

## پیش بینی راهبردهای خودتنظیمی از مولفه‌های کنترل تفکر

### The Prediction of Self-regulation strategies from thinking control components

دکتر حسین زارع<sup>۱</sup>، سمیه رجب زاده<sup>۲</sup>، نجمه مقدمی<sup>۳</sup>

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

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

۳ کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

نویسنده مسؤؤل: سمیه رجب زاده

نشانی نویسنده مسؤؤل: مشهد، خیابان دانشگاه، ساختمان قرشی، مدیریت امور هیات علمی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، پست الکترونیک:

rajabzadehs2@mums.ac.ir

#### چکیده

**مقدمه:** با رشد و گسترش نظام شناختی، مجموعه‌ای از فرآیندهای فراشناختی شکل می‌گیرد که موجب یادگیری هدفمند شده و تنظیم و کنترل، فرآیندهای فکری فرد را در موقعیت یادگیری هدایت می‌کند. لذا، پژوهش حاضر با هدف، پیش بینی خودتنظیمی در مولفه‌های کنترل تفکر صورت گرفت.

**روش کار:** پژوهش توصیفی، از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه فردوسی مشهد، در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ بود. ۱۴۵ نفر به روش تصادفی ساده، به عنوان نمونه انتخاب و پرسشنامه کنترل تفکر ولز و دیویس و پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد را تکمیل کردند.

**یافته‌ها:** نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که از بین مولفه‌های پنج‌گانه کنترل تفکر، مولفه‌ی پرت کردن حواس، ارزیابی مجدد، تنبیه و کنترل اجتماعی با خودتنظیمی همبستگی مثبت و معناداری دارد. با این حال، بین مولفه‌ی نگرانی با خودتنظیمی همبستگی منفی مشاهده شد. در واقع، یافته مذکور حاکی از این است که خودتنظیمی منجر به پرت کردن حواس و تغییر عمدی توجه از فکر ناراحت کننده به افکار دیگری می‌گردد ( $p < 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** در مجموع با توجه به یافته حاصل، می‌توان گفت که سازه خودتنظیمی افراد را قادر می‌کند جهت‌گیری هدفهای خود را در فرآیند یادگیری رشد داده و فرصت‌هایی را برای آنها فراهم می‌کند تا به طور فعال، فرآیندهای فکری خود را مورد ارزشیابی و نظارت قرار دهند.

**کلید واژه‌ها:** کنترل تفکر، خودتنظیمی، آموزش، راهبردهای تفکر

کند، به طور کلی پذیرفته شده است. بعضی والدین می‌گویند "آنچه مورد توجه ماست، این است که بچه‌ها بیاموزند چگونه شخصا فکر کنند؛ آنها باید خود تصمیم بگیرند و قضاوت کنند" (۲).

در گذشته، بنا به دلایلی تفکر و استدلال مورد توجه نبوده و بر آموزش آن نیز تاکید نشده است. یکی از دلایلی که مدارس بر تفکر تاکید نداشته‌اند این است که تفکر را یکی از مهارت‌های اساسی، مانند خواندن و نوشتن به حساب می‌آوردند؛ حال آنکه تفکر، به معنی سازماندهی مجدد ذهنی، اساس

#### مقدمه

امروزه با توجه به پیچیدگی‌های زندگی و تحولات پیوسته علم و تکنولوژی، مربیان بر این باورند که باید قدرت تفکر و حل مسایل را به نسل جوان آموخت. به همین جهت، متخصصان برنامه درسی در صدد هستند تا راهبردهایی برای انگیزش تفکر و ابعاد و سطوح گوناگون آن متناسب با تنوع وسیع رشته‌ها و محتواها در برنامه‌های درسی و آموزش بگنجانند (۱). از سویی دیگر، این فرض که فکر کردن راه را برای آموزش بیشتر باز می

