

STRESUL ÎN CONTEXT ȘCOLAR

*STANCIU Mirela, doctorandă, UPSC „Ion Creangă”, profesor gr.didactic unu,
Școala Profesională Specială „Trinitas” Tg. Frumos, Iași*

Abstract: *Stress is a omnipresent phenomenon in our lives, of all of us, from an early age. Stress make us vurnerable to the demands of life, unbalances our effective adaptation to certain life situations. Although, the literature mentions the beneficial effects of stress in a person s life, through more effective mobilization, higher activism, however, to high level of stress felt and manifested for long period of time, can compromise effective adaptation and the psycho- emotional and physical well- being of the individual.*

Adolescents are a very emotionally vulnerable category. Their developing psychic defense structures, make them sensitive to the demands of life. They need security and stability, in their living envirimnt, in the family, in society, in general. For teenagers, school is the place where they spends most of their time, during the day. Here, they are formed, for the future, by outlining some ideals of life, goals, taking over some models to follow, interpersonal relationships, self-knowledge, interknowledge, etc.It is important for adolescentto come to school with a positive mental charge, so that their developement occurs fluidly and favoraby way.

Keywords: stress, adapation, teenagers, school, emotions, adolescence

Stresul este un subiect amblu dezbătut și mereu de actualitate, deoarece este o emoție prezentă, independent de vârstă, influențând calitatea vieții, performanțele individuale, sănătatea fizică și psihică a oamenilor.

Cu cât această emoție negativă se dezvoltă la vârste mici (copii, adolescenți), cu atât implicațiile psihoindividuale și sociale sunt mai puternice, deoarece copilul, adolescentul sunt ființe în devenire și plin proces de dezvoltare și structurare a personalității, aceștia neavând mecanismele de apărare și gestionare a emoțiilor negative consolidate.

În articolul de față voi prezenta modul în care se manifestă stresul în context școlar, la nivelul unui eșantin de subiecți, format din adolescenți cu vârsta cuprinsă între 14 și 19 ani.

Mărimea eșantionului este de 269 de adolescenți, modalitatea de eșantionare fiind cea de tip stratificat, pentru a obține o bună acoperire a variabilelor independente invocate în cadrul studiului: sexul, vârsta subiecților, mediul de proveniență și tipul de familie.

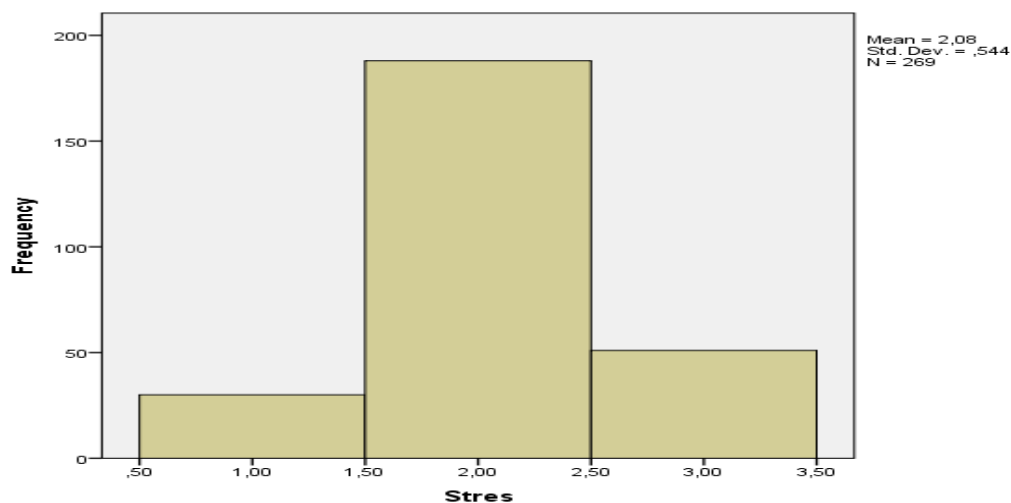
Variabila dependentă este stresul și, pentru a fi măsurată intensitatea trăirii acestei emoții de către adolescenți, s-a folosit în cadrul cercetării Scala de Percepție a Stresului – Perceived Stress Questionnaire, elaborat de Susane Levenstein și colab. (1993).

Prelucrarea rezultatelor ne arată faptul că stresul este o emoție trăită de adolescenți, nivelul mediu de intensitate fiind predominant, caracterizând trăirea a 188 de adolescenți din eșantion. Următorul nivel de intensitate este cel ridicat, acesta caracterizând trăirile a 51 de subiecți, restul de 30 de subiecți resimțind stresul la un nivel redus.

Particularitățile actuale ale societății în care trăim: ritmul mult mai alert al derulării evenimentelor, aglomerația orașelor, zgomotul, solicitările și cerințele mult mai mari ale programului școlar, dezorganizarea familiilor într-un procent mult mai mare, prin divorț sau prin plecarea părinților în altă țară, pentru a munci, sunt cauze care pot induce trăirea stresului de către adolescenți, la un nivel de intensitate care le poate perturba adaptarea eficientă în mediul școlar. Pe un fond emoțional fragil, instabil, caracterizat de teamă și tensiune, performanțele școlare și sociale sunt alterate, iar repercursiunile negative nu pot fi numai pe moment, ele putând afecta întreaga viața a adolescentului, dacă nu sunt luate măsuri în momentul maxim eficient de intervenție.

Intensitatea trăirii stresului de către adolescenți- reprezentare grafică

1- Intensitate scăzută; 2 – Intensitate medie; 3- Intensitate ridicată



..

Analiza statistică realizată în funcție de variabila sex subliniază faptul că nu există diferențe semnificative din punct de vedere statistic între cele două categorii de gen, în ceea ce privește gradul de intensitate a percepției stresului de către adolescenți.

Nu s-au obținut diferențe semnificative nici între cele cinci categorii de vârstă invocate: 14, 15, 16, 17 și 19 ani. Se poate afirma că intensitatea trăirii stresului în context școlar nu diferă în funcție de genul subiecților și de vârsta acestora.

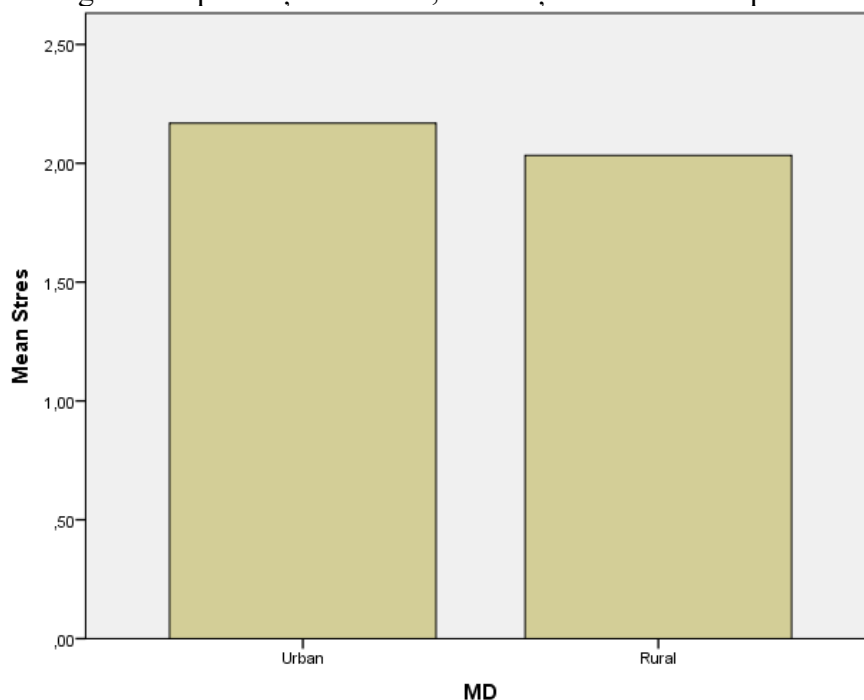
S-au obținut diferențe semnificative din punct de vedere statistic în ceea ce privește intensitatea stresului perceput între adolescenții din mediul urban și cei din mediul rural.

Testul t pentru eșantioane independente $t(267) = 1,99$, pentru un prag de semnificație $p \leq 0.05$, ne confirmă această ipoteză, din punct de vedere statistic.

Media subiecților din mediul urban este de 2,168, iar media subiecților din mediul rural este de 2,033. Se poate afirma că adolescenții din mediul urban resimt intensitatea stresului la un nivel mai ridicat decât cei din mediul rural.

Mediul urban, prin natura sa, este un mediul social caracterizat prin mult mai multă agitație, zgomotul produs de trafic este mult mai intens, ritmul de viață este mult mai trepidant, aerul mult mai poluat, rețeaua de relații interpersonale este limitată, datorită particularităților orașului: număr mult mai mare de cetățeni, trăirea în apartamentele de bloc, care limitează cunoașterea vecinilor și a mult mai multor oameni. Toate aceste situații pot crea contextul favorabil dezvoltării de către adolescent a trăirii unor emoții negative și a stresului.

Reprezentarea grafică a prezenței stresului, în funcție de mediul de proveniență



S-au obținut diferențe semnificative din punct de vedere statistic în ceea ce privește intensitatea stresului perceput între adolescenții care provin din familii normal constituite și cei care provin din familii dezorganizate prin divorț.

Testul t pentru eșantioane independente $t(188) = 3.04$, pentru un prag de semnificație $p \leq 0.05$, argumentează statistic această ipoteză.

Media subiecților care provin din familii normal constituite este de 1,90, și media subiecților care trăiesc în familii dezorganizate prin divorț este de 2,23.

Se poate afirma că adolescenții din familii dezorganizate prin divorț resimt intensitatea stresului la un nivel mai ridicat decât cei din familii normal constituite.

Tensiunile provocate de neînțelegerile dintre părinți, lipsa confortului afectiv, a siguranței și stabilității familiale, frustrările cauzate de lipsa unei atmosfere de familie, a prezenței necondiționate a ambilor părinți, îi provoacă adolescentului sentimente de tristețe, emoții negative, care îl fac mult mai vulnerabil în modul de adaptare și de formulare unor răspunsuri potrivite solicitărilor școlare.

S-au obținut diferențe semnificative din punct de vedere statistic în ceea ce privește intensitatea stresului perceput între adolescenții care provin din familii normal constituite și cei din familii dezorganizate prin plecarea unui părinte în altă țară.

Testul t pentru eșantioane independente $t(200) = 7,41$, pentru un prag de semnificație $p \leq 0.01$, argumentează statistic această ipoteză.

Media subiecților care provin din familii normal constituite este de 1,90, și media subiecților care trăiesc în familii dezorganizate prin plecarea unui părinte în altă țară, pentru a munci, este de 2,26.

Se poate afirma că adolescenții a căror părinți sunt plecați în altă țară, pentru a munci, resimt intensitatea stresului la un nivel mai ridicat decât cei din familii normal constituite.

Plecarea unui părinte sau a ambilor părinți în altă țară pentru a munci, pentru a asigura veniturile familiei, dezorganizează familia și îi perturbă mersul și dezvoltarea firească, îi privează pe copii de siguranța afectivă și de suportul moral pe care aceștia îl resimt, mereu, în cursul dezvoltării lor. Prin plecarea părinților în altă țară, copiii rămân fără repere și modelele de viață. Ei trăiesc mereu cu străduința de a se autoghidă, de a-și păstra ascensiunea în viață dar acest efort îi poate obose, dezorganiza, induce sentimente și emoții negative, de teamă și frustrare.

S-au obținut diferențe semnificative din punct de vedere statistic în ceea ce privește intensitatea stresului perceput între adolescenții care provin din familii dezorganizate prin deces și cei din familii dezorganizate prin plecarea unui părinte în altă țară.

Testul t pentru eșantioane independente $t(77) = 5,33$, pentru un prag de semnificație $p \leq 0.01$, argumentează statistic această ipoteză.

