

رمضان حسن زاده و همکاران

خودپنداره شامل نگرشها، احساسات و دانش ما درباره توانایی، مهارت و قابلیت پذیرش اجتماعی است. خودپنداره تمام ابعاد شناختی، ادراکی، عاطفی و رویه‌های ارزیابی را در بر میگیرد. بنابراین، مجموعه نگرشهای شخص به خود را خودپنداره مینامند. متفکران به ویژه در قرن حاضر، بر این باورند که صرفاً انسان دارای تجربه خودپنداره است و تجربه - روانشناختی منحصر به انسان است.

خودپنداره یک واژه کلی است که سه مؤلفه دارد:

• تصویر خود، که به شیوه توصیف از خودمان یعنی به آنچه فکر میکنیم هستیم اشاره دارد. (خواه بر اساس واقعیت یا خلاف آن باشد.)

• عزت نفس، که به طور اساسی جنبه ارزشیابی دارد و به حدی اشاره میکند که ما خویش را دوست داریم، میپذیریم و ارزش دارد درباره آن فکر کنیم.

• خود آرمانی، همان چیزی است که دوست داریم باشیم و این ممکن است وسعت و درجات متفاوتی داشته باشد. هر چه فاصله بین تصویر خود و خود آرمانی زیادتر شود عزت نفس کاهش پیدا میکند.

در سالهای اخیر روانشناسان به عواملی که مربوط به تشکیل و تکامل خود پنداره میشود، توجه زیادی داشته‌اند. این موضوع حتی برای متخصصان بهداشت روان نیز اهمیت خاصی دارد، زیرا پندار فرد از شخصیت خود تا اندازه زیادی تصور او را درباره محیطش تعیین میکند. اگر تصور از خود مثبت و متعادل باشد، شخص دارای سلامت روان است. بر عکس اگر خودپنداره شخص منفی و نامتعادل باشد، از لحاظ بهداشت روان شخصی ناسالم تلقی میشود. خودپنداره اکتسابی است و این نکته برای کسانی که مسئول پرورش فرد یا کودک در اوان زندگی هستند، به ویژه خانواده و والدین اهمیت دارد. واکنش دیگران، مقایسه با دیگران، نقشهای اجتماعی و همانندسازی از عوامل مؤثر دیگر در رشد خودپنداره به حساب می‌آید.

منبع: حسنزاده، رمضان، سید حمزه حسینی، ذبیده مرادی (1384)، بررسی رابطه بین خودپنداره کلی دانش‌آموزان و عملکرد تحصیلی آنها، فصلنامه دانش و پژوهش در روان شناسی، سال هفتم، شماره 24.

بازنویسی و تنظیم: پروین صالح زاده