

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال دهم، شماره اول، پیاپی ۲۱، بهار و تابستان ۱۴۰۳ (ص ۱۳۹-۱۶۴)

ساخت و اعتباریابی پرسشنامه انگیزش خودمهارگری اسلامی بر مبنای مدل خودمهارگری اسلامی

Development and Validation of the Islamic Self-Regulation Motivation Questionnaire Based on the Islamic Self-Regulation Model

مهدی قاسمی مروج/ کارشناسی ارشد روان شناسی اسلامی گرایش مثبت‌گرا، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت.

حمید رفیعی هنر/ عضو هیئت علمی پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.

حسن تقییان/ استادیار گروه روان شناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه.

Mahdi Qasemi Moravvej/ Institute of Higher Education, Ethics and Education.

Mgh106936588@gmail.com

Hamid Rafi i-Honar /assistant professor, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran.

hamidrafi2@gmail.com

Hassan Taqiyani /Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Humanities Higher Education Complex, Al Mustafa Al Alamiya Community.

asan.Taqiyani@miu.ac.ir

Abstract

This study intended to construct and validate the Islamic Self-Regulation Motivation Questionnaire based on the Islamic Self-Regulation Model. The survey method was as way of research, and the statistical population included individuals over 18 years old, both men and women, married and single, in Qom, Iran. 420 participants were selected using convenience sampling. The data collection tools included the Tangney Self-Regulation Scale, Schmidt's Wisdom Scale, Maldon and Ponder's scales, and the Islamic Self-Regulation Motivation Questionnaire. The results were analyzed using confirmatory factor analysis to examine construct validity, the CVI index

چکیده

پژوهش حاضر با هدف ساخت و اعتباریابی پرسشنامه انگیزش خودمهارگری اسلامی بر مبنای مدل خودمهارگری اسلامی انجام شد. روش تحقیق این پژوهش «زمینه‌یابی»، (پیمایشی) و جامعه آماری شامل افراد بالای ۱۸ سال، زنان و مردان، متأهل و مجرد شهر قم بود. تعداد ۴۲۰ نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. برای گردآوری داده‌های پژوهش از مقیاس خودمهارگری تانجنی، خردمندی اشمیت، مالدون و پاندرز و پرسشنامه انگیزش خودمهارگری اسلامی، استفاده شد، و نتایج با به‌کارگیری روش‌های آماری تحلیل عاملی تأییدی جهت بررسی روایی سازه، و شاخص cvi

to assess content validity, Cronbach's alpha coefficient to evaluate internal consistency, and the correlation between questionnaires to assess convergent validity. The findings indicated that (1) the fit indices of the overall self-regulation motivation construct showed that both first-order and second-order confirmatory factor analyses had a good fit. (2) The questionnaire demonstrated appropriate reliability. (3) The correlation of the Islamic self-regulation motivation variable with self-regulation and wisdom variables, as well as the positive and significant correlation between all components of the variables, indicated the convergent validity of the Islamic Self-Regulation Motivation Questionnaire. Consequently, this questionnaire can be used with appropriate reliability and validity to measure self-regulation motivation from an Islamic perspective.

KEYWORDS: Islamic Self-Regulation Motivation, self-regulation, factor structure, Islamic psychology

برای بررسی روائی محتوایی پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ به منظور بررسی همسانی درونی پرسشنامه و همبستگی بین پرسشنامه‌ها به منظور بررسی روائی همگرا، تحلیل شد. بر اساس یافته‌های پژوهش (۱) شاخص‌های مناسبت مدل اندازه‌گیری کل سازه انگیزش خودمهارگری نشان داد که تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول و دوم از برازش خوبی برخوردار است. (۲) پرسشنامه از اعتبار مناسبی برخوردار است. (۳) همبستگی متغیر انگیزش خودمهارگری اسلامی با متغیرهای خودمهارگری و خردمندی، همچنین همبستگی بین همه مولفه‌های متغیرها مثبت و معنی‌دار است که نشان‌دهنده روائی هم‌گرایی پرسشنامه انگیزش خودمهارگری است. در نتیجه می‌توان از این پرسشنامه با اعتبار و روائی مناسب جهت سنجش انگیزش خودمهارگری با نگرش اسلامی استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: انگیزش خودمهارگری اسلامی، خودمهارگری، ساختار عاملی، روانشناسی اسلامی.

مقدمه

قدرت اراده و خودمهارگری^۱ به‌عنوان ویژگی منحصر به فردی است که انسان را از سایر گونه‌های حیوانی متمایز می‌سازد. این ویژگی باعث می‌شود که انسان قدرت کنترل افکار، احساسات و رفتار خود را داشته باشد (کراس و میشل^۲، ۲۰۱۰، ص ۴۲۸). انسان برای تعادل و تداوم زندگی ارزشمند، نیازمند تقویت این ویژگی است. مهار ارادی افکار، احساسات و رفتار، برای موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی، نقش بسزایی دارد. خودمهارگری عبارت است از توانایی تنظیم و مهار تعمدی، هشیار و تلاشگرانه تمایلات، رفتارها، افکار و هیجانات

1. Self-Control.

2. Kross & Mischel.

خویش؛ به گونه‌ای که مستلزم متوقف کردن هدفی برای رسیدن به هدفی با سودمندی طولانی مدت‌تر و رساندن خود تا حد معیارهایی همچون آرمان‌ها، ارزش‌ها و انتظارات اجتماعی است (رفیعی هنر، ۱۳۹۵). پژوهشگران، خودمهارگری را لازمه موفقیت در زندگی و امری حیاتی می‌دانند. به گفته برخی از پژوهشگران (تانجی^۱، ۲۰۰۴)، توانایی انسان در خودمهارگری، یکی از نیرومندترین و سودمندترین سازگاری‌های روان او به شمار می‌رود و وقتی بین «خود» و محیط، تناسبی مطلوب برقرار باشد، سالم‌ترین و شادترین افراد را خواهیم داشت. از نظر روان‌شناسانی مانند آلپورت و اریکسون، خودمهارگری ویژگی شخصیت بالنده و سالم (شعاری‌نژاد، ۱۳۸۵، ص ۴۲۵) و عدم آن عاملی برای ایجاد مشکلات شخصی و بین فردی است (تانجی، بامیستر و بون^۲، ۲۰۰۴، ص ۲۷۱). مسئله خودمهارگری، از زمان فیلسوفان یونان مورد توجه بوده، و با توجه به اینکه پیش‌بینی کننده معتبری برای نتایج مهم زندگی و همچنین رفتارهای مشکل‌ساز است، امروزه در حوزه‌های مختلفی مانند اقتصاد، سیاست و فلسفه نیز مطرح است (هافمن^۳ و دیگران، ۲۰۰۹). روان‌شناسان بر این باورند که خودمهارگری در سطوح شخصی، مانند خرید کردن و لخرجی، خوراک زیاد و چاقی و بیماری، و اجتماعی، مانند کنترل خود در تقلب کردن، ارتکاب جرایم و ... تأثیرگذار بوده و باعث پیشرفت فردی و اجتماعی می‌شود (مید^۴ و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۳۷۶).

در موضوع مهار خویشتن و در پی تبیین مفهوم آن، در پژوهش‌های روان‌شناختی، اصطلاحات متنوعی به کار رفته است. از جمله مهم‌ترین این اصطلاحات، عبارتند از «خودمهارگری»، «خودنظم‌بخشی»، «بازداری پاسخ»^۵، «تأخیر ارضا» و «کنش اجرایی خود»^۶. روان آدمی دارای قابلیت شناختی برای انتخاب فعال با عنوان «کنش اجرایی خود» (داک‌ورث^۷ و دیگران، ۲۰۰۹)، است که نسبت به تنظیم خویشتن فعالیت هدفمند دارند «خودنظم‌بخشی» (مک کول^۸ و دیگران، ۲۰۰۹). افراد برای رسیدن به اهداف بالاتر و اصلاح رفتار خود نیازمند فعالیت

1. Tangney, J.P.

2. Baumeister & Boone.

3. Hofmann, W.

4. Mead, N.L.

5. Respons Inhibition.

6. Executive Functioning of the self.

7. Duckworth, A. L.

8. McCullough, M. E.

و تلاش ارادی و خودتنظیم‌گر هستند. «خودمهارگری» (بارکلی^۱، ۲۰۰۴، ص ۳۰۴). برای دستیابی به این توانایی فرد ابتدا باید از ارضای فوری نیازهای خود چشم‌پوشی کند «تأخیر ارضاء» (اسکالر و هیگنر، ۲۰۱۰)، و سپس در کنار پاسخ تأخیری، در مورد اقدام به پاسخ دیگر، تصمیم‌گیری کند «بازداری پاسخ» (بارکلی، ۲۰۰۴).

یکی از مؤلفه‌های خودمهارگری، انگیزه‌های خودمهارگری است. آلپورت^۲ انگیزه را عبارت از وضعیت درونی ارگانیزم تعریف کرده است که رفتار و تفکر فرد، از آن ناشی می‌شود (خدایناهی، ۱۳۸۳). مفاهیم متنوعی می‌توانند منبع ایجاد انگیزش^۳ در مهار خویشتن باشند که از لحاظ زمانی به انگیزش‌های (حال محور، گذشته محور و آینده محور) تقسیم می‌شوند. پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهد یکی از عوامل تعیین‌کننده میزان خودمهارگری افراد، میزان انگیزه آنها در این زمینه است. براساس مطالعات انجام شده، افرادی که باور دارند تلاش‌هایشان در مهار خویشتن، مفید است، در آزمون‌های خودمهارگری، در مقایسه با افراد دیگر دارای ارزش پایین، عملکرد بهتری دارند (موراو و سلساروا^۴، ۲۰۰۳). همچنین افرادی که انگیزش کافی ندارند، در تلاش خود برای خودمهارگری موفق نبودند (جی‌یر و بامیستر، ۲۰۰۵). با وجود این، به اذعان پژوهشگران، موضوع انگیزش، آن‌گونه که باید، در نظریه‌های حوزه خودمهارگری مورد توجه قرار نگرفته است (بامیستر و واس^۵، ۲۰۰۷).

درک اینکه چرا افراد می‌توانند برخی اوقات بر برخی تکانه‌ها غلبه کنند، اما در زمان‌های دیگر شکست می‌خورند، یک سؤال مهم است (آمیل و مالی^۶، ۲۰۱۶). اینکه افراد چرا به مهار خویشتن می‌پردازند در واقع برای رسیدن از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب است. نیرویی که این فاصله را تنظیم می‌کند انگیزش است. انگیزش یک جنبه جدایی‌ناپذیر از خودمهارگری است. این ممکن است به دلیل حضور ذاتی آن در کنترل نفس باشد. کنترل خود، نیازمند وجود تعارض انگیزشی است (همان).

در زمینه انگیزش خودمهارگری پژوهشگران (بامیستر و واس، ۲۰۰۷)، بر این باورند

1. Barkley, R. A.

2. Allport, G.

3. Motivation.

4. Muraven, M & Slessareva, E.

5. Baumeister, R.F. & Vohs, K.

6. Ampel & Malley.

که مطالعات چندانی صورت نگرفته است. این پژوهشگران، مطالعاتی در این زمینه انجام داده و برای خودتنظیمی عناصری مانند وجود استاندارد مشخص، نظارت و قدرت اراده و انگیزش را برای موفقیت در خودتنظیمی مطرح می‌کنند. از نظر این پژوهشگران، انگیزش از اهمیت بالایی برخوردار بوده و می‌تواند جایگزین اراده شود. اگر قدرت اراده (یعنی قدرت خودتنظیمی) با اقدامات قبلی کاهش یافته باشد، اگر انگیزه بالا باشد، ممکن است فرد بتواند به طور مؤثر خود را تنظیم کند (همان). انگیزش همچنین زمانی که فرد در برابر خودتنظیمی و تعارض انتخاب‌ها خسته می‌شود، تأثیرگذار است (موروان و سلساروا، ۲۰۰۳).

در زمینه مکانیزم تغییرات انگیزشی در خلال کاهش قدرت خودتنظیمی، مدل‌هایی تحت عنوان مدل فرایندی، هزینه - فرصت، منبع خودکنترلی و عاطفه مثبت مطرح شده است (آمپل، ملی و موروان، ۲۰۱۶^۱).

مدل فرایندی پیشنهاد می‌کند که تهی شدن، محصول تغییرات گسترده سیستم در انگیزه و توجه است. اینها توجه را از تلاش برای سرکوب و کنترل و به سمت ارضای فوری هدایت می‌کند (اینزلیخت و اشمایکل، ۲۰۱۲^۲). در مدل هزینه - فرصت، کاهش خودکنترلی نتیجه مکانیسم‌هایی است که برای سنجش بازدهی بالقوه سودمندی تلاش مستمر در برابر هزینه قربانی کردن فرصت‌های جایگزین عمل می‌کنند (کورزبان، داکورث، کیبل و مایرز، ۲۰۱۳). در مدل منبع خودکنترلی، کنترل خود به عنوان منبعی گذرا و مبتنی بر انرژی عمل می‌کند که مانند یک ماهیچه خسته است از طریق تلاش (موراوون، تاپس^۴، و باومیستر، ۱۹۹۸). شرکت‌کنندگان که قبلاً خودکنترلی داشتند، عملکرد ضعیف‌تری در انجام وظایف خودکنترلی نشان دادند (همان). و در مدل عاطفه مثبت کاهش خودکنترلی محصول فرایندی است که در آن افراد شبیه‌سازی‌های ذهنی از وظایف جایگزین ایجاد می‌کنند و از عاطفه لذت‌جویانه تولید شده توسط نمونه‌برداری می‌کنند. عاطفه لذت‌جویانه تولید شده توسط این فرایند تأثیرات ماندگاری بر خلق و خو بر جای می‌گذارد، که ارزیابی‌های بعدی از انتخاب‌های آینده را پرننگ می‌کند (به نقل از آمپل و ملی، ۲۰۱۶).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خودمهارگری با حوزه دین و دینداری ارتباط دارد و محققان

1. Ampel, B & O'Malley, E & Muraven, M.

2. Inzlicht, M & Schmeichel, B. G.

3. Kurzban, R & Duckworth, A. L & Kable, J & Myers, W. J.

4. Tice, D. M.

به وجود آموزه‌های مستقیم خودمهارگری در متن دین اذعان داشته و این آموزه‌ها را یکی از ثمرات اساسی دینداری دانسته‌اند (جی‌یر و بامیستر، ۲۰۰۵). از متن آموزه‌های دینی می‌توان حتی مدل‌های خودمهارگری دینی را طراحی کرد و آنها را در قلمروهای مختلف روانشناسی به کار گرفت، که برخی از پژوهشگران دینی (پسندیده، ۱۳۸۸، شجاعی، ۱۳۸۸، و رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، عباسی، ۱۳۹۶)، مبتنی بر آموزه‌های اسلام سازه‌هایی مرتبط با خودمهارگری، خویش‌تنداری، خودنظم‌جویی را مورد مطالعه و بررسی قرار داده‌اند. یکی از مدل‌هایی که انجام شده است مدل رفیعی‌هنر است که در سال‌های ۱۳۹۰، ۱۳۹۵ و ۱۳۹۷، در سلسله مطالعات خود مورد بررسی قرار داده است، که تحت عنوان خودنظم‌جویی اسلامی ارائه شده است. مدل خودنظم‌جویی اسلامی دارای ۹ مؤلفه است که یکی از مؤلفه‌های آن، انگیزه‌های مهار نام دارد. انگیزه‌های مهار در سه قالب، حال محور (حیا، شکر، کرامت، محبت و حکمت)، گذشته محور (تجربه، عبرت) و آینده محور (خوف، رجا و حزم) تقسیم‌بندی شده است.

پژوهش‌های اسلامی (شجاعی، ۱۳۸۸، پسندیده، ۱۳۸۸، رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، جهانگیرزاده، ۱۳۹۶) در زمینه خودمهارگری، مفاهیمی را مورد بررسی قرار داده و هر یک با عناوینی ارتباط این مفاهیم با خودمهارگری را تبیین کرده‌اند. در این میان رفیعی‌هنر (۱۳۹۵) این مفاهیم را تحت عنوان منابع انگیزش خودمهارگری به کار برده و به صورت انگیزش‌های حال محور، گذشته محور و آینده محور، تقسیم‌بندی کرده است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

انگیزش‌های آینده محور

منشأ این انگیزش‌ها توجه به آینده است. به عبارت دیگر، این انگیزش‌ها سبب می‌شوند که فرد در سه حوزه رفتار، افکار و هیجان، به سبب امری مرتبط با آینده، به مهار خویش‌تن اقدام کند. انگیزش‌های آینده محور از تحلیل سه مفهوم خوف، رجا، و حزم به دست می‌آید.

۱. در کتب لغت، «خوف» به معنای انتظار امری ناخوشایند تعریف شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۱۳۱). قرآن کریم با بیان عذاب جهنم، مؤمنان را به مراقبت از نفس و مهار خویش‌تن فراخوانده (تحریم، ۶) و همچنین اثر خوف از خداوند را که بازدارنده نفس از

1. Geyer .A .L & .Baumeister .R.F.

۲. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ.

هوا باشد ذکر کرده است (نازعات، ۴۰).^۱ در منابع اسلامی روایاتی در زمینه خوف و نقش آن در بازدارندگی نفس ذکر شده است. امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «هر کس از چیزی بترسد از آن دوری می‌کند، و هر کس از چیزی دوری کند، آن را ترک خواهد کرد»^۲ (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۸، ص ۷۲).
 ۲. در کتب لغت، «رجا» به معنای «انتظار امر محبوب بر اساس یک نشانه»، یا «اطمینان به حصول آنچه موجب مسرت می‌شود» تعریف شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق، ص ۱۶۱). از نظر محققان (مصباح یزدی، ۱۳۸۷، ص ۱۱۵) افراد برای تلاش در امور زندگی نیازمند انگیزه امید هستند. بر اساس روایات اسلامی، رسیدن به هدف نهایی و سعادت نیازمند انگیزه امید و رجا است، تا بتواند به اعمال نیکو روی آورد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «انسان سعادت‌مند، تنها کسی است که به ثواب الهی امید داشته باشد و در نتیجه، به اعمال نیکو روی آورد»^۳ (نوری الطبرسی، ۱۴۰۷ ق، ج ۱۱، ص ۲۲۷).

۳. بر اساس منابع دینی از جمله مفاهیم دینی که در ایجاد انگیزه نقش دارد، حزم است. حزم یعنی دوراندیشی، پیش‌بینی و آینده‌نگری، و حازم، کسی است که به جای حال، به آینده و دوردست‌ها می‌اندیشد و پیامدهای رفتار خود را پیش‌بینی و بر اساس آنها، رفتار و برنامه زندگی‌اش را تنظیم می‌کند (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵). امام صادق علیه السلام فرموده است: «کسی که عاقبت‌اندیشی نمی‌کند، حازم نیست و عاقبت‌اندیشی باعث بارور شدن دل‌ها می‌شود»^۴.

انگیزش‌های حال محور

انگیزش‌های حال محور عبارت از انگیزه‌های روانی‌اند که باعث می‌شوند افراد به خاطر امری مرتبط با زمان حال، به خودمهاگری با هدف الهی اقدام کنند.

۱. از جمله مفاهیم ناظر به زمان حال که می‌تواند منشأ انگیزش باشد، حیا است. در کتب لغت، حیا به بازداشتن خویش از عمل زشت به سبب ترس از سرزنش دیگران تعریف شده است (طریحی، ۱۳۷۵ ش، ج ۱، ص ۱۱۳). بنابر نظر محققان، علت این بازدارندگی، حفظ خویش از ضعف، نقص، عیب و ننگ است و فرد با حیا در واقع، سلامت و حیات خویش را طلب می‌کند (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۳۳۸). قرآن کریم بر حضور ناظر بر اعمال انسان

۱. وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ.

۲. مَنْ خَافَ شَيْئًا حَذَرَهُ وَ مَنْ حَذَرَ شَيْئًا تَرَكَهُ.

۳. إِنَّمَا السَّعِيدُ مَنْ خَافَ الْعِقَابَ فَأَمِنَ، وَ رَجَا النَّوَابِ فَأَحْسَنَ، وَ اشْتَقَّ إِلَى الْجَنَّةِ فَأَدْبَحَ.

۴. لیس مجازم من لا ينظر في العواقب و النظر في العواقب تليق للقلوب.

تأکید دارد^۱ و خداوند خود را نگهبان و ناظر انسان معرفی می‌کند^۲.

۲. «شکر، تصوّر نعمت و اظهار آن است» (راغب، ۱۴۱۲ق). نقطه مقابل شکر، کفر است که عبارت است از فراموشی نعمت و نادیده گرفتن آن^۳ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۱). فطرت حق‌شناسی، از نیرومندترین انگیزه‌هایی است که انسان را به تلاش و جست‌وجو وادار می‌کند تا منعم خویش را بشناسد، سپاس نعمت‌های وی را به جای آورد و اگر برایش ممکن باشد، به نحوی این احسان و انعام‌ها را جبران کند (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۳۳۴). در روایات اسلامی، مصداق شکرِ نعمت‌های الهی، بازداري نفس از محارم است^۴ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۹۵).

۳. منبع انگیزشی دیگری که از شناخت و آگاهی یافتن از ارزشمندی خود می‌توان استخراج کرد، در منابع دینی از تحلیل مفهوم کرامت استنباط می‌شود. روایات اسلامی نشان می‌دهد که کرامت از یک سو با عقل^۵ (صدوق، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۵۷۳) و از سوی دیگر با تقوا^۶ (صدوق، ۱۴۲۷ق، ج ۲، ص ۳۹۳) در ارتباط است. بر اساس آیات قرآن کریم، کرامت انسانی از طرف خداوند متعال ارزانی شده است (اسراء، ۷۰)^۷.

۴. مفهوم دیگری که می‌تواند به عنوان مفهوم انگیزشی حال محور باشد، «محبت» است. قدرت انگیزشی محبت در سوق دادن افراد به انجام رفتارهای همسو با هدف متعالی یا ترک اعمال غیرهمسو با هدف متعالی بر کسی پوشیده نیست (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۳۱۶) و به تعبیر اندیشمندان اسلامی، محبت به سوی مشابهت و مشالکت می‌راند و قدرت آن سبب می‌شود که محب به شکل محبوب درآید (مطهری، ۱۳۸۵، ص ۶۵). محبت الهی با شناخت و آگاهی از نعمت‌ها ایجاد می‌شود^۸ (امام حسن بن علی العسکری، ۱۴۰۹، ص ۳۴۲).

۵. حکمت از جمله منابع انگیزشی حال محور است. آموزه‌های اسلامی نشان می‌دهد که شناخت‌ها و باورهای انسان نسبت به خداوند، حسن ظن به خداوند و خیرباوری نسبت

۱. أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى (علق، ۱۴).

۲. وَأَتَقُوا اللَّهَ... إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا (نساء، ۱).

۳. امام کاظم: و الشکر و ضدّه الکفران.

۴. شُكْرُ التَّعَمُّةِ اجْتِنَابُ الْمُحَارِمِ.

۵. لَنْ يَهْلِكَ أَمْرُهُ عَزَفَ قَدْرُهُ، وَالْعُدْمُ عُدْمُ الْعَقْلِ.

۶. عن ابی عبدالله علیه السلام: وإن یکن لک تقوی فإنّ لک کرما.

۷. وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا.

۸. قال علی بن الحسین علیه السلام: أوحى الله الى موسى: حببني الى خلقى، وحبب خلقى الى، فقال موسى: يا رب كيف أفعال؟

قال: ذكرهم آلائى، و نعمائى ليحيونى.

به رویدادها و رضایت مندی نسبت به قضای الهی را به دنبال دارد^۱ (طبرسی، ۱۴۱۴، ص ۳۶) و رضایت مندی بالاتر نشان دهنده شناخت بالاتر نسبت خداوند است^۲ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۰). خیرباوری و حسن ظن به افعال الهی نیروی انگیزه بخش است (رفیعی هنر، ۱۳۹۷).

انگیزش‌های گذشته محور

۱. تجربه از نظر لغوی به معنای شناخت امور (ابن احمد فراهیدی، ۱۴۲۶، ج ۶، ص ۱۱۳)، آزمودن امور (ابن معصوم مدنی، ۱۴۲۶، ج ۱، ص ۳۵۰) و تکرار در آزمودن‌ها است (فیومی، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۹۵). تجربه‌های شخصی نیز نقش انگیزشی در مهار خویشتن دارد. از نظر محققان، اتفاقاتی که برای فردی در گذشته افتاده است، تجربیات او است. و این تجربه که پیامد رفتار اوست می‌تواند مثبت یا منفی باشد (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۹۵). در روایات اسلامی، بیان شده است که تجربه توسط افراد درگذر زمان شکل می‌گیرد و نتایجی به دنبال دارد و از تجربه دوباره معاف می‌دارد^۳، که نیاز است از آن نتایج پند گرفته و حفظ شود^۴ (شریف رضی، ۱۴۱۴، ص ۳۹۱، ن ۳۱).

