

Izvori samopouzdanja - građenje povjerenja

Tadić, Iva

Source / Izvornik: **Sretna djeca : poticanje kreativnosti kod djece i mladih kroz umjetnost, 2021, 10 - 17**

Conference paper / Rad u zborniku

Publication status / Verzija rada: **Published version / Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:257:949299>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International](#)/[Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-04**



Repository / Repozitorij:

[SUVAG Polyclinic Repository](#)



IZVORI SAMOPOUZDANJA – GRAĐENJE POVJERENJA

Iva Tadić, mag. psihologije,
Poliklinika za rehabilitaciju slušanja i govora,
SUVAG, Zagreb

UVOD

Pojam o sebi je psihološki konstrukt koji, između ostalog, obuhvaća i pojam samopouzdanja, osjećaj ili vjerovanje u vlastite sposobnosti. Samopouzdanje je središnji koncept koji je povezan s akademskim uspjehom, socijalnim funkcioniranjem i psihopatologijom kod djece i adolescenata. Stoga i ne čude mnogobrojne inicijative, savjeti i programi kojima j cilj razvijanje samopouzdanja kod djece i adolescenata.

POJAM O SEBI I SAMOPOUZDANJE

Pojam o sebi odnosi se na sustav međusobno povezanih procesa koji se odnose na: 1) znanje o sebi; 2) samovrednovanje; 3) samoregulaciju. Konstrukt samopouzdanja definira se u psihologiji na različite načine – kao osjećaj ili vjerovanje u vlastite sposobnosti; kao uvjerenje kako smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene; kao vjerovanje u vlastite sposobnosti kako bi se ostvarila odgovarajuća vještina i znanje, kako fizički tako i psihički radi ostvarenja svog individualnog potencijala; kao procjena vlastitih sposobnosti za obavljanje različitih zadataka ili oblika ponašanja (Grgin-Lacković, 1994).

Osim generalnog samopouzdanja, postoji i specifično samopouzdanje koje se odnosi na pojedine domene poput akademskog uspjeha, atletske kompetencije, omiljenosti među vršnjacima, tjelesnog izgleda te ponašanja (Harter, 2003).

ELEMENTI SAMOPOUZDANJA

Samopouzdanje ima tri bitna elementa: 1) znanje o sebi; 2) očekivanja o sebi, 3) vrednovanje sebe. Znanje o sebi ili svijest o sebi odnosi se na ono što znamo o samima sebi. Nužno je kako bismo promijenili kod

sebe ono što nije dobro. Očekivanja od sebe pojavljuju se u obliku idealnog ja (osobina koje bismo htjeli imati) i očekivanog ja (osobina za koje osoba ili ljudi oko nje smatraju kako ih treba imati, dužnosti, obveze i odgovornosti). Ako postoji značajna diskrepancija između pojedinčeva stvarnog i očekivanog ili idealnog ja, javljaju se osjećaji tuge, razočaranja i tjeskobe (Rijavec i Miljković, 2001). Samovrednovanje se odnosi na naše svakodnevno vrednovanje sebe u pozitivnim i negativnim terminima. Pretežno negativne samoprocjene dovode do niskog, a pretežno pozitivne samoprocjene do visokog samopouzdanja.

DETERMINANTE SAMOPOUZDANJA KOD DJECE I ADOLESCENATA

U razvoju i održavanju samopouzdanja kod djece i adolescenata, dva čimbenika imaju ključnu ulogu: 1) percipirana kompetentnost u važnim područjima; 2) iskustvo socijalne podrške (Harter, 1999). Osim što imaju izravan utjecaj na samopouzdanje, percipirana kompetentnost u važnom području utječe i na odobravanje i podršku roditelja i vršnjaka. Tako mnoga djeca i adolescenti održavaju pozitivnu sliku o sebi postižući uspjeh i osjećaj kompetentnosti, što im, putem pozitivne povratne sprege, dodatno povećava samopouzdanje. Međutim, djeca i adolescenti često ne postižu uspjeh niti osjećaj kompetentnosti pa primjenjuju razne strategije kako bi zaštitili, održali i poboljšali svoje razine samopouzdanja (Crocker, Park, 2003).

RAZVOJ SAMOPOUZDANJA

Samopouzdanje se razvija od rođenja pa nadalje kroz život, pod utjecajem raznih čimbenika i životnih iskustava.

