ACADEMIC STRESS IN STUDENTS AND THEIR ADAPTATION TO UNIVERSITY LIFE

Maria Pleşca

Assoc. Prof., PhD, „Ion Creangă" State Pedagogical University of Chișinău, Republic of Moldova

Abstract: The research addresses the psychological aspects of academic stress and the potential of personal adaptation in first-year students. Academic stress is an integral part of student life. However, the stress experienced by students can affect the efficiency of acquiring, applying, and processing knowledge, which hinders academic performance. It is shown that the main reasons for the manifestation of academic stress in students are: excessive load of study subjects and the inability to systematize knowledge, poor academic performance, dissatisfaction with the profession, irrational time planning, unfavorable learning conditions, loss of interest in learning, conflicts with colleagues or teachers. The biggest psycho-emotional load on students that triggers acute stress is the study session. Resilience to stress determines the adaptive potential of the student, which consists of neuropsychic stability, moral normativity, and communicative potential.

Keywords: student, stress, adaptation, academic performance, university life, self-regulation.

Conceptul de „stres" a fost descris de psihofiziologul american Walter Cannon în lucrării sale ca replică la expresia „luptă sau fugi". Stresul ca sindrom de adaptare a fost studiat pentru prima dată de fiziologul canadian Hans Selye și explicat ca o reacție nespecifică a organismului la orice cerințe impuse acestuia" (apud. Folkman S., 1984).

Studenții se confruntă constant cu factori de stres caracteristici acestei vârste, care se manifestă atât în activitățile lor academice, cât și în viața personală. Natura stresantă a activităților universitare este însoțită de anxietate crescută, tensiune emoțională, oboseală crescută și tulburări psihosomatice (Iravan A.V., Dvisona D., Lestari M., 2020).

Stresul academic este o stare ce se caracterizează prin suprasolicitare, scăderea potențialului emoțional, care este acompaniată de modificări psihosomatice sau stopează dezvoltarea personală a studentului (Phillips A, Pane J.F, Reumann-Moore R, Shenbanjo O., 2020). Activitatea didactică într-o instituție de învățământ superior este una dintre cele mai solicitante în plan intelectual și emoțional. Obținerea studiilor superioare este stresantă pentru majoritatea studenților din cauza activității de învățare complexe, suprasolicitante. Chiar din primele zile ale vieții studențești, stresul este resimțit de student într-o măsură sau alta (Netto Cezar PH., Guimarães FT., Gomes AP., Rôças G, Siqueira-Batista R., 2010).

Stresul academic este o parte integrantă a vieții studențești. Cu toate acestea, stresul experimentat de studenți poate afecta eficiența dobândirii, aplicării și procesării cunoștințelor, ceea ce împiedică performanța academică. Performanța academică deficitară creează disconfort, în urma căruia stresul general crește și mai mult, ceea ce, la rândul său, crește probabilitatea scăderii potențialului de adaptare la viața studențească (MacCrae R., Costa P., 1986).

Pentru studenții din anul întâi stresul este, cel mai frecvent, provocat de incapacitatea acestora de a se obișnui cu un nou program de studiu, regulile care guvernează procesul de învățământ, un nou sistem de organizare a grupului, cantitatea de muncă independentă și

regulilor pentru testarea și evaluarea cunoștințelor. Procesul de adaptare la viața din căminul studențesc poate fi deosebit de dificil din perspectivele: repartizarea rolurilor cotidiene, a responsabilităților, coordonarea ritmului de somn, alimentația și activitățile zilnice pentru a evita conflictele (Alla B. Al'-Tammemi, 2020). Studentul cu greu face față noilor solicitări ale mediului universitar. Cât de ușor sau dificil îi va fi să facă acest lucru depinde de caracteristicile sale personale. Destul de stresantă este perioada de sesiune. Percepția situației de examinare ca mai mult sau mai puțin amenințătoare este facilitată de trăsăturile situației: modalitățile de organizare a interacțiunii dintre profesor și student în condițiile de testare a cunoștințelor, nivelul de pregătire pentru promovarea testelor, precum și experiența de promovare a examenelor pe care o are studentul.

Ipoteza cercetării: studenții cu un nivel mai ridicat al potențialului personal de adaptare sunt mai capabili să facă față stresului universitar. Scopul: cercetarea potențialului personal de adaptare la studenții cu diferite niveluri de stres universitar. Studiul a implicat 143 de studenți din anul I, cu vârsta de la 17 la 24 de ani, dintre ei 27 bărbați și 116 femei.

Metodologia cercetării: cauzele stresului universitar și nivelul actual de stres au folosit cercetate cu Chestionarul pentru stresul educațional, Scala de stres psihologic PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion); Chestionarul Potențialul adaptiv.

