

MECANISMELE DE COPING LA STUDENȚII CU ANXIETATE

COPING MECHANISMS IN STUDENTS WITH ANXIETY

CZU 159.923

Racu Igor, doctor habilitat, prof. universitar,

Cașcaval Ion, licențiat în psihopedagogie

Summary

The article presents the results of a theoretical experimental study in which was studied the problem of coping mechanisms in students with anxiety. The research was conducted on a number of 149 students. The experimental results prove the following differences: in the level of development of anxiety in boys and girls; in coping mechanisms in boys and girls; in coping mechanisms in students from different faculties; in coping mechanisms in students with high and low anxiety level etc.

Key words: anxiety, coping, students, coping mechanisms.

Adnotare

În articol sunt prezentate rezultatele unui studiu teoretico experimental în care a fost studiată problema mecanismelor de coping la studenții cu anxietate. Cercetarea a fost realizată pe un număr de 149 de studenți. Rezultatele experimentale obținute elucidează diferențele: în nivelul de dezvoltare a anxietății la băieți și fete; în mecanismele de coping la băieți și fete; în mecanismele de coping la studenți de la diferite facultăți; în mecanismele de coping la studenți cu anxietate înaltă și scăzută ș.a.

Cuvinte cheie: anxietate, coping, studenți, mecanisme de coping.

În perioada actuală anxietatea reprezintă una dintre cele mai abordate teme de către psihiatri, psihologi, neurologi, filozofi, sociologi, psihoterapeuți. Printre numeroșii cercetători ce s-au consacrat studierii anxietății putem menționa A. Freud, A. Adler, C. G. Jung, K. Horney, A. Ellis, A. Beck, S. Freud, P. Janet, D. W. Winnicott, F. Rieman, S. Pavilanis, R. Cattell, V. Frankl, C. Rogers, O. Fenichel, E. Fromm, G. Andrews, M. Creamer, R. Crino, C. Hunt, L. Lampe, A. Page și mulți alții. Iar printre cercetătorii români și moldoveni putem enumera pe Iu. Racu, I. Racu, I. Dafinoiu, I. Holdevici, A. Drăghici, M. Făină, A. Crivoi, U. Șchiopu, A. Bălan, M. Grigoroiu, M. I. Mihaela, P. Popescu-Neveanu și alții.

Interesul față de mecanismele de coping este în creștere, un număr mare de cercetări au fost realizate de către R. S. Lazarus, S. Folkman, B. A. Balgiu, M. Shirazi, Ș. Ionescu, M. M. Jacquet, C. Lhote, B.C. Long, C.J. Haney, O. Stamatina, L. Ciobanu și alții.

Scopul cercetării constă în evidențierea mecanismelor de coping și specificul acestora la studenții cu anxietate.

Ipotezele cercetării:

1. Există diferențe statistic semnificative dintre nivelul de anxietate la fete și nivelul de anxietate la băieți;
2. Există diferențe statistic semnificative dintre mecanismele de coping utilizate de către băieți și fete;

3. Studenții de la facultatea de arte plastice și design tind să recurgă mai mult la copingul activ și stilul adaptativ, în comparație cu studenții de la facultatea de psihologie și psihopedagogie specială.
4. Există corelație dintre mecanismele de coping și anxietate;
5. Există diferențe statistic semnificative dintre mecanismele de coping utilizate de către studenții cu anxietatea înaltă și cei cu anxietate scăzută;
6. Persoanele cu un nivel înalt de anxietate utilizează stilul defensiv de distorsionare a imaginii.

Bazele conceptuale ale lucrării le-au constituit următoarele concepții psihologice:

- a) Teoriile referitoare la anxietate (I. Holdevici, R. May, R. Cattell, Ch. Spielberger, M. Creamer).
- b) Teoriile referitoare la mecanismele de coping și de apărare (R.S. Lazarus, S. Folkman, S. Freud, A. Freud, O. Fenichel, Ș. Ionescu).

Eșantionul cercetării este constituit din 149 de studenți, dintre care 117 fete și 32 de băieți.

- **Metodele de investigație:**

- Scala de coping COPE (Carver și colaboratorii, 1989);
- Chestionar R.S. (Reacție la stres);
- Chestionarul DSQ-60 (Crasovan și Maricutoiu);
- Scala de anxietatea Spielberger (STAI – Stait Trait Anxiety Inventory);
- Scala de anxietate Cattell.

- **Statistice**

- testul „t-student”;
- metoda calculării coeficientului de corelație „Bravais – Pearson”.

1. Chestionarul COPE a fost elaborat de Carver și colaboratorii săi în 1989. Chestionarul identifică 14 mecanisme de coping. Este constituit din 53 de întrebări, unde răspunsul este ales pe o scală de la 1 la 4, cifra 1 înseamnă - nu fac acest lucru, 2 – rareori fac acest lucru, 3 – uneori fac acest lucru, 4 – deseori fac acest lucru. Cotarea se realizează prin însumarea scorului de la fiecare cei câte 4 itemi ce corespund fiecăruia din cele 14 mecanisme de coping. Cele 14 mecanisme de coping sunt: 1) coping activ, 2) planificarea, 3) acceptarea, 4) negarea, 5) eliminarea activităților concurente, 6) reținerea de la acțiune, 7) căutarea suportului social-instrumental, 8) descărcarea emoțională, 9) pasivitatea comportamentală, 10) căutarea suportului social-emoțional, 11)

reinterpretarea pozitivă, 12) orientarea spre religie, 13) recurgerea la alcool/medicamente, 14) pasivitate mentală.

2. **Chestionar R.S. (Reacție la stres)** prezintă o serie de strategii /tactici de depășire a situațiilor stresante pe care le evaluează în funcție de frecvența cu care sunt utilizate de către subiect. Chestionarul este constituit din 48 de întrebări, subiectul alege răspunsul pe o scală de la 1 la 6, unde 6 înseamnă foarte frecvent, 5- frecven, 4- uneori da, 3- uneori nu, 2- rar, 1- niciodată. Chestionarul identifică 8 stiluri de abordare și depășire a stresului, acestea fiind: activism, planificare, suport social-instrumental, suport social-emoțional, comportament de compensare, acceptare, negare, re-interpretare pozitivă.
3. **Chestionarul DSQ-60 (Crasovan și Maricutoiu)** a fost elaborat de Thygesen și colaboratorii săi în 2008 și reprezintă varianta prescurtată a chestionarului original realizat de Bond ce cuprindea 81 de itemi. Versiunea DSQ-60 măsoară 30 de mecanisme de apărare din DSM IV, fiecărui mecanism îi revin câte 2 itemi. Chestionarul de asemenea permite și diagnosticarea stilurilor defensive, după modelul trifactorial: stilul distorsionării imaginii, stilul de reglare afectivă și stilul adaptativ.
4. **Scala de anxietatea Spielberger (STAI – Stait Trait Anxiety Inventory)** reprezintă un instrument de măsurare a anxietății stabile și reactive, elaborat de Ch. Spielberger. Scala este constituită din 40 de itemi și este format de două scale separate: anxietatea stabilă și anxietatea reactivă. Fiecare scală are câte 20 de itemi, iar pentru fiecare item sunt 4 variante de răspuns: 1 - deloc, 2 - puțin, 3 – destul, 4 – foarte mult. Prelucrarea rezultatelor se realizează în baza următoarei formule $AS = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, unde în cazul scalei anxietății $\Sigma 1$ este suma cifrelor bifate de subiect (formularul 1) la întrebările: (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18); iar $\Sigma 2$ – suma cifrelor bifate de subiect (formularul 1) la întrebările: (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20). Anxietatea stabilă se calculează după aceeași formulă: $AS = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$ unde $\Sigma 1$ este suma cifrelor bifate de subiect (formularul 2) la întrebările: (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40); iar $\Sigma 2$ – suma cifrelor bifate de subiect (formularul 2) la întrebările: (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39). Interpretarea rezultatelor: pînă la 30 puncte – anxietate scăzută; 31-45 puncte – anxietate moderată, mai sus de 46 puncte – anxietate ridicată.
5. **Scala de anxietate Cattell** a fost elaborată de R. Cattell și este constituită din 40 de itemi. Scala permite obținerea unei note generale de anxietate, de asemenea permite și obținerea unei note la anxietatea voalată (rezultatul itemilor 1-20) și la anxietatea manifestată (rezultatul itemilor 21-40). În cazul cercetării respective am luat nota totală de anxietate, suma punctelor obținute pentru cei 40 de itemi. Potrivit scalei anxietatea

generală este datorată tendinței de culpabilitate (O), slăbiciunii eului (C), lipsei de securitate socială (L) sau stimulării excesive a tendințelor care nu pot să se descarce (Q4).

