



ارائه شده توسط:

سایت ترجمه فا

مرجع جدیدترین مقالات ترجمه شده

از نشریات معتبر

# تفاوت های فردی در استراتژی های خود افزایی و حمایت از خود: یک تجزیه و

## تحلیل منسجم

### چکیده

در تحقیقات، استراتژی های زیادی شناسایی شده اند که افراد برای خود افزایی یا حمایت از خود از آن ها استفاده می کنند. هدف ما ادغام تجربی این استراتژی ها است. در دو مطالعه از آیتم های خود سنجی برای ارزیابی همه استراتژی های معمول خود افزایی یا حمایت از خود استفاده شد. در مطالعه 1 (N=345)، با تحلیل عامل اکتشافی، 4 عامل قابل اطمینان شناسایی شدند. در مطالعه 2 (N=416)، این مدل با استفاده از تحلیل عامل تأییدی اعتبار سنجی شد. این عوامل به طور متفاوت با متغیر های شخصیت کلیدی تمرکز منظم، عزت نفس، و خود شیفتگی در ارتباط قرار دارند. گسترش این رویکرد یکپارچه در آینده می تواند نشان دهنده نکات زیادی در مورد ساختار و پویایی انگیزه خود افزایی و حمایت از خود باشد.

افراد برای داشتن یک خود پنداره مثبت انگیزه دارند. آن ها معمولاً برای دستیابی به دید مثبت از خود (خود افزایی) و اجتناب از دیدگاه های منفی در مورد خود، تلاش زیادی می کنند (حمایت از خود؛ آلینک و گاورن 2005؛ بومیستر 1998؛ سدیکیدز، گرین و پینتر 2004). محققان حالت ها و استراتژی های زیادی را مورد بررسی قرار داده اند که افراد از آن ها برای خود افزایی و حمایت از خود استفاده می کنند (گرینوود، 1980؛ سدیکیدز، اسکورونسکی، و گرتر 2004؛ تسر، کرپاز، کولینز، کورنل و بیچ 2000). با این حال، تحقیقات بر مطالعه استراتژی ها به صورت جداگانه متمرکز بوده اند. بنابراین، اکنون به یک رویکرد یکپارچه تر نیاز است. این مقاله شامل اولین تلاش تجربی برای بررسی سیستماتیک و جامع استراتژی هایی می باشد که افراد از آن ها برای ارتقا و محافظت از یک خود پنداره مثبت استفاده می کنند.

انگیزه ارتقا و حفاظت از خود پنداره های مثبت

انگیزه ارتقا و حفاظت از خود پنداره های مثبت در بزرگسالانی که از نظر روانشناختی سالم هستند، ذاتی است. افراد معمولاً در پردازش اطلاعات همراه با جهت گیری و برای دستیابی به نتایجی که برای نفس مفید هستند، مهارت دارند (کروگلانسکی، 1989؛ کاندا 1990). تایلور و براون (1988) به جهت گیری های مشابه زیادی اشاره کرده اند (به عنوان مثال، خود ارزیابی های مثبت غیر واقعی، درک کنترل، خوش بینی) که زیر چتر خیالات مثبت قرار دارند. از آن زمان محققان مجموعه ای از الگو های شناختی، عاطفی و رفتاری را به عنوان جلوه های انگیزه برای ارتقا و حمایت از خود پنداره مثبت در نظر گرفته اند.

هر چند خود افزایی و حمایت از خود بخشی از یک تمایل قوی برای داشتن احساس خود در مورد خود هستند، تفاوت های مهمی وجود دارند. خود افزایی برای تنظیم مثبت بودن خود پنداری، به طور عادی عمل می کند، در حالی که حمایت از خود تا حد زیادی بر اساس موقعیت و در پاسخ به تهدیدات مربوط به خود پنداره عمل می کند (آلیک و سدیکیدز 2009). بنابراین، خود افزایی بر دستیابی، به حداکثر رساندن و تنظیم خود پنداره مثبت متمرکز است، در حالی که حمایت از خود بر اجتناب، به حداقل رساندن و اصلاح خود پنداره های منفی متمرکز است. معمولاً جدا کردن دو خودانگیختگی به صورت تجربی دشوار است، که تا حدی بدان دلیل است که یک رفتار معین (به عنوان مثال، خود ناتوان سازی) می تواند منعکس کننده خود افزایی (به عنوان مثال، به حداکثر اعتبار برای موفقیت) یا حمایت از خود باشد (به عنوان مثال، به حداقل رساندن سرزنش برای شکست؛ تایس 1991). با توجه به این و دو هدف مشترک انگیزه، آن ها با هم مورد بررسی قرار می گیرند.

