

Η Θεωρία του Δεσμού - Προσκόλλησης

(Attachment Theory)

Σύνδεση με Σωματική & Ψυχική Υγεία



Νταούτη Ελευθερία

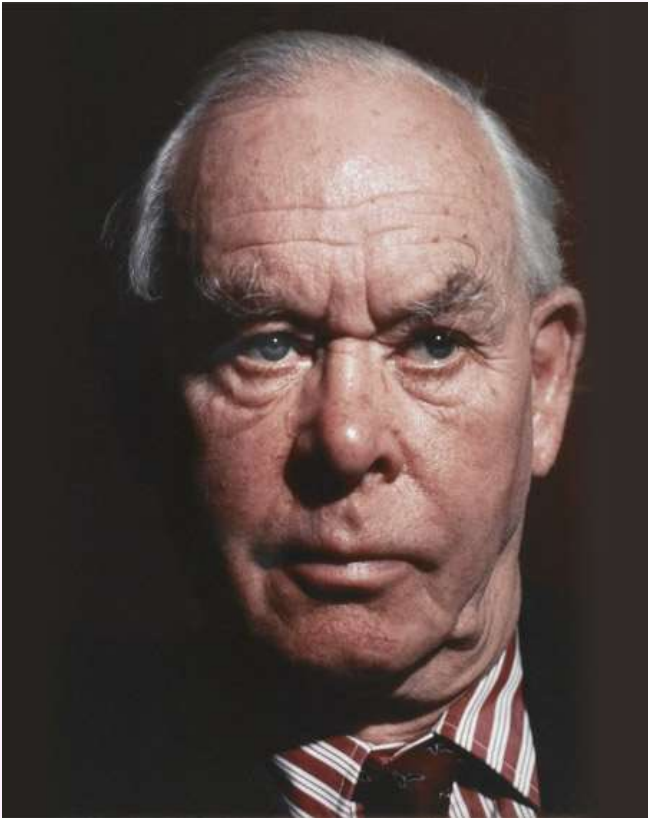
Κλινική Κοινωνική Λειτουργός

MSc “Επιστήμη του Στρες και Προαγωγή Υγείας”

Ιατρική Σχολή Αθηνών

16/05/2024

Τι είναι «Προσκόλληση»;

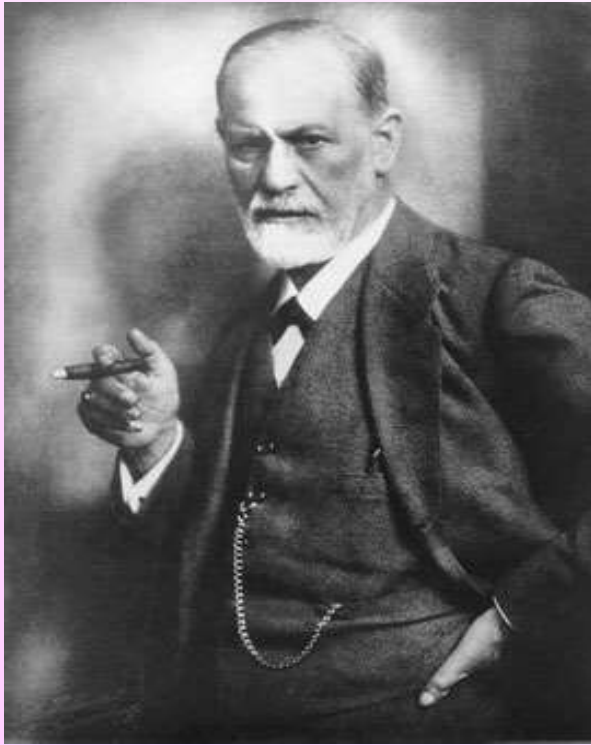


John Bowlby

http://www.padd.at/padd/Web_open/fsbiography.jsp?id=1191&pid=1191&Blang=1&lang=1&ne=1201

Ο όρος «προσκόλληση» ή «δεσμός» (αγγλ. «**attachment**») καθιερώθηκε στην αναπτυξιακή ψυχολογία από τον Άγγλο ψυχίατρο **John Bowlby**.

Ιστορική Αναδρομή



Sigmund Freud

<http://abc-counselling.com/id292.html>

Οι ρίζες της προαναφερθείσης θεωρίας εντοπίζονται τόσο στην ψυχαναλυτική θεωρία του **Sigmund Freud**, όσο και στη θεωρία των σχέσεων αντικειμένου (object relations theory) της Βρετανίδας ψυχαναλύτριας **Melanie Klein**.



