# Stress management among students

Georgiana-Valentina Meheș (Isac)

TECHNICAL UNIVERSITY OF CLUJ-NAPOCA

Faculty of Sciences

Programme of study: Business economics

E-mail: [georgianamehes17@gmail.com](mailto:georgianamehes17@gmail.com)

Alexandra Maria Man

TECHNICAL UNIVERSITY OF CLUJ-NAPOCA

Faculty of Sciences

Programme of study: Business economics

E-mail: [manalexandra772@gmail.com](mailto:manalexandra772@gmail.com)

Coordonator: Conf. Univ. Dr. Toader Rita

TECHNICAL UNIVERSITY OF CLUJ-NAPOCA

Faculty of Sciences

Department of Economical Science and Physics

E-mail: [rita.toader@econ.utcluj.ro](mailto:rita.toader@econ.utcluj.rom)

Coordonator: Conf. Univ. Dr. Ighian Diana

TECHNICAL UNIVERSITY OF CLUJ-NAPOCA

Faculty of Sciences

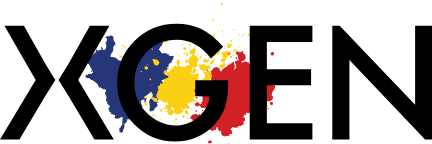
Department of Economical Science and Physics

E-mail: [diana.ighian@econ.utcluj.ro](mailto:diana.ighian@econ.utcluj.ro)

**Abstract**

This project investigates the pervasive issue of stress, analyzing its primary causes and significant impact on individuals, with a specific focus on students. Identifying academic, social, and financial pressures as key stressors for students, the case study explores self-reported stress levels and coping mechanisms. By combining theoretical analysis with empirical data from students, the project aims to highlight the need for practical stress management solutions. These include mindfulness, time management, healthy lifestyle promotion, and accessible psychological support within universities. The ultimate goal is to offer concrete recommendations for reducing student stress and improving well-being, fostering a healthier and more productive academic environment.

**Keywords:** Student stress, stress management, coping strategies, well-being, university support.



## Introducere

Stresul este una dintre cele mai răspândite provocări ale societății moderne, influențând profund sănătatea fizică și mentală, performanța profesională și relațiile interpersonale. Deși este perceput adesea ca un factor negativ, stresul poate avea atât efecte distructive, cât și roluri benefice în dezvoltarea personală, dacă este gestionat corespunzător. Studiile din literatura de specialitate arată că stresul este o reacție naturală a organismului la stimuli externi, având un impact considerabil asupra sistemului nervos, endocrin și cardiovascular [5]. În funcție de intensitatea și durata sa, stresul poate fi adaptativ, ajutând indivizii să facă față unor situații dificile, sau poate deveni copleșitor, afectând sănătatea și calitatea vieții.

**Definirea stresului și implicațiile sale**

Conform lui Dale Carnegie [1], stresul reprezintă un răspuns automat al organismului la provocările vieții cotidiene, iar gestionarea eficientă a acestuia este esențială pentru menținerea echilibrului personal. Emily Fletcher [2]subliniază că stresul poate fi privit nu doar ca un obstacol, ci și ca un element care stimulează dezvoltarea și performanța, dacă este abordat în mod corect. De exemplu, un anumit nivel de stres poate îmbunătăți concentrarea, motivația și performanțele academice sau profesionale. Cu toate acestea, stresul excesiv poate duce la tulburări psihologice și fizice, inclusiv anxietate, depresie, afecțiuni cardiovasculare și tulburări de somn [4].

În studiile lui Hindle Tim [3] se evidențiază faptul că gestionarea stresului nu constă doar în evitarea situațiilor tensionate, ci și în adoptarea unor strategii eficiente de relaxare și organizare. Printre acestea se numără tehnici de respirație, exerciții fizice, meditația și îmbunătățirea planificării activităților zilnice. O abordare similară este prezentată de Ursu Andreea Mihaela [6], care explorează stresul organizațional și modalitățile de identificare și combatere a acestuia în mediul profesional. Studiile din domeniul psihologiei organizaționale arată că stresul la locul de muncă poate fi redus prin optimizarea comunicării, flexibilitatea programului de lucru și promovarea unui climat organizațional pozitiv.

**Strategii de gestionare a stresului**

Elisabeth Anne Scott [4] identifică opt strategii fundamentale de gestionare a stresului, axate pe schimbarea perspectivei, menținerea unui stil de viață sănătos și dezvoltarea rezilienței emoționale. Printre cele mai eficiente metode de reducere a stresului se numără:

1. **Identificarea factorilor stresori** – Conștientizarea și analiza surselor de stres sunt pași esențiali pentru dezvoltarea unor soluții eficiente.
2. **Gestionarea timpului** – Planificarea activităților și stabilirea unor priorități clare ajută la reducerea sentimentului de copleșire.
3. **Adoptarea unui stil de viață sănătos** – Alimentația echilibrată, activitatea fizică regulată și somnul de calitate contribuie la diminuarea stresului.
4. **Tehnici de relaxare** – Meditația, yoga și exercițiile de respirație sunt metode eficiente pentru reducerea tensiunii mentale și fizice.
5. **Sprijin social** – Relațiile interpersonale joacă un rol crucial în gestionarea stresului, oferind suport emoțional și soluții concrete.
6. **Optimismul și gândirea pozitivă** – Cultivarea unei mentalități optimiste poate influența semnificativ modul în care este perceput și gestionat stresul.
7. **Practicarea recunoștinței** – Concentrarea asupra aspectelor pozitive ale vieții poate contribui la creșterea rezilienței și la diminuarea efectelor stresului.
8. **Utilizarea unor tehnici cognitive** – Reîncadrarea gândurilor negative și abordarea rațională a problemelor pot reduce impactul stresului asupra sănătății mentale.

