

STIMA DE SINE A PREADOLESCENTULUI ȘI DINAMICA EI LA VÂRSTA ADULTĂ

*Valentina Oanța, drd.,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău
Maria Pleșca, conf. univ., dr.,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău*

PREADOLESCENT SELF-ESTEEM AND ITS DYNAMICS IN ADULTHOOD

*Valentina Oanța, PhD student,
“Ion Creanga” State Pedagogical University of Chisinau
ORCID: 0009-0009-0831-3179,
oanta.valentina@chisinau.edu.md
Maria Pleșca, PhD, Assoc. Prof.,
“Ion Creanga” State Pedagogical University of Chisinau
ORCID: 0000-0001-9567-3723
plesca.maria@upsc.md*

CZU: 159.923.2

DOI: 10.46727/c.v1.24-25-03-2023.p129-134

Abstract. The personality of each of us is a unique construct due to the combination of our genetic endowment, the environment in which we grow and form, and the education we receive. Thus, personality in psychosociology is a social construction constituted by learning and interaction with other people, the others counting in the way of our becoming both as models and as landmarks, as terms of reference.

The formation of self-respect in children is strictly dependent on its unconditional acceptance by the parents. The message of value and uniqueness sent to children by adults prevents the appearance of self-doubt. Unconditional love from parents (not just if the child cleans his room, gets good grades, comes home early etc.) almost always precedes acceptance and self-respect. The conditional love of the parents towards the children is strictly dependent on their performance, and if the performance is not what is expected, the love is not manifested. If the child does not feel that he deserves the love of his own parents, he assumes that he is unworthy of being loved, therefore he has no reason to keep to himself either. Consequently, the child feels useless - a nobody - and forms a low self-image.

Keywords: personality, self-esteem, self image, self confidence, maturity, adult, personal identity, preadolescent age.

Ritmul modern al vieții stabilește standarde și criterii înalte de succes și de asigurare a propriei stări de bine, creând un nivel ridicat de competiție, precum și o tensiune ridicată la nivelul societății în ansamblu și, în special, a conștiinței individuale. Una dintre principalele caracteristici de personalitate legate de succes, rezistență la stres și bunăstare psihologică este considerată stima de sine. Vorbind despre stima de sine ca subiect al cercetării științifice, întâlnim inevitabil multidimensionalitatea și ambiguitatea definiției sale. Pe de o parte, acest fenomen pare înțeles de la sine („stima de sine este modul în care mă evaluez”), pe de altă parte, acest lucru nu exclude necesitatea de a defini acest concept. Stima de sine este socotită un fenomen dependent, fiind inclusă în formațiuni conceptuale mai largi - conștiința de sine, conceptul de sine, ceea ce duce la utilizarea pe scară largă a termenului în știința psihologică, care se referă la diverse realități psihologice. Diverse probleme psihologice, eșecuri în construirea unei cariere, relațiile intime-personale, comunicarea și multe alte domenii ale vieții au început să fie asociate cu stima de sine scăzută. În prezent, a trecut apogeul percepției stimei de sine autentice ca panaceu pentru toate eșecurile. În psihologie, s-au acumulat o mulțime de studii

care avertizează împotriva unei astfel de atitudini față de fenomenul stimei de sine, oferind rezultate convingătoare ale impactului negativ al stimei de sine inadecvat de ridicate asupra vieții și psihologice.

Stima de sine are o influență reglatoare asupra aproape tuturor aspectelor comportamentului uman, jucând un rol crucial în stabilirea relațiilor interpersonale, în stabilirea obiectivelor și atingerea acestora, în modalitățile de rezolvare a situațiilor de criză pentru o persoană, ceea ce ne dă motive să luăm în considerare acest fenomen psihologic ca factor principal în autodezvoltarea adolescenților.

Stima de sine este, de asemenea, una dintre caracteristicile psihologice de bază ale unei persoane, care afectează multe domenii ale vieții unui individ. Acest parametru este de o importanță deosebită pentru persoanele care trebuie să ia anumite decizii, deoarece de aceasta depinde succesul lor. Nivelul stimei de sine a unui individ afectează multe aspecte ale unei persoane, inclusiv procesul de luare a deciziilor individuale.