Rezultatele obținute, privind nivelul de manifestare a anxietății la studenții din lotul experimental, sunt prezentate în figura 1.1.

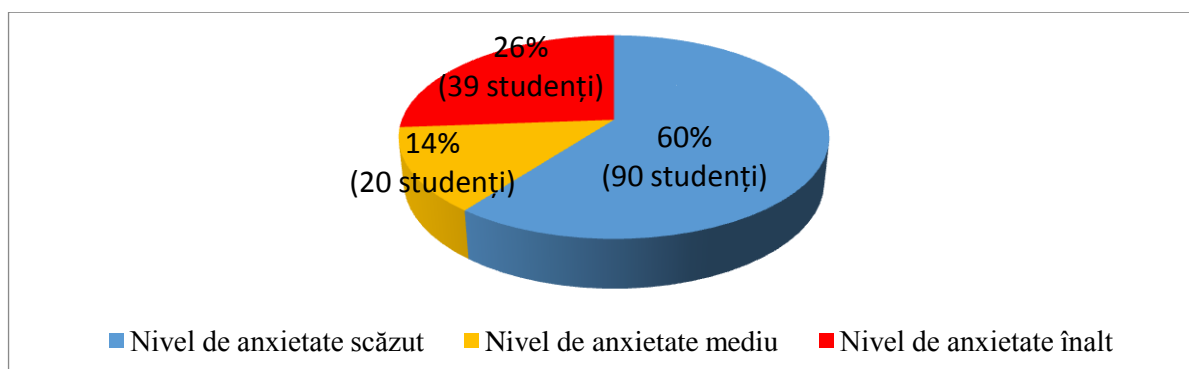


Fig. nr. 1.1 Distribuția rezultatelor privind nivelul de anxietate la studenții care au fost supuși experimentului

Conform datelor obținute 60% din studenții testați au un nivel de anxietate scăzut. Acești studenți au un grad redus de tensiune și neliniște cu privire la problemele intrapersonale și interpersonale. Sunt caracterizați ca fiind echilibrați emoțional și psihic, fără simptome psihofiziologice. 14% din studenți au un nivel mediu de anxietate ceea ce ne indică faptul că aceștia manifestă anxietate în raport cu anumite situații, cum ar fi vorbirea în public, interacțiunea cu oamenii din jur, în special cu necunoscuții, trăiesc senzații de disconfort și tensiune în momentele în care trebuie să-și manifeste propriile capacități, abilități în raport cu anumite activități. Iar 26% din studenți au un nivel înalt de anxietate, care se manifestă prin simptome psihosomatice. De obicei aceste persoane sunt în majoritatea timpului sub tensiune, neliniște și încordare, având gânduri iraționale. Au o un grad înalt de estimare a unei amenințări iminente sau a unui pericol iminent, real sau imaginar, ceea ce provoacă senzația de insecuritate și îngrijorare. Anxietatea pe care o trăiesc îi împiedică să se bucure deplin de viață, duc un stil de viață inautentic și întâmpină dificultăți de interacțiune socială.

Rezultatele menționate anterior sunt luate în baza scalei de anxietate Cattell, care corelează semnificativ cu rezultatele de la scala anxietății stabile Spielberger (Tabelul 1.1).

Tabelul 1.1. Corelația dintre scala de anxietate Cattell și scala anxietății stabile Spielberger

Scalele	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificatie
Cattell/ Spielberger	$r=0,808$	$p \leq 0,001$

În continuare ne propunem să examinăm și să comparăm media nivelului de anxietate la băieți și fete (fig. 1.2).

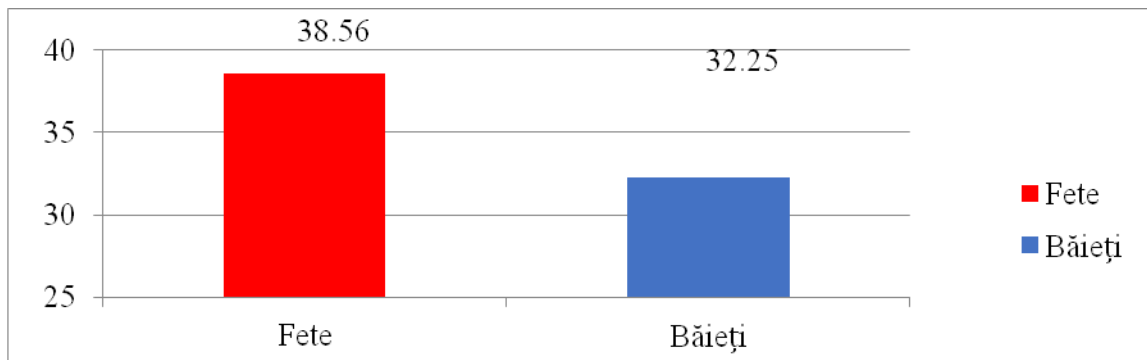


Fig. nr. 1.2. Diferențele valorilor medii la variabila „anxietate” pe întregul eșantion de studenți, în funcție de sex (*fete – 117, băieți – 32*)

În cadrul cercetării am fost interesați să identificăm dacă există diferențe statistic semnificative între nivelul de anxietate la băieți și nivelul de anxietate la fete. În urma comparării acestor două loturi, am utilizat metoda parametrică testul *t-student* și am obținut diferențe statistic semnificative la pragul de semnificație $p=0,05$. Ipoteza conform căreia există diferențe statistic semnificative dintre nivelul de anxietate la fete și nivelul de anxietate la băieți a fost confirmată.

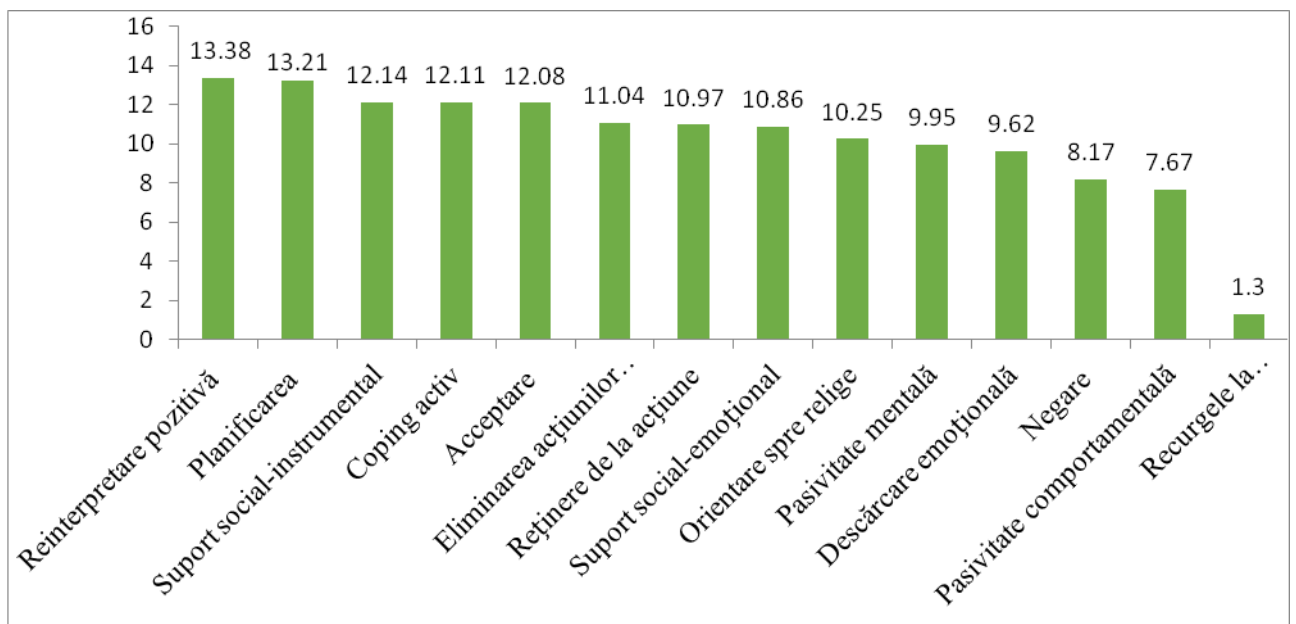


Fig. nr. 1.3. Mediile mecanismelor de coping pe întreg eșantionul

Observăm în fig. 1.3 că cea mai înaltă medie (13,38) a fost obținută la mecanismul de coping – reinterpretare pozitivă, ceea ce ne vorbește despre faptul că studenții tind să extragă un beneficiu chiar dintr-o situație indezirabilă sau cu consecințe nefaste; de asemenea acest mecanism are drept scop reducerea distresului și anxietății. Următorul mecanism este planificarea (13,31) ceea ce presupune că studenții își orientează gândirea spre pași și modalități de acțiune pentru rezolvarea problemelor cotidiene sau a celor intrapersonale cu care se confruntă. Al treilea mecanism (12,14) este suportul social-instrumental ce ne indică tendința de

a solicita sfaturi, informații, ajutor material necesar în acțiunile de ameliorare a situației. Alături de mecanismul respectiv se poziționează și copingul activ (12,11) care vizează acțiunile concrete ce urmăresc înlăturarea stresului sau ameliorarea efectelor sale.

