

CZU: 37.04:159.944.4

## IMPACTUL FACTORILOR STRESANȚI ASUPRA COMPORTAMENTULUI ADOLESCENȚILOR

*Lora MOȘANU-ȘUPAC, Elena RUSU, Aurelia GLAVAN*

*Universitatea de Stat din Tiraspol*

Factorii stresanți generează transformări esențiale în comportamentul adolescenților, afectând performanțele școlare, abilitățile de comunicare, modul de a fi, a gândi, a acționa, a percepe, impunând adolescenților trăiri afective declanșate de o serie de situații stresante, față de care ei sunt mult mai sensibili și mai vulnerabili. Aceasta îi face pe adolescenți să se simtă neliniștiți, epuizați, revoltați, agresivi sau, dimpotrivă, frustrați, anxioși, închiși în sine cu o stimă de sine scăzută. 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.

**Cuvinte-cheie:** *stres, factori stresanți, evaluarea stresului, adolescenți, comportamentul adolescenților, schimbări în comportamentul adolescenților.*

### THE IMPACT OF STRESS FACTORS UPON TEENAGERS BEHAVIOR

Stress factors generate essential transformations in teenagers behavior, affecting scholar performances, abilities of communicating, the way of being, of thinking, acting, perceiving, imposing affective feelings to teenagers, caused by a series of stress situations, to which teenagers are much more sensible and vulnerable. This is making teenagers feel worried, exhausted, outraged, aggressive, or vice versa, frustrated, anxious, closed inside themselves with a very low autorepect. Knowing the stress factors and the way of reacting to stress is substantial for the formation of an adequate, harmonious, socially positive behavior, and it is a source of implementing the techniques of stress management.

**Keywords:** *stress, stress factors, stress evaluation, teenagers, teenagers' behavior, teenagers' behavior changes.*

### Introducere

Vârsta adolescenței este perioada cu variate și temeinice schimbări psihice, biologice și morale în care au loc fluctuații extrem de rapide, spectaculoase și de maximă complexitate. Caracterul divers al dezvoltării adolescenților generează noi comportamente și noi modalități de exprimare, de aprecieri, de atitudini, de relaționare cu cei din jur, de înțelegere și adaptare.

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 elanurilor, a aspirațiilor și cu tendința de a evita teama față de impedimentele ce se pot ivi în realizarea proiectelor de viitor.

Schimbările sociale, psihologice, culturale, familiale, orientarea spre o carieră, pregătirea pentru viață, maturizarea fizică și sexuală, transformările neuro-endocrine sunt factori care exercită presiuni drastice asupra dezvoltării individuale și a comportamentelor adolescenților.

Distingem doi indicatori, cel mai frecvent întâlniți, care ne atrag atenția atunci când un adolescent este stresat: *schimbările și regresia comportamentală*. Adolescenții stresați își modifică comportamentul și reacționează într-un mod total nepotrivit felului lor de a fi: unii dintre ei, care dintotdeauna erau prietenoși și deschiși față de ceilalți, inopinat devin triști, izolați și speriați sau, dimpotrivă, adolescenții liniștiți și calmi neașteptat se preschimbă în firi iritabile și agresive.

Schimbarea este una dintre principalele cauze ale stresului la adolescenți, pentru că solicită o adaptare la situația nou-creată fie prin evenimentul pozitiv, fie prin cel negativ. O schimbare nedorită este întotdeauna mai stresantă. Cu cât schimbarea este mai relevantă, cu atât ritmul schimbării și exigența adaptării sunt mai mari și stresul mai important.

*Stresul* este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea individului cu cerințe, sarcini, situații, care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau de mare importanță pentru persoana respectivă [1, p.13].

*Factorii stresanți* sau stresorii sunt evenimente/situații externe sau interne, reale sau imaginare, suficient de intense sau frecvente care solicită reacții de adaptare din partea individului.

Confruntarea adolescenților cu factorii stresanți, rezistența și stăpânirea acestora este întrucâtva problematică pentru ei, schimbându-le radical comportamentul și influențând puternic formarea personalității lor. Iată de ce cadrele didactice, părinții trebuie să cunoască impactul provocat de factorii stresanți pentru a le oferi adolescenților tot sprijinul de care au nevoie în depășirea acestora.

