

## نقش ویژگیهای شخصیتی در پیش بینی خودنظم‌دهی، خودنظم‌دهی کوتاه مدت و خودنظم‌دهی بلند مدت

دکتر حسینه گودرزی<sup>۱</sup>

تاریخ دریافت: 93/03/14

تاریخ پذیرش: 93/05/29

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه خود-نظم‌دهی و ویژگی‌های شخصیتی بود. برای این منظور 500 دانش‌آموز پایه دوم مقطع متوسطه شهر گنبد کاووس که به صورت خوشه‌ای انتخاب شده بودند، پرسشنامه خود-نظم‌دهی نوجوانی (موبلانن، 2007) و فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی نئو را پر کردند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. تحلیل رگرسیون انجام شده نشان داد ویژگی‌های وظیفه‌شناسی، باز بودن به تجربه و برونگرایی، 28 درصد واریانس خود-نظم‌دهی کلی ( $p=0/000$ ،  $F=31/94$ ،  $R^2=28$ ،  $R=0/53$ )، ویژگی‌های مذکور و روان‌نژندی، 27 درصد واریانس خود-نظم‌دهی بلند مدت ( $R=0/52$ ،  $R^2=27$ ،  $F=28/9$ ،  $p=0/000$ ) و توافق‌پذیری، باز بودن به تجربه و برونگرایی، 23 درصد واریانس خود-نظم‌دهی کوتاه مدت ( $R=0/48$ ،  $R^2=23$ ،  $F=24/25$ ،  $p=0/000$ ) را پیش‌بینی می‌کنند. نتایج حاکی از رابطه مثبت بین خودنظم‌دهی و ویژگی‌های شخصیتی است.

**کلیدواژه‌ها:** خودنظم‌دهی، خودنظم‌دهی کوتاه مدت، خودنظم‌دهی بلند مدت، ویژگی‌های

شخصیتی

## مقدمه

واژه خود-نظم‌دهی با واژه‌های خود-کنترلی<sup>۱</sup>، خود-انضباطی<sup>۲</sup>، و خود-جهت‌دهی<sup>۳</sup> مترادف است و به فرایندهایی اطلاق می‌شود که انسان از طریق آن، افکار، احساسات و رفتارهایش را کنترل می‌کند. کسانی که در خود-نظم‌دهی موفق هستند ادراک‌شان از خود و از محیط اجتماعی را به طور مؤثری مدیریت می‌کنند و رفتارشان مطابق اهداف و معیارهای آنهاست. برعکس، کسانی که در خود-نظم‌دهی شکست می‌خورند، کنترل تجربه شخصی و اجتماعی‌شان را از دست می‌دهند، رفتارشان در جهت اهداف مهمی نیست و یا با معیارهای‌شان مطابقت نمی‌کند ( هوپل<sup>۴</sup>، 2006).

خود-نظم‌دهی عبارت است از توانایی انعطاف پذیرانه فعال سازی، بازبینی، بازداری، پشتکار داشتن و یا انطباق رفتار، توجه، هیجان‌ها و راهبردهای شناختی در پاسخ به نشانه‌های درونی، محرک‌های محیطی و بازخورد دیگران برای دستیابی به اهداف مربوط به شخصیت<sup>۵</sup> (بارکلی<sup>۶</sup>، 1997؛ دمتریو<sup>۷</sup>، 2000، نقل از کلمن<sup>۸</sup>، هاردی<sup>۹</sup>، رافاالی<sup>۱۰</sup> و کروکت<sup>۱۱</sup>، 2006؛ فینکنور<sup>۱۲</sup>، اینگلز<sup>۱۳</sup> و بومیستر<sup>۱۴</sup>، 2005، نقل از مویلانن<sup>۱۵</sup>، 2007). خود-نظم‌دهی موفقیت‌آمیز، برای عملکرد سازگارانه در همه جنبه‌های زندگی ضروری است.

مویلانن (2007) بین خود-نظم‌دهی بلند مدت و کوتاه مدت تمایز قائل شده است. منظور او از خود-نظم‌دهی کوتاه مدت، کنترل تکانه، توجه و هیجان در لحظه یا تنظیم بلافاصله است. مثلاً، نوجوانان ممکن است به خاطر یک هدف لحظه‌ای با استفاده از راهبرد تکرار، یک شماره تلفن را به خاطر بسپارند. تنظیم کوتاه مدت به شکل سرکوبی رفتار یا هیجان نامناسب نیز ممکن است رخ دهد، مثل بازداری از وول خوردن و بی‌قراری<sup>۱۶</sup>. خود-نظم‌دهی بلند مدت شامل کنترل تکانه‌ها یا هدایت تلاش در طول یک دوره طولانی زمان است که ممکن است چندین هفته، ماه یا سال باشد.

<sup>1</sup>-Self-Control

<sup>2</sup>-Self-Disciplinary

<sup>3</sup>-Self-Orientation

<sup>4</sup>-Hoyle

<sup>5</sup>-Personality-relevant goals

<sup>6</sup>-Barkley

<sup>7</sup>-Demetriou

<sup>8</sup>-Colman

<sup>9</sup>-Hardy

<sup>10</sup>-Raffaelli

<sup>11</sup>-Crockett

<sup>12</sup>-Finkenauer

<sup>13</sup>-Engels

<sup>14</sup>-Baumieter

<sup>15</sup>-Moilanen

<sup>16</sup>-Fidgeting

مثلاً یک نوجوان ممکن است دستمزد کار بعد از ساعت مدرسه‌اش را هفته‌ها یا ماه‌ها ذخیره کند تا یک دستگاه دیجیتالی موسیقی بخرد. خود-نظم‌دهی بلند مدت همچنین ممکن است شامل برنامه‌ریزی اساسی مثل یک دوره تحصیل در کالج برای دستیابی به اهداف شغلی باشد.

سازه خود-نظم‌دهی به طور کلی شامل کنترل هیجان‌ات، رفتارها و فرایند شناختی در یک سطح مناسب سنی است (چن<sup>۱</sup>، 2010). به نظر پینتریچ (2004)، به نقل از استیودنسکا<sup>۲</sup>، (2011) کنترل خود-نظم‌بخش می‌تواند شامل افکار، هیجان‌ها، انگیزه، رفتار و محیط باشد. از نظر اکثر محققان، خود-نظم‌دهی ظرفیت فرد برای تغییر رفتار خود بوده و انعطاف‌پذیری و قابلیت سازگار شدن رفتار انسان را به شدت افزایش می‌دهد و او را قادر می‌سازد تا اعمال خود را با دامنه گسترده خواست‌های اجتماعی و موقعیتی سازگار کند. در واقع خود-کنترلی مناسب در به دست آوردن نتایج بسیار مطلوب مثل انجام دادن تکالیف، موفقیت در مدرسه و شغل، شهرت، سلامت روان، سازگاری و روابط بین فردی خوب نقش دارد (بومیستر، هیترتون<sup>۳</sup> و تیس<sup>۴</sup>، 1994؛ داک ورت<sup>۵</sup> و سلیگمن<sup>۶</sup>، 2005؛ تانگنی<sup>۷</sup>، بومیستر و بون<sup>۸</sup>، 2004؛ ولف<sup>۹</sup> و جانسون<sup>۱۰</sup>، 1995، نقل از بومیستر و وهس<sup>۱۱</sup>، 2007).

اكتساب توانایی خود-نظم‌دهی مؤثر، یکی از چالش‌های عمده رشد انسان است و افراد بایستی به منظور کارکرد موفقیت‌آمیز در محیط و دستیابی به اهداف مطلوب، قادر به استفاده سازگارانه از این ظرفیت‌ها در مقابله با خواست‌های شخصی و زمینه‌ای باشند. تحقیقاتی که رابطه بین جنبه‌های گوناگون ظرفیت کودکان برای خود-نظم‌دهی و بهزیستی روانی<sup>۱</sup> را بررسی کرده‌اند، نشان داده‌اند کودکانی که در مهارت‌های مؤثر و منعطف خود-نظم‌دهی کمبود دارند و در معرض خطر تجربه کردن دامنه وسیعی از مشکلات شخصی و اجتماعی قرار دارند. سطوح پایین بازداری و کنترل هیجانی، با سطوح پایین شایستگی اجتماعی (ایزنبرگ<sup>۱۲</sup>، فیبز<sup>۱۳</sup>، گاتری<sup>۱۴</sup> و ریسر<sup>۱</sup>، 2000، ایزنبرگ

<sup>1</sup>-Chen, Chia-Heng

<sup>2</sup>-Studenska

<sup>3</sup>-Heatherton

<sup>4</sup>-Tice

<sup>5</sup>-Duckworth

<sup>6</sup>-Seligman

<sup>7</sup>-Tangney

<sup>8</sup>-Boone

<sup>9</sup>-Wolfe

<sup>10</sup>-Johnson

<sup>11</sup>-Vohs

<sup>12</sup>-Eisenberg

<sup>13</sup>-Fabes

<sup>14</sup>-Guthrie

ایزنبرگ و همکاران، 1997، فییز و همکاران، 1999)، شناختی در کودکان سن مدرسه (برودی<sup>۱</sup> و فلور<sup>۲</sup>، 1998)، عدم توانایی برای مقابله با خشم در پسران قبل از سن مدرسه (ایزنبرگ، فییز، نیمن<sup>۴</sup>، برنزویگ<sup>۵</sup> و پینیولز<sup>۶</sup>، 1994) همراه است (نقل از کلمن و همکاران، 2006). خود-نظم‌دهی ضعیف ممکن است نقش مهمی در خطر پذیری اوایل نوجوانی نیز داشته باشد. در مطالعه طولی رافائلی<sup>۷</sup> و کروکت<sup>۸</sup> (2003) سطوح پایین تر خود-نظم‌دهی در اوایل نوجوانی با سطوح بالای خطرپذیری جنسی در اواسط نوجوانی همراه بود، و در مطالعه فلدمن و برون<sup>۹</sup> (1993) در بین پسران، خودداری پایین قبل از نوجوانی، درجات بالای رفتار نامناسب در نوجوانی را پیش‌بینی می‌کرد (نقل از کلمن و همکاران، 2006). تحقیق طولی شودا<sup>۱۰</sup>، میشل<sup>۱۱</sup> و پیک<sup>۱۲</sup> (1990) نیز نشان می‌دهد که خود-نظم‌دهی در سال‌های قبل از دبستان، به موفقیت شناختی بعدی مربوط است (نقل از بومیستر و وهس، 2007).

اعتقاد بر این است که ظرفیت خود-نظم‌دهی از اوایل زندگی شروع به ظاهر شدن می‌کند. مثلاً بازداری رفتاری حدود 1 سالگی پایه‌گذاری می‌شود (کاگان<sup>۱۳</sup>، 1997، نقل از هویل، 2006). از زاویه خود-نظم‌دهی، افراد به طور روزافزونی قادر می‌شوند لذت‌ها را به تعویق بیندازند، و کمتر مستعد عمل تکانه‌ای یا پاسخ به فشار خارجی می‌شوند (های<sup>۱۴</sup> و لئوینگر<sup>۱۵</sup>، 1996، نقل از هویل، 2006). با ظهور خود-آگاهی و معیارهای درونی شده رفتار، ظرفیت کاملاً شکفته خود-نظم‌دهی نیز ظاهر می‌شود.

نظریه‌پردازان اجتماعی-فرهنگی بر این باورند که مهارت‌های خود-نظم‌دهی به وسیله محیط اجتماعی-فرهنگی شکل می‌گیرد. ویگوتسکی (1962، 1978) معتقد است کودکان برای خود-

<sup>1</sup>-Reiser

<sup>2</sup>-Brody

<sup>3</sup>-Flor

<sup>4</sup>-Nyman

<sup>5</sup>-Bernzweig

<sup>6</sup>-Pinuelas

<sup>7</sup>-Raffaelli

<sup>8</sup>-Crockett

<sup>9</sup>-Brown

<sup>10</sup>-Shoda

<sup>11</sup>-Mischel

<sup>12</sup>-Peake

<sup>13</sup>-Kagan

<sup>14</sup>-Hy

<sup>15</sup>-Leovinger

نظم‌ده شدن، کارکردهای روان‌شناختی سطح بالاتری ایجاد می‌کنند اما، اهداف و راهبردها از طریق فرهنگ تعیین شده و به وسیله مراقبان تسهیل می‌شود.

