

UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA
FACULTATEA DE SOCIOLOGIE ȘI PSIHOLOGIE
ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE

REZUMAT

**O nouă abordare pentru înțelegerea stresului academic al
studentilor: Când experiențele de viață sunt traduse ca factori
de stres**

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:

Prof. univ. dr. Laurențiu Maricuțoiu

STUDENT DOCTORAND:

Bianca-Doriana Popescu (Căs. Spătaru)

Timișoara

2024

Cuprins

CAPITOLUL 1. INTRODUCERE.....	3
CAPITOLUL 2. RELAȚIILE DINTRE TRĂSĂTURILE DE PERSONALITATE ȘI EVALUAREA COGNITIVĂ: O REVIZUIRE A SCOPULUI.....	4
Metode.....	4
Rezultate.....	5
Concluzii.....	6
CAPITOLUL 3.1. VERSIUNEA PENTRU STUDENȚI A INSTRUMENTULUI DE EVALUAREA A BURNOUTULUI (BAT): PROPRIETĂȚI PSIHOMETRICE ȘI DOVEZI PRIVIND VALIDITATEA MĂSURĂTORII PE UN EȘANTION ROMÂNĂ	7
Metode.....	7
Rezultate.....	7
Concluzii.....	8
CAPITOLUL 3.2. O EXAMINARE LONGITUDINALĂ A EVALUAREA, FAȚIONAREA, STRESUL ȘI SĂNĂTATEA MENTALĂ LA STUDENȚI: O ANALIZĂ A REȚELEI DE PANEL CROSS-LAGGED	8
Metode.....	8
Rezultate.....	9
Concluzii.....	10
CAPITOLUL 4. ROLUL MINDFULNESS-UL ÎN ÎMBUNĂTĂRIREA BUNĂSTĂRII EMOȚIONALE ȘI A REZILIENTEI LA STRESS ÎN CURSUL UNIVERSITĂȚII	11
Metode.....	11
Rezultate.....	12
Concluzii.....	13
CAPITOLUL 5. CONCLUZII ȘI IMPLICAȚII	13
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	16

CAPITOLUL 1. INTRODUCERE

În epoca modernă, stresul este unul dintre cele mai mari preocupări, fiind investigat pe scară largă în mai multe contexte și folosind diverse eșantioane. După cum a raportat Organizația Mondială a Sănătății (OMS), stresul a fost clasificat drept „epidemia de sănătate a secolului 21”. În climatul economic, social, cultural și politic de astăzi în continuă schimbare, este de așteptat ca studenții să se confrunte cu sentimente de oboseală și copleșire și cu niveluri ridicate de stres (Cheng et al., 2019). Pe măsură ce studenții navighează în rețeaua complexă de cerințe academice, așteptări personale și presiunea de a excela din punct de vedere academic, ei vor înțelege provocările echilibrării vieții sociale și bunăstării personale (Law, 2007; Aguayo et al., 2019).

Această cercetare își propune să pună în lumină problema complexă a stresului academic în rândul studenților, un subiect de importanță societală semnificativă. Modelul tranzacțional al stresului (Lazarus & Folkman, 1984) oferă un cadru cuprinzător pentru explicarea stresului și explorarea evaluărilor cognitive ale indivizilor și strategiile de coping ca răspuns la factorii de stres. Obiectivele generale ale acestei teze au fost de a conceptualiza teoria evaluării (eng. *appraisal*) într-o metodă longitudinală, de a analiza modul în care stresul studenților se dezvoltă și se modifică în timp în raport cu aceste variabile și de a arăta cum stresul poate fi gestionat printr-o intervenție bazată pe mindfulness.

Pentru a pune în aplicare cele de mai sus, prezenta teză a fost împărțită în cinci capitole. Al doilea capitol face o privire de ansamblu asupra teoriei evaluării și investighează modul în care evaluarea cognitivă este asociată cu factori asemănători trăsăturilor, cum ar fi personalitatea. Rezultatele sunt incluse într-o revizuire a scopului care cartografiază terenul cercetării în acest domeniu, identificând asociații cheie, lacune și direcții emergente care vor servi drept cadru teoretic pentru întreaga teză. Deoarece burnout-ul este prezent în afara contextelor de lucru clasice, al treilea capitol validează o scală de burnout special pentru studenții universitari. Mai mult, a doua parte a celui de-al treilea capitol combină teoria tranzacțională originală (evaluarea cognitivă și mecanismul de coping) și rezultatele stresului (burnout, depresie, anxietate și somatizare, într-o analiză longitudinală a rețelei cu cinci valuri. Acest studiu longitudinal investighează natura dinamică a evaluării stresului academic în timp, explorând interrelațiile dintre evaluările cognitive și evoluția lor temporală. Acest studiu longitudinal face legătura între evaluările transversale și natura evolutivă a stresului,

