

# Αναπτυξιακή Ψυχολογία

Διάλεξη 6:

Η ανάπτυξη της εικόνας εαυτού -  
αυτοαντίληψης

# Θέματα διάλεξης

- Η σημασία της αυτοαντίληψης
- Η φύση και το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης
- Η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης
- Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοαντίληψη

## Η σημασία της αυτοαντίληψης (1)

- Κοινή συνισταμένη όλων των θεωρητικών τάσεων είναι ότι ο εαυτός ή η αυτοαντίληψη είναι βασικός παράγοντας στη δημιουργία κινήτρων συμπεριφοράς και στην απόκτηση μιας ισορροπημένης και υγιούς προσωπικότητας

## Η σημασία της αυτοαντίληψης (2)

- Σήμερα πιστεύεται ότι η αντίληψη του εαυτού μας επηρεάζει τα συναισθήματα, τις στάσεις, τις πεποιθήσεις και τη συμπεριφορά μας.

## Η σημασία της αυτοαντίληψης (3)

- Η έννοια του εαυτού είναι μια νοητική κατασκευή θεμελιώδης για την ψυχική υγεία και συμβάλλει στην προσαρμοστική ικανότητα του ανθρώπου πολλαπλώς:
- Η έννοια του εαυτού δίνει ενότητα και συνέπεια στη συμπεριφορά, δημιουργώντας ένα σταθερό εσωτερικό νοητικό πλαίσιο το οποίο ερμηνεύει και οργανώνει τη σχετική με τον εαυτό δράση και εμπειρία

## Η σημασία της αυτοαντίληψης (4)

- Μια θετική στάση προς τον εαυτό προστατεύει και ενισχύει το άτομο στις συναλλαγές του με τους άλλους και τον κόσμο.
- Η αυτοαντίληψη επηρεάζει ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν καταστάσεις επίτευξης και λύσης προβλημάτων.

## Η σημασία της αυτοαντίληψης (5)

- Η θετική αυτοαντίληψη θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την εξασφάλιση της συμμετοχής του ατόμου στη διαδικασία της μάθησης. Μπορεί λοιπόν να ασκεί επίδραση στη γνωστική συμπεριφορά του ατόμου αλλά και στις επιλογές του ευρύτερα.

## Η φύση και το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης (1)

- Οι νεότερες θεωρητικές απόψεις προσεγγίζουν την εικόνα του εαυτού από μια γνωστική σκοπιά και την αντιμετωπίζουν ως μια σύνθετη νοητική υποκειμενική κατασκευή.
- Η κατασκευή αυτή αποτελεί μια *θεωρία του ατόμου για τον εαυτό του* και περιλαμβάνει μια σειρά από γνωστικο-θυμικές δομές, δηλαδή *αυτο-αναπαραστάσεις που αναφέρονται στο πώς τα άτομα βλέπουν τον εαυτό τους ως προς διάφορες ιδιότητες, τομείς δράσης και χαρακτηριστικά τους.*



## Η φύση και το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης (2)

- **Αυτοαντίληψη:** οι οργανωμένες αναπαραστάσεις των θεωριών, των στάσεων και των πεποιθήσεων που αφορούν τον εαυτό μας.
  - Περιλαμβάνει γνωστικά, συναισθηματικά στοιχεία και τάσεις συμπεριφοράς. Αυτές οι αναπαραστάσεις είναι δυναμικές γιατί διαφοροποιούνται από συνθήκη σε συνθήκη και γιατί αναπτύσσονται/ μεταβάλλονται κατά τη διάρκεια της ζωής

## Η φύση και το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης (3)

- Η έννοια του εαυτού έχει βάσεις όχι μόνο ενδοατομικές αλλά και κοινωνικές, διαπροσωπικές
- Η κοινωνική βασικά φύση της έννοιας του εαυτού είναι αυτή που της προσδίδει τη μεταβλητότητά της. Καθώς το άτομο μεγαλώνει νέες αυτο-αντιλήψεις προστίθενται και επαναδομούν τα σχήματα που αφορούν στον εαυτό.

## Η φύση και το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης (4)

### “Εαυτός”: Υποκείμενο ή αντικείμενο;

- Η αυτοαντίληψη, που είναι η υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του, θα πρέπει να εμπεριέχει τον εαυτό ως παρατηρητή αλλά και ως περιεχόμενο παρατήρησης.

## Η φύση και το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης (4)

- *Στοιχεία κοινωνικής ταυτότητας:*  
εκφράζουν το “εξωτερικό” στοιχείο του εαυτού που είναι σχετικά σταθερό
- Κοινωνικό status (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, κοινωνική τάξη, επάγγελμα), συμμετοχή σε ομάδες (φυλή, εθνικότητα, θρησκεία, ενδιαφέροντα), προσωπική ιστορία του ατόμου, προσωπική ταυτότητα...

## Η φύση και το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης (5)

### Σταθερή ή μεταβαλλόμενη εικόνα εαυτού;

- Τα άτομα έχουν την τάση να δημιουργούν και να διατηρούν μια σταθερή εικόνα εαυτού. Μάλιστα οι άνθρωποι τείνουν να σκέφτονται και να δρουν με τρόπο που τους επιτρέπει να διατηρούν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους.

## Η φύση και το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης (6)

- Η αντιλαμβανόμενη από το άτομο εικόνα που έχουν οι σημαντικοί άλλοι για τις συγκεκριμένες ικανότητές του παρέχει πληροφορίες συμπληρώνοντας το σχηματισμό της αυτο-εικόνας των ικανοτήτων του ατόμου και επηρεάζει την αυτο-εκτίμησή του.

## Η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης (1)

- Προτείνεται ότι η ανακάλυψη από το βρέφος ότι το σώμα της μητέρας του δεν αποτελεί μέρος του δικού του σώματος συνιστά τη βάση της αίσθησης του εαυτού (16-24 μήνες, θεώρηση του εαυτού ως υποκειμένου)
- Κατάκτηση της έννοιας του εαυτού ως αντικειμένου – αυτοαναγνώριση (18-24 μηνών)
- Συνείδηση του γεγονότος από το παιδί ότι μπορεί να αξιολογηθεί από τους άλλους – Σημαντικοί άλλοι

## Η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης (2)

- Κατάκτηση μονιμότητας αντικειμένων και προσώπων, ταυτότητα αντικειμένου
- Μετά τους 24 μήνες: αίσθηση αποτελεσματικότητας, συναίσθημα αυτοπεποίθησης, ανάληψη πρωτοβουλιών
- 3-5 χρ.: η αυτοαντίληψη στηρίζεται κυρίως σε εξωτερικά, εμφανή χαρακτηριστικά και σε διάφορες συνήθειες δραστηριότητες – αντίληψη σωματικού εαυτού
- Διακρίσεις με βάση το φύλο αρχικά και την ηλικία αργότερα – απολυτότητα στη σκέψη



## Η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης (3)

- Μετά τα 2½ χρόνια διατυπώνονται οι πρώτες αυτοαξιολογήσεις και οι κρίσεις του εαυτού ως ικανού ή μη ικανού, χωρίς όμως να είναι εξειδικευμένες ή σταθερές στο χρόνο και στις καταστάσεις
- Από τη σχολική ηλικία συντελείται μια στροφή προς τον εσωτερικό εαυτό και τα ψυχολογικά του χαρακτηριστικά. Σταδιακά, τα παιδιά εστιάζουν στη συγκεκριμένη κατάσταση.

## Η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης (4)

- Στα 8 χρ. περίπου διακρίνουν μεταξύ σώματος και νου, κατανοούν ότι διαφέρουμε ως προς τα συναισθήματα και, επιπλέον, ότι η εξωτερική μας συμπεριφορά μπορεί να διαφέρει εντελώς από τα συναισθήματα

## Η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης (5)

- Τα μεγαλύτερα παιδιά επικεντρώνονται όχι πια στο τι μπορούν να κάνουν αλλά στο τι μπορούν να κάνουν καλά σε σύγκριση με τους άλλους – κοινωνική σύγκριση
- Εφηβεία: αφηρημένες ιδιότητες εαυτού, εσωτερικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά – αναζήτηση ταυτότητας – ιδανικός εαυτός

# Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης

## Οικογένεια (1)

- Σημασία της προσωπικής αντίληψης του παιδιού για την αξία που έχει στα μάτια των γονιών του και της αίσθησης αποτελεσματικότητας κατά τη νηπιακή ηλικία

# Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης

## Οικογένεια (2)

- Η αυτοαντίληψη σχετίζεται με τον τρόπο που οι γονείς αντιμετωπίζουν το παιδί από τη βρεφική του ηλικία
  - Συναισθηματικό κλίμα: αγάπη, αναγνώριση, αποδοχή
  - Τρόπος διαπαιδαγώγησης-ανατροφής: παροχή αυτονομίας μέσα σε καλά καθορισμένα όρια

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης

### Οικογένεια (3)

Για τη θετική αυτοαντίληψη των παιδιών ευθύνονται:

- Ο βαθμός ελέγχου που εξασκούν οι γονείς στα παιδιά
- Οι απαιτήσεις τους για ώριμη συμπεριφορά
- Η σαφήνεια στην επικοινωνία
- Η αγάπη, η φροντίδα και το ενδιαφέρον που δείχνουν οι γονείς και η αναγνώριση και ενίσχυση των επιτυχιών των παιδιών

# Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης

## Σχολείο (1)

Οι νέες διαπροσωπικές σχέσεις που βιώνει το παιδί στο σχολείο και ιδιαίτερα η εξουσία του δασκάλου επιδρούν στις πεποιθήσεις, τις στάσεις και την αυτοεκτίμησή του

- Η θετική ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη οικοδομείται στην ενθάρρυνση, τη στήριξη των προσπαθειών του παιδιού στο σχολείο, στις ρεαλιστικές προσδοκίες των άλλων
- Η κοινωνική σύγκριση επιδρά στην αυτοαντίληψη

**Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης**

## **Πολιτισμικό πλαίσιο (1)**

Ανεξαρτήτως του πολιτισμικού πλαισίου οι άνθρωποι αναπτύσσουν μια εικόνα του εαυτού τους ως όντος ξεχωριστού από τους άλλους, διατηρούν μια διαχρονική, σχετικά σταθερή εικόνα για τον εαυτό τους και διαθέτουν αίσθηση της εσωτερικής τους ζωής.



## Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης

### Πολιτισμικό πλαίσιο (2)

- Το περιεχόμενο και η δομή τόσο του εσωτερικού εαυτού όσο και του κοινωνικού εαυτού μπορεί να διαφέρουν σημαντικά ανάλογα με το πολιτισμικό πλαίσιο. Οι πολιτισμικές αντιλήψεις για τον εαυτό μπορούν να επηρεάσουν με διαφορετικό τρόπο τη γνωστική δραστηριότητα, τα συναισθήματα και τα κίνητρά μας.

## Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης

### Προσωπικές εμπειρίες και βιώματα

- Γεγονότα συναισθηματικά φορτισμένα μπορούν να διαφοροποιήσουν την ισχύουσα αυτοαντίληψη του ατόμου
- Τα τραυματικά γεγονότα επιδρούν διαφορετικά σε κάθε άτομο και η διάρκεια της επίδρασης σχετίζεται με τα είδος και τη φύση του συμβάντος και, ιδιαιτέρως, με τον τρόπο με τον οποίο τα ερμηνεύει το άτομο.

# Εργασία I

- Ζητήστε από 5 συμφοιτητές/τριές σας να συμπληρώσουν αυθόρμητα και γρήγορα μία λίστα 15 προτάσεων η οποίες να ξεκινούν με τη λέξη «Είμαι...».
- Κατατάξτε την κάθε πρόταση: Αφορά προσωπική εκτίμηση ή αντανάκλαση της γνώμης των άλλων? Αφορά σε αντικειμενικό χαρακτηριστικό ή ιδιότητα ή αξιολόγηση σε κάποιο τομέα?
- Στη συνέχεια κάντε μία σύνθεση των απαντήσεων. Μπορείτε να ομαδοποιήσετε τις απαντήσεις σε κατηγορίες. Από τη διαδικασία αυτή προκύπτουν κάποιες κατηγορίες (ομάδες απαντήσεων) που δηλώνουν πλευρές της αυτοαντίληψης οι οποίες είναι κυρίαρχες σε αυτή την ηλικία και στη συγκεκριμένη ομάδα ατόμων; Γράψτε μία παράγραφο που να συνοψίζει τη σύνθεση αυτή.

## Βιβλιογραφία

Cole, M., & Cole, S.R (2002). Η ανάπτυξη των παιδιών (B Τόμος). (σελ. 542-558).

Αθήνα: Τυπωθήτω

Λεονταρή, Α. (1996). Αυτοαντίληψη.

Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.