

STUDIUL STRESULUI LA TINERI

*Irina Vlas, drd,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău*

THE STUDY OF STRESS AT YOUNG PEOPLE

*Irina Vlas, PhD candidate,
“Ion Creanga” State Pedagogical University of Chisinau
ORCID:0009-0007-1927-6647
vlas.irina@upsc.md*

CZU: 159.942.6

DOI: 10.46727/c.v1.24-25-03-2023.p43-46

Abstract. Stress and stressful events are part of our life. Until recently, it was considered that stress is not characteristic for young people, they have a normal life without special pressures. Nowadays, the conditions of modern life, the speed with which events are happening, consumer society, problems at work, in love relationship, failures and unsuccess determine the manifestation of stress among young people. We are witnessing an increase number of young people experiencing an intense level of stress. Stress is the response to certain external and / or internal factors that may have a physical, biological or psychological nature. Stress can have negative consequences on physical and mental health. A high level of stress changes the body's function and influence on immune system, nervous system, cardiac system and endocrine system, etc. On psychological level stress causes changes in thinking, emotions and behaviour and can produce psychological discomfort, emotional instability, neuroticism. When stress becomes chronic it affects important aspects of young people life: work, rest time and social relationships.

Key-words: stress, young people, consequences of stress, stressors.

Perioada adultă, care include și tinerețea, se caracterizează prin absența consistenței și a concretului pe care le întâlnim, de obicei, în copilărie și adolescență. Aceasta este o categorie specială în ceea ce privește dezvoltarea individului „după ce crește”. Pornind de la teoriile lui E. Erikson, Ch. Buhler, C. Jung și alți specialiști, s-a ajuns la concluzia că perioada adultă nu este un stadiu omogen sau o fază nediferențiată între adolescență și senectute. Se crede că, de-a lungul vieții, o persoană trece prin numeroase transformări și nu poate fi definită doar ca fiind într-o anumită „stare” pe tot parcursul perioadei adulte [2].

Există o dezbatere în jurul limitelor de vârstă ale tinereții. Conform opiniei majorității specialiștilor, perioada adolescenței prelungite se întinde de la 20 la 24/25 de ani și reprezintă o tranziție semnificativă spre maturitate. În ceea ce privește limita superioară, aceasta este stabilită la vârsta de 35 de ani, cu o posibilă extindere până la 40 de ani. Conform U. Șchiopu și E. Verza, perioada tinereții poate fi împărțită în trei sub etape: adaptarea profesională și familială (până la 28 de ani), implantația (28 – 32 de ani), perioadă în care se dezvoltă experiența profesională și statutul de părinte și, în final, stabilitatea relativă a adaptării (32 – 35/40 de ani) [2, 11].

Perioada tinereții implică abordarea a două categorii distincte de sarcini dezvoltării personale. Prima categorie se concentrează pe relațiile sociale care îndeplinesc nevoile de afiliere și intimitate ale individului. Această categorie evidențiază competențele sociale necesare pentru interacțiunea și cooperarea cu ceilalți, punând accentul pe relațiile de cuplu și cele matrimoniale. A doua categorie este legată în principal de formarea și dezvoltarea capacităților specifice activității profesionale, inclusiv abilitățile necesare pentru câștigarea independenței economice, gestionarea resurselor financiare, stabilirea rolului profesional și realizarea pe acest plan. Prin urmare, dezvoltarea persoanei este rezultatul noilor roluri asumate de individ în planul relațiilor interpersonale și profesional, iar tinerețea este considerată o perioadă de luare a deciziilor importante referitoare la aceste domenii [10].

Se consideră că actualmente stresul este o problemă comună pentru foarte mulți tineri. Stresul este un factor obișnuit în viața noastră de zi cu zi și, dacă nu reușim să-l recunoaștem și să îi prevenim efectele negative, poate afecta starea noastră psihologică și, mai important, sănătatea noastră (inclusiv durata vieții). Îl simțim sub diferite forme, cum ar fi enervarea, nerăbdarea, plictiseala, oboseala, furia, dezgustul, rușinea, teama, panica, mânia, groaza, frustrarea etc., toate aceste stări fiind, în esență, manifestări ale stresului.