Acceptarea (12,08) se referă la una dintre cele două situații: acceptarea realității factorului amenințător, în vederea acționării asupra lui și/sau acceptarea faptului că nu se poate face nimic pentru ameliorarea situației. Următorul după medie (11,04) este eliminarea acțiunilor concrete, această strategie vizează distragerea sau evitarea de la problemă, pentru căutarea soluțiilor rezolvării ei. Reținerea de la acțiune (10,98) – măsoară opusul tendințelor impulsive și premature de a acționa chiar dacă situația nu o permite; este o formă de coping activ în sensul focalizării pe stresor, dar în același timp, o strategie pasivă, până în momentul când circumstanțele vor permite acțiunea.

Tabelul 1.2. Diferențele statistice în funcție de gen la mecanismele de coping

	Media f.	Media b.	t	„p”
1. Descărcare emoțională	9,88	8,66	2,6864	p=0,001
2. Suport social-emoțional	11,29	9,28	3,5591	p=0,001
3. Orientarea spre religie	10,65	8,78	2,2451	p=0,003

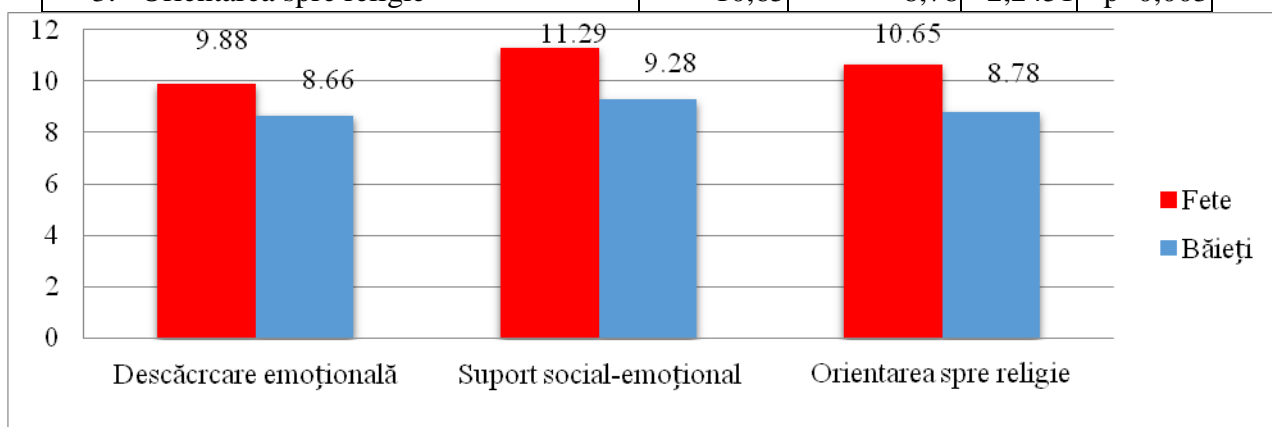


Fig. nr. 1.4. Valorile medii în funcție de gen la scalele „descărcare emoțională”; „suport social-emoțional”; „orientarea spre religie”, în funcție de gen

După cum putem vedea în tabelul 1.2 și fig. 1.4 diferențe statistice semnificative au fost constatate la trei mecanismele de coping, în funcție de gen. Am obținut diferențe statistice semnificative între fete și băieți la strategia de descărcare emoțională, $p=0,01$. Acest rezultat ne indică faptul că exprimarea afectelor și emoțiilor negative este metoda prin care fetele își reduc tensiunea, distresul, neliniștea, anxietatea etc. Am identificat diferențe statistice semnificative la mecanismul suport social-emoțional, $p=0,01$. Deci fetele tind mai mult să solicite înțelegere, compasiune sau suport moral de la cei din jur, acesta fiind o formă de coping focalizat pe emoție. La fel există diferențe statistice semnificative, $p=0,05$ la strategia de orientare spre religie. Potrivit acestui rezultat fetele tind mai mult să apeleze în momentele nesigure la ajutor din partea

divinității. Putem spune că fetele sunt mai mult centrate pe mecanisme ce presupun obținerea susținerii celor din jur, descărcarea emoțiilor și apelul la divinitate în cazurile dificile.

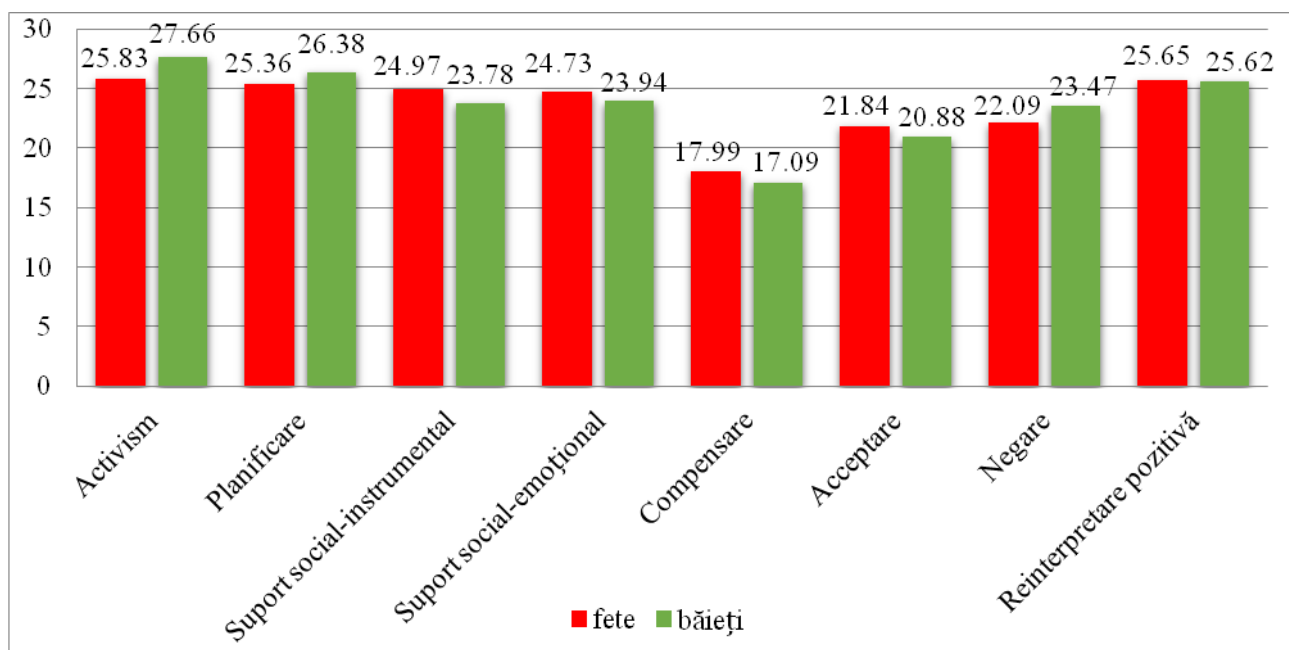


Fig. nr. 1.5. Mediile comparative a stilurilor de abordare a stresului în funcție de gen

În urma comparării mediilor reacției la stres între fete și băieți am stabilit diferență statistic semnificativă, $p=0,05$ doar la activism. Acest rezultat ne indică faptul că în situațiile de stres băieții tind mai mult să recurgă la acțiuni concrete, care au în vedere înlăturarea factorului stresor sau ameliorarea lui. Activismul se caracterizează ca o formă de acțiune conștientă, de intensificare a efortului în vederea ameliorării sau ajustării tensiunii interioare. Băieții fiind mai mult centrați spre acțiune, tind să găsească soluții concrete de depășire a situațiilor dificile cu care se confruntă în viața cotidiană.

