

**STRATEGII DE COPING LA STUDENȚII MARCAȚI DE
STRES EXAMINAȚIONAL**

CZU 373.3:159.9

Lilia NACAI,

lector universitar,

Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,

Republica Moldova

Abstract: *This article reflects the experimental research of coping strategies observed at students marked with the examination stress. The experimental research of coping strategies met at students with different level of examination stress is of particular interest. Students with a high level of examination stress use less constructive coping strategies.*

Termenul de coping a fost introdus în literatura de specialitate în 1966, de Lazarus. Acest concept a fost definit de autor ca fiind procesul prin care o persoană face față (reduce, stăpânește, tolerează, minimizează) solicitărilor interne care îi depășesc resursele personale. Ajustarea sau coping-ul este una din laturile cele mai specifice ale personalității umane, deoarece însumează ansamblul reacțiilor prin care un individ își adaptează structura sau comportamentul pentru a putea răspunde armonios condițiilor unui mediu determinat sau a unor experiențe noi. Coping-ul a fost studiat în literatură în cadrul domeniului de cercetare a stresului. Conceptul de stres introdus de Selye (apud V. Mihăescu, 1996) indica inițial o acțiune de suprasolicitare exercitată din exterior asupra organismului, care determină o reacție de adaptare nespecifică a organismului față de agresiunea care-i amenință integritatea.⁶¹ Lazarus și Folkman au depistat opt strategii de coping pe care oamenii le utilizează în funcție de trăsăturile de personalitate și de caracteristicile mediului.

1. *Confruntarea* se caracterizează prin eforturile cu conotație agresivă de a schimba situația. Această strategie sugerează un anumit grad de ostilitate și de asumare a riscului (ex. de item: M-am mobilizat cu toate puterile pentru a atinge scopul propus).

2. *Distanțarea* descrie eforturile de autodetașare față de situația stresantă, de minimalizarea semnificației situației (ex.: Am refuzat să mă gândesc la acest lucru).

3. *Autocontrolul* descrie efortul de a regla propriile emoții (ex.: Nu am spus nimănui despre ceea ce simțeam).

⁶¹Boza, Mihaela; Bucur, A. E.. Sentimentul de singurătate și strategiile de coping la persoanele văduve și divorțate. // Psihologia socială. 2008, nr. 21. Bul. Laboratorului „Psihologia cimpului social”, Univ. „Al.I.Cuza”, Iasi.

4. *Căutarea suportului social* caracterizează efortul de a obține suport emoțional și informațional de la alte persoane (ex.: Am vorbit cu cineva pentru a afla mai multe despre situație).

5. *Asumarea responsabilității* presupune conștientizarea rolului personal în problema respectivă (ex.: M-am criticat și m-am învinovățit pe mine însumi).

6. *Evadare-evitare* presupune efortul de a evita, de a ieși din situație, de a se refugia în iluzii, în vicii chiar (ex.: Mi-am dorit ca situația să dispară).

7. *Planificarea rezolvării de problemă* descrie eforturile deliberate pentru rezolvarea situației problematice și în plus, abordarea analitică a problemei (ex.: Am făcut un plan anume și l-am urmat).

8. *Reevaluarea pozitivă* caracterizează eforturile de a găsi o semnificație pozitivă în experiența stresantă, cu efecte benefice asupra evoluției personale.

Aceste strategii comportamentale sunt utilizate conștient spre deosebire de mecanismele de apărare. Strategiile comportamentale pot fi constructive (atingerea independent a scopului, adresarea după ajutor, analiza problemei și identificarea căilor de soluționare, reevaluarea situației și distructive (utilizarea mecanismelor de apărare (evitarea ș.a.).

Factorii de personalitate implicați în coping

Cercetările de personalitate au demonstrat că trăsăturile de personalitate constituie baza pentru modelarea și ajustarea în situațiile problematice. Dintre trăsăturile de personalitate, cea mai mare importanță a fost acordată următoarelor resurse de personalitate: rezistența, autoeficiența, optimismul sau locul controlului.

Examenul în viața studentului este o situație de criză care influențează statutul său social, situația financiară (posibilitatea de a avea bursă) și perspectivele de continuare a studiilor în Școala Superioară. Examenul ca formă de activitate în viața studentului este stresogen din mai multe cauze: situație de control, situație relativ nedeterminată, efort intelectual sporit, timp redus pentru pregătire. Cercetările realizate de A. P. Лурия и А. Н. Леонтьева, demonstrează că examenul provoacă o stare afectivă acută, deseori blocând posibilitatea evaluării obiective a cunoștințelor și competențelor studenților.⁶²

Scopul cercetării l-a constituit investigația strategiilor de coping la studenții marcați de stres examinațional.

Am administrat mai multe metode și tehnici de cercetare științifică cum ar fi: metoda testelor, chestionarul, *Testul Anxietății* Spielberger-Hanin, *Coping-test* autor R. Lazarus și S. Folkman adaptat de Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляева.

Eșantionul de cercetare a fost constituit din 104 de respondenți, studenți la

⁶² Лурия, А. Р. Экзамен и психика / А. Р. Лурия. // Труды Академии коммунистического воспитания им. Н. К. Крупской. – М., 1931.

anul II și III, FȘREM și FȘEPA Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți.

Testul Anxietății Spielberger-Hanin pe care l-am administrat ni-a permis să identificăm nivelul de anxietate situativă, nivelul ridicat ținem a-l considera ca nivel sporit de stres examinațional. Rezultatele obținute în urma administrării testului nominalizat denotă că circa 73% din eșantionul experimental sunt marcați de nivel sporit de stres examinațional.

O altă dimensiune pe care am considerat-o relevantă pentru acest studiu vizează identificarea strategiilor de coping la studenții marcați de stres examinațional. În acest scop am administrat Chestionarul de identificare a strategiilor comportamentale după T. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляева.

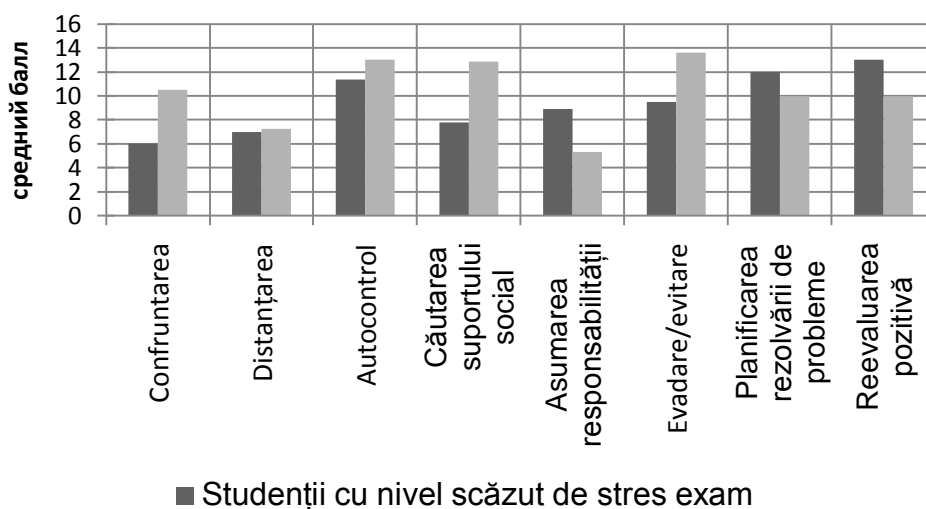


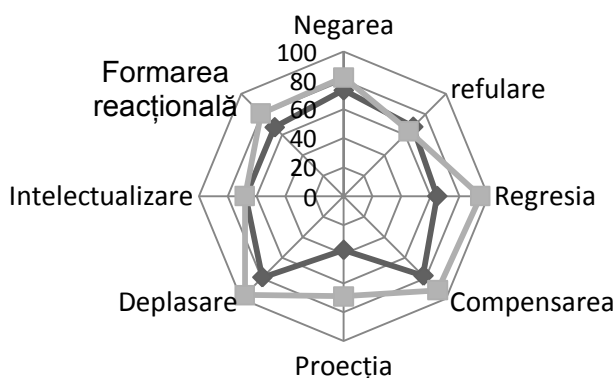
Fig.1 Strategii de coping la studenții cu nivel diferit de stres examinațional

Potrivit rezultatelor obținute în urma investigației constatăm că studenții cu nivel înalt al stresului examinațional utilizează următoarele strategii de coping: căutarea suportului social caracterizează efortul de a obține suport emoțional și informațional de la alte persoane, evadare-evitare, autocontrol (eforturi de autoreglare emoțiilor și comportamentului); confruntarea (prin eforturile cu conotație agresivă de a schimba situația). Despre relația dintre agresivitate și stres menționează Ю. В. Щербатых, argumentând că persoanele cu tendințe agresive sunt mai predispuse stresului decât cele deschise, cu un nivel de agresivitate redus.

Studenții cu nivel jos al stresului examinațional utilizează următoarele strategii de coping: reevaluarea pozitivă (eforturile de a găsi o semnificație pozitivă în experiența stresantă, cu efecte benefice asupra evoluției personale); planificarea rezolvării de probleme (eforturile deliberate pentru rezolvarea situației problematice și în plus, abordarea analitică a problemei). Pentru acest

grup experimental este specific utilizarea strategiilor de coping autocontrol, asumarea responsabilității și anume stabilirea unui echilibru dintre utilizarea strategiilor active de coping orientate spre soluționarea problemei, motivația spre succes, gătina de a opune rezistență situației.

Strategiile de coping distructive țin de utilizarea intensă a mecanismelor de apărare ce asigură adaptarea la situațiile din viață, la situațiile stresante. Mecanismele de apărare diminuează tensiunea emoțională și anxietatea în situație de stres.



◆ Studentii nivel jos stres exam ■ Studentii nivel înalt stres exam

Fig.2 Mecanismele de apărare la studenții cu diferit nivel de stres examinațional

Respondenții cu nivel înalt al stresului examinațional recurg la următoarele mecanisme de apărare: deplasarea, regresia, compensarea și proiecția. Studenții cu nivel scăzut al stresului examinațional mai rar recurg la mecanisme de apărare în situații de stres examinațional. Opiniile științifice Л. И. Анциферова vizînd recurgerea exagerată la mecanisme de apărare în situații stresante presupune perceperea lumii înconjurătoare ca sursă de pericol, dictată de autoapreciere scăzută, autoeficiență redusă, pesimism.⁶³

Reflecțiile ce urmează elucidează rezultatele obținute de respondenți la investigația realizată:

Studenții cu nivel înalt al stresului examinațional folosesc strategii de coping distructive și sunt caracterizat prin modelul locul controlului extern, autoeficiență scăzută, care se manifestă prin:

⁶³ Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1.

- Trăirea sentimentului incapacității de a influența evenimentele din viața sa; incapacitatea de a gestiona cu emoțiile, autoeficiența percepută ca fiind scăzută, fobie față de situațiile stresante; diminuarea capacităților de a depăși dificultățile, evitarea insuccesului, căutarea suportului social.

- Montaj psihologic negativ (centrare pe notă, orientare socială sporită) ce țin de insatisfacție internă, scăderea autorespectului;

- Emotivitatea sporită (tensiune, nervozitate, comportamente compensatorii (excese în alimentație, dificultăți de memorizare, probleme de dicție, vorbire);

- Expectanțe exagerate, vulnerabilitate la situații nedeterminate, neîncredere în sine.

- Rigiditate în comportament.

Studentii cu nivel scăzut al stresului examinațional folosesc strategii de coping constructive și sunt caracterizat prin modelul locul controlului intern, autoeficiență sporită, care se manifestă prin.

- Gestionarea emoțiilor și controlul lor nu numai în preajma examenului dar și în timpul lui;

- Capacitatea de a analiza acțiunile proprii și comportamentul, de a conștientiza propria autoeficiență;

- Atitudine pozitivă față de sine și încrederea în sine, ce îi sporește capacitatea de concentrare la examen;

- Gîndire rațională și pozitivă ce permite menținerea echilibrului și optimismului la examen.

Referințe bibliografice:

1. BOZA, Mihaela; BUCUR, Alina Elisabeta. Sentimentul de singurătate și strategiile de coping la persoanele văduve și divorțate. In: *Psihologia sociala*, 2008, nr. 21. Bul. Laboratorului „Psihologia cimpului social”, Univ. „Al. I. Cuza”, Iasi.

2. АНЦИФЕРОВА, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. В: *Психологический журнал*, 1994, № 1.

3. КРЮКОВА, Т. Л., КУФТЯК ,Е. В., ЗАМЫШЛЯЕВА ,М. С. Опросник способов совладения. В: *Психологическая диагностика*, 2005, № 3, pp. 57 – 76.

4. КРЮКОВА, Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004. 344 с.

5. ЛУРИЯ, А. Р. Экзамен и психика. В: *Труды Академии коммунистического воспитания им. Н. К. Крупской*. М., 1931.

6. ЩЕРБАТЫХ, Ю. В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение и коррекция. Воронеж, 2000.