

11. RUS, M. *Mecanisme cognitive implicate în decizia managerială*. Teză de doctorat, Universitatea Babeş-Bolyai, 2010.
12. [https://siam.press/wiki/ro/Communication_Theory_\(journal\)](https://siam.press/wiki/ro/Communication_Theory_(journal))

STIMA DE SINE ŞI ANXIETATEA LA PREADOLESCENŢI

SELF-ESTEEM AND ANXIETY IN PREADOLESCENT

*Larisa Chirev, lector universitar,
UPS „Ion Creangă” din Chişinău*

*Larisa Chirev, university lecturer,
„Ion Creangă” SPU, Chişinău
ORCID: 0000-0002-6400-8517*

CZU: 159.923.5-052.3

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p73-78

Abstract

The article contains a short theoretical foray into defining the concepts of anxiety and self-esteem and analyzing the empirical results obtained. It was found that most preadolescents are characterized by average reactive and stable anxiety, the self-esteem of most study participants is average. Gender differences were found in the manifestation of anxiety and self-esteem in preadolescents, especially in 5th grade students. Significant indirect relation between anxiety and self-esteem in preadolescents has been demonstrated.

Key-words: self-esteem, anxiety, preadolescents

Preadolescența, fiind una dintre perioadele importante pentru dezvoltarea personalității umane, rămâne a fi și perioadă destul de susceptibilă pentru diverse probleme psihologice, inclusiv cele emoționale. Scopul cercetării realizate a fost să evaluăm stima de sine și anxietatea la preadolescenți și să determinăm relația dintre ele. Ambele concepte studiate au servit ca obiect de studiu pentru cercetători din diferite epoci istorice și continente.

Interesul pentru anxietate s-a menținut de la începuturile definirii acestui concept și până în zilele de astăzi. Datorită faptului că este foarte des întâlnită, dar și a rolului major pe care îl are în viața fiecăruia, anxietatea a devenit parte integrantă a ființei umane. Acest fenomen complex a fost descris pe parcursul mai multor decenii de specialiști din diverse domenii – filozofi, psihologi, sociologi, psihiatri. Printre cei mai importanți psihologi din occident care au avut un aport valoros în definirea și cercetarea anxietății au fost: S. Freud, A. Freud, W. Reich, A. Adler, K. Horney, H. S. Sullivan, E. Fromm, J. Watson, F. Perls, E. Tolman, R. May, A. Ellis, L. Reid, Ch. Spielberger, R. Cattell, iar din spațiul românesc – I. Holdevici, I. Mitrofan, Iu. Racu, A. Verdeș, E. Verza, U. Șchiopu, P. Popescu-Neveanu, ș.a.

P. Popescu-Neveanu definește în Dicționarul de psihologie (1978) conceptul de anxietate în felul următor: „Anxietatea este o tulburare a afectivității manifestată prin stări de neliniște, teamă și îngrijorare nemotivată, în absența unor cauze care să le provoace. Anxietatea se definește ca „teamă fără obiect” spre deosebire de fobie care este „teamă cu obiect”. Deseori anxietatea se manifestă sub forma unei stări de frică cauzată de o incertitudine în care subiectul are impresia unei nenorociri iminente, care planează pretutindeni, îl înconjoară, îl pătrunde, dar nu o poate defini și nici îndepărta. Stările de anxietate sunt însoțite de fenomene organo-funcționale ca: jenă precordială, palpitații, greutate în respirație, transpirație etc.

Psihologia existențialistă se ocupă mult de anxietate sau angoasă ca formă foarte accentuată de anxietate întrucât consideră că aceasta este starea permanentă a omului. Ca simptom psihopatologic se întâlnește în melancolia anxioasă, în nevroza obsesivă, fobie, în debutul psihozelor sau afecțiuni endocrine și cardiace” [5, p.57].

