

PARTICULARITĂȚILE STIMEI DE SINE LA ADOLESCENTE

Rodica BALAN, *doctorandă,*
UPS „Ion Creangă” din Chișinău
ORCID ID: 0009-0002-3431-1870

Iulia RACU, *dr. hab., conf. univ.,*
UPS „Ion Creangă” din Chișinău
ORCID ID: 0000-0002-9096-7121

CZU: 159.923

DOI: 10.46727/c.01-02-12-2023.p142-148

Abstract. *Self-esteem serves as a valuable indicator of a person's overall health and well-being. High self-esteem is often associated with positive mental health. Positive self-esteem is particularly crucial during adolescence. It aids in psychological adjustment, helping young people navigate the challenges of identity formation, peer relationships, and societal expectations. The relationship between self-esteem and eating behavior, especially among adolescent women, is often explored in the context of body image and societal standards. Low self-esteem can contribute to unhealthy eating habits, and subsequently to the development of eating disorders.*

Keywords: *adolescence, self-esteem, eating disorder.*

Stima de sine se referă la modul în care o persoană se percepe și se evaluează pe sine. Aceasta este o componentă esențială a sănătății mintale și a bunăstării psihologice. O stimă de sine sănătoasă implică o evaluare pozitivă și echilibrată a propriilor abilități, valori și realizări personale. Stima de sine are un rol crucial în diverse aspecte ale vieții unui individ, influențând atât modelele mintale, cât și comportamentale. Un nivel ridicat al stimei de sine este adesea asociat cu sănătatea mintală pozitivă și un sentiment de satisfacție generală. Stima de sine poate fi tratată drept un factor ce explică sau influențează diverse aspecte ale comportamentului uman. De exemplu, persoanele cu stima de sine ridicată pot avea mai multe șanse să se implice în comportamente pozitive, să accepte provocări și să-și realizeze obiectivele cu încredere [5].

Stima de sine la fetele adolescente reprezintă un aspect complex, influențat de o varietate de factori. Adolescența este o perioadă în care fetele încep să exploreze și să-și dezvolte identitatea, iar stima de sine joacă un rol crucial în acest proces. Faptul de a-și înțelege valorile, pasiunile și interesele poate influența pozitiv stima de sine, oferind un sentiment de direcție și scop personal. Există câteva aspecte-cheie legate de stima de sine la adolescente: percepția de sine, evaluarea propriilor competențe, autoacceptarea, impactul experiențelor trecute, relația cu succesul și eșecul, sănătatea mintală și influența mediului social [1, 5].

Stima de sine și percepția de sine sunt strâns legate între ele. Modul în care o persoană se vede și se autoapreciază poate avea un impact semnificativ asupra

stimei de sine. Percepția de sine pozitivă, în care indivizii se privesc într-o lumină favorabilă, poate contribui la o stimă de sine mai înaltă. Adolescența aduce cu sine schimbări semnificative în ceea ce privește dezvoltarea fizică. Aceste schimbări influențează percepția de sine, iar multe adolescente pot experimenta sentimente de nesiguranță sau de presiune socială în legătură cu aspectul lor fizic, ceea ce va contribui la dezvoltarea unei stimei de sine scăzute. De asemenea, adolescentele pot resimți presiuni sociale și culturale referitoare la standardele de frumusețe. Media, publicitatea și prezența pe rețelele sociale pot avea un impact semnificativ asupra modului în care fetele se percep pe sine și asupra standardelor pe care le internalizează [5, 6].

