

RELAȚIA DINTRE STRES ȘI REUȘITA ACADEMICĂ

Daniela Varsilovschi, Margarita Cărăruș

Conducător științific: Margarita Cărăruș

Catedra de sănătate mintală, psihologie medicală și psihoterapie, USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere. Stresul academic influențează performanța studenților la nivel global. Cerințele și așteptările mari determină un stres intens, cauzând vulnerabilitate și anxietate. Studiarea relației dintre stres și reușita academică este esențială pentru crearea unor strategii eficiente de gestionare a stresului. **Scopul lucrării.** Explorarea și analiza impactului stresului asupra performanței academice. Identificarea factorilor de stres academic și a strategiilor de gestionare a acestuia care pot îmbunătăți reușita academică. **Material și metode.** Lucrarea analizează articole și studii despre stresul academic și impactul acestuia asupra performanței academice. S-au utilizat baze de date academice precum American Psychological Association (APA), PubMed, ResearchGate și s-au realizat chestionare și interviuri cu studenți din diverse facultăți pentru a evalua nivelul de stres și performanța academică. **Rezultate.** Revizuirea literaturii a indicat o relație semnificativă între stres și performanța academică. Analiza chestionarelor a arătat că 65% dintre studenți au un nivel de stres moderat, 25% au un nivel de stres ridicat, iar 10% un nivel scăzut de stres. Studenții cu niveluri ridicate de stres au obținut în medie note mai scăzute cu 20% comparativ cu cei cu niveluri scăzute de stres. Mai mult, s-a constatat că studenții care au utilizat tehnici de gestionare a stresului au înregistrat îmbunătățiri semnificative în performanța academică. Interviuurile au subliniat că principalele surse de stres includ volumul mare de sarcini și presiunea de a obține rezultate academice înalte. **Concluzie.** Stresul influențează negativ performanța academică și calitatea vieții. Pentru a contracara aceste efecte, este crucial să dezvoltăm strategii eficiente de gestionare a stresului, asigurând astfel sporirea reușitei academice, creșterea capacității intelectuale, dorinței și motivației de învățare. **Cuvinte-cheie:** stres academic, reușită academică, sănătate mintală.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND ACADEMIC ACHIEVEMENT

Daniela Varsilovschi, Margarita Cărăruș

Scientific adviser: Margarita Cărăruș

Department of Mental Health, Medical Psychology and Psychotherapy, Nicolae Testemițanu University

Background. Academic stress influences student performance globally. High demands and expectations lead to intense stress, causing vulnerability and anxiety. Studying the relationship between stress and academic success is essential for creating effective stress management strategies. **Objective of the study.** To explore and analyze the impact of stress on academic performance. To identify the factors of academic stress and strategies for managing it that can improve academic success. **Material and methods.** The paper reviews articles and studies on academic stress and its impact on academic performance. Academic databases such as American Psychological Association (APA), PubMed, ResearchGate were used and questionnaires and interviews with students from various faculties were conducted to assess stress levels and academic performance. **Results.** The literature review indicated a significant relationship between stress and academic performance. Analysis of the questionnaires showed that 65% of students had moderate stress, 25% had high stress, and 10% had low stress. Students with high levels of stress scored on average 20% lower than those with low levels of stress. Furthermore, students who used stress management techniques were found to have significant improvements in academic performance. The interviews highlighted that the main sources of stress included high workloads and pressure to achieve high academic results. **Conclusion.** Stress negatively influences academic performance and quality of life. To counteract these effects, it is crucial to develop effective stress management strategies, thereby ensuring increased academic achievement, intellectual capacity, desire and motivation to learn. **Keywords:** academic stress, academic achievement, mental health.