

10. PAȘCA, M. *Identități ale consilierii psiho-nutriționale*. Târgu Mureș. Editura Univeristy Press, 2017, Pp 81-85, ISBN: 978-973-169-490-0;
11. GRAUR, M. *Ghid pentru alimentatia sanătoasă*. Iasi: Editura Performatica, 2006, p 116 ISBN: 973-730-240-4
12. MICHELLE L. FRISCO, JASON N. HOULE , AND MOLLY A. MARTIN – J, *The image in the mirror and the number on the scale: weight, weight perceptions, and adolescent depressive symptoms*, Health Soc Behav. 2010 June ; 51(2): 215–228
13. *Physical, emotional and social aspects of vulnerability in adolescence*. In: Internațional Journal of Advanced Community Medicine 2020; 3(1): 183-190p;
14. *Psihologia vârstelor- adolescența și vârsta adultă*, note de curs, online, <https://it.scribd.com/document/48648580/psihologia-varstelor-adolescenta-si-varsta-adulta>
15. Referat, Igiena alimentației, online, <https://gradu.ro/referate/merceologie/igienaalimentatiei-381037>
16. ENEA, V., MOLDOVAN, A., ANTON, R. *Tulburările de comportament alimentar și obezitatea la copii și adolescenți*. Iași: Editura Polirom, 2017, p 40, ISBN: 978-973-46-6466-5.

PARTICULARITĂȚILE STRATEGIILOR DE COPING LA ADOLESCENȚI

VLAS Irina, doctorandă, UPSC „Ion Creangă”

RACU Iulia, conf. univ., dr. hab. în psihologie, UPSC „Ion Creangă”

Abstract. *Article briefly describes the coping in adolescence. In our research were include 103 adolescents (63 boys and 40 girls). In order to study coping in adolescence we applied COPE Questionnaire. As result we established that boys and girls prefer different coping strategies. Boys more often choose positive reinterpretation, denial, seeking of instrumental social support, planning, suppression of competing activities, acceptance, mental disengagement. Girls prefer: positive reinterpretation, mental disengagement seeking of emotional social support, seeking of instrumental social support, acceptance and denial.*

Key-words: stress, coping strategies, adolescents, gender difference

În psihologie termenul de coping a fost introdus de către psihologul american R. Lazarus care a realizat cercetări semnificative pe problematica stresului [2, 4]. R. Lazarus și S. Folkman prezintă următoarea definiție pentru coping: coping-ul este un proces prin care persoana face față, reduce sau stăpânește, tolerează, minimalizează solicitările externe și interne care depășesc resursele personale. R. Lazarus arată că prin coping se realizează o tranzacție între persoanele care au un set de resurse, valori și mediu care are propriile lui resurse, cerințe. Astfel coping- ul nu este o

acțiune singulară ci un set de răspunsuri reciproce care se produc de-a lungul timpului, iar persoana și stresul se influențează reciproc [2, 4].

R. Lazarus și S. Folkman au definit coping-ul și ca ansamblul eforturilor cognitive și comportamentale destinate controlării, reducerii sau tolerării exigențelor, cerințelor externe și/sau interne care amenință sau depășesc resursele unui individ [2, 4].

Actualmente conceptul de coping este unul dintre cele mai utilizate noțiuni de toți cei interesați de tematica stresului. Copingul este definit și perceput ca un răspuns comportamental și cognitiv pentru a putea face față provocărilor interne și externe în vederea depășirii situațiilor stresante. Copingul nu este altceva decât multitudinea de comportamente fizice sau/ și mintale prin care o persoană răspunde la un factor sau circumstanță stresoare.

Făcând referire la strategiile de coping, evidențiem multiple clasificări pentru acestea: B. Skinner consideră că există strategii active, strategii de exteriorizare, strategii de evitare și strategii distructive, A. Billings și R. Moos prezintă strategii de coping comportamentale și cognitive, în timp ce R. Roberts distinge coping cognitiv și cel emoțional.

O etapă importantă în dezvoltarea umană este adolescența. Adolescența este marcată de profunde schimbări pe plan fizic, cognitiv și psihosocial. Creșterea fizică precum și maturizarea cognitivă și psihosocială sunt rapide și profunde. Schimbările ce se produc în adolescență pot fi o sursă importantă de anxietate, încordare, neliniște, stări depresive și stres [1, 3, 5]. Modificările hormonale și fiziologice, schimbarea structurii identității, multiple evenimente de viață și o transformare a cerințelor și așteptărilor sociale solicită de la adolescenți anumite modalități de acțiune, comportament și coping [1, 3, 5].