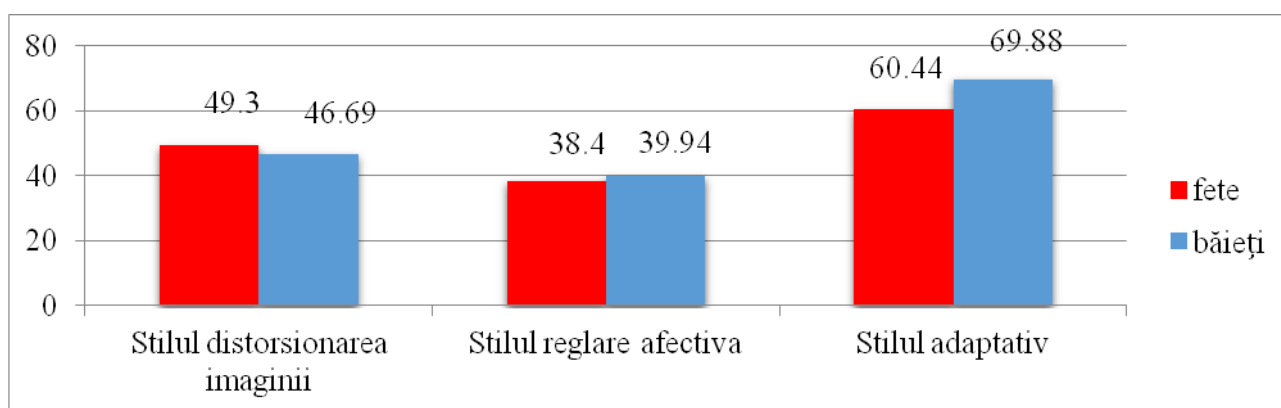


Fig. nr. 1.6. Mediile comparative a stilurilor defensive în funcție de gen

În cadrul eșantionului studiat predomină stilul adaptativ, urmat de stilul de distorsionare a imaginii și a celui de reglare afectivă. În urma comparării mediilor stilurilor defensive în funcție de gen, am obținut diferențe statistic semnificative, $p=0,01$ la stilul adaptativ, valoarea medie a fetelor fiind de 60,44, iar a băieților 69,88. Rezultatul respectiv ne indică faptul că băieții

folosesc mai mult stilul adaptativ, care este constituit din mecanisme de apărare care permit mai ușor adaptarea la situațiile dificile, printre aceste mecanisme menționăm umorul, reprimarea și sublimarea. Astfel prin umor se acceptă o situație conflictuală, prin reprimare se îndepărtează din conștiință conflictul, iar prin sublimare puzsiunea este îndreptată spre o activitate creatoare.

În continuare au fost examinate stilurile de abordare a stresului și stilurile defensive între studenți

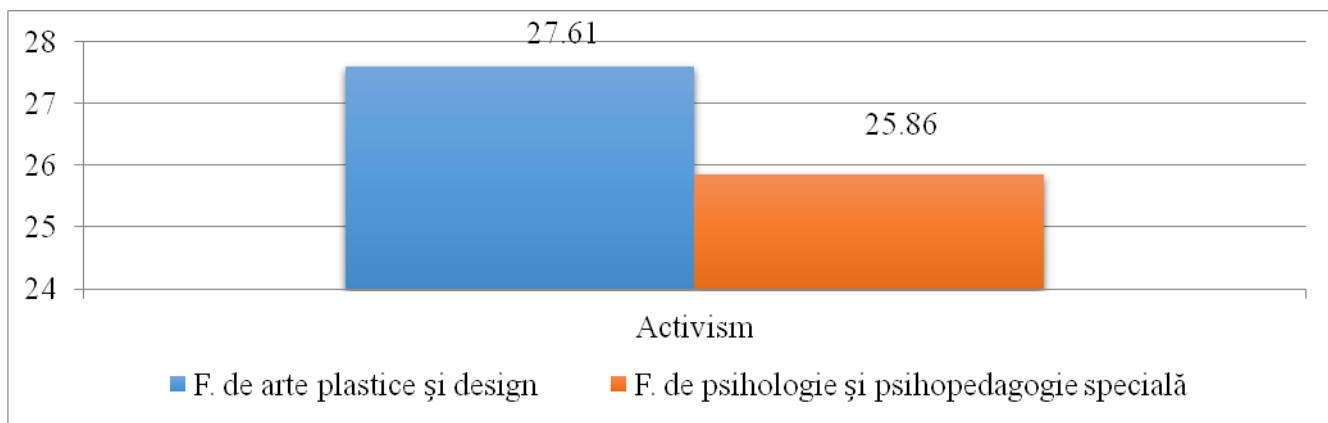


Fig. nr. 1.7. Valoarea medie la variabila „activism” la studenți, în funcție de facultate

În urma comparării stilurilor de abordare a stresului între subiecții de la facultatea de psihologie și psihopedagogie specială și cei de la facultatea de arte și design am stabilit diferențe statistic semnificative, $p=0,05$ la variabila activism. După cum putem observa în fig. 1.7 valoarea medie la variabila activism a studenților de la facultatea de arte plastice și design este de 27,61, iar a celor de la facultatea de psihologie și psihopedagogie specială este de 25,86. Rezultatele denotă faptul că subiecții de la facultatea de arte plastice și design folosesc activismul atunci când se confruntă cu o situație stresantă. Acești subiecți tind mai mult să recurgă la acțiuni concrete, care au în vedere înlăturarea factorului stresor sau ameliorarea lui, spre exemplu combat stresul prin diferite metode cum ar fi: pictura, desenul, sculptura etc. La celelalte variabile nu s-au obținut diferențe statistic semnificative între studenții de la aceste facultăți.

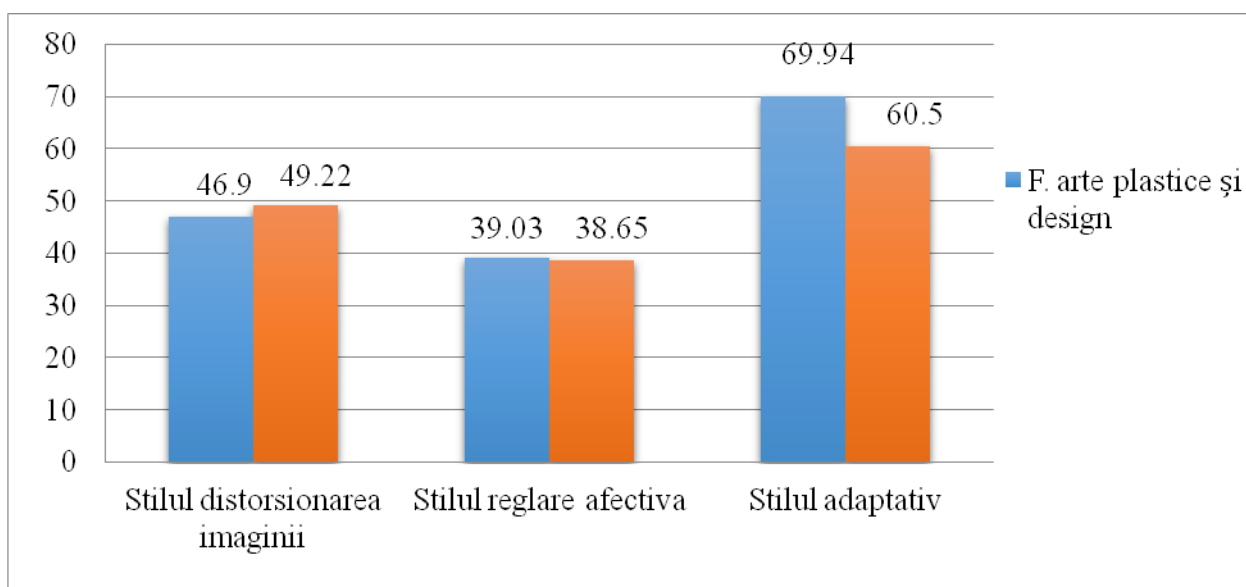


Fig. nr. 1.8. Mediile comparative a stilurilor defensive în funcție de facultate

Stilul defensiv predominant în cadrul eșantionului este cel adaptativ; am identificat și diferență statistic semnificativă, $p=0,01$ între facultăți la stilul adaptativ. Subiecții de la facultatea de arte plastice și design au un scor mai înalt la stilul adaptativ, cu o medie de 69,94, ceea ce denotă faptul că aceștia folosesc mecanisme de apărare precum umorul, reprimarea și sublimarea. Potrivit teoriile psihodinamice sublimarea pune pulsivitatea (sursa anxietății) în slujba unui răspuns creativ.

