

STIMA DE SINE CA MEDIATOR AL STRESULUI LA ADOLESCENȚI

Pleşca Maria, conf.univ., dr. în psihologie, UPS „Ion Creangă”

Summary

The article is a correlational study that has as objective to investigate the relationship between self-esteem and stress at teenagers. The study revealed that if stressors lead to reactions for teenagers with low self-esteem, then self-esteem could be a moderating variable in the relationship between the stressor and reaction. Adolescents with normal self-esteem are prone to adopt more stressful adjustment strategies than individuals with low self-esteem. Thus, faced with the same stressors in the environment, teenagers with low self-esteem will experience more reactions than those with high self-esteem and will experience a higher level of stress.

Stima de sine reprezintă o variabilă care îndeplinește în funcționarea psihică multiple și variate funcții de mediator sau moderator [1, p.172]. Cercetările au demonstrat faptul că stima de sine este o variabilă psihologică implicată în evaluarea intimității și a satisfacției în relațiile interpersonale [3, p.12]; abuzul de substanțe [7, p.31]; aprecierea satisfacției de viață / calității vieții [2, p.43]; reactivitatea la evenimentele evaluative în special la eșec [5, p.87]; agresiune, comportament antisocial și delincvență; depresie și singurătate [8, p.25].

De asemenea, se susține că o stimă de sine ridicată este corelată cu fericirea în timp ce o stimă de sine scăzută conduce la depresie. Cercetările au descoperit că o stimă de sine ridicată este pozitiv corelată și cu performanțele profesionale. Se pare că persoanele cu o stimă de sine ridicată își stabilesc în viață scopuri mai înalte decât cei cu o stimă de sine mai scăzută. O stimă de sine ridicată poate crește nivelul de încredere în sine al individului în ceea ce privește rezolvarea unor situații dificile [6, pp. 27-49]. Indivizii cu o stimă de sine ridicată sunt mai consecvenți, au mai multe șanse de a încerca în fața eșecului, cei care au un respect de sine scăzut pot internaliza sentimente de îndoială [6, pp. 27-49].

Există o varietate de factori, care pot reduce stima de sine: eșecul, critica, respingere și evenimente care au efecte secundare negative pentru o persoană. Factorii care au tendința de a crește stima de sine a unui individ includ situațiile în care individul se confruntă cu un succes, primește laude, este iubit, are interacțiuni pozitive interpersonale. Cercetările au evidențiat că o stimă de sine scăzută poate juca un rol important în favorizarea riscurilor de depresie, singurătate, abuzul de substanțe și eșecul profesional [4, pp. 121-145].

Stima de sine corelează în mod semnificativ cu raționalitatea, creativitatea și capacitatea de a gestiona schimbarea, cu disponibilitatea de a recunoaște și de a corecta posibilele erori. Nivelul global al stimei de sine al unei anumite persoane influențează considerabil alegerile pe care le face în viață și stilul său existențial. În acest context, o stimă de sine înaltă este asociată cu strategii de căutare a dezvoltării personale și de acceptare a riscurilor, erorilor, în timp ce o stimă

de sine scăzută, în mod constant, implică mai curând, strategii de apărare și de evitare a riscurilor și eșecurilor [2].

Persoanele cu stimă de sine scăzută posedă o paletă largă de pattern-uri cognitive, afective, motivaționale și comportamentale defectuoase care duc spre o inadaptabilitate socială. Astfel de indivizi se evaluează negativ în majoritatea domeniilor, acceptă cu ușurință feedback-urile negative despre propria persoană, trăiesc o mare varietate de emoții negative, sunt înclinați spre anxietate și depresie, adoptă strategii ineficiente în fața [4,6].

Există o varietate de factori, în viața unui individ, care pot influența stima de sine. Unii factori pot slăbi, în timp ce alți factori contribuie la creșterea stimei de sine. Cercetările sugerează că ridicarea stimei de sine a unui individ nu este numai un aspect benefic doar pentru acel individ special, dar și pentru societate în ansamblu [6, pp. 28-32].

