

بررسی رابطه تفکر انتقادی و مولفه های آن با خود انتقادی دانش آموزان متوسطه دوم

نصرت رمرودی^۱، زهرا اربابی^۲، علیرضا اربابی^۳، فاطمه صفایی مقدم^۴، محمود حیدری پارسا^۵

^۱ کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ملی خاش و آموزش و پرورش منطقه بنجار (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد واحد زاهدان و آموزش و پرورش منطقه بنجار

^۳ کارشناسی ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد واحد زابل و آموزش و پرورش شهرستان هیرمند

^۴ کارشناسی ارشد زبان انگلیسی، دانشگاه ملی زابل و آموزش و پرورش شهرستان زهک

^۵ کارشناسی ارشد فقه و اصول، حوزه علمیه قم و آموزش و پرورش منطقه بنجار

چکیده

تفکر انتقادی بسیار مهم است چرا که فرد را قادر می سازد تا اطلاعات دریافتی را ارزیابی نموده و خطرات عمل بر پایه یک فرض غلط را به حداقل برساند. فقدان این استعداد ذهنی می تواند باعث صدمه، مسمومیت ذهنی، عدم پذیرش و یا خرابکاری هایی شود که ممکن است فرد را با خطرات مهلکی روبه رو سازد. از طرفی انتقاد از خود شدیدترین نوع انتقاد محسوب می شود. اغلب مواقع دیگران با انتقادهای خود به ما آسیب می رسانند، اما انتقادی که به خود می کنیم ضربه ای عمیق تر بر ما وارد می کند و اثر آن پایدارتر است. از این رو سعی داریم به بررسی رابطه تفکر انتقادی و مولفه های آن با خود انتقادی دانش آموزان متوسطه دوم شهر بنجار بپردازیم، در این پژوهش که از نوع توصیفی است، با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای از جامعه آماری معین با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۱۱۰ نفر دانش آموز متوسطه دوم پسرانه آموزش و پرورش منطقه بنجار بودند، برای جمع آوری داده ها میدانی خود انتقادی از پرسشنامه خودانتقادی تامپسون و زاروف (۲۰۰۴) و برای جمع آوری داده های تفکر انتقادی از پرسشنامه تفکر انتقادی ریکتس (۲۰۰۳) استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد تفکر انتقادی و مولفه های آن با خود انتقادی رابطه معنی داری دارد.

واژه های کلیدی: تفکر انتقادی، خودانتقادی، متوسطه دوم، دانش آموزان

مقدمه

خودانتقادی

مفهوم خود انتقادی

خودانتقادی را میتوان به عنوان گرایش فرد برای داشتن انتظارات بالا از خود و زیر سؤال بردن عملکرد خویش تعریف کرد (ایانکوآ، بودنرب و بن زیونک، ۲۰۱۵). خودانتقادی موجب میشود فرد عملکرد خود را ناقص بداند و معیارهای غیرقابل دستیابی برای خود تعریف کند؛ به گونه ای که در نهایت به دوری کردن او از شبکه های اجتماعی منجر می شود (جیمز، ورپلانکن و ریمز، ۲۰۱۵).

خودانتقادی، به عنوان داشتن انتظارات بالا از خود و تلاش برای پیشرفت تعریف شده است. افراد خود انتقادگر هنگام روبرو شدن با مانع در راه رسیدن به اهدافشان، آسیب پذیر می شوند (دمیت، ۲۰۰۶)، خودانتقادی به داشتن انتظارات زیاد از خود و تلاش برای پیشرفت تعریف شده است. خودانتقادی بر پایه میزان درون فکنی معیار عمل در پیوستاری قرار می گیرد؛ در یک سر این پیوستار، نوعی از خود انتقادی قرار دارد که بر استانداردهای بیرونی متکی است و در انتهای دیگر آن نوعی از خودانتقادی که مستلزم استانداردهای درونی است. خودانتقادی مقایسه ای به صورت دید منفی نسبت به خود به سبب مقایسه خود با دیگران تعریف شده است. در این سطح، تمرکز بر مقایسه نامناسب خود با دیگرانی است که برتر، متخاصم و منتقد به نظر می رسند و در نهایت به نارضایتی و ناراحتی از رویارویی و ارزیابی شدن توسط دیگران در نوجوانان منجر می شود. خود انتقادی درونی شده به صورت دید منفی نسبت به خود به سبب مقایسه خود با استانداردهای شخصی و درونی تعریف شده است. از آنجا که این استانداردها بسیار قوی است، تحقق آن ها غیر ممکن است؛ ولی این عدم تحقق از دید فرد خودانتقادگر، ضعف و نقص به شمار می آید. مجازاتی که فرد به سبب نرسیدن به این استانداردها برای خود در نظر می گیرد، بسیار نامعقول است (حسینی و درویشی، ۱۳۹۴).

بالات (۱۹۷۶) خود انتقادی و وابستگی را در ساختار شخصیتی معرفی کرد که در به وجود آمدن افسردگی موثر است. خود انتقادی با احساس بی ارزشی و گناه مشخص می شود. اشخاص خود منتقد احساس می کنند که در زندگی خود شکست خورده اند. خود انتقادی را می توان بر اساس میزان درون فکنی معیار عمل، در یک پیوستار در نظر گرفت. در یک سوی انتهای این پیوستار، نوعی از خود انتقادی وجود دارد که بر استانداردهای نسبتاً بیرونی متکی است و در انتهای دیگر آن نوعی از خود انتقادی که مستلزم استانداردهای درونی است (تامسون و زاروف، ۲۰۰۴).

خود انتقادی با آسیب های روان شناختی همراه است. برخی پژوهش ها چنین ارتباط ها و همبستگی هایی را تأیید کرده اند، به عنوان نمونه تامسون و زاروف (۲۰۰۴) نشان داده اند هم خود انتقادی درونی و هم خود انتقادی مقایسه ای با ارزش خود پایین و پریشانی روان شناختی همبسته اند. همچنین در زمینه ی ارتباط با افسردگی، خود انتقادی مقایسه ای با خرده مقیاس های برون گرایی، همسازی و وظیفه شناسی همبستگی منفی دارد. خود انتقادی درونی با دلبستگی نایمن، همبستگی منفی و با دلبستگی همراه با ترس و اجتناب، همبستگی مثبت دارد. افراد دارای خود انتقادی مقایسه ای کمتر اهل همکاری و مصالحه بوده و بیشتر اجتناب می کنند. خود انتقادی درونی با مدیریت اجتنابی تعارض مرتبط است، اما در عین حال با مدیریت انطباقی تعارض نیز ارتباط دارد (تامسون و زاروف، ۲۰۰۴). همسو با این یافته ها و بر مبنای نظریه های همگونی غایی می توان انتظار داشت فقدان همسانی درونی همراه با خود انتقادی بالا در بالا رفتن آسیب های روان شناختی موثر واقع می شود (موسوی و قربانی، ۱۳۸۵).

انتقاد از خود شدیدترین نوع انتقاد محسوب می شود. اغلب مواقع دیگران با انتقادهای خود به ما آسیب می رسانند، اما انتقادی که به خود می کنیم ضربه ای عمیق تر بر ما وارد می کند و اثر آن پایدارتر است. گاهی با گفتن جمله های منفی و سرزنش کننده، از خود انتقاد می کنیم و آن را سازنده می دانیم در حالی که این سبک انتقاد، فقط تصویر منفی را که از خود داریم تقویت می کند به خصوص زمانی که در زمینه هایی با شکست مواجه می شویم. خودانتقادی یک ویژگی شخصیتی است که

فرد به وسیله آن خود را شدیداً ارزیابی می کند. این خصیصه پیامدهای منفی نظیر افسردگی، استرس، اضطراب، روابط بین - فردی فردی مختل، هیجانات منفی و سطوح بالای ناراحتی به همراه دارد (دلالی، ۱۳۸۹). خودانتقادی به عنوان داشتن انتظارات بالا از خود و تلاش برای پیشرفت، تعریف شده است (بگبی و رکتور، ۱۹۹۸). خودانتقادی به عنوان شکلی از آزار و اذیت و درونی که استرس زا و تضعیف کننده خود می باشد، نگریسته می شود (گیلبرت و آبرونز، ۲۰۰۴).

خود انتقادی، یکی از خصوصیات فردی است که موجب ناتوانی در برقراری ارتباط صحیح با دیگران می شود و در نتیجه این احساس، افراد به طور مداوم خودشان را سرزنش می کنند. در حقیقت خودنقدی متأثر از عوامل درونی است که اشاره به نگرانی های بیش از حد راجع به پیشرفت و موفقیت دارد و با موضوعات مرتبط با عزت نفس همچون احساس گناه، احساس شکست در رسیدن به استانداردها، احساس حقارت و احساس بی ارزش بودن همراه است. این افراد در دستیابی به اهداف بر خود قضاوتی شدید تمرکز دارند و قادر نیستند از پیشرفت های خود لذت ببرند (بلات و همکاران، ۱۹۹۵).

خودنقدی یکی از ویژگی های شخصیتی آسیب پذیر است که در نهایت، فرد را مستعد افسردگی می سازد. این افراد، از عدم پذیرش و تایید دیگران می ترسند و برای کمال و پیشرفت، سعی در نگهداشتن التفات و توجه دیگران می کنند. خودنقدی و احساس گناه اغلب در واکنش به شکست در برابر انتظارات و استانداردهای غیر واقعی، ظاهر می شود (ویجلیئون، کلمی و کامنزولی، ۱۹۹۰). خودنقدی با کمال گرایی، تعیین اهداف و معیارهای بزرگ و غیر واقعی، تلاش زیاد برای رقابت و برتری، نیاز قابل توجه به تایید توسط دیگران و آسیب پذیری نسبت به احساس شکست و احساس گناه مشخص می شود (بلات و همکاران، ۱۹۹۹).

خود انتقادی به عنوان داشتن انتظارات بالا از خود و تلاش برای پیشرفت، تعریف شده است. افراد خودانتقادگر هنگام روبرو شدن با مانع در راه رسیدن به اهدافشان، آسیب پذیر می شوند (بگبی و رکتور، ۱۹۹۸). این افراد مستعد تجربه افسردگی همراه با احساس حقارت شدید، گناه، بی ارزشی و شکست در مطابقت با معیارهای مورد انتظار هستند (بلات و فلیتی و کویلان، ۱۹۷۶).