Stima de sine ridicată vă permite să vă adresați celorlalți cu respect și bune intenții; ai convingerea ca ești demn de succes; atinge un nivel ridicat de cooperare socială; simți propria importanță în activitate.

O autoevaluare adecvată (sau o reflectare obiectivă a propriei personalități) duce, de regulă, la autocritică și exigență față de sine, formează încredere în sine, un anumit nivel al pretențiilor unei persoane.

Astfel, stima de sine este prezența unei poziții critice a individului în raport cu ceea ce posedă. Reprezentanții diferitelor școli psihologice consideră stima de sine în concordanță cu contextul conștiinței de sine, personalității sau categoriei „eu”, sau în funcție de componentele sale (reglatoare, emoționale, cognitive). Subiectul unei evaluări obiective sunt potențialele individului și capacitățile acestuia, care sunt evaluate de experți în funcție de diverși indicatori.

Diverse probleme psihologice, eșecuri în construirea unei cariere, relațiile intime-personale, comunicarea și multe alte domenii ale vieții au început să fie asociate cu stima de sine scăzută. În prezent, a trecut apogeul percepției stimei de sine autentice ca panaceu pentru toate eșecurile. În psihologie, s-au acumulat o mulțime de cercetări care avertizează împotriva unei astfel de atitudini față de fenomenul stimei de sine, oferind rezultate convingătoare ale impactului negativ al stimei de sine inadecvat de ridicate asupra vieții psihologice.

Una dintre problemele stringente ale științei psihologice este problema stimei de sine a adolescentului. Formațiunea centrală a personalității adolescentului este formarea unui nou nivel de conștientizare de sine și a unei imagini stabile a „Eu-lui”. Cea mai valoroasă achiziție psihologică a adolescentului este descoperirea lumii interioare. În această perioadă, gradul de conștientizare a experiențelor crește, precum și gradul de distincție a „Eu-lui”; o persoană este mai clar conștientă de individualitatea sa, de diferența sa față de ceilalți și le acordă mai multă importanță.

Stima de sine are o influență reglatoare asupra aproape tuturor aspectelor comportamentului uman, jucând un rol crucial în stabilirea relațiilor interpersonale, în stabilirea obiectivelor și atingerea acestora, în modalitățile de rezolvare a situațiilor de criză pentru o persoană, ceea ce ne dă motive să luăm în considerare acest fenomen psihologic ca factor principal în autodezvoltarea adolescenților.

Stima de sine este, de asemenea, una dintre caracteristicile psihologice de bază ale unei persoane, care afectează multe domenii ale vieții unui individ. Acest parametru este de o importanță deosebită pentru persoanele care trebuie să ia anumite decizii, deoarece de aceasta depinde succesul lor. Nivelul stimei de sine a unui individ afectează multe aspecte ale unei persoane, inclusiv procesul de luare a deciziilor individuale.

Stima de sine este o evaluare favorabilă față de tine și potențialul tău. Dorința de respect este o caracteristică universală a individului social. Fiecare persoană are tendința de a se res-

pecta pentru că are anumite abilități, competențe și abilități pe care el și oamenii din jurul său le apreciază. Semnele de lipsă de respect din partea celorlalți, exprimate în dezaprobare, critici atât pentru individ, cât și pentru rezultatele unei activități semnificative pentru el pot reduce semnificativ sentimentul de bunăstare, stima de sine și imaginea de sine. În lucrările lui G. Allport, A. Maslow, C. Rogers, M. Rosenberg, respectul de sine este considerat ca o aspirație umană fundamentală [1, 6, 7, 8]. Respectul pentru rezultatele obținute cu succes și eforturile investite este o sursă de perseverență suplimentară care duce la realizări de diferite tipuri, dezvoltare creativă și, în general, progres și dezvoltare a societății umane.

