

STRATEGII DE COPING LA COPII, PĂRINȚI ȘI PROFESORI

Programe de intervenție

MARCELA POPESCU

**STRATEGII DE COPING LA COPII,
PĂRINȚI ȘI PROFESORI**

Programe de intervenție



EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2020

Colecția PSIHLOGIE

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

POPESCU, MARCELA

Strategii de coping la copii, părinți și profesori : programe de intervenție / Marcela Popescu. - București : Editura Universitară, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-28-1149-5

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062811495

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2020
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021.315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47 / 07217 CARTE / 0745.200.357
comenzi@editurauniversitara.ro
O.P. 15, C.P. 35, București
www.editurauniversitara.ro

CUPRINS

| | |
|---|-----|
| INTRODUCERE | 7 |
| CAPITOLUL I - TEORII ȘI MODELE PRIVIND STRESUL ȘI COPINGUL | 11 |
| 1.1. Teorii și modele despre stres și coping | 11 |
| 1.2. Strategii de coping la copii, părinți și profesori - studii empirice | 31 |
| 1.3. Intervenții psihologice de optimizarea a strategiilor de coping la copii, părinți și profesori | 46 |
| 1.4. Discuții | 61 |
| CAPITOLUL II - PROGRAMUL DE COPING „TU EȘTI O RESURSĂ” LA ELEVI | 62 |
| 2.1. Descrierea programului „TU EȘTI O RESURSĂ” | 62 |
| 2.2. Testarea eficacității programului „TU EȘTI O RESURSĂ” | 65 |
| 2.3. Planificarea activităților programului „TU EȘTI O RESURSĂ” | 66 |
| CAPITOLUL III - PROGRAMUL DE COPING „FAMILIA, O RESURSĂ” LA PĂRINȚI | 109 |
| 3.1. Descrierea programului „FAMILIA, O RESURSĂ” | 109 |
| 3.2. Testarea eficacității programului „FAMILIA, O RESURSĂ” | 110 |
| 3.3. Planificarea activităților programului „FAMILIA, O RESURSĂ” | 111 |
| CAPITOLUL IV - PROGRAMUL „ȘCOALA, O RESURSĂ – HOBBY ȘI COPING” LA CADRELE DIDACTICE | 127 |
| 4.1. Descrierea programului „ȘCOALA, O RESURSĂ – HOBBY ȘI COPING” | 127 |
| 4.2. Testarea eficacității programului „ȘCOALA, O RESURSĂ – HOBBY ȘI COPING” ... | 129 |
| 4.3. Planificarea activităților „ȘCOALA, O RESURSĂ – HOBBY ȘI COPING” | 130 |
| LISTA FIGURILOR, TABELELOR ȘI ABREVIERILOR | 140 |
| ANEXE | 141 |
| CONCLUZII | 193 |
| BIBLIOGRAFIE | 195 |

INTRODUCERE

Elevii din școala gimnazială se confruntă cu o diversitate de provocări în fiecare zi. Învățarea de a face față eficient momentelor de tensiune este o parte importantă a educației unui copil, deoarece capacitatea de adaptare la stres va influența succesul academic și de dezvoltare. Cu toate acestea, există o lipsă generală de cercetări în ceea ce privește stresul și adaptarea în mediul educațional, iar studiile publicate se concentrează mai degrabă pe adolescenți și pe adulți decât pe stresul zilnic pe care elevii îl întâlnesc la școală.

Domeniul psihologiei educaționale abordează subiecte legate de motivație și învățare, cu un scop general de a maximiza succesul elevilor. În lumea de astăzi, succesul elevilor este mai frecvent văzut în termeni strict legați de realizare academică și mai puțin în ceea ce privește dezvoltarea copingului. Întrebările legate de responsabilitatea școlilor pentru a ajuta elevii să dobândească abilitățile necesare pentru soluționarea de probleme rămân fără răspuns.

Potrivit lui Rohrkemper și Corno (1988) un rezultat important al educației este învățarea de către elevii a modalităților sănătoase de a face față stresului. Programele de management al stresului ar trebui, prin urmare, să se afle pe primul loc în cadrul psihologiei educaționale. În realitate, se publică puține cercetări cu privire la stres și coping în mediul educațional, în special în cazul mediului școlar primar (Pienaar, 2010), iar programele de management al stresului sunt aproape inexistente.

Studiile din domeniu prezintă factorii principali de stres în școli ca fiind temele în exces și programele școlare încărcate de conținuturi grele.

În calitate de psihoterapeut am fost preocupată de a veni în întâmpinarea problemelor școlare și preșcolare prin intermediul orelor de dezvoltare personală din cadrul curriculei școlare, a *Atelierului de Modelat Emoții* sau a întâlnirilor individuale urmărind ca elevii să-și însușească strategiile de coping necesare pentru rezolvarea problemelor personale și interpersonale.

Deoarece este mare nevoie de programe de intervenție de coping în rândul specialiștilor am investigat viața de zi cu zi a școlarelor, a părinților și a cadrelor didactice din cadrul Școlii Gimnaziale Româno-Finlandeze creând apoi programele de intervenție „TU EȘTI O RESURSĂ”, „FAMILIA, O RESURSĂ” și „ȘCOALA, O RESURSĂ - HOBBY ȘI COPING”. Stresul școlar este un fenomen universal care afectează toți factorii implicați.

Optimizarea strategiilor de coping este o dimensiune atât de importantă încât e greu de imaginat o situație autentică în care elevii să nu beneficieze de pe urma ei. Rezolvarea conflictelor de pe terenul de sport, rezolvarea unui conflict cu un prieten, discuții cu profesorii în legătură cu un comportament indezirabil sau cu părinții în legătură cu o limită, toate sunt exemple de probleme cu care se confruntă elevii. Cu toate acestea, cadrele didactice și părinții cunosc foarte puțin din acest domeniu de optimizare a strategiilor de coping util pentru rezolvarea de probleme.

Din proiectele desfășurate în cadrul Școlii Gimnaziale Româno-Finlandeză a reieșit faptul că părinții sunt deschiși pentru conceptul de dezvoltare personală în rândul elevilor, dar

nu mai au timpul necesar pentru colaborarea și îmbunătățirea triadei psiholog, elev, părinte, pentru a cunoaște și contribui la dezvoltarea strategiilor de coping ale fiecărui elev.

Din experiența personală și cea de formare, am înțeles că reacțiile copiilor la stres diferă în funcție de strategiile de care dispun, strategii cognitive, emoționale sau comportamentale. Adaptarea la situații stresante presupune aplicarea mai multor strategii de coping care te ajută să faci față situațiilor stresante. De cele mai multe ori elevii nu au dezvoltate cele mai multe din resursele de coping. Din acest motiv este necesară învățarea acestora într-un cadru psihoterapeutic.

