

Dagelijkse Stress en negatief Affect bij Adolescenten, de modererende Rol van Zelfwaardering

Saskia Kuling
Open Universiteit Nederland
saskiakuling@hotmail.com

SAMENVATTING

Uit eerdere studies bleek een positieve samenhang tussen dagelijkse stress en negatief affect bij adolescenten. In deze studie werd met een cross-sectionele survey onder 121 adolescenten (18-21 jaar) nagegaan of zelfwaardering een modererende invloed heeft op dit verband. Het bleek dat hoe groter de dagelijkse stress hoe hoger het negatief affect, en dat hoe hoger de zelfwaardering hoe lager het negatief affect. Het verwachte modererend effect van zelfwaardering op het verband tussen dagelijkse stress en negatief affect werd echter niet aangetroffen. Verminderen van stress en het vergroten van zelfwaardering kunnen dus bijdragen aan het verminderen van negatief affect.

Keywords

Adolescence, Stress, Daily Hassles, Negative Affect, Self-Esteem

INTRODUCTIE

Uit meerdere onderzoeken blijken negatieve gevoelens (negatief affect) verband te houden met ongunstige mentale gezondheidssuitkomsten bij adolescenten [1-3]. Dat er een negatief verband bestaat tussen dagelijkse stress en mentale gezondheid wordt in meerder studies bevestigd [3-5].

Dagelijkse stress en negatief affect

Onder dagelijkse stress worden kleine negatieve ervaringen verstaan die vrij frequent en op regelmatige basis voorkomen [6]. Tijdens de adolescentie komt dagelijkse stress vaak voort uit ontwikkelingstaken die betrekking hebben op: veranderende relaties binnen het gezin, zorg dragen voor gezondheid en uiterlijk, zinvol invullen van vrije tijd, vormgeven aan intimiteit en seksualiteit, participeren in onderwijs en werk, vriendschappen en sociale contacten onderhouden en omgaan met autoriteit [7]. Ook de toekomst en de ontwikkeling van het eigen lichaam en persoonlijkheid kunnen bronnen zijn van dagelijkse stress [6].

'Permission to make digital or hard copies of all or part of this work for personal or classroom use is granted under the conditions of the Creative Commons Attribution-Share Alike (CC BY-SA) license and that copies bear this notice and the full citation on the first page'

SRC 2016, November 30, 2016, The Netherlands.

Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen stress in relatie tot ouders en stress in relatie tot vrienden / anderen [8]. Binnen de relatie met ouders kunnen conflicten rondom het vestigen van de eigen identiteit en autonomie ten opzichte van de ouders stress bij de adolescent veroorzaken [7]. Niet geaccepteerd en gerespecteerd worden kunnen stresserende situaties zijn die zich voordoen binnen de relatie met leeftijdsgenoten [9]. De adolescent moet zich voortdurend nieuwe vaardigheden eigen maken als de genoemde ontwikkelingstaken zich aandienen [7]. Ontwikkelingstaken kunnen daardoor als een hele opgave ervaren worden en, als gevolg daarvan, zorgen voor een verhoogde mate van negatief affect.

Negatief affect maakt samen met positief affect deel uit van het concept 'mentale gezondheid' [10]. Negatief affect kan worden beschouwd als de mate waarin een persoon onaangename gevoelens ervaart. Negatief affect wordt in verband gebracht met mentale ongezondheid en de aanwezigheid van psychische problemen en -stoornissen. Zo werd er een hoger negatief affect gevonden (verdriet, angst, boosheid, schuldgevoelens, nervositeit en minachting) bij personen met een depressieve stoornis en non-affectieve psychose [3]. Ook werd er een verband gevonden tussen hoog negatief affect en angststoornissen [2].

Uit verschillende studies bleek het recent plaatsvinden van een stressvolle, negatieve gebeurtenis verband te houden met een toename van negatief affect [3, 4].

