



Reziliența psihologică și stima de sine a preadolescentului

Psychological resilience and self-esteem of the preadolescent

Maria Pleșca, conferențiar univerețiar,
doctor în psihologie, Catedra de
Psihologie,
Facultatea de Psihologie și Psihopedagogie
Specială,
UPS „Ion Creangă”, Chișinău

ORCID: 0000-0001-9567-3723

CZU: 159.922

DOI: 10.46727/jshs.2021.v49.i3.p34-40

Rezumat

În articol se elucidează problema relației între nivelul de reziliență psihologică și stima de sine la preadolescenți. Se susține că nivelul înalt și mediu al rezilienței psihologice va corela cu nivelul înalt al stimei de sine, iar nivelul scăzut al rezilienței psihologice va corela cu nivelul scăzut al stimei de sine. Preadolescența este o vârstă dificilă, cu multe riscuri, schimbări fizice, fiziologice și psihice, conflicte interne și externe. Traversarea cu succes a acestei perioade depinde de nivelul rezilienței psihologice pe care îl dezvoltă. Unul dintre factorii determinanți pentru o reziliență psihologică personală înaltă a preadolescenților este atitudinea lor pozitivă față de sine, stima de sine adecvată stabilă, pe

care se bazează încrederea în sine, o perspectivă optimistă asupra perspectivelor și dorințelor de viitor. Trebuie avut în vedere faptul că stima de sine există în absența umilinței de sine și, împreună cu aceasta, în ultimul caz, acționează ca o funcție de protecție la preadolescenți.

Cuvinte-cheie: preadolescența, reziliența psihologică, stima de sine, control, stres, adaptare, comportament.

Abstract

The article elucidates the problem of the relationship between the level of psychological resilience and self-esteem in preadolescents. It is argued that the high and medium levels of psychological resilience will correlate with the high level of self-esteem, and the low level of psychological resilience will correlate with the low level of self-esteem. Preadolescence is a difficult age, with many risks, physical, physiological, and mental changes, internal and external conflicts. The successful crossing of this stage depends on the level of psychological resilience it manifests. One of the determining factors for a high personal psychological resilience of preadolescents is their positive self-attitude, stable adequate self-esteem, on which self-confidence is based, an optimistic outlook on future prospects and desires. It must be borne in mind that self-esteem exists in the absence of self-humiliation and, together with the latter,

acts as a protective function in preadolescents.

Keywords: preadolescence, psychological personalității preadolescentului, a determinat resilience, self-esteem, control, stress, organizarea cercetării empirice. adaptation, behavior.

Etapă actuală este una a schimbărilor sociale și se caracterizează prin apariția de noi tipuri de riscuri asociate cu menținerea integrității personalității, stabilitatea acesteia, realizarea nevoii de creștere personală și autorealizare [1, p. 35]. În acest sens, învățarea presupune nu doar formarea intelectuală, ci și dezvoltarea unei game întregi de competențe sociale și psihologice, care contribuie la formarea rezilienței preadolescenților ca bază pentru creșterea personală și autorealizare [3, p. 121]. Pentru un preadolescent, reziliența psihologică și capacitatea de a menține o stare de bunăstare subiectivă sunt condiția principală pentru munca de succes pe întreaga perioadă a activității didactice [4, p. 18].

Importanța rezilienței psihologice ca abilitate de a se adapta la adversități, dificultăți, stres și la alte perturbări este un factor central în dezvoltarea preadolescentului [2, p. 64]. Succesul adaptării la condițiile schimbătoare de mediu include modalități în care preadolescentul își reglează emoțiile, gândește constructiv, își reglează și își direcționează comportamentul și acționează într-un mediu social pentru a diminua sursa de influență deconstructivă asupra personalității sale [5, p. 102].

Studiul stimei de sine, care determină reziliența psihologică a

Ipoteza cercetării: reziliența psihologică a preadolescentului este o caracteristică sistemică integrală a personalității flexibilă la schimbările din mediul extern și intern, determinată de stima de sine și factorii de personalitate. Pentru realizarea obiectivelor trasate, am recurs la o serie de instrumente de cercetare, ceea ce ne-a permis să examinăm autentic variabilele supuse cercetării: test de reziliență S. Maddi (adaptat de Д.А. ЛЕОНТЬЕВ); scala Rosenberg a stimei de sine (Rosemberg Self-Esteem Scale).