**Impactul stresului asupra sănătății și societății**

Stresul nu afectează doar individul, ci are implicații majore asupra societății în ansamblu. În mediul profesional, nivelurile ridicate de stres pot duce la scăderea productivității, absenteism și creșterea ratei de burnout. Stora Jean-Benjamin [5] analizează impactul stresului asupra organismului, evidențiind mecanismele prin care acesta influențează sistemul nervos și endocrin. Pe termen lung, stresul cronic poate favoriza apariția bolilor cardiovasculare, tulburărilor digestive și afecțiunilor psihiatrice.

**Revizuirea Literaturii**

**1. Evoluția Conceptului de Stres**

Stresul este o reacție naturală a organismului la presiuni și provocări, iar studiile de specialitate au contribuit la definirea și înțelegerea acestui fenomen din multiple perspective. Jean-Benjamin Stora [5] evidențiază impactul stresului asupra corpului și psihicului uman, subliniind că acesta poate activa mecanisme biologice de apărare, dar poate, de asemenea, genera dezechilibre semnificative în cazul unei expuneri prelungite. Pe de altă parte, Dale Carnegie [1] pune accentul pe importanța gestionării grijilor și a stresului, oferind metode practice prin care individul își poate recăpăta controlul asupra stării sale emoționale.În literatura de specialitate, s-a observat o evoluție a înțelegerii stresului, de la o simplă reacție fiziologică la un fenomen complex cu implicații psihosociale. Ursu Andreea Mihaela [6] analizează stresul organizațional, demonstrând că acesta nu este doar o problemă individuală, ci afectează întregul colectiv de muncă, influențând productivitatea și satisfacția angajaților.

**2. Factorii și Tipurile de Stres**

Hindle Tim [3] clasifică stresul în funcție de sursa sa, evidențiind trei mari categorii: stres acut, stres episodic și stres cronic. Stresul acut apare ca răspuns la o situație urgentă și dispare după ce problema este rezolvată. Stresul episodic este caracteristic persoanelor care se confruntă frecvent cu situații tensionate, iar stresul cronic este cel mai periculos, având efecte pe termen lung asupra sănătății.Emily Fletcher [2] adaugă o perspectivă interesantă, susținând că stresul poate avea și efecte pozitive. Ea introduce conceptul de „eustres”, adică stresul benefic, care ajută la stimularea performanței și la creșterea motivației. Acest tip de stres îi determină pe indivizi să își depășească limitele și să își îmbunătățească abilitățile.Pe lângă aceste clasificări, Scott Elisabeth Anne [4] identifică o serie de factori stresori, care pot varia de la probleme personale, dificultăți financiare, conflicte profesionale, până la factori de mediu și sociali. Stresul este influențat nu doar de circumstanțele externe, ci și de modul în care individul percepe și reacționează la acestea.

**3. Stresul în Mediul Organizațional**

Ursu Andreea Mihaela [6] abordează stresul dintr-o perspectivă organizațională, subliniind importanța unui climat pozitiv la locul de muncă. Ea evidențiază că stresul profesional poate fi diminuat prin flexibilizarea programului, implementarea unor politici de suport psihologic și promovarea echilibrului între viața personală și cea profesională. În studiile ei, subliniază faptul că managerii joacă un rol esențial în prevenirea stresului, prin crearea unor condiții de muncă favorabile și prin susținerea angajaților în gestionarea sarcinilor dificile.

**Metodologie**

**1. Scopul și obiectivele cercetării**

Scopul acestei cercetări este de a analiza efectele stresului asupra studenților de la specializările economice cu accent pe corelarea factorilor de stres cu performanțele individuale și colective.

**Obiectivele specifice** ale cercetării sunt:

* Identificarea principalelor surse de stres în universitate;
* Evaluarea nivelului de stres perceput de studenți;
* Determinarea relației dintre stres și procesul de învățare/memorare/studiere;
* Identificarea diferențelor între percepțiile studenților privind stresul și performanța lor;
* Formularea unor recomandări privind strategiile de gestionare eficientă a stresului la locul de muncă;

