



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΚΑΜΨΙΑΣ/ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑ- ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ : ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ ΚΑΙ ΑΚΑΜΨΙΑΣ

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΕΠΟΠΤΡΙΑ : ΛΕΜΟΝΟΥΔΗ ΜΥΡΤΩ



ΔΙΑ-ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ

- Κοινά χαρακτηριστικά των ψυχολογικών διαταραχών που εξηγούν την εμφάνιση και διατήρηση διαφόρων συμπτωμάτων και αφορούν διάφορες λειτουργίες.
- Επιλεκτική προσοχή, μετατόπιση της προσοχής μακριά από «επικίνδυνα» ερεθίσματα, προκατάληψη της μνήμης, προκατάληψη στον τρόπο εξαγωγής συμπερασμάτων (συλλογισμός), επαναλαμβανόμενες σκέψεις όπως ο μηρυκασμός και η ανησυχία, συμπεριφορές αποφυγής, αποφυγή συναισθημάτων, τελειοθηρία, χαμηλή ανοχή στην αβεβαιότητα, παρορμητικότητα, καταναγκαστικότητα, ελλείμματα στις εκτελεστικές λειτουργίες (μνήμη εργασίας, αναστολή και εναλλαγή διεργασιών).
- Οι δια-διαγνωστικές διεργασίες δεν συνδέονται σταθερά με ψυχολογικές διαταραχές.



ΣΧΕΣΗ ΔΙΑ-ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ

- Μια συγκεκριμένη συμπεριφορά μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο λειτουργική ανάλογα με τη δεδομένη κατάσταση στην οποία εκδηλώνεται.
- Ενώ οι συμπεριφορές ασφάλειας συμβάλουν στη διατήρηση και επιδείνωση του άγχους, η συνετή χρήση συμπεριφορών ασφάλειας δεν μειώνει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας έκθεσης για το άγχος.
- Η συναισθηματική καταστολή μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας.
- Η ανησυχία δεν σχετίζεται σταθερά με ψυχολογικές διαταραχές.
- Η μηρυκαστική σκέψη έχει προσαρμοστικά στοιχεία.



ΣΧΕΣΗ ΔΙΑ-ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ

- Η ακαμψία της προσοχής είναι αυτή που διατηρεί τη συμπτωματολογία σε όλες τις διαταραχές.
- Η τελειοθηρία είναι προσαρμοστική όταν βοηθάει ένα άτομο να επιτύχει τους στόχους του σε μια δεδομένη κατάσταση.
- Ο άκαμπτος τρόπος εφαρμογής των δια-διαγνωστικών διεργασιών διατηρεί τη διαταραχή.
- Η αναστολή μη αποτελεσματικών διεργασιών και η χρήση εναλλακτικών ανάλογα τις συνθήκες συνδέεται με λιγότερο άγχος και καταθλιπτικά συμπτώματα.

ΑΚΑΜΨΙΑ/ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

- **ΑΚΑΜΨΙΑ** δυσκολία εναλλαγής από προκαθορισμένο τρόπο αντίδρασης σε διαφορετικό τρόπο απόκρισης, τάση να επιμένουν σε ολοένα και ευρύτερα πλαίσια συγκεκριμένα γνωστικά ή συμπεριφορικά πρότυπα αντίδρασης παρά το γεγονός ότι αυτά τα πρότυπα δεν είναι πλέον αποτελεσματικά.
- **ΕΥΕΛΙΞΙΑ** αναστολή συνηθισμένων ή παρορμητικών απαντήσεων και αναπροσαρμογή στόχων και συμπεριφορικών τακτικών σύμφωνα με τις τρέχουσες συνθήκες και ανάγκες ώστε το άτομο να ανταποκριθεί στις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις.
- Η αναστολή της “αυθόρμητης” αντίδρασης και η εναλλαγή σε μια άλλη εναλλακτική απάντηση μπορούν να θεωρηθούν σχετικά ανεξάρτητες διαδικασίες.
- Η ακαμψία και η ευελιξία είναι αντίθετοι πόλοι ενός συνεχούς.
- Τα άκαμπτα άτομα δείχνουν μια σημαντική επιθυμία να δομήσουν το περιβάλλον τους με έναν πιο απλό και διαχειρίσιμο τρόπο ώστε να μειώσουν το γνωσιακό τους φορτίο.



