

افزایش سطح خویشتن پنداری

دکتر رضا پورحسین^۱

چکیده

این پژوهش با هدف تغییر خویشتن پنداری و افزایش تصور مثبت فرد نسبت به تواناییهای خویش براساس روی آورد شناختی و مبنای نظری بازگشت به خویشتن و به صورت موردی انجام گرفته است. در این پژوهش پس از انجام آزمون افسردگی بک، آزمودنی دویار خود را توصیف کرد. توصیف اول در قالب تست بیست جمله ای بود. پس از انجام تست مذکور و توصیف خویشتن، آزمودنی تحت تاثیر روش مرور خویشتن قرار گرفت. پس از چند جلسه مداخله درمانگری با این روش، نتایج نشان داد که توصیف دوم نسبت به توصیف اول تفاوت قابل ملاحظه ای در جهت ارتقا سطح خویشتن پنداری پیدا کرده و جملات منفی درباره «خویشتن» به جملات مثبت تبدیل شده و همچنین میزان افسردگی فرد بشدت کاهش پیدا کرده است. روش مرور خویشتن و تکیه دویار به ویژگیهای مثبت فرد، اثر شناخت و هشیاری بیشتر درباره تواناییهای خویشتن را در ارتقا سطح خویشتن پنداری و حرمت خود نشان می دهد.

واژه های کلیدی: خودپنداشت، خویشتن پنداری، روش مرور خویشتن، آزمون بیست جمله

ای، مطالعه موردی.

Abstract

The aim of this study is to change and increase the positive Self a person can has about this abilities based on cognitive approach or return to himself according to case study method. In this study after doing the depression test, the examine could describe herself two times. The first description was in the form of TST (twenty statements test). After doing this test and descibing herself, the subject was under the effects of self-review condition. Then after several session with the interview of the treatment the results showed that the second description in comparison to the first one had considerable

changes, an increase of self-concept level. And the negative Statements about the Self had been changed into positive ones, the degree of depression had severaly decreased, too. The method of self-review and re-emphasis of positive characteristics of individual show more recognizable conscious effects about the self abilities with an increase of self-concept and self-esteem.

KeyWords: Self-concept, self-review, twenty statements test, case study.

پرسشها

- خویشتن‌پنداری چگونه پیدایش می‌یابد و رشد می‌کند؟
- چگونه می‌توان سطح پندار از خویشتن را افزایش داد؟
- چگونه می‌توان شیوه افزایش پندار خویشتن را در روان‌درمانی بکار برد؟

مقدمه

خودپنداشت یا خویشتن‌پنداری^۱ مجموعه‌ای از تصاویر انسان نسبت به تواناییهای خویش می‌باشد که در یک کلیت و تصویر کم و بیش منسجم متشکل شده و توحید یافته‌اند (مای لی، ۱۳۸۰). شیولسون و همکاران (۱۹۷۶) خویشتن‌پنداری را به عنوان ادراک و یا فهم هر شخص از خود تعریف کرده‌اند (واتسن لوند و آرچر، ۲۰۰۱). مارکوز و ورف (۱۹۸۷) خویشتن‌پنداری را پاسخ فرد به جمله «من که هستم» می‌دانند که توصیف‌کننده فرد ویژگیهای اوست. روانشناسان «نظریه خویشتن»^۲ معتقدند که سازمان دهی و یا توصیف یک فرد از خویش در یک بخش خاص و بنیادین بوجود می‌آید که یک سازمان شناختی اولیه و به عبارتی یک روان‌بنه خود^۳ محسوب می‌شود. روان‌بنه خود، تعمیمهای شناختی درباره خویشتن بشمار می‌روند که از تجربیات قبلی بوجود آمده و فرد آنها را با تجربیات شخصی و اجتماعی خویش مرتبط می‌سازد. به عبارتی، روان‌بنه خود، شاکله اصلی خویشتن‌پنداری است که به عنوان یک کلیت شخصیتی،

