

leza drepturile altora, au mai dezvoltată abilitatea de a-și atinge scopurile fără a provoca resentimente celorlalți.

#### **Bibliografie:**

1. ELLIS, A. *Cum să vă controlați anxietatea*. București: Meteor Press, 2009.
2. HOLDEVICI, I. *Psihoterapia anxietății*. București: Dual Tech, 2002, 400 p.
3. JEFERS, S. *Accepta-ti teama, dar nu te lăsa înhibat de ea*. Brașov: Adevăr Divin, 2014.
4. RACU, Iu. *Anxietatea la preadolescenți și modalități de diminuare*. Chișinău: UPS „I.Creangă”, 2019, 240 p.

## **RELAȚIA DINTRE IMAGINEA DE SINE ȘI MOTIVAȚIA ÎNVĂȚĂRII LA PREADOLESCENȚI CA FACTOR AL SECURITĂȚII PSIHOLOGICE**

*PERJAN Carolina, dr., prof., univ., UPSC „I. Creangă”*

**Abstract:** *Each person's self-image is the "engine" of success in life. How great the success depends on its level. Likewise, the sensitive period in which the self-image is shaped is adolescence. The self-image being the central nucleus of the personality has a direct influence on the motivation, the latter being one of the pillars of success. We performed a psychological experiment through which we answered questions about the relationship between self-image and motivation to learn in adolescence in gender dependence. I also studied the level of mental comfort that is the basis of psychological security.*

**Keywords:** Adolescence, motivation, self-image, psychological security

Imaginea de sine este nucleul central al personalității reprezentând un integrator și un organizator al vieții psihice a individului, ce își asumă rolul major în ierarhizarea valorilor și scopurilor, în asumarea rolurilor sociale și defenitivarea statutului (N. Bogatu. M. Zlate).

I. Joons susține că imaginea de sine este un fenomen integrator ce reflectă conținutul conștiinței de sine; un sistem de elemente cognitive, afective și comportamentale, nu un sistem de montaje obișnuite, deoarece ea este întotdeauna individuală și specifică. [1]

Psihologii de orientare umanistă (C. Rogers, A. Maslow, V. Frankl), explică că sinele poate fi considerat un concept unic, specific individului, ce la rândul său îl descrie doar din interior și nu poate fi cunoscut din exterior fără a-i modifica aproape tot conținutul. [9]

Securitatea psihologică a unei persoane se crează bazându-se pe mai multe componente fundamentale ale personalității, una dintre ele fiind imaginea de sine. Ea la rândul său creează confortul psihic sau vice versa în dependență de nivelul imaginii de sine. Adolescența este perioada reformulării și diferențierii Eului. Maturizarea, acumularea experiențelor din ce în ce mai numeroase

și apropierea vieții și responsabilităților de adult, îi obligă pe adolescenți să-și formuleze o imagine mai completă a Eului, să caute o diferențiere mult mai nuanțată pentru a ajunge la un concept de sine într-adevăr mai personalizat și la certitudinea unei identități proprii. E. Erikson afirma că este vorba aici de o adevărată "criză de identitate", cea mai profundă posibilă. Perioada adolescentină este caracterizată prin intensificarea conștiinței de sine, schimbării atitudinilor celorlalți față de sine și datorită creșterii capacităților cognitive care le permit să înțeleagă, mai mult și mai bine, ceea ce se referă la propria ființă. Unul din efectele intensificării conștiinței de sine constă în modificări la nivelul imaginii de sine [10].

Așadar, constituirea și dezvoltarea imaginii de sine este un proces de trecere stadială de la asumarea unor roluri izolate, după modelul oferit de "altul semnificativ" (concept introdus de G.H. Mead, 1934), la asumarea unor unități de roluri organizate, prin interiorizarea unui "altul generalizat". Modelul (cel care însușește valorile în conștiința adolescenților) poate fi considerat un altul semnificativ în adolescență.

Motivația reprezintă un termen foarte complex care a fost definit de foarte mulți specialiști în domeniu și care constituie unul din factorii ce premerg la funcționalitatea eficientă a unei persoane. La baza motivației stau o serie de factori pozitivi și negativi care induc realizarea unui anumit comportament individual care poate fi constructiv ceea ce este benefic, dar în același timp poate fi distructiv cu reducerea interesului pentru actul muncii.

