

Dezvoltarea stimei de sine la vârsta adolescentă

Igor Racu, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

Problema dezvoltării stimei de sine la vârsta adolescentă este actuală și semnificativă pentru știința psihologică contemporană.

Adolescența este un subiect privilegiat și controversat al psihologilor, care generează opinii și discuții contradictorii. Unii o consideră „vârsta ingrată”, alții, dimpotrivă, o numesc „vârsta de aur”; pentru unii, ea este „vârsta crizelor, anxietății, nesiguranței, insatisfacției”, în timp ce pentru alții este „vârsta marilor elanuri”; este „vârsta contestației, marginalității și subculturii”, dar și „vârsta integrării sociale”; este „vârsta dramei, cu tot ceea ce are ea ca strălucire, dar și ca artificiu”, consideră unii, alții susțin că este „vârsta participării la progresul social”; cei mai mulți o consideră ca fiind, în totalitate, o „problemă moral-psihologică”, dar sunt și unii care cred că este aproape în exclusivitate o „problemă socială”. Paradoxal sau nu, dar și unii, și alții au dreptate. Diversitatea opiniilor referitoare la adolescență derivă din complexitatea acestei etape din viața omului, cu o dinamică excepțională în timp, cu determinări și condiționări multiple, dar și din poziția oarecum incertă pe care o ocupă adolescentul în sistemul perioadelor evolutive ale vieții.

Adolescența este etapa cea mai dinamică a dezvoltării umane, care excelează prin multitudinea, diversitatea și complexitatea modificărilor la care este supus organismul. Acesta se transformă din punct de vedere fizic, prin creșterea diferitor segmente, aparate, părți ale organismului; din punct de vedere psihic, apar și intră în funcțiune unele capacități intelectuale, afective, volitive, motivaționale, aptitudinale, atitudinal-caracteriale; din punct de vedere social, sporește gradul de implicare și realizare socială, în afara unor diferențe strict individuale (unii tineri devin mai „rapid” adolescenți, la alții însă întâlnim o adolescență „prelungită”, uneori cu mult peste limitele normale; la unii ea este relativ calmă, liniștită, în timp ce la alții este extrem de furtunoasă). Dezvoltarea psihică și formarea personalității este, bineînțeles, determinată nu atât de procesele de maturizare biologică, cât de situația socială nouă de dezvoltare a adolescenților. La această vârstă se rezolvă problema autodeterminării sociale și personale, care reprezintă atât o detașare, cât și o apropiere de lumea adulților prin alegerea propriului loc și rol în viață. Acest proces stimulează dezvoltarea unor noi interese, aptitudini, a elementelor integrative ale conștiinței, care constituie concepția despre lume și societate etc.

Unul dintre cele mai importante procese la vârstă adolescenței este constituirea conștiinței de sine. Schimbările survenite în situația socială de dezvoltare, noile roluri și relații necesită intensificarea autocontrolului și autoreglării. Această necesitate îi face pe adolescenți să se concentreze asupra lumii interioare. Ca urmare, începe „descoperirea” „Eu”- lui, considerată de

psihologi drept una dintre cele mai importante realizări ale adolescenței. Lumea interioară, propriile trăiri emoționale, gânduri, capacități devin, pentru adolescent, principala realitate, pe când realitatea fizică obține semnificația unui fundal pe care, în această perioadă, se desfășoară experiența subiectivă a personalității. Are loc dezvoltarea sensibilității față de problemele psihologice, interioare. Criteriile de percepție și apreciere a oamenilor sunt preponderent de ordin psihologic. Caracterizând o persoană, adolescentul se referă, în primul rând, la astfel de trăsături, ca intelectul, calitățile emoționale, volitive, aptitudinile, atitudinea față de muncă. Aceste criterii se manifestă și în autoapreciere. În cadrul autoaprecierii se observă și o tendință pronunțată de a accentua unicitatea, deosebirea de toți ceilalți oameni.

