

## IMPACTUL FACTORILOR STRESORI ASUPRA SUCCESULUI ȘCOLAR

**POȘȚAN Liliana**, doctor conferențiar,

Universitatea de Stat din Tiraspol, Republica Moldova

**POPESCU Marin**, student ciclu I,

Universitatea de Stat din Tiraspol, Republica Moldova

**Rezumat.** *Succesul și stresul sunt categorii dobândite și situative, dependente de grupe de factori interni și externi omului. În articol, pornim de la valorile pozitive și negative ale stresului, insistând asupra distresului și eustresului pentru a echilibra viziunea asupra factorilor stresori. Constatăm că, contextul școlii și statutul de elev generează situații stresante specifice, manifestate printr-un dezechilibru între solicitările impuse de învățare și capacitățile subiective sau obiective ale elevului de a le face față și prezentăm grupuri de factori stresori, specivici școlii și învățării. Concluzionăm că, stresul este iminent vieții, în general, și celei moderne, în special, producând impact negativ și pozitiv. Fiind o provocare mai mult modernă, oamenii au nevoie de competențe de evitare, gestionare și depășire a stresului, pentru o viață sănătoasă și stare de bine. Stresul are impact asupra succesului, dar nu neapărat pe vectorul stres redus- succes înalt. Scuccesul, în expectațiile sale sociale, presupune depășire și autodepășire, ori această cale nu este lipsită de stres. Opțiunea metodologică ni se vede în accentuarea unor modele comportamentale cooperante în mediul școlar, extinderea paletii succesului școlar de la performanțe academice spre periferia vocațională și cea a socializării.*

**Cuvinte-cheie:** *stres, factori stresori, success, succes școlar.*

**Abstract.** *Success and stress are acquired and situational categories, dependent on groups of internal and external factors human. In the article, we start from the positive and negative values of stress, insisting on distress and eustress to balance the vision on stressors. It is noted that the school context and the status of a student generate specific stressful situations, manifested by an imbalance between the demands imposed by learning and the subjective or objective capacities of the student to cope with them, and we present groups of stressors, specific to school and learning. We conclude that stress is imminent to life in general and to modern life in particular, producing negative and positive impact. Being a more modern challenge, people need skills to avoid, manage and overcome stress, for a healthy life and well-being. Stress impacts success, but not necessarily on the high-success stress vector. Failure, in his social expectations, implies overcoming and self-overcoming, or this path is not without stress. The methodological option is seen in the focus of cooperative behavioral models in the school environment, the extension of the palette of school success from academic pervormanities to the vocational periphery and that of socialization*

**Keywords:** *stressors, stressors, success, school success.*

Succesul și stresul sunt categorii dobândite și situative, dependente de grupe de factori interni și externi omului. Spre succes, omul tinde, iar stresul este evitat, prin urmare analizăm o relație „toxică”, prezentă în viața omului modern. Ambele categorii pot fi gestionate, deci avem nevoie de competențe pentru planificarea succesului și gestionare a stresului. Succesul și stresul sunt

caregorii cantitative și se acumulează pe parcursul vieții, relația determinant și determinat fiind mutuală, cu valori atât pozitive cât și negative:

1. Stresul determină (eustres +) (distres -) succesul.
2. Succesul (+) insuccesul (-) cresc sau reduc rezistența la stres.

Studiile de identificare a impactului stresorilor asupra succesului școlar aplică metodologii cantitative, de măsurare a reacțiilor, anxietății, încrederii de sine, autocontrolului etc, a manifestării distresului și eustresului, corelați cu indicatorii succesului (școlar).

În tabelul 1. prezentăm manifestări ale factorilor stresori pozitivi și negativi care pot fi observați și măsurați (distres, eustres): [15]

Tabelul 1. Distres și Eustres

	<b>Distres</b>	<b>Eustres</b>
Calitatea agenților stresori	Neplăcuți, amenințători suprasolicitanți	Plăcuți, solicitare moderată într-un climat afectiv pozitiv
Tipuri de reacții	„Active”: furie, rușine groază, etc. „Pasive”: tristețe adâncă, neajutorare, nesiguranță, lipsă de speranță	Bucurie, triumf, extaz, „senzații tari”, râsul în cascade, excitație sexuală, dragoste, etc. Efort fizic moderat
Sistem imun	inhibiție	imunostimulare
Aparat cardiovascular	Predomină creșterea TA ( Tensiune arterial)	Predomină creșterea AV (Aritmii ventriculare)

Stresul cuprinde în tabloul manifestărilor sale, în primul rând simptomele psihice, inclusiv manifestări comportamentale. În același timp, orice fenomen psihic, exteriorizat sau nu - de la procesele cognitive (atenție, memorie, gândire etc.) și până la procesele voliționale și afective – este însoțit de fenomene fiziologice de hiper- sau hipofuncție a organelor interne, mediate neuroumoral și având în genere o intensitate moderată, sub cea a unui stres psihic. Între simptomele psihice afective frecvente în distres menționăm: anxietatea, iritabilitatea, furia (în formele acute), fatigabilitatea, apatia, depresia (în formele cronice). In eustres apar stări de bucurie, surpriză plăcută, triumf, exaltare, veselie și râsul în hohote, tandrețe, dragoste, excitație sexuală, extaz, etc. (Tabelul 2). [12]

Tabelul 2. Manifestări cognitive și afective ale stresului (distres, eustres)

<b>Cognitive</b>	
<b>Distres</b>	<b>Eustres</b>
● Scăderea atenției, memoriei	● Scăderea concentrării și randamentului intelectual
● Blocaj ideational	● Scăderea vigilenței
● Scăderea imaginației, creației	● Încredere excesivă în sine și în ceilalți (scăderea

simțului critic)	
● Neîncredere în sine	● Subestimarea dificultăților
● Lipsa de speranță	● Supraaprecierea dificultăților
● Neajutorare	
<b>Afective</b>	
<b>Distres</b>	<b>Eustres</b>
● Iritabilitate, revoltă, mânie, furie	● Satisfacție, amuzament (râs)
● rușine, jenă	● Triumf - câștig
● neliniște inexplicabilă, panică, groază	● Mândrie (grade diferite ale anxietății),
● teamă, frică, fobie	● Revelație (valori artistice, morale, științifice)
● nerăbdare, agasare, enervare	● Excitație senzorială sau „intelectuală"
● apatie, plictiseală, astenie	● Bucurie
● tristețe, scăderea bucuriei de	● Frenezie
viață, sentimentul inutilității	● Excitație sexuală
● insomnie psihogenă	● Extaz (artistic, intelectual, religios)
● nehotărâre versus încăpățănare	● Efort de voință
● scăderea voinței	

În cadrul acestei lucrări ne propunem să aplicăm metodologia cercetării calitative pentru a contura principalele aspecte ale problemei: care este impactul factorilor stresori asupra succesului școlar?

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 (trebuiețe, dorințe, aspirații) de dificultate sau imposibilitatea rezolvării unor problem.”[4]

Cercetătorul I.B Iamandecu aduce unele completări la definițiile de mai sus: sublinierea dihotomiei semnificației puternice pentru organism a agenților stresori negativi (distres) și pozitivi (eustres) și includerea în rândul situațiilor generatoare de stres a suprasolicitării cognitive-afective și voliționale (chiar în cursul unei activități pasionante pentru subiect!) și a efectelor, insidios propagate

la scoarța cerebrală, ale unor agenți fizici (zgomotul, adesea având și o rezonanță afectivă negativă), chimici (noxele ambientale) și biologici (boala, ca sursă a unor reflexe aferente viscerocorticale), toți acești stimuli non-psihologici producând - în ultimă instanță - un „stres psihic secundar. [13].

Factorii stresori provoacă dezechilibru între solicitările externe și resursele interne ale subiectului. Contextul școlii și statutul de elev generează situații stresante specifice, manifestate printr-un dezechilibru între solicitările impuse de învățare și capacitățile subiective sau obiective ale elevului de a le face față. Rezultatele cercetărilor demonstrează că un elev din trei este foarte stresat la colegiu sau la liceu, iar nivelul de stres crește de la anul al șaselea de studiu școlar până la anul terminal. Se atestă valori diferite ale nivelului de stres în funcție de vârsta și genul elevilor. Deși fetele au o inteligență emoțională mult mai dezvoltată, datele de cercetare arată că acestea sunt totuși mai stresate decât băieții, indiferent de anul de studiu. (Esparbès-Pistre, Bergonnier-Dupuy & Cazenave Tapie, 2015)

În mediul școlar, factorii stresori provin din mai multe contexte:

**1. Ambianța fizică nefavorabilă** (iluminare, temperatură, miros, umiditate, zgomot)

**2. Ambianța socială a procesului de învățare:**

- conflicte interpersonale și familiale;
- conflicte cu colegii de clasă, cu dirigințele;
- izolarea în colectivul de învățare;
- învățători temporari;
- politica de notare, penalizări, premii.

**3. Caracterul și organizarea procesului de învățare:**

- volumul temelor pentru acasă (sub sau suprasolicitare),
- ritmul desfășurării activității,
- schimbarea orarului de învățare,
- controlul excesiv și/sau reguli rigide,
- ambiguitatea sarcinilor,
- nivelul de responsabilitate,
- învățarea în schimburi.

**4. Schimbarea locului de învățare** (migrare, exmatriculare, muștrare, absolvire)

**5. Factorii personali:**

- sentimentul de inferioritate, de incompetență;
- emotivitate crescută;
- anxietate înaltă;
- frica de profesori, de colegi;
- toleranță scăzută la frustrare;

- sentimentul de insecuritate.

**6. Factorii competitivi:** (concursuri, olimpiade, examene).

**7. Mediul familial:** Cerințe exagerate ale părinților și activități extrașcolare suprasolicitante. Schimbările în cadrul familiei (mutarea în alt oraș, apariția unui nou frățior, certuri între părinți, divorțul părinților, moartea unei persoane apropiate).

Alt grup de factori de stres din mediul școlar, care se află cel mai adesea în atenția specialiștilor, a profesorilor și a formatorilor, pentru îmbunătățirea rezultatelor învățării și a climatului școlar sunt: [14]

1. Cantitatea de informații de asimilat de către elevi sau studenți reprezintă unul dintre factorii de stres asociat în mod direct cu mediul educativ.

2. Examenele naționale de capacitate și bacalaureat sunt percepute la nivelul societății ca reprezentând două probe de evaluare cu mare impact asupra viitorului elevilor.

3. Teama vorbitului în public este un alt factor de stres frecvent întâlnit în sistemele de educație.

4. Teama de a nu greși și de a se simți prost față de ceilalți este un alt factor de stres.

Specialiștii estimează impactul factorilor stresori și tipul de reacții la factorii de stres. Impactul factorilor stresori asupra succesului școlar poate fi estimat prin categorii calitative ca: semnificativ-nesemnificativ, puternic-slab, permanent-ocazional, însă această estimare este generală și percepută la nivel uzual. Pentru o estimare cantitativă a impactului factorilor stresori asupra succesului școlar se impun studii cantitative. Rezultatele unor studii asupra stresului la elevi sunt analizate de cercetătoarea Angelica Mihăilescu în lucrarea „O analiză a mediului educativ din perspectiva factorilor de stres la elevi. [14]

Totodată, profesorii, alți specialiști din domeniul educației, dar și părinții, pot identifica și monitoriza starea elevilor în raport cu stresul prin următoarele grupuri de reacții:

1. Reacții fizice/fiziologice: dureri de inimă, palpitații; apetit alimentar scăzut sau crescut; indigestii frecvente; insomnii; crampe sau spasme musculare, dureri de cap sau migrene; transpirații excesive, ametele, stare generală de rău; constipații sau diaree (nemotivate medical); oboseala cronică;

2. Reacții cognitive: blocaje ale gândirii; deficit de atenție; scăderea capacității de concentrare; dificultăți în reamintirea anumitor lucruri; flexibilitate redusă; diminuarea creativității.

3. Reacții emotionale: iritabilitate crescută, scăderea interesului pentru domenii care reprezentau înainte pasiuni sau hobby-uri; pierderea interesului pentru prieteni; instabilitate emoțională; anxietate; tristete sau chiar depresie; reprimarea emoțiilor; dificultăți în angajarea în activități distractive sau relaxante.

4. Reacții comportamentale: performanțe scăzute la școală; tulburări de somn; un management ineficient al timpului; izolarea de prieteni; preocupare excesivă pentru anumite activități; comportamente agresive, fumatul, consumul de băuturi energizante sau alcoolice.

Dincolo de urmărirea obținerii succesului școlar, este vital să asigurăm starea de bine a copiilor și tinerilor, pentru a evita sau reduce influența și impactul factorilor stresori asupra stării lor de sănătate și psihologice.

