

crește spre 18 ani (23,44%). Explicația pentru AA accentuată la finele adolescenței derivă din existența pretestărilor, pregătirea pentru examenele de bacalaureat și examenele propriu-zise. În mod nesurprinzător cele menționate prezintă o verificare riguroasă a cunoștințelor elevilor și afectează bunăstarea emoțională provocând neliniște, agitație, îngrijorare și anxietate.

Ca concluzii vom menționa că AȘ / AA este un tip de anxietate comun pentru elevii mici, preadolescenți și adolescenți. Cel mai intens AȘ se manifestă la elevii claselor primare. AȘ la elevii claselor primare este legată de presiunea cerințelor educaționale, de orarul uneori supraîncărcat, de teamă evaluării și aprecierii, de dorința de a corespunde așteptărilor învățătoarei și părinților și de rivalitatea dintre colegi. AȘ a preadolescenților se explică și prin modificări în sistemul educațional și a extinderii cunoștințelor care devin din ce în ce mai complexe, precum și necesitatea unui efort sporit. Câteva momente critice care favorizează AȘ la preadolescenți sunt și temerile legate de a răspunde în fața clasei și nesiguranța privind propriile capacități de a îndeplini cu succes sarcinile. AA a adolescenților se intensifică mai curând în situații de evaluare, testare și examinare.

AȘ / AA este caracteristică pentru copiii și adolescenții cu o responsabilitate accentuată și cu un simț dezvoltat al îndatoririi.

BIBLIOGRAFIE

1. PĂNIȘOARA, G. *Psihologia copilului modern*. Iași: Polirom. 2011. 224 p. ISBN 973-46-2126-2.
2. RACU, IU. *Anxietatea la preadolescenți și modalități de diminuare*. Teză de doctor. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2011. 328 p. CZU 159.923:37.015.3 (043.3).
3. RACU, IU. *Psihologia anxietății la copii și adolescenți*. Teză de doctor habilitat în psihologie. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2020. 351 p. C.Z.U: 159.942.5-053.4/.6(043.3).
4. КОЧУБЕЙ, Б., НОВИКОВА, Е. Детские тревоги в школе и дома. В: *Семья и школа*. 1988. №7. с. 15 – 16.

STIMA DE SINE LA PREADOLESCENȚI

SELF-ESTEEM IN PREADOLESCENCE

Elena Losîi, dr. în psihologie, conf.univ.,

UPS „Ion Creangă” din Chișinău

Elena Losîi, Doctor of Psychology, Associate Professor,

„Ion Creangă” SPU, Chișinău

<https://orcid.org/0000-0002-5032-9993>

CZU: 159.922.7

Abstract

The problem of self-esteem and its development is an important one for psychological science. The problem of self-esteem development appears in preadolescence, as the most sensitive age to the perception of changes in the environment. During this period the process of self-esteem formation acquires new characteristic related to the discovery of spiritual self-confidence. Self-esteem determines the preadolescent behaviour and attitude towards people, towards himself, and in the future affects the position in the society.

Key-words: self-esteem, self-image, social self, physical self, school self, projective self

Cunoașterea de sine se dezvoltă odată cu experiența de viață prin care trece omul. Schimbările sociale care se produc în prezent în toate domeniile vieții sociale afectează și dezvoltarea unei personalități în creștere. Cel mai dificil are loc procesul de adaptare socială

în preadolescență. Preadolescența este una dintre cele mai semnificative etape ale dezvoltării și devenirii umane. Este o etapă care lansează multiple provocări, generând maturizare și evoluție. Unii preadolescenți nu sunt capabili de a se orienta rapid și adecvat într-o situație dificilă și a-și evalua propriile capacități. Preadolescentul parcurge o perioadă de căutare și definire a propriei identități, o perioadă de adaptare, de afirmare și activism, în care nevoia de autodescoperire face ca interesul față de sine să atingă cote maxime [5, p. 599]. Succesul în orice fel de activitate depinde în mare măsură de aprecierea de sine adecvată, de propriile virtuți și abilități, ceea ce conduce spre stimă de sine adecvată. Stima de sine determină comportamentul unui preadolescent, atitudinea lui față de oameni și față de sine, iar în viitor afectează poziția individului în societate.

