

# Έννοια του Εαυτού: Η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης κατά την προσχολική, σχολική και εφηβική ηλικία

**Χαρίκλεια Γρηγορίου**  
Εκπαιδευτικός ΠΕ02- Δ.Δ.Ε. Αρκαδίας  
*chgrigoriou@sch.gr*

## ➤ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η έννοια του «εαυτού», σύμφωνα με τον Piaget, είναι συνδεδεμένη με την πρώτη και την πιο απλή σύλληψη του εαυτού του ανθρώπου, που εκδηλώνεται στο τέλος του αισθητικοκινητικού σταδίου, κατά το οποίο τα νήπια ξεχωρίζουν τον εαυτό τους από τον έξω κόσμο. Οι ειδικοί θεωρούν ότι η έννοια του Εαυτού δεν είναι μονοδιάστατη αλλά περιλαμβάνει γνωστικές, συμπεριφορικές και συναισθηματικές πτυχές. Παράλληλη πορεία με την εξέλιξη της έννοιας του εαυτού ακολουθεί η αυτοεκτίμηση, η οποία αφορά στη συναισθηματική στάση των νηπίων απέναντι στον εαυτό τους, που μπορεί να είναι αρνητική ή θετική. Οι ειδικοί διαβεβαιώνουν ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζει και δυναμώνει όλες τις εκφάνσεις της ζωής, καθώς ωθεί όλους να αυξήσουν τις προσωπικές τους επιδόσεις σε όλες τις δραστηριότητες της ζωής τους, αλλά και να διαμορφώσουν θετικές διαπροσωπικές σχέσεις. Η διαδικασία διαμόρφωσης της αυτοαντίληψης με τη σειρά της ξεκινάει από τους πρώτους μήνες του ανθρώπου και συνεχίζεται στην παιδική και εφηβική ηλικία, ενώ ολοκληρώνεται και σταθεροποιείται κατά την ώριμη ηλικία. Στη βιβλιογραφία διαπιστώνεται ότι γίνεται εναλλακτική χρήση των δύο όρων της αυτοεκτίμησης και αυτοαντίληψης, ωστόσο υπάρχει διαφορά, αν και οι δύο όροι αναφέρονται σε λειτουργίες που προϋποθέτουν μία αξιολογική λειτουργία του ατόμου για τον εαυτό του. Στην παρούσα εργασία, με τίτλο: «Έννοια του Εαυτού: η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης κατά την προσχολική, σχολική και εφηβική ηλικία», αρχικά περιγράφεται η έννοια και τα χαρακτηριστικά της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης στα νήπια, τα παιδιά Δημοτικού και τους εφήβους. Στη συνέχεια περιγράφεται η έννοια της ατομικής ταυτότητας των εφήβων και η επίδραση του σχολικού περιβάλλοντος, της οικογένειας και των συνομηλίκων στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης σε όλες τις ηλικίες του ατόμου. Τέλος αναφέρεται η επίδραση των ετερόφυλων σχέσεων των εφήβων στην αυτοαντίληψη και την ψυχική τους υγεία.

**Λέξεις Κλειδιά:** Αυτοαντίληψη, Αυτοεκτίμηση, Ταυτότητα, Συναισθηματική Ανάπτυξη, προσχολική – σχολική – εφηβική ηλικία



## ➤ Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ

### *Χαρακτηριστικά της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης των νηπίων*

Μία από τις σημαντικές περιόδους της ζωής του ανθρώπου είναι η νηπιακή ηλικία, που διαρκεί από τα 2,5 έως τα 6 έτη και διακρίνεται από αλληλένδετα στοιχεία που χαρακτηρίζουν την ανάπτυξη των παιδιών, όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η ανάπτυξη του λόγου, η τελειοποίηση της λεπτής κινητικότητας και του βαδίσματος, αλλά και η κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη (Herbert, 1992). Η κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των νηπίων είναι στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους. Ως συναισθηματική ανάπτυξη «θεωρείται η ανάπτυξη της αίσθησης του εαυτού τους, ενώ ως κοινωνική ανάπτυξη θεωρείται η ανάπτυξη των αλληλεπιδράσεων τους με τους άλλους» (Κουτσοβάνου & Αρβανίτη-Παπαδοπούλου, 2008:109). Η διαμόρφωση ισορροπημένης κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των νηπίων εξαρτάται από το περιβάλλον των παιδιών, καθώς, όταν αυτό ικανοποιεί τις συναισθηματικές τους ανάγκες, τότε τα παιδιά μπορεί να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και τους άλλους, αυτονομία και ενισχυμένη αυτό-εικόνα, γεγονός που θα τα βοηθήσει να συνεχίσουν μια σταθερή και επιτυχημένη πορεία σε όλους τους τομείς της ανάπτυξής τους (Παπαλεοντίου-Λουκά, 2005). Ακόμα, η διαδικασία κατά την οποία τα παιδιά αναπτύσσουν τα συναισθήματά τους επηρεάζει την αντίληψη που διαμορφώνουν για τον εαυτό τους και την κοινωνική αλληλεπίδρασή τους με το περιβάλλον, δηλαδή επηρεάζει την αυτοαντίληψή τους. Ωστόσο, το πρώτο στάδιο κατά το οποίο σχηματίζεται η αυτοαντίληψη των νηπίων είναι η ανακάλυψη των μελών του σώματος και η διαμόρφωση της γενικής εικόνας τους. Αυτό γίνεται σε ηλικία 8-9 μηνών, όταν αρχίζουν να αναγνωρίζουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη και στις οικογενειακές φωτογραφίες (Παρασκευόπουλος, 1985).