Zelfwaardering, stress en negatief affect

In het licht van het dynamisch stress-kwetsbaarheidsmodel [11] kan zelfwaardering gezien worden als een beschermende factor. Zelfwaardering houdt de algehele evaluatie en taxatie van de eigen waarde van een individu in [12]. Lagere zelfwaardering wordt geassocieerd met hogere scores op depressie, angst, gedragsproblemen, nicotine- en alcohol afhankelijkheid, verboden middelen gebruik, lagere levensvreugden, slechtere relatie en verbondenheid met leeftijdsgenoten [13]. Resultaten van verscheidene onderzoeken onderbouwen dat een lagere mate van zelfwaardering niet gezien moet worden als een risicofactor voor depressie op zichzelf maar als een kwetsbaarheidsfactor in het geval van hoog ervaren stress [14, 15]. Zelfwaardering kan invloed hebben op de emotionele respons op een stressor, het individu ziet zich meer of minder uitgerust om tegemoet te komen aan de eisen die de stressor stelt [11].

Relatief weinig studies werden gevonden waarbij de stemming van respondenten onderzocht wordt door middel van positief- en negatief affect items in relatie tot stress en zelfwaardering. Zodoende lijkt tot op heden onderbelicht gebleven wat de modererende rol van zelfwaardering kan zijn op het verband tussen dagelijkse stress en affect. Dagelijkse stress en verhoogd negatief affect kunnen risicofactoren zijn voor het ontwikkelen van (sub-)klinische klachten. Meer kennis over de modererende rol van zelfwaardering op het verband tussen dagelijkse stress en negatief affect kan van belang zijn voor het tijdig interveniëren, voordat er sprake is van het ontwikkelen van (sub-)klinische klachten. Redelijk veel studies richten zich op de leeftijdsfase van de jonge adolescent en midden adolescentie. De leeftijdsfase van de late adolescentie lijkt tot nu toe de minste aandacht te hebben gekregen. In veel hedendaagse maatschappijen beslaat de adolescentiefase een periode van tien jaar en kunnen ook adolescenten die zich in de ontwikkelingsfase van late-adolescentie bevinden kwetsbaar zijn voor stress en het ontwikkelen van psychische problemen [16]. Deze studie tracht tegemoet te komen aan de genoemde lacunes door het modererende effect van zelfwaardering op het verband tussen dagelijkse stress en negatief affect te onderzoeken bij adolescenten in de leeftijdscategorie van 18 tot en met 21 jaar.

Probleemstelling

Dit onderzoek richt zich op het effect van dagelijkse stress op negatief affect. Onderzocht zal worden of het verband tussen dagelijkse stress en negatief affect bij oudere adolescenten gemodereerd wordt door zelfwaardering. De resultaten van dit onderzoek zouden kunnen leiden tot een advies m.b.t. interventies voor het vergroten van zelfwaardering om daarmee negatief affect, en de daaraan gerelateerde ongunstige uitkomsten, te beperken. De centrale vraagstelling van het onderzoek is daarom of het verband tussen dagelijkse stress en negatief affect afneemt naarmate zelfwaardering toeneemt. De hypothesen die getoetst worden, zijn:

1. Er is een positief verband tussen dagelijkse stress en negatief affect.
 - 1a. Hoe groter de dagelijkse stress in relatie tot ouders, hoe hoger het negatief affect zal zijn.
 - 1b. Hoe groter de dagelijkse stress in relatie tot vrienden / anderen, hoe hoger het negatief affect zal zijn.
2. Er is een negatief verband tussen zelfwaardering en negatief affect. Hoe hoger de zelfwaardering, hoe lager het negatief affect zal zijn.
3. Het verband tussen dagelijkse stress en negatief affect wordt gemodereerd door zelfwaardering.
 - 3a. Bij een hogere mate van zelfwaardering is het verband tussen dagelijkse stress in relatie tot ouders en negatief affect minder sterk.
 - 3b. Bij een hogere mate van zelfwaardering is het verband tussen dagelijkse stress in relatie tot vrienden / anderen en negatief affect minder sterk.

METHODE

Onderzoeksdesign

Dit onderzoek maakt deel uit van een groter cross-sectioneel online (vragenlijst) onderzoek naar het verband tussen dagelijkse stress en positief dan wel negatief affect. Verschillende variabelen zijn als moderator onderzocht, waaronder fysieke activiteit, mentale veerkracht en zelfwaardering. De hier beschreven studie richt zich op de variabelen dagelijkse stress, negatief affect en zelfwaardering.

Onderzoeksgroep

De onderzoeksgroep bestaat uit 121 adolescenten in de leeftijdscategorie van 18 tot en met 21 jaar die woonachtig zijn in Nederland en de Nederlandse taal beheersen.

