

مؤلفه‌های اساسی حرمت خود

کارن لافگرین، آن لارسن^۱

ترجمه مرتضی ترخان

در این مقاله، مؤلفه‌های اساسی «حرمت خود» شامل: «امنیت»، «خودپذیری»، «تعهد» و «شایستگی» در میان کودکان عادی و تیزهوش مقایسه می‌گردد. در پایان مقاله، پیشنهادهایی به منظور تحقق «حرمت خود مطلوب» در میان کودکان تیزهوش عرضه می‌گردد.

همانگونه که کودکان رشد می‌کنند و تجارب بیشتری کسب می‌نمایند، تصورات شخصی آنها از خویشتن به عنوان یک فرد رشد و توسعه می‌یابد. برداشتهای شناختی کودکان شامل توصیفهایی می‌شود که در ارتباط با خود، کسب نموده‌اند. هر برداشت درونی کودک شامل پنج مؤلفه است: «امنیت»^۲، «خودپذیری»^۳، «پیوندجویی»^۴ «تعهد»^۵ و «شایستگی»^۶ (ریزونر^{۱۸}، ۱۹۸۲). تجاربی که کودک در راستای هر مؤلفه بدست می‌آورد، نقش اساسی را در ارزیابی از خود ایفا می‌سازد. این فرآیند ارزیابی یا قضاوت، توصیفهای درونی از خود را میسر می‌نماید که حرمت خود نام می‌گیرد و به منزله بیانیه‌ای در چگونگی احساس کودک درباره خودش محسوب می‌شود.

«حرمت خود سالم» را می‌توان مورد تقویت قرار داد و یا اینکه آن را از مسیر اصلی منحرف ساخت؛ شخص با حرمت خود قوی، تا حدود زیادی قادر است که در خود جنبه‌های مثبت پنج مؤلفه حرمت خود را تحقق بخشد. در صورت فقدان مؤلفه‌های مزبور، شخص دچار ناپایداری، بیهودگی و ناتوانی می‌گردد.

مؤلفه‌های خودباوری^{۲۵}

پنج مؤلفه حرمت خود از دیدگاه جامع‌نگر «ریزونر»^{۱۸} (۱۹۸۲) در ارتباط با نظریه خود، نشئت گرفته است. در اینجا به اختصار توصیفهایی در رابطه با هر مؤلفه عرضه می‌شود. توصیف موارد، با استناد به حرمت خود بالا و پایین توسط «بربا»^۷ (۱۹۸۹) طرح شده است.

۱. امنیت؛ احساسی از اطمینان قوی است که شامل این نکات می‌شود: احساس راحتی و ایمنی، وقوف بر آنچه که از وی انتظار می‌رود، توانایی وابستگی به افراد و موقعیتها و درک قواعد و محدودیتها.

دارا بودن احساس قوی امنیت (می‌توانم از پشتیبانی دیگران برخوردار شوم)، پایه‌ای است که در ساختار مؤلفه‌های دیگر بر آن اساس پایه‌ریزی می‌گردد. از این رو، کودکان باید قبل از انجام هر عملی نسبت بدان اطمینان خاطر حاصل نمایند. چنانچه کودک، احساس ناامنی و خطر نماید (نسبت به آنچه که از من انتظار می‌رود، مطمئن نیستم)، در جذب مؤلفه‌های دیگر حرمت خود با مشکل مواجه خواهد شد.

۲. خودپذیری؛ احساس فردیتی است که اطلاعاتی درباره خود را دربرمی‌گیرد: توصیف دقیق و واقع‌بینانه از خویش، برحسب نقشها، اسنادها و ویژگیهای جسمانی.

کودکی که واجد خودپذیری قوی باشد (من خودم را دوست دارم)، خویشتن را می‌پذیرد، احساس فردگرایی، شایستگی، کفایت، و تحسین از خود دارد؛ ولی کودکی که احساس خودپذیری ضعیفی دارد (من خودم را دوست ندارم)، در پذیرش خود، فاقد اراده است.

۳. پیوندجویی؛ احساسی از پذیرش یا مقبولیت است به ویژه در روابطی که مهم قلمداد می‌شوند. همچنین به معنای احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران به کار می‌رود.

کودکانی که دارای احساسات پیوندجویی قوی باشند (احساس تعلق داشتن)، رابطه‌ی راحت و رضایتمندی با دیگران برقرار می‌کنند؛ حال آنکه، احساس پیوندجویی ضعیف در کودک (کسی نمی‌خواهد با من باشد)، منجر به انزواطلبی و احساس بیگانگی وی خواهد شد.

