

STUDII ȘI CERCETĂRI: PSIHOLOGIE

STIMA DE SINE – ELEMENT IMPORTANT ÎN PROIECTAREA CARIEREI

Carolina PLATON, Viorica CHETRARI

Universitatea de Stat din Moldova

Savanții susțin că doar o persoană cu stimă de sine înaltă are șanse să-și dea seama de propriul potențial. În procesul de orientare în carieră stima de sine va ajuta persoana să ia decizii corecte, să se autoevalueze și să acționeze în sensul aspirațiilor sale.

Cuvinte-cheie: *stimă de sine, carieră, alegere, dezvoltare.*

SELF-ESTEEM – AN IMPORTANT ELEMENT IN THE CAREER PLANNING PROCESS

The scientists support the idea about the awakening that is happening throughout the world to the fact that a human being cannot realize his potential without a healthy self-esteem. A high self-esteem will help a person to make decisions, self-assessment and to act according to his aspirations in the career planning process.

Keywords: *self-esteem, career, choice, development.*

Stima de sine este una dintre dimensiunile fundamentale ale personalității. Ea se referă la raportul pe care îl are fiecare cu sine însuși. Este o privire, o judecată despre noi înșine, vitală pentru propriul nostru echilibru psihic. Când este pozitivă, relativ ridicată, ea ne permite să acționăm eficient, să facem față dificultăților existenței. Mai mult decât atât, specialiștii susțin că, dintre toate judecățile pe care le formulăm în viață, niciuna nu are o atât de mare importanță ca aceea referitoare la noi înșine.

Etimologic, conceptul de stimă de sine provine din latinescul *estimare*, adică „a evalua”, a cărui semnificație este dublă: „a determina valoarea” și „a avea o părere despre”. Nathaniel Branden înțelege prin stima de sine mai mult decât simțul înăscut al propriei valori, care presupune că este dreptul nostru prin naștere. Este acea scânteie, pe care psihoterapeuții și dascălii caută s-o aprindă în cei cu care lucrează. Acea scânteie nu-i decât anticamera respectului de sine. Respectul de sine conștientizat este starea în care noi suntem adaptați vieții și cerințelor ei. Stima de sine este încrederea în capacitatea noastră de a gândi, încrederea în capacitatea de a face față provocărilor fundamentale ale vieții [2].

„The National Association for Self-Esteem” din America definește stima de sine ca fiind „experiența puterii de a face față provocărilor vieții și de a fi demn de fericire”. În general, stima de sine a fost asemănată cu sistemul imunitar al conștiinței, asigurând rezistența, forța și capacitatea de regenerare. Și exact așa cum un sistem imunitar sănătos nu garantează că omul nu se va îmbolnăvi niciodată, dar îl face mai puțin vulnerabil la boli și mai bine dotat pentru a-și depăși o posibilă îmbolnăvire, tot astfel o stimă de sine sănătoasă nu garantează că omul nu va mai suferi de anxietate sau depresie în fața dificultăților vieții, dar îl face mai puțin susceptibil și mai bine pregătit să le înfrunte și să le depășească.

Stima de sine este ca o spirală – se deplasează în sus și în jos. Ceea ce faci influențează modul în care te simți. Ceea ce simți influențează ceea ce faci. Ceea ce faci influențează modul în care te percepi sau cum crezi că ceilalți gândesc despre tine și care, pe de altă parte, influențează ceea ce simți. Modul cum te simți și cum gândești despre tine însuși îți poate schimba viața de zi cu zi.

O greșeală foarte des întâlnită este compararea realizărilor personale cu ale altora sau persistența în minte a lucrurilor ce trebuiau făcute până la momentul prezent. Cu astfel de gânduri nu vei merge niciodată prea departe, căci aceste gânduri te trag în jos.

Implicațiile asupra supraviețuirii, adaptabilității și împlinirii personale sunt evidente. Stima de sine ne susține și ne îmbogățește viața. Este așa de implicată în viața noastră, încât nu putem să o mai ignorăm. Cu cât stima de sine este mai înaltă, cu atât suntem mai bine dotați pentru a face față dificultăților care se ivesc în viața personală sau în carieră, cu atât mai repede reușim să ne ridicăm după o cădere; cu atât mai multă energie o luăm de la capăt; cu atât mai puternic ne manifestăm tendința de a fi ambițioși, și nu neapărat în sens profesional sau financiar, ci în termenii a ceea ce sperăm să înfăptuim în viață; cu atât mai mare este tendința de a ne exprima noi înșine, reflectând bogăția interioară; cu atât comunicarea este probabil să fie mai deschisă, mai onestă și mai adecvată, întrucât avem încredere în valoarea gândurilor noastre și, ca urmare, mai degrabă ne bucurăm decât ne temem de limpezime.

