

REVISTA DE PSIHOLOGIE

Vol. 70

2024

Nr. 4

SUMAR

STUDII ȘI CERCETĂRI

ANA-DIANA BALCAN, MARIA NICOLETA TURLIUC, Stress and resilience in military personnel	233
DORINA MARIA NIJLOVEANU, MIHAELA ROCO, Influența valorilor umane asupra mecanismelor de coping	261

ABORDĂRI TEORETICE ȘI PRACTIC-APLICATIVE

GABRIELA LAVINIA NIȚĂ, VIOLETA ROTĂRESCU, Strategii de afiliere și creștere a nivelului de simpatie în anxietatea socială – revizuire sistematică a literaturii	271
---	-----

IN MEMORIAM

ÎN AMINTIREA PROFESORULUI ZIMBARDO – de la psihologia răului la psihologia eroismului – 1933–2024 (Ștefan Liță).....	291
INDEX ALFABETIC	301

REVISTA DE PSIHOLOGIE

(JOURNAL OF PSYCHOLOGY)

Vol. 70

2024

No. 4

CONTENTS

STUDIES AND RESEARCHES

ANA-DIANA BALCAN, MARIA NICOLETA TURLIUC, Stress and resilience in military personnel	233
DORINA MARIA NIJLOVEANU, MIHAELA ROCO, The influence of values human on coping mechanisms.....	261

THEORETICAL AND PRACTICAL APPROACHES

GABRIELA LAVINIA NIȚĂ, VIOLETA ROTĂRESCU, Strategies for affiliation and increasing the level of sympathy in social anxiety – A systematic review	271
---	-----

IN MEMORIAM

REMEMBERING ZIMBARDO – <i>from the psychology of evil to the psychology of heroism</i> – 1933–2024 (<i>Ștefan Liță</i>)	291
ALPHABETIC INDEX.....	303

REVISTA DE PSIHOLOGIE

(REVUE DE PSYCHOLOGIE)

Vol. 70

2024

No. 4

SOMMAIRE

ÉTUDES ET RECHERCHES

ANA-DIANA BALCAN, MARIA NICOLETA TURLIUC, Stress and resilience in military personnel	233
DORINA MARIA NIJLOVEANU, MIHAELA ROCO, L'influence des valeurs l'humain sur les mécanismes d'adaptation	261

APPROCHES THÉORIQUES ET DÉMARCHES APPLIQUÉES

GABRIELA LAVINIA NIȚĂ, VIOLETA ROTĂRESCU, Stratégies clés pour l'affiliation et augmenter le niveau de sympathie dans l'anxiété sociale – une revue systématique.....	271
---	-----

IN MEMORIAM

À LA MÉMOIRE DU PROFESSEUR ZIMBARDO – de la psychologie du mal à la psychologie de l'héroïsme – 1933–2024 (<i>Ștefan Liță</i>).....	291
INDEX ALPHABÉTIQUE.....	305

STRESS AND RESILIENCE IN MILITARY PERSONNEL

ANA-DIANA BALCAN*, MARIA NICOLETA TURLIUC
Department of Psychology, Alexandru Ioan Cuza University of Iași

Abstract

Research purpose. The reactions of military personnel in response to critical events have an impact on public order and security. The purpose of this study is to analyse the mediating role of internal and external resources in the relationship between operational stress and resilience in military gendarmes involved in current peace-time high-risk missions. **Methodology.** Participants were 214 military gendarmes, who completed five self-report scales regarding operational stress, resilience, self-efficacy, professional commitment, and leadership styles and evaluated the perceived efficiency of the psychological training. **Results.** The results show that, when analysed separately, internal resources (occupational commitment and perceived self-efficacy) act as partial mediators in the relationship between operational stress and resilience. When the mediating role of external resources is analyzed separately, they also partially mediate the same relationship. Following the simultaneous introduction as mediators of both categories of resources, only occupational commitment and perceived self-efficacy remain partial mediators in the relationship between operational stress and resilience. Considering the importance of this profession in society, the results can contribute to the prevention of negative events by promoting adequate psychological intervention strategies specifically based on individual resources.

Cuvinte-cheie: stres operațional, reziliență, angajament în muncă, autoeficacitate percepută, stil de management

Keywords: operational stress, resilience, occupational commitment, perceived self-efficacy, management style

1. INTRODUCTION

Stress is a reality of day-to-day life in many professional contexts. Military gendarmes must make correct, efficient, and quick decisions when facing mission-specific stress factors to maintain the safety of all those involved. Exposure to adversity and trauma is a significant aspect of high-risk military missions. Being apart from family and friends, traveling often, and austere conditions all represent additional psychological burdens for military personnel and contribute to an increase in stress levels (Lee *et al.*, 2013). In the military environment, stress is manifested most often through the combined effects of cognitive overloading, physical effort,

* Department of Psychology, „Alexandru Ioan Cuza” University of Iași, Toma Cozma, no 3; Psychologist officer, The group of mobile gendarmes „Matei Basarab” Ploiești, no 257, E-mail: psiholog.anadianabalkan@gmail.com

lack of rest, loss of energy, extreme environmental conditions, and uncustomary physical and emotional demands. In an uncertain, complex, and vague environment, the consolidation and support of resilience must be a priority (Nindl *et al.*, 2018).

For military gendarmes, preserving mental health is just as important as preserving physical health. Given the possibility that operational stress can have detrimental outcomes, this study is the first to clarify the relationship between stress and resilience in military gendarmes. As a result of their high-risk missions in which they participate, military personnel face a significant number of psychological problems, such as depression or anxiety (Gates *et al.*, 2012) or post-traumatic stress disorder (PTSD) (Javidi & Yadollahie, 2012). Despite this, the effects of stress depend not only on the intensity and severity of the stressors, but also on the strategies used to face them (Wood & Bhatnagar, 2015).

Confronting stressors means also efficiently and actively engaging personal resources to minimize negative effects (Folkman & Lazarus, 1980), being linked to resilience (Southwick *et al.*, 2014). Resilience reduces vulnerability to high-risk experiences, helps in overcoming stress and adversity, and contributes to good results despite high-risk experiences (Rutter, 2006). It is a dynamic concept in which efficient coping mechanisms, changes in the mental set, psychological habits, and alterations in perceived self-efficacy can lead to important success in the context of continuous difficulties (Rutter, 2012).

This study examines the mediating role of internal resources (occupational commitment and perceived self-efficacy) and of external resources (perceived efficacy of psychological training and management style) in the relationship between operational stress and resilience in military gendarmes.

Stress and resilience in military personnel

The present study addresses operational stressors specific to peacekeeping missions in which military gendarmes are involved, on the basis of exposure to traumatic events, crime, aggression, interaction with criminals and their victims, unpredictable events (He *et al.*, 2012), and confrontation with the justice system (Burke & Mikkelsen, 2006). Permanent exposure to violence and dangerous events is added to these, having a negative effect on mental and physical health (Dowler & Arai, 2008).

Studies consider resilience to be a dynamic process of adjusting to adversities and ever-changing demands (Kalisch *et al.*, 2019). The term “resilience” refers to a positive type of adaptation in the context of danger or adversity and represents the ability of an individual to successfully react to acute stress, trauma, or detrimental situations (Reich *et al.*, 2010). Individuals with a high level of resilience are less likely to develop mental health issues proportional to the suffered stress, less influenced by stressors, less lonely, have better social adaptation skills, and experience a greater level of psychological comfort (Kalisch *et al.*, 2021).

Studies mention that confrontation with stressful experiences can contribute to faster physiological and emotional recovery and resilience (Tugade *et al.*, 2004). Some researchers mention that certain characteristics of resilience manifest themselves after exposure to trauma as part of the post-traumatic growth process, thus leading to psychological development and often having a deeply positive effect on the individual (Calhoun & Tedeschi, 2006). In reference to military personnel, Terte *et al.* (2014) mention that resilience is a combination of optimism, flexible coping mechanisms, emotional stability, mental health practices, and social support and is defined as the ability to overcome the negative effects of setbacks and performance- and combat-induced stress (Nindl *et al.*, 2018). Following life-endangering combat situations, resilience prevents mental and physical health decay (Nindl *et al.*, 2018) and protects military personnel from the negative effects of exposure to traumatic events (Eisen *et al.*, 2014).

The effects of stress on resilience can manifest depending on the intensity and duration of exposure (Oken *et al.*, 2015). The stress response can range from a state of relaxation to a state of high physiological activation. If the response to the stressor is too sustained or frequent, this causes negative effects mentally or physiologically (Oken *et al.*, 2015), such as a decrease in resilience. Studies provide an overview of the interaction between stress and resilience within different demographics. Despite this, no studies examining the effect of operational stress on the resilience of military gendarmes could be identified.

The mediating role of internal resources: occupational commitment and perceived self-efficacy

The specialized literature mentions resilience as a dynamic process (Waugh & Koster, 2014), influenced by a number of inter and intrapersonal factors. Determining the psychological variables with a role in the development of psychological resilience are key elements in the development of interventions to ensure the resilience of military gendarmes working in a high-stress environment. Gendarmerie soldiers adhere to a strong code of ethics, guided by work commitment, responsibility and integrity. They also show permanent resistance and competitiveness, elements that are based on perceived self-efficacy. In this sense, this research addresses the role of internal resources: commitment to work and perceived self-efficacy, in the relationship between organizational stress and resilience, at the level of military gendarmes.

Self-efficacy is related to an individual's past experiences, core beliefs, and spiritual beliefs and has an important impact on how the individual manages stressors (Rees *et al.*, 2015). Perceived self-efficacy has been found to play a key role in determining reactions to stress, being related to the quality of coping with stressful and threatening situations (Bandura, 1997). It represents the interpretation that individuals give to their own training and achievements (Hudson, 2007) and directly affects the motivation to succeed in future situations (Pajares, 1996). Thus, perceived self-efficacy is strongly associated with resilience (Li & Nishikawa,

2012), generating its increase (Luthans *et al.*, 2006) and determines lower levels of anxiety, better adaptability and lower intentions to leave the place of work (Saks, 1994).

Work commitment is a psychological condition that determines the employee's strong desire to stay in the organization (Meyer & Allen, 1991). Work engagement is characterized by the association of three factors: strong acceptance of the organization's values and goals, the willingness to exert effort on behalf of the organization, and the desire to maintain its membership (Vakola & Nikolaou, 2005). The literature states that workplace stressors correlate negatively with work engagement (Podsakoff *et al.*, 2007). Likewise, work engagement correlates significantly positively with resilience (Vohra & Goel, 2009).

Professional, loyal, capable and dedicated military personnel must be active within the gendarmerie. This is necessary due to the unique conditions of working in the military, involving plenty of long-term, high-risk missions. Military gendarmes respect a strong code of ethics, which is based on principles guided by occupational commitment, integrity and responsibility. *Occupational commitment* is a process of interaction between three components: (1) affective commitment, representing the emotional attachment felt by the serviceman towards the facility in which they work; (2) continuance commitment, which manifests itself when the serviceman remains in the organization, knowing that it would be difficult to find another job or being aware of the big investments that were made; and (3) normative commitment, representing a commitment obligation, in which the serviceman perceives the organization as an obligation (i.e. a calling) (Tella *et al.*, 2007).

Occupational commitment is strongly connected to perceived stress (Lee *et al.*, 2000) and resilience (Wang *et al.*, 2018). Military personnel with a high commitment level report a lower stress level and a higher health level in comparison to those who are more detached from their profession (Harris *et al.*, 2005). Organizational involvement helps employees find a purpose in their work (Wrzesniewski *et al.*, 2003), to have a positive perception of the support from the organization and the leader (Lee *et al.*, 2000), which aids in the development of resilience. Occupational commitment has a negative association with stress factors, depression, and psychological suffering (Andrew *et al.*, 2008) and a positive association with resilience (Vohra & Goel, 2009) in the case of police officers.

Both in professional training and during missions, the gendarme must reach high-performance standards, while facing multiple risk factors. *Self-efficacy* plays an important role in resistance and competitiveness that officers and noncommissioned officers need to prove. The concept of perceived self-efficacy refers to the belief regarding the ability of an individual to perform well in challenging situations (Bandura, 2010). This is a resistance resource in the process of cognitive evaluation, and it is essential for the management of high-stress, potentially traumatizing situations (Benight & Bandura, 2004). A higher level of perceived self-efficacy leads to better control of stressors (Kashdan & Roberts, 2004), while a lower level is associated with symptoms of depression, anxiety, and a low level of psychological well-being (Bandura *et al.*, 2003).

Regarding the relationship between perceived self-efficacy and resilience, both concepts are positive personal characteristics – the aspect they have in common is the individual's ability to persevere when facing difficulties. Despite the similarities, the two are distinct, independent psychological resources: perceived self-efficacy refers to accomplishing tasks, while resilience refers to adaptability to change and the ability to overcome challenges (Schwarzer & Warner, 2013). Self-efficacy is task-oriented, while resilience touches more on preventing failure and recovering from adversity (King *et al.*, 2016). The development of resilience depends on the level of perceived self-efficacy (Luthans *et al.*, 2006). Being the belief in one's capacity to face change (Rutter, 2006), perceived self-efficacy affects the individual's ability to be resilient (Bandura, 1997).

A high level of perceived self-efficacy aids in the development of resilience in two ways. First, it increases belief in one's competence and control over a situation (Benight & Bandura, 2004), which in turn allows a proactive response essential to resilience (Prilleltensky *et al.*, 2001). Second, perceived self-efficacy influences the perception of difficult situations, changing threats into challenges (Bandura, 1977). When individuals see difficult situations as challenges, they will continue to act to reach solutions (Luthans *et al.*, 2006). Self-efficacy represents the willingness to develop and confidence in one's abilities, which in turn leads to the proactive development of resilience (Luthans *et al.*, 2006).

The mediating role of external resources: management style and perceived effectiveness of psychological training in military gendarmes

Management style refers to the behavior a manager uses when trying to persuade subordinates to reach the organization's ideal performance (Hersey & Blanchard, 1977). A leader's efficacy is measured through their capacity to motivate and position their subordinates towards a common goal (Ahmad *et al.*, 2014). This study is based on Bass's theory of transformational leadership (1985), which points out a leader's ability to change the subordinates' interest from a personal one to a group-oriented one with the purpose of achieving higher performance levels. This theory has also been applied within the military field, where it was demonstrated that leaders are able to aid in the development of their followers, increasing their performance beyond expectations (Dvir *et al.*, 2017). In military organizations, transformational leadership is a trait specifically present in commanders who inspire, motivate, influence, and stimulate their subordinates, helping them build confidence in themselves and in common goals (Warrilow, 2012). Transactional leadership is a management style based on fulfilling obligations, determining goals, monitoring, and controlling. In the military environment, transactional leadership refers to the way in which commanders use rewards and punishments to make subordinates comply with orders (Odumeru & Ogbonna, 2013). The passive-avoidant style corresponds to the leader who avoids making decisions, abdicates responsibility, and does not use their authority (Antonakis *et al.*, 2003).

Leadership style is associated with the level of stress experienced by subordinates, as it influences their perception of traumatic events and available adaptative resources (Rowold & Schlotz, 2009). Studies mention that the transformational management style is more efficient than the transactional one (Bass & Avolio, 2007), and helps subordinates avoid stress by reframing disruptive events (Rowold & Schlotz, 2009). If they manage to communicate a positive view on stress-inducing events through the discussions and policies applied, the leaders have a positive influence on the whole group (Bartone, 2012).

Military training refers to the development of workplace-related skills with the purpose of increasing professional performance (Meyer, 2016), and it involves many social, physical, and physiological challenges (Gruber *et al.*, 2009). Military organizations rely on the capacity of personnel to accomplish difficult tasks at high-performance levels (Kiszely, 2007), developed by increasing operational awareness and encouraging correct decision-making in a short time period (Goldfein, 2014). Military adaptability to crisis situations can be improved and developed (Goldfein, 2014) through psychological training.

Psychological training has a primary prevention purpose, through the reinforcement of stress-adjusting strategies and the development of resilience prior to exposure to stressors, or a secondary prevention purpose, following exposure to stressors, to dampen or prevent the negative effects of exposure to traumatic events (Kowalski *et al.*, 2012). In other words, the main purpose of the interventions within the army or police force is to reduce the stress level and to increase the belief that negative events can be planned and controlled (Steingraber *et al.*, 2022). Psychological training activity covers many methods and techniques meant to reduce and weaken the stress in difficult situations, and to produce a healthy response to stressors by using personal resources to handle emerging demands (Kaluza, 2018).

Military personnel constantly take part in psychological training programs to strengthen their ability to face stress, problems (Robles, 2010), and difficulties regarding accomplishing work-related tasks or interpersonal relationships. Psychological training offers the instruments necessary to increase sensory perception and cognitive abilities – allowing for optimal reactions to challenging situations – as well as methods of preventing exhaustion through gradually distributing effort (Andersen *et al.*, 2015). Most interventions based on increasing risk awareness, providing strategies to manage them, shifting to a positive focus, and developing interpersonal abilities have proven their use in diminishing stress (Boermans *et al.*, 2012).

Military training during peacetime is meant to ensure good performance in conflict situations by increasing functionality in adverse conditions characterized by low control, high stress, and uncertainty (Nakkas *et al.*, 2016). Researchers have developed psychological training programs that increase resilience and tackle stress-related issues, both in the police (Arnetz *et al.*, 2013) and in the military environment; they noticed that by increasing awareness of stress-managing techniques

and their control purposes, health and performance are improved (Arnetz *et al.*, 2013). Regardless, it is still unclear if the psychological training's perceived efficiency can contribute to explanation of the increasing resilience when facing operational stress factors.

2. METHOD

2.1. RESEARCH OVERVIEW AND HYPOTHESES

Considering the previously mentioned theoretical and empirical framework, our main hypotheses are as follows:

Hypotheses 1: The perceived stress level of military gendarmes is a significant negative predictor of resilience.

Hypotheses 2: Internal resources, occupational commitment and self-efficacy, mediate the relationship between perceived stress and resilience in military personnel.

Hypotheses 3: External resources, management style and perceived efficiency of psychological training mediate the relationship between operational stress and resilience in military gendarmes.

2.2. MEASURES

We used the following four instruments to assess the main concepts of the study.

The *Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-OP)* (McCreary & Thompson, 2006) was used to measure operational stress. The PSQ-OP consists of 20 items and evaluates stressors associated with the professional activities conducted by military personnel in the previous 6 months. Participants evaluated how certain aspects of their professional life ("*The risk of being injured while working*", "*Working alone at night*", "*Fatigue*", "*Negative comments from the public*") caused stress in the previous 6 months. To assess this, they used a rating on a scale from 1 ("no stress at all") to 7 ("a lot of stress"), with 4 indicating an average stress level. McCreary & Thompson reported that the PSQ-OP has a satisfactory level of validity and reliability. The Cronbach's alpha coefficient for this study is 0.913.

The *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* (Connor & Davidson, 2003) was used to measure the resilience of police officers. The instrument consists of 25 items ("*Things happen for a reason*"; "*I don't give up even when things seem hopeless/solution*"), each rated on a 5-point Likert scale, from 0 – not at all true, up to 4 – true almost all the time. High scores, obtained by summing the items, indicate increased resilience. The authors reported high internal consistency of the scale, with a Cronbach's alpha coefficient of .89. The Cronbach Alpha coefficient for this study is 0.754.

Perceived self-efficacy was measured using the *General Self-Efficacy Scale (GSES)* (Schwarzer & Jerusalem, 1995). The scale consists of 10 items and measures the general sense of perceived self-efficacy in the face of daily challenges faced by

military gendarmes and adaptation after experiencing stressful life events. The total score was obtained by summing the items, a higher level indicating a higher level of perceived self-efficacy. The Cronbach Alpha coefficient for this study is 0.838.

Professional Commitment (Meyer, Allen, & Smith, 1993) was used to measure work engagement. The instrument consists of 18 items, 6 in each of the following scales: AC – affective occupational commitment (“*I really feel as if this organization’s problems are my own*”), CC – awareness of the effects of leaving (“*It would be very hard for me to leave my organization right now, even if I wanted to*”), NC – feeling pressured to stay (“*Even if it were to my advantage, I do not feel it would be right to leave my organization now*”). A higher level of the total score indicates a higher work engagement. The Cronbach’s Alpha coefficient for this study is 0.714.

The *Multifactor Leadership Questionnaire* (MLQ – 5X, Avolio & Bass, 2004) was used to measure leadership. Participating military members rated how the instrument items corresponded to the behavior of their organization’s leader using a scale ranging from 0 – not at all to 5 – frequently, if not always. The instrument is divided into 4 categories. The first three of these focus on leadership through the following scales: transformational scales (“*My leader speaks about the importance of having goals*”; “*My leader acts in a manner that commands respect*”), transactional scales (“*My leader offers guidance/assistance/counseling in exchange for my effort*”; “*My leader clearly displays the rewards of reaching goals*”) and passive-avoidant scales (“*My leader only acts when things go wrong*”; “*My leader avoids making decisions*”). The Cronbach’s alpha coefficient of this study is 0.879 for the transformational style, 0.781 for the transactional style, and 0.648 for the passive-avoidant style.

The perceived efficiency of the psychological training was measured using the item “*Please assess how efficient you found the psychological training to be*”. The answers were measured on a Likert scale with a range of 5 points, from 1 – extremely inefficient to 5 – extremely efficient. The total score was determined by adding each score for this item, with a higher score indicating a higher perceived efficiency of the psychological training.

Demographic variables. Each participant filled out questions regarding age, gender, seniority, and status within the organization (officer, noncommissioned officer).

2.3. PROCEDURE

The study procedure and the instruments administered were in full compliance with the Declaration of Helsinki and the University’s Code of Ethics. The testing was carried out individually, by applying the tools using the pencil-paper method, in an appropriate environment, without a time limit. Participants completed a consent form and were informed about the purpose of the study, the research design, and the confidentiality of responses. Information related to age, sex, seniority, status

held in the organization was collected. Participation was voluntary and participants could withdraw from the study at any time without prior justification.

The instruments were administered in April 2022 and were not part of an official evaluation of the group of military gendarmes. From the initial set of data, 6 subjects were eliminated because the filling in of the questionnaires was not compliant.

2.4. PARTICIPANTS

The research was conducted on a range of military gendarmes, operative and non-operative, with at least 6 months of experience in the organization. The sample includes $N=214$ military personnel. The average age of the participants was 38.41 years old, with a standard deviation of $SD=9.04$. The average seniority of the participants was $M=14.48$ years, with a standard deviation of $SD=7.95$. Regarding their status, 9.34% of participants were officers, and 90.65% were non-commissioned officers.

3. RESULTS

3.1. PRELIMINARY ANALYSIS

First, descriptive and correlational statistical analyses were created using the software SPSS 28.0.1.0. The average values, standard deviations, and Pearson correlation coefficients were calculated for the variables of the study.

Second, three longitudinal parallel mediation models were proposed and analyzed using Model 4 (Hayes, 2018) from Process version 4.0 with IBM SPSS 28. A total of 5000 bootstrap samples were used, utilizing confidence intervals based on bootstrapping to estimate confidence intervals of 95% (Hayes, 2017). Confidence intervals that do not include zero indicate significant effects (Hayes & Scharkow, 2013). Mediation analysis was conducted to verify the mediating purpose of internal resources, perceived self-efficacy and occupational commitment, in the relationship between operational stress and resilience, the mediating purpose of external resources, management style and perceived efficiency of psychological training, and the effect of internal and external resources in maintaining the mediating power variables in the relationship between operational stress and resilience.

Operational stress is significantly negatively correlated with the resilience of military gendarmes ($r = -0.66, p < 0.01$), perceived self-efficacy ($r = -0.59, p < 0.01$), occupational commitment ($r = -0.62, p < 0.01$), transformational management style ($r = -0.62, p < 0.01$), transactional management style ($r = -0.52, p < 0.01$), and perceived efficiency of psychological training ($r = -0.56, p < 0.01$) while being significantly positively correlated with passive-avoidant management style ($r = 0.53, p < 0.1$).

Descriptive statistics and correlational analysis are shown in Table no. 1.