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

- Στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων και το κατά πόσο αυτές χρησιμοποιούνται ευέλικτα ή άκαμπτα ανάλογα με τις τρέχουσες συνθήκες και τους στόχους του ατόμου.
- Ρεπερτόριο στρατηγικών όπως η επαναξιολόγηση, η καταστολή, η απόσπαση της προσοχής και η αναζήτηση υποστήριξης.
- Τα ψυχολογικά υγιή άτομα τυπικά παρουσιάζουν ευελιξία επιλέγοντας συχνότερα στρατηγικές που σχετίζονται με τη συμμετοχή, όπως η επαναξιολόγηση, όταν η αρνητική συναισθηματική ένταση είναι χαμηλή, αλλά επιλέγοντας στρατηγικές που σχετίζονται με την αποδέσμευση, όπως η απόσπαση της προσοχής, όταν η ένταση του αρνητικού συναισθήματος είναι υψηλή.
- Η συνέχιση παρουσίας αρνητικών συναισθημάτων παρά την αλλαγή του πλαισίου σε θετικό συνδέεται με αυξημένα ποσοστά κατάθλιψης.
- Η ακαμψία των συναισθημάτων σχετίζεται και με μειωμένη πρόκληση αρνητικών συναισθημάτων όταν τα ερεθίσματα είναι σαφώς αρνητικά.



ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

- Άκαμπτη εκτίμηση της συναισθηματικής εμπειρίας έχει συσχετιστεί με υψηλούς δείκτες άγχους, κακή προσαρμογή μετά από δυσάρεστα γεγονότα της ζωής, διαταραχές προσωπικότητας.
- Σε περιόδους χαμηλού στρες, τα άτομα παρουσιάζουν λιγότερο πολωμένες και πιο περίπλοκες εκτιμήσεις των καθημερινών γεγονότων και εμπειριών σε σχέση με τις εκτιμήσεις τους σε περιόδους υψηλού στρες.
- Η ακαμψία αυτή υποδηλώνει μια αποσύνδεση μεταξύ της εκτίμησης της συναισθηματικής εμπειρίας και της διακύμανσης των εξωτερικών και καθημερινών γεγονότων και εμπειριών.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

- Η ρύθμιση των συναισθημάτων δεν στοχεύει στην εξάλειψη των συναισθημάτων.
- Η επιτυχής προσαρμογή δεν εξαρτάται τόσο από οποιαδήποτε ρυθμιστική διαδικασία, όσο από την ικανότητα ευέλικτης ενίσχυσης ή καταστολής της συναισθηματικής έκφρασης σύμφωνα με τις απαιτήσεις της κατάστασης.
- Η επανεκτίμηση (η οποία μπορεί να θεωρηθεί ως ένα είδος αντιμετώπισης που εστιάζει στα συναισθήματα) μπορεί να είναι ιδιαίτερα προσαρμοστική στο πλαίσιο του ανεξέλεγκτου άγχους.
- Σε σχετικά ελεγχόμενους στρεσογόνους παράγοντες, η αλλαγή της πραγματικής κατάστασης (αντιμετώπιση προβλημάτων) μπορεί να προσφέρει περισσότερα πλεονεκτήματα.
- Μεγαλύτερη εκφραστική ευελιξία (που αντικατοπτρίζει την ικανότητα των συμμετεχόντων να τροποποιούν τις εκφράσεις κατόπιν εντολής) συνδέθηκε με καλύτερη συνολική ψυχική υγεία και καλύτερη αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων.



ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

- Ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων σχετίζεται με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (εξωστρέφεια, νευρωτισμός, προσανατολισμός στη δράση).
- Ο νευρωτισμός σχετίζεται αρνητικά με τη χρήση της επανεκτίμησης, η εξωστρέφεια σχετίζεται αρνητικά με τη χρήση της καταστολής.
- Τα μη ασφαλή στυλ προσκόλλησης (αποφυγή και άγχος) σχετίζονται με τη συχνή χρήση καταστολής.
- Σε μια κατάσταση που απαιτεί ρύθμιση συναισθημάτων η καταστολή ήταν πιο αποτελεσματική από την επανεκτίμηση σε συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο προσανατολισμού στη δράση.



ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

- Η στρατηγική, που περιγράφεται ως μη προσαρμοστική μπορεί να έχει καλύτερες συνέπειες όταν χρησιμοποιείται από άτομα με ορισμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας (π.χ. χαμηλού προσανατολισμού στη δράση).
- Η βίωση θετικών συναισθημάτων είναι τρόπος ενίσχυσης της ευημερίας για άτομα με υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας και χαμηλά επίπεδα νευρωτισμού, αλλά λιγότερο αποτελεσματικός για εκείνους με χαμηλά επίπεδα εξωστρέφειας και/ή υψηλά επίπεδα νευρωτισμού.
- Στρατηγικές που απαιτούν περισσότερους γνωστικούς πόρους μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματικές σε άτομα με χαμηλή ικανότητα μνήμης εργασίας.
- Η αποτελεσματικότητα της χρήσης διαφορετικών στρατηγικών εξαρτάται από την ευαισθησία του ατόμου σε συναισθηματικά φορτισμένα ερεθίσματα.



ΘΕΩΡΙΑ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

- Τρόπος με τον οποίο η άκαμπτη χρήση διάφορων στρατηγικών οδηγεί στην ψυχοπαθολογία.
- Βασικό στοιχείο ο έλεγχος. Συνεχής διαδικασία σύγκρισης της τρέχουσας αντίληψης με έναν εσωτερικό στόχο ή πρότυπο, και δράσης για την ελαχιστοποίηση των αποκλίσεων.
- Σύστημα αρνητικής ανατροφοδότησης. Αντίληψη τρέχουσας εμπειρίας, εκτίμηση βάσει ενός εσωτερικού προτύπου με το οποίο η τρέχουσα εμπειρία συγκρίνεται, επίδραση στο περιβάλλον ώστε να ταιριάζει όσο το δυνατόν περισσότερο με το εσωτερικό πρότυπο.
- Οι εσωτερικές αναφορές οργανώνονται ιεραρχικά ανάλογα με τη σημασία που έχουν για το άτομο. Τα στοιχεία που είναι υψηλότερα στην ιεραρχία καθορίζουν τα παρακάτω επίπεδα.



ΘΕΩΡΙΑ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ- ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

- Σημαντική αιτία απώλειας ελέγχου είναι η σύγκρουση.
- Συγκρούσεις μεταξύ αλληλο-αποκλειόμενων στόχων προκύπτουν συχνά, όταν δεν επιλύονται και έχουν διάρκεια στο χρόνο οδηγούν σε ψυχοπαθολογία.
- Οι χρόνιες συγκρούσεις σε υψηλότερα επίπεδα οδηγούν σε μεγαλύτερη ψυχοπαθολογία από ότι συγκρούσεις σε χαμηλότερα επίπεδα.
- Τα υγιή άτομα είναι σε θέση να μετακινούν ευέλικτα την προσοχή και τους πόρους τους άνωθεν και κάτωθεν της ιεραρχίας για τη διεκπεραίωση τόσο των μακροπρόθεσμων όσο και των βραχυπρόθεσμων στόχων.
- Όταν επιδιώκεται ένας συγκεκριμένος στόχος (όπως, η συνάντηση με έναν συγκεκριμένο φίλο), αλλά είναι προς το παρόν ανέφικτος, τότε μια εστίαση σε υψηλότερου επιπέδου στόχους (π.χ. κοινωνική επαφή) θα είναι πιο προσαρμοστική από μια χαμηλότερου επιπέδου εστίαση.



ΑΚΑΜΨΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

- Όσο οι στόχοι παραμένουν μη συνειδητά προσβάσιμοι, οι συγκρούσεις δεν είναι δυνατό να επιλυθούν.
- Όταν το άτομο επικεντρώνεται στον έλεγχο της αντίληψης με γνώμονα ένα συγκεκριμένο στόχο, χωρίς να λαμβάνει υπόψη του άλλους στόχους που σχετίζονται με τη συγκεκριμένη εμπειρία, τότε ο έλεγχος αυτός ονομάζεται αυθαίρετος.
- Η επανειλημμένη και παρατεταμένη χρήση διεργασιών (π.χ. ανησυχία και μηρυκασμός), οι οποίες περιορίζουν την προσοχή και διαταράσσουν την επίγνωση της σύγκρουσης στόχων, προωθούν την ψυχολογική δυσφορία.
- Ο βαθμός στον οποίο αυτές οι διεργασίες αποτρέπουν την επίτευξη άλλων στόχων καθορίζει το πόσο δυσπροσαρμοστικοί είναι.



ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Οι κοινές διεργασίες αντικατοπτρίζουν ένα τρόπο λειτουργίας του οποίου ο τρόπος χρήσης μπορεί να συμβάλλει στην πρόκληση ή διατήρηση της δυσφορίας.
- Η ειδοποιός διαφορά που καθιστά αυτές τις διεργασίες προδιαθεσικό παράγοντα για την ανάπτυξη και συντήρηση των προβλημάτων είναι ο τρόπος με τον οποίο αυτές εφαρμόζονται.
- Η άκαμπτη εφαρμογή των δια-διαγνωστικών διεργασιών είναι πιο πιθανό να οδηγήσει σε σύγκρουση στόχων.
- Όταν οι διεργασίες εφαρμόζονται άκαμπτα, επαναλαμβανόμενα και με περιορισμένο βουλευτικό έλεγχο, είναι πιθανό να εμποδίζουν την επίγνωση και την επίτευξη άλλων στόχων.

