

بررسی رابطه خود شیء انگاری بر مولفه های عزت نفس دانش آموزان دختر مدارس متوسطه اول

شهرستان کلاله

سمیرا سدید^۱، یونس طاطاری^۲

^۱ کارشناس، علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور واحد کلاله

Samirasadidi۱۳۹۹@gmail.com

۰۹۱۱۸۷۳۸۳۶

^۲ کارشناس ارشد، تحقیقات آموزشی، دانشگاه فردوسی مشهد

^۲ اداره آموزش و پرورش شهرستان کلاله، آموزشگاه شهید رجایی

Tatatri.younes@gmail.com

۰۹۱۱۹۹۶۷۶۷۰

چکیده:

پژوهش حاضر، با هدف بررسی رابطه خود شیء انگاری با مولفه های عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر کلاله صورت گرفت. روش پژوهش به صورت کاربردی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری متشکل از ۴۰۰ نفر از دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر کلاله بود که بر اساس جدول گرجسی و مورگان تعداد ۱۹۶ نفر به عنوان نمونه با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات: الف: پرسشنامه خود شیء انگاری رضایی (۱۳۹۲) ب: عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) می باشد. پس از جمع آوری داده های مورد نیاز به وسیله آزمون ضریب همبستگی با استفاده از نرم افزار spss تجزیه و تحلیل شد. یافته های حاصل از آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین خود شیء انگاری با عزت نفس در دختران در ابعاد (عزت نفس خانوادگی، عزت نفس تحصیلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس عمومی) در دختران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بنابراین پیشنهاد می شود با تشکیل کارگاه های آموزشی، آموزش خودکنترلی و خود تنظیمی بر کاهش خودشیء انگاری در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه مدنظر قرار گیرد.

واژگان کلیدی: خود شیء انگاری، عزت نفس، دختران مقطع متوسطه اول

Investigating the relationship between self-objectification and the components of self-esteem of female students of first secondary schools in Kalaleh city

Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between self-objectification and the components of self-esteem of female students of the first secondary school in Kalaleh city. The research method was applied in the correlation type. The statistical population consisted of ۴۰۰ female students of the first secondary school in Kalala city, and based on the table of Georgesi and Morgan, ۱۹۶ people were selected as a sample by random sampling. The data collection tool is: A: Rezaei's self-objectification questionnaire (۲۰۱۳) B: Cooper Smith's self-esteem (SEI). After collecting the required data, it was analyzed by correlation coefficient test using SPSS software. The results of the Pearson correlation test showed that there is a positive and significant relationship between self-objectification and self-esteem in girls in dimensions (family self-esteem, academic self-esteem, social self-esteem, general self-esteem) in girls. Therefore, it is suggested to consider self-control and self-regulation training to reduce narcissism in high school female students by organizing educational workshops.

