



Universität
Zürich ^{UZH}

Gerontopsychologie



CoupleSense: HIER
Health and Interpersonal
Emotion Regulation

Coping mit COVID-19: Emotionsregulation über die Lebensspanne

Olenka Dworakowski

Zilla Huber

Übersicht

Einführung:

- Intra- und interpersonelle Emotionsregulation
- Anpassungsstörung

Studie:

- Intra- und interpersonelle Emotionsregulation während COVID-19
- Praxisempfehlung

Intra- und interpersonelle Emotionsregulation

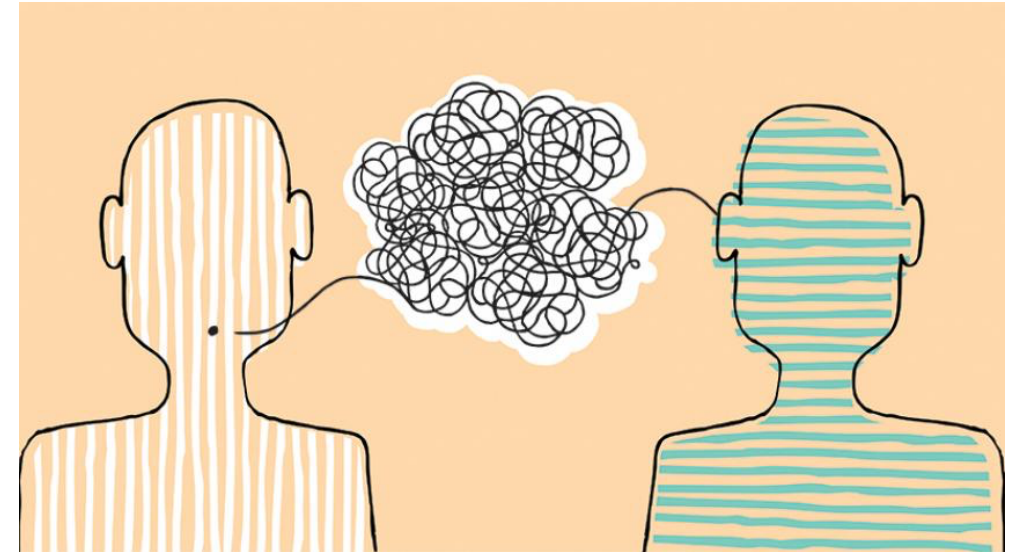


Helen:



Brooding

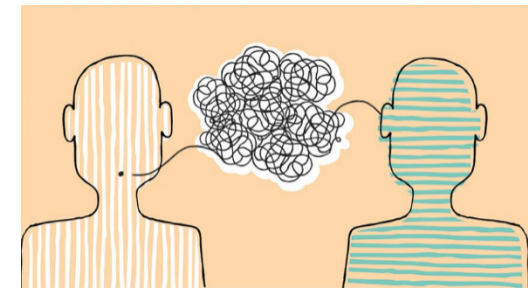
David:



Co-Brooding

Intra- und interpersonelle Emotionsregulation

- **Emotionsregulation:** Prozesse der Modulation vom Erleben und Ausdruck von positiven und negativen Emotionen (Gross, 1999)
- Intra- und interpersonell (Horn & Maercker, 2015; Rimé, 2007)
- Risiko oder Puffer für psychische Gesundheit (Aldao et al., 2010)
- **Rumination/Brooding:** Tendenz sich im negativen Selbstfokus wiederholt passiv mit erlebtem Stress auseinandersetzen („Warum“-Fragen).
→ hohes Risiko für psychische Gesundheit (Aldao et al., 2010)



Co-Brooding



Brooding

Emotionsregulation über die Lebensspanne

- Altersunterschiede in Emotionsregulation → ältere Menschen weniger Ruminaton (Emery et al., 2020)
- Ältere Menschen haben meist kleinere aber nähere soziale Netzwerke → mehr gezielte soziale Unterstützung
- Während der Pandemie zeigen ältere Menschen bessere psychische Gesundheit (Young et al., 2020)