Prin aplicarea *Chestionarului pentru stresul educațional* au fost determinate cauzelor stresului la studenți (figura 1.). Analiza valorilor medii a arătat că principalele cauze ale stresului la studenți sunt: încărcătura academică mare (M=7.99); volumul prea mare al materialului ce trebuie memorat (M=7.76); dificultăți în înțelegerea disciplinelor (M=7.47); un job pentru întreținere (M=7.10); profesori severi (M=6.34); Supraaprecierea complexității studiilor (M=6.27); lipsa abilităților de programare a activităților zilnice (M=5.51). Motivele enumerate corespund celor mai frecvent întâlnite probleme cu care studenții se confruntă de obicei în primul an de studiu.

Studenții au menționat că cele mai nesemnificative cauze ale stresului sunt conflictele din grup (M=3.1) și problemele de conviețuire cu alți studenți (M=2.87). Majoritatea studenților nu au conflicte cu colegii lor, ceea ce sugerează că comunicarea interpersonală este un domeniu important pentru ei, iar cei care locuiesc în cămin se înțeleg bine. Acest lucru se poate explica și prin faptul că subiecții nu au o comunicare strânsă între ei pentru a apărea eventuale conflicte și prin faptul că nu toți studenții locuiesc în cămin.

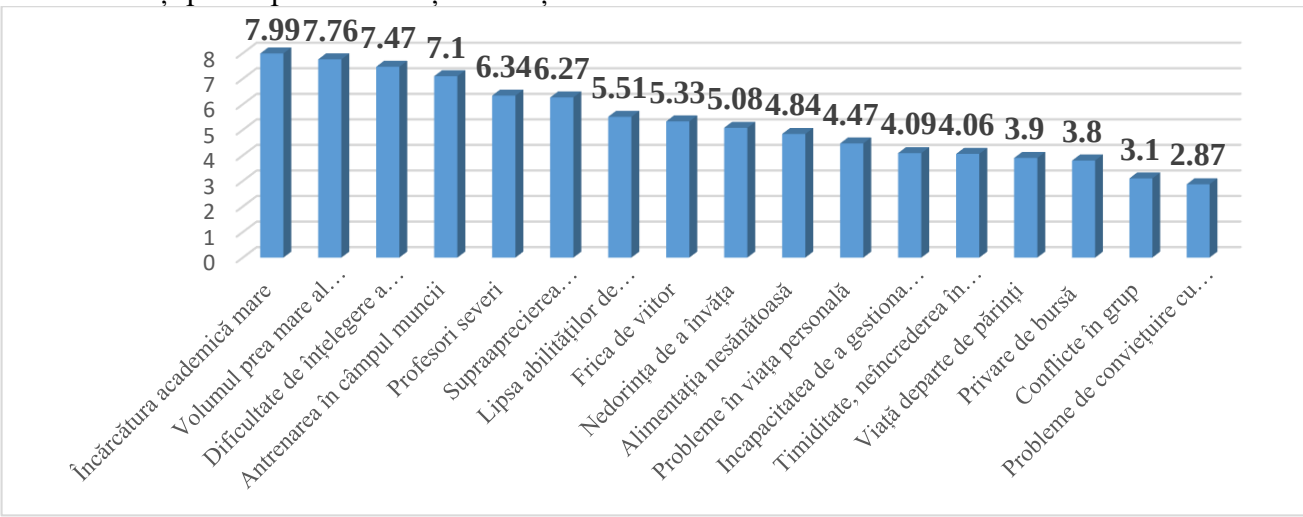

Fig.1. Mediile la cauzele stresului academic

O analiză a valorilor medii ale manifestărilor fizice și somatice care însoțesc stresul academic a arătat că cele mai importante sunt: un sentiment de lipsă constantă de timp (M=7.42); calitatea proastă a somnului (M=6.41); frică și anxietate (M=6.15); performanța academică scăzută (M=5.77); predominanța atenției involuntare, distribuția scăzută (M=5.73);

sensibilitatea (M=5.68); concentrarea scăzută (5.48), dispoziția proastă, depresia (M=5.15) și pierderea și scăderea încrederii, stimei de sine (M=5.1). Cu o frecvență scăzută se atestă manifestări somatice (figura 2.).