facilitând o înțelegere mai profundă a proceselor de stres și contribuind la o perspectivă temporală a modelului tranzacțional. În plus, există o nevoie critică de a explora intervenții inovatoare și holistice care vizează bunăstarea studenților universitari. Ultimul capitol a descris o intervenție bazată pe mindfulness care vizează stresul studenților, așa cum este conceptualizat de modelul de stres tranzacțional. Mindfulness se caracterizează prin conștientizare, acceptare nejuducată, concentrarea asupra momentului prezent etc. Facilitarea acestor practici poate oferi o soluție promițătoare pentru reducerea stresului și creșterea bunăstării studenților. Această abordare oferă o perspectivă orientată spre soluții asupra stresului academic, explorând modul în care o intervenție bazată pe mindfulness poate influența atenția conștientă, burnout-ul și evaluarea cognitivă, așa cum este conceptualizat de modelul de stres tranzacțional. Mindfulness se caracterizează prin conștientizare, acceptare nejuducată, concentrarea asupra momentului prezent etc. Facilitarea acestor practici poate oferi o soluție promițătoare pentru reducerea stresului și creșterea bunăstării studenților. Această abordare oferă o perspectivă orientată spre soluții asupra stresului academic, explorând modul în care o intervenție bazată pe mindfulness poate influența atenția atentă, burnout-ul și evaluarea cognitivă.

CAPITOLUL 2. RELAȚIILE DINTRE TRĂSĂTURILE DE PERSONALITATE ȘI EVALUAREA COGNITIVĂ: O REVIZUIRE A SCOPULUI

Acest studiu a explorat dacă evaluările cognitive au fost asociate cu constructe de personalitate asemănătoare trăsăturilor fixe. Acesta a urmărit să revizuiască dovezile existente cu privire la relațiile dintre dimensiunile personalității (de exemplu, Modelul Big Five (McCrae & Costa, 2008) și o scală de evaluare anticipativă (de exemplu, Scala de evaluare secundară a evaluării primare (PASA) (Gaab și colab., 2005). Varianța comună între dimensiunile personalității și diferitele forme de evaluare primară sau secundară poate fi interpretată ca o dovadă a naturii de tip trăsătură a proceselor de evaluare.

Metode

În august 2021, am efectuat o căutare sistematică prin programul software Publish sau Perish, Darwin Kernel Version 20.5.0, folosind o abordare de urmărire a citărilor (Nordhausen et al., 2023); am examinat citările lui Gaab et al. (2005, 2009) pentru căutarea articolelor eligibile.

Pentru a fi incluse în această analiză, studiile trebuiau: i) să măsoare evaluarea cognitivă anticipativă folosind PASA (Gaab et al., 2005); ii) să raporteze asocierile dintre scalele PASA și constructele de personalitate sau alte constructe „asemănătoare trăsăturii” (adică, anxietatea trăsăturii) și iii) să folosească un design neexperimental. Am exclus studiile în care stresul a fost indus experimental la participanți sau studiile care au raportat dezvoltarea și validarea la scară. Figura 1 rezumă procesul de selecție a studiului, prezentat într-o diagramă de flux care urmează șablonul PRISMA.

Rezultate

Dintre studiile revizuite, neuroticismul (Rodríguez, 2018; Lucas et al., 2012; Kryś, 2019) s-a dovedit a corela pozitiv cu evaluarea primară și negativ cu evaluarea secundară. În contrast, stabilitatea emoțională a fost asociată negativ cu evaluarea primară și pozitiv cu evaluarea secundară (Pollak și colab., 2020). Toate aceste corelații au fost slabe spre moderate. În plus, anxietatea ca trăsătură a fost corelată de la nivel scăzut la moderat, pozitiv cu evaluare primară și negativ cu evaluarea secundară (Brose et al., 2020).

Extraversia a fost asociată slab și negativ cu evaluarea primară (Rodríguez, 2018; Pollak și colab., 2020) și pozitiv cu evaluarea secundară (Rodríguez, 2018; Welter și colab., 2021).

Deschiderea către experiență a fost asociată slab și negativ cu evaluarea primară (Pollak și colab., 2020) și secundară (Pollak și colab., 2020; Welter și colab., 2021).

În ceea ce privește relația dintre Agreabilitate și Evaluare, Agreabilitatea a fost asociată slab și negativ doar cu evaluarea primară (Rodríguez, 2018; Shewchuk și colab., 1999).

În cele din urmă, s-a constatat faptul că conștiinciozitatea (Rodríguez, 2018) a corelat foarte slab și negativ cu evaluarea primară și pozitiv cu evaluarea secundară.