Frecvențele de manifestare a rezilienței preadolescenților denotă că nivelul înalt al rezilienței este caracteristic pentru 15,79% (12 persoane); nivelul mediu al rezilienței – pentru 52,63% (40 de persoane) și nivelul scăzut al rezilienței – pentru 31,58% (24 de persoane). Datele obținute ne demonstrează că la preadolescenții cercetați predomină nivelul mediu al rezilienței psihologice. Mai mult de jumătate dintre ei (40 de persoane) au dovedit că își subestimează capacitățile lor în realizarea obiectivelor, dar au o idee generală despre particularitățile personalității lor (deși nu întotdeauna obiectivă), au potențialul rezilienței psihologice, dar deseori nu știu ce trebuie făcut pentru a arăta această



particularitate psihologică. Nu sunt destul de echilibrați, uneori sunt incapabili să depășească dificultățile care apar, au o stare de spirit rea, nu sunt capabili să-și regleze propriul comportament în situații de criză. Rezolvarea conflictelor interumane la astfel de preadolescenți este uneori de natură distructivă.

24 din preadolescenții cercetați au demonstrat un nivel scăzut al rezilienței psihologice. Acești subiecți, atunci când își realizează obiectivele, își supraestimează adesea capacitățile, nu au o evaluare obiectivă a propriei persoane, se orientează slab în situații care necesită manifestări de stabilitate psihologică a individului. Nu sunt echilibrați, de multe ori, au o dispoziție proastă, sunt incapabili să-și regleze comportamentul în situații extreme, demonstrează activitate socială și performanță școlară și socială scăzute, nu știu cum să soluționeze conflictele interumane.

Nivelul înalt a fost înregistrat de 12 persoane. Probabil că această situație poate fi explicată prin particularitățile de vârstă ale subiecților cercetați. Subiecții cu un nivel ridicat de reziliență psihologică a personalității sunt perseverenți în realizarea obiectivelor, își evaluează în mod adecvat capacitățile, știu ce vor și ce resurse sunt necesare pentru a fi o persoană stabilă din punct de vedere psihologic. Sunt echilibrați, depășesc eficient dificultățile, se caracterizează printr-o dispoziție stabilă,

capacitatea de a regla comportamentul în situații extreme, prezintă o activitate socială ridicată, au un nivel ridicat al capacității de lucru, rezolvă cu succes conflictele interumane.

Odată cu vârsta, se modifică și nivelul rezilienței psihologice. Obiectivele semnificative din viitor dau sens și direcție vieții preadolescenților în pragul adolescenței, ajutând la luarea deciziilor în situații care prezintă o amenințare subiectivă sau obiectivă pentru autorealizare. Când obiectivul personal este semnificativ, adică nu este impus de alte persoane și este susținut de așteptările plăcute că o persoană are toate abilitățile de a efectua acțiunile și alegerile necesare în procesul de realizare a obiectivelor alese, atunci este mai ușor pentru o persoană să-și mențină reziliența psihologică și procesul de autoreglare se dovedește a avea succes. Un factor de consolidare a modului de obținere a rezultatelor dorite este un sistem de valori și credințe că persoana însăși este capabilă să realizeze aceste obiective. Credința în propriile abilități și competențe determină ajustarea flexibilă a comportamentului, a reacțiilor și a obiectivelor de realizare pe care preadolescentul le caută. În același timp, obiectivele diferă în ceea ce privește nivelul de abstractizare și sunt organizate ierarhic: obiectivele de ordin inferior, care determină comportamentul și acțiunile preadolescentului într-un anumit moment,



sunt controlate de obiective de la un nivel superior, un sistem de valori și credințe de viitor. Dezvoltarea rezistenței începe din copilărie și continuă în preadolescență. Pentru a surprinde diferențele dintre preadolescenții de 12 și 14 ani, vom compara mediile obținute la scalele testului S. Maddi.

Comparând „indicatorul general al rezistenței” în grupurile de preadolescenți de 12 și de 14 ani, observăm că preadolescenții de 14 ani denotă un indicator de reziliență mai mare decât cei de 12 ani, ceea ce îi ajută în mod evident să facă față situațiilor stresante, mai ușor și mai rapid, se adaptează la condițiile în schimbare. De asemenea, ei înregistrează cote mai mari și la componentele rezilienței. Atestăm diferențe statistice semnificative între rezultatele preadolescenților de 12 ani (valoarea mediei pe grup=29.79) și rezultatele preadolescenților de 14 ani (valoarea mediei pe grup=38.21), la $t=4,964$, $p=0,001$ la scala Implicare. Diferențe statistice semnificative, conform testului T-student, am stabilit între rezultatele preadolescenților de 12 ani (valoarea mediei pe grup=26.64) și preadolescenților de 14 ani (valoarea mediei pe grup=32.09), unde $t=6,217$, $p=0,001$ la scala Control. La scala Asumarea riscurilor, de asemenea, au fost stabilite diferențe statistice semnificative între rezultatele obținute de preadolescenții de 12 ani (valoarea mediei pe grup=15.64) și cele ale

preadolescenților de 14 ani (valoarea mediei pe grup=17.07), unde $t=3,326$, $p=0,001$.

