

بازشناسی اهمیت خودمهارگری در زندگی، تأثیر عمیق آن را بر کشمکش‌های روزانه نشان می‌دهد. از منظر پژوهشگران، مشکلات شخصی و اجتماعی، که تعداد زیادی از شهروندان امروزی را متأثر نموده، برخاسته از شکست در خودمهارگری می‌باشد. به‌گونه‌ای که خودمهارگری نامناسب و ناقص، با مشکلات رفتاری و مهار تکانه از جمله پرخوری، سوء‌مصرف مواد و الکل، جنایت و خشونت، افراط در هزینه‌ها، رفتار تکانه‌ای جنسی، بارداری ناخواسته، و استعمال دخانیات مرتبط بوده است (رفیعی هنر، ۱۳۹۰، ص ۱۵). از سوی دیگر، پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهند که یکی از عوامل مهم موفقیت در عرصه‌های گوناگون زندگی، خودمهارگری می‌باشد. پژوهشگران بر رابطه مثبت و معنادار خودمهارگری با سازگاری روان‌شناختی، روابط بین‌فردی، پیشرفت در تکالیف و عملکرد تحصیلی تأکید کرده‌اند (Michael & Willoughby, 2009, p. 69-93) و نیز رابطه منفی خودمهارگری و میزان بزهکاری و مصرف الکل را نشان داده‌اند (Baumeister & Vohs, 2004). در یک فراتحلیل توسط باگ و رابرتز، معلوم شد افراد وظیفه‌شناس و باوجدان، سطوح بالاتری از فعالیت بدنی، و مصرف کمتر الکل و مواد مخدر، عادات خوراکی سالم‌تر و رانندگی ایمن‌تر را در مقایسه با افراد کمتر وظیفه‌شناس نشان می‌دهند. همچنین شواهدی مبنی بر رابطه منفی خودمهارگری و جنایتکاری وجود دارد (Michael & Willoughby, 2009, p. 69-93). افراد با خودمهارگری بالا، خشم کمتر و مدیریت بهتر خشم را گزارش نموده‌اند (Tangney & et al, 2004, p. 271-322).

اهمیت خودمهارگری در زندگی انسان موجب شده است که پژوهشگران عوامل اختصاصی افزایش خودمهارگری را بررسی کنند؛ چراکه خودمهارگری قابلیت پیشرفت حتی در بزرگسالی را داراست (Baumeister & et al, 2007, p. 516-539). فعالیت‌های دینی و دینداری، از جمله خودنظم‌جویی معنوی را یکی از این عوامل مهم شمرده‌اند. سازه خودنظم‌جویی معنوی دارای یک جاذبه قوی همگانی برای توضیح تصمیم‌های روزانه بوده، که بسیاری از افراد دیندار به‌طور واقعی آنها را اتخاذ می‌کنند. ابزار طراحی و عملیاتی نمودن سازه خودنظم‌جویی معنوی، اخیراً از طریق تعاریف هدف‌گرای برنامه‌های تحقیقاتی بر روی دین و معنویت، فراهم‌تر گردیده است (رفیعی هنر، ۱۳۹۰، ص ۴۸).

امروزه مطالعات زیادی وجود دارد که چگونگی تأثیر دینداری و معنویت را بر سلامت جسمی و روانی مدنظر قرار می‌دهند (بهرامی احسان و دیگران، ۱۳۸۴). روبرت آمونز معتقد است: آموزه‌های دینی به این علت که یکپارچگی شخصیت را می‌سازد، موجب افزایش بهزیستی می‌شود

## اثر بخشی یاد خدا بر خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی

رحیم نارویی\* / علی محمد صالحی\*\* / غلامرضا جندقی\*\*\*

### چکیده

این پژوهش، با هدف تعیین اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی انجام شده است. روش پژوهش، نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل طلاب زن و طلاب مرد حوزه علمیه قم در سال ۱۳۹۱-۱۳۹۰ بوده است. نمونه این پژوهش، ۵۰ نفر از طلاب (۳۰ نفر مرد و ۲۰ نفر زن) بوده که به‌صورت نمونه در دسترس در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شده‌اند. ابزار اندازه‌گیری، پرسش‌نامه خودمهارگری رفیعی هنر بوده است. متغیر مستقل بسته ذکر محقق‌ساخته بود که در سه هفته به گروه آزمایش ارائه شده است. یافته‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون t و آنالیز کواریانس، تحلیل شده است. نتایج نشان می‌دهد که یاد خدا میزان خودمهارگری افراد را افزایش داده است. کلیدواژه‌ها: یاد خدا، خودمهارگری، منابع اسلامی.

\* استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

\*\* کارشناس ارشد روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

\*\*\* دانشیار پردیس قم.

(جان‌بزرگی، ۱۳۷۸) به علاوه، برخی دیگر از محققان در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که مذهب می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در اثرگذاری بر موقعیت‌های تنیدگی‌زا داشته باشد (بهرامی‌احسان و دیگران، ۱۳۸۴). برخی از مؤلفان، از جمله جیبیر و بامیستر، به وجود آموزه‌های مستقیم خودمهارگری در متن دین اذعان داشته، آن را یکی از ثمرات اساسی دینداری می‌دانند و معتقدند که ما می‌توانیم از متن آموزه‌های دینی، اقدام به طراحی و ساخت مدل‌های خودمهارگری دینی نموده، آن را در قلمروهای گوناگون روان‌شناسی به کار بندیم (Oman & Thoresen, 2005, p. 435-459). برخی محققان، قدرت دین در پرورش و تقویت رفتارهای فضیلت‌مندانه اخلاقی، به‌وسیله ابزار بهبودی خودمهارگری را مورد بررسی قرار داده و شیوه‌هایی را که دین به تسهیل عناصر خودمهارگری می‌پردازد، مورد بررسی قرار داده‌اند. از این جمله، نظارت‌گری بر رفتار است (Geyer & Baumeister, 2005, p. 412-434). گروه‌های دینی، غالباً افراد را از طریق دعا، مدیتیشن، بازخوانی یا تداوم یک «گزارش روزانه معنوی» به خود نظارت‌گری ترغیب می‌کنند. برخی ادیان، به طرف‌داران خود یادآوری می‌کنند که خداوند متعال نیز رفتار آنها را مورد نظارت قرار می‌دهد. این خود، انگیزه مضاعف را برای دقت در خودنظارت‌گری فراهم می‌کند (Ibid).

در آموزه‌های اسلامی، از برقراری ارتباط با خدا و یاد او، به‌عنوان عامل گشایش و تعالی روانی یاد شده که آثار روان‌شناختی و سلامت‌بخشی بسیاری را به ارمغان می‌آورد و به‌صورت خاص، بر خودمهارگری اثر می‌گذارد (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۰، ص ۴۲). امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمودند: «مَنْ عَمَرَ قَلْبَهُ بِدَوَامِ الذِّكْرِ حَسَنَتْ أَعْمَالُهُ فِي السَّرِّ وَالْجَهْرِ»؛ آن کس که با یاد دائمی خداوند، دل خود را معمور نگاه دارد، تمام اعمالش در پنهان و آشکار، پسندیده و نیکو خواهد بود (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۵۸).

قرآن کریم در موقعیت‌های بحرانی و تنیدگی شدید، که زمینه کاهش کنترل رفتار را به‌دنبال دارد، از افراد می‌خواهد به یاد خدا باشند. به‌عنوان نمونه، می‌خوانیم: «آن‌ان که چون مصیبتی به ایشان رسد، گویند ما از آن خداییم و به سوی او باز می‌گردیم» (بقره: ۱۵۶). همین امر موجب شده است که اگر یاد مکرر خداوند اثر سازنده در روح انسان نمی‌داشت و موجب تعالی انسان و رسیدن به مراحل عالی توجه به خداوند نمی‌گشت، مورد سفارش و تأکید قرار نمی‌گرفت (مصباح، ۱۳۸۲، ص ۳۱).

با توجه به اهمیت یاد خدا در دین اسلام و تأثیر آن بر خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی، این پژوهش بر آن است تا تأثیر یاد بر خودمهارگری را به صورت تجربی بررسی کند. بنابراین، فرضیه‌های پژوهش چنین شکل می‌گیرد:

۱. یاد خداوند، میزان خودمهارگری افراد را به‌صورت معنادار افزایش می‌دهد.

۲. اثربخشی یادخدا بر خودمهارگری، بر زنان نسبت به مردان بیشتر مؤثر است.

۳. تفاوت اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری در دو گروه مجرد و متأهل معنادار است.

### روش پژوهش

روش این مطالعه، نیمه‌تجربی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بوده است. جامعه آماری، شامل کلیه طلاب زن جامعه‌الزهره و طلاب مرد مدرسه علمیه مؤمنیه شهر قم در سال ۱۳۹۱-۱۳۹۰ بوده است. نمونه این پژوهش، ۵۰ نفر از طلاب (۳۰ نفر مرد و ۲۰ نفر زن) بوده که به‌صورت نمونه در دسترس، در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شده‌اند؛ به این صورت که گروه آزمایش مدرسه علمیه مؤمنیه و گروه کنترل پانزده نفر شدند. گروه آزمایش جامعه‌الزهره علیها السلام و نیز گروه کنترل ده نفر بودند. در گروه آزمایش، متغیر مستقل، یعنی بسته ذکر به مدت سه هفته به آنها ارائه و آزمودنی‌ها بر اساس آن عمل نمودند. در گروه کنترل، متغیر مستقل اعمال نشده است. هر گروه طی دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با پرسش‌نامه خودمهارگری ارزیابی شده‌اند.

**ابزار پژوهش:** ابزار اندازه‌گیری، پرسش‌نامه خودمهارگری بوده که توسط رفیعی‌هنر در سال ۱۳۹۰ تهیه و تدوین شده و دارای ۶۴ سؤال می‌باشد که با لیکرت ۴ درجه‌ای، درجه‌بندی شده و شامل پنج عامل (انگیزش خودمهارگری با ۲۶ سؤال؛ خودنظارت‌گری و مهار رفتاری با ۱۱ سؤال؛ خودمهارگری هیجانی - رفتاری با ۱۱ سؤال؛ خودمهارگری جنسی ۹ سؤال و عامل هدف‌پذیری ۷ سؤال) است. بالاترین نمره ۲۵۶ (خودمهارگری بالا) و پایین‌ترین نمره ۶۴ (خودمهارگری پایین) می‌باشد. نظرات کارشناسان برای بررسی روایی محتوایی بالاتر از ۰/۹۶ و ضریب تطابق کندال ۰/۲۵۷ بوده که در سطح ۰/۱ معنادار می‌باشد. روایی ملاکی با محاسبه ضریب همبستگی مقیاس حاضر و دو مقیاس هم‌ارز به ترتیب، ۰/۵۸۷ و ۰/۴۰۳ بوده و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. نتیجه بررسی روایی سازه، به شیوه تحلیل عاملی باارزش ویژه بیش از ۰/۲؛ استخراج ۵ عامل با بار عاملی بالاتر از ۰/۳. بوده که در مجموع، ۳۴/۳۱۵ درصد واریانس کل مقیاس را برآورد می‌کند.

در بررسی اعتبار مقیاس، ضریب آلفای کرنباخ در دو مرحله آزمایشی و نهایی به‌ترتیب، ۰/۹۴۲ و ۰/۹۰۰ و ضرایب آلفای عوامل پنج‌گانه، همگی بالاتر از ۰/۶۶۶ بوده و همبستگی بین دو نیمه مقیاس برابر با ۰/۷۵۳ می‌باشد. ضریب همبستگی آزمون - بازآزمون نیز برابر ۰/۶۹۲ بوده و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.

همچنین از بسته ذکر محقق‌ساخته، به‌عنوان یکی دیگر از ابزار استفاده گردید.

با توجه به اینکه مقیاس خودمهارگری رفیعی هنر به‌عنوان ابزار سنجش، در این پژوهش مشخص شده بود، برای ساخت بسته ذکر نیز محقق تلاش نموده است ذکرهایی از آیات و روایات انتخاب نماید که با این پنج عامل ارتباط داشته و موجب تقویت این عوامل در آزمودنی شوند. بنابراین، در گتم اول، با در نظر گرفتن این عوامل، با استادان صاحب‌نظر در این زمینه، مشورت و به کمک آنان، فهرست منابع دست اولی که احتمال داده می‌شد بتوان در آنها اذکار یا فرازهایی در راستای بسته ذکر پیدا نمود، جمع‌آوری گردید. با رجوع به آن منابع و تلاش فراوان، بسته اولیه ذکر آماده شد. بعد از آماده شدن بسته اولیه ذکر، بسته مذکور برای بررسی میزان روایی محتوایی آن، به هفت نفر از کارشناسان علوم اسلامی و روان‌شناسی ارائه شده و از آنان خواسته شد تا نظر خود را در زمینه میزان مطابقت آیه یا ذکر انتخاب‌شده با مؤلفه‌های خودمهارگری، در یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای اعلام نمایند. پس از جمع‌آوری نظرات کارشناسان، به‌منظور اطمینان از وجود توافق بالا، موارد پیشنهادی که حداقل ۴ نفر از هفت نفر کارشناس، به آنها نمرات ۳ و ۴ داده بودند، انتخاب و بقیه که امتیاز کمتری آورده بودند، از بسته ذکر حذف شدند. در نهایت، بسته نهایی ذکر، آماده گردید.

### یافته‌های پژوهش

فرضیه اول: یاد خداوند، میزان خودمهارگری افراد را به‌صورت معنی‌دار افزایش می‌دهد. به‌منظور بررسی معناداری تفاوت دو گروه آزمایش و گواه از آزمون t استفاده شده است.

جدول ۱: مقایسه نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمودنی و گواه با آزمون t

گروه	نمرات زوج شده	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	میانگین تفاضل‌ها
آزمایش	نمره پیش‌آزمون - نمره پس‌آزمون	-۴/۳۷۶	۲۴	۰/۰۰۰	-۱۴/۴۰
گواه	نمره پیش‌آزمون - نمره پس‌آزمون	۱/۷۸۲	۲۴	۰/۰۸۷	۳/۰۴

با توجه به جدول ۱، نتایج نشان می‌دهد که تفاوت معناداری در گروه آزمایش بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد. میانگین نمره پس‌آزمون به‌صورت معنی‌دار از میانگین نمره پیش‌آزمون بیشتر است. و این همان فرضیه تحقیق است که توانستیم با استفاده از آزمون t، آن را تأیید نماییم. در گروه گواه، نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری با یکدیگر ندارند.

فرضیه دوم: اثربخشی یاد خدا در متغیر خودمهارگری، در زنان نسبت به مردان بیشتر مؤثر است.

به‌منظور بررسی معناداری تفاوت دو گروه آزمایش و گواه از آزمون t استفاده شده است.

جدول ۲: مقایسه نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمودنی و گواه با آزمون t

گروه	نمره	جنسیت	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	میانگین تفاضل‌ها
آزمایش	نمره پیش‌آزمون	مرد - زن	-۱/۷۴	۲۳	۰/۰۹۵	-۱۱/۳۶
	نمره پس‌آزمون	مرد - زن	-۲/۱۷	۲۳	۰/۰۴۱	-۱۲/۸۶
گواه	نمره پیش‌آزمون	مرد - زن	-۱/۵۸	۲۳	۰/۱۲۶	-۱۲/۹۰
	نمره پس‌آزمون	مرد - زن	-۲/۵۹	۲۳	۰/۰۱۶	-۱۹/۸۰

باتوجه به سطح معنی‌داری آزمون، یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمره پس‌آزمون خودمهارگری بین مردان و زنان گروه آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

همچنین نتیجه جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمره پس‌آزمون زنان در گروه گواه، بیشتر از میانگین نمره مردان است. در ادامه، به‌منظور بررسی معناداری تفاوت دو گروه آزمایش و گواه از نظر اثربخشی یاد خدا بر مردان و زنان از تحلیل کواریانس استفاده شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون کواریانس گروه آزمودنی (پس‌آزمون)

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
مدل تصحیح شده	(a) ۲۰۴۴/۶۱۲	۲	۱۰۲۲/۳۰۶	۵/۹۲۰	۰/۰۰۹
جدا شده	۳۰۰۴/۸۸۴	۱	۳۰۰۴/۸۸۴	۱۷۳/۷۶۶	۰/۰۰۰
سن	۱۰۵۱/۳۰۵	۱	۱۰۵۱/۳۰۵	۶/۰۸۸	۰/۰۲۲
جنسیت	۱۷۶۵/۸۲۰	۱	۱۷۶۵/۸۲۰	۱۰/۲۲۶	۰/۰۰۴
خطا	۳۷۹۸/۸۲۸	۲۲	۱۷۲/۷۷۴		
مجموع	۱۰۳۲۸۲۳/۰۰۰	۲۵			
مجموع تصحیح شده	5843.440	24			

نتیجه جدول ۳، نشان می‌دهد که متغیر سن، تأثیرگذار بوده است.

جدول ۴: نتایج آزمون کواریانس گروه گواه (پس‌آزمون)

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
مدل تصحیح شده	(a) ۲۹۴۶/۹۴۸	۲	۱۴۷۳/۴۷۴	۴/۳۶۶	۰/۰۲۵
جدا شده	۷۴۳۷/۳۳۴	۱	۷۴۳۷/۳۳۴	۲۲/۰۳۷	۰/۰۰۰
سن	۵۹۴/۷۰۸	۱	۵۹۴/۷۰۸	۱/۷۶۲	۰/۱۹۸
جنسیت	۱۱۰/۷۳۲	۱	۱۱۰/۷۳۲	۰/۳۲۸	۰/۵۷۳
خطا	۷۴۲۴/۸۹۲	۲۲	۳۳۷/۴۹۵		
مجموع	۹۴۰۸۲۵/۰۰۰	۲۵			
مجموع تصحیح شده	۱۰۳۷۱/۸۴۰	۲۴			

اطلاعات جدول ۴ نشان می‌دهد که متغیر سن بر گروه گواه، اثرگذار بوده است.

فرضیه سوم: اثربخشی یاد خدا در متغیر خودمهارگری، در افراد متأهل نسبت به مجرد، بیشتر مؤثر است.

در ادامه، به‌منظور بررسی معناداری تفاوت دو گروه آزمایش و گواه، از آزمون t استفاده شده است.

جدول ۵: مقایسه نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمودنی و گواه با آزمون t

گروه	نمره	وضعیت تأهل	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	میانگین تفاضل‌ها
آزمودنی	پیش‌آزمون	مجرد - متأهل	-۱/۰۹۴	۲۳	۰/۲۸۵	-۰۷/۵۵
	پس‌تست	مجرد - متأهل	-۰/۹۰۸	۲۳	۰/۳۷۳	-۵/۹۲
گواه	پیش‌آزمون	مجرد - متأهل	-۱/۷۱۱	۲۳	۰/۰۰۱	-۱۳/۵۳
	پس‌آزمون	مجرد - متأهل	-۲/۲۷۳	۲۳	۰/۰۳۳	-۱۷/۴۶

نتیجه جدول ۵ نشان می‌دهد که بین میانگین نمره پس‌آزمون خودمهارگری گروه مجرد و متأهل، تفاوت معنی‌دار نیست و فرض برابری میانگین نمرات گروه مجرد و متأهل تأیید می‌شود. با توجه به سطح معنی‌داری آزمون، میانگین نمره پس‌آزمون خودمهارگری گروه گواه، بین مجرد و متأهل، تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج این پژوهش، میزان خودمهارگری در گروه آزمایش پس از انجام مداخله، در مقایسه با قبل از مداخله، افزایش معناداری داشته است. در حالی که نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل، تغییر قابل‌توجهی نداشته است. بنابراین، با توجه به نتایج این پژوهش، فرضیه تأیید می‌شود.

در میان پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه‌های مرتبط، شواهدی وجود دارد که این یافته را مورد تأیید قرار می‌دهند. از جمله این پژوهش‌ها، می‌توان به پژوهش رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی (۱۳۹۰)، عابدینی (۱۳۸۹) و رضایی (۱۳۸۹) اشاره کرد. نتایج پژوهش هانت نیز نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم به کلیسا می‌روند و فعالیت‌های مذهبی دارند، از فشار خون بالا رنج نمی‌برند و از سیستم ایمنی بالاتری برخوردارند، امید به زندگی در آنها زیاد، و گرایش به مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی در آنها کمتر است (اکبری، ۱۳۸۸). همچنین شولر در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسید افرادی که در کلیساها مراسم دعا و نیایش انجام می‌دهند، به‌طور معنادار، کمتر از الکل استفاده می‌کنند، میزان افسردگی در آنها بسیار پایین است و می‌کوشند با مسائل و مشکلات زندگی به‌طور مسئله‌مداری برخورد نمایند (Shuler, 1994, p. 106-113).

این یافته پژوهش، همسو با آموزه‌های اسلامی است که نتیجه عملی یاد خدا را، جلوگیری از فساد و گناه، و موجب خودمهارگری افراد می‌داند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۱۴۰؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۵۸، ح ۸۲۹۷). باورمندی انسان به حضور خداوند، در بازدارندگی او از گناهان بسیار مؤثر است. به دلیل اینکه نیروهای بیرونی هیچ‌گاه توان مهار انسان در پنهان را ندارند. اما ایمان و اعتقاد به حضور خداوند در پنهان و آشکار، موجب خودمهارگری انسان می‌شود (اسحاقی، ۱۳۸۹، ص ۷۵). یاد

خدا و پناهندگی به او، بهترین راهکار رهایی از دام شیطان است؛ چون هیچ زمان و زمینی خالی از حضور خدا نیست (جوادی‌آملی، ۱۳۹۱). آیات الهی نیز بر همین باور تأکید می‌کنند: «أَلَمْ يَلْعَمُ بِأَنَّ اللَّهَ يَرِي» (علق: ۱۴)؛ آیا انسان نمی‌داند که خداوند همه اعمالش را می‌بیند.

نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش، فرضیه دوم را نیز مورد تأیید قرار داده است. با توجه به سطح معنی‌داری آزمون، میانگین نمره پس‌آزمون زنان در گروه آزمودنی بیشتر از مردان است. در نتیجه، فرضیه‌ای که مطرح گردید، تأیید شد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت: در ماهیت و سرشت وجودی، تفاوتی بین زن و مرد وجود ندارد؛ هر دو از گوهر انسانی مشترکی برخوردار هستند. آنان در جوهره انسانیت و خمیرمایه رشد و کمال، تفاوتی ندارند، بلکه زن و مرد دو فرد، از یک نوع هستند. قرآن وقتی از استعدادها و توانمندی‌های انسان سخن می‌گوید، آنها را به صنف خاصی از مرد یا زن اختصاص نداده و همه‌جا از واژه «انسان»، «ناس» استفاده کرده و هیچ استثنایی در حق زنان یا تفضیلی برای مردان قایل نشده است (حجر: ۱۶؛ مومنون: ۷۸؛ روم: ۳۰؛ احزاب: ۷۲). از سوی دیگر، تفاوت‌های متعدد زن و مرد در ابعاد گوناگون جسمانی، عاطفی و شناختی، مورد باور و تأکید همه دانشمندان در رشته‌های گوناگون و از جمله روان‌شناسان است (احمدی، ۱۳۸۴). گرایش قوی‌تر زنان به امور عاطفی و احساس، سبب می‌شود از میان محرک‌های گوناگون، که در برابرشان ایجاد می‌شود، و پدیده ادراک در واقع پاسخ‌گویی به آن محرک‌هاست، به محرکی پاسخ گویند که تناسب و سنخیت بیشتری با روح حساس و عاطفی‌شان دارد. در نتیجه، عاطفی بودن جنس مؤنث موجب می‌گردد کانون توجه وی به امور مناسب و همسو با عواطف جلب گردد. در حالی که مردان کمتر عاطفی‌اند و تأثیرگذاری این عامل در آنان ضعیف‌تر است (همان). بنابراین، به نظر می‌رسد یاد خدا تناسب بیشتری با روح عاطفی و حساس زنان داشته باشد.

همچنین با توجه به سطح معنی‌داری آزمون، میانگین نمره پس‌آزمون خودمهارگری، بین مردان و زنان در گروه گواه نیز تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این تفاوت، می‌تواند به دلیل همان تفاوت‌های متعدد زن و مرد در ابعاد گوناگون جسمانی، عاطفی و شناختی باشد که به آن اشاره شد. این تفاوت‌ها موجب می‌شود که زن نسبت به مرد، گرایش بیشتری به یاد خدا داشته باشد و در نتیجه، میانگین نمره خودمهارگری زن بالاتر از گروه مرد باشد. هرچند که از بسته ذکر محقق‌ساخته استفاده نکردند. شواهدی وجود دارند که این یافته را مورد تأیید قرار می‌دهند. از جمله آنها، پژوهش کلاتتری و فتاحی

(۱۳۸۹) است که براساس مقایسه میانگین نمره کل ذکر در دانشجویان دختر و پسر، گرایش به ذکر توحیدی به‌طور معناداری در دخترها بیشتر از پسرها است.

نتیجه این پژوهش نشان می‌دهد که فرض برابری میانگین نمرات گروه مجرد و متأهل، تأیید می‌شود. در نتیجه، فرضیه‌ای که مطرح شده بود، تأیید نشد. این یافته، همسو با آیات و روایات بسیاری است که به‌صورت عام و مطلق بر اثرگذاری یاد خدا تأکید دارند و بین افراد متأهل و مجرد تفاوتی قائل نشده‌اند.

در میان پژوهش‌های انجام‌گرفته در حوزه‌های مرتبط، شواهدی وجود دارد که این یافته را مورد تأیید قرار می‌دهند. از جمله این پژوهش‌ها، می‌توان به پژوهش رفیعی‌هنر (۱۳۸۹)، اکبری (۱۳۸۸) و کلانتری و فتاحی (۱۳۸۹) اشاره نمود که تفاوت معنی‌داری بین افراد مجرد و متأهل به دست نیامده است.

براساس نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل کواریانس در رابطه با پس‌آزمون گروه آزمودنی (جدول ۳)، سن بر نتایج فرضیه دوم تأثیرگذار بوده است؛ یعنی هرچه سن در گروه زنان بالاتر رفته است، نمره خودمهارگری هم در آنان افزایش پیدا کرده است. در عین حال که هم با لحاظ متغیر سن و هم بدون آن، اثرگذاری یاد خدا بر گروه زنان بیشتر از مردان می‌باشد، و اصل فرضیه دوم مورد تأیید است، ولی اگر سن آزمودنی‌ها همگن بود، معناداری یاد خدا دقیق‌تر می‌شد.

همچنین براساس نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل کواریانس، در رابطه با پس‌آزمون گروه گواه (جدول ۴) سن بر نتایج گروه گواه تأثیرگذار بوده است، و معناداری در گروه گواه، به دلیل متغیر سن بوده است؛ زیرا هنگامی که متغیر سن را حذف می‌کنیم، دیگر معنادار نیست. پس مشخص می‌شود معناداری، به دلیل همگن نبودن سن، در گروه گواه بوده است.

مهمترین محدودیت این پژوهش، انجام پژوهش در میان افراد و محیط مذهبی (طلاب، شهر قم) است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود برای افزایش گستره تعمیم‌پذیری یافته‌ها، این پژوهش در نمونه‌های جامع‌تر و در سطوح مختلف مردم، به‌ویژه جامعه‌هایی که میزان خودمهارگری آنان پائین است، تکرار شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد که گروه‌های هنجار و ناهنجار جامعه در زمینه اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری آنان مورد بررسی قرار گیرند. پیشنهاد می‌شود پژوهشی مستقل در زمینه آثار روان‌شناختی یاد خدا انجام گیرد.

## منابع

- احمدی، محمدرضا، «تفاوت زن و مرد از منظر روان‌شناسی و متون دینی»، (دی ۱۳۸۴)، معرفت، ش ۹۷، ص ۶۶-۷۶.
- اکبری، بهمن، «رابطه پایبندی به دعا و اضطراب با توجه به متغیرهای جمعیت‌شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد انزلی» (پاییز ۱۳۸۸)، روان‌شناسی و دین، سال دوم، ش ۳، ص ۱۴۵-۱۵۵.
- اسحاقی، سیدحسین (۱۳۸۹)، زخم فطرت، تهران، مشعر.
- بهرامی احسان، هادی و دیگران، «رابطه بین ابعاد جهت‌گیری مذهبی، سلامت روانی و اختلال‌های روان‌شناختی» (۱۳۸۴)، روان‌شناسان ایرانی، دوره دوم، ش ۵، ص ۳۵-۴۲.
- جوادی‌آملی، عبدالله (۱۳۹۱)، مفاتیح الحیاة، تحقیق محمدحسین فلاح‌زاده، چ چهاردهم، قم، اسراء.
- حسینی، علی‌اصغر (۱۳۷۷)، ذکر از دیدگاه قرآن، تهران، حدیث.
- جان‌بزرگی، مسعود (سال ۱۳۷۸)، بررسی اثربخشی روان درمانگری کوتاه‌مدت با و بدون جهت‌گیری مذهبی بر مهار اضطراب و تنیدگی، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- رضایی، ابازر (۱۳۸۹)، بررسی تأثیر ارتقاء نگرش دینی بر کاهش رفتار مجرمانه جوانان زندانی در زندان مرکزی قم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۰)، ساخت مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- رفیعی‌هنر، حمید و مسعود جان‌بزرگی، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری» (بهار ۱۳۹۰)، روان‌شناسی و دین، سال سوم، ش ۱، ص ۳۱-۴۲.
- عابدینی، نصیر، «نقش عزاداری محرم در خویشتن‌داری جنسی دانشجویان» (بهار ۱۳۸۹)، روان‌شناسی و دین، سال سوم، ش ۱، ص ۴۳-۵۳.
- کلانتری، مهرداد و راضیه فتاحی، «ساخت و پرسش‌نامه گرایش به ذکر در دانشجویان دانشگاه اصفهان» (۱۳۸۹)، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۷، ص ۹۵-۱۱۰.
- لیثی‌واسطی، علی‌بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، قم، دارالحدیث.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب‌الإسلامیه.
- مصباح، محمدتقی (۱۳۸۲)، یاد او، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود (۱۳۹۰)، رابطه خدا آگاهی با خودآگاهی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application*. New York: Guilford Press, 2000.
- Baumeister, R. F., & et al, self-Regulation and the Executive Function: The Self as Controlling Agent. In A. W. Kruglanski & E.T. Higgins(Eds.), *Social psychology: Handbook of basic*



- principles* (pp 516-539).New York: Guilford press, 2007.
- Geyer, A. L., &Baumeister, R. F. Religion, morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices. In R.F. Paloutzian, &C.Park(Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*(pp412-434) , New york : Guilford press, 2005.
- Michael E. McCullough & Willoughby, L. B. Brian. Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations,and Implications. *Psychological Bulletin*, Vol. 135, No. 1,2009, 69–93
- Oman, D., & Thoresen, C. E. Do Religion and Spirituality Influence Health? In R.F. Paloutzian, & C.Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*(p435-459) , New york : Guilford press, 2005.
- Shuler, P.A,The effect of spiritual religious practices on psychological well beingarronghomless woman. *Journal of psychiatry*,15,106-113,1994
- Tangney, J. P., & et al. **High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success.***Journal of Personality*,72,2004, 271-322.

