



Το κοινωνικό άγχος στην εφηβική ηλικία

Το κοινωνικό άγχος χαρακτηρίζεται από δυσφορία κατά τη διάρκεια πραγματικών ή αναμενόμενων κοινωνικών καταστάσεων.

Κάνει την εμφάνισή του κατά την ύστερη παιδική ηλικία ή την πρώιμη εφηβεία και αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως και καταλλήλως, εκτείνεται στην ενήλικη ζωή. Το κοινωνικό άγχος, συνεπώς, μπορεί να εντείνει σημαντικά τον κίνδυνο κοινωνικών και συναισθηματικών δυσκολιών, και να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των εφήβων. Οι έφηβοι με κοινωνικό άγχος αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα

προσαρμογής, και εκτίθενται σε υψηλότερο κίνδυνο θυματοποίησης στο σχολικό περιβάλλον. Επιπρόσθετα, συνάπτουν λιγότερες και χαμηλότερης ποιότητας σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, τόσο



Του
**Μάρκου
Αποστολάκη***

εντός όσο και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος.

Οι καταστάσεις στις οποίες εκδηλώνεται το κοινωνικό άγχος μπορούν να ομαδοποιηθούν σε διακριτούς τομείς. Το κοινωνικό άγχος μπορεί να αναδυθεί είτε σε μεμονωμένα πλαίσια και καταστάσεις στη ζωή του εφήβου είτε να παρουσιάζεται σε περισσότερα πλαίσια εξίσου. Η σοβαρότητα και το είδος των συμπεριφορών στις οποίες προβαίνει ο έφηβος που βιώνει κοινωνικό άγχος ποικίλει ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται το άτομο και τα συμπτώματα σε ένα πλαίσιο δεν προβλέπουν συμπτώματα σε ένα άλλο. Αυτό υποδηλώνει την ύπαρξη διακριτών, όπως περιγράφονται στη βιβλιογραφία, υποτύπων κοινωνικού άγχους. Ως αποτέλεσμα, η διαφοροποίηση της ίδιας της συμπτωματολογίας, αλλά και της έντασής της ανά πλαίσιο, μας δείχνουν ότι πρόκειται για μια συναισθηματική δυσκολία με προεκτάσεις ιδιαίτερες σε κάθε άτομο, οι οποίες και απαιτούν εξατομικευμένη αντιμετώπιση.

Οι πιο συχνές συμπεριφορές που



Το άγχος παρουσίας, όπου το άτομο αντιμετωπίζει δυσκολίες όταν καλείται να παρουσιαστεί μπροστά σε κοινό, να κάνει παραδείγματος χάρι μια παρουσίαση εργασίας ή μία ομιλία

εκδηλώνονται σε άτομα με κοινωνικό άγχος ομαδοποιούνται σε πέντε υποτύπους. Το άγχος παρουσίας, όπου το άτομο αντιμετωπίζει δυσκολίες όταν καλείται να παρουσιαστεί μπροστά σε κοινό, να κάνει παραδείγματος χάρι μια παρουσίαση εργασίας ή μία ομιλία. Το άγχος αλληλεπίδρασης υποδηλώνει ότι το άτομο δυσκολεύεται να αλληλεπιδράσει με άλλα άτομα στο πλαίσιο μιας καθημερινής «έναν προς έναν» συνάντησης. Το άγχος παρατήρησης εκδηλώνεται όταν το άτομο αισθάνεται έντονη δυσφορία σε περιστάσεις όπου κάνει κάτι μπροστά σε άλλα άτομα και μπορεί να γίνει αντικείμενο παρατήρησης, για παράδειγμα όταν τρώει ή όταν διαβάζει. Άλλες διαστάσεις κοινωνικού άγχους που αναφέρονται σε έρευνες είναι τα σωματικά συμπτώματα και η αποφευκτικότητα. Αν και μπορεί να εμφανιστούν στο πλαίσιο των παραπάνω τριών υποτύπων, εμφανίζονται στη βιβλιογραφία συχνά και ως ανεξάρτητοι υποτύποι.

Το κοινωνικό άγχος έχει βρεθεί ότι συσχετίζεται με άλλους παράγοντες κινδύνου και ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά από πρώιμα ακόμα στάδια ανάπτυξης. Για παράδειγμα, ο φόβος αλληλεπίδρασης σχετίζεται με τη συμπεριφορική αναστολή, αν και είναι άγνωστο αν πρόκειται για αιτιώδη σχέση ή εάν υπάρχει ένας αιτιώδης παράγοντας που επηρεάζει και τα δύο. Η ψυχολογική δυσκαμψία, η οποία έχει να κάνει με το κατά πόσο το άτομο καταφέρνει να διαχειριστεί καταστάσεις που προκαλούν δυσφορία, είναι ένας παράγοντας κινδύνου που συνδέεται με την ανάπτυξη συμπτωμάτων κοινωνικού άγχους σε παιδιά. Ένας ακόμη παράγοντας κινδύνου ανάπτυξης κοινωνικού άγχους σε παιδιά και εφήβους είναι η ευαισθησία στο άγχος, η οποία αναφέρεται στην ανησυχία που προκαλείται στο άτομο απέναντι

σε σωματικά ερεθίσματα που υποδηλώνουν διέγερση. Η ευαισθησία στο άγχος έχει συσχετιστεί με πολυάριθμες αγχώδεις διαταραχές, και θεωρείται «κλειδί» στην κατανόηση των φοβικών αντιδράσεων και να επιτρέπει με κοινωνικό άγχος.

Μία ακόμη παράμετρος που επηρεάζει σημαντικά την έκφραση κοινωνικού άγχους είναι οι δεξιότητες ρύθμισης συναισθήματος του ατόμου. Οι δεξιότητες αυτές στοχεύουν στη ρύθμιση του αναδυόμενου συναισθήματος, και της τροποποίησης της αντίστοιχης αντίδρασης, ώστε να είναι ανάλογη των απαιτήσεων της περίπτωσης και να επιτρέπει στην προσαρμογή του ατόμου σε αυτήν. Η δυσκολία στη ρύθμιση συναισθήματος είναι διάχυτη στα άτομα με κοινωνικό άγχος, καθώς τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται μεταξύ άλλων από αποφυγή σε υπερβολικό βαθμό κοινωνικών περιστάσεων, μεροληπτική προσοχή και υπερβολική για την περίπτωση συμπεριφορική αναστολή.

Το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (ΚΕΝ) του Πανεπιστημίου Κύπρου διεξάγει, μεταξύ άλλων, έρευνες σε παιδιά με ή χωρίς νευροαναπτυξιακές δυσκολίες. Στόχος είναι ο εντοπισμός διεργασιών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πρώιμοι δείκτες δεξιοτήτων συναισθηματικής αυτορρύθμισης και η διερεύνηση της καταλληλότητάς τους ως προβλεπτικοί παράγοντες ανάπτυξης για σκοπούς πρόληψης ψυχοκοινωνικών δυσκολιών και των συνεπειών τους στη μετέπειτα ζωή.

INFO

Σε περίπτωση που ενδιαφέρεστε να συμμετέχετε σε έρευνα του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης για τη μελέτη δυσκολιών ψυχοκοινωνικής/συναισθηματικής φύσεως και δεξιοτήτων προσαρμογής με έμφαση στη συναισθηματική αυτορρύθμιση μπορείτε να αποστείλετε μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση του διδακτορικού φοιτητή στο Τμήμα Ψυχολογίας και ΚΕΝ του Πανεπιστημίου Κύπρου apostolakis.markos@ucy.ac.cy.

*Διδακτορικού φοιτητή ψυχολογίας