



DEZVOLTAREA IMAGINII DE SINE LA PREADOLESCENȚI DEVELOPMENT OF SELF IMAGE IN PREADOLESCENTS

CZU 159.922

Racu Iulia, conferențiar universitar, doctor în psihologie,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”
Lungu Olivia, magistru în psihologie

Summary

The article presents the results of the formative approach of the development of self-image at preadolescents. The main elements of self-image development program such as: the principles, the stages, methods and techniques are described. Also we present the comparison between preadolescents from experimental group test and experimental group post-test and between preadolescents from control group post-test and experimental group post-test. As results we established that preadolescents who were included in the self-image development program are characterized by a high level of self-image and its components (self-esteem, self appreciation, aspiration and self-confidence).

Key words: self image, self-esteem, self appreciation, aspiration, initiating social contacts, social courage, self-confidence, preadolescents.

Adnotare

Articolul prezintă rezultatele demersului experimental formativ al dezvoltării imaginii de sine la preadolescenți. Sunt descrise elementele principale ale programului de dezvoltare a imaginii de sine: principiile, etapele, metodele și tehnicile aplicate, precum și rezultatele acestuia prin comparațiile mediilor preadolescenților din grupul experimental test – retest și din grupul control retest și grupul experimental retest. Ca rezultate am stabilit că preadolescenții ce au fost incluși în programul de dezvoltare a imaginii de sine prezintă o îmbunătățire a imaginii de sine și a componentelor acesteia (stima de sine, autoapreciere, aspirații și încrederea în sine).

Cuvinte-cheie: imaginea de sine, stima de sine, autoaprecierea, aspirațiile, inițierea contactelor sociale, încrederea în sine, preadolescenți.

În viața de toate zilele, în relațiile interpersonale, fiecare dintre noi aspiră la cunoașterea de sine și de altul. Astfel, fiecare individ ajunge să-și formeze o imagine de sine conturându-și în același timp și impresii și aprecieri despre ceilalți.

Imaginea de sine este un construct informațional-dinamic, latura sau structura (auto) reflexiv - reglatoare a personalității, alături de temperament (latura dinamico-energetică), aptitudini (latura instrumental-operațională), caracter (latura relațional-valorică), inteligență (latura rezolutiv-productivă) și creativitate (latura transformațional-constructivă) [2].

Imaginea de sine este o totalitate de reprezentări, de idei, de credințe ale individului despre propria sa personalitate, felul cum se percepe el pe sine însuși, ce crede el despre sine, ce loc își atribuie el în raport cu ceilalți. Totodată, imaginea de sine este și un integrator și organizator al vieții psihice al individului, având un rol decisiv în alegerea valorilor și scopurilor; este nucleul central al personalității, reper, o constantă orientativă al statutului și rolului său social [3, 4, 9].



Imaginea de sine este un fenomen relațional, format la intersecția dintre psihologic și social. Ea se elaborează printr-o continuă sinteză între percepția de sine și percepția de altul, procese mediate de modele și repere axiologice interiorizate în ontogeneză prin socializare și învățare socială [1].

Formarea imaginii de sine nu este un proces exterior care se desfășoară pe lângă dinamica evolutivă a organizării interne a personalității, dar nici un lux complicativ inutil. Dimpotrivă, ea se pătrunde organic și constituie o direcție esențială a devenirii personalității însăși, și, sub aspect pragmatic – instrumental, reprezintă o cerință logică necesară a unei relaționări și coechilibrări adecvate cu lumea externă. În planul cunoașterii, formarea imaginii despre sine devine posibilă datorită capacității de autoscindare pe care o posedă conștiința umană, ceea ce face propriul său suport și mecanism obiect al investigației și analizei. Prin intermediul acestei capacități, individul este în același timp și subiect (cel care realizează procesele de prelucrare – integrare a informației) și obiect (cel ce furnizează informații, cel ce este supus investigației cognitive) [3].

