

# خودمهارگری و رضایت از زندگی در بزرگسالی در حال ظهور: نقش واسطه‌ای هیجان‌های هشیار شرم و گناه

## Self-Control and Life Satisfaction in Emerging Adulthood: The Mediating Role of Self-Conscious Emotions of Shame and Guilt

Razieh Shekhaleslami, PhD  
Shiraz University

Narjes Abbasi  
PhD Candidate in  
Educational Psychology  
Shiraz University

نرجس عباسی  
دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی  
دانشگاه شیراز

راضیه شیخ‌الاسلامی\*  
دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی  
دانشگاه شیراز

### چکیده

هدف این پژوهش تعیین رابطه بین خودمهارگری و رضایت از زندگی با نقش واسطه‌ای هیجان‌های خودآگاه شرم و گناه در بزرگسالی در حال ظهور بود. نمونه پژوهش شامل ۲۵۷ دانشجوی کارشناسی (۱۶۱ زن و ۹۶ مرد) بود که با استفاده از روش نمونه‌برداری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند و مقیاس خودمهارگری (تانجی، باومیسستر و بون، ۲۰۰۴)، مقیاس شرم و گناه (تامپسون، شارپ و الکساندر، ۲۰۰۸) و مقیاس رضایت از زندگی (داینر، ایمونز، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵) را تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. نتایج نشان داد که خودمهارگری به‌طور مستقیم و مثبت رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اثر خودمهارگری بر هیجان شرم، منفی معنادار و بر گناه، مثبت معنادار بود. همچنین، هیجان شرم اثر منفی معنادار بر رضایت از زندگی نشان داد، اما هیجان گناه نتوانست به‌طور معنادار رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. آزمون بوت‌استراپ نقش واسطه‌ای هیجان شرم در رابطه بین خودمهارگری و رضایت از زندگی را مورد تأیید قرار داد. در واقع با افزایش خودمهارگری، هیجان شرم، کاهش یافته و از این طریق، رضایت از زندگی بهبود یافته است. این پژوهش الگوی متفاوتی از نقش واسطه‌ای دو هیجان شرم و گناه در رابطه بین خودمهارگری و رضایت از زندگی بزرگسالی در حال ظهور را آشکار ساخته است.

واژه‌های کلیدی: بزرگسالی در حال ظهور، خودمهارگری، رضایت از زندگی، شرم، گناه

### Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between self-control and life satisfaction with the mediating role of self-conscious emotions of shame and guilt among emerging adults. Participant consisted of 257 undergraduate students (161 women and 96 man) who were selected by multistage cluster random sampling, and completed Self-Control Scale (Tangney, Baumeister & Boone, 2004), Shame and Guilt Scale (Thompson, Sharp & Alexander, 2008), and Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Structural equation modeling method was used for data analysis. The results showed that self-control directly and positively affect life satisfaction. The effect of self-control on shame was negative and significant and on guilt positive and significant. Shame emotion showed a negative and significant effect on life satisfaction. Whereas, guilt emotion could not predict life satisfaction significantly. The Bootstrap Test confirmed the mediating role of shame emotion in the relationship between self-control and life satisfaction. In fact, with the increase in self-control, the emotion of shame has diminished and thereby improved life satisfaction. Present study showed a different pattern of the mediating role of shame and guilt emotions in the relationship between self-control and life satisfaction.

**Keywords:** emerging adulthood, self-control, life-satisfaction, shame, guilt

received: 11 November 2019

accepted: 28 February 2020

Contact information: sheslami@shirazu.ac.ir

دریافت: ۹۸/۰۸/۲۰

پذیرش: ۹۸/۱۲/۰۹

این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی است.

است (توو و یانگ، ۲۰۱۶؛ چیونگ، گیلبرت، کروئسه و دی‌رایدر، ۲۰۱۵؛ دوو، نی، وانگ و لیو، ۲۰۱۶؛ لی، دلوسچیو، لیس، نی و دی‌ریسو، ۲۰۱۶؛ هافمن، لوهمان، فیشر، وهس و باومیستر، ۲۰۱۴؛ هامر، ۲۰۱۳؛ هیز و جوزف، ۲۰۰۳). خودمهارگری به ظرفیت مقاومت در برابر برانگیختگی‌های<sup>۴</sup> لحظه‌ای و توانایی مهار رفتارها، احساس‌ها و غرایز با وجود برانگیخته‌شدن آن‌ها اشاره دارد (اوروزار، میراندا، اوربول و مانسرات، ۲۰۱۹). فرد دارای خودمهارگری، پیش از انجام هر عمل، زمانی را صرف تفکر درباره انتخاب‌ها و نتایج احتمالی آن‌ها می‌کند و سپس به انتخاب و اجرای آن می‌پردازد (فریز و هافمن، ۲۰۰۹). به عبارت دیگر، خودمهارگری ظرفیت فرد برای غلبه و مهار برانگیختگی‌های غیرقابل پذیرش و نامطلوب، همچنین نظم بخشیدن به رفتارها، افکار و هیجان‌ها است (تانجی، باومیستر و بون، ۲۰۰۴). به‌رغم این باور کلیشه‌ای که خودمهارگری بالا در قالب یک راهبرد خودنظم‌جویی<sup>۵</sup> و وظیفه‌گرا<sup>۶</sup> موجب انکار لذت (هافمن و دیگران، ۲۰۱۴)، سخت‌گیری در بهره‌بردن از لذت‌های زندگی و عدم رضایت می‌شود، اما نتایج بیشتر پژوهش‌ها حاکی از اثر مثبت این سازه بر رضایت از زندگی است. اوروزار و دیگران (۲۰۱۹) در پژوهش خود روی کودکان و نوجوانان مراکز مراقبتی دریافتند که خودمهارگری با مؤلفه عاطفی و شناختی بهزیستی مرتبط است. همچنین نتایج پژوهش وایز و دیگران (۲۰۱۸) نشان داد که خودمهارگری به‌صورت مثبت با ارزیابی عاطفی و شناختی از زندگی مرتبط است. افزون بر آن، پژوهش برایکی (۲۰۱۷) و نیلسن، گزداز و دی‌رایدر (۲۰۱۹) حاکی از اثر مثبت خودمهارگری بر بهزیستی بزرگسالان است. درواقع، افراد با مهارت زیاد در خودمهارگری با سرعت بیشتری می‌توانند نامالایمات را پشت سر بگذارند، حد مشخصی از احساس‌ها را با تفکر همراه سازند و مسیر درست اندیشه را طی کنند (صفری دهخوارقانی، ۱۳۸۷)؛ درنتیجه، این افراد کیفیت زندگی و سلامت رفتاری بالا (سوندمن، راماناتان، کامولادا، روترام-بوروس و استرین، ۲۰۱۴) و مشکلات رفتاری کمتری دارند (لیاهی، زو، یونیک و وینگ، ۲۰۱۴).

