

## ناهماهنگی شناختی: تاثیر تمرکز بر خود بر تعدیل‌کنندگی عزت نفس در تغییر نگرش\*

روح‌الله منصوری سپهر<sup>1</sup>، محمدکریم خداپناهی<sup>2</sup> و محمود حیدری<sup>3</sup>

دریافت مقاله: 1390/2/27؛ دریافت نسخه نهایی: 91/2/11؛ پذیرش مقاله: 91/3/28

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر تعیین تاثیر تمرکز بر خودپنداره بر تعدیل‌کنندگی عزت نفس در فرایندهای ناهماهنگی شناختی بود. **روش:** این پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی بود. به دلیل وجود 4 گروه در این آزمایش و لزوم حضور حداقل 15 نفر در هر گروه، از جامعه 400 نفری دانشجویان ساکن در خوابگاه پسرانه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی، 60 نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس (به دلیل عدم دسترسی به فهرست اسامی آن‌ها) انتخاب و با اجرای مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ (1965) به دو گروه دارای عزت‌نفس بالا و پایین تقسیم و هر یک از این گروه‌ها نیز به‌طور تصادفی در دو گروه متمرکز بر خود و نامتمرکز بر خود جایگزین شد. آن‌ها در پارادایم ایفای نقش/ناهمانگی (نایل، کورل، دریک، گلن، اسکات و استاکی (2001) شرکت کردند که در آن، یکی از افراد محبوب و مورد علاقه‌شان درخواست کودکی 10ساله را رد و توجیه ناکافی برای آن ارائه می‌کرد. **یافته‌ها:** تحلیل داده‌ها نشان داد در شرایط متمرکز بر خود، برخلاف شرایط نامتمرکز، محبوبیت فرد موردعلاقه در شرکت‌کنندگان دارای عزت‌نفس بالا به‌طور معناداری بیش از شرکت‌کنندگان دارای عزت‌نفس پایین کاهش یافت. **نتیجه‌گیری:** اثر عزت‌نفس در کاهش ناهماهنگی، زمانی رخ می‌دهد که افراد بر خودپنداره متمرکز شده باشند. از این رو ارائه راه‌کارهای مواجهه با ناهماهنگی شناختی و تعارض‌های ناشی از آن باید مطابق با سطح عزت‌نفس و با برجسته‌کردن نقش خود افراد همراه باشد.

**کلیدواژه‌ها:** تمرکز بر خود، عزت نفس، ناهماهنگی شناختی، نگرش

\* برگرفته از طرح پژوهشی مربوط به بخشی از تکالیف لازم برای واحد درسی روان‌شناسی تجربی در دوره دکتری

1. نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری دانشگاه شهید بهشتی Email: r\_mansouri1985@yahoo.com

2. استاد دانشگاه شهید بهشتی

3. استادیار دانشگاه شهید بهشتی

## مقدمه

بیش از پنجاه سال از ارائه نظریه ناهماهنگی شناختی<sup>1</sup> توسط لئون فستینگر در سال 1957 می‌گذرد. پایه اصلی نظریه این است که هرگاه فرد دو شناخت ناهمخوان با یکدیگر داشته باشد، حالت آزاردهنده‌ای در او ایجاد می‌شود که او را وامی‌دارد یکی از شناخت‌هایش را تغییر دهد، تا این که شناخت‌ها با یکدیگر همسو شود. فستینگر برای توضیح این نظریه یک فرد سیگاری را مثال می‌زند که وقتی مطلع شود، سیگار کشیدن برای سلامتی مضر است، این شناخت جدید با این شناخت که او سیگار می‌کشد، ناهماهنگ است. از ناهماهنگی بین این دو شناخت حالت آزاردهنده‌ای ایجاد می‌شود که وی را برمی‌انگیزد تا این ناهماهنگی را کاهش دهد. این فرد ممکن است با تغییر شناخت قبلی، سیگار را ترک کند و متعاقب آن به شناخت "من سیگار نمی‌کشم" دست یابد، یا ممکن است با تغییر شناخت جدید ضرر سیگار کشیدن برای سلامتی را باور نکند و به این شناخت برسد که "سیگار برای سلامتی مضر نیست"، یا ممکن است با افزودن شناخت هماهنگ با سیگار کشیدن، به اثرات مثبت آن، مثلاً کاهش تنش‌های روزمره، متوسل شود و یا با کاهش دادن اهمیت شناخت ناهماهنگ جدید، خطر سیگار برای سلامتی را در مقایسه با خطرهای دیگر مثل حوادث رانندگی کم‌اهمیت بداند؛ و به این طریق حالت آزارنده‌ای که ناشی از ناهماهنگی بین شناخت‌ها را کاهش دهد (دیلارد و په‌فو، 2002).

به‌طور کلی، پژوهش‌های اولیه از نظریه ناهماهنگی شناختی فستینگر، مبتنی بر ناهمخوانی منطقی بین دو شناخت حمایت کردند. به‌عنوان مثال فستینگر و کارل اسمیت<sup>2</sup> در یکی از آزمایش‌های کلاسیک درباره ناهماهنگی و در قالب الگوی موافقت القاشده<sup>3</sup>، از شرکت‌کنندگان خواستند تکالیف بسیار کسل‌کننده‌ای را انجام دهند. سپس به گروهی از آن‌ها 20 دلار دادند که به یک دانشجوی بی‌خبر بگویند که آن تکالیف بسیار جالب و سرگرم‌کننده بوده است. به گروه دیگر برای انجام همین کار فقط 1 دلار دادند. تحلیل نتایج به‌وضوح نشان داد که افراد گروه 1 دلاری به‌شدت اعتقاد پیدا کردند که آن تکالیف واقعاً جالب و سرگرم‌کننده بودند. اما گروه 20 دلاری آن تکالیف را همچنان کسل‌کننده ارزیابی کردند. این نتایج هماهنگ با نظریه ناهماهنگی شناختی است. چرا که کسل‌کنندگی آن تکالیف، با گفتن این که آن تکالیف واقعاً جذابند، ناهماهنگ بود. از آن‌جاکه گروه 1 دلاری برای انجام آن کار مبلغ بسیار کمی گرفته بودند و این مبلغ نمی‌توانست توجیهی برای کار غیراخلاقی آن‌ها تدارک ببیند، مجبور شدند

1. cognitive dissonance theory

2. Carlsmith

3. paradigm of induced compliance

فصلنامه روان‌شناسی کاربردی/ سال 6/ شماره 2(22)/ تابستان 1391

ناهماهنگی شناختی: تاثیر تمرکز بر خود بر تعدیل‌کنندگی ....

