

## نموذج الضبط الذاتي لدى شباب الشيعة مع النظر الى النظرية البنوية

محمد فرهوش<sup>١</sup>، رضا ماستري فراهاني<sup>٢</sup>، محمدعلي جمشيدى<sup>٣</sup>، معصومة شكري خويستاني<sup>٤</sup>، سكينه قرباني<sup>٥</sup>

١- قسم علم النفس، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة سمنان، سمنان، ايران.

٢- قسم التشرح والعلوم التشريحية، كلية الطب، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، ايران.

٣- قسم علم النفس، كلية علم النفس، جامعة عدالت، طهران، ايران.

٤- مركز الدراسات الدينية والصحية، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، ايران.

٥- قسم علم النفس، كلية علم النفس، جامعة كاشان، كاشان، ايران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيدة سكينه قرباني؛ البريد الإلكتروني: [sghorbani687@gmail.com](mailto:sghorbani687@gmail.com)

### معلومات المادة

الوصول: ٩ ذى الحجة ١٤٣٩

وصول النص النهائي: ١٤ محرم ١٤٤٠

القبول: ١٤ صفر ١٤٤٠

النشر الإلكتروني: ٢٥ رجب ١٤٤١

### الكلمات الرئيسية:

الشباب الشيعي

الضبط الذاتي

النظرية البنوية

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** الضبط الذاتي له دور كبير في توفير السلامة الجسدية والروحية. أظهرت الدراسات بأن التوجهات الروحية والتعاليم الدينية لها دور في رفع مستوى الضبط الذاتي. أن الهدف من هذه الدراسة هو تحديد العناصر المؤلفة للضبط الذاتي عند شباب الشيعة.

**منهجية البحث:** نظرا الى الهدف من الدراسة والذي هو صياغة هيكلية الضبط الذاتي ونظرا الى الأبحاث ذات المحاور المعيارية والتي تمت في هذا المجال؛ فقد تم في هذه الدراسة تجميع المعلومات بأسلوب المقابلة النوعية و تفسير المعلومات بأسلوب النظرية البنوية (وضع مفاتيح مفتوحة، محورية و انتزاعية). كان عدد المشاركين في هذه الدراسة ٣٢ شخصاً من شباب الشيعة (١٤ امرأة و ١٨ رجلاً في أعمار ٢٢ الى ٤٥) وتم تقييم كيفية ضبطهم الذاتي عبر اجراء مقابلة شبه منظمة. تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث؛ فإن مؤلفي البحث لم يشيروا الى اي تضارب في المصالح.

**الكشوفات:** أظهرت كشوفات الدراسة بأن هيكلية الضبط الذاتي لدى شباب الشيعة لديها أربعة عناصر رئيسية و ٢٠ عنصر فرعي: (١) التوجه (الايمان بفوائد الاجتناب، الايمان بأضرار الارتكاب، الاهتمام بالمشاعر المعنية بالقضية وعزة النفس)؛ (٢) القدرة على الدفع الذاتي (الاهتمام بفوائد الاجتناب، الاهتمام بأضرار الارتكاب، الاهتمام بالمشاعر المعنية بالقضية، التلقين الايجابي لأنفسنا والافتداء بأهل البيت (ع)؛ (٣) القدرة على مراقبة الذات والبيئة (القدرة على ردة الاهتمام، القدرة على المراقبة الفردية، القدرة على مراقبة البيئة، التكيف المشروط، معايشة الاصدقاء الجيدين و المثابرة على العمل المطلوب) و (٤) الملائمة (الوعي الذاتي، القدرة على حل المشكلة، المرونة، قبول الاثارة وإدارة السلوك و التقييم الروحي الايجابي الثانوي).

**الاستنتاج:** مع مقارنة نتائج هذه الدراسة بدراسات مورها النصوص مثل دراسة ريفي في الفنون الذي تعتبر أن هيكلية الضبط الذاتي تتضمن الأشراف الذاتي، معرفة الهدف، الدافع، ضبط الاثارة، الضبط السلوكي، ضبط المعرفة و ضبط الأستمرارية نشاهد ان النموذج الناتج عن هذه الدراسة قد أبرز أكثر الأليات النفسية في الضبط الذاتي و بالتالي قامت بتوفير أرضية مناسبة أكثر لصياغة مقاييس الضبط الذاتي عند شباب الشيعة المسلمين وصياغة برامج تعليمية روحية ونفسية مناسبة من أجل رفع مستوى الضبط الذاتي.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Farhoush M, Masteri-Farahani R, Jamshidi MA, Shokri-Khoubestani M, Ghorbani S. The Self-control Model of Shiite Youth with a Grounded Theory Approach. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(1):60-73. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.21233>

## الگوی خودمهارگری جوان شیعه با رویکرد نظریه زمینه‌ای

محمد فروش<sup>۱</sup> ID، رضا ماستری فراهانی<sup>۲</sup> ID، محمدعلی جمشیدی<sup>۳</sup> ID، معصومه شکری خوبستانی<sup>۴</sup> ID، سکینه قربانی<sup>۵</sup> ID\*

۱- گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۲- گروه آناتومی و علوم تشریح، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

۳- گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه عدالت، تهران، ایران.

۴- مرکز مطالعات دین و سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

۵- گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

\*مکاتبات خطاب به خانم سکینه قربانی؛ رایانامه: [sghorbani687@gmail.com](mailto:sghorbani687@gmail.com)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۳۰ مرداد ۱۳۹۷

دریافت متن نهایی: ۲ مهر ۱۳۹۷

پذیرش: ۲ آبان ۱۳۹۷

نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۳۹۹

### چکیده

**سابقه و هدف:** خودمهارگری نقش بسزایی در سلامت جسمی و معنوی دارد. در پژوهش‌هایی نشان داده شده که نگرش‌های معنوی و آموزه‌های دینی در ارتقای خودمهارگری نقش دارند. هدف این پژوهش تعیین مؤلفه‌های سازه خودمهارگری در جوانان شیعه بود.

**روش کار:** با توجه به هدف پژوهش که تدوین سازه خودمهارگری بود و با توجه به پژوهش‌های ملاک‌محور انجام شده در این زمینه؛ در این پژوهش، جمع‌آوری داده‌ها با روش مصاحبه کیفی و تحلیل داده‌ها با روش نظریه زمینه‌ای (کدگذاری باز، محوری و انتزاعی) انجام شد. شرکت‌کنندگان در پژوهش ۳۲ نفر از جوانان شیعه (۱۴ زن و ۱۸ مرد در سنین ۲۲ تا ۴۵) بودند که چگونگی خودمهارگری آنان با استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته ارزیابی شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که سازه خودمهارگری در جوانان شیعه، دارای چهار مؤلفه اصلی و ۲۰ ریزمؤلفه است: (۱) نگرش (باور به فواید اجتناب، باور به آسیب‌های ارتکاب، اهتمام به احساسات درگیر در مسئله و عزت نفس)، (۲) توانایی خودانگیزی (توجه به فواید اجتناب، توجه به آسیب‌های ارتکاب، توجه به احساسات درگیر در مسئله، تلقین مثبت به خود و الگوگیری از اهل بیت)، (۳) توانایی کنترل خود و محیط (توانایی بازداری توجه، توانایی کنترل تکانه، توانایی کنترل محیط، شرطی‌سازی کنشگر، معاشرت با دوستان خوب و مداومت بر عمل مطلوب) و (۴) سازگاری (خودآگاهی، توانایی حل مسئله، انعطاف‌پذیری، پذیرش هیجان و مدیریت رفتار و ارزیابی مثبت ثانویه معنوی).

