

RELAȚIA DINTRE ANXIETATE ȘI PERCEPȚIA STRESULUI LA ADOLESCENȚI

Viorica ȘAITAN,
dr., lector universitar, USM

Problematika influenței factorilor stresanți asupra anxietății la vârsta adolescenței a fost și rămâne a fi actuală, semnificativă pentru știința psihologică contemporană, adolescenții fiind un subiect prioritar al psihologilor. Adolescenții de azi se confruntă frecvent cu diverse situații stresante, care au un impact asupra anxietății, iar relația dintre aceste variabile au efecte asupra reușitei școlare, adaptării sociale, relațiilor interpersonale etc. În prezent, aflându-ne într-o situație critică, stresantă, fiind provocată de COVID-19, adolescenții sunt puși în situația unor provocări, și anume: de a face studii la distanță, online. Însusind o modalitate nouă de a petrece studiile netradițional, online (fiind însoțite de grijile pregătirii și desfășurării evaluărilor, examenelor), adolescenții (elevi, studenți) chiar și preadolescenții devin mai anxioși. Din aceste considerente studiul de față reprezintă rezultate corelaționale care explică relația dintre anxietate și percepția stresului la un grup de adolescenți (70 de subiecți). Rezultatele atestă că adolescenții manifestă o percepție mai intensă a stresului în perioada de criză, provocată de COVID-19, comparativ cu perioada anterioară obișnuită de studii, având un impact asupra nivelului înalt de anxietate. Rezultatele statistice de asemenea confirmă corelația semnificativ-positivă dintre anxietate și percepția stresului la adolescenți.

Cuvinte-cheie: *adolescență, anxietate, stres, percepție a stresului, factori stresanți.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND THE PERCEPTION OF STRESS IN ADOLESCENTS

The issue of the influence of stressors on anxiety in adolescence was and stays current, significant for contemporary psychological science, adolescents are a principal topic for psychologists. Today's teenagers often meet various stressful situations, which have an impact on anxiety, and the relationship between these variables has effects on school success, social adaptation, interpersonal relationships, etc. Currently, we are in a critical, stressful situation that was provoked by COVID-19, teenagers are put in a situation of some challenges, especially, to do distance learning. Because it is a new way to spend studies non-traditionally, online (being accompanied by the worries of preparing and conducting assessments, exams) it is complicated for teenagers, students and even preadolescents. Because of these reasons, the present study represents correlational results that explain the relationship between anxiety and the perception of stress in a group of adolescents (70 subjects). The results show that adolescents show a more intense perception of stress during the crisis, caused by COVID-19, compared to the previous regular study period. It has an impact on the high level of anxiety. Statistical results also confirm the significant-positive correlation between anxiety and the perception of stress.

Keyterms: *adolescence, anxiety, stress, perception of stress, stressors.*

Aspecte teoretice introductive

Adolescența este considerată a fi „vârsta de aur”, „vârsta marilor elanuri”, „vârsta integrării sociale”. În același timp, este perioada cea mai provocătoare, mai vulnerabilă, fiind numită „vârsta crizelor, nesiguranței, insatisfacției”, „vârsta contestației”, „vârsta dramei” etc. Toate aceste asocieri aduse perioadei adolescentine corespund realității și sunt adevărate. Adolescența este etapa cea mai dinamică a dezvoltării umane prin multitudinea, diversitatea și complexitatea modificărilor la care este supus organismul din punct de vedere fizic, psihic și social [4]. La această vârstă intră în rol cele mai dureroase contradicții ce se manifestă între dezvoltarea biologică și cea social-psihologică, între situațiile stresante și soluționarea lor, între aspirații și posibilitățile disponibile etc.

În ultimele decenii, adolescentul contemporan se confruntă din ce în ce mai des cu diverse situații stresante, care au un impact asupra anxietății, precum: situațiile de criză, situația de examen, situația școlară (mutarea la o altă școală, programul încărcat școlar ce poate duce și la un eșec școlar etc.), problemele de sănătate, practicile educaționale, conflictele cu colegii sau cu membrii familiei, conflictele familiale etc.

Numeroase studii au demonstrat relația interdependentă dintre percepția stresului, factorii stresanți și anxietate [1-3, 6], având repercusiuni asupra reușitei școlare, adaptării sociale, relațiilor interpersonale etc. De exemplu, analiza literaturii de specialitate evidențiază faptul că adolescenții raportează în mod frecvent un nivel ridicat al percepției stresului legat de mediul școlar, academic, care îi determină să fie mai anxioși.

