

ADOLESCENȚII ȘI FACTORII DE STRES

*Elena Losîi, conf. univ., dr.,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău*

ADOLESCENTS AND STRESS FACTORS

*Elena Losîi, PhD, Assoc. Prof.,
“Ion Creanga” State Pedagogical University of Chisinau
ORCID:0000-0002-5032-9993
losii.elena@upsc.md*

CZU: 159.922.8 :159.94

DOI: 10.46727/c.v1.24-25-03-2023.p52-56

Abstract. Adolescence is a period in which human organism develop rapidly physically and mentally. It is also the age of great searches and dreams, of affirmation and changes. Every adolescent achieves his own identity, learns to make decision and find his professional vocation. This period of development is focused on the search for one's own values, can be a continuous source of stress, dissatisfaction, many doubts, disappointments and dissolutions. Stress is common phenomenon for different periods of development, but during adolescence because of multiple and different changes in adolescents' life, stress is experienced and felt more intensely than in order periods of human development. Changes in social, economic and educational spheres conditionate a state of stress at modern adolescents demanding all their resources. Sources of stress for adolescents can be body changes, overloading at school, fear of evaluation, involvement in many activities, high expectations, demands and frustration in different school circumstances, negative thoughts and emotions about themselves, unsafe environment, family problems and difficulties. A high level of stress can generate physical disease, anxiety, different maladaptive behaviours such as: aggression, alcohol or drug consumption, isolation, etc.

Keywords: adolescent, stress, adaptative resources, maladaptive behaviours.

Stresul este una dintre multiplele probleme cu care se confruntă societatea modernă. Deși stresul nu este nici pe departe un fenomen nou, totuși, acesta capătă tot mai mult caracter globalizat și afectează atât țările în particular, cât și familia și societatea în general. Traversăm în ultimii ani perioade dificile pentru întreaga omenire. Am fost supuși multiplelor provocări în perioada pandemică, care a afectat mult echilibru afectiv al multor persoane, nemaivorbind de copiii care sunt mai vulnerabili la aceste provocări sociale și economice. Un alt factor major generator de stres pentru întreaga omenire este războiul declanșat în țara vecină. Multiplele schimbări din ultimii ani în domeniul învățământului, modificările sociale și economice frecvente, deseori neașteptate și profunde, solicită la maximum disponibilitățile organismului uman pe linia adaptării.

Problema stresului a fost subiect de cercetare în psihologie pentru mulți cercetători: H. Selye, R. S. Lazarus, T. Hindle, S. Folkman, S. Roth, L. Cohen, E. Roudseep, K. Horney, B. A. Бодров, Гринберг Д. etc. Cercetări de valoare pentru înțelegerea și explicarea complexității fenomenului de stres se regăsesc în lucrările cercetătorilor români, precum A. Băban, T. Crețu, M. Golu, U. Șchiopu, I. Mitrofan, A. Munteanu, M. Zlate, D. Stănculeanu, E. Bonchiș etc.

Problema fenomenului stresului în general, și al manifestării stresului la adolescenți a constituit subiect de cercetare pentru cercetătorii din Republica Moldova. În acest context, vom menționa că psihologii și pedagogii autohtoni, care au abordat cauzalitatea și manifestarea stresului în rândul copiilor și adolescenților, au definit conceptul, au identificat sursele, consecințele și simptomele stresului; au evidențiat factorii care favorizează apariția stresului la elevi în spațiul educațional; au identificat influența trăsăturilor de personalitate asupra tipului de reacționare în situație de stres academic; au propus sugestii pentru prevenirea, depășirea și înlăturării surselor stresului școlar; reducerea riscurilor care pot afecta adaptarea și securitatea psihologică

a elevilor: V. Pritcan, S. Briceag, Iu. Racu, M. Pleșca, R. Cerlat, C. Platon, A. Glavan, A. Po-tâng, O. Paladi, Z. Bolea etc.

