

# EFICIENȚA INTERVENȚIILOR ONLINE ÎN FORMAREA STRATEGIILOR DE COPING ȘI REDUCERE A STRESULUI LA ȘCOLARI. O PERSPECTIVĂ TEORETICĂ

SEBASTIAN VAIDA\*, CRISTIAN BOTA  
Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj

## Abstract

The present article aims to analyse the ontogenetic evolution of stress and coping, from the first mentionings till present time. An analysis of the leap that the two terms have known allows us to have a critical vision of the best approach, bringing new perspectives and research fields. With this analysis, we aim to begin a program for training students, in which we teach them how to reduce their stress and learn new coping strategies. We also discuss the necessity and importance of an online approach for reducing stress and developing coping strategies for all students. There are both limits and benefits in any online program. The limits include the lack of direct, personal connection. And the advantages include scalability, lower costs, and easier access.

**Cuvinte-cheie:** stres, *coping*, evoluție teoretică, model tranzacțional, modele cognitive, intervenții *online*.

**Keywords:** stress, coping, theoretical evolution, transactional model, cognitive models, online interventions.

## 1. INTRODUCERE

Încă din Antichitate, filosofi stoici considerau că suferim mai mult în imaginație decât în realitate. Plecând de la această idee, studiul stresului și al mecanismelor, care ne face să rezistăm în fața acestui fenomen, a fost studiat de-a lungul timpului din perspective multiple. Avem aici două construcții psihologice de o importanță majoră: stresul (descriș prin suferință), respectiv evaluările cognitive realizate (nepotrivit) de orice individ în momentul confruntării cu un stresor (descriș prin imaginație). Cu toate acestea, trecerea de la viziunile filosofice la cele științifice a fost una mult mai dificilă, stresul fiind văzut, adesea, ca o componentă specifică a mediului. În mod paradoxal, viziunea filosofică a anticipat mult mai acurat o abordare holistică și comprehensivă a acestui fenomen, abordare descrișă în psihologia actuală de *teoria tranzacțională a stresului*. Așadar, în psihologia modernă, stresul e determinat de evaluările individului în raport cu

---

\* Babes-Bolyai University, Cluj-Napoca, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Republicii Street No 37, 400015, Cluj, România; E-mail: sebastianvaida@psychology.ro.

stimulii din mediu, respectiv mecanismele de *coping* angajate de individ, pentru a rezista acestor stimuli.

Cercetarea actuală poate fi considerată una care se află la granița dintre psihologia sănătății și psihologia educației, propunându-și o abordare integrativă care să surprindă aspecte ce țin de folosirea mediului *online* pentru ameliorarea stresului, dar să ofere și un cadru de intervenție instituționalizat, controlat și validat printr-o permanentă colaborare cu experți din domeniul psihologiei dezvoltării, al tehnologiei și informației sau al psihologiei clinice.

## 1. STRESUL

Fiind descris, inițial, într-o manieră lipsită de rigurozitate științifică, prin afirmații filosofice sau viziuni laice, studiul stresului și a modului în care indivizii rezistă la stres s-a maturizat ulterior, fiind orientat gradual spre viziuni tot mai fundamentate științific. Primele explicații tindeau să folosească inconștientul și mecanismele inconștiente de *coping* în fața stresului, iar următoarele viziuni, dependente de modificările de paradigmă din interiorul psihologiei, exacerbau rolul componentei biologice, analizând stresul printr-o lentilă mai degrabă medicală. În final, revoluția cognitivă din sfera psihologiei, determinată de mișcările „New Look”, a echivalat cu mutarea interesului de pe determinismul și reduționismul teoriilor anterioare spre o viziune dinamică și complexă, conturată de modelele cognitive. Pe de altă parte, umanitatea a cunoscut, în ultimele decenii, schimbări drastice în privința evoluției tehnologice, iar odată cu dezvoltarea platformelor *online* de intervenție și a *device*-urilor portabile, intervențiile psihologice livrate prin metode alternative devin treptat un deziderat al intervențiilor psihologice oferite prin intermediul mediului școlar.

În încercarea de a analiza într-o manieră integrativă cele două elemente menționate – interesul crescut asupra stresului la adolescenți și impactul intervențiilor *online* la categoriile de vârstă vulnerabile –, direcția fundamentală a acestui articol este aceea de a sublinia necesitatea unui salt în cercetare și în modul de livrare a intervențiilor la adolescenții școlari. Modificările aduse la nivel de intervenții psihologice nu presupun schimbarea radicală a paradigmei actuale, ci maximizarea relevanței mediului *online* în intervențiile cognitiv-comportamentale validate științific, în special în rândul populației școlare de adolescenți din România. Într-o societate a schimbării, generațiile actuale de adolescenți privesc mediul școlar ca pe un mediu prea puțin stimulativ, iar metodele clasice nu pot concura cu tehnologia, care reprezintă pentru aceștia instrumentul portabil al cunoștințelor și, concomitent, sursa proprie de divertisment. Așadar, provocarea majoră, care revine psihologilor, profesorilor și consilierilor, este aceea de a identifica metode interactive, incitante și provocatoare, nu doar în livrarea informațiilor, ci și în livrarea intervențiilor de consiliere și terapie.

