

## **Rolul imaginii de sine în procesul adaptării sociale la adolescenți**

Maria Pleșca, *conf. univ., dr.*,

*UPS „Ion Creangă”*

### **Abstract**

*The article is a correlational research, where we propose to highlight the role of self-image in the adjustment process and social integration of the teen-agers and to establish a strategy for making easily the process of social and professional integration of teen-agers and youth, using a better self- image. The future of the society is based on youth, and the teen-agers represent the generational group which must be ready to take upon their selves the quality of self- government, coordination of the family, community and society, which will make better the human life.*

**Keywords:** *self-image, social adjustment, social learning, social integration, socialization, adolescence.*

Învățarea socială reprezintă o premisă esențială a dezvoltării, maturizării, integrării și adaptării sociale. Învățarea socială permite conturarea și formarea concepției despre aspectele importante ale vieții, adoptarea unor modele de viață, a unui stil de viață, dezvoltarea unor atitudini, concepții, idealuri și valori personale, stiluri proprii de gândire și acțiune, a capacității de autocontrol, a imaginii de sine și a capacității de autocunoaștere și intercunoaștere, autoapreciere și apreciere a diferitor situații sociale, a unor capacități empatice, stiluri relaționale, a capacității de a alege, de a lua decizii, de a se orienta în viață (în plan personal și profesional), a capacității de interiorizare a rolurilor sociale conform pozițiilor statutare, a capacității de a înlătura și gestiona eficient comportamente antisociale, inadecvate sau conflictuale (Cristea, 2012).

Modalitatea principală de materializare a consecințelor procesului socializării și învățării sociale o constituie adaptarea socială. Societatea, prin intermediul sistemului axiologic promovat, al modelelor psihosociale prețuite, condiționează educația indivizilor; prin intermediul sistemelor de

recompense și pedepse, individul învață să distingă între ceea ce este dezirabil și ceea ce este indezirabil.

Imaginea de sine este puternic influențată de relația dintre copil/adolescent și părinte. Imaginea pe care părinții o proiectează asupra copilului/adolescentului este preluată și interiorizată, devenind componentă a imaginii de sine. Dacă părinții reflectă o imagine pozitivă asupra copilului/adolescentului, atunci acesta va avea tendința să se descrie în termeni pozitivi, se va autoaprecia și autovaloriza, iar dacă părinții proiectează o imagine defavorabilă asupra copilului/adolescentului, atunci acesta se va descrie în termeni nesatisfăcători, nu va avea încredere în forțele proprii, va manifesta tendința de a se autodevaloriza, autodeprecia. Părinții constituie primele modele cu care individul se identifică, fapt ce condiționează conturarea Eului ideal (Cristea, 2012).

Adaptarea socială se referă la armonia dintre conduita personală și modelele de conduită specifice societății, echilibru stabilit între preluarea unor informații și aclimatizarea socială. Adolescentul încearcă să-și formeze o identitate printr-o permanentă raportare și comparare socială cu ceilalți membri ai societății, mai ales cu membrii grupului de egali. Pe de o parte, adolescentul își dorește să aibă preocupări, aspirații, concepții, idealuri, valori și modele comune cu ale grupului din nevoia de a fi acceptat și plăcut de ceilalți; pe de altă parte, acesta simte nevoia să se diferențieze de grup, să caute elementele prin care reușește să se distingă față de alții, să-și contureze o identitate unică, originală (Țutu, 2005).

Adolescenții testează diferite roluri sociale, intră în relație cu diferite persoane, grupuri și instituții, toate acestea ajută la consolidarea unei identități de sine stabile și coerente, la formarea unei imagini de sine reale, concrete, la îmbunătățirea relațiilor interpersonale. Noile situații sociale îi determină să se adapteze, să se acomodeze, să ia decizii, să fie responsabili, iar adolescenții sunt încântați că își manifestă autonomia relațională, cognitivă sau afectivă. Incapacitatea adolescentului de a se adapta și integra, de a se acomoda la situațiile sociale, la diferitele grupuri de apartenență, confruntarea în mod repetat cu eșecul pot conduce la adoptarea unor comportamente antisociale. Aceste probleme pot avea la bază conturarea unor obiective și idealuri neadecvate, nerealiste, precum și urmarea unor modele psihosociale nepotrivite. Dacă adolescentul se percepe corect, conștientizează care sunt punctele forte și reușește să le valorizeze, comportamentul acestuia se racordează facil la mediul social.

