**Tema 8. Managementul stresului şi anxietăţii.**

*Abilități ale studentului:*

* *cunoaște și recunoaște impactul stresului asupra învățării;*
* *conștientizează valoarea odihnei pentru o învățare de calitate;*
* *analizează critic propriul comportament academic din perspectiva stresului și odihnei;*
* *se familiarizează cu strategii și tehnici de management al stresului și odihnei;*
* *compară eficiența diferitelor tehnici de monitorizare a stresului;*
* *selectează și aplică strategii de gestionare a stresului adecvate propriei condiții academice.*

În context educațional și psihologic, stresul și anxietatea sunt concepte fundamentale în înțelegerea comportamentelor de învățare și a autoreglării. Acestea nu pot fi reduse la simple reacții emoționale, ci trebuie analizate în raport cu factorii cognitivi, motivaționali și contextuali care le determină și le întrețin.

Una dintre cele mai influente teorii în conceptualizarea stresului este cea propusă de **Hans Selye (1956)**, care definește stresul ca „răspunsul nespecific al organismului la orice solicitare”. Stresul este o reacție naturală a organismului la presiuni, solicitări sau amenințări, care, dacă este gestionat corect, poate fi chiar motivant și stimulant. În cazul studenților, stresul este frecvent generat de termene limită, examene, volumul mare de informații și provocările adaptării la viața universitară. Cu toate acestea, stresul prelungit sau intens poate deveni dăunător, afectând negativ performanța academică și sănătatea psihică.

În ceea ce privește anxietatea, aceasta este deseori asociată cu stresul, însă are trăsături distincte. Potrivit lui Charles Spielberger (1972), anxietatea este o stare emoțională caracterizată prin tensiune și activare fiziologică. Anxietatea reprezintă o stare de neliniște, teamă sau îngrijorare legată de evenimente viitoare percepute ca amenințătoare. În mediul academic, anxietatea poate apărea înaintea unui examen sau a unei prezentări, afectând capacitatea de concentrare și memorie. Stresul și anxietatea trebuie înțelese ca fenomene multidimensionale, influențate de percepțiile personale, de contextul educațional și de strategiile de autoreglare.

Stresul nu este un fenomen unitar, ci poate fi clasificat în funcție de durată, intensitate, cauză și modul în care este perceput și gestionat. Cunoașterea tipurilor de stres ajută la o mai bună înțelegere și autoreglare în contexte academice sau personale.

1. *Stres acut.* Este de scurtă durată, apărând ca răspuns imediat la o situație nouă, dificilă sau provocatoare. Exemple: emoțiile înaintea unui examen, prezentarea unui proiect, o ceartă neașteptată. Poate fi motivant, dacă este de intensitate moderată, dar dacă este intens, afectează concentrarea și performanța.Poate fi gestionat eficient cu tehnici de relaxare, respirație, planificare și gândire pozitivă.
2. *Stres acut episodic.* Apare repetat în situații stresante frecvente.Persoanele care suferă de acest tip de stres tind să aibă un stil de viață haotic, sunt deseori agitate, nerăbdătoare sau îngrijorate.Poate duce la probleme de sănătate (tensiune, migrene) și dificultăți de relaționare. Necesită schimbări de rutină, organizare, gestionarea timpului și sprijin emoțional.
3. *Stres cronic.* Este un stres de lungă durată, persistent, adesea asociat cu probleme nerezolvate (conflicte, presiune constantă, lipsa sprijinului). Afectează serios sănătatea fizică și psihică (anxietate, depresie, epuizare). Persoana nu mai percepe uneori starea de stres – devine „normalitatea” ei. Necesită intervenție psihologică, restructurarea gândirii și schimbări profunde în stilul de viață.
4. *Eustres (stres pozitiv).* Este un stres benefic, care stimulează motivația, energia și performanța.Apare în fața provocărilor pozitive: concursuri, oportunități, proiecte interesante.Susține dezvoltarea personală și autoreglarea.Este gestionat ușor de persoanele cu motivație ridicată și încredere în sine
5. *Distres (stres negativ).* Este stresul perceput ca amenințător sau copleșitor, care afectează negativ echilibrul psihic.Este asociat cu sentimente de neputință, frustrare, oboseală mentală.Apare frecvent în suprasolicitare academică, conflicte, eșecuri, lipsa de control. Necesită gestionare activă, sprijin social și dezvoltarea rezilienței emoționale
6. *Stres emoțional.* Provocat de confruntarea cu emoții intense: frică, vinovăție, tristețe, rușine.Se manifestă în relații tensionate, pierderi, conflicte nerezolvate.Afectează motivația, starea de bine și relațiile interpersonale.
7. *Stres cognitiv.* Este legat de suprasolicitarea mentală și dificultatea de a gestiona informația.Frecvent întâlnit la studenți în sesiuni, în multitasking, lipsă de organizare. Scade capacitatea de concentrare, luare a deciziilor, memorie.

