

# STRATEGII DE COPING COGNITIV-EMOȚIONAL ÎN CAZUL UNUI GRUP DE STUDENȚI ÎN TEHNICĂ

*Cognitive emotional coping strategies in the case of a group of technical students*

Conf. Dr. Beatrice Adriana Balgiu

Universitatea Politehnica din București

## REZUMAT

Strategiile de coping în cazul grupurilor de studenți sunt influențate de caracteristicile de gen, culturale și socio-economice. De aceea, analiza diferitelor grupuri studențești trebuie să fie una continuă în timp și ramificată din punct de vedere al specificului domeniului universitar.

În articolul de față am investigat relația dintre evaluarea stresului și reglarea cognitiv-emoțională în cazul unui grup de studenți ai domeniului tehnic (N = 122). Pentru aceasta a fost utilizat un chestionar de evaluare a stresului (PSS-14, Cohen și Williamson, 1988) și unul de identificare a preferințelor în cazul a nouă strategii de coping cognitiv (CERQ, Garnefski, Kraaij și Spinhoven, 2001). Rezultatele arată că, în general, grupul adoptă strategii înalt adaptative în managementul stresului, în special Refocalizarea pe plan și Reevaluare pozitivă, strategii care corelează negativ cu stresul perceput. Strategiile maladaptative gen Catastrofizarea, Ruminarea și Autoblamarea sunt mai frecvent utilizate în cazul studenților care percep stresul la nivel înalt. Corelarea rezultatului cu alte date din literatură sugerează că subiecții care folosesc respectivele strategii de reglare emoțională ar putea să experimenteze în viitor simptome de depresie. Diferențele de gen arată că persoanele feminine adoptă într-o măsură mai mare decât bărbații, Ruminarea, Catastrofizarea și Punerea în perspectivă. O discuție aparte necesită strategia de Acceptare. Studiul susține încheieri de cercetări care reconsideră calitatea de coping adaptativ a strategiei de Acceptare.

**Cuvinte cheie:** evaluarea stresului, reglare cognitiv-emoțională, studenți

## ABSTRACT

Coping strategies of student groups are influenced by gender, cultural, social and economic strategies. That is why the analysis of various student groups has to be continuous in time and ramified from the point of view of the specificity of the academic environment.

In the present article we focused on the relationship between stress evaluation and cognitive-emotional regulation in the case of a group of technical students. (N = 122). A questionnaire for the evaluation of stress (PSS-14, Cohen and Williamson, 1988) was used as well as one for the identification of the coping strategies preferences (CERQ, Garnefski, Kraaij and Spinhoven, 2001). The results show that, in general, the group adopts highly adaptive strategies for stress management, especially Plan Refocusing and Positive Reevaluation, strategies which correlate negatively with the perceived stress. Maladaptive strategies such as Catastrophizing, Rumination and Self-blaming are more frequently used by students who perceive stress at a high level. The correlation of the result with other data in the literature suggests that subjects who use the respective strategies of emotional regulation are likely to show symptoms of depression in the future. Gender differences show that females are more likely to resort to Catastrophizing, Rumination and Putting into perspective. The strategy of Acceptance needs to be given special attention. The study supports research which reconsider the quality of adaptive coping quality of the strategy of Acceptance.

**Keywords:** cognitive emotion regulation, stress appraisal, students

## INTRODUCERE

Problema stresului în mediul studențesc nu este atât una de intensitate, cât de multidimensionalitate

datorită numărului mare de surse de stres cu care se confruntă actorii principali, studenții, de la necesitatea de a face față evaluărilor, adaptarea la metodele de predare la orarul universitar și prezența la

Adresa de corespondență:

Conf. Dr. Beatrice Adriana Balgiu, Universitatea Politehnica din București, Splaiul Independenței nr. 313, sector 6, București

E-mail: beatricebalgiu@yahoo.com

cursuri și seminarii (Dill și Henley, 1998; Collins, Coffrey și Morris, 2010, Benton, Robertson, Tseng *et al.*, 2003; Riley și Park, 2013; Balgiu, 2014). Mai puțin cunoscute sunt abilitățile de coping necesare managementului stresului utilizate de studenți.