۱۰ به معنای تغییر عمدی توجه از فکر ناراحت کننده به فکری دیگر است. کنترل اجتماعی یا راهبرهای اجتماعی<sup>۱۱</sup> به مفهوم بهره‌گیری از شکردها و مبتنی بر استفاده از حمایت و کمک اطرافیان است. سومین راهبرد، نگرانی<sup>۱۲</sup> است. در حقیقت، در این راهبرد، فرد درگیری و اشتغال ذهنی قابل توجهی با فکر ناراحت کننده دارد. خودتنبیهی<sup>۱۳</sup>، راهبرد چهارم و به معنای خشم گرفتن بر خود به خاطر اندیشیدن به موضوع ناراحت کننده در جهت کنترل تفکر است. آخرین راهبرد، ارزیابی مجدد<sup>۱۴</sup> تفکر است. هنگام بهره‌گیری از این راهبرد، فرد تلاش می‌کند تا فکر را با بهره از روشهایی مانند به چالش کشیدن اعتبار فکر آزردهنده یا بررسی روشهای دیگر اندیشیدن درباره آن باز تفسیر نماید (۱۱و۸).

تیلور<sup>۱۵</sup> و همکاران در پژوهشی روی افراد دچار پارونیا نتیجه گرفتند که این اختلال، با استفاده از راهبردهای خودتنبیهی و نگرانی رابطه دارد و افرادی با اختلال پارونیا برای مدیریت و کنترل افکار ناخواسته و آزردهنده از این شیوه ها بهره می‌جویند. نتایج مطالعه یامویچی و همکاران نیز این موضوع را تایید کرده است. در مقابل، راهبردهای اجتماعی و پرت کردن حواس، دارای ماهیت سازگارانه بوده و می‌توانند افکار ناخواسته را کاهش دهند. پرت کردن حواس با کاهش افکار و خیال پردازیهای پرخاشگرانه و احساس خشم، رابطه مثبت دارد. راهبردهای اجتماعی نیز می‌توانند به کاهش نگرانی کمک کنند. از بین راهبردهای فوق، ارزیابی مجدد، ماهیتی مبهم داشته و اثر واقعی آن بر کنترل تفکر کاملاً مشخص نیست. برخی پژوهشها رابطه‌ای مثبت و برخی منفی بین این راهبرد و آسیب‌شناسی روانی نشان داده‌اند. ولز و دیویس معتقدند وقتی ارزیابی مجدد انعطاف پذیر و دوره ای باشد، بیشتر امکان دارد مؤثر واقع شود و به کاهش افکار ناخواسته بیانجامد؛ ولی اگر به صورتی غیرمنعطف و تکرارشونده مورد استفاده قرار گیرد، ممکن است تبدیل به راهبردی بدکارکرد شود. (۱۲و۱۳و۱۴و۸)

یکی از مفاهیم مطرح در روان‌شناسی شناختی معاصر یادگیری خودتنظیمی است که پیامدهای ارزشمندی در فرآیند یادگیری و آموزش دارد. (۱۵). زیمرمن خودتنظیمی را به عنوان فرآیند فعال نگه داشتن افکار، رفتارها و هیجانها برای دستیابی به اهداف تعریف کرده است و افراد خودتنظیم یافته را کسانی می‌داند که اهدافی را برای خود انتخاب، راهبردهای مناسب یادگیری را گزینش و انگیزش خود را حفظ کرده، به نظارت خود پرداخته و پیشرفت خود را ارزیابی می‌کنند. (۱۶)

هر نوع یادگیری است و رشد و گسترش هر مهارت یا دانشی بر آن استوار است (۳).

