

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”
DIN CHIȘINĂU
ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ**

Cu titlul de manuscris

C.Z.U: 159.942(043.2)

**VLAS IRINA
MODALITĂȚI DE DIMINUARE A STRESULUI LA TINERI**

Specialitatea: 511.02 – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

CHIȘINĂU, 2026

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale de Psihologie și Asistență Socială din Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Componenta Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

Președinte:

ANTOCI Diana, profesor universitar, doctor habilitat în științele educației, doctor în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Conducător de doctorat:

RACU Iulia, profesor universitar, doctor habilitat în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Referenți oficiali:

LOSÎI Elena, profesor universitar, doctor în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

BRICEAG Silvia, profesor universitar, doctor în psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

CERLAT Raisa, conferențiar universitar, doctor în psihologie, Universitatea de Stat din Moldova

Susținerea va avea loc la data de 19 mai 2026, ora 11:00, în ședința Comisiei de susținere a tezei de doctor din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău (str. Ion Creangă, 1, bloc 2, sala Senatului).

Teza de doctor în psihologie și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Științifică a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău și pe pagina web a ANACEC (www.anacec.md)
Rezumatul a fost expediat pe 15 aprilie 2026.

Președintele Comisiei de susținere,

ANTOCI Diana, profesor universitar, doctor habilitat în științele educației, doctor în psihologie



Conducător de doctorat,

RACU Iulia, profesor universitar, doctor habilitat în psihologie



Autor,

VLAS Irina



© Vlas Irina, 2026

CUPRINS

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII	4
CONȚINUTUL TEZEI	8
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	25
BIBLIOGRAFIE.....	28
LISTA LUCRĂRILOR ȘTIINȚIFICE LA TEMA TEZEI	30
ADNOTARE	31
АННОТАЦИЯ	32
ANNOTATION	33

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța problemei abordate. O temă abordată și investigată frecvent în psihologia contemporană este stresul. De-a lungul secolelor, stresul a captivat atenția cercetătorilor din diferite domenii: medici, psihiatri, epidemiologi, specialiști în sănătate publică, psihologi clinicieni și organizaționali, sociologi, etc. Conceptul de stres a cunoscut o evoluție importantă de-a lungul timpului reflectată în redefinirea acestuia, în identificarea reacțiilor și consecințelor asociate, precum și în clarificarea factorilor determinanți [3; 4; 9; 10; 15; 17; 21; 25; 39; 34; 36; 44]. În ultimele decenii, cercetările s-au focusat tot mai mult asupra dezvoltării instrumentelor psihodiagnostice valide pentru evaluarea acestuia, cât și asupra elaborării unor modalități eficiente de prevenție și intervenție [1; 3; 6; 11; 14; 18; 20; 22; 27; 35]. Abordările teoretice recente definesc stresul ca o reacție care se instalează în momentul când un individ simte un dezechilibru între exigențele (interne sau externe) și resursele disponibile (fizice, psihologice și sociale) pentru a le gestiona. Stresul activează un răspuns multidimensional ce cuprinde reacții fiziologice, evaluări mentale, trăiri afective și manifestări comportamentale. Stresul este modulată de caracteristicile personale, de natura stresorului, de circumstanțele în care acesta survine, de suportul disponibil și de factorii socio-culturali [3; 4; 10; 15; 16; 19; 23; 25; 29; 34; 37; 38].

Tineretea, conform E. Erikson, D. Levinson, D. Papalia, S. Wendkos Olds, U. Șchiopu, E. Verza, F. Golu, T. Crețu și G. Sion, reprezintă un stadiu important al dezvoltării umane definit de multiple schimbări și dificultăți ce predispune indivizii să resimtă experiențe intense de stres [4; 10; 16; 22; 24; 27; 29; 38; 41, 44]. Stresul pe care tinerii îl trăiesc ar putea fi determinat de convergența mai multor factori: modificările biologice, adaptarea la noua imagine corporală, tensiuni legate de exigențele academice, relațiile cu familia, prietenii, colegii, relația de cuplu, procesul de dobândire a independenței și autonomiei, incertitudinea referitoare la evoluția vieții și a carierei, factori situaționali importanți (mutarea, pierderea unei persoane apropiate sau separare) [5; 13; 19; 28; 31; 33; 42]. La factorii enumerați anterior se adaugă utilizarea tehnologiei digitale și a rețelelor sociale [41]. Expunerea prelungită la stres în tinerețe este asociată cu consecințe negative asupra sănătății fizice și mentale, performanței academice sau profesionale și calității relațiilor interpersonale. De asemenea, stresul, poate favoriza adoptarea unor conduite nesănătoase și a comportamentelor de risc, influențând procesul de dezvoltare personală, inclusiv consolidarea identității, dobândirea autonomiei și formarea unor strategii de coping adaptative [13]. Conform rațiunilor expuse, studiul stresului la tineri devine fundamental și relevant atât pentru domeniul sănătății publice cât și în știința psihologică.

Încadrarea temei de cercetare în preocupările internaționale, naționale, zonale ale colectivului de cercetare și în contextul inter- și transdisciplinar, prezentarea rezultatelor cercetărilor anterioare. În domeniul psihologiei au fost realizate numeroase cercetări riguroase

privind abordările explicative ale stresului de către: H. Selye, W. Cannon, J. Delay, R. Lazarus, S. Folkman, J. Mason, R. Launier, R. Dantzer, S. Taylor, P. Fraisse, P. Dewe, C. Cooper și M. O'Driscoll, J. Stora, S. Kobassa, R. Sapolsky, A. Duckworth, A. Ellis, J. Gordon, M. Neenan, S. Palmer, E. Scott, K. Grant, S. McMahon, S. Duffy, J. Taylor ș.a. [1; 3; 4; 10; 11; 15; 16; 21; 34; 36; 37; 38; 39; 40; 44]. Strategiile de coping, precum și diferențierea acestora au fost investigate și descrise de către: R. Lazarus, S. Folkman, S. Endler, J. Parker, C. Carver, M. Scheier, J. Weintraub, L. Paerlin, C. Schooler, I. Paulhan, M. Bourgeois, ș.a. [8; 10; 16; 23; 24; 25; 29; 44]. Interesul științific pentru studiul caracteristicilor stresului și a factorilor determinanți a acestuia la tineri, cunoaște o amplificare semnificativă în psihologie: D. Levinson, R. Havighurst, B. Neugarten, E. Erikson, G. Vaillant, S. Lupien, B. Compas, D. Papalia, S. Wendkos Olds, R. Duskin Feldman, E. Duprey, A. Ross, J. Russotti, M. Nenic, M. Matud, A. Diaz, J. Bethencourt, I. Ibanez, U. Șchiopu și F. Golu [10; 13; 19; 26; 31; 42; 44].

În Republica Moldova fenomenul stresului, strategiile de coping, particularitățile acestora precum și gestionarea stresului au constituit obiectul mai multor investigații științifice întreprinse de cercetători precum: N. Bucun, D. Antoci, I. Negură, S. Briceag, R. Cerlat, M. Pleșca, I. Racu, A. Potâng, E. Losii, Iu. Racu ș.a. [2; 6; 7; 28]. Totodată, problematica stresului a fost abordată în câteva teze de doctor: M. Stanciu în cercetarea de doctorat cu titlul „Emoțiile negative la adolescenți și modalități de diminuare” prezintă stresul drept corelată psihologică a emoțiilor negative experimentate de adolescenți și îl descrie ca fiind un fenomen psihologic ce este condiționat de factori cu semnificație negativă cu caracter extern sau intern. Adolescenții ce resimt stresul au și anumite efecte adverse ale acestuia și anume: tensiune, agitație, neliniște, frustrare, ostilitate și deprimare. O concluzie importantă a cercetării este că stresul la adolescenți poate fi redus prin implicarea adolescenților într-un program de intervenții psihologice orientat la diminuarea emoțiilor negative și a corelatelor acestuia [43]. Încă un studiu doctoral cu tema „Diminuarea stresului perceput în pregătirea competițională a sportivilor adolescenți prin tehnici de relaxare” elaborat de A. Nicolescu, cuprind descrierile caracteristicile psihologice ale sportivilor adolescenți necesare pentru gestionarea eficientă a stresului și obținerea performanței. Adolescenții în perioada de până la competiție folosesc strategii de coping mai puțin eficiente. De asemenea stresul ridicat la adolescenți este asociat cu nivel intens de anxietate și nivelul redus al stimei de sine. O concluzie științifică valoroasă a cercetării este că printr-un program psihologic constituit din tehnici de relaxare se poate diminua semnificativ stresul la tineri în etapa precompetițională [32]. M. Mocanu în lucrarea de doctorat „Impactul mecanismelor de coping asupra profilului de personalitate la vârsta adultă” evidențiază că adulții recurg la 3 mecanisme de coping emoționale și 4 mecanisme de coping comportamentale. Totodată bărbații și femeile au preferințe pentru mecanisme de coping distincte: bărbații aleg strategii de coping

comportamentale, în timp ce femeilor le sunt caracteristice pe lângă copingul comportament și cel emoțional [30]. Autoarea stabilește relații importante între mecanismele de coping și trăsăturile de personalitate: labilitate emoțională, gândire ambivalentă, pesimism, optimism, atașamentul; și propune un program de intervenții psihologice care se dovedește a fi eficient întrucât produce modificări în strategiile de coping și trăsăturile de personalitate la adulți [30]. În temeiul celor expuse, constatăm că în Republica Moldova, nu au fost efectuate cercetări care să cuprindă exhaustiv stresul și strategiile de coping la tineri în cadrul noilor condiții sociale. Considerăm că este important să investigăm manifestarea stresului, strategiile de coping, precum și relația dintre stres / strategiile de coping și personalitate (stima de sine și trăsăturile de personalitate) la tineri, pentru a înțelege dezvoltarea emoțională și psihosocială a acestuia, pentru a sprijini capacitatea de adaptare optimă a tinerilor și a reduce impactul negativ al stresului asupra sănătății, performanței și stării de bine.

Astfel constatările despre insuficiența investigațiilor cu referire la problema stresului și a strategiilor de coping la tineri scoate în evidență următoarea **problemă a cercetării** care constă în formularea răspunsului la următoarea întrebare: Care ar fi modelul integrat de examinare și intervenție psihologică eficientă pentru diminuarea stresului și utilizarea strategiilor de coping adaptative în vederea susținerii dezvoltării armonioase și funcționării optime a tinerilor în toate domeniile vieții?

Scopul cercetării doctorale constă în a: *examina manifestările stresului și a strategiilor de coping la tinerii de diferit gen și vârstă precum elaborarea și validarea unui program orientat la diminuarea stresului și dezvoltarea strategiilor de coping adaptative la tineri.* Conform scopului am propus un șir de **obiective pentru cercetarea doctorală**: 1) studierea literaturii științifice cu referire la stres, strategiile de coping, caracteristicile stresului la tineri și instrumentele psihodiagnostice de examinare a stresului și strategiilor de coping; 2) evidențierea modului și nivelurilor de manifestare a stresului la tinerii de diferit gen și vârstă; 3) identificarea evenimentelor stresoare experimentate de tinerii de diferit gen și vârstă; 4) determinarea strategiilor de coping adaptative și a celor dezadaptative la tinerii de diferit gen și vârstă; 5) investigarea legăturilor dintre nivelul de stres și strategiile de coping, precum și analiza interdependențelor dintre strategiile de coping la tineri; 6) specificarea interrelațiilor dintre nivelul de stres și stima de sine / trăsăturile de personalitate, precum și dintre strategiile de coping și stima de sine / trăsăturile de personalitate la tineri; 7) elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței unui program de diminuare a stresului la tineri și dezvoltare a strategiilor de coping adaptative.

Suportul teoretic al cercetării a cuprins: *cadru teoretic și precizări conceptuale ale stresului:* (H. Selye, W. Canon, R. Lazarus, S. Folkman, R. Sopolosky, A. Duckworth și A. Elis), *modele teoretice privind strategiile de coping și tipurile acestora* (R. Lazarus, S. Folkman, S.

Endler, J. Parker, C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub), *viziuni asupra caracteristicilor vârstei adulte tinere* (D. Levinson, E. Erikson, G. Vaillant, S. Lupien, D. Papalia, S. Wendkos Olds, R. Duskin Feldman, U. Șchiopu și F. Golu).

Metodologia cercetării doctorale este determinată de scopul, obiectivele și ipotezele formulate și cuprinde un ansamblu de metode integrate. În plan teoretic au fost utilizate: analiza și sinteza literaturii științifice din domeniul psihologiei, precum și metoda ipotetico-deductivă pentru interpretarea și fundamentarea rezultatelor obținute. În cadrul empiric, cercetarea a implicat aplicarea instrumentelor psihodiagnostice, a experimentelor de constatare și control, precum și a intervențiilor psihologice. Pentru procesarea datelor și verificarea ipotezelor au fost folosite metode statistice: testul neparametric U Mann-Whitney, coeficientul de corelație Kendall τ și testul neparametric Wilcoxon. Instrumente psihologice aplicate sunt: *Scala de percepție a stresului după S. Levenstein*, *Scala de stres percept S. Cohen și G. Williamson*, *Chestionarul de evaluarea stresului individual J. Melgosa*, *Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rahe*, *Chestionarul COPE (C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub)*, *Scala Stimei de Sine Rosenberg și Inventarul de personalitate Freiburg FPI*.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante vizează o abordare și explicație științifică și integrativă a stresului prin: examinarea modului în care acesta se manifestă la tinerii de diferit gen și vârstă, evidențierea și caracterizarea strategiilor de coping adaptative și dezadaptative la tineri în funcție de gen și vârstă; analiza interrelațiilor dintre stres / strategii de coping și stimă de sine / trăsături de personalitate, constatări ce prezintă fundamentul pentru elaborarea și implementarea unui program care a contribuit la reducerea nivelului de stres, cât și la dezvoltarea strategiilor de coping adaptative.

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor obținute rezidă din realizarea unui studiu teoretico-experimental privind stresul și strategiile de coping în rândul tinerilor cu vârste între 20 și 35 de ani. Cercetarea a permis fundamentarea unei baterii de instrumente psihodiagnostice complexe destinate examinării stresului, a strategiilor de coping și trăsăturilor de personalitate, inclusiv a stimei de sine la tineri. S-au identificat tiparele de manifestare și evoluție a stresului pe parcursul vârstei tineri (de la 20 la 35 de ani), precum și particularitățile strategiilor de coping adaptative și dezadaptative la tineri și tinere de diferită vârstă. Au fost clarificate relațiile între stres, strategiile de coping și personalitate (stima de sine și trăsăturile de personalitate) la tineri. A fost elaborat și validat experimental un model de program orientat la diminuarea stresului și dezvoltare a strategiilor de coping adaptative.

