

## DIFERENȚE DE GEN ȘI DE VÂRSTĂ ÎN MANIFESTAREA STRESULUI LA TINERI

*Vlas Irina*  
*UPSC „Ion Creangă”*  
*(Republica Moldova)*  
ORCID: 0009-0007-1927-6647

### Adnotare

În acest articol prezentăm diferențele de gen și de vârstă în manifestarea stresului la tineri. Am investigat stresul aplicând Scala de stres perceput S. Cohen și G. Williamson. Deși tinerii și tinerele prezintă aceleași frecvențe pentru nivelele de stres, vom menționa că obținem diferențe semnificative care ne permit să punctăm că tinerii trăiesc stresul în nivel mai ridicat. În ceea ce privește vârsta, nu atestăm diferențe semnificative statistic în manifestarea stresului, totuși frecvențe mai mari se înregistrează la tinerii de 20 – 25 de ani și cei de 31 – 35 de ani.

**Cuvinte-cheie:** stres, tineri, diferențe de gen și diferențe de vârstă.

### Abstract

In this article we present what difference are gender and age making in the manifestation of stress in young people. We investigated stress by applying the S. Cohen and G. Williamson Perceived Stress Scale. Although young men and young women present the same frequencies for stress levels, we will mention that we obtain significant differences that allow us to point out that men experience stress at a higher level. With regard to age, we do not see statistically significant differences in the manifestation of stress, however, higher frequencies are recorded for 20-25-year-olds and 31-35-year-olds.

**Keywords:** stress, young people, gender differences and age differences.

O problemă ce preocupă în ultimii din ce în ce mai mult oamenii de știință este stresul [1, 2, 3, 4, 5]. Analiza literaturii de psihologie ne permite să evidențiem un șir lung de definiții pentru noțiunea de stres. O definiție valoroasă pentru stres este oferită de H. Selye. Autorul consideră că stresul este o reacție de răspuns al individului la o presiune sau solicitare. Împreună cu această definiție H. Selye face referire și la factori stresori / agenți stresori și pune în lumină faptul că aceștia pot fi cu externi (ce țin de mediul în care trăiește individul) și interni (ce țin nemijlocit de ființa umană). De asemenea H. Selye evidențiază faptul că stresul implică și anumite reacții / consecințe ce sunt resimțite de individ [1, 2, 4 apud 5].

Secolul în care trăim prezintă multiple dificultăți și probleme care generează stres ce este experimentat de la copilărie la maturitatea târzie. Evident că o categorie de vârstă care resimte și trăiește stresul sunt tinerii [1, 2, 3, 4].

Pornind de la cele expuse ne-am propus să întreprindem o cercetare experimentală a stresului la tineri. În scopul investigării stresului la tineri am ales un eșantion de 210 tineri (105 subiecți de gen masculin și 105 subiecți de gen feminin) cu vârsta cuprinsă între 2- și 35 de ani. Am examinat stresul prin administrarea *Scalei de stres perceput S. Cohen și G. Williamson*.

Figura ce urmează reflectă frecvențele tinerilor pentru nivelul scăzut de stres, nivelul mediu de stres și nivelul ridicat de stres.

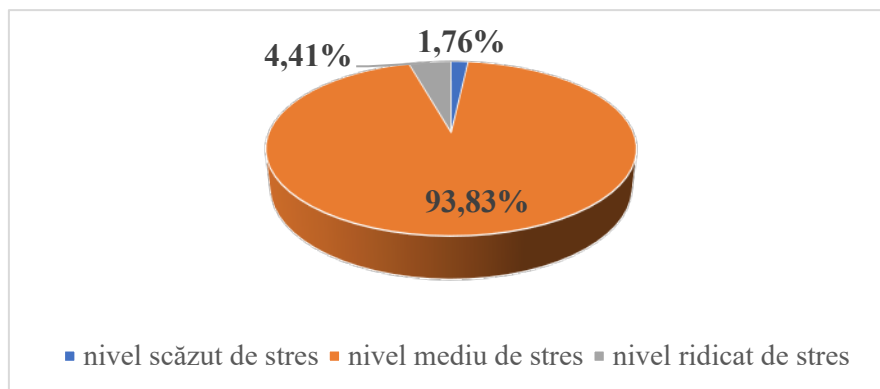


Figura 1. Manifestarea stresului la tineri (%) (Scala de stres perceput de S. Cohen și G. Williamson)

