

رابطه عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی در نوجوانان دانش‌آموز تهرانی

اسمعیل آزادی^۱

جلیل فتح‌آبادی^۲

محمود حیدری^۳

تاریخ پذیرش: ۹۲/۳/۲۵

تاریخ وصول: ۹۲/۲/۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی در نوجوانان دانش‌آموز بود. در یک مطالعه مقطعی ۳۸۶ دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستانی از شهر تهران و در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ انتخاب شدند که نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. و مقیاس خود ناتوان‌سازی جونز و رودالت (SHE)، مقیاس عزت نفس ناپایدار چابروول، روسیو و کالاهان (ISES) و مقیاس ترس از ارزیابی منفی واتسون و فرند (FNE) را تکمیل نمودند. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار آماری Spss-16 و همچنین شاخص‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون همزمان و آزمون t مستقل

azadi.esmaeil86@gmail.com

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی

۲- استادیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی

۳- استادیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی

تحلیل شدند. ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین عزت نفس ناپایدار و خود ناتوان‌سازی کلی رابطه مثبت و معناداری ($r=0/261, p<0/001$) وجود دارد. و رابطه ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی کلی نیز مثبت و معنادار می‌باشد ($r=0/289, p<0/001$). نتایج رگرسیون همزمان هم نشان داد که عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی پیش‌بینی‌کننده خود ناتوان‌سازی در نوجوانان هستند، آزمون t هم بیانگر این بود که خود ناتوان‌سازی کلی در دختران بالاتر از پسران است. نتایج مؤید آن است که عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی فاکتورهای تعیین‌کننده و پیش‌بینی‌کننده‌ای برای خود ناتوان‌سازی در نوجوانان دانش‌آموز هستند.

واژگان کلیدی: خود ناتوان‌سازی، عزت نفس ناپایدار، ترس از ارزیابی منفی، نوجوانان دانش‌آموز.

مقدمه

به نظر جونز و برگلاس^۱ (۱۹۷۸) خود ناتوان‌سازی^۲ عبارت است از هر عمل یا زمینه‌ای که به فرد امکان می‌دهد شکست را به عوامل بیرونی (مثل: تلاش) و موفقیت را به عوامل درونی (مثل: توانایی) نسبت دهد، آنان همچنین اظهار می‌دارند که خود ناتوان‌سازی راهی برای کاهش مسئولیت‌پذیری نسبت به عملکرد است. راهبردهای خود ناتوان‌سازی را می‌توان دسته‌ای از شرایط پیش‌بینی‌دانی دانست که افراد فراهم می‌آورند به امید اینکه جانشین عواملی شوند که در آینده ممکن است شایستگی آنان را مورد تردید قرار دهد (شکرکن، شیخ شبانی و نجاریان، ۱۳۸۴). همچنین اثرات منفی روی موفقیت و عملکرد تحصیلی دارد (هیگینز، اسنایدر^۳ و برگلاس، ۱۹۹۰) و در جهت کمبود تلاش، فرد موقعیتی را ایجاد می‌کند و آن را دلیل

1. Jones & Berglas
2. Self-handicapping
3. Higgins, & Snyder

شکست خود می‌داند (باومیستر و شیر^۱، ۱۹۸۸؛ باومگاردنر^۲، ۱۹۹۱؛ باومگاردنر، لیک و آرکین^۳، ۱۹۸۵؛ میدگلی و آردن^۴، ۱۹۹۵؛ موری و واردن^۵، ۱۹۹۲؛ رودوالست، مورف، هازلت و فیرفیلد^۶، ۱۹۹۱؛ نقل از ابراین^۷، ۲۰۰۰). خود ناتوان‌سازی به دو صورت رفتاری و ادعایی تظاهر پیدا می‌کند. خود ناتوان‌سازی رفتاری شامل انجام کارها و یا ایجاد موانعی است که می‌تواند موجب عدم موفقیت و تخریب عملکرد آتی فرد شود، مانند: مصرف مواد مخدر، الکل و یا اهمال کاری که بر عملکرد و شانس موفقیت فرد تأثیر منفی دارد و خود ناتوان‌سازی ادعایی شامل ادعایی وجود مانع برای انجام موفقیت آمیز عمل است این موانع می‌توانند، عوامل خارجی مثل اوضاع و شرایط نامساعد و یا موانع داخلی مانند ناتوانی، بیماری، فقدان انگیزه و شرایط نامساعد روحی باشند. خود ناتوان‌سازی ادعایی شامل وجود شرایط نامساعد و زیان‌آور است و اسناد بیرونی برای شکست فراهم می‌آورد، در مقابل خود ناتوان‌سازی رفتاری هنگامی اتفاق می‌افتد که شخص شرایط نامساعدی بوسیله رفتار خود ایجاد می‌کند که نه تنها روی اسنادهای وی بلکه مستقیماً روی عملکردش تأثیر دارد (لیری و شپرد^۸، ۱۹۸۶). خود ناتوان‌سازی ناتوان‌سازی رفتاری پرمخاطره‌تر و زیان‌آورتر است، زیرا به احتمال فراوان شخص را با شکست یا عملکرد ضعیف مواجه می‌سازد. هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش متغیرهای شناختی - هیجانی عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی در نوجوانان است، چون از یک طرف خود ناتوان‌سازی برای حفاظت از عزت نفس صورت می‌گیرد و از سوی دیگر افراد وقتی در موقعیت ارزیابی قرار می‌گیرند از ترس اینکه به صورت منفی ارزیابی شوند دچار ناتوانی شده و عملکرد ضعیفی از خود نشان می‌دهند. افراد برای بکارگیری مؤثر راهبردهای

-
1. Baumeister & Scher
 2. Baumgardner
 3. Lake & Arkin
 4. Midgley & Arden
 5. Murry & Warden
 6. Rhodewalt, Morf, Hazlett & Fairfield
 7. O'brien
 8. Leary & Shepperd,

خود ناتوان‌سازی باید ارتباط بین توانایی و تلاش را درک کنند و نوجوانان ظرفیت شناختی بدین منظور را دارا هستند (میدگلی، آرنکومار^۱ و آردن، ۱۹۹۶). خود ناتوان‌سازی با اسناد متفاوت است، تبیین علت عملکرد به دنبال موفقیت و شکست، اسناد است اما فراهم آوردن بهانه‌ای برای توجیه عملکرد ضعیف احتمالی در آینده یک راهبرد خود ناتوان‌سازی است (شکرکن و همکاران، ۱۳۸۴). از جمله راهبردهای خود ناتوان‌سازی که بررسی شده می‌توان به مصرف الکل و دارو، اهمال‌کاری، خلق و خوی منفی، درد، نشانه‌های فیزیکی، اضطراب اجتماعی، عذر تراشی، کمبود تلاش اشاره کرد (هیگنز و همکاران، ۱۹۹۰).

