

تعیین سطح پیش‌بینی کننده عزت‌نفس در خود ناتوان‌سازی میان دانشجویان ورزشکار قهرمان و غیرقهرمان در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

روانشناسی بالینی و شخصیت

دانشور
وهتار

نویسندگان: لیلا سابقی^۱، عصمت دانش^{۲*}، حسین رضابخش^۳ و نرگس سلیمی نیا^۴

- ۱- کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
- ۲- دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
- ۳- استادیار گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
- ۴- دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه علوم مالزی.

*Email: esmat_danesh@yahoo.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین و مقایسه میزان خود ناتوان‌سازی و عزت‌نفس در میان دانشجویان ورزشکار قهرمان و دانشجویان ورزشکار غیر قهرمان بود. روش پژوهش پس‌رویدادی و جامعه آماری ۹۷۵ نفر دانشجوی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد واحد کرج در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای و فرمول برآورد نمونه بورگ و گال، ۱۱۵ نفر به تفکیک مقطع تحصیلی، جنس و وضعیت قهرمانی انتخاب شد. ابزار پژوهش پرسشنامه خود ناتوان‌سازی جونز، رودالت و عزت‌نفس روزنبرگ بود. داده‌ها از طریق تحلیل واریانس دو راهه تک‌متغیری، ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون تک‌متغیری تحلیل شد. نتایج حاکی از عزت‌نفس بالاتر ورزشکاران قهرمان از ورزشکاران غیرقهرمان بود، اما تفاوت معناداری بین سطح عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر قهرمان و غیرقهرمان مشاهده نشد. رابطه بین عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی در دانشجویان ورزشکار پسر قوی‌تر از این رابطه در بین دانشجویان ورزشکار دختر و رابطه بین خود ناتوان‌سازی و عزت‌نفس دانشجویان ورزشکار تربیت بدنی معکوس بود. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه‌گیری کرد خود ناتوان‌سازی و عزت‌نفس پیش‌بینی کننده یکدیگرند و چون رابطه معکوس بین عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی در دانشجویان ورزشکار غیرقهرمان قوی‌تر از این رابطه در بین دانشجویان قهرمان است، می‌توان با فراهم آوردن زمینه‌ها و امکانات برای کسب موفقیت، عزت‌نفس و خود توانمندسازی افراد را افزایش داد.

• دریافت مقاله: ۹۲/۳/۱۲

• پذیرش مقاله: ۹۳/۳/۱۷

Scientific-Research Journal
Of Shahed University
Twenty-first Year, No.11
Autumn & Winter

2014-2015

Clinical Psy. & Personality

دو فصلنامه علمی-پژوهشی
دانشگاه شاهد
سال بیست و یکم - دوره
جدید شماره ۱۱
پاییز و زمستان ۱۳۹۳

کلید واژه‌ها: خود ناتوان‌سازی، عزت‌نفس، دانشجویان ورزشکار، قهرمان، غیرقهرمان

مقدمه

بر طبق سوگیری خود سودمند، افراد در مجموع موفقیت را سریعاً به صورت علت درونی و شکست را به صورت علت بیرونی می‌بینند. این سوگیری به اعمال راهبردهایی جهت محافظت از عزت‌نفس یا افزایش آن اشاره دارد بر این اساس موفقیت‌ها و توانایی‌ها به عوامل درونی و شکست‌ها به عوامل و شرایط بیرونی نسبت داده می‌شود [۳]. سارانک^۷ بر این باور است که خود ناتوان‌سازی با سازه‌های روانشناختی از جمله ترس از شکست، افسردگی، عزت‌نفس و تنیدگی همبستگی دارد [۵].

این حقیقت که افراد مانع موفقیت خود می‌شوند پدیده‌ای نادر یا جدید نیست. در اوایل سال ۱۹۲۹ روان تحلیل‌گر معروف آلفرد آدلر مشاهده نمود که بیماران از قرار معلوم به رفتار خود شکن^۸ مبادرت می‌ورزند. علاوه بر این، در حکایات فکاهی نشریات عمومی بسیار دیده می‌شود که چگونه گاهی افراد باهوش برای تضعیف کارایی عملکرد خود کارهایی احمقانه انجام می‌دهند [۶]. در تعریف عزت‌نفس دو بخش را در نظر می‌گیرند، یکی داشتن احساس اطمینان در برخورد با چالش‌های زندگی (باور به خود توانمندی) و دیگری احساس داشتن صلاحیت برای خوشبخت شدن (احترام به خود یا عزت‌نفس). باور به خود توانمندی به معنای داشتن اطمینان به عملکرد ذهن است. یعنی این که باور کنیم توانایی فکر کردن، درک نمودن، آموختن، انتخاب کردن و تصمیم‌گیری داریم. یعنی این که بتوانیم حقایق و واقعیت‌های مربوط به نیازها و خواسته‌های خود را درک کنیم و به خود اعتماد و اتکا داشته باشیم. احترام به خود یا داشتن عزت‌نفس، به معنای اطمینان داشتن به ارزش خود است، یعنی آن که به خود حق بدهیم زندگی کنیم و شاد باشیم [۷]. عزت‌نفس یک نیاز اساسی است که در فرآیندهای زندگی نقش مهم و به سزایی بر عهده دارد زیرا بر رشد و سلامت و طبیعی بودن فرد کمک می‌کند [۸]. خود ناتوان‌سازی در ورزش به عنوان یک ویژگی و یک پدیده وضعیتی و یا به عبارتی بهتر یک راهبرد، تعریف