Tabelul 1.3. Corelația dintre anxietate și mecanismele de coping (Corelația Bravais-Pearson)

Variabilele	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Anxietate / Coping activ	-0,347	$p=0,01$
Anxietate / Negare	0,362	$p=0,01$
Anxietate / Descărcare emoțională	0,513	$p=0,01$
Anxietate / Pasivitate comportamentală	0,366	$p=0,01$
Anxietate / Reinterpretare pozitivă	-0,467	$p=0,01$
Anxietate / Pasivitate mentală	0,256	$p=0,02$

În conformitate cu rezultatele prezentate identificăm 3 corelații pozitive între anxietate și negare ($r=0,362$; $p=0,01$); anxietate și descărcare emoțională ($r=0,513$; $p=0,01$); anxietate și pasivitate comportamentală ($r=0,366$; $p=0,01$) și 2 corelații negative între anxietate și coping activ ($r= -0,347$; $p=0,01$); anxietate și reinterpretare pozitivă ($r= -0,467$; $p=0,01$).

Tabelul 1.4. Corelația dintre anxietate și stilurile de abordare a stresului (Corelația Bravais-Pearson)

Variabilele	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Anxietate / Activism	-0,335	$p=0,01$

Anxietate / Planificare	-0,338	p=0,01
Anxietate / Comportament de compensare	0,447	p=0,01
Anxietate / Re-interpretare pozitivă	-0,334	p=0,01

Am stabilit un coeficient de corelație pozitivă dintre anxietate și comportament de compensare ($r=0,447$; $p=0,01$). Acest rezultat exprimă faptul că împreună cu creșterea anxietății se intensifică și comportamentele de compensare, precum: mâncatul obsesiv-compulsiv, anorexia, bulimia, izolarea socială sau implicarea obsesivă în relații etc.

De asemenea am stabilit un coeficient de corelație negativă dintre anxietate și activism ($r= -0,335$; $p=0,01$), ceea ce presupune că implicarea în activități diminuează anxietatea. La fel și corelația negativă dintre anxietate și reinterpretare pozitivă ($r= -0,334$; $p=0,01$) ne comunică ideea că tendința de a vedea latura pozitivă a situațiilor negative scade din intensitatea anxietății.

Tabelul 1.5. Corelația dintre anxietate și stilurile defensive (Corelația Bravais-Pearson)

Variabilele	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Anxietate / Stilul distorsionării imaginii	0,529	p=0,01
Anxietate / Stilul de reglare afectivă	0,306	p=0,01
Anxietate / Stilul adaptativ	-0,279	p=0,01

Am stabilit corelații pozitive semnificative între anxietate și stilul distorsionării imaginii ($r=0,529$; $p=0,01$); între anxietate și stilul de reglare afectivă ($r=0,306$; $p=0,01$). De asemenea am constatat corelație negativă între anxietate și stilul adaptativ ($r= -0,279$; $p=0,01$).

Coeficientul de corelație pozitiv obținut între anxietate și distorsionarea imaginii ($r= 0,529$; $p=0,01$) exprimă faptul că odată ce stilul de distorsionare a imaginii crește, cu atât se intensifică și nivelul de anxietate. Potrivit lui Ș. Ionescu stilul de distorsionare a imaginii cuprinde trei mecanisme de apărare: clivajul, idealizarea primitivă și omnipotența însoțită de depreciere. De asemenea potrivit lui acest stil defensiv este folosit de persoane cu dificultăți cronice în stabilirea unor relații mature cu cei din jur [50, p. 60].

Coeficientul de corelație între anxietate și stilul de reglare afectivă ($r=0,306$; $p=0,01$) ne arată o relație dintre aceste două variabile. Stilul de reglare afectivă este compus din următoarele mecanisme de apărare intelectualizarea, disocierea, izolarea și fantasmarea. Rezultatul respectiv indică faptul că stilul de reglare afectivă nu diminuează anxietatea, ci din contra ar putea să o intensifice.

Constatarea unei corelații negative între anxietate și stilul adaptativ ($r= -0,279$; $p=0,01$) ne comunică faptul că dacă cresc scorurile la stilul adaptativ, scad cele la anxietate. Deducem

ideea că stilul adaptativ poate să scadă din intensitate anxietatea. Stilul adaptativ este considerat nivelul matur al funcționării defensive, și el include: sublimarea, autoobservarea, umorul, anticiparea, autoafirmarea. Aceste mecanisme de apărare mature ajută persoana să-și controleze conflictul intern și extern. Umorul reflectă capacitatea de a accepta o situație conflictuală, în așa mod se diminuează tensiunea, iar prin sublimare, potrivit psihanalizei, pulsiunea (sursa anxietății) contribuie la procesul creativ.

Tabelul 1.6. Diferențele statistice la mecanismele de coping în funcție de nivelul de anxietate (nivel scăzut de anxietate – 90 subiecți, nivel înalt de anxietate 39 subiecți)

	M. niv. scăzut de anxietate	M. niv. înalt de anxietate	t	„p”
1. Coping Activ	12,68	10,77	-9,84810	p=0,01
2. Planificarea	13,57	12,41	-18,72784	p=0,01
3. Acceptare	12,36	11,59	4,10927	p=0,01
4. Negare	7,66	9,15	3,04163	p=0,05
5. Reținerea de la acțiune	10,86	11,08	-2,90037	p=0,05
6. Suport social-emoțional	10,46	11,59	-5,91591	p=0,01
7. Reinterpretare pozitivă	14,01	11,95	-3,38562	p=0,01
8. Pasivitate mentală	9,52	10,41	4,61566	p=0,01
9. Comportament de compensare	16,84	19,77	-4,04315	p=0,01

Rezultatele din tabelul 1.6 reprezintă diferențele statistic semnificative la mecanismele de coping între subiecții cu nivel scăzut de anxietate și cei cu nivel înalt de anxietate. Prelucrarea statistică a datelor relevă că au fost obținute diferențe statistic semnificative la următoarele variabile: coping activ (p=0,01), planificare (p=0,01), acceptare (p=0,01), negare (p=0,05), reținere de la acțiune (p=0,05), suport social-emoțional (p=0,01), reinterpretare pozitivă (p=0,01), pasivitate mentală (p=0,01), comportament de compensare (p=0,01).

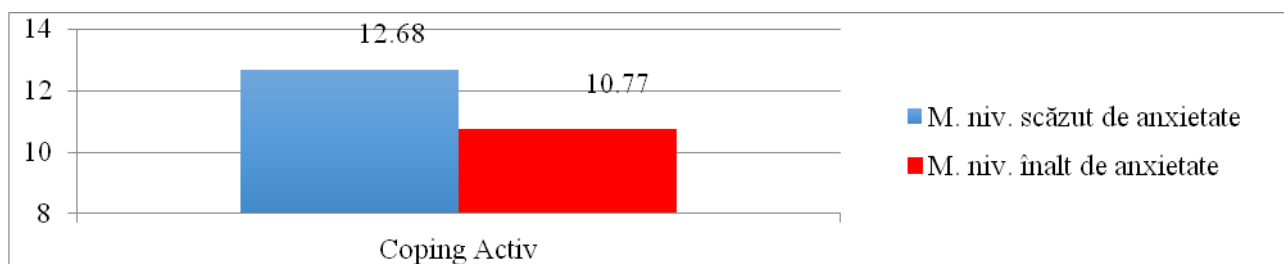


Fig. nr. 1.9. Valoarea medie la variabila „coping activ” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Studenții cu nivel de anxietate scăzut au o valoare medie mai mare, de 12,68, la coping-ul activ, decât cei cu nivel de anxietate înalt cu o medie de 10,77. De asemenea în urma comparării acestor două loturi am obținut diferențe statistic semnificative la p=0,01. Subiecții care utilizează această strategie se implică mai mult în acțiuni concrete de înlăturare a factorului

anxiogen. Copingul activ este un mecanism conștient și eficient în ameliorarea și reducerea anxietății, acest lucru îl vedem și în urma rezultatului obținut la comparare.

