

INFLUENȚA IMAGINII DE SINE ȘI A NIVELULUI DE EXPECTANȚE ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII

Ecaterina MOGA

Catedra Psihologie Aplicată

The influence of self-image and the expectance level in the development of personality represents a quite important and innovating subject for a careful study from the psychological point of view. The self-assessment and the expectance level are such mechanisms that are intensively and constantly researched by the psychologists. Nevertheless, the problem connecting these two entities is little studied, fact that serves as a starting-point for an ample research.

So, in this article there is offered a brief presentation of these two proportions, whose contents will serve as an initiation in the scientific approach of this problem. It will be emphasized the fact, that the self-assessment reflects a person's development level of self-respect, dignity and of a positive attitude towards everything that is connected with his/her ego. The expectances, as well, have a central place in the foundation of certain affective personal and interpersonal relations.

O bună parte din viața fiecărui individ se derulează în cadrul unei anumite colectivități: familie, școală, întreprindere, instituții unde desfășoară o anumită activitate. Aici el investește nu numai timpul, competențele și priceperile sale, dimensiunea sa culturală și profesională, ci și persoana sa „privată”, adică speranțele, atitudinile și motivațiile sale, temerile și angoasele ce-l însoțesc. Totodată, conflictele și dorințele sale conștiente și inconștiente sunt alimentate în mod permanent de colectivitățile (familiale, educative, economice) din care face parte.

Conceptual, autoaprecierea își are originea în teoria lui Freud asupra Eu-lui ideal [9, p.15]. Fiecare dintre noi, într-o măsură mai mare sau mai mică, avem simțul sinelui, adică estimarea valorică a propriului nostru Eu, într-un cuvânt, modul cum mă simt și mă cunosc, cum mă identific.

G.W. Allport [11, p.35] consideră că din evoluția sinelui izvorăsc anumite modele, tipare matriceale sau „patternuri”, condiții subiective care influențează atât funcționarea, cât și structurarea personalității. El identifică două modele fundamentale: sentimentul de inferioritate și conștiința.

Prin *imaginea de sine* [12, c.8] se înțelege reprezentarea pe care și-o face fiecare despre ceea ce este, despre aspectele sale pozitive, despre punctele slabe pe care le are, despre comportamentele sale previzibile, despre gusturile și posibilitățile sale. Plecând de la această imagine de sine, individul își construiește nivelul său de expectanță. Aceasta cuprinde așteptările din partea unui subiect, care, bazându-se pe elemente obiective, speră într-o anumită *reușită*. Nivelul de expectanță [2] se definește prin reușita pe care subiectul o prevede atunci când este pus în fața unei sarcini de îndeplinit.

Judecata de valoare pe care o emite un individ asupra sa este în mod direct legată de doi factori: experiența reușitelor sau a eșecurilor care au fost trăite referitor la o sarcină similară, pe de o parte, iar, pe de alta, imaginea globală pe care o are despre sine însuși. Imaginea de sine constituie un fel de referință ce va permite individului evaluarea șanselor de reușită sau de eșec. Această evaluare se confruntă cu realitatea. Procesul funcționează ca un sistem în care elementul de feedback este esențial. Construirea scopurilor și proiectelor necesită o autoevaluare ce condiționează șansele de reușită sau de eșec. Imaginea de sine permite reușita sau eșecul. Nivelurile extrem de ridicate ale imaginii de sine arată că individul este supraîncrezut și posibil nerealist în așteptările privind eficiența actelor sale. Nivelurile scăzute ale acestei imagini de sine pot indica sentimente de devalorizare de sine. Un mare număr de indivizi au o imagine de sine atât de deteriorată, încât nu se pot proiecta într-un viitor diferit de cel pe care îl trăiesc deja. Orice dinamism individual li se pare sortit eșecului. Cazurile de acest gen nu vizează doar patologicul. Analiza eșecurilor profesionale, de pildă, ilustrează legăturile dintre imaginea de sine și demotivarea în muncă. Lucrările lui H. Rodriguez-Tomé [10] asupra imaginii de sine la muncitorii „buni și răi” sunt revelatoare cu privire la relațiile dintre eșec și incapacitatea de a se construi o imagine de sine coerentă și pozitivă.

