

پیش بینی رابطه ی میان خودنظارتی و کنترل تفکر

Predicting the Relationship between Self-Monitoring and Thought Control

دکتر حسین زارع^۱، سمیه رجب زاده^۲،

۱استاد، دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، کارشناس مدیریت امور هیات علمی، دانشگاه علوم پزشکی، مشهد، ایران.

نویسنده مسؤول: سمیه رجب زاده

نشانی نویسنده مسؤول: مشهد، خیابان دانشگاه، ساختمان قرشی، مدیریت امور هیات علمی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، پست الکترونیک: rajabzadehs2@mums.ac.ir

چکیده

مقدمه: هدف از این پژوهش، تعیین رابطه ی میان خود نظارتی و کنترل تفکر بود.

روش کار: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه ی آماری تمامی کارکنان اداری دانشگاه علوم پزشکی مشهد، اعم از رسمی و قراردادی تشکیل داده که از آن میان، ۱۴۱ نفر به روش تصادفی ساده، به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار جمع آوری داده ها، پرسشنامه کنترل تفکر ولز و دیویس و پرسشنامه خودنظارتی بر اساس الگوی محمدمقیمی بود که ضریب پایایی آن به ترتیب ۸۴٪ و ۸۳٪ درصد است. داده های جمع آوری شده به وسیله ی نرم افزار SPSS از راه آزمون های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون در آمار استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد که خود نظارتی با کنترل تفکر رابطه معنادار ندارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان می دهد مدل رگرسیونی بدست آمده معنادار نیست ($P=0/279$). میزان F بدست آمده نشان می دهد مولفه های کنترل تفکر نمی تواند به طور معناداری نمرات خودنظارتی را پیش بینی کند.

نتیجه گیری: بر این اساس فرضیه پژوهش مبنی بر وجود رابطه بین کنترل تفکر و خود نظارتی مورد تایید قرار نمی گیرد.

کلیدواژه: خودنظارتی، کنترل تفکر، تفکر، آموزش

مقدمه

تفکر، شکل بسیار پیچیده رفتار انسان و عالیترین شکل فعالیت عقلی و ذهنی است. به عبارت دیگر، تفکر، یک فرایند شناختی است که به وسیله رموز یا نشانه های نمایانگر اشیاء و حوادث، مشخص میشود (۱). از دیویی گرفته تا پیازه همگی معتقدند که فکر زمانی ایجاد می شود که انسان در مقابل مشکل یا به قول دیویی بخواهد مسئله ای را حل کند. اگر چنین باشد، مسئله ی (تربیت تفکر) به معنای این است که ما اطلاعات و حالات، یا نگرش ها و خواسته هایی ایجاد کنیم که وقتی در مقابل مسئله ای پیش بینی نشده یا پیش بینی ناپذیر قرار می گیریم، دست و پای خود را گم نکنیم و بتوانیم آن را حل کنیم و اما "تفکر" به معنی عام کلمه

کاری است که هرکسی آن را انجام می دهد: چه عامی و چه عالم، همه در حال تفکر هستند (۲).

افراد برای کنترل افکار ناخواسته یا اضطراب زای خود از طیف وسیعی از راهبردها استفاده می کنند. افکار پریشان کننده مزاحم که می توانند تکانه ها، تصورات و افکار ناخواسته و ناخوشایندی شکل دهند، تجربیاتی همه گیر و معمول هستند. انسانها از راهبردهای مختلفی برای کنترل یا مقاومت در برابر چنین افکاری استفاده می کنند و برخی از این راهبردها با تنش های عاطفی رابطه دارند (۳). پژوهش روی راهبردهای کنترل

رشد، همسان با نظریه بارکلی، براهمیت رشد خودتنظیمی و خودنظارتی بر رفتار تاکید دارند (برای مثال برک و پوت، ۱۹۹۱).

