

The Effectiveness of Remembrance of God in Self-Control and Happiness among the Families of Ardabil Disciplinary Command Employees

Hamid Parsayi¹ , Ali Reza Abdolrahimi^{1*} , Mehdi Moeinikia² 

1- Department of Quranic and Hadith Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

2- Department of Psychology and Educational Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mr. Ali Reza Abdolrahimi; Email: A.Abdolrahimi@iauardabil.ac.ir

Article Info

Received: Aug 23, 2020

Received in revised form:

Sep 26, 2020

Accepted: Oct 31, 2020

Available Online: Jun 22, 2021

Keywords:

Ardabil

Happiness

Police officers

Remembering God

Self-control

Abstract

Background and Objective: Spirituality is one of the dimensions of human that shows his connection and integration with the universe. Due to the importance of spirituality and its effect on self-regulatory and self-controlling behaviors, the aim of this study was to investigate the effect of remembrance of God on self-control and happiness among the families of Ardabil Disciplinary Command employees.

Methods: This research is a quasi-experimental research with pre-test and post-test control group design. The statistical population of this study consisted of all families of Ardabil police personnel who participated in the ideological courses of this organization in 2019. Thirty people were selected by available sampling method out of the sample population and randomly assigned to the experimental and control groups (N=15). The process of spiritual therapy lasted for 12 sessions, each session lasting 45 minutes, and the control group did not receive any intervention. Data collection tools included self-control and happiness questionnaires. In this study, all ethical considerations were observed and no conflict of interest was reported by the authors.

Results: The results of analysis of covariance showed that spirituality therapy was effective in improving the overall scores related to self-control and happiness in police officers' families.

Conclusion: Based on the obtained findings, spirituality therapy can be used as an effective method in improving self-control and happiness of officers' families in Ardabil.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.31896>

Please cite this article as: Parsayi H, Abdolrahimi AR, Moeinikia M. The Effectiveness of Remembrance of God in Self-Control and Happiness among the Families of Ardabil Disciplinary Command Employees. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(2):72-83. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.31896>

Summary

Background and Objective

Self-control is an aspect of inhibition control, the ability to regulate one's feelings, thoughts, and behaviors in the face of temptations and impulses (1). As an executive function, self-control is a cognitive process that is necessary to regulate an individual's behavior to achieve specific goals (2). Experimental research findings show that people with higher self-control experience less negative emotions and have healthier relationships due to

better control over the interference of personal desires in occupational duties (3).

Happiness is one of the variables in positive psychology and is the amount of positive value that a person attaches to him/herself. Happiness is a positive concept that is vital to maintaining good health. This construct has two aspects; One is the emotional factor that reflects the emotional experience of happiness, contentment, joy, and other positive emotions; And another is the cognitive assessment of satisfaction from different domains of life, which indicates happiness and psychological well-being (4).

Over the past decade, interest in spirituality has increased dramatically among health professionals, including psychologists. Spirituality is a form of coping that helps people to cope with a wide range of difficult living situations (5). In recent years, many studies have been conducted in the field of spirituality and spirituality is considered as one of the four general components of health (6). Spirituality is one of the dimensions of man that shows his connection and integration with the universe. Communication and integration give man hope and meaning and transcend him beyond the limits of time and place and material interests (7).

Considering the above-mentioned research records and the importance of spirituality in self-control and happiness, the present study was conducted to investigate the effectiveness of God's remembrance on self-control and happiness among the families of Ardabil police command staff.

Methods

Compliance with ethical guidelines: In this study, all related ethical principles, including professional, scientific and educational responsibility, respect for the rights and dignity of individuals, adherence to possible and reasoned standards in research, proper use of knowledge and skills, avoidance of fabrication and distortion of information, conflict of interest, professional secrecy, confidentiality of questionnaires, obtaining the informed consent of the participants in the research and leaving them to leave it were observed.

This is a quasi-experimental study with a pre-test and post-test control group design. The statistical population of the study included all the families of Ardabil police officers, who attended ideological courses of this organization in 2019 (N=70). Given that in experimental and quasi-experimental studies, the minimum sample should be 15 people, thirty people were selected by available sampling from this community and were selected by considering the possibility of attending meetings and their consent and were randomly assigned to experimental and control groups (15 people each) and filled in the self-control and happiness questionnaires. Spiritual therapy was performed for 12 45-minute sessions once a week for the experimental group and the control group did not receive any intervention. At the end of the treatment sessions, both groups responded to the self-control and happiness scales. Inclusion criteria included willingness to

participate in research and having a minimum literacy (up to the fifth grade of elementary school) and exclusion criteria included unwillingness to participate in research, illiteracy, and three sessions of absence in the educational program. Multivariate analysis of variance (MANCOVA) was used to analyze the data due to the multivariate nature of the article title.

Results

The results of analysis of covariance showed that after the implementation of spiritual therapy, a significant difference was observed between the two groups in the mean scores related to the self-control variable. In other words, based on the results obtained from the analysis of self-control in the experimental and control groups, a significant difference existed in the post-test scores related to self-control between the experimental and control groups. This means that attending spiritual therapy sessions can increase the ability to self-control. The results of analysis of covariance showed that after the implementation of spiritual therapy, a significant difference was observed between the mean scores of the two groups in the happiness variable. In other words, based on the results obtained from the analysis of happiness variable in the experimental and control groups, a significant difference was observed in the post-test happiness scores between the experimental and control groups. This indicates that spirituality therapy had a positive effect and the level of happiness increased after spirituality therapy.

Conclusion

Based on the obtained results, there was a significant difference in the post-test scores of self-control between the experimental and control groups suggesting that attending spiritual therapy sessions increased self-control. These results are consistent with the findings of Hodge et al. that religion and spirituality have an effect on self-regulatory and self-controlling behaviors (8).

There was also a significant difference in the post-test of happiness between the experimental and control groups showing that spirituality therapy had a positive effect and the level of happiness increased after spirituality therapy. These results are consistent with the findings of a study by Amirarjmandi et al. that spirituality and therapy are effective in reducing depression and increasing marital satisfaction (9). In explaining the findings can be stated that fleeting joys that originate from sin cause neglect of personal and

social perfection and failure to do one's duties and continuing to commit sins leads to dementia, or at least stop one from fulfilling his/her human duties. In fact, true happiness cannot be achieved by fleeting and endless pleasures.