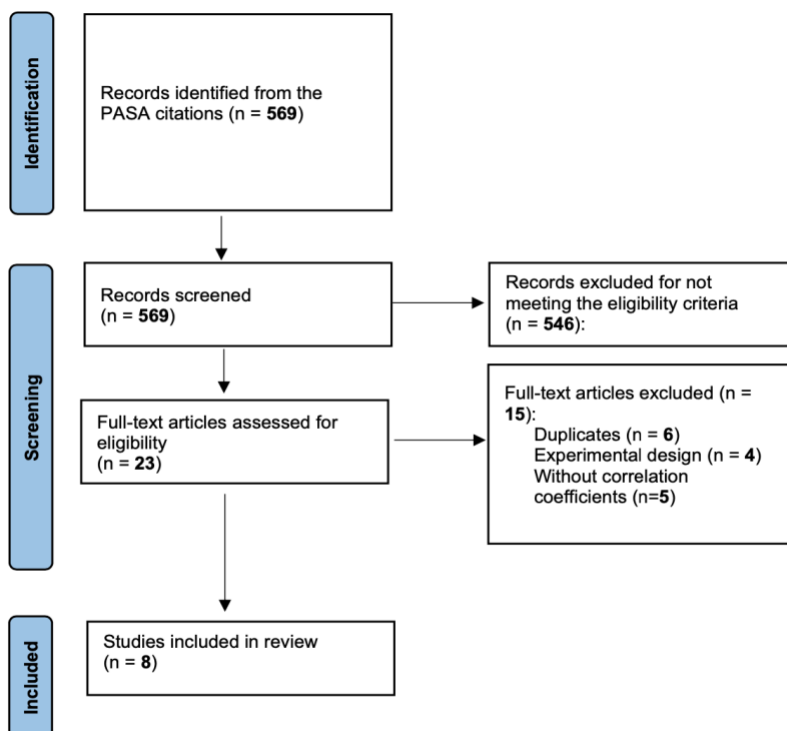


Figura 1. Diagramă flow a procesului de selecție a studiilor

Concluzii

Această revizuire arată că caracteristicile asemănătoare trăsăturilor sunt asociate semnificativ cu evaluarea cognitivă a unei situații stresante. Cu toate acestea, această implicație nu este una puternică, ceea ce înseamnă că alte variabile ar putea explica întreaga relație. Cu toate acestea, aceste caracteristici asemănătoare trăsăturilor sunt relativ stabile în timp și pot fi legate de modul în care sunt evaluate situațiile stresante și propriile abilități.

CAPITOLUL 3.1. VERSIUNEA PENTRU STUDENȚII A INSTRUMENTULUI DE EVALUAREA A BURNOUTULUI (BAT): PROPRIETĂȚI PSIHOMETRICE ȘI DOVEZI PRIVIND VALIDITATEA MĂSURĂTORII PE UN EȘANTION ROMÂNĂ

Acest studiu a investigat proprietățile psihometrice și validitatea S-BAT, un nou instrument de măsurare pentru evaluarea burnout-ului a studenților universitari. Pe lângă analiza validității interne a S-BAT, am colectat și date pentru a evalua validitatea de construct și validitatea predictivă folosind variabile care nu erau anterior legate de această scală.

Metode

Au participat 399 de studenți români înmatriculați la ciclul de studii licență la Facultatea de Psihologie și Informatică. În scopuri de adaptare, am investigat validitatea internă a S-BAT alături de validitatea de construct și cea convergentă. Validitatea internă a fost examinată utilizând analiza factorială de confirmare (CFA) cu estimarea cu probabilitatea maximă (ML) în ipoteza distribuției normale a itemilor. Analizele de corelație Pearson au fost utilizate pentru a evalua validitatea de construct și convergentă.

Rezultate

Folosind analize factoriale de confirmare, am constatat că eșantionul studenților noștri a susținut structura inițială de 6 factori a S-BAT. Toți itemii au avut încărcări mari asupra factorilor lor desemnați, iar scalele S-BAT au arătat o fiabilitate bună. Scalele BAT au fost puternic asociate cu măsurile auto-raportate ale depresiei, anxietății, stresului și simptomelor psihosomatice, iar toate aceste rezultate au susținut validitatea de construct. În cele din urmă, relațiile dintre scalele BAT și mecanismele de autoreglare (adică scalele de evaluare și coping) au confirmat, de asemenea, rezultatele din studiile anterioare, susținând astfel validitatea convergentă a BAT.

Concluzii

Instrumentul de evaluare a burnout-ului (Schaufeli et al., 2020a, 2020b) poate fi utilizat pentru studenții înscriși în instituțiile de învățământ superior. Analizele factoriale de confirmare au indicat că structura BAT este adecvată pentru eșantionul de studenți, iar consistența internă a scalelor a fost, de asemenea, excelentă.

CAPITOLUL 3.2. O EXAMINARE LONGITUDINALĂ A EVALUAREA, FACȚIONAREA, STRESUL ȘI SĂNĂTATEA MENTALĂ LA STUDENȚI: O ANALIZĂ A REȚELEI DE PANEL CROSS-LAGGED

Acest studiu a investigat modul în care componentele teoretizate de teoria tranzațională a stresului pot fi observate la un grup de studenți în ultimele luni ale pandemiei de COVID-19. Am examinat legătura dintre mecanismele de adaptare și variabilele legate de stres (de exemplu, epuizare, suferință psihologică, plângeri psihosomatice) în timp ce luăm în considerare strategiile individuale de evaluare. Deși cadrul teoretic propus de Lazarus și Folkman (1984) s-a concentrat doar pe stres, am examinat o gamă mai largă de rezultate în domeniul sănătății mintale care au inclus și depresia și anxietatea.