Autorii menționează că numeroasele reacții anxioase declanșate de factorii stresori la adolescenți pot fi normale, având un rol protector ce inhibă o acțiune impredictibilă a persoanei. În aceste condiții, anxietatea normală este un răspuns adaptativ la o situație ce ar putea pune în pericol integritatea și echilibrul ființei umane [7]. Anxietatea poate fi patologică atunci când componentele sale (cognitive și comportamentale) sunt perturbate și se manifestă cu o intensitate mai mare pe o perioadă mai îndelungată. De asemenea, anxietatea patologică poate fi un răspuns neadecvat la o situație, la un eveniment prezent. Ca stare psihologică și fiziologică, anxietatea este considerată a fi un răspuns normal la stres, dar expunerea prelungită la stres poate duce la dezvoltarea tulburărilor de anxietate.

Printre *factorii stresanți* care au un impact și asupra anxietății putem identifica: situațiile de criză, situația de examen, situația școlară (mutarea la o altă școală, programul încărcat școlar ce poate duce și la un eșec școlar etc.), problemele de sănătate, practicile educaționale, conflictele cu colegii sau cu membrii familiei, conflictele familiale etc.

În urma unui studiu [5], adolescenții elevi au declarat următoarele surse de stres: 66% – nereușita școlară și notele slabe; 59% – îngrijorarea că susținerea

testelor va fi dificilă. Chiar dacă sunt bine pregătiți, atunci când au examene devin mai anxioși; fetele au raportat că sunt mai anxioase în raport cu munca școlară în comparație cu băieții. Aceste date demonstrează că educația și performanța academică, școlară sunt o sursă semnificativă de stres pentru adolescenții elevi sau studenți.

Un alt studiu din SUA, realizat de Chapell și alți colaboratori (2005), a constatat că adolescenții diagnosticați cu nivel înalt al anxietății și al stresului au obținut note mai slabe la evaluările școlare. Anxietatea și stresul sunt asociate cu dificultățile de concentrare și cu îndeplinirea sarcinilor școlare, drept urmare provocând stări de depresie.

Johnson și Mc Cutcheon (1980) au prezentat evidența unei relații dintre evenimentele negative ale vieții și anxietate. Adolescenții care au trăit mai multe schimbări negative în viață au manifestat mai multă anxietate. Anxietatea poate fi un produs al nesiguranței. Evenimentele vieții, în special tranzițiile, sunt deseori stresante și nesiguranța ce însoțește aceste tranziții contribuie la apariția anxietății. Un factor stresant ce exercită un impact semnificativ asupra adolescenților, în special, sunt experiențele școlare – o sursă potențială de anxietate. Drept urmare, anxietatea la adolescenți este asociată cu inhibarea comportamentului și retragerea socială, care poate afecta capacitatea acestora de a forma relații de succes, relații intime.

Autorii și-au centrat atenția asupra percepției stresului ca factor școlar, asupra rolului anxietății în fobiile școlare și asupra performanței școlare, academice, îndepărtându-l pe copil, pe adolescent de școală și ducând la o slabă performanță școlară, indiferent de metodele utilizate de cadrele didactice în evaluarea școlară [5, 6]. Atunci când adolescenții se confruntă cu niveluri ridicate de anxietate în timpul studiilor, ei sunt înclinați să obțină performanțe școlare sau academice de o calitate mai mică. Stresul situațional s-a dovedit a fi un factor care ridică nivelul anxietății, deoarece adolescenții (fie elevi sau studenți) își dau, probabil, seama că s-ar putea să fie judecați, criticați, iar realizările lor vor fi comparate cu ale altora. De asemenea, nivelul ridicat de anxietate la adolescenți poate determina prezența fobiei sociale, care poate fi un impediment în relațiile sociale de zi cu zi și chiar în menținerea lor.

Potrivit autorului Racic și colaboratorilor săi [5], nivelul înalt al percepției stresului poate fi asociat cu nivelul crescut al anxietății și, respectiv, poate influența calitatea vieții, reducând performanțele academice din cauza funcționării cognitive dificile, precum: tulburări de memorie, incapacitatea de a lua decizii.

În concluzie, putem menționa că numeroasele studii care abordează problematica stresului și anxietății la adolescenți demonstrează strânsa relație dintre ele, care ulterior poate lăsa efecte și consecințe negative asupra manifestării comportamentale, cognitive și afective.

