



# PROGRAM

## COLOCVIU ȘTIINȚIFIC

*„Stres, sănătate psihică și stil de viață”*

**ZILELE SĂNĂTĂȚII LA USARB**

**Ediția II**

**7 APRILIE 2022**

**Bălți, 2022**

## **Organizatori / Organizer:**

Universitatea de Stat “Alec Russo” din Bălți Facultatea  
de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,  
Catedra de Psihologie

## **Parteneri / Partners:**

Centrul de Dezvoltare Personală a Studenților USARB

Laboratorul de Stres Control

Autogovernarea Studenților USARB

Centrul de ghidare în carieră și Relații cu piața muncii

Biblioteca Științifică a Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți

### ***Date de contact:***

3100, mun. Bălți, str. Pușkin, 38. Tel. (231) 52-4-55, 078242458;

e-mail: [catedrapsihologie.usarb@gmail.com](mailto:catedrapsihologie.usarb@gmail.com)

USARB, Corpul VI, etajul 2, aula 648.

# **Comitetul organizatoric**

## **Președinte:**

**Silvia BRICEAG**, conferențiar universitar, doctor, Șefa Catedrei de psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova.

## **Membri:**

**Vasile GARBUZ**, asistent universitar al Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova.

**Studentii grupei PS21Z**, program Psihologie.



## **PROGRAMUL COLOCVIULUI ȘTIINȚIFIC**

*„Stres, sănătate psihică și stil de viață”*

**ZILELE SĂNĂTĂȚII LA USARB**

*7 aprilie 2022*

*Sala de festivități a facultății*

**9:45 Deschiderea**

**Silvia BRICEAG**, conferențiar universitar, doctor, Șefa Catedrei de psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova.

### **CUVÂNT DE SALUT:**

**Lora CIOBANU**, conferențiar universitar, doctor, Decanul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova.

**Veronica GUȘAN**, Președinte a Autogovernării Studenților Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți.

**10:15 PREZENTAREA TEMELOR**

**12:30 TOTALIZĂRI ȘI DISCUȚII**

**13:00 ÎNCHEIERE**





## **Secțiunea I**

### ***Ce ne stresează și de ce ?***

*Moderatori:*

**Silvia BRICEAG**, conf.univ.dr.

**Artemis Chistol**, studentă, program Psihologie

- 1. Patricia MOROȘAN**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Elena RUSNAC**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
***Stresul: definiții și teorii.***
- 2. Artemis CHISTOL**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Irina URSULEAC**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
***Principiile de organizare și specificul de aplicare a metodelor de investigație a stresului.***
- 3. Tatiana BUZNIUC**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Marta NECHIFOREAC**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
***Legități de evoluție a stresului.***
- 4. Victoria ANTONOVICI**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Evelina MATEI**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți  
***Ce ne stresează și de ce.***
- 5. Briuslan EȘANU**, studentul grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Silviu GUZUN**, studentul grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
***Vulnerabilitatea psihică la stres.***

6. **Veronica GURANDA**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Marina POTOROC**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
***Stresul și consecințele sale.***
  
7. **Marina LUCĂȘ**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Maria GURDUZA**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
***Profesia – o sursă de stres.***



## **Secțiunea II**

### **Ce facem cu stresul?**

*Moderatori:*

**Vasile GARBUZ**, asistent universitar  
**Elena TROPOTEL**, studentă, program Psihologie

- 1. Ionela BRANIȘTE**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Irina CHILARU**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Sindromul arderii profesionale: ce este și cum îl depășim?**
- 2. Clarabela CÎRPA**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Viorica PUHA**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Programe clasice de gestionare a stresului.**
- 3. Nicolina MORARU**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Evelina ROTARAȘ**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Spunem „adio” stresului.**
- 4. Elizabet BENCOVSCHI**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Lina IAROVoi**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Iulia PUTCO**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Методы оптимизации уровня стресса.**
- 5. Stanislav MASLOV**, studentul grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Eena TROPOTEL**, studenta grupei PS21Z, program Psihologie, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,  
**Устранение причин стресса за счет улучшения поведенческих навыков.**





