

PSIHOLOGIA EDUCAȚIONALĂ

STRESUL LA CADRELE DIDACTICE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SPECIAL ȘI CEL DE MASĂ DIN PERSPECTIVA SECURITĂȚII PSIHOLOGICE

TEACHERS' STRESS IN SPECIAL AND MASS EDUCATION THROUGH PSYCHOLOGICAL SECURITY PERSPECTIVE

Sergiu SANDULEAC,

dr. conf. univ. UPS „Ion Creangă”

Victoria PLĂMĂDEALĂ,

dr. lect. univ. superior. UPS „Ion Creangă”

CZU: 159.942:37.011.3:376

DOI: 10.5281/zenodo.3941605

Rezumat

Securitatea psihologică reprezintă un concept destul de puțin studiat la momentul de față și reprezintă o stare în care o persoană percepe că mediul său este în siguranță și nu prezintă pericole și amenințări. Persoanele care se simt psihologic sigure, percep, de obicei, că mediul în care trăiesc este sigur din punct de vedere emoțional, adică fără daune emoționale. Insecuritatea psihologică se materializează sub forma diverselor probleme de ordin psihologic ce au la bază anume mecanisme înrudite cu securitatea psihologică. Unul din aceste mecanisme o reprezintă percepția stresului la cadrele didactice ce prezintă o problemă stringentă în cadrul învățământului contemporan. Articolul de față este un studiu comparativ ce dezvăluie problema percepției stresului la cadrele didactice din cadrul învățământului special și cel de masă. Studiul a fost efectuat pe un eșantion de 62 de profesori, dintre care 31 persoane din învățământul special și 31 persoane din învățământul de masă, 31 persoane cu vechime în muncă până la 18 ani și 31 persoane cu experiență didactică peste la 18 ani, cu vârsta cuprinsă între 27-60 ani. Rezultatele cercetării ne-au permis să constatăm diferențe semnificative a percepției stresului la cadrele didactice cu o vechime mai mică de 18 ani din învățământul de masă comparativ cu cadrele didactice din învățământul special. Cadrele didactice cu o vechime mai mică de 18 ani din învățământul special resimt stresul în mai mare măsură decât cele din învățământul de masă. Situația este, însă, contrară opusă în cazul cadrelor didactice cu o vechime de peste 18 ani. În contextul dat sunt necesare programe psihologice de intervenție orientate spre depășirea stresului ținând cont de vechimea în muncă și tipul de învățământ, care ar permite creșterea calității procesului educațional.

Cuvinte-cheie: stres, coping, învățământ, cadre didactice.

Abstract

Nowadays psychological security is a concept little studied, in which a person perceives that his environment is safe and does not present dangers and any threats. People who feel psychologically secure usually perceive that the world is emotionally secure or without emotional damage. Psychological insecurity materializes in the form of various psychological problems based on mechanisms related to psychological security. One of these mechanisms is the perception of stress in teachers who have a pressing problem in contemporary education. This article reveals the problem of the perception of stress in teachers in special and mass education in the form of a comparative study. The study was conducted on a sample of 62 teachers, including 31 special education students and 31 people in mainstream education, 31 people up to 18 years of age and 31 people with 18 years old didactic experience, aged between 27-60 years. The results of the research have allowed us to notice significant differences in stress perception among teachers with less than 18 years of age in mass education compared to teachers in special education. Teachers aged less than 18 years of special education experience stress more than those in mass education. The situation is, however, contrary to the case of teachers over the age of 18 years. In this context psychological intervention programs aimed at overcoming stress are required, taking into account the length of work and the type of education, which would allow the quality of the educational process to be increased.

Key words: *stress, coping, education, teachers.*

Introducere

Conceptul de securitate psihologică devine tot mai actual în contextul secolului XXI. Motivele fiind diverse, ritmul alert de viață, condițiile de muncă, problemele în familie, petrecerea timpului mai mult în mediul on-line, relațiile interpersonale și nu în ultimul rând pandemia globală. Stresul la fel devine un concept care necesită a fi studiat sub o altă perspectivă. Făcând referire la C. Enachescu (2004) care îl citează pe H. Selye, fondatorul conceptului de stres: „*stresul reprezintă ansamblul de modificări ce survin într-un organism ca urmare a unei agresiuni traumatice*”. Aceste modificări constituie un veritabil „șoc” ce permite organismului până la o anumită limită să suporte consecințele fiziologice și psihice rezultate din acestea

[7]. Traumatismul psihic este un eveniment neobișnuit, subit și violent, care se confruntă cu mecanismele de apărare psihică ale individului, mecanismele de apărare ale Eu-lui, dezorganizând echilibrul acestuia [16].

