

Tartu Ülikool  
Psühholoogia instituut

Kaija Kits

GÜMNAASIUMI ÕPILASTE ENESEKOHASTE TUUMIKHINNANGUTE JA STRESSI  
MÕÖDETE VAHELISED SEOSED

Seminaritöö

Juhendaja: Aavo Luuk

Läbiv pealkiri: Stress ja enesekohased tuumikhinnangud

Tartu 2013

### **Kokkuvõte**

Käesoleva seminaritöö eesmärgiks oli leida seoseid stressi ja enesekohaste tuumikhinnangute vahel. Kasutatud küsimustike hulka kuulusid stressiküsimustik ST-04 ja negatiivsete tuumikhinnangute alaskaalad. Valim moodustus Põltsamaa Ühisgümnaasiumi 10. ja 11. klasside õpilastest. Tulemused näitasid, et kõige tugevam seos stressiga on ärevusel. Lisaks sellele avaldus rida olulisi korrelatsioone stressiga tähelepanu- ja kontrolli-, nartsissismi- ning impulsiivsuse alaskaaladel. Selle uurimuse käigus kogutud andmestikku saab edaspidi kasutada erinevate võrdluste tegemiseks: võrrelda alaskaalasid sugude ja vanusegruppide kaupa.

### THE RELATIONSHIPS BETWEEN CORE NEGATIVE SELF-EVALUATIONS AND STRESS MEASURES IN HIGH SCHOOL STUDENTS

#### **Abstract**

The main aim of this study was to find out the relationships between stress and core self-evaluations. The tests included stress measure ST-04 and the subscales of core negative self-evaluations. The data was gathered from 10<sup>th</sup> and 11<sup>th</sup> grade students who study in Põltsamaa gymnasium. The results affirmed that the highest correlation is found between stress and anxiety. The study found also other important correlations between stress and attention, control, narcissism and impulsivity subscales of core negative self-evaluations. The data gathered in the present study can be used for making different comparisons in the future: comparing the subscales by gender and age groups.

## Sissejuhatus

### STRESS

Hans Selye, üks esimesi stressiteoreetikuid määratles stressi kui “organismi universaalset reaktsiooni iseloomult erinevatele ärritajatele” (Selye, 1956). Stress tekitab kehas teatud füsioloogilise reageeringu, mis koosneb kolmest staadiumist: häire, vastupanu ja kurnatus (Selye, 1956). Enamasti tekitavad stressi uued olukorrad, õnnetused, lähedase inimese kaotus ja muutused elus, millega tuleb kohaneda. Ühe inimese puhul võib stressi tekitada pingeline periood tööl, teisel aga suhted sõpradega.

H. Selye sõnastuses on stress mittespetsiifiline keha vastus igasugusele välismõjule.

Lazaruse arvates on stressiga seotud faktoriteks vastupanu, stiimul, kognitiivne hinnang ähvardusele, toimetulekumehhanismid, sotsiaalsed tegurid ja psühholoogilised kaitsemehhanismid (Lazarus, 1966). Stressi emotsionaalseteks reaktsioonideks on pahameel, viha ja raev; kartus, ärevus ja hirm; masendus ja kurbus (Lazarus 1990). Inimesed on erinevad, nii on ka nende reaktsioonid.

Lazaruse (1990) järgi on stress pidevas muutumises olev suhe inimese ja keskkonna vahel. Ta tõi välja kolm stressi tajumise kognitiivset protsessi: esialgne hindamine, teisene hindamine ja ümberhindamine.

Me kõik kogeme aeg-ajalt stressi. Stressiseisund ei ole alati negatiivne nähtus, organismi varude kokku kogumine aitab pingutust nõudvates olukordades paremini toime tulla. Võime rääkida kahest erinevast stressist: *eustress* ja *distress*. *Eustress* ehk positiivne närvisüsteemi pinge aitab tulemuste saavutamiseks rakendada olemasolevaid jõuvarusid ja tõstab eneseusku. *Distress* on negatiivne närvisüsteemi pinge, mille puhul enesehinnang langeb, tekib hirm ja ärevustunne eelseivate sündmuste eest, mis tunduvad ületamatud.

### ENESEKOHASED TUUMIKHINNANGUD

Möödunud sajandi 90-date aastate lõpus kujunes rakendusliku sotsiaal- ja isiksusepsühholoogia valdkonnas empiiriliste uuringute kaudu välja arusaam enesekohaste tuumikhinnangute olulisusest (Judge, 2002). Enesekohaste tuumikhinnangute idee kasvas välja analüüsides, mis näitasid enesehinnangu, üldistunud enesetõhususe, emotsionaalse stabiilsuse ja kontrollkeskme näitade regulaarselt olulist korreleerumist läbi erinevate uuringute. Nende enesekohaste hinnangute koondina paistis olevat võimalik saada ettekujutus inimese väärtuslikkusest, tõhususest ja võimekusest isiksusena. Kõrgema enesehinnangu, kõrgema enesetõhususe, kõrgema emotsionaalse stabiilsuse ning seesmise kontrollkeskme isikud näivad uuringute andmetel olevat kaasinimeste

silmis sotsiaalselt aktsepteeritumad, väärtuslikumad, tõhusamad ja võimekamad laiema ühiskonna ja selle vähemate või lokaalsemate struktuuride liikmetena (Luuk, 2013).

