

DELIMITĂRI CONCEPTUALE ALE NIVELULUI DE AUTOAPRECIERE ȘI EXPECTANȚE LA TINERI

Ecaterina MOGA

Liceul Teoretic „Elimul Nou”

Each time we refer to our own person or we try to appreciate a colleague, a friend or a simple employee we relate to a certain scale of esteem or self-esteem of her / his activity, quality, value that corresponds to an existent standard in the society and to certain expectations from the side of the estimator /self-estimator.

The self-esteem of a person is formed in time and it can get another dimension in evolution during the life and the professional development.

As it results from the conception of the individual about the world and life, the latter being axed on previous experience, each of us forms a set of ideas about her-/ himself and about the world one integrates in. The relation between the expectations of a person and his level of self-esteem makes up the cognitive infrastructure of every activity.

The self-esteem of an individual is determined by the correlation between success and expectations which present two ways to enrich the self-esteem through the decrease of the level of expectations.

A person can choose deliberately her / his way in life and, as a result, can more consciously come closer to her/his success or failure.

De fiecare dată când ne referim la propria persoană sau încercăm să dăm o apreciere oarecare unui coleg, prieten sau unui simplu angajat, ne raportăm la o anumită scală de apreciere sau autoapreciere a activității, calității, valorii ce corespunde unui etalon existent în societate și anumite așteptări pe care le are cel care evaluează ori autoevaluează.

În baza căror criterii sau indici de performanță ne formăm imaginea de sine? Cât de valizi sunt acești indicatori care ne determină să ne apreciem sau să apreciem pe alții ca persoane? Cât de veridice sunt expectanțele noastre în baza cărora ne dăm un indice de calitate și o anumită valoare? În acest sens, se încearcă deseori a se vehicula cu noțiuni de genul autoapreciere adecvată, subapreciere, supraapreciere etc. fără a depune anumite eforturi de a pătrunde în esența genezei și dezvoltării unei imagini de sine corecte, care are la bază concepția individului despre lume și viață, concepția despre sine însuși și expectanțele pe care și le trasează.

Caracterul unei persoane este întemeiat pe un complex de deprinderi, care reprezintă factori activi în viața ei; structuri permanente, de cele mai multe ori inconștiente. Ele ne exprimă în mod constant, zi de zi, caracterul, și tot ele ne determină eficiența sau ineficiența, ajutându-ne să ne trasăm anumite expectanțe față de ceea ce suntem sau facem. Există, în viziunea noastră, trei piloni esențiali ce determină formarea de deprinderi și trasarea de expectanțe care în mod individual sunt direcționate și subordonate idealului urmărit și valorilor implicite sau explicite pe care le posedă persoana – cunoașterea, abilitățile și dorințele.

Cunoașterea este paradigma teoretică, acei *ce-i de făcut* și *de ce*. Abilitatea este *cum se face* ceea ce e de făcut. Iar dorința este motivația, *impulsul de a face*. Lucrând asupra modului nostru de cunoaștere, a priceperii și dorințelor noastre, ne croim drumul spre nivelurile superioare de eficiență personală și interpersonală, renunțând la vechile paradigme. Astfel, cunoscând cine suntem și cine dorim a ajunge, care sunt țelurile și idealurile obiective pe care dorim a le urma, evaluând minuțios modalitățile realiste de atingere a scopurilor stabilite și fiind motivați a urmări o nouă dimensiune a realizărilor personale, ne putem trasa expectanțe veridice care să corespundă cu realitatea propriilor posibilități și persoane. Aceasta ar fi o armonie între o autoapreciere adecvată și expectanțele reale, ceea ce ar determina succesul progresiv și satisfacerea sau împlinirea personală/ profesională a individului.

Autoaprecierea persoanei se formează în timp, putând căpăta, de-a lungul vieții sau dezvoltării profesionale, o altă dimensiune în evaluare, deoarece rezultă din concepția individului despre lume și viață, axându-se pe experiența din trecut, astfel încât fiecare dintre noi ne formăm un set de prescripții despre sine și despre lumea în care ne integrăm. Așadar, pe parcurs, fiind supusă unui proces de transformări, autoaprecierea devine un proces care uneori este destul de dureros și dificil. Este o schimbare care se cere motivată de scopuri mai înalte, care ne cer să subordonăm dorințele de moment dorințelor de durată, înaintând anumite principii

și având anumite expectanțe care să se apropie mai mult atât de realitatea aptitudinilor și capacităților noastre, cât și de factorii externi ce ne determină așteptările și gradul nostru de autoevaluare.

