



Modalități de reacționare a adolescenților în situații de stres The ways of behaviour in stressful situation at adolescents

Elena Losii, conf.univ., dr., catedra Psihologie, UPS "Ion Creangă"

Summary

One of the most important problems of modern society is stress. Although stress is not a new phenomenon, it increases lately and affects not only the countries, but also the family and society. Economics and social changes, frequently, unexpected and deeply changes from education environment require adolescents' adaptation. The article includes the result of the experimental research of 60 adolescents from different environment: urban and rural. The research aimed to explore the ways of reacting of adolescents in stress situation. We demonstrate that emotional intelligence, type of behaviour and self-confidence influences the intensity and ways to react in stress situation. Also the gender and environment difference were underlined

Key words: stress, emotional intelligence, type of behaviour, self-confidence.

Rezumat

Stresul este una dintre multiplele probleme cu care se confruntă societatea modernă. Deși stresul nu este nici pe departe un fenomen nou, totuși, acesta capătă tot mai mult caracter globalizat și afectează atât toate țările, cât și familia și societatea în general. Modificările sociale și economice frecvente, schimbările frecvente din ultimii ani în domeniul învățământului, deseori neașteptate și profunde, solicită la maximum disponibilitățile organismului adolescentului pe linia adaptării. În acest articol am prezentat rezultatele unui studiu experimental realizat asupra 60 de adolescenți, dintre care 30 își fac studiile la sat, iar alți 30 de adolescenți sunt elevi ai unui liceu din Chișinău. Acest studiu experimental a avut drept scop studierea modalităților de reacționare a adolescenților în situații de stres. Astfel, a fost demonstrat experimental că inteligența emoțională, tipul de activitate comportamentală și încrederea în sine a adolescenților influențează asupra intensității și modalității de reacționare în situații de stres, existând anumite diferențe între adolescenții de la sat și oraș.

Cuvinte cheie: stres, inteligența emoțională, tip de activitate comportamentală, încredere în sine.

Întrucât stresul este reacția nespecifică a corpului la orice solicitare, toți se află întotdeauna într-o anumită stare de stres

Hans Selye

Ultimele decenii au fost marcate de preocuparea științelor umaniste pentru definirea, caracterizarea și teoretizarea adaptării individului la cerințele vieții moderne. Nu este de mirare că, în aceste condiții, o serie de termeni nevroză, stres, sindrom de neadaptare au fost transferați din limbajul științific în cel cotidian. Problematika stresului a suscitât interesul multor dezbateri și studii, fiind o

tema des invocată de psihologi, pedagogi și părinți, din perspective diferite. Printre autorii reprezentativi din domeniu care au studiat problema respectivă reamintim: H. Selye, R. Lazarus, S. Folkman, P. Legeon, P. Derevenco, C. Borangic, S. Fisher, R. Bloona, M. Miclea, R. Floru, M. Golu, A. Băban, A. Bakker, M. Zlate, I. Tomșa, F. Sava, A. Moreau, J.-B. Stora, A. Țabără, B. Lefebvre, M. Poirot, M. Luca, I. Jurcău, R. Moldovanu, T. Chirilă, R. Capotescu, Z. Bogathy, Г. Юсупова, Н. Водопьянова, Е. Старченкова, М. Cojocaru-Boroza, T. Șova ș.a.

H.Selye a definit „stresul” ca orice situație care solicită mecanismul de adaptare. Acest fenomen Selye îl definește ca răspuns al organismului la solicitările exercitate asupra lui de către un evantai larg de agenți cauzali (fizici, chimici, biologici). Stresul este un răspuns la un eveniment sau o condiție la care există o cerere mai mare decât posibilitățile noastre normale de rezolvare. P.Fraisse definește stresul drept „totalitatea conflictelor personale sau sociale ale individului care nu-și găsesc soluția”. În dicționarul de Psihologie de Popescu Neveanu stresul e definit ca o „stare de tensiune deosebită a organismului, prin care acesta își mobilizează toate resursele sale de apărare, pentru a face față unei agresiuni fizice sau psihice”. O definiție „mai largă” cuprinzând mai multe note, prin desemnarea principalilor agenți stresori, este cea dată de M.Golu. Stresul psihic reprezintă „o stare de tensiune, încordare, și disconfort de agenți afectogeni cu semnificație negativă, de frustrare sau reprimare a unor stări de motivație (trebuințe, dorințe, aspirații) de dificultate sau imposibilitatea rezolvării unor probleme” (5).

