

STIMA DE SINE LA ADOLESCENȚII DIN FAMILII MONOPARENTALE

Silvia Briceag¹

Stima de sine se referă la evaluarea propriei persoane, această evaluare rezultând din auto-acceptare și auto-prețuire, în mod absolut ori prin comparație cu alții. Deși se poate schimba de la o situație la alta, există o tendință stabilă a fiecăruia de a se evalua, funcționând ca o trăsătură de personalitate. În opinia Adrianei Băban, stima de sine se află într-o strânsă legătură cu imaginea de sine, fiind o dimensiune fundamentală pentru orice ființă umană, indiferent de variabile (1, p. 72). Aceasta are o dezvoltare stadială, în funcție de vârstă, ca și în cazul imaginii de sine. În adolescență, globalitatea se accentuează și se deplasează spre trăsăturile stabile interne (2).

La adolescenți nivelul stimei de sine rezultă din două judecăți de evaluare, egale ca importanță. Prima judecată este aprecierea propriei valori, iar cea de-a doua este estimarea calității susținerii sociale oferite de anturaj. Aprecierea propriei valori vizează cu precădere ceea ce este considerat important, definitoriu pentru cel în cauză. Pentru aceste direcții, adolescentul ia în calcul distanța dintre ceea ce i-ar plăcea sau consideră că ar trebui să fie performanța sa și cum este aceasta, în mod real, în acel moment. Dacă distanța e mare, apare sentimentul imposibilității, neputinței, din cauza căreia stima de sine suferă. În cazul unei distanțe mici, stima de sine e alimentată și crește. Susținerea anturajului este foarte importantă la vârsta copilăriei și adolescenței (3, p. 25). P. Osterrieth (1973) dezvoltă în una din lucrările sale că familia joacă un rol deosebit în structurarea personalității copilului, îndeosebi în perioada adolescenței. Părinții contribuie nemijlocit la formarea comportamentelor, dorințelor și atitudinilor. Rolul familiei constituie un vector important încă de la începutul dezvoltării ontologice până la construirea caracterului stabil. Varietatea și complexitatea situațiilor ce apar în familie, inclusiv tipul și structura acesteia sunt extrem de decisive în dezvoltarea personalității adolescentului. Conduita ambilor părinți reprezintă prima sursă de modelare a propriei conduite (5).

Societatea contemporană adăpostește în prezent mai multe tipuri de familie, diverse ca formă și structură. Oricare ar fi structura sau originea acesteia ea oricum rămâne a fi un pilon decisiv în dezvoltarea urmașilor săi. Familii funcționale, disfuncționale toate sunt o realitate a timpurilor în care trăim și ne dezvoltăm. Un tip de familie tot mai des răspândit este cea monoparentală. În cadrul ei, oricare ar fi părintele, singur va trebui să se

¹ Conf. univ., dr., Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți

adapteze unui anumit stil de viață, ce comportă mai multe solicitări și un alt mod de interacțiune în vederea reacomodării și re consolidării familiei atât în plan intrafamiliar, cât și social. Familiile monoparentale antrenează un sistem specific de acțiune și comunicare, bazat pe anumite priorități, practici și valori. În cadrul lor se produc perturbări de rol, anumite funcții se pot diminua sau, dimpotrivă, are loc o potențare a acestora. În plan afectiv, consecințele pot fi, uneori, de-a dreptul dramatice atât pentru părinte, ce se simte frustrat de dragostea împărțită cu partenerul, cât și pentru copilul ce nu mai poate beneficia de suportul emoțional al părintelui absent. Disfuncționalități apar și în sfera comunicării și a sociabilității în urma complexelor de inferioritate pe care copiii le resimt în comparație cu copiii ce provin din familiile bine structurate, având de suferit mai târziu chiar inserția lor socială. Copiii cu stima de sine joasă sunt consecința unui astfel de mediu familial. Ei se simt nevaloroși și au frecvente trăiri emoționale negative, cauzate de cele mai multe ori de trăirea unor experiențe negative. Adeseori, copilul se gândește că „nu este bun de nimic, că este un prost, că pe el nu-l iubește nimeni, că este urât”. Pentru a se simți ființe umane valoroase, este necesar ca ei să fie ajutați de adulți: părinți, educatori, consilieri, psihologi (4).

Ellis intervine în consiliere cu modelul rațional-emoțiv, în care se axează pe modul de gândire irațional drept consecință a prejudecăților eronate. Această abordare este utilă în lucrul cu adolescenții, în scopul modificărilor credințelor distructive. Consilierului îi revine obligația de a identifica cauzele stimei de sine reduse și de a-i dezvolta copilului abilități de a-și modifica atitudinile negative față de sine (4).

Scopul cercetării este de a investiga utilitatea intervenției prin consiliere rațional-emoțivă în modificarea stimei de sine la adolescenții din familii monoparentale.

Metodologia

Instrumentele utilizate în scopul cercetării, au fost: Scala stimei de sine Rosenberg; Scala Toulouse a stimei de sine (E.T.E.S).

Scala stimei de sine Rosenberg (1965). Aceasta scală a fost elaborată inițial pentru a măsura sentimentul global al valorii personale și al autoacceptării. Scala cuprinde 10 itemi cu 4 posibilități de răspuns între total dezacord (1 punct) și total acord (4 puncte). Chestionarul stimei de sine elaborat de Rosenberg dorește măsurarea stimei de sine la un nivel general. Avantajele chestionarului sunt fiabilitatea și validitatea acestuia, fapt dovedit de mulți cercetători în domeniu. Faptul că acest chestionar este ușor de completat este, de asemenea, un avantaj. Dezavantajele chestionarului elaborat

de Rosenberg rezidă în faptul că vârsta și alte caracteristici ale lotului examinat pot influența rezultatele finale (5).

Scala Toulouse a stimei de sine (E.T.E.S) a fost elaborată în 1991 de N. Oubrayrie, C. Safont și M. De Leonardis și publicată în 1994 în „Revista de psihologie aplicată”. În alcătuirea ei, autorii s-au inspirat din scalele uni și multidimensionale deja existente. Ea a fost concepută astfel încât să permită reflectarea percepției mai mult sau mai puțin pozitivă pe care subiectul o are în raport cu sine, poate identifica anumite rezonanțe afective ce însoțește autoevaluarea identității sub aspect multiplu: sinele emoțional S.E, sinele social S.S, sinele fizic S.F, sinele școlar S.S., sinele prospectiv S.P. Cei 60 de itemi ai scalei – afirmații cu răspuns forțat dihotomic, elaborați într-o manieră empirică și repartizați în mod egal la nivelul celor 5 subscale, reflectă conținutul dimensiunilor considerate după cum urmează:

a) Sinele emoțional exprimă reprezentarea controlului emoțiilor și al stăpânirii impulsivității. Controlul afectelor permite o mai bună organizare a activității, facilitează planificarea și elaborarea realistă a scopurilor și strategiilor prin care acestea pot fi atinse. Exemplu de itemi: „Sunt adesea anxios”.

b) Sinele social relevă capacitatea de comunicare și de adaptare în colectiv, aceasta 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”.

c) Sinele fizic reprezintă autoaprecierea pe care o are subiectul față de aparența sa fizică (aspect corporal, abilități fizice, sănătate). Se știe că, la 13-14 ani, există un interes sporit față de înfățișarea proprie (the look), cu impact deosebit în construirea identității de sine. Exemplu: „Mă simt prea gras/slab”.

d) Sinele școlar reflectă percepția pe care subiectul o are asupra propriilor lui competențe, obiectivabile în comportamentele și performanțele sale școlare. Exemplu de itemi: „Mă descurajez cu ușurința când obțin rezultate slabe la școală”.

e) Sinele prospectiv vizează reprezentările subiectului asupra sinelui așa cum va fi acesta în viitor; în construirea acestei subclase, autorii au plecat de la ipoteza conform căreia la puber și adolescent planul de viitor privește inserția în lumea adultă și participarea la activitățile proprii vârstei adulte. De aceea autorii au propus itemi care să corespundă rolurilor jucate de adult. Exemplu: „Aș vrea să-mi asum responsabilități cât mai târziu posibil” (6).

