

INFLUENȚA STRESULUI ASUPRA PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE LA STUDENȚI

Autori: Viorelia LUNGU, Liudmila DARII.

Universitatea Tehnică a Moldovei
Universitatea de Stat din Moldova

Abstract: Pentru prea mulți adolescenți universitatea reprezintă un factor de stres emoțional ceea ce duce la apariția dificultăților de învățare, cu scăderea performanțelor și creșterea absenteismului. Trebuie de luat în considerație faptul că stresul psihic este cauzat doar de reacțiile noastre la acțiunea mediului înconjurător: cantitatea stresului resimțit depinde doar de natura gândurilor noastre! Micșorarea nivelului de stres poate fi realizat pentru un șir de tehnici propuse de profesioniști, astfel încât procesul de învățare să fie mai ușor.

Cuvinte cheie: stres, stres școlar

Dicționarul de psihologie, coordonat de Norbert Sillamy [3 p. 301], definește stresul ca „stare în care se găsește un organism amenințat de dezechilibru sub acțiunea unor agenți sau condiții care pun în pericol mecanismele sale homeostatice”.

Golu. M. (1981) caracterizează stresul ca: „stare de tensiune, disconfort, încordare, determinată de agenții afectogeni cu semnificație negativă, de frustrare sau de reprimare a unor motivații, de dificultate sau imposibilitate a rezolvării unor probleme”[2].

În general **stresul** poate fi privit din trei unghiuri de vedere: ca reacție (tensionare), ca stimul (factor de stres) și ca proces (tranzacție), anume din această ultimă perspectivă îl vom descrie în modele de mai jos.

Stresul are consecințe negative atât asupra dezvoltării psihice cât și fizice, ceea ce unii o numesc boală. Selye introduce noțiunea de "boala de adaptare". El recunoaște că nu există boală a cărei unică și exclusivă cauză ar fi stresul. Dar un stres prea puternic poate determina prăbușirea mecanismelor de apărare ale organismului. Stresul se poate concretiza în diminuarea normalității funcțiilor sau chiar în apariția bolilor, dar poate ajuta persoana aflată într-o stare de pericol și contribuie la accentuarea achizițiilor. Stresul poate genera un disconfort temporar și, de asemenea, poate induce consecințe pe termen lung, poate altera starea de sănătate a unui individ cât și bunăstarea acestuia, provocând reacții funcționale și organice.

Practic, stresul afectează întregul organism. Și, în afară de simptomele funcționale sau organice, stresul și consecințele sale - iritabilitate, anxietate, depresie - provoacă adesea probleme relaționale, la studii sau la serviciu „stresul generează stres”.

Deoarece stresul prin efectele negative asupra funcționalității generale și asocierea acestuia cu alte tulburări, cum ar fi cele anxioase, abuzul de substanțe chimice, constituie principala cauză de îmbolnăvire, în ultima perioadă specialiștii îi acordă o atenție deosebită. Cu toate acestea problematica stresului rămâne a fi în continuare una cotroversată. Conceptul de stres este puternic ancorat în limbajul cotidian, acest fenomen devenind atât de popular (cu sens de ”cunoaștere comună”) încât se uită că, de fapt, are o bază științifică solidă, că a inspirat numeroase cercetări și a consolidat o alianță adesea ignorată între medicină și psihologie.

Stresul este un răspuns la un eveniment sau condiție la care există o cerere mai mare decât posibilitățile noastre normale de rezolvare. Stresul este atunci când te simți copleșit sau amenințat de mult mai multe cerințe decât poți face față. Stresul afectează felul oamenilor de a gândi, acționa și simți. Adolescenții studenți învață să răspundă la stres din experiența proprie și observând. Cele mai multe situații stresante pentru ei pot părea ne semnificative pentru adulți, pentru că, au puține experiențe anterioare din care să învețe, chiar situațiile care cer o mică schimbare pot afecta sentimentele studentului de securitate și siguranță.