Dincolo de definițiile date de specialiști, stresul s-ar putea defini drept un fenomen psihosocial ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații, care pot fi percepute drept dificile, dureroase sau având o miză prea mare pentru persoana respectivă. Stresul este atunci când te simți copleșit sau amenințat de mai multe cerințe decât poți face față. Stresul afectează felul oamenilor de a gândi, acționa, simții. Cu toți trecem câteodată, prin experiența stresului, cu ritmul său rapid societatea de astăzi creează pentru fiecare dintre noi situații frustrante. Ne aflăm în mod constant sub presiunea de a realiza din ce în ce mai mult într-un timp din ce în ce mai scurt. Poluarea sonoră și cea a aerului, blocajele de trafic, crime și sarcinile de învățare excesive sunt din ce în ce mai prezente în viața noastră de zi cu zi.

J. Weitz consideră că o situație poate deveni stresantă în următoarele condiții:

- a) solicitările sunt atât de numeroase încât împiedică prelucrarea adecvată a informației, supraîncărcarea traducându-se de cele mai multe ori prin degradarea performanțelor;
- b) situația este percepută ca fiind potențial periculoasă, motiv pentru care subiectul se simte amenințat;
- c) în cazul în care subiectul este izolat, aceasta resimțind restrângerea libertății;

d) când subiectul este împiedicat să-și desfășoare activitatea și are sentimentul de frustrare;

e) când presiunea grupului se exercită de așa natură încât trezește teama de eșec, de dezaprobare (6).

Stresul a devenit o componentă inerentă a vieții. Astăzi, prin forța lucrurilor oamenilor au o problematică destul de complicată și modificată. Adolescenții, ca și adulții, pot experimenta stresul de zi cu zi. Schimbările profunde de stil de viață, confort, solicitări, distracții, aspirații etc., legate complementar de schimbările din sfera învățământului, declanșează o stare de stres. Cei mai mulți adolescenți resimt mai mult stres atunci când percep o situație ca fiind periculoasă, dificilă sau dureroasă și nu-și identifică resursele necesare pentru a face față. Unele surse de stres pentru adolescenți ar putea include: cerințe și frustrări la școală, implicarea în prea multe activități sau așteptări prea mari, probleme cu prietenii sau colegii la școală, mutarea sau schimbarea scolii, gânduri și sentimente negative despre ei înșiși, modificări ale propriului corp, mediu de viață nesigur acasă sau în vecinătate, separarea sau divorțul părinților, boli cronice sau probleme grave în familie, moartea unei persoane dragi, probleme financiare în familie. Astfel când adolescenții devin supraîncărcați, stresul poate duce la anxietate, izolare, agresivitate, boală fizică sau slabe abilități de adaptare, cum ar fi consumul de droguri sau alcool (2).

Efectele potențiale ale stresului pot fi grupate în următoarele categorii:

1. *Efecte subiective*: anxietate, agresiune, apatie, plictiseală, oboseală, indispoziție, scăderea încrederii în sine, nervozitatea, sentimentul de singurătate.

2. *Efecte comportamentale*: absenteism, izolare, reducerea responsabilității, predispoziție spre accidente, alcoolism, abuzul de cafea, tendința de a mânca și/sau de a fuma excesiv, comportament impulsiv.