Dezvoltarea imaginii de sine începe din primii ani de viață ai copilului și continuă pe parcursul copilăriei, preadolescenței, adolescenței și este în strânsă dependență cu cunoașterea propriei persoane și a propriei valori [4].

Preadolescența este perioada vieții umane dintre copilărie și adolescență, vârsta între 10/11 – 14/15 ani. Ea se caracterizează prin dezvoltare psihosomatică suficient de rapidă (în special a sistemului neuroendocrin), prin maturizarea funcțiilor glandelor sexuale, prin apariția caracterelor de gen secundare (a mameloanelor la fete, a pilozității la băieți etc.), printr-o dezvoltare intensă a personalității, activității, comunicării cu semenii, profesorii, cu reprezentării sexului opus, etc. [3, 6, 7, 8, 9, 10].

Maturizarea preadolescenților decurge dificil, fiind centrată pe identificarea resurselor personale și realizarea identității proprii, a independenței, începând cu detașarea de sub tutela parentală.

În contextul celor expuse am realizat un demers experimental formativ de dezvoltare a imaginii de sine la preadolescenți. În studiul formativ au fost incluși 20 de preadolescenți cu nivel scăzut al imaginii de sine și a componentelor acesteia (stima de sine, autoaprecierea, aspirațiile, încrederea în sine): grupul experimental: 5 băieți și 5 fete din clasele a VI-a și a VII-a și grupul de control: 5 băieți și 5 fete.

Programul psihologic de dezvoltare a imaginii de sine la preadolescenți s-a bazat pe următoarele principii:



1. **Principiul unității corecției și diagnosticării.** Eficiența intervențiilor psihologice depinde de complexitatea și profunzimea diagnosticului. Însă rezultatele celei mai temeinice diagnosticări își pierd esența, dacă nu sunt urmate de un sistem de acțiuni de influență psihologică.
2. **Principiul experienței „aici și acum”.** În prim-plan sunt puse trăirea emoțiilor și exprimarea experienței prezente. Acest fapt contribuie la conștientizarea, de către preadolescent, a propriilor percepții, emoții, gânduri și trăiri.
3. **Principiul utilizării unui set de metode în cercetarea psihologică.** Conform acestui principiu, este necesar de utilizat o varietate mare de metode, tehnici și procedee din arsenalul psihologiei practice. Aceste metode aplicate în practică au demonstrat că se pot completa reciproc și reprezintă un instrumentariu adecvat de acordare a unui ajutor psihologic eficient preadolescenților.
4. **Respectarea interesului preadolescentului** - moderatorul ține cont de interesele, doleanțele, capacitățile și necesitățile preadolescentului.
5. **Principiul sistemic** – analiza tuturor cauzelor ce au condiționat problema [5].

În cadrul demersului formativ de dezvoltare a imaginii de sine la preadolescenți am utilizat următoarele metode și procedee:

1. explicația, conversația, analiza, sinteza, demonstrația, discuția euristică, lucrul în grup, lucrul independent; etc.
2. învățarea prin descoperire, instructajul verbal, aprecierea verbală, etc.

Programul de dezvoltare a imaginii de sine la preadolescente a fost constituit din 3 părți:

1. *Etapa de relaționare și cunoaștere în grup* (1 ședință) - această parte a programului a fost orientată spre cunoașterea membrilor, pentru stabilirea regulilor și principiilor de lucru cât și pentru stabilirea obiectivelor și așteptărilor.
2. *Etapa de intervenție* (8 ședințe) - a urmărit atingerea obiectivelor formulate. Această parte a programului cuprinde tehnici și exerciții ce conduc la dezvoltarea imaginii de sine; antrenarea și optimizarea încrederii în sine; antrenarea autoaprecierii; învățarea tehnicilor pentru înlăturarea încordării; stimularea autoaprecierii; și dezvoltarea capacității de autoreglare psihică.
3. *Etapa consolidării și evaluării eficienței programului în ansamblu* (1 ședință) - această etapă are ca scop evaluarea rezultatelor, cât și consolidarea cunoștințelor, și abilităților dezvoltate pe parcursul programului.