تفاوت‌های مهم فردی و قابل سنجش ویژگی‌های رفتاری را خودکنترلی می‌نامند. خودکنترلی بیانگر میزان مطابقت ویژگی‌های رفتاری خود با شرایط و موقعیت موجود است همچنین انعکاس تفاوت‌های فردی در تمایلات است که شکل مشخصی در مدیریت احساسات و عواطف به خود می‌گیرد. مفهوم خودکنترلی که در سال (1974 توسط اشنايدر گسترش یافت، به این معنی است که یک شخص در موقعیت خود چه قدر انعطاف پذیر یا چه قدر پایدار است. اشنايدر ميگويد: مردم در یک بحث کلی به دو دس ته تقسیم میشوند: افراد با خودکنترلی (خودنظارتی) بالا 6 و افراد با خودکنترلی (خودنظارتی) پایین 7 که هر کدام ویژگی‌هایی دارند. برخی از افراد نسبت به موقعیت‌های اجتماعی حساس هستند و ظاهر خود را متناسب با موقعیت رایج تنظیم می‌کنند، این افراد را با خودکنترلی بالا می‌نامیم. در مقابل افرادی هستند با خودکنترلی پایین که تمایل دارند فکر و احساس خود را بیان نمایند، تا این که آن را متناسب با موقعیت سازماندهی کنند.

به طور کلی خودکنترلی راهبردهای شناخته شده ای دارد که عبارت است از: خودارزیابی، خودتقویتی، خود هدایتی، خود الگوسازی و نهایتاً خودنظارتی که یکی از تکنیک‌های موثر خودکنترلی رفتار است. خودنظارتی یک ویژگی شخصیتی است که به توانایی نظارت بر رفتار و فرایند تغییر دادن فکر یا رفتاری است که برای خود یا دیگران مفید نیست. افرادی که خودنظارتی بالایی دارند آمادگی و حساسیت بالایی برای مواجهه با رخدادهای محیطی دارند، آن‌ها به سادگی احساسات خود را تجزیه و تحلیل کرده و سعی می‌کنند رفتار متناسب با اهداف و شرایط خود بروز دهند. این افراد به سادگی راه‌های جدیدی برای مقابله با مشکلات می‌آموزند. افراد دارای خودنظارتی بالا نه تنها قادر هستند پاسخ‌های حاصل از روابط اجتماعی خود را به عنوان بازخوردی از رفتار خود در اجتماع در نظر بگیرند، بلکه ظرفیت و توانایی بالایی برای ایجاد تغییر به منظور سازگاری بیشتر با محیط را دارند. در مقابل افراد دارای خودنظارتی پایین، ظرفیت پایینی برای سازگار کردن رفتار خود با محیط دارند. (۷)

بنابراین باتوجه به خودنظارتی در این رویکرد به عنوان روشی پیشنهاد شده است که به فرد کمک میکند تا با بررسی وسازماندهی رویدادهای ذهنی خود به تغییر رفتارهای آشکارش اقدام کند (هالاها و هادسون، 2002) (۸).

یکی از مهمترین مهارت‌ها که مشخصه‌ی توانایی افراد در حل تعارض است، برخورداری آنها از صفت خودکنترلی خودنظارتی است. از آنجا که تعارضات بین فردی نیز در ارتباط نزدیک با هیجان هاست و برای کنترل آن باید نخست هیجان‌ها را شناخت و سپس آن را کنترل کرد، پس در

تفکر، اجزای آنها و تأثیرشان بر رفتار، از زمانی آغاز شد که وگنر^{۱۳} و همکاران، پارادایم^{۱۴} سرکوبی تفکر را در حوزه سبب‌شناسی اختلال‌های روانی معرفی کردند. (۴)

ولز و دیویس ۱۹۹۴ اظهار می‌دارند، راهبردهایی را که افراد برای مقابله با افکار مزاحم و پریشان‌کننده بکار می‌گیرند می‌توان در پنج گروه دسته بندی کرد: تنبیه (مانند، من به خاطر داشتن این فکر از دست خود عصبانی هستم)، پرت کردن حواس (مانند، من به کاری را انجام می‌دهم که لذتبخش است)، نگرانی (مانند، من به نگرانیهای خود توجه می‌کنم)، ارزیابی دوباره (مانند، من این فکر را بطور منطقی تحلیل می‌کنم، و کنترل اجتماعی) مانند، من از دوستانم می‌پرسم که آیا آنها نیز چنین افکاری دارند. (۵)

استفاده از راهبردهای خاص کنترل تفکر با باورهای فرد درخصوص معنی و اهمیت افکار ناراحت‌کننده، مرتبط است. بر این اساس بهره‌گیری از راهبردهایی مانند نگرانی و تنبیه خود به باور تهدیدکننده، مهم و معنی‌دار بودن افکار مزاحم باز می‌شود. هر قدر موضوع تفکر مزاحم، مهم‌تر باشد آزار دهنده‌تر است و در نتیجه فرد تلاش بیشتری برای کنترل آن خواهد کرد.