Pentru a înțelege exact motivația este necesar de a ține cont de o serie de caracteristici ale motivației care converg la realizarea ei în totalitate cum ar fi: trebuința, scopul, aspirația, interesul, convingerea, idealul. Este foarte important și tipul motivației, mai exact convingerile și ideile care converg la stimularea motivației.

Din perspectiva psihologică, motivația este definită ca fiind o sumă a energiilor interne și externe ce inițiază, dirijează și susțin un efort orientat spre un obiectiv al organizației, care va satisface simultan și trebuințele individuale [4, p. 112]

O altă definiție a motivației (T. Constantin, C. Valeriu, M. Craioveanu): ea poate fi definită ca procesul de selecție, orientare și menținere a comportamentului uman, în funcție de anumite nevoi și aspirații, care antrenează individul în realizarea obiectivului și dirijează comportamentul spre un scop care, o dată atins, conduce spre satisfacerea unei anumite necesități. Motivația este o formă de „contract psihologic” bazat pe așteptările pe care respectivele părți le au și extinderea acestora care sunt realizabile, deoarece oamenii sunt receptivi la o varietate de strategii manageriale [8, p.198]

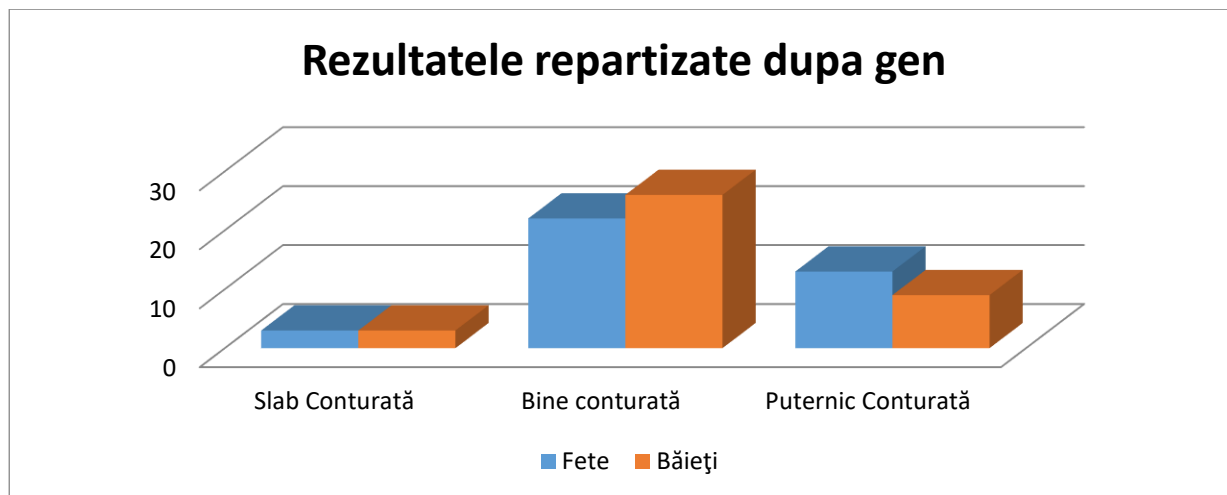
Abordările în înțelegerea motivației sunt diferite pentru că mulți cercetători științifici au dezvoltat propriile teorii cu privire la motivație. Nu va fi corect de afirmat faptul că careva din ele

sunt net superioară celorlalte. Fiecare din aceste teorii își are propria contribuție în știința psihologică și fiecare își aduce aportul la înțelegerea comportamentului uman.

Structurile motivaționale (trebuințe, aspirații și idealuri, interese, dorințe și intenții, scopuri și valori, convingeri etc.) în adolescență trec printr-o evoluție tumultuoasă ca scop final fiind stabilitatea lor. La vârsta adolescenței nevoia de independență, motivele de autorealizare și cele prosociale sunt extrem de conturate, ce la rândul său activează componenta pentru muncă și alegerea unei profesii. Sigur că aceasta e posibil de realizat doar în contextul unei imagini de sine adecvate.

În contextul celor expuse mai sus am efectuat o cercetare psihologică în care au fost incluși 76 de subiecți, adolescenți de sex feminin și masculin. Cu vârstă cuprinsă între 16-17 ani. Pentru studiul experimental am aplicat următoarele tehnici: Testul "Cît de puternică este imaginea de sine"; Testul 'Autoaprecierea Imaginii de sine' (Ion Dafinoiu); Testul de exprimarea a motivație pentru succes (T.Emersson); Testul 'Motivația învățării elevilor (M. P. Ghinzburg). Rezultatele experimentale au fost prelucrate statistic cu T- Student și prin intermediul metodei corelației rangurilor Pearson.

În figura de mai jos sunt prezentate rezultatele experimentale obținute în urma testului **Cît de puternică este imaginea de sine**, în conformitate cu variabila de cercetare și anume, variabila de gen.

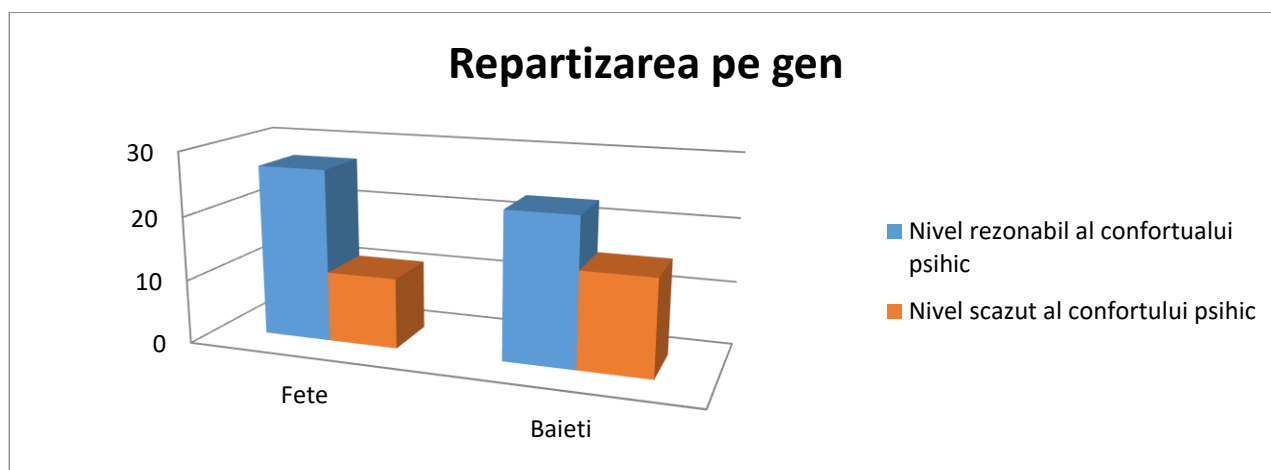


**Figura 1. Testul 'Cît de puternică este imaginea de sine'**

Din rezultatele prezentate în figură se vede că la scala "nivelul imaginii de sine slab conturată" sunt rezultate egale la fete și băieți, 3 fete pe de o parte și 3 baieti pe de alta parte ceea ce semnifică 8 % din fiecare categorie.

La scala " imagine de sine bine conturată" rezultatele s-au repartizat în felul următor: 22 de fete respectiv 55% din numarul total de fete si 26 de baieti 61% din numarul total de băieți, cu pondere mai mare pentru genul feminin. Iar o imagine de sine puternic conturată o au 13 fete fiind

37% și 9 băieți fiind 31%. Potrivit rezultatelor testului pot concluziona că fetele au o imagine de sine mai puternic conturată, spre deosebire de băieții adolescenți.

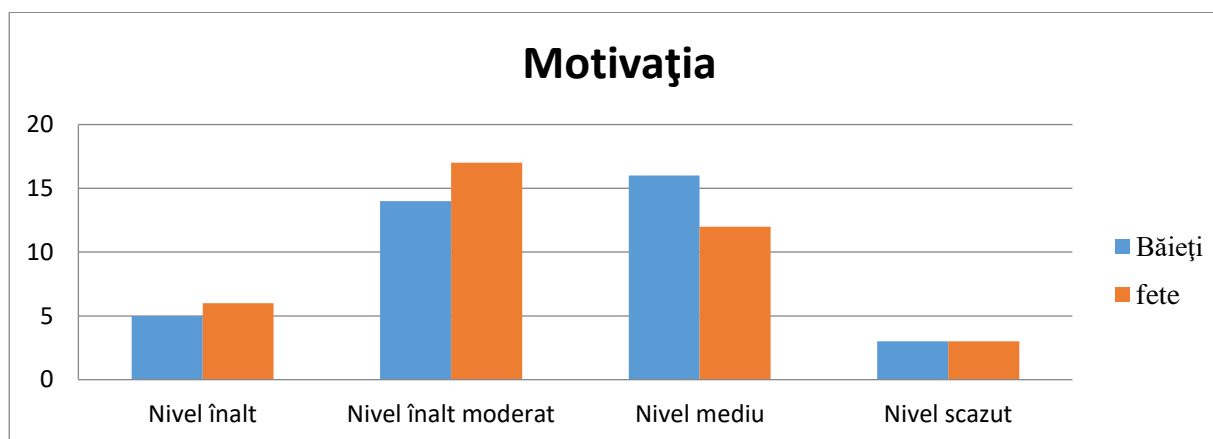


**Figura 2. Testul “Autoaprecierea imaginii de sine” în dependența de gen**

În Figura 1.2. putem observa rezultatele testului în dependența de gen, în urma aplicării testului ”Autoaprecierea imaginii de sine”. Fetele adolescente se identifică cu un nivel mai mare al confortului psihic circa 71% la nivelul dat și respectiv doar 29% cu nivel scazut.

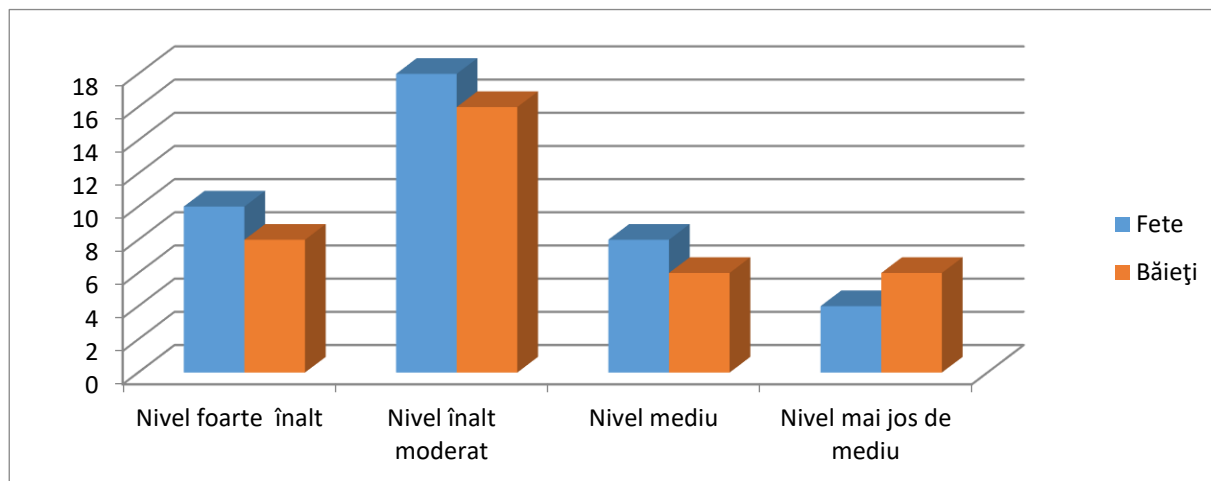
Iar la băieții adolescenți se atestă o situație inversă 39% cu nivel scazut al confortului psihic și respectiv 61% cu nivel rezonabil.

În urma analizei rezultatelor experimentale concluderez, că atât fetele cât și băieții au un nivel rezonabil al confortului psihic aproximativ 71% din fete –în număr de 27 din numărul total și 61% din băieți -23 din numărul total. Respectiv făcând comparația observăm că fetele au un nivel mai înalt al confortului psihic în comparație cu băieții. Prezența confortului psihic înalt are ca consecințe crearea unei siguranțe psihologice, reflectată în imagine de sine adecvată, nivel de adaptare înalt la noile schimbări, prin rezistență la stres înaltă și ca rezultat la securitate psihologică.



**Figura 3. Testul Motivația (Emersson) în dependența de gen**

În urma analizei rezultatelor putem concluziona ca fetele au un nivel puțin mai înalt al motivației comparativ cu băieții, cu toate că diferențele sunt foarte minore, nu putem vorbi de o diferență semnificativă. Diferențele constituie circa 2-3%. Diferențele însă nu par a fi semnificative. Putem vorbi despre anumite cauze situaționale sau de moment.



**Figura 4. Testul ” Motivația Învățării” în dependență de gen**

Rezultatele obținute la testul ”Motivația învățării” au scos în evidență următoarele scoruri.

- cu un nivel foarte înalt al motivației sau înscris 10 fete (26%) și 8 băieți (21%) ;
- la nivelul înalt 16 (42%) fete și băieți 18 (47%);
- cu nivelul mediu sau identificat 8 (26%) fete și 6 (21%) băieți ;
- cu nivel scăzut cel mai puțin din numărul de fete 4 (11%) și 6 (16%) băieți .

Fetele adolescente și la acest test au obținut scoruri mai mari ce țin de nivelul motivației spre deosebire de băieții adolescenți.

În urma prelucrării statistice a datelor experimentale la toate tehnicile aplicate s-a obținut diferențe statistice semnificative între fete și băieți, doar la nivelul autoaprecierii imaginii de sine (pentru  $t=-2,369$  și  $p=0,021$ ), cu scoruri mai mari pentru fete..

În urma corelării rezultatelor obținute în experimentul psihologic la cele patru teste aplicate am obținut corelație statistică semnificativă puternică între imaginea de sine ( $r=0,318, p=0,005$ ) și motivația ( $r=0,856, p=0,001$ ).

La fel este o corelație medie între autoaprecierea imaginii de sine ( $r=0,237, p=0,040$ ) cu motivația învățării ( $r=0,280, p=0,014$ ). Pot constata faptul că există o corelație direct proporțională dintre cele două variabile supuse cercetării, imaginea de sine și motivația. Respectiv cu cât imaginea de sine crește sau este mai mare cu atât și motivația este mai mare, și invers dacă imaginea de sine este mai scăzută respectiv și motivația este mai joasă.

Tabelul 1.1. Stabilirea corelației între variabilele studiate

<i>Variabile</i>	<i>Coeficientul de corelație (r)</i>	<i>Pragul de semnificații (p)</i>
<i>Imaginea de sine</i>	<i>0,318</i>	<i>0,005</i>
<i>Autoaprecierea imaginii de sine</i>	<i>0,237</i>	<i>0,040</i>
<i>Motivația (Emersson)</i>	<i>0,856</i>	<i>0,001</i>
<i>Motivația învățării</i>	<i>0,280</i>	<i>0,014</i>

În urma experimentului psihologic și a datelor experimentale pot face concluzii că diferențe de gen, există doar la nivelul imaginii de sine, prin care fetele adolescente sunt mai împăcate cu propriul "EU", spre deosebire de băieții adolescenți. Însă la nivelul motivației nu s-a obținut diferență statistică semnificativă.

Adolescenții cu imagine de sine medie și înaltă își valorizează propria persoana, au o atitudine pozitivă față de sine și ceilalți, își pot face o autoanaliză ce ține de dinamica succeselor și insucceselor proprii, ce are impact asupra motivației de învățare. Cu cât imaginea de sine crește cu atât crește și motivația învățării și vice versa. Imaginea de sine scăzută duce la demotivare pentru procesul de învățare. Adolescenții cu imaginea de sine bine conturată ușor relaționează cu semenii, comunică, interacționează, ușor își realizează intențiile, se adaptează ușor la noile condiții de viață.

