

4. Losfi, E., Racu, Iu., Activitatea psihopedagogului cu elevii de vârstă școlară mică și preadolescentă, Chișinău, 2015.
5. Popescu – Neveanu, P., Dicționar de psihologie, Editura Albatros, București, 1978.
6. Racu, Ig., Psihodiagnoza. Statistica psihologică, Manual. Chișinău, 2017.
7. Racu, Ig., Racu, Iu., Psihologia dezvoltării, Chișinău, 2013.
8. Vlaicu, C., Psihologia vârstelor. Editura Biblioteca, Târgoviște, 2011.
9. Dicționar de pedagogie, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1979.
10. [http://psihologie.hyperion.ro/wp-content/uploads/2016/04/REVISTA-DE-STUDII-PSIHOLOGICE\\_Nr.-2-1.pdf](http://psihologie.hyperion.ro/wp-content/uploads/2016/04/REVISTA-DE-STUDII-PSIHOLOGICE_Nr.-2-1.pdf) ( Lev Vîgotski și unele probleme ale psihologiei dezvoltării, Racu Igor în: Revista de studii psihologice, Universitatea Hyperion, Buc., nr. 2 ).

## **STRESUL ÎN VIAȚA ADOLESCENȚILOR**

*Elena LOSFI, dr., conf. univ.*

### **Summary**

*Adolescence often brings an increase of stress and pressure, which have a negative impact on physic and mental health with consequences through all life. Adolescents face many stressful situations such as: school tests and exams, the initiation of love relationship and difficult communication with parents. The present article describes the level of stress at adolescents, the perception of stress situations depending on sex and age. It is important that adolescents perceives stress as a natural state and a challenge of modern times, learn and know how to deal with destructive emotions and how to overcome stressful situations.*

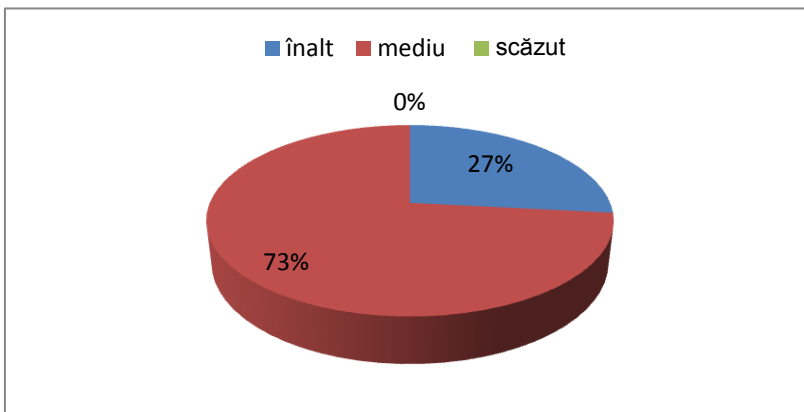
Lumea contemporană este afectată tot mai mult de stres, numit și „boala secolului”. De-a lungul timpului au fost realizate numeroase cercetări ale acestui fenomen, cum ar fi cele efectuate de Selye H., Walter B. Cannon, Von Bertalany, Lazarus R., Folkman, Fisher S., Neybrew B., Bernstein N., Broadhend D., Arnold M.,

Somero D., Ananiev B., Anohin P., Novoselitev V., Crivoi A., Golu M., Mosanu L., Furdui F. ș.a. Acest fenomen face parte și din preocupările pedagogilor și psihologilor autohtoni, axați pe cunoașterea și reducerea riscurilor care pot afecta adaptarea și starea de sănătate a individului: Cojocar-Boroșan M., Șova T., Cuznețov L., Calancea V., Platon C., Racu Iu. ș.a.

Stresul reprezintă o problemă frecventă la adolescenți, având în vedere transformările fizice și psihice prin care trec pentru a-și construi o nouă identitate. Adolescența este o perioadă guvernată de vulnerabilitate și schimbare. Anii adolescenței aduc de multe ori o creștere a stresului și presiunilor venite din partea societății, a părinților și a schimbărilor de identitate personală. Studiile au arătat că stresul excesiv în timpul adolescenței poate avea un impact negativ asupra sănătății atât fizice, cât și psihice, cu consecințe pe toată viața. Stresul în adolescență poate fi un factor pentru dezvoltarea depresiei, cu un risc sporit de sinucidere.

Într-un studiu experimental ne-am propus să obținem cunoștințe științifice privind nivelul de manifestare a stresului la adolescenți, lansând următoarea ipoteză: există diferențe în manifestarea stresului la adolescenți în dependență de gen și vârstă. Eșantionul de cercetare a fost constituit din 90 de subiecți, din clasele a X-a, a XI-a și a XII-a, cu vârsta cuprinsă între 15-19 ani. Pentru cercetarea controlului de stres, perceperea stresului și evaluarea nivelului de stres la adolescenți, am utilizat următoarele teste: „*Scala de percepție a stresului*”, „*Evaluarea nivelului de stres*” și „*Controlul stării de stres*”.

Rezultatele obținute de către adolescenții testați la testul de percepere a stresului sunt prezentate în figura de mai jos.



**Fig. 1. Distribuția rezultatelor pe nivele a percepției stresului la adolescenți**

Dintr-un număr total de 90 de subiecți supuși testării, 73% din adolescenți au un nivel mediu de percepere a stresului, dar tocmai 27% adolescenți prezintă nivel înalt al percepției stării de stres. Orice tip de stres apare pe fondul adaptării permanente a organismului la mediu când se poate produce un dezechilibru marcant între solicitările mediului și posibilitățile de răspundere ale individului. Adaptarea la mediul presupune păstrarea integrității organismului, care este amenințat de agenții stresori din exterior. Practic, aceleași rezultate au fost obținute la *Testul de evaluare a nivelului de stres*: din totalul subiecților de 90, supuși testării, 64% din aceștia au obținut un nivel mediu al evaluării nivelului de stres, iar 36% din adolescent au un nivel înalt. Ceea ce particularizează stresul la adolescenți sunt formele sale specifice de manifestare. Dacă adulții reușesc, de cele mai multe ori, să gestioneze situațiile stresante și mai ales reacția lor la acestea, datorită experienței de viață, a maturității. La adolescenți, acest lucru nu se întâmplă. Adolescenții nu și-au format încă mecanismele de adaptare la lumea adultă, nu stăpânesc tehnicile de gestionare a stresului așa cum o poate face un adult. În plus, vârsta lor este una a fluctuațiilor de dispoziție, a emoțiilor

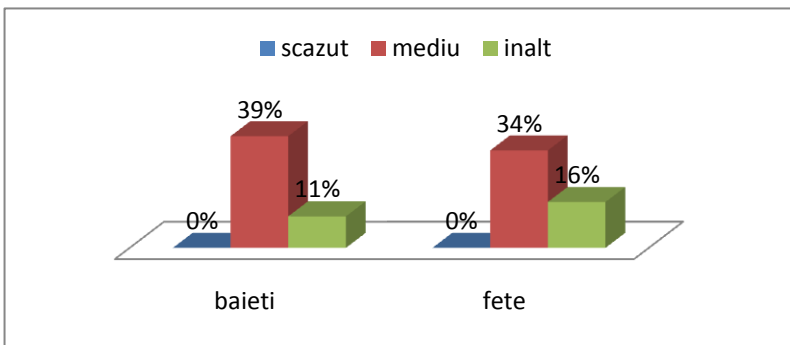
exagerate, întreținute de dezvoltarea hormonală, care determină, de cele mai multe ori, un comportament irațional [1, p. 311]. Confruntarea cu factorul stres, suprapusă acestei perioade definitorii pentru formarea lor, este una problematică. Deseori adolescenții exagerează în perceperea evenimentelor stresate, atribuindu-le o conotație negativă. În acest scop am realizat un studiu de corelație între nivelul de stres la care sunt expuși adolescenții și nivelul de percepere a stresului.

***Tabel 1. Corelația dintre scala de percepere a stresului și evaluarea nivelului de stres (Pearson)***

Variabile	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Evaluarea nivelului de stres Scala de percepere a stresului	$r=0,52$	$p\leq 0,05$

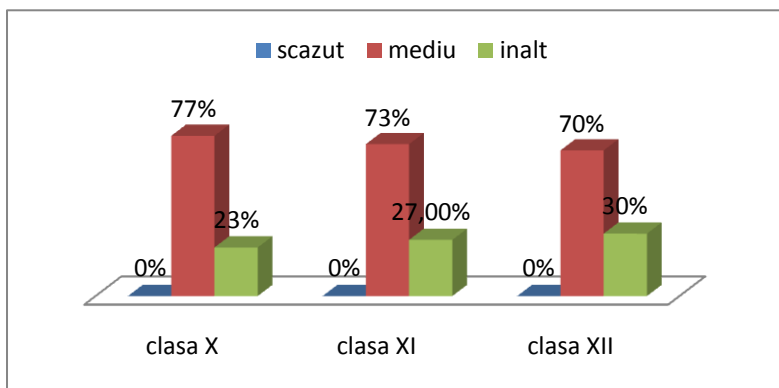
Coeficientul de corelație dintre scala de percepție a stresului și evaluarea nivelului de stres este unul semnificativ pozitiv ( $r=0,52$ ,  $p\leq 0,05$ ). Astfel, putem concluziona că adolescenții ce obțin un punctaj înalt la scala de percepție a stresului au într-adevăr un nivel de stres ridicat. Printre simptomele care semnaleză apariția stresului la adolescenți sunt: pierderea apetitului sau, din contra, apetit exagerat, dificultăți de concentrare, diminuarea bruscă a performanțelor școlare, izolarea, refuzul de a merge la școală, caracter schimbător, dureri inexplicabile de cap, piept, stomac etc., oboseala excesivă etc.

Ne-a interesat, în mod special, dacă sunt diferențe între perceperea stresului de către băieți și fete. Rezultatele obținute sunt ilustrate în figura 2.



**Fig. 2. Distribuția rezultatelor pe nivele a percepției stării de stres în dependență de gen**

Pentru băieți frecvențele s-au repartizat în felul următor: 39% au nivel mediu de percepere a stresului, 11% prezentând un nivel înalt a percepției stării de stres. În același timp, constatăm că 34% din fete au nivel mediu, pe când 16% au nivel ridicat. Comparând rezultatele pentru nivelul înalt, putem menționa ca acesta este mai caracteristic fetelor (16%), în timp ce doar 11% din băieți percep evenimentele stresante la o intensitate maximală.

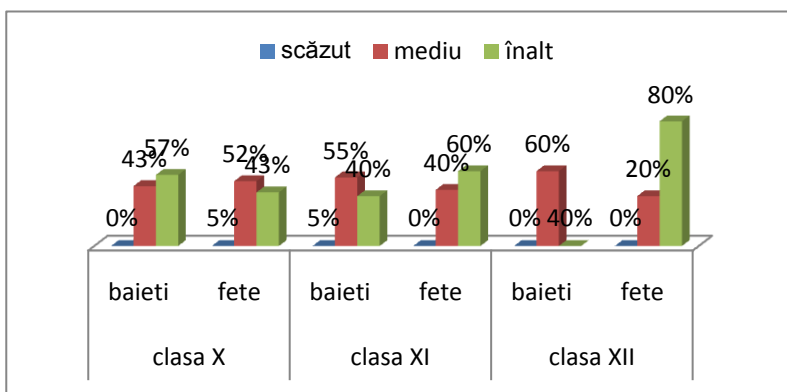


**Fig. 3. Distribuția rezultatelor pe nivele la perceperea stresului în dependență de clasă.**

Studiind rezultatele pe clase, la adolescenți, prezentate în figura 3, observăm că nivelul mediu este cel mai caracteristic adolescenților din clasa a X-a (77%), comparativ cu cei din clasele a XI-a, care au 73%, precum și clasa a XII-a, având 70%. Pe când, nivel înalt au obținut 23% de adolescenți din clasa X-a. La fel, 27% de adolescenți din clasa a XI-a au acumulat nivel înalt de percepere a stresului. Dar, totuși cele mai mari scoruri au obținut adolescenții din clasa a XII-a, dintre care 30% au acumulat un nivel înalt de percepere a stresului.

Am constatat diferențe statistic semnificative, între rezultatele adolescenților din clasa a XI-a și rezultatele adolescenților din clasa a XII-a ( $U=18$ ,  $p \leq 0,05$ ), cu scoruri mai mari pentru clasa a XII-a. Evident că aceste rezultate sunt explicabile din punct de vedere psihologic, deoarece adolescenții din clasa a XII-a sunt în perioada sesiunii de finalizare a studiilor, pregătirii pentru examenul de bacalaureat, sunt mai stresați de perioada apropiatăelor evaluări școlare finale, care le poate marca viitorul.

În continuare vom prezenta rezultatele pentru perceperea stresului la adolescenți în dependență de clasă și gen.

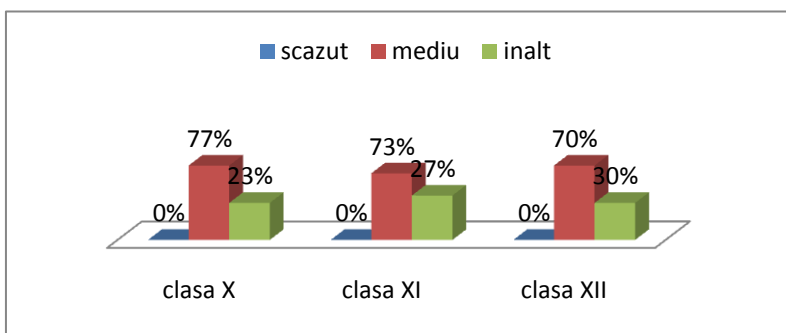


**Fig. 4. Distribuția rezultatelor pe nivele la perceperea stresului în dependență clasă pe gen.**

Constatarea percepției stresului în dependență clasă și gen se prezintă în modul următor: tocmai 57% din adolescenții băieți din clasa a X-a au un nivel înalt de percepere a stresului, adolescenții clasei a XI-a obținând un rezultat de 40% la același nivel, pe când cei din clasa a XII-a au rezultate mai mari de 60%. În același timp, 43% din adolescenții din clasa a X-a au un nivel mediu al percepției stării de stres, pe când cei din clasa a XI-a au un punctaj de 55%.

Privind rezultatele fetelor putem observa că: 52% din adolescentele din clasa a X-a au obținut nivel mediu, iar fetele din clasa a XI-a obținând 40% la același nivel. La nivelul înalt, fetele din clasa a X-a denotă 43%. Fetele din clasa a XII-a percep mai acut stările de stres, unde constatăm că rezultatul obținut este de 80%.

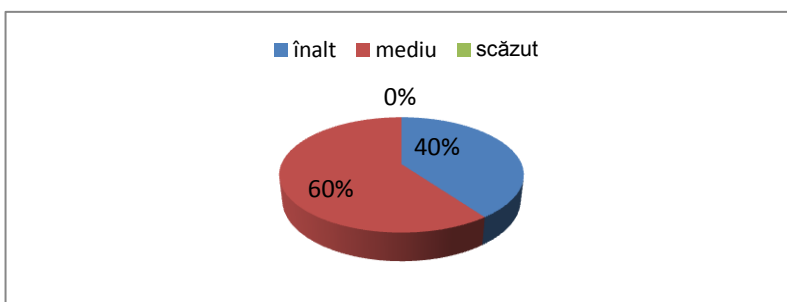
Din punct de vedere statistic am constatat diferențe între rezultatele adolescentelor din clasa a XI-a și ale adolescentelor din clasa a XII-a ( $U=2,5$ ,  $p \leq 0,05$ ), adolescentele din clasa a XII-a, care sunt an absolvent, percep mai acut stările de stres spre deosebire de fetele din clasa a XI-a. Încă o diferență statistică am mai constatat și între rezultatele adolescenților din clasa a XI-a, între fete și băieți, unde  $U=119,5$ ,  $p \leq 0,05$ , cu rezultate mai mari pentru băieți.



**Fig.5. Distribuția de rezultate pe nivele a evaluării nivelului de stres în dependență de clasă**

Examinând rezultatele obținute la testul de evaluare a nivelului de stres în dependență de clasă, putem constata că nivelul mediu în clasa a X-a se înregistrează 77%, pe când la nivelul înalt la aceeași clasă au căpătat 23%. Spre deosebire de clasele a X-a și a XI-a, în clasa a XI-a observăm: 70% de adolescenți evaluează un nivelul mediu și 30% prezintă un nivelul înalt al evaluării nivelului stării de stres. Aceste date sunt foarte apropiate cu cele obținute la testul de percepere a stării de stres.

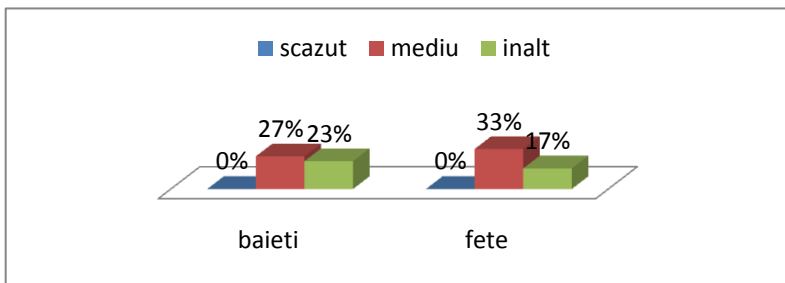
Constatând că numărul adolescenților ce au un nivel înalt de stres este destul de mare, ne-a interesat să aflăm în ce măsură ei știu să-și controleze această stare de stres. Astfel, rezultatele obținute la testul *Controlul stării de stres* sunt ilustrate în figura ce urmează.



**Fig.6. Distribuția rezultatelor pe nivele privind controlul stării de stres**

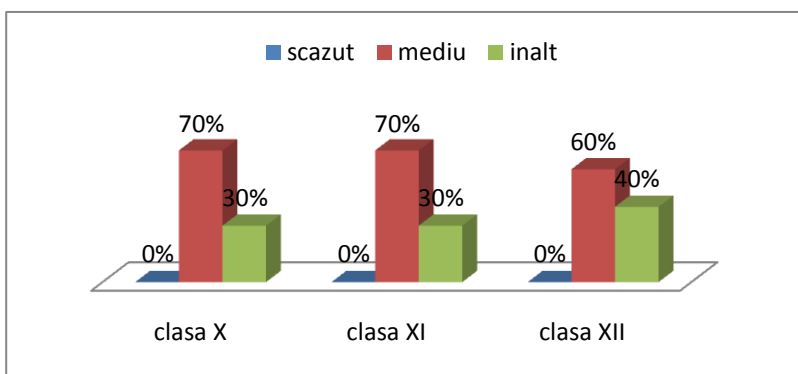
Ne bucură faptul că 40% din adolescenți au un nivel înalt de control al stării de stres. Putem spune că subiecții știu să își controleze stările de stres. Totodată, constatăm că 60% din numărul total de adolescenți au un nivel mediu de control al stresului, având izbucniri de nervozitate, nereușind să facă față în totalitate stresului zilnic la care sunt expuși.





**Fig. 7. Distribuția de rezultatele pe nivele a controlului stării de stres în dependență de gen**

În continuare vă vom prezenta datele obținute la aplicarea testului controlul stării de stres dintre băieți și fete. Datele obținute ne indică faptul că 23% din băieți posedă nivel înalt de control al stării de stres, dar 27% din băieți au un nivel mediu de control al stării de stres. De asemenea, putem constata faptul că 17% din fete au un nivel înalt al controlului stării de stres, iar 33% din fete au un nivel mediu. Făcând o analiză comparativă a datelor obținute pentru nivelul înalt constatăm că un control mai mare a stării de stres îl au băieții (23%), pe când fetele, la acest nivel, având 17% control asupra stresului.



**Fig. 8. Distribuția de rezultatele pe nivele a controlului stării de stres în dependență de clasă**

Urmărind rezultatele pe nivele al controlului stării de stres pe clasă putem observa că 70% din adolescenții din clasa a X-a au un nivel mediu de control al stării de stres și 30% - nivel înalt. Aceleași rezultate le putem observa și la adolescenții din clasa a XI-a: nivel mediu – 70%, nivelul înalt – 30%. În pofida faptului că adolescenții din clasele absolvente sunt mai expuși evenimentelor stresante, constatăm că o mare parte din ei (40%.) știu să-și controleze emoțiile și să facă față stresului zilnic.

*În concluzie*, am putea spune că marea majoritate a adolescenților în ziua de azi se confruntă cu multe evenimente stresante: cerințe și frustrări la școală, evaluări școlare, implicarea în prea multe activități, schimbarea școlii, inițierea relațiilor de dragoste, gânduri și sentimente negative despre ei înșiși, modificarea propriului corp, probleme cu prietenii sau colegii de școală, comunicarea defectuoasă cu părinții, probleme în familie etc. Este important că adolescenții să perceapă stresul zilnic ca o stare firească și o provocare a lumii contemporane, să cunoască cum să facă față emoțiilor distructive și să depășească eficient aceste evenimente stresante. Iar identificarea precoce a surselor de stres și utilizarea strategiilor eficiente de management al stresului pot diminua efectele negative ale acestuia. Prezența sprijinului social între prieteni, familie, ajutorul acordat la timp de către profesori, psihologi pot ajuta la reducerea experienței subiective de stres în timpul adolescenței. Printre cele mai frecvente recomandări de reducere a stresului la adolescenți din literatura de specialitate regăsim:

- exerciții și alimentație regulată;
- evitarea consumului de cafeină, care poate crește senzația de anxietate și agitație;
- evitarea tutunului și alcoolului;
- învățarea exercițiilor de relaxare;
- dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă;

- diminuarea vorbirii negative despre sine: înlocuirea gândurilor negative cu gânduri neutre sau pozitive;
- luarea de pauze în situații stresante;
- construirea unei rețele de prieteni care pot ajuta adolescentul să facă față situațiilor stresante [12].

### **Bibliografie**

1. Adams, G., Berzonsky M., Psihologia adolescenței, Polirom, Iași, 2009.
2. Băban, A., Stres și personalitate, Presa Universitară Clujană, Cluj-Napoca, 1998.
3. Black, R., Schroder, I., Managementul stresului, Editura a II-a, Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2011.
4. Briceag, S., Stil modern de viață: între sănătate și stres, Bălți, 2014.
5. Calancea, A., Training-ul de dezvoltare a competentelor afective, Tipografia Centrală, Chisinau, 2012.
6. Conley, C., Ecuțiile emoționale, Humanitas, București, 2017.
7. Legeron, P., Cum să te aperi de stres, Trei, București, 2003.
8. Maier, R., Stres, stres, stres, Gutenberg Univers, Arad, 2011.
9. Moise, A., Realități organizaționale: vârsta și stresul, Lumen, Iași, 2005.
10. Saunier, E., Să muncim fără stres, Editura Curtea Veche, București, 2008.
11. Stora, B.J., Stresul, Meridiane, București, 1999.
12. <http://www.7p.ro>

## **DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE COMUNICARE NONVILOENTĂ LA ELEVI**

*Maria POPESCU, dr., lector,  
Maria PLEȘCA, dr., conf. univ.*

### **Summary**

*Preadolescent and adolescent age implies amplifying the personality structure and emphasizing the differential aspects of its manifestations. These should be taken into account in achieving differentiated and individualized treatment of student education and*