از سویی دیگر نیز، با رشد و گسترش نظام شناختی در انسان، مجموعه‌ای از فرآیندهای فراشناختی و نظارتی شکل می‌گیرد که موجب کارایی و انعطاف پذیری حافظه و یادگیری هدفمند و آگاهانه می‌شود. به طور کلی، کیفیت حافظه و یادگیری به فراشناخت وابسته است. فراشناخت<sup>۶</sup> به اطلاعاتی گفته می‌شود که فرد از نظام شناختی خود دارد (۳). "فراشناخت نمایه عقل تربیت شده یا تفکر تربیت یافته است". در واقع فراشناخت آگاهی یک فرد درباره فرآیندهای تفکر، اطلاع او از فرآیندها و پیامدهای تفکر و آگاهی او درباره فرآیندها و پیامدهای شناختی و نیز توانایی ارزشیابی و بازبینی فرآیند تفکر خود است (۴). فرآیندهای فراشناختی، دو جنبه مستقل ولی در ارتباط با یکدیگرند: یکی دانش فراشناختی و دیگر فرآیندهای تنظیم و کنترل (۵). تنظیم و کنترل، فرآیندهای تفکر فرد را در موقعیت یادگیری هدایت می‌کنند (۶) و کنترل کننده‌های فراشناخت یا خودتنظیمی برنامه ریزی، نظارت، تنظیم و بازبینی را شامل می‌شوند (۳).

پژوهش در مورد راهبردهای کنترل تفکر، اجزای آنها و تاثیرشان بر رفتار، از زمانی آغاز شد که وگنر<sup>۷</sup> و همکاران، پارادایم<sup>۸</sup> سرکوبی تفکر را در حوزه سبب‌شناسی اختلالات روانی معرفی کردند (۶). مراد از سرکوبی، تلاش عمدی برای نیندیشیدن درباره یک موضوع یا فکر خاص است. نخستین فرآیند در سرکوبی یک فکر، جستجوی عمدی و هوشیار افکار سرکوب نشده (فکر هدف) و حفظ فکر انتخاب شده جایگزین، در هوشیاری است. هر بار رخداد فکر هدف موجب می‌شود فرد به دنبال عاملی باشد که حواس وی را از متغیر ناراحت کننده منحرف نماید. دومین فرآیند، جستجوی خودکار هدف نامیده می‌شود که طی آن سرکوبی نیازمند نوعی نظارت بر حضور فکر هدف است، تا در صورت ناکامی، این فرآیند منحرف کننده، جستجو شده و به کار افتد (۷).

در این فرآیند، هدف اصلی، سرکوبی افکار مزاحم و ناخواسته<sup>۹</sup> ناراحت کننده است. افکار ناخوانده عموماً دارای ریشه درونی بوده و به عنوان افکار، تصاویر یا تکانه‌های تکرار شونده، غیر قابل قبول و ناخوشایند تعریف می‌شوند (۸). این گونه افکار و تلاش برای کنترل آنها از پیشایندها یا همبسته‌های برخی از مشکلات روان‌شناختی هستند. (۹و۱۰). ولز و دیویس با الهام از وگنر و همکاران، راهبردهای کنترل تفکر را به شکل تجربی مورد بررسی قرار دادند. آنان پنج راهبرد کنترل تفکر را براساس مطالعات خود معرفی کردند که افراد برای مقابله با افکار ناخواسته ناشی از رخدادهای منفی و نامطبوع استفاده می‌کنند. یکی از این راهبردها، راهبرد پرت کردن حواس

10 . . distraction  
11 . . social strategies  
12 . . worrying  
13 . . self-punishment  
14 . . re-appraisal  
15 . . Taylor