Pornind de la cele menționate am demarat și realizat un demers experimental al strategiilor de coping la adolescenții contemporani. Pentru demersul experimental am selectat un eșantion de 103 adolescenți din clasele a X-a – a XII-a dintr-un liceu din municipiul Chișinău: 63 de adolescenți și 40 de adolescente. A fost posibil să studiem strategiile de coping la adolescenți prin administrarea *Chestionarului COPE (Carver și colaboratorii)*. *Chestionarul COPE (Carver și colaboratorii)* evidențiază următoarele strategii de coping: *coping-ul activ, planificarea, eliminarea activităților concurente, reținerea de la acțiune, căutarea suportului social instrumental, căutarea suportului social emoțional, interpretarea pozitivă și dezvoltarea personală, acceptarea, negarea, centrarea pe emoții și descărcarea emoțională, orientarea spre religie, dezangajarea mintală, dezangajarea comportamentală și recurgerea la alcool și medicamente*.

Inițial vom prezenta rezultatele pentru copingul activ, planificarea, eliminarea activităților concurente, reținerea de la acțiune, căutarea suportului social-instrumental, căutarea suportului social-emoțional, reinterpretarea pozitivă la adolescenți și adolescente.

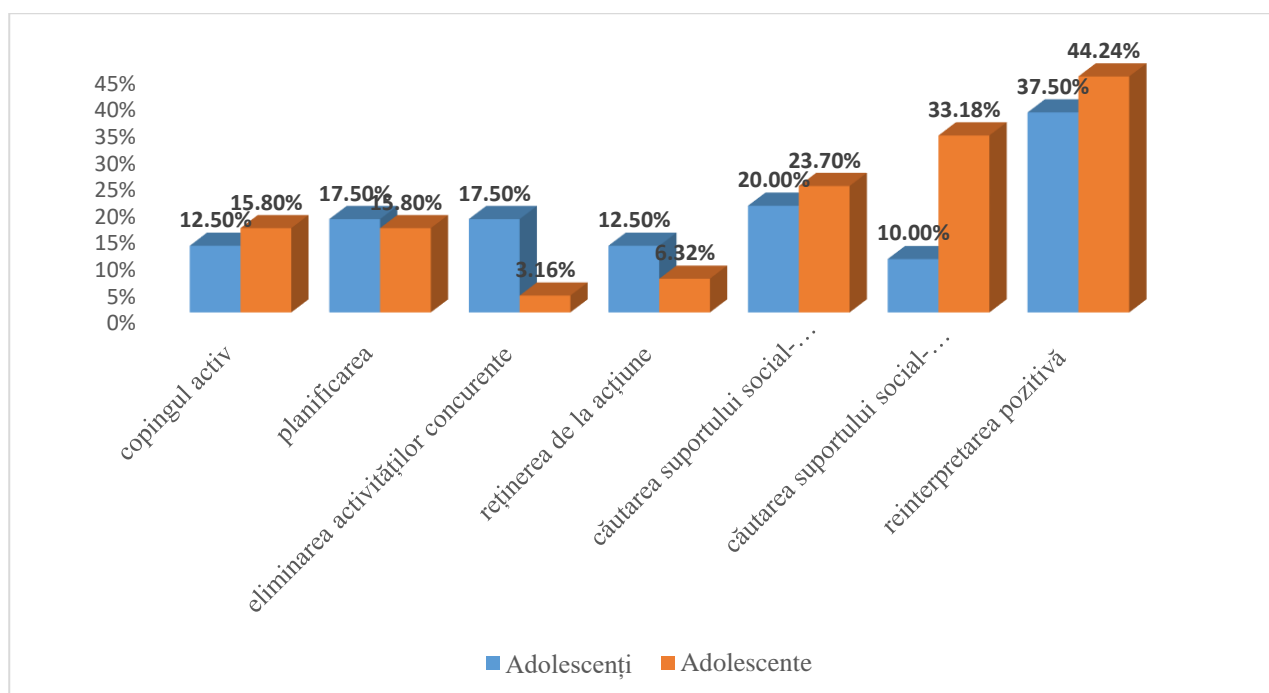


Fig. 1. Distribuția rezultatelor pentru Chestionarul COPE la adolescenți și adolescente

Frecvențele din figura 1 ne permit să evidențiem următoarele: adolescenții aleg ca strategii de coping preponderent reinterpretarea pozitivă (37,50%), căutarea suportului social-instrumental (20,00%), planificarea și eliminarea activităților concurente (17,50%), în timp ce adolescentele preferă reinterpretarea pozitivă (44,24%), căutarea suportului social-emoțional (33,18%) și căutarea suportului social-instrumental (23,70%).