În teoriile actuale despre stres se întreprind încercări insistente de a delimita noțiunea de stres.

R.S. Lazarus și S. Folkman (1988) introduc noțiunea de **stres psihologic**, care spre deosebire de reacția fiziologică foarte stereotipizată asupra nocivității, se prezintă ca o reacție, ce e acomodată la primejdie de către procesoarele defensive [8].

În încercarea de a explica stresul ca pe un proces dinamic, R.S. Lazarus, citat de Stangor (2018) a dezvoltat teoria tranzațională a stresului și a copingului

[17], care prezintă stresul ca produs al unei tranzacții între o persoană (inclusiv sisteme multiple: cognitive, fiziologice, afective, psihologice, neurologice) și mediul său complex. Stresul ca o tranzacție a fost introdus cu cel mai mare impact atunci, când S. Kobasa apud J. Walinga (2008) a folosit pentru prima dată conceptul de *rezistență la stres*. Natura stresului a fost descrisă ca fiind: acută, episodică sau discontinuă și cronică. Au apărut diferite tipuri de factori psiho-traumatizanți: eveniment, situație și stare, care apoi au căzut în categorii bazate pe locusul de control [19]. Rezolvarea stresului, descrisă de cercetători precum R.S. Lazarus și S. Folkman, implică un proces mai specific de evaluare cognitivă pentru a determina dacă un individ crede că are resursele necesare pentru a răspunde în mod eficient provocărilor unui stres sau a unei schimbări [8].

Ulterior cercetările moderne s-au axat pe cercetarea stresului în diferite contexte sociale, cum ar fi stresul la locul de muncă, în familie, în situații de urgență etc., dar și în raport cu securitatea psihologică care se prezintă în concepțiile actuale ca o stare în care o persoană percepe că mediul în care trăiește este sigur și nu prezintă pericole și amenințări [14]. Persoanele care se simt psihologic sigure, percep, de obicei, că lumea este sigură din punct de vedere emoțional sau fără daune emoționale [1, 18].

Securitatea psihologică reprezintă factorul cheie ce determină securitatea în general, atât a copiilor cât și a adulților, pentru că de ea depinde ce decizii va lua subiectul ulterior [3, p. 3] în viața de zi cu zi sau în mediul online, având repercusi-

uni în funcționarea optimă a oricărui sistem de funcționare, începând cu relațiile internaționale, interesele naționale, diverse structuri și organizații private și de stat și terminând cu funcționarea sănătoasă a familiei.

Conceptul de *securitate psihologică* rezultă și din ierarhia teoriei nevoilor, unde A. Maslow (1943) a susținut că atunci când nevoia de securitate (categorizată ca o necesitate de ordin inferior) nu a fost îndeplinită, individul poate dezvolta un sentiment de rău sau amenințare, se simte anxios și tensionat, devine mai puțin mulțumit de viață și, mai mult ca probabil, nu dorește să aspire la un nivel mai înalt conform ierarhiei trebuințelor [1, 13].

Astfel, stresul devine un element de bază în conturarea securității psihologice. Persoanele ce se simt psihologic sigure percep stresul într-o măsură mult mai puțin distructivă și nu sunt expuși riscului. Există și cercetări cu privire la înrudirea conceptelor descrise. Astfel, M. F. Dollard și A. B. Bakker, F. Maureen și alții în abordarea unei noi teorii a stresului au demonstrat relația strânsă între climatul de securitate psihosocial și stres, *securitatea psihologică*, în cazul dat, fiind un precursor al stresului [4, 5]. Autorii au elaborat un model de siguranță psihologică a climatului ce explică relația nu numai între securitatea psihologică și stres, dar și ardere profesională, performanță, motivație în muncă etc [6, 10, 11].

