

Implicit self-esteem manipulation using subliminal stimuli presentation

Bahram. Maleki (Ph.D.)*

Assistant Professor, Dept. of psychology, Farhangian University of Kurdistan, Sanandaj, Iran
Email: br_maleki@yahoo.com

Abstract

Introduction: In recent years, cognitive psychology studies have led to introduce explicit and implicit self-esteem. Several studies indicate that self-esteem can be conditioned for a few minutes.

Method: In this study, several positive and negative subliminal stimuli paired with subject's self and examined the effects of this pairing on their implicit self-esteem. This study was a pretest-posttest experimental design with experiments and control group. To manipulate implicit self-esteem, according to model of previous studies, using (ISEM) software on 90 subjects (45 males and 45 females) individually performed in two groups of negative and positive manipulation.

Results: The results showed that the mean and median of implicit self-esteem increased in the positive and decreased in the negative intervention. Analysis of covariance indicates a significantly increase in positive manipulation, and decrease in negative manipulation of implicit self-esteem.

Conclusion: The results of the study showed that although self-esteem feelings can be caused by childhood experiences, thereafter can increase or decrease with use of the basic principles of classical conditioning.

Keywords: Self-esteem, Implicit self-esteem, Classical conditioning, subliminal stimulus

دست کاری عزت نفس نا آشکار با استفاده از ارائه محرک های زیر آستانه ای

بهرام ملکی*

استادیار گروه روانشناسی دانشگاه فرهنگیان کردستان، ایران
آدرس: سنندج میدان سهروردی دانشگاه فرهنگیان کردستان، گروه روانشناسی
تلفن: ۰۸۷-۳۳۲۸۷۳۶۸ تلفکس: ۳۳۱۵۷۱۲۱ کد پستی: ۶۶۱۵۷۸۹۱۸۱ همراه: ۰۹۱۸۳۷۱۵۰۱۸
پست الکترونیکی: br_maleki@yahoo.com

چکیده

مقدمه: مطالعات روانشناسی شناختی در سال های اخیر به معرفی دو نوع عزت نفس آشکار و نا آشکار منجر شده است. مطالعات متعددی نشان داده اند که عزت نفس نا آشکار را می توان در عرض چند دقیقه شرطی کرد. **روش:** در این پژوهش تعدادی محرک مثبت و منفی به روش زیر آستانه ای با مفهوم خویشتن افراد همایند شدند تا تأثیر این همایندی ها بر عزت نفس نا آشکار آن ها بررسی شود. پژوهش حاضر یک تحقیق تجربی بود که از طرح آزمایشی پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد و برای دست کاری عزت نفس نا آشکار، مطابق الگوی برگرفته شده از مطالعات پیشین، با استفاده از نرم افزار رایانه ای (ISEM) بر روی ۹۰ نفر (۴۵ مرد و ۴۵ زن) به صورت انفرادی در دو گروه آزمایش دست کاری مثبت و دست کاری منفی و گروه کنترل اجرا شد. **یافته ها:** نتایج نشان داد میانگین و میانه عزت نفس نا آشکار در مداخله های مثبت افزایش و در مداخله های منفی کاهش یافت. تحلیل کوواریانس داده ها نشان داد دست کاری مثبت عزت نفس نا آشکار باعث افزایش معنادار عزت نفس نا آشکار شد و از طرف دیگر دست کاری منفی عزت نفس نا آشکار باعث کاهش عزت نفس نا آشکار شد. **نتیجه گیری:** نتایج تحقیق حاضر نشان داد که گرچه احساسات مربوط به عزت نفس می تواند از تجارب دوران کودکی ناشی شود، بعدها می تواند از طریق به کارگیری اصول یادگیری اولیه شرطی سازی کلاسیک افزایش و یا کاهش یابد. **کلید واژه ها:** عزت نفس، عزت نفس نا آشکار، شرطی سازی کلاسیک، محرک زیر آستانه ای

مقدمه

در سالیان اخیر مطالعات عزت‌نفس به عنوان یک ویژگی مفید روان‌شناختی تحقیقات زیادی را به خود جلب کرده است (شوردفگر و شیل^۱، ۲۰۱۲). تا همین اواخر روان‌شناسان دانش بسیار اندکی در مورد شهودهای اکتشافی^۲ تشکیل‌دهنده احساسات و عواطف افراد نسبت به خویشتن داشتند. این موضوع احتمالاً به دلیل دشوار بودن مطالعه نظام‌مند شهودهای اکتشافی و اتخاذ شیوه‌های علمی و دقیق در مطالعه آن‌ها بوده است. علاوه بر این ممکن است برخی شهودهای اکتشافی در مورد خویشتن آن‌قدر عمیق باشند که به‌طور کامل از حیطه تجربه هشیار خارج شوند. خوشبختانه محققان به‌تازگی شروع به گسترش روش‌هایی برای سنجش عزت‌نفس کرده‌اند که متکی به گزارش‌های هشیار افراد از خود نیست. این روش‌های سنجش عزت‌نفس ناآشکار اختصاصاً برای انجام خودارزیابی‌هایی طراحی‌شده‌اند که از راه درون‌نگری‌های هشیار به دست آورده نمی‌شوند (گرینوالد و بناجی^۳، ۱۹۹۵). در نتیجه، تحقیق درباره عزت‌نفس ناآشکار پنجره‌ای به‌سوی شهودهایی می‌گشاید که زیربنای احساسات افراد در مورد خودشان است.

