

<https://doi.org/10.52387/1811-5470.2025.2.14>
CZU: 159.922.72/.923.2:37.0

RELAȚIA DINTRE STIMA DE SINE ȘI GELOZIE CA TRAUMĂ PSIHOEMOȚIONALĂ

Gabriela LEUȚANU,

doctorandă, Școala Doctorală Psihologie,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău, RM
psiholog clinician, Cabinet individual de psihologie, Constanța, **România**
ORCHID: 0000-0001-8909-1161
E-mail: gabrielaleutan@gmail.com

Rezumat. Ineluctabil, psihologia dezvoltării copilului scoate în evidență, invariabil, faptul că fundamentele acestei laturi evaluative a sinelui se pun de la cele mai fragede vârste ale infantului și că părinților le revine rolul primordial în construirea stimei de sine. Totodată, încă din stadiul de sugar, dezvoltarea personalității are ascendent ca urmare a unui stil de atașament securizant oferit de mamă încă de la naștere, prin atingeri blânde, alăptare, vorbe adresate cu căldură. Aceste aspecte conduc către conștientizarea, exprimarea și acceptarea propriilor emoții, mai târziu către descoperirea lucrurilor și activităților care îi plac și conștientizarea talentelor copilului, apoi către conectarea la activități prin implicarea interesată față de nevoile persoanelor la activitățile pe care le au de realizat, adaptându-se la contextul social, economic care este de presupus că ar influența dispozițiile emoționale individuale. Stima de sine este definită de mai mulți factori, printre care: încredere în sine, sentiment de securitate, identitate, sentiment de apartenență, sentiment de competență. Corelația dintre stima de sine și teoria atașamentului conchide în interiorizarea experiențelor timpurii din cadrul familial, înregistrate și valorificate în subconștient și transpusă în special într-o relație interpersonală. Creșterea stimei de sine a participanților la studiu a demarat procesul de dezvoltare a personalității, a diminuat comportamentul de gelozie, în principal manifestat prin prisma realizărilor școlare și a atenției cadrului didactic asupra evidențierii la învățătură, dar și colateral al părinților care acționau potrivit îndrumărilor primite. Participanții la studiu au devenit echilibrați emoțional, iar în momentele de criză psihoemoțională se susțineau reciproc ridicându-și stima de sine prin accentuarea calităților, nicidecum prin evidențierea defectelor.

Cuvinte - cheie: dezvoltarea personalității, traumă psihoemoțională, gelozie, stimă de sine, educație.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND JEALOUSY AS PSYCHOEMOTIONAL TRAUMA

Summary. Inevitably, the psychology of child development invariably highlights the fact that the foundations of this evaluative side of the self are laid from the earliest ages of the infant and that parents have the primary role in building self-esteem. At the same time, since the infant stage, the development of the personality is ascending as a result of a secure attachment style provided by the mother since birth, through gentle touches, breastfeeding, words addressed warmly. These aspects lead to the awareness, expression and acceptance of one's own emotions, later to the discovery of things and activities that he likes and the awareness of the child's talents, then to the connection to activities by being interested in the needs of people to the activities that they have to do, adapting to the social and economic context which is supposed to influence individual emotional dispositions. Self-esteem is defined by several factors, including: self-confidence, sense of security, identity, sense of belonging, sense of competence. The correlation between self-esteem and attachment theory concludes in the internalization of early experiences in the family, recorded and valued in the subconscious and transposed especially in an interpersonal relationship. The increase in the self-esteem of the participants in the study started the process of personality development, it decreased the behavior of jealousy, mainly manifested through the prism of school achievements and the attention of the teaching staff on the highlights in the teaching, but also collateral of the parents who acted according to the instructions received. The participants in the study became emotionally balanced, and in moments of psycho-emotional crisis they supported each other by raising their self-esteem by emphasizing the qualities, not by highlighting the flaws.

Keywords: personality development, psychoemotional trauma, jealousy, self-esteem, education.