In examining the research hypotheses, the results of the present study show that the remembrance of God and attention to Islamic sources in life and educational methods have an undeniable effect on self-control and happiness, and the difference between the experimental group and the control group was undeniably obvious; the experimental group had a better mental state in times of stress and a higher ability to cope with problems and troubles. These can help professionals and officials in comprehensive planning to reduce social vulnerability and the tendency of people in the society toward religious and moral issues.

Acknowledgements

The compassionate cooperation of all Ardabil police officers as well as all the staff participating in the research who assisted the researchers in conducting this research is appreciated.

Ethical considerations

The authors declared this article is taken from the first author's doctoral dissertation entitled "The effectiveness of the remembrance of God on self-control based on Islamic sources and psychology" which was approved at the 120th meeting of the Research Council of Ardabil Islamic Azad University on 7/20/2017.

Funding

The authors of the article declared no sponsorship for this research.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Authors' contribution

Supervising the plan, developing a treatment plan and drafting the article and implementing the intervention: First and second authors; and data collection and analysis: Third author.

References

1. Diamond A. Executive functions. Annual review of psychology. 2013;64:135-68.
2. Timpano KR, Schmidt NB. The relationship between self-control deficits and hoarding: A multimethod investigation across three samples. Journal of abnormal psychology. 2013;122(1):13.

3. Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Self-regulation and self-control. Journal of personality. 2004;72(2):271-324.
4. BaBamiri M, Vatankhah M, Masumi Jahandizi H, Nemati M, Darvishi M. The Relationship between Coping Styles, Negative Automatic Thoughts, and Hope with Happiness in Addicts of Ahvaz Drug Abuse Rehabilitation Clinics in 2011. J Adv Med Biomed Res. 2013;21(84):82-91. URL:<http://zums.ac.ir/journal/article-1-2075-fa.html>
5. Das S, Punnoose VP, Doval N, Nair VY. Spirituality, religiousness and coping in patients with schizophrenia: A cross sectional study in a tertiary care hospital. Psychiatry research. 2018;265:238-43.
6. Mohr S. Integration of spirituality and religion in the care of patients with severe mental disorders. Religions. 2011;2(4):549-65.
7. Boalhari J, Naziri Q, Zamanian S. Effectiveness of spiritual group therapy in reducing depression, Anxiety, and stress of women with breast cancer. Sociology of Women. (Journal of Women and Society) 2011;3(1):85-116. (Full Text in Persian)
8. Hodge AS, Alderson CJ, Mosher DK, Davis CW, Hook JN, Van Tongeren DR, et al. Religion and spirituality, free will, and effective self-regulation. The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism: Elsevier; 2020; 103-317.
9. Amirarjmandi SZS, Hashemiyani K, Niknam M. Effect of Spiritual Group Training on Decreasing Depression and Increasing Marital Satisfaction among Married Women in Tehran, Region 5. Educational Psychology. 2015;11(35):137-48. (Full Text in Persian)

مدى تأثير ذكر الله على ضبط النفس والسعادة لدى اسر منتسبي قيادة الشرطة في محافظة أردبيل

حميد بارساى^١، عليرضا عبدالرحيمي^{٢*}، مهدي معيني كيا^٢

١- قسم علوم القرآن والحديث، فرع اردبيل، جامعة آزاد الإسلامية، اردبيل، ايران.

٢- قسم علم النفس والعلوم التربوية، فرع اردبيل، جامعة آزاد الإسلامية، اردبيل، ايران.

* المراسلات الموجهة إلى السيد عليرضا عبدالرحيمي؛ البريد الإلكتروني: A.Abdolrahimi@iauardabil.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٤ محرم ١٤٤٢
 وصول النص النهائي: ٨ صفر ١٤٤٢
 القبول: ١٤ ربيع الاول ١٤٤٢
 النشر الإلكتروني: ١١ ذى القعدة ١٤٤٢

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: تعتبر الروحانية احدى جوانب حياة الانسان التي تظهر علاقتها وانسجامها مع العالم. نظراً لأهمية الروحانية وأثرها على سلوكيات التنظيم الذاتي وضبط النفس، قد انجز البحث الحالي لدراسة مدى فعالية ذكر الله على ضبط النفس والسعادة لدى اسر موظفين في قيادة الشرطة في محافظة أردبيل.

الكلمات الرئيسية:

أردبيل
 أفراد الشرطة
 ذكر الله
 السعادة
 ضبط النفس

منهجية البحث: تم اجراء هذا البحث الشبه تجريبي مع تصميم الاختبار القبلي والبعدى مع المجموعة الضابطة. اشتمل المجتمع الاحصائي للبحث جميع أسر منتسبي قوات الشرطة في محافظة أردبيل الذين شاركوا في دورات تعليم العقائد الدينية التي اقيمت في هذه المنظمة عام ٢٠١٩. تم اختيار ٣٠ شخصاً بطريقة اخذ العينة المتاحة ومن ثم تم ادراجهم عشوائياً في مجموعتي التجربة والضابطة (N=١٥) تم اجراء العلاج الروحاني في ١٢ جلسة مدتها ٤٥ دقيقة ولم تلتق المجموعة الضابطة اي تداخل. كانت ادوات جمع البيانات، استبيان Tan Jenny لضبط النفس واستبيان أكسورد للسعادة. تم تحليل البيانات وتجزئتها باستخدام اختبار تباين المتعدد المتغيرات. تمت مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذا البحث وازضافة الى هذا فإن مؤلفي البحث لم يشيروا الى اي تضارب في المصالح.

الكشوفات: اظهرت نتائج تحليل التباين انه كان للعلاج الروحاني اثر ايجابي في النتيجة الإجمالية للضبط الذاتي والسعادة لدى اسر منتسبي قوات الشرطة.