برای کاهش ناهماهنگی، خود را متقاعدکنند که آن تکالیف واقعاً جذاب بوده‌اند. اما گروه 20 دلاری برای انجام آن کار مبلغ قابل توجهی گرفته بودند و همین امر باعث شد آن‌ها نیازی به تغییر نگرش درباره جذابیت تکالیف نداشته باشند، زیرا کار آن‌ها هماهنگ با دریافت 20 دلار بود (هارمون - جونز، 2012).

اما با گذشت زمان و انجام پژوهش‌های بیشتر در زمینه نظریه ناهماهنگی شناختی، مشخص شد که عدم انسجام شناختی و وجود یک ناهمخوانی منطقی‌وار بین دو شناخت، به‌خودی‌خود نمی‌تواند تغییرات شناختی/رفتاری مطرح‌شده توسط این نظریه را تبیین کند. به‌عنوان مثال برخی از پژوهش‌ها نشان دادند که رفتار باید با اختیار خود فرد انجام شود تا بتواند باعث ناهماهنگی شود و پژوهشی دیگر نشان داد که رفتار باید حاوی نوعی تعهد باشد تا ناهماهنگی ایجاد کند (اگان<sup>1</sup>، 2009). پژوهش‌های جدیدتر (ژو، ژنگ، ژو و گو<sup>2</sup>، 2009) نیز نشان دادند که تلاش برای کاهش ناهماهنگی همیشه رخ نمی‌دهد، بلکه این تلاش تا حد زیادی به‌میزان ناهماهنگی بستگی دارد، یعنی ناهماهنگی شناختی باید به‌حدی رسیده باشد تا بتواند چنین تلاشی را برانگیزد. از این‌رو اصلاحات جدیدی برای این نظریه مطرح شد که منجر به پژوهش‌های زیاد، و در برخی موارد منجر به پیشرفت‌های نظری و پژوهشی مهمی گردید. مبنای کلی نظریه‌های جدید این است که رفتار برای ایجاد ناهماهنگی، باید با «خود» فرد ناهمخوان باشد. این نظریه‌ها که به نظریه‌های ناهماهنگی شناختی مرتبط با خود شهرت یافتند شامل نظریه انسجام خود<sup>3</sup> (ارونسون<sup>4</sup> و کارل اسمیت، 1962؛ به‌نقل از کراوس، چن و کلتنر<sup>5</sup>، 2011) و نظریه تایید خود است (استیل و لیو، 1983، به‌نقل از کلین، هاریس، فرر و زاجاک<sup>6</sup>، 2011). به‌عنوان مثال از دیدگاه نظریه انسجام خود، شرکت‌کنندگان گروه آدلاری در پژوهش فستینگر و کارل اسمیت به‌این‌دلیل تغییر نگرش نشان دادند که دروغ‌گفتن به یک دانشجوی بی‌خبر، ناهماهنگ با تصویری بود که آن‌ها از خودشان به‌عنوان فردی اخلاقی داشتند، نه به‌این‌دلیل که آن کار ناهماهنگ با کیفیت اصلی آن تکالیف بود. از این‌رو آن‌ها نگرش خود به کیفیت اصلی تکالیف را تغییر دادند و خود را متقاعد ساختند که آن تکالیف واقعاً جذاب بودند تا بتوانند ناهماهنگی آن عمل را با تصویر اخلاقی خود کاهش دهند. با توجه به این‌که هرچه عزت‌نفس<sup>7</sup> افراد بالاتر باشد آن‌ها معیارهای بالاتری برای کار اخلاقی و شایسته خواهند داشت،

1. Egan

2. Zhou, Zheng, Zhou & Guo

3. self-consistency

4. Aronson & Carlsmith

5. Kraus, Chen, & Kentler

6. Klein, Harris, Ferrer & Zajac

7. self-esteem

این نظریه پیش‌بینی می‌کند که افراد دارای عزت‌نفس بالا پس از رفتارهای غیراخلاقی زودتر دچار ناهماهنگی می‌شوند و بیشتر برای کاهش آن تلاش می‌کنند و از این‌رو بیشتر تغییر نگرش نشان می‌دهند. از سوی دیگر نظریه تأیید خود ادعا می‌کند که فقط رفتارهایی ناهماهنگی ایجاد می‌کنند که تهدیدی برای خود باشند. از این دیدگاه، ناهمخوانی منطقی بین دو شناخت و حتی ناهمخوانی بین شناخت و خود، باعث تغییر نگرش و کاهش ناهماهنگی نمی‌شود، بلکه تمایل افراد به حفظ یکپارچگی خود است که باعث تغییر نگرش می‌شود. یعنی اگر فردی بتواند پس از انجام یک کار غیراخلاقی، با تکیه بر جنبه‌های مثبت دیگرش، یکپارچگی خود را تأیید کند، نیازی به تغییر نگرش برای کاهش ناهماهنگی نخواهد داشت. از آنجا که افراد دارای عزت‌نفس بالا منابع تأییدی بیشتری در اختیار دارند، کمتر دچار ناهماهنگی می‌شوند و کمتر تغییر نگرش نشان می‌دهند (دیلارد و په‌فو، 2002).

به این ترتیب، این دو نظریه در مورد تأثیر عزت‌نفس بر فرایندهای ناهماهنگی شناختی پیش‌بینی‌های متضادی ارائه می‌دهد و پژوهش‌هایی هم وجود دارد که از هر یک از آن‌ها حمایت می‌کند (لمیلر، لاو و تورمالا، 2010؛ کارل، اسپنسر و زانا<sup>1</sup>، 2004؛ لاک و کریستنسن، 2007؛ نایل، میساک و دیویس، 2004). به عنوان مثال منصوری، خداپناهی و حیدری (1388) در پژوهشی در مورد 120 دانشجوی، مشاهده کردند که مطابق با پیش‌بینی‌های نظریه انسجام خود، در موقعیت ناهماهنگی شناختی افراد دارای عزت‌نفس بالا بیشتر از افراد دارای عزت‌نفس پایین تغییر نگرش نشان می‌دهند. از سوی دیگر، برخی از پژوهش‌ها از جمله ریدل، مک‌کانل و مکی<sup>2</sup> (2008) شواهدی را در حمایت از نظریه تأیید خود ارائه می‌دهد.

