



موسسه روانشناسی و علوم تربیتی  
دانشگاه تهران

# مقیاس خودگوئی (STS)

کتابچه راهنمای تخصصی اجرا و نمره‌گذاری

دکتر محمد خدایاری فرد، سعید اکبری زردخانه،

شیرین زینالی، فهیمه قهوه‌چی

۱۳۹۰

## فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	تعریف خودگویی
۷	سطوح خودگویی
۷	سطح اول: پذیرش منفی سطح دوم: بازشناسی و نیاز به تغییر «من نیاز دارم، باید»
۷	سطح دوم: بازشناسی و نیاز به تغییر «من نیاز دارم، باید»
۷	سطح سوم: تصمیم برای تغییر (هرگز، دیگر نه)
۸	سطح چهارم: شما بهتر هستید (من هستم)
۸	سطح پنجم: تصدیق کلی و عمومی
۸	انواع خودگویی
۸	خودگویی آرام
۸	خودصحبتی
۹	خودمکالمه‌ای
۹	خودتحریری
۹	ضبط خودگویی
۱۳	اندازه‌گیری خودگویی
۱۶	<b>روش پژوهش</b>
۱۶	جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری
۱۸	ابزارهای مورد استفاده در استانداردسازی سیاهه خودگویی
۱۸	۱) سیاهه خودگویی
۱۸	۲) آزمون باورهای غیرمنطقی جونز
۱۹	۳) مقیاس عزت نفس روزنبرگ
۱۹	۴) مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس
۲۰	۵) مقیاس وسواس فکری - عملی
۲۰	۶) مقیاس خودتنظیمی
۲۱	۷) مقیاس خودشناسی انسجامی
۲۱	فرایند اجرای پژوهش
۲۲	تحلیل داده‌ها
۲۲	الف) داده‌کاوی
۲۲	۱) مرحله آمایش
۲۲	۲) مرحله تحلیل اکتشافی داده‌ها

۲۳	ب) تحلیل تأییدی داده‌ها
۲۳	۱) تشکیل گروه مدرج‌سازی و روایی‌یابی
۲۳	۲) تحلیل اکتشافی داده‌های مربوط به نمونه‌ی مدرج‌سازی
۲۳	۳) تحلیل سؤال
۲۴	۴) تحلیل عاملی تأییدی بر روی داده‌های گروه نمونه‌ی رواسازی
۲۴	۵) روایی همگرا و تشخیصی
۲۴	۶) روایی ملاکی
۲۵	<b>نتایج پژوهش</b>
۲۵	تحلیل عاملی اکتشافی بر روی داده‌های گروه مدرج‌سازی
۲۸	تحلیل عاملی تأییدی بر روی داده‌های گروه روایی‌یابی
۲۹	روایی همگرای آیت‌ها
۳۰	روایی تشخیصی عامل‌ها
۳۱	روابط میان عامل‌های سیاهه‌ی خودگویی
۳۱	روابط بین عوامل سیاهه‌ی خودگویی با سازه‌های مرتبط با خود
۳۱	روابط بین عوامل سیاهه‌ی خودگویی با سازه‌های شناختی
۳۲	تفاوت‌های جنسیتی در زیرمقیاس‌های سیاهه‌ی خودگویی
۳۳	<b>منابع</b>
۳۸	<b>پیوست ۱</b>

## مقدمه

تجربه صحبت شخص با خودش یا بحث و گفت‌وگوی درونی هر نفر با خودش، چندین دهه است توجه روانشناسان و فلاسفه را به خود جلب کرده است (برای مثال، جینز،<sup>۱</sup> ۱۹۷۶؛ فلیدس،<sup>۲</sup> ۲۰۰۲؛ لیونس،<sup>۳</sup> ۱۹۸۶؛ مید،<sup>۴</sup> ۱۹۳۴/۱۹۶۲). عبارات زیادی به تجربه ذهنی تکلم یک نفر با خودش اشاره دارند که از جمله می‌توان به صحبت یک نفری یا دو نفری، شنونده تصویری، خیال‌پردازی شنوایی، محاوره خصوصی<sup>۵</sup>، تکلم درونی و خوداظهاری<sup>۶</sup> اشاره کرد. در میان این عبارات متنوع، بیشتر نظریه‌پردازان و محققان، صحبت یک نفر با صدای بلند را محاوره خصوصی و صحبت شخص با خودش به صورت آرام را محاوره درونی می‌نامند. ما ترجیح می‌دهیم از اصطلاح ساده‌تر و عمومی‌تر خودگویی<sup>۷</sup> که هم به محاوره درونی و هم محاوره بیرونی اشاره دارد، استفاده کنیم.

می‌توان گفت خودگویی یک راه عملی برای داشتن زندگی فعال است نه زندگی منفعل. به وسیله خودگویی یا صحبت کردن به انواع مختلف، به ذهن ناهشیار خود جهت جدیدی می‌دهیم. خودگویی‌ها، طرح جدیدی از خودمان، آنچنان که باید باشیم، می‌سازد. خودگویی راهی را برای تغییر آنچه می‌خواهیم عوض کنیم، پیش رو قرار می‌دهد (هلمستر<sup>۸</sup>، ۱۹۸۲). نظریه‌ها و تحقیقات روانشناسی (دیاز و برگ<sup>۹</sup>، ۱۹۹۲؛ هاردی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶؛ مک‌کی<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۲) حاکی از آن است که در واقع گفت‌وگوی یک نفر با خودش، کارکردهای تنظیمی و شناختی مهمی دارد.

یکی از مؤلفه‌های مهم فرایند خودتنظیمی، تمایل به صحبت کردن با خود است (برک، ۱۹۹۲؛ مورین<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۳؛ ویگوتسکی<sup>۱۳</sup>، ۱۹۸۷). میشل و همکاران (۱۹۹۶) بیان کردند که خوداظهاری نقش اساسی و مهمی در فرایند خودکنترلی دارد. آنها متذکر شدند که خودگویی در بازداری تکانه‌ها، هدایت مراحل فعالیت‌های فرد و پایش<sup>۱۴</sup> پیشرفت دستیابی به یک هدف فرد مهم‌اند. به‌طور مشابه، کارور و شیر (۱۹۹۸) خودگویی را به‌عنوان انعکاسی از فرآپایش رفتارهای فرد و چگونگی نیل فرد به اهدافش می‌دانند. همین‌طور معتقدند که خودگویی بر روی واکنش‌های هیجانی و پاسخ به نقایص رفتاری مؤثر است. خودگویی همچنین در کنترل رفتارهای پرخاشگرانه و نامناسب (مایکنبام و گارمون<sup>۱۵</sup>، ۱۹۷۴)، مقابله با ترس (مایکنبام، ۱۹۷۷)، حل مسائل (شونفلد،<sup>۱۶</sup> ۱۹۸۴، به نقل از هاتزیرگر و همکاران، ۲۰۰۴) و بهبود مهارت نوشتن (بریتز و اسکار داملیا،<sup>۱۷</sup> ۱۹۸۷ به نقل از هاتزیرگر و همکاران، ۲۰۰۴) اهمیت دارد.

- 1 . Jaynes
- 2 . Fields
- 3 . Lyons
- 4 . Mead
- 5 . private speech
- 6 . self statement
- 7 . self- talk
- 8 . Helmester
- 9 . Diaz, & Berk
- 10 . Hardy
- 11 . Mackay
- 12 . Morin
- 13 . Vygotsky
- 14 . Monitoring
- 15 . Garemon
- 16 . Schonfeld
- 17 . Breiter, & Scardamalia

## تعریف خودگویی

تعاریف زیادی از گفت‌وگوی درونی وجود دارد. واتسون اساساً تفکر را با گفت‌وگوی درونی یکسان می‌داند و گفت‌وگوی درونی را گفت‌وگوی زیرصوتی می‌نامد. مولر<sup>۱۸</sup>، نام گفتار بدون صوت را مناسب می‌داند. بختریف آن را همچون گفتاری می‌شناسد که در بخش تولید صوت متوقف شده است، اما ویگوتسکی این تعاریف را جامع نمی‌داند. وی با رویکرد تحول تاریخی و اجتماعی به موضوع نگاه می‌کند. به نظر او گفت‌وگوی درونی از گفت‌وگوی اجتماعی جدا می‌شود و شکل درونی‌شده گفتار خودمحور است که پیازه مطرح کرده است.

همه ما در زمان‌های مختلف از خودگویی استفاده می‌کنیم. خودگویی ممکن است در کلمات بگنجد یا غیر کلامی باشد، یا به شکل احساسات، تأثرات یا پاسخ‌های فیزیکی درآید. خودگویی بیشتر ما ناهشیارانه است و ما از آن آگاه نیستیم. خودگویی زمانی به شکل هیجانانگیزی درمی‌آید که با کلمات قابل بیان نباشد (مک گرو و چکوئین<sup>۱۹</sup>، ۱۹۹۷).

مایکنام (۱۹۷۷) خودتکلمی را شاخصی از باورهای شخصی که نقش تعدیلی در عملکرد رفتاری دارد، معرفی می‌کند. به نظر وی آموزش خودتکلمی توجه فردی را به ابعاد وابسته به رفتار جهت می‌دهد و افکار منفی را دور می‌کند. وی می‌گوید که خودتکلمی به انتظارات فردی، صرف‌نظر از توانایی دستکاری موقعیت تأثیر می‌بخشد. مایکنام نتیجه می‌گیرد که مکالمه درونی بر توجه و فرایندهای ارزیابی شخصی تأثیر می‌گذارد.

تکلم درونی ویژگی بشریت است (فیلدس<sup>۲۰</sup>، ۲۰۰۲). تفکرات در شکل مکالمه درونی ذهن ما را غرق می‌کنند و دیدگاه‌های شناختی مدت‌هاست که بر رابطه بین آنچه مردم به خودشان می‌گویند و چگونگی رفتارشان، تأکید و اعتقاد دارند تفکرات شخصی بر بروندهای رفتاری و هیجانی تأثیر می‌گذارند (الیس، ۱۹۹۴؛ مایکنام، ۱۹۷۷). همه ما در زمان‌های مختلف از خودگویی استفاده می‌کنیم. خودگویی ممکن است در کلمات بگنجد یا غیر کلامی باشد یا به شکل احساسات، تأثرات یا پاسخ‌های فیزیکی درآید. خودگویی بیشتر ما ناهشیارانه است و ما از آن آگاه نیستیم. خودگویی زمانی به شکل هیجانانگیزی درمی‌آید که با کلمات بیان‌شدنی نیست (مک گرو و چکوئین<sup>۲۱</sup>، ۱۹۹۷).

براساس گفته‌های اندرسون<sup>۲۲</sup> (۱۹۹۷)، خودگویی چیزی است که یادگیرنده‌ها برای تفکر دقیق‌تر در مورد عملکردشان و تنظیم آن در پاسخ به افکارشان به خود می‌گویند. در ابتدا خودگویی، گفت‌وگوی شناختی نامیده می‌شد. واژه‌های دیگری مانند صحبت خصوصی<sup>۲۳</sup>، مکالمه درونی<sup>۲۴</sup>، گفت‌وگو با خود<sup>۲۵</sup>، تکلم خودمحورانه<sup>۲۶</sup>، تکلم خودارتباطی<sup>۲۷</sup>، گفتار ناملفوظ<sup>۲۸</sup> و تکلم خودبیانی<sup>۲۹</sup> معادل خودگویی‌اند (گیبسون، کارل فوستر<sup>۳۰</sup>، ۲۰۰۷).

---

18 . Muller

19 . chicoine

20 . Fields

21 . chicoine

22 . Anderson

23 . private Speech

24 . inner speech

25 . soliloquy

26 . egocentric speech

27 . self- communicative speech

28 . subvocal speech

29 . self- verbalization

30 . Carl Foster

خودگویی با یک حرف رخ نمی‌دهد و نیازمند مکالمه چندجانبه است. حدود سی سال پیش مید (۱۹۱۲)، مید (۱۹۳۶) بیان کردند که خودگویی، حالت تک‌گویی دارد که دست‌کم بین دو صدای درونی رخ می‌دهد. آنها این مطلب را به این صورت مطرح کردند که صدای من فاعلی نماینده صدای فردی است که فعالیت‌های حال حاضر را توصیف یا مطابق آن عمل می‌کند و من مفعولی<sup>۳۱</sup> نماینده دیگران است. به نظر آتنس<sup>۳۲</sup> (۱۹۹۴)، وقتی در خودگویی صدای «من» فرایند مکالمه می‌شود، فرد دیدگاه دیگران را در نظر می‌گیرد. ما می‌توانیم به خود بگوییم دیگران چه انتظاراتی دارند. این دیدگاه می‌تواند عقیده، صدا، یا تک‌عقیده یک فرد یا گروهی از افراد باشد. آتنس (۱۹۹۴) اصل اساسی توصیف‌کننده خودگویی به صورت تک‌گویی را چنین مطرح می‌کند:

- ۱) افراد مدام با خودشان همانند صحبت با دیگران، حرف می‌زنند، جز اینکه خودگویی آنها مختصر است؛
- ۲) مردم هنگام صحبت با یکدیگر، آنچه را به دیگران می‌گویند، به خود هم می‌گویند؛
- ۳) وقتی مدام به ما چیزی می‌گویند، ما همه آن چیزها را به خودمان می‌گوییم؛
- ۴) ما در حین خودگویی با یک پاسخ‌دهنده (دیگران خیالی) صحبت می‌کنیم؛
- ۵) این ارتباطات خیالی یا یکی است یا چند تا، ولی به هر حال ما می‌توانیم در حین تک‌گویی با یک فرد خیالی صحبت کنیم؛
- ۶) تک‌گویی احساسات بدنی ما را به هیجانات منتقل می‌کند. اگر توانایی تک‌گویی نداشته باشیم، نمی‌توانیم عواطف را احساس کنیم. به جای آن حالتی ایستا یا مبهم بدنی را تجربه می‌کنیم؛
- ۷) دیگران خیالی، از منابع عاطفی ما پنهان‌اند. اگر ما هیجانات را با تک‌گویی در مورد احساسات بدنی ایجاد کنیم و اگر این دیگران خیالی نقش انتقادی در تک‌گویی ما داشته باشند، آنها عواطفی را که ما ساخته‌ایم، شکل می‌دهند؛
- ۸) ارتباطات خیالی چه هنگام تنهایی یا در کنار جمع، مشغولیت‌های ما محسوب می‌شوند؛
- ۹) تجارب اجتماعی مهم، جوامع خیالی ما را شکل می‌دهند؛
- ۱۰) میزانی از تک‌گویی، ضرورتاً مکالمه چندگانه است و تعارض عقاید در طول تک‌گویی‌ها ممکن است منطقه‌آناتومیک مغزی مرتبط با فرایند تکلم و تولید گفتار را درگیر کند.

در بخشی از مباحث،<sup>۳</sup> بعد خودگویی مطرح شده است. اولین بعد خودگویی اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد، انگیزندگی را تنظیم می‌کند (هاردی، جونز و گلد، ۱۹۹۶؛ هاردی، ۲۰۰۱). دومین بعد خودگویی به فرایند پردازش اطلاعات و توجه مربوط می‌شود (لودین و هربرت، ۱۹۹۹؛ نیدفر<sup>۳۳</sup>، ۱۹۹۳) و عملکرد موفق به اداره مؤثر فرایندهای شناختی (مانند تفکر، تصمیم‌گیری، حل مسئله) و توانایی هدایت توجه هدفمند (برای مثال تمرین ذهنی<sup>۳۴</sup>) وابسته است. سومین کارکرد خودگویی، کاهش افکار مزاحم و افزایش تمرکز است (هات زیگر، تئودوریکس و زوربانس<sup>۳۵</sup>، ۲۰۰۴). به نظر گرامت<sup>۳۶</sup> (۱۹۸۵) نیز ۳ طبقه خودگویی وجود دارد: ۱) طبقه اول خودگویی عودکننده<sup>۳۷</sup>، یعنی جایی است که

---

31 . me  
32 . Athens  
33 . Nidfer  
34 . rehearsing  
35 . Zourbonos  
36 . Grumet  
37 . regressive

انرژی‌ها آزاد می‌شود (برای مثال گریه درونی کودک یا دشنام غیراختیاری به کسی که از وی آسیب رسیده که طی آن خودگویی به سمت فرد یا هدف خاصی نیست)؛ (۲) طبقه دوم خودگویی درون فردی و به ظرفیت شناختی سازمان‌دهنده و پشتیبانی‌کننده وابسته است (برای مثال تکرار مداوم شماره تلفن در حافظه)؛ (۳) طبقه سوم خودگویی بین فردی، یعنی برنامه‌ریزی و جهت‌دهی گفت‌وگو با دیگران در آینده است (برای مثال تکرار صحبت برای گفتن آن در آینده) (آسنس، ۱۹۹۴). همه طبقات خودگویی ممکن است ملفوظ یا ناملفوظ باشد (دانکن و چیان، ۱۹۹۹).