Problema stimei de sine și a modalităților de formare a acesteia este una relevantă pentru științele psihologice, deoarece aceasta este importantă atât pentru înțelegerea mecanismelor bunăstării psihologice a unui individ, cât și pentru succesul său în activități. În literatura de specialitate tema respectivă a fost abordată în lucrările conceptuale ale psihologiei umaniste despre studiul personalității ca sistem de auto-dezvoltare (Maslow A., Allport G., Rogers K., Frankl V.), în lucrările științifice dedicate diferitelor aspecte ale conștiinței de sine și stimei de sine (Ananyev B.G., Borozdina J. L. V., Lipkina A.I., Mironova T.L., Racu Ig., Gonța V. și alții), în lucrările de studiu a stimei de sine a preadolescenților (Bozhovich L. I., Kon I. S., Savonko E. I., Chesnokova I. I. și alții), precum și studii despre respectul de sine (Hippenreiter Yu. B., Rean A. A., Valitskas G. V., Kaplan G., Dandarova J.K. și alții) [1, 2, 3, 5, 6, 8, 9].

Problema formării stimei de sine apare cel mai acut în preadolescență, ca fiind cea mai sensibilă etapă de vârstă la percepția schimbărilor din mediu. În această perioadă, procesul de formare a stimei de sine capătă noi caracteristici semnificative în legătură cu descoperirea „Eu”-lui spiritual. Dificultățile, lipsa motivării sau a implicării într-o activitate și interesul pe care îl acordă reușitei sunt factori ce influențează în mod direct de stima de sine pe care o are un preadolescent. Formarea stimei de sine este influențată de mulți factori, printre care și climatul familial în care se află preadolescentul. Suntem într-o perioadă în care numărul divorțurilor crește, mulți dintre părinți sunt plecați peste hotare. Lipsa stabilității și conflictele frecvente în familie influențează formarea adecvată a stimei de sine. Aceasta se formează în funcție de aprecierile primite de la părinți, educatori, profesori, colegi, prieteni etc. pe tot parcursul timpului, putând fi pozitive sau negative. Așadar, dispoziția mentală și tipul de stima de sine pe care le are preadolescentul îl obligă să reacționeze într-un anumit fel față de eșec sau reușită [1, p. 338].

Reieșind din cele menționate noi ne-am propus să studiem care este nivelul de dezvoltare a stimei de sine la preadolescenți și dacă există careva diferențe de vârstă și gen în manifestarea ei. În studiul experimental au fost încadrați 98 de subiecți, cu vârsta cuprinsă între 12 și 14 ani (49 sunt băieți și 49 sunt fete). Testele aplicate au fost: *Chestionarul de stimă de sine elaborat de Rosenberg și Scala Toulouse a Stimei de sine (E.T.E.S.)* [11, p. 79].

În urma aplicării *Chestionarului de stimă de sine elaborat de Rosenberg* am constatat nivelul de dezvoltare a stimei de sine la preadolescenții cercetați (Fig.1).

