

آیا می‌دانید «خودپنداره» چه نقشی در

مقدمه

یکی از موضوعات مهم روان‌شناختی در زمینه رشد و شخصیت، خودپنداره یا مفهوم خود می‌باشد. خودپنداره دید جامع و کامل فرد درباره خصوصیات، ویژگی‌ها، توانایی‌ها و در یک کلام خودش می‌باشد. از آن جا که توانایی‌ها و ویژگی‌های افراد در طول زمان بر اثر کسب تجربه، یادگیری و عوامل محیطی تغییر می‌پذیرد، می‌توان در همین جابه این نکته اشاره کرد که خودپنداره امری تغییرناپذیر و غیرقابل انعطاف و ثابت نیست. خودپنداره یا مفهوم خود از مفهوم عزت نفس متفاوت است، هر چند که گاه به اشتباه این مفهوم معادل خودپنداره نیز به کار رفته است. تفاوت این دو از این جا حاصل می‌شود که در عزت نفس فرد در مورد خصوصیات و ویژگی‌های خود دست به قضاوت و ارزیابی می‌زند، در حالی که در مفهوم خود، فرد به جای قضاوت در مورد ویژگی‌های خویش به توصیف آن‌ها می‌پردازد. خودپنداره مجموعه‌ای از عقاید فرد درباره خود است که بیش‌تر بر مبنای توصیف است تا قضاوت. ممکن است بعضی از بخش‌های مفهوم خود خوب باشد تلقی شود، ولی بعضی از بخش‌ها نه خوب تلقی می‌شود و نه بد. (یاسایی، ۱۳۷۷)

خودپنداره

مجموعه‌ای از عقاید

فرد درباره خود

است که بیش‌تر

بر مبنای توصیف

است تا قضاوت.

در این نوشته برآنیم که به بررسی خودپنداره و مؤلفه‌های تشکیل دهنده آن بپردازیم. هم‌چنین به طور گذرا اشاره‌ای خواهیم کرد به نحوه شکل‌گیری خودپنداره و در خاتمه نیز به این نکته خواهیم پرداخت که عدم هماهنگی بین مؤلفه‌های خودپنداره چه تأثیری بر سازگاری اجتماعی خواهد داشت.

خودپنداره، مؤلفه‌های تشکیل دهنده و نحوه شکل‌گیری آن

خود، ساختاری روانی است که از خلال تجربیات فرد شکل می‌گیرد و ویژگی، سازمان و تداوم پیدا می‌کند. (ژیل بوندکر، به نقل از محسنی، ۱۳۷۵) هم‌چنین می‌توان گفت که مفهوم یا ادراک خود در برگرفته دانش فرد نسبت به ویژگی‌ها و توانایی‌های شخصی است. (دیمون و هارت، به نقل از محسنی، ۱۳۷۵)

در مورد خود و خودپنداره تعاریف بسیاری ارائه شده است، ولی آن چه مسلم است این که اکثر صاحب‌نظران در این زمینه معتقدند که مفهوم خودپنداشت، مفهومی تغییرناپذیر نیست و همان‌طور که در اثر تجربه و در طول زمان شکل می‌گیرد بر اثر یادگیری رفتارهای تازه و بر اثر کسب تجربه تغییرپذیر خواهد بود. وقتی سخن از یادگیری، تجربه و محیط به

سازگاری اجتماعی فرزندانان دارد؟

سارا حجاری



میان می‌آید، خودگویای این مطلب است که خودپنداره و مفهوم خود، به خودی خود و به عبارتی در خلاء حاصل نمی‌شود، بلکه برای تشکیل آن نیاز به محیط و عوامل محیطی است. منظور از عوامل محیطی، افراد و اطرافیان فرد از جمله پدر، مادر، خواهران و برادران، اقوام، معلمان و خلاصه همه افرادی است که به نوعی با کودک ارتباط دارند. هر چند که ممکن است این ارتباط از لحاظ کمی و زمانی اندک و محدود باشد، ولی ممکن است تأثیری عمیق و بسزا در تشکیل خودپنداره کودک داشته باشد.