^۱ -Self-concept

^۲ - Self Theory

^۳ -Self scheme

اطلاعات و تجربیات بعدی در آن درون‌سازی می‌شوند و خودپنداشت یا خویشتن‌پنداری پیچیده‌تری را تشکیل می‌دهند. بر این اساس، درون‌سازی اطلاعات در روان‌بنا مقدماتی فعال شده و بتدریج در اثر تعامل با محیط و برون‌سازی، ساختهای شخصیتی متحول‌تری پدید می‌آیند (مایر، ۱۹۹۹). براساس نظرات محققانی چون کلیستروم و کانتور^۱ (۱۹۸۴) روان‌بنا، نوع خویشتن‌پنداری را می‌سازد و نگرشهای فرد درباره خویشتن‌را سازمان می‌دهد. مجموعه روان‌بنا و خودهای ممکن، حرمت خود^۲ را تشکیل می‌دهند که به عنوان نوعی قضاوت ارزشیابی درباره خویش مطرح می‌شود (مارکوز و نویس، ۱۹۸۶).

عوامل مختلفی این تصویر منسجم را پدید می‌آورند. در میان عوامل مختلفی که بر شکل‌گیری تصور از خویشتن دخالت دارند، علاوه بر سن به عنوان متغیر اصلی تحول خویشتن، عواملی چون جنس (بم، ۱۹۹۳؛ هارتر^۳، ۱۹۹۰؛ بلاک، ۱۹۸۳؛ جوزف، مارکوز و تقدی، ۱۹۹۲؛ به نقل از کنوکس، ۱۹۹۸ و الحسن، ۲۰۰۰) ارتباط کودک و والدین (بانهام، ۲۰۰۰؛ فلین، ۱۹۷۴؛ مای لی، ۳۸۰؛ چناری، ۱۳۷۴) موفقیت و شکست (مید، ۱۹۳۶؛ به نقل از تداشی، ۱۹۸۶؛ مایر، ۱۹۹۹؛ کوپراسمیت، ۱۹۶۷؛ به نقل از فتحی آشتیانی، ۱۳۷۴ و فلین، ۱۹۸۵) زمینه‌های اجتماعی (مایر، ۱۹۹۹؛ پرپورا، ۱۹۷۸؛ لاپسلی، ۱۹۸۸؛ گیکیس^۴، ۱۹۷۲؛ تیس، ۱۹۹۹) وضعیت اجتماعی اقتصادی (بانهام، ۲۰۰۰؛ الحسن، ۲۰۰۰؛ فلین، ۱۹۸۵؛ گری، ۱۹۹۹؛ پورحسین، ۱۳۸۱) و فرهنگ و مسایل بین‌فرهنگی (کلاین برگ، ۱۳۷۰؛ مارکوز و کیتایاما، ۱۹۹۱؛ مایر، ۱۹۹۹) بر پدیدآیی و تحول خویشتن مؤثر هستند. این عوامل می‌توانند تصویری مثبت و مطلوب از «خویشتن» را بدست دهند و یا بتدریج تصویری منفی از آن را پدید آورند.

این عوامل با توجه به روی‌آوردهای مختلف، متفاوت تبیین می‌شوند. در میان روی‌آوردهایی که درباره «خویشتن» مطرح شده است، روی‌آورد شناختی و تحولی از اهمیت بیشتری برخوردار است. براساس این روی‌آورد، تصورات از «خویشتن» بتدریج نوعی باور نسبت به

^۱ - Kilhstrom & cantor

^۲ - Self-esteem

^۳ - Harter

^۴ - Gikis

خویش را شکل می دهند که اگر با واقعیت مطابقت نداشته باشند، به افکار و شناخت‌های غیرواقعی و به تعبیر الیس^۱ به افکار غیرمنطقی تبدیل می شوند. طبیعی است افکار خودکار و غیرواقعی، پاسخ‌های عاطفی نامتناسبی همچون افسردگی را در فرد پدید می آورند.

براساس یافته های شناختی الیس (۱۹۶۳) و بک (۱۹۷۹ و ۱۹۹۳؛ به نقل از بک، ۱۳۸۰) هراندازه فرد نسبت به تواناییها و ویژگیهای مثبت خویش هشیارتر باشد، پاسخهای عاطفی او بهبود می یابد و احساس رضامندی بیشتری کسب می کند. یکی از باورهای مهم این روی آورد این است که محتوا و مضمون اندیشه شخص بر روحیه او تاثیر می گذارد. از سوی دیگر تصورات نامطلوب و غیرواقعی از خویشتن می توانند پاسخهای عاطفی و هیجانی نامناسبی را در فرد پدید آورند.

