

مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی

بهناز عبدالهی¹
زهرا هاشمی²
زهرا نقش³

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین دینداری با شادکامی دانشجویان به واسطه خودمهارگری آنان بود. **روش:** روش پژوهش، همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه الزهرا در سال تحصیلی 95-1394 به تعداد 2345 نفر بودند که از میان آنان 300 نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. دانشجویان در این پژوهش به پرسشنامه خودمهارگری رفیعی هنر (1390)، پرسشنامه دینداری خدایاری فرد (1388) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (1989) پاسخ دادند. پایایی کلی هر یک از پرسشنامه‌ها در این پژوهش به ترتیب 0/92، 0/98 و 0/93 به دست آمد. روایی پرسشنامه‌ها به کمک نظر متخصصان و اساتید روان‌شناسی در حد مطلوب گزارش شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار لیزرل و به کارگیری آمار توصیفی و استنباطی صورت گرفته است. **یافته‌ها:** یافته‌های حاصل از معادلات ساختاری نشان داد که مدل مد نظر، دارای برازش خوبی است و اثر مستقیم دینداری بر خودمهارگری و اثر غیر مستقیم دینداری به واسطه خودمهارگری بر شادکامی مثبت و معنادار و اثر مستقیم دینداری بر شادکامی مثبت و غیر معنادار است. **نتیجه‌گیری:** نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان می‌دهد که خودمهارگری، واسطه‌ای مناسب بین دینداری با شادکامی دانشجویان است؛ به این معنا که به هر میزان دینداری دانشجویان بالاتر رود، خودمهارگری افزایش می‌یابد و این موجب افزایش شادکامی در میان آنان می‌شود.

واژگان کلیدی: خودمهارگری، دینداری، شادکامی.

دریافت مقاله: 96/02/11؛ تصویب نهایی: 96/09/24

1. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه الزهرا (س). گروه روانشناسی تربیتی (نویسنده مسئول) / نشانی: تهران، ده ونک، دانشگاه الزهرا (س)، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی / نمابر: 02188035187 / Email: behnazabdollahi5@yahoo.com
2. دکتری روان‌شناسی تربیتی. استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهرا (س).
3. دکتری روان‌شناسی تربیتی. استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

الف) مقدمه

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهند که در عمر یکصد و چند ساله روان‌شناسی علمی، بیشتر به ابعاد منفی هیجانها مانند اضطراب، افسردگی، روان‌رنجوری و... توجه شده است. یکی از دلایل آن می‌تواند تأثیر شدید تر و جدی‌تر هیجانهای منفی در زندگی انسان باشد. در دهه‌های اخیر، تعدادی از محققان روان‌شناسی جرأت کرده‌اند تا قلمرو تاریک بیماری‌های روانی را به شادمانی و شفای روانی تبدیل کنند (قری، 1389). این جنبش که روان‌شناسی مثبت‌گرا¹ نام دارد، با تمرکز بر کمک به افراد دارای شخصیت سالم و شکوفاسازی قابلیت‌های انسانی پا به صحنه گذاشت (لوتانز و همکاران، 2007²). روان‌شناسی مثبت‌گرا موجب شد تمرکز علم روان‌شناسی از آسیب‌شناسی روانی به سوی موضوعات مثبت مانند شادی، سلامت ذهن، عواطف مثبت، معنویت، خلاقیت و فضایل اخلاقی سوق داده شود (میرزایی تثنیزی، پورشهریاری و شیانی، 1388). شادکامی³ به عنوان یکی از زمینه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده است (خسروی و چراغ‌ملایی، 1391). در تعریف شادی، برخی به احساسات و عواطف توجه خاصی نشان می‌دهند و شادی را احساسات یا هیجانات مثبت قلمداد می‌کنند: میزان احساسات مثبت (خوشی و لذت) منهای احساسات منفی (ترس، استرس، دلهره). برخی دیگر، شادی را بر اساس مبانی شناختی تعریف کرده‌اند. در این دسته از تعاریف، ارزیابی مثبت و رضایت از کل زندگی مطرح می‌شود (برادبورن، 1975⁴؛ نقل از: عباس‌زاده و همکاران، 1392). با توجه به این تعاریف، شادکامی نوعی ارزشیابی و داوری فرد از خود و زندگی‌اش است که از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه حالتی درونی است که از هیجانهای مثبت تأثیر می‌پذیرد؛ بر این اساس شادکامی بر نگرش و ادراک‌های شخصی مبتنی است و بر حالتی دلالت می‌کند که مطبوع و دلپذیر است و از تجربه هیجانهای مثبت و خشنودی از زندگی سرچشمه می‌گیرد (فناحی و همکاران، 1390). به نظر آرگا بیل، مارتین و لو (1995)، سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. او و همکارانش دریافتند که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی‌اند (صالحی عمران، هاشمی و ایران‌نژاد، 1391). بنابر این، شادکامی مفهومی است که چندین جزء اساسی دارد؛ نخست، جزء عاطفی و هیجانی که باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد باشد. دوم، جزء اجتماعی که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد و سوم، جزء شناختی که موجب می‌شود فرد شادکام نوعی تفکر و نوعی پردازش اطلاعات ویژه خود را داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش‌بینی وی را به دنبال داشته باشد (امیدیان، 1388). داشتن شادی و خلق خوب، پیامدهای کاربردی و عملی در زندگی و عملکرد شغلی فرد دارد. شادی فعالیت فرد

1. Positive Psychology

2. Luthans, Avolio, Avey & Norman

3. Happiness

4. Bradburn

31 ♦ مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی

را برمی‌انگیزد، بر آگاهی او می‌افزاید، خلاقیت وی را تقویت و روابط اجتماعی وی را تسهیل می‌کند. شادی همچنین مشارکت سیاسی را رونق می‌بخشد و موجب حفظ سلامتی و طول عمر افراد می‌شود (وینهاون،¹ 1993؛ نقل از: نشاط‌دوست و همکاران، 1388). همچنین شادی و آرامش روحی، زمینه‌های باروری خرد و اندیشه را فراهم می‌آورد. افراد شاد دارای عزت نفس بالا، روابط دوستانه محکم و اعتقادات مذهبی معنادارند (مایرز،² 1996؛ نقل از: همان). عوامل بسیاری در ایجاد شادکامی مؤثر شناخته شده‌اند؛ از جمله: ثروت، سلامتی، مذهب، حمایت اجتماعی، اشتغال، تفریح و ... با توجه به اینکه ما در کشوری مذهبی زندگی می‌کنیم و اعتقادات دینی و عمل بر اساس آموزه‌های دینی در فرهنگ ما اهمیت ویژه‌ای دارد، بررسی تأثیر دینداری بر شادکامی ضروری به نظر می‌رسد. (قمری، 1389)

دین³ به عنوان نوعی فلسفه فکری، با ارائه نگرش خاص به جهان هستی؛ جهان‌بینی، ایدئولوژی و معرفت‌شناسی خاص خود را داراست که نه تنها بر پاسخگویی به سؤالات اساسی انسان در باره پیدایش و تکوین جهان هستی و انسان تأثیر می‌گذارد و روابط بیرونی فرد در قبال نظامهای اجتماعی، سیاسی و تربیتی را تعیین می‌بخشد، بلکه عواطف و رفتارها و انگیزه‌های درونی انسان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (گوتک،⁴ 1380). دینداری⁵ یک نظام عملی مبتنی بر اعتقادات است که در قلمرو ابعاد فردی و اجتماعی از جانب پروردگار برای هدایت انسانها در مسیر رشد و کمال الهی ارسال شده و شامل عقاید، باورها، دانشها و نگرشها در رفتارهاست که با هم پیوند داشته و احساس جامعیت را برای فرد تدارک می‌بیند (آرین، 1378). از دیدگاه خدا‌یاری فرد و همکاران (1388) مؤلفه‌های دینداری شامل بعد شناخت و باور دینی، عواطف دینی و التزام و عمل به وظایف دینی است. باور دینی مترادف ایمان و در لغت به معنای یقین، اعتقاد به قول کسی و تصدیق و پذیرش آن است و در اصطلاح دینی؛ پذیرش، اقرار و تصدیق قلبی نسبت به اصول و شرایع دینی که عمل به احکام را در پی دارد. عواطف به بعد عاطفی دینداری اشاره دارد و به طور کلی، حب و بغض در جهت تقرب به خدا را شامل می‌شود. التزام و عمل به وظایف دینی، اشاره به بعد رفتاری دارد؛ به طوری که فرد دیندار پس از شناخت و احساس عاطفی نسبت به دستورات دینی، خود را ملزم به انجام آنها می‌داند.

