

رابطه بین خودناتوان‌سازی و حرمت خود ناپایدار: نقش واسطه‌ای ترس از ارزیابی منفی

The Relationship between Self-Handicapping and Unstable Self-Esteem: The Mediating Role of Fear of Negative Evaluation

Atie Arab Mohebi Shahrabi
MA in General Psychology

Shahla Pakdaman, PhD
Shahid Beheshti University

شهلا پاکدامن
استادیار دانشگاه شهید بهشتی

عطیه عرب محبی شهرابی
کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

Mahmood Heidari, PhD
Shahid Beheshti University

محمود حیدری
دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین نقش واسطه‌گری ترس از ارزیابی منفی در رابطه خودناتوان‌سازی و ناپایداری حرمت خود انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کل دانش‌آموزان دختر پایه هشتم متوسطه (با میانگین سنی ۱۴ سال) تشکیل می‌دادند که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تحصیل بودند. بر اساس طرح زمینه‌یابی، نمونه‌ای متشکل از ۱۵۰ دختر پایه هشتم به روش نمونه‌برداری در دسترس با استفاده از نسخه کوتاه ترس از ارزیابی منفی (FNES-B؛ لیری، ۱۹۸۳)، مقیاس خودناتوان‌سازی (جونز و رودولت، ۱۹۸۲) و مقیاس حرمت خود ناپایدار (چابرویل، روسیو و کالاهان، ۲۰۰۶) بررسی شدند. داده‌ها با روش رگرسیون تحلیل شد و نتایج نشان داد که حرمت خود قادر به پیش‌بینی هر دو بعد خودناتوان‌سازی است. نتایج از نقش واسطه‌ای ترس از ارزیابی منفی در رابطه بین ابعاد خودناتوان‌سازی و ناپایداری حرمت خود حمایت کرد. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که ناپایداری حرمت خود تاحدودی از طریق ترس از ارزیابی منفی، بر خودناتوان‌سازی تأثیر می‌گذارد. در نتیجه با تمرکز بر الگوی نظری و پرداختن به ترس از ارزیابی منفی می‌توان موجب ارتقای پایداری حرمت خود در نوجوانان شود.

واژه‌های کلیدی: خودناتوان‌سازی، ناپایداری حرمت خود، ترس از ارزیابی منفی، نوجوان

Abstract

This study aimed to examine the mediating role of fear of negative evaluation in the relationship between self-handicapping and instability of self-esteem. The sample consisted of 150 eighth grade girl students (mean age=14years) in 2015-2016 academic year. The participants completed the short version of the Fear of Negative Evaluation (FNES-B; Leary, 1983), the Self-Handicapping Scale (Jones & Rvdvlt, 1982) and the Unstable Self-esteem Scale (Chabrol, Rocio, & Callahan, 2006). The data were analyzed using regression method. The results indicated that self-esteem could predict both aspects of self-handicapping. The results supported the mediating role of fear of negative evaluation in the relationship between self-handicapping and self-esteem instability. The findings suggested that the unstable self-esteem, partly had an effect on self-handicapping through fear of negative evaluations. As a result, stability of self-esteem can be enhanced by addressing the fear of negative evaluation in adolescents.

Keywords: self-handicapping, instability of self-esteem, fear of negative evaluation, adolescent

received: 22 May 2016

accepted: 30 October 2016

Contact information: atie.mohebi@gmail.com

دریافت: ۹۵/۳/۲

پذیرش: ۹۵/۸/۹

مقدمه

نوجوانی دوره‌ای از جریان تدریجی زندگی فرد است که با گذار از کودکی به بزرگسالی و با تحولات عمیق در جسم و روان شخص مشخص می‌شود (چاندراشکاراپا، راماکریشنا، رم و مانجوناث، ۲۰۱۶؛ رومئو، ۲۰۱۳). به دلیل ویژگی‌های خاص نوجوانی، این دوره، زمانی حساس برای دانش‌آموزان به شمار می‌رود (کریپ و هاس، ۲۰۱۶؛ کرونهاولم و دیگران، ۲۰۱۵). بسیاری از وظایف و اموری که نوجوانان انتظار موفقیت در آن را دارند در محیط آموزشی اتفاق می‌افتد. در مدرسه، جایی که ارزشمندی به طور گسترده‌ای با توانایی فرد در دستیابی به موفقیت سنجیده می‌شود، ادراک دانش‌آموز از عدم توانمندی و صلاحیت خود می‌تواند برانگیزاننده حس شرم و حقارت^۱ شود. در این شرایط، تلاش برای تنظیم احساسات و محافظت از حس خودارزشمندی دانش‌آموز را به سمت به‌کارگیری راهبردهای دفاعی مانند خودناتوان‌سازی^۲ سوق می‌دهد (دی‌کاستلا، بیرن و کاوینگتون، ۲۰۱۳).

خودناتوان‌سازی انتخاب عمل یا مجموعه عملکردهایی است که فرصت بیرونی کردن شکست و درونی کردن موفقیت را افزایش می‌دهد و درعین حال از فرد در برابر پیامدهای منفی شکست محافظت می‌کند (برگلاس و جونز، ۱۹۷۸). این راهبرد متداول در تنظیم تهدید وارد شده به حرمت خود به کار می‌رود و به شکل ترس از شکست^۳ در برنامه موفقیت تحصیلی نمایان می‌شود (اسچوینگر، ویرتوین، لمر و استینمایر، ۲۰۱۴). خودناتوان‌سازی راهبردی پیشگیرانه است که در آن فرد خودناتوان‌ساز در مسیر ارزیابی خود موانعی به وجود می‌آورد که بتواند شکست احتمالی خود را به آن موانع نسبت دهد و آبروی خود را حفظ کند (ووسیک و آکسوم، ۲۰۱۶).

امروزه این مفهوم در پژوهش‌ها به عنوان پدیده‌ای با عواقب آموزشی مهم بسیار مورد توجه قرار گرفته است. از نکات مهم و مورد توجه در این پژوهش‌ها وجود تفاوت میان خودناتوان‌سازی رفتاری^۴ و ادعایی^۵ است. خودناتوان‌سازی رفتاری، راهبردی خودمحافظتی^۶ است که برای محافظت از اسنادهای مرتبط با توانایی استفاده می‌شود. افرادی که از

راهبردهای خودناتوان‌سازی رفتاری استفاده می‌کنند موانعی بر سر راه موفقیت‌هایشان به وجود می‌آورند تا، در صورت شکست، پیامدهای منفی ناشی از شکست متوجه آن موانع باشد، نه توانمندی‌های آنان (براون، پارک و فولگر، ۲۰۱۲؛ برگلاس و جونز، ۱۹۷۸). خودناتوان‌سازی ادعایی شامل ادعای وجود مانع برای انجام دادن موفقیت‌آمیز اعمال است. این موانع ممکن است عوامل خارجی مثل اوضاع و شرایط نامساعد یا موانع داخلی مثل ناتوانی، بیماری، فقدان انگیزه و شرایط نامساعد روانی باشند. ناتوانی‌های ادعا شده ممکن است لزوماً رابطه مستقیم و منفی با عملکرد مورد نظر نداشته باشند، اما در صورت شکست توجیه‌کننده آن قرار بگیرند (حیدری، ۱۳۸۹).

