



Ο ρόλος της Ενσυνειδητότητας στην Ανάπτυξη της Ανθεκτικότητας

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών – Κέντρο Δια Βίου Μάθησης
Διαδικτυακή Δημερίδα Δεκέμβριος 2024

Ρ. Τσουκαλά, Μ. Λεμονούδη

Παρούσα έρευνα

- Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών για τη συσχέτιση της πρακτικής της Ενσυνειδητότητας με τη Ψυχική Ανθεκτικότητα.
- Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των Βασισμένων στην Ενσυνειδητότητα Παρεμβάσεων (Mindfulness-Based Interventions) στην ανάπτυξη της Ανθεκτικότητας του ατόμου:
 - **MBSR** (Πρόγραμμα Μείωσης Άγχους Μέσω Ενσυνειδητότητας- Mindfulness–Based Stress Reduction)
 - **MIM** (Ενσυνειδητότητα σε Κίνηση- Mindfulness In Motion)
 - **MBCT** (Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα - Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
- Υλικό και Μέθοδοι: Αγγλική και ελληνική βιβλιογραφία, η οποία ανακτήθηκε ηλεκτρονικά.
- Λέξεις-Κλειδιά: Mindfulness, Resilience, Mindfulness-Based Interventions, Mindfulness Therapy, Third Wave.

Ανθεκτικότητα

- Στο επίκεντρο ήδη από τη δεκαετία του 1970, με στόχο το σχεδιασμό αποτελεσματικότερων παρεμβάσεων για παιδιά που αντιμετωπίζουν αντιξοότητα. Μια διεργασία στην οποία συμμετέχουν στοιχεία τόσο του ατόμου, αλλά και του περιβάλλοντός του (π.χ. σχολείο, κοινότητα) και **όχι ένα αμετάβλητο, εγγενές χαρακτηριστικό προσωπικότητας**.
- Αν και δεν υπάρχει ένας ενιαίος ορισμός, η Ανθεκτικότητα αναφέρεται στη θετική προσαρμογή ή την ικανότητα διατήρησης ή ανάκτησης της ψυχικής υγείας, παρά τις αντιξοότητες που διαφορετικά, θα αναμενόταν να έχουν αρνητικές συνέπειες. Οι περισσότεροι ορισμοί υπογραμμίζουν τη σημασία της **βιοψυχοκοινωνικής προσέγγισης** της ανθεκτικότητας, καθώς μπορεί να διαμορφώνεται από ψυχολογικούς, κοινωνικούς και βιολογικούς παράγοντες.
- Κατά τον Flach (1989), συχνά ορίζεται ως η ικανότητα που έχει ένα άτομο να ανακάμψει από οδυνηρά και δύσκολα γεγονότα ζωής με αυξημένη γνώση για να αντιμετωπίσει προσαρμοστικά, παρόμοιες δυσμενείς καταστάσεις στο μέλλον.
- Κάποιοι ερευνητές την έχουν περιγράψει ως την ικανότητα θετικής προσαρμογής σε αγχωτικές περιστάσεις, ενώ άλλοι ως το να παραμένει κανείς λειτουργικός και καλά, παρά το συνεχές άγχος.
- Η APA την ορίζει ως μία δυναμική διαδικασία «επαναφοράς» (bouncing back) από δύσκολες εμπειρίες και «ικανοποιητικής προσαρμογής μπροστά σε αντιξοότητες, τραύματα, τραγωδίες, απειλές ή σημαντικές πηγές άγχους».

Ενσυνειδητότητα

- Συναντάται αρχικά σε αρχαία βουδιστικά διδάγματα και ορίζεται ως η κατάσταση της **αυξημένης επίγνωσης**, η οποία επιτυγχάνεται δίνοντας σκόπιμη, μη επικριτική προσοχή στο παρόν.
- Ενσωματώνει την αυτορρύθμιση της προσοχής, την αποκέντρωση, τη μεταγνωστική ικανότητα να παρατηρείς αντικείμενα που προκύπτουν στο μυαλό (π.χ. σκέψεις και συναισθήματα) με υγιή ψυχολογική απόσταση, που βελτιώνει τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την απόδοση των εργασιών.
- Οι άνθρωποι που ασκούν Ενσυνειδητότητα φαίνονται πιο ικανοί να ελέγχουν δυσάρεστα συναισθήματα και ιδέες και μπορούν πιο αποτελεσματικά να μαθαίνουν από τις εμπειρίες τους με αποδοχή και χωρίς επικριτικότητα -> Οφέλη: Μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, την ανακούφιση από ασθένειες, τη χαλάρωση, τη μείωση του στρες, τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, την ενίσχυση της ευημερίας και της εργασιακής αποτελεσματικότητας, καθώς και την ανάπτυξη της Ανθεκτικότητας.
- Η εξάσκηση των πρακτικών αυτών συνδέεται και με αλλαγές στον εγκέφαλο, μέσω της νευροπλαστικότητάς του (π.χ. στον πρόσθιο εγκεφαλικό φλοιό).