În multe cazuri însă imaginea de sine este o imagine idealizată, conformă cu o serie de dorințe profunde. „Este imaginea prințului și a prințesei din basmele copilăriei” – susține Sandra Michel. Desigur [4], realitatea vine cu dezamăgirile ei, însă visele și aspirațiile permit reînvierea acestei imagini pozitive. Fără îndoială,

imaginea personală are o putere atât de mare, încât impactul ei este copleșitor asupra destinului ca ființă umană, ea putând influența atât reușita, cât și eșecul.

Există oameni care își accentuează aspectele negative și nu reușesc niciodată să se împlinescă, să-și pună în valoare calitățile de care dispun și să-și folosească întregul potențial uman. Imaginea personală este reală, chiar dacă nu o putem atinge, simți sau vedea. Eșecul și succesul sunt la fel de reale. *Imaginea personală* [8] este propria noastră părere despre ce fel de persoană suntem.

Astăzi, autoevaluarea personalității a devenit pentru unele țări “politica de stat”. Se investesc mari fonduri și s-au creat instituții specializate care se ocupă prin programe speciale de educarea individului în acest sens. Spre exemplu, în SUA [3], conceptul de autoapreciere s-a consolidat în aproape toate sectoarele sociale. Există un consiliu de autoevaluare ce dispune de publicații, există o Comisie de stat pentru promovarea auto-evaluării.

Pentru o autoevaluare adecvată și dezvoltarea imaginii de sine, atât copiii, adolescenții, cât și adulții au nevoie, pe lângă afectivitate, de un sentiment fundamental de siguranță și securitate, ce se bazează pe sentimentul competenței profesionale și al recunoașterii de către ceilalți a propriei valori.

Componenta legată de atitudinea față de sine sau de anumite calități ale sale se numește **autoapreciere** sau **acceptare de sine** [12, c.77].

Astfel, de exemplu, omul poate gândi în felul următor: “Eu sunt deștept, comunicabil, isteț (imaginea Eului) și aceasta mă bucură (autoaprecierea), dar eu sunt gras și port ochelari (imaginea Eului) și aceasta îmi este neplăcut (autoaprecierea)”. Obiectele autoaprecierii și autodescrierii pot fi: corpul omului, capacitățile lui, relațiile sociale, obiectele ce-i aparțin și multe altele. La majoritatea calităților pe care noi i le atribuim personalității noastre, persistă **momentul apreciativ**, în unele vădit, iar în altele ascuns (voalat). Criteriile de apreciere, de regulă, sunt reprezentările de cultură generală, socială, individual-valorice, contemporane individului, standarde, stereotipuri de percepție, principii morale, norme de conduită însușite de el pe parcursul vieții. Sensul apreciativ reflectă reacția subiectiv presupusă a omului asupra celor din jur referitor la el.

Autoaprecierea reflectă nivelul de dezvoltare la om a simțului respectului de sine, a sentimentului propriei valori și a atitudinii pozitive față de tot ce intră în sfera Eului său. Autoaprecierea pozitivă se manifestă ca o atitudine pozitivă față de sine, ca autorespect și sentiment al valorii personale. O autoapreciere scăzută sau negativă presupune neprimirea de sine, autonegarea, atitudinea negativă față de sine și propria personalitate, sentimentul de autosubestimare. Autoaprecierea întotdeauna poartă un caracter subiectiv, indiferent de faptul dacă la baza ei stau propriile raționamente ale individului sau standardele socioculturale existente.

Legitățile care stau la baza constituirii autoaprecierii sunt reflectate în formula lui W. James [5, c.47-49]:

$$\text{AUTOAPRECIEREA} = \text{SUCCESUL/PREȚENȚILE}$$

Adică, autoaprecierea se determină după corelația dintre succes și pretinderi, ce indică două căi de ridicare a autoaprecierii prin sporirea succesului ori prin micșorarea nivelului de pretenții.

După James, “autosensizarea noastră în această lume depinde exclusiv de faptul cine intenționăm să devenim și ce intenționăm să îndeplinim”. Omul poate să-și aleagă conștient scopurile sale de viață, poate mai mult conștient să se apropie și de succesele sau de eșecurile sale. De exemplu, sportivul, în caz de eșec, pentru a-și menține autoaprecierea pozitivă, poate recurge la raționalizare, explicându-și, într-un anumit mod, înfrângerile sale, poate să-și micșoreze nivelul pretențiilor sale, dar poate lua decizia de a pleca din marele sport și de a se apuca de alt gen de activitate, spre exemplu, de a deveni antrenor.

Autoaprecierea și nivelul de expectanțe sunt niște mecanisme supuse unor studieri intense și îndelungate din partea psihologilor. Cu toate acestea, în spectrul multor lucrări, neobișnuit de puțină atenție se acordă problemei ce ține de relația dintre aceste două entități. Pe parcursul unei perioade destul de îndelungate (1930-1980) autoaprecierea a fost identificată cu nivelul de expectanțe sau era considerată reflectarea acesteia în cazul alegerii scopului (țintei), ceea ce a permis cercetătorilor să folosească tehnica de măsurare de expectanțe pentru diagnosticarea nivelului de expectanțe.

În prezent [7] este studiată corelarea (raportul) dintre autoevaluare și nivelul de expectanțe după parametrul pe verticală și relația diferitelor opțiuni ale juxtapunerii lor cu un număr de caracteristici personale (Borozdina, Vidin, 1980, 1986; Borozdina, Kapnik, 2002; Borozdina, 1999, 2000, 2006). Așa cum se vedește, combinația armonioasă de niveluri de autoevaluare și expectanțe (în special în sectorul de sus) este însoțită de un echilibru cu subiecte, confort emoțional, în timp ce divergența lor este caracterizată de creșterea de anxietate (neliniște) personală, agresivitate, modificarea tipului de reacție la frustrare, combinat cu

fixarea pe autoapărare sau obstacole (Borozdina, 1999, 2000; Borozdina, Kapnik, 2002). Elaborarea mai detaliată a problemei relației dintre parametrii de autoapreciere și nivelul de expectanțe este foarte utilă, având în vedere importanța ce o deține nu numai pentru psihologia generală, dar și pentru cea clinică, cât și cea de vârstă, deoarece fenomenul de divergență este fixat deja la vârsta de pubertate (Borozdina, 1999), iar studiile arată că necoincidența autoaprecierii și nivelului de expectanțe pe verticală este unul dintre factorii de risc de boli psihosomatice, în special, cum ar fi hipertensiunea arterială esențială și ulcerul duodenal (Borozdina, Șulepova, 1987; Bîlkina, Pukinska, 1996; Borozdina, Bîlkina-Miheeva, 2002, Borozdina, Pukinska, Ședrova, 2002; Borozdina, 2007). Autorii analizează prezența și expresivitatea așa-numitei "triadei de risc" – o combinație de expectanțe mărite, autoevaluare redusă și neliniște mărită.

Autoaprecierea este influențată și de confruntarea imaginilor "Eul real" și "Eul ideal" [1] – cu cât este mai mare ruptura dintre ele, cu atât este mai verosimilă nemulțumirea omului de realitatea propriilor realizări. "Eul ideal" cuprinde orientările ce țin de reprezentările individului despre felul cum și-ar dori el să devină. Mulți autori leagă "Eul ideal" de însușirea idealurilor culturale, de reprezentările și normele de conduită care devin idealuri personale datorită mecanismelor de susținere socială.

Vasile Ceaușu [11] se referă aici la disputa dintre Eul autoevaluat și Eul ideal, acesta din urmă fiind o proiecție a imaginii despre sine, așa cum persoana gândește că ar trebui să fie. Cercetările au demonstrat că proiecțiile persoanei, așa cum apar în Eul ideal, sunt mai transparente pentru un observator extern decât pentru persoana însăși. Eul ideal este rodul tendințelor de a căuta un model, adesea acesta fiind o expresie a amalgamării mai multor tipuri extrase din viața de relație a individului.

Așadar, prin imaginea de sine se înțelege reprezentarea pe care și-o face fiecare despre ceea ce este, despre aspectele sale pozitive, despre punctele slabe pe care le are, despre comportamentele sale previzibile, despre gusturile și posibilitățile sale. Plecând de la această imagine de sine, individul își construiește nivelul său de expectanță. Aceasta cuprinde așteptările din partea unui subiect, care, bazându-se pe elemente obiective, speră într-o anumită *reușită*. Nivelul de expectanță se definește prin reușita pe care subiectul o prevede atunci când este pus în fața unei sarcini de îndeplinit.

Expectanțele individului ocupă un loc central în fundamentarea anumitelor legături afective dintre persoane, discordanța dintre tipul de relație prestabilit și apariția altora cum ar fi de la cele de colaborare la cele de supunere, pot fi activate o serie de rezistențe, întrucât contravine așteptărilor de rol ale persoanelor implicate.

Teoria stărilor de expectație, conceptul autoîmplinirii profeției vizează atât felul în care situațiile interacționale mențin anumite structuri, dar și cum expectația inițiază schimbarea comportamentului. Această teorie a lui Berg se aplică în situații în care interacționează mai multe persoane, care sunt colectiv orientate spre scopuri comune. Dar, a avea un scop, respectiv scopuri comune, înseamnă a *aștepta* anumite rezultate utile în baza eforturilor depuse. Fiecare individ trebuie să ia în considerare și opiniile celuilalt în rezolvarea problemei sau îndeplinirea sarcinii. Aplicarea unor soluții ineficiente dezvoltă expectații ale unei continuări a insuccesului. Schimbarea în structura expectațiilor se va produce când condițiile sau/și comportamentul se vor schimba.

În cadrul formării expectațiilor, un loc aparte îl are și faptul că ceea ce face persoana cât de mult și cât de bine este un parametru mai important decât cine este ea de fapt. Apare în acest context legătura și adeseori contradicția dintre Eul ideal și idealul Eului. Adesea, imaginile Eului ideal și ale idealului Eului se suprapun în așa măsură, încât nu pot fi despărțite. Uneori însă ele nu sunt divergente și provoacă întrebări neliniștitoare: trebuie să tind spre ceea ce *doresc* să fiu sau spre ceea ce *trebuie* să fiu? Pe care dintre aceste imagini pot să le utilizez ca ghid sau ca normă? Aceste divergențe sunt legate de dificultatea construirii propriei identități, dificultăți ce se reflectă în motivațiile neclare și deseori greșit integrate în acțiune.

Pentru ca omul să fie adaptabil și eficient, el trebuie să fie format ca atare de timpuriu și ajutat să-și mențină disponibilitățile pe care le are la cote înalte de funcționare. Într-o lume a căutărilor și eforturilor spre mai bine, referirea la o personalitate cu adevărat eficientă încetează să mai fie o problemă de conjunctură efemeră și perisabilă, devenind, dimpotrivă, una de interes maximal. Informațiile venite din realitate modifică, la rândul lor, idealul Eului. Dacă sunt mic, gras și urât, adeziunea la un ideal ce vizează un Eu înalt, suplu și frumos se va lovi de conștientizarea realității. Prin urmare, idealul eului nu permite un decalaj flagrant între vis și realitate. Aspirațiile sunt simple abstracții fără forță motivantă atâta timp cât ele nu corespund realității. Dorința de ascensiune profesională a unui individ sau altul trebuie să se bazeze pe imagini cu suport în realitate.

În fața unor dificultăți, oamenii reacționează extrem de diferit. Când li se întâmplă un lucru neplăcut, cum ar fi nepromovarea unui examen, de exemplu, unii oameni se mobilizează și încearcă din nou. Alții renunță și consideră eșecul drept un mesaj care le spune că nu merită să mai încerce.

În urmă cu patru decenii, psihologul american Rotter [6] a sugerat că aceste diferențe apar ca rezultat al percepției „locului de control” de către fiecare persoană. Este vorba de măsura potrivit căreia fiecare individ percepe evenimentele existenței sale ca fiind dependente de propriile calități și defecte (control intern) sau ca fiind sub controlul altora (imprevizibile, supuse hazardului – control extern). Constatările lui Rotter au permis observarea faptului că reacțiile în fața eșecului, precum și dificultățile profesionale sunt diferite potrivit „locului de control”. Individul care consideră că are un control asupra destinului său se simte responsabil și luptă împotriva dificultăților cu energie sporită. Dimpotrivă, cel ce consideră că eșecul profesional, șomajul, vicisitudinile carierei sale nu îi sunt imputabile și că el este de fapt o victimă a crizei economice va fi probabil mai puțin stresat de dificultățile întâlnite, având însă tendințe puternice spre demotivare. Pentru un număr crescând de indivizi, șansa de a intra în viața activă, de a-și păstra locul de muncă, de a obține o promovare par să fie guvernate de cauze ce nu țin de efortul individual.

În perioada copilăriei mici are loc un fenomen numit centrarea pe sine. Dacă punem întrebarea: “Cine fuge mai repede dintre băieții de aici?”, vom obține răspuns din partea tuturor “Eu”. Interpretarea este următoarea: în absența unor repere sau norme de comparație, copilul se proiectează pe sine drept etalon implicit, ceea ce are ca efect o supraestimare, o “dilatare” a imaginii de sine. Ulterior, pe măsură ce înaintează în vârstă, colectivul din școală oferă un termen de comparație în activitățile comune. Ca urmare, autoaprecierea copilului devine din ce în ce mai modestă, având loc o creștere a obiectivității.

În mod concret, tânărul, ca și adultul, ia act de opiniile și aprecierile colectivului, în situații de grup, în activități colective (muncă, școală etc.) sau în relațiile zilnice cu ceilalți. Sesizarea imaginii de sine în viziunea celorlalți este numită metapercepție. Înainte de a fi însușite, interiorizate, aprecierile colectivului devin vizibile în contactele interpersonale. Dar fiecare adolescent sau tânăr face parte simultan din mai multe grupuri care se intersectează: familia, clasa de elevi, grupa de muncă, formația culturală, echipa sportivă, anturajul prietenilor etc. În acest fel, unității imaginii de sine i se opune multiplicitatea imaginilor sociale (părinți, profesori, colegi de școală și de muncă, șefi ierarhici etc.). Se poate face distincție între imaginea socială de sine, adică opinia, aprecierea grupului, cunoscută de subiect, și imaginea de sine, adică cum se vede subiectul pe el însuși. Cele două reprezentări sunt genetic strâns legate.

Imaginea pe care o promovează grupul și ponderea ei depind de stadiul de dezvoltare a tânărului [12]. Astfel, la adolescenți, reprezentarea de sine este mai labilă și mai fragmentară, fiind în permanentă confruntare cu opinia grupului. Școlarul mai mare înțelege faptul că ceilalți îl privesc în chipuri diferite. În consecință, are loc un proces continuu de formare, încât preluarea versiunii sociale este rezultatul unor aproximări succesive, fiind întotdeauna filtrată prin prisma autopercepției.

Deci, imaginea de sine nu este un simplu ecou al aprecierii celorlalți. În acest context s-au făcut numeroase cercetări [9]. Menționăm cercetarea prin care s-a cerut subiecților adolescenți să răspundă prin „da” sau „nu”, descriindu-se pe sine mai întâi, așa cum știe el că îl apreciază tatăl său, mama sa, apoi o altă persoană matură semnificativă și, în sfârșit, colegii: băieți și fete. După aceea urma să completeze chestionarul, descriindu-se cât mai sincer potrivit versiunii intime a imaginii de sine. S-au analizat apoi în paralel datele și s-au determinat coeficienții de corelație. Apar sensibil apropiate părerile părinților, precum și opiniile colegilor, băieți și fete, așa cum sunt sesizate de subiect („r” este de ordinul 0,80 și 0,90). Între ele, cele două categorii de imagini, ale părinților și ale colegilor, așa cum sunt percepute de subiect, se deosebesc destul de mult, valorile lui „r” variind între 0,53 și 0,60. Imaginea proprie de sine se situează între cele două aprecieri, apropiindu-se, după aceste date, mai mult de opinia părinților decât a colegilor, cei dintâi arătându-se înclinați să facă mai mult aprecieri pozitive. Dincolo de cifre, trebuie să reținem următoarele aspecte: în primul rând, distincția dintre faptul autentic și simplul conformism. În al doilea rând, trebuie acordată atenție acțiunii mecanismelor de proiecție și de apărare a Eului.