Stresul afectează individul la nivel mental, fizic și social. Recunoașterea acestor manifestări este esențială pentru autoreglare și prevenirea burnout-ului.

1*. Manifestări mentale / cognitive*

* Dificultăți de concentrare;
* Scăderea capacității de memorare;
* Gândire negativă sau catastrofică („nu voi reuși”, „totul merge prost”);
* Decizii impulsive sau amânarea luării deciziilor;
* Ruminare (repetarea obsesivă a gândurilor legate de probleme);
* Scăderea încrederii în sine;
* Sentiment de copleșire și lipsă de control;
* Anxietate, iritabilitate sau neliniște mentală constantă.

*2. Manifestări fiziologice / corporale*

* Tensiune musculară (mai ales la gât, umeri, spate);
* Dureri de cap frecvente (migrene);
* Tulburări de somn (insomnie, somn agitat);
* Oboseală cronică sau lipsă de energie;
* Tulburări gastro-intestinale (nausee, diaree, constipație);
* Palpitații, ritm cardiac accelerat;
* Apetit alimentar crescut sau scăzut;
* Transpirații excesive sau mâini reci/umede.

3. *Manifestări sociale / comportamentale*

* Retragere socială, izolare;
* Creșterea conflictelor interpersonale;
* Evitarea responsabilităților sau a contactului cu colegii;
* Comportamente agresive sau iritabilitate în relații;
* Scăderea implicării în activități academice sau de grup;
* Nevoie excesivă de validare sau dependență de alții;
* Neglijarea aspectului personal sau a igienei;
* Creșterea consumului de alcool, tutun sau alte substanțe.

Simptomele stresului pot varia în intensitate și durată. Cu cât sunt identificate mai devreme, cu atât este mai ușor să se aplice strategii eficiente de autoreglare, relaxare și solicitare de sprijin. Stresul netratat poate evolua spre anxietate cronică, depresie sau afecțiuni fizice serioase.

*Cauzele stresului și anxietății academice:*

* *Propriile așteptări/Presiunea legată de performanță*: Una dintre cele mai întâlnite surse de stres este presiunea de a obține rezultate excelente. Examenele, proiectele, evaluările constante și așteptările ridicate din partea profesorilor, părinților sau chiar proprii pot genera anxietate de performanță. Teama de eșec sau de comparație cu alții afectează încrederea în sine și autoreglarea emoțională.
* *Gestionarea volumului mare de informații*: Studenții se confruntă adesea cu un program încărcat: cursuri, seminare, teme, practică, uneori și activități extracurriculare sau muncă part-time.Gestionarea ineficientă a timpului, împreună cu amânarea (procrastinarea), duce la acumularea sarcinilor și la apariția stresului cronic.
* *Incertitudinea privind viitorul*: Anxietatea poate fi alimentată de nesiguranța privind traseul profesional, lipsa unui plan de carieră clar sau temerile legate de angajare după absolvire. Această incertitudine afectează motivația și capacitatea de concentrare.
* *Conflicte interpersonale*: Relațiile tensionate cu colegii, profesorii sau familia pot deveni surse constante de stres. În același timp, studenții care se simt izolați, marginalizați sau lipsiți de sprijin social pot experimenta niveluri ridicate de anxietate.
* *Lipsa timpului pentru relaxare și activități sociale.* Privarea de somn este un factor major al dezechilibrului psihologic. Ritmul alert, sesiunile prelungite de studiu, utilizarea excesivă a tehnologiei seara și lipsa rutinei contribuie la oboseală, ceea ce accentuează stresul și reduce reziliența în fața provocărilor.
* *Adaptarea dificilă la cerințele academice*. Trecerea de la liceu la universitate sau schimbarea unui program de studii implică un proces complex de adaptare. Lipsa de familiaritate cu metodele de învățare, evaluare sau așteptările academice poate fi un stresor major, mai ales în primul an de studii.
* *Tehnologia ca factor dublu: resursă și sursă de distragere.* Deși tehnologia oferă oportunități importante de învățare, utilizarea excesivă a rețelelor sociale, notificările constante și multitaskingul digital duc la fragmentarea atenției și la creșterea nivelului de stres informațional.

