

SESIUNEA ȘI STRESUL LA STUDENȚI

Viorelia LUNGU

Catedra Psihopedagogie și Educație Preșcolară,
Universitatea de Stat din Tiraspol

Abstract. Pentru prea mulți studenți procesul de studii este plin de surprize plăcute și mai puțin satisfăcătoare, datorită faptului că timpul pare a fi împotriva acestora, iar sarcinile de învățare tot se adună, fapt ce provoacă acestuia stres. Un factor intens emoțional este perioada de sesiune, unde tumultul informațional abundă, ceea ce duce la apariția dificultăților de învățare și scăderea performanțelor. Gestionarea stresului pune studentul în lumină favorabilă prin faptul că acesta stabilește termeni clari pentru fiecare disciplină, tehnici de învățare și un program de studiu. Important pentru student în perioada de sesiune să reușească să controleze stresul 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, iar sesiunea să fie privită doar ca o etapă de exercițiu intelectual, unde sunt puse în evidență nivelul de formare a competențelor.

Cuvinte cheie: sesiune, stres, stres școlar.

Viața universitară este pentru studenți un reper intelectual și social, pentru a găsi dinamismul necesar în a satisface idealurile, nevoile și dorințele tinerilor studiosi. În acest sens, studenții sunt încurajați să se implice permanent în procesele de predare-învățare – evaluare, promovând cultura participativă.

Unul din importantele procese este acordarea unei ponderi precise pentru evaluare, dând sens în organizarea și funcționarea instituțională, prin recunoașterea și susținerea excelenței la nivelul studenților.

Pentru studenți procesul de studii este interesant și plin de surprize plăcute, dar există și situații mai puțin satisfăcătoare. Acestea apar datorită faptului că gestionarea timpului nu este realizată corect și, respectiv, pare a fi împotriva acestora, iar sarcinile de învățare tot se adună, fapt ce provoacă acestuia stres.

Procesul de evaluare se realizează pe întreaga perioadă de desfășurare a învățământului prin evaluări curente și periodice. Acest proces de evaluare a competențelor dobândite de student se finalizează în urma desfășurării sesiunilor de examene simestriale, ori după caz, la sfârșit de an sau proram de studii universitare. Anual se planifică două sesiuni de examene semestriale, de la două până la patru săptămâni în conformitate cu prevederile Regulamentului cu privire la evaluarea activității de învățare a studenților [4].

Conform dicționarului online, *sesiunea este perioada de timp în cursul căreia se țin examene* [7] în instituțiile de învățământ, unde rezultatele evaluării fiecărui student au un puternic impact asupra inserției acestuia în carieră.

Un factor intens emoțional este perioada de sesiune, unde tumultul informațional abundă, ceea ce duce la apariția dificultăților de învățare și scăderea performanțelor.

Dicționarul de psihologie, coordonat de Norbert Sillamy [6, 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” [apud 3].

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. H. Selye introduce noțiunea de "boala de adaptare". El recunoaște că nu există boală a cărei unică și exclusivă cauză ar fi stresul [apud 8]. 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”, dar și efecte pozitive, de exemplu stresul profesional poate avea efecte benefice asupra performanțelor, în condițiile în care o exigență a mediului este motivantă pentru aceasta [apud 8].

Deoarece stresul are efecte negative asupra funcționalității generale și se asociază cu alte tulburări, specialiștii îi acordă o atenție deosebită. Cu toate acestea problematica stresului rămâne a fi în continuare una cotroversată.

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, a acționa și a simți.

Efectele stresului la studenți sunt evidențiate de anxietate în procesul de evaluare, oboseală, nervozitate, predispoziție spre greșeli, diminuarea abilității de a adopta decizii raționale, dificultăți de concentrare, scăderea atenției, hipersensibilitate la critică, blocaje mentale etc. [apud 8].

Adolescenții studenți învață să răspundă la stres din experiența proprie și prin observație. Sursele de stres la studenți pot fi multiple și diferite: universitatea în general, sesiunile, relația cu profesorul sau părinții, performanțele școlare impuse de părinte; relația cu colegii, cu prietenii; conflictele cu prietenii; problemele de comunicare în familie; conflicte cu frații; violența în familie - abuz fizic, emoțional, sexual; situația financiară precară; 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 - abandon; frica despre siguranța cunoștințelor; 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.

Studenții, deși sunt într-o perioadă tulbură și plină de frământări, sunt la vârsta inteligenței nonconformiste. 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 [5].

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.

Creșterea stresului în perioada de sesiune este în relație directă atât cu nivelul anxietății studentului, cât și cu rezultatele 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 învățatură [1].

Atât pentru băieți, cât și pentru fete, simptomele anxioase timpurii contribuie semnificativ la funcționarea adaptativă în universitate, în termenii rezultatelor la învățatură. O posibilă explicație a relației dintre cele două aspecte este dată de problemele de concentrare care caracterizează tulburările anxioase și sindroamele ce pot conduce la probleme complexe în plan academic. 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 viitoare 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 [6] 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. Înspirați 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. Delectați-vă cu această senzație plăcută.

c) Relaxați-vă mușchii. Așezați-vă într-o poziție confortabilă. Respirați adânc. Începeți de la picioare și încercați să conștientizați tensiunea. Apoi faceți tensiunea să dispară. Cum? Lăsați-o pur și simplu să treacă. Continuați procedeul cu gleznele, pulpele, genunchii, coapsele, spatele, umerii, brațele, gâtul și capul.

Iar pentru managementul stresului în perioada de sesiune, colegii psihologi din Universitatea Tehnică din Moldova (UTM) vin cu un șir de recomandări în acest sens pentru studenții viitori ingineri [2]:

1. Dacă stai mai mult pe scaun sau pe jos când înveți și mai ales dacă ești în anul întâi și materia ți se pare nouă, multă și greoaie cu siguranță vei acumula tone de energie negativă și multă nervozitate.

1. Tensiunea acumulată nu poate fi consumată decât prin efor fizic. Mergi cât mai mult pe jos. Dacă ai lift în cămin renunță la el. Folosește-l doar când ai bagaje. În rest folosește scările.
2. Fă plimbări în aer liber. Natura este un uimitor factor anti stres.
3. Fă pauze dese între reprizele de învățat. Alternează învățatul cu alte activități precum gătitul sau curățenia. Dacă ești acasă o baie poate face minuni.
4. Fă lucruri care îți plac. Iar dacă nu ai nici un hobby, inventează ceva nou, doar ești inginer. Lucrurile făcute din plăcere ne relaxează cu adevărat.
5. Nu uita. Jocurile video, tv-ul și timpul pe rețelele de socializare chiar nu ajută.
6. Împarte sarcina de învățat în bucăți mai mici și mai ușor de realizat.
7. Cere ajutorul colegilor, profesorilor. A cere ajutorul nu e o rușine ba din contra te face mai puternic. Îar în caz de blocaj apelează cu încredere la noi (Centrul de Consiliere și Dezvoltare Personală a studenților UTM).

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 în perioada de studii cât și în cea de sesiune.

Bibliografie

1. Baban A. Stres și personalitate. Cluj-Napoca, 1998. 189 p.
2. Dan S. Stresul în sesiune 2020. <https://www.facebook.com/CCDPSUTM> (vizualizat 20.01.2021).
3. Raduca T. Psihologia frustrației. Iași: Polirom, 2006. 239 p.
4. Regulamentului cu privire la evaluarea activității de învățare a studenților. <https://ust.md/wp-content/uploads/2019/03/REGULAMENT-cu-privire-la-evaluarea-activitatii-de-invatare-a-studentilor2doc.pdf>
5. Scoala = stres. Dar scoala - stres?... - Sănătate > Medicina.
6. Sillamy N. Dicționar de psihologie. București: Univers Enciclopedic, 1996. 347 p.
7. Sesiune <https://dexonline.ro/definitie/sesiune> (vizualizat 19.01.2021).
8. Vulpe O. Ce este stresul? Factorii de stres, gestionare, combatere. https://www.ensiblu.com/blog/post/1909_ce-este-stresul-factorii-de-stres-gestionare-combatere