Meetinstrumenten

Voor het meten van dagelijkse stress is gebruik gemaakt van de Brief Daily Hassles Scale [8] die door de auteur uit het Engels vertaald is via de procedure 'translation-back-translation'. De schaal bestaat uit twee sub-schalen, één die dagelijkse stress in relatie tot ouders meet (α .82) en een subschaal die dagelijkse stress meet in relatie tot vrienden en anderen (α .69). Zelfwaardering is gemeten door gebruik te maken van de Rosenberg Self-Esteem Scale (α .88) [17]. Tenslotte is positief en negatief affect gemeten middels de Panas-NL (Vlaamse versie) [18]. Voor de negatief affect schaal van deze vragenlijst is een interne consistentie van alpha .84 gevonden.

Procedure

De initiële procedure omvatte het online afnemen van de vragenlijst bij adolescenten in de leeftijdscategorie van 18 t/m 21 jaar via digitale media. Vanwege een te lage respons, is overgegaan tot het werven van MBO studenten van de opleidingen Welzijn en de opleiding CIOS te Haarlem.

Analysemethode

Voor het toetsen van Hypothese 1 is een lineaire regressieanalyse uitgevoerd met dagelijkse stress (1a: in relatie tot ouders, 1b: in relatie tot vrienden / anderen) als onafhankelijke en negatief affect als afhankelijke variabele. Hypothese 2 is getoetst door middel van een lineaire regressie analyse met zelfwaardering als onafhankelijke variabele en negatief affect als afhankelijke variabele. Om hypothese 3 te toetsen is een moderatieanalyse uitgevoerd. De moderatieanalyse is uitgevoerd met behulp van een hiërarchische multi-pele regressieanalyse. In de eerste stap zijn de hoofdeffecten van de onafhankelijke variabelen dagelijkse stress (3a: in relatie tot ouders, 3b: in relatie tot vrienden / anderen) en zelfwaardering opgenomen. In stap twee zijn de interactietermen als onafhankelijke variabelen toegevoegd. Zowel bij het meten van de hoofdeffecten als bij het meten van de interactie is negatief affect als afhankelijke variabele gebruikt. Leeftijd en geslacht zijn in de analyses meegenomen als a priori confounders. Bij

het toetsen van de hypothesen is een significantieniveau van .05 gehanteerd.

RESULTATEN

Er is een significant positief verband gevonden tussen dagelijkse stress in relatie tot ouders en negatief affect ($\beta=.24$, $p=.015$). Bij een toename van een standaarddeviatie van dagelijkse stress in relatie tot ouders neemt negatief affect toe met waarde .24 standaarddeviatie. Er is een significant positief verband gevonden tussen dagelijkse stress in relatie tot vrienden / anderen en negatief affect ($\beta=.37$, $p<.001$). Bij een toename van een standaarddeviatie van dagelijkse stress in relatie tot vrienden / anderen neemt negatief affect toe met waarde .37 standaarddeviatie. Er is een significant negatief verband gevonden tussen zelfwaardering en negatief affect ($\beta=-.50$, $p<.001$). Bij een toename van een standaarddeviatie van zelfwaardering neemt negatief affect af met waarde .50.

Tabel 1

Resultaten lineaire regressie analyse met de predictoren stress in relatie tot ouders(model 1), stress in relatie tot vrienden / anderen (model 2), zelfwaardering (model 3) leeftijd en geslacht, afhankelijke variabele is negatief affect (N=121)

<i>Onafhankelijke variabele</i>	β	$SE\beta$
Model 1:		
Stress i.r.t. ouders	.24*	.10
Geslacht	.25	.20
Leeftijd	-.06	.10
Model 2:		
Stress i.r.t. vrienden / anderen	.37**	.10
Geslacht	.13	.19
Leeftijd	-.11	.09
Model 3:		
Zelfwaardering	-.50**	.09
Geslacht	-.12	.19
Leeftijd	-.04	.08

* $p < .05$, ** $p < .01$

Zelfwaardering blijkt het verband tussen respectievelijk dagelijkse stress in relatie tot ouders en negatief affect ($\beta=.13$, $p=.195$) en dagelijkse stress in relatie tot vrienden / anderen en negatief affect ($\beta=-.006$, $p=.922$) niet significant te modereren.

