

предметной агрессии и самоагрессии. Подростки – испытуемые экспериментальной группы смогли научиться осознавать собственные потребности, адекватно отреагировать негативные эмоции.

Очень важным моментом в тренинге было обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, который и влияет на снижение агрессивных проявлений подростков в стрессовых ситуациях.

Происходила так же работа над формированием позитивных моральных позиций, жизненных перспектив и планирования будущего, что позволило подросткам перенаправить агрессивную энергию на формирование потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае стали реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности теперь выдвигаются самостоятельно. Таким образом, всё это привело к снижению склонности к аддиктивному поведению, к самоповреждающему и самонарушающему поведению и минимизации склонности к агрессии и насилию.

ЛИТЕРАТУРА

1. ВАЧКОВ, И.В. *Основы технологии группового тренинга*. Учеб. Пособие. М: Ось-89, 1999.
2. *Предотвращение насилия в образовательном учреждении*. Методическое пособие / под редакцией В. АДЭСКЭЛИЦЭ, З.; ЖОСАНУ, И.; МОЛДОВАНУ, Т.; ЕПОЯН А. Кишинэу, 2017.
3. Bullying-ul în rândul adolescenților din Republica Moldova. Studiu. Coord. D. Cheianu-Andrei. Chișinău, 2019. <https://www.unicef.org/moldova/media/3146/file/Bullying-ul%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Republica%20Moldova.pdf> (vizitat 15.04.2020).
4. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Edited by: Jo Inchley, Dorothy Currie, Sanja Budisavljevic, Torbjørn Torsheim, Atle Jåstad, Alina Cosma, Colette Kelly, Ársæll Már Arnarsson, Vivian Barnekow and Martin M. Weber. 2020, ix + 58 pages. ISBN 978 92 890 5500 0. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/publications/2020/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-1.-key-findings> (vizitat 16.04.2020).

MOTIVAȚIA PENTRU DEZVOLTAREA PERSONALĂ CA FACTOR AL SATISFACȚIEI DE VIAȚĂ LA ADOLESCENȚI

*Pleșca Maria, dr., conf. univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU: 159.922.8:159.947.5

Abstract

The article addresses the issue of motivation for self-esteem and life satisfaction in adolescents. The study has shown that the more self-esteem of adolescents is based on their own achievements, obtained through their own efforts, the greater their satisfaction with life, this kind of self-esteem is conditioned by intrinsic school motivation and by perseverance. The results also indicate that self-esteem, based on the recognition of an individual's competence by other people, depends on the level of life satisfaction and the motivation of respect from parents. The third type of self-

esteem, based on obtaining self-esteem through compensatory ways, is a negative factor of adolescent perseverance and school motivation.

Key-words: self-esteem, life satisfaction, school motivation, perseverance, self-determination, adolescence.

Problema dezvoltării personale este relevantă pentru științele psihologice, deoarece explică atât mecanismele de bunăstare psihologică a unui individ, cât și succesul său în activitate. Dezvoltarea personală se fundamentează pe respectul de sine și competența socială a persoanei. Relația dintre aceste variabile este multilateral cercetată în psihologie. Astfel, o serie de studii indică că, pe de o parte, persoanele cu stimă de sine ridicată se caracterizează printr-o stare de bine psihologică mai pregnantă, sunt mai puțin predispuse la depresie și manifestă emoții pozitive. Aceste persoane au așteptări optimiste cu privire la realizările viitoare și relațiile cu alte persoane, de asemenea, stima de sine ridicată poate reduce nivelul de anxietate al individului și motivele lui existențiale [1].

Stima de sine scăzută se corelează cu prezența unor probleme academice și sociale, agresivitate, probleme ce țin de comportamentul alimentar în adolescență [5]. Pe de altă parte, după cum arată analiza efectuată de R. Baumeister și colegii săi, deși stima de sine ridicată corelează (foarte moderat) cu realizările academice, precum și cu calitatea și durata relațiilor interpersonale, nu acționează ca un predictor de încredere al acestora, ci mai degrabă este doar rezultatul lor. Încercările de creștere a stimei de sine a elevilor nu contribuie la creșterea succesului școlar, ci, dimpotrivă, îl reduc [2].