ازدیدگاه نظریه پردازان شناختی، همه ما هنرمندانی هستیم که به بازپدیدآوری و خلق جهان در ذهن خود می پردازیم، همچنان که کوشش می کنیم تا رویدادهای پیرامون خود را درک نماییم (دادستان، ۱۳۷۶). فکر نامعقول، ریشه در ساخت شناختی عمیق دارد که به صورت خطاهای منطقی سطحی آشکار می شود. این خطاها، تفسیر بدبینانه از دنیای بیرونی و درون فرد را بوجود می آورند. اختصاصا این تجربیات درباره خویشتن به صورت روان بنه های شناختی متشکل شده و خویشتن پنداری منفی را بوجود می آورند. به عبارت دیگر هراندازه خطاهای منطقی، افکار خودکار و منفی نگری، بیشتر متشکل شوند؛ نگاره انسان نسبت به «خویشتن» بدبینانه تر خواهد بود.

در این صورت، بهتر است راهبرد درمانگری در جهت تصحیح تصورات منفی طراحی شود تا هدفگیری نشانه های عاطفی و هیجانی. در چنین مواردی درمانگر به مراجع کمک می کند تا به بازنگری و ارزشیابی نقش خویشتن پردازد. به تعبیر کلرمن و وایسمن^۲ (۱۹۹۲؛ به نقل از دادستان، ۱۳۷۶) تسلط فرد بر نقشهای خود موجب خوشبینی شده و سطح حرمت خود را در وی افزایش می دهد.

^۱ -Ellis

^۲ - Irrational patterns

^۳ - Klerman & al

با توجه به مطالعات بسیار دیگر و از جمله بررسیهای ولتن^۱ (۱۹۶۷) و کلمن^۲ (۱۹۷۰)، خود افزایشی^۳ و یا به عبارتی افزایش تصورات مثبت نسبت به «خویشتن» به احساس سرخوشی و رضامندی و از سوی دیگر، خودتهی سازی^۴ به احساس اندوه و غم منتهی می شود (بک، ۱۳۸۰). به علاوه، یافته های تعلیم و تربیت اسلامی نیز بر این موضوع تاکید دارند که شناخت خویشتن معادل شناخت هستی و خالق هستی است (من عرف نفسه فقد عرف ربه^۵). در این بینش، انسان بر نفس و جان خود بصیر و آگاه است (الانسان علی نفسه بصیره) و هرگاه خویشتن را فراموش کند؛ درحقیقت خدا را فراموش کرده است. در پیش تعلیم و تربیت اسلامی، اصل بر هشیاری نسبت به نفس و کوشش در جهت معرفت بیشتر نسبت به آن است (العالم من عرف قدره و کفی بالمرء جهلا الا يعرف قدره). دانا کسی است که قدر خویش را بشناسد و در نادانی انسان همین بس که قدر خویش را نشناسد^۶.

در این زمینه نظریات بسیاری مطرح شده است که عموماً با عنوان نظریه «بازگشت به خویشتن» مطرح می شوند. از آن میان، نظریه «خودی» و «بی خودی» علامه اقبال لاهوری (۱۳۴۳) شاعر و متفکر معاصر در باب بازگشت به خویشتن از مهمترین نظریه های اسلامی است که درگستره جهان اسلام مطرح و یکی از موجبات بیداری اسلامی در زمان معاصر بشمار می رود. اقبال رمز موفقیت انسانی و جامعه انسانی بویژه انسان و جامعه الهی را در گرو پیدا کردن «خودی» و تکیه بر نعمت فطرت خداگرای انسانی می داند. احمد سروش در مقدمه کلیات دیوان اقبال لاهوری (۱۳۴۳) می نویسد:

«رمز اقبال در اینجاست. اسرار خودی پایه و اساس پیام اقبال است. اقبال در وهله اول می خواهد افراد انسان را بیدار کرده و متوجه خود سازد و از همین جا نظریه خودی اقبال آغاز می یابد. اقبال بنا بر جهان بینی دینی خویش انسان را موجودی بس عظیم و بزرگ و خلیفه خدا در

