

## پرسشنامه خود ناتوان سازی جونز و رودالت SHS

لطفا با نوشتن یک عدد از اعداد زیر در جلوی هر سوال، درجه موافقت خود را با هر یک از اظهارات زیر به عنوان یک توصیف شخصی در مورد شما که اکثر فکر می کنید آن گونه می باشید، بیان نمایید.

۱- وقتی در انجام کاری اشتباه می کنم، اولین حرکت من، سرزنش کردن اوضاع و شرایط می باشد.

۰ = کاملا مخالفم   ۱ = تقریبا مخالفم   ۲ = کمی مخالفم   ۳ = کمی موافقم   ۴ = تقریبا موافقم   ۵ = کاملا موافقم

۲- من مایلم انجام امور را تا آخرین لحظات به تعویق بیندازم.

۰ = کاملا مخالفم   ۱ = تقریبا مخالفم   ۲ = کمی مخالفم   ۳ = کمی موافقم   ۴ = تقریبا موافقم   ۵ = کاملا موافقم

۳- مایلم وقتی که امتحان یا هر نوع کاری دارم ، آمادگی زیادی داشته باشم.

۰ = کاملا مخالفم   ۱ = تقریبا مخالفم   ۲ = کمی مخالفم   ۳ = کمی موافقم   ۴ = تقریبا موافقم   ۵ = کاملا موافقم

۴- تصورم این است که بیشتر از اکثر افراد، احساس بدبختی می کنم.

۰ = کاملا مخالفم   ۱ = تقریبا مخالفم   ۲ = کمی مخالفم   ۳ = کمی موافقم   ۴ = تقریبا موافقم   ۵ = کاملا موافقم

۵- همیشه سعی ام این است که کارم را بهترین وجه انجام دهم و اهمیت ندارد که آن چه کاری باشد.

۰ = کاملا مخالفم   ۱ = تقریبا مخالفم   ۲ = کمی مخالفم   ۳ = کمی موافقم   ۴ = تقریبا موافقم   ۵ = کاملا موافقم

۶- قبل از اینکه برای دوره یا استخدام در فعالیت مهم قرار دادی امضاء می کنم مطمئن می شوم که آمادگی یا پیش زمینه مناسبی داشته باشم.

۰ = کاملاً مخالفم    ۱ = تقریباً مخالفم    ۲ = کمی مخالفم    ۳ = کمی موافقم    ۴ = تقریباً موافقم    ۵ = کاملاً موافقم

۷- قبل از امتحان یا انجام کار مهم، خیلی مضطرب و نگران می باشم.

۰ = کاملاً مخالفم    ۱ = تقریباً مخالفم    ۲ = کمی مخالفم    ۳ = کمی موافقم    ۴ = تقریباً موافقم    ۵ = کاملاً موافقم

۸- به راحتی توسط صداها یا افکارم خودم، زمانی که سعی می کنم افکارم را بخوانم، پریشان می شوم.

۰ = کاملاً مخالفم    ۱ = تقریباً مخالفم    ۲ = کمی مخالفم    ۳ = کمی موافقم    ۴ = تقریباً موافقم    ۵ = کاملاً موافقم

۹- سعی می کنم زیاد درگیر فعالیت های رقابتی نشوم، چون هر گاه شکست بخورم یا ضعیف عمل کنم، کاملاً آسیب می بینم.

۰ = کاملاً مخالفم    ۱ = تقریباً مخالفم    ۲ = کمی مخالفم    ۳ = کمی موافقم    ۴ = تقریباً موافقم    ۵ = کاملاً موافقم

۱۰- بخاطر کارهایی که به نحوه احسن انجام می دهم مورد احترام واقع می شوم به جای اینکه بخاطر استعداد بالقوه ای که دارم تحسین شوم.

۰ = کاملاً مخالفم    ۱ = تقریباً مخالفم    ۲ = کمی مخالفم    ۳ = کمی موافقم    ۴ = تقریباً موافقم    ۵ = کاملاً موافقم

۱۱- اگر سخت تر و جدی تر تلاش کنم، خیلی بهتر عمل خواهم کرد.

۰ = کاملاً مخالفم ۱ = تقریباً مخالفم ۲ = کمی مخالفم ۳ = کمی موافقم ۴ = تقریباً موافقم ۵ = کاملاً موافقم

۱۲- لذت‌ها و خوشی‌های کوچک زمان حال را به خوشی و لذت‌های بزرگ‌تر در آینده دور ترجیح می‌دهم.