Studiile privind rolul causal al stimei de sine în obținerea succesului în activități și relațiile interpersonale eficiente au pus la îndoială practica pe scară largă de menținere a stimei de sine ridicate la copii, bazată pe o credință nefondată, precum că ar putea să producă schimbări pozitive la nivelul acestora. Singura consecință causală dovedită a stimei de sine ridicate este capacitatea sa de a fi o barieră împotriva depresiei [4]. Analiza arată, de asemenea, că stima de sine ridicată se dovedește adesea a fi o categorie eterogenă, care, odată cu acceptarea calităților sale pozitive, include și trăsături narcisiste și protectoare. Aceste studii au facilitat formularea următoarei întrebări: ce se află în spatele stimei de sine ridicate (sau scăzute), pe ce se bazează aceasta și cum poate fi obținută?

În studiile sale, J. Crocker a întreprins o tentativă de a identifica diferite modalități de menținere a stimei de sine și a consecințelor acestora asupra bunăstării psihologice a unui individ [4]. Din punctul de vedere al autorului, principalele moduri de menținere a stimei de sine ca valoare de personalitate condiționată se formează în copilărie, când copilul este vulnerabil, având nevoie activă de ajutor și protejare din partea adulților. Experiența emoțională timpurie, experiențele traumatice (critică, nedreptate, resentimente) determină modalitatea de menținere a stimei de sine, care se aplică și la vârsta adultă. J. Crocker identifică șapte motive pentru a menține stima de sine: aprobarea din partea altor persoane; succesul într-un mediu concurențial; performanța academică; sprijinul familial; aspectul exterior atractiv; sentimentele religioase; standardele morale. Succesele și eșecurile în aceste domenii determină creșterea și, în consecință, scăderea stimei de sine. Aceste motive contribuie la obținerea de către persoană a diferitor grade de bunăstare psihologică, cum ar fi tendința de a experimenta emoții mai mult pozitive și mai puțin negative, precum depresia, mânia și anxietatea, dar și succesul în desfășurarea diverselor activități [4].

Cercetările au dovedit că, cauzele externe ale stimei de sine, adică motivele care necesită confirmare externă, cum ar fi: – orientarea către aprobarea celorlalți, atractivitatea fizică,

succesul într-un mediu concurențial – sunt asociate cu nevrotism și narcisism și, de asemenea, corelează negativ cu sentimentul de bunăstare, contribuie la dezvoltarea depresiei, duc la tulburări alimentare și probleme cu consumul de alcool [4]. Motivele interne, cum ar fi – respectarea standardelor morale, obținerea de dragoste și sprijin din partea familiei, sentimentele religioase – sunt asociate cu conștiința socială, deschiderea față de experiență și reprezintă factori mai siguri pentru dezvoltarea stimei de sine [4]. Cu toate acestea, aceste tipare au un anumit caracter cultural-specific.

Studiile interculturale confirmă faptul că o bunăstare subiectivă slabă poate fi atribuită expresivității culturale, care este susținută de aprecierile altor persoane și reprezintă o condiție importantă pentru construirea respectului de sine [3]. În copilărie și adolescență, evaluarea dată de alte persoane (adulți importanți) poate fi un factor important de încredere în sine. Deci, dacă părinții și cadrele didactice apreciază pozitiv adolescentul, atunci stima de sine va fi înaltă și-i va crea o stare de bine psihologică.