مطالعات روانشناسی شناختی در سال‌های اخیر، در نتیجه گسترش «مدل فرایند دوگانه»^۴ که هم بر اهمیت فرایندهای خودکار و هم بر فرایندهای تأملی تأکید می‌کند، توجه خود را معطوف معرفی دو نوع عزت‌نفس آشکار^۵ (ESE) و عزت‌نفس ناآشکار^۶ (ISE) نموده است. این مدل میان فرایندهای خودکار-شهودی^۷ در مقابل فرایندهای کنترل‌شده-تأملی^۸ تمییز قائل می‌شود. از یکطرف، عزت‌نفس آشکار به خودارزیابی‌های انعکاسی^۹ و تحلیل‌های آگاهانه اطلاعات مربوط به خود برمی‌گردد و به نظر می‌رسد فرایندهای کنترل‌شده و تأملی در آن مهم‌تر است (زیگلر و جردن^{۱۰}، ۲۰۱۰). اکثر ارزیابی‌هایی که تا به حال از مفهوم عزت‌نفس به‌عمل‌آمده، مربوط به این سطح از عزت‌نفس است که سنجش‌های به‌عمل‌آمده از آن عمدتاً بر پایه مقیاس‌های گزارش شخصی از قبیل مقیاس روزنبرگ است. از طرف دیگر پژوهش‌ها نشان داده‌اند اصالت گزارش‌های شخصی عزت‌نفس می‌تواند بدون داشتن هرگونه انگیزه تحریف زیر سؤال برود. مفهوم عزت‌نفس ناآشکار عمدتاً از دشواری‌های ناشی از سنجش‌های گزارش شخصی در تحقیقات پیشین برخاسته

4 - Dual process model

5 - Explicit self-esteem

6 - Implicit self-esteem

7 - Automatic-intuitive processes

8 - Controlled-deliberative processes

9 - Reflective

10 - Zeigler & Jordan

1- Schwerdtfeger & Scheel

2 - Intuitions

3 - Greenwald & Banaji

از روایی و پایایی شایسته‌ای برای سنجش عزت‌نفس نا آشکار جامعه ایرانی برخوردار است (ملکی، علی پور، زارع و شقاقی، ۱۳۹۳).

از طرف دیگر پژوهش‌های جدید مشخص ساخته‌اند که عزت‌نفس نا آشکار پایین، بهتر از عزت‌نفس آشکار می‌تواند پیش‌بینی کننده اضطراب غیرکلامی ارزیابی‌شده توسط ناظران و اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی (اروزکان^۵، ۲۰۰۹)، افسردگی و خلق منفی در پاسخ به بازخوردهای تهدید (اورت، ربین و رابرتز^۶، ۲۰۰۸؛ کستینگ و همکاران^۷، ۲۰۱۱)، ناپایداری در انجام تکالیف و رفتارهای اجتماعی نامطلوب در پاسخ به شکست (باکوس، بالدوین و پاکر^۸، ۲۰۰۴)، پیش‌بینی کننده شاخص‌های مهم سلامت از قبیل عملکرد ضعیف قلبی عروقی (مارتینز^۹ و همکاران^۹، ۲۰۱۰؛ ملکی، علی پور، زارع و شقاقی، ۱۳۹۴) و نیز آسیب‌پذیری بیشتر (شواردفگر و شیل، ۲۰۱۲) باشد.

تاکنون در چندین پژوهش نشان داده شده است که عزت‌نفس نا آشکار را می‌توان در عرض چند دقیقه شرطی کرد. باکوس، بالدوین و پاکر (۲۰۰۴) در پژوهش خود، قبل از انجام آزمایش، عزت‌نفس آشکار و نا آشکار آزمودنی‌ها را

است (گرینوالد و همکاران^۱، ۲۰۰۲). عزت‌نفس نا آشکار به عنوان بخشی خودارزیابی کننده به صورت غیرارادی و اغلب خارج از حیطه آگاهی پنداشته می‌شود که به ارزیابی‌های غیر انعکاسی^۲ و اغلب خود به خودی از خویشتن برمی‌گردد و به نظر می‌رسد که در آن فرایندهای خودکار-شهودی مهم‌ترند (کریمرز و همکاران^۳، ۲۰۱۲). نظریه پردازان این حوزه معتقدند که عقاید مثبت در مورد خود به اشیاء یا اهدافی که به خویشتن مربوط است تعمیم پیدا می‌کند (کریزان و سالس^۴، ۲۰۰۸).

از آنجاکه عزت‌نفس نا آشکار وابسته به آگاهی هشیار نیست، برای اندازه‌گیری آن نمی‌توان از روش‌های مستقیم گزارش شخصی استفاده کرد. از این رو محققان روش‌های دیگری برای سنجش عزت‌نفس نا آشکار گسترش داده‌اند که اغلب غیرمستقیم‌اند. از جمله ابزارهای عزت‌نفس نا آشکار که تاکنون بیش از همه مورد استفاده قرار گرفته‌اند و ویژگی‌های روان‌سنجی آن‌ها تأیید شده است، مقیاس ترجیح حروف الفبای نام (IPT) و نیز مقیاس تداعی نا آشکار (IPT) است. برای اولین بار در ایران مؤلف مقاله حاضر ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس (IPT) را بررسی کرد و نشان داد که مقیاس حاضر