**نتیجه‌گیری:** با مقایسه نتایج این پژوهش با پژوهش‌های متن‌محور همچون پژوهش رفیعی‌هنر که سازه خودمهارگری را شامل خودنظارت‌گری، هدف‌شناسی، انگیزش، مهار هیجانی، مهار رفتاری، مهار شناختی و مهار تداوم‌بخش دانسته است، مشاهده می‌شود که مدل حاصل از این پژوهش سازوکارهای روانی خودمهارگری را آشکارتر کرده و در نتیجه بستر مناسب‌تری برای تدوین مقیاس خودمهارگری جوان شیعه مسلمان و تدوین برنامه‌های آموزش روانی معنوی مناسب برای ارتقای خودمهارگری فراهم کرده است.

استناد مقاله به این صورت است:

Farhoush M, Masteri-Farahani R, Jamshidi MA, Shokri-Khoubestani M, Ghorbani S. The Self-control Model of Shiite Youth with a Grounded Theory Approach. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2020;6(1):60-73. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.21233>

مقدمه

بسیاری از رفتارهای مخرب و آسیب‌زا با ضعف خودمهارگری<sup>۱</sup> ارتباط دارد (۱، ۲). تحقیقات حوزه سلامت نشان داده است که خودمهارگری می‌تواند کاهش میزان مرگ‌ومیر اولیه، رفتارهای غیرسالم نظیر پرخوری، اعتیاد به مواد مخدر و الکل، مقاربت ناایمن، رانندگی حین مستی و رعایت نکردن رژیم‌های پزشکی را پیش‌بینی کند (۳). خودمهارگری پیامدهای مثبتی همچون دستیابی به اهداف بالاتر، موفقیت تحصیلی، درآمد بهتر و عزت نفس را به همراه دارد (۴، ۵). افراد با خودمهارگری مناسب، روابط بین‌فردی بهتری دارند (۳، ۶).

در تمامی ادیان الهی، خودمهارگری در جهت رضای خدا، تأکید شده است (۷). در آموزه‌های اسلامی مهم‌ترین واژه مرتبط با خودمهارگری «تقوا» است. واژه «تقوا» و مشتقات آن ۲۵۷ بار در قرآن آمده است. البته واژه‌های دیگری همچون صبر، حلم، عفت، حیا و عفو نیز با خودمهارگری مرتبط هستند. «تقوا» چنان اهمیتی دارد که معیار ارزش‌گذاری افراد نزد خداوند متعال است (۸). یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های عرفان اسلامی و عرفان‌های کاذب، نبود تقوا به‌طور جدی در عرفان‌های کاذب است (۹).

ماگن<sup>۲</sup> خودمهارگری را توانایی پایداری در برابر وسوسه‌ها تعریف کرده است (۱۰). به عقیده بامیستر<sup>۳</sup> خودمهارگری شامل کنترل اندیشه‌ها، احساسات، خواسته‌ها و رفتارها می‌شود، به گونه‌ای که آنها را با مطلوب‌های شخصی یا اجتماعی مانند قوانین، قوانین اخلاقی، آرمان‌ها و هنجارهای اجتماعی مطابقت دهد (۱۱). خودمهارگری با خودنظم‌بخشی<sup>۴</sup> متفاوت است. درواقع خودمهارگری بخش خودآگاهانه خودنظم‌بخشی در اجتناب از موانع است. خودمهارگری ظرفیتی برای هدایت تکانه‌ها، پاسخ‌ها و عادت‌های خودکار است (۱۱). خودنظم‌بخشی شامل تلاش برای هدف مثبت و اجتناب از هدف منفی می‌شود، اما خودمهارگری تنها تلاش برای اجتناب از هدف منفی است (۱۲). همچنین خودنظم‌بخشی شامل کنترل خودآگاه و ناخودآگاه رفتار می‌شود، اما خودمهارگری بر کنترل خودآگاه رفتار تأکید دارد (۱۲). رفیعی‌هنر با جمع‌بندی و تحلیل مفاهیم مرتبط با خودمهارگری، هسته خودمهارگری را «توانایی بازداری پاسخ»

می‌داند (۷).

با توجه به این تعاریف می‌توان «خودمهارگری» را «توانایی اجتناب از رفتار نامطلوب» دانست. رفتار نامطلوب، رفتاری غیرخردمندانه است که در جهت منافع طولانی‌مدت فرد نیست و فرد به آسیب‌های آن رفتار آگاه است. بنابراین هنگامی که فرد عملی را انجام می‌دهد که آن را نامطلوب نمی‌داند، خودمهارگری مطرح نیست. به عقیده بامیستر اگرچه شواهد بسیاری برای نقش اساسی اراده<sup>۵</sup> در خودمهارگری وجود دارد، باید مدل‌های دقیق‌تری برای تبیین خودمهارگری معرفی شود (۱۱).

ظرفیت افراد برای بازداری تکانه‌های نامطلوب و نظم دادن به رفتارها متفاوت است (۱۳). باوجوداین خودمهارگری سازه‌ای روان‌شناختی است که ابعاد اکتسابی دارد و می‌تواند تقویت شود (۱۴). ازاین‌رو، پژوهش‌های بسیاری به ارائه بسته‌های آموزشی برای تقویت خودمهارگری پرداخته است (۳). در پژوهش‌ها و فراتحلیل‌هایی، بسیاری از بسته‌های تقویت خودمهارگری با رویکرد رفتاری بررسی شده و اثربخشی ناچیزی برای آنها گزارش شده است (۳، ۱۵، ۱۶). به نظر می‌رسد نبود مدل خودمهارگری، موجب تدوین بسته‌های غیرکارآمد شده است. معرفی مدل خودمهارگری، تدوین بسته‌های آموزشی کارآمدتر را تسهیل می‌کند.

رفیعی‌هنر با مطالعه آموزه‌های اسلامی معتقد است خودمهارگری شامل ساحت‌های شناختی، هیجانی و رفتاری است (۱۷). باوجوداین به نظر می‌رسد آموزه‌های دینی نقطه مطلوب را بیان کرده‌اند و در مقام بیان تمامی فرایندهای روانی مرتبط و معرفی سازه خودمهارگری نبوده‌اند. معنویت و دین‌داری تأثیر بسزایی در خودمهارگری دارند، اما چگونگی سازه خودمهارگری با ابهاماتی روبه‌رو است (۱۸). شواهدی وجود دارد که الگوی خودمهارگری در عرصه رفتار با خودمهارگری در عرصه‌های دیگر متفاوت است (۱۹). درمان‌های هیجان‌مدار در موج سوم رفتاردرمانی مانند رفتاردرمانی دیالکتیک<sup>۶</sup>، فراشناخت<sup>۷</sup> و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۸</sup> نیز توجه مستقیم به افکار و هیجانات منفی و مبارزه با آنها را ناکارآمد نشان داده‌اند (۲۰). یکی از نقاط ضعف درمان‌های شناختی-رفتاری، تقویت هشیاری نسبت به خود<sup>۹</sup> در برخی افراد است. هشیاری نسبت به خود با توجه

<sup>۵</sup> will power

<sup>۶</sup> dialectical behavioral Therapy

<sup>۷</sup> Metacognition

<sup>۸</sup> acceptance and commitment Therapy

<sup>۹</sup> self-consciousness

<sup>۱</sup> self-control

<sup>۲</sup> Magen

<sup>۳</sup> Baumeister

<sup>۴</sup> Self-regulation

یافته است. سرافراز و همکاران با تحلیل عاملی مقیاس خودمهارگری تانجینی نشان داده‌اند خودمهارگری از دو عامل پایداری هیجانی و انضباط تشکیل شده است (۳۴).

کوتابه و هافمن<sup>۲</sup> با مرور مطالعات مرتبط با خودمهارگری، هفت مؤلفه اصلی امیال<sup>۳</sup>، هدف متعالی<sup>۴</sup>، تعارض بین هدف و امیال<sup>۵</sup>، انگیزه کنترل<sup>۶</sup>، ظرفیت کنترل<sup>۷</sup>، تلاش برای کنترل<sup>۸</sup> و محدودیت‌های اعمال<sup>۹</sup> را در نظریه‌های خودمهارگری یافته‌اند و در یک مدل پیشنهادی، یکپارچه کرده‌اند. در این مدل، ابتدا میل و یک هدف متعالی دچار تعارض می‌شوند. این تعارض، انگیزه کنترل را فعال می‌کند. انگیزش و ظرفیت کنترل، به صورت تعاملی، تلاش کنترل بالقوه را تعیین می‌کنند. تلاش نهایی و بالفعل به واسطه چند تعدیل‌کننده از جمله قدرت میل، مهارت‌های کسب شده و مطلوبیت هدف است. در نهایت محدودیت‌های بیرونی نیز مهم است و مانع برخی اعمال می‌شود (۳۵).

به اعتقاد بامیستر و همکاران یکی از موانع مهم خودمهارگری، معیارهای متعارض است (۳۶). معمولاً اهداف و خواش‌های نفسانی پراکنده و متعارض انسان‌ها را در هنگام عمل دچار سرگردانی و ضعف در خودمهارگری می‌نماید، اما کسی که امید لقای معبود و محبوب معیار رفتارش شد، تلاش می‌کند همه رفتارهایش را به سمت این هدف سوق دهد. بنابراین دین‌داری بر نحوه انتخاب، پیگیری و ساماندهی اهداف تأثیر می‌گذارد (۳۷).

از دیدگاه اسلام نیز درحالی‌که انسان برای خودمهارگری نیاز به انگیزه دارد، رجا می‌تواند منشأ انگیزش در انسان‌ها باشد و زمینه تلاش را در انسان پدید می‌آورد (۷). چنانکه امام صادق (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «امید هر انسان امیدواری، در رفتارش پدیدار می‌شود» (۳۸). مؤمنان که به پیروی از قرآن کریم به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارند و به دیدار و جوارگزینی محبوب و درک نعمت‌های بهشتی امیدوارند، رفتار خود را مهار می‌کنند، عمل شایسته انجام می‌دهند (۳۹) و خواش‌های نفسانی منافی با آن هدف را مهار می‌نمایند.

افراطی به افکار و هیجانات خویش، فرد را نسبت به اضطراب اجتماعی و افسردگی آسیب‌پذیر می‌کند (۲۱). با توجه به این شواهد و با توجه به اهمیت خودمهارگری در عرصه رفتار، هدف این پژوهش معرفی مدل خودمهارگری در عرصه رفتار است.

پژوهش‌هایی رابطه سازه‌های روان‌شناختی مانند هوش هیجانی و سبک دلبستگی با خودمهارگری را نشان داده است (۲۲-۲۴). برکمن<sup>۱</sup> و همکاران معتقدند اگرچه الگوی خودمهارگری ابعاد عصبی و رفتاری دارد (۲)، اما اساس آن شناختی است و فرد در مواجهه با موقعیت، با مقایسه ارزش گزینه‌های رقیب، ارزشمندترین گزینه را انتخاب می‌کند (۲۵). پژوهش‌های متعددی رابطه مثبت و معنادار بین خودمهارگری و دین‌داری (۲۶، ۲۷) و پژوهش‌هایی نیز رابطه معنادار هوش معنوی و خودمهارگری را نشان داده است (۲۸، ۲۹). برخی از پژوهش‌ها نیز به طور ویژه نقش نگرش‌های معنوی در خودمهارگری را نشان داده است (۳۰-۳۲).

رفیعی‌هنر با مطالعه مدل‌های مختلف خودمهارگری، مدلی را انتخاب می‌کند که دارای سه مؤلفه است: (۱) معیارها و ارزش‌ها، (۲) نظارت‌گری و خودآگاهی و (۳) عملکردها. «معیارها و ارزش‌ها» نقطه مطلوب را نشان می‌دهد که فرد به دنبال دستیابی به آن است. «نظارت‌گری» به معنای خودآگاهی از فاصله بین نقطه موجود و نقطه مطلوب است. «عملکرد» به معنای توانایی ایجاد تغییرات است. او در این پژوهش نشان داده آموزه‌های اسلامی با پنج شیوه «ارائه معیارهای روشن»، «ایجاد انگیزش برای رفتار اخلاقی»، «نظارت‌گری بر رفتار»، «مدیریت تمایلات ناشایست» و «مهار و تنظیم هیجانات» موجب ارتقای خودمهارگری می‌شود (۳۳).

رفیعی‌هنر سازه خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی را دو سطحی و چندبُعدی معرفی می‌کند. در سطح اول دو مفهوم اساسی عقل (شناخت) و تقوا (بازدارندگی)؛ و در سطح دوم، مفاهیم خود، هدف نهایی، حوزه‌های خودمهارگری (فکر، هیجان و رفتار)، اسباب و انگیزه‌های مهار و سختی‌ها و دشواری‌ها را معرفی کرده است. با توجه به تعامل این دو سطح، سازه خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی، هفت مؤلفه دارد: خودنظارت‌گری، هدف‌شناسی، انگیزش، مهار هیجانی، مهار رفتاری، مهار شناختی و مهار تداوم‌بخش (۱۷).

رویکرد رفیعی‌هنر در تدوین مدل خودمهارگری، ملاک‌محور بوده و با بررسی متون اسلامی به این سازه دست

## روش کار

<sup>۲</sup> Kotabe & Hofmann

<sup>۳</sup> desire

<sup>۴</sup> higher order goal

<sup>۵</sup> desire-goal conflict

<sup>۶</sup> control motivation

<sup>۷</sup> control capacity

<sup>۸</sup> control effort

<sup>۹</sup> enactment constraints

<sup>۱</sup> Berkman

فراهم نمی‌کنند، مصاحبه‌ها را متوقف می‌کند. داده‌های این پژوهش در مصاحبه بیست و هفتم، به اشباع رسید و مصاحبه‌ها با نفر سی و دوم به پایان رسید. شرکت‌کنندگان ۱۴ زن و ۱۸ مرد در سنین ۲۲ تا ۴۵ بودند.

ابزار گردآوری داده‌ها، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود. فرم نیمه‌ساختاریافته این امکان را به مصاحبه‌گر می‌داد که با توجه به پاسخ‌های فرد شرکت‌کننده در حین مصاحبه، سؤالات مناسبی را در جهت کشف مؤلفه‌ها طراحی کند.

قابلیت اعتماد<sup>۸</sup> یافته‌های پژوهش در نظریه زمینه‌ای بر اساس تأیید گروهی از افراد مورد مطالعه است (۴۲). برای دستیابی به معیار قابلیت اعتماد (معادل روایی و پایایی در تحقیقات کمی) از روش اعتباریابی به کمک اعضا<sup>۹</sup> استفاده شد. در این روش از گروهی از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا گزارش نهایی پژوهش را درباره سازه خودمهارگری بازبینی کنند و نظرشان را ابراز کنند.

### یافته‌ها

یافته‌های پژوهش نشان داد که سازه خودمهارگری در جوانان شیعه دارای چهار مؤلفه اصلی و بیست ریزمؤلفه است: ۱) نگرش (باور به فواید اجتناب، باور به آسیب‌های ارتکاب، اهتمام به احساسات درگیر در مسئله و عزت نفس)، ۲) توانایی خودانگیزی (توجه به فواید اجتناب، توجه به آسیب‌های ارتکاب، توجه به احساسات درگیر در مسئله، تلقین مثبت به خود و الگوگیری از اهل بیت)، ۳) توانایی کنترل خود و محیط (توانایی بازداری توجه، توانایی کنترل تکانه، توانایی کنترل محیط، شرطی‌سازی کنشگر، معاشرت با دوستان خوب و مداومت بر عمل مطلوب) و ۴) سازگاری (خودآگاهی، توانایی حل مسئله، انعطاف‌پذیری، پذیرش هیجان و مدیریت رفتار؛ و ارزیابی مثبت ثانویه معنوی).

یافته‌های پژوهش نشان داد که افراد متناسب با رشد شناختی، پایداری هیجانی و مرتبه ایمانی، مهارت‌های خودمهارگری مختلفی برای مدیریت رفتار خویش به کار می‌برند.

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** در مطالعه حاضر اطلاعات کافی درباره ماهیت پژوهشی پرسش‌نامه‌ها و هدف پژوهش به شرکت‌کنندگان در پژوهش داده شد و همچنین محرمانگی اطلاعات شخصی آنان رعایت شد و به افراد اطمینان خاطر داده شد که اطلاعات آنها به صورت محرمانه باقی خواهند ماند. بنابراین، شرکت‌کنندگان به طور داوطلبانه و آگاهانه و با داشتن رضایت کامل در پژوهش شرکت نمودند. همچنین شرکت در این پژوهش آزاد بود و شرکت‌کنندگان در صورت نداشتن تمایل می‌توانستند از پاسخگویی به سؤالات اجتناب کنند.

با توجه به اینکه هدف پژوهش تدوین سازه خودمهارگری در جوانان شیعه مسلمان بود، برای جمع‌آوری داده‌ها و تجزیه و تحلیل آنها از رویکرد پژوهش کیفی و روش نظریه زمینه‌ای<sup>۱</sup> استفاده شد. نظریه زمینه‌ای روش پژوهش استقرایی<sup>۲</sup> است که با جمع‌آوری منظم داده‌ها و تجزیه و تحلیل مقایسه‌ای آنها، یک فرایند یا سازه روان‌شناختی را تبیین می‌کند (۴۰).

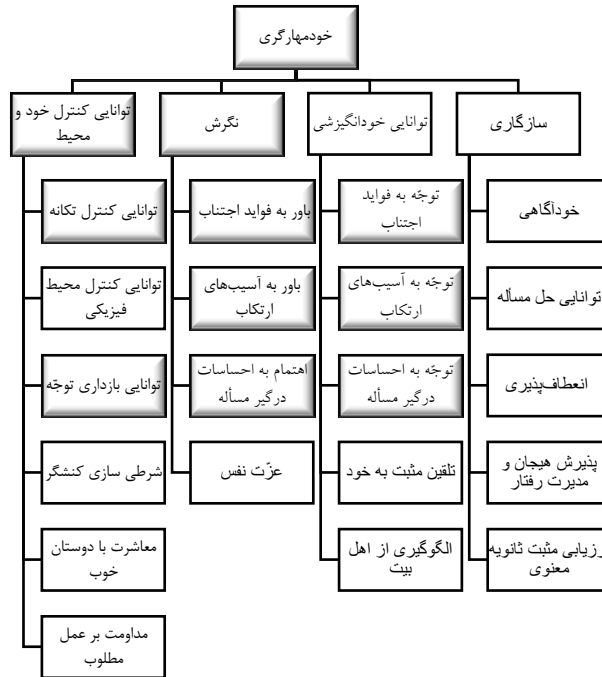
جامعه پژوهش حاضر جوانان مسلمان شیعه بودند که گروهی از آنان به شیوه دردسترس، گروهی به شیوه هدفمند<sup>۳</sup> و گروهی به شیوه گلوله‌برفی<sup>۴</sup> انتخاب شدند و مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته<sup>۵</sup> با آنان انجام می‌شد. پس از هر پنج مصاحبه، داده‌ها تجزیه و تحلیل می‌شد و با توجه به یافته‌ها، ساختار فرم مصاحبه برای مصاحبه‌های بعدی ویرایش می‌شد. همچنین در جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه به یک گروه کانونی<sup>۶</sup> پنج نفره استفاده شد. پویایی فرم مصاحبه و امکان استفاده از گروه کانونی از ویژگی‌های روش نظریه زمینه‌ای است. در روش نمونه‌گیری هدفمند جوانانی که به تقوا در بین دوستانشان مشهور بودند انتخاب شدند؛ پس از مصاحبه با آنان، بر اساس روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی، از آنان خواسته شد که دوستی را که در خودمهارگری توانمند است معرفی کنند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش از میان دانشجویان، طلاب حوزه علمیه، مراجعان مرکز مشاوره و مراجعان مرکز مددکاری انتخاب شدند.

تعداد شرکت‌کنندگان مورد مصاحبه بر اساس اصل اشباع<sup>۷</sup> در نظر گرفته شد (۴۱). طبق این اصل، هنگامی که پژوهشگر به این نتیجه برسد که مصاحبه‌ها، داده‌های جدیدی

<sup>۱</sup>) grounded theory  
<sup>۲</sup>) inductive  
<sup>۳</sup>) purposive sampling  
<sup>۴</sup>) snowball sampling  
<sup>۵</sup>) semi structure interview  
<sup>۶</sup>) focus group  
<sup>۷</sup>) saturation

<sup>۸</sup>) trustworthiness

<sup>۹</sup>) member check



نمودار (۱) سازه خودمهارگری و مؤلفه‌های آن

افراد سعی می‌کنند با مطالعه و تأمل، باورهایشان را تقویت کنند. آنها معتقدند بسیاری از لغزش‌هایشان به دلیل ناآگاهی نیست، بلکه به دلیل غفلت از آثار معنوی و یا آثار مادی درازمدت آن عمل است. از این‌رو، انس با خدا، قرآن و اهل بیت و یاد خدا، یاد مرگ و یاد معاد، با تقویت نگرش‌های معنوی در فرد، غفلت را کاهش می‌دهد.

عزت نفس، به معنای احساس ارزشمندی و توانمندی است، هنگامی که فرد احساس ارزشمندی و توانمندی می‌کند، از شهوات و پستی‌ها اجتناب می‌کند (۳۸).

کسانی که شناختی هستند، بیشتر به پیامدهای مسئله توجه می‌کنند، درحالی‌که افراد عاطفی به احساسات درگیر در مسئله توجه می‌کنند. نظریه گلیکان درباره اخلاق مراقبت‌محور، شواهدی در تأیید این فرضیه ارائه می‌کند (۴۴). علاوه بر این، کسانی که اضطراب بیشتری دارند، بیشتر به آسیب‌های ارتکاب باور دارند و کسانی که اضطراب کمتری دارند بیشتر به فواید اجتناب توجه دارند. البته این فرضیه‌ها باید در پژوهش‌های آینده بررسی شود. آنچه مانع مهمی برای این پژوهش‌ها است یک مقیاس خودمهارگری است که این مؤلفه‌ها در آن تفکیک شده باشد.

افراد بر اساس ایمانی که دارند، ساختار نگرش‌شان متفاوت است. برخی به آسیب‌های دنیوی اعمال بیشتر باور دارند و برخی بر آسیب‌های اخروی تأکید دارند. برخی نگران احساسات

با توجه به یافته‌های پژوهش، خودمهارگری از منظر جوان شیعه مسلمان، توانایی اجتناب از رفتارهای نامطلوب است. در ادامه هر یک از مؤلفه‌ها تبیین می‌شود:

**مؤلفه اول «نگرش»<sup>۱</sup>**: نگرش با شناخت متفاوت است. شناخت به معنای آگاهی است؛ نگرش، شناخت به همراه عاطفه (دوست داشتن و یا متنفر بودن) و آمادگی برای عمل است (۴۳)؛ مثلاً فردی که باور دارد مواد مخدر مانع موفقیت شغلی و تحصیلی او است، مواد مخدر را دوست ندارد و از آن اجتناب می‌کند. در مدل‌های دیگر خودمهارگری نیز مفاهیم ارزش‌ها، معیارها، هدف متعالی و شناخت بیان شده است که به مؤلفه نگرش در این مدل نزدیک است (۱۷، ۳۵، ۳۶). باوجود این، نگرش تفاوت‌هایی با آن مفاهیم دارد. در نگرش، فرد به مانع بودن آن عمل خاص برای هدف متعالی‌اش آگاهی دارد و این آگاهی در او میل به اجتناب از آن عمل را ایجاد کرده است.

نگرش شامل چهار ریزمؤلفه است: باور به فواید اجتناب (فواید مادی دنیوی، فواید معنوی دنیوی، فواید جسمی اخروی و فواید معنوی اخروی)؛ باور به آسیب‌های ارتکاب (آسیب‌های مادی دنیوی، آسیب‌های معنوی دنیوی، آسیب‌های جسمی اخروی و آسیب‌های معنوی اخروی)؛ اهتمام به احساسات درگیر در مسئله؛ و عزت نفس.

<sup>۱</sup>attitude

یادآوری سختی‌هایی که امامان در زندان کشیدند، در صبر بر مشکلات به آنان اقتدا می‌کند و از رفتارهای ناشایست اجتناب می‌کند.

**مؤلفه سوم «توانایی کنترل خود و محیط»** که شامل پنج مؤلفه است: توانایی بازداری توجه، توانایی کنترل تکانه، توانایی کنترل محیط، شرطی‌سازی کنشگر، معاشرت با دوستان خوب و مداومت بر عمل مطلوب.

در توانایی بازداری توجه، فرد با ذهن‌گردانی، توجه خودش را از عمل نامطلوب دور می‌کند. مثلاً کسی که دچار وسوسه سیگار شده است، به یک آدامس توجه می‌کند و آدامس می‌جود تا سیگار را فراموش کند.

در توانایی کنترل تکانه، فرد در مقابل وسوسه شدید انجام عمل، رفتارش را مدیریت می‌کند، اگرچه در ذهنش به آن عمل فکر می‌کند و تمایل دارد آن کار را انجام دهد اما رفتارش را مدیریت می‌کند. برای مثال در هنگام وسوسه غیبت دهانش را می‌بندد. برخی افراد در اوج هیجانان، تصمیمات شتابزده‌ای دارند، اما آن را به تأخیر می‌اندازند و شتابزده به آن عمل نمی‌کنند. توانایی تأخیر اقدام نیز در این محور قرار می‌گیرد.

در توانایی کنترل محیط فیزیکی، فرد محدودیت‌های محیطی برای خود ایجاد می‌کند، مثلاً کسی که در تنهایی وسوسه می‌شود که سیگار بکشد، سعی می‌کند در جمع باشد و از تنهایی اجتناب می‌کند. گاهی فرد سبک زندگی‌اش را اصلاح می‌کند، مثلاً کم‌خوابی و گرسنگی موجب تحریک‌پذیری می‌شود. فرد با کنترل این عوامل، زمینه خشم و پرخاشگری را کاهش می‌دهد. فردی که دچار پرخوابی بوده است، با اصلاح رژیم غذایی خود و برنامه ورزشی مشکلش را حل کرده است.

در معاشرت با دوستان خوب، بسیاری معتقدند که معاشرت با دوستانی که از آن عمل اجتناب می‌کنند در خودمهارگری فرد مؤثر است و در مقابل معاشرت با کسانی که آن عمل را مرتکب می‌شوند، انجام آن عمل را تسهیل می‌کند.

در شرطی‌سازی کنشگر، فرد هنگامی که می‌تواند اجتناب کند به خود پاداش می‌دهد و هنگامی که مرتکب می‌شود، خودش را تنبیه می‌کند و به مرور زمان نسبت به رفتارهای زشت، منزجر می‌شود.

در مداومت بر عمل مطلوب، فرد با انجام عمل مطلوب، فرصتی برای ارتکاب عمل نامطلوب باقی نمی‌گذارد. همچنین با مداومت بر عمل مطلوب، زمینه خوگیری را فراهم می‌کند. مثلاً کسی که خسیس است، با بخشیدن مال به مستحقان، اولاً زمینه خساست را از بین می‌برد، ثانیاً به سخاوت عادت می‌کند.

پدر و مادرشان هستند و برخی نگران ارزیابی خداوند و اهل بیت (ع) هستند و عالم را محضر آنان می‌دانند و حیا می‌کنند (۴۵، ۴۶). احساسات درگیر مسئله گستره وسیعی دارد و شامل خدا، پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، ملائکه، نزدیکان (پدر، مادر، همسر، فرزندان و خویشان)، دوستان و مردم می‌شود. برخی از کارهای زشت اجتناب می‌کنند چون نمی‌خواهند دیگران در قبال آنها، آن کار زشت را مرتکب شوند، این نگرش نیز در احساسات درگیر مسئله طبقه‌بندی می‌شود و در فلسفه اخلاق به قانون طلایی معروف است.

**مؤلفه دوم «خودانگیزی»:** خودانگیزی، توانایی فرد در انگیزش خویش است. توانایی خودانگیزی با نگرش تفاوت دارد. در «نگرش»، اجتناب از عمل، ویژگی شخصیتی و ملکه فرد شده است و فرد برای اجتناب به تأمل نیاز ندارد؛ اما در «توانایی خودانگیزی» ملکه نشده است و فرد برای انگیزش خویش در اجتناب از عمل، تلاش می‌کند. مثلاً وسوسه سیگار به سراغ دو فرد می‌آید؛ در فرد اول نگرش نسبت به آسیب‌های سیگار شکل گرفته است و در نتیجه به آن بی‌ربط است و به‌طور جدی وسوسه نمی‌شود ولی در دومی، نگرش وجود ندارد و وسوسه شدید است و باید با خودانگیزی از آن اجتناب کند. به عبارت دیگر، در نگرش، اجتناب از سیگار جزء خلق و خوی فرد شده است، اما در توانایی خودانگیزی، فرد باید در خود هیجانان موقت که موجب تحریک به سوی اجتناب از سیگار می‌شود، ایجاد کند.

توانایی خودانگیزی شامل پنج زیرمؤلفه است: توجه به فواید اجتناب (فواید مادی دنیوی، فواید معنوی دنیوی، فواید جسمی اخروی و فواید معنوی اخروی)؛ توجه به آسیب‌های ارتکاب (آسیب‌های مادی دنیوی، آسیب‌های معنوی دنیوی، آسیب‌های جسمی اخروی و آسیب‌های معنوی اخروی)؛ توجه به احساسات درگیر در مسئله؛ تلقین مثبت به خود؛ و الگوگیری از اهل بیت. افراد در استفاده از این راهبرد متفاوتند. برخی فواید و آسیب‌های کوتاه‌مدت را بزرگنمایی می‌کنند و برخی بر فواید و آسیب‌های درازمدت تمرکز می‌کنند و برخی نیز از تلقین مثبت استفاده می‌کنند. مثلاً فردی که وسوسه می‌شود تا وسایلش را به دوستش ندهد، به خود تلقین می‌کند که من سخاوتمندم و دوست دارم به دیگران کمک کنم.

الگوگیری از اهل بیت و علمای دین، به این معنا است که وقتی فردی با موقعیت گناه مواجه می‌شود، با الگوگیری از اهل بیت، از گناه اجتناب می‌کند. مثلاً کسی که به ناحق در زندان افتاده است، با الگوگیری از اهل بیت از گناه اجتناب می‌کند و با

می‌شود به تفاوت جنسیتی، فرهنگی، شخصیتی و معنوی خود با دیگران توجه می‌کند و موقعیت را از منظر آنان، تحلیل می‌کند در نتیجه می‌تواند انعطاف نشان دهد. گاهی که دچار خشم می‌شود به عوامل زمینه‌ساز مانند خلق منفی و بی‌حوصلگی که موجب تحریک‌پذیری او شده است، توجه؛ و در نتیجه رفتارش را مدیریت می‌کند.

**پذیرش هیجان و مدیریت رفتار:** برخی آموزش‌های روانی برخاسته از موج سوم رفتاردرمانی مانند درمان مبتنی بر پذیرش هیجان و مدیریت رفتار، رفتاردرمانی دیالکتیک و فراشناخت مهارت‌هایی را در فرد تقویت می‌کنند که فرد به واسطه آنها هیجان منفی‌اش را می‌پذیرد و رفتارش را در جهت آرامش درونی بیشتر، ارتباط بهتر با اطرافیان و رشد معنوی مدیریت می‌کند.

**ارزیابی مثبت ثانویه معنوی:** موقعیت را فرصتی برای تقرب جستن به خدا مفهوم‌سازی می‌کند. مثلاً دوستش به او تهمت می‌زند، در آن لحظات، با خداوند مناجات می‌کند و آن را امتحان الهی و فرصتی برای تقرب جستن به او مفهوم‌سازی می‌کند. این را فرصتی برای تقرب به خدا می‌داند که با صبر و یا پاسخ خوب به رفتار بد آن فرد می‌تواند به مراتب بالای قرب خداوند دست یابد.

ارزیابی مثبت ثانویه معنوی با توجه به فواید معنوی اجتناب، متفاوت است. در توجه به فواید معنوی اجتناب، فرد با وجود میل باطنی به ارتکاب، اقدام نمی‌کند و در اصطلاح دینی، صبر بر معصیت دارد و همراه با تحمل سختی و رنج است، اما در ارزیابی مثبت ثانویه، فرد موقعیت را فرصتی برای تقرب جستن به خدا مفهوم‌سازی می‌کند و در اصطلاح دینی در حالت تسلیم و رضا و همراه با آرامش و نشاط است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش، چهارچوب نظری جدیدی برای خودمهارگری پیشنهاد می‌کند. یافته‌های پژوهش نشان داد که سازه خودمهارگری در جوانان شیعه، دارای چهار مؤلفه اصلی شامل نگرش، توانایی خودانگیزشی، سازگاری و توانایی کنترل خود و محیط؛ و بیست ریزمؤلفه است.

از نقاط قوت این پژوهش استفاده از مصاحبه کیفی و نظریه زمینه‌ای بود. با مقایسه نتایج این پژوهش با پژوهش‌های متن‌محور همچون پژوهش رفیعی‌هنر که سازه خودمهارگری را شامل خودنظارت‌گری، هدف‌شناسی، انگیزش،

در کتب اخلاقی به این روش تأکید شده است (۹). همچنین مداومت بر عمل مطلوب، از بیکاری که زمینه‌ساز برخی انحرافات و رفتارهای نامطلوب است، جلوگیری می‌کند.

**مؤلفه چهارم: سازگاری؛ مهارت حل مسئله:** گاهی اوقات فرد نیازی دارد که راهکار مناسب آن را نمی‌داند، در چنین شرایطی گاهی به کاری دست می‌زند که می‌داند اشتباه است. مثلاً مردی که در خانواده‌اش احساس طردشدگی دارد، می‌خواهد خانواده‌اش به او احترام بگذارد، اما راهکار مناسب جلب احترام و محبت آنان را نمی‌داند و تلاش می‌کند با پرخاشگری توجه آنان را جلب کند. زیرا جلب توجه منفی بهتر از بی‌توجهی است. در مقابل فردی که مهارت حل مسئله دارد به دنبال راهکارهای مثبتی برای جلب محبت و احترام خانواده‌اش است.

**انعطاف‌پذیری:** فرد انعطاف‌پذیر در مواجهه با مشکلاتی که بیش از توانایی او است، محدودیت‌ها را قبول می‌کند و از بین گزینه‌های موجود بهترین گزینه را که موجب تقرب به خدا و رشد معنوی، افزایش نشاط و آرامش درون و بهبود روابط با اطرافیان می‌شود انتخاب می‌کند. در مقابل فردی که انعطاف‌پذیری ندارد، دچار خلق منفی می‌شود و به رفتارهای ناشایست همچون پرخوری و پرخاشگری مرتکب می‌شود. برای نمونه فردی که خواستگار دختر عمویش بوده است، در مواجهه با عقد او می‌تواند با انعطاف‌پذیری از رفتارهای ناشایست اجتناب کند. انعطاف‌پذیری، توقعات فرد را کاهش می‌دهد، در نتیجه ناکامی فرد و زمینه‌های خشم و پرخاشگری او کاهش می‌یابد. فرد توجه دارد که بسیاری اوقات پرخاشگری به دلیل میل به کنترل است، از این رو هنگام خشم به یاد می‌آورد که ما نمی‌توانیم افکار، احساسات و رفتارهای دیگران را کنترل کنیم بلکه فقط می‌توانیم افکار و احساسات و رفتارهای خودمان را در جهت تقرب به خدا کنترل کنیم، البته می‌توانیم به دیگران تفاوت خوب و بد را نشان دهیم اما نمی‌توانیم آنان را مجبور کنیم که خوبی را انتخاب کنند. علاوه‌براین، فرد در هنگام تعارض بین فردی، مسئله را موقتی، جزئی و محدود می‌بیند و اسناد بیرونی می‌دهد؛ مثلاً می‌گوید او این‌طور تربیت شده است، هوا گرم است، الان دچار کهولت سن است؛ و اینکه در همان شرایطی که تربیت شده تلاش خوبی داشته است و اگر من در شرایط او بودم، ضعیف‌تر عمل می‌کردم.

**خودآگاهی:** هنگامی که فرد در روابط بین‌فردی دچار تعارض

<sup>۱</sup>adjustment



### ملاحظات اخلاقی

کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید بهشتی این پژوهش را تأیید کرده است.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر حامی مالی ندارد.

### تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### مشارکت مؤلفان

تبیین پیشینه پژوهش و بحث و نتیجه‌گیری: مؤلف اول؛ کمک به تدوین ساختار کلی مقاله: مؤلفان دوم و پنجم؛ تحلیل آماری: مؤلف سوم؛ و کمک به تبیین یافته‌ها و تحلیل آماری: مؤلف چهارم.

### References

1. DeLisi M, Tostlebe J, Burgason K, Heirigs M, Vaughn M. Self-control versus psychopathy: A head-to-head test of general theories of antisociality. *Youth Violence and Juvenile Justice*. 2018;16(1):53-76.
2. Casey B. Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *Annual review of psychology*. 2015;66:295-319.
3. Beames J, Schofield TP, Denson TF. A Meta-analysis of Improving Self-control with Practice. *Handbook of self-control in health and well-being* Abingdon, UK: Routledge. 2017.
4. Duckworth AL, White RE, Matteucci AJ, Shearer A, Gross JJ. A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of educational psychology*. 2016;108(3):329.
5. De Ridder D, Gillebaart M. Lessons learned from trait self-control in well-being: making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health psychology review*. 2017;11(1):89-99.
6. Finkenauer C, Buyukcan-Tetik A, Baumeister RF, Schoemaker K, Bartels M, Vohs KD. Out of control:

مهار هیجانی، مهار رفتاری، مهار شناختی و مهار تداوم‌بخش دانسته است، مشاهده می‌شود مدل حاصل از این پژوهش گسترده‌تر است و مؤلفه‌ها و سازوکارهای روانی خودمهارگری را بهتر آشکار کرده است. در نتیجه بستر مناسب‌تری برای تدوین مقیاس خودمهارگری جوان شیعه مسلمان و تدوین برنامه‌های آموزش روانی معنوی مناسب برای ارتقای خودمهارگری فراهم کرده است. به نظر می‌رسد روش مصاحبه کیفی و نظریه زمینه‌ای به‌منظور معرفی مدل‌ها و سازوکارهای روانی معنوی همچون خودمهارگری، در مقایسه با روش متن‌محور، رویکرد مناسب‌تری است و می‌تواند مدل گسترده‌تر و کارآمدتری ارائه کند. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش نشان داد که افراد متناسب با رشد شناختی، پختگی هیجانی و مرتبه ایمانی، مهارت‌های خودمهارگری مختلفی برای مدیریت رفتار خویش به کار می‌برند. یافته‌های این پژوهش تبیین‌هایی برای علت شکست خودمهارگری و دسته‌بندی آنها نیز ارائه می‌کند.

### محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این مسئله اشاره کرد که تمامی شرکت‌کنندگان این پژوهش از شهر قم و افرادی مذهبی بودند.

### پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود این پژوهش در شهرهای دیگر که فرهنگ متفاوتی دارند و در گروه‌های مذهبی و غیرمذهبی انجام شود و دو مدل به‌دست‌آمده با نتایج این پژوهش مقایسه شود. همچنین پیشنهاد می‌شود با استفاده از یافته‌های این پژوهش، در پژوهش‌های آینده، مقیاس خودمهارگری جوان شیعه مسلمان ارائه شود و با تحلیل عاملی گویه‌های آن و تعیین عوامل اصلی، در سازه خودمهارگری جوان شیعه مسلمان بازنگری شود.

### قدردانی

از تمامی افرادی که به پژوهشگران در اجرای این پژوهش یاری رساندند و از همه شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، تشکر و قدردانی می‌شود.

Identifying the role of self-control strength in family violence. *Current Directions in Psychological Science*. 2015;24(4):261-6.

7. Rafi'ee Honar H. Psychology of self-control with Islamic approach. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute Publications; 2016. (Full Text in Persian)

8. The Holy Quran. Sura Al-Hojorat, verse 13. Qom: Darolqoran karim. 1994.

9. Mazaheri A. The Link between Sharia and Doctrine and Truth derived from Quranic Verses and Narrations. *Seraje Monir*. 2013;4(13):87-104. (Full Text in Persian)

10. Magen E, Gross JJ. Getting our act together: Toward a general model of self-control. *Self-control in society, mind and brain*. 2010:335-53.

11. Gailliot MT, Baumeister RF. The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Self-Regulation and Self-Control: Routledge*; 2018. 137-80.

12. Milyavskaya M, Inzlicht M, Routledge B. Attentional and motivational mechanisms of self-control. *Routledge International Handbook of Self-Control in Health and Well-Being*. 2017:11-23.

13. Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*. 2004;72(2):271-324.

14. Piquero AR, Jennings WG, Farrington DP, Diamond B, Gonzalez JMR. A meta-analysis update on the effectiveness of early self-control improvement programs to improve self-control and reduce delinquency. *Journal of Experimental Criminology*. 2016;12(2):249-64.

15. Miles E, Sheeran P, Baird H, Macdonald I, Webb TL, Harris PR. Does self-control improve with practice? Evidence from a six-week training program. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2016;145(8):1075.

16. Friese M, Frankenbach J, Job V, Loschelder DD. Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 2017;12(6):1077-99.

17. Rafi'ee Honar H, Janbozorgi M, Pasandideh A, Rasul Zadeh Tabatabaee SK. A Review of Self-Control Construct according to Islamic Thought. *Ravanshenasi va Din*. 2014;7(3):5-26. (Full Text in Persian)

18. Carter EC, McCullough ME, Carver CS. The mediating role of monitoring in the association of religion with self-control. *Social Psychological and Personality Science*. 2012;3(6):691-7.

19. Itzchakov G, Uziel L, Wood W. When attitudes and habits don't correspond: Self-control depletion increases persuasion but not behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2018;75:1-10.

20. Kahl KG, Winter L, Schweiger U. The third wave of cognitive behavioural therapies: what is new and what is effective? *Current opinion in psychiatry*. 2012;25(6):522-8.

21. Nordahl H, Wells A. Testing the metacognitive model against the benchmark CBT model of social anxiety disorder: Is it time to move beyond cognition? *PloS one*. 2017;12(5):e0177109.

22. Wills A. Emotional and Spiritual Intelligence in the Workplace in Relation to Organizational Citizenship Behavior: Kaplan University; 2018.

23. Pallini S, Chirumbolo A, Morelli M, Baiocco R, Laghi F, Eisenberg N. The relation of attachment security status to effortful self-regulation: A meta-analysis. *Psychological bulletin*. 2018;144(5):501.

24. Kerret D, Orkibi H, Ronen T. Testing a model linking environmental hope and self-control with students' positive emotions and environmental behavior. *The Journal of Environmental Education*. 2016;47(4):307-17.

25. Berkman ET, Hutcherson CA, Livingston JL, Kahn LE, Inzlicht M. Self-control as value-based choice. *Current directions in psychological science*. 2017;26(5):422-8.

26. Akbari Zardkhaneh S, Shahabi R, Khodayarifard M. Religiosity, Self-Control and Tendency to Substance Abuse among University Students. *refahj*. 2009; 9(34) :115-30. (Full Text in Persian)

27. Aghababaei H, Hossein Khanzadeh AA, Hemati Alamdarloo G, Moradi A, Rezayi Dehnavi S. Prediction of Self Control Capacity based on Various Orientations and Its Role in Crime Prevention. *Criminal Law Research Journal*. 2011;2(2):19-36. (Full Text in Persian)

28. Arsang-Jang S, Khoramirad A, Pourmarzi D, Raisi M. Relationship between Spiritual Intelligence and Ethical Decision Making in Iranian Nurses. *Journal of Humanistic Psychology*. 2017:0022167817704319.

29. Mousavimoghadam SR, Hourri S, Omidi A, Zahirikhah N. Evaluation of relationship between intellectual intelligence and self-control, and defense mechanisms in the third year of secondary school girls. *MEDICAL SCIENCES JOURNAL*. 2015;25(1):59-64. (Full Text in Persian)

30. Mahmoodi F, Sadeghi F, Jamalomid M. Canonical Analysis of the Association between Spiritual Attitude and Cognitive Emotion Regulation Strategies Among the Students of Tabriz University of Medical Sciences. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*. 2017;15(3):280-90. (Full Text in Persian)

31. Rafi'ee Honar H, Janbozorgi M. The Relationship between Religious Orientation and Self-control. *Ravanshenasi va Din*. 2010;1(3):31-42. (Full Text in Persian)

32. Naru'ii R, Salehi AM, Jandaqi Gh. The Effectiveness of Remembrance of God on Self-Control according to Islamic Sourcess. *Ravanshenasi va Din*. 2013;6(2):19-30. (Full Text in Persian)
33. Rafi'ee Honar H. Islam, Ethics and Psychological Self-control. *Scientific Journal Management System*. 2013;2(3):147-72. (Full Text in Persian)
34. Sarafraz MR, Ghorbani N, Javaheri A. Self-Control: Unidimensional or Multidimensional Capacity? Distinction between the Inhibitory and Initiatory Facets among students of Tehran University. *Journal of Research in Psychological Health*. 2013;6(4):69-75. (Full Text in Persian)
35. Kotabe H, Hofmann W. On Integrating the Components of Self-Control. 2015. 618-38.
36. Baumeister RF, Vohs KD, Tice DM. The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*. 2007;16(6):351-5.
37. Audretsch DB, Boente W, Tamvada JP. Religion, social class, and entrepreneurial choice. *Journal of Business Venturing*. 2013;28(6):774-89.
38. Shu'bah Harani H. *Tuhaf al-uqul*. Qom: Teachers Societi publication. 1984. (Full Text in Arabic)
39. The Holy Quran. Sura Al-Kahf, verse 110. Qom: Darolquran Al-karim. 1994.
40. Glaser BG, Strauss AL. *Discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*: Routledge; 2017.
41. Aldiabat KM, Navenec L. Data Saturation: The Mysterious Step in Grounded Theory Method. *The Qualitative Report*. 2018;23(1):245-61.
42. Corbin J, Strauss A, Strauss AL. *Basics of qualitative research*: Sage; 2014.
43. Edwards K. The interplay of affect and cognition in attitude formation and change. *Journal of personality and social psychology*. 1990;59(2):202.
44. Blum LA. Gilligan and Kohlberg: Implications for moral theory. *Ethics*. 1988;98(3):472-91.
45. The Holy Quran. Sura Al-Alagh, verse 14. Qom: Darolquran Al-karim. 1994.
46. The holy Quran. Sura Altobe-, verse 105. Qom: Darolquran Al-karim. 1994.