به نظر لیری و شپرد (۱۹۸۶) خودناتوان‌سازی رفتاری شناس موفقیت را کاهش می‌دهد، درحالی‌که خودناتوان‌سازی ادعایی چنین نیست. به نظر آن‌ها این دو نوع خودناتوان‌سازی از دو جنبه، متمایز است: نخست، خودناتوان‌سازی ادعایی به‌طور واقعی شخص را در وضعیت نامساعد یا زیان‌آور قرار نمی‌دهد، درحالی‌که خودناتوان‌سازی رفتاری فرد را با وضعیت و شرایط نامساعد و زیان‌آور مواجه می‌سازد. دوم، اشخاصی که از خودناتوان‌سازی ادعایی استفاده می‌کنند انتظار کاهش عملکرد ندارند، درحالی‌که افراد درگیر در خودناتوان‌سازی رفتاری چنین انتظاری دارند. هیرت، دیپی و گوردون (۱۹۹۱) نیز چنین مطرح کردند که از دو نوع خودناتوان‌سازی، خودناتوان‌سازی ادعایی به این دلیل که به‌طور واقعی باعث کاسته شدن از موفقیت نمی‌شود، خطر کمتری دارد.

طیف وسیعی از مطالعات انجام شده در حوزه حرمت خود، به سطوح مختلف این متغیر (زیگلر-هیل و شاورز، ۲۰۰۷) و پژوهش‌های بسیاری نیز به موضوعات مرتبط با عوامل مؤثر بر خودناتوان‌سازی اختصاص یافته است، از جمله پژوهش‌های مربوط به رابطه کمال‌گرایی^۷، مسندمهارگری^۸، خودارزشمندی^۹، ترس از شکست، حرمت خود، خودکارآمدی تحصیلی^{۱۰} و بسیاری از متغیرهای دیگر با خودناتوان‌سازی (استوارت و دی‌جورج واکر، ۲۰۱۴؛ دلمارفرداس، فریر، واله و نونز، ۲۰۱۶؛ اسنایدر، مالین، دنت و لیننبرینک-گارسیا، ۲۰۱۴؛ مهبد و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۴).

1. humiliation
2. self-handicapping
3. fear of failure

4. behavioral self-handicapping
5. claimed self-handicapping
6. self-protective

7. perfectionism
8. locus of control
9. self-worth

10. academic self-efficacy

نتایج یافته‌های بسیاری از پژوهشگران نشان می‌دهد که افراد با حرمت خود پایین بیشتر از افراد با حرمت خود بالا از راهبردهای خودناتوان‌کننده استفاده می‌کنند (پراپاوسیس و گراو، ۱۹۹۸؛ اسنایدر و هیگینز، ۱۹۸۸؛ مارتین و براولی، ۲۰۰۲؛ باروز، ۲۰۱۲)، زیرا حرمت خود پایین افراد را بیشتر با موقعیت‌هایی مواجه می‌کند که موجب تردید آن‌ها نسبت به توانایی‌هایشان و کسب موفقیت می‌شود (کادویل، جرنیگون و مارتین جنیس، ۲۰۱۱). اما وجود ارتباط بین حرمت خود پایین و به‌کارگیری راهبردهای خودناتوان‌کننده به این معنا نیست که افراد با سطوح بالای حرمت خود از این راهبردها استفاده نمی‌کنند، نتایج پژوهش‌ها که در مورد سطوح حرمت خود و خودناتوان‌سازی حاکی از آن است که هم افراد با حرمت خود بالا و هم پایین، دست به خودناتوان‌سازی می‌زنند (مایدلی و آردن، ۲۰۰۱؛ تاپس، ۱۹۹۱).

پژوهش‌ها بر اساس پرسشنامه روزنبرگ در کارهای طولی^۱ نشان می‌دهد که افراد با ناپایداری حرمت خود نوعی تمایل به رفتارهای خودناتوان‌سازانه دارند (نیومن و واداس، ۱۹۹۷؛ تاپس، ۱۹۹۱؛ کوینز، ۲۰۰۹). اشخاص با ناپایداری حرمت خود بر جنبه‌های تهدیدآمیز و وقایع بین‌فردی ناخوشایند تمرکز می‌کنند و شکست تحصیلی در این گروه بیشتر دیده شده و این احساس تهدیدآمیز باعث ایجاد رفتار خودناتوان‌سازی می‌شود (واشول و کرنیس، ۱۹۹۶). بنابراین به نظر می‌رسد یکی از عوامل اصلی و پیش‌بینی‌کننده خودناتوان‌سازی، علاوه بر سطح حرمت خود در افراد، ناپایداری حرمت خود باشد. افراد با ناپایداری حرمت خود در مقایسه با افراد دارای حرمت خود پایدار تمرکز بیشتری بر جنبه‌های تهدیدکننده محیط در جریان حوادث و روابط بین‌فردی دارند، این افراد زمانی که با رویدادهای ناگوار و تنیدگی‌زا مواجه می‌شوند درصد بالاتری از علائم افسردگی را گزارش می‌کنند و احساسی که به خودشان دارند بیش از سایر افراد تحت تأثیر رویدادهای مثبت و منفی زندگی تغییر می‌کند (کرنیس، لاک و هپنر، ۲۰۰۸). زمانی که حرمت خود ناپایدار است افراد حساسیت بیشتری به بازخورد ارزیابی دارند و به میزان بیشتری در مورد نحوه نمایش خود احساس نگرانی می‌کنند (کرنیس،