După H.Lindell, anxietatea este umbra inteligenței: „Doar omul poate fi fericit, dar numai omul poate fi anxios și îngrijorat. Îmi vine să cred că anxietatea însoțește intelectul așa cum umbra însoțește corpul și, cu atât mai mult cunoaștem natura anxietății, cu atât cunoaștem mai mult despre intelect”. În fapt, anxietatea reflectă capacitatea noastră de a ne adapta și de a planifica viitorul” [apud: 8, p.201].

Stima de sine este definită de mulți psihologi ca fiind evaluarea globală a valorii proprii în calitate de persoană. Ea este încrederea care o putem forma în legătură cu propriile calități și resurse, se materializează în eficacitatea personal/ încredere în sine și respectul de sine/ sau iubirea de sine.

Conceptul „stimă de sine” pentru prima dată a fost introdus de W. James, unul din fondatorii psihologiei științifice, care a observat că satisfacția sau nemulțumirea de sine nu depind în exclusivitate de reușitele obținute de noi, dar și de criteriile după care le apreciem, elaborând formula „stima de sine reprezintă succesul suprapus peste așteptările oamenilor”.

N. Branden, psiholog umanist, a fost printre primii care a scos în evidență importanța acestui concept, el afirma că stima de sine este „capacitatea de a înfrunta dificultățile fundamentale ale vieții, fără a pierde speranța”.

M. Rosenberg (1979), psihologul sociocultural, menționează despre stima de sine că aceasta este o sinteză cognitivă și afectivă complexă, considerând că stima de sine dictează atitudinea mai mult sau mai puțin bună a individului față de propria persoană.

Stima de sine e un mecanism de evitare a excluderii sociale (dezaprobare, respingere) alertând individul pentru a lua măsuri. Stima de sine poate fi îmbunătățită prin conștientizarea capacităților și limitelor proprii, prin asumarea defectelor, prin punerea în valoare a calităților, acceptarea eșecurilor și învățăturile luate în urma acestora.

C. André și F. Lelord menționează că „stima de sine se referă la modul în care ne evaluăm pe noi înșine, cât de „buni” ne considerăm comparativ cu propriile expectanțe sau cu alții. Stima de sine este dimensiunea evaluativă și afectivă a imaginii de sine. Stima de sine pozitivă este sentimentul de autoapreciere și încredere în forțele proprii” [4, p.71]. În această ordine de idei și Ras P. susține că „stima de sine este valoarea pe care ne-o acordăm în calitate de persoană și ea se bazează pe percepția pe care o avem despre noi înșine” [6, p.129].

În Marele dicționar de psihologie Larousse „stima de sine este definită ca fiind modul în care ne percepem propriile caracteristici fizice, cognitive, sociale și spirituale care conturează și întăresc dimensiunile eului nostru” [3]. Ea se formează de regulă prin *comparare socială* – fiind acea raportare permanentă și inconștientă la persoanele semnificative pentru fiecare dintre noi, dar și *feed-back-ul* care este primit de la cei din jur – acele aprecieri pozitive sau negative făcute de alții în adresa a ceea ce facem și cine suntem. Ea se rezumă la cum ne apreciem pe noi înșine, ce credem despre sine; implicând tot ceea ce am realizat comparativ la ceea ce ne-am propus, succesele și eșecurile din viața personală, sentimentele de nemulțumire, de mândrie față de sine, ce considerăm că facem bine și ce nu e demn de noi înșine. Acceptarea în mod realist a ceea ce nu facem bine anumite lucruri este o dovadă a unei stime de sine pozitive, în schimb criticarea permanentă va avea drept consecință o stimă de sine scăzută, ceea ce ne va

duce la evitarea anumitor situații în care din start vom presupune că nu ne putem descurca pe baza eșecurilor anterioare.

„Pentru că stima de sine, deși este una dintre dimensiunile cele mai fundamentale ale personalității noastre, este un fenomen discret, impalpabil, complex, de care nu suntem întotdeauna conștienți” [4, p.11], autorii Lelord F. și André C. descriu stima de sine ca „pe o nevoie umană profundă și puternică” [4, p.77]. Deasemeni și Albu G. în lucrarea sa „În căutarea educației autentice” descrie „...stima/respectul de sine devine o nevoie presantă, cu o valoare de supraviețuire. Ea nu rămâne, conform teoriei lui Maslow, doar o trebuință de deficiență situată la graniță cu trebuințele de creștere, ci se prefigurează ca un reper și ca un fundament al vieții și al activității fiecărui individ” [1, p.77].