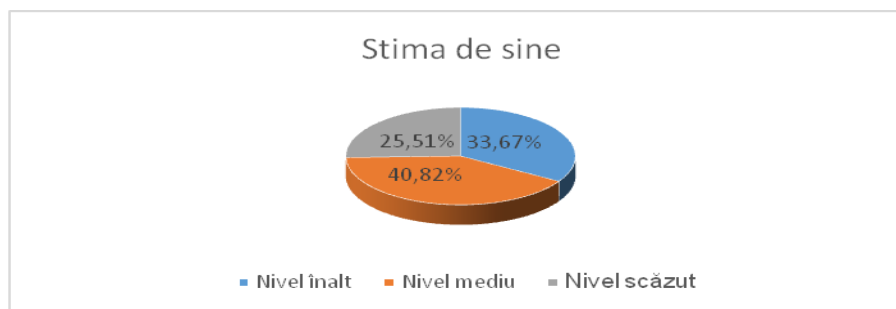


Figura 1. Frecvențele obținute de preadolescenți la nivelul stimei de sine

Astfel, din numărul total de preadolescenți 25 (25,51%) au demonstrat un nivel scăzut al stimei de sine. Aceasta poate fi explicat prin faptul că uneori o persoană preia modul de reacționare și comportament de la părinții lor, care nu și-au stăpânit problemele personale, în alte cazuri, formarea stimei de sine este influențată de performanțelor slabe la școală, ceea ce, la rândul său, este rezultatul unor condiții adverse pentru studiul la domiciliu sau al atenției insuficiente. Stima de sine a copilului poate fi afectată atât de atitudinea colegilor, cât și de critici excesive din partea adulților. Problemele personale, incapacitatea de a se comporta în anumite situații, precum și lipsa abilităților cotidiene, de asemenea, pot influența părerea unei persoane despre sine. Preadolescenții cu stima de sine scăzută sunt timizi și excesiv de vulnerabili, simt stânjenala în societate, tind să fie cât se poate de nepăsători. S-a constatat că stima de sine scăzută contribuie la tulburările de apetit, starea de depresie, formarea de obiceiuri nesănătoase [7, p. 62]. Ei nu sunt văzuți și nu sunt aleși ca lideri, ei participă rar la activități școlare sau comunitare. Nu știu să se apere și nu își exprimă părerea proprie care îi preocupă. La astfel de preadolescenți se dezvoltă mai des decât de obicei sentimente de singurătate.

Totodată, am constatat că 40 preadolescenți (40,82%) au un nivel mediu al stimei de sine și 33 de preadolescenți (33,67%) au nivel înalt al stimei de sine. Nivelul mediu al stimei de sine este caracteristic persoanelor pentru care este destul de firesc să vorbească și să acționeze decent, sincer și cu bună credință, în conformitate cu credințele lor. Mândria arogantă este străină pentru acești preadolescenți, la fel de străină pentru ei este și adaptabilitatea servilă. Trebuie să avem un instinct bun pentru a recunoaște modestia decentă a acestor preadolescenți, bazată pe respectul de sine.

Stima de sine ridicată presupune tendința de a se supraestima pe sine, fapt ce poate duce la conflicte între preadolescenți. Un preadolescent care se consideră a fi mult mai inteligent decât ceilalți și, cu atât mai mult, subliniază în mod deliberat acest lucru, provoacă inevitabil iritarea celorlalți. Poate genera suspiciune și chiar comportamente agresive. Stima de sine poate fi adesea contradictorie la un preadolescent: în mod conștient, se percepe pe sine ca o personalitate semnificativă, chiar excepțională, crede în sine, în abilitățile sale, se pune deasupra celorlalți al oamenilor. În același timp, are și îndoeli, pe care încearcă să nu le admită în conștiința sa. Dar această incertitudine subconștientă se face simțită în experiență, anxietate, depresie, dispoziție proastă, declin în activitate.

Formarea stimei de sine este influențată de mulți factori deja din copilăria timpurie, cum ar fi atitudinea părinților, poziția dintre semenii, atitudinea profesorilor. Stima de sine a unui preadolescent depinde de înțelegerea de către părinți a meritelor sale. Când părinții îl susțin, sunt atenți și amabili, exprimă aprobare, preadolescentul este convins că el înseamnă mult

pentru ei și pentru el însuși. Stima de sine crește datorită realizărilor și succeselor proprii, laudelor adulților. Și abia la vârsta de 14-15 ani, preadolescentul stăpânește abilitățile de introspecție, auto-observare și reflecție, își analizează propriile rezultate și, prin urmare, se evaluează pe sine. Astfel, stima de sine a preadolescentului poate fi adecvată (o persoană corectă, se evaluează obiectiv pe sine) sau să fie inadecvată (supraestimat sau subestimat). Iar aceasta, la rândul său, va afecta nivelul revendicărilor personalității, care caracterizează gradul de dificultate al acelor obiective la care o persoană aspiră și a căror realizare pare atractivă și posibilă pentru o persoană. Stima de sine supraestimată a unui preadolescent se caracterizează egoism, sentiment de superioritate, neglijare a opiniei altora. Stima de sine corectă (adecvată) caracterizează cunoașterea de sine, atitudinea corectă față de ceilalți. Stima de sine scăzută - subestimarea capacităților unuia, incertitudine, anxietate [1, p. 339-340].

