

MANIFESTAREA STIMEI DE SINE LA VÂRSTA ADOLESCENTĂ

Vinnicenco Elena, dr. în ped., lector univ., UPS „I. Creangă”

Summary

During adolescence, the pupil forms a personal manner of comprehending the life and develops their own conception about their decisions. The adolescent is in the search of a new balance thanks to his varied and easier to stabilise than within puberty social contacts. At this age, self-discovering, need of affirmation and community emphasize themselves. Appreciation from adolescents of their characteristics, through prism of social requirements, leads to appearance of necessity of auto-education.

Adolescența este vârsta când apare un nou nivel al conștiinței de sine. Trăsătura specifică a acestui nivel al conștiinței de sine o constituie apariția la adolescent a procesului de meditație asupra propriei lui persoane, ca proces lăuntric de sine stătător, ca o necesitate. În centrul meditațiilor adolescenților asupra propriei lor persoane se situează fapta, ca act de conduită socială a omului. Aceste meditații sunt pentru ei un mijloc necesar în organizarea activității și a relațiilor cu cei din jur. Aprecierea de către adolescenți a însușirilor lor, prin prisma cerințelor sociale, duce la apariția necesității de autoeducare [3].

G.W.Allport constată că o altă cale frecventă folosită de adolescenți este aceea de a încerca diverse roluri și apoi de a trece exact la cele ce se află la polul opus (a adopta o concepție și apoi a o nega, a pierde timpul și apoi a se afunda în studiu). Autorul consideră că fără experiența diverselor variante, adolescentul nu trăiește satisfacția propriilor alegeri, nu simte că este el însuși și că s-a eliberat de sub tutela adulților [1, p. 134].

Adolescentul își formează un mod propriu de a înțelege viața, își cristalizează o concepție proprie despre alegerile pe care le face. El devine conștient de forțele sale, le compară cu cele ale părinților și se crede superior acestora, aspirând la același rol în societate ca și părinții. În general, se poate afirma că la această vârstă relațiile cu părinții capătă o dimensiune calitativ nouă, determinată de noile însușiri de personalitate și de noile sfere de activitate ale adolescenților [7]. Eu-l este în căutarea unui nou echilibru datorită contactelor sociale mai variate și mai ușor de stabilit decât în perioada pubertății. La descoperirea de sine se adaugă descoperirea celorlalți, pe lângă nevoia de afirmare, apare și nevoia de comuniune.

La această vârstă, imaginea „Eu”- lui este confuză, nedefinită și nesistematizată, ceea ce duce la neliniște, stare nedeterminată.

Imaginea de sine („eu”-l) include în sine mai multe componente:

1. „Eu”-l real – care este rezultatul experiențelor proprii și cuprinde:

„Eu”-l fizic – acesta se referă la aspectul exterior și la acceptarea propriului corp.

„Eu”-l cognitiv – include gândurile și judecățile, conținuturile informaționale despre sine și despre lume, modul în care operează cu acestea.

„Eu”-l emoțional – cuprinde totalitatea sentimentelor și emoțiilor față de sine, lume și viitor. O achiziție semnificativă o constituie descoperirea lumii interioare proprii.

„Eu”-l social – este acea dimensiune a personalității pe care adolescentul este dispus să o arate lumii, adică se referă la felul în care adolescentul se comportă în societate.

„Eu”-l spiritual – reflectă valorile adolescentului. Descoperindu-se pe sine, descoperind lumea și pe alții, adolescentul își formează idei și sisteme personale, pe care le transformă în criterii apreciative, valorizatoare.

2. „Eu”-l viitor – ține de modul în care adolescentul își percepe potențialul de dezvoltare personală și include :

„Eu”-l dorit – este cine dorește să devină în realitate;

„Eu”-l temut – implică posibilele dimensiuni neplăcute de care îi este teamă să le dezvolte în timp;

„eu”-l ideal – este ceea ce ți-ar fi dorit să fie, în același timp, este conștient de faptul că nu dispune de resursele reale necesare ca să ajungă acolo unde dorește [8]:

Sarcina majoră a adolescenței este stabilirea unui sentiment clar al identității. Deprinderile intelectuale pe care adolescentul le dobândește în această perioadă îi dau posibilitatea să reflecteze, să se gândească la cine este și ce anume îl definește ca fiind o persoană unică, deosebită de ceilalți. Sentimentul identității se construiește în jurul a două dimensiuni majore:

- Imaginea de sine: credința despre propria persoană, inclusiv roluri, scopuri, interese, valori, credințe religioase sau politice.