Descoperirea acestei lumi interioare este un eveniment îmbucurător pentru adolescenți, dar, în același timp, plin de neliniști și trăiri dramatice. Ca urmare a faptului că adolescentul se consideră unic, irepetabil, apare sentimentul singurătății. La această vârstă, imaginea „Eu”- lui este confuză, nedefinită și nesistematizată, ceea ce duce la neliniște și la senzația unui gol interior ce trebuie lichidat. Acest lucru îi determină pe adolescenți să caute febril asemănări cu semenii și să-și demonstreze apartenența la grup, fapt care, de obicei, se materializează în apariția unui stereotip de grup: modă, jargon, ocupații în timpul liber etc. Pe de altă parte, apare o acută necesitate de intimitate, care le-ar permite să-și exprime propriul „Eu” și, în același timp, să pătrundă în lumea interioară a altuia. Toate aceste căutări, noile atitudini față de sine și față de alții duc la integritatea imaginii „Eu”- lui, la constituirea unor structuri stabile ale conștiinței de sine.

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

1. **„Eul” real**, care este rezultatul experiențelor proprii și care cuprinde:

„Eul” fizic – acesta se referă la aspectul exterior și la acceptarea propriului corp, adică la ceea ce crede adolescentul despre corpul lui și la cât de confortabil se simte în el.

„Eul” cognitiv include gândurile și judecățile, conținuturile informaționale despre sine și despre lume, modul în care operează cu acestea. În adolescență, imaginea „Eu”- lui și respectul față de sine depind, în primul rând, de succesul activității și de caracterul interacțiunilor cu cei de jur.

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

„Eul” social este acea dimensiune a personalității pe care adolescentul este dispus să o expună lumii, adică se referă la modul în care se comportă el în societate. „Eu” adolescentului fiind încă nedeterminat, confuz, deseori este trăit ca o neliniște neclară sau ca senzația unui gol intern care trebuie împlut cu ceva.

„*Eul*” *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. „*Eul*” *viitor* ține de modul în care adolescentul își percepe potențialul de dezvoltare personală și include:

„*Eul*” *dorit* este cine ar fi vrut să devină în realitate;

„*Eul*” *temut* implică posibilele dimensiuni neplăcute de care îi este teamă să le dezvolte în timp (de exemplu: ghinionist, ratat, alcoolic).

„*Eul*” *ideal* este ceea ce și-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.

E. Erikson consideră că adolescența este perioada în care tânărul pendulează între două extremități: identitate clară sau roluri confuze. Așadar, adolescentul, capabil să facă generalizări, trebuie să adune tot ce știe despre sine (ca elev, fecior, sportiv, prieten etc.) într-un tot, să conștientizeze, să stabilească relații cu trecutul și să proiecteze viitorul. Dacă adolescentul face față acestei sarcini de identificare psihosocială, va avea senzația clară despre cine este, unde se află, încotro se îndreaptă. 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. Au șanse de a-și recunoaște identitatea adolescenții care au făcut alegeri pozitive până acum [18, 19].

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, delicvent 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 deocheate, jocuri de noroc. Alții își substituie temporar identitatea sau caută afirmarea ei în vandalism, crime,

popularitate contestată. Există și tineri care își creează o „fortăreață” temporară a identității (devin sectanți, naționaliști, extremiști, xenofobi).

Stima de sine este unul din acele concepte psihologice cu care ne întâlnim frecvent în viața cotidiană. *Pentru că stima de sine, deși este una dintre dimensiunile fundamentale ale personalității noastre, este un fenomen discret, impalpabil, complex, de care nu suntem totdeauna conștienți [3].*

W. James oferă cel puțin două definiții ale stimei de sine care-și păstrează relevanța și până astăzi. Stima de sine este rezultatul unei fracții în care la numărător avem „succesele obținute” iar la numitor „aspirațiile sau pretențiile inițiale”. O altă definiție oferită de același autor abordează stima de sine din perspectiva holistică unde stima de sine globală ne apare ca fiind media auto-evaluărilor particulare pe dimensiunile de relevanță personală. Conform acestei definiții stima de sine nu mai este legată de evaluarea pe anumite dimensiuni ci reflectă o anumită raportare generală față de eul personal care poate fi după caz pozitivă, echilibrată sau negativă. În final se conturează două accepțiuni care ne oferă posibilitatea de a distinge două forme ale stimei de sine:

- **stimă de sine globală** legată de valorizarea, acceptarea și evaluarea generală a eu-lui, constituind fundalul auto-raportării afective;
- **stima de sine specifică** care se referă la auto-aprecieri specifice pe diferite dimensiuni relevante de evaluare.