Nevoia de stimă de sine este prezentată în ierarhia nevoilor de bază în teoria motivației lui A. Maslow, unde ea acționează ca o dorință de stimă de sine stabilă, bazată pe un sentiment de demnitate, dorința de a se simți ca o persoană demnă, o figură care poate face față dificultăților și cerințelor care sunt prezentate în viață, iscusit și competent [6]. Această nevoie este văzută ca fiind congenitală, adică dată tuturor oamenilor fără excepție și inerentă acestora de la naștere. A. Maslow este convins că doar abilitățile și realizările personale reale pot constitui o bază solidă pentru stima de sine sănătoasă, ceea ce la rândul său dă naștere unui sentiment vital de încredere în sine, semnificație, conștientizarea utilității sale și nevoia de pace. Maslow a sugerat că nevoia de respect atinge nivelul maxim și încetează să crească la maturitate. Alături de dorința de stimă de sine, Maslow și-a evidențiat o dorință strânsă pentru ca el să se simtă respectat de către alți oameni importanți, recunoscuți și acceptați pentru ceea ce faceți. Potrivit lui Maslow, nevoile de respect de sine și de respect ale celorlalți sunt două versiuni ale dorinței de bază de respect, dar prima este mai mare, cu vechime, se bazează pe dorința de competență, pricepere, independență și libertate, iar a doua este mai mică, sugerând o luptă pentru statut, prestigiu, recunoaștere, faimă, atenție din partea celorlalți [6]. Cu toate acestea, mecanismele de apariție a acestor două opțiuni pentru nevoia de respect și relația lor între ele nu sunt clare.

Studiile au confirmat consecințele negative ale dorinței exprimate de respect de către ceilalți și a stimei de sine ridicate [2, 3]. S-a demonstrat că dorința de a avea succes și de a obține rezultate ridicate în activități pentru recunoașterea și aprobarea persoanelor semnificative are o serie de consecințe negative asupra bunăstării psihologice și chiar a sănătății fizice a individului datorită faptului că acest tip de motivație este asociat cu o frică ridicată de eșec, tendința de a da vina pe alții. În eșecurile lor, dorința de a reuși cu orice preț, tendința de a se evalua pe sine în funcție de succesele și eșecurile lor și, în sfârșit, dorința nevrotică de a căuta acceptarea celorlalți datorită realizărilor lor.

Fiecare persoană se străduiește să fie valoroasă, semnificativă, să depună eforturi și să demonstreze că știe ceva și poate știe cum. Nevoia unei persoane de respect poate fi satisfăcută într-o varietate de moduri. De regulă, respectul de sine se bazează pe dorința de a te respecta pentru eforturile cinstite și obținerea unui rezultat valoros sau util (pentru tine sau pentru alți oameni, societatea în ansamblu, acum sau în viitor). Cel mai caracteristic domeniu pentru satisfacerea motivației respectului este activitatea educațională și profesională. Stima de sine depinde de natura valorilor individului și poate fi satisfăcută atât prin opțiuni oneste, cât și aprobate social și prin opțiuni de activitate inacceptabile din punct de vedere social. Dacă această necesitate nu este satisfăcută, individul are o dorință nevrotică de a obține recunoașterea cu orice preț până la recurgerea la activități asociale, pentru a dovedi altora (părinți, profesori, colegi) că respingerea și nerecunoașterea lor au fost în zadar. Cu frustrarea nevoii de respect, o persoană se poate simți deprimată, neputincioasă, fără sensul existenței sale proprii ca persoană activă și depresie [2, p.245-246].

În experimentele lui T. Humphreys s-a arătat convingător că nevoia de respect și recunoaștere este o sursă importantă de performanță care poate fi influențată [5]. Dorința de stimă de sine este capabilă să ofere activității educaționale un sens suplimentar, care încurajează individul să manifeste eforturi și reglementări voluntare. În opinia noastră, condiția de a satisface nevoia

de respect este nu numai prezența unui anumit nivel de realizare, rezultate reușite în activitate, îndemânare sau recunoaștere, feedback pozitiv din partea unor persoane semnificative, precum și o reflectare a eforturilor depuse pentru realizarea obiectivelor în corespundere cu valorile individului.

