

A PERCEPÇÃO DA AUTORREALIZAÇÃO NA CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES

*Paloma da Silva Araujo*¹

Universidade Católica de Santos - UNISANTOS

*Denise D'Aurea-Tardeli*²

Universidade Católica de Santos - UNISANTOS

Resumo: Diante de um período complexo como a adolescência, que busca inserir o indivíduo no mundo adulto e o faz tomar decisões importantes baseadas em que é e em quem quer ser, foi vista a necessidade de estudar a relação entre a percepção da autorrealização e a construção da autoestima na adolescência, e como ambas podem influenciar no estabelecimento de projetos de vida satisfatórios. Desta forma, diante do estudo realizado com 175 adolescentes escolarizados, da cidade de Santos-SP, foi verificada a inter-relação entre percepção da autorrealização e construção de autoestima, assim como sua importância para o desenvolvimento do adolescente.

Palavras-chave: Adolescência, autorrealização, propósito.

Introdução

Em um mundo onde ocorrem tantas transformações à nível político, econômico, social e cultural, e que promove pensamentos e atitudes competitivos e individualistas, encontram-se os adolescentes, que são impelidos a inserirem-se de forma mais participativa em seu contorno social. Nesta fase, o adolescente também é amplamente influenciado pela forma que sente que o veem, e assim constrói sua autoestima, que acreditamos atuar na energia que o jovem coloca para construir projetos de vida que alcancem o auge de suas potencialidades.

Contudo, o contexto atual mostra que grande parte dos jovens hesita em assumir compromissos que definem a vida adulta e que não conseguem achar o tipo de engajamento que torna a vida completa. Diversos estudos tem demonstrado que a baixa autoestima ou a

¹ Estudante de Psicologia na Universidade Católica de Santos

² Orientadora de Iniciação Científica, Doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP), Professora da Universidade Metodista de São Paulo.

falta de interesses que possam direcionar a vida - intenção em realizar algo que seja significativo para si e para o mundo que o cerca - são prejudiciais ao desenvolvimento humano, pois leva à não realização pessoal.

O objetivo desta pesquisa foi compreender as personalidades jovens no que se refere ao desenvolvimento da sensação de autorrealização, envolta em um período de necessidade de inserção na sociedade, além de verificar a relação entre a percepção da autorrealização e a construção da autoestima na adolescência, e como ambas podem influenciar no estabelecimento de projetos de vida autorrealizadores.

O interesse pela adolescência se deve à tentativa de compreender se os adolescentes possuem noção de suas capacidades e buscam desenvolver suas potencialidades afim de se autorrealizarem, e se justifica com o que se observa no cotidiano como um momento de tensão para as escolhas que o jovem deve fazer ao inserir-se socialmente e profissionalmente, encontrando-se em um meio subjetivo conflituoso, onde precisa descobrir quem é, como se sente em relação ao que é, e quem quer ser.

Adolescência e Autorrealização

A adolescência é um período psicossociológico de transição onde há transformações internas e externas na vida do indivíduo, que busca se inserir no mundo social adulto, assim como construir uma ideia de quem é e de quem quer ser.

Assim, podemos citar tais fatores presentes nesta fase: (1) a posição central da sociabilidade, (2) a busca de uma identidade, (3) a construção de um plano de vida (4) e uma condição ambígua - onde não se é mais criança, mas também não se é plenamente adulto. Esses elementos relacionados podem gerar um momento de conflitos e inseguranças, onde “[...] o adolescente não procura apenas adaptar seu eu ao ambiente social, mas também adaptar o ambiente social ao seu eu” (Bühler como citado em Piaget, 1958, p. 255).

Perante grandes transformações, o “olhar dos outros” tem grande importância. Rice (2000) destaca que, em uma pesquisa realizada por ele em conjunto com Baumeister e Buder (1985), os adolescentes são os que, entre crianças e adultos, mais se preocupam com a opinião dos outros, o que faz com que, segundo Calligaris (2000), essa época seja campeã em fragilidade na autoestima, pois “[...] entre a criança que se foi e o adulto que ainda não chega, o espelho do adolescente é frequentemente vazio” (Calligaris, 2000, p. 25).

