



REINVENTAREA STIMEI TALE DE SINE

Prezentarea unor metode și cazuri
emotionante ce te vor scoate din
întunericul neputinței



**Jurnalul unui
Psihoterapeut**
TERAPIE PRIN CUVINTE

Stima de sine. Noțiune

Ce este stima de sine?

Stima de sine (increderea in tine) este *simtul personal asupra valorii proprii*.

Stima de sine (increderea in tine) este un *indicator despre cat de mult o persoana se apreciaza, se place, se accepta*.

Stima de sine (increderea in tine) poate fi denumita conform expertului in stima de sine Morris Rosenberg, *atitudinea favorabila sau nefavorabila asupra propriei persoane*.

Istoricul general ideal pentru a crea Increderea in Tine

Increderea in propria persoana a capatat valente diferite odata cu trecerea timpului, valente care s-au adaptat la cerintele societatii, in continua schimbare si ea la randu-i.

In anii `55, stima era definita in Dictionarul Limbii Romane

Contemporane, STÍMĂ s. f. Sentiment pe care îl impune cineva celor din jur prin meritele sau calitățile sale deosebite; considerație, respect; p.

ext. atitudine respectuoasă. *Să năzuiești mereu a dobîndi stima oamenilor și*

mai ales pe a ta însăși. REBREANU, P. S. 36. ◇ Expr. Cu toată stima, formulă de politețe pentru încheierea unei scrisori.

In anul 2009, stima era definita ca fiind un sentiment de prețuire și de respect determinat de meritele sau de calitățile cuiva sau a ceva; considerație; p. ext. atitudine respectuoasă. ◇ Expr. Cu toată stima sau cu stimă, formulă de politețe folosită, de obicei, la încheierea unei scrisori. –

Din it. stima. Cf. fr. estime.

Stima de sine este unul din acele concepte psihologice cu care ne întâlnim frecvent în viața cotidiană. Fiecare are o anumite idee despre ceea ce este stima de sine.

Studii de actualitate cu privire la stima de sine

Studiile recente pe tema increderii in sine releva faptul ca se poate creste increderea in sine, in special la adolescenti si tineri, dar nici adultii nu fac exceptie.

Bastianello, Pacico & Hutz & 2014 , au facut cercetari intense in privinta increderii in sine si au scos la suprafata o legatura puternica intre increderea in sine si optimism.

Un studiu realizat in 31 de tari a scos la suprafata faptul ca exista o legatura intre increderea in sine si culturile colective sau individuale, in culturile colective existand un nivel de incredere in sine redus, pe cand in culturile individuale (cum e Romania), nivelul de incredere in sine e mai ridicat.

Chen, Cheung, Bond & Leung, 2006 au realizat un studiu in China, o cultura colectiva, au gasit o legatura intre increderea in sine si satisfactia vietii personale. Aici tinerii au o incredere in sine scazuta si o rezistenta psihica scazuta.

Dumont & Provost, 1999, intr-un studiu prelungit asupra increderii in sine, au descoperit ca in culturile individuale, unde tinerii sunt incurajati sa aiba incredere in convingerile lor, in comportamentele lor si unde sunt incurajati sa-si exprime opiniile liber, au mai multa incredere in ei si o rezistenta psihica ridicata.

Conform opiniei exprimate de **Crandall (1973)** “în timp, stima de sine a fost pusă în relație cu aproape oricare altă variabilă” (p. 45). Într-adevăr, stima de sine este o variabilă care îndeplinește în funcționarea psihică multiple și variate funcții de mediator sau moderator (**Baron și Kenny, 1986**).

Cercetările au demonstrat faptul că stima de sine este o variabilă psihologică implicată în:

- abuzul de substanțe (**Higgins, Clough și Wallerstedt, 1995; Turner, 1995**);
- comportamentele delincvente (**Anderson, 1994**);
- depresie (**Brown et al., 1986; Kernis, Granneman și Mathis, 1991; Tennen și Herzberger, 1987**);
- furie, ostilitate și comportamentul agresiv (**Baumeister, Smart și Boden, 1996; Kernis, Grannemann și Barclay, 1989**);
- aprecierea satisfacției de viață / calității vieții (**Diener și Diener, 1995**);
- evaluarea intimității și a satisfacției în relațiile interpersonale (**Griffin și Bartolomew, 1994; Rusbult, Morrow și Johnson, 1987**);
- reactivitatea la evenimentele evaluative (**Brown și Dutton, 1995; Cambell, Chew și Scratchley, 1991; Kernis, Brockner și Frankel, 1989**) etc.