Eficiența programului de dezvoltare a imaginii de sine a fost diagnosticat prin: Testul „Cât de puternică este imaginea de sine?” după N. Mitrofan, Test pentru evaluarea stimei de sine M. Rosenberg, Tehnica de studiere a autoaprecierii la preadolescenți Dembo-Rubinstein (variantea A. Prihojan) și Testul încrederii în sine Romek V.G.

În continuare vom prezenta rezultatele preadolescenților pentru imaginea de sine și componentele acesteia din GE test și GE retest.

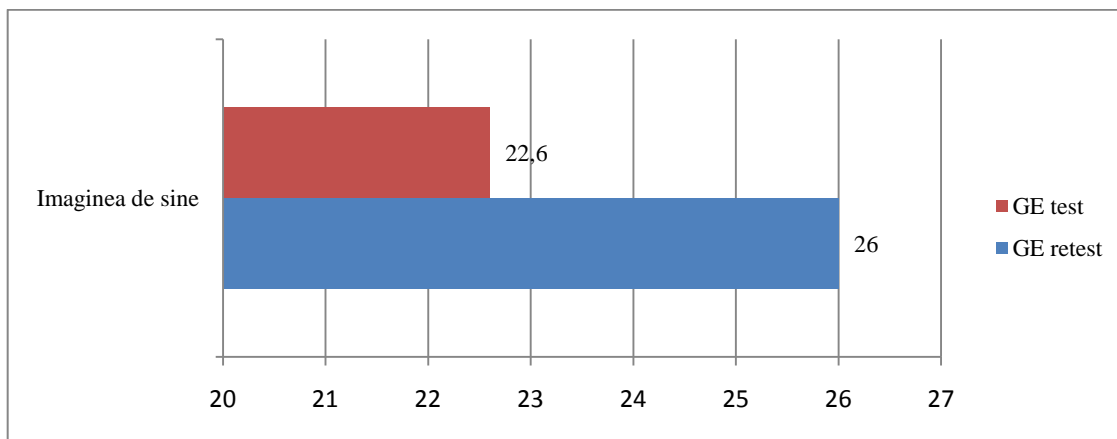


Fig. 1. Rezultatele pentru imaginea de sine la preadolescenții din GE test și GE retest

Figura 1 ne redă media rezultatelor grupului experimental test și retest pentru imaginea de sine. Analizând diagrama observăm că rezultatele diferă, la prima probă test avem o medie de 22,6 iar la a doua probă de retest media este de 26, aceasta fiind efectuată după finele programului de dezvoltare a imaginii de sine.

Analiza statistică prin aplicarea testului Wilcoxon ne permite să consemnam diferențe între GE test și GE retest, ($T=6$, $p \leq 0,05$). Astfel preadolescenții care au fost incluși în grupul experimental prezintă o îmbunătățire a imaginii de sine.

Rezultatele comparative pentru stima de sine la preadolescenții din GE test și GE retest sunt prezentate în figura 2.

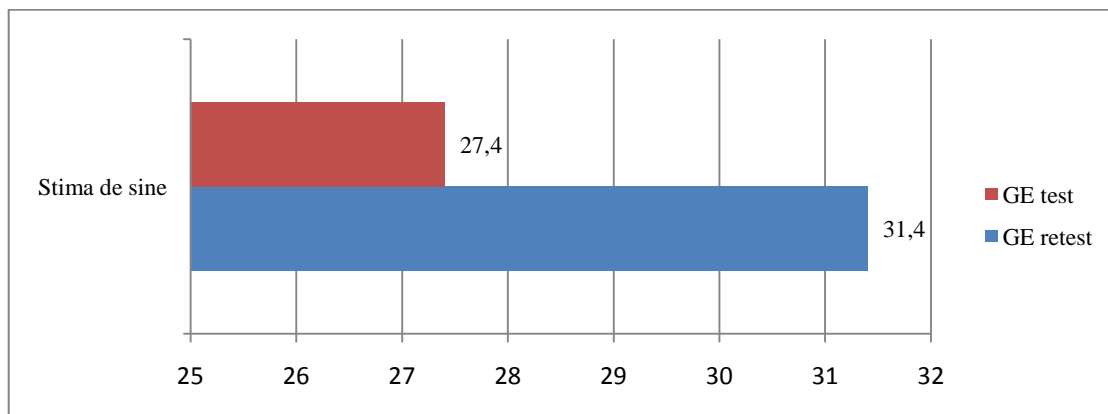


Fig. 2. Rezultatele pentru stima de sine la preadolescenții din GE test și GE retest