خود افزایی و حمایت از خود انگیزه های شایع و فراگیری هستند که معمولاً نسبت به اهداف طولانی مدت اولویت دارند (به عنوان مثال، موفقیت تحصیلی، کروکر و پارک 2003) و می تواند خودپنداره را در تمام فرهنگ ها تحت تاثیر قرار دهد (سدیکیدز، گرتر و تگوچی 2003؛ شلدون، الیوت، کیم و کیسر 2001؛ یاماگوچی و همکاران 2007). سدیکیدز و اسکورونسکی (1997، 2000) معتقدند که انگیزه های خود افزایی و حمایت از خود می توانند به عنوان یک وظیفه تکاملی در نظر گرفته شوند. با توجه به حمایت، وقوع همیشگی و وسعت

خود افزایی و حمایت از خود، این انگیزه ها انجام بررسی بیش تر را ضروری می سازند (آلیک 1999؛ آلیک و سدیکیدز 2009).

### استراتژی های خود افزایی و حمایت از خود

برای دستیابی به درک کامل تری از خود افزایی و حمایت از خود، باید جلوه های آن به طور کامل در نظر گرفته شوند. به عبارتی، نه تنها محققان به دنبال بررسی هر حیوانی هستند که در باغ وحش خود زندگی می کند (تسر و همکاران 2000)، بلکه خواستار بررسی آن هستند که باغ وحش چگونه به عنوان یک سیستم پویا عمل می کند (تسر و همکاران 2000). در ادامه بررسی مختصری از گونه های خود افزایی و استراتژی حمایت از خود ارائه شده است (برای بررسی عمیق تر به بومیستر 1998؛ کمپبل و سدیکیدز 1999؛ سدیکیدز و گرگ 2003، 2008؛ تایلور و براون 1988؛ تسر و همکاران 2000 مراجعه کنید). هر چند روش های زیادی برای گروه بندی گونه ها وجود دارند، اما تحت سه عنوان در نظر گرفته می شوند: استراتژی های شناختی که به صورت مداوم رخ می دهند، استراتژی های شناختی ناشی از رویداد خود مختاری، و استراتژی های رفتاری. این عناوین سیال هستند و متقابلاً منحصر به فرد نیستند. علاوه بر این، در مورد اصطلاح استراتژی فرض نمی کنیم که این الگوها هدفمند هستند، و صرفاً به طور سیستماتیک برای برآورده ساختن خود افزایی یا حمایت از خود در نظر گرفته می شوند. در نهایت، عوامل تعیین کننده دیگری از این الگوهای شناخت و رفتار وجود دارند، که همه آن ها برانگیخته نیستند (به عنوان مثال، انتظارات، واقعیت). با این حال، چندین بار مشخص شده است که این الگوها به طور مشترک منجر به ارتقا یا حمایت از خود پنداره می شوند (آلیک و سدیکیدز 2009). این اختلاف مشترک مورد توجه قرار دارد، و در ادامه مورد مطالعه قرار می گیرد.

### استراتژی های شناختی برای ایجاد خودپنداره مثبت

افراد از استراتژی های شناختی زیادی برای دستیابی به نتایج خود محوری در مورد جهان استفاده می کنند. همان طور که توسط تایلور و براون (1988) گفته شد، افراد دارای خودپنداره های مثبت غیر واقعی هستند: اکثر افراد معتقدند که آن ها بهتر از متوسط عمل می کنند و نسبت به ویژگی های منفی، ویژگی های مثبت

بیش تری دارند (آلیک 1985) و ادعا می کنند که در مقایسه با داده های عینی (گرمزو، الیوت ، مک گرگور 2003) یا نظر سایر افراد توانایی بیش تری دارند (جان و روبینز 1994). این پوشش سرخ برای افراد یا اشیاء مرتبط با نفس نیز اعمال شده است، از جمله روابط (موری 1999)، دارایی های (نسلرود ، بگان و آلیسون 1999)، و گروه های (برور 1979). دگر تعبیری افراد منعکس کننده تحسین نفس هستند: افراد ویژگی های مطلوب را به شیوه ای تعریف می کنند که با مهارت های آن ها در تناسب هستند (دانینگ ، پیری و استوری 1991)، و ویژگی های مطلوب را زمانی تعریف می کنند که خودشان آن ها را دارند (دانینگ ، لوئبرگر و شرمین 1995)، و معتقدند که نقاط ضعف آن ها معمول هستند ، اما مهارت های آن ها نادر هستند (سولس و وان 1987).