Podemos considerar a autoestima como a “[...] dimensão valorativa do autoconceito” (D’Aurea-Tardeli, 2011, p. 82), que se refere à sensação que o indivíduo tem de si próprio. Ela “[...] reflete o nível de satisfação consigo mesmo [...]” (Escrivá & Vilar, 1997, p.66),

como a pessoa se vê, se sente e se aceita, de forma positiva ou negativa. A autoestima se baseia nas crenças internalizadas acerca de si mesmo pelo que lhe é comunicado através do meio social, e é também “[...] um construto psicológico diretamente relacionado com o desenvolvimento global do sujeito, devido aos componentes cognitivos, afetivos e comportamentais que o definem” (Escrivá & Vilar, 1997, p. 53).

A autorrealização está intimamente ligada à percepção que o indivíduo tem de si mesmo, ou seja, à sua autoestima. Seu sufixo “auto” “[...] nos remete ao sujeito, ao agente, e nos vai abordar, portanto, o problema da identidade [...]” (Iriondo, 2001, p. 6). O indivíduo se dirige intencionalmente à um objetivo, à sua realização e integração e, ainda de acordo com Iriondo (2001), precisa lidar com uma intermediação dos valores e motivações, que pode, de acordo com o grau de coerência, impulsionar ou frear o processo de desenvolvimento.

A realização, segundo Escámez (1976), é um impulso fundamental da natureza humana; para Fromm (1968 como citado em Escámez, 1976) a realização individual é o autêntico fim da atividade humana. Portanto, a autorrealização, segundo Stratton e Hayes (1994), se refere ao processo de tornar realidade o potencial que o indivíduo possui, ou seja, desenvolver suas capacidades ao máximo, “explorar opções a habilidades e viver a vida da maneira mais plena possível” (Stratton & Hayes, 1994, p. 25).

De acordo com Iriondo (2001), a autorrealização é uma ação, um efeito de se transformar por si em si mesmo, com os sonhos e planos na realidade; é um processo que tende à autonomia e integração pessoal. Devemos entender a autorrealização como expressão de meta, mas também como um processo contínuo de desenvolvimento, uma busca sem fim, já que, para Maslow (1943), somos seres eternamente insatisfeitos.

Segundo Brenlla et al. (2007), a autorrealização pode ter três aspectos:

1. A percepção do sentido de vida, que é essencial por nos impelir à uma busca de sentido para nossas vidas. Essa busca ocorre claramente através da construção de um projeto de vida. Taylor (1998 como citado em La Taille, 2006), coloca que as ações só se tornam dignas de serem realizadas quando se dá sentido à elas.

O projeto de vida entendido como uma estrutura psicológica, expressa as direções centrais do indivíduo (objetivos, ideais, valores, interesses, planos de ação) que determinam sua posição e pertencimento a uma sociedade concreta. Segundo Iriondo (2001), a comunidade tem grande importância no projeto de vida, pois demonstra o grau em que os projetos recebem apoio e são reconhecidos e valorizados através da visibilidade dos outros. Para Piaget (1958), o projeto de vida é um motor afetivo na formação da personalidade do

adolescente, na qual, em uma escala de valores, se subordina alguns a outros para se alcançar um objetivo.

Damon (2008) coloca que achar um propósito na vida é essencial para que os adolescentes alcancem a felicidade e a satisfação na vida, pois para ele tal propósito pode organizar uma vida inteira, em significado e em inspiração e motivação. A partir disso, entendemos o projeto de vida como um componente crucial para a “[...] realização das pessoas e faz referência a uma motivação humana básica que nos impele à busca do que tem sentido em nossas vidas e que se reflete na vivência do valor da vida” (Frankl, 1992 como citado em Brenllaet al., 2007). A construção de um projeto de vida autorrealizador, para D’Aurea-Tardeli (2011), pode fazer do indivíduo “[...] um agente transformador, crítico, solidário e reflexivo, capaz de [...] encontrar um novo sentido para situações interativas em seu entorno [...]” (D’aurea-Tardeli, 2011, p. 91), daí a importância do sentido de vida para a autorrealização.