الاستنتاج: وفقاً للنتائج يمكن استخدام العلاج الروحاني كعامل فعال في تحسين ضبط النفس والسعادة لدى اسر منتسبي قوات الشرطة في محافظة أردبيل.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Parsayi H, Abdolrahimi AR, Moeinikia M. The Effectiveness of Remembrance of God in Self-Control and Happiness among the Families of Ardabil Disciplinary Command Employees. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(2):72-83. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.31896>

اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری و شادکامی در بین خانواده‌های کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل

حمید پارسایی^۱ ID، علیرضا عبدالرحیمی^{۱*} ID، مهدی معینی کیا^۲ ID

۱- گروه علوم قرآن و حدیث، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.
 ۲- گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.
 *مکاتبات خطاب به آقای علیرضا عبدالرحیمی؛ رایانامه: A.Abdolrahimy@iauardabil.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲ شهریور ۱۳۹۹
 دریافت متن نهایی: ۵ مهر ۱۳۹۹
 پذیرش: ۱۰ آبان ۱۳۹۹
 نشر الکترونیکی: ۱ تیر ۱۴۰۰

چکیده

سابقه و هدف: معنویت یکی از ابعاد انسان است که ارتباط و یکپارچگی او را با عالم هستی نشان می‌دهد. با توجه به اهمیت معنویت و تأثیر آن در رفتارهای خودتنظیمی و خودمهارگری، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری و شادکامی در بین خانواده‌های کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل انجام گرفته است.

روش کار: این پژوهش از نوع تحقیقات شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش تمامی خانواده‌های کارکنان نیروی انتظامی استان اردبیل بودند که در سال ۱۳۹۸ در دوره‌های عقیدتی این سازمان حضور پیدا کردند. از این جامعه تعداد ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (N=۱۵). معنویت‌درمانی به مدت ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای اجرا شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه خودمهارگری تانجی و مقیاس شادکامی آکسفورد بود. نتایج با استفاده از آزمون کوواریانس چندمتغیره تجزیه و تحلیل شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که معنویت‌درمانی در نمره کلی خودمهارگری و شادکامی خانواده‌های کارکنان نیروی انتظامی اثربخش بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان از روش معنویت‌درمانی به‌عنوان روشی مؤثر در بهبود خودمهارگری و شادکامی خانواده‌های کارکنان نیروی انتظامی شهر اردبیل سود جست.

واژگان کلیدی:

اردبیل
 خودمهارگری
 شادکامی
 کارکنان نیروی انتظامی
 یاد خدا

استناد مقاله به این صورت است:

Parsayi H, Abdolrahimi AR, Moeinikia M. The Effectiveness of Remembrance of God in Self-Control and Happiness among the Families of Ardabil Disciplinary Command Employees. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(2):72-83. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.31896>

مقدمه

خودمهارگری جنبه‌ای از کنترل بازداری، توانایی تنظیم احساسات، افکار و رفتار فرد در مواجهه با وسوسه‌ها و تکانه‌ها است (۱). به‌عنوان عملکردی اجرایی، خودمهارگری فرایندی شناختی است که برای تنظیم رفتار فرد برای دستیابی به اهداف خاص ضروری می‌باشد (۲). یافته‌های تحقیقات تجربی نشان می‌دهد که افراد با خودمهارگری بالاتر به دلیل کنترل بهتر تداخل خواسته‌های شخصی در تکالیف شغلی، هیجان‌های منفی کمتری تجربه می‌کنند و روابط سالم‌تری دارند (۳). خودمهارگری به ظرفیت فرد برای غلبه کردن و بازداری تکانه‌های غیرقابل‌پذیرش و نامطلوب و نظم‌دادن به رفتارها، تفکرات و هیجانات خود اشاره دارد (۴). بیشتر انسان‌هایی که این ظرفیت را دارند می‌توانند هدفی را دنبال کنند که با هدف‌های دیگر متعارض است. خودمهارگری نیروی درونی دردسترس برای بازداری و نپذیرفتن یا تغییر پاسخ‌هایی است که از باورهای اخلاقی، ویژگی‌های اجتماعی، سطح مذهبی بودن والدین، مشارکت فرد در فعالیت‌ها و سنت‌های مذهبی تأثیر می‌پذیرد (۵) و ممکن است نتیجه فرایندهای روان‌شناختی، عادت و یادگیری با فشار موقعیتی باشد (۶). خودمهارگری نامناسب با مشکلات رفتاری و مهار تکانه از جمله پرخوری، سوءمصرف مواد و الکل، جنایت و خشونت و نقض قوانین مرتبط است. اهمیت خودمهارگری در زندگی انسان موجب شده است که پژوهشگران عوامل اختصاصی افزایش خودمهارگری را بررسی کنند (۷). بسیاری از پیوندهای دین‌داری با سلامتی، بهزیستی و رفتارهای اجتماعی ممکن است ناشی از تأثیرات دین در کنترل خود یا خودتنظیمی فرد باشد (۸).

شادکامی یکی از متغیرهای موجود در روان‌شناسی مثبت و عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که فرد برای خود قائل است. شادکامی مفهومی مثبت است که برای سلامتی و حفظ آن حیاتی و مهم محسوب می‌شود. این سازه دو جنبه دارد؛ یکی عامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، خشنودی، سرخوشی و هیجان‌های مثبت دیگر است؛ و دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است (۹). واژه شادی را در انگلیسی می‌توان به دو معنا به کاربرد: یکی شادی است که در این صورت از هیجان مثبت در زمان حال سخن گفته‌ایم؛ اما

معنای دوم آن، شادکامی و سعادت‌مندی است که در معنای اخیر، شادکامی با خشنودی و رضایت از زندگی مترادف است و به نظر می‌رسد آنچه در روان‌شناسی مثبت‌گرا از آن بحث می‌شود، این معنا از آن می‌باشد (۱۰). احتمالاً گسترده‌ترین پژوهش را در زمینه شادکامی روان‌شناختی آرگیل^۱ انجام داده است. وی درباره معنای شادکامی می‌نویسد: «گاهی گفته می‌شود که مفهوم شادکامی مبهم و اسرارآمیز است؛ اما واضح است که بیشتر مردم به‌خوبی می‌دانند شادکامی چیست» (۱۱). در زمینه‌یابی‌ها که از مردم درباره معنای شادکامی سؤال شده است، پاسخ داده‌اند که «غالباً شادکامی عبارت است از بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجان‌های مثبت؛ یا عبارت است از راضی بودن از زندگی خود». البته علاوه بر این دو جزء، یعنی عواطف مثبت و رضایت، جزء سومی نیز وجود دارد که عبارت است از فقدان افسردگی و اضطراب یا دیگر عواطف منفی (۱۲).