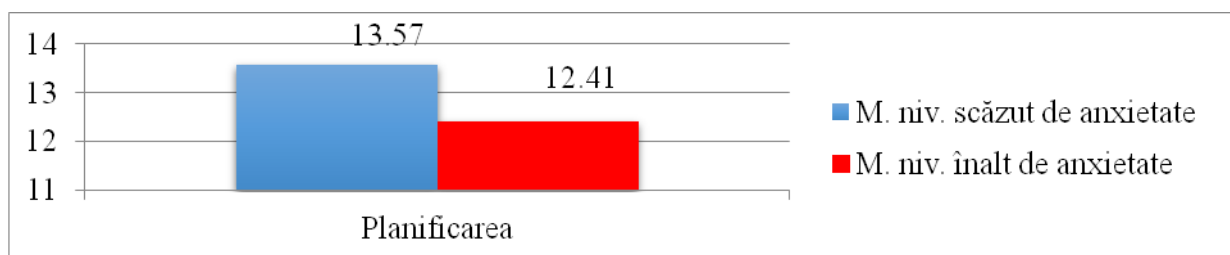


Fig. nr. 2.1. Valoarea medie la variabila „planificare” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Studenții cu nivel scăzut de anxietate au la variabila planificare o valoare medie mai înaltă de 13,57, pe când cei cu nivel înalt de anxietate au o medie de 12,41. Iar în urma calculării valorii medii au fost obținute rezultate statistic semnificative, $p=0,01$ la mecanismul – planificare, între categoriile de studenții cu nivel înalt de anxietate și cei cu nivel scăzut. Din acest rezultat deducem ideea că persoanele cu nivel scăzut de anxietate tind să-și orienteze modul de gândire în baza unor pași și modalități de acțiune care i-ar ajuta la rezolvarea problemelor cu care se confruntă, fie ele interpersonale sau intrapersonale.

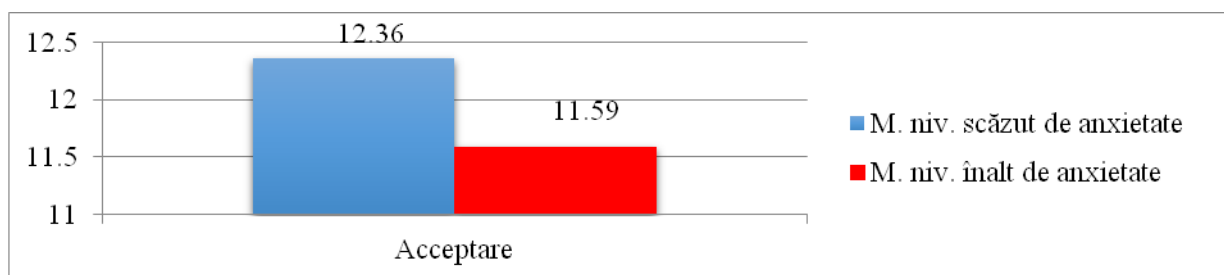


Fig. nr. 2.2. Valoarea medie la variabila „acceptare” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Subiecții cu un nivel scăzut de anxietate au o valoare medie mai înaltă (12,36), la mecanismul de coping – acceptarea, comparativ cu cei ce au un nivel înalt de anxietate (11,59). De asemenea în urma comparării acestor două loturi am obținut diferențe statistic semnificative la $p=0,01$. Persoanele ce utilizează acest mecanism tind să accepte realitatea factorului amenințător, să caute modalități de soluționare sau să accepte faptul că situația respectivă nu poate fi schimbată. Tindem să spunem că persoanele ce folosesc acest mecanism de coping au un nivel de anxietate mai scăzut.

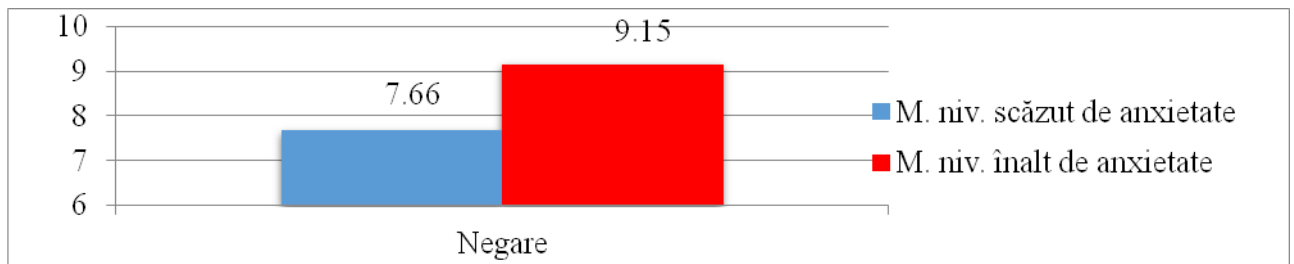


Fig. nr. 2.3. Valoarea medie la variabila „negare” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Studenții cu un nivel înalt de anxietate au obținut o valoare medie mai înaltă (9,15), la mecanismul de coping – negarea, față de cei ce au un nivel de anxietate scăzut (7,66). Iar în urma comparării acestor două loturi au fost obținute diferență statistic semnificativă la $p=0,05$. Negarea este opusul acceptării, strategia de coping descrisă anterior. Persoanele care folosesc negarea refuză să accepte factorul anxiogen, îl ignoră ca și cum nu ar exista, nu ar fi real. Negarea reprezintă evitarea conștientizării unor aspecte ale realității externe greu de înfruntat pentru subiect.

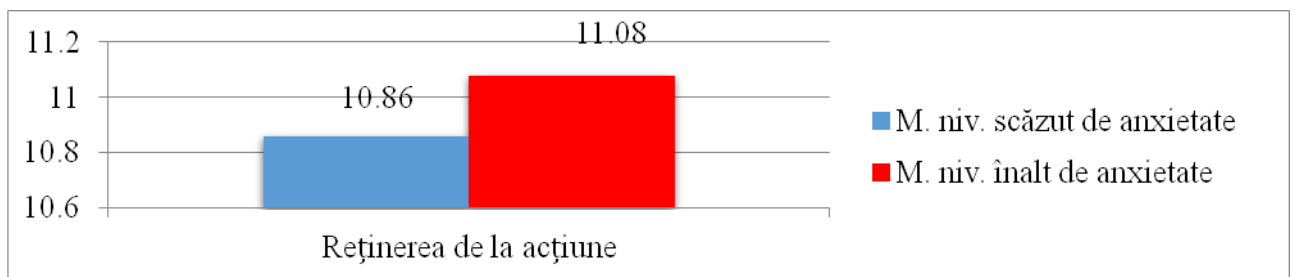


Fig. nr. 2.4. Valoarea medie la variabila „reținerea de la acțiune” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Studenții cu nivel de anxietate înalt au o medie mai înaltă la strategia - reținere de la acțiune, având o valoare medie de 11,08, iar cei cu nivel scăzut de anxietate au o valoare medie de 10,86. Important este de menționat faptul că la această variabilă s-a obținut diferență statistic semnificativă, $p=0,01$, între studenții cu nivel înalt de anxietate și cei cu nivel scăzut de anxietate.

Reținerea de la acțiune este opusul coping-ului activ, acest mecanism presupune faptul că persoanele care îl utilizează preferă să nu acționeze în situațiile stresante, iar fiind o strategie pasivă nu se concentrează pe diminuarea sau lichidarea factorului stresor. Astfel persoanele care folosesc acest mecanism de coping continuă să se simtă anxioși deoarece această strategie nu scade din intensitate anxietatea.

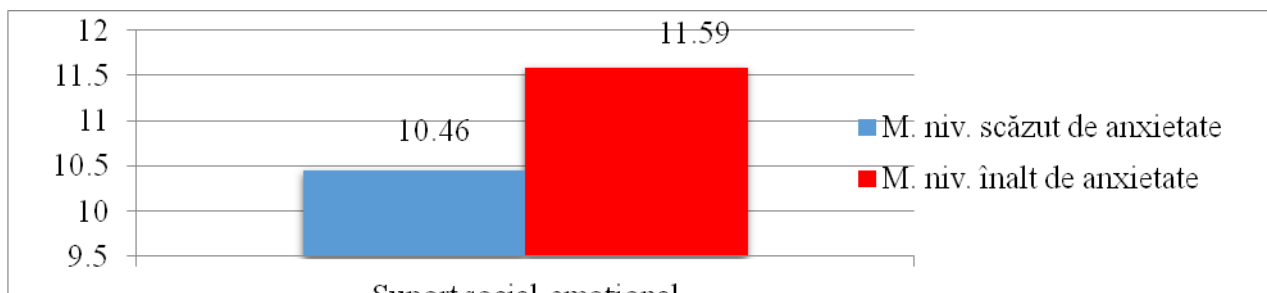


Fig. nr. 2.5. Valoarea medie la variabila „suport social-emoțional” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Studenții cu nivel de anxietate înalt prezintă o valoare medie mai ridicată (11,59), pentru scala de coping - căutarea suportului social emoțional, în comparație cu studenții ce au un nivel scăzut de anxietate (10,46). La acest mecanism a fost obținută diferență statistică semnificativă între cele două loturi, $p=0,01$. Persoanele ce utilizează această strategie tind să solicite înțelegere, compasiune sau suport moral de la prieteni, rude, colegi, pentru a diminua stresul și anxietatea.