Sursele de stres la studenți pot fi multiple și diferite: universitatea, relația cu profesorul sau părinții, performanțele școlare impuse de părinți; relația cu colegii, cu prietenii; conflictele cu prietenii; problemele de comunicare în familie; conflicte cu frații; violența în familie; situația financiară precară; abuz fizic, emoțional, sexual; neîncrederea în propria persoană, probleme de imagine corporală; moartea sau pierderea unei persoane dragi.

Semnele unui student supus factorilor de stres sunt evidențiate de refuzul școlar; frica despre siguranța lor; dureri de stomac sau alte dureri; tristețe; grija excesivă despre universitate; prieteni, familie, dificultate de

relaxare și de somn. Studenții stresați pot prezenta: tulburări de învățare, debilitate mentală sau alte boli cronice; etc. Cerințele și așteptările părinților, profesorilor, dar și spiritul competitiv de la universitate îl pot face pe student să se simtă stresat și presat, să își piardă din dorința de a asimila informații, setea de cunoaștere și curiozitatea. Aceste lucruri duc la învățatul mecanic, dar și la starea permanentă de stres la care este supus studentul.

Studenții, deși sunt într-o perioadă tulbură și plină de frământări, sunt la vârsta inteligenței nonconformiste. Imaginația, puterea de creație și perspicacitatea ating forme maxime. Idealurile de viață și pregătirea profesională încep să capete contur și dispar în mod evident pasiunile vechi din copilărie, și de ce nu chiar interesul pentru universitate.

Problema orientării profesionale se pune diferit în funcție de capacitățile intelectuale ale tânărului și de dorința profilării pe un anumit domeniu de activitate. Pentru unii tineri viitorul profesional este un subiect central, clar și în acest scop ei acordă un interes deosebit materiilor corelate cu viitoarea profesie.

Concluziile cercetătorilor cu privire la relația dintre stres și randamentul școlar merg în paralel cu relația dintre nivelul de motivație și învățare. Atât stresul cât și motivația include stări ale impulsului care tind să energizeze procesul învățării.

S-a constatat că atât stresul, anxietatea normală cât și cea nevrotică, facilitează învățarea mecanică și tipurile mai puțin dificile de învățare receptivă conștientă, având însă o influență inhibitoare asupra temelor complexe, mai dependente de priceperea de a improviza decât de perseverență. Stresul studentului poate determina devierea atenției sale de la problema de rezolvat la cauza anxietății pe care o trăiește, adică a sentimentelor sale de inacceptabilitate. Individul este însă constrâns să rezolve problema și el poate recurge la o soluție „salvatoare”, fie căutând în repertoriul său o rezolvare plauzibilă, fie simplificând problema prin ignorarea informației esențiale, în cazul unei solicitări extreme studentul poate „îngheța” mental, dând răspunsuri repetitive, lipsite de valoare adaptativă.

În ceea ce privește legătura dintre nivelul stresului și nivelul de anxietate s-au efectuat anumite studii pe populația școlară care au relevat corelații semnificative, la fel ca între stresul școlar și rezultatele școlare (S. Nut, 2003). Așadar, creșterea stresului școlar este în relație directă atât cu nivelul anxietății studentului, cât și cu rezultatele școlare scăzute ale acestuia și apariția reacțiilor depresive.

Studiul a demonstrat că stresul poate intensifica învățarea sarcinilor complexe în cazul în care acestea nu amenință în mod serios respectul de sine, adică atunci când nu sunt peste măsură de neobișnuite sau de importante atunci când anxietatea este moderată; sau când cel care învață dispune de mecanisme eficiente de contractare a anxietății. Starea de anxietate, stresul, a fost în mod semnificativ asociat cu rezultatele școlare mai slabe. Astfel, studenții care au obținut scoruri ridicate de anxietate au fost de 7,7 și 2,4 ori mai predispuși a se clasifica printre studenții cu rezultate slabe la învățătură. [1]

Atât pentru băieți, cât și pentru fete, simptomele anxioase timpurii contribuie semnificativ la funcționarea adaptativă în universitate, în termenii rezultatelor la învățătură. Astfel, studenții anxioși pot evita angajarea în sarcini universitare noi sau pot avea lipsuri în dezvoltarea competențelor profesionale care le sunt necesare pentru a se putea implica în alte sarcini cognitive mai dificile. La acești studenți, în schimb, crește riscul pentru viitoarele dificultăți academice, concomitent cu diminuarea stimei de sine și a autoeficienței.

Activitățile educaționale devin din ce în ce mai dificile și solicitante pentru studenții din zilele noastre. Ca atare, stresul este și el tot mai pronunțat. Totodată stresul poate să lucreze în favoarea celui stresat sau, cel puțin, poate fi ameliorat sau îi pot fi diminuate efectele - doar dacă sunt oferite câteva alternative în acest sens.

Specialiștii [4] propun un șir de soluții care pot ajuta studentul să-și îmbunătățească abilitățile de învățare, să se pregătească mai bine pentru examene, să micșoreze nivelul stresului, astfel încât procesul de învățare să fie mai ușor.

- Calcularea și programarea timpului cât mai bine
- Alege un mediu de studiu potrivit - cheia succesului!
- Descoperirea stilului de a învăța
- Practicarea vizualizării
- Cultivarea optimismului
- Odihnă suficientă

Stresul cronic poate pune în pericol abilitatea de a învăța și de a memora diferite informații, astfel încât managementul stresului este una dintre necesitățile cele mai importante și, în același timp, cele mai trecute cu vederea. Practicând regulat tehnici de reducere a stresului, îți poți ameliora nivelul general al stresului și

te poți pregăti mai bine pentru greutățile care urmează.

Mai mult, este necesar de a te pregăti serios pentru examenele care urmează.

Trebuie să înțelegem că stresul psihic este cauzat doar de noi înșine, de reacțiile noastre la acțiunea mediului înconjurător: cantitatea stresului resimțit depinde doar de natura gândurilor noastre! De multe ori, un diagnostic precis este dificil de stabilit, deoarece fiecare dintre noi răspundem diferit la stres.

Exercițiu de relaxare. Exercițiul poate fi însoțit de muzoterapie și aromoterapie.

a) Stați întins, relaxat, aproximativ două minute, cu ochii închiși. Încercați să vă imaginați încăperea în care vă aflați, inițial imaginativ plimbați-vă prin cameră (de-a lungul pereților), iar apoi parcurgeți această cale prin tot corpul – de la cap până la călcâie și vice versa.

b) Inspirați ușor și rețineți aerul în plămâni 3 secunde și apoi expirați-l încet. Încercați să inspirați și expirați în timpi egali. Respectați acest stil de respirație timp de cinci minute. Dacă nu e greu să vă țineți respirația timp de 3 secunde, încercați și mai mult (până la 10 secunde). Inspirați pe nas și expirați pe gură. Totodată, încordați brusc toți mușchii pentru câteva secunde, încercați să simțiți încordarea în tot corpul, la expirare relaxați-vă. Repetați de trei ori. Apoi stați relaxat câteva minute încercând să simțiți greutatea propriului corp.

Este adevărat, toate aceste sfaturi pot ușura procesul de învățare, însă ele nu înseamnă nimic dacă nu se depune tot efortul pentru a studia materia respectivă.

Bibliografie:

1. Baban Adriana, *Stres și personalitate*, Cluj-Napoca, 1998;
2. Raduca Tiberiu, *Psihologia frustrației*. Iași: Polirom, 2006;
3. Sillamy Norbert, *Dicționar de psihologie*, București : Univers Enciclopedic, 1996 ;
4. Școala = stres. Dar școala - stres?... - Sănătate > Medicina.