În prezent, aflându-se într-o situație critică, stresantă, provocată de COVID-19, adolescenții sunt puși în situația unor provocări, și anume: de a face studii la distanță, online. Însușind o modalitate nouă de a petrece studiile netradițional, online (însoțite de grijile pregătirii și desfășurării evaluărilor, examenelor), adolescenții (elevi, studenți), chiar și preadolescenții devin mai anxioși. Din aceste considerente ne propunem să realizăm acest studiu pentru a determina relația dintre aceste variabile și dacă situația dificilă în care s-au pomenit a fi adolescenții, fiind una stresantă, determină și creșterea nivelului de anxietate la ei.

Aspecte metodologice

Scopul cercetării constă în determinarea relației dintre anxietate și percepția stresului la adolescenți.

Participanții

Studiul a fost realizat pe un grup de 70 de subiecți (adolescenți) – elevi ai claselor X și XI din cadrul mai multor licee teoretice din orașul Chișinău, cu vârsta cuprinsă între 15 și 17 ani. Este o cercetare realizată în două etape, în perioada de până la pandemia COVID-19 și în timpul acestei situații de criză, când sistemul instructiv-educativ s-a desfășurat în format online. Pentru a identifica dacă percepția stresului și nivelul de anxietate se modifică în situații de criză, 35 de adolescenți au participat în perioada când orele se desfășurau în mod obișnuit (grupul experimental) și 35 de adolescenți – în perioada când orele au fost realizate online (grupul de control). Subiecții au fost selectați în mod aleator, participarea la cercetare fiind benevolă.

Metode utilizate în cercetare

Pentru realizarea scopului propus și verificării ipotezei de lucru, au fost utilizate următoarele metode de investigație: **Scala anxietății generalizate**, elaborată de Taylor, și **Scala de percepție a stresului**, elaborată de Levenstein și colaboratorii în 1993.

Ipotezele cercetării:

- 1) Presupunem că există o relație dintre anxietate și percepția stresului la adolescenți.
- 2) Presupunem că situația de criză determină creșterea nivelului de percepție a stresului și a anxietății la adolescenți.

Rezultate și discuții

Pentru determinarea gradului de anxietate la adolescenți am aplicat scala anxietății generalizate, elaborată de Taylor. Drept urmare a interpretării datelor am obținut următoarele rezultate:

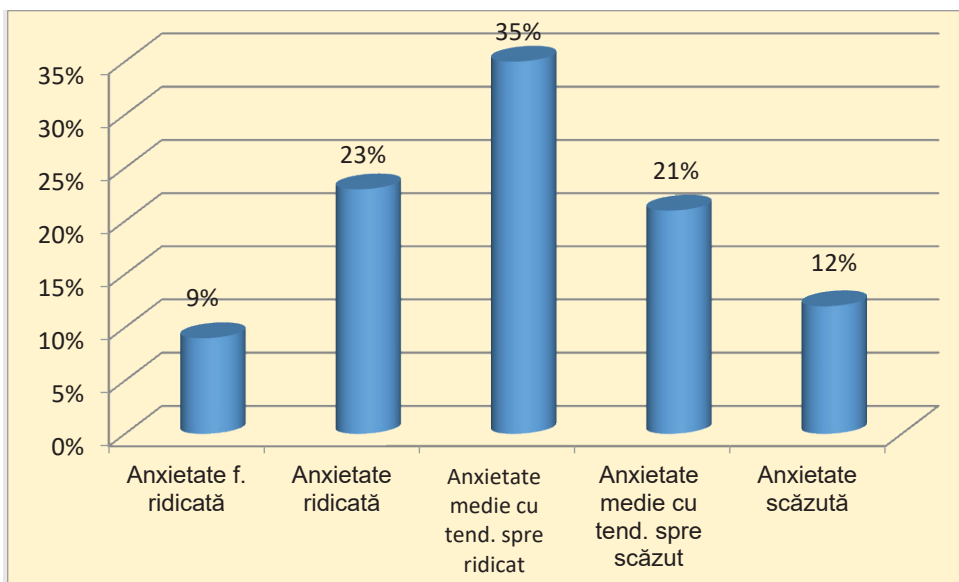


Fig. 1. Prezentarea grafică a rezultatelor la scala anxietății la adolescenți

Rezultatele atestă că doar 9% dintre subiecții investigați au obținut un nivel foarte ridicat de anxietate, iar 23% și 35% dintre adolescenți au un nivel de anxietate ridicat și anxietate medie cu tendințe spre ridicat. Adolescenții cu un nivel înalt al anxietății frecvent se simt alarmați, încordați, îngrijorați și tensionați. Aceste rezultate explică faptul că majoritatea adolescenților participanți la această cercetare manifestă o stare de anxietate care, probabil, este legată de reușita școlară, suprasolicitările școlare, relațiile interpersonale cu profesorii, colegii, părinții etc.

