

آیا بالابودن سطح حرمت خود به کارآمدی بهتر، موفقیت شخصی، خوشبختی یا سبکهای

زندگی سالمتر منجر می‌شود؟

قسمت سوم : بحث کلی و نتایج

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

Roy F. Baumeister¹, Jennifer D. Cambell², 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 شماره‌های پیشین به بررسی یک مقاله مروری درباره پژوهشهایی که بر ارزشیابی پیامدهای حرمت خود متمرکز شده‌اند، پرداخته شد. به علت تکرار تعداد مقاله‌ها، گرایش افراد واجد سطح بالای حرمت خود به برتر دانستن خویش در بسیاری از ابعاد، مشکلات در برقراری روابط علت و معلولی و جهت آنها و بالاخره، نامتجانس بودن سطح بالای حرمت خود، در این مقاله فقط پژوهشهایی در نظر گرفته شده‌اند که از یکسو، از ابزارهایی عینی سود جست‌اند و از سوی دیگر، با انجام پژوهشهای طولی فرصت دستیابی به مسیر علی را فراهم کرده‌اند.

آنچه در شماره‌های پیشین بیان شد به خوبی نشان داد که نویسندگان این مقاله مروری همواره در پی یافتن پاسخ به دو پرسش بوده‌اند: آیا سطح بالای حرمت خود به زندگی بهتر می‌انجامد؟ آیا والدین، معلمان و یا کسان دیگر باید در حد امکان در جستجوی افزایش سطح حرمت خود باشند؟ اینک، پس از ارائه خلاصه‌ای از یافته‌های مؤلفان با اتکا بر پژوهشهای پیشین، به پرسشهای مطرح شده پاسخ داده خواهد شد.

خلاصه‌ای از یافته‌ها

• سطح بالای حرمت خود به بهبود کارآمدی تحصیلی منجر نمی‌شود و حتی اگر تأثیر اندک این عامل را در بهتر شدن کارآمدی تحصیلی بپذیریم، باید آن را حاصل عوامل دیگری بدانیم که در زیربنای حرمت خود و کارآمدی تحصیلی هستند.

• اگرچه اغلب پژوهشهای آزمایشگاهی و بسیاری از پژوهشهای میدانی نتوانسته‌اند تأثیر سطح بالای حرمت خود را بر

موفقیت حرفه‌ای یا انجام تکالیف ثابت کنند اما نتایج تحقیقات اندکی که اثربخشی این عامل را نشان داده‌اند، وجود این احتمال را مطرح می‌کنند که موفقیت حرفه‌ای می‌تواند به افزایش سطح حرمت خود منجر شود به جای آنکه عکس این مسأله درست باشد.

• **سطح بالای حرمت خود پایداری در برابر شکست و اتخاذ راهبردهای سازشی را افزایش می‌دهد.** چنین افرادی در مقایسه با آنهایی که از این ویژگی برخوردار نیستند، با احتمال بیشتری به انتخاب راهبردها می‌پردازند و با توجه به علامتهای موقعیتی، می‌توانند مشخص کنند که چه موقع باید پایداری کرد و چه موقع باید مسیرهای دیگر را در پیش گرفت.

• **سطح بالای حرمت خود موجب می‌شود که فرد خود را دوست‌داشتنی‌تر و محبوب‌تر از دیگران بداند** اما اغلب این مزایا فقط جنبه ذهنی دارند و بر اساس داده‌های عینی (مانند ارزشیابی توسط همسالان) تأیید نمی‌شوند.

• **درباره پیامدهای حرمت خود بر ارتباطهای نزدیک، یافته‌های اندکی در دست‌اند و شواهد موجود نشان‌دهنده مزایا و مضار آنها هستند.** برای مثال، پایین بودن سطح حرمت خود در شوهران به نارضایتی همسرانشان منتهی می‌شود بدون آنکه مسیر علی چنین بازخوردی روشن باشد. یا آنکه افراد واجد سطح بالای حرمت خود بیش از گروههای دیگر در معرض خطر قطع رابطه هستند اما هیچ نشانه‌ای که حاکی از افزایش مشکلات ارتباطی بیشتر یا قطع قریب الوقوع رابطه باشد، مشاهده نمی‌شود.

• گاهی بالابودن سطح حرمت خود به کارآمدی بهتر در گروه منجر می‌شود. چنین افرادی به مراتب بیشتر حرف می‌زنند و این احساس را در دیگران به وجود می‌آورند که مشارکت بیشتری نیز دارند. در حالی که تحلیلهایی که به کنترل عوامل دیگر پرداخته‌اند به نقش اندک حرمت خود در رهبری به منزله یک عامل علی مستقیم دست یافته‌اند. مع‌هذا، این احتمال باید در نظر گرفته شود که حرمت خود به طور غیرمستقیم و با واسطه عوامل دیگر، می‌تواند بر رهبری مؤثر باشد.

• **سطح بالای حرمت خود با پرخاشگری مرتبط نیست،** اما پذیرش این الگوی کلی می‌تواند جهت‌های ناهمگرای انواع مختلف سطوح بالای حرمت خود را از نظر پنهان کند. برخی از مقوله‌های سطوح بالای حرمت خود (مانند دفاعی یا خود دوستدار) با افزایش پرخاشگری توأم هستند. افراد واجد سطح بالای حرمت خود، هم می‌توانند زورگو و ضداجتماعی و هم مدافع قربانیان زورگویی و جامعه‌طلب باشند. کسانی که از سطح حرمت خود پایینی برخوردارند غالباً مورد تعدی قرار می‌گیرند اما هنوز روشن نیست که کدام علت و کدام معلول است.

حرمت خود ارتباط اندکی با بزهکاری دارد. بسیاری از یافته‌های این قلمرو به علت سوگیری احتمالی روشهای ارزشیابی مبتنی بر خود گزارش‌دهی و ناپایداری نتایج، قابل اعتماد نیستند. برخی از پژوهشها این نکته را القا می‌کنند که سطح پایین حرمت خود، زمینه ارتکاب اعمال بزهکارانه را فراهم می‌آورد، در حالی که تحقیقات دیگر به هیچگونه اثری دست نیافته‌اند. به هر حال، داده‌ها برای ایجاد ارتباط مستقیم بین حرمت خود و رفتار ضد اجتماعی بسیار اندک‌اند و با خوشبینانه‌ترین موضع‌گیری می‌توان برخی از این مقوله‌های حرمت خود را با رفتار ضداجتماعی همراه دانست. در اینجا نیز، حرمت خود هم گرایشهای جامعه‌طلبانه و هم رفتارهای ضد اجتماعی را تشدید می‌کند.

• **به نظر می‌رسد که خوشبختی، مطلوبترین همبسته سطح بالای حرمت خود است.** اگرچه ضرورت انجام پژوهشها برای برقراری روابط علی و کنترل متغیرهای دیگر، ضروری است اما احتمال می‌رود که سطح بالای حرمت خود در ایجاد احساس خوشبختی در افراد مشارکت داشته باشد. **سطح پایین حرمت خود با افسردگی پیوند دارد** و به منزله یک عامل خطر برای بروز آن به شمار می‌رود. مع‌هذا، این ارتباط ضعیف، ناپایدار و مشروط به متغیرهای دیگر است.

براساس فرضیه «ضربه گیر»، سطح بالای حرمت خود به افراد کمک می‌کند تا با تنیدگیها و نامالایمتها، بهتر مقابله کنند. برخی از یافته‌ها از این دیدگاه حمایت می‌کنند، اما یافته‌های دیگر، نشان می‌دهند که حرمت خود در تنیدگی پایین بیش از تنیدگی بالا مطرح می‌شود. بالاخره، پژوهشهایی نیز تأثیر حرمت خود را در هیچ جهتی تأیید نمی‌کنند و به پیامدهای وخیم‌تر یا شیوه‌های مقابله ضعیفتر در هیچیک از مراتب حرمت خود دست نیافته‌اند. در نتیجه باید گفت که حتی اگر احتمال مشارکت سطح حرمت خود در مقابله و همسازی پس از تنیدگی یا ضربه، وجود داشته باشد، دستیابی به ماهیت دقیق این رابطه به علت وجود عوامل مداخله‌گر دیگر، بسیار پیچیده است.

• **حرمت خود با مصرف سیگار مرتبط نیست و با خوشبینانه‌ترین نگاه می‌توان تأثیر اندک سطح بالای حرمت خود را بر کاهش مصرف سیگار در زنان جوان پذیرفت و با توجه به یافته‌های حاصل از نمونه‌های وسیع، بررسی رابطه بین سطح حرمت خود با مصرف سیگار در افراد را بی‌ارزش دانست. مصرف الکل و مواد دیگر نیز یک رابطه پایدار با حرمت خود نشان نداده‌اند و حتی اگر رابطه‌ای هم وجود داشته باشد، در جوانانی که دارای سطح بالای حرمت خود هستند بیش از دیگران است.**

• **بالا بودن سطح حرمت خود از فعالیتهای زودرس، گسترده یا مخاطره‌آمیز جنسی، پیشگیری نمی‌کند و حتی می‌توان گفت که این گروه از افراد، دارای بازداری کمتر، بی‌توجهی بیشتر نسبت به خطرها و آغازگر روابط جنسی هستند.**

• **پایین بودن سطح حرمت خود یکی از عوامل خطرزایی است که در اختلالهای تغذیه و بخصوص پرخوری، مشارکت دارد. رابطه آن با پرخوری - بخصوص اگر عوامل دیگری مانند نارضایتی بدنی و کمال‌گرایی وجود داشته باشد، بسیار زیاد است.**

پاسخ به پرسشها

• به استثنای پیوند با خوشبختی، بسیاری از پیامدها ضعیف تا متوسط‌اند. بدین ترتیب، حرمت خود یک پیش‌بینی کننده یا علت تقریباً هیچ چیز نیست.

• هر اندازه ضوابط ارزشیابی سطح حرمت خود عینی‌تر باشند آثار آنها کمتر می‌شوند. بنابراین، شاید تصادفی نیست که بیشترین تأثیر حرمت خود در مورد فاعلی‌ترین پیامد آن، یعنی «خوشبختی» به دست آمده باشد.

همانطور که پیشتر گفته شد، افراد واجد سطح بالای حرمت خود، صادقانه باور دارند که از دیگران باهوش‌تر، محبوب‌تر، دوست‌داشتنی‌تر و جاذب‌ترند. اگرچه باور نسبت به این مزایای ظاهری، غالباً واهی است و یافته‌های عینی نیز انطباق این تصورات با واقعیت را نفی می‌کنند اما چنین نتایجی به معنای نفی اهمیت حرمت خود نیستند.

• پژوهشها به کرات نامتجانس بودن سطح بالای حرمت خود را تأیید کرده‌اند و بسیاری از محققان بین افراد مبتکر، خود دوستدار و دفاعی از کسانی که ارزیابی درستی از ارزشها و تواناییهای خویشان دارند، تمایز قایل شده‌اند.

• آثار حرمت خود غالباً با آثار متغیرهای همبسته دیگر متداخل می‌شوند و در صورتی که متغیرهای اخیر کنترل شوند، برخی از پیامدهای ظاهری حرمت خود از بین می‌روند. مع‌هذا، شیوه کنترل این متغیرها نیز بحث‌انگیز است و همین امر موجب شده تا برخی از پژوهشگران همچنان بر این باور باشند که حتی اگر ارتباط متغیرهای دیگر با پیامدها مستقیم‌تر باشد، اهمیت تأثیر غیرمستقیم حرمت خود نباید از نظر دور بماند.

• در نهایت باید گفت که هنوز نمی‌توان یقین داشت که مداخله‌گریهای انجام شده به منظور افزایش سطح حرمت خود می‌توانند به پیامدهای مثبت منجر شوند، چرا که فواید ظاهری ناشی از این مداخله‌ها را می‌توان ناشی از همپوشی

حرمت خود با عوامل دیگر، سوگیریهای فاعلی و یا روابط علی متقابل دانست.