### **Abordare analitică a problemei**

Adolescentul este un nonconformist și un militant activ pentru îndeplinirea dorințelor sale, un original în modul de a privi și de a se adapta la lumea înconjurătoare. În plus, vârsta adolescenților este prin excelență una a revoltei, a teribilismului și a oscilațiilor, dublate de o adevărată tempestare hormonală care determină un comportament de multe ori iresponsabil și irațional pentru ceilalți și de neînțeles nici măcar pentru ei înșiși.

Reacțiile adolescenților la stres depind mult de dezvoltarea lor cognitivă, emoțională, de capacitatea lor de a se adapta, de durata de acțiune a agentului stresor, de gradul de suport pe care aceștia îl primesc din partea cadrelor didactice, a familiei și a persoanelor care-i înconjoară.

Factorii stresanți sunt componente normale ale vieții adolescenților și pot avea chiar și influențe pozitive, fiind esențiali pentru dezvoltarea lor, deoarece lipsa presiunii determină inactivitate și sentimentul de plictiseală. În adolescență se cumulează o mare cantitate de factori stresanți considerați ca normativi, ei manifestându-se cel mai intens în perioada pubertății. Mulți dintre factorii stresanți sunt, în fapt, veritabile sarcini cu efecte în dezvoltarea adolescenților, sarcini de care trebuie să se achite pentru a accede la statutul de adulți responsabili [2, p.12].

Totuși, prea multă presiune provoacă urmări negative asupra eficienței în diverse activități și asupra stării fizice și psihice, cu rezultate imediate și pe termen lung asupra capacității de adaptare a adolescenților la situații noi. De cele mai multe ori, solicitările și exigențele față de adolescenți sunt atât de multiple, încât atenuează prelucrarea adecvată a informației, produc o supraîncărcare și o extenuare care se reflectă în modul de a gândi, acționa, simți, în diminuarea performanțelor, recurgerea la acțiuni riscante, încălcarea regulilor, stări de frustrare, anxietate, izolare, teamă etc. Adolescenții se simt furioși, dezamăgiți, frustrați, își pierd stima de sine și au un sentiment de neîncredere față de lumea din jur.

Datorită experienței anterioare insuficiente, adolescenții nu-și pot identifica corect și adecvat resursele necesare pentru a face față factorilor stresanți sau să se opină stresului, ei încă nu au capacitatea de a rezista sau de a reține reacția la un anumit impuls, de a rămâne calmi și concentrați pentru a face față în mod constructiv evenimentelor adverse și stărilor emoționale, conflictuale, fără a fi afectați. Adolescenții încă nu și-au format mecanisme de rezistență și de adaptare, nu stăpânesc tehnicile de gestionare a stresului așa cum o pot face adulții. De aceea, unii adolescenți încearcă să se detașeze de situație, adoptând comportamente distructive pentru ei, precum absenteismul școlar, forme de agresivitate, ostilitate și refuzul cooperării, autoizolarea și evitarea stabilirii de relații interpersonale, anxietate și frustrare prelungită, vagabondajul, consumul de alcool, droguri, fumatul, comportamentul opoziționist etc.

Impactul factorilor stresanți asupra comportamentului adolescenților este foarte complex, raportându-se la diverse situații ce includ reacții fiziologice, psihologice, cognitive, emoționale.

În urma analizei cercetărilor realizate de G.Adams [3], M.Berzonsky [3], M.Dinca [4], N.Radu [5], S.Sells [6], dar și în urma aplicațiilor experimentale realizate pe eșantioane diferite de adolescenți, putem constata că stresul la această categorie de vârstă este provocat de o varietate de factori. Cu toate acestea, cei mai des întâlniți factori stresanți la adolescenți sunt:

- ✓ modificările fiziologice ale propriului corp;
- ✓ solicitările exagerate în plan instructiv la școală;
- ✓ nemulțumirea de sine, gândurile și sentimentele negative despre ei înșiși;
- ✓ neînțelegerile sau conflictele cu cadrele didactice, cu prietenii sau colegii la școală;
- ✓ situația instabilă în societate și în familie;
- ✓ plecarea părinților peste hotare la muncă, separarea sau divorțul părinților;
- ✓ bolile cronice sau problemele grave în familie;
- ✓ schimbarea școlii sau a clasei;
- ✓ implicarea în prea multe activități extrașcolare;
- ✓ pauperizarea sau probleme financiare în familie;
- ✓ abuzul fizic, sexual sau emoțional etc.