Metode

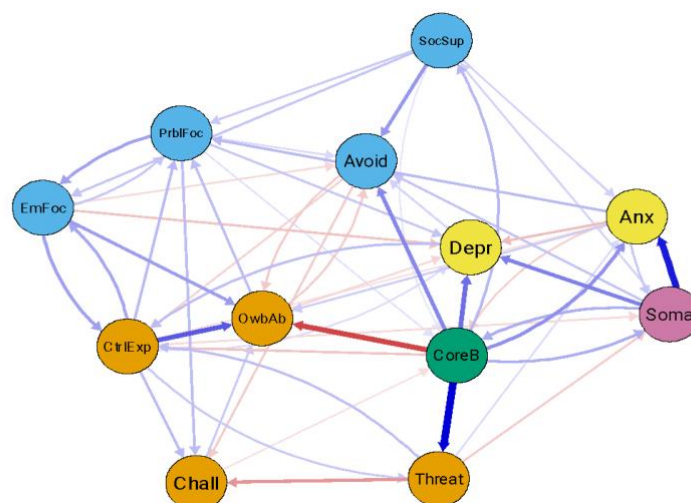
Participanții au fost 354 de studenți de la Facultatea de Psihologie și Informatică cărora li sa cerut să parcurgă 5 valuri. Chestionarele au evaluat 4 tendințe de evaluare, 4 strategii de coping și 4 măsuri de rezultat și am analizat datele utilizând analiza rețelei încrucișate (Wysocki et al., 2022). Analizele statistice au fost efectuate în R (R Core Team, 2014). Pachetul lavaan (Roseel, 2012) a fost folosit pentru estimarea regresiei modelului auto-regresiv cu decalaj încrucișat, pachetul glmnet (Friedman și colab., 2010) a fost folosit pentru a estima rețeaua de panouri cu decalaj încrucișat (Wysocki și colab., 2022).), iar pachetul qgraph (Epskamp et al., 2012) a fost folosit pentru a reprezenta graficul rețelelor.

Rezultate

Rezultatele au ilustrat efecte reciproce între evaluarea secundară (nu evaluarea primară) și strategiile de coping. În ceea ce privește evaluarea secundară, am constatat că evaluarea așteptărilor de control a prezis utilizarea viitoare a stilurilor de coping centrate pe emoții și centrate pe probleme. Autoconceptul de evaluare a propriilor abilități a prezis utilizarea viitoare a stilului de coping centrat pe problemă și utilizarea mai puțin frecventă a unui stil de coping evitant. Pe lângă ordinea temporală descrisă mai sus, am găsit și relații temporale inversate. Rezultatele noastre au sugerat că utilizarea coping-ului centrat pe emoție, concentrat pe probleme sau evitarea au fost predictorii semnificativi ai modului în care elevii evaluează situațiile viitoare. Coping-ul centrat pe emoții a prezis conceptul de sine al abilităților cuiva în viitor și evaluarea viitoare a așteptărilor de control. În schimb, coping-ul centrat pe problemă a prezis doar utilizarea viitoare a evaluării provocărilor. Utilizarea strategiilor de evitare a fost asociată negativ cu toate scalele de evaluare, cu excepția evaluării amenințărilor.

În ceea ce privește predictorii scalelor de sănătate mintală, variabilele incluse în studiul nostru au explicat proporții mari de varianță (adică 7,54% din varianța depresiei și 10,04% din varianța anxietății), incrementală față de efectele auto-regresive.

Figure 1. Rețeaua încrucișată (eng. cross-lagged panel) bazată pe relațiile semnificative statistic din matricea de adiacență medie.



Note: Anx: anxietate (DASS); Depr: depresie (DASS); Soma: somatizare (SCL-90; scala de somatizare); CoreB (BAT): simptome ale core burnout; Avoid: coping evitant (COPE); SocSup: suport social (COPE); PrblFoc: coping centrat pe problemă (COPE); EmFoc: coping centrat pe emoție (COPE); Threat: evaluarea (eng. threat)

amenințărilor (PASA); Chall: evaluarea provocării (eng. challenge); (PASA); OwAb: conceptul de sine asupra propriilor abilități (PASA); CtrlExp: controlul așteptărilor (PASA).

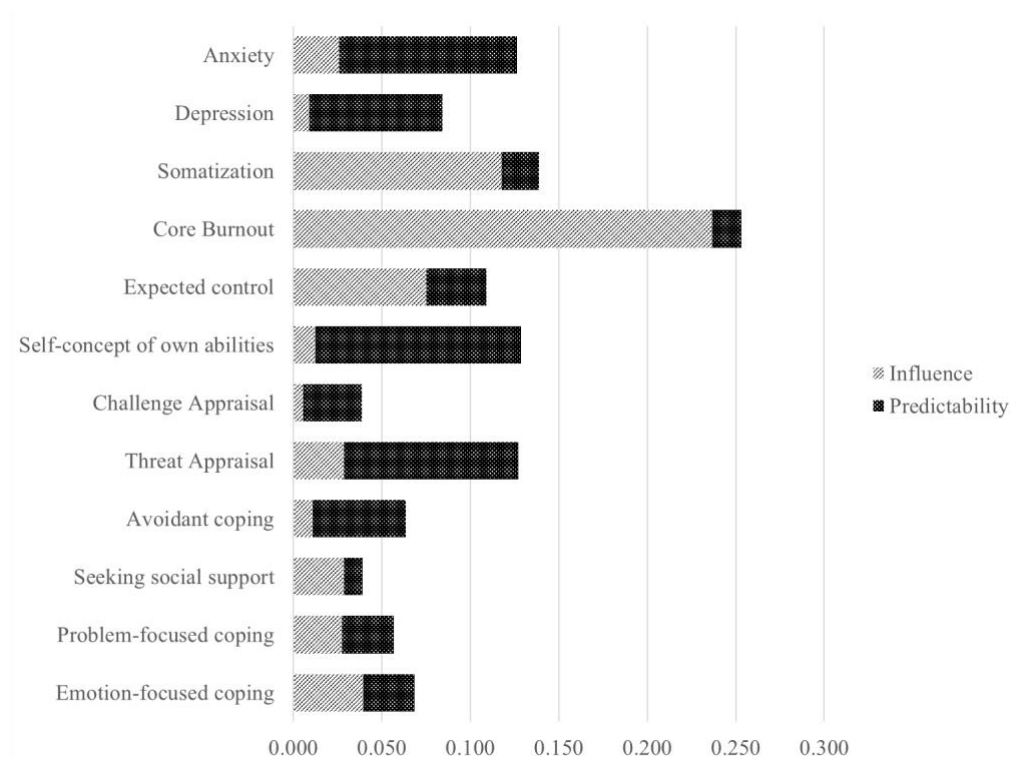


Figura 3. Indicii de predictibilitate (InStrength) și de influență (OutStrength) în rețeaua medie încrucișata (eng. cross-lagged)

Concluzii

Acest studiu longitudinal a oferit perspective nuanțate asupra interacțiunii complexe dintre stres, rezultatele sănătății mintale, evaluări cognitive și strategii de coping în rândul studenților din primul an de licență. În timp ce descoperirile noastre au susținut anumite aspecte ale teoriei tranzacționale a stresului, cum ar fi rolurile predictive ale evaluărilor amenințărilor și conceptul negativ de sine în legătură cu anxietatea și depresia, ele au dezvăluit, de asemenea, modele neașteptate, în special în ceea ce privește rolurile de burnout și somatizare.

Spre deosebire de așteptările teoretice, burnout-ul și somatizarea au apărut ca predictorii semnificativi ai rezultatelor slabe în materie de sănătate mintală, sugerând un ciclu

potențial de auto-întărire în care aceste simptome se exacerba reciproc în timp. Mai mult, rezultatele noastre au subliniat importanța luării în considerare a relațiilor bidirecționale dintre evaluări, strategii de coping și rezultate în domeniul sănătății mintale, subliniind necesitatea unor programe de intervenție care vizează atât evaluările cognitive, cât și mecanismele de coping pentru a promova răspunsuri adaptative la factorii de stres academici. În general, constatările noastre subliniază importanța abordărilor holistice pentru susținerea bunăstării mintale a elevilor, cu implicații pentru dezvoltarea intervenției și eforturile viitoare de cercetare.

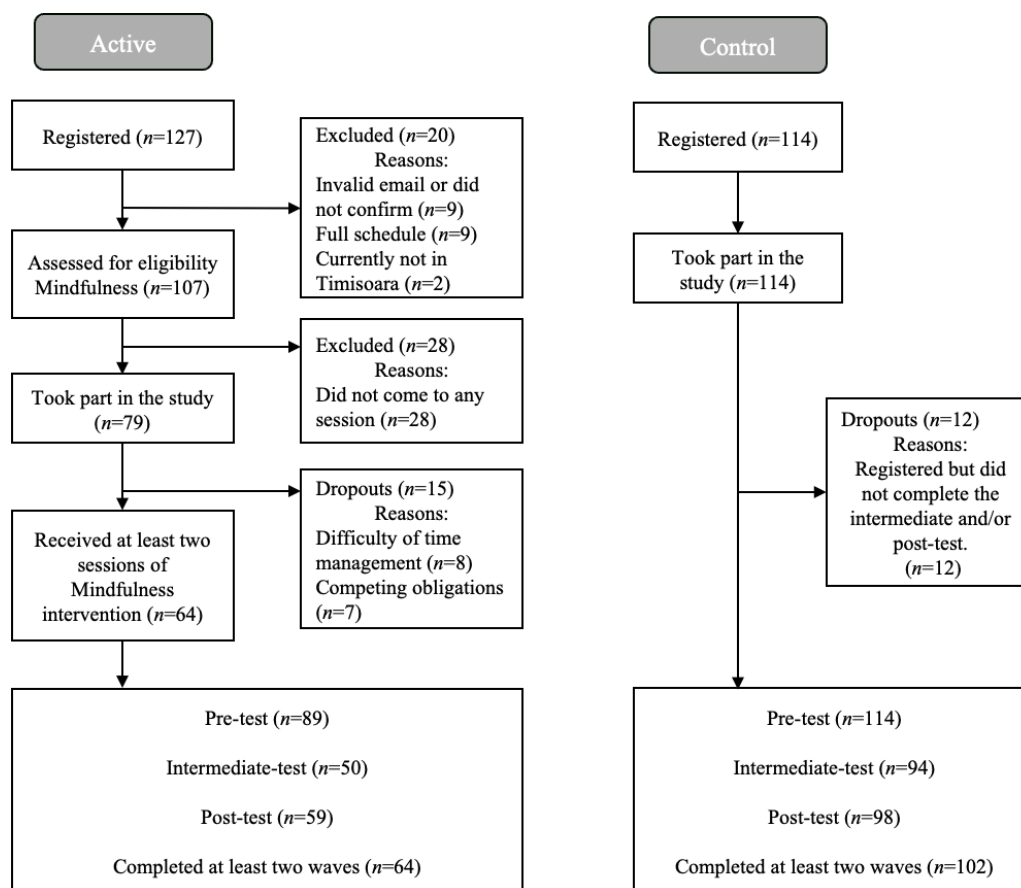
CAPITOLUL 4. ROLUL MINDFULNESS-UL ÎN ÎMBUNĂTĂRIREA BUNĂSTĂRII EMOȚIONALE ȘI A REZILIENTEI LA STRESS ÎN CURSUL UNIVERSITARI

Acest studiu a folosit și testat un protocol bazat pe mindfulness numit „Breathworks for Stress” (Segal și colab., 2013; Burch și Penman, 2015; Sopezki și colab., 2020) care urmărea reducerea stresului, restabilirea bunăstării, optimizarea sănătății mentale, și promovează relaxarea. Astfel, scopul principal al acestui studiu a fost de a evalua dacă această intervenția bazată pe mindfulness este eficientă în reducerea simptomatologiei burnout-ului la o populație de studenți români. Intervenția de mindfulness este comparată cu un grup de control.

Metode

Eșantionul a fost format din 166 de studenți (64 de studenți în grupul de intervenție și 102 în grupul de control). Pentru a examina efectele încrucișate între atenția conștientă, evaluarea, epuizarea (burnout-ul) și efectele negative și pozitive de-a lungul timpului, am folosit modelarea ecuațiilor structurale (SEM). SPSS (IBM SPSS Statistics, V24) a fost utilizat pentru a efectua testul t pentru eșantioane independente, analiza de fiabilitate și statisticile descriptive și am folosit pachetul lavaan din R (Rosseel, 2012) pentru modelele de modelare a ecuațiilor structurale (SEM) și mediere. Modelul a fost echipat cu estimarea cu probabilitate maximă (ML), luând în considerare datele lipsă utilizând abordarea „ML”.

Figura 1. Diagramă care descrie recrutarea și abandonul pentru grupurile de intervenție și de control.



Rezultate

S-au constatat creșteri semnificative ale atenției conștiente în post-intervenție în comparație cu grupul de control, dar nu la mijlocul intervenției. Pe lângă acest efect direct, burnout-ul de bază (eng. core burnout) a apărut ca un factor cheie care influențează eficacitatea intervenției. Core burnout mediază negativ relația dintre grup și atenția mindful, arătând că efectul intervenției asupra atenției mindful a fost prin scăderea core burnout-ului. De asemenea, participanții din grupul de intervenție au prezentat epuizare semnificativ mai scăzută decât cei din grupul de control, dar numai la mijlocul intervenției (la patru săptămâni de la înregistrare) și nu la post-intervenție. În sfârșit, participanții din grupul de intervenție au arătat o creștere mai mare a conceptului de sine față de propriile abilități decât cei din grupul de control, dar numai la mijlocul intervenției (la patru săptămâni de la înregistrare) și nu în post-intervenție.

Concluzii

Întrucât studenții fac activități care pot fi considerate „muncă”, aceștia sunt expuși riscului de a dezvolta tulburări de sănătate mintală și epuizare academică. Dezvoltarea epuizării academice îi poate lăsa pe studenții vulnerabili la niveluri ridicate de stres care le poate avea un impact negativ asupra bunăstării lor psihologice și rezilienței. Studiul actual a confirmat interrelațiile dintre efectele intervenției, atenția conștientă, autoconceptul asupra evaluării propriilor abilități și epuizarea academică, așa cum evidențiază analizele de regresie și mediere nivelurile evaluărilor cognitive secundare, în special, conceptul de sine al evaluării abilităților cuiva, atenția atentă și epuizarea de bază.

CAPITOLUL 5. CONCLUZII ȘI IMPLICAȚII

Plecând de la ipoteza că într-o situație cu potențial stresant, individul va evalua situația în funcție de personalitatea sa, atribuind o valență mai pozitivă (provocatoare) sau negativă (amenințătoare) situației respective (Kilby et al., 2018). În primul studiu, am analizat printr-o revizuire a scopului dacă scala de evaluare primară și secundară (PASA) este asociată cu constructe de personalitate asemănătoare trăsăturilor fixe. Rezultatele au sugerat că caracteristicile asemănătoare trăsăturilor fixe au o implicație semnificativă în înțelegerea modului în care indivizii evaluează o situație stresantă, sunt relativ stabile în timp și pot influența modul în care sunt evaluate situațiile stresante și abilitățile lor de a face față acestor situații stresante. Deoarece abilitățile noastre de a schimba situația eșuează sau sunt limitate, este important să ne concentrăm asupra caracteristicilor individuale care sunt în controlul nostru pentru a fi schimbate sau modificate, ca și evaluarea situației. Persoanele care folosesc mai multe evaluări dezadaptive au arătat o combinație de anxietate ca trăsătură ridicată, autoevaluări de bază slabe, neuroticism ridicat, stabilitate emoțională slabă, introversie, niveluri scăzute de deschidere către experiență și agreabilitate și conștiinciozitate scăzută. În consecință, a avea aceste trăsături poate fi un factor care contribuie la declanșarea și menținerea evaluărilor amenințătoare și mai puțin a evaluării de control. Capitolul 2 oferă perspective practice asupra relației nuanțate dintre trăsăturile de personalitate și evaluările cognitive. Mai precis, evaluarea primară poate fi influențată în mod predominant de factori situaționali, context imediat și stări individuale, mai degrabă decât trăsăturile de personalitate stabile și de durată, în timp ce evaluările secundare sunt mai strâns legate de trăsăturile de

personalitate individuale. Evaluarea secundară conține adesea procese reflexive, orientate spre obiective și adaptative care se aliniază cu trăsături specifice. De exemplu, indivizii cu o deschidere ridicată la experiență pot prezenta o mai mare flexibilitate și creativitate în strategiile lor de coping, în timp ce cei cu o stabilitate emoțională ridicată pot demonstra rezistență și adaptabilitate sporite. Pentru că ne-a interesat stresul academic al studenților și am introdus conceptul de burnout în acest context, în prima parte a capitolului 3, ne-am propus să investigăm proprietățile psihometrice și validitatea S-BAT, un nou instrument de măsurare, care evaluează burnout-ul într-o populație de studenți universitari. Am constatat că Instrumentul de Evaluare a Burnout (Schaufeli et al., 2020b) poate fi utilizat pentru studenții înscriși în instituțiile de învățământ superior. Analizele factoriale de confirmare au indicat că structura BAT este adecvată în eșantionul de studenți, iar consistența internă a scalelor a fost, de asemenea, excelentă. În eșantionul studenților noștri, scalele BAT au fost puternic asociate cu măsurile auto-raportate ale depresiei, anxietății, stresului și simptomelor psihosomatice, iar toate aceste rezultate au susținut validitatea constructului său. În cele din urmă, relațiile dintre scalele BAT și mecanismele de autoreglare (adică scalele de evaluare și coping) au confirmat și rezultatele din studiile anterioare, susținând astfel validitatea convergentă a chestionarului BAT. În plus, deoarece dovezile anterioare au sugerat că studenții din diferite facultăți ar putea experimenta diferite niveluri de burnout (Aguayo și colab., 2019; Caballero și colab., 2015), cercetările viitoare ar putea include eșantioane de studenți dintr-o varietate mai mare de facultăți și alte domenii ale științei, pentru a îmbunătăți dovezile cu privire la generalizarea constatărilor noastre. Colectarea viitoare a datelor ar trebui extinsă pe o perioadă mai lungă pentru a consolida validitatea predictivă a dovezilor folosind un design longitudinal.

A doua parte a capitolului 3 a examinat modul în care evaluările studenților români, strategiile de adaptare și rezultatele stresului (cum ar fi sentimentul de anxietate sau epuizare) sunt legate de-a lungul timpului și interacționează între ele. Aceste variabile sunt îmbinate în modelul tranzacțional al stresului care are mai multe componente, studiat independent în literatură deoarece fiecare componentă este studiată separat. În acest studiu, ne-am propus să integrăm imaginea de ansamblu care combină toate componentele tranzacționale care formează modul în care oamenii fac față stresului și vedem cum lucrează toți împreună într-un singur model. Astfel, am investigat aceste componente într-un singur set de date longitudinale mari, care a permis ca toate variabilele modelului tranzacțional să fie conceptualizate și analizate împreună. Rezultatele au sugerat o natură dinamică a evaluărilor

cognitive și a bunăstării psihologice, în timpul unui nivel academic de tranziție (adică, boboci), indicând faptul că bunăstarea și evaluările sunt legate dinamic.

Această conceptualizare cuprinzătoare a evaluării, strategiilor de coping și rezultatelor stresului într-o singură analiză poate ajuta cercetătorii și practicienii să obțină o viziune mai aplicabilă și mai sintetizată a modului în care indivizii interpretează și fac față unui mediu stresant. Contabilizarea tuturor acestor variabile într-un singur model mare va ajuta la dezvoltarea unei evaluări potențiale care ar putea viza o populație de studenți adulți tineri. Rezultatele Studiului 3 susțin ideea creării de programe de intervenție care să vizeze scăderea consecințelor negative ale stresului academic și reducerea epuizării studenților. Aceste programe de intervenție ar trebui să crească modelele de adaptare și de evaluare ale elevului adaptiv și ar trebui să vizeze utilizarea evaluării provocărilor și reducerea evaluării amenințărilor. Concentrându-se pe aceste procese, elevii vor învăța să facă față cu succes situațiilor stresante, să dezvolte o adaptare generală pozitivă la stres și să-și reducă probabilitatea de a dezvolta sau exacerba epuizarea.

Capitolul 4 a investigat dacă intervenția bazată pe mindfulness atenuează în mod eficient stresul și epuizarea elevilor și facilitează utilizarea evaluărilor pozitive, a efectelor pozitive și a atenției conștiente. Pentru studiile viitoare, participanții din grupurile de intervenție și control vor trebui să fie mai reprezentativi și vor trebui să completeze sarcini sub formă de fișe de lucru, pe care le vor discuta cu facilitatorul de mindfulness în fiecare săptămână. De asemenea, lucrările viitoare ar trebui să compare diferite variante ale protocoalelor de intervenție a mindfulness pentru a înțelege care tehnici sau practici specifice sunt cele mai eficiente pentru îmbunătățirea sănătății mintale a elevilor. O intervenție mai adaptată poate aborda factorii de stres și nevoile unice ale studenților. În plus, cercetările calitative, cum ar fi interviurile aprofundate sau grupurile de discuție, ar trebui să fie efectuate pentru a aduna experiențele subiective și percepțiile participanților cu privire la exercițiile, tehnicile sau temele de intervenție pentru mindfulness.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A Risk Profile of Sociodemographic Factors in the Onset of Academic Burnout Syndrome in a Sample of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 707. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Brose, A., Blanke, E. S., Schmiedek, F., Kramer, A. C., Schmidt, A., & Neubauer, A. B. (2021). Change in mental health symptoms during the COVID-19 pandemic: The role of appraisals and daily life experiences. *Journal of personality*, 89(3), 468–482. <https://doi.org/10.1111/jopy.12592>
- Burch, V., & Penman, D. (2015). *You are Not Your Pain: Using Mindfulness to Relieve Pain, Reduce Stress, and Restore Well-being---an Eight-week Program*. Macmillan.
- Cheng, M., Singh, S., Chen, P., Chen, P. Y., Liu, S., & Hsieh, C. J. (2019). Sign-opt: A query-efficient hard-label adversarial attack. *arXiv preprint arXiv:1909.10773*.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Epskamp, S., Cramer, A. O., Waldorp, L. J., Schmittmann, V. D., & Borsboom, D. (2012). qgraph: Network Visualizations of Relationships in Psychometric Data. *Journal of Statistical Software*, 48(4), 1–18. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i0421>
- Friedman, J., Hastie, T., & Tibshirani, R. (2010). Regularization Paths for Generalized Linear Models via Coordinate Descent. *Journal of Statistical Software*, 33(1), 1–22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20808728>
- Gaab, J. (2009). PASA–Primary Appraisal Secondary Appraisal-Ein Fragebogen zur Erfassung von situations-bezogenen kognitiven Bewertungen. *Verhaltenstherapie*, 19(2), 114-115. <https://doi.org/10.1159/000223610>
- Gaab, J., Rohleder, N., Nater, U. M., & Ehlert, U. (2005). Psychological determinants of the cortisol stress response: the role of anticipatory cognitive appraisal. *Psychoneuroendocrinology*, 30, 599-610. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.02.001>
- Hirt, Julian, Thomas Nordhausen, Christian Appenzeller-Herzog, and Hannah Ewald. "Citation tracking for systematic literature searching: A scoping review." *Research Synthesis Methods* 14, no. 3 (2023): 563-579. <https://doi.org/10.1002/jrsm.1635ga>

- Kilby, C.J., Sherman, K.A., & Wuthrich, V. (2018). Towards understanding interindividual differences in stressor appraisals: A systematic review. *Personality and Individual Differences*, 135, 92-100.
- Krys, Sabrina. (2019). Intrusive and repetitive thoughts: Investigating the construct of rumination.
- Law, D. W. (2007). Exhaustion in university students and the effect of coursework involvement. *Journal of American College Health*, 55, 239-2. <https://doi.org/10.3200/JACH.55.4.239-245>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lucas, T., Weidner, N., & Janisse, J. (2012). Where does work stress come from? A generalizability analysis of stress in police officers. *Psychology & health*, 27(12), 1426–1447. <https://doi.org/10.1080/08870446.2012.687738>
- Pollak, A., Dobrowolska, M., Timofiejczuk, A., & Paliga, M. (2020). The Effects of the Big Five Personality Traits on Stress among Robot Programming Students. *Sustainability*, 12(12), 5196. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/su12125196>
- Rodriguez, I. F. (2019) Rasgos de personalidad, evaluación cognitiva y selección de estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano: Un estudio mediante registros diarios
- Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An R package for structural equation modeling and more. Version 0.5–12 (BETA). *Journal of statistical software*, 48(2), 1-36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An R package for structural equation modeling and more. Version 0.5–12 (BETA). *Journal of statistical software*, 48(2), 1-36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Schaufeli, W., Desart, S. & De Witte, H. (2020a). Burnout Assessment Tool (BAT) – Development, Validity and Reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Section Mental Health, Special Issue Burnout as a Public Health Problem and Its Approach from Prevention. 17, 9495; <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2020b). Manual Burnout Assessment Tool (BAT) – Version 2.0. KU Leuven, Belgium: Unpublished internal report.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Shewchuk, R. M., Elliott, T. R., MacNair-Semands, R. R., & Harkins, S. (1999). Trait influences on stress appraisal and coping: An evaluation of alternative frameworks. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(4), 685–704. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb02019.x>.
- Sopezki D., Andreoni S., Montero-Marin J., Dias de Castro Filho E., Fortes S., de Lima G.G., Pizutti L., Girão Á.C., Silva T.F., García-Campayo J., et al. Feasibility and Effectiveness of a

Mindfulness-Based Program Vs. Relaxation in the Treatment of Burnout in Brazilian Primary Care Providers: A Mixed-Methods Pragmatic Controlled Study. *Mindfulness*. 2020;11:2573–2588. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01472-w>

Welter, V. D. E., Welter, N. G. E., & Großschedl, J. (2021). Experience and Health-Related Behavior in Times of the Corona Crisis in Germany: An Exploratory Psychological Survey Considering the Identification of Compliance-Enhancing Strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 933. MDPI AG.
<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18030933>

World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th Revision). Retrieved from <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

Wysocki, A., Rhemtulla, M., van Bork, R., & Cramer, A. (2022). Cross-lagged network models. Available from <https://osf.io/9h5nj/>