În adolescență, activitățile de învățare, a căror sarcină este dobândirea de noi abilități și competențe, oferă persoanei posibilitatea de a-și satisface dorința de stimă de sine, exprimată în aspirația sa de a-și dovedi că este capabil să facă față acestei activități, să obțină rezultatul dorit și un sentiment de competență. Într-un studiu realizat recent au fost comparate două tipuri de motivații pentru respect – motivația pentru respect de sine și motivația pentru respect pentru ceilalți oameni. S-a demonstrat că motivația de stimă de sine este un tip caracteristic de motivație educațională, care, spre deosebire de alte tipuri de motivație externă, acționează ca un predictor al perseverenței academice, ceea ce la rândul său contribuie pozitiv la realizările academice [5].

Aportul motivației de stimă de sine la succesul activităților educaționale ale elevilor de liceu, pe de o parte, a fost mai mic decât cel al motivației intrinseci. Pe de altă parte, motivația de respect pentru ceilalți (părinți), spre deosebire de motivația de stimă de sine, nu a facilitat motivația intrinsecă a liceenilor și a afectat negativ realizările lor academice. Astfel, motivația de stimă de sine a fost cel mai bun motivator în rezolvarea sarcinilor de învățare, în timp ce motivația de respect a părinților, în cel mai bun caz, nu a afectat performanțele academice ale adolescenților. Printre motivele interne de stimă de sine, identificate de Crocker, nu există motive pentru stima de sine bazată pe depunerea eforturilor, realizarea competenței și a stăpânirii de sine în activitățile productive [4].

Motivul descris începe să se formeze în primul an de viață a unui copil, când apare treptat dorința de a fi competent și eficient în manipulările, acțiunile și interacțiunile sale cu lumea exterioară. Deci, copilul caută să exploreze lumea din jurul său, s-o înțeleagă și să interacționeze eficient cu ea. Această aspirație este nevoia de eficiență sau de competență și este considerată ca un motiv înăscut care contribuie la adaptarea și supraviețuirea în mediu, iar în stadiile ulterioare ale dezvoltării individului – ca conștiință și identitate de sine. Motivul descris determină dorința de a obține rezultate productive în diferite tipuri de activități pe care o persoană le desfășoară de-a lungul vieții sale [3].

Susținerea din partea altor persoane este o sursă importantă de credință în eficacitatea cuiva ca actor social. Dimpotrivă, eșecurile repetate, criticile din partea celorlalți și ignorarea rezultatelor activităților desfășurate de individ pot reduce semnificativ stima de sine și sentimentul de bunăstare. Astfel de evenimente nu anulează dorința unei persoane de competență și respectul de sine pentru realizările sale, dar pot favoriza elaborarea de strategii alternative pentru a obține o stimă de sine ridicată și un sentiment de valoare. Diferite modalități de

menținere a propriei valori în rândul adolescenților, care le demonstrează realizările, aspectul fizic atractiv, deținerea de diverse lucruri și obiecte, popularitatea lor în grupul real și virtual, se sprijină pe dorința de a dovedi celorlalți și lui însuși că este demn de respectul și recunoașterea celorlalți, îndeplinesc psihologic funcția de menținere a unei aprecieri de sine obiective.

Dorința adolescentului de a susține stima de sine redusă prin critici externe și eșec poate genera, de asemenea, strategii autodestructive, compensatorii, cum ar fi: procrastinarea, refuzul de a depune efort, anxietatea. În cele din urmă, dorința de a se simți valoros poate duce la activități antisociale, comportament agresiv și violent, care oferă unei persoane posibilitatea de a descoperi unele mecanisme de compensare pentru respectul de sine.

Modelul teoretic elaborat de A. Maslow [apud 4], care distinge două tipuri de necesități de respect, precum și studiile de motivație a stimei de sine, ne-au determinat să presupunem că în adolescență stima de sine, bazată pe standarde personale, bunăstare psihologică și perseverență în învățare, va fi mai semnificativă decât stima de sine, bazată pe aprecierea celor din jur, iar contribuția stimei de sine compensatorii în rezultatele indicate va fi negativă.