^۱ -Velten

^۲ -Colman

^۳ -Self enhancing

^۴ -Self deflating

^۵ - امام علی علیه السلام، غررالحکم، ج ۲، ص ۱۶۴

^۶ - امام علی علیه السلام، نهج البلاغه، خطبه ۱۰۳

زمین و شرح انی جاعل فی الارض خلیفه، می شناسد و برای خودی انسان ارزش بسیار قایل است. اقبال همه چیز را از «خود» و «خودها» می داند و رمز بزرگ توحید را در وحدت همین «خودها» می شناسد. این خودی عبارت از وحدت تمایلات موروثی و تاثیرات مکتسب از تجارب زندگانی در وجود انسان است.^۱

این تفکر نشان می دهد که هشیاری و بصیرت انسان نسبت به تواناییها و ویژگیهای خویشتن، نقش انگیزشی داشته و جرات و ظرفیت انسان را در مواجهه با موارد و مناسبات زندگی افزایش می دهد. چه، آگاهی نسبت به مایه های خلیفه الهی، توان آدمی را برای هرگونه ساختن و آفرینش خود و دیگران افزایش می دهد.

در پژوهش حاضر، تابلوی بالینی مراجع در ابتدای ارتباط با درمانگر، افسردگی است. اما در جلسه اول و با انجام مصاحبه و واریسهای دیگر مشخص شد که مشکل اصلی مراجع، داشتن بعضی تصورات منفی از خویش و نیز عدم هشیاری نسبت به تواناییهای خویش می باشد. به همین دلیل مداخله های درمانگری با هدف تغییر خویشتن پنداری و هشیارکردن وی نسبت به تواناییهای او سامان داده شد. هدف بکارگیری این روش، تعیین تاثیر شناخت و هشیاری نسبت به «خویشتن» بر سطح خویشتن پنداری فرد بود. براساس یافته های پیشین و نیز مبنای نظری روی آورد شناختی، فرضیه این بود که با ارتقاء سطح خویشتن پنداری و تغییر سطح هشیاری نسبت به تواناییها، احساس عاطفی مراجع نیز بهبود می یابد.

روش

این تحقیق یک مطالعه موردی با پیش آزمون و پس آزمون است. در ابتدا آزمون روانی بک^۲ بر روی او اجرا شد. سپس روش مداخله ای مرور خویشتن درباره وی در ۷ جلسه اجرا گردید.

^۱- کلیات اقبال لاهوری، صص ۵۱ تا ۴۸

^۲- Beck

آزمودنی (نمونه)

آزمودنی، دختر، ۲۸ ساله، دارای تحصیلات عالی مهندسی، مجرد و ساکن تهران بود که بدلیل شرایط اجتماعی و اقتصادی و وضعیت ارتباط سرد او با والدین، اعتماد بنفس خود را از دست داده و احساس سردرگمی و افسردگی شدیدی می کرد.

روش مرور خویشتن

روش مرور خویشتن، یک روش مداخله درمانی است که توسط نگارنده ابداع شده و مبتنی بر روی آورد شناختی و مبنای نظری بازگشت به خویشتن می باشد. بر این مبنای روش مرور خویشتن به عنوان روش تصحیح خود و بازگشت به خویش بکار برده شد. این روش چند مرحله دارد:

۱- توصیف خویشتن: این مرحله مبتنی بر تست بیست جمله ای^۱ می باشد. در این مرحله از آزمودنی خواسته می شود که خود را در بیست جمله متفاوت توصیف نماید. جملات اندازه خاصی ندارند و آزمودنی برای پاسخ به آن هیچ محدودیتی ندارد. در این مرحله به آزمودنی گوشزد می شود که نگران زیبا نبودن جملات خود نباشد، بلکه آزادانه خود را توصیف کند. تست بیست جمله ای ابتدا توسط کوهن و مک پارتلند (۱۹۵۴) ایجاد و توسط هارتلی تجدید نظر گردید. در این تست از فرد خواسته می شود به سؤال «چه کسی هستی؟» پاسخ دهد. توصیف به صورت جمله های باز به دلایلی مفید است. این روش موجب می شود آزمودنی از روی اراده و با کمترین محرک، خویشتن را توصیف کند (بوژنتال و زیلین ۱۹۷۰ به نقل از امین یزدی، ۱۳۷۳)؛ ضمن آنکه توصیف آزاد برای فرد جاذبه دارد. چه تکلیف ساخت نیافته، محتویات مهم شخص را بیشتر ظاهر می سازد. (بروملی، ۱۹۷۷؛ هامپون، ۱۹۸۸؛ به نقل از امین یزدی، ۱۳۷۳). مونته مایور و آیزن (۱۹۷۷) با این تست، ادراک خویشتن را ارزیابی کرده اند و آنرا برای فهم مقوله هایی همانند نقش شغلی، فردیت، اشاره های ایدئولوژیکی، احساس خودمختاری، احساس وحدت و... دارای اعتبار ارزیابی کرده اند.