یکی از راه‌هایی که یک کودک می‌تواند خودپنداره خود را شکل بدهد عبارت از دریافت بازخوردهایی است که از دیگران می‌گیرد. برای مثال کودکی که دیگران او را با هوش، صادق و راستگو، ساعی و کوشا و سالم می‌دانند دارای خودپنداشتی متفاوت از کودکی خواهد بود که والدین و اطرافیانش او را بیمار، کم هوش یا دروغگو خطاب می‌کنند. البته بهتر خواهد بود اگر اطرافیان کودک در ارتباط با او به صورت واقع بینانه برخورد کنند و به بزرگ‌نمایی خصوصیات و توانایی‌های کودک نپردازند. به عنوان مثال اگر کودکی در خانواده به عنوان فردی بسیار با هوش و فوق‌العاده شناخته شود، ممکن است در مدرسه در حد کودکی متوسط ظاهر شود و لذا بازخوردهایی را که در خانواده دریافت داشته، در مدرسه دریافت نکند و از این رودچار تناقض، یأس، افسردگی یا حتی خشم و پرخاشگری گردد. چنین کودکی دچار یأس و افسردگی می‌گردد چون ممکن است احساس کند والدینش با او رو راست نبوده و او را فریب داده‌اند و دچار خشم و به دنبال آن پرخاشگری می‌گردد، زیرا احساس می‌کند مدرسه و معلمان در حق او اجحاف کرده، پاداشی را که وی

**بهرتر خواهد بود
اگر اطرافیان کودک
در ارتباط با او
به صورت واقع بینانه
برخورد کنند و به
بزرگ‌نمایی
خصوصیات و
توانایی‌های کودک
نپردازند.**

سزاوار آن است به او ارائه نمی‌دهند.

خود کودکان نیز بیکار نمی‌نشینند و با کسب خودآگاهی، تجربه و با فعالیت مداوم به شناسایی خود و تشکیل خودپنداره می‌پردازند. یکی از آزمایش‌ها و تحقیقات جالبی که برای تعیین سن بروز خود آگاهی انجام پذیرفته است به قرار زیر می‌باشد:

روی صورت نوزادان علامتی زده، آنان را مقابل آینه قرار دادند. اغلب کودکان در سن بیست ماهگی با نگاه در آینه و دیدن علامت مزبور بدان دست می‌زنند و واکنش نشان می‌دهند. این در حالی است که کودکان ۱۵ ماهه این کار را انجام نمی‌دهند. (بروکر - گان و لوئیس، به نقل از خرازی، ۱۳۷۵)

مطالعات دیگر نشان می‌دهد که نوزادان در حدود هجده ماهگی در برابر آینه واکنش خودآگاهانه از خود نشان می‌دهند. پس می‌توان گفت که خودآگاهی در حدود سن هجده ماهگی به وجود می‌آید. (بروکر - گان و لوئیس، به نقل از خرازی، ۱۳۷۵)

کودکان همان‌گونه که با کنجکاوی به شناسایی محیط اطراف می‌پردازند، به شناسایی خود نیز مبادرت می‌کنند. کودکان در سنین پیش دبستان بیش‌تر خود را بر اساس ویژگی‌های مادی و عینی توصیف می‌کنند.

برای مثال اگر از یک کودک در سن پنج سالگی پرسیم او کیست، جواب خواهیم شنید: "من علی هستم با چشمان قهوه‌ای. من یک دوچرخه دارم و کوچک هستم."

در طول دوره دبستان تأکید از خود مادی به خود فعال منتقل می‌شود. منظور از خود فعال این است که کودک بر توانایی‌های کلی خود در ارتباط و در مقایسه با سایر کودکان تأکید می‌کند. به عنوان مثال، کودکی ده ساله می‌گوید: "من

خودپنداره آرمانی IDEAL SELF CONCEPT

آن چیزی است که فرد آرزو دارد باشد. به عبارت دیگر، آن چه فرد دوست دارد باشد یا عقیده دارد که باید آن چنان باشد، خودپنداره آرمانی نامیده می‌شود.

