

KIT PENTRU O STARE DE BINE

Pe parcursul activităților Erasmus din ianuarie 2026, realizate în Montehermoso, Spania, s-a realizat un chestionar la care au răspuns mai mulți tineri cu vârste între 15 și 18 ani. Ulterior, elevii participanți au propus soluții, activități, idei.

După revenirea din mobilitate, elevii participanți la mobilitate au tradus chestionarul în limba română și, în colaborare cu profesorii însoțitori, l-au adaptat, iar ulterior l-au administrat colegilor care sunt în clasa a X-a.

Chestionarul realizat de gazdele din Spania poate fi accesat la următorul link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdrKMrNvJ476s4rcphTFdHYLbNhLdtD-VGHAajviG1CigRxrg/viewform>.

Chestionarul administrat în CNVAIS poate fi accesat la următorul link: <https://forms.gle/vi2nQrBmoYLV1BW67>.

Chestionarul a fost aplicat unui eșantion de 79 de elevi de clasa a X-a, din Colegiul Național „Vasile Alecsandri”, în anul școlar 2025-2026

Profilul participanților:

- * 46 respondenți (58%) au 16 ani
- * 32 respondenți (41%) au 17 ani
- * 1 respondent are 18 ani

I. Analiza statistică a răspunsurilor

1. Stresul școlar reprezintă principala sursă de presiune

a) Cele mai frecvente cauze de stres sunt:

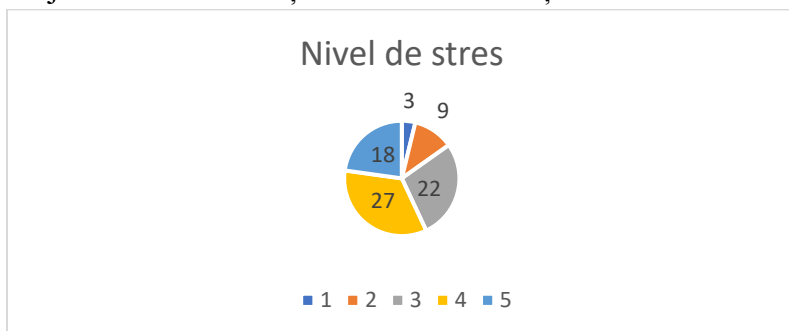
Factor	Nr. răspunsuri
Notele	67
Temele prea multe	54
Lipsa motivației	43
Alegerea carierei/studiilor viitoare	42
Frica de eșec	41
Sentimentul că nu sunt suficient de buni	37
Presiunea părinților/familiei	31

b) Impactul stresului asupra stării de spirit

Pe o scală 1–5:

- Media: 3,61/5
- 57% au ales valorile 4 sau 5
- Doar 15% au ales 1 sau 2

Majoritatea adolescenților simt că stresul școlar le afectează destul de mult starea emoțională.



2. Relațiile sociale sunt în general pozitive, dar există vulnerabilități

a) Sentimentul de acceptare în clasă

Media: 3,81/5

Distribuție:

- 25 elevi au ales 5
- 28 elevi au ales 4
- doar 9 elevi au ales 1 sau 2

Acest lucru sugerează că majoritatea se simt acceptați de colegi.

b) Îngrijorări sociale frecvente

Din răspunsurile deschise și opțiunile selectate apar frecvent:

- teama de a fi judecat
- sentimentul de singurătate
- dificultăți de integrare în grup

3. Starea emoțională

Cel mai des întâlnite emoții negative menționate sunt:

- anxietatea
- sentimentul de copleșire
- confuzia emoțională
- tristețea

În același timp, mulți elevi au raportat și:

- încredere în sine
- calm
- sentimentul că dețin controlul situației

Concluzie: Nu apare o imagine exclusiv negativă.

Grupul pare împărțit între:

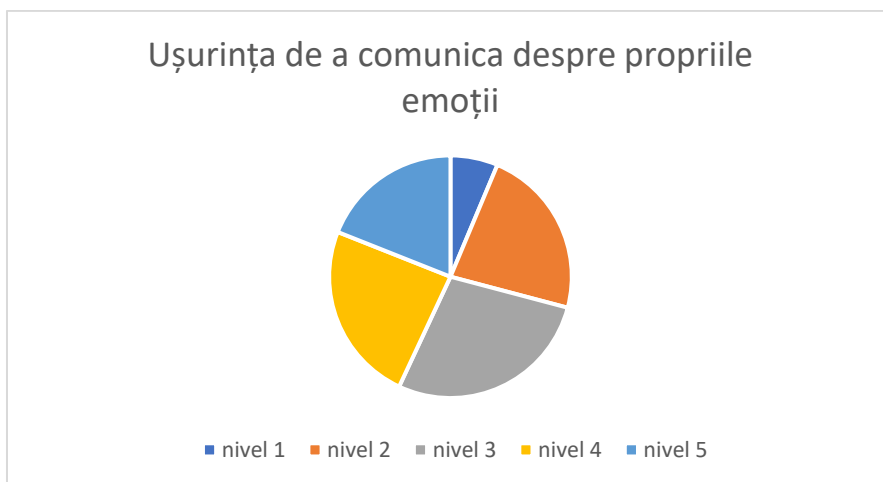
- adolescenți cu resurse emoționale bune;
- adolescenți care experimentează frecvent anxietate și suprasolicitare.

4. Comunicarea propriilor emoții și solicitarea de ajutor

a) Cât de ușor vorbesc respondenții despre emoții?

Distribuția este relativ echilibrată:

- nivel 1: 5 elevi
- nivel 2: 18 elevi
- nivel 3: 22 elevi
- nivel 4: 19 elevi
- nivel 5: 15 elevi



Acest lucru înseamnă că există un grup important care încă întâmpină dificultăți în exprimarea emoțiilor.

b) Respondenții știu cui să ceară ajutor?

- Da: 53 elevi (67%)
- Nu sunt siguri: 19 elevi (24%)
- Nu: 7 elevi (9%)

Deși majoritatea are o persoană de sprijin, aproape o treime nu are această siguranță.

5. Cine reprezintă principala sursă de sprijin?

Când nu se simt bine emoțional:

- Prieteni: 58 răspunsuri
- Familie: 41 răspunsuri
- Nimeni: 15 răspunsuri
- Alte persoane: 6 răspunsuri
- Profesori/personal școlar: 1 răspuns

Observații importante:

- Faptul că 15 adolescenți spun că nu vorbesc cu nimeni este unul dintre cele mai relevante rezultate ale chestionarului.
- De asemenea, profesorii apar foarte rar ca persoane de sprijin emoțional.

6. Rețelele sociale

a) Efectele principale raportate:

Efect	Nr. răspunsuri
Relaxare	26
Nu mă afectează	18
Inspirație și motivație	16
Presiunea de a fi ca ceilalți	12
Teama de a nu rata ceva	5

b) Anxietate legată de aprecieri/comentarii după utilizarea rețelelor sociale:

- 44 elevi spun că nu se simt rău emoțional
- 35 spun că li se întâmplă să se simtă rău (majoritatea „uneori”)

Interpretare: efectul rețelelor sociale este mai degrabă mixt decât exclusiv negativ.

7. Ce activități îi ajută emoțional?

Cel mai frecvent menționate:

- discuțiile cu persoane apropiate
- sportul și mișcarea
- muzica și dansul
- activitățile creative (pictură, scris, lectură)

8. Ce solicită adolescenții de la școală?

În răspunsurile deschise apar frecvent:

- mai puțină presiune și accent excesiv pe note;
- activități de socializare și consolidare a colectivului;
- educație sexuală;
- educație financiară;
- activități practice și interactive;
- sprijin psihologic și discuții despre sănătatea mintală.

Concluzia generală

Rezultatele indică un grup de adolescenți care:

1. Resimt un nivel semnificativ de stres școlar, în special din cauza notelor, temelor și incertitudinii legate de viitor.
2. Se simt în mare parte acceptați social, dar există un nucleu vulnerabil care se confruntă cu anxietate, singurătate și teama de judecată.
3. Apelează mai ales la prieteni și familie pentru sprijin, nu la școală.

4. Au nevoie de activități care să reducă presiunea academică și să dezvolte competențele emoționale și sociale.

II. Propunere de activitate pentru anul școlar 2026-2027:

Workshop – Cum gestionăm stresul școlar și emoțiile?

- Grup-țintă: elevi de clasa a X-a și a XI-a
- Durata: 90 de minute (se poate realiza activitatea în „Școala Altfel”)
- Participanți: 25-30 de elevi
- Coordonator: profesor/ consilier școlar, elevi din mobilitatea Erasmus+
- Scop: Dezvoltarea capacității elevilor de a recunoaște și de a gestiona stresul școlar și emoțiile asociate acestuia
- Competențe:
 - identificarea principalelor surse de stres din viața școlară;
 - recunoașterea semnelor fizice, emoționale și comportamentale ale stresului;
 - diferențierea stresului util de stresul excesiv;
 - aplicarea a cel puțin trei strategii de gestionare a stresului;
 - identificarea de persoane și de resurse la care pot apela pentru sprijin.
- Desfășurarea activității:

1. Captarea atenției:

-Termometrul stresului

2. Identificarea surselor de stres (activitate pe grupe)

3. Înțelegerea stresului

- ce este stresul;
- stresul adaptativ și stresul excesiv;
- efectele stresului.

4. Harta personală a stresului

5. Tehnici de gestionare a stresului

- Respirația controlată;
- Recadrarea gândurilor (exerciții de reframing);
- Organizarea timpului.

6. Rețeaua de sprijin

7. Încheiere și feedback

III. Fundamentarea activității pe baza chestionarului aplicat

- 67 de elevi au indicat că notele sunt o cauză importantă de stres.
- 41 de elevi au raportat frica de eșec.
- impactul stresului asupra stării generale are o medie de 3,6 din 5.
- 15 elevi au declarat că nu discută cu nimeni despre problemele cu care se confruntă