^۱ - *Twenty Statements Test*

۱- مرورجملات: در این مرحله هر بیست جمله، یک به یک توسط درمانگر تکرار و با آزمودنی مرور می شوند. اگر جملات منفی باشند، سعی می شود در یک مصاحبه درمانی میزان سرمایه گذاری منفی شناختی، عاطفی و هیجانی بر روی گزاره ها کاهش یابد. به عبارت دیگر سعی می شود میزان انرژی سرمایه گذاری شده بر افکار منفی و غیرعقلانی تخفیف یابد. بر همین قیاس، اگر جملات نشانگر حالات و افکار مثبت باشند؛ از تکنیک انعکاس احساسات مثبت و تواناییها به فرد استفاده می شود.

۳- تکمیل جملات منفی یا جملات مثبت: در این مرحله از آزمودنی خواسته می شود که پس از جمله منفی، با استفاده از واژه های در عوض، اما و از این قبیل، به جملات منفی خود تخصیص بزند. به او یاد داده می شود که برای این تخصیص از تواناییهای خود بهره بگیرد. به عنوان نمونه آزمودنی مورد نظر گفته است:

«من گاهی احساس می کنم آدم زشتی هستم، در عوض تحصیلات بالایی دارم و می توانم برای دیگران مطرح باشم». بکار بردن واژه های مذکور موجب می شود که آزمودنی پس از یک ناتوانی، خوشتن را با یک توانایی توصیف کند.

۴- مرور دوباره جملات: این مرحله همانند مرحله دو می باشد، با این تفاوت که گزاره های منفی به جملات مثبت تبدیل شده اند.

۵- توصیف دوباره خوشتن: در این مرحله برای مرتبه دوم از آزمودنی خواسته می شود که خوشتن را در بیست جمله متفاوت توصیف کند. اگر در این توصیف رگه هایی از باورهای منفی وجود داشته باشد، مراحل دو و سه پیگیری می شوند و این روند به همین گونه ادامه دارد تا جایی که احساس شود آزمودنی نسبت به تواناییهای خویش هشیارتر شده است.

نتایج و بحث

آزمودنی وضعیت اولیه خوشتن را در جلسه اول چنین توصیف کرده است:

«افسرده ام. دست و دلم به هیچ کاری نمی رود. مشکل مالی دارم. خودم نمی دانم که اگر سرکاری بروم مشکلم حل می شود یا نه؟ اعتماد بنفس ندارم. همیشه اضطراب دارم. الان به کلاس

زیان می روم ولی مشکل دارم. خوب می فهمم ولی نمی توانم صحبت کنم. گاهی تا چند روز دست و پایم بی حس می شود. دائم احساس می کنم که می خواهم بیماری بدی بگیرم. یکی از دلایل مراجعه من همین بود چون می ترسم. اصلا خودم را قبول ندارم و...».

پس از این توصیف، آزمودنی به آزمون بک پاسخ داد و نمره ۳۲ را کسب کرد که معرف افسردگی متوسط به بالاست (گنجی، ۱۳۸۱). تشخیص اولیه این بود که فرد مورد نظر دارای اختلال حاد نیست و این احساسات با پایین آمدن سطح خویشتن پنداری و عزت نفس در او بوجود آمده است. بر این اساس روش مداخله اصلاحی مرور خویشتن درباره وی بکار برده شد.