Conform opiniei autorului G.R.Schiraldi stima de sine reprezintă „o părere realistă și apreciativă depre propria persoană. Realistă înseamnă adevărată și sinceră. Apreciativă implică existența unor sentimente pozitive și de acceptare față de sine... Stima de sine se află exact la jumătatea distanței dintre rușinea autosabotare și orgoliul autosabotor” [7, pp. 30-31].

Odată ce am clarificat esența conceptelor de anxietate și stimă de sine, am menționat despre importanța acestora în dezvoltarea personalității, ne-am propus să determinăm cum se manifestă acestea la preadolescenți, să stabilim relația dintre ele, totodată să identificăm diferențele în manifestarea stimei de sine și a anxietății la preadolescenți în dependență de gen. Participanți la cercetare au fost 80 de elevi (40 de băieți și 40 de fete) din clasele a 5-a, a 7-a și a 9-a, componența pe clase fiind următoarea: 29 de preadolescenți din clasa a 5-a, 25 de preadolescenți din clasa a 7-a, 26 de preadolescenți din clasa a 9-a. Vârsta participanților la studiu variază între 11 și 16 ani.

În cercetare au fost utilizate următoarele 3 instrumente:

1. *Scala de anxietate (Spielberger)*
2. *Chestionarul „Nivelul stimei de sine” (Rosenberg)*
3. *Scala de evaluare a stimei de sine (Oubrayrie, Safont și Leonardis)*

În continuare vom analiza datele empirice obținute.

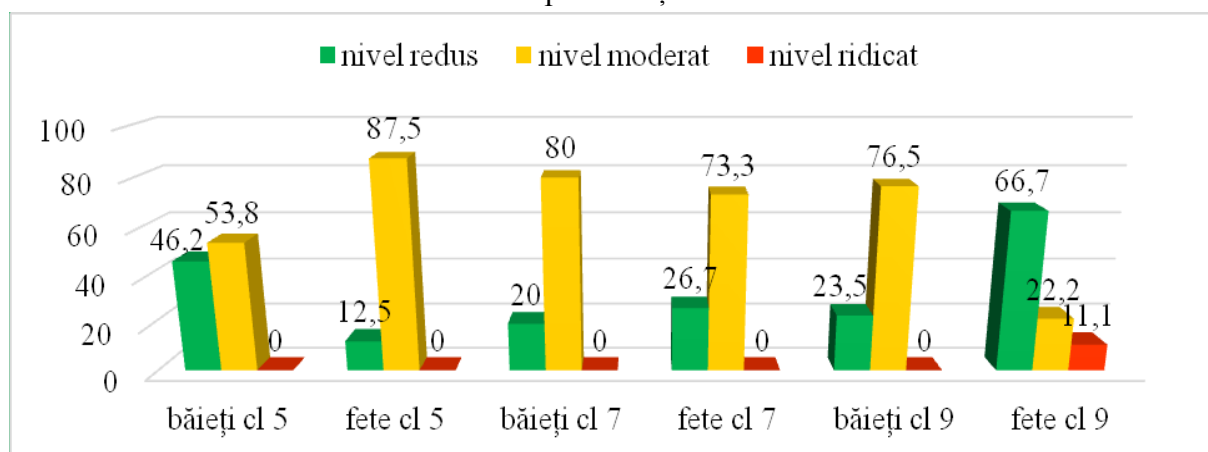


Fig. 1. Frecvențele pe nivele ale scorurilor la „anxietatea reactivă” în funcție de gen și clasă, în %

Specific pentru preadolescenții din clasa a 5-a este faptul că în grupul de băieți la aproape jumătate (46,2%) a fost constatată anxietate reactivă redusă, iar la ceilalți (53,8%) –

anxietate reactivă ridicată). Situația diferă în grupul de fete: majoritatea impunătoare (87,5%) au anxietate reactivă moderată și doar 12,5% au anxietate redusă.

