

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال دوم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۵، ص ۶۰ - ۸۰

از خداآگاهی تا خودمهارگری؛ آزمون یک مدل با کاربرد تحلیل مسیر

From God-awareness to Self-control; The Test of a Model through the Path Analysis

عبدالله رحیمی / کارشناسی ارشد روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت
رحیم میردیریکوندی / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
مسعود نورعلیزاده میانجی / دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

Abdullah Rahimi

Rahim Mirdirikvandi

Mas'ud Nur-Alizade Mianji

چکیده

پژوهش پیش‌رو با هدف شناسایی رابطه و مدل ارتباط علی بین خداآگاهی و خودمهارگری با میانجی‌گری خداآگاهی و حرمت خود در میان زنان و مردان انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است که از روش تحلیل مسیر، برای تجزیه و تحلیل داده‌های چهار مقیاس خداآگاهی، خودکنترلی، خودشناسی انسجامی و حرمت خود که به‌طور هم‌زمان بر روی ۳۲۲ نفر از دانشجویان جامعه‌المصطفی و جامعه الزهرا با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای اجرا شده بود، استفاده شد. یافته‌ها حاکی از وجود رابطه معنادار و مثبت بین خداآگاهی و خودمهارگری با میانجی‌گری خداآگاهی و حرمت خود و برآزش مطلوب مدل علی ارائه شده و الگوی تحلیل مسیر

on 322 university students in Jame'a al.
Zahra and Jame'a al.

the effect of self-awareness and mentioning God in self-control is explainable through the processes of self-awareness and self-respect.

KEYWORDS: God-awareness, Self-control, Self-awareness, Self-respect, Path Analysis.

خداآگاهی تا خودمهارگری از طریق میانجی-گری خودآگاهی و حرمت خود بود. بنابراین، تأثیر خداآگاهی و ذکر و یاد خداوند در خودمهارگری از طریق فرایندهای خودآگاهی و حرمت خود، تبیین‌پذیر است.
کلیدواژه‌ها: خداآگاهی، خودمهارگری، خودآگاهی، حرمت خود، تحلیل مسیر.

مقدمه

«خودمهارگری» به‌عنوان توانایی عالی انسانی برای یک زندگی ارزشمند، امری حتمی و اجتناب‌ناپذیر است. خودمهارگری، ویژگی کلیدی است که وجود آدمی را از سایر گونه‌های حیوانی متمایز می‌سازد (کراس^۱ و میشل^۲، ۲۰۱۰، ص ۴۲۸). خودمهارگری برترین فضیلت است؛ به این معنا که در تحقق فضایل و اجتناب از رذایل، وجودش ضرورت دارد (گیبیر^۳ و بامیستر^۴، ۲۰۰۵، ص ۴۱۳ به نقل از تیبیک، قربانی و رضازاده، ۱۳۹۲، ص ۷۲). موضوع مهار خویشتن موضوعی جدید و مخصوص علم روان‌شناسی معاصر نیست، بلکه از زمان‌های بسیار گذشته با عناوین دیگر مورد بحث و بررسی بوده است. این موضوع را می‌توان در آثار فیلسوفان یونانی تحت عنوان عقل و مقابله با هوای نفس و شهوات، ردیابی کرد. در منابع اسلامی از کلماتی مانند تقوا، صبر، حلم که به نوعی مفهوم خودمهارگری را می‌رسانند استفاده شده است. اما در عرصه روان‌شناسی، ویلیام جیمز^۵ (۱۸۹۰) با طرح موضوعات مهمی چون اراده، توجه و عادت، جزو اولین کسانی است که این موضوع را به این عرصه کشاند. از نگاه وی مفهوم اراده با توانایی مهار افکار و رفتار توسط خویشتن پیوند خورده است. از دید پژوهشگران، تقریباً همه مشکلات عمده شخصی و اجتماعی مستلزم نوعی شکست در خودمهارگری می‌باشد (بامیستر، اسمیشل^۶ و واس^۷، ۲۰۰۷، ص ۵۱۷). خودمهارگری نامناسب با مشکلات رفتاری و مهار تکانه از جمله پرخوری، سوءمصرف مواد و الکل، جنایت و خشونت و نقض قوانین، مرتبط می‌باشد. اهمیت خودمهارگری در زندگی انسان موجب شده است که پژوهشگران، عوامل اختصاصی افزایش خودمهارگری را بررسی کنند (رفیعی‌هنر، جان‌بزرگی، پسندیده و رسول‌زاده طباطبایی، ۱۳۹۳، ص ۶).
در آموزه‌های دین اسلام به مسئله خودمهارگری در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی تأکید

1. Krass, E.

2. Mischel, W.

3. Geyer, A.L.

4. Baumeister, R.F.

5. James, W.

6. Schmeichel, B.J.

7. Vohs, K.D.

فراوانی شده است. به نظر می‌رسد این عنوان در قالب مفاهیمی اساسی چون تقوا، عقل، صبر و مفاهیم فرعی چون محاسبه نفس، خوف، رجاء، حياء، محبت، عبرت، عفت و حلم، مطرح شده است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۱۸۷). بنابر آنچه از آیات^۱ و روایات^۲ استفاده می‌شود، انسان از دو نیروی متضاد برخوردار است، یکی مایه سعادت و دیگری باعث شقاوت است. سعادت انسان در گرو تبعیت از عقل، شقاوت او در پی تبعیت از هوای نفس بوده و تسلط انسان بر نفس اماره قهری و غیرقابل کنترل نبوده و انسان در این میدان بی‌اختیار نیست. از این رو، برای کسب سعادت می‌توان در برابر این نیرو ایستاد و خود را کنترل کرد و در این صورت است که مفهوم جهاد نفس معنی می‌یابد (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۷۲). بنابراین، یکی از عرصه‌های حائز اهمیت در مسئله خودمهارگری شناسایی متغیرهای تأثیرگذار در خودمهارگری است. با جست‌وجو در منابع اسلامی می‌توان به سه متغیر در این زمینه دست یافت.

پژوهشگرانی از جمله بامیستر و اکسلین^۳ (۱۹۹۹)، مک‌کالخ^۴ و برین^۵ (۲۰۰۹)، دیسموند^۶ اولمر^۷ و بادر^۸ (۲۰۰۷)، تأثیر قدرت دین در پرورش و تقویت توان خودمهارگری را مورد بررسی قرار داده‌اند. خداآگاهی اساسی‌ترین مؤلفه دین است و شاکله اصلی دینداری را تشکیل می‌دهد. خداآگاهی عبارت است از: حالت توجه و احساس حضور خدا و تداوم این حالت که ریشه در بازشناسی مفهوم «ذکر» دارد (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴، الف، ص ۱۸، ۳۳ و ۷۵). به یاد خداوند بودن و خود را در محضر او دیدن را می‌توان به‌عنوان بزرگترین عامل مهار خویشتن از ناپاکی‌ها و ناهنجاری‌ها و ناپسندی‌ها دانست. در روایتی از امیرالمؤمنین علی^{علیه السلام} آمده است: «برترین ذکر این است که در کنار کارهای حرام خداوند را یاد کنی تا این یاد مانعی در برابر ارتکاب حرام شود» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۹۰). در حدیثی از امام صادق^{علیه السلام} نقل شده است: «هر که به حقیقت، ذاکر خداوند باشد پس اطاعت‌کننده باشد و هر که از خداوند غافل باشد پس عصیان‌گر خواهد بود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۰، ص ۱۵۸).

حجم کم اما رو به تزایدی از پژوهش‌ها نشانگر این است که عموم افراد و به ویژه جوانانی که در معرض فعالیت‌های مذهبی و معنوی قرار دارند، از یک ظرفیت بازدارندگی بالقوه در مقابل بزهکاری برخوردارند (جانسون^۹ و همکاران، ۲۰۰۱، ص ۵، به نقل از خانزاده، همتی علمدارلو، آقابابایی، مرادی و رضایی، ۱۳۹۰، ص ۲۰). به گفته مک‌کالخ و برین (۲۰۰۹)، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد با نمرات بالا در اندازه‌های خودمهارگری و ابعاد شخصیتی که دربرگیرنده خودمهارگری هستند، تمایل

۱. برای نمونه: یوسف: ۵۳. ۲. برای نمونه: کلینی (۱۴۰۷)، ج ۱، ص ۲۱، ج: ۱۴ حدیث جنود عقل و جهل.

3. Exlin, J.J.

4. McCullough, M.E.

5. Briann, L.B.

6. Desmond, S.A.

7. Ulmer, J.T.

8. Bader, C.D.

9. Jansson, D.

دارند که مذهبی تر باشند. در این ارتباط، بازنگری بیش از دوازده پژوهش نشان داده است که اندازه‌های مذهبی بودن با اندازه‌های کلی خودمهارگری مرتبط است. در همین راستا، عزیز و رحمن (۱۹۹۶) دریافتند که مذهبی بودن در میان مسلمانان با خودمهارگری ارتباط مثبت دارد. لازم به ذکر است که روابط مذهبی بودن و خودمهارگری به‌طور کلی در نمونه‌های نوجوانان، دانشجویان دانشگاه، بزرگسالان جامعه نیز قوی بوده است (خانزاده و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۲۰). تحقیقات دیسموند و همکاران (۲۰۰۷) نشان داد که بین دینداری نوجوانان و خودمهارگری، رابطه مثبت معناداری وجود دارد و هر دو متغیر دینداری و خودمهارگری با کاهش رفتارهای مجرمانه همچون مصرف الکل و ماری‌جوانا در ارتباط است. همچنین خدایاری‌فرد و شهابی (۱۳۸۸)، نشان دادند که بین سطح دینداری فرد و گرایش به مصرف مواد، رابطه منفی معنادار وجود داشته و در عین حال، بین خودکنترلی پایین و گرایش به مصرف مواد رابطه معنادار مثبت وجود دارد. برخی از مؤلفان (برای مثال، گیبر و با میستر، ۲۰۰۵) قدرت دین در پرورش و تقویت رفتارهای فضیلت‌مندانه اخلاقی را به وسیله ابزار بهبودی خود مهارگری، مورد بررسی قرار داده‌اند و در نهایت صالحی، نارویی و جندقی (۱۳۹۲) در پژوهشی اثربخشی یاد خدا را که یکی از مؤلفه‌های اصلی دینداری است؛ بر خودمهارگری را مورد مطالعه قرار داده و به این نتیجه رسیدند که یاد خدا، میزان خودمهارگری را افزایش می‌دهد.

خداآگاهی هسته مرکزی دینداری است و احتمالاً می‌تواند به صورت مستقیم و یا با تحقق عملیات سازه‌های معنوی و روان‌شناختی دیگر نقش مؤثری را در خودمهارگری ایفا کند (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴، ص ۱۰). با مرور مبانی نظری و آموزه‌های اسلامی و پیشینه پژوهش‌های روان‌شناختی می‌توان نقش و سازوکار میانجی‌گری (واسطه‌ای) سازه‌های روان‌شناختی، مانند خودآگاهی^۱ و حرمت خود^۲ را در تحلیل علی مسیر خداآگاهی تا خودمهارگری تبیین کرد.

خودآگاهی از یک سو با خداآگاهی ارتباط دارد و از سوی دیگر، با خودمهارگری همراهی دارد. این اصطلاح با گذر از پیچ و خم‌های تکامل مفهوم‌شناختی و با عبور از مفاهیمی چون خودهشیاری^۳ به خودآگاهی رسیده است (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴، ص ۱۰). خودآگاهی فراتر از مفهوم خودشناسی^۴، یک ساختار سازش‌دهنده، پویایی و انسجام‌بخش است که از رشد ساختارها و فرایندهای شناختی و نیز عواطف و احساسات تنیده در آن حاصل می‌شود و شامل درک، توجه، هشیاری و آگاهی از ابعاد وجودی، ویژگی‌ها، افکار، احساس‌ها، گرایش‌ها و رفتارهای خود در طی زمان است که نتیجه

آن، ایجاد دید وسیع‌تر برای هدایت رفتار و تشکیل طرح‌واره‌های فردی پیچیده‌تر و کامل‌تر است و موجب حرمت خود و خودمهارگری می‌گردد. در واقع خودآگاهی نه تنها شامل خودشناسی و شناخت ابعاد گوناگون وجود خود است، بلکه حالت توجه و آگاهی به آن شناخت و دیگر کنش‌های روان‌شناختی، مانند خودتأملی،^۱ خودسنجی^۲ و خودنظم‌بخشی^۳ را نیز دربر می‌گیرد (همان، ۱۳۹۴ الف، ص ۸۵ و ۱۰۵). خودآگاهی به دلیل اینکه میانجی‌گری بسیاری از فرایندها را بر عهده دارد، از اهمیت بسزایی برخوردار است (محسنی، ۱۳۷۵، ص ۵۸).

از نظر قرآن راه صحیح بازیافتن خود، توجه به خداست. از غفلت و نسیان خدا غفلت و نسیان نفس و از توجه و ذکر خدا توجه و ذکر نفس پیدا می‌شود.^۴ از نظر قرآن معرفت واقعی نفس و رب و تذکر واقعی نفس و رب از یکدیگر جدا نیست (مطهری، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۴۹۲).

در حوزه مطالعات علمی روان‌شناختی، آپورت^۵ (۱۹۶۰) معتقد است: در جهت‌گیری مذهبی درونی، خودآگاهی وجود دارد (آذربایجانی و موسوی‌اصل، ۱۳۸۵، ص ۱۱۱). پژوهش قربانی و همکاران نشان داد که خودشناسی انسجامی^۶ با سالم‌ترین اشکال دینداری در هر دو فرهنگ ایران و آمریکا همبستگی دارد (قربانی و واتسن، ۱۳۸۴، ص ۵). اساساً تجربه دینی و عرفانی همین افزایش بیش‌ازپیش خودآگاهی تا مرحله آگاهی محض است؛ آگاهی از وجود متعالی درون خود و اتکای مطلق و عین ربط بودن خود به خدا است (رو، ۱۳۷۹، ص ۲۸۶؛ آذربایجانی، ۱۳۸۶، ص ۱۱۸). پژوهش‌های انجام گرفته در حوزه خداانگاره^۷ و باور به خدا نیز حاکی از نقش آن در فرایندهای روان‌شناختی مرتبط با خودآگاهی است. مطالعات لارنس^۸ (۱۹۹۷)، شاپ‌جانکر^۹ و همکاران (۲۰۰۲)، بنسون^{۱۰} و اسپیلکا^{۱۱} (۱۹۷۳)، اسپیلکا، ادیسون^{۱۲} و روزنسون^{۱۳} (۱۹۷۵)، تیزدل و همکاران (۱۹۹۷) (به نقل از نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴ ب، ص ۱۲) نشان داده است که کیفیت تصور از خدا (خداانگاره) افراد با خداانگاره و چگونگی تصور از خود (خود پنداشت^{۱۴}) و دیگر کارکردهای شخصیتی مرتبط با خود، مانند حرمت خود، همبستگی دارد و بر همدیگر تأثیر می‌گذارند. قنبری، هاشم‌آبادی و اشرف (۱۳۹۱)، نشان داد ادراک خدا با خودپنداره^{۱۵} و احساس خودکارآمدی ارتباط دارد. در نهایت، پژوهش نورعلیزاده میانجی (۱۳۹۰)، نشان داد که بین خودآگاهی و خودآگاهی رابطه مستقیم معنادار و مثبت وجود دارد و عامل اثربخش خداآگاهی توان پیش‌بینی خودآگاهی را دارد.

1. self- reflection or self-reflectiveness

2. self-evaluation

3. self regulation

۴. وَ لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ (حشر: ۱۹).

5. Allport, G.W.

6. integrative self-knowledge

7. god image

8. Lawrence, R.T.

9. Schapp-jonker, H.

10. Benson, P.

11. Spilka, B.

12. Addison, J.

13. Rosensohn, M.

14. self concept.

15. self image

فقدان خودآگاهی در شکست خودمهارگری نیز نقش دارد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۲، ص ۱۵۳). رابینز^۱ و همکاران (۱۹۹۹) در بررسی ارجاعات به «خود»^۲، متذکر شدند که خود از طریق فرایندهای خودآگاهی، نظم‌دهنده رفتار و تجربه انسانی است (نورعلیزاده میانجی، بشیری، جان بزرگی، ۱۳۹۱، ص ۶). فرایندهای خودآگاهی فرآیندی به هم پیوسته است که با به هوشیاری^۳ آغاز می‌شود، از گذرگاه خودشناسی می‌گذرد و با خودمهارگری پایان می‌یابد (آقابابایی، قربانی و خدابخش، ۱۳۹۰، ص ۵۶). قرآن کریم هدف والای رسالت پیامبران را تهذیب نفس و تزکیه جان انسان می‌داند^۴ و می‌فرماید: «ای مؤمنان، به فکر تهذیب و اصلاح خویش باشید»^۵ و این مهم جز با شناخت نفس میسر نیست؛ زیرا بدون معرفت نفس چگونه می‌توان در تهذیب آن کوشید و در تزکیه آن مجاهدت ورزید». حضرت امیرالمؤمنین^۶ می‌فرماید: «هر که بشناسد نفس خود را با آن جهاد کند»^۷؛ زیرا که هر که نفس خود را بشناسد صفات و اخلاق ذمیمه نفس و میل آن را به خواهش‌ها و هوس‌های باطل می‌داند پس برای ازاله آنها و واداشتن آن بر اطاعت و فرمانبرداری حق تعالی جهاد می‌کند و آنکه شناخت، پس نفس خود را وامی‌گذارد و در اخلاق نکوهیده نفسش باقی می‌ماند چنان‌که حضرتش فرموده: «هر که نفس خود را نشناسد، آن را وامی‌گذارد»^۸ (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۵، ص ۱۷۸).

غفاری و احدی (۱۳۸۶)، در پژوهشی دریافتند که آموزش خودآگاهی هیجانی، تأثیر معناداری بر کنترل تکانه، تنظیم کارآمد هیجان، کناره‌گیری اجتماعی و کنترل کارهای اجتماعی داشته است. نتیجه پژوهش‌های احدی و همکاران (۱۳۹۰)، نشان داد آموزش خودآگاهی بر کاهش شکایت ناشی از عدم کنترل خشم اثر دارد. همچنین آریانپور و حجت (۱۳۹۳)، نشان دادند آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی بر حالت خشم مردان معنادار است. پژوهش‌های متعددی از جمله اسکافل (۱۹۷۸)، استوارت (۱۹۸۳)، کویل و ویلیامسون (۱۹۹۰)، باد (۱۹۹۳)، کروگر و همکاران (۱۹۹۶)، جانسون (۱۹۹۷)، وینشتاین (۲۰۰۱)، کلاگزبرون (۲۰۰۱)، اوانز و کلی (۲۰۰۴) بر نقش مثبت خودآگاهی در مدیریت تنیدگی و مقابله مؤثر تأکید دارند (شاه‌محمدی و همکاران ۱۳۸۵، ص ۱۰۰).

حرمت خود،^۹ عموماً یک مؤلفه ارزیابی‌کننده از خودپنداره و معرف گسترده‌ای از خود است که شامل جنبه‌های شناختی، رفتاری و عاطفی است. در واقع، حرمت خود عبارت است از: میزان نگرش، عقیده و ارزیابی مثبت فرد از بدن، تاریخچه، فرایندهای روانی و رفتار خویش. این سازه با بسیاری از

1. Robins, S.

2. self

3. mindfulness

۵. یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيكُمْ أَنْفُسُكُمْ (مائده: ۱۰۵).

۴. در مبحث اهمیت مهارت نفس در اسلام گذشت.

۷. من جهل نفسه اهملها (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۳، ج: ۴۶۶۲).

۶. من عرف نفسه جاهدها (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۲، ج: ۴۶۳۶).

8. self-esteem

جنبه‌های فکری، هیجانی، و رفتاری مرتبط است و اغلب یکی از بخش‌های مرکزی درک یک شخص در نظر گرفته می‌شود (ماتساموتو،^۱ ۲۰۰۹، ص ۴۷۳). اگر احساس فرد نسبت به خود مثبت باشد، حرمت خود او بالاست و اگر احساس فرد منفی باشد، حرمت خود او پایین است. حرمت خود، ارزیابی مداوم شخصی نسبت به ارزشمندی خویش است. حرمت خود خوب داشتن؛ یعنی از توانایی‌ها و ضعف‌های خودآگاهی داشتن و خود را با آنچه با ارزش تر است پذیرفتن. به اعتقاد برنز،^۲ علت پایین بودن حرمت خود افراد این است که آنها درباره خودشان فکر غیرمنطقی می‌کنند. برخورد منطقی با خود و مسائل آن از راه‌های افزایش حرمت خود است و این امر بدون آگاهی از خود و مسائل آن امکان‌پذیر نیست (فضل‌اللهی و ملکی‌توانا، ۱۳۹۲، ص ۴۸).

در عرصه پژوهش، قنبری‌طلب، قنبری، محمودی و ساعدی‌فرد (۱۳۹۵)، نشان داد که بین عزت‌نفس و خودشناسی انسجامی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. زواره، سالاری‌فر و کلویانی (۱۳۹۴) نشان دادند که آموزش خودشناسی به نوجوانان در افزایش حرمت خود کلی آنان تأثیر دارد. حیدرزادگان و جدگال (۱۳۹۳)، دریافتند که بین خودشناسی و عزت‌نفس رابطه مثبت معنادار وجود دارد. همچنین یارمحمدیان (۱۳۸۵)، نتیجه گرفت خودپنداره مثبت با حرمت خود ارتباط مثبت دارد. از آنجا که حرمت خود یکی از محورهای سلامت روان را تشکیل می‌دهد تمام پژوهش‌ها در زمینه نقش خودآگاهی در سلامت روان به طور ضمنی نقش خودآگاهی در حرمت خود را نیز روشن می‌سازد.

در نظریه ویلیام جیمز (۱۸۹۰) حرمت خود، ارتباط بین خود واقعی^۳ (خودپنداشت^۴) و خود آرمانی (خودپنداره^۵) است که وقتی خود واقعی در برابر استانداردهای خود آرمانی شکست می‌خورد فرد حرمت خود پایینی را حس می‌کند، زمانیکه این دو با هم هم‌تراز باشند فرد از حرمت نفس بالاتری برخوردار می‌شود. فرایند حرمت خود زمانی به هدف می‌رسد که فرد به وسیله خودسنجی به نگرش مناسبی از خود و جایگاه خود دست یافته باشد و چنین دست‌یافتی حاصل نمی‌شود مگر در سایه شناخت خالق و مقوم وجودی انسان که همان خداوند متعال است. بنابراین، خداآگاهی زمینه را برای کشف جایگاه و ارزش حقیقی انسان فراهم می‌کند. به گفته بندورا، حرمت خود می‌تواند از طریق ارزش‌های واقعی که از مذهب و باورهای اعتقادی فرد ریشه می‌گیرد، به دست می‌آید. حرمت خود حاصل از ارزش‌های واقعی ریشه گرفته از مذهب و باورهای اعتقادی، با منسوخ ساختن دیگران و توجه به منبع دیگر یعنی خدا مرتبط است (شجاعی، ۱۳۸۷، ص ۲۱).

نتایج به دست آمده از پژوهش فضل‌اللهی و ملکی‌توانا (۱۳۹۲) نشان داد بین دین‌باوری و حرمت

خود دانشجویان رابطه وجود دارد. نتیجه یافته‌های بال^۱ و همکاران (۲۰۰۳) و هاریسون^۲ و فستینگر^۳ نیز نشان‌دهنده همبستگی بین دینداری و حرمت خود بالاست. هاریسون گزارش کرده است که دیندار بودن با حرمت خود بالا همبستگی دارد (فضل‌اللهی قمشی و ملکی‌توانا، ۱۳۹۲، ص ۵۰). کونیگ^۴ و همکاران (۱۹۹۸)، مایکل^۵ و همکاران (۱۹۹۸)، اولر^۶ (۱۹۹۸) و پارگامنت^۷ و همکاران (۱۹۹۸) در مطالعات خود دریافتند که اعتقادات و رفتارهای مذهبی از قبیل زیارت، ذکر و توسل و اعتقاد به خداوند سبب حفظ و افزایش حرمت خود در افراد می‌شود (شجاعی، ۱۳۸۷، ص ۲۰۳). بهرامی (۱۳۸۱)، جهت بررسی رابطه بین جهت‌گیری مذهبی، اضطراب و حرمت خود، همبستگی بین جهت‌گیری مذهبی و حرمت خود را مثبت و معنادار گزارش کرده است. نورعلیزاده میانجی و همکاران (۱۳۹۱)، بخشایشی (۱۳۹۰)، فراهنگ‌پور و همکاران (۱۳۸۹) و جیمز و ولز (۲۰۰۳)، نیز اصلاح‌خداپنداره را منجر به عزت‌نفس می‌دانند (به نقل از فضل‌اللهی قمشی و ملکی‌توانا، ۱۳۹۲، ص ۵۰).

ارتباط حرمت خود با خودمهارگری در آموزه‌های اسلامی مورد تأکید است. امیرمؤمنان علی^{علیه السلام} می‌فرماید: «جان تو گرمی‌تر از آن است که به هر کار پست و فرومایه تن دردهی. کرامت روح در آن است که به پست ننگری، اگرچه کار پست در تو رغبت ایجاد کند و محبوبت باشد».^۸ نیز فرموده‌اند: «هر که نفس او گرمی باشد بر او، شهوت و میل او، بر او خوار گردد».^۹ طبق یافته‌های پژوهش رفیعی‌هنر و آینه‌چی (۱۳۹۴)، بین حرمت خود کلی با خودمهارگری کلی و مؤلفه‌های آن که شامل انگیزش خودمهارگری، خودنظارت‌گری، خودمهارگری هیجانی-رفتاری، خودمهارگری جنسی و هدف‌پذیری است، رابطه مثبت معنادار وجود دارد. هافر،^{۱۰} باخ^{۱۱} و کارتتر^{۱۲} (۲۰۱۱)، در پژوهشی نشان دادند که نمره بالاتر در کنترل توجه (یکی از حوزه‌های خودمهارگری) با نمره‌های بالاتر در حرمت خود ارتباط دارد. در حوزه تنظیم هیجانان (یکی دیگر از حوزه‌های خودمهارگری) پژوهش‌ها نشان دادند رابطه معنادار منفی میان حرمت خود نوجوانان و خشم خصیصه‌ای و رابطه معنادار مثبت میان حرمت خود و کنترل خشم وجود دارد (ارسلان، ۲۰۰۹، ص ۵۵۶).

بیشتر مطالعات انجام شده در مورد عوامل مؤثر بر خودمهارگری، به بررسی ارتباط ساده دو یا چند متغیر پرداخته‌اند و در مجموع پژوهش‌های اندکی در این حوزه یافت می‌شود که با این نگاه به تحلیل

1. Ball, J.

2. Harrison, M.O.

3. Fistingner, G.

4. Koeng, H.G.

5. Mickley, J.R.

6. Oler, G.

7. Pargament, K.I.

۸. اَلْاَكْرَمُ نَفْسَكَ عَنْ كُلِّ ذَنْبَةٍ وَ اِنْ سَافَقَتْ اِلَى الرَّغَائِبِ (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۱، ج: ۴۶۱۵).

۹. من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهوته (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۱، ج: ۴۶۱۱).

10. Hofer, J.

11. Busch, H.

12. Kartner, J.

مدل علی پرداخته باشند که در مسیر خداآگاهی تا خودمهارگری، متغیرهای میانجی خداآگاهی و حرمت خود را با رویکرد اسلامی بررسی کرده باشند. بنابراین، ضروری است که مدل علی بین خداآگاهی و خودمهارگری با میانجی‌گری خداآگاهی و حرمت خود از طریق الگوی تحلیل مسیر ترسیم شود و برازش آن مورد تجزیه و تحلیل و آزمون آماری قرار گیرد. از این رو، با توجه به پشتیبانی پیشینه مطالعات علمی و اسلامی در حوزه ارتباط‌هایی که: ۱. خداآگاهی با خودمهارگری؛ ۲. خداآگاهی با خودآگاهی؛ ۳. خودآگاهی با حرمت خود؛ ۴. خودآگاهی با خودمهارگری؛ ۵. حرمت خود با خودمهارگری دارند، می‌توان این فرضیه پژوهشی را ارائه داد که خداآگاهی با خودمهارگری با واسطه خداآگاهی و حرمت خود می‌تواند رابطه علی داشته باشد. متغیرهای خداآگاهی و حرمت خود می‌توانند مسیر علی بین این دو متغیر اساسی را هدایت و پیش‌بینی کنند. بدین صورت که خداآگاهی موجب خودآگاهی افراد می‌شود و در شکل‌گیری حرمت خود آنان ایفای نقش می‌کند و در نتیجه، بر خودمهارگری آنان اثر می‌گذارد. این پژوهش به هدف مدل‌یابی علی و با روش تحلیل مسیر و آزمون نقش خداآگاهی و حرمت خود در فرایند تأثیر خداآگاهی در خودمهارگری، انجام می‌گیرد.

مدل فرضی این تحلیل مسیر به شکل زیر ترسیم می‌شود:



نمودار ۱. مدل فرضی و اولیه تحلیل مسیر خداآگاهی تا خودمهارگری

روش پژوهش

این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است که از روش تحلیل مسیر، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است. تحلیل مسیر از جمله مدل‌یابی معادلات ساختاری به شمار می‌رود و تعمیمی از رگرسیون است که قادر است علاوه بر بیان آثار مستقیم، آثار غیرمستقیم و اثر کل هر یک از متغیرهای مستقل را بر روی متغیرهای وابسته نشان دهد و با بیان منطقی، روابط و همبستگی مشاهده شده بین آنها را تفسیر کند (پورشافی، ۱۳۹۳، ص ۳۰۸؛ میرز، گامست و گارینو، ۱۳۹۱، ص ۶۸۶). برای بررسی نقش میانجی خداآگاهی و حرمت خود در رابطه بین خداآگاهی و خودمهارگری و برازش مدل علی از تحلیل مسیر و نرم‌افزار لیزرل (LISERL) استفاده شد.

جامعه آماری این پژوهش، حدود ۲۰۰۰ نفر از دانش‌پژوهان خانم ایرانی جامعه‌الزهرا نیمه‌وقت صبح و دانش‌پژوهان مرد مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد مدرسه امام خمینی ویژه طلاب غیرایرانی، هستند که در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ در این دو مرکز مشغول به تحصیل بوده‌اند. طبق جدول مورگان ۳۲۲ نفر حجم نمونه انتخابی بود که بین دو گروه آقایان و خانم‌ها تقسیم شد و به روش تصادفی خوشه‌ای با واحد نمونه گروه کلاس، نمونه‌گیری به عمل آمد. میانگین سن پاسخگویان ۲۵/۱ سال و انحراف استاندارد ۶/۴۵ سال بود.

ابزار پژوهش

مقیاس خداآگاهی: این مقیاس در سال ۱۳۹۰ توسط نورعلیزاده میانجی به پشتوانه تحلیل‌های نظری و دین‌شناختی سازه خداآگاهی و آموزه‌های وحیانی و مستندهای اسلامی (قرآنی و حدیثی) جامع‌نگر و با رعایت اصول آزمون‌سازی در ۲۵ ماده و با پاسخ‌نامه‌ای به صورت چهار درجه‌ای لیکرتی تهیه شده است. این مقیاس به سه شیوه روایی محتوایی^۱ و صوری بر اساس کارشناسی متخصصان در حوزه دینی و روان‌شناسی، روایی ملاکی^۲ با خرده‌مقیاس حضور خداانگار^۳ لارنس^۴ (۱۹۹۷)، به میزان توافق بالای (I=۰/۷۰۸) و روایی سازه با بررسی ساخت درونی آن روایی‌سنجی شد و هر یک از گزاره‌ها همبستگی معنادار و مطلوبی با نمره کل داشتند. اعتباریابی این مقیاس به سه شیوه باز آزمایی (I=۰/۷۷)، همسانی درونی آلفای کرونباخ (۰/۹۰۵) و دونیمه‌سازی (با ضریب اسپرمن - براون و گاتمن، برابر با ۰/۹۱) انجام گرفت. در نتیجه، مقیاس خداآگاهی از ویژگی‌های روان‌سنجی (اعتبار^۵ و روایی^۶) رضایت‌بخش و در سطح بالایی برخوردار است (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴، ص ۲۱).

مقیاس خودشناسی انسجامی: این مقیاس را قربانی، واتسن^۷ و هرگیس^۸ در سال ۲۰۰۸ تهیه کرده‌اند. این مقیاس، از بازنگری در نظریه دو وجه خودشناسی تجربه‌ای و تأملی به دست آمد که قربانی و همکاران، آن را در سال ۲۰۰۳ ساخته بودند. مقیاس مذکور، هر دو وجه خودشناسی تجربه‌ای و تأملی را به صورت منسجم در دوازده گویه در پنج مقیاس می‌سنجید. بررسی‌های میان‌فرهنگی در ایران و آمریکا حاکی از روایی سازه و ملاک این مقیاس بودند (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴، الف، ص ۱۷۵). در بررسی اعتبار این مقیاس در نمونه‌های ایرانی، آلفای کرونباخ

1. content validity

2. criterion related

3. presence subscale god image

4. Lawrence, R.T.

5. reliability

6. validity

7. Watson, P.J.

8. Hargis, M.B.

۰/۸۱ به دست آمد. همچنین در پژوهش تیبیک (۱۳۸۹)، همین میزان به دست آمد (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴، ص ۲۳).