5 - Erozkan

6 - Orth, Robins & Roberts

7 - Kesting, et al

8 - Backus, Baldwin & Packer

9 - Martens, et al

1 - Greenwald, et al

2 - Non Reflective

3 - Creemers, et al

4 - Krizan & Suls

ناآشکار و آشکار تا چه حد می‌تواند واکنش‌های شناختی به موفقیت و شکست را پیش‌بینی کند. به دنبال ارائه بازخورد شکست، مشخص شد که افراد با عزت‌نفس ناآشکار بالا تمایل کمتری به کاهش اهمیت تکلیف و آرزوهای آینده‌شان داشتند تا افراد دیگر. مشخص شد که عزت‌نفس آشکار دارای اثری مشابه اما ضعیف‌تر از عزت‌نفس ناآشکار دارد. علاوه بر این، دیجستره‌ویس (۲۰۰۴) به این موضوع پرداخت که شرطی‌سازی عزت‌نفس ناآشکار چه تأثیری بر خلق‌وخو و پشتکار در انجام تکلیف پس از موفقیت و شکست دارد. نتایج نشان داد، آزمودنی‌هایی که عزت‌نفس ناآشکار آن‌ها در سطح بالایی شرطی شده بود خلق‌وخوی منفی کمتر و پایداری بیشتری بعد از شکست داشتند تا آزمودنی‌های شرطی نشده. سرانجام هر دو مطالعه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی نشان داد که عزت‌نفس ناآشکار، مستقل از عزت‌نفس آشکار، توانست پیش‌بینی کننده گزارش‌های غیرارادی افراد از عواطف منفی باشد (کانر و فلدمن بارت^۴، ۲۰۰۷). روی هم رفته این یافته‌ها نشان می‌دهند که عزت‌نفس ناآشکار تأثیر مهمی در تسهیل تنظیم هیجانی افراد دارد. پژوهش‌ها تاکنون نتوانسته‌اند زیربناهای شناختی عزت‌نفس ناآشکار را به‌طور کامل شناسایی کنند،

اندازه‌گیری کردند. سپس به آزمودنی‌ها یک بازی رایانه‌ای دادند که در آن تصاویری از چهره با کلماتی خودمربوط در مقابل خود نامربوط همراه می‌شد. در شرایط آزمایشی، کلمات خودمربوط، همیشه با تصاویر چهره‌ای خندان همراه شد. در شرایط کنترل، کلمات خودمربوط به‌طور تصادفی با تصاویری از لبخند، اخم و یا چهره‌های خنثی همراه می‌شد. بعد از این مداخله، به آزمودنی‌ها مقیاس‌های عزت‌نفس آشکار و عزت‌نفس ناآشکار (مقیاس ترجیح حروف اول نام و مقیاس IAT) ارائه شد. نتایج نشان داد که شرطی‌سازی ارزیابی مثبت، منجر به افزایش عزت‌نفس ناآشکار شد، درحالی‌که عزت‌نفس آشکار تحت تأثیر این نوع شرطی‌سازی قرار نگرفت. شواهد دیگری که نشان دهند شرطی‌سازی ارزیابی می‌تواند عزت‌نفس ناآشکار را تغییر دهد از پژوهش‌های ریکتا و دان‌هیمر^۱ (۲۰۰۳) دیجستره‌ویس^۲ (۲۰۰۴) به دست آمد. این پژوهش‌ها نشان دادند که عزت‌نفس ناآشکار حتی می‌تواند در سطوح زیر آستانه‌ای نیز شرطی شود. گرینوالد و فارنهام^۳ (۲۰۰۰) استدلال کردند که عزت‌نفس ناآشکار می‌تواند کارکرد شناختی محافظتی داشته باشد و این موضوع را بررسی کردند که عزت‌نفس

1 - Riketta and Dauenheimer

2 - Dijksterhuis

3 - Greenwald & Farnham

4 - Conner & Feldman Barrett

از الگوی برگرفته‌شده از مطالعات پیشین از جمله کریزان و سالس (۲۰۰۸) و باکوس، بالدوین و پاکر (۲۰۰۴) استفاده شد. دیاگرام طرح در جدول ۱ نشان داده شده است. اجرای آزمایش بر روی هر آزمودنی به صورت فردی انجام شد. جامعه آماری تمامی دانشجویان فرهنگیان کردستان ($N=1536$) در سال تحصیلی ۱۳۹۲ بودند. ۹۰ نفر آزمودنی زن و مرد به طور مساوی با استفاده از روش تصادفی منظم به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند.

جدول ۱: دیاگرام طرح آزمایشی

نام گروه	پیش آزمو ن	متغیر ر مستقل	پس آزمو ن	تحقیق
مداخله مثبت	T_1	X_1	T_2	E_1
مداخله منفی	T_1	X_2	T_2	E_2
کنترل	T_1	---	T_2	C

ابزارها شامل دو مقیاس به شرح زیر بود:

مقیاس ترجیح حروف الفبای نام (IPT) یکی از ابزارهایی که بیش از همه برای سنجش عزت‌نفس نا آشکار استفاده شده است. مقیاس ترجیح حروف الفبای نام IPT است. منطق مقیاس IPT بر اساس اثر نام-حروف الفبا استوار شده است. بر اساس این اثر، افراد به طور نا‌هشیار حروف نام خود را بر حروف غیر نام خود ترجیح می‌دهند. عقیده زیربنایی در این زمینه بیان می‌کند که عقاید مثبت

تمامی تحقیقات تا به امروز فرایندهای اساسی آن را تنها در یادگیری تداعی پیدا کرده‌اند. بر اساس نگرش‌های عمومی شکل‌گیری نگرش، درجایی که نگرش‌های آشکار از راه روش‌هایی مثل متقاعدسازی، استدلال منطقی و سایر ابزارهای کلامی گسترش می‌یابند، نگرش‌های نا آشکار اساساً از راه همایندی‌های مکرر اشیاء و اهداف نگرشی با محرک‌های مثبت و منفی مربوط به هدف گسترش می‌یابند (باکوس، بالدوین و پاکر، ۲۰۰۴). مطابق با نظریه‌های فوق، در پژوهش حاضر فرض شد که عزت‌نفس نا آشکار بین پیوندهای تداعی و اطلاعات خودپنداره و اجتماعی مثبت یا منفی تبعیت می‌کند. برای ارزیابی این فرضیه تلاش کنترل‌شده‌ای در جهت تغییر تداعی‌های اساسی انجام شد. مطابق با اصول ابتدایی شرطی‌سازی کلاسیک، دو محرک آن‌قدر با هم همایند می‌شوند که حضور یکی باعث فراخوانی دیگری شود. در این پژوهش تعدادی محرک مثبت و منفی با مفهوم خویشتن افراد همایند شدند تا تأثیر این همایندی‌ها بر عزت‌نفس نا آشکار آن‌ها بررسی شود.

روش پژوهش

آزمودنی‌ها پژوهش حاضر یک تحقیق تجربی بود که از طرح آزمایشی پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد و برای دستکاری عزت‌نفس نا آشکار

عزت نفس بالاتر آزمودنی است. از این مقیاس در پژوهش‌های بسیاری برای سنجش عزت نفس نا آشکار مورد استفاده قرار گرفته است و در طول سالیان اخیر نشان داده است که به طور معتبری می‌تواند عزت نفس نا آشکار را سنجش کند (کول، گاورن، چنگ و گالوچی، ۲۰۰۹). IPT پایایی و روایی نیرومندی در پژوهش‌های مختلف از خود نشان داده است. از جمله بوسون، سوان و پن باکره^۵ (۲۰۰۰) در مطالعه خود پایایی باز آزمایی این مقیاس را به فاصله ۳۱ روز معادل ۰/۷۹ و نیز همسانی درونی بالایی به روش دونیمه کردن معادل ۰/۸۸ به دست آوردند. در مطالعه‌ای دیگر مشخص شد نمرات بالا در این مقیاس همانند نمرات بالا در مقیاس عزت نفس آشکار روزنبرگ با تمایل به ارتقای سلامت خود^۶ همراه است (بوسون، براون، زیگلر و سوان^۷، ۲۰۰۳). در یک مطالعه دیگر فرانک، رادت و هور^۸ (۲۰۰۷) نشان دادند که مقیاس IPT دارای روایی پیش‌بین قدرتمندی برای نشانه‌های افسردگی در طول شش ماه آینده، هم در افراد سالم، هم در افراد افسرده و هم در افرادی که قبلاً دچار افسردگی شده‌اند است. همچنین رودولف^۹ و همکاران (۲۰۰۸) در

در مورد «خود» به اشیاء یا اهدافی که به خود مربوط است تعمیم پیدا می‌کند (کریزان و سالس، ۲۰۰۸). تحقیقات نشان داده‌اند که افراد، اهداف و اشیاء مربوط به خود را بیش از اهداف و اشیاء غیر مربوط به خود ارزش‌گذاری می‌کنند. در این آزمون از آزمودنی خواسته می‌شود تا با حداکثر سرعت، میزان علاقه‌مندی و عواطف مثبت خود را نسبت به حروف الفبای زبان رایج که در یک جدول به طور تصادفی چاپ شده است، با استفاده از یک مقیاس دارای طیف لیکرت از ۱ (به هیچ وجه دوست ندارم) تا ۹ (بسیار زیاد دوست دارم) درجه‌بندی کند. از افراد خواسته می‌شود با اولین احساس درونی که به صورت شهودی در مورد هر یک از حروف الفبا ایجاد می‌شود به نمره‌گذاری اقدام کنند. به طور کلی به هنگام تکمیل مقیاس IPT افراد از فرایندهای شناختی موجود در خودارزیابی آگاه نیستند (جونز، پلهام و میرنبرگ^۱، ۲۰۰۲). برای نحوه نمره‌گذاری این مقیاس الگوهای مختلفی ارائه شده است که پذیرفته شده‌ترین آن‌ها به الگوریتم s^۲ یا الگوریتم خود تصحیح شده^۳ موسوم است (کول، گاورن، چنگ و گالوچی^۴، ۲۰۰۹). هرچه نمره در این تکلیف بیشتر باشد نشان دهنده

5 - Bosson, Swann & Pennebaker

6 - self-enhance

7 - Bosson, Brown, Zeigler & Swann

8 - Franck, Raedt, Houwer

9 - Rudolph

1 - Jones, Pelham & Mirenberg

2 - S - algorithm

3 - Self corrected

4 - Koole, Govorun, Cheng, Gallucci

مطالعه‌ای برای افزایش پایایی اندازه‌های IPT آن را دو بار بر روی آزمودنی‌های خود اجرا کردند. نتایج این مطالعه نشان داد پایایی باز آزمایی آن میان اولین و دومین اجرا رضایت‌بخش و برای نام، معادل $0/82$ و برای نام خانوادگی، معادل $0/77$ بود. در ایران، ملکی و همکاران (۱۳۹۳) در یک مطالعه دومرحله‌ای در مرحله اول پایایی مقیاس IPT را به روش دونیمه کردن و آلفای کرونباخ و باز آزمایی به فاصله ۱۴ روز بر روی ۲۸۰ آزمودنی به دست آوردند و در مرحله دوم به منظور بررسی روایی مقیاس IPT، همزمان با اجرای آن با مقیاس‌های عزت‌نفس روزنبرگ، مقیاس عاطفه مثبت عاطفه منفی و مقیاس سلامت عمومی بر روی ۱۴۰ آزمودنی، نشان دادند میزان همبستگی بین نمرات مقیاس IPT به روش باز آزمایی $0/84$ و ضرایب همسانی درونی آلفای کرونباخ و دونیمه کردن به ترتیب، $0/87$ و $0/89$ است. همچنین همبستگی معنادار IPT با مقیاس‌های سلامت عمومی ($0/56$)، عواطف مثبت ($0/44$)، عزت‌نفس روزنبرگ ($0/30$) و عواطف منفی ($-0/36$) نشان‌دهنده روایی همگرا و واگرای بالای مقیاس بود.

نرم افزار دستکاری عزت‌نفس نا آشکار^۱ (ISEM) این نرم افزار یک برنامه رایانه‌ای معرفی شده توسط

ریکتا و دان هیمر (۲۰۰۳) است که برای دستکاری عزت‌نفس نا آشکار^۲ (ISEM) استفاده شد. در این پژوهش بر اساس الگوی معرفی شده توسط سازندگان برنامه و همچنین نمونه نرم افزار زبان اصلی، برنامه‌ای با زبان فارسی با همان ویژگی‌ها توسط برنامه‌ریزان رایانه‌ای طراحی شد و پس از بارها آزمایش نواقص آن رفع شده و نسخه نهایی آن تهیه شد. اساس نحوه تأثیر این نرم افزار، بر پایه شرطی شدن کلاسیک است که در آن همایندی یک محرک با محرک دیگر باعث انتقال تأثیر آن در دیگری می‌شود. در این نرم افزار به آزمودنی آموزش داده می‌شود تا به علامت ستاره‌ای که به صورت چشمکزن قبل از ارائه هرگونه محرک در وسط نمایشگر ظاهر می‌شود در سراسر آزمایش خیره شود. در فاصله سه سانتی‌متری این علامت ستاره‌ای، دو محرک نوشتاری که یکی شامل چند واژه صفتی و دیگری شامل ضمیر «تو» است ارائه می‌شود. تمامی واژه‌ها به رنگ سفید و با اندازه درشت در زمینه سیاه صفحه نمایشگر ظاهر می‌شوند. واژه‌های صفتی دو نوع هستند. صفات مثبت و صفات منفی. صفات مثبت شامل واژه‌هایی از قبیل «خوب»، «بازارزش» و «مهم» برای دستکاری مثبت عزت‌نفس و صفات منفی شامل واژه‌هایی از قبیل «بد»، «پست» و «بی‌ارزش» برای دستکاری

منفی عزتنفس مورد استفاده قرار می‌گیرد. در ابتدا محرک نوشتاری ضمیر «تو» به مدت ۸۰ میلی‌ثانیه ارائه شده و بلافاصله با سه علامت ضربدر (×××) روی آن به مدت یک ثانیه پوشانده می‌شود. به دنبال آن محرک‌های صفتی هر یک به مدت ۴۰ میلی‌ثانیه ظاهر می‌شوند. با این روش واژه‌های صفتی به صورت زیرآستانه‌ای و خارج از هشیاری به آزمودنی ارائه می‌شوند.

برای هر آزمودنی هر صفت ۲۵ بار به نمایش درمی‌آید که در مجموع ۷۵ بار صفت مثبت یا منفی یا خنثی به آزمودنی ارائه می‌شود. از راه شرطی‌سازی کلاسیک، همایندی ضمیر «تو» و به دنبال آن صفات مثبت یا منفی نوشته شده بر روی صفحه نمایشگر به صورت زیرآستانه‌ای باعث تغییر در عزتنفس ناآشکار خواهد شد (ریکتا و دان هیمر، ۲۰۰۳).

در راستای افزایش روایی این برنامه و تطبیق آن با فرهنگ بومی و زبان فارسی، بعد از ترجمه واژه‌های موجود در برنامه اصلی به زبان فارسی، به منظور بررسی و انتخاب واژه‌هایی که بیشترین تأثیر در افزایش و کاهش عزتنفس ناآشکار دارند دریک مطالعه مقدماتی، واژه‌های

برگردانده شده به زبان فارسی همراه با ۲۰ واژه مثبت و ۲۰ واژه منفی دیگر به ۵۰ آزمودنی داده شد و از آن‌ها خواسته شد میزان دارا بودن بار مثبت و منفی واژه‌ها را بر اساس یک مقیاس لیکرت ۱ تا ۱۰ رتبه‌بندی کنند. بعد از گردآوری اطلاعات و تحلیل داده‌ها، ۱۰ واژه که دارای بیشترین بار مثبت و منفی (هرکدام ۵ واژه) بودند، به ترتیب برای دستکاری مثبت و منفی عزتنفس ناآشکار و ۵ واژه که دارای کمترین بار مثبت یا منفی بودند به عنوان واژه‌های بی‌اثر برای گروه کنترل انتخاب شدند و در نرم افزار برنامه‌نویسی شده مورد استفاده قرار گرفت (شکل ۱). در جدول ۲ واژه‌های انتخاب شده به صورت دسته‌بندی شده در سه گروه ارائه شده است.



شکل ۱: تصویر محیط اجرای نرم افزار در رایانه

جدول ۲: کلمات ارائه شده در نرم افزار دستکاری عزتنفس ناآشکار

نام گروه					کلمات		
گروه افزایش عزت نفس نا آشکار (کلمات مثبت)	خوب	با ارزش	مهم	زیبا	لایق		
گروه کاهش عزت نفس نا آشکار (کلمات منفی)	بد	پست	بی ارزش	زشت	نالایق		
گروه کنترل (کلمات خنثی)	رنگ	اندازه	بو	مزه	دما		

استفاده شد. پس از دستکاری عزت‌نفس نا آشکار، مجدداً از آزمودنی‌ها سنجش عزت‌نفس نا آشکار به عنوان پس‌آزمون به عمل آمد. پروتکل مداخله ای دستکاری عزت‌نفس نا آشکار در جدول ۳ ارائه شده است. در این پژوهش از میانگین و انحراف معیار برای توصیف داده‌ها و از تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌ها استفاده شد.

روش انجام مطالعه آزمایشی بدین‌صورت بود که پس از سنجش عزت‌نفس نا آشکار توسط

آزمون ترجیح حروف الفبا (IPT) به عنوان پیش‌آزمون، از نرم افزار رایانه‌ای ساخته شده بر اساس برنامه دستکاری عزت‌نفس نا آشکار (ISEM) ریکتا و دان هیمر (۲۰۰۳) برای دستکاری مثبت و منفی عزت‌نفس نا آشکار

جدول ۳: پروتکل مداخله‌ای دستکاری عزت‌نفس نا آشکار مبتنی بر رویکرد ریکتا و دان هیمر (۲۰۰۳)

مرحله	نوع فعالیت
اول	سنجش عزت‌نفس نا آشکار توسط آزمون ترجیح حروف الفبا (IPT) به عنوان پیش‌آزمون
دوم	اجرای نرم افزار دستکاری عزت‌نفس نا آشکار (ISEM) بعد از ۱۰ دقیقه در قالب گروه های سه گانه: ۱- درگروه آزمایشی افزایش عزت‌نفس نا آشکار، جملات مثبت ارائه شد ۲- درگروه آزمایشی کاهش عزت‌نفس نا آشکار، جملات منفی ارائه شد ۳- در گروه کنترل جملات خنثی ارائه شد
سوم	سنجش عزت‌نفس نا آشکار توسط آزمون ترجیح حروف الفبا (IPT) بعد از ۱۵ دقیقه به عنوان پس‌آزمون

یافته‌ها

برای نشان دادن تفاوت گروه‌ها ابتدا میانگین و انحراف معیار گروه‌های آزمایش

جدول ۴: خلاصه نتایج آماره‌های توصیفی عزت‌نفس نا آشکار در گروه‌ها					
نوع مداخله	مرحله	میانگین	میان	انحراف معیار	دامنه نمره
دستکاری مثبت	پیش‌آزمون	۱/۸۹	۱/۹۷	۱/۴۴	۱/۲۰- -۴/۲۳
	پس‌آزمون	۲/۶۳	۲/۵۶	۰/۹	-۴/۱۲-۱/۰۷
دستکاری منفی	پیش‌آزمون	۱/۵۴	۱/۸۸	۱/۴۵	۱/۳۴- -۳/۹۷
	پس‌آزمون	۱/۴۳	۱/۵۵	۱/۳۹	۲/۴۹- -۳/۷۸
گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱/۴۶	۲/۱	۲/۴۳	-۴/۱۰- -۶/۰۲
	پس‌آزمون	۱/۸۳	۲/۲۱	۱/۸۸	-۴/۹۸- -۳/۶۷

همان‌طور که در این جدول ملاحظه می‌شود بر اثر مداخله دستکاری عزت‌نفس نا آشکار، میانگین، میان

و دامنه اندازه‌گیری آن در مداخله‌های مثبت افزایش یافته و در مداخله‌های منفی کاهش پیدا کرده است. به‌منظور بررسی رعایت

مفروضه‌های اجرای تحلیل کوواریانس در جدول ۵ نتایج محاسبه پیش‌فرض‌های این تحلیل ارائه شده است.

جدول ۵: پیش‌فرض‌های آزمون (ANCOVA) در نمرات پس‌آزمون گروه‌ها

همگنی واریانس‌ها		همگنی شیب‌ها	
لوین	سطح معناداری	F	سطح معناداری
۱/۶۴	۰/۱۵۹	۱/۲۰۶	۰/۳۱۴
بر اساس نتایج جدول فوق، مقدار آزمون لوین در سطح $P < ۰/۰۱$ و آزمون F همگنی شیب‌های رگرسیون در سطح $P < ۰/۰۱$ معنادار نیستند؛ بنابراین پیش‌فرض‌های واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌گردند.			

جدول ۶: خلاصه نتایج آزمون (ANCOVA) تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل

منابع	شاخص آماری	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان
پیش‌آزمون		۱۳۰/۳۷	۱	۱۳۰/۳۷	۲۱۴/۶۵	۰/۰۱	۰/۷۲۱	۱
گروه		۱۳/۹	۲	۶/۹۵	۱۱/۴۴	۰/۰۱	۰/۲۱۶	۰/۹۹۲
جنسیت		۱/۳۳	۱	۱/۳۳	۲/۱۹	۰/۱۴۲	۰/۰۲۶	۰/۳۱۱
گروه جنسیت	*	۰/۸۲۷	۲	۰/۴۱۴	۰/۶۸۱	۰/۵۰۹	۰/۰۱۶	۰/۱۶۱
خطا		۵۰/۴۲	۸۳	۰/۶۰۷	-	-	-	-

ای بوده است. میانگین نمرات تعدیل‌شده عزت‌نفس ناآشکار نشان می‌دهد که ارائه محرک‌های زیرآستانه-ای مثبت در گروه دستکاری مثبت ($M=۲/۴۶$ و $Sd=۰/۱۴$) در مقایسه با گروه کنترل ($M=۱/۹۵$ و $Sd=۰/۱۴$) به‌طور معناداری در سطح بالاتر و از طرف دیگر ارائه محرک‌های زیرآستانه‌ای منفی در گروه دستکاری منفی ($M=۱/۴۹$ و $Sd=۰/۱۴$) در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معناداری در سطح پایین‌تری است. همچنین نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که تنها در اثر

بر اساس نتایج جدول ۶ بین گروه‌های آزمایش (دستکاری مثبت و دستکاری منفی عزت‌نفس) و گروه کنترل تفاوت معناداری $P < ۰/۰۱$ وجود دارد؛ به عبارت دیگر پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، دستکاری عزت‌نفس ناآشکار، در سطح معناداری باعث تفاوت در گروه‌های آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت که ۲۱ درصد تغییرات عزت‌نفس ناآشکار $\eta^2_{\text{Partial}} = ۰/۲۱۶$ ($p < ۰/۰۱$ و $F=۱۱/۴۴$) ناشی از ارائه محرک‌های زیرآستانه-

اصلی گروه، تفاوت‌های معنادار به دست آمد و در اثر اصلی جنسیت و اثر تعاملی (گروه * جنس) اثرات معناداری دیده نشد. به عبارت دیگر، بین گروه‌های جنسی مرد و زن در هیچ‌کدام از مداخله‌های عزت‌نفس نا آشکار $\eta^2_{\text{Partial}} = 0/026$ و $p < 0/142$ (F=2/19) تفاوت معناداری وجود نداشت. همین عامل باعث شد که تعامل گروه و جنسیت نیز نتواند میان گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری ایجاد کند.

بحث

در این پژوهش تلاش شد تأثیر ارائه محرک‌های نوشتاری زیرآستانه‌ای بر دستکاری عزت‌نفس نا آشکار آزمایش شود. برای این هدف، عزت‌نفس نا آشکار ۹۰ آزمودنی مرد و زن به هنگام ورود به آزمایشگاه روانشناسی دانشگاه به صورت انفرادی اندازه‌گیری شد و سپس با استفاده از نرم افزار رایانه‌ای (ISEM) مورد دستکاری مثبت و منفی قرار گرفت. نتایج نشان داد دستکاری مثبت عزت‌نفس نا آشکار در گروه آزمایش دستکاری مثبت، در سطح معناداری باعث افزایش عزت‌نفس نا آشکار شده و از طرف دیگر دستکاری منفی عزت‌نفس نا آشکار در گروه دستکاری منفی، در سطح معناداری باعث کاهش عزت‌نفس نا آشکار شد. نتایج پژوهش حاضر در راستای تأیید نتایج پژوهش‌های

ریکتا و دان هیمر (۲۰۰۳)، باکوس و همکاران (۲۰۰۴)، دیجسترهویس (۲۰۰۴) بود. این تحقیقات نشان دادند که دستکاری مثبت عزت‌نفس موجب افزایش آن و دستکاری منفی آن باعث کاهش عزت‌نفس نا آشکار می‌شود. این نتایج نشان داد که یک برنامه شرطی‌سازی ساده که در اصل توسط نظریه‌های یادگیری رفتاری گسترش داده شده است و اغلب برای افزایش و کاهش رفتارهای قابل‌مشاهده به کار گرفته شده است، می‌تواند برای تغییر دادن پاسخ‌های ناهشیار افراد نسبت به خودشان مؤثر واقع شود. همچنین یافته‌های این تحقیق همسو با نظریه‌هایی است که بیان می‌کنند ریشه‌های پذیرش خود^{۳۵} توسط بازخوردهای مثبت و گرم از سوی افراد دیگر پیش‌بینی می‌شود. همین‌طور نتایج این پژوهش نشان داد که گرچه احساسات مربوط به عزت‌نفس پایین می‌تواند از تجارب نامناسب دوران کودکی ناشی شود، بعدها می‌تواند از طریق به کارگیری اصول یادگیری اولیه افزایش یابد. از اهمیت نتایج تحقیق حاضر این است که دستکاری عزت‌نفس می‌تواند در خدمت مباحث مربوط به روانشناسی سلامت قرار گیرد. به عنوان مثال الفرینگ و گرنبرگر^{۳۶} (۲۰۱۲) با استفاده از اندازه‌گیری عزت‌نفس کلی ۱۹ دانشجوی دانشگاه تلاش کردند سرعت انطباق قلبی عروقی آن‌ها

35 Self-acceptance
36 - Elfering & Grebner

ماهیت دستکاری عزتنفس، چه از نوع آشکار و چه از نوع ناآشکار، مداخله‌ای از نوع شناختی است و به شیوه پردازش آزمودنی‌ها برمی‌گردد. بر اساس مطالعات روانشناسی شناختی، شیوه‌های پردازش و انواع پردازش‌ها در افراد ارتباطی با جنسیت ندارد؛ ازاین‌رو تأثیری که حاصل از دستکاری عزتنفس در آزمودنی‌ها ایجاد شده است از لحاظ جنسیت یکسان است.

به‌طورکلی پژوهش بر روی سازه عزتنفس ناآشکار موضوع تازه‌ای است و این حوزه از مطالعات عزتنفس به‌تازگی در روانشناسی مطرح شده است و اکثر پژوهش‌های انجام‌شده در مورد آن عمدتاً بر روی مشخص کردن ماهیت آن و ارتباط آن با عزتنفس آشکار و نیز روش‌های سنجش و اندازه‌گیری آن بوده است. (برای نمونه، مطالعاتی که بیشتر از همه معرف این سازه بوده‌اند می‌توان به گرینوالد و همکاران، ۲۰۰۲؛ اسکمیک و دینر، ۲۰۰۳؛ کریزان و سلس، ۲۰۰۸؛ استیگر، پریس و وراسک^{۳۷}، ۲۰۱۲ اشاره کرد). در سال‌های اخیر مطالعات اندکی در خصوص ارتباط عزتنفس ناآشکار با متغیرها و پیامدهای مهم روان‌شناختی و سلامت روان انجام‌شده است، اما مطالعات مربوط به ارتباط این متغیر با پیامدهای سلامت جسمانی هنوز در آغاز راه است. به‌طورکلی اکثر

را در طول مواجهه با عامل استرس‌زای دفاع از پایان-نامه و سرعت خوگیری به اولین، دومین و سومین ارائه دفاع پایان‌نامه پیش-بینی کنند. محققان این پژوهش در تحلیل و بحث بر روی نتایج، این‌طور اظهار کردند که عزتنفس یکی از منابع فردی بسیار مهمی است که به انطباق و مقابله مؤثر افراد با موقعیت‌های تهدیدآمیز برگشت شونده کمک می‌کند. همچنین مارتینز و همکاران (۲۰۱۰) و ملکی و همکاران (۱۳۹۳) در بخش آزمایشی مطالعه خود به بررسی تأثیر افزایش و کاهش عزتنفس آشکار و ناآشکار افراد با استفاده از برنامه ارائه پس‌خوراندهای مثبت و منفی شخصیتی به آزمودنی‌ها و تأثیر آن بر فعالیت عصب واگ قلبی پرداختند. همسان با پژوهش حاضر، این محققان نیز به این نتیجه رسیدند که دستکاری مثبت یا افزایش عزتنفس باعث افزایش فعالیت عصب واگ قلبی و متعاقب آن کاهش ضربان قلب و فشارخون و برعکس، دستکاری منفی یا کاهش عزتنفس باعث کاهش فعالیت عصب واگ قلبی و متعاقب آن افزایش ضربان قلب و فشارخون آزمودنی‌ها در سطح معنادار شد. از طرف دیگر نتایج مربوط به عدم تفاوت جنسیتی در تأثیر دستکاری عزتنفس ناآشکار را می‌توان در روانشناسی شناختی جستجو کرد. بر این اساس،

37 - Stieger, Preyss, Voracek

قرار دارند امید است بتوان بر محدودیت‌ها و مشکلات روش‌های سنجش آشکار غلبه کرد و با این روش‌ها امید تازه‌ای ایجاد شده است تا از طریق آن‌ها کیفیت سنجش ویژگی‌های شخصیتی افزایش یابد.

تشکر و قدردانی

از تمامی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان که با همکاری و شرکت خود در این پژوهش محققان را یاری کردند قدردانی می‌شود.

منابع:

- Backus, J. R. Baldwin, M. W. & Packer, D. J. (2004). Increasing implicit self-esteem through classical conditioning. *Psychological Science*, 15, 498 – 502.
- Bosson, J. K. Brown, R. P. Zeigler-Hill, V. & Swann, W. B. Jr. (2003). Self-enhancement tendencies among people with high explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-esteem. *Self and Identity*, 2, 169–187.
- Conner, T. & Feldman Barrett, L. (2007). Implicit self-attitudes predict spontaneous affect in daily life. *Emotion*. Vol. 5, No. 4, 476 – 488.
- Creemers, D. Scholte, R. Engels, R. Prinstein, M. Wiers, R. (2012). Implicit and explicit self-esteem as concurrent predictors of suicidal ideation, depressive symptoms, and loneliness. *J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat.* 43, 638-646.
- Dijksterhuis, A. (2004). I like myself but I don't know why: Enhancing implicit self-esteem by subliminal evaluative conditioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 345–355.
- Erozkan, A. (2009). The Predictors of Loneliness in Adolescents. *Elementary Education Online*, 8(3), 809-819.
- Franck, E. De Raedt, R. Houwer, M. (2007). Implicit and explicit self-esteem in currently depressed individuals with and without suicidal ideation. *Journal of*

پژوهش‌های حوزه عزت‌نفس نا آشکار از این اعتقاد اساسی برخاسته‌اند که گزارش‌های شخصی و اندازه‌گیری‌های هشیارانه از عزت‌نفس آشکار می‌تواند در تضاد با واقعیت باشد و نشان‌دهنده بازنمایی‌های صحیحی از خویشتن واقعی افراد نباشد. از این‌رو همان‌طور که در مقدمه مقاله نیز ذکر شد، با روش‌های ارزیابی نا آشکار که عمدتاً بر پایه ارزیابی ناهشیار یا زیرآستانه‌ای

Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 38, 75–85.

Greenwald, A. G. & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102, 4-27.

Greenwald, A. G. & Farnham, S. D. (2000). Using the Implicit Association Test to measure self-esteem and self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1022-1038.

Greenwald, A. G. Banaji, M. R. Rudman, L. A. Farnham, S. D. Nosek, B. A. & Mellott, D. S. (2002). A unified theory of implicit attitudes, stereotypes, self-esteem, and self-concept. *Psychological Review*, 109, 3-25.

Jones, J.T. Pelham, B.W. & Mirenberg, M.C. (2002). Name letter preferences are not merely mere exposure: Implicit egotism as self-regulation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 170–177.

Kesting, M. Mehl, S. Rief, W. Lindenmeyer, J. and Lincoln, T.M. (2011). When paranoia fails to enhance self-esteem: Explicit and implicit self-esteem and its discrepancy in patients with persecutory delusions compared to depressed and healthy controls. *Psychiatry Research* 186, 197–202.

Koole, S. L. Govorun, O. Cheng, C. M. & Gallucci, M. (2009). Pulling yourself together: Meditation promotes congruence

between implicit and explicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 1220–1226.

Krizan, Z. & Suls, J. (2008). Are implicit and explicit measures of self-esteem related? A meta-analysis for the Name-Letter Test. *Personality and Individual Differences*, 44, 521–531.

Maleki, B, Alipur, A. Zare, H. Shaghagi, F. (2015). Explicit and implicit self-esteem predictive of cardiovascular performance, *Journal of Health Psychology*. [In Persian]

Maleki, B, Alipur, A. Zare, H. Shaghagi, F. (2014). Preliminary evaluation of the psychometric properties of the scale alphabet (IPT) to measure the implicit self-esteem. *Journal of Educational Measurement*. [In Persian]

Martens, A. Greenberg, J; Allen, J; Hayes, J; Schimel, J; Johns, M. (2010). Self-esteem and autonomic physiology: Self-esteem levels predict cardiac vagal tone. *Journal of Research in Personality* 44, 573–584.

Nuttin, J. M. Jr. (1985). Narcissism beyond Gestalt and awareness: The name letter effect. *European Journal of Social Psychology*, 15, 353–361.

Riketta, M. & Dauenheimer, D. (2003). Manipulating self-esteem with subliminally presented words. *European Journal of Social Psychology*, 33(5), 679–699.

Rudolph, A. Schröder-Abé, M. Schütz, A. Gregg, A. P. & Sedikides, C. (2008). through a glass, less darkly? Reassessing convergent and discriminant validity in measures of implicit self-esteem. *European Journal of Psychological Assessment*, 24, 273–281.

Schimmack, U. & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100–106.

Schwerdtfeger, A. Scheel, S. (2012). Self-esteem fluctuations and cardiac vagal control in everyday life. *International Journal of Psychophysiology* 83, 328–335.

Stieger, S. Preyss, A. Voracek, M. (2012). Romantic jealousy and implicit and

explicit self-esteem. *Personality and Individual Differences* 52, 51–55.

Zeigler-Hill, V. & Jordan, C. (2010). Two faces of self-esteem: Implicit and explicit forms of self-esteem. In B. Gawronski & K. Payne (Eds.), *Handbook of implicit social cognition: Measurement, theory, and applications* (pp. 392–407). New York, NY: Guilford Press.