منظور از خود واقعی یا پایه THE BASIC SELF CONCEPT آن چیزی است که فرد واقعاً هست، یا به عبارتی برداشت فرد از آن چه واقعاً هست.

اغلب اوقات بین آن چه خود پنداره واقعی می‌دانیم و آن چه خود پنداره آرمانی می‌نامیم، نوعی ناهماهنگی مشاهده می‌شود. برای مثال

ممکن است فردی که خود را زودرنج، ناخوشایند در روابط اجتماعی و خجالتی تصور می‌کند (خود واقعی)، البته در حالی که واقعاً چنین باشد و صرفاً زاینده تخیل و ذهنیات او نباشد، دوست داشته باشد فردی موفوق در روابط اجتماعی بوده، توانایی ابراز وجود داشته باشد (خود آرمانی). البته یک مقدار ناهماهنگی بین خود واقعی و خود آرمانی نه تنها مضر و زیان‌بخش نیست، بلکه می‌تواند منجر به پیشرفت و تغییر و تحول نیز بشود. ولی در صورتی که این ناهماهنگی از حد معینی تجاوز کند می‌تواند منجر به اختلالات روانی، از

جمله افسردگی، اضطراب و... بشود. در ادامه این نوشتار به همین موضوع یعنی خودپنداره و سازگاری اجتماعی و سلامت روان می‌پردازیم.

کودکان همان‌گونه که با کنجکاو

به شناسایی محیط اطراف می‌پردازند، به شناسایی خود نیز مبادرت می‌کنند.



شاگرد اول کلاس هستم یا من بهترین دونه مدرسه‌مان می‌باشم.

در دوره راهنمایی، خود اجتماعی اهمیت بیش‌تری پیدا می‌کند و فرد بیش از پیش بر روابط خود با دیگران تأکید می‌کند، مثلاً فرد سیزده ساله در جواب این سؤال که او کیست می‌گوید: من خجالتی هستم یا من زودرنج می‌باشم و خیلی زود از دست دوستانم دلگیر می‌شوم.

در دوران دبیرستان خودپنداره روانی از اهمیت بیش‌تری برخوردار می‌شود و یک نوجوان هفده ساله ممکن است خود را محافظه‌کار، تندر و... بداند و در واقع

خودپنداره ایشان بر محور فلسفه، عقاید و افکار شخصی ایشان استوار است. (خرازی، ۱۳۷۵)

تقسیم‌بندی فوق از سوی دیمن و هارت صورت گرفته است. ایشان معتقدند که برای درک خود پنداره باید چهار خود را مورد بررسی قرار داد: خود مادی، خود فعال، خود اجتماعی و خود روانی. مادر طول رشد به تدریج از خود مادی به سمت خود فعال و خود اجتماعی و سرانجام خود روانی پیش می‌رویم.

برخی دیگر از محققان نیز از جنبه‌های دیگری به خودپنداره نگریسته و آن را به

گونه‌ای دیگر تشریح کرده‌اند. در این جا به دو مؤلفه خود پنداشت می‌پردازیم: خود آرمانی یا خود ایده‌آل و خود واقعی یا خود پایه.

خودپنداره و سازگاری اجتماعی

گاه دیده می شود شیوه های تربیتی والدین به گونه ای است که همواره کودک و نوجوان خود را به جای خودشناسی بیشتر و بالفعل ساختن استعداد های بالقوه و کشف توانایی های خود به سمت کمال طلبی ها و ایده آل های دست نیافتنی سوق می دهند و برای کودک و نوجوان خود باید ها و ای کاش هایی در نظر می گیرند که هیچ گاه محقق نخواهند شد.

ناکامی حاصل از عدم دستیابی به خودپنداره آرمانی باعث ناسازگاری اجتماعی و روانی خواهد شد و این بهای سنگین و گزافی است که ناخواسته از جانب خانواده، اطرافیان و

جامعه پرداخت می شود. آدلر معتقد است هرگاه میان اعتقادات مربوط به خود واقعی و خود آرمانی تعارض به وجود آید، احساس حقارت بروز می کند.

کارن هورنای نیز می گوید یک راه حل برای تعارض می تواند آفریدن خودانگاره ای آرمانی باشد که تا اندازه ای، امانه کاملاً، خیالی و توهمی است. در این صورت بین خودانگاره آرمانی و واقعی اختلاف زیادی وجود خواهد داشت. این خودانگاره، غیر واقع بینانه و اغراق آمیز خواهد بود.

شخص از طریق خود فریبی، خودانگاره ای از آن

**ناکامی حاصل
از عدم دستیابی
به خودپنداره
آرمانی باعث
ناسازگاری
اجتماعی و روانی
خواهد شد.**

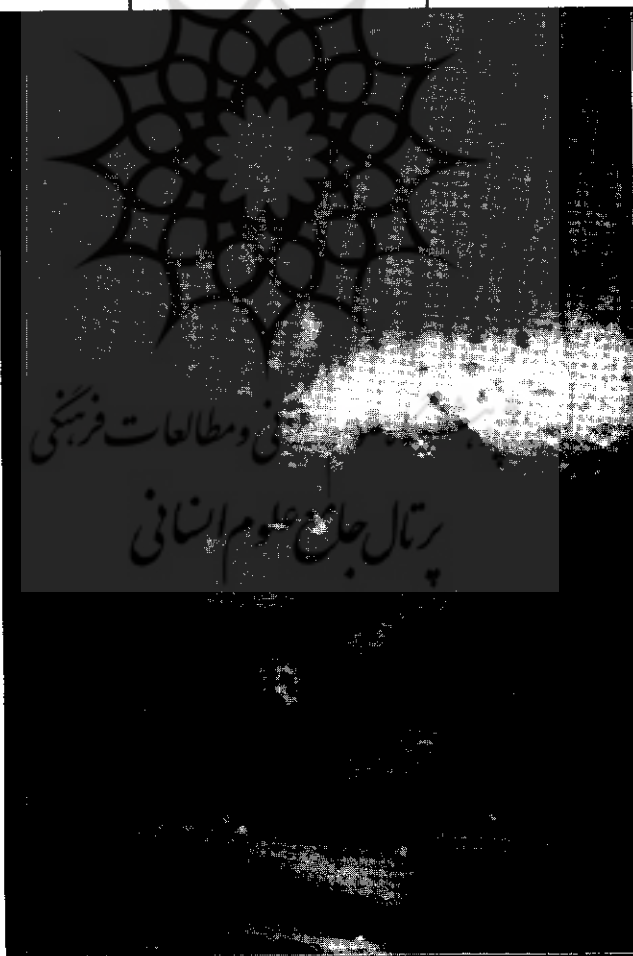
چه باور دارد یا احساس می کند که او باید باشد، می آفریند. این خودانگاره ممکن است که قدیس یا مغز متفکر باشد. در واقع این خودانگاره بیانگر این واقعیت است که فرد نمی تواند خود واقعی اش را تحمل کند. (سید محمدی، ۱۳۷۸)

همان طور که مشاهده شد آدلر و هورنای معتقدند که فاصله و شکاف زیاد بین خودپنداره واقعی و خود پنداره آرمانی می تواند سلامت روان انسان را به خطر اندازد.

وقتی فرد تصویری رؤیایی و کامل از خود تجسم کند و آرزو داشته باشد به حد کمال دست یابد، این کمال طلبی و ایده آل خواهی باعث می شود فرد به جای پرورش استعدادها و توانایی های بالقوه خود، تمرکز و انرژی خود را

صرف دستیابی به این تصویر رؤیایی سازد، حال آن که ناکامی در این راه و نرسیدن به این معیارهای کمال طلبانه می تواند باعث ناسازگاری اجتماعی و روانی فرد شود.

