

Bibliografie:

1. Stan Marius, Responsabilitatea – drept sau obligatie?.- 4 martie, 2010; www. Empower.ro;
2. Stan Marius, Crima prin inconstienta (I).- 15 aprilie, 2010; www. Empower.ro;
3. Захаревич Андрей Станиславович, Биоэнергетические дыхательные психотехнологии.- СПб.: ИНФО ОЛ, 2009.- 125 с;
4. Фомин Михаил, Домашние роды – здоровый малыш.- СПб.:Питер, 2006.- 160 с;
5. Luca Valentino, Frica de responsabilitate.- 27 ianuarie, 2010; www. Empower.ro.

STIMA DE SINE ȘI SĂNĂTATEA INDIVIDUALĂ

Simion Simion Dănuț,

lect. superior, magistrul în psihologie, drd. UTM

“Distincția dintre minte și corp este o dihotomie artificială, o discriminare care se bazează în mod incontestabil mult mai mult pe specificul de înțelegere intelectuală, decât pe natura lucrurilor.”

Carl Jung

în *Modern Man in Search of a Soul*

Lovită de recesiune societatea aflată și așa într-o continuă tranziție are nevoie mai mult ca oricând să-și redefină propria existență, propriile idealuri. Pe lângă economia suferindă, învățământul și sănătatea, alte două importante componente ale structurii societății trec prin operații primejdioase.

William James a scris despre conceptul de stimă de sine și la adus în discuție în secolul XIX, urmând ca accentul să fie pus de cercetători pe acest concept puțin mai târziu, după a doua jumătate a secolului XX. Chiar dacă la început, el a fost explorat, susținându-se necesitatea, mai mult în SUA, a fost exportat cu succes și în alte țări, crescând astfel numărul de lucrări și cercetări care au apărut, dezvoltând această noțiune. Conceptul de stimă de sine este legat într-o mare măsură de sănătate, luat individual, sănătate individuală iar colectiv, sănătate socială.

Se estimează că, bolile comune ca: alergiile, migrenele, astmul și răcelile ușoare costă anual economia SUA 70 de miliarde de dolari, sumă ce include, deasemenea, 8 miliarde de dolari plăți în vizite necesare la doctor, precum și 23 de miliarde de dolari, costuri, în zile lipsă de la locul de muncă. (cifrele sunt calculate pentru anul 2003) Acestea corelate cu obișnuința populației autohtone de a se trata singură și a cumpăra medicamentele din farmacii luate fără prescripție medicală și fără acordul doctorului se revăd în costurile semnificative

determinate de complicațiile apărute în urma acestor autotratamente. Ori stima de sine, se află printre factorii care pot determina o stare psihologică și fiziologică bună, implicând cheltueli, simțitor mai mici, pentru sistemul de sănătate.

Tot în SUA s-au construit programe care au fost implementate predominant în școli, cu scopul principal de a crește nivelul stimei de sine, știindu-se legătura cu sănătatea personală, iar rezultatele nu s-au lăsat mult timp așteptate. Buna funcționare a raporturilor, legăturilor, dintre semeni, determină în mare măsură o stimă de sine crescută și o dată cu ea o stare de sănătate individuală optimă. Stima de sine scăzută este responsabilă pentru multe dintre problemele personale sau sociale ca: delicvența, performanța scăzută la învățătură și consumul de droguri. Deci probleme acute ale societății în care trăim ce pot fi ușor depășite și prin elaborarea de treninguri sau cursuri privind creșterea și întărirea stimei de sine. Creșterea stimei de sine ar reprezenta scânteia în baza căreia în școli competitivitatea ar lua locul nepăsării iar atitudinea comportamentală decentă ar lua locul conflictelor.

Conceptul psihologic de stimă de sine este îmbibat cu un mai larg înțeles cultural, și de multe ori este dificil de separat unul de celălalt, asta deoarece modul prin care acesta poate fi dezvoltat depinde simțitor și de mediul unde crește o anumită persoană, a regulilor sociale care stau la baza lui, de etnicitate și religia din care face parte, precum și de mediul în, și cu care el se identifică.

Atunci când vorbim despre noi înșine, pe lângă imaginea de sine, scoatem în prim plan și această importantă componentă, stima de sine care între aspirațiile și idealurile noastre reprezintă o scară a valorilor personale. Între sinele actual, ceea ce sunt, și sinele dorit, ceea ce vreau să fiu, raportul dintre cele două este stima de sine. Ea este un element cheie în sistemul de personalitate, în comportamentele interpersonale și sociale ale indivizilor.

Psihologii care au scris despre stima de sine, în general, discută, în termenii a două componente cheie: sentimental de a fi iubit și acceptat de ceilalți și sentimental dat de competență și măiestria în a atrage performanța prin realizarea sarcinii, precum și în rezolvarea de probleme în mod independent.

Stima de sine poate fi definită ca o evaluare personală a sinelui, combinând aspecte cognitive și afective care dau valori noi, judecății bazate pe autocunoaștere; este o emoție reflexivă ce apare în gânduri și acțiuni, în răspunsul propriei persoane. Oamenii capătă cunoștințele despre ei înșiși, organizate în scheme care provin din experiența directă sau judecățile imaginative ale relațiilor cu ceilalți, iar răspunsul asupra acestor cunoștințe este emoțional, trecut printr-un filtru propriu, personal. Ei simt despre sine aceeași gamă de emoții pe care pot să le direcționeze înspre orice obiect: frica, supăprarea, mania, ura, mândria, satisfacția, anxietatea, sila, rușinea, vina, jena, precum și alte afecte care există în experiența proprie.

În stima de sine starea sufletească apare și într-o formă euforică, care este un sentiment de bine dispunere, ce individual îl putem descrie în termeni ca: energizant, fericit sau stare de autocomfort. La cealaltă extremă se află disforia, descrisă în termeni opuși ca: tristețe, depresie, apatie, teamă. Într-un mod pozitiv individul este viou, organizat și gata de a acționa, pe când în mod negativ individul este rezervat, retras, temător și șovăitor în a acționa. Persoanele cu o stare de spirit pozitivă (stimă de sine înaltă) așteaptă mai multe afecte pozitive și în viitor, atrăgând ca un magnet succesul și influențând simțitor starea individuală de sănătate.

În creșterea stimei de sine psihologii au definit patru factori care par a fi mai importanți (Simons et al.,1994, în Petru Iluț 2001): identificarea cauzelor unei scăzute prețuiri de sine și definirea domeniilor importante de competență; suportul psiho-afectiv și aprobarea socială; asimilarea motivației de realizare, afirmarea; tehnici psihologice ce a face față dificultăților și stresului.

Interesant de știut e faptul că la copii, stima de sine vine din diferite surse în perioade de dezvoltare diferite. Dezvoltarea stimei de sine în copilărie este puternic influențată de atitudinea și comportamentul părinților. Comportamentul suportiv al acestora prin încurajare determină atitudinea față de succesul sau eșecul sarcinii, această atitudine fiind cel mai puternic factor în dezvoltarea stimei de sine. Mai târziu copiii experimentează în afara mediului familial, la școală, cu semenii, devenind astfel un al doilea factor în dezvoltarea stimei de sine. În preadolescență prietenia capătă rolul pivotant în viața copilului, la această etapă acceptarea socială în grupul semenilor joacă un rol major în dezvoltarea și menținerea stimei de sine. Schimbările fizice și emoționale care au loc în adolescență, asemănarea cu ceilalți, se prezintă ca o nouă componentă în dezvoltarea stimei de sine; relațiile pe care le construiesc cu sexul opus pot deveni o sursă majoră de confidență dar și de insecuritate personală ce afectează acest construct.

Stima de sine prin beneficiile pe care le aduce în diferitele etape din viața omului, inducând succesul și dezvoltarea personală, acestea se revăd în starea individuală de sănătate și implicit în costuri. Minte nu poate fi ruptă de trup, sistemul de valori proprii, împlinirea de sine, autocunoașterea, stima de sine ca o necesitate imperios necesară, prin beneficiile lor iată că ajută nu numai omul dar și sistemul din care acesta face parte.

Bibliografie:

- 1.The Encyclopedia of Positive Psychology vol.I 2009. pg. 880-886
2. The Gale Encyclopedya of Psychology 2nd.ed. Bonnie R.S. 2000
3. Handbook of psychology vol.5 Personality and Social Psychology 2003.pg. 327-346
4. Iluț Petru, Sinele și cunoașterea lui. Iași Polirom 2001
- 5.JPSP 2008.Vol 94. No.3 pg.412-428