

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

دستکاری عزتنفس ناآشکار با استفاده از ارائه محرک‌های زیرآستانه‌ای

بهرام ملکی*

استادیار گروه روانشناسی دانشگاه فرهنگیان کردستان، ایران

آدرس: سنندج میدان سهروردی دانشگاه فرهنگیان کردستان، گروه روانشناسی

تلفن: ۰۹۱۸۳۷۱۵۰۱۸ همراه: ۶۶۱۵۷۸۹۱۸۱ کد پستی: ۳۲۱۵۷۱۲۱

پست الکترونیکی: br_maleki@yahoo.com

چکیده

مقدمه: مطالعات روانشناسی شناختی در سال‌های اخیر به معرفی دو نوع عزتنفس آشکار و ناآشکار منجر شده است. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که عزتنفس ناآشکار را می‌توان در عرض چند دقیقه شرطی کرد. روش: در این پژوهش تعدادی محرک مثبت و منفی به روش زیرآستانه‌ای با مفهوم خویشتن افراد هماینده شدند تا تأثیر این هماینده‌ها بر عزتنفس ناآشکار آن‌ها بررسی شود. پژوهش حاضر یک تحقیق تجربی بود که از طرح آزمایشی پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد و برای دستکاری عزتنفس ناآشکار، مطابق الگوی برگرفته شده از مطالعات پیشین، با استفاده از نرم افزار رایانه‌ای (ISEM) بر روی ۹۰ نفر (۴۵ مرد و ۴۵ زن) به صورت انفرادی در دو گروه آزمایش دستکاری مثبت و دستکاری منفی و گروه کنترل اجرا شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد میانگین و میانه عزتنفس ناآشکار در مداخله‌های مثبت افزایش و در مداخله‌های منفی کاهش یافت. تحلیل کوواریانس داده‌ها نشان داد دستکاری مثبت عزتنفس ناآشکار باعث افزایش معنادار عزتنفس ناآشکار شد و از طرف دیگر دستکاری منفی عزتنفس ناآشکار باعث کاهش عزتنفس ناآشکار شد.

نتیجه‌گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که گرچه احساسات مربوط به عزتنفس می‌تواند از تجارب دوران کودکی ناشی شود، بعدها می‌تواند از طریق به کارگیری اصول یادگیری اولیه شرطی‌سازی کلاسیک افزایش و یا کاهش یابد.

کلید واژه‌ها: عزتنفس، عزتنفس ناآشکار، شرطی‌سازی کلاسیک، محرک زیرآستانه‌ای

مطالعات روانشناسی

شناختی در سال‌های اخیر، درنتیجه 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 کنترل شده- تأملی^۸ تمیز قائل می‌شود. از یکطرف، عزتنفس آشکار به خود ارزیابی‌های انعکاسی^۹ و تحلیل‌های آگاهانه اطلاعات مربوط به خود برمی‌گردد و به نظر می‌رسد فرایندهای کنترل شده و تأملی در آن مهم‌تر است (Ziegler و Grden^{۱۰}, ۲۰۱۰). اکثر ارزیابی‌هایی که تابه‌حال از مفهوم عزتنفس به عمل آمده، مربوط به این سطح از عزتنفس است که سنجش‌های به عمل آمده از آن عمدهاً 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 عمدهاً از دشواری‌های ناشی از سنجش‌های گزارش شخصی در تحقیقات پیشین برخاسته

مقدمه

در سالیان اخیر مطالعات عزتنفس به عنوان یک ویژگی مفید روان‌شناختی تحقیقات زیادی را به خود جلب کرده است (شوردفر و شیل^۱, ۲۰۱۲). تا همین او اخر روان‌شناسان دانش بسیار اندکی در مورد شهودهای اکتشافی^۲ تشکیل‌دهنده احساسات و عواطف افراد نسبت به خویشتن داشته‌اند. این موضوع احتماً 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 خود ارزیابی‌هایی طراحی‌شده‌اند که از راه درون‌نگری‌های هشیار به دست آورده نمی‌شوند (گرینوالد و بناجی^۳, ۱۹۹۵). در نتیجه، تحقیق درباره عزتنفس ناآشکار پنجره‌ای به سوی شهودهایی می‌گشاید که زیربنای احساسات افراد در مورد خودشان است.