Introducere. Ineluctabil, psihologia dezvoltării copilului scoate în evidență, invariabil, faptul că fundamentele acestei laturi evaluative a sinelui se pun de la cele mai fragede vârste ale infantului și că părinților le revine rolul primordial în construirea stimei de sine. Totodată, încă din stadiul de sugar, dezvoltarea personalității are ascendent ca urmare a unui stil de atașament securizant oferit de mamă încă de la naștere, prin atingeri blânde, alăptare, vorbe adresate cu căldură. Aceste aspecte conduc către conștientizarea, exprimarea și acceptarea propriilor emoții, mai târziu către descoperirea lucrurilor și activităților care îi plac și conștientizarea talentelor copilului, apoi către conectarea la activități prin implicarea interesată față de nevoile persoanelor la activitățile pe care le au de realizat, adaptându-se la contextul social, economic care este de presupus că ar influența dispozițiile emoționale individuale. Precum va fi asigurat de crearea unui spațiu unic pentru dezvoltarea sa prin îndeplinirea nevoilor de bază și îndreptarea atenției către disconfortul manifestat și întrajutorarea copilului pentru a învăța ulterior să se descurce singur dobândind autonomie în decizii, tot așa va deveni o persoană responsabilă în viața socială, putând asigura unei viitoare familii o educație potrivit culturii societății, îndeplinind din punct de vedere moral și etic obligațiile sociale.

Discuții:

Gelozia, traumă psihoemoțională. Conceptualizarea geloziei ca răspuns emoțional are un corespondent cognitiv și comportamental cu referire la percepția diadică a relației cu figura protectoare ce oferă stabilitate și siguranță. Astfel, percepția persoanei implicate emoțional este de amenințare a ei, a persoanei cu care a stabilit o relație de securitate psihologică și / sau terța parte implicată în relația valoroasă a celor doi. Atitudinea ulterioară este cea care imprimă aversivitate atât emoțională, cât și comportamentală, în sensul dorinței manifestate de a păstra relația cu tot ce presupune aceasta și invidia manifestată prin a obține ceea ce lipsește în relație pentru a acoperi nevoia de stabilitate emoțională.

Circumstanțele care conduc către experimentarea emoțională a geloziei sunt orientate către încercarea de autoreglare emoțională prin acțiunile și evenimentele ulterioare de rezolvare episodică a traumei emoționale. Cu un rol deosebit de important, imaginația conturează trauma psihoemoțională, mai ales dacă se ține cont de credințe iraționale sau nu, de poziția socială și de obiceiurile culturale. Atâta timp cât copilul este depărtat de figura protec-

tivă și protectoare, în stadiul de nou-născut acesta se manifestă prin plâns; odată cu înaintarea în vârstă, copilul creează scenarii și manifestă, pe lângă emoții, frustrări, formând o întreagă narațiune, privind cu gelozie un posibil alt intrus în relație. Dacă ne referim la consecințe, în cazul unui comportament gelos, adultul se va manifesta prin evitarea trăirii unei traume care ar fi de natură sexuală în relație, iar mai târziu, se va manifesta prin irosirea resurselor și a eforturilor de îngrijire a urmașilor. De contextul cultural depinde modalitatea noastră de percepție situațională, de raționament. Atât timp cât nevoile ne sunt satisfăcute, în special nevoile de atașament, de atenție, de siguranță și de confortul emoțional oferit de forma de îngrijire primară, nu putem afirma că gelozia se poate manifesta.