Succesul este o trebuință morală: el este semnul valorii personale a unui individ, iar mecanismele de apariție și consolidare a succesului sunt strâns legate de valorile sociale. Mai mult, privirile asupra succesului diferă de la o generație la alta, iar aceste diferențe de asemenea pot provoca insatisfacții și stres.

În concluzie: Stresul este iminent vieții, în general, și celei moderne, în special, producând impact negativ și pozitiv. Fiind o provocare mai mult modernă, oamenii au nevoie de competențe de evitare, gestionare și depășire a stresului, pentru o viață sănătoasă și stare de bine.

Incontestabil, stresul are impact asupra succesului, dar nu neapărat pe vectorul stres redus-succes înalt. Succesul, în expectațiile sale sociale, presupune depășire și autodepășire, ori această cale nu este lipsită de stres. Opțiunea metodologică ni se vede în accentuarea unor modele comportamentale cooperante în mediul școlar, extinderea paletelor succesului școlar de la performanțe academice spre periferia vocațională și cea a socializării.

P.S. Am elaborat acest articol sub presiunea timpului și a multitasking-ului. Prezum: (auto) organizarea este o competență funcțională necesară pentru realizarea su succes și fără stres a sarcinilor și activităților.

## **Bibliografie**

1. Loșii, El. Psihologia Educației. Chișinău; CEP USM, 2014. 118 p.
2. Golum, M. Dinamica personalității. București; 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, p. 38
6. Mică, M. Stres și apărare psihică. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 1997.
7. Rădulescu, 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. Dinca, M. Adolescentul într-o societate de schimbare. București: Paideia, 2004. p. 167
10. Radu, N. Psihologia educației. București: Editura Fundației Române de Măine, 2002. p. 128
11. Sells, S. Adolescenți scăpați de sub control. București: Humanitas, 2007. 287 p.

12. Iamandecu, I.B. Stresul psihic din perspectivă psihologică și psihosomatică. București: INFOMedica, 2002 251 p. ISBN/Cod: 973-9394-72-8
13. Iamandescu, I.B. Stresul psihic și bolile interne, București; ALL, 286 p.
14. Mihăilescu, A. O analiză a mediului educativ din perspectiva factorilor de stres la elevi. In: Revista de Pedagogie/ Journal of Pedagogy. 2017 (2). LXV 67. p. 61-73. Disponibil pe: <https://revped.ise.ro/wp-content/uploads/2018/01/2017.-2.-61-73.-Mihailescu-A..pdf>  
<http://www.umfcv.ro/files/c/u/Curs%204%20PSY%20MED%20-%20Stresul%20Psihic%20->

CZU:371.21

## PROBLEME MANAGERIALE ÎNTÂLNITE DE PROFESORI ÎN ACTIVITATEA DIDACTICĂ

**SAVIN Irina-Isabella**, prof. dr. ing.,  
Colegiul Tehnic „Ioan C. Ștefănescu”, Iași, România

**Rezumat.** *Tehnologiile moderne de informații și comunicații pentru e-learning trebuie folosite în mai mare măsură, recunoscând potențialul societății informaționale și a noilor tehnologii la capacitarea maximă a potențialului acestor persoane. Accesul la noile tehnologii este o arie prioritară. Sunt necesare eforturi de promovare a unor concepte de succes, în vederea evitării info-excluderii. Necesitatea implicării profesorului, prin natura activității sale, ar trebui să-l dinamizeze și să-l pună la curent cu noutățile din domeniul educației și managementului educațional, încât să i se ofere posibilitatea ca să devină un adevărat manager, atât la ore, cât și la nivelul școlii.*

**Cuvinte-cheie:** profesor, e-learning, bariere, activitate, echilibru

**Abstract.** *Modern information and communication technologies for e-learning need to be used to a greater extent, recognizing the potential of the information society and new technologies to maximize the potential of these people. Access to new technologies is a priority area. Efforts are needed to promote successful concepts in order to avoid info-exclusion. The need to involve the teacher, by the nature of his activity, should energize him and keep him up to date with news in the field of education and educational management, so as to give him the opportunity to become a true manager, both in classes and at school level.*

**Keywords:** teacher, e-learning, barriers, activity, balance

### Introducere

Activitatea didactică a profesorului implică numeroase roluri și responsabilități, iar atingerea unui echilibru și eficiențe pedagogice se poate realiza cu dificultate.