۲. «عبرت» در کتب لغت به معنای عبور از حالی به حال دیگر آورده شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۵۴۳). مشاهده امور و قضایای مفید دنیای بیرون از خود و تطبیق آن با دنیای درون. آیاتی که در مورد عبرت آمده است به نوعی با زمان گذشته مرتبط است، مانند آیات علل هلاکت گذشتگان^۵ (اسراء، ۱۷، انعام، ۶) آیات مرتبط با تأثیر گناهان در نزول عذاب^۶ (زخرف، ۴۸، مؤمنون، ۷۶)، آیاتی که افراد را به سیر در حالات گذشتگان ترغیب

۱. عن ابی عبدالله علیه السلام قال: قال التَّيْبِيُّ دَاوُدُ يَا رَبِّ مَا آمَنَ بِكَ مَنْ عَرَفَكَ فَلَمْ يُحْسِنِ الظَّنَّ بِكَ.

۲. الإمام الصادق علیه السلام: إِنْ أَعْلَمَ النَّاسُ بِاللَّهِ أَرْضَاهُمْ بِقَضَاءِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ.

۳. عن علی علیه السلام لابنه علیه السلام: فَبَادِرْكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَقْسُوَ قَلْبُكَ وَيَسْتَعْمَلَ لُبُّكَ لِتَسْتَقْبَلَ بِجِدِّ رَأْيِكَ مِنَ الْأَمْرِ مَا قَدْ كَفَاكَ أَهْلَ التَّجَارِبِ بُعِيَّتَهُ وَتَجْرِبَتَهُ، فَتَكُونَ قَدْ كُفَيْتَ مَوْتَةَ الطَّلَبِ وَعُوفِيَتْ مِنَ عِلَاجِ التَّجْرِبَةِ.

۴. الإمام علی علیه السلام: الْعَقْلُ حِفْظُ التَّجَارِبِ، وَخَيْرٌ مَا جَرَّبْتَ مَا وَعَظَكَ. الْعَاقِلُ مَنْ وَعَظَتْهُ التَّجَارِبُ. مَنْ حَفِظَ التَّجَارِبَ أَصَابَتْ أَعْمَالُهُ.

۵. وَكَمْ أَهْلَكْنَا مِنَ الْقُرُونِ مِنْ بَعْدِ نُوحٍ وَكَفَى بِرَبِّكَ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا. أَلَمْ يَرَوْا كَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ قَبْلِهِمْ مِنْ قَرْنٍ مَكَّنَّاهُمْ فِي الْأَرْضِ مَا لَمْ يُمْكِنْ لَكُمْ وَأَرْسَلْنَا السَّمَاءَ عَلَيْهِمْ مِدْرَارًا وَجَعَلْنَا الْأَنْهَارَ تَنْجِرًا مِنْ تَحْتِهِمْ فَأَهْلَكْنَا هُمْ بِذُنُوبِهِمْ وَأَنْشَأْنَا مِنْ بَعْدِهِمْ قَرْنًا آخَرِينَ.

۶. وَمَا تُرِيدُهُمْ مِنْ آيَةٍ إِلَّا هِيَ أَكْبَرُ مِنْ أُخْتِهَا وَأَخَذْنَا هُمْ بِالْعَذَابِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ وَلَقَدْ أَخَذْنَا هُمْ بِالْعَذَابِ فَمَا اسْتَكْبَرُوا لِرَبِّهِمْ وَمَا يَتَضَرَّعُونَ.

می‌کنند (یوسف، ۱۰۹). در روایتی امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده است: «اگر از آنچه گذشت عبرت می‌گرفتی، در زمان باقی، خود را بازمی‌داشتی و از آن‌ها نفع می‌بردی؛ اما تو از هوای نفس خویش تبعیت و آن را مقدم کردی» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۳۳، ص ۷۷).

از این جهت که طبق نظر پژوهشگران، موضوع انگیزش خودمهارگری در نظریه‌های حوزه خودمهارگری مورد توجه قرار نگرفته است (بامیستر و واس، ۲۰۰۷)، و اینکه صرف شناخت خود و هدف نهایی به بازدارندگی و تنظیم حوزه‌های خودمهارگری منجر نمی‌شود و در این میان باید انگیزشی برای فرد وجود داشته باشد تا برای تنظیم فاصله بین وضعیت موجود و وضعیت مطلوب تلاش کند. بنابراین، بررسی موضوع انگیزش‌ها در خودمهارگری اسلامی، اهمیت بسیار دارد. انگیزش خودمهارگری اسلامی طبق مدل نظری (رفیعی هنر، ۱۳۹۰) می‌تواند دارای ابعاد و عواملی باشد که قابلیت بررسی آن وجود دارد و هدف این پژوهش طراحی ابزار سنجش انگیزش خودمهارگری و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن است.

روش پژوهش

از آنجا که هدف نهایی این پژوهش، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه انگیزش خودمهارگری اسلامی بر مبنای مدل خودمهارگری اسلامی است، مستلزم ارزیابی و روایی آن به صورت میدانی است. بنابراین، روش تحقیق در بخش پژوهش، «زمینه‌یابی» است. علاوه بر این، برای بررسی روایی محتوایی مؤلفه‌های انگیزش خودمهارگری اسلامی، از دیدگاه کارشناسان علوم انسانی و روان‌شناسی استفاده شد. بنابراین، جدولی طراحی گردید و از ۱۳ کارشناس خواسته شد تا نظر خود در زمینه میزان مطابقت هر گویه و مستندات دینی را در یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای (خیلی زیاد ۷۶ تا ۱۰۰ درصد، زیاد ۵۱ تا ۷۵ درصد، کم ۲۶ تا ۵۰ درصد، و بسیار کم ۱ تا ۲۵ درصد) اعلام نمایند. سپس برای تحلیل نظرات آنها شاخص CVI و جهت بررسی روایی سازه تحلیل عاملی، روش تأییدی به‌کار برده شد. همچنین برای بررسی اعتبار پرسشنامه، از آلفای کرونباخ، و به منظور بررسی روایی هم‌گرا از ضرایب همبستگی پیرسون استفاده شد.

۱. أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا أَفَلَا تَعْقِلُونَ.

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش افراد بالای ۱۸ سال، زنان و مردان متأهل و مجرد، شهر قم بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه انگیزش خودمهارگری اسلامی: این پرسشنامه توسط محقق ساخته شده است. به این صورت که قبل از ساخت پرسشنامه، مفهوم انگیزش خودمهارگری بر مبنای مدل خودمهارگری اسلامی رفیعی هنر (۱۳۹۰)، مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه، سؤالات طراحی شده و روایی محتوایی آن بر اساس نظرات کارشناسان به دست آمد. نمره گذاری پرسشنامه در یافته‌های پژوهش ذکر شده است.

۲. مقیاس خودمهارگری تانجینی و همکاران، که دارای ۱۳ سؤال می‌باشد که با لیکرت ۵ درجه‌ای از گزینه‌های «اصلاً» (نمره ۱) تا «بسیار زیاد» (نمره ۵) مدرج شده است. به سؤالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳ در این مقیاس نمره معکوس تعلق می‌گیرد و بالاترین نمره ۶۵ (خودمهارگری بالا) و پایین‌ترین نمره ۱۳ (خودمهارگری پایین) می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ فرم کوتاه این مقیاس (۱۳ سؤالی) توسط تبیک (۱۳۸۹) با اجرا بر روی ۳۱۵ نفر از دانشجویان زن و مرد مقاطع مختلف دانشگاه تهران با میانگین سنی ۲۴/۴ سال و انحراف استاندارد ۳/۷۹، برابر ۰/۸۰ گزارش شده است.

۳. مقیاس خردمندی (WS): مقیاس خردمندی توسط اشمیت، مالدون و پاندرز (۲۰۱۲) به صورت کاری مشترک از دانشگاه‌های جورجیا، لویزیانا و نوادا معرفی گردید. این مقیاس، یک ابزار خودگزارش دهی ۲۱ سؤالی است که در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) طراحی شده است. آن‌ها تعداد ۲۲۰ نفر از دانشجویان دانشگاه با میانگین سنی ۲۲/۶۸ (۱۹ تا ۵۷) سال را که ۱۱۷ نفر ۵۳٪ از آن‌ها زن و ۱۰۳ نفر دیگر ۴۷٪ مرد بودند به عنوان شرکت کننده انتخاب کردند. از این تعداد ۱۳٪ شاغل تمام وقت، ۴۱٪ شاغل نیمه وقت و ۴۶٪ غیرشاغل بودند. ساختار اولیه مقیاس به گونه‌ای طراحی شده بود که ۴۶ سؤال را در بر می‌گرفت. پس از تحلیل عامل اکتشافی و تأییدی تعداد ۲۱ سؤال باقی ماندند که بر اساس مبانی نظری، معرف شش بُعد بودند. بُعد تأملی (۳ سؤال)، بُعد عملی (۳ سؤال)، بُعد تناقضی (۴ سؤال) و بُعد تجربه (۵ سؤال) را می‌سنجیدند. برای نمره‌گذاری مقیاس خردمندی از میان سؤالات این مقیاس، دو سؤال از بعد گشودگی (از هنر

خوشم نمی‌آید) و (از رفتن به موزه‌های هنری لذت نمی‌برم) و همه سؤالات بعد تناقضی به صورت منفی و سایر سؤالات به صورت مثبت نمره‌گذاری می‌شوند.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های مرتبط با روایی محتوایی

جدول ۱. جدول روایی محتوایی گویه‌ها

سؤالات	CVI
۱	۱,۰۰
۲	۱,۰۰
۳	۰,۷۷
۴	۰,۸۵
۵	۰,۹۲
۶	۰,۷۷
۷	۱,۰۰
۸	۰,۶۲
۹	۰,۹۲
۱۰	۱,۰۰
۱۱	۱,۰۰
۱۲	۰,۸۵
۱۳	۱,۰۰
۱۴	۰,۸۵
۱۵	۰,۹۲
۱۶	۰,۹۲
۱۷	۱,۰۰
۱۸	۱,۰۰
۱۹	۰,۷۷

۰٫۹۲	۲۰
۰٫۸۵	۲۱
۰٫۹۲	۲۲
۰٫۷۷	۲۳
۰٫۹۲	۲۴
۰٫۹۲	۲۵
۰٫۸۵	۲۶
۰٫۸۵	۲۷
۰٫۹۲	۲۸
۰٫۸۵	۲۹
۱٫۰۰	۳۰
۱٫۰۰	۳۱
۱٫۰۰	۳۲
۰٫۹۲	۳۳
۰٫۹۲	۳۴
۱٫۰۰	۳۵
۰٫۹۲	۳۶
۰٫۹۲	۳۷
۰٫۹۲	۳۸
۰٫۷۷	۳۹
۰٫۹۲	۴۰
۰٫۹۲	۴۱
۰٫۹۲	۴۲
۰٫۷۷	۴۳
۱٫۰۰	۴۴
۰٫۹۲	۴۵

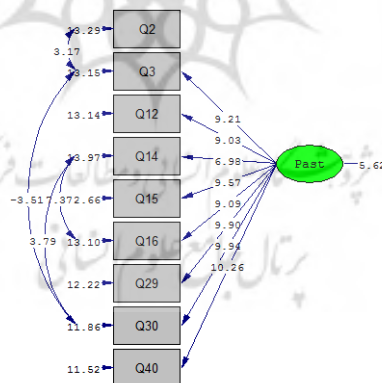
۰,۷۷	۴۶
۰,۸۵	۴۷
۰,۶۲	۴۸
۰,۸۵	۴۹

تحلیل عاملی پرسشنامه

در این بخش با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی^۱، روایی سازه پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفته است. بدین منظور، ابتدا تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول هر یک از مؤلفه‌ها به صورت مجزا و در مرحله بعد تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم همه مؤلفه‌ها ارائه شده است.

تحلیل عاملی مرتبه اول انگیزش‌های گذشته محور

نمودار زیر مدل اندازه‌گیری انگیزش‌های گذشته محور در حالت اعداد معنادار را نشان می‌دهد. با توجه به خروجی این نمودار، ضرایب به دست آمده برای همه گویه‌ها معنا دارند.



Chi-Square=63.49, df=23, P-value=0.00001, RMSEA=0.065

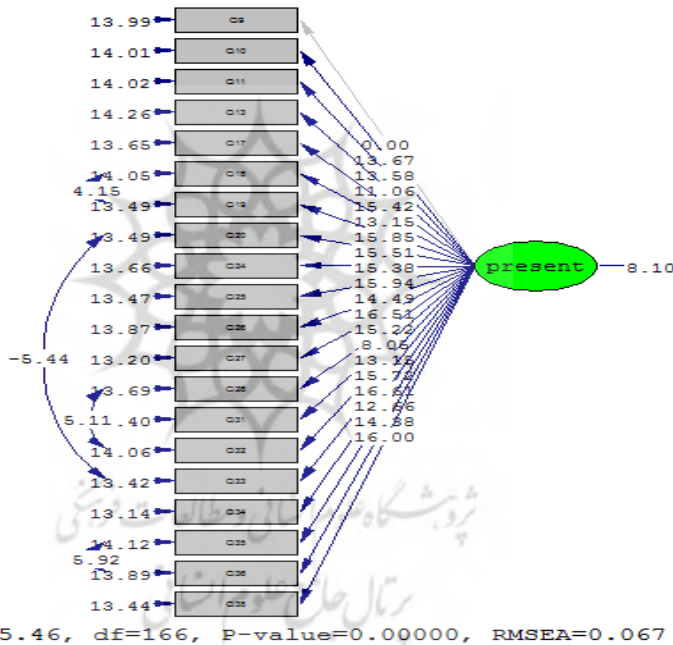
نمودار ۱. نمودار مقادیر t تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول انگیزش‌های گذشته محور

۱. انتخاب روش تحلیل عاملی به نوع پژوهش و هدف تحلیل داده‌ها بستگی دارد. زمانی که شواهد کافی برای تعداد عامل‌ها وجود نداشته باشد از تحلیل عامل اکتشافی استفاده می‌شود، اما زمانی که تحقیق از یک پشتوانه نظری قوی برخوردار باشد تحلیل عاملی تأییدی مطلوب‌تر است. تحلیل عاملی تأییدی مشخص می‌کند آیا داده‌ها با عوامل معین در فرضیه (یا مبانی نظری) هماهنگی دارد یا خیر (رک: هومن، ۱۳۹۰، تحلیل داده‌های چندمتغیری در پژوهش رفتاری، ص ۴۱۹-۴۲۱).

محاسبه شاخص‌های مناسبت مدل اندازه‌گیری انگیزش‌های گذشته محور
تأییدی، از برازش خوبی برخوردار است. $(AGFI = 0.94)$ ، $(IFI = 0.98)$ ، $(CFI = 0.98)$ ، $(RMSEA = 0.067)$ و $(\chi^2/df = 2.76)$ نشان می‌دهد که تحلیل عاملی

تحلیل عاملی مرتبه اول انگیزش‌های حال محور

نمودار شماره ۲ مدل اندازه‌گیری انگیزش‌های حال محور در حالت اعداد معنادار را نشان می‌دهد. با توجه به خروجی این نمودار، ضرایب به دست آمده برای همه گویه‌ها معنادارند.

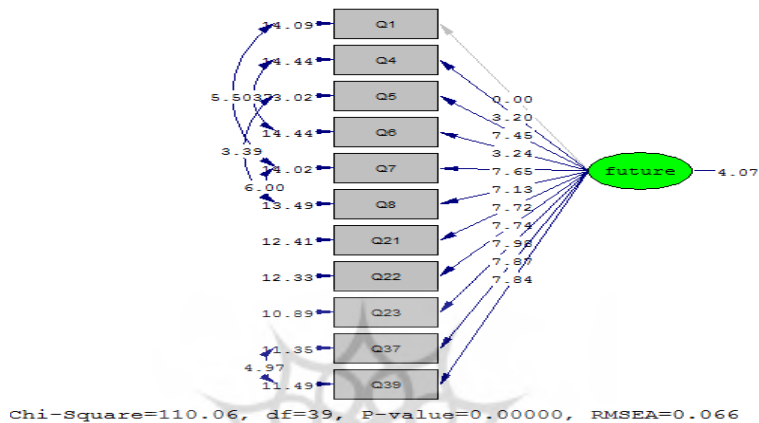


نمودار ۲. نمودار مقادیر t تحلیل عاملی مرتبه اول انگیزش‌های حال محور

محاسبه شاخص‌های مناسبت مدل اندازه‌گیری انگیزش‌های حال محور
تأییدی، از برازش خوبی برخوردار است. $(AGFI = 0.90)$ ، $(IFI = 0.99)$ ، $(CFI = 0.99)$ ، $(RMSEA = 0.07)$ و $(\chi^2/df = 2.86)$ نشان می‌دهد که تحلیل عاملی

تحلیل عاملی مرتبه اول انگیزش‌های آینده‌محور

نمودار شماره ۳ مدل اندازه‌گیری انگیزش‌های آینده‌محور در حالت اعداد معنادار را نشان می‌دهد. با توجه به خروجی این نمودار، ضرایب به دست آمده برای همه گویه‌ها معنادارند.



نمودار ۳. نمودار مقادیر t تحلیل عاملی تائیدی مرتبه اول انگیزش‌های آینده‌محور

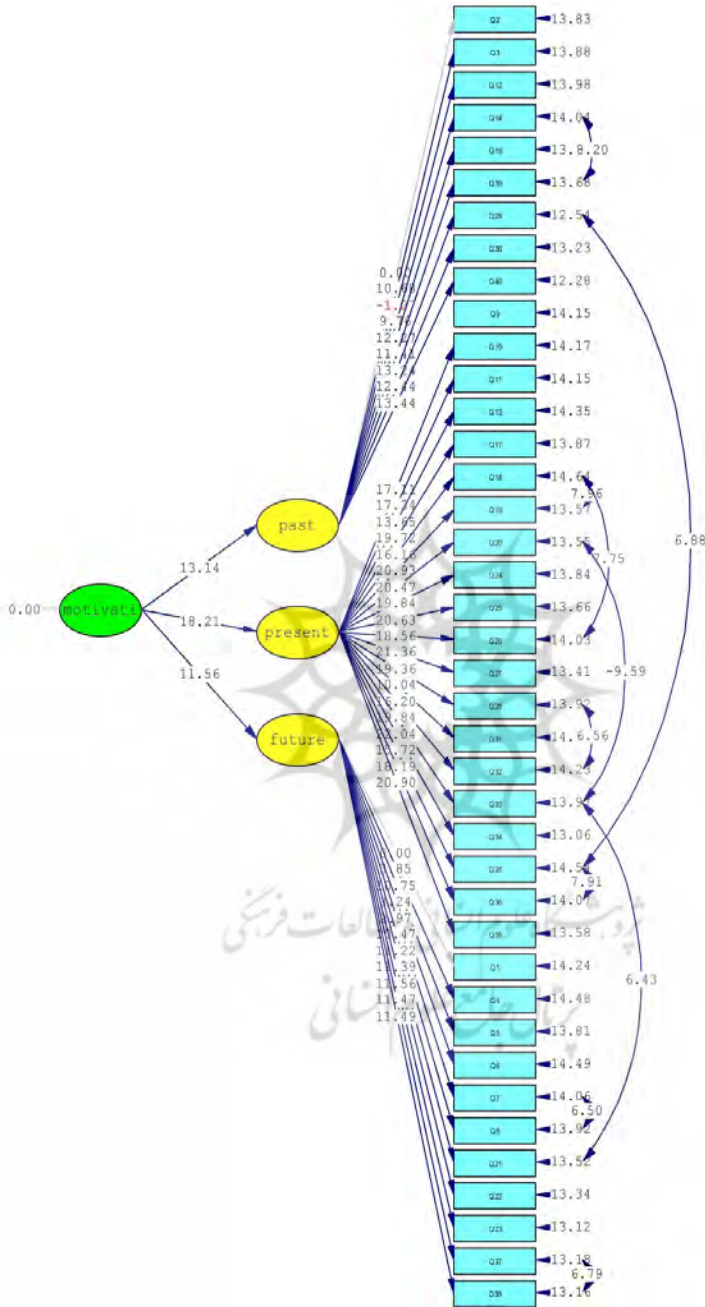
محاسبه شاخص‌های مناسبت مدل اندازه‌گیری انگیزش‌های آینده‌محور

تائیدی، از برازش خوبی برخوردار است. $\chi^2_{df} = 110.06$ و $RMSEA = 0.066$ ، $CFI = 0.98$ ، $IFI = 0.98$ ، $AGFI = 0.93$

تائیدی، از برازش خوبی برخوردار است.

تحلیل عاملی مرتبه دوم کل سازه انگیزش خودمهارگری

ضرایب مدل اندازه‌گیری تحلیل عاملی مرتبه دوم کل سازه انگیزش خودمهارگری برای همه گویه‌ها و مؤلفه‌ها، معنی‌دار است.



Chi-Square=2085.29, df=725, P-value=0.00000, RMSEA=0.051

نمودار ۴. نمودار مقادیر t تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم کل سازه انگیزش خودمهارگری

محاسبه شاخص‌های مناسبت مدل اندازه‌گیری کل سازه انگیزش خودمهارگری (AGFI = ۰/۹۵، IFI = ۰/۹۸، CFI = ۰/۹۸، RMSEA = ۰/۰۵۱ و $\chi^2/df = ۲/۸۸$) نشان می‌دهد که تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم، از برازش خوبی برخوردار است.

اعتبار پرسشنامه

اعتبار پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفته است. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۶ است. میزان اعتبار برای هر مؤلفه در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲. جدول میزان اعتبار پرسشنامه

مؤلفه‌ها	انگیزش گذشته محور	انگیزش حال محور	انگیزش آینده محور	کل سازه انگیزش خودمهارگری
میزان اعتبار	۰/۸۴	۰/۹۶	۰/۸۳	۰/۹۶

نمره‌گذاری پرسشنامه

شیوه نمره‌گذاری گویه‌های این پرسشنامه، به سه صورت لیکرت چهار درجه‌ای است؛ بدین صورت که: «به کاملاً موافقم = ۴»، «موافقم = ۳»، «مخالقم = ۲»، و «کاملاً مخالفم = ۱» اختصاص می‌یابد. سؤالات ۴، ۶، ۱۴، ۱۶، ۳۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. انگیزش‌های گذشته محور با سؤال‌های ۲، ۳، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۲۹، ۳۰، ۴۰ سنجیده می‌شود. انگیزش‌های حال محور با سؤال‌های ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۸ سنجیده می‌شود و انگیزش‌های آینده محور با سؤال‌های ۱، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۷، ۳۹ سنجیده می‌شود.

جدول ۳. جدول نمره‌گذاری پرسشنامه

مؤلفه	تعداد سؤالات	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
انگیزش‌های گذشته محور	۹	۲۸/۸	۳/۹	۱۸	۳۶

۶۸	۲۳	۸/۰	۵۴/۹	۲۰	انگیزش‌های حال محور
۴۴	۱۸	۴/۸	۳۴/۳	۱۱	انگیزش‌های آینده محور
۱۶۰	۷۲	۱۶,۹۴	۱۲۷,۷	۴۰	انگیزش خودمهارگری

بررسی روایی همگرا

به منظور بررسی روایی همگرا، از پاسخ‌گویان خواسته شده است به پرسشنامه‌های خودمهارگری تانجنی و خردمندی اشمیت، مالدون، و پاندرز نیز پاسخ دهند. نتیجه بررسی همبستگی بین پرسشنامه انگیزش خودمهارگری و پرسشنامه‌های مذکور در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. ضرایب همبستگی

خودمهارگری تانجنی	انگیزش خودمهارگری	انگیزش‌های آینده محور	انگیزش‌های حال محور	انگیزش‌های گذشته محور	
					انگیزش‌های گذشته محور
				۰/۸۲۸**	انگیزش‌های حال محور
		۱	۰/۸۴۳**	۰/۷۷۹**	انگیزش‌های آینده محور
	۱	۰/۹۲۳**	۰/۹۷۲**	۰/۹۰۳**	انگیزش خودمهارگری
۱	۰/۵۷۸**	۰/۵۳۴**	۰/۵۴۳**	۰/۵۸۷**	خودمهارگری تانجنی

۰/۳۹۴**	۰/۴۲۷**	۰/۴۳۱**	۰/۳۷۷**	۰/۴۲۳**	خردمندی اشمیت، ...
---------	---------	---------	---------	---------	-----------------------

همبستگی متغیر انگیزش خودمهارگری با متغیرهای خودمهارگری تانجی ($r = ۰/۵۷۸$) و خردمندی اشمیت ($r = ۰/۴۲۷$) مثبت و معنی دار است. همچنین همبستگی بین همه مؤلفه‌های انگیزش خودمهارگری با دو پرسشنامه مذکور نیز مثبت و معنی دار است که نشان دهنده روایی همگرای پرسشنامه انگیزش خودمهارگری است.

بحث و نتیجه‌گیری

درک اینکه چرا افراد می‌توانند برخی اوقات بر برخی تکانه‌ها غلبه کنند، اما در زمان‌های دیگر شکست می‌خورند، یک سؤال مهم است (آپل و مالی، ۲۰۱۶). اینکه افراد چرا به مهار خویشتن می‌پردازند در واقع برای رسیدن از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب است. نیرویی که این فاصله را تنظیم می‌کند، انگیزش است. انگیزش، یک جنبه جدایی‌ناپذیر از خودکنترلی است. این ممکن است به دلیل حضور ذاتی آن در کنترل خود باشد. خودمهارگری نیازمند وجود تعارض انگیزشی است (همان).

بر اساس پژوهش‌های تجربی، از جمله عواملی که در میزان خودمهارگری افراد تأثیر دارد، میزان انگیزش آنهاست. و مطالعات نشان می‌دهد که افراد با انگیزش بالای موفقیت در خودمهارگری نسبت به افرادی که انگیزش پایین‌تری داشتند، عملکرد بهتری دارند (موروان و سلساروا، ۲۰۰۳). همچنین افرادی که انگیزش کافی ندارند، در تلاش خود برای خودمهارگری موفق نبودند (جی‌یر و بامیستر، ۲۰۰۵).

اما برخی پژوهشگران (بامیستر و واس، ۲۰۰۷) بر این باورند که انگیزش در روانشناسی به طور کلی مورد توجه قرار نمی‌گیرد، بدون شک تا حدی به این دلیل که انقلاب شناختی دهه‌های اخیر اکثر محققان را به تفکر شناختی و نه انگیزشی واداشته است. نقش انگیزش در خودتنظیمی به طور مشابه دست‌کم گرفته شده است.

پژوهش حاضر با هدف ساخت و اعتباریابی پرسشنامه انگیزش خودمهارگری اسلامی انجام شد. انگیزش خودمهارگری اسلامی بر اساس سازه رفیعی هنر (۱۳۹۰)، در سه قالب، حال محور (حیا، شکر، کرامت، محبت، حکمت)، گذشته محور (تجربه، عبرت) و آینده محور (خوف، رجا، حزم)

تقسیم‌بندی شده است.

منشأ انگیزش‌های آینده محور توجه به آینده است. و این انگیزش‌ها سبب می‌شوند فرد در سه حوزه رفتار، افکار و هیجان، به سبب امری که مرتبط به آینده است، خودمهارگری داشته باشند. بنابراین، منبع انگیزشی خوف باعث می‌شود فرد نسبت به امری نامطلوب که در آینده اتفاق خواهد افتاد، واهمه داشته باشد. و رجا بر خلاف خوف، امید داشتن به تحقق امری مطلوب است که در فرد ایجاد انگیزه می‌کند تا به مهارخویشتن بپردازد. حزم‌یعنی دوران‌دیشی و آینده‌نگری که مهارگری خود با مد نظر قرار دادن نتیجه مثبت یا منفی رفتار را در پی خواهد داشت.

انگیزش‌های حال‌محور که از تحلیل مفاهیم حیا، شکر، کرامت، محبت و حکمت به‌دست آمده است، عبارت از انگیزه‌های روانی‌اند که باعث می‌شوند افراد به‌خاطر امری مرتبط با زمان حال، به خودمهارگری با هدف الهی اقدام کنند. مفهوم انگیزشی حیا بر اساس مؤلفه‌هایی که دارد مانند توجه به حضور ناظر محترم باعث ایجاد انگیزش مهار می‌شود. و ناظر به زمان حال است. شکر و علاقه به جبران نعمت‌های الهی، در فرد ایجاد انگیزه می‌کند و فرد را به تنظیم هیجانات و رفتار و بازداری نفس، وامی‌دارد. احساس کرامت و ارزشمندی در زمان حال برای فرد نیز منبع انگیزش دیگر است. محبت الهی نیز به عنوان نیرومندترین انگیزه در برابر همه گناهان و رفتارهای ناپسند مطرح است. همچنین توجه به حکمت، خیرباوری، و حسن ظن نسبت به افعال خداوند، باعث کنترل هیجانات، افکار و رفتار می‌شود.

انگیزش‌های گذشته‌محور نیز که از تحلیل مفاهیم عبرت و تجربه به‌دست می‌آید، عبارتند از اموری که منشأ شکل‌گیری آنها زمان گذشته بوده و فرد در حال حاضر نسبت به آنها تجربه به‌دست آورده یا از کارها و گذشته دیگران عبرت گرفته و در پی تنظیم رفتار و تصمیم درست، است.

بنابراین سازه انگیزش خودمهارگری اسلامی بر مبنای مدل خودمهارگری اسلامی رفیعی‌هنر (۱۳۹۰)، دارای سه عامل اصلی انگیزش‌های گذشته‌محور، حال‌محور، و آینده‌محور است. بررسی روایی محتوایی و میزان برازش ساختار عاملی انگیزش خودمهارگری اسلامی با مدل نظری، بر اساس تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول هر یک از عوامل، همچنین تحلیل عاملی مرتبه دوم کل سازه، نشان‌دهنده معناداری ضرایب بین‌گویه‌ها و مؤلفه‌ها می‌باشد. همچنین نتایج محاسبه شاخص‌های مناسبیت مدل اندازه‌گیری نیز نشان داد که تحلیل

عاملی تأییدی، از برازش خوبی برخوردار است، و برای این منظور از شاخص‌های نیکویی برازش جهت حصول اطمینان از مدل نظری پژوهش استفاده شد که بر اساس ارزش‌های مورد انتظار، ارزش‌های محاسبه‌شده مدل از مطلوبیت برخوردار بود. بنابراین، سازه انگیزش خودمهارگری اسلامی و مدل نظری مربوط به آن از برازش مطلوبی برخوردار است، و می‌توان از این پرسشنامه با اعتبار و روایی مناسب جهت سنجش انگیزش خودمهارگری با نگرش اسلامی استفاده کرد.

در مدل‌های اسلامی خودمهارگری (شجاعی، ۱۳۸۸، پسندیده، ۱۳۸۸، جهانگیرزاده، ۱۳۹۹) اگرچه مفاهیم به دست آمده در این سازه، مورد بررسی قرار گرفته است، اما به موضوع انگیزش خودمهارگری توجهی نشده است. پژوهش حاضر با پژوهش‌های مربوط به انگیزش بر اساس منابع دینی (بشیری، ۱۳۹۳، تیبیک، ۱۳۹۸)، از جهت بررسی مفاهیم و منابع انگیزشی، شباهت‌هایی دارد. در منابع روان‌شناختی نیز در موضوع انگیزش خودمهارگری و زمینه مکانیزم تغییرات انگیزشی در خلال کاهش قدرت خودتنظیمی، مدل‌هایی تحت عنوان مدل فرایندی، هزینه - فرصت، منبع خودکنترلی و عاطفه مثبت مطرح شده است (آمپل، ملی و موروان، ۲۰۱۶)، و ساختاری که برای سنجش انگیزش خودمهارگری باشد، در این پژوهش‌ها دیده نمی‌شود. روش نمونه‌گیری در دسترس، عدم بررسی متغیرهای دیگری مانند شغل، میزان درآمد، طبقه اجتماعی، همچنین گستره مطالعه در میان افراد تحصیل کرده و عدم مطالعه افراد با تحصیلات پایین از محدودیت‌های این پژوهش است. برای پژوهش‌های بیشتر در زمینه انگیزش خودمهارگری اسلامی پیشنهاد می‌شود، متغیرهای دیگری مانند طبقه اجتماعی، محیط‌های مذهبی و غیرمذهبی، رده‌های مختلف سنی، بررسی گردد. همچنین ساخت بسته آموزشی ارتقای انگیزش خودمهارگری اسلامی، ارائه روش و سبک خودمهارگری بر اساس انگیزش‌های خودمهارگری متنوع، بررسی علل و عوامل انگیزه خودمهارگری بالا و پایین به شکل مصاحبه، پیشنهادهای پژوهشی برای ادامه روند مطالعه در زمینه انگیزش خودمهارگری اسلامی می‌باشد.

منابع

*قرآن کریم.

- ابن معصوم مدنی، علی بن احمد (۱۴۲۶). *الطراز الأول والکناز لما علیه من لغة العرب المعول*. مشهد. موسسه آل البيت علیه السلام لاحیاء التراث.

- احمد بن فارس، ابوالحسن. (۱۴۰۴). **معجم مقاییس اللغة**، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
- موحد ابطحی اصفهانی، محمدباقر (۱۴۰۹ق). **التفسیر المنسوب الی الامام الحسن العسکری علیه السلام**، قم، مدرسه الامام المهدي عجل الله تعالی فرجه الشريف.
- بشیری، ابوالقاسم. (۱۳۹۳). **نظریه انگیزش در اندیشه دینی**، فصلنامه روان شناسی و دین، سال هفتم، شماره دوم، پیاپی ۲۶. ص ۳۹-۶۰
- پسندیده، عباس. (۱۳۸۸). اخلاق پژوهشی حدیثی. تهران، سمت.
- تبیک، محمدتقی. (۱۳۹۸). **تبیین مدل عملکردی انگیزش بر اساس منابع اسلامی**. دو فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلام و روان شناسی، سال سیزدهم، شماره ۲۴. بهار و تابستان. ص ۶۳-۹۳.
- جهانگیرزاده، محمدرضا، فتحی آشتیانی، علی، موتابی، فرشته و پسندیده، عباس. (۱۳۹۶). **مؤلفه های خودنظم دهی بر اساس مفهوم «عقل» در منابع اسلامی**. روانشناسی و دین، سال سیزدهم، شماره اول، بهار ۱۳۹۹. ص ۷-۲۴
- خداپناهی، محمدرکیم. (۱۳۹۳). **انگیزش و هیجان**. تهران، انتشارات سمت، چاپ پنجم.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ق). **المفردات فی غریب القرآن**. تحقیق صفوان عدنان داوودی، دمشق، دارالعلم.
- رفیعی هنر، حمید. (۱۳۹۵). **روان شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی**. قم. مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام. چاپ اول.
- رفیعی هنر، حمید، جان بزرگی، مسعود، ناروئی، رحیم و حسن آبادی، حمیدرضا. (۱۳۹۷). **الگوی درمانی خودنظم جویی برای افسردگی بر اساس منابع اسلامی**. تدوین مدل مفهومی و طرح نمای درمان و مطالعه امکان سنجی و نتایج اولیه آن. رساله دکتری، رشته روان شناسی، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- رفیعی هنر، حمید، جان بزرگی، مسعود، پسندیده، عباس و رسول زاده طباطبایی، سیدکازم (۱۳۹۰). **ساخت مقیاس خودمهاگری بر اساس منابع اسلامی**، پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- ربو، جان مارشال (۲۰۱۵). **انگیزش و هیجان**، ترجمه یحیی سیدمحمدی (۲۰۱۵). تهران. نشر ویرایش. چ ۶
- شجاعی، محمدصادق. (۱۳۸۸). **درآمدی بر روان شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی**، قم، دارالحديث.
- شریف رضی، محمدبن حسین. (۱۴۱۴ق). **نهج البلاغه (للصیحی صالح)**. قم. نشر هجرت.
- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۸۵). **نگاهی نو به روان شناسی انسان سالم**. تهران، اطلاعات، چاپ دوم.
- صدوق، محمدبن علی بن بابویه قمی (۱۳۹۵ق). **کمال الدین و تمام النعمه**. تهران. نشر اسلامیه. چ ۲.

- صدوق، محمدبن علی بن بابویه قمی، (۱۴۱۳ق). *من لایحضرالفقیه*، قم، مؤسسه انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۱۴ق). *تفسیر جوامع الجامع*. مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی. چ ۲.
- طریحی، فخرالدین. (۱۳۷۵ش). *مجمع البحرین*، تحقیق سید احمد حسین، چ ۳، کتاب فروشی مرتضوی، تهران.
- عباسی، مهدی. (۱۳۹۶). *الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی*، قم، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول.
- فراهیدی، خلیل ابن احمد. (۱۴۲۶). *العین*، نشر اسوه، تهران.
- فیومی، احمدبن محمد المقرئ. (۱۴۱۴). *مصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی*، قم، مؤسسه دارالهجرة.
- کلینی، محمدبن یعقوب. (۱۴۰۷). *اصول کافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۴ق). *بحارالانوار*، مؤسسه الوفاء بیروت.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۷). *خودشناسی برای خودساز؛ به سوی خودسازی*، تدوین و نگارش کریم سبحانی، ج ۱. قم مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۸). *اخلاق در قرآن (۱)*. تحقیق و نگارش محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام. چ ۲.
- مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، مطهری، مرتضی. (۱۳۸۵). *یادداشت‌های استاد جلد ۶*. تهران، انتشارات صدرا.
- نوری الطبرسی، حسین، (۱۴۰۷ق). *مستدرک الوسائل، و مستنبط الوسائل*، قم. مؤسسه آل البيت علیهم السلام.
- هومن حیدرعلی. (۱۳۹۰). *شناخت روش علمی در علوم رفتاری*، تهران، نشر پارسا.
- Ampel, B. and O'Malley, E. Muraven, M2016). Self-Control and Motivation. See discussions, stats, and author profiles for this publication <https://www.researchgate.net/publication/306081749>.
- Barkley, R.A. (2004) "Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Regulation: Taking an Evolutionary Perspective on Executive Function R. Baumeister and K. Vohs (Eds), Handbook of Self-Regulation to Theory and Application, Guilford Press, New York, p.301-324.
- Baumeister and K. Vohs, (2007) "Self-Regulation, Ego Depletion and Motivation", Social

and Personality Psychology Compass 1, p.115.

- Baumeister, R. F., B. J. Schmeichel and K. D. Vohs, (2007). "Self-Regulation. and the Executive Function: The Self as Controlling Agent", In: Kruglanski and E. T. Higgins (Eds), Social Psychology: Handbook o Agent", In: A Principles, Guilford Press, New York, p.516–539. idbook of Basic.
- Duckworth, A. L. and Others, (2009)"Meta-Analysis of Convergent Validity Evidence for Self-Control Measures", Personality and Social Psychology Bulletin, p.1–59, Available Online in: www.mc.manuscriptcentral.com/pspb.
- Geyer, A. L, & Baumeister, R. F, (2005), 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.
- Hofmann, W. and S. Fritz, (2009). "Impulse and Self-Control from a Dual systems", *Perspectives on Psychological Science*, V.4, n.2.
- Inzlicht, M., & Schmeichel, B. J. (2012). What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 7(5), 450–463.
- Kurzban, R., Duckworth, A. L., Kable, J. W., & Myers, J. (2013). An opportunity cost model of subjective effort and task performance. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(6), 661–679.
- McCullough, M. E. and L. B. Brian, "Religion, Self-Regulation and Self-Control: Associations, Explanations and Implications". *Psychological Bulletin*, v.135, n.1, 2009.
- Mead, N.L, & et al, 2010, Ego Depletion and the Limited Resource Model of Self-Control, In R.Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (Eds), *Self Control in Society, Mind, and Brain*, (p. 375-388), New York: Oxford University Press.
- Muraven, M. and E. Slessareva , (2003). "Mechanisms of Self-Control Failure: Motivation and Limited Resources", *Personality and Social*

Psychology Bulletin, v.29, n. 7 (Abstract).

• Muraven, M. and E. Slessareva (2003). "Mechanisms of Self-Control Failure: Motivation and Limited Resources", *Personality and Social Psychology Bulletin*, v.29, n. 7 (Abstract).

• Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774–789.

• Scholer, A. A. and E. T. Higgins, (2010). "Conflict and Control at Different Levels of Self-Regulation", In: R. Hassin, K. Ochsner and Y. Trope (Eds), *Self-Control in Society, Mind and Brain*, Oxford University Press, New York, p.312-334.

• Schmit, D. E., Muldoon, J., Pounders, K. (2012). What is Wisdom? The Development and Validation of a Multidimensional Measure. *Journal of Leadership, Accountability and Ethics*.

• Tangney, J. P., R. F. Baumeister and A. L. Boone, (2004). "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades and Interpersonal Success", *Journal of Personality*, n.72.