Key words: self-objectification, self-esteem, first secondary school girls

۱- مقدمه

شکست و ناتوانی انسان فقط یک دلیل دارد که آن هم ایمان نداشتن به واقعیت خود است. داشتن عزت نفس^۱ سالم یک نیاز اساسی انسان است و چیزی است که ما پیوسته برای رسیدن به آن تلاش می کنیم. ولی بعضی مردم هرگز به خود انگاره‌ای که بتوانند با آن احساس راحتی کنند، نمی‌رسند و تا ابد زندگیشان، بر اثر شکهایی که نسبت به خود دارند، دست خوش ناراحتی و عذاب می‌شود. بهترین سرمایه گذاری در زندگی ارتقاء عزت نفس است. عزت نفس پایین موجب می‌شود که ما خود واقعیمان را با شرمندگی پنهان کنیم. ما جلوه‌های تدافعی به خود می‌گیریم و مانع از شکوفایی توانایی هایمان می‌شویم (گنجی، ۱۳۹۲). یکی از مؤثرترین راه های کمک به نوجوانان، حفظ عزت نفس آنهاست. عزت نفس زیاد یکی از ارزش ترین منابعی است که نوجوان می‌تواند در اختیار داشته باشد. نوجوانی که از عزت نفس زیاد برخوردار است خیلی مؤثرتر می‌آموزد روابط سودبخش تری را برقرار کند. بهتر می‌تواند از فرصت ها استفاده کند و مولد و خودکفا باشد. و در مقایسه با نوجوانی که عزت نفس کم دارد دیدگاه رو شنتری نسبت به مسیر زندگی خوش دارد. به علاوه نوجوان برای یک زندگی سودمند و کامل به بنیادی استوار نیاز دارد، بنابراین وقتی که با عزت نفس کاملاً رشد یافته مرحله نوجوانی را پشت سر می‌گذارد، در واقع مجهز به بخش عمده‌ای از این بنیاد استوار، وارد دنیای بزرگسالی می‌شود. در این عصر، یکی از مهم ترین منابعی که می‌توان در نوجوان تقویت کرد احساس ارزشمند بودن است. این نیرویی است که ممکن است همیشه در درون نوجوان باشد. زمانی که این نیرو در وجود او حضوری قوی داشته باشد و او مکانیزم‌های ایمن نگهداشتن آن را بشناسد می‌تواند در زندگی به آن تکیه کند (بیابانگرد، ۱۳۹۰).

^۱ selfesteem

امروزه، زنان و دختران برای مقبولیت اجتماعی تحت فشار مداوم قرار دارند تا نگاه شیء‌انگارانهٔ دیگران را در خود درونی و خود را همانند یک شیء تصور کنند (مسی^۱، ۲۰۱۰). نظریهٔ شیء‌انگاری^۲، که نخستین بار فردریکسون و رابرتز^۳ مطرح کردند، تبیینی از نارضایتی تصویر بدنی و اهمیت ظاهر برای زنان ارائه کرده است. آن‌ها مدعی اند که زنان و دختران براساس معیارهای اجتماعی یاد می‌گیرند خودشان را بر مبنای ظاهر فیزیکی شان به منزلهٔ معیار قضاوت دیگران ارزیابی کنند. براساس این نظریه، برخی از عوامل اجتماعی فرهنگی، زنان را به سمت شیء‌انگاری سوق می‌دهد. فرهنگ خود شیء‌انگاری زنان و دختران را به گونه‌ای پرورش می‌دهد که خود را به مثابهٔ یک شیء پندارند که مردان همواره آن‌ها را از نظر جنسی ارزیابی می‌کنند (ناعمی، ۱۳۹۵).

خودشی‌انگاری با با ویژگی‌های نمایش‌گری در دختران در ارتباط است. شیء‌انگاری این پیام را به دختران و زنان القا می‌کند که ارزش آن‌ها بسته به زیبایی و شهوت‌انگیز و ویژگی‌های نمایش‌گری بودنشان است (استار^۴، ۲۰۱۲). در واقع، زنان زمانی که به تصویر ایده‌آل زیبایی در فرهنگ خود نزدیک شوند، پاداش می‌گیرند و این امتیاز به جذابیت آن‌ها هم در نگاه اولیه و هم در تداوم آن داده می‌شود (اتکوف^۵، ۲۰۱۱).

عزت نفس بر فرایندهای شناختی، گرایش‌ها، نیازها، علاقه‌ها و آرمان‌های فرد اثرگذار و اثرپذیر است به همین دلیل از جمله عواملی است که می‌تواند با ویژگی‌های نمایش‌گری دختران در ارتباط باشد. چراکه تحت تأثیر عامل‌های مختلفی از جمله: خانواده، نزدیکان، مدرسه، فعالیت‌های جسمانی، سلامت جسمانی، پیشرفت تحصیلی و غیره قرار می‌گیرد. همچنین باید گفت نوجوانی یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی هر فرد به شمار می‌رود که در آن نوجوانان با مشکلات بسیاری از جمله کاهش عزت نفس مواجه می‌شوند. عزت نفس پایین موجب بروز اختلالات روان‌تنی، اضطراب، افسردگی و سوء مصرف مواد می‌شود (شریفی و همکاران، ۱۳۹۰).

