

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

١٠٥١٨٩

دانشگاه پیام نور

دانشکده ادبیات و علوم انسانی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقایسه خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی
دانشگاههای دولتی و غیر دولتی شهر تهران

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد
در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

مؤلف

عزت ا... ترخانی

استاد راهنما

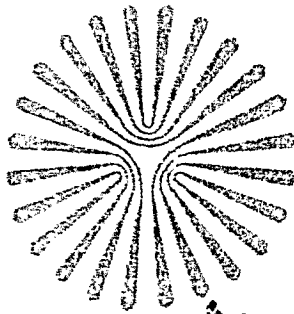
دکتر ابوالفضل فراهانی

فروردین ۱۳۸۶

مراجعات مرکز علمی پژوهش
تربیت بدنی

۱۳۸۶/۰۲/۱۴

۱۰۵۱۸۹



دانشگاه پیام نور
پیت

دانشگاه پیام نور - کتابخانه مرکزی دفتر نشریات	
شماره ثبت	۶۷
شماره پرونده	۷۷۵
شماره و کتبه	۸۶/۵۴

تصویب نامه

پایان نامه تحت عنوان:

مقایسه خود پنداره دانشجویان تربیت بدنی در دانشگاهای دولتی

و غیر دولتی شهر تهران

تاریخ دفاع ۸۶/۱/۲۶ نمره: ۱۹/۸ درجه: عالی

اعضای هیات داوران:

نام و نام خانوادگی	هیات داوران	امضاء
۱- آقای دکتر ابوالفضل فراهانی	استاد راهنما	
۲- آقای دکتر محمود گودرزی	استاد داور	
۳- خانم آقا یاری	مسیر گروه رکز	

تقدیم به:

پدرم که شجاعت را به من آموخت

و مادر عزیزم مهربانی را

همسرم آینه صبر و شکیبایی و فرزندم امید زندگی

که با صبر، حوصله و تحمل زحمات، زمینه تحصیل را
برایم فراهم نموده و مرا در این امر مهم یاری نمودند.

تقدیر و تشکر

حمد و سپاس هستی بخش توانا را که انسان را فکرت آموخت و اندیشه و تعقل را همچون چراغی روشنایی بخش تاریکی های زندگانش ساخت.

اندیشه، دست و قلم این بنده حقیر به توان و یاری یاران بنای حرکت گذاشت و لطف حق و صدق اساتیدم قلم را حرکت بخشید و مرا دلگرم و امیدوار در نگارش پایان نامه، بدانجا رهنمون ساخت که سپاس خالصانه و خاشعانه خویش را با درود سرشار از عشق، به پاس ظهور محبت ها و مودت ها نثارشان می کنم.

از استاد فاضل و گرانقدر جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی که راهنمایی این پژوهش را به عهده داشتند و در طول انجام این کار بدیع از حسن خلق و مساعدتهای ارزشمندشان بهره مند شدم، کمال قدردانی و تشکر را دارم. از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر محمود گودرزی که زحمت داوری این پژوهش را متقبل شدند، کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم. با تشکر از گروه تربیت بدنی مرکز تهران و مدیر محترم گروه سرکار خانم دکتر آقایاری که زحمات زیادی را در امر این پژوهش متقبل گشتند. و با تشکر و سپاس از مدیران دلسوز و همچنین مهربان همکاران عزیزم در اداره تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران که همواره مشوق و حامی من در ادامه تحصیل بوده اند.

از پدر، مادر، برادر و خواهرانم که همواره حامی، دوست و یار من بوده و هستند کمال تشکر و سپاس فراوان دارم.

در انتها از زحمات و حمایت های بی دریغ همسر و پدر، مادر و برادرانش که در طول تحصیل و انجام پژوهش همواره مشوق، حامی و موجبات دلگرمی این جانب بوده اند، کمال تشکر و سپاسگزاری وافر دارم.

همچنین از فرزند دلبندم امیررضا که تحمل و تقبل کردند تا اوقاتی را که حق او بود بنده به تحصیل بپردازم، بی نهایت سپاسگزارم.

با تشکر از کلیه دوستان و عزیزانی که در این مهم بنده را یاری نمودند و به امید آرزوی که بتوانم ذره ای از زحماتشان را جبران نمایم.

