

SEMNIFICAȚIA STRESULUI PENTRU PERSONALITATEA STUDENȚEASCĂ

The relevance of stress for students' personality

Psiholog lector Dr. Beatrice Balgiu

Catedra de Științe Socio-Umane, Universitatea Politehnică, București

REZUMAT

Pornind de la ideea personalității predispușe la stres, prezentul studiu își propune investigarea nivelului de stres în cadrul unui grup de 104 studenți din domeniul tehnic și intercorelarea acestuia cu factorii intrapsihici precum factorii de personalitate din teoria Big Five. Rezultatele arată că pentru grupul analizat, trăsăturile de personalitate asociate cu nivelul de stres perceput sunt legate de introversie, imaturitate, conștiinciozitate redusă, relaționare empatică pentru cei cu disponibilități afective reduse și preocuparea pentru rafinare și cizelare intelectuală.

Cuvinte cheie: stres, factori intrapsihici, teoria Big Five.

ABSTRACT

Starting from the idea of stress predisposed personality, the present article intends to investigate the level of stress on 104 technical students. Internal factors as those from the Big Five conscientiousness factors were related to psychological stress. The results reveal that for the analysed group, the personality characteristics in association with the perceived stress are related to: introversion, immaturity, reduced conscientiousness, emphatic relationships in the case of people without affective availability and preoccupation for intellectual refinement.

Key words: stress, internal factors, Big Five theory.

STRESUL ÎN MEDIUL STUDENȚESC

În literatura dedicată stresului există o cantitate substanțială de cercetări privind investigația stresului în cazul studenților din universități. Dintre cele relativ recente, reținem că stresul este legat de anxietatea privind examenele, stima de sine și controlul comportamental (R. Abouserie, 1994), competiția (P.J. Tobin, J. Carson, 1994), starea de sănătate (G. Weidner și colab., 1996). De asemenea, se relevă (S. Collins și colab., 2004) că anumite elemente specifice climatului universitar pot afecta studenții în mod diferit față de restul populației, de la presiunea din cauza studiului, la strategiile de coping (adaptare) în rezolvarea diferitelor probleme din mediul academic.

Cu toate acestea, remarcăm numărul modest de studii privind legătura dintre stres și factorii

intrapsihici, rezultatele exprimate fiind de multe ori contradictorii, din cauza instrumentelor utilizate și a eșantioanelor analizate. Majoritatea studiilor s-au concentrat pe factorii individuali (gen, nivel de experiență etc.) sau de mediu social și situaționali (suport social, evenimente de viață cu rol potențial stresor etc.).

Studiul de față reprezintă un decupaj al unei cercetări mai largi asupra condițiilor mediului academic, iar pentru contextul dat își propune focalizarea pe relaționarea dintre stresul experimentat în mediul studențesc și trăsăturile de personalitate.

TRĂSĂTURI DE PERSONALITATE ÎN APARIȚIA STRESULUI

Datele științifice confirmă și întăresc ideea responsabilității personalității ca factor important în

Adresă de corespondență:

Dr. Beatrice Balgiu, Universitatea Politehnică, Str. Splaiul Independenței Nr. 313, București
mail: beatricebalgiu@yahoo.com

determinarea, reactivitatea și abordarea evenimentelor stresante.

Poate cele mai cunoscute studii care analizează relația dintre stres și caracteristicile de personalitate sunt cele referitoare la dimensiunea bipolară introversie – extraversie. Majoritatea încheierilor de cercetări (Y. Rim, 1986, R.R. McCrae, P.T. Costa, 1986) arată că introvertiții intră mai ușor în stres din cauza caracteristicilor de anxietate, pesimism și a tendinței spre perfecționism inerente structurii personale. Alte cercetări (K. Hooker și colab., 1994) relevă că indivizii cu niveluri înalte de extraversie sunt angajați în strategii de adaptare (coping) centrate pe emoții, precum autoblamare și evitare. Rezultatele situate la polul opus sunt descoperite și prin cercetarea tipului A de comportament, caracterizat prin sociabilitate, extraversie, echilibru neuronal, dorința de autoafirmare dezvoltată etc., despre care se consideră că are o propensiune distinctă față de stresul psihic comparativ cu tipul B, cel cu retractilitate socială.

Un plus de claritate în privința rezultatelor aparent contradictorii aduce I.B. Iamandescu (1993), care propune teoria trăsăturilor de personalitate accentuate implicate în inducția stresului, considerând că și extravertitul, și introvertitul dețin caracteristici cu rezonanță la fel de mare la vulnerabilitatea la stres dacă acestea depășesc o medie. Pentru extravertit, acestea sunt: impulsivitatea și tendința la agresivitate, pentru introvertit: controlul sever al exteriorizării sentimentelor ca și tendința spre depresie.