Table no. 1
Pearson correlations among the variables of the study

		Mean	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Operational stress	38.11	22.77	1									
2	Resilience	93.77	6.97	-0.66**	1								
3	Perceived self-efficacy	37.52	2.81	-0.59**	0.70**	1							
4	Occupational commitment	144.87	27.85	-0.62**	0.65*	0.61**	1						
5	Transformational management style	68.66	13.94	-0.62**	0.58**	0.54**	0.67**	1					
6	Transactional management style	20.23	3.92	-0.52**	0.51**	0.44**	0.50**	0.62**	1				
7	Passive-avoidant management style	5.64	4.38	0.53**	-0.40**	-0.46**	-0.44**	-0.49**	-0.38**	1			
8	Perceived efficiency of psychological training	4.39	0.51	-0.56**	0.57**	0.51**	0.57**	0.52**	0.49**	-0.42**	1		
9	Age	38.41	9.04	0.05	0.00	-0.03	-0.06	-0.02	-0.06	0.12	-0.12	1	
10	Seniority	14.48	7.95	0.02	0.01	-0.04	-0.04	-0.01	-0.01	0.16*	-0.13	0.88**	1

Note. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

3.2. MEDIATION ANALYSIS

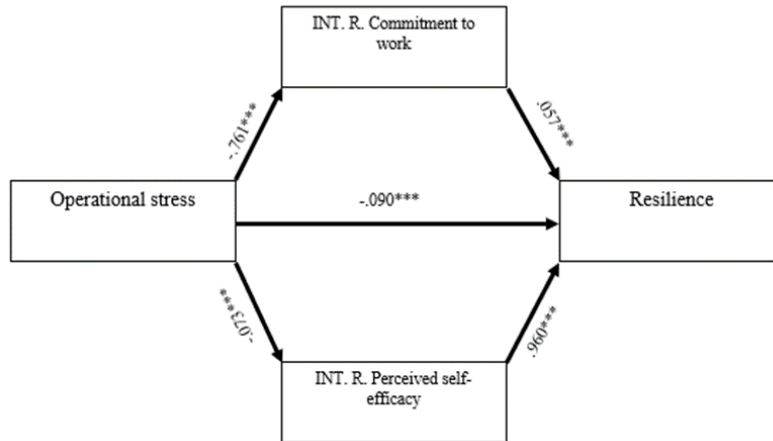
Analyzing parallel mediation in the relationship between operational stress and military personnel resilience, with internal resources acting as mediators

The first parallel mediation model of the study investigated the predictor effect of operational stress on resilience, as well as the mediator effect of military gendarmes' internal resources: occupational commitment and perceived self-efficacy. Operational stress is a significant negative predictor of occupational commitment ($\beta = -0.761$; $p < 0.001$) and perceived self-efficacy ($\beta = -0.073$; $p < 0.001$). The direct effect is statistically significant, indicating that operational stress is a significant negative predictor of military personnel's resilience ($\beta = -0.090$; $p < 0.001$) in a relationship that is partially mediated by occupational commitment and perceived self-efficacy, thus confirming research hypothesis H1.1 (Figure no. 1).

Analyzing parallel mediation in the relationship between operational stress and military personnel resilience, with external resources acting as mediators

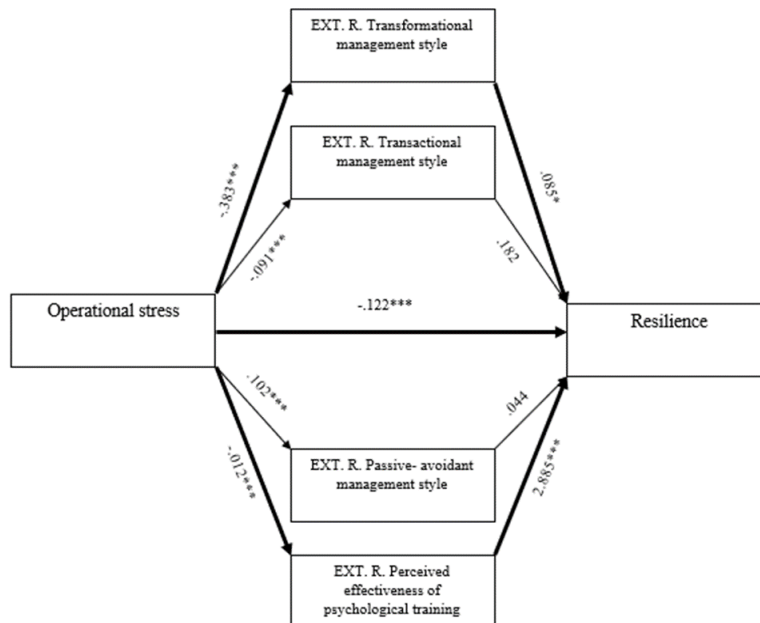
The second parallel mediation model of the study investigated the predictor effect of operational stress on resilience, as well as the mediator effect of military gendarmes' external resources: management style and perceived efficiency of the psychological training. Operational stress is a significant negative predictor of transformational management style ($\beta = -0.383$; $p < .001$), transactional management style ($\beta = -.091$; $p < 0.001$), perceived efficiency of the psychological training ($\beta = -.012$; $p < 0.001$) and a significant positive predictor of passive-avoidant management style ($\beta = 0.102$; $p < 0.001$). The direct effect is statistically significant, indicating that operational stress is a significant negative predictor of military personnel's resilience ($\beta = -0.122$; $p < 0.001$) in a relationship that is partially

mediated by transformational management style and perceived efficiency of the psychological training, thus confirming research hypothesis H1.2 (Figure no. 2).



Note. * $p < 0.05$. ** $p < 0.01$. *** $p < 0.001$

Figure no. 1. The relationship between operational stress and resilience mediated by internal resources.



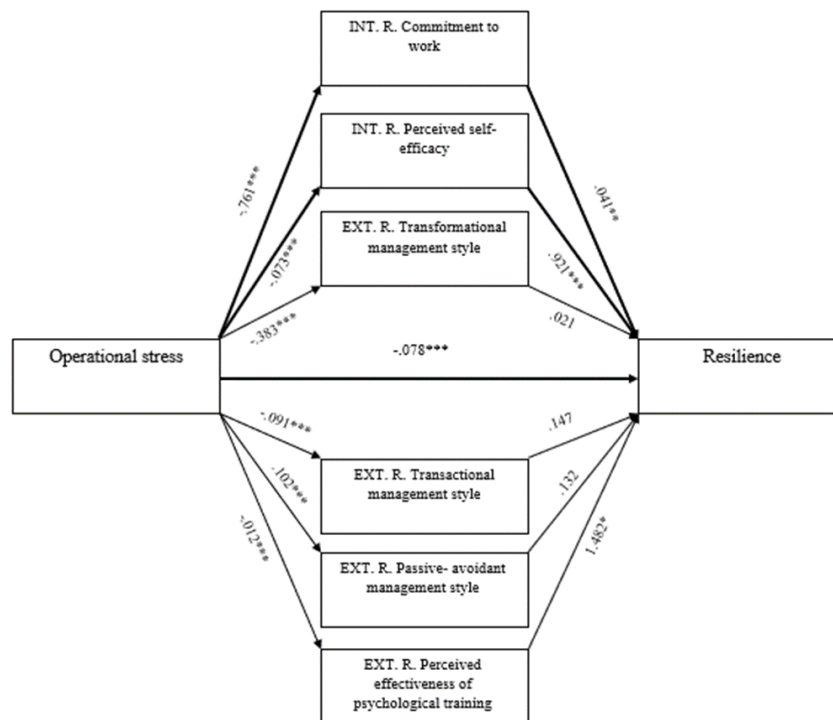
Note. * $p < 0.05$. ** $p < 0.01$. *** $p < 0.001$

Figure no. 2. The relationship between operational stress and resilience mediated by external resources.

Analyzing parallel mediation in the relationship between operational stress and military personnel resilience, with internal and external resources acting as mediators

The third parallel mediation model of the study investigated the predictor effect of operational stress on resilience, as well as the mediator effect of military gendarmes' internal and external resources.

Operational stress is a significant negative predictor of occupational commitment ($\beta = -0.761$; $p < 0.001$), perceived self-efficacy ($\beta = -0.073$; $p < 0.001$), transformational management style ($\beta = -0.383$; $p < 0.001$), transactional management style ($\beta = -0.091$; $p < 0.001$) and perceived efficiency of psychological training ($\beta = -0.012$; $p < 0.001$) and a significantly positive predictor of passive-avoidant management style ($\beta = 0.102$; $p < 0.001$). The direct effect is statistically significant, indicating that operational stress is a significant negative predictor of military personnel's resilience ($\beta = -0.078$; $p < 0.001$) in a relationship that is partially mediated by occupational commitment and perceived self-efficacy, thus confirming research hypothesis H1.3 (Figure no. 3).



Note. * $p < 0.05$. ** $p < 0.01$. *** $p < 0.001$

Figure no. 3. The relationship between operational stress and resilience mediated by external resources.

OpS	b	SE	b	SE	b	SE	b	SE	b	SE	BootLLCI	BootULCI
	-.078***	.019	-.126	.017	-.073***	.006	-.921***	.143	-.067	.013	-.096	-.042

RES

Independent measures (IV)	Dependent measure (DV)	Transformational management style (M ₃)		Indirect effect		95% CI	
		Total direct effect		Total indirect effect			
OpS		<i>f</i>	<i>d</i>	<i>e</i>	<i>d*e</i>		
		b SE	b SE	B SE	b SE	BootLLCI	BootULCI
		-.122*** .020	-.383*** .032	.085* .034	-.032 .014	-.060	-.005

RES

Independent measures (IV)	Dependent measure (DV)	Transformational management style (M ₃)		Indirect effect		95% CI	
		Total direct effect		Total indirect effect			
OpS		<i>i2</i>	<i>g2</i>	<i>h2</i>	<i>g2*h2</i>		
		b SE	b SE	b SE	b SE	BootLLCI	BootULCI
		-.0782*** .019	-.383*** .032	.021 .033	-.008 .012	-.032	.017

RES

Independent measures (IV)	Dependent measure (DV)	Transactional management style (M ₄)		Indirect effect		95% CI	
		Total direct effect		Total indirect effect			
OpS		<i>f1</i>	<i>d1</i>	<i>e1</i>	<i>d1*e1</i>		
		b SE	b SE	B SE	b SE	BootLLCI	BootULCI
		-1.226*** .020	-.091*** .010	.182 .112	-.016 .011	-.039	.004

3. DISCUSSION

This study investigated the relationship between operational stress and resilience and some of its explanatory mechanisms using a sample of military gendarmes from southeastern Europe. To clarify the direction and level of association between variables, the study introduces three parallel mediation models: the first investigates the relationship between operational stress and resilience, mediated by internal resources of military gendarmes; the second model analyzes the relationship between operational stress and resilience in a relationship mediated by external resources; and the third model, in order to establish the resources that maintain their mediating power, investigates the relationship between operational stress and resilience, mediated by both internal and external resources.

Operational stress and resilience

The study proves that a higher level of operational stress is associated with a lower level of resilience. The research shows that those in the military who report a higher level of operational stress manifest a lower level of resilience in comparison to those who are not affected by missions-specific stress. Adversity reduces psychological resilience as well as the ability to recover from emotionally negative experiences (Tugade *et al.*, 2004) and to be efficient when facing military-specific intense and constant stressors. Acute stress negatively influences resilience, which no longer manages to prevent the deterioration of physical and mental health (Nindl *et al.*, 2018).

The response to the severity and chronicity of stressors exposure can be explained through a dose-response gradient because the higher the exposure/the more intense the adversity, the weaker the adaptative function manifests itself in those exposed (Masten & Wright, 2010). Constant exposure to stressors can improve and stimulate neuronal connections, but it can also lead to a loss of efficiency for those not in use (Southwick & Charney, 2012). If military gendarmes are constantly exposed to adversity and stress, they will become more efficient in the detection of certain stress factors. Being trained to respond easily to certain stressors, they will need additional effort to activate resilience resources when facing operational stress caused by the necessity to provide public order and safety in an unpredictable, ever-changing society, which requires various difficult work duties.

The results can be explained in reference to the operative type of the military unit in which the study was undertaken. A large variety of missions, concerning public order or anti-terrorist intervention, intense tasks that involve confrontation with street fights or interventions, and working under time pressure at odd hours and in adverse conditions, all put pressure on the ability of military gendarmes to maintain and develop resilience. Military gendarmes are in a constant state of alert and must respond efficiently to the most intense operative demands, which reduces their ability to maintain a base level of resilience. The level of resilience in military

gendarmes is a result of a complex interaction between biological, psychological, and environmental factors (Yao *et al.*, 2019), and it can be affected by the intensity of the experienced stressor. Events that cause very high stress levels can temporarily overpower coping ability and cause damage (Ord *et al.*, 2020). Low-stress environments can have a positive impact on resilience, which can be restrained in high-stress situations (Vanderbilt-Adriance & Shaw, 2008). The pile-up of stress leads to a decrease in resilience (Betacour *et al.*, 2010) for military gendarmes.

The mediating role of internal resources

The results of this study prove the dynamism of resilience, a variable influenced by the complex interaction between operational stress factors and the internal and external resources of the military gendarmes. When military gendarmes have access to internal resources, their use can partially explain the relationship between operational stress and resilience.

Perceived self-efficacy mediates the relationship between operational stress and resilience of military gendarmes. The result is in accordance with previous research that mentioned that persons with a high level of perceived self-efficacy have positive expectations of the future (Lyubomirsky, 2001) and more control over their thoughts, feelings, and actions (Diehl *et al.*, 2008), thus facilitating the development of resilience.

The present research demonstrates the significant negative association between operational stress and the perceived self-efficacy of military gendarmes. Military gendarmes with a higher level of perceived self-efficacy are less affected by operational stress factors in comparison with those with a lower level. The results are confirmed by previous research that mentioned that people with a higher level of perceived self-efficacy are more likely to believe they can successfully fulfill their work tasks despite stressors (Jex *et al.*, 2001). Military gendarmes with a higher level of self-efficacy believe in their abilities, think positively about their tasks, have trust in their capacity to overcome challenges, adapt, are flexible when facing stressors (Bandura *et al.*, 2001), are convinced they can control their thoughts and are more likely to persevere in their efforts compared to those who feel inefficient (Ozer & Bandura, 1990). Instead, military gendarmes with a lower level of self-efficacy have the feeling that they lack abilities to face stressors, finding themselves feeling threatened or pressured and focusing more on their own oversights.

This study proves that self-efficacy leads to an increase in resilience for military gendarmes. Feeling in control and having trust in one's ability to overcome difficulties, specific to self-efficacy (Benight & Bandura, 2004), allow military gendarmes to form a proactive environmental response, essential to resilience (Prilleltensky *et al.*, 2001). The results of this study can be supported by Flach's resilience theory (1989), which suggests that perceived self-efficacy is one of the psychological aspects that allows individuals to successfully handle change, and by

Lightsey's theory (2006), which claims that an individual's self-efficacy is essential for their level of resilience.

Occupational commitment acts as a mediator in the relationship between operational stress and resilience. Military gendarmes face many social, psychological, and professional challenges that can affect their occupational commitment level, influencing personal development and professional efficiency. The ability of officers and noncommissioned officers to maintain an optimal level of occupational commitment is essential not only for their own safety during missions but also for the safety of citizens.

This study proves that operational stress is significantly negatively correlated with occupational commitment. The results clarify the relationship between stress and occupational commitment in military gendarmes. Most studies prove that, in various work environments, stress is negatively correlated with occupational commitment (Amin *et al.*, 2018). Stress diminishes vigor, dedication, the ability to manage the resources needed for workplace engagement, enthusiasm and energy (Miranda *et al.*, 2020).

Increased commitment ensures an increase in resilience for military gendarmes. As work commitment increases, the gendarme becomes more involved, more aware of the importance of their work, and more determined to reach professional objectives, which in turn increases resilience (Salo, 2009). The gendarme with a higher level of occupational commitment has a positive approach in the work environment, is more motivated, focused on the advantages of being in difficult situations and shares this positive view with others, puts in extra effort for the benefit of the organization and adapts easily to the changing context (Tugade *et al.*, 2004). Occupational commitment offers the affective, cognitive, and emotional resources needed for recovery and return to a balanced state, influencing the increased resilience (Youssef & Luthans, 2007). In conclusion, based on all mentioned aspects, occupational commitment represents an internal resource that ensures a high level of resilience for military gendarmes when facing operational stressors.

The mediator role of external resources

By separately investigating the purpose of external resources, the mediator purpose in the relationship between operational stress and resilience stands out. *The perceived efficiency of psychological training* is an external resource that acts as a mediator in the relationship between operational stress and resilience for military gendarmes. Military personnel carry out complex and stressful tasks that can have negative cognitive or emotional effects even on those most well prepared (Stetz *et al.*, 2007). Stress can reduce operational efficiency and performance (Kavanagh, 2005) and cause psychological disorders such as exhaustion, reduced performance, or health problems, which are very costly for the individual (Levi, 2000) and the organization (Goetzel *et al.*, 2004). In this context, this study proves that a positive perception of psychological training ensures a decrease in operational stress and an increase in resilience for military gendarmes.

This study proves that military gendarmes with a positive view of psychological training feel less stress than those who do not see the benefit of the activity. The results are in accordance with previous research that mentioned that by training stress adaptation mechanisms, its negative effects are reduced (Doran *et al.*, 2006). Psychological training aids in the development of psychological, emotional, and individual factors such as intelligence, self-esteem, motivation, problem-solving or humor (Cicchetti, 2013), as well as social factors (O'Dougherty Wright *et al.*, 2013), such as healthy interpersonal relationships (Masten, 2014); adaptability to the environment is also increased, ensuring a higher level of resilience when facing stressors (Masten & Powell, 2003).

A positive perception of the psychological training activity ensures an increase in resilience for military gendarmes. Military gendarmes who acquire strategies to handle risky missions, intervention methods, effective communication, and strengthen their values such as fellowship, manage to face operational threats better (Sigad, 2020).

Although being overloaded in the workplace, lack of control, job insecurity, communication problems or the imbalance between personal and professional life (Faragher *et al.*, 2004) can cause significant amounts of stress, psychological training acts as an external resource that ensures the increase of resilience.

Transformational management style is an external resource for the military gendarme, acting as a mediator in the relationship between operational stress and resilience. This study fills the gap regarding the efficiency of management styles specific to military gendarme organizations by proving that operational stress has a negative effect on transformational leadership. Simultaneously, the transformational leadership style ensures an increase in resilience for military gendarmes.

The transformational management style is significantly negatively associated with operational stress (Amirkhani & Kazemi, 2016). When subordinates perceive leadership as transformational, they self-identify more, internalizing the leader's values (Yang *et al.*, 2011), such as toughness, strength and resilience. Transformational leaders increase the military's resilience to stress (Jayasingam, 2019), both by developing efficient stress management strategies and by strengthening friendly interpersonal organizational relationships (Jayasingam, 2019).

The transformational management style of the military leader develops high resistance in subordinates facing operational stress factors by reformulating negative events (Rowold & Schlotz, 2009), promoting quality and competence, efficiency and efficacy (Dixon *et al.*, 2017), increasing commitment for the military unit, building trust, maintaining courage and encouraging subordinates to fight for each other (Kohan *et al.*, 2018). Bass (1990) noted that transformational leadership increases resilience to adversity by turning crises into development opportunities and by providing creative, adaptable, and careful solutions rather than maladaptive or defensive solutions.

Transformational military leaders have superior communication skills, theoretical knowledge, persuasive skills, and a charismatic attitude through which they try to inspire their subordinates, obtaining belief and respect. They clarify the group's mission, and they are characterized by idealized influence, inspirational motivation, intellectual stimulation, and individualized consideration (Bass & Avolio, 1994). Idealized influence transforms the military leader into a strong model whose behavior is in accordance with ethical norms (Gooty *et al.*, 2009). The leader's inspirational motivation connects the gendarmes to the values and beliefs of the military organization and motivates them to achieve personal and organizational objectives. In a military environment, the transformational leader has the ability to promote innovation and creativity through intellectual stimulation (Bass & Avolio, 1994). In addition, they are interested in the needs, values, and individual preferences of military personnel to make the most appropriate decisions (Bass & Avolio, 1994).

The mediator role of internal and external resources

When military gendarmes have access to both resource categories, only the internal ones partially explain the previously mentioned relationship. Perceived self-efficacy and occupational commitment are proximal variables – more accessible, easy to activate, and use in risk missions, in comparison to external, distal variables. In accordance with previous research, resilience increases when internal resources are activated to help in facing work demands (Back *et al.*, 2016). The role of internal resources as mediators was proven: the perceived self-efficacy (Kamphuis & Delajail, 2014) and occupational commitment (Glazer & Kruse, 2008) diminish the impact of operational stress on resilience in military personnel (Boermans *et al.*, 2012).

4. LIMITATIONS AND FUTURE DIRECTIONS

Beyond its advantages, this study has some limits. First, the research was conducted on a sample of gendarmes from a single military unit, and generalizing these results nationally must be done with caution. However, the data cannot be generalized for other structures in the field of public order and security. Second, stress assessment could be another limitation. The study was based on calculating the average operational stress, but there is likely to be considerable variation in stress due to different missions. Further research could investigate responses to high stress induced by events that are simultaneous or consecutive to the dynamic stress processes. Third, the conclusions regarding causality in the relationship between stress and resilience, as well as those regarding mediator effects, are limited by the manner of data collection. The study was based on a cross-sectional collection of data provided by self-report instruments, which could increase the global error variance. To solve the issue of self-report, future research could consider including data from other sources (co-workers, superiors), as well as utilizing other investigation methods (observation). Further research can also be oriented towards

the development of longitudinal or experimental studies to investigate the stability of resilience over time, the variables that maintain their role as internal/external resources, and the causalities in the relationships between them. Future longitudinal studies are essential for a better understanding of how the process may change over time, under the influence of individual or environmental variables, furthering the understanding of mental health following exposure to negative experiences.

5. CONCLUSION

The results of this research show the complexity of the relationship between operational stress and resilience in military gendarmes, as well as the resources that can explain it. The study indicated that operational stress significantly negatively predicts the resilience in military gendarme, a relationship separately mediated by military gendarmes' internal, and external resources. Perceived self-efficacy and occupational commitment are unique mediators of the relationship between operational stress and resilience, as internal resources that ensure growth and development after contact with negative-impact factors. The transformational management style and the perceived efficiency of psychological training are unique mediators in this relationship, acting as external resources that ensure better functionality within the military organization. When military gendarmes have access to both resource categories, only the internal ones partially explain the previously mentioned relationship. Focusing on the military gendarmes' available resources for increasing resilience is of major practical importance and represents the starting point for the development of strategies meant to reduce negative consequences associated with professional activity and to stimulate self-development and professional growth.

Acknowledgements

This article is part of the Ph.D. Project Stress and well-being in military personnel, written by Ph.D. student Ana-Diana Balcan, under the coordination of Prof. Univ. Dr. Maria Nicoleta Turliuc.

Received: 12.11.2024

BIBLIOGRAPHY

1. AHMAD, F., ABBAS T., LATIF S., RASHEED A., *Impact of Transformational Leadership on Employee Motivation in Telecommunication Sector*. Journal of Management Policies and Practices, **2**, 2, 2014, p. 11–25.
2. AMIN, M., KHATTAK, A.Z., KHAN, M.Z., *Effects of job stress on employee engagement and organizational commitment: a study on employees of emergency rescue service rescue 1122 district Peshawar*, City University Research Journal, **8**, 2, 2018, p. 200–208.
3. AMIRKHANI, A.H., KAZEMI, M., *Effect of Transformational Leadership on Employee Stress and Fatigue in Payam Noor University*, International Business Management, **10**, 2016, p. 5475–5480.

4. ANDERSEN, J.P., PAPAOGLOU, K., NYMAN, M., KOSKELAINEN, M., GUSTAFSBERG, H., *Fostering resilience among police*, Journal of Law Enforcement, **5**, 1, 2015, p. 1–13.
5. ANDERSEN, J.P., PAPAOGLOU, K., KOSKELAINEN, M., NYMAN, M., GUSTAFSBERG, H., ARNETZ, B.B., *Applying resilience promotion training among special forces police officers*, SAGE Open, **5**, 2, 2015, p. 1–14.
6. ANDREW, M.E., MCCANLIES, E.C., BURCHFIEL, C.M., CHARLES, L.E., HARTLEY, T.A., FEKEDULEGN, D., VIOLANTI, J.M. *Hardiness and psychological distress in a cohort of police officers*. International Journal of Emergency Mental Health, **10**, 2, 2008, p. 137–147.
7. ANTONAKIS, J., AVOLIO, B.J., SIVASUBRAMANIAM, N. *Context and leadership: an examination of the nine- factor full-range leadership theory using the Multifactor Leadership Questionnaire*, The Leadership Quarterly, **14**, 2003, p. 261–295.
8. ARNETZ, B.B., ARBLE, E., BACKMAN, L., LYNCH, A., LUBLIN, A. *Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers*. International Archives of Occupational and Environmental Health, **86**, 1, 2013, p. 79–88.
9. AVOLIO, B.J., BASS, B.M. *Multifactor Leadership Questionnaire. Manual and Sampler Set (3rd ed.)*. Redwood City, CA: Mindgarden. 2004.
10. BACK, A.L., STEINHAUSER, K.E., KAMAL, A.H., JACKSON, V.A., *Building Resilience for Palliative Care Clinicians: An Approach to Burnout Prevention Based on Individual Skills and Workplace Factors*, Journal of Pain and Symptom Management, **52**, 2, 2016, p. 284–91.
11. BANDURA, A., *Self-efficacy: The exercise of control*, W.H. Freeman and Company, New York. 1997.
12. BANDURA, A., *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*, Psychological Review, **84**, 2, 1977, p. 191–215.
13. BANDURA, A., *Self-Efficacy*, The Corsini Encyclopedia of Psychology, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, NJ, USA, 2010.
14. BANDURA, A., CAPRARA, G.V., BARBARELLI, C., GERBINO, M., PASTORELLI, C., *Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning*, Child Development, **74**, 3, 2003, p. 769–82.
15. BANDURA, A., BARBARELLI, C., CAPRARA, G.V., PASTORELLI, C., *Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations can career trajectories*. Child Development, **72**, 1, 2001, p. 187–206.
16. BARTONE, P.T., *Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience*. Bartone Security Informatics, **1**, 1, 2012, p. 1–21.
17. BASS, B., *Handbook of Leadership*, 3rd Ed. New York, NY: Free Press. 1990.
18. BASS, B.M., AVOLIO, B.J. (Eds.), *Improving organizational effectiveness through transformational leadership*, Sage Publications, Inc., 1994.
19. BASS, B.M., *Leadership: Good, better, best*. Organizational Dynamics, **13**, 3, 1985, p. 26–40.
20. BASS, B.M., AVOLIO B.J., *Transformational Leadership And Organizational Culture*, International Journal of Public Administration, **17**, 3, 2007, p. 541–554.
21. BATES, M.J., FALLESEN, J.J., WESLEY, S.H., HUEY, S., PACKARD JR G.A., RYAN, D.M., BURKE, C.S., SMITH, D.G., WATOLA, D.J., PINDER, E.D., YOSICK, T.M., ESTRADA, A.X., CREPEAU, L., BOWLES, S.V., *Total Force Fitness in Units Part 1: Military Demand-Resource Model*, Military Medicine, **178**, 11, 2013, p. 1164–82.
22. BENIGHT, C.C., BANDURA A., *Social cognitive theory of post- traumatic recovery: the role of perceived self-efficacy*. Behavior Research and Therapy, **42**, 10, 2004, p. 1129–48.
23. BOERMANS, S., DELAHAIJ, R., KORTLING, H., EUWENA, M., *Training Resilience for High-Risk Environments: Towards a Strength-Based Approach within the Military*. International Handbook of Workplace Trauma Support. Second Edition, 2012, p. 313–329.
24. BURKE, R.J., MIKKELSEN, A., *Burnout among Norwegian police officers: Potential antecedents and consequences*. International Journal of Stress Management, **13**, 1, 2006, p. 64–83.
25. CALHOUN, L.G., TEDESCHI, R.G., *Handbook of Posttraumatic Growth. Research and Practice*. New York: Taylor & Francis Group, Psychology Press, 2006.

