

## RELAȚIA DINTRE STRES ȘI STIL DE VIAȚĂ LA STUDENȚI

**Cristina PREPELIȚĂ**, studentă,  
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,  
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți  
Conducător științific: **Silvia BRICEAG**, dr., conf. univ.

**Abstract:** *This article addresses the relationship between stress and the lifestyle of students. Stress is present in student life more than we can imagine. A certain lifestyle plays an important role in the installation of stress. This study proposes research life style versus stress*

**Keywords:** *stress, vulnerability, lifestyle, students.*

Într-o societate, cum este cea contemporană, în care este atât de evidentă puterea tehnologiilor informaționale, stresul este cel care generează schimbări atât la nivel emoțional, cât și la cel comportamental. Un anumit stil de viață joacă un rol important în instalarea stresului. Stilul de viață include câteva componente prin care oamenii își desfășoară aspectele majore ale vieții lor, componente cum ar fi: munca, recreerea, alimentația, soluționarea problemelor și altele. [2, p. 5]

Societatea contemporană dezvoltă sisteme sociale complexe, activități înalt calificate și diferite din punct de vedere a rolurilor indivizilor. [1,p.60] Multitudinea activităților ce necesită rezolvare imediată, a deciziilor de o încărcătură majoră a rolului în cadrul colectivității creează într-o oarecare măsură o senzație de veșnică goană și activism însoțit pe fond cu un sentiment de frustrare. Studenții sunt contingentul de oameni cel mai des afectați de frustrare, stres, neliniște. Perioada studen-

ției reprezintă un stil de viață cu totul distinct, diferit prin activitatea profesională a tânărului, modul de abordare a relațiilor cu cei din jur, aspirațiile și visele acestora.

Stresul este prezent în viața studenților mai mult decât ne putem imagina. Stresul este, în primul rând, o funcție vitală a organismului ce-i permite să reacționeze în fața situațiilor urgente sau periculoase și să le adapteze. [3, p. 11]

Problema investigației este prezentată de necesitatea studierii relației dintre stres și stil de viață la studenți. Ipoteza cercetării: Presupunem că există o relație dintre stres și stil de viață la studenți. Scopul cercetării rezidă în elucidarea manifestărilor stresului la studenți și consecințele acestuia asupra stilului de viață abordat. Pentru a realiza cercetarea respectivă ne-am propus următoarele obiective:

- Analiza literaturii de specialitate cu privire la stres și stil de viață;
- Identificarea relației dintre stres și stil de viață la studenți;
- Evidențierea influenței mediului asupra stilului de viață;
- Cercetarea și analiza stilului de viață a studenților USARB.

Ca fundament teoretic au servit lucrările următorilor specialiști în domeniu: I. Ivlampie, D. Cockerham, A. Băban, C-A Stoica D. Sandu, C. Cungi care scot în evidență dimensiunile stresului, precum și a autorilor S. Briceag, E. Zamfir, L. Andronache, R. Olinescu ce conturează legătura dintre sănătate și stres.

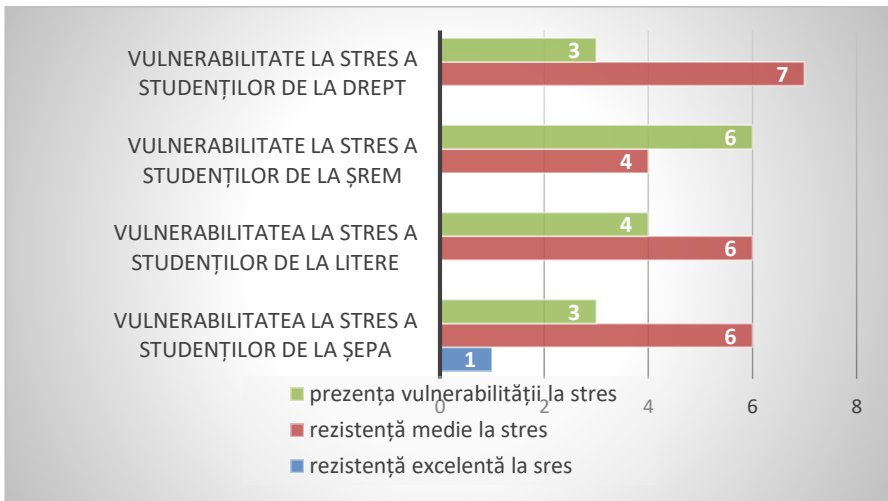
La investigație au participat 40 studenți de la Universitatea de Stat „Alecru Russo” din Bălți (câte 10 respondenți de la toate facultățile: Științe ale Educației, Psihologie și Arte; Litere; Drept și Științe Sociale; Științe Reale, Economice și ale Mediului);