Securitatea psihologică la locul de muncă este foarte importantă pentru o bună gestionare a situațiilor de stres. Iar cadrele didactice au nevoie de securitate psihologică pentru a putea crea elevilor un climat psihologic favorabil și a forma

din ei personalități. Luând în considerație că învățământul de masă și cel special reprezintă structuri diferite, gestionarea stresului în aceste două contexte academice aparent similare, dar cu implicări de grad diferit de complexitate ar putea fi un factor ce contribuie la buna funcționare a sistemului educațional.

În acest context a fost realizată o cercetare ce vizează stresul la cadre didactice din învățământul de masă și cel special.

Metodologia și scopul cercetării

Analizând importanța percepției stresului la cadrele didactice am inițiat un studiu ce prevede analiza și cercetarea complexă a mecanismelor de percepție a stresului de către cadrele didactice din învățământul de masă și cel special, cu diferență vechime în muncă și cele cu experiență mai mică.

Eșantionul supus cercetării a fost alcătuit din 62 de profesori, dintre care 31 din învățământul special și 31 din învățământul de masă, din ei 31 cu vechime în muncă până la 18 ani și 31 cu experiență didactică peste la 18 ani, cu vârsta cuprinsă între 27-60 ani. Din numărul total de subiecți 16 sunt bărbați și 46 femei. În învățământul de masă sub 18 ani vechime în muncă avem 17 subiecți și peste 18 ani avem 14 subiecți, iar în învățământul special sub 18 ani vechime în muncă avem 14 subiecți și peste 18 ani avem 17 subiecți. Repartizarea în funcție de gen în învățământul de masă 9 sunt bărbați și 22 femei, iar în învățământul special 7 sunt bărbați și 24 femei.

Subiecții sunt profesori de la Colegiul tehnic Petru Musat, Școala gimnazială Jean Bart, liceul economic Dimitrie Cantemir, Centrul școlar de educație incluzivă

Suceava, județul Suceava.

În cercetare au fost utilizate următoarele metode empirice: Autoaprecierea stărilor psihice (după Eysenck), Testul de determinare a nivelului de coping la stres și a adaptabilității sociale (după Holmes – Rahe), Scala de percepție a stresului *Perceived Stress Questionnaire*, elaborat de Levenstein.

Autoaprecierea stărilor psihice (după Eysenck)

Testul constă din 40 de afirmații grupate în blocuri a câte 10 în fiecare. Pentru fiecare bloc de afirmații se calculează punctajul total. Primul bloc determină nivelul stării de anxietate, al doilea determină nivelul stării de frustrare, al treilea bloc – nivelul de agresivitate; al patrulea – starea de rigiditate [1, p. 26].

Determinarea nivelului de coping la stres și a adaptabilității sociale (Holmes – Rahe)

În 1967, psihiatrii Thomas Holmes și Richard Rahe au examinat dosarele medicale ale peste 5 000 de pacienți medicali ca o modalitate de a determina dacă evenimentele stresante ar putea provoca boli. Pacienților li sa cerut să controleze o listă cu 43 de evenimente de viață pe baza unui scor relativ. O corelație pozitivă de 0,118 a fost observată între evenimentele lor de viață și bolile lor [9].

Rezultatele lor au fost publicate ca Scala de evaluare a readaptării sociale (SRRS), cunoscut mai des ca Holmes and Rahe Stress Scale. Validarea ulterioară a susținut legăturile dintre stres și boală [15].

Scala de percepție a stresului elaborat de Levenstein

Chestionarul se numește *Perceived*

Stress Questionnaire, a fost elaborat de Levenstein și colab. (1993) și este un instrument relevant în stabilirea nivelului de stres perceput.

Cotarea se face astfel: pentru 8 dintre cei 30 de itemi, cota dată de subiect se inversează (1, 7, 10, 13, 17, 21, 25, 29). Scorul, cuprins între 30 și 120, permite încadrarea subiectului în una dintre cele 3 categorii: stres redus, stres moderat și stres intens [12].