۰ = کاملاً مخالفم ۱ = تقریباً مخالفم ۲ = کمی مخالفم ۳ = کمی موافقم ۴ = تقریباً موافقم ۵ = کاملاً موافقم

۱۳- بطور کلی من از ماندن در هر وضعیت و شرایط حتی در بهترین وضعیت متنفر می‌باشم.

۰ = کاملاً مخالفم ۱ = تقریباً مخالفم ۲ = کمی مخالفم ۳ = کمی موافقم ۴ = تقریباً موافقم ۵ = کاملاً موافقم

۱۴- بعضی روزها، ممکن است اینها همه با هم روی دهد.

۰ = کاملاً مخالفم ۱ = تقریباً مخالفم ۲ = کمی مخالفم ۳ = کمی موافقم ۴ = تقریباً موافقم ۵ = کاملاً موافقم

۱۵- گاهی اوقات از یک بیماری خفیف و جزئی ۱ تا ۲ روز لذت می‌برم، چون که موجب کاهش فشار می‌گردد.

۰ = کاملاً مخالفم ۱ = تقریباً مخالفم ۲ = کمی مخالفم ۳ = کمی موافقم ۴ = تقریباً موافقم ۵ = کاملاً موافقم

۱۶- خیلی بهتر عمل خواهم کرد اگر به هیجانانگیزانه اجازه ندهم به روش دیگر عمل نماید.

۰ = کاملاً مخالفم ۱ = تقریباً مخالفم ۲ = کمی مخالفم ۳ = کمی موافقم ۴ = تقریباً موافقم ۵ = کاملاً موافقم

۱۷- وقتی در یک کار، ضعیف عمل می‌کنم، خود را با یادآوری این مورد که در سایر چیزها و کارها خوبم، تسلی و دل‌داری می‌دهم.

۰ = کاملاً مخالفم   ۱ = تقریباً مخالفم   ۲ = کمی مخالفم   ۳ = کمی موافقم   ۴ = تقریباً موافقم   ۵ = کاملاً موافقم

۱۸- پذیرفتم که من وسوسه می‌شوم منطقی عمل نمایم، زمانی که موافق با انتظار و خواست دیگران زندگی و رفتار نمی‌کنم.

۰ = کاملاً مخالفم   ۱ = تقریباً مخالفم   ۲ = کمی مخالفم   ۳ = کمی موافقم   ۴ = تقریباً موافقم   ۵ = کاملاً موافقم

۱۹- اغلب اوقات فکر می‌کنم بیش از حد در ورزشها، بازی ورق و سایر ابزارهای سنجش استعداد بدشانس می‌باشم.

۰ = کاملاً مخالفم   ۱ = تقریباً مخالفم   ۲ = کمی مخالفم   ۳ = کمی موافقم   ۴ = تقریباً موافقم   ۵ = کاملاً موافقم

۲۰- خوب می‌دانم که هیچ دارویی که برای تفکر واضح و روشن و انجام درست چیزها ممانعت ایجاد نماید، مصرف ننمودم.

۰ = کاملاً مخالفم   ۱ = تقریباً مخالفم   ۲ = کمی مخالفم   ۳ = کمی موافقم   ۴ = تقریباً موافقم   ۵ = کاملاً موافقم

۲۱- در خوردن و نوشیدن، بیش از آنچه که باید بخورم و بنوشم، زیاده روی می‌کنم.

۰ = کاملاً مخالفم   ۱ = تقریباً مخالفم   ۲ = کمی مخالفم   ۳ = کمی موافقم   ۴ = تقریباً موافقم   ۵ = کاملاً موافقم

۲۲- وقتی کار یا چیز مهمی پیش می‌آید، مانند امتحان یا مصاحبه شغلی، سعی می‌کنم در حد امکان، شب قبل خوب بخوابم.

۰ = کاملاً مخالفم ۱ = تقریباً مخالفم ۲ = کمی مخالفم ۳ = کمی موافقم ۴ = تقریباً موافقم ۵ = کاملاً موافقم

۲۳- من هرگز اجازه نمی‌دهم مسائل هیجانی در بخشی از زندگی ام در سایر موارد زندگی ام دخالت نماید.