Geisler D. a menționat că un rol important în formarea stimei de sine le revine factorilor sociali și culturali. El a considerat stima de sine rezultatul unui proces de comparație în care valorile joacă un rol important. Conform opiniilor sale, nivelul stimei de sine este determinat de cât de mult corespunde sau nu „Eu-l” real al unei persoane așa-numitului „Eu” ideal: cu cât acest decalaj este mai mic, cu atât eul este mai mare stima de sine. În schimb, stima de sine negativă corespunde unui decalaj mare între imaginea de sine reală și cea ideală, chiar dacă alții văd persoana într-o lumină mult mai pozitivă. Este important să se țină cont de orientarea sociologică a lucrărilor lui M. Rosenberg, care a continuat tradiția întemeietorilor abordării interacționiste de a considera „Eu-l” ca pe un fenomen social [3].

Stima de sine are o relație strânsă cu nivelul aspirațiilor individului, care se caracterizează ca fiind nivelul dorit de stima de sine al individului, manifestat în gradul de dificultate, scopul urmărit, sarcinile pe care individul și-o stabilește. Nivelul de aspirații al individului pentru un obiectiv corespunde abilităților și capacităților sale, precum și realizărilor într-un tip semnificativ de acțiune, ariei de comunicare pe care se bazează o persoană la evaluarea posibilitățile sale [4, p.16].

Stima de sine inadecvată poate duce la afirmații extrem de nerealiste (supraestimate sau subestimate). În comportamentul unei persoane, se manifestă prin alegerea unor scopuri și sarcini prea dificile sau prea ușoare, într-un nivel crescut de anxietate, lipsă de încredere în propriile abilități, tendința de a evita o situație de concurență, non-criticitate în aprecierea rezultatului atins, o prognoză eronată etc. [7; p.25].

Astfel, stima de sine este o componentă complexă a personalității și se referă la proprietățile fundamentale ale personalității. Ea reflectă ceea ce o persoană învață despre sine de la ceilalți și propria sa activitate, care vizează înțelegerea acțiunilor sale și calităților personale. Prin stima de sine pozitivă a unui preadolescent înțelegem evaluarea lui însuși, a capacităților, abilităților, calităților și a locului său în rândul celorlalți oameni pe baza atitudinii pozitive a altor persoane față de personalitatea unui adolescent și atitudinea pozitivă a unui adolescent față de sine și de oamenii din jurul lui. Stima de sine depinde și de dezvoltarea reflecției, criticității, exigenței față de sine și de ceilalți a unui adolescent. Deci, stima de sine adecvată (cu tendința de supraestimare) poate fi echivalată cu o atitudine pozitivă față de sine, respect de sine, acceptare de sine, un sentiment al propriei valori.

Aspirația pentru viitor influențează în mod benefic doar formarea personalității atunci când există satisfacție cu prezentul. În condiții favorabile de dezvoltare, un elev de liceu se străduiește pentru viitor nu pentru că se află într-o stare proastă în prezent, ci pentru că va fi și mai bine înainte. Conștientizarea perspectivei timpului și construcția planurilor de viață necesită încredere în sine, în abilitățile și capacitățile lor. Conform datelor americane, preadolescenții cu vârste cuprinse între 12-13 ani sunt mult mai susceptibili decât copiii mai mici să creadă că adulții și colegii îi evaluează negativ, stima de sine este ușor redusă. După 15 ani, respectul de sine crește din nou, nu numai pentru a compensa „pierderea” perioadei adolescenței, ci și pentru a depăși nivelul de stimă de sine al elevilor mai tineri. O dinamică interesantă în dezvoltarea respectului de sine a fost dezvăluită în școlile rusești. În perioadei adolescenței stima de sine a este relativ stabilă, ridicată, adecvată. Tocmai în acest moment copiii se disting printr-o perspectivă optimistă asupra lor înșiși, a capacităților lor. Toate acestea, desigur, sunt asociate cu formarea „conceptului de Eu” și cu nevoia de autodeterminare [4, p.16].

La 14-15 ani situația devine mai tensionată. Alegerea scopului vieții, care a fost destul de abstractă anul trecut, devine o realitate. Unii preadolescenți încă își păstrează respectul de sine

optimist Nu este prea mare, corelează armonios dorințele, pretențiile și o evaluare a propriilor capacități. Pentru alții, încrederea de sine este ridicată și globală - acoperă toate aspectele vieții; amestecă dorința și realitatea realizabilă. Dimpotrivă, un alt grup de copii diferă prin îndoiala de sine, prin experimentarea decalajului dintre revendicări și oportunități, pe care le recunosc clar.

În ciuda unor fluctuații ale nivelurilor de stimă de sine și anxietate și a unei varietăți de opțiuni pentru dezvoltarea personală, putem vorbi despre stabilizarea generală a personalității în această perioadă, care a început cu formarea conceptului de eu la granița preadolescenței și a liceului. Preadolescenții au mai multe șanse să se accepte pe ei înșiși decât adolescenții. Autoreglarea se dezvoltă intens, sporind controlul asupra comportamentului și manifestării emoțiilor. Starea de spirit din adolescența timpurie devine mai stabilă și mai conștientă. Copiii de la 16-17 ani, indiferent de temperament, arată mai restrâns, mai echilibrat decât la 11-15. În acest moment, începe să se dezvolte stabilitatea morală a individului. În comportamentul său, un elev de liceu este ghidat din ce în ce mai mult de propriile sale păreri, credințe, care se formează pe baza cunoștințelor dobândite și a propriei sale experiențe, deși nu foarte mari. Cunoașterea lumii și normele moralei sunt unite în mintea sa într-o singură imagine [7; p.25].

În stima de sine, preadolescenții manifestă o anumită prudență. Ei sunt mai dispuși să vorbească despre lipsurile lor decât despre meritele lor. Atât fetele, cât și băieții au ceea ce am numi temperament fierbinte, nepolitic, egoist. Printre trăsăturile pozitive, cele mai frecvente sunt astfel de autoevaluări: fidel în prietenie, nu pot să-mi fac prieteni, să ajut în probleme, adică acele calități care sunt importante pentru stabilirea contactelor cu semenii sau cu cele care interferează cu acestea vin în prim-plan (temperament, impolitețe, egoism etc.).

Stima de sine supraestimată se observă în exagerarea abilităților mentale ale unuia. Acest lucru se manifestă în moduri diferite: cei care sunt ușor de studiat consideră că în orice muncă mentală vor fi în cel mai bun mod al lor; cei care se disting prin succese la un anumit subiect sunt gata să creadă în talentul lor special, chiar și studenții slab performanți indică de obicei unele realizări.

La fel ca și stima de sine ridicată, stima de sine scăzută afectează negativ tânărul. Există un sentiment de nesiguranță, frică, apatie. În această situație, talentele și abilitățile nu se vor dezvolta și pot să nu apară deloc [2, p.32].

Stima de sine este o conștientizare a propriei identități, indiferent de schimbarea condițiilor de mediu. Stima de sine se bazează pe conștiința de sine, deoarece într-o anumită etapă a dezvoltării conștiința de sine devine stimă de sine. Conștientizarea de sine este cunoașterea de sine, atitudinea față de această cunoaștere și, în consecință, atitudinea față de sine se manifestă sub forma stimei de sine.

Preadolescența este cea mai dificilă dintre toate vârstele copiilor, ceea ce reprezintă o perioadă de formare a personalității.