مارزانو و همکارانش (۱۹۹۰) نیز چارچوبی برای تفکر ارائه نموده‌اند که شامل مقوله‌هایی چون فراشناخت (شامل شناخت و کنترل شخصی و هم‌چنین شناخت و کنترل فرایند)، تفکر انتقادی و خلاق، فرایندهای تفکر (شامل شکل‌گیری مفهوم، شکل‌گیری اصول، درک مفاهیم، حل مساله و تصمیم‌گیری)، مهارت‌های اصلی در تفکر (شامل تمرکز، جمع‌آوری اطلاعات، بازخوانی اطلاعات سازمان‌دهی، تجزیه و تحلیل، طرح بحث، تلفیق و ارزش‌یابی) می‌باشد. (۲)

خودنظارتی جزء مکمل و لازم فرایند یادگیری و یک مکانیسم مهم در تحول و پیشرفت فرد است که به صورت ارادی انجام میشود و تنظیم درونی رفتار است. خودنظارتی فرایندی است که در نتیجه‌ی آن فرد از رفتار نامنظم و نقص عملکرد خود آگاه شده و در جهت اصلاح آن اقدام میکند. طی این فرایند به فرد آموزش داده میشود که وقوع رفتار خود را ثبت و کنترل کند ادینگروه، 2009 بندورا 1982 اشاره میکند که چنین پسخوراندی بر احساس خودکارآمدی فرد تأثیر گذاشته و این احساس خودکارآمدی به نوبه‌ی خود سطح عملکرد فرد را بالا میبرد. با وجود اینکه اثربخشی خودنظارتی از سوی پژوهشگرانی مانند (فارر ۱۹۹۲) مورد تأیید و تأکید قرار گرفته است (۶)، آموزش دهندگان و روانشناسان

¹³.wegener

².paradigm

سازمانی و درک مشخصه های شغلی باهم مقایسه شدند. سپس یک سال بعد باز درجه ی سرپرستی از لحاظ رفتار شهروندی زیر دستان دوباره جمع آوری شد ، نتایج آنها نشان داد که سرپرستان با خودنظارتی بالا بهتر میتوانند رفتار شهروندی خود را سازماندهی و زیردستان را هدایت کنند.(۱۱)

کومرو و تامپسون(۲۰۰۳) در پژوهشی به بررسی رابطه ی میان شناسایی هویت خود و خودنظارتی رفتار از لحاظ سن و جنسیت در بین نوجوانان پرداختند ، یافته های این پژوهش نشان می دهد که جنسیت بر خود نظارتی مؤثر است ، مردان نسبت به زنان از خودکنترلی بیشتری برخوردارند ، ولی سن بر خودنظارتی هیچ تأثیری ندارد.(۱۲)

بریک و همکاران(۲۰۰۵) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین خودنظارتی و ۵ ویژگی شخصیتی پرداختند .یافته ها از بین یک نمونه 102 نفری از دانشجویان مدیریت اجرایی نشان داد که وقتی خودکنترلی بالاست، روابط بین سه ویژگی از ویژگی های پنج عاملی شخصیت یعنی(برون گرایی، استواری هیجانی و گشاده ذهنی) در تجربه و عملکرد میان فردی سرپرستان کاهش می یابد .این نتیجه برای گروه همسالان نیز تکرار شد و همانگونه که انتظار می رفت ، خودکنترلی رابطه ی بین ویژگی های شخصیت و اجرای فعالیت در گروه همسالان و سرپرستان نیست.(۱۳)

تا این تاریخ، پژوهشی در رابطه با کارمندان و ارتباط آنها با خودکنترلی(خودنظارتی) صورت نگرفته است. بر همین اساس، بررسی حاضر به منظور رابطه بین راهبردهای کنترل فکر و خودتنظیمی در افراد شاغل در دانشگاه علوم پزشکی مشهد صورت گرفته است.

روش

از آنجا که هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه بین کنترل تفکر و خودنظارتی کارکنان اداری است لذا پژوهش از نوع همبستگی است.جامعه پژوهش عبارت از تمامی کارکنان اداری دانشگاه علوم پزشکی مشهد هستند. حجم نمونه بر اساس فرمول حجم نمونه در مطالعات همبستگی ۱۴۱ نفر محاسبه گردید. داده های لازم با پرسشنامه کنترل تفکر و خودنظارتی جمع آوری گردید.