Stima de sine, încrederea în sine și perceperea eficienței acțiunilor personale

Sunt oare încrederea în sine și stima de sine sinonime?

Poate că la nivel cotidian da, însă psihologii fac distincție între cele două.

În timp ce stima de sine se referă la sentimentele pe care le avem raportate la propriul nostru eu, încrederea în sine face trimitere la credințele despre eu-l personal.

Altfel spus, stima de sine ține de domeniul afectivității în timp ce încrederea în sine se referă la domeniul cognitiv.

Perceperea auto-eficacității (self-efficacy; Bandura, 1997) ține de asemenea de dimensiunea credințelor despre propria persoană.

Stima de sine ridicată

Ce înseamnă să ai o stimă de sine ridicată? Cum e o persoană care are stima de sine ridicată? În acest sens în literatura de specialitate s-au conturat două puncte de vedere pe care le prezentăm mai jos.

Conform unor autori (Hoyle et al., 1999) a avea stima de sine ridicată înseamnă că “persona în cauză este mândră de cine este și cum este, se simte superioară majorității, gata oricând să se protejeze contra amenințărilor care pun în discuție imaginea favorabilă pe care o are despre sine” (p. 85). Altfel spus, astfel de persoane se antrenează cu ușurință în activități de promovare a

propriului eu (selfpromoting activities; Baumeister, Tice și Hutton, 1989). Aceste promovări ale propriului eu au fost urmărite în mai multe circumstanțe stabilindu-se că ele pot îmbrăca o varietate de forme și comportamente.

Astfel, comparativ cu persoanele cu stima de sine scăzută, persoanele cu stima de sine ridicată apelează mai des la atribuirile de auto-complezență: își asumă cu multă ușurință succesul în același timp fiind tentați să atribuie eșecul unor cauze externe (Tennen și Herzberger, 1987; Zuckerman, 1979).

De asemenea, atunci când persoanele cu stima de sine ridicată obțin o performanță scăzută sau sunt criticate ele răspund vehement protestând și criticând pe ceilalți (Crocker, 1987; Gibbons și McCoy, 1991). Atunci când cineva obține o performanță mai bună persoanele cu stima de sine ridicată insistă asupra continuării competiției pentru a se ajunge la comparări suplimentare a performanței (Wood et al., 1994).

Probabil că ele sunt înclinate să aprecieze performanța superioară a celuilalt ca fiind determinată de “norocul orb” pentru că sunt fermi convinși că sunt mai buni. În condițiile în care le este amenințat eu-l (de exemplu, prin indicarea faptului că nu vor reuși într-o sarcină dificilă astfel încât trebuie să aleagă o sarcină mai ușoară) persoanele cu stima de sine ridicată sunt înclinate să insiste pe stabilirea unor scopuri dificile și riscante ajungând să obțină un rezultat final mai slab decât persoanele cu stima de sine scăzută (Baumeister, Heatheron și Tice, 1993).

Atunci când nu le este amenințat eu-l, persoanele cu stima de sine ridicată reușesc să stabilească scopuri optime și sunt în stare să le atingă. Studiile empirice menționate cât și alte cercetări ne prezintă persoanele cu stima de

sine ridicată ca fiind nesigure în sentimentele pozitive pe care le au față de propriul eu (Tice, 1991) și, datorită acestui fapt, acestea sunt nevoite în permanență să-și demonstreze și celorlalți superioritatea lor.

O altă viziune asupra persoanelor cu stima de sine ridicată este prezentă în cadrul teoriilor umaniste (Rogers, 1959).

Pentru teoreticienii acestei orientări o persoană cu stima de sine ridicată se percepe ca fiind întotdeauna o ființă valoroasă, este mulțumită de sine și se respectă, recunoscând și acceptându-și în același timp defectele sale.

Sentimentele pozitive pe care le au astfel de persoane față de propria lor ființă sunt fondate pe convingerea valorii intrinseci a individului și nu necesită să fie continuu validate sau promovate. În plus, atunci când intervin, inevitabil, anumite eșecuri cotidiene, stima de sine a acestor persoane nu este afectată.

O astfel de stimă de sine, în tradiția psihologiei umaniste, se mai numește stimă de sine necondiționată.