به نظر (روث‌بارت<sup>۱</sup> و ریودا<sup>۲</sup>، 2005) ظرفیت خود-نظم‌دهی به سازه‌های مزاج مربوط است و بنا بر اعتقاد کوچانسکا<sup>۳</sup>، مورای<sup>۴</sup> و هارلان<sup>۵</sup> (2000) یک سازه مزاجی با دلالت‌های آشکار خود-نظم‌دهی، کنترل تلاشمند<sup>۶</sup> است. کنترل تلاشمند، توانایی بازداری یک پاسخ عمده به منظور ارائه یک پاسخ تبیی، یافتن خطاها و انجام برنامه‌ریزی است. تفاوت‌های فردی که در کنترل تلاشمند حدود 2 تا 4 سالگی شروع به ظاهر شدن می‌کنند، تقریباً ثابتند (نقل از هوپل، 2006). یک سازه مرتبط دیگر، بازداری رفتار است که به گوناگونی در واکنش کودکان به محرک‌های ناآشنا و غیر منتظره اشاره دارد. در حدود 1 سالگی، کودکانی که بازداری دارند در حضور چنین محرک‌هایی مضطرب می‌شوند. عصب‌شناختی بازداری رفتاری، فعالیت شدیدی را در نواحی مغزی مربوط به ترس نشان می‌دهد (فاکس<sup>۷</sup>، هندرسون<sup>۸</sup>، مارشال<sup>۹</sup>، نیکول<sup>۱۰</sup> و قرا<sup>۱۱</sup>، 2005، نقل از هوپل، 2006).

این سازه‌ها و سازه‌های دیگر مزاج، ظهور و رشد خود-نظم‌دهی را تحت تأثیر قرار داده و زیربنای صفات شخصیتی مربوط به خود-نظم‌دهی بزرگسالی را تشکیل می‌دهد. اگر چه تعداد زیادی از صفات شخصیتی به خود-نظم‌دهی بزرگسالی مربوط می‌شوند، آن صفاتی که به طور آشکارتری از مزاج منشأ می‌گیرند و احتمالاً بیشتر در مدل‌های عمده شخصیت دیده می‌شوند، تحت عناوین کلی وظیفه‌شناسی و تکانشوری گروه‌بندی می‌شوند. در میان ابعاد سطح بالای شخصیت، وظیفه‌شناسی آشکارا مرتبط‌ترین بعد به خود-نظم‌دهی است (هوپل، 2006).

در میان ابعاد سطح بالای شخصیت، وظیفه‌شناسی آشکارا مرتبط‌ترین بعد به خود-نظم‌دهی است. اگر چه در مدل‌های روان‌سنجی و لغوی به طور تقریباً متفاوتی تعریف شده است، وظیفه‌شناسی عمدتاً به روش‌هایی مربوط است که افراد به طور مشخص رفتارشان را مدیریت می‌کنند. افرادی که نمرات بالایی در وظیفه‌شناسی کسب می‌کنند، مطمئن، با انضباط، مرتب و با برنامه

<sup>1</sup>-Rothbart

<sup>2</sup>-Rueda

<sup>3</sup>-Kochanska

<sup>4</sup>-Murray

<sup>5</sup>-Harlan

<sup>6</sup>-Effortful

<sup>7</sup>-Fox

<sup>8</sup>-Henderson

<sup>9</sup>-Marshal

<sup>10</sup>-Nichols

<sup>11</sup>-Ghera

هستند؛ برعکس افرادی که نمرات پایینی کسب می‌کنند به توانایی خود در کنترل رفتارشان مطمئن نیستند؛ خودجوش<sup>۱</sup> بوده؛ به راحتی حواس شان پرت می‌شود و مستعد تعلل‌ورزی هستند (کاستا و مک‌کرا، 1992).

تکانشوری به عنوان یک صفت، تمایل به عمل بدون فکر و برنامه است. رفتارهای تکانشی عمدتاً سریع، اغلب نامناسب و بسیار پرخطرند. افراد بسیار تکانشی، مستعد هستند رفتارهای پرخطری که مشخصه خود-کنترلی ضعیف است را دارا باشد (هوایل، فجفر<sup>۲</sup> و میلر<sup>۳</sup>، 2000؛ کروگر<sup>۴</sup>، کاسپی<sup>۵</sup>، موفیت<sup>۶</sup>، وایت<sup>۷</sup> و استوتامر-لوبر<sup>۸</sup>، 1996). افرادی که خود-کنترلی پایینی دارند، رفتار و هیجان خود را سرکوب نمی‌کنند، حتی وقتی که ابراز آن، تخلف از معیارهای شخصی و اجتماعی باشد. از لحاظ خود-نظم‌دهی، آنها خود را انکار نمی‌کنند، بی‌ثباتند و به راحتی حواسشان پرت می‌شود. افرادی که خود-کنترلی بالایی دارند، رفتار و هیجان خود را در حد بالایی بازداری می‌کنند. از لحاظ خود-نظم‌دهی، آنها به طور انعطاف‌ناپذیری سازمان یافته‌اند که خود را انکار کنند حتی وقتی لازم نیست، و بر تکالیفی اصرار می‌کنند که دیگر مفید نیستند. حد متوسط کنترل ایگو به سازگارترین خود-نظم‌دهی منتهی می‌شود (نقل از هوایل، 2006).

بنا براین مطالب، هدف این مطالعه روشن کردن رابطه ویژگی‌های شخصیتی در قالب پرسشنامه شخصیتی نئو با خود-نظم‌دهی است. از طریق تحقیق درباره روشن کردن نقش عوامل موثر در شکل‌گیری ظرفیت‌های خود-نظم‌دهی، درک ما از چگونگی پرورش آن در کودکی و نوجوانی افزایش می‌یابد.

پیشینه پژوهشی درباره رابطه ویژگی‌های شخصیتی نئو و خود-نظم‌دهی

وظیفه شناسی

جنبه‌های زیربنایی وظیفه‌شناسی عبارتند از شایستگی/خود کارآمدی، منظم و مرتب بودن، وظیفه‌شناس، پرتلاش برای موفقیت، خود-انضباط و سبک و سنگین کننده/ محتاط. این جنبه‌های زیربنایی وظیفه‌شناسی، تمایلات رفتاری متفاوتی را منعکس می‌کنند که مشخصه خود-نظم‌دهی

<sup>1</sup>-Spontaneous

<sup>2</sup>-Fejfar

<sup>3</sup>-Miller

<sup>4</sup>-Krueger

<sup>5</sup>-Caspi,

<sup>6</sup>-Moffitt

<sup>7</sup>-White

<sup>8</sup>-Stouthamer-Loeber

موفق است (روبرتز<sup>۱</sup>، چرنیشکو<sup>۲</sup>، استارک<sup>۳</sup> و گلدبرگ<sup>۴</sup>، 2005، نقل از هوپل، 2006). موروسانووا (2013) با مرور مطالعات انجام شده در این زمینه نتیجه گرفته است که سطوح بالای خود-نظم‌دهی با کنترل رفتار در واقعیت و سطوح پایین آن با فعالیت تکانشی و خود-بخودی بیشتر همراه است. در مطالعات، همبستگی بالایی بین وظیفه شناسی و سطح کلی خود-نظم‌دهی مشاهده شده است (موروسانووا، 2010، نقل از موروسانووا، 2013، روبرتز و همکاران، 2005، نقل از هوپل، 2006).

#### توافق پذیری

به توافق پذیری اغلب از لحاظ همبستگی‌های بین فردی نگریسته می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که افراد توافق پذیر در مقایسه با افراد غیر توافق پذیر رفتار سستیزه‌جویی کمتر و رفتار همکارانه بیشتری در زندگی روزمره دارند (موسکوویتز<sup>۵</sup>، 1994). از لحاظ شناختی-اجتماعی، توافق پذیری با تعارض بین فردی کمتری همراه است (گرازیانو<sup>۶</sup>، جنسن-کمبل<sup>۷</sup> و هیر<sup>۸</sup>، 1996). و افراد توافق پذیر، سازگاری اجتماعی بیشتری در حل تعارض‌ها نشان می‌دهند (جنسن-کمبل و گرازیانو، 2001). تانزنی<sup>۹</sup>، بومیستر و بون (2004) بین توافق پذیری و شاخص خود-کنترلی موقعیتی که توانایی غلبه بر فشارهای درونی را می‌سنجد، رابطه مشاهده کردند (نقل از اودی<sup>۱۰</sup> و رایبسون<sup>۱۱</sup>، 2009).

جنسن-کمبل و همکاران (2003) به نقل از اودی و رایبسون (2009) نشان دادند که توافق پذیری با توانایی فوق‌العاده در بازداری تعارض‌های شناختی همراه است. این مشاهدات اگر چه کم است ولی بیانگر رابطه گسترده احتمالی بین توافق پذیری و خود-نظم‌دهی است. در پیشینه مربوط به مزاج، توافق پذیری به کنترل تلاشمند مرتبط شده است (اودی و رایبسون، 2009). تحقیقات هم نشان داده‌اند که کنترل تلاشمند نقش مهمی در تعدیل تمایلات مبتنی بر مزاج در جهت عاطفه منفی دارد. کنترل تلاشمند یک سازه شناختی است که از لحاظ نظری به عملیات نواحی کنترل مغز

<sup>1</sup>-Roberts

<sup>2</sup>-Chernyshenko

<sup>3</sup>-Stark

<sup>4</sup>-Goldberg

<sup>5</sup>-Moskowitz

<sup>6</sup>-Graziano

<sup>7</sup>-Jensen-Campbell

<sup>8</sup>-Hair'ds'fj]''''fjffffff

<sup>9</sup>-Tangney

<sup>10</sup>-Ode

<sup>11</sup>-Rabinson

مرتبط شده است (ریودا، پاسنر<sup>۱</sup> و روتبارت، 2004). ادبیات پژوهش نشان داده است که کنترل تلاشمند یک پیشروی مهم برای سطوح توافق پذیری بزرگسالان است (کیومبرلند-لی<sup>۲</sup>، ایزنبرگ و ریسر، 2004). این موضوع با اطلاعاتی که کنترل تلاشمند (کالکینز<sup>۳</sup>، گیل<sup>۴</sup>، جانسون<sup>۵</sup> و اسمیت<sup>۶</sup>، 1999) و توافق پذیری (مارتین<sup>۷</sup>، واتسون<sup>۸</sup> و ون<sup>۹</sup>، 2000) را به طور معکوس با پرخاشگری مرتبط می‌کند، هماهنگ است. کنترل تلاشمند مخصوصاً در میان بچه‌هایی با تمایلات مزاجی برای عاطفه منفی (یک پیشرو برای روان رنجور خوبی) مهم است (نِیگ<sup>۱۰</sup>، 2006). در میان بچه‌هایی که عاطفه منفی زیادی دارند، آنهایی که در کنترل تلاشمند قوی هستند، کمتر مستعد اختلالات خلقی هستند (ایزنبرگ و همکاران، 2000). انتظار می‌رود در مورد بزرگسالان، توافق پذیری نوعی دفاع در برابر عاطفه منفی در سطوح بالای روان رنجور خوبی به وجود می‌آورد (نقل از اودی و رایبسون، 2009). اودی و رایبسون (2009) نقش مهم توافق پذیری را در خود-نظم‌دهی آشفستگی مرتبط با روان رنجور خوبی نشان دادند.

#### روان رنجور خوبی

روان رنجور خوبی یا عصبیت، میزان سازگاری، ناسازگاری و ثبات عاطفی را نشان می‌دهد. اضطراب، پرخاشگری، افسردگی، کمرویی، تکانشوری و آسیب پذیری از استرس از علائم آن هستند. روان رنجور خوبی به کمبود تمرکز، ترس از شکست، تجربه مطالعه استرس‌آمیز، کمبود توانایی انتقاد و مشکلاتی در فهم چگونگی ارتباط مسائل به هم مربوط است (شوونبرگ، 1995). کارور (2005) بین روان رنجور خوبی با *over controlled* و *undercontrolled* همبستگی مشاهده کرد. به نظر او، این همبستگی‌ها می‌تواند به علت حالت‌های متفاوت ناسازگاری در افراد مختلف باشد. *over controlled* بازداری است که در صفاتی مانند اضطراب و خود-آگاهی<sup>۱۱</sup> دیده می‌شود. افرادی که در این صفات نمره بالایی کسب می‌کنند برانگیخته می‌شوند از تجارب آزارنده اجتناب کنند و بنابراین برای همکاری بی‌میل هستند. *overcontrolled* نورووتیک در رفتار اجباری<sup>۱</sup>

<sup>1</sup>-Pasner

<sup>2</sup>-Cumberland-Li

<sup>3</sup>-Calkins

<sup>4</sup>-Gill

<sup>5</sup>-Jonson

<sup>6</sup>-Smith

<sup>7</sup>-Martin

<sup>8</sup>-Watson

<sup>9</sup>-Van

<sup>10</sup>-Nigg

<sup>11</sup>-self-consciousness



اجباری<sup>۱</sup> برخی بچه‌ها دیده می‌شود جایی که یک شکست، اضطراب ایجاد می‌کند. Undercontrolled در تکانشوری دیده می‌شود. افرادی که نمره بالایی کسب می‌کنند مستعد وسوسه برای پرخوری، مصرف دارو و یا پول خرج کردن هستند زیرا نمی‌توانند استرس ناشی از ناکامی را تحمل کنند، کمتر قادر به کنترل واکنش‌های هیجانی‌شان هستند خودکارآمدی پایینی دارند، منبع کنترل بیرونی دارند، خود-نظم‌دهی نیز در افرادی که نمره پایینی در روان رنجورخویی کسب می‌کنند، آسانتر است (نقل از هوپل، 2013).