Anpassungsstörung ICD-11

- Stressantwort: Fehlanpassung nach einem kritischen Lebensereignis

- **Präokkupation:**

gedankliche Verhaftung an das stressige Ereignis umfasst

«Mir kommen andauernd Erinnerungen an die Corona-Pandemie gegen die ich nichts tun kann.» (ADNM-8, Ben-Ezra et al., 2018)

- **Anpassungsschwierigkeiten:**

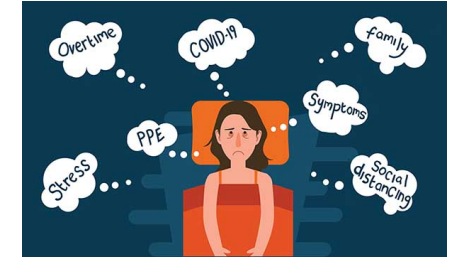
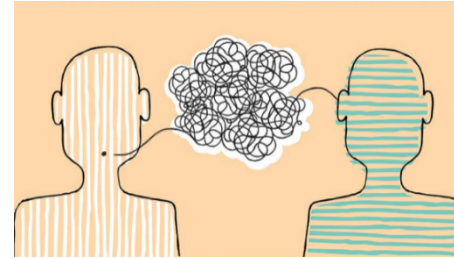
Sozialer Rückzug, unterlassen von Aktivitäten, Minderung des Selbstwert

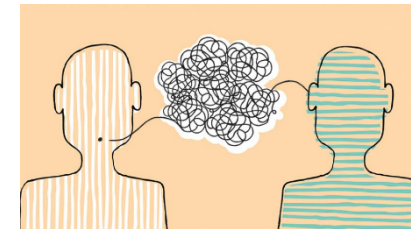
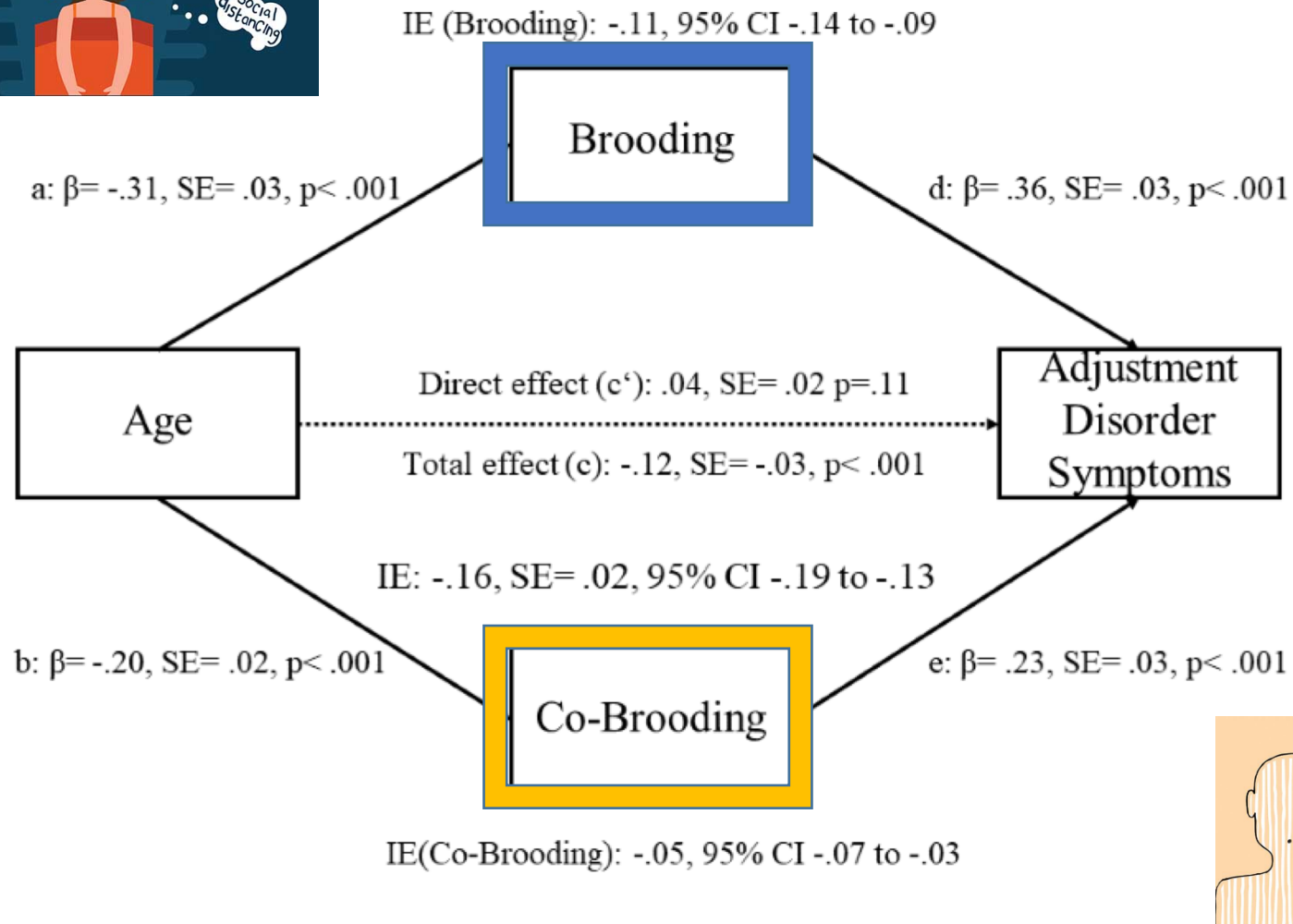
«Seit der Corona-Pandemie kann ich mich nur schwer auf bestimmte Dinge konzentrieren.» (ADNM-8, Ben-Ezra et al., 2018)

