

PSIHOLOGIE CLINICĂ

DIMINUAREA STRESULUI LA TINERI
STRESS REDUCTION IN YOUTH UNDER

CZU: 159.9.07/.942:37.0:61

DOI: 10.46728/pspj.2024.v45.i2.p41-48

Irina VLAS

asistent univ., drd., Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

<https://orcid.org/0009-0007-1927-6647>

Rezumat

Articolul descrie conținutul programului de intervenții psihologice orientat spre diminuarea nivelului de stres. Experimentul formativ a inclus un număr de 24 tineri cu nivel ridicat și moderat al stresului: 12 tineri în grupul experimental (GE) și 12 în grupul de control (GC) Aplicarea programului de intervenții psihologice în cadrul grupului experimental a condus la o reducere semnificativă a nivelului de stres, confirmată prin analiza statistică utilizând testul U Mann-Whitney pentru eșantioane independente.

Rezultatele obținute indică diferențe semnificative între rezultatele tinerilor din GE retest și GC retest ($U=14$, $p\leq 0,05$). Diferențele evidențiate ne permit să menționăm că schimbările apărute la tinerii din GE retest sunt condiționate de eficacitatea programului de intervenții psihologice. Aceste schimbări se datorează unui „kit” amplu și vast de tehnici psihologice care au favorizat autocunoașterea, dezvoltarea unor comportamente adaptive (curaj, angajament, fericire, optimism) și au contribuit la gestionarea eficientă a tensiunilor musculare și emoționale.

Cuvinte-cheie: stres, tineri, intervenții psihologice, retest, grup experimental, grup control.

Abstract

The article describes the effectiveness of a psychological intervention program aimed at reducing stress levels. The formative experiment included 24 young people with moderate to high levels of perceived stress: 12 in experimental group (EG) and 12 in control group (CG). Implementation of the intervention program in the experimental group resulted in a statistically significant reduction in stress levels, as evidenced by the analysis conducted using the Mann-Whitney U test for independent samples.

The findings revealed significant differences between the retest results of the experimental group (GE retest) and the control group (GC retest) ($U=14$, $p\leq 0.05$). These statistically significant differences indicate that the changes observed in the experimental group participants were a direct outcome of the intervention program's effectiveness. The observed improvements are due to a well-structured and comprehensive “kit” of psychological techniques that fostered self-knowledge, promoted the development of adaptive behaviors (such as courage, commitment, happiness, and optimism), and supported the effective regulation of both muscular tension and emotional states.

Keywords: stress, youth, psychological interventions, experimental group retest, control group retest

Introducere. O problemă semnificativă a psihologiei contemporane precum și a științelor adiacente (medicina, neuroștiințele, științele educației) este stresul. Cercetările din ultimii ani cu referire la stres pun în evidență că stresul cronic cauzează multiple probleme de sănătate (boli cardiovasculare, accidente cerebrale și probleme la nivelul tractului digestiv, etc.). Împreună cu cele expuse, stresul poate favoriza dezvoltarea anumitor afecțiuni psihologice: anxietatea și depresia [1, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13].

Studiul literaturii de psihologie ne permite să afirmăm că stresul este prezentat în două accepțiuni, ca situație, stimul, ce condiționează o stare de tensiune a organismului și ca însăși starea de tensiune deosebită a organismului prin care acesta își mobilizează totalitatea resurselor de apărare pentru a face față unei agresiuni fizice sau psihice [1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13].

Se estimează că stresul afectează milioane de oameni oriunde în lume, de toate vârstele (de la copilărie până inclusiv la bătrânețe) [1, 4, 5, 7, 8, 11, 12, 13]. Asociația Americană de Psihologie (APA) prezintă date care reflectă că aproximativ 77% din adulți experimentează stresul la un moment dat în viață. Totodată vom menționa că peste 20% din adulți semnalează că stresul le afectează viața cotidiană. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) raportează că pandemia Covid-19 a determinat creșterea nivelului de stres (care a ajuns să fie un efect secundar al crizei sanitare) în rândul populației ce a avut un impact semnificativ atât asupra sănătății fizice cât și a sănătății mentale. În ceea ce privește tinerii, un studiu din SUA din 2019 indică că tinerii cu vârsta cuprinsă între 19 și 24 de ani se simt de câteva ori mai stresați decât adulții.

