

مفاهیم و تعاریف خودباوری

نگرش و دیدگاهی که فرد نسبت به خود دارد، در زندگی فرد تأثیرات فراوانی دارد. خودباوری از جمله مسائل مهمی است که از نظر روانی فرد را دچار تحولاتی می‌کند و او را قادر می‌سازد تا از ظرفیتها، استعدادها و توانایی‌های خویش به نحو مطلوب بهره‌گیرد افراد معمولاً در ذهنشان از خویشتن تصورات و نگرشها و انتظاراتی خاص دارند یا به عبارت دیگر هر فرد در مورد خودش ذهنیت‌های ویژه‌ای دارد بسیاری از صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که تصوراتی که فرد در دنیا ی‌ذهنش برای خود دارد به صورتهای گوناگون در رفتار و گفتار او نمود پیدا می‌کند. (فروزان و همکاران، 1380: 2).

مفهوم خودباوری که به صورت خودکارآمدی و خودکفایتی نیز ترجمه شده است، به باور فرد به توانایی‌های خود برای انجام موفقیت‌آمیز کارها و وظایف اشاره می‌کند. خودباوری یک پندار روانشناختی است که در طول دوران رشد در وجود هرکس شکل می‌گیرد و به سادگی و سرعت قابل تغییر نیست. بهبود فرایند شکل‌گیری خودباوری مستلزم برنامه‌ریزی‌های کارشناسانه طولانی مدت و میان مدت است. خودباوری خویشتن‌شناسی است و خویشتن‌شناسی نردبان معرفت است. آنچه مسلم است موفقیت‌های درخشان مردان بزرگ تاریخ، در سایه باور خود و توانایی‌هایشان بدست آمده است و ضعف و اطراب به سراغ کسانی می‌رود که فاقد خودباوری هستند (مصفايي، 1383: 2).

زمانی که در آئینه، یک نظر احتمالی به خود می‌اندازید اولین چیزی که توجه شما را به خود جلب می‌کند چیست؟ درباره خود چه فکری می‌-

کنید؟ نظرتان راجع به بدن و جسم خودتان چیست؟ آیا تصویری که از خویشتن در زندگی خود دارید تصویری خوب یا بد است؟ چه باورهایی درباره خودتان دارید که علاقه ای به آنها ندارید و تمایل دارید تغییرشان دهید؟ همچنین شما خود را در ذهن و خیال چگونه می بینید؟ شما باید این سوال را از مشاوره درونی خود بپرسید تا بتوانید رازهای نهفته وجود خود را کشف و خودباوری مثبتی را برای خویشتن پایه ریزی کنید (جهانگیری، 1384: 12).

اغلب مردم معنای واقعی خودباوری را به خوبی درک نمی کنند به همین دلیل آن نوع از خودباوری را که مطلوب و مورد نظرشان است در زندگیشان تجربه نمی کنند (آنجلس، هادی ابراهیمی، 1385: 14).

در واقع یکی از مشکلات اساسی در ارتباط با خودباوری این است که هنوز صاحب نظران تعریف مشترکی از خودباوری نداشته اند و بنابراین تعاریف متعددی از خودباوری وجود دارد (سلورمن و سالسالی¹، 2003: 3). رزنبرگ (ذکر شده در کاترین²، 2004) معتقد است « خودباوری نگرش مطلوب یا نامطلوبی نسبت به خود داشتن است»

وارسچا³ (2006: 2) نیز بر این باور است که همه افراد زمانیکه یک مقام خوبی را در یک شغل و حرفه کسب می کنند یا به یک هدف شخصی نائل می شوند غرور را در خود تجربه می کنند در حقیقت دلیل بزرگی که افراد رویاهایشان را دنبال می کنند و ریسک را می پذیرند در توانایی کسب لذت و رضایت از پیشرفتهای و موفقیت‌هایشان است. وی معتقد

¹ Silverman&salsali

² catherine

³ waschaw

است این غرور و رضایتی که افراد تجربه می کنند همان خودباوری است که عنصر مهمی برای دستیابی به اهداف شغلی و حرفه ای است. وی می گوید، خودباوری واقعی زمانی است که افراد اعتماد به نفس و رضایت از مهارتها و توانایی های خود دارند و معمولاً از طریق تجربه های ناشی از موفقیت های شخصی بدست می آید.