După G. Albu, stima de sine se referă la încrederea în capacitatea proprie de a gândi, în capacitatea de a face față provocărilor fundamentale ale vieții și la încrederea în dreptul și posibilitatea noastră de a avea succes, de a fi fericiți, la sentimentul că suntem îndreptățiți să ne afirmăm trebuințele și dorințele, să ne împlinim valorile și să ne bucurăm de rezultatele eforturilor noastre[2].

Stima de sine reprezintă o nevoie umană profundă și puternică, esențială pentru o adaptare sănătoasă a individului, adică pentru o funcționare optimă și împlinirea de sine. Cu alte cuvinte, stima de sine reprezintă încrederea autentică în propria minte, în propriul discernământ. Ea se referă la raportul pe care îl are fiecare cu el însuși. Este o privire judecată despre noi înșine, vitală pentru propriul nostru echilibru psihic. Când este pozitivă, relativ ridicată, ea ne permite să acționăm eficient, să facem față dificultăților existenței. Mai mult decât atât, specialiștii susțin că, dintre toate judecățile pe care le formulăm în viață, nici una nu are atât de mare importanță ca aceea referitoare la noi înșine [2].

Corelând nivelul și stabilitatea stimei de sine, Ch. Andre și Fr.Lelord, au făcut o clasificare în patru categorii, care permit o mai bună înțelegere a unui ansamblu de reacții și permit o mai

eficientă cunoaștere a stărilor pe care le trăim. Astfel, există stimă de sine înaltă stabilă și stimă de sine înaltă scăzută; precum există stimă de sine scăzută stabilă și stimă de sine scăzută instabilă[4].

C. Andre și F. Lelord consideră că stima de sine are trei aspecte esențiale: *încrederea în sine*, *concepția despre sine și iubirea de sine*. O bună dozare a fiecăreia dintre aceste trei componente este indispensabilă pentru a obține o stimă de sine armonioasă [4].

Stima de sine este legată de un număr larg de comportamente.

Tab 1. Varietățile stimei de sine

<i>Varietăți ale stimei de sine</i>	<i>Caracteristici</i>
Stima de sine defensivă	sentimentele pozitive față de sine necesită o continuă confirmare din partea celorlalți și această confirmare este căutată activ; individul expune public sentimente pozitive față de sine mascându-se sentimente negative din interior
Stima de sine naturală	individul trăiește sentimente pozitive față de sine fără a simți nevoia să caute aprobare din partea altora sau să obțină performanțe deosebite; individul expune public sentimente pozitive față de sine și acestea coincid cu ceea ce simte realmente pentru sine
Stima de sine implicită	individul nu este conștient de sentimentele negative sau pozitive pe care le are față de sine
Stima de sine explicită	individul este conștient de sentimentele negative sau pozitive pe care le are față de sine
Stima de sine contingentă	auto-evaluarea pozitivă depinde de atingerea unor obiective, confirmarea unor expectanțe, conformarea cu standarde etc.
Stima de sine veritabilă	auto-evaluare pozitivă este relativ imună la fluctuațiile și numărul realizărilor sau insucceselor și nu necesită continuă validare
Stima de sine labilă	fluctuații ale stimei de sine în cursul zilei care sunt determinate de evenimente externe pozitive sau negative cu valență auto-evaluativă

Începuturile stimei de sine sunt de fapt simplu de corelat cu cele ale conștiinței de sine, a cărei componentă importantă este.

Factor de seamă al dezvoltării stimei de sine îl constituie activitatea școlară și natura relațiilor cu adulții, aprecierile acestora față de calitățile și munca preadolescentului, precum și aprecierea colectivului din care face parte.

Scopul cercetării realizate este studierea stimei de sine la vârsta adolescentă și identificarea factorilor determinanți ai dezvoltării ei.