Așadar, studiind literatura de specialitate și ținând cont de principalele orientări și de nevoile realiste care apar în practica psihologică, lucrarea de față va analiza în mod general *coping-ul online* la adolescenți, iar în mod specific, modul în care un mediu *online* controlat poate facilita reducerea stresului la adolescenții implicați în sistemul educațional din România.

Conceptualizând cele două elemente propuse spre cercetare, modelul actual de analiză, pe baza căruia se dezvoltă majoritatea cercetărilor din domeniul psihologiei, este conturat de teoria tranzațională a stresului elaborată de Lazarus și Folkman în 1984. În această abordare, stresul nu mai reprezintă o caracteristică a mediului sau a individului, identificând în schimb două procese implicate în relația dintre mediu și persoană: evaluările cognitive și *coping-ul* (Folkman *et al.*, 1986).

Evaluările cognitive se referă la acel proces prin care individul confruntat cu un eveniment din mediu interpretează evenimentul ca fiind relevant pentru starea lui de bine și analizează influența pe care o are evenimentul asupra lui. Conform acestui model, există două tipuri distincte de evaluări, în funcție de informațiile folosite de individ: evaluarea primară și cea secundară (Folkman *et al.*, 1986).

Evaluarea primară presupune verificarea impactului pe care îl poate avea evenimentul asupra persoanei în raport cu obiectivele sau valorile proprii, dar și potențialele amenințări sau beneficii pe care le poate aduce cu sine evenimentul. Al doilea tip de evaluare se referă la evaluarea modului în care persoana în cauză are sau nu resurse suficiente pentru a face față evenimentului specific, respectiv evaluarea posibilelor modalități prin care individul poate preveni amenințările sau prin care poate să crească beneficiile personale. Ambele tipuri de evaluări mediază relația individ–mediu, oferind indicii privind semnificația pe care o are stimulul/evenimentul asupra stării de bine a persoanei, analizând dacă stimularea poate aduce cu sine o amenințare și implicit efecte negative sau, dimpotrivă, o provocare și efecte benefice asociate (Lazarus & Folkman, 1984).

## 2. COPINGUL

Cea de-a doua componentă, *coping-ul*, a fost definită de Lazarus și Folkman, în 1984, ca fiind dată de schimbările cognitive și comportamentale care apar la nivelul unui individ, ca urmare a nevoii de a gestiona solicitările interne și externe care sunt percepute ca depășind potențialul și resursele actuale. Acest mecanism are două roluri majore. Primul este de reglare emoțională, derivând din această funcție *coping-ul* centrat pe emoție, iar cel de-al doilea rol este de a ameliora distresul produs de o relație deficitară mediu–persoană.

Chiar dacă nu putem considera stresul ca fiind o caracteristică specifică mediului, persoanei sau a unei perioade specifice din dezvoltarea individului, studiile identifică factori care confirmă faptul că populația de adolescenți este expusă unor presiuni precum cele privind performanța academică, cele ce țin de grupul de prieteni, despărțirile în relațiile de tip romantic, divorțul părinților,

pierderea unor persoane apropiate sau planurile de carieră, factori ce pot conduce la stres, anxietate, depresie sau chiar la ideea suicidare (Deatherage, 2014). Cu toate acestea, este necesară o abordare integrativă, care să trateze stresul adolescenților atât prin prisma factorilor de mediu, precum cei anterior menționați, cât și prin prisma evaluărilor personale sau a factorilor individuali.

Conform lui Compas (1987), stresul nu trebuie văzut ca un eveniment independent, ci, mai degrabă, ca un set de acțiuni, circumstanțe și dimensiuni. Din acestea din urmă, rezultă existența a trei categorii distincte de stresori cu care se confruntă adolescenții. Prima categorie se referă la stresul generic, pe care Compas (1987) îl consideră o parte normală a dezvoltării, fiind adaptativ și referindu-se la tracasările cotidiene și stresul zilnic cu care se confruntă adolescenții, precum rezolvarea sarcinilor în familie sau școală. Totuși, în aceeași categorie, mai pot fi incluse și alte evenimente mai semnificative, precum schimbarea domiciliului sau a școlii, fiind un tip de stres întâlnit la toți adolescenții într-un anumit punct al dezvoltării lor și este asociat de autori cu simptome psihologice specifice în adolescență (Compas, 1987). O a doua categorie se referă la stresul acut, experimentat de un număr restrâns de adolescenți, și se referă la evenimente majore de viață sau evenimente traumatice, precum moartea unei persoane apropiate, despărțirea părinților, accidente, dezastru sau boli grave în rândul apropiaților. Diferența constă în faptul că nu afectează un grup la fel de mare de adolescenți, dar produce efecte disruptive în rândul acestora. În aceasta privință, adolescența poate fi considerată o perioadă mai vulnerabilă, autorii evidențiind faptul că adolescenții, ai căror părinți au fost diagnosticați cu o boală care să le pună în pericol viața, au manifestat niveluri mai crescute de distres decât alte grupe de vârstă care au trecut prin același tip de eveniment (Compas, Orsan & Grant, 1993).