Semnificația teoretică a lucrării. Constatările studiului teoretico-experimental aduc o contribuție semnificativă la domeniile psihologia dezvoltării și psihologia educației, furnizând cunoștințe actualizate și integrate privind dezvoltarea psihosocială a tinerilor prin consemnarea

diferențelor de gen și de vârstă în manifestarea stresului și a strategiilor de coping, precum și interrelațiile detaliate dintre experimentarea stresului, a strategiilor de coping și personalitatea (stima de sine și trăsăturile de personalitate) la tineri. Rezultatele cercetării, împreună cu explicațiile și concluziile formulate au o relevanță semnificativă pentru redefinirea și actualizarea abordării dezvoltării emoționale și a personalității tinerilor în contextul disciplinelor: Psihologia dezvoltării și Psihologia tânărului.

Valoarea aplicativă a lucrării. Conceptele și principiile teoretice identificate în cadrul cercetării privind manifestarea stresului, strategiilor de coping și interdependențele dintre stres, mecanismele de coping și stima de sine și trăsăturile de personalitate pot servi drept referințe fundamentale în procesul de consolidare și dezvoltare integrată și echilibrată a personalității. Setul cu instrumente psihodiagnostice structurat și validat experimental este robust pentru evaluarea sferei afective și a personalității la tineri și adulți putând fi utilizat de psihologi clinicieni, psihoterapeuți etc. Programul conceput pentru diminuarea stresului și dezvoltarea strategiilor de coping adaptative, poate fi aplicat atât în prevenirea și reducerea stresului, cât și în abordarea altor dificultăți emoționale sau altor probleme asociate personalității, fiind util atât specialiștilor din domeniul psihologiei, cât și beneficiarilor direcți, respectiv tinerilor și adulților.

Aprobarea și implementarea rezultatelor cercetării. Constatările științifice ale cercetării au fost analizate și validate în cadrul ședințelor Școlii Doctorale de Psihologie și Asistență Socială, Catedrei de Psihologie a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, precum și în cadrul conferințelor.

Publicații pe tema tezei. 12 lucrări științifice: dintre care 4 articole în reviste științifice și 8 articole în culegerile conferințelor naționale cu participare internațională și internaționale.

Volumul și structura tezei. Teza este constituită din: adnotări (în limbile română, engleză și rusă), introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografia din **285 de surse bibliografice, 7 anexe, 132 pagini de text de bază**. Lucrarea cuprinde 43 figuri și 22 tabele.

Cuvinte cheie: stres, strategii de coping, personalitate, diferențe de gen, diferențe de vârstă, program de diminuare, tineri.

CONȚINUTUL TEZEI

INTRODUCEREA debutează cu evidențierea importanței temei de cercetare și prin prezentarea conținutului actual din domeniul de cercetare. Sunt prezentate scopul, obiectivele, ipotezele precum și rezultatele obținute ce contribuie la soluționarea problemei științifice importante. Totodată, sunt expuse și conceptualizate noutatea științifică a rezultatelor obținute, importanța teoretică și valoarea aplicativă a lucrării.

Capitolul 1 intitulat „*ABORDĂRI TEORETICE ALE STRESULUI LA TINERI*” cuprinde revizuirea și sinteza literaturii științifice în vederea clarificării și caracterizării conceptului de stres

și examinarea formelor reacțiilor și factorilor care condiționează apariția stresului. În capitolul teoretic sunt prezentate modelele teoretice ale coping-ului, cu o evidențiere explicită a strategiilor de coping adaptative și dezadaptative. Un paragraf central al acestui capitol este dedicat analizei caracteristicilor vârstei adulte tinere, punând accent pe dezvoltarea psihosocială specifică acestei etape, pe manifestările stresului și pe strategiile de coping alese de tineri.

Analiza teoretică a problematicii stresului și a strategiilor de coping ne conduc la următoarele conceptualizări: inițial, stresul a fost interpretat de către W. Cannon, H. Selye, J. Delay, J. Mason, B. McEwen, E. Stellar, S. Siegel, I. Ironson, N. Schneiderman, preponderent în termeni biologici, fiind considerat o reacție globală a organismului la diverse solicitări interne și externe, ce presupune în mod imperativ activarea elaborată a mecanismelor fiziologice [4; 15; 38; 39; 40]; ulterior conceptul a avansat către un cadru teoretic multidimensional, în care stresul, după R. Lazarus, S. Folkman, S. Taylor, L. Pearlin, P. Fraisse, este înțeles ca un proces dinamic ce rezultă din interacțiunea continuă dintre exigențele mediului și procesele neurofiziologice, cognitive și emoționale ale individului [16; 23; 25; 29]. Conform acestei paradigme când există o incongruență între presiunile externe și capacitățile adaptative ale individului se produc disfuncții în mecanismele de autoreglare care sunt importante în păstrarea homeostaziei. În cadrul prezentei cercetări stresul este abordat *ca fiind un proces ce ține de adaptare, ce apare când cerințele contextuale și resursele individului se află în dezechilibru, experimentarea stresului mobilizează concomitent și interdependent mecanismele fiziologice, cognitive și emoționale, care sunt condiționate de evaluarea subiectivă a circumstanțelor, orientate la autoreglare și menținerea echilibrului funcțional.*

Din perspectivă științifică, R. Lazarus, S. Folkman, S. Endler, J. Parker, C. Carver, M. Scheier și W. Weintraub conceptul de coping poate fi definit ca un proces ce cuprinde abordări cognitive și comportamentele pentru care optează indivizii pentru a gestiona presiunile și exigențele mediului, a controla emoțiile, a sprijini adaptarea și a menține sănătatea. Remarcăm următoarele categorii de strategii de coping: coping orientat pe problemă, orientat pe emoții și evitante; precum și strategii de coping adaptative și dezadaptative; orientate pe sens și proactive [4; 8; 16; 21; 24; 44].

Tineretea după D. Levinson, E. Erikson, D. Papalia, S. Wendkos Olds, R. Duskin Feldman, J. Arnett, G. Vaillant, U. Șchiopu, E. Verza, F. Golu, T. Crețu și D. David, este o etapă a dezvoltării umane care debutează la 20 și se încheie la 35 de ani și se remarcă prin următoarele trăsături: un progres semnificativ al dezvoltării cognitive, emoționale și sociale, care oferă tinerilor atât instrumente și strategii de adaptare, cât și susceptibilități în fața stresului [5; 13; 19; 26; 28; 33; 42; 45]. Tinerii se confruntă frecvent cu stresul, acesta fiind cauzat de provocările academice, de tensiunile sociale și familiale, schimbările legate de identitate și independență,

precum și de emoții și sentimente și interrelaționarea cu cei din jur, tipice pentru această etapă de dezvoltare.

Capitolul 2 „*INVESTIGAREA EXPERIMENTALĂ A STRESULUI ȘI A STRATEGILOR DE COPING LA TINERI*” prezintă designul cercetării experimentale, incluzând detalierea scopului, a obiectivelor și a ipotezelor formulate, precum și caracteristicile eșantionului și instrumentelor psihodiagnostice utilizate. În continuare, sunt analizate rezultatele privind manifestarea stresului la tineri de diferit gen și vârstă; strategiile de coping adaptative și dezadaptative la tineri și tinere de diferită vârstă. De asemenea, sunt evidențiate și descrise în mod sistematic și integrat interrelațiile dintre nivelurile de stres / strategiile de coping și personalitatea (stima de sine, trăsăturile de personalitate) la tineri.

Pentru realizarea investigațiilor am selectat un eșantion de 227 tineri angajați în două organizații comerciale, repartizați echilibrat pe gen, respectiv 114 tineri și 113 tinere. Vârsta participanților a variat între 20 și 35 de ani, iar distribuția conform vârstei a fost următoarea: 75 de tineri cu vârsta cuprinsă între 20 și 25 de ani, 78 de tineri între 26 și 30 de ani, respective 74 de tineri între 31 și 35 de ani. Scopul experimentului de constatare este: *de a examina manifestările stresului, de a identifica strategiile de coping (adaptative și dezadaptative) la tinerii de diferit gen și vârstă, precum și de a evidenția interrelațiile dintre nivelul de stres / strategiile de coping și personalitatea la tineri*. Scopul propus se fundamentează pe un cadru de obiective: 1) evidențierea modului și nivelurilor de manifestare a stresului la tinerii de diferit gen și vârstă; 2) identificarea evenimentelor stresoare experimentate de tinerii de diferit gen și vârstă; 3) determinarea strategiilor de coping adaptative și a celor dezadaptative la tinerii de diferit gen și vârstă; 4) investigarea legăturilor dintre nivelul de stres și strategiile de coping, precum și analiza interdependențelor dintre strategiile de coping la tineri; 5) specificarea interrelațiilor dintre nivelul de stres și stima de sine / trăsăturile de personalitate, precum și dintre strategiile de coping și stima de sine / trăsăturile de personalitate la tineri.

În baza scopului și obiectivelor cercetării au fost definitivate *ipotezele pentru experimentul de constatare*:

1. *Presupunem că manifestările stresului și alegerea strategiilor de coping la vârsta adultă tânără sunt influențate de gen, vârstă și caracteristicile dezvoltării individuale.*
2. *Presupunem că tipul și frecvența evenimentelor stresoare variază la tinerii de diferit gen și vârstă.*
3. *Presupunem că nivelul de stres la tineri influențează strategiile de coping, tinerii cu nivelul ridicat de stres utilizează mai rar strategii adaptative; și strategiile de coping nu funcționează izolat, ci formează un sistem interdependent, utilizarea unei strategii condiționează celelalte.*

4. Presupunem că stima de sine determină nivelul de stres la tineri (percepția stresului, stresul perceput, stresul resimțit și riscul pentru îmbolnăvire), precum și tendința de a adopta strategii de coping (adaptative și dezadaptative) la tineri.
5. Presupunem că anumite trăsături de personalitate modelează atât nivelul de stres trăit de tineri, cât și preferința pentru anumite strategii de coping (adaptative și dezadaptative) la tineri.

Metodologia aplicată include scale, chestionare și inventare aplicate pentru a examina cuprinzător și precis următoarele variabile ale cercetării: stres, strategiile de coping, trăsăturile de personalitate la tineri. În cadrul experimentului de constatare, au fost aplicate următoarele instrumente psihologice: *Scala de percepție a stresului după S. Levenstein*, *Scala de stres perceput S. Cohen și G. Williamson*, *Chestionarul de evaluarea stresului individual J. Melgosa*, *Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rahe*, *Chestionarul COPE (C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub)*, *Scala Stimei de Sine Rosenberg* și *Inventarul de personalitate Freiburg FPI*.

Pentru examinarea stresului la tineri am utilizat *Scala de percepție a stresului după S. Levenstein*. Scala permite evidențierea modului în care tinerii experimentează și percep situațiile zilnice ca stresante. Frecvențele corespunzătoare pentru nivelurile redus, moderat și intens de stres sunt prezentate în figura 1.

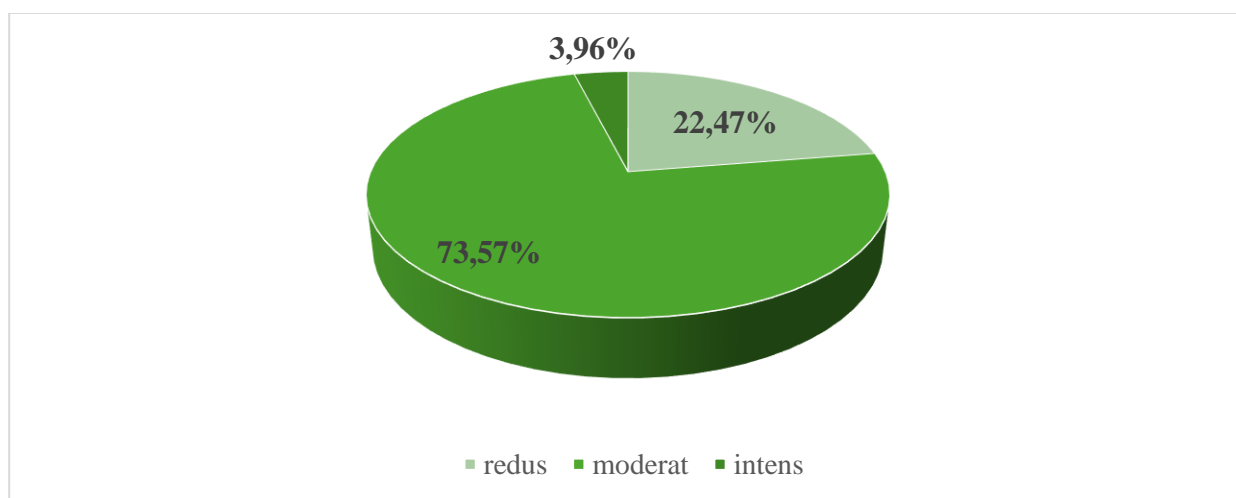


Fig. 1. Niveluri de percepție a stresului în rândul tinerilor (%)

Nivelul moderat de stres este cel mai frecvent întâlnit în rândul tinerilor, astfel 73,57% din participanții la investigație raportează acest nivel. Pentru 3,96% din tineri este specific nivelul intens de stres. Tinerii cu nivel intens de stres se disting printr-un complex de manifestări și modificări fiziologice, mentale, emoționale și comportamentale. Abilitatea de concentrare devine vulnerabilă, iar atenția fragmentară, ceea ce are repercusiuni asupra memoriei și procesării informației. Tinerii demonstrează dificultate și nesiguranță în luarea deciziilor, în mintea lor în permanență derulează scenarii problematice și gânduri legate de nereușite, eșecuri și consecințe negative ceea ce stimulează o presiune psihică și epuizare. Din trăirile emoționale se evidențiază

anxietatea, neliniștea, tensiunea și iritabilitatea. Acești tineri manifestă retragere socială, evitarea circumstanțelor stresante, o diminuare a performanțelor profesionale. Caracteristicile descrise afectează adaptarea și eficiența în viața cotidiană [48]. Aplicarea testului non-parametric U Mann-Whitney confirmă existența diferențelor statistic semnificative în intensitatea stresului între scorurile tinerilor și cele ale tinerelor ($U=3944,50$, $p=0,000$) cu nivel mai ridicat de stres în rândul tinerilor. Vom interpreta un nivel mai intens de stres la tineri prin răspunsuri fiziologice mai accentuate ceea ce condiționează o resimțire a stresului într-un mod mai puternic. Privitor tinerii, există anumite așteptări sociale și presiuni de rol ce condiționează ca aceștia să demonstreze autonomie și performanță, ceea ce poate spori nivelul stresului resimțit, în timp ce tinerele recurg la sprijinul celor din jur (familie, prieteni) ce atenuază percepția stresului și intensitatea acestuia. Analiza rezultatelor prin testul statistic non-parametric U Mann-Whitney pentru stres la tinerii de 20 – 25 de ani și cei de 26 – 30 de ani prezintă diferențe semnificative ($U= 2168,000$, $p=0,006$) cu rezultate mai mari pentru tinerii de 26 – 30 de ani. Nivelul intens de stres atestat în rândul tinerilor cu vârste între 26 – 30 de ani poate fi interpretat din perspectivă dezvoltativă și psihologică ca fiind un rezultat al tranziției către etapa finală a tinereții. Această perioadă implică consolidarea identității, asumarea unor responsabilități personale și sociale crescute, precum și confruntarea cu incertitudini legate de viitorul profesional și personal. Factorii enumerați pot contribui la intensificarea percepției stresului și la creșterea nivelului său resimțit [48]. În vederea examinării detaliate a stresului am utilizat complementar *Scala de stres perceput S. Cohen și G. Williamson* și *Chestionarul de evaluare a stresului individual J. Melgosa*. Pentru aceste teste am obținut rezultate asemănătoare, fapt conformat și prin coeficienții de corelație între percepția stresului și stresul perceput ($r=0,305$, $p\leq 0,01$) / stres resimțit ($r=0,462$, $p\leq 0,01$) și stres perceput și stres resimțit atestăm coeficienți de corelație ($r=0,251$, $p\leq 0,01$). Valorile coeficienților ne permit să subliniem că: tinerii care înregistrează scoruri intense la percepția stresului tind să obțină scoruri similare la stresul perceput; astfel tinerii cu nivel ridicat de stres conform *Scalei de percepție a stresului după S. Levenstein* au nivel ridicat și foarte ridicat la *Chestionarul de evaluare a stresului individual J. Melgosa*. Aceeași constatare este valabilă pentru *Scala de stres perceput S. Cohen și G. Williamson* și *Chestionarul de evaluare a stresului individual J. Melgosa*, tinerii cu nivel intens de stres perceput înregistrează niveluri ridicate și foarte ridicate de stres resimțit.