افراد به طور غیر واقعی در مورد آینده خود خوشبین هستند: آن ها معتقدند که در مقایسه با رویداد های منفی و دیگران، رویداد های مثبت بیش تری را تجربه خواهند کرد (وینستین 1980). به همین ترتیب، افراد میزان کنترل شخصی خود را بیش از اندازه تخمین می زنند، حتی در مورد رویداد های مثبتی بر شانس مانند قمار (لانگر 1975). علاوه بر این، آن ها معتقدند که کم تر از دیگران نسبت به جهت گیری در قضاوت ها حساس هستند (پرونین، گیلوویچ و راس 2004). این منعکس کننده تمایل برای سنجش درونگرایی در مورد اهداف خود (خوب) در زمان ارزیابی خویشان، ما سنجیدن رفتار در زمان ارزیابی دیگران می باشد (پرونین و کوگلر 2007).

در یک زمینه اجتماعی، مردم اغلب تصمیم می گیرند مقایسه های اجتماعی رو به پایین داشته باشند (ویلز 1981). با این حال، تمرکز بر موفقیت دیگران گاهی اوقات می تواند باعث ارتقا نفس شود، به خصوص زمانی که موفقیت در یک حوزه غیر مهم شخصی نزدیک است (کیالدینی و همکاران 1976؛ تسر، 1988). علاوه بر این، افراد با مقایسه خود فعلی و خود گذشته، باعث ارتقاء خود می شوند (ویلسون و راس 2001).

**استراتژی های شناختی در پاسخ به رویداد های خود محوری**

استراتژی های شناختی خود محوری به شدت در پاسخ به رویداد های خود محوری آشکار هستند. ابتدا، افراد فیلتری دارند که اطلاعات مبهم را به صورت نسبتا مطلوب تفسیر می کند (تایلور و کروکر 1981). دوم، افراد برای موفقیت گروهی یا خود مسئولیت شخصی ادعا می کنند، اما شکست را به دلایل خارجی، موقتی یا خاص نسبت می دهند (مزولیس ، أبرامسون ، هاید و هانکین 2004). سوم، افراد به آسانی بازخورد مثبت را به عنوان بازخورد معتبر و دقیق و ارائه دهنده آن را به عنوان کارشناس می پذیرند، اما تلاش خود را صرف نادیده گرفتن بازخورد منفی به عنوان بازخورد نامعتبر و نادرست، و ارائه دهنده آن به عنوان فرد فاقد صلاحیت می کنند (دیتو، برودمن 1995؛ دیتو و لوپز 1992؛ گرینوالد 2002). چهارم، افراد پس از بازخورد مثبت، ویژگی ها را به عنوان ویژگی های مهم تر تفسیر می کنند، اما پس از بازخورد منفی به عنوان ویژگی هایی تفسیر می کنند که اهمیت کم تری دارند (تسر و پالهیوس 1983). پنجم، آن ها از تفکر غیر مستقیم رو به پایین - شبیه سازی جایگزین های بدتر - برای اصلاح خلق و خو و خودپنداره استفاده می کنند (سانا، چانگ و میر 2001).

سایر پاسخ های تهدید شامل تأیید خود هستند (استیل 1988). استراتژی های تأیید خود کم تر دفاعی هستند، زیرا آن ها تمامیت نفس را به طور غیر مستقیم باز می گردانند و به افراد اجازه می دهند از اطلاعات تهدید آمیز استفاده کنند. به عنوان مثال، پس از تهدید در یک حوزه (مانند هوش)، افراد نقاط قوت خود در حوزه های دیگر (مانند ورزش)، ارزش های شخصی (مانند اخلاقیات) یا روابط خود را به یاد می آورند (به عنوان مثال، پیوست های امن؛ شرمین و کوهن 2006). علاوه بر این، افراد غفلت یادیار از خود نشان می دهند: آن ها بازخورد مثبت را بهتر از بازخورد منفی به یاد می آورند، اما فقط زمانی که بازخورد در مورد خود است (سدیکیدز و گرین 2000). علاوه بر این، آن ها موفقیت های گذشته خود را بیش تر از شکست های خود به یاد می آورند (واکر ، اسکورونسکی و تامپسون، 2003). با این حال، ممکن است آن ها برای درک خود بهسازی یا تاکید بر سختی هایی که با موفقیت بر آن ها غلبه کرده اند، بر رویداد های منفی تمرکز کنند (ویلسون و راس 2003). در نهایت، تجربه عاطفی بازخورد منفی، سریع تر و موثر تر از بازخورد مثبت از بین می رود (واکر و همکاران 2003؛ وسلتر و برشید 1968).