مطابق با تعریف خودناتوان‌سازی می‌توان چنین نتیجه گرفت که عامل ابتدایی و اصلی خودناتوان‌سازی ترس از شکست و به دنبال آن ترس از ارزیابی شدن توسط دیگران است (چن، وو، کی، لین و شای، ۲۰۱۱)، زیرا ترس از شکست به عنوان تمایل به اجتناب از موقعیت‌هایی تعریف می‌شود که احتمال بروز نتایج منفی و احساس شرمساری ناشی از آن، چه به صورت فرضی چه به صورت واقعی، وجود دارد (الیوت و تراش، ۲۰۰۴). ترس از ارزیابی منفی شامل احساس دلهره و نگرانی در مورد ارزیابی‌های دیگران، نگرانی ناشی از این ارزیابی‌های منفی و انتظار این است که دیگران در مورد فرد فقط به طور منفی قضاوت کنند. این ترسی روان‌شناختی است که از نبود تعادل بین خواسته‌های موقعیتی یا محیطی حاصل می‌شود (شاماکر و رودباق، ۲۰۰۹؛ جین و سودهیر، ۲۰۱۰). ترس از ارزیابی منفی به عنوان یکی از ویژگی‌های مشترک در اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی شناخته می‌شود و بر عملکرد تحصیلی فرد تأثیر می‌گذارد (بروک و ویلوی، ۲۰۱۵؛ واچ، اسپنگلر، گاتسلینگ و اسپیناث، ۲۰۱۵). از دیدگاه شناختی-رفتاری، ترس از ارزیابی منفی هسته اصلی اضطراب اجتماعی است (رپی و هیمبرگ، ۱۹۹۷). پژوهش بارتل و هرمان (۲۰۱۱) نشان داد که دانش‌آموزانی که ترس از شکست دارند به میزان بیشتری از راهبردهای شناختی مانند خودناتوان‌سازی استفاده می‌کنند و به‌کارگیری این راهبردها خود شرایط را برای تداوم

روش

طرح این پژوهش از نوع طرح‌های همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کل دانش‌آموزان دختر پایه هشتم متوسطه تشکیل می‌دادند، که در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تحصیل بودند. به منظور انتخاب گروه نمونه، روش نمونه‌برداری در دسترس استفاده و از بین مدارس متوسطه دوره اول یک مدرسه انتخاب شد. کل دانش‌آموزان پایه هشتم (۱۵۰ نفر) که نمونه پژوهش را تشکیل می‌دادند، به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. در این پژوهش مبنای انتخاب حجم نمونه دیدگاه کوهن بوده است. بر اساس این دیدگاه، به ازای هر متغیر پیش‌بین، دست‌کم پانزده آزمودنی انتخاب می‌شود (فراهانی و عریضی، ۱۳۸۴). میانگین سنی دانش‌آموزان در این پژوهش ۱۴ سال و انحراف استاندارد آن ۰/۶ است. طبق بررسی‌های جمعیت‌شناختی ۲ درصد از والدین بی‌سواد، ۹ درصد زیر دیپلم، ۵۷ درصد دیپلم و فوق‌دیپلم، ۲۴ درصد لیسانس، ۶ درصد فوق‌لیسانس و بالاتر و ۲ درصد نامشخص بودند. از نظر وضعیت تحصیلی ۱۴/۷ درصد از دانش‌آموزان معدل بالای نوزده، ۷۹/۱۴ درصد معدل بالای هجده و ۶/۱۶ درصد معدل پایین‌تر از هجده داشتند. برای ارزشیابی خودناتوان‌سازی، ترس از ارزیابی منفی و ناپایداری حرمت خود ابزارهای زیر به کار گرفته شد.

مقیاس خودناتوان‌سازی^۱ (جونز و رودولت، ۱۹۸۲ نقل از حیدری، ۱۳۸۹). این مقیاس ۲۵ ماده‌ای گرایش افراد به خودناتوان‌سازی را با پاسخ‌های کاملاً موافق تا کاملاً مخالف می‌سنجد. این مقیاس گرایش به استفاده از راهبردهایی مانند تلاش نکردن، تمارض، اهمال‌کاری، آشفتگی هیجانی و نگرانی در مورد پیشرفت را ارزیابی می‌کند.

حیدری، دهقانی و خداپناهی (۱۳۸۸) این آزمون را ترجمه و ساختار عاملی آن را بررسی کرده‌اند که از ۲۵ ماده، ۲۳ ماده روی ۳ عامل خلق منفی، عدم تلاش و عذرتراشی بار شده است. ماده‌های مقیاس ۲۳ ماده‌ای خودناتوان‌سازی روی مقیاس لیکرتی ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم ۱، تقریباً مخالفم ۲، کمی مخالفم ۳، کمی موافقم ۴، تقریباً موافقم ۵ و کاملاً موافقم ۶) پاسخ داده می‌شود. جمع نمره‌های ماده‌های ۴، ۷، ۸، ۹، ۱۳، ۱۵، ۱۹، ۲۰ و ۲۳ نشان‌دهنده زیرمقیاس خلق منفی است. جمع نمره‌های

شکست‌های آتی فراهم می‌کند. همچنین بر اساس نتایج پژوهش سلیمان و کانوال (۲۰۱۴) خودناتوان‌سازی با ترس از ارزیابی منفی رابطه مثبت معنادار دارد. در این پژوهش مشخص شد مردان با سطوح بالاتر ترس از ارزیابی منفی، بیش از زنان به خودناتوان‌سازی می‌پردازند. نتایج پژوهش ون‌استارلن (۲۰۱۵) روی بازیکنان تنیس حاکی از آن بود که با فراهم آوردن موقعیت‌هایی که بازیکنان ترس از شکست کمتری را تجربه کنند می‌توان از بروز رفتارهای خودناتوان‌ساز جلوگیری کرد.

با توجه به خلأ موجود در پژوهش‌های قبلی، یعنی بی‌توجهی به متغیر ناپایداری حرمت خود و تمرکز بیشتر بر سطوح بالا و پایین آن در رابطه با خودناتوان‌سازی (آلسی، راپو و پیی، ۲۰۱۲؛ توروک، ژابو و بودا-اوجاکی، ۲۰۱۴؛ کادویل، گرینگن و مارتین گیس، ۲۰۱۱؛ لوپین، سیری و آلمونت، ۲۰۱۱؛ نیا، بروک و کروکر، ۲۰۱۰) همچنین در نظر گرفتن یکی از دو بعد ادعایی (تندلر، اسچواینگر، کامینسکی و اسینز میر-پلستر، ۲۰۱۴؛ رودالت و هیل، ۱۹۹۵) و رفتاری (کیمبل و هیرت، ۲۰۰۵؛ مک‌کرا، هیرت و میلنر، ۲۰۰۸؛ هیرت، مک‌کرا و کیمبل، ۲۰۰۰) به طور جداگانه و نیز در نظر نگرفتن نقش متغیر واسطه‌گر ترس از ارزیابی منفی در رابطه این دو متغیر (چنگ، ژانگ و دینگ، ۲۰۱۵؛ کویدمیر-ازمر و دمیر، ۲۰۰۹؛ مناتی، دیمبر، ویکز و هیمبرگ، ۲۰۱۵) می‌توان گفت مسئله اساسی این پژوهش بررسی مدلی علی است که در آن ابعاد خودناتوان‌سازی (ادعایی/رفتاری) به عنوان متغیرهای برون‌زاد، ترس از ارزیابی منفی به عنوان متغیر واسطه‌ای و ناپایداری حرمت خود به عنوان متغیر درون‌زاد بررسی شود.