În ultimii ani, un număr tot mai mare de cercetători au depus eforturi în vederea identificării caracteristicilor individuale care influențează relația dintre stimuli și reacțiile de stres. Specialiștii din domeniul psihologiei muncii și psihologiei organizaționale au studiat câteva caracteristici individuale ca potențiali moderatori ai relației dintre stresori și reacții. Dacă stresorii conduc la reacții pentru indivizii cu stimă de sine scăzută, atunci stima de sine ar putea fi o variabilă moderatoare a relației dintre stresor și reacție.

Stresul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini și situații care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau cu miză mare pentru persoana în cauză. Conceptul de stres a fost definit deseori atât ca variabilă independentă, cât și ca variabilă dependentă, dar și ca proces. Această confuzie terminologică se datorează aplicabilității conceptului de stres în cercetările din științele medicale, comportamentale și sociale în ultimii 50-60 de ani. Fiecare disciplină a cercetat stresul dintr-o perspectivă unică, singulară, adoptând fie modelul stimulilor (stresul fiind o variabilă independentă), fie modelul răspunsului (stresul fiind o variabilă dependentă). Această abordare a fost dată de obiectivele specifice ale cercetărilor și de acțiunile care au fost realizate în urma rezultatelor cercetării. Aproape toate cercetările încep prin a puncta dificultățile generate de confuzia existentă în jurul încercărilor de a defini ceea ce este stresul.

Cei mai mulți oameni definesc stresul ca fiind reprezentat de problemele și îngrijorările cu care se confruntă. O astfel de înțelegere face din noi victime ale circumstanțelor. Nenumărate studii concluzionează însă că nu ceea ce iese în cale se numește stres, ci cum ne raportăm la situațiile inerente.

Dintre definițiile existente în literatura de specialitate asupra stresului, o considerăm potrivită pe cea enunțată de Zlate [9]. El definește stresul ca fiind „răspunsul fiziologic sau psihologic al organismului la un stresor din mediu” [9, p. 42].

Deci, „*factorii stresori*” sunt *forțele exterioare*, reprezentate de problemele cu care ne confruntăm în viață: poluare, extreme termice, date limită, suprasolicitare, relații tensionate, finanțe, boală, deces. Termenul de „*stres*” se referă la răspunsul individului la acești factori stresori. Astfel, Lussier (2013) definește stresul ca fiind o reacție emoțională și/ sau fizică a organismului la evenimentele sau acțiunile mediului.

Stima de sine este un concept psihologic complex. Cei mai mulți psihologi definesc stima de sine ca fiind evaluarea personală a trăsăturilor și a caracteristicilor pe baza observării de sine și pe baza reacțiilor celorlalți. Branden [6, p. 24] definește stima de sine ca fiind încrederea în propria noastră valoare.

Stima de sine sau auto-evaluarea pozitivă este considerată ca o importantă resursă de coping. Indivizii cu o stimă de sine crescută sunt mai predispuși să adopte strategii de coping cu stresul mai eficiente decât indivizii cu încredere de sine scăzută. Astfel, confrunțați cu aceiași stresori din mediu, indivizii cu stimă de sine scăzută vor experimenta mai multe reacții comparativ cu cei cu încredere de sine crescută și vor percepe un nivel mai crescut de stres (Cassidy și O'Connor, 2004; Dolan, 2006). Cercetările indică în general că stima de sine este un moderator al relației stres - reacție (Cooper, Cartwright și Earley, 2001; Ikechukwu et al., 2013).

O persoană cu stimă de sine crescută percepe provocările întâlnite în cadrul activității de muncă drept situații pe care le poate gestiona și de pe urma cărora poate beneficia, în timp ce o persoană cu stimă de sine scăzută va interpreta aceleași situații ca o posibilitate nedorită de a eșua. Cercetările sugerează că indivizii cu stimă de sine crescută mențin optimismul în confruntarea cu eșecuri, ceea ce face perceperea viitorului succes și viitoarea satisfacție cu munca mai probabile (Brown, 2010; Judge și Bono, 2001).

Deși au fost și cercetări care au pus la îndoială presupusele beneficii ale stimei de sine (Baumeister et. al., 2003), o stimă de sine scăzută nu reprezintă cea mai atractivă alternativă.

Dacă stresorii conduc la reacții pentru adolescenții cu stima de sine scăzută, atunci stima de sine ar putea fi o variabilă moderatoare a relației dintre stresor și reacție. Adolescenții cu stimă de sine normală sunt predispuși să adopte strategii de adaptare la stres mai eficiente decât indivizii cu o stimă de sine scăzută. Astfel, confrunțați cu aceiași stresori din mediu, adolescenții cu stimă de sine scăzută vor experimenta mai multe reacții comparativ cu cei cu stimă de sine crescută și vor percepe un nivel mai crescut de stres. Cercetările indică în general că stima de sine este un moderator al relației stres – reacție.

Această investigație a avut ca obiectiv de cercetare legătura dintre stima de sine și stresul la adolescenți. Analiza datelor statistice s-a făcut pe un eșantion format din 100 de subiecți. Ipoteza înaintată: există o legătură semnificativă între nivelul de stres și stima de sine a adolescenților.

Studiul se bazează pe datele colectate prin intermediul a două instrumente: chestionarul Perceived Stress și chestionarul Rosenberg's Self- Esteem Scale.

Scorul mediu obținut de subiecți la Scala stresului perceput se situează la valoarea de 63,44, valoarea cea mai des întâlnită fiind 58. Analizând distribuția valorilor în ceea ce privește scorul, se observă că acestea se abat de la medie în plus sau în minus cu 12,32. Datele dovedesc că 55% dintre subiecți au un stres moderat, 44% au un stres redus și doar 1% au un stres intens.

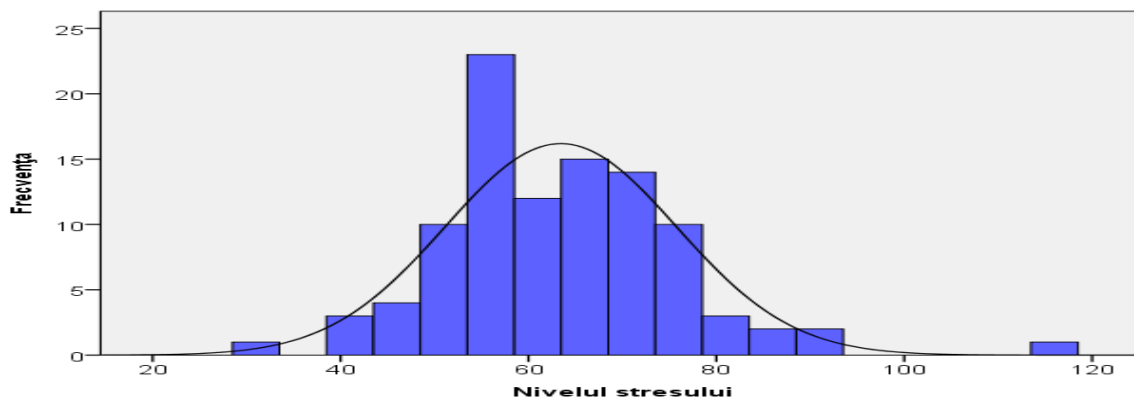


Fig.1. Reprezentare grafică a nivelului de stres

Scorul mediu obținut de persoanele cuprinse în eșantion în ceea ce privește nivelul stimei de sine se situează la valoarea de 32.28, valoarea cea mai des întâlnită fiind 29. Analizând distribuția valorilor în ceea ce privește scorul obținut, se observă că acestea se abat de la medie în plus sau în minus cu 4,19. Dacă ne raportăm la gradul stimei de sine, observăm că mai mult de jumătate (56%) dintre persoanele din eșantion au o stimă de sine medie, 43% au o stimă de sine înaltă și doar 1% au o stimă de sine scăzută.