Există diferențe între conceptualizarea copingului la copii și conceptualizarea copingului la adulți datorită etapelor de dezvoltare cognitivă și afectivă în care se află copilul și a lipsei acestuia de experiență. Copiii controlează mai puțin situațiile de stres decât adulții, de exemplu nu pot evita factorii de stres (stresul școlar sau conflicte în familie) așa cum poate un adult.

Programele de dezvoltare a strategiilor de coping au o componentă foarte importantă de învățare și conștientizare de către copii a resurselor pe care le dețin. Evenimentele stresante solicită din partea elevilor strategii cognitive, sociale, emoționale, creative care oferă acestora adaptabilitate eficientă la factorii de stres. Programele de dezvoltare personală din curricula școlară acoperă foarte puțin această problematică atât de importantă.

Această reticență față de astfel de programe m-a condus spre alegerea temei de doctorat „Optimizarea strategiilor de coping la copii, părinți, profesori” atât de importantă pentru dezvoltarea școlară a copiilor. Consider că astfel de programe ar trebui realizate la nivel național, în așa fel încât acestea să ajungă la tot mai mulți copii, părinți și profesori. În momentul de față, intervenția se face doar în situații critice când elevii sunt trimiși la psihologi pentru problemele de disciplină cu care se confruntă.

Tema acestei cercetări este de mare actualitate și poate constitui o etapă importantă în practicile și cercetările educaționale din învățământul preșcolar și școlar. Studii de cercetare în această direcție pot constitui soluții pentru dezvoltarea de programe de intervenție de coping în rândul elevilor.

Formarea cadrelor didactice este imperios necesară pentru a oferi instrumente de consolidare a copingului la elevi, pentru a oferi un sprijin direct acestora, pentru a spori capacitatea de adaptare a elevilor în fața unor situații de stres și nesiguranță, care, în realitate caracterizează școala românească.

Resursele de adaptare pot fi dezvoltate și îmbogățite de timpuriu cu privire la pregătirea pentru situații de stres, creșterea capacității de a face față stresului, a capacității de adaptare personală și comunitară.

Pe lângă responsabilitatea școlii, părinților le revine rolul esențial în dezvoltarea strategiilor de coping. În general, comportamentul parental este inspirat din propria experiență de viață a acestora, astfel perpetuându-se atât aspecte pozitive, cât și negative, pe parcursul mai multor generații. Alături de profesori, părinții ar trebui să studieze subiectul unei traume, reacții de stres și de reziliență, să-și dezvolte resursele personale de adaptare, etc. Programele pentru părinți în lume oferă formări în direcția temelor menționate.

Programele de intervenție de coping „TU EȘTI O RESURSĂ”, „FAMILIA, O RESURSĂ”, „ȘCOALA, O RESURSĂ - HOBBY ȘI COPING”, au fost testate și validate în cadrul cercetării științifice care s-a derulat în perioada septembrie 2016 - octombrie 2018 în cadrul Școlii Gimnaziale Finlandeze.

Pentru validarea științifică a acestor programe am avut în vedere fundamentarea teoretică și dezvoltarea aplicativă. Pentru atingerea *obiectivului teoretic* am analizat literatura

de specialitate privind teoriile despre stres și coping, strategiile de coping, tipuri de programe de intervenție precum și importanța programelor de intervenție de coping la elevi.

Developarea aplicativă a cercetării a constat în derularea programului de intervenție de coping „TU EȘTI O RESURSĂ”, derularea programului „FAMILIA, O RESURSĂ” și a programului „ȘCOALA, O RESURSĂ - HOBBY ȘI COPING” precum și „*Analiza calitativă a stresului în rândul elevilor*”, „*Analiza calitativă a stresului și a strategiilor de coping în rândul cadrelor didactice*”.

În *primul capitol* al acestei lucrări am realizat o scurtă introducere a termenului „stres” și „coping” urmată de prezentarea teoriilor despre stres și coping pe care s-a bazat secțiunea aplicativă. Dintre teoriile despre stres am prezentat abordarea sistemică a stresului „*bazat pe fiziologie și psihobiologie*” (Selye, 1976), abordarea „Stresului psihologic” care s-a dezvoltat în domeniul psihologiei cognitive (Lazarus, 1966, 1991; Lazarus & Folkman, 1984; McGrath, 1982) și modelul tranzacțional al lui Folkman (1984) care descrie și explică procesele prin care trece un individ pentru a încerca să facă față situațiilor stresante.

Capitolul unu tratează totodată studii empirice privind strategiile de coping la copii, părinți și profesori precum și intervenții psihoterapeutice de optimizare. Dintre teoriile despre coping am prezentat modelul lui Roth și Cohen (1986), modelul complexității copingului (Hudson, 2016), modelul de coping al transformării (Corry, Mallett, Lewis & Abdel-Khalek, 2013), copingul colectiv (Chun, Moos & Cronkite, 2006), copingul religios, copingul orientat spre viitor, modelul BASIC PH (Lahed et al., 2013).

În *capitolul doi* am prezentat descrierea programului „TU EȘTI O RESURSĂ” urmată de cele 29 de sesiuni de activități care au menirea de a veni în sprijinul celor care doresc să testeze eficacitatea acestui program și pe alte grupe de elevi și să-i ajute în optimizarea strategiilor de coping.

Capitolul trei conține descrierea programului de coping „FAMILIA, O RESURSĂ” la părinți. Acest program conține 29 de sesiuni de activități care pot fi aplicate de către familii individual pentru optimizarea propriului coping sau o dată cu aplicarea programului, „TU EȘTI O RESURSĂ” la elevi.

Capitolul patru prezintă un program de formare pentru cadrele didactice „ȘCOALA, O RESURSĂ -HOBBY ȘI COPING” urmat de un ghid de activități de lucru pentru aceștia.

Concluziile acestei lucrări subliniază efectele pozitive ale implementării programelor de intervenție și accentuează necesitatea de a aplica aceste programe în școlile publice atât pentru elevi cât și pentru părinți și profesori.

Dintre contribuțiile personale aduse menționăm:

- Construirea și implementarea programului de intervenție de coping „TU EȘTI O RESURSĂ” pentru școlari cu aplicabilitate pe parcursul unui an școlar.
- Construirea și implementarea programului „FAMILIA, O RESURSĂ” pentru intervenție de coping la părinți.
- Construirea și implementarea programului „ȘCOALA, O RESURSĂ-HOBBY ȘI COPING” pentru intervenție de coping la cadrele didactice.
- Programul „TU EȘTI O RESURSĂ” are continuitate pentru elevii clasei a III-a din cadrul Școlii Gimnaziale Româno-Finlandeză fiind o curricula de optimizare a strategiilor de coping.
- Crearea de activități și exercițiile terapeutice din abordări eclectic pentru douăzeci și nouă de întâlniri pentru copii și părinți (peste 70% dintre acestea sunt propuneri personale iar restul sunt adaptări ale unor exerciții existente).

○ Programele de coping răspund la minusul existent în literatura de specialitate privind abordarea eclectică în programele de intervenție. În aceste programe intervențiile nu sunt direcționate spre factorii de stres, ci spre emoții pozitive, evenimente pozitive, spre resurse creative, personale, sociale, cognitive etc (Lyubomirsky, 2012).

○ Studiile au adus dovezi că modelul BASIC PH, (Lahed et al., 2013), terapia rațional emotivă (Elias, 2006) și modelul „Abilități de petrecere a timpului liber” (Austin, 2008) sunt utile în proiectarea de programe de intervenție eficiente la copii, părinți și cadrele didactice.

○ Alcătuirea de programe îndreptate spre tehnici pozitive, care au combinat activități de relaxare cu tehnicile de terapie rațional emotivă ținând cont de timpul limitat al participanților.

○ Programul pentru cadrele didactice a pus accent pe pregătirea profesorilor în a-și construi propriile planuri individualizate de intervenție de coping (implicarea în hobby și activități de recreere în natură).

CAPITOLUL I

TEORII ȘI MODELE PRIVIND STRESUL ȘI COPINGUL

1.1. TEORII ȘI MODELE DESPRE STRES ȘI COPING

Stresul este un termen folosit aproape în toate domeniile vieții și este evaluat ca fiind o sarcină complexă. Este adesea folosit atunci când se referă la orice situație care evocă într-o persoană gânduri și sentimente negative (Whitman, 1984).

În trecut termenul „*stres*” s-a bucurat de popularitate crescută în domeniul psihologiei și științelor sănătății. Mai întâi termenul a fost folosit în fizică pentru a analiza modul în care au fost făcute de către om structurile care trebuie să fie proiectate pentru a transporta sarcini grele și pentru a rezista la deformări din exterior. În această analiză, stresul s-a referit la presiunea sau forța externă aplicată unei structuri, (Hinkle, 1974; Mason, 1975; Krohnea, 2010, pp. 4-5).

În tranziția de la fizică la științele comportamentale, utilizarea termenului „*stres*” s-a schimbat. Forțele externe care afectează corpul sunt numite stresori (McGrath, 1982).

Într-o serie de studii pe animale, endocrinologul Selye a observat că o varietate de stimuli cum ar fi de exemplu, căldura, frigul, agenții toxici aplicați intens și pentru o perioadă lungă de timp pot produce efecte comune, care aduc modificări nespecifice ale organismului. Potrivit lui Selye, aceste modificări cauzate în mod specific nu constituie modelul de răspuns specific al stresului.

Abordarea medicală a lui Selye se axează pe problemele generale de sănătate, caracterizate prin scăderea motivației, apetitului, greutatea și puterii fizice. Studiile realizate pe animale au evidențiat degenerarea și deteriorarea fizică internă. Răspunsurile la stres nu urmăreau un tipar universal, ci prezentau un caracter variat. Lucrările lui Selye din anii 1930 și 1940 marchează începutul studierii conceptului de „*stres*”, cartea sa „*The stress of life*”, apărută în 1956 și tradusă în limba franceză în 1962 fiind cartea în care ia naștere conceptul de „*stres*”.

Conform lui Selye stresul este reacția nespecifică a organismului care apare atunci când cerințele de adaptare sau funcționare impuse depășesc capacitatea acestuia de răspuns (Selye, 1956). Stresul este o stare manifestată de un sindrom care constă în toate modificările nedorite induse într-un sistem biologic (Krohnea, 2010, pp. 4-5).

Oamenii de știință din diferite discipline au conceptualizat termenul „*stres*”, în fiecare domeniu acest concept având un înțeles diferit. Pentru sociologi, stresul este un dezechilibru social, care este cauzat de perturbări în structura socială a vieții individuale. Inginerii concep stresul ca o forță externă ce produce o tensiune a materialelor expuse. Fiziologii încearcă să înțeleagă senzorii fizici ai stresului ce conțin stimuli nocivi pentru corp.

În cercetările psihologice legate de stres, nu s-a prezentat o separare clară între factorii fizici care atacă țesutul sistematic biologic și factorii fiziologici care produc efecte datorită semnificației fiziologice.

Această abordare cu privire la lipsa de separare a fost susținută și de Shadiya care a trecut în revistă punctele de vedere ale autorilor despre stres și coping (Shadiya, 2015, pp. 480-487).

Unii autori, cum ar fi Pollock în 1988, au susținut că definirea termenului „stres” era relativ recentă chiar dacă a fost folosit într-o oarecare măsură pe parcursul secolului al XIX-lea și a fost comparat cu sănătatea, numai în ultimele decenii a devenit într-adevăr un termen stabil.

Newton (1995), nu a susținut acest punct de vedere cu privire la originea termenului „stres”, după ce a găsit definiții ale stresului foarte apropiate de înțelegerea actuală a termenului în Oxford English Dicționar, încă din secolele al XVI-lea și al XVII-lea. Cu toate acestea, se pare că există un consens general legat de popularitatea conceptului care a câștigat teren de la cel de-al Doilea Război Mondial (Kugelmann, 1992; Newton, 1995).

În urmă cu peste 30 de ani, Kasl (1978) a enumerat o serie de conceptualizări, de la extrem de specifice la extrem de generale, care să cuprindă atât stimulul, cât și răspunsul la stres. De exemplu, stresul a fost uneori conceptualizat în termenii condițiilor de mediu considerate stresante (Trumbo, 1976), în termeni de „frustrare sau amenințare” (Bonner, 1967) sau conceptualizări mai avansate care încorporează stimulii, răspunsul și relația dintre cele două.

McGrath (1970) a susținut că stresul a fost evaluat ca fiind dezechilibrul substanțial între capacitatea de cerere și răspuns.