**Întrebările de cercetare**:

* 1. În ultima perioadă ai simnțit stări neplăcute de nervozitate și tensiune?
  2. Intri frecvent în contradicții cu persoanle din jurul tău?
  3. Ai stări de nemulțumire legate de viața personală?
  4. Ai avut în ultima perioadă stări de insomnii?
  5. Simți insatisfacții față de activitățile pe care le desfășori?
  6. Te enervezi și te superi ușor?
  7. Ai poftă de dulciuri des?
  8. Consumi cantități mari de alcool și de țigări în ultima perioadă?
  9. Consumi băuturi energizante?
  10. Ai dificultăți de concentrare și memorie?
  11. Aveți obiceiul să scrâșniți din dinți frecvent?
  12. Ai avut afecțiuni gastrointestinale în ultima perioadă (gastrită, ulcer, colon iritabil)?
  13. Ai avut stări de depresie în ultima perioadă?
  14. Te afectează mult părerile celor din jur?
  15. Ești o persoană irascibilă?
  16. Ai avut stări conflictuale în ultimul an?
  17. Ai simțit frecvent dureri de cap sau stări de amețeală în ultimul an?
  18. Te simți inconfortabil în activitățile pe care le desfășori?
  19. Simți frecvent o stare de agitație?
  20. Ai avut stări de leșin în ultimul an?
  21. Simți frecvent senzația de foame?
  22. Ești frecvent sub presiunea timpului în ultimul an?
  23. Simți că ești deranjat de prea multe lucruri?
  24. Simți o stare de oboseală și epuizare fără să existe un motiv care le generează?
  25. Ai fost predispus în ultimul an frecvent la viroză, gripă și alte afecțiuni ale sistemului imunitar?

**2. Tipul cercetării și designul metodologic**

Această cercetare utilizează metode **cantitative** (chestionare standardizate) pentru a asigura o înțelegere complexă a stresului ocupațional.

Designul cercetării este de tip:

* **Descriptiv și explicativ** – pentru a explora fenomenul stresului și a explica relația acestuia cu productivitatea studenților;
* **Transversal** – datele sunt colectate într-un singur moment, fără a urmări evoluția în timp;
* **Aplicativ** – urmărește generarea unor soluții practice pentru mediul studențesc.

Această combinație de metode permite triangularea rezultatelor, adică validarea datelor prin surse multiple.

**3. Populația și eșantionul**

**Populația vizată** este formată din studenți de la specializările economice( Economia firmei an I,II și Management an I,II)

**4. Contextul cercetării**

Cercetarea se desfășoară în cadrul Universității Tehnice din Cluj Napoca, Centrul Universitar Baia Mare, vizând studenții de la două specializările economice din 2 ani diferiți.

**5. Tehnici și instrumente de cercetare**

Pentru obținerea unui tablou complex asupra stresului și a efectelor sale asupra performanțelor studenților, s-au utilizat instrumente standardizate recunoscute în literatura internațională:

**5.1. Chestionarul**

Fig. 1. Răspunsuri colectate la intrebarea 1 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Din primul grafic se poate observa că un procent de 55% dintre studenți au simțit stări neplacute de nervozitate și tensiune, ceea ce sugerează faptul că în ultima perioadă s-au confruntat cu stări de stres și epuizare psihică. Un procent mai mic de 45% dintre aceștea nu s-au întalnic cu stări neplacute de oboseală.

Aceasta sugerează că mai mult de jumătate dintre studenți se confruntă cu un nivel de stres sau disconfort psihic într-o anumită măsură, ceea ce poate ridica semnale de alarmă privind starea lor emoțională.

Fig. 2. Răspunsuri colectate la întrebarea 2 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

77% dintre studenți au răspuns că NU, ceea ce indică faptul că majoritatea studenților reușesc sa evite conflictele și să mențină relații prietenoase cu cei din jur.

23% dintre studenți au răspuns că DA, atrăgând atenția faptului că aproape un sfert dintre studenți se confruntă în mod constant cu neînțelegeri sau tensiuni în relațiile interpersonale.

Această situație poate reflecta un stil de comunicare mai prietenos pentru majoritatea studenților.

Fig. 3. Răspunsuri colectate la întrebarea 3 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

73% dintre studenți nu au stări de nemultumire legate de viața lor personală, ceeace ce înseamna că există un echilibru inttre viața personală și cea academică.

27% au raspuns ca sunt nemulțumiți, ridicând problema unor relații tensionate la faculate sau lipsa de satisfacție față de propria persoană.

Din acest grafi, putem observa ca majoritatea studenților sunt mulțumiți cu stilul lor de viață pe care il au în fiecare zi, dar o minoritate nu sunt mulțumiți cu viața personală reflectând un disconfort emoțional sau o lipsă de echilibru.

Putem observa că 66% dintre studenți nu au avut insomni, ceea ce indică faptul că nu este afectat semnificativ de stres academic, anxietate personală sau alte probleme care să pertubre somnul. O parte dintre studenți au prezentat stări de insomni procentul lor fiind de 34%, ceea ce înseamnă că aceștea sunt suprasolicitați psihic și poate indica nevoia de suport emoțional.

Fig. 4. Răspunsuri colectate la întrebarea 4 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Fig. 5. Răspunsuri colectate la întrebarea 5 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

75% dintre studenți sunt mulțumiți de ceea ce fac in fiecare zi (cursuri, examene, proiecte, hobby-uri), de aici rezultă faptul că aceștea au un nivel ridicat de echilibru emoțional și motivațional ceea ce este esențial pentru sănătatea mintală și pentru succesul academic.

25% dintre studenți nu găsesc plăcere, interes sau sens în ceea ce fac zilnic, ceea ce în timp se poate dezvolta în scăderea motivației, anxietate sau abandon academic.

