

Studiu comparat al încrederii în sine

Larisa Chirev, lector superior UPS "I.Creangă"

SUMMARY

Self-confidence is an attribute that makes life more full, more quality, more nuanced. Being a very complex structure, in different age period self-confidence form being fed by different Ego-setting. The experimental study involving preadolescents, adolescents and young adults revealed that adolescents have a higher level of self-confidence. Self-confidence in preadolescent is based on self acceptance, in adolescence – on the self-esteem, at the young people the self-interest and self-sympathy are sources of self-confidence.

Încrederea în sine este un concept complex, studiat de mai mulți autori, precum: Welch, Watson, Rotteler, Butler, Driscoll etc. Definiția încrederii în sine nu se bucură de unanimitate. Unii insistă asupra caracterului ei înnăscut și o asimilează cu o trăsătură de personalitate, cu un dar al naturii, alții insistă asupra caracterului ei dobândit, considerînd-o un răspuns pozitiv deprins cu ocazia experiențelor reușite, pentru ca alții s-o socotească una dintre consecințele forței Eu-lui.

Astfel Welch susține că încrederea în sine este acel ceva ușor de sesizat dar greu de formulat în cuvinte [2, p.71]. Despre complexitatea acestui concept vorbește și Hosmer, care, susține că importanța încrederii este înțeleasă, dar că nu se poate ajunge la un acord asupra semnificației sale. Încercările de a defini termenul de încredere au fost catalogate diferit, de la "potpuriu plin de confuzie" pînă la "mlaștină conceptuală" [2, p.18].

Unii autori au descris încrederea prin utilizarea unor sinonime precum: încrederea de sine (confidență) și statornicie. Această afirmație este, însă, contrazisă de Mayer, Schoorman și Davis. Aceștia consideră că o atare abordare este simplistă și subminează înțelesul conceptului de încredere. În timp ce aceste sinonime pot constitui componente ale încrederii, alte cercetări relevă multidimensionalitatea conceptului. Prin urmare, este necesar ca aceste valențe ale încrederii să fie analizate îndeaproape, pentru a identifica originile încrederii și ale suspiciunii.

Ch. Andre și F. Lelord [1, p.17-18] identifică încrederea în sine ca fiind a treia componentă a stimei de sine, cu care adesea se confundă. Încrederea în sine se aplică în special la actele noastre. A fi încrezător înseamnă a considera că ești capabil să acționezi într-o manieră adecvată în situațiile importante. Când o mamă spune despre copilul ei: "Fiul meu nu are încredere în el", ea vrea să spună că el se îndoiește de capacitățile sale de a face față cerințelor muncii sale.

Contrar iubirii de sine și, mai ales, concepției de sine, încrederea în sine nu este prea dificil de identificat; pentru aceasta este suficient doar să te întâlnești frecvent cu persoana, să observi cum se comportă în situații noi sau neprevăzute, în care există o miză, sau dacă este copleșită de dificultăți în realizarea a ceea ce are de îndeplinit. Încrederea în sine poate apărea, deci, mai puțin importantă decât iubirea de sine sau concepția de sine. În mare parte este adevărat, dar rolul încrederii în sine este primordial, în măsura în care stima de sine are nevoie de fapte pentru a se menține sau a se dezvolta: micile succese cotidiene sunt necesare pentru echilibrul nostru psihologic, așa cum sunt hrana și oxigenul pentru echilibrul nostru corporal.

O insuficiență încredere în sine nu constituie un handicap insurmontabil. Dar persoanele care suferă de aceasta sunt adesea victimele inhibiției, care se simte mai ales în faptele mărunte, obișnuite.

