

مقاله‌ی پژوهشی

رابطه‌ی ساختار انگیزی با باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر

خلاصه

مقدمه: ساختار انگیزی به سازه‌ای اطلاق می‌شود که جهت‌گیری فرد را درباره‌ی علایق، اهداف و دل‌مشغولی‌ها و آرزوهایش توصیف می‌کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی مولفه‌های ساختار انگیزی با باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر انجام شد.

روش کار: در این پژوهش همبستگی، ۳۷۰ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل در سال ۹۱-۱۳۹۰ دانشگاه فردوسی مشهد که از چهار دانشکده و دوازده رشته به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. هر یک از آزمودنی‌ها سه پرسش‌نامه‌ی علایق و دل‌مشغولی‌های شخصی، باورهای فراشناختی-۳۰ سئوالی و راهبردهای کنترل فکر را تکمیل کردند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه‌ی گام به گام و تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد.

یافته‌ها: مولفه‌های ساختار انگیزی با مولفه‌های باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر، رابطه‌ی معنی‌دار داشته ($P < 0/05$) و مولفه‌های تنبیه، کنترل اجتماعی، ارزیابی مجدد، نگرانی و مجموع باورهای فراشناختی، ساختار انگیزی را به طور معنی‌داری پیش‌بینی می‌کنند ($P < 0/001$). ساختار انگیزی در مردان و زنان در مولفه‌های میزان موفقیت و میزان خشنودی، تفاوت معنی‌دار دارد ($P < 0/05$). همچنین این ساختار در افراد متأهل و مجرد و بومی و غیر بومی در مولفه‌های میزان شانس و میزان ناخشنودی، تفاوت معنی‌دار دارد ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن بود که کاهش باورهای فراشناختی مختل و راهبردهای کنترل فکر ناکارآمد باعث شکل‌گیری ساختار انگیزی در جهت انطباقی خود می‌شود.

واژه‌های کلیدی: انگیزش، تفکر، دانشجو، فراشناخت، کنترل

حسین شاره

استادیار روان‌شناسی بالینی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار

هما عرب‌لین

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، مرکز تحقیقات روان‌پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

*مؤلف مسئول:

ایران، خراسان رضوی، سبزوار، دانشگاه حکیم سبزواری، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی

hsharreh@yahoo.com.au

تاریخ وصول: ۹۲/۲/۱۵

تاریخ تایید: ۹۲/۸/۲۰

پی‌نوشت:

این مطالعه‌ی برگرفته از پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد پس از تایید کمیته‌ی پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام و بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده و با منافع شخصی نویسندگان ارتباطی نداشته است. از مسئولین و دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد تقدیر و تشکر می‌گردد.

Original Article

Relationship between metacognitive beliefs and thought control strategies with motivational structures

Abstract

Introduction: Motivational structure is a construct that describe individual's directions to their interests, goals and concerns. The aim of this study was to investigate the relationship between metacognitive beliefs and thought control strategies with motivational structures.

Materials and Methods: In a correlational study, a sample of 370 university students (2011-2012) from Ferdowsi University, Mashhad, Iran were randomly selected via cluster sampling and completed the following questionnaires: Metacognition Questionnaire-3, Thought Control Questionnaire, and Personal Concerns Inventory. Data were analyzed by means of Pearson correlation, stepwise multiple regression analysis and multiple analyses of variance.

Results: Metacognitive beliefs and thought control strategies were significantly correlated with motivational structures ($P < 0.05$). Punishment, social control, reappraisal. Metacognitive beliefs and worry significantly predict motivational structures ($P < 0.001$). There were significant differences between male and female students in success and satisfaction ($P < 0.05$). There were significant differences between single and married students and aborigine students and no aborigine ones in chance and dissatisfaction ($P < 0.05$)

Conclusion: Reduction in metacognitive beliefs and dysfunctional thought control strategies can improve motivational structures to adaptive ones.

Keywords: Control, Metacognition, Motivation, Student, Thinking

Hossein Shareh

Assistant professor of clinical psychology, Hakim Sabzevari University, Sabzevar

Homa Arablin

MS. in clinical psychology, Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Mashhad University of Medical Sciences

*Corresponding Author:

Department of psychology and educational sciences, Faculty of literature and human sciences, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Khorasan Razavi province, Iran
hsharreh@yahoo.com.au
Received: May. 05, 2013
Accepted: Nov. 11, 2013

Acknowledgement:

This study was derivated from MS. Dissertation and approved by the research committee of Islamic Azad University, Branch of Torbat-e-Jam. No grant has supported this present study and the authors had no conflict of interest with the results.

Vancouver referencing:

Shareh H, Arablin H. Relationship between metacognitive beliefs and thought control strategies with motivational structures. *Journal of Fundamentals of Mental Health* 2014; 16(2): 172-87.

مقدمه

بشر موجودی هدف‌گرا است. اهداف انسان ممکن است کوچک یا بزرگ باشند، مانند تلاش برای خلق لحظه‌های شاد، موفقیت در یک حرفه یا دستیابی به ثروت زیاد. برخی از این اهداف، مانند موارد مذکور مثبت (گرایشی^۱) هستند و برخی دیگر مانند اجتناب از بیماری، تهدید یا بدنام شدن، اهداف منفی (اجتنابی^۲) محسوب می‌شوند (۱). شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد پیشرفت در اهدافی که برای فرد، دارای ارزش و معنی هستند، افزایش بهزیستی وی را پیش‌بینی می‌کند. برای نمونه، دینر^۳ و فوجیتا^۴ در یک بررسی دریافتند که تغییرات در رضایت از زندگی با موفقیت فرد در حوزه‌هایی رابطه‌ی قوی دارد که برای وی دارای اهمیت هستند (۲). شلدون^۵ و ایلوت^۶ نیز دریافتند که تکمیل اهداف با بهزیستی بالاتر رابطه دارد، اما این در صورتی تحقق می‌یابد که آن هدف برای فرد ارزش محوری داشته باشد (۳). در واقع افرادی که اهداف گرایشی را پی‌گیری می‌کنند به سطح بالایی از بهزیستی تمایل دارند، در حالی که افرادی با اهداف اجتنابی به سطوح پایین‌تری از بهزیستی تمایل نشان می‌دهند (۴). تحقیقات نشان داده است افرادی که بیشتر اهداف اجتنابی را دنبال می‌کنند، در مقایسه با افرادی که اهداف اشتیاقی (گرایشی) دارند کمتر از زندگی و کارشان رضایت دارند (۳). به طور کلی رضایت افراد در زندگی تا حد زیادی از باور آن‌ها نسبت به دستیابی به اهداف مطلوب‌شان سرچشمه می‌گیرد (۵). هم‌چنین پژوهش‌های هالیچ^۷ و جیپرت^۸ نیز نشان داده است که احساس رضایت از زندگی^۹ و احساس سلامت به داشتن اهداف قابل دستیابی بستگی دارد، خصوصاً در مورد افرادی که نسبت به اهداف‌شان تعهد بیشتری دارند (۶). به علاوه، چموک^{۱۰} نشان داد که کیفیت اهداف در زندگی به طور مستقیم با احساس سلامت هیجانی، رابطه دارد (۷).

در روان‌شناسی فرایندهای منجر به تحقق اهداف، انگیزه^{۱۱} نامیده می‌شوند. انگیزه، عبارت از عواملی است در درون ارگانسیم که رفتار وی را به سوی هدف مشخصی سوق داده و حفظ می‌کند (۸). یک نکته‌ی حایز اهمیت در بحث انگیزش، تفاوت بین انگیزه‌ی درونی^{۱۲} و انگیزه‌ی بیرونی^{۱۳} است. منظور از انگیزش درونی، میل به پرداختن به علایق و استعدادها است. رفتارهایی که از انگیزش درونی حاصل شده‌اند برای ادامه، نیاز به دریافت حمایت و تقویت بیرونی ندارند (۹). انگیزه را وقتی بیرونی می‌نامند که هدف از آن رسیدن به هدف دیگری باشد (۹). انگیزش بیرونی از مشوق‌ها و پیامدهای محیطی حاصل می‌شود یعنی انگیزش، فشار خود را از رویدادهای موجود در محیط کسب می‌کند. این نوع انگیزش، وسیله‌ای برای هدف است. اهداف فرد و شیوه‌های دستیابی به آن‌ها، ساختار انگیزشی^{۱۴} نامیده می‌شود. به اعتقاد ککس^{۱۵} و کلینگر^{۱۶} این ساختار می‌تواند انطباقی^{۱۷} یا غیر انطباقی^{۱۸} باشد (۱۰). ککس و کلینگر ویژگی افراد دارای ساختار انگیزشی غیر انطباقی را به شرح زیر گزارش کرده‌اند:

الف- آن‌ها به میزان زیادی از مشوق‌های مثبت برای متعهد شدن به یک هدف و پی‌گیری آن نیاز دارند. ب- انگیزش آن‌ها کمتر گرایشی و بیشتر اجتنابی است. ج- حداقل امیدواری را برای دستیابی به اهداف^{۱۹} از خود نشان می‌دهند. د- حداقل تعهد را نسبت به اهداف بروز می‌دهند. ه- حداقل خرسندی را از رسیدن به اهداف‌شان دارند. و- فاصله‌ی زمانی زیادی را تا اهداف انتظار دارند. ز- احساس کنترل فردی پایینی نسبت به اهداف و دستیابی آن‌ها دارند. ح- حداقل اطلاعات نسبت به اهداف و شیوه‌های دستیابی به آن‌ها را احساس می‌کنند (۱۱).

نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است افرادی که با ساختار انگیزشی غیر انطباقی مشخص می‌شوند در دستیابی به اهداف کمتر موفق خواهند بود، احساس منفی بیشتری را تجربه

¹Approach Goals²Avoidance Goals³Diener⁴Fujita⁵Sheldon⁶Eliot⁷Halisch⁸Geppert⁹Satisfaction with Life¹⁰Schmuck¹¹Motivation¹²Intrinsic Motivation¹³Extrinsic Motivation¹⁴Motivational Structure¹⁵Cox¹⁶Klinger¹⁷Adaptive Motivation¹⁸Maladaptive Motivation¹⁹Achieve Goals

اطلاعات منفی درباره‌ی خود را افزایش می‌دهد و در نتیجه موجب تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی می‌شود. این الگو سندرم شناختی-توجهی^۶ خوانده می‌شود که از دانش فراشناختی فرد، ناشی می‌شود و در موقعیت‌های مشکل‌زا فعال و پردازش می‌شود (۱۷).

علاوه بر این فراشناخت شامل دو حیطه‌ی محتوایی گسترده نیز هست. این حیطه‌های گسترده شامل باورهای فراشناختی مثبت^۷ و منفی^۸ هستند. باورهای فراشناختی مثبت به فواید و سودمندی‌های درگیر شدن در فعالیت‌های شناختی تشکیل‌دهنده‌ی سندرم شناختی و توجهی مربوط می‌شوند و باورهای فراشناختی منفی به کنترل‌ناپذیری^۹، معنی^{۱۰}، اهمیت^{۱۱} و خطرناک بودن افکار و تجربه‌های شناختی مربوط می‌شوند (۱۷). برای سنجش باورهای فراشناختی، پرسش‌نامه‌ی فراشناختی^{۱۲} در پنج بعد طراحی شده است (۱۸): ۱- باورهای مثبت درباره‌ی نگرانی^{۱۳}، ۲- باورهای منفی درباره‌ی نگرانی^{۱۴}، ۳- اطمینان شناختی^{۱۵} کم، ۴- باورهای منفی درباره‌ی افکار و ۵- وقوف شناختی^{۱۶}. مطابق مدل فراشناختی، فعال شدن باورهای فراشناختی ناکارآمد، موجب ارزیابی فکر مزاحم به عنوان نشانه‌ی تهدید می‌شود. این ارزیابی در جای خود باعث تشدید هیجان‌های منفی می‌شود که به صورت عمده به صورت اضطراب هستند. در نتیجه فرد برای کاهش اضطراب خود و کنترل نظام شناختی خود به راهبردهای کنترل فکر متوسل می‌شود (۱۸). راهبردهای کنترل فکر^{۱۷} پاسخی هستند که افراد برای کنترل فعالیت‌های نظام فراشناختی خود نشان می‌دهند. ولز و ماتیوس^{۱۸} اختلال هیجانی را با راهبرد کنترل تهدید مشخص می‌کنند (۱۹). افراد برای کنترل افکار ناخواسته یا اضطراب‌زای

رابطه‌ی ساختار انگیزشی با باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر می‌کنند و بیشتر احتمال دارد برای تغییر حالات خود به مصرف الکل روی بیاورند. در مقابل، افرادی با ساختار انگیزشی انطباقی، بیشتر احتمال دارد به اهداف خود دست یابند، احساس شادی و رضایت بیشتری دارند و کمتر نیاز دارند برای تغییر حالات خود به الکل متوسل شوند (۱۰، ۱۲، ۱۳).

زیربنای نظری برای دیدگاه انگیزشی براساس نظریه‌ی دغدغه‌های جاری^۱ است (۱۱). دغدغه‌ی جاری یک حالت ذهنی با ماهیتی شناختی است که رابطه‌ی قوی با هیجان دارد. یک دغدغه‌ی جاری در فاصله‌ی دو نقطه‌ی آغاز و پایان وجود دارد، یعنی با تعهد شخص، شروع و با دست یافتن به هدف یا فاصله گرفتن از آن، خاتمه می‌یابد. این حالت انگیزشی در اصطلاح، دغدغه‌ی جاری نامیده می‌شود (۱۰، ۱۱). به نظر می‌رسد باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر از عوامل موثر بر ساختار انگیزشی باشند. فلاول^۲ به عنوان اولین کسی که در سال ۱۹۹۷ اصطلاح فراشناخت^۳ را مطرح کرد (۱۴)، فراشناخت را به عنوان آگاهی از این که فرد چگونه یاد می‌گیرد، آگاهی از چگونگی استفاده از اطلاعات موجود برای رسیدن به یک هدف، توانایی قضاوت درباره‌ی فرایندهای شناختی در یک تکلیف خاص، آگاهی از این که چه راهبردهایی را برای چه اهدافی مورد استفاده قرار دهد و ارزیابی پیشرفت خود در حین عملکرد و بعد از اتمام عملکرد تعریف کرده است (۱۵). به نظر فلاول، فراشناخت هم شامل فرایندهای شناختی و هم شامل تجارب یا تنظیم شناختی است. فرایندهای فراشناختی دارای دو جنبه‌ی مستقل اما مرتبط با یکدیگرند: یکی دانش فراشناختی و دیگری تجربه‌ی فراشناختی (۱۶).

رویکرد فراشناختی بر این باور است که افراد به این دلیل در دام ناراحتی هیجانی گرفتار می‌شوند که راهبردهای ناسازگار مثل تفکر درجاماندگی، پایش تهدید، اجتناب و سرکوبی فکر، اصلاح خودباورهای مختل را با شکست مواجه می‌سازد. به عبارت دیگر، فراشناخت‌های آن‌ها به الگوی خاصی از پاسخ‌دهی^۴ به تجربه‌های درونی^۵ منجر می‌شود و دسترسی به

⁵Inner Experiences

⁶Cognitive Attentional Syndrome

⁷Positive Metacognitive Belief

⁸Negative Metacognitive Belief

⁹Uncontrollability

¹⁰Meaning

¹¹Importance

¹²Metacognitive Questionnaire

¹³Positive Beliefs about Worry

¹⁴Negative Beliefs about Worry

¹⁵Cognitive Confidence

¹⁶Cognitive Self Consciousness

¹⁷Tought Control Strategies

¹⁸Wells and Matthews

¹Current Concerns

²Flavell

³Metacognitive

⁴Responding

خود را افزایش داده و موجب تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی شود، فرایند دستیابی به اهداف فرد (ساختار انگیزشی) و ابعاد مربوط به آن از شکل انطباقی فاصله گرفته و به شکل غیر انطباقی، نزدیک می‌شود. در واقع، هر یک از باورهای فراشناختی به لحاظ مفهومی به ساختارهایی مثل خودآگاهی و شکست شناختی مرتبط می‌شوند و بر ابعاد ساختار انگیزشی فرد اثر می‌گذارند. به عنوان نمونه، با افزایش باورهای منفی درباره‌ی نگرانی، یعنی باورهایی مبنی بر کنترل‌ناپذیری و خطرناک بودن افکار و تجربه‌های شناختی، فرد به موجب کاهش اضطراب خود از راهبردهای ناکارآمدی هم‌چون نگرانی و یا تنبیه استفاده می‌کند (۱۷) و در نتیجه میزان شانس فرد در دستیابی به هدف یعنی میزان موفقیت فرد در صورت عدم تلاش که یکی از ابعاد ساختار انگیزشی انطباقی است در وی کاهش می‌یابد. هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با مولفه‌های ساختار انگیزشی بود.

روش کار

جامعه‌ی آماری این پژوهش، تمام دانشجویان شاغل به تحصیل در سال ۱۳۹۱-۱۳۹۰ در دانشگاه فردوسی مشهد بودند که ۳۶۵ نفر به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. به این صورت که از بین دانشکده‌ها، ۴ دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی، دانشکده‌ی کشاورزی و دانشکده‌ی فنی و مهندسی به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله‌ی بعد از هر دانشکده، ۳ رشته به صورت تصادفی انتخاب شد: رشته‌های روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی عمومی و کتابداری از دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، رشته‌های ادبیات انگلیسی، تاریخ و علوم اجتماعی از دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی، رشته‌های مهندسی کشاورزی با گرایش علف‌های هرز، مهندسی کشاورزی با گرایش آبیاری و مهندسی کشاورزی با گرایش صنایع غذایی از دانشکده‌ی کشاورزی و رشته‌های مهندسی برق، مهندسی عمران و مهندسی شهرسازی از دانشکده‌ی فنی و مهندسی. تمام مقاطع تحصیلی (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا) به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند به این صورت که از هر یک

خود از طیف وسیعی از راهبردها استفاده می‌کنند. در یک مطالعه‌ی تحلیل عاملی، ولز و دیویس^۱، پنج راهبرد کنترل را مشخص کردند که از طریق پرسش‌نامه‌ی کنترل فکر^۲ (TCQ) سنجیده می‌شود. این راهبردها ارزیابی مجدد^۳، تنبیه^۴، کنترل اجتماعی^۵، نگرانی^۶ و توجه‌برگردانی^۷ را شامل می‌شوند (۲۰). با توجه به موضوعات فوق و همان طور که مطرح شد تعقیب هدف، موجب بروز برخی از فرایندهای اجتناب‌ناپذیر در ذهن فرد می‌گردد. اولین فرایند این است که در فاصله‌ی بین آغاز تعقیب یک هدف تا پایان تعقیب آن، فکر تعقیب هدف مرتباً به ذهن فرد خطور می‌کند (۱۰) و نظر به این که فرد در طی فرایند دستیابی به اهداف یا به عبارتی از زمان شروع یک دغدغه‌ی جاری- در بازه‌ی زمانی انتخاب هدف تا دستیابی و یا منصرف شدن از آن- تجربه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری خاصی را تجربه می‌کند، می‌توان چنین گفت که زیربنای این فرایند، باورها و افکار فرد نسبت به باورهایش است. به عبارتی در این جریان، فرد به خودگردانی خویش می‌پردازد که عبارت است از کنترل فراشناختی نحوه‌ای که هدف، پیشرفت می‌کند و به موجب آن، فرد عملکرد فعلی خود را با وضعیت هدف مقایسه می‌کند. در نتیجه، این فرایند از آن بابت مستلزم به کارگیری دانش فراشناختی فرد است که او باید نسبت به دانش فراشناختی خود، نسبت به تکلیف و نسبت به راهبردهای مورد استفاده (مولفه‌های دانش فراشناختی) اطلاع داشته باشد و از طرفی از آن بابت که فرد باید در جریان دستیابی به هدف خود، راهبرد مناسب را انتخاب کند، پی‌گیری و توجه به هنگام انجام هدف داشته باشد و روند چگونگی رسیدن به هدف را اصلاح کند (مولفه‌های تجربه‌ی فراشناختی) مستلزم به کارگیری تجربه‌ی فراشناختی است. اگر در این فرایند، فرد در بازبینی تجارب شناختی خود گرفتار سندرم شناختی-توجهی شود و به عبارتی فراشناخت‌های فرد به الگوی خاصی از پاسخ‌دهی به تجارب درونی منجر شود و دسترسی به اطلاعات منفی درباره‌ی

¹Davies

²Thought Control Strategies

³Reappraisal

⁴Punishment

⁵Social Control

⁶Worry

⁷Distraction

رسیدن به یک راه حل رضایت‌بخش درباره‌ی دغدغه‌های شخصی است و عامل دوم، ساختار انگیزشی غیر انطباقی که نشان‌دهنده‌ی بی‌تفاوتی در رسیدن به اهداف شخصی است (۱۴، ۱۲).

شواهد حاکی از روایی و پایایی قابل قبول پرسش‌نامه‌ی علایق و دل‌مشغولی‌های شخصی است. در پژوهش فدردی، فرم خلاصه شده‌ی PCI با ده شاخص بر روی دو نمونه شامل دانشجویان و سوء‌مصرف کنندگان مواد صورت گرفت. ضریب آلفای کرونباخ برای نمونه‌ی دانشجویان ۰/۷۷ و برای سوء‌مصرف کنندگان مواد ۰/۷۵ محاسبه شد (۲۱).

به منظور بررسی پایایی در یک نمونه‌ی ایرانی، PCI بر روی ۴۰ دانش‌آموز (۴۵٪ دختر با میانگین سن ۱۷/۲۵ و انحراف استاندارد ۰/۸۵ سال) و ۸۰ بزرگسال (۵۰٪ زن، با میانگین سن ۴۲/۲۶ و انحراف استاندارد ۵/۱۸ سال) اجرا شد. نتایج نشان داد که فرم فارسی دارای همسانی درونی مناسب برای هر یک از مولفه‌ها و نیز برای کل آزمون، می‌باشد (۲۲).

ب- پرسش‌نامه‌ی فراشناخت-۳۰^۲ (MCQ-30): این پرسش‌نامه فرم کوتاه پرسش‌نامه‌ی فراشناخت (MCQ) است که توسط ولز و کارترایت-هاتون^۳ ساخته شده است و شامل ۳۰ گویه‌ی خودگزارشی است که باورهای افراد درباره‌ی تفکرشان را می‌سنجد. پاسخ‌ها در این مقیاس براساس مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (۱= موافق نیستم تا ۴= خیلی زیاد موافقم) محاسبه می‌شود. این مقیاس همانند MCQ دارای پنج خرده‌مقیاس است که هر کدام شش ماده را شامل می‌شوند: ۱- باورهای فراشناختی مثبت در مورد نگرانی (مثلا نگرانی کم‌کم می‌کند با مشکلات کنار بیایم)، ۲- باورهای فراشناختی منفی در مورد نگرانی که روی غیرقابل کنترل بودن و خطرناک بودن نگرانی‌ها تاکید می‌کنند (مثلا وقتی نگران می‌شوم نمی‌توانم به آن پایان دهم)، ۳- کارآمدی شناختی پایین^۴ (مثلا حافظه‌ی ضعیفی دارم)، ۴- باورهای فراشناختی منفی در مورد افکار شامل موضوعات خرافه^۵، تنبیه، مسئولیت^۱ و نیاز به کنترل

از رشته‌های فوق، یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب و پرسش‌نامه‌های علایق و دل‌مشغولی‌های شخصی^۱ (PCI)، باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر توسط دانشجویان آن کلاس تکمیل شد. قبل از تکمیل پرسش‌نامه‌ها، اهداف طرح برای آزمودنی‌ها تشریح و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند. از آزمودنی‌ها درخواست گردید که در صورت رضایت برای شرکت در طرح، پرسش‌نامه‌ها را تکمیل نمایند.

ابزار پژوهش:

الف- پرسش‌نامه‌ی علایق و دل‌مشغولی‌های شخصی (PCI): این پرسش‌نامه در سال ۱۹۹۵ برای سنجش الگوهای انگیزشی توسط کلینگر ابداع شد. از پاسخ‌دهندگان درباره‌ی ده حوزه‌ی مهم زندگی‌شان سؤال می‌شود که عبارتند از: خانه و امور مربوط به آن، مسایل مالی، روابط دوستانه و خانوادگی، اوقات فراغت، عشق، سلامتی، تغییرات شخصی، امور تحصیلی، مسایل مذهبی و مصرف مواد. هر فرد باید مهم‌ترین دل‌مشغولی، آرزو یا هدفش را در هر یک از این حیطه‌ها، در نظر گرفته و به آن هدف برحسب یازده بعد زیر، نمره‌ای از یک تا ده اختصاص دهد: ۱- میزان اشتیاق (حدی که دوست دارد به آن برسد)، ۲- میزان اجتناب (میزانی که قصد دارد از آن دوری کند)، ۳- میزان کنترل (مقدار کنترلی که برای دستیابی یا اجتناب از هدفش بر اوضاع دارد)، ۴- میزان اطلاعات (مقدار دانشی که برای چگونه رسیدن به هدفش دارد)، ۵- میزان موفقیت در صورت تلاش، ۶- میزان شانس (احتمال موفقیت در صورت عدم تلاش)، ۷- میزان خشنودی از رسیدن به هدف، ۸- میزان ناخشنودی از رسیدن به هدف (اگر هدف، واجد جنبه‌ی تعارضی و دوسوگرایانه باشد)، ۹- میزان غمگینی از نرسیدن به هدف، ۱۰- میزان تعهد و ۱۱- مدت زمانی که طول می‌کشد تا فرد به هدفش برسد. با تکمیل این پرسش‌نامه و محاسبه‌ی نمرات هر بعد، یک شاخص به دست می‌آید و می‌توان برای هر فرد، یک نیم‌رخ انگیزشی رسم کرد. از تحلیل عاملی این ابعاد، دو عامل کلی به دست آمده است. عامل اول، ساختار انگیزشی انطباقی که نشانگر وجود عناصر ضروری برای

^۲Metacognitions Questionnaire-Short Form

^۳Cartwright-Hatton

^۴Low Cognitive Confidence

^۵Superstition Themes

^۱Personal Concerns Inventory

(DAS) بالا ارزیابی شده است (۲۶). در پژوهشی که در ایران بر روی یک نمونه‌ی صد نفری انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۱ و برای خرده‌مقیاس‌های توجه‌برگردانی ۰/۷۹، تنبیه ۰/۷۶، ارزیابی مجدد ۰/۷۰، نگرانی ۰/۷۰ و کنترل اجتماعی ۰/۷۰ گزارش شده است (۲۷). لازم به ذکر است با توجه به این که فرم ترجمه شده‌ی این پرسش‌نامه با فرم اصلی تفاوت‌هایی داشت، مجدداً توسط شاره ترجمه و انطباق داده شده است که در این پژوهش از این فرم استفاده شد. در پژوهش شماره پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۷ به دست آمد (۲۵).

از روش همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه‌ی مولفه‌های ساختار انگیزشی با باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر استفاده شد. برای تعیین تاثیر هر یک از مولفه‌های باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر بر ساختار انگیزشی، تحلیل رگرسیون چندگانه‌ی گام به گام به کار گرفته شد. از تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) به منظور ارزیابی تفاوت ساختار انگیزشی از نظر جنسیت، وضعیت تاهل و محل زندگی دانشجویان استفاده شد.

نتایج

در این پژوهش ۳۶۵ آزمودنی شرکت داشتند که ۲۲۱ نفر زن (۵۹/۷٪) و ۱۴۴ نفر مرد (۳۸/۹٪) بودند. تحصیلات کارشناسی در میان آزمودنی‌ها بالاترین فراوانی را داشت (۲۷۰ نفر) و پس از آن به ترتیب کارشناسی ارشد (۸۷ نفر) و دکترا (۸ نفر) را شامل می‌شد. اکثر آزمودنی‌ها مجرد (۲۵۶) و بقیه متأهل (۱۰۹) بودند. آزمودنی‌ها در دامنه‌ی سنی ۱۷-۳۵ سال قرار داشتند. میانگین سنی آزمودنی‌ها ۲۲/۵۹ و انحراف معیار آن ۱۱/۵۷ سال بود. رابطه‌ی مولفه‌های ساختار انگیزشی با باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با روش همبستگی پیرسون تحلیل شد (جدول ۱).

بر طبق یافته‌های جدول ۱، باورهای منفی درباره‌ی افکار با میزان اجتناب ($P=0/001$) و میزان ناخشنودی از نرسیدن به هدف ($P=0/001$) و مدت زمان رسیدن به هدف ($P=0/001$)

افکار (مثلاً ناتوانی در کنترل افکارم یکی از نشانه‌های بیماری است) و ۵- خودآگاهی شناختی (مثلاً توجه زیادی به شیوه‌ای که ذهنم کار می‌کند می‌کنم) (۲۳). شیرین‌زاده دستگیری این پرسش‌نامه را برای جمعیت ایرانی ترجمه و آماده نموده است. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس در نمونه‌ی ایرانی ۰/۹۱ گزارش شده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های کنترل‌ناپذیری، باورهای مثبت، وقوف شناختی، اطمینان شناختی و نیاز به کنترل افکار به ترتیب در نمونه‌ی ایرانی ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۸۰ و ۰/۷۱ گزارش شده است (۲۴). با توجه به این که فرم ترجمه شده‌ی این پرسش‌نامه با فرم اصلی تفاوت‌هایی داشت، مجدداً توسط شاره، ترجمه و انطباق داده شده است که در این پژوهش از این فرم استفاده شد. در پژوهش شماره، پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۴ به دست آمد (۲۵).

ج- پرسش‌نامه‌ی کنترل فکر (TCQ): این پرسش‌نامه توسط ولز و دیویس به منظور اندازه‌گیری تفاوت‌های فردی در استفاده از راهبردهای کنترل افکار ناخوانده‌ی مزاحم طراحی شده و ۳۰ ماده دارد. پرسش‌نامه از ۵ خرده‌مقیاس تشکیل شده است که عبارتند از: توجه‌برگردانی، کنترل اجتماعی، نگرانی، تنبیه خود و ارزیابی مجدد. ماده‌های این پرسش‌نامه در مقیاس لیکرت و هر سؤال دارای چهار گزینه می‌باشد. تقریباً هرگز نمره‌ی ۱، گاهی اوقات نمره‌ی ۲، اغلب نمره‌ی ۳ و تقریباً همیشه نمره‌ی ۴ می‌گیرد (۲۰).

سازندگان این پرسش‌نامه به ترتیب برای خرده‌مقیاس‌های توجه‌برگردانی، کنترل اجتماعی، نگرانی، تنبیه خود و ارزیابی مجدد ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲، ۰/۷۹، ۰/۷۱، ۰/۶۴ و ۰/۶۷ و ضریب پایایی پیش‌آزمون-پس‌آزمون ۰/۶۸، ۰/۸۳، ۰/۷۲ و ۰/۶۷ را به دست آوردند (۲۰). در بررسی روایی این پرسش‌نامه، ضریب همبستگی این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه‌های وسواس فکری- عملی پادوآ^۲، افکار اضطرابی^۳، شخصیت آیزنک^۴ و مقیاس نگرش‌های ناکارآمد^۵

^۱Responsibility

^۲Padua Inventory

^۳Anxious Thought Inventory

^۴Eysenck Personality Questionnaire

^۵Dysfunctional Attitude Scale

آن‌ها از رسیدن به هدف، کمتر است و هم‌چنین برای رسیدن به اهداف، زمان بیشتری نیاز دارند. از سویی این افراد برای دستیابی به هدف، اطلاعات کمی به دست می‌آورند و خود را برای دستیابی به اهداف، متعهد نمی‌دانند.

رابطه‌ی مستقیم معنی‌دار و با مولفه‌های میزان اطلاعات ($P=0/005$) و تعهد ($P=0/001$) رابطه‌ی معکوس معنی‌دار دارد. یعنی افرادی که باورهای مبنی بر داشتن افکار کنترل‌ناپذیر و خطرناک دارند، از تلاش برای رسیدن به هدف، اجتناب می‌کنند و در صورتی که به هدف خود برسند میزان خشنودی

جدول ۱- ضرایب همبستگی نمرات مولفه‌های ساختار انگیزشی با باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر

متغیر	باورهای فراشناختی										
	R	P	W	S	D	TMCB	CC	NB	CCo	NMW	PMW
دستیابی	0/18**	-0/13*	-0/02	-0/01	0/085	-0/03	0/04	-0/08	-0/04	-0/048	-0/050
اجتناب	0/006	0/08	0/02**	0/022	-0/011	0/022**	0/03	0/017**	0/015**	0/091	0/016**
کنترل	0/021**	-0/10*	0/04	0/095	0/029**	-0/04	0/09	-0/014**	0/07	-0/015	0/065
اطلاعات	0/024**	-0/11*	0/03	0/01*	0/018**	-0/04	0/014**	-0/013**	0/012	-0/028	0/064
موفقیت	0/020**	-0/08	-0/05	-0/04	0/018**	0/015	0/014**	-0/096	-0/007	-0/012	-0/046
شانس	0/09	0/07	0/022**	0/07	0/071	0/012	0/02**	0/088	-0/03	0/015**	0/025**
خشنودی	0/15	-0/12**	-0/09	0/006	0/015**	-0/03	0/096	-0/024	-0/02	0/017	-0/051
ناخشنودی	0/01	0/018**	0/029**	0/01	0/04	0/019**	0/011	0/010	0/010	0/078	0/023**
غمگینی	0/03	0/095	0/02	0/054	0/07	0/013**	0/08	0/077	0/015**	0/011	-0/004
تعهد	0/017**	0/013*	-0/01	0/05	0/025**	0/06	0/07	-0/014**	-0/052	-0/08	-0/053
زمان	0/11	0/03	0/09	0/09	0/007	0/09	-0/014	0/016**	0/023	0/012	0/013
کل	0/04	0/08	0/03	0/009	0/07	0/01	0/04	-0/07	0/034	-0/072	0/034

PMW: باورهای مثبت درباره‌ی نگرانی، NMW: باورهای منفی درباره‌ی نگرانی، CCo: اطمینان شناختی کم، NB: باورهای منفی درباره‌ی افکار، CC: وقوف شناختی،

TMCB: نمره‌ی کل باورهای فراشناختی، D: توجه‌برگردانی، S: کنترل اجتماعی، W: نگرانی، P: تنبیه خود، R: ارزیابی مجدد

*رابطه در سطح 0/05 معنی‌دار است.

**رابطه در سطح 0/01 معنی‌دار است.

موفقیت کمتری را در صورت عدم تلاش برای خود قائلند و در صورتی که به اهداف خود دست نیابند بیشتر از سایرین، غمگین می‌شوند. مولفه‌ی باورهای مثبت درباره‌ی نگرانی با میزان اجتناب و ناخشنودی، رابطه‌ی مستقیم معنی‌دار دارد. یعنی هر چقدر که افراد بیشتر معتقد باشند که نگرانی‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا بهتر کارهایشان را انجام دهند ناخشنودی آن‌ها پس از دستیابی به هدف بیشتر از سایرین می‌شود، علاوه بر این چنین افرادی از تلاش برای دستیابی به هدف اجتناب نموده و آن را به تعویق می‌اندازند.

مولفه‌ی اطمینان شناختی کم با مولفه‌های اجتناب و غمگینی از نرسیدن به هدف، رابطه‌ی مستقیم معنی‌دار دارد ($P=0/004$). یعنی هر چقدر که افراد به فعالیت‌های شناختی خود مثل استدلال و حافظه، تعاریف منفی را نسبت دهند برای دستیابی به هدف، تلاش کمتری می‌کنند و از سویی پس از نرسیدن به

مولفه‌ی خودآگاهی شناختی با مولفه‌های میزان اطلاعات، میزان موفقیت در صورت تلاش و میزان ناخشنودی رابطه‌ی مستقیم دارد. به این صورت که افرادی که توجه زیادی به نحوه‌ی کارکرد ذهن خود دارند میزان اطلاعات بیشتری در مسیر دستیابی به هدف نسبت به سایرین دارند. هم‌چنین در صورت تلاش، موفقیت بیشتری را در این مسیر برای خود در نظر می‌گیرند و میزان ناخشنودی‌شان از دستیابی به هدف، بیشتر از دیگران است.

مولفه‌ی باورهای منفی درباره‌ی نگرانی با میزان شانس ($P=0/003$)، میزان غمگینی از نرسیدن به هدف ($P=0/026$) و مدت زمان کافی برای دستیابی به هدف ($P=0/017$) رابطه‌ی مستقیم معنی‌دار دارد. یعنی افرادی با باورهای مبنی بر دارا بودن افکار کنترل‌ناپذیر و خطرناک، برای رسیدن به اهداف، مدت زمان بیشتری را برای خود در نظر می‌گیرند و میزان

هدف، بیشتر از سایر افراد، غمگین می‌شوند. مولفه‌ی تنبیه با مولفه‌های میزان دستیابی ($P=0/001$)، میزان کنترل ($P=0/013$)، میزان اطلاعات ($P=0/025$) و میزان خشنودی ($P=0/017$)، رابطه‌ی معکوس معنی‌دار و با مولفه‌های میزان ناخشنودی از رسیدن به هدف ($P=0/001$) و میزان تعهد برای دستیابی به هدف ($P=0/011$) رابطه‌ی مستقیم معنی‌دار دارد و هر چقدر که افراد در هنگام بروز اضطراب از رفتارهای خودآزارانه برای توقف افکارشان در تصاویر مزاحم ناخوانده استفاده می‌کنند، در مسیر دستیابی به هدف، تلاش بیشتری در جهت اجتناب یا به تعویق انداختن آن می‌کنند. هم‌چنین میزان اطلاعات‌شان برای رسیدن به هدف، کمتر از سایرین است و بر موقعیت هدف، کنترل کمتری دارند. به علاوه، چنین افرادی، پس از رسیدن به هدف رضایت و خشنودی کمتر و ناخشنودی بیشتری را تجربه می‌کنند، هم‌چنین میزان تعهد این افراد برای دستیابی به هدف بیش‌تر از سایرین است.

مولفه‌ی ارزیابی مجدد با مولفه‌های میزان دستیابی ($P=0/001$)، میزان کنترل ($P=0/001$)، میزان اطلاعات ($P=0/001$)، میزان موفقیت در صورت تلاش ($P=0/001$)، میزان تعهد ($P=0/001$) و مدت زمان کافی برای دستیابی به هدف ($P=0/009$)، رابطه‌ی مستقیم معنی‌دار دارد. یعنی هر چقدر که افراد به هنگام بروز اضطراب، افکارشان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند، در مسیر دستیابی به هدف میزان اشتیاق بیشتری دارند و در شرایط هدف، کنترل بیشتری بر موقعیت دارند و میزان اطلاعات‌شان برای رسیدن به هدف بیشتر از سایرین است. هم‌چنین موفقیت این افراد در صورت تلاش، برای دستیابی به هدف، بیشتر بوده و تعهد بیشتری برای دستیابی به هدف از خود نشان می‌دهند، از سویی آن‌ها زمان زیادی را برای دستیابی به اهداف‌شان در نظر می‌گیرند.

مولفه‌های ارزیابی مجدد با مولفه‌های میزان دستیابی ($P=0/001$)، میزان کنترل ($P=0/001$)، میزان اطلاعات ($P=0/001$)، میزان موفقیت در صورت تلاش ($P=0/001$)، میزان تعهد ($P=0/001$) و مدت زمان کافی برای دستیابی به هدف ($P=0/009$)، رابطه‌ی مستقیم معنی‌دار دارد. یعنی هر چقدر که افراد به هنگام بروز اضطراب، افکارشان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند، در مسیر دستیابی به هدف میزان اشتیاق بیشتری دارند و در شرایط هدف، کنترل بیشتری بر موقعیت دارند و میزان اطلاعات‌شان برای رسیدن به هدف بیشتر از سایرین است. هم‌چنین موفقیت این افراد در صورت تلاش، برای دستیابی به هدف، بیشتر بوده و تعهد بیشتری برای دستیابی به هدف از خود نشان می‌دهند، از سویی آن‌ها زمان زیادی را برای دستیابی به اهداف‌شان در نظر می‌گیرند.

برای تعیین تاثیر هر یک از مولفه‌های باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر بر ساختار انگیزشی از تحلیل رگرسیون چندگانه‌ی گام به گام استفاده شد. نتایج این تحلیل نشان می‌دهد که تنبیه خود، اولین مولفه‌ی پیش‌بینی‌کننده‌ی ساختار انگیزشی است که $0/34$ از واریانس ساختار انگیزشی را تبیین می‌کند ($F=186/14, P<0/001$). متغیرهای بعدی که در تحلیل رگرسیون وارد شد به ترتیب عبارت بودند از کنترل اجتماعی (با $0/2$ تبیین بیشتر واریانس ساختار انگیزشی $F=102/15, P<0/001$)، ارزیابی مجدد (با $0/2$ تبیین بیشتر واریانس ساختار انگیزشی $P<0/001$)، مجموع باورهای فراشناختی (با $0/1$ تبیین بیشتر واریانس ساختار انگیزشی $F=74/15, P<0/001$) و نگرانی (با $0/1$ تبیین بیشتر واریانس ساختار انگیزشی $F=57/57, P<0/001$) و نگرانی (با $0/1$ تبیین بیشتر واریانس ساختار انگیزشی $P<0/001$)، جدول ۲ نتایج تحلیل رگرسیون مولفه‌های ساختار انگیزشی با باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر را نشان می‌دهد.

جدول ۲- نتایج تحلیل رگرسیون مولفه‌های ساختار انگیزشی با

باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر

متغیرهای پیش‌بین	ضریب B	ضریب همبستگی Beta	ضریب تبیین چندگانه (R)	ضریب تبیین چندگانه (R^2)	آزمون t	P
تنبیه خود	0/28	-0/58	0/58	0/34	13/64	0/001
کنترل اجتماعی	-0/08	-0/18	0/60	0/36	3/51	0/001
ارزیابی مجدد	0/10	0/14	0/61	0/38	3/45	0/001
مجموع باورهای فراشناختی	0/01	0/09	0/62	0/39	2/28	0/02
نگرانی	-0/06	-0/16	0/63	0/40	2/15	0/03

. مولفه‌ی کنترل اجتماعی با مولفه‌های میزان اطلاعات ($P=0/042$) و میزان ناخشنودی ($P=0/049$)، رابطه‌ی مستقیم معنی‌دار دارد. یعنی هر چقدر که افراد به هنگام بروز اضطراب، بیشتر به دیگران اعتماد کنند و اتفاق ناخوش‌آیندی را که برای‌شان رخ داده برای دیگران بازگو کنند، میزان اطلاعات‌شان برای چگونگی دستیابی به هدف، بیشتر می‌شود. هم‌چنین این

از میان مولفه‌های ساختار انگیزشی، مولفه‌های میزان موفقیت در صورت تلاش و خشنودی پس از رسیدن به هدف، در بین مردان و زنان ($P=0/013$)، مولفه‌های میزان شانس برای رسیدن به هدف و میزان ناخشنودی از رسیدن به هدف در بین افراد مجرد و متأهل (به ترتیب $P=0/008$ و $P=0/002$) و همچنین در بین افراد بومی و غیر بومی (به ترتیب $P=0/008$ و $P=0/005$) تفاوت معنی دار دارند.

جدول ۴- تفاوت ساختار انگیزشی از نظر وضعیت تاهل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	اندازه‌ی F	P
دستیابی	مجرد	۷/۰۸	۷/۴۷	۰/۸۳	۰/۷۷
	متاهل	۷/۱۳	۱/۵۹		
اجتناب	مجرد	۳/۰۱	۱/۷۷	۳/۲۷	۰/۰۷
	متاهل	۲/۶۵	۱/۶۲		
کنترل	مجرد	۶/۴۶	۱/۵۱	۰/۰۸	۰/۷۷
	متاهل	۶/۴۰	۱/۶۲		
اطلاعات	مجرد	۶/۷۶	۱/۵۱	۲/۰۴	۰/۱۵
	متاهل	۶/۹۹	۱/۶۸		
موفقیت	مجرد	۷/۶۱	۱/۳۱	۰/۱۳	۰/۷۱
	متاهل	۷/۶۷	۱/۶۲		
شانس	مجرد	۴/۵۹	۲/۲۵	۷/۱۱	۰/۰۰۸
	متاهل	۳/۸۶	۲/۵۲		
خشنودی	مجرد	۸/۱۱	۱/۲۷	۰/۳۶	۰/۷۱
	متاهل	۸/۱۷	۱/۳۸		
ناخشنودی	مجرد	۲/۳۴	۱/۲۷	۹/۸۸	۰/۰۰۲
	متاهل	۲/۴۵	۲/۴۵		
غمگینی	مجرد	۶/۴۴	۱/۳۹	۰/۱۳	۰/۷۱
	متاهل	۶/۵۵	۴/۱۰		
تعهد	مجرد	۷/۱۶	۱/۲۷	-۰/۰۰۱	۰/۹۷
	متاهل	۷/۱۶	۱/۶۶		
زمان	مجرد	۵/۹۳	۱/۷۳	۰/۳۹	۰/۵۲
	متاهل	۶/۱۵	۴/۹۷		
کل	مجرد	۱۵/۳۸	۲/۰۵	۰/۴۸	۰/۴۸
	متاهل	۵/۲۱	۲/۴۵		

میزان موفقیت برای رسیدن به هدف، در زنان بیشتر از مردان است. یعنی زنان، اعتقاد بیشتری به رسیدن به هدف در صورت تلاش دارند. همچنین میزان خشنودی زنان پس از رسیدن به هدف بیشتر از مردان است. میزان شانس که دانشجویان مجرد یا بومی برای دستیابی به هدف برای خود در نظر می‌گیرند بیشتر از دانشجویان متأهل یا غیر بومی است. به عبارتی این

همان طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود مولفه‌های تنبیه خود، کنترل اجتماعی، ارزیابی مجدد، مجموع باورهای فراشناختی و نگرانی در مجموع ۰/۴۰ از واریانس ساختار انگیزشی را پیش‌بینی می‌کنند. بنابراین استفاده‌ی کمتر از راهبردهای کنترل فکر تنبیه خود، نگرانی و کنترل اجتماعی و تفکر بیشتر به شیوه‌ی فراشناختی و ارزیابی مجدد وقایع، انگیزه‌ی افراد را بالاتر می‌برد. به منظور ارزیابی تفاوت ساختار انگیزشی از نظر جنسیت، وضعیت تاهل و محل زندگی دانشجویان از روش آماری تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) استفاده شد. نتایج اثر پیلائی^۱ نشان‌دهنده‌ی معنی دار بودن تفاوت گروه‌ها در تمام موارد بود ($P<0/05$). نتایج تفاوت مولفه‌های ساختار انگیزشی در این متغیرها در جدول ۳، ۴ و ۵ آورده شده است.

جدول ۳- تفاوت ساختار انگیزشی از نظر جنسیت در دانشجویان

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	اندازه‌ی F	P
دستیابی	مرد	۷/۱۸	۱/۵۱	۰/۷۵	۰/۳۸
	زن	۷/۰۴	۱/۵۰		
اجتناب	مرد	۳/۰۴	۱/۸۹	۱/۴۷	۰/۲۲
	زن	۲/۸۱	۱/۶۳		
کنترل	مرد	۶/۳۳	۱/۵۴	۱/۱۶	۰/۲۸
	زن	۶/۵۱	۱/۵۴		
اطلاعات	مرد	۶/۶۸	۱/۴۱	۳/۰۴	۰/۰۸
	زن	۶/۹۳	۱/۳۲		
موفقیت	مرد	۷/۴۰	۱/۶۱	۶/۲۷	۰/۰۱
	زن	۷/۷۷	۱/۲۴		
شانس	مرد	۴/۳۳	۲/۲۶	۰/۰۸	۰/۰۷
	زن	۴/۴۰	۲/۴۱		
خشنودی	مرد	۷/۹۲	۱/۴۹	۵/۷۳	۰/۰۱
	زن	۸/۲۶	۱/۱۵		
ناخشنودی	مرد	۳/۱۹	۲/۵۶	۱/۸۶	۰/۱
	زن	۲/۸۴	۲/۲۹		
غمگینی	مرد	۶/۲۶	۱/۶۶	۱/۶۴	۰/۲
	زن	۶/۶۱	۲/۹۳		
تعهد	مرد	۷/۰۸	۱/۴۹	۰/۷۱	۰/۳۹
	زن	۷/۲۱	۱/۳۳		
زمان	مرد	۶/۲۸	۴/۳۵	۱/۹۷	۰/۱۶
	زن	۵/۸۱	۱/۷۸		
کل	مرد	۵/۲۱	۲/۴۵	۰/۳۴	۰/۵۵
	زن	۱۵/۳۸	۲/۰۵		

¹Pillai's Trace

کمتری برخوردارند (۴). حالت انفعال و احساس عدم رضایت از زندگی در این افراد، احتمالاً به صورت عدم تعهد کافی برای رسیدن به هدف و در نتیجه عدم به دست آوردن اطلاعات کافی در مسیر دستیابی به هدف، مشخص می‌شود. به علاوه، این افراد به دلیل داشتن باورهای منفی درباره‌ی افکار و راه‌های دستیابی به هدف و عدم داشتن اطلاعات کافی و اجتناب از قرار گرفتن در مسیر تلاش برای رسیدن به هدف به صورت فعال و نداشتن تعهد کافی، مدت زمان بیشتری را برای دستیابی به اهداف‌شان نسبت به سایر افراد برای خود در نظر می‌گیرند و در فرایند دغدغه‌های جاری، یعنی در بازه‌ی زمانی انتخاب یک هدف تا منصرف شدن یا رسیدن به هدف، احتمالاً دچار احساسات متناقض و حالت تعارضی خاصی می‌شوند که باعث می‌شود پس از رسیدن به هدف، میزان ناخشنودی بیشتری نسبت به موفقیت خود احساس کنند.

علاوه بر این، افرادی که باورهای مثبت زیادی درباره‌ی نگرانی‌های خود دارند در فرایند بازنگری خود به دلیل باور بر مفید بودن نگرانی‌ها احتمالاً، دچار حالتی منفعل در مقابل اهداف‌شان می‌شوند. آن‌ها نسبت به افرادی که اهداف اشتیاقی بیشتری دارند و برای دستیابی به اهداف‌شان به صورت فعالانه برنامه‌ریزی می‌کنند کمتر از زندگی و کار خود احساس رضایت دارند (۳)، هم‌چنین این افراد به سطوح پایین‌تری از بهزیستی تمایل دارند (۴) و احتمالاً نگرانی‌ها و عدم رضایت آن‌ها از زندگی و کار، باعث می‌شود پس از دستیابی به هدف دچار حالتی متناقض شوند. به این معنا که دایماً در حالتی از نگرانی در مورد مشکلات پس از روبه‌رو شدن با هدف، به‌سر می‌برند.

افرادی که اطمینان شناختی کمی دارند و به فعالیت‌های شناختی خود مانند شیوه‌ی قضاوت، استدلال، کارکرد حافظه و ... تعاریفی منفی را نسبت می‌دهند، احتمالاً دچار حالتی از درماندگی شده، تلاش‌های خود را بیهوده می‌دانند و معتقدند آن‌چه که اتفاق می‌افتد از کنترل‌شان خارج است؛ لذا تلاش بیشتری در جهت اجتناب از اهداف دارند. وجود اهداف اجتنابی در این افراد باعث می‌شود به سطوح پایین‌تری از بهزیستی متمایل باشند (۴) و از زندگی و کارشان احساس رضایت

افراد معتقدند در صورت عدم تلاش نیز، امکان موفقیت برای آن‌ها وجود دارد. از سویی میزان ناخشنودی دانشجویان مجرد یا بومی پس از دستیابی به هدف بیشتر از سایرین است. یعنی دانشجویان مجرد یا بومی تعارض بیشتری را پس از رسیدن به هدف در خود احساس می‌کنند.

جدول ۵- تفاوت ساختار انگیزشی از نظر محل زندگی

در دانشجویان

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	اندازه‌ی F	P
دستیابی	بومی	۷/۱۲	۱/۴۰	۰/۱۹	۰/۶۶
	غیر بومی	۷/۰۴	۱/۵۴		
اجتناب	بومی	۲/۸۱	۱/۸۴	۳/۵۶	۰/۰۶
	غیر بومی	۳/۲۲	۱/۷۰		
کنترل	بومی	۶/۴۴	۱/۵۵	۰/۰۰۳	۰/۹۵
	غیر بومی	۶/۴۴	۱/۵۴		
اطلاعات	بومی	۶/۸۶	۱/۳۸	۰/۷۷	۰/۳۸
	غیر بومی	۶/۷۲	۱/۳۰		
موفقیت	بومی	۷/۶۵	۱/۴۴	۰/۴۷	۰/۴۹
	غیر بومی	۷/۵۳	۱/۲۹		
شانس	بومی	۴/۱۹	۲/۳۴	۷/۰۳	۰/۰۰۸
	غیر بومی	۴/۹۶	۲/۳۰		
خشنودی	بومی	۸/۱۷	۱/۲۸	۱/۳۸	۰/۲۴
	غیر بومی	۷/۹۸	۱/۳۵		
ناخشنودی	بومی	۲/۷۸	۱/۳۰	۷/۹۵	۰/۰۰۵
	غیر بومی	۳/۶۱	۲/۶۴		
غمگینی	بومی	۶/۴۸	۲/۷۵	۰/۰۱	۰/۹۲
	غیر بومی	۶/۴۵	۱/۵۲		
تعهد	بومی	۷/۱۵	۱/۴۳	۰/۰۳	۰/۸۵
	غیر بومی	۷/۱۸	۱/۲۷		
زمان	بومی	۶/۰۶	۳/۳۵	۰/۵۸	۰/۴۴
	غیر بومی	۵/۷۷	۱/۲۷		
کل	بومی	۱۵/۲۶	۲/۱۵	۱/۹۷	۰/۱۶
	غیر بومی	۱۵/۵۸	۲/۲۶		

بحث

هدف این پژوهش بررسی رابطه‌ی مولفه‌های ساختار انگیزشی با باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر در میان دانشجویان بود. بر اساس نتایج این پژوهش احتمالاً افرادی که باورهای منفی درباره‌ی افکار خود دارند دچار تردید بیشتری در دستیابی به اهداف شده و به صورت اجتنابی در رابطه با هدف رفتار می‌کنند؛ لذا، چنین افرادی احساس رضایت کمتری از زندگی خود دارند (۳) و از بهزیستی

بیشتر با دیگران، بیشتر از رسیدن به اهداف خود، احساس رضایت و خشنودی می‌کنند (۳۵).

هم‌چنین بر طبق یافته‌های به دست آمده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری دانشجویان مجرد و بومی، شانس بیشتری را در مسیر دستیابی به هدف و پس از آن، برای خود در نظر می‌گیرند که شاید به دلیل اختیار و عدم داشتن تعهد و از طرفی حمایت خانوادگی بیشتری باشد که افراد مجرد و بومی برای خود در نظر می‌گیرند و از طرفی افراد مجرد و بومی نسبت به افراد متاهل و غیر بومی میزان ناخشنودی بیشتری را پس از دستیابی به هدف تجربه می‌کنند. این مورد با یافته‌های میرز^۵ مبنی بر میزان خشنودی بیشتر در افراد متاهل، هم‌خوان است (۳۶). احتمالاً افراد بومی به دلیل وجود خانواده و حمایت‌های ایشان و از طرفی تاثیرپذیری از آن‌ها اهداف‌شان را به صورت نسبی و نه به صورت کاملاً آگاهانه انتخاب می‌کنند. در نتیجه پس از رسیدن به هدف، بین تمایلات و خواسته‌های خود و خانواده‌های‌شان دچار تعارض می‌شوند و لذا میزان ناخشنودی بیشتری را نسبت به افراد غیر بومی تجربه می‌کنند. این نتیجه هم‌چنین ممکن است به دلیل سن بالاتر افراد متاهل و شناخت بهتر و آگاهانه‌تر از اهداف‌شان و نداشتن تعارض در رابطه با آن‌ها باشد.

به نظر می‌رسد افرادی که در فرایند دستیابی به اهداف خود، از راهبرد کنترل فکر تنبیه استفاده می‌کنند، به دلیل استفاده از رفتارهای خودآزارانه برای توقف افکارشان در تصاویر مزاحم ناخوانده و اشتغال به این رفتارهای خودآزارانه و سرزنشگر (۲۰) میزان دستیابی و کنترل کمتری به اهداف‌شان دارند. آن‌ها به جای تلاش برای رسیدن به اهداف، زمان بیشتری را صرف رفتارهای خودآزارانه و سرزنشگر می‌کنند. وجود اهداف اجتنابی و داشتن احساس کنترل کم در مسیر دستیابی به اهداف باعث می‌شود چنین افرادی از بهزیستی کمتری برخوردار باشند (۴) و احساس رضایت کمی از زندگی و کار خود داشته باشند (۳) زیرا داشتن احساس رضایت در افراد تا حد زیادی از باور آن‌ها نسبت به دستیابی به اهداف مطلوب در زندگی سرچشمه می‌گیرد (۵). هم‌چنین، این افراد احتمالاً به دلیل صرف زمان زیاد جهت رفتارهای خودآزارانه و

کمتری داشته باشند (۳)، هم‌چنین این افراد، برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف خود را مرتباً به تعویق می‌اندازند، به لحاظ انگیزشی سطح تلاش چنین افرادی رو به افول گذاشته و به تدریج، تسلیم می‌شوند و در پی این حالت، ناراحتی، غمگینی و اضطراب بیشتری را نسبت به سایر افراد تجربه می‌کنند.

افراد که باورهای منفی درباره‌ی نگرانی دارند، به دلیل وجود این باورها حداقل امیدواری را برای دستیابی به اهداف از خود نشان می‌دهند و احساس کنترل ضعیفی نسبت به شرایط، در خود احساس می‌کنند که باعث درماندگی و ایجاد ناامیدی در رسیدن به اهداف می‌شود. احساس رضایت این افراد در زندگی کمتر است زیرا داشتن احساس رضایت و سلامت در زندگی به اعتقاد به داشتن اهداف قابل دستیابی بستگی دارد (۵،۶). هم‌چنین، احتمالاً فرد پس از شکست در دستیابی به هدف، آن را به ناتوانی‌های درونی خود نسبت داده، در مقایسه با سایر افراد ناراحتی و اضطراب بیشتری را تجربه می‌کند. علاوه بر این، چنین افرادی به دلیل داشتن کمترین امیدواری در مسیر دستیابی به هدف، مدت زمان بیشتری را برای تحقق اهداف خود در نظر می‌گیرند.

بر طبق یافته‌های به دست آمده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری میزان موفقیت زنان در مسیر دستیابی به هدف و پس از آن بیشتر از مردان است. شاید دلیل این باشد که زنان در کار خود، فرصت بیشتری برای پیشرفت و موفقیت برای دستیابی به اهداف دارند و از کارشان تقدیر بیشتری صورت می‌گیرد. این یافته‌ها با نتایج تحقیق نایلی (۲۸) و برین^۱ (۲۹) و اصلانخوانی (۳۰) هم‌خوانی دارد و با نتایج تحقیقات نوربخش (۳۱)، کرمی (۳۲) و ویت و نای^۲ (۳۳) مغایر است که برای دستیابی به نتایج قطعی‌تر نیاز به انجام پژوهش‌های گسترده‌تر در آینده می‌باشد. هم‌چنین میزان خشنودی زنان در مسیر دستیابی به هدف و پس از آن، بیشتر از مردان است. این یافته‌ها با نتایج تحقیق سیلوربرگک، مارشال و الیس^۳ هم‌خوانی داشت (۳۴). جورج، هلر و مونت^۴ دریافتند که زنان به علت تعامل

¹Brien

²Witt and Nye

³Silverberg, Marshal and Ellis

⁴Jurge, Heller and Mount

⁵Myers

میزان اطلاعات و کنترل بیشتر، برای خود در نظر بگیرند. علاوه بر این، چنین افرادی احتمالاً به دلیل ارزیابی مجدد و رفتارهای وسواس گونه، تعهد بیشتری برای رسیدن به هدف داشته و این بازنگری‌ها و ارزیابی‌های مکرر باعث می‌شود زمان زیادتری برای رسیدن به هدف، صرف کنند.

افرادی که در فرایند دستیابی به اهداف از راهبرد کنترل اجتماعی استفاده می‌کنند به هنگام بروز اضطراب به دیگران، اعتماد کرده و اتفاق ناخوش‌آیندی را که برای‌شان رخ داده برای ایشان بازگو می‌کنند (۲۰). استفاده از این راهبرد، باعث می‌شود که فرد، برای دستیابی به هدف، اطلاعات بیشتری را کسب کند و از طرفی ممکن است به علت استفاده از راهبردهای دیگران، دچار تعارض بین خواسته‌ها و نظرات خود و اجرای خواسته‌ها و نظرات دیگران شود لذا پس از دستیابی به هدف، میزان ناخشنودی چنین فردی بیشتر از سایر افراد است.

افرادی که از راهبرد کنترل فکر نگرانی در فرایند دستیابی به هدف استفاده می‌کنند به هنگام بروز اضطراب، از رشته‌ای از افکار فاجعه‌آمیز و مزاحم که اغلب غیر قابل کنترل هستند استفاده می‌کنند (۲۶). این افکار بیشتر، گزاره‌ای بوده و دربرگیرنده‌ی تامل فرد نسبت به موقعیت‌های بالقوه خطرناک است. احتمالاً استفاده از این راهبرد باعث می‌شود که فرد دچار نوعی حالت انفعال در مسیر دستیابی به هدف شود. این افراد مرتباً تلاش برای دستیابی به هدف را به تعویق انداخته و از آن، اجتناب می‌کنند. چنین افرادی ممکن است به علت تعارضی که از رسیدن به هدف و از سویی به علت وجود نگرانی‌ها و افکار فاجعه‌آمیزی که در خود احساس می‌کنند، دچار ناخشنودی از رسیدن به هدف شوند. در مجموع بنا بر نتایج این تحقیق، افرادی که از باورهای فراشناختی بیشتری استفاده می‌کنند با توجه به بیمارگونه بودن این باورها، نیاز به استفاده‌ی بیشتر از راهبردهای کنترل فکر نامناسب دارند که باعث می‌شود ساختار انگیزشی غیر انطباقی داشته باشند.

هم‌چنین مولفه‌های تنبیه، کنترل اجتماعی، ارزیابی مجدد، مجموع باورهای فراشناختی و نگرانی، ساختار انگیزشی را پیش‌بینی می‌کنند. از جمله محدودیت‌های این پژوهش استفاده از نمونه‌ی دانشجویان دانشگاه فردوسی بود که تعمیم نتایج را

سرزنشگر، زمانی را که می‌بایست صرف به دست آوردن اطلاعات در خصوص دستیابی به هدف کنند، از دست می‌دهند و چون این رفتارهای خودآزارانه باعث می‌شود سطح انگیزشی رو به افول گذارد، احتمالاً هیجانات منفی بیشتری از جمله غم و نگرانی را تجربه می‌کنند. به علاوه، این افراد در صورتی که به اهداف‌شان برسند میزان ناخشنودی کمتری را نسبت به سایر افراد تجربه می‌کنند و از طرفی به دلیل رفتارهای سرزنشگر و وسواس گونه، محتاط‌تر و سخت‌گیرانه‌تر از سایرین عمل می‌کنند و در نتیجه احتمالاً تعهد بیشتری را نسبت به سایر افراد دارند.

افرادی که در فرایند دستیابی به اهداف از راهبرد کنترل فکر ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند، در مسیر دستیابی به هدف و در طی بازه‌ی زمانی انتخاب هدف تا رسیدن و یا منصرف شدن از آن، به هنگام احساس اضطراب و بروز هر گونه باور فراشناختی ناکارآمد برای کاهش اضطراب‌شان به صورت منطقی افکارشان را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهند (۲۰) و احتمالاً، در نتیجه‌ی این فرایند است که مسیر مناسب برای دستیابی به اهداف‌شان را می‌یابند.

این افراد میزان دستیابی و اشتیاق بیشتری را برای رسیدن به هدف، نسبت به سایرین تجربه می‌کنند و در نتیجه به سطوح بالاتری از بهزیستی متمایل هستند (۴). هم‌چنین آن‌ها احساس رضایت بیشتری از زندگی و کارشان دارند (۳،۵).

این افراد به دلیل ارزیابی‌های مجدد و خودسنجی‌هایی که در این فرایند دارند و به علت داشتن احساس رضایت از زندگی، نسبت به امور، کنترل بیشتری به دست می‌آورند و در نتیجه، اهداف مهم و معنی‌داری برای خود برمی‌گزینند و در مقایسه با افرادی که اهداف مهم و معنی‌داری ندارند از سلامت هیجانی بالاتری برخوردار بوده (۶)، احساس شادمانی بیشتری می‌کنند. چنین افرادی، کمتر احتمال دارد که به اختلالات هیجانی مبتلا شوند (۱۱،۲۱).

آن‌ها به دلیل داشتن اهداف اشتیاقی بیشتر، برای ادامه‌ی تلاش در جهت دستیابی به هدف نیاز به حمایت و دریافت تقویت بیرونی ندارند (۹). استفاده از ارزیابی مجدد و تلاش فعالانه و درونی این افراد، باعث می‌شود اطلاعات کافی در رابطه با دستیابی به هدف به دست آورند و موفقیت بیشتری را به دلیل

بیشتری استفاده می‌کنند، نیاز به استفاده‌ی بیشتر از راهبردهای کنترل فکر نامناسب دارند که باعث می‌شود ساختار انگیزشی غیر انطباقی داشته باشند. بنابراین، کاهش باورهای فراشناختی مختل و راهبردهای کنترل فکر ناکارآمد باعث شکل‌گیری ساختار انگیزشی در جهت خودانطباقی خواهد شد که این امر توجه بیشتر درمانگران و روان‌شناسان را به نقش فراشناخت‌ها در انگیزش می‌طلبد. انجام پژوهش‌هایی با رویکرد سبب‌شناسی و مداخله‌ای می‌تواند در تبیین دقیق‌تر این موضوع، مفید واقع شود.

به افرادی با سنین و یا تحصیلات متفاوت با محدودیت، مواجه می‌سازد. استفاده از نمونه‌ای ملی و گسترده که افرادی با سنین و تحصیلات متفاوت را دربرگیرد می‌تواند به تعمیم این نتایج کمک کند. با توجه به این که در این پژوهش از روش همبستگی برای بررسی روابط بین متغیرها استفاده شد نمی‌توان با اطمینان به رابطه‌ی علت و معلولی بین متغیرها اشاره کرد و پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده با استفاده از روش‌های آزمایشی به بررسی دقیق‌تر روابط بین این متغیرها پرداخت.

نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان داد افرادی که از باورهای فراشناختی



References

1. Cox WM, Pothos EM, Hosier SG. Cognitive motivational predictors of excessive drinker' success in changing. *Psychopharmacology (Berl)* 2007; 192(4): 499-510.
2. Diener ED, Fujita F. Life satisfaction set point: Stability and change. *J Pers Soc Psychol* 2005; 88: 158-64.
3. Eliot AG, Shedon KM. Avoidance personal goals and the personaling-illness relationship. *J Pers Soc Psychol* 1998; 75: 1282-99.
4. Tamir M, Diener E. Approach avoidance goods and well-being: On size does not fit all to appear. In: Eliot AJ. *Hand book of approach and avoidance motivation*. New York: Taylor and Francis; 2008: 415-30.
5. Kaplan M, Maddux J. Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *J Soc Clin Psychol* 2002; 21: 157-64.

6. Halisch F, Geppert U. Motive, personal goals, and life satisfaction in old age: first result from the Munich twin study (Gold). Munich, Germany: Maxplanck Institute for psychological research 2001; 1-19.
7. Schmuck P. Education occurs in organizations. Eugene, OR: University of Oregon; 2006.
8. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2007: 320-6.
9. Reeve J. Self determination theory applied to educational setting. In: Deci EL, Ryan RM. Handbook of self determination research. Rochester: University of Rochester press; 2002: 183-203.
10. Cox WM, Klinger E. Motivational structure: Relationships with substance processes of change. *Addict Behav* 2002; 27: 92-4.
11. Cox WM, Klinger E. Handbook of motivational counseling. London: Wiley; 2004: 121-30.
12. Cox WM, Klinger E, Blount JP. Motivational structure questionnaire (MSQ). In: Allen JP, Wilson WB. Assessing alcohol problems: A guide for clinicians and researchers. 2nd ed. Bethesda, MD: NIAA; 2003: 454-68.
13. Cox WM, Schippers GM, Klinger E, Skutle A, Stuchlíková I, Man F, et al. Motivational structure and alcohol use of university students across four nations. *J Stud Alcohol* 2002; 63(3): 280-5.
14. Flavell JH. Metacognition and Metacognitive monitoring: A new area of cognitive development inquiry. *Am Psychol* 1979; 34: 909-77.
15. Flavell JH, Miller PH. Social cognition. In: Kuhn D, Siegler RS. (editors). Handbook of child psychology: Cognition, perception, and language. 5th ed. New York: Wiley; 1998: 851-98.
16. Kadivar P. [Educational psychology]. Tehran: Samt; 2004: 46. (Persian)
17. Wells A. Metacognitive therapy for anxiety and depression. New York: Guilford 2009: 11-48.
18. Papageorgiou C, Wells A. An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cogn Ther Res* 2003; 27: 261-73.
19. Wells A, Matthews G. Attention and emotion: A clinical perspective. Hove, UK: Erlbaum; 1994: 21-5.
20. Wells A, Davies M. The thought control questionnaire: A measure of individual difference in the control of unwanted thought. *Behavior Res Ther* 2003; 41: 529-54.
21. Fadardi JS. Cognitive-motivational determinant of attentional bias for alcohol-rated stimuli: development of an attentional-control training program. Ph.D. Dissertation. University of Wales, Bangor: 66-73.
22. Sharbaf HA, Fadardi JS, Cox WM. Validation of the Persian personal-concerns inventory. Proceeding at the 12th Iranian Researchers Conference in Europe, 2004, University of Manchester, UK.
23. Wells A, Cartwright-Hatton S. A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ 30. *Behav Res Ther* 2004; 42: 385-96.
24. Shirinzade Dastgiri M, Goudarzi MA, Ghanizade A, Taghavi MR. [Factor structure, validity and reliability of metacognition-30]. *The journal of psychology* 2008; 48: 445-61. (Persian)
25. Shareh H. [The comparison of the efficacy of metacognitive therapy (MCT), fluvoxamine and the combination of MCT with fluvoxamine treatment in treating Iranian patients with OCD]. Ph.D. Dissertation. Tehran: Tehran University of Medical Sciences, 2010: 160-5. (Persian)
26. Wells A. Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. Chichester, UK: Wiley; 2000: 113-16.
27. Gudarzi M, Esmaeili Torkanburi A. [Study of relationship between thought control strategies and OCD]. *Hakim* 2006; 4: 45-51. (Persian)
28. Naeli M. [Determining the job attitude of Khoozestan schools managers based on Hersberg theory]. MA. Dissertation. University of Ahwaz, 1982: 52-6. (Persian)
29. Brien RD. Effective motivational factors for thai employee. Factory of business administration of Asia University of Science and Technology 2003; 89: 111-26.
30. Aslankhani M. [Explanation of management skills and organize of atmospheres and relation to satisfaction of job in government organs]. Ph.D. Dissertation. Tehran: Tehran University, 1997: 57-66. (Persian)

31. Nurbakhsh M. [Study of motivation in masters of university in all of country based on hersbergs theory]. Ph.D. Dissertation. Tehran: Tehran University, 1996: 72-5. (Persian)
32. Karami M. [Studuy of relationship between Hersbergs two factor theory with motivation of Iranian railway personal]. MA. Dissertation. Tehran: Tehran University, 1990: 48-53. (Persian)
33. Witt LA, Nye LG. Gender and relationship between perceived fairness of pay or promotion and job saticfaction. J Appl Psychol 1992; 13: 15-31.
34. Silverberg KE, Marshal EK, Ellis GD. Measuring job satisfaction of vohmteers in public parks and recreation. J Park Recreat Admi 2001; 19: 75-92.
35. Jurge TA, Heller D, Mount K. Five factor model of personality and job saticfaction a meta analysis. J Appl Psychol 2002; 87: 41-53
36. Myers DG. The friend and faith of happy people. Am Psychol 2000; 7: 50-5.