Am fost interesați dacă nivelurile stimei de sine sunt diferite în funcție de gen și vârstă. Astfel, în urma analizei rezultatelor obținute am constatat următoarele:

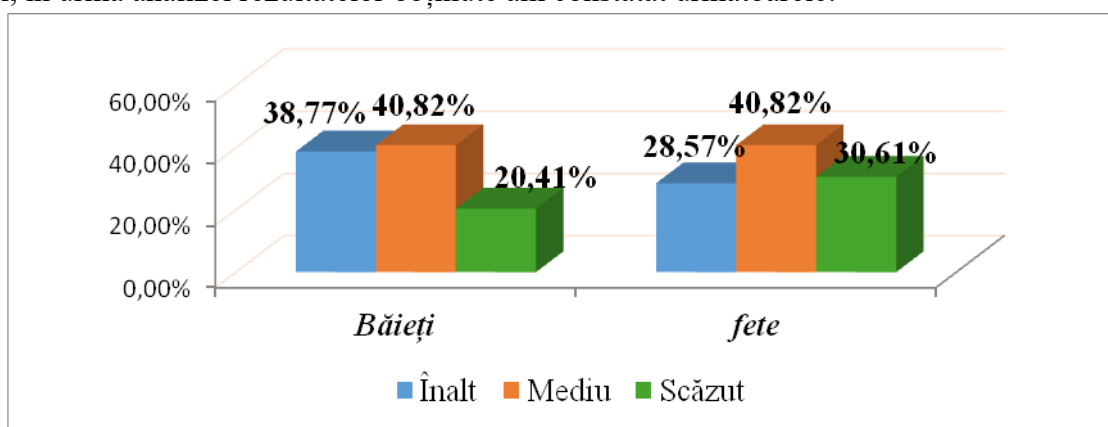


Figura 2. Frecvențele obținute de preadolescenți la nivelul stimei de sine după variabila gen

Cercetarea a demonstrat că băieții sunt mai asertivi și au un nivel ușor mai ridicat de stimă de sine decât fetele, iar fetele depășesc băieții prin extraversiune, anxietate, credulitate și, mai ales, blândețe de caracter. În urma interpretării rezultatelor la scala Rosemberg am primit următoarele rezultate: 10 băieți (20,41%) au un nivel scăzut al stimei de sine, pe când 15 fete (30,61%) au acumulat scoruri joase. La nivelul mediu băieții și fetele sunt la același nivel (40,82% - câte 20 persoane). La nivelul înalt băieții au un procentaj care prevalează fiind de 38,77%, cu 10, 20% mai mare decât a fetelor, ele având 28,57%.

În figura 3 sunt prezentate grafic frecvențele pentru nivelele stimei de sine la preadolescenți în funcție de vârstă. Potrivit rezultatelor obținute de preadolescenții de diferite vârste, constatăm că cel mai mare număr dintre preadolescenți de 12 ani au acumulat un punctaj mediu (64,29%), iar nivelul înalt al stimei de sine îl constatăm la 11,43% din preadolescenți și 35,71% din preadolescenți au un nivel scăzut al stimei de sine. În ceea ce privește preadolescenții cu vârsta de 14 ani, datele s-au repartizat în modul următor: 30,02% manifestă un nivel scăzut al stimei de sine, 40,16% au un nivel mediu și 38,82% au un nivel înalt al stimei de sine.