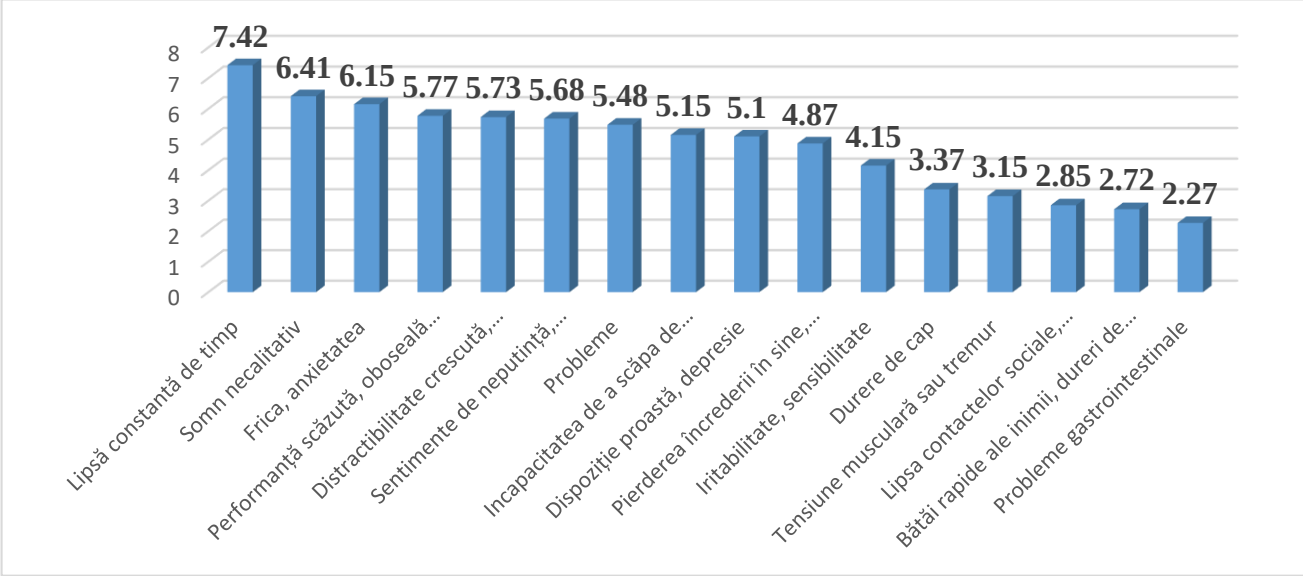

Fig.2. Mediile la manifestările fizice ale stresului academic

După cum vedem, cea mai evidentă manifestare a stresului este lipsă de timp, care direct ține de organizarea procesului de învățare. Studenții care din primul an de studiu pot întâmpina dificultăți în planificarea activităților educaționale din cauza volumului mare de muncă și a schimbărilor în mediul instructiv, deosebit de cel liceal. Situația tensionată în plan psihologic duce, în mod natural, la probleme asociate cu lipsa somnului, a unui somn neliniștit, de durată scurtă, anxietate mărită pentru eșecul academic. Faptul că cele mai frecvente manifestări ale stresului sunt simptomele somatice descrise, poate fi explicat prin experiența redusă de percepere a stresului și anxietății, care nu au reușit să se somatizeze de-a lungul anului. În absența unor modalități adecvate și eficiente de rezilienă a stresului, există posibilitatea ca acești indicatori să progreseze în timp.

Prin administrarea *Scalei de stres psihologic PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion*) am determinat nivelul actual de stres la studenții anului întâi. Am constatat următoarele frecvențe de manifestare a stresului: 56.0% dintre studenți au un nivel scăzut de stres, 27.0% un nivel mediu și 17.0% un nivel înalt (figura 3). Astfel, am diferențiat trei grupe de studenți în funcție de nivelul de stres: un grup cu un nivel scăzut de stres, un grup cu un nivel mediu de stres, un grup cu un nivel ridicat de stres. Testarea nivelului de stres a fost efectuată cu 14-8 zile înainte de sesiune.

Deci, procesul instructiv este stresant și solicită o mare consumare de energie psiho-emoțională. Pentru studenți, cel mai dificil moment este sfârșitul semestrelor - în perioadele de susținere a examenelor, perioade însoțite de acumularea de oboseală, creșterea anxietății și frustrării și scăderea dispoziției, care la rândul lor pot duce la manifestări de neadaptare universitară și a tulburărilor psihosomatice. Creșterea intensității și gradului de tensiune a vieții moderne de student începe să se manifeste la nivelul psihologic. Aceasta este însoțită de dezvoltarea emoțiilor negative, acumularea de reacții fiziologice și emoționale stresante, probleme intelectuale, ceea ce duce, în cele din urmă, la riscul apariției unor boli de natură neurogenă, disfuncții somatice, care sunt adesea numite „boli provocate de stres”.

Rezilienta la stresul universitar este în mare măsură determinată de resursele emoționale și psihologice ale studentului. Studenții cu o rezilienă înaltă la stres se caracterizează prin: echilibru, un nivel ridicat de stabilitate neuropsihică, un nivel scăzut de nevrotism, iritabilitate și agresivitate, stabilitatea stării emoționale și un bun autocontrol. Cei cu rezilienă redusă la

stres prezintă instabilitate neuropsihică, o tendință la depresie, anxietate severă, excitabilitate, iritabilitate, agresivitate și labilitate emoțională crescută.

Nivelul de stres experimentat de studenți are o relație negativă cu stabilitatea și echilibrul neuropsihic. Optimismul, capacitatea de a controla și de a exprima constructiv emoțiile ajută la creșterea rezilienței la stres, ceea ce permite reducerea manifestărilor fiziologice și psihologice ale stresului; oferă studentului posibilitatea de a restabili activitatea pre-stres; protejează împotriva epuizării psihice și fizice.

Astfel, un fundal emoțional pozitiv de activitate în condiții de stres și tensiune crescută este, de asemenea, unul dintre indicatorii rezilienței la stres.