- Stima de sine: ceea ce crede și simte persoana cu privire la propria sa imagine.

Autorii F. Lelord și C. Andre determină 4 tipuri de stimă de sine [5]:

1) Înaltă și stabilă – circumstanțele externe și evenimentele normale din viață au o influență minoră asupra stimei de sine a subiectului. Acesta nu consacră prea mult timp și energie pentru apărarea sau promovarea imaginii sale. Dă dovadă de convingere în exprimarea punctului său de vedere. Când este contrazis își ascultă interlocutorul fără a fi tensionat și va încerca să-l convingă nu să-l destabilizeze.

2) Înaltă și instabilă – stima de sine a subiectului, chiar dacă este înaltă, poate suferi șocuri majore dacă se află într-un context competitiv sau destabilizator. Eșecul și critica le percepe ca pe un pericol și încercă să-și afișeze în exces calitățile sau succesele. Tinde să monopolizeze timpul într-o discuție. Se irită repede când este contrazis.

3) Scăzută și stabilă – circumstanțele externe, chiar și cele favorabile, au o influență minoră în mobilizarea stimei de sine. Subiectul depune puțin efort pentru promovarea imaginii și stimei sale de sine, al cărui nivel scăzut îl acceptă și îl suportă. Această persoană riscă să treacă nebăgat în seamă. Trebuie să fie solicitat pentru a vorbi, și în acest caz, preferă să se afilieze părerilor emise înaintea lui. Dacă i se cere să fie mai explicit suferă și poate emite păreri destul de negative.

4) Scăzută și instabilă – persoanele cu o astfel de stimă de sine sunt foarte sensibile și reactive la evenimentele exterioare negative sau pozitive. Fac eforturi pentru a oferi celorlalți o imagine de sine bună. Nu vorbesc prea mult și se prezintă cu modestie. Când își expun părerile o fac cu prudență, urmărind reacțiile celor din jur. Atunci când sunt contrași se destabilizează repede și au tendința de a nu se opune cu fermitate interlocutorului. Dacă este acceptat se poate destinde și se prezintă mai bine.

Stima de sine reprezintă componenta evaluativă a sinelui și se referă la trăirea afectivă, emoțiile pe care le încearcă persoana atunci când se referă la propria persoană.

Autorul Rosenberg reliefează aspectele distinctive dintre stimă de sine ridicată (pozitivă) și stimă de sine scăzută (negativă). Persoanele care au încredere în forțele proprii învață cu mai multă eficiență decât cele lipsite de încredere în propriile forțe, chiar dacă, în realitate, acestea din urmă sunt la fel de capabile. Așadar trebuie să-i învățăm pe elevi să aibă încredere în propriile puteri și să-i orientăm către cunoașterea și conștientizarea acestora. Cercetările efectuate evidențiază faptul că „nivelurile înalte ale stimei de sine contribuie la sănătatea mintală în multe feluri, încurajând oamenii să realizeze mai mult și să fie mai mulțumiți cu ceea ce au realizat. [8]

Stima de sine are un rol esențial în realizarea echilibrului nostru psihologic: atunci când este înaltă și stabilă conduce la acțiuni eficiente, ne ajută să facem față dificultăților, să avem performanțe în activitatea desfășurată, să întreținem bune relații cu cei din jur. Însă, atunci când este instabilă sau scăzută conduce la inadaptare, neplăceri, frustrări, eficiență scăzută în acțiuni. [6]

