

CZU: 159.922.8

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.3953992>**STRESUL ȘI ROLUL LUI ÎN ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI CREATIVĂ LA ADOLESCENȚI**

*Aurelia CRIVOI, Iurie BACALOV, Elena CHIRIȚA, Ana ILIEȘ,
Adriana DRUȚA, Iulian PARA, Ilona POZDNEACOVA, Lidia COJOCARI**

Universitatea de Stat din Moldova

**Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă din Chișinău”*

În societatea de astăzi, omul este expus din ce în ce mai mult influențelor din mediul extern, la o mulțime de factori care acționează asupra stării lui psihice sau fizice. În urma acțiunii acestor factori, omul poate intra într-o stare fizică și emoțională numită stres, când se dezvoltă o reacție a organismului. Stresul exercită o influență mare și asupra adolescenților din punct de vedere cognitiv, dar și creativ. El poate atât diminua, cât și mări starea emoțională, aceasta depinde la fel de tipul de stres la care e supusă persoana, precum și de tipul ei de personalitate. Efectele stresului se fac vizibile printr-un șir de reacții ale organismului: emotive, creative, fiziologice și organizaționale.

Cuvinte-cheie: stres, creativitate, eustres, distres, activitate cognitivă, indici antropometrici, indici cardiovasculari.

STRESS AND ITS ROLE IN PHYSIOLOGICAL AND CREATIVE ACTIVITY TO ADOLESCENTS

In today's society, the human being is increasingly exposed to influences from the external environment, to a lot of factors that act on his mental or physical state. As a result of the action of these factors, the man can enter a physical and emotional state called stress, when a reaction of the body develops. Stress also has a great influence on adolescents both in a cognitive way and in a creative one. It can both diminish or increase the emotional state, this depending much on the type of stress to which the person is subjected and on the personality type. The effects of stress being visible through a string of reactions of the body: emotive, creative, physiological and organizational.

Keywords: stress, creativity, eustress, distress, cognitive activity, anthropometric indices, cardiovascular indices.

Prezentat la 18.05.2020

Publicat: iulie 2020