خود شیء‌انگاری به دلیل نظارت مداومی که با خود به همراه دارد سبب بروز اختلالات روانی مانند افسردگی، اختلال خوردن، الکل، نیکوتین و سوء مصرف مواد به واسطهٔ شرم بدنی می‌شود چراکه عزت نفس یک فرد هرچقدر هم محکم وقوی

^۱ Massey

^۲ Objectification

^۳ Fredrickson and Roberts

^۴ Starr

^۵ Etcoff

باشد زندگی همواره موقعیت هایی پیش می آورد که ارزش گذاری مثبت فرد از خودش را به خطر می اندازد. تحقیق شدن یا مورد توهین قرار گرفتن از طرف دیگران، رد شدن درخواست کار یا پذیرفته نشدن در دانشگاه، بیماری یا اخراج شدن از کار و... همه می توانند بر نگرش مثبتی که فرد از خود دارد آثار مخربی بر جای بگذارد و همین امر نیز ممکن است عزت نفس در دختران را دچار خلا چشمگیر کند. لذا با توجه به مباحث ذکر شده تحقیق حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال است که آیا بین خود شی انگاری و عزت نفس در دختران (مقطع متوسطه اول شهر کلاله) رابطه وجود دارد؟

نوجوانی دوره مهمی از زندگی است که بین کودکی و بزرگسالی قرار دارد. با ورود به این دوره تحولات بسیار عمیقی از نظر زیست-روانی و اجتماعی در نوجوانان به وجود می آید که موجب به هم خوردن تعادل و توازن جسمانی و روانی آنان می شود. این دوره یکی از بحرانی ترین دوره های زندگی هر فرد به شمار می آید. مرحله نوجوانی شاید بحرانی ترین مرحله برای نوجوان و خانواده محسوب شود، زیرا نوجوان از مرحله کودکی به سمت مرحله بزرگسالی حرکت می کند (شریفی و همکاران، ۱۳۹۰). این مرحله نوجوانان با مشکلات فراوانی دست به گریبان می شوند که یکی از این مشکلات، مشکلات اجتماعی آنان است که مربوط به عزت نفس احساسی ارزشمند و به کاهش عزت نفس است. بررسی ها نشان داده اند که عزت نفس پایین موجب اختلالات روان تنی، اضطراب، افسردگی، مصرف مواد مخدر، ارتباط جنسی ناسالم، بزهکاری، ناموفقیت، و اختلال در خوردن می شود. بررسی ها عوامل موثر بر عزت نفس را متعدد ذکر می کنند (آدیویا^۱، ۲۰۱۰).

بیشتر صاحب نظران داشتن عزت نفس را به عنوان عامل مؤثر و اساسی در سازگاری اجتماعی افراد می دانند، این باور گسترش یافته و دارای تاریخچه ای طولانی است. کوپراسمیت بر این باور است که احساس عزت نفس در نتیجه ی نیاز مثبت به خود به وجود می آید. به عبارتی منظور از عزت نفس آن است که افراد درباره ی خود چگونه فکری کنند، چقدر خود را شناخته و از عملکردشان راضی هستند و به ویژه احساس آنان از نظر اجتماعی و تحصیلی درباره ی خود چگونه است و میزان هماهنگی و نزدیکی خودآرمانی و خود واقعی آنان چقدر است (حسینی و همکاران، ۱۳۸۶).

عزت نفس یک جنبه ی مهم در کارکرد یا کنش کلی فرد بوده و با زمینه های دیگری چون سلامت روانی اجتماعی و عملکرد تحصیلی او در ارتباط است. افرادی که دارای عزت نفس پایین تری هستند، نسبت به آنانی که عزت نفس بالاتری

^۱ Adewuya

دارند، بیشتر تحت تاثیر رابطه های قانع کننده قرار میگیرند و بیشتر به هم رنگی وهم نوایی در موقعیت های اجتماعی تن درمی دهند(شرفی و همکاران، ۱۳۹۴)

