

## SELF-ESTEEM – IMPORTANT VECTOR IN PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Elena Bîrsan, Assist. Prof., PhD, "Ion Creangă" University of Chişină, Moldova

*Abstract: The present study presents a recording about the self-esteem as a value of the assertive communication. The consequences of a high or low self-esteem arise from the way people relate themselves to the daily events. Researchers reveal that people with a high self-esteem level are more satisfied with their life, experience a lower level of anxiety or depression and are characterized by a positive affectivity.*

*Keywords: self-esteem, assertive communication, assertive behaviour, assertiveness.*

*„Stima de sine nu este totul, numai că nu este nimic fără ea! (Gloria Steinem)”*

Comunicarea și comportamentul asertiv au la bază *respectul și cunoașterea*. Respectul față de ceilalți, dar și față de sine însuși, tratând nevoile celorlalți cu atenție și respect, fără a neglija nevoia de a fi la rândul său respectat, fără a neglija drepturi care i se cuvin. Pentru a-i putea respecta pe ceilalți este necesar să dovedim stimă de sine și respect față de ceea ce suntem. Cunoașterea de sine, a propriilor trăiri și scopuri, dar și a abilităților de comunicare eficientă cu cei din jur, este foarte importantă, pentru dezvoltarea noastră atât pe plan personal cât și profesional.

A-ți cunoaște propriile trăiri și a le manifesta funcțional, devine un factor ce asigură capacitatea de manifestare asertivă.

După opinia mai multor autori *componentele constitutive ale comunicării asertive* sunt: *componenta cognitivă, componenta atitudinală, și componenta comportamentală*.

1. *Componenta cognitivă* afișează modul în care persoanele *înțeleg propriile acțiuni, emoții, motivația* ș.a.

2. *Componenta atitudinală* exprimă *stima de sine* în ceea ce privește *autoevaluarea pozitivă și negativă* a persoanei.

3. *Componenta comportamentală* explică *strategiile* pe care persoanele *le aplică pentru a-și crea imaginea în fața celorlalți și a întreține relații sociale și interpersonale* [1, p. 30].

În acest studiu ne vom axa pe componenta atitudinală exprimată în *stima de sine*.

*Stima de sine* reprezintă componenta evaluativă a sinelui și se referă la trăirea afectivă, emoțiile pe care le încearcă persoana atunci când se referă la propria persoană [3, p.45]. Conceptul „*a stima*” provine din latinescul „*estimare*”, a evalua, care are o dublă semnificație: *a determina valoarea*, dar și *a avea o opinie despre*.

Referitor la noțiunea *stimă* DEX-ul ne oferă următoarea explicație: *sentiment de prețuire și de respect determinat de meritele sau calitățile cuiva sau a ceva* [6].

Stima de sine reprezintă o evaluare pe care o facem despre noi înșine și care poate avea diferite forme (globale sau multidimensionale, de stare sau dispoziționale, personale sau colective).

S-a stabilit că *stima de sine* este o orientare relativ stabilă de ordin afectiv către sine. Coopersmith (1967) spunea că, atunci când vorbim despre *stimă de sine*, ne referim la

evaluările generale pozitive și negative ale propriei persoane. Ceea ce este important să reținem, în opinia autorului, este faptul că **stima de sine** nu este o trăsătură singulară, invariabilă (apud. Brehm S., Kassin S., 1989, p. 67). Ea are mai multe componente și chiar dacă, în ansamblu, autoevaluarea noastră este pozitivă, există momente când, din diverse motive, ne simțim fie incompetenți, fie fără valoare sau evaluăm pozitiv anumite aspecte și negativ altele.

Cei mai mulți psihologi definesc **stima de sine** ca fiind *evaluarea globală a valorii proprii în calitate de persoană*. Este vorba de evaluarea pe care o persoana o face cu privire la propria sa valoare, cu alte cuvinte, asupra gradului de mulțumire față de propria persoană (Harter, 1998).