Ipotezele operaționale:

1. *Exista diferențe în componentele stimei de sine la adolescenți în funcție de genul acestora.*
2. *Nivel încrederii în sine depinde de nivelul stimei de sine la adolescenți.*

În cercetare au fost administrate următoarele **tehnici**: Testul Rosenberg, Testul „20 de eu”, Testul Romek.

Metodele statistico-matematice de prelucrare a datelor: programul SPSS (Testul U Mann – Whitney; corelația bivariată a lui Pearson).

Eșantionul experimental a fost constituit din 182 de adolescenți (clasele a XI-a și XII-a cu vârsta cuprinsă între 17 și 18 ani.

În continuare prezentăm rezultatele cantitative obținute în cercetare.

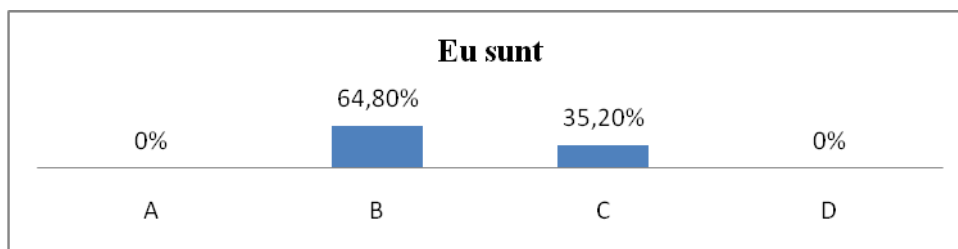


Fig. 1. Rezultatele adolescenților, testul 20 de eu

Rezultatele prezentate în fig.1. indică că 64,80% din adolescenți fac parte din categoria „B”. Caracteristicile acestei categorii țin de statutul și rolul social, exprimă „Eu-l” social, denotă o bună relaționare cu ceilalți, un spirit activ și apartenența socială labilă. Din categoria „C” fac parte 35,20% dintre adolescenți. În această categorie se includ atribute psihice, relații despre stările interne care exprimă proiectiv tendința cunoașterii de sine.

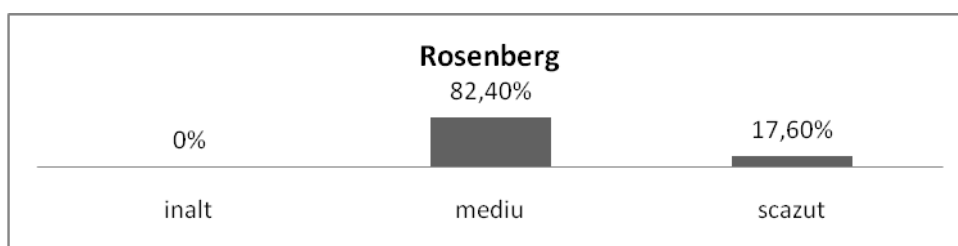


Fig. 2. Rezultatele adolescenților, testul Rosenberg

82,4 % din adolescenți au obținut un nivel mediu al stimei de sine. Caracteristic pentru acești adolescenți este încrederea în sine. 17,60 % din adolescenți sau plasat la nivelul scăzut al stimei de sine. Acest nivel implică strategii de apărare și de evitare a riscurilor și eșecurilor care poate apărea atunci când este afectată valoarea proprie ca persoană, statutul social etc.

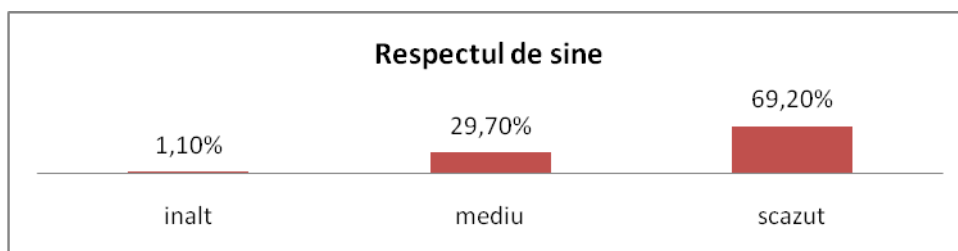


Fig.3. Rezultatele adolescenților, chestionarul Respectul de sine

1,1% din adolescenți au obținut rezultate caracteristice pentru nivelul înalt al respectului de sine. Acești adolescenți au abilitatea de a fi conștienți de ei însuși, își cunosc valoarea sa ca personalitate. Nivelul mediu al respectului de sine este caracteristic pentru 29,7% și nivelul scăzut este caracteristic pentru 69,2 % din elevii studiați. Acești adolescenți au părere negativă