خودبینی یا عزت نفس، اصطلاحی در روانشناسی است که برای بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزش خود می باشد. عزت نفس، باور و اعتقادی است که فرد، درباره ارزش و اهمیت خود دارد. به باور کارل راجرز تمامی انسان ها به حرمت نفس و عزت نفس نیازمند می باشند. در درجه نخست، عزت نفس نشان دهنده احترامی می باشد که دیگران برای ما قائل هستند. همه افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند. عزت نفس واقعاً بر همه سطوح زندگی اثر می گذارد. درحقیقت بررسی های گوناگون روان شناسی حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضا نشود، نیازهای گسترده تر نظیر نیاز به آفریدن پیشرفت و یا درک استعداد بالقوه محدود می ماند.

۲- روش شناسی

تحقیق حاضر از حیث هدف کاربردی و از حیث روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است و در آن رابطه خود شیء انگاری با عزت نفس بررسی می شود. جامعه آماری عبارت است از کلیه عناصر و افرادی که در یک مقیاس جغرافیایی مشخص دارای یک یا چند صفت مشترک باشند. جامعه آماری شامل ۴۰۰ نفر از دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر کلاله در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ می باشند. در این پژوهش ۱۹۶ دانش آموز دختر شرکت و پرسشنامه این تحقیق را تکمیل کردند. نمونه گیری به روش ساده و تصادفی انجام شد.

ابزار گردآوری داده ها: مقیاس آگاهی شیء انگاری بدنی: این مقیاس را مک کینلی و هاید (۱۹۹۶) بر اساس نظریه فردریکسن و همکاران (۱۹۹۶) برای سنجش سازه شیء انگاری بدنی تدوین کردند. این مقیاس ۲۴ ماده دارد و شامل سه آزمون فرعی نظارت بدنی، شرم بدنی و کنترل ظاهر بدن است. آزمون بر اساس مقیاس ۷ درجه ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۷) تنظیم شده است. نمره بالا در هر کدام از مولفه های این مقیاس نشان دهنده میزان بالای خودشیء انگاری است. آزمون فرعی نظارت بدنی دربردارنده ماده ای است که خودشیء انگاری را در شکل پایش وضعیت ظاهری و اتخاذ یک نگاه بیرونی از خود مدنظر قرار داده است. مولفه شرم بدنی احساس شرم راجع به بدن را ارزیابی می کند. مولفه کنترل ظاهر بدن، اعتقاد فرد را می سنجد راجع به اینکه می تواند ظاهر خود را کنترل کند یا اینکه ظاهرش به وسیله عوامل دیگر مانند عوامل ژنتیکی کنترل می شود. نتایج مطالعات مختلف نشان دهنده پایایی و روایی خوب این مقیاس است. نتایج همسانی درونی برای آزمون عبارت

است از آلفای کرونباخ $0/76$ ، $0/70$ و $0/68$ به ترتیب برای مولفه های نظارت بدنی، شرم بدنی و کنترل ظاهر بدن (مک کینلی و هاید، ۱۹۹۶). نتایج تجزیه و تحلیل داده های این مقیاس در مطالعه حاضر نشان داد که آزمون های فرعی این مقیاس همسانی درونی خوبی دارند. آلفای کرونباخ آزمون شیء انگاری بدنی $0/71$ و آلفای کرونباخ خرده آزمون نظارت بدنی $0/69$ ، شرم بدنی $0/72$ و کنترل ظاهر بدن $0/68$ بود. بنابراین، بر اساس نتایج مطالعه حاضر، مقیاس شیء انگاری بدنی برای استفاده در ایران پایایی و روایی خوبی دارد و می توان از آن برای سنجش خودشیء انگاری در جنس مونث استفاده کرد.