Melanie Klein

Τα Πειράματα των Harlow



Εισήγαγαν μια καινούρια έννοια και ταυτόχρονα ένα νέο παράγοντα στη σχέση βρέφους – μητέρας που ονόμασαν "*contact comfort*", και εκφράζει την *απτική ανακούφιση* που βρίσκει το παιδί στη στοργική απτική επαφή (Δημητρίου-Χατζηνεοφύτου, 2001).

http://www.allposters.com/-sp/H-F-Harlow-s-Research-Into-Relationship-Between-Child-and-Mother-Utilizing-Infant-Rhesus-Monkey-Posters_i3591114_.htm

Γιατί είναι σημαντικά τα Πειράματα των Harlow;



Διότι λειτούργησαν ως αφετηρία για μελέτες σχετικές με τις θεραπευτικές ιδιότητες του αγγίγματος, την προσκόλληση και τις επιδράσεις της ανθρώπινης επαφής στη συναισθηματική και σωματική υγεία του ανθρώπου (Hock, 2009).

<http://blog.lib.umn.edu/nich0185/myblog/2011/11/attachment-theory-and-rhesus-monkeys.html>

Γιατί είναι σημαντικά τα Πειράματα των Harlow;

Οι ενήλικες που στερούνταν κοινωνικής επαφής βίωναν τα κοινά συμβάντα της καθημερινότητάς τους ως πιο **στρεσογόνα**, διέτρεχαν μεγαλύτερο κίνδυνο για **υπέρταση**, **γιατρεύονταν με βραδύτερο ρυθμό από τραυματισμούς** και **κοιμούνταν λιγότερες ώρες** εν συγκρίσει με ανθρώπους οι οποίοι διατηρούσαν **υγιείς κοινωνικούς δεσμούς** (Hock, 2009).



http://www.intropsych.com/ch08_animals/contact_comfort.html

Γιατί όμως κάποιοι μπορούν να διατηρούν υγιείς κοινωνικούς δεσμούς ενώ κάποιοι άλλοι όχι; Πώς συνδέεται αυτό με τη Θεωρία του Δεσμού;

Οι απαντήσεις των ανωτέρω ερωτημάτων σχετίζονται με το έργο της αναπτυξιακής ψυχολόγου **Ainsworth M.**, η οποία βασιζόμενη σε αρχικές διατυπώσεις του **Bowlby**, δημιούργησε ένα σύστημα κατηγοριοποίησης της ποιότητας του δεσμού μητέρας – βρέφους, μέσω μιας τεχνικής δικής της επινόησης, την οποία ονόμασε «**Strange situation**» / «**Συνθήκη με τον Ξένο**» (Κάκουρος και Μανιαδάκη, 2006; Shaffer, 2004).



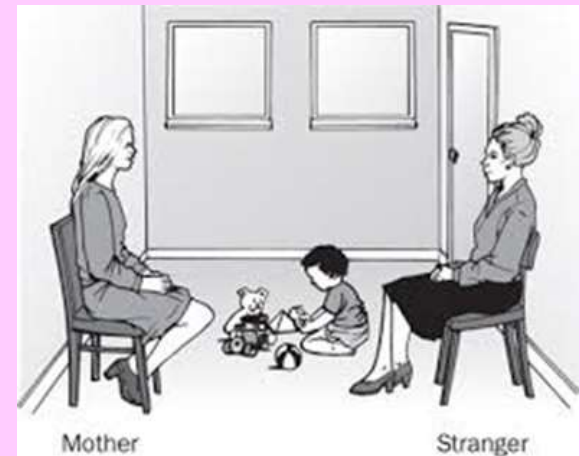
Mary Ainsworth

Γιατί όμως κάποιοι μπορούν να διατηρούν υγιείς κοινωνικούς δεσμούς ενώ κάποιοι άλλοι όχι; Πώς συνδέεται αυτό με τη Θεωρία του Δεσμού;

Σύμφωνα με την **Ainsworth** λοιπόν, οι σχέσεις δεσμού μητέρας (ή/και άλλων ατόμων του στενού περιβάλλοντος) - βρέφους **διαφέρουν σαφώς ως προς την ποιότητά τους**, γεγονός το οποίο απαντά στο ανωτέρω ερώτημα.