La copii și la adolescenți, gelozia ca traumă psihoemoțională se poate observa în rândul persoanelor care au o stimă de sine scăzută, manifestând comportamentul agresiv atunci când cei pe care îi considerau prieteni intimi relaționează cu alți indivizi, generând astfel instabilitatea emoțională. Sunt percepute emoții de inferioritate, nesiguranța în sine și incapacitatea de a gestiona situația (atunci intervine „lupta” manifestată prin agresivitate, sau „fuga” manifestată prin evitarea relațiilor), prin conceptualizarea unor programe mentale generatoare de convingeri cu accent pe părăsire, pe neapreciere care se orientează spre deținerea controlului situației. Acest control se poate realiza fie prin manipulare emoțională, prin îndepărtarea „obiectului” geloziei (terța persoană), fie prin victimizare sau, de ce nu, prin pedepsire (manipularea mentală). În literatura de specialitate sunt cercetări universitare care au prezentat explicații referitoare la sugarii de 6 luni care manifestau gelozie atunci când mama se apropia de o păpușă realistă; acest comportament poate explica rivalitatea fraternă ulterioară, care apare odată cu venirea unui nou membru al familiei. Conform teoriei atașamentului, stilul de atașament și sexul au un rol deosebit de important și unic în suferința exprimată, iar modelele de atașament ale sugarilor se raportează la atașamentul adultului. Gelozia este formată din evenimente care declanșează stări emoționale inferioare, ca de exemplu rănirea și furia, nicidecum din diferențele stadiului de viață al persoanelor.

Stima de sine. „Construirea stimei de sine depinde de practicile parentale, de modul în care părinții își văd și își îngrijesc copiii. Copiii cu o bună stimă de sine, încrezători în capacitățile lor au, de

regulă, părinți cu o bună stimă de sine, toleranți, care definesc clar și ferm limitele. Între aceste limite, copiii au posibilitatea de a fi creatori și independenți, având, totodată, sentimentul că sunt protejați. Acești părinți satisfac nevoile copilului pentru o dezvoltare sănătoasă, respectă opiniile acestuia și le iau în considerare la adoptarea deciziilor care privesc familia” [3].

Mai recent, Ion Dafinoiu și Ștefan Boncu (2014) afirmă că „stima de sine” este componenta evaluativă a Eu-lui, care se referă la auto-evaluările pozitive sau negative ale persoanei. Atunci când individul are o impresie bună despre sine, se respectă, se acceptă și se evaluează pozitiv, spunem despre el că are o stimă de sine înaltă, pozitivă. În cunoașterea comună, dacă o persoană se depreciază, se consideră respinsă de ceilalți și se evaluează negativ, spunem că are o stimă de sine slabă sau negativă. Indivizii cu o stimă de sine pozitivă sunt mai adaptați, mai fericiți și au, de obicei, relații pozitive cu ceilalți. A avea o stimă de sine sănătoasă poate influența motivația, bunăstarea mentală și calitatea generală a vieții.

Cu toate acestea, a avea o stimă de sine prea mare sau prea scăzută poate fi problematică. Înțelegerea mai bună a nivelului unic de stimă de sine ne poate ajuta să obținem un echilibru potrivit pentru noi. În psihologie, termenul de stimă de sine este folosit pentru a descrie sentimentul subiectiv general al valorii sau al valorii personale a unei persoane. Cu alte cuvinte, stima de sine se referă la cât de mult ne apreciem și ne placem, indiferent de circumstanțe. Stima de sine este definită de mai mulți factori, printre care: încredere în sine, sentiment de securitate, identitate, sentiment de apartenență, sentiment de competență. Alți termeni care sunt adesea folosiți în mod interschimbabil cu stima de sine includ auto-valoare, respect de sine și nivelul durabil al respectului de sine. Stima de sine afectează procesul decizional, relațiile, sănătatea emoțională și bunăstarea generală. De asemenea, influențează motivația, deoarece persoanele cu o viziune sănătoasă și pozitivă despre ei înșiși își înțeleg potențialul și se pot simți inspirați să facă față unor noi provocări. Persoanele cu o stimă de sine sănătoasă sunt conștiente de abilitățile lor, sunt capabile să mențină relații sănătoase cu ceilalți, deoarece au o relație sănătoasă cu ei înșiși; au așteptări realiste și adecvate despre ei înșiși și abilitățile lor; înțeleg nevoile lor și sunt capabili să le exprime.

În creșterea stimei de sine psihologii au definit patru factori care par a fi mai importanți (Simons et

al., 1994, în Petru Iluț 2001): identificarea cauzelor unei scăzute prețuiri de sine și definirea domeniilor importante de competență; suportul psiho-afectiv și aprobarea socială; asimilarea motivației de realizare, afirmare; aplicarea tehnicilor psihologice de gestionare a dificultăților și stresului.

Corelația dintre stima de sine și teoria atașamentului conchide în interiorizarea experiențelor timpurii din cadrul familial, înregistrate și valorificate în subconștient și transpusă în special într-o relație interpersonală.

La naștere, bebelușul se află într-o stare de nediferențiere față de mediul înconjurător; el va trebui să ia cunoștință de existența propriului corp înainte de a putea conștientiza că există o diferență între el și mediul său înconjurător. Această conștientizare începe prin experiențele senzoriale, perceptive, kinestezice și motrice. Între 4 și 8 luni copilul începe să se recunoască în oglindă și să perfecționeze această recunoaștere după indicii vizuali asociați mișcărilor pe care le face, iar până pe la vârsta de 2 ani, majoritatea copiilor pot spune despre imaginea din oglindă că îi reprezintă pe ei. Până la sfârșitul primului an de viață, sugarul va începe să se perceapă ca un întreg fizic, separat de ceilalți, să dezvolte sentimentul că acționează asupra celorlalți oameni și obiecte, va învăța să vadă lumea ca responsabilă sau ner responsabilă la nevoile sale. Aceste achiziții din primul an de viață, când se formează la copil sentimentul de încredere primară, sau, din contră, de neîncredere primară, sunt fundamentul unei stime de sine sănătoase, care presupune ca bebelușul să crească într-un mediu cu părinți suportivi, care îi înțeleg și îndeplinesc nevoile. Este perioada construirii sinelui ca obiect permanent și a apariției conștiinței de sine, după unii autori.

Dezvoltarea stimei de sine va progresa în granițele parentale, alte repere ale acesteia constând în utilizarea pronumelui personal de persoana I, dezvoltarea limbajului și exprimarea verbală a relațiilor pe care le realizează cu propria familie și cu obiectele din jurul lui, internalizarea rudimentară a cerințelor părinților și trecerea treptată de la ego-centrism la descentrare.

Odată cu construirea bazelor personalității, între 3 și 6 ani, se formează premisele pentru încrederea în sine, și, deși nu au încă ideea valorii personale, copiii arată prin comportament că dețin această percepție. Această judecată pe care o emit copiii cu privire la valoarea lor generală este partea autoevaluatoare a concepției de sine, reprezentată de stima de sine.

Tabelul 1. Raportarea frecvențelor participanților

Vârsta	9 ani	10 ani	11 ani	Procent
Nr. participanți	8	12	12	100%
Feminin	5	6	7	56,25%
Masculin	3	6	5	43,75%

În dezvoltarea stimei de sine la copii este important să se urmărească: formarea unei baze stabile a stimei de sine și favorizarea reacțiilor adaptative la situațiile exterioare care pot apărea.

Totodată, dacă stima de sine are un indice ridicat, copilul percepe mediul social sigur și nivelul de gelozie manifestat nu are repercusiuni emoționale de agresivitate și evitare socială.

Trauma psihoemoțională generată de factorii gelozie și stimă de sine. Cercetarea întreprinsă a urmărit identificarea corelației dintre cei doi factori. Lotul de cercetare a fost format 32 din subiecți cu vârste cuprinse între 9 și 11 ani, școlari care frecventează cursurile after school ale Adia Kindergarden din municipiul Constanța. Din totalul participanților la experiment, 18 școlari sunt de sex feminin (56,25%) și 14 sunt de sex masculin (43,75%) și au fost selectați astfel încât să facă parte din aceeași categorie de vârstă (școlari mici: 6-10 ani), din punct de vedere al dezvoltării cognitive, emoționale și al stimei de sine.

Instrumentul utilizat este reprezentat de **Scala Toulouse a stimei de sine (E.T.E.S)**, elaborată în 1991 de N. Oubrayrie, C. Safont și M. De Leonardis și publicată în 1994 în Revista de psihologie aplicată. Scala a fost concepută astfel încât să permită reflectarea percepției - mai mult sau mai puțin pozitivă - pe care subiectul o are în raport cu sine și poate identifica anumite rezonanțe afective ce însoțesc autoevaluarea identității sub aspect multiplu: **sinele emoțional - S.E, sinele social - S.S, sinele fizic - S.F, sinele școlar - S.Sc., sinele prospectiv - S.P.** Pentru evoluarea comportamentului de gelozie am utilizat activități în grup desfășurate în cadrul ședințelor pe durata a două săptămâni, prin interviu și observație directă, astfel:

1. Prima ședință - Activitatea: „Admir calitățile colegului meu” - aprecierea pozitivă a colegilor din grup. Întrebări pentru discuții: „V-ați simțit bine în timpul acestui exercițiu? Explicați răspunsul. De ce este dificil pentru unii dintre noi să oferim aprecieri pozitive altei persoane? De ce unor persoane le este foarte ușor să facă comentarii negativ, dar foarte rar spun ceva frumos despre alți oameni?”.

2. Ședința a doua - Activitatea: „Eu pot să devin mai bun” - identificarea aspectelor personalității ce pot fi îmbunătățite și dezvoltarea gândirii pozitive. Întrebări pentru discuții: „Cum v-ați simțit în timpul acestui exercițiu? De ce este util acest exercițiu?”. Am cerut opinia tuturor copiilor, ținând întotdeauna cont de participarea voluntară.

3. Ședința a 3-a - Activitatea: „Sunt un copac care face fructe” - identificarea punctelor forte li conștientizarea propriilor valori. La finalul activității copiii au citit de pe foile colegilor ceea ce au identificat personal fiecare și au aplaudat persoanele menționate în intervenția de grup.

4. Ședința a 4-a - Activitatea „Trifoiul prieteniei” - recunoașterea anumitor calități obiective prin prisma aprecierii colegilor. La finalul ședinței, copiii au identificat calitățile pe care colegii le-au atribuit și de care nu au fost conștienți până în acel moment.

5. Ședința a 5-a - Activitatea „Sunt special” - indicarea participanților de a realiza că înainte de a-i respecta pe alții trebuie să se respecte pe sine. La final, fiecare coleg a remarcat o trăsătură care-l făcea pe unul dintre colegi special.

6. Ședința a 6-a - Activitatea „Povești de glorie” - crearea unei povești bazată pe abilitățile și caracteristicile fiecărui membru al grupului. După ce poveștile au fost scrise, am solicitat grupului să le citească în clasă celorlalți colegi, după care am purtat discuții cu elevii, cu scopul de a stimula comunicarea și exprimarea:

- te-a surprins vreo caracteristică pe care grupul a atribuit-o personajului tău?
- ar mai fi și altă trăsătură pozitivă pe care ai putea să o adaugi personajului tău? Sau personajului altui coleg?
- cum ai putea folosi punctele tari ale personajului tău pentru a-ți îmbunătăți viața și pentru a deveni cum îți dorești tu să fii?

Concluzii. În cercetare am urmărit ca odată cu creșterea stimei de sine, comportamentul de gelozie să scadă în mod observabil, contribuind la crearea unei atmosfere prietenoase în grupul de participanți.