## سطوح خودگویی

سطوح خودگویی مسئله دیگری است که مورد توجه واقع می‌شود. به‌طور کلی می‌توان گفت خودگویی پنج سطح مختلف دارد که هر سطح متمایز و خاص است. برخی از سطوح له و برخی علیه ما کار می‌کند. این سطوح عبارتند از :

### سطح اول: پذیرش منفی

پنج سطح خودگویی از بدترین تا بهترین طبقه‌بندی شده است. طبقه انتهایی فهرست و در واقع ضربه‌زننده‌ترین سطح، سطح پذیرش منفی است که طی آن فردی مطلب منفی یا بدی را که در مورد خود گفته است، می‌پذیرد. «من نمی‌توانم» نمی‌شود «آرزو دارم»، این سطح خوداطمینانی را به خودتردیدی و آشفتگی تبدیل می‌کند.

### سطح دوم: بازشناسی و نیاز به تغییر «من نیاز دارم، باید»

این سطح، سطح گول زدن است. در ظاهر به‌نظر می‌رسد این سطح به نفع ماست، اما در واقع برخلاف ماست. در سطحی از خودگویی، فرد در مقابل خود و دیگران می‌ایستد، تا نیازهای شناختی‌اش تغییر کند، در این سطح مشکل شناخته می‌شود، اما راه‌حلی وجود ندارد. «من باید کارهایم را به‌موقع انجام دهم» و «باید وزن کم کنم»، مثال‌هایی از خودگویی‌های سطح دو هستند. هر لحظه، با خودگویی‌هایی مشابه این مضمون روبه‌رو می‌شوید، برای لحظه‌ای توقف کرده و جمله خود را کامل کنید، آن را پایان ببرید و بیرون بیندازید. خودگویی‌های سطح دو، به‌جای احساس تولد، احساس گناه، ناامیدی و تجسم ناقص از خود به ما می‌دهد.

### سطح سوم: تصمیم برای تغییر (هرگز، دیگر نه)

سطح سوم، اولین سطحی است که به نفع ما کار می‌کند. در این سطح فرد نیاز به تغییر را تشخیص می‌دهد و نیز تصمیم به تغییر آن می‌گیرد. در سطح سوم، فرد نمی‌تواند منفی‌های قدیمی را دوباره‌سازی کرده و آنها را به روش مثبت مطرح می‌سازد و به ناهشیار ذهنی جهت می‌دهد (برای مثال تصمیم می‌گیرید سیگار نکشید. هر روز با صدای بلند یا در ذهنتان می‌گویید من دیگر سیگار نخواهم کشید، اما همچنان به این کار ادامه می‌دهید. اگر جلو دوستتان بگویید که دیگر سیگار نخواهید کشید، ولی همچنان این کار را تکرار کنید، وی فکر می‌کند شما آدم عجیبی هستید. این مسئله ادامه می‌یابد و یک روز که در حال روشن کردن سیگار هستید و درعین حال همان جمله‌ها را تکرار می‌کنید، ناهشیارتان می‌گوید اگر نمی‌خواهید سیگار نکشید، آن چیز سفید روشن در دست شما چیست؟ و این آخرین روشن کردن خواهد بود).

## سطح چهارم: شما بهتر هستید (من هستم)

این سطح مؤثرترین نوع خودگویی است که فرد می‌تواند داشته باشد. در تقسیم‌بندی‌های خودگویی، این سطح آخرین سطح و مؤثرترین نوع خودگویی است. در این سطح، فرد تصویر کاملاً جدیدی از خود طراحی می‌کند و به خود می‌گوید: «این منم که می‌خواهم خلق کنم». فرد همهٔ مسائل بد را فراموش می‌کند. جمله‌هایی مانند «من برنده‌ام»، «هیچ چیز نمی‌تواند مانع من شود» و «من سالم هستم»، مثال‌هایی از این نوع خودگویی است. برخلاف جنگ و دعوا با گذشته که در سطح اول خودگویی وجود دارد، سطح چهارم خودگویی با مشکلات مقابله می‌کند و کار آن تولید است. سطح چهارم خودگویی مثبت است که مقابل سطح اول یعنی خودگویی منفی قرار می‌گیرد. این سطح "نمی‌توانم" را با "بله من می‌توانم" جایگزین می‌سازد.

## سطح پنجم: تصدیق کلی و عمومی

بحث‌های بسیاری در مورد این سطح از خودگویی انجام گرفته است. این سطح خودگویی یگانگی خداست و از یکی بودن روح، وابسته به زمان نبودن دنیا و معنی وجود انسان صحبت می‌کند. این نوع خودگویی به زبان کسانی است که بر نیازهای مادی و زمینی خود پیروز شده‌اند و در جست‌وجوی چیزهای فراترند. زمانی که فرد می‌بیند خودگویی‌های سطح اول و دوم علیه وی کار می‌کنند و مخرب‌اند، آنها را به سمت خودگویی‌های مثبت تغییر می‌دهد (هلمستر، ۱۹۸۲). این خودگویی‌ها ممکن است به روش‌های مختلف رخ دهند.

## انواع خودگویی

به‌طور کلی می‌توان گفت پنج روش مختلف خودگویی وجود دارد:

**(۱) خودگویی آرام<sup>۳۸</sup>:** این نوع خودگویی در همهٔ زمان‌ها به کار می‌رود، اما ما از آن آگاه نیستیم و ممکن است هشیار یا غیرهشیار و به‌صورت مکالمهٔ درونی باشد. زمانی که شما خودگویی قدیمی را با خودگویی جدید مثبت جایگزین می‌سازید، این روش طبیعی‌ترین و آسان‌ترین روش است. با این روش خودگویی‌های سطح اول و دوم به سطح سوم و چهارم تبدیل می‌شود. خودگویی آرام شامل تمام چیزهایی است که شما در مورد خود یا دیگران فکر می‌کنید. بسیاری از پیام‌هایی که شما از میان خودگویی‌های آرام می‌گویید، ممکن است واضح نباشد. اما مغز بلافاصله پاسخ می‌دهد؛ خواه این خودگویی‌ها مورد توجه باشد یا نباشد.

**(۲) خودصحتی<sup>۳۹</sup>:** هر چیزی را که با صدای بلند به خود یا دیگران در مورد خود یا مسائل دیگر می‌گویید، بخشی از خودگویی شما محسوب می‌شوند. آنچه شما در حین صحبت کردن می‌گویید، قسمت مهمی از تصویر و جهت شما را به سمت ذهن ناهشیار مشخص می‌کند. این مسئله بیان می‌کند که اگر شما تصاویر یا پیام‌های غلط یا ضد خودتان را ارسال کنید، موجب می‌شود مغزتان براساس پیام‌های رسیده برخلاف شما کار کند. خودگویی شما در قبال چیزی است که ما آن را پذیرش می‌نامیم. خودصحتی و انواع دیگر خودگویی‌ها عوامل تعیین‌کنندهٔ واقعیت فرد، درون فرد و پیروزی و شکست فرد است.

38 . silent- self talk

39 . self- speech



آسان‌ترین راه تشخیص افراد موفق واقعی و افراد غیرموفق اطرافتان، گوش دادن به خودگویی‌های آنهاست. افراد موفق از خودگویی‌هایی استفاده می‌کنند تا نگرشی برای موفقیتشان ایجاد کند. این مسئله حاکی از این نیست که افراد موفق مشکلی ندارند و به این معنی نیست که روز برای آنها روز کاملی است. اما خودگویی بهتر، موفقیت‌های بهتر را به دنبال دارد. خودگویی مثبت آنها با گذشت زمان در حین کار، تحرک، غذا خوردن و خوابیدن به صورت عادت درمی‌آید، و زمانی که خودگویی مثبتشان عادت می‌شود، موفقیت‌هایی را به دست می‌آورند که عامل آن خودگویی است، پس به صحبت‌های خودتان توجه کنید، اگر منفی‌اند، آنها را تغییر دهید و سعی کنید جمله‌های بهتری بسازید.

**۳) خودمکالمه‌ای<sup>۴۰</sup>:** این نوع خودگویی آسان‌ترین نوع خودگویی است که به کار می‌رود و تا حدودی جالب است، درحقیقت، در خودمکالمه‌ای، فرد با صدای بلند با خود صحبت می‌کند و هر دو طرف مصاحبه خودش است. خودمکالمه‌ای، یکی از مؤثرترین شکل‌های خودگویی است، چراکه این نوع خودگویی بیشتر احساسات شما را درگیر می‌کند. وقتی شما خودمکالمه‌ای دارید، بیشتر از آنچه هستید درگیر می‌شوید. زمانی که شروع به خودمکالمه‌ای با صدای بلند می‌کنید، یا خودمکالمه‌ای انجام می‌دهید، از خود پرسش‌هایی می‌پرسید و به آنها پاسخ می‌دهید.

**۴) خودتحریری<sup>۴۱</sup>:** برخی می‌گویند نوشتن خودگویی‌های‌شان، یکی از کارهای جالبی است که انجام می‌دهند. خواندن و گوش دادن به خودگویی‌های نوشته‌شده نیز جالب است. خودتحریری نوعی خودگویی است که شما کلمه به کلمه برای خودتان می‌نویسید و عبارات خاصی با ساختاری جدید پیام‌های شما را به ذهن ناھشیار می‌فرستد. مسئله مهم در خودتحریری، توانایی نوشتن و بازی با کلمات است. برای آنهایی که یاد گرفته‌اند بنویسند و چگونه آنها را بیان کنند، خودتحریری یکی از راه‌های مؤثر است. با نوشتن خودگویی‌های‌تان، شما خودآگاهی به خودتان و اشیا را افزایش می‌دهید.

**۵) ضبط خودگویی<sup>۴۲</sup>:** ضبط خودگویی بر روی نوار، اغلب به صورت تصادفی و بدون طرح و برنامه‌ریزی قبلی رخ می‌دهد. بی‌شک، ضبط خودگویی‌ها بر روی نوار، یکی از ابزارهای بهبود نوع بشر است. ضبط تکلم چند مزیت عمده دارد: اولین و مهم‌ترین مزیت آن، این است که شما می‌توانید هنگام انجام کار دیگری، به آن گوش دهید. مزیت دیگر استفاده از نوار، راحت و آسان بودن آن است. اگر ما خودگویی‌ها را ضبط و به آنها گوش دهیم، می‌فهمیم که راه‌های آسانی برای خواندن نوشته‌های خود و کتاب‌های مثبت وجود دارد. مزیت دیگر این روش، در دسترس بودن آن است. نوع دیگر خودگویی، خودگویی موقعیتی نام دارد. این نوع خودگویی عملی و فوری است و هر لحظه بخواهید به شما کمک می‌کند و می‌توانید همیشه از آن استفاده کنید. این نوع خودگویی با خودگویی‌هایی ذکرشده، تفاوت دارد. این نوع خودگویی با صدای بلند، آرام، تک کلمه یا مجموعه‌ای از جملات رخ می‌دهد. این نوع خودگویی با آن، در حال حاضر، امروز و آینده نزدیک سروکار دارد. استفاده از خودگویی موقعیتی ممکن است مشکل را تغییر ندهد (هنگام نیاز)، اما اگر هشیارانه و بلافاصله استفاده شود، می‌تواند چگونگی پاسخ به مشکل را تغییر دهد و به فرد کمک کند تا بقیه روز را بگذراند (هلمستر، ۱۹۸۲).

40 . self- conversation

41 . self- write

42 . tape- talk

زینسر، بانکر و ویلیامز (۲۰۰۱) خودگویی را به دو بخش آموزشی و انگیزشی تقسیم می‌کنند. خودگویی آموزشی یعنی تکلم‌های مرتبط با تمرکز، اطلاعات تکنیکی و انتخاب‌های تاکتیکی و خودگویی انگیزشی، شامل تکلم در زمینه ایجاد اعتماد به نفس، تلاش درونی و خلق مثبت است (هات زیگر<sup>۴۳</sup>، ۲۰۰۴). در پژوهش‌های مختلف به دو بعد گسترده خودگویی اشاره شده است. خودگویی مثبت، شامل تشویق و پاداش دادن به خود و خودگویی منفی، شامل انتقاد و اشتغالات فکر است (موران، ۱۹۹۶). به‌طور کلی، خودگویی ممکن است به شکل تشویق (مثبت)، انتقاد (منفی) یا خنثی باشد (همان). خودگویی افکار نامناسب، غیرمنطقی و ناکارآمد مولد اضطراب است که خودگویی منفی خوانده می‌شود (وینسلر، ۱۹۹۸). خودگویی مثبت، خودتکلم‌هایی است که شخص را برای ایجاد احساس‌های مطلوبتر در خود تشویق می‌کند (برای مثال یادآوری چیز خوب در زندگی) یا شخص را برای مقابله با استرس آماده‌تر می‌کند (تارمس و جانیکی<sup>۴۴</sup>، ۲۰۰۲). خودگویی انگیزشی و مثبت نیز به تلاش مداوم، افزایش مطلوبیت‌ها، ایجاد اعتماد به نفس و مقابله با عملکرد ضعیف و تغییر خلق اشاره دارد (تارمس و جانیکی، ۲۰۰۲). خودگویی مثبت، اعتماد به نفس و تلاش را افزایش می‌دهد (فان<sup>۴۵</sup>، ۱۹۸۵؛ هاردی، جونز و گلد، ۱۹۹۶؛ زینسر، ۲۰۰۱؛ وینسر، ۱۹۸۸)، اضطراب و خلق را تنظیم (هاردی، ۱۹۹۶؛ زینسر ۲۰۰۱)، توجه را کنترل (لان‌دین<sup>۴۶</sup>، ۱۹۹۴؛ نیدفر ۱۹۹۳)، انگیزشی را افزایش (هاردی، جونز و گلد، ۱۹۹۶؛ هاردی ۲۰۰۱)، اضطراب را کاهش (فاین<sup>۴۷</sup>، ۱۹۸۵؛ وینبرگ، ۱۹۸۸) و فعالیت‌های مؤثر را راه‌اندازی می‌کند (هاردی، ۱۹۹۶). تمایز بین جنبه مثبت، کمک‌کننده و منفی خودگویی، سخت است (مک کونی، چیکونی و گرینام، ۱۹۹۷). یأس و ناامیدی، اغلب منابع اصلی صحبت‌های مردم در ذهنشان را تشکیل می‌دهند که در این صورت یأس و ناامیدی خودگویی منفی را به‌وجود می‌آورد. پژوهش‌های رفتاری می‌گویند ۷۷ درصد آنچه ما در مورد آن فکر می‌کنیم، منفی و ناکارآمد است و علیه خودمان کار می‌کند (هلمستر، ۱۹۸۲). در عین حال که بیشتر خودگویی‌ها ناهشیارند و مورد توجه واقع نمی‌شوند، برخی خودگویی‌ها واضح و خودتخریب‌گرند، بعضی خودگویی‌های مورد استفاده مردم، مفید و سازنده‌اند، اما بیشتر آنها مخالف و به عبارتی ناکارا و تخریب‌گرند. بیشتر افرادی که از خودگویی منفی استفاده می‌کنند، از آنچه می‌گویند آگاه نیستند. هر آنچه شما در مورد خودتان می‌گویید، به سمت ناهشیار مغز جهت می‌یابد. بیشتر خودگویی‌ها حاوی ترس از شکست و درست نبودن کارها و چیزهاست. به‌نظر می‌رسد هنگام صحبت با دوستانمان، صحبت کردن در مورد مسائل منفی ساده‌تر از مسائل مثبت است (هلمستر، ۱۹۸۲).

بیشتر مواقع کلمات منفی با حالاتی همانند نه و هرگز نمی‌توانم مشخص می‌شود. این نوع خودگویی ممکن است به علت مسائل بیرونی یا درونی باشد. خودگویی منفی ممکن است شامل خودمحکوم‌سازی<sup>۴۸</sup> (الکو و استراو، ۱۹۹۱)، خودتحقیرسازی<sup>۴۹</sup> (استراو و الکو، ۱۹۹۱؛ ون‌رتل، ۱۹۹۵)، ناامیدی و خودگویی‌های منفی اختصاصی نشده باشد (هاردی ۲۰۰۱؛ ون‌رتل ۱۹۹۴؛ ۲۰۰۰). مشکل واقعی این خودگویی این است که شاید آمایه ذهنی<sup>۵۱</sup> در مواجهه با همه

43 . Hatzigeorgiadis  
 44 . Tameres, & Janicki  
 45 . Finn  
 46 . Landin  
 47 . Finne  
 48 . self- condemning  
 49 . Ostrow, & Elko  
 50 . self- deafening  
 51 . mental set

موقعیت‌ها به وجود آید و ما به دنبال شرایط و موقعیت‌هایی باشیم که این خودگویی منفی را تأیید کند (ویور<sup>۵۲</sup>، ۱۹۸۷). جرج لیبرو<sup>۵۳</sup> در سال ۱۷۸۶ در کتاب ترس بزرگ<sup>۵۴</sup> بیان داشت که در زمان بحران آنچه مردم اعتقاد دارند، تعیین‌کننده‌تر از آن چیزی است که واقعیت دارد (آندرو، ۱۹۷۳).

در افسردگی، افکار خودکار شامل مفاهیم از دست دادن، شکست، طرد شدن، عدم صلاحیت و ناامیدی است. این افکار گسترده ممکن است به شکل خودگویی منفی در مورد خود، جهان و آینده درآید (کلارک و بک، ۱۹۸۹). در مدل شناختی افسردگی، افکار منفی نقش مهمی در خلق افسرده‌بیماران دارد و پیشگویی فرد از افکار رخ داده سوگیری پیدا می‌کند. افکار منفی بدون هیچ‌گونه دلیل و آگاهی به ذهن می‌آیند و بدون مقاومت پذیرفته می‌شوند (مور و گارلند،<sup>۵۵</sup> ۲۰۰۳). خطاهای منظم در افسردگی به‌طور معمول در جریان آنچه افکار ناخواسته یا خودگویی نامیده می‌شود، اتفاق می‌افتد. این افکار به‌صورت واکنش‌های بازتابی بروز می‌کنند و تفسیرهای لحظه‌ای هستند که ما از موقعیت‌ها به‌عمل می‌آوریم، این گونه افکار ممکن است در آستانه ذهن ما وجود نداشته و با فعالیت‌های ذهنی آگاهانه‌تری همراه باشند (ماری و برن، ۱۹۶۸؛ به نقل از هاتزیگر، ۲۰۰۴). گفته می‌شود شناخت‌های مرتبط با محتوای اضطراب شامل آسیب‌های ممکن فیزیکی، روانی، هیجانی، تفکر در مورد آینده و پرسش‌هایی در این زمینه است (بک و کلارک، ۱۸۸۹؛ اینگرام، کندل، ۱۹۸۷؛ کندل و اینگرام، ۱۹۸۹). بنابراین افرادی که علائم اضطراب را به‌آسانی تجربه می‌کنند، خودگویی منفی بیشتری دارند (هات زیگر گیادس<sup>۵۶</sup>، ۲۰۰۴؛ رونان، کندل، ۱۹۹۷؛ تریدل<sup>۵۷</sup>، کندل، ۱۹۹۶).

در مطالعات مختلف، شناخت‌های خاص در مورد افسردگی و اضطراب تأیید شده است. برای مثال کلارک (۱۹۸۹) دریافت شناخت‌های وابسته به از دست دادن و تحقیر خود<sup>۵۸</sup> با نشانه‌های افسردگی و شناخت‌های احساس خطر با نشانه‌های اضطراب همبستگی دارد (کلارک، ۱۹۹۰؛ بورگاس، هاگا<sup>۵۹</sup>، ۱۹۹۴). به‌نظر اینگرام (۱۹۸۷) اشخاص غمگین نسبت به اشخاص مضطرب افکار ارجاع به خود<sup>۶۰</sup> دارند. وی بعدها گزارش کرد افراد غمگین (نه افراد دچار اضطراب اجتماعی) افکار خودکار منفی بیشتری دارند. داده‌های به‌دست‌آمده در زمینه محتوای شناختی خودگویی، نشان می‌دهد محتوای شناختی افراد افسرده از لحاظ نظری با خلق افسرده‌بیماران و محتوای شناختی افراد مضطرب با خلق مضطرب همخوانی دارد (سافرن و فمپرک<sup>۶۱</sup>، ۲۰۰۰). در این پژوهش‌ها به تفاوت‌های تجربی در محتوای شناختی افسرده‌وار و اضطراب‌زا اشاره شده، ولی در پژوهش‌های دیگر، خودگویی اختصاصی و منفی افسردگی در مقابل اضطراب قرار داده شده است (جالی<sup>۶۲</sup> و دیکمن، ۱۹۹۴؛ جالی و کرامر<sup>۶۳</sup>، ۱۹۹۴).

52 . Weaver

53 . George lebvro

54 . great fear

55 . Moor, & Garland

56 . Hatzigeorgiadis

57 . Treaduell

58 . self- degradation

59 . Burgess, & Haaga

60 . self- refernce

61 . Saffren, & Feimberg

62 . Jolly

63 . Kramer

براساس نظریه شناختی اضطراب، خودگویی هسته مرکزی اضطراب است و افکار خودکار اولین نشانه‌های بدکارکردی شناخته می‌شوند (بک و امری<sup>۶۴</sup>، ۱۹۸۵). چنین افکار خودکار شخص مستعد را در طول تنش مشغول نگه داشته و گرایش به تکرار شدن دارند و به نظر می‌رسد هنگام وقوع کاملاً باورکردنی به نظر می‌رسند (کانروی و متزler<sup>۶۵</sup>، ۲۰۰۴).

براساس مدل سوم جزئی افسردگی و اضطراب (کلارک و واتسون، ۱۹۹۰؛ به نقل از کلارک، ۱۹۹۰)، عاطفه منفی در اختلال افسردگی و اضطراب وجود دارد و مشترک است. افسردگی با هیجان مثبت پایین شناخته می‌شود و اضطراب با واکنش فیزیولوژیک. در عین حال عاطفه منفی مشترک در افسردگی و اضطراب در خودگویی منفی منعکس می‌شود (بک و امری، ۱۹۸۵؛ بک، براون، ادیلسون<sup>۶۶</sup> و ریسکنید<sup>۶۷</sup>، ۱۹۸۷؛ استیر، کلارک، بک و رانیری<sup>۶۸</sup>، ۱۹۹۵). همچنین نظریه سه جزئی نقش شناخت را در استرس‌های روانی با میزان خودگویی مثبت، میزان خودگویی منفی و تعادل بین این دو را مطرح می‌کند. به طور کلی به نظر می‌رسد خودگویی مثبت کمتر از خودگویی منفی بر سازگاری تأثیر می‌گذارد (رانان<sup>۶۹</sup>، کندل و راو<sup>۷۰</sup>، ۱۹۹۴؛ تریدول<sup>۷۱</sup> و کندل، ۱۹۹۶).

به نظر کندل (۱۹۸۴)، خودگویی منفی، نه خودگویی مثبت، با سطوح مختلف اضطراب همبسته است. فراوانی خودگویی منفی در مقایسه با خودگویی مثبت، موجب بروز رفتارهای ناسازگارانه می‌شود. این فرضیه در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است (رانون، کندل و راو<sup>۷۲</sup>، ۱۹۹۴؛ تریدول و کندل، ۱۹۸۶). به دنبال این نظرها، شوارتز و گارامونی (۱۹۸۶) نظریه حالت ذهن<sup>۷۳</sup> را مطرح کردند که در آن نسبت خودگویی منفی به خودگویی مثبت، بیانگر حالت بهینه سازگاری است و بدکارکردی زمانی پیش می‌آید که نسبت این دو خیلی کم باشد. نسبت نظریه حالت ذهن با تقسیم نمره خودگویی مثبت به نمره خودگویی مثبت + خودگویی منفی به دست می‌آید. براساس این مدل میزان تناسب بین خودگویی مثبت و منفی بین ۰/۶۷ تا ۰/۹۰ است (شوارتز، ۱۹۹۷). مشخص نیست که شناخت‌های منفی به‌تنهایی یا نسبت به نظریه حالت ذهن پیش‌بینی‌کننده بهتر آسیب‌شناسی روانی است. اما هر دو نمره پیش‌بینی‌کننده خوبی از استرس منفی‌اند تا صرفاً خودگویی مثبت (رونان و کندل، ۱۹۹۷؛ تریدول و کندل، ۱۹۹۶). به نظر آیزنگ (۱۹۹۲)، افکار نگران‌کننده بر کارایی تأثیر می‌گذارد.

به اعتقاد ساراسون<sup>۷۴</sup> (۱۹۸۴)، افکار مداخله‌گر بر کاهش رفتار مؤثر شخصی با منحرف کردن توجه از روی تکلیف تأثیر می‌گذارند. براساس نظریه تداخل شناختی (ساراسون، ۱۹۸۴) و نظریه پردازش کارآمد<sup>۷۵</sup> (آیزنگ، ۱۹۹۲)، افکار مداخله‌گر در طول انجام تکلیف ممکن است بر عملکرد تأثیر تقویت‌کننده داشته باشند و با کاهش خودگویی‌های منفی و غیرضروری در حین کار، عملکرد تسهیل می‌شود. همچنین بخشی از دیدگاه ایس به خودگویی منفی اختصاص دارد.

64 . Emery

65 . Conroy, & Metzler

66 . Eidelson

67 . Riskind

68 . Ranieri

69 . Ranan

70 . Rowe

71 . Treadwell

72 . Rowe

73 . State Of Mind (SOM)

74 . Sarason

75 . efficiency processing

به نظر وی انسان موجودی عقلانی و منطقی و در عین حال غیرمنطقی و غیرعقلانی است. هنگامی که تفکر و رفتارش عقلانی باشد، موجودی کارآمد، خوشحال و توانا خواهد بود. انسان از طریق تفکر صحیح و منطقی همان طور که مایه اضطراب خود می‌شود، می‌تواند خود را از شر ناراحتی‌هایش رها کند (پاترسن، ۱۹۷۴؛ پرپر، ۱۹۰۰).

ایس اضطراب و اختلال‌های عاطفی را نتیجه طرز تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی می‌داند و می‌گوید انسان اختلال‌ها و رفتار غیرمنطقی‌اش را از طریق خودگویی تداوم می‌بخشد. به نظر او، افرادی که خود را اسیر و گرفتار خودگویی‌های غیرعقلانی‌شان می‌کنند، احتمالاً خود را در حالت احساس خشم، مقاومت، خصومت، دفاع، گناه، اضطراب، بی‌ثمیری، سستی و رخوت مفرط، عدم کنترل و ناراحتی قرار می‌دهند. به اعتقاد وی، روان‌درمانی، فرایندی است که در آن، با تمرکز شدید بر نظام اعتقادی فرد و اصلاح، به تغییر رفتار اقدام می‌شود. پس از خاتمه درمان انتظار می‌رود فرد عقاید غیرمنطقی و غیرعقلانی خود را رها کند و به سوی تفکر منطقی و عقلانی روی آورد؛ همچنین بسیاری از تأکیدهایش را که در روند اندیشه و رفتار و انتظار از خود و دیگران براساس اجبار الزام و وظیفه توجیه می‌کند، رها و در مورد امور نگرشی طبیعی کسب کند؛ علت هرگونه ناراحتی، کژخویی و بدرفتاری را از محیط دیگران برگیرد و به شیوه تفکر و نگرش خود منسوب کند و در پی آن مسئولیت تغییر آن را خودش بر عهده گیرد (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۷). ایس (۱۹۶۲) اظهار می‌دارد بی‌شک هیجان‌های مثبت انسان، مثل عشق یا غرور اغلب با گفت‌وگوهای درونی مرتبط است یا از آن ناشی می‌شود. این گفت‌وگوها به روش‌های مختلف و با بیان عباراتی مثل «این برای من خوب است» ابراز می‌شود. همچنین هیجان‌های منفی مثل خشم یا ناامیدی نیز به گفت‌وگوهای درونی وابسته است و به شیوه‌های مختلف و با عباراتی چون «این برای من بد است» بیان می‌شود. نتایج مطالعات در زمینه خودگویی نشان می‌دهد که کودکان متشنج خودگویی منفی بیشتری دارند و متوقف کردن این افکار موجب کاهش تنش می‌شود (کینگ<sup>۷۶</sup>، متز<sup>۷۷</sup>، تینی<sup>۷۸</sup>، آلن دیکت<sup>۷۹</sup>، ۱۹۹۵؛ لوجه، هارت، تریت<sup>۸۰</sup>، ۱۹۹۸؛ زاتز و چاسیس<sup>۸۱</sup>، ۱۹۸۳).

## اندازه‌گیری خودگویی

مشکل اساسی مطالعه خودگویی، نحوه مناسب ارزیابی است. مدت طولانی است که روانشناسان بالینی و مشاوران، به محتوای عاطفی و جنبه‌های غیرمنطقی خودگویی علاقه‌مند شده‌اند (بک، ۱۹۸۷؛ ایس<sup>۸۲</sup>، ۱۹۶۲). همان‌طور که پیشتر ذکر شد، سنجها به‌طور متحدالشکل با خودگویی‌های ناکارآمد مثل فراوانی افکار منفی در مورد خود<sup>۸۳</sup> (کندل، ۱۹۸۹) یا افکار خودکار خصمانه<sup>۸۴</sup> (سیندر، کراوسون، هاتسون، کوریل و پیر<sup>۸۵</sup>، ۱۹۹۷) سروکار دارند. این مسئله قابل درک است که چرا درمانگران بالینی این رویکرد به خودگویی را برگزیده‌اند؟ موفقیت در مداخله‌های درمانی شناختی به

76 . King

77 . Meitz

78 . Tinney

79 . Allendict

80 . lodge, Harte, & Tripp

81 . Chassis

82 . Ellis

83 . negative self- related

84 . hostile automatic thoughts

85 . Snyder, Crowson, Houston , Kurylo, & Poirier

سنجش نمونه‌های روا و محتوای افکار واقعی نیاز دارد (گلس و آرنکاف<sup>۸۶</sup>، ۱۹۹۴). بی‌شک فراوانی خودگویی خودتنظیمی به‌عنوان جنبه‌ای از نظریه‌ها و پژوهش‌ها نادیده گرفته شده است.

مقیاس‌های بسیار کمی بر تمایل عمومی تکلم فرد با خود متمرکزند. سیگرست<sup>۸۷</sup> (۱۹۹۵) یک مقیاس خودگویی هجده ماده‌ای را منتشر کرد که برای نشان دادن موقعیت‌های خاصی طراحی شده بود که افراد در آنها با خود صحبت می‌کنند (برای مثال من در مورد مشکلات شخصی‌ام با خود صحبت می‌کنم). به‌نظر می‌رسد این مقیاس اساساً جنبه‌های ناکارآمدی خودگویی را می‌سنجد و ویژگی‌های روانسنجی آن نیز ارائه نشده است. دانکن و چیان<sup>۸۸</sup> (۱۹۹۹) یک سنجه ۲۷ ماده‌ای خودتکلمی<sup>۸۹</sup> آشکار شامل موقعیت‌هایی همچون تلاش برای به‌یاد آوردن یک شماره تلفن یا یافتن یک شیء گم‌شده، تهیه کرده‌اند. هرچند سنجه آنها اساساً بر وضعیت‌های شناختی، یادگیری<sup>۹۰</sup> و توجهی که در آنها مردم به‌صورت فکر بلند با خودشان صحبت می‌کنند، داشته و بر وقوع خودگویی‌های ناآشکار و دیگر محرک‌های ممکن و کارکردهای خودتنظیمی رفتاری تمرکز ندارد. سنجه ۱۶ سؤالی خودگویی کان روی و متزلر (۲۰۰۴) نیز شامل هشت نوع خودگویی است: خودرهایی<sup>۹۱</sup>، خوددوستداری<sup>۹۲</sup>، خودکنترلی، حمله به خود<sup>۹۳</sup>، خودتأکیدی<sup>۹۴</sup>، خودمحافظتی<sup>۹۵</sup>، خودانتقادی و بی‌توجهی به خود<sup>۹۶</sup>.

سنجه ۲۴ سؤالی پرسشنامه استفاده از خودگویی<sup>۹۷</sup> (হারدی، هال، الکساندر<sup>۹۸</sup>، ۲۰۰۱) برای سنجش خودگویی در ورزشکاران طراحی شده است. این سنجه زمان، محتوا و همچنین عملکردهای خاص خودگویی و نحوه استفاده از خودگویی در بین ورزشکاران را می‌سنجد (برای مثال استفاده از خودگویی به همراه تجسم). نتایج حاکی از پایایی درونی و پایایی آزمون - بازآزمون قابل قبول در این سنجه است. همچنین پرسشنامه خودگویی برای ورزش<sup>۹۹</sup> زرواس، استاورو و پسی کونتاک<sup>۱۰۰</sup> (۲۰۰۷) دارای بعد خودگویی انگیزشی و تعلیمی است. آلفای کرونباخ این سنجه سه آیتمی حاکی از وجود پایایی درونی قابل قبول در این دو زیرمقیاس است که شامل ۰/۹۱ برای خودگویی انگیزشی و ۰/۱۴ برای خودگویی تعلیمی است. سنجه مورد توجه دیگر، پرسشنامه خود ب‌یان ی عواطف منفی<sup>۱۰۱</sup> (رونان، کندال و راو<sup>۱۰۲</sup>، ۱۹۹۴) برای کودکان ۷-۱۵ است. آلفای کرونباخ ۰/۸۹، پایایی آزمون بازآزمون آن ۰/۷۲ و نقطه برش این پرسشنامه ۴۹ است. این پرسشنامه حاوی ۳۵ آیتم خودگزارش‌دهی است.

86 . Glass, & Arenkoff

87 . Siegrist

88 . Duncan, & cheyan

89 . self- verbalization

90 . Mnemonic

91 . self- emancipation

92 . self- love

93 . self- attack

94 . self- affirmation

95 . self- protection

96 . self- neglect

97 . self- talk use questionnaire (STUQ)

98 . Hardy, Hall, & Alexander

99 . Self-Talk Questionnaire (ST-Q) for sports

100 . Zervas, Stavrou, & Psychountaki

101 . Negative Affectivity Self-Statement Questionnaire (NASSQ)

102 . Ronan, Kendall, & Rowe

مقیاس خودگویی<sup>۱۰۳</sup> (برین تاپت<sup>۱۰۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۸) از دیگر سنجه‌های موجود، از چندین نظر متفاوت است؛ اول اینکه هم بر تکلم درونی و هم تکلم خصوصی توجه دارد. پژوهش‌ها حاکی از آنند که مجموع فراوانی تکلم خصوصی خودگزارش شده کمتر از تکلم درونی است (برین تاپت، بولینگ و ویلسون<sup>۱۰۵</sup>، ۲۰۰۰). با توجه به اینکه بازداری اجتماعی احتمالی در مورد استفاده از خودگویی با صدای بلند وجود دارد، سنجش تکلم درونی همچنان مهم است؛ دوم اینکه، مقیاس خودگویی بر روی فراوانی چیزهایی نیست که فرد به خود می‌گوید (برای مثال محتوای مثبت یا منفی)، بلکه بیشتر به اینکه چرا و چه موقع یک نفر ممکن است با خود صحبت کند، تأکید دارد. برای مثال، پرسشنامه افکار خودکار<sup>۱۰۶</sup> (کندل، ۱۹۸۹) افکار خاص مثبت و منفی را که به صورت ناگهانی و خودکار به ذهن فرد خطور می‌کند، ارزیابی می‌کند (برای مثال من بی‌ارزشم). این پرسشنامه‌ها شیوه‌هایی را که ممکن است مردم از خودگویی برای تنظیم هیجانات، افکار و رفتارهایشان استفاده کنند، ارزیابی نمی‌کند.

ابزارهای سابق خودگویی برخی از کارکردهای خاص را که ممکن است خودگویی در آنها مؤثر باشد، شناسایی کرده‌اند. با وجود این کشف کارکردهای احتمالی دیگر خودگویی موجه جلوه می‌کند. برای مثال، آیا مردم از خودگویی به منظور تشویق یا تنبیه خود، برانگیختن خود برای دستیابی به اهداف خویش، مدیریت افکار و هیجاناتشان، تنظیم تعاملات اجتماعی و غیره استفاده می‌کنند؟ در نهایت اینکه نیاز به یک سنجۀ خودگویی که به طور واضح جنبه‌های خودتنظیمی این پدیده را به تصویر بکشد، احساس می‌شود. دلیل خوبی برای این تفکر وجود دارد که فراوانی خودگویی یک سازه چندبعدی خودتنظیمی است. درحالی که اندازه‌گیری محتوای واقعی نمونه افکار مربوط به خودتنظیمی مهم است، ناکامی در ارزیابی کارکردهای مختلف آن، ممکن است موجب نادیده گرفتن برخی جنبه‌های مهم خودتنظیمی این پدیده شود.

به طور خلاصه، هدف مقیاس STS فراهم ساختن یک سنجۀ عمومی تفاوت‌های فرد در تکلم درونی و خصوصی بزرگسالان در دامنه وسیعی از موقعیت‌ها و رفتارهاست. این ابزار برای استفاده در جمعیت بزرگسال در کارهای پژوهشی و کاربردی طراحی شده است (برای مثال درمان، آموزش و پرورش).

---

103 . Self Talk Scale (STS)

104 . Brinthaup

105 . Boling & wilson

106 . Automatic Thought Questionnaire (ATQ)

## روش پژوهش

این پژوهش به لحاظ هدف جزو پژوهش‌های تحقیق و توسعه و به لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها (طرح تحقیق) از نوع توصیفی - پیمایشی است (سرمد و همکاران، ۱۳۷۶).

### جامعه، نمونه، و روش نمونه‌گیری

جامعه‌های آماری این پژوهش تمامی دانشجویان ۲۰ تا ۲۹ ساله دانشگاه تهران است که در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۸۸-۸۹ در رشته‌های مختلف به تحصیل اشتغال دارند. گروه نمونه مورد بررسی ۶۰۸ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه تهران (با میانگین سنی ۲۱/۹۲ سال و انحراف استاندارد ۲/۸۹) بودند؛ که به شیوه تصادفی طبقه‌ای نسبتی از دانشکده‌های مختلف این دانشگاه انتخاب شد. دلایل انتخاب این روش: الف) در مواردی که افراد جامعه مورد پژوهش از نظر صفات غیرمشترک در جامعه ناهمگون و این صفات غیرمشترک در نتیجه پژوهش تأثیر مهمی داشته باشد، نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای بهترین شیوه نمونه‌گیری در آن پژوهش است؛ ب) این شیوه از نمونه‌گیری در مقایسه با شیوه‌های دیگر نمونه‌گیری دارای دقت بیشتر است. زیرا که در این شیوه نمونه‌گیری، احتمال آن که افراد طبقه‌ای از جامعه در میان افراد نمونه نماینده‌ای نداشته باشند، تقریباً صفر است و در گروه نمونه از هر طبقه نماینده‌ای وجود خواهد داشت (شریفی، ۱۳۸۳؛ ج) نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی. نوعی از نمونه‌گیری طبقه‌ای است که نسبت هر زیر گروه در نمونه با نسبت آن در جامعه یکسان است و زمانی که پژوهشگر قصد نتیجه‌گیری از کل نمونه و تعمیم یافته‌ها به کل جامعه است، دقیق‌ترین نوع نمونه‌گیری است (گال، بورگ و گال، ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۸۳).

به دلیل اینکه در مطالعات پیمایشی حداقل میزان افراد قرار گرفته در زیرگروه‌ها جهت انجام تحلیل‌های مناسب بایستی ۵۰ نفر باشد و به طور معمول در مطالعات پرسشنامه‌ای متوسط درصد پر سشنامه‌های تکمیل جواب داده شده در حدود ۷۰ درصد است (گال و همکاران، ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۸۳) بنابراین حجم حداقل برای زیرگروه‌های نمونه‌گیری تقریباً  $70 \times 70 \approx 50$  نفر یعنی ۵۰ نفر در نظر گرفته شده است.

شیوه انتخاب افراد نمونه بدین صورت بود که هر دانشکده به منزله یک طبقه در نظر گرفته شده و افراد نمونه با توجه به رشته تحصیلی ایشان انتخاب شدند. در هر یک از دانشکده‌ها، انتخاب افراد با مراجعه به دفتر آموزش دانشکده و هماهنگی با این دفتر و مراجعه به سر کلاس صورت گرفت. در هر بنا به تصادف تعداد مساوی از دانشجویان انتخاب شده و از آنها خواسته می‌شد به آزمون‌ها پاسخ دهند. البته شایان توضیح است افرادی که حاضر به تکمیل آزمون نبودند، مورد آزمون قرار نگرفتند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نمونه در جدول‌های ۱ و ۲ ذکر شده است.

لازم به توضیح است که ۶۰ نفر از مجموع ۶۰۸ نفر گروه نمونه، به گروه بررسی ضریب اعتبار بازآزمایی مربوط بودند و ۷۸ نفر هم در مرحله داده‌کاوی به دلیل وجود مشکلات احتمالی از گروه نمونه حذف شدند. در نهایت ۴۷۰ نفر نمونه باقیمانده به عنوان گروهی که تحلیل‌های آتی لازم بر روی آنها انجام شد، مدنظر قرار گرفت.



جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دانشجویان گروه نمونه (N=۶۰۸)

متغیر	طبقات متغیر	درصد فراوانی	متغیر	طبقات متغیر	درصد فراوانی
جنسیت	دختر	۴۹/۶	محل	شهر	۹۵/۷
	پسر	۵۰/۴۰	تولد	روستا	۶/۳
تاهل	مجرد	۹۴/۲	گروه تحصیلی	علوم انسانی	۲۷/۷
	متاهل	۵/۸		علوم پایه	۱۴/۳
مقطع تحصیلی	کاردانی	۱/۲		فنی - مهندسی	۱۹/۸
	کارشناسی	۷۶/۶		پزشکی و پیراپزشکی	۱۴/۵
	کارشناسی ارشد	۱۴/۱		هنر	۸/۷
سه‌میة پذیرش	دکتری	۷/۲	کشاورزی	۱۵	
	مناطق شاهد و اینارگر	۸۹/۱			
		۱۰/۹			

براساس جدول ۱، نیمی از گروه نمونه، دختر (۴۹/۶ درصد) و نیمی دیگر پسر (۵۰/۴۰ درصد) هستند که بیشتر آنها مجرد (۹۴/۲ درصد) و محل تولد بیشتر آنها شهر (۹۵/۷ درصد) است. در این گروه، دانشجویان علوم انسانی بیشترین فراوانی (۲۷/۷ درصد) و گروه هنر کمترین فراوانی (۸/۷ درصد) را دارند. مقاطع تحصیلی این دانشجویان اغلب کارشناسی (۷۶/۶ درصد) و سه‌میة پذیرش آنها در دانشگاه بیشتر سه‌میة مناطق (۸۹/۱ درصد) بوده است.

جدول ۲. تحصیلات و شغل پدر و مادر دانشجویان گروه نمونه (N=۶۰۸)

متغیر	طبقات متغیر	درصد فراوانی	متغیر	طبقات متغیر	درصد فراوانی
تحصیلات پدر	بی سواد	۴/۲	تحصیلات مادر	بی سواد	۶/۵
	ابتدایی	۱۰/۵		ابتدایی	۱۵/۷
	متوسط	۱۰		متوسط	۱۰/۵
	دیپلم	۲۳/۶		دیپلم	۳۴/۲
	کاردانی	۷/۸		کاردانی	۸/۳
	کارشناسی	۲۴/۷		کارشناسی	۱۸/۵
	کارشناسی ارشد و بالاتر	۱۸/۴		کارشناسی ارشد و بالاتر	۵/۷
	حوزوی	۰/۸		حوزوی	۰/۵
شغل پدر	ذکر نشده	۲/۴	شغل مادر	ذکر نشده	۲
	دانشگاهی	۷/۲		دانشگاهی	۲/۹
	فرهنگی	۷/۴		فرهنگی	۱۳/۹
	کارمند	۲۰/۹		کارمند	۵/۵
	کارگر	۳/۱		کارگر	۰/۳
	آزاد	۳۰/۳		آزاد	۲
	نظامی	۵/۷		خانه‌دار	۶۴/۲
	بازنشسته	۱۴/۵		بازنشسته	۵/۴
دیگر موارد	۹/۸	دیگر موارد	۳/۲		
ذکر نشده	۲/۶	ذکر نشده	۲/۷		

براساس جدول ۲، تحصیلات پدر و مادر دانشجویان گروه نمونه به ترتیب کارشناسی (۲۴/۷ درصد) و دیپلم (۳۴/۲ درصد) است و تعداد بسیار معدودی از پدران (۴/۲ درصد) و مادران (۶/۵ درصد) آنها بی سوادند. شغل پدر بیشتر این دانشجویان آزاد (۳۰/۳ درصد) و شغل مادرشان خانه‌داری (۶۴/۲ درصد) است.

## ابزارهای مورد استفاده در استانداردسازی سیاهه خودگویی

در پژوهش حاضر که با هدف استانداردسازی سیاهه خودگویی انجام گرفت، به جز سیاهه خودگویی، از شش ابزار دیگر برای بررسی روایی‌های ملاکی استفاده شد. ابزارهای موازی مورد استفاده برای بررسی انواع روایی، در ادامه به تفکیک شرح داده شده است.

**(۱) سیاهه خودگویی:** این سیاهه، یک مقیاس مدادکاغذی است و شانزده ماده دارد و شامل چهار عامل ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی، خودتنظیمی و خودانتقادی است، که در آن آزمودنی میزان خودگویی خود را براساس مقیاس پنج نقطه‌ای از هرگز = ۱ تا همیشه = ۴ درجه‌بندی می‌کند. این مقیاس تکلم‌های متداول یک فرد با خودش را اندازه می‌گیرد. تحلیل عاملی حاکی از وجود یک ساختار عاملی شامل عوامل سنجش اجتماعی، خودانتقادی، خودتقویتی و خودتنظیمی است. طی پنج مطالعه نشان داده شد که مقیاس خودگویی، اعتبار آزمون - بازآزمون و روایی سازه قابل قبولی دارد (برین تاپت و همکاران، ۲۰۰۸).

**(۲) آزمون باورهای غیرمنطقی جونز<sup>۱۰۷</sup>:** این آزمون، در سال ۱۸۶۹ - ۱۸۶۸ ساخته شد و یکی از کاربردی‌ترین ابزارهای اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در جهان است. این آزمون شامل ۱۰۰ سؤال است که هر ده سؤال یک خرده‌مقیاس باورهای غیرمنطقی را می‌سنجد و در مجموع ده باور غیرمنطقی در این آزمون سنجیده می‌شود. این خرده‌مقیاس‌ها عبارتند از: توقع تأیید از دیگران، انتظارات بیش از حد از خود، سرزنش خود، واکنش همراه با ناکامی، بی‌مسئولیتی هیجانی، بیش‌دلواپسی اضطرابی، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر و کمال‌گرایی. روش نمره‌گذاری این پرسشنامه به روش لیکرت و پنج‌گزینه‌ای (کاملاً موافق - تا حدی موافق - نه موافق نه مخالف - تا حدی مخالف - کاملاً مخالف) است. برنارد<sup>۱۰۸</sup> (۱۹۸۹)؛ به نقل از دوناپوش، (۱۳۷۷) در زمینه روایی این آزمون اظهار می‌کند: این آزمون از روایی بسیار خوبی برخوردار است.

براساس نتایج تحقیق، بین هریک از متغیرهای مذکور ضرایب همبستگی زیر وجود دارد؛ ضریب همبستگی بین ضرایب آزمون‌های مذکور در سطح ۰/۹۹ آماری معنی‌دار است. دوناپوش (۱۳۷۷) در هنجاری‌های مقدماتی آزمون باورهای غیرمنطقی جونز، برای بررسی روایی آزمون، از دو روش روایی صوری و روایی همگرا استفاده کرد که روایی صوری آن را متخصصان روانشناسی و علوم تربیتی تأیید کردند. برای بررسی روایی همگرا، همبستگی آزمون باورهای غیرمنطقی جونز با آزمون افسردگی بک محاسبه شد که ضریب به‌دست‌آمده (۰/۸۲) از نظر آماری در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. جونز (۱۹۶۹)؛ به نقل از صادقی، (۱۳۸۰) با استفاده از روش آزمون مجدد مشاهده کرد که پایایی آزمون معادل ۰/۹۲ و پایایی هریک از خرده‌مقیاس‌های ده‌گانه آن از ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ و میانگین پایایی همه خرده‌مقیاس‌ها ۰/۷۴ است. نلسون<sup>۱۰۹</sup> (۱۹۷۷) به نقل از صادقی (۱۳۸۰) پایایی آزمون را خوب گزارش می‌کند، زیرا نمره آزمون وقتی فرد تحت فشار است، تغییر می‌کند. پایایی آزمون IBT از سه طریق به‌دست آمده است: همبستگی با انواع آزمون‌هایی که آشفته‌گی هیجانی را اندازه می‌گیرند؛ محاسبه همبستگی آن با دیگر آزمون‌های دیگر باورهای غیرمنطقی مثل آزمون

107 . Jones's Irrational Belief Test (IBT)

108 . Bernard

109 . Nelson

عقاید<sup>۱</sup> یا آزمون رفتارهای منطقی<sup>۲</sup>؛ آزمایش حساسیت آزمون به تغییرات عقاید افراد که با استفاده از روش‌های درمانی درمانی عقلانی عاطفی در آزمودنی، ایجاد شده است. پایایی آزمون از طریق آلفای کرونباخ در پژوهش شیرزادی (۱۳۸۴) ۰/۸۶ به دست آمد.

**۳) مقیاس عزت نفس روزنبرگ<sup>۳</sup>:** مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۷۹)، عزت نفس کلی و ارزش شخصی شخصی را اندازه می‌گیرد. این مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را می‌سنجد (صلصالی و سیلورستون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). این مقیاس به منظور ارائه تصویری کلی از نگرش‌های مثبت و منفی درباره خود به وجود آمده است (روزنبرگ، ۱۹۷۹). این مقیاس ضرایب همبستگی قوی‌تری نسبت به پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) دارد و در سنجش سطوح عزت نفس دارای روایی بالاتری است (گریفیتس و همکاران، ۱۹۹۷؛ به نقل از بورت و رایت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). روزنبرگ (۱۹۷۹) بازپدیدآوری مقیاس را ۰/۹۰ و مقیاس‌پذیری آن را ۰/۰۷ گزارش کرده است (صلصالی و سیلورستون، ۲۰۰۳). ضرایب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در نوبت اول ۰/۸۷ برای مردان و ۰/۸۶ برای زنان و در نوبت دوم، ۰/۸۸ برای مردان و ۰/۸۷ برای زنان محاسبه شده است (ماکیکانگاس، کینون و فلدت<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). همبستگی آزمون مجدد در دامنه ۰/۸۸ - ۰/۸۲ و ضریب همسانی همسانی درونی یا آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۸ - ۰/۷۷ قرار دارد. این مقیاس روایی داخلی رضایت‌بخشی (۰/۷۷) دارد. همچنین همبستگی زیادی با پرسشنامه ملی نیویورک و گاتمن در سنجش عزت نفس دارد، از این رو روایی محتوایی آن نیز مورد تأیید است. برای تعیین اعتبار علمی ابزار از روش روایی محتوایی استفاده شده است، به این صورت که محقق پس از دستیابی به نسخه انگلیسی و ترجمه آن و استفاده از نظرهای استادان راهنما و مشاور برای تصحیح آن، این مقیاس را در اختیار ۳۰ نفر از دانشجویان کارشناسی‌ارشد و دکتری زبان انگلیسی دانشگاه‌های علامه طباطبایی و تربیت معلم قرار داد و از آنها خواست تا ابتدا فرم انگلیسی را پاسخ دهند، آنگاه با فاصله زمانی یک هفته به فرم فارسی نیز پاسخ گویند (علیزاده، ۱۳۸۲). اعتبار این مقیاس به روش دونیمه کردن، بین دو نسخه فارسی و انگلیسی با فرمول اسپیرمن - براون توسط وحدت‌نیا (۱۳۸۴) برآورد شده است (۰/۷۳) که از نظر آماری معنی‌دار بوده و از نظر اجرا مشکل خاصی وجود نداشته است. در ضمن اعتبار نسخه فارسی با روش بازآزمایی، به فاصله ده روز نیز توسط وحدت‌نیا (۱۳۸۴) محاسبه شده و ضریب همبستگی ۰/۷۴ به دست آمده است.

**۴) مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس<sup>۷</sup>:** این مقیاس توسط لویباند<sup>۸</sup> و لویباند (۱۹۹۵) تهیه شده است. است. سؤالات این مقیاس به صورت لیکرت و چهار گزینه‌ای تنظیم شده است همبستگی این مقیاس با پرسشنامه افسردگی و پرسشنامه اضطراب بک، زیاد گزارش شده است. ارزش آلفا برای این مقیاس در نمونه ۷۱۷ نفری به شرح زیر به دست آمده است: افسردگی ۰/۸۱، اضطراب ۰/۷۳ و استرس ۰/۸۱. ارزش آلفا برای این مقیاس در نمونه ۴۰۰

---

1 . Idea Test (IT)  
2 . Rational Behavior Inventory (RBT)  
3 . Rosenberg's Self- Esteem Scale (SES)  
4 . Salsali, & Silverstone  
5 . Burnett, & Wright  
6 . Makikangas, Kinnuen, & Feldt  
7 . Depression, Anxiety, Stress (DASS)  
8 . Loviband

نفری از جمعیت عمومی شهر مشهد برای افسردگی ۰/۷۰، اضطراب ۰/۶۶ و استرس ۰/۷۶ گزارش شده است (صاحبی و همکاران، ۱۳۸۴). برای محاسبه روایی از روش ملاکی استفاده شده است، به این صورت که ضریب همبستگی پرسشنامه افسردگی بک، مقیاس استرس ادراک شده و مقیاس اضطراب زونک با خرده‌مقیاس‌های آزمون DASS، به ترتیب برای افسردگی ۰/۶۶، استرس ۰/۴۹ و اضطراب ۰/۶۷ به دست آمده است.

## ۵) مقیاس وسواس فکری - عملی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه خودسنجی، هجده ماده دارد که علائم وسواس را می

سنجد. نسخه بازنگری شده، شامل شش زیرمقیاس است که هر یک به طور مساوی ۳ ماده دارند: شست‌وشو (ماده‌های ۵، ۱۱ و ۱۷)، وسواس فکری (ماده‌های ۶، ۱۲ و ۱۸)، انباشت (ماده‌های ۱، ۷ و ۱۳)، نظم (ماده‌های ۳، ۹ و ۱۵)، واریسی-کردن (ماده‌های ۲، ۸ و ۱۴) و خنثی‌سازی (ماده‌های ۴، ۱۰ و ۱۶). در این پرسشنامه، از پاسخ‌دهنده‌ها خواسته می‌شود تا موافقت خود را با میزان ناراحتی‌ای که هر یک از عبارات‌ها برای آنها در یک ماه گذشته ایجاد کرده، در مقیاس ۵ درجه-ای (۰ = هیچ وقت تا ۴ = بیش از حد) با انتخاب هر یک از گزینه‌ها اعلام کنند. نمره کل بین ۰ تا ۷۲ است. برای این منظور ابتدا این مقیاس به زبان فارسی ترجمه شد، پس از آن نسخه ترجمه شده توسط یک فرد مسلط به دو زبان، به انگلیسی برگردانده شد و عدم توافق بین دو نسخه را دو متخصص روانشناس بررسی کردند. نسخه نهایی در نمونه ۸۰ نفری اجرا شد تا مشکلات احتمالی حل شود. همسانی درونی مطلوبی به دست آمد که با ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد (در دامنه ۰/۵۰ تا ۰/۷۲). علاوه بر این، ساختار شش عاملی که در پژوهش اصلی به دست آمده بود، به وسیله تحلیل عاملی تأییدی در پژوهش محمدی، فتی و زمانی (۱۳۸۶) به تأیید رسید.

## ۶) مقیاس خودتنظیمی: مقیاس خودتنظیمی<sup>۲</sup>، آزمونی ۲۵ سؤالی است و خودتنظیم‌گری را در پنج زمینه

عملکرد مثبت<sup>۳</sup>، مهارپذیری<sup>۴</sup>، آشکارسازی احساسات و نیازها<sup>۵</sup>، قاطعیت<sup>۶</sup> و بهزیستی طلبی<sup>۷</sup> در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ می‌سنجد (ایبانز، رایپرز، مویا، مارکوس و اورت، ۲۰۰۵). حداقل نمره آزمودنی در این مقیاس ۲۵ و حداکثر آن ۱۲۵ خواهد بود. نمره بیشتر نشان‌دهنده سطوح بالاتر خودتنظیمی و مهارت‌های مرتبط با این سازه است. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خودتنظیمی در پژوهش‌های مقدماتی خارجی (ایبانز و همکاران، ۲۰۰۵؛ گروسارت-ماتیک و آیسنک، ۱۹۹۵؛ مارکوس و همکاران، ۲۰۰۵) و داخلی (بشارت، بزازیان و پوربهلول، ۱۳۸۹؛ بشارت، بزازیان، عزیزی، عبدالمنافی و لاریجانی، ۱۳۸۹) تأیید شده است. گروسارت-ماتیک و آیسنک (۱۹۹۵) روایی پیش‌بین مقیاس را در زمینه علت مرگ در بیماران مبتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی در پژوهش پانزده ساله‌ای نشان دادند. ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۷۴ تا ۰/۹۲ برای فرم ۷۲ گویه‌ای (مارکوس و همکاران، ۲۰۰۵) و از ۰/۶۸ تا ۰/۸۴ برای فرم ۲۵ گویه‌ای (ایبانز و همکاران، ۲۰۰۵)، همسانی درونی<sup>۸</sup> مقیاس را تأیید کردند. مارکوس و همکاران (۲۰۰۵) پایایی بازآزمایی<sup>۹</sup> مقیاس خودتنظیمی را در دوره یک‌ماهه ۰/۸۷ گزارش کردند. در این پژوهش‌ها، روایی همگرا و تشخیصی

1. Obsessive - Compulsive Disorder (OCD)
2. Self- Regulation Inventory (SRI)
3. positive actions
4. controllability
5. expression of feelings and needs
6. assertiveness
7. well- being seeking
8. internal consistency
9. test- retest reliability

مقیاس خودتنظیمی از طریق رابطه خودتنظیمی با برون‌گرایی، ثبات هیجانی (نوروزگرایی پایین) و کنترل تکانه (پسیکوزگرایی پایین) تایید شد.

در بررسی ویژگی‌های روانسنجی فرم فارسی مقیاس خودتنظیمی در یک نمونه ۶۷۶ نفری دانشجویی، آلفای کرونباخ پرسش‌های هریک از زیرمقیاس‌ها، ۰/۹۰ تا ۰/۹۷ بود که بیانگر همسانی درونی خوب آزمون است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۱۳۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله چهار تا شش هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی مقیاس خودتنظیمی محاسبه شد. این ضرایب برای خودتنظیمی (نمره کل)  $r = 0/85$ ، عملکرد مثبت  $r = 0/82$ ، مهارپذیری  $r = 0/71$ ، آشکارسازی احساسات و نیازها  $r = 0/78$ ، برای قاطعیت  $r = 0/80$  و بهزیستی طلبی  $r = 0/86$ ،  $r = 0/01$  معنادار بودند. این ضرایب، پایایی بازآزمایی مقیاس خودتنظیمی را تایید کردند (بشارت و همکاران، ۱۳۸۹). نتایج مقدماتی تحلیل عاملی مقیاس خودتنظیمی نیز پنج عامل به هم مرتبط و یک عامل کلی (خودتنظیمی) را تایید کردند. نتایج این پژوهش، روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس خودتنظیمی را نیز، همانند مطالعات مشابه خارجی (ایبانز و همکاران، ۲۰۰۵؛ مارکوس و همکاران، ۲۰۰۵)، تایید کرد (ایبانز و همکاران، ۲۰۰۵؛ مارکوس و همکاران، ۲۰۰۵).

**۷) مقیاس خودشناسی انسجامی:** این مقیاس محصول بازنگری در دو وجه خودشناسی تجربه‌ای و تأملی است (قربانی و دیگران، ۲۰۰۳، ۱۳۸۵) که هر دو وجه خودشناسی را به صورت منسجم در دوازده ماده می‌سنجد. بررسی‌های بین‌فرهنگی در ایران و آمریکا (قربانی، ۱۳۸۵) حکایت از اعتبار و روایی ملاکی، سازه و پیش‌بین این مقیاس دارد. آزمودنی به هر ماده در مقیاس پنج‌درجه‌ای از اغلب مخالف (۰) تا اغلب موافق (۴) پاسخ می‌دهد.

## فرایند اجرای پژوهش

ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، سیاهه خودگویی (برین تاپ و همکاران، ۲۰۰۸) است که پس از ترجمه و ترجمه معکوس<sup>۲</sup> و در ابتدا یک اجرای مقدماتی بر روی آن انجام گرفت. در این مرحله فرم فارسی ابزار در اختیار ۵۰ دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران قرار داده و طی بحث گروهی نظر ایشان در خصوص میزان شفافیت و قابلیت درک‌پذیری آیت‌های آزمون خواسته شد. پس از این مرحله آیت‌های دارای مشکل در گروه پژوهشگران طرح به بحث گذاشته شد. در پایان این مرحله ابزار تهیه‌شده در اختیار گروه ۶۰ نفری دانشجویان کارشناسی قرار گرفت و ایشان خواسته شده که ابزار پاسخ دهند. البته هدف از این اقدام در درجه اول بررسی میزان قابلیت درک‌پذیری آیت‌ها و در درجه دوم بدست آوردن ضریب اعتبار بازآزمایی مقیاس و خرده‌مقیاس بود. چون در این بخش علیرغم پرسش از این دانشجویان در پایان پاسخ‌گویی هیچ‌گونه مشکلی در این خصوص مشاهده نشد و لذا فرم نهایی آزمون تهیه و برای مطالعه اصلی آماده شد (پیوست ۱).

در مطالعه اصلی، جمع‌آوری داده‌ها بصورت گروهی صورت گرفته و افراد انتخاب شده در هر کلاس به صورت همزمان و هماهنگ با هم به آزمون‌ها پاسخ دادند. هر یک از افراد گروه نمونه در مجموع به دو آزمون پاسخ دادند که

1 . Integrated Self- Knowledge Scale (ISK)

2 . back translation

یکی از آنها سیاهه‌ی خودگویی و دیگری یکی از ۶ آزمون موازی در نظر گرفته شده بود. قرار گرفتن آزمون‌های موازی در کنار آزمون اصلی، طوری صورت گرفته بود که در هر دانشکده، هر یک از آزمونهای موازی با نسبت افراد همان دانشکده با کل گروه نمونه (تقریباً) برابر باشد.

## تحلیل داده ها

تحلیل‌های انجام‌گرفته در دو مرحلهٔ کلی الف) داده‌کاوی<sup>۱</sup> و ب) تحلیل تاییدی<sup>۲</sup> داده‌ها که هریک از چند زیرمرحله تشکیل یافته بود، صورت گرفت.

**الف) داده‌کاوی:** این مرحله، اولین مرحلهٔ بررسی داده‌ها و هدف از آن، در درجهٔ اول حصول اطمینان از صحت و دقت داده‌های مهیاشده برای تحلیل و انجام مجموعه‌ای از تحلیل‌های مقدماتی بر روی آنهاست. این مرحله از دو زیرمرحله تشکیل یافته است:

۱. مرحلهٔ آمایش<sup>۳</sup>: در این مرحله اطلاعات حاصل از نمونهٔ مورد پژوهش وارد رایانه شده و پس از لحاظ صحت و دقت ورود داده‌ها، فایل داده‌ها بررسی و بازبینی می‌شود. در پژوهش حاضر مجموعه اقدامات انجام‌گرفته برای این مرحله عبارت بودند از:

۱-۱. مطابقت داده‌های ورودی با پرسشنامه: به این منظور حدود ۵ درصد پرسشنامه‌ها به‌طور تصادفی از بین پرسشنامه‌ها انتخاب و با داده‌های موجود در فایل ورودی داده‌ها مقایسه شد. در این بخش مشکل خاصی مشاهده نشد.

۱-۲. مطابقت داده‌ها با شیوه‌های کدگذاری پرسشنامه‌ها: برای بررسی جامع داده‌ها و اطمینان از صحت ورود کلی داده‌ها، با گرفتن فراوانی از پاسخ‌های ارائه‌شده برای هریک از سؤال‌های پرسشنامه‌ها و مطابقت آن با شیوهٔ نمره‌گذاری تک‌تک سؤال‌ها، به شناسایی کدهای اشتباه که به‌طور سهوی وارد فایل داده‌ها شده بودند، مبادرت شد.

۱-۳. کدگذاری مجدد کدهای اشتباه: در بررسی فراوانی‌ها مواردی از کدهای اشتباه شناسایی شد. برخی از این اشتباهات عبارت بودند از به‌جای کد ۱، از کد ۱۸ یا ۱۶ استفاده شده بود. برای جایگزینی کدهای اشتباه با کدهای درست، در مواردی راساً<sup>۴</sup> از دستورالعمل کدگذاری مجدد<sup>۴</sup> برنامهٔ SPSS استفاده شد و در مواردی که اشتباه‌های نظامدار وجود داشت (مانند شیوهٔ کدگذاری که بایستی از صفر شروع می‌شد، از یک شروع شده بود)، برای تسریع جایگزینی کدها، اقدام به نگارش فایل نحوی<sup>۵</sup> شد. در پایان این مرحله، برای اطمینان از اقدامات انجام‌گرفته در این مرحله، کدها بار دیگر واریسی شد و در موارد لازم این فرایند تا اطمینان از نبود کدهای اشتباه تکرار شد.

۲. **مرحلهٔ تحلیل اکتشافی داده‌ها:** در این مرحله که با استفاده از نمایش نموداری داده‌ها صورت می‌-

گیرد، داده‌ها غربال می‌شود. در ضمن در این مرحله آماره‌های توصیفی (مانند میانگین، انحراف استاندارد، کجی و

---

1 . data mining  
2 . confirmatory analysis  
3 . data monitoring  
4 . recode  
5 . syntax file  
6 . data explanatory analysis

کشیدگی) بررسی و مفروضه‌های لازم هر تحلیل در مرحله بعدی کنترل می‌شود. مجموع اقدامات انجام‌گرفته در پژوهش حاضر به ترتیب زیر بوده است:

۱-۲. تحلیل گمشده‌ها<sup>۱</sup>: این تحلیل برای بررسی میزان داده‌های گمشده و بررسی وجود رابطه نظام‌مند بین داده‌های گمشده با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی اعضای گروه نمونه و مشخصات سؤال‌ها انجام گرفت. از آنجا که نسبت داده‌های گمشده‌ها به‌طور متوسط زیر یک درصد در هریک از سؤال‌ها بود و رابطه منظمی هم مشاهده نشد، این داده‌ها با استفاده از شیوه درون‌یابی<sup>۲</sup> جایگزین شد.

۲-۲. بررسی صحت و دقت پاسخ‌های ارائه‌شده از سوی افراد: به‌منظور بررسی اینکه آیا مقیاس توانسته است انگیزه پاسخدهی لازم را در اعضای گروه نمونه ایجاد کند؟ و آیا افراد برای پاسخدهی به آیت‌ها، به کلیه نقاط پاسخدهی توجه داشته‌اند یا نه؟ یا از الگوهای پاسخدهی تصادفی استفاده کرده‌اند، از روش ترنسپوز<sup>۳</sup> استفاده شد. در این مرحله نمودار ستونی درصدی تمامی ۶۰۸ نفر تک‌به‌تک مشاهده و موارد مشکوک حذف شد.

برای حذف افراد از دو قاعده اصلی استفاده شد: (۱) گرایش شدید ارائه پاسخ در کرانه‌ها و درصد پاسخ کم در حد فاصل کرانه‌ها (برای مثال افرادی که دو گزینه اول و آخر آنها ۸۰ درصد موارد را شامل می‌شد)؛ (۲) کجی شدید در پاسخ‌ها: بر این اساس ۷۸ نفر از داده‌های مربوط به گروه نمونه حذف شدند.

۳-۲. تحلیل فراوانی‌ها پاسخ‌های ارائه‌شده به سؤال‌ها: این تحلیل برای بررسی این امر صورت گرفت که آیا کلیه نقاط طیف پاسخدهی سؤال‌ها فراوانی مناسبی را به خود اختصاص داده است که منجر به چولگی شدید یا اختصاص یافتن بخش اعظمی از پاسخ‌ها بر روی تعداد محدودی از گزینه‌ها شده باشد. بررسی نمودار ۱۶ سؤال مقیاس خودگویی نشان داد هیچ‌یک از سؤال‌ها چنین الگویی را نشان نمی‌دهند.

**ب) تحلیل تأییدی داده‌ها<sup>۴</sup>:** پس از کسب اطمینان از دقت و صحت داده‌های جمع‌آوری‌شده برای پژوهش و انجام بررسی‌ها و اقدامات لازم در این زمینه، در این مرحله بررسی‌های لازم درباره ویژگی‌های روانسنجی داده‌ها انجام گرفت. اقدامات انجام‌گرفته در این مرحله به شرح زیر است:

۱. **تشکیل گروه مدرج‌سازی<sup>۵</sup> و روایی‌یابی<sup>۶</sup>:** در این مرحله گروه نمونه به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم و یکی از این دو به تصادف، گروه مدرج‌سازی و دیگر گروه روایی‌یابی نامیده شد. هدف از این اقدام، تشکیل دو گروه معادل برای بررسی نامتغیر بودن اندازه‌گیری<sup>۷</sup> و واریانس روایی<sup>۸</sup> بود.

۲. **تحلیل عاملی اکتشافی داده‌های مربوط به نمونه مدرج‌سازی:** انجام تحلیل عاملی اکتشافی<sup>۹</sup> بر روی ماتریس همبستگی پلی‌کوریک<sup>۱</sup> حاصل از داده‌های گروه نمونه و با استفاده از روش عامل‌یابی ممکن،

1 . missing analysis  
2 . interpolation  
3 . transpose  
4 . data confirmatory  
5 . calibration sample  
6 . validation sample  
7 . measurement invariance  
8 . cross- validation  
9 . explanatory factor analysis

چرخش‌های گوناگون و محدودیت‌های مختلف تعداد عوامل نشان داد که عوامل استخراجی از روش محورهای اصلی<sup>۲</sup> و چرخش ابلیمین مستقیم<sup>۳</sup> بیشترین همخوانی را با ساختار نظری سیاهه خودگویی دارد. شایان ذکر است نتایج حاصل از این تحلیل با محدود کردن تعداد عوامل به دست آمده بر روی ۴ و حداقل مقدار بارگذاری هر آئیم بر روی عوامل ۰/۳۵ به دست آمد.

**۳. تحلیل سؤال:** هدف از این زیرمرحله، بررسی ویژگی‌های روانسنجی مثل روایی و اعتبار آئیم بود. اقدامات انجام گرفته در این بخش به شرح زیر است:

۳-۱. اعتبار آئیم‌ها و مقیاس: برای بررسی اعتبار هر یک از خرده‌مقیاس‌ها، از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. در ضمن شاخص‌های توصیفی مرکزی و پراکندگی هر آئیم و خرده‌مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس (بدون حذف و با حذف هر یک از آئیم‌ها) و ضریب بازآزمایی، ضرایب همبستگی و همپوشانی بین آئیم‌ها و ضرایب همبستگی هر آئیم با نمره کل مقیاس محاسبه شد. در این مورد نیز برای تسریع فرایند اجرای تحلیل اقدام به نگارش فایل نحوی<sup>۴</sup> شد.

۳-۲. روایی آئیم‌ها: از آنجا که تدوین این ابزار از ابتدا دارای بنیان نظری لازم بوده و مراحل ترجمه آن زیر نظر متخصصان روانشناسی و روانسنجی انجام گرفت، از این رو می‌توان بر وجود روایی محتوایی آئیم‌ها و خرده‌مقیاس‌های آن صحنه گذاشت، ولی برای بررسی میزان تفاهم بین نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و روایی محتوایی، آئیم‌های بارگذاری شده در هر یک از عامل‌ها (خرده‌مقیاس‌ها) بار دیگر بررسی شد. نتایج نشان داد آئیم‌های اختصاص یافته به هر یک از خرده‌مقیاس‌ها از طریق این دو ۹۵ درصد همپوشی دارد. در موارد اختلاف نیز پس از بررسی محتوای آئیم در مورد اینکه این آئیم می‌تواند یکی از شاخص‌های سازه ارزیابی شده توسط عامل اختصاص یافته باشد یا نه؟ تصمیم گرفته شد.

**۴. تحلیل عاملی تاییدی بر روی داده‌های گروه نمونه رواسازی:** هدف از این زیرمرحله، بررسی تناسب و تایید یا عدم تایید ساختار عاملی به دست آمده در زیرمرحله تحلیل اکتشافی با داده‌های گروه رواسازی بود. به عبارت دیگر، در این زیرمرحله ساختار عاملی به دست آمده از گروه مدرج‌سازی در گروه رواسازی به آزمون گذاشته شده و کم و کیف و تناسب آن بررسی شد.

**۵. روایی همگرا و تشخیصی<sup>۵</sup>:** علاوه بر بررسی‌های انجام یافته در زمینه میزان شاخص‌های برازش کلی الگوی عاملی نظری با داده‌ها، کیفیت برازش تک تک شاخص‌های انفرادی برآورد شده برای آئیم‌ها و خرده‌مقیاس‌ها نیز بررسی شد تا مشخص شود که آیا روابط نظری بین آئیم‌ها با خرده‌مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌ها با همدیگر نیز در داده‌های تجربی مستتر است یا نه؟

---

1 . polychoric  
2 . Principal Axial Factoring (PAF)  
3 . direct oblimin  
4 . syntax  
5 . convergent and discriminant validity



۶) **روایی ملاکی**<sup>۱</sup>: پس از کسب اطمینان از اینکه ساختارهای نظری درون ابزار با داده‌های تجربی تناسب مناسبی دارد، رابطه‌ی سازه‌ی خودگویی به‌طور کل و خرده‌مقیاس‌های آن با ملاک‌ها و ابزارهای دیگر بررسی شد.

### نتایج پژوهش

برای تشکیل گروه‌های مدرج‌سازی و روایی‌یابی نیز گروه ۴۷۰ نفری با استفاده از دستور انتخاب گروه‌های تصادفی در برنامه SPSS به دو گروه تصادفی تقسیم شد. در مرحله بعد به‌طور تصادفی یکی از این گروه‌ها به‌عنوان گروه مدرج‌سازی و دیگری گروه روایی‌یابی نامیده شد. در ادامه نیز تحلیل‌های مربوط به هریک از مراحل بر روی گروه نمونه مورد نظر انجام گرفت. بنابراین منطقی است که ابتدا نتایج گروه مدرج‌سازی و سپس گروه روایی‌یابی و در پایان هم پس از اطمینان از دقت و صحت داده‌ها و ساختار نظری، هنجارهای مربوطه ارائه شود.

### تحلیل عاملی اکتشافی بر روی داده‌های گروه مدرج‌سازی

انجام تحلیل عاملی اکتشافی<sup>۲</sup> بر روی ماتریس همبستگی پلی‌کوریک حاصل از داده‌های گروه نمونه مدرج‌سازی با استفاده از روش عامل‌یابی ممکن، چرخش‌های گوناگون و محدودیت‌های متنوع بر روی تعدا عوامل و میزان بازگذاری متغیرها بر روی عوامل نشان داد روش عامل‌یابی محوره‌های اصلی و چرخش ایلیمین مستقیم و محدود نمودن تعداد عوامل به تعداد ۴ و حداقل مقدار بازگذاری هر آیتیم بر روی عوامل ۰/۳۵، منجر به استخراج عواملی می‌گردد که دارای بیشترین همخوانی با ساختار نظری سیاهه خودگویی است. نتایج حاصل از این تحلیل به شرح زیر است.

مقدار شاخص کفایت نمونه‌برداری کیسر-مایر-الکین<sup>۳</sup> برابر با ۰/۸۴ و شاخص آزمون کرویت بارتلت<sup>۴</sup> برابر ۱۳۱۸/۸۱ بود، که با درجات آزادی ۱۲۰ در سطح ۰/۰۰۵ معنادار است. این یافته بدین معنا است که مفروضه انجام تحلیل عاملی بر روی این داده‌ها برقرار است. نتایج تحلیل عاملی نشان از وجود چهار عامل با ارزش ویژه بالا ۱ بود که در مجموع ۵۸/۵۶ درصد از واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کنند.

جدول ۳. عامل‌ها و مقادیر ارزش ویژه حاصل از تحلیل عوامل سیاهه خودگویی

عامل	ارزش ویژه	درصد تبیین واریانس	درصد تبیین واریانس تراکمی
یکم	۵/۶۹	۳۵/۵۴	۳۵/۵۴
دوم	۱/۵۲	۹/۵۰	۴۵/۰۴
سوم	۱/۱۵	۷/۱۹	۵۲/۲۳
چهارم	۱/۰۱	۶/۳۳	۵۸/۵۶

اسکری پلات<sup>۵</sup> حاصل از تحلیل عوامل در شکل ۱ نشان داده شده است.

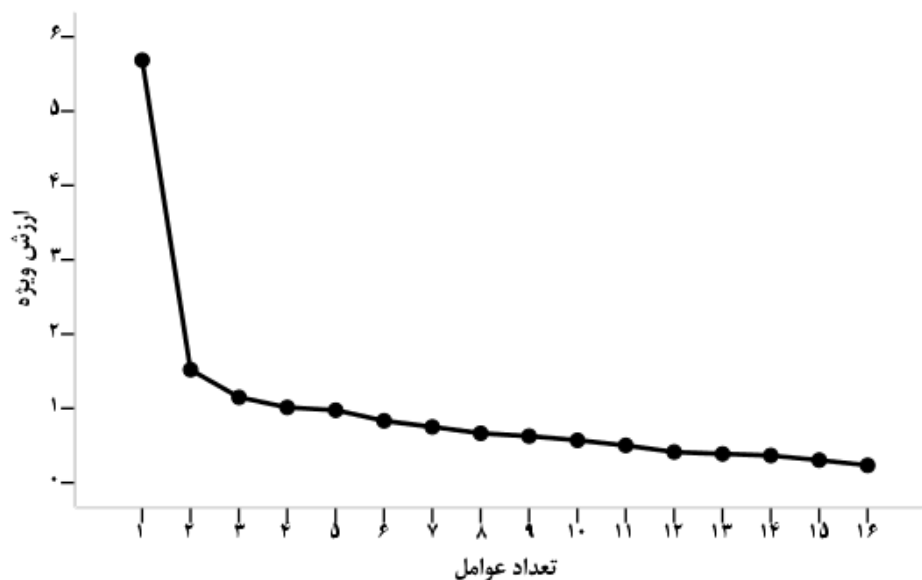
1 . criterion

2 . explanatory factor analysis

3 . Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO)

4 . Bartlett's Test of Sphericity

5 . scree plat



شکل ۱. نمودار اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل سیاهه خودگوئی

از ۱۶ آیتم وارد شده برای تحلیل عاملی، ۴ ماده در عامل‌های یکم، ۵ ماده بر روی عامل دوم، و ۳ آیتم بر عامل-های ۳ و ۴ بارگذاری بیشتری داشتند. آیتم ۱ هم در این شرایط بر روی هیچ‌یک از عامل‌ها بارگذاری نداشت. جدول ۴، ماده‌های بارگذاری شده در هر یک از مؤلفه‌ها را به ترتیب اهمیت نشان می‌دهد.

جدول ۴. شماره آیتم‌های بارگذاری شده در هر یک از عامل‌ها به ترتیب اندازه بار

عامل یکم خود تقویتی	عامل دوم خود مدیریتی	عامل سوم خودانتقادی	عامل چهارم ارزیابی اجتماعی
۵	۱۵	۷	۱۱
۸	۳	۱۰	۱۶
۱۳	۹	۱۴	۴
۲	۱۲	-	-
-	۶	-	-

یافته نشان می‌دهد که از ۱۶ آیتم موجود در سیاهه خودگوئی، ۱۴ آیتم بارگذاری مناسب بر روی عامل‌های مورد داشته و تنها ۲ آیتم در محل مناسب بارگذاری حداکثر را نداشته است. یکی از این دو (آیتم ۱) در هیچ‌یک از عامل‌ها بارگذاری نداشته و آیتم ۶ که به جای عامل چهارم در عامل دوم بارگذاری حداکثر را داشته است. بررسی اعتبار آیتم‌ها، زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس در گروه مدرج‌سازی نشان داد که کلیه زیرمقیاس از ضرایب مناسب همگونی درونی<sup>۱</sup> برخوردار بوده و دامنه آنها بین ۰/۶۷ (ارزیابی اجتماعی) و ۰/۷۵ (خودتقویتی) است. در ضمن ضرایب بازآزمایی زیرمقیاس‌ها بین ۰/۶۹ (ارزیابی اجتماعی) و ۰/۸۹ (خودتقویتی) بدست آمده است.

<sup>۱</sup> . internal consistency

جدول ۵. یافته‌های توصیفی آیت‌ها و ضرایب همبستگی آیت‌ها با نمره کل زیرمقیاس‌ها و ضرایب همگونی درونی زیرمقیاس‌های سیاهه خودگویی در گروه نمونه مدرج‌سازی

عامل	آیتم	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب آلفا با حذف	ضریب آلفا	ضریب بازآزمایی	همبستگی آیتم با نمره زیرمقیاس
خود تقویتی	۵	۳/۶۷	۱/۳۸	۰/۶۵			۰/۶۲
	۸	۳/۷۸	۱/۳۸	۰/۶۶			۰/۶۰
	۱۳	۳/۷۳	۱/۴۲	۰/۷۱	۰/۷۵	۰/۸۹	۰/۵۱
	۲	۴/۰۸	۱/۳۶	۰/۷۴			۰/۴۵
خود مدیریتی	۱۵	۴/۱۰	۱/۳۶	۰/۶۴			۰/۵۸
	۳	۴/۴۵	۱/۳۷	۰/۶۹			۰/۴۵
	۹	۴/۴۶	۱/۳۵	۰/۶۹	۰/۷۳	۰/۷۹	۰/۴۴
	۱۲	۴/۱۸	۱/۳۱	۰/۶۸			۰/۴۹
خودانتقادی	۶	۳/۹۷	۱/۴۹	۰/۶۹			۰/۲۳
	۷	۴/۰۲	۱/۴۲	۰/۶۲			۰/۵۶
	۱۰	۴/۲۵	۱/۴۲	۰/۶۴	۰/۷۲	۰/۸۳	۰/۵۴
ارزیابی اجتماعی	۱۴	۳/۹۲	۱/۵۰	۰/۶۵			۰/۵۶
	۱۱	۴/۲۳	۱/۳۶	۰/۵۴			۰/۵۱
	۱۶	۴/۱۱	۱/۴۸	۰/۶۵	۰/۶۷	۰/۶۹	۰/۴۳
۴	۳/۸۴	۱/۴۴	۰/۵۴			۰/۵۰	

بررسی ضرایب همبستگی بین آیت‌ها و زیرمقیاس‌ها نشان می‌دهد که این ضرایب بین ۰/۲۳ (آیتم ۶) و ۰/۶۲ (آیتم ۵) است. لذا می‌توان گفت مناسب‌ترین و نامناسب‌ترین آیت‌ها در بین کلیه آیت‌های مربوط به زیرمقیاس‌ها به ترتیب آیت‌های ۶ و ۵ است.

در ادامه با بررسی روائی آیت‌ها و پاسخ با پرسش که آیا می‌توان آیت‌های بارگذاری شده بر روی عامل‌های چهار گانه را به عنوان شاخص‌های مناسب از سازه‌های مورد نظر در هر یک از زیرمقیاس‌ها در نظر گرفت یا نه؟ اقدام به بررسی محتوایی آیت‌ها گردید. شواهد موجود نشانگر آن بود که می‌توان هر یک از آیت‌ها را نشانه‌ای بر روائی زیرمقیاس‌ها و در کل سیاهه خودگویی تلقی نمود. در مورد آیت‌های ۱ و ۶ نیز بررسی دقیق‌تر نشان از عدم ترجمه دقیق آنها و در نتیجه جایجایی در مکان بارگذاری مناسب آنها شده است.

### تحلیل عاملی تأییدی بر روی داده‌های گروه روایی‌یابی

پس از انجام تحلیل عاملی اکتشافی در گروه نمونه مدرج‌سازی، برای واریانس روائی ساختار عاملی به‌دست آمده نیاز به انجام تحلیل عاملی تأییدی بر روی داده‌های گروه روایی‌یابی است. البته لازم به ذکر است که در این فرایند سه ساختار عاملی به عنوان الگوهای رقیب مورد ارزیابی قرار گرفت. این سه ساختار عاملی عبارت بودند از (۱) مدل یکم: ساختار عاملی اصلی سیاهه (که در آن هر یک از عوامل به‌طور یکسان از چهار آیت تشکیل شده است)، (۲) مدل دوم: ساختار عاملی حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی و (۳) مدل سوم: ساختار عاملی اصلی سیاهه منهای آیت شماره ۱. انجام تحلیل‌های مربوط با این سه الگو نتایج زیر را در پی داشت.

جدول ۶. آماره‌های نیکوئی برازش مدل‌های سه‌گانه سیاهه خودگویی براساس داده‌های گروه نمونه روائی‌یابی  
(N= ۲۴۰)

مدل	$\chi^2$	Df	$\chi^2/NC$	$\Delta CFI$	$\Delta NNFI$	$\Delta RMSEA$	RMSEA (90% CI)	SRMR
یکم	۳۱۸/۵۹	۹۸	۲۹۲/۳۷	۰/۹۱	۰/۹۰	۰/۰۹۳	(۰/۰۸ و ۰/۱۰)	۰/۰۷
دوم	۲۳۴/۴۳	۸۴	۲۲۰/۷۲	۰/۹۳	۰/۹۲	۰/۰۸۳	(۰/۰۷ و ۰/۱۰)	۰/۰۶
سوم	۲۳۳/۰۴	۸۴	۲۱۶/۷۸	۰/۹۴	۰/۹۳	۰/۰۸	(۰/۰۷ و ۰/۱۰)	۰/۰۴

آن‌چنان که از جدول ۶ پیداست مدل سوم در مقایسه با دو مدل دیگر از ویژگی‌های مناسب‌تر برازش برخوردار است. لذا می‌توان نتیجه گرفت ساختار عاملی اصلی سیاهه منهای آیت‌شماره ۱ بهترین الگوی مطابق با داده‌های حاصل از گروه نمونه روائی‌یابی است.

بررسی اعتبار آیت‌ها، زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس در گروه روائی‌یابی نشان داد که کلیه زیرمقیاس از ضرایب مناسب همگونی برقرار بوده و دامنه آنها بین ۰/۵۸ (ارزیابی اجتماعی) و ۰/۷۷ (خودتقویتی) است. بررسی ضرایب همبستگی نمره آیت‌ها با نمره کل زیرمقیاس مربوطه نشان می‌دهد این ضرایب بین ۰/۲۸ (آیت‌شماره ۱۱) و ۰/۶۸ (آیت‌شماره ۸) متغیر است (جدول ۷). لذا در مجموع می‌توان گفت که آیت‌ها و زیرمقیاس‌ها و در نتیجه کل سیاهه از ضرایب همگونی درونی مناسبی برخوردار است.

1 . chi- square  
2 . Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square  
3 . comparative fit index  
4 . non-normed fit index  
5 . root-mean square error of approximation  
6 . confidence interval  
7 . standard root-mean square residual

## جدول ۷. یافته‌های توصیفی آیت‌ها و ضرایب همبستگی آیت‌ها با نمره کل زیرمقیاس‌ها و ضرایب همگونی

### درونی زیرمقیاس‌های سیاهه خودگویی در گروه نمونه روانی‌یابی

عامل	آیتم	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب آلفا با حذف	ضریب آلفا	همبستگی آیتم با نمره زیرمقیاس
خود تقویتی	۲	۳/۹۶	۱/۴۲	۰/۷۶		۰/۵۰
	۵	۳/۷۵	۱/۴۱	۰/۷۲		۰/۵۷
	۸	۳/۷۱	۱/۴۶	۰/۶۹	۰/۷۷	۰/۶۲
	۱۳	۳/۶۳	۱/۴۶	۰/۷۰		۰/۶۱
خود مدیریتی	۳	۴/۲۶	۱/۳۶	۰/۶۰		۰/۴۱
	۹	۴/۴۰	۱/۳۴	۰/۶۷	۰/۶۵	۰/۳۰
	۱۲	۴/۱۷	۱/۴۰	۰/۵۲		۰/۵۲
	۱۵	۴/۱۵	۱/۲۹	۰/۵۴		۰/۵۰
خودانتقادی	۷	۳/۹۹	۱/۴۱	۰/۶۵		۰/۴۵
	۱۰	۴/۱۸	۱/۵۱	۰/۵۲	۰/۶۹	۰/۵۶
	۱۴	۳/۸۲	۱/۵۱	۰/۵۹		۰/۵۰
	۴	۳/۸۴	۱/۵۲	۰/۳۸		۰/۳۸
ارزیابی اجتماعی	۶	۴/۰۲	۱/۳۷	۰/۳۹	۰/۵۸	۰/۳۹
	۱۱	۴/۳۲	۲/۹۹	۰/۵۷		۰/۲۸
	۱۶	۴/۱۷	۱/۵۰	۰/۴۴		۰/۳۰

### روایی همگرایی آیت‌ها

از آنجا که یکی از شیوه‌های بررسی روایی همگرایی آیت‌ها، بررسی میزان ضرایب استاندارد شده مسیر<sup>۸</sup> (لانداي استاندارد) به‌عنوان ضرایب روایی هریک از آیت‌هاست (راینس- یودی<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰)، معنادار بودن این ضریب نشان می‌دهد که آیتم مورد نظر از روایی لازم برای قرارگرفتن در زمره شاخص‌های خرده‌مقیاس (عامل) مربوط برخوردار است. به‌عبارت دیگر، این آیتم در بین عوامل موجود در ابزار به‌عنوان شاخص مناسب برای عاملی که دارای بالاترین ضریب مسیر با متغیر مکنون عامل مذکور است. برای بررسی معناداری این ضریب از آزمون t استفاده می‌شود. بررسی ضرایب نشان می‌دهد که دامنه تغییرات آن بین ۰/۶۱ تا ۱/۰۲ است که نشان‌دهنده رابطه زیاد آیت‌ها با متغیر مکنون (عامل) است. در ضمن بررسی آماره t مربوط به این ضرایب نیز نشان می‌دهد که ارزش کلیه آنها بیشتر از ۱/۹۶ است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت تمامی این ضرایب معنادارند و تفاوت معناداری از صفر دارند.

<sup>۸</sup> . standard path coefficient

<sup>۹</sup> . Raines- Eudy

جدول ۸. ضرایب استاندارد مسیر، خطای معیار برآورد ضرایب و آماره t مربوط به آیتم‌ها

عامل	آیتم	ضریب استاندارد مسیر	خطای معیار اندازه‌گیری	آماره t
خودتقویتی	۲	۰/۷۷	۰/۰۹	۸/۳۵
	۵	۰/۸۶	۰/۰۹	۹/۱۵
	۸	۱	-	-
	۱۳	۰/۹۷	۰/۰۹	۱۰/۳۲
خودمدیریتی	۳	۰/۷۹	۰/۱۱	۷/۴۲
	۹	۰/۶۳	۰/۱۱	۵/۹۵
	۱۲	۱	-	-
	۱۵	۰/۹۶	۰/۱۱	۸/۹۵
خودانتقادی	۷	۰/۸۳	۰/۱۱	۷/۵۳
	۱۰	۱	-	-
	۱۴	۱/۰۲	۰/۱۲	۸/۶۳
ارزیابی اجتماعی	۴	۰/۹۲	۰/۱۰	۹/۱۵
	۶	۰/۶۱	۰/۱۰	۷/۱۸
	۱۱	۱	-	-
	۱۶	۰/۷۴	۰/۱۰	۴/۴۸

### روایی تشخیصی عامل‌ها

برای بررسی روایی تشخیصی از روش بررسی اختلاف برازش در راه‌حل‌های ثابت‌شده<sup>۱۰</sup> و آزاد<sup>۱۱</sup> استفاده شد (بگازی و یی<sup>۱۲</sup>، ۱۹۸۸). هدف از این روش، پی بردن به این امر است که آیا از مدل تک‌وجهی می‌توان برای تبیین همبستگی‌های درونی متغیرهای مشاهده‌شده در هر زوج از عامل‌ها استفاده کرد یا این عامل‌ها هر یک بعد جداگانه‌ای را می‌سازند (ترکزاده، کوفتروس و فلیهافت<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۳). در صورت عدم برازش مدل یک‌بعدی می‌توان نتیجه گرفت که لازم است مدل‌های چندعاملی (متغیر مکنون) دیگری مورد توافق قرار گیرد، همچنین بین متغیرهای مکنون در نظر گرفته‌شده همپوشی وجود ندارد و این متغیرها از هم جدا بوده و در کل ابزار دارای روایی تشخیصی است.

جدول ۹ آماره‌های نیکویی برازش مدل‌های برآورد آزاد و ثابت‌شده شاخص خرده‌مقیاس‌های سیاهه خودگویی براساس

### داده‌های گروه نمونه روایی‌یابی

مدل	X <sup>2</sup>	Df	NC	CFI	NNFI	RMSEA	RMSEA (90% CI)	SRMR
مدل آزاد	۲۳۳/۰۴	۸۴	۲۱۶/۷۸	۰/۹۴	۰/۹۳	۰/۰۸	(۰/۰۷ و ۰/۱۰)	۰/۰۴
مدل ثابت‌شده	۴۴۴/۳۴	۹۵	۳۵۹/۵۹	۰/۸۵	۰/۸۲	۰/۱۱	(۰/۱۰ و ۰/۱۲)	۰/۱۶

برای بررسی روایی تشخیصی، میزان برازش دو مدل مدنظر قرار گرفت؛ یکی مدل پذیرفته‌شده نهایی از تحلیل تاییدی با مدلی بود که در آن همبستگی دوه‌دو سازه‌های دارای ضریب همبستگی بالا بر روی مقدار ۱ تثبیت شده بود. نتایج حاصل از اجرای این دو مدل در جدول ۹ ارائه شده است. این جدول نشان می‌دهد که مدل آزاد آماره‌های برازش

<sup>10</sup> . fixed

<sup>11</sup> . free

<sup>12</sup> . Bagazzi & Yi

<sup>13</sup> . Torkzade, Koufteros, & Pflughoeft

بسیار مناسب‌تری با داده‌های تجربی دارد. از این رو مشاهده می‌شود این سیاهه دارای ساختار چندبعدی است که می‌توان آن را دلیلی بر وجود روایی تشخیصی دانست.

### روابط میان عامل‌های سیاهه خودگویی

ماتریس وارینانس- کوواریانس عوامل موجود در سیاهه خودگویی به شرح جدول ۱۰ است.

جدول ۱۰ ماتریس ضرایب همبستگی عامل‌های سیاهه خودگویی

عامل	خودتقویتی	خودمدیریتی	خودانتقادی	ارزیابی اجتماعی
خودتقویتی	۱			
خودمدیریتی	۰/۴۷	۱		
خودانتقادی	۰/۵۶	۰/۷۰	۱	
ارزیابی اجتماعی	۰/۵۸	۰/۸۵	۰/۵۸	۱

جدول ۱۰ نشان می‌دهد میزان ضریب همبستگی بین عوامل بین ۰/۴۷ تا ۰/۸۵ است که بالاترین آن به رابطه خودمدیریتی و ارزیابی اجتماعی و پایین‌ترین آن به رابطه خودتقویتی و خودمدیریتی تعلق دارد.

### روابط بین عوامل سیاهه خودگویی با سازه‌های مرتبط با خود

از سه مقیاس خودشناسی انسجامی، عزت نفس و خودتنظیمی، به‌عنوان مقیاس‌های مرتبط با خود برای بررسی روایی ملاکی استفاده شد. ضرایب همبستگی حاصل بین سیاهه خودگویی و هریک از این مقیاس‌ها، در جدول ۱۱ ارائه شده است. براساس این جدول زیرمقیاس‌های خودانتقادی، خودمدیریتی، ارزیابی اجتماعی و نمره کل خودگویی با خودشناسی انسجامی رابطه مستقیم و معناداری دارند. همچنین بین زیرمقیاس‌های خودتقویتی و خودمدیریتی، رابطه مستقیم، ولی خودانتقادی رابطه معکوس و معنادار با عزت نفس دارند. این در حالی است که خودتنظیمی با زیرمقیاس خودتقویتی و نمره کل خودگویی رابطه مستقیم و معناداری دارد.

جدول ۱۱ ماتریس ضرایب همبستگی عوامل سیاهه خودگویی با خودشناسی انسجامی، عزت نفس و خودتنظیمی

مقیاس	حجم نمونه	خودانتقادی	خودتقویتی	خودمدیریتی	ارزیابی اجتماعی	خودگویی کل
خودشناسی انسجامی	۸۵	۰/۳۲*	۰/۱۲	۰/۲۱*	۰/۴۴**	۰/۵۱**
عزت نفس	۷۸	-۰/۲۰*	۰/۲۰*	۰/۲۳*	۰/۰۹	-۰/۰۹
خودتنظیمی	۸۳	-۰/۱۷	۰/۳۳*	۰/۱۴	۰/۰۹	۰/۷۹**

\*\* p کوچک‌تر از ۰/۰۱, \* p کوچک‌تر از ۰/۰۵

### روابط بین عوامل سیاهه خودگویی با سازه‌های شناختی

برای بررسی رابطه خودگویی با سازه‌های شناختی، از سه ابزار وسواس، تفکرات غیرمنطقی و مقیاس DASS استفاده شد. نتایج حاصل از محاسبه ضرایب همبستگی این متغیرها در جدول ۱۲ ارائه شده است.

جدول ۱۲ ماتریس ضرایب همبستگی عوامل سیاهه خودگویی با وسواس، تفکرات غیرمنطقی، و افسردگی - اضطراب -

**استرس**

مقیاس	حجم نمونه	خودانتقادی	خودتقویتی	خودمدیریتی	ارزیابی اجتماعی	خودگویی کل
وسواس	۸۸	۰/۳۴*	۰/۳۲*	۰/۰۳	۰/۳۳*	۰/۳۳*
تفکرات غیرمنطقی	۸۲	-۰/۱۷	۰/۳۶*	۰/۱۰	۰/۱۷	۰/۲۴*
افسردگی	۹۰	-۰/۰۹	-۰/۲۲*	۰/۱۴	۰/۲۴*	۰/۰۱
اضطراب DASS	۹۰	۰/۳۱*	۰/۳۱*	-۰/۱۴	۰/۲۳*	۰/۲۴*
استرس	۹۰	-۰/۱۴	-۰/۱۷	-۰/۲۴*	-۰/۱۳	-۰/۱۹

\* p کوچکتر از ۰/۰۵

براساس جدول ۱۲، به جز زیرمقیاس خودمدیریتی، دیگر زیرمقیاس‌ها و نمره کل سیاهه خودگویی، رابطه مستقیم معناداری با وسواس دارد. درضمن، زیرمقیاس خودتقویتی این مقیاس و نمره کل آن با تفکرات غیرمنطقی رابطه مستقیم معناداری نشان داد. این در حالی است که خودانتقادی با اضطراب رابطه مستقیم، خودتقویتی با افسردگی رابطه معکوس و با اضطراب رابطه مستقیم معنادار نشان داد. خودمدیریتی فقط با استرس رابطه معکوس معنادار، و ارزیابی اجتماعی با اضطراب و افسردگی رابطه مستقیم معنادار دارد. نمره کلی مقیاس نیز با اضطراب رابطه مستقیم معناداری نشان داد. قابل ذکر است که برخی از ضرایب نیز در منطقه گرایش به معناداری قرار داشتند.

### تفاوت‌های جنسیتی در زیرمقیاس‌های سیاهه خودگویی

نتایج مقایسه میانگین خرده‌مقیاس‌های چهارگانه گروه‌های دختر و پسر در جدول ۱۳ ارائه شده است.

جدول ۱۳ شاخص‌های آماری و آزمون‌های t مستقل در میانگین زیرمقیاس‌های سیاهه خودگویی در بین دانشجویان

دختر و پسر گروه نمونه (N=۴۷۰)

متغیر	جنسیت	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار	آمار t	درجات آزادی	سطح معناداری
خودانتقادی	دختر	۱۵/۷۴	۴/۲۵	۰/۲۸	-۰/۵۶	۴۶۸	۰/۵۷
	پسر	۱۵/۹۶	۴/۲۳	۰/۲۷			
خودتقویتی	دختر	۱۵/۵۲	۴/۳۷	۰/۲۹	۱/۸۰	۴۶۸	۰/۰۷
	پسر	۱۴/۸۰	۴/۳۰	۰/۲۸			
خودمدیریتی	دختر	۱۷/۱۵	۳/۹۲	۰/۲۶	-۰/۳۴	۴۶۸	۰/۷۳
	پسر	۱۷/۰۴	۳/۷۵	۰/۲۴			
ارزیابی اجتماعی	دختر	۱۶/۴۰	۴/۲۶	۰/۲۸	-۰/۸۷	۴۶۸	۰/۳۹
	پسر	۱۶/۰۲	۴/۹۱	۰/۳۲			

جدول ۱۳ نشان می‌دهد که در بین گروه‌های دانشجویان دختر و پسر، در بیشتر شاخص‌های آماری زیرمقیاس سیاهه، تفاوت چندانی به چشم نمی‌خورد. انجام آزمون t مستقل بین این گروه نیز نشان داد که در کلیه این زیرمقیاس‌ها تفاوت آماری معناداری وجود ندارد و می‌توان این دو گروه را در میانگین تمامی زیرمقیاس‌ها معادل دانست.

پس از بیان چگونگی انجام فرایند تحلیل اکتشافی داده‌ها، ابتدا تحلیل عاملی اکتشافی داده‌ها برای دستیابی به ساختار عاملی مقیاس صورت پذیرفت. در مرحله بعد، تحلیل تأییدی داده‌ها برای بررسی میزان انطباق داده‌های تجربی



با ساختار اصلی ابزار انجام گرفت. نتایج نشان داد که داده‌ها با این ساختار انطباق خوبی دارند و تنها یکی از آیتم‌ها این انطباق را دچار مشکل می‌سازد. بنابراین با حذف این آیتم، تعداد آیتم‌های مقیاس به ۱۵ آیتم کاهش یافت. در مرحله‌ی روایی‌یابی هم رابطه‌ی نمره‌های حاصل از مقیاس با نمره‌های حاصل از مقیاس‌های خودشناسی بررسی شد. در فصل پنجم نتایج حاصل مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

## منابع

- بشارت، م. ع.؛ بزازیان، س. و پوربهلول، س. (۱۳۸۹). بررسی ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه مقیاس خودتنظیم‌گری در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. *مجله علوم روانشناختی*، زیر چاپ.
- بشارت، م. ع.؛ بزازیان، س.؛ عزیزی، ل.؛ عبدالمنافی، ع. و لاریجانی، ر. (۱۳۸۹). بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس خودتنظیم‌گری. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، زیر چاپ.
- پاشا شریفی، حسن؛ شریفی، نسترن (۱۳۸۳). *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*. تهران: سخن.
- دوناپوش، ع. (۱۳۷۷). *هنجاریابی مقدماتی آزمون باورهای غیر منطقی جونز برای دانش آموزان پسر و دختر ۱۵-۱۸ ساله دبیرستانهای دولتی شهرستان یاسوج در سال تحصیلی ۷۵-۷۶*. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران.
- سرمد، ز.؛ بازگان، ع.؛ حجازی، ا. (۱۳۷۶). *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*. تهران: آگاه.
- شفیع‌آبادی، ع.؛ ناصری، ح. (۱۳۷۷). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*، مرکز نشر دانشگاهی تهران.
- شیرزادی، ص. (۱۳۸۴). *بررسی نقش خودکارآمدنداری در رابطه بین افسردگی و تفکر غیر منطقی در گروهی از دانش آموزان دوره متوسطه*. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی
- صاحبی، ع.؛ اصغری، م. ج.؛ سالاری، ر. س. (۱۳۸۴). *اعتباریابی مقیاس افسردگی اضطراب تنیدگی برای جمعیت ایرانی*. *روانشناسان ایرانی*، سال یکم، شماره ۴.
- صادقی، ن. (۱۳۸۰). *بررسی و مقایسه تحریفات شناختی و تفکرات ناکارآمد در مردان معتاد به مواد مخدر و افراد عادی*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- علیزاده، ت. (۱۳۸۲). *بررسی رابطه بین عزت نفس و منبع کنترل (درونی - بیرونی) با استرس نابرابری زنان و مردان در شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- قربانی، ن. (۱۳۸۵). *ساخت و بررسی مقدماتی مقیاس خودشناسی انسجامی، طرح پژوهشی معاونت پژوهشی دانشگاه تهران*.
- گال، م.؛ بورگ، و.؛ گال، ج. (۱۹۹۶). *روش تحقیق در علوم رفتاری*، ترجمه نصر اصفهانی و همکاران (۱۳۸۳)، تهران، انتشارات سمت.
- مایکنیام، د. (۱۹۸۶). *آموزش ایمن سازی در برابر استرس*، ترجمه سیروس مبینی (۱۳۷۴)، تهران: انتشارات رشد.
- محمدی، ا.؛ زمانی، ر.؛ فتی، ل. (۱۳۸۶). *اعتباریابی نسخه‌ی فارسی پرسشنامه‌ی وسواسی اجباری - بازنگری شده در جمعیت دانشجویی*. *پژوهش‌های روانشناختی*. دوره ۱۰. شماره ۳، ۴.
- وحدت نیا، ف. (۱۳۸۴). *بررسی مقایسه‌ی رابطه عزت نفس - خودپنداره و رضایت زناشویی در زنان آزار دیده توسط همسر و زنان غیر آزار دیده شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی.
- Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: Self-talk, imagery, and goal-setting. *Journal of Physical Education Recreation & Dance*, 68, 30-35.

- Athens LH. (1994) The Role of Self-Talk in the Awareness of Physiological State and Physical Performance. *Journal of Sport medicine*. 35: 521-32.
- Bagozzi, R.P., Yi, Y., (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16 (1), 74–94.
- Beck, A.T., & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias*. New York: Basic
- Beck, A.T., Brown, G., Steer, R.A., Eidelson, J.T., & Riskind, J.H. (1987). Differentiating anxiety and depression: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 179-183.
- Berk, L. E. (1992). Children's private speech: An overview of theory and the status of research. In R. M. Diaz & L. E. Berk (Eds.), *Private speech: From social interaction to self-regulation* (pp. 17-53). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Brinthaupt, T. M., Boling, J. S., & Wilson, C. (2000). *Situational and individual differences in the self-talk of adults*. Unpublished manuscript, Middle Tennessee State University
- Brinthaupt, T. M., Hein, M. B & Kramer, T. E. (2008) The self talk scale: Development, Factor analysis and Validation.
- Burgess, E., & Haaga, D. A. F. (1994). The Positive Automatic Thoughts Questionnaire—Revised: Equivalent measures of positive thinking? *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 18(1), 15–24
- Burnett, S. & Wright, K. (2002). *The relationship between connectedness with family and self-esteem in university students*. Department of Sociology, Furnham University
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (1989). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression. In P. C. Kendall and D. Watson (Eds.), *Anxiety and depression: Distinct and overlapping features* (pp. 379–411). New York: Academic Press.
- Clark, D. A., Beck, A. T., & Stewart, B. (1990). Cognitive specificity and positive–negative affectivity: Complementary or contradictory views on anxiety and depression? *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 148–155
- Conroy, D., & Metzler, D. E. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69–89.
- Diaz, R M, & Berk, L. E., (EDS.), (1992) *private speech: from social interaction to self regulation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Association
- Duncan RM, Cheyne JA.(1999) Incidence and functions of self-reported private speech in young adults: a self-verbalized questionnaire. *Canadian Journal of Behavior Science*. 31: 133-136
- Elko, P.K., & Ostrow, A.C. (1991). Effects of a rational-emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. *Journal of Sport Psychology*, 5, 235-255
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sports and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248–261
- Ellis, A.(1962) *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Hove, UK: Erlbaum.
- Fields, C.(2002) Why do we talk to ourselves? *Journal of experimental and theoretical Artificial Intelligence*, 14, 255-272.
- Finn, J. A. (1985). Competitive excellence: It's a matter of mind and body. *Journal of Physician and Sport medicine*, 13, 61–75
- Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (1994) Validity issue in self-statement measure of social phobia and social anxiety. *Journal of Behavior Research and therapy*, 32, 255-560.
- Grossarth-Maticek, R., & Eysenck, H. I. (1995). Self-regulation and mortality from cancer, coronary heart disease, and other causes: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 19, 781-795.
- Grumet GW.(1985) On speaking to oneself. *Journal of Psychiatry*. 48: 180-95.
- Hardy J., Hall G R., and Alexander M R.(2001) Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19, 469- 475
- Hardy, J.(2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-79
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. Chichester, UK: Wiley

- Hatzigeorgiadis A, Theodorakis Y, Zourbanos N. (2004) Self-talk in the swimming pool: the effects of self-talk on thought content and performance in water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16: 138-50
- Helmstetter, Sh. R. (1982) *What to say when you talk to your self*. Grindle press.
- Ibanez, M. I., Ruiperez, M. A., Moya, J., Marques, M. J., & Ortet, G. (2005). A short version of the Self-Regulation Inventory (SRI-S). *Personality and Individual Differences*, 39, 1055-1059.
- Ingram, R. E. (1989). Unique and shared cognitive factors in social anxiety and depression: Automatic thinking and self-appraisal. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 198-208.
- Ingram, R. E., Kendall, P. C., Smith, T. W., Donnell, C., & Ronan, K. (1987). Cognitive specificity in emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 734-742.
- Jaynes, J. (1976) *The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind*. Boston: Houghton Mifflin
- Jolly, J. B., & Dykman, R. A. (1994). Using self-report data to differentiate anxious and depressive symptoms in adolescents: Cognitive content specificity and global distress? *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 18, 25-37.
- Jolly, J. B., & Kramer, T. A. (1994). The hierarchical arrangement of internalizing cognitions. *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 18, 1-14.
- Kendall, P. C., & Hollon, S. D. (1989) Anxious self-talk: Development of the Anxious Self-statement Questionnaire (ASSQ). *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 13, 81-93.
- King, N. J., Mietz, A., Tinney, L., & Ollendick, T. H. (1995). Psychopathology and cognition in adolescents experiencing severe test anxiety. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24, 49-54.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Journal of Quest*, 46, 299-313
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282
- Lodge, J., Harte, D. K., & Tripp, G. (1998). Children's self-talk under conditions of mild anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 153-176.
- Lovibind, S. H. & Lovibind, P. F. (1995). *Manual for the Depression, Anxiety Stress Scale*. Sydney: The Psychology Foundation of Australia Inc.
- Lyons, W. (1986) the assessment of obsessionality using the pauda Inventory its validity in a British non-clinical sample. *Journal of Personality and Individual Differences*, 27, 1027-1046.
- MacKay, D. G. (1992) *Constraints on theories of inner speech*. In D. Reisberg (Ed.), *Auditory imagery* (pp. 121-149). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Makikangas, A., Kinnunen, U., Feldt, T. (2004). Self-esteem, dispositional optimism, and health: Evidence from cross-lagged data on employee. *Journal of Research in Personality*, 38, 556-575.
- Marques, M. J., Ibanez, M. I., Ruiperez, M. A., Moya, J., & Ortet, G. (2005). The Self-Regulation Inventory (SRI): Psychometric properties of a health related coping measure. *Personality and Individual Differences*, 39, 1043-1054.
- McGuire, D., Chicoine, B. A., & Greenbaum, E. (1997) *Self-Talk in Adults with Down A resource for families and others interested in Down syndrome and related*. Volume 2, Issue 2.
- Mead, G. H. (1912) *The mechanism of social consciousness*. In: Reck AJ, editor. *Selected writings: George Herbert Mead*. Chicago (IL): University of Chicago Press
- Mead, G. H. (1936) *Mind, self and society*. Chicago (IL): University of Chicago Press
- Mead, G. H. (1934/ 1962) *Mind, self, and society: from the stand point of a social behaviorist*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Mischel, W., Cantor, N., & Feldman, S. (1996) *principle of self-regulation. The nature of willpower and self-control*. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.). *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 329-360). New York: The Guilford Press.
- Moore R G, Garland A (2003) *Cognitive therapy for chronic and persistent depression*. Wiley press.
- Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Morin, A. (1993) self-talk and self-awareness: On the nature of the relation. *Journal of Mind and Behavior*, 14, 223-234.

- Nideffer, R. N. (1993). Attention control training. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 542–556). New York: Macmillan
- Patterson, C.H. (1974). *Theories of Counseling and Psychotherapy*, New York, Harper & Row Publishers.
- Poppen, W.A & C. L. Thompson. (1974).
- Perper, R(1900) Negative self talk, Center for Cognitive Therapy. from [http://www.therapychanges.com/documents/Cognitive Exercises](http://www.therapychanges.com/documents/Cognitive_Exercises)
- Raines-Eudy, R. (2000). Using structural equation modeling to test for differential reliability and validity: An empirical demonstration. *Structural Equation Modeling*, 7, 124–141.
- Ronan, K. R., & Kendall, P. C. (1997). Self-talk in distressed youth: States-of-mind and content specificity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 4,6, 330–337
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Safren S A, Heimberg R G, Lerner J, Henin A, Warman M and Kendall PH C.(2000) Differentiating Anxious and Depressive Self-Statements: Combined Factor Structure of the Anxious Self- Statements Questionnaire and the Automatic Thoughts Questionnaire-Revised. *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 24, 3, 327–344
- Salsali, M & Silverstone, P. H. (2003). Low self-esteem and demographic factors and psychosocial stressors in psychiatric patients. *Annals of General Hospital Psychiatry*. Full text retrieved February 11,2003, from PubMed central database.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 929–938
- Schwartz, R. M., & Garamoni, G. L. (1986). A structural model of positive and negative states of mind: Asymmetry in the internal dialogue. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol. 5, pp. 1–62). New York: Academic.
- Siegrist, M. (1995) Inner speech as a cognitive process mediating self-consciousness and inhibiting self-deception. *Journal of Psychological Report*. 76, 259-265.
- Snyder, C. R., Crowson, JR., J. J., Houston, B. K., Kurylo, M & Poirier, J. (1997) Assessing hostile automatic thoughts: Development and validation of the HAT scale. *Journal of cognitive therapy and reaserch*. 21, 477- 492
- Steer, R. A., Clark, D. A., Beck, A. T., & Ranieri, W. F. (1995). Common and specific dimensions of self reported anxiety and depression: A replication. *Journal of Abnormal Psychology*, 104,3, 542–545.
- Tamres Denise, Janicki and Vicki S. Helgeson (2002) Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Journal of Personality and Social Psychology Review*.6, 1, 2–30
- Treadwell, K. R. H., & Kendall, P. C. (1996). Self-talk in youth with anxiety disorders: States of mind, content specificity, and treatment outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 941– 950.
- Torkzadeh, G., Koufteros, X. and Pflughoeft, K., "Confirmatory Analysis of a Computer Self-efficacy Instrument," *Structural Equation Modeling*, Vol. 10, No. 2, 2003, pp. 263-275.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400–415.
- Vygotsky, L.S. (1987) *the collected works of L.S Vygotsky*: Vol, 1, problems of general psh=ychology. Nw York: Plenum. (n. Minick, Trans.)
- Weaver, R L & Cottell H W. (1987) The bitch factor: Dealing with negative criticism. Presented at Massachusetts confrance
- Winsler, A. (1998). Parent–child interaction and private speech in boys with ADHD. *Journal of Applied Developmental Science*, 2, 17–39.
- Zatz, S., & Chassin, L. (1983). Cognitions of test-anxious children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 526–53
- Zervas, y. Stravrou, N. Psychountaki, M. (2007) Development and Validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ). *Journal of Applied Psychology*. 19: 142–159
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive Techniques for improving Performance and Building Confidence. In J. M. Williams, (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284–311). London: McGraw-Hill Humanities.

پیوست ۱

**به نام خدا**  
**(Self Talk Scale)**

**پاسخ دهنده محترم**

پژوهشگران نشان داده‌اند که همه افراد، حداقل در برخی موقعیت‌ها و شرایط، با خودشان صحبت می‌کنند. هریک از عبارات زیر مربوط به موقعیت‌هایی است که احتمالاً شما- در دلتان یا با صدای بلند- با خودتان صحبت می‌کنید" یا در حال گفت‌وگوی درونی با خودتان هستید.

با گذاشتن علامت ضربدر (x) در مقابل هریک از عبارات مشخص کنید که هریک از آنها تا چه حد در مورد شما صادق است. در زمان پاسخ، فرض کنید هریک از عبارات با این جمله شروع می‌شود " من زمانی با خودم صحبت می‌کنم که ". در پایان اطمینان حاصل کنید که در مورد همه عبارات اظهار نظر کرده‌اید. لطفاً با صبر و حوصله در مورد هر عبارت به دقت فکر کنید. از درجه‌بندی (هرگز=۱ تا همیشه=۶) برای اظهار نظر در مورد هر عبارت استفاده کنید.

**من زمانی با خودم صحبت می‌کنم که**

شماره	عبارات	همیشه (۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	هرگز (۱)
۱	مجبور شده باشم کاری را به شکل دیگری انجام دهم.						
۲	اتفاق خوبی برایم رخ داده باشد.						
۳	نیاز داشته باشم چیزهایی را که بایستی انجام دهم یا بگویم، مشخص کنم.						
۴	در حال تجسم چگونگی واکنش دیگران به گفته‌هایم باشم.						
۵	واقعا" از خودم احساس رضایت کنم.						
۶	بخوادم چیزهایی را که به تازگی کسی به من گفته است، تجزیه و تحلیل کنم.						
۷	از کاری که انجام داده‌ام، احساس شرمندگی کنم.						
۸	به کاری که انجام داده‌ام، احساس غرور کنم.						
۹	به صورت ذهنی به دنبال یافتن مراحل احتمالی انجام یک کار باشم.						
۱۰	واقعا" از دست خودم ناراحت باشم.						
۱۱	سعی دارم پیش‌بینی کنم دیگری به من چه خواهد گفت و من چگونه به آن پاسخ خواهم داد.						
۱۲	در حال نشان دادن جهت و دادن دستورالعمل به خودم، در مورد آنچه باید بگویم یا انجام دهم، باشم.						
۱۳	بخوادم به دلیل انجام صحیح کاری، خودم را تشویق کنم.						
۱۴	اتفاق بدی برایم رخ داده باشد.						
۱۵	بخوادم کارهایی را که نیاز به انجام آنها دارم، به خودم یادآوری کنم.						
۱۶	بخوادم از چیزی که به دیگری گفته‌ام، دفاع کنم.						