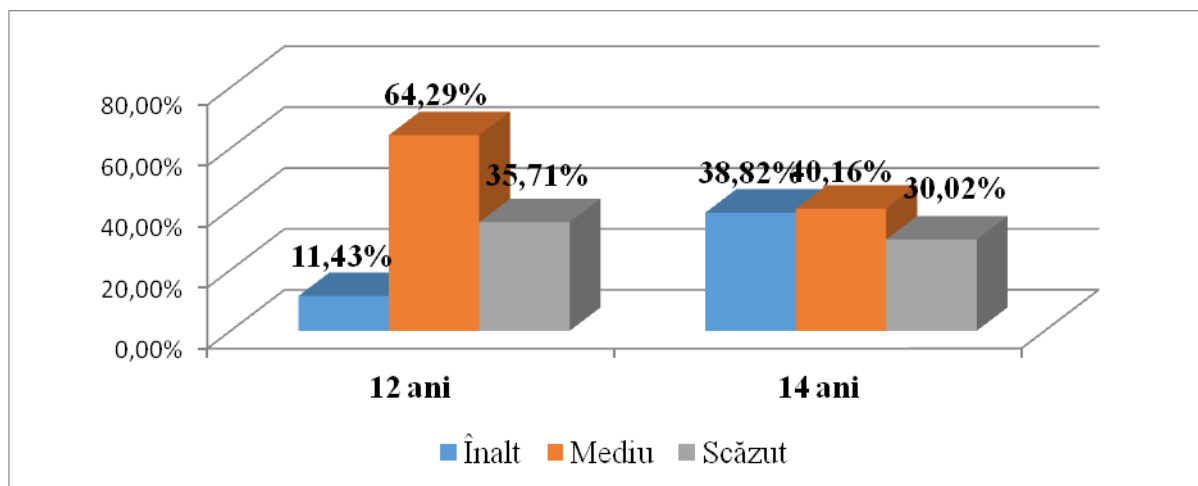


Figura 3. Frecvențele obținute de preadolescenți la nivelul stimei de sine după variabila vârstă

Pentru o studiere mai aprofundată a specificului stimei de sine la preadolescenți, am aplicat încă un instrument de diagnosticare a stimei de sine *Scala Toulouse de Stima de Sine* (ETES). Astfel, în figura 4 prezentăm repartizarea rezultatelor obținute de lotul experimental la testul respectiv.

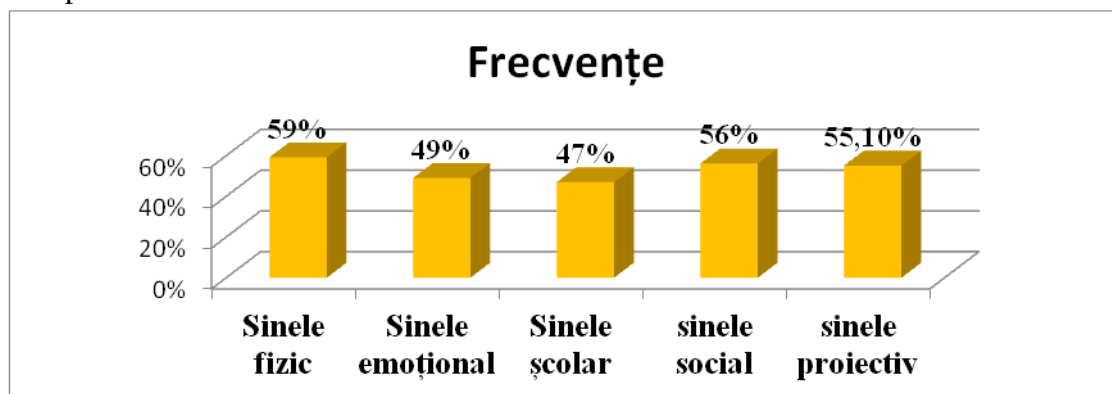


Figura 4. Frecvențele obținute de preadolescenți la nivelul stimei de sine la Scala Toulouse de Stima de Sine (ETES)

Analiza datelor din figură 4 ne dovedește că frecvențele cele mai joase sunt atestate la Sinele școlar (46,94 %) și Sinele emoțional (48,99%). Această constatare poate fi explicată prin faptul că preadolescența este perioada în care influența emoțiilor asupra spiritualului este cea mai evidentă. Ei trăiesc o gamă extrem de mare de sentimente polare. Perioada de criză, de tranziție de la copilărie la vârsta matură coincide cu emoționalitatea sporită, care se manifestă într-o ușoară excitabilitate, schimbări frecvente de dispoziție etc. Dar, trebuie să menționăm că unele caracteristici ale reacțiilor emoționale la ei sunt tranzitorii.

Cele mai înalte frecvențe le constatăm la Sinele fizic (59,18%). Este explicabil aceasta prin faptul că preadolescența este o perioadă de schimbări sociale, psihologice și fiziologice complexe ale unei personalități în curs de dezvoltare, ca urmare a căreia apare o nouă imagine a sinelui lor fizic. Formarea unui sine fizic pozitiv al unui preadolescent este asociată cu cunoașterea schemei propriului corp, cu capacitățile motrice unice, precum și cu dezvoltarea stereotipurilor socio-culturale utile ale comportamentului motor (gesturi, expresii faciale, materiale plastice, abilități motorii).