۴. تعهد؛ در این مؤلفه، دارا بودن هدف و انگیزه در زندگی مورد نظر است، بطوریکه به خویشتن رخصت دهد تا اهداف واقع‌بینانه و قابل حصولی داشته باشد و در قبال پیامدهای تصمیمات خود، احساس مسئولیت نماید.

کودک برخوردار از احساس تعهد قوی (من اهداف مهمی دارم) قادر است عملی را آغاز کند و بر اساس طرح و نقشه، آن را پی‌گیرد. اما کودکی که حس تعهد ضعیفی دارد (من گیج هستم و نمی‌دانم چه باید بکنم)، در قبال اعمال خود مسئولیتی احساس نمی‌کند و در هنگام مواجهه با مشکل راه‌حلهای مختلف را مورد کاوش قرار نمی‌دهد.

۵. شایستگی؛ این مؤلفه با احساس موفقیت و فضیلت در کارهایی اشاره دارد که مهم و ارزشمند به نظر می‌رسند و شامل وقوف بر نیرومندیها و تواناییها و پذیرش ضعفها نیز می‌شود.

کودکانی که واجد احساس شایستگی می‌باشند (من احساس توانایی می‌کنم بنابراین می‌توانم، با هر خطری روبرو شوم)، در بیان تصورات و عقاید خود در ارتباط با دیگران بی‌پروا می‌باشند. اما کودکانی که از شایستگی لازم برخوردار نیستند (نمی‌خواهم کوششی داشته باشم)، خود را ناتوان می‌انگارند و موفقیت‌های خویش را به بخت و اقبال نسبت می‌دهند و نمی‌خواهند فرصتهایی در جهت نیل به موفقیت داشته باشند. آنها رفتارهای «خودمغلوبانه» دارند و احساس کفایت شخصی نمی‌کنند.

در پرتو تجارب فزاینده‌ای که در آموزش عمومی و عالی بدست آمد مؤلفان، مهمترین عامل در تعیین احساس رضایت و موفقیت فرد را به احساسات درونی در مورد خودش نسبت داده‌اند. دانش‌آموزانی که نسبت به خودشان نامطمئن هستند و انتظار شکست دارند، به راحتی دست از تلاش و کوشش برداشته به ترک مدرسه مبادرت می‌ورزند. از سوی دیگر، دانش‌آموزانی که درباره خود و تواناییهایشان احساسات مثبتی دارند، از مدرسه، روابط با دوستان و دنیای یادگیری لذت می‌برند. یافته‌های «کوپر / اسمیت»^۶ (۱۹۷۵) مبین آن است که دانش‌آموزان «واجد احساسات مثبت درباره خویش»، فراگیران با انگیزه‌ای هستند که در کلاس مشارکت فعالی بروز می‌دهند.

● آسیب‌پذیری کودکان تیزهوش

کودکان تیزهوش همانند سایر کودکان، نیاز یکسانی برای حرمت خود سالم دارند ولی وجود برخی تواناییها و ویژگیها ممکن است در برخی جنبه‌ها، حرمت خود آنان را آسیب‌پذیر نماید.

○ «منیت»: کودکان تیزهوش قادرند واکنشهای هیجانی را بطور عمیقتر و با شدت بیشتر و گستره وسیعتر از احساساتی نظیر شفقت، دلبستگی، مسئولیت‌پذیری شدید و خودسنجی^{۲۴} بروز دهند (پپچوسکی^{۱۷}، ۱۹۸۶). افزونی احساس عمیق و آگاهی و حساسیت در آنها ممکن است موجبات ناامنی را فراهم سازد. کودکان تیزهوش زمانی با واقعیت‌های دردناک دنیا روبرو می‌گردند که همسالانشان بدان واقف نیستند، لذا دچار نگرانی و اضطراب می‌شوند. افزون بر این، با توجه به اینکه کودکان تیزهوش از درک و فهم ذهنی ممتازی برخوردارند، نسبت به اشتباهاتی که در جامعه رخ می‌دهد آگاهی بیشتری دارند. بنابراین ممکن است در انجام هر کاری احساس ناامیدی کنند (گالبریت^۹، ۱۹۸۵، روپر^{۱۹}، ۱۹۸۱). همچنین ممکن است تجارب درونی و عمیق خویش را بعنوان شاهدهی مغایر با خود تعبیر و تفسیر کنند (رودل^{۲۰}، ۱۹۸۴). به عنوان مثال، وقتی که سؤالاتی را از دیگران

می‌پرسند که سایر کودکان چنین پرسشهایی را مطرح نمی‌سازند ممکن است خودشان را به منزلهٔ کودکی بیندارند که خوب نمی‌فهمند.