به‌طور کلی، نظریه‌های مرتبط با خود مدعی است که «خود» در فرایندهای ناهماهنگی تأثیر دارد و از این‌رو عزت‌نفس، که حاوی شناخت‌ها و ارزیابی‌های افراد از ویژگی‌های خود است، این فرایندها را تعدیل می‌کند. بنابراین اگر خود در ناهماهنگی شناختی تأثیر داشته باشد، افراد دارای سطوح عزت‌نفس متفاوت واکنش‌های متفاوتی در برابر ناهماهنگی نشان خواهند داد. با این حال، نظرها و پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد افکاری که در موقعیت ناهماهنگی در حافظه فعال افراد وجود دارد، نقش مهمی در چگونگی کاهش ناهماهنگی ایفا می‌کند (استون و کوپر<sup>3</sup>، 2001 و 2003). به عبارت دیگر، شناخت‌هایی که در لحظه ناهماهنگی در دسترس افراد است و نیز کانون تمرکز افراد در موقعیت ناهماهنگی، نقش مهمی در کاهش ناهماهنگی دارد. به عنوان

1. Correll, Spencer & Zanna

2. Rydell, Macconnell & Mackie

3. Stone & Cooper

مثال منصوری، باقریان و حیدری (1390) پس از القای ناهماهنگی، خوداسنادی‌های مختلفی را در دسترس 150 دانشجو قرار دادند و با بررسی میزان تغییر نگرش آن‌ها دریافتند که قابل‌دستیابی بودن افکار و معیارهای متفاوت باعث می‌شود، شرکت‌کنندگان دارای عزت‌نفس پایین و بالا به شیوه‌ای متفاوت تغییر نگرش دهند. از این‌رو با توجه به اهمیت کانون تمرکز افراد در هنگام ناهماهنگی، می‌توان انتظار داشت که اگر خود در فرایند کاهش ناهماهنگی اثر داشته باشد، این تاثیر هنگامی مشاهده خواهد شد که افراد به‌نوعی بر خود و افکاری که نسبت به خود دارند، متمرکز باشند. به‌عبارت‌دیگر، برای این‌که تفاوت‌های فردی در خود و محتوای آن یعنی، عزت‌نفس، بتواند بر فرایندهای ایجاد و کاهش ناهماهنگی تاثیر بگذارد، خود و محتوای آن باید در هنگام انجام رفتارهای ضدنگرشی مانند دروغ‌گفتن به یک دانشجو درباره جذابیت یک تکلیف، برای فرد قابل دسترس باشد و او به نوعی بر آن‌ها متمرکز باشد.

از پژوهش‌های معدودی که در رابطه با این پیش‌بینی انجام شده است می‌توان به پژوهش استیل، اسپنسر و لینچ (1993، به‌نقل از نایل و همکاران، 2004) اشاره کرد. این پژوهشگران در قالب الگوی انتخاب آزاد<sup>1</sup> به بررسی اثر تمرکز بر خود<sup>2</sup> در ناهماهنگی پرداختند. در این الگو از افراد خواسته می‌شود چند ماده مشابه مثلاً چند نوار موسیقی را از نظر مطلوبیت ارزیابی کنند. سپس به آن‌ها فرصت داده می‌شود یکی از آن ماده‌ها را برای خودشان بردارند، اما از بین 2 ماده‌ای دست به انتخاب بزنند که در مرحله قبلی مطلوبیت آن‌ها را تقریباً برابر ارزیابی کرده بودند. از آن‌جاکه این مواد قبلاً به‌طور مشابه ارزش‌گذاری شده‌اند، می‌توان تصور کرد که شرکت‌کنندگان برای انتخاب یکی از آن‌ها و رد کردن دیگری توجیه کافی ندارند و دچار ناهماهنگی می‌شوند (دیلارد و پفو، 2002). نیمی از شرکت‌کنندگان که گروه متمرکز بر خود بودند قبل از آغاز آزمایش، مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ را تکمیل کردند و بقیه که گروه نامتمرکز بر خود بودند پس از آزمایش به آن پاسخ دادند. از آن‌جاکه ماده‌های این مقیاس مستلزم رجوع مستقیم شرکت‌کنندگان به خودپنداره‌شان بود، گروه اول چون قبل از آزمایش به آن پاسخ دادند، در زمان ناهماهنگی، شناخت‌ها و افکاری که درباره خودشان داشتند برایشان قابل دستیابی بود و درحالی‌که به موقعیت ناهماهنگی وارد می‌شدند که افکارشان متمرکز بر خود بود. اما گروه دوم در زمان ناهماهنگی فاقد این تمرکز بر خود بودند. نتایج نشان داد در گروه متمرکز بر خود، تفاوت در تغییر نگرش بین افراد دارای عزت‌نفس بالا و پایین معنادار است، ولی در گروه نامتمرکز بر خود تفاوتی از نظر تغییر نگرش در بین شرکت‌کنندگان دارای عزت‌نفس بالا و پایین مشاهده نشد. گرچه این پژوهش حاکی از تاثیر تمرکز بر خود در الگوی کاهش

1. free choice

2. Self-focus

ناهماهنگی شناختی است و تلویحاً از نظریه ناهماهنگی مبتنی بر خود حمایت می‌کند، اما پژوهش‌های بعدی چنین اثری را برای تمرکز بر خود نشان نمی‌دهد. به‌عنوان مثال استون (1999) نیز در قالب الگوی انتخاب آزاد و با استفاده از همان روش پاسخ‌دادن به پرسشنامه عزت‌نفس قبل و بعد از ناهماهنگی، به بررسی اثر تمرکز بر خود پرداخت، اما دریافت در هر دو شرایط متمرکز بر خود و نامتمرکز بر خود، تفاوت در تغییر نگرش بین افراد دارای عزت‌نفس بالا و پایین معنی‌دار است. یعنی تمرکز بر خود اثری بر کاهش ناهماهنگی در افراد دارای عزت‌نفس بالا و پایین ندارد.