În adolescență Eul constituie punctul central al personalității ce se dezvoltă și evoluează odată cu ea, iar dacă considerăm că personalitatea individului este originală, înglobează mai multe fațete,

atunci și Eul este unic, constituit din mai multe fațete distincte. Maniera proprie de îmbinare a fațetelor Eului generează dezvoltarea unor tipuri de Euri cu profiluri specifice, precum Euri omogene și armonios dezvoltate, dedublate, instabile, accentuate ( Zlate, 2004).

Principalele forme de exprimare ale Eului sunt imaginea de sine și conștiința de sine, între care identificăm o relație de intercondiționare și implicare reciprocă.

Imaginea de sine constituie modul subiectiv prin care individul devine conștient de propria persoană, se reprezintă pe sine din punct de vedere al sentimentelor, trăsăturilor, capacităților, gândurilor, atitudinilor, concepțiilor și convingerilor. Ea se conturează în urma acțiunii reflexive, având la bază sentimentul de identitate și persistență a propriei persoane.

Imaginea de sine se referă la părerea conștientă pe care o persoană o are față de sine, percepție ce înglobează aspecte cognitive, iar stima de sine constituie o componentă evaluativă a sinelui care include atât aspecte cognitive, cât și comportamentale și afective.

Funcțiile îndeplinite de imaginea de sine au o mare importanță pentru progresul individului. Imaginea de sine garantează trăinicia vieții psihice și îl protejează de agenții exteriori cauzatori de stres și tensiune (V. Ceaușu). Aurora Liiceanu (1982) apreciază că imaginea de sine armonizează și sistematizează viața psihică, îndeplinind un rol esențial în achiziția sistemului axiologic și aspirațional (apud Modrea, 1997).

Un mecanism psihologic ce joacă un rol deosebit de important în timpul adolescenței este modul în care indivizii percep și reflectă caracteristicile lor individuale, rezultatele comportamentale, pozițiile sociale. Modalitățile prin care se percepe un adolescent în timp sau spațiu au fost înglobate în conceptul de „identitate”. În timpul adolescenței persoana explorează diferite alternative ale rolului de adult. Perceperea de sine într-un mod particular ajută un individ să-și construiască o identitate. Deși identitatea prin definiție se referă la autostructura unui individ, majoritatea cercetărilor în domeniu s-au bazat pe paradigma statutului de identitate al lui Marcia, care se concentrează asupra proceselor despre care se presupune că aduc la formarea identității mai degrabă, decât la conținutul de identitate de sine (Steinberg, 2001).

Tinerii și adolescenții care și-au conturat aprecieri de sine înalte și care sunt acceptați de către grupul de apartenență manifestă interes pentru sarcinile școlare primite și consideră că au capacitățile necesare pentru a le rezolva în mod eficient. Ei își exprimă concepțiile cu încredere și tărie și nu sunt antrenați în conflicte și dominați de tensiuni interioare. Tinerii și adolescenții care și-au conturat aprecieri de sine joase își exprimă cu dificultate punctul de vedere, le este teamă de eșec,

de faptul că ar putea intra în conflict cu ceilalți, preferă să stea în umbră, manifestă tensiuni puternice interioare.

Procesul educațional presupune însușirea și asimilarea unor noi roluri și statusuri, distincte de cele învățate în mediul familial, care influențează procesul adaptării și integrării sociale, maniera în care individul va reuși să depășească diferitele provocări ale vieții. Apartenența la grupul școlar permite compararea socială, confruntarea propriilor capacități cu cele ale unor persoane de aceeași vârstă, confruntare ce are un impact puternic asupra formării imaginii de sine.