În cazul unei alte dimensiuni majore a personalității exprimată ca factor în multiple teorii (elaborate de H. Eysenck, P.T. Costa și R.R. McCrae, H. Gough ș.a.), nevrotismul sau stabilitatea vs. instabilitatea emoțională (măsura în care individul are un nivel corespunzător de control emoțional), există un consens al autorilor privind corelația cu stresul. S-a demonstrat, de pildă, că stresul este în funcție de stabilitatea emoțională, în cazul bolnavilor psihosomatici (I.B. Iamandescu, 1993), în analiza grupurilor de studenți la medicină (A. Bumevicius și colab., 2008) și pentru psihologi școlari (L.B. Mills, E.S. Huebner, 1998).

Dintre investigațiile care utilizează variante ale instrumentelor bazate pe teoria celor 5 mari factori în caracterizarea personalității (Big Five) vom face referire la cele care analizează grupurile studențești. Conform literaturii de specialitate, subiecții care ating cote înalte de stres sunt aceia care prezintă rigiditate și agresivitate (S. Colins, A. Bumevicius, 2008), la fel cu egocentrismul, și

dezangajarea socială este foarte mult legată de stres (K. Hooker și colab., 1994).

Conștiinciozitatea a fost găsită ca predicator puternic al strategiei de adaptare bazate pe problemă, precum planificarea, descoperirea de soluții adecvate și aprecierea pozitivă a evenimentelor. Cei foarte conștiincioși mai puțin probabil vor experimenta stresul de-a lungul perioadei de formare universitară (D. Waston, B. Hubbard, 1996). Totuși, alte studii nu raportează corelații semnificative între conștiinciozitate și nivelurile de stres (J.P. David, J. Suls, 1999).

Pentru caracteristica „deschiderea la experiență” (măsura în care persoana gândește flexibil și este receptivă la idei noi), evidențele sugerează că studenții care înregistrează scoruri înalte pot fi detașați de problemele care de obicei devin stresante și vor folosi umorul în coping (Waston, Hubbard, 1996). Alte investigații (Hooker și colab., 1994) nu au găsit relații semnificative între stres și deschiderea la experiență, în timp ce unele au descoperit deschiderea la experiență ca slab predictor al coping-ului (R.R. McCrae, P.T. Costa, 1986).

METODĂ

Obiectivul cercetării noastre l-a constituit evaluarea nivelului de stres în cadrul grupului studențesc și identificarea factorilor cu care se asociază acesta. Mai exact, ne interesează care sunt caracteristicile de personalitate cele mai afectate de stres.

Premisa de la care am pornit s-a concentrat pe faptul că factorii de personalitate joacă un rol important în explicarea diferențelor interindividuale în ce privește stresul psihic în cadrul grupului de studenți.

Datele cercetării au provenit din prelucrarea răspunsurilor unui număr de 104 studenți ai domeniului tehnic, majoritatea din anii de început, I și II, cu predilecție din facultatea de Transporturi. Media de vârstă a fost $M = 19,92$, $AS = .98$. Componenta lotului a fost de 74 de băieți și 30 de fete.

Metoda propusă a avut în vedere alegerea și aplicarea următoarelor instrumente, conform obiectivului stabilit:

a) *Chestionarul de percepție a stresului* adaptat de noi după Levenstein și colab. (1993) – instrument relevant în stabilirea nivelului de stres perceput. Proba conține 20 de itemi, iar ca modalitate de răspuns am utilizat o scală în cinci trepte, după cum urmează: 1 = aproape niciodată, 2 = câteodată, 3 = adeseori, 4 = aproape întotdeauna. La

finalul chestionarului, am constituit un coeficient de stres psihic (QSP) care arată nivelul de stres perceput de subiecți. Subiecții au fost solicitați să analizeze și să menționeze în ce măsură se potrivește fiecare item cu starea experimentată în ultimele șase luni. Itemii vizau stările trăite de indivizi în fața diferitelor presiuni ale mediului, stări precum: iritare, nemulțumire, oboseală etc., izolare în cadrul grupului și epuizare mentală.

b) *Chestionarul de personalitate ABCD-M* (varianta românească a testului de personalitate Big Five) realizat de Mihaela Minculesc (2008). Chestionarul este compus din cinci suprafactori, fiecare având alte cinci fațete incluse: *Extroversie* (n. tr.: Polul opus al factorilor menționați poate fi redat astfel: *Introversie, Imaturitate, Egocentrism, Superficialitate și Comportament conservator*) cu fațetele Activism, Optimism, Umor, Abilitate interpersonală, Afirmare personală; *Maturitate* (Altruism, Romantism, Căldură afectivă, Empatie, Onestitate), *Conștiinciozitate* (Voință, Spirit de perfecțiune, Raționalitate, Planificare, Auto-disciplină), *Autoactualizare* (Aprofundare, Toleranță, Rafinare, Independență, Creativitate). Numărul total de itemi este de 151, fiecare apreciat pe o scală cu cinci variante de răspuns, de la *total adevărat* la *total neadevărat*. Am optat pentru chestionarul respectiv datorită perspectivei largi pe care o propune în investigarea personalității.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

A) Niveluri de stres

Prin analiza scorurilor medii obținute pentru coeficientul de stres (QSP) din chestionarul de evaluare a stresului psihic, urmărim întâi de toate relevanța instrumentelor alese. Pentru QSP, $M = 44,25$ și $\sigma = 11,32$, încadrează studenții conform etalonului, la nivelul moderat de stres. Nu s-au obținut diferențe de gen și de ani de studii. Întrucât chestionarul nu este etalonat pe populație românească, am calculat în funcție de media și abaterea standard obținute, repartiția procentuală a subiecților pentru coeficientul de stres (tab. 1). Și din acest procedeu reiese încadrarea unui procent înalt de subiecți la categoria medie de stres resimțită (78,88%). Un procentaj de 10,59% dintre subiecți experimentează niveluri înalte de stres.

Tabelul 1. Niveluri de stres

QSP	Niveluri de stres (%)		
	Redus	Mediu	Înalt
	11,53	78,88	10,59

Era de așteptat ca majoritatea grupurilor de subiecți să se încadreze la nivelul moderat de stres, dar se observă că acest procentaj depășește caracteristicile distribuției păstrate în proporții gausiene. Se poate afirma că majoritatea studenților analizați atinge un nivel de stres moderat suprad dezvoltat.

B) Relația stres – personalitate

În privința relației dintre stres și cei 5 suprafactori de personalitate, se poate observa din tabelul 2 (tablou al corelațiilor dintre QSP și factorii de personalitate) că trei dintre factori (Extroversia, Maturitatea și Conștiinciozitatea) corelează negativ cu stresul, un factor (Agreabilitatea) se află în relație pozitivă și ultimul factor (Autoactualizarea) are o afinitate redusă cu stresul prin contribuția unei singure fațete a acestuia din urmă.

Nivelul de stres corelează semnificativ negativ cu suprafactorul **Extroversie** și 4 din cele 5 fațete ale sale (Optimismul, Abilitatea interpersonală, Activismul și Umorele).

Într-o altă formulare, polul opus al dimensiunii analizate, introversia, corelează înalt cu stresul psihic, rezultat confirmat și de datele din literatura de specialitate (Z. Rim, 1986, R.R. Costa, P.T. McCrae, 1986, I.B. Iamandescu, 1993).

Maturitatea este cel de-al doilea factor aflat în corelație înaltă cu coeficientul de stres. Factorul aduce în prim plan aspecte legate de gestionarea agresivității și a emoțiilor negative și condiția de imaturitate. Pentru alte variante ale chestionarelor bazate pe teoria Big Five, factorul echivalează oarecum cu nevrotismul. Corelația negativă dintre factorul maturitate și 3 din componentele sale (Adaptare, Forța inhibiției, Forța eului) și stres arată că persoanele cu psihic infantil, centrat pe sine, revedincativ și instabil în relații care, tocmai datorită imaturității nu reușesc să facă față dinamicii relațiilor existente, pot fi mai afectate de stresul psihic.

Agreabilitatea (prin fațetele sale Romantism și Empatie) corelează pozitiv cu nivelul de stres perceput. La o primă analiză a testului, am constatat pentru cele două scale menționate, atât în plan individual, cât și ca medie per grup, un nivel neașteptat de scăzut al acestora raportat la etalonul general (M. Romantism = 19,67, M. Empatie = 18,87). Empatia redusă, retragerea din mediul social, centrarea pe aspectele raționale și pe propriul Eu apar drept caracteristici ale grupului de studenți politehniști. În același timp, corelația dintre agreabilitate și stresul psihic ne face să considerăm trăsăturile menționate ca mecanism de apărare al grupului de subiecți în fața propriei completitudini, nu este lipsită de stresul și irosirea de energie inerente.

Tabelul 2. Interacțiunea stres-factor de personalitate

Evaluare stres	Factori de personalitate*					
	E	E1	E2	E3	E4	E5
QSP	-.33	-.29	-.44	-	-.33	-.35
	M	M1	M2	M3	M4	M5
	-.30	-	-.40	-	-.26	-.25
	A	A1	A2	A3	A4	A5
	.25	-	.33	-	.35	-
C	C1	C2	C3	C4	C5	
	-.25	-.31	-	-	-.25	
Ac.	Ac1	Ac2	Ac3	Ac4	Ac5	
	-	-	-.28	-	-	

*p<0,05

Obs. Redăm mai jos abrevierea scalelor care prezintă corelații semnificative: **E Extraversie**, **E1 Activism**, **E2 Optimism**, **E4 Abilitate interpersonală**, **E5 Afirmare personală**, **M Maturitate**, **M2 Adaptare**, **M4 Forța inhibiției**, **M5 Forța eului**, **A Agreabilitate**, **A2 Romantism**, **A4 Empatie**, **C Conștiinciozitate**, **C1 Voință**, **C5 Autodisciplină**, **Ac3 Rafinare**.

CONCLUZII

Lucrarea analizează nivelul de stres în cazul studenților tehnicieni și demonstrează importanța personalității ca un corelat al acestuia. Nivelul stresului în cazul grupului este moderat, iar mai puțin de un sfert dintre cei investigați experimentează niveluri înalte de stres. Deși, la prima vedere, din analiza cantitativă a datelor, s-ar putea conchide că numărul de subiecți cu stres înalt este relativ restrâns, acesta nu trebuie neglijat.

Nu s-au obținut diferențe de gen și de ani de studii.

Deși lucrarea a folosit un design corelațional, considerăm nevoia de precauție pentru interpre-

tarea strict cauzală a rezultatelor. Cu toate acestea, rezultatele sunt cel puțin consistente cu predispoziții ale personalității pentru stresul psihic.

Rezultatele studiului arată ca factori de personalitate cu rol pregnant în apariția stresului psihic:

- introversia;
- imaturitatea psihică;
- conștiinciozitate redusă;
- relaționarea empatică pentru cei cu disponibilități afective reduse în acest sens;
- preocuparea pentru rafinare și cizelare intelectuală.

Dacă în privința primelor trei

caracteristici nu există nedumeriri în înțelegerea prezenței lor, ultimele două par a fi în contradicție, or tocmai opoziția lor explică un specific al grupului. Este firesc ca procesul de perfecționare și creștere intelectuală să fie însoțit de stres. Se pare că stresul este cu atât mai dezvoltat, cu cât grupul nu este dispus la eforturile de evoluție și realizări de valoare.

Față de rezultatele studiului, considerăm necesară întregirea în timp a profilului personalității studențești predispuse la stresul mediului universitar, pornindu-se și de la alți indicatori de personalitate și/sau stiluri de adaptare la stresul universitar, plus natura și gradul agenților stresori constituenți ai climatului respectiv.

BIBLIOGRAFIE

1. **Abouerie R** – Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*, 14, 3, 1994, p. 323-330.
2. **Bumeviciu A, Katkute A, Bumeviciu R** – Symptoms of anxiety and depression in medical students: relationship with Big Five personality dimensions and vulnerability to stress. *International Journal of Social Psychiatry*, 54, 6, 2008.
3. **Collins S, Coffrey M, Morris Lana** – Social work students: stress, support and well-being. *British Journal of Social Work*, 24, 2008.
4. **David JP, Suls J** – Coping and personality: three generations of research. *Journal of Personality*, 64, 1996, p. 771-735.
5. **Hooker K, Frazier ID, Monahan DJ** – Personality and coping among caregivers of spouses with dementia. *The Gerontologist*, 34, 1994, 386-32.
6. **Iamandescu IB** – Stresul psihic și bolile interne, București, Editura All, 1993.
7. **Levenstein S, Prantera C, Varvo V, Scribano ML, Berto E, Luzi C, Anderoli A** – Development of the perceived stress questionnaire: a new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*, 37, 1, 1993, p. 14-32.
8. **Mills LB, Huebner ES** – A prospective study of personality characteristics, occupational stressors and burnout among school psychology practitioners. *Journal of School Psychology*, 36, 1, 1998.
9. **Minulescu Mihalea** – ABCD-M, Manual tehnic și interpretativ, Cluj-Napoca, Editura Sinapsis, 2008.
10. **McCrae RR, Costa PT Jr** – Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 1986, 385-405.
11. **Rim Y** – Ways of coping, personality, age, sex and family structural variables. *Personality and Individual Differences*, 7, 1986, p. 113-116.
12. **Tobin PJ, Carson J** – Adaptational style and dispositional structure: coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64, 1996, p. 737-774.
13. **Weinder G, Kohlmann CW, Dotzauer E, Burns LR** – The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, stress, and coping*, 9, 2, 1996, 123-133.