O ultimă categorie amintită de autor este stresul sever, cronic, care reprezintă o sursă permanentă de stimulare iminentă venită din mediu. Printre câteva exemple menționate de autor, se pot număra sărăcia, rasismul constant, sexismul sau psihopatologia parentală. Această categorie de stresori îi expune pe cei mai mulți dintre adolescenții la probleme de externalizare și internalizare (Compas, Orsan & Grant, 1993). De menționat este faptul că cele trei categorii nu sunt mutual exclusive, ci ele se întrepătrund, iar adolescenții se pot plasa în oricare dintre cele trei în funcție de circumstanțe, existând diferențe interpersonale și chiar de gen (Compas, Orsan & Grant, 1993). Așadar, mult mai important este faptul că impactul acestor evenimente asupra evoluției ulterioare a adolescenților este determinat de modul în care aceștia folosesc *coping-ul* în fața stresorilor.

### 3. STRESUL ȘI COPING-UL ONLINE

Ținând cont de impactul tehnologiei și de facilitatea accesului la resurse *online*, rolul psihologiei școlare este acela de a media eficient relația dintre cele două elemente: stresul și *coping-ul online* al școlărilor. Chiar dacă nu putem considera stresul o caracteristică inerentă mediului școlar, există numeroase studii

care să ateste impactul stresului în activitatea școlară. Altfel spus, stresul nu rezidă în structura mediului școlar, ci formele de răspuns la stimulii din acest mediu sunt cele care conduc la un impact diferențiat asupra performanței elevilor. Pe de altă parte, reducerea discrepanțelor din performanțele elevilor, influențate de statutul socio-economic al părinților, poate fi remediată prin livrarea echitabilă și nediferențiată a unui astfel de program. Statisticile care atestă accesul elevilor din România la tehnologia *online* pot întări acest argument, asigurând o diseminare nediferențiată a programelor de intervenție prin astfel de platforme.

Conform unui studiu realizat în anul 2018 de Institutul Național de Statistică (INS), 78.4 % din gospodăriile din România au avut acces la Internet în anul 2018, iar 86 % din populație utilizează Internetul pe un *device* de tip *smartphone*. Printre principalele activități desfășurate *online*, se numără folosirea rețelelor de socializare (86 %) și corespondența prin *e-mail* (59.3 %). Mai mult, în ceea ce privește populația de adolescenți, 98.7 % dintre participanți au răspuns că au folosit cel puțin o dată Internetul, restul până la 100 % fiind nonrăspunsuri, iar 99 % dintre aceștia au afirmat că au folosit Internetul în ultimele trei luni. În plus, 97.3 % dintre elevi și studenți raportează că folosesc zilnic Internetul, însă un semnal de alarmă se ridică când vine vorba despre folosirea Internetului pentru căutarea de informații relateate cu sănătatea. În acest domeniu, elevii și studenții ating cel mai scăzut prag, procentul ajungând doar la 20 % (INS). Mai mult, gradul de acces la mediul *online* în școli este într-o continuă creștere, conform unui raport privind gradul de informatizare în școlile din România publicat de Institutul de Științe ale Educației (IȘE). În anul 2008, procentul școlilor care dețineau conexiune la Internet în mediul urban atinge o valoare de peste 73 % (Grădinaru & Stoica, 2008).

Cu toate acestea, conform unui studiu realizat de László și Tőkés (2013) privind strategiile de *coping* ale tinerilor din România, autorii afirmă că majoritatea datelor științifice referitoare la *coping*-ul în cazul tinerilor provin din analiza unor răspunsuri date la situații de stres *offline* și în situații reale/practice, însă există puține studii axate pe modul în care populația de adolescenți folosește mediul *online* ca modalitate de *coping* în fața unor evenimente.

Perspectiva teoretică actuală dorește să aprofundeze analizele existente asupra *coping*-ului, considerând acest termen unul de relevanță majoră în psihologia dezvoltării, psihologia clinică și psihologia educației. Ținând cont de rata mare de utilizare a tehnologiei și de accesul facil la Internet, o intervenție potrivită privind reducerea stresului la adolescenți ar presupune integrarea eficientă a componentei *online*, pentru a oferi resurse variate tinerilor de a se confrunța cu stimulii stresori din mediul școlar sau chiar din afara acestuia, asigurându-le accesul la suportul social permanent venit din partea unor experți sau din partea covârșnicilor.