În cercetarea efectuată pe un eșantion de 68 persoane cu vârsta cronologică cuprinsă între 19-29 de ani, toate fiind cadre didactice, am obținut anumite rezultate și am etichetat anumite trasaturi după aplicarea și interpretarea datelor reieșite din testul *Autoapreciere* după L. D. Stolareenco și testul *Nivelul de expectanțe* după K.Švarțladerom.

În urma aplicării testului de *Autoapreciere* au fost obținute rezultatele prezentate în tabelul 1. Este evident că predomină autoaprecierea neadecvată a persoanelor supuse investigației, cât și faptul că majoritatea nu au o autoapreciere adecvată despre propria persoană.

Tabelul 1

	Neadecvat de înaltă	Înaltă	Mai sus de medie	Medie	Mai jos de medie	Scăzută	Ireal de scăzută
Nr.	20	3	15	16	11	3	0
%	29,4	4,4	22,1	23,5	16,2	4,4	0

Observăm că cel mai înalt procentaj îl dețin persoanele cu un nivel de autoapreciere *neadecvat de înalt* – 29,4%, urmat de persoanele ce au nivel de autoapreciere *medie* – 23,5% și autoapreciere cu nivel *mai sus de medie* – 22,1%. Nu s-a înregistrat nici un caz în care nivelul de autoapreciere să fie *ireal de scăzut* în cadrul eșantionului.

Pe baza unei autoaprecieri neadecvate, persoana are o imagine de sine incorectă, idealizându-și propria persoană, capacitățile și posibilitățile, valorile personale față de a celor din jur, în scopurile beneficiilor personale. În acest context, persoanele ignoră posibilitatea eșecului în dorința păstrării unei autoaprecieri de sine înalte față de acțiunile, faptele și propria persoană. Astfel, survine pericolul „respingerii” a tot ce ar defavoriza imaginea de sine. Acceptarea realității obiective este distorsionată, atitudinea față de ea devine neadecvată, pur emoțională, în acest context pierzându-se nucleul aprecierii raționale. De aceea, observația corectă este privită ca o critică nemotivată, iar aprecierea obiectivă a activității – ca o subapreciere inadecvată. Eșecul este identificat ca obstacole din partea celor din jur și nicidecum nu este identificat drept consecințe ale propriei activități.

Persoana cu autoapreciere neadecvat de înaltă nu recunoaște rezultatul drept consecințe ale propriilor greșeli, lenei, insuficienței de cunoștințe, capacităților sau comportamentului inadecvat. Intervine o tensionată manifestare emoțională – afectarea neadecvatului în apreciere, esențiala cauză fiind stereotipul de supraapreciere exagerată a propriei persoane. În cazul în care autoaprecierea înaltă este maleabilă, ea devine fluctuantă în dependență de starea reală a lucrurilor sau crește în cazul succesului și se micșorează în caz de eșec. În acest context, ea contribuie la dezvoltarea personalității, fiindcă este pusă în situația de a depune efort maxim pentru realizarea obiectivelor, dezvoltarea propriilor capacități și a voinței.

Autoaprecierea poate fi și scăzută, mai jos de pragul minim al posibilităților și capacităților individului. De obicei, aceasta duce la neîncredere în sine, la sfială, lipsa de îndrăzneală, incapacitatea de a-și realiza scopurile. Prin urmare, aceste persoane nu-și pun ca scop țeluri înalte, având un nivel de expectanțe scăzut și manifestând un spirit critic față de propria persoană.