Studiul stresului este foarte important atât pentru înțelegerea acestui fenomen psihosocial cât și pentru a veni cu strategii de diminuare a acestuia în vederea îmbunătățirii sănătății și calității vieții individului. În corespundere cu cele expuse am întreprins o cercetare a răspândirii stresului la tineri și am elaborat un program de diminuare a lui.

Scopul cercetării constă în *studiul, precum și evaluarea eficacității programului de intervenții psihologice orientat la diminuarea stresului la tineri*

Metodologia cercetării

Experimentul formativ a inclus **24 tineri** cu vârsta cuprinsă între 20 și 35 de ani (12 grupul experimental și 12 grupul de control), selectați din cei 210 tineri după rezultatele experimentului de constatare depistați cu nivel ridicat de stres.

Ipoteza cercetării: aplicarea programului de intervenții psihologice la tineri va contribui semnificativ la diminuarea stresului.

Instrumentele utilizate: la finele **experimentului formativ** am aplicat aceleași tehnici utilizate în experimentul de constatare care examinează nivelul de stres: *Scala de stres perceput de S. Cohen și G. Williamson; Scala de percepție a stresului după S. Levenstein; Chestionar de evaluare a stresului individual de J. Melgosa și Scala evenimentelor stresoare pentru adulți de Holmes-Rahe* [8, 9].

Rezultate și discuții. În conformitate cu chestionarele administrate la tineri vom ilustra frecvențele acestora în mod integrat pentru nivelul moderat și nivelul ridicat de stres.

În tabelul 1 sunt reflectate rezultatele cercetării care a relevat un număr mare de tineri cu nivel moderat și ridicat de stres, pentru *Scala de stres perceput de S. Cohen*

Tabelul 1

Nivelurile de intensitate a stresului la tineri

<i>Denumirea chestionarului</i>	<i>Nivelurile de stres</i>	
	<i>Moderat</i>	<i>Ridicat</i>
Scala de stres perceput de S. Cohen și G. Williamson	93,83%	4,41%
Scala de percepție a stresului după S. Levenstein	74%	4%
Chestionar de evaluarea stresului individual de J. Melgosa	28,63%	25,55%
Scala evenimentelor stresoare pentru adulți de Holmes-Rahe	16%	17%

și G. Williamson frecvențele tinerilor se repartizează în modul următor: 93,83% din tineri au nivel moderat de stres și 4,41% din tineri manifestă nivel ridicat de stres. În cazul Scalei de percepție a stresului după S. Levenstein se păstrează aproximativ aceeași tendință: 74% din tineri demonstrează nivel moderat de stres, în timp ce 4% prezintă nivel ridicat de stres. Potrivit Chestionarului de evaluarea stresului individual de J. Melgosa: la 28,63% din tineri identificăm nivel moderat de stres, iar la 25,55% din tineri atestă nivel ridicat de stres. Frecvențe apropiate (16% și 17% din tineri experimentează nivel moderat și nivel ridicat de stres) întâlnim la tineri pentru Scala evenimentelor stresoare pentru adulți de Holmes-Rahe [8, 9].

Tinerii cu nivel *moderat* și *ridicat de stres* se caracterizează printr-o serie de simptome fizice, schimbări la nivel cognitiv, afectivitate și comportament. În plan fizic tinerii resimt: tensiune musculară, intensificări la nivelul ritmului cardiac, dureri de cap, modificări în greutate, probleme de somn. În contextul stresului la tineri se pot produce modificări la nivel cognitiv: gânduri pesimiste, dificultăți de concentrare și de memorie, atenție redusă. Împreună cu cele expuse tinerii se pot confrunta cu anxietatea crescută, stări depressive, modificări în dispoziție, iritabilitate, iar în plan comportamental evidențiem la ei: evitarea anumitor activități, izolare socială, supraactivitate sau inactivitate,

performanță scăzută, etc. Toate caracteristicile au un impact nefast asupra sănătății fizice și a celei mentale afectând diferite aspecte ale vieții, inclusiv și calitatea vieții [8, 9].

