

PROBLEMA IMAGINII DE SINE ȘI A STIMEI DE SINE IN PSIHOPEDAGOGIE

Simion Simion Dănuț, lector superior, U.T.M

În literatura de specialitate, cu precădere în psihologia pedagogică și cea socială conceptul de sine (self) s-a cristalizat ca reprezentând în esență „colecția de crezuri despre noi înșine”, altfel spus imaginea pe care o avem despre propria persoană. În limba română, sinele folosit într-o oarecare măsură este definit ca „nucleu rafinat spiritual al personalității umane pe când în psihologie utilizarea termenului este de multe ori echivalat cu Id-ul psihanalist, care, ca sistem impulsional, reprezintă o parte tare a personalității.

În literatura de specialitate de limbă română, substituitul sinelui (self-ului) din psihologia americană este „eul”, totuși nu putem spune traductibil „imaginea de eu ci imaginea de sine. Sinele înglobează rezultatele autoobservațiilor și autoanalizelor, el funcționează concomitent ca subiect și obiect al reflecțiilor despre calitățile personale, relațiile cu ceilalți locul și rostul lui în lume. Sinele astfel se dovedește a fi inițiator și emanator de judecăți și acțiuni către ceilalți și către lumea din afară, în general, dar și receptor a ceea ce vine din exterior.

Sinele reprezintă o „entitate” reflexiv-axiologică cu privire la propria persoană. diferențiindu-se astfel de conceptul de personalitate și chiar de cel de eu de acesta fiind totuși extrem de apropiat. Petru Iliuț [2] face o atentă analiză a conceptului de sine în literatura de specialitate americană unde sintetizează cu traducerea în limba română echivalentele a peste 20 de subconcepte. Cele mai importante subconcepte ale sinelui sunt: conceptul de sine (self-concept), stima de sine, mândria de sine (self-esteem), focalizarea pe sine (self-focusing), conceptul de sine de lucru (Working self concept), autoreglarea (self-regulation), monitorizare de sine (self monitoring), eficacitate de sine (self

efficacy), afirmarea de sine (self-affirmation), conștiința de sine (self-awareness).

Imaginea de sine este modul în care fiecare dintre noi se vede pe sine. Ea este formată din atitudinile, din percepțiile și din ideile noastre despre noi înșine [3, pag.19]. Fiecare elev (persoană) are o imagine de sine unică de aceea fiecare elev este unic. Niciodată doi oameni nu vor vedea lucrurile în același fel. Putem să participăm cu toții la o activitate dar nu vom avea cu toții aceleași sentimente în timp ce activitatea este în desfășurare. De asemenea imaginea de sine ajută fiecare persoană să-și păstreze stabilitatea și consistența (respectiv caracterul contradictoriu al relației dintre felul de a fi și acțiune). De exemplu, dacă cred că sunt o persoană bună multe din acțiunile mele vor purta această amprentă pozitivă despre mine. Dimpotrivă, dacă imaginea despre mine ar fi rea sau dacă m-aș considera inferior, reacțiile mele vor fi în consecință probabil ostile și insolente. Elevii cu o imagine de sine mai bună vor fi în stare să abordeze în mod constructiv probleme cu care sunt confrunțați acasă, la școală sau în altă parte. Imaginea de sine ni se formează de la naștere și capătă noi valențe pe parcursul evoluției. Ea este influențată de felul în care arătăm, de felul în care ne purtăm și de felul în care alții se comportă cu noi. În formarea imaginii de sine valorile și formarea lor joacă un rol important ce determină caracterul fiecărui individ, „nu putem să nu ținem cont de faptul că fiecare vine cu ceva genetic personal în acțiune”, locul, exteriorul de asemeni ajută la formare, acest element trebuie cultivat încă de când copilul este mic, să fie curat, îngrijit, îmbrăcat cu gust; alt element este raportarea la ceilalți din jurul nostru, ținem cont de părerea părinților, a prietenilor și cunoscuților, procesăm mai atenți informația de la factori considerați de influență „profesori, autorități“ elemente care de multe ori primează în fața celorlalte. Referindu-ne la elevi este extrem de important ca ei să înțeleagă că imaginea de sine se formează; din aceasta cauză ea se poate schimba și poate să devină una pozitivă.