Adolescenții la care s-a atestat un nivel scăzut al imaginii de sine sunt retrași social. Manifestă frică față de schimbări, la fel se confruntă cu dificultăți în expunerea proprie păreri, sunt cei la care se atestă și o motivație de învățare scăzută și lipsa de interes. Adolescenții cu așa rezultate se mai caracterizează și prin-un nivel scăzut al confortului psihic, ceea ce crează la rândul său comportamente distructive fie cu componentă agresivă, fie cu inhibare. Cert este faptul că securitatea psihologică al acestor copii este pusă în pericol.

#### **Bibliografie:**

1. JOHNS, G. *Comportament organizațional*. București, 1998. 105 p. ISBN 973-590-042-4
2. MIELU, Z. *Eul și personalitatea*. București, 1997. 142 p. ISBN 973-8291-30-5
3. DEBESSE, M. *Psihologia copilului de la naștere la adolescență*. București, 1970. 217 p.
4. TABACHIU, A. *Psihologie ocupațională*. București, 2003. 250 p. ISBN: 973-86202-1-X.
5. COSTEA, V. *Managementul în afaceri*. Iași, 2004. 122 p.
6. CRAIOVEANU, M. *Introducere în psihologia resurselor umane*. București, 2006.
7. CONSTANTIN, T. *Evaluarea psihologică a personalului*. Iași, 2004. 296 p. ISBN 973-681-760-1.
8. IFTIMESCU, N. *Management: concepte aplicații*. Iași, 2003. 347p. ISBN 9738243874
9. ROGERS, C. *Le développement de la personne*. Paris, 1966

10. ЭРИКСОН, Э. *Идентичность: юность и кризис*. Москва, 2006. 344ст. ISBN 5-01-004479-X
11. ЭРИКСОН, Э. *Детство и общество*. Санкт Петербург, 2000.416 ст. ISBN 5-89740-036-9

## PARTICULARITĂȚILE REGLĂRII EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚII CU COMPORTAMENTE ADICTIVE

*HOIDRAG Traian, doctorand, UPSC „Ion Creangă”*

**Abstract:** *Most addictive behaviors are associated with frequent and intense experiencing of negative emotional states (eg anxiety, anger, sadness), which contribute to the continuation of those behaviors and the emergence of other psychological, social, educational or legal problems. In the case of adolescents, it is observed that they have a small repertoire of emotional regulation strategies and most often use suppression and other strategies with immediate and low efficiency.*

**Keywords:** emotional regulation, adolescents, addictive behaviors

Adolescenții reprezintă o categorie vulnerabilă la o parte din provocările societății contemporane, respectiv la experimentarea unor situații neprevăzute și stresante, cum ar fi apariția unei boli, pierderea unei persoane apropiate ori a statutului social, separația ori divorțul părinților, dificultăți financiare familiale, agresiune fizică, emoțională ori sexuală, etc. Vulnerabilitatea este dată de schimbările multiple pe care le parcurg în această perioadă de viață, în plan somatic, psihologic și social, de abilitățile lor de coping care sunt în formare, de adoptarea unui stil de gândire nefuncțional, de experimentarea frecventă și intensă a unui mixt de emoții pozitive și negative.

Emoțiile sunt importante datorită faptului că pot contribui la: îndreptarea atenției către caracteristicile cheie ale mediului, optimizarea aportului senzorial, reglarea luării deciziilor, pregătirea răspunsurilor comportamentale, facilitarea interacțiunilor sociale și îmbunătățirea memoriei episodice. Cu toate acestea, emoțiile pot dăuna la fel cum pot și ajuta, în special atunci când sunt de tipul, intensitatea sau durata nepotrivite pentru o anumită situație [9, p. 3].

Având în vedere rolul important pe care îl au emoțiile în viața oricărei persoane, specialiștii acordă o atenție sporită strategiilor de reglare emoțională care pot facilita o bună gestionare a emoțiilor negative atunci când acestea apar, dar și comportamentelor care facilitează și mențin stările emoționale negative, cum ar fi consumul de droguri (tutun, alcool, canabis, etc), jocurile de noroc (cu prezența fizică la aparatele de tip slotmachine sau la cazino, ori online pe aplicațiile mobile), jocurile video, utilizarea rețelelor de socializare (Facebook, Instagram, Snapchat, Tik Tok, etc), dependența de studiu, de sport, și alte tipuri de astfel de comportamente cu potențial adictiv.