## استراتژی های رفتاری

افراد قرار گرفتن در معرض اطلاعات مطلوب را در رفتار اجتماعی خود دنبال می کنند. به عنوان مثال، خواستار بازخورد مثبت هستند (سدیکیدز 1993) و تصمیم می گیرند با افرادی که احتمالاً آن را ارائه می دهند در ارتباط باشند (سانیتیوسو و ودارسکی 2004). حتی افراد دوستی های محکم تر با کسانی ایجاد می کنند که می توانند مقایسه های اجتماعی مطلوبی ایجاد کننده و منعکس کننده عزت و افتخار (تسر و پالھوس 1983) و افراد مشابه آن ها باشند (ریچاردسون 1939). هنگام تعامل در روابط اجتماعی، افراد با تاکید بر ویژگی های مثبت و کم اهمیت جلوه دادن ویژگی های منفی خود، خود را نشان می دهند (لری و کوالسکی 1990). با این وجود، آن ها تمایل دارند نقاط ضعف را در برخی موارد خاص و غیر مهم بپذیرند (شورز 1992): این ناشایستگی برای خودپنداره فرد تهدید نیست و ممکن است به ادعاهای مثبت اعتبار بیش تری بخشد (تایلور و براون 1988، ص 203).

در حوزه عملکرد، افراد ترجیح می دهند کار های تشخیصی انجام دهند که احتمالاً منجر به موفقیت می شوند، اما از مواردی که بر شکست متمرکز هستند، اجتناب کنند (براون 1990). پیش از وظایف ارزیابی، افراد با دنبال کردن رفتار شکست خود، به خود ناتوان سازی روی می روند (به عنوان مثال، مصرف دارو، تعویق؛ فراری و تاپس 2000؛ جونز و برگلاس 1978). به این ترتیب، در صورت شکست، با سرزنش دلیل خارجی از عزت نفس حمایت می شود، اما در صورت موفقیت، عزت نفس افزایش می یابد، زیرا با وجود مانع موفقیت به دست آمده است (ردوالت، مورف، هازلت و فیرفیلد 1991). بنابراین، بدبینی دفاعی شامل داشتن انتظارات غیر واقعی پایین برای پیشگیری از ناامیدی (نورم و کانتور 1986) یا مبالغه عمومی این انتظارات پایین برای اجتناب از خجالت است (مارتین و مارش و دبوس 2001).

در نهایت افراد برای کوچک شمردن سایر افراد و گروه هایی که به آن ها تعلق ندارند، مسئول هستند، به خصوص پس از تهدید نفس (آبرامس و هاگ 1988؛ کروکر، تامپسون، مک گرو و اینگرمن 1987). در واقع، با

توجه به کوچک شمردن دیگران و تأیید دیدگاه های شخصی فرد، کلیشه ها و جهت گیری ها تا حدی منعکس کننده انگیزه برای خود افزایش هستند (فین و اسپنسر 1997).

### گروه بندی و ادغام استراتژی های خود افزایشی و حمایت از خود

ما استراتژی های خود افزایشی و حمایت از خود را با توجه به حالت (شناختی یا رفتاری) گروه بندی کرده ایم. با این حال، سایر ابعاد ممکن است مفید باشند. به عنوان مثال، ممکن است در درجه اول استراتژی ها در اثر خود افزایشی و حمایت از خود به دست آمده باشند (آلیک و سدیکیدز 2009؛ هیمپل، الیوت و وود 2006؛ تاپس 1991). علاوه بر این بین استراتژی های عمومی و خصوصی (لری و کوالسکی 1990؛ مارتین و همکاران 2001) و بین استراتژی های فعال و استراتژی های ناشی از یک رویداد خود محوری، تمایز قائل شده ایم. در نهایت، ممکن است استراتژی هایی را شناسایی کنیم که شامل کوچک شمردن دیگران هستند (کمپبل، ریدر، سدیکیدز و الیوت 2000) و استراتژی هایی که در حوزه های همگانی و سازمانی به کار می روند (سدیکیدز و گرگ 2008).

