

Η έννοια του εαυτού και η αυτοεκτίμηση



Ευανθία Μακρή-Μπότσαρη

Η αντίληψη του εαυτού



- Μια σημαντική πλευρά της προσωπικότητας, από τις πιο ενδιαφέρουσες και βασικές, είναι η αντίληψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του, τις ικανότητές του και τα χαρακτηριστικά του.
- Η αντίληψη αυτή του ατόμου συνδέεται με το καθολικό και πανανθρώπινο ερώτημα του ανθρώπου “ποιος είμαι;”.
- Στην πιεστική ερώτηση ‘ποιος είμαι’ δίνει απάντηση το αρχαίο ελληνικό ρητό ‘γνώθι σ’αυτόν που δείχνει την προσπάθεια του ανθρώπου για μια πλήρη γνώση και αποδοχή του εαυτού του.

Πόσο σημαντικό είναι να γνωρίσουμε τον εαυτό μας;

- Η σημασία της αυτογνωσίας τονίζεται από τον ίδιο το Σωκράτη, ο οποίος δίδασκε ότι:
 - Η κατάκτηση της αρετής, περνά μέσα από τη γνώση του εαυτού,
 - Η αυτογνωσία αποτελεί ανυπέρβλητη αρετή και προϋπόθεση για τη γνώση.
- Κατά τον Πλάτωνα:
 - Σοφός δεν είναι αυτός που γνωρίζει τα πάντα αλλά αυτός που γνωρίζει τον εαυτό του.
 - Η γνώση του εαυτού και η ακριβής εκτίμηση των ικανοτήτων μας είναι καθοριστικής σημασίας για την επιτυχία των στόχων μας.

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



Για προβληματισμό και διερεύνηση



Πως πιστεύεται ότι συμπεριφέρεται ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση;

Το άτομο με θετική αυτοεκτίμηση....

Αυτοεκτίμηση: ο τρόπος που το άτομο αξιολογεί και εκτιμά τον εαυτό του.

- Το άτομο με θετική αυτοεκτίμηση:



- Βάζει ρεαλιστικούς στόχους στη ζωή του.
- Εκφράζει τις απόψεις του ανοιχτά, ακόμα και αν δεν είναι αρεστές.
- Είναι περισσότερο σθεναρό στις διεκδικήσεις του.
- Αναζητά την επιτυχία μέσα από τους τομείς εκείνους που έχει τις ικανότητες, επιδιώκοντας την περαιτέρω βελτίωση τους.
- **Θεωρεί ότι οι ανικανότητες είναι εν δυνάμει ικανότητες.**

Το άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση... (2/2)

- Προσαρμόζεται καλύτερα στο περιβάλλον
- Δεν υιοθετεί μια στάση άμυνας απέναντι στους άλλους, στην προσπάθειά του να κρύψει κάτι το οποίο δεν έχει αποδειχτεί
- Σε ομαδικές συζητήσεις είναι περισσότερο συμμετέχων , παρά παρατηρητής.
- Χρησιμοποιεί σπανιότερα μηχανισμούς άμυνας και αξιοποιεί κατά τον καλύτερο τρόπο τις πληροφορίες του εξωτερικού κόσμου.
- Δημιουργεί εύκολα φιλίες και έχει καλές διαπροσωπικές σχέσεις
- Εμπιστεύεται τον εαυτό του στις αποφάσεις που παίρνει στη ζωή του

Για προβληματισμό και διερεύνηση



Πως πιστεύεται ότι συμπεριφέρεται ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση;

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.

Η έννοια του εαυτού

- Η **έννοια του εαυτού (self-concept)** είναι ένας από τους πιο δημοφιλείς, ίσως όμως και ο πιο συγκεχυμένος τομέας ψυχολογικής έρευνας, αφού μέχρι και τα τέλη της δεκαετίας του 1980 επικρατούσε ασάφεια, τόσο σε επίπεδο ορολογίας, όσο και σε επίπεδο ορισμού και αξιολόγησης.
- Η έννοια του εαυτού, όπως και πολλές άλλες ψυχολογικές εννοιολογικές κατασκευές, είναι για πολλούς ερευνητές κάτι το αυτονόητο έτσι ώστε πολλοί ερευνητές να μη νιώθουν την ανάγκη να διατυπώσουν έναν αυστηρό εννοιολογικό και λειτουργικό ορισμό της (Marsh, 1998)

