

<https://doi.org/10.52387/1811-5470.2025.3.13>
CZU: 159.94:159.922.8/.923

INTERRELAȚIILE DINTRE STRES ȘI TRĂSĂTURILE DE PERSONALITATE A TINERILOR

Irina VLAS,
doctorandă, Școala Doctorală Psihologie,
asistent universitar,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău, RM
ORCID ID: 0009-0007-1927-6647
E-mail: vlas.irina@upsc.md

Rezumat: Prezentul articol cuprinde descrierea demersului experimental al stresului și a legăturilor dintre stres și trăsăturile de personalitate ale tinerilor contemporani. În eșantionul de cercetare am inclus 210 tineri cu vârste cuprinse între 20 și 35 de ani. Pentru a examina nivelurile de stres am administrat următoarele scale și chestionare: Scala de stres perceput de Cohen și Williamson, Scala de percepție a stresului după Levenstein, Chestionarul de evaluare a stresului individual Melgosa, Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rahe, iar pentru a investiga trăsăturile de personalitate am aplicat Inventarul de personalitate Freiburg Forma HB, (FPI). Ca rezultate ale studiului vom evidenția câteva constatări importante ce reliefează nivelurile de manifestare a stresului și modul în care stresul accentuează anumite trăsături de personalitate: un număr semnificativ de tineri cu nivel moderat și ridicat de stres (în mediu peste 54% din tinerii ce au format lotul experimental prezintă nivel moderat și ridicat de stres). O altă consemnare relevantă a demersului nostru este o asociere între nivelul de stres și câteva trăsături de personalitate: FPI1 Nevrozitate, FPI2 Agresivitate spontană, FPI3 Depresie, FPI4 Emotivitate, FPI7 Dominare, FPI9 Fire deschisă și FPI11 Labilitate emoțională. Tinerii cu nivel ridicat de stres au un profil psihologic cu anumite trăsături specifice, printre care se regăsesc: iritabilitatea crescută, instabilitatea afectivă cu schimb recurent de dispoziție, cu o prevalență a emoțiilor negative asupra celor pozitive, tensiune psihică, tristețe persistentă, anxietate, simptomatologie depresivă, atitudini pesimiste, sentimente evidente de culpabilitate, apatie, tendințe comportamentale impulsive, atitudini autoritare ce uneori pot lua forma manifestărilor violente.

Cuvinte-cheie: stres, trăsături de personalitate, profil psihologic, interrelații, tineri.

THE INTERRELATIONS BETWEEN STRESS AND PERSONALITY TRAITS IN YOUNG PEOPLE

Abstract. This article presents the experimental research approach to stress and explores the interrelations between stress and personality traits in contemporary young adults. The research sample included 210 participants aged between 20 and 35 years old. To assess stress levels, we applied the followings scales and questionnaires: the Perceived Stress Scale by Cohen and Williamson, the Perceived Stress questionnaire by Levenstein, the Individual Stress Assessment Questionnaire by Melgosa, and the Homes-Rahe Life Scale Stress Inventory for adults, in order to investigate personality traits, we applied the Freiburg Personality Inventory – Form HB (FPI). As results, of the study, we highlight several key findings that reflect the levels of stress manifestation and the way in which stress accentuates certain personality traits. A significant number of young people (on average, over 54% of the experimental group) have a moderate to high level of stress. Another relevant observation is the association between stress levels and specific personality traits such as: FPI Neuroticism, FPI2 Spontaneous aggressiveness, FPI3 Depression, FPI4, Emotionality, FPI7 Dominance, FPI9, Openness, and FPI Emotional Lability. Young adults with high stress levels tend to display a psychological profile marked by specific traits, including: increased irritability, affective instability with frequent mood change (with a predominance of negative emotions over positive ones), psychological tension, persistent sadness, anxiety, depressive symptoms, pessimistic attitudes, pronounced feelings of guilt, apathy, impulsive behavioural tendencies, authoritarian attitudes, and in some cases, manifestations of aggressive behaviour.

Keywords: stress, personality traits, psychological profile, interrelations, young people.

