

# CCOC

## UNIVERSITATEA SPIRU HARET

### CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

#### CONTACT

Adresa:

Str. Fabricii nr 46 G

București, sector 6

Email: [ccoc@spiruharet.ro](mailto:ccoc@spiruharet.ro)

#### NEWSLETTER

Nr. 13/2022

## CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ!

#### CUPRINS

**Stima de sine - condiție și  
consecință a dezvoltării personale**



[ccoc@spiruharet.ro](mailto:ccoc@spiruharet.ro)

Newsletter CCOC -USH Nr. 13



CCOC asigură sprijinul tuturor studenților, masteranzilor și absolvenților USH  
Activitățile extracuriculare îmbogățesc studenții și fac parte integrantă din  
experiența lor, indiferent dacă sunt organizate sub forma contactului personal  
sau online.

CCOC continuă să funcționeze în conformitate cu îndrumările legale și are acum  
o bună experiență în furnizarea de evenimente și resurse online.



# CCOC

## Stima de sine – condiție și consecință a dezvoltării personale

Autor: Iulia Geavlete (Oprișan) - student anul II, Psihologie, USH

„Încearcă să devii varianta ta cea mai bună!” spune un cunoscut. Îndemn motivațional, inspirat de psihologia umanistă. De-a lungul anevoiosului proces de dezvoltare personală și autorealizare, ce se desfășoară pe parcursul întregii vieți, cunoașterea de sine, conștiința propriei valori, sentimentele de generativitate, adecvare și împlinire sunt cele care ne aduc din ce în ce mai aproape de acest deziderat, ca și de starea de bine pe care o numim uneori fericire. Însă orice demers de actualizare și dezvoltare a sinelui autentic începe cu un efort de autocunoaștere și conștientizare. Căci, așa cum ilustrează vechiul precept al înțelepților antichității, inscripționat pe frontispiciul templului din Delphi (*Cunoaște-te pe tine însuși!*), de la „cunoaștere” pornește totul.

În calitate de Subiect al cunoașterii, individul „elaborează un model informațional intern (mental) nu numai despre obiectele și fenomenele lumii externe, ci și despre el însuși” (Golu, 2007, p. 817). În acest mod, așa cum evidențiază W. James în lucrarea sa *Principiile psihologiei* (1980), prin scindarea Eului global în Eul cunoscut și Eul cunoscător se naște stima de sine.

Vorbim, de fapt de trei concepte îngemănate și, totuși, distincte: imaginea de sine, stima de sine și încrederea în sine.

Imaginea de sine este modul în care o persoană percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale. Iar dimensiunea evaluativă a imaginii de sine este stima de sine.

Conform definiției date de W. James, stima de sine se referă la „o raportare afectivă globală față de propriul eu, independentă de rațiunea obiectivă” (James, 1983). Stima de sine nu este altceva decât atitudinea individului față de sine, sentimentul subiectiv al propriei valori. În termeni comuni, stima de sine arată cât de mult mă plac și mă apreciez, indiferent de circumstanțe, în virtutea faptului că exist ca ființă umană. Ea poate fi gândită ca un amalgam de elemente, precum: sentimente de identitate, de apartenență, siguranță de sine, conștientizarea propriei valori, considerație și respect de sine.

Încrederea în sine reprezintă așteptările unei persoane față de propriile abilități, capacități, șanse de succes.



# CCOC

## Stima de sine – condiție și consecință a dezvoltării personale

Spre deosebire de stima de sine, care apare automat, ca o motivație umană de bază, încrederea în sine este contextuală, construită treptat, dependentă de experiențele și performanțele noastre anterioare într-un anumit domeniu al vieții.

Desigur, cele două se află într-o relație de interdependență și se raportează ambele la imaginea pe care ne-am format-o despre sine. Totodată, stima de sine și încrederea în sine constituie factori dinamizatori sau frenatori ai procesului de dezvoltare personală.