Erinevate suuremate küsimustike kasutamine üldnimetatud isiksuse enesehinnanguliste omaduste mõõtmiseks viis hiljem iseseisva mõõtevahendi, enesekohaste tuumikhinnangute skaala loomiseni (Judge, 2003). Paljud selle mõõtevahendi ning tema aluseks olnud lähteküsimustike rakenduslikud kasutused kinnitasid, et nendega saadud enesekohaste tuumikhinnangute tulemused korreleeruvad selliste üldinimlikult oluliste ning isiksuslikult ja sotsiaalselt hinnatavate omadustega nagu motiveeritus ja positiivne töösse suhtumine, rahulolu tööga, töösoorituse kvaliteet ja kvantiteet, tööst tingitud stressi tajumine, valmidus meeskonnatööks, konfliktide lahendamise võimekus, õnnelikkus ja eluga rahulolu (Bowling, 2012; Chang, 2012).

Käesolevas töös on kasutatud eelpool nimetatud positiivsete enesekohaste tuumikhinnangute vastandit – negatiivsete enesekohaste tuumikhinnangute küsimustekomplekti, mille on loonud Aavo Luuk. Küsimustik sisaldab tähelepanu-, kontrolli-, nartsissismi-, impulsiivsuse- ja ärevuse alaskaalasid.

William James'i määratluse järgi on tähelepanu teadvuse poolt eredalt ja selges vormis haaratud objekt või mõtteahel, protsessi keskmes on teadvuse fokaliseerimine ja kontsentreerimine. Millelegi tähelepanu pööramiseks tuleb teised objektid kõrvale jätta. Inimestel on pidevalt segavaid faktoreid, mis takistavad tähelepanu. Oma uurimuses kasutasin tähelepanu mõõtmiseks skaalat mis jaguneb kolmeks: tähelepanu sisetakistuste alaskaala, tähelepanu välistakistuste alaskaala ja tähelepanu kontrolli alaskaala.

1931. aastal kirjeldas Sigmund Freud esmakordselt nartsissistlikku isiksusetüüpi, seda loetakse nartsissistliku isiksusehäire esmaseks kirjelduseks. Kõrge nartsissismiga inimestele on iseloomulik enda ja oma annete esile toomine, tähelepanu püüamine teiste halvustamise kaudu ning saamatus üksi olles.

Impulsiivsust defineeritakse kui adekvaatselt mõtlematut ja planeerimatut tegutsemist. Inimene ei hinda olukorda ega võimalikke negatiivseid tagajärgi. Tegelikult ei ole olemas mingit konkreetset nähtu, mida saab nimetada impulsiivsuseks (Eveden, 1999).

Ärevuse mõiste võttis kasutusele Sigmund Freud 1926. aastal. Ärevusele on iseloomulik abituse- ja hirmutunne oodatava sündmuse ees ning kartus ja rahutus võimaliku tunnetatava ohu puhul.

## UURIMUSE EESMÄRK

Käesoleva seminaritöö eesmärgiks on uurida stressi seoseid enesekohaste tuumikhinnangutega 10. ja 11. klasside õpilastel. Uurimuse viisin läbi Põltsamaa Ühisgümnaasiumis, sest olen ise selle kooli vilistlane. Põhikooli lõpule järgnevad gümnaasiumi aastad on õpilastele kohanemist nõudvad, isesesvaks eluks ettevalmistavad. Õppekorralduse muutus nõuab rohkem pingutusi ja tähelepanu. Uudsed olukorrad tekitavad ärevust, mis põhjustab stressi.

## HÜPOTEESID

1. Kõrge stressitaseme puhul on häiritud inimese tähelepanu. Väheneb võime kontrollida oma tähelepanu ning suureneb tähelepanu sise- ja välistakistuste mõju.
2. Kõige kõrgemad korrelatsioonid stressi alaskaaladega on ärevuse alaskaaladel (seisundiärevus, ärevusseisundite sagedus).

## Metoodika

### VALIM

Küsimustikke lasin täita Põltsamaa Ühisgümnaasiumi 10. ja 11. klassi õpilastel, kokku oli katseisikuid 80. Õpilaste vanus jäi vahemikku 16-18 eluaastat. Katseisikutest olid 48 (60%) tüdrukud, 31 (38,75%) poisid ja 1 (1,25%) õpilane jättis soo märkmata.