3. *Efecte cognitive*: scăderea abilității de a adopta decizii raționale, concentrarea slabă, scăderea atenției, hipersensibilitate la critică, blocaje mentale.

4. *Efecte fiziologice*: creșterea glicemiei, a pulsului, a tensiunii arteriale, uscăciunea gurii, transpirații reci, dilatarea pupilelor (4).

Adolescenții învață să răspundă la stres din experiența proprie. Cele mai multe situații stresante pentru adolescenți pot părea nespecifice pentru adulții, pentru că adolescenții au puține experiențe anterioare din care să învețe. Dacă marea majoritate a adolescenților găsesc o cale să facă față stresului, fie împărtășindu-și sentimentele prietenilor sau familiei, fie încercând să se detașeze de situație făcând ceea ce le place, unii adolescenți ajung să adopte o serie de activități distructive pentru ei, precum consumul de alcool, droguri sau chiar comportamente agresive față de cei apropiați.

Astăzi, prin forța lucrurilor, adolescenții au o problemă destul de complicată și modificată. Sensibilitatea psihică a adolescentului aflat în proces de dezvoltare a Eu-lui și conștiinței de sine, saltul de mentalitate și responsabilitate pe care trebuie să-l facă determină o fragilitate deosebită față de orice fel de influențe (3). Ne-am propus să studiem modalitățile de reacționare a adolescenților în situații de stres. Am presupus că inteligența emoțională, tipul de activitate comportamentală și încrederea în sine a adolescenților influențează asupra intensității și modalității de reacționare în situații de stres. Pentru a verifica experimental aceste presupuneri am realizat un studiu experimental în care au participat 60 de adolescenți, dintre care 30 își fac studiile la sat, iar alți 30 de adolescenți sunt elevi ai unui liceu din Chișinău. Am aplicat următoarele teste: *Testul de studiere a modalităților de reacționare în situație de stres*, *testul de diagnosticare a tipului de activitate comportamentală (autor L.I.Vasserman)*, *testul „Încrederea în tine însuși”*, *test de studiere a inteligenței emoționale (adaptat de M. Roco după Baron și D.Goleman)*.

Rezultatele obținute le vom prezenta în continuare pe fiecare test aplicat.

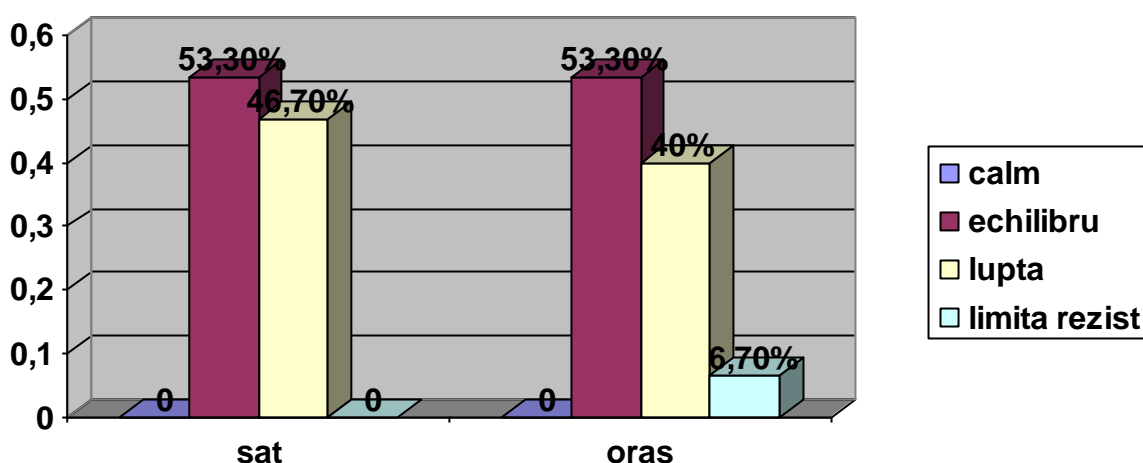


Fig. 1. Distribuția datelor pe nivele, testul de studiere a modalităților de reacționare în situație de stres