Η «**Συνθήκη με τον Ξένο**» ανέδειξε **4 βασικούς τύπους δεσμού**:

- Ασφαλής δεσμός
- Ανασφαλής – αμφιθυμικός δεσμός
- Ανασφαλής δεσμός αποφυγής
- Αποδιοργανωμένος δεσμός



Ανασφαλής Δεσμός & Προβλήματα Υγείας

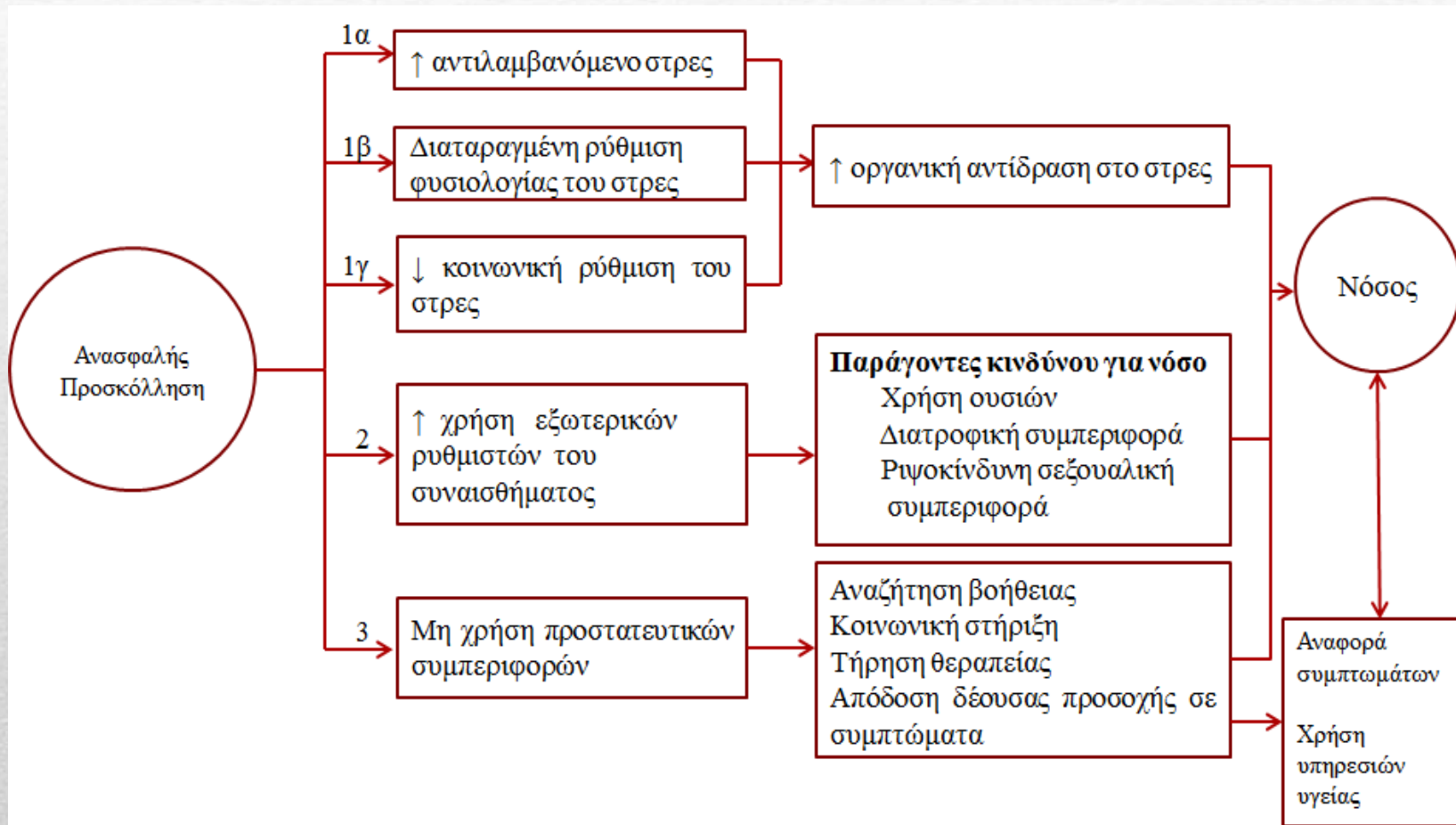
- Ο ανασφαλής δεσμός/προσκόλληση (Insecure Attachment) έχει συνδεθεί με την εμφάνιση ασθενειών, τόσο **ψυχικών** (καταθλιπτικές διαταραχές, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές συνδεόμενες με τραύμα και στρεσογόνους παράγοντες, παραφιλικές διαταραχές κ.ά.) όσο και **σωματικών** (υπέρταση, καρδιαγγειακές νόσοι, διαβήτης, παχυσαρκία, μεταβολικά σύνδρομα), καθώς ενδέχεται να επηρεάζει τη ρύθμιση του **στρες** και την **ψυχολογική ανθεκτικότητα**.
- **Με ποιον τρόπο;**



Παπαγεωργίου Χ, Παναγιωτακοπούλου Μ, Ζέρβας ΙΜ. Στρες και ψυχική υγεία. Στο: Παπαδημητρίου ΓΝ, Λιάππας ΙΑ, Λύκουρας Ε (εκδς.) ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ, 2013. σ267-278.

Diamond LM. Stress and Attachment. In: Simpson JA, Rholes WS, editors. *Attachment theory and research: New directions and emerging themes*. New York: The Guilford Press; 2015.

Μοντέλο υποθετικών μηχανισμών μέσω των οποίων η Ανασφαλής Προσκόλληση πιθανόν συμβάλλει στην εκδήλωση - πορεία νόσου



Τύποι Δεσμού & Ρύθμιση του Στρες

- Ο Δεσμός (Προσκόλληση) και το Στρες συνδέονται **εξελικτικά**.
- Όταν ο Δεσμός είναι **ασφαλής** λειτουργεί και ως μηχανισμός **αρνητικής ανατροφοδότησης του Στρες**.
- **Εσωτερικά Λειτουργικά Μοντέλα** ασκούν ισχυρές επιδράσεις στην **αυτοεκτίμηση**, στην **αυτοαξία** καθώς και στην **αναζήτηση υποστήριξης και εγγύτητας**.
- **Ανασφαλής τύπος Δεσμού** → Υπερδραστήριος ή Υποδραστήριος Άξονας Υποθαλάμου-Υπόφυσης-Επινεφριδίων (ΥΥΕ).
- Τα **Εσωτερικά Λειτουργικά Μοντέλα** είναι υπεύθυνα για τη διαδικασία αξιολόγησης στρεσογόνων παραγόντων → **Αντιλαμβανόμενο Στρες (perceived stress)**.

Τύποι Δεσμού & Ρύθμιση του Στρες

Υποστηρικτική συμπεριφορά ατόμων → **Εσωτερικά Λειτουργικά Μοντέλα** (ή Εσωτερικά Μοντέλα Εργασίας) τα οποία έχουν ως πυρηνική πεποίθηση ότι το κοινωνικό περιβάλλον θα βοηθήσει το άτομο να **επιβιώσει** και να **εξελιχθεί** μέσω της παροχής **ασφάλειας, βοήθειας και πρόσβασης σε πόρους**, ώστε να μειωθούν μεταβολικά δαπανηρές δραστηριότητες της ζωής.



Παράγοντες που επηρεάζουν το είδος της Προσκόλλησης

- Ποιότητα της φροντίδας
- Ψυχολογικό κλίμα που επικρατεί στο σπίτι
- Κατάσταση της υγείας του ατόμου
- Ιδιοσυγκρασία του ατόμου («εύκολη», «δύσκολη», «βραδυψυχική»)



Παράγοντες που επηρεάζουν το είδος της Προσκόλλησης

- «**Εύκολη**» ιδιοσυγκρασία: Θετική διάθεση, εύκολη προσαρμογή, θετική ανταπόκριση σε νέες εμπειρίες, προβλεψιμότητα συνηθειών
- «**Δύσκολη**» ιδιοσυγκρασία: Μη τακτικές συνήθειες, αργή προσαρμογή σε νέες εμπειρίες, συχνά αρνητικές και έντονες αντιδράσεις σε νέες εμπειρίες
- «**Βραδυψυχική**» ιδιοσυγκρασία: Κυκλοθυμία, ήπια παθητική αντίσταση σε νέες συνήθειες και εμπειρίες



Πώς αξιολογείται η ποιότητα του Δεσμού στους Ενηλίκους;

- Ερωτηματολόγια → Εγκυρότητα?
→ Αξιοπιστία?
- Συνέντευξη Ενηλίκων για τον Δεσμό (Σ.Ε.Δ.) → Εγκυρότητα?
→ Αξιοπιστία?



Καφέτσιος Κ. *Δεσμός, Συναίσθημα και Διαπροσωπικές Σχέσεις*. Αθήνα: τυπωθήτω – ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΑΡΔΑΝΟΣ; 2005.

Fraley, R., Waller, N., & Brennan, K. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 350–365.

George, C., Main, M., & Kaplan, N. (1996). Adult attachment interview. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104.

Ερωτήσεις - Απορίες



**Σας ευχαριστώ θερμά για το χρόνο και
την προσοχή σας**

