

FORMAREA IMAGINII DE SINE

Imaginea de sine este expresia concretizată a modului în care se vede o persoană sau se reprezintă pe sine.

Imaginea de sine se referă la perspectiva individuală asupra propriei personalități.

Formarea imaginii de sine constă în primul rând într-o construcție subiectivă și implică trei aspecte:

- importanța părerii celorlalți în construcția acesteia;
- elementele pe baza cărora se realizează percepția celorlalți;
- măsura în care conduita și motivația influențează crearea imaginii de sine.

În formarea imaginii de sine se parcurg mai multe etape:

- eul, în viziunea propriei persoane care își realizează autoportretul din punctul de vedere al personalității în ansamblu.
Eul reprezintă imaginea pe care noi o considerăm definitorie pentru personalitatea noastră. Ca o consecință a construcției propriei imagini de sine se formează și aprecierea asupra acesteia: pozitivă sau negativă.
- celălalt, constientizarea faptului că acesta realizează asupra noastră judecata ce are la bază modul în care persoana noastră e percepută. Imaginea de sine nu corespunde întotdeauna cu imaginea pe care cei din jur și-o formează despre noi.
- reflectia eului asupra imaginii de sine din perspectiva corespondentei sau necorespondentei între aceasta și judecata celuilalt.

Această apreciere poate declanșa sentimente pozitive sau negative. Aprecierile sunt dependente de tipul de personalitate și au consecințe importante în privința integrării sociale.

Imaginea de sine se formează pe baza unor anumiți factori:

- raportarea persoanei la anumite grupuri sociale precum familia și cercul de prieteni apropiați sau grupul de muncă, religios sau grupul organizației politice.

Aceste grupuri exercită influențe diferite asupra imaginii de sine.

- pe baza teoriei cu privire la comparațiile sociale.

Oamenii tind să se compare cu cei asemanători lor din punct de vedere al imaginii.

Oamenii recunosc intuitiv importanța stimei de sine în ceea ce privește eficiența și sănătatea lor mintală - de aceea încearcă să o mențină și să o ridice.

Se presupune că elevii cu stima de sine ridicată sunt mai perseverenți la școală, se simt mai competenți și în consecință au rezultate școlare mai bune.

Totuși, stima de sine este un slab predictor al performanței școlare, aceasta neavând consecințe pozitive nici mai târziu, necoreland puternic cu performanța profesională.

Chiar dacă intenția este bună nu întotdeauna implementarea ideii are rezultate la fel de bune.

Adolescenții cu stima de sine scăzută pot avea un aspect fizic plăcut, dar nu observă acest lucru, fiind pesimiști și negativiști în privința fiecărui lucru.

Imaginea de sine este influențată pozitiv sau negativ și de relațiile sociale, inclusiv cele amoroase în care se implică adolescenții. Vorbim în acest caz de ludici, persoane care optează pentru relații multiple, preferând nonimplicarea și neasumarea responsabilităților, orientându-se către parteneri la fel de superficiali.

Se pare ca pentru stima de sine e mai important cum te crezi decat cum esti in realitate.

Cei cu o stima de sine ridicata sunt grozavi in ochii lor, dar nu neaparat si in ochii celorlalti.

Scaderea motivatiei scolare duce la scaderea stimei de sine ceea ce conduce la consumul de tigari, alcool sau droguri.

Experiente sexuale negative sau chiar sarcini nedorite apar la cei cu stima de sine scazuta, insa nu numai acestea sunt predispusi sa se implice in activitati sexuale precoce sau in mai multe relatii sexuale ci chiar si cei cu stima de sine pozitiva.

Consumul de alcool sau de droguri este intalnit in ambele categorii de adolescenti motivele fiind diverse: curiozitate, distractie sau uitarea problemelor.

Adolescentii care sunt cruzi in relatiile cu ceilalti din anturaj sunt mai putin anxiosi si mai siguri pe ei decat ceilalti adolescenti.

Imaginea de sine negativa creste riscurile pentru tulbararile alimentare precum bulimia sau anorexia.

Cei cu stima de sine crescuta sunt perseverenti in cazul esecurilor si uneori se comporta mai bine in situatiile sociale. Persoanele cu stima de sine pozitiva sunt mai fericite si mai putin depressive.

Cresterea stimei de sine nu ar rezolva problema viciilor, agresiunilor sau problemelor sexuale in randul adolescentilor insa in mod categoric ar face oamenii mai fericiti.