despre ei însuși, se judecă și se evaluează negativ, se critică pe sine, își critică acțiunile și abilitățile.

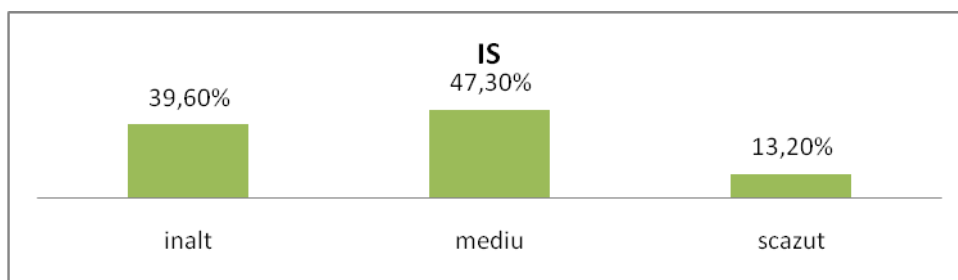


Fig.4. Rezultatele adolescenților, testul Încredere în sine, Romek

39,6 % din elevi au obținut rezultate caracteristice pentru nivelul înalt al încrederii în sine. Adolescenții își valorizează propria persoană, au o atitudine pozitivă, se apreciază în tot ceea ce fac, sunt siguri de calitățile lor, își controlează viața și sunt în stare să facă tot ceea ce doresc. 47,3% din adolescenți sau plasat la nivelul mediu al încrederii în sine. Nivel scăzut au obținut 13,2% din adolescenți. Aceste persoane sunt retrași social. Au teamă pentru ceva nou și necunoscut.

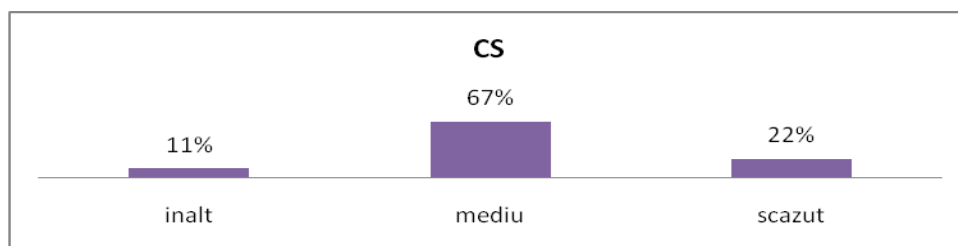


Fig.5. Rezultatele adolescenților, testul Romek, scala curajul social

11% din elevi au obținut nivel înalt la scala curajul social. Acești elevi intra ușor în sfera comunicării cu semenii, cu ușurință stabilesc noi relații. 67% din adolescenți au nivel mediu și 22% - nivel scăzut. Acești adolescenți întâmpină dificultăți în manifestarea proprie în relații cu semenii, nu au curajul în ași depăși teama de a desfășura o anumită activitate în grup.

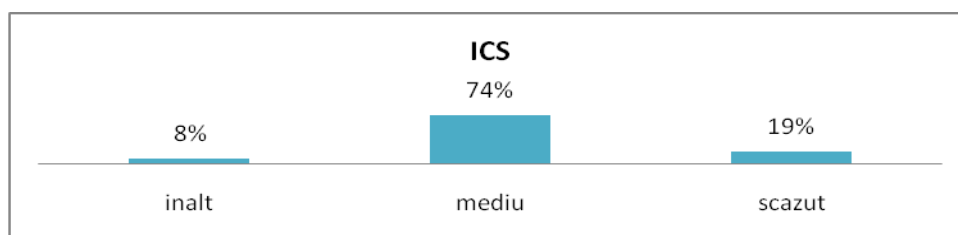


Fig. 6. Rezultatele adolescenților, testul Romek, scala inițierea contactelor sociale