Selye a introdus termenul „suferință” și „eustres”. Potrivit lui Selye (1974), stresul este dăunător sau neplăcut. Exprimat în acești termeni, stresul este asociat cu o stare de anxietate, teamă, îngrijorare sau agitație. Miezul experienței psihologice este negativ, dureros, ceva ce trebuie evitat, neplăcut. Experiențe satisfăcătoare provin din ceea ce autorul numește eustres. Participarea la o ceremonie de nuntă, anticiparea concurenței într-un eveniment sportiv major și realizarea unei producții teatrale sunt exemple de eustres. În acest mod este definit și stresul pozitiv. Se menționează chiar *bucuria stresului*, o denumire folosită pentru a sublinia bunul care poate proveni de pe urma stresului (Hanson, 1986).

Pentru Buck (1972) stresul este munca mediului, mediul înconjurător este centrul experiențelor pline de stres în rândul adulților.

Swent & Gmelch (1977) a constatat că un procent de 75% din personalul care lucrează în învățământ a identificat stresul ca provenind de la locurile lor de muncă. Condițiile locului de muncă și ale evenimentelor legate de muncă devin componente critice ale sindromului de stres.

Pentru Cooper și Marshall (1976) profesioniștii implicați în interacțiunea cu alte persoane au fost mai vulnerabili la stresul legat de locul de muncă în comparație cu lucrătorii din organizațiile orientate către afaceri.

Studiul lui Benjamir și Walz (1990) a concluzionat că stresul poate fi înțeles ca produs al interacțiunii dintre trei elemente: *mediul înconjurător* (relația organizațională sau socială, relațiile interpersonale, procedurile de operare), *natura stresorului* (presiuni zilnice sau evenimente de viață) și *vulnerabilitatea individului la stres* (diferența față de stilurile de coping, grupurile de sprijin, istoricul sănătății) (Shadiya, 2015, p. 479-487).

În literatura științifică contemporană, stresul are trei semnificații distincte.

În primul rând, se poate referi la orice eveniment de stimulare a mediului la care o persoană se va simți tensionată sau agitată. În acest sens, se face referire la stresul extern.

În al doilea rând, stresul face referire la un răspuns subiectiv. În acest sens, stresul este starea mentală internă de tensiune sau de agitație. Este procesul interpretativ, emoțional,

defensiv și de coping care are loc în interiorul unei persoane. Astfel de procese pot promova popularitatea și maturitatea. De asemenea, ele pot provoca tulpini psihice.

În cele din urmă, stresul este considerat o reacție fizică a organismului la intruziuni dăunătoare. Funcția acestor reacții fizice este probabil, de a susține comportamentele psihologice de coping (Baum, 1990).

Mills (1982) a definit stresul ca fiind reacția noastră interioară față de lucrurile care ni se întâmplă și cerințele care ne sunt plasate.

În 1982, Carlesworth și Nathan a definit factorii de stres ca fiind cerințele externe ale vieții sau ale cognițiilor care ne impun să adoptăm o poziție.

Sandhu (1994) a definit stresul „*ca reacție fiziologică adaptivă a organismului uman*” la forța și evenimentele interne și externe care tulbură echilibrul homeostatic al individului. Stresul psihologic apare ca rezultat al percepției unei problematice de către o persoană, cererea de mediu depășind abilitățile de coping.

Potrivit lui Kenneth (1997), stresul reprezintă reacțiile noastre psihologice și fiziologice la o situație percepută ca depășind resursele noastre de coping.

Din perspectiva psihologică se face distincția între situația stresantă și răspunsul la stres, recunoscând că acesta din urmă este de natură să afecteze sănătatea și bunăstarea (Shadiya, 2015, p.481).

Iamandescu a definit stresul drept „*o stare de tensiune a întregului organism (atât compartimentul somatic, cât și psihic) apărută în cadrul unui dezechilibru marcat între solicitări (ale mediului) și posibilități (ale organismului)*” (Iamandescu, 1993, p. 8). Stresul psihic reprezintă din perspectiva autorului o dimensiune psihologică a lumii contemporane în continuă extensiune având implicații biologice certificate de includerea lui între factorii de risc ai patologiei (Iamandescu, 1993).

Potrivit lui Jones și Bright (2001), unii scriitori nu sunt de acord cu ideea că există un dezacord cu privire la conceptul de stres. De exemplu, Cox (1993) critică concepția greșită, dar neplăcută, că nu există prea mult consens asupra definițiilor stresului ca un concept științific sau că stresul este într-un anumit mod nedefinit și de neimaginat. Cu toate acestea, definiția pe care o propune sugerează că scopul unei concepții clare rămâne totuși la fel de evaziv. El afirmă că stresul este definit ca o stare psihologică care reflectă un proces mai larg de interacțiune între indivizi și mediul lor de lucru (Cox, 1993; Shadiya, 2015).

Stresul a fost definit de Grant (2003) ca evenimente de mediu sau condiții cronice care amenință obiectiv sănătatea fizică și sănătatea psihică sau bunăstarea indivizilor cu o anumită particularitate de vârstă într-o anumită societate (Grant & Compas, 2003, p. 449).

Una dintre cele mai des vizitate descrieri ale stresului rămâne cea a lui Selye (1956), ca fiind „*răspunsul organismului nespecific la orice cerere externă*”. Stresul poate fi considerat orice factor care acționează intern sau extern și care determină o adaptare dificilă din partea individului și induce un efort sporit din partea acestuia pentru a menține o stare de echilibru (Ashforth & Humphrey, 1993).

Termenul „coping” este definit conform lui Lazarus și Folkman (1984), în calitate de fondatori ca fiind eforturile cognitive și comportamentale de gestionare a situațiilor specifice (exterioare și/sau interne) care sunt evaluate ca impozitare sau care depășesc capacitatea resurselor individului.

În primul rând această definiție descrie termenul ca proces mai degrabă decât o caracteristică stabilă sau stil comportamental. Procesul este descris într-o manieră funcțională, dar poate fi considerat și un obiect de intervenție (spre deosebire de o caracteristică sau stil).

În al doilea rând, se referă la încercările unui individ de a evalua negativ stimulii. Această „apreciere” poate include redefinirea, toleranța, chiar și acceptarea unui incident negativ dacă aceasta conduce la o adaptare eficientă.

În al treilea rând, definiția presupune evaluarea cognitivă, termen des întâlnit în psihologie. În al patrulea rând, definiția privește mobilizarea organismului sau efortul intenționat al persoanei de a reacționa la situația externă sau adversitatea internă.

Cel de-al patrulea punct aduce în prim plan problema diferențierii termenului de ceilalți termeni deoarece se ocupă de stres și necesită un efort conștient, nu poate fi sinonim cu reflexul, sau cu reacțiile spontane ale unui individ, acestea sunt dincolo de controlul conștient al unui individ (Compas, 1987; Krohnea, 2010).