Conform unui studiu longitudinal realizat pe un eșantion de 211 adolescenți în anul 1999, autorii au demonstrat că efectele negative de viață au avut impact mai mare asupra stresului în lipsa suportului social (Ystgaard, Tambs & Dalgard, 1999), suport pe care o astfel de intervenție l-ar putea asigura chiar prin mediul

școlar și prin intermediul tehnologiei. Mai mult decât atât, rezistența indivizilor la stres se poate muta în mediul *online*, mediu care poate fi, însă, la fel de periculos precum stresorii în sine, aducând cu sine expunerea la o serie de riscuri în momentul în care este folosit în mod deficitar. Citând un studiu al lui Lobe și colaboratorii din anul 2011, același articol atrage atenția asupra faptului că tinerii din România se pot încadra în categoria utilizatorilor noi de tehnologie sau a utilizatorilor neexperimentați. Cu toate acestea, ei petrec în medie peste două ore pe zi în mediul *online*, fiind considerată astfel o populație cu mai puține competențe și expusă mai multor riscuri în mediul *online* (László & Tőkés, 2013).

Chiar dacă inițial costurile unui astfel de program nu ar reprezenta un beneficiu imediat, o abordare modernă a *coping*-ului prin formarea unui cadru adecvat de suport în mediul *online* ar putea avea efecte benefice atât în plan școlar, cât și în plan psihologic, facilitând dezvoltarea și comportamentele adaptative în rândul unei populații vulnerabile, atât din punct de vedere neurobiologic, cât și psihosocial. Mai mult, accesul facil și coordonarea activităților de către un consilier școlar ar putea permite dezvoltarea unei baze de date în permanentă actualizare privind performanțele elevilor în raport cu progresul lor psihoterapeutic, oferind indicii importante cu privire la factorii ce pot media performanța școlară și traseul școlar al tinerilor. În plus, prin implicarea și controlul eficient al influențelor grupului social, o intervenție controlată privind reducerea stresului la școlari poate avea un impact terapeutic benefic privind anumite comportamente deficitare din interiorul grupului școlar, printre care se pot număra *bullying*-ul, comportamentele agresive, presiunile grupului privind comportamente de risc (abuz de alcool, substanțe sau conducere auto imprudentă). Un alt plus pe care l-ar aduce o astfel de cercetare rezidă în reducerea stigmatizării venită odată cu clasicele ședințe terapeutice din școli, oferind un mediu care asigură protecția intimității, a confidențialității informațiilor și a unui mediu confortabil de discuții (Wright & Bell, 2003).

Așadar, o astfel de platformă poate avea un impact pozitiv asupra frecvenței contactării consilierilor școlari și a psihoterapeuților, aducând implicit efecte benefice în plan psihologic. Aducând discuția în sfera rezistenței în fața stresorilor școlari, grupul *online* pentru *coping*-ul eficient ar putea crește reziliența școlarilor în fața provocărilor de la nivelul sistemului educațional, precum examenele, alegerea traseului școlar și academic sau *coping*-ul eficient în fața presiunilor privind performanța școlară, atât prin politici de implicare a întregii clase, cât și prin ședințe individuale.

Argumentele menționate anterior reprezintă doar câteva surse care să ateste nevoia unei astfel de cercetări și importanța acestora în plan practic, aplicativ, însă realitatea cercetării psihologice actuale este un alt argument valid pentru care un studiu privind *coping*-ul *online* la adolescenți este imperios necesar. Dezvoltarea interesului pentru analiza diferențelor individuale în reactivitatea la stres și a factorilor psihologici implicați în stres a cunoscut o evoluție marcantă în special în perioada Războiului Coreean și a celui de-al Doilea Război Mondial, problema devenind relevantă și în alte contexte decât cel militar și fiind tot mai intens

studiată în domeniul psihologiei după anii '50 (Lazarus, Folkman, 1984). Chiar dacă studiile actuale păstrează la bază teoria propusă de Lazarus (1984), psihologia modernă continuă să dezvolte această ramură a psihologiei emoțiilor și a stabilității emoționale, mutând accentul pe eficiența folosirii mediului *online ca strategie de intervenție*. Totuși, multe dintre studiile actuale insistă pe *coping*-ul în fața problemelor majore și a evenimentelor de impact, precum dezastrele naturale (Van Ingen, Utz, Toepoel, 2015), descoperirea unei boli (Josefsson, 2005), probleme familiale, imagine corporală (Paul & Kilburg, 2007). Cu toate acestea, Anniko, Boersma și Tillfors (2019) atestă că una dintre cele mai frecvent raportate cauze de stres în rândul adolescenților este mediul școlar, urmat de stresorii sociali, precum conflictele cu părinții, adaptarea la grupul de prieteni și relațiile romantice.