با توجه به مدل پیشنهاد شده فرضیه‌های پژوهش عبارت است از:

۱. ناپایداری حرمت خود به طور مستقیم خودناتوان‌سازی را پیش‌بینی می‌کند.
۲. ناپایداری حرمت خود به طور مستقیم ترس از ارزیابی منفی را پیش‌بینی می‌کند.
۳. ترس از ارزیابی منفی در رابطه بین ابعاد خودناتوان‌سازی و ناپایداری حرمت خود نقش واسطه‌ای دارد.

دانش آموز دبیرستانی اجرا کردند. ضریب آلفای کرونباخ در بررسی همسانی درونی ماده‌هایی که به شکل مستقیم نمره‌گذاری می‌شود ۰/۸۷ به دست آمد. همبستگی ماده‌ها و کل مقیاس بین ۰/۵۰ تا ۰/۶۶ به دست آمد و حذف هیچ‌یک از ماده‌ها افزایش اعتبار را به دنبال نداشت. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی همسانی درونی ماده‌هایی که معکوس نمره‌گذاری می‌شوند ۰/۴۷ به دست آمد. همبستگی‌های کل مقیاس بین ۰/۲۴ تا ۰/۲۹ به دست آمد و حذف هیچ‌یک از ماده‌ها به افزایش اعتبار نینجامید. اعتبار این مقیاس، در پژوهش پاکدامن و مرتضوی‌نصیری (۱۳۹۳) از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد و ۰/۷۸ به دست آمد. در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۷۵ محاسبه شد.

مقیاس حرمت خود ناپایدار^۳ (ISES): چابرو، روسیو و کالاهان، (۲۰۰۶). این مقیاس متشکل از چهار ماده و بر اساس طیف مقیاس لیکرت (از ۱ کاملاً مخالفم تا ۴ کاملاً موافقم) است. کل نمره‌های مقیاس از ۴ تا ۱۶ درجه‌بندی می‌شود و نمره بالاتر نشان‌دهنده حرمت خود ناپایدار است. کوینز (۲۰۰۹) همبستگی حرمت خود ناپایدار را با حرمت خود روزنبرگ ۰/۴۹۸- و با حرمت خود وابسته ۰/۳۵ گزارش کرده است.

چابرو و دیگران (۲۰۰۶) اعتبار این مقیاس را ۰/۸۹ گزارش کردند. در پژوهش کوینز (۲۰۰۹) در مورد رابطه حرمت خود ناپایدار و اهمال‌کاری اعتبار این مقیاس ۰/۸۸۵ ذکر شده است. اعتبار مقیاس حرمت خود ناپایدار در پژوهش آزادی، فتح‌آبادی و حیدری (۱۳۹۲) در فاصله زمانی دوهفته‌ای در سطح معناداری کمتر از $P < 0.01$ برابر با ۰/۸۶۷ به دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار این مقیاس است. همچنین آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۶۲ به دست آمد. اعتبار این مقیاس، در این پژوهش از طریق محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۵۷ به دست آمد. برای تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های دانش‌آموزان را در متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد.

معکوس‌شده ماده‌های ۳، ۵، ۶، ۱۰، ۱۷، ۲۱ و ۲۲ نشان‌دهنده زیرمقیاس تلاش نکردن و جمع نمره‌های ماده‌های ۱، ۲، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶ و ۱۸ نشان‌دهنده زیرمقیاس عذرتراشی است. ترکیب خلق منفی با نمره معکوس‌شده تلاش (تلاش نکردن) نشان‌دهنده خودناتوان‌سازی رفتاری و ترکیب خلق منفی با عذرتراشی نشان‌دهنده خودناتوان‌سازی ادعایی است. همبستگی این مقیاس با سازه‌های مرتبط با آن مانند عذرتراشی و کمی سعی و تلاش در یک نمونه ۲۴۵ نفری از ۰/۲۷ تا ۰/۶۰ و همچنین همسانی درونی آن در پژوهش‌های مختلف از ۰/۳۸ تا ۰/۷۰ گزارش شده است (کاتلین و لورنس، ۱۹۹۹ نقل از حیدری، ۱۳۸۹). اعتبار این مقیاس با روش بازآزمایی در پژوهش آکین (۲۰۱۲)، ۰/۹۰ و ۰/۹۴ است. همسانی درونی مقیاس خودناتوان‌سازی در بررسی یاووزر (۲۰۱۵) ۰/۷۰ گزارش شده است. در پژوهش شمسی (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ برای خودناتوان‌سازی به صورت کلی ۰/۷۸، برای خودناتوان‌سازی رفتاری ۰/۷۶ و برای خودناتوان‌سازی ادعایی ۰/۸۰ محاسبه شد. در این پژوهش، آلفای کرونباخ برای نمره کلی آزمون ۰/۷۲، برای خودناتوان‌سازی رفتاری ۰/۶۹ و برای خودناتوان‌سازی ادعایی ۰/۷۷ به دست آمد.

نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی^۱ (FNES-B):

واتسون و فرند، (۱۹۶۹). این مقیاس ۱۲ ماده دارد و برای اندازه‌گیری ترس از ارزیابی منفی دیگران، به عنوان ملاک در تشخیص هراس اجتماعی^۲ و اختلال‌های دیگر و همچنین در بررسی رفتار اجتماعی به کار برده می‌شود. در این مقیاس به هر ماده روی یک طیف پنج‌درجه‌ای (۱ = هرگز صدق نمی‌کند تا ۵ = تقریباً همیشه صدق می‌کند) پاسخ داده می‌شود. نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده سطوح بالاتر تجربه اضطراب و ترس است. ۸ ماده دیگر این مقیاس به صورت مثبت و ۴ ماده دیگر آن به صورت منفی بیان شده و در زمان نمره‌گذاری باید امتیاز ماده‌های منفی را معکوس کرد (واتسون و فرند، ۱۹۶۹؛ کولین، وسترا، دوزوئیس و استواردت، ۲۰۰۵؛ رودباق و دیگران، ۲۰۰۴؛ شکری، گراوند، نقش، علی‌ترخان و پاییزی، ۱۳۸۷). شکری و دیگران (۱۳۸۷) برای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی این مقیاس را در مورد ۳۲۵

