

به نام خدا

### پرسشنامه خود نظارتی (مارک اشنايدر):

این پرسشنامه توسط مارک اشنايدر (۱۹۷۴) ساخته شده است و دارای ۱۵ عبارت است.

این پرسشنامه براساس طیف لیکرت دارای پنج پاسخ میباشد و نحوه امتیاز بندی به این صورت است که به گزینه کاملاً موافقم نمره ۵، موافقم ۴، نسبتاً موافقم ۳، مخالفم ۲ و کاملاً مخالفم نمره ۱ اختصاص داده شده است.

این پرسشنامه دارای سه مولفه تمایل به مرکز توجه بودن، حساسیت نسبت به واکنش دیگران، تمایل به انطباق رفتار برای برانگیختن واکنش مثبت دیگران میباشد (به نقل از محمدی، ۱۳۹۲)

محمدی (۱۳۹۲) میزان روایی صوری این پرسشنامه را ۰/۸۵ به دست آورده است و میزان پایایی برای این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و پایایی مولفه های پرسشنامه را طبق جدول ۱ به دست آورده است

**جدول ۱: نحوه نمره گذاری پرسشنامه خودنظارتی و مولفه های پرسشنامه به همراه ضرایب آلفای کرونباخ**

متغیر سوالات دامنه نمرات ضریب آلفای کرونباخ

تمایل به مرکز توجه بودن ۱ تا ۵ ۰/۷۲

حساسیت نسبت به واکنش دیگران ۶ تا ۱۰ ۰/۷۳

تمایل به انطباق رفتار برای برانگیختن واکنش مثبت دیگران ۱۱ تا ۱۵ ۰/۷۵

خودنظارتی ۱ تا ۱۵ ۰/۷۹

### سوالات تخصصی:

۱ در محل کار، من تلاش می کنم آن چیزی را بگویم که دیگران دوست خواهند داشت.

۲ من می توانم درباره هر موضوعی - حتی اگر اطلاعات کمی از آن داشته باشم سخنرانی کنم.

- ۳ من یک هنرپیشه قوی هستم.
- ۴ گاهی من یک نمایش برگزار می کنم تا افراد را تحت تاثیر قرار دهم.
- ۵ من در حال تجربه احساسات قوی تر نسبت به آن چیزی که واقعاً هستم، می باشم.
- ۶ اگر من دلیلی قوی برای انجام کاری داشته باشم، می توانم به چشم دیگران نگاه کنم و بی درنگ دروغ بگویم.
- ۷ در محل کار، من به دیگران اجازه بیان جک ها و داستان هایشان را می دهم.
- ۸ در موقعیت های مختلف و با افراد مختلف به روش های متفاوتی عمل می کنم.
- ۹ برای من لطف کردن به دیگران، نگرش هایم را تغییر نمی دهد.
- ۱۰ من در مورد شغلم خودم تصمیم می گیرم و بر نصیحت دوستان در این زمینه اتکاء ندارم.
- ۱۱ من در وادار کردن افراد به اینکه مرا دوست بدارند مهارت دارم.
- ۱۲ من فردی که به نظر می رسم باشم، نیستم.
- ۱۳ من اصولاً همان رفتاری را انجام می دهم که دیگران می پسندند.
- ۱۴ به نظر من رفتار ارزشمند رفتاری است که منجر به جبهه گیری دیگران نشود.
- ۱۵ من بیشتر دوست دارم رفتاری شبیه آنچه دیگران دوست دارند از خود بروز دهم.

پاسخگوی محترم، با سلام

پرسشنامه ای که در اختیار دارید به منظور یک کار تحقیقاتی تنظیم گردیده است. بدیهی است کلیه پاسخها و اظهارات شما محرمانه تلقی شده و صرفاً در قالب ارقام آماری مورد استفاده قرار می گیرد و نیازی به ذکر نام نمی باشد. بدون شک پاسخگویی صحیح شما موجب درستی نتایج حاصل از پرسشنامه حاضر خواهد شد. نهایتاً از همکاری صمیمانه حضرتعالی کمال تشکر را می نمایم .

### تعریف نظارت و اهمیت آن

نظارت، فرآیندی است برای کسب اطمینان از این که اقدامات و فعالیت جاری سازمان، در جهت اهداف پیش بینی شده و مطابق با اقدامات برنامه ریزی شده می باشند (دانشور، ۱۳۹۰: ۶).

نظارت یکی از ارکان مدیریت است و مدیران به عنوان یکی از وظایف اصلی خود، شیوه ها، امکانات و عملیات گوناگون سازمان را زیر پوشش نظارتی قرار می دهند تا از حرکت مجموعه به سوی انحراف و هدر

رفتن امکانات موجود جلوگیری کنند. یک سیستم کنترل موثر به ما اطمینان می دهد که فعالیتهای کامل انجام می شوند، به طوری که به نیل به اهداف سازمانی منجر شوند (رابینز، ۲۰۰۵: ۲۵).

نظارت عبارت است از توجه به نتایج کار و پیگیری برای مقایسه فعالیتهای انجام شده با برنامه ها و اعمال اصلاحات مقتضی در مواردی که از انتظارات انحرافی صورت گرفته است (نبوی، ۱۳۸۵: ۲۰۷).

نظارت از جنبه های خاص و فکری و معنوی مدیریت، ضامن حرکت سازمان در مسیر اهداف تعیین شده و بقا و تعامل آن می باشد (خدمتی و همکاران، ۱۳۸۲: ۱۶).

نظارت هم قدم نهایی تلقی می شود و هم قدم آغازین آن، زیرا که به دنبال آن ممکن است تغییرات با اصلاحات در هدفها، برنامه ها، ساخت و تشکیلات و خط مشی ها و رویه های سازمان صورت پذیرد . (عباس نژاد، ۱۳۸۳: ۱۰۸).

### خود نظارتی

خود نظارتی حالتی در درون انسان است که او را به انجام وظایف و حس مسئولیت پذیری متمایل می سازد بدون اینکه از خارج او را تحت کنترل و نظارت داشته باشند.

پیروان این نظریه اعتقاد دارند که خود نظارتی، به معنی نفی کنترل نیست بلکه کنترل مؤثر و غیر مستقیم است. خود نظارتی یعنی احساس وجدان در کارکنان سازمان و تربیت آنان به نحوی که خود را کنترل نمایند (دانشور، ۱۳۹۰: ۱۵).

خود نظارتی عبارت است از تعارض درون فردی بین منطق و هوس، بین شناخت و انگیزه و بین برنامه ریز درونی و عمل کننده درونی، که غلبه قسمت اول هر کدام از این زوج ها بر قسمت دوم است (رچلین، ۲۰۰۳: ۱۱۵).

خود نظارتی یعنی فرد کنترل رفتارها، احساسات و غرایز خود را با وجود برانگیختن برای عمل داشته باشند. یک کودک یا نوجوان با خود نظارتی زمانی را صرف فکر کردن به انتخاب ها و نتایج احتمالی می کند و سپس بهترین انتخاب را می کند (فرایز و هوفمن، ۲۰۰۹: ۸۰۰).

خود نظارتی را مایر و سالووی (۲۰۰۳) تحت عنوان کاربرد صحیح هیجان‌ها معرفی می‌نمایند و اعتقاد دارند که قدرت تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود.

افرادی که به لحاظ خود نظارتی ضعیف‌اند، دائماً با احساس ناامیدی، افسردگی، بی‌علاقگی به فعالیت دست به‌گریبان‌اند، در حالی که افراد با مهارت زیاد در این زمینه با سرعت بیشتر می‌توانند ناملایمات را پشت سر گذاشته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نموده و مسیر دست‌اندیشه را بپیمایند (صفری، ۱۳۸۷: ۴۵). خودکنترلی به معنی سرکوب کردن هیجان‌ها و احساسات نیست.

برعکس، خود نظارتی یعنی اینکه ما یک انتخاب برای چگونگی ابراز احساساتمان داریم و چیزی که مورد تأکید است، روش ابراز احساسات است به طوری که جریان تفکر را تسهیل کند (گل‌من، ۲۰۰۲، ترجمه پارسا، ۱۳۸۰).

### آثار و نتایج خود نظارتی

از جمله فواید کنترل و تنظیم هیجان‌ها، کنترل سطوح برانگیختگی برای به‌حداکثر رساندن عملکرد، پشتکار داشتن، به‌رغم دلسردی و وسوسه، جلوگیری از واکنش مخرب در مقابل تحریک و عملکرد صحیح به‌رغم فشارهای وارده می‌باشد.

ناتوانی در تنظیم هیجان حاصل از مخالفت‌های اجتماعی و ترس از این‌گونه مخالفت‌ها گاهی آنقدر شدید است که بر تلاش‌های فرد برای انجام عمل صحیح چیره می‌شود (شیپز و همکاران، ۲۰۰۹: ۹۲). بعضی از فواید و آثار خود نظارتی که استفاده از آن را توجیه می‌کند، عبارتند از:

- ارزان بودن هزینه خودکنترلی
- اصلاح سریع اشتباهات و جبران آن
- خود نظارتی چون درونی است و با میل و رغبت فرد انجام می‌گیرد، به‌طور بنیادی در بهبود عملکرد موثر واقع می‌شود و به‌نوعی حامل این پیام است که ارزش و خواسته‌های سازمان در فرد، درونی و نهادینه شده است و چنین حالتی می‌تواند بهترین وضعیت برای سازمان به حساب می‌آید
- افزایش بهره‌وری، کارایی و اثربخشی
- گسترش قسط و عدالت اجتماعی

- چون فرد خودش را مسئول ارزیابی پیامدهای رفتارش می داند، هیچگاه به دنبال ارائه اطلاعات نادرست برای سرپوش گذاشتن بر عملکرد ضعیف نخواهد بود
- مملو کردن فضای سازمانی از اعتماد، اطمینان و صداقت (ابطحی و خیراندیش، ۱۳۸۸: ۲۵).

### خصوصیات افراد خود نظارت (خود کنترل)

افراد خود کنترل در سازمان دارای ویژگیهای زیر هستند که می توان آنها را از سایرین مجزا نمود:

- راغب به انجام دادن کار می باشند، از سیستمی و کاهلی در آن می پرهیزند.
- همواره مراقبند تا هنگام کار، خلافی از آنان سرزنند.
- از گرفتن رشوه و اعمال تبعیض خودداری می کنند.
- کار را با اتفاق انجام داده از سهل انگاری و انجام دادن ناقص آن پرهیز می کنند.
- خیانت را در کار روا نداشته و کم کاری نمی کنند.
- انضباط کاری را رعایت نموده، سر وقت حاضر می شوند.
- در مصرف منابع و امکانات، اسراف نکرده از هدر رفتن آنها جلوگیری و به حقوق دیگران تعهدی نمی کنند و حق آنها را محترم می شمارند.

### عوامل خود نظارتی

عوامل خود نظارتی عبارتند از:

- تلفیق هدفهای فرد و سازمان
- خویشتن داری
- انگیزه توفیق طلبی
- ادهو کراسی
- ارزشها و احساسات ملی
- وجدان کاری

خود نظارتی از دیدگاه حضرت علی (ع)

با توجه به اینکه امام علی (ع) حدود ۵ سال حاکمیت و مدیریت جامعه اسلامی را بر عهده داشته و منابع اسلامی بیشترین مطلب در مورد مدیریت از آن امام نقل گردیده است.

راههای ایجاد خود نظارتی از منظر امام عبارتند از:

- تقویت ایمان و ترویج ارزشهای اسلامی
- اصلاح گزینش
- تأمین و توسعه رفاه کارکنان (خیری، ۱۳۸۲، ۷).

آن حضرت در نهج البلاغه می فرماید:

«هر کس (رابطه) میان خود را با خدا اصلاح کند خدا (رابطه) میان او و مردم را اصلاح فرماید و هر کس کار آن جهان خود را به صلاح آورد خدا کار این جهان او را اصلاح کند.»

این حدیث می تواند سرلوحه کار مدیران و دیگر افراد جامعه مسلمین قرار گیرد و بسیاری از مشکلات جامعه را برطرف نماید.

خود نظارتی در مدیران و کارگزاران پیش از کارکنان ضرورت دارد .

امیر مؤمنان (ع) قبل از هر چیز کارگزاران خود را به آن سفارش می فرمود و در نامه هایی که برای اولیای خود می نوشت این وظیفه را به آنها گوشزد می کرد. ایشان در عهد نامه خویش به مالک اشتر چنین فرمان می دهد:

« [نخست] او را به تقوای الهی، ایثار و فداکاری در راه اطاعتش و تابعیت از آنچه در کتاب خدا (قرآن) به آن امر شده است فرمان می دهد... و نیز به او فرمان می دهد که خواسته های نابجای خود را در هم بشکند و به هنگام وسوسه های نفس خویشتن داری را پیشه خود سازد.» (نهج البلاغه، نامه ۵۳)

آن حضرت در خطبه ۲۲۴، خود نظارتی خویش را مستند به ایمان به خدا و رسول خدا (ص) و معاد می داند و می فرماید:

«سوگند به خدا اگر شب را بر روی خارهای سعدان، بیدار به سر برم و یا در غلها و زنجیرها بسته و کشیده شوم برایم محبوبتر است از اینکه خدا و رسولش را در روز قیامت در حالی ملاقات کنم که به برخی از

بندگان ستم کرده و چیزی از اموال دنیا را غضب نموده باشم... چگونه به کسی ستم روا دارم آن هم برای جسمی که تار و پودش به سرعت به سوی کهنگی پیش می رود [و از هم می پاشد] و مدت‌ها در میان خاکها می ماند؟»

حضرت علی (ع) در ادامه خطبه ۲۲۴ می فرماید:

«از این سرگذشت شگفت آورتر داستان کسی است که نیمه شب ظرفی سرپوشیده پراز حلوای خوش طعم و لذیذ به در خانه ما آورد، ولی این حلوا معجونی بود که من از آن متنفر شدم گویا آن را با آب دهان مار یا استفراغش خمیر کرده بودند. به او گفتم: «هدیه است یا ذکاوت یا صدقه؟ که این دو بر ما اهل بیت حرام است. گفت: نه این است و نه آن، بلکه هدیه است. به او گفتم: زنان فرزنده مرده بر تو بگریند، آیا از طریق آئین خدا وارد شده ای که مرا بفریبی؟ دستگاه ادراکت به هم ریخته؟ یا دیوانه شده ای و یا هذیان می گویی؟ به خدا سوگند اگر اقلیمهای هفتگانه را با آنچه زیر آسمانها است به من دهند که خداوند را با گرفتن پوست جویی از دهان موری نافرمانی کنم، هرگز چنین نخواهم کرد و این دنیای شما از برگ جویده ای که در دهان ملخی باشد، نزد من خوارتر و بی ارزشتر است. علی را با نعمتهای فناپذیر و لذت های نابودشدنی دنیا چه کار؟»

در تبیین اهمیت یاد معاد در خویشتن داری و خود نظارتی در قسمتی از نامه خود به مالکت اشتر می فرماید:

«و هرگز حاکم بر خویشتن داری نخواهی بود جز اینکه فراوان به یاد قیامت و بازگشت به سوی پروردگار باش» (نهج البلاغه، نامه ۵۳).

### تعاریف مفهومی:

**خود نظارتی**: یک فرایند درونی و فکری است که فرد از طریق آن به طور خودآگاه وسازنده تفکرات خود را بررسی و تغییرات مطلوب نوآوری و پیشرفت را ایجاد می کند (ملا حسینی، ۱۳۸۶: ۱۰۲). (خود نظارتی یک ویژگی شخصیتی است که به توانایی نظارت بر رفتار خود در روابط اجتماعی اشاره دارد .

این مفهوم شامل تطبیق رفتار خود در روابط اجتماعی است. این مفهوم شامل تطبیق رفتار و فرایند تغییر دادن فکر یا رفتاری است که برای خود یا دیگران مفید نیست (کوسیک و همکاران، ۲۰۰۶: ۱۴۵).

تمایل به مرکز توجه بودن : تمایل به داشتن رفتاری اجتماعی و برون گرا (ارتباط تنگاتنگ با استعداد اجتماعی، گفتار هیجانی) (کوسیک و همکاران، ۲۰۰۶: ۱۴۶).

**حساسیت نسبت به واکنش دیگران** : نسبت به رفتار دیگران واکنش نشان دادن و حساس بودن

تمایل برای انطباق رفتار : افرادی که دارای نظارت بالایی هستند، سازگاری شایان توجهی در رفتارشان از خود نشان می دهند. آنها نسبت به عوامل بیرونی بسیار حساس بوده و می توانند به صورت متفاوتی در شرایط گوناگون رفتار کنند. در مقابل افرادی که نظارت شخصی پائینی دارند، نمی توانند در موقعیت ها، روش خود را تغییر دهند .

آنها تمایل به نشان دادن وضعیت واقعیشان و همچنین نگرششان در هر موقعیتی را دارند، بنابراین در موقعیت های گروهی سازگاری چندانی از خود نشان نمی دهند(کوسیک و همکاران، ۲۰۰۶: ۱۴۶).

#### تعریف عملیاتی:

**خود نظارتی** : در این تحقیق خود نظارتی، با پرسشنامه ۱۵ سوالی اشنايدر (۱۹۷۴) سنجیده می شود. که دارای مولفه های تمایل به مرکز توجه ، حساسیت نسبت به واکنش دیگران، تمایل برای انطباق رفتار است. نمره ای که از آزمودنی ها در مقیاس لیکرت به این پرسشنامه می دهد وضعیت خودنظارتی کارکنان را مشخص می کند.

#### منابع:

- ابطحی، ح.، خیراندیش، م.، ۱۳۸۸، ارائه الگوی خودکنترلی در سازمان با نگرش اسلامی، تدبیر، شماره ۲۱۳، صص ۲۳-۲۸
- خدمتی، ا.، آقاپیروز، ع.، ۱۳۸۲، مدیریت علوی، پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
- خیری، ط.، ۱۳۸۲، خود کنترلی در سازمان، تدبیر، صص ۱۳۷
- دانشور، غ.م.، ۱۳۹۰، اصول نظارت و کنترل، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تبریز.
- گلمن، د.، ۲۰۰۲، هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویشنداری، همدلی و یاری به دیگران، ترجمه نسرين پارسا(۱۳۸۶)، تهران، رشد.



- محمدی، محسن. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین تعارض کار خانواده با سکون زندگی شغلی و خودنظارتی کارکنان شعب بانک مسکن استان کرمان، پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد رفسنجان.
- نبوی، م.ح.، ۱۳۸۵، مدیریت اسلامی، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، حوزه علمیه قم.
- نهج البلاغه
- Friese, M., Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43, 795–805.
- Kossek, E. E., Lambert, S. J. (2005). *Work and life integration: Organization culture & individual perspectives*, Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum.
- Robbins, Stephen, p., (2005) “management” prentice Hall Englewood cliffs, New jersey.
- Rachline, H (2003). Self control: beyond commitment. *Behavior and Brain Sciences*, 18, 1, 109-159.
- Sheppes, G., Catran, E., & Meiran, N. (2009). Reappraisal (but not distraction) is going to make you sweat: Physiological evidence for self-control effort, *International Journal of Psychophysiology*, 71, 91-96.

WWW.2080.IR