CZU 159.922.8

<https://doi.org/10.52507/2345-1106.2021-1.31>

DIFERENȚE DE GEN ÎN MANIFESTAREA STRESULUI LA ADOLESCENȚI

RACU Iulia,

doctor în psihologie, conferențiar universitar

VLAS Irina,

doctorandă

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

vlas_irina@inbox.ru

REZUMAT

Stresul este un fenomen frecvent întâlnit și comun pentru diferite categorii de vârste. Datorită schimbărilor din viața adolescentului stresul este trăit și resimțit mai intens ca în alte etape ale dezvoltării umane. Studiul descris prezintă manifestarea stresului, precum și diferențele de gen în manifestarea acestuia la adolescenți. Eșantionul de cercetare a cuprins 103 adolescenți. Ca rezultate am evidențiat că 30,09% din adolescenți prezintă nivel ridicat de stres. Adolescențele se caracterizează printr-un nivel de stres mai accentuat comparativ cu adolescenții.

Cuvinte-cheie: stres, risc de îmbolnăvire, adolescenți, diferențe de gen.

GENDER DIFFERENCE IN STRESS AT ADOLESCENTS

RACU Iulia,

PhD in psychology, associated professor

VLAS Irina,

PhD student,

State Pedagogical University „Ion Creangă” from Chisinau

vlas_irina@inbox.ru

SUMMARY

Stress is a common phenomenon for nowadays and for different ages. Due to the changes in adolescent's life, stress is experienced and felt more intensive than in other stages of human development. The study describes the manifestation and the gender differences in stress in adolescence. The research included 103 adolescents. As results we established that 30, 09% adolescents present a high level of stress. The girls are characterized by a high level of stress than boys.

Key-words: stress, risk of illness, adolescence, gender difference.

Deseori adolescența este prezentată ca o etapă plină de schimbări și tulburări emoționale. Trecerea de la copilărie la adolescență implică o creștere a intensității

emoțiilor, a experienței și manifestării labilității emoționale sau a „capriciilor” și o accentuare a emoțiilor cu valență negativă [apud 1, 5, 6, 7]. Trecând de la

copilărie la vârsta adultă, adolescenții trăiesc modificări în nivelele hormonale, în capacitățile cognitive și în experiențele sociale. Noutatea fenomenelor descrise și lipsa experienței adolescenților determină ca trăirile emoționale a acestora să fie pline de neliniște, anxietate și stres [apud 1, 5, 6, 7].

Termenul de „stres” îi aparține lui H. Selye și este un fenomen întâlnit frecvent la oameni și este prezent în viața fiecărui din noi, de la cele mai mici vârste și până la maturitate inclusiv.

Pe parcursul timpului stresul a fost definit ca un sistem sau un răspuns sau ca rezultat al interacțiunii stimul – răspuns, interacțiune care exprimă un oarecare dezechilibru al relației persoanei cu mediul său. Odată cu dezvoltarea cunoașterii relației dintre persoană și mediu, cercetătorii s-au concentrat asupra naturii acestei interacțiuni și, mai important, asupra proceselor psihice prin care au loc aceste interacțiuni. A. Duckworth consideră că modalitățile tradiționale de a defini stresul, prin accentul pus pe evenimente externe persoanei, au deviat atenția cercetătorilor de la procesele psihice prin care persoana apreciază aceste evenimente [2, 3, 4].

Stresul poate fi definit ca o stare de alarmă, tensiune, încordare și disconfort care este condiționat de anumiți agenți afectogeni cu caracter negativ, de frustrarea sau reprimarea unor stări de motivație, de dificultatea sau incapacitatea rezolvării problemelor.

Pornind de la cele expuse considerăm semnificativ investigarea stresului la adolescenții contemporani.

Eșantionul demersului constativ a cuprins 103 adolescenți din clasele a X – a - a XII – a într-un liceu din municipiul Chișinău: 63 de adolescenți și 40 de adolescente.