عزت نفس یکی از متغیرهای مهم روان‌شناختی است که بیشترین تحقیقات در مورد آن صورت گرفته است و از دیدگاه مالتس، آلسی و ماریا آلو^۲ (۲۰۱۲)، بارگر^۳ (۲۰۰۶) و گریگ و زیمباردو^۴ (۲۰۱۲) با راهبردهای دفاعی مثل خود ناتوان‌سازی در ارتباط می‌باشد، آنان عزت نفس را ارزیابی فرد از خویشتن و خود واقعی فرد می‌دانند. در تحقیقات جدید، سطوح مختلفی از عزت نفس مشخص گردیده است که می‌توان به پایداری و ناپایداری عزت نفس اشاره نمود. ناپایداری عزت نفس^۵ یکی از جنبه‌های عزت نفس بوده و می‌توان آن را به عنوان تغییر و فعالیت بالا و مداوم عزت نفس در واکنش به عوامل تنیدگی‌زا و تحریک‌کننده روزانه تعریف کرد (کرنیس، کرنل، بری، هارلو^۶، ۱۹۹۳؛ روزنبرگ^۷، ۱۹۸۶؛ نقل از فرانک و رایدت^۸، ۲۰۰۷). اما کرنیس، گرانیمان و ماتیس^۹ (۱۹۹۱) پایداری عزت نفس^{۱۰} را به عنوان تغییرات مختصر و کوتاه مدت در عزت نفس کلی تعریف کرده‌اند. اشخاص با پایداری عزت نفس

-
1. Arunkumar
 2. Maltese, Alesi & Maria Alù
 3. Burger
 4. Gerrig & Zimbardo
 5. Self Esteem Instability
 6. Kernis, Kornel, Berry & Harlow
 7. Rosenberg
 8. Frank & Raedt
 9. Granneman & Mathis
 10. Self Esteem Stability

احساس مستحکم و بر پایه و اساس صحیح از خود ارزشی دارند و احتمال کمی دارد که هنگام دریافت بازخورد حاصل از ارزیابی مثبت یا منفی تغییرات شدیدی داشته باشند (کرنیس، پارادیس، ویتاگر، ویتمن و گلدمن^۱، ۲۰۰۰). ولی افراد با ناپایداری عزت نفس احساسات شکننده و وضعی از خود ارزشی تحت تأثیر افکار تولید شده درونی یا بازخوردهای حاصل از ارزیابی بیرونی دارند. یافته‌های کرنیس و همکاران (۲۰۰۰) حاکی از آن است که افراد با پایداری عزت نفس احساس نیرومندی نسبت به خود داشته، وظایف خود را انجام می‌دهند به سبب آن که از انجام آن لذت برده و اعتماد، نظم و ترتیب خاصی در دانش و تجارب خویش هنگام تلاش برای دستیابی به اهدافشان دارند و بالعکس افراد با ناپایداری عزت نفس احساس وضعی نسبت به خود داشته، اعمال و وظایف در جهت اجتناب از احساس گناه، مقصر دانستن، اضطراب یا رضایت‌مندی دیگران انجام می‌دهند، دانش آنها به هم ریخته و غیر منظم و رفتارهای مبتنی بر هدفشان احساسی از تنش را در آنها ایجاد می‌کند. با توجه به اینکه خود ناتوان‌سازی خاصیت حفاظت گونه برای عزت نفس دارد، کرنیس (۲۰۰۵) این موضوع را مطرح ساخت که اشخاص با ناپایداری عزت نفس رفتاری از خود نشان می‌دهند که هم از عزت نفسشان محافظت کند و هم آن را بهبود ببخشد. ناپایداری عزت نفس با سازه عذرتراشی مانند نداشتن وقت کافی برای مطالعه یا سرزنش کردن معلم به سبب عملکرد ضعیف در آزمون رابطه داشته است (کرنیس، ۲۰۰۳؛ کرنیس و واشول^۲، ۱۹۹۵). پژوهش کرنیس، گرانیمان و بارکلی^۳ (۱۹۹۲) نشان داد که افراد با ناپایداری عزت نفس به دنبال شکست عذرتراشی می‌کنند و این عذرتراشی برای افزایش عزت نفس و محافظت از آنان است. اشخاص با عزت نفس پایدار احساس مناسبی بعد از موفقیت یا شکست از خود به نمایش می‌گذارند و نیاز به تصدیق متوالی از طرف دیگران ندارند (دسی و رایان^۴، ۱۹۹۵؛ کرنیس و همکاران ۱۹۹۸؛ کرنیس،

1. Paradise, Whitaker, Wheatman & Goldman
 2. Waschull
 3. Barclay
 4. Deci & Ryan

۲۰۰۳). اما افراد با ناپایداری عزت نفس ممکن است احساسات نامناسبی بعد از شکست ارائه دهند و سعی نمایند بدین طریق از عزت نفسشان محافظت نمایند (کرنیس، ۲۰۰۳) و روی جنبه‌های تهدیدآمیز و وقایع بین فردی ناخوشایند نیز تمرکز می‌کنند و شکست تحصیلی در این گروه هم بیشتر دیده شده است و این احساس تهدیدآمیز باعث راه‌اندازی رفتار خود ناتوان‌سازی در آنان می‌گردد (واشول و کرنیس، ۱۹۹۶). اما واتسون و فرند^۱ (۱۹۶۹) ترس از ارزیابی منفی را به عنوان نوعی اضطراب از ارزیابی اجتماعی تعریف کرده‌اند که ادراک از ارزیابی دیگران، مضطرب شدن از ارزیابی آنان و اجتناب از موقعیت‌های ارزیابی و انتظاری که دیگران شخص را به صورت منفی ارزیابی کنند را شامل می‌گردد. کلارک و ویلز^۲ (۱۹۹۵) رابی و هیمبرگ^۳ (۱۹۹۷) در مدل‌های شناختی- رفتاری اختلال هراس اجتماعی، ترس از ارزیابی را به عنوان هسته این اختلال توصیف کرده‌اند، از دید هارتر^۴ (۱۹۸۸) ادراک از ارزیابی دیگران در مورد خود از دید نوجوانان در درجه اول، از پذیرش اجتماعی نشأت می‌گیرد او دریافت که اگر چه پذیرش توسط والدین برای کودکان بیشترین اهمیت را دارد ولی برای نوجوانان پذیرش اجتماعی توسط همسالان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و ترس از ارزیابی منفی در اوج استقلال‌طلبی بروز می‌کند. نوجوانانی که ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران دارند، دستپاچگی و احساس منفی بیشتری از این وضعیت نسبت به کسانی که ترس کمتری از ارزیابی منفی دارند، وجود دارد (کلاین^۵، ۲۰۰۴) و سعی می‌کنند از تهدیدهای بالقوه ارزیابی اجتماعی اجتناب کنند (فرند و گیلبرت^۶، ۱۹۷۳). هورن و هازبروک^۷ (۱۹۸۶) نیز به این

-
1. Watson & Friend
 2. Clark & Wells
 3. Rappe & Heimberg
 4. Harter
 5. Klein
 6. Gilbert
 7. Horn & Hasbrook

این نتیجه رسیدند که برای نوجوانان ارزیابی اجتماعی در مورد توانایی هایشان بیشترین اهمیت را دارد (بادنار^۱، ۲۰۰۴).