Ștefan Pruteanu (2000) precizează: „imaginea de sine este percepția interiorizată a propriei valori, percepția prin raportarea la ceilalți a propriei identități”, prin ea subiectul se raportează la lumea sa interioară ca și la lumea în care trăiește. Maniera în care subiectul se raportează pe sine la ceilalți influențează și maniera sa de a comunica cu ei. Atunci când subiectul este mulțumit de sine și se simte bine în pielea sa el acționează îndrăzneț, încrezător și cu eficacitate. Dimpotrivă, atunci când se simte neputincios și se teme că nu va reuși, își pune singur piedici și crește probabilitatea de eșec. Din toate aceste motive, orice formă de ameliorare a imaginii de sine este de natură să asigure un plus de eficacitate și succes în relațiile interpersonale de orice natură. În [1, p.66-67] Adriana Băban face referire la imaginea de sine ca la o „totalitate de percepții privind abilitățile, atitudinile și comportamentele personale”. și în continuare „Imaginea de sine poate fi înțeleasă ca o reprezentare mintală a propriei persoane sau o structură organizată de cunoștințe declarative despre sine care ghidează comportamentul social”. Astfel spus, imaginea de sine presupune conștientizarea a „cine sunt eu” și a „ceea ce pot să fac eu”. Imaginea de sine influențează atât percepția lumii cât și a propriilor comportamente. O persoană cu o imagine de sine săracă sau negativă va tinde să gândească, să simtă și să se comporte negativ. De exemplu un elev care se percepe ca pe o persoană interesantă va percepe lumea din jurul său și va acționa complet diferit față de un alt elev care se vede pe sine ca pe o persoană anostă. Imaginea de sine nu reflectă întotdeauna realitatea. O adolescentă cu o înfățișare fizică atractivă se poate percepe ca fiind urâtă și grasă și invers. Ștefan Prutianu [2000. p. 47] pentru ameliorarea imaginii de sine enumeră câteva procedee, iată care sunt ele: a) conștientizarea fizicului; b) practica afirmării de sine; c) alegerea anturajului; d) creșterea șanselor de succes; e) puterea de a trăi în prezent; f) eliminarea tensiunilor faciale; g) controlul vocii; h) abandonarea dorinței de a place tuturor.

Strâns legată de imaginea de sine este și stima de sine. Ea este o dimensiune fundamentală pentru orice ființa umană, indiferent că este copil, adult sau vârstnic, indiferent de cultură, religie sau personalitate, indiferent de statut social, interese sau abilități.

„Stima de sine [1, p.72] se referă la modul cum ne evaluăm pe noi înșine, cât de buni ne considerăm comparativ cu propriile expectanțe sau cu alții”. Stima de sine este dimensiunea evaluativă și afectivă a imaginii de sine. În [2, p.24] V. Gecas susține că deasupra evaluărilor „sub nivelul stimei de sine generale oamenii tind să se autoevalueze la rang mediu” prin raport la două criterii destul de importante: competența și moralitatea. Stima de sine este profund legată de raportul dintre conceptul de sine „sinele autopereceptat” și sinele ideal; adică de modul în care am vrea să arate sub multiple aspecte, persoana noastră. Studii pe subiecți cărora li s-a cerut să completeze chestionare pe tema conceptului de sine, sinele dorit de ei înșiși, precum și felul în care ei sunt percepuți de apropiați și cum consideră ei că arată sinele lor dorit de aceste persoane s-a constatat că o distanță mare între sinele perceput și cel dorit conduce la stări deprimante. Nu însă de același tip. Stima de sine este legată de valoarea, importanța și semnificația pe care subiectul o acordă calităților dorite, sau de frecvența percepută a diferitelor calități în rândul populației.

Așa cum imaginea de sine capătă o polaritate atât pozitivă cât și negativă așa și stima de sine are o polaritate. Stima de sine pozitivă este sentimentul de autoapreciere și încredere în forțele proprii. Copiii cu stima de sine scăzută se simt nevaloroși și au frecvente trăiri emoționale negative, de cele mai multe ori cauzate de experiențe negative. Sarcina adulților este de a identifica aceste caracteristici ale stimei de sine scăzute și de a-i dezvolta copilului abilitatea de a-și modifica atitudinile negative față de sine. Copiii gândesc deseori despre sine: „nu sunt de nimic”, „nimeni nu mă place”, „sunt urât”, „sunt prost”. În consecință adulții trebuie să-i ajute să își construiască sau să își întărească stima de sine, astfel încât să se simtă ființe umane, personalități valoroase. Se vorbește

destul de des de o relație de cauzalitate între formarea stimei de sine la elevi și acceptarea necondiționată ca atitudine a profesorului sau adultului în general. Mesajul de valoare precum și unicitatea lui, transmis de adult este foarte important în prevenirea neîncrederii în sine. Un anumit eșec sau un eșec în general nu trebuie perceput ca un simptom al non-valorii, ci ca o situație ce trebuie imperios rezolvată. Ca exemplu pentru preșcolari sursa cea mai importantă pentru formarea stimei de sine o constituie evaluările părinților. Mesajele transmise de aceștia sunt interiorizate de către copil, conducând la sentimentul de inadecvare sau adecvare ca persoană. Eșecul părinților în a face diferență dintre comportament și persoană (amprentarea copilului după comportament) duce la formarea unei imagini de sine negative. Pe lângă această diadă (comportament-persoană) și alte mesaje pot influența negativ imaginea de sine: gesturile de interdicție, amintirile de diferite feluri de deficiențe ale stilului de relaționare părinte-copil. La școlari relația dintre eveniment și stima de sine are un caracter circular: sursa de formare a stimei de sine se extinde la grupul de prieteni, școală, sau alte persoane din viața lor. O stimă de sine pozitivă și realistă dezvoltă capacitatea de a lua decizii responsabile și abilitatea de a face față presiunii grupului. Imaginea de sine se dezvoltă pe parcursul vieții din experiențele pe care le are copilul și din acțiunile pe care le realizează și la care participă. Experiențele din timpul copilăriei au un rol esențial în dezvoltarea imaginii de sine.

După [2, pag.27] în creșterea stimei de sine patru factori par mai importanți: identificarea cauzelor unei scăzute prețurii (stimei) de sine și definirea domeniilor, importante de competență, suportul psiho-afectiv și aprobarea socială; asimilarea motivației de realizare, afirmarea; tehnici psihologice de a face față dificultăților și stresului. Persoanele sunt în raporturi de intercondiționare și toți trebuie antrenați în eforturile de îmbunătățire a stimei și a încrederii față de propria persoană, desigur cu ponderi diferite de la situație la situație și de la individ la individ.

Imaginea de sine și stima de sine sunt termeni strânși legați unul de celălalt diferența de foarte multe ori fiind de nuanță, iar implicațiile psihologice în formarea personalității sunt imense. Fără propria imagine constituită real fără simțul valorii nu putem exista, nu putem funcționa și nu ne putem adapta. În școală formarea imaginii de sine și a stimei de sine determină beneficii atât pentru formarea elevului cât și la nivelul relației elev-profesor, elev-mediou.

Defined like a "proper mental representation " reported to other person the self-image is a central component of success and reorganization of personality. Very close to this component is self-esteem, a mood through which have evaluate ourselves. Both component contains "generator of increasing", if they are used optimally, at least in educational process, they can transform and reinforce the human being making it more efficient and adjusted. This article debates the self-image and self/esteem and possible implications in educational sphere in the contemporary community exhausted by a long period of transition.

Bibliografie

1. Adriana Baban, 2001. Consiliere educationala. Editura Imprimaria Ardealul Cluj-Napoca.
2. Pentru Iliuț, 2001. Sinele și cunoașterea lui. Editura Polirom. Iași.
3. Daniel Shapiro, 1998. Conflictele și comunicarea „Un ghid” prin labirintul artei de a face fața conflictelor. Edit Arc, Chișinău.
4. Doise W., Deschamp.J. Mugny G, 1997. Psihologie sociala experimentală. Edit. Polirom, Iași.
5. Ștefan Pruteanu, 2000. Manual de comunicare și negociere în afaceri, vol. 1. Edit. Polirom, Iasi.