ابزارهای بکاربرده شده در این پژوهش به شرح زیر بوده است:

الف) پرسشنامه کنترل فکر: ولز و دیویس(1994 به منظور کمک به تحقیق نظامدار در مورد راهکارهایی که افراد برای کنترل افکار ناخواسته خود به کار می برند، پرسشنامه کنترل فکر را ساختند. ضرایب پایایی همسانی درونی نسخه اصلی این مقیاس از ۰/۶۴ تا ۰/۸۳ گزارش شده است.(ولز و دیویس،1994) (۱۴).

این صورت افراد باید هم از ویژگی خودآگاهی و هم از ویژگی خودکنترلی برخوردار باشند، افرادی که این ویژگی ها را دارند می توانند نسبت به تعارض آگاهی بیشتری کسب کرده و به این وسیله سریع تر و صحیح تر تعارض را شناسایی کرده و با اطمینان به هدایت آن بپردازد و به این ترتیب محیطی فراهم آورد که افراد با آگاهی از ارزش های شخصی خود از سلامت روانی و کارایی بیشتر برخوردار شوند و بتوانند سبک مناسب تعارض را برای هر موقعیت انتخاب کنند. نخستین گام در کنترل هیجان ها، شناخت و تعیین هیجان هاست ، افرادی که از نظر هیجانی بی ثبات هستند ، اغلب از تلاش برای کنترل هیجانهای خود جلوگیری می کنند(اسپری،۱۳۸۳) .هیجان ها جزء ذاتی ساختار هر فرداست. ما نمی توانیم هیجان ها را از خودمان دور کنیم بلکه باید آنها را به درستی کنترل کنیم(گلمن ۱۳۸۰) افرادی که می توانند هدف های واقع گرایانه را اولویت بندی کنند و در زمان تصمیم گیری میان عواطف و عقل تعادل برقرار کنند ، خود کنترل هستند.

چندین مطالعه اثر خودنظارتی را در محل کار بررسی کرده و به این نتیجه رسیده اند که افراد با خودنظارتی بالا بیشترین مهارت اجتماعی را دارند، بنابراین کارهایی مثل فروشندگی و پست های مدیریت را انتخاب می کنند. بیشتر پژوهشگران دریافته اند که مردان نسبت به زنان خودنظارتی بالاتری دارند ، اگر چه برخی پژوهشگران مانند(پلیگر،۱۹۹۲) تفاوتی را نشان ندادند(۹).

اشنایدر (1987)میگوید: بالا یا پایین بودن خودنظارتی در افراد به تفاوت در نگرش ، رفتار و ادراکات و باورها بستگی دارد. همچنین بارن(۱۹۸۹) در پژوهشی با عنوان شخصیت و سازماندهی تعارض : تأثیر نوع الگوی رفتار و خودنظارتی ، اطلاعاتی از تعارض و شیوه ی حل آن توسط کارکنان اداری و فنی یک شرکت بزرگ مواد غذایی جمع کرد. سپس با تهیه ی پرسشنامه هایی، رابطه ی دو بعد شخصیت ارزیابی شد و همان گونه که پیش بینی شده بود افراد گروه A یعنی خودنظارتی بالا و الگوی رفتاری، بیشترین تعارض را با همکاران خود داشتند و برای گروه B خودنظارتی پایین و افراد با الگوی رفتاری حل تعارض ، از سبک خدمت رسانی به نسبت افراد با خود نظارتی بالا ، کمتر استفاده می کردند. همچنین زنان نسبت به مردان تعارضی کمتر را نشان دادند و برای حل تعارض، سبک انسجام و اجتناب را بکار می گرفتند.(۱۰)

بلکلی وهمکاران(2003)در پژوهش خود که آیا افراد دمدمی مزاج شهروندان خوبی هستند؟ به بررسی رابطه ی میان خودنظارتی و سازماندهی رفتار شهروندی ، بر روی مدیران و متخصصان آزمایشگاه پژوهشی دولت فدرال پرداختند. درجه ی سرپرستی از لحاظ سازماندهی رفتار شهروندی زیر دستان جمع آوری شد و با خودسنجی 172 زیر دست از لحاظ خودنظارتی ،رضایت شغلی ، تعهد سازمانی ، حمایت های

حرف T و اگر غلط باشد حرف F قرار می گیرد این پرسشنامه توانایی خود نظارتی در افراد را می سنجد.