Desigur, insuccesul este neplăcut și pentru astfel de persoane; la fel ca și ceilalți ei se bucură de succes însă, ceea ce este specific pentru astfel de persoane rezidă în faptul că nu gândesc în termeni comparativi: “sunt mai bun decât tine”, “ăsta este mai bogat decât mine” etc. În acest sens stima de sine necondiționată este foarte puțin influențată de performanța individului sau de procesul de comparație socială.

Stima de sine scăzută

La fel ca și în cazul conceptualizării stimei de sine ridicate și în cazul înțelegerii stimei de sine scăzute există opinii diferite. De-a lungul timpului s-au conturat două opinii majore asupra modului în care se manifestă stima de sine scăzută și consecințelor pe care le produce în funcționarea psihologică și personalitatea individului.

Inadaptabilitatea socială

O parte din cercetători împărtășesc o viziune “sumbră” asupra persoanelor cu stima de sine scăzută.

Conform acestei viziuni, persoanele cu stima de sine scăzută posedă o paletă largă de pattern-uri cognitive, afective, motivaționale și comportamentale defectuoase care duc spre o inadaptabilitate socială.

Astfel de indivizi se evaluează negativ în majoritatea domeniilor, acceptă cu ușurință feedback-urile negative despre propria persoană, trăiesc o mare varietate de emoții negative, sunt înclinați spre anxietate și depresie, adoptă strategii ineficiente în fața obstacolelor (Brockner, 1983; Brown și Dutton, 1995; Harter, 1993; Kernis, Brockner și Frankel, 1989; Watson și Clark, 1984).

Cercetările au demonstrat că adolescenții cu o stimă de sine scăzută sunt înclinați spre delincvență, narcomanie, practici sexuale neprotejate (Hawkins,

Catalano și Miller, 1992), au frecvent idei și comportament suicidar (Harter, 1993). În plus, stima de sine scăzută este implicată într-o serie de boli mintale care necesită intervenție și asistență psihoterapeutică (Leary, Schreindorfer și Haupt, 1995). Echilibru și prudență În opinia unor cercetători mai “optimiști” persoanele care au stima de sine scăzută se caracterizează în primul rând prin faptul că sunt precauți și nesiguri fără a fi neapărat inadaptați social.

De fapt, astfel de persoane au stiluri comportamentale orientate spre minimalizarea expunerii deficiențelor personale (Baumeister et al., 1989). Conceptul despre sine al unor astfel de persoane este frecvent confuz, incert și mai curând neutru decât negativ (Baumeister, 1993; Baumeister et al., 1989; Baumgardner, 1990; Campbell, 1990; Blaine și Crocker, 1993). Studiile empirice indică faptul că persoanele cu stima de sine scăzută recunosc că posedă anumite aspecte pozitive ale eu-lui (Swann, Pelham și Krull, 1989) și se angajează în unele forme de protejare a eu-lui, însă, doar atunci, când se simt în siguranță că o pot face (Brown, Collins și Schmidt, 1988; Tice, 1991; Wood et al., 1994; Blaine și Crocker, 1993).

În ansamblul lor, studiile menționate mai sus demonstrează faptul că persoanele cu stima de sine scăzută nu sunt niște inadaptați sociali care se detestă pe sine însuși angajându-se inevitabil în comportamente auto-destructive.

La fel ca și în secțiunea anterioară ne putem întreba care din cele două viziuni asupra persoanelor cu stima de sine scăzută este corectă?

La această întrebare ne va putea ajuta să răspundem menționarea faptului că studiile care ne prezintă persoanele cu stima de sine scăzută ca fiind precauți și nesiguri (viziunea “optimistă”) s-au realizat preponderent pe loturi de

studenți în timp ce studiile care aderă la viziunea “sumbră” asupra persoanelor cu stima de sine scăzută au avut ca subiecți copii, adolescenți și participanți “speciali” (toxicomani, delincvenți juvenili, clienți ce urmau un tratament psihoterapeutic). Se poate întâmpla ca persoanele care, dincolo de faptul că au o stimă de sine scăzută, au ajuns să facă facultate, utilizează strategii eficiente de integrare socială. De asemenea, este posibil ca, doar un număr redus de persoane cu o stimă de sine foarte scăzută să ajungă la inadaptare socială severă.