Pentru a evidenția diferențele dintre cele două loturi de subiecți în conformitate cu scopul cercetării a fost folosită metoda neparametrică de stabilire a diferențelor U Mann Whitney.

Rezultatele cercetării

Inițial am aplicat testul "Autoaprecierea stărilor psihice" (Eysenck), la cadrele didactice din învățământul special și cel de masă.

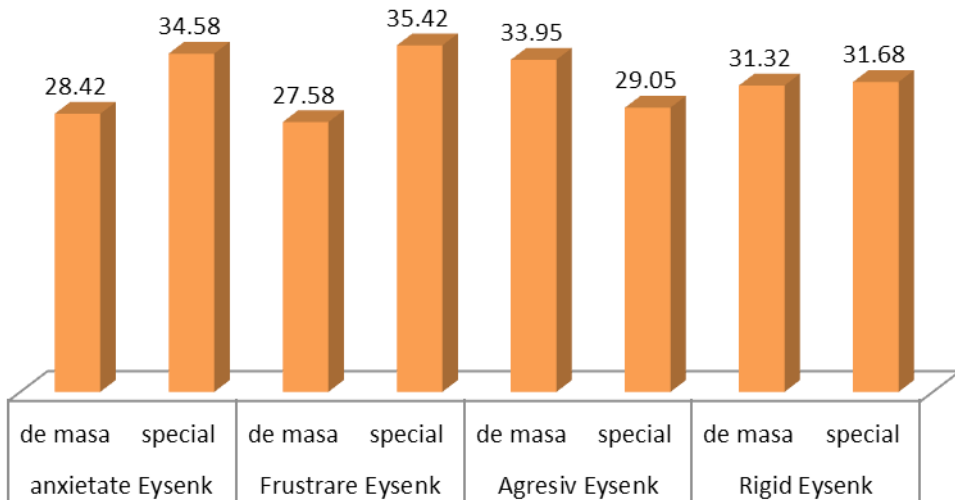


Fig. 1. Rezultatele medii pe întreg lotul de subiecți la chestionarul Autoaprecierea stărilor psihice.

Din figura 1 se observă că la cadrele didactice din învățământul special nivelul de anxietate este mai sporit ($M^1=34,58$), decât la cadrele didactice din învățământul de masă ($M^2=28,42$). Tot în învățământul special la variabila frustrare avem o medie mai mare $M^1=35,42$ decât în învățământul de masă $M^2=27,58$. La variabila agresivitate în învățământul special media este mai mică $M^1=29,05$ decât în învățământul

de masă $M^2=3,95$. La variabila rigiditate în învățământul special avem aproximativ aceleași valori medii $M^1=31,68$ ca și în învățământul de masă $M^2=31,32$.

Comparația prin testul U Mann Whitney la testul Autoaprecierea stărilor psihice (Eysenck) în funcție de tipul de învățământ ne-a permis să constatăm o diferență statistic semnificativă doar la **variabila anxietate** ($U=385,000$, $p=0,049$) și la **va-**

Tabelul 1.
Comparația în funcție de tipul de învățământ prin testul U Mann
Whitney la testul Autoaprecierea stărilor psihice (Eysenk)

	anxietate Eysenk	Frustrare Eysenk	Agresiv Eysenk	Rigid Eysenk
Mann-Whitney U	385,000	359,000	404,500	475,000
p	0,049	0,046	0,283	0,938

riabila frustrare ($U=359,000$, $p=0,046$). Deși media la variabila agresivitate este relativ mai mare la cadrele didactice din învățământul de masă decât la cei din învățământul special diferența nu este una statistic semnificativă ($U=404,500$, $p=404,500$). La variabila rigiditate nu avem stabilite diferențe statistic semnificative ($U=475,000$, $p=0,938$). Constatăm că cadrele didactice din învățământul special sunt mai anxioși și mai frustrați ce constituie, cu siguranță, un suport de

a considera că arderea emoțională a cadrelor didactice și strategiile de coping la situațiile de stres, datorită specificului de muncă.

Rezultatele de la **Scala de percepție a stresului și nivelul de coping la stres** a relevat următoarele (fig. 2): la scala de percepție a stresului cadrele didactice din învățământul special au o medie relativ mai mare la stres $M^1=32,1$, decât cadrele didactice din învățământul de masă $M^2=30,9$.