خود ناتوان‌سازی^۱ اولین بار توسط جونز و برگلاس^۲ در ۱۹۷۸ مطرح شد و آن‌ها از این اصطلاح برای توصیف فرایندی استفاده کردند که طی آن افراد از عزت-نفس خود در رویارویی با خطرات قابل توجه محافظت می‌کنند [۱]. آن‌ها خود ناتوان‌سازی را به عنوان هر عمل یا انتخاب، تعریف کردند که شامل مجموعه عملکردهایی است که فرصت برونی کردن (یا عذر تراشی) شکست و درونی کردن (پذیرش منطقی موفقیت به عنوان توانایی شخصی) موفقیت را افزایش می‌دهد. طبق نظر آن‌ها خود ناتوان‌سازها در دنیای ورزش کسانی هستند که عملکرد بد خود را به عوامل خارجی نسبت می‌دهند [۲]. در واقع طبق نظر آن‌ها خود ناتوان‌سازی زمانی رخ می‌دهد که افراد تکلیف مربوط به خود را، پیش‌بینی‌کننده شکست بدانند و در نتیجه برای احساس کامیابی موانعی را ایجاد کنند [۳]. به نظر می‌رسد یکی از ساختارهای زیربنایی خود ناتوان‌سازی نظریه اسناد علی^۳ باشد. نظریه اسناد علی فریتز هایدل^۴ که در سال ۱۹۵۸ مطرح گردید به شرایطی مربوط است که در آن فرد مسئول پیامدهای رفتاری خود شناخته می‌شود. بر اساس این نظریه، اسنادها تحت تأثیر خواسته‌ها و نیازهای فرد قرار دارند و به منظور حفظ و افزایش عزت‌نفس^۵، سوگیری‌های اسنادی صورت می‌گیرد. [۴]. اساس نگرش اسنادهای علی در ورزش این است که مردم، مریبان، بازیکنان، والدین، تماشاچیان و رسانه‌ها درباره علت‌های احتمالی برد و باخت یا موفقیت و شکست می‌اندیشند. آنچه در اینجا مهم است این است که محتوای این تبیین‌ها اغلب بر عواطف آینده ورزشکاران و مؤثر بودن عملکردشان اثر می‌گذارد. از جهتی دیگر سوگیری خود سودمندی^۶ نیز در پژوهش‌های اسناد ورزشی مورد حمایت قرار گرفته است.

1. Self-handicapping
2. Jones & Berglas
3. causal attribution
4. Fritz Heider
5. self-esteem
6. self-serving

7. Sahranc

8. self-defeating

توانمندی‌اش عزت‌نفس او نیز کاهش خواهد یافت، خود ناتوان‌سازی، رفتاری برای جلوگیری از پیامدهای منفی شکست خواهد بود. در واقع رفتار خود ناتوان‌سازی برای حفاظت از خود و عزت‌نفس شکننده انجام می‌شود [۱۵]. خود ناتوان‌سازی یک استدلال به حساب می‌آید به این دلیل که برای نیاز به حفاظت از عزت‌نفس کلی انگیزه‌ای وجود داشته باشد. این انگیزه نشان می‌دهد که چگونه خود ناتوان‌سازی به وسیله پیش‌بینی شرایط تهدید برای عزت‌نفس یا دستکاری (بازخورد موفقیت غیرتصادفی) که تردیدهایی را در مورد توانایی شخص ایجاد می‌کند افزایش پیدا می‌کند [۱۶]. برای توضیح بیشتر مطلب می‌توان گفت، افکار غیرواقعی با میزان بالا باعث افزایش عزت‌نفس مثبت‌تر و کاهش انگیزه بعدی می‌شود، همچنین این افکار در حضور راهبردهای خود ناتوان‌سازکننده افزایش یافته و از عزت‌نفس در استنباط از شکست حفاظت می‌کنند و همچنین فاکتور متزلزل در مدل خود ناتوان‌سازی برای عذرتراشی در عملکرد پایین به منظور حفاظت از عزت‌نفس هستند، در نتیجه اینطور به نظر می‌رسد اگر میزان عزت‌نفس بالا باشد، نیاز به استفاده از راهبردهای خود ناتوان‌سازکننده، بسیار تقلیل پیدا خواهد کرد و استفاده از راهبردهای خود ناتوان‌سازی بسته به میزان عزت‌نفس فرد می‌باشد [۱۷].

صرفنظر از پیامدها، به نظر می‌رسد خود ناتوان‌سازی یک بازی بدون باخت است - حداقل در شرایطی که تأثیرات عملکرد بسیار مهمتر از موفقیت در عملکرد است [۱۸]. راهبرد خود ناتوان‌سازی را می‌توان انحرافی از رفتار دفاع از خود و یا خدمت به خود دانست. تمایل خدمت به خود زمانی است که افراد مکرراً ادعای موفقیت دارند و منکر این موضوع هستند که در شکست‌شان نیز خودشان مقصرند. در حقیقت افراد، خودشان عمداً از پذیرش مسئولیت شکست ممانعت می‌کنند، این یک مثال از رفتار دفاع از خود است. در واقع به وسیله این راهبرد دفاع از خود است، که افراد می‌توانند به طور مداوم از موفقیت‌ها بهره‌برداری کنند ولی حاضر به پذیرش شکست‌ها نشوند [۱۹].

شده است، بدین معنا که، خود ناتوان‌سازی / ایجاد موانع، به فرد امکان کاهش گستره تلاش برای پیشگیری از تجربه شکست را می‌دهد [۹]. جونز و برگلاس در پژوهش دیگر خود در رابطه با ورزشکاران به نکات خاصی پی بردند، برای مثال خود ناتوان‌سازان در دنیای ورزش کسانی هستند که عملکرد بد خود را به عوامل خارجی نسبت می‌دهند. مثل یک ورزشکار تنیس که بعد از یک ضربه بد رشته‌های راکت خود را تنظیم می‌کند و تنظیم نبودن آن را باعث ضربه بد می‌داند و یا ورزشکاران گلف که از انجام تمرینات اجتناب می‌کنند تا بعداً بتوانند بهانه‌ای برای عملکرد احیاناً ضعیف خود داشته باشند [۱۰]. ورزشکاران برجسته، اغلب به اسناد صدمه بدنی (علت بیرونی بی‌ثبات) می‌پردازند تا عملکرد ضعیف خود را تبیین کنند. به‌ویژه اگر نبود موفقیت همچنان ادامه داشته باشد [۱۱]. از دیدگاه اسنادی، خود ناتوان‌سازی رابطه بین توانایی و عملکرد را مبهم می‌سازد. بنابراین، یک ورزشکار خود ناتوان‌ساز که عملکرد ضعیفی دارد می‌تواند شکست خود را ناشی از موانع فراروی خود بداند تا توانایی یا ضعف عملکرد [۱۲] در نتیجه، عزت-نفس حفظ می‌شود و بالعکس. اگر فرد موفق شود، مسلماً مکانیسم‌های مشابه موفقیت را به توانایی‌های فردی خود نسبت خواهد داد که در نتیجه باعث افزایش عزت‌نفس می‌شود. در واقع خود ناتوان‌سازی راهبردی است که به میزان عزت‌نفس وابسته می‌باشد. همچنین در این راستا یوسال و کنی^۱، نیز عقیده دارند خود ناتوان‌سازی در کوتاه مدت موجب افزایش احترام به خود یا عزت‌نفس می‌شود، اما خود ناتوان‌سازی در بلند مدت کاهش سطح عزت‌نفس را در پی خواهد داشت [۱۳].