Media rezultatelor obținute la nivelul stimei de sine a preadolescenților la GE test este de 27,4 iar cele de la proba retest este de 31,4. Analiza statistică după testul Wilcoxon a rezultatelor obținute de preadolescenții din cele două grupuri ne permite să evidențiem diferențe semnificative între aceștia ($T=3$, $p \leq 0,01$). Astfel putem remarca că prin activitățile desfășurate în care au fost incluși preadolescenții se înregistrează un nivel mai ridicat al stimei de sine.

În continuare urmează rezultatele pentru autoapreciere și aspirații la preadolescenții din GE test și GE retest.

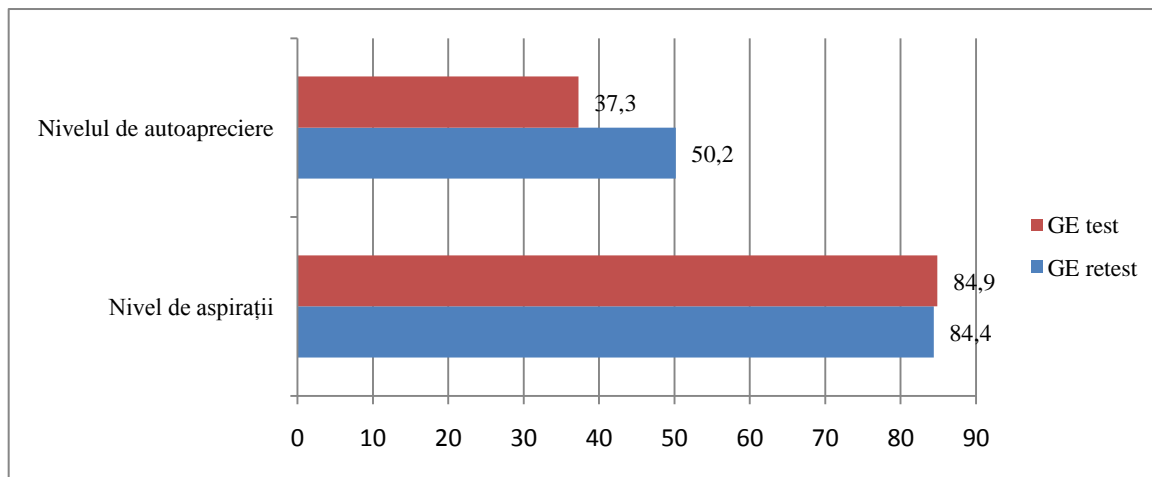


Fig. 3. Rezultatele pentru autoapreciere și aspirații la preadolescenții din GE test și GE retest

În figura de mai sus sunt descrise media rezultatelor grupului experimental la test – retest cele două scale nivelul de autoapreciere și nivelul de aspirații. Astfel observăm că rezultatele diferă la prima scală, la proba test observăm o medie de 37,3 iar la proba retest 50,2. La scala nivelul de aspirații sunt rezultate apropiate de 84,9 la prima probă și 84,4 la cea de-a doua probă.

La prelucrarea statistică a datelor obținute prin aplicarea testului Wilcoxon, au fost depistate diferențe statistic semnificative ($T=7$, $p=0,05$) pentru scala nivelul de autoapreciere și ($T=2$, $p=0,05$). Datele obținute demonstrează că preadolescenții din GE retest devin persoane care prin intermediu activităților din programul de dezvoltare prezintă o autoapreciere mai ridicată și un nivel de aspirații mai înalt.

