



# Συναισθηματική ενδυνάμωση εφήβων



ΤΗΣ  
ΧΡΙΣΤΙΑΝΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΥ\*

**Τ**ι καθιστά έναν έφηβο ικανό να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του ή δύσκολες καταστάσεις και τι τον κάνει ευάλωτο; Πολλοί παράγοντες διαδραματίζουν ρόλο σε αυτό, ατομικοί, οικογενειακοί, κοινωνικοί και άλλοι. Η εφηβεία είναι ένα σημαντικό ορόσημο, κατά το οποίο συμβαίνουν πολλές αλλαγές, όπως γνωστικές, βιολογικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές. Η εφηβεία είναι μια περίοδος στη ζωή του ατόμου που περιβάλλεται από αμφισβήτηση, εξερεύνηση, πειραματισμό και ανάληψη κινδύνων. Οι έφηβοι, ενώ καλούνται να αναλάβουν ρόλους και ευθύνες παρόμοια με αυτών των ενηλίκων, συνάμα είναι λιγότερο ικανοί να προβλέψουν ή να αντληφθούν μακροχρόνιες συνέπειες και ως εκ τούτου οι επιλογές τους μπορούν να τους οδηγήσουν σε αρνητικά αποτελέσματα για τη σωματική και την ψυχική τους υγεία. Οι έφηβοι καλούνται να αντιμετωπίσουν προκλήσεις, να ανακαλύψουν και να δημιουργήσουν την ταυτότητά τους. Στη δημιουργία αυτή επηρεάζει το πώς αξιολογούν και επεξεργάζονται μια κατάσταση, τι αποφάσεις λαμβάνουν ως προς τη διαχείρισή της και πώς εν τέλει προσπαθούν να διαχειριστούν δύσκολα συναισθήματα (π.χ. θυμός, άγχος). Μερικές φορές νιώθουν συναισθήματα που δεν θέλουν να νιώσουν και ως αποτέλεσμα αυτού οδηγούνται σε προσπάθειες για να απαλλαγούν από αυτά. Σε αυτές τις περιπτώσεις ίσως προσπαθήσουν να τα αλλάξουν σε πιο επιθυμητά χρησιμοποιώντας λειτουργικούς ή μη τρόπους. Αυτή η προσπάθεια είναι μια διαδικασία διαχείρισης των συναισθημάτων. Η διαχείριση των συναισθημάτων ορίζεται ως η προσπάθεια των ατόμων να αλλάξουν



ή να διατηρήσουν το πώς εμφανίζονται και εκφράζονται τα συναισθήματά τους. Τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τις ενέργειες που επιλέγει κάποιος να κάνει, άρα τη συμπεριφορά του, όπως επίσης και τις σκέψεις του. Η συναισθηματική δυσλειτουργία μπορεί να προκληθεί από την αποτυχία της διαχείρισης των συναισθημάτων (π.χ. τα άτομα μπορεί να μην εφαρμόζουν καμία τεχνική για να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους) ή την κακή προσαρμογή του συναισθήματος (π.χ. να χρησιμοποιούν τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων που δεν ταιριάζουν πλήρως ή μερικώς με την ιδιαίτερη κατάσταση). Υπάρχουν τρεις σημαντικοί τομείς που σχετίζονται με τη λειτουργική και αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων: η επίγνωση, οι στρατηγικές και οι στόχοι. Σε γενικές γραμμές, τα υγιή άτομα χαρακτηρίζονται από συναισθηματική επίγνωση, μπορούν να επιλέξουν και να εφαρμόσουν κατάλληλες στρατηγικές με σκοπό να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, όπως και να γνωρίζουν και να υλοποιούν τους βραχυπρόθεσμους και τους μακροπρόθεσμους στόχους τους. Όταν οποιοσδήποτε από αυτούς τους τρεις

τομείς καθίσταται προβληματικός και δεν εκπληρώνεται, τότε μπορεί να αναπτυχθεί η δυσλειτουργία διαχείρισης των συναισθημάτων. Η δυσλειτουργία διαχείρισης των συναισθημάτων έχει συνδεθεί άμεσα με προβλήματα ψυχικής υγείας (π.χ. κατάθλιψη, άγχος, εξαρτήσεις, κ.ά.) και με σχολικά προβλήματα, δηλαδή μπορεί να επιδράσει αρνητικά στη συναισθηματική ή/και συμπεριφορική κατάσταση των εφήβων. Η ρύθμιση των συναισθημάτων διευκολύνει την υγιή και προσαρμοστική ψυχοκοινωνική και συναισθηματική λειτουργία. Επομένως, συνεπάγεται ότι παρεμβάσεις και προληπτικά προγράμματα που στοχεύουν στην ενίσχυση των δεξιοτήτων διαχείρισης των συναισθημάτων μπορούν να αποφέρουν θετικά αποτελέσματα σε άτομα (νέους) που θεωρούνται επιρρεπείς στη χρήση μη λειτουργικών τρόπων διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων λόγω των δικών τους συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών ή άλλων προβλημάτων στην οικογένεια. Τα προγράμματα πρόληψης (ατομικές και ομαδικές θεραπευτικές παρεμβάσεις) που



Η δυσλειτουργία διαχείρισης συναισθημάτων έχει συνδεθεί άμεσα με προβλήματα ψυχικής υγείας και με σχολικά προβλήματα

αφορούν δεξιότητες ρύθμισης συναισθημάτων και δεξιότητες ζωής κρίνονται ιδιαίτερα σημαντικά και αναγκαία αφού αποφέρουν θετικά αποτελέσματα και προφυλάσσουν τους εφήβους από την ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας και εξαρτήσεων. Τέτοια προγράμματα στοχεύουν στην αναγνώριση των συναισθημάτων και στην εκμάθηση αποτελεσματικών δεξιοτήτων διαχείρισης των συναισθημάτων, όπως και σε κοινωνικές και άλλες δεξιότητες που στοχεύουν στην ευημερία και στην ανθεκτικότητα. Η συναισθηματική ενδυνάμωση των νέων με σκοπό την αποφυγή δυσλειτουργικών και εξαρτητικών συμπεριφορών και της ανάπτυξης συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων είναι ιδιαίτερα σημαντική. Η συναισθηματική ενδυνάμωση επιτυγχάνεται με την εκμάθηση σημαντικών στρατηγικών, με τις οποίες το άτομο γίνεται ικανό να εντοπίζει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του με έναν αποτελεσματικό τρόπο, ώστε να μην επηρεάζονται αρνητικά συνέπειες γι' αυτό. Με βάση την πιο πάνω τεκμηρίωση, οι θεραπευτικές παρεμβάσεις που επικεντρώνονται σε δεξιότητες διαχείρισης συναισθημάτων και δεξιότητες ζωής θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικές και αναγκαίες.

*\*Εγγεγραμμένης κλινικής ψυχολόγου, ειδικής επιστήμονα μεταδιδασκαρικού επιπέδου, Πανεπιστήμιο Κύπρου*

## ΠΗΓΕΣ

Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development, 75*, 340-345.  
Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry, 26*, 1-26.  
Gross, J. J. & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science, 2*, 387-401.  
Sloan, D. M., & Krings, A. M. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*, 307-322.  
Southam-Gerow, M. A. (2013). Emotion regulation in children and adolescents. New York: the Guilford Press.