În clasa a 7-a în jur de $\frac{3}{4}$ preadolescenți au obținut scoruri corespunzătoare nivelului moderat al anxietății reactive (80% băieți și 73,3% fete), nivelul redus al anxietății reactive a fost constatat la 20% băieți și 26,7% fete. Menționăm că scoruri corespunzătoare nivelului ridicat nu au fost la niciun participant din clasele a 5-a și a 7-a.

La această variabilă situația este diferită la preadolescenții din clasa a 9-a. Dacă majoritatea impunătoare a băieților (76,5%) sunt cu nivel moderat al anxietății reactive, mai mult de jumătate dintre fete (66,7%) au nivel redus de anxietate reactivă, în jur de $\frac{1}{5}$ au nivel moderat, iar 11,1% eleve de clasa 9-a au nivelul ridicat de anxietate reactivă.

Utilizând pentru compararea rezultatelor participanților în funcție de criteriul gen metoda neparametrică pentru compararea a două eșantioane independente U Mann-Whitney, am constatat diferențe semnificative doar diferențe de gen doar la preadolescenții din clasa a 5-a: $U=60,5$, $p=0,05$, fetele având anxietatea reactivă mai ridicată (media rangurilor 17,72) decât băieții (media rangurilor 11,65).

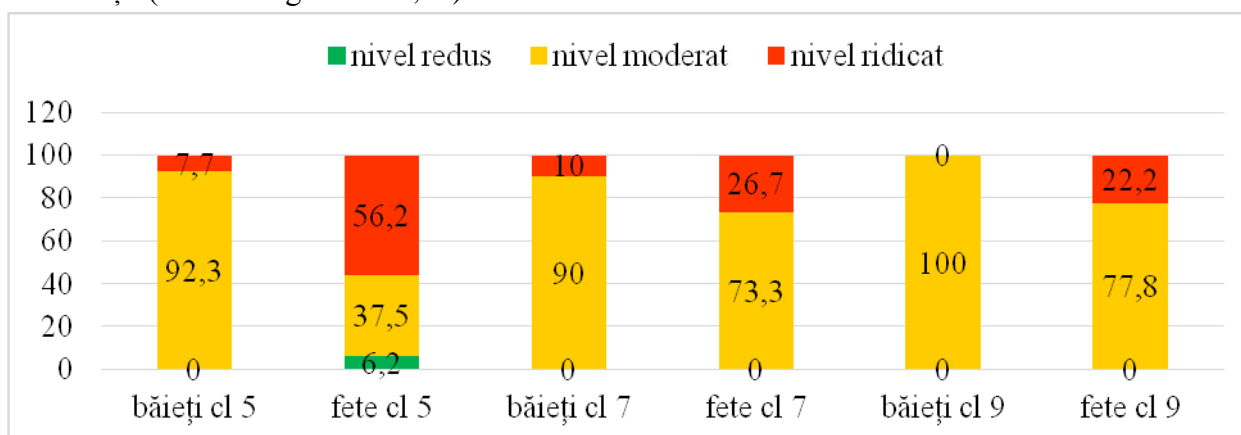


Fig. 2. Frecvențele pe nivele ale scorurilor la „anxietatea stabilă” în funcție de gen și clasă, în %

Datele obținute la variabila „anxietate stabilă” pun în evidență faptul că frecvențele pentru nivelul ridicat sunt mai mari în grupurile de fete în toate cele 3 clase. Astfel, mai mult de jumătate dintre fetele de clasa a 5-a (56,2%) au nivel ridicat de anxietate stabilă, cu scoruri corespunzătoare aceluiași nivel sunt și 26,7% fete din clasa a 7-a și 22,2% fete din clasa a 9-a.