Scopul acestui studiu a fost identificarea rolului a trei tipuri de motive pentru respectul de sine al adolescenților - asociate cu propria evaluare a succeselor proprii, cu evaluarea acestor realizări și competențe de către alte persoane și stima de sine compensatorie, bazată pe demonstrarea realizărilor ce nu țin de eforturi în obținerea bunăstării subiective ca construct al satisfacției de viață, precum și studiul relației dintre tipurile de respect de sine și variabilele motivaționale care afectează rezultatele activității de învățare.

Obiectivele studiului: de a determina cât de caracteristice sunt aceste tipuri de stimă de sine la adolescenți, cât de pronunțate sunt ele în perioada dată de vârstă; de a studia mecanismele relației dintre tipurile de stimă de sine și variabilele motivaționale, perseverența și bunăstarea psihologică.

Pentru a rezolva această problemă, am apelat la un eșantion omogen de adolescenți, deoarece în această perioadă se formează și să se diferențieze structurile de personalitate. La studiu au participat elevi din clasele a IX-a și a X-a (N = 96, din care 42 de fete, 44 de băieți). Au fost utilizate următoarele tehnici: Chestionarul Stimei de sine, Scala Satisfacției de viață, Chestionarul Motivația școlară.

Analiza mediilor obținute prin Chestionarul Stimei de sine demonstrează nivelul cel mai înalt la stima de sine fundamentată pe propriile standarde – 3,59 un. Stima de sine dezvoltată în baza evaluărilor din exterior a înregistrat o medie de 3,35 un., iar stima de sine compensatorie – 2,88 un. (figura 1.).

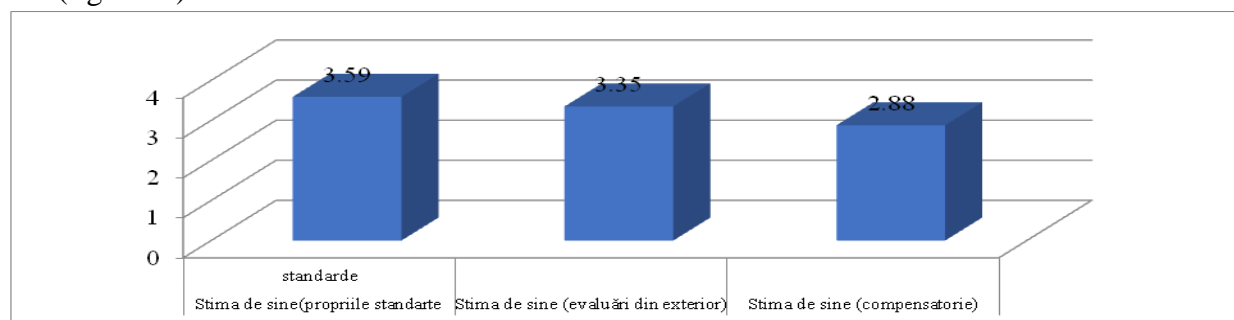


Figura 1. Mediile obținute la Chestionarul Stimei de sine

Mediile obținute la Scala Satisfacției de viață denotă cea mai înaltă medie la satisfacția de viață bazată pe eu-l propriu, pe mulțumire de sine – 3,74, urmează 3,29 – media pentru satisfacția obținută din activitățile școlare și media satisfacției de familie – 3,04 un. (figura 2.).