Stima de sine poate fi definită și ca tonalitatea afectivă a reprezentării conceptului de sine (Tap, 1998). Rosenberg (1979) definește *stima de sine* ca 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. Baumeister (1998) definește **stima de sine** folosind termeni sinonimi ca: *mândrie, egoism, aroganță, narcisism, un fel de superioritate*. După James W. (1998), **stima de sine** reprezintă *rezultatul raportului dintre succesul unor acțiuni și aspirațiile individului cu privire la întreprinderea acelei acțiuni*. „Dacă reducem aspirațiile la zero vom avea universul la picioare.” Conform opiniei dr. Branden Nathaniel, psiholog umanist, **stima de sine** este *„capacitatea de a înfrunța dificultățile fundamentale ale vieții, fără a pierde speranța* [5, p. 75].

Unii autori o văd ca fiind unidimensională, stima de sine globală (Coopersmith, Piers, Haris,). Această perspectivă este însă contestată de adepții modelelor multidimensionale și este susținută de cercetări care demonstrează multidimensionalitatea stimei de sine și a evaluării de sine pe baza analizei factoriale. Modelele multidimensionale susțin în esență faptul că individul se autoevaluează diferit în funcție de domeniu de viață sau fațeta identității personale activate de un context anume. De exemplu Rosenberg (1979) face distincția dintre *stimă de sine ridicată* (pozitivă) și *stimă de sine scăzută* (negativă). Lutanen și Crocker (1992), vorbesc de *stimă de sine personală* - cu trimitere la evaluarea subiectivă a atributelor care îi sunt proprii, specifice individului și *stimă de sine colectivă* - cu trimitere la judecăți de valoare asupra caracteristicilor grupului sau grupurilor cu care persoana se identifică [9].

În estimarea unor trăsături specifice, o înaltă stimă de sine este asociată cu o mai mare încredere în sine și în răspunsurile personale, cu răspunsuri autoevaluative în mai mare măsură extreme, cu o mai bună consistență internă a răspunsurilor autoevaluative și cu o mai mare stabilitate temporală a acestora. Aceste date sunt concordante cu altele, obținute prin studii similare, conform cărora indivizii cu stimă de sine ridicată au tendința de a se prezenta într-o manieră valorizantă, de a accepta riscurile, de a acorda o mai mare atenție și de a se centra pe punerea în evidență a calităților proprii. În opoziție, indivizii cu stimă de sine scăzută au tendința de a se prezenta autoprotectiv, de a evita riscurile, de a evita punerea în lumină a defectelor etc. La originea celor mai multe diferențe se află cu certitudinea cu care aceste două tipuri de indivizi se definesc (Martinot, 1995). Subiecții cu o slabă stimă de sine acceptă mult mai ușor o întărire negativă și mai greu o întărire pozitivă, comparativ cu subiecții cu stimă de sine puternică. Indivizii cu stimă de sine scăzută sunt mai apti de a explica evenimentele negative prin invocarea unor cauze interne și se simt mai responsabili de

eșecul lor, comparativ cu omologii lor cu stimă de sine mare. În plus, indivizii cu stimă de sine scăzută sunt mai puțin dispuși să-și asume riscuri, comparativ cu ceilalți subiecți, probabil din nevoia de a se proteja de amenințare, ei beneficiind de resurse puține de autoprotecție. Prin comparație, indivizii cu stimă de sine ridicată au resurse auto-protective bogate și ușor accesibile și deci vor putea mult mai ușor face față unei amenințări [3, p. 241]. Este clar însă că o stimă de sine crescută favorizează dezvoltarea potențialului uman. Fiecare dintre noi se străduiește să-și materializeze aspirațiile, să se dezvolte, să progreseze. Când stima de sine este ridicată, individul nu încetează să creadă că merită să reușească și nu precupește niciun efort înspre atingerea scopului său. Este vorba, în fond, despre o atitudine care atrage succesul, care confirmă încrederea. Când stima de sine este scăzută, persoana riscă să-și abandoneze proiectele din cauza lipsei de tenacitate, fiindcă ea nu posedă suficientă forță pentru a atinge reușita. Iar lipsa de perseverență este adesea responsabilă de eșecuri și duce la lipsă de încredere.

Stima de sine se conturează, conform literaturii de specialitate, din 4 componente principale:

- ❖ sentimentul de siguranță
- ❖ cunoașterea de sine
- ❖ sentimentul de apartenență (la o familie, la un grup, la o categorie socio-profesională etc.)
- ❖ sentimentul de competență.