8% din elevi au obținut rezultate caracteristice nivelului înalt la scala inițierea contactelor sociale. Acești adolescenți ușor relaționează cu semenii, comunică, interacționează, ușor își realizează intențiile chiar și în condiții noi, necunoscute. 19% din elevi au nivel scăzut în inițierea contactelor

sociale. Ei sunt retrași, întâmpină dificultăți în crearea cunoștințelor și prietenilor noi, sunt retrași social.

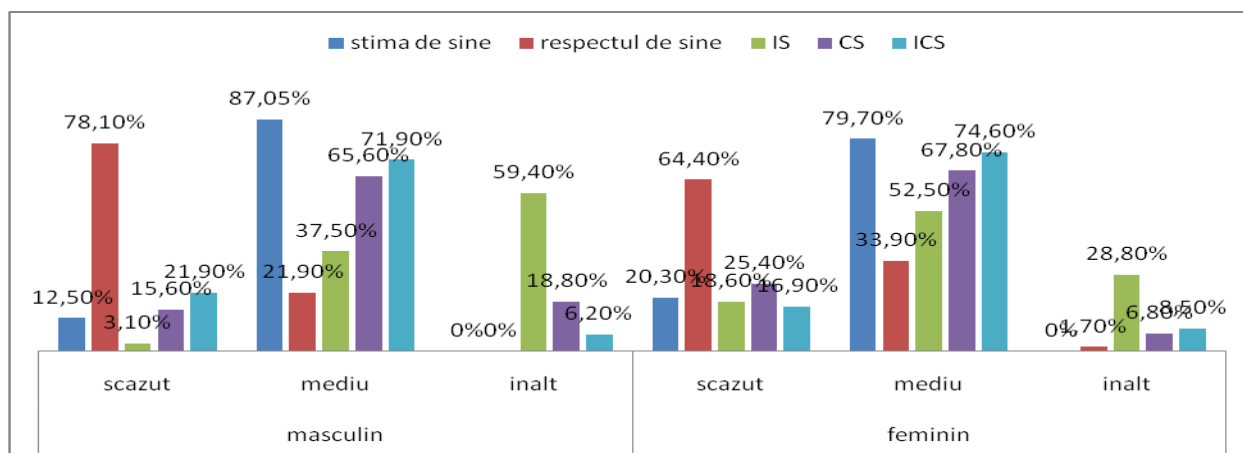


Fig. 7. Rezultatele adolescenților în experimentul de constatare în dependență de variabila gen

Din figura 7 putem observa că nivelul scăzut al stimei de sine este mai mult caracteristic fetelor (12,5% din băieți și 20,3% din fete), diferențe statistic semnificative la $p = 0,05$. Nivelul mediu al stimei de sine: 87,05% băieți și 79,7% fete. Un nivel înalt al respectului de sine este caracteristic pentru băieți - 78,1% și fete - 64,4%. La variabila încredere în sine nivel scăzut au 3,1% din băieți și 18,6% din fete; nivel mediu este caracteristic pentru băieți - 37,5% și fete - 52,5%; nivel înalt al încrederii în sine îl au 59,4% de băieți și 28,8% de fete. Curajul social: băieții au nivel scăzut în proporție de 15,6%, iar fetele 25,4%; nivel mediu - 65,6% băieți și 67,8% de fete; nivel înalt - 18,8% din băieți și 6,8% din fete. La inițierea contactelor sociale putem vorbi despre nivel scăzut la băieți - 21,9% și fete 16,9%; nivel mediu - 71,9% de băieți și 74,6% fete; nivel înalt al inițierii contactelor sociale - 6,2% băieți și 8,5% fete.