Privind relațiile interpersonale, un important principiu al relațiilor umane statuează că noi avem tendința de a ne simți mai confortabil, cel mai „acasă”, în compania persoanelor a căror stimă de sine este asemănătoare cu a noastră. Contrariile se atrag în anumite privințe, dar nu și în aceasta. Persoanele cu o ridicată stimă de sine se simt atrase tot de persoane cu o stimă de sine ridicată. Nu putem întâlni, de exemplu, o înflăcărată poveste de dragoste între două persoane aflate la capetele opuse ale stimei de sine – așa cum nu este posibil să întâlnim o idilă pasională între inteligență și prostie. Cu cât stima de sine este mai mare, cu atât suntem mai dispuși să avem relații stimulative și nu „toxice”. Deoarece ceea ce este asemănător se atrage: sănătatea atrage sănătate, succesul atrage succes, indiferent dacă ne referim la domeniul profesional sau altul.

Din păcate, efortul de a transmite importanța și semnificația stimei de sine a fost limitat de înțelegerea greșită a termenului *stimă de sine* și de confuzia privind acest termen. Unii au mers până acolo încât au spus că stima de sine este doar „a te simți bine” sau „a avea emoții pozitive față de tine”. Alții au asemănat stima de sine cu egoismul, aroganța, îngâmfarea, narcisismul, simțul superiorității și un caracter ce duce la violență [10].

Asemenea caracteristici nu pot fi atribuite unei stime de sine autentice, sănătoase, deoarece acestea sunt, de fapt, reacții defensive ca urmare a unei stime de sine nesănătoase, care mai poate fi înțeleasă și ca o pseudo stimă de sine.

În pofida acestor păreri, conform cărora o orientare individualistă ar împinge omul către un comportament antisocial, cercetările au arătat că un dezvoltat simț al valorii personale și al autonomiei se corelează în mod semnificativ cu amabilitatea, generozitatea, cooperarea socială și spiritul de intrajutorare [13].

Stima de sine corelează în mod semnificativ cu raționalitatea, creativitatea și capacitatea de a gestiona schimbarea, cu disponibilitatea de a recunoaște și de a corecta posibilele erori. Nivelul global al stimei de sine al unei anumite persoane influențează considerabil alegerile pe care le face în viață și stilul său existențial. În acest context, o stimă de sine înaltă este asociată cu strategii de căutare a dezvoltării personale și de acceptare a riscurilor, erorilor, în timp ce o stimă de sine scăzută, în mod constant, implică mai curând strategii de apărare și de evitare a riscurilor și eșecurilor [1].

După G.Albu [1], stima de sine se referă la încrederea în capacitatea proprie de a gândi, în capacitatea de a face față provocărilor fundamentale ale vieții și la încrederea în dreptul și posibilitatea noastră de a avea succes, de a fi fericiți, la sentimentul că suntem îndreptățiți să ne afirmăm trebuințele și dorințele, să ne împlinim valorile și să ne bucurăm de rezultatele eforturilor noastre.

Dacă ne referim la succesul în carieră, atunci acesta este un deziderat pentru fiecare dintre noi. Desigur, „succesul poate reprezenta un indicator al unei stime de sine puternice ori, dimpotrivă, mai scăzute” [6]. Însă, N.Branden explică că ultimii, „mânați de dorința de a-și demonstra lor înșiși, precum și altora că sunt capabili și merituoși, devin oameni de succes, probabil având mai mult succes decât în cazul în care ar fi avut o stimă de sine înaltă. Aceștia adesea devin dependenți de muncă, uneori în detrimentul familiei și având probleme în relațiile interpersonale”. „O stimă de sine sănătoasă corelează cu capacitatea de a face față provocărilor cotidiene. Înseamnă să ai încredere în capacitatea ta de a gândi, de a învăța, de a alege, de a lua decizii, de a te adapta la schimbări” [2].