Ενσυνειδητότητα και Ψυχική Ανθεκτικότητα

- Η Ενσυνειδητότητα ως ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της Ανθεκτικότητας, καθώς ενθαρρύνει την ανάπτυξη χρήσιμων χαρακτηριστικών, όπως ο συναισθηματικός έλεγχος, η υγιής αίσθηση αυτοεκτίμησης, η αυτό-αποτελεσματικότητα, για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.
- Tillott (2019): Βασική δεξιότητα -> Ενθαρρύνει τα άτομα να παρατηρούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους και τις αποκρίσεις τους στο στρες -> Η ικανότητα ενσυνείδητης ανταπόκρισης στο στρες οδηγεί στη βελτίωση της ανάπτυξης του εαυτού, με αποτέλεσμα την ενίσχυση της Ανθεκτικότητας.
- Οι θετικές αλλαγές στη ζωή των ανθρώπων που εξασκούνται στην ενσυνειδητότητα, επιτυγχάνονται μέσα από μηχανισμούς δράσης, όπως η αυτορρύθμιση, η αυτοδιαχείριση, η ευελιξία σκέψης και συμπεριφοράς, η ρύθμιση της προσοχής και του συναισθήματος και η σωματική επίγνωση, ενισχύοντας κατ' επέκταση την αυτό-αποτελεσματικότητα και την Ανθεκτικότητα.
- Qu et al. (2022): Η Ενσυνειδητότητα επηρεάζει την Ανθεκτικότητα μέσω δύο πιθανών οδών. Στη βιολογική οδό, η εξάσκηση επίγνωσης θα επηρεάσει τον εγκεφαλικό φλοιό του ατόμου, τα εγκεφαλικά κύματα, το νευροπεπτίδιο Υ και τον άξονα HPA, τα οποία σχετίζονται σημαντικά με την ψυχολογική ελαστικότητα. Στη ψυχολογική, θα επηρεάσει τη γνώση ενός ατόμου, στην οποία η αυτορρύθμιση και η αυτό-αποτελεσματικότητα σχετίζονται σημαντικά με το επίπεδο ψυχολογικής ελαστικότητας.

Παρεμβάσεις Βασισμένες στην Ενσυνειδητότητα (MBIs)

- Οφέλη για ένα μεγάλο μέρος κλινικών θεμάτων καθώς και θετική επίδραση στην Ανθεκτικότητα του ατόμου.
- Εστιάζουν στην αλλαγή της σχέσης του ατόμου με τις γνωσίες και όχι στο περιεχόμενο των γνωσιών αυτών.
- Στο επίκεντρο οι γνωστικές διαδικασίες και ειδικότερα η προσοχή και πώς αυτή κατανέμεται. Περαιτέρω μηχανισμοί είναι η ρύθμιση συναισθήματος, η ανάπτυξη επίγνωσης του σώματος καθώς και η αλλαγή οπτικής εαυτού.
- Οι συμμετέχοντες διδάσκονται «δεξιότητες Ενσυνειδητότητας», ώστε να εστιάζουν την προσοχή τους στην εμπειρία τους στην παρούσα στιγμή με τρόπο μη επικριτικό ή αποδεκτό αντί να μένουν στο παρελθόν ή το μέλλον, καλλιεργώντας τόσο την επίγνωση όσο και τη συνεχή προσοχή σε γεγονότα και εμπειρίες καθώς αυτά εξελίσσονται στο παρόν. Επιπλέον, διδάσκονται να αφήνουν όλες τις ψυχικές εμπειρίες να περάσουν χωρίς να τις κρατούν.

Πρόγραμμα Μείωσης Άγχους Μέσω Ενσυνειδητότητας (MBSR)

- Dr John Kabat-Zinn(1990), σχεδιάστηκε και εφαρμόστηκε αρχικά σε ανθρώπους με χρόνιο πόνο και σωματικές παθήσεις.
- Περιλαμβάνει εκπαίδευση που αποτελείται από 8 τρίωρες συνεδρίες.
- Εκπαίδευση σε βασικές αρχές Ενσυνειδητότητας μέσα από καθοδηγούμενους διαλογισμούς, εστιάζοντας την προσοχή στην αναπνοή και στο σώμα, αναπτύσσοντας επίγνωση του πώς ο νους μπορεί να περιπλανηθεί και να μας οδηγήσει σε κλιμάκωση αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων.
- Περιλαμβάνονται πρακτικές, όπως η σάρωση του σώματος (body scan), οι διαλογισμοί σε καθιστή κι όρθια θέση, το διάστημα 3 λεπτών για αναπνοή (3-minute breathing space), οι στάσεις της γιόγκα, η εστιασμένη προσοχή σε καθημερινές δραστηριότητες, ηχογραφημένες οδηγίες και βιβλίο εργασίας.
- Δίνεται έμφαση στην αυτονομία και την ατομική εξάσκηση.

MBSR και Ανθεκτικότητα

Qu et al. (2022):

- Στις ομάδες παρέμβασης του προγράμματος, τα επίπεδα ανθεκτικότητας ήταν υψηλότερα από τη φάση προ-παρέμβασης.
- Αλλαγές στην ενσυνειδητότητα μέσω φυσιολογικών οδών (όπως ο εγκεφαλικός φλοιός, τα εγκεφαλικά κύματα και ο άξονας υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων) και ψυχολογικών οδών (αυτορρύθμιση και αυτο-αποτελεσματικότητα), παράγοντες που οδηγούν στην αύξηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας του ατόμου.

Nila et al. (2016):

- Επίδραση του MBSR στην ανοχή στη δυσφορία (distress tolerance - DT) και την ανθεκτικότητα, καθώς και ποιες πτυχές της ενσυνειδητότητας προωθούν τις αλλαγές αυτές.
- Σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου, η ομάδα παρέμβασης εμφάνισε σημαντικές αυξήσεις στη συνολική ενσυνειδητότητα και ανθεκτικότητα.
- Αντικατοπτρίστηκε και στις 8 υποκλίμακες CHIME (Comprehensive Inventory of Mindfulness Experience).

MBSR και Ανθεκτικότητα

Dutton et al. (2013):

- Παρέμβαση σε 52 Αφροαμερικανές γυναίκες με χαμηλό εισόδημα, (PTSD) και ιστορικό βίας στενού συντρόφου (intimate partner violence - IPV).
- Αναδείχθηκαν θετικά οφέλη: Αίσθηση αυξημένης επίγνωσης, αποδοχής του εαυτού, αυτοενδυνάμωσης, μη αντιδραστικότητας και αυτοφροντίδας, καθώς και μειωμένη δυσφορία -> συνέβαλαν σε μια πιο υγιή επεξεργασία του τραύματος, μείωση του στρες και αύξηση της ανθεκτικότητας.

Ενσυνειδητότητα Σε Κίνηση (MIM)

- Αρχικά σχεδιασμένο για τον αμερικανικό χώρο εργασίας, πιο απλό και λιγότερο χρονοβόρο από το MBSR.
- Για επιτόπια εφαρμογή στο χώρο εργασίας, χωρίς την ανάγκη αλλαγής ρούχων και μπορεί να γίνει σε καθιστή ή όρθια στάση στο γραφείο, δίνοντας τη δυνατότητα σε πολυάσχολους εργαζόμενους να βιώσουν τα οφέλη της ενσυνειδητότητας.
- Διάρκεια 8 εβδομάδων.
- Ασκήσεις yoga και αναπνοής, χαλαρωτική μουσική σε ατομική εξάσκηση ή ομαδικές συνεδρίες, με έμφαση στη σωματική χαλάρωση, τρία καθημερινά CD εξάσκησης (με κομμάτια εξάσκησης 20 λεπτών) και DVD γιόγκα με μουσική υπόκρουση και διαλογισμούς.

MIM και Ανθεκτικότητα

Klatt et al. (2015):

- Μελέτη σε προσωπικό ΜΕΘ, με στόχο να ελέγξουν ότι το προσωπικό υπό χρόνιο υψηλό στρες, θα αυξήσει την ικανότητα να παραμένει ανθεκτικό απέναντι στο στρεσογόνο περιβάλλον.
- Οι συμμετέχοντες (n=34) έλαβαν χρόνο για να παρακολουθήσουν συνεδρίες κατά τις ώρες εργασίας τους.
- Σημαντική αύξηση στην ομάδα παρέμβασης (Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson).

Klatt et al. (2016):

- Σε τραπεζικούς υπαλλήλους στην Κοπεγχάγη της Δανίας.
- Η ομάδα παρέμβασης (n = 27) έλαβε 8 εβδομάδες MIM (60 λεπτά/εβδομάδα).
- Ασκήσεις ενσυνειδητότητας, γιόγκα, μουσική, διαλογισμό και ηχογραφημένες συνεδρίες στη μητρική τους γλώσσα.
- Παρόμοια αποτελέσματα - βελτίωση της ανθεκτικότητας μέσω της παρέμβασης επίγνωσης.

Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα (MBCT)

- Zindel Segal, Mark Williams και John Teasdale - Πρόγραμμα εκπαίδευσης ομαδικών δεξιοτήτων για την πρόληψη της καταθλιπτικής υποτροπής και την αντιμετώπιση της ευαλωτότητας μεταξύ των επεισοδίων. Βασισμένο στο MBSR του John Kabat-Zinn.
- Συστηματική εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα και επικέντρωση σε ψυχολογικές διεργασίες, όπως η ρύθμιση της προσοχής, η επίγνωση, η μεταγνωσιακή επεξεργασία, η αποδοχή των μη επιθυμητών σκέψεων, συναισθημάτων, σωματικών αισθήσεων και η απόκτηση της ικανότητας επιλογής μια καταλληλότερης απόκρισης σε επώδυνες καταστάσεις.
- Διάρκεια 8 συνεδρίες.
- Απλές τεχνικές που προέρχονται από τον διαλογισμό και τη γιόγκα (σάρωση του σώματος, ενσυνείδητη βράδιση κ.λπ.).

MBCT και Ανθεκτικότητα

Solati (2017):

- Μελέτη με στόχο τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της MBCT στην ανθεκτικότητα των συζύγων ασθενών με σχιζοφρένεια, όπου βιώνουν υψηλά επίπεδα στρες λόγω της νόσου των συζύγων τους.
- Μετά τη δοκιμή, η μέση βαθμολογία ανθεκτικότητας της πειραματικής ομάδας ($n=20$) ήταν πολύ υψηλότερη από αυτή της ομάδας ελέγχου (Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson).

Golsefidi et al. (2022):

- Μελέτη με στόχο την αποτελεσματικότητα της MBCT στην ανθεκτικότητα και τη ψυχολογική δυσφορία ασθενών που έχουν αναρρώσει από COVID-19 στην πόλη της Τεχεράνης, Ιράν.
- Οι συμμετέχοντες ($n=15$) έλαβαν 8 συνεδρίες με ασκήσεις όπως η κατανάλωση μιας σταφίδας, οι ασκήσεις αναπνοής, διατάσεις, καταγραφή και ανασκόπηση ημερολογίου ευχάριστων εμπειριών, διαλογισμός βάδισης, εξάσκηση στην επίγνωση των αυθόρμητων αντιδράσεων σώματος και η σάρωση σώματος.
- Η MBCT επηρέασε θετικά την ανθεκτικότητα ($F=30,31$, $P=0,001$) και αρνητικά την ψυχολογική δυσφορία ($F=120,70$, $P=0,001$) και παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου.

MBCT και Ανθεκτικότητα

Jahantigh et al. (2024):

- Μελέτη για την αποτελεσματικότητα της MBCT στην ανθεκτικότητα και το ακαδημαϊκό κίνητρο των μαθητών λυκείου.
- Οι συμμετέχοντες στην πειραματική ομάδα από την προ-δοκιμή έως τη μετά-δοκιμή εμφάνισαν βελτίωση της μέσης βαθμολογίας ανθεκτικότητας και βελτίωση της μέσης βαθμολογίας των ακαδημαϊκών κινήτρων (Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson και Κλίμακα Ακαδημαϊκού Κινήτρου (Academic Motivation Scale AMS).

• Peter et al. (2022):

- Μελέτη εφαρμογής και αποτελεσματικότητας της MBCT στην ανθεκτικότητα και το άγχος των εφήβων που πηγαίνουν πρώιμα σχολείο, με δεδομένο τα αυξανόμενα προβλήματα ψυχικής υγείας των Ινδών εφήβων που προκαλούν ανησυχία.
- Εβδομαδιαίες συνεδρίες και εργασίες για το σπίτι, όπως εξάσκηση στην ενσυνείδητη αναπνοή, στην ενσυνείδητη κατάποση και επεξεργασία της γεύσης και των μυρωδιών (mindful breathing, eating, mindful smelling), καταγραφή ημερολογίου, γράμματα στον εαυτό.
- Τα ευρήματα πρότειναν ότι η ομάδα που δέχτηκε την παρέμβαση (n=33) βελτιώθηκε σημαντικά στην επίγνωση και την ανθεκτικότητα και τα συμπτώματα άγχους μειώθηκαν.

Συζήτηση

- Πλήθος ερευνών σε διάφορους πληθυσμούς αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα της Ενσυνειδητότητας (Mindfulness) και των Παρεμβάσεων που βασίζονται στην Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-Based Interventions - MBIs), στην καλλιέργεια και την ενίσχυση της Ανθεκτικότητας.
- Συμβάλλουν στη διαχείριση του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες και βελτιώνουν τη ψυχική υγεία του ατόμου, καθώς το βοηθούν να προσαρμόζεται στις αντιξοότητες, να διατηρεί συναισθηματική ισορροπία και να ανακάμπτει από δύσκολες καταστάσεις, ενισχύοντας την Ανθεκτικότητα.
- Η Ενσυνειδητότητα καθίσταται μια πολλά υποσχόμενη προσέγγιση για την ενίσχυση της Ανθεκτικότητας τόσο σε ατομικό όσο και ομαδικό/συλλογικό επίπεδο.

Περιορισμοί/Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες: Περαιτέρω κατανόηση των μηχανισμών και των διεργασιών μέσω των οποίων η Ενσυνειδητότητα ενισχύει άμεσα την Ανθεκτικότητα, λαμβάνοντας υπόψη ατομικές και κοινωνικές διαφορές. Πρόσθετη έρευνα γύρω από τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου μέσα από την οποία δρα η εξάσκηση στην πρακτική της ενσυνειδητότητας.

Βιβλιογραφία

- Keye MD, Pidgeon AM. An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. Open Journal of Social Sciences. 2013; 1(6): 1-4.
- American Psychological Association. (2012). Building Your Resilience. Ανακτήθηκε από: <https://www.apa.org/topics/resilience>.
- Batchelor S. Buddhism without beliefs: A contemporary guide to awakening. New York: Riverhead Books; 1997.
- Oh VKS, Sarwar A, Pervez N. The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. Front.Psychol, 2022; 13:1056834.
- Qu Y, Wu H, Xu X. How Mindfulness Affects Resilience: Based on Mindfulness Based Stress Reduction and Mindfulness in Motion Therapy. In 2022 8th International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2022) 2022 Jun 1 (pp. 2939-2946). Atlantis Press.
- Dutton MA, Bermudez D, Matas A, Majid H, Myers NL. Mindfulness-Based Stress Reduction for Low-Income, Predominantly African American Women With PTSD and a History of Intimate Partner Violence. Cogn. Behav. Pract. 2013 February 1; 20(1): 23–32.

Βιβλιογραφία

- Nila K, Holt DV, Ditzen B, Aguilar-Raab C. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience in through changes in mindfulness. *Ment. Health Prev*, 2016; 4:36-41.
- Klatt M, Steinberg B, Duchemin AM. Mindfulness in Motion (MIM): An Onsite Mindfulness Based Intervention (MBI) for Chronically High Stress Work Environments to Increase Resiliency and Work Engagement. *J. Vis. Exp.* 2015; 101: e52359.
- Klatt M, Norre C, Reader B, Yodice L, White S. Mindfulness in Motion: a Mindfulness-Based Intervention to Reduce Stress and Enhance Quality of Sleep in Scandinavian Employees Mindfulness in Motion: A Mindfulness-Based Intervention to Reduce Stress and Enhance Quality of Sleep in Scandinavian Employees. *Mindfulness*, 2017; 8:481–488.
- Solati K. (2017). The Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Resilience among the Wives of Patients with Schizophrenia. *J. Clin. Diagnostic Res.* 2017; 11(4): VC01-VC03.
- Malekpour-Golsefidi Z, Keshavarzi-Arshadi F, Emamipour S. Beneficial Effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Resilience and Psychological Distress in Patients Recovered From COVID-19, *JRH.* 2022; 12(6):407-414.
- Jahantigh H, Nikmanesh Z, Noori Moghadam S. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Resilience and Academic Motivation in Students. *Jrses*, 2024; 1(1), 15-26.
- Peter A, Srivastava R, Agarwal A, Singh AP. The Effect of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Anxiety and Resilience of the School Going Early Adolescents with Anxiety. *JIACAM*, 2022; 18(2) 176–185.

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!