Nivelul de expectanțe este caracterizat de dificultatea acelor scopuri spre care tinde persoana, realizarea cărora devine atractivă și reală. Asupra nivelului de expectanțe influențează dinamica succesului și eșecului în viața personală a individului și ascensiunea succesului într-o anumită sferă de activitate pe care o atinge acesta din urmă. Există nivel de expectanțe adecvat (acesta este caracteristic persoanei care își trasează scopuri ce sunt reale pentru el, care coincid cu capacitățile și posibilitățile pe care le are) și nivel de expectanțe neadecvat: ridicat (tinde spre ceea ce nu poate atinge, are așteptări ireale în conformitate cu aptitudinile și posibilitățile de care dispune) sau scăzut (își trasează obiective simple, nondificile de realizat, deși este capabil de mai mult).

Aplicând asupra aceluiași eșantion de cadre didactice testului *Nivelul de expectanțe*, după K.Švarțladerom, am obținut următoarele rezultate (tab.2):

Astfel, în urma analizei datelor din tabelul 2, observăm că cel mai înalt procentaj îl înregistrează persoanele cu nivelul de expectanțe scăzut – 42,6%, adecvat – 36,8%.

Tabelul 2

Nr. d/o	Niveluri	Frecvența numerică	Frecvența procentuală
1	Neadekvat de înalte	4	5,9 %
2	Înalte	9	13,2 %
3	Adecvate	25	36,8 %
4	Scăzute	29	42,6 %
5	Neadekvat de scăzute	1	1,5 %
	Total	68	100 %

Persoanele cu nivel de expectanțe neadekvat de înalt – 5,9% își supraapreciază capacitățile și posibilitățile lor. De obicei, aceștia deseori se inițiază în proiecte sau activități ce-i depășesc și de cele mai multe ori se confruntă cu eșecul. Persoanele cu nivel de expectanțe înalt, dar real – 13,2%, în permanență tind spre îmbunătățirea realizărilor lor, autoperfecționarea de calitate, se implică în situații mai dificile „cu greutate de carate”, urmăresc realizarea obiectivelor, țelurilor mai complicate. Persoanele cu nivel de expectanțe adecvat, realizează cu succes un șir de probleme de o greutate moderată, nu tind spre o autoperfecționare continuă. Cei însă cu un nivel de expectanțe jos sau neadekvat de scăzut își aleg situații simpliste și își trasează scopuri ușor de atins. Acest lucru poate fi explicat prin următoarele:

- autoapreciere scăzută, neîncredere în propriile puteri, capacități, posibilități, suferind de complexul de inferioritate;
- „șmecheria socială”, când, alături de autoaprecierea înaltă și a respectului de sine înalt, persoana ignoră activitatea, comunicarea socială mai dificilă, sarcinile ce implică un grad de responsabilitate.

Astfel, cercetarea literaturii de specialitate denotă că cu cât este mai adecvată autoaprecierea, cu atât mai adecvată este nivelul de expectanțe. În această situație, am încercat să efectuăm o analiză mai amplă, comparativă a rezultatelor celor două teste aplicate. Așadar, am obținut 19 categorii de relații între autoapreciere și nivelul de expectanțe, expuse în tabelul 3, grupe specifice eșantionului nostru.

Tabelul 3

Nr. d/o	Autoapreciere	Nivel de expectanțe	Reprezentarea cantitativă
1	Neadekvat de înaltă	neadekvat de înaltă	2
2	Neadekvat de înaltă	adekvat	10
3	Neadekvat de înaltă	scăzut	8
4	Înaltă	înalt	2
5	Înaltă	adekvat	1
6	Mai sus de medie	adekvat	7
7	Mai sus de medie	înalt	4
8	Mai sus de mediu	scăzut	4
9	Medie	înalt	1
10	Medie	scăzut	12
11	Medie	adekvat	3
12	Medie	neadekvat de înalt	1
13	Mai jos de medie	neadekvat de înalt	1
14	Mai jos de medie	scăzut	5
15	Mai jos de medie	înalt	1
16	Mai jos de medie	adekvat	3
17	Scăzută	scăzut	1
18	Scăzută	adekvat	1
19	Scăzută	neadekvat de scăzut	1

Supraaprecierea și subaprecierea împiedică și denaturează de cele mai multe ori procesul de autocontrol. Lucru vizibil în comunicare, unde persoanele cu autoapreciere ridicată și scăzută ajung la inițiere de conflict. În cazul supraaprecierii, conflictul apare din motivul atitudinii de dispreț și lipsă de respect față de alte persoane, a replicilor tăioase și nemotivate spuse la adresa altora, a opiniei celorlalți despre propria identitate. Spiritul de autocritică scăzut al persoanelor care se supraapreciază îi împiedică să observe modul în care îi jignesc pe alții prin părerea înaltă despre sine și prin faptul că nu pun în discuție părerile.