Fig. 6. Răspunsuri colectate la întrebarea 6 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

52% dintre studenți au declarat că se supără sau se enervează ușor datorită stresului academic, oboseală sau nesiguranță personală, ceea ce poate influența în sens negativ relațiile interpersonale, capacitatea de concentrare și echilibru interior al studenților.

48% dintre aceștea reacționează mai calm și rațional în fața provocărilor sau a situațiilor frustrante. Acest segement de studenți reușesc să își păstreze calmul și stabilitatea emoțională ceea ce poate influența pozitiv atât performanța academică, cât și relațiile lor sociale.

Fig. 7. Răspunsuri colectate la întrebarea 7 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Din acest grafic putem interpreta faptul că 57% dingtre studenți au un nivel de stres mai scăzut, întrucât pofta de dulce este adesea asociată cu stresul emoțional sau psihologic. 43% dintre ei au tendința dea folosi dulce ca formă de auto-răsplată în perioadele solicitante (examene, lipsă de somn, presiune academică). Așadar, pentru acești studenți, pofta de dulce poate indica disconfortul emoțional sau al apuizării.

Fig. 8. Răspunsuri colectate la întrebarea 8 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Un procent mare de studenți au confirmat faptul că în ultima perioadă nu au consumat cantități mari de alcool și țigări, ceea ce înseamna că aceștea au adoptata un stil de viață sănătos, dar și datorită faptului că au conștientizat un risc crescut asociat acestor obiceiuri și o preferință pentru menșinerea sănătății fizice și mentale. 9% aleg să consume alcool sau țigări datorită unor motive personale. Acest contrast poate arăta necesitatea unor campanii pentru a reduce și mai mult consumul în rândul tinerilor.

Fig. 9. Răspunsuri colectate la întrebarea 9 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Din acest grafic se poate observa că 91% dintre studenți evită băuturile energizante, ceea ce poate reflecta o preocupare pentru sănătate, conștientizarea efectelor negative ale cofeinei și zahărului în exces. Cei 9% care consumă astfel de băuturi pot face acest lucru din motive legate de efortul academic, lipsa somnului sau influențe sociale.

Fig. 10. Răspunsuri colectate la întrebarea 10 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

59% dintre studenți nu se confruntă cu dificultăți de concentrare si memorie, ceea ce poate indica o bună capacitate de adaptare la cerințele academice. Totuși, cei 41% indică un nivel ridicat de stres, oboseală sau alte probleme care afectează performanța școlară.

Fig. 11. Răspunsuri colectate la întrebarea 11 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Un procent mare de studenți nu se confruntă cu problema de a scrâșni din dinți, ceea ce sugerează că aceștea nu au stări de tensiuni prelungite sau anxietate, indicând că au un nivel psihic foarte bun. Totuși, nu trebuie neglijat faptul că 5% dintre aceștea au un obicei care s-a format din cauza stărilor de stres academic sau a problemelor cu care se confruntă în viața de zi cu zi.

Fig. 12. Răspunsuri colectate la întrebarea 12 din chestioinar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

În ultima perioadă 93% dintre studenți nu au avut afecțiuni gastrointestinale, datorită unui stil de viață sănătos pe care aceștea l-au abordat, dar și datorită unui nivel de stres scăzut pe care l-eu avit în această perioadă. 7% dintre aceștea s-au confruntat cu astfel de probleme datorită unor perioade mai încărcate sau al unor activități neorganizate care au generat afecțiuni gastrointestinale.

Fig. 13. Răspunsuri colectate la întrebarea 13 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

86% dintre studenți nu au experimentat stări de depresie, ceea ce sugerează că majoritatea tinerilor se bucură de o sănătate mintală relativ bună. Acest procent reflectă capacitatea lor de a face față stresului academic și social sau existența unor factori protectori în mediul lor, cum ar fi familia sau accesul la activitățile recreative. Pe de altă parte 14% dintre studenți au raportat stări de depresie care au fost cauzate de presiunea academică, incertitudini legate de viitor, probleme financiare sau altele. Depresia afectează nu doar starea emoțională, ci și performanța școlară, relațiile sociale și calitatea vieții.

Fig. 14. Răspunsuri colectate la întrebarea 14 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

68% dintre studenți au încredere în sine, indicând faptul că o atitudine pozitivă poate contribui la o mai bună gestionare a stresului și la o sănătate mintală mai stabilă. Pe de altă parte, 32% dintre studenți pot fi influențați de opinia celor din jur, ceea ce poate crea presiuni sociale sau anxietate. Acest aspect subliniază importanța dezvoltării abilităților de rezistență și a suportului emoțional în mediul universitar.

Fig. 15. Răspunsuri colectate la întrebarea 15 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

70% dintre studenți nu sunt irascibili, ceea ce sugerează că majoritatea au o stare emoțională echilibrată și un bun control al impulsurilor. Pe de altă parte, 30% dintre studenți se consideră irascibili, ceea ce poate indica stres, oboseală sau alte dificultăți emoționale care ar putea necesita atenție și sprijin.