Analizând aceste date putem afirma că la adolescenții cercetați predomină nivelul mediu al stimei de sine. Este îmbucurător faptul că doar 1% au dovedit o stimă de sine scăzută. Stima de sine a adolescentului este în strânsă legătură cu imaginea de sine. Stima de sine se referă la modul în care ei se evaluează pe ei însuși, cât de „buni” se consideră comparativ cu propriile expectanțe sau cu alții. Deși sunt conștiente de atuurile și calitățile lor, apreciate pentru competențele le este greu să-și accepte slăbiciunile și sfaturile sau propunerile altora.

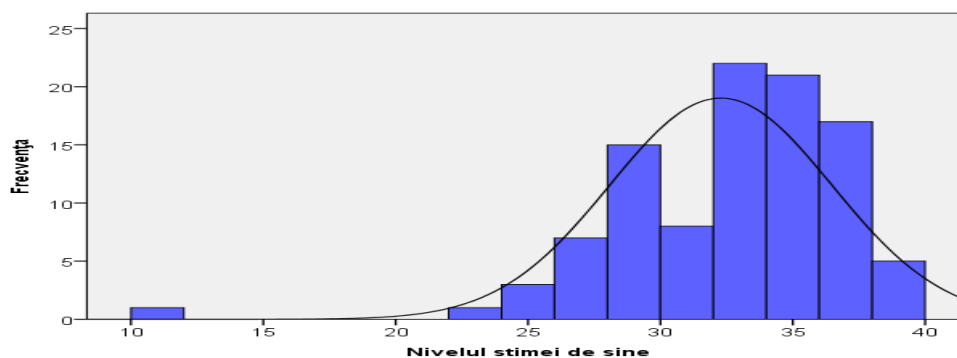


Fig.2. Reprezentare grafică a nivelului stimei de sine

Pentru a determina relația dintre nivelul stimei de sine și nivelul stresului am folosit coeficientul de corelație Pearson. Prin analiza de corelație bivariată, bazată pe coeficientul de corelație Pearson, s-a observat o legătură indirectă, de intensitate medie și semnificativă între cele două variabile, $r = -0.483$, $p < ,001$. Astfel, *ipoteza s-a confirmat*: un nivel ridicat al stimei de sine este însoțit de un nivel scăzut al stresului.

Valoarea testului r este interpretabilă prin ea însăși, exprimând intensitatea asocierii dintre variabile. În modelul de descriere propus de Hopkins (2000) cu privire la interpretarea valorilor coeficienților de corelație, o valoare a lui r de 0,483 arată o corelație medie între variabile. Limitele intervalului de încredere pentru un nivel de încredere de 95% sunt -0,62 și -0,31.

Persoanele cu o stimă de sine înaltă și cu stres redus sunt într-un procent mai mare (56%) față de persoanele cu o stimă de sine medie și cu un nivel de stres redus (36%). Prin urmare, se susține ipoteza de cercetare.

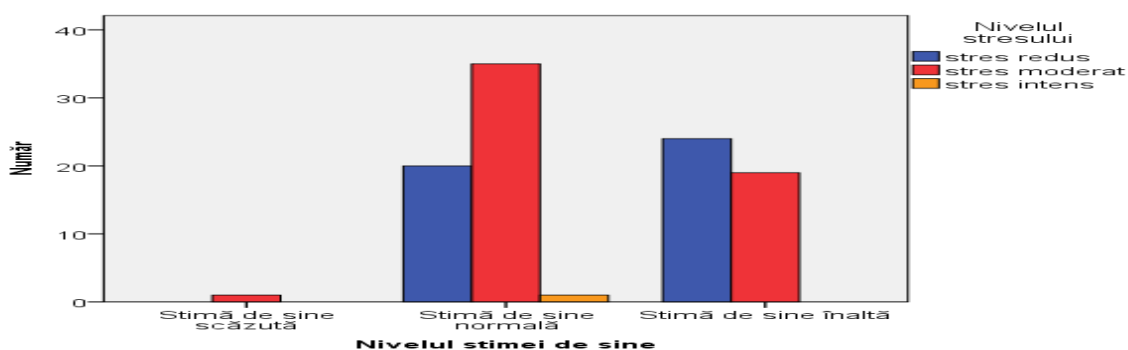


Fig.3. Relația între nivelul stimei de sine și stres

După cum se poate observa din analiza ipotezei de cercetare, există o legătură semnificativă între nivelul de stres și stima de sine a subiecților. Stima de sine nu poate fi percepută prin intermediul simțurilor noastre obișnuite. Nu o putem atinge, însă ea ne influențează profund modul în care ne simțim. Nu o putem vedea și, cu toate acestea, ea este prezentă și își are propria reflexie de fiecare dată când ne uităm în oglindă. Nu o putem auzi dar ea se exprimă de fiecare dată când vorbim despre noi sau când ne gândim la propria persoană. Așa dar stima de sine este prezentă în fiecare aspect al vieții noastre.

În perioada copilăriei, stima de sine este hrănită în principal de părinți prin gesturi de afecțiune, prin cuvinte de apreciere și prin încurajări. Cu trecerea anilor, responsabilitatea dezvoltării stimei de sine este transferată în proprietatea noastră și noi decidem prin ce mijloace alegem să o hrănim.

Nivelul stimei de sine nu este în permanență același. El fluctuează pe parcursul vieții în funcție de „hrana” pe care i-o acordăm în fiecare zi. Viața ne oferă o serie de repere la care să ne raportăm când ne construim stima de sine. Valorizarea propriei persoane are la bază percepția individului asupra evaluărilor pe care le primește de la cei din jur. Cu alte cuvinte, cei din jur

reprezintă o „oglină socială” în care persoana se privește pentru a-și face o idee despre părerea altora cu privire la el. Această părere, odată aflată, va fi rapid încorporată în percepția sa de sine. Din acest punct de vedere, stima de sine va crește în măsura în care cei din jur au o părere cât mai bună despre noi. Și invers, dacă ceilalți nu au o părere cât mai bună despre noi, vom integra opinia lor negativă și vom dezvolta o stimă de sine scăzută.

În viziunea seculară, stima de sine este legată de aspectul fizic, statutul social sau de coeficientul de inteligență. Carlson (1988) susține că oamenii care sunt strălucitori, frumoși, populari, talentați, bogați ori productivi, sunt iubiți și prețuiți încă de la începutul vieții.

De cele mai multe ori interpretăm stima de sine, a noastră și a altora prin prisma aceasta. Frumusețea exterioară, popularitatea, statutul social, valorile materiale, coeficientul de inteligență reprezintă doar câteva dintre criteriile prin care valoarea de sine este interpretată într-un mod eronat. Societatea în care trăim are tendința de a-i aprecia până la divinizare pe cei aflați în fruntea piramidei sociale. Astfel, sistemul de apreciere al valorii umane este total nedrept.

În societatea noastră, valoarea umană este rezervată pentru aceia care îndeplinesc unele condiții rigide. Privind în ansamblu, atitudinea față de sine pe care omul și-a format-o se află sub semnul oscilației între două extreme: una în care ființa umană este desconsiderată, disprețuită, individul fiind adus la nivelul unei mașini sau al unui pion pe care poți să-l muți fără ca el să riposteze, cealaltă conform căreia valoarea omului este supradimensionată ajungându-se la zeificarea lui. Fiecare extremă reliefează o percepție greșită a sinelui, iar atitudinea individului în acest sens este eronată, periclitanț dezvoltarea armonioasă a ființei din punct de vedere emoțional, intelectual, fizic și spiritual.

Psihologia se dovedește de multe ori incapabilă în soluționarea acestei probleme. Pentru a avea o stimă de sine adecvată, omul are nevoie să dezvolte o imagine de sine pozitivă, un respect de sine corespunzător precum și o apreciere corectă a valorii personale. Există lucruri în viața noastră peste care putem trece fără să le acordăm o prea mare atenție.

Există, însă, și realități pe care, chiar dacă am vrea să le evităm, nu o putem face. Din a doua categorie face parte și stresul, pe care nu-l putem ignora. În multe domenii, activitățile au devenit jungle în care ființele umane se luptă pentru supraviețuire. Se știe că, fără întinderea necesară a corzilor, chitara nu este de mult folos. Totuși, dacă întindem corzile prea mult, sunetul va fi neplăcut și uneori coarda se poate rupe iar chitara va fi inutilizabilă. Stresul poate fi comparat cu tensiunea corzilor chitarei. El are efecte distructive atât din punct de vedere fiziologic cât și psihologic. Este adevărat că absența completă a stresului este incompatibilă cu viața dar creșterea exagerată și de durată a nivelului de stres la care sunt expuși adolescenții poate avea consecințe dezastruase asupra sănătății.

Datele obținute în cadrul cercetării confirmă faptul că aceleași modificări din mediu determină reacții diferite la adolescenți diferiți. Stresul nu mai este tratat ca o dimensiune a mediului fizic cum ar fi apariția unor evenimente considerate stresante. Stresul este un construct complex constând din numeroase variabile și procese interrelaționate, mai degrabă decât o simplă variabilă care poate fi direct măsurată și controlată.

Încadrat prin prisma abordării cognitive, studiul stresului vizează oameni normali care fac față, sau eșuează în a face față problemelor cu care se confruntă.

Stima de sine reprezintă una din variabilele care influențează nivelul stărilor de stres a adolescenților. Astfel, confrunțați cu aceiași stresori din mediu, persoanele cu o stimă de sine scăzută vor experimenta mai multe reacții comparativ cu cei cu stimă de sine crescută. Încercările de reducere sau chiar de eliminare a surselor de stres sunt destul de costisitoare și de multe ori greu sau imposibil de implementat. Cele mai eficiente sunt abordările orientate pe individ deoarece ele nu conduc la modificări în structura organizației, ci doar la nivelul individului, fiind mult mai ieftine.

Având în vedere faptul că adolescența este o perioadă tumultoasă, tipul de stimă de sine îi permite acestuia să se adapteze mai ușor sau mai dificil la solicitările externe și de asemenea să le depășească. Stima de sine are multiple influențe atât asupra nivelului de stres simțit în fața provocărilor, cât și asupra capacității de a reacționa adecvat la provocări. În acest context, instituțiile de educație ar putea avea un rol important în echiparea acestora cu un bagaj spiritual care ar conduce la ridicarea stimei de sine devenind astfel mai puțin vulnerabili efectelor stresului.

Bibliografie

1. Bethune S., Panlener, J. Stresul – o problemă majoră de sănătate. București: Univers medical, 2007.
2. Branden N. Cei șase stâlpi ai încrederii în sine. București: Ana Maria Stanca, 2008.
3. Capotescu R. Stresul ocupațional. Teorii, modele, aplicații. Iași: Lumen, 2006.
4. Clerget S. Criza adolescenței. Căi de a o depăși cu succes. București: Trei, 2008.
5. Dolan S. L. Stres, stimă de sine, sănătate. București: Univers medical, 2006.
6. Humphreys T. Stima de sine. Cheia pentru viitorul copilului tău. București: Elena Francisc, 2007.
7. Kartman A. Mișcarea self-esteem și nefericirea unei generații. București: Semnele Timpului, 2013.
8. Tudose C. Gen și personalitate, București: Tritonic, 2015.
9. Zlate M. Eul și personalitatea. București: Trei, 2004.