UDC: 316.644-053.6:314.7

EMOTIONAL STABILITY OF MIGRANT ADOLESCENTS: CONCEPTUAL APPROACHES

STABILITATEA EMOȚIONALĂ A ADOLESCENȚILOR MIGRANȚI: ABORDĂRI CONCEPTUALE

Laura VÎJE

PhD student, Moldova State University, Republic of Moldova; Romania, Bucharest
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-4406-9011

https://doi.org/10.54481/pcss2025.40

Abstract. *This article aims to bring into discussion one of the most popular and widespread topics among today's youth, namely emotional stability during adolescence. Due to the physical and psychological changes specific to this stage of development, adolescents become even more vulnerable in migration situations, which raises considerable research interest.*

The main objective of the article is to present concretely and as accurately as possible how to balance and rebalance the emotional equilibrium needed at different moments and in various life situations, especially in critical and unforeseen but unavoidable events, ensuring the optimal course of life within normal and safe parameters.

The central purpose of this article is to demonstrate that the emotional stability of adolescents depends not only on rational understanding of the environment but is closely linked to empathy for the living space, love for others, and a high level of emotional intelligence. Thus, we will seriously analyze the individual's objective responses to attacks on their psyche, emphasizing the necessity of the adolescent's active involvement in the development and shaping of their own personality.

Keywords: *adolescent, migration, emotional stability*

Rezumat. *Acest articol își propune să aducă în discuție unul dintre cele mai populare și răspândite subiecte printre tinerii vremurilor actuale, și anume stabilitatea emoțională la vârsta adolescenței. Din cauza schimbărilor fizice și psihice caracteristice acestei etape de dezvoltare, adolescentul devine și mai vulnerabil în situația migrării, ceea ce ridică un interes sporit pentru cercetare.*

Obiectivul principal al articolului este de a expune concret și cât mai exact posibil modalitățile de echilibrare și reechilibrare a echilibrului emoțional necesar în diferite momente și situații ale vieții, în special în momente critice și situații neprevăzute, dar inevitabile, pentru desfășurarea optimă a cursului vieții în parametri normali și siguri.

Scopul central al articolului este de a demonstra că stabilitatea emoțională a adolescenților depinde nu doar de rațiunea și înțelegerea mediului înconjurător, ci este strâns legată de empatia față de locul de trai, iubirea față de semeni și un nivel ridicat de inteligență emoțională. Astfel, vom analiza cu seriozitate răspunsurile obiective ale individului la atacurile asupra psihicului său, subliniind intervenția activă a adolescentului în procesul de dezvoltare și prelucrare a propriei personalități.

Cuvinte-cheie: *adolescent, migrație, stabilitate emoțională*

Introducere

Ființa umană este supusă în permanență unor provocări mai mici sau mai mari, care necesită o atenție deosebită și o concentrare a energiei psiho-nervoase

pentru a reuși să descopere adevărata valoare a personalității proprii. De aceea, de cele mai multe ori, individul luptă prin ajustarea propriului echilibru emoțional pentru a desfășura optim activitatea dorită și pentru a obține succesul scontat în acțiunile propuse.

Echilibrul emoțional, ca noțiune de bază, își are originea în perioada stoicismului, în vremea lui Epictet, primul filosof care vorbește deschis despre rolul important pe care îl ocupă în formarea personalității și a conduitei umane. În acord cu Epictet, Aristotel vorbește despre „felul în care adecvăm emoțiile și exprimarea lor" (Goleman, 2001, p. 13) în lucrurile importante pe care le desfășoară omul, dar mai ales în cele trăite zilnic, care necesită o atenție sporită pentru a evita intervenția rutinei, plictiselii, accentuării neimportanței și, astfel, instalarea dezechilibrului emoțional.

Goleman (2001) vorbește despre acest dezechilibru emoțional ca despre o ruptură între emoțional și rațional, între „minte și suflet" (p. 43), ceea ce exprimă tendința individului de a exagera situațiile de fapt. În acest context, adolescentul, căci despre vârsta adolescenței este vorba în acest articol, poate să ducă la extrem dezechilibrul dintre gestionarea emoțiilor și activitatea depusă pentru dezvoltarea personală.