Drept urmare a studiului de corelație a variabilelor studiate: *stima de sine*, *respectul de sine*, *autoaprecierea eu-lui*, *încrederea în sine*, *curajul social*, *inițierea contactelor sociale* am obținut un coeficient de corelație pozitiv în valoare de $r = 0,353$, $p = 0,001$ între variabilele *stima de sine* și *încrederea în sine*, între variabilele *stima de sine* și *inițierea contactelor sociale* $r = 0,284$, $p = 0,001$. A fost obținută corelație negativă între variabila *gen* și variabilele *încredere în sine* și *curajul social*, $r = -0,258$, $p = 0,01$ și respectiv $r = -0,268$, $p = 0,01$. *Încredere în sine* și *curajul social* au un coeficient de corelație $r = 0,289$, $p = 0,005$; *încredere în sine* și *inițierea contactelor sociale* au un coeficient de corelație $r = 0,349$, $p = 0,01$. Nu au fost stabilite corelații semnificație între variabila *respectul de sine* și *încrederea în sine* sau *stima de sine*, $r = 0,146$, $p = 0,168$ și respectiv $r = -0,013$, $p = 0,906$). Prin testul statistic U Mann-Whitney au fost stabilite diferențe statistic semnificative între adolescenții de gen feminin și masculin la variabilele *încredere în sine*, $p = 0,01$, *curaj social* $p = 0,01$).

Drept concluzii la acest studiu experimental v-om menționa:

- nivelul scăzut al stimei de sine la adolescenți este mai mult caracteristic fetelor – adolescente în comparație cu băieții;

- au fost constatate corelații pozitive semnificative ale stimei de sine cu încrederea în sine, inițierea contactelor sociale și a curajul social, dar și relații invers proporționale cu variabila gen.

- pentru fete au fost evidențiate corelații pozitive semnificative la variabilele stima de sine și încrederea în sine, inițierea contactelor sociale. Acest lucru nu este caracteristic băieților. Băieții pot iniția contacte sociale indiferent de stima de sine și manifestă curaj social, spre deosebire de fete.

- inițierea contactelor sociale este mai mult caracteristic fetelor decât băieților, dar această diferență nu se dovedește a fi una semnificativă.

- diferențe semnificative sunt stabilite la încrederea în sine și la curajul social.

- la adolescenți se constată nivelul scăzut al stimei de sine indiferent de variabila gen.

Obiectivele, scopul cercetării au fost realizate; ipotezele au fost confirmate prin selectarea unui eșantion reprezentativ, numărul de probe administrate și prelucrarea statistică a rezultatelor.

Bibliografie

1. Adler A. Cunoașterea omului. București, 1996.
 2. Albu E. Manifestări tipice ale devierilor de comportament la elevii preadolescenți: Prevenire și terapie. București, 2002.
 3. Allport G. Structura și dezvoltarea personalității. București, 1991.
 4. Andre C., Lelord F. Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți. București, 1999.
 5. Atkinson R., s.a. Introducere în psihologie. București, 2002.
 6. Badea E. Caracterizarea dinamică a copilului și adolescentului (de la 3 – 17/18 ani) cu aplicație la fișa școlară. ed. a II-a. București, 1997.
 7. Banciu D., Rădulescu S., Voicu M. Adolescenții și familia. București, 1997.
 8. Birch A. Psihologia dezvoltării. București, 2000.
 9. Bocos M. Cercetarea pedagogică. Suporturi teoretice și metodologice. Cluj-Napoca, 2003.
 10. Crețu T. Psihologia vârstelor. Iași, 2009.
 11. Golu P. Fundamentele psihologiei sociale. Constanța, 2000.
 12. Iancu S. Psihologia școlarului. Iași, 2002.
 13. Munteanu A. Psihologia copilului și a adolescentului. Timișoara, 1998.
 14. Neculau A. Psihologie socială. Aspecte contemporane. Iași, 1996.
 15. Racu Ig., Racu Iu. Psihologia dezvoltării. Chișinău, 2013.
 16. Racu Ig. Psihodiagnoza. Teste psihologice. Chișinău, 2014.
 17. Выготский Л. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4 Детская психология. Москва, 1984.
 18. Эриксон Э. Детство и общество. Санкт Петербург, 2000.
 19. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва, 2006.
- Primit 07.11.2014.