Drept metode, procedee și tehnici de cercetare au servit:

- Chestionar de evaluare a vulnerabilității la stres (University of California, Berkeley Wellness Letter)
- Chestionar privind stilul de viață la studenți
- Test „Stresul îți amenință sănătatea?” Dr. Thomas

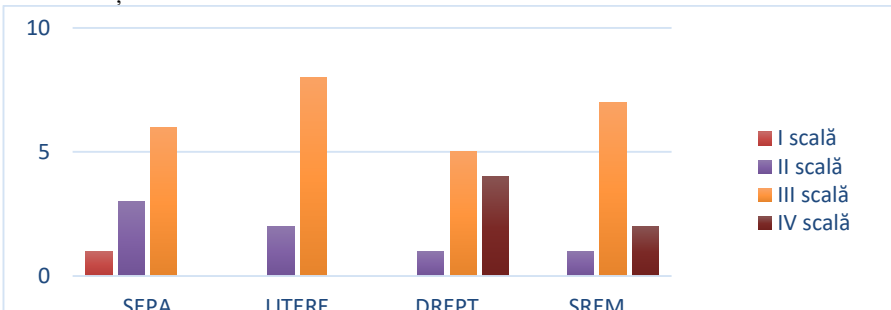
Faza premergătoare a cercetării a constat în studiul și documentarea asupra evidențierii stilului de viață abordat și cum influențează acesta la apariția stresului.

În urma prelucrării cantitative și calitative a rezultatelor obținute după aplicarea Chestionarului de evaluare a vulnerabilității la stres - (University of California, Berkeley Wellness Letter), am obținut următoarele date: din numărul total de studenți care au participat la investigație doar o singură persoană a demonstrat rezistența la stres, fapt care confirmă presupunerea noastră cu referință la prezența masivă a stresului în viața studenților, dar și incapacitatea acestora de a face față stresului. În cea de-a doua categorie, (rezistență medie la stres) s-au clasat 23 de studenți, ceea ce constituie 57,5% din numărul total de participanți. Și în cea de-a treia categorie, prezența vulnerabilității la stres s-au clasat 16 studenți, ceea ce constituie 40% din numărul total de participanți. Aceste date scot în evidență prezența stresului în rândul studenților și accentuează necesitatea identificării factorilor ce contribuie la apariția acestuia.



**Fig. 1.** Rezultatele obținute la Chestionarul de evaluare a vulnerabilității la stres

Pentru a evidenția factorii ce contribuie la apariția stresului, ne-am propus cercetarea stilului de viață abordat de studenții de la USARB. În urma realizării cercetării am obținut următoarele date:

