

MANAGEMENTUL STRESULUI ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL

Ediția a II-a revizuită și adăugită

ELENA STĂNCULESCU

MANAGEMENTUL STRESULUI ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL

Ediția a II-a revizuită și adăugită



EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2015

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Ameluța Vișan

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
STĂNCULESCU, ELENA

Managementul stresului în mediul educațional / Elena
Stănculescu. - Ed. a 2-a, rev. - București : Editura Universitară,
2015

Bibliogr.
ISBN 978-606-28-0184-7

159.944:37
616.89-008.441

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062801847

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2015
Editura Universitară
Director: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE
comenzi@editurauniversitara.ro
O.P. 15, C.P. 35, București
www.editurauniversitara.ro

Motto: „Dă-mi forța de a mă lupta
împotriva a ceea ce poate fi schimbat,
înțelepciunea de a accepta ceea ce nu poate
suferi vreo schimbare și inteligența de a ști să
fac diferența între cele două”

(proverb chinezesc)

CUPRINS

INTRODUCERE	9
PARTEA ÎNTÂI – Aspecte generale referitoare la stresul psihic	13
1. Ce este stresul psihic?	15
2. Factori care generează starea de stres	31
3. Sindromul general de adaptare sau fazele stresului	37
4. Modelul congruenței referitor la coping-ul eficient	45
PARTEA A DOUA – Resurse interne și externe ale stresului în mediul educațional (stres academic).....	51
1. Reziliența psihică - trăsătură resursă în fața evenimentelor dificile	53
2. Emoțiile pozitive și reziliența psihică	57
3. Relația dintre stresul academic și robustețea psihică	65
4. Optimismul și stresul academic	71
5. Autoeficacitatea și stresul academic	79
6. Relația dintre stresul academic și resursele externe constituite de rețeaua suportivă	91

7. Stres, emoții comunicate și emoții reprimare	97
8. Stresul și anxietatea în situațiile de examinare	103
9. Imaginea de sine, stima de sine și rezistența la stres	113
PARTEA A TREIA – Gestionarea stresului.....	119
1. Metode de gestionare a stresului.....	121
2. Factorii care contribuie la gestionarea stresului de către elevi	137
3. Exemplu de bune practici – programul pentru studenți de management al stresului (Rochester Institute of Technology).....	141
4. Stresul profesional al cadrelor didactice - factori stresori și strategii de coping.....	147
ÎN LOC DE CONCLUZII	165
GLOSAR	167
BIBLIOGRAFIE	177

INTRODUCERE

Stresul este imposibil de evitat, ne spune Hans Selye că viața însăși este stresul. Presiunea pentru performanță și concepția „zero defecte” sau perfecționismul împins până la paroxism, ritmul trepidant al vieții cotidiene, aglomerația și poluarea sonoră, supraîncărcarea de responsabilități, schimbările rapide sunt numai câteva exemple pentru ceea ce induce stresul, care dacă depășește o anumită intensitate devine toxic, afectând sănătatea și starea de bine psihic. Stresul cronic (permanentizarea prezenței factorilor de stres, care vor fi din ce în ce mai puțin controlați) generează diferite boli sau le accentuează pe cele deja existente, măbind disconfortul psihic și scăzând capacitatea de adaptare la solicitări, pofta de viață sau ceea ce psihologii numesc satisfacția și sensul în viață.

Din păcate, realitatea vieții cotidiene arată că ceea ce pretinde Hans Selye este chiar un adevăr indiscutabil. Dacă nu stă în puterea noastră să modificăm acest lucru, atunci putem totuși să controlăm felul în care reacționăm când suntem față în față cu stresul. Mai întâi trebuie să cunoaștem care sunt cauzele care ne fac să nu funcționăm bine sau chiar să ne lăsăm copleșiți în

contexte amenințătoare. Odată descoperite cauzele, vom explora cum și cu ce trebuie înlocuite comportamentele, gândurile și emoțiile care ne sabotează capacitatea noastră de adaptare. De multe ori eșuarea noastră în a ține piept stresorilor nu este altceva decât un proces inconștient de autosabotare – o imagine de sine apăsată de teama de eșec sau inadecvare, perfecționismul exacerbat, nevoia excesivă de validare socială.

Prin urmare, o bună cunoaștere de sine (și implicit a surselor de stres care ne afectează la nivel corporal sau psihic), urmată de o acceptare de sine reprezintă un ingredient de luat în seamă în creșterea capacității de adaptare în situații dificile. În aceste condiții stresul va înceta să mai fie o sursă de amenințare, anxietate, neajutorare și lipsă de speranță. Va fi o experiență care poate fi controlată și mai mult decât atât, o experiență care va contribui la creșterea personală, prin descoperirea celor mai bune strategii de „supraviețuire” în contextul adversităților. Atitudinea activă (născută din încrederea în sine și sentimentul eficienței personale) este definitorie pentru cei care reușesc să învingă stresul, menținându-și sănătatea fizică și mentală. Cei care au o atitudine evitantă, își vor activa mai greu și bineînțeles, insuficient, resursele interne pentru a face față stresului. Cu alte cuvinte stresul este o experiență eminentamente subiectivă, percepută de fiecare în mod

diferit, în funcție de o serie întreagă de factori, cum ar fi: încrederea în sine, gândirea pozitivă, optimismul, stilul explicativ, reziliența psihică, atitudinea în fața eșecului, nevoia de autoactualizare.

În această carte s-a pornit de la ideea că problematica stresului nu merită un portret sumbru – poate numai când este negată sau ignorată. Atunci duce la scăderea dramatică a capacității de adaptare la cerințele vieții cotidiene. Stresul este pozitiv – eustresul – sau negativ – distresul. Confruntarea cu factorii de stres contribuie la dezvoltarea strategiilor de adaptare (*coping*) – chiar dacă acestei întâlniri îi sunt asociate consumul nervos, diminuarea resurselor fizice sau uneori chiar durerea fizică (somatizarea) și suferința emoțională. Dacă în înțelepciunea populară este accentuată ideea că din greșeli învață omul, așa și din confruntarea cu diverși factori de stres se vor naște noi modalități de rezolvare a provocărilor, care vor fi deosebit de folositoare în situații similare viitoare. În virtutea unei legi implacabile, persistența sau "cronicizarea" factorilor de stres generează (după fazele de alarmă și rezistență) faza de epuizare a resurselor fizice sau/și psihice. În ceea ce privește creșterea rezistenței față de stres, au fost analizate diverse tehnici, fiind subliniată și importanța pozitivării – un concept introdus de Barbara Fredrickson (2013), reprezentantă a psihologiei pozitive. Fiecare

dintre noi este autorul propriei existențe. Putem crea viața pe care o dorim sau dimpotrivă, ne putem autosabota șansa de a reuși, concentrându-ne prea mult asupra părții goale a paharului. Autoreglarea afectivă și predominanța emoționalității pozitive contribuie la refacerea mai rapidă în contextul unor situații problematice.

Indiferent că este vorba despre stres acut, intermitent, cronic, profesional, academic, anticipativ, relațional, mecanismele fiziologice sunt aceleași, efectele de asemenea aceleași (fie la nivel corporal, fie la nivel cognitiv, afectiv sau comportamental). Depinde de fiecare individ dacă se lasă depășit, copleșit de factorii stresori sau dacă va căuta cele mai bune căi de soluționare a situațiilor problematice cu care se confruntă. Prin urmare nu există stres în sine, ci o variabilitate foarte mare de manifestări ale stresului perceput (experiența propriuzisă generată de sursele de stres) și stresului anticipat (experiența imaginată sau anticiparea apariției unor factori stresori).

PARTEA ÎNTÂI
Aspecte generale referitoare la
stresul psihic

1. CE ESTE STRESUL PSIHIC?

Făcând o incursiune în literatura de specialitate putem constata ușor bogăția și în același timp incompletitudinea definițiilor date stresului. Există abordări multidisciplinare (elaborate din perspectiva neurofiziologiei, biochimiei, psihologiei), care au încercat să descifreze natura, cauzele, mecanismele și modalitățile de gestionare a stresului. H. Selye (1993), specialistul căruia i se asociază "paternitatea" conceptului de stres, subliniază ideea – aparent surprinzătoare – că viața însăși este un stres.

Pornind de la această conceptualizare, putem deduce că stresul nu este în mod necesar ceva negativ. Confruntarea cu factorii stresori oferă posibilitatea dezvoltării unor mecanisme psihice adaptative (strategii de coping), care evident vor fi foarte utile în întâlnirile ulterioare cu diverse situații provocatoare, stresante.

Cu alte cuvinte stresul poate duce la dezvoltare personală sau dimpotrivă, pe fondul izolării sociale, temperamentului dificil, rețelei sociale scăzute, disponibilităților reduse pentru a coopera cu ceilalți, la transformări negative, care se vor manifesta la nivel mental, emoțional, comportamental sau relațional.

Stresul este definit de D. R. Earnest & W. O. Dwyer (2010) ca o stare emoțională sau fizică determinată de expunerea la o situație provocatoare. Situațiile sunt percepute ca fiind amenințătoare în funcție de încrederea pe care individul o are în propria posibilitate (capacități, resurse) de a face față situațiilor dificile. De aceea specialiștii au nuanțat terminologia, pentru a diferenția noțiunile de stres și stres perceput (*perceived stress*) – impresia puternic subiectivă a individului legată de ”circumstanțele sau condițiile care amenință, provoacă sau dăunează capacităților sale psihice și fizice” (Compas, 2004, p. 271).

Stresul reprezintă ”reacția fizică, mentală sau emoțională în fața tensiunii, conflictelor sau presiunilor” (Fontana & Abouserie, 1993, p. 261). Este vorba așadar despre răspunsul nespecific pe care îl dă organismul la situațiile care sunt percepute ca fiind amenințătoare sau provocatoare. De exemplu, atunci când este pusă în pericol siguranța individului, vor fi activate automat reacții de tipul ”luptă sau fugi/*fight or flyght*” pentru a scăpa de pericol. În viitor situația amenințătoare va fi evitată sau va fi gestionată (în virtutea mecanismelor adaptative formate în contextul adversităților). De menționat existența a două fațete ale stresului: stresul nociv sau distresul și cel pozitiv sau eustresul.



Figura 1 – Fațete ale stresului

Distresul este resimțit ca o stare negativă, cauzată de impresia că resursele proprii sunt insuficiente pentru a face față factorilor perturbatori). Eustresul are un efect vitalizant, fiind caracterizat de o stare emoțională pozitivă, generată de evenimente plăcute din viața individului (apropierea momentului căsătoriei, aniversării zilei de naștere, organizării unei petreceri cu cei dragi, etc.). Eustresul corelează cu starea de bine psihic. Distresul intens sau prelungit afectează funcționalitatea la nivel biologic și psihic.

Dincolo de numeroasele conceptualizări ale stresului, există în literatura de specialitate (Compas, 2004) două curente majore de abordare a acestei tematici: perspectiva concentrată asupra mediului (*environmental*

perspective) și perspectiva tranzacțională (*transactional perspective*). Prima este considerată a fi o manieră de analiză a stresului care are în vedere aspecte obiective sau variabile externe, cum ar fi de exemplu numărul evenimentelor stresante cu care se confruntă individul.

Cea de-a doua abordare examinează aspectele subiective (Lazarus și Folkman, 1984, Folkman *et al.*, 1986), mai precis evaluarea *primară* a factorilor stresori, semnificația atribuită acestora și percepția gradului de dificultate a lor. Urmează evaluarea *secundară*, prin intermediul căreia individul își dă seama dacă are posibilitatea de a gestiona situațiile respective. De fapt există trei opțiuni în contextul evaluării secundare: a) impresia de neajutorare – în cazul în care individul a experimentat deja situații similare pe care însă nu le-a putut schimba; b) amenințare – acest tip de evaluare apare atunci când individul anticipează că va avea de suferit din cauza situației stresante; c) provocare – suscită mobilizarea resurselor psihice pentru a face față stresorilor, existând credința că aceștia pot fi gestionați.

După cele două tipuri de evaluare urmează în mod firesc folosirea strategiilor de coping, care implică "în mod constant efort mental și comportamente specifice pentru a face față solicitărilor externe și/sau interne, care sunt evaluate ca fiind pe măsura sau dimpotrivă depășind resursele personale" (*idem*, p. 141). Atunci când individul

se consideră depășit de situație, adică își dă seama că resursele și strategiile sale de coping sunt insuficiente, impactul stresorilor va fi destabilizator – accentuându-se emoțiile negative, care la rândul lor vor afecta sănătatea fizică și funcționalitatea psihică.

Revenind la definiția larg acceptată a stresului – ansamblu de reacții nespecifice generate de factori stresori/perturbatori, care induc modificări la nivel fiziologic, emoțional și comportamental, necesitând un consum mărit de energie în vederea adaptării – trebuie menționate următoarele aspecte:

- atunci când mecanismele de adaptare nu reușesc să mențină starea de echilibru, se instalează diverse reacții, fie la nivel *funcțional*, *metabolic* sau *psihic*;
 - **nivelul funcțional** se referă la funcționalitatea organelor interne;
 - **nivelul metabolic** – perturbarea metabolismului și apariția unor tulburări gastro-intestinale – reacții de somatizare;
 - la **nivel psihic** pot să apară perturbări fie de natură *emoțională* (nevroze funcționale, stări anxiogene sau depresive), fie de natură *cognitivă* (gânduri distorsionate sau cogniții iraționale, care vor sabota performanțele în

activitățile în care se implică: sarcini cognitive, interacțiunea cu ceilalți, încrederea în sine, etc.).

- Indiferent de natura factorilor stresori, mecanismele prin care acesta se manifestă sunt aceleași și presupun **modificări la nivel neurofiziologic** (care se răsfrâng și asupra funcționalității psihice).

Stresul anticipativ (*anticipative stress*) este un concept introdus de către M. A. Gold & S. B. Friedman, (2000) și se referă la starea pe care elevii o experimentează din teama de necunoscut sau atunci când aceștia își fac griji în legătură cu factori stresori posibili.

De subliniat faptul că stresul, cu o intensitate scăzută sau moderată nu are efecte negative. H. Selye (1993) menționează că stresul moderat antrenează componente fiziologice (de exemplu creșterea pulsului) specific răspunsului luptă sau fugi. Strategiile de adaptare se creează în contextul confruntării cu adversitățile. Însă expunerea prelungită la astfel de stimuli stresori constituie solicitări care depășesc resursele fizice sau psihice ale individului, putând să apară efecte la nivel somatic (Stein & Miller, 1993) sau socio-emoțional (Jaser *et al.*, 2005).