Majoritatea impunătoare a băieților (92,3% din clasa a 5-a, 90% din clasa a 7-a și 100% din clasa a 9-a) au obținut scoruri corespunzătoare pentru nivelul moderat de anxietate stabilă.

Comparând rezultatele fetelor și ale băieților pe clase am constatat diferențe statistic semnificative doar la elevii din clasa a 5-a la variabila anxietate stabilă ($U=37$, $p \leq 0,01$), scorurile băieților sunt semnificativ mai mici (media rangurilor în grupul de băieți 9,85), decât ale fetelor (media rangurilor în grupul de băieți 19,19).

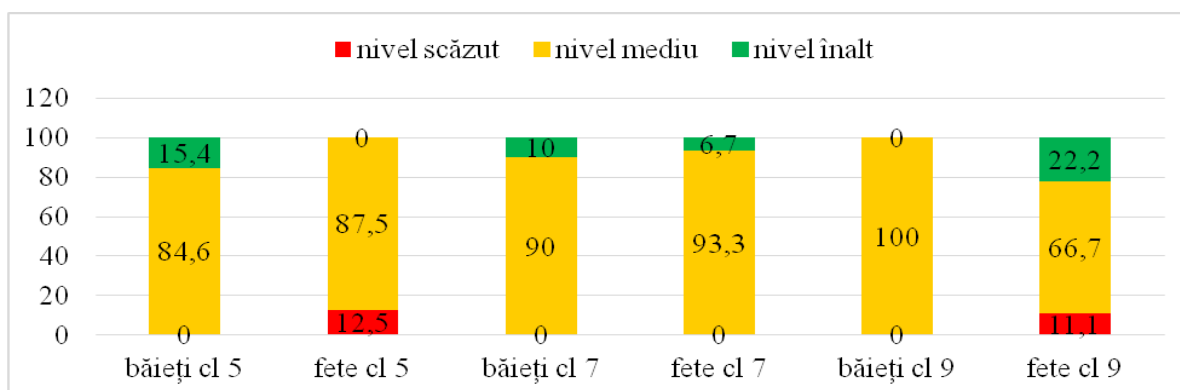


Fig. 3. Frecvențele pe nivele ale scorurilor la stima de sine în funcție de gen și clasă

O stimă de sine medie este caracteristică pentru majoritatea preadolescenților participanți la studiu (84,6% băieți de clasa a 5-a și 87,5% fete de clasa a 5-a, 90% băieți de clasa a 7-a și 93,3% fete de clasa a 7-a, 100% băieți de clasa a 9-a și 66,7% fete de clasa a 9-a). Menționăm că scoruri corespunzătoare unei stime de sine scăzute au fost identificate la 12,5% fete de clasa a 5-a și 11,1% fete de clasa a 9-a. Caracteristic pentru grupul de fete de clasa a 9-a mai este și faptul că anume în acest grup avem cea mai mare frecvență (22,2%) a scorurilor corespunzătoare stimei de sine înalte.

Comparând rezultatele fetelor și băieților pe clase am fost consemnate diferențe semnificative pentru stima de sine în dependență de gen și clasă doar pentru elevii din clasa a 5-a: $U=40,5$, $p \leq 0,01$, scorurile băieților sunt semnificativ mai mari (media rangurilor în grupul de băieți 19,88), decât ale fetelor (media rangurilor în grupul de băieți 11,03).

Corelarea rezultatelor obținute la cele 3 teste administrate participanților confirmă faptul că există corelații semnificative din punct de vedere statistic. Astfel, anxietatea reactivă corelează moderat indirect semnificativ din punct de vedere statistic cu următoarele variabile:

- stima de sine ($r = -0,306$, $p \leq 0,01$),
- sinele fizic ($r = -0,309$, $p \leq 0,01$),
- sinele emoțional ($r = -0,452$, $p \leq 0,01$),
- sinele școlar ($r = -0,365$, $p \leq 0,01$),
- stima de sine valoare generală ($r = -0,456$, $p \leq 0,01$),

ceea ce înseamnă că odată preadolescenții cu anxietate reactivă ridicată, au o stimă de sine mai joasă și viceversa.

