

Self-Control: Unidimensional or Multidimensional Capacity? Distinction between the Inhibitory and Initiatory Facets among students of Tehran University

Mahdi Reza Sarafraz, Nima Ghorbani, Abedin Javaheri

خود مهارگری: ظرفیتی واحد یا دو وجهی؟ تمایز بین وجوه بازدارندگی و برانگیزندگی در دانشجویان دانشگاه های تهران

مهدی رضا سرافراز^۱، نیمان قربانی^۲، عابدین جواهری^۳

پذیرش نهایی: ۹۲/۲/۳۱

پذیرش اولیه: ۹۲/۱/۲۵

تاریخ دریافت: ۹۱/۶/۱۴

Abstract

With the development of Brief Self-Control Scale most studies in this field has used it widely for the measurement of the general capacity of self-control. Discordant findings on the adaptiveness of self-control have brought about doubt concerning unidimensionality of this scale. The aim of the present study was to investigate the factor structure of BSCS in Iran. 247 Iranian university students (188 women, 53 men and 6 undefined) completed the following scales: BSCS, Rumination Scale, Penn State Worry Questionnaire, Vitality Scale, & Anxiety and Depression Scale. Confirmatory factor analysis (CFA) showed that one-factor structure of BSCS did not fit the data well. Explanatory factor analysis (EFA) proposed two-factor structure of the scale that fit the data well and performed better than one-factor structure in a new CFA. The results were discussed through considering the viewpoints concerning the two facets of self-control and they confirmed the need for reviewing the theories and research on the inhibitory and initiatory facets of self-control.

Keywords: Self-control, Facets of Self-control, Emotional Stability, Discipline, Factor structure.

چکیده

با ساخت فرم کوتاه مقیاس خود مهارگری بیشتر مطالعات در این حوزه، برای سنجش ظرفیت عمومی خود مهارگری از آن استفاده کرده اند. یافته های ناهمخوان در مورد سازش یافتگی خود مهارگری در ساختار تک عاملی این مقیاس تردید ایجاد کرده است. مطالعه ای پیش رو با هدف ارزیابی ساختار عاملی این مقیاس در ایران انجام گردید. ۲۴۷ (زن ۱۸۸، مرد ۵۳، نامشخص: ۶) دانشجوی دانشگاه های استان تهران به مقیاس های فرم کوتاه مقیاس خود مهارگری، مقیاس نشخوار ذهنی، مقیاس حالت نگرانی، مقیاس احساس سرزندگی، مقیاس اضطراب و افسردگی، پاسخ دادند. یافته های تحلیل عامل تأییدی نشان داد مدل تک عاملی با داده ها برازش ندارد. تحلیل عامل اکتشافی ساختار دو عاملی را مطرح کرد که در تحلیل تأییدی مجدد برازش مطلوبی داشت. یافته ها با نگاهی به دیدگاه های مربوط به دو وجه خود مهارگری مورد بحث قرار گرفت و بر لزوم بازنگری نظریه ها و پژوهش در وجوه متفاوت بازدارنده و برانگیزنده ی خود مهارگری، صحت گذاشت.

کلیدواژه ها: خود مهارگری، وجوه خود مهارگری، پایداری

هیجانی، انضباط، ساختار عاملی.

۱. (نویسنده مسئول)، دانشجوی دکتری روان شناسی سلامت دانشگاه تهران

۲. دانشیار گروه روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه خوارزمی



مقدمه

۲۰۱۱؛ جانسون^{۲۳} و تاست^{۲۴}، ۲۰۱۰؛ لایرد^{۲۵}، مارک^{۲۶} و ماررو^{۲۷}، زیر چاپ). علاوه بر این، مشکل در خود مهارگری ویژگی بسیاری از اختلالات «راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی» است. برخی پژوهشگران معتقدند مشکلات روانی هم می‌توانند از کنترل کم یا زیاد ناشی شوند (تاجنی و همکاران، ۲۰۰۴). طبیعت آسیب‌زای نقص خود مهارگری نسبتاً واضح است و یک طبقه‌بندی تشخیصی با نام «اختلالات کنترل تکانه بر این امر دلالت دارد. از سویی از جمله مشکلات روان شناختی که ادعا می‌شود ناشی از مهارگری زیاد است و سواس فکری عملی و بی‌اشتهایی عصبی است. در مقابل این دیدگاه، نویسندگان دیگری این مفهوم را که خودمهارگری زیاد آسیب‌زاست، رد کرده‌اند: در این دیدگاه، آن‌چه مهارگری زیاد تلقی می‌شود را استفاده نامناسب از ظرفیت مطلوب می‌دانند (تاجنی و همکاران، ۲۰۰۴). در مجموع سؤال این است که آیا این که خود مهارگری با سلامت روان همراه است و از سویی با شکل‌هایی از آسیب‌روانی نیز هم‌ایند است، از کمیت این ظرفیت روان شناختی ناشی می‌شود یا از استفاده نادرست از این ظرفیت؟ احتمال‌های دیگری هم ممکن است وجود داشته باشد از جمله این که این مفهوم اشاره به سازه‌ی واحدی ندارد. همچنین ممکن است این توانمندی در کنار ظرفیت‌های روان شناختی دیگر، تأثیر گذار باشد؛ به عنوان نمونه برخی تحقیقات نشان می‌دهند خود مهارگری در غیاب فرایندهای خود شناختی، با سازش نایافتگی همراه است.

در حالی که اکثر نظریه‌ها تأکید دارند خود مهارگری در برگیرنده‌ی بازداری افکار، احساسات و رفتار است، رویکردهای دیگری بر تنظیم تکانه‌ها و پرداختن به رفتارهای هدف مدار، به عنوان اشکال جداگانه‌ی خود مهارگری تأکید می‌کنند. عناوین متفاوتی برای ارجاع دادن به این جنبه‌های متمایز خود مهارگری به کار رفته است. برای مثال ویلز^{۲۸}،

خود نظم دهی^۱، به تمرین کنترل بر خود به منظور بازگرداندن «خود» به مسیر استانداردهای ترجیحی گفته می‌شود (وهس^۲ و بایمستر، ۲۰۰۴). پژوهشگران معتقدند خود نظم جویی با واسطه‌ی حلقه‌های بازخوردی انجام می‌شود که تجربه‌ی در حال وقوع را با استانداردهای شخص مقایسه می‌کند، تشخیص فاصله بین این دو، موجب برانگیخته شدن هیجان‌هایی می‌شود که انگیزش لازم برای عمل در جهت کاهش فاصله بین تجربه‌ی فرا رونده^۳ و استانداردهای مورد انتظار را فراهم می‌کند (کارور^۴، ۲۰۰۴). بنابراین خود نظم دهی از سه جزء اصلی تشکیل شده است: (۱) استانداردهای فکری، احساسی و رفتاری (هافمن^۵، شمیچل^۶ و بدلی^۷، ۲۰۱۲)؛ (۲) انگیزش کاهش تناقض بین استانداردها و موقعیت (وهس و بایمستر، ۲۰۰۴) و (۳) قدرت کافی برای تغییر (گینو^۸، شویتزر^۹، مد^{۱۰} و آریلی^{۱۱}، ۲۰۱۱). از این میان، سومین جزء، فاز اجرایی خود نظم دهی یا همان خود مهارگری است. بررسی‌های زیادی بر ارتباط خود مهارگری با موفقیت حرفه‌ای، کاهش رفتار مجرمانه، مقاومت در برابر تکانه‌های پرخاشگرانه، کاهش رفتار ضد اجتماعی و آسیب‌روانی صحنه گذاشته‌اند (کان ورس^{۱۲}، پاثاک^{۱۳}، دپاول-هادوک^{۱۴}، گاتلیب^{۱۵} و مریدون^{۱۶}، زیر چاپ؛ دنسون^{۱۷}، کاپر^{۱۸}، اواتن^{۱۹}، فریس^{۲۰} و اسکافیلد^{۲۱}، ۲۰۱۱؛ گینو^{۲۲}، و همکاران،

1. Self-Regulation
2. Vohs
3. Ongoing experience
4. Carver
5. Hofmann
6. Schmeichel
7. Baddeley
8. Gino
9. Schweitzer
10. Mead
11. Ariely
12. Converse
13. Pathak
14. DePaul-Haddock
15. Gotlib
16. Merbedone
17. Denson
18. Capper
19. Oaten
20. Friese
21. Schofield
22. Gino

23. Jonason
24. Tost
25. Laird
26. Marks
27. Marrero
28. Wills



مهارگری طی سال های اخیر انجام شد، تا به این سؤال پاسخ دهد که آیا این مقیاس، آن طور که سازندگان آن مدعی اند ساختار واحدی را می‌سجد یا از ابعاد متمایزی تشکیل شده است. بررسی ها نشان می دهد از زمان ساخت مقیاس خود مهارگری توسط تاجنی و همکاران (۲۰۰۴)، بیشتر تحقیقات این حوزه با استفاده از فرم کوتاه ۱۳ سؤالی آن انجام شده (مالونی^{۱۱}، گراویچ^{۱۲} و باربر^{۱۳}، ۲۰۱۲)، که سازندگان مدعی اند ظرفیت عمومی خود مهارگری را ارزیابی می کند. اما در سال های اخیر برخی از پژوهشگران در ماهیت واحد سازه ای اندازه گیری شده توسط این مقیاس تردید کرده اند و تلاش های اولیه در این مورد نیز این تردید را در نمونه ی آمریکایی تأیید کرده است (دریدر و همکاران، ۲۰۱۱؛ مالونی و همکاران، ۲۰۱۲). روشن شدن ماهیت عملیاتی این سازه از سویی به روشن تر شدن ارتباط این سازه با سلامت و اختلال روانی و ارزیابی نظریه های رقیب در این زمینه کمک می کند و از طرفی راه گشای بررسی های دقیق تری در حوزه ی خود نظم دهی در فرهنگ ما خواهد بود.

روش

نمونه ی آماری پژوهش شامل ۲۴۷ (زن ۱۸۸، مرد ۵۳، نامشخص: ۶) دانشجوی دانشگاه های استان تهران با میانگین سنی ۲۳/۹۷ (انحراف معیار: ۳/۷۱) بود که به شیوه ی در دسترس انتخاب شدند. طرح پژوهش زیر مجموعه ی طرح های همبستگی بود. ابزار پژوهش به صورت یک دفترچه همراه با پاسخ نامه در گروه های کلاسی و به صورت فردی در اختیار دانشجویان قرار می گرفت. توضیح مربوط به هر مقیاس در ابتدای آن چاپ شده بود، بنابراین برای همه ی شرکت کنندگان یکسان بود. ابزار مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از:

۱. فرم کوتاه مقیاس خود مهارگری (تاجنی و همکاران، ۲۰۰۴): شامل ۱۳ عبارت است که به

ایساسی^۱، مندوزا^۲ و آینت^۳ (۲۰۰۷)، بین خود مهارگری خوب و ضعیف به عنوان سازه های جداگانه تمایز قائل شده اند. خود مهارگری خوب از عناصری مثل برنامه ریزی و دیدگاه زمانی آینده مدار تشکیل شده است، در حالی که خود مهارگری ضعیف به تکانشی بودن و سوگیری نسبت به زمان حال اشاره دارد.

یک تبیین نظری جامع تر برای این دو نوع خود مهارگری توسط میرث^۴ و فیشباخ^۵ (۲۰۰۸) مطرح شده است. مدل آن ها تجربه ی تعارض بین وسوسه های فوری و منافع طولانی مدت را به عنوان پیش نیازی برای توانایی اعمال خود مهارگری در نظر گرفته است. بر طبق این مدل، تعارض خود مهارگری اشاره به این دارد که خود مهارگری ممکن است به دو شیوه تحقق یابد، یا به وسیله ی جهت دهی تلاش ها به سمت خود وسوسه (اجتناب از وسوسه یا بازداری از پاسخ)، یا جهت دهی تلاش ها به سمت اهدافی که وسوسه آن را تهدید می کند (فعال سازی اهداف). بنابراین تلاش های خود مهارگری می تواند هم رفتارهای بازدارنده و هم رفتارهای آغاز کننده را شامل شود (دریدر^۶، دبوئر^۷، دبوئر^۸، لاگتیگ^۹، بیکر^۹ و ون هافت^{۱۰}، ۲۰۱۱). این دو وجه خود مهارگری ممکن است اثرات متفاوتی بر سلامت و اختلال روانی بگذارند.

اهمیت خود مهارگری در ارتباط با سلامت و اختلال روانی و دیدگاه های متفاوتی که سعی در تبیین این ارتباط پیچیده دارند، ضرورت مفهوم سازی دقیق تر مفهومی و عملیاتی این سازه را گوشزد می کند. چرا که در پرتو این دقت می توان به ارزیابی دقیق تر اعتبار تبیین های ذکر شده پرداخت. مطالعه ی حاضر با هدف ارزیابی ساختار عاملی یکی از پر کاربردترین مقیاس های به کار رفته در زمینه ی مفهوم سازی عملیاتی خود

1. Isasi

2. Mendosa

3. Ainette

4. Myrseth

5. Fishbach

6. De Ridder

7. De Boer

8. Lugtig

9. Bakker

10. Van Hoof

11. Maloney

12. Grawitch

13. Barber



جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ
خود مهارگری	۳/۴۷	۰/۶۲	۰/۸۰
نگرانی	۲/۸۶	۰/۷۷	۰/۹۱
نشخوار ذهنی	۳/۲۳	۰/۷۹	۰/۸۷
احساس سرزندگی	۴	۱/۳۱	۰/۸۹
افسردگی	۲/۲۱	۰/۸۰	۰/۹۱
اضطراب	۲/۷۴	۰/۷۹	۰/۸۲

مخالف» (۱)، تا «عمدتاً موافق» (۵)، مشخص کنند. روایی و پایایی این مقیاس در پژوهش قربانی و همکاران (۲۰۰۸) تأیید شده است به طوری که مقیاس اضطراب ضریب آلفای ۰/۷۵. برای آزمودنی‌های ایرانی و ۰/۸۲. برای آزمودنی‌های آمریکایی داشته است. همچنین مقیاس افسردگی ضریب آلفای ۰/۹۲. برای آزمودنی‌های ایرانی و ۰/۹۳. برای آزمودنی‌های آمریکایی نشان داده است.

یافته‌ها

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و همسانی درونی مقیاس‌های استفاده شده در پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌گونه که این جدول گویا است ابزارهای به کار رفته همگی از همسانی درونی قابل قبول و بالایی برخوردارند. پس از بررسی آلفای کرونباخ، به دلیل این که در نمونه پژوهش تعداد دختران بیش از پسران است، به منظور ارزیابی ماتریس کوواریانس متغیرها در دو جنس آزمون ام باکس^۱ انجام شد که نشان داد ماتریس کوواریانس متغیرهای پژوهش در دو جنس تفاوتی ندارند (Box's M=19.4; F=0.88) در ادامه جهت بررسی ساختار تک عاملی فرم کوتاه مقیاس خود مهارگری (تاجنی و همکاران، ۲۰۰۴)، تحلیل عاملی تأییدی انجام شد (RMSEA=0.90; CFI=0.89; GFI=0.89; SRMR=0.07; Chi-Square=188.56, df=65, p=0.00 Chi-Square/df=2.9) با توجه به پایین بودن شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI کمتر از ۰/۹۰)، و شاخص خوبی برازش (GFI کمتر از ۰/۹۰) و بالا بودن

منظور سنجش گرایش خود مهارگری ساخته شده و دامنه‌ی پاسخ پنج درجه‌ای از «اصلاً» (۱)، تا «بسیار زیاد» (۵)، دارد. تاجنی و همکاران (۲۰۰۴) این فرم کوتاه را دارای روایی و پایایی مطلوب دانستند، که نتایج این پژوهش ساختار عاملی متفاوتی را نشان داد و در ادامه آمده است.

۲. مقیاس نشخوار ذهنی: یکی از زیر مقیاس‌های مقیاس نشخوار ذهنی، تأمل است که توسط تراپنل و کامپیل (۱۹۹۹) ساخته شده است. زیر مقیاس نشخوار ذهنی شامل دوازده عبارت است و دامنه‌ی ۵ درجه‌ای پاسخ‌های آن از «بسیار مخالف» (۱)، تا «بسیار موافق» (۵)، درجه بندی می‌شود. سازندگان ویژگی‌های روانسنجی آن را در نمونه‌ی خارجی مناسب گزارش کردند. قربانی، واتسون و هارگیس (۲۰۰۸) نیز همسانی درونی این مقیاس را در ایران (α=۰/۸۴) و آمریکا (α=۰/۸۰) مطلوب گزارش کردند.

۳. مقیاس حالت نگرانی: این مقیاس برای سنجش خصیصه‌ی نگرانی توسط میر و همکاران (۱۹۹۰)، ساخته شد. دارای چهارده ماده است و دامنه‌ی ۵ درجه‌ای پاسخ‌های آن از «اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند» (۱)، تا «کاملاً در مورد من صدق می‌کند» (۵)، درجه بندی می‌شود. ویژگی‌های روان سنجی این ابزار توسط سازندگان مطلوب گزارش شده و در نمونه‌ی ایرانی نیز طی این مطالعه ساختار عاملی و همبستگی درونی مطلوبی نشان داد که در ادامه آمده است.

۴. مقیاس احساس سرزندگی: توسط رایان و فردریک (۱۹۹۷) ساخته شده و دارای ۷ ماده است که دامنه‌ی پاسخ‌های آن از «اصلاً درست نیست» (۱)، تا «بسیار درست است» (۷) دارد. قربانی و همکاران (۲۰۰۸) ویژگی‌های روان سنجی این مقیاس را در ایران (α=۰/۸۴) و آمریکا (α=۰/۸۰) مطلوب گزارش کردند.

۵. مقیاس اضطراب و افسردگی (کاستلو و کمری، ۱۹۶۷): ۲۳ ماده دارد که نه ماده‌ی آن میزان اضطراب را به عنوان صفت و بقیه‌ی ۱۴ ماده‌ی آن، میزان افسردگی را می‌سنجد. آزمودنی‌ها باید میزان موافقت خود را با هر یک از ماده‌های مقیاس طبق درجه بندی پنج درجه‌ای لیکرت، از «عمدتاً

^۱. Box's M



جدول ۲. نتایج تحلیل مؤلفه های اصلی با استفاده از چرخش ابلیمین در مورد مقیاس خود مهارگری

عامل ها/ گویه ها	بار عاملی	ارزش ویژه	واریانس	آلفای کرونباخ
عامل اول: پایداری هیجانی		۳/۸۵	۲۹/۶	۰/۷۴
۱. گاهی نمی‌توانم جلوی خودم را از انجام کاری که حتی می‌دانم اشتباه است، بگیرم.	۰/۷۲			
۲. کارهایی می‌کنم که اگر چه سرگرم کننده است اما برایم بد است.	۰/۷۱			
۳. در برابر وسوسه‌ها، خوب مقاومت می‌کنم.	۰/۶۰			
۴. گاهی لذت و سرگرمی، مانع تمام کردن کارهایم می‌شود.	۰/۵۹			
۵. چیزهایی را که برایم بد است رد می‌کنم.	۰/۵۹			
۶. چیزهای نامناسب می‌گویم.	۰/۵۴			
۷. اغلب بدون بررسی همه‌ی گزینه‌های ممکن، عمل می‌کنم.	۰/۵۳			
۸. در تمرکز حواس مشکل دارم.	۰/۴۱			
عامل دوم: انضباط		۱/۳۹	۱۰/۶۷	۰/۶۸
۱. دیگران می‌گویند من انضباط شخصی محکمی دارم.	۰/۷۸			
۲. آدم تنبلی هستم.	۰/۶۹			
۳. ای کاش انضباط شخصی بیشتری داشتم.	۰/۶۵			
۴. برای رسیدن به اهداف بلند مدت‌م قادرم به طور موثری کار کنم.	۰/۵۸			
۵. کنار گذاشتن عادت‌های بدم برایم سخت است.	۰/۵۶			

$(df=64, p=.00 \text{ ChiSquare} / df= 2.06)$

جدول ۳ ماتریس همبستگی متغیرها را نشان می‌دهد. آن چنان که این ماتریس نشان می‌دهد عامل «پایداری هیجانی» در مقایسه با «انضباط» رابطه‌ی منفی قوی تری با نشخوار ذهنی، نگرانی، افسردگی و اضطراب دارد، در حالی که این مسأله در مورد احساس سرزندگی برعکس است، به این معنا که این متغیر رابطه‌ی مثبت قوی تری با «انضباط» دارد. این موضوع به صورت دقیق تر در تحلیل رگرسیون چند گانه (جدول ۴) بررسی شده است.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد عامل پایداری هیجانی پیش بینی کننده‌ی نشخوار ذهنی، نگرانی، افسردگی و اضطراب است ولی احساس سرزندگی را پیش بینی نمی‌کند. از سویی عامل انضباط فقط افسردگی و احساس سرزندگی را پیش بینی می‌کند. این یافته تمایز دو عامل مقیاس خود مهارگری را نشان می‌دهد.

بحث و نتیجه گیری

ظرفیت خود مهارگری از جمله توانمندی های اساسی در خود نظم دهی است که پژوهش‌های زیادی را موجب شده است، به عنوان نمونه بیش از

برآورد مجذور میانگین ریشه خطا (RMSEA) بیشتر از ۰/۰۶)، ساختار تک عاملی این مقیاس تأیید نشد، در نتیجه این مقیاس به روش تحلیل مؤلفه های اصلی و با انتخاب چرخش ابلیمین مورد تحلیل عامل اکتشافی قرار گرفت. با در نظر گرفتن آزمون اسکری و ارزش ویژه، ساختار دو عاملی مورد توجه قرار گرفت و با ثابت کردن تعداد عامل ها روی دو عامل، تحلیل دوباره انجام شد. نتیجه‌ی آزمون کفایت نمونه گیری کیزر-میر-اولکین (۰/۸۰) نشان دهنده حجم نمونه مناسب است. همچنین آزمون کرویت بارتلت معنادار است ($\text{Approx. Chi-Square}=630.22$)؛ $p=0.00$; $df=78$) در نتیجه داده ها قابلیت استخراج عامل را دارند و نتایج تحلیل عامل اکتشافی اعتبار دارد. جدول ۲ نشان دهنده‌ی نتایج این تحلیل است.

پس از تحلیل عامل اکتشافی، برای بررسی برازش ساختار دو عاملی و مقایسه با ساختار تک عاملی دوباره تحلیل عامل تأییدی انجام شد که با توجه به شاخص های برازش و نیز آلفای کرونباخ عامل های به دست آمده، ساختار دو عاملی برازش بهتری با داده ها نشان داد ($\text{RMSEA}=.067$; $\text{CFI}=.93$)؛ $\text{Chi-Square} =131.91$ ، $\text{GFI}=.92$; $\text{SRMR}=.06$;



جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
						۱. خود مهارگری
						۲. خود مهارگری (پایداری هیجانی)
					۵۰/۰***	۳. خود مهارگری (انضباط)
			۱۸/۰**		۳۱/۰***	۴. نشخوار ذهنی
		۶۵/۰***	۱۵/۰**		۳۰/۰***	۵. نگرانی
		۴۵/۰***	۳۲/۰***	۳۲/۰***	۳۸/۰***	۶. افسردگی
	۰/۴۴***	۶۲/۰***	۶۰/۰***	۲۳/۰***	۳۶/۰***	۷. اضطراب
۲۸/۰***	۵۹/۰***	۳۷/۰***	۳۴/۰***	۲۵/۰***	۲۵/۰***	۸. احساس سرزندگی

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه عوامل خود مهارگری بر نشخوار ذهنی، نگرانی، افسردگی، اضطراب و احساس سرزندگی

F	Adj. R ²	β	β	
		خود مهارگری (انضباط)	خودمهارگری (تکانشگری)	
۱۳/۴۳***	۰/۱۰***	-۰/۰۳	-۰/۳۰***	نشخوار ذهنی
۱۱/۱۵***	۰/۰۸***	-۰/۰۰۷	-۰/۲۹***	نگرانی
۲۵/۴۷***	۰/۱۸***	-۰/۲۲**	-۰/۲۷***	افسردگی
۱۷/۰۹***	۰/۱۲***	-۰/۰۸	-۰/۳۱***	اضطراب
۱۷/۰۷***	۰/۱۲***	۰/۳۰***	۰/۰۹	احساس سرزندگی

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

تردید دارند و معتقدند خود مهارگری هم مکانیسم‌های بازدارنده و هم فرایندهای راه انداز رفتاری را شامل می شود. به عبارتی در ابزار سنجش مورد نظر وجوه بازداری تکانه‌های ناهمخوان با استانداردها و راه انداز رفتارهای همخوان، از یکدیگر تفکیک نشده اند.

نتیجه‌ی مطالعه حاضر نشان داد فرم کوتاه مقیاس تاجنی و همکاران سازه ی واحدی را اندازه نمی گیرد. تحلیل عاملی اکتشافی دو عامل را تفکیک کرد. این یافته با یافته‌های دریدر و همکاران (۲۰۱۱) در هلند، و مالونی و همکاران (۲۰۱۲) در آمریکا همخوان است. ساختار عاملی که این محققان یافتند با تفاوت اندکی با یافته‌های مطالعه ی حاضر همسوست. توجه به گویه‌های بار شده روی دو عامل نشان می دهد عامل پایداری هیجانی (بر عکس تکانشگری) نشان دهنده ی خود مهارگری بازدارنده است؛ یعنی ظرفیت مهار تکانه‌های ناهمخوان با اهداف که به مفهوم تأخیر ارضا نزدیک است. گویه‌های عامل دوم یا انضباط نشان دهنده‌ی وجه برانگیزاننده ی خود مهارگری در جهت انجام رفتارهای همخوان با استانداردهای

سه درصد منابع منتشر شده در پایگاه psych info با کلید واژه‌ی خود مهارگری، پایداری هیجانی یا کلمات مرتبط نمایه می شود (دوک ورث^۱ و کرن^۲، ۲۰۱۱). تاجنی و همکاران (۲۰۰۴) به منظور هماهنگ کردن تحقیقات در این حوزه با بررسی تلاش‌های صورت گرفته برای عملیاتی کردن این سازه، اقدام به ساخت مقیاس ۳۵ سؤالی خود مهارگری و فرم کوتاه ۱۳ سؤالی آن کردند. از آن زمان بیشتر تحقیقات در این حوزه از فرم کوتاه آن استفاده کرده اند. تاجنی و همکاران مدعی اند این فرم کوتاه ظرفیت عمومی خود مهارگری را اندازه گیری می کند. نگاهی به تحقیقات و نظریه‌ها در مورد سازش یافتگی مفهوم خود مهارگری نشان می‌دهد رابطه‌ی بین خود مهارگری و سازش یافتگی پیچیده تر از یک رابطه منفرد ساده و خطی است. در تبیین این مسأله گذشته از نظریه‌های رقیب، برخی پژوهشگران به ساختار عاملی سازه ی خود مهارگری و ابزار سنجش آن پرداخته و در این که این مقیاس سازه ی واحدی را اندازه می گیرد،

1. Duckworth
2. Kern



259-268.

Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142, 395-412.

Gino, F., Schweitzer, M. E., Mead, N. L., & Ariely, D. (2011). Unable to resist temptation: How self-control depletion promotes unethical behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 115(2), 191-203.

Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174-180.

Jonason, P. K., & Tost, J. (2010). I just cannot control myself: The Dark Triad and self-control. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 611-615.

Laird, R. D., Marks, L. D., & Marrero, M. D. (In press). Religiosity, self-control, and antisocial behavior: Religiosity as a promotive and protective factor. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(2), 78-85.

Maloney, P. W., Grawitch, M. J., & Barber, L. K. (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale: Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 111-115.

Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487-495.

Myrseth, K. O. R., & Fishbach, A. (2008). Self-control: A function of knowing when and how to exercise restraint. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 247-252.

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.

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), 272-324.

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.

Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Understanding Self-Regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (Vol. First, pp. 1-9). New York: The Guilford Press.

Wills, T. A., Isasi, C. R., Mendoza, D., & Ainette, M. G. (2007). Self-control constructs related to measures of dietary intake and physical activity in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 41, 551-558.

شخصی است. ماتریس همبستگی و نیز نتایج رگرسیون تمایز این دو سازه را در ارتباط با علائم سلامت و اختلال نشان می دهد. الگوی همبستگی ها نیز روایی واگرا و همگرایی این دو وجه را نشان می دهد. پایداری هیجانی رابطه ی بیشتری با آسیب روانی دارد و انضباط رابطه ی بیشتری با احساس سرزندگی.

نتایج این مطالعه گویای این است که هنگام بررسی ارتباط خود مهارگری با سلامت و اختلال، دیدن خود مهارگری به عنوان ظرفیتی واحد و در نظر نگرفتن این تمایز، باعث از دست رفتن بخش مهمی از اطلاعات می شود. بنابراین مطالعات آینده که به بررسی اعتبار نظریه های رقیب در مورد سازش یافتگی یا رابطه ی پیچیده ی خودمهارگری با سلامت و اختلال می پردازند، باید این تمایز را مد نظر قرار دهند.

لازم به ذکر است که این بررسی در نمونه ی دانشجویی انجام گرفته و تعمیم آن به جمعیت های دیگر احتیاط لازم را می طلبد.

منابع

Carver, C. S. (2004). Self-Regulation of Action and Affect. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (Vol. First, pp. 13-39). New York: The Guilford Press.

Converse, P. D., Pathak, J., DePaul-Haddock, A. M., Gotlib, T., & Merbedone, M. (In press). Controlling your environment and yourself: Implications for career success. *Journal of Vocational Behavior*.

Costello, C., & Comrey, A. L. (1967). Scales for measuring depression and anxiety. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 66, 303-313.

Denson, T. F., Capper, M. M., Oaten, M., Friese, M., & Schofield, T. P. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 252-256.

De Ridder, D. T. D., de Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006-1011.

Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*, 45(3),