Stima de sine se construiește prin experiența noastră zilnică, prin interacțiunea cu oamenii din jurul nostru, prin atingerea scopurilor importante, în strânsă legătură cu formarea propriei identități profesionale, sexuale, afective, sociale, religioase etc. În ceea ce privește multitudinea de factori modelatori ai stimei de sine deosebim mai multe teorii:

1. Perspectiva „afectivă” pune accent pe încărcătura emoțională a stimei de sine și pe importanța atașamentului primar în consolidarea acesteia. Stima de sine este asociată cu sentimentele de respect și iubire față de propria persoană. Ea reprezintă „o *atitudine pozitivă față de dreptul individului de a trăi și a fi fericit*” (Branden, 2008, p.21).

În această viziune o condiție esențială a dezvoltării stimei de sine este sentimentul de apartenență, susținut de legătura afectivă pe care copilul o stabilește cu mama sau persoana care îl îngrijește în primii ani de viață. Fără un astfel de sentiment de apartenență, caracteristic pentru stilul sigur de atașament, copilul nu poate explora lumea cu încredere și sentimentul că este protejat și încurajat. În plus, copilul capătă convingerea că este demn de iubire, că este valoros pentru cei din jur, în timp ce un copil care dezvoltă o formă nesigură de atașament poate ajunge să creadă că este rău și nedemn de aprecierea celorlalți. Experiențele timpurii de abuz, pedeapsă, neglijare au un puternic impact negativ asupra imaginii și stimei de sine la vârsta adultă.

2. Perspectiva cognitivă întemeiază stima de sine pe judecățile raționale pe care o persoană le face despre sine prin evaluarea propriilor abilități, calități și reușite. Conform uneia dintre cele mai răspândite formule ale stimei de sine, propuse chiar de către W. James „stima de sine este raportul dintre realizări și aspirații”. În forma sa cea mai simplă modelul cognitiv presupune că stima de sine se formează prin agregarea evaluărilor făcute de către individ pentru fiecare dintre atributele și calitățile sale specifice. Din această perspectivă, un concept similar, dar nu identic cu stima de sine este conceptul de autoeficacitate percepută, ce se referă la „*încrederea persoanei în capacitățile sale de a organiza și realiza cursul unei acțiuni necesare pentru gestionarea situațiilor viitoare*” (Bandura, 1995, p. 2).



# CCOC

## Stima de sine – condiție și consecință a dezvoltării personale

Autor: Iulia Geavlete (Oprișan) - student anul II, Psihologie, USH

3. Perspectiva sociologică propune un model al stimei de sine la baza căruia stau factori sociali precum: prestigiul profesional sau social, veniturile, educația, statutul social, rasa, religia, genul etc. Stima de sine nu este altceva decât un construct social, format ca urmare a proceselor de interiorizare a reprezentărilor și normelor sociale, de adaptare la mediul social (Cooley, 1998 apud Macarie, Constantin, Iliescu, Fodorea și Prepeliță, 2008). Individul se privește și se recunoaște prin „oglinda” celor din jur. Stima de sine crește în măsura în care aceasta reflectă o imagine pozitivă și scade atunci când reacția celorlalți este negativă. Ca atare stima de sine este modelată în interacțiune cu ceilalți, în familie, în școală, în comunitate, la locul de muncă. Factorii culturali condiționează, deasemenea, stima de sine prin intermediul unor standarde, adesea nerealiste sau rigide, cu privire la cine ar trebui să fim.

Stereotipurile de gen, reprezentările sociale care susțin inferioritatea unor persoane pe baza statutului financiar sau social, rasei, etniei, dizabilităților, idealurile de frumusețe fizică, tinerețe veșnică sau reușită socială, manipulate prin mijloacele media, promovarea acerbă a excentricității sau fenomenalului, toate își exercită influența negativă asupra stimei de sine a omului „obișnuit”.

Sub povara acestei multitudini de factori interni și externi, ca urmare a așteptărilor nerealiste ale părinților, profesorilor, societății ca întreg sau pur și simplu din dorința de a fi pe placul celor apropiați, ajungem să ne rușinăm de adevărul nostru, să ne retragem în umbră și să adoptăm un sine fals, atrăgător și benefic, în timp ce stima față de sinele autentic se pierde. (Winnicott, 1965).

În aceste condiții, cum putem identifica, dincolo de măștile sociale și de mecanismele de apărare ale persoanei, o stimă de sine fragilă și în suferință?