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هم عزت‌نفس بالا و هم عزت‌نفس پایین در موقعیت‌های مختلف با خود ناتوان‌سازی رابطه دارد [۱۴]، به اعتقاد اسمیت^۲، در شرایطی که فرد پیش‌بینی می‌کند عملکرد ضعیفی خواهد داشت و در نتیجه با زیر سؤال رفتن شایستگی و

1. Uysal & Knee
2. Smith

را دارد، اگر بتوان به میزان عزت‌نفس و در نتیجه میزان استفاده از خودناتوان‌سازی ورزشکاران قهرمان و غیرقهرمان دست یافت، می‌توان از ورزشکاران دارای خود ناتوان‌سازی پایین و عزت‌نفس بالا، انتظار موفقیت بیشتری داشت. بنابراین هدف اساسی پژوهش حاضر تعیین سطح پیش‌بینی‌کننده عزت‌نفس در خود ناتوان‌سازی میان دانشجویان ورزشکار قهرمان و غیرقهرمان بود. هدف‌های دیگری که در این پژوهش دنبال شدند، عبارت بود از:

۱. تعیین تفاوت میزان خود ناتوان‌سازی ورزشکاران [قهرمان] و ورزشکاران [غیرقهرمان] دختر و پسر.
۲. تعیین تفاوت میزان عزت‌نفس ورزشکاران [قهرمان] و ورزشکاران [غیرقهرمان] دختر و پسر.
۳. تعیین رابطه خود ناتوان‌سازی با عزت‌نفس دانشجویان دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۴. تعیین تفاوت شدت رابطه بین خود ناتوان‌سازی و عزت‌نفس ورزشکاران [قهرمان] و ورزشکاران [غیرقهرمان].
۵. تعیین تفاوت شدت رابطه بین خود ناتوان‌سازی و عزت‌نفس دانشجویان دختر و پسر دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

روش

نوع پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع طرح‌های پس‌رویدادی بو است.

آزمودنی

جامعه پژوهش عبارت بود از کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به تعداد ۹۷۵ نفر، که در زمان پژوهش در یکی از مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ مشغول به تحصیل بودند. نمونه نیز شامل ۱۱۵ نفر بود که از طریق فرمول برآورد نمونه بورگ و گال ۱۹۸۹ در مقایسه دو گروه، با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای به تفکیک مقطع تحصیلی، جنس و

اگرچه در ایران پژوهش‌های معدودی در زمینه خود ناتوان‌سازی صورت گرفته است اما به نظر می‌رسد هیچ‌کدام رابطه آن را با عزت‌نفس و در جامعه ورزشی مورد بررسی قرار نداده است، با توجه به این که سلف^۱، بر این باور است که رفتار خود ناتوان‌سازی باید در زمینه اجتماعی بررسی شود زیرا خود ناتوان‌سازی تنها زمانی به کار می‌رود که عزت‌نفس در معرض تهدید باشد؛ و با توجه به این که ورزش دارای شرایطی است که احتمال موفقیت در آن با تردید همراه است و با احتمال بالایی فرد ممکن است مورد ارزیابی قرار گیرد، به نظر می‌رسد بررسی این متغیرها فضائی ایده‌آل برای تعیین ماهیت و روابط خود ناتوان‌سازی باشد [۲۰]. همچنین در بررسی ادبیات، خلاء پژوهشی در بررسی این موضوع در جامعه ورزشی مشاهده می‌شود، در حالی که از مجموع پژوهش‌های موجود، چنین استنباط می‌شود که بهتر است این متغیر در جامعه ورزشی نیز مطالعه شود. با توجه به اینکه در فرآیند تعلیم و تربیت (به خصوص در ورزشکاران) توجه به این عوامل پایه‌ای امری اساسی و دارای اهمیت بسیار بالایی است، به این دلیل که اگر در شناسایی و میزان استفاده از راهبردهای خود ناتوان‌سازی و میزان عزت‌نفس اشخاص موفق عمل نکنیم، نمی‌توان رفتارها و واکنش‌های افراد و به خصوص ورزشکاران را درست پیش‌بینی کرد. بنابراین بهترین شیوه آموزش برای رشد مؤلفه‌هایی مانند (خود ناتوان‌سازی و عزت‌نفس) آشنایی هرچه بیشتر مربیان و برنامه‌ریزان ورزشی با این مفاهیم وابسته به روانشناسی است. توجه به مسائل روانشناختی ورزشکاران در اغلب اوقات بسیار مهمتر از ابعاد زیست‌شناختی آنان است [۲۱]. مسئله پژوهش برای پژوهشگر از اینجا آغاز می‌شود که میزان عزت‌نفس به چه اندازه می‌تواند خود ناتوان‌سازی را پیش‌بینی نموده و چه تفاوتی میان خود ناتوان‌سازی و عزت‌نفس ورزشکاران دختر و پسر قهرمان و غیر قهرمان وجود دارد. با توجه به اینکه خود ناتوان‌سازی نقش سازنده‌ای در میزان موفقیت در ورزش و عملکردهای بعدی ورزشکار

1. Self

روزنبرگ در سال ۱۹۶۵ برای اندازه‌گیری عزت‌نفس کلی و ارزش شخصی ساخته شد. این مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را می‌سنجد. ضرایب آلفای کرونباخ این مقیاس در نوبت اول ۰/۸۷ برای مردان و ۰/۸۶ برای زنان و در نوبت دوم ۰/۸۸ برای مردان و ۰/۸۷ برای زنان محاسبه شده است [۲۳]. همبستگی آزمون مجدد در دامنه ۰/۸۸-۰/۸۲ و ضریب همسانی درونی یا آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۸-۰/۷۷ قرار دارد. این مقیاس از روایی داخلی رضایت بخشی ۰/۷۷ برخوردار است. پایایی نسخه فارسی با روش بازآزمایی، به فاصله ده روز محاسبه شده و ضریب همبستگی ۰/۷۴ به دست آمده است [۲۴]. در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش همسانی درونی محاسبه شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی درونی مناسب آزمون در نمونه پژوهشی مورد مطالعه است.

شیوه تحلیل داده‌ها: داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس دو راهه تک‌متغیری، ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون تک‌متغیری تحلیل شد.

نتایج

از ۱۱۵ دانشجوی ورزشکار بر حسب جنس و وضعیت آزمودنی‌ها ۱۱/۳ درصد پسر قهرمان، ۳۸/۳ درصد پسر غیرقهرمان، ۸/۷ درصد دختر قهرمان، ۴۲/۶ درصد دختر غیرقهرمان بودند. بر حسب جنس و مقطع تحصیلی ۳۳/۰ درصد پسر و ۸/۳۴ دختر در مقطع کارشناسی، و ۱۶/۵ درصد پسر و ۱۵/۷ درصد دختر در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. در مقطع کارشناسی ۹/۶ درصد دانشجویان قهرمان و ۵۸/۳ درصد دانشجویان غیرقهرمان و در مقطع کارشناسی ارشد ۹/۶ درصد دانشجویان قهرمان و ۲۲/۶ درصد دانشجویان غیرقهرمان بودند.

جدول ۱ نشان می‌دهد که میزان خود ناتوان‌سازی بین دانشجویان ورزشکار دختر و پسر قهرمان و غیرقهرمان دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی تفاوت ندارد.

وضعیت قهرمانی، سپس به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از فهرست اعضای جامعه انتخاب شدند. لازم به توضیح است که منظور از قهرمان، ورزشکارانی هستند که در زمینه‌های مختلف ورزشی (تکواندو، کاراته، جدو، شنا و همچنین ورزش‌های گروهی از جمله فوتبال، والیبال و بسکتبال)، دارای مدال‌های قهرمانی از نوع طلا، نقره، برنز و یا ترکیبی از آنها را در سطح کشور و بالاتر به مدت ۳ دوره داشته‌اند.

ابزار پژوهش

۱. مقیاس خود ناتوان‌سازی^۱: این مقیاس ۲۵ ماده‌ای در سال ۱۹۸۲، توسط جونز و رودوال^۲ به منظور سنجش رفتارهای خود ناتوان‌ساز ساخته شد. پرسش‌ها در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم = ۰ تا کاملاً موافقم = ۵ تنظیم شده است. حداقل نمره آزمودنی‌ها ۰ و حداکثر آن ۱۲۵ است. همسانی درونی این مقیاس از ۰/۳۸ تا ۰/۷۰ گزارش شده است [۲۲]. پایایی مقیاس با بازآزمایی در طی یک ماه $r=0.74$ به دست آمده است [۲۳]. مقیاس خود ناتوان‌سازی توسط حیدری، دهقانی و خدائپناهی (۱۳۸۸)، به فارسی ترجمه ویژگی‌های روانسنجی آن مورد بررسی قرار گرفته است. تحلیل عاملی اکتشافی داده‌ها نشان داد که ۲۳ ماده از مقیاس بر روی سه عامل "خلق منفی"، "تلاش" و "عذرتراشی" دارای بار عاملی هستند که جمع نمره خلق منفی با نمره معکوس تلاش نشان‌دهنده خود ناتوان‌سازی رفتاری و جمع نمره خلق منفی با عذرتراشی نشان‌دهنده خود ناتوان‌سازی ادعایی است. آلفای کرونباخ عوامل از ۰/۶ تا ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۷ و ضریب پایایی نیز ۰/۸۴ می‌باشد [۱۴]. لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش همسانی درونی محاسبه شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۵۲ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی درونی مناسب آزمون در نمونه پژوهشی مورد مطالعه است.

۲. مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ^۳: این مقیاس توسط

1. Self-Handicapping Scale (SHS)
2. Rhodewalt
3. Rosenberg Self-Esteem Scale (SES)

جدول ۱: خلاصه تجزیه و تحلیل واریانس دو راهه خود ناتوان‌سازی

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر مجذور اتا جزئی
عامل A (وضعیت: قهرمان / غیرقهرمان)	۷۳/۹۵۴	۱	۷۳/۹۵۴	۶۷۰/۰	-
عامل B (جنس: دختر / پسر)	۷۷/۳۶۲	۱	۷۷/۳۶۲	۷۰۰/۰	-
عامل تعامل A×B (وضعیت × جنس)	۱۶۸/۰۳۹	۱	۱۶۸/۰۳۹	۵۲۱/۰	-
خطا	۱۲۲۶۰/۲۰۰	۱۱۱	۱۱۰/۴۵۲		
کل	۱۲۵۷۹/۵۵۵	۱۱۴			

جدول ۲: خلاصه تجزیه و تحلیل واریانس دو راهه عزت‌نفس

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر مجذور اتا جزئی
عامل A (وضعیت: قهرمان / غیرقهرمان)	۲۱۱/۵۰	۱	۲۱۱/۵۰	۶۸۵**/۷	۰۶۵/۰
عامل B (جنس: دختر / پسر)	۰۸۳/۰	۱	۰۸۳/۰	۰۱۳/۰	-
عامل تعامل A×B (وضعیت × جنس)	۷۱۷/۶	۱	۷۱۷/۶	۰۲۸/۱	-
خطا	۲۷۲/۷۲۵	۱۱۱	۵۳۴/۶		
کل	۲۸۳/۷۸۲	۱۱۴			

**P<۰/۰۱ *P<۰/۰۵

جدول ۲ نشان می‌دهد که از منظر تأثیر وضعیت (قهرمان / غیرقهرمان)، عزت‌نفس ورزشکاران قهرمان بالاتر از ورزشکاران غیرقهرمان است و از نظر تأثیر جنس عزت‌نفس دانشجویان ورزشکار دختر و پسر دانشکده تربیت بدنی تفاوت ندارد. جدول ۳ نشان می‌دهد که رابطه عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی دانشجویان ورزشکار تربیت بدنی معکوس است. جدول ۴ نشان می‌دهد که عزت‌نفس پیش‌بینی کننده خود ناتوان‌سازی است و خود ناتوان‌سازی پیش‌بینی کننده عزت‌نفس است. برای تعیین سهم هر کدام از متغیرهای پژوهش در پیش‌بینی متغیر دیگر، ضریب رگرسیون محاسبه و آزمون شده است که نتیجه آن در جدول ۵ ملاحظه می‌شود.

جدول ۳: ضرایب همبستگی و آزمون معناداری بین نمره‌های عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی

آزمون ضریب همبستگی		آزمون خطی بودن رابطه		Y	X
T	r _{XY}	F		خود ناتوان‌سازی	عزت‌نفس
** ۰۵۲/۳	- ۰/۲۷۶	** ۴۰/۸			

**P<۰/۰۰۱ *P<۰/۰۰۵

جدول ۴: تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی خود ناتوان‌سازی بر اساس عزت‌نفس [و بلعکس]

F	درجه آزادی	^۲ R	R
۹/۳۳۲**	۱ و ۱۱۳	۰/۰۷۶	۰/۲۷۶

**P<۰/۰۰۱ *P<۰/۰۰۵

تعیین سطح پیش‌بینی کننده عزت‌نفس در خود ناتوان‌سازی میان دانشجویان ورزشکار قهرمان و غیرقهرمان ...

جدول ۵: ضریب رگرسیون برای پیش‌بینی خود ناتوان‌سازی بر اساس عزت‌نفس [و بلعکس]

t	Beta	ضریب b	متغیر پیش‌بین	
۳۲/۸۲۷ **	-----	۵۹/۰۸۶	مقدار باقیمانده (a)	متغیر پیش‌بین: عزت‌نفس
- ۳/۰۵۵ **	- ۰/۲۷۶	- ۱/۱۰۲	عزت‌نفس	متغیر ملاک: خود ناتوان‌سازی
۶/۳۸۸ **	-----	۸/۰۱۸	مقدار باقیمانده (a)	متغیر پیش‌بین: خود ناتوان‌سازی
- ۳/۰۵۵ **	- ۰/۲۷۶	- ۰/۰۶۹	خود ناتوان‌سازی	متغیر ملاک: عزت‌نفس

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

جدول ۶: ضرایب همبستگی و آزمون معناداری بین نمره‌های عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی (به تفکیک قهرمانی و غیرقهرمانی)

غیرقهرمان		قهرمان		Y	X
آزمون ضریب همبستگی	آزمون خطی بودن رابطه	آزمون ضریب همبستگی	آزمون خطی بودن رابطه		
t	rXY	t	rXY	F	
۳/۷۰۸ **	- ۰/۳۴۳	۱/۰۸۱	۰/۲۳۵	۴/۲۶۰ **	عزت‌نفس
					خود ناتوان‌سازی

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

جدول ۷: ضرایب همبستگی و آزمون معناداری بین نمره‌های عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی (به تفکیک جنس)

پسر		دختر		Y	X
آزمون ضریب همبستگی	آزمون خطی بودن رابطه	آزمون ضریب همبستگی	آزمون خطی بودن رابطه		
t	rXY	t	rXY	F	
۳/۰۱۲ **	- ۰/۳۵۵	۱/۵۲۸	- ۰/۲۰۰	۳/۳۲۱ **	عزت‌نفس
					خود ناتوان‌سازی

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

خود ناتوان‌سازی از مباحث جالب و تا حدودی جدید در روانشناسی می‌باشد که در آینده نزدیک نظر بسیاری از روانشناسان و مشاوران را به خود جلب خواهد کرد. همچنین امروزه کلمه عزت‌نفس نیز در میان روانشناسان و مشاوران و حتی افراد عادی جامعه جهت شناخت رفتار، عملکرد و واکنش طرف مقابل خود به کار برده می‌شود. پرداختن به این مفاهیم و اهمیت آن در موفقیت انسان و ثمرات آن (به خصوص در ورزش) حداقل به دو دلیل مهم است و باید مورد توجه قرار گیرد. نخست آنکه این مفاهیم در ذات خود دارای ارزش تربیتی هستند و پرورش انسان‌های صاحب عزت‌نفس بالاتر، دارای خود پنداره‌ای

جدول ۵ نشان می‌دهد که رابطه بین عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی در دانشجویان ورزشکار غیرقهرمان دانشکده تربیت بدنی قوی‌تر از این رابطه در بین دانشجویان ورزشکار قهرمان است.

چنانکه در جدول ۶ دیده می‌شود، شدت رابطه بین عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی متفاوت است.

جدول ۷ نشان می‌دهد که رابطه بین عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی در دانشجویان ورزشکار پسر دانشکده تربیت بدنی قوی‌تر از این رابطه در بین دانشجویان ورزشکار دختر است.

ضعیف‌تر خود ناتوان‌سازی استفاده می‌کنند، می‌تواند توجیه دیگری برای این عدم تفاوت باشد.

نتایج تحقیق نشان داد عزت‌نفس ورزشکاران قهرمان نسبت به عزت‌نفس ورزشکاران غیرقهرمان بالاتر است. این تفاوت را با استناد به پیشینه پژوهش می‌توان این چنین تبیین نمود: بر پایه پژوهش‌های پیشین علیان [۲۹]، همسو با پژوهش حاضر نشان می‌دهد که؛ تفاوت قهرمانان ورزشی در مقایسه با سایر ورزشکاران در عزت‌نفس، معنادار است. همچنین مارتین و براولسی^۵ [۳۰]، دریافتند عزت‌نفس رابطه معناداری با عملکرد مثبت ورزشکاران دارد و نتیجه این عملکرد مثبت نیز متعاقباً قهرمان شدن را در پی خواهد داشت، در نتیجه عزت‌نفس نیز افزایش خواهد یافت، در نتیجه عزت‌نفس نیز افزایش خواهد یافت. برای تبیین این یافته می‌توان گفت، اگر توانایی‌های فرد و در نتیجه موفقیت‌ها و متعاقباً عزت‌نفس فرد افزایش پیدا کند رفتارهای خود ناتوان‌سازکننده نیز کاهش می‌رود [۳۱]. غرور عنصر کلیدی در تعریف عزت‌نفس است، به عبارت دیگر ما هنگامی احساس غرور می‌کنیم که بتوانیم مسئولیت مهمی را قبول کنیم یا فرد ارزشمندی برای اجتماع باشیم. در واقع غرور را می‌توان با هیجان‌های مثبتی نظیر احساس فتح، پیروزی، دلیری و شجاعت در یک گروه قرار داد؛ در نتیجه قهرمان شدن، احساس غرور بیشتر و متعاقباً عزت‌نفس بالاتری را به وجود خواهد آورد [۳۲].

از سوی دیگر بین عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی دانشجویان تربیت بدنی رابطه معکوس وجود دارد، این در حالی است که یافته بساک نژاد [۳۳] اعلام می‌کند؛ بین عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی همبستگی منفی وجود دارد و پراپاویسیس و گراو^۶ [۳۴]، نیز دریافتند عزت‌نفس به عنوان یک میانجی منفی نیرومند برای صفت خود ناتوان‌سازی به کار می‌رود. در اضافه، عزت‌نفس با استفاده از خود ناتوان‌سازی رابطه منفی دارد و عزت‌نفس

مثبت، اهل رقابت، چالش، کسب موفقیت و احساس شایستگی یکی از اهداف اساسی هر نظام تربیتی می‌باشد. دوم آنکه، این مفاهیم برای سایر اهداف عالی انسانی زمینه و بستر مناسبی هستند. ضمناً آنها با شناخت و آگاهی از راهبردهای خود ناتوان‌ساز و میزان عزت‌نفس خود می‌توانند از عوارض منفی (خود ناتوان‌سازی) و یا میزان عزت‌نفس (پایین‌شان) آگاه شوند و در جهت اصلاح دیدگاه خود گام بردارند. در راه نیل به این هدف یافته‌های این پژوهش نشان داد که خود ناتوان‌سازی دانشجویان دختر و پسر رشته تربیت بدنی در یک سطح است. یافته پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات محققان دیگر از بعد جنس، از جمله جشوآ^۱ [۲۵] که دریافت زن‌ها به احتمال کمتری در موقعیت‌های گروهی خود ناتوان‌ساز هستند و فراری و تاپس^۲ [۲۶]، نیز که نشان داد شیوع خود ناتوان‌سازی در میان مردها نسبت به زن‌ها بالاتر است و از بعد وضعیت، با پژوهش‌های الیوت، کاری، فریر و هاگوست^۳ [۲۷]، که دریافتند که بین خود ناتوان‌سازی و عملکرد ضعیف ورزشی رابطه مثبت وجود دارد و کادویل، مارتین، فاموس و گرنیجون^۴ [۲۸] که نشان دادند عزت‌نفس با استفاده از خود ناتوان‌سازی رابطه منفی دارد و عزت‌نفس بالا باعث کاهش استفاده از خود ناتوان‌سازی در حیطه ورزشی می‌شود، همخوانی ندارد؛ ضمناً با پژوهش دیگر آن‌ها نیز که به این نتیجه رسیدند که در زمینه ورزش کاربرد موقعیتی خود ناتوان‌سازی با عملکرد ضعیف‌تر، احساس کارایی و عزت‌نفس پایین همراه است تطابق ندارد، شاید این تضاد را بتوان با این موضوع که، گرایش‌های خود ناتوان‌سازی با انواع روش‌های مقابله با مشکلات بر اساس احساسات مرتبط هستند تبیین کرد و این موضوع که ورزشکارانی که گرایش‌های قوی‌تر خود ناتوان‌سازی دارند، از راهکارهای مبتنی بر احساسات همانند انکار/اجتناب و تفکر آرزومندانه بیش از ورزشکاران دارای گرایش‌های

1. Joshua
2. Ferrari & Tice
3. Elliot, Cury, Fryer & Huguet
4. Coudevylle, Martin, Famose & Gernigon

5. Martin & Brawley
6. Prapavessis, & Grove

این که چگونه توسط دیگران مشاهده می‌شود و مشاهده عملکرد برجسته دیگران، ممکن است مورد تهدید قرار گیرد که این به نوبه خود باعث استفاده از راهبردهای خود ناتوان‌سازی خواهد شد [۳۷].

رابطه بین عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی در دانشجویان ورزشکار غیرقهرمان تربیت بدنی قوی‌تر از این رابطه در بین دانشجویان ورزشکار قهرمان است. یافته‌ها، همسو با پژوهش حاضر نشان دادند، عزت‌نفس به عنوان یک میانجی منفی نیرومند به کار می‌رود، بنابراین می‌توان استدلال نمود، خود ناتوان‌سازی بعنوان یک استراتژی مدیریتی مهم و ابزاری برای حفظ و ارتقاء وجهه عمومی و فردی شخص بکار می‌رود، در نتیجه، خود ناتوان‌سازی رابطه بین توانائی و عملکرد را مبهم می‌سازد [۳۲، ۲۸، ۱۳]. زیرا در صورت شکست، اطمینان دارند که شکست خود را به عوامل بیرونی نسبت خواهند داد و در نتیجه عزت‌نفسشان حفظ خواهد شد [۳۸].

رابطه بین عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی در دانشجویان ورزشکار پسر دانشکده تربیت بدنی قوی‌تر از این رابطه در بین دانشجویان ورزشکار دختر است. این یافته با یافته بساک نژاد [۳۳] و یافته مک کرا، هرت و میلنر^۴ [۳۹]، که زنان در موقعیت‌های گروهی نسبت به مردان کمتر ادعای خود ناتوان‌سازی دارند و همچنین زنان کمتر از مردان دست از تلاش برمی‌دارند ولی مردان تا زمانی که احتمال پیروزی و به دست آوردن پاداش وجود داشته باشد تلاش می‌کنند و همچنین با یافته ریسکا، رین و کولی^۵ [۴۰]، که ادعا کردند میزان استفاده از خود ناتوان‌سازی در ورزشکاران مرد، با میزان استفاده از کلماتی اعم از: مشکلات تیم/ مربی ورزشی و یا آسیب جسمانی که برای حفظ عزت‌نفسشان گزارش می‌کنند، مشخص می‌شود، در حالی که زنان کمتر از این کلمات در گزارش‌هایشان برای حفظ عزت‌نفسشان استفاده می‌کنند، همسو است. برای تبیین این یافته می‌توان گفت، مردها به احتمال بیشتری از خود ناتوان‌سازی

بالا باعث کاهش استفاده از خود ناتوان‌سازی در حیطة ورزشی می‌شود [۲۷]. این رابطه را می‌توان چنین تبیین نمود: از آنجایی که خود ناتوان‌سازی یک استدلال به حساب می‌آید، وجودش برای حفاظت از عزت‌نفس ضروری به نظر می‌رسد. این انگیزه نشان می‌دهد که چگونه خود ناتوان‌سازی به وسیله پیش‌بینی شرایط، عزت‌نفس فرد را نشان می‌دهد [۱۶]. از طرف دیگر راهبردهای خود ناتوان‌سازی از عزت‌نفس در استنباط از شکست حفاظت می‌کنند و همچنین، خود ناتوان‌سازی برای عذر تراشی در عملکرد پایین به منظور حفاظت از عزت‌نفس نیز می‌تواند عامل مؤثری باشد [۳۳]. در ادامه با استفاده از تحلیل رگرسیون تک متغیری، مشخص گردید که عزت‌نفس پیش‌بینی کننده خود ناتوان‌سازی است و خود ناتوان‌سازی پیش‌بینی کننده عزت‌نفس است. این یافته با یافته مارتین و براولی^۱ [۹]، مبنی بر اینکه سطح عزت‌نفس ورزشکاران پیش‌بینی کننده‌ای قوی برای خود ناتوان‌سازی ورزشکاران است همسو بوده و از طرفی با یافته ریچارد، جانسون، کولین و وود^۲ [۳۴]، که دریافتند عزت‌نفس پیش‌بینی کننده دقیقی برای خود ناتوان‌سازی است، به این معنی که نمره‌های خود ناتوان‌سازی بالا پیش‌بینی کننده عزت‌نفس پایین بودند و همچنین نمره‌های خود ناتوان‌سازی پایین پیش‌بینی کننده عزت‌نفس بالا بودند و پولفورد، جانسون و آواید^۳ [۳۵]، نیز که دریافتند که عزت‌نفس پیش‌بینی کننده معناداری برای خود ناتوان‌سازی افراد است نیز، هم راستا است. برای تبیین این یافته می‌توان گفت، در موقعیت‌هایی که توانایی بالقوه افراد در حد بالا ارزیابی می‌شود، تمایلات خود ناتوان‌سازی افزایش می‌یابد. وقتی این موقعیت‌ها متعارف باشد، خودپنداره فرد دائماً محک می‌خورد، عزت‌نفس وی تهدید می‌شود و ساز و کارهای غلبه بر این تهدید که همان خود ناتوان‌سازی است، فعال می‌گردد [۳۶]. از طرف دیگر عزت‌نفس فرد از طرق مختلف شامل

4. McCrea, Hirt & Milner
5. Riska, Yin & Cooley

1. Martin & Brawley
2. Richards, Janson, Collins & Wood
3. Pulford, Johnson & Awaida

۴- کریمی، یوسف. (۱۳۸۳). روانشناسی اجتماعی. تهران: نشر ارسباران.

5- Sahranc, U. (2011). An investigation of the relationships between self-handicapping, depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3, 526-540.

6- Siegel, P., Scillitoe, J., Parks-Yancy, R. (2005). Educing the tendency to self-handicap. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 589-597.

۷- براندن، ناتانیل. (۱۳۸۲). روان‌شناسی عزت‌نفس. ترجمه مهدی فرچه داغی. تهران: نشر نخستین. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۳).

۸- کرمی بلداجی، روح‌الله؛ بهارلو، غفار؛ زارعی، اقبال و ثابت زاده، ماجده. (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش رویکرد شناختی-رفتاری عزت‌نفس بر پرخاشگری نوجوانان پسر مقطع دبیرستان شهر شهرکرد. فصلنامه بالینی و شخصیت رفتار (دانشور رفتار)، دوره جدید، شماره ۹، صفحات ۳۳-۴۲.

9- Martin, K. A., & Brawley, L. R. (2002). Self-handicapping in physical achievement settings: the contributions of self-esteem and self-efficacy. *Journal of Self and Identity*, 1, 337-351.

10- Smith, J. L., Hardy, T., & Arkin, R. (2009). When practice doesn't make perfect: Effort expenditure as an active behavioral self-handicapping strategy. *Journal of Research in Personality*, 43, 95-98.

11- McAuley, E. (1991). Efficacy, attributional, and effective responses to exercise participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 382-393.

12- Coudeville, G. R., Martin, K. A. & Famose J. P. (2008). Determinants of Self-handicapping strategies in sport and their Effects on athletic performance. *Journal of Social Behavior and Personality*, 36, 391-398.

13- Uysal, A., & Knee, C. R. (2012). Low trait self-control predicts self-handicapping. *Journal of Personality*, 80, 59-78.

استفاده می‌کنند و به ظاهر ادعا می‌کنند که تلاش کمی کرده‌اند، که این رفتار غیر قابل پذیرش است. در نتیجه هنگامی که آنها نمی‌توانند احساساتشان را کنترل کنند با باورهای خود شکن مواجه می‌شوند و این خود شکنی آنها نیز ناشی از رفتارهای خود ناتوان ساز کنندشان است [۴۱]. در واقع اگر مردها احتمال بدهند عملکردشان با شکست مواجه می‌شود، با انجام رفتارهای خود ناتوان سازکننده یا وقت کشی خود را توجیه می‌کنند [۴۰]، به همین سبب اهمیت پژوهش‌هایی در این زمینه محرز می‌گردد و ایجاب می‌نماید که تأثیرات خود ناتوان سازی بر عزت‌نفس و عزت‌نفس بر خود ناتوان سازی به خصوص در ورزشکاران مورد بحث و بررسی قرار گیرد. در نهایت این مسئله پژوهشی در بین دانشجویان ورزشکار (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی) دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به اجرا در آمد تا با شناسایی میزان استفاده از خود ناتوان سازی و میزان عزت‌نفس، رابطه و تفاوت حاکم بین (ورزشکاران قهرمان و ورزشکاران غیر قهرمان) به دست آید و یافته‌های پژوهش را به مربیان، مسئولین ورزشی، برنامه‌ریزان ورزشی و ورزشکاران ارائه داد، تا به طور علمی و دقیق از میزان استفاده از خود ناتوان سازی و عزت‌نفس ورزشکاران آگاهی داشته و برای نیل به موفقیت هرچه بیشتر ورزشکاران گامهای مؤثرتری بردارند.

منابع

1- Prapavessis, H., Maddison, R. & Grove, J. R. (2003). Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Journal of Self and Identity*, 22, 357-375.

۲- نیکنام، ماندانا؛ حسینیان، سیمین و یزدی، سیده منور. (۱۳۸۹). رابطه باورهای کمال گرایانه و رفتارهای خودناتوان ساز در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*. دوره ۴، شماره ۲، صفحات ۱۰۳-۱۰۸.

3- Alter, A. L., Forgas, J. P. (2007). On being happy but fearing failure: The effect of mood on Self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 947-954.

- ۲۴- وحدت نیا، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی مقایسه ای رابطه عزت نفس، خودپنداره و رضایت زناشویی در زنان آزار دیده توسط همسر و زنان غیر آزار دیده شهر تهران. پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
- 25- Joshua, J. (2009). Gender Differences in Claimed Self-Handicapping: The Role of Group Status and Effort. Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for graduation with research distinction in Psychology in the undergraduate colleges of The Ohio State University.
- 26- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.
- 27- Elliot, A. J, Cury, F., Fryer, J. W., & Huguet, P. (2006). Achievement goals, Self-handicapping, and performance attainment: A mediational analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 344-361.
- 28- Coudeville, G. R., Martin, K. A., Famose J. P., & Gernigon, C. (2008). Effects of Self-handicapping strategies on anxiety before athletic performance. *Journal of Sport Psychologist*, 22, 304-315.
- ۲۹- علیان، محمد حسین. (۱۳۸۴). مقایسه هوش هیجانی قهرمانان و ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی با افراد غیر ورزشکار. پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد رشته روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
- 30- Martin, K. A., & Brawley, L. R. (2002). Self-handicapping in physical achievement settings: the contributions of self-esteem and self-efficacy. *Journal of Self and Identity*, 1, 337-351.
- 31- Flamm, A. (2006). When Thinking It Means Doing It: Prefactual Thought In Self-handicapping Behavior. Dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctoral of philosophy in psychology, Department of education, university of Konstanz. Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Boris, H. I. (2003). "I Know You Self-Handicapped Last Exam": Gender Differences in Reactions to Self-Handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 177-193.
- 14- Carron, A. V., Prapavessis, H. & Grove, J. R. (1994). Group effects and Self-handicapping. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 246-257.
- ۱۵- حیدری، محمود، دهقانی، محسن و خدایناهی، محمد کریم. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر شیوه فرزندپروری ادراک شده و جنس بر خود ناتوان‌سازی. فصلنامه خانواده پژوهی، شماره ۱۸، صفحات ۱۳۷-۱۲۵.
- 16- McCrea, S. M. & Hirt, E. R. (2001). The role of ability judgments in Self-handicapping. *Journal of personality and social psychology bulletin*, 27, 1387-1389.
- 17- McCrea, S. M. (2008). Self-handicapping, Excuse Making, and Counterfactual Thinking: Consequences for self-Esteem and Futur Motivation. *Journal of personality and social psychology*, 95(2) , 274-292.
- 18- Pychyl, T. A. (2008). Delay as Self-handicapping strategies : I can protect may Self-image by procrastinating?. Available on (<http://www.Psychology today.com>).
- 19- Baumeister, Roy. F. & Bashman, Brad. J. (2008). Drug choose a Self-handicapping strategies in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417.
- 20- Ommundsen, Y. (2004). Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychologist*, 16, 183-197.
- ۲۱- رحمانی، مه‌ری. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر ارتقاء سلامت روان و خودپنداره دانشجویان دختر ورزشکار. فصلنامه بالینی و شخصیت رفتار (دانشور رفتار)، دوره جدید، شماره ۹، صفحات ۷۵-۸۴.
- 22- Kathleen, A. M. & Lawrence, R.B. (1999). Is the self-handicapping scale reliable in non-academic achievement domains? *Journal of Personality and Individual Differences*, 27(5), 901-911.
- 23- Mayerson, N. H., & Rhodewalt, f. (1988). The role of Self-protective attributions in the experience of pain. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 2003-2018.

- 37- Bilis, D. (2001). Benefits of Self-handicapping in sport: A field of University athletes. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33, 213-223.
- 38- McCrea, S. M., Hirt, E. R. & Milner, B. J. (2008). She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 292-311.
- 39- McCrea, S. M., Hirt, E. R. & Milner, B. J. (2008). She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 292-311.
- 40- Riska, T. A., Yin, Z. & Cooley, D. (1998). Effect of trait and situational self-handicapping on competitive anxiety among athletes. *Journal of Psychology*, 17 (1), 48-56.
- 41- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Boris, H. I. (2003). "I Know You Self-Handicapped Last Exam": Gender Differences in Reactions to Self-Handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 177-193.
- 32- Prapavessis, H. & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychologist*, 10, 157-175.
- ۳۳- بساک نژاد، سودابه. (۱۳۸۹). رابطه حرمت خود، کمال گرایی و خودشیفتگی با خودناتوان سازی در گروهی از دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، شماره (۱۳): صفحات ۸۴-۶۹.
- 34- Richards, H. D. B., Janson, G., Collins, D. J. & Wood, J. E. (2002). Predictive self-handicapping and self-esteem in physical activity achievement context. *Journal of Personality and Individual Differences*, 32, 589-602.
- 35- Pulford, B. D., Johnson, A. & Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Journal of Personality and Individual Differences*, 39, 727-737.
- ۳۶- رئیسی، فاطمه، هاشمی شیخ بهایی، اسماعیل، و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۸۱). رابطه خودناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان با اهداف تسلط، عملکردگرا و عملکردگریز دانش آموز، والدین، معلم و کلاس. *فصلنامه خانواده پژوهی*. شماره (۳-۴)، صفحات ۹۱-۱۰۱.