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI): این پرسشنامه شامل ۵۸ ماده است که احساسات، عقاید یا واکنش های فرد را توصیف می کند و آزمودنی باید با این مواد با علامت گذاری در دو خانه به من شبیه است (بلی) یا به من شبیه نیست (خیر) پاسخ دهد. مواد هر یک از زیر مقیاس ها عبارتند از: مقیاس عمومی ۲۶ ماده، مقیاس اجتماعی ۸ ماده، مقیاس خانوادگی ۸ ماده، مقیاس تحصیلی یا شغلی ۸ ماده و مقیاس دروغ ۸ ماده، نمرات زیر مقیاس ها و هم چنین نمره ی کلی، امکان مشخص کردن زمینه ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می سازد. نمره ی مقیاس دروغ در مجموع نمرات محاسبه نمی شود. حداکثر نمره در مقیاس عمومی مساوی ۲۶ و در هریک از سه مقیاس دیگر مساوی ۸ است. حداکثر نمره کل عزت نفس مساوی ۵۰ است.

بررسی ها در ایران و خارج از ایران بیانگر آن است که این آزمون از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است. هرز و گولن (۱۹۹۹) ضریب آلفای $0/88$ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده اند. همچنین جهت سنجش روایی بین نمره کل آزمون با خرده مقیاس روان آزرده گرایی در آزمون شخصیت آیسنک، روایی واگرایی منفی و معنادار و با خرده مقیاس برون گرایی روایی همگرایی مثبت معنادار به دست آمده است. ادموند سون و همکاران (۲۰۰۶) نیز ضریب همسانی درونی $0/86$ تا $0/90$ را برای آزمون عزت نفس کوپر اسمیت گزارش کرده اند.

۳- بحث درباره یافته ها

داده های این مطالعه با استفاده از نرم افزار SPSS و با استفاده از روش های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و نیز ضریب همبستگی پیرسون و تحلیلی رگرسیون تجزیه و تحلیل شد. نتایج مطالعه حاضر شامل داده های توصیفی، و آزمون نرمال بودن متغیرها در جدول ۱ و ۲ آمده است. همان طور که در جدول ۱ آمده است، مولفه کنترل ظاهر بدن ($4/16$) بالاترین نمره میانگین را از بین ابعاد سه گانه آزمون شیء انگاری بدنی دارد. پس از مولفه کنترل ظاهر بدن، نظارت بدنی ($4/10$) قرار

دارد و کم ترین میانگین متعلق است به شرم بدنی (۳/۳۸). به عبارت دیگر، آزمودنی ها بیشتر این احساس را داشته اند که وضعیت ظاهریشان تا حدودی تحت کنترل خودشان هست.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار مولفه های آزمون شیء انگاری بدنی، عزت نفس

متغیر	میانگین	انحراف معیار
نظارت بدنی	۴/۱۰	۱/۸
شرم بدنی	۳/۳۸	۱/۲۱
کنترل ظاهر بدن	۴/۱۶	۰/۹۸
عزت نفس	۲۰/۷۶	۴/۹۸

در ادامه جهت بررسی وضعیت نرمال بودن مؤلفه های تحت مطالعه توسط آزمون کالومگروف- اسمیرنوف، در جدول زیر نتایج آزمون فرض غیر نرمال بودن متغیر خود شیء انگاری با عزت نفس نشان داده شده است.

جدول (۲) نتایج آزمون کولومگروف اسمیرنوف برای بررسی توزیع نرمال داده ها

شاخص	خود شیء انگاری	عزت نفس اجتماعی	عزت نفس خانوادگی	عزت نفس تحصیلی	عزت نفس عمومی
فراوانی	۱۹۶	۱۹۶	۱۹۶	۱۹۶	۱۹۶
کولومگروف	۰/۰۹۸	۰/۱۷۷	۰/۱۳۹	۰/۱۰۳	۰/۱۳۴
سطح معناداری	۰/۰۰۳	۰/۰۰۰	۰/۰۲	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰

نتایج جدول (۲) نشان می دهد که چون ($Sig < 0.05$) بنابراین تمامی متغیرهای تحقیق از توزیع غیر نرمال برخوردار است و سوالات را می توان به طور مشخص مورد بررسی و اثبات قرار داد. بنابراین به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده می شود. نتایج آزمون همبستگی اسپیرمن در جدول (۳) آمده است.