مسلماً، برای شناسایی ابعادی که از نظر تجربی در تعریف این استراتژی ها مفید هستند، باید چند استراتژی خود افزایشی و حمایت از خود به طور همزمان ارزیابی شوند و ساختار اساسی آن ها مورد بررسی قرار گیرد. با این حال، در اکثر تحقیقات فقط یک یا دو استراتژی به طور همزمان ارزیابی شده اند. یک استثناء مطالعه مارتین و همکاران (2001) است که نشان داد خود ناتوان سازی، بدبینی دفاعی و ارجاعات خارجی برای نتایج منفی به طور قابل توجهی مرتبط هستند. علاوه بر این، چند مطالعه نشان داده اند که تأیید خود باعث کاهش استراتژی های دفاعی می شود (به عنوان مثال، تعاریف ویژگی خودخواهی، جهت گیری ارجاعی، کوچک شمردن دیگران، اجتناب از بازخورد منفی؛ کوماشیرو و سدیکیدز 2005؛ شرمان و کوهن 2006؛ تسر و کورنل 1991). چنین نتایجی با این مفهوم مطابقت دارند که این استراتژی ها منعکس کننده یک نیاز معمول برای حمایت از خود هستند که با تأیید خود کاهش می یابد. تسر و همکاران (2000) تا کنون با نشان دادن این که تأیید خود،



مقایسه اجتماعی و کاهش ناهنجاری شناختی نسبتا برای دیگری مناسب هستند، جامع ترین تحقیق را انجام داده اند: به عبارتی، استفاده از یک استراتژی باعث کاهش استفاده از استراتژی دیگر می شود. این شواهد نشان دهنده این ایده هستند که الگوهای ظاهرا متنوع از اندیشه یا رفتار می توانند دارای هدف اصلی حفظ عزت نفس باشند. با این حال، این رویکرد متمرکز به مدیریت و ارزیابی استراتژی هایی کمک می کند که تعداد و دامنه استراتژی هایی که می توانند به این شیوه بررسی شوند را محدود می سازد. نکته جالب توجه این است که هیچ مطالعه قبلی را نمی توان تعیین کرد که در آن استراتژی های کلی و متعدد خود افزایی و حمایت از خود ارزیابی شده باشند و روابط آن ها مورد بررسی قرار گرفته باشند. این تمرکز اولیه مطالعه حاضر است.

### **تفاوت های فردی در پیاده سازی استراتژی های خود افزایی و حمایت از خود**

تمرکز دوم تحقیق ما بر تفاوت های فردی است. به عبارتی، آیا استراتژی های خود افزایی و حمایت از خود به یک اندازه برای همه افراد خاص هستند؟ وجود استراتژی های بسیار زیاد نشان می دهد که افراد می توانند استراتژی های متفاوتی را تا حدودی اجرا کنند. در واقع، محققان به خود افزایی و حمایت از خود به عنوان وضعیت اشاره می کنند (سدیکیدز و گرگ 2003، 2008؛ تیلور، لرنر، شرمان، ساج و مک دوئل 2003). بنابراین، چه کسی به احتمال بیش تر از استراتژی های خود افزایی و حمایت از خود استفاده می کند و کدام افراد از کدام استراتژی ها استفاده می کنند؟ سه متغیر کلیدی ممکن است مرتبط باشند: تمرکز منظم، عزت نفس و خودشیفتگی.

تمرکز منظم می تواند در جهت ارتقا یا پیشگیری قرار گیرد. تمرکز ارتقا تمایلی در جهت دستیابی به آرزوهای مثبت و موفقیت های بالقوه است، در حالی که تمرکز پیشگیری تمایل فرد در جهت اجتناب از نتایج ناامید شده و شکست احتمالی است (هیگینز 1998). بنابراین، ممکن است انتظار داشته باشیم تمرکز ارتقا موقعیتی با استراتژی های ارتقا رابطه مثبت داشته باشد، و تمرکز پیشگیری با استراتژی های حمایت رابطه مثبت داشته باشد. مطابق با این فرض، ملدن و هیگینز (2008) نشان داده اند که ارجاعات خودخواهی برای شکست توسط تمرکز پیشگیری پیش بینی شدند.

عزت نفس با خود افزایی موفق در ارتباط قرار دارد (سدیکیدز و گرگ 2003). افرادی که عزت نفس بالاتری دارند به احتمال زیاد خودپنداره مثبت و غیر واقعی را گزارش می کنند (بومیستر ، کمپیل، کروگر و وهز 2003)، جهت گیری ارجاعی خودخواهانه از خود نشان می دهند (بلین و کروگر 1993) و از تأیید خود استفاده می کنند (استیل ، اسپنسر و لینچ 1993). در مقابل، افرادی که از افسردگی، و وابستگی عزت نفس رنج می برند ، به دنبال بازخورد منفی یا اطمینان ناهنجار هستند (وان اوردن و جوینر 2006) و برای ناشایستگی خود اهمیت زیادی قائل می شوند (شورز 1992). پس از آن تحقیق تاپس (1991) نشان داد که افراد دارای عزت نفس بالا ممکن است بیش تر مستعد خود افزایی باشند، در حالی که افراد دارای عزت نفس پایین بیش تر مستعد حمایت از خود هستند. بنابراین، به طور متوسط انتظار می رود عزت نفس با استفاده از استراتژی های خود افزایی رابطه مثبت داشته باشد و یا با استفاده از استراتژی های حمایت از خود رابطه منفی داشته باشد.

خودشیفتگی می تواند بیش تر از عزت نفس به خود افزایی کمک کند. هر چند هر دو آن ها با هم در ارتباط قرار دارند (سدیکیدز ، رودیچ، گرگ، کوماشیرو و روسبالت 2004)، خودشیفتگی شامل نیاز فوری به خودافزایی (سدیکیدز و گرگ 2001) یا اعتیاد به نفس است (بومیستر و وهز 2001). افرادی که خودشیفتگی زیادی دارند، در مورد خود دیدگاه عالی دارند و از هر فرصت برای ارتقا این دیدگاه استفاده می کنند (کمپیل ، رودیچ و سدیکیدز 2002، جان و روبینز 1994). علاوه بر این، آن ها با نشان دادن خود رابطه مثبت دارند (باس و چپودو 1991) و با افراد موفق در ارتباط هستند (کمپیل 1999؛ هورتون و سدیکیدز 2009). افراد خودشیفته در موفقیت و شکست از خود خودخواهی نشان می دهند (ردولت و مورف 1995) و در هنگام انجام این کار به راحتی از دیگران بهره می گیرند (کمپیل و همکاران، 2000). افراد خودشیفته با دفاع و تهاجم به بازخورد منفی پاسخ می دهند (بوشمن و بومیستر 1998؛ تونج و کمپیل 2003). این ترکیب نتایج نشان می دهد که افراد خودشیفته ممکن است از استراتژی های خودافزایی و حمایت از خود استفاده کنند.

**تحقیق حاضر**

در این مقاله، تلاش می‌کنیم تا مسائل فوق را به صورت تجربی بررسی کنیم و تحقیقات بعدی را در این حوزه شبیه‌سازی کنیم. اعتقاد بر این است که زمان هدایت توجه تجربی به سوی ادغام استراتژی‌های بازبینی شده در یک تصویر بزرگ‌تر از خود افزایشی و حمایت خود فرا رسیده است. اگر اعتقاد بر این باشد که انگیزه مشترک، زمینه بسیاری از استراتژی‌ها است، باید نشان دهیم که آن‌ها با هم در ارتباط قرار دارند. اگر بخواهیم ابعاد اساسی را درک کنیم، باید این استراتژی‌ها را در عوامل مهم‌تر ادغام کنیم و روابط آن‌ها را بررسی کنیم. در نهایت، باید این عوامل مهم‌تر را با ویژگی‌های شخصیت کلیدی مرتبط سازیم.