Reperciuniile factorilor stresanți asupra adolescenților pot fi considerabile, afectând comportamentul, starea de sănătate, gândirea, starea emoțională, nivelurile structurale și funcționale ale organismului, de la cel fiziologic până la cel psihologic și social.

Unii adolescenți par să fie născuți ca personalități foarte rezistente la stres. Încă din copilărie sunt foarte adaptabili la schimbare și relaționează foarte ușor cu ceilalți. Alții, în schimb, se supără ușor, se tem de situațiile noi și de provocări. În situații de stres intens băieții au tendința să devină mai agresivi și au schimbări de comportament într-un sens negativ, în timp ce fetele devin anxioase, frustrate sau deprimare.

Manifestările comportamentale la adolescenți nu pot fi efectul confruntării cu un singur factor stresant, ci sunt rezultatul modului în care adolescenții reușesc să facă față mai multor factori stresanți. Astfel, unele studii invocate de M.Miclea [7], M.Rădulescu [8], S.Clerget [9] consemnează mai multe tipuri de factori stresanți la adolescenți:

- **factori fiziologici** – dureri de cap, oboseală, tensiune musculară, ticuri, tahicardie, aritmii, hipertranspirație, pierderea apetitului, insomnii etc.;
- **factori cognitivi** – scăderea memoriei operative, de scurtă și lungă durată, instabilitate în manifestarea atenției și, în special, a gradului de concentrare, gândire lentă, sensibilitate excesivă, dificultăți de percepere etc.;
- **factori emoționali** – frustrare, anxietate, nervozitate, tensiune, neliniște, depresie, demoralizare, insatisfacție, sentiment de neputință, autoevaluare negativă etc.;
- **factori comportamentali** – scăderea performanței, absenteism, conflictualitate, pasivitate și scăderea capacității de decizie, agresivitate, intoleranță, dezacord, idolență, degradare a relațiilor interpersonale etc.

Evaluarea factorilor stresanți la adolescenți nu reprezintă o simplă enumerare sau o percepție a elementelor unei situații. Ea este o activitate cognitivă declanșată și susținută de stări emoționale și motivaționale, implicând judecăți, raționamente, deducții, discriminări în vederea integrării informațiilor într-un cadru cognitiv care să faciliteze „diagnosticul” situației, căutarea și luarea deciziei adecvate. Cunoașterea și înțelegerea factorilor stresanți la adolescenți ne permite să obținem noi informații despre schimbările interne sau externe, schimbări provenite deseori ca urmare a eforturilor de coping sau a activității intrapsihice de tip defensiv la adolescenți.

Analiza impactului factorilor stresanți la adolescenți se realizează prin două tipuri de evaluări (R.S. Lazarus, S.Folkman, 1984), care includ funcții și surse de informații diferite:

- evaluare primară;
- evaluare secundară.

Prin *evaluarea primară* situația este definită ca având sau nu semnificație pentru confortul adolescenților. Evaluarea situației ca benignă sau pozitivă rezultă într-o stare emoțională neutră sau plăcută adolescenților. Evaluarea primară implică trei tipuri de informații însoțite de emoții diferite:

- ✓ *daună deja produsă* (informație asociată cu sentimentul de furie sau depresie);
- ✓ *anticiparea unei amenințări viitoare* (trăită afectiv ca frică sau neliniște);
- ✓ *provocarea, care rezultă din cerințe dificile cu care se confruntă adolescenții* (la nivel emoțional este trăită ca nerăbdare, încordare, tensionare etc.).

Prin *evaluarea secundară* se identifică *copingul* și *mecanismele adaptative* pe care adolescenții le au la îndemână pentru a face față situației. Evaluarea secundară poate să confirme evaluarea primară a amenințării, s-o intensifice sau s-o reducă, în funcție de evaluarea resurselor și opțiunilor de coping [10, p.19].

Aprecierea situației ca amenințătoare sau ca situație-problemă pentru adolescenți este determinată în principiu de:

- Amenințarea integrității fizice a adolescenților;
- Anticiparea eșecului ale cărui consecințe duce la o trăire negativă a adolescenților;
- Autodezaprobară eșecului de către adolescenți;
- Dezaprobară din partea celorlalți pentru neconfirmarea expectanței;
- Destabilizarea lumii personale, sociale și culturale a adolescenților;
- Interferarea acțiunii altora cu valorile și convingerile personale ale adolescenților.