Intra- und interpersonelle Emotionsregulation während COVID-19

Können Altersunterschiede in Anpassung zur Pandemie durch Altersunterschiede in individuellem und interpersonellem Brooding erklärt werden?

- Online Umfrage November 2020
- $N = 1401$ aus CH, DE, UK, USA
- Alter: 18 bis 88
- Messinstrumente:
 - Brooding (Subskala des Response Style Questionnaire, Treynor et al., 2003)
 - Co-Brooding (Subskala des Interpersonal Emotion Regulation scale; Horn & Maercker, 2016)
 - Anpassungsstörung (ADNM-8, Ben-Ezra et al., 2018)





Multiple Mediation zwischen Alter und Anpassungsstörung über Brooding und Co-Brooding. *Anmerkung.* Modellindikatoren des gesamten Modells: $R^2 = .25$, $F(3, 1397) = 154.88$, $p < .001$. β = standardisierte Regressionskoeffizienten. IE: indirekter Effekt. SE: Standardfehler. CI: Konfidenzintervall. Adjustment symptoms: ADNM-8. Brooding: Brooding Subskala. Response Style Questionnaire. Co-Brooding: Co-brooding Subskala der Interpersonal Emotion Regulation Skala.

Gibt es Altersunterschiede in der kognitiven-affektiven Verarbeitung des Stressors?

- Expressives Schreiben: COVID-19 bezogene Gedanken und Gefühle
- Ruminative Verarbeitung: Selbstfokus, negative Emotionen, intrusive Gedanken (Denson et al., 2012; Watkins, 2004)
 - Sprachliche Indikatoren: u.a. **Ich-Pronomen**, negative Emotionswörter
 - Sprachanalyse: LIWC2015 (Pennebaker et al., 2015) & DE-LIWC2015 (Meier, Boyd, Pennebaker, Mehl,; Martin, Wolf, & Horn, 2019)