Conceptul de stres este abordat de autori în mod diferit. Există discrepanțe între definirea stresului și felul în care acesta este operaționalizat. În unele lucrări găsim definirea conceptului de stres atât ca variabilă independentă, cât și ca variabilă dependentă, în altele este abordat ca proces. Viziunile actuale cu privire la modul în care trebuie definit stresul impun cercetătorilor să abordeze stresul ca fiind ceva relațional, ca rezultat al unui schimb între individ și mediu. A. Baban definește stresul drept un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații percepute ca fiind dificile, dureroase, sau cu miza mare pentru persoana în cauză [5, p.169]. Abordarea tranzacțională orientează cercetătorii spre identificarea acelor procese care leagă individul de mediu, accentul fiind pus în mare parte pe tranzacție (schimb), considerând că stresul nu ține doar de individ sau de mediu. Abordarea interacțională în definirea stresului se concentrează pe interacțiunea statistică între stimul și răspuns. Această abordare structurală și cantitativă se concentrează doar pe interacțiunea dintre două variabile (stimul-răspuns) și este limitată în încercarea de a explica complexitatea unei asemenea relații la manipulări structurale. Stresul este nu doar un factor ce ține de individ sau de mediu, ci este încadrat mai degrabă într-un proces permanent în care individul interacționează în diferite medii, evaluează factorii stresori și își propune să treacă peste situațiile stresante. Unul din modele ale stresului a fost dezvoltat de psihologii Universității și Institutului de Cercetări Sociale din Michigan (fig.1). Acest model susține că mediul afectează percepția persoanei, care, la rândul ei, îi afectează răspunsurile și care, în final, influențează sănătatea individului. În această ecuație se consideră că diferențele individuale și elementele mediului social pot altera aceste relații. Acest model susține ideea că reacțiile la stres au loc în momentul când relația dintre persoană și mediu este în dezechilibru [2, p.240].

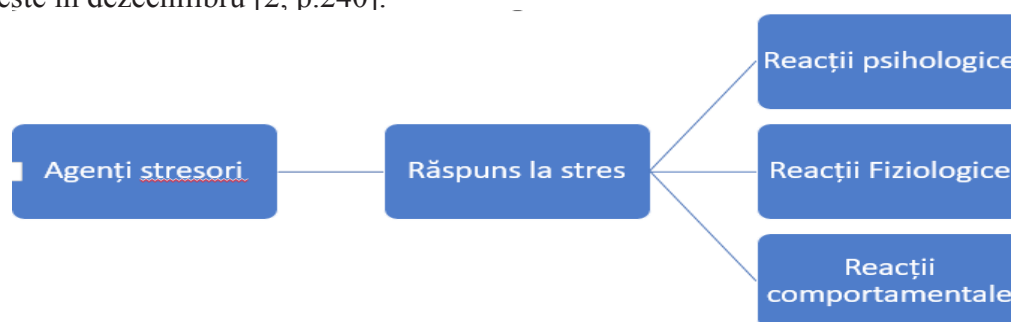


Fig. 1. Modelul S-R al stresului (C.L.Cooper)

Deci, stresul poate fi definit drept un factor de mediu care provoacă organismului uman o reacție anormală; o stare de tensiune, încordare și disconfort, determinată de agenți stresori, cu semnificație negativă, de frustrare sau reprimare a unor stări de motivație (trebuințe, dorințe aspirații), de dificultate sau imposibilitate a rezolvării unor probleme. Stresul apare atunci când oamenii se confruntă cu evenimente pe care le percep ca fiind periculoase pentru bunăstarea lor fizică sau psihologică.

Lazarus subliniază caracterul subiectiv al percepției stresului care duce, de fapt, la perceperea acestuia ca fiind posibil sau imposibil de depășit. Anumitele situații ce pot prezenta pentru individ o semnificație stresogenă sunt: amenințarea, frustrarea (când se interpune un obstacol în calea realizării unui scop), conflictul, rezolvarea unor probleme dificile sau imposibile, suprasolicitarea peste anumite limite, remanența unor stări afective negative sau reamintirea acestora, situațiile de subsolicitare (deprivare senzorială, lipsă de informație, lipsa de activitate)

Stresul, ca fenomen, cunoaște, în funcție de specific și de factorii declanșatori, mai multe forme de manifestare:

1. Profesională: tehnostres (informațional), hiperbar (presiune atmosferică ridicată);
2. Fizică: sportiv (în urma unui efort muscular intens)
3. Psihosocială/stresul de viață: stres psihic (examene, trăsături de personalitate vulnerabile la stres), social (familia, dezrădăcinarea, urbanizarea, televiziunea);
4. Ambientală: stres fizic (căldură, frig), industrial (toxicitate), urban (aglomerație, poluare), gravitațional (radiație).
5. Șocul viitorului: comunicație (telecomputerizare), cybernation (automatizare).
6. Metabolic: oxidativ, osmotic.
7. Prenatal, neonatal (în legătură cu faptul nașterii unui copil).
8. Sindromul dereglărilor posttraumatice de stres [10].