Tabelul 2. Raportarea frecvențelor stimei de sine pe genuri

Nivelul stimei de sine	Fete		Băieți	
	Test inițial	Retestare	Test inițial	Retestare
Stimă de sine scăzută	16,66%	5,55%	35,72%	14,28%
Stimă de sine medie	66,66%	50%	50%	50%
Stimă de sine crescută	16,68%	44,45%	14,28%	35,72%

Din interpretarea analizei cantitative a valorilor rezultate după aplicarea scalei de măsurare a nivelului stimei de sine a reieșit că în cazul fetelor cu vârsta cuprinsă între 9 și 11 ani, nivelul stimei de sine globale este mai mare decât în cazul băieților; la fiecare dintre cele trei tipuri de stimă de sine (scăzută/medie/crescută).

Din interpretarea prin analiza cantitativă a valorilor rezultate după reaplicarea scalei de măsurare a nivelului stimei de sine a reieșit că nivelul stimei de sine a crescut, procentual, în cazul fetelor; la toate nivelurile stimei de sine, iar în cazul băieților, nivelul variabilei dependente a crescut doar la nivelurile de stimă de sine scăzută și crescută. Această concluzie este evidentă în diagramele de mai jos:

Dacă la începutul cercetării participanții din grup manifestau deseori comportamente dezadaptative, certuri, îmbrânceli, priviri înlăcrimate, verbalizări amenințătoare, agresivitate intensă la nivel emoțional, invidie ce atingea nivelul geloziei, în principal efectuate de către elevii care erau nemulțumiți, nesatisfăcuți de mediul familial în care au crescut, având un deficit emoțional parental, la finalul cercetării am observat o modificare pozitivă a comportamentului participanților, în sensul în care aceștia au manifestat emoții de bucurie față de

apartenența un grup în care nu erau judecați după statutul economico-financiar al părinților, ci după gradul de implicare emoțională, după ajutorul oferit intracolegial atât la învățătură, cât și la empatia de care au dat dovadă.

Creșterea stimei de sine a participanților la studiu a demarat procesul de dezvoltare a personalității, a diminuând comportamentul de gelozie, manifestat în principal prin prisma realizărilor școlare și a atenției cadrului didactic asupra evidențierii la învățătură, dar și colateral al părinților care acționau potrivit îndrumărilor primite. Participanții la studiu au devenit mai echilibrați emoțional, iar în momentele de criză psihoemoțională se susțineau reciproc, ridicându-și stima de sine prin accentuarea calităților și nu prin evidențierea defectelor.

Concluzii și recomandări. Este de presupus că îmbunătățirea nivelului stimei de sine va avea drept consecință reducerea frecvenței eventualelor comportamente agresive la vârsta preadolescentă și adolescentă, concluzionând comportamentul de gelozie ca traumă psihoemoțională în plenitudinea lui manifestat.

Responsabilitatea formării unei stimei de sine pozitive a copiilor revine, în egală măsură, părinților și mediului educațional. Dialogurile între copii, situ-

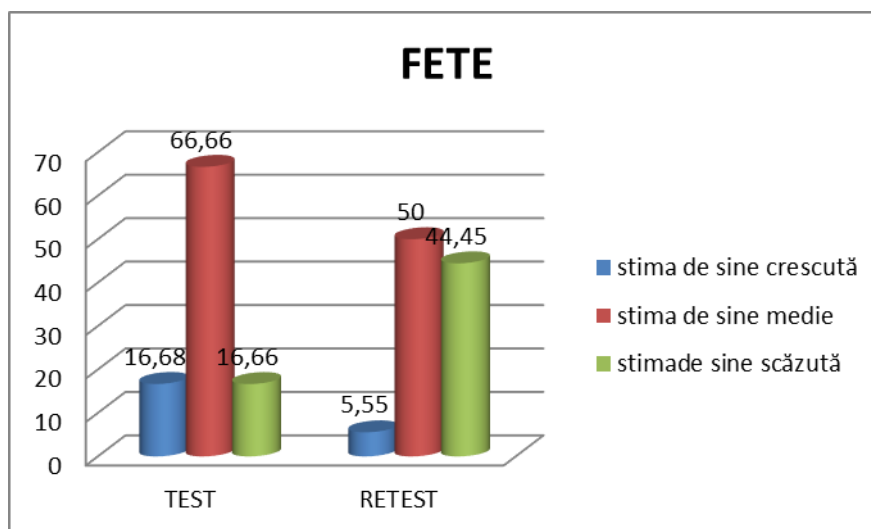


Figura 1. Diagrama variației valorilor test-retest în cazul fetelor

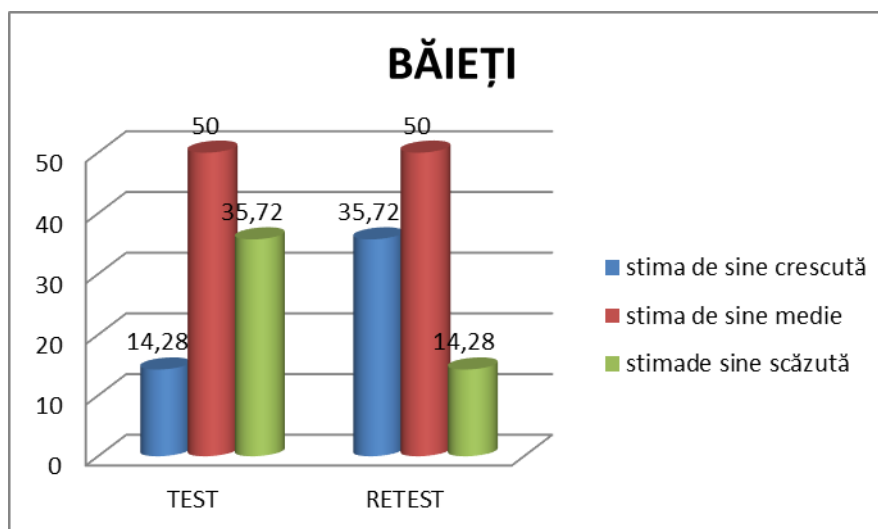


Figura 2. Diagrama variației valorilor test-retest în cazul băieților

ățiile de comunicare create au permis includerea în colectiv și activități a copiilor cu o stimă de sine scăzută, facilitând procesul de socializare între copii.

Apreciem, în consecință, că este deosebit de utilă continuarea desfășurării în cabinetul individual de psihologie, de către psiholog, a unor activități similare de grup, adresate diferitelor categorii de vârstă, dar preponderent la copiii de vârstă mică, pentru a construi o personalitate armonioasă, a diminua comportamentul de gelozie ca traumă psihoemoțională și a implementa strategii similare în mediul școlar, în general.

Învățătorul care colaborează cu părinții pentru a oferi copilului un mediu favorabil dezvoltării stimei de sine promovează, de fapt, o sănătate mentală de calitate în procesul dezvoltării copilului.

În ceea ce privește elementul de noutate al acestui studiu, el nu constă în utilizarea unor concepte noi sau insuficient aprofundate, ci în aducerea în prim-plan a importanței acestor aspecte în dezvoltarea copilului, sub aspectul laturii evaluative a stimei de sine, definită în acest context ca un factor declanșator al comportamentului de gelozie, înțeles ca traumă psihoemoțională.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:

1. DAFINOIU Ion, BONCU Ștefan. *Psihologie socială clinică*. Iași: Editura Polirom, 2014, 512 p. ISBN 978-973-46-4436-0.
2. ILUȚ Petru. *Sinele și cunoașterea lui: teme actuale de psihosociologie*. Iași: Editura Polirom, 2001, 224 p. ISBN 973-68-3849-8.
3. MUNTEAN Ana. *Psihologia dezvoltării umane*. Iași: Editura Polirom, 2006, 460 p. ISBN 973-46-0975-8.
4. SĂLCEANU Claudia. *Psihologia dezvoltării umane*. Craiova: Editura Siteh, 2016, 530 p. ISBN 978-606-11-4604-8.
5. ȘCHIOPU Ursula, VERZA Emil. *Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1995, 480 p. ISBN 973-30-3098 X.