Pentru *experimentul formativ* am elaborat și implementat un program de intervenții psihologice. Programul de intervenții psihologice orientat la diminuarea stresului a fost elaborat în conformitate cu principiile psihologice de bază printre care vom enumera: *principiul autocunoașterii și conștientizării, principiul restructurării cognitive, principiul învățării modelelor noi de comportament, principiul dezvoltării rezilienței, principiul empatiei și a validării emoțiilor și trăirilor, principiul sprijinului social, principiul schimbării durabile* [2, 3, 4, 6, 10, 12].

Intervențiile psihologice au avut în conținut tehnici, activități și exerciții validate științific, selectate în concordanță cu necesitățile vârstei tinere și din diferite orientări psihoterapeutice. În acest context vom descrie următoarele tehnici utile:

1. *Tehnici de autocunoaștere și de dezvoltare personală.* Tinerii care nu se cunosc îndeajuns și prezintă un nivel modest al încrederii și stimei de sine au o probabilitate mai mare să se devalorizeze, să nu se accepte, să experimenteze emoții negative, frici, anxietăți și stres. Tehnicile de autocunoaștere și dezvoltare personală sunt importante pentru îmbunătățirea permanentă a sinelui. Astfel prin tehnicile din programul de in-

tervenții tinerii învață să descopere propriile trăsături și resurse să înțeleagă propriile gânduri, emoții, valori și comportamente. Toate acestea favorizează și o armonizare a relațiilor sociale, a carierei și a stării de bine [2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12].

2. *Tehnici de conștientizare a factorilor stresanți* – astfel de tehnici permit ca tinerii să identifice și să înțeleagă factorii care provoacă stres și disconfort în diferite domenii ale vieții (boală, abuz, situație financiară precară, probleme la locul de muncă, familia, copiii, prietenii, calamitățile naturale, pandemiile, propria persoană, etc.), atât pe cei reali cât și pe cei imaginari. Totodată aceste tehnici permit tinerilor să interpreteze factorii stresanți [2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12].

3. *Tehnici de reîncadrare a evenimentelor într-o notă pozitivă*. Prin astfel de tehnici tinerii au fost învățați că multiple evenimente și circumstanțe pe care inițial le percep ca fiind limitative și negative pot fi reinterpretate prin trecerea la o perspectivă mai armonioasă și pozitivă de înțelegere a acestora. Prin aceste tehnici evenimentele nu doar sunt reconsiderate dar totodată se reduce impactul negativ al acestora asupra sănătății fizice și emoționale [2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12].

4. *Tehnici de restructurare cognitivă*. Este un tip de tehnică inclusă în programul nostru de intervenții psihologice pentru ca tinerii să-și observe gândurile iraționale, negative sau disfuncționale care condiționează stres și alte trăiri emoționale negative și să le înlocuiască cu altele mai realiste, pozitive și mai constructive [2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12].

5. *Tehnici de management al timpului*. Unele surse de stres la tineri pot fi controlate și diminuate prin dezvoltarea abilităților de organizare și gestionare a timpului. Programul de intervenție psihologică a cu-

prins tehnici de organizare a activităților, activități de planificare a unei zile, elaborarea listei de activități și sarcini, estimarea timpului necesar pentru îndeplinirea anumitor activități, prioritizarea task-urilor [2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12].

6. *Povestea terapeutică* – este o tehnică valoroasă care este utilă în diminuarea stresului, motivația de include astfel de povești pentru tineri în programul de intervenții psihologice reies însuși din caracteristicile poveștilor (comunicarea unui mesaj, un cadru de relaxare și reducerea emoțiilor negative) întrucât acestea au o modalitate plăcută și puternică de a transmite sensuri și lecții care contribuie la înțelegerea și managementul stresului. Poveștile terapeutice stimulează tinerii să perceapă problemele într-o manieră nouă și flexibilă.

7. *Jurnalul emoțional* – este o tehnică binevenită în gestionarea stresului, emoțiilor și a gândurilor care poate fi realizată zilnic sau săptămânal întrucât permite o mai mare conștientizare a experiențelor trăite. Însemnarea pe hârtie (într-o agendă sau caiet) a experiențelor de viață îl ajută pe tânăr să se detașeze și să vadă lucrurile dintr-o altă perspectivă. Uneori scrisul poate determina și găsirea unor soluții pentru anumite dificultăți și circumstanțe cu care tânărul se confruntă [7].