Sinele proiectiv și sinele social, respectiv 55,10% și 56,12%, sunt manifestate cam la același nivel. Una din principalele nevoi psihologice ale unui preadolescent este nevoia de

comunicare cu semenii, concentrarea pe relațiile interpersonale, nevoia de afiliere de grup și de asemenea, dorința de autonomie personală, care se manifestată în primul rând prin emanciparea de la părinți și nevoia de recunoașterea independenței psihologice a preadolescentului față de ceilalți oameni. Preadolescenții sunt interesați de viitorul lor, au reverii cu privire la ceea ce și-ar dori în viitor. Stima de sine devine cu timpul o trăsătură de personalitate stabilă și menținerea acesteia la un nivel suficient de ridicat constituie o preocupare importantă pentru individ. Stima de sine a unei persoane este determinată de raportul dintre realizările sale reale și ceea ce o persoană pretinde, ce obiective își stabilește pentru sine. Funcțiile de autoapreciere și autoestimare a unui preadolescent constau în faptul că acționează ca condiții interne pentru reglarea comportamentului și activității sale. Datorită includerii stimei de sine în structura motivației, un preadolescent își corelează constant abilitățile, resursele mentale cu obiectivele și mijloacele de activitate. Stima de sine este o condiție necesară pentru relațiile armonioase ale unui preadolescent atât cu el însuși, cât și cu alți oameni cu care intră în comunicare și interacțiune. Astfel, activitatea de căutare, autocunoașterea, respectul de sine și stima de sine sunt factori psihologici importanți care modelează vitalitatea preadolescenților și capacitatea lor de a depăși situațiile dificile din viață.

În continuare vom prezenta rezultatele obținute la aceleași variabile în funcție de gen. Analizând datele la preadolescenții cu nivel scăzut al stimei de sine putem observa că ele sunt cam în aceleași proporții la fete și băieți (Fig.5). La componenta *sinele fizic* diferența dintre băieți și fete este nesemnificativă, constituind 1,2%. Preadolescentul se percepe pe sine, se autoanalizează ca entitate fizică, în primul rând, ca realitate fizică, ca înfățișare exterioară, formându-și o imagine mai mult sau mai puțin obiectivă și completă despre Eul fizic.

Totuși atestăm și unele deosebiri. Sunt deosebiri la variabila *sinele școlar*: diferența de procente dintre băieți și fete este de 9,24%, în favoarea băieților, ceea ce ar însemna că fetele au o părere nesatisfăcătoare față de propriile lor competențe, își evaluează capacitățile lor într-o manieră mai mult negativă decât pozitivă. La fel, o diferență de 1,84% de procente este și la scala *sinele social*. Cea mai mare diferență o constatăm la scala *sinele proiectiv*, care vizează reprezentările preadolescenților asupra propriului viitor, fiind de 9,32%, băieții având o imagine mai conturată despre propriul traseu în viitor decât fetele.

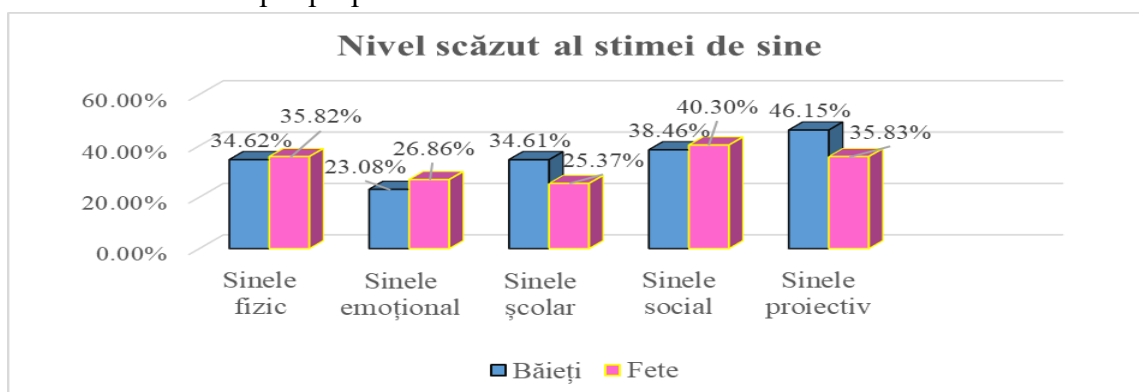


Figura 5. Frecvențele obținute de preadolescenți cu privire la nivelul scăzut al stimei de sine după variabila gen