2. A percepção das conformidades com as próprias capacidades, que mede o nível de realização, pois as percepções que possuímos em relação às nossas capacidades contribuem para o nosso bem estar se forem otimistas, nos auxiliando a enfrentar os contratempos da vida. Segundo Maslow (1962 como citado em Iriondo, 2001), ter uma maior aceitação de si mesmo é característica de indivíduos autorrealizados.

3. A percepção de felicidade, onde cada indivíduo possui um nível singular de felicidade, e este grau é resultado de uma comparação da posição do indivíduo em relação à outros que ele considera relevantes; dependendo dos eventos da vida o indivíduo se coloca acima ou abaixo desse nível.

Nos últimos tempos, a busca para alcançar uma vida boa está muito presente em nossa sociedade, o que corresponde a uma experiência subjetiva, pois “[...] não é possível ser feliz sem se sentir feliz [...]” (Canto-Sperber, 2004 como citado em La Taille, 2006, p.37). A felicidade não é puramente um estado subjetivo, mas depende da subjetividade, ela “[...] não é dada por nenhuma experiência particular, mas sim pela consciência da direção que damos às nossas vidas” (Ricoeur, 1990 como citado em La Taille, 2006, p.38).

Para La Taille (2006), a busca pela felicidade é uma busca por realização, por desenvolvimentos de potenciais. As perguntas que vida quero viver?, para que viver? e quem ser? estão intimamente ligadas ao sentido da vida, e “[...] viver uma vida que faça sentido é condição necessária para a “vida boa’.” (La Taille, 2006, p. 44), e consequentemente para a felicidade.

Nesse espaço de busca de identidade e necessidade de sociabilidade, os adolescentes podem vivenciar novas experiências, criar identificações e laços de solidariedade, com a possibilidade de realizar as descobertas necessárias à elaboração de suas identidades e de criar bons projetos de vida almejando autorrealização, entendida como um processo que percorre toda a vida.

Metodologia

A pesquisa, que está voltada para os estudos da Psicologia da Moralidade e sua relação com a Psicologia do Desenvolvimento, foi realizada utilizando 175 adolescentes do Ensino Fundamental II (7º ano ao 9º ano) e Ensino Médio (1º e 2º anos) – meninos e meninas – com faixa etária de 11 a 17 anos, de 3 escolas da rede privada de ensino do município de Santos-SP, no período de 2013/2014. A pesquisa não teve o intuito de realizar comparações entre contextos escolares ou de produtividade, porém uma das variáveis é que os sujeitos fossem escolarizados, porque entendemos que a escola, como instituição que proporciona aprendizados, intensifica as relações interpessoais nesta faixa etária selecionada para a pesquisa, sendo importante para a construção da subjetividade e dos projetos de vida.

Instrumentos de Medida:

Foram utilizados três (3) questionários sendo um de Perfil, um de Propósito e outro sobre Autorrealização.

a) A autorrealização nas construções de projetos de vida do adolescente foi avaliada por meio do Questionário de Avaliação da Autorrealização adaptada e traduzida do Inventário de Autoconceito do Meio Escolar e do Questionário de Autoestima de Rosemberg e equipe de pesquisadores da Espanha. O questionário é composto por vinte e quatro (24) questões fechadas, de escala Likert (raramente, às vezes, frequentemente, sempre), que tratam da situação pessoal do adolescente relativa à atitudes, vontades, valores, avaliando a percepção de suas realizações e sua satisfação em relação à suas atitudes e sentimentos.

b) O Questionário de Perfil elaborado especialmente para a pesquisa é baseado no Developmental Assets Profile (EUA), composto por vinte e cinco (25) questões fechadas, de escala Likert (raramente, às vezes, frequentemente, quase sempre), afim de traçar um perfil verificando o que o adolescente gosta ou não de fazer, como se sente e lida com isso, se é sociável e influenciável.

c) O Questionário de Propósito é baseado no questionário criado por William Damon/EUA sobre adolescência. Este é composto por seis (6) perguntas abertas, que dizem

respeito ao tipo de pessoa que o adolescente acha que é, ao que ele considera valoroso para sua vida presente e futura, e se possui objetivos a serem alcançados e, caso não os possua, o que o está impedindo.

Resultados e discussão

Através de uma correlação dos dados, obtidos por meio dos questionários aplicados, vemos como relevante expor dados relacionados à aspectos da individualidade dos jovens, e à questões sociais e morais.