Între cele trei componente ale stimei de sine (iubire de sine, concepție despre sine, încredere în sine) există în general legături de interdependență: iubirea de sine cere incontestabil o concepție despre sine pozitivă care, la rândul său, influențează favorabil încrederea în sine. Se întâmplă însă că la unele persoane, aceste elemente să fie disociate. Să luăm cazul unei concepții despre sine fragile: subiectul nu are decât o superficială încredere în sine; cum intervine un obstacol grav, sau care se permanentizează, stima de sine se prăbușește. Un alt caz, cel al lipsei iubirii de sine: de această dată, subiectul a reușit să parcurgă excepțional un drum pentru că a fost susținut de o concepție despre sine foarte bună; dar un eșec sentimental va face să se nască îndoieli și complexe pe care le credea ascunse pentru totdeauna... Aceasta poate fi, în fond, un defect major al încrederii în sine: subiectul a primit o educație perfectă, părinții săi l-au protejat prea mult, l-au iubit, l-au ferit ca să nu sufere sau să nu se confrunte prea timpuriu cu realitatea; în ciuda acestei afecțiuni primite, el va fi victima îndoielilor permanente cu privire la capacitatea sa de a reuși [1, p.19-20].

Echilibrul între cele 3 componente ale stimei de sine îl prezintă sub formă de tabel [1, p.20].

Tabelul 1. Stâlpii stimei de sine

	<i>Iubire de sine</i>	<i>Concepție despre sine</i>	<i>Încredere în sine</i>
<i>Origini</i>	Calitatea și coerența "hranei afective" primită de copil.	Expectații, proiecte, proiecții ale părinților asupra copiilor.	Învățarea regulilor de acțiune (a îndrăzni, a persevera, a accepta eșecurile).
<i>Beneficii</i>	Stabilitate afectivă, relații deschise cu ceilalți,	Ambiții și proiecte pe care încercăm să le realizăm,	Acțiuni cotidiene facile și rapide,

	rezistență la critică sau respingeri.	rezistență la obstacole.	rezistență la eșecuri.
<i>Consecințele în cazul absenței.</i>	Îndoieli asupra capacității de a fi apreciat(ă) de ceilalți, convingerea că nu este la înălțime, imagine de sine mediocră, chiar și în cazul reușitei materiale.	Lipsă de curaj în alegerile sale existențiale, conformism, dependență de părerile altora, slabă perseverență în alegerile personale.	Inhibiții, ezitări, abandonuri, lipsa perseverenței.

Încrederea în sine este indispensabilă unei dezvoltări armonioase a personalității, respectiv merită să fie stimulată din primii ani de viață. Modul în care se constituie și se manifestă încrederea în sine este diferit la diferite etape de vârstă.

Din aceste considerente **scopul cercetării** realizate a fost studierea încrederii în sine la diferite etape de vârstă. **Ipotezele** lansate pentru verificare sunt:

1. Există diferențe în manifestarea încrederii în sine în dependență de vârstă, adolescenții având un nivel mai înalt al încrederii în sine.
2. Încrederea în sine este alimentată de către diferite montaje interioare ale Eului, în preadolescență dominante fiind autoacceptarea, în adolescență – respectul de sine, în tinerețe – autointeresul și autosimpatia.

Testele administrate în cadrul cercetării realizate sunt:

- **Tehnica de studiere a încrederii în sine (după Romek V.G.)**, scopul acestui test este de a determina nivelul încrederii în forțele proprii, abilitatea de a avea curaj în plan social și capacitatea de a întreține relații interpersonale [4, p. 53-56].
- **Test de examinare a încrederii în sine (după Adrian Neculau)**, scopul acestui test este de a identifica nivelul încrederii în sine.
- **Testul-chestionar de evaluare a atitudinii față de sine a lui Stolín B.B.** Acest test măsoară sentimentul integral al propriului Eu, respectul de sine, autosimpatia, așteptarea atitudinii pozitive din partea celorlalți, autointeresul. Chestionarul mai evaluează și alte 7 scale: încredere în sine, atitudinea altora, autoacceptare, autogestionare, autoacuzare, interes față de sine și autoînțelegere.

La studiu au participat 90 persoane: 30 subiecți de vârstă preadolescentă (elevi ai clasei a VII-a a Liceului Teoretic "Alexandru Ioan Cuza"), 30 subiecți de vârstă adolescentă (elevi ai clasei a XI-a a liceului teoretic "Alexandru Ioan Cuza"), alți 30 de subiecți sunt tinere (studente în anul întâi la Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă").

În continuare prezentăm rezultatele obținute.