4 - Dual process model

5 - Explicit self-esteem

6 - Implicit self-esteem

7 - Automatic-intuitive processes

8 - Controlled-deliberative processes

9 - Reflective

10 - Ziegler & Jordan

1- Schwerdtfeger & Scheel

2 - Intuitions

3 - Greenwald & Banaji

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

از طرف دیگر پژوهش‌های جدید مشخص ساخته‌اند که عزتنفس ناآشکار 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 رابرتس^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 و همکاران^۹، ۲۰۱۰؛ ملکی، علی پور، زارع و شقاقی، ۱۳۹۴) و نیز آسیب‌پذیری بیشتر (شواردفرگ و شیل، ۲۰۱۲) باشد.

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

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

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

۵ - 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 ناآشکار دارای اثری مشابه اما ضعیفتر از عزتنفس ناآشکار دارد. علاوه بر این، دیجستر هویس (۲۰۰۴) به این موضوع پرداخت که شرطی‌سازی عزتنفس ناآشکار چه تأثیری بر خلق‌خوا 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 خلق‌خوا 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 عوطف منفی باشد (کانر و فلدمان بارت^۱، ۲۰۰۷). روی‌هم رفته این یافته‌ها نشان می‌دهند که عزتنفس ناآشکار تأثیر مهمی در تسهیل تنظیم هیجانی افراد دارد.

پژوهش‌ها تاکنون نتوانسته‌اند زیربنای 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 آشکار در حالی‌که عزتنفس آشکار تحت تأثیر این نوع شرطی‌سازی قرار نگرفت. شواهد دیگری که نشان دهنده شرطی‌سازی ارزیابی می‌تواند عزتنفس ناآشکار را تغییر دهد از پژوهش‌های ریکتا و دان‌هیمر^۲ (۲۰۰۳) دیجستر هویس^۳ (۲۰۰۴) به دست آمد. این پژوهش‌ها نشان دادند که عزتنفس ناآشکار حتی می‌تواند در سطوح زیر آستانه‌ای نیز شرطی شود. گرینوالد و فارنهام^۴ (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

از الگوی برگرفته شده 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 دانشگاه فرهنگیان کردستان ($N=1536$) در سال تحصیلی ۱۳۹۲ بودند. ۹۰ نفر آزمودنی زن و مرد به‌طور مساوی با استفاده از روش تصادفی منظم به‌عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند.

جدول ۱: دیاگرام طرح آزمایشی تحقیق

				متغیر				
				پیش آزمون	آنچه	نام گروه	آنچه	
				مستقل	رگرسیون	ن	ن	پس
				L				
T ₂	X ₁	T ₁	E ₁		مدخله			
					ثبت			
T ₂	X ₂	T ₁	E ₂		مدخله			
					منفی			
T ₂	---	T ₁	C		کنترل			

ابزارها شامل دو مقیاس به شرح زیر بود:

مقیاس ترجیح حروف الفبای نام (IPT) یکی از ابزارهایی که بیش از همه برای سنجش عزتنفس ناآشکار استفاده شده است مقیاس ترجیح حروف الفبای نام IPT است. منطق مقیاس IPT بر اساس اثر نام - حروف الفبا استوارشده است. بر اساس این اثر، افراد به‌طور ناهمیتی 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 مقاعده‌سازی، استدلال منطقی و سایر ابزارهای کلامی گسترش می‌یابند، نگرش‌های ناآشکار 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 ناآشکار از پیوندهای تداعی بین خودپنداره و اطلاعات اجتماعی مثبت یا منفی تبعیت می‌کند. برای ارزیابی این فرضیه تلاش کنترل شده‌ای در جهت تغییر تداعی‌های اساسی انجام شد. مطابق با اصول ابتدایی شرطی‌سازی کلاسیک، دو محرک آن قدر 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 ناآشکار 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 ناآشکار

