RELAȚIA DINTRE STIMA DE SINE ȘI REZISTENȚA LA STRES LA STUDENȚI

Irina RUTCOVSCHI,

studentă, anul II,Facultatea Psihologie, Ştiinţe ale Educaţiei, Sociologie şi Asistenţă Socială

CZU: 159.923.2:159.944 rutcovschiirina.1@gmail.com

În mediul academic, din ce în ce mai des, se poate auzi despre stres, factor care influențează extrem de mult viața studenților, deoarece aceștia se confruntă cu diferiți factori stresori, care le afectează bunăstarea psihologică, emoțională și sănătatea mentală. În acest sens, se accentuează importanța dezvoltării rezistenței la stres, care presupune capacitatea studentului de a face față eficient presiunilor și adversităților, recuperându-se rapid după experiențe dificile. În context academic, stresul poate proveni din mai multe surse, inclusiv presiunea examenelor, sarcinile didactice complexe, precum și gestionarea echilibrului între viața personală și cerințele academice. Rezistența la stres este esențială în aceste situații, deoarece permite studenților să abordeze aceste provocări fără a se lăsa copleșiți de emoții negative sau de anxietate. În acest context, unul dintre factorii personali ai studenților care poate contribui la o mai bună gestionare a stresului este stima de sine.

În cercetarea realizată am stabilit ***scopul cercetării*** care constă în determinarea relației dintre stima de sine și rezistența la stres la studenți. La nivelul ***ipotezei de cercetare***, presupunem că: există relație semnificativă între stima de sine a studenților și nivelul de stres perceput și rezistența la acesta. Prin urmare, studenții cu nivele mai ridicate de stima de sine vor avea un nivel de stres perceput mai scăzut și vor manifesta o rezistență mai mare la stres.

După G. Albu [1], stima de sine se referă la încrederea în capacitatea proprie de a gândi, în capacitatea de a face față provocărilor fundamentale ale vieții, iar conform lui M. Rosenberg [2], stima de sine reprezintă un determinant important al stării de bine psihologice, mai ales în perioada adolescenței.

M. Golu definește stresul psihic ca pe „o stare de tensiune, încordare şi disconfort determinată de agenţi afectogeni cu semnificaţie negativă, de frustrare sau reprimare a unor stări de motivaţie, de dificultatea sau imposibilitatea rezolvării unor probleme” [3, p. 481]. Marele Dicționar al Psihologiei stabilește faptul că „termenul evocă tensiunea, constrângerea impuse unei structuri mecanice” [4]. Astfel, stresul, indiferent de tipul acestuia: eustres, distres, acut, cronic, fiziologic, psihologic [5], poate influența starea de bine a întregului organism.

Diagnosticul nivelului stimei de sine la studenți a fost realizat prin intermediul Testului pentru evaluarea stimei de sine Rosenberg, iar nivelul de stres perceput și rezistența la acesta a fost diagnosticat cu ajutorul Chestionarului Cohen-Williamson și respectiv, Chestionarul rezistenței la stres (Ю. В. Щербатых, 2005).

Analiza rezultatelor oferă o imagine clară cu privire la impactul stimei de sine asupra capacității de a gestiona stresul în mediul academic, și corelației dintre aceste două variabile. Eșantionul de cercetare este constituit din 30 de studenți de la Universitatea de Stat din Moldova. Aceștia au vârsta cuprinsă între 20 și 40 ani, unii fiind angajați și în câmpul muncii, factor care ar putea determina un nivel mai ridicat de stres.

Prin analiza corelației bilaterale, care se bazează pe coeficientul de corelație Pearson, s-a observat o relație semnificativă între stima de sine și nivelul de stres perceput și rezistența la acesta a studenților, unde r=-0,614, p=0,05, df=30, rezultatele obținute indicând o relație negativă moderată, cu o semnificație statistică la limita acceptată. Astfel, putem afirma că pe măsură ce stima de sine a studenților scade, nivelul percepției stresului de către aceștia tinde să crească, sau invers.

Constatarea unui nivel mediu spre înalt de stres la studenți determină elaborarea recomandărilor pentru diminuarea acestuia: planificarea eficientă a timpului, prin stabilirea priorităților și utilizarea unui program de studiu care ar oferi și timp pentru odihnă; realizarea exercițiilor fizice regulate; alimentația sănătoasă și somnul adecvat; utilizarea tehnicilor de relaxare, precum respirația profundă, meditația sau yoga; comunicarea eficientă și deschisă cu colegii și profesorii în ceea ce privește provocările și îngrijorările; divizarea sarcinilor mari în etape mai mici; planificarea pauzelor regulate între perioadele de studiu pentru a menține concentrarea și a evita suprasolicitarea; căutarea sprijinului social din partea prietenilor, familiei sau a consilierii, în scopul abordării aspectelor emoționale ale stresului.

Referințe:

1. ALBU, G. *Manifestări tipice ale devierilor de comportament la elevii preadolescenţi. Prevenire şi terapie*. Bucureşti: Editura Aramis, 2002.
2. ROSENBERG, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press, 1965. 326 p. ISBN 0691028052, 9780691028057.
3. GOLU, M. *Fundamentele psihologiei*. București: Editura Fundației România de Mâine, 2003.
4. *Marele dicționar al psihologiei*. Paris: Larousse, 1999. 1360 p.
5. SELYE, H. Stress and distress. In: *Comprehensive Therapy*, 1975, 1(8), pp. 9-13.

Recomandat
***Valeria BOTEZATU**, asist. univ.*