Datele obținute la acest test indică faptul că nici un adolescent din cei participanți la studiu nu are un mod de a trăi echilibrat și satisfăcut de sine. Majoritatea adolescenților (53,3%) și de la sat, și de la oraș, privesc viața ca pe o provocare pe care o acceptă cu interes, în mod activ și fără resentimente. Factorii de stres negativi și pozitivi acționează asupra lor în mod echilibrat. Pentru moment ei controlează fără dificultate evenimentele, dar ar putea să nu facă față cu succes deplin solicitărilor extreme. Este destul de mare și numărul celor pentru care viața a devenit o continuă luptă pentru respectarea scadențelor, a termenelor, pentru câștigarea șanselor și a succeselor. Numărul acestora este mai mare în grupul de adolescenți de la sat (46,7%) decât de la oraș (40%). Această categorie de adolescenți uneori ar putea să se simtă ca prinsă la strâmtoare. Ambiția, presiunea exercitată de concurența altora și dependența de deciziile altora îi determină pe adolescenți să lupte din greu. Ei

simt din plin provocările vieții, ceea ce deja a început să îi marcheze din punct de vedere al sănătății. Dacă toate vor merge tot așa vor putea realiza multe lucruri, dar le va fi din ce în ce mai greu să se bucure de roadele muncii lor. În cazul lor ar fi bine să nu se mai implice atât de mult chiar și atunci când nu este câtuși de puțin cazul; să încerce să evite certurile, supărările și situațiile de intensă solicitare. Pentru 6,7% dintre adolescenții de la oraș viața nu este altceva decât un lung șir de eforturi și necazuri. Ei sunt aproape de limita rezistenței. Ieșirea din această stare de calvar trebuie să le fie un imperativ. Cantitatea de stres la care sunt supuși, sau la care se supun, le periclitează sănătatea. În concluzie, am putea spune că majoritatea adolescenților (53,3%), atât de la sat, cât și de la oraș, sunt supuși influenței unor factori stresanți, o mare parte dintre ei (46,7% de la sat și 40% de la oraș) resimt provocările vieții din plin și pot fi marcați și din punct de vedere al sănătății. La oraș sunt adolescenți (6,7%) care se află la limita rezistenței, trecând printr-un șir de eforturi și necazuri.

Să vedem care este tipul dominat de activitate comportamentală la ei (fig.2).

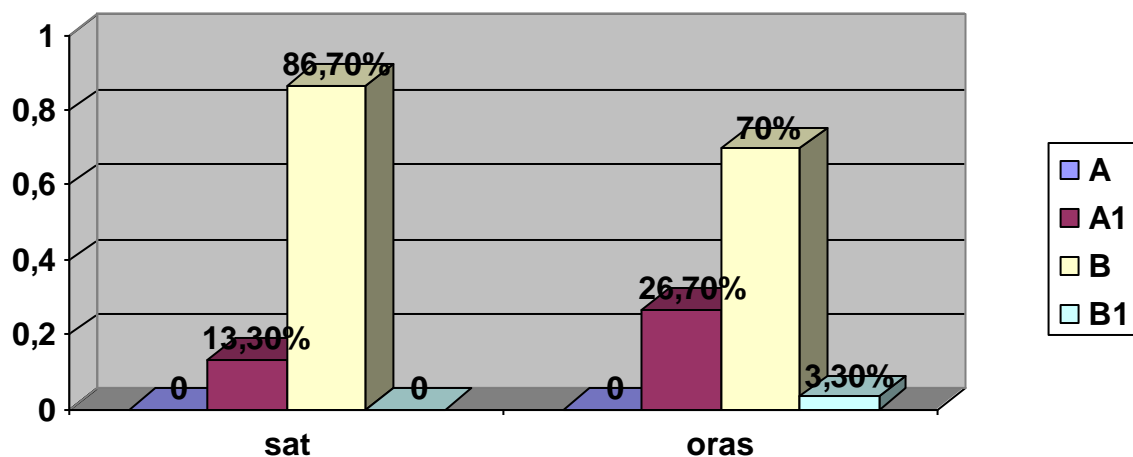


Fig. 2. Distribuția datelor pe nivele, testul de diagnosticare a tipului de activitate comportamentală (L.I.Vasserman)

Remarcăm că adolescenților din grupul experimental nu le este tipic comportamentul de tip A, adică ei nu manifestă o necesitate pronunțată de implicarea în activitate, suprasolicitare a forțelor energetice, incapacitate de relaxare, detașare de activitate, insuficiență de timp pentru odihnă și distracții, încordare permanentă a forțelor psihice și fizice în lupta pentru succes, încăpăținare în atingerea scopului. Comportament de tip A1 este propriu doar la 13,3% dintre adolescenții de la sat și pentru 26,7% dintre adolescenții de la oraș. Aceștia se caracterizează prin activism ridicat, insistență, incluziune activă în muncă, orientare spre scop, insuficiența timpului pentru odihnă se compensează cu pedantismul în alegerea direcției principale de orientare a activității, luarea rapidă a deciziilor, tendință spre succes, insatisfacție de propriile reușite, tendință permanentă de perfecționare a rezultatelor

muncii, instabilitate a dispoziției și a comportamentului în situații de stres, competitivitate, lipsită de agresivitate și ambiție.

Majoritatea adolescenților (86,7% dintre cei de la sat și 70% dintre cei de la oraș) au comportament de tip B și se caracterizează prin: persoană orientată spre scop, activă, cu interese multidirecționale, are capacitatea de a echilibra activitatea cu odihna, motricitate și expresivitate a vorbirii moderate, au un comportament predictiv, manifestă rezistență la factorii stresanți și adaptabilitate la diverse tipuri de activitate. Și doar 3,3% dintre adolescenții de la oraș au comportament de tip B1 și se caracterizează prin raționalitate, sunt persoane cu orientări pragmatice evidențiate în atitudinea lor atât față de activitate, cât și față de oameni. În cazuri excepționale sunt gata să fie responsabile pentru un grup de persoane, dar în restul timpului preferă să se afle în umbra celorlalți. Sunt caracterizate prin „egoism” emoțional, sunt „scumpi la vorbă”, reținute și cumpătate în acțiuni. Preferă rezolvarea situațiilor dificile și a problemelor sale în mod deschis.

Deci, majoritatea adolescenților (86,7% dintre cei de la sat și 70% dintre cei de la oraș) sunt activi, cu interese variate, se adaptează la diverse tipuri de activitate și sunt relativ rezistenți la factorii stresanți. O parte dintre ei (13,3% dintre adolescenții de la sat și pentru 26,7% dintre adolescenții de la oraș) sunt mai activi, mai implicați în activitate în defavoarea odihnei. Și doar 3,3% sunt pragmatici, raționali în consumarea resurselor personale și depunerea eforturilor.

Pentru a vedea care este nivelul de dezvoltare a inteligenței emoționale am aplicat Testul de studiere a inteligenței emoționale (adaptat de M. Roco după Bar-On și D.Goleman). Rezultatele sunt prezentate în fig.3.