درتوصیف اول (مرحله یک) که بوسیله تست بیست جمله ای انجام شد؛ مراجع خود را

چنین معرفی کرد:

«خیلی خوب فکر می کنم اما نمی توانم خوب عمل کنم. نمی توانم خود را خوب و مثبت جلوه دهم و یا پیشرفت کنم. اصلا جسارت شروع کردن را ندارم. اطرافیانم را خیلی دوست دارم ولی اصلا نمی توانم به آنها احساسم را نشان دهم. اصلا روابط خوبی با آنها ندارم. عرضه پول درآوردن را ندارم و تنبل هستم. احساس می کنم اصلا زیبا نیستم و جذابیت ندارم. قدرت جذب هیچکس حتی خانمها را هم ندارم. خود را بی عرضه می دانم و می خواهم آنرا گردن اطرافیانم بیندازم. اعتماد بنفس خیلی پایین آمده است. نیاز عاطفی دارم، احساس می کنم کسی را ندارم. خیلی دلسوز و مهربان هستم. بچه خیلی دوست دارم. آدم ساده ای هستم، اصلا در کارهایم سیاست ندارم. نمی توانم کسی را واقعا دوست داشته باشم.»

پس از مداخله با روش مرور خویشتن در هفت جلسه، نمره افسردگی وی به حد ۱۰ (افسردگی خفیف) رسید. در پژوهشهای بی شماری که مبتنی بر روی آورد شناختی اند؛ هشیاری نسبت به خویشتن، تصحیح افکار غیر منطقی و تصحیح تفسیر و تصفیه خبر، موجب بهبود افسردگی و کاهش چشمگیر آن شده است (برای مثال، بلاک برن و کوترو^۱، ۱۹۹۰؛ شرک^۲، ۱۹۸۸؛ کوترو، ۱۹۹۰؛ به نقل از دادستان، ۱۳۷۶). در این نمونه نیز کاهش سطح افسردگی را می توان نتیجه

^۱ - Blackburn & cottraux

^۲ - Shirk

هشیاری نسبت به خویشتن و تصحیح گزاره های منفی به شکل گزاره های مثبت در اثر اعمال روش مرور خویشتن، قلمداد کرد. جملات توصیفی آزمودنی درباره خویشتن پس از اعمال این روش حاکی از نشاط، امید به آینده، هشیاری نسبت به تواناییهای خویش، عدم بزرگ نمایی مشکلات بویژه مشکلات ناشی از بیکاری، عدم تعمیمهای نابجا، لذت در برخورد با دیگران، و به تعبیر آزمودنی، احساس کشف خویشتن بود. او بیان کرد که:

«خودم را کشف کرده ام. باید از توان خودم برای مبارزه در زندگی استفاده کنم. احساس بهجت خوبی در خودم سراغ دارم و می توانم از زندگی خود لذت ببرم. از کاری که تازه پیدا کرده ام خیلی راضی ام و احساس می کنم خیلی مفید هستم و دیگران به کار من اهمیت می دهند. من مورد توجه صاحب کارخانه قرار گرفته ام و پیشنهادهای دیگری هم دارم. از کارم راضی هستم و از خدا خیلی ممنون هستم. با اینکه برای کار باید راه زیادی را طی کنم، اما آغاز هر هفته برایم بسیار لذت بخش است. با مادر و پدر خود کمی راحتتر شده ام. آدم بلند پروازی هستم. آرزوهای بالایی دارم، تا حدی هم تلاش می کنم به آنها برسم. قدرت تجزیه و تحلیل بالایی دارم. همیشه بدنبال شناختن آدمهای موفق هستم. دلم می خواهد مثل آنها باشم.»

در جلسات پیگیری و طی تماسهای بعدی که با مراجع برقرار شد، احساس رضامندی از خود که حاکی از اعتماد بنفس وی بود؛ تأیید و تاکید گردید. اصلاح شناخت فرد درباره خویشتن و تواناییهای خویش، مؤثر بودن روی آورد شناختی را در ارتقاء سطح خویشتن پنداری و حرمت خود بیان می کند. این یافته مؤید یافته های بک (۱۹۷۹ و ۱۹۹۳)، الیس (۱۹۶۳) و کلمن (۱۹۷۷) و دیگران می باشد. تخفیف سطح افسردگی در فرد نیز مؤید تاثیر تصحیح ساختار شناختی بر پاسخهای عاطفی و هیجانی است؛ همانطور که در نظریه الیس (به نقل از گیسون، ۱۳۷۱) و بلکهام (۱۹۷۷)، هانس و دیگران، ۱۹۸۲؛ به نقل از گیسون، ۱۳۷۱) نیز به این تاثیر تاکید شده است. البته تشویق مشاور برای پیدا کردن کار مورد نظر و موفقیت مراجع در این زمینه موجب گردید که عامل تاثیرگذار شرایط اجتماعی و اقتصادی (بانها و الحسن، ۲۰۰۰) به میزان زیادی سطح عزت نفس را در آزمودنی بالا ببرد. اما شناخت تواناییهای خویشتن و پیدا کردن جسارت برای مطرح کردن خویش، او را در پیدا کردن کار و اعتماد دیگران به وی کمک نمود. او در حال حاضر خود را کشف کرده و آگاهی او نسبت به خویشتن بیش از هر زمان دیگر است. به همین دلیل در پیگیری

های بعدی احساس نشاط و رضامندی می‌کند. در این مداخله، بوسیله مرور خویشترن سعی شد که آزمودنی نسبت به نقش، موقعیت و تواناییهای خویش، هشیار شود. این هشیاری همانطور که کلرمن و وایسمن (۱۹۹۲؛ به نقل از دادستان، ۱۳۷۶) بیان کردند، موجب خوشبینی در فرد شده و سطح حرمت خود را در آزمودنی افزایش داده است. انعکاس توانایی آزمودنی در زمینه تحصیلات مهندسی، به هشیاری فرد نسبت به نقش خود کمک شایانی نمود.

همچنین بر مبنای نظریه اصیل بازگشت به خویشترن که در روی آورد الهی مطرح می‌شود؛ توجه دادن آزمودنی به نعمتهای ذاتی و اکتسابی خویش، قدر و قیمت او را نزد وی ارتقا بخشید و توانست خویشترن را باور کند و به آن تکیه نماید. این یافته در جمله زیر نهفته است:

«همیشه بدنبال شناختن آدمهای موفق هستم، همیشه لذت می‌برم و دلم می‌خواهد مثل آنها باشم. مثلا دکتر حسایی. آدم بلند پروازی هستم و آرزوهای بالایی دارم. باید تلاش کنم، چون قدرت این کار در من نهفته است.»

مجموعه این یافته‌ها بیانگر تاثیر عمیق شناخت و آگاهی نسبت به تواناییهای خویشترن بر افزایش سطح خویشترن پنداری و حرمت خود می‌باشد و اثرگذاری «روش مرور خویشترن» را در افزایش سطح خودپنداشت یا خویشترن پنداری تایید می‌کند. روش مرور خویشترن را می‌توان در زمینه‌هایی که افراد بدلیل عدم هشیاری نسبت به تواناییهای خویش و احساس کمتری دچار برخی پاسخهای عاطفی و هیجانی همچون افسردگی و اضطراب شده‌اند، توصیه نمود.

منابع

- امین یزدی ، امیر (۱۳۷۳) . بررسی محتوای مفهوم خود نزد دختران و پسران در آغاز و پایان وجودانی ، پایان نامه کارشناس ارشد ، دانشگاه تهران .
- بک ، آرون بی (۱۳۸۰) . شناخت درمانی و مشکلات آن ، ترجمه مهدی قرچه داغی ، انتشارات درسا ، تهران .
- پورحسین ، رضا (۱۳۸۱) بررسی تحولی تصور کودک از خود ، نشر روزگار ، تهران .
- پورکی ، ویلیام (۱۳۷۸) . خودپنداری و موفقیت تحصیلی ، ترجمه سید محمد میرکمالی ، نشر یسپرون ، تهران .
- چناری ، مهین (۱۳۷۴) بررسی رابطه بین نگرشهای تربیتی والدین و خودپنداری فرزندان ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه تهران .
- دادستان ، پریخ (۱۳۷۶) . روانشناسی مرضی تحولی (جلد اول) ، انتشارات سمت ، تهران .
- دلشاد تهرانی ، مصطفی (۱۳۷۸) . ماه مهر پرور ، تربیت در نهج البلاغه ، خانه اندیشه جوان ، تهران .
- سروش ، احمد (۱۳۴۳) . کلیات اشعار فارسی مولانا اقبال لاهوری ، کتابخانه سنایی ، تهران .
- فتحی آشتیانی ، علی (۱۳۷۴) . بررسی تحولی تصور از خود ، پایان نامه دکتری ، دانشگاه تربیت مدرس .
- کلاین برگ ، اتو (۱۳۷۰) . روانشناسی اجتماعی ، ترجمه علی محمد کاردان ، نشر اندیشه ، تهران .
- گنجی ، حمزه (۱۳۸۱) . ارزشیابی شخصیت ، نشر ساوالان ، تهران .
- گیسون ، رابرت (۱۳۷۱) . مبانی مشاوره و راهنمایی ، ترجمه باقرثانی ، انتشارات بعثت ، تهران .
- مای لی ، ریچارد (۱۳۸۰) . ساخت ، پدیدآیی و تحول شخصیت ، ترجمه محمود منصور ، انتشارات دانشگاه تهران و سمت .