Analiza statistică a rezultatelor după testul T-student ne evidențiază diferențe semnificative pentru strategia căutarea suportului social-emoțional. Fetele sunt cele care mai frecvent caută suport emoțional (media 10,89) decât băieții (media 9,48), $T = -2,229$, $p \leq 0,028$. Acest fapt se explică prin ceea ce fetele de obicei sunt mai comunicabile, își fac mai multe prietene cu care discută diferite probleme cu care se ciocnesc. De aceea în situații stresante ele au tendința de a apela pentru acceptare și suport social din partea celor din jur. În schimb adolescenții sunt mai retrași și mai închiși în sine.

Frecvențele pentru acceptare, negare, descărcare emoțională, orientarea spre religie, pasivitate mentală, pasivitate comportamentală la adolescenți și adolescente sunt ilustrate în figura 2.

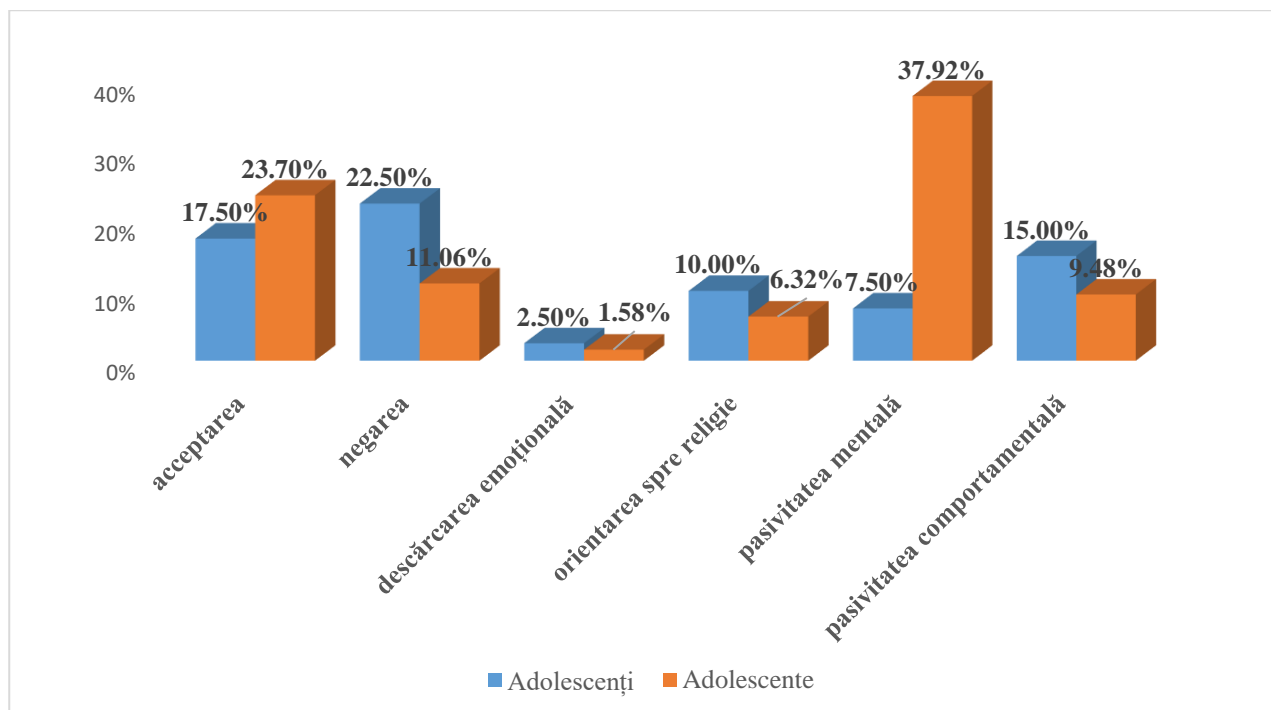


Fig. 2. Distribuția rezultatelor pentru Chestionarul COPE la adolescenți și adolescente

Analizând frecvențele din figura de mai sus consemnăm că printre alegerile adolescenților predomină următoarele strategii de coping: negarea (22,50%), acceptarea (17,50%) și pasivitatea comportamentală (15,00%), în timp ce la adolescente evidențiem mai proeminent pasivitatea mentală (37,92%), acceptarea (23,70%) și negarea (11,06%).