Pentru a conceptualiza în mod complex stresul la tineri, am investigat evenimentele semnificative din viața tinerilor din ultimele 12 luni trăite. Din cele 43 de evenimente stresoare din *Scala evenimentelor stresoare pentru adulți, Holmes-Rahe*, la tineri se regăsesc 42 din acestea. Tinerii se confruntă cu o varietate de evenimente stresante, atât cu caracter pozitiv, cât și negativ, cum ar fi: Crăciunul, vacanța, schimbarea obiceiurilor alimentare, schimbarea programului de

somn, schimbări financiare, boala unei rude, modificarea unor obiceiuri și schimbarea unor activități de timp liber. Pentru tineri, situații generatoare de stres cuprind: Crăciunul, vacanța, schimbările financiare și schimbarea ocupației, iar printre evenimentele ce provoacă stres la tinere enumerăm: schimbarea programului de somn, schimbarea obiceiurilor alimentare, Crăciunul, schimbări financiare, boala unei rude, vacanța, boală, modificarea unor obiceiuri și schimbarea unor activități de timp liber. În concordanță cu vârsta, la tinerii cu vârste între 20 și 25 de ani identificăm următoarele evenimente stresoare: Crăciunul, vacanța și schimbarea obiceiurilor alimentare, schimbarea programului de somn, schimbările financiare, boala unei rude, modificarea unor obiceiuri și schimbarea unor activități de timp liber. Pentru tinerii între 26 și 30 de ani evenimentele cu potențial stresant sunt: Crăciunul, vacanța și schimbările financiare. Constatăm următoarele evenimente stresante în rândul tinerilor de 31 și 35 de ani: Crăciunul, schimbările financiare, boala unei rude, vacanța, și contravenții minore.

În intenția de a identifica strategiile de coping alese de tineri am administrat *Chestionarul COPE de C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub* care scoate în evidență următoarele strategii: strategiile de coping orientate spre problemă, strategiile de coping orientate spre emoții și strategii dezadaptative. Cele 3 categorii de strategii se regăsesc la tinerii din eșantionul cercetării, frecvențele acestora sunt ilustrate în figura 2.

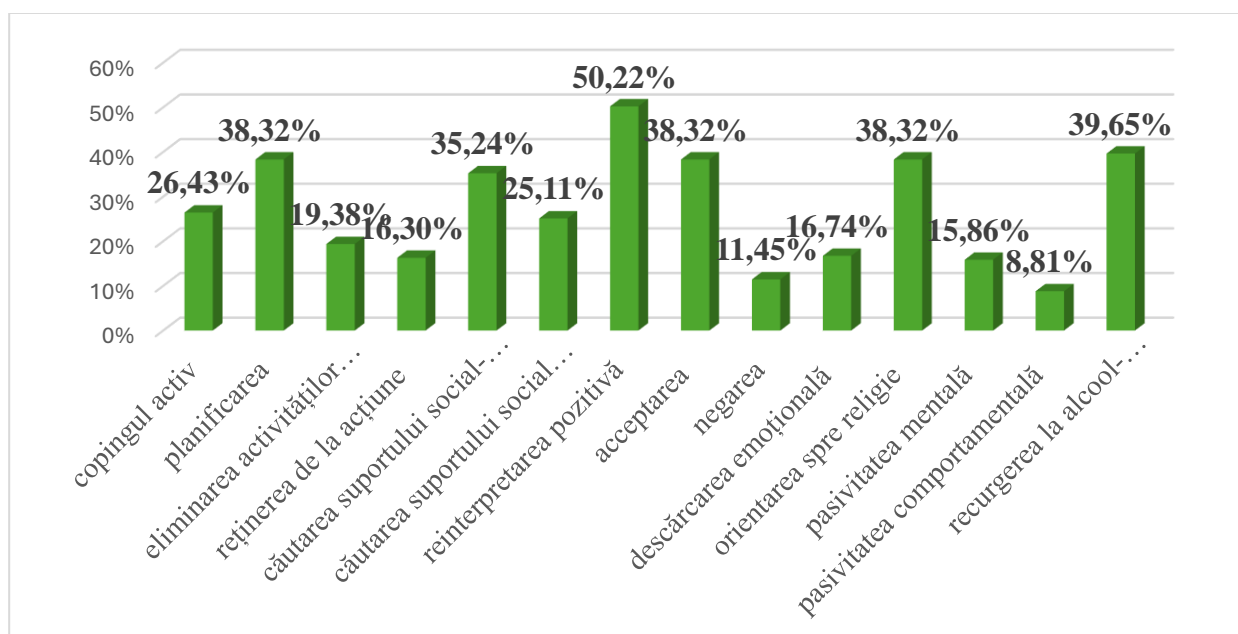


Fig. 2. Frecvențele pentru strategiile de coping în rândul tinerilor (%)

O analiză cuprinzătoare a frecvențelor ne permite să menționăm că strategiile cele mai frecvente pentru care optează tinerii sunt: reinterpretarea pozitivă (50,22%), recurgerea la alcool și medicamente (39,65%), același număr de tineri (38,32%) preferă planificarea, acceptarea și orientarea pentru religie, fiind urmate în descreștere de strategiile: căutarea suportului social-instrumental (35,24%), copingul activ (26,43%), căutarea suportului social-emoțional (25,11%),

eliminarea activităților concurente (19,38%), descărcarea emoțională (16,74%), reținerea de la acțiune (16,30%), pasivitate mentală (15,86%), negarea (11,45%) și pasivitate comportamentală (8,81%) [48]. Rezultatele înregistrare în rândul tinerilor evidențiază o prevalență a strategiilor de coping adaptative (atât celor centrate pe problemă cât și pe emoții) în fața situațiilor stresante cu unele nuanțe semnificative privind utilizarea celor dezadaptative. Tabloul de rezultate în descreștere este următorul: reinterpretarea pozitivă (50,22%), planificarea, acceptarea și orientarea spre religie (38,32%), căutarea suportului social-instrumental (35,24%), copingul activ (26,43%), căutarea suportului social-emoțional (25,11%), eliminarea activităților concurente (19,38%) și descărcarea emoțională (16,74%). Predominanța strategiilor adaptative, chiar dacă intensitatea aplicării acestora este variată, indică că cei mai mulți tineri din lotul nostru experimental dispun de mecanisme funcționale de autoreglare cognitivă și emoțională. În același timp evidențiem recurgerea tinerilor și la strategii de coping dezadaptative, o strategie prevalentă este recurgerea la alcool și medicamente (39,65%), pasivitate mentală (15,86%), negarea (11,45%) și pasivitate comportamentală (8,81%). Existența strategiilor dezadaptative (în special recurgerea la alcool și medicamente) arată că o parte din tineri întâmpină dificultăți semnificative în gestionarea eficientă a stresului și necesită intervenții care să presupună suport psihologic. Între strategiile de coping la tineri am obținut 31 de corelații semnificative care ne permite să formulăm o constatare importantă: strategiile de coping fie ele adaptative sau dezadaptative nu sunt selectate separat de către tineri, ci se înscriu într-o structură complexă de procese cognitive, emoționale și comportamentale interdependente [48]. Tinerii care adoptă mai multe strategii de coping adaptative se caracterizează printr-un echilibrul psihic stabil și o reziliență crescută în fața stresului. Similar, corelațiile evidențiate între strategiile de coping dezadaptative, arată că acestea se amplifică reciproc, ceea ce diminuează eficiența de răspuns la stres și intensifică riscul pentru dificultăți psihologice. Pentru anumite strategii de coping evidențiem diferențe statistice semnificative între tineri și tinere: coping activ ($U=3560,50$, $p=0,000$), planificare ($U=3245,50$, $p=0,000$), eliminarea activităților concurente ($U=5029,50$, $p=0,004$), căutarea suportului social-instrumental ($U=4843,50$, $p=0,001$), reinterpretare pozitivă ($U=3930$, $p=0,000$), acceptare ($U=4668,50$, $p=0,000$), negare ($U=4643,50$, $p=0,000$), orientare spre religie ($U=4977,50$, $p=0,003$), pasivitatea comportamentală ($U=4750,50$, $p=0,001$) și recurgerea la alcool și medicamente ($U=3733,50$, $p=0,000$). Conform diferențelor expuse vom menționa că tinerii se caracterizează prin strategii dezadaptative: negare, pasivitate comportamentală și recurgerea la alcool și medicamente, iar tinerele prin strategii adaptative: coping activ, planificare, eliminarea activităților concurente, căutarea suportului social instrumental, reinterpretarea pozitivă, acceptare și orientare spre religie [44]. Diferențele de gen consemnate în strategiile de coping ar putea fi explicate în modul următor: diferențele biologice și hormonale, socializarea diferită a

tinerilor și tinerelor pe parcursul dezvoltării în etapele anterioare de vârste, normele sociale și culturale existente, accesul diferit la ajutor a tinerilor și tinerelor și dificultatea tinerilor de a solicita ajutor. Diferențe constatăm pentru strategiile de coping la tinerii de diferită vârstă: pentru strategia negare între tinerii de 20 – 25 de ani și cei de 31 – 35 de ani ($U=2229,00$, $p=0,036$) cu o frecvență mai mare de selectare a acestei strategii de către tinerii de 31 – 35 de ani. Diferențe după testul U Mann-Whitney atestăm pentru pasivitate mentală între aceleași categorii de vârste: 20 – 25 ani și 31 – 35 de ani ($U=2755,5$, $p=0,940$), tinerii de 31 – 35 de ani recurg mai frecvent la pasivitate mentală. La fel conform testului U Mann-Whitney obținem diferențe pentru orientarea spre religie între tinerii de 26 – 30 de ani și cei de 31 – 35 de ani pentru strategia orientare spre religie ($U=2190,50$, $p=0,010$), tinerii de 31 – 35 de ani aleg mai frecvent orientarea spre religie în situații stresante. Diferențele înregistrate în alegerea strategiilor de coping între grupele de vârstă se justifică prin îmbinarea responsabilităților crescute de familie cu cariera ce ar putea determina un stres mai intens la tinerii de 31 – 35 de ani. Totodată extinderea responsabilităților către 31 – 35 de ani poate influența resursele emoționale disponibile pentru selecția strategiilor active și adaptative de coping, condiționând o selecție mai frecventă la mecanisme de coping mai puțin adaptative cum ar fi negarea și pasivitatea mentală. Cu referire la orientarea către religie, odată cu maturizarea tinerii mai frecvent caută sens și confort în credință atunci când se confruntă cu situații problematice.

Trăsăturile de personalitate la tineri au fost studiate prin aplicarea: *Inventarului de personalitate Freiburg FPI*. Trăsăturile de personalitate la tinerii cu diferite niveluri de percepție a stresului (reduc, moderat și intens) conform *Scalei de percepție a stresului după S. Levenstein* sunt înfățișate în figura 3.