Cercetările mai recente sugerează că răspunsurile inadecvate ale copiilor de vârstă școlară contribuie la o gamă variată de probleme psihosociale, relaționate cu performanțe școlare scăzute, anxietate, depresie, tulburări alimentare și alte tulburări de externalizare, iar conform lui Compas (1993), când tinerii se află în distres, energia lor deviază de la procesul de învățare, interferând cu dezvoltarea psihosocială optimă. În același articol a lui Frydenberg și colaboratorii, studiul derulat pe populația australiană a demonstrat că o proporție cuprinsă între 15–40 % dintre adolescenții implicați în procesul educațional ar putea beneficia mai mult de pe urma educației, atât în plan social, cât și academic, dacă ei ar fi mai rezilienți din punct de vedere psihologic (Frydenberg, 2009).

Trecând de la prezentarea generală a temei de interes spre o prezentare mai specifică, discuția va fi centrată asupra descrierii detaliate a ceea ce înseamnă *coping*-ul cu ajutorul Internetului (*online*). Dezvoltarea masivă a tehnologiei a adus cu sine un mijloc prin care indivizii pot obține informații cu privire la problemele cu care se confruntă, iar *site*-urile *web* sau grupurile de suport pot oferi informații privind orice subiect relaționat cu munca, școala sau sănătatea (Van Ingen, Utz & Toepoel, 2016). Așadar, în articolul lor din anul 2016, cei trei autori identifică o serie de cercetări anterioare care să ateste impactul pozitiv pe care îl poate aduce folosirea adecvată a mediului *online* și a grupurilor de suport *online*. Citându-l pe Koch-Wesler, Bradshaw, Gualtieri & Gallagher (2010), aceiași autori afirmă că în special persoanele tinere și cu un nivel de educație crescut apelează mai întâi la resursele *online* înainte de a lua decizii adiționale când se confruntă cu probleme precum cele de sănătate sau relaționale (Van Ingen, Utz & Toepoel, 2016). Mai mult, în încercarea de a face față acestor probleme, indivizii se implică în grupuri de discuții și comunități *online*, împărțind un interes comun (Josefsson, 2013). Obținând informațiile din mediul *online* și formând legături cu alte persoane interesate de aceleași subiecte, indivizii reușesc să înțeleagă mai bine propria problemă și să ia decizii adaptative, Internetul jucând un rol important în strategiile de planificare și în *coping*-ul activ. Pe lângă cele două strategii deja menționate, căutarea suportului social emoțional și instrumental poate fi alt mecanism de *coping* folosit prin intermediul aplicațiilor *online*, studii precum cele ale lui Eichorn (2008) demonstrând că membrii grupurilor de sprijin *online* primesc suport emoțional din

partea altor membri implicați, iar alte cercetări mai recente au demonstrat că aplicații *online* precum Facebook pot avea un rol important în suportul emoțional (Van Ingen, Utz & Toepoel, 2016). Mediul *online* oferă o serie de avantaje în aceste mecanisme menționate deoarece facilitează întâlnirile cu persoane similare sau care trec prin probleme identice, iar aceste persoane sunt mai capabile să ofere informații adecvate, sprijin emoțional empatic și o înțelegere adecvată (Thoits, 2011), oferă un mediu adecvat pentru a discuta trăirile negative (Wright & Bell, 2003) și facilitează reinterpretarea pozitivă a unei situații personale (Mo & Coulson, 2010).

Conform acelorași autori, citându-l pe Thoits (2011), se consideră că oferirea de informații utile și sprijin emoțional altora poate duce la o creștere a nivelului trăirilor pozitive, contribuind și la stima de sine și asupra productivității percepute. Totodată, consideră că jocurile *online* pot fi o formă de rezistență în fața unor experiențe stresante și pot ajuta uneori la reducerea stresului (Van Ingen, Utz & Toepoel, 2016). Chiar dacă argumentele anterior menționate care să ateste faptul că mediul *online* poate reprezenta un factor important privind aplicarea eficientă a unor strategii de *coping*, autorii afirmă ca nu orice strategie de *coping* are un echivalent în mediul *online*. Ei identifică o serie dintre cele 14 stiluri de *coping* propuse de Carver (1997), ca fiind strategii imposibil de aplicat în mediul *online*. Printre acestea se numără pasivitatea comportamentală, *coping*-ul religios, acceptarea, negarea, autoblamarea, umorul și abuzul de substanțe. Prima presupune lipsa acțiunii, chiar și în defavoarea folosirii internetului, iar restul strategiilor sunt, mai degrabă, strategii intrapersonale și cognitive, deci nu implică folosirea mediului *online* (Van Ingen, Utz & Toepoel, 2016).