Unul dintre factorii determinanți pentru o reziliență psihologică personală înaltă a preadolescenților este atitudinea lor pozitivă față de sine, stima de sine adecvată stabilă, pe care se bazează încrederea în sine, o perspectivă optimistă asupra perspectivelor și dorințelor de viitor. Trebuie avut în vedere faptul că stima de sine există în absența umilinței de sine și, împreună cu aceasta, în ultimul caz, acționează ca o funcție de protecție. Pentru a determina specificul personalității la preadolescenți, am folosit *scala Rosenberg a stimei de sine*.

Din numărul total de preadolescenți, 18.42% (14 persoane), au demonstrat un nivel scăzut al stimei de sine. 28.95% (22 de persoane) au nivel înalt al stimei de sine și 52.63% (40 de persoane) din preadolescenți denotă un nivel mediu al stimei de sine.

Deoarece stima de sine este modelată prin evaluarea mediului înconjurător și, devenind stabilă, se modifică cu mare dificultate, devine posibilă modificarea atitudinii celorlalți (colegi, părinți, profesori, rude). Prin urmare, formarea respectului de sine optim depinde în mare măsură de corectitudinea evaluării personale a preadolescenților și a oamenilor din anturajul lor. Este deosebit de important ca preadolescentul să fie ajutat de persoanele responsabile să dezvolte un nivel adecvat al



stimei de sine, încrederea în sine, în capacitățile sale, în valoarea propriei persoane.

Atitudinea individului față de sine influențează manifestarea activității sociale a individului, determină reziliența acestuia. Stima de sine pozitivă acționează ca motiv pentru autoreglarea comportamentului și se actualizează într-un act comportamental, începând cu motivarea acestuia și terminând cu propria evaluare a efectului atins al comportamentului, participă la mecanismele de reglare a comportamentului de la nivelul unei situații specifice de activitate până la nivelul implementării pe termen lung a planurilor.

Pentru a analiza relația dintre nivelurile rezilienței psihologice și stimei de sine, am utilizat testul de corelație Bravais-Pearson. Datele relației sunt prezentate în tabelul 1.

Tabelul 1. Corelațiile dintre reziliența psihologică, componentele rezilienței și stima de sine (după coeficientul de corelație Bravais-Pearson)

Variabile	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Implicarea/ Stima de sine	$r=0,414$	$p\leq 0,01$

Controlul/Stima de sine	$r=0,42$ 0	$p\leq 0,01$
Asumarea riscurilor/ Stima de sine	$r=0,523$	$p\leq 0,01$
Indicele general al rezilienței/ Stima de sine	$r=0,425$	$p\leq 0,01$

În urma aplicării testului de corelație, am identificat o relație direct proporțională puternică și semnificativă statistic ($r=0,414$, $p\leq 0,01$) a nivelurilor scăzute ale stimei de sine cu nivelurile reduse ale implicării ca componentă a rezilienței psihologice și a nivelurilor ridicate ale stimei de sine cu nivelurile ridicate ale implicării. Preadolescenții cu un nivel înalt al implicării se caracterizează prin tendința de a rezolva problemele dificile, de a traversa perioadele traumatizante. O persoană care are o componentă dezvoltată de implicare se bucură de activitatea în care este angajată și în procesul căreia se simte semnificativă și valoroasă. Dacă implicarea nu este suficient exprimată, atunci persoana pare să părăsească viața, se simte superficială, respinsă.

În cazul stabilirii relației dintre nivelul stimei de sine și nivelul controlului, atestăm un coeficient de corelație pozitiv ($r=0,420$, $p\leq 0,01$). Valoarea pozitivă a acestuia indică asocierea nivelurilor scăzute



ale stimei de sine cu cele scăzute ale controlului și a nivelurilor ridicate ale stimei de sine cu nivelurile ridicate ale controlului. O persoană cu o bună dezvoltare a componentei „control” are sentimentul că este liberă să aleagă ce să facă, ce fel de activitate îi va satisface nevoile. Controlul ne permite să credem că putem face diferența, dacă luptăm. Opusul controlului va fi neajutorarea. Dacă sentimentul de control este puternic, persoana devine stăpână a vieții sale, își dă seama că își alege propria cale, ia singură decizii.

Am identificat un coeficient de corelație semnificativ pozitiv ($r=0,523$, $p\leq 0,01$) între stima de sine și asumarea riscurilor. Prin urmare, corelația direct proporțională puternică și semnificativă statistic indică asocierea nivelurilor scăzute ale stimei de sine cu nivelurile reduse ale asumării riscurilor și a nivelurilor ridicate ale stimei de sine cu nivelurile ridicate ale asumării riscurilor. Asumarea riscurilor presupune convingerea preadolescenților că tot ceea ce i se întâmplă unei persoane se întâmplă în conformitate cu voința sa, contribuie la dezvoltarea personală prin cunoștințe dobândite din experiența personală pozitivă sau negativă. O astfel de persoană este gata să acționeze pe propriul risc, chiar și atunci când nu există garanții fiabile de succes. Această componentă îi permite individului să fie deschis spre lumea exterioară și să accepte evenimentele care au loc ca pe o provocare și ca pe un test.

Asumarea puternică a riscurilor obligă o persoană să perceapă viața ca pe o sursă de experiență. Obținerea de cunoștințe din experiență va fi utilă în viitor – aceste cunoștințe pot fi aplicate activ în practică.

Între stima de sine și Indicele general al rezilienței, atestăm un coeficient de corelație semnificativ pozitiv ($r=0,425$, $p\leq 0,01$). Astfel, corelația direct proporțională puternică și semnificativă statistic indică asocierea nivelurilor scăzute ale stimei de sine cu nivelurile reduse ale Indicelui general al rezilienței și a nivelurilor ridicate ale stimei de sine cu nivelurile ridicate ale Indicelui general al rezilienței. Reziliența este o resursă necesară pe care o persoană se poate baza atunci când alege viitorul. Cu cât aceste componente sunt mai pronunțate, cu atât percepem mai puțin stresul. O persoană încetează să considere situațiile stresante semnificative; prin urmare, tensiunea scade.

În concluzie, putem menționa că nivelurile ridicate ale stimei de sine corelează cu nivelurile înalte ale rezilienței psihologice și componentele acesteia. Astfel, ipoteza precum că există relații între nivelul de reziliență psihologică și stima de sine – nivelul înalt și mediu al rezilienței psihologice va corela cu nivelul înalt al stimei de sine, iar nivelul scăzut al rezilienței psihologice va corela cu nivelul scăzut al stimei de sine – a fost confirmată.



Bibliografie

1. BHARWANEY, G. Reziliența emoțională. Învățăm să devim adaptabil și să-ți atingi potențialul maxim. Iași: Polirom, 2020.
2. FABER, A. Comunicarea eficientă cu copiii. Acasă și la școală. București: Curtea Veche, 2019.
3. GAFITA, M. Adolescenții scăpați de sub control. București: Humanitas, 2020.
4. HRIB, B. Reziliența. București: Tritonic, 2020.
5. SALMAN, A. Sursele bucuriei – curajul, reziliența, recunoștința, generozitatea, iertarea și sacrificiul. București: Editura TREI, 2018.

Особенности эмоционального состояния детей перенесших COVID-19

Particularitățile stărilor emoționale ale copiilor care au suportat COVID-19

Peculiarities of the emotional states of the children who endured COVID-19

**Виктория Максимчук, доктор
психологии, конференциар,**

**Кишинёвский Государственный
Педагогический Университет
им. Иона Крянгэ**

ORCID: 0000-0001-7331-9133

Мария Гладченко, психолог,

Детский Реабилитационный Центр

«Чадыр - Лунга»,

I дидактическая степень

ORCID: 0000-0002-4992-0655

CZU: 159.922.7.07:616-036.21

DOI: 10.46727/jshs.2021.v49.i3.p40-47

Аннотация

В статье предоставлены результаты исследования эмоционального состояния детей перенесших коронавирусную инфекцию Covid-19 и разработана программа по психологическому вмешательству. В исследовании доказано, что у детей после перенесения коронавирусной инфекции развивается посттравматический синдром, повышен уровень тревожности, наблюдается бессонница, депрессивные тенденции и панические атаки. Также наблюдается взаимосвязь между тяжестью перенесенного заболевания и эмоциональным состоянием детей. Была разработана и проверена эффективность программы психологического