

SCALA ROSENBERG – Testul pentru evaluarea stimei de sine

Stima de sine este una dintre dimensiunile fundamentale ale personalității. Ea se referă la raportul pe care îl are fiecare cu el însuși. Este o privire reflexivă 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, nici una nu are atât de mare importanță ca aceea referitoare la noi înșine.

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 strânsă legătură cu imaginea de sine se află stima de sine, care reprezintă modul în care ne evaluăm pe noi înșine, cât de „buni” ne considerăm comparativ cu propriile expectanțe sau cu alții. Stima de sine, deci, reprezintă dimensiunea evaluativă a imaginii de sine (Lemeni & Miclea, 2004).

Evaluarea imaginii de sine diferă radical de evaluarea comportamentelor, care pot fi corecte sau incorecte, adecvate sau inadecvate unei situații, bune sau rele din punct de vedere social sau moral, eficiente sau ineficiente profesional, catalogări care condiționează valoarea unui individ de performanțele sale într-un anumit domeniu. Valoarea unei ființe umane este dată de ansamblul comportamentelor, acțiunilor și potențialităților sale trecute, prezente și viitoare, pe toate palierele vieții. 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 (idem, 2002).

Corelând nivelul și stabilitatea stimei de sine, Andre și Lelord (2003), au făcut o clasificare în patru categorii, care permite o mai bună înțelegere a unui ansamblu de reacții și o mai eficientă cunoaștere a stărilor pe care le trăim. Astfel, există stimă de sine înaltă stabilă și stimă de sine înaltă scăzută; precum există stimă de sine scăzută stabilă și stimă de sine scăzută instabilă.

Stima de sine înaltă are două profile:

a) Înaltă și stabilă

Circumstanțele externe și evenimentele normale de viață au o mică influență asupra stimei de sine a subiectului. Acesta nu dedică prea mult timp și energie pentru apărarea sau promovarea imaginii sale. Este un individ stabil emoțional, care păstrează o oarecare coerență în afirmațiile și

în conduitele lui, indiferent dacă contextul este favorabil sau defavorabil. Stările sufletești ale acestui subiect sunt mult mai temperate decât ale celui cu stimă de sine tot înaltă, dar instabilă.

O stimă de sine înaltă și stabilă este solidă și rezistentă. Subiectul nu își pune tot timpul valoarea la îndoială. El poate accepta, deci, să nu controleze total o situație, fără a se simți din acest motiv inferior sau devalorizat.

b) Înaltă și instabilă

Chiar dacă este ridicată, stima de sine a acestui subiect poate suferi șocuri majore, în special dacă se află într-un context competitiv sau destabilizator. În aceste situații, subiectul reacționează energic la critică și la eșec, pe care le percepe ca pe un pericol și încearcă să se pună în valoare afișând excesiv succesele sau calitățile sale. Subiectul se simte vulnerabil, agresat și se îndoiește de capacitățile lui atunci când se află în contexte ostile sau pur și simplu critice. Subiectul cu o stimă de sine înaltă și stabilă primește criticile în mod rațional, pe când un subiect cu stimă de sine înaltă, dar instabilă, va primi criticile la nivel afectiv și va consacra multă energie autopromovării.

Stima de sine scăzută are, de asemenea, două profile:

a) Scăzută și instabilă

Stima de sine a acestui subiect este, în ansamblu, sensibilă și reactivă la evenimente exterioare, pozitive sau negative. Ca urmare a satisfacțiilor și succeselor, stima de sine trece prin perioade în care este mai crescută decât de obicei. Totuși aceste progrese sunt adesea labile și nivelul său se reduce imediat ce subiectul se confruntă cu dificultăți. Astfel, subiecții care intră în această categorie fac eforturi pentru a le oferi lor și celorlalți, o imagine mai bună. Ei sunt dornici să-și amelioreze condiția și starea sufletească, sunt preocupați să nu aibă eșecuri sau să nu fie respinși.

b) Scăzută și stabilă

Subiectul cu acest tip de stimă de sine este puțin mobilizat de evenimentele exterioare, chiar și de cele favorabile. El depune puțin efort pentru promovarea imaginii și stimei sale de sine, al cărui nivel scăzut îl acceptă și oarecum îl suportă. Prezența mediului social este prea puțin importantă pentru ca subiectul să se valorifice în ochii celorlalți.

Din punct de vedere al cauzelor acestui tip de stimă de sine, pe lângă argumentele evocate mai sus – la stima de sine scăzută și instabilă – se pot adăuga unele diferențe specifice. De exemplu, unele evenimente ale vieții care au provocat la copil un sentiment de lipsă de control asupra mediului, cum ar fi decesul sau o stare depresivă manifestă a unuia dintre părinți. De asemenea, aici pot interveni și carențele afective majore, tulburările stimei de sine fiind însoțite de alte manifestări patologice.

Stima de sine are o corelație stânsă cu starea de bine, cu fericirea. Stima de sine scăzută are o probabilitate mai ridicată să conducă la depresie în anumite circumstanțe. În general, beneficiile unei stime de sine ridicate se împart în două categorii: inițiativă sporită și sentimente plăcute. Se recomandă utilizarea valorizării copilului pentru a spori stima de sine ca recompensă pentru comportamentul dorit din punct de vedere social și pentru îmbunătățirea imaginii de sine.