Stresul are numeroase consecințe și poate influența o varietate de domenii din viața și funcționarea unui tânăr:

a) domeniul cognitiv: dificultatea de a te concentra mental pentru activități dificile; pierderea frecvența a atenției; scăderea capacității de a memora informații atât pe termen scurt, cât și pe termen lung; probleme care necesită o reacție imediată și spontane sunt adesea rezolvate în mod imprevizibil; probleme care necesită gândire logică pot fi rezolvate cu multe erori; capacitatea minții de a analiza cu precizie o situație prezentă sau viitoare este afectată; și modul de gândire poate deveni dezorganizat și poate fi dificil să te mențini direcția logică și coerentă în cadrul unui sistem ordonat [8].

b) domeniul emotiv: dificultate de a te menține relaxat din punct de vedere fizic și emoțional; creșterea preocupării pentru problemele de sănătate și apariția temerilor legate de posibile boli; creșterea iritabilității, intoleranței și comportamentul autoritar sau lipsa de considerație pentru ceilalți; reducerea importanței principiilor morale sau etice care guvernează viața cuiva și scăderea capacității de autocontrol; creșterea stării de descurajare și diminuarea dorinței de a trăi; precum și sentimente de incapacitate și inferioritate [8].

c) domeniul comportamental: dificultatea de a comunica verbal cu un grup de persoane într-un mod satisfăcător, inclusiv bâlbâiala și scăderea fluidității vorbirii; pierderea entuziasmului față de activitățile preferate, hobby-uri sau activitățile de relaxare preferate; absențe frecvente de la serviciu sau universitate; creșterea consumului de alcool, tutun, cafea și altele; nivelul de energie disponibil variază de la o zi la alta, cu o tendință de scădere; factorii care protejează somnul se deteriorează, ceea ce duce la creșterea nivelului de insomnie până la nivele extreme; creșterea tendinței de a fi suspicios și de a da vina pe alții pentru propriile greșeli; apariția de ticuri și reacții stranii care nu sunt caracteristice persoanei în cauză; și gânduri de sinucidere și chiar tendința de a le pune în practică se pot manifesta [4].

Studiile privind stresul la tineri au identificat două surse majore care îl produc: una dintre surse este reprezentată de agenții stresori care provin din împrejurări externe, precum mediul, locul de muncă, familia sau școala. Acești factori externi au o influență semnificativă asupra nivelului de stres al individului. A doua sursă o constituie factorii interni, noi înșine putem produce stres prin felul în care ne gestionăm problemele, personalitatea noastră, temperamentul sau nivelul nostru de autocontrol. Acești factori pot influența stresul și pot crește nivelul acestuia. Starea noastră generală de sănătate atât fizică, cât și mentală poate juca un rol important în modul în care gestionăm stresul [3].

Factori externi care influențează nivelul de stres sunt:

Experiențele traumatice. Acestea pot fi catastrofe naturale (cutremure, uragane, inundații) sau umane (războaie, accidente, dezastre nucleare, agresiuni, violuri), toate aduc o cantitate considerabilă de stres atât în timpul întâmplării, cât și după ea [1].

Evenimentele stresante din viața de zi cu zi includ pierderea unei ființe dragi, divorțul, căsătoria, graviditatea și schimbările semnificative în stilul de viață al unei persoane, iar acestea pot constitui, de asemenea, situații stresante. Unele evenimente, fără a fi traumatizante, au o intensitate suficientă pentru a putea tulbura echilibrul nostru vital [5].

Chiar dacă evenimentele negative sunt cele care aduc un nivel mare de stres, multe evenimente pozitive, cum ar fi obținerea unui post de muncă mai bun și mai bine plătit decât cel anterior, pot fi, de asemenea, o sursă de stres.

Împreună cu cele menționate, vom evidenția și necazurile zilnice ca surse de stres. Ca necazuri zilnice vom înțelege: cuvintele urate adresate de un coleg de muncă sau de un șef, aparate care se strică atunci când le folosim sau întârzierile provocate de transportul public, care pot tensiona viața și o fac dificilă [4].