این پرسش با استفاده از یک رویکرد خودسنجی برای رسیدگی به تفاوت‌های فردی در خود افزایشی و حمایت از خود پاسخ داده می‌شود. هر چند خودسنجی از برخی جهات محدود است، اما مزایای مهمی را به عنوان حرکت اولیه به سوی ادغام ایجاد می‌کند. به طور خاص، در تحقیقات موجود، هر استراتژی با استفاده از روش‌های مختلف و با توجه به اهداف هر مطالعه ارزیابی شده است. بنابراین، ارزیابی هر استراتژی به شیوه‌ای که معمولاً انجام می‌شود، غیر ممکن است. رویکرد خودسنجی ارزیابی‌گرایی‌های استفاده از همه استراتژی‌ها را با استفاده از فرمت پاسخ یکسان، و بررسی اختلاف مشترک و متمایز میان آن‌ها را امکان‌پذیر می‌سازد. برای ارزیابی خودسنجی بسیاری از استراتژی‌های خودافزایی و حمایت از خود، سابقه وجود دارد. به عنوان مثال، برای ارزیابی خود ناتوان‌سازی (جونز و ردولت 1982)، بدبینی دفاعی (کانتور و نورم 1989)، تائیدخود (پیترسما و دیجکسترا 2008)، سبک ارجاعی (پیترسون و همکاران 1982) عقاید بهتر از متوسط (آلیک 1985) و خوش‌بینی نسبی (وینستین 1980)، مقیاس‌ها یا آیتم‌هایی وجود دارند. سایر استراتژی‌ها با استفاده از آیتم‌های خودسنجی در یک زمینه تجربی ارزیابی می‌شوند، از جمله تفکر غیر مستقیم (سانا و همکاران 2001)، جهت‌گیری خودخواهانه (سدیکیدز، کمپبل، ریدر و ایوت 1998)، قیاس‌های اجتماعی (تایلور، نتر و ویمنت 1995) و جست و جوی بازخورد (سدیکیدز 1993). بنابراین، با وجود معایب خودسنجی استراتژی‌هایی که معمولاً با مشاهده رفتار (به عنوان مثال، نشان دادن خود) یا با مقایسه شرایط تجربی ارزیابی

می شوند (به عنوان مثال، غفلت حفظی)، اهمیت آن ها بیش تر از مزایای ارزیابی استراتژی های متعدد با استفاده از یک روش می باشد.

ما دو مطالعه انجام دادیم: یکی اکتشافی و یکی تأییدی. در مطالعه 1، آیتم های خودسنجی برای ارزیابی استراتژی های خودافزایی و حمایت از خود ارائه شده اند و ساختار عامل اساسی آن ها مورد بررسی قرار گرفته است. در مطالعه 2، این ساختار با تحلیل عامل تأییدی معتبر شد و تفاوت های فردی (تمرکز نظارتی، عزت نفس و خودشیفتگی) در کاربرد خودسنجی هر نوع استراتژی مورد بررسی قرار گرفتند. تا جایی که می دانیم، این نشان دهنده اولین ادغام تجربی استراتژی های متعدد در یک زمان است.

جدول 1. آیتم ها و بارهای عامل مربوط به هر عامل خودافزایی و حمایت از خود

بارهای عامل چرخشی				عامل و آیتم ها
				دفاع 1. مطالعه کم برای یک آزمون ، یا بیرون رفتن از خانه در شب قبل از امتحان یا ارزیابی در محل کار ، به طوری که اگر عملکرد ضعیفی داشته باشید، نشان می دهید که فاقد صلاحیت هستید.
				2. هنگامی که در زمینه خاصی عملکرد ضعیفی دارید، تا زمانی که اشتباه خود را پیدا کنید و آن را رفع کنید، در مورد موقعیت و بازخورد فکر کنید.
				3. هنگامی که در زمینه خاصی عملکرد ضعیفی دارید، فکر کردن به موقعیت یا آزمون نادرست است.
				4. مطالعه کم برای یک آزمون، یا بیرون رفتن از خانه در شب قبل از امتحان یا ارزیابی در محل کار، اگر عملکرد خوبی داشته باشید، نشان می دهد که شما توانایی زیادی دارید
				5. هنگامی که در زمینه خاصی عملکرد ضعیفی دارید، فکر کنید به خاطر شانس بود.
				6. باور داشته باشید که می توانید رویداد های شانس را کنترل کنید.
				7. برای جلوگیری از پیمد های عملکرد ضعیف، کار خود را تا آخرین لحظه انجام