این نتایج متناقض احتمالاً ناشی از الگویی است که این پژوهش‌ها برای ایجاد ناهماهنگی به کار برده‌اند. در برخی از الگوهای ناهماهنگی شناختی، از جمله انتخاب آزاد، وقوع ناهماهنگی مبتنی بر رفتار آشکار فرد است. یعنی در این الگو برای وقوع ناهماهنگی لازم است که خود فرد آگاهانه دست به انجام کاری بزند و سپس در نتیجه آن کار شناخت‌های ناهمخوانی در او ایجاد و منجر به ناهماهنگی می‌شود. یعنی این الگو تا حد زیادی باعث می‌شود که افراد، شناخت‌ها، انتظارات و ویژگی‌های خود را در نظر بگیرند. از این رو به نظر می‌رسد الگوی انتخاب آزاد برای بررسی اثر تمرکز بر خود در ناهماهنگی شناختی مناسب نیست، چراکه در این الگو افراد طی فرایند ایجاد ناهماهنگی، خود به خود به شناخت‌ها و افکاری که درباره خودشان دارند، رجوع و با تمرکز بر این افکار فرایند کاهش ناهماهنگی را تجربه می‌کنند. از طرف دیگر، برخی از الگوهای ناهماهنگی شناختی مستلزم انجام رفتار آشکار توسط فرد نیست، بلکه فرد صرفاً با مشاهده یا مطلع شدن از یک رویداد دچار ناهماهنگی می‌شود، مثلاً الگوی عدم تأیید باورها<sup>1</sup> (فستینگر، رایکن و شاکتر، 1956، به نقل از هارمون-جونز، 2012) و الگوی ایفای نقش ناهماهنگی<sup>2</sup> (نایل، کورل، دریک، گلن، اسکات و استاکی، 2001). در الگوی ایفای نقش ناهماهنگی، از افراد خواسته می‌شود رویدادی را در ذهن خود تجسم کنند که از قبل طوری طراحی شده است که ناهماهنگی ایجاد کند. سپس از آن‌ها خواسته می‌شود میزان تغییر نگرش خود را نیز گزارش کنند. مکانیزم ایجاد ناهماهنگی شناختی در این الگو به این ترتیب است که ابتدا یکی از شناخت‌های فرد در نظر گرفته می‌شود و سپس از وی درخواست می‌شود شرایطی را در ذهن خود مجسم کند که رویدادی در آن رخ می‌دهد. این رویداد طوری ترتیب داده می‌شود که با شناخت اولیه ناهماهنگ باشد. از آنجا که در این نوع الگوها برخلاف الگوی موافقت القاشده، خود فرد رفتار آشکاری انجام نمی‌دهد و برخلاف الگوی انتخاب آزاد برای انجام کاری تصمیم نمی‌گیرد،

---

1. belief disconfirmation

2. role playing/dissonance paradigm

ناهماهنگی شناختی: تاثیر تمرکز بر خود بر تعدیل‌کنندگی ....

می‌توان تصور کرد که در زمان ایجاد ناهماهنگی و کاهش آن، به خود و محتوای خود رجوع نمی‌کند. از این رو برای بررسی این‌که آیا تمرکز بر خود و محتوای خود، بر فرایند کاهش ناهماهنگی اثر دارد یا نه، این نوع از الگوهای ناهماهنگی مناسب هستند، چرا که باعث نمی‌شود افراد به صورت خودکار بر خود و ویژگی‌های خود متمرکز شوند.

با توجه به این‌که پژوهش‌های قبلی از الگوی انتخاب آزاد استفاده کرده‌اند، و همان‌طور که گفته شد این الگو برای مطالعه نقش تمرکز بر خود بر الگوی کاهش ناهماهنگی شناختی مناسب نیست، ضروری است که برای روشن شدن ادبیات موضوع، این مسئله در قالب الگوهای مناسب مورد پژوهش قرار گیرد. چراکه پژوهش‌های قبلی به دلائلی که ذکر شد از بررسی این موضوع به شیوه درست بازمانده‌اند. به این ترتیب، هدف این پژوهش تعیین اثر تمرکز بر خود بر الگوی کاهش ناهماهنگی شناختی در قالب الگوی ایفای نقش ناهماهنگی بود و در جستجوی پاسخ به این سؤال بود که آیا تمرکز بر خود پنداره موجب می‌شود نگرش افراد دارای عزت‌نفس بالا و پایین به شیوه‌ای متفاوت تغییر یابد؟

## روش

این پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی در قالب یک طرح بین‌آزمودنی بود که در آن اثر دو متغیر مستقل یکی عزت‌نفس با دو سطح بالا و پایین، و دیگری تمرکز بر خود با دو سطح متمرکز بر خود و نامتمرکز بر خود، بر متغیر وابسته میزان تغییر نگرش مطالعه شد. جامعه این پژوهش 400 دانشجوی پسر کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی ساکن خوابگاه در سال 1389 بود که از میان آن‌ها با توجه به طرح تعاملی  $2 \times 2$  آزمایش و لزوم وجود حداقل 15 نفر در هر یک از شرایط آزمایشی 60 نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس (به علت عدم دسترسی به فهرست اسامی افراد جامعه) انتخاب و با توجه به نمره‌های عزت‌نفس به دو گروه 30 نفری عزت‌نفس پایین و عزت‌نفس بالا تقسیم سپس به طور تصادفی به دو گروه متمرکز و نامتمرکز بر خود تقسیم شد.