Stresul ocupațional este generat de situația de muncă și poate fi cauzat de muncile care implică o mare responsabilitate, un risc ridicat sau activități care suprasolicitează sau subsolicitează disponibilitățile subiectului. Dacă munca este desfășurată în condiții favorabile, poate fi un factor anti-stres. În schimb, dacă aceasta periclitează integritatea psihofizică a persoanei, devine o cauză a stresului.

Și mediul înconjurător și social poate contribui, într-o mare sau mică măsură, la nivelul de stres pe care îl experimentăm. Un mediu interior curat, organizat, spațios, liniștit și cu temperatura potrivită poate ajuta la evitarea stresului. În același fel, un mediu exterior cu aer curat, peisaje frumoase și zgomot redus poate contribui la relaxarea noastră.

Căldura poate fi un factor de stres, deoarece poate cauza o serie de reacții de intoleranță, precum grețuri, paretezii sau chiar pierderea conștiinței. Aceste reacții pot fi însoțite de variații hormonale semnificative, care reflectă o reacție nespecifică de stres. Din păcate, majoritatea oamenilor trăiesc în condiții de aglomerație, într-un mediu poluat (aer, apă, alimente), cu resurse limitate și niveluri de zgomot adesea insuportabile.

Zgomotul poate fi un factor major de stres, având efecte negative asupra sănătății fizice și mentale. Acesta poate cauza diverse tulburări, chiar și dincolo de sfera auditivă. În plus, intensitatea, natura și contextul zgomotului pot influența gradul de stres resimțit de persoanele expuse la el. În urma expunerii la zgomot, funcțiile superioare ale creierului pot fi afectate, iar în afara tulburărilor de memorie și atenție pe care le provoacă în timpul sarcinilor există și efecte întârziate sau post-efecte. Acestea includ o scădere a toleranței la frustrare, o precizie mai mică în citire, o creștere a timpului de reacție, agresivitate și tensiune arterială crescută. Stimulii imprevizibili sau necontrolabili solicită mai multă atenție pentru monitorizarea lor și generează o oboseală cognitivă care poate duce la performanțe ulterioare reduse [3].

Înghesuiala. Lipsa de spațiu personal și încăperile aglomerate pot genera un nivel ridicat de stres. Chiar dacă necesitățile de spațiu variază în funcție de cultura și de preferințele individuale, există o limită minimă esențială pentru a evita stresul generat de înghesuiala.

Spațiul vital. Lipsa de spațiu vital poate cauza stres. Atât oamenii, cât și animalele au nevoie de un anumit spațiu sau teritoriu pentru a-și desfășura activitățile vitale. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, ființele umane au nevoie de minim 16 metri pătrați de persoană. Din păcate, această recomandare este adesea încălcată nu doar în țările sărace, ci și în metropolele țărilor industrializate.

Spațiul personal. Relațiile sociale dintre oameni implică o anumită distanță fizică, denumită spațiu personal, care variază în funcție de cultură și de gradul de relație între persoane. Acest spațiu personal reprezintă o formă de protecție invizibilă, oferind un sentiment de siguranță. Încălcarea acestui spațiu personal poate determina apariția stresului [1].

Factori interni care influențează nivelul de stres.

Nesiguranța. Neputința de a prevedea evenimentele este un alt factor al stresului și este legat în mod invariabil de neliniște. Tinerii au o capacitate mai mare de a înfrunța stresul atunci când agentul stresor este însoțit de control sau când cineva este capabil să-l identifice și mai ales să cunoască momentul sosirii lui.

Eu însumi ca sursă a stresului. Un factor important al stresului poate fi reprezentat de propria noastră persoană. Totuși, schimbarea atitudinii în fața situațiilor tensionate poate fi cea mai simplă modalitate de a depăși această problemă [3].