6 . . metacognition  
7 . . Wegner  
8 . . paradigm  
9 . . unwanted

پذیری هیجانی ساخته شده است (۲۲). ضرایب پایایی همسانی درونی نسخه اصلی این مقیاس از ۰/۶۴ تا ۰/۸۳ گزارش شده است (۲۴).  
 ب) پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد: این پرسشنامه توسط بوفارد و همکارانش (۱۹۹۵م) بر اساس نظریه شناختی بندورا طراحی شده و با ۱۴ سوال در مقیاس لیکرت تنظیم شده است، که دو خرده مقیاس راهبردهای شناختی و فراشناختی دارد. برای تعیین روایی سازه آن نتایج تحلیل عاملی نشان داده است که این ابزار قادر است ۵۲٪ از واریانس خودتنظیمی را تبیین نماید. همچنین توسط کدیور (۱۳۸۰) هنجاریابی شده و ضریب پایایی کلی پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۷۱٪ گزارش شده است. پایایی خردهمقیاس راهبردهای شناختی ۷۰٪ و خردهمقیاس راهبردهای فراشناختی ۶۸٪ بوده است.

### یافته ها

با توجه به یافته‌های توصیفی، ۱۲۳ شرکت کننده (۸۴/۸ درصد) زن و ۲۲ شرکت کننده (۱۵/۲ درصد) مرد بودند.

### جدول ۱: بررسی فراوانی وضعیت سنی نمونه مورد بررسی

متغیر	شاخص های توصیفی	
طیف سنی	تعداد	درصد
۱۸-۲۵	۱۱۵	۷۹/۳
۲۶-۳۰	۲۲	۱۵/۲
۳۱-۳۵	۳	۲/۲
۳۶-۴۰	۲	۱/۴

### جدول ۲: بررسی فراوانی وضعیت تحصیلی نمونه مورد بررسی

متغیر	شاخص های توصیفی	
مقطع تحصیلی	تعداد	درصد
کارشناسی	۳	۱/۲
کارشناسی ارشد	۹۹	۶۸/۳
دکتری	۴۱	۲۸/۲

گرگوری در پژوهشی نقش خودکنترلی و یادگیری خودتنظیمی در پیشرفت تحصیلی را مورد توجه قرار داد. به اعتقاد وی افرادی که خودکنترلی مناسبی دارند، در اغلب کارها خوب عمل کرده، تلاش مناسبی از خود نشان می‌دهند و بر حواس پرتیهای خود غلبه می‌کنند (۱۷). در مطالعه دیگری زممرمن و کیت سانتاس نشان دادند که بین انجام تکالیف، استفاده از راهبردهای یادگیری خودتنظیم، درک مسئولیت تحصیلی و پیشرفت درسی همبستگی وجود دارد. (۱۸) کوپر، لیندسی، نای و گریتهای طی مطالعه ای نشان دادند که دانش‌آموزانی که نسبت به یادگیری تکالیف درسی را انجام می‌دادند در انجام موفقیت‌آمیز تکالیف درسی شانس بهتری داشتند (۱۹).

در واقع، راهبردهای خودتنظیمی عامل مهمی است که می‌تواند بر روی یادگیری و وضعیت تحصیلی دانشجویان تاثیرگذار باشد. نظریه یادگیری خودتنظیمی بر این اساس استوار است که دانش‌آموزان چگونه از نظر فراشناختی، انگیزشی و رفتاری، یادگیری را در خود سامان می‌بخشند (۲۰). به زعم پنتریچ و دی‌گروت راهبردهای شناختی با فراشناختی و تلاش و تدبیر دانش‌آموزان تحت عنوان یادگیری خودتنظیمی معرفی شده اند (۲۱). با توجه به اینکه با رشد و گسترش نظام شناختی، مجموعه‌ای از فرآیندهای نظارتی شکل گرفته که منجر به کارایی و یادگیری هدفمند شده و از سویی دیگر، کنترل فرآیندهای تفکر فرد را در موقعیتهای مختلف یادگیری هدایت می‌کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی پیش بینی خودتنظیمی در کنترل تفکر و مولفه‌های آن در دانشجویان صورت گرفت.

### روش کار

از آنجا که این پژوهش با هدف پیش‌بینی کنترل تفکر و مولفه های آن از طریق خودتنظیمی انجام شد، لذا پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه پژوهش عبارت از تمامی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی و بر اساس فرمول حجم نمونه در مطالعات همبستگی ۱۴۵ نفر محاسبه گردید.

### ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه کنترل فکر: ولز و دیویس به منظور کمک به پژوهش نظامدار در مورد راهکارهایی که افراد برای کنترل افکار ناخواسته خود به کار می‌برند، پرسشنامه کنترل فکر را ساختند. (۲۲)  
 پرسش نامه مذکور شامل پنج عامل و ۳۰ گویه است که حیطه‌های پایای راهبردهای کنترلی را اندازه می‌گیرد این عوامل عبارتند از: حواس پرتی، خود تنبیهی، ارزیابی مجدد، کنترل اجتماعی و نگران شدن (۲۳). این پرسش‌نامه راهبردهای کنترل افکار، برای بررسی تفاوت‌های فردی جهت استفاده از استراتژیهای کنترل فکر و ارتباط بین این استراتژیها و آسیب-

### جدول ۳: میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین متغیر خودتنظیمی و کنترل تفکر و مولفه های آن

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	خودتنظیمی
پرت کردن حواس	۱۶/۵۱	۲/۸۴	*۰/۱۶
نگرانی	۱۲/۴۱	۳/۵۷	*-۰/۲۶
کنترل اجتماعی	۱۴/۱۸	۳/۱۹	+۰/۵۷
تنبیه	۱۲/۲۹	۳/۰۴	+۰/۸۶
ارزیابی مجدد	۱۵/۸۲	۳/۰۵	+۰/۱۱۴
کنترل تفکر کلی	۷۱/۲۵	۱۰/۱۳	-۰/۰۶۹
خودتنظیمی	۵۲/۱۲	۵/۹۶	۱

$P < 0.05^*$

کنترل اجتماعی و خودتنظیمی همبستگی مثبت (۰/۰۵۷)، بین تنبیه و خودتنظیمی همبستگی مثبت (۰/۰۸۶)، بین ارزیابی مجدد و خودتنظیمی همبستگی مثبت (۰/۱۱۴) و بین کنترل تفکر کلی و خودتنظیمی همبستگی منفی (۰/۰۶۹) وجود دارد.

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد متغیرها ذکر شده است. به‌علاوه نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین پرت کردن حواس و خودتنظیمی همبستگی مثبت معنادار (۰/۱۶)، بین نگرانی و خودتنظیمی همبستگی منفی معنادار (۰/۲۶)، بین

### جدول ۴ - نتایج تحلیل رگرسیونی برای خودتنظیمی و مولفه های آن

خلاصه مدل	R	R2	R2 تنظیم شده	F	Sig	تحلیل واریانس
پرت کردن حواس	۰/۱۶	۰/۰۲۸	۰/۰۲۱	۴/۰۷	۰/۰۴۷	
نگرانی	۰/۲۶	۰/۰۶۹	۰/۰۶۲	۹/۸۷	۰/۰۰۲	
کنترل اجتماعی	۰/۰۵۷	۰/۰۰۳	۰/۰۰۴	۰/۴۴	۰/۵۰	
تنبیه	۰/۰۸۶	۰/۰۰۷	۰/۰۰	۱/۰۱	۰/۳۱	
ارزیابی مجدد	۰/۱۱۴	۰/۰۱۳	۰/۰۰۶	۱/۷۹	۰/۱۸	
کنترل تفکر کلی	۰/۰۶۹	۰/۰۰۵	۰/۰۰۴	۰/۵۶	۰/۴۵	

در پیش‌بینی سایر متغیرها، نقش معناداری نداشت. به منظور بررسی شدت و جهت پیش‌بینی متغیرهای پرت کردن حواس و نگرانی توسط متغیر خودتنظیمی، ضرایب استاندارد و غیراستاندارد در جدول ۵ گزارش شده است.