No que se refere aos dados pertinentes à individualidade, vemos aspectos importantes para o desenvolvimento da personalidade ética, para a construção da identidade e de projetos de vida.

Em uma questão do Questionário de Autorrealização, foi questionado “Produzo o que posso segundo as minhas capacidades?” Aqui vemos que 43% dos jovens dizem ‘sempre’ e 39% ‘frequentemente’ produzir com forme suas capacidades, isso nos mostra que eles possuem noção do grau de suas capacidades, não exigindo demais de si, sequer deixando de valorizar o que podem fazer.

Agir tendo consciência das atitudes é importante para os adolescentes ao estarem descobrindo suas capacidades e desejos; ao serem perguntados “Ajo por convicções próprias, serenas, refletidas e não por caprichos e fantasias?” foi retratado que 43% ‘frequentemente’ agem assim. Também é notado que as meninas tiveram uma incidência maior nas frequências ‘algumas vezes’ (30%) e ‘frequentemente’ (46%), porém com uma menor porcentagem no ‘sempre’ (16%), em relação aos meninos (27%).

Ao serem questionados se procuram não ser superficiais nem se deixar levar pelo que todos dizem, fazem ou pensam, 72% dos adolescentes pesquisados responderam ‘sempre’ ou ‘frequentemente’ - com uma diferença superior de 13% no índice feminino (78% meninas, para 65% meninos) - o que pode ser visto como positivo já que é necessária a reflexão nessa fase da vida para que o próprio adolescente possa encontrar suas formas de ver e pensar o mundo sem se deixar levar pela opinião dos outros. Ressalto que os outros significativos para o adolescente tem influência na construção de sua identidade e de sua personalidade moral, no entanto, o jovem deve ter seu espaço de reflexão e tomada de decisões para que se autorrealize.

Em relação ao modo de agir e às respostas emocionais dos jovens, encontramos que apenas 15% ‘sempre’ tentam não ser precipitados ou improvisadores habitualmente, não

havendo diferenciação de gêneros nesta resposta. A partir disso vemos que há situações onde os adolescentes se deixam levar por comportamentos precipitados diante de suas emoções.

É percebido também, que 56% dos adolescentes ‘frequentemente’ ou ‘sempre’ controlam seu temperamento sem deixar de ser como realmente é. Entre as meninas, 43% dizem ‘frequentemente’ ser assim, enquanto entre os meninos, esse número cai para 24%; encontramos aí um dado interessante, onde as meninas buscam ser mais autênticas em suas manifestações quando há necessidade de controlar seu temperamento, já os meninos buscam isso com uma frequência menor. Outro dado encontrado é que 45% dos adolescentes ‘sempre’ se esforçam para não se deixar levar por estados de excessiva euforia nem por depressões. Neste caso vemos uma diferença de 11% entre os gêneros, onde os meninos (51%) dizem se esforçar mais que as meninas (40%).

Ao serem questionados “Normalmente não me vence o desânimo?” 34% responderam que ‘frequentemente’ não são tomados pelo desânimo, porém uma porcentagem próxima, de 30% mostra que somente ‘algumas vezes’ não são deixados levar pelo desânimo. Há também diferenciação de gêneros, onde 65% dos meninos responderam ‘frequentemente’ ou ‘sempre’, em contraposição à 51% das meninas, onde vemos que as meninas tem mais probabilidades de serem vencidas pelo desânimo. Confirmando este dado, 59% dos adolescentes pesquisados costumam ‘sempre’ ou ‘frequentemente’ não cair no pessimismo, desânimo, tristeza e desilusão. Esse número para as meninas é de 52%, enquanto para os meninos é de 65%.

Podemos perceber, em relação a expressar os sentimentos de forma adequada, dado colhido do Questionário de Perfil, que a quantidade de respostas ficou bem distribuída entre as frequências (17% - raramente; 27% - às vezes; 31% - frequentemente; e 21% - quase sempre) o que pode-se concluir que os adolescentes possuem dificuldades em relação à manifestações emocionais, sendo um aspecto negativo. Esses dados são confirmados pelo fato de que no Questionário de Propósito, ao serem perguntados sobre que tipo de pessoa são, em 20% das respostas (um índice alto em relação às demais respostas) foram encontrados aspectos como introvertida, antissocial, deprimida, impaciente, explosiva ou alguém com dificuldades para se expressar.