Stima de sine și eșecul

Studiile au demonstrat că, atunci când sunt confruntate cu un eșec, persoanele cu stima de sine scăzută au reacții afective negative mult mai pronunțate decât persoanele cu stima de sine ridicată aflate în situații identice.

Umilință, lipsa motivației, rușine - iată doar câteva din reacțiile afective tipice pe care le trăiesc.

Partea proastă constă în faptul că persoanele cu stima de sine scăzută nu sunt înclinate spre eroarea de auto-complezentă: ele sunt puțin abile în a găsi cauza insuccesului ca fiind plasată în exterior.

Ei de regulă își atribuie responsabilitatea eșecului, blamându-se pentru lipsa de efort suficient, de abilități necesare etc. (Brown și Dutton, 1995; Kernis et al., 1989).

De ce oare?

Una din explicațiile posibile ar consta în faptul că spre deosebire de persoanele cu stima de sine ridicată cei cu stimă scăzută consideră că eșecurile particulare au impact negativ asupra auto-evaluării globale, că aceste eșecuri îi reprezintă.

Datorită acestei credințe, atunci când eșuează, ajung cu ușurință să constate că sunt stupizi, incompetenți, și la modul general, incapabili să facă ceva corect. Aceste reflecții amplifică reacțiile afective negative (de altfel normale în cazul unui eșec) cel mai adesea demoralizându-i și făcându-i să “lase mâinile în jos”.

Bineînțeles, unele persoane cu stima de sine scăzută s-ar putea într-adevăr să nu fie prea pricepute (existând astfel cauze obiective pentru explicarea eșecurilor), totuși, cercetările nu au găsit nici o diferență obiectivă în ceea ce privește abilitățile pe care le au persoanele cu stima de sine scăzută și persoanele cu stima de sine ridicată!

ATENȚIE!!! Toate datele obținute sugerează că tendința persoanelor cu stima de sine scăzută de a face afirmații negative globale la adresa propriului eu ca rezultat al unor eșecuri cotidiene ordinale nu este justificată!

În aceste condiții, persoanele cu stima de sine scăzută ar trebui să învețe de la indivizii cu stima de sine ridicată care știu să izoleze și să limiteze implicațiile unor eșecuri specifice asupra stimei de sine globale (Showers, 1995).

Labilitatea stimei de sine

Pentru unele persoane stima de sine este foarte mult legată de evenimentele cotidiene la care asistă.

De exemplu, Diana poate să se simtă confortabil cu sine însăși (stimă de sine ridicată) într-o zi în care i se întâmplă cu preponderență lucruri plăcute (de genul, a fost apreciată la serviciu pentru buna performanță, i s-a spus că arată bine, a plătit ultima rată pentru mobila din bucătărie etc.).

Dar aceeași persoană poate să nu fie mulțumită de sine (stima de sine scăzută) atunci când în aceeași zi trăiește mai multe evenimente neplăcute (un prieten a acuzat-o că este egoistă, și-a pierdut brățara etc.).

O astfel de persoană posedă o stimă de sine labilă supusă fluctuațiilor temporale determinate de evenimentele externe în care este implicată.

Cercetările asupra labilității stimei de sine indică că astfel de persoane, atunci când viața “ia o turnură proastă”, sunt înclinate spre depresie (Butler, Hokanson și Flynn, 1994). (In)stabilitatea stimei de sine Instabilitatea stimei este direct legată de labilitatea acesteia

Labilitatea indică faptul că stima de sine se poate schimba sub impactul evenimentelor externe, (in)stabilitatea referindu-se la dimensiunea temporală a schimbărilor. (In)stabilitatea stimei de sine poate fi estimată ținându-se cont fie de fluctuații ale acesteia pe termen lung fie de fluctuațiile imediate în auto-apreciere (Rosenberg, 1986).

Atunci când ne referim la fluctuațiile de lungă durată suntem interesați de fapt de schimbarea stimei de sine globale, o schimbare ce presupune o mutație în tonalitatea afectivă a auto-aprecierii globale. De regulă, este nevoie de mult efort și timp pentru ca o astfel de schimbare să intervină.

De exemplu, pentru unii copii s-a observat o ușoară scădere a stimei de sine în momentul trecerii de la școala primară la nivelul gimnazial, urmărindu-se apoi o ușoară creștere a acesteia în anii mai mari (O'Malley și

Bachman, 1983). Din păcate, deocamdată, procesul schimbării în timp al stimei de sine nu a fost studiat empiric în mod corespunzător, cercetările vizând în special (in)stabilitatea stimei de sine pe termen scurt.

Este important să precizăm că fluctuațiile stimei de sine pe termen scurt sunt independente de faptul dacă aceasta este ridicată sau scăzută. Stima de sine instabilă reflectă o auto-apreciere fragilă și vulnerabilă fiind puternic afectată de informația auto-evaluativă generată din interior (de exemplu, aprecierea progresului pentru atingerea unui scop) sau exterior (de exemplu, faptul de a fi înjurat de cineva). Dacă această informație imediată este pozitivă ea va determina o autoapreciere favorabilă, dacă este negativă, stima de sine va fi și ea depreciativă.

În contrast, persoanele care au o stimă de sine stabilă se auto-apreciază relativ independent de experiențele evaluative imediate. Acest fapt nu implică neapărat o auto-evaluare pozitivă. Cineva care are o stimă de sine scăzută și stabilă poate cu ușurință să reziste feedback-urilor pozitive imediate fără a-și schimba autoaprecierea globală.

Indicatori ai stimei de sine scăzute (puternic protectoare)

- Foarte dependent;
- Pesimist și fatalist;
- Nici o părere „bună“ despre sine;
- Autocondamnare;
- Extrem de perfecționist;
- Abandonarea studiilor;
- Frică extremă față de situațiile noi;
- Foarte critic față de toate aspectele propriei persoane;
- Crede că toți ceilalți o duc mai bine;
- Profund complex de inferioritate sau de superioritate (care constituie o mască pentru sentimentul de inferioritate);
- Însingurat și izolat;
- Incapabil să lege relații afective apropiate și profunde;
- Se consideră nedemn de iubire;
- Uneori tendințe de sinucidere;
- Rigid și inflexibil;
- Foarte acuzator față de alții sau negare totală a vulnerabilităților;

- Ține în sine simțămintele sau poate fi periculos de agresiv și violent;
- Neglijează bunăstarea fizică;
- Respingere de sine;
- Posesivitate față de alții;
- Nevoie constantă de asigurări;
- Manipulator cu alții;
- Ușor de rănit sufletește;
- Extrem de sensibil la critică;
- Folosește moduri protectoare de comunicare (de pildă tăcere ostilă, bosumflare, sarcasm, cinism, acuzare, ridiculizare);
- Se teme de schimbare;
- Incapabil de a primi complimente sau feedback pozitiv;
- Mereu nefericit;
- Relații problematice cu alții;
- Își face mereu griji;
- Tendință pronunțată spre anxietate și depresie;
- Schimbări bruște de dispoziție;
- Se simte diferit de toți ceilalți;
- Se simte vinovat pentru experiențele de plăcere personală;

- Se teme de respingere;
- Se teme de greșeli și eșec;
- Nehotărît;
- Trăiește după reguli de tipul „trebuie“, „nu trebuie“, „neapărat“, „obligatoriu“;
- Îi e rușine cu sine;
- Crede că viața nu merită trăită;
- Manifestă implicare excesivă sau insuficientă în viața altora;
- Încearcă mereu să-și dovedească meritele.

Indicatori ai stimei de sine medii (moderat protectoare)

- Dependent;
- Caută aprobarea altora;
- Încearcă să-i mulțumească pe alții;
- Îi vine greu să ceară sprijin, ajutor, sfaturi etc.;
- Precaut și deloc aventuros;
- Se teme de situații noi;
- Poate accepta unele critici;

- Grad de optimism moderat;
- Critic față de diferențele dintre oameni;
- Se simte amenințat de opoziție;
- Își exprimă unele simțăminte;
- Conformist;
- Îndoieli față de diferite aspecte ale propriei persoane: fizice, intelectuale, sociale etc.;
- Nesigur;
- Sentiment general de nemulțumire;
- Acuzator față de alții;
- Negarea problemelor;
- Nesigur în relații;
- Se compară cu alții;
- Invidios față de succesele, bunurile altora etc.;
- Critic față de sine și față de alții;
- Neglijează întrucâtva bunăstarea fizică;
- Agresiv sau pasiv;
- Lipsă de toleranță la frustrare;
- Supus sau rigid;
- Trăiește în viitor;

- **Autonomie redusă;**
- **Foarte ambițios;**
- **Simț ostil al umorului;**
- **Perfecționist;**
- **Tendință la îngrijorare și anxietate.**

Indicatori ai stimei de sine ridicate (minim protectoare)

- **Independent;**
- **Deschis și spontan;**
- **Optimist, entuziast, vede viața ca pe o provocare;**
- **Flexibil;**
- **Folosește moduri de comunicare directe și clare;**
- **Își asumă propriile probleme, simțăminte, percepții, ambiții etc.;**
- **Apropiat afectiv de cațiva oameni importanți;**
- **Se acceptă pe sine și-i acceptă pe alții;**
- **Respectă și prețuiește diferențele dintre oameni;**
- **Îi ascultă pe ceilalți;**
- **Capabil să primească critici și feedback;**
- **Toleranță la frustrări;**
- **Sănătate fizică;**

- **Maturitate afectivă;**
- **Încurajator față de sine și ceilalți;**
- **Conștiință realistă a punctelor forte și a celor slabe;**
- **Vede punctele slabe ca pe prilejuri de a-și dezvolta puncte forte;**
- **Rezolvă probleme;**
- **Își exprimă toate simțămintele;**
- **Se împotrivește conformismului;**
- **Cere sprijin, sfaturi, ajutor, alinare când are nevoie;**
- **Implicare din toată inima în toate aspectele vieții;**
- **Încredere în sine și prețuire de sine;**
- **Atent față de ceilalți;**
- **Fermitate pozitivă față de sine și față de cei care încearcă să-i impună valori artificiale;**
- **Se preocupă de mediu;**
- **Spiritualitate;**
- **Nevoie de spațiu personal.**

6 ponturi pentru a-ti intari increderea in tine insuti

Dr. John M. Grohol recomanda 6 metode prin care iti poti intari sensul tau de incredere in tine, printre care amintesc :

1. Fa un test de siguranta in sine – acceptare de sine

Daca vrei sa faci acest test, te invit îl completezi pe cel de mai jos, e un test de acceptare de sine, pe care l-am creat special pentru tine :

Hai sa te cunosti mai bine. Cum? Raspunzand sincer la intrebarile de mai jos.

In continuare iti voi prezenta o serie de enunturi care se refera la sentimente.

Citeste-le pe fiecare in parte cu grija si decide daca sunt adevarate sau nu.

Folosind scala data mai jos, marcati raspunsul pe foaia de raspuns .

Raspunsurile sunt confidentiale! La fel ca si identitatea ta.

Interpretarea tot tu o vei face, voi scrie la finalul intrebarilor cum sa iti dai seama daca ai sau nu incredere, ce grad de incredere ai.

Poti sa-ti notezi si pe o coala de hartie raspunsurile, sa le aduni la final conform regulilor de interpretare.

1= complet adevarat 2= adevarat in mare parte 3= jumătate fals, jumătate adevarat 4= in mare parte 5= complet fals

Mi-ar place sa gasesc pe cineva care sa-mi spuna cum sa-mi rezolv problemele personale.

1. 2. 3. 4. 5.

Nu imi pun intrebari asupra valorii mele ca persoana, chiar daca ma gandesc ca altii o fac.

1. 2. 3. 4. 5.

Cand oamenii spun lucruri frumoase despre mine , mi se pare greu sa cred ca ei vorbesc serios. Mi se pare ca glumesc sau ca nu spun adevarul.

1. 2. 3. 4. 5.

Nu vorbesc mult la evenimente sociale pentru ca mi-e frica ca oamenii ca vor critica sau vor rade de mine.

1. 2. 3. 4. 5.

Imi dau seama ca nu sunt foarte practic, dar nu cred ca pot sa-mi folosesc energia intr-o modalitate mai buna.

1. 2. 3. 4. 5.

Privesc majoritatea sentimentelor si impulsurilor mele fata de alti oameni ca fiind normale si acceptabile.

1. 2. 3. 4. 5.

Ceva din inainturul meu nu ma lasa sa ma bucur, indiferent ce sarcina am realizat – daca o realizez bine am un sentiment de ingamfare ca sarcina este sub posibilitatile mele si ca nu ar trebui sa ma multumesc doar cu atat.

1. 2. 3. 4. 5.

Ma simt diferit de ceilalti oameni . Mi-ar place sa am sentimentul de siguranta care vine din faptul ca nu sunt prea diferit de ceilalti.

1. 2. 3. 4. 5.

Mi-e teama de oamenii carora mi-ar place sa ma cunoasca, pentru ca s-ar putea sa-i dezamagesc .

1. 2. 3. 4. 5.

Sunt frecvent deranjat de sentimente de inferioritate.

1. 2. 3. 4. 5.

Din cauza altora nu am reusit sa realizez pe cat de multe pe cat as fi vrut.

1. 2. 3. 4. 5.

Sunt timid si intimidat in situatii sociale.

1. 2. 3. 4. 5.

Pentru a fi acceptat si placut, am tendinta sa fiu cum vor altii de la mine sa fiu.

1. 2. 3. 4. 5.

Par sa am o putere interioara care ma ajuta sa rezolv lucrurile. Am o fundatie destul de solida si sunt destul de sigur pe mine.

1. 2. 3. 4. 5.

Ma simt intimidat cand sunt cu persoane care au o pozitie superioara mie la scoala sau la serviciu.

1. 2. 3. 4. 5.

Cred ca sunt nevrotic sau ceva asemanator.

1. 2. 3. 4. 5.

Deseori nu incerc sa fiu prietenos cu oamenii pentru ca ma gandesc ca nu o sa ma placa.

1. 2. 3. 4. 5.

Cred ca sunt o persoana valoroasa pe plan de egalitate cu ceilalti.

1. 2. 3. 4. 5.

Nu pot sa ma abtin sa ma simt vinovat fata de ce simt despre anumiti oameni din viata mea.

1. 2. 3. 4. 5.

Nu imi este frica sa cunosc noi oameni. Cred ca sunt o persoana valoroasa si nu este nici un motiv pentru care ceilalti sa nu ma placa.

1. 2. 3. 4. 5.

Cred in puterile mele numai pe jumatate.

1. 2. 3. 4. 5.

Cred ca am anumite abilitati si alte persoane spun la fel. Ma intreb daca nu cumva le confer o importanta mai mare decat au.

1. 2. 3. 4. 5.

Sunt foarte sensibil. Atunci cand oamenii vorbesc am tendinta sa cred ca ma critica sau ma insulta intr-un fel sau altul, chiar daca mai tarziu cand ma gandesc la asta nu mi se mai pare la fel.

1. 2. 3. 4. 5.

Ma simt sigur ca pot sa rezolv problemele care vor aparea in viitor.

1. 2. 3. 4. 5.

Cred ca incerc sa impresionez lumea . Eu stiu ca nu sunt asa cum par.

1. 2. 3. 4. 5.

Nu ma ingrijorez sau condamn daca oamenii ma judeca.

1. 2. 3. 4. 5.

Nu ma simt normal, dar vreau sa ma simt normal.

1. 2. 3. 4. 5.

De obicei cand sunt intr-un grup nu spun prea multe de frica sa nu spun ceva gresit.

1. 2. 3. 4. 5.

Am tendinta sa-mi evit problemele.

1. 2. 3. 4. 5.

Chiar daca oamenii ma vad intr-o lumina buna, ma simt putin vinovat pentru ca stiu ca ii pacalesc – daca as fi cu adevarat eu insami nu m-ar vedea intr-o lumina atat de buna.

1. 2. 3. 4. 5.

Simt ca sunt la acelasi nivel cu alti oameni si asta ma ajuta sa stabilesc relatii bune cu ei.

1. 2. 3. 4. 5.

Cred ca oamenii pot sa reactioneze diferit la mine decat ar reactiona la alti oameni.

1. 2. 3. 4. 5.

Traiesc prea mult asa cum vor altii sa traiesc.

1. 2. 3. 4. 5.

Cand trebuie sa ma adresez unui grup ma intimidez si nu reusesc sa ma exprim foarte bine.

1. 2. 3. 4. 5.

Daca nu as avea asa de mult ghinion as fi realizat mult mai multe decat am realizat pana acum.

1. 2. 3. 4. 5.

Nu suport daca cineva ma critica sau vorbeste despre mine.

1. 2. 3. 4. 5.

Interpretarea Rezultatelor

Scala acceptarii de sine cuprinde un grup finit de 36 de itemi, care se refera la sentimente personale.

Tu ai sarcina de a citi cu atentie fiecare item si de a decide cat de adevarata sau de falsa este pentru tine fiecare afirmatie.

Fiecare afirmatie se coteaza cu note de la 1 la 5, in functie de urmatoarea scala:

- 1 – complet adevarat,**
- 2 – in cea mai mare masura adevarat,**
- 3 – jumatate adevarat, jumatate fals,**
- 4 – in mare masura fals,**
- 5 – complet fals.**

Un prim pas pentru scorare este de a transfera in alta coloana, notata cu B (coloana initiala se noteaza cu A), raspunsul la itemii 2,7,15,19,21,25,27,32.

Doar pentru coloana B cotarea se face astfel: fiecare raspuns notat astfel:

- 1 castiga 5 puncte**
- 2 castiga 3 puncte**
- 3 castiga 4 puncte**
- 4 castiga 2 puncte**
- 5 castiga 1 punct.**

Pentru scorul final se face totalul coloanelor A si B.

Scorurile cuprinse intre 0-110 sunt considerate scazute pe aceasta scala si exprima o acceptare de sine scazuta.

Acest scor poate fi interpretat ca reflectare a unui punct de vedere negativ despre sine si sentimentul ca altii au un punct de vedere negativ.

Nu este ingrijorator daca se obtine un scor apropiat de 110.

Scorurile mai mici de 110 sunt un motiv de ingrijorare si reflecta o acceptare de sine scazuta.

Acceptarea de sine scazuta influenteaza foarte mult actiunile subiectului, de la nivelul de incredere in munca si sensitivitatea fata de prieteni pana la sentimentele de valoare din familie.

Media scorurilor este cuprinsa intre 111-150.

Pentru subiectul care obtine un asemenea scor semnifica ca se poate confrunta la un moment dat cu o situatie data fiind plin de incredere, dar este si sentimentul ca ar face fata mult mai bine intr-o situatie diferita si la un alt moment dat. Acest nivel al acceptarii de sine descrie felul in care cei mai multi dintre noi suntem, admirandu-ne intr-un moment, blamandu-ne intr-altul. Pentru cei mai multi dintre noi aceasta este o reflectie corecta despre propriile abilitati si incercarea de a face lucrurile mai bine. Fixarea de scopuri prea inalte (nerezonabile) reduc sentimentele pozitive. Linia dintre scorurile medii si scorurile inalte privind acceptarea de sine reflecta atitudinea despre ceea ce trebuie sa facem.

Scorurile inalte 151-180 reflecta faptul ca subiectul este increzator de sine si de propria valoare individuala.

Aceste persoane sunt considerate ca usor abordabile si capabile sa accepte in mod obiectiv aprobarile si criticile altora. In plus aceste persoane au un comportament bazat pe valori internalizate si acceptarea responsabilitatii, oricare ar fi consecintele acestui comportament.

Aceste persoane se simt confortabil avand abilitatea de a se descurca cu orice fel de probleme sau provocari ce apar si in plus au un sentiment optimist despre viata.

2. Propune-ti asteptari realiste.

Daca ai un vis, lucreaza la el, dar pas cu pas, cu pasi mici, desi si realizabili, si vei ajunge intr-o zi unde ti-ai propus.

3. Renunta la Perfectionism

4. Exploreaza-te pe tine insuti – asta inseamna sa-ti faci timp pentru tine insuti, sa nu mai fugi de tine apeland mereu la activitati, la telefon, la televizor, la laptop. Lasa-ti timp si pentru tine, traieste, simte, lasa-te in voia ta.

5. Fa-ti curajul sa-ti ajustezi imaginea despre tine insuti

– timpul trece si te schimbi odata cu el, sa nu ai pretentia sa fii la fel ca acum 10-15 ani, timpul schimba tot, si tu nu faci exceptie de la aceasta regula. Desi personalitatea ta are niste baze solide care raman de-a lungul anilor, interesele tale, modul tau de-a vedea lumea, pasiunile tale, se schimba, nu-ti fie frica sa ai noi pasiuni, noi dorinte sau noi obiective, accepta-te pe noul tu.

6. Inceteaza sa te mai compari cu ceilalti – esti unic,

inegalabil, nici macar fratele sau sora ta nu-ti seamana, desi sunteti din aceiasi parinti proveniti, daramite oameni diferiti?

Acum spre final, spune-mi despre tine : consideri ca ai incredere in tine? cat de mult crezi ca increderea in tine ti-a afectat viata pana in momentul de fata?

LEGILE VIETII

LANSARE OFICIALA 20 IULIE 2019