Η Samuels αναφέρει χαρακτηριστικά ότι υπάρχουν τέσσερις κύριες διαστάσεις της αυτοαντίληψης στα παιδιά:

- ♦ «Η εικόνα του σώματος. Πώς το παιδί βλέπει τον εαυτό του. Ποια είναι η φυσική του εικόνα και πώς δρα και αντιδρά το σώμα του.
- ♦ Ο κοινωνικός εαυτός. Ο εαυτός σε σχέση με τη φυλή, την εθνικότητα, την κουλτούρα και τη θρησκεία.
- ♦ Ο γνωστικός εαυτός. Ο εαυτός όπως εκδηλώνεται μέσα από τη νοητική ανάπτυξη και τις δεξιότητες του παιδιού.
- ♦ Αυτοσυναίσθημα. Πώς το παιδί αξιολογεί την αντίληψη που έχει για τον εαυτό του. Πόσο σέβεται τον εαυτό του»

(Samuels στο Κουτσοβάνου & Αρβανίτη -Παπαδοπούλου, 2008: 112).

Η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης, του αυτοσυναίσθηματος ή της αυτοεικόνας είναι πολύ σημαντικός στόχος για την εκπαίδευση καθώς διαμορφώνεται από τα 2-3 πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής του παιδιού.



## **Χαρακτηριστικά της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης των παιδιών Δημοτικού**

Μετά τη νηπιακή ηλικία ακολουθεί η σχολική ηλικία η οποία θεωρείται ως η υγιέστερη περίοδος της ανάπτυξης, χωρίς ωστόσο να απουσιάζουν οι βιολογικές αλλαγές και οι συνεπικουρούμενες ψυχολογικές διακυμάνσεις. Έτσι, η είσοδος των παιδιών στο Δημοτικό αποτελεί την έναρξη για πολυπλοκότερη γνώση του εαυτού. Σύμφωνα με τον Erikson, μία από τις σημαντικότερες προϋποθέσεις για ανάπτυξη θετικής αυτοαντίληψης είναι η αίσθηση φιλοπονίας που ενεργοποιεί πολλές κοινωνικές δεξιότητες στα παιδιά, οι οποίες με τη σειρά τους εφοδιάζουν με αισθήματα ικανοποίησης και πληρότητας (Λεονταρή & Γιαλαμάς, 1998). Είναι χαρακτηριστικό ότι ο βαθμός της ψυχοκινητικής ωριμότητας έχει άμεση σχέση με τη γενικότερη νευρολογική ανάπτυξη των παιδιών (Παρασκευόπουλος, 1985). Έτσι, διάφορες μορφές μαθησιακών δυσκολιών, όπως είναι οι δυσκολίες στην ανάγνωση, τη γραφή, την ομιλία, την ορθογραφία, συνοδεύονται από ανεπάρκειες στον ψυχοκινητικό τομέα και επηρεάζουν την αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση των παιδιών. Ακόμα, κάθε αλλαγή σε σωματικό επίπεδο έχει ανάλογες ψυχολογικές επιπτώσεις, όπως π.χ. η αταξία στην στοματική κοιλότητα μπορεί να προκαλέσει μείωση του αυτοσυναισθήματος των παιδιών σχολικής ηλικίας (Παρασκευόπουλος, 1985).

## **Χαρακτηριστικά της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης και η έννοια της ατομικής ταυτότητας των εφήβων**

Η τελευταία φάση της ανάπτυξης και το τελευταίο στάδιο της πορείας του ατόμου προς την ωριμότητα είναι η εφηβική ηλικία. Η εφηβεία διαρκεί οκτώ χρόνια από το 12ο έως το 18ο ή 20ό έτος της ζωής των εφήβων (Κρασανάκης στο Κορώσης, 2002) και κατά τη διάρκεια αυτή συμβαίνουν αλλαγές σε τέσσερις βασικούς τομείς της ανάπτυξης των εφήβων: το συναισθηματικό, το βιοσωματικό, το γνωστικό, και το κοινωνικό (Νόβα-Καλτσούνη, Μακρή-Μπότσαρη, & Τσιμπουκλή, 2000).

Κατά την περίοδο της εφηβείας σηματοδοτείται μία αναδιάρθρωση του εαυτού των εφήβων, καθώς αρχίζουν να εξερευνούν ποιοι πραγματικά είναι, τι πιστεύουν και ποιες κατευθύνσεις θα ακολουθήσουν στη ζωή τους, δηλαδή είναι η περίοδος κατά την οποία οι έφηβοι σχηματίζουν την ταυτότητά τους (Para, 2008).

Τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της εφηβικής ηλικίας είναι:

- ♦ Η ταχύτατη σωματική ανάπτυξη
- ♦ Η βαθιά βιοσωματική μεταλλαγή
- ♦ Η έντονη συναισθηματικότητα
- ♦ Τα ετερόφυλα διαφέροντα
- ♦ Η αφηρημένη σκέψη και ο ιδεαλισμός
- ♦ Οι προσωπικές αξίες και
- ♦ Η κρίση της ταυτότητας (Παρασκευόπουλος, 1985).