8. *Tehnici de meditație mindfulness*. Aceste tehnici permit schimbarea modului în care tinerii se raportează la viață prin eliberarea de gânduri negative, de ruminațiile permanente și focusarea atenției pe ceea ce văd, aud și simt la moment. În momentul îndeplinirii exercițiilor de meditație mindfulness tinerii doar observă, fără să analizeze, fără a reveni la gândurile din trecut și a se îngrijora și frământa cu referire la viitor [4, 7].

Pentru a evalua eficiența programului de intervenții psihologice orientat la diminuarea stresului am administrat repetat aceleași instrumente aplicate în experimentul de constatare la tinerii din grupul experimental (GE) și cei din grupul de control (GC): *Scala de stres perceput de S. Cohen și G. Williamson*, *Scala de percepție a stresului după S. Levenstein*, *Chesti-*

onar de evaluarea stresului individual de J. Melgosa, *Scala evenimentelor stresoare pentru adulți de Holmes-Rahe*.

O direcție de comparație pe care o vom expune în continuare este analiza mediilor tinerilor din GE retest și GC retest. Mediile tinerilor pentru Scala de stres perceput de S. Cohen și G. Williamson sunt ilustrate în figura 1.

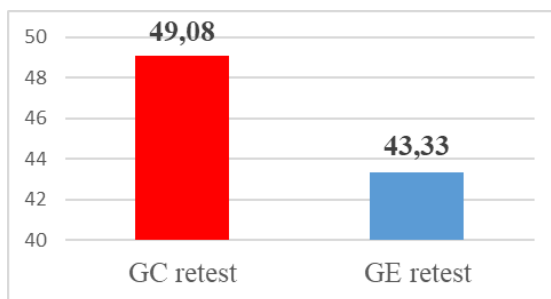


Fig. 1. Mediile pentru stres la tinerii din GE retest și GC retest (S. Cohen și G. Williamson)

În conformitate cu figura 1 consemnăm că tinerii din GE retest prezintă o medie mai mică pentru stres comparativ cu tinerii GC retest. Astfel mediile celor două grupuri sunt: 43,33 (u.m.) și 49,08 (u.m.). În conformitate cu testul statistic U Mann-Whitney pentru eșantioane independente am obținut diferențe semnificative între rezultatele tinerilor din GE retest și GC retest ($U=14$, $p \leq 0,05$). Diminuarea nivelului de stres la tinerii din GE retest se datorează tehnicilor și exercițiilor de conștientizare a surselor de stres, de restructu-

rare cognitivă, de autoreglare emoțională, de mindfulness și relaxare. Fiind implicați în programul de intervenții psihologice tinerii au învățat un nou stil de viață mai asumat și mai responsabil, au însușit comportamente active, curajoase, constructive și productive, au practicat gândirea pozitivă și optimistă. Exersarea tehnicilor de mindfulness și relaxare au favorizat o stare de echilibru emoțional, liniște și calmitate.

Mediile tinerilor pentru Scala de percepție a stresului după S. Levenstein sunt prezentate în figura 2.

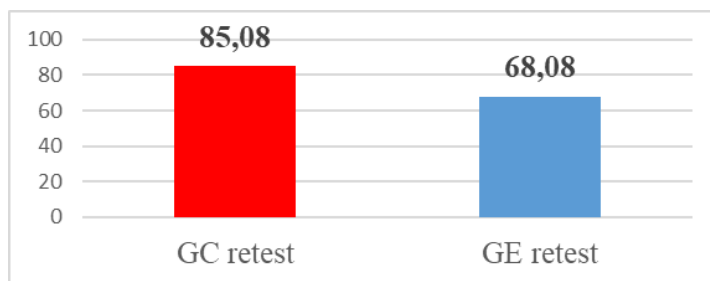


Fig. 2. Mediile pentru stres la tinerii din GE retest și GC retest (S. Levenstein)

Ca și în cazul mediilor anterioare și pentru Scala de percepție a stresului după S. Levenstein obținem medii diferite la tinerii din GE retest și GC retest. Tinerii din GE retest au o medie mai mică (68,09 u.m.), comparativ cu cei din GC retest 85,08 (u.m.). Testul U Mann-Whitney prezintă diferențe statistic semnificative între rezultatele tinerilor din GE retest și rezultatele tinerilor din GC retest ($U=9$, $p\leq 0,005$). Diferențele evidențiate ne permit să menționăm că schimbările apărute

la tinerii din GE retest sunt condiționate de programul de intervenții psihologice în care tinerii au exersat și învățat comportamente proactive. Importante sunt și tehnicile de mindfulness și relaxare care au avut un impact benefic și pozitiv în eliberarea de tensiuni musculare, înlăturarea agitației, diminuarea frământărilor interioare, anxietății și fricilor, etc.

Rezultatele tinerilor pentru Chestionarul de evaluarea stresului individual de J. Melgosa pot fi vizualizate în figura 3.

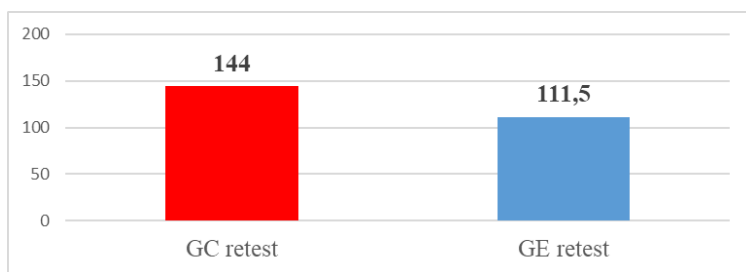


Fig. 3. Mediile pentru stres la tinerii din GE retest și GC retest (J. Melgosa)

În conformitate cu figura 3 de mai sus vom menționa că media tinerilor din GE retest (111,5 u.m.) diferă de cea a tinerilor din GC retest (144 u.m.). După testul U Mann-Whitney consemnăm diferențe statistic semnificative ($U=0$ $p\leq 0,05$) între rezultatele tinerilor din GE retest și celor din GC retest. Diferențele consemnate se justifică prin diversitatea și complexitatea activităților, tehnicilor și exercițiilor administrate pentru diminuarea stresului. Vom evidenția că odată cu autocunoașterea,

învățarea gestionării și reglării propriilor emoțiilor, învățarea și deprinderea noilor tipare comportamentale încrezătoare, constructive, angajate, decisive și a atitudinilor diferite, pozitive și entuziasmante se produc schimbări și în nivelul de stres experimentat.

În cele ce urmează sunt mediile tinerilor din GE retest și celor GC retest pentru *Scala evenimentelor stresoare pentru adulți de Holmes-Rare* (figura 4).

În figura 4 observăm deosebiri mici

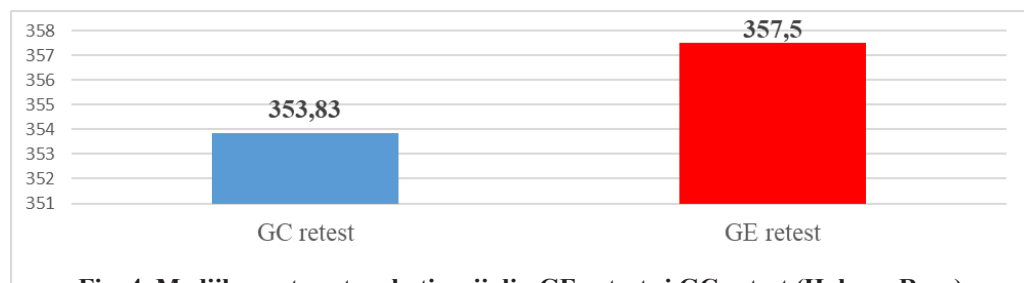


Fig. 4. Mediile pentru stres la tinerii din GE retest și GC retest (Holmes-Rare)

între mediile tinerilor din GE retest și mediile tinerilor din GC retest. Rezultatele tinerilor din GE retest 357,5 (u.m.), iar a celor din GC retest (353,83 u.m.). Pentru aceste rezultate nu am obținut diferențe semnificative la nivel statistic.