نوجوانان وقتی در شرایطی قرار می‌گیرند که ممکن است اشتباه کنند یا شکست بخورند، ارزیابی منفی آنها از خود آغاز شده و عملکرد ضعیفی را از خود نشان می‌دهند. اسکات، کلی و مارکوس^۲ (۲۰۰۲) می‌گویند تحت شرایط اضطراب‌زا فرد خودناتوان‌ساز بر جنبه‌های منفی موقعیت متمرکز می‌شوند و از چالش‌ها اجتناب می‌کنند (حیدری، ۱۳۸۹). کلایتر، هیمبرگ، لیوایتز، گیتو^۳ (۱۹۹۲) نیز اظهار می‌دارند، در موقعیت‌های که فرد در معرض دید دیگران قرار گرفته و امکان انتقاد و ارزیابی او وجود دارد به گونه‌ای نامناسب دچار اضطراب می‌شوند، نتیجه ترس از ارزیابی منفی تحقیر، تنفر و بی‌ارزش یا احمق جلوه دادن آنها توسط دیگران خواهد بود (وکیلان و هاشم آبادی، ۱۳۸۸). ترس از ارزیابی منفی مثل خود ناتوان‌سازی جنبه‌های شناختی و رفتاری را در بر می‌گیرد، مطالعات کولدیتز^۴ و آرکین (۱۹۸۲) نشان داد که که نگرانی فرد در مورد خوداظهاری و اینکه در نظر دیگران چگونه است، احتمال خود ناتوان‌سازی را می‌تواند افزایش دهد، به عبارتی فرد خود ناتوان‌ساز درباره مفهوم خود از منظر دیگران نگران است و خود ناتوان‌سازی می‌تواند شیوه‌ای برای محافظت از فرد باشد و موقعیت‌های که در آن افراد مورد ارزیابی قرار می‌گیرند ایجاد اضطراب و نگرانی می‌کند و این اضطراب با توجه به نقشی که قبل از عملکرد در رفتارشان داشته است یک قالب اسنادی ایجاد می‌کند و این تجربه در آینده موجب تقویت رفتارهای خود ناتوان‌سازی در فرد می‌شود، آنان معتقدند که خود ناتوان‌سازی به منظور کنترل ادراک فرد اتفاق می‌افتد که وی را درباره قضاوت احتمالی دیگران در مورد خویش حفاظت می‌نماید به همین منظور خود ناتوان‌سازی ممکن است در فرهنگ‌های مختلف تفاوت داشته باشد، رفتار در فرهنگ‌های جمع‌گرا^۵ به طور

1. Bodnar
2. Scott, Kelli & Marcus
3. Cloitre, Leibowitz & Gitow
4. Kolditz
5. Collectivist cultures

طور گسترده‌ای بوسیله هنجارهای گروهی تأثیر پذیرفته و تنظیم می‌گردد، در مقابل در فرهنگ‌های فردگرا^۱ رفتار به طور ویژه‌ای به وسیله اهداف و خواسته‌ها، ناخواسته‌ها و تحلیل هزینه-فایده تنظیم و صورت‌بندی می‌گردد.

تحقیقات اندکی در مورد خود ناتوان‌سازی در ایران صورت گرفته است، حیدری، دهقانی و خدائپناهی (۱۳۸۸) در بررسی تأثیر شیوه‌های فرزندپروری ادراک شده و جنس بر خودناتوان‌سازی دریافتند که خود ناتوان‌سازی رفتاری و کلی در سبک فرزندپروری استبدادی به طور معناداری بیشتر از سایر سبک‌های فرزندپروری می‌باشد.

پژوهش فاتحی‌زاده، رئیسی و جزایری (۱۳۸۷) نیز در بررسی ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با خود ناتوان‌سازی گویای این مطلب بود که در پسران ویژگی‌های شخصیتی خودپذیری، اجتماعی شدن، و حضور اجتماعی با خود ناتوان‌سازی رابطه دارد، و در دختران ویژگی‌های همچون خویش‌داری، اجتماعی شدن، احساس خوب بودن، کارایی ذهنی، تحمل، پیشرفت از طریق هم‌نواپی، پیشرفت از طریق استقلال و اشتراک رابطه معناداری با خود ناتوان‌سازی دارد و در دانش‌آموزان نوجوان، خود ناتوان‌سازی با ویژگی‌های شخصیتی اجتماعی شدن، احساس خوب بودن، کارایی ذهنی، تحمل، پیشرفت از طریق استقلال و پیشرفت از طریق هم‌نواپی رابطه معناداری داشته است.

تحقیق بساک‌نژاد (۱۳۸۸) به بررسی ویژگی‌های شخصیتی با خود ناتوان‌سازی پرداخت، نتایج نشان داد که بین متغیر عزت نفس و خود ناتوان‌سازی همبستگی منفی و بین کمال‌گرایی و خودشیفتگی با خود ناتوان‌سازی همبستگی مثبت معنی دار وجود دارد. همچنین هر سه متغیر شخصیتی با خود ناتوان‌سازی همبستگی چندگانه داشتند. در دانشجویان پسر کمال‌گرایی و حرمت خود و در دانشجویان دختر کمال‌گرایی بهترین پیش‌بینی کننده‌های خود ناتوان‌سازی بودند.

نیکنام، حسینیان و یزدی (۱۳۸۹) در مطالعه‌ی باورهای کمال‌گرایانه و رفتارهای خودناتوان‌ساز نشان دادند بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با خود ناتوان‌سازی به ترتیب همبستگی منفی و مثبت معنی‌دار وجود دارد و هر دو بعد کمال‌گرایی تغییرات مربوط به خود ناتوان‌سازی را به صورت معنی‌دار پیش‌بینی می‌کنند.

حیدری (۱۳۸۹) در پژوهش خویش به ارتباط مؤلفه‌های شخصیتی در ارتباط با خود-ناتوان‌سازی و نقش میانجی آن بر موفقیت تحصیلی پرداخت که نتایج وی نمایان‌گر این مطلب بود که عزت‌نفس رابطه منفی و معناداری با خود ناتوان‌سازی داشته، اهمال‌کاری نیز که از لحاظ زیربنایی با خود ناتوان‌سازی مشترک است همبستگی قوی با آن داشته بود و کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت و کمال‌گرایی مثبت رابطه معکوسی با خود ناتوان‌سازی نشان داد و خودناتوان‌سازی نقش میانجی برای موفقیت تحصیلی ایفا نمود.