Persoanele reacționează diferit, în funcție de nivelul stimei de sine și în fața succesului, și în ceea ce privește alegerile importante în viață. Astfel persoanele cu un nivel scăzut al acestei variabile de personalitate au sentimentul că nu se cunosc prea bine, vorbesc despre sine mai degrabă într-o manieră neutră, nesigură, ambiguă, au o părere despre propria persoană care depinde de circumstanțe și interlocutori; însă pot avea o bună capacitate de adaptare și un simț al nuanței. Amână luările de decizii, sunt adesea neliniștite de consecințele posibile ale alegerilor lor, sunt influențate de anturaj în luarea deciziilor, sunt uneori ezitante sau convenționale în luarea deciziilor. Astfel de persoane reacționează emoțional la eșec, se simt respinse dacă sunt criticate în domeniile în care se consideră competente, se justifică după obținerea unui eșec, caută informațiile negative despre ele, manifestă anxietate puternică în fața evaluării de către ceilalți; au o bună motivație de a nu eșua și capacitate de a asculta criticile. Persoanele cu un nivel ridicat al

stimei de sine au păreri clare și stabile despre ele însele, întrucât acestea nu depind prea mult de context, vorbesc despre ele însele într-un mod tranșant, coerent, pozitiv; riscă să facă exces de certitudini și simplificări; acționează eficient, țin cont de ele însele în luarea deciziilor, perseverază în hotărârile lor . [6]

Stima de sine este una dintre nevoile psihice de bază ale omului. Nivelul sau lipsa acesteia are impact asupra tuturor aspectelor majore ale vieții: gândire, emoții, speranțe, valori, alegeri, scopuri. Abaterile de la o stimă de sine echilibrată pot duce la probleme psihice, care la rândul lor pot afecta nivelul acesteia. Este o dimensiune fundamentală pentru orice ființă umană. Ea se referă la modul în care ne evaluăm pe noi înșine, cât de buni ne considerăm în comparație cu propriile expectanțe sau cu alții. Este de fapt o dimensiune evaluativă și afectivă a imaginii de sine. [2]

Identitatea de sine, în adolescență, se poate contura în trei moduri:

- pozitiv, care îi conferă un sens normal existenței, o bună acceptare de sine, împlinirea de sine. Persoanele cu o identitate de sine pozitivă se simt atrase de cele cu un statut similar al identității, iar împlinirea identității le ajută la dezvoltarea relațiilor interpersonale într-o manieră eficientă și satisfăcătoare;

- negativ, ce dezvoltă imagini de sine opuse valorilor culturale ale societății, confirmând etichetările atribuite de societate, cum ar fi „ratat, de nimic, delictiv juvenil, nesuferit”. Simțindu-se respinși și blamați social, adolescenții își cultivă un sentiment de autorespingere, o imagine negativă de sine, care le subminează și asumarea, și acceptarea sex-rolului;

- incert (criza de identitate), care apare la adolescenții ce încearcă să-și reducă anxietatea existențială prin experiențe intense și imediate: abuz de droguri, concerte rock, petreceri, jocuri de noroc. Alții își substituie temporar identitatea sau caută afirmarea ei în vandalism, crime, popularitate contestată. [1]

Dobândirea identității în adolescență, după E. Erikson, depinde de alegerile pe care le-a făcut copilul în perioadele precedente: încredere – neîncredere, autonomie – dependență, inițiativă – sentimentul vinovăției, spirit întreprinzător – sentimentul incompetenței. [9]

În acest context ne-am propus să cercetăm nivelul stimei de sine la adolescenți. Am utilizat scala Rosenberg. Lotul de cercetare este constituit din 25 de adolescenți din clasele a XII-a, din municipiul Chișinău.

Scala Rosenberg indică nivelul stimei de sine. Aceasta este formată din 10 afirmații. Persoana trebuie să noteze acordul alegând unul dintre cele propuse (Total de acord, De acord, Dezacord, Total dezacord), care este mai aproape de sine, bifând corespunzător în tabel. Se calculează totalul răspunsurilor. Scorurile posibile obținute variază între 10 și 40.

În dependență de punctajul total acumulat subiectul poate atinge următoarele scoruri:

- între 10-20 indică un nivel scăzut al stimei de sine;
- între 20-30 indică un nivel mediu al stimei de sine;
- între 30-40 indică un nivel ridicat al stimei de sine.

Stima de sine cu un nivel ridicat se asociază cu trăsături ca: intuiția, creativitatea, independență, flexibilitate, capacitatea de a recunoaște și îndrepta greșelile, gândirea pozitivă.

Stima de sine cu un nivel scăzut se asociază cu: negarea realității, reacții defensive, teama de nou și necunoscut, comportament anxios și ostil, gândire negativă.