Stresul este un fenomen frecvent întâlnit și comun pentru diferite categorii de vârste, dar în perioada adolescenței, stresul este, din cauza schimbărilor multiple din viața adolescentului, trăit și resimțit mai intens decât în alte etape ale dezvoltării umane. Schimbările din sfera socială, economică, educațională declanșează o stare de stres la adolescenții contemporani, solicitându-le la maxim resursele adaptive. Cunoașterea factorilor stresanți și a modului de a răspunde la stres este substanțială pentru formarea unui comportament adecvat, armonios, social pozitiv, dar și o sursă de implementare a tehnicilor de management al stresului.

Adolescența este o perioadă în care se produc mari schimbări, organismul evoluează rapid din punct de vedere fizic și psihic. Este vârsta marilor căutări și visuri, este vârsta afirmării și schimbărilor. Fiecare adolescent își construiește propria identitate, învață să ia decizii și își găsește vocația profesională. Această perioadă de vârstă este axată pe căutarea propriei valori, poate fi sursă continuă de stres, de insatisfacții, multiple îndoieli, dezamăgiri, deziluzii etc. Astfel, stresul la adolescenți poate condiționa apariția bolilor fizice, poate genera anxietate sau diferite comportamente dez-adaptive, precum agresivitatea, consumul de alcool sau droguri, izolare etc. [1]

Evenimentele stresante din viața adolescenților de azi condiționează transformări esențiale în comportamentul lor, afectând modul lor de a fi, a gândi, a acționa și interacționa cu ceilalți, competențele de comunicare, performanțele școlare etc. Astfel, adolescenții riscă să devină frustrați, anxioși, închiși în sine, agresivi, să se simtă neliniștiți, epuizați, revoltați etc. Traversarea acestei perioade de vârstă nu se face în mod lent, ci, dimpotrivă, tensionat, adeseori cu existența unor conflicte și trăiri dramatice, cu frământări interne pentru găsirea surselor de satisfacere a aspirațiilor [7]. Schimbările sociale, psihologice, culturale, familiale, orientarea spre o carieră, pregătirea pentru viață, maturizarea fizică și sexuală, transformările neuro-endocrine sunt factori care exercită presiuni asupra dezvoltării individuale și a comportamentelor adolescenților. Dacă vrem să creștem adolescenți adaptați la viața socială avem nevoie de a ne dezvolta competențele sociale care duc la eficiență în relaționarea cu ceilalți, și anume, avem nevoie de dezvoltarea emoțiilor constructive, a emoțiilor mobilizatoare, plăcute și a comportamentelor adaptive. Lipsa acestor capacități la nivelul vieții sociale, oricât de bun ar fi adolescentul din punct de vedere intelectual, poate duce la eșec în relațiile interumane, fiind perceput de ceilalți ca și arogant, agresiv, insuportabil sau insensibil.

Psihologii au identificat următoarele surse de stres la adolescenți: starea de boală fizică sau psihică, abuz fizic, emoțional sau sexual, situație financiară precară, probleme de comunicare cu colegii, profesorii, responsabilitate prea mare, schimbarea școlii, probleme de comunicare în familie, divorțul părinților, conflicte cu prietenii și frații, violență în familie, vulnerabilități personale, precum neîncrederea în sine, nemulțămirea față de aspectul fizic etc. [8]. Stresul la care sunt expuși adolescenții contemporani este un cumul de emoții negative insuficient înțelese și gestionate, care pot afecta, în timp, sănătatea de zi cu zi. Totodată, și abilitățile lor de înțelegere și gestionare sunt limitate comparativ cu cele ale unui adult.

A crește și a educa o personalitate armonioasă este visul multor părinți. Pentru realizarea acestui scop sunt direcționate acțiunile și eforturile părinților, ale profesorilor și tuturor celor implicați în educația copilului. Anii adolescenței au o importanță covârșitoare asupra viito-

rului fiecăruia, în toate domeniile, dar și mai ales în materie de psihologie. Anume acești ani reprezintă perioada decisivă în dezvoltarea personalității, a resurselor adaptive și în dezvoltarea conduitei prosoziale. Luând în considerare situația socială actuală, un rol important îl au problemele educației emoțional-morale ale adolescenților, problemele formării unor resurse interioare care ar permite să facă față provocărilor actuale.