هیل، چادها و اوسترمان^۱ (۲۰۰۸) در پژوهشی با عنوان دفاع روان‌شناختی و ناپایداری عزت‌نفس و اینکه سبک‌های دفاعی با ناپایداری عزت‌نفس در ارتباط است نشان دادند که سطوح بالای مکانیسم‌های دفاعی رشد نیافته با ناپایداری عزت‌نفس در ارتباط است.

لوپین، سیری و آلمونتا^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی به بررسی عزت‌نفس متناقض (مثل: عزت‌نفس صریح و غیر صریح) و موافق با رفتارهای خود ناتوان‌سازی بعنوان راهبردهای دفاعی پیشگراانه پرداختند، نتایج نشان داد هنگامی که موفقیت شرکت‌کنندگان نیازمند تشخیص بوده است افراد با عزت‌نفس متناقض به طور خیلی زیادی از رفتارهای خود ناتوان‌ساز استفاده می‌کردند.

ریدجرز^۳ و فازی^۴ (۲۰۰۷) در بررسی ادراک از صلاحیت ورزشی و ترس از ارزیابی منفی در طول آموزش جسمانی به کودکان نشان دادند که دختران با ترس از ارزیابی منفی بالا

1. Hill, Chadha & Osterman
2. Lupien, Seery & Almonta
3. Ridgers
4. Fazey

ادراک پایینی از صلاحیت ورزشی از خود نشان دادند و افرادی که ترس از ارزیابی منفی بالای داشتند به گونه ای رفتار می‌کردند که از ارزیابی اجتناب کنند.

با توجه به حساسیت و اهمیت دوره نوجوانی و ویژگی‌های مهم این دوره در فرآیند زنگی که تأثیرانکار ناپذیری در آینده آنها از نظر تحصیلی، شغلی، شناختی و ... ایفا می‌کند، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی با خودناتوان‌سازی در نوجوانان دانش‌آموز است و به طور کلی فرض بر این است که بین عزت نفس ناپایدار و خود ناتوان‌سازی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی نیز رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و آیا عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی پیش‌بینی‌کننده خود ناتوان‌سازی در نوجوانان می‌باشند؟ و این سوال مطرح است که آیا در رفتارهای خود ناتوان‌ساز بین دو جنس تفاوت معناداری وجود دارد؟

روش

جامعه آماری، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۹-۹۰ است، در پژوهش حاضر برای انتخاب نمونه مورد نظر از روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد به این صورت که ابتدا مناطق شهر تهران به ۴ قسمت شمال، جنوب، شرق و غرب تقسیم شده و ۴ منطقه (۳، ۱۶، ۴ و ۵) و از هر منطقه یک دبیرستان دخترانه و پسرانه به طور تصادفی انتخاب گردید و از هر دبیرستان به نسبت لازم تعداد دانش‌آموزان مورد نیاز به صورت تصادفی از سه پایه اول، دوم و سوم نظری و نیز از رشته‌های انسانی، تجربی و ریاضی به نسبت تقریباً برابر انتخاب شدند. و برای تعیین حجم نمونه از فرمول تعیین حجم نمونه در برآورد نسبت‌ها استفاده شد و در کل برای برازش بهتر حجم نمونه‌ای به اندازه ۴۰۰ نفر انتخاب گردید.

$$n = \frac{z^2 \alpha/2 pq}{d^2} = \frac{(1/96)^2 (0/5)(0/5)}{(0/05)^2} = 384 / 16 \approx 385$$

ابزار پژوهش

۱. مقیاس خود ناتوان‌سازی^۱ (SHS): برای سنجش و ارزیابی خود ناتوان‌سازی در این پژوهش از مقیاس خود ناتوان‌سازی جونز و رودالت (۱۹۸۲) استفاده گردید. این مقیاس گرایش افراد به خود ناتوان‌سازی را در قالب مقیاس لیکرت با پاسخ‌های کاملاً موافق تا کاملاً مخالف (۱ تا ۶) می‌سنجد. جمع نمرات پاسخ‌های مواد ۴، ۷، ۸، ۹، ۱۳، ۱۵، ۱۹، ۲۰، ۲۳، نشان دهنده زیر مقیاس خلق منفی است. جمع نمرات معکوس شده پاسخ‌های مواد ۳، ۵، ۶، ۱۰، ۱۷، ۲۱، ۲۲، نشان دهنده زیر مقیاس عدم تلاش، و جمع نمرات پاسخ‌های مواد ۱، ۲، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۸، نشان دهنده زیر مقیاس عذر تراشی است. حیدری و همکاران (۱۳۸۸) آن را ترجمه و ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس مذکور را مورد بررسی قرار دادند که از ۲۵ ماده ۲۳ ماده بر روی سه عامل «خلق منفی»، «تلاش» و «عذر تراشی» بار گردیده و دو ماده به علت بار نشدن روی هیچ یک از عوامل حذف گردیده بود. ترکیب خلق منفی با نمره معکوس شده تلاش (عدم تلاش) نشان دهنده خود ناتوان‌سازی رفتاری، و ترکیب خلق منفی با عذر تراشی نشان دهنده خود ناتوان‌سازی ادعایی است. جمع نمرات عامل‌های خلق منفی و عذر تراشی با نمره معکوس شده تلاش نشان دهنده خود ناتوان‌سازی کلی است. همبستگی این مقیاس با سازه‌های مرتبط با آن مانند عذر تراشی و کمی سعی و تلاش در یک نمونه ۲۴۵ نفری از ۰/۲۷ تا ۰/۶ گزارش شده، همچنین همسانی درونی آن در پژوهش‌های مختلف از ۰/۳۸ تا ۰/۷۰ گزارش نموده‌اند (کاتلین^۲، و لورنس^۳، ۱۹۹۹؛ نقل از حیدری، ۱۳۸۹). حیدری و همکاران آلفای کرونباخ عوامل را از ۰/۶ تا ۰/۷۲ و ضریب پایایی را ۰/۸۴ ذکر کردند که نشان دهنده پایایی مقیاس مورد نظر است. در این پژوهش برای خود ناتوان‌سازی کلی پایایی ۰/۷۴ به دست آمد.

1. Self-handicapping scale
2. Kathleen
3. Lawrence

۲. مقیاس عزت نفس ناپایدار^۱ (ISES): این مقیاس توسط چابرو، روسیو و کالاهان^۲ (۲۰۰۶) ساخته شده و متشکل از چهار ماده است، که به عنوان یکی از ابزارهای سنجش ناپایداری عزت نفس استفاده می‌شود. بر اساس طیف مقیاس لیکرت (از ۱ کاملاً مخالفم تا ۴ کاملاً موافقم) می‌باشد و کل نمره‌های مقیاس از ۴ تا ۱۶ درجه بندی می‌گردد و نمره بالاتر نشان دهنده عزت نفس ناپایدار می‌باشد. که ترجمه گردید و روایی صوری آن توسط اساتید راهنما، مشاور و اساتیدی که تحصیل کرده کشورهای انگلیسی زبان بودند، تایید گردید، که ویژگی‌های روان‌سنجی در ادامه اشاره می‌گردد.