Τα αίτια της σύγχυσης

- Η έλλειψη ενός γενικά παραδεκτού ορισμού.
- Η χρησιμοποίηση, ως συνώνυμων με την έννοια του εαυτού, πολλών διαφορετικών όρων με κοινό πρόθεμα τη λέξη “εαυτός” (“self”).
- Η ασάφεια ως προς τις συνιστώσες της έννοιας του εαυτού.
- Η τάση πολλών ερευνητών να περιγράφουν την έννοια του εαυτού περισσότερο με όρους κοινής λογικής παρά με αυστηρά επιστημονικούς όρους.

Ορισμός της έννοιας του Εαυτού

- Ένας γενικά παραδεκτός ορισμός αυτής της εννοιολογικής κατασκευής είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται και αξιολογεί τον εαυτό του.
- Κατά τον Burns (1982, η έννοια του εαυτού “είναι ένα σύνολο υποκειμενικά αξιολογούμενων χαρακτηριστικών και συναισθημάτων” και αναφέρεται σε “όλες τις πτυχές της άποψης του ατόμου για τον εαυτό του”.
- Ο Rosenberg ορίζει την έννοια του εαυτού ως “το σύνολο των σκέψεων και συναισθημάτων του ατόμου που αναφέρονται στον εαυτό του ως αντικείμενο”.
- Κατά τον Rogers (1951) η έννοια του εαυτού είναι “ένα οργανωμένο σχήμα αντιλήψεων του εαυτού”.

Συνιστώσες της έννοιας του Εαυτού

- **Η έννοια του εαυτού (self-concept)** είναι μια σύνθετη εννοιολογική κατασκευή η οποία περιλαμβάνει γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές πτυχές.
- Οι δύο βασικές συνιστώσες της έννοιας του εαυτού είναι η **αυτοαντίληψη (self-perception)** ή **αυτοεικόνα (self-image)** και η **αυτοεκτίμηση (self-esteem)** ή **σφαιρική αυτοαξία (global self-worth)**.
- Η **αυτοαντίληψη** είναι η γνωστική πλευρά της έννοιας του εαυτού και αντιπροσωπεύει μια δήλωση, μια περιγραφή ή μια πεποίθηση του ατόμου για τον εαυτό του.
- Η **αυτοεκτίμηση** αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά και αναφέρεται στη σφαιρική άποψη που έχει κάποιος για την αξία του ως άτομο.

Αυτοαντίληψη

- Η αυτοαντίληψη αντιπροσωπεύει “μια δήλωση ή μια περιγραφή του ατόμου, ανεξάρτητα από το κατά πόσο η γνώση είναι σωστή ή λανθασμένη, βασισμένη σε αντικειμενικά στοιχεία ή σε υποκειμενική γνώμη”.
- Η συνιστώσα αυτή της έννοιας του εαυτού είναι ο πρακτικά απεριόριστος αριθμός τρόπων με τους οποίους κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του.

Για προβληματισμό και συζήτηση

- **Θέμα 1.** Μπορούμε τελικά να περιγράψουμε τον εαυτό μας με καθαρά υποκειμενικά κριτήρια; Ναι ή όχι και γιατί;
- **Θέμα 2.** Μπορούμε να κάνουμε διάκριση μεταξύ των περιγραφικών (“*Ποιος είμαι*”) και των αξιολογικών (“*Πόσο καλός είμαι*”) πτυχών της έννοιας του εαυτού;

Οι επιμέρους όψεις της αυτοαντίληψης

- Στο σύνολο των αυτοαντιλήψεων του ατόμου συνδυάζονται τρεις όψεις:
 - Ο **πραγματικός εαυτός (actual self)** ο οποίος αντιπροσωπεύει τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που το άτομο αποδίδει στον εαυτό του.
 - Ο **ιδανικός εαυτός (ideal self)** ο οποίος αντιπροσωπεύει το είδος του ατόμου που κάποιος ελπίζει να γίνει ή που ιδανικά θα ήθελε να ήταν.
 - Ο **δεοντικός εαυτός (ought self)** ο οποίος αντιπροσωπεύει τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που κάποιος θα έπρεπε να έχει.
- Οι τρεις αυτοί εαυτοί μπορεί να είναι διαφορετικοί για το άτομο από ό,τι για τους άλλους.

Η Αυτοεκτίμηση στη θεωρία του James

- Ως άτομα διαμορφώνουμε μια σφαιρική άποψη για την αξία μας ως άτομα, πέραν των αυτοπεριγραφών και αυτοαξιολογήσεών μας στους διάφορους τομείς της ζωής μας. Αυτή η σφαιρική άποψη για την αξία μας ως άτομα είναι η αυτοεκτίμησή μας.
- Κατά τον James η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται από τις προσωπικές φιλοδοξίες (επιδιώξεις) και τις υποκειμενικές αξιολογήσεις του ατόμου σχετικά με την επίτευξη ή όχι των επιδιωκόμενων στόχων του.
- Αυτοεκτίμηση = $\frac{\text{επιτυχίες}}{\text{επιδιώξεις}}$
- Υιοθετώντας την άποψη του James, ο Rosenberg όρισε την αυτοεκτίμηση ως τη “θετική ή αρνητική στάση του ατόμου προς τον εαυτό του”.

Η Αυτοεκτίμηση στη θεωρία του Cooley

- Κατά τον Cooley (1902), η γενική εκτίμηση που έχουμε για την αξία μας ως άτομα αντιπροσωπεύει τη συνένωση στάσεων που πιστεύουμε ότι οι άλλοι έχουν προς τον εαυτό μας.
- Η μεταφορική του έκφραση για τον **“κατοπτρικό εαυτό”** (**“*looking-glass self*”**) αναφέρεται στην άποψή του ότι ο εαυτός αποτελεί την αντανακλώμενη εκτίμηση **“σημαντικών άλλων”** (**“*significant others*”**) που αποτελούν τον καθρέπτη προς τον οποίο ατενίζουμε για πληροφόρηση σχετικά με τον εαυτό μας.
- Ο Cooley τοποθετεί τις ρίζες της σφαιρικής εκτίμησης για την αξία μας ως άτομα, στην αντίληψη που έχουμε για το τι σκέφτονται οι **“σημαντικοί άλλοι”** για μας.

Η Αυτοεκτίμηση στη θεωρία του Burns

- Κατά τον Burns (1982) τρία κύρια σημεία φαίνεται ότι σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση.
 - Το **πρώτο** σημείο είναι η σύγκριση της αυτοεικόνας κάποιου με την ιδανική εικόνα του εαυτού ή το είδος του ατόμου που κάποιος θα ήθελε να ήταν.
 - Το **δεύτερο** σημείο αφορά στην εσωτερικοποίηση της εκτίμησης της κοινωνίας.
 - Το **τρίτο** σημείο αναφέρεται στην αξιολόγηση του ατόμου για τον εαυτό του ως σχετικά επιτυχημένου ή αποτυχημένου στην άσκηση αυτού που συνεπάγεται η ταυτότητά του.
- Δε σημαίνει ότι αυτό που κάποιος κάνει είναι αφεαυτού καλό, αλλά ότι κάποιος είναι καλός σε αυτό που κάνει.

Τι πιστεύετε για τον εαυτό σας

Ποια θεωρία για τη διαμόρφωση της έννοιας του εαυτού και της αυτοεκτίμησης, πιστεύεται ότι σας εκφράζει περισσότερο και γιατί;

Ο ιδανικός εαυτός (ideal self)