Concluzionând, pe baza datelor existente, o cercetare actuală ar putea exclude strategiile menționate anterior, folosind ca și principale surse de analiză ale *coping*-ului *online* planificarea, *coping*-ul activ, reformularea pozitivă, căutarea suportului social emoțional și instrumental, dezangajarea mentală sau eliberarea emoțională (Van Ingen, Utz & Toepoel, 2016). Conform definiției generale a *coping*-ului dată de Lazarus și Folkman, definiție deja menționată ca stând la baza analizei noastre, *coping*-ul *online* va fi definit ca o serie de gânduri și comportamente facilitate de Internet, prin care indivizii reușesc să gestioneze eficient situațiile stresante și să facă față lor, definiție folosită de Van Ingen, Utz și Toepoel (2016).

O cercetare actuală privind *coping*-ul *online* la adolescenți poate fi atestată de modele anterioare de analiză privind *coping*-ul *online*, subiect cercetat tot mai intens în ultima decadă. Conform aceluiași studiu menționat anterior, realizat în anul 2016, principalele date existente în literatură condensează informații cu privire la impactul grupurilor de suport, impactul mediului *online* asupra sănătății sau rolul rețelelor sociale din mediul *online* asupra calității vieții indivizilor. Cu toate acestea, viziunile și datele din literatură pot fi considerate fragmentare în ceea ce privește *coping*-ul *online*, deoarece oferă în special informații asupra unei forme particulare de *coping* și a unei forme particulare de folosire a mediului *online* (van Ingen, Utz & Toepoel, 2016).

De asemenea, cercetarea actuală poate fi justificată astfel de nevoia de a depăși viziunile curente, care insistă cu precădere pe rolul grupurilor de suport *online* și a *coping*-ului bazat pe căutarea suportului social emoțional și instrumental (van Ingen & Wright, 2016). Mai mult, majoritatea studiilor folosesc doar *coping*-ul centrat pe problemă în momentul analizei mediului *online* (van Ingen, Utz & Toepoel, 2016), însă potrivit descrierilor anterioare, populația-țintă din acest studiu cunoaște o comutare în frecvența utilizării *coping*-ului mixt, centrat atât pe problemă, cât și pe emoție, și a celui centrat pe emoție (Compas, 1993), argument care subliniază necesitatea unei analize integrative a modului în care adolescenții folosesc mediul *online* în fața stresorilor. Un alt argument care să ateste nevoia unei schimbări în studiul *coping*-ului *online* poate fi explicat de faptul că cercetările anterioare erau centrate asupra unor populații *online* specifice, precum comunitățile *online* care împărtășeau aceleași probleme medicale (Van Ingen & Wright, 2016). Pe baza acestui argument al analizei populațiilor preocupate de starea medicală proprie, o nouă cercetare rezidă și în nevoia de a muta sfera de interes dinspre domeniul sănătății spre domenii precum cel educațional, care pot fi de asemenea generatoare de stres. Majoritatea studiilor privind *coping*-ul *online* sunt centrate pe analiza rezistenței indivizilor în fața unor dezastre majore (Steinmetz *et al.*, 2014), în fața bolii proprii (Josefsson, 2013) sau a unuia dintre părinți, fiind orientate cu precădere spre domeniul psihologiei sănătății. Așadar, cercetarea actuală poate avea scopul de a completa lipsa datelor existente în literatură cu privire la *coping*-ul *online* în domeniul educațional, reprezentând o punte de trecere dinspre sfera psihologiei sănătății spre cea a psihologiei educaționale, punte facilitată de relevanța folosirii mediului *online* în ambele domenii de interes. Astfel, lucrarea de față nu își propune mutarea accentului pe o nouă paradigmă de studiu, ci mai degrabă pe preluarea elementelor de bază care descriu stresul și *coping*-ul, aplicându-le pe o ramură nouă de interes, cu scopul de a adopta o viziune modernă, utilă din punct de vedere economic, practic, teoretic, dezvoltat, social și științific.

Impactul unui astfel de studiu poate fi unul reprezentativ în ceea ce privește domeniul intervențiilor *online*, în special pentru o categorie de vârstă care este expusă tot mai frecvent la acest mediu și beneficiază de abilități superioare în folosirea acestuia. Dincolo de aspectele teoretice ale acestei intervenții, care sunt deja binecunoscute în literatura de specialitate, scopul acesteia a fost de a oferi un element de noutate în ceea ce privește implicațiile practice, în special în direcția mediului educațional al adolescenților și relația lor directă cu tehnologia. Plecând de la cele două aspecte indispensabile în dezvoltarea actuală a oricărui adolescent, educația și tehnologia, dorința acestui studiu a fost aceea de a introduce un al treilea element relevant, stresul. Astfel, cercetarea îmbină două domenii de bază, cel al psihologiei educaționale, respectiv acela al psihologiei sănătății, oferind deschidere spre direcții noi de cercetare în domenii precum cel al telemedicinii, prin prisma prevenției și urmăririi nivelului de stres al școlarilor prin platforme *online* care să monitorizeze permanent posibilele evoluții și fluctuații. Mai mult,