Totuși, 21% dintre adolescenți au un nivel de anxietate medie cu tendințe spre scăzut și 12% – anxietate scăzută.

Potrivit autorilor, evenimentele vieții, în special tranzițiile, sunt deseori stresante și nesiguranța ce însoțește aceste tranziții contribuie la apariția anxietății [7]. Anxietatea la adolescenți poate fi condiționată de situațiile percepute ca fiind stresante. În continuare prezentăm rezultatele obținute la Scala de percepție a stresului la adolescenții implicați în această cercetare.

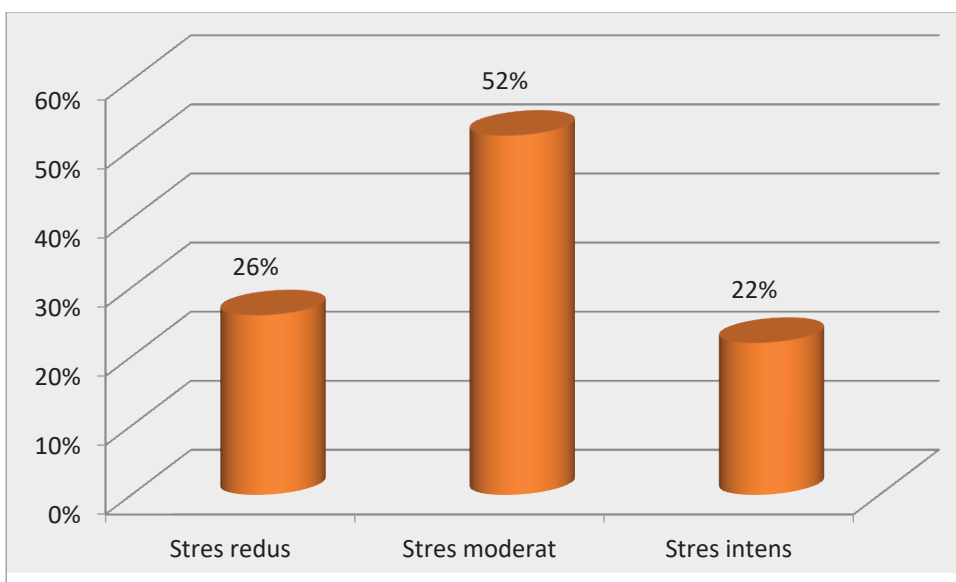


Fig. 2. Distribuția rezultatelor privind percepția stresului la adolescenți

Rezultatele grafice atestă că majoritatea adolescenților participanți la prezentul studiu (52%) se confruntă cu un stres moderat, 26% dintre adolescenți manifestă un nivel redus de percepție a stresului și 22% dintre subiecți manifestă un nivel intens de percepție a stresului, ceea ce le poate cauza neplăceri cu părinții, cu profesorii și cu colegii, provocându-le și stări de anxietate. Stresul intens, de asemenea, poate influența rezultatele școlare ale acestora. Fiind stresați la nivel înalt, ei sunt mai vulnerabili la factorii stresanți, percependu-i ca fiind periculoși, dificili, tensionați și nu pot apela la resursele necesare pentru a le face față, devenind în același timp tensionați, neliniștiți și anxioși. Evident este faptul că în astfel de condiții și pentru depășirea lor adolescenții au nevoie de un suport emoțional din partea adulților (părinților, cadrelor didactice etc.). Ar fi bine ca tânăra generație să învețe strategii eficiente de prevenire și de gestionare a stresului.

În cadrul unui studiu [3], realizat de A.Mihăilescu și alți colaboratori (2011), s-a demonstrat creșterea randamentului anxietății (a unui grup de studenți de la facultatea de medicină, participanți la cercetare) în situațiile percepute ca fiind stresante, cum ar fi examenele în sesiune.