باز بودن به تجربه

منظور از باز بودن به تجربه، داشتن تصور روشن و زندگی تخیلی فعال، خلاقیت و عمق دادن به تخیل، توجه به هنر و زیبایی، درک عواطف و هیجان‌های شخصی، علاقمند به فعالیت‌های مختلف، مشتاق و علاقمند به داشتن ذهنی باز و درک جنبه‌های نوین و باز بودن در ارزش‌ها یعنی، آمادگی برای شنیدن و دیدن ارزش‌هایی غیر از ارزش‌های خود شخص و امتحان مجدد ارزش‌های اجتماعی، سیاسی و مذهبی است.

درباره ارتباط باز بودن به تجربه و خود-نظم‌دهی نتایج متناقضی گزارش شده است. برای مثال، رایبیز و همکاران (1996) مشاهده کردند که پسران undercontrolled از تجارب جدید استقبال نمی‌کنند درحالی‌که آسندروف<sup>۲</sup> و اوستندروف<sup>۳</sup> (2002) گزارش کردند آزمودنی‌های undercontrolled نسبت به تجارب جدید باز هستند (نقل از هوپل، 2013).

باز بودن به تجربه، به پرسیدن و بحث‌های تحلیلی مربوط است (شوونبرگ، 1995). به نظر بلیکل (1996) این صفت بیشتر به ارزشیابی انتقادی، جستجوی پیشینه و ایجاد رابطه (رویکرد عمیق) مربوط است. در حوزه تحصیلی، افرادی که رویکرد عمیق دارند می‌خواهند معنی عمیق‌تر را در متن بیابند، انتقادی و منطقی بوده و آنچه را که یاد می‌گیرند به دانش قبلی خود مرتبط می‌سازند (اینتویستل و تایت، 1996)، انگیزه آنها درونی است و به دنبال درک جامع و عمیق، مستقل از سرفصل درسی هستند (اینتویستل، 1988).

برونگرایی

<sup>1</sup> -compulsive

<sup>2</sup> -Asendrof

<sup>3</sup> -Ostendrof

برون گراها افرادی اجتماعی، دوستدار دیگران، با جرأت، فعال، سرخوش، با انرژی، خوش بین، دوستدار هیجان و محرک و امیدوار به موقعیت ها و آینده، کنجکاو و قاطع در عمل، فعال و اهل گفتگو هستند. این افراد به تحقیق و پژوهش علاقمندند. اما، درون گراها افرادی محافظه کار، مستقل، تکرو، خجالتی، خود دار، یکنواخت و متعادل، کمرو و دوستدار تنهایی هستند.

وایت ساید<sup>۱</sup> و لینام<sup>۲</sup> (2001) بین برونگرایی و خودکارآمدی (نه آن خودکارآمدی خاص حیطة بندورا) همبستگی مشاهده کرد (نقل از هوپل، 2013). دیگر مطالعات این حوزه، تعامل صفات نئو در ارتباط با خود-نظم‌دهی را نشان داده‌اند. به نظر رابینسون، ویلکویسکی<sup>۳</sup> و مییر<sup>۴</sup> (2008) افراد بالا در برونگرایی و روان رنجورخویی یا پایین در این دو صفت، در شرایط تعارض، خود-نظم‌دهی ناقصی نشان می‌دهند. پترسون<sup>۵</sup> و نیومن (1993) معتقدند افراد بالا در این دو صفت، مشکلاتی در خود-کنترلی و عدم بازداری دارند. کاستا و پیدمونت (2003) نشان دادند افراد پایین در روان رنجورخویی و بالادر وظیفه شناسی تحت عنوان هدایت شده نامگذاری شده‌اند که احساس واضحی از اهدافشان دارند و توانایی کار در جهت آن اهداف حتی در شرایط نامطلوب را دارند، آرام هستند و نیاز کمی به کنترل سخت بر رفتارشان دارند. برعکس افراد بالا در روان رنجورخویی و پایین در وظیفه شناسی تحت عنوان undercontrolled نامگذاری می‌شوند که اغلب تکانشی رفتار می‌کنند (کاستا و پیدمونت، 2003) و در معرض خطر سوء مصرف مواد و دیگر خطرات هستند (تراسیانو و کاستا، 2004) (نقل از هوپل، 2013).

وایت ساید و لینام (2001) گوناگونی مفهوم تکانشوری و رابطه آن با نئو را روشن کرده‌اند. در تحلیل عاملی رایجترین پرسشنامه‌های تکانشوری، 4 عامل یافتند که بسیار شبیه نئو هستند و عبارتند از:

نیاز شدید<sup>۶</sup> (روان رنجورویی، تکانشوری)

کمبود هدف<sup>۷</sup> (تأمل<sup>۸</sup>، وظیفه شناسی)

کمبود استقامت<sup>۱</sup> (خود-انضباطی، وظیفه شناسی)

<sup>1</sup> -Whiteside

<sup>2</sup> -Lynam

<sup>3</sup> -Wilkowski

<sup>4</sup> -Meier

<sup>5</sup> -Patterson

<sup>6</sup> -urgency

<sup>7</sup> -premeditation

<sup>8</sup> -deliberation

### حس طلبی (هیجان طلبی، برونگرایی)

بنابراین، به نظر می‌رسد حداقل 4 نوع مختلف تکانشوری وجود دارد. این مدل در ارتباط با نشو، نشان می‌دهد که صفاتی که به طور مستقیم تر با تکانشوری مربوطند، در وظیفه شناسی، روان رنجورخویی و برونگرایی جای می‌گیرند. بررسی مکانیسم‌های زیربنایی روان-زیست شناختی این ویژگی‌ها نشان می‌دهد چرا این 3 ویژگی با تکانشوری مربوطند. به نظر می‌رسد وظیفه شناسی توانایی استفاده از کنترل تلاشمند و top-down برای پیگیری قوانین و دنبال کردن برنامه‌های طولانی مدت را انعکاس می‌دهد (دی یانگ<sup>۲</sup> و گری<sup>۳</sup>، 2009، ون ایگرن<sup>۴</sup>، 2009) نقل از وهس و بومیستر، 2013).

علی‌رغم این مشاهدات، مطالعات نسبتاً کمی درباره این که چگونه شخصیت در خود-نظم‌دهی منعکس می‌شود وجود دارد. همان تعداد اندک مطالعات انجام شده نیز درباره خود-نظم‌دهی کلی است و مطالعه‌ای در مورد خود-نظم‌دهی کوتاه و بلند مدت مشاهده نشد. علاوه بر این عمده مطالعات انجام شده، درباره خود-نظم‌دهی در کودکی است. لذا ضرورت مطالعه اثر ویژگی‌های شخصیتی بر خود-نظم‌دهی نوجوانی به وضوح احساس می‌شود.

### روش

این تحقیق بر اساس مفروضه تحقیقات غیر آزمایشی از نوع همبستگی است. جامعه آماری عبارت است از دانش آموزان دختر و پسر پایه دوم مقطع متوسطه شهر گنبد کاووس که در سال تحصیلی 92-1391 در دبیرستان‌های شهر گنبد مشغول به تحصیل بودند. در این مطالعه، با توجه به گستردگی جامعه پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای یک مرحله‌ای و طبقه‌ای (جنسیت به عنوان طبقه در نظر گرفته شد) 537 دانش آموز انتخاب شدند. از 537 پرسشنامه توزیع شده بین دانش آموزان 500 پرسشنامه عودت داده شد و با حذف 29 پرسشنامه ناقص تعداد نمونه به 471 رسید. در تجزیه و تحلیل داده‌ها تعداد 15 مورد هم به دلیل داده‌های پرت چند متغیری حذف شد که نهایتاً تعداد نمونه به 456 رسید (245 نفر دختر و 291 نفر پسر).

<sup>1</sup> -perseverance

<sup>2</sup> -DeYang

<sup>3</sup> -Gray

<sup>4</sup> -Van Egeren

## ابزار اندازه گیری

## پرسشنامه خود-نظم‌دهی نوجوانی (ASRI)

این پرسشنامه 36 سؤالی توسط مویلانن (2007) برای سنجش خود-نظم‌دهی کوتاه مدت و بلند مدت در حیطه‌های هیجانی، توجه، رفتاری و شناختی در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت تهیه شد. ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس نواک و کلایتون (2001) به عنوان روایی سازه مثبت و بالا بود (0/68-0/92). در ایران واحدی، مصطفوی و مرتضی نژاد (2009) ضریب آلفای کرانباخ را 0/71 گزارش کردند. در تحلیل عاملی ایشان نیز مدل دو عاملی تجدید نظر شده، برازش بیشتری از مدل یک عاملی داشت. نتایج آلفای کرانباخ این پرسشنامه برای خود-نظم‌دهی کوتاه مدت 0/54، خود-نظم‌دهی بلند مدت 0/732 و خود-نظم‌دهی کل 0/72 به دست آمد که در مورد خود-نظم‌دهی بلند مدت مطلوب و خود-نظم‌دهی کوتاه مدت متوسط است.

پرسشنامه شخصیتی NEO-FF-R<sup>1</sup>

نسخه کوتاه پرسشنامه شخصیتی NEO (کاستا و مک کری، 1992) که دارای 60 سؤال در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت بوده و برای ارزیابی پنج عامل اصلی شخصیت به کار می‌رود (گروسی، 1380). این پرسشنامه، 5 عامل شخصیتی را می‌سنجد که عبارتند از مقیاس روان‌رنجورخویی، توافق‌پذیری، باز بودن به تجربه، برون‌گرایی/ درون‌گرایی و وظیفه‌شناسی. انیسی، مجدیان، جوشن‌لو و گوهری کامل (1390) ضریب آلفای کرانباخ روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، توافق‌پذیری، باز بودن به تجربه و وظیفه‌شناسی آن را به ترتیب 0.8، 0.58، 0.6، 0.39 و 0.83 و همبستگی روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی این پرسشنامه را با همین مقیاس‌ها در پرسشنامه شخصیتی آیزنک به ترتیب 0.69 و 0.47 گزارش کرد. سلطانی، فولادوند و فتحی آشتیانی (1388) ضریب آلفای کرانباخ روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، توافق‌پذیری، باز بودن به تجربه و وظیفه‌شناسی آن را به ترتیب 0/83، 0/75، 0/8 و 0/79 و ضریب بازآزمایی آن‌ها را به ترتیب 0/74، 0/7، 0/61، 0/68 و 0/77 به دست آورد.

<sup>1</sup> Neuroticism Extraversion Openness Personality Inventory-Revised

## نتایج

در جدول زیر شاخص‌های توصیفی متغیر خود-نظم‌دهی و ویژگی‌های شخصیتی نئو گزارش شده است.

جدول 1. شاخص‌های توصیفی متغیر خود-نظم‌دهی و ویژگی‌های شخصیتی نئو

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
خود-نظم‌دهی	90/25	14/12	4	124
خود-نظم‌دهی کوتاه مدت	34/11	5/77	14	54
خود-نظم‌دهی بلند مدت	34/46	6/49	15	56
وظیفه شناسی	28/38	4/29	12	41
توافق‌پذیری	32/92	5/1	13	45
باز بودن به تجربه	31/38	4/64	12	46
برونگرایی	29/49	4/93	13	45
روان‌رنجورخویی	35/75	7/12	13	56

براساس جدول فوق، میانگین و انحراف معیار خود-نظم‌دهی نوجوانی (کلی، کوتاه مدت و بلند مدت) در حد متوسط و میانگین نمرات دانش‌آموزان در ویژگی‌های شخصیتی نئو متوسط است. شاخص‌های کجی و کشیدگی نیز به توزیع نرمال نزدیک‌اند.

به منظور بررسی رابطه خود-نظم‌دهی و ویژگی‌های شخصیتی از رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج در جدول 2 ارائه شده است. در پیش‌بینی خود-نظم‌دهی کلی، ضریب همبستگی چند متغیره 0/53، ضریب تعیین 28 و F، 31/94 به دست آمد ( $p=0/000$ ).

جدول 2. ضرایب رگرسیونی در پیش‌بینی خود-نظم‌دهی کلی

B استاندارد نشده	خطای استاندارد	B استاندارد شده	t	سطح معنی داری
23/96	5/5		4/36	0/000
0/65	0/16	0/2	4/1	0/000
0/21	0/14	0/07	1/53	0/12
0/88	0/14	0/29	6/15	0/000
0/38	0/14	0/13	2/69	0/008
0/07	0/09	0/04	0/84	0/4

بر اساس جدول بالا ضریب رگرسیون استاندارد وظیفه شناسی، باز بودن به تجربه و برونگرایی در پیش بینی خود-نظم‌دهی کلی به ترتیب 0/2، 0/29 و 0/13 به دست آمد که معنی دار بودند ( $p=0/00$ ) و بالاترین ضریب به باز بودن به تجربه مربوط است.

در پیش‌بینی خود-نظم‌دهی بلند مدت، ضریب همبستگی چند متغیره 0/52، ضریب تعیین 27 و  $F$ ، 28/9 به دست آمد ( $p=0/000$ ).

جدول 3. ضرایب رگرسیونی در پیش‌بینی خود-نظم‌دهی بلند مدت

سطح معنی داری	T	B استاندارد شده	خطای استاندارد	B استاندارد نشده	
0/001	3/4		2/72	9/25	مقدار ثابت
0/000	6/3	0/32	0/08	0/49	وظیفه شناسی
0/4	0/82	0/04	0/07	0/06	توافق پذیری
0/000	4/49	0/22	0/07	0/32	باز بودن به تجربه
0/011	2/55	0/13	0/07	0/18	برون گرایی
0/000	-3/67	-0/17	0/04	-0/16	روان رنجور خوبی

بر اساس جدول بالا ضریب رگرسیون استاندارد وظیفه شناسی، باز بودن به تجربه، برونگرایی و روان رنجور خوبی در پیش‌بینی خود-نظم‌دهی بلند مدت به ترتیب 0/32، 0/22، 0/13 و 0/17- به دست آمد که معنی دار بودند ( $p=0/00$ ) و بالاترین ضریب به وظیفه شناسی مربوط است.

در پیش‌بینی خود-نظم‌دهی کوتاه مدت، ضریب همبستگی چند متغیره 0/48، ضریب تعیین 23 و  $F$ ، 24/25 به دست آمد ( $p=0/000$ ).

جدول 4. ضرایب رگرسیونی در پیش‌بینی خود-نظم‌دهی کوتاه مدت

سطح معنی داری	T	B استاندارد شده	خطای استاندارد	B استاندارد نشده	
0/001	3/37		2/45	8/27	مقدار ثابت
0/09	1/7	0/09	0/07	0/12	وظیفه شناسی
0/04	2	0/1	0/06	0/12	توافق پذیری
0/000	5/58	0/28	0/06	0/35	باز بودن به تجربه
0/007	2/7	0/13	0/06	0/17	برون گرایی
0/08	1/76	0/08	0/04	0/07	روان رنجور خوبی

بر اساس جدول بالا ضریب رگرسیون استاندارد توافق‌پذیری، باز بودن به تجربه و برونگرایی در پیش‌بینی خود-نظم‌دهی کوتاه مدت به ترتیب 0/10، 0/28 و 0/14 به دست آمد که معنی‌دار بودند ( $p=0/00$ ) و باز هم بالاترین ضریب متعلق به باز بودن به تجربه است.

#### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان داد ویژگی‌های وظیفه‌شناسی، باز بودن به تجربه و برونگرایی بر خود-نظم‌دهی کلی، ویژگی‌های مذکور و روان‌رنجورخویی بر خود-نظم‌دهی بلند مدت و توافق‌پذیری، باز بودن به تجربه و برونگرایی بر خود-نظم‌دهی کوتاه مدت مؤثر هستند. خلاصه این نتایج در جدول 5 ارائه شده است.

جدول 5. خلاصه نتایج

خود-نظم‌دهی کوتاه مدت	خود-نظم‌دهی بلند مدت	خود-نظم‌دهی کلی	
-	+	+	وظیفه‌شناسی
+	-	-	توافق‌پذیری
+	+	+	باز بودن به تجربه
+	+	+	برونگرایی
-	+	-	روان‌رنجورخویی

مشاهده رابطه وظیفه‌شناسی و خود-نظم‌دهی با نظریه‌ها و پیشینه تحقیقی (هوایل، 2006، هینستروم، 2000). و موروسانووا (2010) همخوان است. از نظر هوایل (2006، هینستروم، 2000)، مبنای خود-نظم‌دهی، سازه‌های مزاج بوده و یکی از مهمترین این سازه‌ها، وظیفه‌شناسی است. این نتیجه با گزارش موروسانووا (2010)، روبرتز و همکاران (2005، نقل از هوایل، 2006) و تلگن (1982) که همبستگی بالایی بین وظیفه‌شناسی و سطح کلی خود-نظم‌دهی مشاهده کردند، نیز همسوست.

عدم مشاهده رابطه میان توافق‌پذیری و خود-نظم‌دهی، با نظریه و پیشینه مشاهده شده همخوانی ندارد. از لحاظ نظری توافق‌پذیری به کنترل تلاش‌مند مرتبط است (اودی و رایبسون، 2009). کنترل تلاش‌مند، توانایی بازداری و به تعویق انداختن واکنش به محرک، یافتن خطاها و انجام برنامه‌ریزی است که حدود 2 تا 4 سالگی ظاهر شده و تقریباً ثابت می‌ماند و نقش مهمی در تعدیل مزاج دارد. از لحاظ پژوهشی، جنسن-کمبل و همکاران (2003) به نقل از اودی و رایبسون

(2009)، گرازیانو، جنسن-کمبل و هیر، (1996)، موسکووتیز (1994)، جنسن-کمبل و گرازیانو (2001)، تانژنی، بومیستر و بون (2004) و اودی و رایبسون (2009) هر کدام با روش‌های متفاوتی، رابطه توافق پذیری و خود-نظم‌دهی را نشان داده‌اند.

علت این ناهمخوانی، تفاوت در روش شناختی پژوهش است. در این مطالعات، توافق پذیری به تنهایی مورد سنجش قرار گرفته، افراد از نظر توافق پذیری به چند گروه کم، متوسط و زیاد تقسیم شده‌اند، سپس این گروه‌ها از لحاظ ستیزه جویی، تعارض بین فردی، خود کنترلی، عاطفه منفی و رفتار همکاری مورد مقایسه قرار گرفته‌اند. در مطالعه حاضر، 5 ویژگی شخصیتی نئو با روش همزمان وارد معادله رگرسیون گردید تا خود-نظم‌دهی را پیش بینی کنند. در این روش، به نوعی همبستگی سهمی ویژگی‌های شخصیتی با خود-نظم‌دهی محاسبه می‌شود.