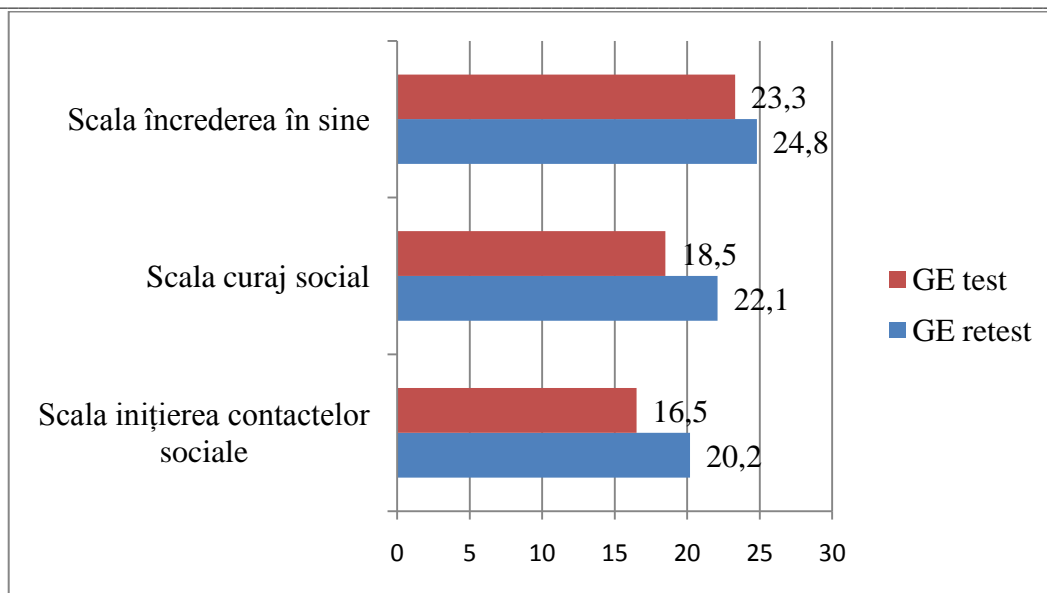


Fig. 4. Rezultatele pentru încrederea în sine la preadolescenții din GE test și GE retest

Figura de mai sus indică rezultatele grupului experimental din clasa a VI-a și a VII-a la cele două probe. Scala încrederea în sine la proba test media rezultatelor este 23,3 iar la proba retest 24,8. Pentru scala curaj social prima probă - 18,5 și a doua probă - 22,1. Și pentru scala inițierea contactelor sociale proba test - 16,5 și proba retest - 20,2.

Conform testului Wilcoxon au fost depistate diferențe statistic semnificative pentru cele încrederea în sine ($T=4,5$, $p=0,01$), pentru curajul social ($T=2$, $p=0,01$) și pentru inițierea contactelor sociale ($T=6,5$, $p=0,05$).

Pentru a putea vedea diferențele apărute în urma programului de dezvoltarea a imaginii de sine am comparat rezultatele obținute la imaginea de sine ale GC și cele ale GE obținute la testarea repetată. În continuare vom descrie detaliat scorurile medii caracteristice:

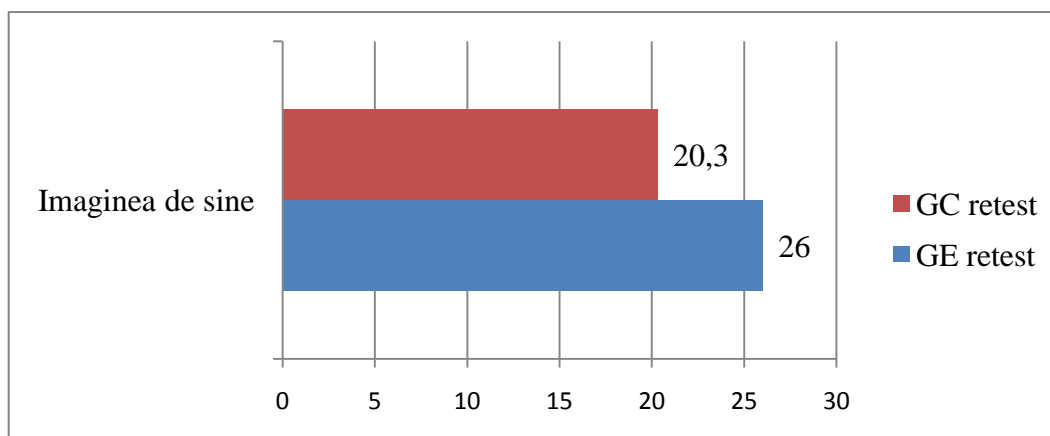


Fig. 5. Rezultatele pentru imaginea de sine la preadolescenții din GC retest și GE retest

În figura de mai sus sunt prezentate rezultatele pentru nivelul imaginii de sine a grupului de control și grupului experimental la proba retest. Preadolescenții din grupul de control la proba retest înregistrează o medie de 20,3 iar cei din grupul experimental 26.

La prelucrarea statistică a datelor obținute prin aplicarea testului testul U Mann-Whitney, au fost depistate diferențe statistic semnificative ($U=9$, $p=0,01$), cu rezultate mai mari pentru preadolescenții din GE în retest. Datele obținute demonstrează că preadolescenții din GE retest devin persoane cu un nivel mai mare al imaginii de sine. Aceștia nu se mai tem să ia decizii și încearcă să se accepte așa cum sunt.

Rezultatele pentru stima de sine la preadolescenții din GC retest și GE retest sunt ilustrate grafic în cele ce urmează.

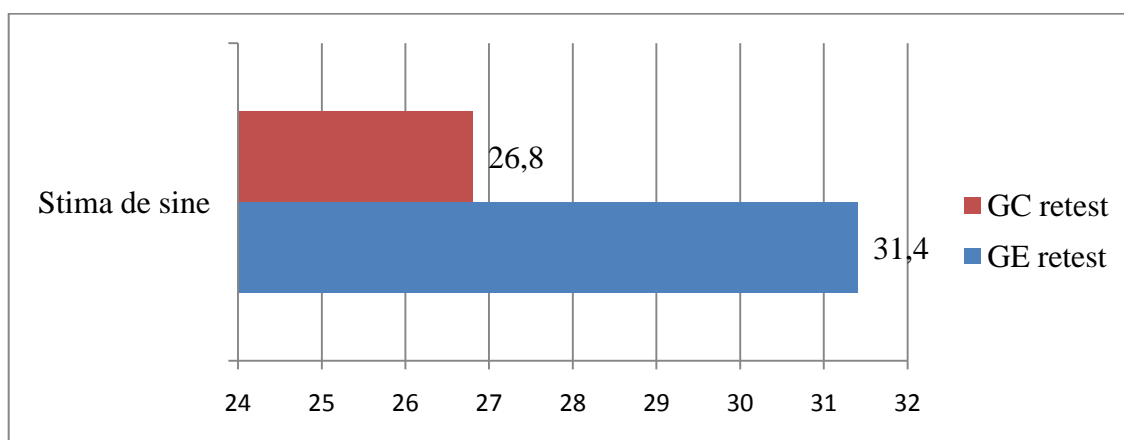


Fig. 6. Rezultatele pentru stima de sine la preadolescenții din GC retest și GE retest

Analizând mediile din figura 6 observăm următoarele: preadolescenții din grupul de control au obținut o medie de 26,8, iar cei din grupul experimental înregistrează o medie de 31,4. După testul U Mann-Whitney consemnăm diferență între rezultatele acestor preadolescenți ($U=21,5$ $p \leq 0,01$). Astfel vom menționa că datorită programului de dezvoltare a imaginii de sine, se îmbunătățește stima de sine la preadolescenții din GE retest.

Pentru a putea vedea diferențele apărute în urma programului de dezvoltare a imaginii de sine am comparat rezultatele la autoapreciere și aspirații ale GC și cele ale GE obținute la testarea repetată. În continuare vom descrie detaliat scorurile medii caracteristice:

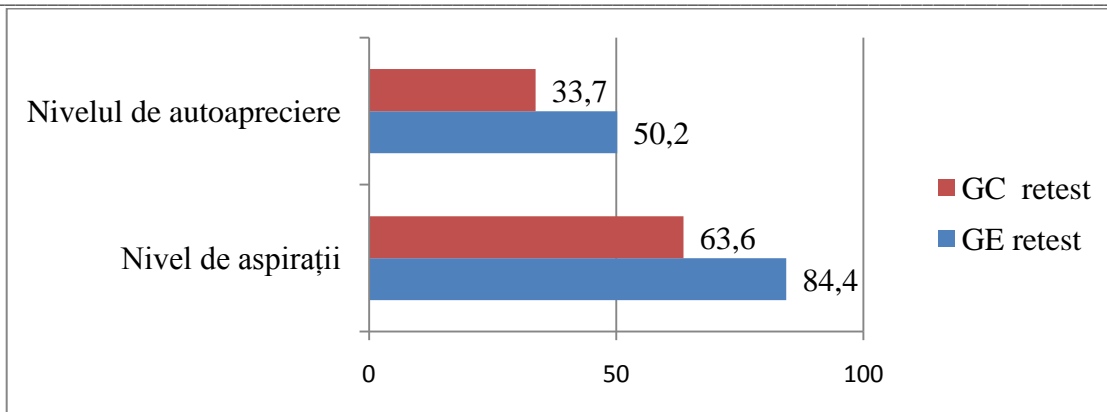


Fig. 7. Rezultatele pentru autoapreciere și aspirații la preadolescenții din GC retest și GE retest

Pentru autoapreciere preadolescenții din grupul de control înregistrează o medie de 33,7 iar preadolescenții din grupul experimental 50,2. Pentru scala nivelul de aspirații avem următoarele rezultate: grupul de control 33,7 iar grupul experimental 84,4.

Analiza statistică după testul U Mann-Whitney a rezultatelor obținute de preadolescenții din cele două grupuri ne permite să evidențiem diferențe între aceștia cu rezultate mai mari pentru GE retest la cele două scale, pentru scala nivelul de autoapreciere ($U=22$, $p \leq 0,01$) și pentru scala nivel de aspirații ($U=23$, $p \leq 0,01$). Astfel vom remarca că prin activitățile desfășurate în cadrul programului, preadolescenții și-au dezvoltat un nivel mai înalt al autoaprecierii și al aspirațiilor.

Mediile pentru inițierea contactelor sociale, curajul social și încrederea în sine la preadolescenții din GC retest și GE retest sunt prezentate în figura 8.

