

آیا بالابودن سطح حرمت خود به کارآمدی بهتر، موفقیت شخصی، خوشبختی یا سبکهای زندگی سالمتر منجر می‌شود؟

Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?

Roy F. Baumeister¹, Jennifer D. Campbell², Jochim I. Krueger³, and Kathleen D. Vohs⁴

¹Florida State University, ²University of British Columbia, Vancouver, British Columbia, Canada;

³Brown University; and ⁴University of Utah

Psychological Science in The Public Interest (vol. 4, No. 1, May 2003)

Mohsen Haghbin

Postgraduate Student

Carleton University, Ottawa

محسن حق بین

دانشجوی کارشناسی ارشد

دانشگاه کارلتن، اتاوا

در مقاله‌ای که بخش نخست آن در این شماره در اختیار خوانندگان قرار می‌گیرد کوشش شده تا با مروری بر پژوهشهای علمی گذشته به این پرسش پاسخ داده شود که آیا سطح بالای حرمت خود می‌تواند علت کارآمدی بهتر، موفقیت بین فردی بیشتر، خوشبختی افزونتر یا سبکهای زندگی سالمتر باشد؟ در سالهای اخیر، حرمت خود به صورت یک اصطلاح متداول در آمده است. معلمان، والدین، درمانگران و بسیاری دیگر، با پذیرش فرض تأثیر مثبت سطح بالای حرمت خود بر همه ابعاد زندگی، اهم کوشش خود را بر افزایش آن متمرکز کرده‌اند. در این مقاله، فرض اخیر مورد بررسی انتقادی قرار گرفته است. مع‌هذا به علت حجم زیاد و اهمیت مطالب مطرح شده، در این شماره به تعریف حرمت خود، مسایل ناشی از ابزارهای ارزشیابی آن و مشارکت فرایندهای مختلف روانشناختی در دستیابی به نمره‌های بالای سطح حرمت خود، بسنده خواهیم کرد و نتایج حاصل از پژوهشها درباره میزان ارتباط بین پیشرفت تحصیلی، موفقیت بین شخصی، خوشبختی و سبکهای زندگی سالمتر را در شماره بعد ارائه خواهیم داد.

- اغلب افراد اهمیت حرمت خود را احساس می‌کنند و برای آنها بسیار مشکل و حتی غیرممکن است که نسبت به توصیفهای دیگران درباره خود مانند عدم صلاحیت، جاذبه، بی‌ارزش یا دوست‌داشتنی بودن بی‌اعتنا باشند، همچنانکه در برابر موفقیتها و شکستهای مهم زندگی نیز آسیب‌پذیرند و واکنشهای هیجانی شدیدی نسبت به عواملی که به افزایش یا کاهش سطح حرمت خود در آنها منجر می‌شود نشان می‌دهند. اگرچه تجربه فاعلی این احساس را به وجود می‌آورد که حرمت خود به هنگام برنده شدن در یک مسابقه، دریافت یک جایزه، حل یک مسأله یا دستیابی به پذیرش یک گروه اجتماعی افزایش می‌یابد و شکست در قلمروهای مذکور، کاهش آن را به دنبال دارد، مع‌هذا این پرسش مطرح می‌شود که آیا سطح حرمت خود تابع موفقیتها و شکستهاست یا آنکه بالعکس، علت چنین پیامدهایی محسوب می‌شود؟
- در آغاز دهه ۱۹۷۰ تأثیر علی سطح حرمت خود بر همه جنبه‌های زندگی انسانی پذیرفته شده بود تا جایی که در دهه ۱۹۸۰، نظام قانونگذاری ایالت کالیفرنیا پذیرفت که افزایش سطح حرمت خود در شهروندان کالیفرنیا، با کاهش

وابستگی به کمکهای دولتی، جلوگیری از بارداریهای ناخواسته، شکستهای تحصیلی، جرایم، اعتیاد به مواد و مشکلات دیگر، می‌تواند از اتلاف سرمایه‌های حاصل از مالیاتهای مردم جلوگیری کند. در نتیجه، در سال ۱۹۸۶ به پیشنهاد یکی از نمایندگان مجلس ایالتی و تصویب فرماندار کالیفرنیا، مقرر شد تا یک گروه ضربت با بودجه سالانه ۲۴۵۰۰۰ دلار به بررسی حرمت خود و مسؤولیت شخصی و اجتماعی بپردازد. این نماینده ایالتی حتی امیدوار بود که افزایش سطح حرمت خود به تعادل بودجه نیز کمک کند چون عقیده داشت که درآمد افراد دارای سطح بالای حرمت خود بیش از کسانی است که واجد سطح پایین حرمت خود هستند و در نتیجه، مالیات بیشتری می‌پردازند! اگر چه چنین موضع‌گیریهایی را نمی‌توان جدی تلقی کرد اما به هر حال باید گفت که گروه ضربت عمیقاً بر این باور بود که افزایش حرمت خود می‌تواند از افراد در برابر بار سنگین چالشهای زندگی حمایت کند و رفتارهای سازش نایافته را کاهش دهد.