Το τελευταίο χαρακτηριστικό, η κρίση και η αναζήτηση της ταυτότητας κατά την



εφηβεία αποτελεί τον κύριο και σημαντικότερο στόχο των εφήβων, καθώς κατά την εφηβεία μεταβάλλεται η έννοια του «εαυτού», αφού επηρεάζεται σημαντικά από τα βιώματα, τις εμπειρίες και τις σχέσεις τους με όλα τα σημαντικά πρόσωπα με τα οποία διατηρούν συναισθηματικούς δεσμούς, όπως είναι οι γονείς (Ελευθεριάδου, 2003). Το πρόβλημα της αναζήτησης της ταυτότητας είναι τόσο έντονο και οξύ ώστε να αποτελεί το κύριο αναπτυξιακό έργο της εφηβείας. Οι λόγοι για τους οποίους γίνεται οξύ το πρόβλημα της αναζήτησης της ταυτότητας είναι ατομικοί και κοινωνικοί (Παρασκευόπουλος, 1985), αφού την ατομική και κοινωνική τους διάσταση και ταυτότητα οι έφηβοι την αποκτούν σε μια σχέση αλληλεπίδρασης με το φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον (Νόβα-Καλτσούνη, 2001).

Η αναζήτηση της ταυτότητας από τους εφήβους τους οδηγεί σε έναν διαρκή αγώνα, που χαρακτηρίζεται από αντιφατικές εκφάνσεις της συμπεριφοράς, όπως είναι η εσωστρέφεια και εξωστρέφεια (*introvertiert und extrovertiert*) και η άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής (Κορώσης, 2002). Η αναζήτηση αυτή της ταυτότητας και η προσπάθεια απόκτησης μιας εικόνας για τον εαυτό αλλά και για μια διαμόρφωση της ευρύτερης άποψης για τη ζωή αναφέρεται και από τον Erikson ως «κρίση ταυτότητας», που είναι ένα κύριο χαρακτηριστικό της εφηβείας. Ακόμα, ο Erikson θεωρεί απαραίτητη εμπειρία για τους εφήβους τη σύγχυση ρόλων, χωρίς ωστόσο να αποκλείει την πρόκληση μεγαλύτερων δυσλειτουργιών. Οι έφηβοι, προκειμένου να πειραματιστούν με εναλλακτικούς ρόλους και ταυτότητες, χρειάζονται ένα ψυχοκοινωνικό μορατόριουμ, δηλαδή ένα χρονικό διάστημα κατά το οποίο επιδίδονται σε μία συνεχιζόμενη προσπάθεια αναζήτησης και εξέτασης εναλλακτικών λύσεων και δυνατοτήτων (Hayes στο Νόβα-Καλτσούνη, κ.ά., 2000).

## ▼ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

### Η επίδραση του σχολείου στην αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση των νηπίων, των παιδιών Δημοτικού και των εφήβων

Η επίδραση της προσχολική αγωγής και συγκεκριμένα του νηπιαγωγείου στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης των νηπίων είναι καθοριστική για τη μετέπειτα συναισθηματική τους εξέλιξη. Η μετάβαση των νηπίων από το ασφαλές περιβάλλον του σπιτιού τους αποτελεί μία δοκιμασία, καθώς είναι αναγκασμένα να αντιμετωπίσουν ένα νέο περιβάλλον στο νηπιαγωγείο μέσα σε μία τάξη με συνομήλικους συμμαθητές και τον/τη νηπιαγωγό (Πυργιωτάκης, 1984). Στο νηπιαγωγείο θα διαμορφώσουν νέες διαπροσωπικές σχέσεις και θα αποκτήσουν εμπειρίες μέσα στη «ζώνη της επικείμενης ανάπτυξής τους», που θα τα ωθήσουν προς την ανεξαρτησία και θα τα βοηθήσουν να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους (Ντολιοπούλου, 2002:110), ακόμα και να διαχειριστούν τους φόβους τους, γεγονός που θα τα βοηθήσει να αποκτήσουν αυτοέλεγχο και αυτορρύθμιση (Κουτσουβάνου & Αρβανίτη-Παπαδοπούλου, 2008). Για τον λόγο αυτόν το νηπιαγωγείο έχει υποχρέωση να



διαμορφώσει ένα κατάλληλο περιβάλλον, για να ανταποκριθεί στις κοινωνικές αλλά και συναισθηματικές ανάγκες των νηπίων (Βρυωνίτη, Κυρίδης, Σιβροπούλου-Θεοδοσιάδου, & Χρυσάφιδης, 2006). Στη διαδικασία αυτήν είναι σημαντικός ο ρόλος του/της νηπιαγωγού που θα αναλάβει την καθοδήγηση, την ενίσχυση, τη διευκόλυνση, την υποστήριξη των νηπίων, ωθώντας τους προς την ανεξαρτησία και δημιουργώντας ευκαιρίες για ρύθμιση των συναισθημάτων τους με διάφορες δραστηριότητες, μεταξύ αυτών και το παιχνίδι (Ντολιοπούλου, 2002).