همچنین، به منظور پیش‌بینی خودتنظیمی و مولفه‌های آن از طریق متغیر کنترل تفکر از روش رگرسیون ساده استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ آمده است. همانگونه که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، خودتنظیمی توانست به‌طور معناداری پرت کردن حواس و نگرانی را پیش‌بینی کند و

### جدول ۵- ضرایب رگرسیون خودتنظیمی و مولفه های آن از طریق کنترل تفکر

متغیر	B	SE	B	Sig
پرت کردن حواس	۰/۳۵۱	۵/۱۷	۰/۱۶	۰/۰۴۷
نگرانی	-۰/۴۴	۰/۱۴	-۰/۲۶	۰/۰۰۲
کنترل اجتماعی	-۰/۱۰۹	۰/۱۶	-۰/۰۵۷	۰/۵۰۵
تنبیه	-۰/۱۷	۰/۱۶	-۰/۰۸۶	۰/۳۱۵
ارزیابی مجدد	۰/۲۱۵	۰/۱۶	۰/۱۱۴	۰/۱۸۳
کنترل تفکر کلی	-۰/۰۴۰	۰/۰۵۳	-۰/۰۶۹	۰/۴۵۴

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، پرت کردن حواس به صورت مثبت و معنادار و نگرانی بصورت منفی و معنادار توسط خودتنظیمی پیش بینی شده اند ( $p < ۰/۰۵$ ). به علاوه بر سایر متغیرها توسط خودتنظیمی پیش بینی نشده اند ( $p > ۰/۰۵$ ).

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، پرت کردن حواس به صورت مثبت و معنادار و نگرانی بصورت منفی و معنادار توسط خودتنظیمی پیش

#### بحث و نتیجه گیری

با عنایت به اینکه با رشد و گسترش نظام شناختی، مجموعه‌ای از فرآیندهای نظارتی شکل گرفته که منجر به کارایی و یادگیری هدفمند شده و از سویی دیگر، کنترل فرآیندهای تفکر فرد را در موقعیتهای مختلف یادگیری هدایت می‌کند؛ پژوهش حاضر با هدف بررسی پیش‌بینی خودتنظیمی در کنترل تفکر و مولفه های آن صورت گرفت.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که از بین مولفه‌های پنج‌گانه کنترل تفکر، مولفه پرت کردن حواس، ارزیابی مجدد، تنبیه و کنترل اجتماعی با خودتنظیمی همبستگی مثبت و معناداری دارد. این یافته‌ها در حالی بود که بین مولفه نگرانی با خودتنظیمی همبستگی منفی مشاهده گردید. در واقع، یافته مذکور حاکی از این است که خودتنظیمی منجر به پرت کردن حواس و تغییر عمدی توجه از فکر ناراحت‌کننده به افکار دیگری می‌شود. از سوی دیگر، با راهبرد ارزیابی مجدد فرد تلاش می‌نماید تا فکر را با به چالش کشیدن اعتبار فکر آزاددهنده یا بررسی روشهای دیگر اندیشیدن درباره آن مجدداً تفسیر کند. ولز و دیویس معتقدند وقتی ارزیابی مجدد انعطاف پذیر و دوره‌ای باشد، بیشتر امکان دارد موثر بوده و به کاهش افکار ناخواسته بیانجامد (۱۴). همچنین، فرد با خودتنبیهی و خشم گرفتن بر خود به خاطر اندیشیدن به موضوع ناراحت‌کننده خود را کنترل می‌نماید. در این راستا، فردی که از خودکنترلی بهره‌مند باشد و کنترل کردن اندیشه‌های خود را به عنوان یک هدف در نظر گرفته و به دنبال تحقق آن است، با استفاده از راهکارهایی نظیر نیشگون گرفتن خود یا سیلی زدن به خود می‌تواند خودتنظیمی را به راحتی کنترل و نظارت نماید. به طوری که اکثر پژوهشهای انجام شده در خصوص رابطه این راهبردها با نشانگان و مشکلات روانشناختی، نشان داده اند عدم بهره‌گیری از کنترل تفکر با راهبرد خودتنبیهی و امکان ابتلا به آسیب‌های فکری ارتباط دارند (۸).