اهمیت خودباوری

برای هماهنگ شدن با دنیای پیچیده، چالشی و رقابتی این زمانه باید به صفت خودباوری متصف بود. اینک ما در جهانی زندگی می کنیم که اقتصاد آن جهانی و مشخصات آن از این قرار است: دگرگونی سریع، پیشرفتهای پی در پی علمی و تکنولوژیک و رقابت در حد و اندازه ای که تاکنون سابقه نداشته است. این پیشرفت ها، نیاز به تعلیم و تربیت و آموزش را در قیاس با نسلهای قبل بیشتر کرده است و هر کس که با کسب و کار سر کار داشته باشد این نکته را می داند. اما نکته ای که به خوبی درک نشده این است که پیشرفتهای خود، نیازهای دیگری را منابع روانشناختی ما تحمیل می کند و به خصوص لازمه پیشرفت، داشتن ظرفیت بیشتر برای نوآوری، مسئولیت شخصی و خودیابی است. داشتن این ظرفیتها برای همه افراد خواه مدیریت ارشد، خواه سرپرستان و حتی تازه کاران لازم است.

امروزه علاوه بر دانش مهارت که شرط همکاری با هر سازمان است، سازمانها به استقلال، اعتماد به نفس و بالاخره خودباوری نیازمندند (گودرزی، 1385: 19) به عبارتی یکی از شرایط و لازمه های موفقیت و

شادکامی چه در محیط کاری و چه در زندگی شخصی می تواند خودباوری باشد (یان کنیز¹، 2006: 34).

خودباوری در همه سطوح شغلی از اهمیتی ویژه برخوردار است. بویژه در مورد زنان باید گفت، از آنجا که هزاره سوم، هزاره مدیریت زنان نامیده شده است، حضور کم‌رنگ و با فقدان حضور زنان در سطوح عالی مدیریت بویژه تصمیم‌گیری ر اکثر کشورها مشاهده می شود و روانشناسان این حضور کم‌رنگ را به عوامل مختلف بیرونی و درونی نسبت می دهند و از جمله مهمترین عوامل درونی را کمبود یا عدم خودباوری زنان می دانند (کاوینگر، ترجمه حسینیان، 1384: 7).

بنابراین تا زمانیکه این عامل مهم یعنی خودباوری نباشد، نمی‌توان به پیشرفت، صنعتی شدن و رقابت در عرصه جهانی اندیشید (مصفاپی، 1383: 3).

در مقابل هر چه خودباوری بیشتر باشد، محرک درونی بیان عقاید و ثبات شخصیت قوی تر می شود و از آنجا که خودباوری ماهیتی شناختی دارد با افزایش اطلاعات آگاهی‌ها و دانش فردی تقویت می شود و فرد می تواند به پیشرفت و موفقیت نائل شود و در عرصه جهانی به رقابت بپردازد (ناصری فر، 1389: 9).

در اهمیت خودباوری همین بس که اکثر صاحب‌نظران خودباوری را یک نیاز اساسی انسانی می دانند به این معنا که خودباوری برپا رشد و تکامل متعادل و سالم انسان ضروری است، (براندن، ترجمه قراچه داغی، 1384: 19).

¹ younkings

به عنوان پدر جنبش خودباوری معتقد است که خودباوری همواره یک نیاز مهم روانی بوده و به صورت یک نیاز فوری اقتصادی نیز در آمده است و منشاء نیاز افراد به خودباوری نیاز به یک آگاهی برای شناخت خود واقعی و حقیقی شان است.