پرسش نامه ی 30 گویه ای است که برای شناسایی فراوانی استفاده از پنج راهبرد کنترل فکر ساخته شده است و زیر مقیاس های آن عبارتند از حواس پرتی، خود تنبیهی، ارزیابی مجدد، کنترل اجتماعی و نگران شدن. (۱۵). این پرسش نامه راهبردهای کنترل افکار برای بررسی تفاوت های فردی جهت استفاده از استراتژی های کنترل فکر و ارتباط بین این استراتژی ها و آسیب پذیری هیجانی ساخته شده است. (۱۶)

ب) پرسشنامه خودنظارتی: این پرسشنامه استاندارد که دارای ۱۵ سوال به صورت دو گزینه ای طراحی شده که برای هر سوال اگر درست باشد

یافته ها

دامنه سنی آزمودنی ها از ۱۸ تا ۵۹ سال با میانگین ۳۲/۵۵ و انحراف استاندارد ۷/۸۳ بود. از مجموع ۱۴۱ نفر آزمودنی ۸۶ نفر زن و ۵۵ نفر مرد بودند. جهت بررسی ارتباط کنترل تفکر و خودنظارتی، تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود اجرا شد. در این تحلیل خودنظارتی به عنوان متغیر ملاک و مولفه های کنترل تفکر به عنوان متغیرهای پیش بین وارد شدند.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
خود نظارتی	۲۴/۳۰	۲/۱۰
حواس پرتی	۱۷/۱۸	۲/۹۳
نگرانی	۱۲/۳۰	۲/۷۹
کنترل اجتماعی	۱۴/۷۲	۲/۸۴
تنبیه	۱۱/۵۶	۲/۶۸
ارزیابی دوباره	۱۵/۹۱	۲/۸۲

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می دهد. میانگین نمرات خودنظارتی شرکت کنندگان در این مطالعه ۲۴/۳۰ با انحراف استاندارد ۲/۱۰ بدست آمده است. همچنین برای عامل حواس پرتی میانگین ۱۷/۱۸ و انحراف استاندارد ۲/۹۳، برای عامل نگرانی میانگین ۱۲/۳۰ و انحراف استاندارد ۲/۷۹، برای عامل کنترل اجتماعی میانگین ۱۴/۷۲ و انحراف استاندارد ۲/۸۴، برای عامل تنبیه میانگین ۱۱/۵۶ و انحراف استاندارد ۲/۶۸ و نهایتاً میانگین ارزیابی دوباره ۱۵/۹۱ و انحراف استاندارد نیز ۲/۸۲ بدست آمده است.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می دهد. میانگین نمرات خودنظارتی شرکت کنندگان در این مطالعه ۲۴/۳۰ با انحراف استاندارد ۲/۱۰ بدست آمده است. همچنین برای عامل حواس پرتی میانگین ۱۷/۱۸ و انحراف استاندارد ۲/۹۳، برای عامل نگرانی

جدول ۲: ضرایب همبستگی پیرسون بین خودنظارتی و مولفه های خودکنترلی

متغیر	ضریب همبستگی	معناداری
خود نظارتی* حواس پرتی	-۰/۱۳۱	۰/۱۲۱
خود نظارتی* نگرانی	-۰/۰۱۵	۰/۸۶۲
خود نظارتی* کنترل اجتماعی	۰/۱۰۵	۰/۲۱۷
خود نظارتی* تنبیه	۰/۰۳۵	۰/۶۷۶
خود نظارتی* ارزیابی مجدد	-۰/۱۰۳	۰/۲۲۶

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان می دهد بین هیچ یک از مولفه های خودکنترلی با خودنظارتی رابطه معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$).