Anxietatea stabilă corelează moderat indirect semnificativ din punct de vedere statistic cu următoarele variabile :

- stima de sine ($r = -0,418$, $p \leq 0,01$),
- sinele emoțional ($r = -0,500$, $p \leq 0,01$),
- sinele școlar ($r = -0,349$, $p \leq 0,01$),
- stima de sine valoare generală ($r = -0,421$, $p \leq 0,01$),

ceea ce încă o dată confirmă faptul că stima de sine înaltă este mai frecvent întâlnită la preadolescenții cu anxietatea stabilă scăzută.

În concluzie, menționăm că persoanele care învață încă din preadolescență să accepte incertitudinea ca constantă a vieții, își dezvoltă toleranță la incertitudine, reducând anxietatea (atât cea reactivă, cât și stabilă), au toate șansele să dezvolte o stimă de sine sănătoasă manifestată printr-o imagine de sine pozitivă și încredere în sine.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBU, G. *În căutarea educației autentice*. Iași: Polirom, 2002. 192 p. ISBN: 973-683-886-2.
2. BĂBAN, A. *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: Imprimeria „ARDEALUL”, 2001. 258 p. ISBN 973-0-02400-6.
3. BLOCH, H. *Marele dicționar de psihologie, Larousse*. București: Trei, 2006. 1360 p. ISBN 978-973-707-099-9.
4. LELORD, F., ANDRÉ, C. *Cum să te iubești pe tine pentru a înțelege mai bine cu ceilalți*. București: Trei, 2003. 283 p. ISBN 973-9419-31-3.
5. POPESCU-NEVEANU, P. *Dicționar de psihologie*. București: Albatros, 1978.
6. RAS, P. *Stima de sine. Iubește-te pe tine pentru a trăi mai bine*. București: Niculescu, 2016. 166 p. ISBN 978-973-748-971-5.
7. SCHIRALDI, G.R. *Manualul stimei de sine*, București: Curtea Veche Publishing, 2017. 255 p. ISBN 978-606-588-942-2.
8. VRASTI, R. *Măsurarea sănătății mintale: un compendiu de scale și interviuri utilizate în evaluarea tulburărilor psihopatologice*. București: ALL 2019. 651 p. ISBN 978-606-587-549-4.

ÎNCREDEREA ÎN SINE – FACTOR AL ASERTIVITĂȚII LA ADOLESCENȚI

SELF-CONFIDENCE – A FACTOR OF ASSERTIVENESS IN ADOLESCENTS

*Lucia Chitoroga, dr., lector univ.
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Lucia Chitoroga, PhD, university lecturer,
„Ion Creangă” SPU, Chișinău
ORCID: 0000-0002-1373-5589*

CZU: 159.923.2

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p78-84

Abstract

The article presents a research sequence aimed at investigating assertive communication in adolescents, as well as the relationship between assertive communication and self-confidence. The study highlighted statistically significant differences in gender and age in the two variables investigated. Researched teenage boys are more assertive than researched teenage girls. They are more inclined to respect their personal rights, but also those of others, are less dependent on external evaluations, and are more likely to take responsibility for their decisions. 17-year-olds are more assertive, have a stronger self-esteem, are more open in their relationships with others, and have more effective communication skills. 17-year-olds, unlike 15-year-olds, can say more often what they think, what they feel about a subject, even if they know that their opinion is not in line with the expectations of the interlocutor.

Key-words: assertiveness, assertive communication, self-confidence, adolescence.

Asertivitatea, termen împrumutat din limba engleză, desemnează capacitatea unei persoane de a acționa independent, autonom, adecvat situației sociale pe baza stimei de sine pozitive, precum și a capacității de a se afirma respectându-și limitele personale dar și interesele celorlalți.

Studiile psihologului american A.Salter, relevă în calitate de componente ale comportamentului asertiv: libera realizare de sine, independența în relațiile interpersonale,