۰ = کاملاً مخالفم ۱ = تقریباً مخالفم ۲ = کمی مخالفم ۳ = کمی موافقم ۴ = تقریباً موافقم ۵ = کاملاً موافقم

۲۴- معمولاً، وقتی که در مورد اینکه کاری را خوب انجام دهم، مضطرب باشم، آن کار را بهتر به پایان می‌رسانم.

۰ = کاملاً مخالفم ۱ = تقریباً مخالفم ۲ = کمی مخالفم ۳ = کمی موافقم ۴ = تقریباً موافقم ۵ = کاملاً موافقم

۲۵- گاهی اوقات آنقدر افسرده ام که حتی کار و تکلیف ساده، هم برایم دشوار می‌گردد.

۰ = کاملاً مخالفم ۱ = تقریباً مخالفم ۲ = کمی مخالفم ۳ = کمی موافقم ۴ = تقریباً موافقم ۵ = کاملاً موافقم

## • معرفی پرسشنامه :

مقیاس خود ناتوان سازی (SHS) توسط جونز و رودوالد برای اندازه گیری خود ناتوان سازی تهیه و تنظیم شده است. این مقیاس مشتمل بر ۲۵ ماده است. پاسخ به پرسش ها در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت از ۰ تا ۵ تنظیم شده است.

## • روایی و پایایی:

همسانی درونی این مقیاس در سطح قابل قبولی است (آلفای ۰/۷۹) پایداری مقیاس با بازآزمایی طی یک ماه برقرار بود و همچنین داده های جمع آوری شده در نمونه های مختلف نشان دهنده روایی همگرا و واگرا است.

در پژوهش نیکنام و همکاران (۱۳۸۹) نیز اعتبار این مقیاس به روش همسانی درونی توسط پژوهشگران بررسی شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۹ به دست آمد. روایی محتوایی هم توسط ۵ کارشناس مورد تایید قرار گرفت.

دکتر محمود حیدری و همکاران به بررسی ویژگی های روان سنجی مقیاس خود ناتوان سازی پرداختند که داده های جمع آوری شده از ۴۹ آزمودنی در مورد مفهوم بودن های مقیاس نشان داد میانگین ۸۹/۷ تا ۸۱/۹ ، انحراف استاندارد ۰/۵۵ تا ۵۸/۲ و چولگی ۲۸/۱ تا ۵۱/۵ است. این شاخص ها، مبین مفهوم بودن های مقیاس برای پاسخ دهندگان است. چولگی منفی ماده ها نیز نشان دهنده تجمع پاسخ آزمودنی ها در سمت راسیت پیوستار یعنی " مفهوم بودن " است.

نتایج پژوهش نشان داد که ۲۳ ماده از ۲۵ ماده مقیاس خود ناتوان یسازي روی سه عامل جای می گیرند : عامل اول با ۹ ماده نشان دهنده خلق منفی، عامل دوم با ۷ ماده نشان گر تلاش و عامل سوم با ۷ ماده نشان گر عذر تراشی است . نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهشی که

رودوالت در سال ۱۹۹۰ روی ساختار عاملی مقیاس خود ناتوان سازی با بار عاملی بالاتر از ۰/۴۰ روی دو عامل جای می گیرند که عامل های به دست آمده را عامل عذر تراشی و عامل تلاش نامید. پژوهش حاضر نشان داد که ۹ ماده از ۱۱ ماده باقی مانده مقیاس بر روی عاملی جای دارند که نشان دهنده خلق منفی است. برگلاس و جونز یکی از منابع خود ناتوان سازی را عزت نفس نامطمئن می دانند و معتقدند وقتی که فرد در معرض ارزیابی قرار می گیرد و دریافت تقویت های اجتماعی نیز وابسته به عملکرد است، نگران می شود و احتمال شکست هر چند که ضعیف باشد برایش سخت می شود.

رودوالت اضطراب اجتماعی را با خود ناتوان سازی مرتبط می داند زوکرن و همکاران بین خودناتوان سازی و مقابله اجتنابی همبستگی مثبت گزارش کردند. نتایج مطالعه آنان نشان داد که در موقعیت های استرس زا انتظار می رود افراد خود ناتوان ساز بر جنبه های منفی موقعیت متمرکز شوند و در مقابل چالش ها عقب نشینی کنند.

Ross و همکاران نشان دادند که یکی از کارکردهای افسردگی به عنوان شکلی کلی از خود ناتوان سازی، کاهش مسئولیت در مقابل شکست هاست.

Moore و Warner دریافتند دانشجویانی که از راهبردهای خودناتوان سازی بیشتر استفاده می کنند.

هیجانان منفی بیشتری در آن ها دیده می شود و از طریق کناره گیری از مسایل به مقابله با فشار روانی می پردازند. از این رو خلق منفی عاملی پایه ای در خود ناتوان سازی است. بر اساس تعاریف تلاش ناکافی از علایم بارز خودناتوان سازی رفتاری است و ادعای وجود موانع ( عذر تراشی) از علایم خودناتوان سازی ادعایی است. از این رو در این مقیاس جمع نمره عامل خلق منفی با نمره معکوس شده عامل تلاش نشان دهنده خود ناتوان سازی رفتاری و نمره عامل خلق منفی به علاوه نمره عامل عذر تراشی نشان دهنده خودناتوان سازی ادعایی است و جمع نمره دو عامل خلق منفی و عذر تراشی با نمره معکوس شده عامل تلاش نشان دهنده خود ناتوان سازی کلی است.

در این پژوهش همبستگی بالا و معنی دار عوامل، زیر مقیاس ها و نمره کل خود ناتوان سازی با عزت نفس دهنده روایی توافقی مقیاس خود ناتوان سازی است. نتیجه به دست آمده با نظریه ها و پژوهش های انجام شده در مورد خودناتوان سازی، مبنی بر این که یکی از سازه های اصلی مرتبط با خود ناتوان سازی عزت نفس است، همخوانی داشت.

ضریب همبستگی به دست آمده از اجرای مقیاس خود ناتوان سازی با فاصله زمانی ۱۵ روزه نشان داد که عوامل، زیر مقیاس ها و نمره کل خودناتوان سازی در دو اجرا دارای همبستگی بالا و معنی ۰/۴۷ برای عامل تلاش تا ۰/۸۶ برای نمره کل است که با نتایج حاصل از پژوهش Strbe در مورد تحلیل خودناتوان سازی در ۱۹۸۶ که پایایی مقیاس را با روش آزمون مجدد ۰/۷۶ گزارش کرده بود، همخوانی داشت.

بررسی مقیاس خود ناتوان سازی با روش بررسی همسانی درونی نشان دهنده آلفای ۰/۶ برای عوامل تلاش و عذر تراشی تا ۰/۷۷ برای نمره کل خودناتوان سازی است و با توجه به سایر ویژگی های روان سنجی مقیاس حاکی از همسانی درونی قابل قبولی است که نتیجه آمده آلفای ۰/۷۴ گزارش شده در پژوهش Strebe همخوانی داشت.

نتیجه ای که مقیاس ۲۳ ماده ای خودناتوان سازی از روایی و پایایی بالایی برخوردار است و با توجه به این که خودناتوان سازی راهبردی رفتاری است که می تواند روی موفقیت فرد در موقعیت شغلی، تحصیلی و ارتباطی تاثیر منفی داشته باشد و با سازه های روان شناختی مانند عزت نفس، افسردگی، اضطراب، اهمال کاری و کمال گرایی نیز رابطه دارد. همچنین مقیاس خودناتوان سازی در تشخیص افراد خودناتوان ساز در موقعیت های مشاوره ای، درمانی، تربیتی و پژوهشی کاربرد دارد.

### • نمره گذاری :

نمره گذاری پرسشنامه طبق طیف لیکرت است و در مقیاس ۶ درجه ای تهیه شده است .

کاملاً مخالفم	تقریباً	کمی مخالفم	کاملاً موافق	کمی موافق	کاملاً موافق
---------------	---------	------------	--------------	-----------	--------------



				مخالفم	
۵	۴	۳	۲	۱	۰

• **تفسیر:**

نمره بین ۰ تا ۵۰ نشانگر خودناتوان سازی پایین است .

نمره بین ۵۰ تا ۱۰۰ نشانگر خودناتوان سازی متوسط است.

نمره ۱۰۰ به بالا نشانگر خود ناتوان سازی بالا در فرد است.

WWW.2080.IR

• منبع:

JONES EE,RHODEWALT F.THE SELF – HANDICAPPING  
SCALE.UK:PRINCETON UNIVERSITY:1982

نیکنام، ماندانا. حسینیان، سیمین. یزدی، سیده منور(۱۳۸۹). رابطه باورهای کمال

گرایانه و رفتارهای خودناتوان ساز در دانشجویان

نشریه مرکز علوم رفتاری / دوره ۷ / شماره ۲/۱۳۸۸

WWW.2080.IR