Ținând cont de faptul că în perioada dificilă de pandemie COVID-19, în care elevii au fost puși în situația de a se adapta noilor condiții de învățare la distanță, fiind o situație mai stresantă, am presupus că s-ar putea ca nivelul anxietății și percepției stresului să crească. Am administrat chestionarele, online, pe un grup de control, 35 de elevi adolescenți (clasa a X-a și a XI-a) din mai multe licee teoretice din Chișinău. Am obținut următoarele rezultate:

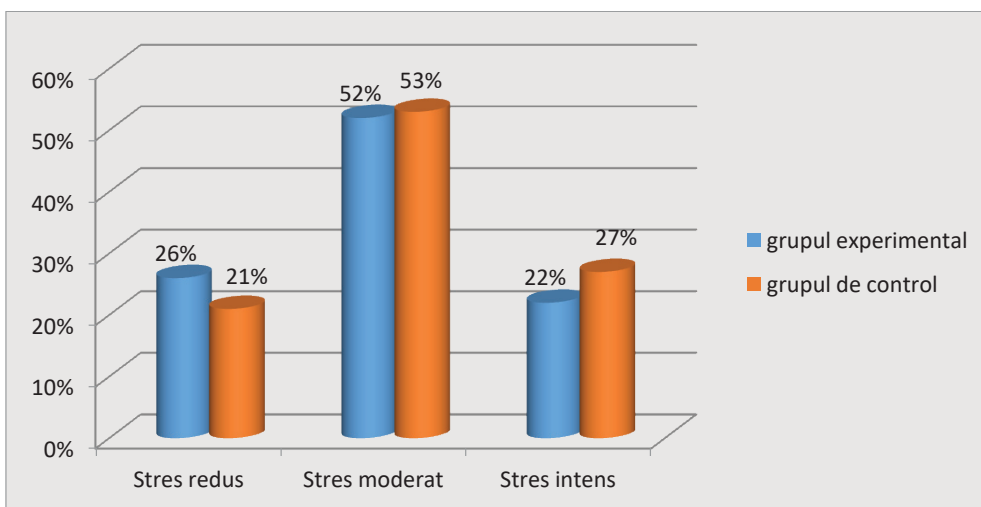


Fig. 3. Prezentarea grafică a rezultatelor la scala percepției stresului la adolescenții din grupul experimental și din grupul de control

Observăm că la adolescenții din grupul de control nivelul percepției stresului se manifestă la un nivel mai înalt (Fig. 3). Adolescenții manifestă o percepție mai intensă a stresului în perioada de criză (perioada când s-au realizat studii on-line), comparativ cu adolescenții din grupul experimental (perioada obișnuită de studii).

În figura de mai jos propunem rezultatele comparative și pentru scala anxietății la adolescenții din grupul experimental și din cel de control:

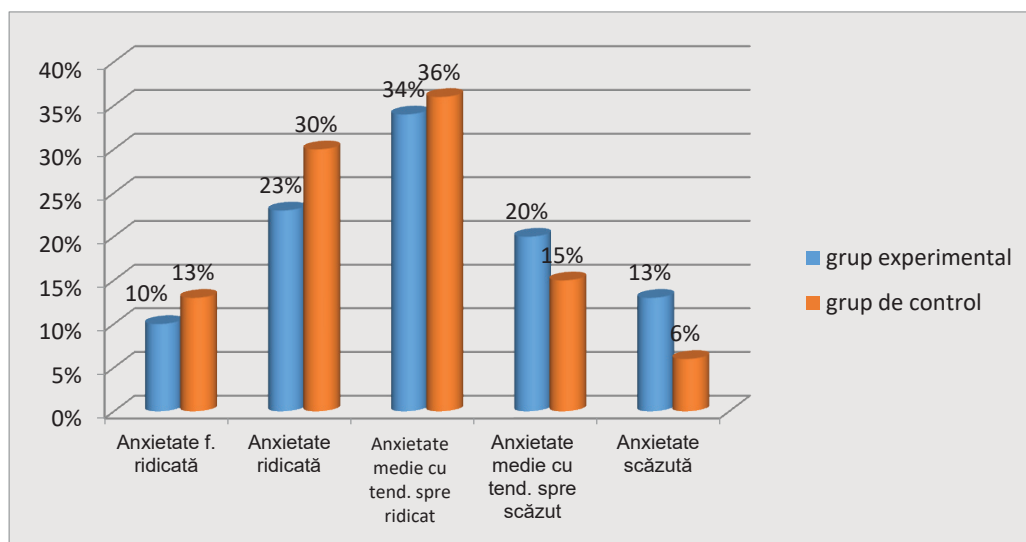


Fig. 4. Prezentarea grafică a rezultatelor la scala anxietății la adolescenții din grupul experimental și din grupul de control

