MANIFESTAREA STIMEI DE SINE LA VÂRSTA ADOLESCENTĂ

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

Summary

During adolescence, the pupil formes a personal manner of comprehensing the life and developes 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.

Adolescenţa este vârsta când apare un nou nivel al conştiinţei de sine. Trăsătura specifică a acestui nivel al conştiinţei de sine o constituie apariţia la adolescent a procesului de meditaţie asupra propriei lui persoane, ca proces lăuntric de sine stătător, ca o necesitate. În centrul meditaţiilor adolescenţilor asupra propriei lor persoane se situează fapta, ca act de conduită socială a omului. Aceste meditaţii sunt pentru ei un mijloc necesar în organizarea activităţii şi a relaţiilor cu cei din jur. Aprecierea de către adolescenţi a însuşirilor lor, prin prisma cerinţelor sociale, duce la apariţia necesităţii 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 îşi formează un mod propriu de a înţelege viaţa, îşi cristalizează o concepţie proprie despre alegerile pe care le face. El devine conştient de forţele sale, le compară cu cele ale părinţilor şi se crede superior acestora, aspirând la acelaşi rol în societate ca şi părinţii. În general, se poate afirma că la această vârstă relaţiile cu părinţii capătă o dimensiune calitativ nouă, determinată de noile însuşiri de personalitate şi de noile sfere de activitate ale adolescenţilor [7]. Eu-l este în căutarea unui nou echilibru datorită contactelor sociale mai variate şi mai uşor de stabilit decât în perioada pubertăţii. La descoperirea de sine se adaugă descoperirea celorlalţi, pe lângă nevoia de afirmare, apare şi 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 experienţelor proprii şi cuprinde:

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

„Eu”-l cognitiv – include gândurile şi judecăţile, conţinuturile informaţionale despre sine şi despre lume, modul în care operează cu acestea.

„Eu”-l emoţional – cuprinde totalitatea sentimentelor şi emoţiilor faţă de sine, lume şi viitor. O achiziție semnificativă o constituie descoperirea lumii interioare proprii.

„Eu”-l social – este acea dimensiune a personalităţii 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 – ţine de modul în care adolescentul îşi percepe potenţialul de dezvoltare personală şi 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 ţi-ar fi dorit să fie, în acelaşi timp, este conştient de faptul că nu dispune de resursele reale necesare ca să ajungă acolo unde dorește [8]:

Sarcina majoră a adolescenţei este stabilirea unui sentiment clar al identităţii. Deprinderile intelectuale pe care adolescentul le dobândeşte în această perioadă îi dau posibilitatea să reflecteze, să se gândească la cine este şi ce anume îl defineşte ca fiind o persoană unică, deosebită de ceilalţi. Sentimentul identităţii se construieşte în jurul a două dimensiuni majore:

- Imaginea de sine: credinţa despre propria persoană, inclusiv roluri, scopuri, interese, valori, credinţe religioase sau politice.
- Stima de sine: ceea ce crede şi simte persoana cu privire la propria sa imagine.

Autorii F. Lelord si C. Andre determina 4 tipuri de stimă de sine [5]:

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

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

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

4) Scăzută şi instabilă – persoanele cu o astfel de stimă de sine sunt foare sensibile şi reactive la evenimentele exterioare negative sau pozitive. Fac eforturi pentru a oferi celorlalţi o imagine de sine bună. Nu vorbesc prea mult şi se prezintă cu modestie. Când îşi expun părerile o fac cu prudenţă, urmărind reacţiile celor din jur. Atunci când sunt contrazişi se destabilizează repede şi au tendinţa de a nu se opune cu fermitate interlocutorului. Dacă este acceptat se poate destinde şi se prezintă mai bine.

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

Autorul Rosenberg reliefează aspectele distinctive dintre stimă de sine ridicată (pozitivă) şi stimă de sine scăzută (negativă). Persoanele care au încredere în forţele proprii învaţă cu mai multă eficienţă decât cele lipsite de încredere în propriile forţe, chiar dacă, în realitate, acestea din urmă sunt la fel de capabile. Aşadar trebuie să-i învăţăm pe elevi să aibă încredere în propriile puteri şi să-i orientăm către cunoaşterea şi conştientizarea acestora. Cercetările efectuate evidenţiază faptul că „nivelurile înalte ale stimei de sine contribuie la sănătatea mintală în multe feluri, încurajând oamenii să realizeze mai mult şi să fie mai mulţumiţi cu ceea ce au realizat. [8]

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

Persoanele reacţionează diferit, în funcţie de nivelul stimei de sine şi în faţa succesului, şi în ceea ce priveşte alegerile importante în viaţă. 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 circumstanţe şi interlocutori; însă pot avea o bună capacitate de adaptare şi un simţ al nuanţei. Amână luările de decizii, sunt adesea neliniştite de consecinţele posibile ale alegerilor lor, sunt influenţate de anturaj în luarea deciziilor, sunt uneori ezitante sau convenţionale în luarea deciziilor. Astfel de persoane reacţionează emoţional la eşec, se simt respinse dacă sunt criticate în domeniile în care se consideră competente, se justifică după obţinerea unui eşec, caută informaţiile negative despre ele, manifestă anxietate puternică în faţa evaluării de către ceilalţi; au o bună motivaţie de a nu eşua şi capacitate de a asculta criticile. Persoanele cu un nivel ridicat al

stimei de sine au păreri clare şi stabile despre ele însele, întrucât acestea nu depind prea mult de context, vorbesc despre ele însele într-un mod tranşant, coerent, pozitiv; riscă să facă exces de certitudini şi simplificări; acţionează eficient, ţin cont de ele însele în luarea deciziilor, persevereazǎ 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 vieţii: gândire, emoţii, speranţe, 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 fiinţă umană. Ea se referă la modul în care ne evaluăm pe noi înşine, cât de buni ne considerăm în comparaţie cu propriile expectanţe sau cu alţii. Este de fapt o dimensiune evaluativă şi afectivă a imaginii de sine. [2]

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

- pozitiv, care îi conferă un sens normal existenţei, 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 identităţii, iar împlinirea identităţii le ajută la dezvoltarea relaţiilor interpersonale într-o manieră eficientă şi satisfăcătoare;
- negativ, ce dezvoltă imagini de sine opuse valorilor culturale ale societăţii, confirmând etichetările atribuite de societate, cum ar fi „ratat, de nimic, delicvent juvenil, nesuferit”. Simţindu-se respinşi şi blamaţi social, adolescenţii îşi cultivă un sentiment de autorespingere, o imagine negativă de sine, care le subminează şi asumarea, şi acceptarea sex-rolului;
- incert (criza de identitate), care apare la adolescenţii ce încearcă să-şi reducă anxietatea existenţială prin experienţe intense şi imediate: abuz de droguri, concerte rock, petreceri, jocuri de noroc. Alţii îşi substituie temporar identitatea sau caută afirmarea ei în vandalism, crime, popularitate contestată. [1]

Dobândirea identităţii în adolescenţă, după E. Erikson, depinde de alegerile pe care le-a făcut copilul în perioadele precedente: încredere – neîncredere, autonomie – dependenţă, iniţiativă – sentimentul vinovăţiei, spirit întreprinzător – sentimentul incompetenţei. [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 afirmaţii. 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 obţinute variază între 10 şi 40.

În dependenţă 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: intuiţia, creativitatea, independenţă, flexibilitate, capacitatea de a recunoaşte şi îndrepta greşelile, gândirea pozitivă.

Stima de sine cu un nivel scăzut se asociază cu: negarea realităţii, reacţii defensive, teama de nou şi necunoscut, comportament anxios şi ostil, gândire negativă.

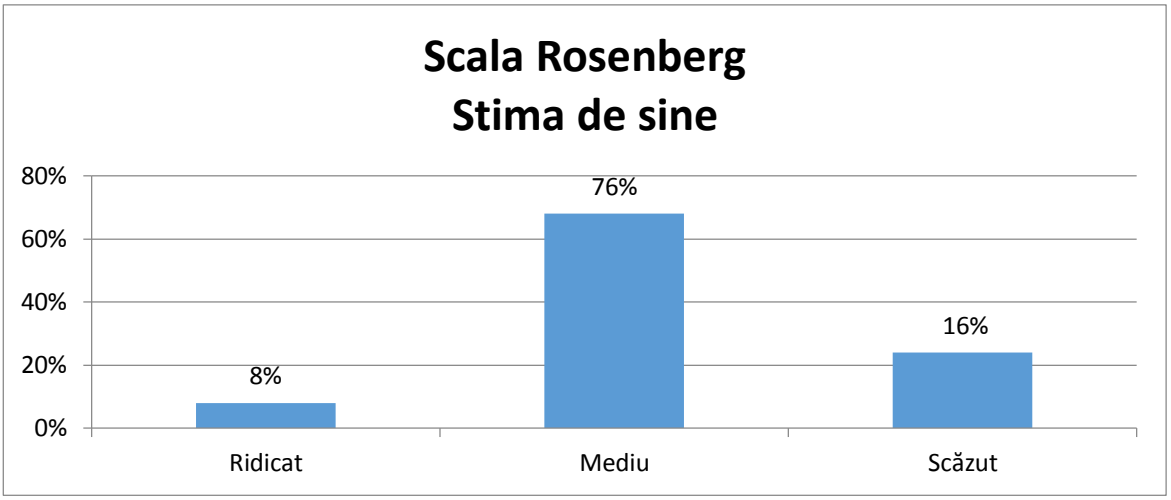

Figura 1. Rezultatele privind nivelul stimei de sine la adolescenţi

Analiza rezultatelor din figura 1 ne permite să remarcăm următoarea distribuţie de rezultate: 8% din numărul de adolescenţi au obţinut un nivel ridicat al stimei de sine. Pentru aceşti adolescenţi stima de sine înaltă contribuie la apărarea eului, generează satisfacţie, reduce conflictele. 76% din numărul de adolescenţi din lotul experimental au un nivel mediu al stimei de sine şi 16 % din numărul de adolescenţi 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 renunte mai usor 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.

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

Bibliografie

1. Allport G. Structura şi dezvoltarea personalităţii. Bucureşti: Editura Didactică și Pedagogică, 1981.
2. Băban, A. Consiliere educaţională - Ghid metodologic pentru orele de dirigenţie şi consiliere, Cluj Napoca: Editura S.C. PSINET, 2003.
3.Gonţa, V. Formarea imaginii de sine la adolescenţi. Chişinău. 2004.
4. Hayes, Nicky, Orrel, Sue. Introducere în psihologie. Bucureşti: Editura ALL, 2003.
5. Lelord F., Andre C. Cum să te iubeşti pe tine pentru a te înţelege mai bine cu ceilalţi. Bucureşti: 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 şi inteligenţă emoţională. Iași: Editura Polirom, 2004.
9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва, 2006.