### PROTSEDUUR

20.11-03.12.2012 perioodil käisin koolis kokku 4 korda, küsimustikud lasin ära täita kahel 10-dal ja kahel 11-dal klassil. Igas klassis viisin küsitluse läbi ühe korra. 11. klassides kasutasin selleks klassijuhataja tundi, 10. klassides psühholoogia tundi. Õpilastel oli võimalik kasutada varjunimesid ja soovi korral saada tagasisidet, milleks tuli küsimustikule märkida e-maili aadress. Palusin kõigil kirjutada küsimustikele vanuse ja soo. Küsimustikud täideti paber kandjal.

### MÕÕTEVAHENDID

Uurimuse läbiviimisel on kasutatud järgmisi mõõtevahendeid:

1. **ST-04.** Küsimustik mõõdab stressi ilminguid kolmel alaskaalal: surve tunnetamise alaskaalal, positiivsete emotsioonide vähesuse (puudumise) alaskaalal ning ähvarduse tunnetamise alaskaalal (Apell, 2004). Küsimusi on kokku 30 ja iga küsimuse juures on palutud hinnata väite kehtivust 5-pallisel skaalal, toetudes praegusele arvamusele (0- väide on vale; 4-väide on täiesti õige).
2. **Enesekohaste tuumikhinnangute küsimustik.** 2011. aastal alustas Aavo Luuk isiksuse positiivsete tuumikhinnangute skaalaga võrreldes teatud mõttes selle vastandi - isiksuse negatiivsete tuumikhinnangute küsimustikekomplekti - loomist. Sellesse küsimustekomplekti kuuluvad järgmised mõõted:

#### 1. Tähelepanu alaskaalad

Tähelepanu alaskaalad jagunevad tähelepanu sisetakistuste alaskaalaks (5 väidet, Cronbachi  $\alpha=0,740$ ; kordustestimise reliaablus  $n=99$ ,  $r=0,777$ ), tähelepanu välistakistuste alaskaalaks (5 väidet, Cronbachi  $\alpha=0,706$ ; kordustestimise reliaablus  $n=99$ ,  $r=0,792$ ) ning tähelepanu kontrolli alaskaalaks (5 väidet, Cronbachi  $\alpha=0,700$ ; kordustestimise reliaablus  $n=99$ ,  $r=0,659$ ). Tähelepanu sisetakistuste alaskaala on kavandatud mõõtma end hindava inimese psüühikast pärinevate olemuslike takistuste (muretsemine, mittemärkamine, keskendumisraskused, äsjatajutu unustamine, eri tegevuste

ühildamisraskus) negatiivset mõju tähelepanule. Tähelepanu välistakistuste alaskaala mõõdab psüühikaväliste segavate tegurite (lärm, teiste jutt, muusika, ümbritsevad asjaolud, telefoni kasutamine muude tegevustega samaaegselt) negatiivset mõju inimese tähelepanule. Tähelepanu kontrolli alaskaala on kavandatud mõõtma inimese suutlikkust oma tähelepanu tahtlikult kontrollida (takistuste kiuste tahtlikult ülesannetele keskendudes ja eesmärkide saavutamise nimel pingutades). Väidete hindamine toimub 5-astmelisel Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).

## 2. Välise kontrollkeskme enesekohased hinnangud

Välise kontrolli alaskaala põhineb Rotteri kontrollikeskme (*Locus of Control*) ideestikul (Rotter, 1966). Selle teooria kohaselt jaguneb subjektiivse kontrolli kese ehk lookus kaheks – sisemiseks ja väliseks. Kui domineerivaks on sisemine kontrolli kese, on inimene kindel, et juhib ise oma elu ning kõik temaga juhtub – nii hea kui halb – sõltub üksnes tema enese kavatsustest ja tegevusest. Selle vastandina on kontrolli välise lookusega inimene veendunud, et kõik tema saavutused ja ebaõnnestumised määratakse ära kas mõjukate teiste inimeste tegude, tahtmiste või juhuslikkuse ehk saatuse tujude poolt ja temast enesest ei sõltu seejuures peaaegu midagi. Ka siin toimub väidete hindamine 5-astmelisel Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).

## 3. Enesehinnangu alaskaalad

Käesolevas uuringus kasutatav enesehinnangu skaala jaguneb negatiivse enesehinnangu ja vastutustundlikkuse alaskaaladeks. Negatiivse enesehinnangu alaskaala (10 väidet, Cronbachi  $\alpha=0,842$ ; kordustestimise reliaablus  $n=99$ ,  $r=0,827$ ) lähteallikaks oli Rosenbergi enesehinnanguküsimustiku Eesti oludele kohandatud variant (Pullmann, & Allik, 2000; Pullmann, Allik, & Realo, 2009) koos lisaväidetega. Vastutustundlikkuse alaskaala (10 väidet, Cronbachi  $\alpha=0,819$ ; kordustestimise reliaablus  $n=99$ ,  $r=0,800$ ) kujunes valdavalt originaalsete väidete lähtekomplektist, mis käsitleb selliseid sotsiaalselt vastutustundlikke teemasid nagu sihikindlus, kaalutletus ja vastutustunne valikute tegemisel ning suhtumisel kaasinimestesse. Mõlema alaskaala väiteid hinnatakse Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).