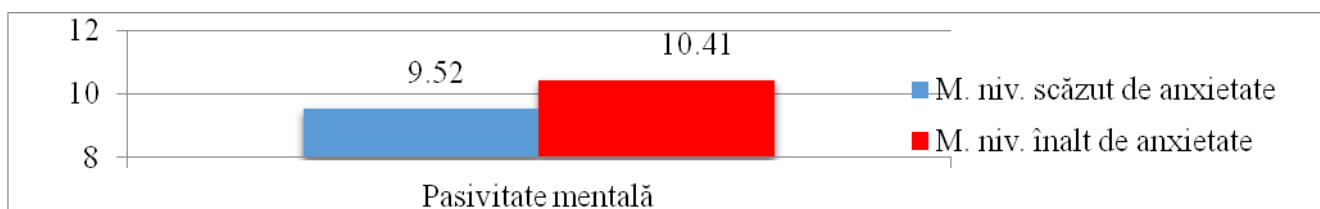


Fig. nr. 2.6. Valoarea medie la variabila „pasivitate mentală” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Subiecții cu nivel înalt de anxietate au o medie mai înaltă (10,41), la mecanismul de coping – pasivitatea mentală, comparativ cu cei ce au un nivel scăzut de anxietate (9,52). În urma comparării acestor două loturi am obținut diferențe statistic semnificative, $p=0,01$. Persoanele ce utilizează această strategie evita confruntarea cu problema, pasivitatea mentală are loc prin imersia în alte activități: vizionarea de filme sau spectacole, vizitarea prietenilor, practicarea sporturilor etc.; este tendința opusă suprimării oricăror activități. Deși persoana încearcă să „fugă” de anxietate, totuși ea persistă, deci acest mecanism de coping este inefficient.



Fig. nr. 2.7. Valoarea medie la variabila „reinterpretare pozitivă” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Studenții cu nivel scăzut de anxietatea tind mai mult să recurgă la reinterpretări pozitive. Au fost obținute rezultate statistic semnificative, $p=0,01$ la mecanismul de coping –

reinterpretare pozitivă, între categoriile de studenții cu nivel înalt de anxietate și cei cu nivel scăzut. Persoanele cu nivel scăzut de anxietate tind să extragă beneficii chiar și în cele mai dificile situații, astfel își reduc tensiunea și anxietate și totodată învață din experiență, chiar și dacă experiența este una negativă, însoțită de anxietate, stres, neliniște etc.

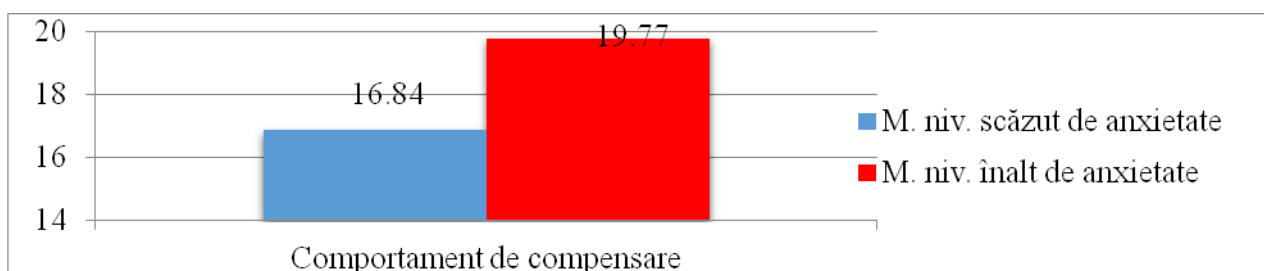


Fig. nr. 2.8. Valoarea medie la variabila „comportament de compensare” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Studenții cu nivel înalt de anxietate tind să aibă un comportament de compensare, având o valoare medie de 19,77, în comparație cu acei studenți care au un nivel scăzut de anxietate, având o valoare medie de 16,84, diferență statistic semnificativă, $p=0,01$. Comportamentele de compensare sunt caracterizate ca fiind: mâncatul obsesiv-compulsiv, anorexia, bulimia, izolarea socială sau implicarea obsesivă în relații etc. Persoana simte un vid interior, care necesită a fi umplut cu afecțiune, iar când acest lucru nu se întâmplă compensarea are loc prin alte moduri. Totuși acest comportament este inefficient, deoarece nu diminuează anxietatea.

Tabelul 1.7. Diferențele statistice la stilurile defensive în funcție de nivelul de anxietate (nivel scăzut de anxietate – 90 subiecți, nivel înalt de anxietate 39 subiecți)

	M. niv. scăzut de anxietate	M. niv. înalt de anxietate	t	„p”
Stilul distorsionarea imaginii	44,64	57,13	-4,94701	$p=0,01$
Stilul reglare afectivă	37,47	41,79	-2,03153	$p=0,05$
Stilul adaptativ	64,98	55,95	3,71861	$p=0,01$

Rezultatele din tabelul 1.7 reprezintă diferențele statistic semnificative la stilurile defensive între subiecții cu nivel scăzut de anxietate și cei cu nivel înalt de anxietate. Observăm că au fost obținute diferențe statistic semnificative la toate 3 variabile: distorsionarea imaginii ($p=0,01$), reglarea afectivă ($p=0,05$), stilul adaptativ ($p=0,01$). Am stabilit că în cazul studenților cu nivel scăzut de anxietate predomină stilul adaptativ, cu o valoare medie de 64,96, iar la studenții cu nivel înalt de anxietate predomină stilul distorsionării imaginii cu o valoare medie de 57,13.

În continuare ne propunem să analizăm fiecare stil și să constatăm cum el se manifestă în dependență de nivelul de anxietate.



Fig. nr. 2.9. Valoarea medie la variabila „distorsionarea imaginii” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Studenții cu nivel de anxietate înalt prezintă o valoare medie mai ridicată - 57,13, la stilul de distorsionare a imaginii în comparație cu studenții ce au un nivel scăzut de anxietate, cu o valoare medie de 44,64, diferențe statistic semnificative, $p=0,01$. Studenții anxioși adoptă mai mult acest stil defensiv, care este compus din următoarele mecanisme de apărare: clivajul sinelui/obiectului, idealizarea primitivă și omnipotența însoțită de depreciere. Acest stil este considerat nivelul imatur al funcționării defensive, ceea ce împiedică stabilirea relațiilor cu cei din jur. În psihopatologie acest stil se asociază cu tulburările de personalitate de tip narcisic.

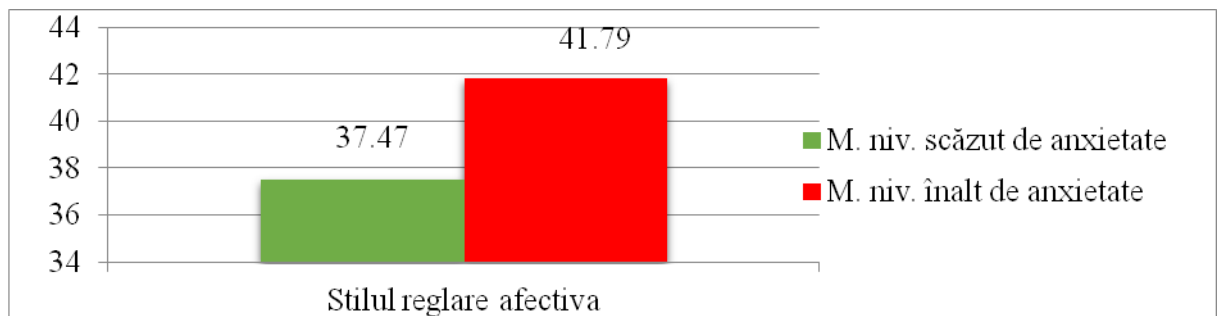


Fig.nr. 3.1. Valoarea medie la variabila „reglarea afectivă” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Studenții cu nivel înalt de anxietate au o medie mai înaltă (41,79), la stilul de reglare afectivă, diferență statistic semnificativă, $p=0,05$. Concluzionăm că la studenții cu anxietate înaltă predomină mai mult acest stil. Reglarea afectivă este considerat nivelul mediu de funcționare defensivă și este compus din următoarele mecanisme de apărare intelectualizarea, disocierea, izolarea și fantasmarea.

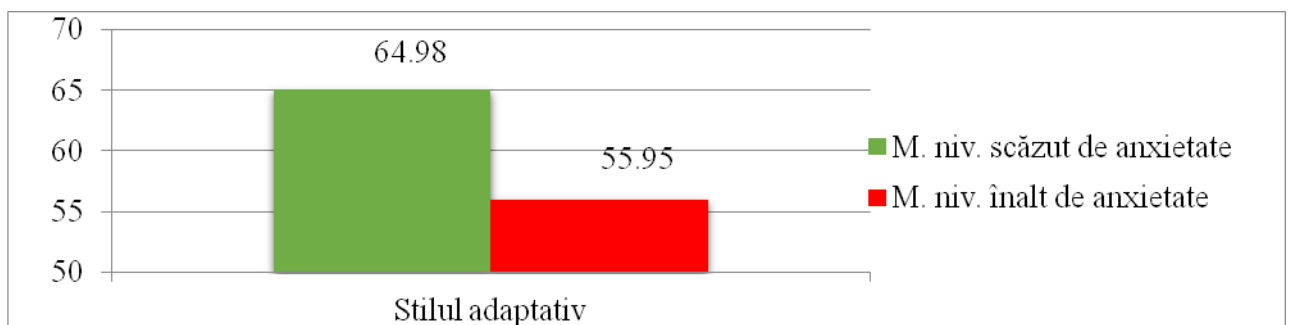


Fig. nr. 3.2. Valoarea medie la variabila „stil adaptativ” la studenți, în funcție de nivelul de anxietate

Studenții cu nivel de anxietate scăzut prezintă o valoare medie mai ridicată (64,98), la stilul adaptativ, în comparație cu studenții ce au un nivel înalt de anxietate (55,95), diferențe statistic semnificative, $p=0,01$. Studenții cu nivel de anxietate scăzut adoptă mai frecvent acest stil defensiv, care este considerat și nivelul cel mai matur al funcționării defensive. Stilul adaptativ este compus din 5 mecanisme de apărare: sublimarea, autoobservarea, umorul, anticiparea, autoafirmarea.

Concluzii:

1. Din 149 de studenți 90(60%) au nivel de anxietate scăzut; 20 de studenți (14%) au nivel mediu de anxietate ceea ce ne indică faptul că aceștia manifestă anxietate în raport cu anumite situații; 26% 39 de studenți (26%) au nivel înalt de anxietate, care se manifestă prin simptome psihosomatice.
2. Între nivelul de anxietate la băieți și la fete am stabilit diferențe statistic semnificative, $p=0,05$, fetele sunt mai anxioase decât băieții.
3. Am obținut diferențe statistic semnificative între fete și băieți la strategia de descărcare emoțională, $p=0,01$. Acest rezultat ne indică faptul că exprimarea afectelor și emoțiilor negative este metoda prin care fetele își reduc tensiunea, distresul, neliniștea, anxietatea etc. Am stabilit diferență statistic semnificativă la $p=0,05$ la activism. Astfel în situațiile de stres băieții tind mai mult să recurgă la acțiuni concrete, care au în vedere înlăturarea factorului stresor sau ameliorarea lui. De asemenea am obținut diferențe statistic semnificative la mecanismul suport social-emoțional, $p=0,01$. Fetele tind mai mult să solicite înțelegere, compasiune sau suport moral de la cei din jur, acesta fiind o formă de coping focalizat pe emoție. La fel constatăm diferențe statistic semnificative, $p=0,05$ la strategia de orientare spre religie. Potrivit acestui rezultat fetele tind mai mult să apeleze în momentele nesigure la ajutor din partea divinității. Deci putem spune că fetele sunt mai mult centrate pe mecanisme ce presupun obținerea susținerii celor din jur, descărcarea emoțiilor și apelul la divinitate în cazurile dificile, iar băieții tind mai mult să recurgă la activități concrete de înlăturare a anxietății.
4. În cadrul eșantionului predomină stilul adaptativ, urmat de stilul de distorsionare a imaginii și a celui de reglare afectivă. Iar în urma comparării stilurilor defensive în funcție de gen, am obținut diferențe statistic semnificative, $p=0,01$ la stilul adaptativ. Rezultatul respectiv ne indică faptul că băieții folosesc mai mult stilul adaptativ, comparativ cu fetele.

5. În urma comparării stilurilor de abordare a stresului între subiecții de la facultatea de psihologie și psihopedagogie specială și cei de la facultatea de arte și design am stabilit diferențe statistic semnificative, $p=0,05$ la copingul activ; am identificat diferență statistic semnificativă, $p=0,01$ între facultăți la stilul adaptativ. Potrivit rezultatului obținut subiecții de la facultatea de arte plastice și design au un scor mai înalt la stilul adaptativ, ceea ce denotă faptul că aceștia folosesc mecanisme de apărare precum umorul, reprimarea și sublimarea.
6. Am stabilit corelații pozitive între anxietate și negare; anxietate și descărcare emoțională; anxietate și pasivitate comportamentală; anxietate și comportament de compensare și 2 corelații negative între anxietate și coping activ; anxietate și reinterpretare pozitivă.
7. Corelații pozitive au fost obținute între anxietate și stilul distorsionării imaginii; anxietate și stilul de reglare afectivă și corelație negativă a fost stabilită între anxietate și stilul adaptativ.
8. Au fost obținute diferențe statistic semnificative la mecanismele de coping între studenții cu nivel scăzut de anxietate și cei cu nivel înalt de anxietate. Studenții cu nivel scăzut de anxietate utilizează următoarele mecanisme de coping: copingul activ, planificarea, acceptarea, reinterpretarea pozitivă. Subiecții cu nivel înalt de anxietate utilizează negarea, reținerea de la acțiune, suportul social-emoțional, pasivitatea mentală și comportamentul de compensare.
9. Diferențe statistic semnificative au fost obținute și la stilurile defensive. Studenții cu nivel înalt de anxietate utilizează stilul distorsionării imaginii și stilul de reglare afectivă, iar studenții cu nivel scăzut de anxietate recurg la stilul adaptativ.

BIBLIOGRAFIE

1. Andrews G., Creamer M. și alții. Psihoterapia tulburărilor anxioase: Ghid practic pentru terapeuți și pacienți. Iași: Polirom, 2007.
2. Balgiu B. A. Strategii de coping cognitiv-emoțional în cazul unui grup de studenți în tehnică. În: Revista Medicală Română, vol. 63, nr.1, 2016, p. 54-58.
3. Cattell R. The scientific analysis of personality. Chicago: Aldine Pub. Co., 1966.
4. Clark D. A. și Beck A. T. Terapia cognitivă a tulburărilor de anxietate. Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2012.
5. Dafinoiu I. Anxietatea. În: Emoțiile complexe. Volum coordonat de Boncu Ș. și Nastas D. Iași: Polirom, 2015.
6. Freud A. Eul și mecanismele de apărare. București: Editura Fundația Generația, 2002.
7. Freud S. Opere esențiale 6: Inhibiție, simptom, angoasă. București: Editura Trei, 2010.
8. Holdevici I. Psihoterapia anxietății: Abordări cognitiv - comportamentale. București: Editura Universitară, 2011.
9. Holdevici I. Psihoterapia tulburărilor anxioase. București: Editura Ceris, 1998.

10. Ionescu Ș., Blanchet A. Tratat de psihologie clinică și psihopatologie. București: Editura Trei, 2013.
11. Lazarus R. S. Emoție și adaptare. Trad. Iuliana Diaconu. București: Editura Trei, 2011.
12. Neveanu P.P. Dicționar de psihologie. București: Editura Albatros, 1978.
13. Racu Ig. Psihodiagnoza. Statistica psihologică. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2005.
14. Racu Iu. Tehnici utile în reducerea anxietății la studenți. În: Conferința internațională științifico-practică: Probleme actuale în formarea profesională a specialiștilor în psihopedagogie și arta teatrală. Chișinău, 2011, p. 271-278.
15. Racu Iu. Anxietatea la preadolescenții contemporani și modalități de diminuare. Teză de doctor. Chișinău, 2011.