عزت... ترخانی

فروردین ۱۳۸۶

چکیده

هدف کلی این تحقیق بررسی و مقایسه خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای دولتی و غیر دولتی شهر تهران و در کنار آن بررسی رابطه سن، جنس، تأهل و مجرد، اشتغال و سنوات حضور در دانشگاه با خودپنداره دانشجویان می باشد. ضرورت تحقیق در این است که با توجه به باوری که هر شخص از تواناییها و قابلیت های تحصیلی و اجتماعی خود دارد می تواند پیش بینی کننده موفقیت تحصیلی و اجتماعی اش باشد. اگر بتوانیم فرایند حاکم بر رشد خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای دولتی و غیر دولتی را شناسایی کنیم، احتمالاً می توانیم از شکل گیری خودپنداره منفی در آنان، که مسبب بسیاری از مصائب تحصیلی و اجتماعی است، جلوگیری نماییم. روش تحقیق حاضر با توجه به ماهیت موضوع مورد تحقیق از نوع توصیفی-تحلیلی می باشد. بررسی رابطه سطح خودپنداره با سنوات تحصیلی و توقف در دانشگاه و همچنین بررسی رابطه سطح خودپنداره با ویژگی های فردی، معیشتی، سن، جنس و ... نیز از نوع همبستگی می باشد. براین اساس از بین دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای دولتی و غیر دولتی شهر تهران به طور تصادفی افرادی انتخاب شدند و اطلاعات لازم از این افراد توسط پرسشنامه خودپنداره دست ساز تجربه شده، که حاوی ۴۰ سوال پاسخ بسته بوده، جمع آوری شده است. جامعه آماری تحقیق، کل دانشجویان رشته تربیت بدنی در مقطع کارشناسی، که در سال تحصیلی ۸۶-۸۵ در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی شهر تهران مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری در این تحقیق ۲۵۵ نفر از دانشجویان بودند که از این تعداد ۱۸۵ نفر از دانشگاههای دولتی و ۷۰ نفر از دانشگاههای غیر دولتی تهران به پرسشنامه پاسخ داده اند. از شاخصهای آمار توصیفی جهت بدست آوردن میانگین و انحراف معیار، و برای مقایسه نمرات خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای دولتی با غیر دولتی و همچنین مقایسه نمرات خودپنداره دانشجویان دختر و پسر، شاغل و بیکار و متأهل و مجرد از آزمون پارامتریک t استودنت استفاده شده است. برای مشخص نمودن ارتباط بین سنوات تحصیل در دانشگاه و سطح خودپنداره از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. تحلیل داده های این تحقیق با استفاده از نرم افزار رایانه ای SPSS صورت گرفته است. این تحقیق نشان می دهد که به طور کلی بین نمرات خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای دولتی و غیر دولتی و همچنین بین نمرات خودپنداره دانشجویان سال بالایی و سال پایینی تفاوت معنی داری وجود ندارد. بین نمره خودپنداره دانشجویان دختر و پسر در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی تفاوت معنی داری از نظر آماری مشاهده نشد. همچنین بین نمره خودپنداره دانشجویان شاغل و بیکار در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی نیز از نظر آماری تفاوت معنی داری مشاهده نشد. میزان نمره خودپنداره دانشجویان متأهل و مجرد، در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی را با هم مقایسه نمودیم که از نظر آماری تفاوت

ادامه چکیده

معنی داری بین نمرات خودپنداره دانشجویان مجرد و متأهل وجود ندارد. سنوات حضور در دانشگاه با میزان نمره خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای دولتی و غیر دولتی رابطه‌ای ندارد. با توجه به اینکه انتظار می‌رفت سنوات حضور در دانشگاه با خودپنداره دانشجویان رابطه‌ای داشته باشد اما نتایج این تحقیق ضریب همبستگی $0/020$ را بین این دو مقوله نشان می‌دهد که بیانگر این مطلب است: بین سنوات حضور در دانشگاه و نمره خودپنداره همبستگی وجود ندارد و دو مقوله مستقل از همدیگر می‌باشند.

واژه‌های کلیدی: خود- خودپنداره- دانشجویان تربیت بدنی- دانشگاههای دولتی- دانشگاههای

غیر دولتی

فهرست مطالب

	موضوع	صفحه
	فهرست جداول	الف
	فهرست نمودار	ب
	۱
	فصل اول کلیات و طرح مسأله	۶
 مقدمه	۷
 بیان مسأله	۷
 اهمیت و ضرورت انجام تحقیق	۸
 اهداف	۱۰
 فرضیه‌های تحقیق	۱۰
 کاربرد نتایج تحقیق و سازمانهای استفاده کننده	۱۱
 واژه‌های کلیدی تحقیق	۱۲
	پیشینه تحقیق	۱۴
 مقدمه	۱۵
 تاریخچه خودپنداره	۱۵
 خودپنداره-ایجاد احساس درباره خود	۱۷
 شکل‌گیری خودپنداره	۱۸
 عوامل موثر بر شکل‌گیری خودپنداره	۱۹
 علائم خودکم‌پنداره و عزت نفس پایین	۱۹
 خود	۲۰
 جنبه‌های خودپنداره	۲۲
 دیدگاه راجرز از خویشتن	۲۴
 رشد خودپنداره از دیدگاه راجرز	۲۶
 ابزارهای راجرز برای اندازه‌گیری خودپنداره	۲۶
 دیدگاه مازلو از «خود»	۲۸
 نظریه گردون آلپورت درباره خویشتن	۲۹
 دیدگاه آدلر درباره «خود»	۲۹
 دیدگاه یونگ از خویشتن	۲۹
 عوامل موثر بر رشد خودپنداره	۳۰
 نتایج تحقیقات مربوط به خودپنداره در آموزش و پرورش	۳۲

۳۳	دانشجو و دانشگاه
۳۸	خودپنداره و عملکرد تحصیلی
۴۹	سنوات تحصیلی و سطح خودپنداره
۵۰	جمع بندی
۵۳	روش شناسی تحقیق
۵۴	مقدمه
۵۴	روش انجام تحقیق
۵۴	روش و ابزار گردآوری اطلاعات
۵۶	جامعه و نمونه آماری
۵۷	روش نمونه گیری
۵۷	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۵۸	یافته های تحقیق
۵۹	مقدمه
۵۹	گزارش توصیفی از خودپنداره تحصیلی
۶۱	گزارش توصیفی از سنوات حضور در دانشگاه
۷۰	گزارش تحلیلی
۷۰	مقایسه خودپنداره تحصیلی
۷۱	مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان سال بالایی
		با سال پایینی در دانشگاه های دولتی و غیر دولتی
۷۵	مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان زیر ۲۵ سال
		و بالای ۲۵ سال در دانشگاه های دولتی و غیر دولتی
۷۸	مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان دختر و پسر
		در دانشگاه های دولتی و غیر دولتی
۸۱	مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان شاغل و بیکار
		در دانشگاه های دولتی و غیر دولتی
۸۴	مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان متأهل و مجرد
		در دانشگاه های دولتی و غیر دولتی
۸۷	خلاصه، بحث، نتیجه گیری و ارائه پیشنهاد
۸۸	مقدمه
۸۸	خلاصه یافته های تحقیق
۸۹	نتایج یافته های توصیفی مربوط به خودپنداره
۹۱	نتایج یافته های تحلیلی مربوط به خودپنداره
۹۳	بحث و نتیجه گیری
		فصل پنجم

۹۷ جمع بندی و ارائه پیشنهادات
۹۹ منابع فارسی
۱۰۱ منابع لاتین
۱۰۴ پیوست ۱
۱۰۵ پیوست ۲
۱۰۶ چکیده انگلیسی