References

- Banham, V; Hanson, J.; Higgin, A. & Jarret, M. (2000). *Parent-child communication and its perceived defects on the young's Developmental self-concept*. Cowan University.
- Bem, S. (1975). *Sex role adaptability*. Journal of personality, 31:634-643.
- Block, J. & Robins, R. W. (1993). *A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood*. Child development, 64,909-923.
- Cantor, N. & Kihlsrom, J.F. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cross, S. & Markus, H. (1991). *Possible selves across the lifespan*. Human development, 34,230-255.
- El-Hassan, K. (2000). *Structure and correlates of self-concept in Lebanon*. Beirut: American University center.
- Flynn, T.M. (1974). *Parented attitudes and the preschool child's self-concept*. Journal of Instructional psychology: 1(1), 45-52.
- Flynn, T.M. (1985). *Development of self-concept, delay of gratification and self-control and disadvantaged preschool children's achievement gain*. Early child development and Cary .Vol.22,N.1,65-72 .

- Gilligan. (1982). *In a different voice: psychological theory and women's development*. Ma: Harvard University Press.
- Gray, W.E. (1999). *Self-concept and sex role*. <http://www.nsf.gov/sbe/tcw/events/>.
- Hart, D. & Fegley, S. (1994). *Prosocial behavior and earning in adolescence: relations to self-understanding and social*. Child development, 66, 1346-1359.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self*. New York: The Guilford Press.
- Knox, M. (1998). *Adolescent's possible selves and their relationship to global self-esteem*. Unpublished doctoral dissertation. University of Toledo.
- Lapsley, D.H. & Power, F.C. (1988). *Self, Ego, and Identity: Integrative approaches*. New York: Springe Verlag Inc.
- Markus, H. & Nurius, P. (1986). *Possible selves*. American psychologist, 41, 954-969.
- Markus, H. & Wurf, E. (1987). *The dynamic self-concept: A social psychological perspective*. Annual Review of psychology, 38, 299-337.
- Markus, H.R. & Kitayama, S. (1991). *Culture and self: implications for cognitions, emotion and motivation*. Psychological review, 98, 224-53.
- Markus, H.R.; Triandis, R. & Joseph, R. (1992). *Gender and self-esteem*. Journal of personality and social psychology. Vol. 63, 3:391-402.
- Myers, D.G. (1999). *Social psychology: 6th edition*. McGraw-Hill College.
- Nicholls, J.G.; Licht, B.G. & Pearls, R.A. (1982). *Same dangers of using personality questionnaires to study personality*. Psychological Bulletin, 92, 572-580.
- Purkey, W. (1988). *An Overview of self-concept theory for counselors*. U.S.A: Eric clearing house on counseling and personal service.
- Purpura, R. (1978). *Psychology of adjustment and human relations*. New York: Carl Rodger's association.
- Self, T.C. (1985). *A review of literature*. Northeast Louisiana University.
- Shavelson, R.J. & Byne, B.M. (1989). *The structure of adolescence of self-concept*. Journal of educational psychology, Vol. 78, 476-481.
- Tafarodi, R.W. (1996). *Individualism-collectivism and global self-esteem*. Journal of cross-cultural psychology, vol. 27, No. 6: 651-672.
- Tedeschi, J.T. (1986). *Public self and private self: Private and public experiences and the self*. New York: Springer-Verlang.
- Tice, D. (1999). *Self-concept change and self-presentation: the looking glass self is also a magnifying glass*. London: Library of congress categorical-in-publication data.
- Triandis, H.C. & Lambest, W.W. (1980). *Handbook of cross-cultural psychology*. Mc Graw Hill.
- Wastlund, E. & Archer, T. (2001). *Exploring cross-cultural differences in self-concept*. Cross-cultural research, Vol. 35, No. 3: 280-302.