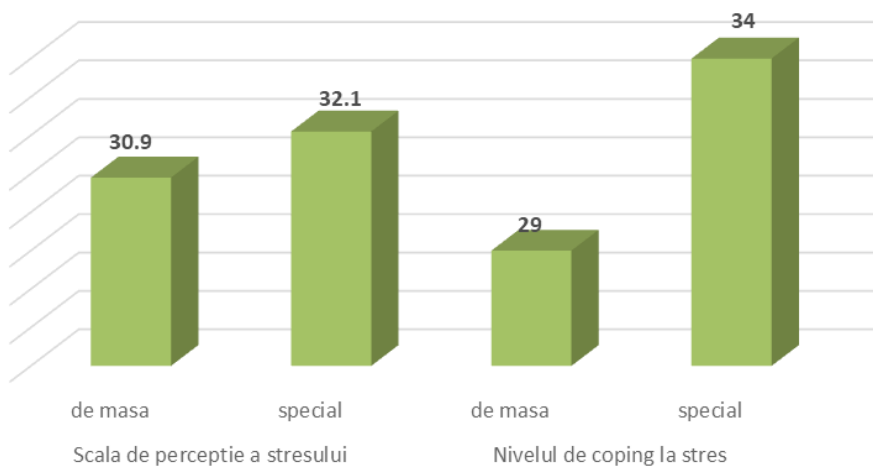


Fig. 2. Rezultatele medii pe întreg lotul de subiecți la chestionarele Scala de percepție a stresului și nivelul de coping la stres.

Aceleași tendințe se păstrează și la cadrele didactice din învățământul special scala Nivelul de coping la stres (Fig. 2): la $M^1=34$ este mai mare comparativ cu ca-

drele didactice din învățământul de masă $M^2=29$.

Prelucrarea statistică a datelor prin testul U Mann Whitney nu a permis evidențierea unor *diferențe statistic semnificative*, stresul se resimte în egală măsură

de către cadrele didactice, indiferent de sistemul de învățământ, atât la Scala de percepție a stresului ($U=462,000$, $p=0,794$), cât și la scala Nivelul de coping la stres ($U=403,000$, $p=0,275$) fie el de masă, fie el special.

Tabelul 2.

Comparația prin testul U Mann Whitney la testul Scala de percepție a stresului și nivelul de coping la stres în funcție de tipul sistemului de învățământ

	Scala de percepție a stresului	Nivelul de coping la stres
Mann-Whitney U	462,000	403,000
p	0,794	0,275

În continuare am comparat mediile obținute la testul "Autoaprecierea stărilor

psihice" (Eysenck), în funcție de vechimea în muncă (fig. 3).

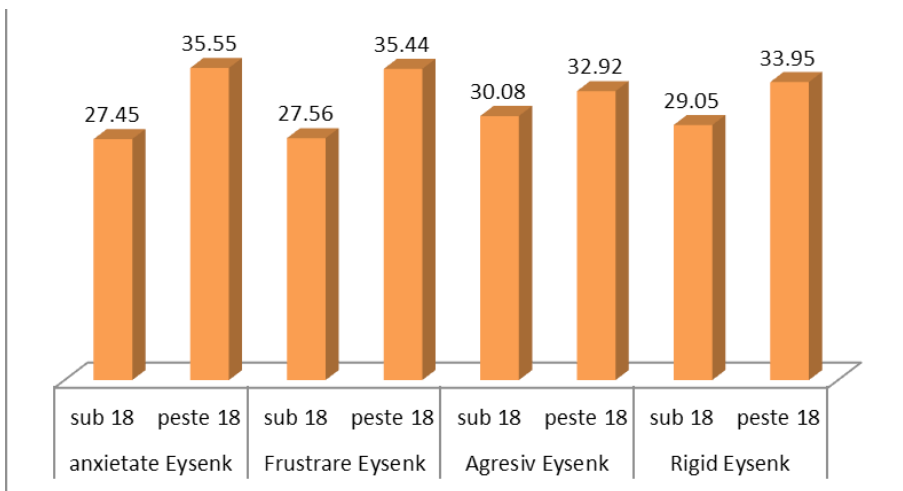


Fig. 3. Rezultatele medii pe întreg lotul de subiecți la chestionarul Autoaprecierea stărilor psihice în funcție de vechimea în muncă.

Comparația mediilor de la testul Autoaprecierea stărilor psihice la cadrelor didactice în funcție de vechimea în muncă, indiferent din ce tip de învățământ, a permis să scoatem în evidență câțiva factori

care sunt influențați de vechimea în muncă. După părerea noastră la variabila anxietate putem constata că cadrele didactice cu o vechime de sub 18 ani au o anxietate mai mică $M^1=27,45$, comparativ cu cadre-

le didactice de peste 18 ani de activitate $M^2=35,55$.

La variabila frustrare cadrele didactice cu vechime în muncă de sub 18 ani au media $M^1=27,57$, comparativ cu cadrele didactice cu vechime de muncă peste 18 ani $M^2= 35,44$. La variabila agresivitate

au media celor cu o vechime mai mică de 18 ani $M^1=30,08$, iar a celor cu o vechime mai mare de 18 ani au media $M^2=32,92$. La variabila rigiditate media la grupul cu vechime de muncă sub 18 ani au media $M^1=29,05$, iar la cei cu vechime mai mare de 18 ani - $M^2=33,95$.

Tabelul 3.

Comparația mediilor prin testul U Mann Whitney la testul Autoaprecierea stărilor psihice (Eysenk) în funcție de vechime în muncă

	anxietate Eysenk	Frustrare Eysenk	Agresiv Eysenk	Rigid Eysenk
Mann-Whitney U	355,000	358,500	436,500	404,500
p	0,046	0,045	0,534	0,283

Analiza statistică a mediilor atestă *diferențe statistic semnificative la variabila anxietate* ($U=355,000$, $p=0,046$) și *la variabila frustrare* ($U=358,500$, $p=0,045$). La variabila agresivitate nu au fost depistate diferențe statistic semnificative ($U=436,500$, $p=0,534$) și la variabila rigiditate ($U=404,500$, $p=0,283$).

Așadar, cadrele didactice cu o vechime de muncă mai mare de 18 ani se simt mai frustrați și se deosebesc prin anxietate mai mare decât cei care au o vechime de muncă mai mică de 18 ani. Luând în considerație că cadrele didactice din învăță-

mântul special au medii semnificativ mai mari la aceste variabile, plus la toate intervine și arderea emoțională care la aceste cadre didactice precum a fost enunțat anterior este mai mare.

La scala de percepție a stresului lotul de subiecți cu o vechime în muncă mai mică de mediu are o medie $M^1=27,35$, iar lotul de subiecți cu o vechime mai mare de mediu $M^2=35,65$.

La scala nivelul de coping la stres lotul de subiecți ce au o vechime de muncă mai mică de 18 ani au media $M^1=27,26$, iar celălalt lot de subiecți $M^2=35,74$.

Tabelul 4.

Comparația prin testul U Mann Whitney la testul Scala de percepție a stresului și Nivelul de coping la stres - comparație în funcție de vechime în muncă

	Scala de percepție a stresului	Nivelul de coping la stres
Mann-Whitney U	352,000	349,000
p	0,050	0,044

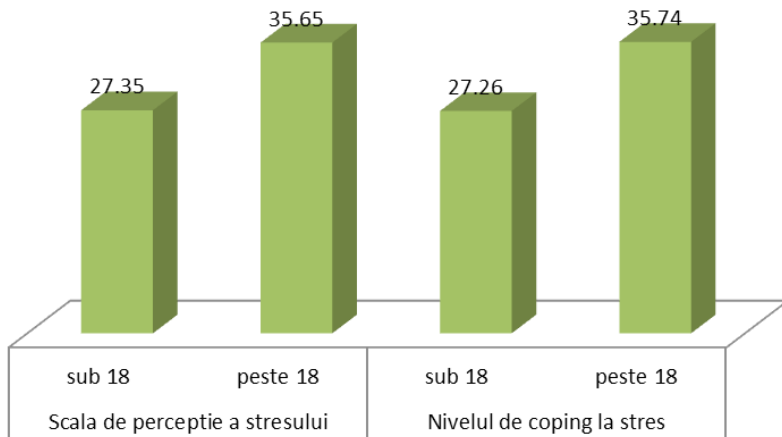


Fig. 4. Rezultatele medii pe întreg lotul de subiecți la Scala de percepție a stresului și la scala Nivelul de coping la stres în funcția de vechimea în muncă