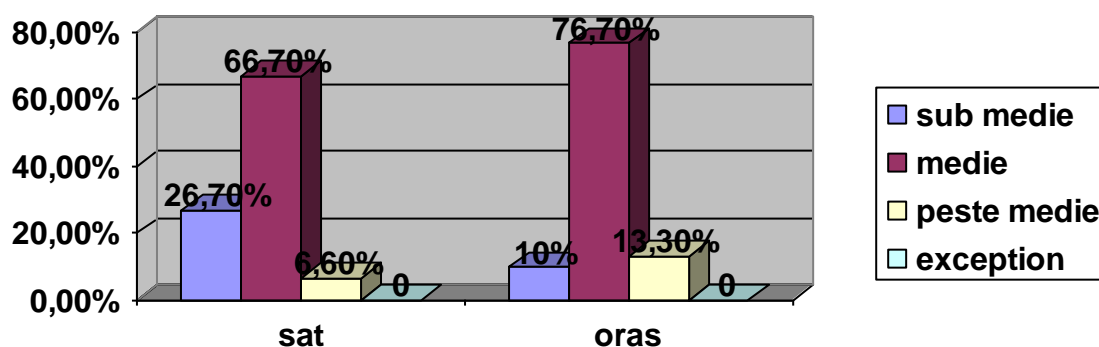


Fig. 3. Distribuția datelor pe nivele, testul de studiere a inteligenței emoționale (adaptat de M. Roco după Bar-On și D.Goleman).

Majoritatea adolescenților (66,75% dintre cei de la sat și 76,7% dintre cei de la oraș) au o inteligență emoțională medie, mai mult ¼ dintre cei de la sat (26,7/) și 10% dintre cei de la oraș au inteligența emoțională sub medie. Și doar câțiva adolescenți (6,6% de la sat și 13,3% de la oraș) au o

inteligență emoțională peste medie. Inteligența emoțională combină numeroase calități diferite, deseori insesizabile, precum conștiința propriilor emoții, empatia, autoreglarea și abilități sociale sau tactul. Deci, putem concluziona că aceste componente nu sunt suficient de bine dezvoltate la adolescenții contemporani.

Cu scopul studierii nivelului de încredere de sine a adolescenților am aplicat testul „Încrederea în tine însuși”. Rezultatele obținute sunt prezentate în fig.4.

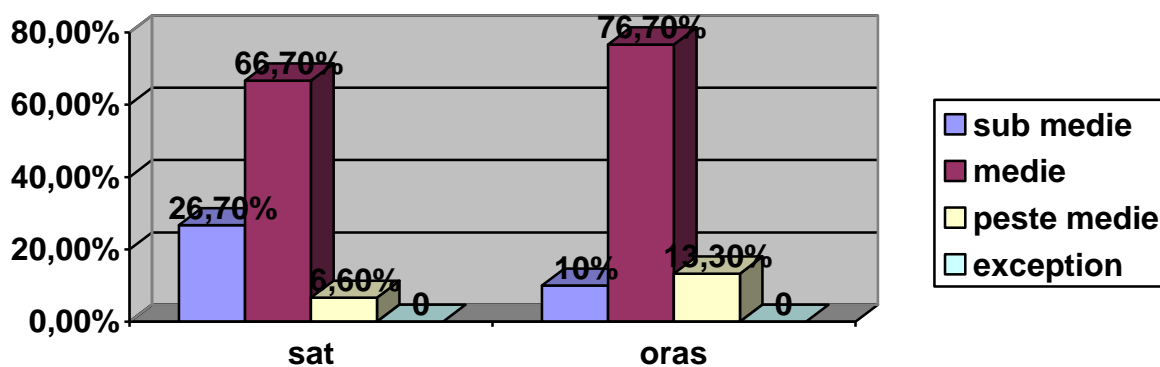


Fig. 4. Distribuția datelor pe nivele, testul „Încrederea în tine însuși”

Datele din figura 4 indică faptul că majoritatea adolescenților au o înaltă încredere în sine, și acest fapt este mai evident printre cei de la oraș (60%) decât de la sat (50%). Mulți dintre ei (36,7% de la sat și 40% de la oraș) au o încredere în sine moderată, ceea ce ar însemna că deseori adolescenții nu conștientizează pe deplin rolul implicării lor personale în obținerea succeselor. În grupul experimental avem și adolescenți (13,3%) care au o încredere în sine slabă, acești adolescenți fiind de la sat. Acești adolescenți de cele mai dese ori nu se autoevaluează pozitiv, nu-și apreciază propriile merite.