Rezultatele demonstrează că adolescenții din grupul de control manifestă un nivel de anxietate mai ridicat (30% anxietate ridicată și 13% anxietate foarte ridicată), comparativ cu adolescenții din primul grup (23% anxietate ridicată și 10% anxietate foarte ridicată). La începutul perioadei de pandemie COVID 19, odată cu trecerea desfășurării programului de studii în format online s-au produs numeroase situații tensionate, confuze, stresante atât la adolescenți, cât și la ceilalți actanți educaționali, cadre didactice și părinți, având un impact supra reușitelor școlare, asupra asimilării și însușirii programului de studii, asupra relațiilor interpersonale cu părinții, cadrele didactice, colegii etc. Respectiv, această situație dificilă în care s-au pomenit adolescenții a determinat și un nivel înalt de anxietate, manifestându-se prin stări de neliniște, griji, tensiuni.

În cercetarea dată ne-am propus să determinăm relația dintre anxietate și stresul perceput la adolescenți. Pentru a verifica ipoteza propusă, adică pentru a determina corelația dintre aceste două variabile (anxietatea și percepția stresului) la adolescenți am aplicat metoda „coeficientul de corelație Bravais-Pearson”. Datele statistice ($r= 0,562$ $p= 0,001$) denotă faptul că există o corelație semnificativ-pozitivă dintre anxietate și percepția stresului la adolescenții participanți la studiu. Anxietatea la adolescenți poate fi condiționată de situațiile percepute ca fiind stresante sau, cu cât crește nivelul percepției stresului la adolescenți, cu atât ei devin mai anxioși și invers. Menționăm că ipoteza propusă în lucrarea dată, precum că există o relație (corelație) dintre anxietate și percepția stresului la adolescenți, **s-a confirmat**.

Concluzii

Analiza rezultatelor studiului empiric prezent atestă faptul că adolescenții care la începutul perioadei de pandemie COVID-19 au trecut la desfășurarea orelor online sunt mai stresați și manifestă un nivel de anxietate mai înalt, comparativ cu adolescenții investigați până la situația de criză, perioada obișnuită de studii. Odată cu trecerea desfășurării programului de studii în format online s-au produs numeroase situații tensionate, confuze, stresante la adolescenți având un impact asupra reușitelor școlare, asupra asimilării și însușirii programului de studii, asupra relațiilor interpersonale cu părinții, cadrele didactice, colegii etc., determinând un nivel înalt de anxietate ce se manifestă prin stări de neliniște, griji, tensiuni.

Rezultatele studiului mai relevă o corelație semnificativ-pozitivă dintre anxietate și percepția stresului la adolescenții participanți la studiu. Anxietatea la adolescenți poate fi condiționată de situațiile percepute ca fiind stresante, sau cu cât crește nivelul percepției stresului la adolescenți, cu atât ei devin mai anxioși, și invers.

Referințe:

1. CREȚU, T. *Psihologia vârstelor*. Iași: Polirom, 2009.
2. JAVIER, C, LOPEZ DELGADO, M.I., LOSADA, L. Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents. In: *Environmental Research and Public Health*, 2018, vol.15, Issue 6.
3. MIHĂILESCU, A., MATEI, V. Stresul perceput – predictor al anxietății și depresiei la un grup de studenți în primul an la medicină. În: *Practica medicală*, 2011, vol.VI, nr.2(22).
4. RACU, Iu. *Anxietatea la preadolescenții contemporani și modalități de diminuare*: Teză de doctor în psihologie, 2011.
5. RACIC, M., TODOROVIC, R., MASIC, S. Anxiety, Depression and Health – related Quality of Life among Health Professions Students. In: *Slovenian Journal of Public Health*, 2017, vol.56(4), p.251-259.
6. OLUTENDE, S. O. Influence of Perceived Stress, Anxiety, and Self-Esteem on Aggressive Behavior among Teenagers. In: *International Journal of Innovative Science, Engineering & Technology*, 2017, vol.4, Issue 6, p.376-380.
7. PLATON, C., COJOCARU, N., BOLEA, Z., TURCHINĂ, T., ȘAITAN, V. ș.a. *Probleme actuale ale psihologiei învățământului superior*. Chișinău, 2013.