در این تحقیق برای سنجش روایی مقیاس مذکور همبستگی آن با مقیاس عزت نفس رزنبرگ سنجیده شد، که همبستگی آن با خودکفایتی $0/148$ ، با خودکم بینی $0/393$ و با عزت نفس کلی $0/315$ در سطح معناداری $p < 0/001$ به دست آمد. کوینز^۳ (۲۰۰۹) همبستگی عزت نفس ناپایدار با عزت نفس رزنبرگ $0/498$ و با عزت نفس وابسته $0/350$ گزارش کرده است. پایایی مقیاس عزت نفس ناپایدار در این تحقیق در فاصله زمانی دو هفته‌ای در سطح معناداری کمتر از $p < 0/001$ برابر به $0/867$ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول مقیاس مذکور است. همچنین آلفای کرونباخ مقیاس مذکور $0/62$ به دست آمد. چابرو و همکاران (۲۰۰۶) پایایی این مقیاس را $0/89$ گزارش نمودند. در پژوهشی که کوینز^۳ (۲۰۰۹) در رابطه عزت نفس ناپایدار با اهمال کاری انجام داد پایایی مقیاس مذکور را $0/858$ ذکر کرده است.

۳. مقیاس ترس از ارزیابی منفی^۴ (FNE): برای سنجش ترس از ارزیابی منفی از مقیاس ترس از ارزیابی منفی واتسون (۱۹۶۹) استفاده گردید که یکی از خرده مقیاس‌های اضطراب اجتماعی است. و توسط مهرابی زاده هنرمند، نجاریان و بهارلو (۱۳۷۸) ترجمه گردید. یک

1. Instable self-esteem scale
2. Chabrol, Rousseau & Callahan
3. Koinis
4. Fear of negative evaluation scale

مقیاس خود گزارشی در قالب ۳۰ سوال بر پایه طیف درست و نادرست می‌باشد. ماده‌های شماره ۱، ۴، ۶، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۲۱، ۲۳، ۲۶ و ۲۸ برای پاسخ درست نمره صفر و برای پاسخ نادرست نمره ۱ می‌گیرند، دامنه نمره از ۰ تا ۳۰ می‌باشد. در یک نمونه دانشجویی پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ را ۰/۸۶ گزارش کردند. واتسون (۱۹۶۹) در یک نمونه دانشجویی پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ را ۰/۸۶ گزارش نمود. همچنین در تحقیق محمدی و سجادی‌نژاد (۱۳۸۶) همبستگی آن با اضطراب اجتماعی ۰/۵۰ بدست آمد. و هرمزی نژاد (۱۳۸۰) در یک نمونه دانشجویی ضریب پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و با روش گاتمن ۰/۸۷ گزارش داده است. در این تحقیق آلفای کرونباخ آن ۰/۷۱۴ به دست آمد.

روش اجرا

در ابتدا با هماهنگی توسط آموزش و پرورش کل تهران و معرفی به مناطق انتخاب شده و ملاحظات اجرایی، قبل از ارائه به دانش‌آموزان توضیحات مختصری درباره هدف پژوهش، ضرورت همکاری صادقانه آنها و چگونگی پاسخدهی به سوالات داده شد و اینکه پاسخ درست و یا غلطی وجود ندارد و هر کس باید نظر خود را بیان کند و پاسخ‌ها کاملاً محرمانه خواهد ماند، به صورت گروهی به سوالات پاسخ دادند و محدودیت زمانی برای این کار وجود نداشت و در کل به طور میانگین بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان برای پاسخدهی به سوالات صرف می‌شد.

یافته‌های پژوهش

در ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش / شاخص	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
عزت نفس ناپایدار	۱۰/۸۱	۲/۴۳	۴	۱۶
ترس از ارزیابی منفی	۱۶/۴۰	۵/۰۰	۳	۲۷
خود ناتوان‌سازی رفتاری	۵۳/۰۲	۸/۸۰	۲۱	۸۱
خود ناتوان‌سازی ادعایی	۵۹/۵۸	۱۱/۳۳	۲۵	۹۶
خود ناتوان‌سازی کلی	۸۰/۱۹	۱۱/۴۸	۴۶	۱۱۷

همانطور که مشاهده می‌کنید، در جدول (۱) شاخص‌های توصیفی متغیرهای پیش‌بین و ملاک (میانگین و انحراف استاندارد و همچنین حداقل و حداکثر) پژوهش آمده است. به منظور بررسی رابطه عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. در جدول (۲) ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی بین متغیرها و زیر مقیاس‌ها

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف استاندارد			
عزت نفس ناپایدار	۱۰/۸۱	۲/۴۳	-		
ترس از ارزیابی منفی	۱۶/۴۰	۵/۰۰	۰/۲۳۳**	-	
خود ناتوان‌سازی رفتاری	۵۳/۰۲	۸/۸۰	۰/۱۸۱**	۰/۲۳۵**	-
خود ناتوان‌سازی ادعایی	۵۹/۵۸	۱۱/۳۳	۰/۳۳۰**	۰/۳۰۰**	۰/۶۵۲**
خود ناتوان‌سازی کلی	۸۰/۱۹	۱۱/۴۸	۰/۲۶۱**	۰/۲۸۹**	۰/۸۸۳**

** $p < 0/001$

نتایج جدول (۲) میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین متغیرها نشان می‌دهد که بین عزت نفس ناپایدار و خود ناتوان‌سازی کلی رابطه مثبت و معناداری ($p < 0/001$)

($r=0/261$) وجود دارد. همچنین بین عزت نفس ناپایدار با خود ناتوان‌سازی رفتاری ($0/001$) و خود ناتوان‌سازی ادعایی ($r=0/181$, $p<0/001$) نیز رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

از سوی دیگر دیگر رابطه ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی کلی مثبت و معنادار است. ($r=0/289$, $P<0/001$) و فرض رابطه مثبت و معنادار این دو تایید می‌گردد و رابطه ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی رفتاری ($r=0/235$, $P<0/001$) و خود ناتوان‌سازی ادعایی ($r=0/300$, $P<0/001$) نیز مثبت و معنادار می‌باشد. همانطور که مشاهده می‌کنید بین متغیرهای پیش بین عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی نیز رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($r=0/233$, $P<0/001$).

به منظور تعیین سازه‌های عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی در پیش‌بینی‌کنندگی خود ناتوان‌سازی و ابعاد آن از رگرسیون همزمان استفاده گردید، که در جداول ۳ تا ۵ آمده است.

در جدول (۳) نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون چندگانه (همزمان) برای پیش‌بینی خود ناتوان‌سازی کلی از طریق عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی آمده است.