				ندهید (و معمولاً انجام ندهید).
				9. هنگامی که در زمینه خاصی عملکرد ضعیفی دارید، فکر کنید به خاطر موقعیت بود، نه توانایی شما.
				9. هنگامی که در زمینه خاصی عملکرد ضعیفی دارید، آن توانایی یا آن بخش از زندگی را بی اهمیت جلوه دهید.
				10. با افراد موفق در ارتباط باشید – اما نه موفق تر از خود
				11. از گروه هایی که به آن ها تعلق ندارید انتقاد کنید.
				12. استاندارد های اخلاقی خود را برای تناسب اقدامات خود تعریف کنید.
				13. با افرادی دوست شوید که به اندازه شما توانا و موفق نیستند.
				14. به دیگران بگویید که حتی انتظار دارید بدتر از آن چه انتظار دارید، عمل کنند.
				15. فکر کنید که نقاط ضعف شما عادی هستند، اما مهارت ها و توانایی های شما نادر هستند.
				16. با بررسی اهداف، شخصیت خود را ایجاد کنید، اما شخصیت دیگران را با بررسی رفتار آن ها ایجاد کنید.
				17. هر گاه گروهی که به آن تعلق دارید، عملکرد خوبی داشته باشد، فکر کنید که بیش از سایر اعضا در موفقیت نقش داشته اید.
				18. فکر کنید گروه هایی که به آن ها تعلق دارید، معمولاً بهتر از سایر گروه ها هستند.
				پذیرش مثبت بودن
				1. هنگامی که به موفقیت می رسید، فکر کنید چیز های زیادی را در مورد شما نشان می دهد.
				2. هنگامی که به موفقیت می رسید، فکر کنید به دلیل توانایی شما بوده است.
				3. هنگامی که به موفقیت می رسید، اهمیت توانایی خود یا آن بخش از زندگی را جلوه دهید.
				4. زمان خود را صرف افرادی کنید که به شما فکر می کنند، در مورد شما چیز های خوب می گویند و باعث می شوند در مورد خود احساس خوبی داشته

				باشید.
				5. زمانی که انتظار پاسخ مثبت دارید، درخواست بازخورد کنید.
				برای انجام وظایف خاص تصمیم گیری کنید، به این علت که می دانید در آن ها خوب عمل خواهید کرد.
				اطمینان حاصل کنید که از طریق رفتار خود، بهترین یا مطلوب ترین جنبه های خود را به افراد جدید نشان داده اید.
				8. از صرف زمان با افرادی که در مورد شما بد فکر می کنند، از شما انتقاد می کنند یا باعث می شوند در مورد خود احساس بدی داشته باشید، اجتناب کنید.
				9. برای یک مدت طولانی چیز های خوبی که افراد در مورد شما می گویند را به یاد آورید.
				10. هنگام صحبت کردن با افراد جدید بر ویژگی های خوب یا موفقیت های خود تاکید کنید، اما بر نقاط ضعف و شکست های خود تاکید نکنید.
				برداشت های مطلوب 1. در مورد خود این گونه فکر کنید که نسبت به افراد دیگر ویژگی های مثبت یا توانایی های بیش تری دارید.
				2. تجربه بازخورد منفی را به سرعت فراموش کنید.
				3. باور داشته باشید که به احتمال بیش تری نسبت به سایر افراد در آینده خوشحال و موفق خواهید بود.
				هنگامی که فردی چیز مبهمی در مورد شما می گوید، آن را مثبت تفسیر کنید
				باور داشته باشید که به عنوان یک فرد بیش تر از دیگران در حال تغییر، رشد و پیشرفت هستید
				6. هنگامی که در زمینه خاصی عملکرد ضعیفی دارید، فکر کنید که این فقط مربوط به جنبه های خاصی از توانایی شما است، نه کل شخصیت شما
				تفکرات تائید خود در زمان های استرس، به روابط نزدیک و مثبت خود و افراد دوست داشتنی فکر کنید.

				2. در زمان های استرس، ارزش ها و مسائل مهم را به خود یادآوری کنید.
				3. سختی هایی را به یاد آورید که باید برای موفقیت بر آن ها غلبه می کردید.
				4. به چگونگی رشد و پیشرفت خود در طول زمان فکر کنید.
				5. فکر کنید که چگونه همه چیز می توانستند بدتر باشند.
				6. هنگامی که در زمینه خاصی عملکرد ضعیفی دارید، سایر نقاط قوت و توانایی های خود را به یاد آورید

این مقاله، از سری مقالات ترجمه شده رایگان سایت ترجمه فا میباشد که با فرمت PDF در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است. در صورت تمایل میتوانید با کلیک بر روی دکمه های زیر از سایر مقالات نیز استفاده نمایید:

لیست مقالات ترجمه شده ✓

لیست مقالات ترجمه شده رایگان ✓

لیست جدیدترین مقالات انگلیسی ISI ✓

سایت ترجمه فا ؛ مرجع جدیدترین مقالات ترجمه شده از نشریات معتبر خارجی