Stima de sine și evaluarea propriilor competențe sunt două aspecte strâns legate în dezvoltarea personală și înțelegerea psihologică a individului. Stima de sine influențează modul în care o persoană se vede și se simte în legătură cu propriile abilități și competențe. Dacă cineva are o stimă de sine înaltă, este mai probabil să aibă o evaluare pozitivă a propriilor competențe și să aibă încredere în capacitățile sale. Oamenii cu stima de sine ridicată tind să aibă o încredere mai mare în abilitățile lor, ceea ce îi poate face mai dispuși să își asume provocări și să se angajeze în activități care le pot dezvolta abilitățile. O stimă de sine sănătoasă nu înseamnă neapărat să avem o imagine exagerată a propriilor competențe. Este vorba despre o evaluare realistă a abilităților și limitărilor personale. O autoevaluare corectă poate contribui la dezvoltarea personală și la gestionarea eficientă a sarcinilor și provocărilor. Este important să menținem un echilibru sănătos între stima de sine pozitivă și evaluarea realistă a propriilor competențe. Exercițiile de autocunoaștere, recunoașterea și aprecierea succeselor personale, precum și acceptarea și gestionarea eșecurilor pot contribui la construirea unei imagini de sine echilibrate și pozitive [1].

Stima de sine și autoacceptarea sunt, la fel, interconectate. Autoacceptarea reprezintă capacitatea de a te percepe și a te accepta așa cum ești, cu calități și imperfecțiuni. Este un aspect fundamental al stimei de sine sănătoase. Atunci când te accepți pe tine însuși, chiar și cu aspectele tale mai puțin plăcute, vei construi o bază solidă pentru o stimă de sine pozitivă. Iar aceasta, la rândul ei, contribuie la autoacceptare. Este un cerc pozitiv în care te accepți așa cum ești, ceea ce îmbunătățește modul în care te vezi și cum te simți în raport cu tine însuși. Autoacceptarea, de asemenea, facilitează relațiile interpersonale. Atunci când te simți confortabil cu tine însuși, ești mai deschis și mai autentic în relații, ceea ce, la fel, poate contribui la susținerea stimei de sine [6].

Stima de sine și impactul experiențelor trecute sunt adesea strâns legate, deoarece evenimentele și interacțiunile din trecut pot avea un impact semnificativ asupra modului în care o persoană se percepe pe sine. Experiențele timpurii, în special cele din copilărie, pot avea un impact durabil asupra stimei de sine. Exemple pot include feedback-ul primit de la părinți, profesori sau colegi, sau experiențele legate de succes și eșec. Traumele din trecut, fie ele emoționale, fizice sau psihologice, pot afecta profund stima de sine. Abuzul sau neglijarea, de exemplu, pot crea cicatrici emoționale și pot influența modul în care o persoană se vede pe sine. La fel de importante ca și evenimentele negative sunt cele pozitive. Succesele anterioare, în special cele care au fost recunoscute și apreciate, pot contribui la o stimă de sine mai

înalță. Modul în care a fost tratată în situații de critică sau eșec influențează modul în care adolescenta percepe sinele și propriile abilități. O critică constructivă este utilă, dar critica exagerată sau nemotivată va afecta negativ. Etichetele sau evaluările negative primite în trecut vor fi internalizate, aceasta generând o autopercepție negativă și o stima de sine scăzută. Dar este important să specificăm că experiențele trecute, de asemenea, pot ajuta adolescentele în dezvoltarea resurselor personale. Depășirea dificultăților și învățarea din experiențe vor contribui la o stimă de sine mai puternică și la dezvoltarea rezilienței psihologice. Este vital să recunoaștem că stima de sine este dinamică și poate fi influențată pozitiv prin conștientizarea, înțelegerea și gestionarea impactului experiențelor trecute. Prin adoptarea unor pași pozitivi, cum ar fi terapia și dezvoltarea abilităților de gestionare emoțională, o persoană poate începe să-și îmbunătățească stima de sine și să construiască o perspectivă mai sănătoasă asupra propriei persoane [1, 5, 6].

Stima de sine și relația cu succesul și eșecul sunt interconectate într-un mod complex, influențându-se reciproc în dezvoltarea personală a adolescentelor. Succesele personale și realizările în diverse domenii, cum ar fi școala, activitățile extracurriculare sau hobby-urile, pot contribui la construirea unei stime de sine pozitive. Recunoașterea eforturilor și reușitelor personale are, de obicei, un impact semnificativ. Atunci când o persoană realizează obiective și primește recunoaștere pentru realizările sale, aceasta va dezvolta o imagine pozitivă despre sine, ceea ce va spori stima de sine. Este important să învățăm adolescentele să-și evalueze succesul în mod realist, fără să-și exagereze realizările sau să se compare constant cu alții. Eșecurile pot avea efect negativ asupra stimei de sine, mai ales dacă sunt percepute în mod personal. Cu toate acestea, este esențial să ajutăm adolescentele să înțeleagă că eșecurile fac parte din viață și pot oferi oportunități de învățare. Adolescenta cu o stima de sine înaltă va vedea eșecurile drept o oportunitate de îmbunătățire, în timp ce alta, cu o stima de sine scăzută, poate fi semnificativ afectată negativ de astfel de situații. Este important să învățăm adolescenții să distingă succesul extern (realizările tangibile, recunoașterea socială) de stima de sine internă (sentimentul de valoare și respect față de sine). În timp ce succesul extern poate contribui la stima de sine, aceasta nu ar trebui să fie complet dependentă de factorii externi [5, 6].

Există o legătură reciprocă bine stabilită între **stima de sine și bunăstarea/sănătatea mintală**. Stima de sine reprezintă evaluarea subiectivă a propriei valori și propriilor merite. O stimă de sine sănătoasă este asociată cu mai multă reziliență, mai puțin stres, anxietate și depresie. Adolescenta care se simte bine în pielea sa și se acceptă va face față provocărilor vieții cu mai multă încredere și va avea o atitudine pozitivă. Stima de sine sănătoasă va contribui la o abordare mai optimistă a vieții. De asemenea, aceasta poate stimula autodisciplina și capacitatea de a stabili și atinge obiective personale. Calitățile date au un rol vital în menținerea sănătății mintale. Cert este faptul că starea de sănătate mintală a adolescentelor poate fi afectată și de factori biologici, genetici, socio-economici etc. Dar, cu siguranță, îmbunătățirea stimei de sine va fi o componentă importantă a unui efort mai amplu de a menține și îmbunătăți sănătatea mintală. În situațiile în care este nevoie de sprijin suplimentar, consilierea psihologică și terapia pot oferi resurse și strategii adecvate [1].

Relația dintre **stima de sine și comportamentul alimentar**, în special în rândul adolescentelor, este adesea explorată în contextul imaginii corporale și al standardelor societale. Stima de sine poate influența modul în care o persoană percepe propria imagine corporală și aspectul fizic. Adolescencele cu o stimă de sine scăzută pot dezvolta o percepție distorsionată a propriului corp, ceea ce va contribui la adoptarea unor comportamente alimentare nesănătoase pentru a atinge sau menține o anumită imagine corporală. Nivelul stimei de sine poate, de asemenea, afecta modul în care persoana își gestionează emoțiile. Adolescencele cu o stimă de sine sănătoasă pot avea abilități mai bune de gestionare a stresului și pot evita utilizarea hranei ca mecanism de confort emoțional. În schimb, cele cu o stimă de sine scăzută pot recurge la alimentația emoțională pentru a face față stresului sau anxietății [1, 5, 6].

Compararea cu alții și presiunea socială asupra aspectului fizic pot avea un impact semnificativ asupra stimei de sine și a comportamentului alimentar la adolescente. Comparându-se constant cu alte persoane, ele au tendința să adopte obiceiuri alimentare nesănătoase pentru a încerca să atingă idealurile impuse social. Este important ca relația dintre stima de sine și comportamentul alimentar să fie abordate holistic. Dezvoltarea unei stime de sine sănătoase, care nu depinde exclusiv de aspectul fizic sau de greutate, și abordarea atitudinilor și credințelor legate de alimentație sunt esențiale pentru promovarea unui comportament alimentar sănătos și echilibrat. În cazul în care comportamentul alimentar devine problematic, este recomandat să se caute sprijinul unui profesionist în sănătatea mintală sau al unui nutriționist pentru evaluare și intervenție adecvată [2].

Ne-am propus să studiem stima de sine la adolescente, precum și relația acesteia cu tulburările de comportament alimentar. Eșantionul studiului a fost constituit din 150 de adolescente cu vârste cuprinse între 14 și 19 ani. Pentru măsurarea nivelului stimei de sine, am utilizat tehnica *Scala stimei de sine Rosenberg*, elaborată de Morris Rosenberg [7]. Iar pentru a măsura posibilitatea sau lipsa unei tulburări de comportament alimentar, am folosit *Testul pentru atitudinile alimentare-26* (EAT-26), creat de către D. Garner și P. Garfinkel [4].

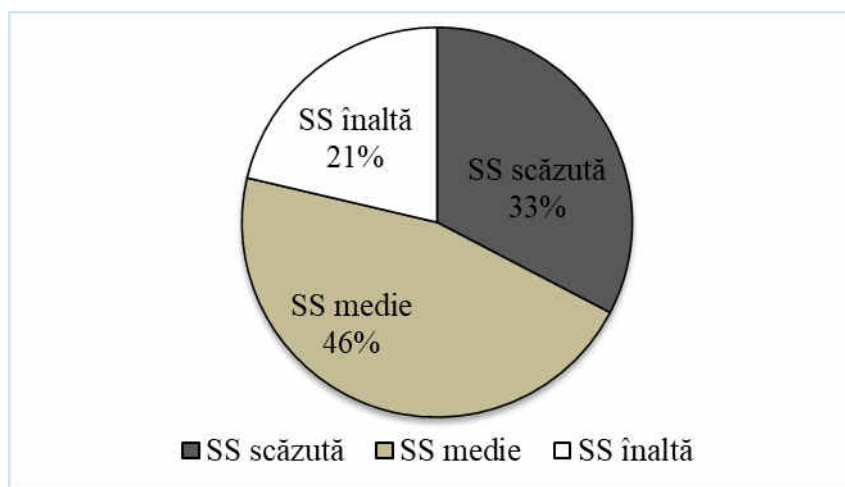


Figura 1. Rezultatele pentru stima de sine la adolescente

Analiza frecvențelor din *Figura 1* evidențiază că cele mai multe adolescente din lotul nostru experimental prezintă o stimă de sine medie – 46%. Aceste adolescente manifestă o evaluare relativ echilibrată a propriei valori, dar pot fi mai susceptibile la influențe externe sau la critici. Ele pot fi încrezătoare în anumite domenii ale vieții lor, dar pot simți o nevoie mai mare de a se compara cu alții sau de a obține aprobarea externă în altele.

33% din adolescente au un nivel scăzut al stimei de sine. Aceste adolescente se percep în general în termeni negativi și au dificultăți în a vedea aspectele pozitive ale propriei personalități. Ele experimentează auto-judecăți severe, sunt extrem de critice față de sine și sunt mai puțin dispuse să-și asume provocări sau să se angajeze în activități care le-ar putea dezvolta abilitățile.

Pentru 21% dintre adolescente este caracteristic un nivel înalt al stimei de sine. Acestea au încredere în propriile abilități și valori. Ele se acceptă pe sine așa cum sunt, au o percepție realistă a propriilor forțe și slăbiciuni și au abilități sănătoase de adaptare la schimbările vieții. Aceste adolescente pot gestiona critici constructive, au relații interpersonale sănătoase și sunt mai puțin afectate de standardele sociale sau de presiunile externe.

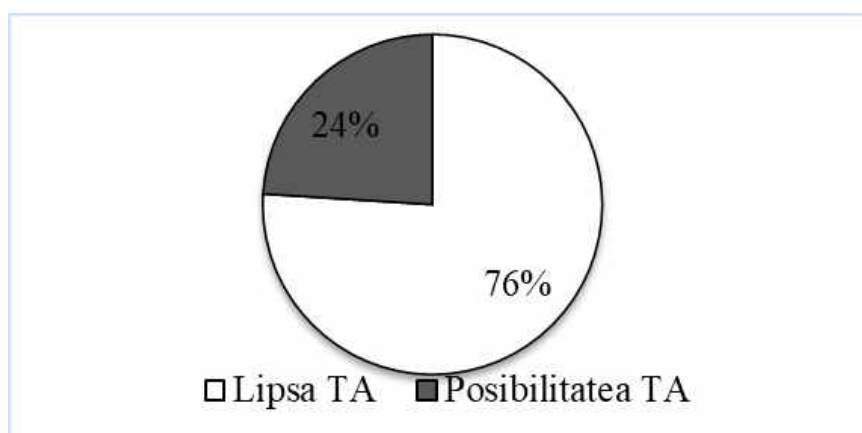


Figura 2. Rezultatele pentru tulburările de alimentație la adolescente

Analiza *Figurii 2* evidențiază că cele mai multe adolescente din eșantionul nostru (76%) manifestă lipsa unei tulburări de comportament alimentar. Pentru aceste adolescente este comun un comportament alimentar permisiv și o atitudine pozitivă față de greutatea lor corporală. Ele nu suferă de episoade de mâncat compulsiv sau, dacă le trăiesc uneori, nu simt vinovăție ulterior. Concomitent, atestăm că 24% din adolescente manifestă posibilitatea tulburărilor de alimentație. Acestor adolescente le sunt caracteristice următoarele: frica majoră de a spori în greutate, autoevaluare determinată de concentrarea excesivă a atenției asupra aspectului fizic, episoade de mâncat compulsiv, comportamente inadecvate cu scop compensatoriu [2, 3].

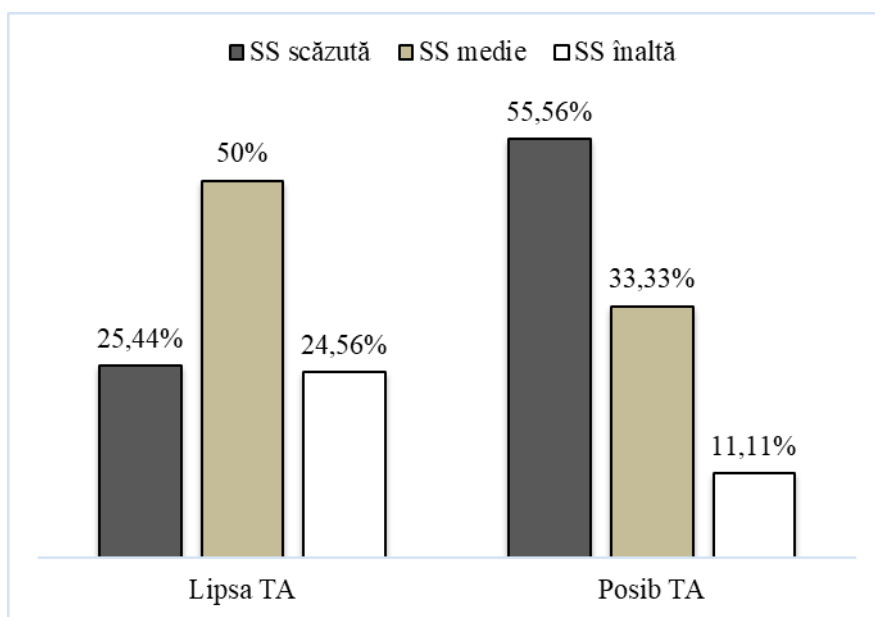


Figura 3. Rezultatele pentru stima de sine la adolescente în funcție de lipsa sau posibilitatea TA

