

## STUDII ȘI CERCETĂRI: PSIHLOGIE

### RELAȚIA DINTRE STRESUL PSIHIC ȘI MECANISMELE DE APĂRARE LA ADOLESCENȚI DIN PERSPECTIVA DE GEN

Ana SÎRBU

*Catedra Psihologie Generală*

Adolescence suppose the period from childhood to the adult's life. Changes, confusions, reshapes that take place in the adolescent's interior and exterior are specific to this period. This stage is special trough the appearance of personality of sexual identity, defining moral values that appear to the adolescences. At the same time the disproportions for this age are accompanied by the emotional instability, caused by the somatic modifications. In this study, we have proposed to delimitate the strategies of adaptation to the stress that are specific to this age, and that in the function intensity, the stress can provoke a difference of gender, that means resorting to some mechanisms of protection and adaptation, provoking a psychic and behavior's unbalance.

Originea termenului *stres psihic* este legată de apariția conceptului general de stres (o stare de tensiune a întregului organism atât comportamental, somatic, cât și psihic, apărută în cazul unui dezechilibru marcat între solicitări ale mediului și posibilități ale organismului), meritul revenindu-i lui Hans Selye de a include stimulii psihogeni în rândul agenților stresori, capabili să producă organismului o reacție de stres în absența unor agresioni fizicochimice sau biologice. După P.Fraisse, stresul psihic este totalitatea conflictelor personale sau sociale ale individului care nu-și găsesc soluția, cu subînțelesul că aceste conflicte sunt provocate mai degrabă de niște agenți stresori insinuați în procesele adaptative ale organismului. Iar după M. Golu, stresul psihic reprezintă o stare de tensiune, încordare și disconfort determinată de agenți afectogeni cu semnificație negativă, de frustrare sau reprimarea unor stări de motivație (trebuințe, dorințe, aspirații), de dificultatea sau imposibilitatea rezolvării unor probleme. Din aceste abordări rezultă că stresul psihic are un caracter primar, când el este rezultatul unei agresioni recepționate în sfera psihicului drept conflicte sau suprasolicitări psihice; și un caracter secundar care de fapt este o reacție de însoțire ori chiar de conștientizare a unui stres fizic căruia i se acordă o semnificație de amenințare.

Mecanismele de apărare reprezintă operațiile utilizate de Eul individului, pentru a se proteja de experiențele afective incompatibile cu exigențele Supraeului și care ar risca să provoace efecte neplăcute precum rușinea, culpabilitatea, dezgustul etc. În discuție ele sunt folosite pentru a evita angoasa, care rezultă din conflictul dintre o dorință și interzicerea acesteia. Prin urmare, apărarea se realizează întotdeauna în raport cu un pericol intern sau cu reprezentarea unui pericol intern sau extern. Orice apărare reușită presupune menținerea în inconștient a conflictului generator de angoasă prin deformarea realității, ce poate fi chiar un indice al caracterului patologic al unei apărări. Astfel, putem conchide că apărările sunt mecanisme psihice inconștiente care se activează datorită anxietății legate de reprezentarea unui conflict generat de un pericol intern sau extern și care au funcția de a reduce anxietatea printr-o deformare a acestei reprezentări.

În demersul teoretic al cercetării date, s-a evidențiat în linii generale specificul dezvoltării perioadei adolescentine din punct de vedere psihic și fizic; componenții stresului și strategiile de apărare în situații stresante. De regulă, oamenii, fiind copleșiți de situațiile stresante cauzate de presiunile din jurul lor și devenite exce-

sive (dorința de a avea succes la învățătură, de a fi iubit de prietenă, de a face părinții fericiți, îngrijorarea, gelozia etc.), amplifică stresul în general și în majoritatea cazurilor ei nu-și dau seama că disconfortul pe care îl resimt este cauzat de stres și nici nu sesizează ideea că, dacă ar putea identifica semnele corect, ar putea îmbunătăți situația. Una dintre manifestările stresului este faptul că oamenii adoptă strategii cu totul inadecvate pentru a-i face față, iar metodele pe care le aleg, în loc să-l reducă, îi măresc intensitatea.

În acest context, ne-am propus drept scop studiul teoretico-experimental al mecanismelor de apărare, tipice vârstei adolescente și determinarea gradului de predispoziție a fetelor și băieților în utilizarea acestora, în funcție de perceperea stresului.

#### Eșantionul

Pentru a realiza acest scop, am efectuat un studiu comparativ la care au participat 60 de subiecți, cuprinși între vârsta de 18-22 ani, dintre care 30 fete și 30 băieți. Criteriul de bază al selecției eșantionului a fost vârsta și sexul subiecților, precum și acordul lor pentru completarea chestionarelor, fiind informați înainte de aceasta despre confidențialitatea datelor obținute. Toți adolescenții care au participat și au format eșantionul dat sunt studenți la diferite universități din Republica Moldova.

#### Instrumentarea experimentului

În vederea diagnosticării percepției stresului am utilizat chestionarul de stres bazat pe scala Holmes și Rahe, iar pentru evidențierea apelării la diverse mecanisme de apărare – chestionarul elaborat de Plutcik Kellerman Konte.

#### Rezultate și discuții

Analiza comparativă a rezultatelor privind perceperea stresului la adolescenți din perspectiva de gen (diagrama 1) evidențiază la fete: 40% – o ușoară criză de viață; 26,66% – fără probleme semnificative; 20% – criză medie de viață; 13,33% – criză majoră de viață; iar la băieți predomină: 50% – fără probleme semnificative; urmate de 26,66% – criză medie de viață; 13,33% – ușoară criză de viață; 10% – criză majoră de viață.