Studiul stresului la adolescenți a fost realizată prin administrarea următoarelor teste: *Testul „Determinați-vă nivelul dvs. de stres” de A. Schwartz și R. Schweppe și Scala evenimentelor stresoare pentru adolescenți și tineri Holmes-Rare.*

Testul „Determinați-vă nivelul dvs. de stres” de A. Schwartz și R. Schweppe evidențiază trei nivele de intensitate a stresului: redus, moderat și ridicat.

Adolescenții incluși în demersul constativ prezintă următoarele nivele ale stresului:

Fig. 1. Nivelele de intensitate a stresului la adolescenți

Frecvențele adolescenților pentru cele trei nivele de intensitate a stresului ilustrează următoarea distribuție: 51,45% din adolescenți au nivel redus de stres. Ei se caracterizează prin comportament natural, firesc, demonstrează capacitate înaltă de autoreglare, stăpânire de sine bună, nu-și pierde echilibrul și calmul. În situații dificile și problematice, acționează activ și cu încredere.

18,44% din adolescenți manifestă nivel moderat de stres. Pentru cei cu nivel moderat de stres este specific un comportament adecvat, corespunzător cu circumstanțele și normele general acceptate. Uneori, pot simți că viața le este dificilă și stresantă. În anumite

circumstanțe și situații neobișnuite pot demonstra o tensiune neuropsihică, îngrijorare și incertitudine.

Un număr mare de adolescenți (30,09%) se caracterizează prin nivel ridicat de stres. Adolescenții cu nivel ridicat de stres prezintă îngrijorări accentuate, dificultăți de relaxare, dispoziție instabilă și schimbătoare, iritabilitate și negativism. În plus la cele menționate adolescenții se simt copleșiți de situațiile și circumstanțele vieții.

Nivele de intensitate ale stresului la adolescenți și adolescente sunt ilustrate în figura 2.

Fig. 2. Nivelele de intensitate a stresului la adolescenți și adolescente

Adolescenții și adolescentele prezintă frecvențe distincte pentru cele trei nivele de intensitate a stresului. Astfel pentru adolescenți consemnăm următoarea distribuție de frecvențe: 62,50% din adolescenți manifestă nivel redus de stres, 30% din adolescenți demonstrează nivel moderat de stres, în timp ce 7,50% din adolescenți prezintă nivel ridicat de stres.

La adolescente atestăm frecvențe apropiate pentru nivelele stresului: 36,30% din adolescente au nivel redus de stres, la 35% din adolescente identificăm nivel moderat de stres și la 28,70% din adolescente se înregistrează nivel ridicat de stres.

Studiul comparativ al frecvențelor pentru nivelele stresului evidențiază următoarele tendințe: nivelul redus de stres este mai comun pentru adolescenți (62,50%) spre deosebire de adolescente (36,30%). Nivelul moderat de stres este mai frecvent în rândul adolescentelor (35%) comparativ cu adolescenții (30%). Pentru nivelul ridicat

identificăm aceeași tendință: 28,70% din adolescente și 7,50% din adolescenți manifestă acest nivel.

După testul T Student atestăm diferențe statistice semnificative între mediile adolescenților (10,3 u.m.) și cele ale adolescentelor (12,43 u.m.) ($t = -1.997$, $p \leq 0,05$), cu o medie mai mare pentru adolescente. Vom menționa că adolescentele prezintă un nivel mai ridicat de stres. Prevalența stresului mai accentuat la adolescente poate fi explicat printr-o anumită influență a sistemului nervos, sensibilitatea mai mare a acestora în fața provocărilor vârstei, a școlii, a comunicării și relațiilor cu semenii, și cu familia, precum și a alegerilor ce țin de viitor.

Pentru un demers mai complex al stresului la adolescenți am aplicat *Scala evenimentelor stresoare pentru adolescenți și tineri Holmes-Rare*.

Frecvențele pentru nivelele riscului de îmbolnăvire la adolescenți sunt prezentate în figura 3.

Fig. 3. Nivelele de intensitate a riscului de îmbolnăvire la adolescenți

În conformitate cu distribuția frecvențelor pentru nivelele riscului de îmbolnăvire vom menționa că: cei mai mulți din adolescenți (65%) au nivel redus de risc de îmbolnăvire, 15% din adolescenți se caracterizează prin nivel moderat de risc de îmbolnăvire și la 20% din adolescenți întâlnim nivel ridicat de risc de îmbolnăvire.

În continuare vom parcurge la studiul corelației între stres (Testul „Determinați-vă nivelul dvs. de stres” de A. Schwartz și R. Schweppe) și riscul de îmbolnăvire (Scala evenimentelor stresoare pentru adolescenți și tineri Holmes-Rare) după coeficientul de corelație lineară Pearson.

Tabelul 1. Coeficientul de corelație între nivelul de stres și riscul de îmbolnăvire după Pearson

<i>Variabilele</i>	<i>Coeficientul de corelație</i>	<i>Pragul de semnificații</i>
stres / risc de îmbolnăvire	$r=0,702$	$p \leq 0,01$

În corespundere cu tabelul 1 evidențiem o corelație semnificativ pozitivă între stres și riscul de îmbolnăvire. Adolescenții cu nivel ridicat de stres (Testul „Determinați-vă nivelul dvs. de stres” de A. Schwartz și R. Schweppe) se caracterizează și prin risc de

îmbolnăvire crescut (Scala evenimentelor stresoare pentru adolescenți și tineri Holmes-Rare).

Nivele de stres cu risc pentru îmbolnăvire la adolescenți în dependență de gen pot fi vizualizate în figura 4.

Fig. 4. Nivelele de intensitate a riscului de îmbolnăvire la adolescenți și adolescente

Adolescenții prezintă următoarea repartitie a frecvențelor: 70% din adolescenți au nivel redus de risc de îmbolnăvire, 5% din adolescenți demonstrează nivel moderat de risc de îmbolnăvire și 25% din adolescenți manifestă nivel ridicat de risc de îmbolnăvire.

Pentru adolescente observăm o repartizare distinctă a frecvențelor: cele mai multe adolescente (60,16%) se caracterizează prin nivel redus de risc de îmbolnăvire, la 20,54% din adolescente atestăm nivel moderat de risc de îmbolnăvire și la 19,30% din adolescente identificăm nivel ridicat de risc de îmbolnăvire.

Comparând frecvențele adolescenților cu cele ale adolescentelor consemnăm diferențe: 70% din adolescenți și 60,16% din adolescente prezintă nivel redus de risc de îmbolnăvire. Nivelul moderat de risc de îmbolnăvire este mai accentuat în rândul adolescentelor

(20,54%) comparativ cu adolescenții (5%). O tendință inversă constatăm pentru nivelul ridicat de risc de îmbolnăvire. 25% din adolescenți și 19,30% din adolescente manifestă nivel ridicat de risc de îmbolnăvire.

În concluzie vom menționa stresul este o stare de tensiune, încordare, însoțit de sentimente neplăcute de nesiguranță ce este determinat de agenți afectogeni cu conotație negativă (situații, circumstanțe sau unele agresiuni fizice sau psihice).

Stresul este caracteristic pentru adolescenți. Astfel 30,09% din adolescenți au nivel ridicat de stres. Am evidențiat nivel ridicat de stres la adolescenți și adolescente. Am demonstrat că pentru adolescente manifestarea stresului este mai intensă.

Referințe bibliografice:

1. Adams G., Berzonsky M. Psihologia adolescenței. tr. de D. Nistor, G. Oancea, A. Hrab, M. Andriescu. Iași: Polirom. 2009. 704 p.
2. Băban A., Stres și personalitate. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. 1998. 220 p.

3. Holdevici I. Psihoterapia cognitiv-comportamentală. Managementul stresului pentru un stil de viață optim. București: Științelor Medicale. 2005. 602 p.
4. Mircea T. Tratat de psihopedagogie și sănătate mentală a copilului și adolescentului. Timișoara: Augusta. 2004
5. Papalia D., Wendkos Olds S., Duskin Fieldman R. Dezvoltarea umană. tr. de A. Mîndrilă-Sonetto. București: TREI. 2010. 644 p.
6. Pănișoara G. Psihologia copilului modern. Iași: Polirom. 2011. 224 p.
7. Pănișoara G., Sălăvastru D., Mitrofan I. Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Iași: Polirom. 2016. 308 p.