Proiectarea carierei este un proces permanent, încadrat în limitele de viață conștientă a persoanei, ansamblul de acțiuni, subordonate unor finalități clar definite orientate spre identificarea posibilităților de maximă valorificare a potențialului individual.

Un principiu fundamental privind cariera este realizarea acordului dintre particularitățile individului și cele ale profesiei. Combinând aceste două planuri, obținem valori profesionale (teoria lui Super), interese profesionale (teoria lui Holland), luarea deciziei în procesul orientării în carieră [11].

Studiile în domeniul de specialitate au arătat că nivelul deciziei (indeciziei) pentru alegerea carierei dorite se asociază cu o serie de caracteristici individuale, ca: nivelul de aptitudini, încrederea în forțele proprii, trăsături de personalitate, aspirații și expectanțe, interese pentru anumite domenii profesionale, stilul de gândire privind controlul evenimentelor, stima de sine etc. și unele caracteristici ale rețelei de suport social [5].

Stima de sine reprezintă o nevoie umană profundă și puternică, esențială pentru o adaptare sănătoasă a individului, adică pentru o funcționare optimă și împlinire de sine. Cu alte cuvinte, stima de sine reprezintă încrederea autentică în propria minte, în propriul discernământ, înseamnă încrederea în capacitatea de a lua decizii corecte și de a face alegeri adecvate. Deci, punerea în practică a deciziilor este, de asemenea, influențată de nivelul stimei de sine.

Proiectarea carierei ar trebui să fie tratată cu mare seriozitate pentru ca tânăra generație să aibă informațiile legate de potențialul personal și de piața muncii. Unul dintre obiectivele orientării școlare și profesionale este cunoașterea de sine. O componentă importantă, care ar trebui nu doar identificată, dar și dezvoltată, este stima de sine, deoarece este direct legată de reușitele noastre.

În programele de orientare profesională și consiliere vocațională primul capitol se referă la factorii implicați în dezvoltarea carierei. De exemplu, Programa școlară pentru anul de completare. Orientare și consiliere vocațională, 2005, Programa Școlară pentru ciclul superior al liceului. Orientare și consiliere vocațională, 2006 sau cărți privind educația pentru carieră, ca cea a Gabrielei Lemeni și Mircea Miclea.

În proiectul „Abilități de Carieră pentru Tineri – Investiție de viitor”, prima temă propusă pentru a fi abordată în orientarea și consilierea pentru o carieră este stima de sine, urmată de luarea deciziilor, stabilirea scopurilor etc. [3].

În general, printre primii factori menționați chiar la începutul programelor referitoare la procesul de proiectare a carierei este stima de sine. Apoi se identifică ceilalți factori și se inițiază primii pași în planificarea carierei. Deci, stima de sine este un factor important în procesul orientării profesionale. Însă, dacă tehnici pentru dezvoltarea abilităților de comunicare, managementul timpului sunt prezente în procesul proiectării carierei, atunci tehnici concrete pentru dezvoltarea stimei de sine sunt puține și vagi. De obicei, celor implicați în procesul de proiectare a carierei li se oferă informații privind stima de sine și se aplică un test psihologic pentru identificarea nivelului stimei de sine. Dar, este necesar și posibil de a dezvolta stima de sine prin exerciții, care necesită minimum de timp și resurse financiare din partea consilierului. De exemplu, programul de completare de propoziții propus de Nathaniel Branden, dedicat construirii stimei de sine, pe care îl putem găsi în varianta originală (în limba engleză), în cartea „The Six Pillars of Self-Esteem” [2] sau în varianta română, în cartea „Cei șase stâlpi ai respectului de sine” [2]. Programul este foarte simplu de aplicat. Sunt suficiente doar unele îndrumări, care pot fi oferite de consilier sau profesor. Deci, este posibil de a dezvolta stima de sine în procesul proiectării carierei. Aceasta nu înseamnă că dezvoltarea stimei de sine este un proces ușor sau complicat, de lungă sau de scurtă durată. Este doar important să oferim celor implicați în proiectarea carierei instrumentele necesare pentru a dezvolta acest factor, care influențează procesul de orientare în carieră a persoanei, dar care uneori este lăsat în umbră, nu atât în sens de informare, cât de dezvoltare a lui.

Părerea potrivit căreia stima de sine ar fi un dar pe care noi nu trebuie decât să-l pretindem este eronată, deoarece dobândirea în timp a stimei de sine reprezintă o reușită [1]. Stima de sine nu este rezultatul realizărilor personale, ci calea spre ele. Deci, vestea bună este că „stima de sine se construiește pe tot parcursul vieții!” [14]. După cum am menționat mai sus, proiectarea carierei este un proces permanent, încadrat în limitele de viață conștientă a persoanei. Astfel, stima de sine ar facilita ansamblul de acțiuni întreprinse de persoană în sensul identificării posibilităților de maximă valorificare a potențialului individual.

Orice persoană, indiferent de vârstă, urmează să facă față schimbărilor radicale în viață. Deci, este necesară și posibilă dezvoltarea stimei de sine, deoarece „într-un proces de orientare, inclusiv în procesul de proiectare a carierei, o stimă de sine înaltă va ajuta persoana să reflecteze asupra propriei personalități, să ia decizii corecte și să acționeze pentru a deveni mai bună decât este în conformitate cu aspirațiile sale” [2].

„Există realități pe care nu le putem ocoli. Una dintre ele este importanța stimei de sine”, afirmă Nathaniel Branden [2], psihoterapeut și filosof, considerat și părintele mișcării stimei de sine. Aceasta este o dimensiune fundamentală pentru orice ființă umană, adolescent, adult sau vârstnic, indiferent de cultură, personalitate, interese, statut social, abilități etc.

Stima de sine este un fenomen măsurabil ce explică simțul realizărilor personale, al respectului de sine și cât de bine se autoevaluează o persoană. Aceasta duce la un sentiment al propriei valori și stimulează motivația de a trăi.

Este posibil ca stima de sine să nu fie suficientă pentru a avea performanțe înalte sau pentru a reprezenta un „vaccin” social, dar este o componentă necesară și importantă. Este posibil ca cei cu o stimă de sine înaltă să nu aibă realizări înalte sau relații sociale perfecte; în același timp, cei cu stimă de sine scăzută nu au nicio șansă în acest sens. Deci, stima de sine poate fi considerată un factor relevant în domeniul social, inclusiv în procesul de proiectare a carierei.

Bibliografie:

1. ALBU, G. *În căutarea educației autentice*. Iași: Polirom, 2002, p.105-180.
2. BRANDEN, N. *Cei șase stâlpi ai respectului de sine*. București: Colosseum, 1996, p.15-235.
3. GULEI, M.E., SEREA, A. *Orientarea și consilierea în carieră. Ghidul profesorului*. Iași: Spiru Haret, 2011, p.18-50.
4. LEMENI, G., MICLEA, M. *Educația pentru carieră. Conținut și metode*. Cluj-Napoca: ASCR, 2010, p.9-25.
5. LOGOFĂTU (STĂRICĂ), E.C. *Consilierea adolescenților indeciși în alegerea carierei*. București, 2011, p.4-30.
6. PÎNIȘOARĂ, G., PÎNIȘOARĂ, I.O. *Motivare eficientă*. Iași, 2005, p.112-203.
7. *Programă școlară pentru anul de completare. Orientare și consiliere vocațională*, aprobată prin Ordinul ministrului nr. 3872/13.04.2005. București, 2005, p.2-6.
8. *Programă școlară pentru ciclul superior al liceului. Orientare și consiliere vocațională*, aprobată prin Ordinul ministrului nr. 3488/23.03.2006. București, 2006, p.2-11.
9. BRANDEN, N. *The Six Pillars of Self-Esteem*, Bantam, New York, 1994, p.6-168, 316-325.
10. BUSHMAN, B.J., BAUMEISTER, R.F. Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, p.219-229.
11. HERR, E.L., CRAMER, S.H. *Career Guidance through the Life Span: Systematic Approaches*. Boston: Little. Brown and Company, 1979, p.15-43.
12. SUPER, D.E., THOMPSON, A.S., LINDEMAN, R.H. *Adult Career Concerns Inventory: Manual for research and exploratory use in counseling*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
13. WATERMAN, A.S. *The psychology of individualism*. Praeger, New York, 1984, p.35-102.
14. MICHAUD, Is. Conseillère d'orientation en pratique privée à Québec, Orientation professionnelle et estime de soi. In: *Canadian Journal of Counseling*, 2008, p.170-183.

Prezentat la 03.02.2015