➤ Signifikanter Zusammenhang zwischen negativen Emotion und (Co-)Brooding

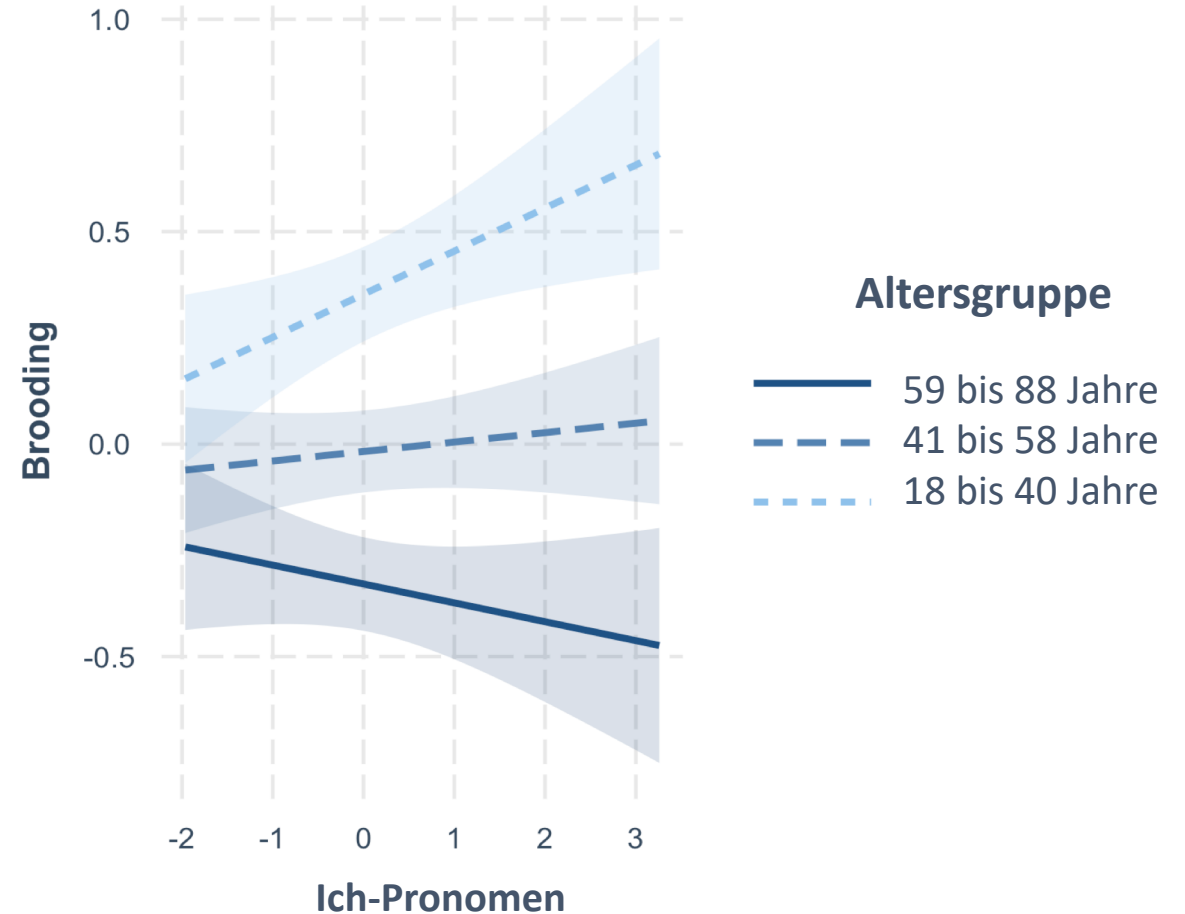
➤ **Jüngere Teilnehmende:**

Ich-Pronomen **↑** Rumination **↑**

➤ **Ältere Teilnehmende:**

Ich-Pronomen **↑** Rumination **↓**

➤ *Funktionaler Selbstfokus im Alter?*



Interaktion zwischen Alter und Ich-Pronomen auf Brooding. Regressionsgeraden nach Alterterzil, mit 95% Konfidenzintervall. Z-Standardisierte Variablen.