Fig. 16. Răspunsuri colectate la întrebarea 16 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

52% dintre studenți nu au avut stări conflictuale în ultimul an, ceea ce sugerează că peste jumătate dintre ei reușesc să gestioneze bine relațiile interpersonale și să evite situațiile tensionate. În schimb, 48% au exprimat stări conflictuale, ceea ce indică faptul că aproape jumătate dintre studenți se confruntă cu dificultăți în gestionarea tensiunilor sau în relaționarea cu ceilalți.

Fig. 17. Răspunsuri colectate la întrebarea 17 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Faptul că **jumătate dintre studenți (50%)** au declarat că au experimentat frecvent dureri de cap sau amețeli sugerează o problemă răspândită în rândul acestei categorii de populație. Această rată ridicată indică faptul că aceste simptome nu sunt cazuri izolate, ci pot reflecta factori comuni de risc sau stiluri de viață nesănătoase.

Rezultatele sondajului arată o distribuție echilibrată între studenții care au resimțit frecvent dureri de cap sau stări de amețeală și cei care nu au avut astfel de simptome în ultimul an. Totuși, proporția de 50% care raportează disconfort fizic frecvent semnalează o nevoie reală de intervenție. Aceste simptome pot avea cauze diverse de la stres academic la stil de viață și pot afecta negativ performanța și sănătatea mentală a studenților. Se recomandă măsuri preventive, educative și sprijin psihologic pentru a reduce incidența acestor simptome și pentru a îmbunătăți calitatea vieții studențești.

Fig. 18. Răspunsuri colectate la întrebarea 18 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Un procent ridicat de 84% indică faptul că majoritatea studenților se simt confortabil și capabili să gestioneze activitățile academice și cotidiene. Aceasta sugerează un nivel bun de satisfacție și echilibru între cerințele școlare și capacitatea lor de a le face față.

6% reprezintă un grup care poate întâmpina dificultăți, cum ar fi:

* presiune excesivă,
* lipsa de motivație,
* anxietate,
* probleme de sănătate fizică sau psihică care afectează confortul în activități.

84% dintre studenți declară că nu se simt inconfortabil în activitățile pe care le desfășoară, indicând o bună adaptare și satisfacție în cadrul vieții academice și cotidiene. Totuși, 16% dintre studenți experimentează disconfort, ceea ce relevă necesitatea unor măsuri de sprijin și consiliere pentru a le asigura un mediu propice dezvoltării personale și academice.

Fig. 19. Răspunsuri colectate la întrebarea 19 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

În ceea ce privește starea de agitație, 68% dintre studenți afirmă că nu o resimt frecvent, sugerând o bună gestionare a stresului cotidian. Cu toate acestea, 32% dintre respondenți au declarat că experimentează frecvent această stare, ceea ce evidențiază existența unui grad de tensiune psihică persistentă în rândul unei părți semnificative a populației studențești. Acest rezultat subliniază importanța programelor de sprijin emoțional și a strategiilor de reducere a stresului în mediul academic.

Fig. 20. Răspunsuri colectate la întrebarea 20 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Procentul foarte mic (5%) indică faptul că stările de leșin nu sunt frecvente în rândul studenților, ceea ce este un semn pozitiv pentru starea lor generală de sănătate fizică. Totuși, nu trebuie ignorat: aceste cazuri pot indica probleme medicale subiacente (hipotensiune, anemie, stres extrem, epuizare fizică) și necesită investigații individuale.

Faptul că 95% dintre studenți nu au experimentat stări de leșin sugerează că, la nivel de grup, nu există o problemă majoră de sănătate fiziologică gravă sau acută. Stările de leșin pot apărea ca răspuns la factori precum epuizarea, stresul extrem, lipsa alimentației sau hidratarea deficitară.

Fig. 21. Răspunsuri colectate la întrebarea 21 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Procentul de 77% indică faptul că o mare parte dintre studenți reușesc să mențină un program alimentar regulat și echilibrat. Acest lucru poate reflecta o alimentație adecvată care acoperă necesarul energetic zilnic necesar pentru activitățile academice și personale.

23% reprezintă o proporție semnificativă care poate fi cauzată de:

* neregularități în programul meselor,
* consum insuficient din punct de vedere caloric,
* stres sau lipsa timpului pentru alimentație corespunzătoare.

Aceasta poate avea efecte negative asupra energiei, concentrării și performanței în activitățile școlare.

Fig. 22. Răspunsuri colectate la întrebarea 22 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Mai mult de jumătate dintre studenți experimentează frecvent senzația că nu au suficient timp pentru a-și îndeplini toate responsabilitățile. Această presiune poate fi cauzată de multiplele cerințe academice, activități extracurriculare, muncă part-time, dar și viața personală.

45% dintre studenți au declarat că nu au fost frecvent sub presiune, ceea ce indică faptul că o parte semnificativă reușește să își organizeze timpul și să-și gestioneze responsabilitățile.

55% dintre studenți au raportat că au fost frecvent sub presiunea timpului în ultimul an, ceea ce indică un nivel ridicat de stres legat de gestionarea programului zilnic și a multiplelor responsabilități. Această presiune poate afecta negativ sănătatea mintală și performanța academică, subliniind necesitatea unor strategii de management al timpului, consiliere și suport din partea instituțiilor educaționale pentru a ajuta studenții să-și echilibreze mai bine viața academică și personală.