26. CICCETTI, D., *Resilient functioning in maltreated children: past, present, and future perspectives*, Journal of Child Psychology and Psychiatry, **54**, 4, 203, p. 402–22.
27. CONNOR, K.M., DAVIDSON, J.R.T., *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, Depression and Anxiety, **18**, 2, 2003, p. 76–82.
28. DEMIRCI, U., *The Effect Of Private Security Police Cooperation On The Relationship Between Job Satisfaction And Occupational Commitment*, Business and Management Studies: An International Journal, **7**, 2, 2019, p. 969–997.
29. DIEHL, M., SEMEGON, A.B., SCHWARZER, R., *Assessing attentional control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation*, Journal of Personality Assessment, **86**, 3, 2008, p. 306–317.
30. DIXON, D.P., WEEKS, M., BOLAND, R., PERELLI, S., *Making sense when it matters most: An exploratory study of leadership in extremis*, Journal of Leadership & Organizational Studies, **24**, 1, 2017, p. 294–317.
31. DORAN, A.P., HOYT, G., MORGAN, C.A., *Survival, Evasion, Resistance, & Escape (SERE) training: Preparing military members for the demands of captivity*. In C.H. Kennedy & E.A. Zillmer (Eds.), *Military psychology: Clinical and operational applications*, New York: Guilford Press, 2006, p. 241–261.
32. DOWLER, K., ARAI, B., *Stress, gender and policing: The impact of perceived gender discrimination on symptoms of stress*, International Journal of Police Science and Management, **10**, 2, 2008, p. 123–135.
33. DVIR, T., EDEN, D., AVOLIO, B.J., SHAMIR, B., *Impact of Transformational Leadership on Follower Development and Performance: A Field Experiment*, Academy of Management Journal, **45**, 4, 2017, p. 735–744.
34. EISEN, S.V., SCJULTZ, M.R., GLICKMAN, M.E., VOGT, D., MARTIN, J.A., OSEI-BONSU, P.E., DRAINONI, M.L., ELWY, A.R., *Postdeployment resilience as a predictor of mental health in operation enduring freedom/operation iraqi freedom returnees*, American Journal of Preventive Medicine, **47**, 6, 2014, p. v754–61.
35. FARAGHER, E.B., COOPER, C.L., CARTWRIGHT, S. *A shortened stress evaluation tool (ASSET)*, Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, **20**, 4, 2004, p. 189–201.
36. FLACH, F.F., *Resilience: Discovering new strength at times of stress*, New York: Ballantine Books, 1989.
37. GATES, M.A., HOLOWKA, D.W., VASTERLING, J.J., KEANE, T.M., MARX, B.P., ROSEN, R.C., *Posttraumatic stress disorder in veterans and military personnel: Epidemiology, screening, and case recognition*, Psychological Services, **9**, 4, 2012, p. 361–382.
38. GLAZER, S., KRUSE, B., *The role of organizational commitment in occupational stress models*, International Journal of Stress Management, **15**, 4, 2008, p. 329–344.
39. GOETZEL, R.Z., LONG, S.R., OZMINKOWSKI, R.J., HAWKINS, K., WANG, S., LYNCH, W., *Health, absence, disability, and presenteeism cost estimates of certain physical and mental health conditions affecting U.S. employers*, Journal of Occupational and Environmental Medicine, **46**, 4, 2004, p. 398–412.
40. GOLDFEIN, D.L., *Joint Intelligence Preparation of the Operational Environment*, Join Publication, 2-01.3, 2014.
41. GRUBER, K.A., KILCULLEN, R.N., ISO-AHOLA S., *Effects of psychosocial resources on elite soldiers' completion of a demanding military selection program*. Military Psychology, **21**, 4, 2009, p. 427–444.
42. HARRIS, R.N., WHITE, M.A., ESHWAR, N.C., MOTTERN, J.A., *Stress from military training: First Term Sailors in the U.S. Navy*, Paper presented at the 2005 annual meeting of the International Military Testing Association, Singapore, 2005.
43. HE, N., ZHAO, J., AECHBOLD, C.A., *Gender and police stress: The convergent and divergent impact of work environment, work-family conflict, and stress coping mechanisms of female and male police officers*, Policing: An International Journal of Police Strategies and Management, **25**, 4, 2002, p. 687–708.

44. HERSEY, P., BLANCHARD, K.H., *Management of Organizational Behavior 3er Edition-Utilizing Human Resources*. Prentice Hall, New Jersey, 1977.
45. HSU, S.H., WANG, Y.C., CHEN, Y.F., DAHLGAARD-PARK, S.M., *Building business excellence through psychological capital*, Total Quality Management & Business Excellence, **25**, 11–12, 2014.
46. HU, D., KONG, Y., LI, W., HAN, Q., ZHANG, X., ZHU, L. X., WAN, S. W., LIU, Z., SHEN, Q., YANG, J., HE, H.-G., ZHU, J., *Frontline nurses' burnout, anxiety, depression, and fear statuses and their associated factors during the COVID-19 outbreak in Wuhan, China: A large-scale cross-sectional study*, EclinicalMedicine, **24**:100424, 2020.
47. ILIESCU, D., MOCANU R., BELDEAN, F., *MLQ (Chestionarul Multifactorial de Leadership). Date preliminare pentru România*, Psihologia Resurselor Umane, **6**, 1, 2008 p. 47–63.
48. JAYASINGAM, N.M.S., *Military Leaders' Leadership Styles and Subordinates Hardiness Level: Can Transformational and Transactional Leadership Influence Soldier's Hardiness?*, International Journal of Business and Management, **3**, 3, 2019, p. 26–36.
49. JEX, S.M., BLIESE, P.D., BUZZELL, S., PRIMEAU, J. *The impact of self-efficacy on stressor–strain relations: Coping style as an explanatory mechanism*, Journal of Applied Psychology, **86**, 3, 2001, p. 401–409.
50. KAMPHUIS, W., DELAHAIJ, R., *The Relevance of Resources for Resilience at Different Organizational Levels within the Military Deployment Cycle*. Proceedings 5th Symposium on Resilience Engineering, Managing trade-offs At: June 24–27, Soesterberg, Netherlands, 2014, p. 137–142.
51. KALUZA, G., *Gelassen und sicher im Stress*, Springer, Berlin Heidelberg, 2018.
52. KAVANAGH, J., *Stress and Performance. A Review of the Literature and Its Applicability to the Military*, RAND Corporation, 2005.
53. KASHDAN, T.B., ROBERTS J.E., *Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation*, Cognitive Therapy and Research, **28**, 1, 2004, p. 119–141.
54. KISZELY, J., *Post-Modern Challenges for Modern Warriors*, Shrivenham Paper No. 5, Defence Academy of the United Kingdom, Swinton, Wiltshire, UK, 2007.
55. KING, A. S. *The crescendo effect in career motivation*, The Career Development International, **2**, 6, 1997. p. 293–301.
56. KING, D.D., NEWMAN, A., LUTHANS, F., *Not if, but when we need resilience in the workplace*. Journal of Organizational Behavior, **37**, 5, 2016, p. 782–786.
57. KOHAN, N.A., SAFARI, A., TEIMOURI, H., *Friendship, transformational leadership and organizational climate*, Human Systems Management, **37**, 3, 2018, p. 319–331.
58. KOWALSKI, J.T., HAUFFA R., JACOBS H., HOLLMER H., GERBER D., ZIMMERMANN, P., *Deployment-Related Stress Disorder in German Soldiers*, Deutsches Ärzteblatt international, **109**, 35–36, 2012, p. 569–575.
59. KURNIAWATI, R., *Job Stress, Self-Efficacy, and Job Satisfaction in Police*, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 395. 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities, 2020.
60. LAZARUS, R.S., FOLKMAN, S., *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer Pub. Co., New York, 1984.
61. LEE, K., CARSWELL, J.J., ALLEN, N.J. *A meta-analytic review of occupational commitment: relations with person- and work-related variables*. Journal of Applied Psychology, **85**, 5, 2000, p. 799–811.
62. LEE, J.K., CHOI, H.G., KIM, J.Y., NAM, J., KANG, H.T., KOH, S.B., OH S.S., *Self-resilience as a protective factor against development of post-traumatic stress disorder symptoms in police officers*, Annals of Occupational and Environmental Medicine, **17**, 28:58, 2016.
63. LEE, .E.C., SUDOM, K.A., ZAMORSKI, M.A., *Longitudinal Analysis of Psychological Resilience and Mental Health in Canadian Military Personnel Returning from Overseas Deployment*, Journal of Occupational Health Psychology, **18**, 3, 2013, p. 327–37.

64. LEVI, L., *Guidance on work-related stress Spice of life or kiss of death?*, Office for Official Publications of the European Communities, 2000.
65. LIGHTSEY, O.R. *Resilience, meaning, and well-being*, The Counselling Psychologist, **34**, 1, 2006, p. 96–107.
66. LUTHANS, F., VOGELGESANG, G.R., LESTER, P.B., *Developing the psychological capital of resiliency*, Human Resource Development Review, **5**, 1, 2006, p. 25–44.
67. LYUBOMIRSKY, S., *Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being*, American Psychologist, **56**, 3, 2001, p. 239–249.
68. MASTEN, A.S., *Ordinary Magic. Resilience process in Development*, The American psychologist, **56**, 3, 2014, p. 227–38.
69. MASTEN, A.S., POWELL, J.L., *A resilience framework for research, policy, and practice*. In S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, Cambridge University Press, 2003, p. 1–25.
70. MCREARY, D.R., THOMPSON, M.M., *Development of two reliable and valid measures of stressors in policing: The operational and organizational police stress questionnaires*, International Journal of Stress Management, **13**, 4, 2006, p. 494–518.
71. MEYER, J.P., ALLEN, N.J., SMITH, C.A., *Commitment to organizations and occupations: Extension and test of a three-component conceptualization*, Journal of Applied Psychology, **78**, 4, 1993, p. 538–551.
72. NAKKAS C., ANNEN H., BRAND S., *Psychological distress and coping in military cadre candidates*. Neuropsychiatric disease and treatment. **12**, 2016, p. 2237–43.
73. NINDL, B.C., BILLING, D.C., DRAIN, J.R., BECKNER, M.E., GREEVES, J., GROELLER, H., TEIEN, H.K., MARCORA, S., MOFFITT, A., REILLY, T., TAYLOR, N.A.S., YOUNG, A.J., FRIEDL, K.E., *Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable*, Journal of Science and Medicine in Sport, **21**, 11, 2018, p. 1116–1124.
74. ODUMERU, J.A., OGBONNA, I.G., *Transformational Vs Transactional Leadership Theories: Evidence in Literature*, International Review of Management and Business Research, **2**, 2, 2013, p. 355–361.
75. ORD, A.S., STRANAHANK.R., HURLEY R.A., TABER K.H., *Stress-Related Growth: Building a More Resilient Brain*, The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences, **32**, 3, 2020, p. A4–212.
76. OZER, E.M., BANDURA, A. *Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis*, Journal of Personality and Social Psychology, **58**, 3, 1990, p. 472–486.
77. PODSAKOFF, N.P., LEPINE, J.A., LEPINE, M. *Differential Challenge Stressor–Hindrancer Stressor Relationships With Job Attitudes, Turnover Intentions, Turnover, and Withdrawal Behavior: A Meta-Analysis*, Journal of Applied Psychology, **92**, 2, p. 438–54.
78. PRILLELTENSKY, I., NELSON, G., & PEIRSON, L. *The role of power and control in children's lives: An ecological analysis of pathways toward wellness, resilience and problems*, Journal of Community & Applied Social Psychology, **11**, 2, 2001, p. 143–158.
79. QUEIROS, C., PASSOS, F., BARTOLO, A., JOSE MARQUES, A., FERNANDES DA SILVA C., PEREIRA A., *Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study With the Operational Police Stress Questionnaire*. Frontiers in Psychology, **7**, 11, 2020, p. 587.
80. REICH, J.W., ZAUTRA, A.J., HALL, J.S. (Eds.), *Handbook of adult resilience*. The Guilford Press, 2010.
81. ROBLES, J.I., *La Psicología y el combatiente en los conflictos actuales [Psychology and the combatant in the current conflicts]*, Conference at the Jornadas sobre Sanidad Militar en la Real Academia Nacional de Medicina, 2010.
82. ROWOLD, J., SCHLOTZ, W., *Transformational and transactional leadership and followers' chronic stress*, Leadership Review, **9**, 2009, p. 35–48.

83. RUTTER, M., *Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding*, Annals of the New York Academy of Sciences, 1094:1–12, 2006.
84. RUTTER, M., *Resilience: Some conceptual considerations*, Journal of Adolescent Health, **14**, 8, p. 626–631.
85. RUTTER, M., *Resilience as a dynamic concept*, Development and psychopathology, **24**, 2, 2012, p. 335–344.
86. SALO, M., *Commitment to the military service among finnish conscripts*, Course Library of the Finnish National Defence University, 3:130, 2009.
87. SCHWARZER, R., JERUSALEM, M., *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, Windsor, UK: NFER-NELSON, 1995, p. 35–37.
88. SCHWARZER, R., WARNER L.M. *Perceived Self- efficacy and its Relationship to Resilience*. In *Resilience in Children, Adolescents, and Adults* 2013, p. 139–150.
89. SETROIKROMO, S.N.W., BAUDUIN, S.E.E.C., REESEN, J.E., A VAN DER WEEF, S.J., SMITH, A.S., VERETTEN, E., A VAN DER WEE, N.J., *Cortical Thickness in Dutch Police Officers: An Examination of Factors Associated with Resilience*. Journal of Traumatic Stress, **33**, 2, 2020, p. 181–189.
90. SIGAD L.I. *“It gave me the strength and will to continue and to overcome”: police officers constructing resilience while under threat from criminals*. Policing: An International Journal of Police and Strategies and Management, 2020.
91. SOUTHWICK, S. M., BONANNO, G.A., MASTEN, A.S., PANTER-BRICK, C., YEHUDA, R. *Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives*. European Journal of Psychotraumatology, **5**, 1, 2014.
92. SOUTHWICK, S.M., CHARNEY, D.S. *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press, 2012.
93. STEINGRABER, A.M., BRINKMANN N., FINKELDEY, F., MIGUTIN, S., BURGER A., LAUBSTEIN, A., ABEL B., LUDINGHAUSEN, N., HERZBERG, P.Y., LOREI, C., HANSSEN, N., GORZKA, R.J., *Contributions to Operational Psychology: Psychological Training Model in the Context of Stress Management for Specialized German Military Police Personnel and Specialized Police Personnel*. Journal of Police and Criminal Psychology, **37**, 2022, p. 146–154.
94. STETZ, M.C., LONG, C.P., SCHOBBER, W.V. JR., CARDILLO C.G., WILDUZNAS R.M., *Stress assessment and management while medics take care of the VR wounded*, Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine, **5**, 2007, p. 165–171.
95. TELLA, A., AYENI, C.O., POPOOLA, S.O. *Work Motivation, Job Satisfaction and Organisational Commitment of Library Personnel in Academic and Research Libraries in Oyo State, Nigeria*, Library Philosophy and Practice, 2007.
96. TERTE, I, STEPHENS C., HUDDLENSON, L., *The Development of a Three Part of Psychological Resilience*. *Stress& Health*, **30**, 5, 2014, p. 416–24.
97. TUGADE, M.M., FREDRICKSON, B.L., BARRETT L.F., *Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health*. Journal of Personality, **72**, 6, 2004, p. 1161– 91.
98. TUGADE, M.M, FREDRICKSON, B.L. *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences*, Journal of personality and social psychology, **86**, 2, 2004, p. 320–333.
99. ȚICLĂU T., HINȚEA C., TROFIN, C. *Resilient leadership. Qualitative study on factors influencing organizational resilience and adaptative response to adversity*, Transylvanian Review of Administrative Sciences, 2021, p. 127–143
100. VAKOLA, M., NIKOLAOU, I. *Attitudes towards organizational change: What is the role of employees' stress and commitment?*, Employee Relations, **27**, 2, 2005, p. 160–174.
101. VOHRA, N., GOEL, A., *Influence of positive characteristics on organizational commitment and job satisfaction of Indian middle managers*, Indian Institute of Management Calcutta, 2009.

102. WANG, L., TAO, H., BOWERS, B.J., BROWN, R., ZHANG, Y., *Influence of social support and self efficacy on resilience of early registered nurses*, Western journal of nursing research, **40**, 5, 2018, p. 648–664.
103. WARRILOW, S., *The transformational leadership theory*, The 4 key components in leading change and managing change. arrilow, 2012.
104. WRZESNIEWSKI, A., D, J. E., DEBEBE, G. *Interpersonal sensemaking and the meaning of work*. In R. M. Kramer & B. M. Staw (Eds.), Research in organizational behavior: An annual series of analytical essays and critical reviews, Vol. 25, pp. 93–135). Elsevier Science Ltd, 2003.
105. YANG, F.H., WU, M., CHANG, C.C., CHIEN, Y., *Elucidating the relationships among transformational leadership, job satisfaction, commitment foci and commitment bases in the public sector*. Public Personnel Management. **40**, 3, 2011, p. 265–278.
106. YAO, Z-F, HSIEH, S., *Neurocognitive mechanism of human resilience: a conceptual framework and empirical review*. International journal of environmental research and public health, **16**, 24, 2019, p. 5123.
107. YI, J. P., VITALIANO, P. P., SMITH, R. E., YI, J. C., WEINGER, K., *The role of resilience on psychological adjustment and physical health in patients with diabetes*, British Journal of Health Psychology, **13**, 2, 2008, p. 311–325.
108. YOUSSEF, C. M., LUTHANS, F., *Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience*, Journal of Management, **33**, 5, 2007, p. 774–800.

ABSTRACT

Scopul cercetării. Reacțiile personalului militar ca răspuns la evenimente critice au un impact asupra ordinii și siguranței publice. Scopul acestui studiu este de a analiza rolul de mediere al resurselor interne și externe în relația dintre stresul operațional și reziliența la jandarmii militari implicați în misiunile actuale cu risc ridicat în timp de pace. *Metodologie.* Cercetarea s-a realizat pe un număr de 214 militari jandarmi, care au completat cinci scale de autoraportare privind stresul operațional, reziliența, autoeficacitatea percepută, angajamentul în muncă, stilul de management și au evaluat eficiența percepută a activității de pregătire psihologică. *Rezultate.* Stresul are un efect negativ semnificativ asupra rezilienței militarilor jandarmi. Autoeficacitatea percepută și angajamentul în muncă acționează ca mediatori ai relației dintre stresul organizațional și reziliență. Rezultatele arată că, analizate separat, resursele interne (angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută) acționează ca mediatori parțiali în relația dintre stres operațional și reziliență. Atunci când rolul de mediere al resurselor externe este analizat separat, ele mediază parțial aceeași relație. În urma introducerii simultane ca mediatori ai ambelor categorii de resurse, doar angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută rămân mediatori parțiali în relația dintre stres operațional și reziliență. *Concluzii și discuții.* Având în vedere importanța acestei profesii în societate, rezultatele pot contribui la prevenirea evenimentelor negative prin promovarea unor strategii adecvate de intervenție psihologică bazate pe consolidarea resurselor individuale ale militarului jandarm.

INFLUENȚA VALORILOR UMANE ASUPRA MECANISMELOR DE COPING

DORINA MARIA NIJLOVEANU*, MIHAELA ROCO

Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației,
Departamentul de Psihologie Aplicată și Psihoterapie

Abstract

Especially in crisis situations it is necessary for people to activate inner resources to help them cope. This research focuses on two basic concepts, coping and human values. The objective of this study was to see which of the 10 human values influence different coping mechanisms. The sample consisted of 397 participants aged between 18 and 67 years with varying levels of professional and academic background. The results of regression analyses reported statistically significant influences for three of the four major coping dimensions, such that tradition negatively influences, self-direction, universalism, security, and benevolence positively influence problem-focused coping; self-direction negatively influences, achievement, benevolence, and hedonism positively influence social support-focused coping; universalism and self-direction negatively influence, and tradition, power, hedonism, and stimulation positively influence avoidance coping. Dimensions of emotion-focused coping is not influenced by any of the human values.

Cuvinte-cheie: coping focusat pe problemă, coping focusat pe emoții, coping focusat pe suport social, coping prin evitare, valori.

Keywords: problem focused coping, emotion focused coping, social support focused coping, avoidant coping, values.

1. INTRODUCERE

Studii mai vechi au raportat că valorile culturale prezic copingul religios doar prin mediatori precum tradiția, normele culturale sau perceperea dificultății pentru adaptare, predicții care au fost relatate și în funcție de tipul de personalitate, astfel că s-a rezumat influența valorilor în manifestarea strategiilor de coping emoțional și a copingului prin evitare în cazul persoanelor cu nevrotism la nivel ridicat și, de asemenea, influența valorilor în manifestarea strategiilor de coping prin suport social în cazul persoanelor cu extraversiune la nivel ridicat (Bardi, & Guerra, 2011). Unele dintre valorile incluse în inventarul PVQ (Schwartz, 1992) joacă rol

* Dorina Maria Nijloveanu, Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Departamentul de Psihologie Aplicată și Psihoterapie, Sos. Panduri 90–91, 050663, București, România, E-mail: dorina.nijloveanu@unibuc.ro

de condiție pentru dezvoltarea unor relații semnificative a diferitelor variabile psihologice, astfel că evenimentele adverse de viață se asociază cu conduitele prosociale de voluntariat, altruismul și empatia, însă doar la persoanele cu niveluri înalte de credințe benevolente (Lim, Poulin, Shaffer-Morrison, Ministerio, & Silver, 2024). Valori precum estetica, dreptatea și morala, altele decât cele măsurate în studiul de față, sunt asociate pozitiv cu copingul centrat pe cerințe, în timp ce valori precum hedonismul corelează cu stiluri de coping emoțional și prin evitare (Krok, 2015).

Multe studii empirice susțin influența sistemului de valori asupra comportamentului și atitudinilor. Autorii consideră că este necesar să fie luați în calcul și alți factori în afara valorilor umane: presiunile sau constrângerile situaționale (exprimarea unor astfel de valori poate fi limitată de factori externi, cum ar fi normele sociale); importanța valorii (proeminența valorilor în mintea unei persoane joacă rol în capacitatea sa de a modela atitudinile și comportamentul) și relevanța personală (congruența valorilor cu conceptul de sine sau obiectivele personale crește probabilitatea ca acestea să influențeze atitudinile și să ghideze comportamentul); diferențe individuale (unii oameni pot fi mai rezistenți la persuasiune bazată pe valori, în timp ce alții pot fi puternic influențați de valorile lor); luarea deciziilor bazate pe valori (oamenii își pot baza deciziile pe valorile lor pentru a-și ghida evaluările și preferințele, care, la rândul lor, le pot influența comportamentul ulterior); funcția expresivă a valorii (valorile pot servi ca mijloc pentru indivizi de a-și exprima identitatea sau afilierea la un anumit grup) (Nazirova, & Borbala, 2024).