## ابزار پژوهش

1. مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ<sup>1</sup>. این ابزار توسط روزنبرگ در سال 1965 ساخته شد و متشکل از 10 سؤال است که روی مقیاس لیکرت 4 درجه‌ای از 1= کاملاً مخالف تا 4= کاملاً موافق) به آن‌ها پاسخ داده می‌شود و از این رو دامنه نمره‌ها 10 تا 40 و نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده عزت‌نفس بالاتر است. این مقیاس برای هنجاریابی، در مورد 5024 دانش‌آموز دبیرستانی در

1. Rosenberg's self-esteem scale (RSES)

ایالت نیویورک اجرا شد و ضرایب اعتبار<sup>1</sup> و روایی<sup>2</sup> آن به ترتیب 0/82 و 0/77 به دست آمد و برای همه افراد دارای حداقل تحصیلات کلاس ششم قابل اجراست (مارتین-آلبو، نونز، ناوارو و گریژالوو، 2007). حیدری (1389) با اجرای این مقیاس در مورد 250 نفر از دانشجویان دانشگاه شهیدبهبشتی و با انجام تحلیل عامل اکتشافی، دو عامل خودکفایتی و خودکم‌بینی را برای این مقیاس به دست آورد که آلفای کرونباخ بُعد خودکفایتی 0/82، بُعد خودکم‌بینی 0/71 و کل پرسشنامه 0/83 بود. او روایی توافقی این مقیاس را نیز با محاسبه ضریب همبستگی آن با مقیاس خودناتوان‌سازی بررسی و آن را مطلوب گزارش کرد. محمدی (1384) نیز در پژوهشی برای بررسی شاخص‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ آن را در مورد 185 نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز اجرا کرد و ضرایب اعتبار و روایی آن را به ترتیب، 0/78 و 0/61 به دست آورد. علیزاده (1382) نیز با اجرای آن در مورد دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری، اعتبار و روایی آن را به ترتیب 0/73 و 0/74 گزارش کرد. ضریب اعتبار این مقیاس در پژوهش حاضر نیز با محاسبه آلفای کرونباخ، 0/85 به دست آمد.

**2. متن نمایش ایجاد ناهماهنگی شناختی.** مطابق با الگوی ایفای نقش/ناماهنگی (نایل و همکاران، 2001)، موضوعی برای ایجاد ناهماهنگی انتخاب شد و متنی متناسب با نمونه دانشجویی پژوهش طراحی شد که طی آن شرکت‌کنندگان با تجسم یک رویداد دچار ناهماهنگی شناختی شدند. به این ترتیب که از شرکت‌کنندگان خواسته شد شرایطی را تصور کنند که یکی از افراد مشهور و مورد علاقه‌شان، کودکی را که از او خواسته است دفترچه‌های خودش و دوستانش را امضا کند طرد می‌کند و برای این کار، دلیل ضعیف و غیرقابل قبولی می‌آورد (توجه ناکافی و ناهماهنگی شناختی). سپس شرکت‌کنندگان میزان افت محبوبیت آن فرد را در نزد خودشان، به عنوان معیاری برای کاهش ناهماهنگی، روی یک مقیاس لیکرت 9 درجه‌ای نشان دادند.

**3. مقیاس سنجش تغییر نگرش.** این مقیاس محقق ساخته با توجه به مقیاس‌های مورد استفاده در پژوهش‌های قبلی از جمله نایل و همکاران (2004) و استون و کوپر (2003) طراحی و برای آن از یک مقیاس 9 درجه‌ای لیکرت استفاده شد و حاوی 1 سؤال بود که "پس از خواندن این مطلب و مطلع شدن از این اتفاق، درجه محبوبیت آن شخص در نزد شما چقدر افت می‌کند؟". شرکت‌کنندگان باید پاسخ خود را از صفر= اصلاً افت نمی‌کند تا 9= به شدت افت می‌کند علامت می‌زدند که نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده تغییر نگرش بیشتر بود.

---

1. reliability

2. validity

فصلنامه روان‌شناسی کاربردی/ سال 6/ شماره 2(22)/ تابستان 1391



ناهماهنگی شناختی: تاثیر تمرکز بر خود بر تعدیل‌کنندگی ....

**شیوه اجرا.** تعداد افراد در جلسه‌های آزمایشی از 1 تا 6 نفر متغیر و شرکت‌کنندگان در هر جلسه که قبلاً به دو گروه عزت‌نفس پایین و بالا تقسیم شده بودند، به‌طور تصادفی در شرایط متمرکز/ نامتمرکز بر خود گمارده می‌شدند. با تأسی از پژوهش نایل و همکاران (2004) گروه متمرکز بر خود قبل از خواندن متن نمایش، یعنی قبل از این‌که دچار ناهماهنگی شوند مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ را تکمیل کردند تا به‌این ترتیب بر خود و افکاری که درباره خود دارند متمرکز شوند. درمقابل، شرکت‌کنندگان گروه نامتمرکز بر خود، قبل از خواندن متن نمایش این مقیاس را تکمیل نکردند و تکلیف دیگری نیز که باعث شود آن‌ها بر خودشان متمرکز شوند انجام ندادند. پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان، دستورالعمل آزمایش به‌همراه بسته‌ای سه‌صفحه‌ای حاوی متن‌هایی که باید مطالعه می‌کردند به آن‌ها داده شد. این دستورالعمل و متن به‌این ترتیب بود که در ابتدا یکی از شخصیت‌های محبوبتان مثلاً هنرپیشه، فوتبالیست یا .... را در نظر بگیرید، سپس سعی کنید موقعیت زیر را به‌طور واضح در ذهن خود مجسم کنید.

" تصور کنید در همایش مهمی هستید که آن شخص هم در آن‌جا حضور دارد و شما دوردور او را می‌بینید. در فاصله 5 دقیقه‌ای بین بخش اول و دوم همایش، کودکی 10 ساله، که او نیز علاقه زیادی به آن شخص دارد، درحالی‌که دفترچه‌های چندین نفر از دوستانش را در دست دارد به او نزدیک می‌شود و از او می‌خواهد که آن‌ها را برای یادگاری امضا کند. در همین هنگام یکی از دوستان آن شخص از او برای صرف چای و صحبتی دوستانه دعوت می‌کند. از آن‌جا که او برای این صحبت دوستانه و صرف چای به چند دقیقه وقت نیاز دارد و همزمان با آن نمی‌تواند آن دفترچه‌ها را امضا کند، درخواست آن کودک را رد می‌کند. "

در صفحه بعدی از آن‌ها پرسیده شد "پس از خواندن این مطلب و مطلع شدن از این اتفاق، درجه محبوبیت آن شخص در نزد شما چقدر افت می‌کند؟" سپس از آن‌ها خواسته شد روی مقیاسی از صفر= اصلاً افت نمی‌کند تا 9= به‌شدت افت می‌کند به آن پاسخ دهند. از آن‌جا که اثر توجیه کافی در برابر ناکافی بر تغییر نگرش در فرایندهای ناهماهنگی در مطالعات بی‌شماری تأیید شده است (دیلارد و په‌فوه، 2002)، در این پژوهش شرایطی برای مطالعه اثر توجیه در نظر گرفته نشد و صرفاً به آزمودن اثر عزت‌نفس و تمرکز بر خود بسنده شد.

### یافته‌ها

دامنه سنی همه آزمودنی‌ها از 22 تا 26 با میانگین 25 سال بود. همگی مجرد و در مقطع کارشناسی ارشد، 25 نفر در یکی از رشته‌های علوم انسانی، 20 نفر در علوم پایه و 15 نفر در علوم فنی و مهندسی مشغول به تحصیل بودند. نمره‌های عزت‌نفس کل شرکت‌کنندگان از 18 تا 36 متغیر و میانگین و انحراف معیار آن به ترتیب 27/68 و 6/16 بود. دامنه تغییرات این

نمره‌ها برای گروه عزت‌نفس پایین از 18 تا 25 با میانگین 22/56 و انحراف معیار 3 و برای گروه عزت‌نفس بالا از 29 تا 36 با میانگین 33/53 و انحراف معیار 2/45 بود.

### جدول 1. میانگین تغییر نگرش شرکت‌کنندگان به تفکیک گروه‌های مختلف

کل	نامتمرکز بر خود		متمرکز بر خود		میانگین	انحراف معیار
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
عزت‌نفس پایین	6	0/82	7/4	1/67	4/76	1/88
عزت‌نفس بالا	7/75	1/48	7/07	0/51	8/54	1/35
کل	6/82	1/2	7/23	2/3	6/4	1/86

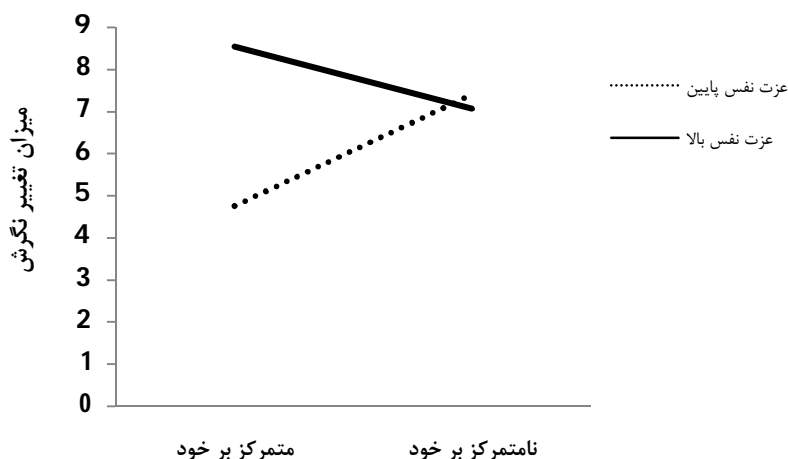
همان‌طور که در جدول 1 مشخص است میزان تغییر نگرش در هر یک از شرایط آزمایشی متفاوت است. به‌منظور بررسی معنی‌داری این تفاوت‌ها از تحلیل واریانس 2 (تمرکز بر خود: متمرکز بر خود در مقابل نامتمرکز بر خود)  $\times 2$  (عزت‌نفس: بالا در مقابل پایین) استفاده شد

### جدول 2. نتایج تحلیل واریانس اثر گروه‌ها و شرایط آزمایشی مختلف بر تغییر نگرش

F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع
3/17	5/03	1	5/03	تمرکز بر خود
27/73*	44	1	44	عزت نفس
39/52*	62/69	1	62/69	تمرکز بر خود $\times$ عزت‌نفس
		56	88/82	خطا
		60	2993	کل

\* $P < 0/001$

در جدول 2 این تحلیل منجر به اثر اصلی معناداری برای عزت‌نفس شد. به این ترتیب که افراد دارای عزت‌نفس بالا به‌طور کلی افت محبوبیت بیشتری را نسبت به افراد دارای عزت‌نفس پایین گزارش کردند. اثر تمرکز بر خود معنادار نبود، اما اثر تعاملی عزت‌نفس و تمرکز بر خود معنادار بود. در شرایط نامتمرکز بر خود، تفاوتی بین افراد دارای عزت‌نفس بالا و پایین در تغییر نگرش دیده نشد، اما در شرایط متمرکز بر خود، افراد با عزت‌نفس بالا، بیش از افراد با عزت‌نفس پایین تغییر نگرش دادند. نمودار 1 این تعامل را نشان می‌دهد.



### نمودار 1. اثر تعاملی عزت‌نفس و تمرکز بر خود

در نمودار 1 عزت‌نفس در شرایط متمرکز بر خود اثر معناداری بر تغییر نگرش نشان می‌دهد، درحالی‌که در شرایط نامتمرکز بر خود چنین اثری ندارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش در ارتباط با سؤال پژوهشی نشان داد تمرکز بر خودپنداره موجب تغییر نگرش افراد دارای عزت‌نفس بالا و پایین به‌شیوه‌ای متفاوت می‌شود. این نتیجه با یافته‌های پژوهش استیل و همکاران (1993، به نقل از نایل و همکاران، 2004) مشابه است، اما مغایر با یافته‌های پژوهش استون (1999) و نایل و همکاران (2004) است. تفاوت در موضوع ناهماهنگی می‌تواند این تناقض‌ها را تبیین کند. مثلاً در پژوهش نایل و همکاران (2004) آزمودنی‌ها شرایطی را تصور کردند که یکی از دوستانشان بدقولی می‌کرد. این موضوع بسیار بیشتر از موضوع ناهماهنگی در این پژوهش که طرد یک کودک توسط فرد مورد علاقه بود مستلزم درگیری خود و خودپنداره است. زیرا در آن‌جا "خود" افراد بی‌واسطه هدف‌گیری شده بود و بنابراین ممکن است در آن مطالعه همه آزمودنی‌ها اعم از گروه متمرکز و نامتمرکز بر خود، به‌طور خودکار بر خودپنداره‌شان متمرکز شده باشند، اما در پژوهش حاضر، از آن‌جاکه موضوع ناهماهنگی به‌طور مستقیم "خود" آزمودنی‌ها را مورد هدف قرار نمی‌داد، دستکاری شرایط تمرکز بر خود منجر به تعدیل اثر عزت‌نفس شد.

یافته‌های این پژوهش به‌طور تلویحی نشان می‌دهد اولاً "خود" نقش مهمی در فرایندهای ناهماهنگی دارد چون "تمرکز بر خود" در الگوی کاهش ناهماهنگی اثر گذاشت و ثانیاً مطابق با نظریه انسجام خود، نقش خود در این فرایندها از لحاظ ایجاد اثر انسجام خود اهمیت دارد، نه از لحاظ نظریه تأیید خود که به‌عنوان منبع کاهش ناهماهنگی عمل می‌کند. زیرا طبق نظریه انسجام خود، ناهماهنگی هنگامی رخ می‌دهد که رفتار، ناسازگار با خودپنداره باشد. از این‌رو در شرایط ناهماهنگی، ناهماهنگی افراد دارای عزت‌نفس بالا بیشتر از افراد دارای عزت‌نفس پایین است و بیشتر از آن‌ها برای کاهش آن تغییر نگرش خواهند داد، که در این پژوهش نیز مشاهده شد. اتفاقات ناهماهنگی را مثل اتخاذ یک تصمیم بد یا رفتار غیرمنتظره با فرد مورد علاقه و احترام، با عزت‌نفس بالا بیشتر ناهم‌خوان است تا با عزت‌نفس پایین (دیلارد و په فو، 2002). به‌دین ترتیب هرچند این یافته‌ها با انبوهی از پژوهش‌هایی که راجع به نظریه انسجام خود انجام شده‌اند همسو است، اما در عین حال با انبوه دیگری از پژوهش‌ها که از نظریه تأیید خود حمایت می‌کند، مغایر است.

توجه به این مسئله نیز ضروری است که برخی از نظریه‌های ارائه‌شده در حوزه ناهماهنگی شناختی اساساً ادعا می‌کند که خود هیچ نقشی در فرایندهای ناهماهنگی شناختی ندارد. به‌عنوان مثال نظریه اولیه ناهماهنگی شناختی و الگوهای پیوندگرا<sup>1</sup> (وان اوروال و جوردنز<sup>2</sup>، 2002) ناهماهنگی شناختی را بدون توجه به خود و شناخت‌های افراد راجع به خود تبیین می‌کند و در واقع، از حمایت‌های پژوهشی نیز برخوردار است (اگان، 2009).

استون و کوپر (2001) با بررسی تناقض‌های موجود در ادبیات درباره نظریه‌های تأیید خود و انسجام خود، تلاش کردند با ارائه الگوی ناهماهنگی شناختی معیارهای خود<sup>3</sup> آن‌ها را به نوعی با هم تلفیق کنند. آن‌ها بیان می‌کنند خود می‌تواند هم به‌عنوان منبعی در برابر تهدیدها عمل کند و هم به‌عنوان معیاری که فرد به آن می‌رسد یا نمی‌رسد. اگر در شرایطی، یک سری صفات مثبت مرتبط با عمل ناهماهنگ در اختیار افراد قرار گیرد، خود به‌عنوان یک معیار عمل خواهد کرد و افراد دارای عزت‌نفس بالا تغییر نگرش بیشتری خواهند داد. از طرف دیگر، اگر یک سری صفات مثبت نامرتبط با عمل ناهماهنگ در ذهن افراد قابل‌دستیابی شود، خود به‌عنوان یک منبع عمل خواهد کرد و افراد دارای عزت‌نفس بالا تغییر نگرش کمتری خواهند داد. همچنین اگر هیچ صفت خاصی در دسترس فرد قرار نگیرد، افراد فارغ از سطح عزت‌نفس، به یک میزان تغییر نگرش خواهند داد (منصوری، 1388). در پژوهش حاضر هیچ‌گونه معیار یا صفات مثبت و

---

1. connectionist models

2. Van Overwalle & Jordens

3. self-standards model of cognitive dissonance "SSM"

فصلنامه روان‌شناسی کاربردی/ سال 6/ شماره 2(22)/ تابستان 1391

ناهماهنگی شناختی: تاثیر تمرکز بر خود بر تعدیل‌کنندگی ....

منفی در اختیار افراد قرار نگرفت، و بنابر پیش‌بینی‌های الگوی مذکور نباید تفاوتی بین افراد دارای عزت‌نفس بالا و پایین مشاهده می‌شد. با این حال، نتایجی که به دست آمد خلاف این را نشان داد و بیشتر با پیش‌بینی‌های نظریه انسجام خود همسو بود. نکته‌ای که می‌تواند به تبیین این تناقض کمک کند، باز هم اختلاف الگوهای ناهماهنگی استفاده‌شده در پژوهش‌های مختلف است. زیرا پژوهش‌های تأییدکننده الگوی ناهماهنگی شناختی معیارهای خود (استون و کوپر، 2003؛ منصوری و همکاران، 1390) در قالب الگوی موافقت‌القاشده انجام گرفته، در حالی که، یافته‌های پژوهش حاضر از الگوی ایفای نقش / ناهماهنگی به دست آمده‌اند.

همان‌طور که قبلاً مورد بحث قرار گرفت، چون شیوه ایجاد ناهماهنگی در این الگوها با یکدیگر متفاوت است، می‌توان انتظار داشت کاهش ناهماهنگی نیز به اشکال متفاوتی صورت گیرد. از این رو برای روشن‌شدن نقش خود در ناهماهنگی شناختی، به نظر می‌رسد علاوه بر بررسی اثر عزت‌نفس و تمرکز بر خود، لازم است نوع الگویی که ناهماهنگی در آن رخ می‌دهد نیز مطالعه شود. محدودیت عمده این پژوهش، انجام آن در قالب یک الگوی واحد بود. بنابراین بر پایه یافته‌های پژوهش و با توجه به ادبیات نظری و پژوهشی، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی درباره نقش خود در ناهماهنگی شناختی، علاوه بر در نظر گرفتن موضوع ناهماهنگی و شرایط تمرکز بر خود، نقش الگوهای مختلف را نیز در کاهش ناهماهنگی مطالعه کنند. به عنوان پیشنهاد کاربردی قابل ذکر است که یافته‌های این پژوهش می‌تواند در همه حوزه‌هایی که با تغییر نگرش مرتبطند به کار رود. به عنوان مثال در مباحث تربیتی و نیز در زمینه‌های حل تعارض، می‌توان با برجسته‌کردن ویژگی‌های شخصیتی افراد، روش‌هایی را به آن‌ها آموزش داد که بتوانند در مواقع مواجهه با تعارض بر آن دسته از ویژگی‌هایشان متمرکز شوند که به حل تعارض مربوطه کمک خواهد کرد. در زمینه تبلیغات نیز با برجسته‌کردن آن دسته از ویژگی‌های افراد که احتمال خرید محصول را افزایش می‌دهد در پیام تبلیغاتی، می‌توان تاثیرگذاری پیام را افزایش و نگرش افراد به محصول موردنظر را در جهت مطلوب تغییر داد.

## منابع

- حیدری، محمود. (1389). بررسی جایگاه خود‌ناتوان‌سازی در مدل ساختاری پیش‌بینی موفقیت تحصیلی. رساله دکتری رشته روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- علیزاده، توران. (1382). بررسی رابطه بین عزت‌نفس و منبع کنترل درونی-بیرونی با استرس نابرابری زنان و مردان در شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران.

- محمدی، نورالله. (1384). بررسی مقدماتی اعتبار و قابلیت اعتماد مقیاس حرمت‌خود روزنبرگ. *مجله روان‌شناسان ایرانی*، 1(4): 313-320.
- منصوری‌سپهر، روح‌الله. (1388). *ناهماهنگی شناختی و تغییر نگرش؛ تاثیر خود-اسنادی مرتبط در تعامل با عزت‌نفس: آزمون الگوی "SSM"*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- منصوری‌سپهر، روح‌الله، خداپناهی، محمدکریم، و حیدری، محمود. (1388). *تغییر بازخورد: مقایسه نظریه‌های انسجام خود و تایید خود. فصلنامه روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)*، 6(22): 129-139.
- منصوری‌سپهر، روح‌الله، باقریان، فاطمه، و حیدری، محمود. (1390). *ناهماهنگی شناختی و تغییر نگرش: نقش معیارهای مختلف در تعامل با عزت‌نفس، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، 5(17): 101-116. (پیاپی)

- Correll, J., Spencer, S. J., & Zanna, M. P. (2004). An affirmed self and an open mind: self-affirmation and sensitivity to argument strength. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(3): 350-356
- Dillard, J. & Pfau, M. (2002) *The persuasion handbook: Developments in theory and practice*. USA: Sage Publications, Inc.
- Egan, Louisa. C. (2009). *A critical evaluation of the role of the self in behavior-induced attitude change: A comparative-developmental approach*. A dissertation presented to the faculty of the graduate school of Yale University in candidacy for the degree of doctor of philosophy.
- Harmon-Jones, E. (2012). Cognitive dissonance theory. *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)*, pages 543-549.
- Klein, W. M. P., Harris, P. R., Ferrer, R. A., & Zajac, L. E. (2011). Feelings of vulnerability in response to threatening messages: Effect of self-affirmation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(6): 1237-1242.
- Kraus, M. W., Chen, S., & Kentler, D. (2011). The power to be me: Power elevates self-concept consistency and authenticity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(5): 974-980.
- Lehmiller, J. J., Law, A. T., & Tormala, T. T. (2010). The effect of self-affirmation on sexual prejudice. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2): 276-285.
- Locke, K. D., & Christensen, L. (2007). Re-construing the relational-interdependent self-construal and its relationship with self-consistency. *Journal of Research in Personality*, 41(2): 389-402.
- Martín-Albo, J., Núñez, J.L., Navarro, J.G., & Grijalvo, F. (2007) The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*. 10(2): 458-467.
- Nail, P. R., Correll, J. S., Drake, C. E., Glenn, S. B., Scott, G. M., & Stuckey, C. (2001) A validation study of the preference for consistency scale. *Personality and Individual Differences*. 31: 1193-1202.

- Nail, P. R., Misak, J., & Davis, R. (2004) Self-affirmation versus self-consistency: a comparison of two competing self-theories of dissonance phenomena. *Personality and Individual Differences*. 36: 1893-1905.
- Rydell, R. J., Macconnell, A. R., & Mackie, D. M. (2008). Consequences of discrepant explicit and implicit attitudes: Cognitive dissonance and increased information processing. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(6), 1526–1532.
- Stone, J. (1999). *What exactly have I done? The role of self-attribute accessibility in dissonance*. In E. Harmon-Jones & J. Mills (Eds.), *Cognitive dissonance: Progress on a pivotal theory in social psychology* (pp. 175–200). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stone, J., & Cooper, J. (2001). A self-standards model of cognitive dissonance. *Journal of Experimental Social Psychology*. 37: 228–243.
- Stone, J., & Cooper, J. (2003). The effect of self-attribute relevance on how self-esteem moderates attitude change in dissonance processes. *Journal of Experimental Social Psychology*. 39: 508–515.
- Van Overwalle, F., & Jordens, K. (2002). An adaptive connectionist model of cognitive dissonance. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 204–231.
- Zhou, X., Zheng, L., Zhou, L., & Guo, N. (2009). The act of rejecting reduces the desire to reconnect: Evidence for a cognitive dissonance account. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1): 44- 50.

مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ

کاملاً موافق	موافق	مخالف	کاملاً مخالف	تا چه حد با جملات زیر موافق یا مخالف هستید
				1 احساس می‌کنم فردی ارزشمندم یا لاقبل با دیگران از این نظر تفاوتی ندارم.
				2 احساس می‌کنم دارای خصایص مثبتی هستم.
				3 در مجموع به این نتیجه رسیده‌ام که انسانی شکست‌خورده هستم.
				4 همانند سایر افراد کارهایم را درست انجام می‌دهم.
				5 احساس می‌کنم چیزی ندارم که بتوانم به آن افتخار کنم.
				6 نسبت به خودم احساس مثبتی دارم.
				7 در کل از خودم رضایت دارم.
				8 آرزو می‌کردم احترام بیشتری برای خود قائل بودم.
				9 با اطمینان می‌گویم گاهی اوقات احساس بی‌فایده بودن می‌کنم.
				10 برخی مواقع احساس می‌کنم اصلاً انسان خوبی نیستم.