بزرگسالی در حال ظهور<sup>۱</sup> دوره‌ای از تحول است که حد فاصل بین نوجوانی و بزرگسالی را در برمی‌گیرد و در طول این دوره، افراد نه به‌عنوان یک نوجوان شناخته می‌شوند و نه در جایگاه یک بزرگسال هستند. به‌طور کلی محدوده سنی این دوره تحولی از ۱۸ تا ۲۵ سالگی است و ممکن است تا ۲۹ سالگی نیز ادامه یابد (آرنت، ۲۰۰۴). دوره بزرگسالی در حال ظهور دارای ویژگی‌هایی است که حاصل پیچیدگی‌های جوامع مدرن است (سیگلمن و رایدر، ۲۰۱۸). بزرگسالان در حال ظهور در برنامه زندگی خود، ثبات ندارند، هویت آن‌ها به‌طور کامل شکل نگرفته است، بر خود و نیازهای شخصی‌شان متمرکزند و در عین حال، نسبت به آینده خوش‌بین هستند. این ویژگی‌ها، ارزیابی افراد از زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و چنانچه ارزیابی مثبتی از زندگی خود به عمل نیاورند، احتمالاً از انگیزه لازم برای ورود موفقیت‌آمیز به دوره بزرگسالی و پذیرفتن مسئولیت برخوردار نخواهند بود (آرنت، ۱۹۹۸)؛ از این‌رو، بررسی عوامل مؤثر بر ارزیابی از زندگی بزرگسالان در حال ظهور می‌تواند به فراهم آوردن شرایط ورود موفقیت‌آمیز آن‌ها به دوره بزرگسالی کمک کند.

بر اساس مبانی نظری، ارزیابی از زندگی در سازه رضایت از زندگی<sup>۲</sup> تجلی می‌یابد. رضایت از زندگی به ارزیابی افراد از وضعیت زندگی و قضاوت کلی آن‌ها درباره کیفیت زندگی‌شان اطلاق می‌شود (داینر و سو، ۲۰۰۳). رضایت از زندگی زیرمجموعه‌ای از بهزیستی، به‌عنوان جنبه شناختی آن شناخته می‌شود (داینر، سو، لوکاس و اسمیت، ۱۹۹۹) و به ارزیابی کلی افراد از رضایت ذهنی‌شان اشاره دارد (داینر و دیگران، ۲۰۱۷). افراد هنگامی سطوح بالای رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند که شرایط زندگی آن‌ها با ملاک‌هایی که برای خود تعیین کرده‌اند، مطابقت داشته باشد (داینر، ۲۰۰۰). این ارزیابی بر اساس معیارهایی صورت می‌گیرد که خود شخص آن‌ها را مهم می‌داند (پاوت و داینر، ۲۰۰۹).

از متغیرهای اثرگذار بر رضایت از زندگی، خودمهارگری<sup>۳</sup>

روی آورد بر اهمیت تجربه‌های عاطفی روزانه در ارزیابی‌های کلی شناختی (رضایت از زندگی) که افراد از زندگی خود دارند، تأکید می‌کند (کانمن و دیتون، ۲۰۱۰)؛ به این معنا که هیجان‌ها و عواطف در میزان رضایت از زندگی نقش مهمی ایفا می‌کنند. همچنین مفهوم رضایت از زندگی، تجربه‌ای درونی است که حضور مثبت هیجان‌ها و نبود هیجان‌های منفی را در برمی‌گیرد (رود و دیگران، ۲۰۰۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهد وقتی افراد نظر خود را درباره رضایت از زندگی بیان می‌کنند، تعادل لذت‌گرایانه<sup>۵</sup> (نسبت هیجان‌های مثبت/ خوشایند به هیجان‌های منفی/ ناخوشایند) به‌عنوان یک منبع مهم اطلاعات شناخته می‌شود (سو، داینر، ایشی و تریندیس، ۱۹۹۸؛ شوارتز و استرک، ۱۹۹۱؛ شیمماک، ایشی و داینر، ۲۰۰۵؛ شیمماک، رادهاکریشن، ایشی، دزوکوتو و احدی، ۲۰۰۲). افزون بر آن، تجربه هیجان‌های مثبت و منفی روی قضاوت درباره رضایتمندی، تأثیر علی دارند (شوارتز و کلور، ۱۹۸۳). چنین یافته‌هایی حاکی از آن است که افراد برای شکل دادن قضاوت در مورد رضایت از زندگی‌شان بر تجربه‌های هیجانی خود متکی هستند (شوارتز و کلور، ۲۰۰۷). نتایج یافته‌های کوپنر، رثالو و داینر (۲۰۰۸) در نمونه‌هایی از کشورهای متعدد نیز نشان داد که در تمامی کشورهای مورد بررسی، تجربه هیجان‌های مثبت دوبرابر بیشتر از تجربه هیجان‌های منفی با قضاوت در مورد رضایت از زندگی در ارتباط است. این یافته با روی‌آوردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر سازگار است (سلیگمن، استین، پارک و پترسون ۲۰۰۵) که بر اساس آن‌ها، تجربه هیجان‌های مثبت در افزایش شادکامی و رضایت از زندگی نقشی اساسی دارد (برای مثال، سلیگمن، پارکز و استین، ۲۰۰۵؛ سلیگمن و چیکسنت‌میهای، ۲۰۱۴). شواهد پژوهشی نیز نشان می‌دهد کاهش هیجان‌های منفی سبب افزایش رضایت از زندگی می‌شود (خانجانی، سهرابی و اعظمی، ۱۳۹۷؛ شی، وانگ، بی‌یان و وانگ، ۲۰۱۵). همچنین بر اساس یافته‌های بری و گونل (۲۰۰۶) و سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶)، کاهش مشکلات هیجانی (فشار روانی، اضطراب و افسردگی) به

با وجود شواهد پژوهشی متعدد مبنی بر اثر خودمهارگری بر رضایت از زندگی، پژوهش‌های اندکی در مورد مکانیزم اثرگذاری این سازه انجام شده است. از این‌رو، این پژوهش درصدد پاسخ به این پرسش است که خودمهارگری چگونه و از طریق چه فرایندهایی منجر به افزایش رضایت از زندگی می‌شود. مایر، سالووی، کارسو و سیتارنیوس (۲۰۰۳) خودمهارگری را کاربرد صحیح هیجان‌ها در نظر می‌گیرند. به اعتقاد آن‌ها، قدرت نظم‌جویی هیجان‌ها موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین خود، درک اضطراب، افسردگی یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود. درواقع، خودمهارگری افراد را قادر می‌سازد تا روش ابراز احساس‌های خود را به‌نحوی انتخاب کنند که جریان تفکر را تسهیل بخشد (گلن، ۱۳۹۱/۲۰۰۴). بر اساس این، احتمالاً خودمهارگری از طریق هیجان‌ها، رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین دانش فراشناخت که شامل راهبردهای ارزیابی، نظارت و مهار است (ولز، ۲۰۰۹)، بر احساس شرم اثر منفی و بر احساس گناه اثر مثبت دارد (شیخ‌الاسلامی و قنبری‌طلب، ۱۳۹۷). با توجه به نتایج پژوهش‌ها، از یک‌سو خودمهارگری بر هیجان‌های تجربه‌شده اثرگذار است (اوروزار و دیگران، ۲۰۱۹؛ دی‌رایدر و گیلبرت، ۲۰۱۷؛ هافمن و دیگران، ۲۰۱۴) و منجر به کاهش هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی می‌شود (کواتروپانیا، لنزو، موکیاردی و توفل، ۲۰۱۵) و از سوی دیگر، سلامت روانی را افزایش می‌دهد (محمدی مصیری، شفیی‌فرد، داوری و بشارت، ۱۳۹۱؛ موسوی مقدم، نوری، خدادادی، احمدی و قیاسی، ۱۳۹۶).

افزون بر آن، از پژوهش‌های انجام‌شده در قلمرو بهزیستی می‌توان دو روی‌آورد را استخراج کرد: روی‌آورد بالا به پایین<sup>۳</sup> که بر اساس آن، حالت‌ها و تجربه‌های عاطفی افراد، ارزیابی‌های کلی شناختی (رضایت از زندگی) آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و روی‌آورد پایین به بالا<sup>۴</sup> که در آن، رضایت افراد به‌صورت مستقیم تحت تأثیر رویدادهای زندگی قرار می‌گیرد (داینر و دیگران، ۱۹۹۹). در سال‌های اخیر علاقه فزاینده‌ای به روی‌آورد بالا به پایین در بین پژوهشگران مشاهده می‌شود. این

افزایش میزان رضایتمندی از زندگی می‌انجامد. با وجود این، برخی پژوهشگران معتقدند که اثر هیجان‌ها بر رضایت از زندگی به میزان اهمیتی که جامعه برای آن هیجان قائل است، بستگی دارد (باستین، کوپنز، دی‌روور و داینر، ۲۰۱۴)؛ بنابراین، در بررسی رابطه بین هیجان‌ها و رضایت از زندگی، بافت فرهنگی جامعه نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

افزون بر هیجان‌های اساسی، به‌نظر می‌رسد هیجان‌های هشیار<sup>۱</sup> نیز از خودمهارگری تأثیر می‌پذیرند و رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. از مهم‌ترین هیجان‌های هشیار، احساس شرم<sup>۲</sup> و احساس گناه<sup>۳</sup> هستند که در پی شکست برانگیخته می‌شوند (لویس، ۱۹۹۵). دو هیجان شرم و گناه از نظر رفتاری، شناختی و عاطفی از یکدیگر متمایزند (تانجی، استویج و ماشک، ۲۰۰۷؛ چری، تیلور، براون، رایگی و سالوود، ۲۰۱۷؛ رایس، کیلی، ایف تریبی و اوگروندیزوک، ۲۰۲۰؛ ژو، فنگ، ژانگ، مای و لیو، ۲۰۱۹) و تمایز اصلی بین آن‌ها در اهمیت نقش خود است (تانجی و تریسی، ۲۰۱۲). احساس شرم نشان‌دهنده قضاوت پایدار و با ثبات در مورد خود یا شخصیت فرد است که می‌تواند ناشی از ادراک ارزیابی منفی از دیگران نسبت به خود یا ارزیابی منفی از خود باشد؛ برای مثال «من بد هستم». احساس گناه نشان‌دهنده قضاوت در مورد رفتار یا عمل فرد است که در نتیجه این قضاوت فرد می‌تواند رفتار یا عمل خود را که تأثیر نامطلوبی بر دیگری گذاشته است، تغییر دهد؛ برای مثال «من این عمل یا رفتار بد را انجام دادم» (تانجی و تریسی، ۲۰۱۲). در احساس شرم، «خود»<sup>۴</sup> مرکز توجه است که در آن ممکن است فرد احساس بی‌ارزشی و کوچک بودن را تجربه کند و به تمایل برای فرار از موقعیت و مخفی کردن خود منجر شود. در مقابل، در احساس گناه، خود مرکز توجه نیست، بلکه جنبه ویژه‌ای از رفتار فرد در مرکز توجه قرار دارد (کاولرا و پیه، ۲۰۱۴). همچنین، هیجان شرم کارکردی سازش‌نایافته<sup>۵</sup> دارد (پاسانیسی، ساینزا، بودلو و گیایمو، ۲۰۱۵) و به رفتارهای سازش‌نایافته مانند پرخاشگری (جاکوپاک، تال و رومر، ۲۰۰۵) و تمایلات اجتنابی (والتر و برانفورد، ۲۰۰۶) منجر می‌شود. در

مقابل، هیجان گناه کارکردی سازش‌یافته<sup>۶</sup> دارد (تانجی و دیرینگ، ۲۰۰۳). افرادی که احساس گناه را تجربه می‌کنند از مسند مهارگری درونی<sup>۷</sup> برخوردارند (واینر، ۱۹۸۵) و خطای خود را قابل جبران می‌دانند (تانجی، ۱۹۹۶). مطابق با نتایج برخی از پژوهش‌ها، احساس گناه با ویژگی‌هایی همچون همدلی، مسئولیت‌پذیری و سلامت روانی مرتبط است (رایت، گودجانسون و یانگ، ۲۰۰۸). اگرچه نتایج برخی دیگر از پژوهش‌ها نیز حاکی از عدم ارتباط معنادار بین احساس گناه و متغیرهای مرتبط با سلامت روانی و بهزیستی است (پنیس، استریت و کوینن، ۲۰۰۶؛ فرگوس، والتاینر، مک‌گرات و جنسیس، ۲۰۱۰). با توجه به آنچه گفته شد، مسئله این پژوهش پاسخ به این سؤال است که آیا هیجان‌های هشیار شرم و گناه بر رضایت از زندگی اثرگذار هستند و آیا خودمهارگری از طریق این هیجان‌های هشیار، رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به‌رغم آنکه در بافت فرهنگی ایران بر خودمهارگری تأکید بسیاری شده است، اما این سازه در پژوهش‌ها کمتر مورد توجه قرار گرفته و باور کلیشه‌ای مبنی بر آنکه خودمهارگری منجر به کاهش رضایت از زندگی می‌شود، بر میزان این غفلت افزوده است. همچنین از آنجاکه در دوره بزرگسالی در حال ظهور، هویت به‌صورت کامل شکل نگرفته است و جوانان بر نیازهای خود متمرکز هستند، بررسی این سازه و پیامدهای آن از اهمیت بیشتری برخوردار است. نتایج برخی از پژوهش‌های پیشین نیز حاکی از آن است که تأثیر متغیرهای مرتبط با خود (مانند خودمهارگری) بر رضایت از زندگی، در جوامع فردگرا بیش از جوامع جمع‌گرا است (برای مثال، پارک و هوبنز، ۲۰۰۵)، درحالی‌که نتایج برخی از پژوهش‌ها بر اهمیت متغیرهای مرتبط با خود در جوامع جمع‌گرا تأکید کرده‌اند (برای مثال، سیلی و گاردنر، ۲۰۰۳). این پژوهش با بررسی پیامدهای خودمهارگری در ایران به‌عنوان یک بافت فرهنگی جمع‌گرا (أیزمن، کوون و کلمایر، ۲۰۰۲) در جهت رفع این تناقض گام برداشته است. موضوع دیگری که به انجام این پژوهش

1. self-conscious emotions  
2. shame  
3. guilt

4. self  
5. maladaptive  
6. adaptive

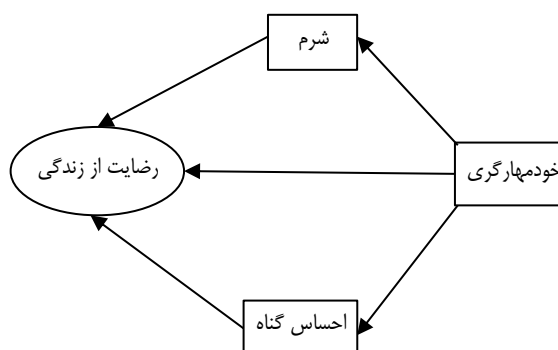
7. internal locus of control

از زندگی به‌عنوان متغیر درون‌زا و هیجان‌های هشیار شرم و گناه به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در نظر گرفته شدند. همچنین متغیر رضایت از زندگی، مکنون در نظر گرفته شد. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز بود که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. مطابق با نظر کلاین (۲۰۱۱) مبنی بر تعداد مناسب شرکت‌کنندگان با ۲/۵ تا ۵ برابر کردن تعداد ماده‌های پرسشنامه‌ها در آزمون مدل معادلات ساختاری، ۲۵۷ دانشجوی کارشناسی [۱۶۱ زن (۶۲/۶ درصد) و ۹۶ مرد (۳۷/۴ درصد)] با روش نمونه‌برداری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابتدا از مجموع دانشکده‌های دانشگاه شیراز، ۶ دانشکده و از هر دانشکده، سه کلاس به‌طور تصادفی انتخاب شد و تمام دانشجویان آن کلاس‌ها به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. دامنه سنی گروه نمونه ۱۸-۲۵ و میانگین سنی گروه نمونه ۲۰/۴۲ سال با انحراف استاندارد ۱/۷۹ سال بود. داده‌ها با استفاده از ابزارهای زیر گردآوری شد.

**مقیاس خودمهارگری<sup>۱</sup>** (تانجی و دیگران، ۲۰۰۴). این مقیاس ۳۶ ماده دارد که برای ارزیابی توانایی تسلط و تغییر پاسخ‌های درونی افراد (مانند افکار و احساس‌ها)، جلوگیری از تمایلات رفتاری نامقبول (مانند برانگیختگی) و توانایی ایستادگی در کارهای مهم، طراحی شده است. پاسخ‌ها روی مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱= هرگز تا ۵= همیشه) نمره‌گذاری می‌شود که نمره‌های بالا در کل مقیاس نشان‌دهنده سطوح بالای خودمهارگری است.

تانجی و دیگران (۲۰۰۴) اعتبار این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۹ و روایی ابزار را از طریق همبسته کردن آن با سیاهه پاسخ پرخاشگرانه<sup>۲</sup> (تانجی<sup>۳</sup> و دیگران، ۱۹۹۶) و معدل تحصیلی دانشجویان، به‌ترتیب برابر ۰/۲۲- و ۰/۵۷ گزارش کردند که نشان‌دهنده اعتبار و روایی مطلوب ابزار است. در ایران نیز جلیلی و حیدری (۱۳۹۷) اعتبار مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ گزارش کردند. در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس خودمهارگری برابر ۰/۸۵ به‌دست آمد.

ضرورت می‌بخشد، آن است که مطابق با شواهد پژوهشی اثر هیجان‌ها بر رضایت از زندگی به فرهنگ جامعه و توافقی که در مورد اهمیت آن هیجان وجود دارد، وابسته است (باستین و دیگران، ۲۰۱۴). در این راستا، با توجه به آنکه در جامعه ایران، احساس‌های شرم و گناه از هیجان‌های اخلاقی مهم شناخته می‌شوند، بررسی اثر آن‌ها بر رضایت از زندگی می‌تواند به گسترش دانش در خصوص رابطه بین هیجان‌ها و رضایت از زندگی کمک کند. در مجموع این پژوهش با ارائه مدل علی در مورد روابط مستقیم و غیرمستقیم خودمهارگری، هیجان‌های شرم و گناه و رضایت از زندگی، به یافته‌های پراکنده در این قلمرو انسجام بخشیده است. شکل ۱ مدل پیشنهادی پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

بر اساس مدل پیشنهادی، فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:  
 (۱) خودمهارگری بر رضایت از زندگی اثر مستقیم و مثبت دارد؛  
 (۲) خودمهارگری بر هیجان‌های شرم و هیجان‌های گناه اثر مستقیم و منفی دارد؛  
 (۳) هیجان‌های شرم و گناه بر رضایت از زندگی اثر مستقیم و منفی دارند؛  
 (۴) هیجان‌های شرم و گناه در رابطه بین خودمهارگری و رضایت از زندگی نقش واسطه‌ای دارد.

## روش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود و به‌منظور ارزیابی روابط بین متغیرها از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. در این پژوهش، خودمهارگری به‌عنوان متغیر برون‌زا، رضایت

**مقیاس شرم و گناه**<sup>۱</sup> (تامپسون، شارپ و الکساندر، ۲۰۰۸). این مقیاس دارای ۱۲ داستان برای سنجش گناه (ماده‌های الف) و سنجش شرم (ماده‌های ب) است. در این مقیاس از افراد خواسته می‌شود که ضمن مطالعه هر داستان، خود را در آن موقعیت تصور کرده و میزان احتمال واکنش به آن موقعیت را روی یک طیف پنج‌درجه‌ای از نادرست (۱) تا کاملاً درست (۵) مشخص کنند. حداقل و حداکثر نمره‌های هر زیرمقیاس به ترتیب ۱۲ و ۶۰ است.

در بررسی روایی ابزار، نتایج تحلیل عامل تأییدی تامپسون و دیگران (۲۰۰۸)، تناسب داده‌ها با ۱۲ داستان را نشان داد. نتایج تحلیل عامل تأییدی شیخ‌الاسلامی و قنبری‌طلب (۱۳۹۷) نیز ساختار دو عاملی مقیاس را تأیید کرد. همچنین اعتبار مقیاس در پژوهش تامپسون و دیگران (۲۰۰۸) با روش آلفای کرونباخ برای شرم و گناه به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۸۳ و اعتبار بازآزمایی آن برای شرم و گناه به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۶ به دست آمد. در ایران نیز ضرایب اعتبار ابزار برای زیرمقیاس گناه و شرم به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۷۶ گزارش شد (شیخ‌الاسلامی و قنبری‌طلب، ۱۳۹۷). در این پژوهش، ضرایب آلفای کرونباخ برای شرم و گناه به ترتیب، ۰/۸۸ و ۰/۸۰ به دست آمد.

**مقیاس رضایت از زندگی**<sup>۲</sup> (داینر، ایمونز، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵). این مقیاس دارای ۵ ماده است و پاسخگویی به ماده‌ها بر اساس طیف هفت‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) صورت می‌گیرد (داینر و دیگران، ۱۹۸۵). ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در پژوهش‌های متعددی بررسی شده است (داینر و دیگران، ۱۹۸۵؛ گوویا، میلفونت، دافونسکا و دی میراندا کولیو، ۲۰۰۹؛ لوئیس، بانتینگ، شولین و جوزف، ۱۹۹۵؛ هاتل و گاستاوسون، ۲۰۰۸).

سازندگان مقیاس رضایت از زندگی، ساختار این ابزار را با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی تک‌عاملی تأیید کرده‌اند (داینر و دیگران، ۱۹۸۵). در پژوهش شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۰) نیز روایی این مقیاس را با استفاده از روش همسانی درونی بررسی و دامنه ضرایب هر ماده با نمره کل مقیاس از ۰/۷۰ تا ۰/۸۳

گزارش شده است. همچنین ضرایب همسانی درونی مقیاس در پژوهش پات و داینر (۲۰۰۹) از ۰/۷۹ تا ۰/۸۹ و اعتبار ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش‌های شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۰) و کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) برابر ۰/۸۳ به دست آمده است. در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس برابر ۰/۸۴ به دست آمد.

برای تحلیل یافته‌های توصیفی این پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون، برای آزمون فرضیه و مدل پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و برای تعیین معناداری نقش واسطه‌ای متغیرها از روش بوت‌استرپ<sup>۳</sup> استفاده شد.

### یافته‌ها

ضرایب همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرها در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	<u>M</u>	<u>SD</u>	۱	۲	۳
۱. خودمهارگری	۱۰۰/۶۰	۱۳/۲۹	-		
۲. شرم	۲۹/۰۳	۸/۸۸	-.۳۴*	-	
۳. احساس گناه	۴۳/۶۸	۷/۱۸	۰/۲۵*	-.۳۴*	-
۴. رضایت از زندگی	۲۰/۹۰	۶/۵۸	۰/۳۷*	-.۳۳*	۰/۱۲

\*P < ۰/۰۱

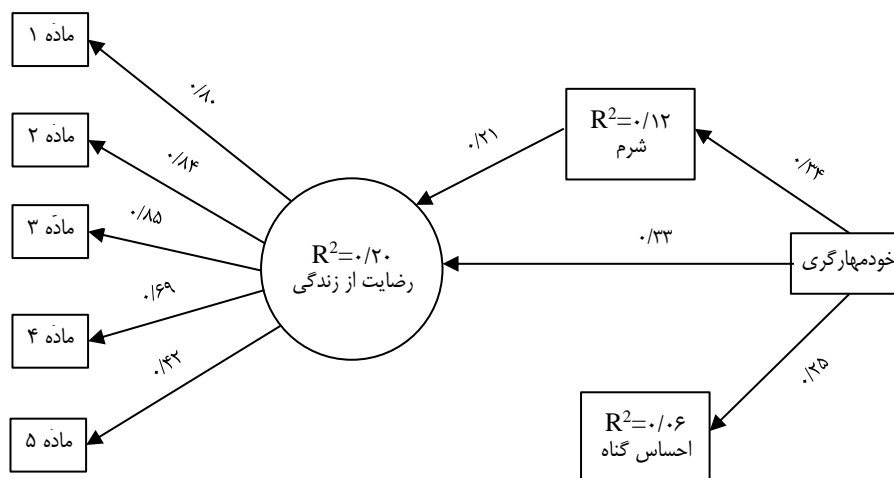
به منظور تحلیل مدل پیشنهادی از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. همچنین پیش از ارزیابی مدل پیشنهادی، مفروضه‌های این روش آزمون و تأیید شد. بر اساس شاخص‌های اصلاح<sup>۴</sup> (به‌ویژه محاسبه کوواریانس بین خطاهای متغیرهای مشاهده شده)، منطق نظری و حذف مسیرهای غیرمعنادار مدل اصلاح شد (مسیر احساس گناه به رضایت از زندگی حذف شد). پس از اعمال تغییرات، مدل به شکل ۲ درآمد که بر اساس آن، مدل نهایی پژوهش ۲۰ درصد از واریانس رضایت از زندگی در بزرگسالان در حال ظهور را تبیین می‌کند.

1. Shame & Guilt Scale

2. Satisfaction With Life Scale

3. bootstrap

4. modification indices



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

خودمهارگری، احساس شرم، کاهش و احساس گناه افزایش یافته است. در خصوص فرضیه سوم، یافته‌ها حاکی از آن است که هیجان شرم اثر منفی معنادار بر رضایت از زندگی دارد ( $\beta = -0.21, P < 0.006$ )، اما هیجان گناه اثر معناداری بر رضایت از زندگی نشان نداد. برای بررسی فرضیه چهارم از آزمون بوت‌استرپ استفاده شد و نقش واسطه‌ای هیجان شرم در رابطه بین خودمهارگری و رضایت از زندگی تأیید شد ( $P < 0.004$ )،  $\beta = 0.12$ ). در واقع با افزایش خودمهارگری، هیجان شرم کاهش یافته و از این طریق، رضایت از زندگی بهبود پیدا کرده است.

داده‌های حاصل از تحلیل روابط ساختاری متغیرهای موجود در مدل شامل اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرها در جدول ۲ آمده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، اثر مستقیم خودمهارگری بر رضایت از زندگی معنادار است ( $P < 0.01$ )،  $\beta = 0.33$ )، به این معنا که با افزایش خودمهارگری، رضایت از زندگی نیز افزایش می‌یابد؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. در ارتباط با فرضیه دوم، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که اثر خودمهارگری بر هیجان شرم ( $\beta = -0.21, P < 0.01$ ) و گناه ( $\beta = 0.15, P < 0.02$ ) معنادار است و با افزایش

جدول ۲

اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرها در مدل نهایی

مسیر	اثر مستقیم		اثر غیرمستقیم		اثر کل	
	$\beta$	P	حد بالا	حد پایین	$\beta$	P
خودمهارگری به رضایت از زندگی	0.33	0.01	0.12	0.04	0.43	0.01
خودمهارگری به شرم	-0.21	0.01	-	-	-0.21	0.01
خودمهارگری به احساس گناه	0.15	0.02	-	-	0.15	0.02
شرم به رضایت از زندگی	-0.21	0.006	-	-	-0.21	0.006
احساس گناه به رضایت از زندگی	-	-	-	-	-	-

برازندگی افزایشی<sup>۳</sup> 0.97، شاخص برازندگی تطبیقی<sup>۴</sup> 0.97، مجذور خی به درجه آزادی 2/30، ریشه دوم واریانس خطای

در بررسی برازش کلی مدل اصلاح‌شده پژوهش، شاخص برازندگی<sup>۱</sup> 0.97، شاخص برازندگی تعدیل‌یافته<sup>۲</sup> 0.93، شاخص

1. Goodness of Fit Index (GFI) 3. Incremental Fit Index (IFI) 4. Comparative Fit Index (CFI)  
2. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)

تقریباً ۰/۰۴ و شاخص احتمال نزدیک برزندگی<sup>۲</sup> ۰/۱۱ به‌دست آمد که نشانگر برازش مناسب مدل است.

## بحث

هدف از این پژوهش، تعیین رابطه بین خودمهارگری و رضایت از زندگی با نقش واسطه‌ای هیجان‌های هشیار شرم و گناه در بزرگسالی در حال ظهور بود. نتایج نشان داد که خودمهارگری بر رضایت از زندگی اثر مستقیم دارد و منجر به افزایش آن در دوره بزرگسالی در حال ظهور می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های اوروزار و دیگران (۲۰۱۹)، برایکی (۲۰۱۷)، نیلسن و دیگران (۲۰۱۹) و وایز و دیگران (۲۰۱۸) همسو است. خودمهارگری به‌عنوان مکانیزم مقاومت در برابر لذات آنی، با کاهش وسوسه‌های ناسالم و تمرکز بر آرمان‌ها و سرمایه‌گذاری بر رفتارهای خلاقانه برای رسیدن به اهداف بلندمدت، باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود (چیونگ و دیگران، ۲۰۱۵). همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که وجدان<sup>۳</sup> از پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت رضایت از زندگی است. افراد با وجدان بالا، خودمهارگری بالایی دارند و در دستیابی به اهدافشان برنامه‌ریزی و متعهدانه عمل می‌کنند که این به نوبه خود موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود (هیز و جوزف، ۲۰۰۳). این یافته بر خلاف این باور کلیشه‌ای است که خودمهارگری و خویشنداری<sup>۴</sup> امکان بهره بردن از لذت‌های زندگی را کاهش می‌دهد و رضایت از زندگی را خدشه‌دار می‌کند.

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد خودمهارگری، احساس شرم را به‌طور منفی و احساس گناه را به‌طور مثبت پیش‌بینی می‌کند؛ به عبارت دیگر، بزرگسالان در حال ظهوری که خودمهارگری بیشتری دارند، شرم کمتر و احساس گناه بیشتری را تجربه می‌کنند. این یافته در راستای نتایج پژوهش شیخ‌الاسلامی و قنبری‌طلب (۱۳۹۷) مبنی بر اثر منفی دانش‌فراشناخت بر احساس شرم و اثر مثبت آن بر احساس گناه است. با توجه به آنکه فراشناخت در برگیرنده ارزیابی، نظارت و مهار است (ولز، ۲۰۰۹)، این هم‌راستایی قابل توجیه است. همچنین

یافته این پژوهش با نتایج پژوهش‌هایی که رابطه بین خودمهارگری و هیجان‌ها را نشان داده‌اند (اوروزار و دیگران، ۲۰۱۹؛ دی‌رایدر و گیلبرت، ۲۰۱۷؛ هافمن و دیگران، ۲۰۱۴) همسو است. مطابق با شواهد پژوهشی، افرادی که از خودمهارگری ضعیف برخوردارند، احساس اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (کوآتروپانیا و دیگران، ۲۰۱۵) از آنجاکه خودمهارگری از یک منظر به معنای مدیریت و کاربرد صحیح هیجان‌ها است (مایر و دیگران، ۲۰۰۳)، قابل انتظار است که بر هیجان‌ها اثرگذار باشد. افزون بر آن می‌توان گفت، خودمهارگری به دلیل ایجاد باوری مبنی بر آنکه شرایط و پیامدهای رفتار به‌وسیله خود فرد قابل مهار است، هیجان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مطابق با نظریه اسناد<sup>۵</sup>، باور به قابلیت مهار پیامدها بر عواطف و احساس‌هایی که افراد تجربه می‌کنند، اثرگذار است (واینر، ۱۹۸۵).

در تبیین آثار خودمهارگری بر هیجان‌های هشیار شرم و گناه می‌توان به ماهیت متفاوت این دو هیجان اشاره کرد. افراد در زمان تجربه احساس شرم، خویشتن خود را مورد سرزنش قرار می‌دهند و خود را در مهار شرایط، ناتوان می‌دانند. ناتوانی نیز یک اسناد با ثبات غیرقابل مهار است، بنابراین احساس شرم افزایش می‌یابد. در مقابل، با افزایش خودمهارگری، احساس شرم که ناشی از یک اسناد درونی و غیرقابل مهار است، کاهش می‌یابد. همچنین، افراد با تجربه احساس گناه، رفتار خود را مورد قضاوت و سرزنش قرار می‌دهند (و نه خویشتن خود)، دارای مسند مهارگری درونی هستند (واینر، ۱۹۸۵) و خطای مرتکب‌شده را قابل جبران و اصلاح می‌دانند (تانجی، ۱۹۹۶). قابلیت جبران و اصلاح یک رفتار دال بر قابل مهار بودن آن است، بنابراین خودمهارگری منجر به افزایش احساس گناه می‌شود؛ به عبارت دیگر افرادی که از خودمهارگری بالایی برخوردارند، به دلیل آنکه خود را در مهار برانگیختگی‌های لحظه‌ای، قوی و در به تعویق انداختن لذت‌های آنی، توانا درک می‌کنند، چنانچه در موقعیتی نتوانند از این توانایی خود بهره ببرند، احساس گناه بیشتری می‌کنند و درصد جبران رفتار خود برمی‌آیند.

نتایج پژوهش در خصوص اثر هیجان‌های هشیار بر رضایت

1. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

2. Value for Test of Close Fit (PCLOSE)  
3. conscience

4. restraint  
5. attribution theory



پژوهش‌هایی که اثر غیرمستقیم خودمهارگری بر بهزیستی را نشان داده‌اند، همسو است (برای مثال، اوروزار و دیگران، ۲۰۱۹؛ دی‌رایدر و گیلبرت، ۲۰۱۷؛ هافمن و دیگران، ۲۰۱۴). در تبیین این یافته می‌توان گفت، خودمهارگری به دلیل ایجاد توانمندی در مهار برانگیختگی‌ها، لذت‌های زودگذر و رفتار، احساس شرم - که ناشی از ناتوانی در مهار تکانه‌ها و رفتار است - را کاهش می‌دهد و از این طریق منجر به افزایش رضایت از زندگی می‌شود. بر اساس این می‌توان به باور کلیشه‌ای مبنی بر رابطه منفی بین خودمهارگری و تجارب لذت‌گرا نیز پاسخ داد. در واقع به نظر می‌رسد خودمهارگری صرفاً با ایجاد نظم و انضباط و استانداردها بر رضایت از زندگی اثرگذار نیست، بلکه به دلیل مهارتی که در مدیریت هیجان‌های هشیار ایجاد می‌کند، رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، خودمهارگری از طریق مدیریت هیجان منفی و تضعیف هرگونه اثرات نامطلوب آن، به‌طور غیرمستقیم رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (توو و یانگ، ۲۰۱۶) که این اثرگذاری در بزرگسالی در حال ظهور از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود. بزرگسالی در حال ظهور، دوره‌ای از تحول است که در آن، افراد در حالت تعلیق بین نوجوانی و بزرگسالی قرار دارند، اهداف و برنامه زندگی آن‌ها از ثبات برخوردار نیست و بر نیازهای خود به‌صورت خودخواهانه‌ای متمرکز هستند (آرنت، ۲۰۰۴). با افزایش خودمهارگری، مدیریت این ویژگی‌ها و به‌دنبال آن، ایجاد هیجان‌های منفی هشیارانه، بهتر صورت می‌گیرد و از این طریق احساس رضایتمندی نیز بیشتر می‌شود.

این پژوهش با تعیین نقش واسطه‌ای هیجان‌های هشیار در رابطه بین خودمهارگری و رضایت از زندگی بزرگسالی در حال ظهور نشان داد که خودمهارگری با کاهش هیجان هشیار شرم منجر به افزایش رضایت از زندگی می‌شود. در این راستا، این پژوهش با روشن ساختن مکانیزم و چگونگی رابطه بین خودمهارگری و رضایت از زندگی از منظری جدید، به گسترش دانش در این زمینه کمک کرده است. همچنین با توجه به الگوی متفاوت اثرگذاری هیجان شرم و گناه بر رضایت از زندگی، نتایج این پژوهش در راستای پژوهش‌های پیشین می‌تواند به تشخیص افتراقی این دو هیجان کمک کند و نشان دهد که

از زندگی نشان داد که شرم بر رضایت از زندگی اثر منفی دارد، اما احساس گناه اثر معناداری بر آن ندارد. مطابق با روی‌آورد بالا به پایین بهزیستی، رضایت از زندگی مبتنی بر هیجان‌هایی است که تجربه می‌شوند (شوارتز و کور، ۲۰۰۷). از این‌رو، نتایج این پژوهش هم‌راستا با پژوهش‌های پیشین است (خانجانی و دیگران، ۱۳۹۷؛ سلیگمن و چیکسنت‌میهای، ۲۰۱۴؛ سلیگمن و دیگران، ۲۰۰۵)، اما نتایج متفاوتی که در مورد اثر هیجان شرم و گناه بر رضایت از زندگی به‌دست آمده است را می‌توان به ویژگی‌های افتراقی این دو هیجان نسبت داد. هیجان شرم دارای کارکرد غیر انطباقی است (پاسانیسی و دیگران، ۲۰۱۵)، منجر به رفتارهای خصومت‌آمیز و پرخاشگرانه می‌شود (جاکوپکاک و دیگران، ۲۰۰۵) و دارای ماهیت انزجاری و تمایلات اجتنابی است (والتر و برانفورد، ۲۰۰۶). چنین ویژگی‌هایی به ارزیابی منفی از زندگی منجر می‌شود و رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد. در مقابل، اگرچه هیجان گناه یک هیجان منفی است، اما دارای ماهیت سازشی است (تانجی و دیرینگ، ۲۰۰۳) و منجر به همدلی، مسئولیت‌پذیری و مهار خشم می‌شود (رایت و دیگران، ۲۰۰۸). از این‌رو، انتظار می‌رود از یک‌سو ماهیت سازشی این هیجان، رضایت از زندگی را افزایش و از سوی دیگر، ماهیت منفی آن رضایت از زندگی را کاهش دهد؛ احتمالاً چنین کارکرد دوگانه‌ای موجب شده است که ارتباط معناداری با رضایت از زندگی نشان ندهد. همان‌طور که پیشتر اشاره شد، برخی پژوهش‌ها نیز رابطه معناداری بین احساس گناه و متغیرهای مرتبط با سلامت روانی و بهزیستی را نشان نداده‌اند (پنیلس و دیگران، ۲۰۰۶؛ فرگوس و دیگران، ۲۰۱۰). افزون بر آن، شدیدتر و قوی‌تر بودن هیجان شرم نسبت به احساس گناه ممکن است اثر هیجان گناه را کاهش داده باشد (تانجی و دیرینگ، ۲۰۰۳). با وجود این، یافته این پژوهش با نتایج پژوهش‌هایی که الگوهای متفاوتی از پیامدهای هیجان شرم و گناه را نشان می‌دهند، همسو است (ژو و دیگران، ۲۰۱۹؛ رایس و دیگران، ۲۰۲۰).

درنهایت نتایج این پژوهش حاکی از نقش واسطه‌ای هیجان شرم در رابطه بین خودمهارگری و رضایت از زندگی است؛ به این معنا که با افزایش خودمهارگری، احساس شرم کاهش و از این طریق، رضایت از زندگی افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج

نقش همه هیجان‌های منفی در بهزیستی و احساس رضایتمندی یکسان نیست.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش، محدود بودن نمونه مورد بررسی به دانشجویان دانشگاه شیراز بود. همچنین با توجه به آنکه این پژوهش از نوع همبستگی بود، استنباط علی از نتایج آن به دقت پژوهش‌های تجربی نیست؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های تجربی، اثر آموزش خودمهارگری بر بهزیستی مورد بررسی قرار گیرد. از نظر کاربردی نیز سیاست‌گذاران تعلیم و تربیت، اساتید، والدین و مشاوران می‌توانند با پرورش خودمهارگری در افراد، توان هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، مدیریت رفتار و هیجان‌ها را ایجاد و از این طریق زمینه رضایت از زندگی آن‌ها را فراهم کنند. همچنین، با برگزاری دوره‌های آموزشی در دانشگاه‌ها می‌توان به دانشجویانی که در دوره بزرگسالی در حال ظهور هستند، مهارت خودمهارگری را آموزش داد و آن‌ها را نسبت به اثرات این مهارت در موفقیت‌های تحصیلی و شغلی آگاه کرد.

## منابع

- بیانی، ع. ا.، کوچکی، ع. م. و گودرزی، ح. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۳(۱۱)، ۲۶۵-۲۵۹.
- جلیلی، ب. و حیدری، م. (۱۳۹۷). مقایسه زیرمقیاس‌های هوش معنوی و خودکنترلی در مجرمین نزاع دسته‌جمعی و افراد غیرمجرم. *فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۹(۲)، ۱۱۴-۱۰۶.
- خانجانی، م.، سهرابی، ف. و اعظمی، ی. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر برنامه‌ی ارتقای تاب‌آوری و مدیریت استرس بر بهزیستی روان‌شناختی، معنای زندگی، خوش‌بینی و رضایت از زندگی زنان بی‌سرپرست. *نشریه روان‌پرستاری*، ۲(۶)، ۱۰-۱.
- سامانی، س.، جوکار، ب. و صحراگرد، ن. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۳(۱۳)، ۲۹۵-۲۹۰.
- شیخ‌الاسلامی، ر. (۱۳۹۰). نقش واسطه‌ای رضایت از زندگی در رابطه بین خودتعیینی و بهداشت روانی. *مجله روان‌شناسی*، ۵۷، ۸۹-۷۶.
- شیخ‌الاسلامی، ر. و قنبری‌طلب، م. (۱۳۹۷). رابطه دانش فراشناخت و بهزیستی مدرسه: نقش واسطه‌ای هیجان‌های تحصیلی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۳(۱۲)، ۳۹۷-۳۷۷.
- صفری دهخوارقانی، ن. (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی شیوه کنترل تکانه پرکینسون و آموزش خودکنترلی بر کاهش تکانشوری نوجوانان دختر شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- کلمن، د. (۱۳۹۱). *هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویشتنداری، همدلی و یاری به دیگران*. ترجمه ن. پارسا. تهران: رشد (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۲۰۰۴).
- محمدی مصیری، ف.، شفیعی‌فرد، ی.، داوری، م. و بشارت، م. ع. (۱۳۹۱). نقش خودمهارگری، کیفیت رابطه با والدین و محیط مدرسه در سلامت روانی و رفتارهای ضداجتماعی نوجوانان. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۳(۸)، ۴۰۴-۳۹۷.
- موسوی مقدم، ر.، نوری، ط.، خدادادی، ط.، احمدی، ا. و قیاسی، غ. (۱۳۹۶). رابطه اعتیاد به اینترنت و خودکنترلی با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه علمی- کاربردی شهرستان ایلام. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۱(۱۵)، ۸-۱.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41(5-6), 295-315.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4), 639-645.
- Bray, I., & Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(5), 333-337.
- Briki, W. (2017). Passion, trait self-control, and wellbeing: Comparing two mediation models predicting wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-11.
- Cavalera, C., & Pepe, A. (2014). Social emotions and cognition: shame, guilt and working memory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 112, 457-464.
- Cherry, M. G., Taylor, P. J., Brown, S. L., Rigby, J. W., & Sellwood, W. (2017). Guilt, shame and expressed emotion in carers of people with long-

- in Brazil: Testing the psychometric properties of the satisfaction with life scale (SWLS) in five Brazilian samples. *Social Indicators Research*, 90(2), 267-277.
- Hamer, M. (2013). Whitehall Study. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 2052-2053.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265-277.
- Hultell, D., & Gustavsson, J. P. (2008). A psychometric evaluation of the Satisfaction with Life Scale in a Swedish nationwide sample of university students. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1070-1079.
- Jakupcak, M., Tull, M. T., & Roemer, L. (2005). Masculinity, shame, and fear of emotions as predictors of men's expressions of anger and hostility. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(4), 275-284.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Kline, R. B. (2011). *Principle and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66-75.
- Leahey, T. M., Xu, X., Unick, J. L., & Wing, R. R. (2014). A preliminary investigation of the role of self-control in behavioral weight loss treatment. *Obesity Research & Clinical Practice*, 8(2), 149-153.
- Lewis, C. A., Bunting, B. P., Shevlin, M. E., & Joseph, S. (1995). Confirmatory factor analysis of the satisfaction with life scale: Replication and methodological refinement. *Perceptual and Motor Skills*, 80(1), 304-306.
- term mental health difficulties: A systematic review. *Psychiatry Research*, 249, 139-151.
- Cheung, T. T., Gillebaart, M., Kroese, F., & De Ridder, D. (2015). Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-6.
- De Ridder, D., & Gillebaart, M. (2017). Lessons learned from trait self-control in well-being: Making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health Psychology Review*, 11(1), 89-99.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.). (2003). *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge: MIT press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne*, 58(2), 87-104.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dou, K., Nie, Y. G., Wang, Y. J., & Liu, Y. Z. (2016). The relationship between self-control, job satisfaction and life satisfaction in Chinese employees: A preliminary study. *Work*, 55(4), 797-803.
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., & Jencius, S. (2010). Shame-and guilt-proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 811-815.
- Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795-805.
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., Da Fonseca, P. N., & de Miranda Coelho, J. A. P. (2009). Life satisfaction

- M. E. (2015). The role of metacognitions in predicting anxiety and depression levels in cancer patient's ongoing chemotherapy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 463-473.
- Rice, S. M., Kealy, D., Oliffe, J. L., Treeby, M. S., & Ogrodniczuk, J. S. (2020). Shame and guilt mediate the effects of alexithymia on distress and suicide-related behaviours among men. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 17-24.
- Rode, J. C., Arthaud-Day, M. L., Mooney, C. H., Near, J. P., Baldwin, T. T., Bommer, W. H., & Rubin, R. S. (2005). Life satisfaction and student performance. *Academy of Management Learning & Education*, 4(4), 421-433.
- Schimmack, U., Oishi, S., & Diener, E. (2005). Individualism: A valid and important dimension of cultural differences between nations. *Personality and Social Psychology Review*, 9(1), 17-31.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582-593.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513-523.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (2007). Feelings and phenomenal experiences. In a. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.) *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (pp. 385-407). New York: Guilford.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *International series in experimental social psychology, Vol. 21. Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 27-47). Oxford: Pergamon.
- Seeley, E. A., & Gardner, W. L. (2003). The selfless and self-regulation: The role of chronic other-orientation in averting self-regulatory depletion. *Self and Identity*, 2(2), 103-117.
- Lewis, M. (1995). *Shame: The exposed self*. New York: Simon and Schuster.
- Li, J. B., Delvecchio, E., Lis, A., Nie, Y. G., & Di Riso, D. (2016). Positive coping as mediator between self-control and life satisfaction: Evidence from two Chinese samples. *Personality and Individual Differences*, 97, 130-133.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2. 0. *Emotion*, 3(1), 97-105.
- Nielsen, K. S., Gwozdz, W., & De Ridder, D. (2019). Unravelling the relationship between trait self-control and subjective well-being: The mediating role of four self-control strategies. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10.
- Oruzar, H., Miranda, R., Oriol, X., & Montserrat, C. (2019). Self-control and subjective well-being of adolescents in residential care. The moderator role of experienced happiness and daily-life activities with caregivers. *Children and Youth Services Review*, 98, 125-131.
- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3-72.
- Park, N., & Huebner, E. S. (2005). A cross cultural study of the levels and correlates of life-satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Psychology*, 36, 444-456.
- Passanisi, A., Sapienza, I., Budello, S., & Giaimo, F. (2015). The relationship between guilt, shame and self-efficacy beliefs in middle school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1013-1017.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. In *Assessing Well-Being* (pp. 101-117). Dordrecht: Springer.
- Pineles, S. L., Street, A. E., & Koenen, K. C. (2006). The differential relationships of shame-proneness and guilt-proneness to psychological and somatization symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(6), 688-704.
- Quattropiani, M. C., Lenzo, V., Mucciardi, M., & Toffle,

- Review of Psychology*, 58, 345-372.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Gavlas, J., & Gramzow, R. (1991). *The anger response inventory for adolescents (ARI-A)*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Tangney, J., & Tracy, J. (2012). Self-conscious emotions. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 446-478). New York: Guilford.
- Thompson, T., Sharp, J., & Alexander, J. (2008). Assessing the psychometric properties of a scenario-based measure of achievement guilt and shame. *Educational Psychology*, 28(4), 373-395.
- Tu, Y., & Yang, Z. (2016). Self-control as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among the Chinese elderly. *Social Indicators Research*, 126(2), 813-828.
- Walter, J. L., & Burnaford, S. M. (2006). Developmental changes in adolescents' guilt and shame: The role of family climate and gender. *North American Journal of Psychology*, 8(2), 321-338.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: Guilford.
- Wiese, C. W., Tay, L., Duckworth, A. L., D'Mello, S., Kuykendall, L., Hofmann, W., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2017). *Journal of Personality*, 86(3), 380-396.
- Wright, K., Gudjonsson, G. H., & Young, S. (2008). An investigation of the relationship between anger and offence-related shame and guilt. *Psychology, Crime & Law*, 14(5), 415-423.
- Zhu, R., Feng, C., Zhang, S., Mai, X., & Liu, C. (2019). Differentiating guilt and shame in an interpersonal context with univariate activation and multivariate pattern analyses. *Neuroimage*, 186, 476-486.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer.
- Seligman, M. E., Parks, A. C., & Steen, T. (2005). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379-1381.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 15, 1-7.
- Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2018). *Life Span Human Development*. USA, Wadsworth: Cengage learning.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Swendeman, D., Ramanathan, N., Comulada, W. S., Rotheram-Borus, M. J., & Estrin, D. (2014). Efficacy of daily self-monitoring of health behaviors and quality of life by mobile phone: Mixed-methods results from two studies with diverse populations. *Annals of Behavioral Medicine*, 47, S263.
- Tangney, J. P. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 741-754.
- 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), 271-324.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual*