Am văzut că viaţa psihică umană înţeleasă ca sistem se caracterizează prin capacitatea de a întreţine relaţii informaţionale atât cu lumea, cât şi cu sine şi, astfel, îşi dezvoltă în interacţiune permanentă o conştiinţă a lumii şi o conştiinţă de sine. Aceasta din urmă se focalizează pe Eu şi pe manifestările sale.

În strânsă interdependenţă cu dezvoltarea şi funcţionarea sistemului psihic uman şi a nucleului său stabil – personalitatea, se dezvoltă şi Eul. Eul este nucleul integrativ, de coordonare şi autoreglare a personalităţii. […]

Eul îndeplineşte funcţii de integrare şi coordonare nu numai în planul relaţiilor cu ambianţa, ci şi în raport cu sine. Aceste funcţii ale Eului se dezvoltă treptat. În jurul a doi ani şi jumătate, trei ani se achiziţionează o adevărată experienţă a afirmării Eului în înfruntarea cu cerinţele adultului şi în modelarea răspunsurilor copilului. Astfel, el începe să reacţioneze invers decât vor părinţii şi parcă îi sfidează dinadins: plânge să i se dea un obiect şi apoi după ce îl primeşte îl aruncă (P. Osterrieth). Copilul vrea să acţioneze singur, să facă ceva singur sau să nu manifeste un anumit comportament. El spune mereu „eu, eu” sau „eu singur” (H. Wallon). „Această dorinţă de a acţiona prin sine traduce încercarea copilului de a descoperi puterile Eului, de a cunoaşte limitele acestor puteri...” (P. Osterrieth). […]

Conştiinţa de sine şi apoi cunoaşterea de sine, desfăşurându-se pe lungi perioade de timp, conduc la cristalizarea imaginii de sine care poate fi definită astfel:



Imaginea de sine este unificarea într-o totalitate a rezultatelor autocunoaşterii, a relaţionării cu alţii şi a trăirii evenimentelor autobiografice semnificative care au relevat calităţile şi defectele pe care le are fiecare cu privire la Eul fizic sau material, Eul spiritual şi cel social.

Prin urmare din punctul de vedere a conţinutului său, imaginea de sine cuprinde rezultatele cumulate ale percepţiilor de sine (dintre acestea cea mai importantă este perceperea în oglindă), ale reprezentărilor asupra propriei fiinţe, ale formulării verbale a diverselor însuşiri pozitive sau negative constatate în mod repetat, acceptate şi asumate.

Acest conţinut este rezultatul unui proces de durată, de reţinere, selecţie, respingere, păstrare şi confirmare, organizare şi structurare a unui mare volum de informaţii despre sine şi despre maniera noastră de a relaţiona cu alţii. O cercetătoare americană (Susan Harter) a consemnat confesiunea unei adolescente cu privire la acest proces de cristalizare a imaginii de sine, adesea confuz, contradictoriu, dezamăgitor sau din contră generator de satisfacţii. Iată ce a scris adolescenta: „Cum sunt eu ca persoană? Complicată. Sunt sensibilă, prietenoasă, populară şi tolerantă, deşi pot fi şi timidă, nervoasă şi nesuferită. Nesuferită! Mi-ar plăcea să fiu prietenoasă şi tolerantă tot timpul. Acesta este felul de persoană care aş vrea să fiu şi sunt dezamăgită când nu sunt […].”

1. Eul fizic se referă la particularităţi cum ar fi:
   1. tipul somatic;
   2. relaţia dintre statură şi greutate;
   3. culoarea părului şi a ochilor;
   4. particularităţi fizionomice, etc. […]
2. Eul spiritual se referă la:
   1. valori, dorinţe, aspiraţii;
   2. însuşiri caracteriale şi temperamentale;
   3. aptitudini şi talente;
   4. atitudini şi concepţii. […]
3. Eul social cuprinde acele calităţi care se dezvoltă în contextul relaţiilor şi activităţilor cu alţii, cum ar fi:
   1. locul ocupat în grupul clasei sau în cel al prietenilor;
   2. reputaţia şi preţuirea celorlalţi;
   3. asumarea şi realizarea statutului şi rolurilor etc. […]

Scala Rosenberg a stimei de sine

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Afirmaţii | Acord puternic | Acord moderat | Dezacord puternic | Dezacord moderat |
| În general sunt satisfăcut de mine însumi. |  | X |  |  |
| Câteodată mă gândesc că nu sunt bun de nimic. |  |  | X |  |
| Cred totuşi că am un număr de calităţi. |  | X |  |  |
| Sunt capabil să fac lucrurile la fel de bine ca mulţi dintre cei din jurul meu. | X |  |  |  |
| Simt că nu am prea multe motive să fiu mândru. |  |  |  | X |

(Adaptat după *Manualul de Psihologie, clasa a X-a*, coordonator Mielu Zlate)