تعریف مفهومی

خودباوری: اریکسون¹ (ذکر شده در زواره ای، 1383: 2) خودباوری را هویت من یا هویت با دوام دریافت شده تعریف می کند. خودباوری عقیده ای است که فرد درباره خود دارد، که این عقیده بر مبنای نگرش فرد در موارد ارزش فرد به عنوان یک انسان، شغل فرد، پیشرفتها، هدف در زندگی شخصی و کاری، فکر فرد از اینکه دیگران او را چگونه می بینند، استعدادهای بالقوه در رسیدن به موفقیت، نقاط ضعف و قوت، وضعیت اجتماعی و چگونگی ارتباط با دیگران، استقلال یا توانایی روی پای خود ایستادن (کینگ، 2002: 18).

تعریف عملیاتی

خودباوری: این پرسشنامه برگرفته از مدل اسمیت² و پنتریج³ و دی گروت⁴، می باشد که خودباوری از دو مولفه عزت نفس سوالات 9-1 و کارآمدی شخصی سوالات 10-21 تشکیل شده است. این پرسشنامه توسط آزادی (1389) ساخته و دارای 21 سوال می باشد. نمره ای که

¹-Erikson

²- Smith

³- Pentrig

⁴- Gervet

پاسخگویان در مقیاس لیکرت به این پرسشنامه می دهند میزان خودباوری را نشان می دهد.

پرسشنامه خود باوری

این پرسشنامه توسط آزادی (1389) ساخته و شامل 21 سوال می باشد که دارای مولفه های عزت نفس (سوال 9-1) و کارآمدی شخصی (سوالات 21-10) می باشد و به صورت پنج گزینه ای طراحی شده است. به گزینه کاملاً مخالفم نمره 1، مخالفم نمره 2، نمره 3، موافقم نمره 4 و کاملاً موافقم نمره 5 اختصاص داده شده است. (سیوندی، 1392).

روایی صوری پرسشنامه خود باوری توسط سیوندی (1392) اندازه گیری و میزان آن 0/95 تعیین گردیده است. به منظور تعیین پایایی ابزار سنجش، از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید و ضریب پایایی برای پرسشنامه خودباوری 0/95 محاسبه شده است. او پایایی مولفه ها پرسشنامه را به شرح جدول 1 بدست آورده است.

جدول 1 مولفه ها، ضرایب الفا و نحوه نمره گذاری پرسشنامه خود باوری

ضریب ب الفا	کاملاً مخالفم (1)	مخالفم (2)	تا حدی موافقم (3)	موافقم (4)	کاملاً موافقم (5)	دامنه نمرات	شماره سوال ها	مولفه ها
0.95	37-21/8	54-/6 37/8	71-/4 54/6	88-/2 71/4	105- 88/2	105-21	21-1	خود باوری
0.91	16-9/2	23-/4 16/2	30-/6 23/4	37-/8 30/6	37/45-8	45-9	9-1	عزت نفس
0.91	21-12/6	31-/2 21/6	40-/8 31/2	50-/4 40/8	50/60-4	60-12	21-10	کارآمدی شخصی

به نام خدا

پاسخگوی محترم، با سلام

پرسشنامه ای که در اختیار دارید به منظور یک کار تحقیقاتی تنظیم گردیده است. بدیهی است کلیه پاسخها و اظهارات شما محرمانه تلقی شده و صرفاً در قالب ارقام آماری مورد استفاده قرار می گیرد و نیازی به ذکر نام نمی باشد. بدون شک پاسخگویی صحیح شما موجب درستی نتایج حاصل از پرسشنامه حاضر خواهد شد. نهایتاً از همکاری صمیمانه حضرتعالی کمال تشکر را می نمایم.

مشخصات پاسخگو:

- 1-وضع جنسیت:مرد زن
- 2-وضعیت تأهل: مجرد متأهل
- 3-تحصیلات: دیپلم فوق دیپلم لیسانس لیسانس فوق دکتری
- 4- سن: 30 سال و کمتر بین 31-40 سال 41 سال و بیشتر
- 5- سابقه خدمت: کمتر از 10 سال 10-20 سال 20 سال و بیشتر

خودباوری				
کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
				1- همه در محل کار به من توجه می کنند.
				2- به شغل خود افتخار می کنم.
				3- بین همکاران خود مشهور هستم.
				4- من فردی موفق هستم.
				5- بعد از هر اشتباهی به هنگام سرزنش ، ناراحت نمی شوم.
				6- استقلال لازم را در انجام امور دارم.

					7- همکارانم در مورد محاسن ام گفتگو می کنند.
					8- نقاط قوت و ضعف خود را به طور منطقی می پذیرم.
					9- دیگران از بودن من لذت می برند.
					10- صحبت کردن در مقابل مدیر برایم آسان است.
					11- می توانم تصمیمات خوبی بگیرم.
					12- اغلب از آنچه انجام داده ام، خشنودم.
					13- تا آنجا که بتوانم کار را به نحو احسن انجام می دهم.
					14- همکاران نظرات من را می پذیرند.
					15- آن طور که دوست دارم کار و حرفه خود را انجام می دهم.
					16- به تصمیم خود پایبند هستم.
					17- خودم را دست کم نمی گیرم.
					18- سرپرستان در من احساس خوشایند باکفایتی را به وجود می آورند.
					19- می توانم امور مربوط به شغل را بفهمم.
					20- مهارتهایم در کار در مقایسه با همکارانم بسیار عالی است.
					21- می دانم که می توانم امور کاری محوله را یاد بگیرم.

منابع:

1. آنجلیس، ب.، 1385، اعتماد به نفس، دست یابی به آن و زندگی با آن، ترجمه هادی ابراهیمی، تهران، نسل نو اندیش.
2. براندن، ت.، 1384، روانشناسی عزت نفس، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، نخستین.
3. جهانگیری، م.، 1384، زندگی در بهشت تصویر ذهنی، تهران، رجاء.
4. رضا، سیوندی، 1392، بررسی رابطه بین کیفیت رهبری و خودباوری مدیران در دانشگاه علوم پزشکی شهرکرمان، پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت منابع انسانی، دانشگاه آزاد رفسنجان
5. زواره ای. ف.، 1383، بررسی تاثیر وضعیت خانوادگی بر دختران نوجوان مقطع راهنمایی، تحقیق کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی
6. فروزان، م.، فلاح، ف.، 1380، گزارش کارگاه تقویت خودباوری و اعتماد به نفس دختران، گزارش دولتی، پژوهشگاه مدارک علمی ایران .
7. کاوینگر، ک.، 1384، سقف شیشه ای، ترجمه حسینیان، تهران، بهنام.
8. گودرزی، ع.م.، 1385، خودباوری در عصر اطلاعات، هفته نامه آینه، شماره 518، ص 12.
9. مصفايي، م.، 1383، نقش خودباوری فردی و ملی در توسعه کشور، مجموعه مقالات همایش نهضت تولید علم دانشگاه آزاد، ص 4-1.

10. ناصحی فر، و.، سعادت، م.، معصوم زاده زواره، ا.، 1389،
الگوی ارزیابی قابلیت ها و شایستگی های مدیران وزارت بازرگانی،
ماهنامه مدیریت، شماره 28، ص9.

11. Catherine, m., 2004, self- esteem. Defintion and background. Research network on socioenomic status and health, p: 1-7. [www. More- selfesteem. Com](http://www.More-selfesteem.Com).
12. Silverman, p., salsali, m., 2003, low selfesteem and psychiatric patients: the relationship between low self esteem and psuchiatic diagnosis. www.pubmedcentral.nih.org.
13. Younkings, E., 2006, personal flourishing and happiness. A case for the minimal state, university in west Virginia, pp: 1-4, [www. Findaritcles. Com](http://www.Findaritcles.Com).