خود انتقادی از دیگر متغیرهایی است که با احساس حقارت شدید، احساس گناه، بی ارزشی و احساس شکست در مطابقت با معیارهای مورد انتظار مشخص می شود. هنگامی که افراد خطایی را مرتکب می شوند یا مشکلی ایجاد می کنند که با عدم تایید یا واکنش اجتماعی روبرو می شود این به معنای یک تهدید به "خود" است. بنا بر این خود انتقادی را می توان به عنوان توجه خود خواسته به خطا یا اشتباه سرزده همراه با یک واکنش تنبیلی دانست (ذبیحی دان، ۱۳۸۹)

خود انتقادی و قضاوت کردن خود، در نقطه مقابل مهربانی با خود که یکی از مولفه های سازه شفقت به خود می باشد قرار دارد. مهربانی با خود، توجه و درک خود به جای قضاوت یا انتقاد و نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستی ها و بی کفایتی های خود است. اعتراف به اینکه همه می انسانها دارای نقص و اشتباه هستند و درگیر رفتارهای ناسالم می شوند. تحقیقات نشان داده اند که ذهن انسان دارای قدرت اندیشیدن در مورد خود به شکل موضوعی بیرونی می باشد. گویی ما می توانیم با خودمان به عنوان شخصی دیگر ارتباط برقرار کنیم. می توانیم خود را مورد ارزیابی قرار دهیم و نسبت به خود احساساتی چون عذوبت، خصومت و خود انتقادی داشته باشیم. اساس این فرایند خود ارزشیابانه درونی است و کیفیت هیجانی این ارتباط با خود، بر مبنای اصول رفتاری (شرطی سازی می باشد. همان گونه که واکنش فیزیولوژیکی و روانشناختی ما با محرک های واقعی و تصویری تحریک کننده نیروهای شهوانی (خود غذا یا تصویر غذا یکسان است واکنش ما به ارزیابی های بیرونی و درونی نیز به یک شکل می باشد (نور بالا، ۱۳۹۱).

پاره ای از شواهد موجود در ادبیات پژوهشی نشان داده اند که پردازش هیجانات به شیوه های متمرکز بر خود - به عنوان مثال خود انتقادی و نشخوار گری - می تواند با علایم افسردگی در ارتباط باشد و پیش بینی کننده وقوع دوره های افسردگی عمده باشد (نولن - هوکسما ، ۲۰۰۰ نولن - هوکسها، پارکر و لارسون، ۱۹۹۴). علاوه بر این رود، مانستاس و نف (۲۰۰۷) معتقدند تمرکز بر خود نمی تواند مولفه اصلی نشخوار گری باشد و آنچه نشخوار گری را از شیوه های سالم پردازش هیجانی متمایز می کند ارزیابی های منفی موجود در محتوای نشخوار گری است. بنابراین پردازش هیجانات به شیوه متمرکز بر خود و فاقد ارزیابی

های منفی می تواند به بهبود خلق و حفظ بهزیستی روانشناختی افراد شود. بر این اساس دو ویژگی خود انتقادگری و نشخوار فکری به دلیل تداخلاتی که در پردازش هیجانی سالم دارند، از صفات علی و تداوم بخش در افسردگی محسوب می شوند. این صفات معمولاً باعث می شوند که افراد توانایی اعتبار بخشی به هیجانات خود را نداشته باشند، به همین دلیل برای این افراد خلق یک فضا و مکان ایمن در ذهن برای کار کردن با این احساسات بسیار دشوار است. در واقع افراد خودانتقادگر بدلیل احساس تهدید شدگی درونی، علیرغم اینکه با یک ذره بین همیشگی خود را زیر نظر دارند، ولی فرصت تجربه ی کامل هیجانات منفی را به خود نمی دهند و سخت گیری مضاعف به خود مانع پذیرش هیجانات خود هستند (گیلبرت و پروکتور، ۲۰۰۶). نشخوار فکری نیز با مرور مداوم و کمی افکار اضطراب برانگیز یکی از موانع مهم در مقابل خود تسکینی افراد است و مانع از تفکر دور باطل اضطراب در افراد می شود. اما به هر حال تا زمانی که شناسایی این هیجانات به طور کامل رخ ندهد و با نگاه تسکینی و پذیرا به آنها نگرسته نشود، مشکل حل نخواهد شد (نوربالا، ۱۳۹۱).

منشأ و منبع رشد خودانتقادی

تحقیقات مربوط به منابع رشد انتقاد از خود ابتدا بر تعامل میان کودک والد و یک مجموعه الگوهای همسان مبتنی است. متغیرهایی نظیر سوء استفاده جسمی و جنسی از کودک، نادیده گرفتن او، تجربه وقایع ناگوار در دوران کودکی، رشد انتقاد از خود را تحت تأثیر قرار می دهد. مشکلات دوران کودکی تأثیر مهمی بر رشد شخصیت دارد.

در حالی که اغلب بررسی ها درباره انتقاد از خود روی والدین متمرکز می شود، واقعیت این است که انتقاد دائم و پیوسته که در زندگی کودک نقش مهمی بازی می کند، سبب می شود که کودک در سال - های بعدی زندگی نسبت به خود برداشت خوبی نداشته باشد (نف، ۲۰۱۱، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۱).

از جمله مشکلات مرتبط با خودانتقادی، می توان به رفتارهای والدین به ویژه رفتارهای ضد اجتماعی مادر اشاره کرد. تعاملات منفی میان کودک والد و سبک های ضعیف مراقبت از کودک در سال های اولیه رشد با انتقاد از خود در بزرگسالی همراه است. تحقیقات نشان می دهد که اختلالات شخصیت والدین بر رشد کودک تأثیر دارد و اغلب رشد شخصیت کودک را با مانع مواجه می کند و موجب شکل گیری انتقاد از خود در کودک می شود. چنین رفتارهای بیمارگونه والدین احتمالاً موجب احساس بی ارزشی و عدم پذیرش می شود که این مشخصه افرادی است که از خود بسیار انتقاد می کنند (فرای و گاربر، ۲۰۰۵). نحوه نامناسب گفت و گوی والدین با کودک نیز در شکل گیری انتقاد از خود در بزرگسالی نقش دارد نحوه گفتار نامناسب والدین با کودک موجب درونی شدن نشانه ها در بزرگسالی می شود و درونی شدن نشانه ها موجب شکل گیری تصویر منفی از خود می شود که به شکل انتقاد از خود بروز می کند (دلالی، ۱۳۸۸).

انتقاد تند و تیز از خود اغلب سرپوشی بر چیزهای دیگر است مانند: میل به کنترل با علم به این که والدین کسانی که از خود انتقاد می کنند معمولاً به شدت کنترل کننده هستند، این پیام در اوایل زندگی به کودکان مخابره می شود که کنترل کردن خود امکان پذیر است. وقتی والدین فرزندانشان را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب می شوند سرزنش می کنند، کودکان می آموزند که شخصاً مسئول شکست هایشان هستند. آنها به این نتیجه می رسند که باید کامل و صدر صد بدون عیب و نقص باشند. میل به انتقاد کردن از خویشتن و در نتیجه رسیدن به احساس بی ارزش بودن، می تواند تا حدود زیادی با پیام های فرهنگی نیز در رابطه باشد. یکی از اشکالات زندگی کردن در جامعه ای که پیوسته بر موفقیت پا می فشارد این است که وقتی مردم آن جامعه به هدف هایشان نمی رسند، احساس کمی عزت نفس می کنند و خودشان را سرزنش مینمایند (نف، ۲۰۱۱، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۱).

ابعاد خودانتقادی

خودانتقادی را می توان بر اساس میزان درون فکنی معیار عمل، در یک پیوستار در نظر گرفت. در یک سوی انتهای این پیوستار، نوعی از خودانتقادی وجود دارد که بر استانداردهای نسبتاً بیرونی متکی است، و در انتهای دیگر آن نوعی از خود انتقادی وجود دارد که مستلزم استانداردهای درونی است. بنا به نظر تامپسون و زاروف (۲۰۰۴) دو نوع ناکارآمد ارزیابی منفی وجود دارد: انتقاد از خود مقایسه ای و انتقاد از خود درونی.

خودانتقادی مقایسه ای

انتقاد از خود مقایسه ای به عنوان یک دیدگاه منفی نسبت به خود در مقابل دیگران تعریف می شود. در این سطح، تمرکز بر روی مقایسه نامطلوب خود با دیگران است که به صورت برتر دیدن دیگران صورت می گیرد و فرد دیدی خصمانه یا انتقادی نسبت به دیگران نشان می دهد و در نهایت به نارضایتی از مواجهه و ارزیابی شدن توسط دیگران منجر می شود (تامپسون و زاروف، ۲۰۰۴). در این سطح، فرد خود را در مقایسه با سایرین غیر قابل قبول، منتقد و عصبانی می یابد. او نسبت به دیگران احساس حقارت می کند و در مقایسه با دیگران، از خود ناراضی است. نکته مهمی که در انتقاد از خود مقایسه ای باید به آن اشاره کرد، موضوع خصومت بین فردی است که همبستگی زیادی با روابط بین فردی و انتقاد از خود دارد. چنین فردی در روابط بین فردی نمی تواند به دیگران اعتماد کند، در نتیجه باید در برابر سلطه گری دیگران از خود مراقبت کند و معمولاً با انتقاد از خود (که اغلب با خشم و بی اعتمادی همراه است) واکنش نشان می دهد و به عنوان فردی درون گرا با سطوح مطلوبیت پایین معرفی می شود (دلالی، ۱۳۸۸). همچنین این نوع از خود انتقادی مستلزم احساس حقارت کلی و احساس ناتوانی بر فائق آمدن بر مشکلات زندگی است. بنابر این چنین فردی هنگام مقابله با مشکلات، روش اجتنابی در پیش می گیرد (تامپسون و زاروف، ۲۰۰۴).