oferă cunoștințe utile privind domeniul *coping*-ului *online*, a cărui eficiență a fost deja testată, depășind în cercetările actuale sfera intervențiilor privind traumele majore și centrându-se spre prevenție primară și secundară, sau chiar oferind instrumente utile de *screening* la nivelul adolescenților. Pe de altă parte, un astfel de demers ar permite intervenții eficiente în ceea ce privește *bullying*-ul sau orice alte probleme pentru care școlarul ar evita intervenția față în față din dorința de a evita odată cu aceasta și stigmatizarea. Expunerea într-un mediu sigur, anonim, folosind ambientul propriei locuințe și fiind asigurat de construirea unei relații terapeutice de încredere, adolescentul ar putea beneficia și mai mult de pe urma unor astfel de intervenții, reducând problemele de conduită, îmbunătățind performanța școlară și având o influență puternică asupra stresului perceput. Pe de altă parte, cercetările deja existente în domeniu subliniază anumite limite impuse de mediul în care se derulează intervenția.

Mediul școlar nu este construit astfel încât să antreneze abilități de viață sau abilități sociale precum cele de *coping* (Menna & Ruck, 2004). Chiar dacă printre postulatele oricărui sistem educațional modern se află și componente referitoare la utilitatea practică, socială și economică a acestui proces, majoritatea instituțiilor educaționale preferă în continuare demersurile simple și activitățile clasice de predare-învățare-evaluare (Durlak *et al.*, 2011).

O altă posibilă limită ar fi reprezentată de dificultatea menținerii participanților într-un modul nerelaționat cu activitățile lor didactice, în special pe o perioadă lungă. Totuși, ca un mecanism de compensare, ar putea fi folosită acordarea de beneficii de tip *voucher* celor care completează întreg studiul, respectiv selectarea unor eșantioane inițiale mai mari pentru a compensa pierderea participanților pe parcursul intervenției. În ceea ce privește aspectele tehnice ce țin de intervenție, cursivitatea discursului și indicatorii nonverbalii nu pot fi luați în considerare în procesul terapeutic, iar adolescenții pot de asemenea să ascundă cu ușurință aspecte negative. Totuși, fiind o intervenție de tip *training*, această limită nu ar trebui să ridice prea multe probleme.

O ultimă problemă, care ar trebui adresată, se referă la etica implicării în grupurile de intervenție *online*. În primul rând, platforma ar trebui testată din perspectiva securității datelor personale și a schimbului de informații între terapeut și adolescent. O astfel de platformă ar presupune implicit o serie de costuri ridicate și implicarea unui personal calificat în domeniul programării și *design*-ului *web*, aflați în permanentă colaborare cu experți din sfera psihologiei clinice și școlare. Mai mult, intervenția nu ar trebui derulată fără acordul prealabil al participanților în ceea ce privește derularea studiului și a *training*-ului în sine, limită care poate fi accentuată după cum am menționat și anterior de cadrul legislativ al instituțiilor de învățământ.

#### 4. CONCLUZII

Considerăm relevantă o astfel de intervenție în special în mediul rural, unde resursele economice și cele de *coping* ale școlarilor trebuie întărite prin programe

de dezvoltare, încurajând astfel egalitatea de șanse și valorizând potențialul de dezvoltare al elevilor. Chiar dacă par a fi deziderate simple ale oricărui sistem educațional dornic de progres, ele trebuie analizate din prisma relevanței lor economice/pragmatice și din punct de vedere al eficienței în rezultatele educaționale obținute. Deși reprezintă un demers aflat încă la început, programele de intervenție *online* sunt cu siguranță un pas necesar pentru a suplini procesul actual de consiliere, care este atât depășit ca număr de specialiști, precum și din punct de vedere al accesului la informație al beneficiarilor în afara orelor de curs. Recomandăm deci inițierea unor astfel de programe de consiliere *online* datorită multiplelor beneficii pe care le poate aduce: scalabilitate, costuri reduse, acces aproape nonstop, precum și eliminarea posibilei stigme de a fi văzut în cabinetul unui consilier.