În cazul persoanelor care se subapreciază, conflictele pot apărea din cauza spiritului critic avansat al acestora. Ei sunt foarte exigenți față de ei înșiși și încă mai exigenți față de alții. Având expectanțe înalte, ei nu iartă nici o greșeală, nici o nereușită, sunt înclinați spre a scoate în evidență neajunsurile și eșecurile altora.

Există trei feluri de expectanțe care par a fi legate în mod repetat de menținerea problemei: expectanța domnării și controlului, expectanțele utopice și expectanțele consecutive etichetării comportamentului ca simptom sau obrăznicie. Juxtapuse la conceptul de autoapreciere, urmărind relaționarea cu nivelul de expectanțe a individului, se constată faptul că atunci când aceste expectanții, menționate mai sus, orientează comportamentul într-o manieră univocă, rigidă, ele conduc la trei feluri de comportamente ce mențin problema, și anume:

1. *Se acționează când nu este nevoie să se acționeze*, de obicei, fiind caracteristic persoanelor cu un nivel neadekvat de înalt al expectanțelor. Aceste persoane ori se supraapreciază, având o imagine de sine perfecționistă, ireală, ori se subapreciază, având tendința de a prezenta o altă imagine a propriei persoane, uneori victimizându-se.
2. *Nu se acționează în situații în care este necesar să se facă ceva*. Aceasta este caracteristic persoanelor cu un nivel scăzut de expectanțe sau ireal de scăzut și nivel de autoapreciere scăzută sau subapreciere. Ei se simt la limita de confort și în vizorul lor orice altă acțiune sau activitate care ar putea să o lanseze ar provoca pericolul de dezechilibru al confortului personal. De obicei, aceste persoane sunt persoane închise spre inovație și au frică de schimbare.
3. *Se acționează greșit*. Lucru caracteristic și destul de evident la persoanele care au un nivel de autoapreciere înalt sau scăzut și nivel de expectanțe scăzut sau neadekvat de înalt.

Expectanța controlului poate fi cea mai importantă premisă a menținerii problemei. Ea se manifestă atunci când oamenii se simt stăpâni ai propriului destin. Prin urmare, trebuie să-și asume responsabilitatea tuturor comportamentelor lor. De obicei, aceste persoane încearcă să obțină un rezultat în soluționarea unei probleme care prin natura ei nu necesită această încercare.

Expectanțele utopice se bazează pe ideea că „toate evenimentele vieții trebuie să fie perfecte, plăcute și întocmai cum le dorim noi; nimic mai puțin nu este acceptabil”. De obicei, marea majoritate a adolescenților au expectanțe utopice. Pe de altă parte, aserțiunile utopice implică faptul că totul este perfect, în regulă, în condițiile în care ceilalți consideră că trebuie de făcut ceva.

A treia categorie de expectanțe ce mențin problema provin din etichetele de „boală” sau „obraznicie” aplicate unor comportamente; ele devin „predicții ce se autoîmplinesc”, menținând și agravând problema. În acest context, subaprecierea poate fi o urmare a unui conflict de lungă durată ce provoacă o stare de depresie din care omul nu poate găsi o ieșire de sine stătător.

Putem deduce câteva consecințe în cazul în care persoanele manifestă o autoapreciere înaltă și nivel de expectanțe scăzute:

- complacerea periculoasă;
- satisfacția de sine însoțită de lipsa de conștientizare a pericolului;
- *sindromul struțului*: bag capul în nisip, chiar dacă pericolul persistă, mă fac că nu-l văd și îmi pare că am rezolvat problema;
- frica de a ni se da prea multe îndatoriri, când „farfuria e deja plină”;
- pericol de a refuza să-și îmbogățească cunoștințele cu idei din surse laice, deși acestea sunt bune, având anumite preconceptii.