Conceptul de coping a fost punctul central al mai multor studii de cercetare dar exact ceea ce reprezintă copingul a fost confuz în întreaga literatură de cercetare. Diferențierea dintre comportament și gândire este importantă atunci când se dezvoltă o conceptualizare clară a strategiilor de coping. Numeroși autori au căutat să răspundă la întrebări cu privire la ceea ce este copingul însă una dintre problematici raportate în dezvoltarea înțelegerii clare a copingului este suprapunerea dintre coping și simptome asociate cu rezultate psihologice (depresie, anxietate).

Matheny, Aycok, Pugh & Curlette (1986) au revizuit un corp amplu de cercetare și au definit copingul ca fiind efortul, sănătos sau nesănătos, conștient sau inconștient, pentru a preveni, elimina sau a slăbi stresorii sau pentru a tolera efectele negative.

Lazarus și Folkman (1984) au descris, de asemenea, dezvoltarea defensivă sau mecanismele de control cognitiv ca fiind conceptual diferite de coping. Un mod în care cercetătorii au încercat să clarifice mai bine definiția copingului a fost de a separa răspunsurile pe baza încercărilor voluntare și de a face față involuntar prin mecanisme de răspuns.

Unii cercetători consideră răspunsuri involuntare, cum ar fi ruminarea sau autocompătimirea, ca fiind strâns legate de coping, fiind comportamente sub umbrela copingului (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2010). Cu toate acestea, alții au sugerat că procesele interne (de exemplu, internalizarea și gândirea automată) care au fost involuntare și nu s-au concentrat asupra depășirii adversității nu constituie coping. Atunci când se examinează problema copingului este important să se ia în considerare aceste diferențe și care sunt comportamentele sau procesele cognitive care reprezintă mecanisme de adaptare față de cele care nu servesc aceluiași scop de abordare și de depășire a adversității.

Conform lui Lazarus și Folkman (1984) copingul se schimbă în mod constant din punct de vedere cognitiv și comportamental pentru a gestiona anumite cerințe externe sau interne. Lazarus și Folkman (1984) afirmă că abordarea exclude comportamentele și gândurile automatizate care nu necesită vreun efort. Oferind o astfel de definiție concisă, Lazarus și Folkman (1984) au reușit să facă diferența între coping și răspunsurile care se dau automat în timp ce distingem și trăsături sau mentalități personale.

Definițiile și concepțiile despre stres și coping arată că încă mai sunt necesare studii în domeniul cercetărilor despre stres. Astfel, în ceea ce privește interacțiunile gen-mediul încă mai există mult spațiu pentru extinderea cunoștințelor noastre despre rolul factorilor genetici în stres și al altor mecanisme de control al genei, cum ar fi interferența ARN (Acid ribonucleic). Analiza computerizată a imaginilor cerebrale și electrice înregistrate poate ajuta la rezolvarea numeroaselor întrebări înconjurătoare cum ar fi influența stresului în tulburările mentale, cancer și alte probleme de sănătate (Stavroula, Travlos, Koukia & Zyga, 2013, pp.131-134). Teoriile despre stres care abordează relația specifică dintre cerințele externe (stresorii) și procesele corporale (stresul) au fost grupate în două categorii diferite: abordarea

sistemică a stresului - bazat pe fiziologie și psihobiologie (Selye, 1976) și abordarea stresului psihologic care s-a dezvoltat în domeniul psihologiei cognitive (Lazarus & Folkman, 1984; McGrath, 1982; Stavroula et al., 2013, p.131).

Stresul sistemic: Teoria lui Selye

Popularitatea termenului „*stres*” se datorează lucrărilor endocrinologului Selye. Pentru Selye „stresul” a constat din „*suma tuturor modificărilor nespecifice (în interiorul unui organism) cauzată de funcționare sau deteriorare sau, rata de uzură în corp*” (Selye, 1956). Potrivit autorului, aceste schimbări nespecifice constituie patternul stereotipic (specific) al stresului sistemic. Selye definește acest stres drept „*o stare manifestată de un sindrom care constă în toate schimbările induse în mod nespecific într-un sistem biologic*” (Selye, 1976, p. 64). Acest tip de răspuns stereotipic este considerat *sindromul general de adaptare* (GAS – *General Adaptation Syndrome*).

Modelul de răspuns stereotipic, denumit „*Sindromul general de adaptare*” (GAS) se desfășoară în trei etape.

a) În cadrul reacției de alarmă este prezentată o fază inițială de șoc și o fază ulterioară de contraste. Faza de șoc prezintă o creștere a secreției de adrenalină și ulceratii gastro-intestinale. Această fază marchează funcționarea inițială a proceselor defensive și se caracterizează prin creșterea activității adrenocorticală.

b) Dacă stimularea nocivă continuă, organismul intră în stadiul de rezistență. În această etapă, simptomele reacției de alarmă dispar, ceea ce indică adaptarea organismului la factorul de stres. Cu toate acestea, în timp ce rezistența la stimularea nocivă crește, la alte tipuri de factori de stres scade în timp.

c) Dacă stimularea aversivă persistă, rezistența dă drumul la stadiul de epuizare. Capacitatea organismului de adaptare la stresor este epuizată, simptomele primei etape reapar, dar rezistența nu mai este posibilă. Defectele ireversibile ale țesuturilor apar și dacă stimularea persistă, organismul moare (Krohnea, 2010, pp.3-4).

Chiar dacă lucrarea lui Selye a influențat o întreagă generație de cercetători despre stres, teoria a avut și puncte slabe. În primul rând, concepția lui Selye despre stres ca fiind reacția la o multitudine de evenimente diferite a avut consecințe inevitabile ca și concept de stres, a devenit „*vasul de topire*” pentru toate tipurile de abordări. Astfel, devenind un sinonim pentru diverși termeni precum anxietate, amenințare, conflict sau excitare emoțională, conceptul de stres era în pericol de a-și pierde valoarea științifică (Engel, 1985).

O critică îndreptată asupra teoriei a fost asumarea principală a unei cauze nespecifice a GAS. Mason (1971; 1975) a subliniat că factorii de stres observați ca eficienți de Selye au avut o semnificație emoțională comună: erau noi, ciudați și necunoscuți animalului. Astfel, starea animalului ar putea fi descrisă în termeni de neajutorare, incertitudine și lipsă de control. În consecință, răspunsurile au urmat impactului (specific) emoțional al unor astfel de influențe, mai degrabă decât influențelor ca atare. În conformitate cu această ipoteză, Mason (1975) a demonstrat că în experimente în care incertitudinea a fost eliminată, nu a fost observat nici un GAS. Această critică a condus la un al doilea argument mai profund: spre deosebire de stresul fiziologic investigat de Selye, stresul experimentat de om este aproape întotdeauna rezultatul unei medieri cognitive (Lazarus, 1966; 1974).