امروزه بررسی علمی باورهای مذهبی و ارتباط باورها با سایر سازه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی اهمیت ویژه‌ای یافته است (اسیلکا و همکاران،⁶ 2003). دین و شادکامی هر دو موضوعاتی وسیع و پیچیده‌اند و ساختار چند بعدی و چند سطحی دارند که از طرق مختلف در تحلیلهای جامعه‌شناسی و روان‌شناسی خود

1. Veenhoven

2. Myers

3. Religion

4. Gutek

5. Religiosity

6. Spilka, Hood, Hunsbergen & Gorsuch

را آشکار ساخته‌اند. مثالهای زیادی وجود دارد که حاکی از این است که بسیاری از مردم به اعتقادات و نهادهای دینی روی می‌آورند تا در مقابله با بحرانها، معنادار کردن زندگی، شادکامی و سلامت روان به آنها کمک کند (پالوتسیان و کرک، پرتک، 1995؛ نقل از: آرین، 1380). به عنوان مثال، فرانسس و رابینز¹ (2000) طی مطالعه‌ای، 259 نفر را که بین سنین 10 تا 17 سال بودند، با آزمون شادکامی آکسفورد و مقیاس نگرش دینی مورد آزمون قرار دادند و دریافتند بین نگرش دینی و شادکامی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین صحرانیان و همکاران (2011) در مطالعه‌ای با هدف بررسی رابطه بین مذهب و شادکامی در میان گروهی از دانشجویان مسلمان دوره کارشناسی دریافتند که بالاتر بودن نمره باور مذهبی به میزان قابل توجهی با سطح شادکامی ارتباط دارد. ذاکر حسین و اسان کبیر ریزوی² (2017) در مقاله‌ای به بررسی رابطه بین باور دینی و شادکامی در میان مردم ادیان، فرهنگها و ملیتهای مختلف ساکن در عمان، مشاهده کردند که صرف نظر از نوع باور مذهبی، میزان شادی در میان مردم با افزایش سطح مذهبی افزایش می‌یابد. در پژوهش قمری (1389) که در بین 756 نفر از دانشجویان دانشگاههای آزاد اسلامی انجام داد، بین دینداری و میزان شادمانی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. همچنین پولنر³ (1989)، آرگایل⁴ و همکاران (1989)، لوئیز و همکاران (2005)، لایوبومرستی⁵ و همکاران (2005)، موکرچی و برون⁶ (2005)، لکس⁷ (2006)، عقیلی و کومار (2008)، ون ریجن⁸ (2008) رابطه مثبت معناداری را بین این دو متغیر نشان داده‌اند. (صحرانیان، غلامی و امیدوار، 1389)

پژوهشهای ذکر شده همگی گویای رابطه مثبت میان دینداری و شادکامی بودند؛ اما بررسی‌های بیشتر این حوزه نشان می‌دهد که در برخی موارد میان دینداری و شادکامی عدم رابطه یا حتی رابطه منفی وجود دارد. برای مثال، عبدالخالک⁹ (2006) نشان داد سلامت روان، 60 درصد از واریانس را در پیش‌بینی شادی تعیین می‌کند؛ در حالی که دینداری حدود 15 درصد را تعیین می‌کند (صحرانیان و همکاران، 1389). در نتایج پژوهش لوئیز و همکاران¹⁰ (1997) با هدف بررسی رابطه بین دینداری و شادکامی، هیچ شاهدهی مبنی بر اینکه مردم مذهبی شادتر باشند، وجود نداشت. فرانسس، زیبرتز و لوئیز¹¹ (2003) در پژوهش دیگری در بین دانش‌آموزان آلمانی دریافتند که بر خلاف نتایج مطالعات اخیر در نمونه‌های مشابه در انگلستان و آمریکا، هیچ ارتباطی بین دینداری و شادکامی در میان دانش‌آموزان آلمانی مشاهده نشد. در این زمینه ایس (1962)

-
1. Francis & Robbins
 2. Zakir Hossain & Ahsan Kabir Rizvi
 3. Pollner
 4. Argyl
 5. Lyubomersky
 6. Mookerjee & Beron
 7. Lelkes
 8. Van Rigin
 9. Abdel-Khalek
 10. Lewis, Lanigan, Joseph & Fockert
 11. Francis, Ziebertz & Lewis

33 ♦ مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی

بیان کرده است که «مذهبی بودن افراطی می‌تواند افسردگی یا دیگر اختلالات روانی را در افراد یکسان ایجاد کند» (جامه‌شورانی، 1392). گارتنر و همکاران (1991) به این نتیجه رسیدند که مذهب با بعضی از متغیرهایی که ممکن است با کارکردهای اجتماعی و روانی ضعیف‌تر مانند وابستگی، سطوح پایین‌تر خودشکوفایی، عدم انعطاف‌پذیری، دگماتیسم و استبداد مرتبط باشند، رابطه دارد. (جامه‌شورانی، 1392)

با توجه به ناهمسویی نتایج پژوهشها در رابطه میان شادکامی و دینداری، به نظر می‌رسد عوامل دیگری باید در این زمینه دخیل باشند. در تبیین این روابط و در بافت غربی، به نظر می‌رسد نوع جهت‌گیری مذهبی بتواند این تناقض را توجیه کند. آلپورت (1950، 1963، 1966) در پاسخ به برخی تحقیقات که بیانگر تأثیر منفی مذهب بر سلامت روانی یا جسمانی بودند، معتقد بود مذهب طیفی است که از یک سو برای افراد معنایی ابزاری دارد و از سوی دیگر، نوعی معنا و معنایی است که خود انگیزه اصلی زندگی است و ارزش درونی دارد. او مذهب را به دو بعد درونی و بیرونی¹ تقسیم می‌کند و توضیح می‌دهد آدمهایی که گرایشهای دینی بیرونی دارند، دین را وسیله می‌دانند. آنان دین را مستمسک ارضای انگیزه‌های شخصی و پنهان خود از جمله تأمین امنیت، راحتی، جاه و مقام و جلب حمایت مردم قرار می‌دهند (آلپورت و راس،² 1967: 441). اما کسانی که گرایشهای دینی درونی دارند، باورهای دینی را هدف می‌دانند. در واقع؛ در یک شخص دارای «مذهب درونی»، عقاید محکم شخصی محوریت و اهمیت دارد؛ اما برای افراد دارای «مذهب بیرونی»، انگیزه‌های مذهبی بودن به ارزشها و عقاید بیرونی و اجتماعی تکیه دارند (هانس‌برگر³؛ نقل از: آزموده، شهیدی و دانش، 1386: 62). پژوهشهای بسیاری رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و شادکامی را بررسی کرده‌اند؛ از جمله می‌توان به پژوهش آزموده و همکاران (1386) که با هدف بررسی تأثیر مذهب درونی و مذهب بیرونی بر سرسختی و شادکامی در دانشجویان انجام شد، اشاره کرد. نتایج این پژوهش نشان داد که افراد دارای جهت‌گیری مذهب درونی نسبت به افراد دارای جهت‌گیری مذهب بیرونی از سرسختی و شادکامی بیشتری برخوردار بودند. نجفیان و همکاران (1393) طی پژوهشی مشاهده کردند که دینداری درونی بیشتر از دینداری بیرونی روی شادکامی معلولین مؤثر است. همچنین دریافته‌اند که گرچه دینداری با تولید معرفت نسبت به زندگی و معنابخشی به آن، چارچوب مناسبی برای شادمانی معلولین فراهم می‌کند، اما این رابطه خطی نبوده و عوامل میانجی احتمالی متعددی روی آن تأثیر می‌گذارند.

با توجه به نتایج متناقضی که در رابطه بین دینداری و شادکامی به دست آمده، هدف اصلی این پژوهش، بررسی تبیینی مناسب، مشابه با جهت‌گیری درونی آلپورت و بر اساس متغیرهای مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام است. با مطالعه پژوهشهای مختلفی که در حوزه‌های مفهومی و پژوهشهای پیشین

1. *Intrinsic & Extrinsic Religious Orientation*

2. *Allport & Ross*

3. *Hansberger*

صورت گرفته، به نظر می‌رسد یکی از نزدیک‌ترین مفاهیم به جهت‌گیری‌های درونی می‌تواند سازه خودمهارگری¹ باشد. انتخاب پاداش بزرگ‌تر با تأخیر به جای پاداش کوچک‌تر آنی (بارکلی، 2004²)، توانایی غلبه بر واکنشهای شدید (واس و بامیستر، 2004³) و توانایی پایداری در برابر وسوسه (ماگن و گراس، 2010⁴)، از تعاریف ارائه شده در زمینه اصطلاح «خودمهارگری» می‌باشند (رفعی هنر و همکاران، 1393). همگی این تعاریف در این نکته که محوریت خودمهارگری بر «بازداری» تأکید دارد، اتفاق نظر دارند. در آموزه‌های دین اسلام نیز تأکید ویژه‌ای بر مسئله مهار خویشتن در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی شده است. این موضوع در قالب مفاهیمی اساسی، مانند تقوا، عقل، صبر، حیا و عفت نمود یافته است (رفعی هنر و جان‌بزرگی، 1389: 32). رفعی هنر و همکاران (1393) «سازه خودمهارگری اسلامی بر اساس اندیشه اسلامی» را تبیین کردند. آنان با روش تحلیل محتوای منابع اسلامی نشان دادند که سازه خودمهارگری اسلامی از دو سطح تشکیل شده است؛ سطح اول شامل دو مؤلفه «شناخت» و «بازدارندگی» است که از دو مفهوم عقل و تقوا استنباط شده و سطح دوم، که از ارتباط مفاهیم سطح اول با دیگر مفاهیم دینی استنباط شده، دارای هفت مؤلفه است که عبارتند از: خودنظارت‌گری، هدف‌شناسی، مؤلفه انگیزشی، مهار رفتاری، مهار شناختی، مهار هیجانی و مهار تداوم‌بخش. روایی محتوایی سازه مذکور نیز به تأیید خبرگان دینی رسیده است (رفعی هنر، آینه‌چی و رجی، 1394). خودمهارگری در این رویکرد، فرایند مهار و تنظیم مداوم و آگاهانه تمایلات نفس در سه حوزه افکار، هیجانات و رفتار، با هدف رسیدن به کمال الهی، به وسیله شناخت و نظارت بر خود، شناخت و ایمان به هدف نهایی و عمل بر اساس انگیزشهای الهی تعریف می‌شود. با مقایسه این تعریف و تعریف به دست آمده از تحلیل‌های روان‌شناختی، به روشنی وجوه تمایزات خودمهارگری در اندیشه اسلامی و روان‌شناسی نمایان می‌شود. بارزترین این تمایز، توجه به اهداف کمال‌گرایانه و غیر مادی انسان و توجه به انگیزه‌ها، به خصوص انگیزه‌های الهی در زمینه خودمهارگری است (رفعی هنر و همکاران، 1393). امروزه می‌دانیم که سطح شخصی خودمهارگری پیش‌بینی‌کننده نتایج مهم زندگی، از جمله عملکرد تحصیلی، رفتارهای سالم و سوء مصرف مواد خواهد بود. در حوزه بالینی، خودمهارگری پایین یکی از مشخصه‌های اصلی بسیاری از اختلالات بالینی به شمار می‌آید. به علاوه، خودمهارگری پیش‌بینی‌کننده‌ای معتبر برای رفتارهای مسئله‌ساز و آسیب‌شناسانه در کودکان محسوب می‌شود (ماگن و گراس، 2010؛ نقل از: رفعی هنر، آینه‌چی و رجی، 1394). با توجه به اهمیت سازه خودمهارگری و وجود حوزه‌های متنوع برای آن، پژوهش در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد.

1. Self-Control
 2. Barkley
 3. Vohs & Baumeister
 4. Magen & Gross

35 ♦ مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی

تحقیقات چندی به بررسی رابطه مذهبی بودن و خودمهارگری پرداخته‌اند (قباچی و گلپور، 2011؛ دسموند و همکاران،¹ 2008؛ فرنج و همکاران، 2008). به طور نسبی از طریق خودمهارگری است که مذهب، ارتباط خود با سلامت، بهزیستی و رفتارهای اجتماعی را به دست می‌آورد. شناخت مذهبی، به طور خودکار شکلی از خودمهارگری را در مقابل وسوسه‌ها فعال می‌کند (مک‌کولگ و ویلگی،² 2009؛ نقل از: آربن پور، شهابی‌زاده و بحرینان، 1393). ولج و همکاران³ (2006) و دسموند و همکاران (2008) دریافتند که مذهبی بودن به صورت مثبت و معناداری با مقیاس چندگزینه‌ای خودکنترلی، حتی پس از کنترل از نظر سن، جنس، نژاد، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، سطح تحصیلات والدین، ساختار خانوادگی و دسترسی به والدین و طبقه مذهبی در ارتباط است. همچنین شولر⁴ (1994) در پژوهشهای خود به این نتیجه رسید افرادی که در کلیساها مراسم دعا و نیایش انجام می‌دهند، به طور معنادار، کمتر از الکل استفاده می‌کنند، میزان افسردگی در آنها بسیار پایین است و می‌کوشند با مسائل و مشکلات زندگی به طور مسئله‌مداری برخورد کنند (نارویی، صالحی و جدتی، 1392). نس و وینتوپ⁵ (1980) گزارش داده‌اند افرادی که به طور مداوم و به دفعات در رفتار مذهبی شرکت می‌کنند، نشانه‌های آشفتگی و هیجان کمتری را نشان می‌دهند. مطالعات نشان داده است که عامل مذهب سهم مهمی در جلوگیری از گرایش به سوی بزهکاری دارد (منظری توکلی و عراقی‌پور، 1390). پژوهشهای داخلی اندکی به بررسی رابطه بین دینداری و خودمهارگری پرداخته‌اند. از میان آنها می‌توان به پژوهش نازک‌تبار، زاهدی و ناییبی (1385) اشاره کرد. نتایج حاصل از این پژوهش تفاوت معناداری بین ابعاد دینداری و میزان بزهکاری در بین دو گروه جوانان عادی و زندانی با اطمینان 95 درصد را نشان داد؛ که بیانگر آن است که تنها متغیر دینداری و پیامد دینی، مستقیم بر بزهکاری تأثیر دارد. همچنین رفیعی هنر و جان‌بزرگی رابطه مثبت و معنادار دینداری اسلامی و خودمهارگری را نشان داده‌اند. این محققان دریافتند که افراد با دینداری بالا، سطح بالاتری از خودمهارگری را از خود بروز می‌دهند. آنان خاطر نشان کردند که ممکن است تأثیرات دینداری در میان افراد با خودمهارگری بالا، شدیدتر باشد. با افزایش نمره مذهبی افراد، نمره‌های خودمهارگری آنان افزایش می‌یابد. (رفیعی هنر و جان‌بزرگی، 1389)

در کنار پژوهشهایی که رابطه میان دینداری و خودمهارگری را بررسی کرده‌اند، بررسی‌هایی هم در خصوص روابط میان خودمهارگری و شادکامی صورت پذیرفته است. با این وجود، مطالعات شناخته شده‌ای که رابطه مستقیم خودمهارگری و شادکامی را بررسی کرده باشند، بسیار کم‌اند و پژوهشهای اندکی رابطه غیر مستقیم آن را ارائه کرده‌اند. تانجنی، بامیستر و بوون⁶ (2004)، در پژوهش خود دریافتند ظرفیت

1. Desmond & et.al.

2. McCullough & Willoughby

3. Welch & et.al.

4. Shuler, P.A

5. Ness & Wintop

6. Tangney, Baumeister & Boone

بالای خودمهارگری به طور نیرومندی سازگارانه است و افراد را قادر می‌سازد تا شادتر و سالم‌تر زندگی کنند. حسین خائزاده، طاهر و حیدری (1392) دریافتند که بین نمره کل شادزیستی و خرده‌مقیاسهای تجربه مثبت و احساس مثبت آن با ظرفیت خودمهارگری رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