Tânărul resimte instabilitatea emoțională atunci când este nevoit să ia decizii în necunoștință de cauză, când nu reușește să-și exprime gândurile din motive obiective sau subiective sau atunci când nu se poate coordona moral, etic și deontologic cu societatea. De aceea, este esențial ca adolescentul să ajungă să se cunoască pe sine. Identitatea personală reflectă conștientizarea lumii exterioare de către individ și raportarea sa la realitatea înconjurătoare. Elementul central al acestei conștientizări îl constituie stima de sine, care, potrivit psihologilor contemporani, ajută necondiționat la schimbarea și evoluția personală, „ceea ce duce la dezvoltarea unei puternice conștiințe de sine, care poate atinge chiar vârful realizării personale" (Hennessy, 2018, p. 146).

Aceiași autori definesc stima de sine ca fiind „o trăsătură a personalității, ca atare stabilă și durabilă" (Hennessy, 2018, p. 147), bazată pe memoria internă, pe gânduri, convingeri, comportamente și emoții – toate activate atunci când individul este motivat intrinsec să își construiască propria personalitate, fie prin auto-reflecție, fie prin raportare la percepția celor din jur. Conștientizarea de sine este direct proporțională cu dorința de auto-definire, alegerea propriului confort, respectarea normativelor sociale și exprimarea publică a cunoștințelor și experiențelor acumulate. Astfel, conștientizarea de sine duce la crearea propriei identități, înțeleasă ca „modul în care o persoană se vede pe sine" (Hennessy, 2018, p. 146). Această identitate ajută la integrarea în societate, prin aportul unic al fiecărui individ, modelat de schimbările de viață, alegerile personale și angajamentele asumate în contextul evoluției sociale.

Educația, hobby-urile, statutul social, rolul social, cultura și mediul reprezintă factori externi decisivi în influențarea intereselor, valorilor și credințelor personale, contribuind semnificativ la stabilirea locului individului în societate și la succesul acestuia.

„Adolescenții caută un sens al sinelui explorând o gamă vastă de credințe și valori" (Hennessy, 2018, p. 149), ceea ce poate genera o ușoară confuzie în percepția identității proprii, sub influența tumultului emoțional caracteristic vârstei sau a valorilor impuse din exterior. Din acest motiv, adolescenții întâmpină dificultăți în găsirea propriului echilibru în procesul de formare a personalității.

Educaţia personalităţii, centrată pe nevoi şi dorinţe, începe cu motivaţia intrinsecă spre aspiraţie continuă, urmată de experienţă practică, asimilare prin descoperire şi, în final, valorificarea rezultatelor, având ca scop influenţarea şi reglarea motivaţiei (Hennessy, 2018, p. 168). În doze echilibrate, educarea personalităţii favorizează claritatea obiectivelor, implicarea activă în provocări şi gestionarea fructuoasă a complexităţii prin critică constructivă a performanţelor şi a obiectivelor atinse.

Efectul negativ al dezechilibrului emoţional este apariţia erorilor în viaţa omului, în special în adolescenţă, şi cu atât mai mult în cazul migraţiei adolescenţilor. În acest context, devin esenţiale abilităţile de percepţie realistă a mediului de trai, mai ales atunci când acesta este nou, necunoscut sau perceput ca ostil. De cele mai multe ori, în aceste condiţii, adolescenţii parcurg paşii de rezolvare a problemelor într-o ordine dezordonată sau chiar greşită, din lipsa cunoaşterii sau a unei estimări necorespunzătoare a situaţiei. Un alt factor fundamental al dezechilibrului emoţional îl reprezintă omiterea unor acţiuni sau sărirea unor paşi importanţi într-o „actualizare corespunzătoare a condiţiilor de lucru" (Hennessy, 2018, p. 192) sau distragerea atenţiei, ceea ce conduce la direcţionări eronate.

În acelaşi sens, putem vorbi despre greşelile elaborate din rutină sau situaţii insuficient asimilate, tratate cu superficialitate, însă toate aceste erori pot fi remediate prin comunicare deschisă şi aplicarea consecventă a regulilor şi normelor.

Omul caută comuniunea cu societatea, aceasta asigurând interacţiunile necesare, diversitatea şi emanciparea individuală odată cu dezvoltarea socială şi îmbunătăţirea condiţiilor de trai. Aşadar, culturalizarea devine un factor important în creşterea calităţii vieţii, reprezentând „totalitatea aptitudinilor, competenţelor şi tradiţiilor unui grup de oameni, transmise din generaţie în generaţie, prin limbaj, religie, gastronomie, obiceiuri sociale şi artă" (Hennessy, 2018, p. 214).

