



Particularități ale stimei de sine la adolescenți

Sorina MOLDOVAN

University of Bucharest

sorinamol@yahoo.com

Abstract: Particularities of the Self-Esteem in Adolescence

The fundamental dimensions of every human being, whether a child, adult or elderly person, regardless of culture, personality, interests, social status and skills, is related to how we evaluate ourselves, how "good" we consider ourselves against our own expectations and the expectations of others. Self-esteem is the evaluative and affective size of self-image and represents all beliefs that we have about ourselves.

This paper aims to highlight how this component is structured among adolescents, using a specific tool Scale for Evaluation the Self-esteem for Adolescents.

Keywords: *self-esteem; teenager; correlation*

I. Fundamentarea teoretică

1.1. Stima de sine, caracterizarea generală

Stima de sine este considerată a fi un concept-cheie în diverse discipline ale psihologiei: socială, clinică, a sănătății, a personalității, a dezvoltării. Ideea că oamenii au o nevoie fundamentală de stimă de sine nu este nouă în psihologie. Acum peste un secol, în 1890, Wiliam James a fost primul care abordează stima de sine: "percepția propriei persoane rezultată din interacțiunea acesteia cu ceilalți" (Rashid et al. 2012, 567)

Crosby afirmă că

[...] stima de sine este parte a unui proces complex implicat într-o imagine mentală a copilului și adultului despre ei înșiși. Aceste imagini mentale includ idei, credințe și atitudini despre propria persoană (conștiința de sine), gânduri și sentimente despre aspectul lor fizic (imaginea de sine) și aprecierea de sine (stima de sine).

Crosby 1984, 58

În dicționarul de psihologie, Doron definește stima de sine ca fiind

[...] trăsătură de personalitate în raport cu valoarea pe care un individ o atribuie persoanei sale. Pe linia teoriilor echilibrului, stima de sine este definită ca o funcție a raportului dintre trebuințele satisfăcute și ansamblul



trebuițelor resimțite. Pe linia teoriilor comparației sociale, ea este definită ca rezultatul comparației pe care o efectuează subiectul între el însuși și alți indivizi semnificativi pentru el.

Doron 1999, 745

În funcție de modul în care ne autoevaluăm, stima de sine poate fi pozitivă/stimă de sine crescută sau negativă/stimă de sine scăzută. Aceste două noțiuni vor fi abordate în profunzime în capitolele care urmează.

În realitate, stima de sine se sprijină pe trei componente: dragostea de sine, imaginea despre sine și încrederea în sine.

- a. Dragostea de sine e considerată ca fiind elementul cel mai important. A se stima implică a se evalua, dar a se iubi nu presupune nici o condiție: se iubește în ciuda defectelor, limitelor. Dragostea de sine nu depinde de performanțe, ci de dragostea pe care familia noastră ne-a oferit-o când eram copii și de „hrana afectivă” care ne-a fost dăruită. Carențele stimei de sine care își au rădăcinile la acest nivel sunt cel mai greu de depășit; le regăsim în ceea ce psihiatrii numesc „tulburări de personalitate”.
- b. Imaginea de sine, această evaluare, motivată sau nu, pe care ne-o facem despre calitățile și defectele proprii, e al doilea stâlp al stimei de sine. Imaginea pe care o avem despre noi înșine o datorăm mediului nostru familial și experiențelor prin care trecem. Ea se referă la totalitatea percepțiilor privind abilitățile, atitudinile și comportamentele personale. Altfel spus, imaginea de sine presupune conștientizarea a „cine sunt eu” și a „ceea ce pot să fac eu”. O persoană cu imagine negativă despre sine dovedește lipsă de curaj în alegerile existențiale și dependență de părerea celorlalți.
- c. Încrederea în sine e a treia componentă a stimei de sine cu care aceasta se confundă adesea. Contrar dragostei de sine și, mai ales, imaginii despre sine, încrederea în sine nu e foarte greu de identificat, e suficient să se observe cum se comportă persoana în situații noi și neprevăzute. Încrederea în sine presupune încrederea în propriile capacități de a acționa în manieră adecvată în situații importante.

Cele trei componente ale stimei de sine se întrețin în legături de interdependență: dragostea de sine (a te respecta indiferent ce ți se întâmplă) determină o imagine pozitivă despre sine (a crede în capacitățile proprii) care, la rândul său, influențează favorabil încrederea în sine (a acționa fără teama excesivă de eșec) (Mađano, Ninot, și Bilard 2004, 75).

1.2. Stima de sine și imaginea de sine

Ideea de la care se pornește este aceea că în jurul Eu-lui se formează progresiv conștiința de sine, apoi imaginea de sine și în cele din urmă stima de sine. Stima de sine împreună cu alți factori formează personalitatea individului.



Imaginea de sine se referă la totalitatea percepțiilor privind abilitățile, atitudinile și comportamentele personale. Considerată în mod subiectiv și nu fizic (imaginea în oglindă), imaginea de sine se referă la reprezentarea și evaluarea pe care individul și le face despre el însuși, în diferite etape ale dezvoltării sale și în diferite situații în care el se află. Ca urmare nu există o singură imagine de sine, ci mai multe. Psihologii care au studiat copilul și psihanaliztii au relevat cum se construiesc aceste reprezentări în cursul unui joc de identificare cu persoane din anturajul subiectului și în cursul procesului de autocunoaștere. Doron (1999, 387), afirmă că imaginile de sine depind și de felul în care subiectul este privit și apreciat de ceilalți. Este important de reținut că în jurul imaginii de sine se formează stima de sine, prin urmare acestea două sunt direct proporționale și au aceleași implicații și efecte în viața subiectului.

Imaginea de sine poate fi înțeleasă ca o reprezentare mentală a propriei persoane sau ca o structură organizată de cunoștințe declarative despre sine care ghidează comportamentul social. Altfel 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 și să se comporte negativ. De exemplu, un elev care se percepe pe sine ca fiind o persoană interesantă, va percepe lumea din jurul său și va acționa complet diferit față de un alt elev care se vede pe sine drept 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.

Conștientizarea a „cine sunt eu” și a „ceea ce pot să fac eu” reprezintă de fapt procesul de *autocunoaștere* sau *cunoașterea de sine*, proces ce nu poate fi neglijat când vorbim despre stima de sine. Astfel definim autocunoașterea, ca fiind *dimensiune cognitivă a eu-lui*, suma constatărilor individuale ale subiectului uman cu privire la atributele și calitățile sale personale de diverse fakturi. Autocunoașterea este componenta cognitivă a eu-lui, prin intermediul său devenind posibilă autoidentificarea subiectului ca entitate distinctă în raport cu ceilalți (Stan și Andrei 1997).

Cunoașterea de sine se dezvoltă odată cu vârsta și cu experiențele prin care trecem, pe măsură ce persoana avansează în etate, dobândind o capacitate mai mare și mai acurată de auto-reflexie. Totuși nu vom putea afirma că ne cunoaștem pe noi înșine în totalitate; autocunoașterea nu este un proces care se încheie odată cu adolescența sau tinerețea. Confruntarea cu evenimente diverse poate scoate la iveală dimensiuni noi ale personalității sau le dezvoltă pe cele subdimensionale, afirmă (Băban, 2001, 66).

O primă abordare a stimei de sine îi aparține lui James (1890), care a avut o contribuție considerabilă în studiile desfășurate mai târziu în acest sens. Astfel, el lansează o idee acceptată și azi, conform căreia importanța pe care o persoană o acordă forțelor și slăbiciunilor sale influențează impactul pe care diferitele dimensiuni/componente (self-view) îl au asupra stimei de sine. Această perspectivă afirmă că dimensiunile percepute ca fiind mai importante vor avea un impact mai mare asupra stimei de sine, și anume: impact pozitiv dacă aceste dimensiuni sunt evaluate ca fiind pozitive - și atunci ne refe-



rim la stima de *sine înaltă*, respectiv impact negativ dacă dimensiunile sunt evaluate ca negative - *stima de sine scăzută*.

Această concepție asupra stimei de sine a fost acceptată ca o asumție fundamentală. Majoritatea studiilor în domeniu, plecând de la această premisă, au încercat să surprindă dimensiunile cele mai importante care determină stima de sine, sau să surprindă diferențele individuale și consecințele stimei de sine ridicate sau scăzute.

Pelham (1995), a realizat un studiu prin care a încercat să reafirme concepția lui James asupra stimei de sine încercând să demonstreze că evaluările personale ale performanțelor în anumite domenii de interes au un rol mai important în determinarea stimei de sine. O replică la teoria lui James afirma importanța normelor sociale ca având un rol deosebit în determinarea importanței diferitelor componente asupra stimei de sine. Această idee sugera că dimensiunile în care ne evaluăm competențele sunt definite în mare măsură la nivel social și sunt impuse prin norme sociale.