جدول ۳: تحلیل رگرسیون چندگانه

مدل	میانگین مجدورات	درجه آزادی	R ²	R ² تعدیل شده	F	معناداری
خودنظارتی * مولفه‌های خود کنترلی	۵/۵۵۱	۵	۰/۰۴۵	۰/۰۱۰	۱/۲۷۴	۰/۲۷۹
باقی مانده	۴/۳۵۷	۱۳۵				
کل	-	۱۴۰				

منظور سازگاری بیشتر با محیط را دارند. در مقابل افراد دارای خودنظارتی پایین، ظرفیت پایینی برای سازگار کردن رفتار خود با محیط دارند. افراد برای کنترل افکار ناخواسته یا اضطراب زای خود از طیف وسیعی از راهبردها استفاده می‌کنند. افکار پریشان‌کننده مزاحم که می‌توانند تکانه‌ها، تصورات و افکار ناخواسته و ناخوشایندی شکل دهند، تجربیاتی همه‌گیر و معمول هستند. انسانها از راهبردهای مختلفی برای کنترل یا مقاومت در برابر چنین افکاری استفاده می‌کنند و برخی از این راهبردها با تنش‌های عاطفی رابطه دارند.

بهرامی خوندابی (۱۳۸۳)، در پژوهش خود با عنوان بررسی رابطه‌ی میان خودکنترلی و کیفیت زندگی دانشجویان به این نتیجه رسید که بین خودکنترلی و کیفیت زندگی دانشجویان ارتباط وجود دارد.

احمد امیری پیچاکالایی (۱۳۹۱) در پژوهش به بررسی رابطه باورهای آمیختگی فکر و راهبردهای کنترل فکر با علایم وسواسی اجباری در جمعیت غیر بالینی انجام داده است بین باورهای آمیختگی فکر و علایم وسواسی اجباری رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. خرده‌مقیاس آمیختگی فکر و کنش قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده علایم وسواسی اجباری در جمعیت غیر بالینی می‌باشند. همچنین بین نمره راهبردهای کنترل فکر و علایم وسواسی نیز رابطه مثبت معنی‌داری به دست آمد. از میان خرده‌مقیاس‌های کنترل فکر، راهبرد نگرانی علایم وسواس را پیش‌بینی می‌کند. (۱۸)

نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان می‌دهد مدل رگرسیونی بدست آمده معنادار نیست ($P=0/279$). میزان F بدست آمده نشان می‌دهد مولفه‌های خود کنترلی نمی‌تواند به طور معناداری نمرات خودنظارتی را پیش‌بینی کند. بر این اساس فرضیه پژوهش مبنی بر وجود رابطه بین خود کنترلی و خود نظارتی مورد تایید قرار نمی‌گیرد.

بحث و نتیجه گیری

بر اساس آنچه که در یافته‌ها نشان داده شد، بین خودنظارتی و آیت‌های کنترل تفکر که در پنج گروه دسته‌بندی می‌شوند: تنبیه (مانند، من به خاطر داشتن این فکر از دست خود عصبانی هستم)، پرت کردن حواس (مانند، من به کاری را انجام می‌دهم که لذتبخش است)، نگرانی (مانند، من به نگرانی‌های خود توجه می‌کنم)، ارزیابی دوباره (مانند، من این فکر را بطور منطقی تحلیل می‌کنم، و کنترل اجتماعی) (مانند، من از دوستانم می‌پرسم که آیا آنها نیز چنین افکاری دارند. رابطه وجود نداشت و تا این تاریخ، پژوهشی در مورد راهبردهای کنترل تفکر و ارتباط آنها با خودنظارتی صورت نگرفته است.

خود نظارتی یک ویژگی شخصیتی است که به توانایی نظارت بر رفتار و فرایند تغییر دادن فکر یا رفتاری است که برای خود یا دیگران مفید نیست. افرادی که خودنظارتی بالایی دارند آمادگی و حساسیت بالایی برای مواجهه با رخدادهای محیطی دارند، آن‌ها به سادگی احساسات خود را تجزیه و تحلیل کرده و سعی می‌کنند رفتار متناسب با اهداف و شرایط خود بروز دهند. این افراد به سادگی راه‌های جدیدی برای مقابله با مشکلات می‌آموزند. افراد دارای خودنظارتی بالا نه تنها قادر هستند پاسخ‌های حاصل از روابط اجتماعی خود را به عنوان بازخوردی از رفتار خود در اجتماع در نظر بگیرند، بلکه ظرفیت و توانایی بالایی برای ایجاد تغییر به

Abstract

Introduction: The present study aimed at investigating the relationship between self-monitoring and thought control.