در خصوص رابطه روان رنجورخویی و اقسام خود-نظم‌دهی، نتایج نشان داد روان رنجورخویی فقط خود-نظم‌دهی بلند مدت را پیش بینی می‌کند و رابطه منفی با آن دارد. این نتیجه با پیشینه تحقیقات همخوانی دارد. پژوهش‌ها، نشان داده‌اند مبنای روان رنجورخویی، تکانشوری بوده و با خود-نظم‌دهی رابطه منفی دارد (کارور، 2005). نکته این جاست که تکانشوری بیشتر به خود-نظم‌دهی کوتاه مدت مربوط است. از این نظر نتیجه تحقیق حاضر با گزارش کارور (2005) ناهمخوان است. لازم به ذکر است که تمام مطالعات گزارش شده در ارتباط با خود-نظم‌دهی در حالت کلی است. ممکن است تفاوت مطالعه حاضر با این گزارش به همین دلیل باشد. البته اگر همبستگی روان رنجورخویی با over controlled در نظر گرفته شود، نتیجه مطالعه حاضر منطقی به نظر می‌رسد به این معنی که آن افرادی که روان رنجورخویی آنها به صورت over controlled است به دلیل اجتناب از تجارب جدید، از راهبردهای خود-نظم‌دهی کمتر استفاده می‌کنند. در رابطه روان رنجورخویی و خود-نظم‌دهی، تعاملی هم با وظیفه شناسی مشاهده شده است (کاستا و پیدمونت، 2003) به طوری که افراد پایین در روان رنجورخویی و بالادر وظیفه شناسی، تحت عنوان هدایت شده نامگذاری شده‌اند که احساس واضحی از اهدافشان دارند و توانایی کار در جهت آن اهداف حتی در شرایط نامطلوب را دارند، آرام هستند و نیاز کمی به کنترل سخت بر رفتارشان دارند. برعکس افراد بالا در روان رنجورخویی و پایین در وظیفه شناسی، تحت عنوان undercontrolled نامگذاری می‌شوند که اغلب تکانشی رفتار می‌کنند (کاستا و پیدمونت، 2003)



و در معرض خطر سوء مصرف مواد و دیگر خطرات هستند (تراسیانو و کاستا، 2004) (نقل از هوپل، 2013).

در مورد رابطه باز بودن به تجربه و خود-نظم‌دهی، نتایج با گزارش رایبیز و همکاران (1996) که نشان دادند پسران *undercontrolled* از تجارب جدید استقبال نمی‌کنند، همخوان است و با گزارش آسندروف و اوستندروف (2002) مبنی بر اینکه آزمودنی‌های *undercontrolled* نسبت به تجارب جدید باز هستند نا همخوان است. برای درک این موضوع باید معنای *undercontrolled* و باز بودن به تجربه را در نظر داشت که افراد *undercontrolled* به طور تکانشی رفتار می‌کنند یعنی خود-نظم‌ده نیستند و افراد بالا در باز بودن به تجربه، عواطف و هیجان‌های شخصی را درک می‌کنند، علاقمند به فعالیت‌های مختلف بوده و مشتاق و علاقمند به داشتن ذهنی باز و درک جنبه‌های نوین و باز بودن در ارزش‌ها هستند. بنابراین، نتیجه تحقیق حاضر و گزارش رایبیز و همکاران (1996) منطقی به نظر می‌رسد.

در ارتباط با برونگرایی، نتیجه تحقیق حاضر با پیشینه هماهنگ است (وایت ساید و لینام، 2001). با توجه به ویژگی‌های افراد برونگرا، این نتیجه منطقی است. البته تعامل برونگرایی و روان رنجورخویی در ارتباط با خود-نظم‌دهی قابل تأمل است. آن طور که مطالعات نشان داده‌اند افراد بالا در برونگرایی و روان رنجورخویی (رایبیسون، ویلکویسکی و مییر، 2008 و پترسون و نیومن، 1993) یا پایین در این دو صفت (رایبیسون، ویلکویسکی و مییر، 2008)، در شرایط تعارض، خود-نظم‌دهی ناقصی نشان می‌دهند. بنا براین، مطالعات بیشتری لازم است تا پیچیدگی موضوع روشن شود. به نظر روتبارت و ریودا (2005) ظرفیت خود-نظم‌دهی به سازه‌های مزاج مربوط است اما نظریه‌پردازان اجتماعی-فرهنگی بر این باورند که مهارت‌های خود-نظم‌دهی به وسیله محیط اجتماعی-فرهنگی شکل می‌گیرد. ویگوتسکی (1962، 1978) معتقد است کودکان برای خود-نظم‌ده شدن، کارکردهای روان‌شناختی سطح بالاتری ایجاد می‌کنند اما، اهداف و راهبردها از طریق فرهنگ تعیین شده و به وسیله مراقبان تسهیل می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود اهمیت و نقش مراقب در شکل‌گیری خود-نظم‌دهی مورد بررسی قرار گیرد.

## کتابنامه

- انیسی، ج.، مجدیان، م.، جوشن‌لو، م.، و گوهری کامل، ز. (1390). بررسی/اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسشنامه پنج عاملی نئو در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، 5(4)، 17-18.
- سلطانی، م.، فولادوند، خ.، و فتحی آشتیانی، ع. (1389). رابطه هویت و هیجان خواهی با اعتیاد اینترنتی. مجله علوم رفتاری، 3(4)، 191-197.
- گروسی، م. (1380). رویکردی نوین در ارزیابی شخصیت - کاربرد تحلیل عاملی در مطالعات شخصیت. تبریز: جامعه پژوه دانیال.

## References

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1-14.
- Chen, Chia-Heng. (2010). Parental Influence on Early Self-regulatory Development. *Network Communications Journal of Sociology*, 86, Retrieved from <http://ir.chna.edu.tw/handle/310902800/25252>, 2012, 10. 4T6
- Colman, R.A., Hardy, S.A., Raffaelli, M., and Crockett, L. (2006). Early predictors of self-regulation in middle childhood. *Infant and Child Development*, 15(4), 421-437.
- Hoyle, R. H., (2006). Personality and self-regulation: trait and information-processing perspectives. *Journal of Personality*, 74(6), 1507-1525.
- Hoyle, R. H. (2013). *Handbook of Personality and Self-Regulation*. Hoboken, New Jersey: Wiley-Blackwel,
- Moilanen, K. L. (2007). The Adolescent Self-Regulatory Inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 835-848., M. (2012).
- Morosanova, V.I. (2013) self-regulation and personality. *Journal of Social and behavioral science*, 86, 452-457.
- Ode, S., Robinson, M.D. (2009). Agreeableness and the Self-Regulation of Negative Affect: Findings Involving the Neuroticism/Somatic Distress

---

Relationship. *Journal of Personality and Individual Differences*, 43(8):2137-2148. <http://books.google.com/books?id>

Robinson, M., Wilkowski, B., and Meier, B. (2008). Approach, avoidance and self-regulatory conflict: an individual differences perspective. *Journal of experimental social psychology*, 44, 65-79.

Studenska, A. (2011). Educational level, gender and foreign language learning self-regulation difficulty. *International Conference on Educational Psychology*. Available online at [www.scinedirect.com](http://www.scinedirect.com).

Vahedi, S., mostafafi, F., and Mortazanajad, H. (2009). Self-Regulation and Dimensions of Parenting Styles Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 4(4):147-154.

Vohs, K.D., Baumeister, R.F. (2013). *Handbook of Self-Regulation, Second Edition: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford press, 491-492.