Στα παιδιά του Δημοτικού η επίδραση του σχολικού περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης είναι πολύ δραστική, καθώς οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν τις δυνατότητές τους και να αναγνωρίσουν τους περιορισμούς που τους επιβάλλονται, διαμορφώνοντας αντίστοιχα υψηλή ή χαμηλή αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση. Έτσι, η διαμόρφωση της μαθησιακής συμπεριφοράς των μαθητών Δημοτικού συνδέεται με την καταβολή προσπαθειών εκ μέρους τους, οι οποίες είναι τότε χαμηλές και τότε υψηλές, διαμορφώνοντας αντίστοιχα χαμηλές ή υψηλές προσδοκίες για την επίδοσή τους. Μέσα στη σχολική τάξη οι μαθητές συγκρίνουν τις επιδόσεις τους με των άλλων συμμαθητών τους και μέσα από αυτήν τη σύγκριση εξάγουν συμπεράσματα για την ακαδημαϊκή τους πορεία, διαμορφώνοντας έτσι την αυτοαντίληψή τους (Παρασκευόπουλος, 1985). Συγκεκριμένα, οι μαθητές αξιολογούν οι ίδιοι τις ικανότητές τους και διαμορφώνουν το αυτοσυναίσθημα και την αυτοεκτίμησή τους επηρεασμένοι από την ανατροφοδότηση που δέχονται από το σχολικό περιβάλλον, διαμορφώνοντας αντίστοιχες συμπεριφορές, όπως ο εθελοντισμός και η προσφορά (Ματσαγγούρας, 1983). Παράλληλα, οι μαθητές με υψηλή αυτοεκτίμηση εκτιμούν τις προσωπικές τους ικανότητες, τις οποίες βασίζουν στην ανατροφοδότηση που δέχονται από το σχολικό περιβάλλον και τους εκπαιδευτικούς τους, αποκτούν εύκολα πολλούς φίλους, δημιουργώντας στην πλειονότητα καλές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, αλλά και αναλαμβάνοντας αρχηγικούς ρόλους (Ματσαγγούρας, 1983). Αντίθετα, η αρνητική επίδραση του σχολικού περιβάλλοντος και οι αποτυχίες στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις επηρεάζουν αρνητικά την αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη των μαθητών, οι οποίοι κρατούν αμυντική στάση απέναντι όλων, αποκτούν ελάχιστους φίλους και αντιδρούν στην αποτυχία με κατηγορίες, απόσυρση, αυτοάμυνα και ψέματα, ενώ ορισμένες φορές υποπίπτουν σε παραβατική συμπεριφορά (Ματσαγγούρας, 1983).

Από τους παράγοντες που δημιουργούν θετική αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη στους μαθητές είναι η δημιουργία υποστηρικτικού κλίματος, η προσωπικότητα των εκπαιδευτικών του σχολείου αλλά και η υιοθέτηση από τους ίδιους τους μαθητές θετικής στάσης απέναντι στο σχολείο. Αντίθετα, η αρνητική επικοινωνία μέσα στη σχολική μονάδα και τις τάξεις της έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη των μαθητών. Αξίζει να αναφερθεί ότι έρευνες επαληθεύουν την άποψη ότι η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση επηρεάζουν αμφίδρομα και τη μαθησιακή εξέλιξη των μαθητών, γεγονός που πρέπει να λάβουν υπόψη τους οι εκπαιδευτικές δομές κατά τον σχεδιασμό του εκπαιδευτικού τους έργου (Ματσαγγούρας, 1983). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 242 μαθητών Στ' Δημοτικού σχολείου Αθηνών, διερευνήθηκε η αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη των μαθητών και η σχέση



της με τη σχολική επίδοση. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν τις αρχικές υποθέσεις της έρευνας, ότι δηλαδή η καλή επίδοση στα μαθήματα τονώνει ιδιαίτερα την αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη των μαθητών, επηρεάζει τον επαγγελματικό προσανατολισμό τους και βοηθάει τη διαμόρφωση καλών σχέσεων με τους συνομηλίκους (Γιαννέλος, 2003).

Η επίδραση του σχολικού περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης και αυτοαντίληψης των εφήβων είναι εξίσου σημαντική με αυτήν της σχολική ηλικίας. Πολλές έρευνες στην Ελλάδα διαπίστωσαν ότι οι καλές σχολικές επιδόσεις των εφήβων έχουν θετική επίδραση στην αυτοαντίληψή τους και αντίστροφα η θετική αυτοαντίληψη επηρεάζει θετικά τις σχολικές τους επιδόσεις και τη σχολική επιτυχία. Σε έρευνα των Λεονταρή και Γιαλαμάς (1998) σε παιδιά προ-εφηβικής ηλικίας διαπιστώθηκε ότι υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στη σχολική επίδοση και την αυτοαντίληψη, ενώ η σύγκριση και η αξιολόγηση του εαυτού βασίστηκε στη σύγκριση με τους συμμαθητές τους.

### **Η επίδραση της οικογένειας στην αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση των νηπίων, των παιδιών Δημοτικού και των εφήβων**

Η επίδραση της οικογένειας στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης του ατόμου είναι καταλυτική, καθώς επηρεάζει είτε θετικά είτε αρνητικά κάθε περίοδο της ζωής του από τη νηπιακή έως την εφηβική ηλικία. Οι ειδικοί θεωρούν ότι η αποδοχή των παιδιών από τους γονείς, ο προσδιορισμός των ορίων της παιδικής συμπεριφοράς, αλλά και ο σεβασμός της ατομικής πρωτοβουλίας και ελευθερίας των παιδιών, αποτελούν τους κύριους συντελεστές διαμόρφωσης του επιπέδου αυτοεκτίμησης των παιδιών (Coopersmith στο Μακρή-Μπότσαρη, 2001). Η βοήθεια που θα προσφέρουν στα παιδιά τους απορρέει μέσα από τις πράξεις τους, αφού με αυτές θα τα βοηθήσουν να γεννηθεί η εμπιστοσύνη, η περιέργεια, η ευχαρίστηση στη μάθηση και η κατανόηση των ορίων. Ακόμα και η επιτυχία στο σχολείο επηρεάζεται από τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά που απέκτησαν τα πρώτα χρόνια της ζωής τους οι μαθητές (Goleman, 1998). Ήδη από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους τα νήπια διαμορφώνουν με την επιρροή και βοήθεια των γονέων τους συναισθηματικά χαρακτηριστικά, όπως εμπιστοσύνη, περιέργεια, ευχαρίστηση στη μάθηση, αυτοέλεγχο, συνεργασιμότητα και κατανόηση των ορίων (Goleman, 1998). Το γεγονός ότι οι γονείς αποτελούν τον κοινωνικό καθρέφτη των παιδιών επηρεάζει αναλόγως την προσωπική τους εικόνα. Αν τα παιδιά αισθάνονται ότι οι γονείς τα περιβάλλουν με αγάπη, σεβασμό και εμπιστοσύνη, τότε θεωρούν τον εαυτό τους άξιο αγάπης, σεβασμού και εμπιστοσύνης, ενώ σε αντίθετη περίπτωση επηρεάζεται η αυτοεικόνα τους και ταυτόχρονα και η αυτοεκτίμησή τους (Μακρή-Μπότσαρη, 2001). Φαίνεται όμως ότι η μητέρα κατέχει το σημαντικότερο ρόλο επίδρασης στην αυτοεκτίμηση των παιδιών κάθε ηλικίας. Σε έρευνα 410 μαθητών Στ' τάξης Δημοτικού διαπιστώθηκε ότι και οι δύο γονείς επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη των παιδιών, ο ρόλος όμως της μητέρας είναι καθο-



ριστικός, καθώς τα παιδιά αναζητούν στο πρόσωπό της υποστήριξη και θαλπωρή (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Η επίδραση της σχέσης γονέων και παιδιών συνεχίζεται και μέχρι την εφηβεία, κατά την οποία οι έφηβοι αρχίζουν σταδιακά να διαμορφώνουν ένα μεγάλο μέρος της προσωπικότητάς τους, της κοινωνικής τους ταυτότητας και των αντιλήψεων αναφορικά με το τι είναι κοινωνικά αποδεκτό και τι όχι, καθώς αφομοιώνουν τις πρώτες αξίες και τα πρότυπα συμπεριφοράς. Ακόμα, αποκτούν την ικανότητα των διαπροσωπικών σχέσεων με τους σημαντικούς «άλλους», που είναι αρχικά οι οικείοι, και για τον λόγο αυτόν οφείλουν τα μέλη της οικογένειας να παρέχουν ικανοποιητικά πρότυπα, ώστε να διαμορφώσουν και να συγκροτήσουν την προσωπικότητα και τον «Εαυτό» τους (Νόβα-Καλτσούνη, 2001). Η οικογένεια είναι σημαντικός παράγοντας διαμόρφωσης της προσωπικότητας των εφήβων και επηρεάζει ιδιαίτερα όλες τις εκφάνσεις της ζωής τους από τη σχολική επίδοση, τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές τους αποφάσεις έως τη διαμόρφωση των προτύπων και των απόψεών τους για την οικογένεια μέσα από τη μετάδοση γονικών αξιών, στάσεων και προτύπων (Κάντας & Χαντζή, 1991).

Η συναισθηματική στήριξη των εφήβων από τους γονείς επηρεάζει θετικά τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους, ενώ ο έλεγχος και η απόρριψη έχει αρνητικά αποτελέσματα. Οι γονείς που ενθαρρύνουν τους εφήβους να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες μπορούν να τους εμψυχήσουν σεβασμό προς τον εαυτό τους, αισιοδοξία για τη ζωή και εμπιστοσύνη στις επιλογές τους, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή τους. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται χαρακτηριστικά ότι οι υποστηρικτικοί γονείς επηρεάζουν θετικά τη διερεύνηση από τους ίδιους τους εφήβους των αξιών και των προσωπικών τους αρετών, ενώ η συναισθηματική ένταση μέσα στην οικογένεια όχι μόνον δημιουργεί αρνητικά πρότυπα (Νόβα-Καλτσούνη, κ.ά., 2000), αλλά μπορεί να οδηγήσει και σε άλλου είδους εξαρτήσεις, όπως ο αλκοολισμός και προδιάθεση για κατάχρηση ουσιών και τοξικοεξάρτηση (Νόβα-Καλτσούνη, κ.ά., 2000. Βέβαια, από την άλλη, η υπερπροστατευτική οικογένεια θεωρείται υπεύθυνη για τη δημιουργία συναισθηματικού εγκλωβισμού και ευαλωτότητας των εφήβων (Μακρή-Μπότσαρη, 2008), ενώ η ιδανική οικογένεια προσφέρει ενθάρρυνση στις πεποιθήσεις του ατόμου και τις προσωπικές του αξίες, παρέχοντας ασφάλεια με αποτέλεσμα την ενίσχυση της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησής τους (Para, 2008).