Selye, nu a specificat mecanismele care explică transformarea cognitivă a evenimentelor nocive „obiective” și experiența subiectivă a distrugerii. În plus, Selye nu a luat în considerare mecanismele de coping ca mediatori importanți ai relației dintre stres și

rezultat. Ambele subiecte sunt centrale pentru teoriile stresului psihologic, de exemplu cele elaborate de Lazarus.

Un derivat al abordării sistemice este cercetarea evenimentelor critice de viață. Un exemplu este ipoteza influentă a lui Holmes și Rahe (1967), bazată pe opera lui Selye, care se ocupă de obiceiuri care conduc la boală, mai degrabă decât amenințarea sau înțelesul evenimentelor critice. Autorii au presupus că evenimentele de viață critice, indiferent de specificul lor (pozitiv sau negativ), stimulează schimbarea care conduce la provocări ale organismului. Cele mai multe dintre aceste cercetări nu au avut suport teoretic și nu au prezentat prea mult sprijin empiric (Thoits, 1983; Selye, 1981; Stavroula et al., 2013, Krohnea, 2010, pp. 3-4).

Stresul psihologic: Teoria lui Lazarus

Teoria lui Lazarus a fost prezentată de Krohne (2002) de la prima sa expunere ca o teorie cuprinzătoare (Lazarus, 1966) și a suferit mai multe revizuii esențiale (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus & Launier, 1978). Cea mai recentă versiune (Lazarus, 1991), prezintă stresul ca un concept relațional, stresul nu este considerat un anumit tip de stimulare externă și nici un model specific de reacții fiziologice, comportamentale sau subiective. În schimb, stresul este privit ca o relație (tranzacție) între indivizi și mediul lor.

Stresul psihologic se referă la o relație cu mediul pe care persoana o apreciază ca fiind semnificativă pentru bunăstarea sa și în care solicitările depășesc disponibilitatea resurselor de a face față (Lazarus & Folkman, 1986, p. 63). Această definiție indică două procese ca mediatori centrali în cadrul tranzacției persoană-mediu: evaluarea și copingul cognitiv.

Conceptul de evaluare, introdus de către Arnold (1960) și elaborat cu privire la procesele de stres de către Lazarus (1966), Lazarus și Launier (1978), este un factor-cheie pentru înțelegerea tranzațiilor relevante pentru stres. Acest concept se bazează pe ideea că procesele emoționale (inclusiv stresul) depind de așteptările reale pe care le au persoanele în ceea ce privește semnificația și rezultatul unei întâlniri specifice. Acest concept este necesar pentru a explica diferențele individuale în ceea ce privește calitatea, intensitatea și durata emoțiilor în medii care sunt în mod obiectiv egale pentru diferite persoane. În general se presupune că starea rezultată este generată, menținută și eventual modificată de către un anumit model de aprecieri. Aprecierile la rândul lor, sunt determinate de persoane și factori situaționali. Cei mai importanți factori din partea personală sunt motivaționali, dispoziții, obiective, valori și așteptări generalizate. Parametrii situaționali relevanți sunt predictibilitatea, controlabilitatea și iminența unui eveniment potențial stresant.

În monografia sa despre emoție și adaptare, Lazarus (1991) a dezvoltat o abordare cuprinzătoare, teoria emoției care include și o teorie a stresului (Lazarus, 1993).

Această teorie distinge două forme fundamentale de evaluare, *evaluare primară și secundară* (Lazarus, 1966). Aceste forme se bazează pe diferite surse de informații. Evaluarea primară se referă la întrebarea dacă există ceva relevant pentru bunăstarea individului, în timp ce evaluarea secundară se referă la posibilități de coping. În cadrul evaluării primare, se disting trei componente: *relevanța obiectivului*, *congruența obiectivelor*, *implicarea personală*. Relevanța obiectivului - descrie măsura în care o întâlnire se referă la subiecte interesante pentru persoană. Congruența obiectivelor – abordează măsura în care un episod este în conformitate cu obiectivele personale. Implicarea personală desemnează aspecte ale angajamentului personal, cum este stima de sine, valori morale, identitate ego-ideal sau ego-identitate. De asemenea, componente secundare de evaluare sunt evidențiate: vina sau credințele rezultate din evaluarea unui individ cu privire la cine este responsabil de un anumit

eveniment. Prin combaterea potențialului stresant, Lazarus prezintă o evaluare a perspectivelor unei persoane generând anumite operații comportamentale sau cognitive care vor influența pozitiv întâlniri personale relevante.

Modele specifice de evaluare primară și secundară conduc la diferite tipuri de stres. Se disting astfel trei tipuri: *stresul rău*, *amenințare* și *provocare* (Lazarus & Folkman, 1984). Răul se referă la deteriorarea sau pierderea (psihologică) care s-a întâmplat deja. Amenințarea este anticiparea răului care poate fi iminentă. Provocarea rezultă din cerințele unei persoane care se simte încrezătoare asupra a ceea ce poate stăpâni. Aceste tipuri diferite de stres psihologic sunt încorporate în anumite tipuri de reacții emoționale, ilustrând astfel conjuncția strânsă a câmpurilor de stres și emoții.

Conform lui Lazarus (1991) există 15 emoții de bază. Nouă dintre acestea sunt negative (furie, frică, anxietate, vinovăție, rușine, tristețe, invidie, gelozie și dezgust), în timp ce patru sunt pozitive (fericire, mândrie, ușurare și dragoste). Alte două emoții, speranța și compasiunea, au ambele valențe. Spre exemplu, la un nivel molecular de analiză, reacția de anxietate, se bazează pe modelul aprecierilor primare și secundare: trebuie să existe o anumită relevanță pentru obiectivul întâlnirii. Mai mult decât atât, obiectivul incongruenței este ridicat, adică obiectivele personale sunt contrare. În cele din urmă, implicarea ego se concentrează pe grija față de sensul personal sau față de identitatea ego-ului împotriva amenințărilor existențiale. Reacțiile emoționale distincte sunt descrise ca teme de bază corelaționale. Tema anxietății, de exemplu, este confruntarea cu incertitudinea și amenințarea existențială. Tema relațională de bază a reliefului este totuși, o stare de suferință incongruentă, care s-a schimbat pentru ceva mai bun (Lazarus, 1991). Copingul este strâns legată de conceptul de evaluare cognitivă și prin urmare, de stresul relevant al tranzacțiilor de mediu (Krohnea, 2010, pp. 3-5).

Modelul tranzacțional al stresului

Unul dintre primele modele create cu scopul de a descrie și explica procesele prin care trece un individ pentru a face față stresului este modelul lui Lazarus și modelul tranzacțional al lui Folkman (1984). Modelul pretinde că există interacțiune între individ și situația stresantă, deosebit de evidentă în evaluarea individuală a problemei cu care se confruntă. Conform modelului interactiv, modelul individual trece prin două procese diferite care au o importanță crucială pentru rezultatul problemei. Primul este evaluarea cognitivă care se referă la măsura și modul în care situația este percepută de individ. Al doilea abordează modul de rezolvare a problemei. Abordarea unei probleme este definită ca încercarea de a găsi o soluție, de a tolera sau reduce presiunea internă și externă cauzată de o situație. Modelul nu este linear, dimpotrivă, Lazarus și Folkman (1984) susțin că tratarea stresului este un proces dinamic, evaluarea conduce la schimbări în modul în care este tratată problema și invers.

Modelul tranzacțional al copingului (Lazarus & Folkman, 1984) a avut un impact semnificativ asupra înțelegerii copingului și rămâne una dintre cele mai comune conceptualizări ale modului în care persoanele abordează stresul. Lazarus și Folkman (1984) a propus o examinare a interacțiunii dintre individ și stresor pentru investigarea copingului. Astfel spus copingul, nu reprezintă o decizie singulară făcută de individ, ci mai degrabă o serie de evaluări sau aprecieri care conduc la alegerea uneia sau a mai multor strategii. Aceste aprecieri au fost clasificate ca evaluări primare și evaluări secundare. Evaluările primare sunt cele care abordează natura stresorului. Aceste evaluări includ de obicei gradul de amenințare reflectat de factorul de stres, inclusiv amenințarea răului potențial (Lazarus & Folkman, 1984). Aprecierea nu este neapărat negativă, deoarece unele amenințări pot fi văzute ca

provocare, care poate fi depășită și care duce la dezvoltarea abilităților, fiind astfel benefice mai degrabă decât dăunătoare (Lazarus & Folkman, 1984). Folosind exemplul de agresiune, un student poate evalua situația ca fiind dăunătoare (de exemplu, cineva este pe cale să-i lovească), o amenințare (de exemplu, răspândirea zvonurilor) sau o provocare (de exemplu, o prietenie care poate fi restaurată). Odată ce individul a determinat nivelul de amenințare sau de provocare, atunci el sau ea evaluează resursele personale și de mediu, denumite evaluări secundare (Lazarus & Folkman, 1984). Această apreciere include determinarea a ceea ce poate fi disponibil în mediul înconjurător. De exemplu, a cunoaște ce resurse sunt disponibile ajută la scăderea stresului sau a rezultatelor negative. De asemenea, aprecierile sunt evaluate, atuurile și limitările personale, cum ar fi cât de mult situațiile au controlul asupra individului sau cât de competentă se simte persoana în abordarea problemei.

Modelul teoretic al lui Lazarus și al lui Folkman a fost propus pentru descrierea și interpretarea comportamentului relevant la adulți. Cu toate acestea, este evident că poate fi valabil și este valabil în cazul copiilor și adolescenților, ca necesitate de a menționa diferențierile dictate de dezvoltarea comportamentului copilului și adolescentului. Relevanța acestui model teoretic este susținută de faptul că au fost sugerate abordări diferite la conceptele de stres și coping. Extinderea a avut loc prin contribuția comentariilor aduse modelului (Stavroula, 2013).

În cadrul primei revizuirii, Boakaerts, (1996) a introdus întregul concept “stres-coping”, procedură cu o serie de elemente succesive care interacționează unul cu celălalt din momentul în care apare un stimul stresant până când este tratat. Dintre elementele enumerate menționăm: situația negativă în sine, competențele, scopurile pentru care trebuie să facă față, evaluarea situației, intenția, strategiile particulare adoptate. Alte două părți componente ale întregului proces se adaugă la acest grup de elemente și sunt caracteristice modelului: modificarea abilităților de coping și evaluarea obiectivelor de adaptare. Acestea sunt o continuare și o consecință a aplicării strategiilor specifice în tratarea stresului. De asemenea, trebuie să considerăm rolul memoriei de lucru, care este legată de primele patru elemente și anume stimulul, abilitățile și motivul de a face față, precum și evaluarea situației care este necesar să fie semnificativă.

În cadrul celei de a doua revizuirii se prezintă o alternativă a procesului de “stres-coping” - este extinsă de modelul teoretic Lazarus și Folkman la care se include cercul social al individului.

Potrivit acestor recenzii copingul depinde de suportul social al grupului la care aparține individul. Alți autori nu susțin doar deciziile sau acțiunile individului, ci și implicarea efortului de grup pentru a face față stresului. Se consideră că stimulul care provoacă stresul nu este o trăsătură a individului, ci mai degrabă o caracteristică a grupului. Acest model evaluează răspunsul la schimbări constante în relația dintre un individ și un grup în timpul etapelor succesive ale dezvoltării sale (Triliva & Bezevegkis, 2001).

Procesul de funcționare stres - coping (Cohen & Lazarus, 1979) prezintă următoarele funcții ale copingului în situații stresante: a) “reducerea condițiilor dăunătoare de mediu îmbunătățește perspectivele individului pentru recuperare, b) întărește individul și îi permite să îndure sau să se adapteze la circumstanțe și situații negative, c) contribuie la menținerea unei imagini pozitive de sine, d) stabilitate emoțională, e) contribuie la menținerea relațiilor satisfăcătoare cu alte persoane. Cu toate acestea, copingul nu este uniform - model de comportament adoptat de toți indivizii în timpul unei situații negative de mediu. Dimpotrivă, diferă de la individ la individ și depinde de diferiți factori (Stavroula et al., 2013, pp.131-134). Aceste grupuri de procese cognitive, comportamente și abilități, care motivează individul

atunci când se așteaptă o experiență stresantă se numesc strategii de coping (Latack & Havlovic, 1992).

Aceste modele au clasificat strategiile de coping pentru a înțelege felul în care strategiile diferite pot afecta stresorul precum și modul în care persoana se confruntă cu situațiile stresante și cu rezultatul evenimentelor stresante.

Înțelegerea modului în care elevii, profesorii și părinții se confruntă cu stresul este imperios necesară în rândul cercetărilor de actualitate. Majoritatea abordărilor din acest domeniu fac referire la teoria lui Folkman și Lazarus care definesc copingul drept efortul cognitiv și comportamental de a gestiona, tolera sau reduce cerințele interne și externe precum și conflictele dintre ele (Folkman & Lazarus, 1980; Krohne, 2001, p. 223).