مقیاس حرمت خود آیزنک (۱۹۷۶): این مقیاس ۳۰ ماده دارد و آزمودنی برای پاسخ دادن به هر ماده باید یکی از ۳ گزینه «بلی»، «خیر» و یا «؟» را انتخاب کند. در این پرسش‌نامه، پایین‌ترین نمره ممکن صفر و بالاترین نمره ۳۰ است. هرمزی‌نژاد (۱۳۸۰)، در پژوهشی روی دانشجویان شهید چمران اهواز، اعتبار سازه این آزمون را برای دانشجویان دختر ۰/۷۴ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۹ گزارش کرده است. همچنین وی آزمون حرمت نفس آیزنک و مقیاس حرمت نفس اهواز را به‌طور هم‌زمان روی دو نمونه دختر و پسر دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز اجرا کرده و ضرایب روایی محاسبه شده برای نمونه دختر $I=0/79$ و برای نمونه پسر $I=0/74$ را گزارش می‌کند که هر دو در سطح $p < 0/01$ ، معنادار هستند. نتایج یافته‌های وی نشان می‌دهد که این آزمون از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوب و رضایت‌بخشی بهره‌مند است.

یافته‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل داده‌های آماری بر اساس ضریب همبستگی پیرسون، ارتباط ساده و دوجه‌دو بین همه متغیرها را در سطح $P \leq 0/01$ معنادار نشان می‌دهد. وجود این همبستگی‌ها آمادگی داده‌ها را برای تحلیل‌های پیچیده بین متغیرها نشان می‌دهد. شاخص‌های توصیفی در جدول ۱ و ماتریس همبستگی بین متغیرها در جدول ۲ آمده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
خداآگاهی	۲/۰	۹۹/۰	۷۶/۰۸	۱۲/۶۴	۱/۱۸۸-	۱/۸۶
خودمهارگری	۲۱/۰	۶۱/۰	۴۱/۸۲	۶/۸۹	۰/۲۰۱-	۰/۲۴
خودآگاهی	۸/۰	۴۸/۰	۳۰/۱۵	۸/۱۷	۰/۰۹۲	۰/۵۸-
حرمت خود	۵/۰	۲۹/۵۰	۱۹/۶۳	۵/۲۴	۰/۲۱۳-	۰/۴۹-

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای تحقیق

متغیرها	خداآگاهی	خودمهارگری	خودآگاهی	حرمت خود
خداآگاهی	۱			
خودمهارگری	**۰/۳۵۵	۱		
خودآگاهی	**۰/۳۱۶	**۰/۳۴۶	۱	
حرمت خود	**۰/۳۶۱	**۰/۴۱۳	**۰/۵۲۰	۱

برای بررسی پیش‌بینی‌پذیری متغیر خودمهارگری توسط سه متغیر خداآگاهی، خودآگاهی و حرمت خود، از رگرسیون خطی استفاده شده است. نتایج آن در جداول ۳ و ۴ آمده است.

جدول ۳. نتایج رگرسیون خودمهارگری بر اساس سه متغیر خداآگاهی و خودآگاهی و حرمت خود

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	R	R ^۲
رگرسیون	۳۴۹۳/۸۸۲	۳	۱۱۶۴/۶۲۷	۳۱/۶۷۹	۰/۰۰۰	۰/۴۸۳	۰/۲۳۳
باقیمانده	۱۱۴۷۰/۱۹۴	۳۱۲	۳۶/۷۶۳				

جدول ۴. ضرایب رگرسیون خودمهارگری بر اساس سه متغیر خداآگاهی و خودآگاهی و حرمت خود

متغیر	ضریب B	انحراف معیار	ضریب بتا	T	سطح معناداری	شاخص‌های هم‌خطی
						VIF
مقدار ثابت	۲۲/۴۹۱	۲/۲۰۵		۱۰/۱۹۹	۰/۰۰۰	-
حرمت خود	۰/۳۴۳	۰/۰۷۹	۰/۲۶۱	۴/۳۶۰	۰/۰۰۰	۰/۶۸۷
خداآگاهی	۰/۱۱۸	۰/۰۳۹	۰/۳۱۷	۴/۰۲۳	۰/۰۰۰	۰/۸۴۷
خودآگاهی	۰/۱۱۹	۰/۰۵۰	۰/۱۴۲	۲/۴۰۷	۰/۰۱۷	۰/۷۱۱

با استفاده از ضرایب بتا می‌توان گفت: از سه متغیر پیش‌بین، بیشترین تأثیر را حرمت خود و سپس خداآگاهی دارد. ضریب رگرسیون هر سه متغیر پیش‌بین، مثبت است. به این ترتیب، می‌توان گفت: هر سه متغیر به صورت مستقیم با خودمهارگری ارتباط دارند.

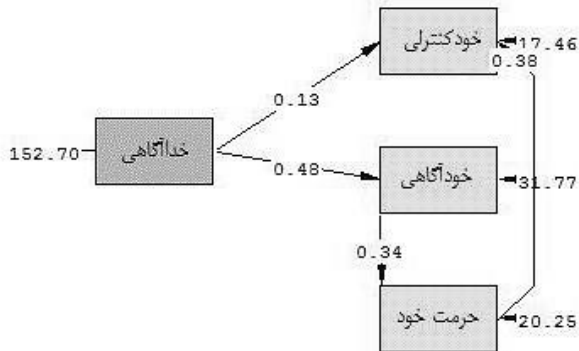
برای بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع باقیمانده‌های رگرسیون، از آزمون‌های کلموگروف اسمیرنوف^۱ و شاپیرو ویلک^۲ استفاده شده است. نتایج در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتیجه آزمون‌های کلموگروف اسمیرنوف و شاپیرو ویلک برای بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع باقیمانده‌های رگرسیون

متغیر	آزمون کلموگروف اسمیرنوف			آزمون شاپیرو ویلک		
	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معناداری	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معناداری
باقیمانده‌های رگرسیون	۰/۰۴۰	۳۱۶	۰/۲۰۰	۰/۹۹۱	۳۱۶	۰/۰۵۵

نتیجه هر دو آزمون کلموگروف اسمیرنوف ($P > ۰/۰۵$) و شاپیرو ویلک ($P > ۰/۰۵$) نشان می‌دهد باقیمانده‌های رگرسیون دارای توزیع نرمال بوده‌اند. بنابراین، می‌توان به نتایج حاصل از رگرسیون اعتماد کرد.

همان‌گونه که گذشت، رابطه بین همه متغیرهای تحقیق، معنادار است. در ادامه همه مسیرهای مذکور با استفاده از نرم‌افزار لیزرل در قالب تحلیل مسیر مورد بررسی قرار گرفت.



Chi-Square=0.52, df=1, P-value=0.46894, RMSEA=0.000

نمودار ۲. تحلیل مسیر برای بررسی نقش واسطه‌ای خودآگاهی و حرمت خود، در رابطه بین خداآگاهی و خودمهارگری

همان‌طور که در نمودار ۲ مشاهده می‌شود مدل مفروض از برازش مناسب برخوردار نشد و در مدل برازش‌یافته، همه مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم خداآگاهی به سمت خودمهارگری معنادار است. شاخص‌های برازش (مناسبت) مدل در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. شاخص‌های برازش مدل

شاخص مناسبت مدل	ارزش‌های مورد انتظار (سفارش شده)	ارزش‌های محاسبه شده مدل
IFI	۰/۹ و بیشتر	۱/۰۰
CFI	۰/۹ و بیشتر	۱/۰۰
NFI	۰/۹ و بیشتر	۱/۰۰
GFI	۰/۹ و بیشتر	۱/۰۰
AGFI	۰/۹ و بیشتر	۰/۹۹
RMSEA	کمتر از ۰/۱	۰/۰۰۰
$\frac{\chi^2}{df}$	کوچک‌تر از ۳	۰/۵۲

محاسبه شاخص‌های برازش (مناسبت) مدل تحلیل مسیر پیش‌بینی خودمهارگری، نشان می‌دهد که مدل به دست آمده از تحلیل، از برازش خوبی برخوردار است و لذا می‌توان از این مدل برای پیش‌بینی خودمهارگری با استفاده از خداآگاهی و با متغیرهای میانجی حرمت خود و خودآگاهی استفاده نمود.

در نهایت، نتایج به دست آمده از مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مؤلفه‌های موجود در مدل به شرح زیر است:

جدول ۷. مسیرهای آزمون شده در الگوی تحلیل مسیر

R ²	اثر کل		اثر غیرمستقیم		اثر مستقیم		مسیرهای آزمون شده
	t	ضریب استاندارد	t	ضریب استاندارد	t	ضریب استاندارد	
-۰/۳۵							خودمهارگری از
	۷/۴۸	۰/۳۹	-	-	۷/۴۸	۰/۳۹	حرمت خود
	۵/۸۶	۰/۲۱	۵/۸۶	۰/۲۱	-	-	خودآگاهی
	۹/۴۳	۰/۴۷	۵/۰۲	۰/۱۵	۶/۳۲	۰/۳۲	خداآگاهی
-۰/۲۸							حرمت خود از
	۷/۱۵	۰/۳۸	۷/۱۵	۰/۳۸	-	-	خداآگاهی
	۱۰/۲۱	۰/۵۳	-	-	۱۰/۲۱	۰/۵۳	خودآگاهی
-۰/۵۳							خودآگاهی از
	۷/۶۷	۰/۷۳	-	-	۷/۶۷	۰/۷۳	خداآگاهی

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود خداآگاهی بر خودآگاهی تنها اثر مستقیم دارد و این اثر نیز مثبت و معنادار است ($t=۷/۶۷, \beta=۰/۷۳$). خداآگاهی ۵۳ درصد واریانس خودآگاهی را تبیین می‌کند. خودآگاهی بر حرمت خود تنها اثر مستقیم دارد و این اثر نیز مثبت و معنادار است ($\beta=۰/۵۳, t=۱۰/۲۱$) اما خداآگاهی بر حرمت خود تنها اثر غیرمستقیم دارد و این اثر نیز مثبت و معنادار است ($t=۷/۱۵, \beta=۰/۳۸$). این دو متغیر با هم ۲۸ درصد واریانس حرمت خود را تبیین می‌کنند. خودآگاهی بر خودمهارگری تنها اثر غیرمستقیم دارد که این اثر مثبت و معنادار است ($\beta=۰/۲۱, t=۵/۸۶$). اثر مستقیم خداآگاهی بر خودمهارگری نیز مثبت و معنادار است ($t=۶/۳۲, \beta=۰/۳۲$); همچنین اثر غیرمستقیم خداآگاهی بر خودمهارگری نیز مثبت و معنادار است ($t=۵/۰۲, \beta=۰/۱۵$). حرمت خود نیز بر خودمهارگری تنها اثر مستقیم دارد که این اثر مثبت و معنادار است ($\beta=۰/۳۹, t=۷/۴۸$). ۳۵ درصد واریانس خودمهارگری توسط خداآگاهی، حرمت خود و خودآگاهی تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش، نشان داد که نه تنها بین متغیرهای خداآگاهی، خودآگاهی، حرمت خود و خودمهارگری رابطه معنادار ساده و دوجه‌دو حاکم است، بلکه بین آنها رابطه پیچیده‌ای در قالب مدل‌یابی علی وجود دارد که در قالب یک الگوی تحلیل مسیر قابل تبیین است. بررسی همبستگی بین متغیرهای تحقیق به این نتیجه ختم شد که همه متغیرهای تحقیق با یکدیگر همبستگی مثبت و معنادار دارند و نتیجه به دست آمده از ضرایب رگرسیون، حاکی از معنادار بودن پیش‌بینی

خودمهارگری بر اساس سه متغیر خداآگاهی و خودآگاهی و حرمت خود است. در نهایت، با آزمون تحلیل مسیر، مشاهده شد که مسیر غیرمستقیم خداآگاهی به سمت خودمهارگری (با میانجی‌گری خودآگاهی و حرمت خود) مثبت و معنادار است. پس از بررسی مسیر مذکور با استفاده از نرم‌افزار لیزرل این نتیجه مشاهده گردید که خداآگاهی بدون میانجی‌گری خودآگاهی، با حرمت خود اثر مستقیم ندارد (پس از حضور متغیر خودآگاهی، مسیر متغیر خداآگاهی، نسبت معنادار خود به حرمت خود را از دست می‌دهد) و خودآگاهی هم بدون میانجی‌گری حرمت خود، با خودمهارگری اثر مستقیم ندارد (پس از حضور متغیر حرمت خود، مسیر متغیر خودآگاهی نسبت معنادار خود به خودمهارگری را از دست می‌دهد). پس به این نتیجه می‌رسیم که خودآگاهی واسطه خداآگاهی با حرمت خود و حرمت خود واسطه خودآگاهی با خودمهارگری و هر دو متغیر باهم واسطه خداآگاهی با خودمهارگری‌اند.

نتایج بررسی برازندگی مدل ارائه شده نشان داد که این مدل از برازش مناسبی برخوردار است و از نظر شاخص‌های برازش در سطح بالایی قرار دارد، لذا می‌توان از این مدل برای پیش‌بینی خودمهارگری استفاده کرد. همچنین نتایج به دست آمده حاکی از این است که خداآگاهی علاوه بر تأثیر غیرمستقیم، همچنین به طور مستقیم نیز در خودمهارگری تأثیر مثبت و معنادار دارد. در نتیجه، خداآگاهی دارای دو مسیر است یک مسیر مستقیم و یک مسیر غیرمستقیم.

از آنجاکه هیچ پژوهشی این متغیرها را به طور جامع ذکر نکرده است، مقایسه دقیق این مدل با سایر پژوهش‌ها به صورت مستقیم ممکن نیست. اما نتایج برازش مدل ارائه شده با نتایج پژوهش‌های مشابه دیگر همسو است. پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۲)، نشان داد نقش واسطه‌ای حرمت خود در رابطه با کیفیت زندگی و رفتارهای پرخطر معنادار و دارای برازش مناسب است. پژوهش طولایی و همکاران (۱۳۹۲)، نشان داد حرمت خود و خودکارآمدی، دارای نقش واسطه‌ای مثبت معنادار با برازش مناسب بر سبک زندگی اسلامی و سازگاری اسلامی است. پژوهش نورعلیزاده میانجی (۱۳۹۴)، حاکی از برازش مطلوب در ارتباط خداآگاهی از طریق خودآگاهی و هویت خود با سلامت بود.

این یافته‌ها همچنین با برخی نظریه‌های مطرح در روان‌شناسی و همچنین با آموزه‌های اسلامی همسو و قابل تبیین است. طبق بررسی‌های یونگ، خود، مرکز ثقل و محور شخصیت است که تمام سیستم‌ها و خصوصیات دیگر به دور آن جمع شده‌اند. خود نیرویی است که مظهر وحدت، تعادل و ثبات، یعنی خودپرورانی و وحدت کامل شخصیت است (شیرافکن، ۱۳۸۹، ص ۱۶۲). افرادی که خودآگاهی مطلوب دارند، خود را موجودی ارزشمند می‌یابند و در نتیجه، از حرمت خود بالایی برخوردار

می‌شوند. چنین فردی دیگر از ناشایستگی اجتماعی رنج نمی‌برد و در تعاملات اجتماعی خود، احساس کمبود و حقارت نمی‌کند که بخواهد با دیگران رفتاری پرخاشگرانه داشته باشد. او با خودش سر ستیز ندارد که با دیگران برای اثبات خودش در ستیز باشد. فرد خودآگاه از خودمحوری می‌رهد و در نتیجه می‌تواند در مقابل دیگران رفتار متواضعانه داشته باشد و غرور و تکبر بی‌جایی ندارد (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴ الف، ص ۱۲۶). به اعتقاد بندورا، حرمت خود حاصل از ارزش‌های واقعی ریشه گرفته از مذهب و باورهای اعتقادی، بیشتر از آنکه با نیاز به تقدیر اجتماعی رابطه داشته باشد، با منسوخ ساختن دیگران و توجه به منبع دیگر یعنی خدا مرتبط است (شجاعی، ۱۳۸۷، ص ۲۱). در نظر چنین کسی فقط رضایت خداوند مهم بوده و خواسته‌ها و ناملایمات دیگران برای او اهمیتی نخواهد داشت. کیفیت خداآگاهی افراد، تعیین‌کننده چگونگی خودآگاهی و در نتیجه حرمت خود و خودمهارگری آنان است. بر اساس روی‌آورد شناختی و تحولی، تصورات از خود، به تدریج منظمه‌ای از باورها را نسبت به خویشتن شکل می‌دهد که اگر با واقعیت مطابقت نداشته باشند، به افکار و شناخت‌های غیرواقعی و به تعبیر ایس به پاسخ‌های نامناسب در فرد منجر می‌شوند و در مقابل، مداخلات روان‌شناختی همراه با خودآگاهی باعث تغییر در افکار و روان‌بنه‌های زیر بنایی، انسجام روان‌بنه‌های سازش نایافته می‌شود که این امور در روند مهار و کنترل رفتار حائز اهمیت فراوان هستند (پورحسین، ۱۳۸۳؛ قربانی ۱۳۸۷ به نقل از نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴ ب، ص ۳۰).

مطابق با آموزه‌های اسلامی، خودشناسی کامل نیز بدون شناخت علت و هستی‌بخش انسان محقق نخواهد شد. انسان باید دشمن را از دوست تشخیص دهد، هنجار را از ناهنجار متمایز کند و معروف را از منکر بشناسد. خداوند متعال، هم خالق انسان است و هم هستی‌بخش و مقوم وجود او. اگر انسان خدا را نشناخت، خود را نخواهد شناخت و هویت واقعی خویش را فراموش خواهد کرد. در این صورت با وجود حمله و غارت به هویت او از طرف شیاطین انس و جن و هوای نفس، هیچ احساس خطری نخواهد داشت و با عدم احساس خطر هیچ اقدام و کنترل و مهار صورت نخواهد گرفت. از سوی دیگر، وقتی هویت واقعی خویش را فراموش کرد و مورد هجوم نفس و شیاطین قرار گرفت، مسخر آنان می‌گردد و جهان را از دید این دو دشمن درک می‌کند و در نتیجه، هرگونه معروف و هنجار الهی نزد او منکر و ناهنجار تلقی می‌شود و هرگونه منکر و ناهنجاری را معروف و هنجار به حساب می‌آورد (حشر: ۱۹؛ جوادی آملی، ۱۳۸۳، ج ۵، ص ۱۶۵).

انسان وقتی دست به خودمهارگری الهی خواهد زد که جایگاه خود را بشناسد و بداند که خداوند

انسان را به‌عنوان خلیفه خود بر روی زمین برگزیده است (بقره: ۳۰؛ یونس: ۱۴) و خلیفه الهی نباید به هر کاری دست بزند. وقتی انسان به این درک رسید که مسجود ملائکه است و از روح خداوند در او دمیده شده است، جایگاه خود را به خوبی خواهد یافت و می‌فهمد که چه احترامی نزد خداوند و سایر موجودات دارد و چنین موجود محترم و باارزشی نباید به هر کاری دست زند و خود را کوچک کند و از چشم خداوند تنزل یابد. این درک، مولد انگیزه و نیرو و اراده کافی از جهت اقدام شناختی (شناخت خوبی و بدی) و سپس اقدام عملی، در انسان است (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۶۱۲ و ۴۶۱۱ و ۴۶۱۵؛ نهج‌البلاغه، ص ۴۰۱). در نهایت، از این طریق است که انسان به خودمهارگری مبتنی بر حرمت خود مبتنی بر خودآگاهی مبتنی بر خداآگاهی دست خواهد یافت و تمام این مراحل، الهی بوده و رنگ خدا به خود دارد و این مسیر خداآگاهی تا خودمهارگری با این رنگ خدایی، یکی از مصادیق این آیه شریفه می‌شود: «صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً» (بقره: ۱۳۸)؛ رنگ خدایی بپذیرید و چه رنگی از رنگ خدایی بهتر است؟ بنابراین، خداآگاهی از طریق خودآگاهی و حرمت خود باعث شناخت کامل و واقعی دوست از دشمن، خوبی از بدی و هنجار الهی از ناهنجار الهی است و تأمین‌کننده نیروی اراده کامل و قوی برای اقدام به خودمهارگری است.

با این نوع جهت‌گیری و آگاهی (از خداوند و خود و جایگاه خود در نظام آفرینش) است که انسان به هویت واقعی خود پی می‌برد و می‌فهمد که موجودی برگزیده، دارای کرامت و شرافت انسانی و دارای رسالت و امانتدار الهی است نه فردی رهاشده (بقره: ۳۰؛ اسراء: ۷۰؛ احزاب: ۷۲؛ جاثیه: ۱۳). با چنین آگاهی انسان به جایگاه خود در نظام هستی توجه می‌یابد و نظام فکری و کنش رفتاری و ارتباطی و روانی خود را به نوعی خاص (الهی) سازمان‌دهی می‌کند و رنگ خدایی می‌گیرد و از هر چه رنگ تعلق پذیرد خود را می‌رهاند.

محدودیت‌های پژوهش: با توجه به اینکه جامعه آماری این پژوهش، طلاب علوم دینی است، تعمیم آن به غیرطلاب با محدودیت مواجه است و جهت سنجش خودمهارگری به خاطر کمتر شدن حجم سؤالات و همکاری بیشتر و بهتر پاسخگویان، از فرم کوتاه مقیاس خودمهارگری تانجنی استفاده شد که بهتر بود از فرم بلند آن استفاده می‌شد.

پیشنهاد می‌شود محققان، جهت رفع محدودیت تعمیم‌پذیری این پژوهش، پژوهش حاضر را در جامعه‌های دیگر نیز بررسی کنند و نیز بنا بر اثبات فرضیه تحقیق پیشنهاد می‌شود بسته آموزشی و درمانی در این راستا تهیه گردد.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی، فولادوند و مشکینی.
 آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۶)، «آثار دینداری از دیدگاه ویلیام جیمز»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال اول، شماره ۱، ص ۱۱۷-۱۴۸.
- آذربایجانی، مسعود و موسوی اصل، سیدمهدی (۱۳۸۵)، درآمدی بر روان‌شناسی دین، تهران: سمت.
- آذربایجانی، مسعود؛ سالاری فر، محمدرضا؛ عباسی، اکبر؛ کاویانی، محمد و موسوی اصل، مهدی (۱۳۸۵)، «روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی»، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آریانپور، ناهید و حجت، کاوه (۱۳۹۳)، تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی در کنترل خشم و اضطراب مردان مصرف‌کننده شیشه مقیم در مرکز اقامتی ترک اعتیاد شیروان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی قوچان، چاپ نشده.
- آقابابایی، ناصر؛ قربانی، نیما و خدابخش، محمدرضا (۱۳۹۰)، «تقابل فرایندهای خودشناسی با آستانه‌گذری»، روان‌شناسی و دین، سال چهارم، شماره ۱، ص ۵۵-۶۹.
- آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶)، تصنیف غررالْحکْم و دررالکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- بخشایشی، علیرضا (۱۳۹۰)، «بررسی رابطه توکل بر خدا، عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان»، روان‌شناسی و دین، سال چهارم، شماره ۲، ص ۷۹-۹۸.
- بهرامی، احسان (۱۳۸۱)، «رابطه جهت‌گیری مذهبی با اضطراب و حرمت خود»، روان‌شناسی، سال ششم، شماره ۴، ص ۳۳۷-۳۴۷.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۹)، اخلاق پژوهی حدیثی، تهران: سمت.
- پورشفایی، هادی (۱۳۹۳)، پژوهش و نگارش علمی، تهران: نشر آوای نور.
- تبییک، محمدتقی؛ قربانی، نیما و رضازاده، محمدرضا (۱۳۹۲)، «نقش فرایندهای خودشناختی و عوامل بزرگ شخصیت در فضاقت اخلاقی»، روان‌شناسی و دین، سال ششم، شماره ۳، ص ۷۱-۸۰.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۳)، سرچشمه اندیشه، قم: اسراء.
- حیدرزادگان، علیرضا و جدگال، لال‌بخش (۱۳۹۳)، بررسی رابطه بین خودشناسی با عزت‌نفس و عملکرد مدیران و معاونین مدارس منطقه دشتیاری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، چاپ نشده.
- خان‌زاده، عباسعلی حسین؛ همتی علمدارلو، قربان؛ آقابابایی، حسین؛ مرادی، اعظم و رضایی، صدیقه (۱۳۹۰)، «پیش‌بینی ظرفیت خودمهارگری از طریق انواع جهت‌گیری‌های مذهبی و نقش آن در کاهش بزهکاری»، پژوهش‌نامه حقوقی، سال دوم، شماره ۲، ص ۱۹-۳۶.
- رفیعی‌هنر، حمید و آینه‌چی، عباس (۱۳۹۴)، «رابطه حرمت خود با خودمهارگری؛ با توجه به جنسیت و وضعیت تأهل»، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، سال اول، شماره ۱، ص ۱۱۵-۱۲۸.
- رفیعی‌هنر، حمید و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۹)، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری»، روان‌شناسی و دین، سال سوم، شماره ۱، ص ۳۱-۴۲.
- رفیعی‌هنر، حمید؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ پسندیده، عباس و رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم (۱۳۹۳)، «تبیین‌سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی»، روان‌شناسی و دین، سال هفتم، شماره ۳، ص ۵-۲۶.
- رو، ویلیام (بی‌تا)، «تجربه دینی و عرفانی»، ترجمه اسماعیل سلیمانی‌فر (۱۳۷۹)، نقد و نظر، سال ششم، شماره ۳ و ۴، ص ۲۸۶-۳۱۹.

- زواره، مهدی؛ سالاری، فرح، محمدرضا و کاویانی، محمد (۱۳۹۴)، اثربخشی آموزش خودشناسی در عزت‌نفس نوجوانان راهنمایی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد اخلاق کاربردی، قم، مؤسسه اخلاق و تربیت، چاپ نشده.
- سرافراز، مهدی‌رضا؛ قربانی، نیما و جواهری، عابدین (۱۳۹۱)، «خودمهارگری ظرفیتی واحد یا دو وجهی؟ تمایز بین وجوه بازدارندگی و برانگیختگی در دانشجویان دانشگاه تهران»، پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره ششم، شماره ۴، ص ۶۹-۹۵.
- سعیدی، ضحی؛ بهرامی‌احسان، هادی و علیپور، احمد (۱۳۹۵)، «خودمهارگری و سلامت: نقش تعدیل‌کننده شفقت خود»، روان‌شناسی سلامت، سال پانزدهم، شماره ۱۹، ص ۸۸-۱۰۲.
- شاملو، سعید (۱۳۹۰)، مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت، تهران: رشد.
- شاه‌محمدی، خدیجه؛ قربانی، نیما و بشارت، محمدعلی (۱۳۸۵)، «تأثیر پیش‌بین خودشناسی انسجامی، به‌هشیاری و سبک‌های دفاعی بر سلامت»، روان‌شناسی و علوم تربیتی، سال سی‌ونهم، شماره ۳، ص ۹۹-۱۱۹.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۷)، توکل به خدا، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی □.
- شریفی‌نیا، نام؟؟ (۱۳۸۸)، «درمان یکپارچه توحیدی، رویکرد دینی در درمان اختلالات روانی»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال سوم، شماره ۴، ص ۶۵-۸۲.
- شریف رضی، محمدبن حسین (۱۴۱۴)، نهج‌البلاغه، قم: هجرت.
- شیرافکن، علی (۱۳۸۹)، نظریه‌های شخصیت، تهران: پوران پژوهش.
- صالحی، علی‌محمد؛ نارویی نصرتی، رحیم و جندقی، غلام‌رضا (۱۳۹۲)، «اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی»، روان‌شناسی و دین، سال ششم، شماره ۲، ص ۱۹-۳۰.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: جامعه مدرسین.
- طولابی، زینب؛ صمدی، سعید و مطهری‌نژاد، فاطمه (۱۳۹۲)، «بررسی نقش میانجی عزت‌نفس و خودکارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری اجتماعی جوانان شهر مشهد»، مطالعات جامعه‌شناختی جوانان، سال سوم، شماره ۹، ص ۱۱۵-۱۳۲.
- غفاری، مسعود و احدی، حسن (۱۳۸۶)، «بررسی تأثیر آموزش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه در کاهش کناره‌گیری اجتماعی و کاربری اجباری اینترنت»، مطالعات روان‌شناختی، سال سوم، شماره ۲، ص ۹۱-۱۰۷.
- فضل‌اللهی قمشی، سیف‌الله و ملکی توانا، منصوره (۱۳۹۲)، «بررسی رابطه دین‌باوری، عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال هفتم، شماره ۱۳، ص ۴۷-۶۵.
- فیست، جس و فیست، گریگوری جی (بی‌تا)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۳)، تهران: نشر روان.
- قربانی، نیما و واتسن، پل جی (۱۳۸۴)، «فرایندهای خودشناختی و نظام‌های پردازش خبر عقلانی و تجربه‌ای در ایران و آمریکا»، روان‌شناسان ایرانی، سال دوم، شماره ۵، ص ۳-۱۴.
- قنبری‌طلب، محمود؛ قنبری، علی؛ محمودی، خاطره و ساعدی‌فرد، ویلینا (۱۳۹۵)، «بررسی رابطه عزت‌نفس با خودشناسی انسجامی و اصالت شخصیت درون‌گرایی و برون‌گرایی». سیویلیکا. اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی و مطالعات اجتماعی ایران.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
- محسنی، نیک‌چهره (۱۳۷۵)، ادراک خود: از کودکی تا بزرگسالی، دیدگاه‌ها، نظریه‌ها و کاربردهای تربیتی و درمانی، تهران: بعثت.
- محمدی‌ری‌شهری، محمد (۱۳۶۷)، میزان الحکمه، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۹۴)، اخلاق در قرآن، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ❁.

- مطهری، مرتضی (۱۳۷۸)، یادداشت‌های استاد مطهری، قم: صدرا.
- مطهری، مرتضی (۱۳۹۵)، تعلیم و تربیت، قم: صدرا.
- مظاهری، حسین (۱۳۸۸)، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، ترجمه محمدرضا آذیر و محمود ابوالقاسمی، تهران: نشر ذکر.
- میرزا، لاورتس اس؛ گلن، گامست و ا. جی، گارین (۱۳۹۱)، پژوهش چندمتغیری کاربردی (طرح و تفسیر)، ترجمه حسن پاشاشریفی و همکاران، تهران: نشر رشد.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود (۱۳۹۰)، رابطه خداآگاهی با خودمهارگری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود (۱۳۹۴ الف)، از خداآگاهی تا خودآگاهی و آثار روان‌شناختی آن، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود (۱۳۹۴ ب)، «از خداآگاهی تا سلامت روان: آزمون یک مدل با کاربرد تحلیل مسیر»، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، سال اول، شماره ۱، ص ۴۲-۵.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود؛ بشیری، ابوالقاسم و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۱)، «رابطه خداآگاهی با خودآگاهی»، روان‌شناسی و دین، سال پنجم، شماره ۳، ص ۳۴-۵.
- ولی‌زاده، شیرین (۱۳۹۰)، «سبک‌های والدگری و پیشرفت تحصیلی: واسطه‌گری خودپنداشت یا حرمت خود»، روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسان ایرانی، سال هشتم، شماره ۳، ص ۱۴۳-۱۵۵.
- یارمحمدیان، احمد (۱۳۸۵)، «بررسی ارتباط خودپنداره و عزت‌نفس در دانشجویان خلاق و غیرخلاق»، مطالعات روان‌شناسی تربیتی، دوره سوم، شماره ۸، ص ۱۰۹-۱۲۲.
- Arslan, C. (2009). "Anger, Self-esteem and Perceived Social Support in Adolescence", *Social Behavior and Personality*, 37(4), p. 555-564.
- Baumeister, R.F. and Vohs, K.D. (2004). (Eds), *Handbook of selfRegulation: Research, Theory and Application*, Guilford Press, New York.
- Baumeister, R.F., Schmeichel, B.J. and Vohs, K.D. (2007). "Self Regulation and the Executive Function: The Self as Controlling Agent" In: A. W Kruglanski and E. T. Higgins (Eds), *Social'ychology. Handbook of Basic Principles*, Guilford Press, New York, 516-539.
- Bergin, A.E, Masters, K.S. and Richards, P.S. (1988). Religiousness and mental health reconsidered: A Study of an intrinsically religious sample, *Journal of Counseling psychology*, 42, 2, p. 197-204.
- Bouchard, T.J, MaGue, M., Lykken, D., and Tellegen, A. (1999). Intrinsic and extrinsic religiousness: Genetic and environmental influences and personality correlates. *Twin Research*, 2, p. 88-98.
- Ferrari, J.R., Stevens, E.B., Legler, R. and Jason, L.A. (2012). "Hope, self-esteem, and self-regulation: Positive characteristics among men and women in recovery from Substance Use Disorder", *Journal of Community Psychology*, 40(3), p. 292-300.
- Hofer, J., Busch, H. and Kartner, J. (2011). "Self-regulation and Well-being: The Influence of Identity and Motives", *European Journal of Personality*, 25, p. 211-224.
- Kivetz, R. and Yuhuang, Z. (2006). "Determinants of Justification and SelfControl." *Journal of Experimental Psychology*, 135, p. 572-587.
- Kross, E. and Mischel, W. (2010). "From Stimulus Control to Self-Control Towards an Integrative Understanding of the Processes Underlying Willpower" In: R Hassin, K. Ochsner and Y. Trope (Eds), *Self ontrol in Society, Mind and Brain*, Oxford University Press, New York, p.428-446.
- Latimore, T, Lorraine, T.C., and Grasmick, H. (2006). "Childrearing, Self Control, and Crime: Additional Evidence." *Sociological Inquiry*, 76, p. 343-371.

- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*, London: Cambridge University Press.
- McCullough, M.E. and Brian, L.B. (2009) Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin* 135(1), p. 69–93.
- Unnever, J.D., Francis T.C., & John, B. (2006). “Images of God and Public Support for Capital Punishment: Does a Close Relationship with a Loving God Matter? *Criminology*, 44, p. 835-866.