Pelham a încercat să demonstreze că atât normele sociale vis-a-vis de importanța diferitelor dimensiuni ale sinelui cât și ceea ce consideră persoana ca fiind esențial au un rol determinant în construirea stimei de sine. Rezultatele sale confirmă această idee, ponderea pe care acestea o au în determinarea stimei de sine fiind determinată de variabile personale și cultură. În cazul persoanelor care își evaluează dimensiunile stimei de sine în mod negativ, această diferențiere a importanței dimensiunilor funcționează ca un mecanism de apărare.

În același studiu, Pelham aduce în discuție faptul că stima de sine include atât sentimentul de competență - autoeficacitatea (credințe personale despre abilitățile și capacitățile proprii) cât și sentimentele față de ceilalți (credințele personale despre modul în care ceilalți îl văd și îl apreciază).

II. Metodologia cercetării

2.1. Obiectiv

Evaluarea relației dintre nivelele de dezvoltare a stimei de sine la adolescenți în funcție de componente (sine fizic, emoțional, școlar, social prospectiv și valoarea globală a stimei de sine).

2.2. Ipoteză

Presupunem existența unor relații semnificative între componentele stimei de sine la adolescenți (sine fizic, emoțional, școlar, social prospectiv și valoarea globală a stimei de sine).

2.3. Eșantionul investigat

Cercetarea a fost realizată pe un eșantion de 60 de adolescenți, elevi încadrați în sistemul național de învățământ din județul Mureș. Structura eșantionului investigat a fost următoarea:

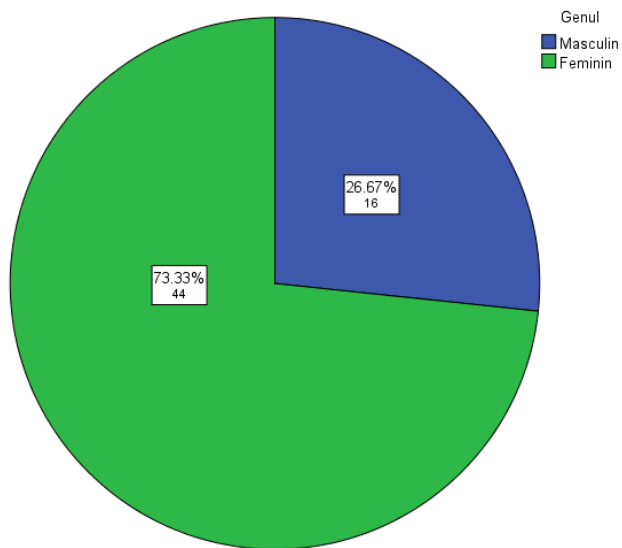


Figura 1. Distribuția eșantionului investigat în funcție de genul subiecților

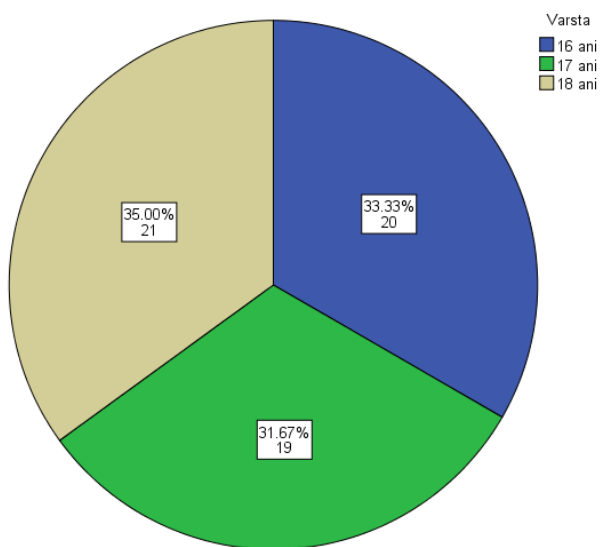


Figura 2. Distribuția eșantionului investigat în funcție de vârsta subiecților



Din analiza celor două diagrame circulare se observă că 16 subiecți, în proporție de 26,67% sunt de gen masculin și 44, în proporție de 73,33% sunt de gen feminin. Din perspectivă a vârstei, 20 de subiecți sunt în vârstă de 16 ani, 33,33%, 19 subiecți sunt în vârstă de 17 ani, 31,67% și 21 de subiecți sunt în vârstă de 21 de ani, 35 %.

Din analiza celor două diagrame circulare se observă că 16 subiecți, în proporție de 26,67%, sunt de gen masculin și 44 de subiecți, în proporție de 73,33%, sunt de gen feminin. Din perspectiva vârstei, 20 de subiecți sunt în vârstă de 16 ani (33,33%), 19 subiecți sunt în vârstă de 17 ani (31,67%) și 21 de subiecți sunt în vârstă de 21 de ani (35 %).

2.4. Instrumente

Pentru evaluarea stimei de sine a fost utilizată *Scala de evaluare a stimei de sine pentru adolescenți*. Scala a fost elaborată în 1991 de Obrayrie, Leonardis și Safont (Universitatea din Toulouse) și este denumită în varianta originală „Echelle Toulousaine d'Estime de Soi”, ETES, „Scala Toulous a Stimei de Sine”. Este fondată pe o teorie multidimensională a stimei de sine și a fost publicată pentru prima dată în 1994, în Revista Europeană de Psihologie Aplicată din volumul 44 al trimestrului al 4-lea. Traducerea și adaptarea din România au fost prezentate în Revista Psihologilor nr. 3 din 1998. Sunt investigate cinci dimensiuni ale stimei de sine: fizică, emoțională, școlară, socială și prospectivă, în maniera: perceput și acceptat, în funcție de dimensiunile vizate. Elementul de specificitate a instrumentului este abordarea stimei de sine ca fenomen ce controlează emoțiile, determinând un anumit tip de rezonanță afectivă și oferind posibilitatea identificării unor zone de fragilitate. Scala conține 60 de afirmații, iar subiecții trebuie să bifeze răspunsul care li se potrivește („da” sau „nu”) la itemii prezenți. Cotarea se face prin acordarea unui punct răspunsurilor afirmative și negative. După ce se totalizează punctajul de pe fiecare linie, obținând astfel cinci cote parțiale, se face suma lor și se află valoarea globală a stimei de sine.

2.5. Rezultate și interpretări statistice

Pentru verificarea ipotezei a fost realizat un studiu de corelație. Indicele de corelație calculat este un indice „r” Pearson, bivariat, iar valoarea acestuia este cuprinsă între -1 și +1 trecând prin 0. Valorile negative indică o relație invers proporțională între valorile asociate, iar valorile pozitive semnifică o relație direct proporțională a valorilor celor două variabile, de scădere sau creștere simultană a valorilor lor. Înainte de a calcula valorile indicilor de corelație se impune o investigație vizuală a tipurilor de relații prin prezentarea unor diagrame de corelație (Scatter dot), care proiectează pe un grafic punctele obținute prin unirea valorilor celor două variabile la fiecare din subiecții investigați. Se evaluează în acest caz forma și orientarea norului de puncte. În cazul în care norul de puncte are o formă liniară și ascendentă, atunci putem discuta despre existența unei corelații pozitive, iar când norul de puncte este aranjat liniar și descendent discutăm despre o corelație negativă. În momentul în care norul de puncte nu are un aspect liniar atunci



nu putem discuta despre existența unei corelații între valorile variabilelor. Pentru exemplificare se va prezenta o diagramă de corelație pozitivă:

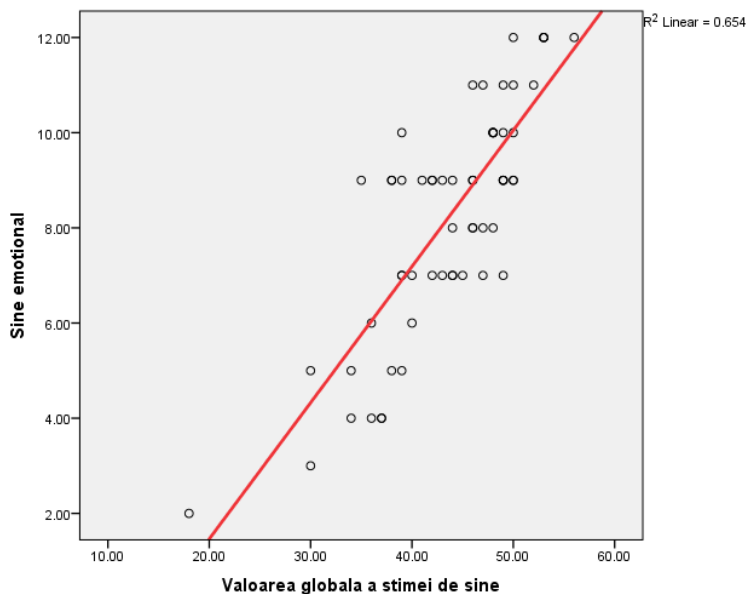


Figura 3. Diagrama de corelație a valorii globale a stimei de sine - sine emoțional

Norul de puncte din diagrama de corelație (Figura 3) are un aspect liniar și ascendent, ceea ce ne îndreptățește să afirmăm că între valorile celor două variabile există o corelație pozitivă. Cu cât valorile globale ale stimei de sine sunt mai ridicate, cu atât valoarea sinelui emoțional este mai ridicată și invers.

În cazul eșantionului investigat au fost constatate corelații pozitive între majoritatea componentelor analizate sau, în câteva situații, lipsa oricărei corelații. Nu au fost constatate corelații negative.

În continuare au fost calculate valorile indicilor de corelație în cazul celor 5 componente ale stimei de sine și ale valorii globale ale acesteia (Tabel 1.).



Tabel 1. Valorile indicilor de corelație în cazul celor 5 componente ale stimei de sine și ale valorii globale ale stimei de sine.

Corelații		Sine fizic	Sine emoțional	Sine școlar	Sine social	Sine prospectiv	Valoarea globală a stimei de sine
Sine fizic	Pearson Correlation	1	.542**	.445**	.183	.101	.745**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.162	.443	.000
	N	60	60	60	60	60	60
Sine emoțional	Pearson Correlation	.542**	1	.464**	.315*	.260*	.809**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.014	.044	.000
	N	60	60	60	60	60	60
Sine școlar	Pearson Correlation	.445**	.464**	1	.375**	.271*	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.003	.034	.000
	N	60	60	60	60	60	60
Sine social	Pearson Correlation	.183	.315*	.375**	1	.388**	.584**
	Sig. (2-tailed)	.162	.014	.003		.002	.000
	N	60	60	60	60	60	60
Sine prospectiv	Pearson Correlation	.101	.260*	.271*	.388**	1	.460**
	Sig. (2-tailed)	.443	.044	.034	.002		.000
	N	60	60	60	60	60	60
Valoarea globală a stimei de sine	Pearson Correlation	.745**	.809**	.756**	.584**	.460**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	60	60	60	60	60	60
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).							
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).							

Sinele fizic corelează semnificativ cu sinele emoțional ($r = 0,542$; $p < 0,01$), sinele școlar ($r = 0,445$; $p < 0,01$) și valoarea globală a stimei de sine ($r = 0,745$; $p < 0,01$). Nu există corelații semnificative între sinele fizic și sinele social ($r = 0,143$; $p > 0,05$) și sinele fizic și sinele prospectiv ($r = 0,101$; $p > 0,05$).



Sinele emoțional corelează semnificativ cu sinele școlar ($r = 0,464$; $p < 0,01$), sinele social ($r = 0,315$; $p < 0,01$), sinele prospectiv ($r = 0,260$; $p < 0,05$) și valoarea globală a stimei de sine ($r = 0,809$; $p < 0,01$).

Sinele școlar corelează semnificativ cu sinele social ($r = 0,375$; $p < 0,01$), sinele prospectiv ($r = 0,271$; $p < 0,05$), și valoarea globală a stimei de sine ($r = 0,756$; $p < 0,01$).

Sinele social corelează semnificativ cu sinele prospectiv ($r = 0,388$; $p < 0,01$), și valoarea globală a stimei de sine ($r = 0,584$; $p < 0,01$).

Sinele prospectiv corelează semnificativ cu valoarea globală a stimei de sine ($r = 0,584$; $p < 0,01$).

Valoarea globală a stimei de sine corelează pozitiv și semnificativ cu toate dimensiunile investigate, valorile indicilor și a pragurilor de semnificație fiind prezentate anterior.

Concluzii

Dimensiune foarte importantă pentru dezvoltarea plenară în perioada adolescenței stima de sine poate fi descrisă prin mai multe componente, fiecare din acestea având un corespondent în realitate.

Sinele fizic se referă la autoaprecierea atributelor fizice (aspect corporal, abilități fizice, sănătate) și este relevant pentru construirea identității de sine („Mă simt prea gras/slab”), deoarece începând cu perioada pubertății și pe toată perioada adolescenței există un interes sporit față de înfățișarea proprie (the look). Sinele emoțional reprezintă autoevaluarea controlului asupra emoțiilor și impulsivității, prin controlul afectelor se permite o mai bună organizare a activității, este facilitată planificarea și elaborarea realistă a scopurilor și strategiilor prin care acestea pot fi atinse. Exemplu de itemi: „Sunt adesea anxios”. Sinele școlar conține autopercepția competențelor și performanțelor școlare și reflectă percepția pe care adolescentul o are asupra propriilor lui competențe, transpuse în comportamente și performanțe școlare. Exemplu de itemi: „Mă descurajez cu ușurință când obțin rezultate slabe la școală”. Sinele social privind autoevaluarea abilităților sociale se referă la capacitatea de comunicare și de adaptare în colectiv și condensează reprezentarea interacțiunilor cu ceilalți (părinți, colegi, prieteni) și a sentimentului de recunoaștere socială. Exemplu: „Îmi place să mă fac remarcat și să fiu recunoscut în cadrul unui grup”. Sinele prospectiv relevă autoaprecierea capacității de integrare în lumea adultă, de afirmare a sinelui, de angajare în construirea propriului viitor și vizează reprezentările subiectului asupra sinelui așa cum va fi acesta în viitor; „Aș vrea să-mi asum responsabilități cât mai târziu posibil”. Valoarea globală a stimei de sine se calculează prin însumarea cotelor parțiale obținute la nivelul fiecărei dimensiuni și reprezintă imagine generică a conceptului.

Cunoscând tipurile de relații dintre dimensiunile stimei de sine, se pot realiza asumptii cu privire la demersurile educaționale ce pot fi implementate în activitatea cu adolescenții, atât în cadrul formal cât și în cel nonformal. Se impun, astfel, modificări ale structurii cadrului curricular, în sensul stimulării unor comportamente și atitudini adaptative și de remitere a celor care influențează negativ modul în care ado-



lescenții se percep pe sine. Astfel, se pot previziona nu doar ameliorări în ceea ce privește starea de bine a adolescenților ci și modificări pozitive în atitudinea și comportamentul acestora față de școală și educație în general. Desigur, obiectivul fundamental este dezvoltarea plenară a potențialului adolescenților și formarea unor adulți dezvoltați armonic care se pot insera eficient în zona socială generală și particulară (familială și profesională) din perioada adultului.

Ipoteza formulată se confirmă parțial, valori semnificative ale indicilor de corelație constatându-se în aproape toate situațiile. Doar în ceea ce privește relația dintre sinele fizic și cel social și prospectiv nu au fost identificate valori semnificative. Valorile obținute de noi sunt confirmate parțial de cercetările din literatura de specialitate (Oubrayrie, N., De Léonardis, M. și Safont, C., 1994).

BIBLIOGRAFIE

- BĂBAN A., 2001. *Consiliere educațională, Ghid metodologic*, Cluj-Napoca. Imprimeria „Ardealul”.
- CROSBY, F., 1984. The denial of personal discrimination. *American Behavioral Scientist*, 27(3), 371-386.
- DORON, R., PAROT, F., 1999. *Dicționar de psihologie*, București, Editura Humanitas.
- JAMES, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol.1), New york: Henry Holt.
- MAÔANO, C., NINOT, G., BILARD, J., 2004, Age and Gender Effects on Global Self-Esteem and Physical Self-Perception in Adolescents, *European Physical Education Review* 10(1), 53-69.
- OUBRAYRIE, N., De Léonardis, M., &Safont, C., 1994. Unoutil pour l'évaluation de l'estime de soi chez l'adolescent: l'ETES. *European review of applied psychology*, 44(4), 309-318.
- PELHAM, B. W., 1995. Further evidence for a Jamesian model of self-worth: Reply to Marsh, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1161-1165.
- RASHID, W. E. W., NORDIN, M. S., OMAR, A., & ISMAIL, I. (2012). Work/family conflict: The link between self-esteem and satisfaction outcomes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 65, 564-569.
- STAN, L., și ANDREI, A., 1997. *Ghidul tânărului profesor*. Iași, Editura SpiruHaret.