عزتنفس بالاتر آزمودنی است. از این مقیاس در پژوهش‌های بسیاری برای سنجش عزتنفس نا‌آشکار مورد استفاده قرارگرفته است و در طول سالیان اخیر نشان داده است که به‌طور معتبری می‌تواند عزتنفس نا‌آشکار را سنجش کند (کول، گاورن، چنگ و گالوچی، ۲۰۰۹).^۵ IPT پایایی و روایی نیرومندی در پژوهش‌های مختلف از خود نشان داده است. از جمله بوسون، سوان و پن باکر^۶ (۲۰۰۰) در مطالعه خود پایایی باز آزمایی این مقیاس را به فاصله ۳۱ روز معادل ۷۹٪ و نیز همسانی درونی بالایی به روش دونیمه کردن معادل ۸۸٪ به دست آوردند. در مطالعه‌ای دیگر مشخص شد نمرات بالا در این مقیاس همانند نمرات بالا در مقیاس عزتنفس آشکار روزنبرگ با تمایل به ارتقای سلامت خود^۷ همراه است (bosson، braun، ziegler و swan^۸، ۲۰۰۳). در یک مطالعه دیگر فرانک، رادت و هور^۹ (۲۰۰۷) نشان دادند که مقیاس IPT دارای روایی پیشین قدرتمندی برای نشانه‌های افسردگی در طول شش ماه آینده، هم در افراد سالم، هم در افراد افسرده و هم در افرادی که قبلًا دچار افسردگی شده‌اند است. همچنین رودولف^{۱۰} 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 حداقل سرعت، میزان علاقه‌مندی و عواطف مثبت خود را نسبت به حروف الفبای زبان رایج که در یک جدول به‌طور 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 به‌صورت شهودی در مورد هر یک از حروف الفبا ایجاد می‌شود به نمره‌گذاری اقدام کنند. به‌طورکلی به IPT هنگام تکمیل مقیاس افراد از فرایندهای شناختی موجود در خود ارزیابی آگاه نیستند (جونز، پلهام و میرنبرگ^{۱۱}، ۲۰۰۲). برای نحوه نمره‌گذاری این مقیاس الگوهای مختلفی ارائه شده است که پذیرفته شده‌ترین آن‌ها به الگوریتم^{۱۲} یا الگوریتم خود تصحیح شده^{۱۳} موسوم است (کول، گاورن، چنگ و گالوچی^{۱۴}، ۲۰۰۹). هرچه نمره در این تکلیف بیشتر باشد نشان دهنده

۵ - Bosson, Swann& Pennebaker

6 -self-enhance

7 - Bosson, Brown, Zeigler & Swann

8 - Franck, Raedt, Houwer

9 - Rudolph

1 - Jones, Pelham & Mireberg

2 - S - algorithm

3 - Self corrected

4 - Koole, Govorun, Cheng, Gallucci

ریکتا و دان هیمر (۲۰۰۳) است که برای دستکاری عزت نفس نا آشکار^۲ (ISEM) استفاده شد. در این پژوهش بر اساس الگوی معرفی شده توسط سازندگان برنامه و همچنین نمونه نرم افزار زبان اصلی، برنامه ای با زبان فارسی با همان ویژگی ها توسط برنامه ریزان رایانه ای 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 می شود. در این نرم افزار به آزمودنی آموزش داده می شود تا به علامت ستاره ای که به صورت چشمگذرن قبل از ارائه هرگونه محرک در وسط نمایشگر ظاهر می شود در سراسر آزمایش خیره شود. در فاصله سه سانتی متری این علامت ستاره ای، دو محرک نوشتاری که یکی شامل چند واژه صفتی و دیگری شامل ضمیر «تو» است ارائه می شود. تمامی واژه ها به رنگ سفید و با اندازه درشت در زمینه سیاه صفحه نمایشگر ظاهر می شوند. واژه های صفتی دو نوع هستند. صفات مثبت شامل منفی. صفات مثبت شامل واژه هایی از قبیل «خوب»، «با ارزش» و «مهم» برای دستکاری مثبت عزت نفس و صفات منفی شامل واژه هایی از قبیل «بد»، «پست» و «بی ارزش» برای دستکاری

مطالعه ای برای افزایش پایایی اندازه های IPT آن را دو بار بر روی آزمودنی های خود اجرا کردند. نتایج این مطالعه نشان داد پایایی باز آزمایی آن میان اولین و دومین اجرا رضایت بخش و برای نام معادل ۰/۸۲ و برای نام خانوادگی، معادل ۰/۷۷ بود. در ایران، ملکی و همکاران (۱۳۹۳) در یک مطالعه دو مرحله ای 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 مقیاس های عزت نفس 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 ۰/۸۴ و ضرایب همسانی درونی آلفای کرونباخ و دونیمه کردن به ترتیب، ۰/۸۷ و ۰/۸۹ است. همچنین همبستگی معنادار IPT با مقیاس های سلامت عمومی (۰/۵۶)، عواطف مثبت (۰/۴۴)، عزت نفس روزنبرگ (۰/۳۰) و عواطف منفی (۰/۳۶) نشان دهنده روایی همگرا و واگرای بالای مقیاس بود.

نرم افزار دستکاری عزت نفس نا آشکار^۱ (ISEM) این نرم افزار یک برنامه رایانه ای معرفی شده توسط

2 - Implicit manipulation of self-esteem

1 - Implicit self-esteem manipulation

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 ناشکار 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 در سه گروه دسته‌بندی شده در راهنمایی ارائه شده است.



