RELAȚIA DINTRE STIMA DE SINE ȘI CONTROLUL STĂRII DE STRES LA DANSATORI ȘI NON-DANSATORI

Ana BURDUJA,

studentă, anul III,Facultatea Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială

CZU: 159.923.2:159.944.4-053.6 ana.burduja02@gmail.com

Datorită faptului că stresul reprezintă o problemă extrem de importantă cu care se confruntă omul modern, denumită și „boala secolului", cercetarea acestui aspect, cât și a altor componente interconectate, cum este stima de sine, constituie un țel important și o necesitate în viața omului acestui secol.

Paul Popescu-Neveanu descrie termenul stres în lucrarea „Dicționar de psihologie", ca având, în general două accepțiuni: „a) situație, stimul ce pune organismul într-o stare de tensiune; b) însăși starea de tensiune deosebită a organismului prin care acesta își mobilizează toate resursele sale de apărare, pentru a face față unei agresiuni fizice sau psihice (emoție puternică)" [1, p.685-686].

Alexandra-Cristina Nicolescu (2021) evidențiază mai mulți factori de stres caracteristici pentru dansatori: accidentările, imaginea corporală, înaintarea în vârstă, nevoia de păstrare a locului în companie, spectacolele, concursurile, costumele, partenerul de scenă. Sigur că și evenimentele din viața personală pot crește nivelul de stres al dansatorilor și pot avea un impact negativ asupra atenției, concentrării, performanței și stimei de sine.

Stima de sine este o evaluare subiectivă a propriei noastre valori, reflectată în atitudinile pe care le avem despre noi înșine. Este o evaluare internă care se referă la gradul în care ne simțim confortabil sau mulțumiți cu noi înșine și la cât de valoroși ne considerăm.

Un studiu realizat 2004 pe un eșantion de șaizeci și doi de dansatori, cu vârste cuprinse între 18 și 25 de ani, specializați în balet și dans modern, care și-au evaluat corpurile și propriile lor persoane în diferite contexte, atât în mediul dansului, cât și în afara acestuia, relevă că nivelul de stres al dansatorilor poate influența stima de sine în mod semnificativ. În contextele sociale imaginare, reacția stimei corporale a dansatorilor sugerează că educatorii de dans ar putea modifica aspecte ale cursurilor lor pentru a reduce impactul negativ asupra stimei de sine. Deși o anumită doză de auto-critică în timpul procesului de învățare poate fi necesară și chiar benefică, atitudinea critică predominantă din sălile de dans poate fi deosebit de periculoasă pentru studenții mai vulnerabili. Așadar, este important ca educatorii să exploreze noi tehnici pedagogice, pentru a diminua stresul evaluativ din cadrul lecțiilor de dans și pentru a promova o stimă de sine sănătoasă și echilibrată [3].

Pentru cercetarea realizată în scopul determinării relației dintre stima de sine și controlul stării de stres la dansatori și non-dansatori, am valorificat următoarele instrumente psihometrice: **Scala Rosenberg** (Rosenberg M.) și **Testul Controlul Stării de Stres**

(Victor Bodo). Eșantionul cercetării este alcătuit din 56 de subiecți, cu vârsta cuprinsă între 15 - 20 ani (adolescenți), dintre care 34 sunt dansatori şi 22 nu sunt dansatori.

Aplicând **Scala Rosenberg** (Rosenberg M.) am identificat că 30% dintre subiecții chestionați prezintă un nivel înalt al stimei de sine, iar 70% dintre aceştia prezintă un nivel mediu al stimei de sine. Nivelul scăzut al stimei de sine nu s-a identificat în acest eșantion. În același context, aplicând **Testul Controlul Stării de Stres** (Victor Bodo) am identificat următoarele niveluri a controlului stării de stres: 5% dintre subiecți manifestă un nivel optim de control al stării de stres; 34% - nivel satisfăcător, 13% - nivel intermediar și 13% - nivel scăzut.

În concluzie, evidențiem că dansatorii manifestă un nivel al stimei de sine și al controlului stării de stres mai înalt, decât non-dansatorii. Totodată, rezultatele prelucrării statistice nu au demonstrat că ar exista o relație semnificativă între stima de sine și controlul stării de stres la dansatori și non-dansatori.

Referințe:

1. POPESCU-NEVEANU, P. *Dicționar de psihologie*. București: Editura Albatros, 1978. 784 p.
2. NICOLESCU, A. (2021) Factorii de stres pentru dansatorii specializați în dans clasic. În: *Revista de Științe Socioumane*,, nr.2, pp.67-73. Ediție didactico-metodică a Universității pedagogice de Stat „Ion Creangă".
3. VAN ZELST, L., CLABAUGH, A., & MORLING, B. (2004). Dancers' Body Esteem, Fitness Esteem, and Self-esteem in Three Contexts. În: *Journal of Dance Education*, 4(2), pp.48–57.

Recomandat
***Dorina VASILACHE,** lector univ.*