**Schimbările din comportamentul adolescenților** pot fi considerate ca indiciu al existenței unor factori stresanți la ei, care în esența lor se manifestă prin:

- ✓ Pierderea apetitului sau, din contră, apetit exagerat. Tulburările de alimentație pot ascunde afecțiuni serioase cărora adolescenții le cad pradă (bulimie, anorexie);
- ✓ Diminuarea bruscă a performanțelor pe care adolescenții le obțineau în diverse domenii;
- ✓ Schimbarea de atitudini caracterizată prin închidere în sine. Adolescenții care devin brusc excesiv de interiorizați, care nu mai socializează cu cercul lor de prieteni, care refuză comunicarea cu adulții se confruntă cu o problemă pentru care au nevoie de ajutor;
- ✓ Caracterul schimbător. Deși adolescenții sunt prin excelență capricioși, iritabili și instabili, atunci când dispoziția acestora se schimbă brusc, când se îmbufnează mult prea ușor și își scot „țepii” cu sau fără motiv, s-ar impune o discuție sinceră;
- ✓ Durerile. Stresul poate cauza dureri aparent inexplicabile, în special de cap, de piept, de stomac, crampe musculare;
- ✓ Dificultăți de concentrare, pesimism, oboseală excesivă și inexplicabilă;
- ✓ Refuzul de a merge la școală sau la activități care îi făceau plăcere.

Majoritatea adolescenților sunt vulnerabili la factorii stresanți, mai ales atunci când îi percep ca periculoși, dificili sau dureroși și nu-și pot identifica resursele necesare pentru a le face față. Maturii, cadrele didactice, părinții pot acorda un suport eficient adolescenților în depășirea acestora prin oferirea de:

- ✓ **suport emoțional** (sentimentul de a fi iubit, de apartenență, de afecțiune, empatie);
- ✓ **suport apreciativ** (valorizare, recunoaștere personală, stimă de sine, considerație);
- ✓ **suport informațional** (sfaturi, sugestii, direcții și orientări, îndrumare, consiliere);
- ✓ **suport instrumental** (ajutor material concret, organizarea resurselor).

Prin oferirea acestor suporturi se amortizează sau atenuază factorii stresanți la adolescenți, minimalizând traumele psihologice pe care ei le pot obține.

### Concluzii

Eliminarea sau reducerea impactului factorilor stresanți asupra comportamentului adolescenților poate fi realizată doar prin respectarea unor criterii care presupun: identificarea factorilor care funcționează ca surse potențiale de stres la adolescenți; evaluarea adecvată a influenței pe care o pot avea factorii stresanți asupra dezvoltării și manifestării comportamentului adolescenților; elaborarea și implementarea unor intervenții care își propun să rezolve problema factorilor stresanți și nu doar a stresului propriu-zis.

Cunoașterea impactului factorilor stresanți asupra comportamentului adolescenților va facilita elaborarea unor tehnici de management al stresului și a metodelor de formare și consolidare a resurselor psihologice și cognitive de rezistență la stres, precum și prevenirea disfuncțiilor de adaptare, asigurând astfel o dezvoltare și un echilibru interior, comportament armonios.

### Referințe:

1. BĂBAN, A. *Stres și personalitate*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 1998. 227 p.
2. PREDA, V.R. *Efecte ale stresului și strategii de coping la cadrele didactice și la elevi*. Cluj-Napoca: Universitatea Babeș-Bolyai, 2010. 70 p.
3. ADAMS, G., BERZONSKY, M. *Psihologia adolescenței*. Iași: Polirom, 2009. 701 p.
4. DINCA, M. *Adolescentul într-o societate de schimbare*. București: Paideia, 2004. 167 p.
5. RADU, N. *Psihologia educației*. București: Editura Fundației Române de Măine, 2002. 128 p.
6. SELLS S. *Adolescenți scăpați de sub control*. București: Humanitas, 2007. 287 p.
7. MICLEA M. *Stres și apărare psihică*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 1997.
8. RĂDULESCU, M. *Adolescența între normalitate și devianță*. București: Teora, 1999.
9. CLERGET, S. *Criza adolescenței. Căi de a o depăși cu succes*. București: Trei, 2008.
10. PREDA, V.R. Op.cit., p.19.

Prezentat la 14.12.2016