Gestionarea eficientă a stresului și anxietății în contextul academic presupune aplicarea unor strategii atât generale, cât și specifice, menite să reducă impactul negativ al factorilor stresori asupra funcționării cognitive, emoționale și fizice a studentului. Aceste *strategii* pot contribui semnificativ la menținerea echilibrului interior și a performanței academice.

*1. Dezvoltarea atitudinii pozitive.* Unul dintre cei mai importanți factori de protecție împotriva stresului este adoptarea unei perspective pozitive asupra situațiilor dificile. Cultivarea gândirii optimiste, a recunoștinței și a încrederii în propriile forțe permite reinterpretarea factorilor stresori drept provocări, nu amenințări. Reîncadrarea cognitivă (reframing-ul), evitarea generalizărilor negative și accentuarea resurselor personale contribuie la reducerea anxietății și la sporirea rezilienței.

*2. Tehnici de relaxare.* Tehnicile de relaxare sunt esențiale pentru reglarea tensiunii psihice și fiziologice. Printre cele mai eficiente se numără:

* Respirația controlată (ex: respirația 4-7-8),
* Relaxarea musculară progresivă (metoda Jacobson),
* Respirația diafragmatică (respirație profundă): Inspiră lent pe nas, umflând abdomenul, apoi expiră lent pe gură, golind complet plămânii. Repetă timp de 5-10 minute pentru reducerea tensiunii.
* Relaxarea musculară progresivă: Încordează și relaxează pe rând grupele musculare, începând cu mâinile și terminând cu fața și gâtul.
* Meditația și mindfulness: Concentrarea atenției asupra momentului prezent, acceptând gândurile fără judecată.
* Vizualizarea ghidată – utilizarea imaginilor mentale pozitive pentru reducerea stresului.

Aceste practici ajută la reglarea activității sistemului nervos autonom, la reducerea ritmului cardiac și a tensiunii musculare, inducând o stare de calm și claritate mentală.

*3. Monitorizarea somnului.* Somnul de calitate joacă un rol crucial în echilibrul emoțional și în capacitatea de a face față stresului. Privarea de somn accentuează simptomele anxietății, reduce capacitatea de concentrare și înrăutățește răspunsul la factorii stresori. Este recomandat ca studenții să își monitorizeze durata și calitatea somnului prin jurnale zilnice sau aplicații mobile, identificând factorii care perturbă odihna.

*4. Modalități de creștere a calității odihnei.* Pentru a îmbunătăți odihna, se recomandă:

* Respectarea unui program de somn regulat, inclusiv în weekend,
* Reducerea expunerii la ecrane cu cel puțin o oră înainte de culcare,
* Crearea unui mediu de somn favorabil: liniște, întuneric, temperatură optimă,
* Evitarea stimulantelor (cafea, zahăr, nicotină) înainte de somn,
* Practicarea unei rutine relaxante seara (citit, duș cald, muzică liniștitoare).

**Sarcini de aplicare și reflecție:**

1. Notează, pe parcursul a 7 zile, situațiile care au generat stres sau anxietate, reacțiile tale emoționale și fizice, gândurile asociate și modul în care ai reacționat (strategie aplicată sau lipsa acesteia). La finalul perioadei, identifică minimum trei tipare personale de reacție la stres și formulează câte o strategie concretă de autoreglare pentru fiecare.
2. Analizează următorul caz: „Studentă în anul I, recent mutată într-un alt oraș, cu dificultăți de adaptare, insomnie și randament scăzut la învățare.” Identifică cel puțin trei posibile cauze ale stresului și anxietății din caz, descrie manifestările acestora și propune câte o strategie concretă pentru fiecare cauză, bazată pe autoreglare emoțională și comportamentală
3. Realizează o analiză în care identifici cel puțin trei cauze personale ale procrastinării și formulează câte o strategie concretă pentru fiecare cauză, menită să reducă procrastinarea.

**Bibliografie:**

1. *Covey, S. R. (1989). The 7 Habits of Highly Effective People. New York: Free Press.*
2. *Focșa‑Semionov, S. (2010). Învățarea autoreglată. Chișinău: Editura Epigraf.*
3. *Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books. Greenberg, J. S. (2016). Comprehensive Stress Management (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.*
4. *Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delta Publishing.*
5. *Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. Regehr, C., & LeBlanc, V. R. (2017). Stress in Health Professionals: Psychological and Organizational Causes, Consequences, and Interventions. London: Routledge.*
6. *Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.*
7. *Spielberger, C. D. (1972). Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York: Academic Press.*
8. *Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2008). Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.*