Așadar, ne dăm seama că imaginea de sine poate fi dușmanul sau prietenul nostru, deoarece depinde dacă se bazează pe eșecurile din trecut pentru a ne submina în prezent, sau pe succesele trecute pentru a ne da curaj să trăim în prezent și să progresăm.

Trebuie să descoperim secretul conviețuirii cu propria persoană și să nu ne temem de nimic. O imagine personală sănătoasă este cheia conviețuirii cu sine. Dacă ne percepem realist și ne acordăm respectul meritat, acumulând succesele și sentimentele, păstrându-ne încrederea în sine, în pofida eșecurilor, și iertându-ne propriile greșeli, ajungem într-adevăr să trăim în armonie cu propria persoană. Trebuie să practicăm deprinderea de a ne accepta așa cum suntem, în loc să ne forțăm să devenim ceea ce nu suntem. Acceptarea de sine ne dă încredere, în timp ce încercarea de a ține pasul cu ceilalți conduce la o stare de tensiune permanentă.

Referințe:

1. Cosmovici Andrei, Iacob Luminița. Psihologia socială. - Iași: Polirom, 1998.
2. Tucicov Bogdan Ana. Psihologie generală și psihologie socială. - București: Editura Didactică și Pedagogică, 1973.
3. Neculau Adrian (coordonator). Manual de psihologie socială. - Iași, Polirom, 2003.
4. Benito Yolanda. Copiii supradotați. - Iași: Polirom, 2003.
5. Бернс Р. Я – концепция и воспитание. - Москва: Прогресс, 1986, с.30-86.
6. Bobbe Sommer. Psihocibernetica 2000. - București: Editura Curtea Veche, 2002.
7. Зинько Е.В. Соотношение самооценки и уровня притязаний по параметрам устойчивости и адекватности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. - Москва, 2007.
8. Radu Ioan, Puț Petru, Matei Liviu. Curs de psihologie socială. Editura EXE S.R.L., 1994.
9. Zlate Mielu. Eul și personalitatea. Editura Trei, 2004, p.15.
10. Nicky Hayes–Sue Orrell. Introducere în psihologie. Ediția a III-a. - Timișoara: Ed. BIC, ALL.
11. Puț Petru. Sinele și cunoașterea lui (Teme actuale de psihosociologie). - Iași: Polirom, 2001.
12. Столин В.В. Самосознание личности Калинаускас И.Н. Наедине с миром. - Киев, 1991, с.82-89; Москва: Изд-во МГУ, 1983, с.8-77.

Bibliografie:

1. Bandura L. Elevii dotați și dirijarea instruirii lor. - București: Editura Didactică și Pedagogică, 1978.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - Л.: Лениздат, 1992, с.204-213.
3. Crețu Carmen. Curriculum diferențiat și personalizat. - Iași: Polirom, 1998.
4. Haneș Gheorghina. Dicționar francez–român, român–francez. - Chișinău: Știința, 1994.
5. Terrassiers Jean-Charles. Les enfants surdoués ou La précocité embarrassante. Editeur ESF, 7 édition actualisée 2006, France.
6. Калинаускас И.Н. Жизнь надо. - СПб.: Медуза, 1994, с.309-322.
7. Popescu-Neveanu Paul. Dicționar de psihologie. - București: Ed. Albatros, 1978.
8. Шибутани Т. Социальная психология. - Москва: Прогресс, 1969, с.175-206.

Prezentat la 10.12.2009