Zusammenfassung

- Ältere Personen zeigen mehr adaptive Emotionsregulationsstrategien
- Co-Brooding wichtig für Anpassungsstörungen Symptome über Brooding hinaus
- Hinweis auf funktionaleren Selbstfokus im Alter

Praxisempfehlung



Grübelprotokoll

- Auslöser, Folgen, Dauer, Häufigkeit

Aufmerksamkeitstraining

- Ablenken / Konzentration

Achtsame Distanzierung

- Perspektivenwechsel

Emotionale Verarbeitung

- Expressives Schreiben



Universität
Zürich^{UZH}

Gerontopsychologie



Dynamik Gesunden Alterns



Danke für Eure Aufmerksamkeit

Team CoupleSense: HIER Health and Interpersonal Emotion Regulation

Andrea B. Horn

Tabea Meier

Lehrstuhl für Gerontopsychologie und Gerontologie

Mike Martin

University of Lancaster

Ryan L. Boyd

Danke an alle Teilnehmenden

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Ben-Ezra, M., Mahat-Shamir, M., Lorenz, L., Lavenda, O., & Maercker, A. (2018). Screening of adjustment disorder: Scale based on the ICD-11 and the Adjustment Disorder New Module. *Journal of Psychiatric Research*, 103, 91–96. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.05.011>
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27(2), 103-123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Denson, T. F., Moulds, M. L., & Grisham, J. R. (2012). The effects of analytical rumination, reappraisal, and distraction on anger experience. *Behavior therapy*, 43(2), 355-364. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.08.001>
- Emery, L., Sorrell, A., & Miles, C. (2020). Age differences in negative, but not positive, rumination. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(1), 80-84. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz109>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
- Horn, A. B., & Maercker, A. (2015). Adjustment to a stressful event in the couple: Depression of the partner as risk for adjustment disorder. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 65(8), 296-303. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1545310>
- Horn, A. B., & Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC psychology*, 4(1), 1-11.
- Krammer, S., Augstburger, R., Haeck, M., & Maercker, A. (2020). Adjustment disorder, depression, stress symptoms, Corona related anxieties and coping strategies during the Corona pandemic (COVID-19) in Swiss medical staff. *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 70(7), 272-282. <https://doi.org/10.1055/a-1192-6608>
- Maercker, A., Brewin, C. R., Bryant, R. A., Cloitre, M., Reed, G. M., van Ommeren, M., ... & Saxena, S. (2013). Proposals for mental disorders specifically associated with stress in the International Classification of Diseases-11. *The Lancet*, 381(9878), 1683-1685. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62191-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62191-6)
- Maercker, A., & Horn, A. B. (2013). A socio-interpersonal perspective on PTSD: The case for environments and interpersonal processes. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(6), 465-481.
- Meier, T., Boyd, R. L., Pennebaker, J. W., Mehl, M., Martin, M., Wolf, M., & Horn, A. B. (2019). “LIWC auf Deutsch”: The development, psychometrics, and introduction of DE-LIWC2015. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/TFQZC>
- Pennebaker, J. W., Boyd, R. L., Jordan, K. N., & Blackburn, K. (2015). *The Development and Psychometric Properties of LIWC2015*. <https://doi.org/10.15781/T29G6Z>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W., & King, L. A. (1999). Linguistic styles: Language use as an individual difference. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1296.
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., ... & Abel, K. M. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 883-892. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child development*, 73(6), 1830-1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Teismann, T., Hanning, S., Von Brachel, R., & Willutzki, U. (2012). *Kognitive Verhaltenstherapie depressiven Grübelns*. Springer-Verlag.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27(3), 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Watkins, E. D. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour research and therapy*, 42(9), 1037-1052. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.01.0>
- Young, N. A., Waugh, C. E., Minton, A. R., Charles, S. T., Haase, C. M., & Mikels, J. A. (2021). Reactive, Agentic, Apathetic, or Challenged? Aging, Emotion, and Coping During the COVID-19 Pandemic. *The Gerontologist*. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac106>