اکثر پدر و مادرها سعی دارند نداشته ها و کمبودهای خود را توسط فرزندان خود جبران نمایند. برای مثال اگر پدر یا مادری خواهان پیشرفت تحصیلی یا ورزشی بسیار بوده و در این راه به دلایلی متوقف شده باشد، این خواست را در نوجوان یا کودک خود جست و جو می کند. از این جاست که اغلب والدین خواهان آن اند که فرزندان در درس خود همواره نمره کامل دریافت دارد یا در آزمون فلان رشته تحصیلی شرکت کند و ادامه تحصیل بدهد. اگر



کمی جست و جو کنیم در می یابیم که این پدر و مادر خود خواهان فلان رشته تحصیلی بوده اند و حال که بدان دست نیافته اند آن را از کودک و نوجوان خود می طلبند. البته گروهی دیگر از والدین نیز به سبب این که خود فلان رشته را خوانده اند یا فلان حرفه را دارا هستند، بدون توجه به ویژگی ها و توانایی های فرزند خود از او می خواهند که همان رشته را بخواند یا همان حرفه را دنبال کند. در هر دو حالت این کمال طلبی ها و قراردادن معیارهای سخت و انعطاف ناپذیر که بعضاً بدون توجه به خواست های کودک و نوجوان طرح ریزی می شود، می تواند ضربه ای سخت و مهلک بر پیکره سلامت روان آن ها وارد آورد. شاید بتوان ریشه بسیاری از اختلالاتی را که نوجوانان امروزه دست به گریبان آن ها هستند، مثل افسردگی، اضطراب، رفتارهای پر خاشگرانه و سوء مصرف مواد را در همین مسئله یافت. تناقض بین خودپنداره واقعی و خودپنداره آرمانی تجویز شده توسط والدین یا جامعه می تواند باعث ناکامی، احساس گناه، یأس و احساس هایی از این دست گردد که بدون شک هر یک از این موارد می تواند خود زیربنای اختلال در سازگاری اجتماعی و سلامت روانی کودک و نوجوان باشد.

بنابراین می توان نتیجه گرفت که:

- از آن جا که والدین و اطرافیان کودک یا نوجوان نقشی مهم در شکل گیری خودپنداره او دارند، سعی شود از دادن اطلاعات اغراق آمیز و بی پایه به کودک جلوگیری شود. به عنوان مثال به کودک خود نگوئیم او فوق العاده با هوش است، در حالی که واقعیت چیز دیگری است. زیرا همان طور که در متن اشاره گردید سرانجام کودکان در جامعه با واقعیت ها، هر چند تلخ،

روبه رو خواهند شد و این تناقض بین واقعیت موجود و آن چه در خودپنداره کودک موجود است، باعث سردرگمی نوجوان یا کودک می گردد.

- والدین سعی کنند به جای قراردادن معیارهای کمال طلبانه، آرمانی، دست نیافتنی و انعطاف ناپذیر، به کشف و پرورش استعداد های واقعی کودک خود همت گمارند و آرزوها و خواست های خود را منطبق با توانایی های کودک خود در نظر گیرند، به جای آن که وقت و انرژی خود را صرف این کنند که کودکشان مطابق آرزوها و انتظارات آن ها رشد کند.

- و سرانجام این که والدین سعی کنند کودک و نوجوان خود را با همان خصوصیات، ویژگی ها و توانایی هایشان بپذیرند و دوست داشته باشند و اگر انتظار تغییر و تحولی در کودک خود دارند، مطابق با امکانات وی باشد.

والدین سعی کنند کودک و نوجوان خود را با همان خصوصیات، ویژگی ها و توانایی هایشان بپذیرند و دوست داشته باشند.

منابع:

- ماسن، پاول هنری و دیگران: رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، چاپ سیزدهم، انتشارات کتاب ماد، تهران ۱۳۷۵.
- محسنی، نیک چهره: ادراک خود از کودکی تا بزرگسالی، تهران ۱۳۷۵.
- لاندین: نظریه ها و نظام های روان شناسی، ترجمه یحیی سید محمدی، ۱۳۷۸.
- گلاور، جان ای و برونینگ، راجر: روان شناسی تربیتی، اصول و کاربرد آن، چاپ اول، مرکز نشر دانشگاهی، تهران ۱۳۷۵.