با توجه به پژوهشها و مبانی نظری مطرح‌شده، مسئله اصلی‌ای که این پژوهش با آن روبه‌رو بوده، وجود روابط متناقض میان دینداری و شادکامی است که این پژوهش به دنبال پیدا کردن دلیل و تبیینی مناسب برای وجود چنین روابط متناقضی است؛ اینکه چرا در بعضی از پژوهشها میان شادکامی و مذهب، رابطه مثبت و در بعضی از پژوهشها عدم رابطه و در برخی دیگر این رابطه حتی به صورت منفی دیده می‌شود؟ لذا این پژوهش به دنبال تبیین و دلیلی برای این مسئله بوده و بر آن است که با توجه به مبانی نظری و پژوهشهای موجود در این حوزه، نقش تبیینی خودمهارگری را در یک مدل علی و از طریق داده‌های تجربی بیازماید. از طرفی، پژوهشهایی که در زمینه تبیین روابط بین این متغیرها به کار رفته‌اند، به طور عمده مبتنی بر آموزه‌های ادیان غربی و به طور خاص دین مسیحیت بوده‌اند و پژوهشهای داخلی بسیار کمی این موضوع را بررسی کرده‌اند.

تا کنون متغیر خودمهارگری مبتنی بر دین اسلام، در رابطه بین دینداری و شادکامی در قالب یک مدل علی بررسی نشده و برای اولین بار در این پژوهش به کار رفته است. بدیهی است انجام چنین پژوهشهایی و بررسی نقش تبیینی و واسطه‌ای خودمهارگری، تلویحاتی را در حوزه نظری و تلویحات کاربردی‌ای را در حوزه‌های فردی و اجتماعی برای متولیان تربیتی خواهد داشت. همچنین نقش عواملی که در شکل‌گیری و تقویت خودمهارگری مؤثرند و پیامدهای آن را در حوزه‌های فردی و اجتماعی روشن می‌سازد. بنابر این، پرسش اصلی این پژوهش این است که آیا می‌توان مدلی علی پیشنهاد کرد که خودمهارگری نقش میانجی در رابطه میان دینداری و شادکامی داشته باشد؟ به عبارتی دیگر؛ آیا زمانی دینداری می‌تواند باعث شادکامی شود که افراد بتوانند این ویژگی و توانمندی خودمهارگری را در خود ایجاد کنند؟

فرضیه‌های این پژوهش عبارتند از:

1. دینداری دانشجویان با شادکامی آنان رابطه مستقیم (مثبت) دارد.
2. دینداری دانشجویان با خودمهارگری آنان رابطه مستقیم (مثبت) دارد.
3. خودمهارگری با شادکامی رابطه مستقیم (مثبت) دارد.
4. دینداری دانشجویان به واسطه خودمهارگری با شادکامی آنان رابطه غیر مستقیم دارد.

ب) روش و ابزار پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه الزهرا در سال تحصیلی 95-1394 تشکیل می‌دهند که تعدادشان 2345 نفر بود و از میان آنان 300 نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. دانشجویان در این پژوهش به پرسشنامه‌های خودمهارگری (رفعی هنر، 1390)، دینداری (خدایاری‌فرد، 1388) و شادکامی (اکسفورد، 1989) پاسخ دادند. میزان روایی پرسشنامه‌ها توسط متخصصان و اساتید روان‌شناسی تأیید شده است.

1. پرسشنامه دینداری

این مقیاس برای سنجش میزان دینداری فرد مسلمان و بر اساس هنجار جامعه ایرانی ساخته شده است (خدایاری‌فرد، 1388). پرسشنامه نهائی متشکل از 97 سؤال سنجش دینداری در سه مؤلفه باور دینی، عواطف دینی و التزام و عمل به وظایف دینی و نیز 50 سؤال اندازه‌گیری وانمود اجتماعی است. شیوه نمره‌گذاری مقیاس اندازه‌گیری و پاسخگویی به هر یک از عبارات مؤلفه‌ها، طیف لیکرت شش درجه‌ای است. روایی صوری این پرسشنامه از طریق انتخاب سؤالهای مورد توافق 80 درصد اعضای متخصص طرح و روایی سازه‌ای آن، از روش تحلیل عاملی با انتخاب سؤالهایی با بار عاملی بیش از 40 درصد کنترل شده و روایی ملاکی آن نیز با استفاده از پرسشنامه آذربایجانی (1382) انجام گرفته که با آن همبستگی مثبت و معناداری نشان می‌دهد (مومنی‌یانسری، 1392). بر اساس نتایج به دست آمده از ضریب آلفای کرونباخ، پرسشنامه از اعتبار قابل قبولی برخوردار بوده و ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس 0/96 است. در پژوهش حاضر پایایی کل پرسشنامه دینداری 0/98 به دست آمد.

2. مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی¹

رفعی هنر (1390) با استفاده از قرآن کریم و روایات اسلامی و تبیین مؤلفه‌های سازه خودمهارگری اسلامی، مقیاسی را ارائه کرده است که خودمهارگری افراد بزرگسال را اندازه‌گیری می‌کند. روش تحقیق برای تدوین پرسشنامه مذکور به دو شیوه توصیفی و پیمایشی انجام گرفته است. در روش توصیفی آموزه‌های اسلام جمع‌آوری و مورد تحلیل قرار گرفته و در روش پیمایشی، ارزیابی روایی و اعتبار مقیاس در نمونه 335 نفری (20 تا 30 سال) بررسی شده است. این پرسشنامه دارای 64 سؤال است که با طیف لیکرت چهار درجه‌ای با گزینه‌های کاملاً موافقم=4، موافقم=3، مخالفم=2 و کاملاً مخالفم=1؛ درجه‌بندی شده و شامل پنج عامل (انگیزش خودمهارگری، خودنظارت‌گری و مهار رفتاری، خودمهارگری هیجانی - رفتاری، خودمهارگری جنسی و عامل هدف‌پذیری) است. در این مقیاس، حداقل نمره (64) نشانگر خودمهارگری

1. Self-Control Scale Based on Islamic Sources (SCS-BIS)

پایین و حداکثر نمره (256) نشان‌دهنده خودمهارگری بالاست. ضریب همبستگی نظرات کارشناسان برای بررسی روایی محتوایی، بالاتر از 0/96 و ضریب تطابق کندال 0/257 بوده که در سطح 0/01 معنادار است. روایی ملاکی با محاسبه ضریب همبستگی مقیاس حاضر و دو مقیاس هم‌ارز؛ مقیاس خودمهارگری (تأنجی و همکاران، 2004) و خرده‌مقیاس اعتدال از پرسشنامه توانمندی خوی (پرسون، 2004) به ترتیب 0/587 و 0/403 بوده و در سطح 0/01 معنادار است. نتیجه بررسی روایی سازه به شیوه تحلیل عاملی با ارزش ویژه بیش از 0/2؛ استخراج پنج عامل با بار عاملی بالاتر از 0/3 بوده که در مجموع 34/315 درصد واریانس کل مقیاس را برآورد می‌کند. همبستگی بین عوامل و کل مقیاس در سطح 0/01 معنادار است (رفعی هنر، 1390). در این پژوهش پایایی کل پرسشنامه خودمهارگری 0/92 به دست آمد.

3. پرسشنامه شادکامی

پرسشنامه شادکامی آکسفورد¹ سال 1989 توسط آرگایل و همکارانش ساخته شد و در سال 1378 توسط نوربالا و علی‌پور به فارسی برگردانده شد. این پرسشنامه پنج حیطه رضایت، خلق مثبت، سلامتی، کارامدی و عزت نفس را در بر می‌گیرد. در نهایت، فرد نمره‌ای بین صفر تا 87 به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است. آرگایل و همکاران پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ 0/9 و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته 0/78 گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنها 0/43 محاسبه شد. همچنین از آنجا که شادکامی دارای سه بخش عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت برادبرن (0/32)، با شاخص رضایت از زندگی (0/57) و با پرسشنامه افسردگی بک (0/52-) محاسبه شد (علی‌پور و نوربالا، 1380). علی‌پور و آگاه هریس (1386) اعتبار و پایایی فهرست شادکامی را در حد مطلوب گزارش کردند. در پژوهش حاضر، پایایی کل پرسشنامه شادکامی 0/93 به دست آمد.

1. Oxford Happiness Questionnaire

مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی \diamond 39

(ج) یافته‌ها

به منظور اطلاع از متوسط عملکرد و پراکندگی نمرات آزمودنی‌ها هر یک از متغیرهای موجود در مطالعه، شاخصهای توصیفی برای هر متغیر به طور جداگانه در جدول 1 گزارش می‌شود.

جدول 1: شاخصهای توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	نمره کل	انحراف معیار	حداقل	حداکثر	کجی	کشیدگی
خودمهارگری	3	192/01835	0/31	1/80	3/77	-0/11	0/48
دینداری	5/02	512/57422	0/60	2/72	5/92	-1/05	1/02
شادکامی	1/37	39/76285	0/43	0/17	2/66	0/09	0/04

نتایج حاصل از جدول 1 نشان می‌دهد خودمهارگری دارای میانگین 3، دینداری دارای میانگین 5/02 و شادکامی دارای میانگین 1/37 است. از آنجا که میزان کجی و کشیدگی همه متغیرهای تحقیق در بازه 3+ و 3- قرار دارد، پس توزیع نمرات متغیرهای مورد بررسی نرمال است.

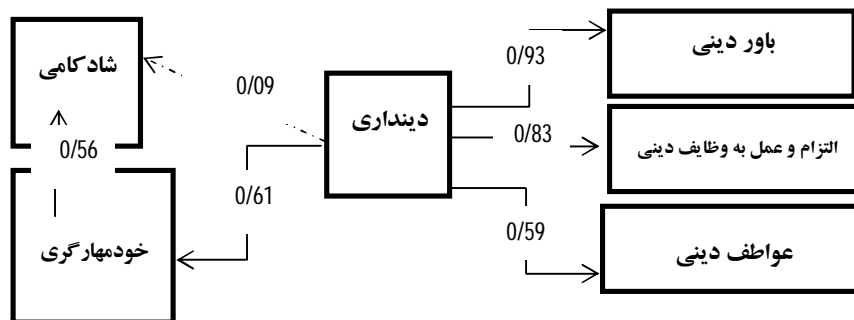
از آنجا که مبنای تجزیه و تحلیل مدل‌های علی، ماتریس همبستگی است؛ بنابراین، ماتریس همبستگی متغیرهای بررسی شده در جدول 2 ارائه می‌شود.

جدول 2: ضرایب همبستگی متغیرهای مدل شادکامی

متغیرها	دینداری	خودمهارگری	شادکامی
دینداری	1		
خودمهارگری	0/81**	1	
شادکامی	0/12**	0/35**	1

(** $p < 0/01$ ، * $p < 0/05$)

با توجه به جدول 2 رابطه بین دینداری با خودمهارگری (0/81)، دینداری با شادکامی (0/12) و خودمهارگری با شادکامی (0/35) مثبت و معنادار است. به منظور بررسی نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه میان دینداری و شادکامی از طریق مدل معادلات ساختاری و به کمک نرم‌افزار لیزرل، مدل آزمون شد که نتایج در شکل 1 نشان داده شده است.



شکل 1: ضرایب مسیر مدل شادکامی

جدول 3، ضرایب مستقیم و غیر مستقیم مدل را نشان می‌دهد:

جدول 3: برآورد ضرایب اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل مدل شادکامی

اثرات کل		اثرات غیر مستقیم		اثرات مستقیم		مسیرها
تی	پارامتر استاندارد شده (خطا)	تی	پارامتر استاندارد شده (خطا)	تی	پارامتر استاندارد شده (خطا)	
4/66	0/56 (0/12)		-	4/66	0/56 (0/12)	اثر خودمهارگری بر شادکامی
8/51	0/68 (0/08)	4/94	0/59 (0/12)	1/28	0/09 (0/07)	اثر شادکامی
10/16	0/61 (0/06)		-	10/16	0/61 (0/06)	اثر دینداری بر خودمهارگری

طبق داده‌های جدول 3، اثر مستقیم خودمهارگری بر شادکامی (0/56) مثبت و معنادار است. اثر مستقیم دینداری بر شادکامی (0/09) مثبت و غیر معنادار و اثر مستقیم دینداری بر خودمهارگری (0/61) مثبت و معنادار است. با افزایش خودمهارگری، شادکامی افزایش و با افزایش دینداری، خودمهارگری افزایش می‌یابد. اثر غیر مستقیم دینداری بر شادکامی (0/59) از طریق خودمهارگری معنادار است. با افزایش دینداری، شادکامی دانشجویان افزایش می‌یابد. همچنین برآورد اثرات ضرایب کل مدل را نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول ملاحظه می‌شود، اثر کل خودمهارگری بر شادکامی (0/56) و اثر کل دینداری بر شادکامی (0/68) و بر خودمهارگری (0/61) در سطح 0/01 معنادار است. میزان واریانس تبیین شده شادکامی توسط دینداری و خودمهارگری برابر 0/24 است.

جدول 4، شاخصهای برازش مدل را نشان می‌دهد:

41 ♦ مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی

جدول 4: شاخصهای نیکویی برازش مدل شادکامی

شاخصها برازش و میزان آنها	χ^2	df	χ^2/df	CFI	GFI	AGFI	NFI	RMSEA
	180	60	3	0/97	0/93	0/90	0/91	0/06

پژوهشگران شاخص χ^2/df کمتر از 3، شاخص CFI، GFI، AGFI و NFI بزرگ‌تر یا مساوی 0/90 و شاخص RMSEA کمتر از 0/08 را از نشانه‌های برازش مناسب و از شاخصهای مطلوب برای ارزیابی مدل می‌دانند. بر این اساس، مدل شادکامی از برازش مطلوبی برخوردار است.

(د) بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی دانشجویان بود. پژوهش در پی پاسخ به این سؤال بود که آیا می‌توان مدلی علی پیشنهاد کرد که خودمهارگری نقش میانجی در رابطه میان دینداری و شادی داشته باشد؟ و اینکه آیا زمانی دینداری می‌تواند باعث شادکامی شود که افراد بتوانند ویژگی و توانمندی خودمهارگری را در خود ایجاد کنند؟ در این راستا، چهار فرضیه مطرح شد که با توجه به یافته‌های حاصل از ماتریس همبستگی فرضیه‌های مربوط به روابط مستقیم و با توجه به تحلیل مسیر نقش میانجی‌گری خودمهارگری در مدل علی تأیید شدند.

اگر چه رابطه مستقیم بین دینداری و شادکامی در پژوهش حاضر مثبت شد، اما این رابطه قوی نیست. این نتایج همسو با پژوهشهای پولنر (1989)، آرگایل و همکاران (1989)، لوئیز و همکاران (2005)، لایوومرسکی و همکاران (2005)، موکرجی و برون (2005)، لکس (2006)، عقیلی و کوما (2008) و ون ریجن (2008) مبنی بر وجود رابطه مثبت بین دینداری و شادکامی و ناهمخوان با نتایج پژوهشهای لوئیز و همکاران (1997)، فرانسیس و همکاران (2003) که هیچ‌گونه ارتباطی بین مذهبی بودن و شادکامی نیافتند، است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت هر نوع دینداری سبب ایجاد شادکامی نمی‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند اشخاص دارای گرایش درونی، قابلیت شخصیتی، امنیت هیجانی و انعطاف بیشتری دارند و توان آنها در غلبه بر بحرانها بیشتر است. همچنین پیش‌داوری، اضطراب، ترس و اشتغال فکری با مرگ در آنها کمتر است. بنابر این، اصلاح و بهبود در دانش دینی، باید رهبری شود به سوی اصلاح و بهبود در نگرش دینی. اصلاح و بهبود در نگرش دینی، باید سوق پیدا کند به سوی اصلاح و بهبود در رفتار دینی. به عبارتی؛ دیانتی می‌تواند منجر به شادکامی شود که بر پایه شناختها، نگرشها و رفتارهای اصیل دینی استوار شود. مسائل دینی باید به نحوی آموخته شود که سبب شناخت عمیق شود و فرد، ارتباط آنها را با مسائل زندگی خود دریابد. (منظری توکلی و عراقی پور، 1390)

نتایج حاصل از یافته‌ها و برآزش خوب مدل، نقش واسطه‌ای خودمهارگری را در این رابطه تأیید می‌کند. با توجه به مقادیر به دست آمده از رابطه دینداری با خودمهارگری، این فرضیه تأیید شد که رابطه بین این دو متغیر، مثبت و معنادار است؛ با بالا رفتن میزان دینداری، خودمهارگری نیز افزایش می‌یابد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت، از آنجا که محور اصلی خودمهارگری، توانایی شخص در بی‌اعتنایی به کوشش‌های درونی یا تغییر آنها و نیز توقف تمایلات نامطلوب و پرهیز از عمل بر اساس آنهاست (تاجی و همکاران، 2004)، دین با راهنمایی‌ها و قواعد خاص اخلاقی خود، فرد را مجهز می‌کند که با کنترل خویشتن از برخی از رفتارها امتناع کند (حسین‌خانزاده و همکاران، 1390)؛ همچنین طرحواره‌های شناختی پایداری را فراهم می‌کنند که دامنه‌ای از نگرشها و رفتارهای مرتبط با جرم و انحرافات را آگاهی دهد. ضمن اینکه باورهای اخلاقی، به خصوص باورهای مذهبی، باعث ایجاد احساس گناه می‌شوند و در نتیجه باعث می‌شوند افکار لذت‌طلبی را به تعویق بیندازند، تکانه‌ها را بازدارند و میزان بالایی از خودمهارگری را بروز دهند. جی‌پر و بامیستر، همسو با کاپوتز و هنگک معتقدند که مذهب، استانداردهای رفتاری و نمونه‌های اخلاقی را تجویز می‌کند، انگیزه تلاش برای خودمهارگری را فراهم می‌کند، خودبازبینی را رشد می‌دهد، به افراد کمک می‌کند تا تمایلات یا آرزوهای نامناسب را مدیریت کنند و از پریشانی‌های هیجانی اجتناب کنند. اگر تعالیم مذهبی به افراد جامعه به درستی منتقل شود، نقش کنترل درونی برای امنیت اجتماعی خواهد داشت. در واقع؛ یک فرد آشنا با تعالیم دینی به خود اجازه تعدی به ناموس یا مال یا جان دیگران را نمی‌دهد. دین و مذهب، غرایز را به صورت صحیح هدایت می‌کند و افراد را از گناه، که نوعی کجروی اجتماعی است، بازمی‌دارد (همان). دین به خودی خود عامل بسیار مهمی در ایجاد پیوند میان افراد جامعه است و نقش مهمی در کنترل درونی افراد بازی می‌کند؛ بنابر این، عامل مهمی در جهت جلوگیری از انحرافات فردی و اجتماعی است. در این میان، دین اسلام با ارائه اهداف و معیارها، تعیین مصادیق مهار، ایجاد انگیزه مهار و نظارت‌گری بر رفتار شرایط ارتقای خودمهارگری را فراهم می‌کند (رفعی هنر و همکاران، 1393). این نتایج همسو با نتایج پژوهشهای رفیعی هنر و جان‌بزرگی (1389)، ولج و همکاران (2006) و دسموند و همکاران (2008) است.

یافته دیگر پژوهش، تأثیر غیر مستقیم دینداری دانشجویان به واسطه خودمهارگری بر شادکامی آنان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت برای رسیدن به شادکامی واقعی باید بین لذت‌های زودگذر و آن دسته از نیازهایی که در ماهیت انسان ریشه دارند و همچنین فعالیت‌هایی که با ارزشهای عمیق انسان همسو می‌باشند، تمایز قائل شد. شادی‌های زودگذر و نشأت گرفته از گناه باعث غفلت از نیل به کمالات و قصور در تکالیف فردی و اجتماعی می‌شود، به خصوص اینکه لذت ناشی از آن، رشد فزاینده غیر قابل کنترل دارد و ادامه آن به زوال عقل یا حداقل تعطیلی وظایف انسانی منجر می‌شود. در واقع؛ از طریق لذت‌های زودگذر و بی‌پایان دنیوی نمی‌توان به شادکامی واقعی رسید (اسماعیلی بیهانی، 1380). بر این اساس،

43 ♦ مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی

خودمهارگری می‌تواند تبیین‌گر رابطه مثبت بین شادکامی و دینداری باشد (رفیعی هنر و جان‌بزرگی، 1389). افرادی که از احساس مهار فردی قوی برخوردارند، در برابر تنیدگی‌های فشارآور زندگی، کمتر فرسوده می‌شوند. از سوی دیگر، قرار گرفتن در موقعیتهایی که به شکستهای مکرر می‌انجامد و افراد، مهارتی در موقعیت ندارند، موجب می‌شود احساس درماندگی را بیاموزند. در نتیجه، زمانی که مردم مهار فردی ندارند، احتمال ابتلا به افسردگی در آنان بیشتر است (غلامعلی لواسانی، اژه‌ای و محمدی مصیری، 1392). نتایج به دست آمده همسو با نتایج پژوهشهای شولر (1994) و رفیعی هنر و جان‌بزرگی (1389) است.

یکی از محدودیتهای این پژوهش، عدم کنترل متغیرهایی چون وضعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در افراد نمونه است. همچنین داده‌های پژوهش از طریق خود گزارش‌دهی گردآوری شده و به گزارشهای افراد شرکت‌کننده در پژوهش تکیه شده، نه بر رفتارهای واقعی آنها. بنابر این، پاسخها ممکن است تحت تأثیر خلق و روابط اخیر افراد باشد و منعکس‌کننده وضعیت معمول آنها نباشد. از طرفی، این پژوهش روی جمعیت دانشجویی انجام گرفته. بدیهی است که تحصیلات دانشگاهی می‌تواند بر اندیشه و عقاید افراد تأثیر بگذارد. بنابر این، باید در تعمیم نتایج به سایر گروهها احتیاط کرد.

پیشنهاد می‌شود از روشهای ایجاد و تقویت خودمهارگری بر اساس آموزه‌های اسلامی در زمینه‌های تربیتی و بالینی استفاده شود. در پژوهشهای آتی می‌توان متغیرهای جنسیت، هوش هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت اقتصادی و ... را در نظر گرفت.



منابع

- آذربایجانی، مسعود (1382). تهیه و ساخت آزمون جهت گیری مذهبی با تکیه به اسلام. قم: انتشارات پژوهشکده، حوزه و دانشگاه.
- آراین، خدیجه (1378). بررسی رابطه دینداری و روان‌درستی ایرانیان مقیم کانادا. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی. استاد راهنما: دکتر محمود منصور. تهران: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.
- آراین، خدیجه (1380). «رابطه دینداری و روان‌درستی». اولین همایش نقش دین در بهداشت روان. تهران.
- آراین‌پور، ملیحه؛ فاطمه شهابی‌زاده و عبدالحمید بحرینیان (1393). «الگوی پیش‌بینی هوش معنوی بر پایه سبکهای اسنادی و خودکنترلی». روان‌شناسی و دین، سال هشتم، ش 1 (پیاپی 29): 24-5.
- آزموده، پیمان؛ شهریار شهیدی و عصمت دانش (1386). «رابطه بین جهت‌گیری مذهبی با سرسختی شادکامی در دانشجویان». روان‌شناسی، سال یازدهم، ش 1: 60-74.
- اسماعیلی بهبهانی، منیژه (1380). بررسی رابطه دینداری و سعادتمندی دانشجویان دانشگاه‌های دولتی تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
- امیدیان، مرتضی (1388). «بررسی وضعیت سلامت عمومی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه یزد». مطالعات تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی، دوره دهم، ش 1: 101-116.
- جامه‌شورانی، مریم (1392). مطالعه رابطه دینداری با احساس شادمانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه خوارزمی.
- حسین‌خانزاده، عباسعلی؛ قربان همتی علمدارلو، حسین آقابابایی، اعظم مرادی و صدیقه رضایی (1390). «پیش‌بینی ظرفیت خودمهارگری از طریق انواع جهت‌گیری‌های مذهبی و نقش آن در کاهش بزهکاری». پژوهشنامه حقوقی، سال دوم، ش 2: 19-36.
- حسین‌خانزاده، عباسعلی؛ محبوبه طاهر و حسین حیدری (1392). «نظرسنجی عمومی در مورد حفظ و تقویت روحیه اینارگری و انتظار آنان از اینارگران». روان‌شناسی نظامی، ش 14: 67-84.
- خدایاری‌فرد، محمد؛ عباس رحیمی‌نژاد، باقر غباری بناب، محسن شکوهی یکتا، علی‌نقی فقیهی، مسعود آذربایجانی، حیدرعلی هومن، مرتضی منطقی، محسن پاک‌نژاد، سید حسین سراج‌زاده، سید محسن فاطمی و سعید اکبری زردخانه (1388). «گزارش نهایی طرح پژوهش آماده‌سازی مقیاس دینداری و ارزیابی سطوح دینداری اقشار مختلف جامعه ایران مراکز استانها». تهران.
- خسروی، زهره و لیلیا چراغ‌ملایی (1391). «بررسی مقایسه‌ای تعهد اجتماعی، شادکامی و سلامت روان در دانش‌آموزان و دانشجویان با تأکید بر عامل جنسیت». مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان، ش 30: 36-7.

45 ♦ مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی

- رفیعی هنر، حمید (1390). ساخت مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- رفیعی هنر، حمید؛ عباس آینه‌چی و مریم رجیبی (1394). «رابطه حرمت خود با خودمهارگری اسلامی؛ با توجه به جنسیت و وضعیت تأهل». *اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی*، سال اول، ش 1 (پیاپی 1): 115-128.
- رفیعی هنر، حمید و مسعود جان‌بزرگی (1389). «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری». *روان‌شناسی و دین*، سال سوم، ش 1: 31-42.
- رفیعی هنر، حمید؛ مسعود جان‌بزرگی، عباس پسندیده و سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی (1393). «تبیین سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی». *روان‌شناسی دین*، سال هفتم، ش 3 (پیاپی 27): 26-5.
- صالحی عمران، ابراهیم؛ سهیلا هاشمی و منصوره ایران‌نژاد (1391). «تحلیل محتوای کتابهای درسی دوره آموزش ابتدایی بر اساس مؤلفه‌های شادکامی». *نوآوری‌های آموزشی*، سال یازدهم، ش 44: 164-141.
- صحرائیان، علی؛ عبدالله غلامی و بنفشه امیدوار (1389). «رابطه نگرش مذهبی و شادکامی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز». *افق دانش؛ فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد*، دوره هفدهم، ش 1: 69-74.
- عباس‌زاده، محمد؛ محمدباقر علیزاده اقدم، کمال کوهی و پروین علیپور (1392). «انواع سرمایه‌ها و نقش آنها در تبیین شادکامی دانشجویان». *رفاه اجتماعی*، جلد 13، ش 51: 244-215.
- علی‌پور، احمد و احمدعلی نوربالا (1380). «بررسی مقالات پایانی روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد دانشجویان دانشگاه‌های تهران». *اندیشه و رفتار*، سال پنجم، ش 2-1: 65-55.
- علی‌پور؛ احمد و مژگان آگاه هریس (1386). «تأثیر انواع بازی‌های رایانه‌ای با محتوای خشونت متفاوت بر درجه حرارت پایه بدن در نوجوانان ایرانی: اثر جنسیت و شخصیت». *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، سال دوم، ش 7: 121-101.
- غلامعلی لواسانی، مسعود؛ جواد اژه‌ای و فرهاد محمدی مصیری (1392). «رابطه معنای زندگی و خوش‌بینی با بهزیستی ذهنی». *روان‌شناسی*، سال هفدهم، ش 1: 17-3.
- فتاحی، راضیه؛ حمیدظاهر نشاط‌دوست، مهدی ربیعی و احسان شریفی (1390). «بررسی رابطه بین شادمانی و گرایش‌های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان». *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال پنجم، ش 8: 98-85.
- قمری، محمد (1389). «بررسی رابطه دینداری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تأهل». *روان‌شناسی و دین*، سال سوم، ش 3: 91-75.
- گونک، جرال‌ال (1380). *مکاتب فلسفی و آراء تربیتی*. ترجمه محمدجعفر پاک‌سرشت. تهران: دانشگاه تهران.

- منظری توکلی، علیرضا و نجمه عراقی پور (1390). «بررسی رابطه بین دینداری و شادکامی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان سال تحصیلی 89-1388». *روان‌شناسی تربیتی (روان‌شناسی و علوم تربیتی)*، دوره ششم، ش 19: 45-19.
- مومنی یانسری، عیسی (1392). بررسی رابطه دینداری با سازگاری و تحمل پریشانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان.
- میرزایی تشنیزی، پریش؛ مه‌سیما پور شهریاری و ام‌البنین شیبانی (1388). «مقایسه اثربخشی آموزش برنامه بهزیستی ذهنی و روش شناختی رفتاری فوردایس در کاهش میزان افسردگی دانش‌آموزان دبیرستانهای شهر اصفهان». *دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، دوره هفدهم، ش 4: 302-291.
- نارویی، رحیم؛ علی محمد صالحی و غلامرضا جندقی (1392). «اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی». *روان‌شناسی و دین*، دوره ششم، ش 2 (پیاپی 22): 25-19.
- نازک‌تبار، حسین؛ محمدجواد زاهدی و هوشنگ نایی (1385). «نقش دینداری در ممانعت از بزهکاری جوانان شهر تهران». *رفاه اجتماعی*، دوره ششم، ش 22: 257-233.
- نجفیان خضزلو، میثم؛ مریم شریفیان ثانی و کرم حبیب پور گتایی (1393). «رابطه دینداری و شادکامی در معلولین جسمی و حرکتی آسایشگاههای شهر تهران». *رفاه اجتماعی*، سال پانزدهم، ش 58: 235-219.
- نشاط دوست، حمیدطاهر؛ مهرداد کلاتتری، حسینعلی مهربانی، حسن پالاهنگ، نرگس‌السادات نوری و ایرج سلطانی (1388). «تعیین عوامل مؤثر در شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه». *جامعه‌شناسی کاربردی*، سال بیستم، ش 1 (پیاپی 33): 118-105.
- Abbas Zadeh, M.; Alizadeh Aghdam, Kohi & Alipour (2013). "Types of Funds and their Role in Explaining the Happiness of Students". *Quarterly Journal of Social Welfare*, Vol. 13, No. 51: 215-244.
- Ali Pour, A. & Agah Haris (2007). "The Impact of Types of Computer Games with Different Violent Content on Body Temperature in Iranian Teenagers: The Effect of Gender and Personality". *Quarterly Journal of Psychology, Tabriz University*, Vol. 2, No. 7: 101-121.
- AliPour, A. & Nourbala (2001). "A Study of the Final Articles of the Oxford Happiness Questionnaire of Tehran University Students". *Quarterly Journal of Thoughts and Behavior*, Vol. 5, No. 1-2: 55-65.
- Allport, G.W. & Ross (1967). "Personal Religious Orientation and Prejudice". *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 5, No. 4: 432-443.
- Arian, Kh. (2001). "The Relationship between Religiosity and Happiness". *The First Conference on the Role of Religion in Mental Health*. Tehran.

- Arian, Kh. (1999). **The Study of the Relationship between Religiosity and the Happiness of Canadians Persians**. Ph.D. General Psychology, Guided by Dr. Mahmoud Mansour, Tehran: Allameh Tabataba'i University, School of Psychology and Educational Sciences.
- Arianpour, M.; Shahabizadeh & Bahrainian (2014). **“Prediction Pattern of Spiritual Intelligence Based on Documentary Styles and Self-Control”**. *Journal of Psychology and Religion*, Vol.8, No. 1: 5-24.
- Azmoode, P.; Shahidi & Danesh (2007). **“The Relationship between Religious Orientation and Hardiness of Happiness in Students”**. *Psychology Magazine*, Vol. 11, No. 1: 60-74.
- Desmond, S.A. & et.al. (2008). **“Religion, Prosocial Learning, Self-Control, and Delinquency Manuscript Submitted for Publication”**.
- Fattahi, R.; Neshat Dost, Rabiei & Sharifi (2011). **“The Relationship between Happiness and Spiritual Attitudes in Isfahan University Students”**. *Two Journalism-Research on Islamic Studies and Psychology*, Vol. 5, No. 8: 85-98.
- Francis, L.J. & Robbins (2000). **“Religion and Happiness: A Study in Empirical Theology”**. *Transpersonal Psychology Review*, Vol. 4, No. 2: 17-22.
- Francis, L.J.; Ziebertz & Lewis (2003). **“The Relationship between Religion and Happiness among German Students”**. *Pastoral Psychology*, Vol. 51, No. 4: 273-281.
- French, D. C, et al, 2008, **“Religious involvement and the social competence and adjustment of Indonesian Muslim adolescents”**, *Dev Psychol*, v. 44 (2), p. 597-611
- Ghamari, M (2010). **“The Study of Relationship between Religiosity and Happiness among Students by Gender and Marital Status”**. *Journal of Psychology and Religion*, Vol. 3, No. 3: 75-91.
- Gholamali Lavasani, M.; Ejei & Mohammadi Mosiri (2013). **“The Relationship between the Meaning of Life and Optimism with Subjective Well-being”**. *Journal of Psychology*, Vol. 17, No. 1: 3-17.
- Ghapanchi, Z, Golparvar, S. E, 2011, **“Locus of control, Religious Orientation, and L2 Achievement”**, *California Linguistic Notes*, XXXVI
- Gutek, GeraldL. (2001). **Philosophical Schools and Educational Opinions**. Translated by Mohammad Jafar Paksereshet. Publisher and Printing Institute of Tehran University.
- Hossein Khanzadeh, A.; Hemmati Alamdarlu, Aghababae, Moradi & Rezaie (2011). **“Prediction of Self-Control Capacity through a Variety of**

Religious Orientations and its Role in Reducing Crime". *Legal Journal*, Vol. 2, No. 2: 19-36.

- Hossein Khanzadeh, A.; Taher & Heidari (2013). "A Public Poll on the Preservation and Strengthening of the Spirit of Sacrifice and their Expectation of the Sacrificers". *Quarterly Journal of Military Psychology*, No. 14: 67-84.
- Ismaili Behbahani, M (2001). **The Study of the Relationship between Religiousness and Prosperity of Students of Tehran State Universities**. Master Thesis. Allameh Tabataba'i University.
- Jameh Shoorani, M. (2013). **A Study of the Relationship of Religion with a Feeling of Happiness**. Master's Thesis. Kharazmi University. Faculty of Literature and Humanities.
- Khodayari Fard, M.; Rahimi Nejad, Ghobari Bonab, Shokohi Yekta, Faghihi, Azarbaijani, Hooman, Manteghi, Paknejad, Serajzadeh, Fatemi & Akbari Zard Khaneh (2009). "The Final Report of the Research Project on the Preparation of the Religiosity Scale and the Assessment of the Religiosity Levels of the Different Strata of the Iranian Society in the Provinces". Tehran.
- Khosravi, Z. & Cheragh Molayi (2012). "A Comparative Study of Social Commitment, Happiness and Mental Health in Students and Students with Emphasis on Gender Factors". *Journal of Socio-Psychological Studies of Women*, No. 30: 7-36.
- Lewis, Alan C.; Lanigan, Joseph & Fockert (1997). "Religiosity and Happiness: No Evidence for an Association among Undergraduates". *Personality and Individual Differences*, Vol. 22, No. 1: 119-121.
- Luthans, F. & Avolio & Avey & Norman (2007). "Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction". *Personnel Psychology*, Vol. 60, No. 3: 541-572.
- Manzari Tavakkoli, A. & Araghipour (2011). "The Relationship between Religiosity and Happiness among Female Students of the Islamic Azad University of Kerman Branch of the Year of 2009-2010". *Journal of Educational Psychology (Psychology and Educational Sciences)*, Vol. 6, No. 19: 19-45.
- Mirzaei Teshnizi, P.; Pourshahriyari & Sheybani (2009). "The Comparison of the Effectiveness of the Fordisian Subjective Well-Being and Behavioral Approach in Depression in High School Students in Isfahan". *Scientific Journal of Yazd Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*, Vol. 17, No. 4: 291-302.

- Momeni Yensari, E. (2013). **The Study of the Relationship between Religiosity with Compatibility and Distress in the Students of Islamic Azad University, Gorgan Branch**. Master's Thesis. Islamic Azad University of Gorgan Branch. Faculty of Literature and Humanities.
- Najafiyani Khazarloo, M.; Sharifiyani Sani & Habibpour Gataby (2014). **“The Relationship between Religiosity and Happiness in Physical and Motorized Handicapped in Sanatoria in Tehran”**. *Journal of Social Welfare Research*, Vol. 15, No. 58: 219-235.
- Narouee, R.; Salehi & Jandaghi (2013). **“The Effectiveness of Allah's Remembrance of Self-Control Based on Islamic Resources”**. *Journal of Psychology and Religion*, Vol. 6, No. 2: 19-25.
- Nazoktabar, H.; Zahedi & Nayebi (2006). **“The Role of Religiosity in Preventing the Delinquency of Youth in Tehran”**. *Social Welfare Journal*. Vol. 6, No. 22: 233-257.
- Neshat Dost, H.; Kalantari, Mehrabi, Palahang, Nouri & Soltani (2009). **“Determining the Factors Affecting the Happiness of Employees of Mobarakeh Steel Company”**. *Applied Sociology Biophysics*, Vol. 20, No. 1: 105-118.
- Omidyan, M. (2009). **“Assessment of General Health Status and Happiness in Yazd University Students”**. *Journal of Educational Studies and Psychology, Ferdowsi University*, Vol. 10, No. 1: 101-116.
- Rafeiyehonar, H. (2011). **Making a Self-Controlling Scale Based on Islamic Resources**. Master's Thesis. Qom: Imam Khomeini Institute of Education and Research.
- Rafeiyehonar, H.; Ayeneh chi & Rajabi (2015). **“The Relation of Self-Respect to Islamic Self-Control, with Regard to Gender and Marital Status”**. *Islamic Publication and Psychological Research*, Vol. 1, N0. 1: 115-128.
- Rafeiyehonar, H. & Janbozorgi (2010). **“Relationship between Religious Orientation and Self-Control”**. *Journal of Psychology and Religion*, Vol. 3, No. 1: 31-42.
- Rafeiyehonar, H.; Janbozorgi, Pasandideh & Rasoulzadeh Tabatabaei (2014). **“Explaining the Structure of Self-Control on the Basis of Islamic Thought”**. *Journal of Psychology of Religion*, Vol. 7, No. 3: 5-26.
- Sahraeian, A. & Gholami & Omidvar (2010). **“Relationship between Religious Attitude and Happiness in Medical Students of Shiraz University of Medical Sciences”**. *Horizon of Knowledge; Journal of Gonabad University of Medical Sciences and Health Services*, Vol. 17, No. 1: 69-74.

- Sahraeian, A.; Gholami, Javadpour & Omidvar (2011). “**Association between Religiosity and Happiness amonga Group of Muslim Undergraduate Students**”. *J. Religion and Health*, Vol. 52: 450-453.
- Salehi Omran, I.; Hashemi & Iran Nejad (2012). “**Content Analysis of Elementary School Textbooks Based on Happiness Components**”. *Quarterly Journal of Educational Innovation*, Vol. 11, No. 44: 141-164.
- Spilka, B.; Hood, Hunsbergen & Gorsuch (2003). **Psychology of Religion: onEmprical Approach**. 3th. Edition, the Guilford Press New York London.
- Tangney, J.P.; Baumeister & Boone (2004). “**High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, better Grades, and Interpersonal Success**”.*Journal of Personality*, Vol. 72: 271-322.
- Welch, M.R. & et.al. (2006). “**Christian Religiosity, Self-Control and Social Conformity**”. *Social Forces*, Vol. 84, No. 3:1605-1623.
- Zakir Hossain, M.& Ahsan Kabir Rizvi (2017). “**Relationship between Religious Belief and Happiness in Oman: a Statistical Analysis**”. *Journal Mental Health, Religion & Culture*: 781-790.