Ce ştim despre emoţii?

Emoţiile sunt stări afective care apar în momentele în care individul întâlneşte anumiţi stimuli, creând astfel o percepţie afectivă sporită sau diminuată asupra realităţii. Comparativ cu gândurile şi ideile, emoţiile parcurg un traseu invers: ele pornesc de la inimă către raţiune, în timp ce ideile ajung la inimă abia după o anumită perioadă de procesare mentală.

O primă definiţie a emoţiilor o regăsim în literatura psihologică, acestea fiind „trăiri afective de scurtă durată, de intensitate variabilă, care exprimă reacţiile noastre la situaţiile, evenimentele cu care ne confruntăm" (Zlate, 2005, p. 73).

Din perspectiva scriitorilor contemporani, emoţia este descrisă drept „maladie epuizantă provocată de un aflux de inimă la cap. Ea este însoţită uneori de o scurgere copioasă de clorură de sodiu hidratată provenind de la ochi" (Bierce, 2000, p. 87), ceea ce accentuează faptul că emoţiile lasă urme vizibile în comportamentul şi conduita individului.

O emoţie provoacă anumite impulsuri pe care suntem chemaţi să le gestionăm activ. În anumite momente, putem deveni copleşiţi de emoţiile noastre, care preiau controlul asupra raţiunii. Această idee a fost exprimată inclusiv în literatura beletristică, exemplificată astfel: „povestirea clientului părea să aibă un efect extraordinar asupra lui Sherlock Holmes. El se ridică de pe scaun şi începu să se plimbe agitat prin odaie, pradă unei emoţii de nestăpânit" (Conan Doyle, 1892, p. 138).

Emoţiile sunt reglate de mai multe structuri cerebrale, în special de sistemul limbic, care include amigdala – responsabilă de procesarea fricii şi altor emoţii primare – şi hipotalamusul, care reglează răspunsurile fiziologice precum accelerarea ritmului cardiac sau dilatarea pupilelor. Aceste mecanisme biologice generează reacţii afective evidente, exprimate prin mimică, gesturi şi limbaj paraverbal.

Emoţiile sunt caracterizate prin natura lor situaţională, ele selectând motivul şi trebuinţa primară care le determină. În acelaşi timp, ele sunt bine direcţionate către situaţia declanşatoare, susţinând afirmarea stărilor afective şi reglând personalitatea în funcţie de experienţele trăite. Afectivitatea pozitivă este susţinută de faptul că „îngrijirea şi atenţia afectuoasă promovează dezvoltarea emoţională şi spirituală. Suntem afectaţi de fiecare experienţă, bună şi rea deopotrivă, iar simţurile noastre, ca ferestre către lume, colorează şi modelează viaţa noastră interioară" (Chirban, 2004, p. 50).

Conform psihologului american R. Plutchik, există opt emoţii de bază: frica, surpriza, tristeţea, dezgustul, furia, invidia, bucuria şi indignarea. Din combinaţiile acestor emoţii iau naştere sentimentele şi pasiunile – emoţii superioare, fundamentale pentru adaptarea socială, comunicarea interumană şi motivarea comportamentului. Acestea influenţează rapid deciziile şi acţiunile, facilitând relaţiile personale şi transmiterea stărilor interioare către ceilalţi.

Definirea echilibrului emoţional

Echilibrul emoţional poate fi explicat ca starea de mijloc pe care încercăm să o atingem în mod constant de-a lungul vieţii, situată între o stare lipsită de emoţie şi o stare caracterizată de emoţii intense. Emoţiile puternice sunt însoţite de sentimente profunde, transmise celor din jur prin fapte şi exprimări, fie voluntar, fie involuntar.

Puterea de a stăpâni aceste emoţii, indiferent de intensitatea lor şi de impactul asupra individului, provine, încă de la Platon, din conceptul de *sophrosyne* – „grija şi inteligenţa de a-ţi conduce viaţa; echilibru şi înţelepciune" (Goleman, 2001, p. 77). Acest echilibru are rolul de a ajuta individul să facă faţă cu calm şi luciditate diverselor provocări şi stresuri cotidiene.

Echilibrul emoţional presupune gestionarea eficientă a reacţiilor emoţionale, pentru a controla influenţele negative şi a menţine stabilitatea, autocontrolul şi cumpătul în exprimarea emoţiilor sau sentimentelor. Această stare se construieşte pe baza autocunoaşterii emoţionale – abilitatea de a recunoaşte şi de a interpreta propriile stări afective în raport cu realitatea şi acţiunile desfăşurate.

Ulterior, se dezvoltă reglarea emoţională – capacitatea de a interveni activ pentru a modifica stările emoţionale destabilizatoare, fundament pentru clădirea unor relaţii interumane sănătoase. Tot ca element definitoriu al echilibrului emoţional se află reziliența, vizibilă prin „stăpânirea emoţiilor tulburătoare", aceasta fiind „cheia împăcării cu viaţa emoţională" (Goleman, 2001, p. 77), reflectând abilitatea individului de a învăţa din greşelile proprii sau din experienţa altora, fără a repeta aceleaşi erori. Echilibrul emoţional este indispensabil pentru menţinerea relaţiilor de calitate cu semenii, pentru reducerea stresului personal şi pentru desfăşurarea optimă a activităţilor zilnice.

Motivele dezechilibrului emoţional

Dezechilibrul emoţional se referă la o stare în care individul nu reuşeşte să-şi gestioneze în mod corespunzător emoţiile, ceea ce duce la reacţii exagerate,

instabilitate emoţională şi dificultăţi în menţinerea unei conduite adecvate normelor sociale.

Motivele dezechilibrului emoţional sunt multiple. Unul dintre acestea este stresul cronic şi traumele, care afectează în mod profund toate activităţile individului. John Chirban subliniază importanţa conceptului de *Self Sphere*, compus din „cele şapte calităţi intrinseci: spontaneitate, raţionament, creativitate, liber arbitru, spiritualitate, discernământ şi iubire" (Chirban, 2004, p. 10), care urmăresc gândurile şi emoţiile individului, reflectând întreaga sa experienţă de viaţă.

Un alt factor semnificativ îl reprezintă predispoziţiile genetice, transmise ereditar. Astfel, „punctul de vedere cel mai just de a privi această problemă ar fi să considerăm transmiterea ereditară a oricărui caracter drept regulă, iar netransmiterea ereditară drept anomalie, deoarece din ceva asemănător se naşte tot ceva asemănător" (Darwin, 1957, p. 58). De asemenea, dezechilibrele biologice, disfuncţiile cerebrale sau afecţiunile medicale pot afecta considerabil construcţia personalităţii viitorului adult.

În problemele de relaţionare, individul poate fi copleşit de dificultatea de a se angaja sau de a se dezangaja emoţional de ceilalţi, ca adaptare la cerinţele vieţii timpurii. Această detaşare, deşi uneori oferă avantaje profesionale, în lipsa unei echilibrări poate conduce spre probleme de sănătate mentală (Chirban, 2004, p. 30).

Un alt factor important îl constituie stilurile de viaţă nesănătoase, care afectează relaţia individului cu sine şi cu societatea. Concepţia despre lume şi viaţă, percepţia normelor sociale şi modul de integrare în comunitate sunt elemente definitorii pentru echilibrul emoţional al fiecărei persoane.

Stabilitatea emoţională a adolescentului migrant

Adolescentul migrant traversează o perioadă tumultoasă şi este nevoit să depună eforturi suplimentare pentru ca stabilitatea emoţională să devină un echilibru necesar în luarea deciziilor corespunzătoare situaţiilor concrete de viaţă. În prim-plan apar valorile adolescentului ca produs al dezvoltării personalităţii sale, acestea devenind un reper în acceptarea valorilor semenilor.

Nicholas Allen vorbeşte despre formarea echilibrului emoţional la adolescenţi ca fiind „maturare neuronală [...] asociată cu schimbări generale ale tiparelor de recrutare neuronală" (Allen & Sheeber, 2008, p. 138), maturare care rezultă din organizarea şi dezvoltarea timpurie a copilăriei. Această stabilitate emoţională se corelează cu schimbările fizice şi hormonale ale adolescentului şi cu dezvoltarea cerebrală în anumite contexte sociale, favorizând o sănătate mintală optimă pentru adaptarea în migraţie. Educaţia primită în locul de origine suferă inevitabil influenţe ulterioare. Cu cât adolescentul migrant beneficiază de un suport social mai consistent, cu atât şansele de adaptare într-un stil de viaţă sănătos şi extraversiunea către noua societate cresc.

Astfel, stabilitatea emoţională a adolescentului migrant depinde în mod direct de zestrea ereditară, de educaţia anterioară, dar şi de mediul în care a crescut şi în care se dezvoltă în continuare.

Importanţa stabilităţii emoţionale

Stabilitatea emoţională joacă un rol esenţial în obţinerea unei percepţii echilibrate asupra lumii şi asupra relaţiilor interumane. Aceasta ajută la inhibarea reacţiilor exagerate, provenite dintr-o sensibilitate afectivă crescută sau scăzută. Obiectivul stabilităţii emoţionale este capacitatea de a gestiona şi regla emoţiile într-

un mod sănătos şi adaptativ, indiferent de dificultăţile întâlnite. „Nu vreau să fiu la cheremul emoţiilor mele. Vreau să le folosesc, să mă bucur de ele şi să le domin." (Wilde, 2015, p. 145)

Discuţia eternă despre urmarea raţiunii sau a inimii se leagă intrinsec de stabilitatea emoţională, aceasta influenţând reacţiile, opiniile şi deciziile, definindu-ne parcursul social şi psihologic. Hans Eysenck, reluând distincţia făcută de Jung, adaugă „o nouă dimensiune, numită grad de nevrotism", prin care exprimă stabilitatea sau instabilitatea emoţională a individului prin tendinţe de introversiune sau extraversiune (Zlate, 2005, p. 94).

Autoreglarea emoţională permite individului să gestioneze conflictele într-un mod matur, menţinând un echilibru intern constant şi manifestând o varietate de trăiri fără a lăsa emoţiile negative să preia controlul. Prin empatie, individul stabileşte conexiuni autentice cu cei din jur, traduse prin înţelegerea şi valorizarea emoţiilor proprii şi ale celorlalţi.

„Putem judeca un personaj ca fiind rău sau bun doar din punct de vedere al societăţii" (Adler, 1927, p. 32), ceea ce subliniază importanţa echilibrului emoţional în procesul de integrare socială şi relaţionare sănătoasă.

Stabilitatea emoţională contribuie semnificativ la reducerea riscului de apariţie a tulburărilor mintale, accelerează adaptarea psiho-socială şi sporeşte calitatea relaţiilor interpersonale, bazate pe respect şi încredere reciprocă.

Concluzii

Stabilitatea emoţională are ca obiect principal echilibrul emoţional, ce funcţionează ca un corector al deficienţelor adaptării afective a individului. Echilibrul emoţional se defineşte ca o stare de grijă şi inteligenţă în gestionarea activităţilor zilnice. Identitatea personală se construieşte prin autocunoaştere, valorificând cunoştinţele despre dorinţe, idealuri şi convingeri în relaţiile interumane. Emoţiile sunt trăiri afective de scurtă durată, declanşate de activităţi sau situaţii specifice. Dezechilibrul emoţional este definit ca incapacitatea de a gestiona corespunzător propriile emoţii. Adolescentul migrant prezintă un risc crescut de dezechilibru emoţional din cauza cerinţelor sporite de adaptare la un nou mediu socio-cultural.

Bibliography

1. Adler, A. (1927). *Înţelegerea naturii umane*. New York: Personality Publisher, Greenberg Collection.
2. Allen, N., & Sheeber, L. B. (2008). *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders*. Cambridge: Cambridge University Press.
3. Bierce, A. (2000). *The unabridged Devil's Dictionary* (D. E. Shultz & S. T. Josh, Eds.). Athens, GA: The University of Georgia Press.
4. Chirban, J. (2004). *True coming of age*. New York: McGraw-Hill.
5. Conan Doyle, A. (1892). *Aventurile lui Sherlock Holmes*. New York: A. L. Burt Company.
6. Darwin, C. (1957). *Originea speciilor*. Bucureşti: Editura Academiei RPR.
7. Goleman, D. (2001). *Inteligenţa emoţională*. Bucureşti: Editura Curtea Veche.
8. Hennessy, K. (2018). *Totul despre psihologie* (8 Dorting Kinderstey Limited, Penguin Random House). Bucureşti: Editura Litera.
9. Wilde, O. (2015). *Portretul lui Dorian Grey*. Timişoara: Editura Eurostampa.
10. Zlate, M. (2005). *Manual de psihologie*. Bucureşti: Editura Aramis.