Concluzii În corespundere cu rezultatele prezentate vom formula următoarele constatări importante care conceptualizează modul de manifestare a stresului la tineri, precum și un program de intervenții psihologice orientat la diminuarea stresului la aceștia.

Stresul este destul de frecvent experimentat de tineri (atât în nivel moderat cât și în ridicat). Trăirea stresului condiționează modificări la nivel fizic, cognitiv, emoțional și comportamental care afectează sănătatea fizică și psihică și interferează performanțele, încrederea în sine, relațiile sociale, bunăstarea psihoemoțională și calitatea vieții.

Este necesar ca tinerii cu nivel moderat și ridicat de stres să fie implicați în

programe de diminuare a stresului și a impactului acestuia ce conțin tehnici și exerciții complexe și consecvente (tehnici de autocunoaștere și de dezvoltare personală, tehnici de conștientizare a factorilor stresori, tehnici de reîncadrare a evenimentelor într-o notă pozitivă, tehnici de restructurare cognitivă, tehnici de management al timpului, povestea terapeutică, etc).

Comparațiile întreprinse la tinerii din GE retest și GC retest pun în lumină modificări în nivelul de stres la tinerii din GE retest. Aceste schimbări se datorează unui „kit” amplu și vast de tehnici psihologice care au favorizat autocunoaștere, învățarea comportamentelor curajoase, angajate, fericite și optimiste, gestionarea și reglarea tensiunilor musculare și a emoțiilor, etc.

Rezultatele obținute ne confirmă că diminuarea stresului se produce în anumite limite, în scopul obținerii unor efecte mai semnificative este nevoie de programe mai de durată.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂBAN, A. *Stres și personalitate*. Cluj: Presa Universitară. 1998. 120 p. ISBN 973-9354-35-1.
2. DAFINOIU, I. *Elemente de psihoterapie integrativă*. Iași: Polirom. 2000. 228 p. ISBN 973-683-471-9.
3. DAVID, D. *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Iași: Polirom. 2016. 434 p. ISBN 973-46-0491-0.
4. ELLIS, A. GORDON, J. NEENAN, M., PALMER, S. *Terapia stresului. O abordare comportamentală rațional-emoțională*. București: TREI. 2020. 378 p. ISBN 978-606-40-0788-9.
5. FLETCHER, E. *Mai puțin stres, mai multe rezultate. Cum să meditezi ca să obții rezultate extraordinare*. București: TREI. 2019. 255 p. ISBN 978-606-789-182-9.
6. HOLDEVICI, I. *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală*. București: Trei. 2009. 720 p. ISBN 978-973-707-260-3.
7. IRIMIA, D. *Eliberează-te de stres. Cum să scapi de griji și să te bucuri de viață*. București: Bookzone. 2020. 222 p. ISBN 9786069008782.
8. RACU, Iu., VLAS, I. *Studiul stresului și a evenimentelor stresoare la tineri*. În: *Perspectivelor și problemele integrării în spațiul european al cercetării și educației: Materialele conferinței internaționale*. Vol 10. Partea II-a. Cahul: Tipografia CentroGrafic. 2023. p. 93 – 99. ISSN 2587 – 3563
9. RACU, Iu. VLAS, I. *Stresul la tineri: caracteristici și tehnici de intervenție psihologică*. În: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective: Materialele Conferinței Științifice cu*

- participare Internațională. Bălți: USARB. 2023. p. 25 – 29. ISBN 978-9975-50-314-3 (PDF).
10. SCOTT, A. *Stresul. 8 strategii de gestionare*. București: Herald. 2017. 239 p. ISBN 978-973-111-609-9
11. STORONI, M. *Antistres. Soluții științifice pentru a-ți proteja creierul și corpul și pentru a deveni mai rezistent în fiecare zi*. Brașov: Creator. 2021. 217 p. ISBN 978-606-029-360-6.
12. THOMSPON, G. *Stresul. Tehnici de supraviețuire*. București: Livingstone. 2013. 223 p. ISBN 978-606-93204-6-4
13. VINDEL, C. *Stresul și anxietatea. Cum vindecăm tulburările emoționale*. București: Litera. 2022. 140 p. ISBN 978-606-33-8890-3.

Primit la redacție: 02.11.2024

Acceptat pentru editare: 15.11.2024