جدول (۳) نتایج آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن

متغیر	ضریب همبستگی با خود شیء انگاری	p-value
عزت نفس	۰/۵۶	۰/۰۲۱

۰/۰۳۱	۰/۴۸	عزت نفس عمومی
۰/۰۲۲	۰/۵۳	عزت نفس اجتماعی
۰/۰۴۴	۰/۳۴	عزت نفس خانوادگی
۰/۰۴۹	۰/۳۲	عزت نفس تحصیلی

نتایج جدول (۳)، نشان می‌دهد با توجه به اینکه p -value در جدول بالا برای متغیر عزت نفس و تمامی خرده مقیاس‌ها کمتر از $\alpha = 0/05$ می‌باشد. بین رابطه خودشی‌انگاری با عزت نفس و تمامی خرده مقیاس‌ها (عمومی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی) در دختران رابطه وجود دارد. بنابراین فرض صفر رد شده و فرض تحقیق تایید می‌گردد و با توجه به مقدار ضریب همبستگی این متغیرها چون در گروه $0/3-0/6$ قرار دارد در نتیجه همبستگی خودشی‌انگاری با عزت نفس و تمامی خرده مقیاس‌های آن در سطح متوسطی قرار دارد.

۴- بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر، با هدف بررسی رابطه بین خودشی‌انگاری با عزت نفس در دختران صورت گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد: بین خودشی‌انگاری با عزت نفس در دختران در ابعاد (عزت نفس خانوادگی، عزت نفس تحصیلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس عمومی) در دختران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته‌های پژوهش همسو با یافته‌های ناعمی و همکاران (۱۳۹۵)، شاه‌یوندی و میردردریکوند (۱۳۹۳)، ارویو و اندرسون (۲۰۱۶)، زیمانسکی و فلتمن (۲۰۱۴) افلاک سیر و ابراهیمی (۱۳۹۳) می‌باشد.

امروزه، زنان و دختران برای مقبولیت اجتماعی تحت فشار مداوم قرار دارند تا نگاه شی‌انگارانۀ دیگران را در خود درونی و خود را همانند یک شیء تصور کنند. نظریه شی‌انگاری، که نخستین بار فردریکسون و رابرتز مطرح کردند، تبیینی از نارضایتی تصویر بدنی و اهمیت ظاهر برای زنان ارائه کرده است. آن‌ها مدعی اند که زنان و دختران براساس معیارهای اجتماعی یاد می‌گیرند خودشان را بر مبنای ظاهر فیزیکی شان به منزله معیار قضاوت دیگران ارزیابی کنند. براساس این نظریه، برخی از عوامل اجتماعی فرهنگی، زنان را به سمت شی‌انگاری سوق می‌دهد. فرهنگ خودشی‌انگاری زنان و دختران را به گونه‌ای پرورش می‌دهد که خود را به مثابه یک شیء بپندارند که مردان همواره آن‌ها را از نظر جنسی ارزیابی می‌کنند.

خود شی انگاری با ویژگی های نمایش گری در دختران در ارتباط است. شیء انگاری این پیام را به دختران و زنان القا می کند که ارزش آن ها بسته به زیبایی و شهوت انگیز و ویژگی های نمایش گری بودنشان است. در واقع ، زنان زمانی که به تصویر ایده آل زیبایی در فرهنگ خود نزدیک شوند، پاداش می گیرند و این امتیاز به جذابیت آن ها هم در نگاه اولیه و هم در تداوم آن داده می شود. عزت نفس بر فرایندهای شناختی، گرایش ها، نیازها، علاقه ها و آرمان های فرد اثرگذار و اثرپذیر است به همین دلیل از جمله عواملی است که می تواند با ویژگی های نمایش گری دختران در ارتباط باشد. چراکه تحت تأثیر عامل های مختلفی از جمله: خانواده، نزدیکان، مدرسه، فعالیت های جسمانی، سلامت جسمانی، پیشرفت تحصیلی و غیره قرار می گیرد. همچنین باید گفت نوجوانی یکی از بحرانی ترین دوره های زندگی هر فرد به شمار می رود که در آن نوجوانان با مشکلات بسیاری از جمله کاهش عزت نفس مواجه می شوند. عزت نفس پایین موجب بروز اختلالات روان تنی، اضطراب، افسردگی و سوء مصرف مواد می شود. خود شی انگاری به دلیل نظارت مداومی که باخود به همراه دارد سبب بروز اختلالات روانی مانند افسردگی، اختلال خوردن، الکل، نیکوتین و سوء مصرف مواد به واسطه شرم بدنی می شود چراکه عزت نفس یک فرد هرچقدر هم محکم وقوی باشد زندگی همواره موقعیت هایی پیش می آورد که ارزشگذاری مثبت فرد از خودش را به خطر می اندازد. تحقیر شدن یا مورد توهین قرار گرفتن از طرف دیگران، رد شدن درخواست کار یا پذیرفته نشدن در دانشگاه، بیماری یا اخراج شدن از کار و... همه می توانند برنگرش مثبتی که فرد از خود دارد آثار مخربی بر جای بگذارد و همین امر نیز ممکن است عزت نفس در دختران را دچار خلا چشمگیر کند.