Značajnu ulogu u razvoju našeg samopouzdanja nemaju svi ljudi s kojima smo u interakciji, već samo takozvani "značajni ljudi" – majka (odnosno, osoba koja je djetetu primarni skrbnik), otac, braća, učitelji i prijatelji. Te osobe su emocionalno tople i brižne prema djetetu, pokazuju interes za dijete, ohrabruju ga, podržavaju te kontroliraju. Stoga interakcije u obitelji i u vršnjačkim grupama, vrtiću, školi, sportskim i umjetničkim organizacijama imaju značajnu ulogu

u razvoju djetetova samopouzdanja. Harter (1983) navodi da na razvoj pozitivnog samopouzdanja kod djeteta utječu: 1) odnos roditelja i djeteta; 2) sredstva koja se koriste za nošenje s djetetovim neugodnim emocijama; 3) samo-prihvatanje; 4) socijalno ponašanje. Negativna iskustva i loši međuljudski odnosi snižavaju naše samopouzdanje, dok ga pozitivna iskustva i dobri međuljudski odnosi poboljšavaju. Stoga od rođenja roditelji i primarna obitelj imaju ključnu ulogu u razvoju samopouzdanja, a s vremenom važnu ulogu dobivaju odgojno-obrazovni djelatnici i vršnjaci. Na primjer, prekomjerno kritiziranje ili previsoki standardi, vikanje ili udaranje djeteta, ignoriranje ili izrugivanje, kao i ponovljeni neuspjeh u nekom području rezultiraju negativnom slikom o sebi i niskim samopouzdanjem. Postupanje roditelja i odgojno-obrazovnih djelatnika ima ključnu ulogu i izravan utjecaj na razvoj djetetove slike o sebi i samopouzdanja. Prema Obidigbu (2006), roditelji i odgojno obrazovni djelatnici trebaju imati na umu sljedeće: 1) prve godine života i obitelj su osobito bitni za uspostavljanje pozitivne slike o sebi i samopouzdanja kod djeteta; 2) vrijeme provedeno u odgojno-obrazovnim ustanovama je također važan čimbenik za razvoj samopouzdanja i povezano je s rjeđim upuštanjem u razne oblike destruktivnih ponašanja; 3) naša ličnost i utjecaj naše okoline koja nam poručuje kako bismo se trebali ponašati, misliti i osjećati, može imati utjecaja na naše samopouzdanje. Ako se odrasli prema djeci odnose s visokom razinom emocionalne topline, ona razvijaju visoku razinu samopouzdanja. Međutim, važno je naglasiti kako pretjerano pohvaljivanje od strane odraslih dovodi do nižeg samopouzdanja kod djece. Svakako trebamo spomenuti i populaciju djece i adolescenata s posebnim potrebama (teškoćama u razvoju). Rezultati istraživanja ukazuju da oni doživljavaju više odbacivanje od strane svojih vršnjaka, što, posljedično, dovodi do nižeg samopouzdanja i češćeg rizičnog ponašanja (Werner, 1993).

ZAŠTO NAM JE POTREBNO SAMOPOUZDANJE?

Ljudi su motivirani održavati visoku razinu samopouzdanja i braniti svoje samopouzdanje kada je ugroženo (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, Schimel, 2004) jer je ono zaštitni čimbenik protiv ank-

sioznosti. Istraživanja su pokazala kako je samopouzdanje središnji koncept koji je povezan s akademskim uspjehom, socijalnim funkcioniranjem i psihopatologijom kod djece i adolescenata. Rezultati raznih istraživanja indiciraju da su djeca s niskim samopouzdanjem manje uspješna u školi (Mann, Hosman, Schaalma, De Vries, 2004). U dimenziji socijalnog funkcioniranja, istraživanja pokazuju da su djeca s manjim samopouzdanjem obično manje prihvaćena od strane svojih vršnjaka (Donders, Verschueren, 2004). Nisko samopouzdanje je povezano i s psihopatološkim promjenama kod djece, uključujući anksioznost (Beck, Brown, Steer, Kuyken, Grisham, 2001), depresijom (Mann i sur., 2004), poremećajima u prehrani (Stice, 2002) i eksteralizirajućim ponašanjima – agresijom, anti-socijalnim ponašanjem i delikvencijom (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt, Caspi, 2005).