○ «خودپندیری»: کودکان تیزهوش ممکن است پیامهای متناقضی از محیط دریافت دارند که آنها را در شناخت واقعتهای مربوط به خود، دچار اغتشاش سازد. مثلاً ممکن است از سویی توسط والدین و معلمان به علت پیشرفت تحصیلی فوق‌العاده، مورد تمجید قرار گیرند از طرف دیگر به علت تلاش در جهت خودنمایی و ستاره‌شدن توسط همکلاسیها مورد استهزا واقع شوند. این نوع کودکان، قدرت خودتحلیلی نیرومندی دارند لذا برای آنها در مقایسه با سایر کودکان، شناخت اعمال مربوط به «خود» آسانتر است.

کمال‌گرایی این کودکان همراه با انتظارات نامناسب بزرگسالان، می‌تواند بویژه در میان کودکان تیزهوش پیشرفته، فرآیند شکل‌گیری هویت خود را دچار اشکال نماید. عدم اطمینان به تواناییهای خود، سبب می‌گردد تا کودکان براساس انتظارات خود و دیگران زندگی خود را بنا نهند، و از سویی به علت وضعیت برجسته و متمایزی که نسبت به دانش‌آموزان متوسط دارند، دچار سردرگمی شوند. پیچیدگی مسئله هنگامی تشدید می‌شود که این نوع کودکان تلاش می‌کنند خود را در دنیایی درک نمایند که سردرگم و تا حدی دهشتناک است (رودل، ۱۹۸۴).

○ «کلارک»^۷ (۱۹۸۸) عنوان می‌کند که قسمتی از حرمت خود پایین در کودکان تیزهوش می‌تواند از احساس متمایز بودن آنها ناشی شود زیرا احساس متفاوت بودن باعث می‌شود افراد، پس از مدتی نسبت به خودشان تردید نمایند.

○ «پیوندجویی»: نیاز به حمایت متقابل همانند سایر افراد در زندگی کودکان و نوجوانان تیزهوش، یک قوهٔ محرکه درونی را تشکیل می‌دهد. بطوریکه وقتی تضادهای میان نیاز به پیشرفت و تفوق و نیاز به پذیرش اجتماعی وجود داشته باشد، تعارضات درونی ایجاد می‌شود. یافته‌های مربوط به نوجوانان تیزهوش (جنکینز- فریدمن^{۱۲} و مورفی^{۱۵}، ۱۹۸۸، کر^{۱۳}، کالنگل^۸ و جیس^{۱۰}، ۱۹۸۸، رابینسن^{۲۱}، ۱۹۹۰) حاکی از آن است که دانش‌آموزان، احساسات دوگانه‌ای نسبت به خود و تواناییهایشان دارند. از سویی دربارهٔ توانمندیهای خود به علت انجام کارهای پیشرفته و یا تکالیف آموزشی، احساس رضایتی بروز می‌دهند و از طرف دیگر نگران برداشتهای منفی دیگران دربارهٔ خود هستند. دریک بررسی دانش‌آموزان تیزهوش گزارش دادند که دوستان بسیار کمی که بتوانند آنها را درک کنند، دارند (گالبریت، ۱۹۸۵). برخی از کودکان و نوجوانان تیزهوش تواناییهای خود را به منظور دستیابی به یک احساس وابستگی، پنهان می‌دارند (گراس^{۱۱}، ۱۹۸۹). موضوع «پیوندجویی» یکی از عوامل اساسی و علت‌یابی «ضعف تحصیلی تیزهوشان کم‌آموز» است (بتس^۳ و نیهارت^{۱۶}، ۱۹۸۸، کر، ۱۹۸۵).

○ «تعهد»: یافتن هدف در زندگی، ممکن است کودکان تیزهوش را سردرگم سازد. کودکان تیزهوش از علائق متعددی در شقوق مختلف برخوردارند و محدودسازی آنان در انتخاب یک شغل، مشکلاتی را برای آنها فراهم می‌آورد (ویلینگز^{۲۱}، ۱۹۸۵). بدینسان اشتغال آنان به یکی از حیطه‌های مورد علاقه در سراسر زندگی، علت دور ساختن آنها از فعالیتهایی است که در زندگی، برایشان جالب و دوست‌داشتنی است. کودکان تیزهوش، توانایی و ظرفیت دستیابی به هر کاری را دارند ولی هنگامی که به انتخاب یکی از امور مورد علاقه خود ملتزم باشند، احساس فروپاشی می‌کنند (گالبریت، ۱۹۸۵). برخی از کودکان تیزهوش دریافتن اهداف واقع‌بینانه دچار مشکل هستند (گالبریت، ۱۹۸۵، رودل، ۱۹۸۴). در پژوهشی که در رابطه با خودباوری و سازگاری چهار کودک تیزهوش در پایهٔ هشتم انجام گرفت، مشخص گردید دانش‌آموزانی که اهداف واقع‌بینانه‌تری داشتند از قدرت سازگاری بیشتری برخوردارند. دانش‌آموزان ناسازگار فرصتهای مربوط به پیشرفت که احتمال شکست در آن وجود داشت، اجتناب می‌ورزند؛ آنها معیارهای مربوط به کار خود را نمی‌پذیرفتند، احتمالاً درک درستی از اهداف خود نداشته یا واجد اهداف غیرواقعی بودند (جنکینز- فریدمن و مورفی، ۱۹۸۸).

○ «شایستگی»: فقدان احساس شایستگی در کودکان تیزهوش غیرمنطقی به نظر می‌رسد. با وجود این برخی از دانش‌آموزان تیزهوش به علت وجود انتظارات فوق‌العاده از سوی والدین، معلمان و همسالان، و نیز انتظارات وافر که از خود دارند، احساس

بی کفایتی می کنند (گالبریت، ۱۹۸۵، رودل، ۱۹۸۴). آمیزه‌ای از آگاهی و تواناییها و عدم استفاده از آنها، کودکان تیزهوش را متقاعد می‌سازد که افراد بی کفایتی هستند. افزون بر این، دانش‌آموزان تیزهوش ممکن است به دلیل گرایشهای کمال‌گرایی، موفقیت‌های خود را به درستی درک نکنند. اعتقاد به عدم کفایت، ترس از شکست را در آنان ایجاد می‌نماید که در نهایت عدم مشارکت در فعالیتهای خود را پدید می‌آورد. از عواملی که باعث فقدان شایستگی در کودکان تیزهوش می‌گردد، برداشتهای نادرست آنان درباره «خود» است؛ چرا که بعضی از آنان بر این باورند:

از آنجا که من باهوش هستم، نباید شکست بخورم، بنابراین اگر من کوشش نکنم، می‌توانم شکست بخورم. در پرتو این اطلاعات مشاهده می‌گردد که نتایج اظهارات نامناسب، درباره «خود» براساس رفتارهای شخصی است.

○ پیشنهادها

کودکان تیزهوش جهت شکل‌دهی برداشتهای درونی و دقیق از خود، نیاز به مساعدت والدین و معلمان دارند. اغلب افرادی که واجد حرمت خود پایین هستند، برداشتهای درونی صحیحی از خود ندارند. از این رو ایجاد فرصتهایی از جانب والدین و معلمان و مثالهای عینی و واقع‌بینانه‌تر از خود، در کلیه مؤلفه‌های «حرمت خود» ضرورت دارد. کسب و تحقق این پنج مؤلفه حرمت خود، دستیابی به «نظارت بر خود» را میسر می‌گرداند. در چنین وضعیتی نظارت درونی تحقق می‌یابد؛ همانگونه که توفیق تقدیر از خود بدست می‌آید.

«کوپر اسمیت» (۱۹۶۷) سه مؤلفه اساسی خانوادگی مشترک را در کسانی که واجد حرمت خود فوق‌العاده هستند، بیان می‌نماید:

- این افراد در وضعیتی بسر می‌برند که ضمن آن، انواع محبتی را که مبین احترام، علاقمندی و پذیرش است، تجربه نموده‌اند.
- «والدین» این افراد در مقایسه با کودکان واجد «حرمت خود پایین» بطور فزاینده‌ای جدی هستند.
- «خانواده» آنها دموکراسی را مورد توجه قرار می‌دهند بنابراین، والدین و معلمان می‌باید محیطی را فراهم نمایند که در افزایش «حرمت خود» کودکان مؤثر باشد. در چنین محیطی است که کودکان در آن:

□ احساس گرمی و محبت را دریافت می‌دارند؛

□ درجه‌ای از امنیت در آن مشهود است و کودکان اجازه رشد دارند و می‌توانند چیزهای بدیع و نو را بدون نگرانی به منصفه ظهور برسانند؛

□ همانند سایر افراد به آنان احترام گذاشته می‌شود؛

□ به عرضه عقاید و تصورات خود تشویق می‌شوند؛

□ به محدودیتهای روشن و معین محیط واقف می‌شوند؛

□ به قواعد و معیارهایی که متناقض هستند احاطه می‌یابند؛

□ فرصت موفقیت را در سطوح خویش بدست می‌آورند؛

□ بدون هیچ قید و شرطی پذیرفته می‌شوند (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷)؛

به کارگیری حرمت خود منحصراً در نظارت بر خود مطرح شده است؛ در حالیکه اثرگذاری احساسات مساعد درباره خود هنگامی تحقق می‌یابد که احساس برتری یافتگی نیز گسترش یابد. کودکان واجد حرمت خود بالا قادر هستند احساسات خوب درباره خودشان را در بهترین کارها متبلور سازند. از آنجایی که این کودکان از درون، خود را مورد ترغیب و تصدیق قرار می‌دهند به ظرفیتهای بالاتری دست می‌یابند و به عنوان افراد مسئولی مطرح می‌شوند که بر اعمال خود نظارت دارند. همچنین به علت نیل به موفقیت‌های چشمگیر و نیز مواجهه با خطرات بیشتر، از توان شخصی خود نیز فراتر می‌روند. توانمندیها و ظرفیتهای شخصی این کودکان به مثابه راهبردهای مسلط و قدرتمند در ارتباط با موانع، بکار می‌رود.

چکامه زیر که به وسیله یک محقق عرضه گردیده، اهمیت حرمت خود را برای کودکان (بویژه تیزهوشان) بیان می‌دارد و ما را به این واقعیت رهنمون می‌سازد که تجارب روزمره به برداشتهای درونی منتهی می‌گردد و مبین دست‌آوردهایی است که حرمت خود را مورد تقویت قرار می‌دهند:

«مطمئن بودن به قدرت ذهنی خودتان

به خاطرات موفقیت‌هایتان

به تدابیر نیرومندان

نه به ضعف‌هایتان

فکر کردن به کارهای خوبی که انجام داده‌اید

فکر کردن در مورد زمانهایی که صرف کرده‌اید

سطح متوسط عملکردهایتان

داشتن یک رؤیا

یا یک آرزو

برای چیزی که بشدت در آرزوی آن هستید

متکی بودن به این برداشتها

به قدرت ذهنی خودتان

و جستجوی آن

شما را در بستر زندگی حرکت می‌دهد.»

لذت بردن از زندگی و زنده‌بودن برای کودکان، حائز اهمیت است. ایجاد فردیت مستلزم تقویت جنبه‌های «مثبت» امنیت، خودپذیری، پیوندجویی، تعهد و شایستگی است. بدین منوال به منظور ایجاد احساس اطمینان در کودکان تیزهوش و داشتن افراد توانا و دوست‌داشتنی، تحقق این مؤلفه‌ها ضرورت دارد. ملهم از این مؤلفه‌ها، می‌توان افرادی با استقامت داشت.

○ ○ ○

یادداشتها

۱- Lofgreen, Karen B. & Larson, Ann. (۱۹۹۲) Key components of self esteem. *Talent for the Future*. ۱۷۱-۱۷۷.

۲- Affiliation

۲- Betts, G.T.

۴- Borba, M.

۵- Competence

۶- Coopersmith, S.

۷- Clark, B.

۸- Colangelo, N.

۹- Galbraith, G.

۱۰- Gaeth, J.

۱۱- Gross, M.U.M.

۱۲- Jenkins- Friedman, R.

۱۳- Kerr, B.

۱۴- Mission

۱۵- Murphy, D.L.

۱۶- Niehart, M.

۱۷- Piechowski, M.M.

۱۸- Reasoner, R.

۱۹- Roeper, A.

۲۰- Roedell, W.C.

۲۱- Robinson, A.

۲۲- Security

۲۳- Selfhood

۲۴- Self-examination

۲۵- Self-concept

۲۶- Willings, D.

○ ○ ○

