

نقش میانجی خودمهارگری در رابطه بین خوش بینی و کارآمدی خانواده The Mediating Role of Self-Control in Relation to Optimism and Family Efficacy

Mohammad Mahdi Safouraei Parizi¹
Masoud Ghasemnejad Divkolaie²

محمد مهدی صفورائی پاریزی^۱
مسعود قاسم نژاد دیوکلائی^۲

Abstract

This study was conducted with the purpose of investigating the relationship between optimism and family efficacy with the mediating role of self-control. The research method was descriptive-correlational and the population included all married people living in Qom province. 156 individuals were selected by the simple random sampling. Nouri's (2009) optimism questionnaire, Safouraei's (2009) family efficacy measurement and Rafeihonar's (2011) self-control questionnaires were used to collect data. To analyze the data, Baron and Kenny's four-step method was applied. In the end, the research findings showed the following results: a) there is a significant positive relationship between the predictor variable (optimism) and the criterion variable (family efficacy); b) there is a significant positive relationship between the mediator variable (self-control) and the predictor variable (optimism); c) there is a significant positive relationship between the criterion variable (family efficacy) and the mediating variable (self-control); and finally, e) the self-control variable completely plays a mediating role in the relationship between the two variables of optimism and family efficacy.

Keywords: optimism, self-control, efficacy, family.

1. Associate Professor of Educational Psychology, Faculty of Islamic humanities and social sciences, Al-Mustafa International University, Qom, Iran. safurayi@gmail.com

2. Ph.D. Student in Quran and Psychology, Faculty of Islamic humanities and social sciences, Al-Mustafa International University, Qom, Iran. msd.ghasemnejad@gmail.com

Received: 2023 September 30

Accepted: 2024 January 13

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین خوش بینی و کارآمدی خانواده با نقش میانجی‌گری خودمهارگری انجام شد. روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل تمام افراد متأهل ساکن استان قم بود که به صورت نمونه‌گیری تصادفی ۱۵۶ نفر انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه‌های خوش بینی نوری (۱۳۸۸)؛ سنجش کارآمدی خانواده صفورائی (۱۳۸۸) و خودمهارگری رفیعی هنر (۱۳۹۰) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها، روش چهار مرحله‌ای بارون و کنی به کار رفت که یافته‌های پژوهش نشان داد: الف) بین متغیر پیش‌بین (خوش‌بینی) و متغیر ملاک (کارآمدی خانواده) رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ ب) بین متغیر میانجی (خودمهارگری) و متغیر پیش‌بین (خوش‌بینی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ ج) بین متغیر ملاک (کارآمدی خانواده) و متغیر میانجی (خودمهارگری) رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ د) متغیر خودمهارگری به صورت کامل در رابطه بین دو متغیر خوش‌بینی و کارآمدی خانواده نقش میانجی را ایفا می‌کند.

واژگان کلیدی: خوش‌بینی، خودمهارگری، کارآمدی، خانواده

۱. دانشیار روانشناسی تربیتی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی‌العالمیه، قم، ایران. safurayi@gmail.com
۲. دانش پژوه دکتری قرآن و روانشناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.
msd.ghasemnejad@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۰۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۲۳

مقدمه

نهاد خانواده اصلی‌ترین رکن جامعه و بستر فرهنگ‌های گوناگون و زمینه‌ساز خوشبختی و یا بدبختی انسان‌ها و امت‌ها است؛ از این رو اسلام که برنامه سعادت و تکامل بشر است، توجه ویژه‌ای به سلامت رشد و پویایی این نهاد سرنوشت‌ساز دارد (محمدری شهری، ۱۳۸۹). براساس آموزه‌های اسلامی خانواده منظومه مقدسی است که با ازدواج یک مرد و یک زن شکل می‌گیرد و بین اعضای آن مناسبات نسبی، سببی و یا اسناد یافته (فرزند رضاعی و فرزند خواندگی) وجود دارد؛ همچنین اعضای خانواده با اشتراک مکانی، مرزها و کارکردهای خاصی دارند که برآیند آنها آرامش و تعالی فردی و اجتماعی است (هوشیاری، ۱۴۰۱).

از سوی دیگر تأثیرگذاری خانواده بر سلامت، بهداشت و آرامش روان افراد و جامعه به قدری قابل توجه است که سالانه تعداد زیادی تحقیق و تألیف در زمینه شناخت مشکلات خانوادگی و چاره‌جویی برای آنها انجام می‌گیرد (نعمتی و همکاران، ۱۴۰۰). پس کارآمدی این نهاد مهم از مسائل بسیار جدی و مورد توجه است. کارآمدی خانواده در نظریه‌های مختلف بررسی شده و همه صاحب‌نظران و اندیشمندان حوزه خانواده به کارآمدی خانواده و عوامل تأثیرگذار بر رشد و پویایی و یا اختلال و بیماری آن توجه کرده‌اند و هر کدام از دیدگاهی خاص به ساختار و کارکرد خانواده نگریسته‌اند (زارعی توپخانه، ۱۳۹۲).

از نظر اسلام خانواده کارآمد خانواده‌ای است که پایبندی اعضای آن به باورهای دینی و رعایت حقوق و اخلاق اسلامی زمینه‌کشف و پرورش قابلیت‌ها و توانایی‌های آنان را در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری فراهم می‌کند؛ براساس منابع اسلامی شاخص‌های خانواده کارآمد به سه دسته بینشی، اخلاقی و حقوقی تقسیم می‌شود که خوش‌بینی یکی از مصادیق شاخص بینشی و خودمهارگری از مصادیق شاخص رفتاری است و موجب کارآمدی خانواده خواهد شد (صفورائی پاریزی، ۱۳۸۸).

دیدگاه‌های منسجم در مورد خوش‌بینی از دهه ۱۹۸۰ شکل گرفته است که می‌توان نظریه‌های «خوش‌بینی سرشتی»، «خوش‌بینی آموخته شده»، «امید»، «خوش‌بینی پویا»، «خوش‌بینی به عنوان خطای ادراکی مثبت» را نام برد (نوری، ۱۳۸۸ الف). سلیگمن^۱ باور دارد که خوش‌بینی در چگونگی تفکر و تبیین علل رویدادها و حوادث ریشه دارد. هر فردی برای

1. Seligman

نسبت دادن پدیده‌ای به علتی معین گرایش‌های خاص خود را دارد که از آن به «سبک تبیین» یاد می‌کند؛ بر این اساس سلیگمن خوشبختی را حالتی شناختی می‌داند که به نحوه تفکر افراد درباره علل برمی‌گردد. افراد خوش بین رویدادهای مثبت را به عوامل پایدار، فراگیر و درونی و رویدادهای منفی را به عوامل موقت، جزئی و بیرونی نسبت می‌دهند (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳). جستجو در منابع اسلامی نشان می‌دهد که خوش بینی می‌تواند از سه مؤلفه «توجه به جنبه‌های مثبت زندگی»، «تفسیر رویدادها» و «انتظار مثبت» برخوردار باشد. در «توجه به جنبه‌های مثبت زندگی» فرد به صورت آگاهانه به برخی از جنبه‌های زندگی توجه می‌کند. افراد بدبین به جنبه‌های منفی شکست‌ها، بی‌عدالتی‌ها، فقدان‌ها، کمبودها و کجی‌ها توجه دارند. افراد خوش بین به امکانات، فرصت‌ها، توانمندی‌ها، خوبی‌ها، عشق، محبت، زیبایی‌ها و به خدا به عنوان عالی‌ترین منبع زیبایی و خوبی‌ها توجه دارند. آموزه‌های دین اسلام بارها انسان را رهنمون می‌سازد که به چه جنبه‌هایی از زندگی توجه کند، چه چیزهایی را به یاد داشته و چه مواردی را به فراموشی بسپارد (نوری، ۱۳۸۸).

در تفسیر رویدادها افراد خوش بین ممکن است برای سختی‌ها حکمتی را در نظر گیرند و مشکلات را اموری زودگذر و حل‌شدنی بدانند؛ بنابراین درصدد حل مشکلات برآیند و در این راه شایستگی و توانایی خود را به اثبات رسانند (نوری، ۱۳۸۸، ص ۷۸). مؤلفه انتظار مثبت نیز بیانگر این امر است که فرد خوش بین انتظار دارد امور به صورت درست پیش روند، موانع برطرف و مشکلات حل شوند و جهان رو به بهبودی باشد. انتظار مثبت نسبت به آینده از مسائل مهم خوشبختی است، زیرا خوشبختی زمانی موجب رضایت از زندگی و موفقیت در کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود که فرد نسبت به آینده خوش بین و امیدوار باشد و نسبت به وقوع رویدادهای آینده و برنامه‌های زندگی خود نظر و انتظار مثبت داشته باشد (نوری، ۱۳۸۸).

ارتباط بین خوش بینی و خانواده نیز امری است که مورد توجه برخی محققان بوده و در پژوهش‌های خود به آن پرداخته‌اند (چی^۱ و همکاران، ۲۰۲۲؛ ارجودو^۲ و همکاران، ۲۰۱۲؛ نوری، ۱۳۸۸). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که یکی از عوامل اصلی بروز اختلاف‌های زناشویی سوء تفاهم می‌باشد و بهترین راه مقابله با سوء تفاهم‌ها و برداشت‌های نادرست، «خوش بینی» است (صفورائی پاریزی، ۱۳۸۸). این امر نشان‌دهنده اثرگذاری خوش بینی بر کارآمدی و دور شدن از

1. Qi.
2. Orejudo

چالش‌های احتمالی و ناکارآمدی خانواده است. پژوهش‌ها ارتباط بین خوش‌بینی و کارآمدی خانواده را تأیید کرده و افزایش خوش‌بینی را موجب افزایش کارآمدی خانواده دانسته‌اند (صمدی، ۱۴۰۰؛ قاسم شریفی، ۱۴۰۰).

«خودمهارگری» به عنوان 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 (کراسس و میشل، ۲۰۱۰)؛ در واقع افراد با خودمهارگری می‌توانند بر ابعاد فردی و اجتماعی زندگی خود، مهار آزادی داشته باشند (میید^۱ و همکاران، ۲۰۱۰).

خودمهارگری را بدین گونه تعریف می‌کنند: «توانایی تنظیم و مهار تعمدی و هشیار تمایلات، رفتارها، افکار و هیجانات خود به گونه‌ای که مستلزم متوقف کردن هدفی برای رسیدن به هدف دیگر با سودمندی بلندمدت تر و رساندن خود تا حد معیارهایی چون آرمان‌ها، ارزش‌ها و انتظارات اجتماعی می‌باشد» و تعریف سازه خودمهارگری با رویکرد اسلامی نیز عبارت است از: «فرایند مهار و تنظیم مداوم و آگاهانه تمایلات نفس در سه حوزه افکار، هیجانات و رفتار، با هدف رسیدن به کمال الهی به وسیله شناخت و نظارت بر خود، شناخت و ایمان به هدف نهایی و عمل براساس انگیزش‌های الهی» (رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳).

هفت مؤلفه تشکیل‌دهنده خودمهارگری با رویکرد اسلامی عبارتند از: مؤلفه خودنظارت‌گری، مؤلفه هدف‌شناسی، مؤلفه انگیزشی، مؤلفه مهار هیجانی، مؤلفه مهار رفتاری، مؤلفه مهار شناختی، و مؤلفه مهار تداوم‌بخش. این مؤلفه‌ها حاصل دو مؤلفه شناخت و بازدارندگی است. مؤلفه شناخت به نوبه خود به چهار قلمرو تقسیم می‌شود: الف) «شناخت وضعیت خود» و نظارت بر آن که با مفاهیم محاسبه نفس و مراقبه نفس نمایان می‌شود؛ ب) «شناخت هدف نهایی» که با مفاهیمی چون فوز، فلاح و مانند آن شناخته می‌شود؛ ج) «شناخت انگیزش‌ها» که از مفاهیمی چون خوف، رجا و محبت به دست می‌آید؛ د) «شناخت حوزه‌های بازدارندگی» که شامل چهار حوزه رفتار، افکار، هیجانات و دشواری‌های خودمهارگری است. مؤلفه بازدارندگی نیز در چهار مقوله مهارگری (هیجان، فکر، رفتار و دشواری‌ها) نمایان می‌شود که بیانگر مفهوم صبر می‌باشد (رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳).

در تبیین ارتباط بین خودمهارگیری و ارتقای سطح خانواده پژوهش‌هایی انجام پذیرفته

1. Kross & Mischel
2. Mead

است؛ از آن جمله عرفانی و همکاران (۱۳۹۵) بین خودمهارگیری ایجاد شده از جهت دل بستگی به خدا و کارکرد خانواده ارتباط معناداری یافتند؛ همچنین رضائیان بیلندی و سادات میرقادی (۱۳۹۸) ارتباط معنادار بین خودمهارگری و صمیمیت زناشویی را تبیین کردند. پیش از آن نیز مک کولا و ویلابی^۱ (۲۰۰۹) با پژوهشی اثر خودکنترلی و خودتنظیمی برآمده از دین در افزایش سلامت، رفاه و رفتار اجتماعی را اثبات کردند.

درباره ارتباط بین مثبت اندیشی و آثار آن بر خانواده، پژوهش قاسم شریفی (۱۴۰۰) بیانگر نقش خوش بینی در ارتباط با کارآمدی است. شریفی و همکاران (۱۳۹۶) خوش بینی را بر مبنای توجه به جنبه های مثبت زندگی، ارائه تفسیرهای درست از رفتار دیگران و انتظار نتایج خوشایند بر پایه توجه و تفسیرهای مثبت تبیین کرده و به اثبات نقش آن در خانواده با محوریت توحید پرداخته است. مطلق زاده و اکبری (۱۳۹۹) خوش بینی و نگرش های مذهبی را در ارتباط با از بین بردن طلاق عاطفی بررسی کرده اند که نتایج آن، خوش بینی را یکی از عوامل مؤثر در رفع طلاق عاطفی پیش بینی می کند.

با وجود اهمیت دو سازه خوش بینی و خودمهارگری، پژوهش های زیادی درباره ارتباط بین این دو انجام نشده است. کارور^۲ (۲۰۱۴) به ارتباط بین خوش بینی و خودکنترلی و نقاط مشترک آنها پرداخته و این دو سازه را به طور قابل توجهی با خشم، خصومت، پرخاشگری کلامی، تمایلات مرزی مرتبط و هر دو را دارای کارکردهای خودتنظیمی دانسته است.

با توجه به ضرورت ارتقای کارآمدی خانواده و تقویت بنیان های آن و اهمیت خوش بینی در فرهنگ اسلامی و نیز قابلیت خودمهارگری در ایفا کردن نقش میانجی، پژوهش در این حوزه علمی را ضروری می سازد. پس با توجه به فقر پژوهشی بین متغیرهای خوش بینی اسلامی، خودمهارگری و کارآمدی خانواده، هدف این پژوهش اثبات فرضیه های زیر است:

۱. بین خوش بینی و کارآمدی خانواده رابطه مثبت معناداری وجود دارد.
۲. بین خودمهارگری و خوش بینی رابطه مثبت معناداری وجود دارد.
۳. بین کارآمدی خانواده و خودمهارگری رابطه مثبت معناداری وجود دارد.
۴. خودمهارگری در ارتباط با کارآمدی و خوش بینی نقش میانجی دارد.

1. McCullough & Willoughby

2. Carver

روش پژوهش

روش این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری آن افراد متأهل ساکن شهر قم هستند و تعداد جامعه آماری ۱۵۶ نفر و روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شد تا همه افراد جامعه، احتمال مساوی برای شرکت در پژوهش را داشته باشند و نتیجه آن تعمیم‌پذیر باشد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه کارآمدی خانواده (S.FEQI):^۱ صفورائی پاریزی این پرسشنامه را در سال ۱۳۸۸ برای سنجش میزان کارآمدی خانواده تهیه و اعتباریابی کرد که براساس شاخص‌ها و ویژگی‌های به دست آمده از منابع معتبر اسلامی ساخته شد. این پرسشنامه با شصت گویه طراحی و پس از تأیید ساختار و محتوا از سوی کارشناسان خانواده در نمونه ۲۳۸ نفری اجرا شد. اعتبار پرسشنامه با روش ثبات درونی محاسبه شد. آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۹، شاخص بینشی ۰/۸۵، شاخص اخلاقی ۰/۸۹ و حقوقی ۰/۷۶ است؛ همچنین اعتبار پرسشنامه از راه دونیمه کردن با روش اسپیرمن براون (۰/۸۳۴) و گاتمن (۰/۸۳۳) به دست آمد. این پرسشنامه سه شاخص بینشی، اخلاقی و حقوقی دارد که هر یک دارای مؤلفه‌هایی هستند که در مجموع ده مؤلفه را تشکیل می‌دهند؛ این مؤلفه‌ها عبارتند از: ۱. ازدواج و رضایت جنسی؛ ۲. خوش بینی و رضایت‌مندی؛ ۳. نقش‌ها و مرزها؛ ۴. مدیریت مالی؛ ۵. فرزند و فرزندپروری؛ ۶. واقع بینی و اعتماد متقابل؛ ۷. تعهد و مسئولیت‌پذیری؛ ۸. کنترل رفتار؛ ۹. جهت‌گیری مذهبی و ۱۰. صمیمیت همدلی و همفکری. شاخص‌های بینشی ۲۴ سؤال، حقوقی ۲۰ سؤال و اخلاقی ۳۵ سؤال دارند که به صورت لیکرت چهار درجه‌ای از «بسیار کم» تا «بسیار زیاد» نمره‌گذاری می‌شود و حداقل نمره ۷۹ و حداکثر ۳۱۶ است (صفورائی پاریزی، ۱۳۸۸). در هنجاریابی مجدد این پرسشنامه، نوزده گویه از آن به علت عدم تمییز و میزان آگاهی حذف شد (به شصت گویه اصلاح شد) و نیز لیکرت پرسشنامه به سه درجه‌ای اصلاح شد و گزینه «کم» و «بسیار کم» به علت جدا نشدن پاسخگویان از یکدیگر در هم ادغام شدند (هوشیاری و همکاران، ۱۳۹۵).

پرسشنامه خوش بینی: نوری این پرسشنامه را با استفاده از منابع اسلامی ارائه کرده است. این پرسشنامه دارای شصت گویه و لیکرت پنج گزینه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می‌باشد. حداقل نمره ۶۰ و حداکثر نمره ۳۰۰ است. این آزمون سه مؤلفه و ۲۱ زیرمؤلفه دارد:

1. Family Efficiency Questioner based on Islamic View

مؤلفه اول، توجه به جنبه‌های مثبت زندگی است و ده زیرمؤلفه دارد که عبارتند از: ۱. توجه به ویژگی‌های خداوند؛ ۲. توجه به زیبایی‌های جهان و اسرار خلقت؛ ۳. توجه به امکانات و فرصت‌های موجود؛ ۴. توجه به استعدادها و توانایی‌های خود؛ ۵. توجه به موفقیت‌های خود در زندگی؛ ۶. توجه به خصلت‌های مثبت دیگران؛ ۷. توجه به اعمال و رفتار مثبت دیگران؛ ۸. توجه به ساخت سخنان و گفتار مثبت دیگران، ۹. توجه به تصورات و افکار مثبت خود و ۱۰. توجه به پیامد کارها. مؤلفه دوم تفسیر مشکلات و رویدادها است که ریزمؤلفه‌های آن عبارتند از: ۱. دانستن سختی‌ها و گرفتاری‌ها؛ ۲. موقت دانستن مشکلات؛ ۳. قابل حل دانستن مشکلات؛ ۴. مؤثر دانستن خدا، خود و دیگران در وقوع رویدادها؛ ۵. سپاسگزاری از خدا و دیگران و ۶. شکایت نداشتن از مشکلات و مؤلفه سوم انتظار مثبت است که ریزمؤلفه‌های آن عبارتند از: ۱. انتظار کمک از سوی خداوند؛ ۲. انتظار وقوع رویدادهای خوشایند؛ ۳. انتظار کار درست از سوی دیگران؛ ۴. اعتماد به دیگران و ۵. کمک به دیگران. این مقیاس دارای ضریب آلفای کرونباخ $0/86$ و ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن $0/80$ می‌باشد و روایی محتوایی خبرگانی ضریب تطابق کندال $0/26$ و روایی وابسته به ملاک خوش بینی سرشتی از ضریب همبستگی $0/44$ برخوردار است.

مقیاس خودمهارگری (SCS-BIS):^۱ رفیعی هنر با استفاده از قرآن کریم و روایات اسلامی با تبیین مؤلفه‌های سازه خودمهارگری اسلامی مقیاس خودمهارگری براساس منابع اسلامی را ارائه کرده است که خودمهارگری افراد بزرگسال را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه ۶۴ سؤال دارد که با طیف لیکرت چهار درجه‌ای مرتب و شامل پنج عامل انگیزش خودمهارگری (۲۶ سؤال)، خودنظارت‌گری و مهار رفتاری (۱۱ سؤال)، خودمهارگری هیجانی رفتاری (۱۱ سؤال)، خودمهارگری جنسی (۹ سؤال) و عامل هدف‌پذیری (۷ سؤال) است. ضریب همبستگی نظرات کارشناسان برای بررسی روایی محتوا بالاتر از $0/96$ و ضریب تطابق کندال $0/257$ بوده، که در سطح $0/1$ معنادار می‌باشد. روایی ملاکی با محاسبه ضریب همبستگی مقیاس حاضر و دو مقیاس هم‌ارز مقیاس خودمهارگری و خرده‌مقیاس اعتدال از پرسشنامه توانمندی‌های منش به ترتیب $0/587$ و $0/403$ بوده، که در سطح $0/1$ معنادار است. نتیجه بررسی روایی سازه به شیوه تحلیل عاملی با ارزش ویژه بیش از $0/2$ ، استخراج پنج عامل با بار عاملی بالاتر از $0/3$

بوده، که در مجموع ۳۴/۳۱۵ درصد واریانس کل مقیاس را برآورد می‌کند. همبستگی بین عامل و کل مقیاس در سطح ۰/۱ معنادار است. در بررسی پایایی مقیاس ضریب آلفای کرونباخ در دو مرحله آزمایشی و نهایی به ترتیب ۰/۹۴۲ و ۰/۹ و ضرایب آلفای عوامل پنجگانه همگی بالاتر از ۰/۶۶۶ بوده و همبستگی بین دونیمه مقیاس برابر با ۰/۷۵۳ است. ضریب همبستگی آزمون بازآزمون نیز برابر ۰/۶۹۲ بوده که در سطح ۰/۰۰۰۱ معنادار است.

یافته‌های پژوهش

۵۴/۳ درصد پاسخ‌گویان مرد و ۴۵/۷ درصد زن بودند. میانگین سن پاسخ‌گویان ۳۴ سال با انحراف معیار ۶/۵ بود. سن ۶/۹ درصد پاسخ‌گویان ۲۵ سال یا کمتر و سن ۱۳/۸ درصد پاسخ‌گویان در بازه ۲۶ تا ۳۰ سال بود. ۳۶/۹ درصد پاسخ‌گویان در سن ۳۱ تا ۳۵ سال بودند. سن ۲۷/۵ درصد پاسخ‌گویان بین ۳۶ تا ۴۰ سال بود. ۱۱/۳ درصد نیز در بازه سنی ۴۱ تا ۴۵ سال بودند. ۳/۸ درصد نیز بیشتر از ۴۵ سال داشته‌اند. ۲۱/۶ درصد پاسخ‌گویان دارای تحصیلات حوزوی بودند. ۳۰/۹ درصد افزون بر تحصیلات دانشگاهی، تحصیلات حوزوی نیز داشته‌اند. ۳۴ درصد فقط دارای تحصیلات دانشگاهی بوده و سایرین (۱۳/۶ درصد) دارای تحصیلات عالی نبوده‌اند. تحصیلات ۱۶/۶ درصد پاسخ‌گویان در حد دیپلم یا کمتر بود. تحصیلات ۵/۶ درصد پاسخ‌گویان تا حد کاردانی بود. پاسخ‌گوانی که تحصیلات کارشناسی یا سطح دو حوزه را داشتند، ۱۷/۹ درصد کل پاسخ‌گویان را تشکیل می‌دادند. پاسخ‌گویان با تحصیلات کارشناسی ارشد یا سطح سه، ۴۱/۴ درصد از کل پاسخ‌گویان را دربرداشتند. ۱۸/۵ درصد پاسخ‌گویان نیز دارای تحصیلات سطح چهار حوزه یا دکتری بودند.