## STRESUL ȘI REGLAREA EMOȚIONALĂ

Este banală constatarea că în fața aceluiași factor de stres, indivizii reacționează în moduri complet diferite. Există, prin urmare, un mod foarte personal în care este evaluat, dar și controlat factorul de stres. Una dintre căile analizate este reglarea cognitiv-emoțională, sau coping-ul cognitiv, care poate fi înțeles ca maniera cognitivă de management al informației conștientizate emoțional. Procesele cognitive sau cognițiile ne pot ajuta să gestionăm sau să reglăm emoții sau sentimente și să păstrăm controlul asupra emoțiilor noastre, să nu ne lăsăm copleșiți (Garnefski, Kraaij și Spinhoven, 2001). Noi acționăm ca „manageri ai emoțiilor” (Lazarus și Cohen-Charash, 2001), iar principala funcție a reglării emoționale este reducerea stresului negativ. Strategiile de reglare cognitiv-emoțională sunt considerate mult mai eficiente decât coping-ul bazat pe problemă, deoarece, în situația în care nimic nu poate fi schimbat, strategia bazată pe problemă poate eșua sau poate deveni contraproductivă (Lazarus, 1993). În astfel de situații, coping-ul centrat pe problemă poate fi o strategie mai bună.

## METODĂ

### Obiective:

- evaluarea stresului perceput în mediul studentesc;
- descoperirea strategiilor de coping cognitiv frecvent utilizate de studenți;
- identificarea strategiilor de coping cognitiv asociate nivelului de stres perceput.

**Subiecți:** 122 studenți ai domeniului tehnic cu media de vârstă  $M = 19,55$  ( $A.S. = 1,00$ ), din care 65 de băieți cu media de vârstă și 57 de fete, fără o diferență semnificativă în ceea ce privește media de vârstă.

### Instrumente

1. *Scala de percepția stresului – PSS 14* (Cohen și Williamson, 1988) este un chestionar auto-administrat care explorează sentimentul subiectiv de stres cu raportare la decursul ultimei luni. Scala comportă 14 itemi pe o scală de la 1 – Niciodată la 5 – Deseori. În final, se calculează un scor total de stres perceput

(STSP) care poate varia între 14 și 70. Coeficienții a sunt .78 pentru populația generală și .85 pentru populația de studenți (*cf.* Cohen, Karmak & Mermelstein, 1983). Validitatea scalei corelează previzibil cu alte scale de stres (scala evenimentelor stresante, scala responsabilității la locul de muncă etc).

2. *Chestionarul de reglare cognitivă a emoției – CERQ* (Garnefski, Kraaij și Spinhoven, 2001) construit în scopul evaluării strategiilor cognitive de reglare a emoțiilor distinge 9 strategii cognitive de reglare emoțională, fiecare din ele referindu-se la gândurile individului care trăiește amenințarea sau realitatea unui eveniment stresant: 1. *Auto-blamare* – centrarea gândurilor pe învinovățirea personală pentru experiența stresantă; 2. *Acceptare* – resemnarea față de ceea ce se întâmplă; 3. *Ruminație* – centrarea gândurilor pe sentimentele asociate evenimentelor negative; 4. *Refocalizare pozitivă* – direcționarea gândurilor către evenimente plăcute în defavoarea gândurilor asupra evenimentelor negative; 5. *Refocalizare pe plan* – direcționarea gândurilor pe strategii care trebuie făcute pentru a ieși din evenimentul negativ; 6. *Reevaluare pozitivă* – centrarea gândurilor pe asocierea unei semnificații pozitive evenimentului negativ existent; 7. *Punerea în perspectivă* – centrarea gândurilor pe relativitatea evenimentelor stresante în comparație cu alte evenimente; 8. *Catastrofizarea* – accentuarea explicită a terorii experienței negative; 9. *Blamarea altora* – centrarea gândurilor pe învinovățirea celorlalți pentru propriile experimentări. Chestionarul cuprinde 36 de întrebări evaluate pe o scală cu 5 ancore 1 – Aproape niciodată și 5 – Aproape întodeauna. Analiza componentelor principale arată o consistență internă între .68 și .83 și validitatea factorială între .75 și .87. Analiza de confidență test-retest evidențiază corelații între .40 și .60 (Garnefski și Kraaij, 2007 *apud* Vraști, 2014) în timp ce alfa Cronbach pentru majoritatea subscalelor este .80 (Garnefski *et al.*, 2001).