Sl. 1. i 2: primjer auto-portreta dječaka s visokim samopouzdanjem (lijevo) i niskim samopouzdanjem i socijalnom anksioznošću (desno)

UMJETNIČKE AKTIVNOSTI I RAZVOJ SAMOPOUZDANJA KOD DJECE I ADOLESCENATA

Rezultati nekolicine istraživanja pokazuju kako sudjelovanje u umjetničkim aktivnostima može poboljšati samopouzdanje kod djece i adolescenata. U istraživanju provedenom na velikom i reprezentativnom uzorku djece u Ujedinjenom kraljevstvu, ispitivana je povezanost samopouzdanja i sudjelovanja u raznim umjetničkim aktivnostima – slušanje ili sviranje glazbe; crtanje, slikanje ili modeliranje; čitanje zbog užitka (Maken, Fancourt, 2019), rezultati su pokazali da su sve ove aktivnosti povezane s višim razinama samopouzdanja, bez obzira na demografske, socio-ekonomske i obiteljske čimbenike. Povezanost je bila i viša u situacijama kada su djeca redovito sudjelovala u ovim aktivnostima zajedno s roditeljima. Rezultati navedenih istraživanja ukazuju na važnost inicijativa koje promoviraju uključivanje djece i adolescenata u umjetničke aktivnosti kao praktičan i učinkovit način poboljšavanja samopouzdanja.

ULOGA ODGOJNO-OBRAZOVNIH DJELATNIKA U RAZVOJU SAMOPOUZDANJA KOD DJECE I ADOLESCENATA

Odgojno-obrazovni djelatnici imaju značajan i doživotan utjecaj na svoje učenike, urednog razvoja i s posebnim potrebama (teškoćama u razvoju). Taj se utjecaj ne odnosi samo na stjecanje akademskih kompetencija, već i na razvoj samopouzdanja, što je povezano s višim stupnjem motivacije i učenja (Cruise, Judge and Sheubrooks 2007).

RAZVOJ, ODRŽAVANJE I POBOLJŠANJE SAMOPOUZDANJA KOD DJECE I ADOLESCENATA

Prema već spominjanom i važnom autoru u ovom području, Harteru (1999), intervencije za razvoj, održavanje i poboljšanje samopouzdanja trebale bi biti usmjerene na kognitivne i socijalna odrednice samopouzdanja. Identificirane su četiri strategije koje se odnose na kognitivne determinante: 1) smanjivanje diskrepancija između željenih i percipiranih kompetencija (npr. poboljšanjem vještina u području

u kojem postoji velika diskrepancija ili smanjivanjem važnosti područja u kojemu su djetetove sposobnosti oslabljene); 2) ohrabrivanje što točnijih samo-procjena (npr. kod pretjerano samo-kritične djece); 3) procjena potencijala za promjenu u samo-predstavljanju (npr. u razvojnim razdobljima koji su povezani s padom u samopouzdanju); 4) istraživanje pojedinačnih implicitnih teorija o mogućim uzrocima vlastitog niskog samopouzdanja (npr. djeca obično neuspjeh pripisuju svojim nedovoljnim sposobnostima ili drugim karakteristikama). Harter (1999) predlaže i dvije strategije koje su usmjerene na socijalne čimbenike samopouzdanja: 1) povećavanje podržavajućeg odobravanja od strane okoline (npr. terapijske intervencije koje se usredotočuju na interpersonalne odnose između djece i roditelja koji im ne pružaju dovoljnu podršku ili program za razvoj socijalnih vještina za djecu koja su socijalno odbačena; 2) internalizacija pozitivnog mišljenja (npr. osvještavanje djetetove uloge i kontrole u postizanju pozitivnih ishoda). Intervencije u domeni razvoja, održavanja i poboljšanja samopouzdanja kod djece i adolescenata provode se u sljedećim oblicima: 1) tretmanski programi; 2) primarni preventivni programi (Bos, Muris, Mulken, Schaalma, 2006). U tretmanske programe su uključeni djeca i adolescenti koji već imaju nisko samopouzdanje i usredotočeni su na determinante samopouzdanja. Jedan od primjera vrlo učinkovitog tretmanskog programa je kognitivno bihevioralna terapija pri kojoj se identificiraju disfunkcionalna vjerovanja i transformiraju se u realističnija, uz tehnike bihevioralne modifikacije. U preventivne programe je uključena ne-klinička populacija i oni za cilj uglavnom imaju poboljšavanje općeg samopouzdanja, ali i smanjivanje različitih oblika problematičnog ponašanja, kao i unaprjeđenje funkcioniranja u različitim područjima. Ovakvi se programi često provode u odgojno-obrazovnim ustanovama, što omogućuje obuhvat šire populacije i potvrđuje važnost odgojno-obrazovnih djelatnika u procesu razvoja, održavanja i poboljšavanja samopouzdanja kod djece i adolescenata, a važno je da temelj imaju i u teoriji i u empirijskim dokazima. Primjer primarnog preventivnog programa je trening komunikacijskih vještina.