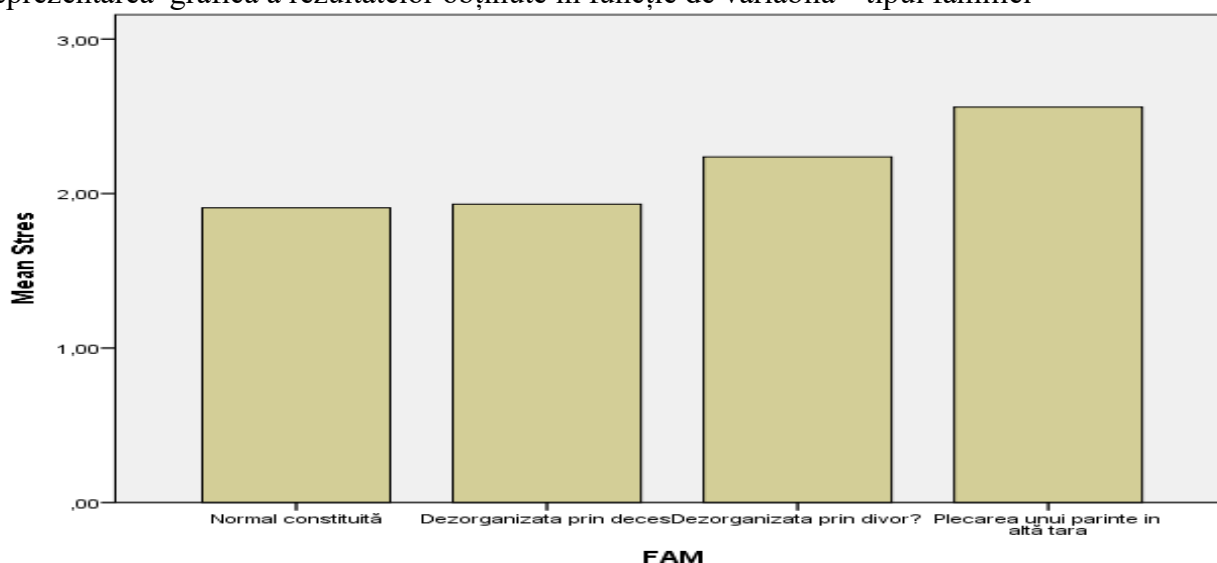
Media subiecților care provin din familii dezorganizate prin deces este de 1,93, și media subiecților care trăiesc în familii dezorganizate prin plecarea unui părinte în altă țară, pentru a munci, este de 2,56.

Se poate afirma că adolescenții a căror părinți sunt plecați în altă țară, pentru a munci, resimt intensitatea stresului la un nivel mai ridicat decât cei din familii dezorganizate prin deces.

Atât în situația în care cel puțin un părinte este plecat în altă țară cât și în cazul în care un părinte a decedat, copiii sunt privați de prezența acestuia, de dreptul lor de a crește și a se dezvolta în cadrul unei familii complete. Faptul că adolescentul resimte stresul autoperceput la o intensitate mai mare, în cazul în care unul din părinți este plecat la muncă, în străinătate poate explica o stare de frustrare, o nedreptate pe care acesta o poate trăi. El este privat de dreptul lui de a avea alături pe părinții lui, datorită anumitor situații exterioare (nivel de trai scăzut, neajunsuri materiale).

În cazul în care unul din părinți este decedat, adolescentul acceptă această situație, poate găsi explicații care să îi aline suferința, caz în care gradul de frustrare nu este atât de mare, încât să genereze emoții negative perturbatoare.

Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute în funcție de variabila ” tipul familiei”



Rezultatele cercetării ne relevă faptul că stresul este o emoție frecvent trăită de adolescenți, în mediul școlar. Un aspect interesant și îngrijorător este faptul că, cea mai mare parte a adolescenților din cadrul eșantionului, trăiesc emoția de stres la nivel mediu. Astfel, pe acest fond emoțional, ei pot dezvolta reacții de inadaptare, cu impact direct asupra relațiilor interpersonale, a performanțelor școlare, sănătății fizice și psihice a acestora.

Adolescenții din mediul urban sunt mult mai stresați decât cei din mediul rural, cu impact negativ asupra gradului de adaptare la cerințele școlare. Rezultatul obținut poate fi explicat prin faptul că trăirea într-o comunitate mai mare, cum este orașul, în care aglomerația este mult mai mare, zgomotul, ritmul de viață este mult mai alert și trepidant, influențează starea afectivă a adolescentului, prin nașterea unor emoții negative care se manifestă la un nivel mai ridicat de intensitate.

Divorțul și plecarea unui părinte sau a ambilor în altă țară pentru a munci, influențează nivelul de stres pe care adolescenții îl resimt. Ei sunt mai vulnerabili în fața acestei emoții, față de cei care trăiesc în familii normale, în care ambii părinți sunt alături de ei și îi sprijină în lungul proces al dezvoltării. Conflictele care se nasc în cadrul unui proces de divorț, neînțelegere dintre părinți, anumite dispute, dirijate de interese, pot periclita stabilitatea emoțională a adolescentului, dacă părinții nu reușesc să gestioneze în mod eficient această situație, pe care copiii o trăiesc ca o traumă.

Plecarea unui părinte în altă țară, pentru a munci, periclitează, conform rezultatelor cercetării, stabilitatea emoțională a adolescentului. Cauzele pentru care un părinte pleacă de acasă, în altă țară sunt neajunsurile materiale. Acestea sunt resimțite de adolescent, poate, ca un handicap, un disconfort, care îl privează pe el, ca copil, de dreptul de a a-i avea pe ambii părinți alături de

el, în momentul în care are cea mai mare nevoie de ei. Acest sentiment de frustrare crează terenul propice pe care se dezvoltă emoții negative, printre care și stresul, perceput la un nivel ridicat.

Cu toate că literatura de specialitate invocă beneficiile pozitive ale prezenței stresului, în sensul că îl motivează pe individ, îl face mult mai activ, vigilent, totuși, un stres de o intensitate mai mare și prezent în mare parte a timpului, are efecte nocive, de neadaptare, performanțe scăzute în activitate, periclitarea stării de sănătate fizică și psihică, iar, în cazul adolescenților, structurarea unui fond psihic sensibil și anxios.

Deoarece multe din cauzele care provoacă stresul adolescenților, cum ar fi mediul în care trăiesc, familia din care provin sunt mai greu de controlat, se impune necesitatea dezvoltării unor programe psihologice prin care adolescenții să dobândească tehnici utile de autocunoaștere, instrumente și comportamente de gestionarea eficientă a situațiilor de criză, care le pot periclitarea stabilitatea emoțională. Numai dezvoltarea din punct de vedere personal, atitudini și gândire pozitive și stabilitatea emoțională, îi vor face mai puțini vulnerabili în fața anumitor circumstanțe și contexte, generatoare de instabilitate și insecuritate.

Bibliografie:

1. ATKINSON, L, SMITH, E.E., FREDRICKSON, B.L, HOEKSEMA, S.N., LOFTUS, G.R. *Introducere în psihologie.* tr. SC. Matcomputer S.R.L. București: Tehnică, 2005, 1153 p., ISBN- 937-31-2253-X.
2. COSMOVICI, A. *Psihologie generală.* Iași: Polirom, 1998, 256 p., ISBN: 979-973-924-827-2.
3. COSMOVICI, A., IACOB, L. *Psihologie școlară.* Iași, Polirom, 1998, 301 p., ISBN 973-683-048-9 .
4. COSNIER J. *Introducere în psihologia emoțiilor și sentimentelor,* tr.de E. Galan, Iași: Polirom, 2002, 196 p., ISBN-978-973-46-0681-8.
5. *Dicționar de psihologie.* București: Univers Enciclopedic, 2000, 347 p., ISBN 973-9243-25-8.
6. GOLU, M. *Fundamentele psihologiei.* București: Fundația România de Măine, 2007, 825 p., ISBN 978-973-163-014-4.
7. *Marele dicționar al psihologiei.* București: Trei, 2006 1357 p., ISBN-973-707-099-2.