Prelucrarea statistică a datelor a permis evidențierea unor diferențe statistic semnificative la ambele scale de măsurare a stresului ($U=352,000$, $p=0,050$) și la scala Nivelul de coping la stres ($U=349,000$,

$p=0,044$). Resimt mai puternic stresul cadrele didactice ce au o vechime de muncă mai mare. Putem concluziona că cadrele didactice cu o vechime de muncă mai mare cad sub incidența factorilor de risc.

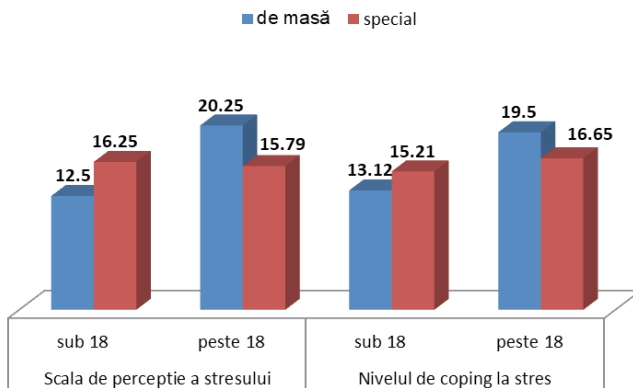


Fig. 5. Rezultatele medii pe întreg lotul de subiecți la Scala de percepție a stresului și la scala Nivelul de coping la stres în funcția de vechimea în muncă la cadrele didactice din învățământul de masă și cel special

Compararea mediilor în funcție de vechimea de muncă separat pe loturi de subiecți, în funcție de vechimea în muncă, atestă o medie de $M^1=12,5$ sub 18 ani

la cadrele didactice din învățământul de masă, comparativ cu cadrele didactice din învățământul special - $M^2=16,25$. Situația e inversă la cadrele didactice ce au o ve-

chime de muncă de peste 18 ani. Media cadrelor didactice cu o vechime de muncă mai mare din învățământul de masă au o medie mai mare a mediei $M^1=20,25$ comparativ cu cadrele didactice cu aceeași vechime din învățământul special $M^2=15,79$. Aceeași situație este prezentă la scala nivelul de coping la stres.

Concluzii

Analizând percepția stresului în rândul cadrelor didactice am constat că la ora actuală nivelul stresului la cadrele didactice este foarte ridicat, atât în învățământul special cât și în învățământul de masă. Starea de stres creează impedimente în realizarea sarcinilor în școală. Și deși nu există teme științifice în înaintarea afirmației că securitatea psihologică a cadrelor didactice este un element de bază ce contribuie la diminuarea stresului, rezultatele cercetării ne-au permis, totuși, să constatăm diferențe semnificative a percepției stresului la cadrele didactice cu o vechime mai mică de 18 ani din învățământul de masă, comparativ cu cadrele didactice din învățământul special. Cadrele didactice cu o vechime mai mică de 18 ani din învățământul special percep stresul în mai mare măsură decât cele din învățământul de masă. Situația este, însă, contrară opusă în cazul cadrelor didactice cu o vechime de peste 18 ani. În contextul dat, sunt necesare programe psihologice de intervenție orientate spre depășirea stresului, ținând cont de vechimea în muncă și tipul de învățământ, care ar permite o creștere a calității procesului educațional. Programele nu pot fi unele pur și simplu de orientare a diminuării stresului, ci complexe, ținând cont de faptul că stresul este una din componentele implicate în securitatea psiholo-

gică, iar implicațiile programelor trebuie să fie abordate dintr-o perspectivă modernă pentru a avea rezultate de lungă durată. Aceste programe de diminuare a stresului sunt absolut necesare de a fi adaptate la teoriile noi existente cu privire la **siguranță psihologică** a climatului, ce explică care este relația nu numai între securitatea psihologică și stres, dar și ardere profesională, performanță, motivație în muncă etc. În așa mod soluționarea problemei date în mod practic ar permite evitarea dificultăților ce țin de buna funcționare a clasei de elevi.

Bibliografie

1. BATOG M. Modalități de intervenție psihologică în cazul tulburărilor posttraumatice de stress la copii și adolescenți. Chișinău: IȘE. 2015. 124 p.
2. AFOLABI OA, BALOGUN AG. Impacts of Psychological Security, Emotional Intelligence and Self-Efficacy on Undergraduates' Life Satisfaction. Psychological Thought. 2017 Oct 20;10(2): pp. 247-61. In: <https://psyct.psychopen.eu/article/view/226/html> (vizitat 06.03.2020)
3. ALEGRE A. (2008). **Emotional security and its relationship with emotional intelligence**. Virginia Polytechnic Institute and State University. Archived from **the original** (PDF) on 16 January 2014. Retrieved 21 November 2012.
4. DOLLARD M. F. & BAKKER A. B. Psychosocial safety climate as a precursor to conducive work environments, psychological health problems, and employee engagement. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 83, 2010. pp. 579–599. <https://doi.org/10.1348/096317909X470690>

5. DOLLARD, MAUREEN F., et al. Psychosocial Safety Climate : a New Work Stress Theory. Springer, 2019, doi:10.1007/978-3-030-20319-1. ISBN 978-3-030-20319-1
6. DWIVEDI S. Overcome the Stress Using Psychological Safety in Organization. Palma Journal. V.16, I.3, 2017, pp. 90-93 In: <http://www.palmajournal.org/articles/2017-163/90-93.pdf> ISSN **1548-9X12**
7. ENĂCHESCU C. Tratat de igienă mintală. Iași: Polirom, 2004. 408 p.
8. FOLKMAN S., LAZARUS R. S. Coping as a mediator of emotion. Journal of Personal and Social Psycholog. 54, 1988, pp. 466-475.
9. HOLMES T., & RAHE R. The Social Reajustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 12,(4), 1967. pp. 213–233.
10. IDRIS, M. A., & DOLLARD, M. F. Psychosocial safety climate, work conditions, and emotions in the workplace: A Malaysian population-based work stress study. *International Journal of Stress Management*, 18(4), 2011. pp. 324–347. <https://doi.org/10.1037/a0024849>
11. LEVENSTEIN S., PRANTERA C., VARVO V., SCRIBANO ML., BERTO E., LUZI C., ANDREOLI A. Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new tool for psychosomatic research. **J Psychosom Res.** 1993 Jan; 37(1): pp. 19-32. PMID: 8421257
12. MASLOW A. H. The Dynamics of Psychological Security-Insecurity. **Journal of Personality.** 10 (4): 1942. pp. 331–344. doi:10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x
13. MASLOW A. H., HIRSH E., STEIN, M., & HONIGMANN I. A clinical derived test for measuring psychological security-insecurity. The Journal of General Psychology, 33(1), 1945. pp. 21-41. doi:10.1080/00221309.1945.10544493
14. RAHE R. H, ARTHUR R. J. Life change and illness studies: past history and future directions. J Human Stress. 4 (1): 1978 pp. 3–15. doi:10.1080/0097840X.1978.9934972
15. SELYE H. The Stress Concept: Past, Present and Future. In: Cooper, C.L., Ed., Stress Research Issues for the Eighties, John Wiley & Sons, New York, 1983. pp. 1-20.
16. STANGOR Ch. Introduction to psychology <https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping> (vizitat 06.03.2020)
17. TAORMINA R. J., & SUN R. Antecedents and outcomes of psychological insecurity and interpersonal trust among Chinese people. Psychological Thought, 8(2), 2015. pp. 173-188. doi:10.5964/psyc.v8i2.143
18. WALINGA J. Change Readiness: The Roles of Appraisal, Focus, and Perceived Control. Journal of Applied Behavioral Science, 44(3), 2008. pp. 315–347.

Primit la redacție 12.05.2020