Tabel 1. Distribuția pe nivele a rezultatelor obținute la testul Tehnica de studiere a încrederii în sine (după Romek)

Variabila	Vârsta	Nivel scăzut	Nivel mediu	Nivel înalt
Inițierea contactelor sociale	Preadolescenți	10	18	2
	Adolescenți	6	21	3
	Tineri	10	18	2
Curajul social	Preadolescenți	16	12	2
	Adolescenți	14	15	1
	Tineri	16	11	3
Încrederea în sine	Preadolescenți	6	22	2
	Adolescenți	0	19	11
	Tineri	5	20	5

Datele prezentate în tabelul 1 pun în evidență faptul că anume în grupul de adolescenți este mai mare numărul celor care au obținut valori mai înalte, respectiv ei mai ușor inițiază contactele sociale, dau dovadă de mai mult curaj social și manifestă mai multă încredere în sine în raport cu celelalte grupuri de vârstă studiate.

Nivelul încrederii în sine a fost determinat și prin administrarea testului *Examinarea încrederii în sine (după Adrian Neculau)*. În figura de mai jos sunt prezentate datele obținute.

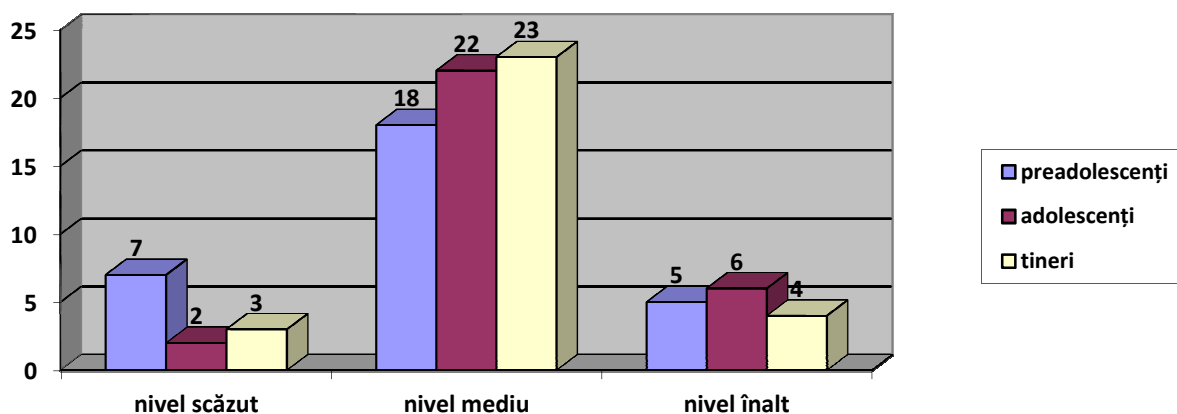


Fig. 1. Distribuția pe nivele a rezultatelor obținute la testul "Examinarea încrederii în sine"

Datele din figura 1 scot în evidență faptul că majoritatea subiecților experimentați (23 tineri, 22 adolescenți și 18 preadolescenți) au obținut rezultate corespunzătoare nivelului mediu la variabila "încrederea în sine", doar în jur de 1/4 au valori înalte a încrederii în sine. Preadolescenții au obținut valori mai mici decât celelalte grupuri de vârstă, explicăm acest fapt prin acele modificări cărora aceștia sunt supuși. Puseul de creștere fiind secundat discret de maturizarea sexuală care se intensifică în jurul etapei de maximum de creștere face ca momentul culminant al pubertății să fie tensional și încărcat de confuzie. Din punct de vedere psihologic, creșterea și maturizarea sunt legate de numeroase stări de disconfort.

În figurile ce urmează vom prezenta rezultatele obținute la **Testul–chestionar de evaluare a atitudinii față de sine a lui Stolin B.B.** Distribuția pe nivele obținute la *atitudinea față de sine* în cele 3 loturi sunt prezentate în figurile 2 și 3.

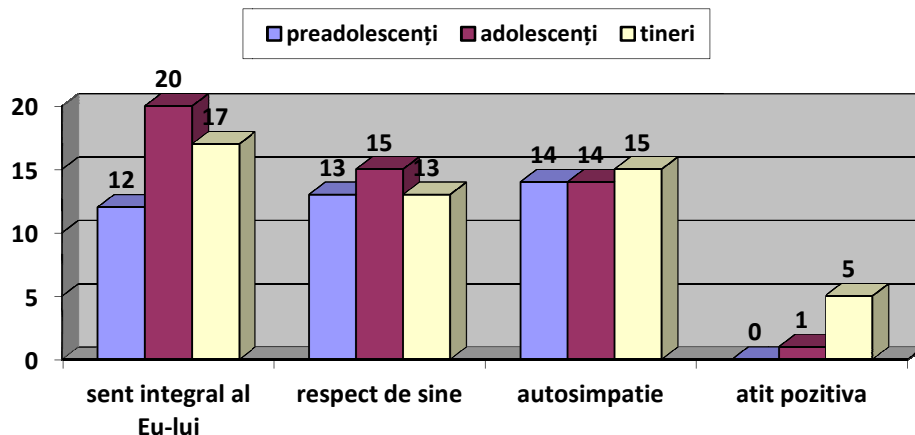


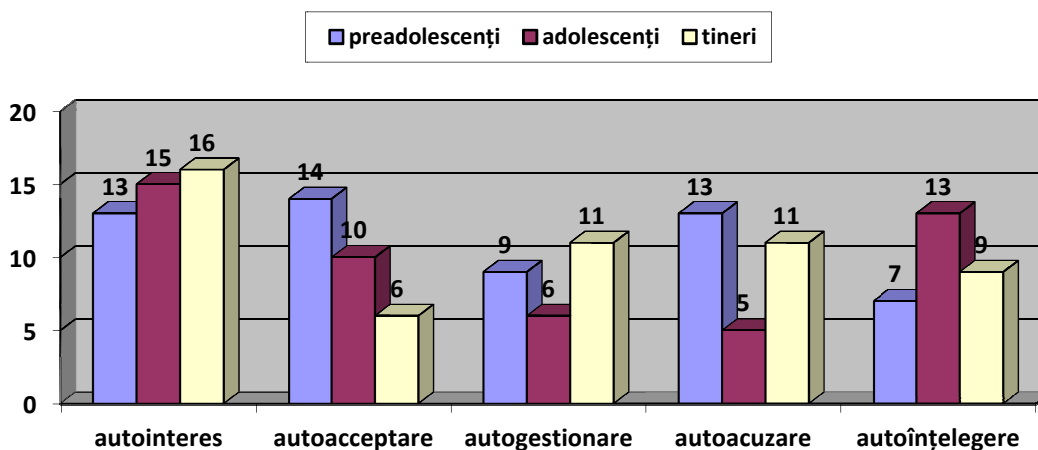
Fig. 2 Frecvența valorilor corespunzătoare nivelului înalt obținute de către participanții la studiu la scalele Testului–chestionar de evaluare a atitudinii față de sine

Am constatat că mai mult de jumătate din adolescenți și tineri au valori înalte la variabila "sentiment integral al Eu-lui". Preadolescenții sunt preponderent la etapa de constituire a acestuia, din care cauză numărul celor ce au obținut valori înalte este relativ mai mic în raport cu celelalte grupuri de vîrstă.

Și tinerii care au valori înalte la variabila dată sunt mai puțin numeroși decât adolescenții (respectiv 17 și 20), posibil datorită îndoilelor legate de autodeterminarea profesională (menționăm că sunt studenți la anul I), acomodării la noua situație și noul statut.

La variabilele "respect de sine" și "autosimpatie" aproape jumătate dintre subiecții participanți la studiu au valori corespunzătoare nivelului înalt, remarcăm că frecvența valorilor înalte este mai mare printre adolescenți.

Așteptarea atitudinii pozitive din partea altora este mai evidentă la tineri, 5 dintre ei avînd scoruri înalte, posibil acest fapt este condiționat de nevoia de acceptare a alegerilor făcute de către ei, de confirmare a corectitudinii acestor alegeri, pe de o parte, și de dorința de a se manifesta într-un nou grup și de a fi apreciați de noile cadre didactice. Printre preadolescenți nu au fost constatate valori corespunzătoare nivelului înalt. Chiar dacă apare mai pregnantă dorința de afirmare personală ca expresie a socializării, totuși preadolescenții sunt încă nemulțumiți de exteriorul lor (disproporții, acnee, sîngăcie), fiind încă critici față de cum arată, și, fiind și egocentriți, consideră că și ceilalți au o părere similară cu a lor, respectiv nu mai așteaptă atît de mult aprecierea pozitivă a acestora.



Am constatat în cadrul acestui studiu că grupurile cercetate manifestă interes față de sine, jumătate dintre participanții la studiu au obținut valori înalte la această variabilă. Numărul tinerilor ce au valori corespunzătoare nivelului înalt este totuși mai mare, aceștia fiind mai activi în descoperirea propriei individualități.

Cît de paradoxală nu ar părea situația, dar anume printre preadolescenți sunt mai mulți cu valori corespunzătoare nivelului înalt la variabila "autoacceptare". Chiar dacă sunt în situația de a face față acelor modificări de ordin biologic, fiziologic, psihic și social caracteristice vârstei, gradul înalt de autoacceptare poate fi condiția-cheie ce favorizează adaptarea la aceste modificări. Odată cu vârsta, individul devine tot mai exigent față de sine (doar 10 adolescenți și 6 tineri cu valori înalte la "autoacceptare").

În ceea ce privește capacitatea de autogestionare, frecvența valorilor înalte este mai mare printre tineri, aceștia fiind mai capabili să-și gestioneze emoțiile, motivațiile, atitudinile etc., lucru mai rar întâlnit printre adolescenți (aceștia fiind în perioada îndrăgostirii și decepțiilor în dragoste).

Numărul adolescenților cu valori înalte la variabila "autoînțelegere" este aproape dublu în față de cel al preadolescenților, fiind mai mare și decît cel al tinerilor. Posibil ei mai ușor găsesc explicații în raport la propriul comportament și ceea ce li se întîmplă. Odată ce ei mai puțin recurg la autoacuzare (5adolescenți, 13 preadolescenți și 11 tineri au valori corespunzătoare nivelului înalt la variabila "acuzare"), presupunem că ei sunt preponderent extrapunitivi, considerîndu-i pe cei din jur responsabili de situație. Tinerii și presdolescenții au mai frecvent tendința de a se considera pe sine vinoveți de cele întîmplătoare.

Pentru a determina relația dintre variabilele studiate și a le identifica pe cele ce corelează cu încrederea în sine am corelat rezultatele obținute la testele administrate. Astfel, la **preadolescenți** încrederea în sine corelează cu sentimentul integral al propriului Eu ($r=0,363$, la

$p=0,05$) și autoacceptare ($r=0,491$, la $p=0,01$). Deci, preadolescenții încrezuți în sine se acceptă într-o măsură mai mare.

La **adolescenți** încrederea în sine corelează cu sentimentul integral al propriului Eu ($r=0,398$, la $p=0,05$) și respectul de sine ($r=0,512$, la $p=0,01$), ceea ce înseamnă că adolescenții mai încrezuți în sine prezintă de obicei și un respect mai înalt față de propria persoană.

La **tineri** încrederea în sine corelează cu sentimentul integral al propriului Eu ($r=0,409$, la $p=0,05$), autoacceptarea ($r=0,407$, la $p=0,05$), autosimpatie ($r=0,516$, la $p=0,01$) și interes față de sine ($r=0,375$, la $p=0,05$). Respectiv sunt mai încrezători tinerii care se acceptă într-o măsură mai mare, nutresc un puternic sentiment de simpatie față de propria persoană și manifestă interes față de viața lor lăuntrică

Corelarea rezultatelor a permis să constatăm faptul că în toate perioadele de vîrstă studiate încrederea în sine se alimentează din sentimental integral al Eului. Totuși, la preadolescenți încrederea în sine mai este susținută și de autoacceptare. Adolescența, fiind perioada formării imaginii de sine relative stabile, alimentează încrederea în sine prin respect de sine. La tineri încrederea în sine este susținută de autosimpatie, autointeres și autoacceptare. Considerăm că autoacceptarea tinerilor este mai mult provocată de schimbările ce au loc în plan personal (autodeterminare profesională) și social (nou statut, noi responsabilități).

Pentru a determina particularitățile gender ale încrederii în sine la preadolescenți și adolescenți, am comparat rezultatele fetelor și băieților. La preadolescenți diferențe semnificative din punct de vedere statistic am obținut la variabilele:

- 1) Sentimentul integral al propriului Eu ($U= 67,5$; $p=0,05$), fetele fiind cele ce au obținut valori mai mari (media 75,1) în raport cu băieții (media 62,3);
- 2) Încredere în sine ($U= 39$, $p= 0,02$), fetele sunt mai încrezătoare în sine (media 49,3) decât băieții (media 43,6).

La adolescenți am constatat diferențe gender semnificative doar la sentimentul integral al Eu-lui ($U=63,5$, $p=0,05$), la fel fetele fiind cele ce au obținut valori mai mari (media 83,7) decât băieții (media 79,2).

Am urmărit să identificăm și diferențele de vîrstă, în acest sens am constatat următoarele diferențe semnificative:

- Încrederea în sine (după Romek V.G.), este mai mare la adolescenți (valoarea medie este 25,4) decât la preadolescenți ($U= 190$, $p= 0,01$; media 22,6) și tineri ($U= 253,5$; $p= 0,01$, media 23,2);
- Valorile adolescenților la sentimentul integral al Eului sunt mai mari (media 81,9), decât la preadolescenți ($U= 319$, $p= 0,05$, media 68,3) și tineri ($U= 334,5$, la $p= 0,05$; la media 71);

- Încrederea în sine (după Stolin), este mai mare la adolescenți (media 71), decât la preadolescenți (U= 335, la p=0,05; media 61,9) și tineri (U= 331, la p= 0,05; media 58,6).

Putem afirma că adolescența este perioada în care sentimentul integral al Eului și încrederea în sine sunt mai pregnante, ceea ce confirmă ipoteza: *există diferențe în manifestarea încrederii în sine în dependență de vîrstă, adolescenții avînd un nivel mai înalt al încrederii în sine.*

Concluziile ce rezultă din cercetarea realizată:

1. Conform rezultatelor obținute în urma cercetării experimentale, putem menționa că adolescenții sunt cei mai încrezuți în sine. La ei este mai înalt nivelul sentimentului integral al Eului, respectul de sine, interesul față de sine. Tot la această vîrstă sunt mai dezvoltate curajul social și abilitatea de inițiere a contactelor.

2. Tinerii, spre deosebire de adolescenți și preadolescenți, au valori mai mari la variabilele așteptarea atitudinii pozitive din partea altora, autoînțelegere și autogestionare.

3. La preadolescenți sunt mai dezvoltate autosimpatia, autoacceptarea, dar, în același timp, ei sunt și cei care se acuză pe ei înșiși în cele mai dese cazuri.

4. Persoanele încrezătoare în forțele proprii au un sentiment integral al propriului Eu mai pozitiv, dar în dependență de vîrstă, încrederea în sine corelează mai puternic cu diferite montaje ale Eului: la preadolescenți încrederea în sine este alimentată preponderent de autoacceptare, la adolescenți – de respectul de sine, iar la tineri – de autosimpatie, autoacceptare și interes față de sine.

5. Există diferențe gender, fetele sunt mai încredute decât băieții și sentimentul integral al Eului este mai dezvoltat la fete.

6. Există diferențe de vîrstă, încrederea în sine și sentimentul integral al Eului este mai dezvoltat la adolescenți în raport cu preadolescenții și adolescenții.

Bibliografie

1. Lelord F., Andre Ch. Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți. Iași: Editura Trei, 1999. 234 p.
2. Branden N. Cei șase stîlpi ai respectului de sine. București: Editura Colosseum, 1996. 209 p.
3. Holdevici I. Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie. Editura Orizonturi, 1998
4. Savca Lucia, Vîrlan Maria. Psihoteste: (Ghid pentru psihologi) Volumul 2: Instrumentariu de studiere a personalității și relațiilor cu alții. Chișinău: Univers Pedagogic, 2008

5. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2008. 192 с.
6. Мамонтов С. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. СПб.: Питер, 2001. 160 с.