#### 4. Psühhopaatilisuse tendentside enesekohased hinnangud

Kasutati 10-st väitest koosnevat ühefaktorilist psühhopaatilisuse alaskaalat (Cronbachi  $\alpha=0,813$ ; kordustestimise reliaablus  $n=99$ ,  $r=0,726$ ), mis mõõdab vastaja ekspluateerivat suhtumist, ükskõiksust ja tundetust, empaatia puudumist ning hoolimatust teiste suhtes, armastuse alahindamist ja valimatute vahendite kasutamist oma eesmärkide saavutamiseks. Alaskaala väiteid hinnatakse Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).

#### 5. Nartsissismi skaala

Küsimustiku 20 väidet jaotusid nelja viieväitelisse alaskaalasse, mille esialgsed tinglikud kirjeldavad nimetused on: pettumus teistele pandud lootuste mittetäitumise pärast (5 väidet, Cronbachi  $\alpha=0,783$ ; kordustestimise reliaablus  $n=98$ ,  $r=0,649$ ), tundlikkus teiste poolse märkamise suhtes (5 väidet, Cronbachi  $\alpha=0,791$ ; kordustestimise reliaablus  $n=98$ ,  $r=0,821$ ), oma headuse upitamine teiste kaudu (5 väidet, Cronbachi  $\alpha=0,803$ ; kordustestimise reliaablus  $n=98$ ,  $r=0,841$ ) ning teistega manipuleerimine (5 väidet, Cronbachi  $\alpha=0,665$ ; kordustestimise reliaablus  $n=98$ ,  $r=0,766$ ). Väiteid hinnatakse 5-astmelisel Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).

#### 6. Hetkeärevuse skaala

Käesolevas uurimuses kasutatav eestikeelne STICSA (Grös, 2007; Gros, Simms, & Antony, 2010) variant koosneb inglise keelsete originaalväidete tõlkest, mis 21-väitelise tervikskaalana näitab head reliaablust (Cronbachi  $\alpha=0,923$ ; kordustestimise reliaablus  $n=98$ ,  $r=0,707$ ). Väiteid hinnatakse 5-astmelisel Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).

#### 7. Ärevuse episoodide sageduse skaala

Ärevuse episoodide sagedust mõõdetaks sama STICSA väidete komplektiga sagedushinnanguid kasutades. Eestikeelse ärevuse episoodide sagedusi mõõtva küsimustiku reliaabluse näidud on hetkeärevuse küsimustiku omadest kõrgemad (Cronbachi  $\alpha=0,925$ ; kordustestimise reliaablus  $n=98$ ,  $r=0,826$ ). Väiteid hinnatakse 5-astmelisel Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).



## Tulemused

Kogutud andmeid analüüsiti Pearsoni korrelatsioonanalüüsiga ja leitud sisukad korrelatsioonid on esitatud järgnevas tabelites 1 kuni 6.

Tabel 1. Tähelepanu alaskaalade korrelatsioonid stressi alaskaaladega.

TÄHELEPANU		ST_1	ST_2	ST_3	STsum
Tähelepanu sisetakistuste alaskaala	Korrelatsioon	.462**	.381**	.480**	.507**
	Olulisus	,000	,000	,000	,000
	<i>N</i>	80	80	80	80
Tähelepanu välistakistuste alaskaala	Korrelatsioon	.288**	.375**	.466**	.440**
	Olulisus	,009	,001	,000	,000
	<i>N</i>	80	80	80	80
Tähelepanu kontrolli alaskaala	Korrelatsioon	-.514**	-.582**	-.551**	-.632**
	Olulisus	,000	,000	,000	,000
	<i>N</i>	80	80	80	80

Märkused: *ST\_1* – stressi alaskaala 1 - surve tunnetamine; *ST\_2* – stressi alaskaala 2 - positiivsete emotsioonide väheus (tulemus on algsega võrreldes pööratud); *ST\_3* – stressi alaskaala 3 - ähvarduse tunnetamine; *STsum* – summaarne stressiskaala (kolme alaskaala summa).

\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,05$ ; \*\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,01$

Tähelepanu sisetakistuste alaskaala ja stressi alaskaalade vahel on suhteliselt kõrged positiivsed korrelatsioonid. Tähelepanu välistakistuste alaskaala ja stressi alaskaalade vahel on mõõdukad positiivsed korrelatsioonid. Tähelepanu kontrolli alaskaala ja stressi alaskaalade vahel on kõrged negatiivsed korrelatsioonid.

Tabel 2. Negatiivse enesehinnangu ja välise kontrollkeskme alaskaalade korrelatsioonid stressi alaskaaladega.

		ST_1	ST_2	ST_3	STsum
Negatiivse enesehinnangu alaskaala	Korrelatsioon	.539**	.532**	.629**	.655**
	Olulisus	,000	,000	,000	,000
	<i>N</i>	80	80	80	80
Välise kontrollkeskme alaskaala	Korrelatsioon	.240*	.311**	.364**	.356**
	Olulisus	,032	,005	,001	,001
	<i>N</i>	80	80	80	80

Märkused: *ST\_1* – stressi alaskaala 1 - surve tunnetamine; *ST\_2* – stressi alaskaala 2 - positiivsete emotsioonide väheus (tulemus on algsega võrreldes pööratud); *ST\_3* – stressi alaskaala 3 - ähvarduse tunnetamine; *STsum* – summaarne stressiskaala (kolme alaskaala summa).

\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,05$ ; \*\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,01$

Negatiivse enesehinnangu alaskaala ja stressi alaskaalade vahel on kõrged positiivsed korrelatsioonid. Välise kontrollkeskme skaala ja stressi alaskaalad korreleeruvad mõõdukalt positiivselt.

Tabel 3. Impulsiivsuse alaskaalade korrelatsioonid stressi alaskaaladega.

IMPULSIIVSUS		ST_1	ST_2	ST_3	STsum
Negatiivse kärsituse alaskaala	Korrelatsioon	.382**	.277*	.412**	.411**
	Olulisus	,000	,013	,000	,000
	<i>N</i>	80	80	80	80
Ettekavatsetuse alaskaala	Korrelatsioon	,145	-,028	-,025	,028
	Olulisus	,199	,804	,828	,804
	<i>N</i>	80	80	80	80
Elamustejanu alaskaala UPPS-ilt	Korrelatsioon	-,070	-,111	,018	-,058
	Olulisus	,539	,328	,875	,609
	<i>N</i>	80	80	80	80
Elamustejanu alaskaala Roth-ilt	Korrelatsioon	-,009	-,058	,130	,031
	Olulisus	,936	,610	,250	,787
	<i>N</i>	80	80	80	80
Püsivuse kui impulsiivsuse vastandi alaskaala	Korrelatsioon	-,143	-,393**	-,263*	-,310**
	Olulisus	,205	,000	,018	,005
	<i>N</i>	80	80	80	80
Positiivse kärsituse alaskaala	Korrelatsioon	.380**	.361**	.483**	.473**
	Olulisus	,001	,001	,000	,000
	<i>N</i>	80	80	80	80

Märkused: *ST\_1* – stressi alaskaala 1 - surve tunnetamine; *ST\_2* – stressi alaskaala 2 - positiivsete emotsioonide vähesus (tulemus on algsega võrreldes pööratud); *ST\_3* – stressi alaskaala 3 - ähvarduse tunnetamine; *STsum* – summaarne stressiskaala (kolme alaskaala summa).

\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,05$ ; \*\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,01$

Negatiivse kärsituse alaskaala ja stressi alaskaalade vahel on mõõdukad positiivsed korrelatsioonid. Stressi alaskaala ja püsivuse kui impulsiivsuse vastandi alaskaala vahel on suhteliselt madalad negatiivsed korrelatsioonid. Positiivse kärsituse alaskaala ja stressi alaskaalade vahel on mõõdukad positiivsed korrelatsioonid.

Tabel 4. Ärevuse ja stressi vahelised korrelatsioonid

ÄREVUS		ST_1	ST_2	ST_3	STsum
Seisundiärevus	Korrelatsioon	.566**	.552**	.611**	.664**
	Olulisus	,000	,000	,000	,000
	N	80	80	80	80
Ärevusseisundite sagedus	Korrelatsioon	.580**	.607**	.700**	.727**
	Olulisus	,000	,000	,000	,000
	N	80	80	80	80

Märkused: *ST\_1* – stressi alaskaala 1 - surve tunnetamine; *ST\_2* – stressi alaskaala 2 - positiivsete emotsioonide väheus (tulemus on algsega võrreldes pööratud); *ST\_3* – stressi alaskaala 3 - ähvarduse tunnetamine; *STsum* – summaarne stressiskaala (kolme alaskaala summa).

\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,05$ ; \*\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,01$

Ärevuse alaskaalade ja stressi alaskaalade vahel on kõrged positiivsed korrelatsioonid.

Tabel 5. Vastutustundlikkuse-, psühhopaatilisuse- ja nartsissismi alaskaalade korrelatsioonid stressi alaskaaladega.

		ST_1	ST_2	ST_3	STsum
Vastutustundlikkuse alaskaala	Korrelatsioon	-,057	-,245*	-,044	-,131
	Olulisus	,614	,029	,701	,247
	N	80	80	80	80
Psühhopaatilisuse alaskaala	Korrelatsioon	,003	-,265*	-,114	-,148
	Olulisus	,980	,017	,316	,189
	N	80	80	80	80
Nartsissismi alaskaala	Korrelatsioon	.230*	,098	,152	,181
	Olulisus	,040	,385	,179	,109
	N	80	80	80	80
Pettumus teistele pandud lootuste täitumises	Korrelatsioon	.426**	,154	.367**	.361**
	Olulisus	,000	,172	,001	,001
	N	80	80	80	80
Tundlikkus teistepoolse märkamise suhtes	Korrelatsioon	.429**	.520**	.444**	.534**
	Olulisus	,000	,000	,000	,000
	N	80	80	80	80
Oma headuse upitamine teiste arvelt	Korrelatsioon	.274*	,046	,151	,175
	Olulisus	,014	,688	,181	,120
	N	80	80	80	80
Teistega manipuleerimine	Korrelatsioon	,034	-,280*	-,099	-,137
	Olulisus	,763	,012	,385	,227
	N	80	80	80	80

Märkused: *ST\_1* – stressi alaskaala 1 - surve tunnetamine; *ST\_2* – stressi alaskaala 2 - positiivsete emotsioonide vähesus (tulemus on algsega võrreldes pööratud); *ST\_3* – stressi alaskaala 3 - ähvarduse tunnetamine; *STsum* – summaarne stressiskaala (kolme alaskaala summa).

\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,05$ ; \*\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,01$

Tabelis 5 esitatud andmetest selguvad veel mõned olulised korrelatsioonid. Stressi alaskaala positiivsete emotsioonide vähesus ja vastutustundlikkuse alaskaala korreleeruvad madalalt negatiivselt. Stressi alaskaala positiivsete emotsioonide vähesus ja psühhopaatilisuse alaskaala korreleeruvad madalalt negatiivselt. Nartsissismi alaskaalade ja stressi alaskaalade näidud korreleeruvad positiivselt.

Tabel 6. Vanuse ja stressi vahelised korrelatsioonid.

		ST_1	ST_2	ST_3	STsum
Vanus	Korrelatsioon	-,101	.227*	,150	,116
	Olulisus	,377	,044	,186	,308
	N	79	79	79	79

Märkused: *ST\_1* – stressi alaskaala 1 - surve tunnetamine; *ST\_2* – stressi alaskaala 2 - positiivsete emotsioonide vähesus (tulemus on algsega võrreldes pööratud); *ST\_3* – stressi alaskaala 3 - ähvarduse tunnetamine; *STsum* – summaarne stressiskaala (kolme alaskaala summa).

\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,05$ ; \*\* korrelatsioonid usaldusnivool  $p < 0,01$

Stressi alaskaala positiivsete emotsioonide vähesus ja vanus korreleeruvad madalalt positiivselt.

## Arutelu

Käesoleva töö põhiliseks eesmärgiks oli välja selgitada õpilaste enesekohaste tuumikhinnangute seos stressiga.

Hüpoteeside paikapidavus:

*Kõrge stressitaseme puhul on inimese tähelepanu häiritud. Väheneb võime kontrollida oma tähelepanu ning suureneb tähelepanu sise- ja välistakistuste mõju.*

Hüpotees leidis kinnitust. Kui inimese hinnangul on stressi tase kõrgem, siis on tema hinnangul ka tähelepanu sisetakistuste näidud kõrgemad. Saadud tulemus kinnitab, et stress ja tähelepanu sisetakistused on omavahel seotud (Tabel 1). Stressi puhul esineb tihti muretsemist ja sagedasi segavaid mõtteid, mis takistavad keskendumist ja tähelepanu pööramist ühele kindlale tegevusele või objektile. Tulemustest võime järeldada, et mida kõrgem on inimese stressi tase, seda rohkem tunnetab ta ka tähelepanu välistakistuste häirivat mõju (Tabel 1). Stressist tuleneb ärevuse taseme tõus, mida kinnitas minu uurimus (Tabel 4), see põhjustab hirmutunnet ja kartust, mis kaasnevad tema ümber toimuva ja väliste segavate tegurite parema märkamisega. Tähelepanu kontrolli alaskaala mõõdab inimese võimet oma tähelepanu tahtlikult kontrollida (Luuk, 2013). Tulemustest võime järeldada, et stress mõjutab oluliselt ja negatiivselt tähelepanu kontrolli – mida kõrgem on stressi tase, seda vähem suudab inimene oma tähelepanu kontrollida. Võrreldes kahe eelmise alaskaalaga (tähelepanu sisetakitused ja tähelepanu välistakistused), mis andsid stressi alaskaaladega positiivsed korrelatsioonid, on käesoleva skaala negatiivsed korrelatsioonid ootuspärased. Kui inimese tähelepanu segavad pidevalt sisemised ja välimised takistused, siis järelikult ei suuda ta oma tähelepanu kontrollida.

*Kõige kõrgemad korrelatsioonid stressi alaskaaladega on ärevuse alaskaaladel (seisundiärevus, ärevusseisundite sagedus).*

Hüpotees leidis kinnitust. Ärevuse alaskaalade ja stressi alaskaalade vahel on kõrged positiivsed korrelatsioonid, mis näitavad, et kõrgema stressi tasemega inimesel on suurem ärevus. Kõrge ärevus põhjustab omakorda inimesele stressi. Ärevuse tagajärjel lähevad inimesed närviliseks ja muutuvad rahutuks (Bachmann, Maruste, 2008). Hetkeseisundi ärevuse korrelatsioonid on veidi madalamad kui ärevusseisundite sageduse alaskaala korrelatsioonid – nii stressi kui ka ärevusseisundite sageduse alaskaala puhul me hindame natuke pikemat seisundit, seega on loogiline, et need tulemused on veidi kõrgemad.

Judge järgi mõjutab enesehinnang inimese enda ja ka teiste isiksuseomaduste hindamist ning suhtumist maailma. Ning seda nii, et inimene seda ise ei teadvusta (J. E. Bono, T. A. Judge, 2003).

Käesoleva uuringu tulemustest on näha, et stressi ja enesehinnangu vahel on tugev seos – mida negatiivsema enesehinnanguga inimene, seda kõrgem on tema stressi tase. Saadud tulemused on kooskõlas varasemate uuringutega, Daisy Chang on leidnud meta-analüütilisi seoseid enesehinnangu ja stressi vahel (Chang, Ferris, Johnson, Rosen, Tan, 2012). Varem on leitud ka, et enesehinnang on tugevasti seotud nii tööga rahuloluga kui ka eluga rahuloluga (Chang, Ferris, Johnson, Rosen, Tan, 2012). Enesehinnang viitab inimese eneseväärikusele või sellele, millisel määral inimene end väärtustab, hindab ja iseendale meeldib (Lane, 2004). Seega, kui inimese enesehinnang on madal siis ta on rahulolematu iseendaga, oma elu ja tööga ja kõik see võib põhjustada stressi.

Vähema stressi puhul suudab inimene iseenda eksistentsi paremini kontrollida. Kui väline kontrollkese on domineerivaks, siis on inimene veendunud, et kõik tema saavutused ja ebaõnnestumised määratakse ära kas mõjukate teiste inimeste tegude, tahtmiste või juhuslikkuse ehk saatuse tujude poolt ja temast enesest ei sõltu seejuures peaaegu midagi (Luuk, 2013).

Huvitav asjaolu impulsiivsuse küsimustiku puhul on see, et impulsiivsuse alaskaaladel ei olnud statistiliselt olulisi korrelatsioone stressi näitajatega. Roth-i elamustejanu alaskaala mõõdab põnevust uudsusest ja impulsiivsuse UPPS-i küsimustiku alusel loodud elamustejanu alaskaala mõõdab põnevusetunnete kogemist hirmutavalt riskantsete ettevõtmiste käigus; etteavatsetuse kui impulsiivsuse vastandi alaskaala mõõdab plaanipärast suutlikkust oma käitumise tagajärgi ette näha. Püsivuse kui impulsiivsuse vastandi alaskaala mõõdab võimekust ülesandeid korrigeerida algusest lõpuni sooritada (Luuk, 2013). Stressi alaskaala ja püsivuse alaskaala vahel on negatiivsed korrelatsioonid, millest võime järeldada, et stressitaseme tõusu korral ei suuda inimene püsivust nõudvaid asju hästi sooritada. Püsivus saab stressi korral rikutud.

Positiivse kärsituse alaskaala iseloomustab vastaja kalduvust tegutseda intensiivse positiivse emotsionaalsuse foonil kiirustades ja läbimõtlematult, mis viib reeglina negatiivsete tagajärgedeni (Luuk, 2013). Mõõdukad positiivsed korrelatsioonid stressi alaskaala ja positiivse kärsituse alaskaala vahel on oodatavaks tulemuseks. Mida kõrgem on stressi tase, seda suurem on kärsitus. Suurenenud kärsitus on üks stressi ilminguid.

Psühhopaatia käsitlemise puhul eristatakse üldjuhul kahte inimgruppi – ühelt poolt püsivate psühhopaatia nähtude kandjad ja teiselt poolt ajuti psühhopaatilist käitumist ilmutavad isikud (Luuk, 2013). Hare uusima psühhopaatia kontroll-lehe alusel saab psühhopaatia konstrukti struktuuri käsitleda neljafaktorilisena inimsuhete, afektiivsuse, elustiili ja antisotsiaalsuse alaskaaladel (Neumann, Hare, & Johansson, 2012). Uurimuses kasutati ühefaktorilist psühhopaatilisuse alaskaalat, mis mõõdab vastaja ekspluateerivat suhtumist, ükskõiksust ja tundetust, empaatia puudumist ning hoolimatust teiste suhtes, armastuse alahindamist ja valimatute vahendite kasutamist

oma eesmärkide saavutamiseks. Stressi alaskaala positiivsete emotsioonide vähesus ja psühhopaatilisuse alaskaala korreleeruvad negatiivselt, mis võib tunduda esialgu üllatav. Järele mõeldes on üsna loogiline, et kui inimene tahab midagi edukalt teha, siis peab ta sellele pühendumata ja keskendumata ning tihtipeale tuleb seetõttu sotsiaalsuse arvelt midagi ära anda ja psühhopaatilisuse näit tõuseb. Millegi edukaks sooritamiseks kulub teatud annus psühhopaatilisust ära.

Normaalse nartsissismiga inimesed on teotahtelised, tugevad ja enesekindlad, neil on rikas tundeelu. Kõrge nartsissism aga näitab, et inimesel on probleeme, üheks neist võib olla stress. Nartsissismi alaskaalade ja stressi alaskaalade näidud korreleeruvad positiivselt, mis kinnitab stressi ja nartsissismi vahelist seost. Kõrge nartsissismiga inimestele on iseloomulik enda ja oma annete esile toomine, tähelepanu püüdmine teiste halvustamise kaudu ning saamatus üksi olles. Seda kinnitavad kõrged korrelatsioonid (0.429 - 0.534) stressi alaskaaladega nartsissismi teistepoolse märkamise tundlikkuse alaskaalal.

Vanuse ja stressi vahelisest korrelatsioonist võime järeldada, et 11. klasside õpilased kogevad positiivseid emotsioone negatiivsetest emotsioonidest vähem. Edaspidi oleks väga huvitav kaasata katsealuseid suuremas vanusevahemikus ja vaadata, kas see tendents positiivsete emotsioonide vähenemisele vanuse suurenemisel on universaalne või on see ainult koolikeskkonnas või klassidevahelises võrdluses ja antud eagrupil avalduv.

Käesoleva töös tulemustest leiame kinnitust enesekohaste tuumikhinnangute ja stressi vahel olevatele seostele.

### Kasutatud kirjandus

- Aru, J., Bachmann, T. (2009). Tähelepanu ja teadvus. Tallinn: Tänapäev.
- Bachmann, T., Maruste, R. (2008). Psühholoogia alused. Tallinn: Ilo.
- Bono, J. E., Judge, T. A. (2003). Core Self-Evaluations: A Review of the Trait and its Role in Job Satisfaction and Job Performance. *European Journal of Personality*, 17, S5–S18.
- Bowling, N. A., Wang, Q., & Li, H. Y. (2012). The moderating effect of core self-evaluations on the relationships between job attitudes and organizational citizenship behavior. *Applied Psychology: An International Review*, 61(1), 97-113.
- Chang, C., Ferris, D. L., Johnson, R. E., Rosen, C. C., & Tan, J. A. (2012). Core self-evaluations: A review and evaluation of the literature. *Journal of Management*, 38(1), 81-128.
- Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, 146, 348-361.
- Grös, D. F., Antony, M. M., Simms, L. J., & McCabe, R. E. (2007). Psychometric properties of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA): Comparison to the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *Psychological Assessment*, 19(4), 369-381.
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2002). Are Measures of Self-Esteem, Neuroticism, Locus of Control, and Generalized Self-Efficacy Indicators of a Common Core Construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 693-710.
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The Core Self-Evaluations Scale (CSES): Development of a measure. *Personnel Psychology*, 56, 303-331.
- Lane, J.; Lane A. M.; Kyprianou, A. (2004). Self-efficacy, self-esteem and their impact on academic performance. *Social Behavior and Personality*, 32(3), 247-256.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill Book



Co.

Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13.

Neumann, C., Hare, R. D., & Johansson, P. T. (2012). The Psychopathy Checklist-Revised (PCL-R), Low Anxiety, and Fearlessness: A Structural Equation Modeling Analysis. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, Advance online publication. doi: 10.1037/a0027886.

Pullmann, H., Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28, 701-715.

Pullmann, H., Allik, J., & Realo, A. (2009). Global Self-Esteem Across the Life Span: A Cross-Sectional Comparison Between Representative and Self-Selected Internet Samples. *Experimental Aging Research*, 35, 20–44.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1, Whole No. 609).

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. London: Longmans, Green.

### **Kasutatud käsikirjad**

Apell, S. (2004). Eestikeelse üldstressi küsimustiku kohandamine ja omadused. Seminaritöö. Psühholoogia osakond, Tartu Ülikool.

Luuk, A. (2013) Enesekohaste negatiivsete tuumikhinnangute skaala loomisest ja kasutamisest. Avaldamata käsikiri.

Kalamees, H. L. (2009) Stressi, ärevust ja depressiooni mõõtvate küsimustike psühhomeetriliste omaduste kontrollimine. Seminaritöö. Psühholoogia osakond, Tartu Ülikool.

Sossi, S. (2013). Tähelepanu, kontrolli ja teiste enesekohaste hinnangute skaalade kordustestimise reliaabluse määramine. Seminaritöö. Psühholoogia osakond, Tartu Ülikool.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Kaija Kits