شکل ۱: تصویر محیط اجرای نرم افزار در رایانه

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 درمجموع ۲۵ 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 ناشکار 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، به‌منظور بررسی و انتخاب واژه‌هایی که بیشترین تأثیر در افزایش و کاهش عزتنفس ناشکار دارند دریک مطالعه مقدماتی، واژه‌های

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

نام گروه	گروه افزایش (کلمات مثبت)	عزتنفس ناشکار	گروه کاهش عزتنفس ناشکار (کلمات منفی)	گروه کنترل (کلمات خنثی)
کلمات	لایق	زیبا	رشت	نمیز
خوب	با ارزش	مهم	بسیار	بد
جهة ثالثی بدن	جهة ثالثی خشن	جهة ثالثی پنهان	جهة ثالثی پنهان	جهة ثالثی بدن

استفاده شد. پس از دستکاری عزتنفس ناآشکار، مجدداً از آزمودنی‌ها سنجش عزتنفس ناآشکار به عنوان پس‌آزمون به عمل آمد. پروتکل مداخله‌ای دستکاری عزت نفس ناآشکار 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 ناآشکار توسط

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

جدول ۳: پروتکل مداخله‌ای دستکاری عزت نفس ناآشکار مبتنی بر رویکرد ریکتا و دان هیمر (۲۰۰۳)

مرحله	نوع فعالیت
اول	سنجش عزتنفس ناآشکار توسط آزمون ترجیح حروف الفبا (IPT) به عنوان پیش‌آزمون
دوم	اجرای نرم افزار دستکاری عزتنفس ناآشکار (ISEM) بعد از ۱۰ دقیقه در قالب گروه‌های سه گانه: ۱- درگروه آزمایشی افزایش عزت نفس ناآشکار، جملات مثبت ارائه شد ۲- درگروه آزمایشی کاهش عزت نفس ناآشکار، جملات منفی ارائه شد ۳- در گروه کنترل جملات خنثی ارائه شد
سوم	سنجش عزتنفس ناآشکار 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 و کنترل و سپس تحلیل کوواریانس ارائه شده است.

جدول ۴: خلاصه نتایج آماره‌های توصیفی عزتنفس ناآشکار در گروه‌ها

نوع مداخله	مرحله	میانگین	انحراف معیار	دامنه نمره
دستکاری مثبت	پیش‌آزمون	۱/۹۷	۱/۸۹	۱/۲۰- -۴/۲۳
	پس‌آزمون	۲/۵۶	۲/۶۳	-۴/۱۲-۱/۰۷
دستکاری منفی	پیش‌آزمون	۱/۸۸	۱/۵۴	۱/۳۴- -۳/۹۷
	پس‌آزمون	۱/۵۵	۱/۴۳	۲/۴۹- -۳/۷۸
گروه کنترل	پیش‌آزمون	۲/۱	۱/۴۶	- -۴/۱۰
	پس‌آزمون	۲/۲۱	۱/۸۳	-۶/۰۲
همان‌طور که در این جدول ملاحظه می‌شود بر اثر	پیش‌آزمون	۱/۸۸	۱/۴۴	-۴/۹۸ -۳/۶۷
	پس‌آزمون	۰/۹	۰/۹	-۴/۱۲-۱/۰۷

همان‌طور که در این جدول ملاحظه می‌شود بر اثر ناآشکار، میانگین، میانه

مفروضه های اجرای تحلیل کوواریانس در جدول ۵ نتایج محاسبه پیشفرض های این تحلیل ارائه شده است.

و دامنه اندازه گیری آن در مداخله های مثبت افزایش یافته و در مداخله های منفی کاوش پیدا کرده است. به منظور بررسی رعایت

جدول ۵: پیشفرض های آزمون (ANCOVA) در نمرات پس آزمون گروه ها

		همگنی واریانسها	
		لوین	سطح معناداری
	F		
٠/٣١٤	١/٢٠٦	٠/١٥٩	١/٦٤
بنابراین همگنی پیشفرض های واریانسها و همگنی شیب های رگرسیون تأیید می گردند.	نیستند؛	بر اساس نتایج جدول فوق، مقدار آزمون لوین در سطح $P < 0.01$ و آزمون F همگنی شیب های رگرسیون در سطح $P < 0.01$ معنادار	

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

منابع	شاخص آماری					
	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور
توان اتا						
١	٠/٧٢١	٠/٠١	٢١٤/٦٥	١٣٠/٣٧	١	١٣٠/٣٧
٠/٩٩٢	٠/٢١٦	٠/٠١	١١/٤٤	٦/٩٥	٢	١٣/٩
٠/٣١١	٠/٠٢٦	٠/١٤٢	٢/١٩	١/٣٣	١	١/٣٣
٠/١٦١	٠/٠١٦	٠/٥٠٩	٠/٩٨١	٠/٤١٤	٢	٠/٨٢٧
-	-	-	-	٠/٩٠٧	٨٣	٥٠/٤٢

ای بوده است. میانگین نمرات تعدیل شده عزت نفس نا آشکار نشان می دهد که ارائه حرکت های زیر آستانه ای مثبت در گروه دست کاری مثبت ($M=2/46$ و $Sd=0/14$) در مقایسه با گروه کنترل ($M=1/95$ و $Sd=0/14$) به طور معناداری در سطح بالاتر و از طرف دیگر ارائه حرکت های زیر آستانه ای منفی در گروه دست کاری منفی ($M=1/49$ و $Sd=0/14$) در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری در سطح پایین تری است. همچنین نتایج جدول فوق نشان می دهد که تنها در اثر

بر اساس نتایج جدول ۶ بین گروه های آزمایش (دست کاری مثبت و دست کاری منفی عزت نفس) و گروه کنترل تفاوت معناداری $P < 0.01$ وجود دارد؛ به عبارت دیگر پس از تعديل نمرات پیش آزمون، دست کاری عزت نفس نا آشکار، در سطح معناداری باعث تفاوت در گروه های آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. با در نظر گرفتن مجذور اتا می توان گفت که ۲۱ درصد تغییرات عزت نفس نا آشکار ($\eta^2 = 0/216$) $F = 11/44$ و $p < 0.01$ ناشی از ارائه حرکت های زیر آستانه

ریکتا و دان هیمر (۲۰۰۳)، باکوس و همکاران (۲۰۰۴)، دیجستر هویس (۲۰۰۴) بود. این تحقیقات نشان دادند که دستکاری مثبت عزتنفس موجب افزایش آن و دستکاری منفی آن باعث کاهش عزتنفس ناآشکار 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 ناهمیار 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 گرنبر^{۳۶} (۲۰۱۲) با استفاده از اندازه‌گیری عزتنفس کلی ۱۹ دانشجوی دانشگاه تلاش کردند سرعت انطباق قلبی عروقی آن‌ها

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 ناآشکار $\eta^2 = .026$ و $F=2/19$ و $p<.042$ 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 ناآشکار آزمایش شود. برای این هدف، عزتنفس ناآشکار 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 ناآشکار در گروه آزمایش دستکاری مثبت، در سطح معناداری باعث افزایش عزتنفس ناآشکار شده و از طرف دیگر دستکاری منفی عزتنفس ناآشکار در گروه دستکاری منفی، در سطح معناداری باعث کاهش عزتنفس ناآشکار شد. نتایج پژوهش حاضر در راستای تأیید نتایج پژوهش‌های

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 و سطوح پردازش آزمودنی‌ها برمی‌گردد. بر اساس مطالعات روانشناسی شناختی، شیوه‌های پردازش و انواع پردازش‌ها در افراد ارتباطی با جنسیت ندارد؛ از این‌رو تأثیری که حاصل از دستکاری عزتنفس در آزمودنی‌ها ایجاد شده است ازلحاظ 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 سالس، 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 پیش‌بینی کند. 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 و اگ قلبی پرداختند. همسان با پژوهش حاضر، این محققان نیز به این نتیجه رسیدند که دستکاری مثبت یا افزایش عزتنفس باعث افزایش فعالیت عصب و اگ قلبی و متعاقب آن کاهش ضربان قلب و فشارخون و بر عکس، دستکاری منفی یا کاهش عزتنفس باعث کاهش فعالیت عصب و اگ 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 محدودیت ها و مشکلات روش های سنجش آشکار غلبه کرد و با این روش ها امید تازه ای ایجاد شده است تا از طریق آن ها کیفیت سنجش ویژگی های 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 می شود.

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 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 self-esteem and self-perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 1055-1066.
- پژوهش های حوزه عزت نفس نا آشکار از این اعتقاد اساسی برخاسته اند که گزارش های شخصی و اند از های گیری های هشیارانه از عزت نفس آشکار می تواند در تضاد با واقعیت باشد و نشان دهنده بازنمایی های صحیحی از خویشتن واقعی افراد نباشد. از این رو همان طور که در مقدمه مقاله نیز ذکر شد، با روش های ارزیابی نا آشکار که عمدها بر پایه ارزیابی نا هشیار یا زیر آستانه ای

- 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.