SINELE AUTENTIC – FACTOR DECLANȘATOR AL ACCEPTĂRII NECONDIȚIONATE ȘI IMPLICIT AL MOTIVAȚIEI PENTRU STUDIU

AUTHENTIC SELF – TRIGGERING FACTOR OF UNCONDITIONAL ACCEPTANCE AND IMPLIED MOTIVATION FOR STUDY

CZU: 37.015.3:159.947.5-053.6 **https://doi.org/10.59295/spd2024s.80**

Mirela PANDELICĂ,
ORCID: 0000-0001-9122-0188
e-mail: mirela.pandelica17@yahoo.com
România

Summary. *This study highlights the fact that within the activity with students we must not focus on a few dimensions of self-esteem and that it does not grow on its own, we can convince of this need to do or must be in order to have value as a person, but we cannot remove from the unconditional acceptance of one's own person. We can "view learning as a way of achieving performance, instead of viewing success and failure as a way of learning, we are preoccupied with self at the expense of others, when success is uncertain we become anxious and do things that make it less likely - for example we procrastinate or make excuses for failure. People differ in what they think you have to do to be a person of "worth", so in what kind of events produce an increase or decrease in self-esteem. The study approaches the self in a multidimensional manner, to highlight the importance of each dimension.*

Keywords: self-esteem, adolescent, unconditional acceptance, anxiety, motivation to study.

INTRODUCERE

Frank demonstrează încă din anul 1939 ca există un „univers intim" în fiecare subiect, [individul își apără această lume intimă în mod continuu, însă există metode de a transcende aceste bariere autoimpuse, analizând produsele creativității individului și relațiile sociale ale acestuia [*Apud* 3, p.146].

„Cunoaşterea de sine se dezvoltă odată cu vârsta şi cu experienţele prin care trecem, pe măsură ce persoana avansează în etate, dobândind o capacitate mai mare şi mai acurată de auto-reflexie. Totuşi nu vom putea afirma că ne cunoaştem pe noi înşine în totalitate; autocunoaşterea nu este un proces care se încheie odată cu adolescenţa sau tinereţea. Confruntarea cu evenimente diverse poate scoate la iveală dimensiuni noi ale personalităţii sau le dezvoltă pe cele subdimensionale" [1, p.66].

MATERIALE ȘI METODE

Pentru colectarea datelor s-a recurs la metode, precum: utilizarea bazei de date a motoarelor de căutare online pentru identificarea unor lucrări relevante și de actualitate

cu privire la stima de sine a elevului adolescent și abordarea multilaterală a acesteia, acceptarea necondiționată a propriei persoane și efectele acesteia asupra încurajării adolescentului spre acțiune, motivație prntru învățare și efectele asupra dezvoltării personale, au fost identificate documente relevante ca urmare a căutărilor bazate pe publicații incluse în baza de date academică, analizarea referințelor citate în anumite publicații întâlnite în procesul de cercetare, precum și consultarea unor reviste de specialitate.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Abordarea percepției vis-a-vis de viitor în termeni de competență este legată de sinele persoanei care acționează. Corelația dintre percepția vis-a-vis de sine și competență este indisolubilă și de aceea sinele trebuie abordat din mai multe perspective-cognitiv,emoțional,social,valoric, școlar. În vederea percepției corecte a competenței ne vom raporta la Sine și la cunoaștere, pentru o cât mai bună cunoaștere a propriului potențial.

Este binecunoscut faptul că elevul adolescent este preocupat permanent de afirmare atât din perspectivă psihologică cât și fizică. Această perioadă îl face de cele mai multe ori să devină confuz și de asemenea să-și clădească Sinele bazându-se pe aspecte validate social. Cunoaștere de sine reprezintă un deziderat, însă considerăm că este destul de greu să reușim să accesăm acest univers intim al adolescentului, să-l facem să înțeleagă că este important să fim validați la nivel social fără condiționări care pot prejudicia dezvoltarea armonioasă a propriei persoane. Vom pune în prim plan un concept pe care îl considerăm relevant pentru studiu în ceea ce privește dezvoltarea personală a adolescentului și implicit cunoașterea de sine-acceptarea necondiționată a propriei persoane. Astfel considerăm că odată ce abordăm sinele din mai multe perspective, putem identifica puncte forte, în dezvoltare sau slabe, astfel încât să ajungem la conștientizarea importanței acceptării acestor laturi.

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 funcţie a raportului dintre trebuinţele satisfăcute şi ansamblul trebuinţelor resimţite. Pe linia teoriilor comparaţiei sociale, ea este definită ca rezultatul comparaţiei pe care o efectuează subiectul între el însuşi şi alţi indivizi semnificativi pentru el” [*Apud* 2, p.50-51].

Într-un articol al Sorinei Moldovan din cadrul Universității București, este abordată ideea de stimă de sine la adolescent fiind prezentate componentele stimei de sine cu corespondența reală, astfel: sinele fizic, relevant pentru construirea identității de sine, sinele emoțional, care se referă la controlul afectelor, sinele școlar, sau percepţia adolescentului despre competenţele sale, sinele social ce vizează capacitatea de comunicare şi de adaptare la grup și sinele prospectiv ce relevă reprezentările subiectului aşa cum va fi acesta în viitor [2]. Vom exemplifica fiecare dimensiune astfel încât să putem avea o imagine mai clară asupra modului de abordare a Sinelui în vederea experimentării împreună cu elevii a unor activități de cunoaștere și autocunoaștere care să sprijine acceptarea de sine și din perspectiva noastra deblocarea personală, factor

declanșator al nevoilor general-umane, din rândul acestora făcând parte și motivația pentru studiu.

„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 faţă de înfăţişarea 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 şi elaborarea realistă a scopurilor şi strategiilor prin care acestea pot fi atinse. Exemplu de itemi: „Sunt adesea anxios". Sinele școlar conține autopercepția competențelor și performanțelor școlare și reflectă percepţia pe care adolescentul o are asupra propriilor lui competenţe, transpuse în comportamente şi performanţe şcolare. Exemplu de itemi: „Mă descurajez cu uşurinţă când obţin rezultate slabe la scoală". Sinele social privind autoevaluarea abilităților sociale se referă la capacitatea de comunicare şi de adaptare în colectiv și condensează reprezentarea interacţiunilor cu ceilalţi (părinţi, colegi, prieteni) şi a sentimentului de recunoaştere socială. Exemplu: „Îmi place să mă fac remarcat şi 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 aşa cum va fi acesta în viitor ; „Aş vrea să-mi asum responsabilităţi cât mai târziu posibil [2]." Deși autoarea ne atrage atenția și asupra faptului că este posibil să privim stima de sine ca o însumare a dimensiunilor enumerate, considerăm că în cadrul activităților școlare cât și extrașcolare cu adolescentul să atragem atenția asupra multilarității Sinelui, o perspectivă de ansamblu considerăm că ar putea să ducă cu gândul spre ideea de responsabilitate a personei în detrimental unei anumite laturi personale sau comportament. Este cunoscut faptul că mulți adolescenți atribuie anumite nereușite propriei persoane și nu unui anumit comportament întreprins într-un anumit moment.

Considerăm că trebuie să ne axăm mai mult pe aceste dimensiuni, cu predilecție în perioada adolescenței, deoarece o bună cunoaștere de sine ajută la o mai bună acceptare a propriei persoane.

„Este îngrijorător faptul că din ce în ce mai mulţi copii, adolescenţi şi tineri nu reuşesc să îşi găsească locul în societate, nu îşi estimează corect potenţialul şi valoarea.

Adolescentul încearcă să se cunoască şi să se autoevalueze în raport cu realizările sale şi ale altora. Orice activitate, indiferent de natura ei, reprezintă o sursă de autocunoaştere. Cine nu acceptă că are limite şi nu şi le asumă, nu se poate autoeduca şi deveni autoeficient. Cunoaşterea calităţilor sporeşte încrederea în forţele proprii, iar cunoaşterea neajunsurilor mobilizează persoana pentru înlăturarea lor. Un simţ puternic al autoeficacităţii dezvoltă realizările umane şi bunăstarea personală în multe moduri. Persoanele cu o încredere puternică în capacităţile lor văd sarcinile dificile ca provocări ce trebuie înfruntate, dar nu ca pericole ce trebuie evitate" [4].

„ Albert Ellis, fondatorul terapiei raţional-emotive și comportamentale (REBT), explică de ce atât stima de sine scăzută, cât și cea crescută sunt nesănătoase. Ambele

presupun un o abordare neeficientă , evaluarea globală a propriei persoane prin comparare cu alții, ne consumă energia, mutând atenția de la alte scopuri și obiectivele proprii ,în acord cu noi înșine. Teoria ne îndepărtează de evaluarea globală a propriei persoane îndreptându-ne spre acceptare de sine necondiționată (USA-Unconditional Self-Acceptance). Acceptarea de sine necondiționată se referă la faptul că „individul se acceptă pe sine pe deplin și necondiționat, indiferent dacă se comportă inteligent, corect, competent sau nu și indiferent dacă ceilalți îl aprobă, îl respectă, îl iubesc sau nu [*Apud* 5]. ”

Suntem de părere că o bună cunoaștere de sine ar putea să antreneze mecanisme blocate, să identifice noi direcții de acțiune, iar diseminarea Sinelui ar putea ghida și trasa direcții de acțiune concrete care de cele mai multe ori lipsesc la vârsta adolescenței.

Auto-concordanța cu scopul își are originea în teoria autodeterminarii și întărește ideea că motivațiile generează scopuri, putând să fie sau nu în concordanța cu sinele. De aceea este necesară acceptarea propriei persoane pentru a se pune în acord dorințele cu nevoile și astfel obiectivele să reflecte întocmai aceste dorințe.

În cadrul activității cu elevul adolescent avem posibilitatea să urmărim creșterea stimei de sine și astfel să insuflăm convingeri legate de ceea ce este imperios să facă pentru a avea success sau idei de cum trebuie să fie pentru a fi o persoană valoroasă, de success, îndepărtându-ne astfel de acceptarea propriei personae. Considerăm că pot exista multiple situții în care în acest context elevul să se poată simți lipsit de valoare, subapreciat și astfel se vor forma percepții eronate care să blocheze viitoarele evenimente sau acțiuni: „ privim învățarea ca o modalitate de a atinge performanța, în loc să privim succesul și eșecul (performanța) ca o modalitate de învățare, suntem preocupați de sine în detrimentul celorlalți, iar când succesul este incert devenim anxioși și facem lucruri care scad probabilitatea lui – spre exemplu procrastinăm sau creăm scuze pentru eșec.

Oamenii diferă în ceea ce cred că trebuie să fii sau să faci pentru a fi o persoană „d*e valoare*”, deci în cel fel de evenimente produc o creștere sau o scădere a stimei de sine [Crocker & Wolfe, 2001 apud 6] ”.

CONCLUZII

Este evident faptul că o bună cunoaștere de sine și acceptarea necondiționată a propriei persoane este un factor motivator în ceea ce privește atingerea scopurilor iar nevoia de competență este satisfăcută. O abordare a Sinelui într-o manieră multidimensională în cadrul activității cu elevul adolescent susținută de o relaționare eficientă, poate reprezenta un progres în ceea ce privește cunoașterea și acceptarea propriei persoane și stabilirea obiectivelor în acord cu propriile necesități. Considerăm că în cadrul activității cu elevii adolescenți sunt necesare desfășurarea de activități cu predilecție în cadrul orelor de Consiliere și orientare, prin intermediul cărora elevii să poată identifica dimensiuni ale sinelui care abordate individual să-i ghideze spre o mai bună cunoaștere de sine și implicit la exploatarea potențialului maximal. De asemenea considerăm că pot fi situații care pot aduce prejudicii la nivelul Sinelui deoarece o anumită dimensiune nu este suficient dezvoltată, cum este exemplul adolescenților care trec prin anumite modificări fizice care

le limitează uneori acțiunea datorită complexelor create, sau cea a elevilor introvertiți care pot fi percepuți ca antisociali. Înțelegerea și conștientizarea de către adolescent a acestor concepte considerăm că ar putea să ghideze spre deblocare personală și implicit dorință de „autocunoaștere prin cunoaștere".

REFERINȚE

1. BĂBAN A. *Consiliere educaţională, Ghid methodologic*. Cluj-Napoca: Imprimeria „Ardealul", 2001.
2. MOLDOVAN, S. *Particularități ale stimei de sine la adolescenți* În :http://uartpress.ro/journals/index.php/symbolon/article/download/70/64, [accesat 22.02.2023].
3. MUCCHIELLI, A. *Arta de a comunica*, Iași: Polirom, 2005, ISBN 973-681-778-4.
4. ȘTEFĂNEȚ, D. *Evaluarea propriului potential în adolescență prin prisma autocunoașterii și autoeficacității*. În : https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/70-73_15.pdf, [accesat 12.03.2023].
5. În :http://psihologie-psihoterapie.weebly.com/blog/acceptarea-necondiionat-a-propriei-persoane-partea-i, [accesat 22.02.2023].
6. În :https://testcentral.ro/blog/stima-de-sine-este-benefic-sa-urmarim-cresterea-stimei-de-sine-alternative-ale-ei-acceptarea-neconditionata-partea-a-iii-a, [accesat 21.02.20023].