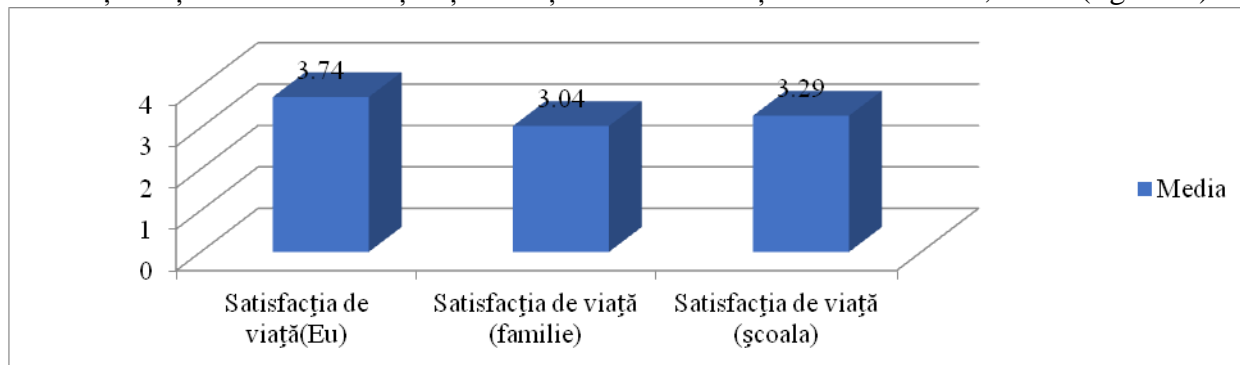


Figura 2. Mediile obținute la Scala Satisfacției de viață

O analiză de corelație a datelor obținute pentru a determina natura relației dintre cele trei tipuri de stimă de sine, cu indicatorii satisfacției de viață, motivația învățării și cu perseverența, a arătat că: stima de sine bazată pe standarde personale și stima de sine bazată pe aprobarea de către alte persoane sunt pozitiv asociate cu un nivel general ridicat al stimei de sine ($r = 0,42$; $p < 0,01$ și $r = 0,29$; $p < 0,01$).

Vizualizarea datelor prezentate în figura 3 ne demonstrează că la adolescenți este acută motivația pentru stima de sine (media 3,4). Evident, această motivație este una intrinsecă, de aceea motivația internă a acumulat o medie de 3,3 un. Datele ne demonstrează și o medie înaltă la motivația de dezvoltare personală – 3,4 și motivația cognitivă – 3,21, ceea ce este caracteristic pentru etapa de vârstă adolescentă.

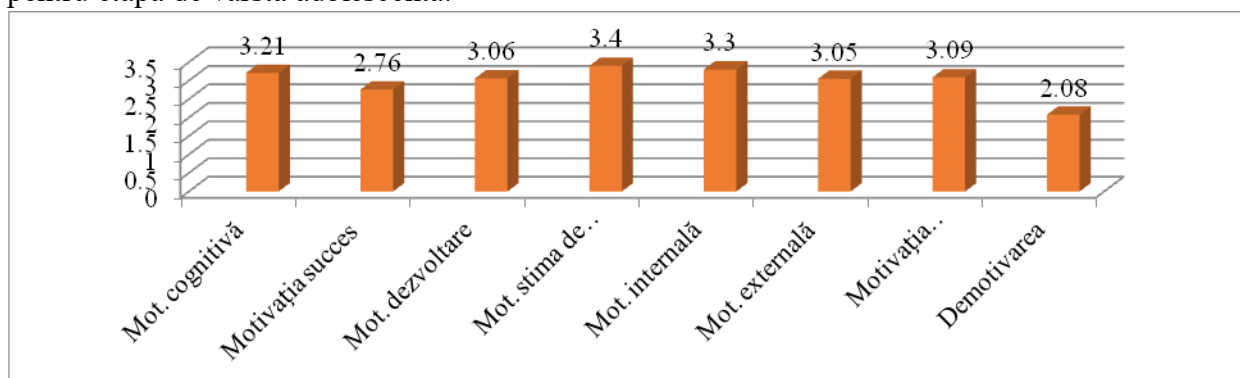


Figura 3. Mediile obținute la Chestionarul Motivația școlară

Datele obținute demonstrează un coeficient de corelație semnificativ pozitiv între satisfacția de viață și motivația intrinsecă (motivația cognitivă – $r=0,84$; $p < 0,01$; motivația pentru succes – $r=0,72$; $p < 0,01$; motivația de autorealizare – $r=0,67$; $p < 0,01$). Corelații semnificative pozitive au fost stabilite între motivația pentru stima de sine, motivația de sine și motivația internă ($r=0,58$; $p < 0,01$).