Statistic evidențiem diferențe semnificative după testul *T*-student între rezultatele adolescenților și adolescentelor pentru strategia descărcarea emoțională. Adolescentele sunt cele care mai frecvent se descarcă emoțional (media 9,17) decât adolescenții (media 7,25), $T = -3,619$, $p \leq 0,001$. În mare parte adolescentele fiind mai emoționale își gestionează emoțiile mai dificil. Ele manifestă deschis mai ușor atât emoțiile cu încărcătură negativă cât și pozitivă împărtășind cu cei apropiați evenimentele din viața personală.

În concluzie pentru cele expuse mai sus vom menționa că în situațiile stresante adolescenții și adolescentele aleg strategii de coping distincte. Pentru adolescenți sunt caracteristice în descreștere următoarele alegeri: reinterpretarea pozitivă, negarea, căutarea suportului social-instrumental, planificarea, eliminarea activităților concurente, acceptarea și pasivitatea comportamentală. Adolescentele recurg la următoarele strategii: reinterpretarea pozitivă, pasivitatea mentală, căutarea suportului social-emoțional, căutarea suportului social-instrumental, acceptarea și negarea.

Bibliografie:

- ADAMS, G., BERZONSKY, M. *Psihologia adolescenței*. tr. de D. Nistor, G. Oancea, A. Hrab, M. Andriescu. Iași: Polirom. 2009. 704 p. ISBN 978-973-46-1303-8.

2. HOLDEVICI, I. *Psihoterapia cognitiv-comportamentală. Managementul stresului pentru un stil de viață optim*. București: Științelor Medicale. 2005. 602 p. ISBN 973-86571-1-3.
3. SION, G. *Psihologia vârstelor*. ed. a 4-a. București: Fundația România de Măine. 2007. 256 p. ISBN 978-973-163-013-7.
4. ȘLEAHTIȚCHI M. Coping-ul. Delimitări noționale. În: *Revista de Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială*: Chișinău: UPS „Ion Creangă” Nr. 1(6). 2007, p. 46 – 50. ISSN 1857-0224.
5. VERZA, E., VERZA, F.. *Psihologia copilului*. București: TREI. 2017. 556 p. ISBN 978-606-40-0237-2.

DEZVOLTAREA VOINȚEI LA VÂRSTA ADOLESCENȚĂ

RACU Igor, dr. hab. în psihologie, prof. univ., UPSC „Ion Creangă”

Abstract: *This article presents the results of a theoretical and experimental research of volition in adolescence. Empirical investigation was realized based on 2 objectives: 1) the study of volition level and motivation for success depending on gender variable, 2) the study of relationship between volition and motivation for success in adolescence.*

Keywords: adolescence, volition, motivation for success, gender variable.

Omul în viața cotidiană realizează diverse activități, care urmăresc un anumit scop, dar care nu necesită un efort volitiv însemnat. Voința însă se manifestă în momentul înlăturării obstacolelor interne și externe, în procesul luării deciziilor, dirijării și controlului comportamentului, acțiunilor sau în cadrul procesului de blocare a unor activități mai puțin dorite pentru moment. Astfel sunt necesare efortul și mobilizarea resurselor emoționale, psihice și fizice. Realizarea activității cu un scop bine determinat cere un autocontrol din partea subiectului [4].

Cercetătorii care studiază vârsta adolescentă vorbesc despre dominarea sferei motivaționale a adolescenților asupra voinței, care influențează dezvoltarea automotivării și determină motivația spre performanță și succes. Pentru această perioadă importantă în procesul dezvoltării psihice și formării personalității caracteristică este dorința de autoafirmare, dezvoltarea identității personale [9].

Pentru adolescenți voința ca trăsătură de personalitate este una din cele mai semnificative și importante.

Voința este capacitatea omului de a iniția în mod conștient acțiuni, activități cu scopul de a le realiza. Voința este o formă a reflectării psihice, în care drept obiect al reflectării servesc scopul