

Ερωτήματα σχετικά με την αυτοεκτίμηση



Εύη Μακρή-Μπότσαρη

Πως αναπτύσσεται η αυτοεκτίμηση;

- Τα άτομα προσπαθούν να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση τους μέσα από τις σχέσεις τους με τους σημαντικούς άλλους ώστε:
 - Να ελαχιστοποιήσουν την απόρριψη.
 - Να πετύχουν την αποδοχή.
 - Να βρουν ικανοποίηση και ασφάλεια.
- Τα άτομα, όχι μόνο δε μπορούν να υπάρξουν χωριστά από τους άλλους, αλλά η αυτοεκτίμηση και τα κίνητρα αυξάνονται όταν:
- ***Τα άτομα έχουν σχέσεις σεβασμού, φροντίδας και αλληλοεκτίμησης με ανθρώπους που εκτιμούν τις δυνατότητές τους και τα αποδέχονται χωρίς όρους.***



Ποιοι συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης;

- Οι παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης είναι πολλοί. και μπορούν να αναζητηθούν τόσο **στο ατομικό επίπεδο**, όσο και στο επίπεδο του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος
- Οι βασικότεροι παράγοντες του κοινωνικού περιβάλλοντος είναι :



- Η οικογένεια
- Το σχολείο
- Οι συνομήλικοι



Ποια επίδραση έχει στη σχολική ζωή, ο τρόπος με τον οποίο ο μαθητής αντιλαμβάνεται τον εαυτό του;

- Ο τρόπος με τον οποίο ο μαθητής αντιλαμβάνεται τον εαυτό του επιδρά:
 - Στις καθημερινές του πράξεις.
 - Στον τρόπο με τον οποίο αντιδρά και ανταποκρίνεται στο περιβάλλον του σχολείου.
 - Στη διεκπεραίωση της σχολικής εργασίας.



Πως συμπεριφέρεται το άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση;

- Δεν έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του.
- Διακατέχεται από ανασφάλεια και αισθήματα κατωτερότητας.
- Επικεντρώνεται στις αδυναμίες του .
- Υιοθετεί μια στάση άμυνας απέναντι στους άλλους.
- Έχει χαμηλές προσδοκίες από τη ζωή.
- Απομονώνεται και παρουσιάζει δυσκολίες κοινωνικής ένταξης.
- Συνήθως παραμελεί τον εαυτό του γιατί δεν του δίνει την αξία που πρέπει.
- Θεωρεί το εξωτερικό περιβάλλον εχθρικό και απειλητικό στην προσπάθειά του για προσαρμογή.



Ποια επίδραση έχει στη σχολική ζωή, ο τρόπος με τον οποίο ο μαθητής αντιλαμβάνεται τον εαυτό του;

- Οι εμπειρίες, θετικές ή αρνητικές που θα αποκτήσει το παιδί στο σχολείο
- Οι επιτυχίες ή οι αποτυχίες που θα σημειώσει
- Η όλη αλληλεπίδραση με τους δασκάλους-καθηγητές θα εξαρτηθούν σε μεγάλο βαθμό από το πως αντιλαμβάνεται τον εαυτό του.



Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των παιδιών ;

- Η οικογένεια ασκεί σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη της παιδικής και εφηβικής αυτοεκτίμησης.
- Η οικογένεια είναι ο χώρος μέσα στον οποίο η αρχική αίσθηση για τον εαυτό μορφοποιείται και πλάθεται διαμέσου της εσωτερικής και εξωτερικής αλληλεπίδρασης του αναπτυσσόμενου ατόμου με τους γονείς του και τα υπόλοιπα συγγενικά μέλη.



Με ποιο τρόπο οι γονείς ενισχύουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών;

- Οι γονείς που στοχεύουν στην ανάπτυξη της υψηλής αυτοεκτίμησης του παιδιού τους:
 - Δείχνουν αποδοχή, κατανόηση, ενδιαφέρον και ζεστασιά προς το παιδί.
 - Διατηρούν ένα σταθερό σύστημα αξιών, συζητούν και ακούν προσεκτικά τα προβλήματα των παιδιών τους.
 - Προσφέρουν συνεχώς νέες ευκαιρίες για ατομική έκφραση και πρωτοβουλία και ενισχύουν την ανάγκη και επιθυμία του νέου ανθρώπου για εξερεύνηση και απόδειξη της δύναμης του.