Modelul lui Roth și Cohen

Cel de-al doilea model al lui Roth și Cohen (1986), susține că strategiile se adresează direct factorului de stres și impactului sau încercării de a eluda stresorul sau consecințele acestuia. Studiile suplimentare s-au axat pe modele multidimensionale de coping care combină aspecte atât ale modelelor tranzacționale, cât și ale abordării /evitării copingului.

Modelul abordare/evitare a fost important în conceptualizarea copingului. Acest model s-a extins ca urmare a constatărilor anterioare privind modul în care oamenii se confruntă cu diverși factori de stres. De exemplu, Horowitz (1979) a raportat că, atunci când se ocupă de stresori, oamenii introduc un ciclu de negare și intruziuni. Negarea are loc atunci când persoana simte nevoia să se protejeze de stresor. Cu toate acestea, în timp, negarea duce la gânduri incontrollabile sau expunerea la stresor sub formă de gânduri sau intruziuni (Horowitz, 1979). În mod similar, Shontz (1975) a constatat că indivizii trăiesc ciclic faze care includ întâlnirea stresorului sau acțiuni împotriva stresorului.

Pentru a conceptualiza copingul, Roth și Cohen (1986) au inclus același fundament împărtășit de Horowitz (1979) și Shontz (1975): răspunsurile la stresori pot implica interacțiunea directă cu stresorul (intruziunile /întâlnirile) sau cu încercările de a se întâlni (Roth & Cohen, 1987, pp. 813-819).

Modelul complexității copingului

Modelul complexității copingului (Hudson, 2016) evaluează stresorii în legătură cu amenințarea sau provocarea. Numeroase influențe determină tipul de coping. Ulterior, copingul apare cu trei răspunsuri potențiale de coping care includ: răspunsuri temporare, eficiente (funcționale, adaptative și integrative) și distructive (disfuncționale/dezadaptative). Fiecare rezultat al copingului are un impact diferit asupra individului, grupului, organizației sau culturii.

Acest model poate fi folosit pentru a crește înțelegerea complexității copingului și de asemenea, să ajute în cazul cercetărilor referitoare la fațetele complexe ale stresului și răspunsurile la stres. Modelul detaliază diferiți factori de stres cheie și tipurile de rezultate obținute. Pentru a fi bine echilibrat, un individ trebuie să dețină o varietate de strategii eficiente de coping. În plus, disponibilitatea resurselor și suporturile trebuie să fie prezente pentru a servi drept provocări zilnice. Atunci când se confruntă cu factori de stres, o persoană mai bine pregătită și cu experiență (pozitivă) poate să atingă potențialul maxim și să reacționeze constructiv la diferiți factori de stres. În direcția înțelegerii complexității copingului, trebuie să se cunoască mai întâi complexitatea factorilor de stres.

Modelul complexității copingului descrie factorii de stres, procesele de coping și ulterior, răspunsurile posibile. Procesul de coping este inițiat de un factor de stres. Stresul este definit și influențat de aspectele sociale, culturale, cognitive și de mediu precum și de valori care influențează întreaga experiență de coping. Experiența datorată stresului poate fi prezentată la un nivel individual, de grup, comunitar sau cultural. De asemenea, este influențată de momentul, numărul și natura (nivelul sau importanța) stresorului (stresorilor) precum și trăsăturile de personalitate specifice implicate. Modelul de complexitate a copingului, scoate în evidență factorii cheie care influențează percepțiile și reacțiile la factorii de stres.

Ipotezele modelului de complexitate a copingului și teoria care stă la baza acestuia sunt următoarele: a) Stresul este o experiență inevitabilă de viață; b) aprecierea unui factor de stres ca potențial nociv conduce la dezechilibru; c) copingul este tendința naturală a tuturor ființelor umane care se confruntă cu orice situație dezechilibrată; d) copingul funcțional/ adaptativ variază, inclusiv temporar, integrat, iar copingul disfuncțional/maladaptiv apare pe niveluri socio-culturale, emoționale, cognitive și fizice; e) influența interacțiunilor poate schimba forma răspunsurilor de coping utilizate (Hudson, 2016, pp. 300-309).

Declarațiile suplimentare care se referă la modelul de complexitate a copingului sunt următoarele:

a) Un stresor precede și apoi provoacă o apreciere (stresorii benigni sau irelevanți cu precizie clară). Dacă stresul, amenințarea sau provocarea este ceva care poate crea un impact, atunci este necesar un răspuns la stres. Multe răspunsuri sunt disponibile și pot apărea cât mai diverse.

b) Nivelurile de răspuns de coping variază în funcție de percepția și actualitatea amenințării (amenințărilor), a percepției și a pericolului, trăsăturile de personalitate și mulți alți factori.

c) Răspunsurile la factorii de stres sunt constructivi atunci când se utilizează strategii de coping funcționale și integrative (Hudson, 2016, pp. 300-309).

Răspunsul la factorii de stres poate fi distructiv atunci când se folosește copingul disfuncțional/maladaptiv. Copingul temporar și copingul distructiv necesită o revizuire a problemelor care stau la bază și împiedică îndreptarea către o rezoluție constructivă.

Modelul de complexitate a copingului prezintă un cadru care să ajute la înțelegerea fenomenelor complexe de a face față stresului (Figura 1, Dudley-Brown, 1997, p. 80). Modelul susține noile variante care au o nevoie de coerență privind realitatea actuală în asistența medicală, filosofie sau cultura actuală a asistenței medicale în care este folosit sau aplicat.

Cercetările continuă să investigheze factorii care influențează procesele complexe de coping. Influențele de coping identificate aici traversează patru domenii, inclusiv socio-cultural, emoțional, cognitiv și fizic.

Pe baza acestui model, Hudson (2016) a prezentat următoarele concluzii utile în explorările ulterioare:

a) Oamenii experimentează stresul și reacționează cu diferite răspunsuri de coping. Înțelegerea copingului și a influențelor copingului poate conduce la înțelegerea procesului decizional de dezechilibru. b) Când sunt cunoscuți factorii care influențează alegerile potențiale, un individ, un grup, o comunitate, o societate sau o cultură pot face decizii de înțelegere mai sănătoase și mai echilibrate. c) Oamenii pot deveni eficienți în analizarea factorilor de stres, a potențialelor răspunsuri respectiv în determinarea celor mai sănătoase și benefice răspunsuri (Hudson, 2016, pp. 300-309).