

## CONFRUNTAREA CU STRESUL ACADEMIC

George Aleena Moncy, Jawahar Angel,  
Sajith Desmond Joshua

Conducător științific: Alina Lopatiuc

Catedra de limba română și terminologie medicală, USMF „Nicolae Testemițanu”

**Introducere.** Studenții adesea se confruntă cu numeroase cerințe academice, cum ar fi: examenenele, însușirea temelor, elaborarea proiectelor și toate acestea în termene limită. Această presiune poate duce la stres academic. **Scopul articolului:** 1. Să identificăm cauzele primare și declanșatoare ale stresului academic în rândul studenților. 2. Să examinăm efectele stresului academic asupra bunăstării studenților și a performanțelor academice. 3. Să evaluăm eficacitatea diverselor mecanisme de gestionare a stresului academic. **Metode:** Colectarea datelor: Se vor utiliza chestionare standardizate pentru a evalua nivelul de stres academic, sursele de stres și strategiile de adaptare utilizate de studenți. Analiza statistică: Se vor utiliza metode statistice pentru a analiza datele colectate și a identifica corelațiile între stresul academic, strategiile de adaptare și bunăstarea studenților. **Rezultate.** Rezultatele vor fi în funcție de gradul de stress al studenților participanți la experiment. La baza rezultatelor vor fi: identificarea surselor principale de stres academic pentru studenți (presiunea academică, termenii limită, concurența și alți factori relevanți). Evaluarea strategiilor de adaptare utilizate de studenți pentru a face față stresului academic, cum ar fi planificarea timpului, comunicarea eficientă, utilizarea tehnicilor de relaxare și sprijinul social. Analiza impactului stresului academic asupra bunăstării și performanțelor studenților, inclusiv efectele asupra sănătății mentale, calității somnului, motivației și performanțelor academice. **Concluzii.** Stresul academic este o experiență comună în rândul studenților, dar este posibil să-l gestionăm eficient. Urmând strategii precum managementul timpului, exersarea îngrijirii de sine, căutarea ajutorului, dezvoltarea unor obiceiuri eficiente de studiu, putem reduce stresul academic și ne putem îmbunătăți bunăstarea generală. **Cuvinte-cheie:** stres academic, managementul stresului, strategii de adaptare, performanță academică, îngrijire de sine, sisteme de suport, managementul timpului, presiune academică, sprijin social.

## DEALING WITH ACADEMIC STRESS

George Aleena Moncy, Jawahar Angel,  
Sajith Desmond Joshua

Scientific adviser: Alina Lopatiuc

Department of Romanian Language and Medical Terminology, Nicolae Testemițanu University

**Introduction.** As students, we often face numerous academic demands, such as exams, assignments, projects, and deadlines. This pressure can lead to academic stress. **Goals.** 1. To identify the primary causes and triggers of academic stress among students. 2. To examine the effects of academic stress on students' well-being and academic performance. 3. To explore the coping mechanisms and strategies adopted by students to deal with academic stress. 4. To evaluate the effectiveness of different coping mechanisms in managing academic stress. **Methods.** Data Collection: Standardized questionnaires will be used to assess the level of academic stress, sources of stress and coping strategies used by students. Statistical analysis: Statistical methods will be used to analyze the data collected and identify correlations between academic stress, coping strategies and well-being. **Results.** Identifying the main sources of academic stress for students, such as academic pressure, tight deadlines, competition and other relevant factors. Assessing coping strategies used by students to cope with academic stress, such as time management, effective communication, use of relaxation techniques, and social support. Examining the impact of academic stress on student well-being and performance, including effects on mental health, sleep quality, motivation and academic performance. **Conclusion.** In conclusion, academic stress is a common experience among students, but it is possible to manage it effectively. By following the strategies such as time management, practicing self-care, seeking help, developing effective study habits, we can reduce academic stress and improve our overall well-being. **Keywords:** Academic stress, Stress management, coping strategies, Academic performance, Self-care, Support systems, Time management, Academic pressure, Social support.