Vârsta adolescenței este propice pentru dezvoltarea bunăstării emoționale și nu este nicicum târziu pentru a interveni și a diminua din conotația negativă a unor emoții și comportamente, a modificării reacțiilor la evenimentele stresante și însușirii unor strategii de coping. Este o vârstă a schimbărilor esențiale în toate sferile [7]. Ellis descrie un model general al stresului, care explică cum vulnerabilitatea ereditară, anumite trăsături de personalitate și mediul în care copilul se dezvoltă pot genera anumite reacții emoționale, comportamentale și fiziologice. Din cauza unor factori de susținere, această reactivitate poate fi întreținută, putând apărea un stres cumulativ care să se manifeste în mai multe domenii ale vieții copilului (fig.2) [3, p.682].

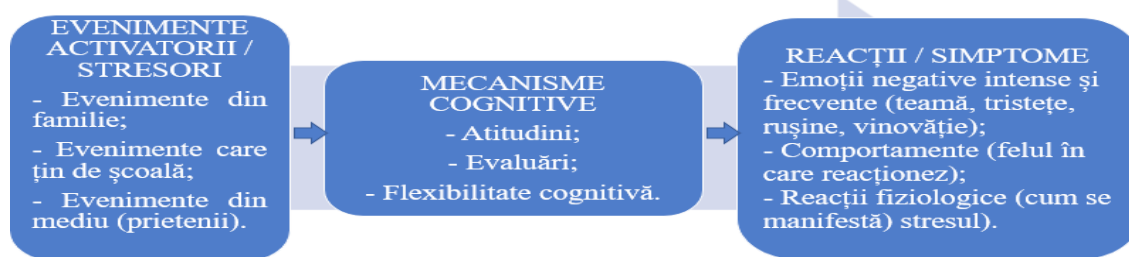


Fig.2 Mecanismul stresului (Ellis)

Acest model scoate în evidență complexitatea fenomenului de stres și delimitează acele aspecte care trebuie abordate de adulții care lucrează cu copiii. Este important ca profesorii și părinții să înțeleagă că mecanismele cognitive ale adolescenților sunt cele care declanșează stresul, adică reacția fiziologică, emoțională și comportamentală. Oferindu-le adolescenților explicații cu referire la acest fenomen, în diverse contexte, îi putem ajuta să înțeleagă ce li se întâmplă. Conștientizarea reacției și înțelegerea fenomenului este primul pas spre schimbare. Iar schimbarea presupune modificarea valenței reacției din una disfuncțională în una funcțională, adaptivă. Deci, oricum emoția și situația rămân cu o conotație negativă, dar ele sunt resimțite de copil ca fiind unele cărora le poate face față. A. Băban oferă următoarele recomandări adolescenților pentru un management al stresului:

- identificarea și recunoașterea surselor generatoare de stres,
- conștientizarea reacțiilor individuale la factorii stresori (fiziologice, emoționale, cognitive, comportamentale),
- conștientizarea și exprimarea emoțiilor,
- realizarea unui management bun al timpului, eșalonarea realizării sarcinilor, stabilirea priorităților,
- stabilirea și menținerea unui suport social adecvat (dezvoltarea și menținerea relațiilor de prietenie, solicitarea și/sau acordarea ajutorului),
- comunicare asertivă cu ceilalți, soluționarea conflictelor atunci când apar,
- învățarea unor metode adaptive la stres (sport, exerciții fizice, plimbări, exerciții de respirație, tehnici de relaxare etc.) și adaptarea unui stil de viață sănătos [4, p.173].