Introducere. Stresul însoțește omenirea încă din cele mai vechi timpuri, însă conceptul de „stres” a evoluat și s-a modificat de-a lungul timpului. Dacă inițial stresul era acut și era generat de pericole reale și imediate, atunci astăzi când se face referire la stres, acesta este abordat ca fiind o reacție cronică ce este condiționată de factori de natură psihosocială cum ar fi incertitudinea economică, relațiile cu cei din jur, performanțele și presiunea de la locul de muncă [1, 2, 3, 6, 7].

Cercetări științifice riguroase și fundamentale cu referire la stres datează cu anii 1930, când medicul H. Selye investighează stresul la animale de laborator și îl consideră ca fiind un răspuns nespecific la o anumită cerință impusă. G. Selye conceptualizează stresul drept un fenomen universal și mecanism de adaptare a organismului care întimpină cerințe sau provocări în mediul său. Factorii care cauzează stresul pot fi diferiți de la cei de natură fizică la cei de origine psihologică. Totodată, în demersurile lui H. Selye evidențiem că acesta consideră că stresul este vital în supraviețuire și performanța individului [3].

Actualmente, în psihologie pentru stres identificăm următoarea accepțiune: stresul este un proces / o reacție psihofiziologică complexă prin care omul percepe și răspunde la dezorganizarea dintre exigențele mediului și resursele proprii de adaptare, ce îi periclitează starea de bine fizică și psihică [1; 2].

În ultimii ani se face referire tot mai frecvent la stres, *acesta a ajuns să fie o problemă ce caracterizează societățile contemporane*, incidența tot mai mare a stresului poate fi explicată multiplu: schimbările și instabilitatea economică, socială și climatică, viteza transformărilor din domeniul tehnologiei, crizele legate de sănătate (cum a fost pandemia Covid-19), lipsa de timp, munca hectică, diversitatea de responsabilități, uneori lipsa sprijinul social etc.

O etapă semnificativă în dezvoltarea umană este tinerețea (între 20 și 35 de ani), cercetările arată că tinerii sunt un grup de vârstă destul de vulnerabili în fața stresului, atât caracteristicile vârstei, cât și provocările vieții cotidiene ar putea condiționa nivel ridicat de stres [5; 6; 7].

Metodologia cercetării. Cu toate că sunt întreprinse destul de multe cercetări cu referire la stres (H. Selye, R. Lazarus, S. Folkman, E. Fletcher, C. Ryff, A. Băban, I. Iamandescu, R. Râșcanu, I. Holdevici ș.a.) [apud 1; 2; 3; 4], totuși este de menționat că mai sunt necesare studii în acest sens, și anume în contextul noilor schimbări din societate. Astfel considerăm potrivit *investigarea stresului și a interrelațiilor*

dintre stres și trăsăturile de personalitate ale tineri. Pentru a realiza scopul expus, am selectat un lot de subiecți format din 210 tineri cu vârste cuprinse între 20 și 35 de ani. Aceștia au fost răspuns unui set de chestionare destinate să măsoare stresul și trăsăturile de personalitate: *Scala de stres perceput de Cohen și Williamson, Scala de percepție a stresului după Levenstein, Chestionarul de evaluare a stresului individual Melgosa, Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rahe și Inventarul de personalitate Freiburg, Forma HB (FPI)* [5; 6; 7].

Rezultate și discuții. Prima direcție de cercetare a fost examinarea nivelurilor de manifestare a stresului a tinerilor. Tabelul 1 cuprinde rezultatele pentru stres al tinerilor conform chestionarelor ce le-am administrat în vederea evidențierii nivelurilor acestuia.

Frecvențele ilustrate în tabelul 1 detaliază stresul în perspective diferite, iar toate împreună oferă o imagine completă a modului de percepție și de manifestare a stresului tinerilor.

Scala de stres perceput de Cohen și Williamson examinează percepția generală a stresului resimțit de tineri în ultimele luni de viață. La această scală 4,41%% din tineri consideră că viața lor a fost stresantă, totodată evidențiind că nu au avut control asupra factorilor stresanți și acest fapt îi face să se simtă copleșiți și în dificultate de a face față cerințelor zilnice. Un număr apropiat de tineri (4%) la *Scala de percepție a stresului după Levenstein* punctează un nivel intens de stres, legat de factori psihologici și emoționali. Pentru *Chestionarul de evaluare a stresului individual Melgosa* atestăm cu îngrijorare că 25,55% din tineri resimt nivelul primejdios de ridicat de stres ce afectează în mod vădit bunăstarea psihologică a acestora. La *Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rahe* 17% din participanții la cercetare prezintă risc ridicat de a experimenta probleme de sănătate, drept consecință a stresului. Astfel la acești tineri există o probabilitate crescută de a dezvolta afecțiuni legate de stres [5; 6; 7].

O altă direcție a cercetării noastre a fost focusată pe investigarea și analiza trăsăturilor de personalitate ale tinerilor cu diferite niveluri de stres. Mediile pentru trăsăturile de personalitate ale tinerilor cu diverse niveluri de stres conform *Scalei de stres perceput de Cohen și Williamson* sunt prezentate în figura 1.

Tinerii cu nivel scăzut și ridicat de stres prezintă medii diferite pentru trăsăturile de personalita-

Tabelul 1. Manifestarea stresului pe niveluri la tineri

<i>Scala de stres perceput de Cohen și Williamson</i>	
<i>scăzut</i>	1,76%
<i>mediu</i>	93,83%
<i>ridicat</i>	4,41%
<i>Scala de percepție a stresului după Levenstein</i>	
<i>redus</i>	22%
<i>moderat</i>	74%
<i>intens</i>	4%
<i>Chestionarul de evaluare a stresului individual Melgosa</i>	
<i>primejdios de scăzut</i>	1,32%
<i>scăzut</i>	2,20%
<i>normal</i>	42,30%
<i>ridicat</i>	28,63%
<i>primejdios de ridicat</i>	25,55%
<i>Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rahe</i>	
<i>lipsa problemelor</i>	49%
<i>risc ușor</i>	18%
<i>risc moderat</i>	16%
<i>risc ridicat</i>	17%

te. Medii mai mici la tinerii cu nivel ridicat de stres identificăm la trăsăturile de personalitate, după cum urmează: FPI5 (stres scăzut: 8,40, stres ridicat: 7,33) și FPI12 (stres scăzut: 7,40, stres ridicat: 6,88).

Medii mai mari la tinerii cu nivel ridicat de stres sunt pentru trăsăturile: FPI1 (stres scăzut: 6,20, stres ridicat: 8,33), FPI2 (stres scăzut: 4,60, stres

ridicat: 5,44), FPI3 (stres scăzut: 4 și stres ridicat: 6,88), FPI4 (stres scăzut: 3,40, stres ridicat: 6,11), FPI7 (stres scăzut: 2,50, stres ridicat: 4,11), FPI9 (stres scăzut: 3,80, stres ridicat: 6,22), FPI11 (stres scăzut: 5,80, stres ridicat: 8,33).

Pentru a stabili interrelațiile între stres și trăsăturile de personalitate ale tinerilor am cal-

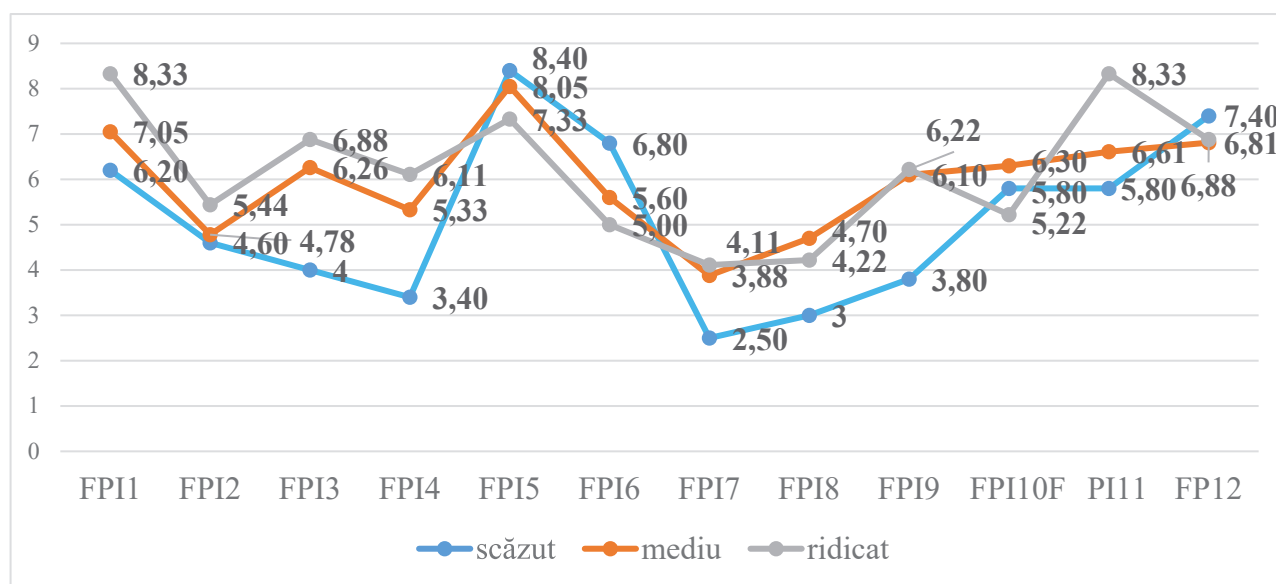


Figura 1. Distribuția mediilor la trăsăturile de personalitate în funcție de stres (Scala de stres perceput de Cohen și Williamson)

Tabelul 2. Coeficienții de corelație Kendall's tau pentru stres perceput și trăsăturile de personalitate FPI la tineri

Parametri	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Stres perceput / FPI Nevrozitate	$r=0,382$	$p\leq 0,01$
Stres perceput / FPI3 Depresie	$r=0,361$	$p\leq 0,01$
Stres perceput / FPI4 Emotivitate	$r=0,366$	$p\leq 0,01$
Stres perceput / FPI11 Labilitate emoțională	$r=-0,417$	$p\leq 0,01$

culat coeficienții de corelație Kendall's tau (tabelul 2).

Conform coeficienților de corelație obținuți vom puncta că există trei interrelații pozitive semnificativă între stresul perceput și următoarele trăsături de personalitate: FPI1 Nevrozitate ($r=0,382$, $p\leq 0,01$), FPI3 Depresie ($r=0,361$, $p\leq 0,01$) și FPI4 Emotivitate ($r=0,366$, $p\leq 0,01$) și o corelație negativă între stresul perceput și FPI11 Labilitate emoțională ($r=-0,417$, $p\leq 0,01$).

Tinerii cu nivel ridicat de stres perceput au scoruri înalte pentru FPI1 Nevrozitate, FPI 3 Depresie și FPI 4 Emotivitate și punctaj mic pentru FPI11 Labilitate emoțională.

Astfel tinerii cu nivel ridicat de stres se caracterizează prin schimbări frecvente de dispoziții, iritabilitate, instabilitate, anxietate, neliniște, pesimism, nemulțumire, epuizare, cu puternice sentimente de vinovăție și cu sentimente de anumite pericole neclare.

Trăsăturile de personalitate ale tinerilor cu diferite niveluri de stres conform *Scalei de percepție a stresului după Levenstein* sunt înfățișate în figura 2.

Ca și în cazul *Scalei de stres perceput de Cohen și Williamson* observăm diferențe de medii la tinerii cu niveluri distincte de stres. Tinerii cu nivel redus de stres demonstrează cele mai mici medii pentru trăsăturile de personalitate: FPI: 4,56, FPI2: 3,19, FPI3: 4,82, FPI7: 2,54 și FPI11: 5,35. Concomitent la tinerii cu nivel redus de stres evidențiem medii mari la FPI5: 9,09, FPI10: 6,64 și FPI12: 7,25.

Tinerii cu nivel intens de stres prezintă medii mici la trăsăturile de personalitate: FPI2: 4,33, FPI5: 6,77, FPI10: 4,88 și FPI12: 5,88. Totodată acești tineri au cele mai mari medii la trăsăturile de personalitate: FPI1: 10, FPI3: 8,33, FPI4: 6, FPI8: 5 și FPI11: 8,44.