În cazul adolescenților, de exemplu, sunt articole care susțin că sunt preocupați în primul rând de dezvoltarea unui set coerent și consistent de valori personale care să le guverneze comportamentul, iar atunci când aceste valori nu se pot atinge, aceștia recurg la strategii disfuncționale de adaptare care le-ar putea dăuna sănătatea (Balmer *et al.*, 1997). Altă variabilă cu care valorile au fost puse în relație este inteligența. Autodirecționarea, bunăvoința și universalismul corelează pozitiv cu inteligența generală și negativ cu securitatea, tradiția și conformismul. Inteligența cristalizată corelează mai puternic cu valorile decât inteligența fluidă. Valorile de bază au explicat mai multă variație în comparație cu valorile de ordin superior, în timp ce valorile înguste au oferit o predicție incrementală minimă. Valorile personale corespund mai puternic cu inteligența decât trăsăturile de personalitate (Anglim, & Marty, 2024).

În ceea ce privește copingul, a fost diferențiat în patru direcții diferite. Copingul focusat pe problemă se referă atât la strategii de orientare a gândirii către planificarea modului de acțiune, de concentrare a atenției asupra situației problematice prin evitarea distractorilor sau strategii de surprindere a beneficiilor chiar și din situații cu complicate (Carver, Scheier și Weintraub, 1989). Sunt studii care susțin că strategiile de coping centrat pe problemă sunt în relație cu rezistența psihologică mediate de strategiile de creștere a fericirii (Altinsoy, & Aypay, 2023). În analize

de relație multiplă, de asemenea, acest tip de strategie de apărare are un rol important, de exemplu, sprijinul familial prezice pozitiv capitalul psihologic, capitalul psihologic prezice pozitiv copingul centrat pe problemă care prezice la rândul său bunăstarea (Wang, Ng, & Siu, 2023).

Copingul focusat pe emoții se valorifică prin expectanță a circumstanțelor care vor permite acțiunea prin concentrare pasivă asupra factorului de stres, prin acceptarea realității când îmbunătățirea situației nu este posibilă, prin abordare religioasă cu apel la ajutorul din partea divinității (Carver, Scheier și Weintraub, 1989). Impactul problemelor psihosociale cu care se confruntă angajații cu ar fi stresul, îngrijorare și frica care poate provoca epuizare din cauza cerințelor șefului. Formele de strategii de coping aplicate sunt strategiile focusate pe problemă, dar și strategii de coping centrate pe emoții (Kurniyawan, 2023). De asemenea, copingul centrat pe emoții are un rol de mediator și în ceea ce privește relația dintre stresul perceput și mâncatul emoțional exclusiv în rândul participanților de sex feminin (Yilmazturk, Demir, & Celik-Orucu, 2023). Persoanele care utilizează strategii de coping prin evitare pot fi deosebit de vulnerabile la efectele stresului asupra alimentației emoționale și este sugerată abordarea strategiilor de gestionare a stresului, pe lângă reducerea barierelor din calea alimentației sănătoase (Dalton, 2024).

Copingul focusat pe sprijin social se realizează prin manifestarea în plan social a tendinței de a cere sfaturi, informații sau ajutor de altă natură, sau chiar prin solicitarea sprijinului moral din partea prietenilor, rudelor, colegilor, prin exprimarea emoțiilor sau chiar prin strategii de negare (Carver, Scheier și Weintraub, 1989).

Copingul prin evitare presupune utilizarea unor strategii mintale de evitare a problemelor prin activități de loisire, a unor strategii comportamentale prin reducerea efortului de a elimina factorii care interferează cu scopul sau prin consumul de substanțe (Carver, Scheier și Weintraub, 1989). Încrederea în oameni și în diferite autorități și instituții se asociază pozitiv cu adoptarea strategiilor de coping adaptiv, cum ar fi căutarea de sprijin social, reinterpretare și creștere activă, orientare spre rezolvarea problemelor. În schimb, acestea se asociază negativ cu strategii de adoptare a unor strategii de coping dezadaptative, cum ar fi evitarea (Graziani, Botindari, Menegatti, & Moscatelli, 2023). În cazul implementării un program de *well-being*, au fost identificați o serie de factori care au determinat succesul programului, precum: copingul prin evitare, stilul de viață sănătos, împreună cu alte abordări adaptative de coping (Sfeir, Akel, Hallit, & Obeid, 2023).

Dintre celelalte strategii de coping, umorul este o strategie studiată în calitate de moderator, de exemplu asupra relației între evitarea și suferința psihologică, cu o reducere a stresului perceput în timp ce folosește un astfel de stil de coping în cazul unui nivel mediu spre ridicat de umor, susținându-se efectul benefic al umorului asupra sănătății mintale și evidențierea unui rol special al umorului ca moderator al altor strategii de coping (Simione, & Gnagnarella, 2023).

2. METODOLOGIA CERCETĂRII

2.1. OBIECTIVE ȘI IPOTEZE

Obiectivul studiului prezent a fost de a surprinde măsura în care sistemul de valori se află în relație cu dezvoltarea strategiilor de coping. În vederea atingerii acestui obiectiv au fost formulate mai multe ipoteze, în funcție de axele principale de manifestare a mecanismelor de coping.

- I1. Sistemul de valori umane influențează copingul focusat pe problemă.
- I2. Sistemul de valori umane influențează copingul focusat pe emoții.
- I3. Sistemul de valori umane influențează copingul focusat pe suport social.
- I4. Sistemul de valori umane influențează copingul prin evitare.

2.2. PARTICIPANȚI ȘI PROCEDURĂ

Eșantionul studiului de față a fost alcătuit din 397 de participanți dintre care 328 de gen feminin (82.6%) și 69 de gen masculin (17.4%), cu vârste de la 18 la 67 de ani ($M_{\text{vârstă}}=33.35$, $DS=11.27$), dintre care un număr de 52 (13.1%) provin din mediul rural, iar restul de 345 (86.9%) din mediul urban, 121 (30.5%) absolvenți de liceu sau școală profesională, 126 (31.7%) absolvenți de facultate, 122 (30.7%) absolvenți de masterat și 28 (7.1%) sunt absolvenți de doctorat.

În vederea susținerii ipotezelor cercetării a fost elaborat un formular electronic distribuit ulterior pe diverse rețele de socializare prin care s-au colectat atât date demografice ale participanților, cât și răspunsurile lor la itemii celor două chestionare utilizate. Baza de date s-a realizat și prelucrat cu ajutorul softului de statistică SPSS, versiunea 20, prin care s-au realizat analize de frecvență, analiză de statistică descriptivă și proceduri de regresie liniară pentru verificarea modelelor ipotetice.

2.3. INSTRUMENTE

2.3.1. Chestionarul COPE

Chestionarul COPE este un instrument dezvoltat de Carver, Scheier și Weintraub (1989), cu scopul de a măsura diferite mecanisme de coping pe care oamenii le utilizează. În cadrul celor 60 de itemi ai chestionarului se diferențiază un număr de 15 mecanisme de coping care se reunesc în cadrul a patru mari dimensiuni, copingul focusat pe problemă, copingul focusat pe emoție, copingul focusat pe suport social și copingul prin evitare. Chestionarul a fost tradus și validat în limba română de Crașovan și Sava (2013). Variația în limba română a chestionarului conține 4 variante răspuns pe scală Likert, de la „1. De obicei nu fac asta deloc”, la „4. De obicei fac asta în mare măsură”.

Copingul focusat pe problemă ($\alpha=.85$) conține: copingul prin planificare ($\alpha=.85$), copingul prin eliminarea activităților concurente ($\alpha=.68$), copingul de

creștere și interpretare pozitivă ($\alpha = .64$). Copingul focusat pe emoție ($\alpha = .77$) conține: copingul prin acceptare ($\alpha = .73$), copingul religios ($\alpha = .93$). Copingul focusat pe suport social ($\alpha = .88$) conține: copingul prin utilizarea suportului social instrumental ($\alpha = .79$), copingul prin utilizarea suportului social emoțional ($\alpha = .86$), copingul prin exprimare emoțională ($\alpha = .76$). Copingul prin evitare ($\alpha = .82$) conține: copingul prin negare ($\alpha = .74$) și copingul prin dezactivare a comportamentului ($\alpha = .78$). Alte tipuri de strategii de coping măsurate sunt copingul prin consumul de substanțe ($\alpha = .97$) și copingul prin umor ($\alpha = .93$).

2.3.2. Portretul valorilor

Chestionarul de măsurare a valorilor umane a fost construit în 1992 (Schwartz), ulterior urmând să fie revalidat pentru extinderea cross-culturală și dezvoltarea altor metode de măsurare (Schwartz *et al.*, 2001). De la disponibilitate la schimbare până la conservatorism și de la autorealizare la preocuparea pentru ceilalți, au fost inventariate un număr de 10 valori. Preocuparea pentru ceilalți (5 itemi, $\alpha = .58$) este alcătuită din subscalele benevolență și universalism, disponibilitatea pentru schimbare (6 itemi, $\alpha = .73$) este alcătuită din subscalele autodirecționare, stimulare și hedonism, autorealizarea (4 itemi, $\alpha = .73$) este alcătuită din subscalele creștere și putere și conservatorismul (6 itemi, $\alpha = .68$) este alcătuită din subscalele securitate, conformism și tradiție.

3. REZULTATE

Analiza datelor a presupus obținerea scorurilor medii ale variabilelor măsurate. În cazul valorilor, rezultatele au arătat cele mai mari scoruri la universalism ($M = 5.05$, $DS = .68$), benevolență ($M = 4.95$, $DS = .78$) autodirecționare ($M = 4.81$, $DS = .88$) și la disponibilitate la schimbare ($M = 4.23$, $DS = .81$), și cele mai mici scoruri la putere ($M = 3.33$, $DS = 1.14$) și autorealizare ($M = 3.69$, $DS = 1.02$). La celelalte tipuri de valori, scorurile medii au fost, de asemenea, la niveluri ridicate, conservatorism ($M = 4.03$, $DS = .90$), tradiție ($M = 3.76$, $DS = 1.19$), conformism ($M = 3.99$, $DS = 1.17$), securitate ($M = 4.35$, $DS = 1.12$), realizare ($M = 4.05$, $DS = 1.18$), hedonism ($M = 4.01$, $DS = 1.10$) și stimulare ($M = 3.88$, $DS = 1.15$). Mediile raportate la strategiile de coping arată că cel mai manifestat mecanism este copingul de creștere și interpretare pozitivă ($M = 3.29$, $DS = .49$) și cel mai puțin manifestat este copingul prin negare ($M = 1.76$, $DS = .65$). Alte scoruri medii au fost obținute la: copingul prin planificare ($M = 3.24$, $DS = .57$), copingul prin eliminarea activităților concurente ($M = 3.14$, $DS = .56$), copingul prin acceptare ($M = 2.88$, $DS = .63$), copingul religios ($M = 2.41$, $DS = 1.00$), copingul prin utilizarea suportului social instrumental ($M = 2.84$, $DS = .70$), copingul prin utilizarea suportului social emoțional ($M = 2.81$, $DS = .79$), copingul prin exprimare emoțională ($M = 2.58$, $DS = .70$), copingul prin dezactivare a comportamentului ($M = 1.86$, $DS = .65$), copingul prin consumul de substanțe ($M = 1.27$, $DS = .66$), copingul prin umor ($M = 2.37$, $DS = .89$), copingul

focusat pe problemă ($M = 3.00$, $DS = .48$), copingul focusat pe emoție ($M = 2.81$, $DS = .42$), copingul focusat pe suport social ($M = 2.74$, $DS = .61$), copingul prin evitare ($M = 2.05$, $DS = .52$).

Tabelul nr. 1

Scorurile medii ale variabilelor măsurate

	Media	DS	Skewness		Kurtosis	
			ES		ES	
Coping prin planificare	3.24	.57	-.60	.12	.15	.24
Coping prin eliminarea activităților concurente	3.14	.56	-.55	.12	.47	.24
Coping de creștere și interpretare pozitivă	3.29	.49	-.48	.12	.17	.24
Coping prin acceptare	2.88	.63	-.34	.12	-.04	.24
Coping religios	2.41	1.00	.00	.12	-1.24	.24
Coping prin utilizarea suportului social instrumental	2.84	.70	-.42	.12	-.32	.24
Coping prin utilizarea suportului social emoțional	2.81	.79	-.28	.12	-.85	.24
Coping prin exprimare emoțională	2.58	.70	.07	.12	-.49	.24
Coping prin negare	1.76	.65	.91	.12	.54	.24
Coping prin dezactivare a comportamentului	1.86	.65	.80	.12	.44	.24
Coping prin consumul de substanțe	1.27	.66	2.62	.12	5.91	.24
Coping prin umor	2.37	.89	.18	.12	-.90	.24
Coping focusat pe problemă	3.00	.48	-.51	.12	.43	.24
Coping focusat pe emoție	2.81	.42	-.09	.12	-.36	.24
Coping focusat pe suport social	2.74	.61	-.22	.12	-.52	.24
Coping prin evitare	2.05	.52	.74	.12	1.08	.24
Benevolență	4.95	.78	-.63	.12	.32	.24
Universalism	5.05	.68	-.95	.12	2.54	.24
Autodirecționare	4.81	.88	-.58	.12	-.16	.24
Stimulare	3.88	1.15	-.23	.12	-.44	.24
Hedonism	4.01	1.10	-.31	.12	-.23	.24
Realizare	4.05	1.18	-.61	.12	.17	.24
Putere	3.33	1.14	-.07	.12	-.44	.24
Securitate	4.35	1.12	-.70	.12	.20	.24
Conformism	3.99	1.17	-.57	.12	.05	.24
Tradiție	3.76	1.19	-.30	.12	-.39	.24
Disponibilitatea la schimbare	4.23	.81	-.16	.12	-.21	.24
Autorealizare	3.69	1.02	-.32	.12	-.03	.24
Conservatorism	4.03	.90	-.56	.12	.19	.24

În urma verificării ipotezelor au reieșit trei modele susținute de rezultate. Primul model are ca predictorii valori precum tradiția, autodirecționarea, universalismul, securitatea și benevolența care explică 11% ($R^2 = .11$) din variația strategiilor de coping focusate pe problemă. Al doilea model are ca variabilă dependentă copingul focusat pe suportul social, astfel că valori ca realizarea, autodirecționarea, benevolența și hedonismul explică 18% ($R^2 = .18$) din variație. În al treilea model au fost puse în relația de influență valorile: tradiție, autodirecționare, putere, universalism, hedonism și stimulare care explică 21% ($R^2 = .18$) din variația copingului prin evitare.

Tabelul nr. 2

Influența valorilor în adoptarea strategiilor de coping

Model	R	R ²	R ² ajustat	Eroarea st. a estimării
1	.33 ^a	.11	.10	.46
2	.43 ^a	.18	.17	.55
3	.46 ^a	.21	.20	.46

1a. Predictorii: (Constant), tradiție, autodirecționare, universalism, securitate, benevolență
2a. Predictorii: (Constant), realizarea, autodirecționare, benevolență, hedonism
3a. Predictorii: (Constant), tradiție, autodirecționare, putere, universalism, hedonism, stimulare

Toate cele trei modele sunt semnificative statistic, astfel că în primul model coeficientul $F_{(5,391)} = 9.90$, $p < .001$ este semnificativ statistic, în al doilea model $F_{(4,392)} = 22.41$, $p < .001$ este semnificativ statistic, iar în cel de-al treilea model $F_{(6,390)} = 18.15$, $p < .001$ este, de asemenea, semnificativ statistic.

Tabelul nr. 3

ANOVA pentru influența dimensiunilor valorilor asupra strategiilor de coping

Model		Suma pătratelor	df	Media pătratelor	F	Sig.
1	Regresie	10.58	5	2.11	9.90	.000 ^b
	Rezidual	83.58	391	.21		
	Total	94.16	396			
2	Regresie	27.81	4	6.95	22.41	.000 ^b
	Rezidual	121.58	392	.31		
	Total	149.40	396			
3	Regresie	23.79	6	3.96	18.15	.000 ^b
	Rezidual	85.17	390	.21		
	Total	108.96	396			

1a. Variabila dependentă: Copingul focusat pe problemă
1b. Predictorii: (Constant), tradiție, autodirecționare, universalism, securitate, benevolență
2a. Variabila dependentă: Copingul focusat pe suportul social
2b. Predictorii: (Constant), realizarea, autodirecționare, benevolență, hedonism
3a. Variabila dependentă: Copingul prin evitare
3b. Predictorii: (Constant), tradiție, autodirecționare, putere, universalism, hedonism, stimulare

Dintre valorile care influențează semnificativ statistic manifestarea copingului focusat pe problemă, prima variabilă predictor este benevolența ($\beta = .12$, $t_{(397)} = 2.35$, $p = .019$), urmată de universalism ($\beta = .11$, $t_{(397)} = 2.02$, $p = .044$), de autodirecționare ($\beta = .17$, $t_{(397)} = 3.45$, $p = .001$), de securitate ($\beta = .16$, $t_{(397)} = 3.11$, $p = .002$) și de tradiție ($\beta = -.13$, $t_{(397)} = -2.64$, $p = .008$). Valorile tradiționale influențează negativ manifestarea strategiilor de coping focusat pe problemă.

În cel de-al doilea model de regresie, care se referă la valorile predictor pentru copingul focusat pe suportul social, patru dintre cele 10 valori din listă s-au diferențiat ca fiind semnificative statistic, și anume: benevolența ($\beta = .20$,

$t_{(397)} = 4.27$, $p < .001$), autodirecționarea ($\beta = -.11$, $t_{(397)} = -2.41$, $p = .016$), hedonismul ($\beta = .14$, $t_{(397)} = 2.90$, $p = .004$) și realizare ($\beta = .28$, $t_{(397)} = 5.65$, $p < .001$). Ca și în cazul primului model, și în acest model, una dintre valorile componente influențează negativ predicția asupra copingului focusat pe suportul social, adică autodirecționarea.

În ultimul model de regresie a fost introdusă ca variabilă dependentă copingul prin evitare și s-au remarcat ca predictorii cu niveluri semnificative statistic valorile ca universalismul ($\beta = -.14$, $t_{(397)} = -3.07$, $p = .002$), autodirecționarea ($\beta = -.14$, $t_{(397)} = -2.94$, $p = .003$), simularea ($\beta = .16$, $t_{(397)} = 2.84$, $p = .005$), hedonismul ($\beta = .12$, $t_{(397)} = 2.21$, $p = .027$), puterea ($\beta = .26$, $t_{(397)} = 5.56$, $p < .001$) și tradiția ($\beta = .23$, $t_{(397)} = 5.13$, $p < .001$). Așa cum arată rezultatele, universalismul și autodirecționarea sunt valori care influențează negativ dezvoltarea mecanismelor de coping prin evitare.

Tabelul nr. 4

Influența semnificativă a dimensiunilor valorilor asupra strategiilor de coping

Model		Coeficienți nestandardizați		Coeficienți standardizați	t	Sig.
		B	Er. standard	Beta		
1	(Constant)	1.66	.21		7.70	.000
	Benevolență	.08	.03	.12	2.35	.019
	Universalism	.07	.03	.11	2.02	.044
	Autodirecționare	.09	.02	.17	3.45	.001
	Securitate	.07	.02	.16	3.11	.002
	Tradiție	-.05	.02	-.13	-2.64	.008
2	(Constant)	1.43	.22		6.44	.000
	Benevolență	.15	.03	.20	4.27	.000
	Autodirecționare	-.08	.03	-.11	-2.41	.016
	Hedonism	.08	.02	.14	2.90	.004
	Realizare	.14	.02	.28	5.65	.000
3	(Constant)	1.73	.21		8.09	.000
	Universalism	-.11	.03	-.14	-3.07	.002
	Autodirecționare	-.08	.03	-.14	-2.94	.003
	Stimulare	.07	.02	.16	2.84	.005
	Hedonism	.05	.02	.12	2.21	.027
	Putere	.12	.02	.26	5.56	.000
	Tradiție	.10	.02	.23	5.13	.000
1a. Variabila dependentă: Copingul focusat pe problemă						
2a. Variabila dependentă: Copingul focusat pe suportul social						
3a. Variabila dependentă: Copingul prin evitare						

Rezultatele obținute în urma analizelor de regresie susțin doar 3 din cele 4 ipoteze. Valorile morale influențează dezvoltarea strategiilor de coping focusat pe problemă, de coping focusat pe suport social și de coping prin evitare. A doua ipoteză, referitoare la copingul focusat pe emoții, nu este susținută de rezultatele obținute.

4. CONCLUZII

Având în vedere rezultatele raportate mai sus, importanța pe care dezvoltarea sistemului de valori o are pentru aplicarea celor mai potrivite strategii de rezolvare a contextelor diverse ar putea deveni un obiectiv în cadrele de dezvoltare personală și psihoterapie, în programele de igienă mintală sau de înlăturare a factorilor de stres, anxietate și reziliență sau în dezvoltarea programelor de psihoeducație și consiliere.

Recomandările pentru studiile ulterioare sunt generate de întrebarea referitoare la copingul centrat pe emoții și identificarea unor factori care să medieze relația dintre valorile umane și acest tip de strategie.

Primit în redacție la: 12.11.2024

BIBLIOGRAFIE

1. ALTINSOY, F., & AYPAY, A., *A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping*, Current Psychology, **42**, 3, 2023, p. 2208–2220.
2. ANGLIM, J., & MARTY, A., *Cognitive Ability and Personal Values: A Large Sample Study of Schwartz's Values, HEXACO Personality, Age, and Gender*, Social Psychological and Personality Science, 2024, 19485506241281025.
3. BALMER, D.H., GIKUNDI, E., BILLINGSLEY, M.C., KIHUHO, F.G., KIMANI, M., WANG'ONDU, J., & NJORGE, H., *Adolescent knowledge, values, and coping strategies: implications for health in sub-Saharan Africa*, Journal of adolescent health, **21**, 1, 1997, p. 33–38.
4. BARDI, A., & GUERRA, V.M., *Cultural values predict coping using culture as an individual difference variable in multicultural samples*, Journal of Cross-Cultural Psychology, **42**, 6, 2011, p. 908–927.
5. CARVER, C.S., SCHEIER, M.F., & WEINTRAUB, J.K. (1989). *Assessing coping strategies: a theoretically based approach*, Journal of personality and social psychology, **56**, 2, 1989, p. 267.
6. CRASOVAN, D.I., & SAVA, F.A., *Translation, adaptation, and validation on Romanian population of COPE questionnaire for coping mechanisms analysis*, Cognition, Brain, Behavior, **17**, 1, 2013, p. 61.
7. DALTON, E.D., *Emotional eating in college students: associations with coping and healthy eating motivators and barriers*, International Journal of Behavioral Medicine, **31**, 4, 2024, p. 563–572.
8. GRAZIANI, A.R., BOTINDARI, L., MENEGATTI, M., & MOSCATELLI, S., *Adaptive coping strategies at the time of COVID-19: The Role of Social and General Trust*, International Journal of Environmental Research and Public Health, **20**, 15, 2023, p. 6512.
9. KROK, D., *Value systems and religiosity as predictors of nonreligious and religious coping with stress in early adulthood*, Archives of Psychiatry and Psychotherapy, **3**, 2015, p. 21–31.
10. KURNIYAWAN, E.H., CAHYANI, P.S.R., KHOIRIYAH, A.A.U., PURNOMO, F.K.A., AFANDI, A.T., KURNIAWAN, D.E., & NUR, K.R.M., *Coping mechanisms used by farmers to encounter psychosocial problems: literature review*, Health and Technology Journal (HTechJ), **1**, 4, 2023, p. 445–454.
11. LIM, D., POULIN, M.J., SHAFFER-MORRISON, C.D., MINISTERO, L.M., & SILVER, R.C., *Investigating the role of adversity and benevolence beliefs in predicting prosociality*, Journal of Personality, 2024

12. NAZIROVA, Z., & BORBALA, S., *Values, Attitudes and the Behaviour Paradigm: A Systematic Literature Review*, Journal of Human Values, **30**, 2, 2024, p. 214–239.
13. SCHWARTZ, S.H., MELECH, G., LEHMANN, A., BURGESS, S., HARRIS, M., & OWENS, V., *Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement*, Journal of cross-cultural psychology, **32**, 5, 2001, p. 519–542.
14. SCHWARTZ, S.H., *Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries*, Advances in experimental social psychology, New York: Academic Press, 1992
15. SFEIR, M., AKEL, M., HALLIT, S., & OBEID, S., *Factors associated with general well-being among Lebanese adults: the role of emotional intelligence, fear of COVID, healthy lifestyle, coping strategies (avoidance and approach)*, Current Psychology, **42**, 20, 2023, p. 17465–17474.
16. SIMIONE, L., & GNAGNARELLA, C., *Humor coping reduces the positive relationship between avoidance coping strategies and perceived stress: a moderation analysis*, Behavioral Sciences, **13**, 2, 2023, p. 179.
17. WANG, H., NG, T.K., & SIU, O.L., *How does psychological capital lead to better well-being for students? The roles of family support and problem-focused coping*, Current Psychology, **42**, 26, 2023, p. 22392–22403.
18. YILMAZTURK, N.H., DEMIR, A., & CELIK-ORUCU, M., *The mediator role of emotion-focused coping on the relationship between perceived stress and emotional eating*, Trends in Psychology, **31**, 2, 2023, p. 383–399.