Fig. 23. Răspunsuri colectate la întrebarea 23 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Procentul de 68% indică faptul că o parte importantă a studenților nu se simte copleșită de factori perturbatori sau de situații stresante. Acest lucru poate reflecta o bună gestionare a stresului și a factorilor externi care ar putea afecta starea lor de bine.

32% reprezintă o proporție semnificativă care poate avea dificultăți în a face față factorilor de stres zilnic, ceea ce poate duce la:

* iritabilitate,
* scăderea concentrării,
* stres acumulat care afectează sănătatea mintală.

68% dintre studenți nu se simt frecvent deranjați de prea multe lucruri, ceea ce sugerează un nivel rezonabil de echilibru emoțional în rândul majorității. Totuși, aproape o treime dintre studenți experimentează această stare în mod frecvent, indicând o nevoie potențială de sprijin psihologic și dezvoltare a unor strategii de gestionare a stresului și a iritabilității în mediul academic.

Fig. 24. Răspunsuri colectate la întrebarea 24 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Procentul de 64% indică faptul că pentru o parte semnificativă a studenților, starea de oboseală apare în general din cauze explicabile, cum ar fi efort fizic, stres sau lipsa somnului. Aceasta sugerează o stare fizică și mentală relativ bună pentru majoritatea lor.

36% reprezintă o proporție importantă care poate fi un semnal de alarmă privind:

* potențiale probleme de sănătate mintală, precum anxietatea sau depresia,
* tulburări de somn,
* dezechilibre nutriționale,
* suprasolicitare fizică și psihică fără pauze adecvate.

64% dintre studenți nu resimt frecvent o stare de oboseală și epuizare fără un motiv evident, ceea ce indică o stare fizică și mentală satisfăcătoare pentru majoritatea. Totuși, 36% dintre studenți experimentează frecvent această stare, semnalând necesitatea unei atenții sporite asupra sănătății mintale și fizice în rândul studenților. Este important ca instituțiile educaționale să promoveze accesul la resurse pentru gestionarea stresului, somnului și a stilului de viață sănătos.

Fig. 25. Răspunsuri colectate la întrebarea 25 din chestionar

Autori: Man Alexandra și Meheș Georgiana

Procentul ridicat (75%) arată că o mare parte a studenților au reușit să își mențină un sistem imunitar sănătos pe parcursul ultimului an. Aceasta poate reflecta un stil de viață echilibrat, igienă adecvată, alimentație corectă și/sau vaccinări corespunzătoare.

25% reprezintă o proporție semnificativă care poate avea:

* o imunitate scăzută temporară sau cronică,
* condiții medicale subiacente,
* factori de mediu sau de stil de viață care îi predispun la îmbolnăviri frecvente.

75% dintre studenți au declarat că nu au fost frecvent predispuși la viroze, gripă sau alte afecțiuni ale sistemului imunitar, sugerând o stare generală bună de sănătate și imunitate. Totuși, 25% dintre studenți sunt mai vulnerabili la aceste afecțiuni, ceea ce subliniază importanța promovării unui stil de viață sănătos și a accesului la servicii medicale preventive în rândul studenților.

**6. Procedura de colectare a datelor**

Datele cantitative au fost colectate online, prin intermediul unei platforme de sondaje (Google Forms), în perioada mai-iunie 2025. Distribuția chestionarului s-a realizat prin rețele sociale (WhatsAp)

Participanții au fost informați cu privire la scopul cercetării și și-au exprimat consimțământul față de aceasta.

**7. Considerații etice**

Cercetarea a fost realizată în conformitate cu standardele etice aplicabile în științele sociale și economice. Toți participanții au fost informați cu privire la:

* caracterul voluntar al participării;
* confidențialitatea răspunsurilor;

Datele au fost colectate și prelucrate anonim, fără a permite identificarea respondenților. Analiza a respectat prevederile **Regulamentului UE 2016/679 (GDPR)** .

**Discuții**

Stresul în rândul studenților reprezintă un fenomen complex, multidimensional, care nu poate fi înțeles doar prin simpla cuantificare a răspunsurilor la întrebări legate de simptomele sau frecvența acestora. Analiza datelor obținute din sondaje și chestionare relevă aspecte importante, dar este esențial să discutăm mai aprofundat cauzele, implicațiile și modalitățile de intervenție.

**1. Cauzele principale ale stresului la studenți**

Presiunea timpului este unul dintre factorii majori identificați, cu 55% dintre studenți declarând că s-au simțit frecvent sub această presiune. Aceasta reflectă realitatea academică în care studenții se confruntă cu multiple termene limită, examene, proiecte și activități extracurriculare. Pe lângă acestea, mulți studenți jonglează și cu responsabilități personale sau profesionale, ceea ce agravează senzația de „nu am suficient timp”.

Un alt factor ce contribuie la stres este starea de oboseală inexplicabilă și epuizarea, raportată de 36% dintre studenți. Aceasta poate fi cauzată nu doar de volumul academic, ci și de stilul de viață nesănătos, tulburările de somn sau chiar probleme psihologice care nu sunt întotdeauna declarate sau conștientizate.

**2. Manifestările stresului: de la simptome fizice la impact emoțional**

Datele arată că 50% dintre studenți au experimentat frecvent dureri de cap sau amețeli, simptome care pot fi interpretate ca semnale clare ale stresului prelungit. În plus, iritabilitatea și senzația de a fi deranjați de „prea multe lucruri” (32% dintre studenți) indică un impact emoțional semnificativ. Acest tip de manifestări afectează nu doar calitatea vieții, ci și relațiile sociale și capacitatea de concentrare la studiu.

Este important să subliniem faptul că aceste simptome nu trebuie ignorate, deoarece stresul cronic poate conduce la probleme grave de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, depresia sau chiar tulburările de adaptare.

**3. De ce o parte din studenți nu se simt afectate?**

Un aspect interesant este faptul că o proporție importantă de studenți (ex. 84% nu se simt inconfortabil în activitățile pe care le desfășoară, iar 64% nu simt oboseală inexplicabilă). Acest lucru sugerează că există factori protectori care îi ajută pe acești studenți să gestioneze mai bine stresul. Aceștia pot include abilități bune de gestionare a timpului, suport social solid, o sănătate fizică și mentală bună, sau o motivație și adaptabilitate crescută.

Analiza acestor factori de protecție poate oferi repere importante pentru dezvoltarea programelor de suport, astfel încât mai mulți studenți să beneficieze de aceleași mecanisme de coping eficiente.

**4. Implicarea instituțiilor educaționale și rolul sprijinului social**

Instituțiile de învățământ au un rol crucial în reducerea stresului studenților prin crearea unui cadru propice dezvoltării armonioase. Măsurile posibile includ ajustarea volumului și modului de predare, oferirea de consiliere psihologică, programe educaționale privind managementul stresului și promovarea activităților recreative.

De asemenea, sprijinul social, fie din partea familiei, a colegilor, fie a cadrelor didactice, este vital. Discuțiile deschise despre dificultățile întâmpinate, crearea unor grupuri de suport și încurajarea empatiei în comunitate pot diminua semnificativ efectele stresului.

**5. Provocările implementării strategiilor de management al stresului**

În ciuda conștientizării importanței acestui subiect, implementarea efectivă a strategiilor de reducere a stresului poate întâmpina diverse obstacole. Unii studenți pot fi reticenți în a cere ajutor, din cauza stigmatizării problemelor de sănătate mintală sau din cauza lipsei de informații. De asemenea, resursele instituțiilor pot fi limitate, iar personalul specializat insuficient.

Este nevoie de politici coerente și de alocarea de resurse adecvate pentru a asigura accesul la servicii de consiliere, educație și suport continuu.

**6. Perspective pentru viitor**

Pentru a îmbunătăți managementul stresului în rândul studenților, este necesară o abordare integrată care să includă:

* Evaluări periodice ale stării de bine a studenților,
* Dezvoltarea unor programe personalizate de suport psihologic,
* Formarea cadrelor didactice pentru a identifica și gestiona semnele de stres la studenți,
* Promovarea unui echilibru între viața academică și cea personală,
* Încurajarea unui stil de viață sănătos.

În plus, implicarea activă a studenților în crearea unor comunități de sprijin poate crea un mediu mai deschis și mai înțelegător.

**Concluzii**

Stresul reprezintă una dintre cele mai frecvente și totodată complexe probleme cu care se confruntă studenții în mediul academic modern. Cerințele tot mai ridicate, volumul mare de informații, termenele limită strânse, presiunea socială și incertitudinile legate de viitor creează un context dificil pentru mulți tineri aflați în perioada formării personale și profesionale. Gestionarea eficientă a stresului este astfel esențială pentru menținerea sănătății mintale și fizice, dar și pentru asigurarea unei performanțe academice optime.

**Importanța gestionării stresului la studenți**

Stresul, în doze moderate, poate funcționa ca un stimulent care sporește motivația și concentrarea. Însă atunci când devine cronic, excesiv sau necontrolat, efectele sale pot fi profund negative. În rândul studenților, stresul prelungit poate genera simptome precum anxietate, depresie, tulburări de somn, scăderea imunității, probleme digestive sau chiar stări de epuizare fizică și psihică. De asemenea, stresul necontrolat afectează capacitatea de concentrare și procesare a informațiilor, ceea ce conduce la performanțe academice slabe și chiar la abandonul studiilor.

**Factorii care contribuie la stresul studenților**

Datele colectate în sondajele recente indică faptul că o mare parte dintre studenți resimt frecvent presiunea timpului și dificultăți în gestionarea volumului mare de sarcini. Astfel, 55% dintre studenți au afirmat că au fost frecvent sub presiunea timpului în ultimul an, ceea ce reflectă intensitatea și complexitatea responsabilităților pe care le au. Această presiune poate conduce la senzații de anxietate, frustrare și, în timp, la epuizare.

Mai mult, aproape un sfert dintre studenți (23%) simt frecvent senzația de foame, ceea ce poate fi un indicator al unor obiceiuri alimentare neregulate sau insuficiente. Alimentația neadecvată este un factor care contribuie indirect la stres, deoarece afectează nivelul de energie și capacitatea de concentrare. În plus, aproximativ 36% dintre studenți au raportat frecvent stări de oboseală și epuizare inexplicabile, un semnal de alarmă care poate indica suprasolicitare psihică sau fizică.

**Impactul stresului asupra sănătății fizice și mentale**

Stresul prelungit are un impact negativ semnificativ asupra sănătății generale. Din sondaj reiese că 50% dintre studenți au experimentat frecvent dureri de cap sau amețeli, simptome frecvent asociate cu starea de stres și anxietate. În același timp, o parte importantă a studenților se confruntă cu senzația de disconfort emoțional și iritabilitate – 32% simt frecvent că sunt deranjați de prea multe lucruri, iar 16% se simt inconfortabil în activitățile pe care le desfășoară.

Toate aceste manifestări indică faptul că stresul nu este doar o problemă de moment, ci o stare care afectează semnificativ calitatea vieții studenților. De asemenea, stresul cronic poate slăbi sistemul imunitar, iar în sondaj 25% dintre studenți au spus că au fost frecvent predispuși la viroze sau alte afecțiuni, ceea ce ar putea fi legat și de efectele negative ale stresului asupra sănătății.

**Strategii eficiente de management al stresului**

În fața acestei realități, dezvoltarea și implementarea unor strategii eficiente de management al stresului devin imperativă atât pentru studenți, cât și pentru instituțiile de învățământ superior.

1. **Educația și conștientizarea** sunt primii pași esențiali. Studenții trebuie să fie informați despre efectele stresului și despre metodele prin care îl pot gestiona. Organizarea de workshop-uri, seminarii și sesiuni de consiliere poate contribui la creșterea gradului de conștientizare.
2. **Managementul timpului** reprezintă o competență crucială. Deoarece presiunea timpului este un factor major de stres, studenții trebuie să învețe să își planifice eficient activitățile, să prioritizeze sarcinile și să includă pauze de odihnă. Utilizarea tehnicilor precum metoda Pomodoro, planificarea săptămânală și setarea unor obiective realiste poate reduce simțitor stresul.
3. **Adoptarea unui stil de viață sănătos** este fundamentală. Alimentația echilibrată, exercițiile fizice regulate și un somn odihnitor contribuie la menținerea unei stări bune de sănătate fizică și mentală. În special, o nutriție corespunzătoare ajută la prevenirea senzației frecvente de foame și la creșterea nivelului de energie.
4. **Tehnici de relaxare și mindfulness** sunt instrumente eficiente pentru reducerea tensiunii psihice. Practici precum meditația, yoga sau exercițiile de respirație ajută la calmarea minții și la reglarea emoțiilor negative.
5. **Sprijinul social** joacă un rol vital. Menținerea relațiilor sociale sănătoase, discuțiile cu prietenii, familia sau consilierii școlari contribuie la diminuarea sentimentului de izolare și la împărțirea poverii stresului.
6. **Accesul la servicii de consiliere psihologică** este esențial pentru studenții care se confruntă cu stres sever sau cronic. Instituțiile educaționale ar trebui să faciliteze accesul gratuit și confidențial la astfel de servicii, oferind suport specializat.

**Recomandări**

Stresul este un factor dăunător în viața studenților, care afectează atât sănătatea mentală, echilibrul emoțional câ și performanțele academice.

O primă recomandare importantă este organizarea eficientă a timpului. Mulți studenți se confruntă cu stres din cauza unui program suprasolicitat. Utilizarea unei agende sau a unor aplicații digitale pentru planificare ajută la structurarea zilei și la prevenirea acumulării sarcinilor care reduc

nivelul de stres.

Activitatea fizică joacă, de asemenea, un rol important în reducerea stresului. Chiar și 30 de minute de mișcare zilnică – mers pe jos, alergare sau exerciții acasă – pot îmbunătăți starea de spirit și concentrarea. În paralel, tehnicile de relaxare, precum meditația sau respirația conștientă, contribuie la liniștirea minții și reducerea anxietății.

Un alt factor esențial este suportul social. Discuțiile cu prietenii, colegii sau familia pot oferi o perspectivă diferită și un sprijin emoțional valoros. Participarea la grupuri de studiu sau activități extracurriculare poate combate izolarea și întări sentimentul de apartenență.

Nu trebuie neglijate somnul și alimentația. Lipsa odihnei sau o dietă dezechilibrată pot accentua stresul. Un stil de viață sănătos susține capacitatea organismului de a face față presiunilor zilnice.

Pentru situațiile în care stresul devine copleșitor, este recomandată apelarea la consiliere psihologică, disponibilă de obicei în cadrul universităților. Discuțiile cu un specialist pot ajuta la identificarea cauzelor profunde ale stresului și la găsirea unor soluții eficiente.

## BIBLIOGRAPHY

[1] Dale Carnegie( 2018). Cum să învingi grijile și stresul, Editura Litera, București

[2 ]Emily Fletcher (2019) Mai puțin stres, mai multe rezultate, Editura Lifestyle Publishing, București

[3] Hindle Tim,(2001). Cum să reducem stresul, Editura Enciclopedia Rao, Bucuresti,

[4] Scott Elisabeth Anne (2017). Stresul : 8 strategii de gestionare, Editura Herald, Bucuresti

[5] Stora Jean- Benjamin,(1999). Stresul, Editura Meridiane, Bucuresti

[6] Ursu Andreea Mihaela, (2007). Stresul organizational:Modalitati de identificare, studiere, prevenire si combatere - Editura Lumen, lasi.