Cu îngrijorare constatăm că cei mai mulți tineri din eșantionul nostru de cercetare prezintă nivel mediu de stres (93,83%). Un număr mic din tineri se caracterizează prin nivel scăzut de stres (1,76%) și nivel ridicat de stres (4,41%). La tinerii cu nivel mediu și ridicat de stres identificăm așa caracteristici cum ar fi: labilitate emoțională, schimbări permanente de dispoziție, dezorganizare, neliniște, anxietate, oboseală continuă, iritabilitate și nevrozitate. Totodată vom evidenția că stresul în nivel mediu și ridicat la tineri poate avea consecințe nefaste asupra sănătății fizice și mintale și poate avea influențe asupra imaginii de sine, performanțelor și modului de interrelaționare cu cei din jur. Figura 2 prezintă frecvențele tinerilor pentru aceleași nivele de stres în funcție de genul acestora.

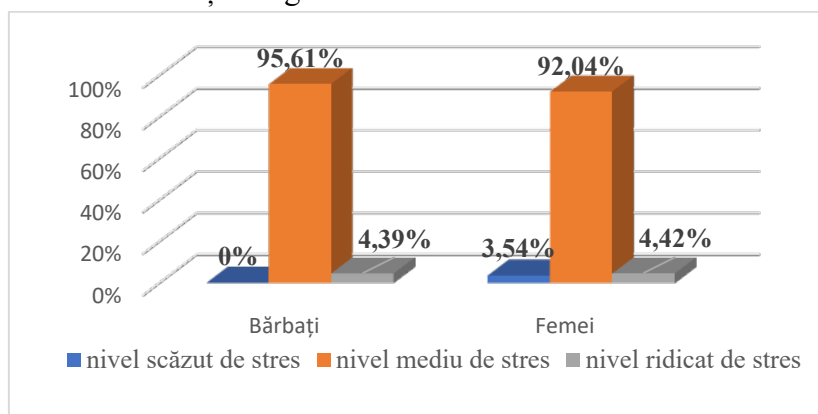


Figura 2. Manifestarea stresului la tineri în funcție de gen (%) (Scala de stres perceput de S. Cohen și G. Williamson)

Pentru tineri și tinere din eșantionul nostru fixăm următoarele frecvențe pentru nivelele de stres: în ceea ce privește tinerii o majoritate covârșitoare din ei (95,61%) manifestă nivel mediu de stres, iar 4,39% din tineri prezintă nivel ridicat de stres. În rândul tinerilor atestăm prezența celor trei nivele de stres: 3,54% din tinere au nivel scăzut de stres, ca și în cazul tinerilor, cele mai multe tinere demonstrează nivel mediu de stres (92,04%). O frecvență asemănătoare ca și la tineri se fixează pentru nivelul ridicat de stres la tinere (4,42%). Statistic după testul T-student se înregistrează diferențe semnificative între rezultatele pentru stres ale tinerilor (media=39,55) și celor ale tinerelor (media=37,27) ( $T=2,3$ ,  $p \leq 0,05$ ) cu rezultate mai mari pentru tineri. Astfel constatarea consemnată ne permite să concluzionăm că tinerii manifestă nivel mai ridicat de stres comparativ cu tinerele.

Figura 3 ilustrează frecvențele tinerilor pentru nivelul scăzut, mediu și ridicat de stres în funcție de vârsta acestora.