John e Gross (2007 apud Freire & Tavares, 2011) acreditam que para o bem-estar ser alcançado devemos regular as emoções de forma adequada, ou seja, precisamos prestar atenção em quais emoções nos influenciam, que tipos de emoções temos, quando as temos e como as experimentamos e as expressamos.

Outro dado nos mostra que 42% dos jovens dizem ‘sempre’ ter uma mente ágil, capaz de aceitar mudanças e evolução, o que é algo positivo, pois nesta idade o indivíduo deve estar

buscando uma evolução, que traz consigo mudanças. Estar aberto à novidades, com uma mente aberta, é de extrema importância para que os jovens busquem estar se desenvolvendo.

Em relação aos dados ligados às questões sociais e morais desta fase da vida, vimos que encontramos conceitos-chaves da personalidade moral (como devo agir), essenciais na formação da personalidade ética (que vida quero viver), e que trazem uma visão do coletivo e da empatia da idade.

No que se refere à autorrealização, podemos destacar o papel do meio social, pois ela se dá por meio de experiências bem sucedidas, ou seja, por meio da inserção social. Para Escámez (1976), a realização pessoal exige unir-se aos demais e à natureza, e para Brenlla et al. (2007), as condições do contexto influenciam, positivamente ou negativamente na percepção da autorrealização. Iriando (2001), também coloca que a autorrealização está ligada às aspirações intrínsecas como contribuição na comunidade, rede de apoio e as relações satisfatórias.

Vemos através da questão “Busco ser autêntico rejeitando a hipocrisia, falsidade e ambiguidade em minha maneira de falar e agir?” que 74% dos adolescentes pesquisados disseram que ‘frequentemente’ ou ‘sempre’ buscam ser autênticos, sendo um bom aspecto, pois rejeitar a hipocrisia, falsidade e ambiguidade é importante para os adolescentes que estão em busca de sua identidade e construindo uma personalidade moral.

Outro dado verificado é que 67% dos adolescentes ‘frequentemente’ ou ‘sempre’ não marginalizam as pessoas menos inteligentes, menos simpáticas ou menos sensíveis que eles, aspecto importante em relação à percepção que o jovem tem de si e dos outros que convive. Complementando este dado, vemos que 92% dos entrevistados ‘frequentemente’ ou ‘sempre’ aceitam bem as pessoas diferentes.

Na questão “Sei dialogar respeitando a opinião dos outros, sem pretender a exclusividade da verdade e da razão?” 42% responderam ‘sempre’. Entre as meninas há um índice mais alto de 49%, enquanto entre os meninos é de 35%, o que demonstra que as meninas se colocam como mais abertas a um diálogo respeitoso entre diferentes opiniões.

Outro aspecto encontrado é que 37% dos adolescentes dizem ser ‘sempre’ solidários com o sofrimento e necessidade alheios, esse número cai para 30% entre os meninos e sobe para 43% entre as meninas; além de 46% dizerem que não se alegram com os fracassos e humilhações dos outros, onde há também uma diferença grande entre gêneros, 52% para as meninas e 39% para os meninos. No Questionário de Propósito foi encontrado que, para os jovens pesquisados, ser uma boa pessoa é ser solidário (48% das respostas), ajudando o próximo, sabendo conviver com as diferenças e sendo útil no mundo ao fazer o bem. Outro

dado que corrobora com estes é do Questionário de Perfil, onde 57% dos adolescentes disseram que ‘quase sempre’ acham importante ajudar as pessoas. Também é visto que 71% ‘frequentemente’ ou ‘sempre’ buscam desenvolver atitudes de cooperação, participação e colaboração, não sendo individualistas, aspecto importante para o desenvolvimento de uma boa moralidade.

D’Aurea-Tardeli (2011) coloca que a solidariedade expressa um elo que envolve os seres humanos. A solidariedade vista como virtude está associada à formação da personalidade. Várias manifestações da identidade ligadas à solidariedade “[...] atendem às eternas questões morais: que tipo de pessoa eu sou e que tipo de pessoa eu quero ser?” (D’Aurea-Tardeli, 2011, p.53).

Vemos, no Questionário de Perfil, que 72% dos adolescentes dizem que ‘frequentemente’ ou ‘quase sempre’ fazem amizade com várias pessoas, isso é confirmado no Questionário de Propósito, onde 53% disseram que ter uma boa vida é ter os amigos por perto, estar com quem gosta e 26%, maioria das respostas em outra questão, disseram que querem ser lembrados como alguém simpático, amigável e com bons amigos por perto.

Se sentir aceito e valorizado pelas pessoas é extremamente necessário para se construir uma boa autoestima e se autorrealizar em suas ações, já que o autoconceito do sujeito é construído a partir de como ele percebe que o veem. Entretanto, foi verificado no Questionário de Perfil que 36% ‘raramente’ ou ‘algumas vezes’ se sentem valorizados e aceitos pelas pessoas, uma porcentagem considerada alta. Há também diferenciação entre os gêneros, pois, enquanto 23% dos meninos se sentem valorizados ‘raramente’ ou ‘às vezes’, 48% das meninas se encaixam nesses quesitos.

Segundo La Taille (2006), temos na dimensão da moral a pergunta Como devo agir? e na dimensão ética Que vida quero viver?. Portanto, esses aspectos da personalidade moral e ética influenciam nas ações dos adolescentes, assim como no modo em que veem a vida e em como querem construir seu futuro. Nesses dados, podemos perceber aspectos que vão ao encontro de uma visão de coletivo, respeito ao próximo, inclusão, solidariedade, aceitação de si e dos outros, de empatia, justiça, generosidade e honra.

Em outros dados, onde se encontra que 38% ‘frequentemente’ se sente bem sobre seu futuro, vemos uma característica importante da relação da autorrealização com o projeto de vida, onde a forma como os adolescentes veem seu futuro influencia no processo de sua realização pessoal. Também encontramos nesses dados uma situação que nos leva a uma reflexão; o número de adolescentes que disseram ‘às vezes’ se sentir bem sobre o futuro foi grande (23%), onde se percebe uma certa insegurança, que pode ser vista de forma negativa,

dificultando uma realização em relação à esse futuro, ou pode ser vista também como algo que os impulse a buscar vencer as adversidades e construir um bom plano de vida, visto que nesta fase da vida os questionamentos e incertezas são muitos.

Vemos também um ponto relacionado aos desafios de um projeto de vida, que pode ser autorrealizador se o jovem buscar vencer esses obstáculos. Na pesquisa, através do Questionário de Perfil, 35% dos adolescentes disseram que ‘quase sempre’ aceitam desafios de forma positiva, porém 22%, um número considerável, disseram só ‘às vezes’ aceitar tais desafios. Há uma diferença de gêneros, onde 75% dos meninos aceitam ‘frequentemente’ ou ‘quase sempre’ os desafios de forma positiva, enquanto apenas 54% das meninas aceitam os desafios positivamente.

Como último dado apresentado, verifica-se um aspecto positivo, onde 80% dos adolescentes disseram que ‘frequentemente’ ou ‘sempre’ tem espírito de superação e não colocam barreiras no caminho de sua autorrealização. Estarem decididos a superar os contratempos e serem determinados a ir atrás de seus objetivos é essencial para se autorrealizarem, já que a percepção é do próprio adolescente, que busca sua realização (desenvolvimento de potenciais) e integração ao criar um projeto de vida para o futuro.

Considerações finais

Com base na revisão bibliográfica realizada acerca do tema e na pesquisa produzida, conclui-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 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.

Damos grande importância ao espaço da reflexão e da tomada de consciência sobre si mesmo e sobre os outros, espaço que, em meio ao enfrentamento das tarefas de desenvolvimento, é de extrema importância para o estabelecimento de metas e propósitos a construir e realizar.

Podemos perceber que os adolescentes pesquisados possuem uma boa noção de suas capacidades, assim como da importância de se pensar no futuro. Foi notado uma dificuldade de lidar com emoções, principalmente com a expressão das mesmas. Também foi percebido neste aspecto que as meninas demonstram maior tendência para se deixar levar pelo desânimo, tristezas, depressão ou euforias, enquanto os meninos se mostraram mais resistentes ao falar de emoções.

Essas dificuldades encontradas pelos jovens podem prejudicar o processo de autorrealização e diminuir sua autoestima, porém, ter noção de suas deficiências é essencial para buscar melhorar nesses aspectos. A forma como o adolescente lida com suas emoções também influencia em suas relações; considerando que os adolescentes pesquisados colocaram que ter uma vida boa é ter família e amigos por perto, tal fator – dificuldade de lidar com expressão de sentimentos e emoções - pode prejudicar essa busca.

A participação social tem grande importância para a construção do projeto de vida, para a autoestima e para a autorrealização, já que esta última se dá por experiências sociais bem sucedidas. É possível perceber que jovens com valores mais humanistas, que dão importância ao círculo social podem ter uma percepção mais equilibrada da autorrealização. Foi verificado que os adolescentes pesquisados, em sua maioria, aceitam bem os outros, buscam respeitar as opiniões, ser solidários, e procuram não ser individualistas, sendo participativos e colaborativos. Um aspecto interessante é que 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 negativas em relação a se sentirem valorizados e aceitos pelos outros. Já que as experiências sociais tem forte papel na autorrealização, isso se mostra como um aspecto negativo. Um adolescente que não se sente valorizado, produtivo, pode se sentir mais inseguro, desvalorizado 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, atrasando sua independência, o que pode dificultar os adolescentes a se realizarem consigo e com os projetos que possui para o futuro.

Também foi notado que a maioria dos jovens pesquisados não estão muito seguros em relação ao futuro, porém demonstram aceitar desafios, e ter espírito de superação, o que é importante nessa fase da vida, pois ao vencer os obstáculos típicos da idade, poderão se desenvolver e se autorrealizar.

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 projeto de vida que faça sentido, e assim, nesta busca por se realizar e desenvolver potenciais, possa ser proporcionado ao jovem alcançar a felicidade.

Referências

- Brenlla, M. E., Lépure, E., Lépure, S., Macció, J., Salvia, A., Hermida, J. C. & Lamberti, A. (2007). Autorrealización y sentido de felicidad. *Barómetro de la Deuda Social Argentina*, 3, 209-216. Recuperado em 28 julho, 2014, de <<http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo32/files/4-6-capitulo-6-2007.pdf>>
- Calligaris, C. (2000). *A Adolescência*. São Paulo: PubliFolha.
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. N.Y.: Free Press.
- D'Aurea-Tardeli, D. (2011). *Solidariedade e Projeto de vida - a construção da personalidade moral do adolescente*. Campinas/São Paulo: Mercado de Letras/FAPESP.
- Escámez, J. (1976). La autorrealización personal, fin fundamental de la educación. *Millars: Revista del Colegio Universitario de Castellón de la Plana*, 3, 197-212.
- Escrivá, V. M. & Vilar, M. M. (1997). Autoconcepto y desarrollo personal. In: Escrivá, V. M. & Pérez-Delgado, E. *Cognición y afecto en el desarrollo moral: evaluación y programas de intervención*. Valencia: Promolibro.
- Fierro, A. (1995). Desenvolvimento da personalidade na adolescência. In: Coll, C., Palacios, J. & Marchesi, A. *Desenvolvimento psicológico e educação: Psicologia evolutiva*. (Vol. 1, pp. 288-298). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Freire, T. & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo. *Revista Psiquiatria Clínica*. 38(5), 184-188. Recuperado em 17 jul. 2014, de <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v38n5/a03v38n5.pdf>>
- Iriondo, A. Z. (2001). *Autorrealización y proyecto de vida en la juventud*. Tese de doutorado, Universidad Del País Vasco, Espanha. Recuperado em 28 julho, 2014, de <<http://www.autorrealizacion.info/documentos/tesis-autorealizacion.pdf>>
- La Taille, Y. (2006). *Moral e ética: dimensões intelectuais e afetivas*. Porto Alegre: Artmed.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396. Recuperado em 10 abr. 2014, de <<http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>>
- Piaget, J. (1958). *Da lógica da criança à lógica do adolescente*. Rio de Janeiro: LTC – Livros Técnicos e Científicos Ed. A.S.
- Stratton, P. & Hayes N. (1994). *Dicionário de Psicologia*. São Paulo: Pioneira.