Pentru a verifica presupunerile noastre referitoare la legătura dintre inteligența emoțională, tipul de activitate comportamentală, încrederea în sine a adolescenților și modalitățile de reacționare în situații de stres, am corelat datele obținute de către elevii de la sat și cei de la oraș. Pentru corelație am utilizat metoda neparametrică de determinare a corelației a lui Spearman, deoarece avem eșantioane mici (a câte 30 subiecți). În grupul adolescenților de la sat am obținut corelații semnificative între următoarele variabile: „rezistența la stres” și „încrederea în sine” ($r = -0,552$, la $p=0,01$). Astfel, putem afirma că adolescenții care au o încredere în sine mai înaltă mai ușor fac față situațiilor stresante, mai ușor depășesc obstacolele, respectiv sunt mai puțin supuși emoțiilor negative, frustrărilor etc.; „rezistența la stres” și „inteligență emoțională” ($r = -0,72$, la $p=0,01$), fac față mai bine factorilor stresanți acei adolescenți care au o inteligență emoțională mai înaltă; „rezistența la stres” și „tip de activitate” ($r = 0,377$, la $p=0,05$), mai ușor rezistă al stres acei adolescenți care sunt orientați spre scop și care pot armoniza activitatea cu odihna; „încrederea în sine” și „inteligență emoțională” ($r = 0,811$,

la $p=0,01$), adică acei adolescenți care au un nivel mai înalt al încrederii în sine sunt mai empatici, mai ușor se autocontrolează, au o conștiință de sine mai clară și abilități sociale mai dezvoltate.

În grupul adolescenților de la oraș am obținut corelații semnificative între următoarele variabile: „*rezistența la stres*” și „*încrederea în sine*” ($r = - 0,752$, la $p=0,01$), spre deosebire de grupul de adolescenți de la sat, corelația dintre aceste variabile este mai puternică la cei de la oraș. Deci, cu cât încrederea în sine a adolescenților este mai înaltă, cu atât mai mare este rezistența la stres; „*rezistența la stres*” și „*inteligență emoțională*” ($r = - 0,513$, la $p=0,01$), rezistă mai bine factorilor stresanți acei adolescenți care au o inteligență emoțională mai înaltă; „*rezistența la stres*” și „*tip de activitate*” ($r = 0,578$, la $p=0,05$), adică mai ușor rezistă al stres acei adolescenți care sunt orientați spre scop și care pot armoniza activitatea cu odihna; „*încrederea în sine*” și „*inteligență emoțională*” ($r = 0,511$, la $p=0,01$), acei adolescenți care au un nivel mai înalt al încrederii în sine sunt mai empatici, mai ușor se autocontrolează, au o conștiință de sine mai clară și abilități sociale mai dezvoltate; „*încrederea în sine*” și „*tip de activitate*” ($r = - 0,809$, la $p=0,01$), putem afirma că cu cât adolescenții sunt mai încrezuți în sine, cu atât ei au o necesitate mai pronunțată de implicare în activitate, hiperactivism, încăpăținare în atingerea scopului, competitivitate, ambiție, tendința spre dominare. Constatăm că adolescenții de la oraș, fiind mai încrezuți decât cei de la sat dau dovadă de o rezistență mai mare la factorii stresanți.

Deci, putem concluziona că rezistența la stres este determinată de nivelul de dezvoltare al încrederii în sine, a inteligenței emoționale și de tipul comportamental al adolescentului. Pentru a determina, totuși, care tip de comportament asigură o mai bună rezistență la stres, am stabilit dacă sunt semnificative diferențele dintre valorile obținute la testul de stres de către cei 12 adolescenți care se caracterizează prin tipul de activitate A1 (valoarea medie pe grup este de 76,27) și cei 47 de adolescenți la care predomină tipul de activitate B (media pe grup este de 66,83). $U_{em} = 146,5$ și este mai mic decât valoarea lui $U_{cr} = 194$ la $p = 0,05$), deci putem afirma că diferențele sunt semnificative din punct de vedere statistic. Astfel, adolescenții care adoptă comportament tip A1 sunt mai puțin rezistenți decât adolescenții care se caracterizează prin orientare spre scop, activism, interese multidireționale, capacitate de a echilibra activitatea profesională cu odihna, expresivitate a vorbirii moderată, adaptabilitate la diverse tipuri de activitate, adică cei care adoptă comportament de tip B.