Cu scopul evidențierii relațiilor dintre nivelul de stres și trăsăturile de personalitate în rândul tinerilor, au fost calculați coeficienții de corelație utilizând testul Kendall's tau (tabelul 3).

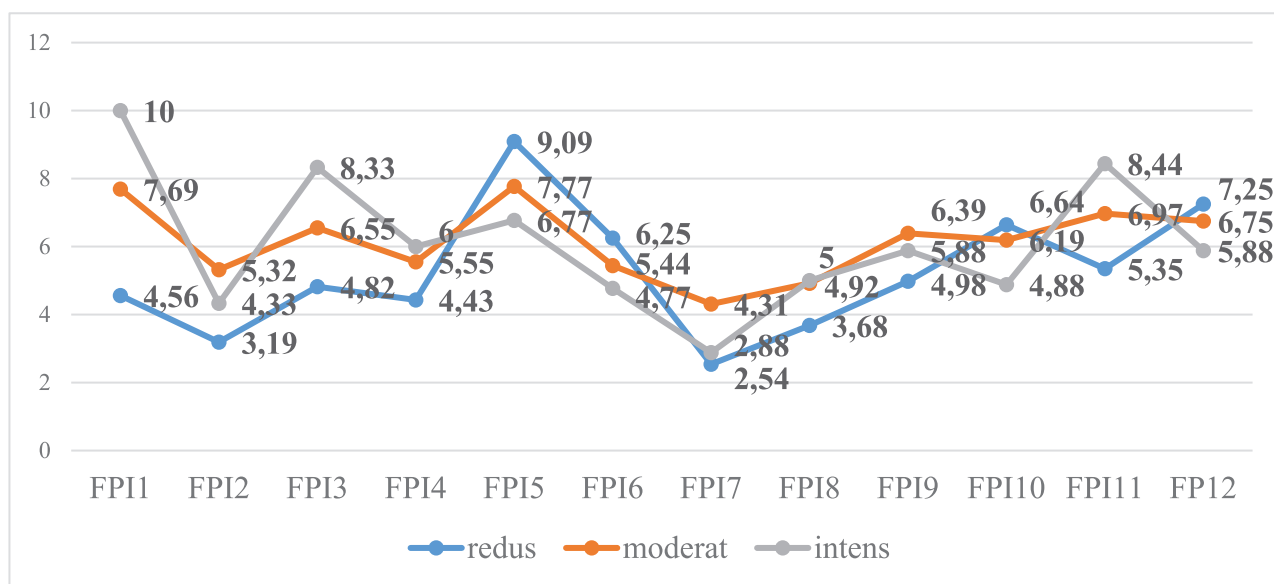


Figura 2. Distribuția mediilor la trăsăturile de personalitate în funcție de stres (Scala de percepție a stresului după Levenstein)

Tabelul 3. Coeficienții de corelație Kendall's tau pentru percepția stresului și trăsăturile de personalitate FPI la tineri

Parametri	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Percepția stresului / FPI1 Nevrozitate	$r=0,478$	$p\leq 0,01$
Percepția stresului / FPI2 Agresivitate spontană	$r=0,473$	$p\leq 0,01$
Percepția stresului / FPI3 Depresie	$r=0,499$	$p\leq 0,01$
Percepția stresului / FPI7 Dominare	$r=0,343$	$p\leq 0,01$
Percepția stresului / FPI1 Labilitate emoțională	$r=0,489$	$p\leq 0,01$

În concordanță cu coeficienții de corelație expuși în tabelul 3, de această dată obținem cinci coeficienți de corelație pozitivi semnificativi între percepția stresului și FPI1 Nevrozitate ($r=0,278$, $p\leq 0,01$), între percepția stresului și FPI2 Agresivitatea spontană ($r=0,273$, $p\leq 0,01$), între percepția stresului și FPI3 Depresie ($r=0,499$, $p\leq 0,01$), între percepția stresului și FPI7 Dominare ($r=0,343$, $p\leq 0,01$) și între percepția stresului și FPI11 Labilitate emoțională ($r=0,489$, $p\leq 0,01$). Cele subliniate permit să conchidem că tinerii cu nivel intens de stres înregistrează punctaj mai mare la trăsăturile de personalitate FPI1 Nevrozitate, FPI2 Agresivitate spontană, FPI3 Depresie, FPI7 Dominare și FPI11 Labilitate emoțională. Distingem la tinerii cu nivel intens de stres următoarele caracteristici: stări de iritabilitate afectivă, impulsivitate, neliniște, nestăpânire, necesitate de schimbări, sete de aventură, tulburări de somn, dureri și stări generale proaste.

Conform Chestionarului de evaluare a stresului individual Melgosa am stabilit patru categorii de tineri: cu nivel primejdios de scăzut de stres, cu nivel scăzut de stres, cu nivel normal de stres, cu nivel ridicat de stres și cu nivel primejdios de ridicat de stres. Mediile pentru trăsăturile de personalitate la aceste categorii de tineri pot fi vizualizate în figura 3.

Din cele patru categorii de tineri vom analiza în detaliu mediile pentru trăsăturile de personalitate ale tinerilor cu nivel primejdios de scăzut de stres, cu nivel ridicat de stres și cei cu nivel primejdios de ridicat de stres. La tinerii cu nivel primejdios de scăzut de stres atestăm cele mai mici medii la trăsăturile de personalitate: FPI1: 1, FPI2: 3, FPI14: 0,5, FPI8: 1,5, FPI9: 1, iar mediile cele mari la FPI5: 11 și FPI12: 8,5.

La tinerii cu nivel ridicat de stres observăm mediile cele mai mari la trăsăturile de personalitate: FPI1: 8,63, FPI4: 5,98 și FPI11: 7,86. În rândul tinerilor cu nivel primejdios de ridicat de stres vom menționa că aceștia au cele mai mari medii doar pentru: FPI9: 6,7.

Exact ca și pentru chestionarele Scala de stres perceput de Cohen și Williamson și Scala de percepție a stresului după Levenstein și pentru Chestionarul de evaluare a stresului individual Melgosa și Inventarul de personalitate Freiburg (FPI) s-a recurs la calcularea coeficienților de corelație cu ajutorul testului Kendall's tau (tabelul 4).

Tabelul 4 pune în lumină existența a trei coeficienți de corelație pozitivi semnificativi între stres individual și FPI1 Nevrozitate ($r=0,378$, $p\leq 0,01$), între stres individual și FPI2 Agresivitate spontană ($r=0,350$, $p\leq 0,01$), între stres individual și FPI7 Do-

Tabelul 4. Coeficienții de corelație Kendall's tau pentru stres individual și trăsăturile de personalitate FPI la tineri

Parametri	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Stres individual / FPI1 Nevrozitate	$r=0,378$	$p\leq 0,01$
Stres individual / FPI2 Agresivitate spontană	$r=0,350$	$p\leq 0,01$
Stres individual / FPI7 Dominare	$r=0,347$	$p\leq 0,01$
Stres individual / FPI9 Fire deschisă	$r=0,417$	$p\leq 0,01$

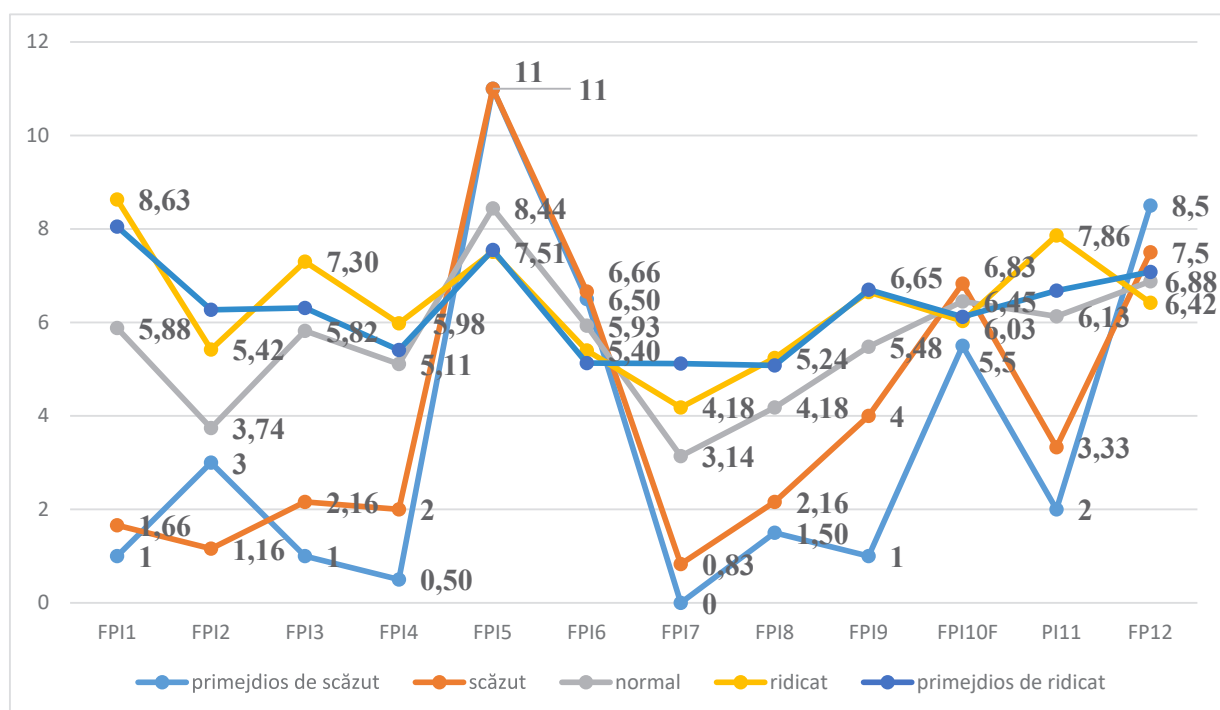


Figura 3. Distribuția mediilor la trăsăturile de personalitate în funcție de stres (Chestionarul de evaluare a stresului individual Melgosa)

minare ($r=0,347$, $p\leq 0,01$) și între stres individual și FPI9 Fire deschisă ($r=0,417$, $p\leq 0,01$). Tinerii cu nivel primejdios de ridicat de stres au valori mari pentru trăsăturile de personalitate: Nevrozitate, Agresivitatea spontană și Dominare. Alături de caracteristicile deja expuse la tinerii cu stres intens conform Scalei de percepție a stresului după Levenstein vom preciza că tinerii cu nivel primejdios de stres (Chestionarul de evaluare a stresului individual Melgosa) manifestă și acte de agresi-

ne fizice și verbale și tendință spre gândire autoritară.

O ultimă direcție a cercetării noastre ce permite elucidarea legăturilor dintre nivelurile de stres și trăsăturile de personalitate sunt rezultatele tinerilor cu lipsa problemelor de sănătate legate de stres, tinerilor cu risc ușor de îmbolnăvire, aceia cu risc moderat de îmbolnăvire și risc ridicat de îmbolnăvire stres (Scala evenimentelor stresore pentru adulți Holmes Rahe) (figura 4).

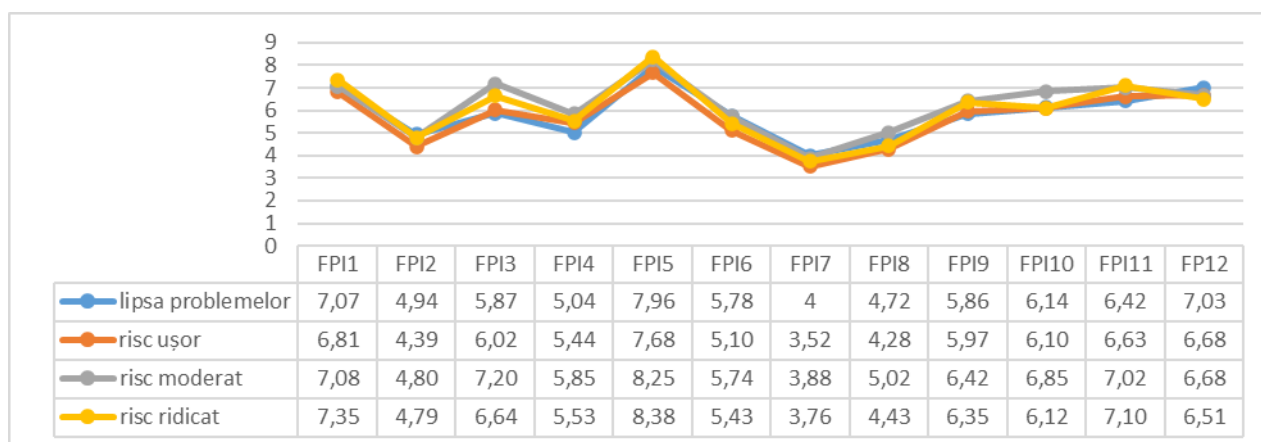


Figura 4. Distribuția mediilor la trăsăturile de personalitate în funcție de stres (Scala evenimentelor stresore pentru adulți Holmes-Rahe)

Vom analiza mediile pentru trăsăturile de personalitate la următoarele categorii de tineri: tineri cu lipsa problemelor de sănătate legate de stres și aceia cu risc ridicat de îmbolnăvire legat de stres. Tinerii cu lipsa problemelor de sănătate legate de stres prezintă cea mai mică medie doar la trăsătura de personalitate: FPI4:5,04 și cele mai mari medii la FPI6: 5,78 și FPI12: 7,03.

La tinerii cu risc ridicat de îmbolnăvire legat de stres au cele mai mari medii la trăsăturile de personalitate: FPI1: 7,35, FPI5: 8,38 și FPI 11: 7,10.

Concluzii:

Conform demersului experimental al stresului și al interrelațiilor între stres și trăsăturile de personalitate constatăm următoarele: cei mai mulți dintre tineri se caracterizează prin nivel moderat și nivel

ridicat de stres. Incidența atât de mare a stresului în nivelul de manifestare moderat și ridicat la tineri conduce la importanța încadrării acestor tineri într-un program de intervenții psihologice orientat la gestionarea stresului.

Tinerii cu nivel ridicat de stres prezintă o specificitate a trăsăturilor de personalitate, astfel la aceștia mai intens manifestate sunt FPI1 Nevrozitate, FPI2 Agresivitate spontană, FPI3 Depresie, FPI4 Emotivitate, FPI7 Dominare, FPI9 Fire deschisă și FPI11 Labilitate emoțională. Tinerii cu nivel ridicat de stres au în profilul lor psihologic următoarele caracteristici: iritabilitate, instabilitate emoțională (schimb frecvent de dispoziție cu predominanță de indispoziție), tensiune, tristețe, anxietate, depresie, pesimism, sentimente de culpabilitate, apatie, comportamente impulsive, uneori violente și autoritare.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:

1. BĂBAN A. *Stres și personalitate*. Cluj: Presa Universitară. 1998. 120 p. ISBN 973-9354-35-1.
2. SCOTT A. *Stresul. 8 strategii de gestionare*. București: Herald. 2017. 239 p. ISBN 978-973-111-609-9.
3. SELYE H. *Stress in health and disease*. US: Butterworth-Heinemann Ltd contacts. 1976. 1286p. ISBN 0407985107.
4. VINDEL C. *Stresul și anxietatea. Cum vindecăm tulburările emoționale*. București: Litera. 2022. 140 p. ISBN 978-606-33-8890-3.
5. VLAS I. Diminuarea stresului la tineri. În *Revista științifico-practică Psihologie*. Nr. 2 (45) Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2024. p. 41 – 48. ISSN 1857-2502.
6. VLAS I. Specificul stresului și al strategiilor de coping la tineri. În *Revista Acta et Commentationes (Științe ale Educației)*. Nr. 4 (38) / Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2024. p. 136 – 144. ISSN 1857-0623.
7. VLAS I. Studiul stresului la tineri. În: *Știință și educație: noi abordări și perspective*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă” din Chișinău. 2023 p. 43 – 46. ISBN 978-9975-46-773-5.