جدول ۱: آمارهای توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	انحراف معیار	خوش بینی	خودمهارگری
خوش بینی	۹۵/۴	۸/۴۱	۱	
خودمهارگری	۱۹۵/۹	۱۷/۲۸	۰/۴۵۱**	۱
کارآمدی خانواده	۱۳۶/۶	۲۵/۷۸	۰/۲۷۲**	۰/۵۱۲**

میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق در جدول ۱ ارائه شده است. ضریب همبستگی کارآمدی خانواده با خودمهارگری و خوش بینی مثبت و معنادار است؛ به عبارت دیگر افزایش نمره کارآمدی خانواده در پاسخ‌گویان با افزایش میزان نمره خوش بینی و خودمهارگری همراه

بوده و برعکس، کسانی که نمره خوش بینی و خودمهارگری پایینی داشته‌اند، در متغیر کارآمدی خانواده نیز نمره پایین تری داشتند. ضریب همبستگی خوش بینی و خودمهارگری مثبت و معنادار است؛ به عبارت دیگر کسانی که در متغیر خوش بینی نمره بالایی داشته‌اند، در خودمهارگری نیز از نمره بالایی برخوردار بوده و کسانی که در یکی از این دو متغیر مقدار پایینی داشتند، در متغیر دیگر نیز نمره پایین به دست آوردند.

به منظور بررسی نقش میانجی خودمهارگری در رابطه بین خوش بینی و کارآمدی خانواده از روش چهار مرحله‌ای بارون و کنی^۱ استفاده شده است. براساس این روش چنانچه ارتباط بین متغیر پیش بین (خوش بینی) و ملاک (کارآمدی خانواده) و ارتباط بین متغیر پیش بین (خوش بینی) و میانجی (خودمهارگری) و ارتباط بین متغیر میانجی (خودمهارگری) و ملاک (کارآمدی خانواده) معنادار باشد و با ورود متغیر میانجی به مدل، ضریب رگرسیون متغیر پیش بین غیرمعنادار شود، می‌توان نقش واسطه‌ای کامل متغیر میانجی را نتیجه گرفت. نتایج تحلیل‌ها در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: نتایج رگرسیون‌ها برای بررسی نقش میانجی خودمهارگری در رابطه بین خوش بینی و کارآمدی خانواده با استفاده از روش بارون و کنی

مدل*	متغیر ملاک	متغیر(های) پیش بین	ضریب بتا	t	سطح معناداری
۱	کارآمدی خانواده	خوش بینی	۰/۲۷۲	۳/۵۷	۰/۰۰۱
۲	خودمهارگری	خوش بینی	۰/۴۵۱	۶/۳۹	۰/۰۰۱
۳	کارآمدی خانواده	خودمهارگری	۰/۵۱۲	۷/۵۴	۰/۰۰۱
۴	کارآمدی خانواده	خوش بینی	۰/۰۵۱	۰/۶۷	۰/۵۰۱
		خودمهارگری	۰/۴۸۹	۶/۴۱	۰/۰۰۱

نتایج رگرسیون‌ها نشان می‌دهد:

- بین متغیر پیش بین (خوش بینی) و متغیر ملاک (کارآمدی خانواده) رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ بنابراین فرضیه نخست تحقیق تأیید شد.
- بین متغیر میانجی (خودمهارگری) و متغیر پیش بین (خوش بینی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد که تأییدکننده دومین فرضیه تحقیق است.
- بین متغیر ملاک (کارآمدی خانواده) و متغیر میانجی (خودمهارگری) رابطه مثبت معناداری وجود دارد. پس سومین فرضیه تحقیق نیز تأیید می‌شود.

- با در نظر گرفتن متغیر خودمهارگری به عنوان متغیر میانجی در رابطه بین متغیرهای خوش‌بینی و کارآمدی خانواده، معناداری ارتباط بین خوش‌بینی و کارآمدی خانواده از بین رفته است؛ بنابراین می‌توان گفت متغیر خودمهارگری توانسته است به صورت کامل در رابطه بین دو متغیر خوش‌بینی و کارآمدی خانواده به عنوان متغیر میانجی نقش داشته باشد. پس چهارمین فرضیه تحقیق نیز تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش پیش‌رو با هدف بررسی نقش میانجی خودمهارگری در ارتباط با خوش‌بینی و کارآمدی خانواده اجرا شد. در فرضیه اول پژوهش به بررسی رابطه خوش‌بینی و کارآمدی خانواده پرداخته شد. تحلیل داده‌های پژوهش گویای آن است که بین کارآمدی خانواده و خوش‌بینی رابطه مثبت معنادار وجود دارد ($P > 0/0001$) و فرضیه اول تأیید می‌شود. این یافته‌ها با پژوهش‌های بسیاری در ارتباط با اثر خوش‌بینی در خانواده همچون صمدی (۱۴۰۰)، قاسم شریفی (۱۴۰۰)، شریفی و همکاران (۱۳۹۶)، حسینی و خسروی (۱۳۹۹)، نوری (۱۳۸۸)، مطلق‌زاده و اکبری (۱۳۹۹) همسو است. در تبیین ارتباط بین خوش‌بینی و کارآمدی خانواده می‌توان بیان کرد: از آنجا که خوش‌بینی دارای سه مؤلفه توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، تفسیر خوب مشکلات و انتظار مثبت است (نوری، ۱۳۸۸ ب)، خانواده با دارا شدن این سه مؤلفه می‌تواند در بخش‌های مختلف زندگی، کارآمد شود. «توجه به جنبه‌های مثبت زندگی» رضایت از زندگی را بالا می‌برد، نقاط منفی زندگی را می‌پوشاند و انگیزه کافی برای ارتقا، حل و پذیرش نقص‌ها را به اعضای خانواده می‌دهد، مؤلفه «تفسیر درست و خوش‌بینانه از مشکلات زندگی» نیز می‌تواند تحمل افراد خانواده را افزایش دهد و زمینه حل یا پذیرش مشکلات را فراهم آورد. مؤلفه «انتظار مثبت» نیز در خانواده می‌تواند انتظار بهبود شرایط را ایجاد کند که این ویژگی نیز به ارتقای وضعیت موجود، انگیزش برای رفع نقص‌ها و در نتیجه به کارآمدی خانواده بینجامد. اگر اعضای خانواده از صفت شخصیتی مثبت‌اندیشی برخوردار باشند، خانواده پایدارتر و محکم‌تر خواهد بود، زیرا مثبت‌اندیشی رابطه بین افراد درون خانواده را مستحکم می‌سازد. زوج‌های مثبت‌اندیش همسران خود را حمایتگر می‌دانند، رضایت زناشویی بیشتری را احساس می‌کنند، ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری یکدیگر را بیشتر مثبت می‌دانند و امکانات موجود

را به خوبی درک می‌کنند، مثبت‌اندیشی سبب ایجاد محبت بین افراد خانواده می‌شود؛ زیرا سلامت روانی افراد مثبت‌اندیش بیشتر است و طبیعتاً از استحکام خانوادگی بیشتری برخوردارند (نوری، ۱۳۸۸، ب).

درباره ارتباط بین خودمهارگری و خوش‌بینی، تحلیل داده‌ها گویای ارتباط معنادار مثبت این دو است ($P > 0/0001$) که فرضیه دوم پژوهش را تأیید می‌کند؛ این یافته با پژوهش کارورا (۲۰۱۴) همسو است. در تبیین این ارتباط می‌توان گفت: افراد دارای خوش‌بینی اسلامی افرادی باورمند به وجود خداوند هستند و باور به اینکه خدایی وجود دارد که بر موقعیت‌ها مسلط و ناظر است؛ تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت‌ها را کاهش و به انسان دلگرمی می‌دهد و این حس دلگرمی و حمایت شدن موجب می‌شود که فرد توانایی تصمیم‌گیری و عملکرد منطقی را بیابد و بر تکانه‌ها و رفتارهای خود مسلط شود (اکبری و همکاران، ۱۳۹۹).

افراد خوش‌بین با نگاه مثبت به زندگی، افراد و شرایط حاضر در آن، نیاز به انجام رفتارها و هیجانات مهارگسیخته نداشته، و با تکانش‌گری بر برهم زدن وضعیت موجود اقدام نمی‌کنند؛ زیرا وجود خدا، امکانات، استعدادها و دیگر مؤلفه‌های خوش‌بینی، زندگی او را فرا می‌گیرد و وی را در حالتی قرار می‌دهد که می‌تواند بر احساسات مثبت تکیه کند و برای برون‌رفت از مشکلات مختلف تفکر کرده، و به رفتاری سازنده دست بزند.

یافته‌های پژوهش ارتباط بین کارآمدی خانواده و خودمهارگری را نیز معنادار ($P > 0/0001$) نشان می‌دهد که فرضیه سوم پژوهش نیز اثبات می‌شود؛ این امر بدین معناست که هرچه میزان خودمهارگری افزایش یابد، میزان کارآمدی خانواده افزایش خواهد یافت و برعکس. این پژوهش همسو با پژوهش عرفانی و همکاران (۱۳۹۵)، پارسایی و همکاران (۱۴۰۰)، قدمی‌گرجان (۱۳۹۱)، ووس و فینکل^۲ (۲۰۰۶) تأییدکننده ارتباط بین خودمهارگری و ارتقای سطح کارآمدی خانواده است و هرچه خودمهارگری افزایش یابد، میزان کارآمدی خانواده و عملکرد بین فردی اعضای خانواده افزایش خواهد یافت و در جانب مقابل کاهش میزان خودمهارگری نتیجه عکس را خواهد داشت.

در تبیین این یافته می‌توان گفت: با توجه به آنکه در این پژوهش، خودمهارگری به معنای «فرایند مهار و تنظیم مداوم و آگاهانه تمایلات نفس در سه حوزه افکار، هیجانات و رفتار با

1. Carver
2. Vohs & Finkel

هدف رسیدن به کمال الهی به وسیله شناخت و نظارت بر خود، شناخت و ایمان به هدف نهایی و عمل براساس انگیزش‌های الهی» تعریف شده است (رفیعی‌هنرو همکاران، ۱۳۹۳). اعضای خانواده با افزایش خودمهارگری می‌توانند در راستای رفتاری مطابق با مسیر کمال الهی قدم بردارند و از هیجان‌ناکارآمد پرهیز کنند و در حوزه‌های مختلف مهارگری (بدان اشاره شد)، بهترین عملکرد را از خود نشان دهند. این امر موجب خواهد شد تا خانواده به کارآمدترین مرتبه خود دست یابد که تطابق با دستورات الهی است و زمینه سعادت اعضا را فراهم آورد؛ به بیان دیگر، چنانچه اعضای خانواده دارای خودمهارگری بیشتری باشند که در ارتباط با خدا به دست آورده‌اند، سعی در بهبود وضعیت خانواده خواهند داشت و تکانه‌های ناشی از شرایط مختلف زندگی موجب نخواهد شد تا نقش خود در خانواده را از دست دهند و از پیگیری دلسوزانه و حمایت‌گرانه خود نسبت به اعضا دست کشند. این افراد با مهارگری نسبت به خود، بهترین فکر و هیجان را در خانواده حاکم کرده، در پی اصلاح و ارتقای وضعیت موجود خواهند بود و وظایف خانوادگی خود را در تنش‌ها و فشارهای روانی کنار نخواهند گذاشت. در فرضیه چهارم پژوهش نقش میانجی خودمهارگری در ارتباط با خوش‌بینی و کارآمدی خانواده بود. یافته‌های نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن متغیر خودمهارگری به عنوان میانجی، رابطه بین خوش‌بینی و کارآمدی از بین می‌رود که گویای ایفا شدن کامل نقش میانجی به وسیله خودمهارگری است و بدین ترتیب فرضیه چهارم تأیید می‌شود. از آنجا که تاکنون به این نقش واسطه‌ای در پژوهش‌های دیگر پرداخته نشده است، امکان مقایسه یافته‌ها با پژوهش‌های دیگر وجود ندارد.

در تبیین نقش میانجی خودمهارگری می‌توان گفت: خوش‌بینی با افزایش خودمهارگری در اعضای خانواده، سبب فزونی کارآمدی در خانواده می‌شود. وجود خوش‌بینی در فضای خانواده موجب می‌شود تا اعضای آن، نگاه مثبتی را در محیط حاکم کنند که به موجب آن به سرمایه‌های درون خانواده توجه خواهد شد، نگاه مثبت به اعضا خانواده شکل می‌یابد، ارزیابی‌های مثبتی از سخنان و افکار دیگران شکل می‌گیرد و ظرفیت‌های درون خانواده در سطح بالایی ارزیابی می‌شود؛ همچنین در صورت بروز مشکل، آن را زودگذر دانسته و به آن واقعه، معنادهی متعالی خواهند کرد و برای حل مشکلات از خداوند استمدادخواهی می‌کنند. اعضای این خانواده، انتظار رویدادهای مثبت در آینده دارند، رفتارهای مثبتی را

از افراد انتظار می‌کشند، به دیگر اعضای خانواده اعتماد می‌کنند و به کمک آنها می‌شتابند. همه این موارد سبب می‌شود تا اعضای خانواده برای حفاظت از سازمانی تلاش کنند که به آن چنین نگاه مثبتی دارند و انگیزه بالایی را در خودمهارگری داشته باشند تا با پدید آمدن مهارگسیختگی به این نهاد ارزشمند آسیب نزنند. اعضای خانواده خوش بین از بروز رفتارهای تکانشی جلوگیری و هیجانات را به صورت بهتری کنترل و مدیریت می‌کنند تا بتوانند با راهکارهای مناسب با مشکلات پیش آمده برای خانواده خود روبه‌رو شوند. از این مسیر فرد خوش بین مهارگری بهتری بر هیجان‌ها و رفتارهای ناکارآمد دارد و عملکرد مناسب‌تری با ارتقای سطح کارآمدی خانواده و در مسیر رضایت الهی خواهد داشت که در نتیجه می‌توان به کارآمدی خانواده (سعادت خانواده) در سه شاخص بینشی، اخلاقی و حقوقی دست یافت. به عبارت دیگر افراد به هر اندازه واجد بخش‌های مختلفی از خوش بینی باشند، می‌توانند مهارگری بیشتری داشته باشند که در این صورت می‌توان خانواده‌ای کارآمدتر را پیش بینی کرد. این افراد با مهارگری بر خود در ایفای نقش‌های خود در خانواده و بالا بردن سطح کارآمدی خانواده بهتر ظاهر خواهند شد. افراد خوش بین از راه مهارگری می‌توانند در بهره‌مندی خانواده از مولفه کارآمدی ایفای نقش کنند و با دوری از رفتارهای غیربالغانه در تحقق این مؤلفه‌ها نقش مؤثرتری را داشته باشند.

در مقابل، از آنجا که افراد غیرخوش بین نمی‌توانند نگاهی مثبت به اعضای خانواده، اتفاقات و مشکلات درون خانواده، کاستی و کوتاهی اعضا و ظرفیت درون خانواده داشته باشند، نخواهند توانست که پیش بینی سطح بالایی از مدیریت درست بر افکار، احساسات، رفتارها و گرایش‌ها را داشته باشند که در نتیجه دسترسی به مؤلفه‌های کارآمدی خانواده امکان پذیر نخواهد بود. تحقق مؤلفه‌های دهگانه کارآمدی خانواده در صورتی امکان پذیر است که فرد بتواند نظارت‌گری و مهار رفتاری بالایی را تحقق بخشد و در صورت نبود انگیزه کافی برای مهارگری و همچنین کمبود یا فقدان نظارت و مهار رفتاری، تحقق کارآمدی خانواده ممکن نخواهد بود.

در مجموع می‌توان گفت خانواده واجد سه مؤلفه خوش بینی اسلامی، سطح مهارگری بالاتری را در حوزه رفتاری، هیجانی، جنسی نشان خواهد داد که می‌تواند هدف‌ها و هوس‌های کوتاه‌مدت خود را (متضاد با نقش‌ها و وظایف)، مدیریت کند و در جهت کارآمدی خانواده

قدم بردارد؛ همچنین در مقابل، کاستی یا فقدان خوش بینی به تدریج خودمهارگری پایین تری را برای اعضای خانواده در پی دارد که با اختلال در کارآمدی خانواده به آسیب تدریجی در پویایی این سازمان خواهد انجامید.

منابع

۱. اسلامی، عبدالاحد؛ محمدرضا احمدی؛ محمود نوزری و ابوالقاسم بشیری (۱۴۰۰)، «معادل یابی و شناسایی مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری در منابع اسلامی»، روان‌شناسی و دین، ۵۴ (۱۴)، ۷-۲۸.
۲. اکبری، فاطمه؛ حمید رفیعی هنر و محمدرضا حسن‌زاده‌توکلی (۱۳۹۹)، «رابطه جهت‌گیری انگیزشی و خودمهارگری اسلامی با توجه به سبک دلبستگی به خدا»، پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی، ۱۲ (۶)، ۹۱-۱۱۱.
۳. پارسایی، حمید؛ علیرضا عبدالرحیمی و مهدی معینی‌کیا (۱۴۰۰)، «اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری و شادکامی در بین خانواده‌های کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل»، پژوهش در دین و سلامت، ۲۷ (۷)، ۷۶-۸۳.
۴. حسینی، رضوانه و سمیه خسروی (۱۳۹۹)، «خوش‌بینی در خانواده»، ششمین همایش ملی تازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر.
۵. رضائیان بیلندی، حسین و فاطمه سادات میرقادر (۱۳۹۸)، «سبک‌های دلبستگی و صمیمیت زناشویی: نقش میانجی خودمهارگری اسلامی»، مطالعات جنسیت و خانواده، ۷ (۲)، ۱۲۵-۱۴۷.
۶. رفیعی هنر، حمید؛ مسعود جان‌بزرگی؛ عباس پسندیده و سیدکاظم رسول‌زاده طباطبایی (۱۳۹۳)، «تبیین سازه خودمهارگری براساس اندیشه اسلامی»، روان‌شناسی و دین، ۲۷ (۷)، ۵-۲۶.
۷. زارعی توپخانه، محمد (۱۳۹۲)، «رابطه ساختار قدرت در خانواده فعلی و اصلی فرد با کارآمدی خانواده از منظر آموزه‌های اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)».
۸. سلیمان، مارتین ای پی؛ کارن رابویچ؛ لیزا جی کاکس و جین گیلهام (۱۳۸۳)، «کودک خوش‌بین: برنامه‌ای آزموده شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران: رشد».
۹. شریفی، منیره؛ اعظم پرچم و مریم السادات فاتحی‌زاده (۱۳۹۶)، «بررسی خوش‌بینی و تبیین جایگاه آن در استحکام خانواده»، روان‌شناسی و دین، ۳۸ (۱۰)، ۶۱-۸۴.
۱۰. صفورائی پاریزی، محمد مهدی (۱۳۸۸)، شاخص‌های خانواده کارآمد از دیدگاه اسلام و ساخت پرسشنامه آن، رساله دکتری تخصصی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)».
۱۱. صمدی، نسرين (۱۴۰۰)، نقش میانجی خوش‌بینی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و کارآمدی خانواده، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم».
۱۲. عرفانی، احمد؛ باقر غیاری بناب و حمید رفیعی هنر (۱۳۹۵)، نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه دلبستگی به خدا با کارکرد خانواده در میان متاهلین شهر قم، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، ۶ (۲)، ۸۱-۹۶.
۱۳. قاسم شریفی، نرگس (۱۴۰۰)، نقش میانجی بهزیستی روانی در رابطه بین خوش‌بینی و کارآمدی خانواده، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم».
۱۴. قدمی گرجان، ثریا (۱۳۹۱)، نقش تمایز یافتگی خود، خودکنترلی و راهبردهای حل تعارض در پیش‌بینی رضایت‌مندی زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه محقق اردبیلی».
۱۵. مطلق‌زاده، عدرا و بهمن اکبری (۱۳۹۹)، «رابطه بین خوش‌بینی، بدبینی و نگرش مذهبی با سازگاری زناشویی زوجین مبتلا به طلاق عاطفی»، مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۲۰ (۶)، ۵۶-۶۴.
۱۶. نعمتی، سلمان؛ مسعود جان‌بزرگی و محمد مهدی صفورائی پاریزی (۱۴۰۰)، «تبیین عوامل آرامش‌زا و آرامش‌زدای خانواده در قرآن»، قرآن و علم، ۲۹ (۱۵)، ۲۶۴-۲۸۵.
۱۷. نوری، نجیب الله (۱۳۸۸ الف)، بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی، خوش‌بینی از دیدگاه اسلام و رضایت‌مندی از زندگی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)».
۱۸. نوری، نجیب الله (۱۳۸۸ ب)، «نقش مثبت‌اندیشی در استحکام خانواده»، مطالعات فقه تربیتی، ۹ (۵)، ۷۳-۹۰.

۱۹. هوشیاری، جعفر (۱۴۰۱)، مرزهای خانواده در روان شناسی و قرآن کریم، قم: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ.
۲۰. هوشیاری، جعفر؛ حسن تقیان و محمدمهدی صفورائی پاریزی (۱۳۹۵)، «هنجار یابی مجدد پرسشنامه سنجش کارآمدی خانواده با استفاده از نظریه پرسش- پاسخ»، مطالعات اسلام و روان شناسی، ۱۹ (۱۰)، ۹۹-۱۱۷.
۲۱. محمدی ری شهری، محمد؛ حمیدرضا شیخی و عباس پسندیده (۱۳۸۹)، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
22. Carver, Charles (2014), Self-control and optimism are distinct and complementary strengths, *Personality and Individual Differences*, 66, 24-26.
23. Kross, Ethan & Mischel, Walter (2010), From Stimulus Control to Self-Control: Toward an Integrative Understanding of the Processes Underlying Willpower, In *Self Control in Society, Mind and Brain* (p.428-447).
24. McCullough, Michael E. & Willoughby, Brian L. B. (2009), Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations and implications, *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93.
25. Mead, Nicole; Alquist, Jessica & Baumeister, Roy (2010), Ego Depletion and the Limited Resource Model of Self-Control. In *Self-control in society, mind and brain* (p.375-388).
26. Orejudo, Santos; Puyuelo, Miguel; Fernandez-Turrado, Teresa & Ramos, Teresa (2012), Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students, *Personality and Individual Differences*, 52(7), 812-817.
27. Qi, Wei; Shi, Jing & Cui, Lijuan (2022), Parental Optimism Improves Youth Psychological Well-Being: Family Cohesion and Youth Optimism as Serial Mediators, *Healthcare*, 10 (10), 1832.
28. Szabo, Katalin & Piko, Bettina (2018), The Role of Self-Efficacy, Self-Control and Optimism/Pessimism in Adolescents' Health Protective and Health Risk Behaviors.
29. Vohs, Kathleen D. & Finkel, Eli J. (2006), Self and Relationships Connecting Intrapersonal and Interpersonal Processes.