کنترل اجتماعی نیز که به مفهوم بهره‌گیری از شگردها و روشهای مبتنی بر استفاده از حمایت و کمک اطرافیان است، با خودتنظیمی افراد ارتباط معناداری داشت. در واقع، افرادی که خودکنترلی بیشتری دارند، جهت نائل شدن به اهداف خود، قادرند تا با پشتیبانی و مشاوره از اطرافیان خود در زمینه اندیشه‌های نگران‌کننده و آزاددهنده از شیوه‌هایی نظیر صحبت کردن در مورد فکر آزاددهنده با دیگران، به آسانی آن افکار را تحت نظارت و کنترل خود در آورند. از بین چهار مولفه اول که ارتباط معنادار و مثبتی با خودتنظیمی داشتند، راهبردهای اجتماعی و پرت کردن حواس، دارای ماهیت سازگارانه بوده و می‌توانند افکار ناخواسته را کاهش دهند (۸).

مطالعات مشابه نیز تاثیر سازه شناختی خودتنظیمی را بر سایر سازه‌های آموزشی نظیر پیشرفت تحصیلی (۱۷ و ۱۸)، درک مسؤولیت تحصیلی (۱۸) و انجام موفقیت‌آمیز تکالیف درسی (۱۹) اثبات کرده اند. از سویی دیگر، خودتنظیمی، ارتباط معنادار منفی با مولفه نگرانی داشت. در واقع می‌توان این‌گونه استنباط کرد که عدم بهره‌گیری از کنترل تفکر، تمرکز بر فکر ناراحت‌کننده و درجا زدن روی آنان را تشدید می‌کند. بنابراین، چنین افرادی درگیری و اشتغال ذهنی قابل توجهی با فکر ناراحت‌کننده داشته و قادر به کنترل افکار نگران‌کننده و آزاددهنده خویش نیستند. برعکس، افراد خودتنظیم، برای دستیابی به اهدافی که برای خویش در نظر گرفته اند، برنامه ریزی و تلاش می‌کنند و سعی دارند هر گونه اندیشه مزاحم و نگران‌کننده‌ای را از خود دور سازند.

در ادامه، به منظور پیش‌بینی خودتنظیمی از طریق کنترل تفکر و مولفه های آن، نتایج تحلیل رگرسیون ساده حاکی از این بود که کنترل تفکر به‌طور معناداری قادر است پرت کردن حواس و نگرانی را پیش‌بینی کند ( $p < ۰/۰۵$ ). به زعم گرگوری افرادی که از کنترل تفکر مناسبی برخوردارند، در بیشتر کارها خوب عمل می‌کنند، تلاش مناسبی از خود نشان می‌دهند و بر حواس‌پرتیهای خود غلبه می‌کنند (۱۷). به عبارتی، برخورداری از

در مجموع با توجه به یافته حاصل، می توان گفت که کنترل تفکر افراد را قادر می کند جهت گیری هدفهای خود را در فرآیند یادگیری رشد داده و فرصتهایی را برای آنها فراهم می کند تا به طور فعال، فرآیندهای فکری و خودتنظیمی خود را مورد ارزشیابی و نظارت قرار دهند. در واقع، افراد خودتنظیم اهدافی را برای خود انتخاب، راهبردهای مناسب یادگیری را گزینش و انگیزش خود را حفظ کرده و با نظارت بر افکار و اندیشه های خود و کنترل افکار منفی و آزاد دهنده، قادر به ارزیابی از فعالیتهای خود هستند. در نهایت، با توجه به یافته های حاصل و نقش و ارتباطی که خودتنظیمی با کنترل افکار داشت، پیشنهاد می شود با عنایت به اهمیت تفکر در یادگیری و آموزش، تاثیر سازه شناختی خودتنظیمی بر متغیرهایی نظیر تفکر انتقادی و سبکهای تفکر نیز مطالعاتی صورت پذیرد.