În concluzie, constatăm că marea majoritate a adolescenților contemporani sunt expuși la stres. În ultimii ani constatăm o escaladare a evenimentelor stresante, cum ar fi schimbările fiziologice, modificarea propriului corp, gândurile și sentimentele negative despre ei înșiși, problemele cu prietenii sau colegii de școală, descoperirea dragostei, comunicarea defectuoasă cu părinții, problemele în familie, implicarea în prea multe activități, frustrările și cerințele mari la școală, evaluările școlare etc. Totuși, o sursă mai mare generatoare de stres este școala. În-

vățarea solicită din partea adolescentului multe costuri resimțite simultan de adolescent în plan interior și prin prisma rezultatelor academice pe care le înregistrează. Unele dintre aceste costuri sunt directe (absenteismul sau abandonul școlar), altele sunt indirecte (demotivarea). Unele generează efecte pe termen scurt, remediabile, altele pe termen lung, devastatoare, cronicizate și greu recuperabile. Numeroase studii cu referire la această problemă semnalează nevoia psihologilor de a identifica și caracteriza factorii ce contribuie la generarea unor nivele ridicate de stres școlar și de a interveni eficient asupra acestora în direcția îmbunătățirii condițiilor de învățare și, prin aceasta, valorificarea la maximum a potențialului cognitiv al adolescentului. Odată cu dezvoltarea psihologiei pozitive, o serie de autori au început să analizeze factorii care contribuie la starea de bine și fericirea copiilor [11, p.266]. Programele de intervenție pozitivă în școală, axate pe exprimarea recunoștinței, identificarea emoțiilor pozitive și a punctelor forte, identificarea oportunităților etc., dezvoltă la elevi acceptarea necondiționată de sine, valorile morale, recunoștința, reziliența, speranța seninătatea. Tuturor ne place să avem succes în ceea ce facem. La fel, copiilor le place să aibă succes la școală și să fie recunoscuți în grupul de prieteni. Educația pozitivă îmbină abordarea educațională centrată pe dezvoltarea cognitivă și abilități cu cea care urmărește optimizarea stării de bine, a fericirii și a trăsăturilor pozitive de caracter. Școala are misiunea de a instrui elevii atât din punct de vedere cognitiv, cât și din punct de vedere social și emoțional. Condițiile de organizare zilnică a activității de învățare, dar și condițiile de examinare școlară prezintă un potențial stresogen în percepția elevilor adolescenți, fapt care trebuie luat în considerare de către cadrele didactice. Administrația instituțiilor de învățământ, direcțiile de învățământ care planifică programele de studiu, dar și specialiștii în psihologia școlară pot aduce un aport semnificativ în susținerea emoțională a elevilor, prin îmbunătățirea curriculumului pe discipline axat pe educarea explicită a abilităților sociale și emoționale. Profesorii ar putea realiza distribuirea echilibrată a sarcinilor școlare, temelor pentru acasă, organizarea învățării eșalonate în timp, identificarea imediată a lacunelor în cunoștințele elevilor, susținerea emoțională în funcție de specificul trăirilor individuale caracteristice adolescenților în perioadele sensibile pentru ei etc.

BIBLIOGRAFIE

1. ADAMS, G., BERZONSKY, M. *Psihologia adolescenței: Manualul Blackwell*. Iași: Polirom, 2009. 704 p. ISBN 978-973-46-1303- 8-1
2. BOGATHY, Z. *Manual de tehnici și metode în psihologia muncii și organizaționale*. Iași: Polirom, 2007. ISBN 978-973-46-0428-7
3. ENEA, V. *Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar*. Iași: Polirom, 2019. 704 p. ISBN 978-973-46-6358-3
4. BĂBAN, A. *Stres și personalitate*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană, 1998. 232 p. ISBN 973-9354-35-1
5. BĂBAN, A. *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: Editura Ardealul, 2001. ISBN 973-0-02400-6
6. GOLU, F. *Manual de psihologia dezvoltării, o abordare psihometrică*. Iași: Polirom. 2015. 344 p. ISBN 978-973-46-5627-1
7. PAPALIA, D., WENDKOS OLDS, S., DUSKIN FIELDMAN, R. *Dezvoltarea umană*. tr. de A. Mîndrilă-Sonetto. București: TREI. 2010. 832 p. ISBN 978-973-707-414-0
8. PĂNIȘOARA, G., SĂLĂVASTRU D., MITROFAN, L. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom. 2016. 312 p. ISBN 978-973-46-6016-2.
9. LAZARUS, R., FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. 1984. p.312 ISBN 0-861-4191-9
10. MONAT, A., LAZARUS, R. *Stress and Coping: An Anthology*. USA: Columbia University Press, 1991. 598 p. ISBN: 978-0231-0745-75
11. SZENTAGOTAI-TĂTAR, A., DAVID, D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom, 2017. ISBN 978-973-46-6234-0.