# CCOC

## Stima de sine – condiție și consecință a dezvoltării personale

Adesea persoanele cu stimă de sine scăzută au o imagine de sine deformată, negativă, se simt fără valoare personală, insuficient de bune, lipsite de abilități, neîncrezătoare în forțele proprii. De aceea:

- ◆ au dificultăți în a se afirma, a lua decizii, a-și atinge scopurile;
- ◆ nu-și asumă riscuri sau roluri importante, având o teamă pronunțată de eșec;
- ◆ cred că nu merită aprecierea celorlalți și nu știu să accepte complimentele;
- ◆ au dificultăți în a-și exprima nevoile sau emoțiile, în a cere sau refuza ajutorul;
- ◆ au dificultăți în a stabili relații autentice și sănătoase;
- ◆ când au realizări le atribuie norocului, întâmplării sau falsului self (Sindromul impostorului);
- ◆ se compară des cu alte persoane și se consideră inferiori;
- ◆ au un puternic spirit autocritic și, uneori, un perfecționism exagerat;
- ◆ uneori se simt neînțeleși și inadecvați, adoptând un comportament rebel sau chiar ilicit;
- ◆ alteleori se victimizează și se autocompățimesc, devenind dependenți de cei din jur;

În cazuri extreme, persoanele cu stimă de sine scăzută ajung să se deteste și să se disprețuiască, căpătând o atitudine negativă asupra vieții. Ele suferă adesea de anxietate, depresie, stări nevrotice și chiar au gânduri suicidare.

Din punct de vedere profesional, stima de sine scăzută se poate asocia cu lipsa încrederii în forțele proprii și traduce prin motivație slabă, teamă de eșec și comportamente de evitare (Nu are rost să încerc, tot nu voi reuși!, Nu sunt în stare să...) Mai mult, persoana care se subestimează își definește în așa fel situația încât ajunge de multe ori, din teamă, emotivitate sau perfecționism, să confirme părerea negativă inițială, ceea ce scade iar stima de sine, creând un cerc vicios. (profeție autoîmplinită).

Prin opoziție, persoanele încrezătoare în forțele proprii se mobilizează ușor în derularea de activități de promovare a propriului eu (self-promoting activities), sunt mulțumite de sine, își asumă responsabilități, au inițiativă, se bazează pe propria judecată, nu cedează ușor în fața eșecurilor și dificultăților, pornesc de la prezumția că sunt valoroase pentru cei din jur (Baumeister și alții, 2003). Ele își cunosc abilitățile și competențele, având o imagine corectă despre sine. Astfel, își pot exprima dorințele și pot formula așteptări realiste față de sine și față de ceilalți.



Pornind de la importanța stimei de sine în procesul de dezvoltare personală și profesională, s-a ajuns la construirea a numeroase mijloace de consolidare a acesteia: de la îndemnuri, recomandări și exerciții aplicabile în viața cotidiană, la metode de autoconștientizare și întărire a stimei de sine, aflate la îndemâna noastră și până la tehnici de consiliere și psihoterapie, care să ne ajute să ne regăsim sinele autentic și stima de sine. Pentru a avea o imagine și o atitudine pozitivă față de sine putem încerca:

- ◆ Să fim blânzi cu noi, să reducem autocritica, să ne recunoaștem calitățile și să ne acceptăm minusurile;
- ◆ Să facem un inventar al punctelor forte și reușitelor noastre;
- ◆ Să învățăm să lăudăm și să sărbătorim succesele proprii;
- ◆ Să folosim experiențele negative pentru a învăța și perfecționa;
- ◆ Să pornim cu pași mici, cu reușite mărunte, care să ne crească treptat încrederea în noi;
- ◆ Să ne stabilim obiective pe termen mediu și să încercăm să le realizăm;
- ◆ Să evităm să ne comparăm cu ceilalți;
- ◆ Să ne înconjurăm de oameni pozitivi, care ne susțin;
- ◆ Să identificăm în ce domenii suntem buni, ce ne pasionează și să desfășurăm activități creative;
- ◆ Să învățăm să ne comunicăm asertiv nevoile, dar și nemulțumirile și să refuzăm când este cazul;
- ◆ Să fim deschiși la schimbare, optimiști și pozitivi;
- ◆ Să reflectăm asupra atitudinii negative față de sine - de unde vine, cum o putem schimba;
- ◆ Să folosim imagini, fraze, *mantră*, *ritualuri* de automotivare.