جدول ۱

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	<u>M</u>	<u>SD</u>	بیشترین نمره	کمترین نمره
ترس از ارزیابی منفی	۳۶/۱	۷/۳۱	۵۶	۱۹
رفتاری	۴۹/۳۲	۹/۳۷	۷۰	۲۸
ادعایی	۵۸/۰۱	۱۰/۹	۸۵	۳۳
ناپایداری حرمت خود	۱۱/۷۷	۲/۴۴	۱۶	۴

جدول ۲

همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	ادعایی	رفتاری	ترس از ارزیابی منفی
ادعایی	-		
رفتاری	۰/۷۱	-	
ترس از ارزیابی منفی	۰/۳۳	۰/۲۸	-
ناپایداری حرمت خود	۰/۴۱	۰/۲۲	۰/۲۴

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بر اساس ناپایداری حرمت خود می‌توان به طور مثبت معنادار خودناتوان‌سازی رفتاری و ادعایی را پیش‌بینی کرد. در مرحله دوم رگرسیون ترس از ارزیابی منفی بر اساس ناپایداری حرمت خود محاسبه شد. در جدول ۴ مشاهده می‌شود که ناپایداری حرمت خود ترس از ارزیابی منفی را پیش‌بینی می‌کند. جهت این رابطه مثبت معنادار است. در مرحله سوم رگرسیون خودناتوان‌سازی بر اساس هر دو متغیر ترس از ارزیابی منفی و ناپایداری حرمت خود محاسبه شد.

برای بررسی رابطه بین متغیرهای ترس از ارزیابی منفی، ناپایداری حرمت خود با ابعاد خودناتوان‌سازی ابتدا از آزمون همبستگی استفاده شد. همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، هر دو متغیر ترس از ارزیابی منفی و ناپایداری حرمت خود با هر دو بعد متغیر خودناتوان‌سازی همبستگی مثبت معنادار دارد. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش در مرحله اول رگرسیون هر دو بعد خودناتوان‌سازی بر اساس ناپایداری حرمت خود محاسبه شد.

جدول ۳

پیش‌بینی خودناتوان‌سازی رفتاری و خودناتوان‌سازی ادعایی بر اساس ناپایداری حرمت خود

متغیر ملاک	<u>F</u>	<u>R</u>	<u>R^۲</u>	<u>t</u>
خودناتوان‌سازی رفتاری	۷/۳۷	۰/۲۲	۰/۵۰	۲/۷۲
خودناتوان‌سازی ادعایی	۲۹	۰/۴۱	۰/۱۷	۵/۳۹

**P<۰/۰۰۱ *P<۰/۰۵

جدول ۴

پیش‌بینی ترس از ارزیابی منفی بر اساس ناپایداری حرمت خود

متغیر پیش‌بین	<u>F</u>	<u>R</u>	<u>R^۲</u>	<u>β</u>	<u>t</u>
ناپایداری حرمت خود	۸/۸	۰/۲۴	۰/۰۵۹	۰/۲۴*	۲/۹۷

*P<۰/۰۵

جدول ۵

پیش‌بینی خودناتوان‌سازی رفتاری بر اساس ترس از ارزیابی منفی و ناپایداری حرمت خود

متغیر پیش‌بین	<u>F</u>	<u>R</u>	<u>R^۲</u>	<u>β</u>	<u>t</u>
ناپایداری حرمت خود	۸/۲۲	۰/۳۳**	۰/۱۱	۰/۱۶*	۱/۹۹
ترس از ارزیابی منفی				۰/۲۴*	۲/۹۶

**P<۰/۰۰۱ *P<۰/۰۵

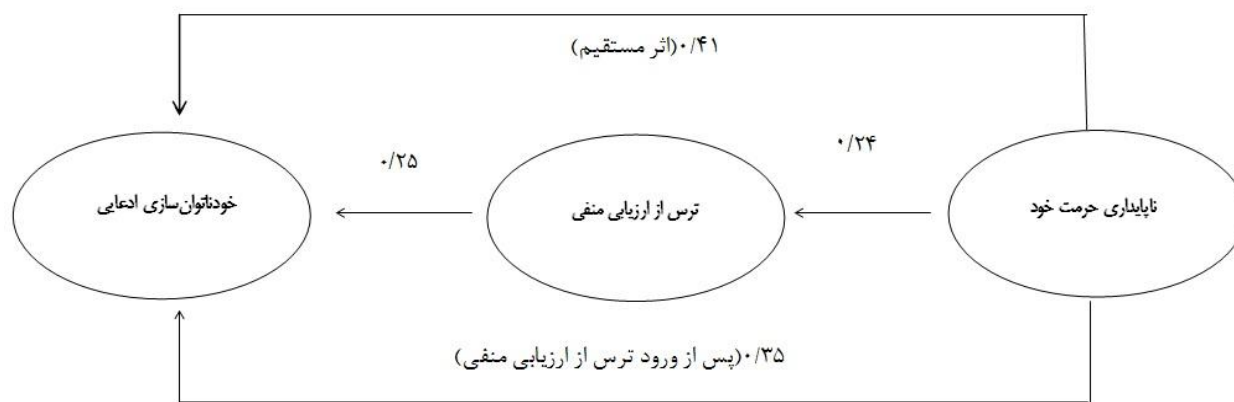
جدول ۶

پیش‌بینی خودناتوان‌سازی ادعایی بر اساس ترس از ارزیابی منفی و ناپایداری حرمت خود					
متغیر پیش‌بین	F	R	R^2	β	t
ناپایداری حرمت خود	۲۰/۶۶	۰/۴۸	۰/۲۳	۰/۳۵**	۴/۶۱
ترس از ارزیابی منفی				۰/۲۵*	۳/۲۶

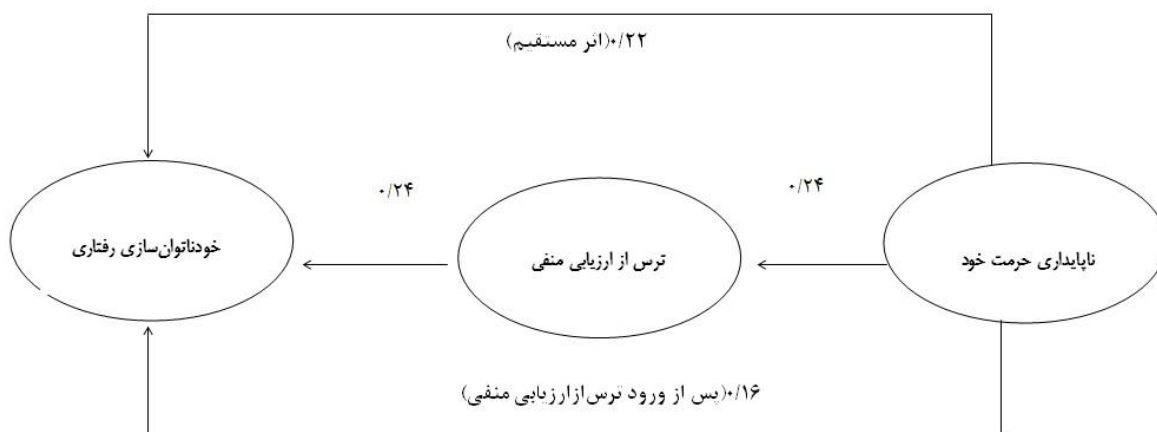
* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