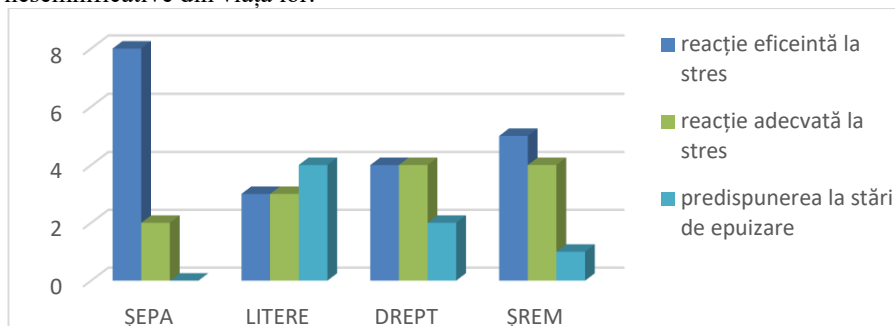


**Fig. 2.** Rezultatele obținute la Chestionarul privind stilul de viață al studenților

Rezultatele obținute denotă prevalarea numărului studenților ce adoptă un stil de viață neechilibrat (scala III, IV), adică 65% din tineri duc un mod de viață nesănătos, omit, conștient sau inconștient, principalele mese ale zilei, pauzele între activități, consumul de fructe și legume, somnul echilibrat. Circa 22,5% din studenți duc un stil de viață variat (scala II), aflându-se la limita între sănătos și nesănătos. Se află pe calea cea bună, însă trebuie să fie mai severi cu ei înșiși în ceea ce privește abordarea alimentației corecte, practicarea sportului și activitățile de interes. Doar un student practică un stil de viață echilibrat. Acordă o atenție deosebită sănătății sale și stării de bine.

Pentru a evidenția predispunerea persoanelor care abordează un stil de viață incorect la apariția stresului, am aplicat Testul „Stresul îți amenință sănătatea?”. Con-

form datelor obținute, 50% dintre studenți reacționează la stres în mod eficient, având puține șanse să clacheze. Într-o situație de criză sunt capabili să-și păstreze „sângele rece”. 32,5% dintre participanți știu să gestioneze stresul, însă este posibilă apariția unei reacții neașteptate a organismului la prezența prelungită a unei situații problemă. 17,5% dintre respondenți sunt predispuși la apariția stărilor de epuizare fizică, mentală, frustrări. Aceștia acordă o prea mare atenție evenimentelor ne semnificative din viața lor.



**Fig. 3. Rezultatele obținute la Testul “Stresul îți amenință sănătatea?”**

**Concluzii.** În urma realizării cercetării date, ipoteza de la care am pornit s-a adevărat. Chiar dacă activitatea studentului este variată, apariția stresului este inevitabilă. Această stare apare pe fonul insuficienței timpului, a numeroaselor sarcini și activități ce necesită rezolvare imediată, a solicitărilor din exterior la care trebuie să faci față. Alți factori care influențează stresul sunt reprezentați de lipsa unei alimentații corespunzătoare. Având în vedere că în sesiune criza de timp este principalul inamic al studentului, aceasta se reflectă atât în alimentația haotică, nesănătoasă bazată în mare parte pe hrană rece, semipreparată, cât și în lipsa exercițiului fizic.

Calitatea vieții tânărului se dovedește a fi un concept complex, imposibil de conturat în absența sentimentului de bine interior sau împlinire personală. [4, p. 32] Dimensiunile generice ale calității vieții – bine fizic, psihic, social - nu exprimă condiții ideale de existență, ci trebuie cultivate și induse studenților de către adulții responsabili sub forma unor atribute esențiale a bunăstării.

### **Bibliografie:**

1. ANDRONACHE, L. *Personalitate, valori, stil de viață și relații socio-educative la adolescenți. Strategii formative*. Bacău: Rovimed Publishers, 2012. 390 p. ISBN978-606-583
2. BRICEAG, S. Stil modern de viață: între sănătate și stres. In: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Fortificarea sănătății angajaților prin suplimentarea stresului organizațional”* Bălți, 2014, p. 5, ISBN987-9975-4487-6-5
3. IVLAMPİE, I. *Stiluri de viață și dinamica lor*. Galați: Ed. Galați University Press, p. 1, ISSN 1843-7893
4. ZAMFIR, E. *Psihologie socială texte alese*. Iași: Ed. Ankarom, 1997. 217 p. ISBN973-9306-21-7