Consilierea psihologică și vocațională, precum și numeroase forme de psihoterapie oferă metode, tehnici și instrumente de îmbunătățire a stimei de sine. Astfel:

1. Tehnicile cognitiv-comportamentale își propun să identifice și să înlocuiască comportamentele și judecățile neproductive sau negative cu unele benefice clientului. Acesta poate testa experimental propriile ipoteze negative sau confrunța propriile anxietăți. El poate adopta o atitudine proactivă, implicându-se în rezolvarea problemelor de viață și renunțând la rolul de victimă.



Prin redactarea unor liste și jurnale personale, clientul se descoperă pe sine, identificând constructele cognitive ce îi influențează gândurile, deciziile, comportamentele și acțiunile. Urmează apoi etapa restructurării cognitive prin care constructe defavorabile, legate de lipsa unor abilități personale sau păreri negative ale celorlați, sunt înlocuite cu modele productive de gândire.

Terapia cu rol fixat, introdusă de unul dintre promotorii cognivismului, G. Kelly, oferă individului posibilitatea de a experimenta roluri noi și diferite, cu alte perspective asupra lumii și asupra propriei persoane (Neimeyer, Ray, Hardison Raina, Kelley și Krantz, 2003). Terapeutul elaborează roluri alternative pe care le recomandă clientului, care le poate adopta pentru perioade scurte de timp, urmând ca ulterior să decidă singur dacă dorește să mențină anumite caracteristici ale rolului respectiv (Neimeyer, Ray, Hardison, Raina, Kelley și Krantz, 2003).

2. Tehnicile umaniste, precum cele rogersiene, încurajază creativitatea, curiozitatea și empatia, urmărind atingerea întregului potențial uman. Terapia centrată pe persoană, inițiată de C. Rogers, pornește de la încrederea în capacitățile clientului de a produce propria schimbare, sprijinindu-se pe acceptarea pozitivă necondiționată, empatia și recunoașterea terapeutului, ce construiește o relație aparte cu respectivul client.

3. Tehnicile de mindfulness și meditație aduc relaxarea, acceptarea de sine și îndepărtarea gândurilor negative și autocriticii. Mindfulness-ul încurajază trăirea prezentului, implicarea, neidentificarea cu eșecul sau negativitatea, înlăturarea ezitărilor și rumației.

4. Tehnicile narrative pornesc de la modul în care poveștile pe care le elaborăm despre sine ne influențează autopercepția și comportamentul. În aceste condiții terapeutul sprijină clientul în rescrierea narațiunii despre sine. (Madigan & Nylund, 2017).

5. Terapia cu pași mici permite consolidarea treptată a stimei de sine prin atingerea unor scopuri sau producerea unor schimbări din ce în ce mai semnificative, pornind de la realizări mărunte. Prin completarea acestor pași, individul capătă sentimente de autoeficacitate, împlinire și respect de sine.





6. Hipnoterapia poate influența atât structurile cognitive, cât mai ales pe cele emoționale prin accesarea subconștientului, sugestionare pozitivă, introspecție și autosugestie.

7 Terapiile de grup înlătură sentimentele de izolare și respingere. Permit autocunoașterea și formarea unei imagini de sine realiste prin autocaracterizare, caracterizare reciprocă, tehnici de oglindire, joc de rol etc. Un loc aparte îl ocupă psihodrama, care stimulează ieșirea la suprafață a sinelui autentic, îmbunătățește comunicarea și interrelaționarea și dezvoltă inteligența emoțională.

8. Artterapiile prin fotografie, modelaj, pictură, dans, etc. permit exprimarea emoțiilor pozitive și dezvoltarea creativității, având efecte catarhice, vindecătoare.

9. Terapiile psihodinamice, fundamentate în psihanaliză, pot ajuta la identificarea cauzelor profunde ale stimei de sine scăzute. Prin tehnicile expresive ele îmbunătățesc înțelegerea de sine, iar prin cele suportive ameliorează suferințele acute, legate inclusiv de neîncredere și subestimare.