Raportul dintre expectanțele pe care le are persoana și nivelul său de autoapreciere alcătuiesc infrastructura cognitivă a oricărei activități. Unele persoane își trasează expectanțe mai joase pentru a nu se confrunta cu un eșec în urma autoaprecierii, aceștia din urmă fiind adepții liniei de confort personal. Alții, din contra, având o părere prea înaltă despre ei înșiși, își trasează expectanțe prea înalte, deseori aceasta și ducând la eșec, depresie. În acest mod se formează o privire negativă asupra lumii, asupra persoanei înseși și asupra viitorului. De aici concluzionăm că este destul de esențial să se lucreze de timpuriu asupra formării corecte a unui

concept despre lume și viață a individului, să ne focalizăm în procesul educației pe formarea unei imagini de sine corecte și să lucrăm asupra identificării și promovării adevăratei valori a persoanei. Așadar, conceptul de sine are drept componente: apartenența, valoarea de sine și competența. Iar autoaprecierea justă și crearea nivelului de expectanțe pornește de la această paradigmă a conceptului despre lume și viață și a conceptului despre sine. Expectanțele noastre privitor la propria persoană reies din experiența de viață, din succesele sau eșecurile cu care ne-am confruntat, din anturajul în care trăim, în domeniul în care activăm. De regulă, expectanțele vizează gradul de succese sau insuccese și valoarea consecințelor atribuite acestora de către o persoană angajată în activitate sau în interacțiuni sociale. Cu cât probabilitatea subiectivă a succesului este mai mare cu atât o persoană investește un efort mai intens pentru atingerea acestuia. Totodată, succesul trebuie anticipat ca având consecințe personale pozitive. Probabilitatea succesului și orientarea pozitivă a consecințelor sunt rezultate ale proceselor de evaluare și autoevaluare și se află în raporturi multiplicative, una anulând-o sau întărind-o pe cealaltă. În acest sens, expectanța are funcții motivatorii. Expectanța poate fi specifică uneia sau mai multor sarcini; se poate referi la o stare de fapt sau la evaluarea capacității unei persoane; poate fi îndelung stabilă sau tranzitorie. Nivelul expectanțelor depinde de sistemul de valori și experiența anterioară ale unei persoane, de practicile și criteriile de evaluare și autoevaluare, de caracteristicile mediului social și natural în care este integrată o persoană.

Astfel, autoaprecierea se determină după corelația dintre succes și pretinderi, ce indică două căi de ridicare a autoaprecierii prin sporirea succesului ori prin micșorarea nivelului de pretenții. Omul poate să-și aleagă conștient scopurile sale de viață, poate mai mult conștient să se apropie și de succesele sau de eșecurile sale. De exemplu, învățătorul, în caz de eșec, pentru a-și menține autoaprecierea pozitivă, poate recurge la raționalizare, explicându-și, într-un anumit mod, înfrângerile sale, căutând un responsabil pentru eșec, sau poate să-și micșoreze nivelul pretențiilor sale, dar poate lua decizia de a pleca din învățământ și de a practica alt gen de activitate, sau ar putea reîncepe activitatea. Omul nu este capabil să schimbe evenimentele care deja au avut loc, dar poate să-și reexamineze percepția proprie asupra acestor evenimente și interpretarea lor.

Bibliografie:

1. Cosmovici L. Iacob. Psihologie școlară. - Iași: Polirom, 2008.
2. Dafinoiu Ion. Elemente de psihoterapie integrativă. - Iași: Polirom, 2007.
3. Larousse. Marele dicționar al psihologiei. - București: Editura Trei, 2006.
4. Zlate Mielu. Psihologie. Eul și personalitatea. - București: Editura Trei, 2004.
5. Robbins Mike. Puterea aprecierii. - București: AMSTA publishng, 2007.
6. Covey Stephen R. Eficiența în 7 trepte sau Un abecedar al înțelepciunii. - București: ALLFA, 2009.
7. Covey Stephen R. A 8-a treaptă a înțelepciunii. De la eficiență la măreție. - București: ALLFA, 2006.
8. Stoica M. Psihopedagogia personalității. - București: Editura Didactică și Pedagogică, 1996.

Prezentat la 24.05.2011