• مؤلفان این مقاله با مرور پژوهشهای تجربی قابل اعتماد، کوشش کرده‌اند تا نقش سطح بالای حرمت خود در بروز پیامدهای مثبت یا منفی را مشخص کنند و مواردی را که بالابودن سطح حرمت خود مفید است تعیین نمایند. بررسی نکته اخیر، از زاویه نظری (درک بهتر حرمت خود و پیش‌بینی پیامدها بر اساس آن) و از زاویه کاربردی (تعیین میزان تأثیر افزایش سطح حرمت خود در حل مسایل خاص اجتماعی) واجد اهمیت است و امکان درک صحیح و ظریف موقعیتهایی را فراهم می‌کند که مستلزم بالابودن سطح حرمت خود هستند. اما دستیابی به چنین اهدافی مستلزم ارائه تعریفی از حرمت خود است.

• **حرمت خود به معنای دقیق کلمه، عبارت از میزان ارزشی است که افراد برای خویشتن قایل هستند.** سطح بالای حرمت خود نشان‌دهنده ارزیابی مثبت از خود است در حالی که سطح پایین حرمت خود، به یک ارزیابی منفی کلی یا بالنسبه نامساعد از خود اشاره دارد. **مع‌ه‌ذا، ارزیابی فرد از سطح حرمت خود همواره با واقعیت منطبق نیست.** به عبارت دیگر، سطح بالای حرمت می‌تواند با یک ارزیابی درست، قابل توجیه و متوازن فرد از ارزش خویشتن و موفقیتها و صلاحیتهای وی مرتبط باشد همچنانکه می‌تواند یک برتری‌طلبی متکبرانه، کاذب و خودپسندانه را نشان دهد. سطح پایین حرمت خود نیز یا مبین یک ارزیابی واقعی و درست از نقاط ضعف و نارساییهای فرد است و یا آنکه یک تحریف و حتی حس مرضی ناپایمنی و کهتری را برجسته می‌کند.

بنابراین، **حرمت خود بیش از آنکه یک واقعیت باشد یک ادراک است** بدین معنا که باور فرد نسبت به هوشمندی و جاذبه‌اش را مشخص می‌کند و الزاماً چیزی درباره هوش و جاذبه واقعی وی به دست نمی‌دهد. بنابراین به منظور اثبات اهمیت حرمت خود، پژوهشها باید ثابت کنند که باورهای افراد درباره خویشتن - صرف‌نظر از واقعیتی که در زیر بنای آنها نهفته است - دارای پیامدهای مهمی هستند. ذکر این نکته به معنای نادیده انگاشتن ارزش فاعلی حرمت خود نیست. باورهای افراد نسبت به خویشتن در اعمال آنها مؤثرند و این اعمال نیز به نوبه خود، به واقعیت اجتماعی آنها و واقعیتهای اجتماعی کسانی که در پیرامون آنها هستند شکل می‌دهند. پس می‌توان پذیرفت که سطح بالا یا پایین حرمت خود - حتی اگر در آغاز نیز کاذب باشد - می‌تواند واقعیت عینی فردی و اجتماعی را تغییر دهد.

اما در اینجا نیز، حرمت خود منشاء چنین تغییراتی نیست. اگر چه بسیاری از پژوهشگران، متخصصان بالینی، معلمان، والدین و دیگر صاحب‌نظران، پیامدهای مثبت سطح بالای حرمت خود را به عنوان یک اصل پذیرفته‌اند اما چنین پذیرشی که به علت فقدان داده‌های مستحکم در چند دهه پیش، معقول به نظر می‌رسید اینک در پرتو داده‌های جدید مورد تردید قرار گرفته است و انتقادهای متعددی را درباره ابزارهای ارزشیابی، عدم تجانس سطوح بالای حرمت خود، فرایندهای روانشناختی مختلفی که در دستیابی به نمره‌های بالای سطح حرمت خود مشارکت دارند، برانگیخته است.

- در آنچه مربوط به مشکلات ارزشیابی است باید از یکسو به تکثر مقیاسهای حرمت خود اشاره کرد و از سوی دیگر، به طرح مسأله ماهیت سازه حرمت خود پرداخت. در مورد نکته اول باید گفت که استفاده پژوهشگران از مقیاسهای مختلف به منظور سنجش حرمت خود، مقایسه نتایج را با مشکل مواجه کرده است و ماهیت سازه حرمت خود نیز به پیچیدگی مسأله افزوده است. در مورد مشکل اخیر باید گفت که در همه مقیاسهای حرمت خود از افراد می‌خواهند تا در پاسخ به پرسشهایی مانند «آیا فرد با ارزشی هستی؟»، «آیا وضعیت تحصیلی شما خوب است؟»، «آیا دیگران شما را دوست دارند؟»، «آیا فرد قابل اعتمادی هستی؟» و ... به ارزشیابی خود بپردازند. وقتی پژوهشگران به بررسی میزان قابلیت اعتماد نمره‌های حرمت خود با مقیاسهای دروغ‌سنج که جذابیت اجتماعی نیز نام نهاده شده‌اند، پرداختند نتیجه گرفتند که نمره‌های حرمت خود تا حد زیادی تحت تأثیر کوششهای افراد برای خوب جلوه‌دادن خود، قرار دارند ضمن آنکه تمایزهای ضروری بین حرمت خود دفاعی، متورم، خود دوستدار با حرمت خود واقعی را پنهان می‌کنند و متأسفانه به علت ماهیت سازه حرمت خود که مستلزم پرسش از فرد درباره چگونگی تفکر و ارزیابی وی درباره خویش است، هیچ ضابطه عینی که بتوان نمره‌های مبتنی بر خود - گزارش‌دهی را با آن مقایسه کرد، وجود ندارد.
 - پژوهشهای مختلف توانسته‌اند نامتجانس بودن نمره‌های بالای حرمت خود را نشان دهند به عبارت دیگر، ثبات بالای درونی ابزارهای سنجش حرمت خود، تأثیر فرایندهای روانشناختی متنوعی مانند دفاعها، خود دوستداری، خود - فریب‌دهی را پنهان می‌کند. از اینجاست که مؤلفان مختلف، روشهای متفاوتی را برای متمایز کردن حرمت خود واقعی از دیگر فرایندهای روانشناختی که در بالابردن نمره‌های سطح حرمت خود مؤثرند پیشنهاد کرده‌اند. برای مثال، دستیابی به نمره‌های بالا در مقیاس جذابیت اجتماعی مارلو - کراون را نشانه حرمت خود دفاعی و ناپایداری نمره‌های بالای حرمت خود، گرایش به پرخاشگری و حرمت خود به منزله یک مکانیزم دفاعی را نشانه خود دوستداری دانسته‌اند. به هر حال، پژوهشگرانی که به ارزش حرمت خود اصرار دارند می‌توانند با کنترل متغیرهایی مانند خود دوستداری، خود فریب‌دهی یا پایداری زمانی، به همبستگیهای معتبرتر و پیامدهای مطلوبتر دست یابند. اما باید گفت که مقوله افراد واجد سطح بالای حرمت خود از افراد نامتجانسی تشکیل شده که باورهایشان درباره خویش بسیار متغیر است.
 - نظریه‌پردازان و پژوهشگران، سطح پایین حرمت خود را نیز با سازه‌های دیگر مانند افسردگی، تلون هیجانی و پایین بودن مستمر مهارگری درونی مرتبط کرده‌اند. اگرچه بین سطح پایین حرمت خود و آسیب‌شناسی همخوانی اندکی وجود دارد و فرایندهای روانشناختی همراه با حرمت خود و افسردگی می‌توانند تا حدی همپوشی داشته باشند اما شواهد مختلف، همشکلی بین سطح پایین حرمت خود و افسردگی را تأیید نمی‌کنند. به عبارت دیگر، مفهوم افسردگی بر اساس منظومه‌ای از نشانه‌ها که سطح پایین حرمت خود یکی از آنهاست، مشخص می‌شود. اما پایین بودن سطح حرمت خود به منزله شرط لازم و کافی افسردگی نیست.
- تحلیلهای جدید درباره روابط حرمت خود، نورزگرایی، مسند مهارگری و احساس اثربخشی و همپوشی آنها، بر ضرورت شیوه‌های روش‌شناختی دقیقتر دلالت دارند. برخی از مؤلفان بر این باورند که این سازه‌ها دارای روابط تنگاتنگی هستند و یک سازه گسترده را منعکس می‌کنند. بنابراین، توانایی پیش‌بینی پیامدها توسط هر یک از این سازه‌ها به گونه‌ای مستقل، بسیار اندک است و بر روانشناسان است تا تأثیر هر سازه را همزمان با سازه‌های دیگر، روشن کنند. مؤلفان این مقاله، چنین دیدگاهی را می‌پذیرند و امید دارند که پژوهشگران به هنگام سنجش میزان پیامدهای عینی حرمت خود، به اندازه‌گیری چنین سازه‌هایی نیز بپردازند.