Vom descrie frecvențele pentru nivelele de stres la tinerii de 20 – 25 ani, cei de 26 – 30 de ani și 31 – 35 de ani. Pentru absolut toate categoriile de vârstă frecvențele cele mai înalte sunt în cazul nivelului mediu de stres (tineri de 20 – 25 ani: 93,34%, tineri de 26 – 30 de ani: 92,30% și tineri de 31 – 35 ani: 95,95%). În cazul nivelului scăzut de stres vom puncta că aceste se întâlnește doar la tinerii de 20 – 25 ani și 26 – 30 de ani (1,33% și 3,85%). În ceea ce privește frecvențele tinerilor pentru nivelul ridicat de stres sunt mici și în descreștere sunt următoarele: 5,33% – tinerii de 20 – 25 ani, 4,05% – tineri de 31 – 35 de ani și 3,85% – tinerii de 26 – 30 de ani. Deși nu consemnăm diferențe evidente statistic pentru stres pentru cele trei categorii de vârstă investigate vom menționa că pentru nivelul mediu și ridicat de stres frecvențe mai mari întâlnim la tinerii de 20 – 25 de ani și cei de 31 – 35 de ani.

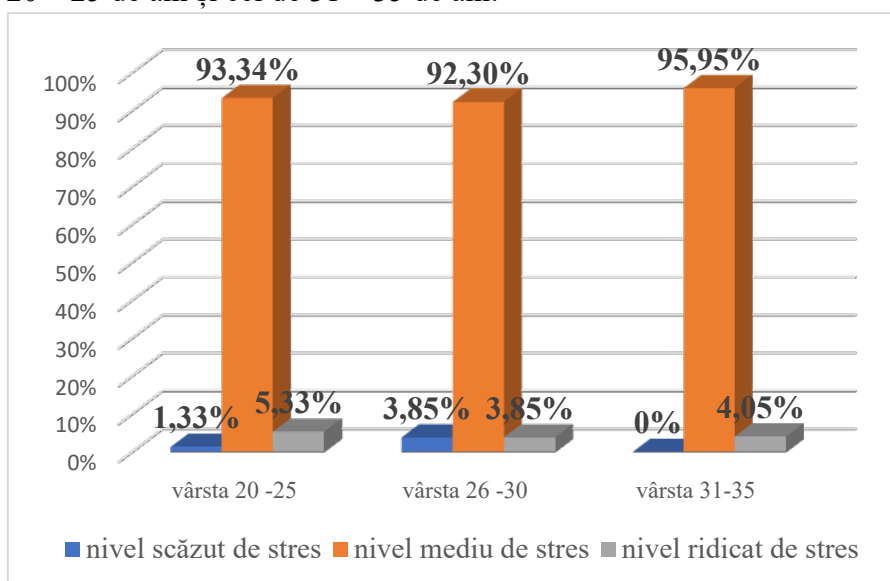


Figura 3. Manifestarea stresului la tineri în funcție de vârstă (%) (Scala de stres perceput de S. Cohen și G. Williamson)

În concluzie vom enunța că stresul este caracteristic pentru tineri. O majoritate covârșitoare de tineri experimentează nivelul mediu și ridicat de stres. În ceea ce privește diferențele de gen stresul se manifestă în nivel mai intens la tineri spre deosebire de tinere. În funcție de dimensiunea vârstă nu se înregistrează diferențe clare, dar de un nivel mai intens de stres dau dovadă tinerii de 20 – 25 de ani și cei de 31 – 35 de ani.

### Bibliografie

1. BĂBAN, A. *Stres și personalitate*. Cluj: Presa Universitară. 1998. 120 p. ISBN 973-9354-35-1.
2. FLORU, A. *Stresul psihic*. București: Enciclopedică Română. 1974. p. 198.
3. LOSÎI, E. Modalități de reacționare a adolescenților în situații de stres. În: *Revista Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*. 2015. nr. 4 (41). Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. pp. 104-112. ISSN 1857-0224.
4. PAPALIA, D., WENDKOS OLDS, S., DUSKIN FELDMAN, R. *Dezvoltarea umană*. Tr. de A. Mîndrilă-Sonetto București: Trei. 2010. 832 p. ISBN 978-973-8471-414-0.
5. STANCIU, M. Emoțiile negative la adolescenți și modalități de diminuare. Teză de doctor în psihologie. Chișinău: 2023. CZU: 159.922.8(043.3)