



سال ششم • بهار و تابستان ۹۹ • شماره ۱۲  
Biannual Journal of Islamic Psychology  
Vol. 6, No. 12, Spring & Summer 2020

## رابطه جهت گیری انگیزشی و خودمهارگری اسلامی با توجه به سبک دلبستگی به خدا

\* فاطمه اکبری

\*\* حمید رفیعی هنر

\*\*\* محمدرضا حسن زاده توکلی

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه جهت گیری انگیزشی و خودمهارگری اسلامی با توجه به سبک دلبستگی به خدا در میان دانشجویان دانشگاه های شهر قم بود. روش پژوهش از نوع همبستگی بود و جهت تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی، همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان شهر قم بود که از میان آن ها ۲۱۲ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش، پرسش نامه های خودمهارگری اسلامی، انگیزش درونی و دلبستگی به خدا بود. نتایج نشان داد میان جهت گیری انگیزشی و خودمهارگری اسلامی با توجه به سبک دلبستگی به خدا رابطه معنا دار وجود دارد. همچنین، متغیرهای جهت گیری انگیزشی و سبک دلبستگی به خدا، توانایی پیش بینی خودمهارگری اسلامی را دارند. افزون بر این، در متغیر خودمهارگری کلی و از بین تمامی خرده مقیاس های خودمهارگری اسلامی، سبک دلبستگی به خدا فقط بر خرده مقیاس خودنظارت گری و مهار رفتاری اثر تعدیل کنندگی دارد و این فرضیه درباره متغیر خودمهارگری کلی و باقی خرده مقیاس ها، به اثبات نرسید.

**واژگان کلیدی:** جهت گیری انگیزشی، خودمهارگری اسلامی، سبک دلبستگی به خدا

---

\* دانش آموخته کارشناسی ارشد روان شناسی اسلامی گرایش مثبت گرا، دانشگاه قرآن و حدیث قم

\*\* استادیار پژوهشکده اخلاق و معنویت، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی قم | hamidrafii2@gmail.com

\*\*\* استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه قرآن و حدیث قم

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۱۸؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۰۴

## بیان مسئله

موضوع خودمهارگری<sup>۱</sup> در همه ادیان توحیدی و نیز در میان اندیشمندان و فیلسوفان، همواره مورد توجه و بحث بوده است (هافمن<sup>۲</sup> و میشل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰ به نقل از رحیمی، میردریکوندی و نورعلی زاده میانجی، ۱۳۹۵). در حوزه روان‌شناسی نوین، خودمهارگری و مفاهیم مرتبط با آن، از مدت‌ها پیش مورد علاقه نظریه‌پردازان قرار گرفته است (کراگلانسکی<sup>۴</sup> و کوپتز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰، ص ۲۹۷). خودمهارگری، استعداد عالی انسانی برای تداوم زندگی ارزشمند، حتمی و اجتناب‌ناپذیر است و به منزله ویژگی کلیدی، وجود آدمی را از دیگر گونه‌های حیوانی متمایز می‌کند (کراس<sup>۶</sup> و میشل، ۲۰۱۰ به نقل از رحیمی و همکاران، ۱۳۹۵). این ویژگی سبب می‌شود افراد بتوانند زندگی فردی خود را به صورتی ارادی مهار کنند و در گذران زندگی اجتماعی نیز موفق باشند (مید<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۰، ص ۳۸۰).

در دهه‌های اخیر، پژوهش درباره خودمهارگری به صورتی چشمگیر رشد کرده است. امروزه، پژوهشگران دریافته‌اند خودمهارگری از یک سو، نتایج مهم زندگی را پیش‌بینی می‌کند و از سوی دیگر، پیش‌بینی کننده‌ای معتبر برای رفتارهای مشکل‌ساز و آسیب‌زا به شمار می‌رود (ماگن<sup>۸</sup> و گراس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰، ص ۳۳۵ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۵). نخستین پیشگامان در حوزه روان‌شناسی نیز به نوعی درباره کشمکش بین تکانه و خودمهارگری سخن گفته‌اند. برای نمونه ویلیام جیمز<sup>۱۰</sup> (۱۸۹۰) در بحث از تفاوت‌های اراده سالم و ناسالم، موضوع ایجاد تعادل در تکانه‌ها را مطرح کرده است (هافمن و همکاران، ۲۰۰۹). از نگاه وی، مفهوم اراده با توانایی مهار افکار و رفتار

- 
1. Self-Control
  2. Hofmann, W
  3. Mischel, W
  4. Kruglanski, A. W
  5. Kopetz, C
  6. Krass, E
  7. Mead, N. L
  8. Magen, E
  9. Gross, J. J
  10. James, W

توسط خویشتن پیوند خورده است (پاولسکی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹؛ ص ۵۳۷). زیگموند فروید<sup>۲</sup> (۱۹۳۰) نیز رفتار آدمی را نتیجه تعارض نیروهای درونی توصیف کرده و سپس توانایی فرد را در بازداشتن خود از تکانه‌های ضداجتماعی و هم‌نوایی با گروه، عیار زندگی متمدن برشمرده است (تانجی و همکاران، ۲۰۰۴ به نقل از قربانی، ۱۳۹۱).

در حوزه روان‌شناسی، موضوع خودمهارگری در شاخه‌های مختلف نمود یافته است که مهم‌ترین آن‌ها روان‌شناسی شخصیت<sup>۳</sup>، روان‌شناسی اجتماعی<sup>۴</sup>، روان‌شناسی بالینی<sup>۵</sup> و روان‌شناسی تحولی<sup>۶</sup> است؛ البته حیطه‌های روان‌شناسی سازمانی<sup>۷</sup>، روان‌شناسی تربیتی<sup>۸</sup> و روان‌شناسی دین<sup>۹</sup> نیز از این موضوع بی‌بهره نمانده‌اند (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵). در آموزه‌های دین اسلام نیز به‌صورتی خاص بر مهار خویشتن در عرصه‌های فردی و اجتماعی تأکید شده است (رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی، ۱۳۹۷). پژوهشگران درباره نقش انگیزش‌ها در عملکرد خودمهارگری، به‌صراحت سخن نگفته‌اند اما موضوع انگیزش‌ها در خودمهارگری اسلامی<sup>۱۰</sup>، اهمیت بسیار دارد. در واقع اساساً صرف شناخت خود و هدف نهایی، به‌بازدارندگی 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.

در پی بررسی آیات و روایات اسلامی مربوط به مهار خویشتن و تنظیم رفتار، با مفاهیمی مواجه می‌شویم که می‌توان موضوع انگیزه را از آن‌ها استنباط کرد یعنی اسباب روان‌شناختی‌ای را می‌توان استنباط کرد که فرد به‌وسیله آن‌ها، خود را از گناه حفظ کرده یا او را به‌سوی طاعتی سوق می‌دهد. از

1. Pawelski, J. O
2. Freud, S
3. Personality Psychology
4. Social Psychology
5. Clinical Psychology
6. Developmental Psychology
7. Organizational Psychology
8. Educational Psychology
9. Psychology Of Religion
10. Islamic Self-Control

روایات اسلامی برمی‌آید که افراد، انگیزه‌هایی متنوع در خودمهارگری دارند و هرکس با توجه به انگیزشی که هم‌اکنون در روانش فعال شده است، خویشتن را در مقابل کشش‌های نفسانی مهار می‌کند. در آموزه‌های دین اسلام نیز به‌صورتی خاص، بر مهار خویشتن در عرصه‌های فردی و اجتماعی تأکید شده و این موضوع در قالب مفاهیمی همچون تقوا، عقل، صبر و مفاهیمی دیگر مانند محاسبه نفس، خوف، رجا، حیا، محبت، غیرت، عفت و حلم مطرح شده است (رفیعی هنر و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹). برای نمونه، روایت ذیل نشان می‌دهد افراد با انگیزه‌های مختلف، به‌فعالیتی خاص اقدام یا از فعالیت خودداری می‌کنند که از آن می‌توان به وجود انگیزه‌ها در خودمهارگری اسلامی پی برد. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: هرکس که مشتاق بهشت باشد، از شهوات دوری می‌کند و هرکس از آتش جهنم بترسد، از امور حرام روی برمی‌گرداند و هرکس به دنیا بی‌رغبت باشد، تحمل مصیبت‌ها برایش آسان می‌شود و هر آن‌کس که به انتظار مرگ باشد، در رسیدن به خیرات تلاش می‌ورزد<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۱۳۱).

جهت‌گیری انگیزشی<sup>۲</sup> مفهومی است که دسی<sup>۳</sup> و رایان<sup>۴</sup> در نظریه خود تحت عنوان نظریه «خودتعیین‌گری»<sup>۵</sup> بدان پرداخته‌اند. از نظر آن‌ها، انگیزش در دو نوع انگیزش درونی و بیرونی قابل طرح است. آن‌ها بر این باورند که رفتار به‌وسیله انگیزش درونی<sup>۶</sup>، صرف‌نظر از نتایج فعالیت، با کسب لذت و ارضای خاطر از آن همراه است. در مقابل، رفتارهایی با انگیزش بیرونی<sup>۷</sup> وجود دارند که برای کسب هدفی ابزاری مانند کسب پاداش یا اجتناب از تنبیه، انجام داده می‌شود بدین معنا که فعالیت نه به خاطر خود آن، بلکه برای رسیدن به یک نتیجه انجام داده می‌شود (رایان و دسی، ۲۰۰۰).

پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهند که یکی از عوامل تعیین‌کننده میزان خودمهارگری افراد،

۱. فَمَنْ اشْتَأَقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَكَ عَنِ الشَّهَوَاتِ وَ مَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنِ الْمُحَرَّمَاتِ وَ مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُصِيبَاتُ وَ مَنْ رَاقَبَ الْمَوْتَ سَارَعَ إِلَى الْخَيْرَاتِ.

2. Motivation Orientation

3. Deci, E. L

4. Ryan, R. M

5. Self-Determination Theory

6. Intrinsic Motivation

7. Extrinsic Motivation

میزان انگیزه آن‌ها در این زمینه است. بر اساس مطالعات انجام‌شده، افرادی که باور دارند تلاش‌هایشان در مهار خویشتن مفید است، در آزمون‌های خودمهارگری، در مقایسه با افراد دارای انگیزش پایین، عملکرد بهتری دارند (موراوان<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۳، ص ۸۹). در مقابل، تلاش‌های خودمهارگرانه افراد بدون انگیزش کافی، متزلزل می‌شود و انگیزش به آنان کمک می‌کند دچار لغزش در خودمهارگری نشوند (گیر<sup>۲</sup> و بامیستر، ۲۰۰۵، ص ۴۲۰). باوجود این، به اذعان پژوهشگران، موضوع انگیزش آن‌گونه که باید، در نظریه‌های حوزه خودمهارگری موردتوجه قرار نگرفته است (بامیستر و واس،<sup>۳</sup> ۲۰۰۷ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵). از سوی دیگر تحقیقات حکایت از آن دارند که سازه‌های حوزه دین‌داری نقش مؤثری در ارتقاء خودمهارگری دارد (رفیعی‌هنر و جان بزرگی، ۱۳۸۹).

یکی از این سازه‌ها که جایگاه ویژه‌ای در روان‌شناسی دین به خود اختصاص داده، دلبستگی به خداوند است (بابلان و همکاران، ۱۳۹۱). نظریه دلبستگی به خدا (کرک‌پاتریک<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹) ریشه در نظریه دلبستگی بالبی (۱۹۶۹) دارد. از نظر بالبی<sup>۵</sup>، دلبستگی<sup>۶</sup> یکی از نیازهای اساسی انسان‌هاست (قربانی، ۱۳۸۲). بر اساس نظریه دلبستگی بالبی، از همان ابتدای تولد، نوعی رابطه بین نوزاد و فردی که از او مراقبت می‌کند شکل می‌گیرد که به این رابطه که هم جنبه عاطفی و هم جسمی دارد، «دلبستگی» گفته می‌شود (نصیری و لطیفیان، ۱۳۸۶). به اعتقاد بالبی، دلبستگی بر تحول اجتماعی و عملکرد روان‌شناختی در طول عمر تأثیر می‌گذارد (پارک،<sup>۷</sup> ۱۹۷۲). کرک‌پاتریک (۱۹۹۹) نیز به‌عنوان یکی از نخستین نظریه‌پردازان در زمینه دلبستگی به خدا، معتقد است دلبستگی به مراقب اولیه در دوران کودکی، با گذشت زمان و در چارچوب نظام‌های دیگر همانند دلبستگی به خدا و وطن ادامه می‌یابد. دلبستگی به خدا<sup>۸</sup> یعنی ارتباط و گرایش عاطفی فرد به خداوند. در

- 
1. Muravan, M
  2. Geyer, A. L
  3. Vohs, K. D
  4. Kirkpatrick, L. A
  5. Bowlby, J
  6. Attachment
  7. Parke, C. H
  8. Attachment to God

این رابطه، خداوند، پایگاه امنی<sup>۱</sup> شناخته می‌شود که در همه شرایط می‌توان او را جستجو کرد؛ یعنی فرد در شرایط سخت، خدا را در کنار خود می‌بیند و به او اتکا می‌کند. این اتکا او را در استفاده از روش‌های معنوی در رویارویی با مشکلات کمک می‌کند. محققان سه سبک دلبستگی به خداوند را شناسایی کرده‌اند که عبارت‌اند از: سبک دلبستگی ایمن،<sup>۲</sup> سبک دلبستگی اجتنابی<sup>۳</sup> و سبک دلبستگی دوسوگرا<sup>۴</sup> که دو مورد اخیر سبک دلبستگی نایمن<sup>۵</sup> به شمار می‌آیند (کاوه، ۱۳۹۵).

از آن‌جا که انگیزش‌های افراد می‌تواند جنبه درونی یا بیرونی داشته، از این‌رو نوع دلبستگی افراد به خداوند می‌تواند تغییردهنده نوع رابطه انگیزش و خودمهارگری باشد چراکه به نظر می‌رسد دلبستگی به خداوند با انگیزش‌های درونی، هم‌خوانی بیشتری دارد. از روایات اسلامی برمی‌آید که افراد در خودمهارگری، انگیزه‌های متنوعی دارند و هرکس با توجه به انگیزشی که در روانش فعال شده است، به خودمهارگری می‌پردازد. بر اساس مطالعات انجام‌شده، افرادی که باور دارند تلاش‌هایشان در مهار خویشتن مفید است، در آزمون‌های خودمهارگری، در مقایسه با افراد دارای انگیزش پایین، عملکرد بهتری دارند (موراو و همکاران، ۲۰۰۳، ص ۸۹). در مقابل، تلاش‌های خودمهارگرانه بدون انگیزش کافی، متزلزل می‌شود و انگیزش به آنان کمک می‌کند دچار لغزش در خودمهارگری نشوند (بامیستر و همکاران، ۲۰۰۵، ص ۴۲۰ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵).

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. پژوهشگران، سبک دلبستگی به خدا را یکی از این عوامل مهم برشمرده‌اند (نارویی و همکاران، ۱۳۹۲). کرک‌پاتریک و همکارانش (۱۹۹۰) معتقدند که رابطه بندگان با خدا را می‌توان رابطه دلبستگی دانست (غباری‌بناب و حدادی‌کوهسار، ۱۳۹۰). بسیاری از صاحب‌نظران در این زمینه، بر این باورند که کیفیت دلبستگی افراد به خدا در ایجاد ارتباط عمیق آنان با خدا و وجود متعالی تأثیر می‌گذارد (حسن‌پور و همکاران، ۱۳۹۱).

همان‌طور که اشاره شد از نظر بالبی، دلبستگی یکی از نیازهای اساسی انسان‌هاست (قربانی،

1. Secure Base
2. Secure Attachment Style
3. Avoidance Attachment Style
4. Ambivalent Attachment Style
5. Insecure Attachment Style

۱۳۸۲) و هازان<sup>۱</sup> و شیور<sup>۲</sup> (۱۹۸۷ و ۱۹۹۴) با بررسی نظریه دل‌بستگی در بزرگسالی نشان دادند که سبک‌های دل‌بستگی در طول عمر تداوم می‌یابند؛ بنابراین وجود سبک‌های دل‌بستگی متفاوت در بزرگسالی، مشابه تفاوت‌های فردی سبک‌های دل‌بستگی دوران کودکی است (سپاه منصور و همکاران، ۱۳۸۷). از طرفی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مبنای نظری دل‌بستگی به خدا با مبنای نظری دل‌بستگی انسانی (دل‌بستگی به والدین و بزرگسالان) مشابه است (غباری‌بناب و حدادی‌کوهسار، ۱۳۹۰) و رابطه بین انسان و خدا را می‌توان رابطه دل‌بستگی تجسم کرد (کرک پاتریک و شیور، ۱۹۹۲).

با توجه به این‌که سبک‌های دل‌بستگی، زندگی آینده فرد را رقم می‌زند و در مواردی مانند روابط بین فردی، روابط درون فردی (خودپنداره<sup>۳</sup> یا تصور از خود<sup>۴</sup>)، مهارت‌های اجتماعی، مقابله با تنیدگی‌ها، سازگاری زناشویی، اضطراب و تجارب اضطرابی و برخی موارد دیگر مداخله کرده و تأثیر می‌گذارد (شعبی، ۱۳۹۲)، اهمیت مسئله به‌طورکلی روشن می‌شود و می‌توان ادعا کرد که دل‌بستگی به خدا، متغیری فطری است که در میزان خودمهارگری نقش ایفا می‌کند.

در نظریه‌های آموزشی، جهت‌گیری انگیزشی مفهومی اساسی به‌شمار می‌رود. بروفی<sup>۵</sup> (۱۹۸۶) جهت‌گیری انگیزشی را «شایستگی» تعریف کرده است. به اعتقاد وی، درک شایستگی از طریق تجارب عمومی آموخته می‌شود اما بیشتر توسط مدل‌سازی، تباین انتظارات و آموزش مستقیم یا اجتماعی شدن از سوی افراد مهم برانگیخته می‌شود (صمدی، ۱۳۹۱).

نتایج پژوهش‌های تجربی حاکی از آن است که یکی از عوامل تعیین‌کننده خودمهارگری افراد، میزان انگیزه آن‌ها در این زمینه است. باوجود این، موضوع انگیزش، آن‌گونه که باید، در نظریه‌های خودمهارگری موردتوجه قرار نگرفته است. از سویی دیگر در حیطه روان‌شناسی، برخی پژوهشگران اذعان داشته‌اند موضوع انگیزش در خودمهارگری، باوجود اهمیت زیاد آن، کمتر موردتوجه روان‌شناسان قرار گرفته است (رفیعی هنر، ۱۳۹۵). لذا بررسی جامع درباره رابطه میان دو متغیر سرشتی (سبک دل‌بستگی) و محیطی (جهت‌گیری انگیزشی) با خودمهارگری منطقی به نظر می‌رسد؛ بنابراین در این پژوهش درصدد فراهم کردن پاسخ علمی به این پرسش هستیم که آیا بین

1. Hazan, C
2. Shaver, P
3. Self-Concept
4. Self-Image
5. Brophy, J

جهت‌گیری انگیزشی و خودمهارگری اسلامی با توجه به سبک دلبستگی به خدا رابطه معناداری وجود دارد؟ فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

۱. جهت‌گیری انگیزشی و سبک دلبستگی به خدا، خودمهارگری اسلامی را پیش‌بینی می‌کنند.
۲. سبک دلبستگی به خدا در رابطه جهت‌گیری انگیزشی با خودمهارگری اسلامی، نقش تعدیل‌کننده دارد.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر از لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها، کمی و غیرآزمایشی (توصیفی) است. طرح پژوهش از نوع همبستگی است. در پژوهش حاضر برای سنجش رابطه میان متغیرها از روش همبستگی و رگرسیون استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های استان قم در مقاطع تحصیلی فوق‌دیپلم، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری که در سال تحصیلی ۹۹ - ۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل داد. بر این اساس و با توجه به ماهیت پژوهش حاضر که از نوع همبستگی است و با در نظر گرفتن حجم جامعه موردنظر، تعداد ۲۰۰ نفر انتخاب گردید که در طول فرآیند نمونه‌گیری این تعداد به ۲۱۲ نفر افزایش یافت. فرآیند جمع‌آوری نمونه‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انجام گرفت که در این فرآیند، ۲۳ نفر به‌صورت آنالاین و ۱۸۹ نفر به‌صورت حضوری به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. در نهایت پرسش‌نامه‌ها، طی سه ماه توزیع و جمع‌آوری شد. در این پژوهش برای ساماندهی و تجزیه و تحلیل اطلاعات، در حوزه آمار توصیفی از جدول‌های فراوانی، شاخص‌های مرکزی و شاخص‌های پراکندگی استفاده شد. در حوزه آمار استنباطی نیز از روش همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و روش رگرسیون سلسله مراتبی در نرم‌افزار SPSS-25 استفاده شد.

### ابزار سنجش

مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی (SCS-BIS): رفیعی هنر (۱۳۹۰) با استفاده از قرآن کریم و روایات اسلامی با تبیین مؤلفه‌های سازه خودمهارگری اسلامی، مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی<sup>۱</sup> را ارائه کرده است که خودمهارگری افراد بزرگسال را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسش‌نامه دارای ۶۴ سؤال است که با طیف لیکرت ۴ درجه‌ای، درجه‌بندی شده و شامل پنج

1. Self-Control Scale Based on Islamic Sources



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. ضریب همبستگی نظرات کارشناسان برای بررسی روایی محتوایی، بالاتر از ۰/۹۶ و ضریب تطابق کندال ۰/۲۵۷ بوده که در سطح ۰/۱ معنادار است. روایی ملاکی با محاسبه ضریب همبستگی مقیاس حاضر و دو مقیاس هم‌ارز (مقیاس خودمهارگری) (تانجی، ۲۰۰۴) و خرده مقیاس اعتدال از پرسشنامه توانمندی‌های منش (پترسون، ۲۰۰۴) به ترتیب ۰/۵۸۷ و ۰/۴۰۳ بوده و در سطح ۰/۱ معنادار است. نتیجه بررسی روایی سازه به شیوه تحلیل عاملی با ارزش 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. همبستگی بین عوامل 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 - باز آزمون نیز برابر ۰/۶۹۲ بوده و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.

پرسش‌نامه انگیزش درونی: برای سنجش انگیزش درونی از پرسش‌نامه انگیزش درونی<sup>۱</sup> (رایان و دسی، ۱۹۹۱) استفاده شده است. پرسش‌نامه انگیزش درونی (IMI)، ابزاری برای سنجش ابعاد انگیزه درونی است که در نظر دارد فعالیت مربوط به اهداف آزمودنی‌ها را ارزیابی کند. این پرسش‌نامه، شامل زیرمقیاس‌های علاقه/ لذت، شایستگی درک شده، تلاش/ اهمیت، احساس تنش/ فشار، انتخاب درک شده، ارزش/ سودمندی و برقراری ارتباط است. این پرسش‌نامه دارای ۴۵ عبارت و ۷ زیر مقیاس است که در این پژوهش از ۳۲ عبارت و ۵ زیرمقیاس آن (علاقه/ لذت، شایستگی درک شده، تلاش/ اهمیت، انتخاب درک شده، ارزش/ سودمندی) استفاده شده است. طیف پاسخ‌ها شامل اصلاً درست نیست (۱) تا کاملاً درست است (۷). کمترین امتیاز به‌دست‌آمده ۴۵ و بیشترین امتیاز، ۳۱۵ خواهد بود. در این تحقیق، از نمره کلی پرسش‌نامه استفاده شده است. سیو و لوپز (۲۰۱۰) به نقل از قمری، (۱۳۹۱) آلفای کرونباخ را برای کل پرسش‌نامه ۰/۷۹ و اعتبار آزمون - بازآزمون را ۰/۶۶ گزارش کرده‌اند.

1. Intrinsic Motivation Inventory (IMI)

پرسش‌نامه دل‌بستگی به خدا: این مقیاس دل‌بستگی به خدا<sup>۱</sup> را بک و مک‌دونالد (۲۰۰۴) تهیه کرده‌اند که محتوای سؤالات آن درباره ارتباط فرد با خدا است و هر شخص با توجه به نوع ارتباط خودش با خدا، باید به یکی از گزینه‌ها پاسخ دهد. این مقیاس، دو عامل اضطراب از طرد و اجتناب از صمیمیت در رابطه فرد، با خدا را ارزیابی می‌کند. این پرسش‌نامه دارای ۲۴ سؤال پنج گزینه‌ای است. روایی فرم اصلی پرسش‌نامه دل‌بستگی به خدا، توسط سازندگان آن به روش همبستگی هر سبک با نمره کلی مقیاس، برای سبک‌های اجتناب از صمیمیت و اضطراب از طرد با کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۴ گزارش شده است. نصیری (۱۳۸۷) میزان همبستگی سبک اضطراب از طرد و سبک اجتناب از صمیمیت را با کل مقیاس به ترتیب برابر ۰/۶۸ و ۰/۷۴ به دست آورد. نصیری (۱۳۸۷) ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد اجتناب از صمیمیت و اضطراب از طرد را به ترتیب برابر با ۰/۸۴ و ۰/۸۱ گزارش کرد. در پژوهش علیانی و همکاران (۱۳۹۰) پایایی به روش آلفای کرونباخ و بازآزمون مورد سنجش قرار گرفته است.

### یافته‌های پژوهش

در جدول ۱ مشخصات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان ذکر شده است.

جدول ۱: مشخصات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

شاخص‌ها	فراوانی	درصد
جنسیت		
زن	۱۴۳	۶۷/۵
مرد	۶۹	۳۲/۵
جمع کل	۲۱۲	۰/۱۰۰
تحصیلات		
فوق‌دیپلم	۱۹	۹/۰
لیسانس	۱۶۸	۷۹/۲
فوق‌لیسانس	۲۵	۱۱/۸
جمع کل	۲۱۲	۰/۱۰۰
وضعیت تأهل		
مجرد	۱۵۷	۷۴/۱
متاهل	۵۵	۲۵/۹
جمع کل	۲۱۲	۰/۱۰۰

بر اساس اطلاعات مندرج در این جدول، بیشترین فراوانی از نظر جنسیت مربوط به گروه زنان (۱۴۳ نفر)، از نظر سطح تحصیلات مربوط به مقطع لیسانس (۱۶۸ نفر) و از لحاظ وضعیت تأهل بیشترین فراوانی مربوط به گروه مجردها (۱۵۷ نفر) است.

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
خودمهارگری اسلامی	۷۶/۴۴	۹/۴۷	۵۰/۰۰	۹۸/۰۰
خودنظارت‌گری و مهار رفتاری	۳۳/۳۳	۳/۸۱	۲۳/۰۰	۴۴/۰۰
خودمهارگری هیجانی-رفتاری	۲۸/۶۴	۳/۹۹	۱۷/۰۰	۳۷/۰۰
خودمهارگری جنسی	۵۲/۲۲	۴/۰۳	۱۵/۰۰	۳۵/۰۰
هدف‌پذیری	۲۲/۲۱	۲/۹۲	۱۴/۰۰	۲۸/۰۰
نمره کلی خودمهارگری	۱۸۵/۸۶	۱۷/۶۰	۱۴۱/۰۰	۲۲۸/۰۰
جهت‌گیری انگیزشی	۵/۴۴	۱/۳۹	۱/۲۹	۷/۰۰
شایستگی	۵/۱۵	۱/۱۷	۱/۳۳	۷/۰۰
تلاش	۴/۹۳	۱/۳۲	۲/۲۰	۷/۰۰
انتخاب	۵/۴۶	۱/۱۱	۲/۸۶	۷/۰۰
ارزش	۵/۷۶	۱/۲۷	۱/۸۶	۷/۰۰
نمره کلی انگیزش درونی	۵/۳۵	۱/۰۲۶	۲/۶۶	۶/۹۳
سبک دل‌بستگی به خدا	۳۵/۳۱	۶/۷۲	۱۶/۰۰	۵۲/۰۰
اجتناب از صمیمیت	۲۵/۷۲	۶/۲۸	۱۴/۰۰	۶۰/۰۰

ضرایب همبستگی جهت‌گیری انگیزشی و سبک دل‌بستگی به خدا با متغیر خودمهارگری اسلامی در جدول ۳ آمده است.



جدول ۳: ضرایب همبستگی جهت‌گیری انگیزشی و سبک دلبستگی به خدا با متغیر خودمهارگری اسلامی

سبک دلبستگی به خدا	جهت‌گیری انگیزشی						شاخص		
	نمره کل								
	اضطراب از اجتناب از	انگیزش	ارزش	انتخاب	تلاش	شایستگی			
صمیمیت	طرد	درونی							
	۰/۵۰۲**	-۰/۲۴۳**	۰/۴۹۱**	۰/۴۰۶**	۰/۳۵۶**	۰/۳۷۹**	۰/۴۰۷**	۰/۴۵۸**	انگیزش خودمهارگری
	-۰/۵۱۴**	-۰/۲۴۵**	۰/۵۷۲**	۰/۴۷۳**	۰/۴۹۰**	۰/۴۳۶**	۰/۴۱۵**	۰/۵۱۵**	خودنظارتگری و مهار رفتاری
	-۰/۱۶۴*	۰/۲۱۲**	-۰/۰۳۹	-۰/۰۵۹	۰/۰۶۱	۰/۰۵۰	-۰/۱۳۱	-۰/۰۷۸	خودمهارگری هیجانی- رفتاری
	-۰/۴۱۹**	-۰/۳۳۰**	۰/۳۴۱**	۰/۲۵۸**	۰/۳۱۷**	۰/۲۲۴**	۰/۲۳۴**	۰/۳۳۷**	خودمهارگری جنسی
	-۰/۶۶۷**	-۰/۲۵۵**	۰/۳۹۰**	۰/۳۵۱**	۰/۳۴۳**	۰/۳۱۱**	۰/۲۳۴**	۰/۳۳۹**	هدف‌پذیری
	-۰/۶۲۶**	-۰/۳۵۰**	۰/۵۲۲**	۰/۴۲۳**	۰/۴۳۸**	۰/۴۱۱**	۰/۳۶۹**	۰/۴۷۴**	نمره کلی خودمهارگری

خودمهارگری اسلامی

همان‌گونه که مشاهده می‌شود بین تمام خرده مقیاس‌های جهت‌گیری انگیزشی و نمره کلی انگیزش درونی با خرده مقیاس‌ها و نمره کلی خودمهارگری اسلامی به‌جز خرده مقیاس خودمهارگری هیجانی - رفتاری، رابطه معنادار مثبت در سطح ۰/۰۱ وجود دارد و این یعنی وجود جهت‌گیری انگیزشی به‌جز در یک خرده مقیاس، باعث افزایش خودمهارگری در افراد می‌شود. از سوی دیگر مشاهده می‌شود که بین هر دو خرده مقیاس سبک دلبستگی به خدا با تمام خرده مقیاس‌ها و نمره کلی خودمهارگری اسلامی رابطه معنادار معکوس وجود دارد یعنی هر چه میزان خرده مقیاس‌های اجتناب از صمیمیت و اضطراب از طرد افزایش یابد، از میزان خودمهارگری کاسته می‌شود. روابط معنادار مذکور به‌جز در ۱ مورد که در سطح ۰/۰۵ معنادار است، در سطح ۰/۰۱ معنادارند. در نتیجه بر اساس تحلیل‌های صورت گرفته، فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر «بین



جهت‌گیری انگیزشی و خودمهارگری اسلامی با توجه به سبک دل‌بستگی به خدا رابطه معناداری وجود دارد» تأیید می‌شود.

در جدول ۴، ماتریس همبستگی ۵ خرده مقیاس جهت‌گیری انگیزشی و ۲ خرده مقیاس سبک دل‌بستگی به خدا (دو متغیر مستقل پژوهش) ارائه شده است.

جدول ۴: ماتریس همبستگی میان خرده مقیاس‌های جهت‌گیری انگیزشی و سبک دل‌بستگی به خدا

سبک دل‌بستگی به خدا		متغیر	
اضطراب از طرد اجتناب از صمیمیت			
جهت‌گیری انگیزشی	علاقه	* ۰/۱۶۱	** ۰/۳۹۴
	شایستگی	* ۰/۱۵۴	** ۰/۳۲۳
	تلاش	** ۰/۱۵۵	** ۰/۳۲۳
	انتخاب	۰/۱۳۲	** ۰/۴۶۹
	ارزش	* ۰/۱۵۶	** ۰/۴۵۸
سبک دل‌بستگی به خدا	اضطراب از طرد	۱	** ۰/۳۳۸
	اجتناب از صمیمیت		۱

همان‌گونه که مشاهده می‌شود بین تمام خرده مقیاس‌های جهت‌گیری انگیزشی با ۲ خرده مقیاس سبک دل‌بستگی به خدا رابطه معنادار معکوس وجود دارد. همچنین، همبستگی میان ۲ خرده مقیاس سبک دل‌بستگی به خدا، مستقیم و معنادار است ( $r = ۰/۳۸۸$  و  $p < ۰/۰۱$ ). روابط معنادار مذکور به جز در ۴ مورد که در سطح  $۰/۰۵$  معنادار است بقیه روابط در سطح  $۰/۰۱$  معنادارند.

برای بررسی توانایی پیش‌بینی خودمهارگری توسط متغیرهای جهت‌گیری انگیزشی و سبک دل‌بستگی به خدا از روش رگرسیون خطی هم‌زمان استفاده شد. در جدول ۵، نتیجه رگرسیون هم‌زمان به منظور پیش‌بینی خودمهارگری توسط نمره کلی انگیزش درونی و ۲ خرده مقیاس سبک دل‌بستگی به خدا ارائه شده است.



جدول ۵: ضریب تعیین و رگرسیون هم‌زمان خودمهارگری توسط انگیزش درونی و سبک دلبستگی به خدا

شاخص	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R <sup>2</sup> )	استاندارد شده	R2	مجموع درجه	میانگین	F معادله سطح	رگرسیون معناداری
انگیزش درونی و سبک دلبستگی به خدا	۰/۶۸۸	۰/۴۷۳	۰/۴۶۵	۳۰۹۰۷/۲۵۳	۳	۱۰۳۰۲/۴۱۸	۶۲/۱۸۶	۰/۰۰۰

متغیرهای پیش‌بین: انگیزش درونی، سبک دلبستگی به خدا؛ متغیر ملاک: خودمهارگری

همان‌گونه که مشاهده می‌شود ارتباط بین متغیرهای جهت‌گیری انگیزشی و سبک دلبستگی به خدا با خودمهارگری در سطح  $(P < ۰/۰۰۱)$  و تحلیل واریانس در سطح  $(۰/۰۰۰)$  معنادار است. میزان همبستگی (R) متغیرهای انگیزش درونی، اضطراب و اجتناب با خودمهارگری  $۰/۶۸۸$  و مقدار مجذور R استاندارد شده برابر  $۰/۴۶۵$  است. این بدان معناست که مدل مورد استفاده  $۴۶/۵$  درصد از واریانس ایجاد شده در خودمهارگری را تبیین می‌کند. با توجه به معنادار بودن رابطه خطی در مدل رگرسیون می‌توان گفت فرضیه پیش‌بینی خودمهارگری توسط متغیرهای جهت‌گیری انگیزشی و سبک دلبستگی به خدا مورد تأیید است.

جدول ۶: عرض از مبدأ و ضرایب بنای مدل رگرسیون خودمهارگری توسط متغیرهای انگیزش درونی و سبک دلبستگی به خدا

متغیر پیش‌بین	B عرض از مبدأ	خطای استاندارد	$\beta$ ضریب بتا	t آماره	سطح معناداری
ثابت	۲۰۲/۱۵۳	۸/۸۱۵		۲۲/۹۳۲	۰/۰۰۰
انگیزش درونی	۵/۰۳۰	۰/۹۷۵	۰/۲۹۳	۵/۱۶۰	۰/۰۰۰
اضطراب	-۰/۳۲۳	۰/۱۴۳	-۰/۱۲۳	-۲/۲۵۸	۰/۲۵
اجتناب	-۱/۲۳۷	۰/۱۷۰	-۰/۴۴۲	-۷/۲۹۰	۰/۰۰۰

همچنین در جدول ۶، سهم نسبی متغیر انگیزش درونی و ۲ خرده‌مقیاس سبک دلبستگی به خدا در تبیین تغییرات یا واریانس متغیر وابسته یعنی خودمهارگری، مشخص شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود ضریب رگرسیونی استاندارد شده (ضریب بتا) برای اجتناب از صمیمیت  $(\beta = -۰/۴۴۲)$ ، انگیزش درونی  $(\beta = ۰/۲۹۳)$  و برای اضطراب از طرد  $(\beta = -۰/۱۲۳)$  است؛ بنابراین به ترتیب متغیرهای اجتناب از صمیمیت و انگیزش درونی بیشترین تبیین و پیش‌بینی‌کنندگی و اضطراب از طرد، کمترین تبیین و پیش‌بینی‌کنندگی خودمهارگری اسلامی را دارند.

در این پژوهش، جهت گیری انگیزشی متغیر مستقل و خودمهارگری اسلامی، متغیر وابسته است. پیش بینی می شود که متغیر سبک دلبستگی به خدا، نقش تعدیل کننده (متغیر مستقل دوم) را دارد. به همین منظور و برای سنجش این مورد، از روش رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شده است. شرح نتایج در جدول ۷ آورده شده است.

جدول ۷: نتایج رگرسیون سلسله مراتبی بر روی متغیر خودمهارگری کلی و خرده مقیاس های آن

پیش بین ها	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R <sup>2</sup> )	R <sup>2</sup> استاندارد شده	R <sup>2</sup> تغییر یافته	F تغییر یافته	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
۱	۰/۶۸۸	۰/۴۷۳	۰/۴۶۵	۰/۴۷۳	۶۲/۱۸۶	۳	۲۰۸	۰/۰۰۰
۲	۰/۶۸۸	۰/۴۷۴	۰/۴۶۱	۰/۰۰۱	۰/۲۱۱	۲	۲۰۶	۰/۸۱۰
۱	۰/۵۸۲	۰/۳۳۹	۰/۳۳۰	۰/۳۳۹	۳۲/۵۷۸	۳	۰/۲۰۸	۰/۰۰۰
۲	۰/۵۸۴	۰/۳۴۱	۰/۳۲۵	۰/۰۰۲	۰/۲۴۶	۲	۰/۲۰۶	۰/۷۸۲
۱	۰/۶۳۸	۰/۴۰۷	۰/۳۹۹	۰/۴۰۷	۴۷/۶۰۲	۳	۲۰۸	۰/۰۰۰
۲	۰/۶۵۳	۰/۴۲۷	۰/۴۱۳	۰/۰۲۰	۳/۵۵۹	۲	۲۰۶	۰/۰۳۰
۱	۰/۲۶۵	۰/۰۷۰	۰/۰۵۷	۰/۰۷۰	۵/۲۴۴	۳	۲۰۶	۰/۰۰۲
۲	۰/۲۸۷	۰/۰۷۷	۰/۰۵۵	۰/۰۰۷	۰/۷۶۹	۲	۲۰۸	۰/۴۶۵
۱	۰/۴۸۵	۰/۲۳۵	۰/۲۲۴	۰/۲۳۵	۲۱/۲۹۳	۳	۲۰۸	۰/۰۰۰
۲	۰/۴۸۸	۰/۲۳۸	۰/۲۱۹	۰/۰۰۳	۰/۳۸۶	۲	۲۰۶	۰/۶۸۱
۱	۰/۶۷۳	۰/۴۵۳	۰/۴۴۵	۰/۴۵۳	۵۷/۳۷۴	۳	۲۰۸	۰/۰۰۰
۲	۰/۶۸۳	۰/۴۶۷	۰/۴۵۴	۰/۰۱۴	۲/۶۵۲	۲	۲۰۶	۰/۰۷۳

متغیر پیش بین: ۱: اجتناب، اضطراب، انگیزش درونی ۲: اجتناب، اضطراب، انگیزش درونی، انگیزش درونی \* اجتناب،

انگیزش درونی \* اضطراب

متغیر وابسته: ۱: خودمهارگری ۲: انگیزش خودمهارگری ۳: مهار رفتاری ۴: خودمهارگری هیجانی - رفتاری ۵: خودمهارگری

جنسی ۶: هدف پذیری.

نتیجه سنجش این فرضیه از این قرار است که از بین تمامی خرده مقیاس های خودمهارگری اسلامی و متغیر خودمهارگری کلی، سبک دلبستگی به خدا فقط بر روی خرده مقیاس خود نظارت گری و مهار رفتاری اثر تعدیل کنندگی دارد ( $Sig=0/030$ ) و این فرضیه درباره باقی

خرده مقیاس‌ها و خودمهارگری کلی، به اثبات نرسید. این یعنی، تغییر در متغیر سبک دلبستگی به خدا فقط باعث ایجاد تغییر در خرده مقیاس خودنظارت‌گری و مهار رفتاری می‌شود و بر روی باقی خرده مقیاس‌های خودمهارگری اسلامی و متغیر خودمهارگری کلی، تأثیری ندارد. درنهایت، برای این‌که اثر تعدیل‌کنندگی ۲ خرده مقیاس متغیر سبک دلبستگی به خدا را جداگانه بسنجیم، یک‌بار اثر تعدیل‌کنندگی را بدون متغیر پیش‌بین انگیزش درونی \* اضطراب و یک‌بار این اثر را به همراه این متغیر پیش‌بین، بر روی خرده مقیاس خودنظارت‌گری و مهار رفتاری و متغیر انگیزش درونی بررسی کردیم که نتیجه در جدول ۸ آمده است.

جدول ۸: نتایج رگرسیون سلسله مراتبی بر روی خرده مقیاس خودنظارت‌گری و متغیر انگیزش درونی

پیش‌بین‌ها	ضریب همبستگی ضریب تعیین (R)	ضریب تعیین (R2)	R2 استاندارد شده	تغییر یافته تغییر یافته	F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی سطح	مخرج معناداری
۱	۰/۶۳۸	۰/۴۰۷	۰/۳۹۹	۰/۴۰۷	۴۷/۶۰۲	۳	۲۰۸	۰/۰۰۰
۲	۰/۶۴۵	۰/۴۱۵	۰/۴۰۴	۰/۰۰۸	۲/۹۷۱	۱	۲۰۷	۰/۰۸۶
۳	۰/۶۵۳	۰/۴۲۷	۰/۴۱۳	۰/۰۱۱	۴/۱۰۲	۱	۲۰۶	۰/۰۴۴

متغیر پیش‌بین: ۱: اجتناب، اضطراب، انگیزش درونی ۲: اجتناب، اضطراب، انگیزش درونی، انگیزش درونی \* اجتناب ۳: اجتناب، اضطراب، انگیزش درونی، انگیزش درونی \* اجتناب، انگیزش درونی \* اضطراب. متغیر وابسته: خودنظارت‌گری و مهار رفتاری

بر اساس مندرجات جدول ۸، اثر تعدیل‌کنندگی اجتناب بر خودنظارت‌گری و مهار رفتاری و انگیزش درونی تأیید نشد ( $Sig=0/086$ ) اما همان‌گونه که در این جدول مشهود است، اثر تعدیل‌کنندگی اضطراب بر رابطه انگیزش درونی با خودنظارت‌گری و مهار رفتاری تأیید شد ( $Sig=0/044$ ) یعنی اضطراب بر رابطه انگیزش درونی با خودنظارت‌گری و مهار رفتاری اثر تعدیل‌کنندگی دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه بررسی داده‌ها درباره فرضیه اول پژوهش نشان داد بین جهت‌گیری انگیزشی و خودمهارگری اسلامی با توجه به سبک دلبستگی به خدا رابطه معناداری وجود دارد. در تبیین کلی فرضیه اصلی، می‌توان گفت فردی که دارای انگیزش درونی است، خود را منشأ اثر و فعال می‌داند و از این‌رو احساس شایستگی و استقلال می‌کند. چنین فردی برای رسیدن به هدفی والا تر و با ارزش‌تر، از



پاداش‌های گذرا و موقتی چشم می‌پوشد و تمرکز بیشتری بر اهداف خود دارد. همین‌گونه، فردی که از خودمهارگری برخوردار است، همه‌چیز را به خود معطوف می‌دارد و از وسوسه‌های زودگذر چشم‌پوشی می‌کند تا به هدفی والاتر برسد و به همین علت احساس رضایت و کفایت می‌کند و از سلامت روان بیشتری برخوردار است. در واقع، افرادی که باور دارند تلاش‌هایشان در مهار خویشتن مفید است در مقایسه با افراد دارای انگیزش پایین، در آزمون‌های خودمهارگری عملکرد بهتری دارند (موراوان<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۳، ص ۸۹) در مقابل، تلاش‌های خودمهارگرانه افراد بدون انگیزش کافی، متزلزل می‌شود و انگیزش به آنان کمک می‌کند دچار لغزش در خودمهارگری نشوند (بامیستر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵، ص ۴۲۰ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۵).

از سوی دیگر، نتایج به‌دست‌آمده از ماتریس همبستگی نشان‌دهنده رابطه منفی سبک دلبستگی به خدا با خودمهارگری است. تبیین احتمالی این یافته این است که نوع رابطه میان سبک دلبستگی به خدا و خودمهارگری بستگی به نوع سبک دلبستگی افراد به خداوند دارد. تحقیقات حکایت از آن دارند که سازه‌های حوزه دین‌داری نقش مؤثری در ارتقاء خودمهارگری دارد (رفیعی هنر و جان بزرگی، ۱۳۸۹). یکی از این سازه‌ها که جایگاه ویژه‌ای در روان‌شناسی دین به خود اختصاص داده، دلبستگی به خداوند است (کاوه، ۱۳۹۵) و در میان مفاهیم متعدد دینی و معنوی، دلبستگی به خدا به‌عنوان یکی از بهترین مفاهیم بیان‌کننده دین‌داری، موردتوجه پژوهشگران قرار گرفته است. از سویی دیگر، بسیاری از صاحب‌نظران در این زمینه معتقدند که کیفیت دلبستگی افراد با خدا در ایجاد ارتباط عمیق آنان با خدا و وجود متعالی اثر می‌گذارد. افرادی که دلبستگی ایمن به خدا دارند در شرایط سخت خدا را در کنار خود می‌بینند، به او اتکا می‌کنند و این اتکا به آنان در استفاده از روش‌های معنوی رویارویی با مشکلات کمک می‌کند. اما در مقابل، افرادی که سبک دلبستگی‌شان به خدا ایمن نیست، در مشکلات و سختی‌ها نمی‌توانند آرامش خود را حفظ کنند و خدا را تکیه‌گاهی امن و منبع آرامش بدانند؛ بنابراین ممکن است در سختی‌ها و شرایط ناگوار و طاقت‌فرسا از روش‌های ناکارآمد و اجتنابی استفاده کنند که چرخه معیوب و نادرستی در زندگی آنان ایجاد می‌کند (حسن‌پور و همکاران، ۱۳۹۱). در واقع، باور به این‌که خدایی هست که بر موقعیت‌ها مسلط و ناظر است تا حدّ زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت‌ها را کاهش داده و به انسان

1. Muravan, M

2. Baumeister, R. F

دلگرمی می‌دهد. این حقّ دلگرمی و حمایت شدن، موجب می‌شود که فرد توانایی تصمیم‌گیری و عملکرد منطقی را یافته و بر تکانه‌ها و رفتارهای خود مسلط شود. عرفانی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود با عنوان «نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه دل‌بستگی به خدا با کارکرد خانواده» نشان دادند که دل‌بستگی ایمن به خدا و خودمهارگری با کارکرد ناسالم خانواده، رابطه منفی و معنادار و دل‌بستگی ایمن به خدا با خودمهارگری، رابطه مثبت و معنادار دارد.

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر این است که متغیرهای جهت‌گیری انگیزشی و سبک دل‌بستگی به خدا توانایی پیش‌بینی خودمهارگری را دارند. در تبیین یافته‌های حاصل از این فرضیه می‌توان گفت که متغیر جهت‌گیری انگیزشی از قدرت پیش‌بینی کنندگی بالاتری نسبت به متغیر سبک دل‌بستگی به خدا برخوردار است. همچنین قدرت پیش‌بینی‌کنندگی خرده‌مقیاس‌های جهت‌گیری انگیزشی به همراه خرده‌مقیاس‌های سبک دل‌بستگی به خدا، بیشتر از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی نمره کلی جهت‌گیری انگیزشی به همراه خرده‌مقیاس‌های سبک دل‌بستگی به خدا است یعنی خرده‌مقیاس‌ها بهتر می‌توانند خودمهارگری را پیش‌بینی کنند.

سومین یافته حکایت از این دارد که سبک دل‌بستگی به خدا فقط روی خرده‌مقیاس خودنظارت‌گری و مهار رفتاری اثر تعدیل‌کننده دارد و این فرضیه درباره باقی خرده‌مقیاس‌ها و خودمهارگری کلی، به اثبات نرسید. همچنین در بررسی دیگر این نتیجه به دست آمد که از بین دو خرده‌مقیاس سبک دل‌بستگی به خدا، خرده‌مقیاس اجتناب از صمیمیت بر خودنظارت‌گری، مهار رفتاری و انگیزش درونی اثر تعدیل‌کنندگی ندارد اما خرده‌مقیاس اضطراب از طرد، بر خودنظارت‌گری و مهار رفتاری و انگیزش درونی اثر تعدیل‌کنندگی دارد، یعنی اضطراب، تعدیل‌کننده خودنظارت‌گری و انگیزش درونی است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که جهت‌گیری انگیزشی بسته به اینکه وضعیت اضطراب از طرد چگونه باشد، تأثیری که بر خودنظارت‌گری می‌گذارد متفاوت است؛ یعنی بین اضطراب بالا و متوسط و پایین تفاوت وجود دارد. این بدان معناست که در افرادی که نمره پایین‌تری در اضطراب از طرد دارند، انگیزش درونی در سطح پایین‌تری با خودنظارت‌گری همبستگی خواهد داشت و در افرادی که نمره متوسط و بالا در اضطراب از طرد دارند، انگیزش درونی در سطح بالاتری با خودنظارت‌گری همبستگی دارد. به عبارتی انگیزش درونی به همراه اضطراب بالا در طرد، نقش بیشتری در خودنظارت‌گری افراد خواهد داشت. نتایج حاصل از پژوهش اژه‌ای و همکاران (۱۳۹۰) و علمردانی صومعه و همکاران

(۱۳۹۴)، هم‌سو با یافته موردنظر است.

پیشنهادها و محدودیت‌ها: علی‌رغم تلاش‌های فراوان برای انجام مطالعه دقیق، این تحقیق نیز با محدودیت‌هایی همراه بود که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به کمبود جدی مقیاسی که انگیزش درونی را به صورت کلی و نه مصداقی مورد سنجش قرار دهد، نبود مقیاسی برای سنجش سبک دلبستگی ایمن به خدا، کمبود منابع فارسی معتبر در برخی زمینه‌ها و همچنین محدود بودن زمان به جهت برگرداندن صحیح متون لاتین به فارسی و یکدست کردن آن‌ها اشاره کرد. همچنین، از آنجاکه این پژوهش روی نمونه‌ای از دانشجویان انجام شده است و بدیهی است که سطح تحصیلات می‌تواند بر شیوه پاسخ‌دهی افراد مؤثر باشد باید در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها احتیاط شود.

جهت دست‌یابی به نتایج دقیق‌تر پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های دیگر نظیر مصاحبه نیز برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شود. برای روشن شدن ابعاد دیگر پژوهش، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری در جامعه‌های مختلف ایران انجام شود و انجام تحقیقات پیمایشی و واردکردن سایر متغیرهای تأثیرگذار بر خودمهارگری نیز پیشنهاد می‌شود. همچنین به مسئولان محترم دانشگاه‌ها پیشنهاد می‌شود که نشریه‌ای با موضوع خودمهارگری و اثرات مفید آن بر زندگی فردی و اجتماعی در دانشگاه‌ها منتشر شود.

## فهرست منابع

قرآن کریم.

اژه‌ای، جواد؛ و یسانی، مختار؛ سیادت، سمیه سادات و خضری آذر، هیمن (۱۳۹۰). انگیزش تحصیلی و اضطراب آمار: بررسی نقش میانجی راهبردهای یادگیری. مجله روان‌شناسی، ۲، ۱۱۰ - ۱۲۸.

پسندیده، عباس (۱۳۹۰)، اخلاق پژوهی حدیثی، تهران: سمت.

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۵)، تسنیم: تفسیر قرآن کریم، قم: مرکز نشر اسراء.

حسن‌پور و همکاران (۱۳۹۱). سایت جامع پرسشنامه و موضوع پایان‌نامه (پژوهش یاران).

رحیمی، عبدالله؛ میردیکوندی، رحیم و نورعلی‌زاده میانجی، مسعود (۱۳۹۵)، از خدا آگاهی تا خودمهارگری؛ آزمون یک مدل با کاربرد تحلیل مسیر. اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، ۳، ۶۰ - ۸۰.

رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۳)، نقش هویت دینی در خودمهارگری. معرفت، ۲۰۵، ۳۱ - ۳۸.

- رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۵)، روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه‌السلام.
- رفیعی هنر، حمید و جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۹)، رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری. روان‌شناسی و دین، ۱. ۳۱ - ۴۲.
- سپاه‌منصور، مژگان؛ شهابی‌زاده، فاطمه و خوشنویس، الهه (۱۳۸۷)، ادراک دلبستگی کودکی، دلبستگی بزرگسال و دلبستگی به خدا. فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، ۱۵. ۲۵۳ - ۲۶۵.
- شعبی، فاطمه (۱۳۹۶). سبک دلبستگی و روابط اجتماعی. شبکه آموزشی - پژوهشی ایران. ۱ - ۵۷.
- صمدی، معصومه (۱۳۹۱)، رابطه جهت‌گیری انگیزشی و راهبردهای یادگیری در تبیین موفقیت تحصیلی. فصلنامه راهبردهای آموزش، ۵(۲۲). ۱۰۵ - ۱۱۱.
- عرفانی، احمد؛ غباری‌بناب، باقر و رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۵)، نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه دلبستگی به خدا با کارکرد خانواده در میان متأهلین شهر قم. مجله اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، ۳. ۸۱ - ۹۶.
- علمردانی صومعه، سجاد؛ نوریان اقدم، جلیل و هاشمی نصرت‌آباد، تورج (۱۳۹۴). نقش راهبردهای تنظیم هیجان در پیش‌بینی اضطراب امتحان. مجله پژوهش‌های کاربردی در روان‌شناسی تربیتی، ۱(۳). ۲۹ - ۴۰.
- غباری‌بناب، باقر و حدادی‌کوهسار، علی‌اکبر (۱۳۹۰). دلبستگی به خدا در بافت فرهنگ اسلامی: پایه‌های نظری، ساخت و رواسازی ابزار اندازه‌گیری. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۴. ۸۱ - ۱۰۶.
- غباری‌بناب، باقر؛ حدادی‌کوهسار، علی‌اکبر؛ رشیدی احمدآبادی، ابوالفضل و جوادی آسایش، سحرانه (۱۳۹۱)، رابطه کیفیت دلبستگی به خدا و تصور فرد از خدا با سلامت روانی در والدین کودکان استثنایی. فصلنامه ایرانی کودکان استثنایی، ۳. ۵ - ۱۴.
- قمری، محمد (۱۳۹۱). رابطه بین سرمایه اجتماعی و انگیزش درونی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر کرج. فصلنامه آموزش و ارزشیابی، ۲۰. ۴۵ - ۵۸.
- کاوه، منیژه (۱۳۹۵)، بررسی رابطه بین سبک دلبستگی به خدا با تاب‌آوری در همسران شاهد استان چهارمحال و بختیاری. دو فصلنامه علمی - پژوهشی پاسداری فرهنگی انقلاب اسلامی دانشکده علوم انسانی اسلامی و قدرت نرم دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین علیه‌السلام، ۱۳. ۳۳ - ۵۳.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۷). اصول کافی. قم: مؤسسه علمی و فرهنگی دارالحدیث.

مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۸). اخلاق در قرآن. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته علیه السلام.  
ناروئی، رحیم؛ صالحی، علی محمد و جندق، غلامرضا (۱۳۹۲)، اثربخشی یاد خدا بر  
خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی. روان‌شناسی و دین، ۲. ۱۹ - ۳۰.

Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on psychological science*, 4(2), 162-176.

Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1992). An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(3), 266-275.

Kruglanski, A. W. and C. Kopetz (2010). "Unpacking the Self-Control Dilemma and Its Modes of Resolution", In: R. Hassin, K. Ochsner and Y. Trope (Eds), *Self-Control in Society, Mind and Brain*, Oxford University Press, New York.

Mead, N. L., Alquist, J. L., & Baumeister, R. F. (2010). Ego depletion and the limited resource model of self-control. *Self control in society, mind, and brain*, 375-388.

Pawelski, J. O., William J. (2009). In: S. Lopez (Ed), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, v.II, Blackwell Publishing Ltd, Oxford London.

<https://www.madsg.com>

<https://www.pajoheshyaran.com>