Investigația experimentală s-a realizat în Instituția Publică Liceul Teoretic Pelinia. La investigație au participat adolescenți cu vârsta cuprinsă între 16 – 17 ani, care locuiesc doar cu un părinte. Dintre ei 8 sunt cu părinți divorțați, iar 2 cu unul din părinte decedat, toți se află sub tutela mamei.

Rezultate

În urma interpretării rezultatelor Scalei Rosenberg (figura. 1), se observă că majoritatea elevilor din familii monoparentale au un nivel scăzut al stimei de sine, 70 % din elevi nu sunt mulțumiți în general de sine, se autoapreciază negativ și sunt marcați de gânduri iraționale. Cu stima de sine mediu au fost înregistrați 20 % de elevi, care pot fi încadrați în grupul de risc. Dintre acești elevi majoritatea sunt sub unghiul devierii spre un nivel scăzut. Cu un nivel înalt al stimei de sine au fost identificați doar 10 % de elevi cu 37 de puncte, punctaj îndepărtat de maximumul de 40 de puncte.

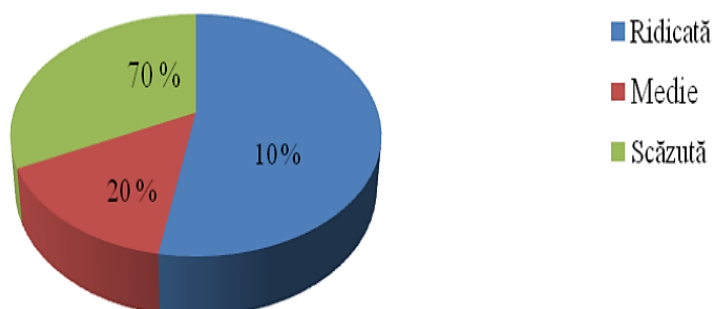


Figura 1. Rezultatele nivelului stimei de sine în baza Scalei Rosenberg

Acești elevi nu își pot identifica seria de calități bune pe care le posedă, au nevoie de ajutor în identificarea lucrurilor cu care se pot mândri la sine, de a li se crea situații în care se pot simți valoroși. Elevii cu nivel mediu au nevoie de întărire personală și de ajutor în formare a deprinderilor de apreciere pozitivă, pentru a nu devia de sub unghiul nivelului scăzut al stimei de sine. Numărul mai mare de elevi în categoria nivelului scăzut și mediu al stimei de sine aprobă presupunerea că familia monoparentală negativizează stima de sine prin lipsa resurselor de dezvoltare. Rezultate asemănătoare au fost constatate și în baza rezultatelor Scalei Toulouse, aplicată asupra celor 10 elevi din lotul experimental. Elevii au fost testați în baza mai multor subscale, care au îmbinat diverse aspecte ale stimei de sine: sinele fizic, sinele emoțional, sinele școlar, sinele social și sinele prospectiv (figura 2).

În urma interpretării rezultatelor pe subscala *sinelui fizic*, care vizează modul de autoapreciere a aspectului fizic, înfățișarea și modul cum arată, 60% din elevi se subestimează percepându-se negativ, deformați corporal, neproportionali fizic și urâți. Doar 30% din elevi se apreciază obiectiv, adică percep disfuncționalitățile corporale ca particularitate de vârstă care este trecătoare și doar un elev se supraestimează.

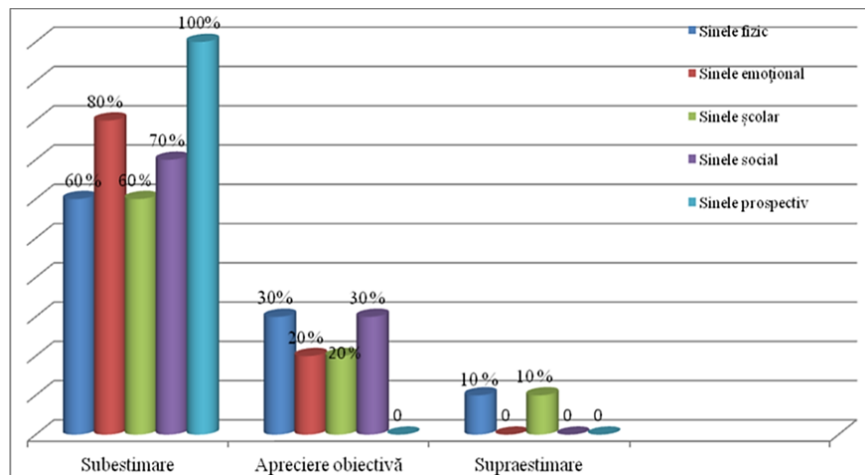


Figura 2. Rezultatele pe subscalele stimei de sine în baza Scalei Toulouse

Pe subscala **sinelui emoțional**, 80% dintre elevi se subestimează, ceea ce denotă faptul că jumătate din adolescenții chestionați se percep anxioși, devalorizați, triști și doar 20% din ei sunt capabili să își dirijeze emoțiile. Nici unul din elevi nu se supraestimează.

Pe subscala **sinelui școlar**, 60% din elevi se subestimează și se percep ca necompetenți în performanțele școlare, lipsiți de încredere în forțele proprii, se descurajează repede când primesc note slabe. Doar 20% din elevi se apreciază obiectiv, iar 10% din elevi se supraestimează.

Pe subscala **sinelui social**, 70% din elevi se subestimează, se încadrează greu în grup, nu se simt valoroși într-o companie, nu le place să se impună prin discursuri. Doar 30% din elevi se apreciază obiectiv și nici unul nu se supraestimează.

Pe subscala **sinelui prospectiv**, 100% din elevi se subestimează, nu au planuri de viitor, nu se simt capabili să se integreze în viața socială, nu pot lua decizii independente. Este un aspect problematic, dat fiind faptul că adolescenții sunt în perioadă de căutare a sinelui și realizarea planurilor de viitor. Sub influența statutului familial aceștia sunt marcați de gânduri iraționale, care le afectează crearea viselor și planurilor de viitor.

Concluzionând, în baza rezultatelor obținute pe cota generală a stimei de sine putem afirma, cu certitudine, că majoritatea elevilor care provin din familii monoparentale au probleme cu stima de sine. Se subestimează 80% din elevi din totalul de 10 la număr și doar 20% se apreciază obiectiv, niciunul supraestimându-se.

Rezultatele obținute au confirmat repetat că familia monoparentală este un teren de devalorizare a adolescentului prin afectarea sinelui și a autopercepției.

Rezultatele obținute ne servesc drept mijloc de selectare a elevilor care au nevoie de ajutor psihologic. Deci, 10 adolescenți din familii monoparentale vor

beneficia de un program de consiliere rațional-emoțională, prin care vor fi „atacate” gândurile iraționale și eliminate lacunele emoționale.

Prin intermediul acestor scale, care măsoară nivelul de satisfacție personală, gradul de autoapreciere, relaționare cu semenii, succesele școlare etc., a fost confirmat repetat că familia monoparentală, prin funcționalitatea și statutul ei poate dezechilibra personalitatea adolescentului. Procentajul mare obținut în rândul subestimărilor și stimei de sine negative, creează psihologilor școlari o oportunitate de a consilia astfel de elevi care, cu părere de rău, se găsesc într-un număr foarte mare în școli. Însăși perioada de vârstă fiind una dificilă, este foarte greu de a identifica adevărata cauză a pronosticului emoțional negativ.

Consilierea psihologică a avut în calitate de fundament teoretico-științific terapia rațional – emoțională a lui A. Ellis. Acesta este un model de consiliere activă și directivă de scurtă durată. Pornind de la ideea că problemele cu stima de sine sunt consecință a gândurilor negative ale adolescenților care provin din familii monoparentale, acest model este unul binevenit în consilierea elevilor problematici. Această abordare este fondată pe convingerea că felul în care răspundem emoțional în anumite momente depinde de punctele noastre de vedere, gânduri. Lucrurile pe care le gândim ne cauzează emoții negative sau pozitive. Adolescenții sunt bătuiți de emoții negative, care le afectează stima de sine din cauza situației familiale în care se percep negativ.

Consilierea adolescenților a fost realizată prin intermediul tehnicilor care înglobează aspectul emoțional și cognitiv, restructurare atitudinală precum și modele relaționale care sunt specifice acestei vârste, inclusiv și tehnici de abordare familială.

Conform principiilor propuse de A. Ellis, evenimentul extern, adică familia monoparentală poate forța copilul spre formarea unor credințe iraționale. Printre metodele folosite în program sunt: *identificarea situațiilor stresante, ajutor în diferența stărilor afective raționale și iraționale, jocul de rol, imageria*. Abordarea rațional-emoțională a fost utilizată în consiliere prin combinația ei cu tehnici specifice abordării sistemice de familie. Programul a fost unul de grup, întrucât, conform lui A. Ellis, elevii, discutând cu alții despre gândurile lor iraționale, pot obține sprijin de la ei.

Obiectivele acestei abordări sunt:

- Identificarea reacțiilor excesiv de lungi care devin iraționale;
- Prevenirea furiei iraționale, a anxietății, depresiei, vinovăției și sentimentelor de inferioritate;
- Învățarea perspectivelor raționale de a privi viața (28).

Prin consilierea rațional-emoțională a elevilor se vor obține următoarele oportunități:

- elevii să-și dezvolte abilitățile de comunicare;
- să folosească feedback-ul;

- să clarifice valorile care sunt implicate într-o situație socială și să învețe strategii de adaptare;
- învățarea unor abilități de adaptare pentru a face față cât mai bine la schimbările legate de vârstă și la problemele cu care se confruntă;
- rezolvarea tensiunilor și a conflictelor interne și asistarea copiilor în rezolvarea problemelor emoționale/comportamentale cu care se confruntă în vederea soluționării lor adecvate.
- corectarea gândurilor iraționale.

Programul de consiliere a adolescenților din familii monoparentale a fost implementat prin ședințe alcătuite dintr-un ansamblu de exerciții și tehnici orientate spre dezvoltarea personală, autoaprecierea pozitivă și suport în valorificarea individuală. E a fost constituit din 28 ședințe, a câte 40 de minute fiecare, cu frecvența două ori pe săptămână.

Programul a fost creat în baza unei structuri generale de definire armonioasă a personalității precum: calități, emoții, păreri și atitudini, autonomie și relaționare. Aceste structuri au fost ancorate cu teoria rațional-emoțională. Conceptele - cheie rațional-emoționale incluse în acest program au fost: convingeri raționale versus iraționale (cele raționale susținând emoțiile individului și motivându-l, iar cele iraționale declanșând emoții dezadaptative), acceptarea de sine, stima de sine, care desemnează valoarea globală a personalității.

Dezvoltarea armonioasă a personalității ține în mare măsură de formarea conceptului imaginii de sine și a stimei de sine. Felul cum persoana se autoapreciază contribuie nemijlocit la socializarea și crearea imaginii ei în ansamblu. În viața fiecărei persoane există o etapă când este conturată lumea interioară și stima de sine, care după M. Zlate „include ansamblul tuturor reprezentărilor, ideilor și credințelor despre sine”. Adolescența este una din acele etape decisive în structurarea noastră ca individualitate. Descoperirea acestei lumi interioare este un eveniment îmbucurător pentru adolescenți, dar, în același timp, plin de neliniște și trăiri dramatice. Imaginea eu-lui la această vârstă este confuză, nesistematizată, de aceea ei au nevoie de susținerea adulților, deci a familiei. Viața de familie este prima școală a emoțiilor, prima școală a datoriei și ordinii, un factor care își pune amprenta asupra portretului adolescentului.

Bibliografie:

1. Băban, A., (2001) **Consiliere educațională, ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere**, Editura A.S.C.R, Cluj-Napoca
2. Faber, A., Mazlish, E., (2007), **Cum să-i ascuți pe adolescenți și cum să te faci ascultat**, Editura Curtea Veche Publishing, București

3. Iacob, L., Boncu, Șt., Sălăvăștru, D., Lungu, O., (2000), **Psihologie, manual pentru clasa a X-a**, Editura Polirom, Iași
4. <http://www.psihipnoza.ro/copilul-crescut-de-un-singur-parinte/>
(11.01.2017)
5. <https://peceresoare.wordpress.com/2013/03/29/scala-rosenberg-scala-stimei-de-sine/>
6. <https://www.prof21.ro/comunitate/metode/129>