Τι συμβαίνει όταν οι γονείς απορρίπτουν τα παιδιά τους;

- Αν τα παιδιά βιώσουν την **απόρριψη**, την **παραμέληση** και την **εχθρότητα** από τους γονείς, είναι πολύ πιθανό:
 - Να μην κατορθώσουν να αναπτύξουν ένα υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης.
 - Να μην οικοδομήσουν εγκάρδιες και σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνανθρώπους τους.
 - Να εκδηλώσουν ένα μεγάλο αριθμό προβλημάτων σε διάφορους λειτουργικούς τομείς της προσωπικότητάς τους, όπως **μαθησιακές δυσκολίες**, **νευρωσικές διαταραχές**, **γνωστικά προβλήματα**, **ψυχοσωματικά προβλήματα** και **διαταραχές της προσωπικότητας**.

Η αγάπη των γονιών

- Αν το αναπτυσσόμενο άτομο δε βιώσει δυνατές και αδιαμφισβήτητες αποδείξεις της γονικής αγάπης και προστασίας μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον που ζει δυσκολεύεται:

- Να αναπτύξει μια υγιή αυτοεκτίμηση.
- Να αποδεχθεί τον εαυτό του.
- Να οικοδομήσει εγκάρδιες και σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνανθρώπους του.



Τι πρέπει να γνωρίζει ο εκπαιδευτικός σχετικά με την αυτοεκτίμηση του μαθητή;

- Ο εκπαιδευτικός πρέπει να γνωρίζει:
 - ▣ Τις αυτοαντιλήψεις των μαθητών για τη σχολική τους ικανότητα.
 - ▣ Τα συναισθήματα που προκαλούνται από την αξιολόγησή τους.
- Ένα παιδί που αποτυγχάνει στο σχολείο, κινητοποιεί τις διαδικασίες της ηττοπάθειας, που είναι πιθανό να υπονομεύσουν την προοπτική του για το μέλλον.

Πως νοιώθουν και πως συμπεριφέρονται οι μαθητές που πιστεύουν ότι δεν τα καταφέρνουν στο σχολείο;;(1/2)

- Οι μαθητές με χαμηλά επίπεδα αυτοαντίληψης της σχολικής τους ικανότητας συχνά διακατέχονται από :
 - ▣ Συναισθήματα ντροπής, θλίψης και απογοήτευσης.
 - ▣ Θεωρούν το σχολικό περιβάλλον εχθρικό και απειλητικό.
 - ▣ Καταφεύγουν σε επιθετικές συμπεριφορές.
 - ▣ Αντιδρούν παθητικά στα εξωτερικά ερεθίσματα.
 - ▣ Υιοθετούν αμυντικές στάσεις απέναντι στους άλλους.
 - ▣ Πολλές φορές επιλέγουν τον δρόμο της απομόνωσης.

Πως συμπεριφέρονται οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα καταφέρνουν στο σχολείο;; (2/2)

- Παρουσιάζουν μεγαλύτερη αυτονομία και ανεξαρτησία.
- Έχουν κίνητρα για μάθηση.
- Βάζουν στόχους και προσπαθούν να τους πετύχουν.
- Δημιουργούν εύκολα φιλίες και έχει καλές διαπροσωπικές σχέσεις.

- Εμφανίζουν ένα ισχυρό και καλά δομημένο εγώ το οποίο:
 - Ενισχύει την κοινωνικοποίησή τους και
 - Διευκολύνει τον έλεγχο της επιθετικής και παρορμητικής τους συμπεριφοράς.



Βιβλιογραφία

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση: Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). Είδη κοινωνικής στήριξης και ο ρόλος της άνευ όρων αποδοχής στη διαμόρφωση θετικής αυτοεκτίμησης. *Ψυχολογία*, 8, 488-505.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2003). Στοιχεία ψυχοπαθολογίας στη μητέρα ως παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη αρνητικής έννοιας του εαυτού και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας στο παιδί. *Ψυχολογία*, 10, 136-158.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2009). Δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος, διαιτητική συμπεριφορά και αυτοεκτίμηση στην εφηβεία. *Ψυχολογία*, 16, 60-76.

Makri-Botsari, E. (2015). Adolescents' unconditional acceptance by parents and teachers and educational outcomes: A structural model of gender differences. *Journal of Adolescence*, 43, 50-62.

Rasouli, E., Botsari, E., & Wolfgang, M. (2015). The role of acceptance by family, peers and educators in the development of self-esteem of Greek and foreign high-school students. In E. Makri-Botsari & R. Race (Eds.), *Proceedings of the British-Greek Conference: Determinants and Prospects of Education* (pp. 77-83). Athens: ION.

Botsari, E., & Stampoltzis, A. (2020). Network of relationships among the domain-specific self-perceptions of competence/adequacy, self-esteem, locus of control and work value orientations. *Psychological Studies*.