REZUMAT

În special în situații de criză este necesar ca oamenii să activeze resurse interioare care să-i ajute să facă față. Cercetarea de față are în prim plan două concepte de bază, copingul și valorile umane. Obiectivul acestui studiu a fost acela de a vedea care dintre cele 10 valori umane influențează diferitele mecanisme de coping. Eșantionul a fost alcătuit din 397 de participanți cu vârste cuprinse între 18 și 67 de ani, cu niveluri de pregătire profesională și academică variată. Rezultatele analizelor de regresie au raportat influențe semnificative statistic pentru trei din cele patru dimensiuni majore ale copingului, astfel că tradiția influențează negativ, iar autodirecționarea, universalismul, securitatea și benevolența influențează pozitiv copingul focusat pe problemă; autodirecționarea influențează negativ, iar realizarea, benevolența și hedonismul influențează pozitiv copingul focusat pe suport social; universalismul și autodirecționarea influențează negativ, iar tradiția, puterea, hedonismul și stimularea influențează pozitiv copingul prin evitare. Dimensiunile copingului focusat pe emoții nu este influențat de niciuna dintre valorile umane.

STRATEGII DE AFILIERE ȘI CREȘTERE A NIVELULUI DE SIMPATIE ÎN ANXIETATEA SOCIALĂ – O REVIZUIRE SISTEMATICĂ A LITERATURII

GABRIELA LAVINIA NIȚĂ* VIOLETA ROTĂRESCU
Universitatea de Psihologie și Științele Educației, București

Abstract

Affiliation is an essential psychosocial process through which individuals express their need for belonging and positive interpersonal connection. Social Anxiety often creates significant barriers to forming and maintaining social bonds, leading to isolation. For individuals with social anxiety, affiliation takes on increased importance, being motivated by the desire to reduce the fear of negative evaluation and rejection, as well as to facilitate social integration. As far as we know, this is the first systematic review using only experimental design conducted in the last 10 years that explores the main strategies at fostering affiliation and enhancing perceived likeability among individuals with social anxiety. We aimed to analyze how strategies like self-disclosure can help individuals into being affiliated into a social group and increase the level of sympathy they receive from others. Acknowledging and addressing these issues can contribute to a deeper awareness of social integration challenges in SAD, illustrating the importance of targeted strategies that not only alleviate symptoms, but also promote sustainable, positive social engagement. However, even if these strategies are important for facilitating the social integration of people with anxiety, their effectiveness may vary depending on contexts.

Cuvinte-cheie: strategii de afiliere, simpatie, anxietate socială

Keywords: strategy of affiliation, sympathy, social anxiety

1. INTRODUCERE

În cadrul proceselor de grup, indivizii sunt dornici să dezvolte și să păstreze relații sociale semnificative cu ceilalți. În acest sens, aceștia tind să adopte diferite strategii pentru a crea, menține și evalua intimitatea relațiilor cu alte persoane, integrând respectarea normele sociale care promovează simpatia și afilierea (Cialdini și Goldstein, 2004). Strategiile de afiliere sunt un set de comportamente adaptative utilizate de indivizi pentru a facilita conexiunile sociale și a reduce riscul de respingere (Kozak și Cuthberg, 2016). Pentru persoanele cu anxietate socială, aceste strategii sunt considerate esențiale în ameliorarea fricii de evaluare

* Drd. Gabriela – Lavinia Niță, Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Șoseaua Panduri 90, E-mail: gabriela-lavinia.nita.20@drd.unibuc.ro

negativă și în sporirea nivelului de simpatie (Kozah și Cuthberg, 2016; Voncken și Dijk, 2013). Anxietatea socială este caracterizată printr-o teamă intensă și persistentă de evaluare negativă în situații sociale, care poate duce la evitarea interacțiunilor și la dificultăți semnificative în menținerea relațiilor interpersonale (APA, 2013).

În ciuda impactului major asupra calității vieții și funcționării zilnice, strategiile prin care persoanele cu anxietate socială încearcă să obțină acceptare și integrare socială reprezintă o dimensiune mai puțin explorată, dar esențială în înțelegerea și intervenția terapeutică pentru această tulburare (Baartmans *et al.*, 2020). Astfel, comportamente precum autodezvăluirea sau conformismul (de exemplu acordul cu opiniile celorlalți sau evitarea conflictului) sunt frecvent utilizate pentru a obține acceptare în interacțiunile sociale (Clementi și Alfano, 2020). Cu toate acestea, literatura de specialitate subliniază că eficiența acestor strategii depinde de contexte variate și de caracteristicile personale ale indivizilor, inclusiv abilitățile lor de reglare emoțională și capacitatea de a-și menține autenticitatea în relațiile sociale (Wong și Rapee, 2016). De exemplu, utilizarea excesivă a conformismului poate duce la epuizare emoțională și un sentiment de pierdere a autenticității, aspecte care pot amplifica stările de anxietate (Alden și Bieling, 1998). În același timp, strategiile percepute ca neautentice de către interlocutori pot conduce la respingere socială, reducând eficiența comportamentelor de afiliere (Grossman & Choi, 2018).

1.1. ANXIETATE SOCIALĂ

Aproximativ o treime dintre indivizi suferă de tulburări de anxietate, aceasta constituind cel mai frecvent grup de boli mintale (Merikangas *et al.*, 2010). Tulburarea de anxietate socială (TAS) ocupă locul al doilea în ceea ce privește tulburările de anxietate, după fobia specifică. Aceasta este asociată cu dificultăți în performanța academică, sentimente de singurătate și dispoziție depresivă (Grover *et al.*, 2007). În plus, anxietatea socială este de obicei cronică și, dacă nu este tratată, poate persista până la vârsta adultă (Bruce *et al.*, 2005), crescând probabilitatea tentativelor de sinucidere, performanțe mai scăzute la locul de muncă și o calitate mai scăzută a vieții (Katzelnick *et al.*, 2001).

Potrivit teoriilor cognitiviste, o convingere de bază în anxietatea socială este credința că indivizii vor fi evaluați negativ de către cei din jur (APA, 2013). Pentru a face față acestei temeri și a se simți în siguranță în situații sociale, aceștia tind să adopte anumite comportamente de siguranță (Piccirillo *et al.*, 2016), cum ar fi evitarea contactului vizual, submisivitatea și controlarea indicatorilor nonverbal pentru a părea mai puțin dominatori (Zimmerman *et al.*, 2015). Dintr-o perspectivă evoluționistă, anxietatea socială s-a dezvoltat ca o modalitate prin care indivizii tranzitează interacțiunile sociale ca o competiție pentru a evita pierderea statutului (Tone *et al.*, 2019). Cu toate acestea, acțiunile de autoprotecție sunt adesea contraproductive, deoarece pot duce la răspunsuri negative din partea celorlalți, ceea ce determină o creștere a anxietății (Piccirillo *et al.*, 2016).

1.2. STRATEGII DE AFILIERE ȘI SIMPATIA

Strategiile de afiliere socială sunt definite ca strategii comportamentale de implicare în interacțiuni sociale pozitive cu cei din jur (Kozah și Cuthberg, 2016). Aceste strategii vin în îndeplinirea unei nevoi fundamentale de apartenență la un grup (Baumeister și Leary, 1995) și a obține sprijin social (Baartmans *et al.*, 2020). Persoanele anxioase social experimentează deseori o ambivalență emoțională: își doresc conexiuni sociale, dar simt o teamă intensă de apropiere (Erwin *et al.*, 2003).

Simpatia este definită ca măsura în care o persoană este percepută ca fiind prietenoasă și colaborativă (Cillessen & Marks, 2011), mai exact „*gradul în care un individ este plăcut și acceptat de către semenii*” (Hubers *et al.*, 2016, p. 1444). Având în vedere impactul său esențial asupra construirii relațiilor sociale, ne putem întreba care sunt trăsăturile individuale care pot facilita creșterea gradului de simpatie? Plecând de la Modelul Big Five, De Vries și colaboratorii (2020) concluzionează că agreabilitatea este cel mai important predictor al simpatiei. Cu toate acestea, există și alte trăsături care contribuie la creșterea gradului de simpatie, cum ar fi atractivitatea fizică, inteligența, modul de îmbrăcăminte (înclinații spre modă) și atletismul (Brookman *et al.*, 2022). Datele arată o diferențiere de gen în ceea ce privește simpatia, fetele tinzând să fie percepute mai simpatice decât băieții (de Vries *et al.*, 2020).

Evaluările de simpatie sunt considerate a fi un factor major în menținerea anxietății sociale (Voncken și Dijk, 2013). Indivizii cu niveluri ridicate de anxietate pot avea dificultăți în a estima cu exactitate aspectele privind funcționarea lor socială, în special dacă sunt plăcuți de către cei din jur (Baartmans *et al.*, 2020). Aceștia tind să subestimeze calitatea evaluării lor sociale (Clark, 2005), funcționarea socială (Verduin și Kendall, 2008) și gradul de simpatie, ceea ce indică o distorsiune de percepție (Voncken și Bogels, 2008). Cu toate acestea, simpatia este strâns legată de sprijinul social obținut în urma afilierii, care ameliorează simptomele anxietății sociale (Baartmans *et al.*, 2020).

2. METODOLOGIE

2.1. PREZENTAREA GENERALĂ A STUDIULUI CURENT

Scopul acestui studiu este de a explora o serie de strategii de afiliere care pot contribui la creșterea scorurilor de simpatie ale indivizilor anxioși social. Conform modelelor cognitiv-comportamentale (Clark și Wells 1995), literatura de specialitate și-a îndreptat atenția preponderent asupra analizării comportamentelor de siguranță pe care indivizii anxioși social le adoptă în vederea evitării respingerii de către semenii. În acest context, strategiile comportamentale pe care aceștia le pot adopta în vederea satisfacerii nevoii de afiliere au primit mai puțină atenție.

2.2. CĂUTAREA LITERATURII DE SPECIALITATE

Pentru a identifica studiile potențial relevante pentru lucrarea de față, s-a efectuat o căutare sistematică în trei baze de date academice *PsychInfo*, *PubMed* și *Medline*. De asemenea, au fost căutate referințe în cele mai recente articole și sinteze pe tema *social anxiety*, *likeability*, *affiliative strategies*. Ulterior căutării în aceste baze de date, s-a realizat o căutare suplimentară pe *Google Scholar* pentru a identifica alte studii potențial relevante. Suplimentar, au fost luate în calcul și studiile identificate în urma analizei bibliografiei articolelor detectate în bazele de date specificate anterior.

S-au utilizat următoarele cuvinte-cheie: *affiliation*, *affiliative strategies*, *social anxiety/social phobia*, *likeability/sympathy*, *adolescents*, *adults*, pentru a identifica studiile care analizează strategiile de afiliere și creștere a simpatiei în anxietatea socială. Pentru a maximiza numărul articolelor relevante din literatura de specialitate, au fost folosiți termeni și fraze asociate cu *social anxiety*, *social rejection* și *likeability*, alături de concepte ca *adults* sau *adolescents*. De asemenea, au fost folosite grupări de cuvinte specifice, cum ar fi *likeability and social anxiety*, *sympathy and social rejection*, *mediators in social anxiety and likeability* (în special în procesul de căutare pe *Google Scholar*), pentru a face procesul de căutare clar și specific și pentru a identifica articole care aduc în centrul atenției legătura dintre conceptele *likeability* și *social anxiety*.

2.3. SELECȚIA STUDIILOR. CRITERII DE INCLUDERE SI EXCLUDERE

În procesul de identificare și selecție al articolelor relevante, au fost incluse în acest *systematic review* doar studiile care **au îndeplinit criteriile specificate mai jos**:

- a) Articolele au fost scrise în limba engleză (independent de țara în care a fost condus studiul)¹;
- b) Eșantioanele folosite în cercetări au vizat adolescenți și adulți;
- c) Articolele au fost bazate pe studii experimentale publicate în jurnalele științifice;
- d) Studiile au fost publicate în ultimii 10 ani (perioada 2013–2023);
- e) Studiile care au inclus strategii de afiliere, creșterea nivelului de simpatie, variabile în relația *likeability* – *social anxiety*.

În ceea ce privește **criteriile de excludere** care au stat la baza selectării articolelor, acestea sunt următoarele:

- a) Studii calitative, studii de caz, studii non-empirice;
- b) Studii care examinează strategiile de afiliere în alte tulburări;

¹ Țara în care a fost condus studiul nu a reprezentat un criteriu de includere în analiza prezentă deoarece nu s-a dorit identificarea consecințelor în funcție de zone geografice sau culturi specifice.

- c) Studii care evaluează *strategiile de afiliere și relația dintre anxietatea socială și likeability* în rândul copiilor și persoanelor de vârstă a III-a;
- d) Articole scrise în alte limbi, decât limba engleză;
- e) Articole mai vechi de 10 ani (referitor la data la care a fost realizată analiza prezentă).

Tabelul nr. 1

Criteriile de includere și excludere ale articolelor selectate

	Criterii de includere	Criterii de excludere
Eșantion	Adolescenți și adulți	Copii, participanți cu vârste mai mari de 35–40 de ani.
Concepte principale evaluate	<i>Social anxiety, Likeability, Affiliative strategies</i>	Alte concepte care fac referire la strategii de afiliere (de ex: ADHD)
Rezultate	Strategii comportamentale de afiliere care determină creșterea nivelului de likeability la persoanele anxioase social.	Comportamente de autoprotecție în anxietatea socială
Designul cercetării	Experimente	Studii calitative, studii de caz, studii non-empirice.

2.4. SELECȚIA ȘI EVALUAREA CALITĂȚII STUDIILOR

Procedura de căutare a dus la identificarea a peste 28.800 de studii din toate bazele de date precizate. După selecția studiilor, rezultatele căutării au fost exportate în *Endnote*, unde articolele duplicate au fost șterse. Studiile au fost apoi evaluate din punctul de vedere al eligibilității și relevanței pornind de la titlurile și rezumatele acestora. În cazul în care titlul nu a oferit suficiente informații sau în cazul în care nu se putea lua o decizie finală cu privire la articol, următorul pas a fost acela de a evalua articolul integral. După evaluarea titlurilor, au fost analizate rezumatele studiilor și excluse toate articolele care nu îndeplineau criteriile de includere. După această etapă, au fost căutate textele integrale ale articolelor rămase. Articolele au fost evaluate încă o dată pentru a ne asigura că acestea îndeplinesc criteriile precizate și pentru a ne asigura că sunt eligibile pentru includerea în analiza ulterioară.

În continuare, a fost realizată o căutare nesistematică suplimentară a studiilor în *Google Scholar*, precum și o analiză a referințelor identificate în studiile evaluate anterior.

Variabilele principale includ anxietatea socială (*social anxiety*), simpatie (*likeability, sympathy*), strategii de afiliere (*affiliative strategies*). Este important de menționat faptul că în ceea ce privește studiile incluse, au fost selectate acelea care au vizat strategiile comportamentale care contribuie la creșterea nivelului de *likeability* în anxietatea socială, deoarece aceste concepte fac obiectul studiilor ulterioare prezentate în această lucrare. De asemenea, prin identificarea studiilor care au folosit concepte similare sau aproape similare cu cele folosite în lucrarea de

față, am dorit să urmărim care este stadiul cunoștințelor legate de tema actuală din momentul realizării acestei analize și ce alte concepte au fost studiate alături de conceptele principale și de rezultate (*outcomes*) pentru a servi mai departe ca un reper în realizarea studiilor ulterioare.

Informațiile obținute în urma studiilor selectate au fost: *designul* cercetării și tipul studiului, vârsta participanților, instrumentele folosite pentru evaluarea conceptelor studiate, co-variabile, variabile corelate, mediatori, moderatori, precum și alte rezultate specificate în capitolul următor.

3. REZULTATE – STRATEGII PENTRU CREȘTEREA NIVELULUI DE SIMPATIE LA INDIVIZII ANXIOȘI SOCIAL

Strategiile de creștere a nivelului de simpatie fac referire la acele comportamente care îi pot determina pe indivizi să emită evaluări pozitive la adresa persoanelor anxioase social (Pulles și Hartman, 2017). În primul rând, intenționăm să diferențiem strategiile comportamentale de afiliere – de cele de siguranță (*safety behaviors*), la care indivizii anxioși apelează pentru a preveni sau a evita rezultatele sociale care sunt privite de persoana anxioasă ca amenințătoare sau catastrofale (McManus *et al.*, 2008). Pentru indivizii anxioși social, rezultatul de care se tem implică de obicei respingere socială, evaluare negativă sau sentimente intense de anxietate în situații sociale (APA, 2013). Adoptarea comportamentului de siguranță este puternic și pozitiv legată de aceste temeri în anxietatea socială, care au un rol de menținere a anxietății sociale (Moscovitch *et al.*, 2013).

3.1. AUTODEZVĂLUIRILE

Autodezvăluirea, „actul de dezvăluire a experiențelor, gândurilor și sentimentelor relevante” (Collins și Miller, 1994), este un pas esențial în stimularea interacțiunilor interpersonale și construirea unor relații intime, ceea ce influențează pozitiv sănătatea mintală (Misoch, 2015). Este firesc ca dorința de a iniția interacțiuni viitoare să crească atunci când o persoană se simte identificată social cu interlocutorul său sau atunci când experiența interacțiunii este una pozitivă (Mazziotta *et al.*, 2011).

Într-un experiment condus de Voncken și Dijk (2013), autodezvăluirea s-a dovedit a fi cel mai important predictor în creșterea gradului de simpatie. Astfel, cercetătorii au investigat dezvoltarea simpatiei și rolul autodezvăluirii în două contexte sociale: mai întâi după implicarea într-o situație nestructurată dintr-o sală de așteptare și apoi după o conversație de cunoaștere. În primul rând, în conformitate cu alte cercetări, persoanele cu un nivel ridicat de anxietate socială au fost percepute negativ la prima impresie, comparativ cu persoanele care au un nivel scăzut de anxietate socială. De asemenea, deși percepțiile indivizilor cu un nivel ridicat de anxietate socială s-au îmbunătățit de la prima, la a doua sarcină, aceștia au obținut în continuare evaluări mai scăzute după ambele interacțiuni, comparativ cu persoanele care au un nivel scăzut de anxietate socială. Cu toate acestea,

comportamentul de autodezvăluire a fost cel mai important predictor în creșterea simpatiei în timpul sarcinilor sociale secvențiale. De asemenea, absența oricărei alte interacțiuni dintre grup și comportamentul de autodezvăluire în prezicerea simpatiei confirmă că în ambele interacțiuni sociale, nivelul comportamentului de autodezvăluire a fost cel mai puternic predictor pentru creșterea gradului de simpatie. Astfel, orientarea comportamentului spre autodezvăluire poate îmbunătăți impresia negativă pe care persoanele cu anxietate socială tind să și-o formeze despre modul în care sunt percepute de ceilalți după un prim contact social.

Un alt aspect important în acest experiment este ca rezultatele sau evaluările pozitive interpersonale au fost în principal prezise de comportamentul sau modul de abordare al participanților anxioși și nu de simptomele vizibile de anxietate. Acest lucru reflectă foarte bine rapoartele participanților, conform cărora: „Prietenii mi-au spus că inițial nu m-au plăcut prea tare, dar lucrurile s-au schimbat după ce au ajuns să mă cunoască mai bine, apreciindu-mă din ce în ce mai mult”. Întrucât situația din sala de așteptare a presupus o interacțiune socială nestructurată, naturală, aceasta a permis generalizarea la situațiile din viața reală, ceea ce indică faptul că în astfel de circumstanțe, dificultățile comportamentale ale celor anxioși se amplifică, comparativ cu sarcinile mult mai structurate (cum ar fi cele de cunoaștere sau de a vorbi). Cercetătorii acestui studiu nu au putut identifica ce anume din comportamentul persoanelor anxioase social de la prima interacțiune a determinat formarea unei percepții negative asupra lor, însă poate tocmai aceste comportamente de siguranță (postura, încruntarea, purtarea unor haine sau a părului într-un mod care să îi asigure că vor fi trecuți neobservați) pot avea o influență majoră.

Indiferent de acestea, autodezvăluirile ajută indivizii în creșterea gradului de simpatie, iar investigarea ulterioară a acestor comportamente de siguranță în anxietatea socială poate facilita comportamentul de autodezvăluire. Una dintre limitele acestei cercetări este eșantionul format doar din persoane de gen feminin. Având în vedere că literatura menționează că și persoanele de gen masculin se confruntă cu anxietatea socială, ar fi util de identificat în ce măsură aceste rezultate se aplică și acestora (APA, 2013). Nu în ultimul rând, cercetătorii nu au manipulat comportamentul de autodezvăluire, astfel că studiul lor nu a permis efectuarea unei inferențe cauzale între efectele autodezvăluirii asupra simpatiei.

Într-un alt experiment, condus de Voncken și colaboratorii (2020), s-a analizat relația dintre așteptările indivizilor anxioși social de a fi (ne)simpatizați și percepția reală de „likeability/simpatie” a celor din jur, prin includerea rolului mediator al comportamentului strategic (autodezvăluirile) și automatic (imitare/mimare). Conform concluziilor studiului, indivizii cu un nivel scăzut de anxietate socială tind să facă autodezvăluiri într-o mai mare măsură, mai ales dacă se așteaptă să fie plăcuți. De asemenea, așteptările ridicate de a fi plăcuți sunt legate de un nivel scăzut de autodezvăluire. Astfel, indivizii anxioși social percep că pentru a fi plăcuți mai mult, trebuie să (se) dezvăluie mai puțin. Una dintre concluziile experimentului este că autodezvăluirile contribuie la creșterea nivelului de simpatie, dar doar la

indivizii cu un nivel scăzut de anxietate socială. Nu în ultimul rând, la indivizii cu un nivel ridicat de anxietate socială s-a observat un bias cognitiv și o strategie de autoprotecție: atunci când se așteaptă la o evaluare neutră din partea celorlalți, ei își reduc nivelul de autodezvăluire, ceea ce probabil contribuie la sentimentele lor de alienare socială. De asemenea, în acest studiu, indivizii cu un nivel ridicat de anxietate socială nu au obținut evaluări negative de simpatie semnificative comparativ cu cei care au un nivel scăzut de anxietate socială. Ca și studiul anterior, eșantionul a fost format doar din femei, iar sarcina a fost foarte structurată și nu reflectă conversațiile informale de zi cu zi.

3.2. SUBMISIVITATEA ȘI CONFORMISMUL

Plecând de la teoria evoluționistă, Gilbert și Miles (2000) explică faptul că anxietatea socială este asociată cu o atenție sporită pe competiție și statut social. Indivizii anxioși social tind să se perceapă ca membri subordonați grupului și astfel să fie susceptibili excluderii sau ostracizării. Astfel, ei adoptă o strategie de submisivitate pentru a inhiba competiția și a evita aceste pierderi.

Multe dintre comportamentele (de siguranță) care sunt caracteristice pentru anxietatea socială pot fi văzute ca fiind comportamente de submisivitate. De exemplu, indivizii anxioși au dificultăți în a menține contactul vizual, a avea o postură strictă sau a ridica tonul vocii (Weeks *et al.*, 2013). Acest lucru reliefează faptul că indivizii anxioși social sunt de fapt percepuți ca fiind mai puțin dominanți de prietenii lor, dar și de străini, după scurte sarcini de interacțiune experimentale (Rodebaugh *et al.*, 2014).

Dintr-o perspectivă biopsihologică, anxietatea socială poate fi văzută ca o tendință de a acționa supus pentru a reduce conflictele și a evita respingerea de către ceilalți (Dijk *et al.*, 2018). Dincolo de percepția individuală cu privire la locul propriu în cadrul unui grup, studiul de față a luat în calcul poziția unui individ, așa cum e percepută de către ceilalți. Mai mult decât atât, deși studii anterioare au afirmat că indivizii anxioși social tind să fie respinși după primele interacțiuni, cercetătorii au vrut să identifice dacă acestea influențează și ratingurile de afiliere, după interacțiuni repetate. Studiul arată că anxietatea socială corelează negativ cu dominarea, dar nu și cu afilierea, iar indivizii, indiferent de nivelul de anxietate socială, tind să își supraevalueze nivelul de dominare.

Feng și colaboratorii (2018) au arătat într-un studiu experimental că indivizii cu anxietate socială tind să adopte un conformism accentuat în contexte sociale, în special atunci când acest comportament poate preveni respingerea socială. Mai exact, cercetătorii au analizat pattern-ul comportamental și neuronal asociat cu conformismul social la persoanele cu anxietate socială, prin observarea diferențelor de evaluare atunci când subiecții non-anxioși ($N = 19$) și cei cu anxietate socială ($N = 20$) au emis judecăți de atractivitate față de persoane necunoscute, dar, în același timp, au fost expuși și la evaluările congruente și incongruente ale celorlalți evaluatori/participanți la studiu. Interesant este că atunci când au fost

rugați să reevalueze aceleași chipuri, fără prezența celorlalți participanți la studiu, s-au observat diferențe semnificative. Comparativ cu persoanele non-anxioase, subiecții anxioși social au prezentat atitudini schimbate în sens pozitiv în evaluările emise și s-au conformat într-o mai mare măsură la feedbackul celorlalți participanți la studiu. Cu alte cuvinte, participanții cu anxietate socială au manifestat o conformare crescută față de opiniile majorității în evaluările estetice, sugerând că astfel de strategii pot funcționa ca mecanisme de evitare a evaluării negative, facilitând afilierea socială.

Zhang și colaboratorii (2016) au observat, de asemenea, că adolescenții cu anxietate socială manifestă conformism mai pronunțat în situații stresante, cum ar fi interacțiunile sociale tensionate, căutând astfel să evite critica sau respingerea. Acest studiu experimental a plecat de la adaptarea testului de conformitate al lui Asch. Astfel, participanții ($N = 152$) au fost expuși unor situații diferite, fie sub stres de evaluare socială, fie în condiții de evaluare privată, pentru a observa modul în care anxietatea socială influențează actul decizional privind tendința de conformare. Mai exact, aceștia au fost analizați în mod specific în privința alegerilor pe care le făceau, în funcție de presiunile de grup resimțite. Rezultatele au arătat că atunci când percep că le este observat comportamentul, adolescenții cu anxietate socială ridicată prezintă un nivel mai mare de conformare, căutând să își alinieze răspunsurile cu ale celor din jur, în special în contextele în care percepeau că pot fi evaluați social.

Pe de altă parte, este important de menționat și relația dintre conformitate și epuizarea emoțională la persoanele cu anxietate socială. Cercetătorii au descoperit că persoanele care adoptă frecvent comportamente de conformare pentru a evita conflictele și respingerea sunt mai predispuse la epuizare emoțională și stres psihologic pe termen lung (Huang și Liu, 2017). Lenton și Slabu (2017) au susținut aceste rezultate, arătând că indivizii care își ajustează constant comportamentele pentru a se adapta contextului social experimentează o pierdere a autenticității și un sentiment de disociere față de sine, ceea ce poate duce la o creștere a anxietății sociale.

3.3. EXPRESIA FACIALĂ A EMOȚIILOR

Tulburarea de anxietate socială provoacă adesea dificultăți în dezvoltarea relațiilor interumane. Expresiile faciale sunt importante în formarea relațiilor, dar datele sunt limitate cu privire la expresiile faciale pe care le exprimă persoanele anxioase social în timpul interacțiunilor sociale. De exemplu, mimarea emoțiilor interlocutorului poate reprezenta un semnal de afilie și determină creșterea simpatiei și posibilitatea construirii unei relații cu interlocutorul (e.g.; Hess și Fischer, 2013). Cercetările sugerează că a oferi un răspuns/feedback unui partener (cum ar fi zâmbetul ca răspuns la autodezvăluirile acestuia) poate fi interpretată ca atenție și respect pozitiv și are o semnificație specială pentru construirea relațiilor (Reis și Shaver, 1988). Nu în ultimul rând, un mediator al relației dintre comportamente

anxioase și niveluri scăzute de simpatie poate fi sentimentul neplăcut sau de disconfort pe care indivizii anxioși îl pot provoca la cei din jur. De exemplu, într-o paradigmă conversațională, s-a observat că adulții cu fobie socială trezesc emoții negative în cei din jur, precum disconfort, jenă sau plictiseală, ceea ce s-a asociat în final cu un nivel scăzut de simpatie (Voncken *et al.*, 2008).

O strategie de răspuns emoțională care este des întâlnită, dar insuficient studiată, este disonanța emoțională: a exprima opusul modului în care o persoană se simte (Robinson și Demaree, 2007). Disonanța emoțională are un rol adaptativ (Strack *et al.*, 1988) și poate ajuta în construirea legăturilor sociale și totodată în creșterea simpatiei (Bahl și Ouimet, 2022).

Atât mimica, dar și contagiunea emoțională sunt văzute ca indicative ale tendinței de a empatiza cu o altă persoană, iar imitarea emoțiilor semnalează afilierea și crește simpatia și calitatea relațiilor (Hess și Fischer, 2013). Indiferent de ceea ce simt de fapt, persoanele anxioase social nu manifestă întotdeauna o mimetizare redusă, ci imită mai mult expresiile pozitive ale altora (Dimberg și Thunberg, 2007), pentru a le spori acceptarea de către ceilalți (Heerdink *et al.*, 2015). Pe de altă parte, dacă indivizii anxioși social prezintă o mimetizare atipică a expresiilor faciale, acest lucru ar putea afecta percepția partenerilor despre simpatia lor, determinând o dorință redusă de interacțiuni viitoare cu individul și o judecată globală în defavoarea lor (Voncken și Dijk 2013). Mimetismul nu a fost un mediator între așteptarea de a fi plăcut și schimbările de simpatie (Voncken *et al.*, 2020).

Alte studii arată că indivizii anxioși social tind să adopte zâmbete politicoase (caracterizate doar prin ridicarea colțurilor buzelor) mult mai des decât indivizii nonanxioși (Dimberg și Thunberg, 2007). Mai mult, expunerea la zâmbetele altora a fost legată de comportamentele ulterioare de apropiere (Furl *et al.*, 2012; Winkielman *et al.*, 2005), agreabilitate și comportamente dominante (Aan het Rot *et al.*, 2017) și de dorința de contact ulterior cu persoana care zâmbeste (Palmer și Simmons, 1995). Aceste rezultate completează, de asemenea, constatările raportate de Heerey și Kring (2007) care au arătat că indivizii anxioși erau mai puțin înclinați să imite zâmbetele de bucurie. Persoanele cu anxietate socială sunt mai sensibile la situațiile sociale incomode și pot arăta un zâmbet politicos în încercarea de a-i liniști pe ceilalți, având în vedere că se tem des că sunt evaluați negativ (Clark și Wells, 1995).

Într-un alt studiu, realizat de Dijk și colab. (2018), participanții cu diferite niveluri de anxietate socială au reacționat la expresiile emoționale ale altora, fie că acestea au fost afișate pe un ecran de computer (Studiul 1), fie într-o interacțiune socială reală (Studiul 2). Studiul 1 a examinat mimetismul facial și contagiunea emoțională ca răspuns la afișările expresiilor de fericire, furie, frică și dispreț. Deși participanții au mimat emoțiile negative și pozitive într-o anumită măsură, cercetătorii nu au găsit nicio relație între mimare și nivelul de anxietate socială al participanților. Mai mult, persoanele anxioase social au fost mai predispuse să experimenteze emoții negative și s-au simțit mai iritate ca răspuns la afișarea emoțiilor negative. În Studiul 2, s-a constatat că anxietatea socială a fost legată de o

mimare sporită a zâmbetului, dar acest lucru a fost valabil doar pentru zâmbetele politicoase și nu pentru zâmbetele autentice de bucurie. Aceste rezultate sugerează că indivizii anxioși social au tendința de a capta emoțiile negative de la cei din jur, dar își suprimă exprimarea acestora prin mimarea unor expresii pozitive. Acest lucru poate fi explicat de încercarea indivizilor anxioși social de a evita conflictul sau respingerea.

Pearlstein și colab. (2020) au comparat expresiile faciale ale persoanelor diagnosticate cu SAD ($N = 41$) cu cele ale participanților de control ($N = 24$) în timp ce interacționau cu o altă persoană; confederații (complicii) și observatorii au evaluat apoi dorința lor de interacțiune viitoare cu participanții. Software-ul automatizat folosit de aceștia pentru a clasifica afișările este Sistemul de codificare al acțiunilor faciale (FACS; Ekman și Friesen, 1978). În timpul secvențelor de interacțiune care au implicat ascultarea partenerilor, grupul anxios social a zâmbit mai puțin ca frecvență și ca intensitate decât grupul de control, ceea ce a fost asociat cu o dorință mai scăzută pentru interacțiunea viitoare cu participanții. Cercetătorii au concluzionat că diminuarea afișării faciale pozitive ca răspuns la partenerii de interacțiune poate perturba formarea relațiilor în anxietatea socială și poate servi ca o direcție eficientă de intervenții. Natura structurată a sarcinii a împus participanților să răspundă pe rând la întrebări cu roluri clar delimitate de ascultător *versus* vorbitor și cu evaluări de afiliere furnizate de complicii. Deși acest lucru a permis o validitate internă sporită prin standardizarea contextului social între participanți, ar putea fi benefic pentru cercetările viitoare să analizeze afectarea facială la persoanele cu TAS în cadrul unor interacțiuni interpersonale naturale. De asemenea, ar fi utilă extinderea cercetării la alte contexte culturale, deoarece cercetările sugerează că regulile și interpretările expresiilor faciale pot diferi în funcție de cultură (Gendron *et al.*, 2014) și de gen (e.g.; Wilhelm *et al.*, 2017), precum și extinderea acestora la alte tipuri de interacțiuni, cum ar fi interacțiunile cu persoane care au o varietate mai mare de stiluri interpersonale (de exemplu, mai puțină căldură și prietenie) sau interacțiuni care stimulează frica (de exemplu, interacțiuni bazate pe conflict). Cercetările viitoare ar putea, de asemenea, să măsoare exprimarea și afișarea unor emoții care au o conotație negativă (de exemplu, tristețe, furie) și ar putea compara incidența lor în cadrul diferitelor populații clinice, investigând relația dintre exprimarea emoțiilor, afișarea lor facială, modul în care acestea sunt experimentate în interior și procesele de afiliere.

3.4. ATRACTIVITATEA

Baker și Hudson (2011) au realizat un experiment în care copii actori au fost antrenați să facă exact aceeași prezentare verbală: o dată într-o manieră anxioasă și o dată într-o manieră non-anxioasă, cu încredere. Actorii au fost percepuți de către colegii lor ca fiind mai puțin atractivi fizic în condiția anxioasă, decât în condiția non-anxioasă. Mai exact, nu caracteristicile fizice ale individului au contribuit la antipatie (având în vedere că actorul avea un aspect identic în ambele condiții),

ci mai degrabă prezența anxietății este cea care a determinat ca un individ să pară mai puțin atractiv. Aceste constatări sugerează că este posibil ca indivizii anxioși să nu fie mai puțin atrăgători decât cei non-anxioși în sine, ci mai degrabă prezența evidentă a anxietății are ca rezultat percepția unei atractivități fizice mai scăzute. La rândul său, percepția unui nivel scăzut de atractivitate fizică determină un nivel mai scăzut de simpatie din partea colegilor. Totuși, pentru ca acest lucru să explice constatățile din studiul de față, ar fi trebuit ca indivizii anxioși să fi fost percepuți ca fiind mai puțin anxioși în timpul sarcinii, ceea ce nu s-a întâmplat. De asemenea, anxietatea observată nu a fost corelată în mod semnificativ cu atractivitatea fizică percepută. Cu toate acestea, atractivitatea percepută a fost puternic corelată cu performanța la nivel de discurs (adică microabilitățile sociale). Astfel, este posibil ca abilitățile sociale slabe să explice judecățile negative cu privire la atractivitate.

Un alt experiment, condus de Barrow și colab. (2011), a luat în calcul, în urma unui scurt discurs, evaluarea aleatorie a 81 de copii, 21 cu anxietate și 60 non-anxioși. Respondenții au evaluat aspecte precum simpatie, anxietate, performanța discursului și a altor atribute (prietenie, caracteristicile fizice, popularitatea și puterea socială). Anxietatea observată de către colegi a prezis în mod negativ nivelul de simpatie al colegilor. S-a constatat că indivizii cu tulburări de anxietate, în special copiii cu fobie socială, sunt mai puțin plăcuți și judecați mai aspru în ceea ce privește atractivitatea fizică decât copiii non-anxioși. Atractivitatea fizică percepută a reprezentat un grad semnificativ de variație în ceea ce privește aprecierea colegilor; anxietatea observată și prezența unei tulburări de anxietate nu au mai fost factori determinanți semnificativi ai simpatiei odată ce a fost luată în considerare atractivitatea fizică.

4. DISCUȚII, IMPLICAȚII, LIMITE ȘI DIRECȚII VIITOARE

Nevoia de afiliere este o nevoie umană fundamentală care face referire la motivația și dorința intrinsecă pe care o au indivizii de a stabili și menține legături sociale semnificative cu ceilalți, de a căuta companie și de a face parte din grupuri sociale (Cialdini și Goldstein, 2004). Studiul de față și-a propus să identifice principalele strategii la care apelează persoanele anxioase social pentru a-și crește nivelul de simpatie și a-și satisface nevoia de afiliere. Cercetările cu design experimental din ultimii 10 ani au luat în calcul următoarele aspecte: autodezvăluirile, submisivitatea și conformismul, expresia facilă a emoțiilor și atractivitatea.

În general, persoanele care împărtășesc informații personale pozitive tind să fie plăcute de ceilalți, ceea ce le poate facilita satisfacerea nevoii de afiliere (Rains și Brunner, 2015). Chiar dacă avem tendința de a emite judecăți rapide, subiective și stabile cu privire la simpatia celor din jur, există dovezi care arată că persoanele anxioase social tind să fie displăcute mai puțin după interacțiuni care durează între 5 și 10 minute (Voncken *et al.*, 2008). De asemenea, evaluările gradului de simpatie ale indivizilor anxioși social nu este definitivă și irevocabilă, întrucât ea se poate

îmbunătăți după o a doua interacțiune (mai structurată). Utilizarea sarcinilor mai puțin structurate (Voncken și Dijk, 2013) poate avea un efect negativ puternic asupra autodezvăluirii prin scăderea nivelului acesteia. Astfel, deși sunt date mixte cu privire la modul în care autodezvăluirile îi pot ajuta pe indivizii anxioși social să le crească simpatia, împărtășirea unor informații personale pozitive determină emiterea unor evaluări pozitive despre interlocutor și îi oferă acestuia posibilitatea de a se identifica social cu acesta și astfel să își dorească interacțiuni viitoare cu el (Voncken și Dijk, 2013). Aceste rezultate sugerează că este important să se studieze relația dintre anxietatea socială și respingere în termeni de expunere, apropiere și afiliere în studii longitudinale, deoarece s-ar putea ca această relație să varieze în timp și respingerea să existe doar în timpul întâlnirilor inițiale.

Voncken și Dijk (2013) au descoperit că, deși indivizii cu anxietate socială au tendința să facă mai puține autodezvăluiri pe parcursul unei interacțiuni, atunci când au vorbit despre ei înșiși, aceștia au fost percepuți pozitiv de către cei din jur. Acest lucru sugerează că indivizii care se confruntă cu anxietatea socială pot avea de câștigat dacă fac un efort conștient să se deschidă în fața celorlalți și să (le) vorbească despre emoțiile lor. Într-un context social structurat, indivizii anxioși social nu prezintă diminuări semnificative ale simpatiei, ci mai degrabă au un bias cognitiv față de evaluarea negativă anticipată (Voncken *et al.*, 2020).

Alte aspecte menționate de literatura de specialitate fac referire la expresiile faciale emoționale, conformism și atractivitate. Feng și colaboratorii (2018) au evidențiat că persoanele cu anxietate socială tind să adopte comportamente conformiste, în special în situații de grup, deoarece se simt mai în siguranță urmând opinia majorității. Această strategie poate reduce anxietatea temporară, întrucât indivizii simt că evită evaluarea negativă prin adoptarea normelor sociale deja acceptate (Feng *et al.*, 2018). Conformarea la normele grupului le permite indivizilor să evite criticile și respingerea, însă aceștia sunt totodată predispuși să adopte și comportamente sociale neadaptive, ceea ce poate avea implicații negative pe termen lung, atât la nivel social, cât și individual (Huang și Liu, 2017). De asemenea, cercetări anterioare au afirmat că anxietatea socială este legată de mimica sporită a zâmbetului, dar acesta se aplică doar pentru zâmbetele politicoase și nu pentru zâmbetele autentice (Dijk *et al.*, 2018). A oferi un răspuns/feedback unui partener (cum ar fi zâmbetul ca răspuns la autodezvăluirile acestuia) poate fi interpretată pozitiv, ca atenție și respect și are o semnificație specială pentru construirea relațiilor. Atractivitatea fizică este un alt factor care poate facilita afilierea socială și crește nivelul de simpatie față de indivizii cu anxietate socială. Studiile arată că percepția atractivității influențează evaluările sociale, iar persoanele considerate atractive sunt percepute ca fiind mai plăcute și mai demne de încredere (Langlois *et al.*, 2000). Deși atractivitatea poate fi o resursă puternică în interacțiunile sociale, persoanele cu anxietate socială pot avea dificultăți în a recunoaște și utiliza acest aspect în mod conștient, adesea din cauza autocriticii și a preocupării excesive legate de propria imagine (Alden & Taylor, 2004).

În concluzie, strategiile de afiliere pot aduce beneficii considerabile în reducerea anxietății și creșterea simpatiei, dar au și limitările lor. De exemplu, o utilizare excesivă a conformismului poate duce la epuizare emoțională (Zhang *et al.*, 2016) și la un sentiment de pierdere a autenticității (Lenton și Slabu, 2016). De asemenea, atunci când comportamentele de afiliere sunt percepute ca neautentice de către ceilalți, ele pot deveni contraproductive, alimentând astfel anxietatea socială (Collins și Millers, 1994; Leary și Kowalski, 1995).

Implicații

Analiza prezentă și-a propus să investigheze în literatura de specialitate studiile experimentale din ultimii 10 ani (2013–2023) care au luat în calcul principalele strategii de afiliere la care recurg persoanele cu anxietate socială, în vederea creșterii simpatiei și de a aparține unui grup. În ciuda fricii de a fi evaluat negativ, exclus sau judecat, specifică anxietății sociale, nevoia de afiliere este prezentă fiecărui om, astfel că se regăsește și în rândul persoanelor cu anxietate socială. Conform cunoștințelor noastre, acesta este primul studiu care analizează studii experimentale pe această temă.

Cele mai frecvente strategii utilizate de anxioșii social în vederea satisfacerii nevoii de afiliere care sunt menționate în studiile din ultimii ani sunt: autodezvăluirea sau a împărtăși aspecte personale celor din jur (în special cele de ordin pozitiv), creșterea atractivității, exprimarea autentică a emoțiilor, comportamentele de submisivitate și conformism. Astfel, implicațiile acestui studiu sunt la nivel individual, clinic, dar și terapeutic, întrucât pot oferi implicații în toate aceste arii. Având în vedere că cercetările anterioare au arătat că interacțiunile pozitive și de susținere sunt foarte valoroase, deoarece au un efect protectiv (Baartmans *et al.*, 2020), constatările noastre au ca scop încurajarea indivizilor anxioși social în a împărtăși mai mult cu cei din jur, dar și să adopte (și) alte strategii comportamentale pe care le consideră potrivite pentru ei înșiși în vederea satisfacerii nevoii de afiliere.

În conformitate cu teoriile cognitive, sugerăm expunerea într-un mediu controlat (de exemplu, grupuri de suport/dezvoltare personală). Acesta poate fi un mod propice pentru ca cei anxioși să se autodezvăluie în funcție de cât de mult se simt în siguranță să împărtășească și apoi să primească feedback constructiv din partea colegilor lor. Uneori, absența interacțiunilor pozitive (Spence și Rapee, 2016) duce la gânduri negative despre funcționarea socială și la interpretarea negativă a răspunsurilor colegilor și, ulterior, la evitarea sau dezvoltarea întârziată a abilităților sociale, ceea ce contribuie la mai multă anxietate socială (Greco și Moris, 2005).

Nu în ultimul rând, studiul aduce în vedere faptul că deși a recurge la unele strategii de afiliere poate avea rezultate pozitive la nivel de grup, acestea pot avea efect pe termen scurt, iar totodată pot veni cu unele costuri personale care merită a fi analizate.

Limite și direcții viitoare

În primul rând, studiul de față s-a limitat la analiza studiilor experimentale din perioada 2013–2023, ceea ce atrage atenția asupra faptului că ulterior acestei perioade, o serie de alte studii care au vizat strategiile de afiliere și de creștere a simpatiei la indivizii anxioși social au fost publicate. Ca urmare, includerea și a acelor studii realizate înainte sau după acest an ar aduce o abordare exhaustivă a acestui studiu, cu un aport în ceea ce privește nu numai a celor mai recente, dar și relevante studii din domeniu. Cu toate acestea, am extins limita temporală pentru a include două studii din 2011, întrucât acestea abordează aspecte esențiale legate de atractivitate, care nu au fost acoperite în studiile mai recente.

În al doilea rând, conceptele utilizate în acest studiu au vizat doar populația adolescenților și adulților. Studiile viitoare ar putea să se concentreze nu numai pe acest segment de vârstă, incluzând astfel și alte categorii de vârstă pentru a putea compara rezultatele. De asemenea, includerea mai multor variabile (de exemplu, caracteristici ale grupului sau interlocutorului/evaluatorului) poate aduce o abordare mult mai complexă.

În al treilea rând, această cercetare a cuprins doar studii experimentale. Studiile experimentale reprezintă o metodă de cercetare valoroasă utilizată în diverse domenii, însă este important de remarcat faptul că acestea au și limitări. De exemplu, este posibil să nu reflecte întotdeauna complexitatea lumii reale. Astfel, studiile viitoare ar putea să pună accentul și pe alt tip de studii în vederea unei înțelegeri ample asupra acestei teme.

În ultimul rând, căutarea în mai multe baze de date relevante ar putea identifica un număr și mai mare de studii care să fie mai departe incluse în analiză. Acest studiu a vizat căutarea în trei baze de date mari și o căutare adițională în Google Scholar, însă cercetările viitoare ar trebui să ia în calcul extinderea acestor baze de date.

Primit în redacție la: 01.11.2024

BIBLIOGRAFIE

1. AAN HET ROT, M., ENEA, V., DAFINOIU, I., IANCU, S., TAFTĂ, S.A., & BĂRBUȘELU, M., *Behavioural responses to facial and postural expressions of emotion: An interpersonal circumplex approach*, British journal of psychology (London, England: 1953), **108**, 4, 2017, p. 797–811, <https://doi.org/10.1111/bjop.12247>
2. ALDEN, L.E., & BIELING, P., *Interpersonal consequences of the pursuit of safety*. *Behaviour Research and Therapy*, **36**, 1, 1998, p. 53–64, [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00072-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00072-7)
3. ALDEN, L.E., & TAYLOR, C.T., *Interpersonal processes in social phobia*, *Clinical psychology review*, **24**, 7, 2004, p. 857–882. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.006>
4. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)*, 5th Edition, American Psychiatric Publishing, Washington DC, 2013, <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
5. BAARTMANS, J.M.D., RINK, M., HUDSON, J., LANSU, T.A., VON NIEKERK, R.E., BOGELS, S.M., & KLEIN, A.M., *Are socially anxious children really less liked, or do they only think so?* *Cognitive Therapy and Research*, **43**, 2019, p. 1043–1050, <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10028-9>

6. BAHL, N., & OUIOMET, A.J., *Smiling won't make you feel better, but it might make people like you more: Interpersonal and intrapersonal consequences of response-focused emotion regulation strategies*, Journal of Social and Personal Relationships, **39**, 7, 2022, p. 2262–2284, <https://doi.org/10.1177/02654075221077233>
7. BAKER, J.R., & HUDSON, J.L., *Why are anxious children less liked than non-anxious children? An experimental study with child actors*, Unpublished manuscript, 2011.
8. BARROW, M.E., BAKER, J.R., & HUDSON, J.L., *Peer liking, physical attractiveness, and anxiety disorders in children*, Journal of experimental psychopathology, **2**, 4, 2011, p. 601–614, <https://doi.org/10.5127/jep.020511>
9. BAUMEISTER, R.F., & LEARY, M.R., *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*, Psychological Bulletin, **117**, 3, 1995, p. 497–529, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
10. BROOKMAN, R., BIRD, F., HARRIS, C.B., & GRANT, K.A., *Social anxiety disorder: Associations with peer-liking, discrimination, and prejudicial feelings in early adolescent girls*, Child Psychiatry and Human Development. Advance online publication, **54**, 2023, p. 1231–1241, <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01336-5>
11. BRUCE, S.E., YONKERS, K.A., OTTO, M.W., EISEN, J.L., WEISBERG, R.B., PAGANO, M., SHEA, M.T., & KELLER, M., *Influence of psychiatric comorbidity on recovery and recurrence in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder: A 12-year prospective study*, American Journal of Psychiatry, **162**, 6, 2005, p. 1179–1187, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.6.1179>
12. CICALDINI, R.B., & GOLDSTEIN, N.J., *Social Influence: Compliance and Conformity*. Department of Psychology, Arizona State University, **55**, 2004, p. 591–621.
13. CILLESSEN, A.H.N., & MARKS, P.E.L., *Conceptualizing and measuring popularity*. In A.H.N. CILLESSEN, D. SCHWARTZ, & L. MAYEUX (Eds.), *Popularity in the peer system* (New York, Guilford), 2011, p. 25–56.
14. CLARK, D.M., & WELLS, A., *A cognitive model of social phobia*. In R.G. HEIMBERG, M.R. LIEBOWITZ, D.A. HOPE, & F.R. SCHNEIER (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, The Guilford Press, 1995, p. 69–93.
15. CLARK, D.M., *A cognitive perspective on social phobia*. In W.R. CROZIER, & L.E. ALDEN (Eds.), *The essential handbook of social anxiety for Clinicians*, New York (NY, US: John Wiley & Sons Ltd.), 2005, p. 193–218.
16. CLEMENTI, M.A., & ALFANO, C.A., *An integrated sleep and anxiety intervention for anxious children: A pilot randomized controlled trial*, Clinical child psychology and psychiatry, **25**, 4, 2020, p. 945–957, <https://doi.org/10.1177/1359104520933936>
17. COLLINS, N.L., & MILLER, L.C., *Self-disclosure and liking: a meta-analytic review*, Psychological bulletin, **116**, 3, 1994, p. 457–475, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.457>
18. CRONE, E.A., & DAHL, R.E., *Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility*, Nature reviews. Neuroscience, **13**, 9, 2012, p. 636–650, <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
19. DE VRIES, S.E.J., LECOQ, J.A., BUICE, et al., *A large-scale standardized physiological survey reveals functional organization of the mouse visual cortex*, Nat Neurosci, **23**, 2020, p. 138–151, <https://doi.org/10.1038/s41593-019-0550-9>
20. DIJK, C., FISCHER, A., MORINA, N., EEUWIJK, C., & VAN KLEEF, G., *Effects of Social Anxiety on Emotional Mimicry and Contagion: Feeling Negative, but Smiling Politely*, J Nonverbal Behav, **42**, 2018, p. 81–99, <https://doi.org/10.1007/s10919-017-0266-z>
21. DIJK, C., VAN EMMERIK, A.A.P., & GRASMAN, R.P.P.P., *Social anxiety is related to dominance but not to affiliation as perceived by self and others: A real-life investigation into the psychobiological perspective on social anxiety*, Personality and Individual Differences, **124**, 2018, p. 66–70, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.050>

22. DIMBERG, U., & THUNBERG, M., *Speech anxiety and rapid emotional reactions to angry and happy facial expressions*, Scandinavian Journal of Psychology, **48**, 4, 2007, p. 321–328, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00586.x>
23. EKMAN, P., & FRIESEN, W.V., *Manual for the Facial Action Code*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1978.
24. ERWIN, B., HEIMBERG, R., SCHNEIER, F., & LIEBOWITZ, M., *Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pretreatment profile and predictors of attrition and response to cognitive-behavioral treatment*, Behavior Therapy, **34**, 2003, p. 331–350, 10.1016/S0005-7894(03)80004-7.
25. FENG, C., CAO, J., LI, Y., WU, H., & MOBBS, D., *The pursuit of social acceptance: Aberrant conformity in social anxiety disorder*, Social Cognitive and Affective Neuroscience, **13**, 8, 2018, p. 809–817, <https://doi.org/10.1093/scan/nsy052>
26. FURL, N., GALLAGHER, S., & AVERBECK, B.B., *A selective emotional decision-making bias elicited by facial expressions*, PLoS ONE, **7**, 3, 2012, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0033461>
27. GENDRON, M., ROBERSON, D., VAN DER VYVER, J.M., & BARRETT, L.F., *Perceptions of emotion from facial expressions are not culturally universal: Evidence from a remote culture*, Emotion, **14**, 2, 2014, p. 251–262, <https://doi.org/10.1037/a0036052>
28. GILBERT, P., & MILES, J.N., *Sensitivity to social put-down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame*, Pers. Individ. Differ., **29**, 2000, p. 757–774, doi: 10.1016/S0191-8869(99)00230-5
29. GRECO, L.A., & MORRIS, T.L., *Factors Influencing the Link Between Social Anxiety and Peer Acceptance: Contributions of Social Skills and Close Friendships During Middle Childhood*, Behavior Therapy, **36**, 2, 2005, p. 197–205, [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80068-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80068-1)
30. GROSSMAN, M., & CHOI, N., *Authenticity and well-being among collage students: A longitudinal analysis*, Journal of Youth and Adolescence, **47**, 8, 2018, p. 1719–1731, <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0849-5>
31. GROVER, R.L., GINSBURG, G.S., & IALONGO, N., *Psychosocial outcomes of anxious first graders: A seven-year follow-up*, Depression and Anxiety, **24**, 2007, p. 410–420.
32. HATFIELD, E., CACIOPPO, J.L. & RAPSON, R.L., *Emotional contagion*, Current Directions in Psychological Sciences, **2**, 1993, p. 96–99.
33. HEERDINK, M.W., VAN KLEEF, G.A., HOMAN, A.C., & FISCHER, A.H., *Emotional expressions as social signals of rejection and acceptance: Evidence from the Affect Misattribution Paradigm*, Journal of Experimental Social Psychology, **56**, 2015, p. 60–68, <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.09.004>.
34. HEEREY, E.A., & KRING, A.M., *Interpersonal consequences of social anxiety*, Journal of Abnormal Psychology, **116**, 1, 2007, p. 125–134, <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.1.125>
35. HESS, U., & FISCHER, A., *Emotional mimicry as social regulation*, Personality and Social Psychology Review, **17**, 2013, p. 142–157.
36. HUBERS, M.D., BURK, W.J., SEGERS, E., KLEINJAN, M., SCHOLTE, R.H., & CILLESSEN, A.H., *Personality and problem behaviours as predictors of adolescents' social status: Academic track and gender as moderators*, Educational Psychology, **36**, 2016, p. 1443–1461, <https://doi.org/10.1080/01443410.2015.1053841>.
37. KATZELNICK, D.J., KOBAK, K.A., DELEIRE, T., HENK, H.J., GREIST, J.H., DAVIDSON, J.R., *Impact of generalized social anxiety disorder in managed care*, The American Journal of Psychiatry, **158**, 12, 2001, p. 1999–2007.
38. KOZAK, M.J., & CUTHBERT, B.N., *The NIMH Research Domain Criteria Initiative: Background, Issues, and Pragmatics*, Psychophysiology, **53**, 3, 2016, p. 286–297, <https://doi.org/10.1111/psyp.12518>
39. LANGLOIS, J.H., KALAKANIS, L., RUBENSTEIN, A.J., LARSON, A., HALLAM, M., & SMOOT, M., *Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review*, Psychological bulletin, **126**, 3, 2002, p. 390–423, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.3.390>

40. LEARY, M.R., & KOWALSKI, R.M., *The self-presentation model of social phobia*. In R.G. HEIMBERG, M.R. LIEBOWITZ, D.A. HOPE, & F.R. SCHNEIER (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, The Guilford Press, 1995, p. 94–112.
41. LENTON, A.P., SLABU, L., & SEDIKIDES, C., *State authenticity in everyday life*, *European Journal of Personality*, **30**, 1, 2016, p. 64–82, <https://doi.org/10.1002/per.2033>
42. MAZZIOTTA, A., MUMMENDEY, A., & WRIGHT, S.C., *Vicarious intergroup contact effects: Applying social-cognitive theory to intergroup contact research*, *Group Processes & Intergroup Relations*, **14**, 2, 2011, p. 255–274, <https://doi.org/10.1177/1368430210390533>
43. MCINTOSH, D.N., *Spontaneous facial mimicry, liking and emotional contagion*, *Polish Psychological Bulletin*, **37**, 2006, p. 31–42.
44. MCMANUS, F., SACADURA, C., & CLARK, D.M., *Why social anxiety persists: An experimental investigation of the role of safety behaviours as a maintaining factor*, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **39**, 2, 2008, p. 147–161, <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2006.12.002>
45. MERIKANGAS, K.R., HE, J.P., BURNSTEIN, M., SWANSON, S.A., AVENEVOLI, S., & CUI, L., *Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: Results from the national comorbidity survey replication-adolescent supplement (NCS-A)*, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, **49**, 10, 2010, p. 980–989.
46. MISOCH, S., *Stranger on the internet: Online self-disclosure and the role of visual anonymity*, *Computers in Human Behavior*, **48**, p. 535–541, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.027>
47. MORRISON, A.S., MATEEN, M.A., BROZOVICH, F.A., ZAKI, J., GOLDIN, P.R., HEIMBERG, R.G., & GROSS, J.J., *Changes in Empathy Mediate the Effects of Cognitive-Behavioral Group Therapy but Not Mindfulness-Based Stress Reduction for Social Anxiety Disorder*, *Behavior therapy*, **50**, 6, 2019, p. 1098–1111, <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.005>
48. MOSCOVITCH, D.A., K. ROWA *et al.*, *Self-portrayal concerns and their relation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder*, *Behaviour Research and Therapy* **51**, 8, 2013, p. 476–486.
49. NELSON, E.E., JARCHO, J.M., & GUYER, A.E., *Social re-orientation and brain development: An expanded and updated view*, *Developmental Cognitive Neuroscience*, **17**, 2016, p. 118–127, <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.008>
50. PALMER, M., & SIMMONS, K., *Communicating intentions through nonverbal behaviors*, *Human Communication Research*, **22**, 1995, p. 128–160.
51. PEARLSTEIN, S.L., TAYLOR, C.T., & STEIN, M.B., *Facial Affect and Interpersonal Affiliation: Displays of Emotion During Relationship Formation in Social Anxiety Disorder*, *Clinical psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, **7**, 4, 2019, p. 826–839, <https://doi.org/10.1177/2167702619825857>
52. PICCIRILLO, M.L., DRYMAN, M.T., & HEIMBERG, R.G., *Safety behaviors in adults with social anxiety: Review and future directions*, *Behavior Therapy*, **47**, 5, 2016, p. 675–687, <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.11.005>
53. PULLES, N.J., & HARTMAN, P., *Likeability and its effect on outcomes of interpersonal interaction*, *Industrial Marketing Management*, **66**, 2017, p. 56 – 63, doi.org/10.1016/j.indmarman.2017.06.008
54. RAINS, S.A., & BRUNNER, S.R., *What can we learn about social network sites by studying Facebook? A call and recommendations for research on social network sites*, *New Media & Society*, **17**, 1, 2015, p. 114–131, <https://doi.org/10.1177/1461444814546481>
55. REIS, H.T., & SHAVER, P., *Intimacy as an interpersonal process*. In S. DUCK, D.F. HAY, S.E. HOBFOLL, W. ICKES, & B.M. MONTGOMERY (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (John Wiley & Sons), 1988, p. 367–389.
56. ROBINSON, J.L., & DEMAREE, H.A., *Physiological and cognitive effects of expressive dissonance*, *Brain and Cognition*, **63**, 1, 2007, p. 70–78, <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2006.08.003>

57. RODEBAUGH, T.L., LIM, M.H., FERNANDEZ, K.C., LANGER, J.K., WEISMAN, J.S., TONGE, N., LEVINSON, C.A., & SHUMAKER, E.A., *Self and friend's differing views of social anxiety disorder's effects on friendships*, Journal of abnormal psychology, **123**, 4, p. 715–724, <https://doi.org/10.1037/abn0000015>
58. SPENCE, S.H., & RAPEE, R.M., *The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model*, Behaviour research and therapy, **86**, 2016, p. 50–67, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.007>
59. STRACK, F., MARTIN, L.L., & STEPPER, S., *Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis*, Journal of Personality and Social Psychology, **54**, 5, 1988, p. 768–777, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.768>
60. TONE, E.B., NAHMIA, E., BAKEMAN, R., KVARAN, T., BROSNAN, S.F., FANI, N., & SCHROTH, E.A., *Social Anxiety and Social Behavior: A Test of Predictions from an Evolutionary Model*, Clinical Psychological Science, **7**, 1, 2019, p. 110–126, <https://doi.org/10.1177/2167702618794923>
61. VAN DEN BOS, E., DE ROOIJ, M., MIERS, A.C., BOKHORST, C.L., & WESTENBERG, P.M., *Adolescents' increasing stress response to social evaluation: Pubertal effects on cortisol and alpha-amylase during public speaking*, Child Development, **85**, 2014, p. 220–236, <https://doi.org/10.1111/cdev.12118>
62. VERDUIN, T.L., & KENDALL, P.C., *Peer perceptions and liking of children with anxiety disorders*, Journal of Abnormal Child Psychology, **36**, 2008, p. 459–469, <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9192-6>
63. VONCKEN, M.J., & BOGELS, S.M., *Social performance deficits in social anxiety disorder: Reality during conversation and biased perception during speech*, Journal of Anxiety Disorder, **22**, 2008, p. 1384–1392, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.02.001s>
64. VONCKEN, M.J., & DIJK, K.F.L., *Socially Anxious Individuals Get a Second Chance After Being Disliked at First Sight: The Role of Self-Disclosure in the Development of Likeability in Sequential Social Contact*, Cogn Ther Res, **37**, 2013, p. 7–17, doi.org/10.1007/s10608-012-9449-4
65. VONCKEN, M.J., DIJK, C., LANGE, W.C., BOOTS, L.M., & ROELOFS, J., *Behavior, when socially anxious individuals expect to be (dis) liked: The role of self-disclosure and mimicry in actual likeability*, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, **69**, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2020.101574>
66. WEEKS, J.W., HOWELL, A.N., & GOLDIN, P.R., *Gaze avoidance in social anxiety disorder, Depression and anxiety*, **30**, 8, 2013, p. 749–756, <https://doi.org/10.1002/da.22146>
67. WILHELM, F.H., RATTEL, J.A., WEGERER, M., LIEDLGRUBER, M., SCHWEIGHOFER, S., KREIBIG, S.D., KOLODYAZHNIY, V., & BLECHERT, J., *Attend or defend? Sex differences in behavioral, autonomic, and respiratory response patterns to emotion-eliciting films*, Biological psychology, **130**, 2017, p. 30–40, <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.10.006>
68. WINKIELMAN, P., BERRIDGE, K.C., & WILBARGER, J.L., *Emotion, Behavior, and Conscious Experience: Once More without Feeling*. In L.F. BARRETT, P.M. NIEDENTHAL, & P. WINKIELMAN (Eds.), *Emotion and consciousness*, The Guilford Press, 2005, p. 335–362.
69. WONG, Q.J.J., & RAPEE, R.M., *The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complimentary theoretical models and formulation of a new integrated model*, Journal of affective disorders, **203**, 2016, p. 84–100, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.069>
70. ZHANG, P., DENG, Y., YU, X., ZHAO, X., & LIU, X., *Social Anxiety, Stress Type, and Conformity among Adolescents*, Frontiers in psychology, **7**, 760, 2016, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00760>
71. ZHANG, R., *The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students*, Computers in Human Behavior, **75**, 2017, p. 527–537, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>
72. ZIMMERMAN, J., MORRISON, A.S., HEIMBERG, R.G., *Social anxiety, submissiveness, and shame in men and women: A moderated mediation analysis*, British Journal of Clinical Psychology, **54**, 1, p. 1–15.

REZUMAT

Afilierea este un proces psihosocial esențial prin care indivizii își exprimă nevoia de apartenență și de conexiune interpersonală. Anxietatea socială produce adesea dificultăți în a forma și menține relațiile sociale, conducând la (auto)izolare. Pentru persoanele cu anxietate socială, afilierea capătă o importanță sporită, fiind motivată de dorința de a reduce teama de evaluare negativă și de respingere, precum și de a facilita integrarea socială. Această revizuire sistematică a literaturii științifice explorează principalele strategii de creștere a afilierii și de îmbunătățire a gradului de simpatie percepută asupra persoanelor cu anxietate socială. Conform cunoștințelor noastre, acesta este primul studiu care are ca obiectiv o analiză a literaturii de specialitate a studiilor din ultimii 10 ani care au un design experimental. Ne-am propus să analizăm modul în care strategii precum autodezvăluirea pot ajuta indivizii să fie afiliați la un grup social și totodată să își crească nivelul de simpatie pe care îl primesc de la cei din jur. Identificarea și abordarea acestor aspecte poate contribui la o înțelegere mai profundă a provocărilor de integrare socială în anxietatea socială, subliniind importanța strategiilor care nu numai că atenuează simptomele, ci și promovează un angajament social sustenabil și pozitiv. Analiza literaturii de specialitate arată că, deși aceste strategii sunt importante pentru facilitarea integrării sociale a persoanelor cu anxietate socială, eficiența lor poate varia în funcție de context.

IN MEMORIAM

ÎN AMINTIREA PROFESORULUI ZIMBARDO
– DE LA PSIHOLOGIA RĂULUI LA PSIHOLOGIA EROISMULUI –
(1933–2024)



Profesorul Philip Zimbardo, unul dintre cei mai renumiți psihologi din lume, a decedat în ziua de 14 octombrie, la casa sa din San Francisco, la vârsta de 91 de ani.

Am avut ocazia să-l cunosc pe profesorul Philip Zimbardo la Congresul Internațional de Psihologie de la Berlin din 2008. A fost invitat să susțină o prelegere (*Efectul Lucifer și psihologia răului*) și a reușit să treacă audiența prin multe emoții (*de la plâns la râs și înapoi*), iar la final a fost aplaudat minute în șir. Am considerat că a fost cea mai fascinantă prezentare la care am asistat vreodată (*o combinație reușită de știință și spectacol*), prin urmare am încercat să scriu, în memoria sa, un scurt text în care să amintesc câteva dintre contribuțiile sale notabile la dezvoltarea psihologiei.

Philip George Zimbardo s-a născut pe 23 martie 1933, în Bronx, într-o familie de imigranți italieni, la a doua generație. Tatăl său lucra ca frizer, dar era frecvent șomer, astfel că familia sa a trăit mai mult din programe de ajutor

guvernamental. Prin urmare a crescut în sărăcie, iar perioada respectivă i-a influențat perspectiva asupra vieții, după cum a afirmat el însuși „*Interesul meu de a înțelege dinamica agresiunii umane și a violenței provine din experiențele personale timpurii*”.

A supraviețuit unei boli din copilărie și experienței unei lungi șederi la un spital pentru copii cu boli contagioase, unde a învățat să citească. A fost cel mai mare dintre cei patru copii și primul membru al familiei sale care a urmat cursuri universitare. Educația sa formală a început la New York Public School 52 și a absolvit liceul James Monroe (*unde s-a împrietenit cu Stanley Milgram*). În 1954, Zimbardo și-a terminat licența cu o triplă specializare în Psihologie, Sociologie și Antropologie, la Brooklyn College, unde a absolvit *summa cum laude*. A finalizat apoi studiile de masterat (1955) și doctorat (1959) în psihologie la Universitatea Yale, unde l-a avut îndrumător pe Neal E. Miller.

CERCETĂRILE SALE

În linii mari, cercetările lui Philip Zimbardo au explorat modul în care mediile sociale influențează comportamentul. El a fost cel mai bine cunoscut pentru studiul său controversat din 1971 (*Experimentul din închisoarea Stanford*), în care participanții au jucat rolul de gardieni ai unei false închisori și au devenit abuzivi din punct de vedere psihologic. Studiul a fost menit să examineze experiențele psihologice ale închisorii, dar a dezvăluit măsura șocantă în care circumstanțele pot modifica comportamentul individual. Până în prezent, este folosit ca studiu de caz la orele de psihologie pentru a evidenția atât psihologia răului, cât și etica cercetării psihologice cu subiecți umani (*a fost și subiectul unui film din 2015, cu Billy Crudup în rolul profesorului Zimbardo*).

Cu toate acestea, cercetările sale au mers cu mult dincolo de experimentul închisorii. Într-o carieră care a durat peste cinci decenii, profesorul Zimbardo a examinat subiecte precum persuasiunea, schimbarea atitudinii, disonanța cognitivă, hipnoza, cultele, alienarea, timiditatea, perspectiva temporală, altruismul și compasiunea. Cercetările lui Philip Zimbardo s-au extins pe mai multe subiecte, cum ar fi:

a) Schimbarea atitudinii și disonanța cognitivă

Philip Zimbardo a urmat studii superioare în cadrul programului Yale de schimbare a atitudinii (*Yale Attitude Change Program*), condus de mentorul său Carl Hovland. Această experiență i-a inspirat un interes pe termen lung pentru procesele de schimbare a atitudinii și comportamentului produse de persuasiune. Cercetările sale asupra disonanței au început în timpul școlii și și-a scris disertația pe această temă după ce mentorii săi de la Yale l-au familiarizat cu opera lui Leon Festinger. El a conceptualizat fenomenul de disonanță ca un control cognitiv al motivației și a demonstrat puterea acestei abordări într-o serie de studii riguroase din punct de vedere experimental. Lucrarea sa de disertație a fost publicată în 1960, în *Journal of abnormal and social psychology*. Printre alte publicații despre

principiile comportamentului și schimbării atitudinii, a fost cartea *The Psychology of Attitude Change and Social Influence*¹ (scrisă împreună cu Michael Leippe) care a acoperit relațiile existente între influența socială, schimbarea atitudinii și comportamentul uman.

b) Experimentul din închisoarea Stanford

Philip Zimbardo a primit pentru prima dată atenția națională pentru studiul său din 1969, care a examinat cauzele vandalismului. El credea că anonimatul și lipsa unei comunități ar putea duce la un comportament antisocial. Apoi, dr. Zimbardo a examinat influența situației asupra comportamentului uman în legendarul său experiment din închisoarea Stanford. În timp ce dorea să afle mai multe despre dinamica vieții din închisoare, el a fost interesat în mod deosebit de influența rolurilor sociale asupra comportamentului uman.

Dr. Zimbardo a văzut experimentul său ca pe o continuare a unui studiu ce fusese efectuat la începutul anilor 1960 de către psihologul Stanley Milgram, care îi fusese coleg de liceu și prieten în Bronx. În experimentul lui Milgram, participanții au fost împărțiți în două grupuri, profesori și cursanți, în camere separate. Când cursanții răspundeau incorect la o întrebare, o persoană cu autoritate îi îndemna pe profesori să administreze o pedeapsă, și anume un fals șoc electric. Profesorii au continuat să electrocuteze elevii (sau așa credeau ei) chiar dacă auzeau țipete false în cealaltă cameră. Într-un interviu din 2009, publicat în revista *Teaching of Psychology*, dr. Zimbardo a explicat că „în timp ce cercetarea lui Milgram se referea la puterea autorității individuale asupra unei persoane, experimentul din închisoarea Stanford se referea la capacitatea unui sistem de a crea în mod repetat situații care influențează puternic comportamentul”.

În cadrul studiului, dr. Zimbardo și o echipă de studenți absolvenți de la Stanford au creat o închisoare simulată în subsolul clădirii Departamentului de Psihologie. Aproximativ două duzini de participanți (bărbați tineri și sănătoși de vârstă universitară) au fost recrutați pentru a petrece două săptămâni în închisoare fie în calitate de prizonieri, fie de gardieni (rolurile au fost decise prin aruncarea unei monede). Zimbardo era supraveghetorul închisorii – un rol pentru care a fost criticat pentru că și l-a asumat deoarece nu mai era un observator neutru, ci un participant activ la studiu.

Relațiile dintre gardieni și prizonieri s-au deteriorat rapid, pe măsură ce experimentul a progresat, iar linia dintre jocul de rol și realitate a dispărut. După cum a recunoscut mai târziu dr. Zimbardo, rezultatul a fost „șocant și neașteptat” și „scăpat de sub control”. Unii gardieni au devenit tiranici și abuzivi în comportamentul lor față de prizonieri. Pentru deținuți, experiența a dus la anxietate acută, depresie emoțională, plâns și furie. Experimentul, destinat să dureze două săptămâni întregi, a fost oprit după șase zile din cauza abuzurilor psihologice care au avut loc. Este

¹ Cartea a fost publicată la Editura Trei.

util de reamintit că dintre observatorii acestui experiment, numai psihologul Christina Maslach a obiectat asupra moralității experimentului și lipsei de etică a procedurilor aplicate de către gardieni și se pare că ea a fost cea care l-a convins pe Philip Zimbardo să oprească experimentul.

Profesorul Zimbardo a povestit că, la câteva săptămâni după încheierea experimentului, a vorbit despre rezultate la conferința anuală a Asociației Americane de Psihologie. Vechiul său prieten Stanley Milgram, care se afla în audiență, a venit la el să-l îmbrățișeze și i-a spus: *„Oh, mulțumesc, acum o să-mi iei toate atacurile etice de pe umeri, pentru că ceea ce ai făcut tu a fost mai rău decât ceea ce am făcut eu în studiile mele”*.

Motivul principal al profesorului Zimbardo pentru efectuarea experimentului a fost să se concentreze asupra puterii rolurilor, regulilor, simbolurilor, identității grupului și validării situaționale a comportamentului. De exemplu, la simpozionul de la Toronto din vara anului 1996, profesorul Zimbardo afirma că *„Făceam de câțiva ani cercetări asupra deindividualizării, vandalismului și dezumanizării, care au ilustrat ușurința cu care oamenii obișnuiți puteau fi conduși să se angajeze în acte antisociale, prin punerea lor în situații în care se simțeau anonimi sau îi puteau percepe pe ceilalți în moduri care îi făceau mai puțin umani, ca inamici sau obiecte”*.

În 2012, profesorul Zimbardo a declarat că mesajul din studiu său este că *„situațiile pot avea o influență mai puternică asupra comportamentului nostru decât o apreciază majoritatea oamenilor și puțini oameni recunosc asta”*.

Experimentul din închisoarea Stanford a fost un element de bază al manualelor de psihologie timp de zeci de ani, în mare parte din cauza întrebărilor etice pe care le-a ridicat cu privire la studiile pe subiecți umani. Deși experimentul a avut o influență semnificativă, acesta a fost și subiectul unor critici aspre, inclusiv privind metodologia sa și etica cercetării. Unii oameni au pus sub semnul întrebării validitatea experimentului, iar alții au condamnat utilizarea subiecților umani fără consimțământ adecvat și fără o monitorizare adecvată a impactului psihologic.

De exemplu, într-un comunicat de presă din 1971 al Stanford News Service, scris la începutul experimentului, profesorul Zimbardo scria că *„Cei mai mulți oameni își desfășoară viața de zi cu zi presupunând că au mai mult control asupra comportamentului lor decât îl au de fapt. De multe ori nu suntem conștienți de puterea extraordinară pe care o exercită situațiile sociale asupra noastră pentru a ne modela, ghida și manipula comportamentul”*, ceea ce ne poate duce cu gândul că avea deja așteptări foarte clare cu privire la rezultatele studiului.

Mai recent (2018², 2019³), Thibault Le Texier, de la Universitatea din Nisa, a examinat arhivele experimentului, inclusiv videoclipuri, înregistrări și notele

² T. le Texier, (2018), *Histoire d'un Mensonge: Enquête sur l'Expérience de Stanford*, Paris, France: La Découverte.

³ T. le Texier, (2019), *Debunking the Stanford Prison Experiment*, American Psychologist, 74(7):823–839; available at https://letexier.org/IMG/pdf/LeTexier_Debunking-the-SPE_American-Psychologist_2019.pdf

scrise de mână ale profesorului Philip Zimbardo și a susținut că „Gărzile știau ce rezultate ar fi trebuit să producă experimentul... Departe de a reacționa spontan acestui mediu social patogen, gardienilor li s-au dat instrucțiuni clare despre cum să-l creeze... Experimentatorii au intervenit direct în experiment, fie pentru a da instrucțiuni precise, fie pentru a rememora scopurile experimentului, fie pentru a stabili o direcție generală ... Pentru a obține participarea lor deplină, Zimbardo a intenționat să-i facă pe gardieni să creadă că sunt asistenții săi de cercetare”.

De asemenea, un alt articol⁴ publicat în revista *American Psychologist* a concluzionat că Zimbardo i-a încurajat pe gardieni să acționeze așa cum au procedat, prin urmare acele comportamente ostile nu au apărut de la sine, ci au fost generate chiar de însuși Zimbardo.

De la publicarea sa originală în franceză, acuzațiile lui Le Texier au fost examinate și de alți cercetători. În cartea sa *Humankind – a hopeful history* (2020), istoricul Rutger Bregman discută acuzațiile că întregul experiment a fost fals și fraudulos. Bregman a susținut că acest experiment este adesea folosit ca exemplu pentru a arăta că oamenii cedează cu ușurință în fața unui comportament rău, dar Zimbardo a fost mai puțin sincer cu privire la faptul că le-a spus gardienilor să acționeze așa cum au procedat.

Deși experimentul din închisoarea Stanford a fost contestat în 2018 de diverși autori, profesorul Mark McDermott de la University of East London, analizând toate criticile⁵, ajunge la concluzia că aceștia exagerează critica și că mesajul-cheie și moștenirea experimentului realizat de Zimbardo rămân intacte, și anume „*acele situații în care ne aflăm, rolurile pe care ni le asumăm, comportamentul celorlalți din jurul nostru, toate au efecte foarte semnificative asupra comportamentului nostru și ne influențează comportamentul în moduri pe care avem tendința de a subestima*”.

c) Timiditatea

După studiul din închisoare, profesorul Zimbardo a decis să caute modalități în care ar putea folosi psihologia pentru a ajuta oamenii și astfel a ajuns la înființarea Clinicii Shyness în Menlo Park, care tratează timiditatea la adulți și copii. Cercetările lui Philip Zimbardo despre timiditate au rezultat în două cărți de succes pe această temă, *Shyness: What It Is, What To Do About It* și *The Shy Child*, în colaborare cu Shirley Radl.

d) Controlul minții

Alte subiecte pe care le-a cercetat includ controlul minții și comportamentul sectelor. După ce a lucrat personal cu câțiva membri ai sectei Peoples Temple a lui

⁴ A. Haslam, S.D. Reicher, J.V. Bavel, (2019), *Rethinking the nature of cruelty: The role of identity leadership in the Stanford Prison Experiment*, *American Psychologist*, 74(7):809–822.

⁵ M. McDermott, (2019), *Evaluating the criticisms of the Stanford Prison Experiment*, *Psychology Review*, vol. 25, issue 2, pp. 18–20.

Jim Jones, care scăpaseră de sinuciderea/masacrul din jungla Guyana din 1978, profesorul Zimbardo a devenit fascinat de contextul psihologic intens unic și de forțele implicate în recrutarea, identificarea și interiorizarea ideilor sectei și cum li s-ar putea rezista. Acesta a conceptualizat controlul minții ca pe un fenomen care cuprinde toate modurile în care forțele personale, sociale și instituționale sunt exercitate pentru a induce în alții conformarea, conformitatea și schimbarea credințelor, atitudinilor, valorilor.

e) Efectul Lucifer

Discuțiile despre experimentul din închisoarea Stanford au reapărut în 2004, după ce soldații americani au fost acuzați de torturarea și umilirea prizonierilor din închisoarea Abu Ghraib din Irak. Fotografiiile abuzului au fost publicate de organizații de știri, inclusiv „The New York Times”.

Dr. Zimbardo a fost un martor expert în apărarea sergentului Ivan Frederick al II-lea, gardian la închisoarea Abu Ghraib, care a pledat vinovat în instanța militară pentru opt capete de acuzare. Profesorul l-a privit pe soldat ca pe o victimă a circumstanțelor, susținând că evaluările psihiatrice nu au arătat că acesta are tendințe sadice. El a susținut că pedeapsa lui Frederick ar trebui redusă din cauza circumstanțelor atenuante, explicând că puțini indivizi pot rezista presiunilor situaționale puternice ale unei închisori, în special fără o pregătire și supraveghere adecvată. Se pare că judecătorul a ignorat mărturia lui Zimbardo și i-a dat lui Frederick pedeapsa maximă de 8 ani. Zimbardo s-a bazat pe cunoștințele pe care le-a dobândit în urma participării sale la cazul Frederick pentru a scrie o nouă carte despre legăturile dintre Abu Ghraib și experimentul său cu închisoarea, intitulată *Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil*⁶.

Profesorul Zimbardo a considerat că refuzul procurorului și judecătorului de a lua în considerare orice idee că forțele situaționale ar putea influența comportamentul individual se explică prin faptul că aceștia „*Au crezut în concepția standard de individualism care este împărtășită de majoritatea oamenilor din cultura noastră. Este ideea că vina a fost în întregime „dispozițională”, consecința deciziei raționale alese în mod liber a sergentului Chip Frederick de a se angaja în comportamente abuzive*”.

Spre deosebire de magistrații respectivi, profesorul Zimbardo considera că „*Oamenii buni pot fi induși, seduși și inițiați să se comporte în moduri rele. Ei pot fi, de asemenea, determinați să acționeze în moduri iraționale, stupide, autodistructive și antisociale atunci când sunt cufundați în «situații totale» care impactează natura umană în moduri care ne provoacă simțul stabilității și coerenței personalității individuale, a caracterului și moralității*”.

Profesorul Zimbardo a avertizat că există șapte procese sociale care ung „panta alunecoasă a răului”, putându-i transforma pe oamenii buni în oameni răi, și anume:

⁶ Cartea a fost publicată la Editura Nemira.

- Realizarea cu ignoranță a unui prim pas mic;
- Dezumanizarea altora;
- De-individualizarea sinelui (anonimat);
- Difuzarea responsabilității personale;
- Supunerea oarbă față de autoritate;
- Conformitate necritică la normele de grup;
- Toleranța pasivă a răului prin inacțiune sau indiferență.

f) Perspectiva temporală

În 2008, împreună cu John Boyd, profesorul Zimbardo a publicat lucrarea *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life* în care prezintă Teoria perspectivei temporale și Inventarul Zimbardo privind perspectiva temporală (ZTPI). În 2009 l-a întâlnit pe Richard Sword și a început să colaboreze pentru a transforma teoria perspectivei temporale într-o terapie clinică, începând un studiu pilot de patru ani. În 2009, Zimbardo a susținut Ted Talk *Psihologia timpului* despre teoria perspectivei temporale, iar în 2012 a scris cartea intitulată *The Time Cure*, împreună cu Richard Sword și soția sa Rosemary.

g) Eroismul

După zeci de ani de cercetare a psihologiei răului și a factorilor sociali care influențează negativ comportamentul oamenilor, profesorul Zimbardo și-a dedicat ultima parte a vieții cercetării și promovării psihologiei eroismului, inclusiv a unor subiecte despre nesupunerea față de autoritatea nedreaptă, fenomenul avertizorilor de integritate și combaterea efectului spectatorului. Contribuțiile sale includ cercetări științifice asupra fundamentelor compasiunii, altruismului și relațiilor umane pașnice. Ultimul său articol, *Banalitatea eroismului*, a examinat modul în care oamenii obișnuiți pot deveni eroi de zi cu zi.

Profesorul Zimbardo a fost consilier al organizației anti-bullying Bystander Revolution și a apărut în videoclipurile organizației pentru a explica efectul spectatorului și a discuta despre răul inacțiunii.

De asemenea, profesorul Zimbardo a fost fondatorul și directorul Heroic Imagination Project (HIP), o organizație nonprofit dedicată promovării eroismului în viața de zi cu zi. Din 2010, HIP s-a axat pe programe educaționale în Statele Unite și la nivel global în Polonia, Indonezia, Italia și Ungaria, pentru a-i învăța pe oameni cum să reziste unor comportamente precum hărțuirea, efectul spectatorului și conformitatea negativă și pentru a încuraja acțiunile sociale pozitive. Conceptul de „banalitate a eroismului”, introdus de Dr. Zimbardo și Dr. Zeno Franco în 2006, servește drept principiu călăuzitor pentru Heroic Imagination Project, subliniind credința că promovarea unei culturi a eroismului poate împuternici indivizii să acționeze pozitiv și să facă schimbări de impact în comunitățile lor.

DISTINCȚII ȘI RECUNOAȘTERI

Profesorul Philip Zimbardo s-a pensionat oficial în 2003 și a ținut ultima sa prelegere (*Exploring Human Nature*) pe data de 7 martie 2007, sărbătorind cel de-al 50-lea an de predare a psihologiei. În cariera sa, a predat la Yale între anii 1959 și 1960, apoi a fost profesor de psihologie la New York University College of Arts & Science în perioada 1960–1967. Din 1967 până în 1968 a predat la Universitatea Columbia, iar în final s-a alăturat facultății de la Universitatea Stanford din California în 1968. După pensionare, a continuat să țină prelegeri la Stanford, la Universitatea Palo Alto și la Naval Postgraduate School din Monterey.

Profesorul Philip Zimbardo a fost cunoscut pe scară largă pentru cursurile populare de introducere în psihologie. Timp de zeci de ani, el a fost autorul a numeroase ediții ale manualului introductiv de psihologie *Psychology and Life* și coautor al lucrării *Psychology: Core Concepts*, care au reprezentat texte de bază pentru multe cursuri de psihologie. De-a lungul carierei sale, s-a angajat să „dezvăluie psihologia” sau să facă psihologia accesibilă publicului, în special prin serialul său de televiziune PBS intitulat *Discovering Psychology*, care a fost folosit în multe telecursuri și care a câștigat un Emmy și premii de la American Psychological Association, Western Psychological Association și Columbus International Film & Video Festival. El a căutat să reducă decalajul dintre mediul academic și publicul mai larg, folosind mass-media pentru a-și comunica munca.

Profesorul Philip Zimbardo a fost un academician inteligent, extravagant și întotdeauna îmbrăcat frumos, ale cărui interese provocatoare de cercetare (putere, răutate, eroism) l-au făcut o figură populară în campusul Stanford. Printre cei care l-au lăudat ar merita amintiți următorii:

- David Spiegel, profesor de psihiatrie la Facultatea de Medicină a Universității Stanford, l-a numit pe Zimbardo „un profesor legendar”, spunând că „a schimbat modul în care gândim influențele sociale”.
- Colegul Ewart Thomas, profesor emerit de psihologie și fost decan la School of Humanities and Sciences, a afirmat că Zimbardo a fost „renumit pentru că i-a inspirat pe mulți dintre studenții săi să urmeze cariere de cercetare și predare în care ei, ca și mentorul lor, au fost recunoscuți pentru activitatea distinsă de predare”.
- Claude Steele, profesor Lucie Stern în științe sociale, a spus: „Phil Zimbardo este unul dintre cei mai prolifici și mai influenți psihologi ai generației sale – un adevărat pionier al domeniului psihologiei sociale. Practic, toate cercetările lui Phil arată cum pot fi studiate științific fenomene importante ale comportamentului uman din viața reală. Pentru o știință tânără precum psihologia socială, aceasta a fost o contribuție deosebit de importantă”.

Cariera sa didactică a fost recunoscută cu numeroase premii, precum: *Premiul pentru predare distinsă* de la New York University (1965), *Premiul pentru predare distinsă pentru contribuții remarcabile la educația în psihologie* de la American Psychological Foundation (1975), *Premiul Phoenix pentru predare*

remarcabilă de la Stanford Psychology Department (1984), *Cel mai bun profesor de psihologie din California* de la Revista California (1986), *Premiul Walter Gores pentru predare distinsă* de la Stanford University (1990), *Premiul Bing pentru predare remarcabilă* de la Stanford University (1994–1997), *Premiul pentru predare remarcabilă* de la Western Psychological Association (1995), *Premiul pentru predare distinsă* de la Phi Beta Kappa (1998), *Premiul Robert S. Daniel de excelență în predare* de la APA Division 2, Society for the Teaching of Psychology (1999) și *Premiul decanului pentru predare distinsă* de la Stanford University (1999–2000).

Totodată, profesorul Zimbardo a fost ales președinte al Asociației Americane de Psihologie în 2002, precum și președinte al Western Psychological Association în 1983 și 2001.

În 2002, Philip Zimbardo a primit premiul *Carl Sagan pentru înțelegerea publică a științei*, acordat de Council of Scientific Society Presidents, iar în 2005 a fost onorat pentru contribuțiile cercetărilor sale la dezvoltarea cunoașterii cu *Premiul Havel Foundation Vision 97* (un premiu pentru munca remarcabilă în lumea științei).

De asemenea, Asociația Americană de Psihologie i-a acordat profesorului Zimbardo *Premiul pentru contribuții distinse în interes public* (2008), *Medalia de aur pentru realizările în știința psihologiei* (2012), *Premiul Kurt Lewin pentru contribuții remarcabile la dezvoltarea și integrarea cercetării psihologice și acțiunii sociale* (2015) și *Citația prezidențială pentru realizări internaționale* (2023). În 2010 a primit trei premii pentru realizări pe viață, de la Brooklyn College, Western Psychological Association și Society of Personality and Social Psychology.

În final, trebuie amintit și faptul că Philip Zimbardo împreună cu cercetătorii de la Universitatea La Sapienza din Roma, Gian Vittorio Caprara și Claudio Barbaranelli, au primit în 2003 sarcasticul *Premiu Nobel pentru Psihologie* pentru articolul *Politicians' Uniquely Simple Personalities*⁷, publicat în revista Nature.

Într-un interviu din 2012 acordat revistei *History of Psychology*, el a spus „Studiul din închisoarea Stanford va fi moștenirea mea. Urmează să fie ceea ce va sta scris pe piatra mea funerară”. Deși un mare semn de întrebare va rămâne întotdeauna cu privire la autenticitatea rezultatelor experimentului din închisoarea Stanford, profesorul Philip Zimbardo va rămâne în memoria tuturor ca inițiator al cercetării asupra modului în care comportamentul individual este modelat de sistemele, situațiile și contextele sociale. El va fi amintit ca fiind un psiholog inovator care a îndrăznit să forțeze limitele științei noastre și să studieze cele mai întunecoase și mai ascunse aspecte ale sufletului, fapt care a schimbat pentru totdeauna modul în care privim comportamentul uman.

Ștefan Liță

⁷ Gian Vittorio Caprara, Claudio Barbaranelli, Philip Zimbardo, (1997), *Politicians' uniquely simple personalities*, Nature. 385 (6616): 493.

REVISTA DE PSIHOLOGIE

Vol. 70

2024

Nr. 1 – 4

INDEX ALFABETIC

Nr. Pag.

STUDII ȘI CERCETĂRI

BALCAN ANA-DIANA, TURLIUC MARIA NICOLETA, Stress and resilience in military personnel.....	4	233
BLĂNARU MARIA-ANDREEA, VAIDA SEBASTIAN, Systematic review: The relationship between vaccine hesitancy against COVID-19 and anxiety disorders.....	3	177
CENUȘĂ MARIA, TURLIUC MARIA NICOLETA, Parental stress, inconsistent discipline and children's emotion regulation: A dyadic analysis	2	97
CHIMDIEBERE OGAMDI EMMANUEL, CANDEL OCTAV SORIN, The relationship between religious orientation and personality in LGBTQI individuals.....	2	133
CHIȚOI ANCA DANIELA, Prevalența și tipurile de tulburări de personalitate la femeile private de libertate	1	17
MICHAEL OANA CORINA, ȚÂNCULESCU-POPA LAVINIA, The moderating effect of resilience and social support on the relationship between post-migration stress and psychological well-being among ukrainian refugees in Romania	2	75
NIJLOVEANU DORINA MARIA, ROCO MIHAELA, Influența valorilor umane asupra mecanismelor de coping	4	261
OLĂRESCU VALENTINA, DICU ADRIANA, Particularități ale tulburărilor de personalitate la preadolescenții care provin din familiile divorțate.....	1	5
OLARU LENUȚA, ANTON VICA, Un profil de tip Big Five al personalității polițiștilor: analiză comparativă România-Moldova.....	3	205
POPA ANDREEA-BIANCA, MAFTEI ALEXANDRA, What makes us more emotionally vulnerable? Emotional, behavioral, and physical predictors of adults' psychological distress	2	117
RAD GAVRIL, MARICUȚOIU P. LAURENȚIU, Correlates of role boundary management strategies in the work from home context: A dyadic approach	3	191

SANDULEAC SERGIU, Impactul cunoștințelor declarative, factuale și conceptuale asupra dezvoltării gândirii științifice la cadrele didactice din Moldova și România.....	3	217
SAVCA LUCIA, VLAICU CRISTINA, Explorarea dimensiunii singurătății în rândul persoanelor vârstnice: Analiza unor factori socio-demografici și psihologici.....	2	151

ABORDĂRI TEORETICE ȘI PRACTIC-APLICATIVE

BERCEANU DENISA CRISTINA-ALINA, O analiză a unor lucrări de referință privind consecințele stereotipurilor și prejudecăților legate de vârstnic.....	1	27
NIȚĂ GABRIELA LAVINIA, ROTĂRESCU VIOLETA, Strategii de afiliere și creștere a nivelului de simpatie în anxietatea socială – revizuire sistematică literaturii	4	271
RUSU P. PETRUȚA, BOGDAN IONELA, Strategiile de parenting și starea de bine a copiilor și părinților.....	1	51

PUNCTE DE VEDERE

DRAGU ANA, Contribuții românești în problematica tulburărilor din spectrul autist	2	167
---	---	-----

IN MEMORIAM

ÎN AMINTIREA PROFESORULUI ZIMBARDO – de la psihologia răului la psihologia eroismului – 1933–2024 (<i>Ștefan Liță</i>)	4	291
INDEX ALFABETIC	4	301

REVISTA DE PSIHOLOGIE
(JOURNAL OF PSYCHOLOGY)

Vol. 70

2024

Nos. 1 – 4

ALPHABETIC INDEX

No. Page

STUDIES AND RESEARCHES

BALCAN ANA-DIANA, TURLIUC MARIA NICOLETA, Stress and resilience in military personnel.....	4	233
BLĂNARU MARIA-ANDREEA, VAIDA SEBASTIAN, Systematic review: The relationship between vaccine hesitancy against COVID-19 and anxiety disorders.....	3	177
CENUȘĂ MARIA, TURLIUC MARIA NICOLETA, Parental stress, inconsistent discipline and children's emotion regulation: A dyadic analysis	2	97
CHIMDIEBERE OGAMDI EMMANUEL, CANDEL OCTAV SORIN, The relationship between religious orientation and personality in LGBTQI individuals.....	2	133
CHIȚOI ANCA DANIELA, Prevalence and types of personality disorders among incarcerated women	1	17
MICHAEL OANA CORINA, ȚÂNCULESCU-POPA LAVINIA, The moderating effect of resilience and social support on the relationship between post-migration stress and psychological well-being among ukrainian refugees in Romania	2	75
NIJLOVEANU DORINA MARIA, ROCO MIHAELA, The influence of values human on coping mechanisms	4	261
OLARU LENUȚA, ANTON VICA, A Big Five personality profile of police officers: comparative analysis Romania-Moldova	3	205
OLĂRESCU VALENTINA, DICU ADRIANA, Personality disorder features in preadolescents from divorced families	1	5
POPA ANDREEA-BIANCA, MAFTEI ALEXANDRA, What makes us more emotionally vulnerable? Emotional, behavioral, and physical predictors of adults' psychological distress	2	117
RAD GAVRIL, MARICUȚOIU P. LAURENȚIU, Correlates of role boundary management strategies in the work from home context: A dyadic approach.....	3	191

SANDULEAC SERGIU, The impact of declarative, factual and conceptual knowledge on the development of scientific thinking in teachers in Moldova and Romania.....	3	217
SAVCA LUCIA, VLAICU CRISTINA, Exploring the dimension of loneliness among elderly individuals: Analysis of socio-demographic and psychological factors	2	151

THEORETICAL AND PRACTICAL APPROACHES

BERCEANU DENISA CRISTINA-ALINA, Literature review on the consequences of ageism on elderly.....	1	27
NIȚĂ GABRIELA LAVINIA, ROTĂRESCU VIOLETA, Strategies for affiliation and increasing the level of sympathy in social anxiety – A systematic review.....	4	271
RUSU P. PETRUȚA, BOGDAN IONELA, Parenting strategies and the well-being of children and parents	1	51

POINTS OF VIEW

DRAGU ANA, Romanian contributions to the issue of spectrum disorders autism	2	167
---	---	-----

IN MEMORIAM

REMEMBERING ZIMBARDO – from the psychology of evil to the psychology of heroism – 1933–2024 (<i>Ștefan Liță</i>)	4	291
ALPHABETIC INDEX	4	303

REVISTA DE PSIHOLOGIE

(REVUE DE PSYCHOLOGIE)

Vol. 70

2024

Nos. 1 – 4

INDEX ALPHABÉTIQUE

No. Page

ÉTUDES ET RECHERCHES

BALCAN ANA-DIANA, TURLIUC MARIA NICOLETA, Stress and resilience in military personnel.....	4	233
BLĂNARU MARIA-ANDREEA, VAIDA SEBASTIAN, Systematic review: The relationship between vaccine hesitancy against COVID-19 and anxiety disorders.....	3	177
CENUȘĂ MARIA, TURLIUC MARIA NICOLETA, Parental stress, inconsistent discipline and children's emotion regulation: A dyadic analysis	2	97
CHIMDIEBERE OGAMDI EMMANUEL, CANDEL OCTAV SORIN, The relationship between religious orientation and personality in LGBTQI individuals.....	2	133
CHIȚOI ANCA DANIELA, Prévalence et types de troubles de la personnalité chez les femmes incarcérées	1	17
MICHAEL OANA CORINA, ȚÂNCULESCU-POPA LAVINIA, The moderating effect of resilience and social support on the relationship between post-migration stress and psychological well-being among ukrainian refugees in Romania	2	75
NIJLOVEANU DORINA MARIA, ROCO MIHAELA, L'influence des valeurs l'humain sur les mécanismes d'adaptation.....	4	261
OLARU LENUȚA, ANTON VICA, Un profil de personnalité de type Big Five chez les policiers: analyse comparative Roumanie-Moldavie.....	3	205
OLĂRESCU VALENTINA, DICU ADRIANA, Caractéristiques des troubles de la personnalité chez les préadolescents issus de familles divorcées.....	1	5
POPA ANDREEA-BIANCA, MAFTEI ALEXANDRA, What makes us more emotionally vulnerable? Emotional, behavioral, and physical predictors of adults' psychological distress	2	117

RAD GAVRIL, MARICUȚOIU P. LAURENȚIU, Correlates of role boundary management strategies in the work from home context: A dyadic approach	3	191
SANDULEAC SERGIU, L'impact des connaissances déclaratives, factuelles et conceptuelles sur le développement de la pensée scientifique chez les enseignants en Moldavie et en Roumanie	3	217
SAVCA LUCIA, VLAICU CRISTINA, Exploration de la dimension de la solitude chez les personnes âgées: Analyse des facteurs socio-démographiques et psychologiques	2	151

APPROCHES THÉORIQUES ET DÉMARCHES APPLIQUÉES

BERCEANU DENISA CRISTINA-ALINA, Revue de littérature sur les conséquences des stéréotypes liés aux personnes âgées	1	27
NIȚĂ GABRIELA LAVINIA, ROTĂRESCU VIOLETA, Stratégies clés pour l'affiliation et augmenter le niveau de sympathie dans l'anxiété sociale – une revue systématique.....	4	271
RUSU P. PETRUȚA, BOGDAN IONELA, Stratégies parentales et bien-être des enfants et des parents.....	1	51

POINTS DE VUE

DRAGU ANA, Contributions roumaines à la question des troubles du spectre autisme	2	167
--	---	-----

IN MEMORIAM

À LA MÉMOIRE DU PROFESSEUR ZIMBARDO – <i>de la psychologie du mal à la psychologie de l'héroïsme</i> – 1933–2024 (Ștefan Liță)	4	291
INDEX ALPHABÉTIQUE.....	4	305