

STUDII ȘI ASPECTE TEORETICE ALE STRESULUI FAMILIAL

Burduniuc Aurelia

(Conducător științific: Croitoru Cătălina, dr. șt. med., conf. univ., Catedra de igienă generală)

Introducere. Familia este o sursă bună de sprijin, dar poate fi, de asemenea și o sursă de stres. Stresul în familie este mult mai important decât orice alte tensiuni, așa cum familia reprezintă o reuniune a oamenilor care se iubesc.

Scopul lucrării. Evaluarea surselor bibliografice științifice cu referire la stresului familial.

Material și metode. Studiul prezintă revista literaturii. Au fost analizate cele mai importante aspecte ale stresului familial publicate în 22 de surse, în ultimul deceniu.

Rezultate. Conform studiilor analizate, surse principale de stres în familie constituie: conflictul conjugal, divorțul, lipsa de afecțiune și respect, incompatibilitatea de idei, preocupări, atitudini și lupta pentru dominare, problemele sexuale, financiare, copiii, responsabilitățile gospodărești, etc. Procesul de adaptare este afectat de modul în care familia este în stare să răspundă la un eveniment stresant, resursele disponibile, prezența/absența unor strategii de adaptare eficiente. Unele studii menționează că familiile pot diminua efectele situațiilor stresante prin crearea de forțe proprii: capacitatea de comunicare cu membrii familiei ajută în perioade de stres, și dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor.

Concluzii. Copiii modelează comportamentul părinților, inclusiv cel legat de gestionarea stresului. Consolidarea unei familii puternice, care gestionează în mod eficient factorii de stres nu numai că face casa un loc de relaxare, reîncărcare pentru fiecare membru, dar, de asemenea, construiește abilitățile necesare pentru ca familia într-o criză să se adune și să gestioneze în mod eficient stresul de familie.

Cuvinte cheie: stres, familie.

STUDIES AND THEORETICAL ASPECTS OF FAMILY STRESS MANAGEMENT

Burduniuc Aurelia

(Scientific adviser: Croitoru Cătălina, associate professor, Chair of general hygiene)

Introduction. Family can be a great source of support, but it can also be a source of significant stress. The family stress get more highlighted than any other stresses, as family is the union of people who are bound to love.

Objective of the study. To evaluate of scientific bibliographical sources referring to the family stress management

Material and methods. This study is a review of the major aspects of family stress published during the last decade. The study is based on 22 literary sources of foreign authors.

Results. According to the analysed studies marital conflict, divorce, lack of affection and respect, incompatibility of ideas, concerns, attitudes and struggle for dominance, financial, sexual problems, kids, bills, household chores, spousal relationships etc. were stress sources in the family. The process of adaptation is affected by the family's response to a stressful event, their available resources, presence/absence of effective adaptation strategies. The majority analysed studies mentioned that families can decrease the effects of stressful situations by building up their strengths: the ability to communicate with family members helps in periods of stress, and to develop problem-solving skills.

Conclusions. Children model their parents' behavior, including that related to managing stress. Building a strong family unit that effectively manages stressors not only makes your home a place for each member to relax, recharge, but also builds the skills necessary for the family to come together in a crisis and effectively manage family stress.

Keywords: stress, family.