Method: The research method was descriptive, and statistical population included all administrative employees of Mashhad University of Medical Sciences, official or contractual form, and 141 of whom were randomly chosen. Data collection tools, Wells and Davis Thought Control and self-monitoring questionnaires, were based on the pattern Mohammad Moqimy with a reliability of 84% and 83% percent. The collected data were inferentially analyzed through SPSS software, tests of Pearson correlation and regression analysis.

Results: As indicated by the results of the study, there is no significant relationship between self-monitoring and thought control. Regression analysis also showed that the obtained regression model is not significant ($P= 0/279$). $F(1,274)$ revealed that the thought control components can significantly predict self-monitoring scores.

Conclusion: Therefore, the research hypothesis regarding the relationship between self-monitoring and thought control is not approved.

Keywords: self-monitoring, thought control, thinking, training

References

- Gordon H, Filip A. Logical thinking approach to education. Tehran: The study of humanities in universities and editing books; 1894.
- Akrami K. Islamic Culture and Thought Curriculum. Conference program and thinking (organizer: Association of Curriculum Iran) Tarbiat Moallem University of Tehran in 2002.
- Kadivar P. Educational Psychology. Tehran: : The study of humanities in universities and editing books; 2001.
- Hashemian F. Fostering Critical Thinking through primary school curriculum. Curriculum Planning Association of Iran. Tarbiat Moallem University of Tehran; 2002.
- Kadivar P, Javadi M, Sajedian F. The relationship between thinking styles and self - regulatory Baangyzsh progress. Iranian Journal of Psychological Research. 2011; 2: 30-43.
- Wells, A., & Davies, M. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. Behavior Research and Therapy, 32, 871-878.
- Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. Behavior Research and Therapy, 37, 1029-1054.
- Mikaeili mani F. Internal consistency and confirmatory factor analysis Thought Control Questionnaire Wells and Davis. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology Iran. 2011; 16(4): 468-478.
- Moore, E. L., & Abramowitz, J. S. (2007). The cognitivemediation of thought control strategies. Behavior Research and Therapy, 45, 1949-1955.
- Yamauchi, T., Sudo, A., & Tanno, Y. (2009). Paranoid Thoughts and Thought Control Strategies in a Nonclinical Population. World Academy of Science, Engineering and Technology, 54, 294-296.
- Morrison, A. P., & Wells, A. (2000). Thought control strategies in schizophrenia: A comparison with non-patients. Behavior Research and Therapy, 38, 1205-1209.
- Taylor, K. N., Graves, A., Stopa, L. (2009). Strategic Cognition in Paranoia: The Use of Thought Control Strategies in a Non-Clinical Population. Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 37, 25-38
- Yamauchi, T., Sudo, A., & Tanno, Y. (2009). Paranoid Thoughts and Thought Control Strategies in a Nonclinical Population. World Academy of Science, Engineering and Technology, 54, 294-296.
- Nagtegaal, M. H., Rassin, E., & Muris, P. (2006).
- kareshki A. Relationship between perceived family environment, motivational beliefs and self-regulated learning: Testing a causal model. Iranian Journal of Psychology. 2010; 13(2): 128.

16. Zimmerman, B.(2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R., Pintrich & M. Zeidner(Eds.), Handbook of selfregulation.13-39. San Diego: Academic Press.
17. Gregory, D.(2009). Impulsivity control and self-regulated learning. [cited 2009 Mar 5]. Available from: URL; <http://www.proquest.umi.com/pq>.
18. Zimmerman, B.J. & Kitsantas, s.,A.(2005).Homework practices and academic achievement: The mediating role of self-efficacy and perceived responsibility beliefs Contemporary Educational Psychology.Vol 30, Issue 4. P: 397-417.
19. Savari K, Nisi A. Academic self-regulation and self-efficacy related to homework Bagraysh. Iranian Journal of Educational Psychology.2013;26(۸).
20. Zimmerman, B. & Martinez-Pons, M.(1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. Journal of Educational Psychology, 82, 51-59.
21. Pintrich, P. R. & DeGroot, E. V.(1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. Journal of Educational Psychology, 82(1), 33-40.
22. Mehrabizadeh M,Shekarkan H,Najarian B, The role of cognitive, personality, family history and stress obsessive compulsive projections adopted. Journal of Educational Science and Psychology.2007;14(2):27-56.
23. Khanipuor H,Sohrabi F, Tabatabaei S. Compare metacognitive beliefs and thought control strategies in students with normal levels of concern. Journal of Poor mental research, clinical and counseling.2011;1(1):71-82.