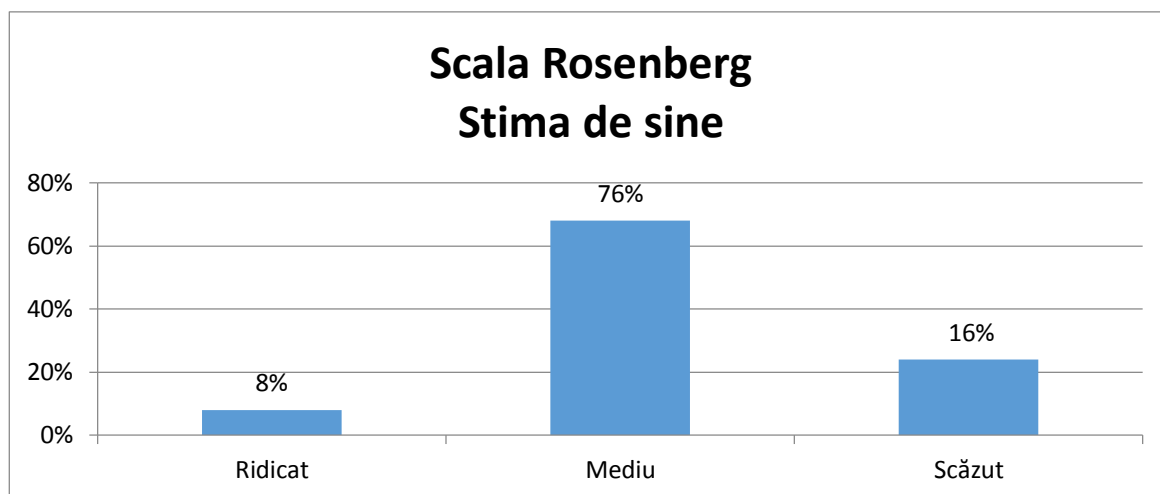


Figura 1. Rezultatele privind nivelul stimei de sine la adolescenți

Analiza rezultatelor din figura 1 ne permite să remarcăm următoarea distribuție de rezultate: 8% din numărul de adolescenți au obținut un nivel ridicat al stimei de sine. Pentru acești adolescenți stima de sine înaltă contribuie la apărarea eului, generează satisfacție, reduce conflictele. 76% din numărul de adolescenți din lotul experimental au un nivel mediu al stimei de sine și 16 % din numărul de adolescenți au un nivel scăzut al stimei de sine. Stima de sine scăzută îi poate face pe adolescenți să sufere mai mult atunci când sunt respinși social și să se izoleze, să renunțe mai ușor atunci când au un eșec și să reacționeze mai intens la situațiile stresante.

Stima de sine, cu atitudinea pozitivă față de sine ca mod de a se simți capabil, important, valoros, se elaborează încă din stadiile anterioare, dar în adolescență este mai consistentă și mult mai stabilă. Dacă adolescentul a avut în copilărie o stimă de sine ridicată, o poate retrăi și beneficia de confortul psihic pe care ea îl asigură. La începutul stadiului adolescenței stima de sine este relativ instabilă, mai ales din cauza trecerii de la un nivel școlar la altul și a dificultăților de adaptare care pot apărea.

Autocunoașterea și autoacceptarea au un rol fundamental în stabilirea unor relații armonioase cu cei din jur. Este foarte important, atât pentru adolescent, cât și pentru părinți și cadrul didactic, să cunoască caracteristicile acestei vârste și a factorilor care contribuie la dezvoltarea stimei de sine.

Bibliografie

1. Allport G. Structura și dezvoltarea personalității. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1981.
2. Băban, A. Consiliere educațională - Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, Cluj Napoca: Editura S.C. PSINET, 2003.
3. Gonța, V. Formarea imaginii de sine la adolescenți. Chișinău. 2004.
4. Hayes, Nicky, Orrel, Sue. Introducere în psihologie. București: Editura ALL, 2003.
5. Lelord F., Andre C. Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți. București: Editura Trei, 2003.
6. Purcaru I.D.. Stima de sine a adolescenților, 2010.
7. Racu I., Racu Iu. Psihologia dezvoltării. Chișinău: Editura UPS „Ion Creangă”, 2007.
8. Roco M. Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Editura Polirom, 2004.
9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва, 2006.