Studiind *Figura 3*, observăm că, în funcție de lipsa sau posibilitatea tulburării de alimentație, adolescentele înregistrează rezultate diferite pentru stima de sine. Astfel, stabilim că în rândul adolescentelor fără tulburări de alimentație 50% au un nivel al stimei de sine mediu, 25,44% au o stimă de sine scăzută, iar 24,56% înregistrează un nivel al stimei de sine înalt. Dintre adolescentele care înregistrează posibilitatea unei tulburări de alimentație, 55,56% au o stimă de sine scăzută, 33,33% au un nivel al stimei de sine mediu, iar 11,11% au o stimă de sine înaltă.

Analiza comparativă a rezultatelor ne permite să afirmăm că un nivel scăzut al stimei de sine este caracteristic mai mult adolescentelor cu posibilitatea unei tulburări alimentare (55,56%) decât celor cu lipsa ei (25,44%). Stima de sine înaltă este proprie în mai mare măsură adolescentelor fără tulburări alimentare (24,56%) în comparație cu adolescentele care înregistrează posibilitatea acesteia (11,11%) [2, 3].

Stima de sine pozitivă este esențială în special în perioada adolescenței. Aceasta facilitează adaptarea psihologică, ajutându-le pe adolescente să facă față provocărilor formării identității, relațiilor între egali și așteptărilor societății. Adolescencele cu o stimă de sine pozitivă vor reuși mai ușor să stabilească și să mențină relații sănătoase, deoarece au mai multe șanse să manifeste încredere și asertivitate. Stima de sine pozitivă acționează ca un factor de protecție, având rolul de intermediar în prevenirea comportamentelor riscante. Adolescencele cu o stimă de sine mai ridicată sunt mai puțin predispuse să se implice în activități care le-ar putea afecta bunăstarea fizică sau mintală.

În concluzie, putem afirma cu certitudine că stima de sine pozitivă este un factor semnificativ în determinarea sănătății generale și a bunăstării adolescentelor. Corelația dintre stima de sine și comportamentul alimentar este semnificativă, în

special pentru femeile adolescente. Promovarea stimei de sine pozitive este esențială pentru asigurarea sănătății generale, a bunăstării și a rezultatelor pozitive în viață. Stima de sine servește ca fundație pentru reziliența psihologică și contribuie semnificativ la diferite aspecte importante ale vieții adolescentelor, de la relațiile personale până la realizările academice și extracurriculare.

Bibliografie:

1. ADAMS, G.R., BERZONSKY, M.D. Psihologia adolescenței. Manualul Blackwell. Iași: Polirom, 2009. 701 p. ISBN 978-973-46-1303-8.
2. CASH, T.F. Consilier de imagine corporală. Ediția a II-a. Opt pași simpli pentru a-ți îndrăgi înfățișarea. București: Editura All, 2016. 348 p. ISBN 978-606-587-363-6.
3. DSM-5: Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale, Ediția a 5-a. American Psychiatric Association, 2016. 1000 p. ISBN 978-606-8043-14-2.
4. GARNER, D.M., GARFINKEL, P.E. The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. In: Psychological Medicine 1979, nr. 9, pp. 273-279. ISSN 1469-8978.
5. CONSTANTIN, T. Stima de sine – între normalitate și trăsătură accentuată. In: Psihologie și societate: noutăți în psihologia aplicată. Iași: Editura Performantica, 2008. 292 p. ISBN 978-973-730-567-1.
6. SCHIRALDI, G. Manualul stimei de sine. București: Curtea Veche, 2019. 256 p. ISBN 9786064402516.
7. EduAcces. Scala Rosenberg – Testul pentru evaluarea stimei de sine [online]. [Accesat 10 octombrie 2023]. Disponibil: https://eduacces.snsh.ro/images/servicii_psiho_social/noiembrie2021-Scala_Rosenberg-testul.pdf