ZAKLJUČAK

Samopouzdanje je konstrukt koji ima odlučujuću ulogu za osjećaje zadovoljstva i uspjeha svakog djeteta. Samopouzdana djeca su bolje opremljena nositi se s pritiskom vršnjaka, odgovornostima, frustracijama izazovima, ugodnim i neugodnim emocijama. Odlučujuću ulogu u razvoju djetetova samopouzdanja ima djetetova okolina, a ključnu odgovornost roditelji i odgojno-obrazovni djelatnici.

LITERATURA

BECK, A. T., BROWN, G. K., STEER, R. A., KUYKEN, W., & GRISHAM, J. (2001) *Psychometric properties of the Beck Self-Esteem Scales. Behavior Research and Therapy, 39, 115–124.*

BOS, A. E. R., MURIS, P., MULKENS, S., & SCHAALMA, H. P. (2006). *Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions. Netherlands Journal of Psychology, 62, 26-33.*

CROCKER, J., & PARK, L.E. (2003). *Seeling self-esteem: construction, maintenance, and protection of self-worth. U: M. R. Leary i J. P. Tangney (ur.), Handbook of self and identity (str. 291-313). New York: The Guilford Press.*

CRUISE, K., JUDGE, M., AND SHEUBROOKS, J. (2007). *Quantifying Changes in Learning Disabled Students' Self-esteem Following Special School Placement. Mental Health and Learning Disabilities Research and Practice, 5, 278-287.*

DONDERS, W., VERSCHUEREN, K. (2004). *Zelfwaardering en acceptatie door leeftijdsgenoten. Een longitudinaal onderzoek bij basisschoolkinderen. Kind en Adolescent, 25, 74-90.*

DONNELLAN, M.B., TRESNIEWSKI, K.H., ROBINS, R.W., MOFFITT, T.E., CASPI, A. (2005). *Low self-esteem is related to aggression, antisocial behaviour, and delinquency. Psychological Science, 16, 328-335.*

GRGIN – LACKOVIĆ, K., (1994). *Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap.*

HARTER, S. (2003). *The development of self-representations during childhood and adolescence. U: M. R. Leary i J. P. Tangney (ur.), Handbook of self and identity (str. 610-642). New York: The Guilford Press.*

HARTER, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective. New York: Guilford Press.*

HARTER, S. (1983). *Developmental perspective on the self system. U: Hetherington, E. M. (ur.): Handbook of Child Psychology, Socialization Personality and Social Development 4 (str. 275-385). New York: Wiley.*

MAK, H. W., FANCOURT, D. (2019). *Arts engagement and self-esteem in children: results from a propensity score matching analysis. Annals of the New York Academy of Sciences, 1449(1), 10.*

MANN, M., HOSMAN, C., M., H., SCHAALMA, H. P., DE VRIES, N. K. (2004). *Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. Health Education Research 19 (4), 357–372.*

PYSZCZYNSKI, T., GREENBERG, J., SOLOMON, S., ARNDT, J., SCHIMEL, J. (2004). *Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. Psychological Bulletin, 130, 435-468.*

RIJAVEC, M., MILJKOVIĆ, D., (2001). *Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja. Zagreb: IEP-D2.*

STICE, E. (2002). *Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 128, 825-848.*

WERNER, E. E. (1993). *Risk and resilience in individuals with learning disabilities: Lessons learned from the Kauai longitudinal study. Learning Disabilities Research & Practice, 8, 28-35.*