در جدول‌های ۵ و ۶ هر دو متغیر ناپایداری حرمت خود و ترس از ارزیابی منفی پیش‌بینی‌کننده مثبت معنادار هر دو بعد خودناتوان‌سازی هستند. نتایج نشان می‌دهد که ترس از ارزیابی منفی نقش واسطه‌ای نسبی میان ناپایداری حرمت خود

و خودناتوان‌سازی ادعایی دارد. همچنین این متغیر در رابطه بین ناپایداری حرمت خود و خودناتوان‌سازی رفتاری نقش واسطه‌ای نسبی دارد. نتیجه نهایی در شکل‌های ۱ و ۲ آورده شده است.



شکل ۱. پیش‌بینی خودناتوان‌سازی ادعایی از طریق ناپایداری حرمت خود با واسطه‌گری ترس از ارزیابی منفی



شکل ۲. پیش‌بینی خودناتوان‌سازی رفتاری از طریق ناپایداری حرمت خود با واسطه‌گری ترس از ارزیابی منفی

با پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه ناپایداری حرمت خود و نقش آن در خودناتوان‌سازی (تایس، ۱۹۹۱؛ کوینز، ۲۰۰۹؛ نیومن و واداس، ۱۹۹۷) نشان داد که ناپایداری حرمت خود با ابعاد خودناتوان‌سازی ارتباط دارد.

بحث

این بررسی با هدف تعیین نقش واسطه‌گری ترس از ارزیابی منفی در رابطه خودناتوان‌سازی و ناپایداری حرمت خود در دختران نوجوان انجام شده است. یافته‌های این پژوهش همسو

افراد با ناپایداری حرمت خود اغلب خودپنداشت ضعیف (زیگلر-هیل و شاورز، ۲۰۰۷) دارند و در مواجهه با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی از سبک‌های دفاعی رشدنیافته استفاده می‌کنند (مایر و زیگلر-هیل، ۲۰۰۸). در تبیین کلی این یافته می‌توان گفت بی‌ثباتی و تغییرپذیری حرمت خود نشان‌دهنده حساسیت به تنیدگی‌های موقعیتی و ارزیابی منفی از خودارزشمندی و موجب گرایش بیشتر فرد به خودناتوان‌سازی است. افراد با استفاده از راهبردهای خودناتوان‌ساز سعی می‌کنند آثار منفی شکست احتمالی را بر حرمت خود به حداقل برسانند. در شرایط معمول اگر فردی در تکلیف خود شکست بخورد این شکست به ناتوانی او نسبت داده می‌شود و بر حرمت خود او تاثیر منفی می‌گذارد، ولی اگر فرد در شرایط نامساعد شکست بخورد عدم موفقیت او را به شرایط نسبت می‌دهند. در نتیجه موفقیت فرد به‌رغم شرایط نامساعد نمایی از توانایی بیشتر او نسبت به کسانی است که در شرایط مساعد به موفقیت دست یافته‌اند (نیا و دیگران، ۲۰۱۰).

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که بر اساس ترس از ارزیابی منفی می‌توان خودناتوان‌سازی را پیش‌بینی کرد. این یافته با نتایج پژوهش چن و دیگران (۲۰۱۱) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دچار ترس از ارزیابی در مورد استانداردهایی که ممکن است بر اساس آن‌ها سنجیده شوند، پیشگویی‌هایی انجام می‌دهند و سعی در تطابق خود با آن استانداردها دارند. آن‌ها به دلیل سوگیری منفی احساس می‌کنند در تطابق با استانداردهای دیگران شکست می‌خورند و در نتیجه علائم رفتاری و شناختی حاصل از تصور ذهنی خود از منظر دیگران، چرخه‌ای از اضطراب در آن‌ها به وجود می‌آورد (رپی و هیمبرگ، ۱۹۹۷). این چرخه معیوب ممکن است زمینه را برای بروز رفتارهای خودناتوان‌ساز فراهم آورد.

این پژوهش همچنین نشان داد که ترس از ارزیابی منفی نقش واسطه‌ای نسبی میان ناپایداری حرمت خود و خودناتوان‌سازی رفتاری و ادعایی دارد. خودناتوان‌سازی ادعایی بر مبنای وجود شرایط نامساعد و زیان‌آور است و اسناد بیرونی برای شکست فراهم می‌آورد، در مقابل خودناتوان‌سازی رفتاری هنگامی اتفاق می‌افتد که شخص شرایط نامساعدی را با رفتار خود

ایجاد می‌کند که علاوه بر اسنادهای وی مستقیماً بر عملکردش هم تأثیر می‌گذارد (دلمارفرداس و دیگران، ۲۰۱۶). در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که ترس از ارزیابی دارند برای حفاظت از حرمت خود موقعیت‌هایی را انتخاب می‌کنند که موفقیت به توانمندی خود آن‌ها و شکست به عوامل بیرونی نسبت داده شود (سلتان و کانوال، ۲۰۱۴)؛ زیرا زمانی که حرمت خود ناپایدار است افراد حساسیت بیشتری به بازخورد ارزیابی دارند و بیشتر در مورد نحوه نمایش خود احساس نگرانی می‌کنند (کرنیس، ۱۹۹۳). از این رو افراد خودناتوان‌ساز به‌عمد خود را در موقعیت نامناسبی قرار می‌دهند که در صورت شکست آن را به وجود آن موقعیت نامساعد مرتبط کنند و اگر در چنین شرایطی موفق شدند، آن را حاصل توانمندی خویش بدانند.

مطابق با نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش، اثرگذاری مستقیم ناپایداری حرمت خود نوجوان بر خودناتوان‌سازی ادعایی بیشتر از خودناتوان‌سازی رفتاری بوده است. ریسک بالای استفاده از راهبردهای رفتاری به دلیل پرمخاطره‌تر و زیان‌آورتر بودن آن‌ها (دلمارفرداس و دیگران، ۲۰۱۶) تبیین مناسبی برای این یافته است، زیرا به‌کارگیری راهبردهای رفتاری احتمالاً باعث شکست و عملکرد ضعیف مشخص می‌شود و شانس موفقیت را در عمل کاهش می‌دهد؛ در حالی که به کار بردن راهبردهای ادعایی صرفاً نوعی دلیل تراشی بدون دست زدن به رفتار مخرب واقعی است.