- Αποκαλύπτει τις πιο προσωπικές επιθυμίες και φιλοδοξίες του ατόμου (Burns ,1982)
- Είναι το σύνολο των φιλοδοξιών οι οποίες οδηγούν στον υψηλότερο στόχο που το άτομο έχει διανοηθεί για τον εαυτό του (Murray ,1953).
- Προσδιορίζει τους στόχους του ατόμου για το μέλλον(Allport ,1961).
- Είναι “το σύνολο εκείνων των χαρακτηριστικών του εαυτού που το άτομο θεωρεί αναγκαία για να φτάσει στην επάρκεια (μερικές φορές δυστυχώς στην τελειότητα)” (Combs και Soper 1957).
- Είναι η αυτοαντίληψη που το άτομο θα ήθελε πιο πολύ να αποκτήσει και στην οποία αποδίδει την υψηλότερη αξία. Rogers (1951, 1959, 1961). Ως κριτήριο χαμηλής αυτοεκτίμησης ορίζει την ασυμφωνία ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό. Η ασυμφωνία αυτή προκαλεί άγχος και αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό των νευρωσικών ατόμων.

Για προβληματισμό και διερεύνηση

Έχετε "συνομιλήσει" ποτέ με τον ιδανικό σας εαυτό;

Αν ναι πως αισθανθήκατε και γιατί;

Αν όχι γιατί δεν ασχοληθήκατε μέχρι τώρα;

Ιδανικός εαυτός και αυτοεκτίμηση

- Η έννοια του ιδανικού εαυτού είναι αναγκαία για τον ορισμό της αυτοεκτίμησης δεδομένου ότι:
 - ▣ Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στα αισθήματα ικανοποίησης που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του
 - ▣ Τα αισθήματα αυτά αντανακλούν τη σχέση μεταξύ ιδανικού εαυτού και πραγματικής εικόνας του εαυτού

Η Σπουδαιότητα της έννοιας του Εαυτού

- Η έννοια του εαυτού εμφανίζεται να έχει τριπλό ρόλο:
 - (α) να διατηρεί την εσωτερική συνοχή του ατόμου
 - (β) να καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύονται οι διάφορες εμπειρίες
 - (γ) να παρέχει ένα σύνολο προσδοκιών.

Παράδειγμα διατήρησης της εσωτερικής συνοχής

- Ένα 12χρονο αγόρι συμμετέχει στην αφαίρεση μερικών τσιγάρων από το πακέτο ενός ενήλικα καπνιστή. Υπερασπίζεται την αντίληψη του εαυτού του ως “όχι κακό παιδί” με τα επιχειρήματα ότι ένα από τα άλλα μέλη της ομάδας πήρε τα τσιγάρα, ότι εξαναγκάστηκε να βρεθεί στη θέση αυτή και ότι ήταν “πολύτιμη εμπειρία”, εφόσον το κάπνισμα ενός από τα κλεμμένα τσιγάρα το έκανε να αδιαθετήσει και έτσι ορκίστηκε ότι δε θα ξανακαπνίσει ποτέ.

Για προβληματισμό και διερεύνηση

Σας έχει συμβεί να δικαιολογήσετε μια κατάσταση ή ένα συμβάν ,με στόχο τη διατήρηση της εσωτερικής σας συνοχής;

Β. Καθορισμός του τρόπου ερμηνείας των εμπειριών

Για προβληματισμό και συζήτηση

□ Περίπτωση 1

Ένας νεαρός προσφέρει τη θέση του στο λεωφορείο σε μια κυρία.

- Πώς κατά την άποψή σας θα ερμήνευε η κυρία αυτή τη συμπεριφορά και γιατί;

□ Περίπτωση 2

Ένας εκπαιδευτικός διαπιστώνει ότι ο Βασίλης έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση. Προσπαθώντας να αλλάξει την αρνητική εικόνα που έχει ο Βασίλης για τον εαυτό του τον επαινεί γενναιόδωρα και του αναθέτει κάποιο ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην τάξη, προσπαθώντας να του δείξει ότι πιστεύει ότι έχει πολλές δυνατότητες και ικανότητες.

- Πως θα ερμήνευε ο Βασίλης αυτή τη συμπεριφορά του εκπαιδευτικού και γιατί;

Οι πιθανές ερμηνείες

Περίπτωση 1

- Θα μπορούσε να το ερμηνεύσει
 - ▣ ως μια ευγενική πράξη,
 - ▣ ως προσβολή για την ηλικία της ή ακόμα και
 - ▣ ως διάθεση για γνωριμία.
- Καθεμιά από τις ερμηνείες αυτές επηρεάζεται σημαντικά από την ιδέα που έχει η γυναίκα για τον εαυτό της.

Β. Καθορισμός του τρόπου ερμηνείας των εμπειριών

Για προβληματισμό και συζήτηση

□ Περίπτωση 1

Ένας νεαρός προσφέρει τη θέση του στο λεωφορείο σε μια κυρία.

- Πώς κατά την άποψή σας θα ερμήνευε η κυρία αυτή τη συμπεριφορά και γιατί;

□ Περίπτωση 2

Ένας εκπαιδευτικός διαπιστώνει ότι ο Βασίλης έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση. Προσπαθώντας να αλλάξει την αρνητική εικόνα που έχει ο Βασίλης για τον εαυτό του τον επαινεί γενναιόδωρα και του αναθέτει κάποιο ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην τάξη, προσπαθώντας να του δείξει ότι πιστεύει ότι έχει πολλές δυνατότητες και ικανότητες.

- Πως θα ερμήνευε ο Βασίλης αυτή τη συμπεριφορά του εκπαιδευτικού και γιατί;

Οι πιθανές ερμηνείες

Περίπτωση 1

- Θα μπορούσε να το ερμηνεύσει
 - ▣ ως μια ευγενική πράξη,
 - ▣ ως προσβολή για την ηλικία της ή ακόμα και
 - ▣ ως διάθεση για γνωριμία.
- Καθεμιά από τις ερμηνείες αυτές επηρεάζεται σημαντικά από την ιδέα που έχει η γυναίκα για τον εαυτό της.

Οι πιθανές ερμηνείες

Περίπτωση 2

- Δεν υπάρχει καμιά εγγύηση ότι ο μαθητής θα ερμηνεύσει τέτοιες πράξεις με τον τρόπο που εμείς εννοούμε.
- Θα μπορούσε θαυμάσια να τις ερμηνεύσει αρνητικά, λέγοντας στον εαυτό του ότι “θα πρέπει να είμαι πραγματικά ανόητος, διαφορετικά ο καθηγητής μου δε θα προσπαθούσε συνέχεια να μου λει ότι δεν είμαι” ή “εφόσον δεν έχω οργανωτικές ικανότητες, γιατί με κάνει συντονιστή της ομάδας; Μάλλον προσπαθεί να με εκθέσει μπροστά στους συμμαθητές μου ώστε να δουν πόσο ανίκανος είμαι”.
- Η ήδη διαμορφωμένη έννοια του εαυτού λειτουργεί σαν εσωτερικό φίλτρο. Αν η εικόνα είναι αρνητική, κάθε εμπειρία σφραγίζεται με συνοφρύωση. Αν η εικόνα είναι θετική, κάθε καινούργια εμπειρία σφραγίζεται με χαμόγελο.

Γ. Καθορισμός των προσδοκιών

- Η διαμορφωμένη έννοια του εαυτού καθορίζει το σύνολο των προσδοκιών του ατόμου με αποτέλεσμα τα άτομα να ενεργούν με τρόπους σύμφωνους με τις προσδοκίες τους.
- Η προσδοκία μιας “καλής” εμπειρίας γίνεται κίνητρο για δημιουργία.
- Η προσδοκία μιας “κακής” εμπειρίας οδηγεί σε μειωμένη ενεργοποίηση με ισχυρή την αίσθηση μιας πιθανής αποτυχίας.

Οι προσδοκίες των εκπαιδευτικών

- **Οι αρνητικές προσδοκίες των εκπαιδευτικών αποτελούν σημαντικό παράγοντα:**
 - ▣ Ενίσχυσης της αυτό-αμφισβήτησης των μαθητών,
 - ▣ Δυσπιστίας στις ικανότητές τους
- **Οι θετικές προσδοκίες των εκπαιδευτικών δημιουργούν:**
 - ▣ Ένα γόνιμο περιβάλλον για την ανάπτυξη κινήτρων,
 - ▣ Ένα πλαίσιο για περισσότερη προσπάθεια και για
 - ▣ Ένα περιβάλλον για καλύτερη σχολική επίδοση των μαθητών τους.