Doar stima de sine, bazată pe propriile standarde, a demonstrat o legătură cu perseverența academică ($r = 0,37$; $p < 0,01$). Dimpotrivă, respectul de sine compensator, bazat pe dorința de a satisface nevoia de respect prin mijloace abuzive, acte antisociale care trezesc admirația semenilor, nu au găsit nicio legătură cu satisfacția de viață și au fost asociate cu motivația pentru stima de către părinți și motivația extrinsecă de învățare (ambele $p < 0,01$), fiind cele mai neproductive tipuri de motivație școlară.

După cum se poate observa din date, toate cele trei tipuri de stimă de sine, inclusiv cea compensatorie, au o legătură strânsă cu motivația respectării de către părinți ($r=0,21$; $p<0,01$, $r=0,29$; $p<0,01$ și $r=0,26$; $p<0,01$). Din aceste confirmații putem face presupunerea că stima de sine compensatorie a adolescentului îndeplinește și funcția de a satisface dorința de a fi respectat și recunoscut ca personalitate de către părinți.

Rezultatele au arătat că numai stima de sine bazată pe propriile evaluări servește ca un factor semnificativ al satisfacției de viață, o stimă generală de sine înaltă, precum și indicatorii motivației școlare productive – perseverența, motivație intrinsecă și extrinsecă (motivația pentru stimă de sine și motivația internă).

Stima de sine bazată pe aprobarea celorlalți a fost un factor al expresiei motivației pentru respect din partea părinților și a respectului de sine compensator - motivația de învățare externă, bazată pe un sentiment de compulsiie a activității educaționale, atribuirea sa externă. De asemenea, a fost dezvăluită contribuția negativă a respectului de sine compensatoriu la perseverența educațională, ceea ce înseamnă că adolescenții care sunt dominați de acest tip de stimă de sine nu sunt înclinați să muncească mult și din greu, ducând până la final sarcina începută.

Rezultatele obținute ne permit să concluzionăm că modul de menținere a stimei de sine are un rol semnificativ în succesul funcționalității psihologice, afectând satisfacția de viață, motivația și perseverența educațională, care sunt surse importante ale succesului în activitățile educaționale. Stima de sine bazată pe propriile expectanțe este un factor al satisfacției de viață, motivației pozitive de învățare și perseverenței. Dimpotrivă, respectul de sine compensator, cauzat de incapacitatea de a obține stima pe căi constructive, nu provoacă nici satisfacția de viață, nici succes școlar la adolescenți. Stima de sine condiționată, bazată pe aprobarea de către alte persoane, ocupă o poziție intermediară între ele și corelează doar cu satisfacția de viață și motivația școlară productivă, dar nu este asociată cu perseverența și nu este un predictor al acestor variabile.

Rezultatele obținute extind înțelegerea consecințelor stimei de sine a adolescenților pe baza satisfacerii nevoii de competență. Modul de menținere a stimei de sine are un rol semnificativ în bunăstarea psihologică și succesul funcționării motivaționale a adolescenților.

Concluzii. Cel mai valoros și mai productiv tip al stimei de sine – este respectul de sine, bazat pe propriile standarde de competență și realizări. Cu cât mai mult încrederea în sine a adolescenților se axează pe propriile lor realizări, abilități, efort și perseverență, cu atât starea lor de bine este apreciată ca o atitudine pozitivă față de ei înșiși, școală și familie. De asemenea, acest tip de stimă de sine are un efect pozitiv asupra interesului pentru învățare, formelor productive de motivație educațională externă și a perseverenței educaționale.

Stima de sine, bazată pe evaluări ale altor persoane, și anume recunoașterea realizărilor unui adolescent de către părinți și colegi, este, de asemenea, un tip destul de caracteristic de stimă de sine; este asociată pozitiv cu satisfacția de viață și motivația învățării, totuși, ea acționează ca un factor al motivației numai pentru respect din partea părinților.

Stima de sine compensatorie, fundamentată pe pseudo-realizări, încercări de a-și demonstra realizările, succesele și competența în absența lor reală, nu are un impact semnificativ asupra bunăstării subiective, fiind apreciată ca satisfacție de sine, școală și familie, dar este un predictor negativ al perseverenței și un factor pozitiv al celui mai neproductiv tip de motivație școlară - motivația extrinsecă, ca urmare a frustrării nevoii individuale de autonomie.

Rezultatele obținute indică importanța dezvoltării unor instruirii care ajută adolescenții să învețe să se respecte pentru eforturile lor în realizarea sarcinilor educaționale, stabilirea obiectivelor și realizarea lor independentă și capacitatea de a face față situațiilor dificile. Profesorii sunt încurajați să sprijine adolescenții în eforturile lor de a depune eforturi, de a obține competență și stăpânire în rezolvarea diverselor tipuri de probleme educaționale și să ignore încercările unor adolescenți de a obține stima de sine prin pseudorealizări. Acest lucru va contribui atât la formarea personală a adolescentului și la adoptarea unei motivații intrinseci pentru activitatea de învățare, cât și la perseverența și bunăstarea sa psihologică.

BIBLIOGRAFIE

1. ADAMS, G.; BERZONSKY, M. *Psihologia adolescenței*. Trad. De D. Nistor, G. Oancea, A. Hrab, M. Andriescu. Iași: Polirom, 2009.
2. BAUMEISTER, R.F.; CAMPBELL, J.D.; KRUEGER, J.I. *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?* // Psychological science in public interest. 2003, V. 4, No. 1, pp. 1-44.
3. CHENG-HONG, L.; YI-HSING, C.C.; JEN-HO, C. *Why do easterners have lower well-being than westerners? The role of others' approval contingencies of self-worth in the cross-cultural differences in subjective well-being* // Journal of Cross-Cultural Psychology. 2017, V. 48, No. 2, pp. 217-224.
4. CROCKER, J.; LUHTANEN, R.K. *Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college freshmen* // Personality and Social Psychology Bulletin, 2003, V. 29, pp. 701-712.
5. HENDRIKSEN, E. *Cum să fii tu însuși. Liniștește-ți criticul interior și depășește anxietatea socială*. Tr. de I. M. Borțoi. București: TREI, 2019.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

*Șinițaru Larisa, dr., conf. univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău
Ignatieva Ecaterina, studentă, anul III,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU:159.922.6

Abstract

În articolul nostru analizăm problemele de adaptare socio-psihologică pe care le suferă tinerii în perioada de maturizare. Conform rezultatelor studiului, putem concluziona că succesul adaptării în perioada de maturizare depinde de starea de spirit pozitivă a unei persoane, ca o bunăstare psihologică generală, care relevă absența depresiei în rezolvarea problemelor sociale. Rezultatele studiului au arătat că, la majoritatea subiecților, adaptarea este la un nivel satisfăcător – 67% dintre subiecți, subiecți pozitivi – 50%. Cu toate acestea, un nivel scăzut de atitudine pozitivă este demonstrat de 48,3% dintre subiecți. Condițiile depresive sunt absente la 70% dintre tineri, dar 30% dintre persoanele de vârstă fragedă au toate tipurile de depresie, de la ușoară, moderată – 20%, la severă și foarte severă – 10% dintre subiecți.

Cuvinte cheie: adaptare socio-psihologică, vârstă adultă timpurie, dispoziție pozitivă, stări depresive.

В связи с бурными социально-экономическими изменениями, совершенствованием процессов производства, стремительной информатизацией в обществе возникли новые требования к человеку. Люди, живущие в современном обществе XXI века, должны быть способны не только взаимодействовать с окружающей средой, но и развиваться в ней,