## REZULTATE ȘI DISCUȚII

### a. Analiza descriptivă

În Tabelul 1, redăm analiza primară a rezultatelor. Conform unor cercetări anterioare realizate pe studenții domeniului tehnic, ne așteptăm ca stresul perceput să fie relativ moderat în cazul subiecților

analizați (Balgiu, 2014). Scorul total de stres perceput (STSP) este la limită dacă ținem cont de etalonul original al testului PSS-14 ( $M = 21 \pm 7,2$ ) iar majoritatea (64,8%) se încadrează în nivelul mediu și 16% în nivelul supramediu și înalt. Aducem în prim plan o comparație cu studenți de la medicină investigați cu aceeași scală de stres perceput, la care media este  $M = 26,90 \pm 6,05$  în perioadă de stres (Mihailescu, Matei, Cioca, Iamandescu, 2011). Putem observa nivelul moderat al stresului la studenții tehnicieni comparativ cu cel considerabil ridicat al studenților de la medicină.

În privința chestionarului CERQ, cel mai mare scor îl obțin strategiile înalt adaptative de Refocalizare pe plan ( $M = 15,49$ ), Reevaluare pozitivă ( $M = 14,81$ ) și Punerea în perspectivă ( $M = 14,65$ ), ceea ce evidențiază strategii adaptative de gestionare a stresului: gândirea pașilor care trebuie făcuți, relativizarea, construirea unei semnificații pozitive în cazul evenimentului negativ (partea plină a paharului). Totodată, rezultatele arată drept caracteristici ale grupului stima de sine înaltă, optimism și nevoia de respingere a evenimentelor negative. O valoare aparte o are Ruminația ( $M = 14,19$ ) care, posibil să se constituie în strategie premergătoare, strategie ce stă la baza primelor trei strategii adaptative menționate. Caracteristicile susmenționate ale grupului sunt confirmate de faptul că strategiile coping pasiv, Blamarea altora și Catastrofizarea obțin cele mai reduse scoruri medii:  $M = 9,44$  și respectiv  $M = 9,97$ .

Genul participanților afectează preferința pentru anumite strategii. Astfel, studentele adoptă într-un grad mai mare decât bărbații strategii ca Ruminația ( $M_b = 13,60$ ;  $M_f = 14,89$ ;  $t = -1,72$ ;  $p = .089$ ) și Catastrofizarea ( $M_b = 9,32$ ;  $M_f = 10,85$ ;  $t = -1,80$ ;  $p = .075$ ). Ambele rezultate confirmă date din literatura (Garnefski *et al*, 2004; Baltaș, 2014). Efectul de gen a fost observată marginal semnificativ și asupra Punerii în perspectivă ( $M_b = 14,04$ ;  $M_f = 15,48$ ;  $t = -1,75$ ;  $p = .087$ ). Studentele utilizează strategia respectivă mai mult decât bărbații din cadrul grupului.

**TABELUL 1. Medii și semnificația diferențelor**

Variabile	M	A.S.	t	p	
PSS 14	1. STSP	22,60	7,39		
CERQ	1. Autoblamare	12,01	2,79		
	2. Acceptare	14,02	2,80		
	3. Ruminație	14,19	3,26	-1,72	.089
	4. Refocalizare pozitivă	11,28	4,23		
	5. Refocalizare pe plan	15,49	2,76		
	6. Reevaluare pozitivă	14,81	3,56		
	7. Punerea în perspectivă	14,65	3,74	-1,75	.084
	8. Catastrofizarea	9,97	3,79	-1,80	.075
	9. Blamarea altora	9,44	3,50		

### **b. Autoevaluarea stresului și reglarea cognitiv-emoțională**

Tabelul 2 arată direcția și semnificația relațiilor corelaționale dintre strategiile coping și dintre acestea și stresul perceput. Se observă corelații pozitive între stresul înalt perceput și strategiile slab adaptative de reglare a emoțiilor precum Catastrofizarea ( $r = .45$ ;  $p < 0,01$ ), Ruminația ( $r = .38$ ;  $p < 0,01$ ) și Autoblamarea ( $r = .27$ ;  $p < 0,05$ ). Rezultatul sugerează că subiecții care folosesc respectivele strategii de reglare emoțională ar putea să experimenteze cu probabilitate simptome de depresie. Afirmatia este bazată pe corelarea cu studii care demonstrează că diferențele individuale în abilitatea de a răspunde eficient la stresori ar putea să arate cine sunt persoanele orientate spre depresie (Aldao, Nolen-Hoeksema și Schweizer, 2010; Mazure, 1998). Or, răspunsurile obișnuite la situații stresante care sunt consistent legate de depresie par să fie Ruminația și Catastrofizarea (Hertel, 2004; Hertel și El-Messidi, 2006; Joorman și Siener, 2014; Nolen-Hoeksema, Wisco, și Lyubomirsky, 2008). În alt context, sunt studii care arată că persoanele cu deficiențe de reglare cognitivă a emoțiilor negative sunt mai vulnerabile la tulburări psihopatologice, iar utilizarea coping-ului cognitiv, în special a Reevaluării, face indivizii mai rezilienți în fața emoțiilor negative (Joorman și Siener, 2014).