خودانتقادی درونی

سطح دیگر خودانتقادی، به نقد منفی از خود در مقایسه با استانداردهای شخصی و خصوصی مربوط می شود. تمرکز خودانتقادی درونی بر مقایسه خود با دیگران نیست، بلکه بر کمبودهای فرد از منظر خود شخص تمرکز می کند. فرد از طریق دیدگاه منفی که نسبت به خود دارد، استانداردهای شخصی و درونی اش را مقایسه می کند. این استانداردهای درونی او را به سمت انزوا و کناره گیری می کشاند و خود را به عنوان موجودی ناقص و ناکارآمد می بیند. از آنجا که این استانداردها بسیار بالا هستند، تحقق آنها غیر ممکن است، ولی این عدم تحقق از دید خود شخص انتقادگر، ضعف و نقص به حساب می آید. استانداردهای بالا به طور الزامی به دید منفی از خود منتهی نمی شوند، یک پاسخ خودانتقادانه به موفقیت، مستلزم نفی تجربه موفقیت به سبب استانداردهای دائماً در حال افزایش است. به عنوان مثال فردی که از سطح بالای انتقاد از خود درونی برخوردار است، در موقعیتی که موفقیت کسب می کند آن موفقیت را با ایجاد استانداردهای بالا نفی می کند، یعنی چنین فردی میلی به پاداش و قدردانی از موفقیت خود ندارد. از آنجا که این افراد نقص هایشان را در برخی زمینه های خاص نمی پذیرند، شکست در آنها احساس بی ارزشی مطلق به وجود می آورد و منجر به افسردگی و اضطراب می شود (دلالی، ۱۳۸۸). گذشته از این دو مورد، مجازاتی که فرد به سبب نرسیدن به این استانداردها برای خود در نظر می گیرد، نیز نامعقول است، خودتنبیهی به سبب شکست، یک مشخصه اساسی خودانتقادی درونی شده است. در این افراد، شکست باعث توجه سازش یافته در مورد این که چگونه می توان در آینده موفقیت به دست آورد، نمی شود، بلکه به احساس بی ارزشی مطلق می انجامد، زیرا این افراد نقایص خود را در برخی زمینه های خاص نمی پذیرند (تامپسون و زاروف، ۲۰۰۴).

پیامدهای منفی خودانتقادی

از آنجایی که افراد خودانتقادگر اغلب به خانواده های غیر حمایتگر تعلق دارند، به دیگران هم اعتماد نمی کنند و معتقدند کسانی که به آنها توجه دارند در نهایت قصد آزار دادن آنها را دارند. این شرایط تولید هراس می کند و در تبادل های میان فردی به ایجاد مسئله منجر می شود (نف، ۲۰۱۱، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۱). یکی دیگر از پیامدهای منفی خودانتقادی این است که افراد خودانتقادگر، نسبت به دیگران خصمانه، دو سو گرا، و رقابت جو هستند، ممکن است آنها در کنترل خشم خود مشکل داشته باشند و خشم خود را به دیگران بروز دهند، هم زمان به دلیل استانداردهای شخصی بالا می توانند خشم خود را به شکل انتقاد شدید و خشن از خود منعکس کنند. انتقاد از خود بعد شخصیتی است که ارتباط نزدیکی با در خود فرورفتن دارد و در بررسی های انجام شده مشخص شد افرادی که از خود انتقاد می کنند از خودافشاسازی به شدت اجتناب می کنند. در نهایت انتقاد از خود با دو سو گرایی هیجانی همراه می شود که این دوسوگرایی پیامد منفی فرآیند در خود فرو رفتن است. اخیراً انتقاد از خود و در خود فرورفتن به عنوان عوامل پیش بینی کننده خطر خودکشی در نظر گرفته شده اند. ارتباط بین

انتقاد از خود و خودکشی به ویژگی کمال گرایانه افراد نسبت داده می شود. وقتی فرد نمی تواند از عملکرد خود راضی باشد و دائم نگران است و از خود انتقاد می کند و خود را با دیگران مقایسه می کند در معرض مشکلات جدی و خطرناک روان شناختی قرار می گیرد (کانر و نایک، ۲۰۰۸). احساس بی کفایتی و نابسندگی و حقارت می تواند با اقدامات آسیب زدن به خود همراه شود. در موارد حاد وقتی انتقاد از خود سال ها کنترل نشده باقی می ماند، وقتی برخورد بی ترحم روشی از زندگی می شود، بعضی افراد برای فرار از درد و تألم، فرار از زندگی را انتخاب می کنند. بسیاری از بررسی های صورت گرفته به این نتیجه رسیده اند که کسانی که به شدت از خود انتقاد می کنند با احتمال بیشتری اقدام به خودکشی می کنند. احساس شرم و احساس بی اهمیت بودن می تواند سبب شود که شخص خود را دست کم بگیرد و یا حتی میل به زنده ماندن را در او کاهش دهد (نف، ۲۰۱۱؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۱).

از آن جا که انتقاد از خود از باور فرد نسبت به کارآمد بودنش می کاهد، ممکن است سبب شود که نتواند در بهترین حد خود ظاهر شود. با تحقیر کردن پیوسته خود، سرانجام اعتقادی را که فرد نسبت به خود دارد را از دست می دهد و معنای آن این است که نمی تواند در حد توانمندی های خود ظاهر شود که این عدم توانایی در فرد تولید اضطراب می کند. با انتقاد و یا سرزنش کردن خود، فرد ناتوان می شود و یکی از آثار آن این است که در صحنه های زندگی نمی تواند پر تلاش ظاهر شود. همچنین بررسی های انجام شده نشان می دهند که انتقاد از خود مانع رسیدن به هدف می شود (نف، ۲۰۱۱؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۱).

در نهایت این که خود انتقادی، تأثیر بسیار متفاوتی بر بدن دارد. بادامه مغز (آمیگدال)، قدیمی ترین بخش مغز است و طوری طراحی شده که تهدیدهای محیطی را بلافاصله تمیز می دهد. وقتی فرد با موقعیت تهدید کننده ای روبه رو می شود، واکنش جنگ یا گریز در او شکل می گیرد. بادامه مغز علائمی می فرستد که فشار خون، آدرنالین و هورمون کورتیزول را افزایش می دهد تا بدن برای روبه رو شدن با تهدید آماده گردد. گرچه این سیستم به وسیله تکامل برای برخورد با حملات فیزیکی طراحی شده است، در معرض حملات احساسی و عاطفی نیز فعال می شود. حملات احساسی و عاطفی هم می تواند از سوی فرد و هم از سوی دیگران صورت خارجی پیدا کنند. افزایش میزان کورتیزول منجر به افسردگی می شود زیرا از میزان انتقال دهنده های عصبی می کاهد که می توانند تولید شادی کنند (نف، ۲۰۱۱؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۱).

اهمیت مهارت خودانتقادی

تفکر انتقادی بسیار مهم است چرا که فرد را قادر می سازد تا اطلاعات دریافتی را ارزیابی نموده و خطرات عمل بر پایه یک فرض غلط را به حداقل برساند. فقدان این استعداد ذهنی می تواند باعث صدمه، مسمومیت ذهنی، عدم پذیرش و یا خرابکاری هایی شود که ممکن است فرد را با خطرات مهلکی روبه رو سازد. همه افراد به طور ذاتی از این استعداد برخوردارند، اما آنچه که به عنوان یک مهارت زندگی از آن یاد می شود، فراتر از شیوه معمول تفکر انتقادی که انسان را از خطرات مصون می دارد، می باشد. تفکر انتقادی در این مفهوم، عبارت است از یک فرایند ذهنی تحلیل یا ارزیابی اطلاعات، به ویژه بیانات یا موضوعاتی که افراد به عنوان یک اصل ارائه می کنند. تفکر انتقادی در کنار شیوه تفکر خلاق، پیش نیاز سایر مهارت های زندگی از جمله حل مسأله، تصمیم گیری، ارتباط موثر و روابط سازنده را تشکیل می دهد. فردی که توانایی تفکر انتقادی را نداشته باشد، نمی تواند راه حل - های متعدد برای مسائل را ارزیابی و بهترین شیوه را انتخاب کند و لذا با شکست های متعدد روبه رو خواهد شد.

در واقع تفاوت تفکر انتقادی و تفکر خلاق نیز در این است که تفکر خلاق منجر به نوآوری و خلق ایده های جدید می گردد، در حالیکه تفکر انتقادی فرد را قادر می سازد تا ایده ها و راه حل های موجود را ارزیابی کرده و بهترین آنها را انتخاب کند (کلی، هولند و واتسون، ۲۰۰۵).

خودمهربانی، شرم و خودانتقادگری بالا

اخیرا شرم به عنوان یکی از مؤلفه های اساسی در طیفی از مشکلات سلامت روان و آمادگی برای پرخاشگری شناخته شده است (گیلیرت، ۲۰۰۹). خودانتقادگری به صورت معناداری با آمادگی شرم مرتبط است و هر دو می توانند فراتشخیصی برای

بسیاری از بیماری ها، افزایش آمادگی برای ایجاد نشانه های روانی و بالابرنده میزان عود بیماری در افراد باشند (گیلبرت و ایرونز، ۲۰۰۵). آموزش ذهن شفقت گر نام مداخله ای است که گیلبرت (۲۰۰۹) برای درمان افراد با شرم و خود انتقادگری بالا، افراد با مشکلات مزمن و افرادی که پذیرش خود کمی دارند مطرح کرده است. در این روش درمانی به جای تمرکز بر تغییر خود ارزیابی افراد، مانند آنچه که در درمان های شناختی- رفتاری اتفاق می افتد، شفقت خود رابطه افراد را با خود ارزیابی شان تغییر می دهد. افزایش میزان خود مهربانی با کاهش تجارب خودانتقادگری، افسردگی، نشخوار فکری، فرونشانی افکار و اضطراب مرتبط است.

مطالعات نشان داده است که در موقعیت های بالینی برای افرادی که ارزش خود پایینی دارند افزایش خود مهربانی بیشتر از ارزش خود مفید خواهد بود. اگر افراد بیاموزند که نسبت به خودشان احساس بهتری داشته باشند، اما هم زمان نیز خودشان را به خاطر شکست ها یا اشتباهاتشان شماتت کنند، نمی توانند به صورت غیر تدافعی با مشکلاتشان روبرو شوند. همچنین افزایش خود مهربانی در این افراد راحت تر از افزایش ارزش خود است (گیلبرت، ۲۰۰۹).

خودانتقادی و خود شناسی

افراد خود انتقادگر هنگام روبه رو شدن با مانع در راه رسیدن به اهدافشان، آسیب پذیر می شوند (بگی و رکتور، ۱۹۹۸). این افراد مستعد تجربه ی افسردگی همراه با احساس حقارت شدید، گناه، بی ارزشی و شکست در مطابقت با معیارهای مورد انتظار هستند (بلات، داقلیتی و کویتلان، ۱۹۷۶). خود انتقادی را می توان بر اساس میزان درون فکنی معیار عمل، در یک پیوستار در نظر گرفت. در یک سوی انتهای این پیوستار، نوعی از خود انتقادی وجود دارد که بر استانداردهای نسبتا بیرونی متکی است. و در انتهای دیگر آن نوعی از خود انتقادی که مستلزم استانداردهای درونی است (تامپسون و زاروف، ۲۰۰۴).

خود انتقادی مقایسه ای دید منفی نسبت به خود، در مقایسه ی خود با دیگران است. در این سطح، تمرکز بر مقایسه ی نامناسب خود با دیگرانی است که برتر، متخاصم و منتقد به نظر میرسند و در نهایت به نارضایتی از مواجهه و ارزیابی شدن توسط دیگران منجر می شود. از آنجا که دیگران متخاصم و متوقع هستند، شخص نمی تواند با آنها صادق باشد و باید خود را از مواجهه با دیگران و تحت تسلط در آمدن توسط آنان حفظ نماید. بنابر این خود انتقادی مقایسه ای اغلب با خصومت بین شخصی و سطوح پایین عامل های شخصیتی همسازی و برونگرایی همبسته است (زاروف و فیتزپاتریک، ۱۹۹۵)، همچنین این نوع از خود انتقادی مستلزم احساس حقارت کلی و احساس ناتوانی در فائق آمدن بر مشکلات زندگی است. بنابر این چنین فردی هنگام مقابله با مشکلات، روش اجتنابی در پیش می گیرد (تامپسون و زاروف، ۲۰۰۴). خود انتقادی درونی شده دید منفی نسبت به خود، به سبب مقایسه ی خود با استانداردهای شخصی و درونی است. از آنجا که این استانداردها بسیار بالا هستند، تحقق آنها غیرممکن است. ولی این عدم تحقق از دید خود شخص خود انتقادگر، ضعف و نقص به شمار می رود. شایان ذکر است استانداردهای بالا، که جز به اساسی خود انتقادی درونی شده است، لزوما به دید منفی از خود منتهی نمی شود و ممکن است با ویژگی های سازش یافته ای چون ارزش خود، کارایی، کمال گرایی سازش یافته، به تلاشی سازنده برای پیشرفت و استفاده از روش های مقابله ای سودمند مرتبط باشد. یک پاسخ خود انتقادانه به موفقیت، مستلزم نفی تجربه ی موفقیت به سبب استانداردهای دائما در حال افزایش است. وقتی استانداردهای شخصی بالا تحقق می یابد، فرد خود انتقادگر راضی نمی شود و با وضع استانداردهای سطح بالاتر، موفقیت خود را شکست ارزیابی می کند. بنابر این مشکل، تنها تعریف آرمانی موفقیت نیست، بلکه پاسخ سازش نیافته به موفقیت کسب شده را، که قبلا فرد آن را موفقیت تعریف کرده بود، نیز در بر می گیرد. گذشته از این دو مورد، مجازاتی که فرد به سبب نرسیدن به این استانداردها برای خود در نظر میگیرد، نیز نامعقول است. خود تنبیهی عمومی به سبب شکست، یک مشخصه ی اساسی خود انتقادی درونی شده است. در این افراد، شکست باعث توجه سازش یافته در مورد این که چگونه می توان در آینده موفقیت به دست آورد نمی شود، بلکه به احساس بی ارزشی مطلق می انجامد، زیرا این افراد نقایصشان را در برخی زمینه های خاص نمی پذیرند (تامپسون و زاروف، ۲۰۰۴).

فقدان همسانی درونی ناشی از خود انتقادی بالا و سازش نایافتگی را می توان بر مبنای نظریه ی همگونی غایی (بوت و اشپریدج، ۱۳۸۵؛ به نقل از موسوی، ۱۹۹۲) تبیین کرد. هماهنگی غایت، مبنای نظریه ی همگونی غایی است. بدین معنی که

روابط سیستم های مختلف یک ارگانیزم، پیامدی از غایت مشترک آنها، یعنی حفظ هویت خود است. در این دیدگاه دیگر اهداف و وظایف دستگاه های ارگانیزم در راستای این غایت و در درجه ی دوم اهمیت قرار می گیرند. در این میان سیستم روان شناختی نیز - همگام با دیگر سیستم ها همچون ایمنی شناختی و عصب شناختی - مسئول فرایندهای تفرّد، خود آفرینشی و حفظ خود تعیین گری" یا حرکت در جهت اعمال خود خواسته است (بوت و اشتبریدج، ۱۹۹۳؛ به نقل از موسوی، ۱۳۸۵). بنابر این، خود انتقادی نوعی ناهماهنگی و شورش علیه خود است و در تضاد باهمگونی غایی ارگانیزم - تفرّد، خود آفرینشی و حفظ خود تعیین - گری قرار می گیرد. از این رو بنا به فرض هماهنگی غایت، برخلاف مطالعاتی که بر ابعاد سازش یافتگی- خود انتقادی تأکید کرده اند، انتظار می رود خود انتقادی با آسیب های روان شناختی همراه باشد. برخی پژوهشی ها چنین ارتباطات و همبستگی هایی را تأیید کرده اند. به عنوان نمونه تامپسون و زاروف (۲۰۰۴)، نشان داده اند هم خود انتقادی درونی و هم خود انتقادی مقایسه ای با ارزشی خود پایین و پریشانی روان شناختی همبسته اند، همچنین در زمینه ی ارتباط با افسردگی، خود انتقادی بهتر از تورز گرایمی می تواند افسردگی را پیش بینی نماید (کلارا، کوکس و انز، ۲۰۰۳؛ به نقل از موسوی، ۱۳۸۵). خود انتقادی مقایسه ای با خرده مقیاس های برونگرایمی، همسازی و وظیفه شناسی همبستگی منفی دارد خود انتقادی درونی با دل بستگی ایمن، همبستگی منفی و با دل بستگی همراه با ترس و اجتناب، همبستگی مثبت دارد افراد دارای خود انتقادی مقایسه ای کمتر اهل همکاری و مصالحه بوده و بیشتر اجتناب می کنند. خود انتقادی درونی با مدیریت اجتنابی تعارض مرتبط است، اما در عین حال با مدیریت انطباقی تعارض نیز ارتباط دارد (تامپسون و زاروف، ۲۰۰۴) هم سو با این یافته ها و بر مبنای نظریه ی همگونی غایی میتوان انتظار داشت فقدان همسانی درونی همراه با خود انتقادی بالا باعث بالا رفتن آسیب های روان شناختی شود.

در تضاد با خود انتقادی که نوعی ناهمگونی است، خودشناسی یک فرایند خود نظم دهنده است و بهزیستی جاندار را ارتقا می دهد (قربانی، واتسون، بینگ، دیوسن، لی برتن، ۲۰۰۳). از این رو انتظار می رود خود انتقادی بالا با خودشناسی پایین همراه باشد و با افزایش خودشناسی، میزان خود انتقادی و دیگر آسیب های روان شناختی همراه با آن کاهش یابد. خودشناسی فرایندی پویا، انطباقی و انسجامی است. که به شکل زمان مند عمل می کند و از دو وجه تشکیل شده است: خودشناسی تجربه ای به عنوان توجه و حساسیت آنی به تجربه ی جاری خود، و خودشناسی تأملی به عنوان تحلیل تجارب گذشته ی خود و تلفیق آن در طرح های کنشی و واکنشی مربوط به خود (قربانی، واتسون، بینگ، دیوسن، لی برتن، ۲۰۰۳) خودشناسی انسجامی، تلفیق خودشناسی تجربه ای و تأملی با یکدیگر است. این دو فرآیند از طریق فرایند خود نظم دهی، همسانی درونی را ارتقا می دهند و از این رو باید در تضاد با خود انتقادی قرار گیرند.

خودانتقادی و کمال گرایی

ساختاری که استانداردهای بالا نقش مهمی در آن دارند، کمالگرایی است. استانداردهای بالا به طور الزامی به دید منفی از خود منتهی نمی شوند، اما یک پاسخ خودانتقادانه به موفقیت، مستلزم نفی تجربه موفقیت به سبب استانداردهای دائما در حال افزایش است؛ وقتی استانداردهای شخصی بالا تحقق می یابد، فرد خود انتقادگر راضی نمی شود و با خود انتقادی وضع استانداردهای سطح بالاتر، موفقیت خود را شکست ارزیابی می کند. بنابر این مشکل، تنها تعریف آرمانی موفقیت نیست، بلکه پاسخ ناسازگارانه به موفقیت کسب شده را که فرد پیش از این، آن را موفقیت تعریف کرده بود نیز در بر می گیرد. گذشته از این دو مورد، مجازاتی که فرد به سبب نرسیدن به این استانداردها برای خود در نظر می گیرد، بسیار نامعقول است. خودتنبیهی عمومی به سبب شکست، یک مشخصه اساسی خودانتقادی درونی شده است. در این افراد، شکست باعث توجه سازگارانه در مورد اینکه چگونه می توان در آینده موفق شد، نمی شود. از آنجا که این افراد نقص هایشان در برخی زمینه های خاص نمی پذیرند، شکست در آن ها احساس بی ارزشی مطلق به وجود می آورد (تامسون و زاروف، ۲۰۱۰) یافته های پژوهشی نیز مؤید آن است که کمالگرایی تأثیر مستقیم و مثبت بر رفتارهای به تعویق انداختن و خودناتوان ساز(نیکنام و همکاران، ۲۰۱۰)، که از مظاهر رفتارهای خودتخریبگر هستند، دارد (کامپوس، پسر و بلات، ۲۰۱۳). کمال گرایی خود انتقادانه (به معنای ارزش گذاری بیش از اندازه انتقادی از رفتار خود ناتوانی در کسب احساس رضایت از تجربه های موفق خود ،

ناراحتی شدید از انتقاد و کارهای دیگران (دانکلی، بلاتکیستین و ماشب و همکاران، ۲۰۰۶): (بلات، ۱۹۹۵) و نیز در افسردگی و رفتارها و ایده های خودکشی تاثیر گذار است. (کامپوس، پسر و بلات، ۲۰۱۲).