از سوی دیگر در طول دهه گذشته، علاقه به معنویت بین متخصصان سلامت از جمله روان‌شناسان به‌گونه‌ای چشمگیر افزایش یافته است. معنویت‌گرایی نوعی مقابله است که به افراد کمک می‌کند تا با طیف گسترده‌ای از شرایط دشوار زندگی مقابله کنند (۱۳). در سال‌های اخیر، مطالعات بسیاری در زمینه معنویت انجام شده و معنویت یکی از چهار جزء کلی سلامت در نظر گرفته شده است (۱۴). معنویت یکی از ابعاد انسان است که ارتباط و یکپارچگی او را با عالم هستی نشان می‌دهد. ارتباط و یکپارچگی به انسان امید و معنا می‌دهد و او را از محدوده زمان و مکان و علایق مادی فراتر می‌برد (۱۵). ریکی^۲ و همکاران معتقدند معنویت نیروی برانگیزاننده فرد به سمت ایجاد مفهوم گسترده‌ای از معنای شخصی است (۱۶). برخلاف تفکر روان‌شناختی قرن بیستم که جهت‌گیری منفی نسبت به معنویت یکی از مشخصه‌های جدید زیستی، روانی، اجتماعی و جو آن بوده است؛ با فرارسیدن قرن جدید، این تفکر با الگویی نسبتاً مذهبی جایگزین شده است؛ به این معنا که بسیاری از روان‌شناسان پذیرفته‌اند که درمان‌جویان در واقع موجوداتی معنوی هستند و روان‌درمانی ذاتاً تلاشی معنوی است (۱۴). اگر حتی دیگر حوزه‌های روان‌شناختی بتواند خداوند و اعتقادات مذهبی را نادیده بگیرد، در حوزه روان‌درمانی این مسئله چندان آسان نیست؛ زیرا از یک سو، بدون توجه به بُعد

^۱ Argyle

^۲ Rickhi

پژوهش‌های آزمایشی و شبه‌آزمایشی حداقل نمونه باید ۱۵ نفر باشد، تعداد ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری دردسترس از این جامعه انتخاب و با در نظر گرفتن امکان حضورشان در جلسات و رضایت شخصی انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند ($N=15$).

روش جمع‌آوری داده‌ها به این صورت بود که ابتدا با دریافت مجوز از دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل به نیروی انتظامی شهر اردبیل مراجعه شد؛ پس از تأیید اجرای درمان توسط نیروی انتظامی و بعد از تبیین اهداف پژوهش اعضای نمونه در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر کدام به تعداد ۱۵ نفر) جایگزین شدند و به پرسش‌نامه‌های خودمهارگری و شادکامی پاسخ دادند. معنویت‌درمانی به مدت ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای یک بار (۲۴) برای گروه آزمایشی اجرا شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات اجرای درمان، هر دو گروه به مقیاس‌های خودمهارگری و شادکامی پاسخ دادند. معیارهای ورود عبارت بود از تمایل به شرکت در پژوهش و داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن (در حد کلاس پنجم ابتدایی) و معیارهای خروج نیز شامل تمایل‌نداشتن به شرکت در پژوهش و نداشتن سواد و سه جلسه غیبت در برنامه آموزش بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها به علت وجود چندمتغیری بودن عنوان مقاله از تحلیل واریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

مقیاس خودمهارگری: تانجنی^۳ و همکاران این آزمون را در ۳۶ ماده طراحی کرده‌اند که در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (۴). دامنه نمره کل افراد ۱۸۰-۳۶ است. رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی برای بررسی اعتبار و روایی با اجرای این آزمون برای دو گروه از دانشجویان دوره کارشناسی، ضریب آلفای کرونباخ هر دو مطالعه را ۰/۸۹ به دست آورده‌اند (۲۵).

مقیاس شادکامی آکسفورد: آرگایل و همکاران این مقیاس را که ۲۹ گزاره دارد، نخستین بار در سال ۲۰۰۲ طراحی کرده‌اند (۱۱). این مقیاس پنج عامل رضایت از زندگی، حرمت خود، خلق مثبت (سوالات ۲۲، ۲۷ و ۲۸)، بهزیستی فاعلی و رضایت از خویشتن را می‌سنجد. آرگایل پایایی مقیاس را با ضریب آلفای ۰/۹ (۱۱)؛ و فارنهام^۴ و همکاران با ضریب آلفای ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده اعتبار مناسب

معنوی، شناخت و درمان انسان کامل نخواهد بود و از سوی دیگر، مراجعان امروزه بیشتر علاقه‌مندند تا این توجه را از درمانگران دریافت کنند (۱۷). بسیاری از محققان و روان‌درمان‌گران نیز بر اهمیت معنویت در روان‌درمانی تأکید کرده‌اند (۱۸). هاج^۱ و همکاران در مطالعات خود گزارش داده‌اند که دین و معنویت در رفتارهای خودتنظیمی و خودمهارگری تأثیر دارد (۱۹). مک‌کالو^۲ و همکاران در تحقیقات خود نشان داده‌اند که دین موجب رشد و خودکنترلی و تنظیم خود می‌شود که به نتایج مفید در انواع حوزه‌های رفتاری و روانی منجر می‌شود (۲۰). نتایج پژوهش امیرارجمندی و همکاران نشان می‌دهد که معنویت‌درمانی در کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی تأثیر دارد (۲۱). کمری و فولادچنگ در مطالعات خود به این نتیجه رسیده‌اند که معنویت‌درمانی بر امید و رضایت زندگی اثربخش است (۲۲). خالقی‌پور و همکاران نیز معتقدند که معنویت‌درمانی بر سبک زندگی (سلامت روان‌شناختی و جسمی) سالمندان افسرده تأثیر دارد (۲۳).

با توجه به سوابق پژوهشی یادشده و اهمیت معنویت در خودمهارگری و شادمانی، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری و شادکامی در بین خانواده‌های کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل انجام گرفته است.

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله مسئولیت‌پذیری حرفه‌ای، علمی و آموزشی؛ احترام به حقوق و کرامت افراد؛ عمل به استانداردهای ممکن و مستدل در تحقیق؛ استفاده بجا از دانش و مهارت، پرهیز از ساخت و تحریف اطلاعات؛ تعارض منافع؛ رازداری حرفه‌ای؛ محرمانه‌بودن پرسش‌نامه‌ها؛ رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از آن رعایت شده است.

این پژوهش از نوع تحقیقات شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش تمامی خانواده‌های کارکنان نیروی انتظامی استان اردبیل بودند که در سال ۱۳۹۸ در دوره‌های عقیدتی این سازمان حضور پیدا کردند ($N=70$). با توجه به اینکه در

³ Tangney

⁴ Furnham

¹ Hodge

² McCullough

همبستگی بالایی دارد. آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر ۰/۹۳ است که روایی همگرا و واگرایی این مقیاس را تأیید می‌کند (۲۷).

(بالای ۰/۷) آن است (۲۶). علی‌پور و نوربالا ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان را به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹ و اعتبار بازآزمایی پس از هفت هفته را ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. آنان معتقدند تمامی ۲۹ گزاره این سیاهه با نمرة کل

شرح جلسات معنویت‌درمانی (با بازنگری گالاتر و سیگل^۱، ۲۰۰۹)

جلسات	هدف	فرایند
۱	توضیح هدف تحقیق و تکمیل پرسش‌نامه	قراردادن اطلاعات کامل از روش انجام مطالعه و اهداف آن و اطمینان خاطر از محرمانه‌بودن اطلاعات و اجرای پس‌آزمون
۲	خودشناسی و خودآگاهی و شناخت نقاط ضعف و قوت، خواست‌ها، ترس، نیازها، تمایلات و رغبت‌های خود	- بحث درباره مهارت خودآگاهی به‌عنوان عامل رفتارهای ما جهت دستیابی به موفقیت و شادکامی؛ - تبیین لزوم احاطه بر توانمندی و نقاط مثبت خود و کسب مهارت‌های خودآگاهی به‌عنوان منشأ رفتارهای سازنده؛ - درک واقع‌بینانه محدودیت‌ها، کاستی‌ها و ناتوانی‌های خود به‌عنوان قسمتی از خود؛ - قبول اشتباهات و کسب تجربه از آنها به‌عنوان عامل افزایش عزت نفس و توانمندی؛ - بحث گروهی درباره نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب.
۳	پذیرش الوهیت الهی و رسالت انسان‌های برگزیده و حق انسان در تعیین سرنوشت خویش	- استواری اراده حکیمانه خداوند بر اساس نظام علیت (نظام اسباب و مسببات)؛ - حکمت‌داشتن ابتلای انسان به بیماری یا دیگر دشواری‌های زندگی؛ - نقش مهم کیفیت زندگی در ابعاد روانی و جسمی؛ - تعریف کیفیت زندگی با استفاده از موقعیت در زندگی، در متن فرهنگ و نظام‌های ارزشی و در ارتباط با اهداف، انتظارات، ارتباطات و نیازها؛ - بحث گروهی درباره نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب.
۴	اعتراف به گناهان نزد خداوند و پذیرش ضعف‌های خویش و عوارض ناشی از نپذیرفتن آن	- برای آرامش و بهبود سلامتی و وضعیت زندگی خود با امیدداشتن به آینده و با افکار مثبت؛ - غیرشرطی‌بودن عشق خداوند نسبت به بنده‌هایش و آگاهی خداوند نسبت به تمام خطاها و اشتباهات ما و بخشش و چشم‌پوشی از آنها و به‌کمال‌رسیدن عشق به خداوند با وجود بیماری‌ها و مشکلات زندگی؛ - ضرورت اصلاح رفتارها و اصلاح گذشته برای حرکت به‌سوی آینده متعالی؛ - بحث گروهی درباره نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب.
۵	تقویت اعتماد به نفس و اراده فردی و رشد معنوی و پاک‌شدن از ویژگی‌های فکری و رفتاری و تلاش برای جایگزینی رفتارهای مثبت به‌جای منفی	- بیان اهمیت اعتماد به نفس واقعی از طریق شناخت عمیق و همه‌جانبه ما نسبت به خود، محیط و دیگران و اینکه هرچه این شناخت بیشتر باشد بر اعتماد به نفس واقعی ما اثرات مثبت بیشتری می‌گذارد. - بیان ۱۰ روش ذیل برای تقویت اراده فردی: - شناخت عمیق از خود در جهت بی‌بردن به توانایی‌های عظیم و پنهان خویش؛ - شناخت نقاط ضعف خود و تلاش در جهت رفع آنها؛ - استفاده از توانایی‌های دیگران به‌ویژه آشنایان خود از طریق شناخت ایشان؛ - شناخت محیط خود در جهت بهره‌گرفتن برای رشد و پیشرفت خود؛ - شناخت و رشد و شکوفایی استعدادهای خود؛ - بهره‌گرفتن از معجزه امیدواری و تسلیم‌نشدن در برابر ناامیدی که به کاهش اعتماد به نفس ما منجر می‌شود؛ - ایمان نسبت به توانایی‌های واقعی خود و پرهیز از احساس حقارت و خودکم‌بینی؛ - پرهیز از مقایسه‌کردن خود با دیگران؛ - اتکا به خود و توانایی‌های خود و پرهیز از وابستگی‌های غیرضروری به دیگران، دوری از تلقین شکست و ناتوانی به خود؛ - بحث گروهی درباره نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب.
۶	یادگیری و باورمندی معنوی و نقش افکار مثبت در این مقوله برای داشتن زندگی آرام‌تر و بهتر	- کنترل افکار با توجه به قدرت فوق‌العاده سازنده‌بودن یا ویرانگری افکار؛ - دستیابی به باور معنوی جهت بهره‌گیری از افکار مثبت و عمل به رشد معنوی و معنوی‌شدن در سایه افکار مثبت و اعمال منطقی و عاقلانه؛ - بحث گروهی درباره نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب.
۷	فضاسازی ذهنی و محیطی برای رشد معنوی با توجه به آموزه‌های بسیار مهم و دقیق در ذهن و گفتار ما و چگونگی ایجاد و نگاه به آنها	- به فال نیک‌گرفتن حوادث ناراحت‌کننده در زندگی به‌جای یأس و نگرانی طبق قول سعدی در بیت: «خدا گر به حکمت ببندد دری به رحمت گشاید در دیگری»؛ - اندیشیدن به حکمت‌های فراوان بیماری به‌عنوان زمینه مناسب برای رشد معنوی ما؛ - الگوبرداری از افراد موفق جهت الگوی مناسبی بودن برای دیگران؛ - بحث گروهی درباره نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب.

^۱) Galanter & Siegel

جلسات	هدف	فرایند
۸	آزادسازی احساسات و عواطف	<p>- بحث درباره ماهیت احساسات، آموزش کنترل احساسات، احساسات خوب و بد، روش‌های اصلاح احساسات و آموزش تمدد اعصاب (ریلکسیشن)؛</p> <p>- آموزش راهکارهای ذیل به بیماران برای کنترل عواطف و احساسات خود، شناخت احساسات خود، راه‌های ابراز احساسات و تهیه فهرستی در این باره: ابراز احساسات سرکوب‌شده، احساسات نامطلوب را با قدرت تخلیه کردن، صرف انرژی روانی خود در اعمال سازنده و مبارزه با بیماری خود، تمرین و ممارست جهت دستیابی به احساسات بهتر، کنترل استرس برای مقابله با احساسات منفی، سازگاری تدریجی، داشتن هدف و لذت بردن از زندگی با وجود بیماری؛</p> <p>- بحث گروهی درباره نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب.</p>
۹	چگونگی توانمند و مقتدر شدن جهت حل مشکلات خود و دیگران	<p>- توانمندسازی روانی-شناختی که شامل پنج بُعد احساس شایستگی، احساس اعتماد، احساس مؤثر بودن، احساس خودمختاری و احساس معنی‌دار بودن است.</p> <p>- بحث گروهی درباره نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب.</p>
۱۰	گسترش تجربه‌های معنوی	<p>- دریافت تجربیات معنوی برتر و با سطح ناآشکارتر با تمرین معنوی مناسب؛</p> <p>- تقویت تصویر ذهنی معنوی درست از خود به‌عنوان پایه اصلی شخصیت و رفتار؛</p> <p>- بحث گروهی درباره نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب.</p>
۱۱	ارزیابی مستمر از خود زیر نظر فردی معنوی و رشد یافته‌تر از خود و مرور و جمع‌بندی	<p>- آگاهی نسبت به اینکه ریشه خوشحالی و خوشبختی واقعی ما در درون ما است؛</p> <p>- آگاهی نسبت به اینکه هدف زندگانی آن است که تمام توانایی‌های بالقوه خود را به‌عنوان انسانی خودشکوفای بشناسیم و آنها را شکوفا کنیم؛</p> <p>- باورداشتن به اینکه تمام مشکلات، موانع و مصائب زندگی درس‌هایی است که به انسان می‌آموزد و انسان را می‌سازد؛</p> <p>- سعادت واقعی در زندگی در نحوه عکس‌العمل ما در مقابل رخدادها و حوادث زندگی است نه در بخت و اقبال.</p>
۱۲	ایجاد توانایی ابراز احساسات مثبت و اجرای پس‌آزمون	<p>- مسئول دانستن خود در زندگی جهت عکس‌العمل مناسب در رخدادهای تلخ؛</p> <p>- تبدیل حقیقت زیبای زندگی به واقعیت قابل قبول؛</p> <p>- ارزیابی مستمر ما از خود و تحت نظر داشتن روحیات درونی ما؛</p> <p>- کنترل واکنش‌های روانی به‌عنوان عامل مؤثر در بیماری‌های جسمی؛</p> <p>- بحث گروهی درباره نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب؛</p> <p>- پاسخ به پرسش‌نامه کیفیت زندگی توسط هر دو گروه کنترل و آزمایش.</p>

۵۳/۳۳ درصد دیپلم، ۱۳/۳۳ درصد لیسانس و ۶/۶۶ درصد بالاتر از لیسانس بودند.

جدول (۲) میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمودنی در متغیرهای پژوهش

نوع آزمون	عضویت گروهی		آزمایشی		کنترل
	SD	M	SD	M	SD
پیش‌آزمون	۲۷/۳۳	۵/۳۱	۳۴/۷۳	۴/۹۲	۱۰/۱۸
پس‌آزمون	۱۲۱/۵۳	۳۶/۷۳	۴/۵۷	۳/۲۹	۷/۴۰

جدول (۳) نتایج آزمون‌های کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه میانگین نمرات دو گروه آزمودنی در متغیرهای خودمهارگری و شادکامی

منابع	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	P-value	ضرب ایتا
اثر پیلای ^۱	۰/۵۳۲	۱۴/۱۹۷	۲	۲۵/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳۲
لامبدای ویلکز ^۲	۰/۴۶۸	۱۴/۱۹۷	۲	۲۵/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳۲
اثر هوتلینگ ^۳	۱/۱۳۶	۱۴/۱۹۷	۲	۲۵/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳۲
بزرگ‌ترین ریشه روی ^۴	۱/۱۳۶	۱۴/۱۹۷	۲	۲۵/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳۲

^۱ Pillai's Trace

^۲ Wilks' Lambda

^۳ Hotelling's Trace

^۴ Roy's Largest Root

جدول ۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (مانکوا) بر روی متغیرهای خودمهارگری و شادکامی

منبع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P-value	تا
اثر پیش‌آزمون	شادکامی	۹/۲۷۲	۱	۹/۲۷۲	۰/۵۰۴	۰/۴۸	۰/۰۱۹
	خودمهارگری	۳۸/۸۰۵	۱	۳۸/۸۰۵	۰/۳۲۱	۰/۵۷۶	۰/۰۱۲
اثر عضویت گروه	شادکامی	۱۴۹/۳۹۱	۱	۱۴۹/۳۹۱	۸/۱۱۴	۰/۰۰۱	۰/۲۴
	خودمهارگری	۱۸۲۱/۹۷۳	۱	۱۸۲۱/۹۷۳	۱۵/۰۴۹	۰/۰۰۱	۰/۳۷

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش پس از مداخله تغییر داشته است. برای انجام تحلیل کوواریانس از بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس گروهی استفاده شد. ابتدا با استفاده از آزمون لون^۱ این پیش‌فرض آزمون شد. نتایج نشان می‌دهد که گروه‌های مورد مطالعه از واریانس‌های همگنی برخوردار بودند.

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهای وابسته ۵۳ درصد بود. به این معنا که ۵۳ درصد از کل واریانس تفاوت‌های دو گروه به متغیرهای وابسته این مطالعه مربوط می‌شود.

نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که بعد از کنترل اثرات پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌داری بین نمرات پس‌آزمون دو گروه در هر یک از متغیرهای شادکامی ($P < 0/001$) و خودمهارگری ($F = 8/114$ و $P < 0/001$ و $F = 15/049$) وجود داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری و شادکامی در بین خانواده‌های کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل صورت گرفته است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که بعد از اجرای معنویت‌درمانی، تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات دو گروه در متغیر خودمهارگری مشاهده شده است ($P < 0/001$). به عبارت دیگر، بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل متغیر در دو گروه آزمایش و کنترل، می‌توان گفت بین نمرات پس‌آزمون خودمهارگری در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت؛ به این معنی که شرکت در جلسات معنویت‌درمانی می‌تواند خودمهارگری را افزایش دهد. این نتایج با مطالعات هاج و همکاران مبنی بر اینکه دین و معنویت در رفتارهای خودتنظیمی و خودمهارگری تأثیر دارد و همچنین با مطالعات مک کالو و همکاران که در تحقیقات خود

نشان داده‌اند دین موجب رشد و خودکنترلی و تنظیم خود می‌شود که به نتایج مفید در انواع حوزه‌های رفتاری و روانی منجر می‌شود، همسو است (۱۹، ۲۰). در تبیین این فرض می‌توان گفت افرادی که از احساس مهار فردی قوی برخوردارند، در برابر تنیدگی‌های فشارآور زندگی کمتر فرسوده می‌شوند. از سوی دیگر، قرارگرفتن در موقعیت‌هایی که به شکست‌های مکرر می‌انجامد و افراد مهاری در موقعیت ندارند، موجب می‌شود احساس درماندگی را بیاموزند. در نتیجه، زمانی که مردم مهار فردی ندارند، احتمال ابتلا به افسردگی در آنان بیشتر است. معنویت‌درمانی می‌تواند اثربخشی مثبتی در خودمهارگری این افراد داشته باشد. آموزش معنویت‌درمانی با تأکید بر مفهوم خدا می‌تواند نقش مثبت و مؤثری در ارتقای خودمهارگری و خودکنترلی فرد داشته باشد.

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بعد از اجرای معنویت‌درمانی، تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات دو گروه در متغیر شادکامی مشاهده شد ($P < 0/001$). به عبارت دیگر، بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل متغیر شادکامی در دو گروه آزمایش و کنترل، می‌توان گفت بین نمرات پس‌آزمون شادکامی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت؛ به این معنی که معنویت‌درمانی تأثیر مثبت داشت و میزان شادکامی پس از آموزش معنویت‌درمانی افزایش یافت. این نتایج با یافته‌های مطالعه امیرارجمندی و همکاران مبنی بر اینکه معنویت‌درمانی در کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی تأثیر دارد، همسو است (۲۱). کمری و همکاران نیز در مطالعه خود نشان داده‌اند که معنویت‌درمانی بر امید و رضایت از زندگی اثربخش است (۲۲). همچنین خالقی‌پور و همکاران در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که معنویت‌درمانی بر سبک زندگی (سلامت روان‌شناختی و جسمی) سالمندان افسرده تأثیر دارد (۲۳). در تبیین این یافته می‌توان گفت برای رسیدن به شادکامی واقعی باید بین لذت‌های زودگذر و آن دسته از نیازهایی که در ماهیت انسان ریشه دارد و همچنین فعالیت‌هایی که با ارزش‌های عمیق

^۱) Levene's Test

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این مطالعه برگرفته از رساله دکتری مؤلف اول با عنوان «اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی و روان‌شناسی» است که در جلسه ۱۲۰ شورای پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل در تاریخ ۱۳۹۶/۷/۲۰ تصویب شده است.

حامی مالی

مؤلفان مقاله هیچ حامی مالی برای این پژوهش اظهار نکرده‌اند.

تضاد منافع

نظارت بر طرح، تدوین برنامه درمان و تدوین پیش‌نویس مقاله و اجرای مداخله: مؤلفان اول و دوم و جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها: مؤلف سوم.

مشارکت مؤلفان

طراحی، نظارت و تدوین مقاله: مؤلفان اول و سوم و جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها: مؤلفان دوم و چهارم.

References

1. Diamond A. Executive functions. Annual review of psychology. 2013;64:135-168.
2. Timpano KR, Schmidt NB. The relationship between self-control deficits and hoarding: A multimethod investigation across three samples. Journal of abnormal psychology. 2013;122(1):13.
3. Becker A, Mandell AR, Tangney JP, Chrosniak LD, Shaw TH. The effects of self-control on cognitive resource allocation during sustained attention: a transcranial Doppler investigation. Experimental brain research. 2015;233(7):2215-23.
4. Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Self-regulation and self-control. Journal of personality. 2004;72(2):271-324.
5. Wikström P-OH, Treiber K. The role of self-control in crime causation: Beyond Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. European Journal of criminology. 2007;4(2):237-64.

انسان همسو می‌باشد، تمایز قائل شد. شادی‌های زودگذر و نشئت‌گرفته از گناه موجب غفلت از رسیدن به کمالات و کوتاهی در انجام تکالیف فردی و اجتماعی می‌شود و ادامه آن به زوال عقل یا دست‌کم تعطیلی وظایف انسانی منجر می‌شود. در واقع؛ از طریق لذت‌های زودگذر و بی‌پایان دنیوی نمی‌توان به شادکامی واقعی رسید.

در بررسی فرضیه‌های پژوهشی، نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که یاد خداوند و توجه به منابع اسلامی در زندگی و روش‌های آموزشی تأثیر انکارناپذیری بر میزان خودمهارگری و شادمانی دارد و تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل به‌طور انکارناپذیری آشکار است؛ و گروه آزمایش وضعیت روحی و روانی مناسب‌تری در مواقع استرس‌زا و توانایی مهارگری خود در مقابله با مشکلات و گرفتاری‌ها دارد. این موارد می‌تواند به متخصصان و مسئولان در برنامه‌ریزی جامع جهت کاهش آسیب‌پذیری اجتماعی و گرایش افراد جامعه به سمت مسائل دینی و اخلاقی کمک شایانی نماید. علاوه بر این، با توجه به اثربخش بودن معنویت‌درمانی و یاد خدا در خودمهارگری و شادمانی، از لحاظ کاربردی برگزاری کارگاه‌های آموزشی و تمرین‌بخش با بهره‌گیری از استادان صاحب‌نظر به‌منظور افزایش روحیه خدانشناسی و خودمهارگری و افزایش شادمانی با مشارکت تمامی مراکز و سازمان‌های مربوط به دور از جزیره‌ای و مجزاعمل کردن این سازمان‌ها پیشنهاد می‌شود.

محدودیت‌های پژوهش

کنترل‌نکردن متغیرهایی چون وضعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در افراد نمونه، استفاده از نمونه‌گیری دردسترس و همچنین استفاده از مقیاس خودگزارش‌دهی محدودیت‌های عمده مطالعه حاضر بود.

پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی کنترل متغیرهای جمعیت‌شناختی، استفاده از نمونه‌گیری تصادفی و استفاده از مقیاس‌های دیگر همانند مصاحبه در نظر گرفته شود.

قدردانی

از همکاری مشفقانه تمامی مسئولان نیروی انتظامی استان اردبیل و همچنین همه کارکنان شرکت‌کننده در پژوهش که یاریگر پژوهشگران بوده‌اند تشکر و قدردانی می‌شود.

6. Schmeichel BJ, Baumeister RF. Self-regulatory strength. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. 2004;84-98.
7. Rafiei Honar H, Jan Bozorgi M, Pasandideh A, Rasoulzadeh Tabatabai SK. Explaining the structure of self-control based on Islamic thought. *Ravanshenasi va Din*. 2014;7(3):5-26. <http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/84>. (Full Text in Persian)
8. McCullough ME, Willoughby BL. Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological bulletin*. 2009;135(1):69.
9. BaBamiri M, Vatankhah M, Masumi Jahandizi H, Nemati M, Darvishi M. The Relationship between Coping Styles, Negative Automatic Thoughts, and Hope with Happiness in Addicts of Ahvaz Drug Abuse Rehabilitation Clinics in 2011. *J Adv Med Biomed Res*. 2013;21(84):82-91.
URL: <http://zums.ac.ir/journal/article-1-2075-fa.html>
10. Choi J, Choi I. Happiness is medal-color blind: Happy people value silver and bronze medals more than unhappy people. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2017;68:78-82.
11. Argyle M, Hills P. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*. 2002;33(7):1073-82.
12. Connors S, Khamitov M, Moroz S, Campbell L, Henderson C. Time, money, and happiness: Does putting a price on time affect our ability to smell the roses? *Journal of Experimental Social Psychology*. 2016;67:60-4.
13. Das S, Punnoose VP, Doval N, Nair VY. Spirituality, religiousness and coping in patients with schizophrenia: A cross sectional study in a tertiary care hospital. *Psychiatry research*. 2018;265:238-43.
14. Mohr S. Integration of spirituality and religion in the care of patients with severe mental disorders. *Religions*. 2011;2(4):549-65.
15. Boalhari J, Naziri Q, Zamanian S. Effectiveness of spiritual group therapy in reducing depression, Anxiety, and stress of women with breast cancer. *Sociology of Women. (Journal of Women and Society)* 2011;3(1):85-116. (Full Text in Persian)
16. Rickhi B, Moritz S, Reesal R, Xu TJ, Paccagnan P, Urbanska B, et al. A spirituality teaching program for depression: a randomized controlled trial. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*. 2011;42(3):315-29.
17. Etemadi O. Faith and spirituality in counseling and psychotherapy. *Psychotherapy News*. 2007;35(1):131-46. <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/6878/135/image>. (Full Text in Persian)
18. Koenig HG. Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2009;54(5):283-91.
19. Hodge AS, Alderson CJ, Mosher DK, Davis CW, Hook JN, Van Tongeren DR, et al. Religion and spirituality, free will, and effective self-regulation. *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism: Elsevier*; 2020; 103-317.
20. McCullough EM, Carter EC. Religion, self-control, and self-regulation: How and why are they related? 2013.
21. Amirarjmandi SZS, Hashemiyan K, Niknam M. Effect of Spiritual Group Training on Decreasing Depression and Increasing Marital Satisfaction among Married Women in Tehran, Region 5. *Educational Psychology*. 2015;11(35):137-48. (Full Text in Persian)
22. Kamri S, Foadcheng M. The effectiveness of spirituality therapy based on positivity on life expectancy and life satisfaction of adolescents. *Clinical Psychology Research and Counseling*. 2016;6(1):5-26. (Full Text in Persian)
23. Khaleghipour S, Masjidi M, Ahmadi Z. Effectiveness of Islamic spiritual therapy on the lifestyle and the percentages of the white blood cells in the aged depressed subjects. *Journal of Research in Psychological Health*. 2016;10(3):16-32. (Full Text in Persian)
24. Galanter M, Siegel C. Training manual for spirituality discussion groups for mental health with focus on cultural competency center. New York: Mc Graw-Hill. 2009.
25. Rafieehonar H, Janbozorgi M. The relationship between religious orientation and self control. *Ravanshenasi va Din*. 2010;3(1):31-42. (Full Text in Persian)
26. Furnham A, Ve Berwin C. Personality and happiness. *Personality and Individual Differences*. 1990;11:1093-6.
27. Alipoor A, Noorbala AA. A Preliminary Evaluation of the Validity and Reliability of the Oxford Happiness Questionnaire in Students in the Universities of Tehran. *IJPCP*. 1999; 5 (1 and 2):55-66