کنترل تفکر منجر به پرت کردن حواس و تغییر عمدی توجه از افکار آزردهنده و مزاحم به افکار دیگری می شود؛ این افکار با توجه به اهدافی که فرد خودتنظیم برای خود در نظر گرفته است، می تواند در راستای تحقق آن اهداف و به صورت مثبت و خوشایند باشد و نه منفی و آزاد دهنده. لذا، کنترل تفکر می تواند به طور شایانی، اندیشه های مزاحم را کنترل و با سوق دادن افکار افراد به سوی افکار خوشایند و مثبت، آنان را در جهت دستیابی به هدفهای مورد نظر یاری رساند. در واقع، فرد خودتنظیم با استفاده از راهبرد پرت کردن حواس از طریق کاهش افکار و خیال پردازیهای پرخاشگرانه و احساس خشم، به کاهش افکار مزاحم خود کمک می کند (۱۲). همچنین، با بهره گیری از کنترل تفکر، تمرکز بر فکر ناراحت کننده کاهش یافته و درگیری ذهنی با افکار ناراحت کننده را کم می کند. به زعم ولز و دیویس، افرادی که کنترل تفکر بالاتری دارند، با استفاده از فنون مقابله ای شناختی در برابر افکار ناخواسته و راهبردهای خودتنظیمی بیشتری نیز بهره مندند.

### Abstract

**Introduction:** With the development of cognitive system, some metacognitive processes are formed resulting in meaningful learning and thereby regulate and control thinking processes during learning. Therefore, this study aims at predicting self-regulated control elements in thinking control components.

**Method:** This is a descriptive-correlational study whose population consists of all students of Mashhad Ferdousi University in academic year of 2013-14 among which 145 students were randomly selected. Participants filled two questionnaires of Wells and Davis's thought control questionnaire and Boufard's self-regulation questionnaire.

**Results:** As indicated by the results of Pearson correlation test, among five components of thinking control components, distraction, reappraisal, social control and discipline have a significant positive correlation with self-regulation. However, Anxiety showed a negative correlation with self-regulation. In fact, the results showed that self-regulation intentionally distracts the person's mind from anxiety raising elements ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** As indicated by the results, self-regulation component enable learners to enhance their goals and create opportunities so that they can actively assess and control their thought processes.

**Keywords:** Thinking control, self-regulation, education, thinking strategies

## References

1. Akrami K. Islamic Culture and Thought Curriculum. Conference program and thinking (organizer: Association of Curriculum Iran) Tarbiat Moallem University of Tehran in 2002.
2. Gordon H, Filip A. Logical thinking approach to education. Tehran: The study of humanities in universities and editing books; 1894
3. Kadivar P. Educational Psychology. Tehran: The study of humanities in universities and editing books; 2001.
4. Hashemian F. Fostering Critical Thinking through primary school curriculum. Curriculum Planning Association of Iran. Tarbiat Moallem University of Tehran; 2002.
5. 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.
6. 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.
7. Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. Behavior Research and Therapy, 37, 1029-1054.
8. 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.
9. Moore, E. L., & Abramowitz, J. S. (2007). The cognitivemediation of thought control strategies. Behavior Research and Therapy, 45, 1949-1955.
10. 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.
11. Morrison, A. P., & Wells, A. (2000). Thought control strategies in schizophrenia: A comparison with non-patients. Behavior Research and Therapy, 38, 1205-1209.
12. 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
13. 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.
14. Nagtegaal, M. H., Rassin, E., & Muris, P. (2006).
15. 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(1).
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. 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.
23. Zare H, Abdolazadeh H. Scale measuring cognitive Psychology. Tehran: Aeizh; 2012.
24. 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.