

IMPACTUL FACTORILOR STRESORI ASUPRA SUCCESULUI ȘCOLAR ÎN RÂNDURILE ADOLESCENȚILOR

POPESCU Marin,

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, Republica Moldova,
ORCID: 0000-0002-7939-4799, e-mail: popescum21@mail.ru

COTORCEA Cristian,

profesor de economie, grad didactic II, Colegiul Cooperatist din Moldova,
ORCID: 0000-0002-3350-2459, e-mail: 0000-0002-3350-2459s

„Întrucât stresul este reacția nespecifică a corpului la orice solicitare,
toți se află întotdeauna într-o anumită stare de stress” (Hans Selye)

Rezumat. *Stresul este una din problemele ce a existat de-a lungul multor decenii, continuând să preocupe omenirea, în special la etapa actuală, căpătând tot mai mult un caracter globalizat în rândurile tuturor categoriilor sociale, inclusiv și în special al adolescenților. Factorii stresanți generează schimbări esențiale în viața adolescenților afectând reușita academică, modul de a fi, de a gândi, de a vorbi, de a acționa, de a se comporta, perturbând adesea starea lor psihologică și impunându-le trăiri afective declanșate de o serie de situații stresante, față de care ei devin mult mai sensibili și mai vulnerabili. Acești factori îi determină adesea pe adolescenți să se simtă neliniștiți, epuizați, revoltați, agresivi, anxioși, frustrați, închiși în sine, cu o imagine de sine scăzută. Cunoașterea factorilor generatori ai stresului și impactului lor asupra succesului școlar al adolescenților cât și viața de zi cu zi va facilita elaborarea unor tehnici de management al stresului și a metodelor de formare și consolidare a resurselor psihologice și cognitive de rezistență la stres, precum și prevenirea disfuncțiilor de adaptare; asigurând astfel o dezvoltare și un echilibru interior; comportament armonios; sporirea reușitei academice; relaționarea și colaborarea prietenoasă și productivă cu colegii, profesorii, prietenii, familia; ridicând nivelul capacității lui intelectuale; dorința și motivația de învățare; gustul de viață; activismul social, etc.*

Cuvinte-cheie: *stres, factori stresogeni, impact, succes școlar, adolescenți, motivație, prevenire.*

Succesul școlar reprezintă rezultatele obținute la un randament superior în conformitate cu nivelul cerințelor programelor școlare și al finalității învățământului. Succesul vizează rezultatele prin anumite cerințe impuse și nu prin deziderate îndeplinite de către unii elevi sau studenți. Succesul este rezultatul autorealizării de sine, cu eforturi mari, cu sacrificii, cu muncă continuă, din dorința de autoexprimare și autorealizare, dar și de a fi recunoscut [1, p. 118].

Succesul școlar la adolescenți nu poate fi afectat în urma confruntării cu un singur factor stresant, ci sunt rezultatul modului în care adolescenții încearcă să facă față mai multor factori

stresanți. După afirmația lui H. Selye (1968): „Nu contează ce ți se întâmplă, ci cum reacționezi la ceea ce ți se întâmplă”.

Deoarece adolescența este o perioadă de profunde schimbări în plan fiziologic cât și psihologic în consecință, aceste transformări pot conduce adesea la diferite situații stresante. La rândul său Hall Stanley eticheta metaforic adolescența cu „vârsta furtunii”, în care personalitatea se confruntă cu diferite tipuri de agenți stresogeni cărora trebuie să le facă față. În cazul în care intensitatea agenților stresogeni depășește limita posibilităților unui adolescent aceasta se reflectă negativ asupra relațiilor cu prietenii, cu familia, stilul de viață și modul sau de a fi și în special succesul școlar care include reușita academică, relația cu profesorii, colegii, capacitatea de a asimila informația, etc.

De cele mai multe ori, solicitările și exigențele față de adolescenți sunt atât de multiple, încât atenuează prelucrarea adecvată a informației, produc o supraîncărcare și o extenuare care se reflectă în modul de a gândi, acționa, simți, în diminuarea performanțelor, recurgerea la acțiuni riscante, încălcarea regulilor, stări de frustrare, anxietate, izolare, teamă etc.

Datorită lipsei de experiență a adolescentului în identificarea corectă și adecvată a resurselor necesare pentru a face față agenților stresogeni ei încă nu și-au format mecanisme de rezistență și de adaptare, nu stăpânesc tehnicile de gestionare a stresului așa cum o pot face adulții. De aceea, devine mare riscul de aderare a unor adolescenți la grupurile neformale, cu caracter antisocial. În aceste grupuri tendințele firești ale adolescenților spre dialog și comunitate degradează, transformându-se în egoism de grup, prin ignorarea normelor de comportare în societate și a valorilor morale. Pentru aceste grupuri sunt caracteristice infracțiunile, consumul de substanțe (alcool, droguri), huliganismul [5, p. 38].

Activitatea adolescenților capătă un caracter deviant, instabil, imprevizibil,unii adolescenți încearcă să se detașeze de situație, adoptând comportamente distructive pentru ei, precum absentismul școlar, forme de agresivitate, ostilitate și refuzul cooperării, autoizolarea și evitarea stabilirii de relații interpersonale, anxietate și frustrare prelungită, vagabondajul, comportamentul opoziționist etc., care în cea mai mare măsură își lasă amprente negative asupra reușitei școlare.

Termenul stres, pe care este nevoie nu doar să-l înțelegem dar și să-i pătrundem semnificațiile, provine din latinescul "strîngere" care înseamnă a cuprinde, a îmbrățișa, a restrânge, a lega, a ciupi, a îndurera, a răni, a jigni și care a dat naștere în limba engleză cuvântului "stress", iar în limba franceză cuvintelor de "streindre" și "détresse" [2, p. 19].

Hans Selye - „părintele stresului” a utilizat pentru prima dată termenul de „stres” în 1950 spre a desemna un ansamblu de reacții ale organismului față de o acțiune externă exercitată asupra sa de către un evantai larg de agenți cauzali - fizici, chimici, biologici și psihici. Stresul este un

răspuns la un eveniment sau o condiție la care există o cerere mai mare decât posibilitățile noastre normale de rezolvare [3, p. 87].

Lazarus și Folkman definesc stresul drept un „efort cognitiv și comportamental de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările externe sau interne care depășesc resursele personale" (1984) (teoria cognitivă a stresului). O definiție „mai largă” cuprinzând mai multe note, prin desemnarea principalilor agenți stresori, este cea dată de M.Golu. Stresul psihic reprezintă „o stare de tensiune, încordare, și disconfort de agenți afectogeni cu semnificație negativă, de frustrare sau reprimare a unor stări de motivație (trebuințe, dorințe, aspirații) de dificultate sau imposibilitatea rezolvării unor probleme” [4].

Dincolo de definițiile date de specialiști, axându-ne la perioada adolescență stresul s-ar putea defini drept un fenomen psihosocial ce decurge din confruntarea adolescentului cu cerințe, sarcini, situații, care pot fi percepute drept dificile, dureroase sau având o miză prea mare pentru elevul/studentul respectiv. Stresul este atunci când te simți copleșit sau amenințat de mai multe cerințe decât poți face față.

În urma analizei cercetărilor realizate de G. Adams- M. Berzonsky [9, p. 701], M. Dinca [10, p. 1674], N. Radu [11, p. 128], S. Sells [12, p. 287], putem constata că stresul la această categorie de vârstă este provocat de o varietate de factori. Cu toate acestea, cei mai des întâlniți factori stresanți la adolescenți sunt:

- modificările fiziologice ale propriului corp;
- solicitările exagerate în plan instructiv la școală;
- nemulțumirea de sine, gândurile și sentimentele negative despre ei înșiși;
- neînțelegerile sau conflictele cu cadrele didactice, cu prietenii sau colegii la școală;
- situația instabilă în societate și în familie;
- plecarea părinților peste hotare la muncă, separarea sau divorțul părinților;
- bolile cronice sau problemele grave în familie;
- schimbarea școlii sau a clasei;
- implicarea în prea multe activități extrașcolare, suprasolicitarea;
- pauperizarea sau probleme financiare în familie;
- abuzul fizic, sexual sau emoțional etc.

În urma ciocnirii a adolescentului cu unii din factorii stresanți enumerați mai sus, au loc o sumedenie de modificări atât fiziologice cât și psihologice la adolescenți. Astfel, unele studii invocate de M.Miclea [6], M.Rădulescu [7], S.Clerget [8] consemnează mai multe tipuri de factori stresanți la adolescenți:

- **factori fiziologici** – dureri de cap, oboseală, tensiune musculară, ticuri, tahicardie, aritmii, hipertranspirație, pierderea apetitului, insomnii etc.;

- **factori cognitivi** – scăderea memoriei operative, scăderea memoriei de scurtă și lungă durată, instabilitate în manifestarea atenției și în special, a gradului de concentrare, gândire lentă, sensibilitate excesivă, dificultăți de percepere etc.;
- **factori emoționali** – frustrare, anxietate, nervozitate, tensiune, neliniște, depresie, demoralizare, insatisfacție, sentiment de neputință, autoevaluare negativă etc.;
- **factori comportamentali** – scăderea performanței, absenteism, conflictualitate, pasivitate și scăderea capacității de decizie, agresivitate, intoleranță, dezacord, idolență, degradare a relațiilor interpersonale etc.

Concluzie

Stresul afectează în mod direct succesul școlar al adolescenților felul de a gândi, acționa, simți. Cu toți trecem câteodată, prin experiența stresului, cu ritmul său rapid societatea de astăzi creează pentru fiecare dintre noi situații frustrante. Ne aflăm în mod constant sub presiunea de a realiza din ce în ce mai mult într-un timp din ce în ce mai scurt. La fel și sarcinile de învățare excesive odată cu dezvoltarea societății sunt din ce în ce mai prezente în viața noastră de zi cu zi.

Eliminarea sau reducerea impactului factorilor stresanți asupra succesului școlar al adolescenților poate fi realizată doar prin respectarea unor criterii care presupun:

- identificarea factorilor care funcționează ca surse potențiale de stres la adolescenți;
- evaluarea adecvată a influenței pe care o pot avea factorii stresanți asupra dezvoltării adolescenților și succesul școlar;
- elaborarea și implementarea unor intervenții care își propun să rezolve problema factorilor stresanți și nu doar a stresului propriu-zis.

Bibliografie:

1. LOSÎI, E. Psihologia Educației. Chișinău. CEP USM, 2014. 118 p.
2. GOLU, M. Dinamica personalității. București: Editura Geneze, 1993, p.19.
3. CRISTEA, D. Tratat de psihologie socială. Editura Pro Transilvania, 2000, p. 87.
4. MOISE, A. Realități organizaționale: vârsta și stresul. Ed. Lumen, 2005.
5. PALADI, A. Psihologia adolescentului și adultului. Chișinău: CEP USM, 2018. 38 p.
6. MICLEA, M. Stres și apărare psihică. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 1997.
7. RADULESCU, M. Adolescența între normalitate și devianță. București: Teora, 1999.
8. CLERGET, S. Criza adolescenței. Căi de a o depăși cu succes. București: Trei, 2008.
9. ADAMS, G., BEREZONSKY, M. Psihologia adolescenței. Iași: Polirom, 2009. 701 p.
10. DINCA, M. Adolescentul într-o societate de schimbare. București: Paideia, 2004. p. 167.
11. RADU, N. Psihologia educației. București: Editura Fundației Române de Mâine, 2002. 128 p.
12. SELLS, S. Adolescenți scăpați de sub control. București: Humanitas, 2007. 287 p.