Personalitate și stres. Oamenii au diverse modalități de a gestiona stresul în funcție de personalitatea și stilul lor de viață. M. Friedman și R. Rosenman, doi cardiologi, au descris două

tipuri de personalitate: tipul A și tipul B. Conform cercetărilor lor, persoanele cu personalitate de tip A sunt mai susceptibile la stres și riscuri cardiace, în timp ce cele cu personalitate de tip B sunt mai calme, ordonate și mai puțin predispuse la stres. Persoanele cu personalitate de tip A se caracterizează prin agresivitate, iritabilitate, lipsă de răbdare și o tendință puternică spre competiție și criză continuă de timp. În schimb, persoanele cu personalitate de tip B manifestă ostilitate redusă și sunt mai puțin frenetice [1].

Există diferențe semnificative între indivizi în ceea ce privește răspunsul lor la situațiile stresante. Unele persoane prezintă o vulnerabilitate la stres, ceea ce le face să reacționeze mai ușor la o gamă largă de factori stresanți. Este important să reținem că stresul este o parte naturală a vieții și nu poate fi evitat sau eliminat complet. Fiecare persoană răspunde diferit la același stimul, chiar și în condiții identice de repetare, datorită unicității construcției lor subiective: „Nu ceea ce ți se întâmplă este important, ci felul cum reacționezi” [5]. Fiecare tânăr are propriii săi factori de stres sau de satisfacție, care pot varia în funcție de diferitele aspecte ale vieții, cum ar fi cariera profesională, familia, ambițiile sau nevoile materiale, sănătatea sau frumusețea. În mod similar, ceea ce poate fi o dispută minoră pentru o persoană, poate afecta profund pe altcineva. Aceste diferențe pot fi explicabile prin compoziția unică a fiecărei persoane, care le face să răspundă în mod diferit la diferiți factori de stres sau satisfacție [7].

Dacă nu este tratat, stresul la tineri poate duce la probleme de sănătate mentală și fizică, precum anxietatea și depresia, probleme de somn și o scădere a performanței academice. De asemenea, stresul cronic poate duce la o susceptibilitate crescută la bolile fizice și mentale. Tinerii pot folosi o serie de strategii pentru a gestiona stresul, cum ar fi exercițiile fizice, meditația, yoga, timpul petrecut în natură, petrecerea timpului cu prietenii, expresia creativității prin artă sau muzică, terapia sau consilierea, și găsirea de soluții practice la problemele care le provoacă stres [7].

BIBLIOGRAFIE

1. BĂBAN, A. *Stres și personalitate*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. 1998. 232 p. ISBN 973-9354-35-1.
2. DENIZIA, Gal. *Dezvoltarea umană și îmbătrânirea*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. 2001. 127 p. ISBN 973-8095-93-x.
3. FLORU, Robert. *Stresul psihic*. București: Enciclopedică Română. 1974.
4. GABOR, Mate. *Când corpul spune nu. Costul stresului ascuns*. București: Curtea Veche. 2021. 379 p. ISBN 978-606-440-970-6.
5. GEORGETTE Goupil. *Hans Selye. Înțelepciunea stresului*. București: Coresi SRL, 1991. 164 p. ISBN 973-608-068-4.
6. GOLU, F. *Manual de psihologia dezvoltării. O abordare psihodinamică*. Iași: Polirom. 2015. 344 p. ISBN 978-973-46-5627-1.
7. LAZARUS, S., Richard, FOLKMAN, Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. 1984. 460 p. ISBN 0-8261-4191-9. ISBN 978-082-614-190-3
8. MICLEA, Mircea. *Stres și apărarea psihică*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeana. 1997. 214 p. ISBN 973-9261-48-5 .
9. MUNTEAN, Ana. *Psihologia dezvoltării umane*. Iași: Polirom. 2006. 458 p. ISBN 973-46-0095-8.
10. RACU, I., RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2013. 212 p. ISBN 978-9975-71-478-5.
11. ȘCHIOPU, Ursula., VERZA, Emil. *Psihologia Vârstelor. Cichurile vieții*. București: Didactică și Pedagogică. 1997. 508 p. ISBN 973-30-5798-3.