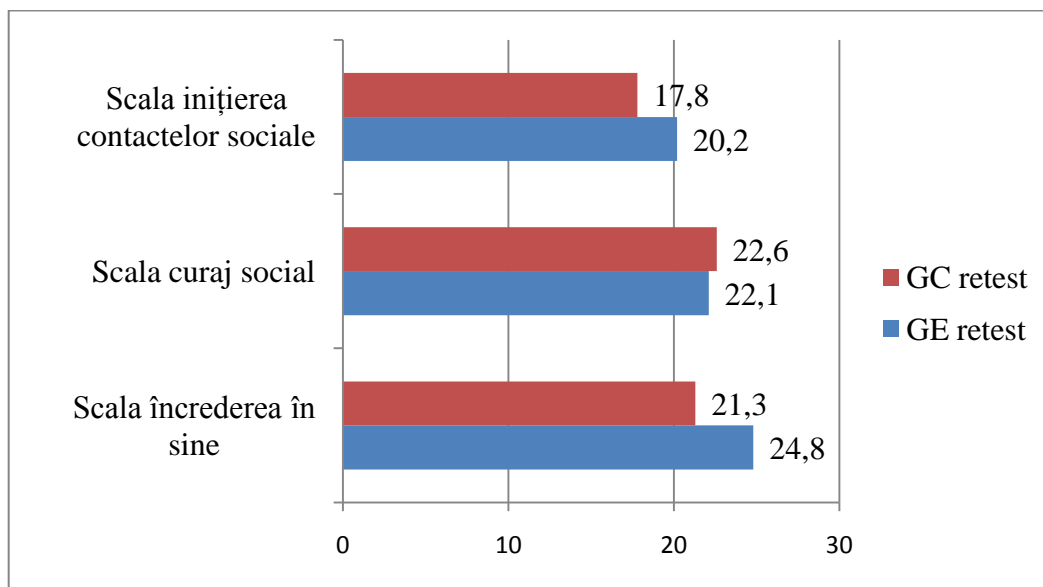


Fig. 8. Rezultatele pentru inițierea contactelor sociale, curajul social și încrederea în sine la preadolescenții din GC retest și GE retest



Pentru scala încrederea în sine grupul de control are o medie de 21,3 iar grupul experimental 24,8. Pentru scala curajul social grupul de control înregistrează o medie a rezultatelor de 22,6 iar grupul experimental 22,1. Pentru scala inițierea contactelor sociale grupul de control a obținut o medie de 17,8 iar grupul experimental o medie de 20,2.

Analiza statistică după testul U Mann-Whitney a rezultatelor obținute de preadolescenții din cele două grupuri ne permite să evidențiem diferențe între aceștia pentru scala inițierea contactelor sociale cu rezultate mai mari pentru GE retest ($U=26,5$, $p \leq 0,05$). Preadolescenții care au fost incluși în programul de dezvoltarea a imaginii de sine și-au dezvoltat abilitățile de comunicare, astfel ei inițiază mai ușor contacte cu cei din jur și se integrează mai ușor în grupuri și în societate.

În concluzie vom formula că preadolescenții ce au fost incluși în programul de dezvoltare a imaginii de sine la retest denotă rezultate ce presupun un nivel mai ridicat al imaginii de sine și a componentelor acesteia. Astfel, în comportamentul acestora s-au produs un șir de modificări, precum o mai bună cunoaștere de sine, capacitatea interacțiunii cu ceilalți, dezvoltarea competențelor de comunicare și autoreglare a propriilor emoții și gânduri. Preadolescenții au devenit mai încrezători în propriile forțe și cu atitudine mai pozitivă față de sine și de ceilalți.

Modificările apărute ca rezultat al programului de dezvoltare a imaginii de sine se manifestă în părerea despre propria persoană, un nivel mai profund al autocunoașterii și în dezvoltarea competențelor de comunicare și interacțiune cu ceilalți.

Bibliografie

1. Bonchiș E. Cunoașterea de sine și de altul: *Oradea: Editura Imprimantei de Vest. 1996.*
2. Lupșa E., Bratu V. Psihologie. Manual pentru clasa a X-a: Deva: Editura Corvin. 2005.
3. Pavelcu V. Cunoașterea de sine și cunoașterea personalității: București: Didactica și Pedagogica. 1982. 268 p.
4. Racu I. *Psihologia conștiinței de sine (studiu teoretico-experimental): Chișinău: Editura . UPS „I. Creangă”. 2005. 233 p.*
5. Racu Iu. *Anxietatea la preadolescenții contemporani și modalități de diminuare. Teză de doctor: Chișinău. 2011. 328 p.*
6. Racu I. ș.a. *Psihologia dezvoltării și psihologia pedagogică. Chișinău: Univers pedagogic. 2007. 160 p.*
7. Кле М. *Психология подростка. Психосексуальное развитие: Москва: Педагогика, 1991. 176 с.*
8. Кон И. *Психология ранней юности: Москва: Просвещение, 1989. 255 с.*
9. Крайг Г., Бокум Д. *Психология развития: Питер: СПб. 2005. 940 с. (с.533-540).*
10. Краковский А.П. *О подростках. Москва: Педагогика, 1970. 272 с.*