همچنین نتایج نشان داد که در فرایند اثرگذاری ناپایداری حرمت خود بر هر دو بعد ادعایی و رفتاری خودناتوان‌سازی، ترس از ارزیابی منفی به عنوان واسطه‌گر به یک میزان اثرگذار بوده و بنابراین در دختران نوجوان اثرگذاری این متغیر واسطه‌ای در مورد اسنادها یا رفتارهای خودناتوان‌ساز به یک صورت عمل می‌کند. سؤالی که پژوهش‌های آتی می‌توانند به آن پاسخ دهند این است که آیا در سایر مراحل تحول و در پسران نیز همین الگو وجود دارد؟ به عبارت دیگر آیا این الگو از مرحله تحولی یا جنس یا تعامل این دو تاثیر می‌پذیرد؟ یکی از تبیین‌های این نتیجه می‌تواند مطرح ساختن همین احتمال باشد که در مرحله تحولی نوجوانی، به‌ویژه در دختران، به دلیل

- فرزندپروری ادراک‌شده و جنس بر خودناتوان‌سازی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۸ (۵)، ۱۳۷-۱۲۵.
- شکری، آ.، گراوند، ف.، نقش، ز.، علی‌ترخان، ر. و پاییزی، م. (۱۳۸۷). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۴ (۳)، ۳۲۵-۳۱۶.
- شمسی، گ. (۱۳۹۲). *بررسی اثربخشی گروه و خلق‌وخو بر خودناتوان‌سازی دانش‌آموزان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- فراهانی، ح. و عریضی، ح. (۱۳۸۴). *روش‌های تحقیق پیشرفته در علوم انسانی*. اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- مهبد، م. و شیخ‌الاسلامی، ر. (۱۳۹۴). خودناتوان‌سازی براساس فرایندهای خانواده: اثر واسطه‌ای خودکارآمدی تحصیلی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۱ (۴۴)، ۴۰۴-۳۹۱.
- Akin, A. (2012). Self-handicapping scale: A study of validity and reliability. *Egitim ve Bilim*, 37(164), 177-188.
- Alesi, M., Rappo, G., & Pepi, A. (2012). Self-esteem at school and self-handicapping in childhood: comparison of groups with learning disabilities. *Psychological Reports*, 111(3), 952-962.
- Bartels, J. M., & Herman, W. E. (2011). Fear of Failure, Self-Handicapping, and Negative Emotions in Response to Failure. *Online Submission*.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to non-contingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 405-417.
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1139-1152.
- Brown, C. M., Park, S. W., & Folger, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *The Journal of*

افزایش حساسیت‌های نوجوان به نظر دیگران و پیامدهای آن مانند افزایش ترس از ارزیابی منفی این الگوی پیش‌بینی‌کنندگی در مورد ابعاد خودناتوان‌سازی مطرح می‌شود، اما این فرضیه را پژوهش‌های آتی در این حوزه تایید می‌کند. ازجمله محدودیت‌های این پژوهش استفاده از روش نمونه‌برداری دردسترس است که احتمال دارد بر تعمیم‌پذیری یافته‌ها تأثیر بگذارد. محدودیت دیگر این است که نمونه مورد بررسی از میان دانش‌آموزان پایتخت بوده و ممکن است متفاوت بودن زندگی در شهر تهران بر نتایج پژوهش اثرگذار باشد. همچنین، از آنجا که این بررسی محدود به دختران نوجوان بوده، این پرسش همچنان مطرح است که نتایج حاصل از نمونه پسران نوجوان نیز مشابه نتایج فعلی خواهد بود؟ بنابراین تفاوت دختران و پسران نوجوان در زمینه نقش واسطه‌ای ترس از ارزیابی منفی در ارتباط بین ناپایداری حرمت خود و ابعاد خودناتوان‌سازی نیازمند پژوهش‌های آتی است. استفاده از نمونه‌برداری تصادفی و نمونه‌برداری در سایر شهرها و روستاهای کشور نیز به پژوهشگران در این زمینه پیشنهاد می‌شود. همچنین با توجه به نتایج به‌دست‌آمده و ابهامات ایجادشده در تبیین فرایند شکل‌گیری این نتایج پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی در این زمینه به صورت تحولی (با در نظر گرفتن مراحل مختلف تحول) انجام شود.

منابع

- آزادی، ا.، فتح‌آبادی، ج. و حیدری، م. (۱۳۹۲). رابطه عزت نفس ناپایدار و ترس از ارزیابی منفی با خود ناتوان‌سازی در نوجوانان دانش‌آموز تهرانی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۲۹ (۹)، ۴۶-۲۳.
- پاکدامن، ش. و مرتضوی‌نصیری، ف. س. (۱۳۹۳). سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده و ترس از ارزشیابی منفی: مقایسه دختران نوجوان تیزهوش و عادی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۰ (۳۹)، ۲۶۲-۲۴۹.
- حیدری، م. (۱۳۸۹). *بررسی جایگاه خودناتوان‌سازی در مدل ساختاری پیش‌بینی موفقیت تحصیلی*. رساله دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- حیدری، م.، دهقانی، م. و خداپناهی، م. ک. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر شیوه

- 12(6), 670-675.
- Cribb, V. L., & Haase, A. M. (2016). Girls feeling good at school: School gender environment, internalization and awareness of socio-cultural attitudes associations with self-esteem in adolescent girls. *Journal of Adolescence, 46*, 107-114.
- De Castella, K., Byrne, D., & Covington, M. (2013). Unmotivated or motivated to fail? A cross-cultural study of achievement motivation, fear of failure, and student disengagement. *Journal of Educational Psychology, 105*(3), 861-880.
- Del Mar Ferradás, M., Freire, C., Valle, A., & Núñez, J. C. (2016). Academic Goals and Self-Handicapping Strategies in University Students. *Spanish Journal of Psychology, 19*(24), 1-9.
- Del Mar Ferradás, M., Freire, C., Valle, A., Núñez, J. C., Regueiro, B., & Vallejo, G. (2016). The relationship between self-esteem and self-worth protection strategies in university students. *Personality and Individual Differences, 88*, 236-241.
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2004). The inter-generational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30* (8), 957-971.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K., & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(6), 981-991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it "just a man's game?". *Personality and Social Psychology Bulletin, 26* (2), 136-146.
- Burroughs, E. (2012). The astrobiology project: Effects on students' science aspirations and achievement, and an analysis of self-handicapping behavior. Doctoral dissertation, The University of Maine.
- 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.
- Chandrashekarappa, S. M., Ramakrishnaiah, N. M. M., Ram, D., & Manjunath, R. (2016). Mental health among adolescent girls—An effort to know the association of mental disorders with socio-demographic variables. *International Journal of Medical Science and Public Health, 5*(11), 2305-2311.
- Chen, L. H., Wu, C. H., Kee, Y. H., Lin, M. S., & Shui, S. H. (2011). *Fear of failure, 2 x 2 achievement goal and self-handicapping: An examination of hierarchical model of achievement motivation in physical education*. Contemporary Educational Psychology.
- Cheng, G., Zhang, D., & Ding, F. (2015). Self-esteem and fear of negative evaluation as mediators between family socioeconomic status and social anxiety in Chinese emerging adults. *International Journal of Social Psychiatry, 61*(6), 569-576.
- Collins, K. A., Westra, H. A., Dozois, D. J., & Stewart, S. H. (2005). The validity of the brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Journal of Anxiety Disorders, 19*(3), 345-359.
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & MartinGinis, K. A. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 670-675.

- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265-1268.
- Lupien, S. P., Seery, M. D., & Almonte, J. L. (2010). Discrepant and congruent high self-esteem: Behavioral self-handicapping as a preemptive defensive strategy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(6), 1105-1108.
- Martin, K. A., & Brawley, L. R. (2002). Self-handicapping in physical achievement settings: the contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self and Identity*, 1, 337-351.
- 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(2), 292-311.
- Menatti, A. R., DeBoer, L. B. H., Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2015). Social anxiety and associations with eating psychopathology: Mediating effects of fears of evaluation. *Body Image*, 14, 20-28.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26(1), 61-75.
- Myers, E. M., & Zeigler-Hill, V. (2008). No shades of gray: Splitting and self-esteem instability. *Personality and Individual Differences*, 45, 139-145.
- Newman, L. S., & Wadas, R. F. (1997). When stakes are higher: Self-esteem instability and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 51(4), 858-873.
- (9), 1131-1141.
- Jain, M., & Sudhir, P. M. (2010). Dimensions of perfectionism and perfectionistic self-presentation in social phobia. *Asian journal of Psychiatry*, 3 (4), 216-221.
- Kernis, M. H. (1993). The roles of stability and level of self-esteem in psychological functioning. In *Self-esteem* (pp. 167-182). Springer US.
- Kernis, M. H., Lakey, C. E., & Heppner, W. L. (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of Personality*, 76, 477-512.
- Kimble, C. E., & Hirt, E. R. (2005). Self-focus, gender, and habitual self-handicapping: Do they make a difference in behavioral self-handicapping?. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 43-56.
- 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, Fieldin Graduate University.
- Koydemir-Özden, S., & Demir, A. (2009). The relationship between perceived parental attitudes and shyness among Turkish youth: Fear of negative evaluation and self-esteem as mediators. *Current Psychology*, 28(3), 169-180.
- Kronholm, E., Puusniekka, R., Jokela, J., Villberg, J., Urrila, A. S., Paunio, T., & Tynjälä, J. (2015). Trends in self-reported sleep problems, tiredness and related school performance among Finnish adolescents from 1984 to 2011. *Journal of sleep research*, 24(1), 3-10.

- Snyder, C. R., & Higgins, R. L. (1988). Excuses: their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin, 104*, 23-35.
- Snyder, K. E., Malin, J. L., Dent, A. L., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). The message matters: The role of implicit beliefs about giftedness and failure experiences in academic self-handicapping. *Journal of Educational Psychology, 106*(1), 230-241.
- Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences, 66*, 160-164.
- Sultan, S., & Kanwal, F. (2014). Gender Differences in Self-handicapping: The Role of Self-esteem and Fear of Negative Evaluation. *Journal of Gender & Social Issues, 13*(1), 45-56.
- Tandler, S., Schwinger, M., Kaminski, K., & Stiensmeier-Pelster, J. (2014). Self-affirmation buffers claimed self-handicapping? A test of contextual and individual moderators. *Psychology, 5*, 321-327.
- 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.
- Török, L., Szabó, Z. P., & Boda-Ujlaky, J. (2014). Self-esteem, self-conscious emotions, resilience, trait anxiety and their relation to self-handicapping tendencies. *Review of Psychology, 21*(2), 123-130.
- Van Stralen, M. (2015). Fear of Failure and Self-Handicapping Behaviours in Tennis: Should All Junior Players Learn to “Tank”? Retrieved 5
- Niiya, Y., Brook, A. T., & Crocker, J. (2010). Contingent self-worth and self-handicapping: Do incremental theorists protect self-esteem? *Self and Identity, 9*(3), 276-297.
- Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(2), 175-184.
- Rapee, R. M., & Heimbrg, R. G. (1997). A Cognitive Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behavior Research and Therapy, 35*, 741-756.
- Rhodewalt, F., & Hill, S. K. (1995). Self-handicapping in the classroom: The effects of claimed self-handicaps on responses to academic failure. *Basic and Applied Social Psychology, 16*(4), 397-416
- Rodebaugh, T. L., Woods, C. M., Thissen, D. M., Heimberg, R. G., Chambless, D. L., & Rapee, R. M. (2004). More information from fewer questions: the factor structure and item properties of the original and brief fear of negative evaluation scale. *Psychological Assessment, 16*(2), 169-181.
- Romeo, R. D. (2013). The teenage brain: The stress response and the adolescent brain. *Current Directions in Psychological Science, 22*(2), 140-145.
- Schwinger, M., Wirthwein, L., Lemmer, G., & Steinmayr, R. (2014). Academic Self-Handicapping and Achievement: A Meta-Analysis. *Journal of Educational Psychology, 106* (30), 744-761.
- Shumaker, E. A., & Rodebaugh, Th. L. (2009). Perfectionism and social anxiety: Rethinking the role of high standards. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40*(3), 423-433.

- and *Clinical Psychology*, 33(4), 448.
- Wusik, M. F., & Axson, D. (2016). Socially Positive Behaviors as Self-Handicapping. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(6), 494.
- Yavuzera, Y. (2015). Investigating the Relationship between Self-Handicapping Tendencies, Self-Esteem and Cognitive Distortions. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 4, 879-890.
- Zeigler-Hill, V., & Showers, C. J. (2007). Self-structure and self-esteem stability: The hidden vulnerability of compartmentalization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 143-159.
- May, from www.stms-web.org, 72.
- Wach, F. S., Spengler, M., Gottschling, J., & Spinath, F. M. (2015). Sex differences in secondary school achievement—The contribution of self-perceived abilities and fear of failure. *Learning and Instruction*, 36, 104-112.
- Waschull, S. B., & Kernis, M. H. (1996). Level and stability of self-esteem as predictors of children's intrinsic motivation and reasons for anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(1), 4-13.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting*