

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0> 10.22034/ravanshenasi.2024.2021934 20.1001.1.20081782.1403.17.3.5.7

Predicting the Level of Realization of the Perfect Islamic Human being Based on Self-control and Self-strength

Zahra Mozaffari / M.A. in Science in General Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. mozafaryzahra@yahoo.com

✉ **Seyedeh Asma Hosseini**  / Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. s.a.hosseini@alzahra.ac.ir

Azam Farah Bijari / Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. a.f.bidjari@alzahra.ac.ir

Abstract

The purpose of this study is to predict the level of realization of the perfect Islamic human. The research method is a correlational one, and the statistical population of the study consists of Iranian adults aged 18-60, from whom 300 people were selected using convenience sampling. Data were collected through the Islamic Perfect Human Questionnaire (PIH, Bashiri et al., 2010), the Islamic Self-Control Questionnaire (ISC, Rafi-Honar, 2011), and the My Strength Questionnaire (ESS, Besharat, 2007). The results were examined using structural equation modeling and data analysis was performed using SPSS21 and AMOS21 software. The results showed that the proposed structural model has a good fit based on the research hypotheses and 85.2% of the changes in the Islamic perfect human variable can be explained by the self-control and self-strength variables. So that the effect of the self-control variable is approximately 6 times the effect of the my strength variable. In general, the higher the self-control and firmness of the ego, the closer they can be to the perfect Islamic human being, and paying attention to them in educational and intervention programs can be valuable.

Keywords: firmness of the ego, perfect Islamic human being, self-control.

پیش‌بینی میزان تحقق انسان کامل اسلامی بر اساس خودمهارگری و استحکام من

زهرا مظفری / کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

mozafaryzahra@yahoo.com

سیده اسماء حسینی  / استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

s.a.hosseini@alzahra.ac.ir

اعظم فرح بیجاری / دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

a.f.bidjari@alzahra.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵ - پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۲۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی میزان تحقق انسان کامل اسلامی بر اساس خودمهارگری و استحکام من است. روش پژوهش بنیادی از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش را بزرگسالان ایرانی در بازه سنی ۱۸-۶۰ سال تشکیل داده‌اند که از میان آنها ۳۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها از طریق پرسش‌نامه انسان کامل اسلامی (PIH، بشیری و همکاران، ۱۳۹۹)، پرسش‌نامه خودمهارگری اسلامی (ISC، رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰) و پرسش‌نامه استحکام من (ESS، بشارت، ۱۳۸۶) جمع‌آوری گردید. نتایج با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری بررسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط نرم افزار SPSS21 و AMOS21 انجام شد. نتایج نشان داد که مدل ساختاری پیشنهادشده بر اساس فرضیه‌های تحقیق از برازش مناسبی برخوردار است و $2/88$ از تغییرات متغیر انسان کامل اسلامی توسط متغیرهای خودمهارگری و استحکام من قابل تبیین است. به‌طوری‌که اثر متغیر خودمهارگری تقریباً ۶ برابر اثر متغیر استحکام من است. به‌طورکلی هرچه افراد خودمهارگری و استحکام من بالاتری داشته باشند، می‌توانند به انسان کامل اسلامی نزدیک‌تر باشند و توجه به آنها در برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای می‌تواند ارزشمند باشد.

کلیدواژه‌ها: استحکام من، انسان کامل اسلامی، خودمهارگری.

مقدمه

انسان که پیچیده‌ترین موجود هستی است، همواره موضوع مورد مطالعه علوم بشری با گرایش‌های گوناگون بوده است. دانشمندان با گسترش علوم با محوریت انسان به دنبال نشان دادن عظمت وجودی انسان هستند. از طرفی، دین اسلام به همه ابعاد وجودی انسان توجه کرده و انسان را در جایگاه حقیقی خود در نظر گرفته است (ملک و دیگران، ۱۳۹۸). انسان صرفاً در بُعد مادی خلاصه نمی‌شود و حیوان اقتصادی، حیوان اجتماعی، حیوان سیاسی و حتی حیوان ناطق نیست. پس دیدگاه مادی‌گرایان درباره انسان، بخش کوچکی از وجود اوست. بنابراین مکاتب فکری به دنبال شناخت انسان و رساندن او به بالاترین درجات کمال بوده‌اند. در دین اسلام نیز هدف از آفرینش انسان، رسیدن به کمال بیان شده است و شناخت انسان کامل پس از توحید و خداشناسی، یکی از مهم‌ترین وظایف دینی است (بشیری و دیگران، ۱۳۹۹). تعبیر «انسان کامل» امروزه در اروپا نیز رواج دارد، اما برای اولین بار این تعبیر برای انسان، در اسلام به کار رفته است (ر.ک. مطهری، ۱۴۰۰).

دو واژه انسان و کامل، تشکیل‌دهنده انسان کامل هستند. واژه انسان از ریشه انس گرفته شده که به معنای اُلفت گرفتن است و او را انسان نامیده‌اند؛ زیرا آفرینش او به شکلی است که قوام آن جز با انس گرفتن انسان‌ها با یکدیگر حاصل نمی‌شود؛ یا از این جهت که با هرچه که مألوف شود، انس می‌گیرد؛ یا از ریشه نسیان گرفته شده و به این جهت انسان نامیده شده که عهد الهی را از یاد برده است. کامل هم‌معنا با تام، به معنای تکمیل شدن اجزا معرفی شده و به تعبیر دیگر منتهی شدن چیزی، به طوری که به بیرون از خود نیاز نداشته باشد را تام شدن آن و فعلیت یافتن ظرفیت‌ها و محقق شدن هدف آفرینش آن را کامل شدن آن معنا کرده‌اند (بشیری، ۱۳۹۸، ص ۲۲).

از دیدگاه اسلام، انسان کامل کسی است که همه ابعاد وجود و کرامات انسانی‌اش، به گونه‌ای هماهنگ و در حد کمال رشد کرده و نهایی‌ترین نقطه انسانی و الهی را طی کرده است (بشیری و دیگران، ۱۳۹۹). پس انسان کامل اسلامی، مفهومی ذهنی نیست؛ جلوه همین موجودی است که ما آن را به عنوان انسان می‌شناسیم و در درون احساس می‌کنیم. اما چون درباره کمال واقعی و نهایی انسان، دیدگاه‌های نظری متفاوتی وجود دارد، ارائه تعریفی که مورد قبول همه باشد، مشکل است. این تفاوت‌ها مربوط به اصل موضوع نیست، مربوط به برداشت هر فرد از کمال حقیقی انسان است؛ چون انسان یعنی همین موجودی که فعالیت می‌کند، استراحت می‌کند، با دیگران تعامل می‌کند و همه او را با همین نام می‌شناسند. منظور از کمال نیز فعلیت یافتن توانایی‌ها و استعدادهای اوست (بشیری، ۱۳۹۸، ص ۲۲). پژوهش درباره انسان کامل در روان‌شناسی نیز مورد توجه قرار گرفته و یکی از دغدغه‌های روان‌شناسان کشف و پرورش انسان‌های نخبه است (لوپز و اشنایدر، ۲۰۰۷)؛ به عنوان مثال اریک فروم، انسان خودانگیخته، کارل راجرز، انسان با کنش کامل و مزلو انسان خود شکوفا را انسان کامل می‌دانند (بشیری و دیگران، ۱۳۹۹). تحقق انسان کامل اسلامی نیازمند تلاش و ممارست و غلبه بر مشکلات و نیز نیازها و خواهش‌های نفسانی است. بر این اساس می‌توان گفت برخی ویژگی‌های انسانی می‌تواند یاریگر فرد در رسیدن به کمال باشد یا آن را با مانع روبه‌رو سازد تحقیقات نشان می‌دهد که دین‌داری با خودمهارگری (self-control) بیشتر مرتبط است (راندینگ و همکاران، ۲۰۱۲؛ مک کالوخ و ویلوگبای، ۲۰۰۹؛ واترسون و گیزلر، ۲۰۱۲).

گرایش به نیکی‌ها، میل به قرب و رضای الهی و توانایی خودمهارگری در برابر گناهان به‌طور فطری در انسان قرار داده شده است. انسان با داشتن تقوای الهی و استفاده از عقل و پرهیز از آن چیزی که انسان را به سمت زشتی‌ها سوق می‌دهد، خود را کنترل می‌کند و در مسیر رضای الهی پیش می‌رود (ملک و دیگران، ۱۳۹۸). از آنجایی که تحقق کمال نیازمند غلبه بر نفس و خواهش‌های نفسانی است، به نظر می‌رسد خودمهارگری در آن نقش مؤثری داشته باشد.

در دین اسلام به موضوع خودمهارگری در بخش‌های مختلف فردی و اجتماعی به‌گونه‌ای کامل‌تر پرداخته شده است و می‌توان آن را با مفاهیمی همچون صبر، تقوا، خوف، رجا، محاسبه نفس و... بررسی کرد. خودمهارگری اسلامی، توانایی شخص برای مهار و تنظیم پیوسته و آگاهانه امیال نفس در حوزه‌های هیجانات، افکار و رفتار برای دست یافتن به کمال الهی از راه شناخت و نظارت بر خود، شناخت هدف اصلی و نهایی و ایمان به آن و سپس عمل بر پایه انگیزش‌های الهی است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۲۹۰). مکاتب تربیتی - فلسفی و روان‌شناسی نیز خودمهارگری در برابر تمایلات زودگذر برای رسیدن به لذت‌ها و اهداف عالی‌تر را از عوامل بسیار مهم موفقیت مادی و معنوی می‌دانند (رام و دیگران، ۱۳۹۶). برای خودمهارگری در روان‌شناسی نیز تعاریف مختلفی ارائه شده است. خودمهارگری مفهوم ویژه‌ای است که به انسان کمک می‌کند تا بتواند زندگی خود را هدایت کند و با علاقه نشان دادن به یک پاداش بزرگ‌تر در آینده، ارضا را به تعویق بیندازد (آمارا، ۲۰۱۸؛ ریونسکرافت، ۲۰۲۰).

خودمهارگری انسان‌ها را قادر می‌سازد تا به اهداف خود عمل کنند، و بر مشکلات مربوط به افکار، احساسات و رفتارها غلبه کنند. به افراد این امکان را می‌دهد که آگاهانه تصمیم بگیرند و مسئولیت رفتار خود را بر عهده بگیرند (بوکچین پلس و رومن، ۲۰۲۲). خودمهارگری توانایی تغییر تکانه‌ها و رفتارهای ناخواسته برای تطابق دادن آنها با استانداردهای درونی و بیرونی (سرانو و دیگران، ۲۰۲۲؛ ویلمز و دیگران، ۲۰۱۹)، پایداری در برابر وسوسه (امپاتا و دیگران، ۲۰۲۲؛ ماگن و گروس، ۲۰۱۰)، توانایی نادیده گرفتن یا تغییر پاسخ‌های درونی، و همچنین قطع تمایلات رفتاری نامطلوب (مانند تکانه‌ها) و خودداری از عمل کردن بر اساس آنها (تانجی و همکاران، ۲۰۰۴، به نقل از: هافمن و همکاران، ۲۰۱۸؛ لی و همکاران، ۲۰۲۲) است. خودمهارگری به‌طور گسترده به‌عنوان احتمال اولویت دادن به اهداف بلندمدت، زمانی که با اهداف یا خواسته‌های فوری در تضاد هستند، تعریف می‌شود (دریدر و همکاران، ۲۰۱۸؛ رودریگز و همکاران، ۲۰۲۱، سومر و بوتنر، ۲۰۲۲؛ فوجیتا، ۲۰۱۱). به‌طور کلی، خودمهارگری ویژگی متمایزکننده انسان از سایر گونه‌های حیوانی است و توانایی مهار ارادی بر روی ابعاد زندگی فردی و اجتماعی را به انسان می‌دهد (رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳).

همچنین ظرفیتی پویاست که با تمرین‌های آگاهانه در طول زمان، قابل تغییر است (پیروینسکی، ۲۰۱۴؛ پیکرو و همکاران، ۲۰۱۶). این نیروی درونی منجر به بازداری و عدم پذیرش رفتارهایی است که از باورهای اخلاقی، مذهبی، معیارهای والدینی و اجتماعی مغایر باشند (گیلبرت و آدریانز، ۲۰۱۷). بنابراین هدف از خودمهارگری ایجاد حالتی در فرد است که او را به انجام وظایفش متمایل می‌کند، بی‌آنکه نیرویی بیرونی کنترلش کند (نوابی‌فر و همکاران، ۱۴۰۰). این توانایی

برای زندگی امری لازم است و به‌گفته برخی تنها کلید سعادت و خوشبختی انسان است (راخلین، ۲۰۰۰؛ ریونسکرافت، ۲۰۲۰). امروزه تقریباً مشکلات شخصی و اجتماعی افراد مستلزم نوعی شکست در خودمهارگری است (رفیعی‌هنر و دیگران، ۱۳۹۳). خودمهارگری بالا برای موفقیت در بسیاری از جنبه‌های زندگی ضروری است (گوکالپ و کوک، ۲۰۲۲) و به افراد کمک می‌کند تا بر انگیزه‌های فوری خود غلبه کنند، در برابر وسوسه مقاومت کنند و در نتیجه به اهداف بلندمدت خود دست یابند (کلارک و همکاران، ۲۰۲۱). افراد با خودمهارگری بالا در طیف وسیعی از نتایج زندگی؛ از جمله موفقیت در مدرسه و کار، روابط بین‌فردی، سلامت روانی و جسمی بهتر عمل می‌کنند (بامیستر و همکاران، ۲۰۱۸).

این افراد در مقایسه با افرادی که خودمهارگری پایینی دارند، سوءمصرف مواد کمتر و ورزش کردن بیشتر (وهس و بامیستر، ۲۰۱۷)، تمایل بیشتر به کمک به دیگران، پایداری بیشتر به هنجارها و تصمیم‌گیری‌های اجتماعی (تبان و دیگران، ۲۰۱۸؛ وهس و بامیستر، ۲۰۱۷) و در نوجوانی و بزرگسالی زندگی شادتر و سالم‌تر دارند (هافمن و همکاران، ۲۰۱۴). از سوی دیگر، خودمهارگری پایین با عدم موفقیت در مدرسه، روابط و بازار کار همراه است (کاسپی و همکاران، ۲۰۱۶؛ وازسونی و همکاران، ۲۰۱۷). افرادی که خودمهارگری پایینی دارند از رشد باز می‌مانند و بالاترین آرزو برای این افراد رسیدن به منافع شخصی است. در نتیجه خودمهارگری راه تعالی را برای فرد هموار می‌کند. پس مانع اصلی رشد و کمال انسان، ضعف در خودمهارگری است (سیدحسینی و دیگران، ۱۳۹۹). مذهب از آن جهت که قواعد روشنی به افراد ارائه می‌دهد، خودمهارگری را هموار می‌کند. باورها و اعمال مذهبی می‌توانند باعث رشد و ارتقای خودمهارگری در افراد شوند و با ایجاد آرامش و امید، حتی در مواقعی که انجام این رفتارها آسان نیست، به حفظ این رفتارها در افراد کمک کنند (بامیستر و همکاران، ۲۰۰۷؛ فرایز و همکاران، ۲۰۱۴).

هیدایا (۲۰۲۱) در پژوهشی به این نتیجه رسید که خودمهارگری نقش مؤثری در اخلاق و رفتار اخلاقی دارد بشیری و دیگران (۱۳۹۹) نیز بر این باورند که خودمهارگری نقش مؤثری در تحقق انسان کامل اسلامی دارد و آن را مؤلفه‌ای کلیدی در این زمینه می‌دانند. بنابراین به نظر می‌رسد در روان‌شناسی اسلامی، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های مؤثر در تحقق انسان کامل اسلامی، خودمهارگری اسلامی است که هدف آن خویش‌داری برای قرب الهی و با نیت الهی است.

منشأ خودمهارگری اسلامی بعد روحانی انسان و حیطة اثرگذاری آن هم بر بعد جسمانی و هم بعد روحانی است. همچنین حوزه‌کنش‌وری آن از طریق وحی الهی تعیین می‌شود. از طرفی در روان‌شناسی متعارف نیز به خودمهارگری پرداخته شده؛ اما صرفاً خویش‌داری برای دستیابی به کامیابی و موفقیت بیشتر بدون در نظر گرفتن نیت الهی و قرب الهی است. در روان‌شناسی متعارف منشأ خودمهارگری بعد جسمانی و حیطة اثرگذاری آن نیز بر بعد جسمانی انسان است. هدف از خودمهارگری در روان‌شناسی متعارف لذت‌های طولانی مدت دنیوی است. همچنین حوزه‌کنش‌وری آن از طریق تجربه و هنجارهای انسان ساخته جامعه تعیین می‌شود (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۲۸۳). این مفهوم تحت عنوان استحکام من مطرح شده است، در نتیجه یکی دیگر از عوامل مرتبط در زمینه تحقق انسان کامل اسلامی، استحکام من است. استحکام من ریشه در نظریات فروید دارد و یک عامل شخصیتی مهم در تقسیم‌بندی سه‌گانه فروید در روان انسان است (گلنزر و بنانو، ۲۰۱۳).

این مفهوم توانایی من در مواجهه با تعارض‌های بن و فرامن و شرایط محیط و همچنین مدیریت این شرایط است و فرد را برای حفظ ثبات و پایداری هیجانی در شرایط استرس‌زا یاری می‌کند (سینگ و آناند، ۲۰۱۵؛ کیم و پارک، ۲۰۱۶؛ فهمیده و دیگران، ۱۳۹۷؛ ماکاپاگال، ۲۰۱۹). استحکام من، نشان‌دهنده نگرش نسبت به مشکلات، واکنش غالب نسبت به ناامیدی و توانایی سازگاری با عواطف مختلف فرد است (کلی، ۲۰۲۰). استحکام من، مجموعه‌ای از توانمندی‌های درونی فرد است که در تعامل با محیط اجتماعی و دیگران آن را نشان می‌دهد. درواقع این مفهوم عملکرد روانی فرد در تعامل با خود و محیط است (گلترز و بنانو، ۲۰۱۳).

داشتن یک «من» قدرتمند و با اقتدار در شخصیت فرد، لازمه سلامت و کمال انسان است (بشارت و دیگران، ۲۰۱۸). منی که توانایی مدیریت مطالبات، نیازها و مشکلات فردی و اجتماعی را داشته باشد (بشارت و دیگران، ۱۴۰۰). بنابراین این سازه مرکزی شخصیت عنصر مهمی در رشد شخصیت، برای برقراری روابط صمیمانه (منصوری و دیگران، ۱۳۹۸)، افزایش شاخص‌های سلامت روان (افزایش آسایش روان‌شناختی و کاهش درماندگی روان‌شناختی)، افزایش سازگاری (بشارت و دیگران، ۱۴۰۰ ب)، تحمل ناکامی‌ها، احساس هویت خود (بشارت و همکاران، ۱۳۹۶)، افزایش توانایی انطباق و رابطه سالم با خود و دیگران است (بشارت و دیگران، ۱۴۰۰ الف). همچنین از مشخصه‌های من توانمند، مهار عمدی تکانه‌ها، خودنگهداری از ارضای سریع امیال و انجام رفتارهای معطوف به هدف است (کاهانسیا و جوگسان، ۲۰۱۵).

بنابراین معیارهای استحکام من منعکس‌کننده سازگاری خوب و سلامت روان کلی است؛ به‌عنوان مثال استحکام من بالاتر با نمرات پایین‌تر در افسردگی (شپرد و دیگران، ۲۰۱۳؛ کلی و دتری، ۲۰۱۸) و افکار خودکشی (دامیرچی و دیگران، ۲۰۱۹)، عزت نفس بیشتر، اضطراب مرگ کمتر، نمرات بالاتر برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی، نمرات پایین‌تر روان‌رنجورخویی (کلی و دتری، ۲۰۱۸)، تحمل بیشتر خود و دیگران، تدبیر، ارزش ادراک‌شده و برابری با دیگران (هارمون، ۱۹۸۰)، جهت‌گیری رشد شخصی، هدف در زندگی، پذیرش خود (زیادانی و دیگران، ۲۰۱۶)، احساس ارتباط اجتماعی (دامیرچی و دیگران، ۲۰۱۹)، و توانایی درک‌شده برای کنار آمدن با موقعیت‌های استرس‌زای زندگی همراه است. این افراد تمایل کمتر به گزارش عاطفه منفی و اختلالات روان‌رنجور و روان‌پریشی کمتری دارند (کلی، ۲۰۲۰). از طرفی شکل‌گیری مشکلات روان نیز با ضعف من ارتباط دارد (بشارت و دیگران، ۱۳۹۵). افرادی که استحکام من پایین‌تری دارند، انگیزه لازم برای غلبه بر موانع را ندارند و این از الگوی تفکر آنها ناشی می‌شود که باعث شکل‌گیری باور ناکارآمدی در آنان می‌شود. همچنین این افراد رویکرد اجتنابی دارند و به‌هنگام انتقاد احساس تحقیر می‌کنند (بشارت و دیگران، ۱۳۹۶). همچنین استفاده از سازوکارهای دفاعی رشدنا یافته و ضعف در مدیریت هیجان‌ها و نشانه‌های اضطرابی با ضعف من ارتباط دارد (بشارت و دیگران، ۱۳۹۵).

بنابراین با افزایش استحکام من، فرد مهارت‌ها و توانایی‌های طبیعی‌اش را برای نپذیرفتن نیروهای ناراحت‌کننده استفاده می‌کند. وقتی این کار به‌درستی انجام شود، قدرت تحمل بالا می‌رود. همچنین هنگامی که افراد در سازش با

تعارضات موفق می‌شوند، من آنها مستحکم‌تر و قوی‌تر می‌شود (زند کریمخانی و شمس اسفندآباد، ۱۳۹۷، به نقل از: هارتمن، ۱۹۸۵). بنابراین در این افراد تحمل احساسات ناخوشایند، خودهدایتی و تماس با واقعیت بیشتر است (کلی و دتری، ۲۰۱۸). استحکام من با افزایش تاب‌آوری من، تقویت مهار من و استفاده از سازوکارهای دفاعی رشدیافته و راهبردهای مقابله‌ای سودمند، رسیدن به سلامت روان و کمال را در انسان تقویت می‌کند (بشارت و دیگران، ۱۴۰۰ ب). نکته حائز اهمیت این است که تمایز میان خودمهارگری اسلامی و خودکنترلی در روان‌شناسی معاصر، در هدف فرد در این مهار است. در خودمهارگری اسلامی هدف خداخواهی است، اما در خودکنترلی در روان‌شناسی معاصر، هدف رسیدن به خواسته‌های عمیق‌تر دنیوی است؛ پس این دو مفهوم کاملاً با یکدیگر متفاوت‌اند و در جهت تکمیل پژوهش که هم شامل متغیری بسیار مهم در روان‌شناسی اسلامی و هم متغیری بسیار مهم در روان‌شناسی متعارف شود، هر دو متغیر اضافه شده‌اند. در زمینه ارتباط استحکام من و تحقق انسان کامل اسلامی نتایج پژوهش بشارت و دیگران (۱۳۹۸ و ۱۴۰۰ الف) نشان داد که بین کمال‌گرایی معنوی / مذهبی و استحکام من رابطه مثبت معنادار وجود دارد و استحکام من نقش مؤثری در کمال‌گرایی معنوی / مذهبی دارد. منظور از کمال‌گرایی مذهبی تمایل و تلاش برای تحقق معیارهای متعالی معنوی و مذهبی است. به‌طور کلی تا جایی که محقق بررسی کرده است، پژوهشی به بررسی تأثیر خودمهارگری و استحکام من در انسان کامل اسلامی نپرداخته است. از آنجایی که نقش خودمهارگری و استحکام من در انسان کامل اسلامی بسیار مهم است، در این پژوهش به دنبال پاسخ این پرسش هستیم که خودمهارگری و استحکام من تا چه حد می‌توانند تحقق انسان کامل اسلامی را پیش‌بینی کنند؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است و از روش آماری مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شده است. در این پژوهش متغیرهای خودمهارگری و استحکام من، به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین (مکنون برون‌زا) و متغیر انسان کامل اسلامی، به‌عنوان متغیر ملاک (مکنون درون‌زا) در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش کلیه زنان و مردان که در سال ۱۴۰۱ در بازه سنی ۱۸-۶۰ سال بودند. کلانین (۲۰۱۵) برای حجم نمونه در مدل‌سازی معادلات ساختاری، ۲۰۰ نفر را مقبول، ۳۰۰ نفر را مناسب و ۵۰۰ نفر را خیلی خوب می‌داند. از طرفی با شیوع ویروس کرونا و لزوم رعایت قرنطینه و پروتکل‌های بهداشتی، امکان دسترسی حضوری به افراد وجود نداشت. بنابراین در این پژوهش پرسش‌نامه الکترونیکی با گوگل فرم طراحی شد و به روش نمونه‌گیری در دسترس از طریق فضای مجازی و به اشتراک گذاشتن لینک پرسش‌نامه توزیع شد و ۳۰۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند.

۱. پرسش‌نامه انسان کامل اسلامی (PIH)

پرسش‌نامه انسان کامل بر اساس قرآن کریم و روایات اهل‌بیت علیهم‌السلام و با تأکید بر الگوی انسان کامل (بشیری، ۱۳۹۸) پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم معرفی شده است، به‌منظور سنجش نزدیکی افراد با ویژگی‌های چنین الگویی طراحی شده است. به

این جهت ابتدا آیات و روایات مرتبط با ویژگی‌های پیامبر اکرم ﷺ به‌عنوان انسان کامل مورد مطالعه، دسته‌بندی و مفهوم‌سازی قرار گرفت. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه به‌صورت لیکرت چهار درجه‌ای با گزینه‌های کاملاً موافقم=۴، موافقم=۳، مخالفم=۲ و کاملاً مخالفم=۱ طراحی شده است. در این پرسش‌نامه به سؤالات ۱۵، ۱۸، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۳۰، ۳۲، ۳۷، ۳۸، ۴۰، ۴۶، ۵۲، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۶۱، ۶۲، ۶۴ نمره معکوس تعلق می‌گیرد. میانگین نمرات به‌دست‌آمده در اجرایی نهایی پرسش‌نامه انسان کامل ۲۰۰/۲۲ با انحراف استاندارد ۱۵/۰۵ می‌باشد. در این پرسش‌نامه حداقل نمره (۱۴۲) نشان‌دهنده دوری از انسان کامل اسلامی بودن و حداکثر نمره (۲۳۳) نشان‌دهنده نزدیکی به انسان کامل اسلامی است (بشیری و دیگران، ۱۳۹۹).

برای بررسی روایی وابسته به محتوا در دو مرحله مجزا از دیدگاه کارشناسان علوم اسلامی (دروس خارج حوزه علمیه) و روان‌شناسی (تحصیل در دوره دکترا) استفاده شد. بنابراین از ۱۲ نفر از کارشناسان حوزوی که تحصیلات عالیه روان‌شناسی داشتند، خواسته شد تا نظر خود را در زمینه مطابقت هر مؤلفه و خرده‌مؤلفه و مستندات دینی را در یک مقیاس چهار درجه‌ای اعلام نمایند. همچنین در مرحله دوم از ۱۳ کارشناس با مشخصات فوق خواسته شد، میزان ضرورت هر گویه را با توجه به مستندات مشخص کنند و بنابراین شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR) و شاخص روایی محتوایی (CVI) بررسی شد. برای بررسی روایی ملاکی به صورت هم‌زمان از پرسش‌نامه انسان کامل (صالحی و دیگران، ۱۳۹۲) استفاده شده است. نتایج به‌دست‌آمده از وجود همبستگی مثبت میان این دو پرسش‌نامه $r=0.5$ حکایت دارد. جهت سنجش اعتبار پرسش‌نامه محقق با اجرای فرم اولیه پرسش‌نامه ۷۲ سؤالی در نمونه ۴۰ نفری از طلاب و دانشجویان، به بررسی آزمایشی پرسش‌نامه پرداخت و بعد از تحلیل و بررسی آماری، ۴ سؤال به‌خاطر عدم همبستگی با سؤالات دیگر حذف گردید و در نتیجه فرم جدید ۶۸ سؤالی پرسش‌نامه انسان کامل برای اجرای نهایی تدوین شد. مقایسه اجرای مقدماتی و اجرای نهایی همبستگی بالای آنها و در نتیجه پایایی قوی آزمون را نشان می‌دهد ($r=0.66$). در نهایت در اجرای نهایی ۶ عامل مشخص شد (بشیری و دیگران، ۱۳۹۹). ضریب آلفای کرونباخ در مرحله آزمایشی برابر با ۰/۶۳۵ و در مرحله نهایی ۰/۶۵۸ بود، که بیانگر همسانی درونی مناسب پرسش‌نامه می‌باشد. ضریب دو نیمه‌سازی نیز نشانگر اعتبار قوی این پرسش‌نامه است، که در مرحله آزمایشی ۰/۶۱۵ و در مرحله اجرای نهایی برابر با ۰/۷۱۰ بود (بشیری و دیگران، ۱۳۹۹).

۲. پرس‌شنامه خودمهارگری اسلامی (ISC)

این پرس‌شنامه با استفاده از آیات قرآن کریم و روایات اسلامی برای تبیین مؤلفه‌های سازه خودمهارگری انسانی توسط رفیعی‌هنر (۱۳۹۰) به‌منظور اندازه‌گیری خودمهارگری افراد بزرگسال ساخته شده است. از دو شیوه توصیفی و پیمایشی برای ساخت این پرس‌شنامه استفاده شده است. شیوه نمره‌گذاری این مقیاس به صورت لیکرت چهار درجه‌ای با گزینه‌های کاملاً موافقم=۴، موافقم=۳، مخالفم=۲، و کاملاً مخالفم=۱ طراحی شده است. به سؤالات ۲،

۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۸، ۳۰، ۳۶، ۴۱، ۴۵، ۵۳، ۵۶ و ۶۱ نمره معکوس تعلق می‌گیرد. در این مقیاس حداقل نمره (۶۴) نشانگر خودمهارگری پایین و حداکثر نمره (۲۵۶) نشان‌دهنده خودمهارگری بالا می‌باشد (سیدحسینی و دیگران، ۱۳۹۹).

آموزه‌های اسلام در روش توصیفی جمع‌آوری و تحلیل شده و ارزیابی و اعتبار مقیاس در روش پیمایشی در نمونه ۳۳۵ نفری بررسی شده است. ضریب همبستگی نظرات کارشناسان در بررسی روایی محتوایی بالاتر از ۹۶/۰ و ضریب تطابق کندانال ۲۵۷/۲ که در سطح ۰/۱ معنادار بوده است. روایی ملاکی با محاسبه ضریب همبستگی مقیاس حاضر و دو مقیاس هم‌ارز (مقیاس خودمهارگری (تانجی، ۲۰۰۴) و خرده‌مقیاس اعتدال از پرسش‌نامه توانمندی خود (پترسون، ۲۰۰۴))، به ترتیب ۵۷۸/۵ و ۳۰۴/۳ و در سطح ۰/۱ معنادار است. نتیجه بررسی روایی سازه به شیوه تحلیل عاملی با ارزش ویژه بیش از ۲/ و استخراج پنج عامل با بار عاملی بالاتر از ۳/ بود، که در مجموع ۳۴/۳۱۵ درصد واریانس کل مقیاس را برآورد می‌کند. همبستگی بین عوامل و کل مقیاس در سطح ۱/ معنادار است. عوامل این پرسش‌نامه عبارت‌اند از: انگیزش خودمهارگری، خودنظارت‌گری، مهار رفتاری، خودمهارگری هیجانی - رفتاری، خودمهارگری جنسی و هدف‌پذیری. در بررسی اعتبار مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ در دو مرحله آزمایشی و نهایی به ترتیب ۹۴۲/۹ و ۱۰۹/۰ و ضرایب آلفای عوامل پنج‌گانه، همگی بالاتر از ۶۶۶/۰ بوده است و همبستگی بین دو نیمه مقیاس برابر با ۷۵۳/۷ می‌باشد. ضریب همبستگی آزمون باز آزمون برابر ۶۹۲/۰ بوده است و در سطح ۰۰۱/۰ معنادار می‌باشد (سیدحسینی و دیگران، ۱۳۹۹).

۳. پرسش‌نامه استحکام من (ESS)

پرسش‌نامه استحکام من (بشارت، ۱۳۸۶) یک ابزار ۲۵ گویه‌ای است، که با اقتباس از ابزارهای سنجش مهار من، تاب‌آوری من، سازوکارهای دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای برای اندازه‌گیری میزان توانمندی من در مهار و مدیریت موقعیت‌ها و شرایط دشوار زندگی ساخته و هنجاریابی شده است. این مقیاس واکنش‌های فرد به موقعیت‌های دشوار زندگی را در اندازه‌های پنج درجه‌ای از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) برحسب پنج زیرمقیاس مهار من، تاب‌آوری من، سازوکارهای دفاعی رشدیافته، راهبردهای مقابله مسئله‌محور و راهبردهای مقابله هیجان‌محور مثبت می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هریک از زیرمقیاس‌های استحکام من به ترتیب ۵ و ۲۵ است. از مجموع نمره پنج زیرمقیاس آزمون، نمره کل فرد برای استحکام من از ۲۵ تا ۱۲۵ محاسبه می‌شود (بشارت و دیگران، ۱۴۰۰ الف).

ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس استحکام من در چندین پژوهش که در خلال سال‌های ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۳ در نمونه‌های بیمار $N=373$ و بهنجار $N=1357$ انجام شده‌اند، مورد بررسی و تأیید قرار گرفته‌اند. در این پژوهش‌ها ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های هریک از زیرمقیاس‌های استحکام من برای مهار من از ۷۳/۰ تا ۷۹/۰، برای تاب‌آوری من از ۸۰/۰ تا ۸۶/۰، برای سازوکارهای دفاعی رشدیافته از ۷۰/۰ تا ۸۳/۰، برای راهبردهای مقابله مسئله‌محور

از ۸۱٪ تا ۹۰٪ برای راهبردهای مقابله هیجان‌محور مثبت از ۱۶۹٪ تا ۸۵٪ و برای نمره کل مقیاس استحکام من از ۸۹٪ تا ۹۳٪ به‌دست آمد. این ضرایب همسانی درونی مقیاس استحکام من را تأیید می‌کند. پایایی بازآزمایی مقیاس استحکام من برای نمونه‌های بیمار $n=122$ و بهنجار $n=274$ در دو نوبت با فاصله‌های ۲ تا ۶ هفته برای مهار من از ۶۵٪ تا ۷۳٪، برای تاب‌آوری من از ۷۰٪ تا ۸۴٪، برای سازوکارهای دفاعی رشدیافته از ۷۳٪ تا ۸۵٪، برای راهبردهای مقابله مسئله‌محور از ۷۱٪ تا ۷۸٪، برای راهبردهای مقابله هیجان‌محور مثبت از ۶۷٪ تا ۸۱٪ و برای نمره کل مقیاس استحکام من از ۸۳٪ تا ۸۸٪ به‌دست آمد. این ضرایب که همه در سطح $p<0/001$ معنادار هستند، پایایی باز آزمایی مقیاس استحکام من را تأیید می‌کنند (بشارت و دیگران، ۱۴۰۰).

روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس استحکام من از طریق اجرای هم‌زمان مقیاس سلامت روانی (۲۸-MHL بشارت، ۱۳۸۸)، مقیاس دشواری تنظیم هیجان (DERS گرتز و رومر، ۲۰۰۴) و فهرست عواطف مثبت و منفی (PANAS واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸) در مورد نمونه‌های مختلف از دو گروه بیمار و بهنجار محاسبه شد و نتایج نشان داد که این متغیر با روان‌درستی روان‌شناختی دارای همبستگی ۳۷٪ و با درماندگی روان‌شناختی دارای همبستگی ۳۷٪- است. به همین صورت این متغیر با عواطف مثبت دارای همبستگی ۳۷٪ و با عواطف منفی دارای همبستگی ۳۵٪- است، که اینها تأییدکننده روایی واگرا و همگرا این مقیاس می‌باشند. این ضرایب در سطح $p<0/001$ معنادار بودند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی نیز با تعیین پنج عامل (مهار من، تاب‌آوری من، سازوکارهای دفاعی رشدیافته، راهبردهای مقابله مسئله‌محور و راهبردهای مقابله هیجان‌محور مثبت)، روایی سازه مقیاس استحکام من را مورد تأیید قرار داد. میزان آلفای کرونباخ ۷۹٪ محاسبه شد (بشارت و دیگران، ۱۴۰۰ الف).

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها تمامی آزمون‌های آماری و شاخص‌های توصیفی توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ و مدل‌سازی معادلات ساختاری توسط نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۱ اجرا و گزارش گردید. در این مطالعه سطح معنی‌داری آزمون‌های آماری به میزان ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

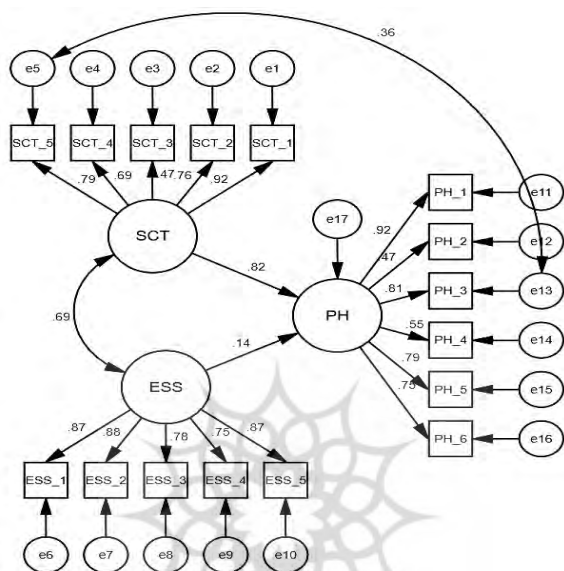
یافته‌های پژوهش

در مطالعه حاضر ۳۰۰ نفر شرکت نموده‌اند که شامل ۸۸/۷٪ زن و ۱۱/۳٪ مرد می‌باشند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان در این مطالعه ۲۸/۸ با انحراف معیار ۹/۸ سال در دامنه سنی ۱۸-۶۰ سال می‌باشند. وضعیت تأهل در ۴۶/۱٪ مجرد و ۵۱/۵٪ متأهل و سطح تحصیلات نیز ۲۴/۷٪ دیپلم و زیردیپلم، ۴/۷٪ فوق دیپلم، ۵۳/۴٪ کارشناسی و ۱۷/۲٪ کارشناسی ارشد و بالاتر بودند.

برای پاسخ به فرضیه در این تحقیق از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. در ابتدا فرضیه توسط گراف مدل ساختاری بررسی و توسط شاخص‌های برازش مدل ارزیابی و تأیید شد. سپس هریک از مسیرها گزارش و معنی‌داری هریک گزارش گردید. فرضیه خودمهارگری (SCT) و استحکام من (ESS) قادر به پیش‌بینی میزان

تحقق انسان کامل اسلامی (PH) هستند. برای ارزیابی این فرضیه، هم‌زمان اثر متغیر خودمهارگری و استحکام من بر روی متغیر انسان کامل اسلامی با تعیین اثر هریک از مؤلفه‌های آنها تعیین گردید.

شکل ۱. مدل (ضرایب استاندارد شده) از اثر خودمهارگری و استحکام من در پیش‌بینی تحقق انسان کامل اسلامی



جدول ۱. خلاصه نتایج برازش مدل (اثر خودمهارگری و استحکام من بر انسان کامل اسلامی)

۲۸۹/۱۳۹	شاخص Chi-Sq.
۱۰۰	درجه آزادی df
۰/۰۳۲	معنی‌داری P-Value
۲/۸۹۱	شاخص کای - دو به درجه آزادی
	Chi-Sq./df
۰/۹۵۰	شاخص CFI
۰/۹۷۹	شاخص GFI
۰/۹۶۵	شاخص NFI
۰/۰۳۸	شاخص SRMR
۰/۰۶۱	شاخص RMSEA

شاخص‌های برازش مدل نشان می‌دهند که مدل معنی‌دار و همچنین شاخص RMSEA و SRMR کمتر از ۰/۰۸ و شاخص‌های CFI، GFI، NFI نیز بیش از ۰/۹ و در نهایت شاخص کای - دو به درجه آزادی نیز مقدار کمتر از ۳ به دست آمده است. بنابراین مدل ساختاری در نمودار ۳ مورد تأیید قرار می‌گیرد و می‌توان ضرایب مدل را تعیین و بررسی کرد.

جدول ۲. خلاصه اطلاعات ضرایب مدل و همبستگی بین متغیرها (اثر خودمهارگری و استحکام من بر انسان کامل اسلامی)

معنی‌داری P-Value		آماره Z Z-Value	انحراف استاندارد S.E	ضرایب Regression Weight	ضرایب استانداردشده Std. Regression Weight		
				۱/۰۰	۰/۸۷	مهار من ESS_1	استحکام من ESS
۰/۰۰۱	۱۴/۵۱	۰/۰۶	۰/۹۰	۰/۸۸	تاب‌آوری من ESS_2		
۰/۰۰۱	۱۰/۹۸	۰/۰۶	۰/۶۴	۰/۷۸	سازوکارهای دفاعی رشدیافته ESS_3		
۰/۰۰۱	۱۴/۹۱	۰/۰۵	۰/۷۴	۰/۷۵	راهبردهای مقابله مسئله‌محور ESS_4		
۰/۰۰۱	۱۸/۲۶	۰/۰۶	۱/۰۴	۰/۸۷	راهبردهای مقابله هیجان‌محور مثبت ESS_5		
			۱/۰۰	۰/۹۲	اتکا به خداوند PH_1	انسان کامل PH اسلامی	
۰/۰۰۲	۳/۰۴	۰/۰۷	۰/۲۲	۰/۴۷	قناعت‌ورزی PH_2		
۰/۰۰۱	۱۵/۲۴	۰/۰۳	۰/۴۲	۰/۸۱	خداآبادوری PH_3		
۰/۰۰۶	۲/۷۶	۰/۰۸	۰/۳۳	۰/۵۵	خودمهارگری PH_4		
۰/۰۰۱	۱۴/۶۱	۰/۰۳	۰/۴۹	۰/۷۹	جامعه‌گرایی PH_5		
۰/۰۰۱	۱۴/۵۰	۰/۰۲	۰/۲۹	۰/۷۶	شجاعت PH_6		
			۱/۰۰	۰/۹۲	انگیزش خودمهارگری SCT_1	خودمهارگری SCT	
۰/۰۰۱	۸/۵۴	۰/۰۳	۰/۲۷	۰/۷۶	خودنظارت‌نگری و مهاررفتاری SCT_2		
۰/۰۰۷	۲/۷۱	۰/۰۶	۰/۱۷	۰/۴۷	خودمهارگری هیجانی - رفتاری SCT_3		
۰/۰۰۱	۷/۱۵	۰/۰۴	۰/۲۷	۰/۶۹	خودمهارگری جنسی SCT_4		
۰/۰۰۱	۸/۵۲	۰/۰۳	۰/۲۴	۰/۷۹	SCT_5 هدف‌پذیری		
معنی‌داری P-Value		آماره Z Z-Value	انحراف استاندارد S.E	ضرایب Regression Weight	ضرایب استانداردشده Std. Regression Weight		
۰/۰۰۱	۱۱/۳۰	۰/۰۵	۰/۵۱	۰/۸۲	خودمهارگری SCT	انسان کامل	PH اسلامی
۰/۰۲	۲/۳۳	۰/۱۴	۰/۳۲	۰/۱۴	استحکام من ESS		
معنی‌داری P-Value		آماره Z Z-Value	انحراف استاندارد S.E	کواریانس Covariance	همبستگی Correlation		
۰/۰۰۱	۷/۳۷	۲/۳۸	۱۷/۵۵	۰/۶۹	استحکام من ESS ↔ خودمهارگری SCT		
۰/۰۰۱	۴/۴۶	۰/۲۷	۱/۲۰	۰/۳۷	هدف‌پذیری SCT_5 ↔ خداآبادوری PH_3		

نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد که تمامی مؤلفه‌های هر سه پرسش‌نامه دارای اثر معنی‌دار ($P < ۰/۰۵$) و مثبتی می‌باشند. همچنین نتایج نشان می‌دهد که متغیر خودمهارگری بر روی متغیر انسان کامل اسلامی ($Std. = ۰/۸۲$, Regression Weight = $۰/۰۱$, $P = ۰/۰۰۱$) و متغیر استحکام من ($Std. Regression Weight = ۰/۱۴$, $P = ۰/۰۲۰$) اثر معنی‌دار و مثبتی دارند. در این مدل شاخص ضریب تعیین ($R\text{-Square} = ۰/۸۵۲$) به‌دست آمد، که نشان می‌دهد ۸۵/۲٪ از تغییرات متغیر انسان کامل اسلامی توسط متغیرهای خودمهارگری و استحکام من قابل تبیین است. به‌طوری‌که اثر متغیر خودمهارگری تقریباً ۶ برابر اثر متغیر استحکام من می‌باشد. همچنین متغیرهای استحکام من و خودمهارگری دارای همبستگی ($P = ۰/۰۰۱$, $COIT. = ۰/۶۹$) مثبت و معنی‌داری با هم هستند.

در نهایت مشاهده شد که مؤلفه‌های خداآوری از پرسش‌نامه انسان کامل اسلامی و هدف‌پذیری از پرسش‌نامه خودمهارگری همبستگی ($P = ۰/۰۰۱$, $COIT. = ۰/۳۷$) مثبت و معنی‌داری باهم دارند که بر روی مدل نهایی نیز مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

برای ارزیابی فرضیه هم‌زمان اثر متغیر خودمهارگری و استحکام من بر روی متغیر انسان کامل اسلامی با تعیین اثر هریک از مؤلفه‌های آنها تعیین گردید. همچنین نتایج نشان می‌دهد که متغیر خودمهارگری بر روی متغیر انسان کامل اسلامی و متغیر استحکام من بر روی متغیر انسان کامل اسلامی اثر معنی‌دار و مثبتی دارند.

زیرمقیاس‌های مهار من، تاب‌آوری من، سازوکارهای دفاعی رشدیافته و راهبردهای مقابله‌ای سازه استحکام من را تشکیل می‌دهند. تاب‌آوری بر جنبه‌های قوی مقابله با آسیب و توانایی فرد کنار آمدن با مشکلات اشاره دارد (زاتورا و دیگران، ۲۰۱۰؛ کیلگور و دیگران، ۲۰۲۰). همچنین از راه افزایش انعطاف‌پذیری با توانایی دوری از رفتارهای نامطلوب رابطه دارد (فرهوش و دیگران، ۱۳۹۹). نتایج این پژوهش با تحقیقات ایزدی و محمودی (۱۳۹۶)، بهزادپور و دیگران (۱۳۹۴)، بادله و دیگران (۱۳۹۹)، فرادلوس و دیگران (۲۰۱۸) همخوان است.

به‌طور کلی تحقیقات نشان می‌دهند که میان میزان دین‌داری افراد و تاب‌آوری روانی رابطه وجود دارد و افرادی که تاب‌آوری روانی بالاتری دارند، هیجانات خود را بهتر کنترل می‌کنند و در موقعیت‌های دشوار عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین افرادی که تاب‌آوری روانی بالاتری دارند، استحکام من بالاتری را نشان می‌دهند و به ویژگی‌های انسان کامل اسلامی نزدیک‌تر هستند.

از سوی دیگر، سازوکارهای دفاعی فرایندهای روان‌شناختی خودکار و غیرارادی هستند که با تعارض درونی به حرکت درمی‌آیند. آنها با فشار دادن خواسته‌های درونی یا بیرونی خارج از آگاهی فرد، از فرد در برابر اضطراب محافظت می‌کنند (بوچارد و تریول، ۲۰۰۳). در واقع می‌توان این‌گونه بیان کرد که افراد برای مقابله با تنش‌ها و فشارهای زندگی از راه‌های جبرانی و سازشی یا همان مکانیسم‌های دفاعی استفاده می‌کنند، اما افراط در کاربرد این سازوکارها موجب ناراحتی روانی می‌شود. همچنین برخی مطالعات انجام‌شده در این زمینه استفاده از سازوکارهای دفاعی نشان‌دهنده فرار

افراد از شرایط سخت و آزاردهنده دانسته‌اند. از طرف دیگر انسان‌هایی که نگرش مذهبی بالاتری دارند واقع‌بین‌تر هستند و اشتباهات خود را می‌پذیرند و در مواجهه با فشارهای زندگی از خود مقاومت بیشتری نشان می‌دهند. این نتایج با تحقیقات پروت و همکاران (۲۰۱۸)، *زندگی کریم‌خانی و شمس/سفندآباد* (۱۳۹۷) همخوان است.

در رابطه با راهبردهای مقابله‌ای، فرد با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار، از مهارت‌های شناختی خود استفاده می‌کند و راه‌های مختلف را بررسی و مناسب‌ترین راه را برای حل مشکل انتخاب می‌کند. در نتیجه باعث کاهش تنش و افزایش آرامش روانی می‌شود. اما افرادی که از راهبردهای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند، دچار انفعال و انکار می‌شوند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). در همین راستا نوروزی و دیگران (۱۴۰۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند، هرچه استقامت روان‌شناختی و نگرش مذهبی و مثبت‌اندیشی فرد بالاتر باشد، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار برای حل مشکل و مقابله با تنش استفاده می‌کند. درواقع افرادی که از سطح بالاتری از دین‌داری و نگرش مذهبی برخوردارند؛ چون معتقدند خدا ناظر بر بندگان است و موقعیت‌ها را کنترل می‌کند، اضطراب کمتری دارند و می‌توانند موقعیت غیرقابل کنترل را با راهنمایی‌هایی که دین در اختیار بشر قرار می‌دهد، کنترل کنند و به شیوه‌ای کارآمد و مؤثر با مسائل زندگی مواجه شوند. بنابراین اهمیت استحکام من با بررسی راهبردهای مقابله‌ای به‌عنوان یک عامل مؤثر و مرتبط با انسان کامل اسلامی روشن می‌شود.

از طرفی متغیر خودمهارگری نیز بر متغیر انسان کامل اسلامی اثر مثبت معنی‌دار دارد. نتایج این پژوهش با تحقیقات رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی (۱۳۸۹)، موسوی مقدم و دیگران (۱۳۹۴)، فرهوش و دیگران (۱۳۹۹)، پژوهی‌نیا و دیگران (۱۳۹۶)، عبدالمی و دیگران (۱۳۹۷)، عنایت‌پور و دیگران (۱۳۹۸)، اکبری و دیگران (۱۳۹۹)، مک کالخ و ویلوگبای (۲۰۰۹)، هافمن و دیگران (۲۰۱۸) و هیدایا (۲۰۲۱) همخوان است.

در تحقیقات اخیر خودمهارگری تحت عنوان یک متغیر روان‌شناختی که به تبیین مسائل مختلف کمک می‌کند، در نظر گرفته شده است (اونگر و همکاران، ۲۰۱۶). خودمهارگری بیانگر آن است که ما چگونه زندگی خود را هدایت کنیم تا بتوانیم با علاقه نشان دادن به یک پاداش بزرگ‌تر در زمانی دیرتر ارضا را به تعویق اندازیم (امارا، ۲۰۱۸). خودمهارگری از جمله موضوعات مورد تأکید اسلام در عرصه‌های فردی و اجتماعی است و با مفاهیمی مثل «ورع»، «کظم»، «تقوا»، و... بیان شده است (سیدحسینی و دیگران، ۱۳۹۹).

همچنین سیدحسینی و دیگران (۱۳۹۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که میان دین‌داری و خودمهارگری فرد رابطه وجود دارد. همچنین تحقیقات نشان داده است که شخصیت‌هایی که خودمهارگری بیشتری دارند به سمت مذهبی بودن گرایش دارند (مک کالخ و ویلوگبای، ۲۰۰۹). افرادی که خودمهارگری بالاتری دارند در مواجهه با وسوسه‌ها بیشتر از فرمان‌های مذهبی تبعیت می‌کنند، در برابر رفتارهای منفی بهتر از خودشان محافظت می‌کنند و پاسخ مناسب به رفتارهای اجتماعی می‌دهند (چیو و چان، ۲۰۱۳). دین از طریق ارائه قوانین و استانداردهای روشن

به افراد، باعث تسهیل خودمهارگری می‌شود. به عبارت دیگر هرچه فرد دین‌دارتر باشد، خودمهارگری بالاتری دارد. از آنجایی که انسان کامل اسلامی بیشترین میزان دین‌داری را دارد، خودمهارگری بالاتری نیز دارد. به طور کلی در این پژوهش سعی شد که نقش خودمهارگری و استحکام من در انسان کامل اسلامی سنجیده شود. نتایج نشان داد که هم خودمهارگری و هم استحکام من قادر به پیش‌بینی انسان کامل اسلامی هستند. هدف اصلی از خلقت انسان، تقرب به خداوند است و ساختار وجودی انسان به گونه‌ای تعبیه شده است که برای رسیدن به بالاترین حد کمال و انسان کامل اسلامی شدن، باید از برخی تمایلات بگذرد. در خودمهارگری، انسان به مبارزه با برخی تمایلات سطحی می‌پردازد. راه مهم مبارزه با علاقه‌های سطحی، وجود علاقه‌های دیگر است. هنگام خودمهارگری دو علاقه در مقابل هم قرار می‌گیرند و انسان یکی از آنها را انتخاب می‌کند. بنابراین مبارزه با علاقه‌های بی‌ارزش باید توسط علاقه‌های باارزش انجام شود.

در نتیجه افزایش خودمهارگری در افراد باعث نزدیک‌تر کردن آنها به انسان کامل اسلامی می‌شود. استحکام من نیز از مؤلفه‌هایی تشکیل شده است که استفاده مناسب از هر کدام باعث برخورد مناسب با مسائل، افزایش سلامت روان، بهره‌برداری بیشتر از زندگی دنیایی برای رسیدن به سعادت در آخرت و نزدیک شدن به ویژگی‌های انسان کامل اسلامی می‌شود. از جمله محدودیت‌های پژوهش جمع‌آوری اطلاعات به شیوه مجازی و به روش در دسترس بود که تعمیم یافته‌ها را با محدودیت مواجه می‌سازد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی نقش متغیرهایی که در رابطه بین مؤلفه‌های تحقیق نقش تعدیل‌کنندگی ایفا می‌کنند؛ مانند تیپ‌های شخصیتی، سبک‌های والدینی و سبک‌های دلبستگی سنجیده شود. همچنین پرسش‌نامه‌های کوتاه‌تری ساخته شود که استفاده از آنها در کنار سایر پرسش‌نامه‌ها کسالت‌آور نباشد.

همچنین استحکام من از مؤلفه‌هایی نظیر تاب‌آوری من، مهار من، سازوکارهای دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای تشکیل شده است که آشنایی با آنها و نحوه به کار بردن آنها، نقش بسیار مهم در سلامت روان انسان، مدیریت خشم، تعامل با انسان‌های دیگر و پیشگیری از ابتلا به برخی ناراحتی‌های روانی دارد. بنابراین توانمندسازی افراد در رابطه با مؤلفه‌های فوق ضروری است. پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای روان‌شناختی به این متغیرها بیشتر توجه شود.

منابع

- اکبری، فاطمه و دیگران (۱۳۹۹). رابطه جهت‌گیری انگیزشی و خودمهارگری اسلامی با توجه به سبک دلبستگی به خدا. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ۶(۱۲)، ۱-۲۱.
- ایزدی، احمد و محمودی، خدیجه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش معنویت بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زنان مطلقه. *زنان و خانواده*، ۱۳(۴۳)، ۵۳-۷۳.
- باده، محمدتقی و دیگران (۱۳۹۹). رابطه باورهای دینی با کیفیت زندگی و تاب‌آوری مادران کودکان سرطانی. *تحقیقات سلامت در جامعه*، ۶(۳)، ۱۰-۱۹.
- بشارت، محمدعلی و دیگران (۱۳۹۵). نقش واسه‌ای استحکام من در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۴(۲)، ۱-۱۷.
- بشارت، محمدعلی و دیگران (۱۳۹۶). نقش تکان‌شوری و استحکام من در پیش‌بینی نتایج درمان دارویی، انگیزشی و ترکیبی (دارویی - انگیزشی) اختلال سوء‌مصرف مواد. *روان‌شناسی معاصر*، ۲(۱۱)، ۳-۲۲.
- بشارت، محمدعلی و دیگران (۱۳۹۸). نقش کمال‌گرایی معنوی / مذهبی در سلامت و اختلال روانی. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۱)، ۱-۱۲.
- بشارت، محمدعلی و دیگران (۱۴۰۰ الف). رابطه کمال‌گرایی معنوی / مذهبی با استحکام من و سلامت معنوی. *علوم روان‌شناختی*، ۲۰(۱۰۱)، ۶۶۷-۶۷۶.
- بشارت، محمدعلی و دیگران (۱۴۰۰ ب). نقش واسطه‌ای سلامت معنوی و استحکام من در رابطه بین کمال‌گرایی معنوی / مذهبی و سلامت روانی. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۵(۱)، ۱۳۸-۱۶۵.
- بشیری، ابوالقاسم (۱۳۹۸). *الگوی انسان کامل با رویکرد روان‌شناختی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- بشیری، ابوالقاسم و دیگران (۱۳۹۹). ساخت پرسش‌نامه انسان کامل بر اساس منابع اسلامی؛ با تأکید بر الگوی انسان کامل. *روان‌شناسی و دین*، ۳(۳)، ۷-۲۴.
- بهزادپور، سمانه و دیگران (۱۳۹۴). نقش دین‌داری و تاب‌آوری در پیش‌بینی استرس زناشویی مادران دارای فرزند پسر با اختلال نارسایی توجه بیش‌فعالی. *افراد استثنایی*، ۵(۱۸)، ۷۱-۸۷.
- پژوهی‌نیا، شیمیا و دیگران (۱۳۹۶). رابطه سبک زندگی اسلامی با هویت اخلاقی و خودکنترلی در نوجوانان. *راهبرد فرهنگ*، ۱۳-۲۳، ۳۷.
- رام، سمیه و دیگران (۱۳۹۶). منطق و محتوای برنامه درسی آموزش ارزش خویشتن بانی. *تعلیم و تربیت*، ۱۳۳، ۵۳-۷۳.
- رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۵). *روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- رفیعی‌هنر، حمید و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۹). رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری. *روان‌شناسی و دین*، ۳(۱)، ۳۱-۴۲.
- رفیعی‌هنر، حمید و دیگران (۱۳۹۳). تبیین سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی. *روان‌شناسی و دین*، ۷(۳)، ۵-۲۶.
- زندگی کریمخانی، مهتاب و شمس اسفندآباد، حسن (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین استحکام من و تحمل ابهام با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر و پسر دوره دوم دبیرستان منطقه فشافویه. *کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت*، ۱، ۱-۱۱.

- سیدحسینی، مریم‌سادات و دیگران (۱۳۹۹). پیش‌بینی میزان خودمهارگری نوجوانان دختر و پسر در مقطع دبیرستان بر اساس میزان صبر اسلامی و جهت‌گیری دینی. *روان‌شناسی*، ۱۴ (۲۶)، ۸۶-۶۷.
- صالحی عمران و دیگران (۱۳۹۲). مسئولیت‌پذیری دانشگاه و نهادهای دیگر در ویزگی‌های انسان کامل در دانشجویان. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۱، ۳۸-۱۹.
- عبداللهی، زهرا و دیگران (۱۳۹۷). مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دین‌داری با شادکامی. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۱ (۱)، ۲۲-۱.
- عنایت‌پور، محسن و همکاران (۱۳۹۸). نقش میانجی خودمهارگری در رابطه بین دین‌داری و بهزیستی روان‌شناختی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی*، ۲ (۲)، ۹۷-۱۱۳.
- فروزش، محمد و دیگران (۱۳۹۹). الگوی خودمهارگری جوان شیعه با رویکرد نظریه زمینه‌ای. *پژوهش در دین و سلامت*، ۶ (۱)، ۶۰-۷۳.
- فهمیده، سمانه و دیگران (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین تحول من و سلامت روان در دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه تهران. *علوم روان‌شناختی*، ۱۷ (۶۷)، ۳۰۹-۳۰۳.
- مطهری، مرتضی (۱۴۰۰). *انسان کامل*. تهران: صدرا.
- ملک، فاطمه و دیگران (۱۳۹۸). مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی در روایات امام رضا (ع) با روش تحلیل محتوا. *فرهنگ رضوی*، ۸ (۴)، ۱۷۵-۲۰۸.
- منصوری، جمیل و دیگران (۱۳۹۸). پیش‌بینی سطوح بهوشیاری بر اساس استحکام من. *رویش روان‌شناسی*، ۸ (۶)، ۴۵-۵۰.
- موسوی مقدم، سیدرحمت‌الله و دیگران (۱۳۹۴). بررسی رابطه هوش معنوی با خودکنترلی و مکانیسم‌های دفاعی در دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۱۲ (۱)، ۵۹-۶۴.
- نوابی‌فر، فرناز و دیگران (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم نه‌گانه شخصیتی (انیاگرام) بر خودکنترلی متقاضیان پیش از ازدواج. *تحقیقات نظام سلامت*، ۱۷ (۲)، ۱۱۹-۱۲۶.
- نوروزی، عفت و دیگران (۱۴۰۰). پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس راهبردهای مقابله‌ای و سلامت معنوی در زنان باردار مبتلا به چاقی. *سلامت/جامع‌ای*، ۲ (۲)، ۲۶۴-۲۷۴.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Association for Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Baumeister, R. F., Wright, B. R. E. & Carreon, D. (2018). Self-control "in the wild": Experience sampling study of trait and state self-regulation. *Self and Identity*, 1-36.
- Besharat, M. A., Ramesh, S. & Moghimi, E. (2018). Spiritual health mediates the relationship between ego-strength and adjustment to heart disease. *Health Psychology Open*, 1-8.
- Bouchard, G. & Thériault, V. J. (2003). Defense mechanisms and coping strategies in conjugal relationships: An integration. *International Journal of Psychology*, 38, 79-90.
- Bukchin-Peles, S. & Ronen, T. (2022). Linking Self-Control, Hope, Positivity Ratio, Anxiety and Handwashing Habits during the Coronavirus Outbreak. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 1-13.
- Caspi, A., Houts, R. M., Belsky, D.W., Harrington, H. Hogan, S., Ramrakha, S. & et al. (2016). Childhood forecasting of a small segment of the population with large economic burden, *Nat. Hum. Behav.* 1 (1).

