

## **Evoluția factorilor de stres la elevii mici în epoca modernă**

**Niculaeș Ana**, psiholog Școlar,  
**Negură Ion**, conf. univ., dr. psihol., UPS "Ion Creangă"

### ***Summary.***

*Social and political changes have introduced new sources of stressors for children. Stressors that emerged in 2010 included too many things to do and frequently being told "Do your homework!" These findings provide insight into differences between adults' versus children's perspectives on stressors and invite speculation on the reasons why new stressors emerge over the years. The article also presents a list of stressors that were identified through factor analysis; witch captures the full range of stressors that children experience today.*

Schimbările sociale au generat noi surse de stres la copii. Un studiu pe un eșantion de copii de 7-12 ani (Coddington, 1972) a identificat stresori din perspectiva copiilor, comparându-i cu itemii din chestionarele de stres existente, a analizat schimbările stresorilor în ultimii 30 de ani fapt care a condus la ideea necesității de a crea un nou instrument de cercetare a stresului care să corespundă situației de azi.

Stresorii sunt definiți ca «...o cerere internă sau externă specifică care depășește resursele unei persoane» (Lazarus & Folkman, 1984, p. 17). Stresorii și încercările de a coexista cu aceste trăiri au un impact direct și observabil asupra sistemului psihic, comportamental și fiziologic.

În perioada anilor 1972-1997 au fost elaborate șase instrumente pentru a identifica și măsura stresorii la copiii de la vârsta preșcolară până la adolescență. Itemii pentru toate instrumentele cu excepția unuia au fost concepuți și elaborați din perspectiva adulților referitor la ceea ce este stresant pentru copii. Deși instrumentele sunt folosite și în prezent, conținutul lor poate să nu acopere întregul spectru de stresori pe care copii îi experimentează astăzi. Schimbările socio-politice din ultimele decenii au dat naștere la noi stresori legați de securitatea personală, violența comunitară, exodul forței de muncă, facilitarea accesului copiilor la droguri, războaiele ce nu mai conțin și a.

O varietate de teste sunt folosite în practica psihologică pentru a identifica situațiile stresante, incluzând «evenimentele vieții», «neliniști» și «frici». În continuare vom descrie aceste instrumente.

*Evenimente stresante ale vieții.* În contextul stresului și al managementului stresului «evenimente ale vieții» sunt înțelese ca situații stresante pe care individul le trăiește. Holmes și Rahe (1967) au vehiculat ideea că evenimentele vieții din punct de vedere psihologic traumatizante, impune individul să-și schimbe viața sau să facă reajustări la programul său de viață. Se consideră că reajustările fizice sau psihice măresc riscul individului de a se îmbolnăvi. Nu toate aceste evenimente au o conotație negativă. Unele chiar ar trebui interpretate că fiind evenimente pozitive, cum ar fi, de exemplu, un câștig la loto. Pentru prima dată acest concept, evenimentele vieții, a fost utilizat în studiile pe copii de către Coddington (1972). Din Scala Socială de Reajustare, trei evenimente, care necesitau cea mai mare reajustare pentru copii de

vârsta școlară mică, erau *moartea unui părinte, divorțul părinților și separarea părinților*. Chestionarul lui Coddington este folosit până în ziua de astăzi, cercetătorii contabilizând punctele pentru evenimentele din viață identificate.

Din perspectiva lui Lazarus stresul și strategiile de management al stresului, interpretarea stresorilor de către individ este legat mai mult de răspunsul bio-psiho-social al individului, decât de evenimentele în sine (Lazarus, 2000). Astfel stresorii potențiali pot fi interpretați și categorizați ca fiind irelevanți, pozitivi sau stresanți. Cercetările lui Lazarus și colaboratorii au început să se focuseze asupra observației că, în comparație cu un singur eveniment traumatic, persistența preocupărilor zilnice pot fi o sursă de stres cu un efect la fel de negativ asupra sistemului psihologic și fiziologic a unui individ (Lazarus & Folkman, 1984). Copii de vârstă școlară au raportat ca cei mai des întâlniți stresorii: *starea de boală, să nu ai ce face, să nu ai destui bani, să fii presat pentru a obține note mari și să te simți exclus din grup* (Lewis, 1984). Paradoxal, dar copii care niciodată nu au trăit doi stresori: *separarea de părinți și să fie impuși să încerce ceva nou* anume pe ei i-au calificat ca fiind cele mai rele lucruri care li s-ar putea întâmpla. Aceasta observație induce ideea că *anticiparea unui eveniment poate fi mai stresantă decât evenimentul în sine*. Copiii sunt mai predispuși să observe evenimente ordinare din viața de zi cu zi, în timp ce adulții mai degrabă vor nominaliza evenimente catastrofale, extraordinare, non-standarde. Acest fapt consolidează ideea necesității elaborării unui instrument psihologic de identificare a stresorilor din perspectiva copiilor, așa cum ei îi percep și-i interpretează și nu din perspectiva părinților sau educatorilor care ar putea avea o altă percepție, neconformă cu cea a copiilor.

Studiind literatura de specialitate am observat o anumită evoluție a surselor de stres la copii de-a lungul timpului mereu în schimbare.

**Stresorii invocați în anii 70.** Probleme legate de viața de zi cu zi, de exemplu, *părinții sunt supărați sau părinții strigă la mine*, sentimentul de excludere din grup *să mă fac de rușine în fața altora* au fost identificate în această decadă și continuă să fie prezente și până astăzi. Instrumentele disponibile din această perioadă includeau multe evenimente traumatice, dar și evenimente aferente cum ar fi moartea unui părinte, unui bunic, frate sau soră sau sentința cu închisoare a unui părinte (Coddington, 1972, Yamamoto, 1979).

**Stresorii caracteristici anilor 80-90.** Au mai apărut trei evenimente în scala revăzută a lui Coddington (1984) în categoriile probleme familiare, sentiment de nesatisfacere față de propria persoană și animalele de casă care se îmbolnăvesc, mor sau se pierd. Atunci când stresorii au fost nominalizați de către copii au fost identificați mai mulți factorii din viața lor de zi cu zi (Lewis, 1984).

**Stresorii caracteristici anilor 2000.** În acești ani apar în lista de stresori amenințările și prejudiciile psihologice cum ar fi: *singurătatea, să faci lucruri în fața altora, să fii luat în râs, să te gândești la moarte, să fii lovit de o mașină, să fii agresat sau bătut de colegi*. Copii sunt afectați de fenomenul larg răspândit – migrația masivă a populației, care duce în mod direct la dezintegrarea familiilor, creșterea divorțurilor și a familiilor monoparentale.

**Stresorii caracteristici pentru anii 2010.** Copiii sunt tot mai mult suprasolicitați cu activități în afara programului școlar; astfel apar noi categorii de stresori ca: *am prea multe de făcut, prea multe teme pentru acasă*. Copii spun «nu avem timp pentru joacă». În societatea de astăzi părinții vor să ofere copiilor mai multe oportunități pentru a le valorifica și dezvolta potențialul nativ. În realitate, tendința părinților de a-i angaja pe copii în câte mai multe activități a dus la creșterea tensiunii și stresului la copii. Ei trebuie să facă sport, meditații, muzică, dans, limbi străine, să participe la competiții anul în preajmă pentru a concura cu semenii lor. Cerințele antrenorilor sau a părinților pot avea la bază expectanțe exagerate în raport cu resursele de dezvoltare ale copilului disponibile.

Mărturisirile copiilor ne conving că școala devine un adevărat factor stresant pentru elevi. Dacă copiii sunt rugați să numească cel mai neplăcut eveniment din ultima lună (Spirito, Stark, Grace și Stamoulis, 1991) sau să descrie lucruri care s-au întâmplat și care i-au făcut să se simtă neplăcut (Compas, Malcarne și Fondacaro, 1988), evenimentele legate de școală se află permanent în topul problemelor lor de viață.