10. Terapia prin expunere pornește de la ideea că evitarea situațiilor de care ne temem, nu ne permite să ne confruntăm cu realitatea, accentuând anxietatea și nesiguranța. Expunerea controlată la contextul dificil ne dă ocazia de a aborda într-un fel sau altul problema, de a ne diminua temerile și a spori încrederea în sine.

Stima de sine înaltă este, așadar, o condiție esențială și o consecință de dorit a procesului de dezvoltare personală. Ea nu trebuie însă confundată cu autosuficiența și narcisismul. O interpretare pe cât de amuzantă, pe atât de corectă, a formulei lui W. James spune că „*Dacă reducem aspirațiile la zero, vom avea universul la picioare!*” (Macarie, Constantin, Iliescu, Fodorea și Prepețiță, 2008). Tocmai de aceea, stima de sine este de dorit să se afle între o relație de echilibru și potențare reciprocă cu aspirațiile individuale. Pe măsură ce scopurile sunt atinse, imaginea de sine se îmbunătățește, stima de sine crește, persoana se va simți capabilă de mai mult și, în consecință, își va ridica „orizontul aspirațiilor” până la „limita cerului”.



# CCOC

## Stima de sine - condiție și consecință a dezvoltării personale

### Surse bibliografice:

1. Bandura, A., (1995), Self-efficacy in Changing Societies, Editor A. Bandura, New York: Cambridge University Press, p.2, disponibil [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)
2. Baumeister R., Campbell J.D., Kruege J., Vohs K., (2003), Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? în *Psychological Science* 4:1-4, mai 2003, disponibil pe [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)
3. Bowlby, J., (1958), The nature of child's tie to his mother preluat din *International Journal of Psycho-Analysis*, No. 39, 350-37, London, disponibil pe [www.psychology.sunysb.edu](http://www.psychology.sunysb.edu)
4. Branden N., (2008), *Cei șase stâlpi ai încrederii în sine*, București: Editura Amsta
5. Kelly, G.A., 1955, *The Psychology of Personal Constructs*, New York, Norton, 1955
6. Golu M., (2007), *Fundamentele psihologiei*, București: Editura Fundației România de Mâine
7. James, W. (1983), *The principles of psychology*, Cambridge, MA: Harvard University Press
8. Lonczak, H., (Dec. 2021), *Self-Esteem Therapy: 24 Activities and Techniques for Your Practice*, 7 decembrie 2021, <https://positivepsychology.com>
9. Macarie A., Constantin T., Iliescu M., Fodorea A., Prepeliță G., (2008), *Stima de sine - între normalitate și trăsătură accentuată în Psihologie și societate: noutăți în psihologia aplicată*, Iași: Editura Performantica
10. Madigan, S., Nylund, D., (Ian. 2017), *Training Narrative Family Therapists în Encyclopedia of Couple and Family Therapy* (pp.1-5), DOI:10.1007/978-3-319-15877-8\_663-1, disponibil pe [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)
11. Neimeyer, R. A., Ray, L., Hardison, H., Raina, K., Kelly, R., & Krantz, J., (2003), Fixed role in a fishbowl: Consultation-based fixed role therapy as a pedagogical technique, în *Journal of Constructivist Psychology*, 16, p. 243–271
12. Winnicott, D.V., (1965), *Ego distortion in terms of true and false self în The Maturation Processes and the Facilitating Environment Studies in the Theory of Emotional Development*, New York: International Universities Press, disponibilă pe [www.sas.upenn.edu](http://www.sas.upenn.edu)
13. [www.academia.edu](http://www.academia.edu)
14. [www.psychologytools.com](http://www.psychologytools.com)
15. [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)
16. [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com)



**CCOC**

**Autor**

**Autor:** Iulia Geavlete (Oprișan) - student anul II, Psihologie, USH



**Îndrumător:** Ina Morărescu – consilier, CCOC al USH





## Contactează-ne:

ccoc@spiruharet.ro

<https://www.facebook.com/ccoc.spiruharet/>

București, Str. Fabricii nr 46 G, sector 6

Scris, editat și design de:

***Victoria Stan***

Autor articol:

***Iulia Geavlete (Oprisan)***

Îndrumător

***Ina Morărescu***



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 13