Succesul funcției de socializare a mediului instructiv-educativ depinde de maniera în care profesorii și părinții reușesc să influențeze conduita copilului/adolescentului, ținând cont de capacitățile acestuia, dar și de particularitățile societății moderne și de măsura în care sistemul educațional reușește să preia din sarcinile educative care în trecut erau efectuate de familie.

Obiectivul cercetării îl constituie evidențierea rolului imaginii de sine în procesul adaptării sociale a adolescenților și tinerilor.

Presupunem că imaginea de sine influențează procesul integrării și adaptării sociale: adolescenții și tinerii care au o imagine de sine pozitivă se vor adapta mai bine la grupul formal din care fac parte, adaptarea lor socială va fi mai facilă, iar adolescenții și tinerii care și-au format o imagine de sine negativă vor întâmpina dificultăți în ceea ce privește adaptarea socială.

Studiul nostru a urmărit aspectele menționate pe baza datelor culese în cazul a 180 de subiecți: 88 de adolescenți și 92 de tineri.

În scopul verificării acestei ipoteze, am aplicat Inventarul de personalitate PT/Berkeley, testul sociometric, testul „Cine sunt eu?”.

Pentru evidențierea influenței imaginii de sine asupra unor dimensiuni ale personalității (adaptare/inadaptare socială, stabilitate/instabilitate emoțională), am utilizat analiza corelațională. Între imaginea de sine și factorul maturitate socială există o corelație directă puternică, indicată de valoarea coeficientului Pearson ( $p=0.718$ ). Adolescenții care se descriu în termeni pozitivi au o părere bună față de propria persoană, propriile abilități, reușite au conturat un SupraEu puternic, sunt capabili să respecte normele și valorile promovate de societate, au bine dezvoltat simțul datoriei, sunt conștiincioși și perseverenți în activitățile desfășurate. Adolescenții care au dezvoltat un SupraEu puternic sunt persoane responsabile, eficiente, care se dedică activităților academice. Maniera de implicare și rezolvare a sarcinilor academice corelează cu modul în care adolescenții își explică propriul comportament și propriile acțiuni.

Am identificat o legătură directă semnificativă între imaginea de sine și factorul maturitate emoțională, valoarea coeficientului de corelație Pearson este egală cu 0.834, ceea ce ne permite să confirmăm că adolescenții care se prețuiesc pe sine, sunt siguri pe sine, își apreciază calitățile fizice, psihice au conturat un Eu puternic, stabil, coerent, sunt persoane calme și echilibrate.

Observăm că adolescenții maturi din punct de vedere emoțional și social, echilibrați din punct de vedere emoțional, adaptați din punct de vedere social sunt persoane cu o imagine de sine pozitivă. Adolescenții care au încredere în forțele proprii, au o părere bună față de sine sunt persoane ce-și asumă atât succesul, cât și insuccesul, care consideră că acțiunile și comportamente lor sunt datorate propriilor abilități, competențe, trăsături de personalitate.

Imaginea de sine îndeplinește un rol primordial în procesul adaptării sociale, părerea bună despre sine facilitează procesul adaptării sociale. Tinerii și adolescenții care se descriu în termeni pozitivi sunt capabili să-i perceapă pozitiv și pe cei din jur, să valorifice experiențele anterioare, să-și exprime emoțiile și opiniile în mod asertiv.

Imaginea de sine condiționează procesul adaptării sociale. Prezentarea și aprecierea propriei persoane în termeni pozitivi, valorizarea propriilor abilități, dar și a propriei persoane în relațiile cu ceilalți facilitează adaptarea socială. Adolescenții și tinerii care au o reprezentare pozitivă față de propria persoană sunt apreciați și respectați de cei din jur. Doar dezvoltarea unei imagini de sine pozitive corecte, bazate pe abilități și fapte reale conduce la adaptarea optimă a adolescenților și tinerilor în diferitele grupuri de apartenență, școlare sau de loisir.

Cercetarea a evidențiat următoarele concluzii:

- adolescenții care au o reprezentare de sine pozitivă se adaptează mai bine la grupul din care fac parte, sunt capabili să-și ajusteze conduita în așa fel încât să răspundă armonios mediului social;
- dificultățile de adaptare și integrare socială sunt condiționate de factori psihoindividuali: profilul personalității individului; factori sociali: grupul de apartenență, valorile, normele și modelele promovate de grup, relația cu părinții și cu persoanele apropiate, statutul social ocupat în grupul de egali și în cel școlar; factori socioculturali: modele și valori promovate de societate, caracteristicile perioadei istorice;
- strategiile care urmăresc facilitarea procesului adaptării sociale trebuie să vizeze procesul cunoașterii de sine, aprecierea de sine, respectul de sine, relația adolescentului cu părinții, grupul de egali.

Având în vedere particularitățile perioadei adolescenței, dar și caracteristicile societății actuale, propunem o strategie prin intermediul căreia urmărim optimizarea imaginii de sine și facilitarea adaptării sociale. Strategia pe care o înaintăm determină:

- dezvoltarea unei personalități echilibrate și armonioase;
- îmbunătățirea procesului instructiv-educativ, precum și a relației dintre adolescent și profesori;
- dezvoltarea unor legături armonioase cu părinții, colegii și prietenii;
- pregătirea adolescentului pentru perioada maturității și pentru depășirea obstacolelor vieții;
- obținerea performanțelor sociale și profesionale.

Strategia propusă urmărește facilitarea drumului parcurs de adolescent, îmbunătățirea procesului instructiv-educativ, dezvoltarea armonioasă și echilibrată a viitorilor adulți ai societății, metamorfozarea adolescenților în adulți capabili să obțină performanțe în plan personal, social și profesional.

Problemele de adaptare și integrare socială ale adolescenților pot fi generate de profilul psihosocial, nivelul stimei de sine, imaginea de sine, tipul de educație adoptat de părinți, relațiile defectuoase cu părinții și persoanele apropiate, poziția socială precară ocupată în cadrul grupului de egali, alegerea unor modele ideale nepotrivite, evenimente semnificative cu efecte nocive, care nu au fost gestionate eficient.

Dificultățile de integrare ale adolescenților pot fi depășite prin suport afectiv, moral, social, oferit de părinți, profesori, persoanele semnificative din viața acestuia. Sprijinul și atenția acordate adolescentului determină depășirea problemelor specifice vârstei.

## **Bibliografie**

- Andre, Chr., Lelord, Fr., *Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege cât mai bine cu ceilalți*. București: Editura Trei, 1999.
- Aniței, M., *Introducere în psihologia experimentală*. București: Casa de Editură și Presă, 2000.
- Branden, N., *Cei șase stâlpi ai încrederii în sine*. București: Editura Amsta Publishing, 2008.
- Cosmovici, A., Iacob, L., *Psihologie școlară*. Iași: Editura Polirom, 2005.
- Crețu, T., *Psihologia adolescentului și adultului. Adolescența și contextul ei de dezvoltare*. București: Editura Credis, 2001.
- Cristea, D., *Tratat de psihologie socială*. Vol. I. București: Editura Renaissance, 2012.
- Cristea, D., *Tratat de psihologie socială*. Vol. II. București: Editura Renaissance, 2012.
- Mitrofan, N., *Testarea psihologică*. Iași: Editura Polirom, 2005.
- Modrea, M., *Imagine de sine și personalitate în adolescență*. Focșani: Editura Aliter, 2006.

- Steinberg, L., We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 2011, nr.11, 1–19.
- Steinberg, L, Morris A.S., Adolescent development. *Journal of psychology*, 2001, nr. 52, pp. 83-110.
- Țutu, M., *Psihologia personalității*. București: Editura Fundației României de Mâine, 2005.
- Zamfirescu, V-D., *Introducere în psihanaliza freudiană și postfreudiană*. București: Editura Trei, 2003.
- Zlate, M., *Fundamentele psihologiei*. București: Editura Pro Humanite, 2000.
- Zlate, M., *Eul și personalitatea*. București: Editura Trei, 2004.