Corelarea rezultatelor și determinarea semnificației diferenței la variabila „*rezistența la stres*” în dependență de tipul de activitate putem considera că ipoteza 1 „*Inteligența emoțională, tipul de activitate comportamentală și încrederea în sine a adolescenților influențează asupra intensității și modalității de reacționare în situații de stres*” s-a confirmat.

Pentru a verifica dacă există diferențe între intensitate și modalitățile de reacționare a adolescenților de la oraș și sat, am comparat rezultatele obținute la variabilele studiate de către

adolescenții de la sat și cei de la oraș. Semnificația diferenței am determinat-o cu ajutorul testului Mann-Whitney. Valorile medii pe grupuri la variabilele studiate sunt:

- „încredere în sine” – media pentru grupul de la sat este 19,36, de la oraș – 20,2;
- „rezistența la stres” – media adolescenților de la sat este de 74,26, celor de la oraș – 75,26;
- „inteligenta emoțională” – media grupului de la sat – 106,33, celui de la oraș – 120,33;
- „tip de activitate” – grupul de la sat – 386,56, cel de la oraș – 369,03.

Chiar dacă valorile medii ale adolescenților de la oraș sunt mai mari la variabilele „încredere în sine” și „rezistența la stres”, diferențele nu sunt semnificative din punct de vedere statistic ($U_{em}=384$ și 449, valori mai mari decât valoarea lui $U_{cr}=338$ la $p=0,05$). Nu sunt semnificative nici diferențele la variabila „tip de activitate” ($U_{em}=383$ și e mai mare decât valoarea lui $U_{cr}=338$ la $p=0,05$). Semnificativă este doar diferența la variabila „inteligenta emoțională” ($U_{em}=290$, valoare mai mică decât $U_{cr}=338$ la $p=0,05$), deci putem afirma că nivelul inteligenței emoționale la adolescenții de la oraș este mai ridicat.

Deci, am putea concluziona că *inteligenta emoțională, tipul de activitate comportamentală și încrederea în sine a adolescenților influențează asupra intensității și modalității de reacționare în situații de stres, existând anumite diferențe între adolescenții de la sat și oraș.*

Întotdeauna va exista stres în viață, iar ceea ce într-adevăr trebuie să facem este mai degrabă să analizăm reacția noastră de stres decât să încercăm să-l analizăm. Trebuie să învățăm să trăim cu stresul care adesea este inevitabil. Secretul rezidă de a transforma stresul în energie învingătoare. Într-adevăr, stresul poate fi un stimul capabil să mobilizeze rezervele de energie necesare spre a depăși cauzele. Adesea este nevoie de o schimbare fundamentală în modul de a gândi, de a învăța să reacționeze altfel la situațiile cu care se confruntă, astfel încât acestea să nu-l copleșească.

Bibliografie:

1. Băban A. Stres și personalitate. Cluj-Napoca, Editura Presa Universitară Clujană, 1998
2. Băban A. Consiliere educațională. Iași, Editura Polirom, 1998
3. Dincă M. Adolescență și conflictul originalității. București, Editura Polirom, 2002
4. Iamadescu Ioan-Bradul. Stresul psihic din perspectiva psihologică și psihosomatică. București, Ed. Infomedica, 2002
5. Moise A. Realități organizaționale: vârsta și stresul. Ed. Lumen, 2005
6. Stora J. Stresul. București, Editura Meridiane, 1993.

Primit 01.11.2015