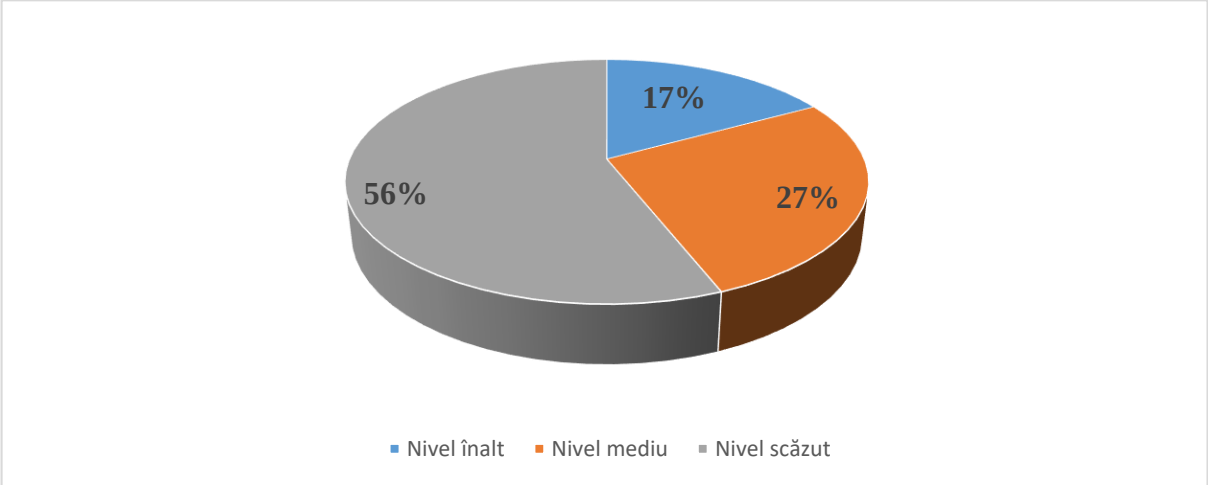

Fig.3. Frecvențele pentru nivelul de manifestare a stresului

Am analizat diferențele de manifestare a stresului universitar la studenții cu niveluri scăzute, medii și ridicate de stres. Principalele cauze ale stresului la studenții de toate nivelurile de stres sunt volumul de muncă academic, volumele mari de material de memorat, dificultățile de înțelegere a materialului, precum și restanțele academice. Motivele cu o semnificație joasă pentru grupul de studenți cu un nivel scăzut de stres au fost locuirea departe de părinți (M=3.38) și pierderea unei burse din cauza notelor proaste (M=3.4). Pentru grupul cu un nivel mediu de stres, aceasta este și pierderea unei burse din cauza notelor proaste (M=3.54) și a locuirii departe de părinți (M=4.28). Pentru grupul cu niveluri ridicate de stres, cel mai puțin important lucru este să trăiască departe de părinți (M=5.0) și timiditatea și neîncrederea de sine (M=5.13). Este posibil ca toate cele trei grupuri să nu-și facă griji cu privire la noua lor viață departe de părinți, din cauza faptului că cei care au venit să studieze dintr-un alt oraș vor saluta noua experiență, poate mult așteptată, de a trăi fără supravegherea părinților, în timp ce pentru cei care sunt locali, acesta nu este un factor de stres. În timp ce faptul că nu au bursă din cauza notelor proaste poate îngrijora studenții.

Analiza datelor a dovedit diferențe semnificative statistic în manifestarea cauzelor stresului între grupurile cu niveluri diferite de stres. Au fost identificate diferențe semnificative statistic pentru toate cauzele stresului universitar. Cele mai semnificative diferențe la nivelul $p<0,01$ se referă la cauze precum: volume mari de material didactic, o încărcătură academică mare, dificultăți de înțelegere a materialului, o atitudine prea serioasă față de studiu, profesori severi, frica de viitor, diverse probleme în viața personală, alimentația nesănătoasă, viața departe de părinți. Cele mai semnificative diferențe la nivelul $p<0,05$ includ incapacitatea de a-și organiza corect activitatea zilnică, faptul că nu primește bursă din cauza notelor joase, timiditatea, încrederea și stima de sine.

Pentru grupul cu un nivel ridicat de stres, toate motivele de mai sus au o contribuție semnificativ mai mare din punct de vedere statistic la imaginea stresului în comparație cu grupul cu niveluri scăzute și medii de stres.

Studenții cu un nivel mediu de stres înregistrează diferențe statistic semnificative mai mari decât studenții cu un nivel scăzut de stres și experimentează frică și anxietate din motive precum: profesorii severi, o atitudine prea serioasă față de studiu, problemele din viața lor personală și teama de viitor. Datorită unei atitudini mai serioase față de studii, studenții cu un nivel ridicat de stres sunt mai predispuși să-și facă griji cu privire la neînțelegerile materialelor studiate, atitudinea profesorilor față de acestea, perspectiva de a pierde bursa pentru performanțe academice slabe și disponibilitatea de a lichida restanțele academice, în cazul confruntării cu nereușită, care pot apărea din cauza incapacității de a-și gestiona eficient timpul și care, luate împreună, pot duce în cele din urmă la scăderea dorinței de a învăța.

Analiza diferențelor dintre cele trei grupuri în severitatea aspectelor de autoreglare a evidențiat diferențe semnificative ($p < 0,01$) în indicatori precum modelare, flexibilitate și independență.

Studenții cu niveluri ridicate de stres sunt statistic semnificativ mai puțin probabil să folosească modelarea, flexibilitatea și mai des independența ca aspect al autoreglării decât studenții cu niveluri scăzute de stres. Este mai puțin probabil să identifice condiții semnificative pentru atingerea obiectivelor decât studenții celorlalte două grupuri. În comparație cu studenții la alte niveluri de stres, le este mai greu să se obișnuiască cu schimbările din viață, dar într-un mediu instabil au mai multe șanse să își planifice și să-și organizeze singuri activitățile, decât să urmeze sfaturile altora.

De asemenea, studenții cu un nivel mediu de stres recurg la aspectul de modelare statistic semnificativ mai mult decât studenții cu un nivel ridicat și mai puțin decât studenții cu un nivel scăzut de stres. Studenții cu un nivel mediu de stres, spre deosebire de cei cu un nivel scăzut de stres, sunt mai predispuși să fie anxioși atunci când interacționează cu profesori severi și din cauza problemelor din viața lor personală, care, împreună cu o atitudine prea serioasă față de studiu, provoacă o teamă mai mare de viitor.

Analiza manifestărilor fizice și somatice care acompaniază stresul universitar a demonstrat că pentru toate cele trei grupuri cele mai relevante au fost graba și un sentiment de lipsă constantă de timp. În rândul studenților cu niveluri scăzute de stres, somnul necalitativ este pe poziția secundă (M=5.68), iar pe cea terțiară – frica și anxietatea (M=5.15). Pentru studenții cu niveluri medii de stres pe poziția secundă, de asemenea, se află un somn necalitativ (M=6.74), pe a treia a fost performanță scăzută, oboseală crescută (M=6,64).

În grupul studenților cu un nivel ridicat de stres, primele trei poziții sunt ocupate de: frică, anxietate (M=8.88); dispoziția proastă și depresia (M=8.33). Cu cea mai mică frecvență se manifestă: probleme cu tractul gastrointestinal, dificultăți de respirație și dureri de inimă. După cum putem observa, cea mai importantă caracteristică de manifestare a stresului este graba, un sentiment de lipsă constantă de timp, care este asociată cu dificultatea de adaptare la noile sarcini academice în primul an.

Spre deosebire de celelalte două grupe, în rândul studenților cu niveluri ridicate de stres, sentimentele de anxietate și frică sunt pe locul doi, mai degrabă decât somnul necalitativ, arătându-ne că acest grup nu dispune de mecanisme suficiente de reglare a stării lor pentru a elimina astfel de simptome afective. Faptul că cele mai frecvente manifestări ale stresului sunt simptomele somatice poate fi explicat prin faptul că experiența reală de stres și anxietate de-a lungul anului nu a avut încă timp să se somatizeze. În absența unor modalități adecvate și eficiente de a face față stresului, există posibilitatea progresiei acestui indicator în timp.

Analiza diferențelor în manifestările stresului universitar la grupurile cu manifestare diferită a stresului a evidențiat prezența unor diferențe semnificative statistic. Rezultatele obținute de studenții cu niveluri ridicate de stres sunt statistic semnificative mai puternic ($p \leq 0,01$), comparativ cu studenții cu niveluri scăzute și medii de stres. Deci, ei demonstrează un sentiment de neputință, incapacitatea de a face față problemelor, incapacitatea de a scăpa de gândurile neconstructive, lipsă de distributivitate, concentrare slabă, iritabilitate, sensibilitate,

dispoziție proastă, depresie, frică, anxietate, pierderea încrederii în sine, scăderea stimei de sine, graba, senzația de lipsă constantă de timp, somn prost, contacte sociale afectate, probleme de comunicare, bătăi rapide ale inimii, inimă durere, dificultate în respirație, probleme gastrointestinale, tensiune musculară sau tremur, dureri de cap, performanță scăzută și oboseală crescută.

Rezultatele obținute de studenții cu un nivel mediu de stres sunt statistic semnificative mai puternic ($p \leq 0,01$), comparativ cu studenții cu un nivel scăzut de stres. Deci, ei demonstrează un sentiment de neputință, incapacitate de a face față problemelor, incapacitate de a scăpa de gândurile deconstructive, dispoziție rea, depresie, frică, anxietate, tulburări de contact social, probleme de comunicare, bătăi rapide ale inimii, dureri de inimă, dificultăți de respirație, mușchi încordați sau tremurători și dureri de cap.

Estimările realizate ne demonstrează că setul de simptome, la care au fost stabilite diferențe statistic semnificative, sunt caracteristice studenților cu un scor mare de stres și sugerează că acest nivel de stres conduce spre neadaptare academică.

Pentru a investiga calitatea adaptării studenților am administrat *Chestionarul Potențialul adaptiv*. În grupul studenților cu un nivel scăzut de stres, strategia de autoreglare a comportamentului sunt planificarea (M=6.67) și programarea (M=6.58). Aceste strategii predomină și la studenții din grupul cu nivel ridicat de stres - programarea (M=6.5) și planificarea (M=6.42). La studenții cu nivel mediu de stres indicatorii principali sunt - evaluarea rezultatelor (M=6.37) și programarea (M=6.34). Adaptarea prin strategia de modelare este cel mai puțin pronunțată în grupul studenților cu un nivel ridicat de stres (M=4.42). Aspectul de independență este cel mai puțin exprimat în rândul studenților cu niveluri scăzute și medii de stres (M=3.84 și, respectiv, M=4.53).

Nivelul general de autoreglare este cel mai ridicat în grupul cu un nivel scăzut de stres (M=31.97) și cel mai scăzut în grupul cu un nivel ridicat de stres (M=9.58) (figura 4.). Se pare că, cu cât nivelul general de formare al sistemului individual de autoreglare conștientă este mai mare, cu atât nivelul de stres este mai scăzut.

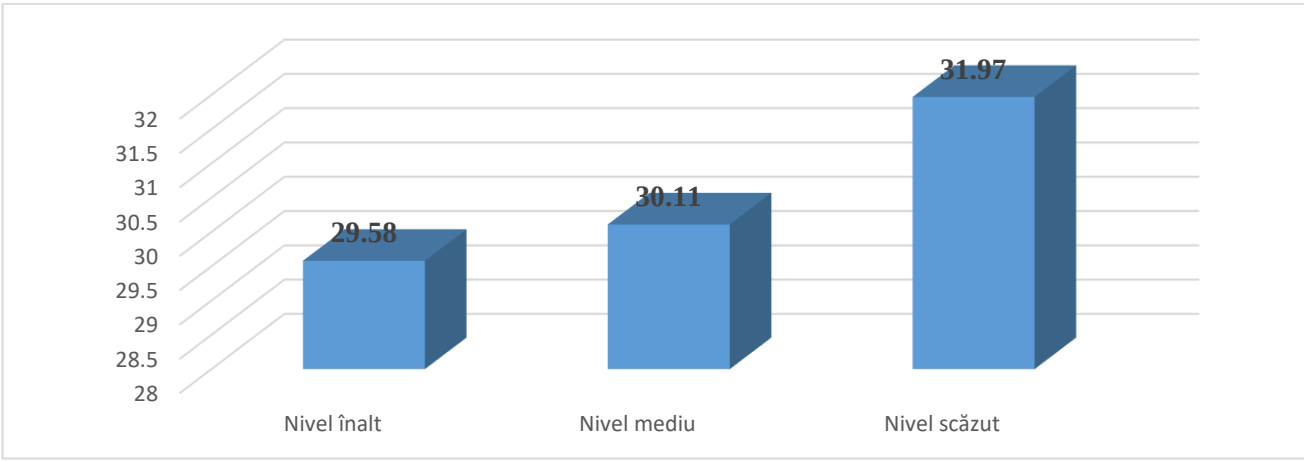

Fig.4. Mediile pentru autocontrol la studenții cu niveluri diferite de manifestare a stresului

Analiza diferențelor dintre cele trei grupuri a evidențiat diferențe statistic semnificative ($p < 0,01$) la strategiile de autoreglare a comportamentelor - modelarea, flexibilitatea și independență.

Datele statistice indică că studenții cu niveluri ridicate de stres mai puțin probabil să folosească modelarea, flexibilitatea și mai des independența ca strategie de autoreglare, decât studenții cu niveluri scăzute de stres. Este mai puțin probabil ca ei să identifice condiții semnificative pentru atingerea obiectivelor decât studenții celorlalte două grupuri. În comparație cu studenții la alte niveluri de stres, le este mai greu să se obișnuiască cu

schimbările din viață, dar într-un mediu instabil au mai multe șanse să-și planifice și să-și organizeze singuri activitățile, decât să urmeze sfaturile altora.

De asemenea, studenții cu un nivel mediu de stres recurg la strategia de modelare mai frecvent decât studenții cu un nivel ridicat de stres și mai puțin decât cei cu un nivel scăzut de stres.

Există, de asemenea, o tendință ca nivelul general de autoreglare să scadă de la grupul studenților cu un nivel scăzut de stres și la grupul cu un nivel ridicat de stres.

Analiza valorilor medii ale potențialului personal de adaptare al studenților a arătat că la ei predomină nivelul mediu de abilități adaptative (figura 5.). Indicatorii tuturor scalelor sunt în intervalul mediu, ceea ce indică faptul că, în general, subiecții nu au probleme pronunțate în comunicare, au capacitatea de a realiza contactul și înțelegerea reciprocă cu ceilalți, iar nivelul relațiilor interpersonale este scăzut. Ei sunt capabili să-și regleze comportamentul, fără a-și dăuna, își combină standardele morale și etice, normele societății și atitudinea față de solicitările mediului social. Având suficient potențial de adaptare personală, ei pot să se adapteze la noile condiții fără probleme semnificative, să se alăture rapid unei noi echipe, să se descurce destul de ușor și adecvat în situație și să dezvolte rapid o strategie comportamentală.

În grupul cu un nivel ridicat de stres, indicatorul stabilității neuropsihice este sub norma (M=2.26), ceea ce indică faptul că acest grup de studenți are un nivel scăzut de reglare comportamentală, au o stimă de sine inadecvată și o percepție reală a ceea ce li se întâmplă. Cu toate acestea, potențialul personal de adaptare al acestui grup se află în limitele normale (M=3.21), din care putem spune că, în general, studenții acestui grup sunt capabili să-și regleze comportamentul.

Analiza statistica a diferențelor de potențial personal de adaptare între cele trei grupuri a relevat diferențe semnificative la toți indicatorii: stabilitate neuropsihică, potențial comunicativ, normativitate morală, potențial personal de adaptare ($p < 0,01$).

Studenții cu niveluri scăzute de stres, în comparație cu cei cu niveluri medii și ridicate de stres, sunt semnificativ mai capabili din punct de vedere statistic să-și regleze mai eficient comportamentul, să stabilească contacte cu ceilalți și să respecte normele de comportament general acceptate. Au dezvoltat reziliență la stres, se adaptează mai bine la noile condiții de mediu, sunt mai eficienți în situații dificile și dezvoltă rapid o strategie pentru comportamentul lor.

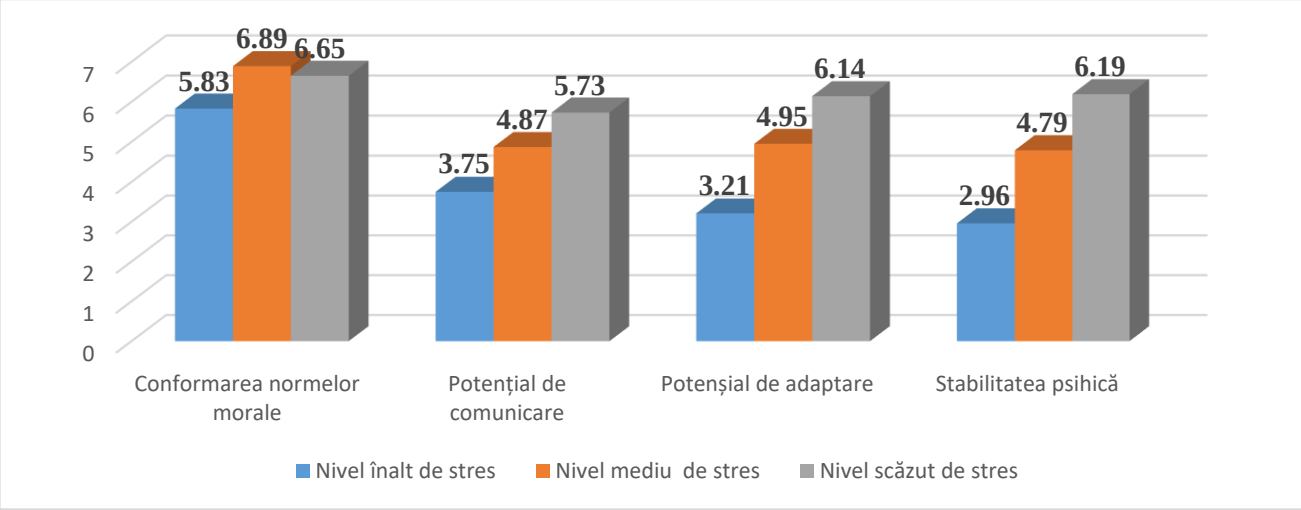

Fig.5. Mediile pentru potențialul personal de adaptare la studenții cu niveluri diferite de manifestare a stresului

În situații stresante, studenții cu niveluri ridicate de stres au mai multe șanse să se adapteze la situație ignorând-o, asumându-și responsabilitatea și au mai multe șanse să

selecteze strategii comportamentale adecvate situației, se implică emoțional în problemă în comparație cu studenții cu niveluri scăzute de stres.

Pentru grupurile de studenți cu niveluri scăzute și ridicate de stres, strategiile comportamentale solicitate sunt planificarea și programarea. Indicatorii principali la studenții cu un nivel mediu de stres sunt evaluarea rezultatelor și programarea.

Studenții cu niveluri ridicate de stres sunt statistic semnificativ mai puțin probabil să folosească modelarea, flexibilitatea și mai des independența ca aspecte ale autoreglării decât studenții cu niveluri scăzute de stres. Studenții cu un nivel mediu de stres mai mult, decât studenții cu un nivel ridicat de stres, și, mai puțin decât studenții cu un nivel scăzut de stres, vor alege modelarea.