- Chhansiya, B. M. & Jogsan, Y.A. (2015). Ego Strength and Anxiety among Working and Non-working Women. *The International Journal of Indian Psychology*, 2, 16-23.
- Chui, W. H. & Chan, H. C. (2013). Self-control and the fear of death among adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth Studies*, 16(1), 1-16. 10.1080/13676261.2012.697134.
- Clark, D., Kamhöfer, D., Dahmann, S. & Hörisch, H. S. (2021). The Predictive Power of Self-Control for Life Outcomes. *Institute of Labor Economics*, 1-58.
- Damirchi, E.S., Mohammadi, N.Z. & Amir, S.M.B. (2019). The role of thwarted belongingness, perceived burdensomeness, self-efficacy and ego strength in predicting suicidal ideation of nurses. *Emergencies and Disasters Quarterly*, 4, 85-92.
- De Ridder, D. T. D., Kroese, F. M. & Gillebaart, M. (2018). Whatever happened to self-control? A proposal for integrating notions from trait self-control studies into state self-control research. *Motivation Science*, 4, 39-49.
- Fradelos, E.C., Latsou, D., Mitsi, D., Tsaras, K., Lekka, D., Lavdaniti, M. & et al. (2018). Assessment of the relation between religiosity, mental health, and psychological resilience in breast cancer patients. *Contemp Oncol*, 22(3), 172-177.
- Friese, M. L., Schweizer, A., Arnoux, F. & Wänke, M. (2014). Personal Prayer Counteracts Self-Control Depletion. *Consciousness and Cognition*, 29, 90-95.
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352-366.
- Galatzer, I. & Bonanno, G. (2013). Heterogeneous patterns of stress over the four years of college: associations with anxious attachment and ego-resiliency. *Journal of Personality*, 81, 476-488.
- Gillebaart, M. & Adriaanse, M. A. (2017). Self-control Predicts Exercise Behavior by Force of Habit, a Conceptual Replication of Adriaanse 2014. *Frontiers in Psychology*, 8(190), 1-6.
- Gokalp, Z. S. & KOÇ, H. (2022). Adaptation of Turkish Version of Two Different Self-Control Scales. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 11(2), 338-350.
- Harmon, M.H. (1980). The Barron Ego Strength Scale: A study of personality correlates among normal. *Journal of Clinical Psychology*, 36, 433-436.
- Hidayah, R. (2021). Students' Self-Adjustment, Self-Control, and Morality. *Journal of Social Studies Education Research*, 12 (1), 174-193.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R.R., Vohs, K.D. & Baumeister, R.F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *J.Pers*, 82 (4), 265-277.
- Hofmann, W., Meindl, P., Mooijman, M., Graham, J. (2018). Morality and Self-Control: How They Are Intertwined and Where They Differ. *Association for psychological science*, 286-291.
- Kelly, W. & Daughtry, D. (2018). *Shorter Short Version of Barron's Ego Strength Scale*. 1-6. <https://www.researchgate.net/publication/325813206>.
- Kelly, W. E. (2020). Nightmares and ego strength revisited: Ego strength predicts nightmares above neuroticism and general psychological distress. *Dreaming*, 30(1), 29-44.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. & Dailey, (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 1-2.

- Kim, K. H. & Park, S. Y. (2016). The Effects of Young Children Teachers' Ego-strength and Self-efficacy on Problem Solving. *The Journal of the Korea Contents Association*, 16, 638-648.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New Yourk: Springer.
- Li, X., Li, W., Liu, M., Xiao, W. & Zhou, H. (2022). How Does Shyness Affect Chinese College Students' Tendency to Mobile Phone Addiction? Testing the Mediating Roles of Social Anxiety and Self-Control. *Frontiers in Public Health*, 10, 1-8.
- Lopez, C.R. & Snyder (2007). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Macapagal, P. M. (2019). self-esteem, intimacy and ego-strength of male college students with multiple sex partners in university belt-manila. *British Journal of Education, Learning and Development Psychology*, 2(1),. 31-67.
- Magen, E. & Gross, J. (2010). Getting our act together: Toward a general model of self-control. Self-control in society, mind and brain. *Journal of Consumer Psychology*, 335-353.
- McCullough ,M. E & Willoughby, B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93.
- Mpaata, E., Koske, N. & Saina, E. (2022). Does self-control moderate financial literacy and savings behavior relationship? A case of micro and small enterprise owners. *Current Psychology*, 1-16.
- Omara, S. A. (2018). *Brain for Business—A Brain for Life*, Cham, Switzerland. The Neuroscience of Business.
- Piquero, A.R., Jennings, W. G., Farrington, D. P., Diamond, B. & Gonzalez, J. M. R. (2016). A meta-analysis update on the effectiveness of early self-control improvement programs to improve self-control and reduce delinquency. *Journal of Experimental Criminology*, 12(2), 249-264.
- Pirutinsky, S. (2014). Does Religiousness Increase Self-Control and Reduce Criminal Behavior? A longitudinal Analysis of Adolescent Offenders. *Criminal Justice and Behavior*, 41 (11), 1290-1307.
- Prout, T. A., Gottdiener, W. H., Camargo, A. & Murphy, S. (2018). The relationship between defense mechanisms and religious coping using a new two-factor solution for the Defense Style Questionnaire-40. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 82(3), 224-252.
- Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. Harvard University Press.
- Ravenscroft, I. (2020). Terrorism, religion and self-control: An unexpected connection between conservative religious commitment and terrorist efficacy. *Journal homepage, Terrorism and Political Violence*, 1-17.
- Rodriguez, J. E., Holmes, H. L., Alquist, J. L., Uziel, L. & Stinnett, A. J. (2021). Self-controlled responses to COVID-19: Self-control and uncertainty predict responses to the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, p. 3-15.
- Rounding, Kevin, Albert Lee, Jill A. Jacobson, and Li-Jun Ji. (2012). Religion replenishes self-control. *Psychological Science*, 23, 635–642.
- Serrano, S., Atherton, O. E., Robins, R. W. & Damian, R. I. (2022). Whose self-control development suffers or benefits in the face of adversity? A longitudinal study of Mexican-origin youth followed from age 10 to 16. *European Journal of Personality*, 36(4), 653–664.

- Sheppard, V.B., Llanos, A.A., de Mendoza, A.H., Taylor, T.R. & Adams-Campbell, L.L. (2013). Correlates of depressive symptomatology in African American breast cancer patients. *Journal of Cancer Survivorship*, 7, 292-299.
- Singh, N. & Anand, A. (2015) Ego-strength and selfconcept among adolescents: A study on gender differences. *The International Journal of Indian Psychology*, 3, 46-54.
- Sumer, C. & Buttner, O. (2022) I'll Do It – After One More Scroll: The Effects of Boredom Proneness, Self-Control, and Impulsivity on Online Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-11.
- Tian, A. D., Schroeder, J. Häubl, G., Risen, J. L., Norton, M. I., & Gino, F. (2018). Enacting rituals to improve self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 851–876.
- Unger, A., Bi, C., Xiao, Y., Ybarra, O. (2016). The revising of the Tangney Self-Control Scale for Chinese students. *PsyCh Journal*, 5(2), 101–116.
- Vazsonyi, A.T., Mikuška, J., Kelley, E. L. (2017). It's time: a meta-analysis on the self control-deviance link. *J. Crim. Justice*, 48, 48–63.
- Vohs, K. D. & Baumeister, R.F. (2017). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Watterson, Kaylyn, and R. Brian Giesler. (2012). Religiosity and self-control: When the going gets tough, the religious get self-regulated. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4, 193–203.
- Willems, Y. E., Boesena, N., Li, j., Finkenauera, c. & Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 324-334.
- Zautra, A. J., Hall, J. S. & Murray, K. E. (2010). *Resilience: A new definition of health for people and communities*. In Reich, J. W., Zautra, A. J. & Hall, J. S. Hnadbook of adult resilience. The Guilford Press. New York: London.
- Ziadni, M. F., Jasinski, M. J., Labouvie-Vief, G. & Lumley, M. A. (2016). Alexithymia, Defenses, and Ego Strength: CrossSectional and Longitudinal Relationships with Psychological Well-Being and Depression. *J Happiness Stud*, p. 1-15.