خود انتقادی و حمایت اجتماعی

آیا رابطه بین خود انتقادی و علائم افسردگی و اختلالات کنش کلی در طول زمان به واسطه وجوه درونی منفی افراد خود منتقد قابل توضیح است یا نه. دانکلی و همکاران (۲۰۰۶) پیشنهاد دادند که خود انتقادی با کنش های اجتماعی منفی و ادراکات منفی از حمایت اجتماعی مرتبط است که به نوبه خود در علائم افسردگی تاثیر گذار است. اول اینکه، افرادی که خود انتقادی شدید دارند فکر می کنند دیگران به همان شدت آنها را نقد کرده و چون خود آنها از این افراد را کنار می زنند و نمی پذیرند. این حالت ذهنی در مکانیزمی درونی دفاعی ابراز می شود و موجب آن می شود که دیگر افراد هم در تقابل واکنش منفی ارائه دهند. دوم اینکه چون افراد خود منتقد تصور می کنند که نقصان ها و خطاها باعث آن می شود که دیگران آنها را طرد کنند، این افراد چنین تصور می کنند که دیگران در مواقع بحرانی آنها را یاری نخواهند کرد. این وضعیت باعث می شود که چنین افرادی در لحظات فشارها و بحران ها راهی برای تخلیه روانی نداشته باشند. کنش های اجتماعی منفی و احساس عدم حمایت مناسب اجتماعی به عنوان عوامل و واسطه رابطه بین خود انتقادی و علائم افسردگی در مطالعات کلینیکی و غیر کلینیکی مورد تایید قرار گرفته است (به نقل از کامپوس، پسر و بلات، ۲۰۱۳).

تفکر در افراد خود منتقد، بیشتر موشکافانه و انتقادی است و استدلال، منطقی و علیت، بیشتر از احساسات و روابط، مورد توجه این دسته از افراد می باشد. تاکید این افراد بیشتر بر تحلیل است تا هم نهادی؛ و تمرکز بر تجزیه و تشریح نقادانه جزئیات دارند. این افراد گرایش به خودمختاری داشته و هدف اولیه آنها، ابراز وجود، کنترل، استقلال، اقتدار، اعتبار و مورد پذیرش واقع شدن می باشد (ذبیحی دان، ۱۳۸۹).

خودانتقادی و بی اعتمادی

خودنقدی دارای پیامدهای منفی و ناخوشایند بسیاری می باشد، از جمله آسیب پذیری فرد در برابر مشکلات روانی روابط شخصی آشفته و خودپنداره ضعیف. این افراد به علت اینکه دائماً در طول زندگی خود از طرد شدن هراس دارند همیشه نگران این موضوع هستند که توسط اطرافیانشان کنار گذاشته شوند (بارتومولو وهورو ایتز، ۱۹۹۱) و معمولاً در روابطشان دچار مشکل می شوند و از وابسته شدن به اطرافیانشان امتناع می کنند (زوراف و فیتزپاتریک، ۱۹۹۵). برای توصیف و مشخص کردن تعاملات و روابط حاصل از این صفت شخصیتی از دو حالت بالا و پایین استفاده می شود. افراد دارای خود نقدی بالا نسبت به دیگران، بیش از حد بی اعتماد هستند و معمولاً از اطرافیان خود ناراضی می باشند، در حالی که افراد دارای خودنقدی کم، در سطح پایین تری از عدم لذت نسبت به روابط و تعاملاتشان قرار دارند (زوراف و فیتزپاتریک، ۱۹۹۵).

۲- تفکر انتقادی

تفکر نهایت چاره جویی انسان است. کیفیت آینده ما تماماً به کیفیت تفکر ما بستگی دارد. این نکته هم در سطح فرد، هم در سطح جامعه و هم در سطح دنیا مصداق دارد (دوبونو، ۱۹۶۷، ترجمه فرجی، ۱۳۸۴). به طور کلی تفکر قابلیت است که فرد بتواند به وسیله آن مسأله ای را حل کند و یا حقیقتی را درک نماید (هالاها و کافمن، ۱۹۴۴ ترجمه جوادبان، ۱۳۸۳). در ارتباط با تفکر دیدگاه های مختلفی وجود دارد و متخصصین، هر یک نظرات خاصی در مورد چگونگی آن ارائه می دهند. برخی از این دیدگاه ها انواع مختلفی برای تفکر کرده اند که عبارتند از: تفکر شهودی، تفکر تحلیلی، تفکر اخلاق و تفکر انتقادی (مارینوز و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر به بررسی تفکر انتقادی خواهیم پرداخت. در بیست سال گذشته شاهد اقدامات اولیه جنبشی عظیم و نوین به حمایت گسترش خردورزی بوده ایم. این جنبش به تفکر انتقادی یا مهارت های تفکر نام گرفته است (فیشر، ۱۹۷۰، ترجمه کیان زاده، ۱۳۸۵).

لغت « انتقادی » برگرفته از دو واژه یونانی « kriticos » به معنای قضاوت ظریف و باریک بینانه و « kriticos » به معنای استاندارد است. این واژه از لحاظ ریشه شناختی دارای معنای ضمنی « قضاوت کردن و تشخیص بر اساس استاندارد هاست ». در لغت نامه نیز واژه انتقادی « critical » به این صورت تعریف شده است قضاوت و تجزیه و تحلیل دقیق است و در توضیح آمده است و واژه ی انتقادی در مفهوم خاص آن به معنای تلاش در رسیدن به ارزیابی مزایا و معایب است (پل والدر ۱۹۹۸).

یک ادعای بدون اختلاف آن است که تفکر انتقادی مستلزم آگاهی از اندیشیدن خود (تفکر فرد درباره ی چگونه اندیشیدن خود) و تعمق در تفکر نسبت به خود و دیگران به عنوان یک هدف شناختی محسوب می گردد. (توماس، ۲۰۰۵). در سادترین تعریف، تفکر انتقادی را می توان توانایی فکر کردن به شیوه ای روشن و منطقی دانست. تفکر انتقادی به معنای مجادله یا انتقاد نسبت به دیگران نیست. بلکه نوعی مهارت است که به ما کمک می کند تا به کمک فراگیری دانش، نظریه های خود را بهبود بخشیده و به استدلال های قوی دست یابیم. شامل: تامل روی معنای عبارات، بررسی شواهد و استدلال های ارائه شده و قضاوت راجب واقعیت ها است. اساس تفکر انتقادی را ارزش های عقلانی تشکیل می دهند؛ ارزش هایی همچون: تیزبینی، دقت، مدلل بودن، تمامیت و بی طرفی را دارا است (عسگری، ۱۳۹۲).

تعریفی که انجمن روانشناسی آمریکا (۱۹۹۰) ارائه کرده این است، ما تفکر انتقادی را این گونه درک می کنیم که باید قضاوت خود ساخته و هدفمندی باشد که منجر به تفسیر یا تحلیل، ارزیابی و استنباط شود. علاوه بر این، توضیحی را در برمی گیرد، متکی به دلیل و مدرک، توضیح مفهومی، منظم و قانونمند با ملاحظات مبتنی، که بر پایه آن قضاوت انجام شده است (اسمیت و استوم، ۱۹۹۹، نقل از ملکی، ۱۳۸۶).

مارازینو و همکاران (۱۹۹۸) تفکر انتقادی را تفکری می دانند که به ارزشیابی و قضاوت درباره راهبردها و تولیدات فکری می پردازد (ترجمه ی احقر، ۱۳۷۸). تفکر انتقادی می تواند سبب توسعه فرآیندهای فکری از طریق گذر به فراتر از نگرش ها و تصورات فرد محورانه و توسعه دادن تجربه ی دانش آموزان و آشنا کردن آن ها با ارزش ها و تصورات نوین است (مایرز، ۱۹۶۰، ترجمه ی ایلی، ۱۳۸۶). امروزه افراد با استفاده از رسانه های الکترونیکی در مقابل حجم عظیمی از داده ها و اطلاعات قرار می گیرند و ارزیابی و شناخت صحیح از سره یا ناسره بودن این اطلاعات برای افراد مشکل و یا حتی غیرممکن می شود. برای رفع این معضل تقویت تفکر انتقادی به عنوان راه حلی مطلوب پیشنهاد می شود زیرا ارزشیابی و قضاوت و راه حل جدیدی می پردازد و این چیزی است که دنیای امروز به آن نیازمند است (محمدیاری، ۱۳۸۱).

به اعتقاد استرنبرگ تفکر انتقادی یکی از جوانب تفکر است که شامل فرآیندهای ذهنی، استراتژی ها و تصورات افراد است و کاربرد آن، برای حل مسائل، تصمیم گیری و یادگیری مفاهیم جدید است. وی سه فرآیند را جهت تقویت تفکر انتقادی نام می برد ۱- فرمولفه ها: فرآیندهای ذهنی سطح بالایی که برای طرح ریزی، کنترل و ارزیابی آن چه که می خواهیم انجام دهیم ۲- مولفه های اجرا: قدم هایی که برمی داریم و خط مشی هایی که اجرا می کنیم. ۳- مولفه های کسب دانش: فرآیندهای مرتبط ساختن مواد قدیم و جدید و به کارگیری مواد جدید (استرنبرگ، ۲۰۰۶).

آن چه اطراف ماست از جزیی ترین مسائل عادی زندگی تا مهمترین ابداعات و ابتکاراتی که به تسخیر فضا منجر شده است همه دستخوش دگرگونی و تغییر هستند و زندگی در چنین فضایی نیازمند تفکر و به خصوص تفکر انتقادی است (خسروی، ۱۳۸۷). با حجم گسترده و همه جانبه اطلاعات در دنیای رو به رشد امروز می بایست در جستجوی روشی کارآ در جهت غربال کردن اطلاعات بود تفکر انتقادی این را برای فرد میسر می سازد تا حقیقت را در میان به هم ریختگی حوادث و اطلاعات جستجو کند و به هدفش که رسیدن به کامل ترین درک ممکن است، دست یابد (ویگنیزالدروپل، ۱۹۹۴؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۶).

تفکر انتقادی به منزله ی مهارت اساسی برای مشارکت عاقلانه در یک جامعه ی دموکراتیک شناخته شده و در دنیای مدرن تجارت به منزله ی مهارت ضروری مورد حمایت است (آندولینا، ۲۰۰۱، به نقل از کریمی، ۱۳۹۲).

مایرز (۱۹۶۰) مراحل رشد تفکر انتقادی را در ۴ مرحله مورد نظر قرار می دهد:

۱- ثنویت: در این مرحله افراد جهان را به دو قسمت خوب و بد تقسیم می کنند.

۲-تعدد: افراد می دانند که در مورد راه حل مسائل و مشکلات یقینی در کار نیست و در صورت تنوع عقاید و ارزش ها به وجود می آید.

۳-نسبی گرایی: افراد می پذیرند که زمینه ها و نظرات متفاوت وجود دارد و بافت مسئله به تعیین راه حل کمک می کند.

۴-تعهد: فرد به رغم نسبی گرایی و پیچیدگی در حال رشد، آگاهانه ارزش ها را انتخاب می کنند و مسئولیت انتخاب خود را می پذیرد. مرحله انتقال از ثنویت به تعهد مرحله ی رشد در تفکر انتقادی است (ترجمه ی ابیلی، ۱۳۸۴). مفروضه ی زیربنایی تفکر انتقادی، ساختن گرایبست در این دیدگاه معرفت، ساخته ذهن آدمی است که در فرآیند تجربه حاصل می شود. پوپر در نظریه عقلانیت انتقادی مبانی فلسفی این نظریه که بر اساس اصل خطاپذیری در معرفت شناسی استوار است، فضا را برای انتقادپذیری و عدم پذیرش فوری و قطعی مسائل باز می کند. در این رویکرد به فاعل در شناسایی علم اهمیت بالایی داده شده است انتقادگرایی اجتماعی دانش یک موضع فعال، حساس، پویا و منطقی در مسائل اجتماعی است که اطاعت کورکورانه را نفی می کند. زیرا مهارت هایی چون تفکر انتقادی در یک فرایند اجتماعی تضمین کننده ی جامعه ی مبتنی بر عقلانیت و احساس مسئولیت و آزادی است (هاشمیان نژاد، ۱۳۸۳).

پیشینه تحقیق

دنیل (۲۰۰۶) به بررسی نگرش مشارکتی دانشجویان در آموزش و پیشرفت تفکر انتقادی و نقش متغیرهای دیگر پرداخته اند. نگرش مشارکتی برگوش دادن به دیگران با فکر باز تاکید داد. نتایج نشان داد که چنانچه آزادی آموزشی در کلاس درس برای دانشجویان تضمین شود و فرصتی برای فکر کردن داده شود، در پیشرفت مهارت های تفکر انتقادی آن ها تاثیر فراوان دارد و نقش استاد در ایجاد فضایی که دانشجویان در آن با آرامش نظرات و دیدگاه های خود را به راحتی عنوان کننده بسیار اساسی است. دانشجویان با شرکت در این کلاس های طراحی شده به میزان زیادی مهارت های تفکر انتقادی آن ها افزایش یافته است. کوین و گری (۲۰۰۹) به مطالعه ی خود شناسی دانشجویان به عنوان متفکرانتقادی پرداخته اند و تاثیر نگرش ها و قدرت و توانایی نگرش و اعتقادات هنجاری را به تفکر انتقادی مورد بررسی قرار داده اند. در این پژوهش فرض بر این است که قدرت و توانایی نگرش، تاثیر نگرش ها را به اعتقادات هنجاری به صورت متعادل در می آورد و به جای آن، اعتقادات هنجاری، تاثیر تعامل میان نگرش و قدرت نگرش را به خود شناسی دانشجویان به عنوان متفکر انتقادی به حالت تعدیل در می آورد. نتایج نشان می دهد که دانشجویان که داری نگرش های مثبت و قوی نسبت به تفکر انتقادی هستند، اعتقادات هنجاری قوی دارند که همراه با مهارت است و در عوض، این اعتقادات به خودشناسی خود به عنوان متفکر انتقادی تاثیر می گذارد. نتیجه های به دست آمده بر اساس مشارکت دانشجویان در کلاس ها جهت یافته از این فرضیه حمایت می کند. میلر (۲۰۰۳) بر اساس پژوهشی بر روی دانشجویان داروسازی دانشکده ای در داکوتای شمالی را مورد بررسی قرار داد. نشان داد که میانگین نمره ی کل مهارت تفکر انتقادی در دانشجویان سال چهارم بالاتر از حد هنجار بوده است. هم چنین میانگین نمره کل گرایش به تفکر انتقادی در دانشجویان سال چهارم نشان دهنده گرایش مطلوب و مثبت دانشجویان بود (به نقل از حیدری و سیدآسیابان، ۱۳۹۲).

مانینگ (۱۹۹۹) در تحقیقی به بررسی ارتباط میان تفکر انتقادی و نگرش دانشجویان کالج ثبت نام کرده در درس خواندن انتقادی، نسبت به خواندن پرداخت. سی و یک دانشجو در دو گروه تقسیم شدند. برای یک گروه دیگر برنامه درسی معمولی به علاوه پنج مهارت تفکر انتقادی آموزش داده شد. نتایج نشان داد که میان تفکر انتقادی و نگرش نسبت به خواندن تفاوت معناداری وجود ندارد. اما تفاوت معناداری میان نمرات کسب شده در تفکر انتقادی میان گروه کنترل و گواه دیده می شود. که نشان داد آموزش مهارت های تفکر انتقادی باعث افزایش توانایی های آنان در تفکر انتقادی شده است (مک نیلی و دوناه، ۱۹۹۲، مانینگ ۱۹۹۹؛ اسلامی، ۱۳۸۲).

تعیین حجم پژوهش**روش محاسبه حجم نمونه با فرمول کوهن**

شاخصی است که قدرت اثرگذاری متغیرهای مستقل مدل را نشان می‌دهد. براساس نظر کوهن (۱۹۸۸) میزان این شاخص به ترتیب ۰/۰۲ (ضعیف) ۰/۱۵ (متوسط) و ۰/۳۵ (قوی) می‌باشد. بنابراین بهتر است این مقدار حداقل روی ۰/۱۵ تنظیم شود. توان آزمون مقداری بین ۸۰ تا ۹۰ درصد انتخاب می‌شود. آزمون حداقل باید توانی برابر با ۰/۸ داشته باشد. تعداد متغیرهای پنهان و آشکار نیز براساس پرسشنامه و مدل پژوهش قابل تعیین است. در نهایت سطح اطمینان را می‌توانید ۰/۹۹ یا ۰/۹۵ در نظر گرفته و به ترتیب از ۰/۰۵ یا ۰/۰۱ استفاده کنید. بعد از قرار گرفتن در فرمول مذکور تعداد ۱۱۰ نفر انتخاب شدند.

ضرورت و اهمیت تحقیق

افراد خود انتقادگر هنگام روبه رو شدن با مانع در راه رسیدن به اهدافشان، آسیب پذیر می‌شوند (بگی و رکتور، ۱۹۹۸). این افراد مستعد تجربه ی افسردگی همراه با احساس حقارت شدید، گناه، بی ارزشی و شکست در مطابقت با معیارهای مورد انتظار هستند (بلات، دافلیتی و کویتلان، ۱۹۷۶). خود انتقادی را می‌توان بر اساس میزان درون فکنی معیار عمل، در یک پیوستار در نظر گرفت. در یک سوی انتهای این پیوستار، نوعی از خود انتقادی وجود دارد که بر استانداردهای نسبتاً بیرونی متکی است. و در انتهای دیگر آن نوعی از خود انتقادی که مستلزم استانداردهای درونی است (تامپسون و زاروف، ۲۰۰۴). خود انتقادی مقایسه ای دید منفی نسبت به خود، در مقایسه ی خود با دیگران است. در این سطح، تمرکز بر مقایسه ی نامناسب خود با دیگرانی است که برتر، متخاصم و منتقد به نظر میرسند و در نهایت به نارضایتی از مواجهه و ارزیابی شدن توسط دیگران منجر می‌شود. از آنجا که دیگران متخاصم و متوقع هستند، شخص نمی‌تواند با آنها صادق باشد و باید خود را از مواجهه با دیگران و تحت تسلط در آمدن توسط آنان حفظ نماید. بنابر این خود انتقادی مقایسه ای اغلب با خصومت بین شخصی و سطوح پایین عامل های شخصیتی همسازی و برونگرایی همبسته است (زاروف و فیتزپاتریک، ۱۹۹۵). لذا برای جلوگیری از تاثیر خود انتقادی در افکار کودکان و ایجاد گره های روانی پژوهش در این زمینه ضروری است.

بیان مساله

بررسی رابطه تفکر انتقادی و مولفه های آن با خود انتقادی دانش آموزان متوسطه دوم

فرضیه

تفکر انتقادی با خود انتقادی دانش آموزان متوسطه دوم رابطه معنی داری دارند.

فرضیات فرعی

مولفه خلاقیت تفکر انتقادی با خود انتقادی دانش آموزان متوسطه دوم رابطه معنی داری دارد.

مولفه بالندگی تفکر انتقادی با خود انتقادی دانش آموزان متوسطه دوم رابطه معنی داری دارد.

مولفه تعهد تفکر انتقادی با خود انتقادی دانش آموزان متوسطه دوم رابطه معنی داری دارد.

روش شناسی پژوهش

در این پژوهش پرسشنامه خودانتقادی تامپسون و زاروف (۲۰۰۴) و پرسشنامه تفکر انتقادی ریکتس (۲۰۰۳) در بین ۱۱۰ نفر دانش آموز پسر متوسطه دوم شهرستان زهک توزیع و تکمیل شد و نتایج پرسشنامه استخراج گردید. نتایج بدست آمده در نرم افزار تحلیلی SPSS 26 مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش**۱- پرسشنامه خودانتقادی تامپسون و زاروف (۲۰۰۴)**

برای سنجش میزان خودانتقادی دانش آموزان از پرسشنامه سطوح خودانتقادی تامپسون و زاروف (۲۰۰۴) استفاده شد. این پرسشنامه دو سطح خودانتقادی را در فرد می‌سنجد اول خودانتقادی درونی شده، و دوم خودانتقادی مقایسه ای. پرسشنامه

خودانتقادی مشتمل بر ۲۲ سوال است که سؤال های ۱۹، ۱۷، ۱۵، ۱۳، ۱۱، ۹، ۷، ۵، ۳، ۱ خودانتقادی درونی و سؤال های ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۸، ۱۶، ۱۴، ۱۲، ۱۰، ۸، ۶، ۴، ۲ خودانتقادی مقایسه ای را می سنجدند. سوال های ۶-۸-۱۱-۱۲-۱۶-۲۰-۲۱ بصورت معکوس نمره گذاری می شود. پرسشنامه خودانتقادی بر روی یک مقیاس ۷ گزینه ای، از دامنه ۱ (به شدت مخالفم) تا ۷ (به شدت موافقم) اندازه گیری می شود. دامنه نمرات از ۲۲ تا ۱۵۴ می باشد. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان دهنده سطح بالاتر خودانتقادی در فرد می باشد.

روایی و پایایی

روایی و پایایی این پرسشنامه را تامپسون و زاروف (۲۰۰۴) بر روی نمونه ای شامل ۱۴۴ نفر ارزیابی کرده اند. آلفای به دست آمده برای دو خرده مقیاس انتقاد از خود مقایسه ای و انتقاد از خود درونی به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۴ بود. همچنین همبستگی دو خرده مقیاس فوق با مقیاس ارزش خود ۰/۶۶- و ۰/۵۲- بود. یاماگوجی و کیم (۲۰۱۳) نیز در مطالعه خود ضریب پایایی برای مؤلفه های خودانتقادی مقایسه ای و خودانتقادی درونی و کل آزمون بر اساس آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۹۰ به دست آوردند. در ایران پایایی پرسشنامه سطوح خودانتقادی در پژوهش موسوی و قربانی (۱۳۸۵) با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های خودانتقادی درونی ۰/۸۷ و مقایسه ای ۰/۵۵ و کل آزمون ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین رابطه بین مؤلفه های مقیاس خودانتقادی با خرده مقیاس های پرسشنامه مشکلات بین شخصی، مثبت و معنی دار بود.

خودانتقادی

تعریف مفهومی: خودانتقادی به عنوان گرایش فرد برای داشتن انتظارات بالا از خود، و زیر سؤال بردن عملکرد خویش تعریف شده است (لانکوا، بودنرب و بن -زیونک، ۲۰۱۵).

تعریف عملیاتی: منظور از خودانتقادی، میزان نمره ای است که دانش آموزان از پرسشنامه خود انتقادی تامپسون و زاروف ۲۰۰۴ کسب می کنند و شامل گویه های ۱ - ۲۲ می باشد.

۲- پرسشنامه تفکر انتقادی ریکتس (۲۰۰۳)

فرم اصلی این آزمون تفکر انتقادی توسط ریکتس ساخته شده است. این مقیاس دارای ۳۳ سؤال و شامل ۳ زیرمقیاس است. قسمت اول شامل ۱۱ سؤال برای سنجش مقیاس خلاقیت، قسمت دوم شامل ۹ سؤال در خصوص مقیاس بالندگی و قسمت سوم شامل ۱۳ سؤال برای مقیاس تعهد است، که آزمودنی براساس مقیاس ۵ گزینه ای به آن پاسخ می گوید.

تعریف مفهومی:

فاشیون (۲۰۱۰) بیان می دارد که تفکر انتقادی شامل مهارتهای تفسیر کردن، تجزیه و تحلیل کردن، ارزیابی کردن، توضیح و تشریح، خودتنظیمی و استنباط می باشد. آشکارا است که گرایش و تمایل کافی در جهت توسعه و بکارگیری این مهارت ها امری ضروری بوده و تفکر انتقادی بدون تمایل و گرایش به آن صورت نخواهد پذیرفت. وی معتقد است تفکر انتقادی نیازمند شماری از تمایلات و گرایشات بوده و یک متفکر انتقادی نباید صرفاً در پی افزایش مهارت های تفکر خود باشد بلکه باید به طور مداوم گرایشات و تمایلات خود را در این زمینه مورد بررسی قرار دهد (بیلینگز و هالستد، ۲۰۰۵).

تعریف عملیاتی:

در این پژوهش منظور از نمره استاندارد تفکر انتقادی نمره ای است که فرد به سوالات ۳۳ ماده ای پرسشنامه یتکس می دهد

مولفه های پرسشنامه:

۱. مقیاس خلاقیت (سوالات ۱ تا ۱۱)

۲. مقیاس بالندگی (۱۲ تا ۲۰)

۳. مقیاس تعهد (۲۱ تا ۳۳)

نمره گذاری پرسشنامه:

۱ = کاملاً مخالف، ۲ = مخالف، ۳ = نامشخص، ۴ = موافق، ۵ = کاملاً موافق.

تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است
تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۳۳	۹۹	۱۶۵

امتیازات خود را از ۳۳ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۳۳ و حداکثر ۱۶۵ خواهد بود.
نمره بین ۳۳ تا ۶۶ : تفکر انتقادی ضعیف است.
نمره بین ۶۶ تا ۹۹ : تفکر انتقادی متوسط است.
نمره بالاتر از ۹۹ : تفکر انتقادی قوی است .

روایی و پایایی:

بیابانگرد (۱۳۸۷) برای بدست آوردن روایی در تحقیق خود ضرایب همبستگی بین نمره های آزمودنی ها در دو نوبت یعنی آزمون و آزمون مجدد برای کل آزمودنی ها ، آزمودنی های دختر و آزمودنی های پسر به ترتیب $(r=0/77)$ ، $(r=0/88)$ و $(r=0/67)$ می باشد که رضایت بخش است. که در نتیجه از روایی خوبی برخوردار است. پایایی این پرسشنامه توسط ایزدی فرد و سپاسی آشتیانی (۱۳۸۹) به وسیله ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۹۴ و برای آزمودنیهای دختر ۰/۹۵ و برای آزمودنی های پسر ۰/۹۲ گزارش شده است.

نتیجه گیری

فرضیه - بین تفکر انتقادی و خود انتقادی دانش آموزان متوسطه دوم رابطه معنی داری وجود دارد.
جدول - همبستگی بین تفکر انتقادی و خود انتقادی دانش آموزان

خود انتقادی			متغیر مستقل	متغیر وابسته
سطح معناداری	همبستگی	تعداد		
۰/۰۰۱	-۰/۴۱	۱۱۰	تفکر انتقادی	

برای آزمون وجود رابطه تفکر انتقادی و خود انتقادی دانش آموزان متوسطه دوم از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار $I = -0/41$ و سطح معنی داری $0/001$)، می توان اظهار داشت که بین تفکر انتقادی و خود انتقادی دانش آموزان متوسطه دوم با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.
فرضیه - بین مولفه خلاقیت (تفکر انتقادی) و خود انتقادی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول - همبستگی مولفه خلاقیت (تفکر انتقادی) و خود انتقادی دانش آموزان

خود انتقادی	متغیر مستقل	متغیر وابسته

تعداد	همبستگی	سطح معناداری
۱۱۰	-۰٫۳۳	۰٫۰۳

خلاصیت(تفکر انتقادی)

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه خلاصیت(تفکر انتقادی) و خود انتقادی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار $I = -0/38$ و سطح معنی داری $=0/03$)، می توان اظهار داشت که بین مولفه خلاصیت(تفکر انتقادی) و خود انتقادی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد .

بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.

فرضیه - بین مولفه بالندگی(تفکر انتقادی) و خود انتقادی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول همبستگی بین مولفه بالندگی(تفکر انتقادی) و خود انتقادی دانش آموزان

خود انتقادی			متغیر مستقل
تعداد	همبستگی	سطح معناداری	متغیر وابسته
۱۱۰	-۰٫۳۶	۰٫۰۰۱	بالندگی(تفکر انتقادی)

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه بالندگی(تفکر انتقادی) و خود انتقادی دانش آموزان از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار $I = -0/36$ و سطح معنی داری $=0/001$)، می توان اظهار داشت که بین مولفه بالندگی(تفکر انتقادی) و خود انتقادی دانش آموزان با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.

فرضیه - بین مولفه تعهد(تفکر انتقادی) و خود انتقادی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول همبستگی بین مولفه تعهد(تفکر انتقادی) و خود انتقادی دانش آموزان

خود انتقادی			متغیر مستقل
تعداد	همبستگی	سطح معناداری	متغیر وابسته
۱۱۰	-۰٫۹۰	۰٫۰۲	تعهد(تفکر انتقادی)

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه تعهد(تفکر انتقادی) و خود انتقادی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار $I = -0/90$ و سطح معنی داری $=0/02$)، می توان اظهار داشت که بین مولفه تعهد(تفکر انتقادی) و خود انتقادی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.

رفتار متقابل والد- فرزند در پرورش خودانتقادی

بلات (۱۹۷۶) استدلال می کند که خود انتقادی از رابطه ی کودک با پدر و مادر ریشه می گیرد، زمانی که به صورت فعالی از طریق کنترل های خشن، انتظار عملکرد بالا از کودک و انتقادهای بیش از حد، ادعاهای استقلال کودکشان را خنثی می کنند. کنترل والدین به این باور در کودک منجر می شود که عشق و تصویب والدین به سادگی به دست نمی آید. و این عشت و تایید والدین مشروط به عملکرد آنهاست، همین عامل باعث به وجود آمدن مشکلات درونی در کودکان می شود. این والدین در نهایت باعث به وجود آمدن یک سبک شخصیتی بسیار خود منتقد در بین افراد می شوند که در آن شدید به دنبال تایید و تحسین دیگران هستند و تلاش می کنند تا ارزش و موقعیت خود را در نظر دیگران حفظ کنند. بنابر این هنگامی که تلاش ها و نیازهای این افراد برای دستیابی به خواسته های موفقیت و اهداف شان با شکست و تهدید روبه رو می شود، این افراد به واسطه ی احساس حقارت، شکست و احساس گناه مستعد بروز افسردگی می شوند (بلات، ۲۰۰۴). افراد خود منتقد والدین خود را به عنوان افرادی کنترل کننده، محدود کننده، سرکوب کننده، سرد، بی تفاوت، منتقد و افرادی که سؤاستفاده ی جسمی داشتند، توصیف می کنند (آیرونز . ۲۰۰۶). کودکانی که آشکارا مورد طرد والدین شان قرار می گرفتند، علی رغم

تلاش برای جلب محبت و مهر والدین شان سطوح بسیار پایینی از محبت آنها را به دست می آوردند. والدین افراد خود منتقد در دوران کودکی انتظارات بالایی از آنها داشته اند و عملکرد آنها را به استانداردهای بالایی مشروط می کردند، در نتیجه این کودکان یاد می گیرند که دیگران در صورتی آنها را دوست دارند که بتوانند استانداردهای خاصی را رعایت کنند. مطابق با این دیدگاه بلات، جان بالبی (۱۹۸۰) معتقد است که پیوند دلبستگی اولیه بین والدین و فرزندان پایه و اساسی برای باز نمود درونی کودکان است در این باره که با خود و دیگران چگونه ارتباط برقرار کنند. بالبی این باز نمود درونی را تحت عنوان مدل فعال کار توصیف کرده است و به واسطه ی آن مشخص کرده است که رابطه ی کودک با والدین خود بر رفتار های میان فردی بعدی او تأثیر می گذارد. افرادی که تجارب والدینی منفی داشتند در آغاز کردن یک رابطه دچار مشکل می شوند و از همسر یا دیگران درخواست حمایت می کنند در مقابل کسانی که در کودکی تجارب والدینی مطلوب داشتند در روابط بزرگسالی خود بیشتر به دنبال حمایت اجتماعی هستند. همچنین اندریوز (۱۹۸۹) بیان کرده است که نتیجه ارتباط متقابل والدفرزند مفهوم دیگران درونی شده را برای شخص به وجود می آورد و ممکن است وسیله ای برای شکل دادن به انتظارات شخص در رویارویی های اجتماعی بعدی باشد. به طور مثال تجربه ی طرد و غفلت در روابط اولیه ی شخص تصور خود و دیگران منفی را در او پرورش می دهد و منجر به یک حالت اجتنابی در روابط بعدی او می شود (مونگرین، ۱۹۹۸).

منابع

- پاک مهر، حمیده. میردورقی، فاطمه. غنایی چمن آباد، علی. کرمی، مرتضی (۱۳۹۲). رواسازی، اعتباریابی و تحلیل عاملی مقیاس گرایش به تفکر انتقادی ریتکس در مقطع متوسطه. فصلنامه اندازه گیری تربیتی. شماره ۱۱. سال ۴
- حسینی، فریده سادات؛ رویشی، کبری (۱۳۹۴). نقش ویژگی های شخصیتی و ابعاد فرزندپروری خانواده در خودخاموشی و خودنقدی نوجوانان. فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده. ۱۰ (۳۲). ۷۳-۹۸.
- دلالی، نیره. (۱۳۸۹). انتقاد و نحوه مواجهه با آن. تهران: نشر قطره.
- ذبیحی دان، سحر (۱۳۸۹). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و احساس تنهایی با واسطه گری خود نقدی و خود خاموشی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شیراز.
- ملک محمدی، فاطمه (۱۳۹۲). بررسی رابطه ی بین خودانتقادی، جهت گیری مذهبی درونی، افسردگی و تنهایی با میانجی گری خودخاموشی در بین دانشجویان درگیر رابطه رمانتیک دانشگاه شهید چمران اهواز. پایاننامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اهواز.
- موسوی، اشرف السادات. (۱۳۸۵). خود شناسی، خودانتقادی و سلامت روان، مجله ی مطالعات روانشناختی، دانشکده ی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا، ۲ (۳). ۹۱ - ۷۵.
- نف، کریستین. (۲۰۱۱). دلسوزی. ترجمه مهدی قراچه داغی (۱۳۹۲). چاپ اول، تهران: نشر ذهن آویز.
- نوربالا، فاطمه (۱۳۹۱). اثربخشی پرورش ذهن شفقت ورز بر میزان اضطراب و خودانتقادی بیماران افسرده. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- احمدی، احمد. (۱۳۷۳). بحران هویت در دوره ی نوجوانی و ارزیابی آن. مجموعه ی مقالات سمینار بررسی مسائل نوجوانان و جوانان. تهران: انتشارات عروج.
- استرنبرگ، آر. جی. (۱۳۸۷) روان شناسی شناختی، (ویراسته چهارم)، ترجمه سید کمال خرازی و الهه حجازی، تهران: انتشارات سمت.
- اسکمبلر، گراهام. (۱۳۸۶). هابرماس، نظریه انتقادی و سلامت. ترجمه ی حسینعلی نوذری. تهران: موسسه عالی پژوهش تامین اجتماعی.

- اسلامی، محسن. (۱۳۸۰). ارائه الگویی برای طراحی و اجرای برنامه خواندن انتقادی و بررسی اثر آن بر تفکر انتقادی و نوشتن انتقادی و نوشتن تحلیلی. دکتری برنامه ریزی درسی دانشگاه تربیت معلم.
- اکبرزاده، نسرين. (۱۳۷۶). گذر از نوجوانی به پیری. تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا.
- امیرشعبانی، عباس. (۱۳۷۶) تبیین فلسفه انتقادی هابر ماس و دلالت های آن بر تدریس. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.
- باباپور جلیل، خیرالدین. طوسی، فهمیمه. حکمتی، عیسی. (۱۳۸۸). بررسی عوامل تعیین کننده سلامت اجتماعی دانشگاه تبریز. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز. سال چهارم. شماره ۱۶. ۲۶-۸.
- بابامحمدی، حسن. خلیلی، حسین. (۱۳۸۳). مهارت های تفکر انتقادی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی سمنان. شماره ۴. ۲۳-۳۱.
- بدراقی، فاطمه. (۱۳۸۹). پیش بینی سلامت روان توسط سبک های هویت و راهبردهای مقابله ای در دانشجویان مشروط دانشگاه های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران.
- برک، لورای. (۱۳۸۵). روانشناسی رشد (از لقاح تا کودکی). جلد اول. ترجمه ی. یحیی سید محمدی. چاپ هشتم. تهران: انتشارات ارسباران.
- بهاوری خسروشاهی، عفر. محمودعلیلو، مجید. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین سبک های هویت با معنای زندگی دانشجویان. دوره ی ۸. شماره ۲. ۱۴۳-۱۶۴.
- بیرامی، منصور. (۱۳۸۹). مقایسه سبک های هویت، انواع هویت در دانشجویان دختر و پسر. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز. سال پنجم. شماره ی ۵. ۴۶-۲۸.
- بیگدلی، حسین. (۱۳۸۴). بررسی رابطه تفکر انتقادی با عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان کارشناسی رشته علوم انسانی و فنی - مهندسی دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
- پاشا، غلامرضا. گل شکوه، فرزانه. (۱۳۸۲). رابطه بین اکتساب هویت و بهداشت روانی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. مجله ی علوم تربیتی (ویژه نامه هویت) دانشگاه فردوسی مشهد. دوره ی ۴. شماره ی ۱. ۳۷۳-۳۵۵.
- پاک مهر، حمیده. دورقی، فاطمه. غنایی چمن آبادی، علی. کرمی، مرتضی (۱۳۹۲). رواسازی و اعتباریابی و تحلیل عاملی گرایش به تفکر انتقادی ریتکس در مقطع متوسطه. فصلنامه اندازه گیری تربیتی. سال چهارم. شماره ی ۱۱. ۵۳-۳۳.
- ترکی، سیمین. (۱۳۹۰). بررسی رابطه سلامت اجتماعی با بروز اختلال افسردگی در بین دانشجویان دانشگاه یزد. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه یزد.
- تفنگدار، ملیحه. (۱۳۸۶). روش های آموزش در تفکر انتقادی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران.
- جواد زاده شهشانی، افسانه. (۱۳۸۳). تفکر انتقادی ودین دو عامل مهم در شکل گیری هویت ومقابله با بحران های روانی و اجتماعی. حوزه و دانشگاه. سال دهم. شماره ۴۱. ۵۱-۸۱.
- جوادزاده شهشانی، افسانه. (۱۳۸۰). بررسی تفکر انتقادی و هویت دینی و رابطه این دو در دانشجویان ۲۰-۲۲ ساله دانشگاه های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا.
- جوشن لو، محسن. دهقانی، مرضیه (۱۳۸۵). رابطه باورهای خودکارآمدی گرایش به تفکر انتقادی دانشجویان تربیت معلم. دهمین همایش انجمن مطالعات برنامه درسی ایران. برنامه ی درسی تربیت معلم تهران.
- جوشن لو، محسن. رستمی، رضا. نصرت آبادی، مسعود (۱۳۸۵). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع. فصلنامه روانشناسان ایران. سال سوم. شماره ی ۹. ۳۵-۵۱.
- هالاها، دانیل پی و کافمن، جیمز ام. (۱۳۸۳). مقدمه ای بر آموزش های ویژه کودکان استثنایی.
- ترجمه مجتبی جوادیان. تهران: انتشارات به نشر

- حجازی، الهه. سمیه، برجعلی. (۱۳۸۸). تفکر انتقادی، سبک های هویت و تعهد هویت در نوجوانان: ارائه یک مدل علی، نشریه روانشناسی معاصر. شماره ۸. ۱-۱۳.
- حجازی، الهه. فرناش، سهیلا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک های هویت و تعهد هویت با کیفیت دوستی. مجله روانشناسی و علوم تربیتی. سال سی و ششم. شماره ۱۲. ۱۶۱-۱۸۴.
- حجازی، الهه. برجعلی، لو، سمیه. نقش، زهرا. (۱۳۸۸). رابطه سبک های هویت، تعهد هویت، خودکارآمدی تحصیلی. مجله روانشناسی. دوره ۱۳. شماره ۴. ۳۷۷-۳۹۰.
- حسینی، سیده فاطمه. (۱۳۸۷). بررسی میزان سلامت اجتماعی و عوامل موثر بر آن در دانشجویان دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- حیدری، علیرضا. سیدآسیابان، سمیرا. (۱۳۹۲). مقایسه تفکر انتقادی، سخت کوشی، انگیزه پیشرفت و خلاقیت در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی اندیشمک. مجله روانشناسی اجتماعی. ۱۰۱-۱۱۷.
- دانشورپور، زهره. تاجیک اسمعیلی، عزیزالله. مهرناز، ولی الله. (۱۳۸۶). تفاوت های جنسی در صمیمیت اجتماعی: سبک های هویت. شماره ۵۱. ۳۹۴-۴۰۴.
- دانشورپور، زهره. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین سبک های هویت و صمیمیت اجتماعی در دانش آموزان دختر و پسر دبیرستان های متوسطه دولتی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران