

# اسلام‌پژوهش‌های روان‌شناختی

سال چهارم، شماره دوم، پیاپی ۱۰، پاییز و زمستان ۱۳۹۷ (ص ۱۱۷-۱۳۳)

## نقش واسطه‌گری امید در رابطه دلبستگی به خدا با خودمهارگری

### The mediating role of hope in the relationship between attachment to God and self-control

دکتر احمد عرفانی / کارشناس ارشد روان‌شناسی اسلامی، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.  
محمد فرهوش / دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.  
امین رحمتی / کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.

**Ahmad Erfani** / Master of Islamic Psychology, Institute of Higher Education, Ethics and Education, Qom, Iran.

ahmaderfani@yahoo.com

**Mohammad Farhoush** / PhD Student in Psychology, Semnan University, Semnan, Iran.

**Amin Rahmati** / Master of Islamic Psychology, Institute of Higher Education, Ethics and Education, Qom, Iran.

#### ABSTRACT

One of the characteristics of human beings is self-control which makes the person active and source in the face of external and internal stimuli and brings him a sense of satisfaction, comfort and mental health.

This study aimed to determine the relationship between hope mediation in the relationship between attachment to God and self-control.

For this purpose, 384 participants (199 men and 185 women) from married people living in Qom city were selected by the available method and completed the questionnaires of devotion to God, hope and self-control. Data were analyzed using statistical method of correlation and path analysis.

Findings showed that attachment of faith in God has a positive and significant

#### چکیده

یکی از ویژگی‌های انسان، خودمهارگری است که فرد را در مواجهه با محرک‌های بیرونی و درونی فعال و منشأ اثر ساخته و حس رضایت، آسودگی و سلامت روان را برای وی به ارمغان می‌آورد. این پژوهش، با هدف تعیین میزان رابطه واسطه‌گری امید در رابطه دلبستگی به خدا با خودمهارگری انجام شده است. بدین منظور ۳۸۴ شرکت‌کننده (۱۹۹ مرد و ۱۸۵ زن) از افراد متأهل ساکن در شهر قم با روش در دسترس انتخاب شده و پرسش‌نامه‌های دلبستگی به خدا، امید و خودمهارگری را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از روش آماری همبستگی و تحلیل مسیر، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که دلبستگی ایمان به خدا با امید (۰/۱۹) و خودمهارگری (۰/۳۱) و امید نیز با

relationship with hope (0.19) and self-control (0.31) and hope with self-control (0.14).

It was also found that hope mediates the relationship between attachment to God and self-control in part. The results of this study can be used to design educational packages and interventions to improve self-control of individuals, according to the two variables of attachment to God and hope.

**KEYWORDS:** attachment to God, hope, self-control, mediation, married people.

خودمهارگری (۰/۱۴) رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین مشخص شد که امید، رابطه دل بستگی به خدا با خودمهارگری را به طور جزئی واسطه‌گری می‌نماید. از نتایج این پژوهش می‌توان جهت طراحی بسته‌های آموزشی و مداخله‌ای برای ارتقاء خودمهارگری افراد، با توجه به دو متغیر دل بستگی به خدا و امید استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** دل بستگی به خدا، امید، خودمهارگری، میانجی‌گری، متأهلین.

## مقدمه

خودمهارگری<sup>۱</sup>، یکی از مهم‌ترین بخش‌های خویشتن محسوب می‌شود و یک توانایی عالی انسانی برای دست یافتن به یک زندگی ارزشمند است. در واقع، خودمهارگری افراد را قادر می‌سازد تا بر روی ابعاد فردی و اجتماعی زندگی خود مهار ارادی داشته باشند (مید،<sup>۲</sup> الکویست<sup>۳</sup> و بامیستر،<sup>۴</sup> ۲۰۱۰). به عقیده تانجنی،<sup>۵</sup> بون<sup>۶</sup> و بامیستر (۲۰۰۴)، خودمهارگری به ظرفیت فرد برای غلبه کردن و بازداری تکانه‌های غیرقابل پذیرش و نامطلوب و نظم دادن به رفتارها و تفکرات و هیجانات خود گفته می‌شود. خودمهارگری همچنین به عنوان توانایی غلبه بر واکنش‌های شدید (واس<sup>۷</sup> و بامیستر، ۲۰۰۴، ص ۱) و پایداری در برابر وسوسه (ماگن<sup>۸</sup> و گراس،<sup>۹</sup> ۲۰۱۰، ص ۳۳۷) نیز تعریف شده است.

خودمهارگری به افراد توانایی خودداری از تقلب، ارتکاب جرائم و رفتارهای پرخطر جنسی می‌دهد (مید و همکاران، ۲۰۱۰) و آنها را قادر می‌سازد تا ارتباطات سازنده‌تر و تعارض

1. self-control

2. Mead, N. L.

3. Alquist, J. L.

4. Baumeister, R. F.

5. Tangney, J. P.

6. Boone, A. L.

7. Vohs, K. D.

8. Magen, E.

9. Gross, I. J.

کمتر خانوادگی را به نمایش گذاشته و مدیریت بهتر خشم را تجربه کنند. همچنین افراد، سازگاری روان‌شناختی بهتر و خودپنداشت و حرمت خود بالاتری را تجربه می‌کنند (تانجینی و همکاران، ۲۰۰۴). می‌توان گفت خودمهارگری به منزله یکی از انواع مهارت‌های اجتماعی می‌تواند میزان موفقیت در زندگی را تعیین کند (محمدی، شفیعی، داوری و بشارت، ۱۳۹۱). با توجه به نقش به‌سزای خودمهارگری در ارتقای فضایل و توانمندی‌ها در عرصه فردی و اجتماعی (تانجینی و همکاران، ۲۰۰۴؛ مید و همکاران، ۲۰۱۰)، توجه به عوامل مؤثر بر خودمهارگری اهمیت می‌یابد. در این راستا پژوهش‌ها عواملی همچون سبک‌های اسناد (آرین‌پور، شهبابی‌زاده و بحرینیان، ۱۳۹۴)، هوش معنوی (موسوی‌مقدم، هوری، امیدی و ظهیری‌خواه، ۱۳۹۴) و سبک دلبستگی والدینی (سبقتی، ۱۳۹۳ و آلویزرزیرورا، ۲۰۰۶) را مورد بررسی قرار داده‌اند. همچنین در زمره این عوامل می‌توان به عوامل دینی و معنوی مانند معنویت (همت‌پور، ۱۳۹۴)، یاد خدا (نارویی، صالحی و جندقی، ۱۳۹۲)، جهت‌گیری مذهبی درونی (حسین‌خانزاده، همتی، آقابابایی، مرادی و رضایی، ۱۳۹۰) و دین‌داری (مک‌کولا و ویلابی، ۲۰۰۹<sup>۳</sup>؛ عزیز و رحمان، ۱۹۹۶) اشاره نمود.

یکی از مهم‌ترین متغیرهای بیان‌کننده دین‌داری در عرصه روان‌شناسی، «دلبستگی به خدا»<sup>۴</sup> است. اندیشمندان روان‌شناسی دین معتقدند: از میان دیدگاه‌های مختلف در روان‌شناسی، نظریه دلبستگی در تحلیل و تفسیر پدیده دین و مفاهیم وابسته به آن کارآمدتر عمل کرده است (کرک‌پاتریک، ۱۳۹۳، ص ۳). دلبستگی به خدا تحت عنوان ارتباط و گرایش عاطفی فرد به خداوند تعریف می‌شود. در این تعلق خاطر، خداوند به‌عنوان پایگاه امنی شناخته می‌شود که در همه شرایط می‌توان او را جست‌وجو کرد (گرنکوئست،<sup>۵</sup> میکولینسر<sup>۶</sup> و شیور، ۲۰۱۰<sup>۷</sup>). دلبستگی ایمن به خدا با شاخص‌های سلامتی و بهزیستی از قبیل خوش‌بینی، رضایت از زندگی، کاهش اضطراب و افسردگی و کاهش در نشانگان بیماری‌های جسمانی

1. Alvarez-Rivera, L. L.
2. McCulloug, M. E.
3. Willoughby, B. L. B.
4. attachment to God
5. Granqvist, P.
6. Mikulincer, M.
7. Shaver, P. R.

همراه است (کرک پاتریک و شیور، ۱۹۹۲؛ سیم<sup>۱</sup> و لو، ۲۰۰۳).

کرک پاتریک، نوع رابطه و دل‌بستگی افراد نسبت به خداوند را در قالب سه سبک تقسیم‌بندی می‌کند: «دل‌بستگی ایمن» همراه با تصور مثبت از خدا به عنوان خدایی مهربان، پاسخگو و در دسترس، «دل‌بستگی ناایمن اجتنابی» که با تصور خدا به عنوان خدایی دور از دسترس، غیرصمیمی و نامهربان شناخته می‌شود و «دل‌بستگی ناایمن دوسوگرا»، بدین معنا که فرد رفتارهای خداوند را ناهماهنگ و گاهی بسیار صمیمی و پاسخگو و گاه بسیار سرد و رهاکننده می‌داند (کرک پاتریک و هازان، ۱۹۹۴).

علی‌رغم تأکید پژوهش‌ها بر رابطه عوامل دینی و معنوی از جمله دل‌بستگی به خدا با خودمهارگری (رفیعی هنر و همکاران، ۱۳۸۹؛ نارویی و همکاران، ۱۳۹۲؛ فرهوش و همکاران، ۱۳۹۸)، چگونگی این رابطه هنوز چندان روشن نیست (کارتز<sup>۳</sup>، مک‌کولا، کارور<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). چرا افراد دل‌بسته به خدا رفتارهای مبتنی بر خودمهارگری را از خود بروز می‌دهند؟ سازوکار این ارتباط به چه صورت است؟ اگرچه به دلیل پیچیدگی دین‌داری و فرایندهای معنوی (شجاعی‌زند و شجاعی‌زند، ۱۳۹۵) و از طرفی ابهام موجود در سازه خودمهارگری و ازدیاد نظریه‌های مختلف و گاه ناهمسو درباره آن (رفیعی هنر، جان‌بزرگی، پسندیده و رسول‌زاده طباطبایی، ۱۳۹۳)، فهم این ارتباط چندان ساده نیست، اما یکی از سودمندترین راهکارها در این زمینه، می‌تواند یافتن متغیرهای واسطه‌ای باشد. از میان متغیرهایی که احتمال دارد رابطه دل‌بستگی به خدا با خودمهارگری را میانجی‌گری نمایند، می‌توان به متغیر «امید» اشاره نمود. پژوهش‌ها (از جمله ابراهیم‌نیا، ۱۳۹۳) به نقش باورهای مذهبی بر ارتقای امید در افراد صحنه گذاشته‌اند و از سوی دیگر، پژوهشگران معتقدند که انگیزش حاصل از امید موجب ایمان به توانایی‌ها، کوشش مضاعف (کن، ۲۰۰۹<sup>۵</sup>) و تعهد بیشتر (زیکا<sup>۶</sup> و چمبرلین<sup>۷</sup>، ۱۹۹۲) می‌شود.

امید، به معنای توانایی باور به داشتن احساس بهتر در آینده است (امیرخان‌نژاد و صباغ،

1. Sim, T. N.
2. Loh, B. S. M.
3. Carter, E. C.
4. Carver, C. S.
5. Can, S.
6. Zika, S.
7. Chamberlain, K.

۱۳۹۴). به اعتقاد اسنایدر،<sup>۱</sup> بنیان‌گذار نظریه امیددرمانی، امید عبارت است از: ظرفیت ادراک شده برای تولید مسیرهایی به سمت هدف‌های مطلوب و انگیزه ادراک شده برای حرکت در این مسیرها (اسنایدر، ۲۰۰۰). طبق این مفهوم‌سازی، امید هنگامی نیرومند است که هدف‌های ارزشمندی را دربر بگیرد و با داشتن موانع چالش‌برانگیز اما برطرف‌شدنی، احتمال دستیابی به آنها در میان مدت وجود داشته باشد (هسلینگ، ۲۰۰۹).

در توجیه انتخاب امید به عنوان میانجی رابطه دلبستگی به خدا با خودمهارگری، می‌توان به بُعد معیارها در خودمهارگری توجه نمود. به اعتقاد کارور و شی‌یر<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) یکی از عناصر اساسی خودمهارگری معیارها هستند. منظور از معیارها، ایده‌ها، هنجارها، وظایف و اهدافی هستند که افراد در هنگام خودمهارگری در پی رسیدن به آن هستند (به نقل از: رفیعی، ۱۳۹۵، ص ۱۵۶). امید می‌تواند معیارهای موردنیاز برای خودمهارگری را تأمین نماید. برای مثال، در زندگی یک فرد مؤمن، امید به لقای محبوب و رسیدن به نعمت‌های بهشتی، همواره هدف و انگیزه خودمهارگری را تأمین می‌نماید.

با توجه به تأثیر عمیق خودمهارگری بر زندگی روزمره انسان (عرفانی، ۱۳۹۶) و اهمیت شناخت عوامل و سازوکار ارتقای آن، این پژوهش به دنبال آن است تا قدمی در این راستا بردارد. از طرفی بررسی نقش دلبستگی به خدا و امید برخاسته از آن می‌تواند زمینه بهره‌برداری بیشتر از ظرفیت دین‌داری را در راستای تقویت خودمهارگری فراهم نماید.

بنابراین، این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا میان سه متغیر دلبستگی به خدا، امید و خودمهارگری روابط معناداری برقرار است؟ و اینکه آیا امید، رابطه دلبستگی به خدا با خودمهارگری را واسطه‌گری می‌نماید؟

## روش پژوهش

این پژوهش، با رویکرد کمی انجام گرفته و پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است. در این پژوهش برای سنجش رابطه دوگانه متغیرها از روش آماری همبستگی پیرسون در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و برای آزمون نقش واسطه‌ای متغیر امید، از چارچوب نظری بارون<sup>۴</sup> و کنی<sup>۵</sup>

1. Snyder, C. R.
2. Hessling, J. K.
3. Scheier, M. F.
4. Baron, R. M.
5. Kenny, D. A.

۱۹۸۶ به نقل از: سرمد، ۱۳۷۸) و روش معادلات ساختاری از نوع تحلیل مسیر در نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ بهره گرفته شد.

جامعه آماری این پژوهش را افراد متأهل ساکن در منطقه پردیسان قم در سال ۹۵ تشکیل داده‌اند. با توجه به جمعیت بیش از پنجاه‌هزار نفری منطقه مذکور<sup>۲</sup> و با استفاده از جدول کرجسی<sup>۳</sup> - مورگان<sup>۴</sup> (کرجسی و مورگان، ۱۹۷۰)، حجم نمونه ۳۸۴ نفری برای پژوهش در نظر گرفته شد که از این تعداد ۱۹۹ نفر مرد و ۱۸۵ نفر زن هستند. نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد. به اعتقاد آردن<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) اگر در یک پژوهش، نمونه آماری آن قدر با جامعه خود تفاوت نداشته باشد که بر نتایج تحقیق اثر بگذارد، روش در دسترس روشی کاملاً پذیرفته شده و کارآمد جهت انتخاب یک نمونه آماری است. در این پژوهش نیز با توجه به پراکندگی مجتمع‌های مسکونی نمونه و سکونت اقشار مختلف در آنها، معرف بودن گروه نمونه تا حد امکان تأمین گردید.

### ابزار پژوهش

الف. مقیاس دلبستگی به خدا: این مقیاس در سال ۲۰۰۲ میلادی توسط روات<sup>۶</sup> و کرک‌پاتریک، جهت ارزیابی سبک دلبستگی افراد نسبت به خدا ابداع شده است. این مقیاس چندبُعدی دارای ۹ گویه است که هر یک توصیف کوتاهی از چگونگی رابطه دلبستگی فرد نسبت به خداوند را ارائه می‌کند. در این آزمون، هر سه گزاره، یکی از سبک‌های دلبستگی به خدا را توصیف می‌کنند. آزمودنی، درجه تطابق هر جمله را با حالات و تجربیات خود در رابطه با خدا، روی یک مقیاس لیکرت که از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) درجه‌بندی شده است، مشخص می‌کند (سپاه‌منصور، شهبابی‌زاده و خوشنویس، ۱۳۸۷). در پژوهش سپاه‌منصور و همکاران (۱۳۸۷)، همخوانی درونی دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا، به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۶۹ و ۰/۷۴ به دست آمده است.

ب. مقیاس امید: این مقیاس با هدف سنجش میزان امید در افراد، در سال ۱۹۹۱ توسط

1. Amos 24

۲. بنابر استعلام از شهرداری منطقه مذکور.

3. Krejcie, R. V.

4. Morgan, D. W.

5. Urda, T. C.

6. Rowatt, W.

اسنادیدر ساخته شد. این مقیاس دارای دو مؤلفه و ۱۲ گویه است که ۴ گویه آن (۱، ۴، ۶ و ۸) مربوط به مؤلفه مسیریابی، ۴ گویه (۲، ۹، ۱۰ و ۱۲) مربوط به مؤلفه اراده و ۴ گویه دیگر (۳، ۵، ۷ و ۱۱) انحرافی است. آزمودنی با استفاده از یک مقیاس چهاردرجه‌ای (قطعاً غلط (۱)، اکثر موارد غلط (۲)، اکثر موارد درست (۳)، قطعاً درست (۴)) توافق خود را با هر یک از گویه‌ها ابراز می‌دارد. امتیازات بالاتر، نشان‌دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود (بهاری، ۱۳۹۳). همسانی درونی این آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ و پایایی بازآزمایی ۰/۸ محاسبه شده است (اسنادیدر و لوپز، ۲۰۰۷). در ایران پایایی این مقیاس بر روی ۱۰۰ نفر از دانشجویان انجام شده که ضرایب آلفای کرونباخ برای مؤلفه اراده ۰/۷۱ و برای مسیریابی ۰/۶۷ به دست آمد. روایی مقیاس به وسیله روش هم‌زمان محاسبه شده که روایی هم‌زمان مقیاس امید با مقیاس ناامیدی بک (۰/۸۱-) گزارش شده است (به نقل از: شیرین‌زاده و میرجعفری، ۱۳۸۵). ج. فرم کوتاه مقیاس خودمهارگری: مقیاس خودمهارگری در سال ۲۰۰۴ توسط تانجنی و همکاران تهیه شده است. فرم بلند این مقیاس دارای ۳۶ گویه و فرم کوتاه آن شامل ۱۳ عبارت است. این پرسش‌نامه از مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای بهره می‌برد. برای بررسی اعتبار و روایی، پرسش‌نامه بر روی دو گروه از دانشجویان دوره کارشناسی اجرا شد که ضریب آلفای کرونباخ هر دو مطالعه ۰/۸۹ به دست آمده است (تانجنی و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین ضریب اعتبار درونی این آزمون به روش آلفای کرونباخ با اجرای آن بر روی ۵۰ نفر از دانشجویان توسط رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی (۱۳۸۹) به دست آمده است. بررسی‌های مالونی<sup>۱</sup>، گرویچ<sup>۲</sup> و باربر<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) نشان می‌دهد از زمان ساخت مقیاس خودمهارگری توسط تانجنی و همکاران در سال ۲۰۰۴، بیشتر تحقیقات این حوزه با استفاده از فرم کوتاه ۱۳ سؤالی آن انجام شده است (به نقل از: سرافراز، قربانی و جواهری، ۱۳۹۲).

### یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، گروه نمونه شامل ۳۸۴ نفر (۱۹۹ مرد و ۱۸۵ زن) و سن شرکت‌کنندگان بین ۲۰ تا ۶۰ سال بود. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ قابل مشاهده است.

1. Lopez, S. G.
2. Maloney, P. W.
3. Grawitch, M. J.
4. Barber, L. K.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
دلبستگی به خدا	ایمن	۴/۹۸
	اجتنابی	۳/۶۱
	دوسوگرا	۳/۴۴
خودمهارگری		
آپد	مسیریابی	۴۳/۹۲
	اراده	۱۲/۸۰
	نمره کل	۱۱/۸۸
		۳/۷۱

همبستگی‌های متقابل متغیرهای پژوهش در جدول ۲ به تصویر کشیده شده است.

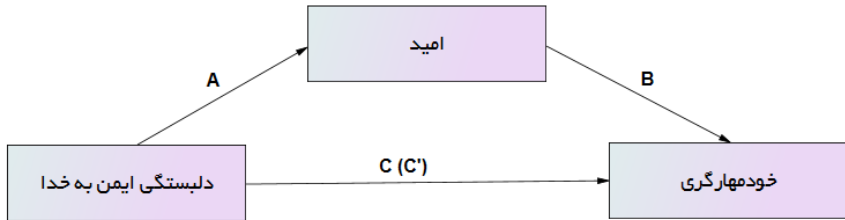
جدول ۲. همبستگی‌های متقابل متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱ دلبستگی ایمن به خدا	۱						
۲ دلبستگی اجتنابی به خدا	-۰/۵۸۴**	۱					
۳ دلبستگی اضطرابی به خدا	-۰/۰۶۳	-۰/۱۴۶**	۱				
۴ خودمهارگری	۰/۳۱۸**	-۰/۱۸۴*	۰/۱۲۱*	۱			
۵ امید (مسیریابی)	۰/۱۳۱**	۰/۰۸۸	-۰/۲۰۵**	۰/۰۹۹	۱		
۶ امید (اراده)	۰/۲۰۵**	۰/۰۱۳	-۰/۲۴۳**	۰/۱۵۴**	۰/۵۵۸**	۱	
۷ امید (نمره کل)	۰/۱۹۲**	۰/۰۵۵	-۰/۲۵۳**	۰/۱۴۳**	۰/۸۷۰**	۰/۸۹۵**	۱
$P < 0/05$ * $P < 0/01$ **							

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، دلبستگی ایمن به خدا با خودمهارگری (۰/۳۱۸) و امید (۰/۱۹۲) و امید با خودمهارگری (۰/۱۴۳) رابطه مثبت و معنادار دارد. برای بررسی نقش واسطه‌ای امید در رابطه دلبستگی به خدا با خودمهارگری، از روش تحلیل مسیر در نرم‌افزار AMOS بر اساس چارچوب پیشنهادی بارون و کنی (۱۹۸۶) استفاده شد. مدل مورد استفاده در نمودار ۱ به نمایش درآمده است.



### نمودار ۱. مدل میانجی‌گری امید



با توجه به مدل فوق و بر اساس روش یادشده، معناداری مسیرهای A، B و C، به ترتیب بررسی گردید که نتایج آن در جدول ۳ قابل مشاهده است. در نهایت، برای تعیین نسبتی از رابطه بین دو متغیر پیش بین و ملاک که توسط متغیر میانجی تبیین می‌شود و معناداری آن، از روش بوت‌استرپینگ<sup>۱</sup> استفاده گردید. مقدار مربوطه تحت عنوان A.B در جدول ۳ ذکر شده است.

### جدول ۳. ضرایب استاندارد و معناداری مسیرها

معناداری	ضریب استاندارد	مسیر	
***	۰/۱۹	رابطه پیش بین با میانجی	A
***	۰/۱۴	رابطه میانجی با ملاک	B
***	۰/۳۲	رابطه مستقیم پیش بین با ملاک قبل از ورود میانجی	C
***	۰/۳۰	رابطه مستقیم پیش بین با ملاک پس از ورود میانجی	C'
***	۰/۰۲۷	رابطه غیرمستقیم پیش بین با ملاک (از طریق میانجی)	A.B
$P < 0.001$ ***			

با توجه به جدول ۳، بررسی‌ها نشان داد که کلیه روابط مورد نظر معنادار است. کاهش مقدار C' نسبت به C نشانگر آن است که حضور امید به عنوان متغیر میانجی توانسته است بخشی از تأثیر دلبستگی به خدا بر خودمهارگری را به خود جذب کند. بنابراین واسطه‌گری خودمهارگری در مدل مورد نظر تأیید می‌گردد. البته با توجه به اینکه C' همچنان معنادار است مشخص می‌شود که واسطه‌گری به طور جزئی بوده است.

## بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش نشان داد که دلبستگی ایمن به خدا با خودمهارگری رابطه مثبت و معنادار دارد. این یافته با نتایج پژوهش همت پور (۱۳۹۴)، نارویی، صالحی و جندقی (۱۳۹۲)، حسین خانزاده و همکاران (۱۳۹۰)، مک کولا و ویلابی (۲۰۰۹) و عزیز و رحمان (۱۹۹۶) همخوان است.

دومین یافته پژوهش حکایت از رابطه مثبت و معنادار امید با خودمهارگری دارد. پژوهش بیاتی (۱۳۹۵)، کرت<sup>۱</sup>، ارکیبی<sup>۲</sup> و ورون<sup>۳</sup> (۲۰۱۶)، فراری<sup>۴</sup>، استیونس<sup>۵</sup>، لگler<sup>۶</sup> و جیسون<sup>۷</sup> (۲۰۱۲)، وینتریچ<sup>۸</sup> و هاوس<sup>۹</sup> (۲۰۱۰) و چانگ<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۹) این یافته را پشتیبانی می نمایند.

سومین یافته پژوهش نشان داد که دلبستگی به خدا با امید رابطه مثبت و معنادار دارد. از پژوهش های نسبتاً همخوان با این یافته می توان به پژوهش حجتی و حکمتی پور (۱۳۹۵)، ایزدی طامه، حسین زاده و عزت آقاجری (۱۳۹۳)، ابراهیم نیا (۱۳۹۳)، طاهری، پورمحمد رضا و سلطانی بهرام (۹۱) و فلاح (۱۳۹۰) اشاره نمود.

در نهایت، یافته اصلی پژوهش حکایت از آن دارد که امید، رابطه دلبستگی به خدا با خودمهارگری را به طور جزئی واسطه گیری می نماید. بدیهی است که یافته های همخوان با سه یافته اخیر، در کنار یکدیگر، یافته حاضر را پشتیبانی می نمایند.

در تبیین این یافته باید به این نکته توجه داشت که باورهای مذهبی بر مؤلفه های شناختی افراد از جمله تفسیر وقایع، خوش بینی یا بدبینی و نوع تفکرات آنها تأثیر می گذارند (دل<sup>۱۱</sup> و اسکوکان<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۵). فرد مؤمن و دل بسته به خداوند، خود را تحت حمایت بزرگ ترین نیروی موجود می بیند و احساس آرامش و خوش بینی به آینده به وی دست می دهد. او مشکلات

1. Kerret, D.
2. Orkibi, H.
3. Ronen, T.
4. Ferrari, J. R.
5. Stevens, E. B.
6. Legler, R.
7. Jason, L. A.
8. Winterich, K.
9. Haws, K.
10. Chang, C. C. A.
11. Dull, V. T.
12. Skokan, L. A.

را آزمایشی از جانب خداوند دانسته و نسبت به آینده امیدوار خواهد بود (عسگری، صفرزاده و مظاهری، ۱۳۹۲)، چنین فردی به پشتوانه باور دینی، همه مشکلات را قابل حل می‌داند؛ درحالی‌که به اعتقاد اسنایدر، لهن،<sup>۱</sup> کلاک<sup>۲</sup> و مانسون<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) قابل حل بودن مشکلات، یکی از فروض اساسی در نظریه امید است. همچنین فرد مؤمن، به جهت دلبستگی اش به خالق جهان، در زندگی خود به نوعی معنا و هدفمندی می‌رسد و این عامل، امید به زندگی مطلوب را در فرد افزایش می‌دهد؛ چنان‌که نتایج پژوهش نصیری و جوکار (۱۳۸۷) نیز این مسئله را تأیید می‌نماید.

به عقیده اسنایدر، چپونز،<sup>۴</sup> سیمپسون<sup>۵</sup> و همکارانش (۱۹۹۷) امید وقتی جوانه می‌زند که افراد پیوند قوی با یک یا بیش از یک نفر مراقبت‌کننده برقرار کنند تا احساس کنند بر محیط اطراف کنترل دارند. دلبستگی به خدا نیز پیوندی قوی با یک مراقبت‌کننده است (کرک پاتریک و هازان، ۱۹۹۴)، مراقبت‌کننده‌ای که نهایت علم و قدرت و دلسوزی را داراست. همچنین باید به این نکته توجه داشت که انتخاب هدف و پیگیری آنها از ارکان اساسی امید در افراد است. درحالی‌که به عقیده مک‌کولا و ویلابی (۲۰۰۹) دین‌داری بر نحوه انتخاب، پیگیری و ساماندهی اهداف تأثیر می‌گذارد.

از سوی دیگر، به گواهی پژوهش‌ها، امید موجب تعهد بیشتر (زیکا<sup>۶</sup> و چمبرلین، ۱۹۹۲) و سازمان‌دهی مجدد اهداف می‌شود و باعث می‌گردد افراد به جای تمرکز بر رویدادهای ناگوار، از آنها درس گرفته و در پی دستیابی به اهداف آینده از آن استفاده کنند (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین به اعتقاد پریچت (۱۳۸۸، ص ۱۱) امید به انسان‌ها انرژی، نشاط و انعطاف‌پذیری می‌دهد و عنصری تسهیل‌گر برای کار و فعالیت محسوب می‌شود. به نظر می‌رسد که تک‌تک آثار یادشده برای امید، از ویژگی‌هایی هستند که بر ایجاد و تقویت خودمهارگری مؤثرند.

از دیدگاه اسلام نیز درحالی‌که انسان برای خودمهارگری نیاز به انگیزه دارد، رجاء (امید)

- 
1. Lehman, K. A.
  2. Kluck, B.
  3. Monsson, Y.
  4. Cheavens, J
  5. Sympson, S. C.
  6. Zika, S.
  7. Chamberlain, K.

می‌تواند منشأ انگیزش در انسان‌ها باشد و زمینه تلاش را در انسان پدید آورد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۲۴۷). چنان‌که امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «امید هر انسان امیدواری، در رفتارش پدیدار می‌شود» (حرعاملی، ج ۱۵، ص ۲۱۸). مؤمنین که به پیروی از قرآن کریم به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارند و به دیدار و جوارگزینی محبوب و درک نعمت‌های بهشتی امیدوارند، رفتار خود را مهار نموده، عمل شایسته انجام می‌دهند (کهف: ۱۱۰) و خواهش‌های نفسانی منافی با آن هدف را مهار می‌نمایند. از طرفی به اعتقاد بامیستر، اشمایکل<sup>۱</sup> و واس (۲۰۰۷) یکی از موانع مهم خودمهارگری، معیارهای متعارض است. معمولاً اهداف و خواهش‌های نفسانی پراکنده و متعارض انسان‌ها را در هنگام عمل دچار سرگردانی و ضعف در خودمهارگری می‌نماید، اما کسی که امید لقای معبود و محبوبش معیار رفتارش شد، تلاش می‌کند همه رفتارهایش را به سمت این هدف سوق دهد.

بر اساس یافته‌ها، با ورود متغیر امید در معادله ساختاری پیش‌بینی خودمهارگری، قدرت پیش‌بینی‌کنندگی دلبستگی به خدا از بین نرفت و این نشان می‌دهد که واسطه‌گری امید در این رابطه به صورت کامل نیست. بنابراین پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آینده، نقش واسطه‌ای متغیرهای دیگری همچون هوش معنوی، تاب‌آوری و سلامت معنوی نیز در رابطه دلبستگی به خدا با خودمهارگری بررسی شود.

از محدودیت‌های این پژوهش، همگنی جامعه مورد مطالعه بود. علاوه بر مشارکت پررنگ طلاب در این پژوهش، به نظر می‌رسد سایر مردم ساکن در شهر قم - از جمله مشارکت‌کنندگان غیرطلبه این پژوهش - نیز به واسطه حضور فراگیر روحانیت در این شهر، از سطوح بالاتر دین‌داری برخوردارند. از این رو پیشنهاد می‌شود فرضیه‌های این پژوهش در نمونه‌های ناهمگون‌تر، تکرار شود. همگونی بسیار زیاد جامعه، مانع معناداری روابط می‌شود (علی دلاور، ۱۳۹۳). علاوه بر این مناسب است در پژوهش‌های آینده برای سنجش شاخص رابطه افراد با خداوند از مقیاس‌های جامع‌تر و دقیق‌تر مانند مقیاس خداپنداره لارنس<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) استفاده شود تا تفاوت‌های بین افراد را بهتر آشکار کند. در نهایت، پیشنهاد می‌شود در مداخلات بهبود خودمهارگری یا طراحی بسته‌های آموزشی ارتقای خودمهارگری، دو عامل دلبستگی به خدا و امید مورد توجه قرار گیرد.

1. Schmeiche, B. J.

2. Lawrence, R. T.

## منابع

- قرآن کریم (۱۳۸۸)، ترجمه محمد مهدی فولادوند، تهران: هلیا.
- آردن، تیموتی سی (۲۰۰۵)، *آمار به زبان ساده در پژوهش‌های آموزشی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی*، ترجمه عبدالوهاب خادمی شمامی، تهران: نشر نی.
- آربین پور، ملیحه؛ شهبابی زاده، فاطمه و بحرینیان، سید عبدالمجید (۱۳۹۴)، «الگوی پیش‌بینی هوش معنوی بر پایه سبک‌های اسنادی و خودکنترلی»، *روان‌شناسی و دین*، ۸ (پیاپی ۲۹)، ص ۲۴-۵.
- ابراهیم‌نیا، فاطمه (۱۳۹۳)، *بررسی رابطه بین باورهای مذهبی با تاب‌آوری و امید به زندگی در زنان سرپرست خانوار بهزیستی شیراز*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- عرفانی، احمد (۱۳۹۶)، *نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه دلبستگی به خدا با کارکرد خانواده*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم: مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت.
- فرهوش، محمد؛ ماستری فراهانی، رضا؛ جمشیدی، محمدعلی؛ شکری خوبستانی، معصومه و قربانی، سکیته (۱۳۹۸)، «الگوی خودمهارگری جوان شیعه با رویکرد نظریه زمینه‌ای»، *پژوهش در دین و سلامت*، ۶ (۱)، ص ۶-۷۳.
- فلاح، راحله؛ گلزاری، محمود؛ داستانی، محبوبه؛ ظهیرالدین، علیرضا؛ موسوی، سیدمهدی و اکبری، محمداسماعیل (۱۳۹۰)، «اثر بخشی مداخله معنوی به شیوه گروهی بر ارتقای امید و سلامت روان در زنان مبتلا به سرطان پستان»، *اندیشه و رفتار (روان‌شناسی کاربردی)*، ۵ (۱۹).
- امیرخان‌نژاد، امیرعلی و صباغ، صمد (۱۳۹۴)، «بررسی رابطه بین بیگانگی اجتماعی، فقر اقتصادی و اعتقادات دینی با امید به آینده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرند»، *مطالعات جامعه‌شناسی*، ۲۶ (۷)، ص ۱۹-۷.
- ایزدی طامه، احمد؛ حسین‌زاده، مینا و عزت آقاجری، پروانه (۱۳۹۳)، «رابطه سبک‌های دلبستگی با عزت‌نفس و امید در دانشجویان پرستاری»، *فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زابل (روستمنه)*، ۶ (۱)، ص ۱۶-۲۵.
- بهاری، فرشاد (۱۳۹۳)، *مبانی امید و امیددرمانی*، تهران: دانژه.
- بیاتی‌اشکفتکی، سحر و قاسمی پیربلوطی، محمد (۱۳۹۵)، *اثر بخشی آموزش امیددرمانی گروهی بر ناامیدی و ادراک خودکنترلی دانش‌آموزان سال اول متوسطه منطقه کوه‌رنگ*، در CIVILICA (ج ۴).
- پرچت، پرایس (۲۰۰۴)، *خوش‌بینی پایدار: پرورش توانایی‌های عمیق برای مدیریت عدم اطمینان، فرصت، گرفتاری و تغییر*، ترجمه مهربانو عنقایی، تهران: به‌تدبیر.
- حجتی، حمید و حکمتی‌پور، نفیسه (۱۳۹۵)، «مقایسه دو روش آوای دعا و ذکر بر امید به زندگی بیماران بستری در بخش سی‌سیو بیمارستان‌های تأمین اجتماعی استان گلستان سال ۱۳۹۳»، *مجله طب مکمل دانشکده پرستاری - مامانی اراک*، ۶ (۱)، ص ۱۳۸۴-۱۳۹۴.
- حرعاملی، محمد بن حسن (۱۳۷۶)، *تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه*، قم: مؤسسه

آل البيت عليه السلام.

- حسین خانزاده، عباس علی؛ همتی علمدارلو، قربان؛ آقابابایی، حسین؛ مرادی، اعظم و رضایی، صدیقه (۱۳۹۰)، «پیش‌بینی ظرفیت خودمهارگری از طریق انواع جهت‌گیری‌های مذهبی و نقش آن در کاهش بزهکاری»، *پژوهش‌نامه حقوق کیفری*، ۱ (۲)، ص ۱۹-۳۶.
- خدایاری فرد، محمد؛ شهابی، روح‌الله و اکبری زردخانه، سعید (۱۳۸۸)، «رابطه دین‌داری و خودکنترلی با گرایش به مصرف مواد در دانشجویان»، *رفاه اجتماعی*، ۱ (۹)، ص ۱۱۵-۱۳۰.
- دلاور، علی (۱۳۹۳)، *روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی* (ویراست ۴)،
- رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۵)، *روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- رفیعی هنر، حمید؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ پسندیده، عباس و رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم (۱۳۹۳)، «تیین سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی»، *روان‌شناسی و دین*، ۳ (پیاپی ۲۷).
- رفیعی هنر، حمید و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۹)، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری»، *روان‌شناسی و دین*، ۱ (۳)، ص ۳۱-۴۲.
- سبقتی، علیرضا (۱۳۹۳)، *نقش واسطه‌ای خودکنترلی در رابطه سبک‌های دلبستگی والدینی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی - دانشکده علوم اجتماعی.
- سرافراز، مهدی‌رضا؛ قربانی، نیما و جواهری، عابدین (۱۳۹۲)، «خودمهارگری: ظرفیتی واحد یا دو وجهی؟ تمایز بین وجوه بازدارندگی و برانگیزندگی در دانشجویان دانشگاه‌های تهران»، *پژوهش در سلامت روان شناختی*، ۶ (۴)، ص ۶۹-۷۵.
- سرمد، زهره (۱۳۷۸)، «متغیرهای تعدیل‌کننده و واسطه‌ای: تمایزات مفهومی و راهبردی»، *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۳ (۵)، ص ۶۳-۸۱.
- سپاه‌منصور، مژگان؛ شهابی‌زاده، فاطمه و خوشنویس، الهه (۱۳۸۷)، «ادراک دلبستگی کودکی، دلبستگی بزرگسال و دلبستگی به خدا»، *روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)*، ۴ (۱۵).
- شجاعی‌زند، حسین و شجاعی‌زند، علیرضا (۱۳۹۵)، «بررسی روایی در پیمایش‌های سنجش دین‌داری در ایران»، *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۷ (۳)، ص ۱۶۸-۱۹۶.
- شفیع، عباس (۱۳۹۳)، «هوش معنوی و تأثیر آن بر سلامت روان منابع انسانی سازمان»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۸ (۱۴)، ص ۱۵۳-۱۸۰.
- شیرین‌زاده دستگیری، صمد و میرجعفری، سیداحمد (۱۳۸۵)، «بررسی رابطه بین امیدواری با راهبردهای مقابله با استرس در بین دانشجویان دانشگاه شیراز (سمینار)»، *سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان*، ۳ (۳)، ص ۲۴۵-۲۴۹.
- طاهری، محمد؛ پورمحمدرضای تجریشی، معصومه و سلطانی‌بهرام، سعید (۱۳۹۱)، «رابطه سبک دلبستگی و امید به زندگی در مادران دارای فرزند پسر کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر»، *اصول بهداشت روانی*، ۱۴ (پیاپی

۵۳)، ۲۴.

- عسگری، پرویز؛ صفرزاده، سحر و مظاهری، محمدمهدی (۱۳۹۲)، «رابطه باورهای دینی و امید به زندگی با سلامت معنوی»، *مطالعات میان فرهنگی*، ۱۸ (۷)، ص ۱۳۵-۱۵۸.
- کرک پاتریک، لی. آ (۲۰۰۵)، دلبستگی، تکامل و روان‌شناسی دین، ترجمه غلامرضا محمودی، تهران: وانی.
- محمدی مصیری، فرهاد؛ شفیع‌فرد، یعقوب؛ داوری، مزده و بشارت، محمدعلی (۱۳۹۱)، «نقش خودمهارگری، کیفیت رابطه با والدین و محیط مدرسه در سلامت روانی و رفتارهای ضداجتماعی نوجوانان»، *روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)*، ۸ (۳۲)، ص ۳۹۷-۴۰۴.
- موسوی مقدم، سیدرحمت‌الله؛ هوری، سهیلا؛ امیدی، عباس و ظهیری‌خواه، ندا (۱۳۹۴)، «بررسی رابطه هوش معنوی با خودکنترلی و مکانیسم‌های دفاعی در دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه»، *فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران*، ۲۵ (۱)، ص ۵۹-۶۴.
- نارویی، رحیم؛ صالحی، علی محمد و جندقی، غلامرضا (۱۳۹۲)، «اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۲۲، ص ۲۰-۳۱.
- نصیری، حبیب‌الله و جوکار، بهرام (۱۳۸۷)، «معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان (گروهی از زنان شاغل فرهنگی)»، *زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)*، ۶ (۲)، ص ۱۵۷-۱۷۷.
- همت‌پور، منوچهر (۱۳۹۴)، *بررسی رابطه بین معنویت با میزان خودکنترلی در دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان‌های شهر کوههدشت در سال تحصیلی ۹۳-۹۲*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه پیام‌نور.
- یوسفی، آرزو؛ رفیعی‌نیا، پروین و صباحی، پرویز (۱۳۹۵)، «اثربخشی امیددرمانی بر کیفیت زندگی همسران جانبازان دچار اختلال استرس پس از سانحه»، *روان‌شناسی بالینی*، ش ۲۹، ص ۱-۱۰.
- Alvarez-Rivera, L. L. (2006), *Effects of parental attachment on self-control: A look at attachments among puerto rican high school students*, University of Florida.
- Aziz, S. & Rehman, G (1996), Self control and tolerance among low and high religious groups, *Journal Of Personality And Clinical Studies*.
- Dull, V. T, Skokan, L. A (1995), A cognitive model of religion's influence on health. *Journal Of Social Issues*, 51(2), p. 49-64.
- Jerusalem, M, Klein Hessling, J (2009), Mental health promotion in schools by strengthening self-efficacy, *Health Education*, 109(4), p. 329-341.
- Kirkpatrick, L. A, Hazan, C, (1994), Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), p. 123-142.
- Kirkpatrick, L. A, Shaver, P. R (1992), An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief, *Personality And Social Psychology Bulletin*, 18(3), p. 266-275.
- Krejcie, R. V, Morgan, D. W (1970), Determining sample size for research activities,

*Educational and psychological measurement*, 30(3), p. 607–610.

- McCullough, M. E, Willoughby, B. L (2009), Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), p. 69.
- Mead, N. L, Alquist, J. L, Baumeister, R. F (2010), Ego depletion and the limited resource model of self-control, [in:] *Self-Control In Society, Mind, And Brain*, 375–388.
- Sim, T. N, Loh, B. S. M (2003), Attachment to God: Measurement and dynamics, *Journal Of Social And Personal Relationships*, 20(3), p. 373–389.
- Snyder, C, Cheavens, J, Sympson, S. C (1997), Hope: An individual motive for social commerce. *Group dynamics: Theory, research, and Practice*, 1(2), p. 107–118.
- Snyder, C, Lehman, K. A, Kluck, B, Monsson, Y (2006), Hope for rehabilitation and vice versa, *Rehabilitation Psychology*, 51(2), p. 89–112.
- Snyder, C. R, Lopez, S, G (2007), *Positive psychology*, New York Published by Oxford University Press, Inc.
- Tangney, J. P, Baumeister, R. F, Boone, A. L (2004), High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success, *Journal Of Personality*, 72(2), p. 271–324.
- Zika, S, Chamberlain, K, (1992), On the relation between meaning in life and psychological well-being, *British Journal Of Psychology*, 83(1), p. 133–145.
- Baumeister, R, Schmeichel, B, Vohs, K (2007), Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent, [in:] *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, ed. AW Kruglanski, ET Higgins. Guilford Press, New York.
- Can. Sendil (2009), The effects of science student teachers' academic achievements. their grade levels. gender and type of education they are exposed to on their 4mat learning styles (Case of Muğla University. Turkey), *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 1(1), p. 1853–1857.
- Carter, E. C, McCullough, M. E (2014), Publication bias and the limited strength model of self-control: has the evidence for ego depletion been overestimated? *Personality And Social Psychology*, 5, p. 823.
- Chang. Chiu-chi Angela, (2009), Restoring hope and enhancing self-regulation, *ACR North American Advances*. NA–36.
- Ferrari, J. R, Stevens, E. B, Legler, R, Jason, L. A (2012), Hope, self-esteem, and self-regulation: Positive characteristics among men and women in recovery, *Journal Of Community Psychology*, 40(3), p. 292–300.



- Granqvist, P, Mikulincer, M, Shaver, P. R (2010), Religion as attachment: Normative processes and individual differences, *Personality And Social Psychology Review*, 14(1), p. 49–59.
- Kerret, D, Orkibi, H, Ronen, T, (2016), Testing a model linking environmental hope and self-control with students' positive emotions and environmental behavior, *The Journal Of Environmental Education*, 47(4), p. 307–317.
- Magen, E, Gross, J. J (2010), Getting our act together: Toward a general model of self-control, [in:] *Self-Control In Society, Mind And Brain*, 335–353.
- Snyder, C. R, (2000), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*, Academic press.
- Vohs, K. D, Baumeister, R. F, (2004), Understanding self-regulation: An introduction, [in:] *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*, 1–9.
- Winterich, K, Haws, K (2010), Helpful hopefulness: The positive impact of hope on self-control. NA – *Advances In Consumer Research* Volume 37.