

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΘΕΜΑ : ΠΕΡΙ ΑΓΧΟΥΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
Της Μπαμπίλη Ιωάννα

Επιβλέπων καθηγητής
Νέστορος Ι.Ν.

Ρέθυμνο <2015>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	2
ΠΕΙΛΗΨΗ.....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	9
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	11
ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	13
ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΕΡΜΗΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	13
3.1. ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ FREUD ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ.....	13
3.2. ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ MELANIE KLEIN.....	16
3.3. ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ALFRED ADLER.....	17
3.4. ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ HORNEY.....	19
3.5. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ SULLIVAN.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.....	23
ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΜΥΝΑ.....	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.....	25
ΥΠΑΡΞΙΣΤΙΚΕΣΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	25
5.1. ΘΕΩΡΙΑ KIERKEGAARD.....	25
5.2. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ROLLO MAY.....	29
5.3. Η ΠΕΛΑΤΟ-ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ.....	30

ΚΑΦΑΛΑΙΟ 6.....	31
ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΜΟΣ.....	31
6.1.ΘΕΩΡΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ MOWRER.....	31
6.2.Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ BANDURA.....	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7.....	36
ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ.....	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8.....	41
8.1.ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ.....	41
8.2.ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9.....	44
ΔΡΑΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ.....	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10.....	48
ΤΟ ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΓΧΟΥΣ ΤΟΥ ΝΕΣΤΟΡΟΣ.....	48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11.....	50
ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ.....	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12.....	52
ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13.....	56
ΑΓΧΟΣ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΑΙΦΝΙΔΙΟΥ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ.....	56

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14.....	58
ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ STROOP.....	58
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15.....	60
ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ.....	60
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	63
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	66

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μελέτη συνδέει θεωρίες του άγχους που έχουν προταθεί από παλαιότερους αλλά και πιο σύγχρονους ερευνητές. Το άγχος είναι ο φόβος απέναντι στην αντίληψη ενός κινδύνου , με σκοπό την επιβίωση του ατόμου. Γίνεται διαχωρισμός από το φυσιολογικό και το παθολογικό άγχος. Το φυσιολογικό άγχος είναι δημιουργικό και δε δυσχεραίνει την καθημερινότητα του ατόμου , σε αντίθεση με το παθολογικό άγχος που μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στον οργανισμό. Σε αυτό συγκλίνουν όλες οι θεωρίες . Αναγνωρίζουν ότι το παθολογικό άγχος οδηγεί το άτομο σε δυσλειτουργικά φαινόμενα. Το άγχος επιδρά και στη σωματική λειτουργία προκαλώντας ψυχοσωματικές διαταραχές. Οι αιτίες του άγχους όπως παρουσιάζονται από τις θεωρίες οφείλονται στον αποχωρισμό του παιδιού από τη μητέρα , στις ενορμήσεις και στην λειτουργία του Εγώ , στο φόβο του θανάτου σε θεωρίες ανταμοιβής κα τιμωρίας , στην κοινωνική μάθηση και την ύπαρξη του άγχους ως δήλωση της ανθρώπινης ύπαρξης. Η έννοια του άγχους επεξηγείται με βάση τις λειτουργίες του εγκεφάλου , όπως με τη δράση των αγχολυτικών που αποδεικνύουν αδυναμίες του GABAεργικού συστήματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα μελέτη παρουσιάζει όσες θεωρίες του άγχους έχουν προταθεί. Εδώ και πολλά χρόνια τομείς της φιλοσοφίας, σε δοκίμια, ποιήματα, στη θεολογία, ψυχολόγοι, μελετητές έχουν ασχοληθεί με την έννοια του άγχους. Το άγχος είναι ένα πολύπλοκο φαινόμενο στο οποίο εμπλέκονται πολλά και διαφορετικά συστήματα. Επίσης, έχει καθοριστικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου ασκώντας έντονη επιρροή στη συμπεριφορά και τη ζωή του, και αυτό ίσως είναι και ένα από τους λόγους που έχει γίνει τόση προσπάθεια να κατανοηθεί ο μηχανισμός δράσης του και η επίδραση στον τρόπο σκέψης καθώς αποτελεί ένα κεντρικό πρόβλημα. Γι' αυτό το λόγο έχουν συγκεντρωθεί οι ερμηνείες και οι μελέτες πάνω σε αυτόν το τομέα και παρουσιάζονται με σκοπό να εντοπιστούν τα κοινά στοιχεία, οι διαφορές τους και να γίνει μια σφαιρική κατανόηση όσον αφορά το θέμα του άγχους.

Το άγχος είναι απόλυτα συνδεδεμένο με την ανθρώπινη καθημερινότητα. Είναι ένα πολύπλοκο και πολυδιάστατο φαινόμενο, το οποίο μπορεί να αποτελέσει ένα δημιουργικό παράγοντα στη ζωή του ανθρώπου αλλά παράλληλα μπορεί να του δημιουργήσει και επιβλαβείς συνέπειες για τη ζωή του. Δεν είναι απλά μια αφηρημένη θεωρητική έννοια μελετάται μέσα από έγκυρες μελέτες ώστε να αναλυθεί η ερμηνεία του και ο σκοπός στην ανθρώπινη εμπειρία. Επίσης πολύ συγγέουν την έννοια του στρες με το άγχος, οι οποίες είναι δύο διαφορετικές έννοιες και δε θα πρέπει να θεωρούνται το ίδιο. Το άγχος είναι μια υποκειμενική αντίδραση είναι μια εσωτερική κατάσταση ανάμεσα στον εαυτό και στα εξωτερικά ερεθίσματα. Σε αντίθεση το στρες είναι η ψυχολογική και σωματική αντίδραση σε εξωτερικά αρνητικά ερεθίσματα. Είναι αντίδραση του ατόμου στο περιβάλλον του προκειμένου να προστατεύσει και να διατηρήσει τους πόρους του.

Το άγχος είναι κυρίαρχο σε παθογόνες καταστάσεις. Το Σύμφωνα με το DSM -V αναφέρονται στην αναθεωρημένη έκδοσή του οι διαταραχές του άγχους, οι οποίες χωρίζονται σε διακριτά κεφάλαια. Οι διαταραχές του άγχους είναι η αγχώδης διαταραχή του αποχωρισμού, η επιλεκτική

αλαλία , η ειδική φοβία , η κοινωνικής αγχώδης διαταραχή , οι κρίσεις πανικού , η αγοραφοβία , η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή , η αγχώδης διαταραχή που δεν οφείλεται σε άλλη ιατρική κατάσταση ,αγχώδης διαταραχή που οφείλεται σε ουσίες ή άλλα φάρμακα, αγχώδης διαταραχή μη προσδιοριζόμενη αλλιώς .

Η σημασία του άγχους παρουσιάζεται ήδη από την αρχαιότητα σε πολλά κείμενα και επεκτείνεται μέχρι τη σημερινή εποχή με τις νεότερες ψυχολογικές προσεγγίσεις . Η λειτουργία του του άγχους , το νευροφυσιολογικό μοντέλο , η ψυχανάλυση , η νεοφρουϊδιστικές θεωρίες , ο υπαρξισμός , ο συμπεριφορισμός , η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεωρία , μοντέλο προσδοκιών η είναι μερικές από τις προσεγγίσεις που έχουν ασχοληθεί με το άγχος και παρουσιάζονται αναλυτικά στα επόμενα κεφάλαια. Κύριο εκπρόσωποι των θεωριών που έχουν δώσει ιδιαίτερη έμφαση στην ανάλυση του άγχους είναι ο Freud , ο οποίος επικεντρώθηκε στη διαφοροποίηση του νευρωτικού από το αντικειμενικό άγχους. Η Melanie Klein η οποία εστίασε στην έννοια του φόβου για το θάνατο , και ο Adler που εστίασε στα αισθήματα κατωτερότητας. Ακόμα παρουσιάζονται οι προσεγγίσεις συμπεριφοριστικών μοντέλων που δίνουν έμφαση στην έννοια της μάθησης. Ο Κάθε θεωρία προσεγγίζει την έννοια του άγχους από διαφορετικές πλευρές οι οποίες ενίοτε συγκλίνουν. Γίνεται σαφής διάκριση στο φυσιολογικό και το νευρωτικό άγχος καθώς επίσης και στη διάκριση του φόβου με το άγχος . Ο φόβος έχει ένα συγκεκριμένο αντικείμενο απειλής ενώ το άγχος είναι μια υποκειμενική εμπειρία χωρίς συγκεκριμένο αντικείμενο , μία γενική αίσθηση του φόβου ότι κάτι επικίνδυνο θα συμβεί . Το άγχος μπορεί να θεωρηθεί ως επέκταση του φόβου , μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση που αποκρίνεται ως απάντηση σε εξωτερικά και εσωτερικά ερεθίσματα που αποτελούν απειλή.

Η παρούσα μελέτη είναι μια εκτενής παρουσίαση των θεωριών που έχουν ασχοληθεί με το φαινόμενο του άγχους. Ο σκοπός της μελέτης αυτής είναι να παρουσιάσει μερικά από τα πιο βασικά στοιχεία του άγχους πως λειτουργεί και επιδρά στον εγκέφαλο και τη ζωή του ανθρώπου. Καθημερινά βιώνεται το άγχος και συναντάται σε πολλές πτυχές της καθημερινότητας. Ακόμα η

φύση του άγχους είναι ένα από τα καίρια ζητήματα στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας. Επομένως θα γίνει ανάλυση των θεωριών , ώστε να υπάρχει ολοκληρωμένη και σύνθετη εικόνα για το τι πραγματικά είναι το άγχος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

“ Το άγχος σχετίζεται με το φόβο , ο οποίος είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα που δημιουργείται στο άτομο όταν αυτό αισθάνεται ότι απειλείται με οποιοδήποτε τρόπο . Γενικά το χαμηλού βαθμού άγχους διευκολύνει την εγρήγορση και βελτιώνει την απόδοση του ατόμου στις διάφορες δραστηριότητες του (δημιουργικό άγχος) δίνοντας του ώθηση να αλλάξει τον τρόπο ζωής του. Όταν όμως αυξηθεί πάνω από κάποια όρια , επιδρά ανασταλτικά στην απόδοση του ατόμου προκαλώντας προβλήματα στη συγκέντρωση , στην προσοχή και στη μνήμη (παθολογικό άγχος). Υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές στα εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα που προκαλούν άγχος , καθώς και στον τρόπο που το κάθε άτομο το βιώνει. Επίσης , σε διάφορες φάσεις της ζωής του το άτομο μπορεί να αγχώνεται περισσότερο ή λιγότερο εύκολα . ” (Νέστορος & Ζγαντζούρη , 2006).

Σύμφωνα με τους Arana & Hyman (2003) , το άγχος μπορεί να είναι αποτέλεσμα γεγονότων της ζωής , συμπτώματα πρωτοπαθούς αγχώδους διαταραχής , σύμπτωμα ψυχικής διαταραχής ή σύμπτωμα άλλης ψυχολογικής κατάστασης. Όταν άτομο βρίσκεται σε κατάσταση άγχους προετοιμάζεται για την αντίδραση “μάχης ή φυγής” κάτι το οποίο συμβαίνει σε όλα τα θηλαστικά . Η αντίδραση πραγματοποιείται στο αυτόνομο νευρικό σύστημα στο οποίο σημειώνονται συγκινησιακές αλλαγές στο σώμα. Σε αυτήν την κατάσταση στο συμπαθητικό τμήμα σημειώνεται αύξηση της αιματικής ροής στους ιστούς και ταχυκαρδία με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο μυϊκός τόνος και ο οργανισμός να είναι σε θέση να τρέξει ή να παλέψει. Αυτό συμβαίνει όταν ο οργανισμός νιώθει ότι απειλείται και αυξάνεται η επιθετικότητά του ώστε να προστατεύσει τον εαυτό του. Σε πολλές από τις ψυχικές αγχώδης και σωματόμορφες διαταραχές καθώς επίσης και σε διατροφικές διαταραχές , κοινωνικές φοβίες , αϋπνίες, κατάθλιψη, το άγχος είναι η κύρια πηγή εμφάνισής τους. Αυτό συνδυάζεται με το γεγονός ότι τα άτομα με ψυχικές διαταραχές εμφανίζουν μεγάλη επιθετικότητα λόγω της αίσθησης απειλής που βιώνουν , προκαλείται άγχος και οδηγούνται

στην επιθετική συμπεριφορά. (Νέστορος & Ζγαντζούρη , 2006). Πιο συγκεκριμένα η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή είναι ένα αίσθημα ανησυχίας, έντονου φόβου και νευρικότητας και πολλές φορές συνοδεύονται από σωματικές διαταραχές όπως πονοκεφάλους ναυτίες , ζαλάδες . Σύμφωνα με έρευνες όλα αυτά τα συμπτώματα καταστέλλονται με τη χρήση αγχολυτικών φαρμάκων. (Taylor & Gorman 1992 , May , 1977).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

Το έντονο άγχος μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό διαταραχές ψυχοσωματικής φύσεως. Ο φόβος και το άγχος εγκαθίστανται ως ασυνείδητες συγκρούσεις στο εσωτερικό του ατόμου και εκφράζονται μέσα από βλάβες και παθήσεις του κάθε οργανισμού οι οποίες δεν οφείλονται σε άλλο ιατρικό πρόβλημα. Τα ψυχοσωματικά συμπτώματα αποτελούν ένα μέσο έκφρασης της συγκινησιακής και ασυνείδητης ζωής. Πιο συγκεκριμένα τα ψυχοσωματικά προβλήματα προκύπτουν από η έντονη συγκινησιακή κατάσταση λόγω άγχους ή φόβου , η οποία αποκρύπτεται από το άτομο και δεν αφήνει να εκδηλωθεί προς τα έξω μέσω της λεκτικής επικοινωνίας . Αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας το άγχος που έχει “κρυφτεί ” να διοχετεύεται στα υπόλοιπα όργανα του σώματος , ώστε να εκφραστεί. (May , 1977).

Είναι ευρέως γνωστό ότι συγκινήσεις σαν το άγχος και τον φόβο έχουν διαβρωτική και βαθιά αλληλεξάρτηση με την ασθένεια και την υγεία του οργανισμού. Τα στομαχικά προβλήματα μπορεί να εμφανιστούν λόγω άγχους. Οι γαστρεντερικές δυσλειτουργίες έχουν ως βάση το υπερβολικό άγχος , το οποίο προκύπτει μέσα από έντονες συγκρούσεις και επιδρά άμεσα στο έλκος . Έρευνες έχουν δείξει ότι η πρόκληση άγχους έχει ως αντίκτυπο την αυξημένη στομαχική οξύτητα , αυξημένη περισταλτική κινητικότητα και υπεραιμία . Ακόμα η υπερπαραγωγή σακχάρου στο αίμα που οδηγεί σε σακχαρώδη διαβήτη οφείλεται σε καταστάσεις άγχους και φόβου (May , 1977) .

Επιπρόσθετα , η βουλιμία και η ανορεξία είναι πηγές άγχους. Όπως επισημαίνεται , όταν οι μητέρες είναι με τα παιδιά τους υπερπροστατευτικοί , δημιουργούν στο παιδί άγχος . Συνέπεια αυτού του γεγονότος είναι ότι το παιδί θα έχει μια έντονη επιθυμία για το φαγητό (βουλιμία) . Στην περίπτωση που οι γονείς είναι πιο αδιάφοροι και ψυχροί προς το παιδί και του προκαλούν αρνητικά συναισθήματα οδηγούν σε έλλειψη όρεξης (ανορεξία) (May , 1977) .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΨΥΧΑΝΑΛΙΤΙΚΕΣ ΕΡΜΗΝΕΙΕΣ ΑΓΧΟΥΣ

3.1.) ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ FREUD ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Σύμφωνα με τον Freud ο ο κάθε άνθρωπος πλαισιώνεται από τρεις διαφορετικές πτυχές , το Εκείνο , το Εγώ και το Υπερεγώ. Το εκείνο αντιπροσωπεύει την πηγή ενέργειας των ενορμήσεων , όπου αναζητάει την εκτόνωση της ενέργειας και της διέγερσης και λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή της ηδονής. Αγνοεί κανόνες και λογική και ενδιαφέρεται για την ικανοποίηση των επιθυμιών του. Από την άλλη μεριά το Εγώ λειτουργεί με βάση την αρχή της πραγματικότητας και της συνείδησης. Αναστέλλει προσωρινά την ενέργεια του Εκείνου , αντιστέκεται στην ένταση μέχρι να υπάρξουν όσο το δυνατό λιγότερο αρνητικές συνέπειες και ενεργεί με λογική σκέψη και πιο μακροπρόθεσμα. Το Υπερεγώ αντιπροσωπεύει το ηθικό μέρος περιλαμβάνει τις ενοχές και την επιβράβευση για την τήρηση ή μη αντίστοιχα των ηθικών και κοινωνικών κανόνων. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια η ψυχική ενέργεια προσπαθεί να εκδηλωθεί με σκοπό να μειωθεί η ένταση και να επιτευχθεί η ικανοποίηση. Η ένταση είναι εγκλωβισμένη σε πεδία τα οποία ονομάζονται ένστικτα ή ενορμήσεις. Υπάρχουν τα γενετήσια ένστικτα που σχετίζονται με τη διαίωσιση του είδους , το ένστικτο της ζωής που περιλαμβάνει ερμηνείες του Εγώ και του γενετήσιου ενστίκτου το οποίο έχει πάρει το όνομα λίμπιντο. Υπάρχει ακόμα το ένστικτο του θανάτου που δηλώνει την επιδίωξη του οργανισμού να πεθάνει (Freud 1926 , Pervin & John , 2001.)

Σύμφωνα με τα παραπάνω τα ένστικτα μπορεί είτε να εκδηλωθούν κανονικά είτε να εμποδιστεί αυτή η εκδήλωση. Τα ένστικτα μπορούν να συνδυαστούν μεταξύ τους ή να τροποποιηθούν και αυτό οδηγεί αντίστοιχα στην ποικιλομορφία της συμπεριφοράς . Οι άνθρωποι που αναστέλλουν την ικανοποίηση του ενστίκτου τους καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ενέργειας . Το άγχος είναι αποτέλεσμα δύο καταστάσεων . Η πρώτη είναι αποτέλεσμα των ανεκπλήρωτων σεξουαλικών

παρορμήσεων δηλαδή αυτό που αποκαλείται ως λίκνιντο και το δεύτερο είναι η αντίδραση σε ένα σήμα κινδύνου για το Εγώ και προκαλείται προκειμένου να το Εγώ να είναι σε θέση αν δράσει. Το άγχος αναφέρεται ως μια συναισθηματική εμπειρία κατά την οποία το άτομο δε μπορεί να συνδέσει την ψυχολογική του κατάσταση με ένα εξωτερικό αντικείμενο. Το άγχος τη στιγμή που παρουσιάζεται σχετίζεται με μία παρελθοντική τραυματική εμπειρία. Το άγχος αναπτύσσεται από τη σύγκρουση των ενστίκτων του Εκείνου και την απειλή της τιμωρίας από το Υπερεγώ .(Pervin & John , 2001.)

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται από τον Freud στη διαφοροποίηση του αντικειμενικού άγχους και του νευρωτικού άγχους. Το αντικειμενικό άγχος είναι κάτι φυσικό , μία αντίδραση στην αντίληψη ενός εξωτερικού κινδύνου , σε μία κατάσταση φυγής η οποία συμβάλλει στην αυτοσυντήρηση του οργανισμού. Το άγχος είναι ανάλογο της αίσθησης υπεροχής του ατόμου ενάντια στο εξωτερικό κίνδυνο. Επίσης η ίδια η γνώση για ένα αντικείμενο κινδύνου μπορεί να προκαλέσει από μόνη της φόβο σε ένα άτομο που γνωρίζει γι αυτό το αντικείμενο απ' ότι σε ένα άτομο που δεν το γνωρίζει (Pervin & John , 2001.)

Στην κατάσταση του φόβου όπου είμαστε αντιμέτωποι με έναν κίνδυνο , το πρώτο στοιχείο που παρουσιάζεται είναι η ετοιμότητα του οργανισμού απέναντι σε αυτό. Η ετοιμότητα λειτουργεί ως κινητήρια δύναμη είτε δρώντας ως φυγή είτε ως αμυντική αντίδραση και η απουσία της μπορεί να επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα. Όπως επισημαίνεται η αγχώδης ετοιμότητα είναι το στοιχείο που συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού και όχι απλώς η ανάπτυξη του άγχος ή του φόβου (Pervin & John , 2001.)

Γίνεται σαφής διάκριση ανάμεσα στις έννοιες άγχος και φόβος. Κατά τον Freud το άγχος είναι μία κατάσταση η οποία δεν έχει ένα συγκεκριμένο αντικείμενο , σε αντίθεση με το φόβο ο οποίος εστιάζει στο αντικείμενο. Γίνεται επίσης μία σύνδεση του άγχους με το πάθος . Το πάθος σχετίζεται με μια πρόωμη σημαντική εμπειρία , μια ανάμνηση. Αντίστοιχα στο `` πάθος του άγχους `` η

ανάμνηση αυτή είναι η εμπειρία της γέννησης , η οποία περιλαμβάνει έντονα αρνητικά συναισθήματα , σωματικές αισθήσεις , όλη αυτή είναι τόσο έντονη , ώστε γίνεται πρότυπο σε καταστάσεις κινδύνου. Τη στιγμή της γέννησης διακόπτεται ξαφνικά η ανανέωση του αίματος με την εσωτερική αναπνοή και σε αυτό το σημείο είναι που γίνεται αισθητή η παρουσία του άγχους καθώς επίσης με τον αποχωρισμό από τη μητέρα. Η πρώιμη αγχώδης κατάσταση έχει εντυπωθεί στον οργανισμό και γι αυτό δε μπορεί να ξεφύγει από το " πάθος του άγχους " . (Freud , 1926).

Το νευρωτικό άγχος από την άλλη μεριά , χαρακτηρίζεται από διάχυτο άγχος , όπου ο κίνδυνος δεν είναι πάντα παρόν. Αυτού του είδους άγχος εμφανίζεται με κάθε ευκαιρία στις σκέψεις ενός ατόμου επηρεάζοντας τις λειτουργίες του και χαρακτηρίζεται ως αγχώδης ανησυχία. Τα άτομα αυτά βρίσκονται συχνά σε ανησυχία ότι κάτι αρνητικό θα συμβεί με διαρκής αίσθηση του φόβου (Freud , 1926).

Ο φόβος αυτός μπορεί να γίνει πιο συγκεκριμένος απέναντι σε συγκεκριμένα αντικείμενα κι καταστάσεις , ο άγχος που συνοδεύει αυτούς τους φόβους είναι ιδιαίτερα έντονο και οδηγεί στην αποφυγή επαφής με το αντικείμενο που το προκαλεί . Οι φοβίες αυτές μπορεί να έχουν σχέση με ζώα με καιρικά φαινόμενα με ασανσέρ ακόμα και με την αίσθηση της μοναξιάς (Freud , 1926).

Μία ακόμα συσχέτιση του άγχους γίνεται ως αποτέλεσμα της σεξουαλικότητας , της λίμπιντο. Όταν η σεξουαλική ικανοποίηση διακόπτεται η δεν είναι η αρεστή τότε παρουσιάζεται άγχος γι αυτή την κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα το άγχος που συνοδεύει μια κατάσταση έχει πάρει τη θέση μια ασυνείδητης διαδικασίας η οποία δεν έχει εμφανιστεί σε συνειδητό επίπεδο ώστε να κατανοηθεί από το άτομο. Σε αυτό το σημείο όλα τα πάθη βρίσκονται κάτω από τη διαδικασία της απώθησης. Με τον όρο απώθηση εννοείται ότι μια σκέψη ή επιθυμία απομακρύνεται από τη συνείδηση. Τις περισσότερες φορές αυτές οι σκέψεις θεωρούνται ιδιαίτερα οδυνηρές γι αυτό το λόγο και απωθούνται. (Freud ,1926 , Pervin & John , 2001)

Σύμφωνα με μελέτη των Davis & Schwartz (1987) , ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν οποιαδήποτε εμπειρία από την παιδική τους ηλικία. Αυτές οι εμπειρίες έπρεπε να είναι συνδεδεμένες με συναισθήματα φόβου , λύπη, θυμού, και ευτυχίας. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε ομάδες , όπου η μία περιελάμβανε αυτούς που χρησιμοποιούσαν την απώθηση και η άλλη αυτούς που δεν την χρησιμοποιούσαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αυτοί που χρησιμοποιούσαν την απώθηση ανακαλούσαν λιγότερο αρνητικά συναισθήματα . Συνεπώς η απώθηση συνδέεται με την περιορισμένη πρόσβαση σε έντονα συναισθηματικά αρνητικές εμπειρίες.

Ένα άλλο κομμάτι της θεωρίας του επισημαίνει την ανάγκη για αυτό-ανάλυση. Με τον όρο αυτό εννοεί το να μπορεί να αναλύει το εαυτό με γνώσεις οι οποίες αποκτούνται αντικειμενικά. Με βάση τη δική του αυτό – ανάλυση ήταν σε θέση να κατανοήσει καλύτερα τις ρίζες του άγχους. Όπως αρχικά είχε υποστηρίξει , το άγχος στην αγχώδη νεύρωση είναι μια σωματική κατάσταση και η αιτιολογία του δε βασίζεται σε κανένα ψυχικό μηχανισμό. Με την αυτό-ανάλυση τα δεδομένα του άλλαξαν και συμπεριέλαβε στην κατανόηση των φαινομένων του άγχους τι φαντασιώσεις και τις ανεκπλήρωτες επιθυμίες (Obaid , 2014).

Κατά τον Freud, το άγχος είχε σεξουαλική βάση και ήταν αδύνατο να διαχωριστεί από τη σωματική φύση , στην οποία δεν υπάρχει ψυχικός μηχανισμός και είναι αποτέλεσμα συσσωρευμένης σωματικής έντασης λόγω ανεκπλήρωτων σεξουαλικών ενορμήσεων. Στην αιτία του ψυχικού άγχους θα πρέπει να συμπεριληφθεί εκτός των τραύματα , αλλά οι φαντασιώσεις και οι μνήμες. Καμία νεύρωση δεν υπάρχει χωρίς την παρουσία σεξουαλικής δυσλειτουργίας και η κύρια πηγή αυτών είναι το άγχος (Obaid , 2014).

Τέλος , ο Freud έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στα όνειρα άγχους . Όπως υποστήριξε `` τα όνειρα άγχους αντανakλούν μια αποτυχία των μηχανισμών της ονειρικής της ονειρικής εργασίας να λειτουργήσουν προστατευτικά. Με άλλα λόγια , οι απωθημένες παρορμήσεις κατορθώνουν να βρουν ένα δρόμο και να εκφραστούν με ένα λιγότερο ή περισσότερο αναγνωρίσιμο τρόπο μέσα στο έκδηλο

περιεχόμενο του ονείρου.” (Kaplan et al , 1996). Στη συνέχεια προσπάθησε αν προχωρήσει την ερμηνεία του στη βάση της αυτό-ανάλυσης και να τονίσει την σημασία των φαντασιώσεων και των σεξουαλικών ενορμήσεων στις πηγές του άγχους.

3.2.ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ MELANIE KLEIN

Σύμφωνα με την Klein πρωταρχική πηγή του άγχους είναι ο φόβος του θανάτου. Όπως υποστηρίζει , μέσα μας υπάρχει το ένστικτο του θανάτου και συνεπώς θα υπάρχει και βαθιά στο νου μας υπάρχει η απάντηση σε αυτό το ένστικτο η οποία παίρνει τη μορφή του φόβου. Παραθέτει ακόμα παραδείγματα για αυτόν τον ισχυρισμό , όπως το φόβο του παιδιού να μη φαγωθεί από ένα άγριο ζώο κάτι το οποίο συνεπάγεται με την αίσθηση του φόβου για αφανισμό. Αυτό το άγχος δημιουργεί ασυνείδητες διεργασίες επιβίωσης με τη άρνηση της εσωτερικές καταστροφικής παρόρμησης , προβάλλοντάς την σε μέλη της οικογένειας , εξωτερικά αντικείμενα ή στα δικά του όργανα. Θεωρεί επίσης πολύ σημαντική τη σχέση μεταξύ υποκειμένων και αντικειμένων για την ανάπτυξη των ενστικτωδών μεταπτώσεων του κυρίως στον εσωτερικό του κόσμο. (Blass , 2014 , Cappelli 2006).

Κατά την φυσιολογική ανάπτυξη το παιδί βιώνει ευχάριστα συναισθήματα έχοντας την παρουσία της μητέρας του και από την ευχαρίστηση που λαμβάνει στο στήθος της , αναπτύσσοντας τις πρώιμες λιβιδινικές πτυχές. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να επανεξετάσει τις ενορμήσεις που έχουν αποθηθεί και να μπορέσει να τις ενσωματώσει. Ωστόσο αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει αισθήματα ενοχής και κατάθλιψης αφού , αποκτά συνείδηση των δικών του καταστροφικών ενορμήσεων. Η συνειδητοποίηση της πιθανής απώλειας με ένα αγαπημένο πρόσωπο ή αντικείμενο, διεγείρει το άτομο ώστε να αποκαταστήσει τις αρνητικές επιπτώσεις της φαντασίας του. Με αυτόν τον τρόπο αποκτά την αυτό πεποίθηση και το δεσμό και επέρχεται η αγάπη και η φροντίδα. Εάν αυτή η εξέλιξη αποφευχθεί από κάποιο παράγοντα, υπάρχει πιθανότητα παλινδρόμησης στη παρανοϊκή-σχιζοειδή

θέση ή να παρουσιάσει μανιακά-καταθλιπτικά συμπτώματα. Καθ' όλη τη διάρκεια της ανάπτυξη το παιδί μπορεί να έρθει αντιμέτωπο με νέα εμπόδια που είναι πιθανό να του προκαλέσει αρνητικές επιδράσεις στην ανάπτυξή του και να οδηγηθεί στην απογοήτευση και στην απώλεια της φροντίδας και της ασφάλειας. Το παρανοϊκό και καταθλιπτικό άγχος αποτελούν μέσα για το ασυνείδητο οδηγώντας τη μεταβίβαση, σε ψυχαναλυτικό επίπεδο, σε μια ορισμένη κατεύθυνση όπου καθορίζει το είδος της σχέσης κατά πόσο θα αισθανθεί το άτομο ότι θα δεχθεί επίθεση ή θα εγκαταλειφθεί (Cappelli 2006).

3.3.) ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ALFRED ADLER

Σχετικά με τις θεωρίες του Alfred Adler το άγχος και η νεύρωση προέρχονται από αισθήματα κατωτερότητας. Το αίσθημα κατωτερότητας ωθεί το άτομο να αναζητήσει πηγές ασφάλειας και να νιώσει ανώτερος απέναντι στους ανθρώπους που τον περιβάλλουν και που συναναστρέφεται προκαλώντας του άγχος. Η βάση του οποίου έγκειται στην πρώιμη παιδική ηλικία όπου το παιδί έχει την ανάγκη να εξαρτιέται υπερβολικά από τους άλλους. Η αγάπη και η απόδοση έργου είναι κρίσιμοι παράγοντες για την ομαλή συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού (Crosby, 1976).

Η ανασφάλεια και η κατωτερότητα είναι παρούσες στα πρώτα στάδια της ζωής του ατόμου. Το βρέφος από τη στιγμή που γεννιέται νιώθει αδύναμο αφού δε θα μπορούσε να επιβιώσει χωρίς τους γονείς του. Το παιδί αρχίζει να αποκτάει ασφάλεια μέσα από την αλληλεπίδραση και τις σχέσεις με άλλα άτομα. Επίσης επηρεάζεται και από τις αδυναμίες και τις μειονεξίες που τον χαρακτηρίζουν σε σχέση με υπόλοιπο πληθυσμό (May, 1977).

Η ανάπτυξη του άγχους οφείλεται κυρίως στην αίσθηση αδυναμίας από τη στιγμή που γεννιέται το βρέφος. Η αίσθηση αδυναμίας επιβεβαιώνεται υπεροχή που όσων έχουν μεγαλύτερη δύναμη από το ίδιο το παιδί. Η αίσθηση του αδύναμου αντικατοπτρίζει τη στάση των γονιών προς το παιδί. Η αγάπη που έχει λάβει από τους ίδιους παίζει καθοριστικό ρόλο στο πως αντιλαμβάνεται

τον εαυτό του. Γι ' αυτό το λόγο το παιδί προσπαθεί να αποβάλλει την κατωτερότητα με νευρωτικούς αντισταθμιστικούς παράγοντες ώστε να καταφέρει να νιώσει τελικά ασφάλεια. Χρησιμοποιείται σαν εργαλείο ώστε να αποφευχθούν οι ευθύνες και να κυριαρχήσουν έναντι των άλλων με απώτερο σκοπό την επίτευξη ανωτερότητας (Adler , 1917) .

Ακόμα μία θεωρία για το άγχος που έχει προταθεί είναι η θεωρία του Otto Rank . Βασική απόδοση του άγχους είναι συγκεκριμένες στιγμές στη ζωή του ατόμου , όπου κύριο χαρακτηριστικό τους είναι ο διαχωρισμός του από την συγκεκριμένη κατάσταση. Η γέννηση , ο απογαλακτισμός , η έναρξη του σχολείου και ο θάνατος είναι αιτίες άγχους. Πιο συγκεκριμένα από την πρώτη στιγμή που το βρέφος γεννιέται αισθάνεται το φόβο . Όπως αποκαλείται από τον Rank το "τραύμα της γέννησης" μεταδίδει άγχος στο νεογέννητο καθώς μεταβαίνει από μία κατάσταση σε μία άλλη εντελώς διαφορετική και δημιουργείται φόβος για τη ζωή. Το άγχος είναι ο αποχωρισμός της σύνδεσης με τη μητέρα και η μετάβαση του σαν μια ατομική ύπαρξη. (Crosby , 1976 , May , 1977) .

Το άγχος εμφανίζεται όταν τα άτομο θα πρέπει να λειτουργήσει ως μια ξεχωριστή οντότητα , ως ένα αυτόνομο άτομο με τη στιγμή της γέννησης και τη στιγμή του θανάτου χάνοντας την ατομική του αυτονομία. Ο φόβος της ζωής είναι το άγχος να λειτουργήσει μεμονωμένα και να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες ώστε να αναπτύξει τις ικανότητες και τις σχέσεις τους με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό του. Ο φόβος του θανάτου είναι η "οπισθοχώρηση" όπου χάνει την ατομικότητά του .Το άγχος είναι η ανησυχία κατά τη διάρκεια των αποχωρισμών . Ο φόβος είναι κυρίαρχος από τη στιγμή της γέννησης ανεξάρτητα από τις εξωτερικές απειλές και στην πορεία εξωτερικεύεται σε συγκεκριμένες καταστάσεις απειλής παίρνοντας τη μορφή άγχους. (Crosby , 1976 , May , 1977).

Το άγχος εμφανίζεται όταν τα άτομο θα πρέπει να λειτουργήσει ως μια ξεχωριστή οντότητα , ως ένα αυτόνομο άτομο με τη στιγμή της γέννησης και τη στιγμή του θανάτου χάνοντας την

ατομική του αυτονομία. Ο φόβος της ζωής είναι το άγχος να λειτουργήσει μεμονωμένα και να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες ώστε να αναπτύξει τις ικανότητες και τις σχέσεις τους με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό του. Ο φόβος του θανάτου είναι η "οπισθοχώρηση" όπου χάνει την ατομικότητά του. Το άγχος είναι η ανησυχία κατά τη διάρκεια των αποχωρισμών. Ο φόβος είναι κυρίαρχος από τη στιγμή της γέννησης ανεξάρτητα από τις εξωτερικές απειλές και στην πορεία εξωτερικεύεται σε συγκεκριμένες καταστάσεις απειλής παίρνοντας τη μορφή άγχους. (Crosby, 1976, May, 1977).

Σύμφωνα με τον Rank, ο νευρωτικός άνθρωπος δεν μπορεί να διατηρήσει την ισορροπία ανάμεσα στην αυτονομία και στην εξάρτηση από τους άλλους. Με αποτέλεσμα να φαίνονται ανεξάρτητοι αλλά να είναι στην πραγματικότητα να είναι εξαρτημένοι και βιώνουν αισθήματα ενοχής. Ενώ το υγιές άτομο είναι σε θέση να ισορροπήσει αυτό το άγχος, να συνειδητοποιήσει και να δεχτεί τη διαδικασία του αποχωρισμού και να καταφέρει να αναπτυχθεί. Αναγνωρίζει ότι το νευρωτικό άτομο μέσα σε έναν πολιτισμό, νιώθει αισθήματα κατωτερότητας, ενοχής, αδυναμίας και φόβου τα οποία εντείνονται όταν στον πολιτισμό έχουν καταρριφθεί οι συλλογικές αξίες. (May, 1977).

3.4.) ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ HORNEY

Όπως έχει ορίσει η ψυχαναλύτρια Horney (1937) "η νεύρωση είναι μία ψυχική διαταραχή που προκαλείται από φόβους και άμυνες ενάντια στους φόβους και στην προσπάθεια να βρεθούν συμβιβαστικές λύσεις για τις αντικρουόμενες τάσεις, και το βασικό άγχος είναι η αιτία αυτών των φοβικών αντιδράσεων." Το βασικό άγχος συμβάλει στην ανάπτυξη και διατήρηση νευρωτικής κατάστασης. Το βασικό άγχος δημιουργείται από την αίσθηση ότι ένα άτομο είναι αβοήθητο και κινείται σε ένα εχθρικό κόσμο όπου επικρατούν δυσμενείς συνθήκες για το ίδιο το άτομο.

Στη συνέχεια γίνεται μια σαφής διάκριση ανάμεσα στις έννοιες του φόβου κι του άγχους. Όπως υποστηρίζει η Horney (1937) `` Φόβος είναι μια αντίδραση που είναι ανάλογη με τον κίνδυνο που αντιμετωπίζει κάποιος , ενώ το άγχος είναι μια δυσανάλογη αντίδραση στον κίνδυνο `` . Η συγκεκριμένη διάκριση μας βοηθάει να κατανοήσουμε ότι με το φόβο το άτομο αντιλαμβάνεται ένα φοβογόνο ερέθισμα και βιώνει μία κατάσταση κινδύνου στην οποία είναι σε θέση να αντιδράσει για να την αντιμετωπίσει , μια μάχη επίλυσης των ασυνείδητων συγκρούσεων .Σε αντίθεση , η αιτία του άγχους είναι μη αναγνωρίσιμη από τα άτομα και παραδίδονται σε αυτό το αίσθημα χωρίς ν είναι σε θέση να κατανοήσουν και να αντιδράσουν. (Kelman , 1957).

Το οικογενειακό περιβάλλον και η ανάπτυξη του παιδιού έχει ισχυρή επίδραση στη συναισθηματική αντίδραση του ατόμου στα διάφορα ερεθίσματα. Όταν το παιδί από μικρή ηλικία λαμβάνει υποστήριξη από τους γονείς και του προσφέρουν ασφάλεια και αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να λάβει αγάπη και να έχει αυτοεκτίμηση , τότε υπό αυτές τις συνθήκες θα βιώνει ηπιότερα συναισθήματα άγχους και έχει μια πιο δυναμική αντιμετώπιση σε φοβογόνα ερεθίσματα. Το αντίθετο ακριβώς θα συμβεί στις σχέσεις που είναι διαταραγμένες , όταν το παιδί αναζητάει τη γονική στοργή κα φοβάται ότι χάνει την αγάπη των γονιών του , δε θα λάβει την απαραίτητη ασφάλεια και αυτοεκτίμηση από τους γονείς του . Στη μετέπειτα πορεία του θα αντιμετωπίζει έντονο άγχος και δε θα μπορεί να στηρίζεται στον εαυτό του καθώς δε θα έχει την ασφάλεια να ανταπεξέλθει σε επικίνδυνες για τον ίδιο συνθήκες. Ο άνθρωπος του οποίου , οι ψυχικές ανάγκες δεν ικανοποιούνται , νιώθει συναισθήματα δυσαρέσκειας και αίσθηση εχθρότητας , η οποία συνήθως οδηγεί σε καταστολή όταν δε μπορεί να εκφραστεί , για τα άτομα τα οποία θεωρεί ότι ευθύνονται γι' αυτό (Horney , 1939. Rudolphson , 1961).

Στη συνέχεια θα πρέπει να γίνεται εξήγηση για το νευρωτικό άγχος ως αντίδραση σε μια σημαντική απειλή . Κατά τη διάρκεια που παρουσιάζει νευρωτικό άγχος το άτομο γίνεται ιδιαίτερα ανήσυχο κι ακόμα πιο ανασφαλή και δεν αναγνωρίζει τους λόγους της έντασής του. Όλος αυτός ο φόβος μπορεί να τον οδηγήσει ακόμα κα σε επιθετική συμπεριφορά ίσως λόγω της έλλειψης αγάπης

έχουν δημιουργηθεί μέσα τους συναισθήματα ανασφάλειας θυμού και ενοχών . Ο φόβος ενισχύει την ανάπτυξη του νευρωτικού άγχους . Το νευρωτικό άγχος δεν αντικατοπτρίζει την αντικειμενική πραγματικότητα , αντίθετα είναι η σύγκρουση ανάμεσα στην εχθρότητα και στην ανάγκη για εξάρτηση. Το άγχος εμφανίζεται όταν οι μηχανισμοί άμυνας παύουν να λειτουργούν και το άτομο νιώθει αβοήθητο , χωρίς προστασία , αδύναμο.. Η ερμηνεία προχωράει και σε μεγαλύτερο επίπεδο ανάπτυξης φτάνοντας στο σημείο να αναφέρει ότι τα νευρωτικά άτομα βλέπουν τους εαυτούς τους με εσφαλμένη εικόνα . Νομίζουν πως δρουν με αρνητικό τρόπο , επεξεργάζονται τις πληροφορίες από το περιβάλλον τους λανθασμένα , πολλές φορές βρίσκονται σε σύγχυση για το ποιο πραγματικά είναι και τους προκαλούνται κρίσεις πανικού βιώνοντας μια σωματική σύγκρουση. Με αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να δουν τα πράγματα όπως πραγματικά συμβαίνουν και να αντιδράσουν με τον πιο ικανό τρόπο , έχουν την αίσθηση ότι χάνουν τον έλεγχο και δεν έχουν τις επαρκείς ικανότητες να ανταπεξέλθουν στην κατάσταση. Όλα αυτά τα συναισθήματα που αναφέρθηκαν , προκαλούν στον ασθενή ένα συναισθηματικό κενό , έλλειψη συναισθηματικής ικανοποίησης τα οποία σύμφωνα με τις υπαρξιακές θεωρίες σχετίζονται με το άγχος (Rudolphson , 1961 , Crosby , 1976).

Συμπερασματικά , αναφέρεται το άγχος ως μια αντίδραση στη μη επαρκή συναισθηματική κάλυψη. Το άγχος ορίζεται ως μια αίσθηση αβοηθησίας και όλοι οι άνθρωποι βιώνουν το άγχος σε συνθήκες οι οποίες είναι πιο ισχυρές από τους ίδιους. Η σημασία τα αγάπης διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο στη συναισθηματική ανάπτυξη του ανθρώπου. Η αγάπη θα καθορίσει τα μετέπειτα επίπεδα ασφάλειας , σιγουριάς , δυναμικότητας και ικανοποίησης που θα χαρακτηρίζουν το άτομο.

3.5.) Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ SULLIVAN

Σύμφωνα με τον Sullivan , καθοριστικό ρόλο για την ανάπτυξη της προσωπικότητας έχουν οι διαπροσωπικές σχέσεις στην πρώιμη παιδική ηλικία κατά τη διάρκεια της οποίας το βρέφος έχει

πλήρη εξάρτηση από τη μητέρα.. Ακόμα από τη στιγμή που βρίσκεται στη μήτρα της μητέρας αρχίζει να διαμορφώνει την προσωπικότητά του. Όταν οι σχέσεις αυτές δεν παρέχουν ασφάλεια στο βρέφος τότε αυτό αναπτύσσει σκέψεις και συμπεριφορές προκειμένου να νιώσει ασφάλεια. Καθώς το παιδί γίνεται ενήλικας βρίσκεται αντιμέτωπος με όλο και περισσότερες απογοητεύσεις και αποδοκιμασίες. Ο δυναμισμός χτίζεται πάνω στις εμπειρίες , στις ανταμοιβές και στις αποδοκιμασίες. (Crosby ,1976 , Sullivan , 1947).

Το άγχος λειτουργεί ως προειδοποιητικό σήμα σε καταστάσεις κινδύνου. Αισθήματα κατωτερότητας και αναξιότητας εσωτερικεύονται και εκδηλώνονται σε μορφή άγχους . Υπάρχει όμως ένα μέρος του ατόμου θα προσπαθεί να το καταπολεμήσει. Ο άνθρωπος έχει ισχυρή ανάγκη να επιτυχαίνει στη ζωή του και να νιώθει δυναμισμό. Προσπαθεί να αλληλεπιδράσει με το περιβάλλον του και να δημιουργήσει σχέσεις ασφάλειας. Το άγχος είναι παρόν όταν έχει υπάρξει αποδοκιμασία από τη μητέρα καθώς το βρέφος εξαρτάται από αυτήν για την αίσθηση ασφάλειας που θα νιώσει . Ο Sullivan το χαρακτηρίζει ως παράγοντας ‘‘εκπολιτισμού ’’, μια πηγή ικανοποίησης στην αλληλεπίδραση βρέφους –μητέρας η οποία όταν υπάρξει αποδοκιμασία εμφανίζεται ως πηγή άγχους.(Sullivan , 1947 , May , 1977).

Ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να αντιμετωπίσει τις αγχόγονες καταστάσεις. Η προσωπικότητα και ο δυναμισμός του ,έχει άμεση σχέση με τις επιδοκιμασίες (ανταμοιβή) και αποδοκιμασίες (τιμωρία). Ο δυναμισμός του εαυτού λειτουργεί ως προστασία από το άγχος. Όταν στη παιδική ηλικία δεν έμαθε να ενισχύει αυτό το δυναμισμό ,εμφανίζεται το άγχος οποίο περιορίζει την επίγνωση. (Sullivan, 1947).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΜΥΝΑ

Σε αυτό το σημείο θα μελετηθεί η έννοια του άγχους και της άμυνας με βάση οντολογικών , ενδοψυχικών και διαπροσωπικών μηχανισμών σύμφωνα με ψυχαναλυτικές θεωρίες . Το άγχος ερμηνεύεται ως μια αντίδραση άμυνας η οποία μπορεί να γίνει κατανοητή με βάση τέσσερα συστατικά τα οποία είναι ‘ το κίνητρο για άμυνα , το μηχανισμό άμυνας , την έμμεση πηγή άγχους - αυτές οι διαδικασίες , εσωτερικές ή εξωτερικές, οι οποίες ερμηνεύονται από τον οργανισμό ως ένας κοντινός κίνδυνος - και την άμεση πηγή , - όπου ο οργανισμός συμμετέχει για την πιθανή πραγματοποίηση της απώτερης πηγής ανησυχίας. Ως άμεσες πηγές εννοούνται τα αντικείμενα των αμυντικών λειτουργιών .’(Stolorow , 1969).

Η ενδοψυχική ερμηνεία ορίζει τις άμεσες πηγές του άγχους ως μια ενδοψυχική διαδικασία . Αναλύει το άγχος σε δύο κατηγορίες , η μία είναι η αυτόματη αντίδραση σε ένα τραυματικό γεγονός και ιδιαίτερα τραύμα της γέννησης .Η δεύτερη κατηγορία είναι η αίσθηση του άγχους ως αποφυγή μιας κατάστασης που μπορεί να είναι τραυματική. Όπως αναφέρεται οι πρώτες εμπειρίες στη ζωή ενός ανθρώπου που τον φέρνουν στην κατάσταση του άγχους έχουν επίδραση στη μετέπειτα αντίδραση του ατόμου σε αγχώδεις εμπειρίες . Είναι μια λειτουργία η οποία συμβαίνει αυτόματα και αντιλαμβάνεται από το Εγώ ως μια αυθόρμητη αντίδραση προκειμένου να εξυπηρετηθούν οι ανάγκες του . Χρησιμοποιώντας τις πρώιμες παιδικές εμπειρίες που έχει μάθει σε καταστάσεις ανησυχίας , το Εγώ αντιδράει με άγχος αν θεωρεί μια κατάσταση κρίσιμη λειτουργώντας ως άμυνα σε μια φοβική κατάσταση. Σύμφωνα με τον Fenichel ‘ σε τελευταία ανάλυση το άγχος είναι ο φόβος μιας τραυματικής εμπειρίας , από την πιθανότητα ότι η οργάνωση του Εγώ θα καταπιεστεί από την διέγερση.’ Γι ‘ αυτό το λόγο μπορεί η αποδιοργάνωση του Εγώ να οδηγήσει και στην πρόκληση της συμπεριφοράς που προσπαθούσε να αποφύγει. . Συνεπώς το Εγώ λειτουργεί ως ένα

προειδοποιητικό σήμα για το άγχος το οποίο όταν καταπιεστεί προκαλείται πανικός . (Storolow , 1969) .

Η διαπροσωπική ερμηνεία ορίζει ότι ο σκοπός της άμυνας προκύπτει από τη δυσαρμονία στις διαπροσωπικές σχέσεις . Σε αντίθεση με την ενδοψυχική ερμηνεία , θεωρείται ότι δε διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο το Εγώ για την πορεία και αντίδραση του άγχους και της άμυνας. Το άγχος μια μητέρας μπορεί να μεταδοθεί στο βρέφος και υπάρχει μια σχέση ενσυναίσθησης όταν υπάρχει έντονη και διαπροσωπική σχέση. Ο άνθρωπος οργανισμός διαθέτει ένα αυτο -σύστημα που διατηρεί τη διαπροσωπική ασφάλεια. Ο σκοπός του συστήματος είναι να αποφεύγεται η ένταση του άγχους και να επικρατεί η αρμονία στη σχέση μητέρας –βρέφους . Έχει εκπαιδευτικό χαρακτήρα , αφού προειδοποιεί τον οργανισμό ώστε να αποφύγει μία κατάσταση άγχους . (Storolow , 1969) .

Τέλος η οντολογική ερμηνεία ορίζει ότι οι άμεσες πηγές άγχους έχουν οντολογικό χαρακτήρα . Δίνεται έμφαση στο φόβο ο οποίος προκαλεί το άγχος. Όπως επισημαίνεται ο φόβος είναι το στάδιο όπου κάποιος μαθαίνει να μη φοβάται , μαθαίνει να αντιμετωπίζει το άγχος τονίζοντας την εκπαιδευτική του σημασία. Το άτομο βιώνει έναν υπαρξιακό φόβο ώστε να μην εκμηδενιστεί η ύπαρξη του (Storolow , 1969) .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΥΠΑΡΞΙΣΤΙΚΕΣ – ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΕΡΜΗΝΕΙΕΣ

5.1)ΘΕΩΡΙΑ KIERKEGAARD

Μια σημαντική θεωρία για το άγχος παρουσιάζεται από τον υπαρξιστή φιλόσοφο Kierkegaard . Προσεγγίζει την έννοια του άγχους ως θετική αντίδραση του οργανισμού που όλοι θα πρέπει να μάθουν να έχουν. Το άγχος δηλώνει την ύπαρξη του ανθρώπου και είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι του. Τονίζει τις αλλαγές που έχουν συμβεί στον πολιτισμό ανά τους αιώνες(Gron , 2008)

Από την άλλη μεριά το έντονο άγχος υποδηλώνει το άγχος για τις καταστροφές στη ζωή του ανθρώπου που επιφέρουν την αλλαγή. Το άγχος δεν έχει ένα συγκεκριμένο αντικείμενο είναι μια πιο ευρεία κατάσταση. Το μέλλον είναι αυτό που δημιουργεί το άγχος , η ανησυχία για το τι θα συμβεί αύριο η αβεβαιότητα ότι ίσως συμβεί κάτι αρνητικό. Η αλλαγή μπορεί να “γεννήσει ” το άγχος , διότι αλλάζουν σημαντικά οι συνθήκες της ζωής. δεν έχει ένα συγκεκριμένο αντικείμενο είναι μια πιο ευρεία κατάσταση. Την ίδια στιγμή που σταματάει να υπάρχει μία κατάσταση εμφανίζεται μια καινούργια με την οποία βρίσκεται αντιμέτωπος ο άνθρωπος και κατά την οποία πρέπει να μεταβεί από ένα στάδιο σε ένα άλλο. Το άτομο με τις αλλαγές ωριμάζει, μεγαλώνει. Όταν συμβεί αποχωρισμός από ένα μέρος σε ένα άλλο, ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου , αποχωρισμός μητέρα-παιδιού είναι όλες μεταβατικές εμπειρίες που αναγκάζουν το άτομο να ωριμάσει. Οπότε συμβαίνουν ασυνήθιστες αλλαγές στην προσωπικότητά του οι οποίες φτάνουν στο σημείο να χάνει τον εαυτό του , είναι σαν να μην τον αναγνωρίζει. Κάτω από αυτές τις συνθήκες το άγχος παραλύει τη λογική .Η αλλαγή που επιφέρει ο χρόνος αντιλαμβάνεται σαν απειλή καθώς τη μία στιγμή το άτομο βρίσκεται σε ένα συγκεκριμένο μονοπάτι και την επόμενη αναγκάζεται να το εγκαταλείψει και να ακολουθήσει ένα άλλο. Παρ’ όλα αυτά τονίζεται ότι μέσα από όλη αυτή τη

διαδικασία και την αλλαγή μπορεί να γνωρίσει και να αναπτύξει και να ολοκληρώσει τον εαυτό του (Gron , 2008).

Ο Kierkegaard παρουσιάζει τον άνθρωπο ως ολότητα , ως σύνθεση του εαυτού του υπάρχει σύνδεση του σώματος και της ψυχής . Ουσιαστικά εννοεί επειδή ακριβώς είναι μία σύνθεση μπορεί και βιώνει το άγχος. Υπάρχει ολοκληρωμένη λογική η οποία αποτελείται από ετερογενή στοιχεία του χαρακτήρα του ατόμου και το βοηθάει να μάθει να λειτουργεί πια με νέο τρόπο. Ένα άλλο στοιχείο της θεωρίας του είναι η ελευθερία την οποία συσχετίζει με το άγχος. Όταν ο άνθρωπος βιώνει το άγχος οδηγείται στην ελευθερία ανακαλύπτοντας τον εαυτό του. Το άγχος είναι η εμπειρία αναγνώρισης του εαυτού μας (Gron , 2008).

Επιπρόσθετα το άγχος συνδέεται με την αμφισημία . Πιο συγκεκριμένα , στο άγχος αναλύεται ως μια αμφίσημη δύναμη όπου το άτομο μπορεί να θέλει να ακολουθήσει το ένα μονοπάτι αλλά παράλληλα και τον άλλο. Είναι η στιγμή που το άτομο πρέπει να πάρει θέση για ένα θέμα το οποίο εκκρεμεί και δεν έχει αποφανθεί ακόμα. (Gron , 2008).

Κατά τον Maslow ασφάλεια και η ανάπτυξη βρίσκονται σε διαφορετικές πλευρές. Η ανάπτυξη είναι μία συνεχής διαδικασία από επιλογές που αντιμετωπίζει κάθε άτομο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Επιλέγει ανάμεσα σε ωριμότητα και ανωριμότητα , ασφάλεια και ανάπτυξη , ανεξαρτησία και εξάρτηση. Το νευρωτικό άγχος προκύπτει από τις άμυνες που δημιουργούνται προκειμένου να υπάρχει ασφάλεια οι οποίες εμποδίζουν την ανάπτυξη. Άγχος είναι η σύγκρουση για την κάλυψη ασφάλειας του ατόμου σε σχέση με την ανάγκη του για αυτονομία και ατομικότητα. (Crosby , 1976).

Μία ακόμα σημαντική θεωρία παρουσιάζεται από τον Paul Tillich , ο οποίος συνδυάζει φιλοσοφικές , θεολογικές και ψυχολογικές ερμηνείες. Το άγχος είναι μέρος της ανθρώπινης

ύπαρξης. Η καθημερινή ζωή υπόκεινται σε συχνές αλλαγές και ο άνθρωπος ανταπεξέρχεται σε αυτές όταν έχει θάρρος το οποίο χαρακτηρίζει ως την ηθική πράξη που επιβεβαιώνει την ύπαρξη του , αλλά και πίστη ώστε να μπορεί να τις αποδεχτεί . Με την έννοια θάρρος δε σημαίνει ότι το άτομο δε φοβάται , αλλά ότι ακόμα και αν φοβάται δραστηριοποιείται και μπορεί να βρει τρόπο να το αντιμετωπίσει. Οι άνθρωποι προσπαθούν να μετατρέψουν τις αγωνίες σε συγκεκριμένο αντικείμενο φόβου ώστε με το θάρρος να μπορεί να τις αντιμετωπίσουν. (Weems et al., 2004).

Επιπρόσθετα τονίζεται ο σαφής διαχωρισμός του άγχους και του φόβου. Ο φόβος έχει ένα συγκεκριμένο αντικείμενο , το οποίο μπορεί να αντιμετωπιστεί να αναλυθεί και να αγωνιστεί γι' αυτό . Μέσα από αυτές τις δράσεις το άτομο αυτό-επιβεβαιώνεται. Σε αντίθεση με το φόβο το άγχος δεν έχει συγκεκριμένο αντικείμενο. Η ανυπαρξία είναι η κύρια πηγή που οδηγεί στο άγχος. Πιο αναλυτικά το άγχος είναι η αίσθηση ανικανότητας να αντιμετωπιστεί μια κατάσταση. Είναι η μη επαρκής ικανότητα διατήρησης της ευημερίας που δημιουργεί το άγχος. Η οποία ξεπερνάει το θάρρος και τότε το άτομο καθορίζει ένα αντικείμενο φόβου. . Άγχος είναι ο φόβος του επερχόμενου θανάτου. Ακόμα το άγχος είναι αποτέλεσμα συγκρούσεων των στοιχείων της προσωπικότητας που δεν έχουν αναγνωριστεί. Η βαθιά ανησυχία του ατόμου για αυτό επιβεβαίωση τον καθηλώνει στο "κάστρο" του και αμύνεται σε αυτά που θεωρεί επικίνδυνα . Ο νευρωτικός αντιμάχεται της πραγματικότητας η οποία "επιτίθεται " στις άμυνές του . Ουσιαστικά το άτομο αρνείται τις αλλαγές που συμβαίνουν και τις βλέπει ως επικίνδυνες για τον εαυτό του και την αυτό-επιβεβαίωσή του. Αν ο φόβος αντιμετωπίζεται με θάρρος τότε καταπολεμάται ο φόβος . Το θάρρος αντιστέκεται στην αίσθηση της ανυπαρξίας και βοηθάει ώστε να μειωθεί το άγχος και να αντιληφθεί την πραγματικότητα .Αν δεν επιτευχθεί το άγχος γίνεται επιβλαβές με τον να μην γίνεται αποδεχτεί η πραγματικότητα. (Crosby , 1976 , Weems et al., 2004).

Η νεύρωση είναι η εμπειρία κατά την οποία αποφεύγεται η πραγματική ύπαρξη του ανθρώπου. Αναγνωρίζει τριών ειδών άγχους. " α) το άγχος της μοίρας και του θανάτου , β) το άγχος της κενότητας και νοήματος , γ) το άγχος της ενοχής και της επίκρισης " . Η πρώτη μορφή άγχους

αναφέρεται στην ύπαρξη που περιλαμβάνει απρόβλεπτα γεγονότα και που μπορεί να διαταράξουν την καθημερινή ζωή του ανθρώπου. Τους κινδύνους που επιφυλάσσει η ζωή για την οντότητα των ανθρώπων. Η δεύτερη μορφή άγχους με τη νοηματοδοτημένη και ενεργό συμμετοχή στη καθημερινή ζωή. Το να δραστηριοποιείται το άτομο και υπάρχει νόημα στη ζωή του ώστε να νιώθει δημιουργικός μειώνει το άγχος. Υπό διαφορετικές συνθήκες το άγχος αναπτύσσεται όταν δε μπορεί να βρεθεί το νόημα της ύπαρξης και όταν κάποιος χάνει το πνευματικό του κέντρο. Η αγωνία του κενού που αισθάνεται το άτομο στη ζωή του οδηγούν στο να μη συμμετέχει δημιουργικά, να μην είναι μέρος της πραγματικότητας και να απομονώνεται. Το συναίσθημα του κενού συμβαίνει ακόμα, όταν οι αξίες παύουν να έχουν το ίδιο νόημα και δύναμη στη ζωή του ανθρώπου και τους αδύνατο να δεχτούν την απώλεια καθώς έχουν μάθει να δίνουν το νόημα στην καθημερινότητά τους κατανοώντας με αυτόν τον τρόπο τον κόσμο και τον εαυτό τους. Η τρίτη μορφή αναφέρεται στην ηθική αυτό-επιβεβαίωση μέσα από τις ελεύθερες επιλογές που καλείται να πάρει το άτομο. Ο καθένας λαμβάνει αποφάσεις οι οποίες είναι καθοριστικές για την πορεία του και μπορεί να υποπέσει σε σφάλματα και λάθη καθώς δεν είναι δυνατό να έχουν τον έλεγχο της ζωής τους. Η ηθική αυτό-επιβεβαίωση είναι η "εκπλήρωση του πεπρωμένου" εκπληρώνοντας το δυναμικό του ανθρώπου. Η ενοχή δημιουργείται όταν λειτουργήσουν ενάντια με αυτό που θα πρέπει να ακολουθήσουν. Γίνεται αρνητική εκτίμηση προς τον εαυτό και αυτό-απορρίπτεται και γίνεται ο ίδιος επικριτικός προς τον εαυτό του, επειδή δεν κατάφερε λειτουργήσει με τον τρόπο που θα έπρεπε. Υπό αυτές τις συνθήκες υπάρχουν δύο τρόποι αντίδρασης. Ο ένας είναι να αντιμετωπιστούν οι αρνητικές αποφάσεις και οι απαιτήσεις και ο άλλος να συνεχίσει να κρίνει αυστηρά τον εαυτό του παίρνοντας μέσα από αυτή την ενέργεια ικανοποίηση. (Weems et al., 2004).

Οι παραπάνω κατηγορίες του άγχους δηλώνουν την υπαρξιακή αγωνία και η απελπισία δηλώνεται ως η εκπλήρωση του άγχους. Με την έννοια απελπισία εννοείται να μην υπάρχει ελπίδα και αισιοδοξία για το μέλλον. Η απελπισία είναι κάτι που αποφεύγεται καθ'ολη τη διάρκεια της

ζωής , αλλά όταν είναι παρούσα θα διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην εκτίμηση της ύπαρξης. (Weems et al., 2004).

5.2) Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ROLLO MAY

Ακόμα μία σημαντική συμβολή είναι αυτή του υπαρξιακού ψυχολόγου Rollo May. Η κύρια θεώρησή του είναι ότι δε μπορεί να υπάρχει μία ύπαρξη χωρίς άγχος. Είναι ένα οντολογικό χαρακτηριστικό του ανθρώπου το οποίο είναι ιδιαίτερα έντονο στην κοινωνία που ζούμε. Όπως υποστηρίζει πίσω από επαγγελματικά , οικονομικά , πολιτικά και πολιτισμικά πλαίσια υπάρχει πάντα το άγχος. (May , 1981).

Κατά τον May υπάρχει το φυσιολογικό άγχος που έχουν όλοι οι άνθρωποι και διεγείρει τον άνθρωπο , τον δραστηριοποιεί και το κρατάει σε εγρήγορση να αντισταθεί στην ανυπαρξία και δεν του προκαλεί άλλου είδους οργανικά προβλήματα. Επισημαίνει ακόμα ότι οι άνθρωποι ξεχώρισαν από τα υπόλοιπα ζώα και ανέπτυξαν τον πολιτισμό χάρη στο άγχος που τους ώθησε να ενεργοποιηθούν και να προφυλάξουν τον εαυτό τους ώστε να αναπτύξει λογική και δύναμη για να καταφέρουν να επιβιώσουν από τα άγρια ζώα κατά την εποχή που ζούσαν στις σπηλιές (May , 1981).

Από την άλλη μεριά υπάρχει και το άγχος που δεν είναι αντιπροσωπευτικό μιας απειλής. Είναι μια υποκειμενική αντίδραση , μια εσωτερική σύγκρουση με τον εαυτό και με το γεγονός ότι κάποια στιγμή θα επέλθει ο θάνατος , μια σύγκρουση της πραγματικότητας που ζει και των προσδοκιών του. Θάνατος μπορεί να χρησιμοποιηθεί και μεταφορικά όταν χωρίζει ένα άτομο από μια σχέση που θεωρείται ένας μικρός θάνατος , όταν αποτυχαίνει σε έναν στόχο του . Είναι μια εσωτερική διαμάχη ανάμεσα στη πραγματικότητα και στις επιθυμίες και βλέψεις του ανθρώπου όπου δημιουργείται ένα χάσμα ανάμεσα σε αυτές τις καταστάσεις. Αυτός ο τύπος άγχους μπορεί να προκαλέσει οργανικά

και ψυχοσωματικά συμπτώματα και δεν δρα ως δημιουργικός και ενεργοποιητικός παράγοντας. (May , 1981).

Ακόμα είναι η αδυναμία επίγνωσης του εαυτού μας και η αίσθηση του κενού που νιώθει ο άνθρωπος και του προκαλούν άγχος. Το να νιώθει κάποιος κενό μέσα είναι μια εμπειρία όπου δεν έχει συνειδητοποιήσει τα θέλω του και τα συναισθήματα του ξεκάθαρα χωρίς να επηρεάζεται από τους γύρω του. Είναι η αίσθηση της αδυναμίας ότι δε μπορούν να δράσουν σωστά για τον εαυτό τους και για τους γύρω τους , νιώθουν ματαιότητα και απελπισία . Στη συνέχεια ακολουθεί η απάθεια. Παύει να αναγνωρίσει τα θέλω του και τα συναισθήματά του προσπαθώντας να αμυνθεί στο άγχος. Με αυτόν τον τρόπο σταματάει να επηρεάζεται και αποκόβεται από τους κινδύνους. Η μοναξιά είναι ένας ακόμη παράγοντας άγχους , που περιγράφεται ως αποξένωση κα απομόνωση από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Όταν ένα άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο , νιώθει ανασφάλεια , ότι δεν ξέρει τι αποφάσεις να πάρει η φυσική του αντίδραση είναι να αναζητήσει τη βοήθεια και τη στήριξη σε άλλους ανθρώπους. (May , 1981).

5.3) Η ΠΕΛΑΤΟ –ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

Μια ακόμα σημαντική θεωρία παρουσιάζεται από τον ψυχοθεραπευτή Carl Rogers ο οποίος ανέπτυξε την ανθρωπιστική (πελατο-κεντρική) θεωρία. Υποστήριξε ότι τα άτομα έχουν τους πόρους για αυτογνωσία και αυτό-βελτίωση όταν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες .Ο άνθρωπος προσπαθεί να αναπτύξει όλες του τις δυνατότητες προκειμένου να καταφέρει να διατηρήσει αι να ενισχύσει την προσωπικότητά του. Κατά την προσωποκεντρική θεωρία , όλη η συμπεριφορά κινητοποιείται με βάση αυτό το κίνητρο. Βέβαια τονίζει ότι και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες συσχετίζονται με τη δραστηριοποίηση και αντίληψη του ανθρώπου. όπως η θετική εκτίμηση που έχει λάβει το παιδί από τους σημαντικούς άλλους που είναι γύρω του. (Rogers , 1980).

Στον παρόν κεφάλαιο μελετήθηκε η ερμηνεία του άγχους με βάση υπαρξιστικές θεωρίες αλλά και της προσωποκεντρικής του Rogers. Σημαντικοί φιλόσοφοι και ψυχολόγοι έκαναν ευκρινή

διαχωρισμό στο φυσιολογικό άγχος και το άγχος που σχετίζεται με την αίσθηση ανυπαρξίας που φέρνει σε σύγκρουση το άτομο με την πραγματικότητα. Κύριο στοιχείο ήταν η αλλαγή των καταστάσεων , ο γενικός φόβος του θανάτου και η ανησυχία για την απώλεια που προκαλεί το άγχος. Τέλος επισημαίνεται η έννοια του εαυτού ως κινητήρια δύναμη για να ξεπεράσει το άτομο τις δυσκολίες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΜΟΣ

6.1)ΘΕΩΡΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ MOWRER

Σύμφωνα με τα θεωρία του Mowrer το άγχος σχετίζεται με τη μάθηση. Λειτουργεί ως ένας παράγοντας ανταμοιβής και τιμωρίας . Με βάση πειράματα σε ζώα αποδείχτηκε ότι παρουσίαζαν νευρωτικές συμπεριφορές όταν δεν ήταν σε θέση να προβλέψουν το μέλλον και τις συνέπειες των πράξεων τους . όπως αναφέρεται οι νευρώσεις από την ανάγκη του οργανισμού για προσαρμογή σε δύσκολες καταστάσεις. (May , 1977).

Ο Mowrer παρουσιάζει και μία άλλη διάσταση για την έννοια του άγχους. Συμφωνεί με την άποψη του Freud ότι τα παιδιά όταν αισθάνονται φόβο για τους γονείς λόγω τιμωρίας οδηγούνται στην απώθηση αυτού του φόβου και τελικά σε νευρωτικό άγχος . Η διαφορά είναι ότι το άγχος προκύπτει μέσω ηθικών συγκρούσεων. Κυρίαρχα στοιχεία είναι ο κοινωνικός φόβος και η ενοχή. Το νευρωτικό άγχος υφίσταται κάτω από το φόβο της κοινωνικής τιμωρίας και της ανάγκης του ατόμου να γίνεται αποδεκτό από τα πρόσωπα που θεωρεί οικεία και του παρέχουν αγάπη και φροντίδα . Θεωρεί ότι δεν είναι η αιτία που φέρνει το άτομο σε δυσλειτουργικό ή νευρωτικό επίπεδο , αλλά ο τρόπος ερμηνείας και έκφρασης της δυσλειτουργίας του. (May ,1977) .

Από την άλλη μεριά τονίζει τη θετική σημασία του άγχους για την καλύτερη λειτουργία του ανθρώπου. Θεωρεί ότι δεν είναι η αιτία που φέρνει το άτομο σε δυσλειτουργικό ή νευρωτικό επίπεδο , αλλά ο τρόπος ερμηνείας και έκφρασης της δυσλειτουργίας του. Το άγχος λειτουργεί στην εκ νέου μάθηση του ανθρώπου και επαναφορά στην φυσιολογική συμπεριφορά και στην ευημερία του . Γι ' αυτό το λόγο επισημαίνει ότι θα πρέπει να περιλαμβάνει την πλήρη αποδοχή της κατάστασης του άγχους και να μην το αντιμετωπίζει σαν ένα αρνητικό συναίσθημα και εμπόδιο στην μετέπειτα ανάπτυξη(May ,1977) .

6.2) Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ BANDURA

Όπως υποστηρίζει ο Bandura (Bandura , 1997) , κανένας μηχανισμός του ανθρώπου δεν είναι πιο αποτελεσματικός από το να μπορούν να ρυθμίζουν τη δική τους λειτουργία και να ασκούν έλεγχο στα γεγονότα που επηρεάζουν τη ζωή τους. Η αίσθηση της αποτελεσματικότητας αποτελεί θεμέλιο λίθο για τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Από τη στιγμή που θεωρεί ότι έχει τη δύναμη να το ανταπεξέλθει στις συνθήκες τότε αυτό από μόνο αποτελεί ένα ισχυρό κίνητρο. Οι πεποιθήσεις αποτελεσματικότητας βοηθούν το άτομο να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες και την ευαισθησία του απέναντι σε συναισθηματικές καταστάσεις όπως το άγχος και η κατάθλιψη και συντελούν στην απόκτηση ανθεκτικότητας απέναντι σε αγχογόνες καταστάσεις. (Benight & Bandura , 2004).

Οι άνθρωποι φοβούνται τις συνθήκες που είναι απειλητικές για ‘αυτούς και που πιστεύουν ότι υπερβαίνουν τις δεξιότητές τους και τείνουν να τις αποφεύγουν με αποτέλεσμα να διατηρούνται οι φόβοι τους για μεγάλο χρονικό διάστημα. Σε αντίθετη περίπτωση , εμπλέκονται σε καταστάσεις που πιστεύουν ότι μπορούν να τις καταπολεμήσουν. Η αυτό – αποτελεσματικότητα ακόμα , συμβάλει και στο πόση προσπάθεια θα καταβάλλουν τα άτομα. Όσο πιο υψηλή είναι η αντίληψη του ατόμου για την αποτελεσματικότητά του τόσο πιο πολύ θα προσπαθήσει και θα επιμείνει για να αντιμετωπίσει τα εμπόδια . Με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται η αίσθηση αποτελεσματικότητας και εξαλείφεται η αμυντική συμπεριφορά . (Bandura , 1978) .

Η ανάλυση της κοινωνικής μάθησης, οι προσδοκίες της προσωπικής αποτελεσματικότητας βασίζονται σε τέσσερις μεγάλες πηγές πληροφοριών: α)προσωπικές εμπειρίες και επιδοσεις , β) η μάθηση μέσω προτύπου, γ) λεκτική πειθώ και δ) συναισθηματική διέγερση. Οι επιτυχίες συμβάλουν στην αύξηση των προσδοκιών αυτό-αποτελεσματικότητας ενώ η αποτυχίες μειώνουν την αίσθηση αυτό-αποτελεσματικότητας του ατόμου ιδιαίτερα εάν συμβαίνουν νωρίς στην πορεία των

γεγονότων. Έντονο άγχος προκαλείται από παρατεταμένη έκθεση σε απειλητικές καταστάσεις. Η αυτό-αποτελεσματικότητα συχνά προκύπτει μέσω παρατήρησης και μίμησης κυρίως κοντινών και οικείων ατόμων του περίγυρού και οι άνθρωποι θεωρούν ότι αν μπορούν να τα καταφέρουν οι άλλοι είναι σε θέση και οι ίδιοι να επιτύχουν. Οι προσδοκίες αποτελεσματικότητας καθορίζονται από όσα ερμηνεύονται και μεταφέρονται από τρίτους ειδικούς η μη μπορεί να επηρεάσει την αποτελεσματικότητα σε καταστάσεις κυρίως άγχους. Οι άνθρωποι σε καταστάσεις οι οποίες κρίνουν ότι δεν είναι τόσο στρεσογόνες νιώθουν ότι έχουν υψηλές προσδοκίες αποτελεσματικότητας ενώ όταν τις κρίνουν ως στρεσογόνες νιώθουν πιο ευάλωτοι και δημιουργείται περισσότερο άγχος το οποίο δεν ανταποκρίνεται στην ένταση της κατάστασης και εξασθενεί τις προσδοκίες αποτελεσματικότητας. Η αυξημένη συναισθηματική διέγερση οδηγεί σε ενεργοποίηση συμπεριφοράς αποφυγής. Οι αγχωτικές καταστάσεις οι οποίες θεωρείται ότι μπορούν να ελεγχθούν αξιολογούνται ως λιγότερο αγχωτικές και μειώνουν την συναισθηματική διέγερση. Ακόμα σημαντικό ρόλο παίζει και ο βαθμός αυτοελέγχου στη διαμόρφωση επιτυχής συμπεριφοράς. Η αυτοπαρατήρηση, η αυτοενίσχυση και ο καθορισμός ενός τελικού κριτηρίου επιτυχίας οδηγούν στην επίτευξη του στόχου και συμβάλλουν στην αύξηση προσδοκιών αποτελεσματικότητας. (Καραδήμας,).

Η αίσθηση της αυτό-αποτελεσματικότητας διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στον έλεγχο και τη διαχείριση της ζωής του ανθρώπου, ρυθμίζοντας τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού μέσω γνωστικών και κινητήριων αποφάσεων. Οι γνωστικές λειτουργίες του ατόμου συντελούν στην πεποίθηση του για το αν μπορεί να ανταπεξέλθει στις αντιξοότητες που του παρουσιάζονται και να λάβει τις σωστές αποφάσεις καθορίζοντας και το βαθμό ανθεκτικότητας στο άγχος (Benight & Bandura, 2004).

Η θεωρία κοινωνικής μάθησης είναι ιδιαίτερα σημαντική για την πρόβλεψη συμπεριφοράς. Επεξηγεί τον τρόπο με τον οποίο το άτομο οδηγείται η όχι σε μία συμπεριφορά ανάλογα με το πόσο κρίνει μια εμπειρία ως επικίνδυνη και πως το άγχος έχει σημαντική επίδραση στην ανάληψη δράσης.

Τονίζεται η έννοια της αυτό-ρύθμισης των διαδικασιών σκέψεων οι οποίες διατηρούν την συναισθηματική ευημερία. Ο Bandura συντέλεσε στη μετάβαση από το συμπεριφορισμό στην γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία. (Benight & Bandura , 2004).

Στο παρόν υπό-κεφάλαιο μελετήθηκε η θεωρία της μάθησης πάνω στην επίδραση του άγχους. Δόθηκαν οι σαφείς ερμηνείες του Mowrer και Bandura όπου και οι δύο τόνισαν το ρόλο της κοινωνικής μάθησης . Ο Mowrer έδωσε έμφαση στη πηγή του άγχους ως αποτέλεσμα ανταμοιβής και τιμωρίας ενώ ο Bandura εισήγαγε την έννοια της αυτό-αποτελεσματικότητας ως μέσο για την αντιμετώπιση υποκειμενικών δυσκολιών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ – ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

Σύμφωνα με τη Γνωσιακή και Συμπεριφοριστική θεραπεία το άγχος προσεγγίζεται με γνωσιακές και συμπεριφοριστικές διαστάσεις μελετά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται οι άνθρωποι τις συναισθηματικές και φυσιολογικές αντιδράσεις τους και δραστηριοποιούνται με βάση αυτές. Αναγνωρίζεται το άγχος ως μία πολυδιάστατη ερμηνεία η οποία έχει καθοριστικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου και γίνεται όλο και πιο έντονη η παρουσία του . Το άγχος σχετίζεται με δυσλειτουργικά σχήματα και με αποκρίσεις σε ερεθίσματα τους περιβάλλοντος και παρακάτω θα δωθούν πλήρης ερμηνείες με βάση τις θεωρίες που έχουν αναπτυχθεί .

Ένας από τους πρώτους ιδρυτές της γνωσιακής θεραπείας ήταν ο Α.Τ. Beck . Έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στην ερμηνεία κατάθλιψης αλλά και στη γνωσιακή βάση του άγχους. Ο τύπος της συναισθηματικής πληροφορίας και ο τρόπος που εκφράζεται αποτελούν κυρίαρχο παράγοντα για τη διατήρηση και αιτιολογία του άγχους. Το βασικό στοιχείο στην αντίδραση του άγχους είναι η αίσθηση της απειλής και του κινδύνου . Το άγχος στηρίζεται σε ένα σχήμα , λειτουργική δομή που στηρίζεται σε προγενέστερη γνώση και εμπειρίες , το οποίο λαμβάνει τα ερεθίσματα εσφαλμένα ως επικίνδυνα ή απειλητικά για τον οργανισμό και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Δεν στηρίζεται στους προσωπικούς πόρους και στη δυναμική που μπορεί να έχει το άτομο. Τα σχήματα αποθηκεύουν οργανώνουν και ανακαλούν πληροφορίες.(Beck & Clark , 1997).

Το γνωσιακό μοντέλο κατά τον Beck , υποστηρίζει ότι το άγχος αποτελείται συναισθηματικές, γνωστικές , φυσιολογικές και συμπεριφοριστικές αλλαγές .Στο φυσιολογικό επίπεδο το αυτόνομο νευρικό σύστημα προετοιμάζεται για μάχη ή φυγή . Στο συμπεριφοριστικό επίπεδο , συμπεριλαμβάνεται η ενεργοποίηση για να δραπετεύσει ή να αμυνθεί τον αντιληπτό κίνδυνο , η

αναστολή ριψοκίνδυνης συμπεριφοράς για τη μέγιστη ασφάλεια , η απενεργοποίηση των κινήτρων για την αποφυγή απογοήτευσης . Στο συναισθηματικό επίπεδο το άτομο αισθάνεται ανήσυχο και φοβισμένο. Στο γνωστικό επίπεδο περιλαμβάνονται αισθητηριακά-αντιληπτικά συμπτώματα , δυσκολίες στη σκέψη όπως φτωχή συγκέντρωση και εννοιολογικά συμπτώματα όπως γνωστικές στρεβλώσεις , πεποιθήσεις που σχετίζονται με το φόβο και συχνές αυτόματες σκέψεις . Η επεξεργασία ερεθισμάτων ως επικίνδυνα , ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι επιβλαβή είναι το κύριο γνώρισμα αγχώδων διαταραχών (Beck , 1985).

Το πρώτο στάδιο της επεξεργασίας των ερεθισμάτων γίνεται αυτόματα χωρίς τη χρήση στρατηγικής ή λεπτομερής επεξεργασίας. Οι γνωστικοί πόροι είναι ελάχιστοι και η συνειδητή επεξεργασία απύσχα (Beck ,1985). Γίνεται μια αντιληπτική διαδικασία με χαμηλά επίπεδα σημασιολογικής ανάλυσης. Σκοπός του συστήματος είναι να εντοπίσει τα ερεθίσματα και να ξεκινήσει μια αρχική επεξεργασία μέσω της προσοχής θέτοντας τα με προτεραιότητα ξεκινώντας από αυτό που ορίζει ως πιο επικίνδυνο. Το στάδιο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την επιβίωση του οργανισμού καθώς επιτρέπει την ταχεία επεξεργασία των πληροφοριών που σχετίζονται με τις απειλές. Αργότερα με βάση έρευνα που έγινε από τους Mc Nally (1995) , έδειξε ότι η αρχική επεξεργασία των ερεθισμάτων γίνεται αυτόματα και χωρίς στρατηγική , αλλά στηρίζεται γενικά στην αναγνώρισή τους ως απειλητικά και ότι οι ασθενείς δεν αντιλαμβάνονται πιο συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με το άγχος .

Μία ακόμα έρευνα που υποστηρίζει την επιλεκτική επεξεργασία των απειλητικών ερεθισμάτων είναι αυτή των Mathews και McLeod στηριζόμενοι στο πείραμα του Stroop . Σε αυτό το πείραμα οι συμμετέχοντες έπρεπε να αναφέρουν το χρώμα του μελανιού σε ποιες λέξεις είναι γραμμένο αγνοώντας τη λεκτική σημασία. Στο πείραμα συμμετείχαν είκοσι τέσσερα άτομα αγχώδη και αντίστοιχος αριθμός από μη αγχώδη άτομα. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να ονομάσουν το χρώμα που σχετίζεται με απειλή μαζί με άλλες που δεν είχαν εννοιολογικό περιεχόμενο της απειλής. Είχε προβλεφθεί ότι τα άτομα με άγχος θα ονομάσουν το χρώμα που σχετίζεται με την απειλή σε σχέση

με την άλλη ομάδα. Στη συνέχεια τους δόθηκε μία άλλη λίστα με παρόμοιες λέξεις προκειμένου να προσδιοριστεί η μνήμη αναγνώρισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες. Η ομάδα άγχους ήταν πιο αργή με τις συσχετιζόμενες λέξεις απειλής, και ότι υπάρχει περιορισμένη χωρητικότητα στην μνήμη εργασίας. (Mathews & McLeod, 1986).

Το δεύτερο στάδιο επεξεργασίας των ερεθισμάτων αποτελείται από αλληλένδετα σχήματα και αποσκοπούν στους εξελικτικούς στόχους όπως η επιβίωση και η ασφάλεια. Τα σχήματα αποτελούνται από γνωστικά στοιχεία και είναι η βασική δομή για την γνωστική οργάνωση. Όταν ενεργοποιηθούν αυτά τα σχήματα επηρεάζουν απευθείας την αντίληψη του ατόμου τη δεδομένη χρονική στιγμή που εμφανίζονται. Σκοπός τους είναι να προσδιορίσουν, να ερμηνεύσουν και να εκτιμήσουν τα γεγονότα που λαμβάνουν χώρα. Περιλαμβάνουν κανόνες για τη διαφοροποίηση των αντικειμένων και των καταστάσεων. Είναι παρόν κυρίως σε καταστάσεις που θεωρούνται ιδιαίτερα έντονες από το άτομο και απειλητικές και όταν γίνουν αντιληπτές από το άτομο ενεργοποιείται το αντίστοιχο γνωστικό σχήμα. Οι καταστάσεις αυτές θα μπορούσε να είναι άγχος για τις εξετάσεις, φόβος απόλυσης στη δουλειά ή ότι κάτι οδυνηρό θα συμβεί στο άτομο. Ανάλογα με το περιεχόμενο των σχημάτων καθορίζεται και η συμπεριφορά, η οποία σε καταστάσεις άγχους εκτιμά τις διαθέσιμες ικανότητες για να ανταπεξέλθει στον κίνδυνο. Συνεπώς όταν το περιεχόμενο σχετίζεται με τον κίνδυνο και χαρακτηρίζεται από αδυναμία τότε η συμπεριφορά παίρνει τη μορφή κατάρρευσης ή συναισθήματα άγχους. Σε αντίθεση αν το περιεχόμενο είναι απρόσβλητο τότε η συμπεριφορά του ατόμου είναι να επιτεθεί και χαρακτηρίζεται από θυμό. Επιπλέον ενεργοποιούνται αρχέγονες λειτουργίες οι οποίες είναι αντανεκλαστικές και ακολουθεί μια στόχο-κατευθυνόμενη στρατηγική. Σε αυτό το σημείο ενεργοποιείται το αυτόνομο νευρικό σύστημα που προετοιμάζει τον οργανισμό για πάλη ή φυγή. Οδηγεί σε αναστολή συμπεριφοράς για αποφυγή απειλής η ενεργοποίηση για δράση αντίστοιχα. (Beck, 1985).

Ο Ellis κάνει σημαντική διάκριση ανάμεσα στο άγχος δυσφορίας και το άγχος που έχει να κάνει με το Εγώ. Το άγχος δυσφορίας ορίζεται ως συναισθηματική διέγερση που προκαλείται όταν

νιώσουν οι άνθρωποι ότι απειλείται η ζωή τους , ότι πρέπει να έχουν ότι καλύπτει τις ανάγκες τους και είναι καταστροφικό όταν δεν καταφέρνουν να τα αποκτήσουν. Το άγχος που έχει να κάνει με το Εγώ , είναι συναισθηματική διέγερση που προκαλείται όταν οι άνθρωποι νιώθουν ότι ο εαυτός τους απειλείται ,όταν νιώθουν ότι θα πρέπει να εγκρίνονται από τον υπόλοιπο κόσμο και είναι για τους ίδιους καταστροφικό όταν δε λαμβάνουν αυτή την αποδοχή που πιστεύουν ότι θα έπρεπε να έχουν. Αυτό το είδος άγχος βιώνεται ως ένα έντονο συναίσθημα το οποίο είναι ανυπέρβλητο και συντριπτικό και συνοδεύεται από συναισθήματα κατάθλιψης , απόγνωσης , ενοχής που μπορεί να οδηγήσουν το άτομο ακόμα και στη αυτοκτονία. Αντίθετα το άγχος δυσφορίας είναι πιο κοινό και σχετίζεται με άγχος σε επικίνδυνες καταστάσεις και εμφανίζεται σε φοβίες όπως τα ύψη , φοβία για το ασανσέρ , για ανοιχτούς χώρους , αλλά ακόμα και για συναισθήματα θλίψης και ντροπής. Επίσης το άγχος παραδείγματος χάριν για τα ασανσέρ είναι ένα πρωτογενές σύμπτωμα , ενώ το άγχος για το γεγονός ότι αγχώνεται με τα ασανσέρ είναι ένα δευτερογενές σύμπτωμα. Μπορεί αρχικά να έχουν συγκεκριμένο άγχος αλλά στη συνέχεια είναι πιθανό να συνειδητοποιήσουν ότι αυτό το άγχος γενικεύεται και σε άλλες καταστάσεις που σχετίζονται με το αντικείμενο. Οι δύο αυτές μορφές άγχους έχουν άμεση σύνδεση με τα καταθλιπτικά συναισθήματα. Η αίσθηση ανικανότητας , απελπισίας ότι δεν αξίζουν και ότι δεν μπορούν να τα καταφέρουν στη ζωή τους , τους στην αντίληψη ότι δεν είναι δυνατό να παλέψουν και να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες καταστάσεις και το γεγονός αυτό εντείνει ακόμα περισσότερο την έλλειψη εμπιστοσύνης και εκτίμησης προς τον εαυτό τους (Ellis , 2003).

Σύμφωνα με έρευνα που έχει διεξαχθεί από Sutton- Simon & Goldfried (1979) , το άγχος δυσφορίας είναι συνδεδεμένο με συγκεκριμένα ερεθίσματα το άγχος που βιώνεται από το Εγώ περιλαμβάνει περισσότερες από μία ποιότητες του εαυτού και γενικεύεται σε περισσότερες καταστάσεις. Στην έρευνα συμμετείχαν 25 άντρες και 33 γυναίκες , οι οποίοι αναζητούσαν θεραπεία σε μια κλινική. Αξιολογήθηκαν με βάση δύο κλίμακες ,η μία αναφερόταν στην κοινωνική αποφυγή και η άλλη στο φόβο για τα ύψη και με βάση το Irrational Beliefs Test και το Situation

Questionnaire .Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το κοινωνικό άγχος σχετίζεται μόνο με την παράλογη σκέψη και εμφάνιζε υψηλή συσχέτιση στο Irrational Beliefs Test , ενώ το άγχος για τα ύψη παρουσίαζε χαμηλή συσχέτιση.

Τέλος ένα ακόμα στοιχείο της θεωρίας του είναι ότι τα άτομα τείνουν να έχουν τρεις βασικές πεποιθήσεις. Η πρώτη είναι πως πρέπει να επιτύχουν στους στόχους της ζωής τους και να λάβουν την αποδοχή σημαντικών ανθρώπων που είναι γύρω τους αλλιώς νιώθουν απογοήτευση και ότι δεν είναι τόσο ικανοί. Η δεύτερη είναι ότι θα πρέπει να συμπεριφέρονται με ευγένεια και σεβασμό . Η τρίτη είναι ότι θα πρέπει να έρχονται όλα εύκολα , ή με ήπιες δυσκολίες χωρίς να χρειαστεί να εξουθενωθεί το άτομο αν δεν κυλούν με αυτό τον τρόπο τότε ο κόσμος είναι απαίσιος και καταστροφικός. Όταν οι παραπάνω πεποιθήσεις δεν πραγματοποιούνται , πράγμα το οποίο είναι το λογικό , τότε έρχεται το άγχος , η κατάθλιψη , ο θυμός (Ellis , 2003).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ

8.1) Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ BOWLBY

Ο J. Bowlby ήταν κύριος υποστηρικτής της θεωρίας δεσμού όπου τονίζεται ιδιαίτερα η πρωταρχική επαφή του παιδιού με τη μητέρα. Από τη στιγμή της γέννησής του το παιδί έχει ανάγκη το δεσμό με το γονιό του και οποιαδήποτε διακοπή αυτής της επαφής του προκαλεί αρνητικά συναισθήματα κυρίως άγχους. Όπως επισημαίνεται η αρχική αυτή σύνδεση έχει καθοριστικό ρόλο για τη μετέπειτα ανάπτυξη και διαμόρφωση της συμπεριφοράς του παιδιού. Στο παρόν κεφάλαιο θα γίνει εκτενής αναφορά σχετικά με τη σχέση μητέρας βρέφους και πως ο αποχωρισμός μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα άγχους καθώς επίσης θα αναφερθούν και συγκεκριμένα παραδείγματα.

Σύμφωνα με το Bowlby η γονική φιγούρα είναι μια προκαθορισμένη συμπεριφορά η οποία έχει βιολογικές λειτουργίες. Ένα παιδί νιώθει έντονα αισθήματα φόβου και άγχους όταν νιώθει ότι δε λαμβάνει αγάπη από το γονιό ή όταν το αποχωρίζεται από αυτόν. Όπως επισημαίνεται ο άνθρωπος βιώνει το αίσθημα του φόβου σε καταστάσεις που υπάρχει μεγάλη πιθανότητα κινδύνου, κάτι το οποίο συμβαίνει και στα ζώα. Σε συνθήκες που είναι αιφνίδιες οι άνθρωποι είναι προγραμματισμένοι να αντιδρούν με το αίσθημα του φόβου, για λόγους επιβίωσης, ακριβώς για αυτό το λόγο ανταποκρίνονται με το αίσθημα του φόβου σε καταστάσεις αποχωρισμού από το άτομο που του παρέχει φροντίδα (Bowlby, 1980).

Υπάρχουν μαρτυρίες ασθενών οι οποίοι ήταν ιδιαίτερα αγχώδεις και οι οποίοι είχαν εκτεθεί σε τέτοιου είδους καταστάσεις. Όπως αναφέρει ο Bowlby (1980), υπήρχε ένα μικρό παιδί το οποίο δεν έτρωγε και έχανε βάρος. Η μητέρα του βρέφους ήταν αγχώδης και καταθλιπτική λόγω του χαμού του ενός γιού της επειδή τον πίεζε να φάει. Οι γονείς της ήταν ιδιαίτερα βίαιοι και απόμακροι

και της είχαν δημιουργήσει αισθήματα φόβου καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής της ηλικίας τα οποία την ακολούθησαν και μεγαλώνοντας.

8.2) ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΛΕΙΟΤΥΡΓΙΑ

Το άγχος σύμφωνα με τον Carrelli , (2006) δέχεται επιδράσεις από το περιβάλλον και ειδικά από τις επιρροές στην παιδική ηλικία. Ο αποχωρισμός του βρέφους από το γονιό είναι ένας παράγοντας που οδηγεί σε παθολογικό άγχος και κάποιες διαταραχές όπως οι κρίσεις πανικού οφείλονται σε αυτό. Σε έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί από τους Kendler et al. (1992) , με δίδυμα έδειξε ότι ο αποχωρισμός από τους γονείς σχετίστηκε με κρίσεις πανικού στα παιδιά , και με έντονο φόβο όταν έρχονταν αντιμέτωποι με κάποιον άγνωστο σε αυτούς.

Τα βρέφη αυτά , που αποχωρίζονται αρχικά τους γονείς , αργότερα έχουν την τάση να ρωτούν επανειλημμένα προκειμένου να νιώσουν ασφάλεια και αντιδρούν με θυμό όταν δεν ικανοποιούνται τα αιτήματά τους. Η εκδήλωση του θυμού , τότε προκαλεί έκρυθμη αντίδραση από τους γονείς και αισθήματα ενοχής στα παιδιά. Συνέπεια αυτής της κατάστασης είναι ένα εχθρικό κλίμα και φοβικές εξαρτήσεις κάνοντας εύφορο το έδαφος για την εμφάνιση παθολογικού άγχους. Αυτού του είδους άγχος το οποίο έχει χαρακτηριστεί ως άγχος προσκόλλησης , σχετίζεται με δυσκολίες στη διαχείριση καταστάσεων που εμπεριέχουν προσκόλληση και αποχωρισμό με αποτέλεσμα το οξύ άγχος (Carrelli , 2006).

Σε νεότερες μελέτες με βάση έρευνα που διεξήχθη από την Hofer (1996) , μελετήθηκαν σε ποντίκια οι ψυχολογικές και συμπεριφοριστικές συνέπειες του αποχωρισμού από τη μητέρα. Η επικοινωνία με τη μητέρα διεγείρει τις φυσιολογικές λειτουργίες , ενισχύοντας δηλαδή τον καρδιακό ρυθμό , τη θερμοκρασία και τον ρυθμό δραστηριότητας. Αντίθετα ο χωρισμός από τη μητέρα προκαλεί άγχος αποχωρισμού , και τα ζώα το εκπέμπουν αυτό ως κραυγή αγωνίας χρησιμοποιώντας

τους λαρυγγικούς μύες κάτι το οποίο παρατηρείται και στα ανθρώπινα βρέφη. Όταν η μητέρα απουσιάζει για μεγάλο χρονικό διάστημα , εμφανίζονται βιολογικές δυσλειτουργίες όπως η βραδυκαρδία ή μειωμένη δραστηριότητα .Σύμφωνα με την Hofer (1996) , “ ο δεσμός προσκόλλησης συμβάλει στη βιολογική ρύθμιση καθ ‘ όλη τη διάρκεια της ζωής , όπως για παράδειγμα , ο θάνατος ενός συζύγου μπορεί να αυξήσει την ευπάθεια του ανοσοποιητικού – ενδοκρινικού συστήματος του επιζώντος. Όπως παρατηρείται η έγχυση αγωνιστή βενζοδιαζεπίνης στην αμυγδαλή μειώνει το κλάμα άγχους λόγω του αποχωρισμού ενώ ο ανταγωνιστής το ενισχύει ακόμα και όταν η μητέρα είναι παρόν. ”

Δύο συγκεκριμένες διαδρομές έχουν ανιχνευτεί για τη λειτουργία του άγχους , η μία βασίζεται στον κεντρικό και πλευρικό πυρήνα της αμυγδαλής , και η άλλη αποτελεί επεξεργασία για το άγχος αποχωρισμού. Η συγκεκριμένη οδός προέρχεται από την πρόσθια έλικα του προσαγωγίου , η οποία με τη σειρά τις δέχεται συνδέσεις από το θάλαμο , τον υποθάλαμο και από την κοιλιακή καλύπτρα. Αυτές οι περιοχές είναι σημαντικές για τη σεξουαλική και μητρική συμπεριφορά στα κατώτερα θηλαστικά. Επίσης επηρεάζεται από ενδογενή οπιοειδή , όπως η προλακτίνη και η οκυτοκίνη που συμβάλουν στο σύστημα της μητρότητας. Όπως έχει παρατηρηθεί σε αυτιστικά παιδιά ,το οπιοειδές σύστημα είναι υπερδραστήριο κι αυτό μπορεί να οδηγεί στη μειωμένη ανάγκη για συναισθηματική αλλαγή . Ο αποχωρισμός είναι επώδυνος λόγω των χαμηλών επιπέδων εγκεφαλικών οπιοειδών τα οποία όταν είναι σε φυσιολογική λειτουργία διεγείρουν το βρέφος το οποίο εξαρτάται από τον φροντιστή του για την διασφάλιση της επιβίωσης του. Το παιδί αντιδρά στον αποχωρισμό με το να αποσύρεται όπως το θήραμα παγώνει προκειμένου να ξεφύγει από τον κίνδυνο.

Αυτό που συνεπάγεται από την παραπάνω έρευνα είναι ότι οι αλληλεπιδράσεις γονέα παιδιού έχουν μακροπρόθεσμες φυσιολογικές και συμπεριφοριστικές επιπτώσεις στο βρέφος. Η δυσλειτουργία της προσκόλλησης μπορεί να οδηγήσει σε καταστάσεις άγχους αλλά και σύγχυσης και κατάθλιψης. Οι τραυματικές εμπειρίες αποχωρισμού προκαλούν δυσλειτουργία , τραυματικές εμπειρίες και αμφιθυμικά συναισθήματα στη μετέπειτα εξέλιξη του παιδιού (Hofer , 1996).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Το παθολογικό άγχος είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο και επηρεάζει μεγάλο μέρος της κοινωνίας. Η διαφοροποίηση ανάμεσα στο παθολογικό και στο φυσιολογικό άγχος είναι απαραίτητη καθώς το φυσιολογικό άγχος συμβάλει στην προσαρμογή , ενώ το παθολογικό προκαλεί δυσλειτουργίες στο άτομο. Το άγχος είναι χρήσιμο όταν λειτουργεί ως απόκριση φόβου σε ένα επικίνδυνο ερέθισμα. Ενώ αντίθετα το παθολογικό άγχος μπορεί να προκαλέσει διάφορες νευρολογικές βλάβες αλλά και κατάθλιψη (Carrelli , 2006).

Το άγχος είναι κυρίαρχο και στις κρίσεις πανικού. Τα άτομο νιώθουν μια δυσφορία στο στήθος , στην κατάποση ή δυσκολία στην αναπνοή , ναυτία , ζαλάδες , ένα αίσθημα καψίματος και υπάρχει η αίσθηση ότι το άτομο θα πεθάνει. Μετά από μία κρίση εντείνεται το άγχος καθώς φοβάται ότι θα του ξανά προκληθεί κρίση πανικού. Ιδιαίτερα ανησυχεί αν βρίσκεται σε μέρος που δε μπορεί κάποιος να τον βοηθήσει . Τα άτομα καταφεύγουν στην κατανάλωση αλκοόλ προκειμένου να καταστείλουν το άγχος τους όπως ακριβώς συμβαίνει και σε ασθενείς με αγχώδης διαταραχές. Τέλος έχει τονιστεί η σημασία χορήγησης βενζοδιαζεπίνης σε άτομα με διαταραχές άγχους οι οποίες ασκούν την δράση τους μέσω σύζευξης με τους υποδοχείς GABA- A Taylor & Gorman 1992).

Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι ανθρώπινα όντα φαίνεται να έχουν γενετική προδιάθεση για το άγχος με σκοπό την επιβίωση. Ένα ποσοστό του πληθυσμού παρουσιάζει χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης στο γενετικό του προφίλ , το οποίο έχει ως αποτέλεσμα να αναπτύξουν υψηλά επίπεδα άγχους. Ένα άλλο μικρότερο ποσοστό έχει φυσιολογικά επίπεδα σεροτονίνης με αποτέλεσμα να έχουν αυξημένη αίσθηση ηρεμίας απ' ότι άγχους (Carrelli , 2006).

Σύμφωνα με τον Carrelli (2006) , η αμυγδαλή είναι ένα μια κυρίαρχη δομή του εγκεφάλου η οποία σχετίζεται με το συναίσθημα και πιο συγκεκριμένα και με την αναγνώριση επικίνδυνων

ερεθισμάτων. Μία από τις κοντινές δομές της αμυγδαλής , ο διάμεσος πυρήνας της τελικής ταινίας του οπτικού θαλάμου έχει άμεση σχέση με τις διαδικασίες του άγχους. Όταν γίνεται αντιληπτό ένα αγχογόνο ερέθισμα ,ο κεντρικός πυρήνας της αμυγδαλής δρα είτε έμμεσα είτε άμεσα μέσω του διάμεσου πυρήνα της τελικής ταινίας του οπτικού θαλάμου , είτε μέσω παρακοιλιακού πυρήνα του υποθαλάμου , είτε μέσω του υπομέλανα τόπου. Ο υπομέλανας τόπος είναι απαραίτητος για την παραγωγή νοραδρεναλίνης η οποία αυξάνει την πίεση του αίματος , επιταχύνοντας τον καρδιακό ρυθμό και με τον επικλινή πυρήνα , ενεργοποιεί μια κινητική αντίδραση,. Στη συνέχεια ο παρακοιλιακός πυρήνας του υποθαλάμου, συμβάλει στην παραγωγή κορτικοτροπίνης , η οποία διεγείρει την υπόφυση ώστε να απελευθερώσει αδενοκορτικοτροπική ορμόνη , η οποία παράγεται στην κυκλοφορία του αίματος στα επινεφρίδια. Τότε η κορτιζόλη , η οποία είναι μια ορμόνη που εκκρίνεται από τις κάψουλες ,επιστρέφει στη συνέχεια στον εγκέφαλο ρυθμίζοντας τη διέγερση της υπόφυσης. Το συμπαθητικό σύστημα ενεργοποιείται και το σώμα προετοιμάζεται για μάχη ή φυγή. Η κορτιζόλη ενεργοποιεί τον ιππόκαμπο να καταγράψει τις αναμνήσεις οι οποίες έχουν σχέση με την επιβίωση . Όταν όμως υπάρχει έντονη διέγερση και για μεγάλο χρονικό διάστημα τότε , υπάρχει μείωση της γλυκόζης στα κύτταρα του ιππόκαμπου. Αυτό που ακολουθεί είναι ότι τα κύτταρα αυτά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στα ερεθίσματα που ακολουθούν και μπορεί να ατροφήσουν ή να πεθάνουν , με αποτέλεσμα να αναστέλλεται η νευρογένεση του ιππόκαμπου. Αυτό επεξηγεί και τα ελλείμματα μνήμης σε άτομα μετα-τραυματικού στρες και κατάθλιψης.

Έχει αποδειχθεί ότι το δεξί ημισφαίριο είναι υπεύθυνο για τη διαμόρφωση των συναισθημάτων. Επίσης έχει ενεργό ρόλο στις υποκειμενικές εμπειρίες των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων , καλύπτει δηλαδή τις βασικές πτυχές των συναισθημάτων ενώ το αριστερό ημισφαίριο ασχολείται περισσότερο με την εκπόνηση αυτών. Η λειτουργία του δεξιού ημισφαιρίου είναι εμφανής ότι σχετίζεται με την επεξεργασία ασυνείδητων συναισθημάτων γεγονός που επεξηγεί και την άρνηση της ημιπληγίας σε ασθενείς με βλάβες στο δεξί ημισφαίριο. Οι ασθενείς με βλάβες στο αριστερό ημισφαίριο εμφανίζουν άγχος και κατάθλιψη που μπορεί να θεωρηθεί ως ένας τρόπος αντίδρασης

συναγερμού , από το ανέπαφο δεξί ημισφαίριο , στην παρουσία δυσλειτουργικής κατάστασης (Carpelli , 2006).

Ακόμα η αμυγδαλή είναι μέρος του συστήματος της αμοιβαίας ρύθμισης με τα επινεφρίδια καθώς είναι ευαίσθητη στη νοραδρεναλίνη και τη επινεφρίνη που τα παράγουν , και συμβάλλει στη απόκτηση ρητών αναμνήσεων που παράγονται σε συνθήκες συναισθηματικής διέγερσης. Όταν είναι παρόν ένα έντονα συναισθηματικό ερέθισμα τότε η μνήμη ενισχύεται , αλλά υπάρχει δυσκολία στον ιππόκαμπο να δημιουργήσει ένα κατάλληλο πλαίσιο για ένα τόσο σημαντικό συναισθηματικό ερέθισμα. Αυτού του είδους οι ανατροφοδοτήσεις επηρεάζουν και τις διαδικασίες προσοχής αποδεικνύοντας ότι οι νευρολογικές πτυχές είναι ιδιαίτερα σημαντικές στην περιγραφή των αυτόματων λειτουργιών του εγκεφάλου που σχετίζονται με συναισθηματικές καταστάσεις .Στην περιοχή του ιππόκαμπου όπου παρουσιάζει ανεπάρκεια να τοποθετήσει κατάλληλα το φόβο και το άγχος στα αντίστοιχα πλαίσια , οδηγώντας σε παθολογικά και δυσλειτουργικά φαινόμενα. Επίσης η παραγκεφαλίδα και η γέφυρα έχουν ενεργό ρόλο , καθώς θα πρέπει να παραμένουν άθικτες

Έχει αποδειχθεί ότι υπάρχουν δύο συστημάτων αποθήκευσης για τη μνήμη , η έκδηλη μνήμη που είναι η συνειδητή και αυτοβιογραφική , και η άδηλη που είναι ασυνείδητη και μη λεκτική. Η προ-λεκτική διαδικασία του παιδιού εδράζεται στην άδηλη μνήμη , η οποία αποτελεί ασυνείδητη αντίληψη του εαυτού και επηρεάζεται από την συναισθηματική , γνωστική και σεξουαλική του κατάσταση και τον ακολουθεί και ως ενήλικα. Η σχέση με το ασυνείδητο μέρος προκύπτει από συγκεκριμένο τρόπο επικοινωνίας (όπως ο τόνος , ο ρυθμός και η προσωδία της φωνής) και μέσα από τις αναπαραστάσεις των ονείρων. Ανάλογα με την ερμηνεία του ονείρου , δίνεται η δυνατότητα να αποκαλυφθούν οι ασυνείδητες μη καταπιεσμένες εμπειρίες ακόμα και αν το άτομο δεν έχει ξεκάθαρες μνήμες γι αυτές (Mancía , 2003).

Όπως επισημαίνει η Mancía (2003) , φόβος και το άγχος είναι αποθηκευμένα στη συναισθηματική και άδηλη μνήμη και μπορεί να θεωρηθούν ως ανεξάρτητες από τις εξωτερικές

επιδράσεις που μπορεί να τις προκαλέσουν. Αυτές οι μνήμες παρά το γεγονός ότι δε μπορούν να κληθούν οικειοθελώς ασκούν έντονη πίεση στον ψυχισμό του ατόμου. Οι ασυνείδητες συναισθηματικές καταστάσεις τείνουν να έρχονται στην επιφάνεια σε μη λεκτική μορφή και εκφράζονται μέσα από τον τόνο και το ρυθμό της φωνής και όχι τόσο από το σημασιολογικό περιεχόμενο της ομιλίας του ατόμου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΓΧΟΥΣ ΤΟΥ ΝΕΣΤΟΡΟΣ

Σύμφωνα με τον Νέστορος (1981) , το άγχος μπορεί να ερμηνευτεί μέσα από το νευροφυσιολογικό μοντέλο κατανοώντας τον τρόπο με τον οποίο δρουν τα αγχολυτικά φάρμακα (βενζοδιαζεπίνες , βαρβιτουρικά , αιθανόλη) στον εγκέφαλο. Κατανοώντας λοιπόν , τη λειτουργία των φαρμάκων προκύπτει και η νευροφυσιολογία του άγχους . Όπως υποστηρίζεται από το συγκεκριμένο μοντέλο , “ ο νεοφλοιός περιέχεται σε κατάσταση υπεργρήγορης λόγω αδυναμίας προσαρμογής του GABAεργικού συστήματος στις πολύ συχνές ανάγκες ενεργοποίησής του , όταν αυτές υπερβαίνουν κάποια όρια. Το μοντέλο αυτό βασίστηκε στη σύνθεση φιλοσοφικών και ψυχολογικών θεωρήσεων που διατυπώθηκαν για το άγχος με τα ερευνητικά δεδομένα των νευροεπιστημών που αφορούν α) στο μηχανισμό δράσης αγχολυτικών φαρμάκων σε επίπεδο νευρικών συνάψεων , β) στις ιδιότητες του συμπλέγματος των GABA- υποδοχέων, γ) στο φαινόμενο της άρσης GABAεργικής αναστολής μετά από επαναληπτική διέγερση των GABAεργικών νευρικών οδών , δ) και στον τρόπο οργάνωσης και απαρτίωσης του νευρικού συστήματος .”

Σύμφωνα με τον Νεστορος 1981 , η υψηλή διέγερση στο GABAεργικό σύστημα προκαλεί μείωση του GABA και οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η συχνή πρόσληψη GABAεργικών νευρώνων από τον εγκέφαλο μπορεί να προκαλέσει τη μείωση GABAεργικής νευροδιαβίβασης , η οποία αποτελεί το νευροφυσιολογικό υπόστρωμα της εμπειρίας του άγχους η οποία αντιμετωπίζεται με αγχολυτικά φάρμακα . Συνεπώς , η μείωση της GABAεργικής νευροδιαβίβασης υπερβαίνει την υπεργρήγορη και ένα άτομο νιώθει άγχος ακόμα και όταν το ερέθισμα έχει αποσυρθεί. Πιο συγκεκριμένα , “ Κατά την ηρεμία, ανά πάσα στιγμή σημαντικός αριθμός τόσο των διεγερτικών όσο και των ανασταλτικών νευρώνων βρίσκονται σε διέγερση , ενώ σημαντικός αριθμός νευρώνων βρίσκονται εκτός λειτουργίας. Κατά την υπεργρήγορη όλοι οι διεγερτικοί και ανασταλτικοί νευρώνες είναι ενεργοποιημένοι , επειδή όμως σύμφωνα με τα νευροφυσιολογικά δεδομένα , οι

ανασταλτικοί νευρώνες που στην συντριπτικοί πλειοψηφία τους , έχουν ως νευροδιαβιβαστή το γάμμα-αμινο-βουτυρικό οξύ δε μπορούν να λειτουργήσουν πάνω από ορισμένες συχνότητες. Η συχνή υπερεγρήγορη γρήγορα οδηγεί σε μία κατάσταση που οι ανασταλτικοί νευρώνες παύουν να είναι αποτελεσματικοί (άρση αναστολής). Γι' αυτό και σε κατάσταση άγχους είναι ενεργοποιημένοι μόνο οι διεγερτικοί νευρώνες , ενώ οι ανασταλτικοί βρίσκονται εκτός λειτουργίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ

Σύμφωνα με τον Reiss 1991 , υπάρχουν τρεις βασικοί φόβοι που ονομάζονται ευαισθησίες. Ο ένας είναι ο φόβος του τραυματισμού , ο δεύτερος ο φόβος του άγχους και ο τρίτος ο φόβος της αρνητικής αξιολόγησης. Σημαντική ανάλυση δόθηκε στην ευαισθησία στο άγχος. Όπως ορίζεται , ο παραπάνω όρος είναι ένας παράγοντας που ενισχύει την κατάσταση του ατόμου απέναντι στο φόβο και όλες τις αισθήσεις του άγχους. Όπως υποστηρίζεται δύο είναι τα χαρακτηριστικά που επιδρούν στη συμπεριφορά του ατόμου απέναντι σε ένα φοβικό αντικείμενο. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι οι προσδοκίες του ατόμου και η ευαισθησία. Με την έννοια προσδοκία αναφέρεται στο τι πιστεύει το άτομο ότι θα συμβεί αν πραγματοποιηθεί ο φόβος του , ενώ με την έννοια της ευαισθησίας εννοείται τους λόγους του ατόμου για τους οποίους του προκαλείται ο φόβος. Σε φοβικές καταστάσεις ορισμένα άτομα που γνωρίζουν ότι θα τους προκληθεί άγχος αντιλαμβάνονται τις αλλαγές στις σωματικές αισθήσεις ως ακίνδυνες ενώ άλλοι θεωρούν ότι το άγχος θα τους προκαλέσει σοβαρά ψυχικά και σωματικά προβλήματα. Το γεγονός αυτό επηρεάζεται από τις ατομικές διαφορές στην ευαισθησία στο άγχος που έχει το κάθε άτομο. Γι' αυτό όταν οι άνθρωποι έχουν χαμηλή ευαισθησία στο άγχος τότε το θεωρούν ως κάτι αβλαβές, σε αντίθεση με τους ανθρώπους με υψηλή ευαισθησία που το κρίνουν ως ένα παράγοντα που μπορεί να τους προκαλέσει κρίσεις πανικού ή και καρδιακές προσβολές.

Επιπρόσθετα ένα άτομο το οποίο φοβάται ότι θα αγχωθεί και συνεπώς θα προκληθεί μια κρίση πανικού είναι πιθανό να του δημιουργείται φόβος και σε άλλες καταστάσεις και με άλλα αντικείμενα ,τα οποία του προκαλούν άγχος. Γι' αυτό το λόγο τα άτομα τα οποία φοβούνται το άγχος αναπτύσσουν φόβους για οποιαδήποτε ερέθισμα μπορεί να τους κάνει αγχώδεις. Υπάρχει μεγάλη σχέση ανάμεσα στις ατομικές διαφορές στην ευαισθησία στο φόβο και στις ατομικές διαφορές στον

αριθμό των καταστάσεων που προκαλούν φόβο. Τέλος , το μοντέλο υποστηρίζει ότι ο φόβος του άγχους σχετίζεται με απλές φοβίες , με καταχρήσεις ουσιών και άλλες διαταραχές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Υπάρχει ευρέως αποδεκτή άποψη ότι γίνεται σαφής διάκριση ανάμεσα στις έννοιες του άγχους και του φόβου. Ο φόβος προκαλείται από ένα επικίνδυνο και απειλητικό ερέθισμα , που έχει να κάνει με την αντικειμενική πραγματικότητα. Από την άλλη μεριά , το άγχος είναι αποτέλεσμα ψυχικών παραγόντων τα οποία δεν ανταποκρίνονται στην εξωτερική πραγματικότητα. Στο παρόν κεφάλαιο θα παρουσιαστεί η ερμηνεία του άγχους μέσα από τη σταδιακή ανάπτυξη και της ερμηνείας του Εγώ.

Η ερμηνεία του άγχους γίνεται κατανοητή μέσα από τα όνειρα άγχους τα οποία θεωρούνται μια πρωταρχική κατάσταση εκδήλωσης του άγχους. Σε αυτά τα όνειρα το άτομο εμφανίζεται σαν ένα αντικείμενο το οποίο δε μπορεί να αντιμετωπίσει τα γεγονότα που διαδραματίζονται και ενισχύεται με αυτό τον τρόπο η συναισθηματική κατάσταση του άγχους. Η παρουσία του Εγώ συμβάλλει στη διατήρηση της συνείδησης . Το άγχος υποδηλώνει το αίσθημα του αβοήθητου και του φόβου , στην υπεροχή του ασυνείδητου (Frankenstein , 1958).

Το παιδί στα πρώτα στάδια της ανάπτυξης τους είναι αδύνατο να φροντίσει μόνο του τον εαυτό του. Το Εγώ του δεν είναι ολοκληρωμένο και στηρίζεται σε εξωτερικούς παράγοντες προκειμένου να ανταπεξέλθει στις συνθήκες. Οι γονείς έχουν καθοριστικό ρόλο και λειτουργούν ως φροντιστές του και ως εξάρτηση λειτουργώντας με θετικό αλλά και με αρνητικό τρόπο. Αυτό είναι ένα μοτίβο που έχει κεντρικό ρόλο στη ζωή του παιδιού αλλά και που μεταβάλλεται με τα στάδια της ανάπτυξής του. Το άγχος του παιδιού έγκειται στην υπεροχή που έχει ο γονιός σε αυτόν και που χωρίς άλλη επιλογή αυθόρμητα και αναγκαία υποβάλλεται (Frankenstein , 1958).

Δύο είναι τα κύρια χαρακτηριστικά που προκαλούν το αίσθημα του φόβου στο παιδί . Το ένα είναι η αδυναμία του Εγώ και το άλλο είναι η υπεροχή των ενηλίκων. Τα δύο αυτά χαρακτηριστικά

αντανακλούν το φόβο της απομόνωσης και το φόβο για το σκοτάδι. Με τον όρο απομόνωση εννοείται η αποστέρηση του γονέα και η αποκλειστική στήριξη στο αδύναμο Εγώ. Η έκθεση σε αυτήν την κατάσταση σε νεαρά στάδια ανάπτυξης, πρωτού δηλαδή εδραιωθεί η διαπροσωπική σχέση, το Εγώ μπορεί να εκφυλιστεί και η ανάπτυξή του να σταματήσει έως ότου έρθει στην επιφάνεια η απάθεια και η ψυχική καθυστέρηση (Frankenstein, 1958).

Ένας σημαντικός παράγοντας για την παρουσία του άγχους, είναι η ύπαρξη του Εγώ ως αντικείμενο των σχέσεων του ανθρώπινου περιβάλλοντα χώρου. Το γεγονός αυτό σημαίνει ότι προκαλείται ο φόβος για την απώλεια του Εγώ ως αντίδραση σε εξωτερικούς επικίνδυνους παράγοντες με αποτέλεσμα να εμφανίζεται άγχος. Σε έρευνες που έχουν λάβει χώρα, σχετικά με τον αποχωρισμού μητέρας παιδιού μετά την διαπροσωπική σχέση που είχαν αναπτύξει, έδειξαν ότι το άγχος είχε αυξηθεί σημαντικά. Από το γεγονός αυτό προκύπτει ότι κάθε απώλεια με το περιβάλλον που παρέχει φροντίδα και πιο συγκεκριμένα, με τον γονιό προκαλεί άγχος στο παιδί καθώς βιώνει μια επικίνδυνη για το ίδιο κατάσταση. Αυτή η απώλεια της επαφής με επακόλουθη αντίδραση το άγχος, σχετίζεται με την αδυναμία του Εγώ, η οποία σημαίνει την αδυναμία του παιδιού να δρα έχοντας εμπιστοσύνη στον εαυτό του (Frankenstein, 1958).

Οι διατήρηση των αισθήσεων είναι ιδιαίτερα σημαντική για ένα παιδί και με μεγαλύτερη σημασία αυτή της οπτικής επαφής. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα είναι ο φόβος για το σκοτάδι που νιώθει ένα παιδί. Ο φόβος πηγάζει από το γεγονός ότι το παιδί χρειάζεται την επαφή με το περιβάλλον του για να διατηρεί την αίσθηση της αναγνώρισης. Αν δεν συμβαίνει αυτό, υποστηρίζεται ότι το Εγώ και ο κόσμος παύουν να υπάρχουν ή ότι το Εγώ αντιλαμβάνεται ως ένα απροσδιόριστο αντικείμενο σε ένα άγνωστο περιβάλλον. Έτσι λοιπόν, η διατήρηση της οπτικής επαφής λειτουργεί ως μέσο για την αναγνώριση της προσωπικής ταυτότητας του παιδιού (Frankenstein, 1958).

Η διαφοροποίηση ανάμεσα στις έννοιες του αντικειμένου και του υποκειμένου , χαρακτηρίζει τα πρώτα στάδια ανάπτυξης του παιδιού , και απαιτούν αρκετό χρόνο προκειμένου να κατακτηθούν. Η σταδιακή αυτή ανάπτυξη οδηγεί στον διαχωρισμό του Εγώ από το περιβάλλον και στην συνειδητοποίηση ότι λειτουργεί ως μέσο αντίληψης του κόσμου. Στη συνέχεια των σταδίων όταν ακολουθεί η απώλεια της οπτικής επαφής με το σώμα , το οποίο αποτελεί κύριο εκπρόσωπο του Εγώ , αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε αύξηση του άγχους. Η εμφάνιση και ο βαθμός του άγχους είναι αποτέλεσμα της εσωτερικής ασφάλειας που βιώνει το παιδί. Η ασφάλεια πηγάζει από την αλληλεπίδραση των συνθηκών με τι περιβαλλοντικές επιρροές η οποία οδηγεί σε συγκεκριμένο βαθμό αντίδρασης του άγχους σε επικίνδυνες καταστάσεις σε κάθε περίπτωση η ατομικές διαφορές έχουν σημαντικό ρόλο από για την αντίδραση του άγχους (Frankenstein , 1958).

Αντίθετα , όταν το αδύναμο Εγώ αισθάνεται ασφάλεια και ότι προστατεύεται από επικίνδυνες καταστάσεις , το άγχος είναι λιγότερο πιθανό να εμφανιστεί. Το άγχος δηλαδή , αποτελεί μια αντίδραση στην απειλή του Εγώ σε καταστάσεις που θεωρεί επικίνδυνες. Αυτό αποδεικνύεται και από μελέτες που έχουν γίνει σε ψυχωσικές αντιδράσεις , όπου το Εγώ κλονίζεται από τις φωνές τις παραληρητικές ιδέες και τις ασυνείδητες δυνάμεις που κυριαρχούν και τότε προκαλείται τεράστια αύξηση του άγχους (Frankenstein , 1958).

Επιπλέον , η ανάπτυξη του παιδιού από το ένα στάδιο στο άλλο επηρεάζεται από εξωτερικές και εσωτερικές δυνάμεις οι οποίες είναι καθοριστικές για την ανάπτυξή του. Το γεγονός αυτό έχει ως συνέπεια να θεωρεί τους ενήλικους ως ανώτερους και τις εσωτερικές δυνάμεις ως σημαντική και έγκυρη αξία για το ίδιο τον εαυτό του. Επομένως, τα επίπεδα του φόβου και του άγχους που βιώνει είναι κατά πολύ πιο αυξημένα από αυτά των ενηλίκων καθώς αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως αντικείμενο αυτών των δυνάμεων και των παραγόντων (Frankenstein , 1958).

Στη διαδικασία της ανάπτυξης από το ένα στάδιο στο άλλο συμβάλλει κατά πολύ η ανάπτυξη της συνείδησης. Η σταδιακή ανάπτυξη της συνείδησης βοηθάει το παιδί να αντιληφθεί ότι η

μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο δεν απειλεί την ύπαρξη του Εγώ και εξοικειώνονται με αυτή τη διαδικασία. Όταν η συνείδηση δεν έχει αναπτυχθεί αρκετά ή σωστά τότε η μετάβαση ως απώλεια του Εγώ με αποτέλεσμα την εμφάνιση της αντίδρασης άγχους. Επομένως ορίζεται ότι , το άγχος του παιδιού είναι ένα δομικό στοιχείο της ζωής του και όχι ένα παθολογικό φαινόμενο και δε θα πρέπει να στηρίζεται μόνο στην ατομική ανάπτυξη (Frankenstein , 1958).

Ένας άλλος κρίσιμος παράγοντας για την εμφάνιση του άγχους είναι η παλινδρόμηση κατά τα στάδια της ανάπτυξης του παιδιού. Με τον όρο παλινδρόμηση εννοείται η τάση του ατόμου να επιστρέφει σε μια προγενέστερη κατάσταση , ένα προγενέστερο στάδιο , με συνέπεια να χάνει την φυσιολογική ανάπτυξη. Αυτό συμβαίνει διότι , η προηγούμενη κατάσταση (όπου χαρακτηρίζεται από χαμηλότερο επίπεδο ανάπτυξης για τον οργανισμό) θεωρείται πιο ευχάριστη για το άτομο και είναι πιο εύκολη η προσαρμοστικότητα του αδύναμου Εγώ. Παρ' όλα αυτά σε αυτή τη διαδικασία το παιδί θεωρεί τον εαυτό του παθητικό καθώς υποχωρεί στις εσωτερικές δυνάμεις των προηγούμενων σταδίων. Η παλινδρόμηση λοιπόν , είναι μια αμφίδρομη διαδικασία όπου το Εγώ ξεφεύγει από την πραγματικότητα και γυρίζει στο παρελθόν (Frankenstein , 1958).

Στο παρόν κεφάλαιο αναλύθηκε η έννοια του άγχους ως πηγή των σταδίων ανάπτυξης των παιδιών. Ο μηχανισμός του Εγώ όπως αντιλαμβάνεται από το παιδί έχει τον κυρίαρχο ρόλο για την εμφάνιση του άγχους. Όταν εκλαμβάνεται ως αδύναμο και υποκύπτει σε εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις τότε προκαλείται άγχος. Η φυσιολογική μετάβαση από το ένα στάδιο ανάπτυξης στο άλλο και η διατήρηση του περιβάλλοντος με την παρουσία των ανώτερων ενηλίκων καθώς και η προστασία του , διατηρεί σε χαμηλά επίπεδα την παρουσία του άγχους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

ΑΓΧΟΣ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΑΙΦΝΙΔΙΟΥ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ

Ένα γεγονός ή μία κατάσταση η οποία λαμβάνει χώρα επηρεάζει τη συναισθηματική αντίδραση ανάλογα με το πόσο προβλέψιμη ή όχι είναι. Όσο πιο απρόβλεπτο είναι ένα γεγονός τόσο μεγαλύτερη επίδραση έχει στον οργανισμό για την εμφάνιση του άγχους αλλά και διαταραχών της διάθεσης (Grillon , 2002). Παρακάτω θα γίνει ανάλυση μελέτης του κατά πόσο τα μη προβλέψιμα ερεθίσματα σε καταστάσεις φόβου αυξάνουν το άγχος και την αποφυγή.

Όπως υποστηρίζεται από την έρευνα η αίσθηση του απρόβλεπτου αυξάνει τα επίπεδα αποφυγής και άγχους στη συνθήκη ελέγχου , ένα μήνα αργότερα. Το άγχος μπορεί να πάρει διαφορετικές μορφές. Το φυσιολογικό άγχος το οποίο είναι η αντίληψη μιας αναγνωρίσιμης κατάστασης , διαφοροποιείται από το χρόνιο άγχος που προκαλείται από την αντίληψη ότι ανά πάσα στιγμή κάτι κακό μπορεί να συμβεί. Τα συμπτώματα του χρόνιου άγχους ποικίλουν , από έντονη ανησυχία έως σωματική και ψυχική διέγερση και συμπεριφορές αποφυγής. Αυτά τα χαρακτηριστικά παρουσιάζονται και στα ζώα όταν το ερέθισμα δεν είναι προβλέψιμο. (Grillon , 2002). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε ζευγάρια και εξετάστηκαν οι αποκρίσεις του φόβου. Τους παρουσιάζονταν είτε προβλέψιμα είτε απρόβλεπτα εξαρτημένα ερεθίσματα ,μικρής έντασης πόνου. Όταν γύρισαν στο πειραματικό δωμάτιο μία βδομάδα μετά από την αρχική συνθήκη , η ομάδα με το απρόβλεπτο ερέθισμα , έδειξαν μεγαλύτερο βαθμό έντονου άγχους σε σχέση με την άλλη ομάδα όπου παρουσίασαν φυσιολογική αντίδραση άγχους απλά στο σήμα κινδύνου .Με τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώθηκαν οι αρχικές υποθέσεις (Grillon & Davis, 1997).

Σε επόμενη έρευνα μελετήθηκε η σχέση μεταξύ μάθησης των προβλέψιμων και μη ερεθισμάτων και τις αντιδράσεις φόβου αλλά και αποφυγής σε αυτές τις ενδείξεις καθώς και την χρονική επίδραση που θα είχε το άγχος στα υποκείμενα. Υπήρχαν γυναίκες και άντρες

συμμετέχοντες ηλικίας από 18 έως 35 με τα περισσότερα άτομα να είναι σπουδαστές. Αφού ενημερώθηκαν, κλήθηκαν να συμμετάσχουν σε δύο πειραματικές συνεδρίες σε ξεχωριστές ημέρες κάτω από διαφορετικές συνθήκες διαδικασίας. Οι συνεδρίες ήταν ίδιες και αποτελούνταν από πέντε φάσεις. Η πρώτη είχε να κάνει με την αιφνίδια εξοικείωση στάδιο ένα και αιφνίδια εξοικείωση στάδιο δύο, πριν την απόκτηση, κατά την απόκτηση και μετά την απόκτηση. Κάθε συνεδρία ξεκινούσε με την εξοικείωση ένα και αποτελούνταν από την παρουσία εννέα ξαφνικών ηχητικών ερεθισμάτων. Σε αυτή τη φάση δεν συνδέθηκαν τα ηλεκτρόδια που θα προκαλούσαν την μικρή έντασης σοκ. Στη συνέχεια ακολούθησε η επόμενη φάση όπου και συνέδεσαν τα ηλεκτρόδια. Κατά τις φάσεις του αιφνιδιασμού χρησιμοποίησαν αξιολογήσεις δίνοντας απαντήσεις προκειμένου να μετρηθούν οι συνθήκες κατά τις συνεδρίες. Τα απρόβλεπτα ερεθίσματα χορηγούνταν κάθε 18 με 25 δευτερόλεπτα. Παράλληλα καταγραφόταν η σωματική δραστηριότητα που ακολουθούσαν από την παρουσίαση των ανάλογων ερεθισμάτων (Grillon & Davis, 1997).

Τα αποτελέσματα έδειξαν μεγαλύτερη αίσθηση του φόβου και ξάφνιασμα και ενισχυμένο άγχος στην εμφάνιση των απρόβλεπτων ερεθισμάτων. Επίσης έδειξαν ότι η εκμάθηση των προβλέψιμων ερεθισμάτων και των μη προβλέψιμων έχει μεγάλη σημασία για την εμφάνιση αγχογόνων εκδηλώσεων αποστροφής (Grillon, 2002).

Σε αυτό το κεφάλαιο εκτενής αναφορά στη σχέση των αναμενόμενων ερεθισμάτων και των επιπέδου άγχους που βιώνει ένα άτομο στην παρουσία αυτών. Έγινε αναφορά στην έρευνα που διεξήχθη μελετώντας τις δράσεις εξοικείωσης με το ερέθισμα σοκ και τη σχέση με την αίσθηση του φόβου και αποφυγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ STROOP ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Έχουν υπάρξει αρκετές έρευνες σχετικά με την προκατάληψη προσοχή υπό την παρουσία άγχους. Η εκτίμηση της διχωτικής ακοής, τον έργο ανάπτυξης προσοχής και το συναισθηματικό έργο του Stroop είναι μερικές από τις πειραματικές έρευνες που είχαν ως στόχο να μελετήσουν την επίδραση του άγχους στην προσοχή. Μάλιστα η τελευταία έρευνα είναι η πιο συχνά χρησιμοποιημένη και ευρέως αποδεκτή για τα αποτελέσματά της όσον αφορά τα στοιχεία της προκατάληψης της προσοχής σε καταστάσεις άγχους. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν ενστάσεις προς το συγκεκριμένο έργο της συναισθηματικής επίδρασης ως αποτέλεσμα προκατάληψης της προσοχής. Παρακάτω θα παρουσιαστούν αναλυτικά οι εναλλακτικές απόψεις και θα παρουσιαστεί νέες γνωστικές διαδικασίες που θα οδηγούν σε συγκεκριμένα συμπεράσματα (Ruiter & Brosschot , 1994).

Είναι σημαντικό να γίνει μια σύντομη περιγραφή της διαδικασίας στο έργο του Stroop προκειμένου να γίνουν κατανοητές οι όποιες διαφορές παρουσιαστούν στη συνέχεια. Στο κλασικό έργο του Stroop ζητείται από τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν το χρώμα της μελάνης όπου μία μη συμβατή λέξη είναι γραμμένη. Στους συμμετέχοντες παίρνει περισσότερο χρόνο να αναγνωρίσουν μη συμβατές λέξεις με το μελάνι απ' ότι τις συμβατές. Στο συναισθηματικό έργο παρουσιάζεται με ορισμένες παραλλαγές. Αυτή τη φορά οι λέξεις που παρουσιάζονται έχουν μεταξύ τους διαφορετικό συναισθηματικό σθένος και είναι διαφορετικά χρωματισμένες. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναγνωρίσουν το χρώμα ανεξάρτητα από τη σημασιολογία της λέξης (Ruiter & Brosschot , 1994).

Στις μελέτες με άτομα με αγχώδεις διαταραχές έχει αποδειχθεί ότι οι λέξεις που είναι πιο συναισθηματικές φορτισμένες και ενέχουν το στοιχείο της απειλής μέσα τους, χρειάστηκαν

περισσότερο χρόνο για να αναφέρουν το χρώμα με το οποίο ήταν γραμμένες , κάτι το οποίο δε συνέβη με άτομα που δεν έπασχαν από κάποια αγχώδη διαταραχή. Επίσης σε φυσιολογικά άτομα που εμφάνιζαν αυξημένα επίπεδα άγχους σημείωσα διαφοροποίηση στις λέξεις απειλής απ' ότι στις ουδέτερες λέξεις. Επομένως προκύπτει ότι η προκατάληψη σε λέξεις με απειλητική σημασία σχετίζεται με αγχώδης καταστάσεις (Ruiter & Brosschot , 1994).

Από την άλλη μεριά υπάρχουν μελέτες που αντικρούουν τη διαδικασία στο πείραμα του Stroop σχετικά μη τις ερμηνείες προκατάληψης της προσοχής για το άγχος. Όπως υποστηρίζουν οι ασθενείς εμφάνισαν διαφοροποιήσεις και στις λέξεις των οποίων η σημασιολογία είχε θετική συναισθηματική χροιά , όπως χαρά , διασκέδαση. Επίσης όσοι εμφάνιζαν υψηλά επίπεδα άγχους εμφάνισαν διαφοροποιήσεις σε θετικές λέξεις περισσότερες από αυτούς με χαμηλά επίπεδα άγχους , αλλά στις λέξεις απειλής υπήρχε διαφοροποίηση σε ένα συγκεκριμένο ποσοστό υψηλού άγχους. Επίσης βρέθηκε ότι τα άτομο που χαρακτηρίστηκαν ως "καταστολείς" είχαν ακόμα μεγαλύτερη διαφοροποίηση απ' ότι αυτά με υψηλά επίπεδα άγχους με λέξεις που δήλωναν θυμό , άγχος και θλίψη. Με τον όρο καταστολέας εννοείται το χαμηλότερο επίπεδο υποκειμενικής δυσφορίας και υψηλότερο επίπεδο φυσιολογικής διέγερσης σε φράσεις που εμπεριέχουν σεξουαλικό και επιθετικό περιεχόμενο. Επιπλέον , η διαφοροποίηση έγκειται στο γεγονός ότι δεν επηρεάζει μόνο η προκατάληψη της προσοχής όπως επισημάνθηκε στο πείραμα του Stroop αλλά και η γνωστική αποφυγή η οποία συμβαίνει σε μεταγενέστερα στάδια (Ruiter & Brosschot , 1994).

Οι γνωστικές και οι συναισθηματικές προκαταλήψεις έχουν σημαντική επίδραση στην επεξεργασία των πληροφοριών. Οι σημασιολογικά συναισθηματικές λέξεις επηρεάζουν τον ρυθμό αντίδρασης σε άτομα με αγχώδης διαταραχές αλλά και σε άτομα που εμφανίζουν υψηλά ποσοστά άγχους . Οι αναπαραστάσεις μνήμης καθώς και τα υψηλά επίπεδα φυσιολογικής διέγερσης έχουν ενεργό ρόλο στις διεργασίες του άγχους (Ruiter & Brosschot , 1994).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που βιώνεται είτε σε φυσιολογικό βαθμό είτε σε ορισμένους σε παθολογικό βαθμό. Μάλιστα το άγχος μπορεί να αποτελέσει το κεντρικό σύμπτωμα ψυχικών διαταραχών. Σε ορισμένες περιπτώσεις αυτή η μορφή οδηγεί σε σημαντικά ελλείμματα στην προσαρμογή και είναι πιθανή η επέμβαση μέσω φαρμακευτικής θεραπείας. Μερικές από τις χαρακτηριστικές διαταραχές αποτελούν η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή , οι κρίσεις πανικού και αγοραφοβία και η μετα-τραυματική διαταραχή άγχους , οι οποίες θα αναλυθούν παρακάτω.

“Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή είναι πρωτοπαθής διαταραχή άγχους , η οποία χαρακτηρίζεται από μη ρεαλιστική και συνεχή (διάρκειας άνω των έξι μηνών) στενοχώρια που συνοδεύεται από συγκεκριμένα συμπτώματα άγχους , όπως κινητική ένταση , υπερδραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος ή υπερβολική εγρήγορση . Δεν έχει ακόμα διευκρινιστεί αν και κατά πόσο η γενικευμένης αγχώδης διαταραχή αποτελεί έγκυρη διαγνωστική οντότητα συμπεριλαμβάνει ετερογενή ομάδα ασθενών , αλλά η διάγνωση μπορεί να είναι κλινικά χρήσιμη , διότι παρέχει κριτήρια αναγνώρισης μιας ομάδας ασθενών που έχουν παρόμοιες ανάγκες θεραπείας και θέτουν παρόμοια προβλήματα χειρισμού .” (Arana ,Hyman , 2003).

Τα συμπτώματα άγχους στην γενικευμένη αγχώδης διαταραχή περιλαμβάνουν διέγερση υπερευαισθησία , ανησυχία , υπερδιέγερση και μυϊκή ένταση μπορεί να οφείλονται σε άλλες ψυχιατρικές , παθολογικές καταστάσεις ή σε άλλα φάρμακα και ουσίες. Ακόμα μπορεί να είναι αποτέλεσμα στέρησης οινόπνευματος ή άλλων κατασταλτικών του κεντρικού νευρικού συστήματος. Επιπρόσθετα η εκτενής έκθεση σε ανεξέλεγκτα απρόσμενα γεγονότα μπορεί να εμπλέκονται στην αιτιολογία του άγχους. Αυτό συμβαίνει λόγω απουσίας σημάτων για τα απρόσμενα αυτά γεγονότα

ώστε να προειδοποιούν το άτομο για νιώσε ασφάλεια. Η προβλεψιμότητα λοιπόν και η διαχείριση αυτών των στρεσογόνων παραγόντων καθορίζει και των διαταραχών άγχους (Mineka , Oehlberg , 2008).

Σύμφωνα με τους Arana & Hyman (2003) , `` Η κεντρική εκδήλωση της διαταραχής πανικού είναι οι υποτροπιάζουσες απροσδόκητες κρίσεις πανικού. Επιπλέον , σε ένα σημαντικό ποσοστό περιπτώσεων διαταραχής πανικού οι ασθενείς αναπτύσσουν προκαταβολικό άγχος κι φοβική συμπεριφορά αποφυγής , που είναι δυνατό να τους προκαλέσουν μεγαλύτερα προβλήματα από τις ίδιες τις κρίσεις πανικού. Όταν είναι έντονη η φοβική αποφυγή έχει τη μορφή αγοραφοβίας και μπορεί να οδηγήσει τον ασθενή σε ολοκληρωτικό περιορισμό του άγχους. `` Η διαταραχή πανικού χαρακτηρίζεται από τρεις καταστάσεις. κρίσεις οι οποίες είναι οι πανικού , το άγχος αναμονής και η αγοραφοβική αποφυγή . Νεότερες προσεγγίσεις αποδίδουν την αιτιολογία των πρωταρχικών κρίσεων πανικού στη σύνδεση με ουδέτερα εξωτερικά ερεθίσματα μέσω της διαδικασίας προετοιμασίας. Οι συγκεκριμένες συνθήκες επηρεάζουν το άγχος και όσο πιο έντονη είναι η κρίση τόσο πιο πολύ αυξάνεται η προετοιμασία. Η διαδικασία αυτή έχει ως συνέπεια την ανάπτυξη του αγοραφοβικού άγχους και του άγχους αγωνίας (Mineka , Oehlberg , 2008).

Μια ακόμα διαταραχή είναι η μετα-τραυματική διαταραχή άγχους στην οποία οι ασθενείς εμφανίζουν συναισθηματικό μούδιασμα , αυξημένη διέγερση , αναδρομές στο παρελθόν κα εφιάλτες και αποφυγή των υπενθυμίσεων του τραύματος. Όπως και με τις άλλες διαταραχές άγχους υπάρχουν ποικίλοι παράγοντες για να αναπτυχθεί αυτή η διαταραχή σε κάθε άτομο , όπως είναι οι ιδιοσυγκρασιακοί , οι γενετικοί και οι βιωματικής ιδιοσυστασίας. Η ύπαρξη απρόσμενων αρνητικών γεγονότων κάνει πιθανή την εμφάνιση της διαταραχής. Το αυξημένο άγχος είναι κύριο χαρακτηριστικό καθώς επίσης κ η διέγερση και η αυξημένη παθητική συμπεριφορά αποφυγής (Mineka , Oehlberg , 2008).

Η σύντομη ανασκόπηση στις συγκεκριμένες διαταραχές είχε στόχο να τονίσει τις επιπτώσεις του άγχους στον άνθρωπο όταν ξεπερνάει τα φυσιολογικά επίπεδα. Οι αγχώδεις διαταραχές οφείλονται σε απρόσμενα συμβάντα που έχουν ως κύριο χαρακτηριστικό την εμφάνιση αυξημένου παθολογικού άγχους η οποία παράλληλα επηρεάζεται και από τις ατομικές διαφορές που αναφέρονται στα συναισθηματικά βιώματα του κάθε ατόμου. Είναι σημαντική η επισήμανση προκειμένου να δοθεί περισσότερη έμφαση στον καθοριστικό ρόλο και την επίδραση που έχει το άγχος στη ζωή των ανθρώπων ώστε να υπάρξει περαιτέρω έρευνα και ανάλυση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παραπάνω μελέτη είχε ως στόχο να διερευνήσει και να αναλύσει τις έννοιες τους έχουν που έχουν παρουσιαστεί από το παρελθόν έως σήμερα. Πιο συγκεκριμένα παρουσιάστηκαν αρχικά οι λειτουργίες και ο τρόπος δράσης του άγχους στον άνθρωπο και στη συνέχεια οι ψυχαναλυτικές προσεγγίσεις με κύριο εκπρόσωπο τον Freud , της Melanie Klein , του Adler , του Sullivan και της Horney. Έπειτα , δόθηκε έμφαση στις ανθρωπιστικές- υπαρξιστικές και στις συμπεριφοριστικές θεωρίες και πως εκείνες ερμηνεύουν την έννοια του άγχους. Μια σημαντική συμβολή στην έννοια του άγχους δόθηκε από την θεωρία για τον αποχωρισμό μητέρας παιδιού , αλλά και την παρουσία του άγχους στην παιδική ηλικία. Σημαντική είναι η συμβολή του νευροφυσιολογικού μοντέλου , ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος δράσης του άγχους στον εγκέφαλο. Εκτός από τις θεωρητικές προσεγγίσεις παρουσιάστηκαν οι αντίστοιχες έρευνα προκειμένου να λειτουργήσουν ως έγκυρα ερευνητικά αποτελέσματα και να στηρίξουν τις θεωρίες. Στο τέλος αναφέρθηκαν ενδεικτικά οι κυριότερες διαταραχές του άγχους ώστε να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στον τρόπο λειτουργίας και επίδρασής του.

Ένα από τα πιο κοινά σημεία στους μελετητές όπως αποδείχτηκε ήταν η αντίληψη του άγχους ως μια διάχυτη ανησυχία για ένα πιθανό απειλητικό γεγονός και η διαφορά του άγχους από το φόβο είναι ότι ο φόβος είναι μια αντίδραση σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, ενώ το άγχος έχει μη συγκεκριμένο αόριστο αντικείμενο. Ακόμα ήταν σαφής η διάκριση του φυσιολογικού από το νευρωτικό άγχος. Όπου ως φυσιολογικό θεωρήθηκε η αντίδραση σε μια αντικειμενική απειλή με σκοπό την επιβίωση. Αντίθετα το παθολογικό/νευρωτικό άγχος είναι μια αντίδραση σε απειλή η οποία δεν αποτελεί αντικειμενικό κίνδυνο και είναι αποτέλεσμα τις περισσότερες φορές εσωτερικής σύγκρουσης.

Στη συνέχεια αναπτύχθηκε η λειτουργία του άγχους στον εγκέφαλο , όπου σύμφωνα με το νευροφυσιολογικό μοντέλο ητο άγχος προκύπτει από τη δράση του GABAεργικού συστήματος όπου υπάρχει μείωση της GABAεργικής νευροδιαβίβασης η οποία αποτελεί το νευροφυσιολογικό υπόστρωμα της εμπειρίας του άγχους. Όπως επίσης έχει αποδειχθεί κυρίαρχο ρόλο έχουν και άλλες δομές του εγκεφάλου όπως η αμυγδαλή και οι πυρήνες της καθώς και τα επίπεδα σεροτονίνης στον εγκέφαλο.

Ένα ακόμα εύρημα που αποκαλύπτει της αιτίες του άγχους είναι ο αποχωρισμός από τη μητέρα. Το γεγονός αυτό μαρτυρά ότι η ύπαρξη του άγχους καθορίζεται και από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η γονική παρουσία είναι μια προκαθορισμένη συμπεριφορά που έχει βιολογικές λειτουργίες. Το παιδί όταν αποχωρίζεται το γονιό νιώθει ανασφάλεια και ότι δε λαμβάνει αγάπη. Όταν είναι απρόσμενες οι καταστάσεις και ξένες για το παιδί νιώθει ότι βρίσκεται σε κατάσταση κινδύνου καιγι αυτό ακριβώς το λόγο ανταποκρίνονται μ αισθήματα φόβου κι άγχους.

Συνοψίζοντας , η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο να παρουσιάσει τις κύριες ερμηνείες του άγχους ώστε να γίνει κατανοητή αυτή η πολύπλοκη και πολυδιάστατη έννοια και να παρουσιαστεί η σύνθεση των θεωριών αυτών. Τονίστηκαν τα κοινά τους σημεία αλλά κα τα σημεία στα οποία διέφεραν ώστε. Η μελέτη του άγχους είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς το άγχος είναι κυρίαρχο σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής και η μελέτη του συμβάλει στη περαιτέρω βοήθεια στη διαδικασία της έρευνας αλλά και της ψυχοθεραπείας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Arana , G.W. & Hyman S. E. , (2003). Ψυχοφαρμακολογία (επιμέλεια Ι.Ν. Νέστορος). Αθήνα : Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας.
- Adler , A. (1917). The neurotic constitution. New York : Moffat , Yard & Co.
- Bandura , A., & David , C. A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2) , 191-215.
- Beck , A.T. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behavior Research and Therapy*, 35 (1) ,49-58.
- Beck , A.T., & David , A.C. (1997). An information processing model of anxiety : Automatic and strategic processes. *Behavior Research and Therapy*, 35 (1) , 49-58.
- Benight , C. C. ,& Bandura , A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behavior Research and Therapy*, 42 (10) , 1129-1148.
- Blass , R. B. (2014). On ‘the fear of death’ as the primary anxiety: How and why Klein differs from Freud. *The international Journal of psychoanalysis*, 95 (17) , 613-627.
- Cappelli , L. (2006). Psychoanalysis and Neuroscience : Anxiety and Perspective. *Psychoanalysis and Neuriscience*, 175-192.
- Crosby , J. F. (1976). Theories of anxiety : A theoretical perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, 36 , 237-248.
- Ellis , A. (2003). Discomfort Anxiety :A New Cognitive- Behavioral Construct (Part I). *Journal of Rational- Emotive and Gognitive -Behavior Therapy*, 21 (3-4) , 183-191.
- Ellis , A. (2003). Discomfort Anxiety :A New Cognitive- Behavioral Construct (Part II). *Journal of Rational- Emotive and Gognitive -Behavior Therapy*, 21 (3-4) , 193-202.
- Freud , S. (1926). Το Άγχος : Η θεωρία της Λίμπιντο και ο Ναρκισσισμός, Μετάβαση – Ψυχαναλυτική Θεραπεία (μτφρ Δ.Π. Κωστελένος). Αθήνα : Εκδόσεις Δαμιανός.
- Frankenstein , C. (1956). Structural factors in the anxiety of the child. *Acta Psychologica*, 12 , 301-325.

Grillon, C. (2002). Associative learning deficits increase symptoms of anxiety in humans. *Biological Psychiatry*, 51 (11), 851-858.

Grillon, C., & Davis, M. (1997). Fear potentiated –startle conditioning in humans: Explicit and contextual cue conditioning following paired vs unpaired training. *Psychophysiology*, 34, 451-458.

Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton & Co.

Horney, K. (1939). *New ways in Psychoanalysis*. New York: Norton & Co.

Hofer, M.A. (November, 1996). On the Nature and Consequences of Early loss. *Psychosomatic Medicine*, 58 (6), 570-581.

Καραδήμας, Ε. Χ. (2005). *Ψυχολογία Υγείας: Θεωρία και κλινική πράξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω.

Kaplan, H. I., Sadock B. J. & Grebb, J.A. (1996). *Ψυχιατρική* (μτφρ Ο. Γιωτάκος, Κ. Γκοτζαμάνης, Κ. Ζερβός, Δ. Σαραντίδης, Γ. Τριποδιανάκης). Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Λίτσα.

Kelman, A. (1957). A unitary theory of anxiety. *The American Journal of Psychoanalysis*, 17 (2), 127-152.

Kendler, K.S., Neale, M.C., Kessler, R. C., Heath, A. C., Eaves, L.J. (1992). Childhood parental loss and adult Psychopathology in women: A twin study perspective. *Arch Gen Psychiatry*, 49 (2) 109-116.

MacLeod, C., & Mathews, A.T. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (1), 15-20.

Mancia, M. (August, 2003). Dreams actors in the theatre of memory: the role in the psychoanalytic process. *The International Journal of Psychoanalysis*, 84 (4), 945-952.

Mineka, S. Oehlberg, K. (2008). The relevance of recent developments in classical conditioning to understanding the etiology and maintenance of anxiety disorders. *Acta Psychologica*, 127, 567-580.

Nestoros, J. N. (1981). Anxiety as a state of diminished gabaergic neurotransmission resulting from too frequent recruitment of gabaergic neurons: A neurophysiological model. *Progress in Neuro-Psychopharmacology*, 5 (5-6), 591-594.

- Obaid , F. P. (2012). Sigmund Freud and Otto Rank: debates and confrontations about anxiety and birth. *The international Journal of psychoanalysis*, 93 , 693-715.
- Pervin , L.A. , & John , O. P. (2001). Θεωρίες Προσωπικότητας (μτφρ Α. Αλεξανδροπούλου , Ε.Δασκαλοπούλου). Αθήνα : Εκδόσεις Τυπωθήτω.
- Rollo , M. (1977). Το νόημα του άγχους (μτφρ Γ.Βασιλάκος). Αθήνα: Ύψιλον.
- Reiss , S. (1991). Expectancy model of fear , anxiety and panic. *Clinical Psychology Review*, 11 (2) , 141-153.
- Ruiter , C., & Brosschot, J.F. (1994). The emotional Stroop interference effect in anxiety : attentional bias or cognitive avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 32 (3) , 315-319.
- Stolorow , R.D. (1969). Anxiety and defense from three perspectives. *The Psychiatric Quarterly*, 43 (1-4) , 685-710.
- Sutton-Simon , K. ,& Goldfried , M.R. (1979). Faulty thinking patterns in two types of anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 3 (2) , 193-203.
- Taylor , L. ,& Gorman , J. M. D. (1992). Theoretical and Therapeutic considerations for the anxiety disorders. *Psychiatric Quarterly*, 63 (4) , 319-342.
- Tillich , P. (1952).Anxiety , religion , and medicine. *Pastoral psychology*, 3 (9) , 11-17.