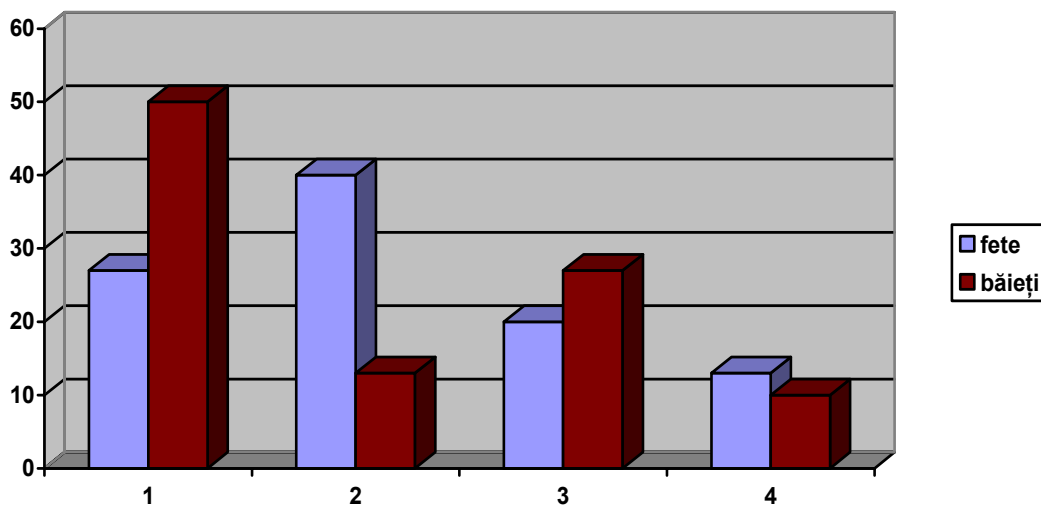


Diagrama 1. Perceperea stresului psihic din perspectiva de gen

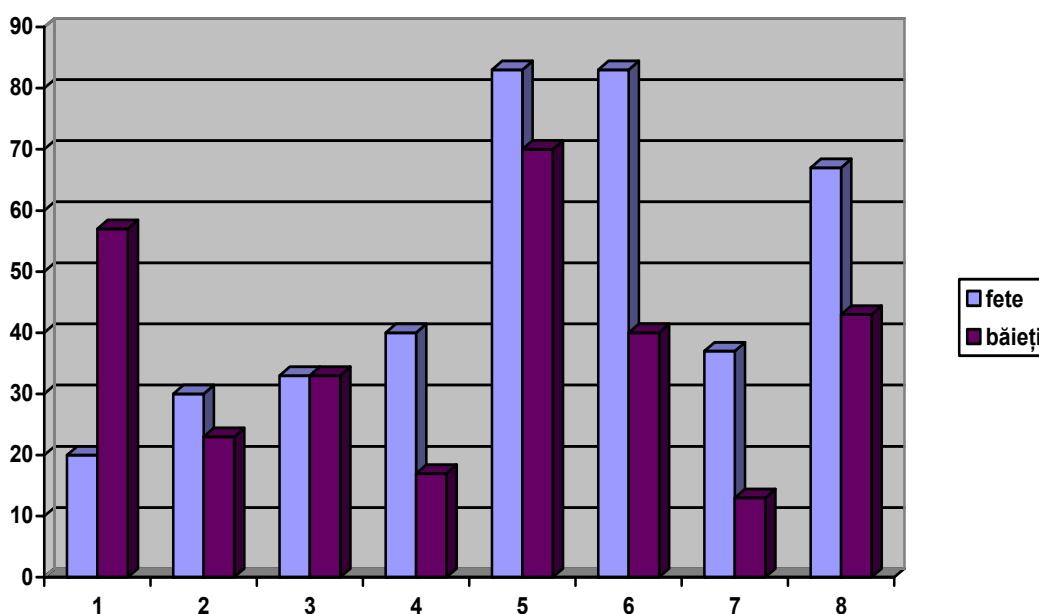
- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1. Fără probleme semnificative; | 3. Criză medie de viață;  |
| 2. Ușoară criză de viață;       | 4. Criză majoră de viață. |

După aplicarea chestionarelor, datele au fost prelucrate utilizând metode statistice descriptive și programul SPSS. Astfel, diferențele dintre fete și băieți privind perceperea stresului au fost înalt semnificative ( $t=3,42$   $p=0,01$ ).

Totodată, se evidențiază utilizarea mecanismelor de apărare în ponderi diferite în dependență de gen (diagrama 2) după cum urmează: cele mai intens folosite de fete sunt proiecția și compensarea (83,33%); urmate de raționalizare (66,66%); negare (40%); hipercompensare (36,66%); înlocuire (33,33%); regresie (30%); refulare (20%). La băieți predomină, de asemenea, proiecția (70%), urmată de refulare (56,66%);

raționalizare (43,33%); compensare (40%); înlocuire (33,33%); regresie (23,33%); negare (16,66%) și hipercompensare (13,33%).

Se constată, astfel, că fetele în general recurg la mecanismele mai sus prezentate pentru a-și păstra imaginea de sine prin compensarea neajunsurilor, prin raționalizare și proiecție a eșecurilor asupra altor situații, persoane sau fenomene, în funcție de propriile interese, aspirații sau dorințe. La băieți pe prim-plan se află proiecția urmată de refulare. În cazul în care nu sunt satisfăcute așteptările sau întâlnește greutăți în eliminarea agenților perturbatori privind depășirea situației stresante, ei vor tinde să înlăture din câmpul conștiinței unele afecte, gânduri negative, evenimente neplăcute retrăite, care fiind transferate în inconștient, diminuează conotația negativă și impactul acesteia asupra echilibrului emoțional. Astfel, fiind evitată confruntarea directă cu agentul stresor, are loc amânarea sau chiar ignorarea conținutului anxios. Băieții, fiind educați într-un stil mai dur și autoritar, unde predomină stereotipul că trebuie să fie bărbat în situații nefaste, nu-și exteriorizează emoțiile, sentimentele pentru a nu-și pierde acea imagine de bărbat pe care și-au creat-o în grup, puțini fiind cei care solicită înțelegere, compasiune sau chiar sfaturile celor apropiați.



**Diagrama 2. Apelarea la mecanismele de apărare din perspectiva de gen**

1. Refulare; 2. Regresie; 3. Înlocuire; 4. Negare; 5. Proiecție; 6. Compensare; 7. Hipercompensare; 8. Raționalizare.

În vederea studierii influenței stresului asupra utilizării anumitelor mecanisme de apărare la fete și băieți am determinat coeficientul de corelație Pearson cu ajutorul programului SPSS. Astfel, în ceea ce privește corelația dintre perceperea stresului și apelarea la mecanismele de apărare la băieți și fete, s-au evidențiat următoarele rezultate.

Există o corelație semnificativă pozitivă la fete între perceperea stresului și regresie ( $r=0,570$ ;  $p=0,04$ ), de unde rezultă că cu cât subiecții vor percepe un stres mai profund și ca având o intensitate și valoare mai mare cu atât mai des vor recurge la acest mecanism inconștient de apărare pentru a nu intra în conflict cu sine, pentru a evita agresivitatea (în funcție de predominarea unor forme) și de a menține un climat psihosocial pozitiv.

De asemenea, s-a identificat o corelație semnificativă negativă la fete între perceperea stresului și înlocuire. Cu cât stresul va fi mai înalt, cu atât mai puțin fetele vor apela la mecanismul de înlocuire ( $r=-0,564$ ;  $p=0,05$ ).

La băieți se evidențiază o corelație semnificativă negativă între stres și compensare ( $r=-0,687$ ;  $p=0,03$ ) ce denotă faptul că cu cât nivelul stresului va crește, cu atât mai puțin ei vor utiliza acest mecanism ca apărare a Eului.

În concluzie susținem ideea că perceperea stresului și mecanismelor de apărare specifice vârstei adolescente, au un grad de manifestare diferit în dependență de gen și de la adolescent la adolescent, în funcție de atitudinea părinților față de copiii lor, de tehnicile utilizate în educare, care joacă un rol important în formarea personalității adolescentului etc. Iar pentru o ameliorare a acestor discordanțe, este important ca adolescentul să fie tratat de adulți ca o viitoare personalitate, creându-se în familie o atmosferă de prietenie și securitate, în care copilul să se simtă în siguranță, să se simtă apreciat, respectat și acceptat în pofida atributelor sale pozitive sau negative. Pentru a reduce din intensitatea stresului perceput și a preîntâmpina utilizarea exagerată a unor mecanisme inconștiente de apărare ce au conotații negative asupra echilibrului emoțional al adolescenților, devine necesară asistența psihologică.

**Bibliografie:**

1. Cungi Charly. Cum putem scăpa de stres. - Iași: Polirom, 2003.
2. Ciobanu Marin Gh. Sănătatea optimă de-a lungul vieții. Adolescenții. Vol.3. - Suceava: Ed. Accent Print, 2005.
3. Keenan Kate. Cum să controlezi stresul: Ghidul managerului eficient. - București: Rentrop & Straton, 2002.
4. Miclea Mircea. Stres și apărare psihică. - Cluj-Napoca: Ed. Presa Universitară Clujeană, 1997.
5. Ionescu Șerban, Jacquet Marie-Madeleine, Lhote Claude. Mecanisme de apărare – Teorie și aspecte clinice. - Iași: Polirom, 2002.
6. Șchiopu U., Verza E. Psihologia vârstelor. - București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1981.
7. Șchiopu U., Verza E. Adolescența – personalitate și limbaj. - București: Ed. Albatros, 1989.
8. Zisulescu Șt. Adolescența. - București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1968.

*Prezentat la 28.12.2009*