CONCLUSIE

Onder 121 Nederlands sprekende oudere adolescenten is een survey uitgevoerd om na te gaan of er een verband bestaat tussen respectievelijk dagelijkse stress in relatie tot ouders en negatief affect en dagelijkse stress in relatie tot vrienden / anderen en negatief affect en of dit verband wordt gemodereerd door zelfwaardering. Uit de resultaten blijkt dat er een significant positief verband is tussen stress in relatie tot ouders en negatief affect. Bij een grotere mate van dagelijkse stress in relatie tot ouders werd een hoger negatief affect gevonden, hypothese 1a wordt aangenomen. Uit de resultaten blijkt tevens een significant positief verband tussen dagelijkse stress in relatie tot vrienden / anderen en negatief affect. Bij een grotere mate van dagelijkse stress in relatie tot vrienden / anderen werd een hoger negatief affect gevonden, hypothese 1b wordt daarom geaccepteerd. Daarnaast blijkt uit de resultaten een negatief verband te bestaan tussen zelfwaardering en negatief affect, een hogere score op zelfwaardering hangt significant samen met een lagere score op negatief affect. Hypothese 2 wordt derhalve aangenomen. Tenslotte blijkt dat zelfwaardering de relatie tussen dagelijkse stress in relatie tot ouders en dagelijkse stress in relatie tot vrienden / anderen en negatief affect niet modereert. Bij een hogere zelfwaardering werd het effect van dagelijkse stress in relatie tot ouders en in relatie tot vrienden / anderen op negatief affect niet minder sterk. Hypothese 3a en 3b worden daarom verworpen. De in deze studie gevonden significante verbanden tussen dagelijkse stress en negatief affect komen overeen met de verwachte resultaten en de resultaten uit onderzoek bij andere leeftijdsgroepen [3-6]. Het in deze studie gevonden significante verband tussen zelfwaardering en negatief affect komt tevens overeen met de resultaten van ander onderzoek [12, 13]. Dat er geen modererend effect van zelfwaardering op de verbanden tussen dagelijkse stress en negatief affect gevonden is, terwijl dat in andere studies wel het geval is [14, 15], kan mogelijk verklaard worden door de geringe variantie die in deze studie gevonden werd in dagelijkse stress. Bij de meeste items is een standaarddeviatie van 0.8 gevonden. Als gevolg van de relatief lage scores op dagelijkse stress kan er te weinig variantie in de interactie zijn ontstaan om significante effecten te vinden.

De resultaten van de huidige studie impliceren dat het goed zou zijn om in de praktijk aandacht te besteden aan het reduceren van stress dan wel leren effectiever om te gaan met stress in relatie tot ouders en vrienden / anderen om zo het ervaren negatief affect te reduceren. Het bereiken van de volwassenheid zonder een psychische stoornis wordt gezien als een goede voorspeller van het risico om in de toekomst een psychische stoornis te ontwikkelen [19]. Omdat juist de adolescentiefase gekenmerkt wordt door een sterke toename in emotionele problemen [16] en psychische problemen vaak ontstaan in deze fase [19] is dit een kritieke fase waarin interventies een belangrijke impuls kunnen geven. Met name interventies gericht op het verhogen van de zelfwaardering lijken veelbelovend omdat dit kan leiden tot toename van de veerkracht waardoor minder negatief

affect ervaren wordt en de stressgevoeligheid afneemt [20]. Als mensen meer gebruik maken van hun competenties en krachten scoren zij hoger op zelfwaardering. Deze competenties en krachten leren kennen, benoemen, effectief gebruiken en optimaal ontwikkelen biedt aanknopingspunten voor het verhogen van de zelfwaardering [20].

ROL VAN DE STUDENT

Saskia Kuling was een bachelor student werkend in groepsverband onder de supervisie van Viviane Thewissen ten tijde van dit onderzoek. Het onderwerp is voorgesteld door de supervisor. Het ontwerpen en afnemen van de survey is in groepsverband uitgevoerd. Saskia heeft hierin zorg gedragen voor het vertalen van de 'Brief Adolescent Daily Hassles Scale' en het verzamelen van data op de genoemde MBO-scholen. Anderen hebben de vragenlijst opgesteld, online respondenten geworven en de data-opschoning verzorgd. Het verwerken van de resultaten, het formuleren van de conclusies en het schrijven van het artikel is door iedere student afzonderlijk uitgevoerd.