Καταληκτικά, διαπιστώνουμε ότι ο ρόλος της οικογένειας και ειδικά των γονέων είναι πολύ σημαντικός στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης και αυτοαντίληψης του ατόμου σε όλες τις ηλικίες από τη νηπιακή έως την εφηβική.





## Η επίδραση των σχέσεων με τους συνομηλίκους στην αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση των νηπίων, των παιδιών Δημοτικού και των εφήβων

Κατά τη διάρκεια της νηπιακής ηλικίας συντελείται η κοινωνική ανάπτυξη των νηπίων μέσα από την ανάπτυξη σχέσεων με τους συνομηλίκους που λειτουργούν ως σύντροφοι αλλά και ως πρότυπα μίμησης, καθώς μιμούνται τις ηθικές τους αξίες και επηρεάζονται από τις επιλογές τους ανάμεσα στο σωστό και λάθος (Krasnor, 1985, Berndt, 1983 στο Κουτσουβάνου & Αρβανίτη-Παπαδοπούλου, 2008). Μέσα από την επικοινωνία και τη συναναστροφή με φίλους, τα νήπια καλλιεργούν ανάλογες κοινωνικές δεξιότητες και αναπτύσσουν προσωπικούς τύπους συμπεριφοράς, αξίες, μέτρα, ικανότητες και πρότυπα (Cole & Cole, 2003).

Το πέρασμα στη σχολική ηλικία δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά σχολικής ηλικίας μέσα από τη συνύπαρξή τους με ομάδα συνομηλίκων να προσδιοριστούν κοινωνικά και διανοητικά (Μακρή-Μπότσαρη, 2008). Οι μαθητές Δημοτικού επιζητούν τη συναναστροφή με ομηλίκους, ενώ το επικοινωνιακό σύστημα ανάμεσα στους συμμαθητές επηρεάζει την αυτοεκτίμηση των παιδιών και καλύπτει τις κοινωνικές, ακαδημαϊκές και συναισθηματικές τους ανάγκες. Τα μαθήματα κοινωνικής συμπεριφοράς που θα πάρουν τα παιδιά από τις σχέσεις τους με τους συνομηλίκους είναι καθοριστικά για την κοινωνικοποίησή τους ως έφηβοι και ως ενήλικες, ενώ η απόρριψη από τους συνομηλίκους δυσχεραίνει την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών (Χατζηχρήστου, 1992). Για τη βελτίωση των σχέσεων με συνομηλίκους σε μαθητές Δημοτικού είναι πολύ σημαντικά τα προγράμματα συνεργατικής μάθησης τα οποία βελτιώνουν την ακαδημαϊκή επίδοση των παιδιών και κατ' επέκταση επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών (Χατζηχρήστου, 1992). Ωστόσο, στα παιδιά σχολικής ηλικίας, η επίδραση της γονικής σχέσης είναι σημαντικότερη από την επίδραση των σχέσεων με συνομηλίκους, απ' ό,τι στους εφήβους, στους οποίους η στήριξη από την ομάδα των συνομηλίκων αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη αξία, ενώ παράλληλα εξασθενεί η σχέση γονικής στήριξης και αυτοεκτίμησης (Μακρή-Μπότσαρη, 2008).

Η επιθυμία ανεξαρτητοποίησης των εφήβων τους οδηγεί στον προσανατολισμό και την αναζήτηση στήριξης από άλλα άτομα του ευρύτερου κοινωνικού τους περιβάλλοντος, πέραν των γονέων τους, όπως είναι η ομάδα των συνομηλίκων, καθώς με αυτούς διαμορφώνουν ένα δίκτυο διαπροσωπικών σχέσεων εξίσου κεντρικό στη ζωή τους με αυτό των γονιών τους (Helsen, Vollebergh & Meeus, 2000 στο Νόβα-Καλτσούνη, κ.ά., 2000). Η ομάδα των συνομηλίκων έχει μεγάλη σημασία για τους εφήβους, καθώς μέσα από τη σχέση με αυτούς προσπαθούν να επιτύχουν την αυτονομία και την ανάπτυξη της ταυτότητάς τους, πειραματιζόμενοι με νέους κοινωνικούς ρόλους και νέες συμπεριφορές (Μακρή-Μπότσαρη, 2008). Η επίδραση των σχέσεων με τους συνομηλίκους είναι τότε θετική και τότε αρνητική. Η θετική επίδραση αφορά στη σχολική επίδοση και την ψυχοκοινωνική προσαρμογή, ενώ η αρνητική επίδραση αφορά στη δημιουργία πολλών προβλημάτων συμπεριφοράς, όπως τη χρήση αλκοόλ, ναρκωτικών ουσιών και παραβατικότητα. Η δε επίδραση αυτή δεν οφείλεται στην άσκηση πίεσης, αλλά στο θαυμασμό και την εκτίμηση προς το πρόσωπο των ομη-





λίκων, με τους οποίους έχουν επίσης πολλές ομοιότητες, παρόμοιες συμπεριφορές, στάσεις και ταυτότητες (Νόβα-Καλτσούνη, κ.ά., 2000).