شماره	صفحه
جدول (۱-۴)	۵۸
خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای دولتی و غیر دولتی تهران	
جدول (۲-۴)	۶۰
تعداد دانشجویان سال بالایی و سال پایینی (نمونه آماری)	
جدول (۳-۴)	۶۰
الف تعداد دانشجویان (تربیت بدنی) سال بالایی دانشگاههای دولتی و غیر دولتی (نمونه آماری)	
جدول (۳-۴)	۶۰
ب تعداد دانشجویان (تربیت بدنی) سال پایینی دانشگاههای دولتی و غیر دولتی (نمونه آماری)	
جدول (۴-۴)	۶۱
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان سال بالایی و سال پایینی در دو گروه	
جدول (۵-۴)	۶۱
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان سال بالایی در دو گروه	
جدول (۶-۴)	۶۱
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان سال پایینی در دو گروه	
جدول (۷-۴)	۶۲
تعداد دانشجویان (تربیت بدنی) زیر ۲۵ سال و بالای ۲۵ سال دانشگاههای دولتی و غیر دولتی (نمونه آماری)	
جدول (۸-۴)	۶۲
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان زیر ۲۵ سال و بالای ۲۵ سال	
جدول (۹-۴)	۶۳
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان زیر ۲۵ سال در دو گروه	
جدول (۱۰-۴)	۶۳
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان بالای ۲۵ سال در دو گروه	
جدول (۱۱-۴)	۶۳
تعداد دانشجویان (تربیت بدنی) دختر و پسر دانشگاههای دولتی و غیر دولتی (نمونه آماری)	
جدول (۱۲-۴)	۶۴
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان پسر و دختر	
جدول (۱۳-۴)	۶۴
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان پسر و دختر در دانشگاههای دولتی	
جدول (۱۴-۴)	۶۴
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان پسر و دختر در دانشگاههای غیر دولتی	
جدول (۱۵-۴)	۶۵
تعداد دانشجویان (تربیت بدنی) شاغل و بیکار دانشگاههای دولتی و غیر دولتی (نمونه آماری)	
جدول (۱۶-۴)	۶۵
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان شاغل و بیکار	
جدول (۱۷-۴)	۶۶
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان شاغل در دو گروه	
جدول (۱۸-۴)	۶۶
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان بیکار در دو گروه	
جدول (۱۹-۴)	۶۷
تعداد دانشجویان (تربیت بدنی) متأهل و مجرد دانشگاههای دولتی و غیر دولتی (نمونه آماری)	
جدول (۲۰-۴)	۶۷
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان متأهل و مجرد	
جدول (۲۱-۴)	۶۸
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان متأهل در دو گروه	
جدول (۲۲-۴)	۶۸
تعداد، میانگین و انحراف معیار نمره خودپنداره دانشجویان مجرد در دو گروه	
جدول (۲۳-۴)	۶۹
مقایسه نمره های خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای دولتی و غیر دولتی	
جدول (۲۴-۴)	۷۰
مقایسه نمره های خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی سال بالایی و سال پایینی	
جدول (۲۵-۴)	۷۱
مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان سال بالایی در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی	
جدول (۲۶-۴)	۷۲
مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان سال پایینی در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی	
جدول (۲۷-۴)	۷۳
میزان همبستگی سنوات حضور در دانشگاه و خودپنداره	
جدول (۲۸-۴)	۷۴
مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان زیر ۲۵ سال و بالای ۲۵ سال در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی	
جدول (۲۹-۴)	۷۵
مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان زیر ۲۵ سال در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی	
جدول (۳۰-۴)	۷۶
مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان بالای ۲۵ سال در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی	
جدول (۳۱-۴)	۷۷
مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان دختر و پسر در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی	

۷۸	جدول (۳۲-۴) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان پسر و دختر در دانشگاههای دولتی
۷۹	جدول (۳۳-۴) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان پسر و دختر در دانشگاههای غیر دولتی
۸۰	جدول (۳۴-۴) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان شاغل و بیکار در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۸۱	جدول (۳۵-۴) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان شاغل در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۸۲	جدول (۳۶-۴) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان بیکار در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۸۳	جدول (۳۷-۴) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان متأهل و مجرد در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۸۴	جدول (۳۸-۴) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان متأهل در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۸۵	جدول (۳۹-۴) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان مجرد در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی

۵۹	نمودار (۴-الف) توزیع نمرات خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای دولتی حول منحنی طبیعی
۵۹	نمودار (۴-ب) توزیع نمرات خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای غیردولتی حول منحنی طبیعی
۶۹	نمودار(۴-۱) مقایسه نمره‌های خودپنداره دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۷۰	نمودار(۴-۲) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان سال بالایی با سال پایینی
۷۱	نمودار(۴-۳) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان سال بالایی در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۷۲	نمودار(۴-۴) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان سال پایینی در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۷۴	نمودار(۴-۵) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان زیر ۲۵ سال و بالای ۲۵ سال در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۷۵	نمودار(۴-۶) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان زیر ۲۵ سال در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۷۶	نمودار(۴-۷) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان بالای ۲۵ سال در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۷۷	نمودار(۴-۸) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان دختر و پسر در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۷۸	نمودار(۴-۹) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان پسر و دختر در دانشگاههای دولتی
۷۹	نمودار(۴-۱۰) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان پسر و دختر در دانشگاههای غیر دولتی
۸۰	نمودار (۴-۱۱) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان شاغل و بیکار در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۸۱	نمودار (۴-۱۲) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان شاغل در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۸۲	نمودار (۴-۱۳) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان بیکار در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۸۳	نمودار (۴-۱۴) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان متأهل و مجرد در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۸۴	نمودار (۴-۱۶) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان مجرد در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی
۸۵	نمودار (۴-۱۵) مقایسه نمره خودپنداره دانشجویان متأهل در دانشگاههای دولتی و غیر دولتی

مقدمه

"خود را بشناس" دستوری است که تاریخش حداقل به ارسطو باز می‌گردد. در نظریه‌های پیشرو رشد حرفه‌ای امروز، تکرار شده است. در عصری به مردم تأکید شده است که بدانند کیستند تا بتوانند آنچه که می‌خواهند بشوند. عصر ما هم استثنایی ندارد، در واقع اصرار به دانشجویان در خودشناسی بدین جهت است که بتوانند از حق خویش در اداره زندگی شغلیشان استفاده نمایند. بنابراین، هر چه زودتر انسانها خود را بشناسند، بدانند چه کرده‌اند و چه می‌توانند بکنند، کی هستند و کی می‌خواهند بشوند، زودتر می‌توانند انتخاب هوشمندانه کرده و عهده دار زندگی خویش باشند. به نظر سوپر^۱ خویشتن‌پنداری بر اثر تعامل بین انسان و عوامل محیطی رشد و نمو می‌نماید و تکامل می‌یابد، همچنین نظر دوستان و نحوه ارزشیابی و قضاوت دیگران موجب می‌گردد که فرد نقش خود را در قبال اطرافیانش تعیین کند و به ایفای آن نقش پردازد.^۲ فرایندهای ذهنی و شناخت یک نقش پیچیده و شگرفی را در زندگی بازی می‌کنند. می‌توان تنها با اولین درک و شناخت از محیط بر مسائل فائق آییم. برخی اوقات درک ناصحیح و تفسیر غلطی از موقعیت می‌نماییم که منجر به مشکلاتی می‌شود. انتظارات و عکس-العمل‌ها نسبتاً چگونگی نگاه‌ها به دنیا را مشخص می‌کند. همچنین طرز تلقی‌ها، گمانها و نتیجه‌گیریها در مورد دیگران چگونگی ارتباط با مردم را تعیین می‌کنند. امیدها، رویاها و یا ترس‌ها پیشگویی‌های کامبخش ما می‌شوند. و تا حدی آینده را مشخص می‌کنند. همانطور که می‌دانید ارزشها و اهداف جهت-های زندگی را مشخص می‌کنند. دانش ما از رفتار انسانی، شامل مهارت‌های خودیاری و برنامه‌های منطقی، نسبتاً موفقیت در رسیدن به اهداف زندگی مان را تعیین می‌کنند. انگیزه، همچنین مشخص می‌کند که چقدر زیاد در جهت‌های مشخص شده مبتنی بر نیازها و ارزشهایمان قدم می‌گذاریم. اختلافات بین

^۱- souper

۲- هاشمی، سید مهدی، ۱۳۷۷، خودباوری و موفقیت تحصیلی (مقاله)، نشریه اطلاعات علمی، سال چارم، شماره ۳

واقعیت و ایده‌آل‌ها معین خواهد کرد که چقدر از خود و زندگی خود راضی هستیم. مهمتر اینکه انسانها تنها گونه‌هایی هستند که می‌توانند به طور اصولی فرایندهای ذهنی خودشان را مطالعه نمایند. مغز انسان یک مکان پر مشغله، پر قدرت، خارق‌العاده و مرموز است و کمتر از ۳٪ از کل وزن انسان را دارد، اما در عین حال ۲۵٪ از کل اکسیژن تنفس شده را مصرف می‌کند. انسانها تنها حیواناتی هستند که از ظرفیت ذهنی کافی بهره‌مندند که ممکن است با تمجید، ستایش و بزرگداشت خود و باور به اینکه آنها به صورت جاودانه با خدایی که به خودشان شباهت دارد تمامی عمر خود را در بهشت می‌گذرانند و یا بصورت کاملاً متفاوت ممکن است به قدری از خود انتقاد کنند و تنفر داشته باشند که پایان زندگی را در این دنیا ببینند. در بین سالهای ۷۰۰ تا ۱۵۰۰ میلادی مفهوم "من" تنها به ضعف، گناه، بی‌نزاکتی و طبیعت مغرور انسان اشاره داشت. این "من" شیطانی با طبیعت کامل و عالی یک روح مسیحی در تضاد بود. جوزف کمپل^۱ بر این اعتقاد بود که مفهوم یک "من" مستقل و خودگرا از حدود ۸۰۰ سال پیش شروع به شکل گرفتن کرد. بنابراین این یک نظریه نسبتاً جدیدی است (تقریباً قدیمی تر از نظریه‌ای که می‌گفت: بشر در مرکز جهان نیست) که بصورت قابل توجهی رشد یافته است. اما در دوران قرون وسطی، ارزشها و معانی بوسیله جامعه تحمیل می‌شوند (آنچه را که به تو گفته شده باید انجام دهی). امروزه تئوری مدرن "من" می‌گوید که از هر شخص انتظار می‌رود که در مورد آنچه که صحیح است تصمیم بگیرد و خود را به اندازه کافی شناخته باشد تا تعیین کند که چه روندهایی از عمل درست به نظر می‌رسند. بطور خلاصه باید خود را بشناسیم، پس مطابق آن می‌توانیم هدفهایمان را پایه‌گذاری کنیم و واقع‌گرا باشیم.

امروزه "خوددراکی"^۲ که در برگیرنده دانش، فرضیات و احساسات درباره خودمان است، نسبت به بیشترین فرایندهای ذهنی ذکر شده مرکزیت دارد. این خودآگاهی یکی از مهمترین مفاهیم در روانشناسی

^۱ - joseph campbell

^۲ -Self-concept

است. می‌دانیم که خود ادراکی هر شخص نسبت به دیگری متفاوت است. اما به طور شگفت‌آوری، هیچ توافق کلی درباره ساختار عمومی یا محتوایی خود ادراکی وجود ندارد. برخی از مثل‌ها خبر از این می‌دهند که انسان یک "من" صحیح و واقعی دارد، مانند این جمله: "فقط خودت باش". این "من" واقعی ممکن است مشابه هویت ترجیح داده شما یا بهترین "من" شما باشد. این توصیف یکدست، نسبی، استوار و مثبت از "من" با تجربه اکثر ما جور نیست. به نظر می‌رسد که ما یک "من" از اجزا مختلف داریم که بعضی‌ها را دوست داریم و بعضی‌ها را نه.

فریود^۱ سه بخش از شخصیت ما را توصیف کرد، برنه^۲ بر شش بخش عقیده داشت و دیگر نظریه پردازان نیز بخشهایی را پیشنهاد کردند. اخیراً چندین محقق به این باور رسیدند که بشریت با قبول اینکه دارای "من" های زیادی است به بهترین شیوه به ادراک رسیده است. برای مثال ما انسانها نه تنها از تعداد زیادی مشخصه‌های جاری آگاه هستیم بلکه ما "من" هایی به ارث گذاشته از گذشته نیز داریم. علاوه بر این ما حتی "من" های بالقوه آینده را نیز مثل من‌های منتظره، من‌های ایده‌آل، من‌های موفق، من‌های ثروتمند، حتی من‌های ترسو، من‌های ناشایست، من‌های ناهنجار، من‌های بیکار، من‌های خشمگین و ... اگر چه آنچه را که شما می‌خواهید بشوید و آنچه را که از آن ترس دارید که بشوید به صورت قدرتمندانه‌ای بر روی رفتار شما تأثیر خواهد گذاشت، اما در این حال اگر تست‌های روانشناسی فقط درباره "من" رایج و جاری سوال می‌کنند و "من" های آینده و گذشته را نادیده می‌گیرند. برخی از جنبه‌های "خود ادراکی"^۳ ما برای سالها ثابتند. دیگر جنبه‌ها تقریباً لحظه به لحظه تغییر می‌کنند. برای مثال، اکثریت ما بلافاصله بعد از رد شدن در یک امتحان یا دادن یک نظریه احمقانه، احساس کودن بودن پیدا

^۱-Freud

^۲-Berne

^۳-Self-concept

می‌کنیم. ما ممکن است که در یک لحظه احساس جذابیت کنیم و مدتی بعد احساس غیر از آن داشته باشیم. همچنین هر کدام از ما "من" های عمومی نیز داریم (تعدادی ممکن است برای مدیریت تصویر ذهنی کسی و ارائه آن به دیگران استفاده شود) همچنین دارای "من" های خصوصی می‌باشیم. امکان دارد کسی به طریقی خودش را دوست داشته باشد و به گونه‌ای دیگر از خود متنفر باشد (دنزین^۱ ۱۹۸۷). خود ادراکی کسی ممکن است اکثر عقاید دیگران را برگرداند و یا تنها خود ارزیابی یک شخص را. خود ادراکی شما ممکن است به طور وسیعی آوای یک فرهنگ، تعلیمات دینی، و یا سنت خانوادگی را منعکس کند و یا خود شما می‌توانید یک شخصیت یگانه‌ای را بر اساس ایده‌آل‌های خود خلق کنید. خود ادراکی احتمالاً بصورت مبتدیانه یاد گرفته شده یا بدست آورده شده است. اما از طرف دیگر گرایش‌های اساسی ما، مانند علاقه یا تنفر نسبت به دیگران یا کسی ممکن است به ارث رسیده باشد. خود ادراکی ممکن است آگاهانه یا نا آگاهانه باشد. این یک شرط مطمئن است که نسبت به زمان عقب‌تر از نظر اجتماعی قابل قبول تر است. مطمئناً تعداد خیلی کمی از ما "من" آگاهانه‌مان را کامل در نظر می‌گیرند. بعضی‌ها معتقدند که این "من" که ما می‌شناسیم تنها یک قسمت شفاهی و تحت‌اللفظی سطح بالایی از ماست که در تلاش است تا قسمتهای دیگر ما را درک کند. بودا^۲ (۱۹۸۲) "ما آن چیزی هستیم که فکر می‌کنیم، هرآنچه که هستیم توسط افکار ما پدید می‌آید، ما توسط افکار خود جهان را می‌سازیم".

جوزف کمپل^۳ (۱۹۷۶) بشر همیشه مجذوب ذهن بوده است. با این وجود، سیاست روانشناسی و روانکاوی تنها ۱۰۰ سال پیش شروع به مطالعه ذهن و شناخت کرده است. دنیای ذهن هنوز یک مکان تاریک، وسیع و کاوش نشده است. این برای ما مبهم است. اگر ما می‌توانستیم یاد بگیریم تا ارزشها و

^۱-Denzin

^۲-Buddha

^۳-joseph campbell

اصول عمده اساس روانشناسی را توسعه دهیم و خود آگاهی و انگیزه خود را افزایش دهیم، ممکن بود بهبود قابل توجهی در خودکنترلی، خود باوری و خود واقع بینی ایجاد شود. اکثر انسانهای با خرد فکر می کنند اگر خود ادراکی یا شخصیت اساسی یک شخص را تغییر دهیم نسبت به اینکه سعی کنیم تا هزاران رفتار آشکار، مجزا، ویژه و احساسات سطحی او را تغییر دهیم بسیار با دوام و پرمعنی تر خواهد بود. برخی از نظریه پردازان بر این باورند که ابتدا تصویر ذهنی خودمان باید تغییر کند سپس کردار تغییر خواهد کرد. دیگران فکر می کنند که این عقیده به صورت بالعکس نیز کار می کند به این معنی که ابتدا رفتار تغییر می کند سپس خود ادراکی.

فقط خودمان می دانیم چه کسی هستیم قصد داریم چه کاری انجام دهیم و یا واقعاً چه کاری انجام داده- ایم، به چه چیزی فکر کرده ایم چه احساسی داشته ایم و در انتظار چه هستیم.¹

¹-Richard. W. Nancy. H. Laura. L. January 15, 2002- Self Concept Based Motivation

فصل اول

طرح تحقیق