În continuare, observăm că stresul perceput este în corelație negativă cu trei dintre strategiile de coping adaptativ: Reevaluarea pozitivă ( $r = -.39$ ;  $p < 0,01$ ); Refocalizarea pozitivă ( $r = -.31$ ;  $p < 0,01$ ); Refocalizarea pe plan ( $r = -.27$ ;  $p < 0,05$ ). Rezultatele corelează cu alte studii care arată că Reevaluarea pozitivă și Refocalizarea sunt negativ corelate cu stresul și două din cele mai importante consecințe ale acestuia, anxietatea și de depresia (Garnefski *et al*, 2005, Garnefski și Kraaij, 2007).

În privința corelațiilor interstrategii cognitive emoționale, observăm că toate strategiile slab adaptative sunt legate între ele. Astfel, Autoblamarea corelează pozitiv cu Ruminația ( $r = .25$ ;  $p < 0,01$ ) și Catastrofizarea ( $r = .39$ ;  $p < 0,05$ ). La fel, găsim corelații înalte între aceste ultime două strategii (Ruminația și Catastrofizarea –  $r = .66$ ;  $p < 0,01$ ). Strategiile înalt adaptative, Refocalizarea pozitivă, Refocalizarea pe plan, Reevaluarea pozitivă, Punerea în perspectivă, sunt în corelație pozitivă unele cu altele.

Așa cum era de așteptat, există corelații negative între strategiile slab adaptative și cele înalt adaptative din care cele mai accentuate sunt Autoblamarea și Reevaluarea pozitivă ( $r = -.39$ ;  $p < 0,05$ ) și Catastrofizarea și Reevaluarea pozitivă ( $r = -.25$ ;  $p < 0,01$ ).

**TABELUL 2. Corelațiile dintre autoevaluarea stresului și reglarea cognitiv-emoțională**

Variabile	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. STSP	–								
2. Autoblamare	.27*	–							
3. Acceptare	.11	.25*	–						
4. Ruminație	.38**	.38**	.33**	–					
5. Refocalizare pozitivă	–.31**	–.12	.16	–.19	–				
6. Refocalizare pe plan	–.27*	–.08	.19	–.04	.63**	–			
7. Reevaluare pozitivă	–.39**	–.25*	.25*	–.04	.56**	.50**	–		
8. Punerea în perspectivă	–.11	–.06	.47**	.16	.27*	.22*	.40**	–	
9. Catastrofizarea	.45**	.39**	.32**	.66**	–.17	–.13	–.25*	.17	–
10. Blamarea altuia	.17	–.18	.07	.10	.14	.13	.12	.14	

\*Corelații semnificative la  $p < 0,05$ \*\* Corelații semnificative la  $p < 0,01$ 

O discuție aparte necesită poziția de ambiguitate a strategiei de Acceptare. Respectiva strategie este considerată de autorii care au operaționalizat chestionarul CERQ ca adaptativă (Garnefski *et al*, 2001). În studiul de față găsim relația dintre Acceptare și trei dintre strategiile maladaptative: Ruminația ( $r = .33$ ;  $p < 0,01$ ), Autoblamarea ( $r = .25$ ;  $p < 0,05$ ) și Catastrofizarea ( $r = .32$ ;  $p < 0,01$ ). Rezultatele confirmă studii ulterioare cercetării realizate de Garnefski *et al* (2001) studii care au schimbat catalogarea Acceptării ca strategie de coping înalt adaptativ reconsiderând-o drept strategie pasivă. Mai exact, strategia de Acceptare a fost găsită ca fiind legată de diferite stări precum depresia, anxietatea și stresul (Martin și Dahlen, 2005; Tuno și Bozo, 2012; Baltaș, 2014). Corelațiile de mai sus au demonstrat indirect evidența.

În același timp, identificăm o corelație moderată între Acceptare și Punerea în perspectivă ( $r = .47$ ;  $p < 0,01$ ), ceea ce sugerează că un posibil stadiu anterior înainte de reconsiderarea evenimentului (în cazul acesta al relativizării) poate fi Acceptarea ca mod de retragere înainte de reconsiderare a evenimentului.

## CONCLUZII

Analiza unui grup de studenți din tehnică din punct de vedere al stresului perceput și al coping-ului cognitiv arată că acesta adoptă strategiile înalt adaptative în managementul stresului (în special Refocalizarea pe plan și Reevaluarea pozitivă), ceea ce evidențiază faptul că grupul este unul optimizat. Indivizii care adoptă strategiile înalt adaptative incluse în cei 3 R (Refocalizare pozitivă, Reevaluare pozitivă și Refocalizare pe plan) sunt mai puțin afectați de stres, în timp ce Catastrofizarea, Ruminația și Autoblamarea – strategii maladaptative – sunt în corelație pozitivă cu stresul perceput. Diferențele de gen arată că femeile tind să folosească mai mult decât bărbații strategiile de coping ca Ruminația, Catastrofizarea și Punerea în perspectivă. În privința strategiei de Acceptare sunt necesare reconsiderări datorită corelațiilor consistente pe care aceasta le realizează cu strategiile slab adaptative.

## BIBLIOGRAFIE

1. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer, S., Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 2010, p. 217-237.
2. Balgiu B.A., Stres și personalitate la studenții domeniului tehnic, *Revista de Psihologie*, 60, 1, 2014, p. 29-38
3. Baltaș Z., Odaman H., *Stress appraisal and cognitive emotion regulation strategies of employees*, paper presented at 28th Conference of the European Society of Health Psychology (EHPS), 26-30 August 2014.
4. Benton S.A., Robertson J.M., Tseng W., Newton F.B., Benton S.L. Changes in counseling client problems over 13 years, *Professional Psychology: Research and Practice*, 34, 1, 2003, p. 66-72.
5. Cohen S., Karmak T., Mermelstein R. A globale measure of perceived stress, *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 4, 1983, p. 385-396, <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/globalmeas83.pdf>
6. Cohen S. Williamson C.M. Perceived stress in a probability sample of the United States, in S. Spacapan, S. Oskamp (eds.) *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*, 1988, London, Sage.
7. Collins S., Coffrey M., Morris L. Social work students: stress, support and wellbeing, *British Journal of Social Work*, 40, 3, 2010, p. 963-982.
8. Dill P. L., Henley T.B. Stressors of college: a comparison of traditional and nontraditional students, *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 132, 1, 1998, p. 25-33.

9. **Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P.** Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 2001, p. 1311-1327
10. **Garnefski N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., van der Kommer, T.** Cognitive emotion strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 2004, p. 267-276
11. **Garnefski N., Baan N., Kraaij V.** Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and individual differences*, 38, 2005, p. 1317-1327
12. **Garnefski N., Kraaij V.** The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric features and prospective relationship with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 2007, p. 141-149
13. **Hertel P.T.** Memory for emotional and nonemotional events in depression: A question of habit? In D. Reisberg, P. Hertel (Eds.), *Memory and emotion* (pp. 186–216). New York, Oxford University Press, 2004.
14. **Hertel P.T., El-Messidi L.** Am I blue? Depressed mood and the consequences of self-focus for the interpretation and recall of ambiguous words. *Behavior Therapy*, 37, 2006, p. 259-268.
15. **Joormann J., Siemer M.** Emotion regulation in mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, (2nd ed., p. 217-241). New York, Guilford Press, 2014.
16. **Lazarus R.S.** Coping theory and research: past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 1993, 234-247
17. **Lazarus R.S., Cohen-Charash Y.** Discrete emotions in organizational life, in R. Payne și C. Cooper (eds.) *Emotions at work: theory, research and applications for management*, Chichester, John Wiley, 2001, p. 45-81
18. **Martin R.C., Dahlen E.R.** Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 2005, p.1249-1260
19. **Mazure C.M.** Life stressors as risk factors in depression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 1998, 291–313.
20. **Mihăilescu A., Matei V., Cioca I., Iamandescu I.B.** Stresul perceput – predictor al anxietății și depresiei la un grup de studenți din primul an la medicină. *Practica medicală*, VI, 2, 2011, p. 150-154
21. **Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., Lyubomirsky S.** Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 2008, p. 400-424
22. **Riley K.E., Park C.L.** Changes in cognitive appraisals: on going stressors in a college population, 25th Annual Convention of Association for Psychological Science, Washington, May, 23-26, 2013.
23. **Tuno E., Bozo O.** The cognitive emotion regulation questionnaire: factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of Psychopathology Behavior Assessment*, 34, 4, 2012, p. 564-570
24. **Vrasti R.** Reglarea emoțională și importanța ei clinică, 2014, <http://www.vrasti.org/emotional%20regulation%20-%20monografie.pdf>