در نهایت ذکر چند مورد پیشنهاد مبتنی بر یافته های پژوهش برای دست اندرکاران نظام آموزشی ضرورت دارد، از جمله برگزاری کارگاه های آموزشی با محوریت تبعات خود شی انگاری در دانش آموزان، از طرف برنامه ریزان و مسئولان مربوطه جدی تلقی شود. معلمان از مقایسه کردن دانش آموزان بپرهیزید و تفاوت های فردی آنها را مورد نظر قرار دهند. معلمان سعی کنند در برخورد با دانش آموزان، توانمندی های آنها را مورد نظر قرار دهید، نه ناتوانی ها را تا از این طریق عزت نفس را در آنها تقویت کنند. زمینه کسب تجربه های خوشایند از فعالیت های مستقل و آزاد را برای آنها در مدرسه و کلاس درس فراهم کنند. و نهایتا پیشنهاد می شود با تشکیل کارگاه آموزشی، آموزش خودکنترلی و خود تنظیمی بر کاهش خودشی انگاری در دانش آموزان دختر دبیرستانی مدنظر قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می گردد تعداد

جلسات آموزشی را افزایش داده و با ایجاد وقفه و تمرین بیشتر در جلسات آموزش خودکنترلی را بهتر و اثربخش تر کنند.

. منابع و مآخذ

- افلاک سیر، عبدالعزیز، ابراهیمی، فاطمه (۱۳۹۳)، خود شی انگاری و رابطه آن با افسردگی و عزت نفس در گروهی از دانشجویان دختر دانشگاه شیراز، مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان - دوره: ۱۲ - شماره: ۱ - صفحه: ۳۱-۴۴.
- براندن، ناتانیل (۱۳۹۰)، روان شناسی حرمت نفس، ترجمه: هاشمی، جمال، تهران: انتشارات شرکت سهامی انتشار.
- بیابانگرد، اسماعیل، روش های افزایش عزت نفس (۱۳۹۰)، تهران، انتشارات انجمن و مربیان.
- حسینی، م. دژکام، م. وژ، میرلا شاری، (۱۳۸۶)، همبستگی عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان توانبخشی دانشگاه، علوم بهزیستی و توان بخشی تهران. "مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی.
- رحیمی، روح اله، افشاری نیا، کریم، گل محمدیان، محسن، جراره، جمشید، نریمانی، بهمن (۱۳۹۴)، بررسی اثربخشی روان نمایشگری (سایکودراما) بر کاهش میزان افسردگی زنان ناباور، سال. ۵، شماره. ۲: مجله پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره.
- رضایی، مریم (۱۳۹۳)، بررسی نقش پیش بین کمال گرایی، درونی سازی لاغری، شاخص توده بدنی و خود شیء انگاری بر اختلالات خوردن با واسطه گری نارضایتی بدنی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شیراز، دانشکده ی علوم تربیتی و روانشناسی.
- شاهیوندی، هو شیار، میردریکوند، فضل الله (۱۳۹۳)، بررسی رابطه عزت نفس و سلامت روانی با بهزیستی روان شناختی والدین کودکان عادی و کودکان مرزی ۱۲-۷ ساله در شهرستان نورآباد دلفان، کنفرانس بین المللی علوم انسانی و مطالعات رفتاری، تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا.
- شرفی، لیلا، تقی بیگی، معصومه، علی بیگی، امیرحسین (۱۳۹۴)، تأثیر عزت نفس و ویژگی های فردی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان کشاورزی دانشگاه رازی، فصل نامه پژوهش مدیریت آموزش کشاورزی، شماره ۳۲.
- غباری بناب، م. حجازی (۱۳۸۶)، "رابطه ی جرئت ورزی، عزت نفس با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تیزهوش وعادی" فصلنامه پژوهش در حیطه ی کودکان استثنایی، سال ۷، شماره ۳۱۶.

- قمرانی، امیرسپانی، فرشته (۱۳۹۴)، رابطه بین خودشی انگاری و افسردگی دانش آموزان دختر ۱۲-۱۵ سال اصفهان، سومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری، تهران، موسسه اطلاع رسانی نارکیش.
- کلمز، هریس (۱۳۸۷)، روش های تقویت عزت نفس در نوجوانان، ترجمه علی پور، پروین، آستان قدس رضوی، چاپ پنجم.
- گنجی، حمزه (۱۳۹۲)، ارزش یابی شخصیت، تهران، نشرساوالان.
- ناعمی، علی محمد (۱۳۹۵)، بررسی رابطه خودشی انگاری با تاب آوری و خوددلسوزی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی سبزوار، فصلنامه زن در توسعه و سیاست - دوره ۱۴، شماره ۱.
- نصری، مریم (۱۳۸۳)، اثربخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری بر عزت نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- یابانگرد، اسماعیل (۱۳۹۰)، روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان همراه با سه آزمون، تهران، انتشارات انجمن.

منابع انگلیسی

- Lasègue C. Les Exhibitionistes. L'Union Médicale (Paris), series ۳, vol. ۲۳ (۲۰۰۹). Pages ۷۰۹-۷۱۴.
- Aggrawal, Anil (۲۰۱۲). Forensic and Medico-legal Aspects of Sexual Crimes and Unusual Sexual Practices. Boca Raton: CRC Press. ISBN ۱-۴۲۰۰-۴۳۰۸-۰ (help)
- Freund, K. , Watson, R. , & Rienzo, D. (۱۹۸۸) The value of self-reports in the study of voyeurism and exhibitionism. Annals of Sex Research, ۲۲۴۳-۲۶۲.
- Herodotus. The Histories. Trans. R. Waterfield. Oxford: Oxford UP, ۲۰۱۲. Book Two, Chapter ۶۰, Page ۱۱۹.
- Langton, R. (۲۰۰۹). Sexual Solipsism: Philosophical Essays on Pornography and Objectification, ۲۲۸-۲۲۹. Oxford University Press. Oxford, New York.

Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (۲۰۱۳). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, ۳۲: pp ۹۳۹-۹۶۳.

Starr, C. R., & Ferguson, G. M. (۲۰۱۲). Sexy dolls, sexy grade-schoolers? Media & maternal influences on young girls' self-sexualization. *Sex Roles*, ۶۷: pp ۴۶۳-۴۷۶.

Etcoff, N. L., Stock, S., Haley, L. E., Vickery, S. A., & House, D. M. (۲۰۱۱). Cosmetics as a feature of the extended human phenotype: Modulation of the perception of biologically important facial signals. *PloS one*, ۶(۱۰), e۲۵۶۵۶.

Massey, W. V., & Partridge, J. A. (۲۰۱۰). Patterns of shame coping styles in adolescent athletes. *Journal of Youth Sports*, ۵(۱): pp ۳-۸.

Adewuya AO, Ologun YA. Factors associated with depressive symptoms in nigerian adolescents. *J Adolesc Health* ۲۰۱۰; ۳۹(۱): ۱۰۵-۱۰.