DANKBETUIGING

Ik dank medestudenten Koen van Bruggen, Jeena Zigterman, Roos Buter, Rein Jan Kroes en Afina Deckers voor de efficiënte samenwerking. Mijn bijzondere dank gaat uit naar mijn supervisor Viviane Thewissen voor haar ondersteunende commentaar op en review van eerdere versies van het artikel.

REFERENTIES

1. Ebesutani, C., et al., *A psychometric analysis of the Positive and Negative Affect Schedule for Children-Parent Version in a school sample*. Psychological Assessment, 2011. **23**(2): p. 406-416.
2. Chorpita, B., et al., *Assessment of tripartite factors of emotion in children and adolescents I: Structural validity and normative data of an affect and arousal scale*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 2002. **22**: p. 141-160.
3. Myin-Germeys, I., et al., *Emotional reactivity to daily life stress in psychosis and affective disorder: an experience sampling study*. Acta Psychiatrica Scandinavica, 2003. **107**(2): p. 124-131.
4. Schneiders, J., et al., *Mood Reactivity to Daily Negative Events in Early Adolescence: Relationship to Risk for Psychopathology*. Developmental Psychology, 2006. **42**(3): p. 543-554.
5. Watson, D., *Intraindividual and Interindividual Analyses of Positive and Negative Affect: The Relation to Health Complaints, Perceived Stress, and Daily Activities*. Journal of Personality and Social Psychology, 1988. **54**(6): p. 1020-1030.
6. Stefanek, E., et al., *Depressive symptoms in native and immigrant adolescents: the role of critical life events and daily hassles*. Anxiety, Stress & Coping, 2012. **25**(2): p. 201-217.
7. van Aken, M. and W. Slot, *Inleiding*, in *Psychologie van de adolescentie*, J. Wit de, M. Aken van, and W. Slot, Editors. 2004, HB uitgevers: Baarn. p. 11-22.
8. Wright, M., P. Creed, and M.J. Zimmer-Gembeck, *The development and initial validation of a brief daily hassles scale suitable for use with adolescents*. European Journal of Psychological Assessment, 2010. **26**(3): p. 220-226.
9. Sartor, C.E. and J. Youniss, *The relationship between positive parental involvement and identity achievement during adolescence*. Adolescence, 2002. **37**(146): p. 221-234.
10. Jovanović, V., *Beyond the PANAS: Incremental validity of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in relation to well-being*. Personality and Individual Differences, 2015. **86**: p. 487-491.
11. Zubin, J. and B. Spring, *Vulnerability: A new view of schizophrenia*. Journal of Abnormal Psychology, 1977. **86**(2): p. 103-126.
12. Sharma, S. and S. Agarwala, *Self-Esteem and Collective Self-Esteem as Predictors of Depression*. Journal of Behavioural Sciences, 2014. **24**(1): p. 21-28.
13. Boden, J.M., D.M. Fergusson, and L.J. Horwood, *Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of the causal role of self-esteem*. Development and Psychopathology, 2008. **20**(01): p. 319-339.
14. Moksnes, U.K., M.-E. Bradley Eilertsen, and M. Lazarewicz, *The association between stress, self-esteem and depressive symptoms in adolescents*. Scandinavian Journal of Psychology, 2016. **57**(1): p. 22-29.
15. Eisenbarth, C., *Does Self-Esteem moderate the Relationship among perceived Stress, Coping, and Depression?* College Student Journal, 2012. **46**(1): p. 149-157.
16. Dahl, R.E., *Adolescent Brain Development: A Period of Vulnerabilities and Opportunities*. Keynote Address. Annals of the New York Academy of Sciences, 2004. **1021**(1): p. 1-22.
17. Rosenberg, M., *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, 1965.
18. Engelen, U., et al., *Verdere validering van de Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) en vergelijking van twee Nederlandstalige versies*. Gedrag en Gezondheid 2006. **34**(2): p. 89-102.
19. Ormel, J., Raven, D., van Oort, F., Harteman, C.A., Reijneveld, S.A., Veenstra, R., Vollebergh, W.A.M., Buitelaar, J., Verhulst, F.C., Oldehinkel, A.J., *Mental Health in Dutch Adolescents; a Trails Report On Prevalence, Severity, Age-of-onset, Continuity, and Comorbidity of DSM-disorders*. European Psychiatry, 2015. **30**: p. 1187.
20. Peeters, S., et al., *Dankzij eigenwaarde veerkracht in het dagelijks leven*. Tijdschrift Positieve Psychologie, 2016(2): p. 43-47.