Stima de sine, prin definiție cuprinde respectul construit în mod realist pentru persoana noastră bazat pe impresii favorabile de /despre sine. Este foarte important pentru un copil să se simtă bine cu el înșuși. Statisticile arată că acei copii cu stima de sine scăzută au tendința de a coborî ștacheta și ca urmare, de a nu își atinge potențialul de care sunt capabili la școală sau să ia decizii inadecvate în situații sociale concrete.

Distanța între părinți și copii influențează *stima de sine*, atât la nivel global, cât și la nivelul factorilor ce o compun: există diferențe între copiii cu mama plecată, cei cu tatăl plecat, cei cu ambii părinți plecați, respectiv cei cu ambii părinți prezenți în ceea ce privește:

- a) sinele emotional
- b) sinele social
- c) sinele școlar
- d) sinele fizic
- e) sinele prospective
- f) stima de sine globală

Pentru a cunoaște nivelul stimei de sine la copii și adolescenți, propunem un instrument simplu și ușor de aplicat. Scala stimei de sine Rosenberg este, probabil, cea mai frecvent utilizată și cea mai cunoscută pentru evaluarea nivelului stimei de sine. Aceasta a fost proiectată în 1965 de către Morris Rosenberg, fiind utilizată și în prezent. Aceasta scală a fost elaborată inițial pentru a măsura sentimentul global al valorii personale și autoacceptării.

Scala cuprinde 10 itemi cu 4 posibilități de răspuns între total dezacord (1 punct) și total acord (4 puncte). Itemii 2, 5, 6, 8, 9 se cotează invers. Scorurile pot fi cuprinse între 10 și 40; scorurile ridicate indică o stimă de sine scăzută.

Punctajul care se acordă pentru fiecare item variază între 1 și 4 puncte. Scorul final se obține prin însumarea punctelor obținute la cei 10 itemi. Punctajul minim obținut este de 10, ceea ce semnifică o stimă de sine foarte scăzută, iar punctajul maxim este de 40, ceea ce semnifică o stimă de sine foarte ridicată. Punctajul minim care se poate face la acest test este de 10 puncte. Punctajul maxim de 40 de puncte.

Între 10-20 de puncte - stima de sine scăzută

Între 20-30 de puncte - o stimă de sine medie

Între 30-40 de puncte - o stimă de sine crescută

Scala stimei de sine Rosenberg

Chestionarul de mai jos își propune să vă ofere o indicație despre nivelul stimei dvs. de sine. Citiți cu atenție fiecare frază și răspundeți în cel mai scurt timp, marcând cu o steluță varianta care se apropie cel mai mult de punctului dvs. de vedere actual.

	Total de acord	De acord	Dezacord	Total dezacord
1) În general sunt mulțumit(ă) de mine				
2) Câteodata ma gândesc că nu valorez nimic				
3) Cred că am o serie de calități bune				
4) Sunt capabil(ă) să fac lucrurile la fel de bine ca ceilalți				
5) Simt că nu am în mine prea multe de care să fiu mândru (ă)				
6) Câteodată mă simt realmente inutil				
7) Mă gândesc că sunt un om de valoare, cel puțin la fel ca alte persoane				

8) Mi-ar plăcea să am mai mult respect față de mine însumi				
9) Ținând cont de toate, am tendința să cred că sunt un (o) ratat(ă)				
10) Am o părere pozitivă despre mine				

Aplicarea testului nu impune limită de timp.

Se recomandă, totuși, 10 minute pentru aplicare și 30 minute pentru cotare și interpretare.

La cotarea rezultatelor se vor lua ca etalon valorile cuprinse între:

10-16 puncte - stima de sine scăzută

17-33 puncte - stima de sine medie

34-40 puncte - stima de sine înaltă

Bibliografie

Băban, Adriana (1998). Stres și personalitate. Cluj – Napoca, Presa Universitară Clujeană.

Băran – Pescaru, Adina. (2004), Familia azi. O perspectivă sociopedagogică. București, Editura Aramis.

Constantin, T. (2008). Stima de sine – între normalitate și trăsătură accentuată. Iași, Editura Performantica.

Mitrofan, Iolanda și Buzducea, D. (2003). Experiența pierderii și a durerii la copil. Iași, Editura Polirom.

Sadner, Ursula. (2015). *Puterea ta interioară*. București, Editura Interconfesional.

Schiraldi, G. (2019). *Manualul stimei de sine*. București, Editura Biblioterapia,

Gherguț, A. (2007). Elevi cu părinți la distanță. Consecințe asupra personalității. O abordare din perspectiva stimei de sine. *Analele științifice ale Universității “Al. I. Cuza” – Științele Educației*, serie nouă – vol XI/2007.

Kenneth, H. (2005). Cum poate fi consolidată încrederea în sine?. Iași, Editura Polirom.

Lelord, F., Andre, C. (1999). Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți. București, Editura Trei.

Șandor, Rață, Nadia. (2011). Rolul stimei de sine în combaterea absenteismului școlar. Rezumatul tezei de doctorat.

Vrasmaș, Ecaterina (2008). Intervenția socioeducațională ca sprijin pentru părinți. București, Editura Aramis.