Toate grupurile de studenții au un nivel mediu de abilități personale de adaptare. În grupul cu un nivel ridicat de stres, indicatorul stabilității neuropsihice este sub normă, dar în combinație cu potențialul personal de adaptare, care se află în limitele normale pentru acest grup, putem spune că, în general, studenții din această grupă sunt capabile să-și regleze comportamentul.

Nivelul stabilității neuropsihice, potențialul comunicativ, normativitatea morală și potențialul personal de adaptare la studenții cu niveluri scăzute de stres este statistic mai ridicat în comparație cu celelalte două grupuri. Cele mai comune moduri de a face față stresului au fost să consume mâncare delicioasă, să vizioneze videoclipuri și să doarmă mult.

Concluzii. Principalele cauze ale stresului la studenți sunt: încărcătura academică mare, volumele mari de material ce trebuie memorat și dificultatea de înțelegere a acestuia. Aproximativ jumătate dintre studenți au un nivel de stres peste nivelul normal. Principalele manifestări ale stresului sunt un sentiment de lipsă constantă de timp, frică, anxietate și somn prost.

Pentru grupul de studenți cu un nivel ridicat de stres, toate cauzele stresului sunt factori de stres semnificativ mai puternici comparativ cu alte grupuri studiate. Studenții cu un nivel ridicat de stres mai mult decât alte grupuri experimentează manifestări fizice și somatice ale stresului, au gânduri obsesive, sunt mai sensibili și vulnerabili și sunt mai des într-o dispoziție depresivă. Toate simptomele cresc odată cu creșterea nivelului de stres.

Strategiile principale de adaptare pentru studenți sunt autocontrolul, reevaluarea pozitivă și planificarea pentru rezolvarea unei probleme. Potențialul personal de adaptare al studenților cu niveluri scăzute de stres este mai mare decât la alte grupuri. Studenții cu un nivel ridicat de stres ignoră mai des o situație stresantă sau intră în conflict; le este mai dificil să manifeste flexibilitate în condițiile în schimbare și să găsească resurse pentru rezolvarea problemei, comparativ cu grupul celor cu stres scăzut. În același timp, studenții cu niveluri ridicate de stres sunt mai independenți în luarea deciziilor. Pentru a combate stresul, studenții consumă mâncare delicioasă, dorm și vizionează videoclipuri.

Pe măsură ce nivelul de stres al studenților crește, capacitatea acestora de a alege în mod flexibil strategii comportamentale pentru a rezolva probleme specifice scade. Reacția de a evita problemele ce țin de procesul didactic deteriorează contactele interpersonale și provoacă mai mult stres.

Studenții cu un nivel scăzut de stres, datorită stabilității lor neuropsihice ridicate, sunt capabili să aleagă în mod flexibil strategia de adaptare într-o situație stresantă pentru a rezolva problemele legate de planificare și relațiile cu profesorii. Sunt capabili să înțeleagă rolul lor în problemă și să caute sprijin. Studenții cu niveluri medii de stres fac față situațiilor stresante prin independență și abilități de căutare a resurselor personale. Studenții cu un nivel ridicat de stres sunt concentrați pe rezolvarea problemelor ce țin de contactele interpersonale și mai des folosesc resurse personale sau strategii neconstructive.

Potențialul personal de adaptare, stabilitatea neuropsihică și potențialul comunicativ sunt principalele resurse de adaptare pentru studenți. Grupul cu un nivel scăzut de stres este

mai adaptativ datorită flexibilității și capacității de a folosi o varietate de strategii în situații de stres bazate pe autoreglare. Studenților cu niveluri medii și ridicate de stres le este mai dificil să găsească modalitatea eficientă de adaptare. Resursa lor de adaptare într-o situație stresantă sunt abilitățile de comunicare și caracteristicile de autoreglare.

BIBLIOGRAPHY

Alla B. Al'-Tammemi. Is It Just About Physical Health? An Online Cross–Sectional Study Exploring the Psychological Distress Among University Students in Jordan in the Midst of COVID–19 Pandemic – 2020. – p. 25-27

Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis // J. of Person. and soc. Psychology. – 1984. – № 4, Vol. 46. – P. 839–852

Iravan A.V., Dvisona D., Lestari M. / Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19 – 2020. – p. 7

MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // Journal of Personality. 1986. Vol. 54. N 2. P. 385–405

Netto Cezar PH, Guimarães FT, Gomes AP, Rôças G, Siqueira-Batista R. Transição paradigmática na educação médica: um olhar construtivista dirigido à aprendizagem baseada em problemas. Rev Bras Educ Med. 2010; 34(2): 298-303

Phillips A, Pane JF, Reumann-Moore R, Shenbanjo O. Implementing an adaptive intelligent tutoring system as an instructional supplement. Etr&D- Educational Technology Research and Development. 2020;68:1409–37