

A Percepção da Autorrealização na Construção da Autoestima de Adolescentes

Paloma S. Araujo^{1*}, Denise D'Aurea Tardeli²

1. Estudante de Psicologia da Universidade Católica de Santos - Unisantos; *palomasaraujo@outlook.com

2. Pesquisadora e Professora da Universidade Católica de Santos - Unisantos, Santos/SP

Palavras Chave: *Adolescência, Autorrealização, Projeto de Vida.*

Introdução

A adolescência é um período psicossociológico complexo e específico do desenvolvimento humano, que tem como função inserir o indivíduo no contexto social representado pelo mundo adulto. É período de transições e transformações internas e externas ao adolescente, onde é necessário tomar decisões importantes baseadas em quem é, e em quem quer vir a ser. A posição central da sociabilidade, a busca de uma identidade, a construção de um plano de vida e uma condição ambígua – onde não se é mais criança, mas também não se é plenamente adulto – são fatores presentes na adolescência e esses elementos relacionados podem gerar conflitos e inseguranças. Assim, o objetivo deste estudo foi estabelecer a relação entre a autorrealização e autoestima, vinculada à personalidade moral dos adolescentes e os seus projetos de vida, visando a compreensão que eles têm de suas potencialidades. Foram selecionados para a pesquisa 175 sujeitos – meninos e meninas – na faixa etária de 11 a 17 anos, escolarizados, de escolas privadas da cidade de Santos-SP, no período de 2013/2014.

Resultados e Discussão

Os instrumentos utilizados para a pesquisa foram: Questionário de Avaliação da Autorrealização, traduzido e adaptado do Inventário de Autoconceito do Meio Escolar e do Questionário de Autoestima de Rosenberg e pesquisadores da Espanha, com vinte e quatro (24) questões objetivas; Questionário de Perfil elaborado para a pesquisa, sendo baseado no *Developmental Assets Profile* (EUA), composto por vinte e cinco (25) questões objetivas; e Questionário de Propósito com seis (6) questões abertas, baseado no questionário criado por William Damon (EUA) sobre adolescência. A partir dos dados coletados constatamos que os adolescentes possuem uma boa noção de suas capacidades, assim como da importância de se pensar no futuro. Foi observado, contudo, uma dificuldade em lidar com as emoções, sendo que as meninas demonstraram maior tendência para se deixar levar pelo desânimo, tristezas, depressão ou euforias, enquanto os meninos se mostraram mais resistentes ao falar de emoções. Considerando que os adolescentes colocaram que ter uma boa vida é ter amigos e família por perto, e que a expressão das emoções influencia nas relações sociais, essa dificuldade com as emoções podem dificultar o processo de autorrealização, já que esta, segundo Escámez (1976), Iriondo (2001) e Brenlla *et al.* (2007), se dá através de experiências sociais bem sucedidas.

Sobre aspectos ligados à questões sociais e morais, foi possível perceber que os jovens com valores mais humanistas, que dão importância ao círculo social têm uma percepção mais equilibrada da autorrealização. Foi verificado que os adolescentes pesquisados aceitam bem os outros, buscam ser solidários, participativos e colaborativos; em todos esses quesitos as meninas obtiveram uma porcentagem consideravelmente maior que

os meninos, demonstrando um maior desenvolvimento em questões morais e éticas.

Outra questão encontrada foi o fato de terem respostas medianas em relação a se sentirem valorizados e aceitos pelos outros. Já que as experiências sociais têm forte papel na autorrealização, isso se mostra como um aspecto negativo, pois um adolescente que não se sente valorizado, produtivo, pode se sentir inseguro e ter dificuldades na busca de sua autonomia. Isso é algo que ocorre em nossa sociedade, onde se retarda cada vez mais o processo de entrada do jovem no mundo adulto, protelando sua independência. Também foi notado que a maioria dos jovens pesquisados não está muito segura em relação ao futuro, porém demonstram aceitar desafios, e ter espírito de superação, o que é importante, pois ao vencer os obstáculos típicos da idade, poderão se desenvolver e se autorrealizar.

Conclusões

Com base na revisão bibliográfica realizada acerca do tema e na pesquisa produzida, concluiu-se que a autorrealização, definida como a capacidade de desenvolver potenciais e ser o que podemos e devemos ser, se constrói através de uma inserção/participação social, de valores aplicados, de uma busca da identidade através do que é interno e externo ao indivíduo e principalmente através da busca de uma vida que faça sentido. Vemos também a importância do espaço da reflexão e da tomada de consciência sobre si mesmo em meio às pressões sociais contraditórias.

É compreendido por fim que o grau de autorrealização também é refletido pela autoestima, ou seja, por um nível de satisfação consigo mesmo. Ao se perguntar “Como me sinto?” há uma inferência do meio na construção desta autoestima, que interfere também na realização de si próprio ao estar nesse meio social. Quando o indivíduo é aceito, se aceita, se realiza e se sente mais produtivo, cria uma melhor autoestima, que interfere nas próximas realizações, gerando um ciclo de interdependência, que confirma o papel da autorrealização na construção da autoestima e vice-versa. Portanto, a percepção da autorrealização é importante para a autoestima, para a construção da identidade, da personalidade moral e para criação de um plano de vida que faça sentido, e assim, nesta busca por se realizar e desenvolver potenciais, possa ser proporcionado ao jovem alcançar a felicidade.

BRENLLA, M. E. et al. **Autorrealización y sentido de felicidad**. In: Progresos sociales 2004-2006: avances y retrocesos en una sociedad polarizada. Informe No. 3 del Barómetro de la Deuda Social Argentina. Observatorio de la Deuda Social Argentina de la Universidad Católica Argentina, 2007. Disponível em: <<http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo32/files/4-6-capitulo-6-2007.pdf>>.

Acessado em: 28 julho 2014.

ESCÁMEZ, Juan. **La autorrealización personal, fin fundamental de la educación**. In: Millars, Nº. 3, págs.197-212, 1976. Disponível em: <<file:///C:/Users/Paloma/Downloads/131484-181297-1-PB.pdf>>.

IRIONDO, Alberto Z. **Autorrealización y proyecto de vida en la juventud**. Tese de doutorado da Universidad Del País Vasco/Espanha, 2001. Disponível em: <<http://www.autorealizacion.info/documentos/tesis-autorealizacion.pdf>>.

Acessado em: 28 julho 2014.