جدول ۳. میزان پیش‌بینی‌کنندگی عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی برای خود ناتوان‌سازی کلی

متغیر پیش‌بین	β	t	P<	R^2	R	F	P
عزت نفس ناپایدار	0/205	4/169	0/001	0/123	0/351	26/876	0/001
ترس از ارزیابی منفی	0/241	4/892	0/001				

نتایج جدول (۳) حاکی از آن است که در پیش‌بینی همزمان خود ناتوان‌سازی توسط عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی، عزت نفس ناپایدار به طور مثبت و معناداری ($P<0/001$)، ($\beta=0/205$) خود ناتوان‌سازی را پیش‌بینی کند، همچنین ترس از ارزیابی منفی نیز به طور مثبت و معناداری ($\beta=0/241$, $P<0/001$) توانایی پیش‌بینی خود ناتوان‌سازی را دارد.

در جدول (۴) نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون چندگانه (همزمان) برای پیش‌بینی خودناتوان‌سازی رفتاری از طریق عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی آمده است.

جدول ۴. میزان پیش‌بینی‌کنندگی عزت‌نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی برای خودناتوان‌سازی رفتاری

متغیر پیش‌بین	β	t	P<	R ²	R	F	P
عزت نفس ناپایدار	۰/۱۳۴	۲/۶۴۳	۰/۰۰۹	۰/۰۷۲	۰/۲۶۸	۱۴/۸۵۳	۰/۰۰۱
ترس از ارزیابی منفی	۰/۲۰۳	۴/۰۱۸	۰/۰۰۱				

نتایج جدول (۴) نیز حاکی از آن است که در پیش‌بینی همزمان خودناتوان‌سازی رفتاری توسط عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی، عزت نفس ناپایدار به طور مثبت و معناداری ($\beta=۰/۱۳۴, P<۰/۰۰۹$) خودناتوان‌سازی را پیش‌بینی کند، همچنین ترس از ارزیابی منفی نیز به طور مثبت و معناداری ($\beta=۰/۲۰۳, P<۰/۰۰۱$) توانایی پیش‌بینی خودناتوان‌سازی را دارد.

در جدول (۵) نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون چندگانه (همزمان) برای پیش‌بینی خودناتوان‌سازی ادعایی از طریق عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی آمده است.

جدول ۵. میزان پیش‌بینی‌کنندگی عزت‌نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی برای خودناتوان‌سازی ادعایی

متغیر پیش‌بین	β	t	P<	R ²	R	F	P
عزت نفس ناپایدار	۰/۲۷۵	۵/۷۲۱	۰/۰۰۱	۰/۱۶۲	۰/۴۰۲	۳۶/۹۰۹	۰/۰۰۱
ترس از ارزیابی منفی	۰/۲۳۶	۴/۸۹۸	۰/۰۰۱				

همچنین نتایج جدول (۵) نیز بیانگر آن است که در پیش‌بینی همزمان خودناتوان‌سازی ادعایی توسط عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی، عزت نفس ناپایدار به طور مثبت و معناداری ($\beta=۰/۲۷۵, P<۰/۰۰۱$) خودناتوان‌سازی را پیش‌بینی کند، همچنین ترس از ارزیابی منفی نیز به طور مثبت و معناداری ($\beta=۰/۲۳۶, P<۰/۰۰۱$) توانایی پیش‌بینی خودناتوان‌سازی را دارد.

برای بررسی تفاوت خودناتوان‌سازی در دختران و پسران نوجوان از آزمون t استفاده

گردید، که نتایج در جدول (۶) آمده است.

جدول ۶. تفاوت خود ناتوان‌سازی کلی بر حسب جنسیت

گروه	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
پسران	۷۸/۰۲	۱۱/۱۵	-۳/۷۸۰	۳۸۳	P<۰/۰۰۱
دختران	۸۲/۰۳	۱۱/۳۹			

همانطور که مشاهده می‌کنید، در خود ناتوان‌سازی کلی میانگین دختران ($SD=۱۱/۳۹$)، $(M=۸۲/۰۳)$ به‌طور معناداری ($P<۰/۰۰۱$)، $(t=۳/۷۸۰)$ بالاتر از پسران ($SD=۱۱/۱۵$)، $(M=۷۸/۰۲)$ می‌باشد، که نشان دهنده این است که دختران به‌طور معناداری از خود ناتوان‌سازی کلی بیشتر از پسران استفاده می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه حاضر تعیین رابطه عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی بود، همچنان که یافته‌های این تحقیق نشان داد، عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی و ابعاد آن رابطه مثبت و معناداری را دارد و پیش‌بینی‌کننده‌های خود ناتوان‌سازی در نوجوانان هستند. همبستگی ناپایداری عزت نفس با خود ناتوان‌سازی در این تحقیق همسو با پژوهش تاپس (۱۹۹۱) است. افراد با عزت نفس ناپایدار رفتاری را از خود بروز می‌دهند که از عزت نفس آنها حفاظت نمایند، از جمله عذر تراشی و نداشتن وقت کافی برای مطالعه استفاده می‌کنند (کرنیس، ۲۰۰۳ و ۲۰۰۰). اینگونه افراد روی جنبه‌های تهدیدآمیز و وقایع بین فردی بیشتر متمرکز می‌گردند و شکست تحصیلی در این گروه هم بیشتر است و این رفتار تهدیدآمیز باعث بروز رفتار خود ناتوان‌سازی در نوجوانان می‌گردد. ترس از ارزیابی منفی که جزء مؤلفه‌های زیربنایی اضطراب اجتماعی است با خود ناتوان‌سازی رابطه مثبت و معناداری داشت که در تحقیقات گوناگون مثل رودوالد و همکاران (۱۹۹۱) و استروب^۱، (۱۹۸۶) به رابطه مثبت اضطراب اجتماعی با خود ناتوان‌سازی اشاره شده است. اصولاً نوجوانان وقتی در

اجتماع و در بین همسالان خود هستند نگران این موضوع بوده که دیگران در مورد آنها و توانایشان چگونه فکر می‌کنند و این نگرانی ممکن است ترسی در آنها ایجاد نماید که مانع بروز توانایی آنان گردد و باعث دست زدن به راهبردهای خود ناتوان‌سازی برای حفظ تصور مثبت از خود از منظر دیگران شوند. و تأکید و فشاری که در فرهنگ ما بر روی نوجوانان برای ابراز وجود و نشان دادن استعدادها وجود دارد زمینه استفاده از راهبردهای دفاعی را موجب می‌گردد. تریاندیس^۱ و همکاران (۱۹۹۰) بیان می‌دارند که در جوامع جمع‌گرا تأکیدی که وجود دارد، بیشتر روی سرنوشت گروهی، پیشرفت گروه، تمامیت و یکپارچگی خانواده، اطاعت و فرمانبرداری است در حالی که در جوامع فردگرا تأکید روی سرنوشت شخصی، موفقیت فردی، لذت و رقابت خود فرد وجود دارد و خود ناتوان‌سازی در فرهنگ‌های جمع‌گرا ممکن است بیشتر به وسیله نیاز به حفاظت از عزت نفس عمومی صورت گیرد، در حالی که در فرهنگ فردگرا خود ناتوان‌سازی برای حفاظت از عزت نفس شخصی صورت می‌گیرد (پولفورد، جانسون و اویدا^۲، ۲۰۰۵). خود ناتوان‌سازی کلی در بین پسران و دختران تفاوت داشت و دختران نسبت به پسران بیشتر از خود ناتوان‌سازی کلی استفاده نمودند، اما در باب تفاوت جنسیت در خود ناتوان‌سازی نتایج ضد و نقیض زیادی وجود داشته است استروب (۱۹۸۶) و حیدری (۱۳۸۹) تفاوت معناداری بین دو جنس به دست نیاوردند، اما (هاریس و اسنایدر، ۱۹۸۶؛ برگلاس و جونز، ۱۹۷۸؛ رودوالد و داویسون، ۱۹۸۶؛ رودوالد و هیل، ۱۹۹۵؛ استروب، ۱۹۸۶؛ نقل از مارتین^۳، ۲۰۰۳) بین دو جنس تفاوت معناداری یافتند. کاکوادا^۴ (۲۰۱۱) نشان داد پسران بیشتر از دختران از خود ناتوان‌سازی استفاده می‌نمایند. عوامل گوناگونی در بروز تفاوت در ابعاد مختلف خود ناتوان‌سازی تأثیر دارد، بخصوص ساخت، بافتار و شبکه‌های اجتماعی که وجود دارد، از سوی دیگر سازه‌های شخصیتی و نقش‌های جنسیتی در این زمینه

-
1. Triandis
 2. Pulford, Awaida & Johnson
 3. Martin
 4. Cocorada

اثرگذار است، بخصوص حساسیت‌ها و مسئولیت‌پذیری بیشتری که در فرهنگ‌های شرقی و در ایران در باب دختران وجود دارد زمینه اضطراب بیشتر را در آنان فراهم می‌آورد و در زمینه اجتماعی و ارتباطی که با دیگران دارند نگران بوده و خلق و خوی آنها هم در این زمینه اثر دارد. همچنین نوع تربت والدین به خصوص سبک‌های فرزندپروری استبدادی موجب استفاده بیشتر از راهبرد خودناتوانی می‌گردد (حیدری و همکاران، ۱۳۸۸). پژوهش فاتی‌زاده و همکاران (۱۳۸۷) در بررسی ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با خود ناتوان‌سازی گویای این مطلب است که در پسران ویژگی‌های شخصیتی خودپذیری، اجتماعی شدن، و حضور اجتماعی با خود ناتوان‌سازی رابطه دارد، و در دختران ویژگی‌های همچون خویش‌داری، اجتماعی شدن، احساس خوب بودن، کارایی ذهنی، تحمل، پیشرفت از طریق همنوایی، پیشرفت از طریق استقلال و اشتراک رابطه معناداری با خود ناتوان‌سازی دارد. پسران معمولاً دنبال استقلال خویش هستند و دختران دچار این ترس و دلهره‌ی می‌باشند که مهارت‌های ویژه و توانایی لازم برای رفتار میان فردی را ندارند و این امر آنها را در شناخت، اصلاح تفکرات، نگرش‌ها و اسنادهای منفی یاری می‌دهد و تنیدگی بین شخصی بیشتری را نسبت به پسران تجربه می‌کنند، علی‌الخصوص در ارتباطی که با دوستان، خانواده و اطرافیان خود دارند. چابری و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند که دختران نسبت به پسران از عزت نفس ناپایدارتر و خودپنداره پایین‌تری برخوردارند. دلایلی که ذکر می‌کنند به خاطر افسردگی و نشانه‌های مرزی^۱ بیشتر در دختران است. عامل دیگر که می‌تواند نقش تبیینی در تفاوت‌های جنسیتی در خود ناتوان‌سازی داشته باشد، تفاوت‌های مربوط به نقش‌های جنسیتی در جوامع مختلف باشد، جوزفس، مارکوس و تفرودی^۲ (۱۹۹۲) نشان دادند که عزت نفس برای هر دو جنس به طور مؤثری از نقش‌های جنسیتی تأثیر می‌پذیرد، و در اکثر جوامع عزت نفس زنان به ارتباط و وابستگی متقابل آنها به

1. Borderline
2. Josephs, Markus & Tafarodi

سایرین مرتبط است در حالی که برای مردان عامل مؤثر در عزت نفس، استقلال و مستقل بودن آنها می‌باشد.

با توجه به اهمیت و ضرورت دوره نوجوانی که دوره گذار مهمی در فرآیند زندگی می‌باشد، یافته‌های این پژوهش می‌تواند فهم استفاده از رفتارهای خود ناتوان‌ساز و پیامدهای آن و عوامل موفقیت یا شکست را در آنان بالا ببرد. نوجوانان می‌توانند با آگاهی نسبت به این عوامل حداکثر استفاده از زمان و موفقیت در مدرسه برای بدست آوردن سطوح بالای آموزشی را بکار گیرند، و برای مشاوران، روان‌شناسان، و آگاهی معلمین و والدین می‌تواند راهگشا و مؤثر باشد تا نوجوانان تلاش و فعالیت خود را جهت کسب موقعیت شغلی، مالی و تحصیلی بهتر در آینده افزایش می‌دهند. دانش‌آموزان جهت پیشرفت و موفقیت نیاز دارند فعالیت‌ها و تلاش‌های خود را افزایش دهند و هر عاملی که پیشرفت آنها را متوقف یا عملکرد آنها را سد می‌نماید، نیازمند شناسایی است تا با مداخلات مناسب از عهده آنها برآیند. پیشنهاد می‌گردد به جای تأکید بر انتخاب افراد به وسیله نمره و ارزشیابی کمی به رشد شایستگی‌ها و صلاحیت‌های آنان توجه گردد. و با وجود نتایج ضد و نقیض در باب تفاوت جنس در خود ناتوان‌سازی از این متغیر به عنوان نقش میانجی در تحقیقات بعدی استفاده گردد و در مقاطع تحصیلی دیگر و در مناطق مختلف کشور با فرهنگ‌های متعدد پژوهش‌های جهت تبیین خود ناتوان‌سازی صورت گیرد.

منابع فارسی

- بساکن‌نژاد، سودابه. (۱۳۸۸). رابطه حرمت خود، کمال‌گرایی و خود شیفتگی با خود ناتوان‌سازی در گروهی از دانشجویان. *مجله روان‌شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۱۳(۱) (پیاپی ۴۹): ۶۹-۸۴.
- حیدری، محمود. (۱۳۸۹). بررسی جایگاه خود ناتوان‌سازی در مدل ساختاری پیش‌بینی موفقیت تحصیلی. *رساله دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران*.
- شکرکن، حسین؛ هاشمی شیخ‌شبابی، سید اسماعیل؛ نجاریان، بهمن. (۱۳۸۴). بررسی رابطه برخی پیش‌بینندهای مهم و مربوط با خود ناتوان‌سازی تحصیلی و رابطه آن با پیامدهای برگزیده در دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان‌های اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، دوره سوم، سال دوازدهم، شماره ۳. ص: ۱۰۰-۷۷.
- فاتحی‌زاده، مریم؛ رئیس، فاطمه؛ جزایری، رضوان‌السادات. (۱۳۸۷). رابطه بین خود ناتوان‌سازی تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان دختر و پسر شهر اصفهان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، سال ۲، شماره ۳ و ۲، ۵۰۳-۴۹۱.
- محمدی، نوراله؛ سجادی‌نژاد، مرضیه‌سادات. (۱۳۸۶). رابطه نگرانی از تصویر بدنی، ترس از ارزیابی منفی و عزت نفس با اضطراب اجتماعی، *فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، ۲ (۵) ۷۰-۵۵.
- نیکنام، ماندانا؛ حسینیان، حسینیان؛ یزدی، سیده‌منور. (۱۳۸۹). رابطه باورهای کمال‌گرایانه و رفتارهای خود ناتوان‌ساز در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، دوره ۴، شماره ۲، ۱۰۸-۱۰۳.
- وکیلان، سارا؛ قنبری هاشم‌آبادی، بهرام‌علی. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی تلفیق گروه درمانی شناختی- رفتاری و آموزش مهارت‌های اجتماعی بر ترس از ارزشیابی منفی و اجتناب اجتماعی، *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۲، ۱۱-۲۸.
- هرمزی‌نژاد، معصومه. (۱۳۸۰). رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی*، دوره ۳ (۷)، شماره ۳ و ۴، صص ۵۰-۲۹.

منابع انگلیسی

- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factor in self-defeating behavior, *Review of general psychology*, 1, 145-174.
- Bodnar, E. L. (2004). Gender Differences in the Quality of Temmate relationships and fear of negative evaluation in competitive athletes. college of art and sciences of American university, Washington.DS.
- Burger, J., M. (2006). *Kişilik*. İ. D. E. Sarioğlu (Cev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Chabrol, H., Rousseau, A., & Callahan, S. (2006). Preliminary results of a scale assessing instability of self-esteem. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(2), 136-141.
- Clark, D. M., Wells, A. (1995) A cognitive model of social phobia. In: Heimberg, R. G., et al (ed) *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment*. Guilford Press, New York, pp 69-93
- Cocorada, E. (2011). Academic self-handicapping and their correlates in adolescence. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov*, Vol 4 (53) 57-64.
- Dutton, K. A., & Brown, J. D. (1997). Global self-esteem and specific self-views as determinants of people's reactions to success and failure. *Journal f of Personality and Social Psychology*, 73, 139-148.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye giriş: Psikoloji ve yaşam* (19. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Harris, R., & Snyder, C. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 451-458.
- Harter, S. (1988). Causes, Correlates, and the functional role of global self-worth: A life-span perspective In J. kollingian & R. Sternberg, Eds. *Perception of competence and incompetence across the life-span*. Yale university press, New Haven, CT.
- Higgins, R. l., Snyder, C. R., & Berglas, S. (1990). *Self-handicapping: the paradox that isn't*. New York: plenum.
- Hill, Z. V., Chadha,S., Osterman, L. (2008). Psychological defense and self-steem instability: Is defense style associated with unstable self-steem? *Journal of research in personality*, 42, 348-364.
- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attribution about the self through self-handicapping strategies: the appeal of alchol and the role of under achhievement. *Personality and social psychology Bulltin*, 4, 200-206.
- Josephs, R. A., Markus, H. R., & tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 63, 391-402.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1 – 26.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self- esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73, 1-37.
- Kernis, M. H., Grannemann, B.D.,& Barclay, L.C.(1992). Stability of self steem : Assessment, correlates, and excuse making. *Journal of personality*, 60 (31), 621-644.

- Kernis, M.H., & Waschull, S.B. (1995). The interactive roles of stability and level of self-esteem: Research and theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 27, 93-141.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Mathis, L.C. (1991). Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 80-84.
- Kernis, M. H., Paradise, A.W., Whitaker, D.J., Wheatman, S.R. & Goldman, B.N. (2000). Master of one's psychological domain? No likely if one's self-esteem is unstable. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 26 (10), 1297- 1305.
- Kimble, C. E., Kimble, E. A., & Croy, N. A. (1988). Development of self-handicapping tendencies. *The Journal of Social Psychology*, 138, 524-535.
- Klein, M. S. (2004). Perfectionism, fear of negative evaluation, and competitive anxiety in athletes. *Master of Art in Psychology*. College Of Art and Sciences American University, Washington, DC
- Koinis, N. C. (2009). Self-esteem level, self-esteem stability, and procrastination: predictors of Academic Achievement in first year medical students. *Doctoral Dissertation of Philosophy in Psychology*, Fielding Graduate University
- Kolditz, T. A., & Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 492-502.
- Lupien, P.S., Seery, D. M., & Almonta, L.J. (2010). Discrepant and congruent self-esteem: Behavioral self-handicapping as a preemptive defensive strategy. *Journal of Experimental Social Psychology*. San Diego: vol. 46, Iss. 6; pg. 1105.
- Maltese, A., Alesi, M., & Maria Alù, A. G. (2012). Self-esteem, defensive strategies and social intelligence in the Adolescence. *Social and Behavioral Sciences*, 69, 2054 – 2060.
- Midgley, C., Arunkumar, R., & Urda, T. (1996). "If don't do well tomorrow, there's a reason": predictors of adolescents' use self-handicapping strategies. *Journal of Education Psychology*, 88: 423-434.
- O'Brien, E. P. (2000). Self-handicapping Behaviors, Psychosocial Variables And Academic Achievement of Middle school Adolescent. *Doctoral Dissertation of Psychology*, Wayne State University, Detroit, Michigan.
- Rapee, R. M., Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety In social Phobia. *Behaviour Research And Therapy*, (35): 741-765.
- Rhodewalt, F., Morf, C, Hazlett, S., & Fairfield, M. (1991). Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 121-131.
- Ridgers, N., & Fazey, D. M. A. (2007). Perception of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education. *British Journal of Educational Psychology*. Vol. 77, Iss. 2; pg. 339.
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls & A.G. Greenwald (Eds), *Psychological perspectives on the self* (Vol 3), pp107-136. Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Scott, R. R., Kelli, E. C., & Marcus, K. R. (2002). Self-handicapping and the Five Factor Model of personality: mediation between Neuroticism and Conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 32, 1173-1184.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. *Basic and applied social psychology*, 7, 211-224
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-Handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology*, 33, 448-457.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1619-1628.