Καταλήγοντας, διαπιστώνουμε ότι οι σχέσεις με τους συνομηλίκους ασκεί μεγάλη επίδραση στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης των παιδιών νηπιακής, σχολικής και εφηβικής ηλικίας.

## ➤ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΕΤΕΡΟΦΥΛΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Με την είσοδο στην εφηβεία οι νέοι αρχίζουν να επιζητούν την αυτοδιαχείριση και τον αυτοπροσδιορισμό τους αρχικά μέσα από φιλίες με ομόφυλες ομάδες και στη συνέχεια μέσα από ετερόφυλη παρουσία και σύναψη ερωτικής σχέσης. Η δημιουργία στενών ψυχολογικών και φυσικών σχέσεων αποτελεί έναν από τους βασικότερους εξελικτικούς στόχους της εφηβείας (Λεονταρή & Γιαλαμάς, 1998). Ο Erikson θεωρεί ότι ο στόχος της δημιουργίας στενών σχέσεων αντιπροσωπεύει την ανάγκη δημιουργίας μιας δέσμευσης που διαπνέεται από ζεστή και γεμάτη νόημα οικειότητα και χαρακτηρίζεται από εμπιστοσύνη αλλά και ορισμένου βαθμού αυτονομία. Αντίθετα, η ανυπαρξία σχέσεων οικειότητας οδηγεί τους εφήβους στην απομόνωση και δημιουργεί αισθήματα χαμηλής αυτοαντίληψης (Λεονταρή & Γιαλαμάς, 1998).

## ➤ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Οι δύσκολες και συνεχώς μεταβαλλόμενες κοινωνικές συνθήκες στις οποίες αναγκάζονται να προσαρμοστούν οι έφηβοι, τους καλούν ταυτόχρονα να διαμορφώσουν μία ενιαία και σταθερή εικόνα για τον εαυτό τους και για τον ρόλο που θα διαδραματίσουν (Μακρή-Μπότσαρη, 2008). Η προσπάθεια αυτή τους δημιουργεί επιπλέον συναισθηματική ένταση, εσωτερικές συγκρούσεις και άγχος, αισθήματα που τις περισσότερες φορές συνοδεύονται από αισθήματα προσωπικής ανασφάλειας και αίσθηση ανικανότητας. Άλλα αισθήματα που δημιουργεί η αδυναμία ικανοποιητικής ανταπόκρισης των εφήβων στις νέες κοινωνικές συνθήκες είναι η αδυναμία αντίδρασης, η απελπισία, η ανασφάλεια και τα συναισθήματα ματαιότητας, τα οποία δημιουργούν χαμηλή αυτοαντίληψη, που με τη σειρά της επηρεάζει την ψυχική υγεία των εφήβων (Μακρή-Μπότσαρη, 2008). Πιο συχνή ψυχική διαταραχή είναι η κατάθλιψη, που μπορεί να είναι μακροχρόνια και επαναλαμβανόμενη και μπορεί να αποτελέσει ψυχοπαθολογικό παράγοντα και αιτία ψυχοκοινωνικής δυσπροσαρμογής για όλη τη μετέπειτα ζωή τους (Μακρή-Μπότσαρη, 2008). Ο έφηβοι που παρουσιάζουν καταθλιπτικές τάσεις έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και αρνητική θεώρηση του μέλλοντος, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η αυτοεκτίμησή τους. Τα καταθλιπτικά συμπτώματα είναι πολλά, όπως λύπη, κλάμα, διαταραχή ύπνου, αδυναμία συγκέντρωσης, απελπισία, απαισιοδοξία, εξάντληση, απώλεια ενδιαφέροντος, θυμός, εκνευρισμός κ.ά. Στις περισσότερες περιπτώσεις, όμως, τα συμπτώματα αυτά μπορούν εύκολα να καλυφθούν και να ξεπεραστούν στην περίοδο της εφηβείας και



ακολουθώντας να οδεύσουν οι έφηβοι στην ενηλικίωση χωρίς δυσάρεστους κλυδωνισμούς (Μακρή-Μπότσαρη, 2008). Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εφήβων και κατά συνέπεια τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης και αυτοαντίληψης είναι πολλοί, μεταξύ των οποίων η γονική φροντίδα και στοργή, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας, ο τρόπος ανατροφής τους, το περιβάλλον του σχολείου και οι παρέες των συνομηλίκων.

## ➤ ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη είναι δύο βασικές έννοιες, που αποτελούν τα θεμέλια για τη δόμηση της έννοιας του εαυτού και οικοδομούνται από τη νηπιακή, τη σχολική και ολοκληρώνονται στην εφηβική ηλικία έως την ενηλικίωση. Σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση θετικής αυτοεκτίμησης και αυτοαντίληψης είναι οι γονείς, το σχολικό περιβάλλον και η παρέα των συνομηλίκων. Ωστόσο, οι πρώτες εμπειρίες και η υγιής σχέση που θα καλλιεργηθεί μέσα στην οικογένεια, όταν χαρακτηρίζεται από ενίσχυση, υποστήριξη, συναισθηματική σταθερότητα και αγάπη, μπορεί να αποτελέσουν τα πρώτα θεμέλια για την οικοδόμηση της ολοκληρωμένης ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης των παιδιών.