*Primit în redacție la: 22.12.2019*

#### BIBLIOGRAFIE

1. ANNICO, M. K., BOERSMA K., & TILLFORS, M., *Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal investigation from early – to mid-adolescence*, Anxiety, Stress & Coping, **32**, 2, 2019, p. 155–167.
2. CARVER, C.S. *You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE*. Int J Behav Med, **4**, 1997, p. 92–100.
3. COMPAS, B. E., *Coping with stress during childhood and adolescence*, Psychological Bulletin, **101**, 3, 1987, p. 393–403.
4. COMPAS, B. E., OROSAN, P. G., & GRANT, K. E., *Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence*, Journal of Adolescence, **16**, 3, 1993, p. 331–349.
5. DEATHERAGE, M. S., SERVATY-SEIB, H. L. & AKSOZ, I., *Stress, Coping, and Internet Use of College Students*, Journal of American College Health, **62**, 1, 2014, p. 40–46.
6. DURLAK, J., WEISSBERG, R., DYMICKI, A., TAYLOR, R. & SCHELLINGER, K., *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*, Child development, **82**, 2011, p. 405–432.
7. EICHORN, K. C., *Soliciting and Providing Social Support Over the Internet: An Investigation of Online Eating Disorder Support Groups*, Journal of Computer-Mediated Communication, **14**, 2008, p. 67–78.
8. FOLKMAN, S., LAZARUS, S., SCHETTER, R., DELONGIS, C. & RAND, G., *Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes*, Journal of Personality and Social Psychology, **50**, 1986, p. 992–1003.
9. FRYDENBERG, E., CARE, E., CHAN, E., & FREEMAN, E., *Interrelationships between Coping, School Connectedness and Wellbeing*, Australian Journal of Education, **53**, 3, 2009, p. 261–276.
10. GRĂDINARU, C. & STOICA, T., *Studiu privind utilizarea internetului de către copii*, 2008, <https://oradenet.salvaticopiii.ro/docs/Studiu-privind-utilizarea-internetului-de-catre-copii-v2-online.pdf>
11. JOSEFSSON, U., *Coping with Illness Online: The Case of Patients' Online Communities*, The Information Society, **21**, 2, 2005, p. 133–141.
12. KOCH-WESER, S., BRADSHAW, Y. S., GUALTIERI, L. & GALLAGHER, S. S., *The Internet as a Health Information Source: Findings from the 2007 Health Information National Trends*

- Survey and Implications for Health Communication*, Journal of Health Communication, **15**, 3, 2010, p. 279–293.
13. LÁSZLÓ, E. & TÖKÉS, G., *Amenințări în spațiul online și strategiile de coping ale tinerilor din România*, Revista Română de Sociologie, 5–6, 2013, p. 410–425.
  14. LAZARUS, R., & FOLKMAN, S., *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, New York, 1984.
  15. MENNA, R. & RUCK, D. *Adolescent Help-Seeking-Behaviour: How Can We Encourage It?* Guidance & Counseling, 2004, **19**, 4, p. 176–183.
  16. MO, P.K., & COULSON, N.S., *Developing a model for online support group use, empowering processes and psychosocial outcomes for individuals living with HIV/AIDS*, Psychology & health, **27**, 4, 2012, p. 445–459.
  17. PAUL, J. & KILBURG, F. D., *Stress and coping in Japanese children and adolescents*, Anxiety, stress, and coping, **20**, 2007, p. 283–298.
  18. THOITS, P. A., *Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health*, Journal of Health and Social Behaviour, **52**, 2, 2011, p. 145–161.
  19. VAN INGEN, E., UTZ, E. S., & TOEPOEL, V., *Online Coping After Negative Life Events: Measurement, Prevalence, and Relation With Internet Activities and Well-Being*, Social Science Computer Review, **34**, 5, 2016, p. 511–529.
  20. VAN INGEN, E., WRIGHT, K. B., *Predictors of mobilizing online coping versus offline coping resources after negative life events*, Computers in Human Behaviour, **59**, 2016, p. 431–439.
  21. WRIGHT, K. B. & BELL, B. S., *Health-related Support Groups on the Internet: Linking Empirical Findings to Social Support and Computer-mediated Communication Theory*, Journal of health psychology, **8**, 2003, p. 39–54.
  22. YSTGAARD, M., TAMBS, K., & DALGARD, O. S., *Life stress, social support and psychological distress in late adolescence: a longitudinal study*, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, **34**, 1, 1999, p. 12–19.

## REZUMAT

Acest articol analizează evoluția ontogenetică a stresului și a *coping*-ului de la primele menționări ale acestor două concepte și până în prezent. O analiză a saltului pe care l-au cunoscut cele două concepte ne permite să avem o viziune critică asupra celei mai potrivite abordări, cu noi perspective și domenii de cercetare. Prin această analiză, intenționăm să demarăm un program de formare a abilităților de reducere a stresului și învățare a unor noi strategii de *coping*.

Discutăm, totodată, necesitatea și importanța unei abordări *online* de reducere a stresului și dezvoltare a strategiilor de *coping* pentru elevi și studenți. Un astfel de program *online* are atât limite, cât și avantaje. Principala limită ține de lipsa unei comunicări directe, față în față, însă avantajele sunt net superioare, deoarece presupun scalabilitatea procesului, costuri reduse și acces mai ușor.