Οι αυτοπεριγραφές

- Οι αυτοπεριγραφές των μικρών παιδιών αναφέρονται σε συμπεριφορές, επιτεύξεις, προτιμήσεις, κατοχή υλικών αγαθών, σωματικά χαρακτηριστικά και στοιχεία της κοινωνικής τους ταυτότητας που οι άλλοι είναι εύκολο να παρατηρήσουν.
- Κατά την περίοδο της μέσης σχολικής ηλικίας παρατηρείται μια στροφή, από τα παρατηρήσιμα, προς τα **ψυχολογικά χαρακτηριστικά**. Οι πρώτες περιγραφές τέτοιων χαρακτηριστικών επικεντρώνονται σε ιδιότητες του ατόμου (ευγενικός, έξυπνος), σε συναισθηματικές καταστάσεις (ευχαριστημένος, χαρούμενος) και στη συναισθηματική σταθερότητα (ήρεμος, ψύχραιμος).

Οι αυτοπεριγραφές

- Με την πάροδο του χρόνου τα παιδιά αρχίζουν να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση σε διαπροσωπικά χαρακτηριστικά, όπως φιλικός, κοινωνικός, δημοφιλής, ντροπαλός. Επιπλέον, αρχίζουν να διαμορφώνουν μια σφαιρική άποψη για την αξία τους ως άτομα.
- Με την έλευση **της εφηβείας**, οι αυτοπεριγραφές αναφέρονται στα συναισθήματα, τις στάσεις, τις πεποιθήσεις, τις επιθυμίες και τα κίνητρα του ατόμου.

Η σχέση μεταξύ νοητικής ανάπτυξης και έννοιας του εαυτού

- Οι εξελικτικές διαφορές στο περιεχόμενο της έννοιας του εαυτού συνδέονται στενά με τη νοητική ανάπτυξη κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία.
- Οι διαφορές αυτές σχετίζονται άμεσα με τις εξελικτικές φάσεις της νοημοσύνης, όπως προβλήθηκαν από τον Piaget και μεταγενέστερους θεωρητικούς της ίδιας σχολής .

Η πολλαπλότητα του εαυτού στη εφηβεία

- Η **πολλαπλότητα του εαυτού** είναι κεντρική κατά την διερεύνηση του εαυτού στην εφηβεία. Με την έλευση της εφηβείας, αναδεικνύεται και η ικανότητα του ατόμου να κάνει διάκριση ανάμεσα στον **αληθινό** και τον **ψεύτικο** εαυτό.
- Με την παρουσίαση ενός ψεύτικου εαυτού, ο έφηβος αποσκοπεί να ευχαριστήσει το περιβάλλον του και να κερδίσει την επιδοκμασία των άλλων αποκρύπτοντας τις πραγματικές του σκέψεις, εκφράζοντας γνώμες στις οποίες δεν πιστεύει και λέγοντας εκείνα που οι άλλοι θέλουν να ακούσουν.
- Η συμπεριφορά που συνδέεται με την παρουσίαση ενός ψεύτικου εαυτού σχετίζεται με το επίπεδο και τους όρους της αποδοχής του εφήβου από τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής του.

Οι επιπτώσεις της παρουσίας ενός ψεύτικου εαυτού

- Οι επιπτώσεις της συμπεριφοράς ψεύτικου εαυτού στην ψυχική υγεία του εφήβου εξαρτώνται από τις αιτίες μιας τέτοιας συμπεριφοράς.
- Οι έφηβοι οι οποίοι εκδηλώνουν συμπεριφορά ψεύτικου εαυτού, επειδή υποτιμούν τον πραγματικό τους εαυτό, υποφέρουν από κατάθλιψη και συναισθήματα έλλειψης ελπίδας.
- Αντίθετα, οι έφηβοι οι οποίοι εκδηλώνουν συμπεριφορά ψεύτικου εαυτού αποσκοπώντας στην ικανοποίηση των άλλων ή τον πειραματισμό, δεν υποφέρουν από τέτοια συμπτώματα.

Ενδεικτική 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.

Makri-Botsari, E. (2005). Risk/protective effects on adolescent depression: Role of individual, family and peer factors. *Psychological Studies*, 50, 50-61.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2009). Δυσaréσκεια 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*.