## Βιβλιογραφία

- Cole, S. R. & Cole, M. (2003). *Ανάπτυξη των παιδιών. Γνωστική και ψυχο-κοινωνική ανάπτυξη κατά τη νηπιακή και μέση παιδική ηλικία*. Μτφρ. Μ. Σόλμαν, τόμος 2. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Goleman, D. (1998). *Η συναισθηματική νοημοσύνη. Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*. (μτφρ. Α. Παπασταύρου). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Herbert, M. (1992). *Ψυχολογικά προβλήματα παιδικής ηλικίας. Εφαρμοσμένη ψυχολογία 1α*. (επόμενη ελληνικής έκδοσης: Ι. Παρασκευόπουλος). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Para, E.A. (2008). The Role of Social Support in Identity Formation: A Literature Review in Graduate, *Journal of Counseling Psychology*, 1, 97-105.
- Piaget, J. (1989). *Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια- Λεξικό*. (Συλλογικό έργο) Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 891.
- Βρυωνίτη, Α., Κυρίδης, Α., Σιβροπούλου -Θεοδοσιάδου, Ε., Χρυσάφιδης, Κ. (2000-2006). *Οδηγός Γονέα.. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων & Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής των ΚΠΣ*. Αθήνα: Πατάκη. [http://www.pi-schools.gr/preschool\\_education/yp\\_yliko/odig\\_gonea.pdf](http://www.pi-schools.gr/preschool_education/yp_yliko/odig_gonea.pdf) ανακτήθηκε 13/1/2020
- Γεωργιογιάννης, Π. (2007). *Βηματισμοί για μια αλλαγή στην Εκπαίδευση, Διαπολιτισμική Κοινωνική Ψυχολογία και Έρευνα*. Τόμος 5ος. Πάτρα: αυτοέκδοση.
- Γιαννέλος, Αχ. (2003). Διερεύνηση της Αυτοαντίληψης-Αυτοεκτίμησης μαθητών Στ' Δημοτικού και της σχέσης της με τη σχολική επίδοση. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*. Τεύχος 8, σσ. 128-143. <http://www.pi-schools.gr> ανακτήθηκε 10/1/2020
- Ελευθεριάδου, Μ. (2003). *Οι αλλαγές στη ζωή της οικογένειας*. Θεσσαλονίκη: Δωδώνη.
- Κάντας, Α. & Χαντζή, Α. (1991). *Ψυχολογία της εργασίας. Θεωρίες επαγγελματικής*



- ανάπτυξης. *Στοιχεία Συμβουλευτικής*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κορώσης, Κ. (2002). *Έφηβοι και οικογένεια Πώς βλέπουν την οικογένεια οι μαθητές της Β΄ και Λυκείου. Κοινωνιολογική εμπειρική μελέτη*. Αθήνα: Gutenberg.
- Κουτσουβάνου, Ε. & Αρβανίτη-Παπαδοπούλου, Τ. (2008). *Βοήθημα για νηπιαγωγούς. Προγράμματα προσχολικής εκπαίδευσης*. Αθήνα: Οδυσσέας.
- Λεονταρή, Α. & Γιαλαμάς, Β. (1998). Η αυτοαντίληψη των παιδιών προεφηβικής ηλικίας. *Σύγχρονη Εκπαίδευση*, 100, 61-68.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση. (Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση)*. (πρόλογος Susan Hanter). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2008). *Σύγχρονα προβλήματα εφηβείας*. Αθήνα: ΥΠΕΠΘ.
- Ματσαγγούρας, Η. (1983). Αυτοαντίληψη- Αυτοεκτίμηση και μάθηση: Θεωρία και Παιδαγωγικές Συνεπαγωγές. *Σύγχρονη Εκπαίδευση*. Τεύχος 122, σ.σ.43-44.
- Νόβα-Καλτσούνη, Χ., Μακρή-Μπότσαρη, Ε., & Τσιμπουκλή, Α. (2000). *Θέματα Εφηβείας*. Μέρος 1ο. Πάτρα: ΕΑΠ.
- Νόβα-Καλτσούνη, Χ. (2001). *Μορφές Αποκλίνουσας Συμπεριφοράς στην Εφηβεία. Ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Ντολιοπούλου, Ε. (2002). *Σύγχρονες Τάσεις της Προσχολικής Αγωγής*. Αθήνα: Τυπωθήτω Γιώργος Δαρδανός.
- Παπαλεοντίου-Λουκά, Ε. (2005). *Σύγχρονες προσεγγίσεις στο πρόγραμμα του Νηπιαγωγείου*. Αθήνα: Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός.
- Παρασκευόπουλος, Ι.(1985). *Εξελικτική ψυχολογία. Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση. 4ος τόμος, εφηβική ηλικία*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
- Πυργιωτάκης, Ι. Ε. (1984). *Κοινωνικοποίηση και εκπαιδευτικές ανισότητες*. Αθήνα: Γρηγόρης.
- Χατζηχρήστου, Χ. (1992). Εκτίμηση της συμπεριφοράς μαθητών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από τους συνομηλίκους τους. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 16, 145-161.