O examinare mai atentă a răspunsurilor la test ale copiilor dezvăluie faptul că elevii sunt deranjați de o mulțime de evenimente mari și mici de natură școlară: note mici la teste sau teme pe acasă; frica de un posibil eșec școlar; înțelegerea dificilă a materialului prezentat la orele de clasă; necunoașterea răspunsului când este întrebat de învățător; amenințarea cu pedeapsa pentru încălcări și grija de a nu fi pe placul învățătoarei. Aceste dezvăluiri demonstrează că școala exercită un impact notabil asupra stării psihomorale a copiilor (Ingraham, 1985).

Data fiind importanța cercetării acestei problematice, mai multe studii și-au focusat atenția atât pe expunerea copiilor la anumiți stresori, cât și pe impactul pe care îl pot avea acești stresori asupra sănătății copiilor și a stării lor generale. Cu toate acestea, valoarea acestor lucrări este limitată din două considerente. În primul rând, scalele de măsurare a stresului pentru copiii, de cele mai multe ori, au fost elaborate pentru categorii speciale de copii, cum ar fi copiii cu astmă (Roder, 2002), copiii cu sindromul Tourette (Findley, 2003) sau copiii cu părinți depresivi (Wagner, 2006). Aceste scale pun mai mult accentul pe o evaluare asociată cu anumite disfuncții particulare și mai puțin pe evaluarea generală a stresului la copii. Al doilea aspect face referință la instrumente mai vechi, care au la bază itemi, care deja sunt depășiți de noile realități socio-educative și au devenit anacronici (Dise-Lewis, 1988).

Urmare a celor expuse mai sus am considerat necesar și important crearea unei noi scale pentru a evalua factorii de stres la copii, populația reprezentând-o copiii de vârstă școlară mică din școlile cu predare în limbă română din municipiul Chișinău.

Crearea listei de itemi a avut ca bază de referință studiile științifice realizate în domeniu: Elwood (1987), Muldon (2003), Byrne (2011) și a. Din lista inițială de 50 de stresori, care, evident, este mult prea lungă pentru micii respondenți, am ales 27 cu relevanță maximă pentru situația la zi. În plus, am organizat și desfășurat un studiu pilot pentru a verifica dacă itemii sunt bine înțeleși de către copiii de vârstă școlară mică și, în consecință, au fost introduse schimbări de ordin verbal acolo unde a fost necesar.

Fiecare item avea la bază o scală Likert de 5 puncte pentru a măsura intensitatea autopercepută a factorului stresant vizat: 1 – Nu mi s-a întâmplat; 2 - Mi s-a întâmplat, dar nu am simțit nimic; 3 - M-am supărat un pic; 4 - M-am supărat; 5 - M-am supărat foarte tare. Scorurile individuale ale fiecărui item au variat între 1 și 5 puncte.

Pentru a ajuta copiii să interpreteze cât mai adecvat variantele de răspuns instrucțiunile verbale au fost asociate cu reprezentări faciale ce exprimau variate stări sufletești de la cele neutre la cele de supărare și nechez. Desenul unui cerculeț gol indică faptul că copilul nu a experimentat această situație, o față neutră indica faptul că copilul a avut așa o situație, dar ea nu l-a afectat; fețele ce reflectă în mod progresiv nivele mai înalte de supărare au fost folosite pentru a reprezenta nivelul de supărare pe care fiecare stresor l-a cauzat subiecților.

Copiii au fost rugați să răspundă la itemi ținând cont de situațiile care au avut loc în ultimele 12 luni. Turner și Wheaton (1995) indică anume această perioadă ca fiind cea mai potrivită pentru o mai bună evocare a situațiilor stresogene trăite de subiecți și noi ne-am conformat acestei cerințe.

**Procedura.** Prin ordinul nr. 0718/1333 din 18 mai 2011 Direcția generală de educație, tineret și sport a Consiliului municipal Chișinău a aprobat solicitarea noastră de a aplica, în scop de validare, *Chestionarul situațiilor de stres la copii* în clasele primare din școlile municipiului Chișinău.

Metoda de selecție a subiecților pentru studiu a fost eșantionarea stratificată în funcție de școală/liceu și clasă, respectându-se proporțiile pe care le ocupă o anumită categorie în populația totală a orașului. Aceasta este cea mai bună metodă pentru obținerea reprezentativității eșantionului. În studiu au participat 759 elevi din clasele II, III și IV cu vârsta cuprinsă între 7 - 11 ani din 17 instituții de învățământ preuniversitar din municipiul Chișinău.

Chestionarul a fost administrat colectiv în timpul orelor de clasă.

**Rezultatele.** Structura internă a fost examinată prin analiza componentelor principale, după care a urmat o rotație oblică Rotatie Varimax, rotație efectuată în 6 iterații. Determinantul corelației matricei este de 0,049 și normalizare Kaiser de 0,71 cu o diferență semnificativă de 0,01.

Modalitatea de tratare a non-răspunsurilor a fost prin excluderea cazurilor pereche. Modelul obținut explică o varianță totală de 64,7%. Primul factor 15,7%, al doilea 14,5%, al treilea 12,2%, al patrulea 11,1% și al cincilea 11%.

Profilul factorilor stresori specifice vârstei școlarului mic este concordant cu temele majore ale tranziției semnalate și dezvoltate în studii de psihologie a copilului și a dezvoltării și reflectă evenimentele și situațiile de viață ale copiilor școlari ce le produc frustrări, griji și nechezuri (Tabelele 1 și 2).

Tabelul 1. Comunalitățile itemilor

Itemii	Comunalități
1. Am de făcut mai multe lucruri în același timp	0,608
2. Nu am destui bani să-mi cumpăr ceea ce îmi doresc	0,590
3. Îmi este dificil să mă împrietenesc	0,770
4. Recent am fost bolnav	0,516

5. Nu am destul timp să mă joc	0,512
6. Mi se spune des „Pregătește temele pentru acasă”	0,626
7. Îmi este prea greu să învăț la școală	0,722
8. Părinții mei sunt plecați peste hotare	0,699
9. Petrec puțin timp împreună cu părinții mei	0,700
10. Exteriorul meu se schimbă	0,591
11. În familia mea s-a născut un frățior/o surioara	0,790
12. Am primit o nota rea la ultima lucrare de control	0,760
13. Părinții mă pedepsesc des	0,521

Primul factor reflectă schimbările care au loc atât la nivel fiziologic și legate de maturizare, cât și la schimbările de statut în cadrul familiei, bunăoară, atunci când se naște un frățior sau o surioară. Brusc toată atenția părinților este îndreptată spre cel mai mic din familie, apar noi responsabilități și acest lucru copilul îl resimte și-l trăiește profund. Tot din această categorie fac parte și dificultățile academice, care pot fi explicate prin suprasolicitările la care este expus copilul, iar dificultatea de a învăța fiind o consecință a lor.

Tabelul 2. Componentele factorilor

Itemi	F1	F2	F3	F4	F5
1. Exteriorul meu se schimbă	0,727				
2. Îmi este prea greu să învăț la școală	0,736				
3. În familia mea s-a născut un frățior/o surioara	0,776				
4. Părinții mei sunt plecați peste hotare		0,730			
5. Petrec puțin timp împreună cu părinții mei		0,772			
6. Am primit o notă rea la ultima lucrare de control		0,788			
7. Nu am destul timp să mă joc			0,535		
8. Recent am fost bolnav			0,680		
9. Nu am destui bani să-mi cumpăr ceea ce îmi doresc			0,727		
10. Părinții mă pedepsesc des				0,585	
11. Am de făcut mai multe lucruri în același timp				0,755	
12. Îmi este dificil să mă împrietenesc					0,849
13. Mi se spune des „Pregătește temele pentru acasă”					0,621

Cea de-a doua categorie pe care am putea-o intitula “Relația cu părinții” se referă la suferința pe care o resimt atât copiii, părinții cărora sunt plecați pentru hotare, cât și cei care suferă de neglijență emoțională din partea părinților lor. Tot în acest factor o pondere semnificativă o are stresul pe care îl resimt copiii în situația în care primesc o notă rea la lucrarea de control. Nota rea este o sursă puternică de anxietatea provocată copiilor, atunci când părinții le verifică reușita școlară și le cer socoteală despre prestația lor academică proastă.

Cel de al treilea factor face referința la dificultățile de zi cu zi pe care le poate întâlni un copil: insuficient timp pentru joacă, lipsa banilor pentru a-și procura cele ce își doresc și, nu în ultimul rând, problemele de sănătate care îi afectează foarte mult pe copii.

Cel de al patrulea factor face referire la suprasolicitările căror copiii trebuie să le facă față: aglomerația de treburi și activități pe care trebuie să le facă concomitent, pedepsele aplicate de părinți în caz de eșec..

Cel de al cincilea factor face referință la dificultățile de a se împrietenii și relaționa cu alții pe care le întâmpină copiii de vârsta școlară mică.

În concluzie putem spune că în calitate de factori stresanți care au o semnificație majoră pentru populația elevilor de vârstă școlară mică sunt schimbările pe care le experimentează copiii atât la nivel fiziologic, cât și la nivel de statut în familie; timpul petrecut împreună cu părinții, anumite dificultăți ce pot apărea în viața lor de zi cu zi și care țin de gestionarea timpului, a banilor; problemele de sănătate și relaționarea cu semenii.

**Sugestii practice.** La copii de vârstă școlară autoaprecierea se formează pe baza părerilor și atitudinilor celor din jur, învățătorii, părinții și prietenii. Cu alte cuvinte, aprecierile venite din exterior se interiorizează și devin autoapreciere ca fapt de conștiință. Amintim, că stresorii din școală joacă un rol important în determinarea succesului unui copil și în crearea autoaprecierii, imaginii de sine și stimei față de sine. Părinții trebuie să stabilească un orar zilnic care să includă efectuarea temelor pentru acasă și activitățile extrașcolare. Când nu sunt teme de îndeplinit oricum timpul rămas disponibil trebuie să fie dedicat studiului sau lecturii. De asemenea, copiilor trebuie să li se ofere libertatea de a alege și să li încurajeze tentativele de autocontrol (de exemplu, „Ce dorești să studiezi pentru început?”). Proiectele mari de studiu trebuie împărțite în componente mai mici și această metodă să fie discutată cu copilul, astfel educând abilități de management al timpului încă de la o vârstă timpurie.

Copiii își doresc să se ridice la nivelul expectanțelor părinților, de aceea este necesară crearea unei balanțe între presiunea asupra performanțelor școlare și reacția la performanțele școlare. Copilul nu trebuie să i se ceară să aibă doar note de 10 pe tot parcursul anului școlar, dar și lipsa de interes sau acceptarea notelor mici ar putea crea impresia că și mediocritatea este acceptabilă. Părinții și învățătorii trebuie să lucreze împreună la dezvoltarea unor strategii pozitive și suportive pentru a îmbunătăți sau susține performanțele școlare.

Părinții trebuie să fie încurajați să amâne anumite activități dacă ele sunt deosebit de stresante. Copiii suportă cu greu competiția până la vârsta de 10 ani (Berk, 2003). Acest lucru se întâmplă deoarece ei tind să personalizeze faptele, să facă transferuri de judecăți și aprecieri ale faptelor la personalitate („Noi am pierdut, deoarece eu nu am fost destul de bun”).

O altă recomandare pentru părinți ar fi ca ei să-i implice pe copii în activități individuale sau cele bazate pe cooperare și nu pe competiție, să fie alături de copii în momentele dificile ale vieții lor și să-i ajute să adopte strategii eficiente de management al stresului.

### Bibliografie

1. Berk, L.E. *Child Development*. (6th ed). Boston: Allyn & Bacon. 2003.
2. Byrne, D. et al. Stressor Experience in Primary School-Aged children: Development of a Scale to Assess Profiles of Exposure and Effects on Psychological Well-being. In: *International Journal of Stress Management*, 2011, Vol. 18, nr. 1, p. 88-111.
3. Coddington, R.D. Measuring the stressfulness of a child's environment. In: J. H. Humphrey. *Stress in Childhood*. NY: AMS Press, 1984, pp. 97-126.
4. Coddington, R.D. The significance of life events as etiologic factors in the disease of children. II. A study of a normal population. In: *Journal of Psychosomatic Research*, 1972, nr. 16, pp. 205-213.

5. Compas, B., Malcarne, V, Fondacaro, K. Coping with stressful events in older children and young adolescents. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1988, nr. 56, pp. 405-411.
6. Dise-Lewis, J. E. The life Events and Coping Inventory: An assessment of stress in children. In: *Psychosomatic Medicine*, 1988, nr. 50, pp. 484-499.
7. Elwood, S. Stressor and coping response inventories for children. In: *Psychological Reports*, 1987, nr. 60, pp. 931-947
8. Igraham, C. Cognitive-affective dynamics of crisis intervention for school entry, school transition and school failure. In: *School Psychology Reports*, 1985, nr. 14, p. 266-279.
9. Findley, D. Development of the Zale Children Global Stress Index and its application in children with Tourette syndrome and obsessive compulsive disorder. In: *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2003, nr. 4, pp. 450-457.
10. Holmes, T.H.; Rahe, R.H. The social readjustment rating scale. In: *Journal of Psychosomatic Research*, 1967, nr. 11, pp. 213-218.
11. Lazarus, R.S. Evolution of a model of stress, coping and discrete emotions. In: V.H. Rice (Ed.). *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2000, pp.195-222.
12. Lazarus, R.S.; Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984
13. Lewis, C.E., Siegel, J.M., Lewis, M.A. Feeling bad: Exploring sources of distress among pre-adolescent children. In: *American Journal of Public Health*, 1984, nr. 74, pp. 117-122.
14. Muldon, O. Perception of stressful life events in Northern Irish school children: A longitudinal study. In: *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Applied Disciplines*, 2003, nr. 44, pp. 193-201.
15. Neff, E.J. A, Dale, J.C. Worries of school-age children. In: *Journal of the Society of Pediatric Nurses*, 1996, nr. 1, pp. 27-32.
16. Negură, I., Țăruș, L. Formarea abilităților de gestionare a stresului în situații dificile de trafic rutier. În: *Asistența psihologică, psihopedagogică și socială ca factor al dezvoltării societății: mater. conf. șt. naț., ediția a II-a, Chișinău, 16.12.2011. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”, 2011, p. 187 – 195,*
17. Roder, I. The stress and coping questionnaire for children (asthma version): construction, factor structure, and psychometric proprieties. In: *Psychological Reports*, 2002, nr. 91, pp. 29-36.
18. Spirito, A. Common problems and coping strategies reported in childhood and early adolescence. In: *Journal of Youth and Adolescence*, 1991, nr. 20, p. 531-544.
19. Turner, T., Wheaton, B. Checklist measurement of stressful life events. In: *Measuring stress: A guide for health and social sciences*. New York: Oxford University Press, 1995, pp. 29-53.
20. Vasey, M.W., Crnic, K.A.; Carter, W.G. Worry in childhood: A developmental perspective. In: *Cognitive Therapy Research*, 1994, nr. 78(6), pp. 529-549.

21. Wagner, C. et al. A comparison of stress measures in children. A self-report check list. In:  
*Journal of Psychopathology and behavioral Assessment*, 2006, nr. 28, pp. 250-260.