Sentimentul de încredere anticipează apariția stimei de sine. Individul trebuie ca mai întâi să simtă și să trăiască realmente pentru ca să capete disponibilitatea de a înțelege că are motive de a-și hrăni stima de sine. Cunoașterea de sine, sentimentul de apartenență și sentimentul de competență pot fi stimulate în fiecare stadiu de dezvoltare, în fiecare perioadă a vieții, prin atitudini educative adecvate și prin mijloace concrete. Așadar, trebuie acordată o importanță cu totul specială securității și încrederii. Totuși, este dificil să izolezi stima de sine ca aspect esențial și pur al individului. Adesea, stima de sine este percepută ca o dezvoltare psihodinamică; alteori este percepută ca fiind un comportament; nu în ultimul rând, ea poate fi privită și ca o stare psihologică [7].

Din perspectiva definirii sau organizării conținutului stimei de sine, Sordes- Ader F., Levequi G., Oubrayrie N. și Safont-Mottay C.(1998), au definit 5 subdimensiuni ale stimei de sine. În opinia acestor autori, **stima de sine** se construiește din evaluarea realizată asupra fiecărei din următoarele **dimensiuni**:

1. *Sinele emoțional* – este reprezentarea individului cu privire la gradul de control pe care îl are asupra emoțiilor sale și asupra impulsivității. Este imaginea pe care o are persoana cu privire la gradul său de stăpânire de sine care este considerată a permite o mai bună organizare în activități, o mai bună planificare.

2. *Sinele social* – este vorba de reprezentarea interacțiunii cu ceilalți și de sentimentul de recunoaștere socială.

3. *Sinele profesional* – se raportează la reprezentările, comportamentele și performanța la locul de muncă sau în context școlar. Percepția asupra propriilor competențe este incorporată în imaginea pe care și-o construiește persoana despre propria persoană.

4. *Sinele fizic* – include imaginea corporală, percepția părerilor celor din jur cu privire la aspectul fizic și aptitudinile fizice și atletice.

5. Sinele anticipativ – modul în care persoana privește spre viitor, atitudinea față de ceea ce îl așteaptă în viitor [5, p. 85].

În formarea stimei de sine un rol aparte îl au și atitudinile. Jefferson Th. afirmă că: „nimic nu poate opri un om care are atitudinea corectă să-și atingă scopul. Nimic pe lumea asta nu poate ajuta omul cu atitudinea greșită.” (Keller J. Trad.: Căliman A. R. Atitudinea este totul. Schimbă-ți atitudinea... și îți vei schimba viața. București: Editura Curtea Veche, 2012.

Keller J.(1999), menționează că o putere incredibilă asupra stimei de sine o dețin cuvintele. Ele pot construi un viitor luminos, pot distruge oportunitățile sau pot contribui la menținerea situației actuale. Cuvintele consolidează convingerile, iar convingerile crează realitatea. Autorul ne îndeamnă să ne gândim la acest proces ca la un joc de domino ce le expune astfel:

*Gânduri*  $\implies$  *Cuvinte*  $\implies$  *Convingeri*  $\implies$  *Acțiuni*  $\implies$  *Rezultate*.

În această ordine de idei, scrie autorul, este suficient doar să selectăm cuvintele care vor orienta direcția scopurilor propuse., [4, p. 79].

Stima de sine la fel ca și asertivitatea se cultivă dacă dorim să ne aparțină. Așadar, iată câteva metode pentru cultivarea unei stimei de sine solide:

#### 1. Mai întâi, identifică-ți zonele de nesiguranță

Ia o foaie și un pix, și fă o listă cu ariile din viața ta unde ai vrea să ai încredere în tine și capacitățile tale. Te intimidă ușor în relația cu șefii la serviciu? Scrie asta pe foaie. Există persoane în preajma cărora te pierzi ușor? Care sunt situațiile de viață cărora simți că nu poți să le faci față? Care sunt acele lucruri care te sperie numai atunci când te gândești la ele? Dar despre tine...ce părere ai? Care sunt lucrurile care te nemulțumesc la propria persoană? Unde simți că mai ai de lucrat? Ce te împiedică să o faci? Care sunt reproșurile pe care ți le faci în mod constant? Cum stai cu imaginea corporală – cât de mulțumit(ă) ești de felul în care arăți?

O dată ce ai lista, scrie în dreptul fiecărei situații *cum anume ai vrea să te simți*, cum ai vrea să te porți, ce ai vrea să îndrăznești să faci, ce calități ți-ai dori să ai.

*Păstrează lista deschisă, și mai adaugă lucruri, pe măsură ce le conștientizezi...*

Acest pas te va ajuta să definești problema mai clar – în așa fel încât să știi exact unde ai de lucrat și mai ales înspre ce te îndrepti.

#### 2. Ascultă-ți dialogul interior pentru a-l putea schimba

Atunci când trăiești conștient, în momentul prezent, ai ocazia să accesezi starea de martor și să observi ce se întâmplă cu tine: emoțiile pe care le simți, senzațiile care apar în corp și gândurile pe care le ai atunci când te confrunți cu o situație-limită. Abia după ce faci cunoștință cu ele, poți să le contracarezi folosindu-ți logica și bunul simț. Iată câteva dintre distorsiunile pe care le face mintea fiecăruia dintre noi în mod obișnuit:

o judecăți globale și generalizări: ”n-am parcat bine mașina azi, deci înseamnă că sunt un șofer dezastruos”, ”am uitat să pun sare în mâncare, deci înseamnă că nu sunt bună nici măcar de gospodină”, ”Măriorara mi-a refuzat invitația în oraș, deci înseamnă că nimeni niciodată nu o să mă mai placă”. Dintr-un eveniment mărunț, punctual, se trage o concluzie globală, valabilă pentru întreaga ta ființă, pentru tot restul vieții tale.

o dramatizări subiective: ”am fost eliberată de la serviciu, sunt ruinat(ă)!””, ”viața mea s-a terminat aici”. Niște fapte obiective (pierderea unei slujbe, respingeri primite de la alții) sunt interpretate în mod tragic, ca fiind absolut dezastruoase. După cum bine se știe, nu faptele în sine ne afectează pe noi, ci interpretarea pe care le-o atribuim.

o filtre perceptive: selectăm *numai* detaliile și aspectele negative, pe care le facem mai mari și mai importante decât sunt, în timp ce lucrurile pozitive sunt complet ignorate, ca și cum n-ar exista și n-ar conta.

### 3. Fă un jurnal al puterii tale

Cu toții am avut *victorii și momente de glorie* în viața aceasta. Adu-ți aminte de obstacolele pe care le-ai depășit, de acele situații din care ai ieșit triumfător deși ți-era teamă că nu o să reușești, de oameni care te-au plăcut pentru ceea ce ești, de complimentele primite, de realizările acumulate. Notează-le pe o hârtie, și păstrează-o. *Învață să-ți acorzi credit* pentru reușitele tale...

### 4. Ancorează-te în ”starea-resursă”

Acesta este unul dintre cele mai cunoscute exerciții din NLP și se bazează pe faptul că mintea noastră nu face o diferență foarte clară între lucrurile pe care *le trăim*, cele pe care *ni le amintim* și cele pe care *ni le imaginăm*. Amintirea unui moment din trecut în care te-ai simțit puternic(ă) poate să-ți readucă în prim-plan o bună parte din emoțiile și resursele din acel moment.

### 5. Zâmbește-ți atunci când te uiți în oglindă

Un exercițiu *extrem* de simplu, care nu te costă nimic și poate fi făcut cu ușurință de fiecare dată când îți vezi propriul chip în oglindă: dă-ți voie să-ți zâmbești ție însuși. Creierul tău va asocia propria imagine cu un sentiment de bine. Repetă practica asta timp de 30 de zile, și s-ar putea să rămâi surprins(ă) de schimbările care apar.

Atunci când o faci, adu-ți aminte că ai pornit pe calea îmbunătățirii încrederii în tine și că vei duce la bun sfârșit acest efort; reamintește-ți că ți-ai propus să dezvolți o relație sănătoasă cu tine însuși și că vei refuza, pe cât posibil, să mai fii propriul tău dușman atâtea zile cât mai trăiești. Adu-ți aminte de ce meriți, și că stima de sine e doar o percepție subiectivă, care poate fi schimbată – la fel ca și expresia feței pe care o ai atunci când te uiți în oglindă.

### 6. Depășește-ți limitele percepute

Mintea noastră se simte extraordinar de bine atunci când își stabilește țeluri și le atinge, ba chiar le mai și depășește. Așa că indiferent dacă-ți place să faci sport, să scrii sau să faci bani, stabilește-ți obiective ambițioase și dedică-ți timpul și energia realizării lor. Evoluția personală îți poate crește stima de sine enorm de mult.

### 7. Folosește Legea Contrastului

Dacă ești genul de persoană care tinde să se focalizeze *mult prea mult* pe partea negativă, pe ceea ce nu merge, pe ce te deranjează, pe lucrurile și oamenii care te enervează, atunci acest sfat s-ar putea să îți fie de mare folos.

Va trebui să începi prin a conștientiza momentele când faci asta. Iar, atunci când se întâmplă, *folosește acele lucruri ca pe un fond de contrast* pentru a te focaliza pe ceea ce vrei.

Te enervează oamenii superficiali? Foarte bine. Adu-ți aminte cât de mult apreciezi seriozitatea și cât de mult îți dorești să devii o persoană responsabilă, și să te asociezi cu oameni la fel ca tine. Te deranjează lipsa banilor din portofel? Adu-ți aminte că banii se pot face, gândește-te la obiectivele financiare pe care ți le-ai stabilit și întreabă-te constant „*cum aș putea să ajung acolo?*”, „*ce altceva mai pot să fac?*”. Altfel spus, refocalizează-ți atenția și energia mentală dinspre *problemă* înspre *soluție*.

Un ultim sfat: nu forța nota prea tare! La fel cum atunci când te duci pentru prima oară la sală nu te apuci să ridici cele mai mari dintre greutăți, propune-ți să avansezi treptat pe drumul ăsta. O hotărâre de genul ”*de mâine mă las de fumat, schimb dieta, merg la sală, lucrez la business și citesc 3 cărți pe săptămână*” are șanse mai mici să se materializeze instant...și te poți trezi cu frustrări mai degrabă decât satisfacții. Ia-o ușurel, și vei vedea că poți să faci toate astea, ba chiar mai mult de atât, cu timpul [8].

Dezvoltarea optimă a personalității, afirmă cercetătoarea Cojocaru-Borozan M. reprezintă **dezvoltarea armonioasă a individului sub toate aspectele** și trebuie luate în considerație cel puțin *patru dimensiuni: dimensiunea biologică, cognitivă, afectivă (emoțională) și comportamentală*, ceea ce contribuie implicit la formarea/dezvoltarea stimei de sine [2, p.98].

În concluzie putem afirma că stima de sine este un element indispensabil pentru dezvoltarea personală și profesională. Cadrele didactice alături de părinți și ceilalți membri ai societății trebuie să contribuie la dezvoltarea acestei valori a comunicării asertive. Dezvoltarea stimei de sine va conduce la formarea și dezvoltarea unei personalități optime. Stima de sine crescută favorizează dezvoltarea potențialului uman.

## BIBLIOGRAFIE:

Bîrsan E. Ghid metodologic. Comunicarea asertivă. Chișinău: Tipogr. UPS „Ion Creangă”, 2013. 130 p.

Cojocaru-Borozan M. Cultura emoțională a profesorului. Suport de curs universitar. Chișinău: Tipografia Centrală, 2010.

Constantin T. Memoria autobiografică; definirea sau redefinirea propriei vieți”, Editura Institutului European, Iași, 2004. 350 p

Keller J. Trad.: Căliman A. R. Atitudinea este totul. Schimbă-ți atitudinea... și îți vei schimba viața. București: Editura Curtea Veche, 2012

Macarie A. Stima de sine – între normalitate și trăsătură accentuată. Psihologie și societate: noutăți în psihologia aplicată. Editura Performantica, Iași, 2008.

<http://dexonline.ro/definitie/stim%C4%83>

<http://psihologia.wordpress.com/2008/02/11/stima-de-sine/>

<http://www.consultanta-psihologica.com/metode-prin-care-se-poate-creste-stima-de-sine/>

<http://www.psihologi.ro/Resources/Questionnaires/ASSI/Articol%202007%20Personalitatea%20accentuata%20si%20polii%20extremi%20ai%20stimei%20de%20sine.pdf>