Cea mai importantă caracteristică distinctivă a perioadei preadolescente sunt schimbările fundamentale în sfera conștiinței sale de sine, considerate de o importanță fundamentală pentru întreaga dezvoltare și formare ulterioară a preadolescentului ca persoană [5, p. 56-58]

În preadolescență, tinerii își formează activ conștiința de sine, își dezvoltă propriul sistem independent de standarde pentru respectul de sine și încrederea în sine, pentru pătrunderea în propria lume. La această vârstă, preadolescentul începe să-și dea seama de propria sa particularitate și originalitate, în mintea sa există o reorientare treptată de la evaluările externe la cele interne. Astfel, treptat, un preadolescent își dezvoltă propriul concept de sine, ceea ce contribuie la construirea în continuare, conștientă sau inconștientă, a comportamentului unui tânăr [4, p.23].

Dacă o persoană se confruntă cu probleme complexe de relații între oameni, cu propriile experiențe legate de acestea, el trebuie să înțeleagă mecanismele interne ale apariției acestor relații. Iar acest lucru se poate face numai prin înțelegerea complexității și subtilității lumii mentale umane.

Abilitatea noastră de a înțelege lumea mentală complexă a preadolescentului ne va ajuta să rezolvăm mai ușor problemele de viață dificile, să intrăm în comunicare cu oamenii. Orice persoană, care cunoaște proprietățile pozitive și negative, poate folosi plusurile și nivela minusurile, poate prezice și regla comportamentul său, analizează mai conștient comportamentul și proprietățile psihologice ale altei persoane.

Concluzii: Studiile de stimă de sine sunt destul de controversate. Cu toate acestea, analiza ne permite să concluzionăm că nivelul de stimă de sine (mare sau scăzut) este o sursă importantă de informații despre bunăstarea psihologică, îndeplinind un rol esențial în raport cu depresia și anxietatea. În același timp, adăugarea de informații la nivelul respectului de sine cu alți parametri ai acesteia poate îmbogăți semnificativ ideea acestui fenomen.

- Unul dintre acești parametri este stabilitatea. Instabilitatea stimei de sine relevă o legătură cu astfel de probleme psihologice, precum adaptarea socială slabă, agresivitatea și ostilitatea, depresia, anxietatea și satisfacția scăzută a vieții. Mai mult, aceste efecte nu depind de cele care se raportează la nivelul respectului de sine, iar în unele cazuri (de exemplu, atunci când se evaluează probabilitatea de agresiune, se prezice natura activității educaționale), stabilitatea stimei de sine este un parametru mai important decât nivelul său.
- Problema stabilității/instabilității stimei de sine este strâns legată de motivația bazală. Cei mai mulți cercetători moderni sunt de acord că motivele stimei de sine pot fi împărțite în două grupuri: aprobarea socială și competența. Cu toate acestea, este imposibil să spunem fără echivoc care dintre aceste două motive duce la o mai mare prosperitate. Este important să luăm în considerare exact pe ce tipuri de competențe se bazează respectul de sine și pe ce fel de aprobare servește drept sursă (construită în funcție de tipul de feedback sau manipulativ). O mare contribuție la înțelegerea acestei probleme este adusă de studiile de motivație educativă a respectului de sine și a celui de către părinți, care arată cu perseverență și succes mecanismele de conectare între aceste două tipuri de motivație.

BIBLIOGRAFIE

1. ALLPORT, G. Structura și dezvoltarea personalității. București: E.D.P, 1991. 579 p.
2. GELDARD, D., GELDARD, K., YIN FOO, R. Consilierea copiilor. O introducere practică. ed. A II-a. Tr. M. Andreescu. Iași: Polirom. 2019. 472. p.
3. GEISLER, D. Eu și sentimentele mele. București: Univers Enciclopedic Junior. 2017.
4. HENDRIKSEN, E. Cum să fii tu însuși. Liniștește-ți criticul interior. Tr. de I. M. Borțoi. București: TREI. 2019. 312 p.
5. HUMPHREYS, T. Stima de sine. Cheia pentru viitorul copilului tău. București: Elena Francisc. 2007.
6. MASLOW, A. Motivație și personalitate. București: TREI. 2008.
7. ROGERS, C. A deveni o persoană. tr. A. Mindrila-Sonetto. București: TREI, 2008. 560 p.
8. ROSENBERG, M. Comunicarea nonviolenta. București: Ponte, 2014. 272 p.