Preadolescența este perioada de vârstă cu cele mai evidente schimbări în partea de conținut a stimei de sine. Stima de sine la preadolescenți este unul dintre cei mai importanți

factori care poate afecta relațiile sociale și personale. Acest lucru se datorează faptului că, în această perioadă, suficient de scurtă în timpul duratei sale, există o tranziție accentuată de la o viziune fragmentată și insuficient de clară despre sine la un concept de sine relativ și complet. Atunci când se evaluează, preadolescenții sunt deja capabili să acopere aproape toate aspectele propriei personalități – stima de sine devine din ce în ce mai concretă. Cunoașterea de sine, formarea stimei de sine se desfășoară sub influența persoanelor din cercul celei mai apropiate comunicări. În plus, sunt îmbunătățite și hotărârile referitoare la deficiențele lor. Astfel, preadolescența este cea mai sensibilă perioadă de vârstă cu referință la percepția schimbărilor din mediu. În această perioadă procesul de formare a stimei de sine capătă noi caracteristici semnificative în legătură cu descoperirea „Eu”-lui. Toate aceste aspecte au un rol important în sănătatea fizică și emoțională a preadolescentului. În această etapă a vieții preadolescentul are nevoie de sprijin, de consiliere, de îndrumare spre o dezvoltare optimă. În acest context, intervențiile pentru dezvoltarea personală a preadolescentului devin necesare, având rolul de a-l ajuta să se autodescopere, să se raporteze corect la realitate și la cei din jur, să își construiască un sistem bun de valori și să-și stabilească obiective realiste în conformitate cu potențialul și capacitățile pe care le deține.

BIBLIOGRAFIE

1. ADAMS, G., BERZONSKY, M. *Psihologia adolescenței: Manualul Blackwell*. Iași: Polirom. 2009. 704 p. ISBN 978-973-46-1303- 8-1.
2. GALIMARD, P. *Psihologia adolescentului de la 11 la 15 ani*. Tr. de Daniel Voicea. București: Meteor Publishing. 2017. 144 p. ISBN 978-606-910-051-6.
3. GOLU, F. *Manual de psihologia dezvoltării, o abordare psihometrică*. Iași: Polirom. 2015. 344 p. ISBN 978-973-46-5627-1.
4. GRENN, R. SCHIRALDI. *Manualul stimei de sine*. București: Curtea Veche, 2019. 256 p. ISBN 978-606-44-0251-6.
5. ENEA, V. *Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar*. Iași: Polirom, 2019. 704 p. ISBN 978-973-46-6358-3.
6. PAPALIA, D., WENDKOS OLDS, S., DUSKIN FIELDMAN, R. *Dezvoltarea umană*. tr. de A. Mîndrilă-Sonetto. București: TREI. 2010. 832 p. ISBN 978-973-707-414-0.
7. PĂNIȘOARA, G., SĂLĂVASTRU D., MITROFAN, L. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom. 2016. 312 p. ISBN 978-973-46-6016-2.
8. PĂNIȘOARA, G. *Psihologia copilului modern*. Iași: Polirom. 2011. 224 p. ISBN 978-973-46-2126-2.
9. RACU, I., RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării. Manual*. Chișinău: CEP USM. 2013. 212 p. ISBN 978-0075-71-478-5.
10. RACU, Iu., LOSÎI, E. *Activitatea psihologului cu copiii și adulții*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2018. 183 p. ISBN 978-9975-46-381-2.
11. RACU, Iu., LOSÎI, E. *Organizarea activității psihologului școlar cu preadolescenții*. Chișinău: „Ion Creangă”. 2016. 191 p. ISBN 978-9975-46-252-8.