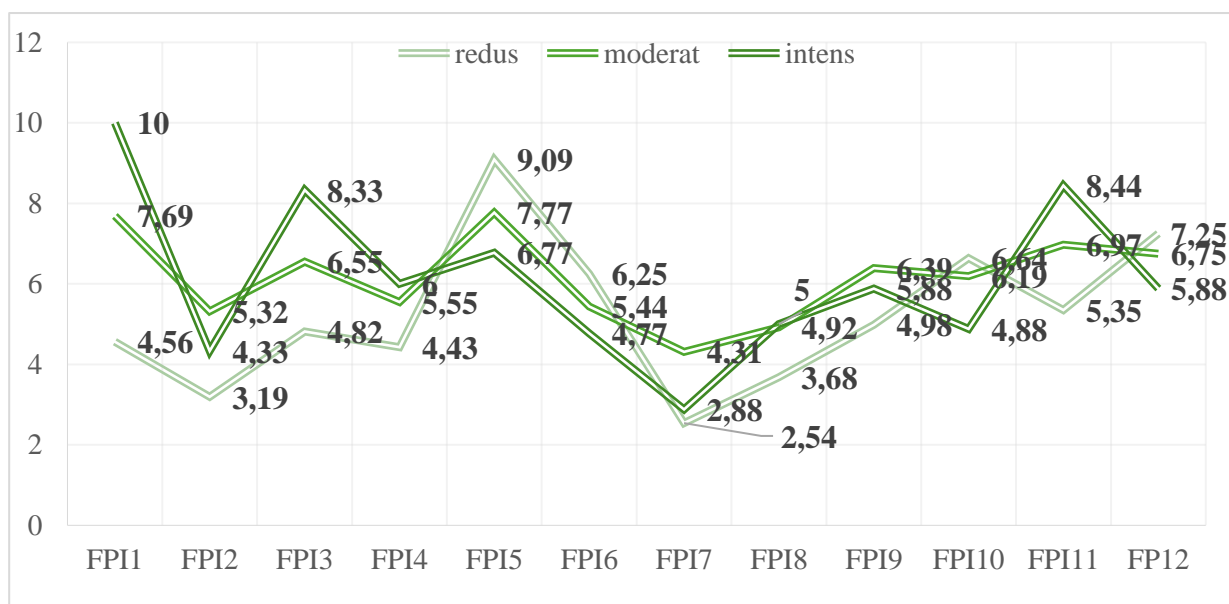


Fig. 3. Trăsăturile de personalitate la tinerii cu diferite niveluri de percepție a stresului

Mediile pentru trăsăturile de personalitate la tinerii cu niveluri distincte de stres sunt următoarele: tinerii cu nivel redus de stres demonstrează cele mai mici medii pentru trăsăturile de personalitate: nevrozitate: 4,56 (v.m.), agresivitate spontană: 3,19 (v.m.), depresie: 4,82 (v.m.), dominație: 2,54 (v.m.) și labilitate emoțională: 5,35 (v.m.). Concomitent la tinerii cu nivel redus de stres evidențiem medii mari la sociabilitate: 9,09 (v.m.), extraversiune – introversiune: 6,64 (v.m.) și masculinitate – feminitate: 7,25 (v.m.). Tinerii cu nivel intens de stres prezintă medii mici la trăsăturile de personalitate: agresivitate: 4,33 (v.m.), sociabilitate: 6,77 (v.m.), extraversiune – introversiune: 4,88 (v.m.) și masculinitate – feminitate: 5,88 (v.m.). Totodată acești tineri au cele mai mari medii la trăsăturile de personalitate: agresivitate spontană: 10 (v.m.), depresie: 8,33 (v.m.), emotivitate: 6 (v.m.), inhibiție: 5 (v.m.) și labilitate emoțională: 8,44 (v.m.) [47]. În concordanță cu coeficienții de corelație expuși în tabelul de mai sus, de această dată obținem cinci coeficienți de corelație pozitivi semnificativi între percepția stresului și nevrozitate ($r=0,278$, $p\leq 0,01$), între percepția stresului și agresivitatea spontană ($r=0,273$, $p\leq 0,01$), între percepția stresului și depresie ($r=0,499$, $p\leq 0,01$), între percepția stresului și dominare ($r=0,343$, $p\leq 0,01$) și între percepția stresului și labilitate emoțională ($r=0,489$, $p\leq 0,01$). Cele descrise ne permit să conchidem că tinerii cu nivel intens de stres înregistrează punctaj mai mare la trăsăturile de personalitate nevrozitate, agresivitate spontană, depresie, dominare și labilitate emoțională. Distingem la tinerii cu nivel intens de stres următoarele caracteristici de personalitate: stări de iritabilitate afectivă, tensiune, pesimism, impulsivitate, fluctuații de dispoziție, neliniște, nestăpânire, agresivitate verbală, tristețe, necesitate de schimbări, sete de aventură, tulburări de somn, dureri și stări generale proaste [47].

Capitolul 3 cu titlul „*DIMINUAREA STRESULUI LA TINERI ÎN CONDIȚII EXPERIMENTALE*” descrie experimentul formativ, proiectat și implementat cu precizarea scopului, ipotezei, obiectivelor programului de diminuare a stresului și dezvoltare a strategiilor de coping adaptative și principiilor metodologice aplicate în lucrul cu tinerii. În continuare, sunt prezentate rezultatele referitoare la diminuarea stresului și dezvoltarea strategiilor de coping adaptative, analizate prin comparații multiple: între testul și retestul grupului experimental, între testul și retestul grupului de control și între retestul grupului experimental și cel al grupului de control.

Scopul cercetării doctorale pentru acest capitol rezidă în *elaborarea și implementarea unui program orientat la diminuarea stresului și dezvoltarea strategiilor de coping adaptative la tineri*. Conform scopului am înaintat următoarea ipoteză: *presupunem că implementarea unui program va conduce la diminuarea semnificativă a nivelului de stres și la creșterea utilizării frecvenței strategiilor de coping adaptative în rândul tinerilor*.

Obiectivele programului de diminuare a stresului și dezvoltare a strategiilor de coping adaptative sunt orientate la următoarele: 1) reducerea tensiunilor fiziologice cauzate de stres și susținerea restabilirii armoniei între starea corporală și cea mentală; 2) optimizarea capacității de evaluare și control cognitiv al situațiilor stresante prin restructurare interpretărilor disfuncționale și creșterea sentimentului de autoeficacitate; 3) dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională pentru a gestiona echilibrat reacțiile afective (anxietate, tensiune, iritabilitate) manifestate în circumstanțele stresante; 4) formarea abilităților de rezolvare a problemelor și luare a deciziilor în vederea promovării unui coping orientat pe problemă; 5) dezvoltarea comportamentelor de autocontrol și gestionare eficientă a timpului; 6) îmbunătățirea abilităților de comunicare și solicitare a sprijinului social; 7) consolidarea resurselor personale și a dezvoltării personale; și 8) încurajarea implicării în activități sănătoase și relaxante.

Programul orientat la diminuarea stresului și dezvoltarea strategiilor adaptative a fost elaborat în conformitate cu principiile psihologice de bază printre care vom enumera: *principiul autocunoașterii și conștientizării, principiul restructurării cognitive, principiul validării emoțiilor și trăirilor, principiul învățării modelelor noi de comportament, principiul al schimbărilor durabile, principiul sprijinului social în cadrul grupului* [3; 11; 20; 22; 35; 46].

Programul de diminuare a stresului la tineri a avut în conținut tehnici, activități și exerciții validate științific, selectate în concordanță cu necesitățile vârstei tinere din diferite orientări psihoterapeutice, incluzând *abordarea cognitiv-comportamentală* (restructurare cognitivă, rezolvare de probleme), *abordarea umanistă* (autocunoaștere, jurnalul reflexiv), *abordări experiențiale* (conștientizarea emoțiilor), *terapii bazate pe mindfulness* (meditație și respirație) și *intervenții psihoeducaționale* (managementul timpului, dezvoltarea abilităților sociale). În acest context vom enumera: *tehnici de autocunoaștere și de dezvoltare personală, tehnici de conștientizare a factorilor stresori, tehnica ABC, tehnici de restructurare cognitivă, exerciții de conștientizare și exteriorizare a stărilor afective și de reglare emoțională, tehnici de rezolvare a problemelor și de planificare a activităților, tehnici de management al timpului, activități de antrenare a abilităților de comunicare și consolidare a sprijinului social, jurnalul emoțional / reflexiv, tehnici de relaxare, respirație și meditație mindfulness și activitate fizică, igiena somnului* [1; 3; 6; 11; 12; 14; 18; 20; 22; 27; 35; 46].

Rezultatele obținute de tineri au fost analizate în mod diferențiat, urmărindu-se modificările de medii în cadrului GE test și retest, examinarea mediilor din GC test și retest și în final diferențele dintre cele două grupuri la momentul retestării. O etapă importantă a presupus examinarea internă a mediilor GE test și cele înregistrate în retest. Scorurile medii pentru percepția stresului sunt evidențiate în figura 4.

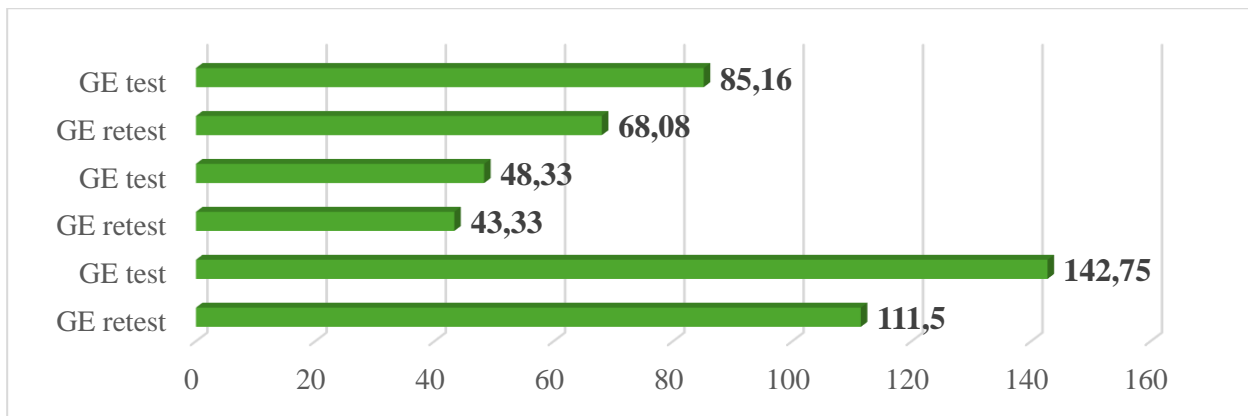


Fig. 4. Compararea mediilor pentru percepția stresului, stres perceput și stres resimțit la GE între test și retest

Mediile pentru percepția stresului ale tinerilor din GE test sunt de 85,16 (v.m.) iar cei din GE retest au obținut o medie mai mică de – 68,08 (v.m.). Aplicarea testului Wilcoxon indică prezența diferențelor semnificative pentru percepția stresului ($Z=-3,066$, $p=0,002$). În figura de mai sus consemnăm că tinerii din GE test au o medie de 48,33 (v.m.), iar după aplicarea programului de diminuare a stresului media scade până la 43,33 (v.m.). Rezultatele testului Wilcoxon arată diferențe statistic semnificative pentru stres perceput la tinerii din GE test și retest ($Z=-3,071$, $p=0,002$). Pentru stresul resimțit sunt medii distincte la tinerii din GE test (142,75 v.m.) și retest (111,5 v.m.). Diferențele identificate sunt atribuite implementării programului de diminuare a stresului la tineri care a fost axat pe conștientizarea consecințelor stresului, identificarea factorilor de stres, modificarea cognițiilor disfuncționale, dezvoltarea strategiilor de coping adaptative, organizarea și managementul timpului, dezvoltarea și consolidarea relațiilor sociale pozitive, recunoașterea și aprecierea punctelor forte [46].

Pe lângă analiza stresului, vom prezenta valorile medii la strategiile de coping adaptative și dezadaptative la tinerii din GE test și retest (figura 5 și 6).

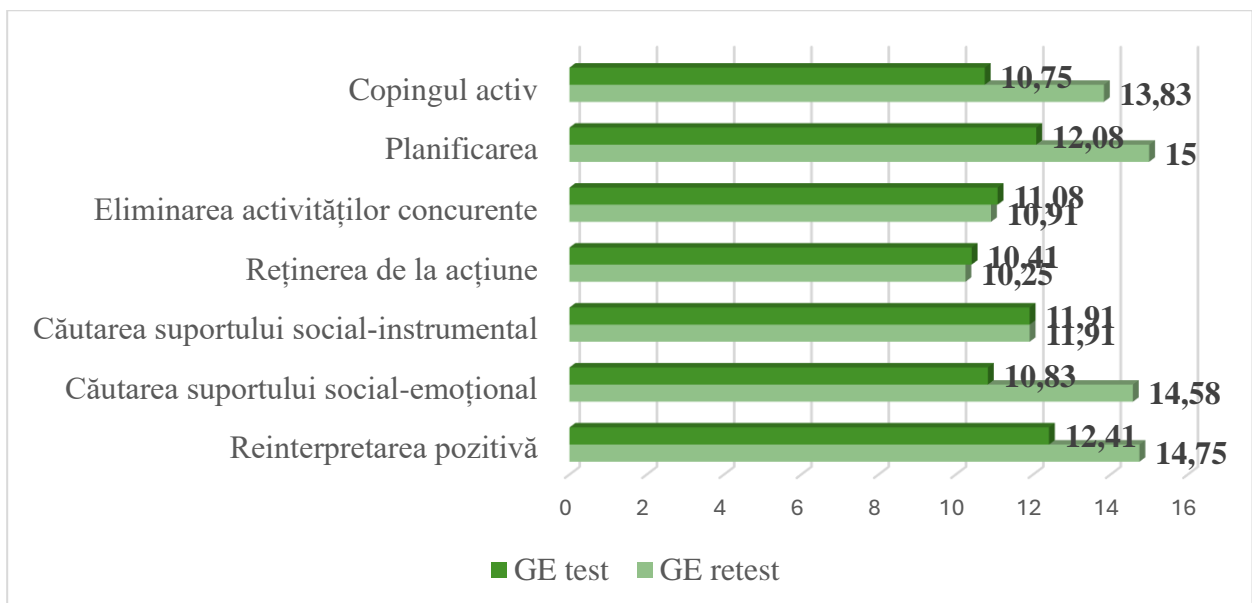


Fig. 5. Compararea mediilor pentru strategiile de coping la GE între test și retest

În cazul strategiilor adaptative tinerii prezintă următoarele medii: copingul activ: GE test – 10,75 (v.m.) și GE retest – 13,83 (v.m.); planificarea: GE test – 12,08 (v.m.) și GE retest – 15 (v.m.); eliminarea acțiunilor concurente: GE test 11,08 (v.m.) și GE retest – 10,91 (v.m.); reținerea de la acțiune: GE test – 10,41 (v.m.) și GE retest – 10,25 (v.m.); căutarea suportului social-instrumental: GE test și GE retest aceeași medie – 11,91 (v.m.); căutarea suportului social-emoțional: GE test – 10,83 (v.m.) și GE retest – 14,58 (v.m.) și reinterpretarea pozitivă: GE test – 12,41 (v.m.) și GE retest – 14,75 (v.m.). Pentru câteva strategii de coping adaptative din cele expuse conform testului statistic Wilcoxon se identifică diferențe semnificative între tinerii din GE test și retest: copingul activ ($Z=3,104$, $p=0,003$), planificarea ($Z=-2,965$, $p=0,003$), căutarea suportului social-emoțional ($Z=-2,965$, $p=0,003$) și reinterpretarea pozitivă ($Z=-2,820$, $p=0,005$). Programul de diminuare a stresului la tineri a cuprins diverse tehnici și exerciții: de comportament proactiv cum ar fi: planificarea, organizarea, prioritizarea; de încurajare a comunicării, exteriorizării emoțiilor trăite, construirii relațiilor de sprijin, de dezvoltare a gândirii pozitive ceea ce determină modificări importante în strategiile de coping adaptative.

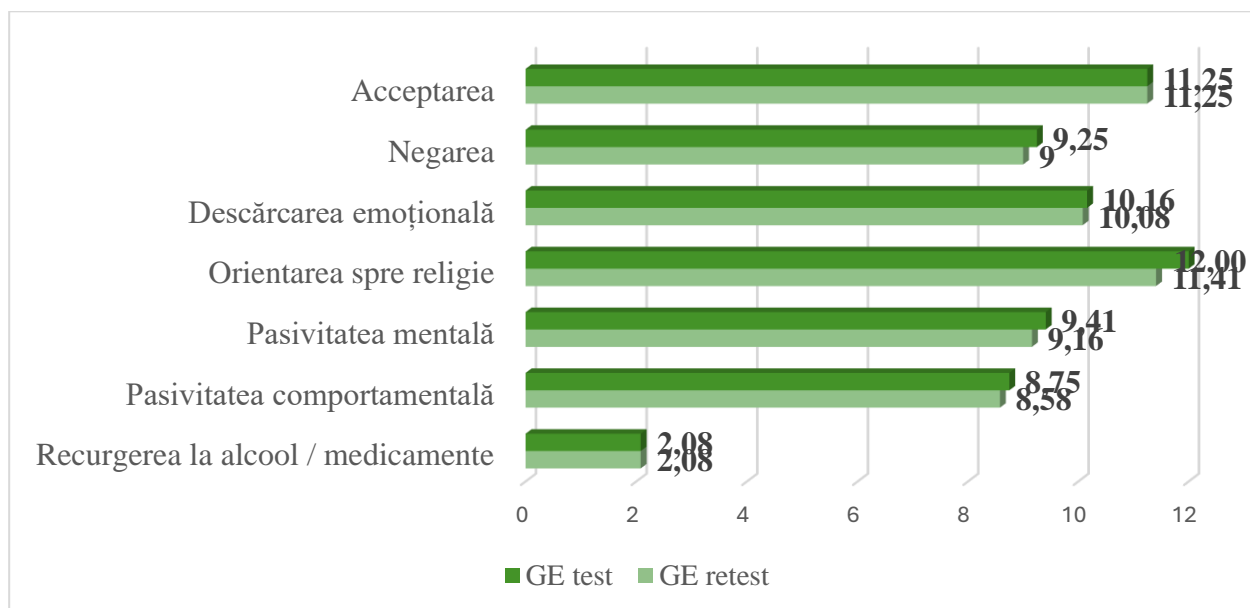


Fig. 6. Compararea mediilor pentru strategiile de coping la GE între test și retest

Pentru strategiile adaptative se înregistrează la tineri mediile: acceptarea – aceeași medie la GE test și retest 11,25 (v.m.); descărcarea emoțională: GE test – 10,16 (v.m.) și GE retest – 10,08 (v.m.) și orientarea spre religie: GE test – 12 (v.m.) și GE retest – 11,41 (v.m.), în cazul strategiilor dezadaptative se observă mediile: negarea în GE test – 9,25 (v.m.) și GE retest – 9 (v.m.), pasivitatea mentală în GE test – 9,41 (v.m.) și GE retest – 9,16 (v.m.), pasivitatea comportamentală în GE test – 8,75 (v.m.) și GE retest – 8,58 (v.m.). Mediile prezentate pentru strategiile de coping dezadaptative nu suferă modificări la tinerii din GE retest, vom explica acest fapt prin: programul de diminuare a stresului la tineri a fost conceput pentru a dezvolta strategiile

de coping adaptative, iar recurgerea mai rară la cele dezadaptative nu a fost ca obiectiv direct al intervenției noastre, ci am presupus că acestea se vor diminua ca efect colateral. Totodată considerăm că strategiile de coping dezadaptative fac parte din niște modele comportamentale învățate și devenite automate către această vârstă și sunt mai dificile în modificare. Pentru a obține schimbări la nivelul acestor strategii, este nevoie de programe mai specifice și de o durată mult mai extinsă de timp.

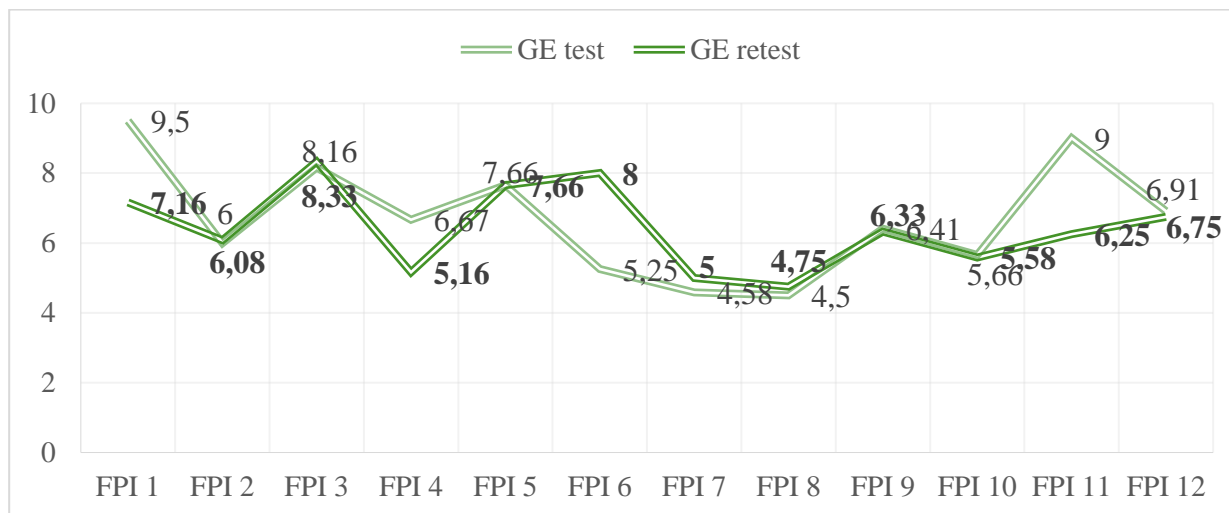


Fig. 7. Compararea mediilor pentru trăsăturile de personalitate la GE între test și retest

Conform figurii 7 se constată următoarele medii pentru trăsăturile de personalitate la tinerii din GE test și retest: la nevrozitate tinerii din cadrul GE test au obținut 9,15 (v.m.), spre deosebire de cei din GE retest 7,16 (v.m.); la agresivitate spontană constatăm medii apropiate la tinerii din GE test 6,08 (v.m.) și pentru tinerii din GE retest 6,0 (v.m.); la depresie tinerii din GE test prezintă 8,16 (v.m.), iar GE retest 8,33 (v.m.); la emotivitate tinerii din GE test se caracterizează prin 6,67 (v.m.), iar GE retest 5,16 (v.m.); la sociabilitate tinerii din GE test au un scor mediu de 7,66 (v.m.), iar în rândul tinerilor din GE retest avem media de 7,66 (v.m.); la caracter calm GE test are o medie de 5,25 (v.m.), iar GE retest – 8,0 (v.m.); la dominare tinerii din GE test ating o medie de 4,58 (v.m.), GE retest 5,0 (v.m.); la inhibiție tinerii din GE test înregistrează – 4,5 (v.m.), iar GE retest – 4,75 (v.m.); la fire deschisă tinerii din GE test înregistrează media de 6,41 (v.m.), iar GE retest, o medie apropiată 6,33 (u.m.); la extraversiune – introversiune la tinerii din GE atestăm o medie de 5,66 (v.m.), iar pentru GE retest media este de 5,58 (v.m.); la labilitate emoțională: tinerii din GE test dau dovadă de o medie de 9 (v.m.), iar la tinerii din GE retest identificăm 6,25 (v.m.); la ultima trăsătură: masculinitate – feminitate tinerii au media de 6,91 (v.m.), iar GE retest – 6,75 (u.m.). Prin intermediul testului statistic Wilcoxon se observă diferențe semnificative pentru trăsăturile de personalitate: nevrozitate ($Z=-2,958$, $p=0,003$), emotivitate ($Z=-2,514$, $p=0,012$), caracter calm ($Z=-3,216$, $p=0,001$) și labilitate emoțională ($Z=-2,831$, $p=0,005$). Includerea tinerilor în programul de diminuare a stresului, a făcut posibilă ca tehnicile și exercițiile de

autocunoaștere, de dezvoltare a strategiilor de coping adaptative, de relaxare și mindfulness, precum și valorificarea unui mediu sigur și suport social în cadrul grupului au facilitat promovarea stabilității emoționale și prin urmare modificări în atenuarea nevrozității, emotivității și lăbilității emoționale și o evoluție pozitivă a caracterului calm.

O altă etapă de analiză a fost descrierea mediilor pentru variabilele cercetării: stres, strategii de coping adaptative și dezadaptative și trăsăturile de personalitate la tinerii din GC test și GC retest. Mediile pentru stres (percepția stresului, stres perceput, stres resimțit și riscul pentru îmbolnăvire), precum și cele pentru strategiile de coping adaptative și dezadaptative și pentru personalitate la tinerii din GC rest și situația retest nu se modifică. Conform testului statistic Wilcoxon se atestă o diferență semnificativă pentru emotivitate ($Z=-2,060$, $p=0,039$). Emotivitatea mai accentuată la tinerii din GC retest poate fi susținută prin absența inserării acestora în programul de diminuare a stresului ceea ce îi face să reacționeze mai intens la factorii și circumstanțele stresante. Experimentarea unui stres continuu, lipsa sprijinului din partea celor din jur favorizează o reactivitate emoțională puternică.

O ultimă etapă de comparație pe care o vom expune în continuare este analiza mediilor tinerilor din GE retest și GC retest. Mediile tinerilor pentru stres (percepția stresului, stres perceput și stresul resimțit) sunt indicate în figura 8.

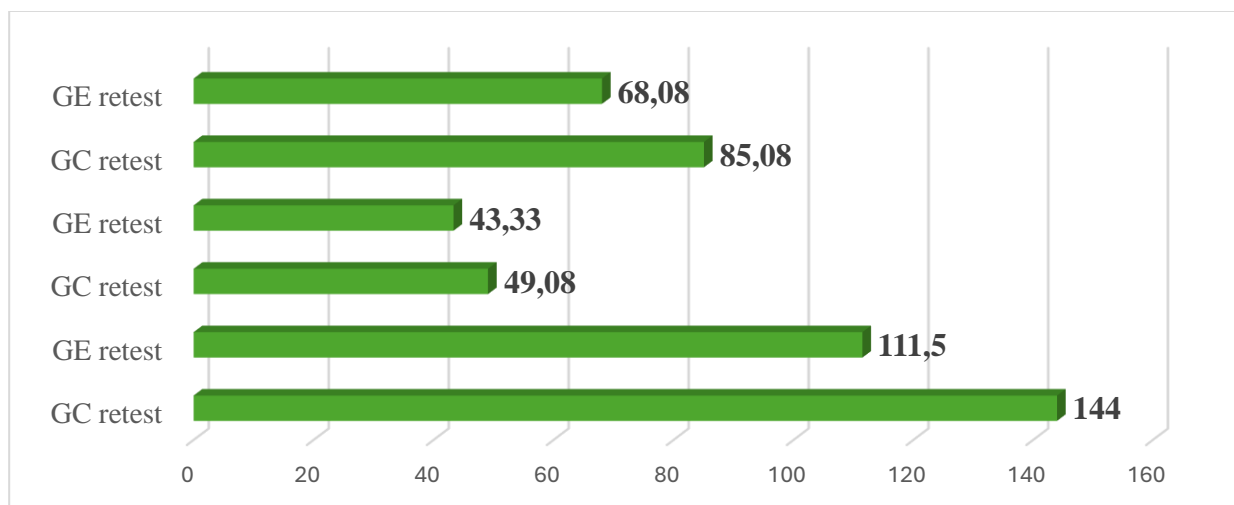


Fig. 8. Compararea mediilor pentru percepția stresului, stres perceput și stres resimțit la GE retest și GC retest

Tinerii din GE retest au o medie mai mică (68,08 v.m.), comparativ cu cei din GC retest 85,08 (v.m.). Testul U Mann-Whitney prezintă diferențe statistic semnificative între rezultatele tinerilor din GE retest și rezultatele tinerilor din GC retest ($U=9$, $p=0,001$). Consemnăm că tinerii din GE retest prezintă o medie mai mică pentru stres comparativ cu tinerii GC retest. Astfel mediile celor două grupuri sunt: 43,33 (v.m.) și 49,08 (v.m.). În conformitate cu testul statistic U Mann-Whitney pentru eșantioane independente am obținut diferențe semnificative între

rezultatele tinerilor din GE retest și GC retest ($U=14$, $p=0,002$). Conform cu figura de mai sus vom menționa că media tinerilor din GE retest (111,5 v.m.) diferă de cea a tinerilor din GC retest (144 v.m.). După testul U Mann-Whitney consemnăm diferențe statistic semnificative ($U=0$, $p=0,000$) între rezultatele tinerilor din GE retest și celor din GC retest. Diferențele evidențiate ne permit să menționăm că schimbările apărute la tinerii din GE retest sunt condiționate de programul de diminuare a stresului în care tinerii au exersat și învățat comportamente proactive, au dezvoltat resurse psihologice proprii. Importante sunt și tehnicile de relaxare, respirație și meditație mindfulness care au avut un impact benefic și pozitiv în eliberarea de tensiuni musculare, înlăturarea agitației, diminuarea frământărilor interioare, anxietății și fricilor, etc.

Figura 9 prezintă valorile medii pentru tinerii din GE retest și cei din GC retest pentru strategiile de coping adaptative.

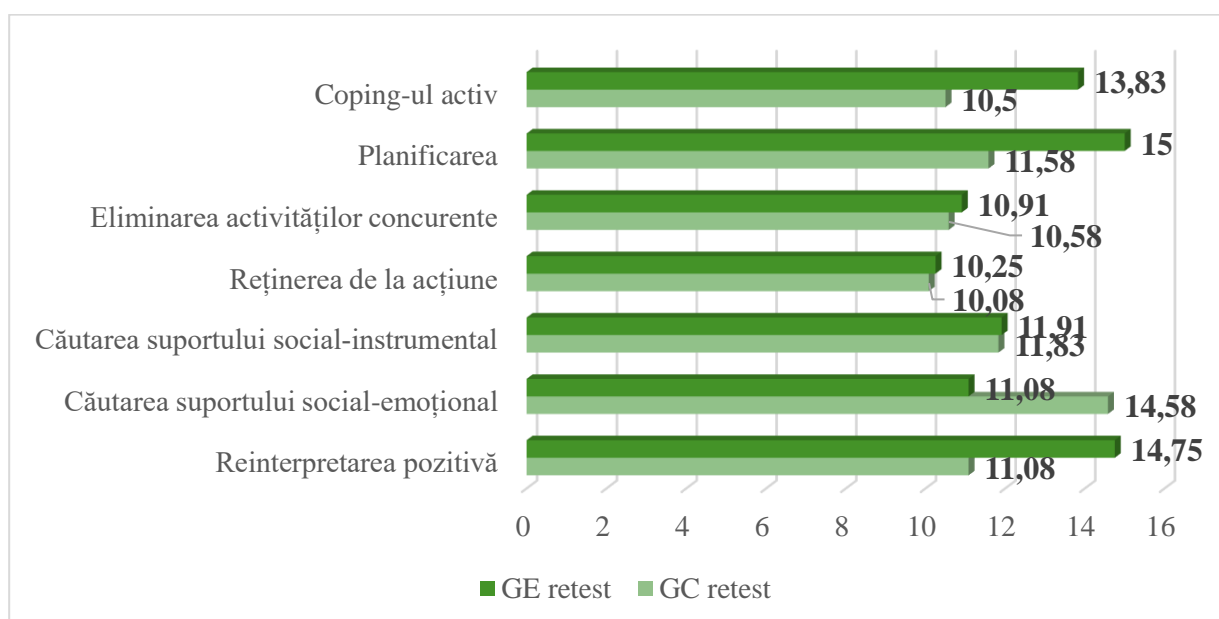


Fig. 9. Compararea mediilor pentru strategiile de coping la GE retest și GC retest

Urmărind datele din figura 9 observăm că cele două grupe care sunt comparate au valorile medii diferite pentru strategiile adaptative. Pentru copingul activ, GE retest înregistrează o medie de 13,83 (v.m.), iar GC retest doar 10,5 (v.m.). Pentru planificare media GE retest este de 15,0 (u.m.), iar a GC retest este de 11,58 (v.m.). Pentru eliminarea activităților concurente GE retest a înregistrat o medie de 10,91 (v.m.), în schimb cei din GC retest – 10,58 (v.m.). Pentru reținerea de la acțiuni, observăm că acei tineri din GE retest ce au participat la programul de diminuare a stresului au înregistrat o medie egală cu 10,25 (v.m.), iar cei din GC retest este de 10,08 (v.m.). Pentru strategia căutarea suportului social-instrumental GE retest înregistrează o medie de 11,91 (v.m.), iar ce din GC retest 11,83 (v.m.). La strategia căutarea suportului social-emoțional mediile tinerilor sunt GE retest: 11,08 (v.m.), GC retest: 14,58 (v.m.). Statistic după testul U Mann Whitney atestăm diferențe semnificative pentru copingul activ ($U=16,00$, $p=0,002$), planificare

($U=62$, $p=0,001$), căutarea suportului social-emoțional ($U=24,00$ $p=0,005$) și reinterpretarea pozitivă ($U=26,50$, $p=0,007$). Diferențele înregistrate se datorează programului de diminuare a stresului, axat pe promovarea unor modele de comportament pozitiv.

Mediile pentru celelalte strategii de coping adaptative și cele dezadaptative la tinerii din GE retest și GC retest sunt ilustrate în continuare în figura 10.

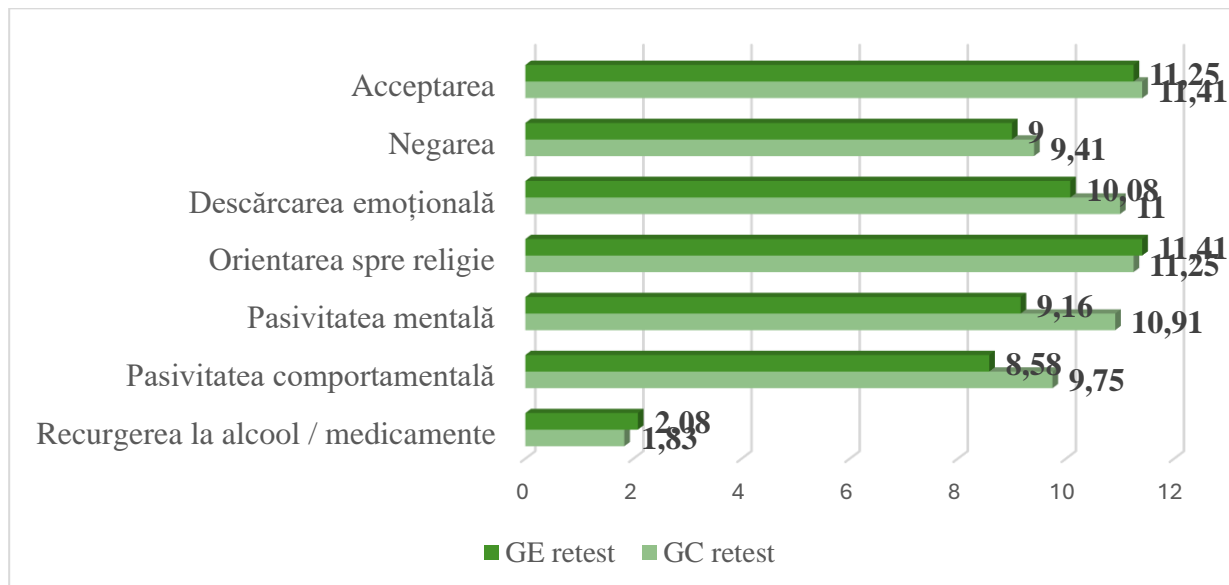


Fig. 10. Compararea mediilor pentru strategiile de coping la GE retest și GC retest

În cazul strategiilor de coping adaptative: la acceptare, tinerii din GE retest înregistrează o medie de 11,25 (v.m.), iar cei din GC retest – 11,41 (v.m.); la descărcarea emoțională, tinerii din GE retest care au fost incluși în programul de diminuare a stresului au obținut o medie de 10,08 (v.m.), iar tinerii din GC retest – 11,0 (v.m.); la orientarea spre religie observăm că GE retest are o valoare medie de 11,41 (v.m.), iar cei din GC retest – 11,25 (v.m.). Cu referire la strategiile de coping dezadaptative: la strategia negare tinerii din GE retest înregistrează o medie de 9,0 (v.m.), iar cei din GC retest – 9,41 (v.m.); la pasivitatea mentală, respectiv aici GE retest înregistrează o valoare medie de 9,16 (v.m.), iar cei din GC retest – 10,91 (v.m.); la strategia pasivitatea comportamentală GE retest a înregistrat o valoare medie egală cu 8,58 (v.m.), în schimb cei din GC retest – 9,75 (v.m.). Încă o strategie de coping este recurgerea la alcool sau medicamente, unde tinerii din GE retest înregistrează o valoare medie egală cu 2,08 (v.m.), iar GC retest egală cu 1,83 (v.m.). Stabilim diferențe semnificative conform testului U Mann-Whitney pentru pasivitatea mentală între grupuri ($U=34$, $p=0,026$). Vom consemna că diferențele înregistrate se datorează participării tinerilor la programul de diminuare a stresului, unde aceștia au fost instruiți în privința mecanismelor de coping. Acesta oferă tinerilor instrumentele necesare pentru a gestiona eficient stresul și provocările vieții. Dezvoltând abilități sănătoase de coping, tinerii își pot întări reziliența, menține echilibrul emoțional și face față mai bine dificultăților zilnice.

Totodată, aplicarea acestor mecanisme ajută la îmbunătățirea sănătății mintale, a relațiilor și la prevenirea comportamentelor nocive, promovând o adaptare sănătoasă și echilibrată.

În continuare vom prezenta mediile ale tinerilor pentru trăsăturile de personalitate din GE retest și GC retest, ce sunt înfățișate în figura 11.

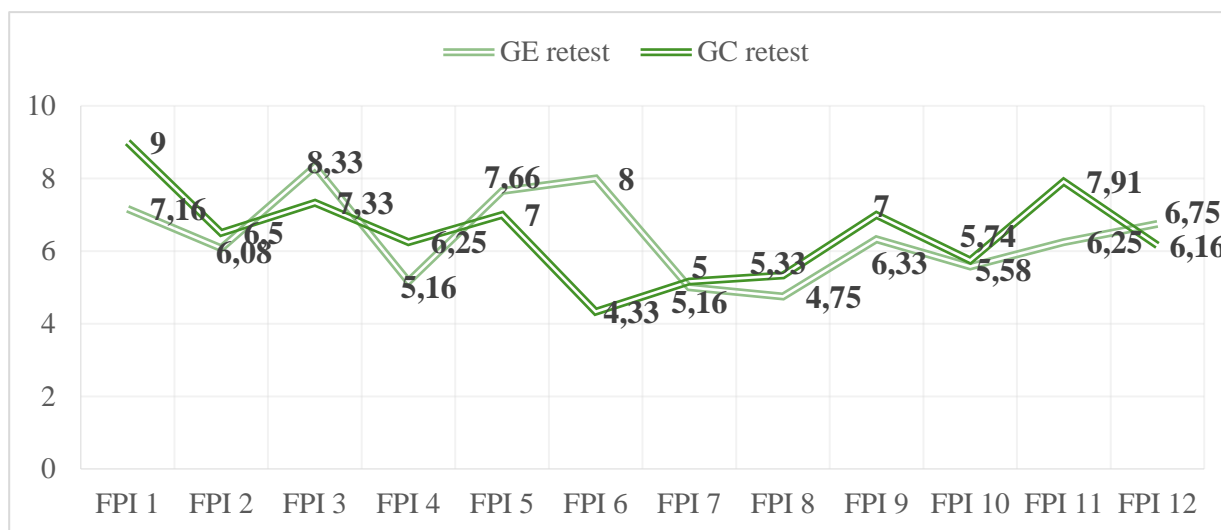


Fig. 11. Compararea mediilor pentru trăsăturile de personalitate la GE retest și GC retest

Pentru nevrozitate tinerii din cadrul GE retest au 7,16 (v.m.), spre deosebire de cei din GC retest 9,0 (v.m.); pentru agresivitate spontană evidențiem că tinerii din GE retest au o medie de 6,08 (v.m.), și pentru tinerii din GC retest constatăm o medie de 6,5 (v.m.); pentru depresie tinerii din GE retest – 8,33 (v.m.), iar tinerii din GC retest – 7,33 (v.m.); pentru emotivitate tinerii din GE retest – 5,16 (v.m.), iar tinerii din GC retest – 6,25 (v.m.); pentru sociabilitate tinerii din GE retest – 7,66 (v.m.), iar cei din GC retest au o medie de 7 (v.m.); pentru caracter calm tinerii din GE retest au obținut o medie de 5,0 (u.m.), iar GC retest au obținut 4,33 (u.m.); pentru dominanță tinerii din GE retest: 5 (v.m.), tinerii din GC retest: 5,16 (v.m.); pentru inhibiție tinerii din GE retest: 4,75 (v.m.), iar GC retest – 5,33 (v.m.); pentru fire deschisă tinerii din GE retest: 6,33 (v.m.), tinerii din GC retest: 7 (v.m.); pentru extraversiune / introversiune tinerii din GE retest: 5,58 (v.m.), tinerii din GC retest: 5,74 (v.m.); pentru labilitate emoțională tinerii din GE retest: – 6,25 (v.m.), tinerii din GC retest – 7,91 (v.m.); pentru masculinitate / feminitate tinerii din GE retest – 6,75 (v.m.), tinerii din GC retest – 6,16 (v.m.). Conform testului U Mann-Whitney, au fost identificate diferențe semnificative pentru următoarele trăsături de personalitate: nevrozitate ($U=39,00$, $p=0,049$), emotivitate ($U=37,50$, $p=0,043$), caracter calm ($U=3,50$, $p=0,000$), și labilitate emoțională ($U=33,00$, $p=0,021$) între rezultatele tinerilor din GE retest și rezultatele tinerilor din GC retest. Diferențele pot fi explicate prin diversitatea tehnicilor utilizate în programul psihologic de diminuare a stresului. Prin activități care promovează dezvoltarea personală, autocunoașterea și adoptarea de comportamente mai pozitive, tinerii au reușit să gestioneze mai bine emoțiile, să dezvolte capacitatea de autoreglare și să cultive o perspectivă mai optimistă asupra vieții.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Investigațiile au vizat examinarea manifestărilor stresului, a strategiilor de coping la tinerii de diferit gen și vârstă, precum elaborarea și implementarea unui program orientat la diminuarea stresului și dezvoltarea strategiilor de coping adaptative la tineri.

Studiul teoretico-experimental al stresului și al strategiilor de coping la tineri permite elaborarea următoarelor concluzii științifice:

1. Pe parcursul evoluției termenului de stres acesta a fost conceptualizat predominant dintr-o paradigmă biologică, fiind definit ca un răspuns al organismului la anumite solicitări interne și externe ce presupunea activarea imediată a mecanismelor fiziologice. Mai târziu a fost extins cadrul explicativ al stresului, acesta fiind prezentat ca un proces dinamic ce reiese din interacțiunea constantă dintre cerințele mediului și procesele neurofiziologice, cognitive și emoționale ale individului. Conform acestei perspective, în momentul existenței unei discrepanțe între presiunile externe și abilitățile adaptative ale individului, apar disfuncții în mecanismele de autoreglare, esențiale în menținerea homeostaziei. Delimitarea proprie a stresului, îl prezintă pe acesta *ca fiind un proces ce ține de adaptare, ce apare când cerințele contextuale și resursele individului se află în dezechilibru, experimentarea stresului mobilizează concomitent și interdependent mecanismele fiziologice, cognitive și emoționale, care sunt condiționate de evaluarea subiectivă a circumstanțelor, orientate la autoreglare și menținerea echilibrului funcțional.*
2. *Stresul este o experiență frecventă în rândul tinerilor cu o manifestare predominant în intensitate moderată și ridicată. Acesta fiind influențat de dimensiunile gen și vârstă: tinerii prezintă valori mai ridicate ale stresului comparativ cu tinerele. Din perspectiva vârstei stresul în niveluri mai ridicate se întâlnește la tinerii de 20 – 25 de ani și 31 – 35 ani. Susceptibilitatea spre îmbolnăvire, aceasta este mai ridicată la tinere, iar dintre grupele de vârstă, cea mai vulnerabilă fiind cea de 20 – 25 de ani. Evenimentele ce determină stresul pot avea atât caracter pozitiv cât și negativ și presupun multiple reconfigurări în viața cotidiană și în structura socială a tinerilor: Crăciunul, vacanța, schimbarea obiceiurilor alimentare, schimbarea programului de somn, schimbări financiare, boala unei rude, modificarea unor obiceiuri și schimbarea unor activități de timp liber.*
3. Interpretarea și analiza stresului la tineri este inseparabilă de abordarea strategiilor de coping. *În rândul tinerilor evidențiem strategii de coping adaptative și dezadaptative. Principalele strategii de coping adaptative adoptate de tineri sunt: reinterpretarea pozitivă, planificarea, acceptarea, orientarea spre religie, căutarea suportului social-instrumental, copingul activ și căutarea suportului social-emoțional. Mecanismele de coping dezadaptative alese de tineri sunt: recurgerea la alcool și medicamente, pasivitate mentală, negarea și pasivitate*

comportamentală. În ceea ce privește variabila gen, atestăm diferențe în preferințele pentru strategiile de coping. *Dimensiunile de gen și vârstă modelează selecția strategiilor de coping utilizate de tineri:* prin urmare vom puncta că strategiile de coping dezadaptative sunt mai frecvent folosite de tineri: negare, pasivitate comportamentală și recurgerea la alcool și medicamente, pe când la tinere predomină strategiile de coping adaptative: coping activ, planificare, eliminarea activităților concurente, căutarea suportului social instrumental, reinterpretarea pozitivă, acceptare și orientare spre religie. Conform abordării de vârstă, vom sublinia că la tinerii cu vârste cuprinse între 31 și 25 ani se observă o utilizare mai frecventă a strategiilor de coping dezadaptative: negarea și pasivitatea mentală și strategia adaptativă: orientarea spre religie.

4. Se evidențiază o relație între intensitatea stresului și strategiile de coping la tineri, nivelul ridicat de stres este asociat cu o aplicare redusă a strategiilor adaptative și o creștere a celor dezadaptative.
5. *Strategiile de coping adaptative și dezadaptative funcționează ca parte integrată a unui sistem interdependent de procese cognitive, afective și comportamente.* Adoptarea unei strategii adaptative favorizează alegerea altor strategii de coping adaptative, același model fiind atesta și pentru strategiile dezadaptative.
6. *Conturăm legături importante stima de sine, trăsăturile de personalitate și stres și strategii de coping la tineri.* O stimă de sine scăzută corelează cu intensificarea stresului și cu recurgerea la strategii de coping dezadaptative. Tinerii cu trăsături de personalitate precum nervozitate, agresivitate spontană, depresivitate, emotivitate, dominanță și instabilitate emoțională experimentează un nivel mai ridicat al stresului, iar agresivitatea spontană și dominanța influențează alegerea strategiilor dezadaptative.
7. *Rezultatele investigațiilor au permis dezvoltarea unui model integrativ al stresului și al strategiilor de coping la tineri care descrie modul în care stresul se manifestă conform genului, vârstei și tipului coping, precum și interrelațiile cu stima de sine și trăsăturile de personalitate.*
8. Tinerii ce au fost incluși în programul de diminuare a stresului demonstrează modificări semnificative în nivelul stresului (percepția stresului, stres perceput și stres resimțit). Schimbări se observă și în strategiile de coping, incluzând: copingul activ, planificarea, căutarea suportului social-emoțional și reinterpretarea pozitivă. De asemenea, se înregistrează îmbunătățiri în stima de sine și trăsăturile de personalitate precum: nervozitate, emotivitate, calm și labilitate emoțională. *Aceste rezultate se explică prin tehnicile din cadrul programului, care au permis reglarea funcțională, restructurarea cognițiilor disfuncționale, interpretarea*

realistă a situațiilor stresante, optimizarea conștientizării afective și dezvoltarea resurselor psihologice proprii.

9. *Este importantă implicarea tinerilor într-un program de diminuare a stresului pentru susținerea evoluției unei personalități echilibrate și a unei adaptări psihosociale armonioase.*

Recomandări pentru implementare:

1. Metodele psihodiagnostice pentru examinarea stresului, strategiilor de coping și a personalității pot fi utilizate de către psihologi și psihoterapeuți atât în evaluarea domeniului psihosocial atât la tineri cât și la adulți.
2. Programul de diminuare a stresului și dezvoltare a strategiilor de coping adaptative, poate fi implementat de către specialiști în vederea reducerii stresului la adolescenți, tineri și adulți, precum și a problemelor conexe.
3. Principiile, explicații și datele prezentate în lucrare, împreună cu informațiile teoretice și aplicative, pot fi diseminate către specialiști (psihologi și psihoterapeuți) prin publicarea unui ghid de bune practici.

Sugestii privind cercetările ulterioare: Rezultatele lucrării sunt importante pentru conceptualizarea psihologiei stresului la tineri. Considerăm că ar prezenta interes investigarea integrativă a stresului la vârste predecesoare tinerilor și la vârstele ulterioare. O extindere al studiului stresului la tineri ar fi studiul acestuia în anumite situații particulare: burnout, mediul digital și tehnologia.

BIBLIOGRAFIE

1. AMAR, P., ANDRE, S. *Gata cu stresul*. București: Didactica Publishing House. 2019. 218 p. ISBN 978-606-048-067-9.
2. ANTOCI, D. *Personality psychology: Course support*. Chișinău CEP UPSC. 2025. 285 p. ISBN 978-9975-48-323-0.
3. ARADAVOAICE, G. *Stres, eustres, distres – terapii antistres*. București: Antet. 2010. 294 p. ISBN 978-973-6364-11-2.
4. BĂBAN, A. *Stres și personalitate*. Cluj Napoca: Presa Universitară Clujeană. 1998. 120 p. ISBN 973-9354-35-1.
5. BIRCH, A. *Psihologia dezvoltării*. București: Tehnică. 2000. 311 p. ISBN 973-31-1442-1.
6. BRICEAG, S., URSULEAC, I. Strategii de diminuare a stresului organizațional prin antrenamentul inteligenței emoționale. În: *Tradiție și inovare în cercetarea științifică: conferință științifică internațională*. Bălți: Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți. 2024. Vol. I, pp. 223 – 230. ISBN 978-9975-50-319-8.
7. BUCUN, N., CERLAT, R. Influențe ale stabilității emoționale în diminuarea stresului profesional și în prevenirea sindromului Burnout al cadrelor didactice din învățământul primar. În: *Univers Pedagogic*. IȘE. 2017. nr. 3(55), pp. 64 – 73. ISSN 1811-5470.
8. CARVER, C., SCHEIER, M., WEINTRAUB, J. Assessing coping strategies: a theoretical based approach. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. USA: APA. 1989. Vol. 56. nr. 2. pp. 267 – 293. DOI:10.1037//0022-3514.56.2.267.
9. CÎRNECI, D. *Stresul din mintea noastră și războiul din lumea celulelor*. București: Fundației România de Măine. 2014. 211 p. ISBN 978-606-20-0148-3.
10. DORON, R. PARROT, F. *Dicționar de psihologie*. București: Humanitas. 2006. 888 p. ISBN. ISBN 973-50-1164-6.
11. ELLIS, A., GORDON, J., NEENAN, M., PALMER, S. *Terapia stresului. O abordare comportamentală rațional-emoțională*. București: TREI. 2020. 378 p. ISBN 978-606-40-0788-9.
12. EPIL, E. *Rețetă pentru stres. Mai multă bună dispoziție și destindere – 7 zile*. București: Curtea Veche Publishing. 2024. 256 p. ISBN 978-606-44-1770-1.
13. ERIKSON, E., ERIKSON, J. *The life cycle completed*. New York, London: W. W. Norton & Company. 1998. 144 p. ISBN: 978-0-393-31772-5.
14. FLETCHER, E. *Mai puțin stres, mai multe rezultate. Cum să meditezi ca să obții rezultate extraordinare*. București: Lifestyle. 2019. 255 p. ISBN 978-606-789-182-9.
15. FLORU, R. *Stresul psihic*. București: Enciclopedia Română. 1974. 197 p.
16. FOLKMAN, S. Stress: appraisal and coping. In: *Encyclopedia of behavioral medicine*. Switzerland: Springer International Publishing. 2020. pp. 2177 – 2179. ISBN 978-3-030-39901-6
17. FRIEDMAN, H. MARKEY, C. *Encyclopedia of mental health*. San-Diego: Academic Press. 2023. 2558 p. ISBN 9780323914970.
18. GEORGE, M. *Cum să te relaxezi și să învingi stresul*. București: Litera. 2018. 238 p. ISBN 978-606-33-2431-4.
19. GOLU, F. *Psihologia dezvoltării umane*. București: Universitară. 2010. 315 p. ISBN 973-749-865-6.
20. HOLDEVICI, I. *Psihoterapia cognitiv-comportamentală. Managementul stresului pentru un stil de viață optim*, București: Științelor Medicale. 2005. 602 p. ISBN 973-86571-1-3.
21. IAMANDESCU, I. *Psihologie medicală*. București: Info Medica. 2005. 171 p. ISBN 973-7912-50-0.
22. IRIMIA, D. *Eliberează-te de stres. Cum să scapi de griji și să te bucuri de viață*. București: Bookzone. 2020. 222 p. ISBN 978-606-9008-78-2.
23. LAZARUS, R. *Emoție și adaptare*, București: Trei. 2011. 681 p. ISBN 978-973-707-540-6.

24. LAZARUS, R., FOLKMAN, S. *Coping and adaptation*. In: Gentry, W. D. Editors. *Handbook of Behavioral Medicine*. New York, USA: Guilford. 1984. pp. 282 – 325. ISBN-10: 0898626366.
25. LAZARUS, R. *Stress and emotion: a new synthesis, paperbeck*. USA: Springer Publishing Company. 2006. 342 p. ISBN 0826102611.
26. LEVINSON, D. *The season of a man's life*. New York: Alfred Knopf. 1978. 624 p. ISBN 978-0394480033.
27. LIPMAN, F. *Ești extenuat? Pune capăt epuizării și simte-te minunat din nou!* București: House of Guides. 2009. 248 p. ISBN 978-606-513-071-5.
28. LOSÎL, E. *Psihologia tânărului, adultului și vârstnicului*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2018. 156 p. ISBN 978-9975-46-386-7.
29. MICLEA, M. *Stres și apărare psihică*. Cluj-Napoca: Presa Universitara Clujeana. 1997. 214 p. ISBN 973-9261-48-5.
30. MOCANU, M. *Impactul mecanismelor de coping asupra profilului de personalitate la vârsta adultă. Rezumatul tezei de doctor în psihologie*. Chișinău: CEP Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău. 2025. 35 p. CZU: 159.923(043.2).
31. MUNTEAN, A. *Psihologia dezvoltării umane*. Iași: Polirom. 2006. 464 p. ISBN 978-973-46-0095-3.
32. NICOLESCU, A. *Diminuarea stresului perceput în pregătirea competițională a sportivilor adolescenți prin tehnici de relaxare. Rezumatul tezei de doctor în psihologie*. Chișinău: CEP Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău. 2022. 33 p. CZU: 159.922.8:796.077.5(043.2).
33. PAPALIA, D., WENDKOS OLDS, S., DUSKIN FIELDMAN, R. *Dezvoltarea umană*. București: TREI. 2010. 644 p. ISBN 978-973-707-414-0.
34. POANTĂ, L. *Stresul boala mileniului 3?* Cluj-Napoca: Școala Ardeleană. 2020. 209 p. ISBN 978-606-797-506-2.
35. POPA, C., SAVA, F. DAVID, D. *Psihoterapiile cognitive și comportamentele în tulburările de personalitate. Aplicații practice și noi direcții*. București: TREI. 2018. 448 p. ISBN 978-606-40-0176-4.
36. POPESCU-NEVEANU, P. *Dicționar de psihologie*. București: Albatros. 1978. 387 p.
37. SAPOLSKY, R. *De ce nu fac zebrele ulcer? Ce este stresul, cum ne îmbolnăvește și cum îl putem combate*. București: Publica. 2018. 688 p. ISBN 978-606-722-319-4.
38. SELYE, H. *Stress in health and disease*. US: Butterworth-Heinemann Ltd contacts. 1976. 1286 p. ISBN 0407985107.
39. SELYE, H. *Știință și viață*. București: Politica. 1984. 386 p. ISBN 946430245CPCS.
40. SELYE, H. *The stress of life*. USA: McGraw-Hill Education. 1978. 544 p. ISBN 9780070562127.
41. SIMION, I. *Psihologia comportamentului. Când mintea se întâlnește cu tehnologia*. București: Universitară. 2025. 156 p. ISBN 978-606-28-2112-8.
42. SION, G. *Psihologia vârstelor*. București: Fundației România de Măine. 2007. 245 p. ISBN 978-973-163-013-7.
43. STANCIU, M. *Emoțiile negative la adolescenți și modalități de diminuare. Teză de doctor în psihologie*. Chișinău: CEP Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău 2023. 236 p. C.Z.U: 159.922.8(043.3).
44. STORA, J. *Stresul*. București: Meridiane. 1999. 158 p. ISBN 973-33-0383-6.
45. ȘCHIOPU, U. și VERZA, E. *Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții*. București: Didactică și Pedagogică, 1997. 508 p. ISBN 973-30-5798-3.
46. VLAS, I. Diminuarea stresului la tineri. În *Revista științifico-practică Psihologie*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2024. nr. 2 (45). pp. 41 – 48. ISSN 1857-2502.
47. VLAS, I. Interrelațiile dintre stres și trăsăturile de personalitate la tineri. În: *Revista Univers Pedagogic*. Nr. (2). Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2025. p. ISSN 1811-5470.

48. VLAS, I. Specificul stresului și a strategiilor de coping la tineri. În: *Revista Acta et Commentationes (Științe ale Educației)*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2024. nr. 4 (38). pp. 136 – 144. ISSN 1857-0623.

LISTA LUCRĂRILOR ȘTIINȚIFICE, ȘTIINȚIFICO-METODICE ȘI DIDACTICE ALE DNEI VLAS IRINA

Articole în reviste științifice:

1. 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.
2. VLAS, I. Specificul stresului și a 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.
3. VLAS, I. Interrelațiile dintre stres și trăsăturile de personalitate la tineri. În *Revista Univers Pedagogic*. Nr. (2). Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2025. p. ISSN 1811-5470.
4. VLAS, I. RACU, Iu. Personality traits and self-esteem as predictors of coping strategies among youth. In: *Journal of Romanian Literary Studies*. Issue No. /2025. Târgu-Mureș: Arhipelag XXI Press. p. ISSN 2248-3004.

Articole în culegeri științifice:

- în lucrările conferințelor științifice internaționale

1. 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
2. RACU, Iu., VLAS, I. Studiul stresului și a evenimentelor stresoare la tineri. În: *Perspectivile și problemele integrării în spațiul european al cercetării și educației: Materialele conferinței internaționale*. Vol. 10. Partea II-a. Cahul: Tipografia CentroGrafic. 2023. p. 93 – 99. ISSN 2587 – 3563
3. VLAS, I. Caracteristici ale stresului la tineri de diferită vârstă. În: *Știință și educație: noi abordări și perspective*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă” din Chișinău. 2025. pp. 241 – 247. ISBN 978-9975-48-269-1.

- în lucrările conferințelor științifice naționale cu participare internațională

1. VLAS, I. Stresul și inteligența emoțională la adolescenți. În: *Probleme actuale ale științelor umanistice*. Vol. 19. Partea 2. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă” din Chișinău. 2021. pp. 362 – 370. ISBN 978-9975-46-235-8
2. RACU, Iu., VLAS, I. Particularitățile strategiilor de coping la adolescenți. În: *Dezvoltarea personală și integrarea socială a actorilor educaționali*. Materialele conferinței științifice cu participare internațională (2021; Chișinău). Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2021. p. 85 – 89. ISBN 978-9975-46-570-0.
3. RACU, Iu. VLAS, I. Stresul la tineri: caracteristici și tehnici de intervenție psihologică. În: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*. Materialele Conferinței Științifice cu participare Internațională. Bălți: USARB. 2023. p. 25 – 29. ISBN 978-9975-50-314-3 (PDF).
4. VLAS, I. Diferențe de gen și de vârstă în manifestarea stresului la tineri. În: *Probleme actuale ale științelor umanistice: Materialele Conferinței Științifice cu participare Internațională*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă” din Chișinău. 2023. p. 272 – 274. ISBN 978-9975-46-849-7.
5. VLAS, I. Intervenția psihologică ca modalitate de dezvoltare a strategiilor adaptative de coping la tineri. În: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*. Materialele conferinței științifice cu participare internațională. Bălți: USARB. 2025. ISBN 978-9975-50-371-6.

ADNOTARE

Vlas Irina, Modalități de diminuare a stresului la tineri. Teză de doctor în psihologie. Chișinău 2026

Structura tezei. Teza este constituită din: adnotări (în limbile română, engleză și rusă), introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografia din **285 de surse bibliografice, 7 anexe, 132 pagini de text de bază**. Lucrarea cuprinde 43 figuri și 22 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 12 articole științifice.

Cuvinte-cheie: stres, strategii de coping, personalitate, diferențe de gen, diferențe de vârstă, program de diminuare, tineri.

Domeniul de studiu: Psihologia dezvoltării, Psihologia tânărului, Psihologia stresului.

Scopul cercetării constă în a: examina manifestările stresului și a strategiilor de coping la tinerii de diferit gen și vârstă, precum elaborarea și validarea unui program orientat la diminuarea stresului și dezvoltarea strategiilor de coping adaptative la tineri. **Obiectivele cercetării:** studierea literaturii științifice cu referire la stres, strategiile de coping, caracteristicile stresului la tineri și instrumentele psihodiagnostice de examinare a stresului și strategiilor de coping; evidențierea modului și nivelurilor de manifestare a stresului la tinerii de diferit gen și vârstă; identificarea evenimentelor stresoare experimentate de tinerii de diferit gen și vârstă; determinarea strategiilor de coping adaptative și a celor dezadaptative la tinerii de diferit gen și vârstă; investigarea legăturilor dintre nivelul de stres și strategiile de coping, precum și analiza interdependențelor dintre strategiile de coping la tineri; specificarea interrelațiilor dintre nivelul de stres și stima de sine / trăsăturile de personalitate, precum și dintre strategiile de coping și stima de sine / trăsăturile de personalitate la tineri; și elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței unui program de diminuare a stresului la tineri și dezvoltare a strategiilor de coping adaptative.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante vizează o abordare și explicație științifică și integrativă a stresului prin: examinarea modului în care acesta se manifestă la tinerii de diferit gen și vârstă, evidențierea și caracterizarea strategiilor de coping adaptative și dezadaptative la tineri în funcție de gen și vârstă; analiza interrelațiilor dintre stres / strategii de coping și stima de sine / trăsături de personalitate, constatări ce prezintă fundamentul pentru elaborarea și implementarea unui program de diminuare a stresului care a contribuit la reducerea nivelului de stres, cât și la dezvoltarea strategiilor de coping adaptative.

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor obținute rezidă din realizarea unui studiu teoretico-experimental privind stresul și strategiile de coping în rândul tinerilor cu vârste între 20 și 35 de ani. Cercetarea a permis fundamentarea unei baterii de instrumente psihodiagnostice complexe destinate examinării stresului, a strategiilor de coping și trăsăturilor de personalitate, inclusiv a stimei de sine la tineri. S-au identificat tiparele de manifestare și evoluție a stresului pe parcursul vârstei tineri (de la 20 la 35 de ani), precum și particularitățile strategiilor de coping adaptative și dezadaptative la tineri și tinere de diferită vârstă. Au fost clarificate relațiile între stres, strategiile de coping și personalitate (stima de sine și trăsăturile de personalitate) la tineri. A fost elaborat și validat experimental un model de program orientat la diminuarea stresului și dezvoltare a strategiilor de coping adaptative.

Semnificația teoretică a lucrării. Constatările studiului teoretico-experimental aduc o contribuție semnificativă la domeniile psihologia dezvoltării și psihologia educației, furnizând cunoștințe actualizate și integrate privind dezvoltarea psihosocială a tinerilor prin consemnarea diferențelor de gen și de vârstă în manifestarea stresului și a strategiilor de coping, precum și interrelațiile detaliate dintre experimentarea stresului, a strategiilor de coping și personalitatea (stima de sine și trăsăturile de personalitate) la tineri. Rezultatele cercetării, împreună cu explicațiile și concluziile formulate au o relevanță semnificativă pentru redefinirea și actualizarea abordării dezvoltării emoționale și a personalității tinerilor în contextul disciplinelor: Psihologia dezvoltării și Psihologia tânărului.

Valoarea aplicativă a lucrării. Conceptele și principiile teoretice identificate în cadrul cercetării privind manifestarea stresului, strategiilor de coping și interdependențele dintre stres, mecanismele de coping și stima de sine și trăsăturile de personalitate pot servi drept referințe fundamentale în procesul de consolidare și dezvoltare integrată și echilibrată a personalității. Setul cu instrumente psihodiagnostice structurat și validat experimental este robust pentru evaluarea sferei afective și a personalității la tineri și adulți putând fi utilizat de psihologi clinicieni, psihoterapeuți etc. Programul conceput pentru diminuarea stresului și dezvoltarea strategiilor de coping adaptative, poate fi aplicat atât în prevenirea și reducerea stresului, cât și în abordarea altor dificultăți emoționale sau altor probleme asociate personalității, fiind util atât specialiștilor din domeniul psihologiei, cât și beneficiarilor direcți, respectiv tinerilor și adulților.

Implementarea rezultatelor științifice. Constatările științifice ale cercetării au fost integrate în procesul educațional și formativ al studenților și masteranzilor fiind utilizate în cadrul disciplinelor: Psihologia proceselor reglatorii, Psihologia tânărului, Gender psihologia, Psihologia clinică și Psihologia medicală. De asemenea, aceste rezultate au fost aplicate și în programele de formare continuă.

АННОТАЦИЯ

Влас Ирина. Способы снижения стресса в молодом возрасте. Диссертация на соискание учёной степени доктора психологии, Кишинёу 2026.

Структура диссертации. Работа состоит из: аннотаций (на румынском, английском и русском языках), введения, трех глав, общих выводов и рекомендаций, списка литературы из 285 источников, 7 приложений и 132 страниц основного текста. Работа включает 43 рисунков и 22 таблиц. Результаты исследования опубликованы в 12 научных работах.

Ключевые слова: стресс, копинг-стратегии, личность, гендерные различия, возрастные различия, программа по снижению стресса, период молодости.

Сферы исследования: Психология развития, Психология молодости, Психология стресса.

Цель исследования заключается в изучении проявлений стресса и копинг-стратегий в молодом возрасте в зависимости от пола и возраста, а также в разработке и валидации программы, направленной на снижение уровня стресса и развитие адаптивных стратегий совладения в период молодости. **Задачи исследования:** изучение научной литературы по проблеме стресса, копинг-стратегий в период молодости, а также анализ психодиагностического инструментария для исследования стресса и копинг-стратегий; выявление специфики и уровней проявления стресса в молодом возрасте в зависимости от пола и возраста; выявление стрессогенных событий, переживаемых молодыми людьми в зависимости от пола и возраста; определение адаптивных и дезадаптивных копинг-стратегий в период молодости в зависимости от пола и возраста; исследование взаимосвязи между уровнем стресса и стратегиями копинга, а также анализ взаимодействий между стратегиями копинга у молодежи; конкретизация взаимосвязей между уровнем стресса и самооценкой / личностными чертами, а также между копинг-стратегиями и самооценкой / личностными чертами в период молодости; разработка, внедрение и оценка эффективности программы по снижению стресса и развитию адаптивных копинг-стратегий в период молодости.

Решённая значимая научная проблема заключается в научном интегративном подходе к объяснению стресса через: анализ форм его проявления, характеристику адаптивных и дезадаптивных копинг-стратегий в зависимости от гендерных и возрастных факторов; выявление корреляций между стрессом / копинг-стратегией и самооценкой / личностными чертами. Данные выводы послужили фундаментом для создания и программы, способствовавшей снижению стресса и развитию адаптивных копинг-стратегий.

Научная новизна и оригинальность полученных результатов обусловлены проведением теоретико-экспериментального исследования стресса и копинг-стратегий в возрастной группе от 20 до 35 лет. Исследование позволило обосновать комплексную батарею психодиагностических инструментов для изучения стресса, копинг-стратегий и личностных черт, включая самооценку. Идентифицированы паттерны проявления и динамика стресса в период молодости (с 20 до 35 лет), а также специфика адаптивных и дезадаптивных копинг-стратегий в зависимости от пола и возраста. Уточнены взаимосвязи между стрессом, копинг-стратегиями и личностью (самооценкой и личностными чертами) в период молодости. Разработана и экспериментально проверена модель программы по снижению стресса и развития адаптивных копинг-стратегий.

Теоретическая значимость работы. Результаты проведённого теоретико-экспериментального исследования вносят существенный вклад в психологию развития и педагогическую психологию, предоставляя актуализированные и интегрированные знания о психосоциальном развитии молодёжи посредством фиксации гендерных и возрастных различий в проявлениях стресса и копинг-стратегий, а также детальных взаимосвязей между переживанием стресса, копинг-стратегиями и личностью (самооценкой и чертами личности) в молодом возрасте. Результаты исследования, наряду со сформулированными объяснениями и выводами, имеют существенное значение для пересмотра и актуализации подходов к эмоциональному и личностному развитию молодёжи в контексте таких дисциплин, как «Психология развития» и «Психология молодёжи».

Практическая значимость работы. Теоретические положения и выявленные закономерности, в ходе исследования проявлений стресса, копинг-стратегий и взаимозависимостей между стрессом, копинг-стратегий, самооценкой и чертами личности, могут служить фундаментальными ориентирами в процессе консолидации и интегративного, сбалансированного развития личности. Сконструированная и экспериментально проверенная модель психодиагностического инструментария является надёжной для оценки аффективной и личностной сфер у молодёжи и взрослых и может быть использована клиническими психологами, психотерапевтами и др. Программа разработанная для снижения уровня стресса и развития адаптивных копинг-стратегий, может применяться как для профилактики и редукции стресса, так и при работе с другими эмоциональными трудностями или личностными проблемами, будучи полезной как специалистам в области психологии, так и непосредственным бенефициарам – молодёжи и взрослым.

Внедрение научных результатов. Данные теоретико-экспериментального исследования были интегрированы в образовательный процесс подготовки студентов и магистрантов и используются в рамках следующих дисциплин: «Психология регуляторных процессов», «Психология молодости», «Гендерная психология», «Клиническая психология» и «Медицинская психология». Кроме того, данные результаты были внедрены в программы непрерывного профессионального образования (повышения квалификации).

ANNOTATION

Vlas Irina. Strategies to Reduce Stress Among Young Adults. Doctoral Thesis in Psychology. Chişinău 2026.

Thesis structure. The thesis comprises abstracts in Romanian, English and Russian, an introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, a bibliography of **285 sources**, **7 appendices** and **132 pages of main text**. The work contains 43 figures and 22 tables. The research findings have been published in 12 scientific articles.

Keywords: stress, coping strategies, personality, gender differences, age differences, intervention programme, young adults.

Field of study: Developmental Psychology, Youth Psychology and Stress Psychology.

Aim of the research: To examine the manifestations of stress and coping strategies among young adults of different genders and ages, and implement a programme focused on reducing stress and enhancing adaptive coping strategies among this age group. **Research objectives:** to review the scientific literature on stress, coping strategies and stress characteristics in young adults, as well as psychodiagnostic instruments used to assess stress and coping; to identify the forms and levels of stress manifestation among young people of different genders and ages; to determine the sources of stress experienced by this particular group; to distinguish between adaptive and maladaptive coping strategies; to investigate the relationships between stress levels and coping strategies, as well as the interdependence among coping strategies in young adults; to examine the associations between stress levels and self-esteem/personality traits, as well as between coping strategies and self-esteem/personality traits; and to design, implement and evaluate the effectiveness of a stress reduction programme for young adults, as well as the development of adaptive coping strategies.

The research findings provide an integrative scientific approach to stress, contributing to the solution of a significant scientific problem. This approach involves examining stress manifestations among young adults of different genders and ages, identifying and describing adaptive and maladaptive coping strategies according to gender and age, and analyzing the relationships between stress, coping strategies, self-esteem, and personality traits. These findings provide a solid framework for the development and implementation of an effective stress reduction programme, which has been proven to reduce stress levels and promote adaptive coping strategies.

Scientific novelty and originality. The originality of this study emerges from its theoretical and experimental investigation of stress and coping strategies among individuals aged 20 to 35. The study has enabled the development of a complex psychodiagnostic tests for evaluating stress levels, coping strategies, personality traits, and self-esteem. It has also identified patterns in the manifestation and progression of stress across young adulthood, as well as particularities relating to age and gender in adaptive and maladaptive coping strategies. The relationships between stress, coping strategies, and personality traits (such as self-esteem) have been explained. Furthermore, an intervention programme aimed at reducing stress and developing adaptive coping strategies was designed and experimentally tested.

Theoretical significance. The findings of this theoretical-experimental study substantially contribute to the fields of Developmental and Educational Psychology by providing updated and integrated knowledge on the psychosocial development of young people. The research highlights differences in stress manifestation and coping strategies according to gender and age, as well as the detailed interrelationships between stress experience, coping strategies and personality traits such as self-esteem. Alongside the data interpretations and conclusions, these findings are highly relevant for redefining and updating emotional and personality development approaches in young adults within the disciplines of Developmental Psychology and Youth Psychology.

Practical value. The theoretical concepts and principles concerning the manifestation of stress, coping strategies, and the interdependence of stress, coping strategies, self-esteem, and personality traits, as identified in the study, could provide a solid foundation for integrated and harmonious personality development. The structured, experimentally tested psychodiagnostic model can be used by clinical psychologists, psychotherapists and other specialists to effectively assess the emotional state and personality of young people and adults. The intervention programme, developed to reduce stress and improve adaptive coping strategies, can prevent and reduce stress, as well as address other emotional difficulties or personality-related issues. This programme benefits both professionals and their clients, including young people and adults.

Implementation of scientific findings. Research findings have been incorporated into undergraduate and postgraduate education and training programmes, and are used in courses such as „Regulatory Psychology” „Youth Psychology”, „Gender Psychology”, „Clinical Psychology” and „Medical Psychology”. Additionally, these results have been applied in continuing professional development programmes.

VLAS IRINA
MODALITĂȚI DE DIMINUARE A STRESULUI LA TINERI
Specialitatea 511.02 – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

Aprobat spre tipar: 3.04.2026
Hârtie ofset. Tipar ofset.
Coli de tipar 1,5

Formatul hârtiei 60x84 1/16
Tirajul 45 ex.
Comanda 2

**Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău,
str. Ion Creangă, nr. 1, MD-2069**