**خودکنترلی**

**2-4-1-مراحل خودکنترلی برای رسيدن به منبع کنترل درونی**

**2-4-2-پنچ مهارت افزايش توانايي خودكنترلي در افراد**

**2-4-3-خود کنترلی و مراقبه**

**2-4-4-واگیر دار بودن توانایی خودکنترلی**

**2-4-5- نقش و ضرورت خود كنترلی**

**2-4-6-خود کنترلی در سازمان**

**2-4-7-ماهیت و هدف خودكنترلی**

**2-4-8-مرز بین كنترل و خودكنترلی**

**2-4-9-عواقب نداشتن کنترل بر خود**

**2-4-10-ریشه کنترل بر خود**

**2-4-11-مدل خود کنترلی تانجی**

**پیشینه تحقیق**

**منابع :**

منابع فارسی :

**منابع لاتین :**

**خودکنترلی**

تفاوت هاي مهم فردي و قابل سنجش ويژگي هاي رفتاري را خودكنترلي مي نامند. خودكنترلي بيانگر ميزان مطابقت ويژگي هاي رفتاري خود با شرايط و موقعيت موجود است(كريتنر وكينيكي[[1]](#footnote-1) ۱۳۸۴).

خود کنترلی به عنوان اعمال کنترل خود به وسیله خود تعریف می شود(موراون و بامیستر[[2]](#footnote-2)،2000).

خودکنترلی به معنی سرکوب کردن هیجانات و احساسات نیست. برعکس،خودکنترلی یعنی اینکه ما یک انتخاب براي چگونگی ابراز احساساتمان داریم و چیزي که مورد تأکید است، روش ابراز احساسات است به طوري که جریان تفکر را تسهیل کند(گلمن 1955 ،ترجمه پارسا1380).

از جمله فواید کنترل و تنظیم هیجانات کنترل سطوح برانگیختگی براي به حداکثر رساندن عملکرد، پشتکار داشتن، به رغم دلسردي و وسوسه، جلوگیري از واکنش مخرب در مقابل تحریک و عملکرد صحیح به رغم فشارهاي وارده می باشد.

ناتوانی در تنظیم هیجان حاصل از مخالفت هاي اجتماعی و ترس از این گونه مخالفت ها گاهی آنقدر شدید است که بر تلاشهاي فرد براي انجام عمل صحیح چیره می شود (شیپز، کاترین ومیرن2009).

وهمچنین فواید خود کنترلی بر روي حیطه هاي مختلفی همچون نگهداري رژیم غذایی(کاهان وهمکاران[[3]](#footnote-3)، 2002 ). اختلال خوردن، سلامت روانی(تانجی و همکاران[[4]](#footnote-4) 2004 )، سلامت جسمی(ریدر و دویت[[5]](#footnote-5)، 2006 )، اعتیاد، خشم(دوال[[6]](#footnote-6) و همکاران ، 2007 )

و جنایت(هیرچی[[7]](#footnote-7)، 2004 )موردبررسی قرار گرفته است. این مطالعات نشان دادند که خود کنترلی در پیگیري اهداف طولانی مدت و والاتر براي فرد بسیار تاثیر گذار می باشد(بویر[[8]](#footnote-8) وهمکاران، 2011 )، دیگر تحقیقات نیز رابطه بین فقدان خود کنترلی با رفتار مشکل ساز همچون مصرف الکل و استعمال دخانیات را نیز نشان داده اند(میراون و شمولی[[9]](#footnote-9)، 2006 ).

اگر چه این چنین یافته هایی روشن ساختند که خود کنترلی در منع رفتار نامطلوب نقش دارد اما باید گفت که در برخی موارد خود کنترلی جهت شروع رفتار مطلوب نیز مورد نیاز است. در این راستا نیز یافته هاي دیگر نشان دادند که خود کنترلی بالا با عملکرد تحصیلی بهتر

(شودا و همکاران[[10]](#footnote-10)، 1990 ) و رابطه بین فردي مثبت در ارتباط است(فینکل، کامپبل[[11]](#footnote-11)،2001). فینکل، کامپبل با در نظر گرفتن این روابط نزدیک نشان دادند که خود کنترلی با سازگاري یا انطباق مرتبط است، که هم شامل منع پاسخ هاي نامطلوبی است که به طور بالقوه باعث ایجاد رفتار نامطلوب در فرد دیگر می شود و همچنین خود کنترلی در پاسخ هاي مطلوب و یا مفید نیز در گیر می باشد.

خودکنترلی، مراقبتی درونی است که بر اساس آن، وظایف محول شده انجام و رفتارهاي ناهنجار و غیر قانونی ترك می شود بی آنکه نظارت یا کنترل خارجی در بین باشد.

هنگامی که کسی بی توجه به کنترل خارجی، تلاش خود را مصروف انجام دادن کاري که بر عهدة او واگذار شده است، کند و مرتکب خلافی از قبیل کم کاري و سهل انگاري نشود، از کنترل درونی بهره مند است.

به عبارت دیگر؛ هر گاه عامل کنترل کننده از خارج به داخل انسان منتقل شود، به طوري که شخص با اختیار و آگاهی به ارزیابی و اصلاح عملکرد خود در قالب استانداردهاي مشخص و در جهت اهداف مطلوب بپردازد، خودکنترلی تحقق یافته است.

در این صورت، نظارت خارجی در تحقق چنین رفتاري که متضمن انجام وظیفه و ترك خلاف است، نقشی نداشته و تنها مراقبت درونی است که موجب رفتار مزبور می شود(جان بزرگی وهمکاران،1387).

شايد يکی از جامع ترين اهداف آموزش و پرورش در هر جامعه اين باشد که به دانش آموزان آموزش داده شود که مسئوليت اعمال خود را بپذيرند؛ زيرا جامعه ای که ما در آن زندگی می کنيم، انتظار دارد که مدارس، هما نطور که خواندن، نوشتن و حل مسائل را به افراد آموزش می دهند، مسئوليت پذيری را نيز به آن ها بياموزند تا به شهروندانی مسئوليت پذير تبديل شوند.

مسئوليت پذيری با مفهومی که منبع کنترل ناميده می شود، ارتباط دارد. منبع کنترل به ادراک فرد از آنچه باعث رفتارش شده است، اشاره دارد.

اگر فرد دريابد که اعمالش نتيجة عوامل بيرونی است، گفته می شود که او منبع کنترل بيرونی دارد. اين نيروهای بيرونی ممکن است مربوط به مراجع قدرت يا وقايع اتفاقی باشند.

افرادی که چنين احساسی دارند، معتقدند که در آنچه برای آنها اتفاق می افتد، نقش کمی دارند. درواقع آنها خود را اسير شرايط محيط بيرونی می کنند. شخصی که اعمالش را نتيجة عوامل درونی بداند، دارای منبع کنترل درونی است.

چنين افرادی خود را عامل اصلی اتفاقاتی که برای آنها رخ می دهد، می دانند. اين افراد، به جای اينکه خود را اسير رخدادهای بيرونی بدانند، وقايع بيرونی را حداقل و تا حدی تحت کنترل خود می دانند. افراد با منبع کنترل درونی، رفتارشان را منبع و عامل اصلی پاداش ها يا تنبيه ها می دانند؛ خواه اعمالشان به پاداش يا تنبيه منجرشود يا نشود.

به عبارتی ديگر، افراد با منبع کنترل درونی، نسبت به رفتارشان احساس مسئوليت می کنند. همين طور دانشجویان با منبع کنترل درونی، خود و توانايی هايشان را برای مقابلة رويدادها باور دارند.

به ويژه، آن ها باور دارند که اين اعمالشان است که باعث به وجود آمدن رخدادها می شود نه وقايع تصادفی يا اشخاص صاحب قدرت؛ بنابراين، آنها انگيزش بيشتری دارند که برای رسيدن به اهدافشان رفتار مثبت انجام دهند (ورکمن[[12]](#footnote-12) ترجمه محمداسماعیل،1383).

**2-4-1-مراحل خودکنترلی برای رسيدن به منبع کنترل درونی**

مرحله اول: مرحله اول شامل ادارة رفتار دانش آموز یا دانشجو در کلاس از طريق معلم یا استاد است. معلم(استاد) با استفاده از روش های تقويت مثبت، محروم کردن، جريمه کردن، رهنمود دادن و حذف پاداش بعد از بهبودی رفتار و همچنين با استفاده از روش الگوسازی و تمرکز دانشجو بر رفتارهای مثبت و منفی همسالان، می توانند رفتارهای نامناسب دانشجویان را تغيير دهند(برگر[[13]](#footnote-13)،1388).

مرحله دوم: برای رسيدن به مهارت خودکنترلی، انجام دادن مرحله دوم لازم است. اين مرحله مستلزم تغيير کنترل از شيوة مرحله يکم به خود دانشجو(دانش آموز) است. به عبارت ديگر، در اين مرحله به دانش آموز(دانشجو) ياد می دهيم که بر رفتار خود نظارت کند و با رفتار مناسب، مثل انجام دادن تکليف، به تقويت خود بپردازد.

وجود مهارتهای خودکنترلی دانش آموزان يکی از مهمترين عوامل موفقيت آنها در جامعه است که منجر به سازگاری و تطابق فرد با محيط و اجتماع می شود و افراد را به ميزان لازم به استقلال و مسئوليت پذيری می رساند(وست رود[[14]](#footnote-14)،1381).

مرحلة سوم: آموزش شيوه های حل مسئله و آموزش خود تعليمی به دانش آموزان(دانشجویان) اصطلاح آموزش خودکنترلی، رفتار به اجرای رو ش های خودنظارتی، خودارزيابی ، و خودتقويتی اشاره دارد.

منظور از خودنظارتی حفظ توجه فعال به رخداد افکار و رفتارهای هدفمند خاص است. خودارزيابی به قضاوت در مورد ميزان يا کيفيت رفتاری مربوط می شود که در مقابل برخی از ملاک ها يا استانداردهای موجود تغيير می کند.

خودتقويتی به اجرای تقويت توسط خود فرد، در صورتی که يک معيار خاص برای رفتار در دست باشد، اشاره دارد. شيو ه های آموزشی حل مسئله و آموزش خودتعليمی، از رو ش های مناسب برای خودکنترلی در داشجویان است.

آموزش حل مسئله، شامل آموزش راهبردهای منظم به افراد برای حل مسئله است. آموزش خودتعليمی، شامل آموزش دانشجویان است تا بتوانند در مواجهه با مشکل، از طريق خودبيانی مسئله را برای خودشان حل کنند.

دانشجویان در اين روش ياد می گيرند که قبل از عمل فکر کنند و در مواقع مشکل آن را تشخيص دهند و را ه حل های متفاوتی را در نظر بگيرند؛ به عواقب کار فکر کنند.

موانع را پيش بينی کنند و برای کنترل رفتارشان راهبرد لازم را به خدمت گيرند. بايد به آنها آموزش داد که يک راهبرد حل مسئلة پنج مرحله ای را از طريق آموزش خودتعليمی به خودشان بگويند.

پنج مرحله عبارت است از:

۱. توقف کن! مشکل چيست؟

۲. طر حها چه هستند؟

۳. بهترين طر ح ها کدامند؟

۴. طرح را اجرا کن!

۵. آيا طرح نتيجه بخش بوده يا نه؟

از آنها خواسته می شود که خود را به اين شيوه آموزش دهند و بدين وسيله راهبرد حل مسئله به تدريج در دانشجویان درونی می شود (محمد اسماعیل،1384).

**2-4-2-پنچ مهارت افزايش توانايي خودكنترلي در افراد**

1- تعمق

تعمق و تامل قبل از انجام كاري باعث وقفه نسبت كوتاهي بين تصميم و انجام عمل خواهد شد در نتيجه امكان و فرصت بيشتري براي فكر كردن براي افراد فراهم خواهد شد.

متداول است كه افراد نسبت به موقعيت ها بر اساس تجارب آموخته شده قبلي يا بصورت تكانشي پاسخ مي دهند و اين تمركز كوتاه مدت علاوه بر افزايش سازگاري افراد باعث باعث پديدايي رفتارهاي مطلوبي از افراد خواهد شد.

در واقع ريشه بسياري از مشكلات سازگاري و بيمارهاي رواني به خودكنترلي پايين افراد برمي گردد.

2- مديريت صحيح نيازها

وقتي كه شما گرسنه باشيد شديداً به خوردن گرايش پيدا مي كنيد واگر در موقعيتي شما را به صرف شام يا حتي خوردن يك قهوه در رستوران يا كافي شاپ دعوت كنند ناخودآگاه آن را قبول خواهيد كرد. بنابراين تمركز بر ارضاي اوليه نيازها و اولويت دادن منطقي به آنها باعث مي شود كه شما از خودكنترلي بالاتري برخوردار شويد.

3- ورزش

ورزش باعث تعادل بيوشيمايي مغز و بدن مي شود. اگر شما هر روز ورزش مي كنيد بدانيد كه خواب و بسياري از مسائل مربوط به هورمونهاي بدن مانند هورمون هاي جنسي كه بعنوان محرك هاي اصلي فعاليت هاي جنسي است به صورت مطلوبتري تنظيم مي شود .

GABA، نيز بعنوان يك انتقال دهنده عصبي، كه نقش مهمي در كنترل تكانه هاي عصبي و رواني دارد بر اثر فعاليت هاي ورزشي بصورت بهتري تنظيم مي شود و باعث آرام شدن مغز شده و خودكنترلي شما را تا حدودي بالا مي برد.

4- سوار موج شدن نشدن

خواسته هاي ما همانند جزر و مد دريا هستند گاهي با شدت هرچه تمام خواهان ارضاي فوري آن هستند و گاهي تمايلي چنداني براي ارضا شدن حداقل بصورت فوري را ندارند .

بنابراين دست يافتن به اين فرمول باعث مي شود كه ما قانوني براي خود تدوين كنيم . واين قانون استفاده بهينه از چنين فرصتهايي است اولاً اين خواسته ها مقطعي بوده ودوام چنداني ندارند همانند موجي كه با شدت تمام برمي خيزد ولي نهايتاً آرام مي گيرد دوماً بايد بدانيم كه نيازها اساساً بعنوان چالش هاي بزرگ مي توانند به فرصت هاي بزرگ تبديل شوند مانند ايجاد يك نياز بزرگ بنام خودكنترلي كه از شدت بالاتري براي ارضاي فوري برخوردارند.

يا استفاده از نيازهاي فرعي بعنوان وسيله اي براي رسيدن به يك خودكنترلي بالا، يعني با استفاده از نيازهاي فرعي از شدت نيازها و تكانه هاي فوري خود بكاهيم.

5- پرورش و ايجاد تصور مثبت از خود

پژوهش هاي بسياري نشان داده است كه عزت نفس بالا با خودكنترلي بالاتري همراه است. وقتي ما ديدگاه منفي تري نسبت به خود داريم و تصورات ما از خود و خودكنترلي خود منفي باشد.

بجاي تلاش براي رها شدن از چرخه معيوب ، بيشتر در برابر موقعيت ها تسليم خواهيم شد و اين عامل نيز خود باعث ايجاد انزجار از خويشتن شده و باعث تقويت سازه هاي منفي تري از كنترل در ذهن ما خواهد شد.

بنابراين در برابر هر نوع شكستي زياد خود را سرزنش نكنيد و در پي هر شكستي برنامه اي بر تجزيه تحليل موقعيت و عملكرد خود داشته باشيد و سعي كنيد نسبت به خود مهربانتر باشيد.

**2-4-3-خود کنترلی و مراقبه**

یکی از راهکارهای ارتقا بخشیدن به خودکنترلی، مراقبه است. مراقبه یکی از تمرینات پر فایده است که انواع مختلفی دارد.

صرف نظر از این که فرد چه نوع از مراقبه را برای تمرین انتخاب کند، آن چه به صورت علمی اثبات شده است این است که مراقبه به طور کلی در تمام انواع خود توجه، تمرکز، کنترل خود و خودآگاهی را بهبود می بخشد.

تحقیقاتی که به منظور شناخت عواملی که ممکن است با این اثربخشی در ارتباط باشند انجام گرفته نشان داده اند که مغز افرادی که مراقبه می‌کنند از ماده خاکستری بیشتری در قشر پیش پیشانی و دیگر مناطق مغزی که با خودآگاهی مرتبط هستند برخوردار است. تمرین مراقبه در طی زمان توانایی فرد را برای هشیار ماندن نسبت به خود و مدیریت تمایلات افزایش می‌دهد.

**2-4-4-واگیر دار بودن توانایی خودکنترلی**

نتایج پنج تحقیق مختلف به مدت دو سال نشان می دهد که خود کنترلی، رفتاری است که می تواند واگیردار باشد و به دیگران سرایت کند.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز ، نتایج تمامی این تحقیقات حاکی از آن است که “نگاه کردن و یا تنها فکر کردن به کسی که از قدرت خود کنترلی بالایی برخوردار است می تواند افراد دیگر را در مقابله با حوادث بحرانی و شرایط استرس زای شدید مقاوم کند.”

همچنین محققان دانشگاه جوریا که اولین تحقیق از این سری مطالعات را انجام داده اند خاطر نشان کردند که عکس این مسئله نیز می تواند وجود داشته باشد به طوریکه همنشینی با افرادی که از قدرت خود کنترلی بسیار پایینی برخوردارند می تواند بر روی سایرین به طور منفی اثر بگذارد.

این دانشمندان در این خصوص اظهار داشتند: “این اثر به حدی قوی است که حتی نگاه کردن به مدت ۱۰ هزارم ثانیه به اسم فردی که از خودکنترلی رفتاری و یا عدم آن برخوردار است می تواند بر روی ما تاثیر بگذارد.”

این محققان آزمایشات متعددی را بر روی داوطلبان برای بررسی اینکه انتخابهای ما چگونه از رفتارهای دیگران تاثیر می پذیرند انجام دادند.

نتایج این تحقیقات نشان می دهد: “مشاهده تاثیرات اجتماعی مثبت، خود کنترلی ما را بهبود می بخشند به این ترتیب می توان فهمید فردی که از خود کنترلی بالایی برخوردار است تا چه حد می تواند به دیگران در بروز رفتارهای خردمندانه و منطقی کمک کند.”

براساس گزارش ساینس دیلی، عادات بدی چون استعمال دخانیات، سوء مصرف دارویی و چاقی مفرط می توانند تاثیرات منفی بر روی سایرین بگذارند به همین دلیل است که ریشه بسیاری از اعتیادها در معاشرت با افراد معتاد است.

نتایج این تحقیقات در نشریه “شخصیت و روانشناسی اجتماعی” منتشر شده است.

**2-4-5- نقش و ضرورت خود كنترلی**

مي توان ادعا كرد كه اگر خود كنترلي ايجاد و تقويت گردد كاركردي به مراتب كارآمدتر از نظارت هاي خارجي دارد، زيرا در پاره اي از نظارت هاي بيروني همواره اين دغدغه وجود دارد كه آيا از اعتبار و صحت كافي برخوردار است يا آنكه شائبه ها و غرض هاي ديگري در كار بوده و زد و بندهاي رفاقتي يا كينه توزانه در آن نقش داشته است.

از اين رو بايد پيوسته بر ناظران و بازرسان نيز ناظران ديگري گماشت تا مراقب صحت نظارت آنان باشند. در سامانه هاي اجتماعي نوعي طراحي سيستم هاي سايبرنيك وجود دارد كه مي توانند حجم وسيعي از داده ها را بر اساس فرآيندي پيچيده و در زماني اندك به اطلاعات تبديل كنند.

اما مسأله خود كنترلي انسان ها در اجتماع كه از اهميت فوق العاده اي برخوردار است و مهارت هاي خاص و ويژه اي را مطالبه مي كند به مانند طراحي سيستم هاي سايبرنيك چندان كار ساده و آساني نخواهد بود(خراسانی،1390).

**2-4-6-خود کنترلی در سازمان**

در عصر حاضر جوامع مختلف می كوشند تا از راههای گوناگون خود كنترلی را در افراد و سازمانهای خود تحقق بخشند و یا آن را تقویت كنند.در چنین حالتی، بدون حضور مقام مافوق هم كاركنان بدون ترس از عواقب كنترل، وظایف خویش را انجام می دهند.

اما آیا چنین وضعیتی عملی است؟ قطعاً جواب مثبت است. بیداركــردن وجدان فردی و تقویت حس میهن پرستی، فرهنگ سازی و رشد آگاهیهای افراد از اثرات مثبت و مفید خودكنترلی، عواملی هستند كــــــه به تحقق خودكنترلی سرعت می بخشند.

**2-4-7-ماهیت و هدف خودكنترلی**

خودكنترلی، ایجاد حالتی است در درون فرد كه او را به انجام وظایفش متمایل می سازد، بدون آنكه عامل خارجی او را تحت كنترل داشتــــه باشد.

هدفی كه در خودكنترلی دنبال می شود ارائه یك شخصیت سالم است كه به بلوغ فكری رسیده است و در برابر انواع مشكلات از خود مقاومت نشان می دهد و خود با بینش عامل آن را انتخاب می كند و علاوه بر محیط كار در زندگی شغلی خویش نیز خودكنترل می شود. و این میسر و ممكن نخواهد بود مگر بسترهای مناسب در سازمان فراهم شود تا خودكنترلی در سازمان نهادینه شود كه مواردی از آن عبارتند از:

۱ - ایمان به خدا و اعتقادات مذهبی: دراسلام زمینه های مناسب برای رشد خودكنترلی افراد فراهم است. فرد مسلمان خود را در مقابل خدا مسئول می پندارد نه در مقابل رئیس و سازمان.

التفات و توجه به حرام و حلال و پرهیز از گناه شیوه هایی هستند كه فرد مسلمان را خودكنترل می سازند و فرد همیشه خدا را ناظر اعمال خود می داند.

۲ - توجه به شخصیت و حرمت كاركنان: واگذاری اختیارات و مسئولیت به كارمندان و شراكت آنان در تصمیم گیریها اعتماد به نفس لازم را به آنان خواهد داد و احساس خواهندكرد كه سازمان روی افرادش حساب ویژه ای دارد و آنها نیز می توانند نظرات و پیشنهادات خود را ارائه دهند و در رشد سازمان سهیم باشند.

۳ - رضایت شغلی و ارضای نیازهای كاركنان: هرچه كاركنان به شغل و كار خود علاقه مند باشند و سازمان نیز حقوق و امكانات مناسب را برای افراد فراهم سازد به همان نسبت، افراد تمایل بیشتری برای كنترل خود نشان می دهند.

برعكس اگر دستمزد پایین و امكانات رفاهی محدود باشد، سخن گفتن از كنترل افراد هیچ ثمری نخواهد داشت و كاركنان یا شغل دوم را انتخاب می كنند و یا به فساد و رشوه گیری در محیط كار گرایش پیدا می كنند.

۴ - دادن انگیزه و تشویق افراد به خودكنترلی: اگر كاركنان بخواهند و اراده لازم را كسب كنند انگیــــزه خودكنترلی را راحت تر می توانند به دست آورند زیرا انگیزه نیرویی است كه آنها را در جهت خودكنترلی رهنمون می سازد و اگر احساس كنند كه خودكنترلی منافع خود و سازمانشان را حفظ می كند خود به خود یك عامل برای تشویق افراد به كنترل خود می شود.

۵ - حس تعلق و وفاداری به سازمان: اگر افراد سازمان را به مثابه خانه خود در نظر بگیرند و آن را به عنوان سرپناه قلمداد كنند در آن صورت كاركنان خود را در موفقیت و یا شكست سازمان سهیم می دانند.

این تعلق خاطر موجب می شود كه آنها تا پایان همكاری با سازمان نسبت به آن وفادار باقی بمانند. در آن صورت خودكنترلی غرورآفرین خواهدبود.

**2-4-8-مرز بین كنترل و خودكنترلی**

كنترل فرایندی است كه مدیر ازطریق آن تطابق عملیات انجــام شده را با فعالیتهای برنامه ریزی شده می سنجد و بین بایدها و هست ها مقایسه می كند. زیرا با كنترل است كه برنامه ریزان به صحت پیش بینی خود پی خواهند برد و درغیر این صورت هیچ برنامه ای بدون كنترل به درستی اجرا نمی شود.

لذا باید بین این دو مرز مشخصی وجود داشته باشد و از هرگونه افراط و تفریط دوری شود زیرا هر دو و به تناسب برای سازمان ضروری هستند.

نظرات و كنترل وظیفه اساسی مدیر است و باید به وسیله آن از منابع و افراد سازمان حداكثر كارایی و اثربخشی را درجهت نیل به اهداف سازمان به دست آورد.

بنابراین، جایگاه هر دو در سازمان باید حفظ شود ضمن اینكه افراد خودكنترلی را رعایت می كنند مدیر نیز باید با رعایت ضوابط، كنترل لازم را در سازمان اعمال كند و این باعث می شود رابطه كاركنان و مدیر دوستانه باشد و هزینه های كنترل نیز كاهش یابد. پس نمی توان گفت كه چون افراد خودكنترل اند احتیاجی به كنترل از طرف مدیر نیست.

خودكنترلی یك ضرورت است برای سازمان، و فرد چاره ای جز انتخاب آن ندارد، اگر می خواهد شرافتمندانه كار كند و زندگی خود را بچرخاند. سازمان نیز برای تحقق اهداف، چاره ای جز كنترل ندارد تا ازاین راه بتواند نارسائیها را شناسایی و در رفع آنها اقدام كند.( طاهر خیری،ماهنامه تدبیر)

**2-4-9-عواقب نداشتن کنترل بر خود**

مطالعه اي كه به وسيله محققان دانشگاه دوک انجام شده نشان می دهد که كنترل برخود نه تنها از نظر شناختی و اجتماعی بر دوران نوجوانی اثرات مثبتي به جا مي گذارد، بلکه بر بزرگسالان و بسیاری از شرايط دیگر هم اثرگذار است.

در این مطالعه محققان وضعيت 1000 بچه را در مدت 30 سال پیگیری كردند و اثرات كنترل برخود را بر سلامت، ثروت و امنیت عمومی بررسی كردند.

آنها با کنترل و توجه به وضعیت اجتماعی و اقتصادی و ضریب هوشی افراد مورد بررسي نشان دادند افرادي كه خودكنترلي پایین تري دارند عواقبي منفی را در هر سه عرصه تجربه كرده اند.

به اين ترتيب كه نرخ مخاطرات مرتبط با سلامتي مانند عفونت هاي جنسي و وابستگی به مصرف مواد مخدر در آنها بالاتر بود، بيشتر دچار مشکلات مالی همانند نداشتن پس انداز و اعتبار ضعيف تر شده بودند، به تنهايي و بدون همسر حضانت فرزندي را بر عهده داشتند و حتی نرخ جرم و جنایت در آنها بالاتر بود. این نتایج نشان می دهد که كنترل بر خود می تواند تأثير عمیقي بر طیف وسیعی از فعالیت ها به جا بگذارد.

بنابراین اگر دنبال راهي بگرديم تا وضعيت كنترل بر خود را بهبود بخشيم، شاید بهتر قادر به انجامش باشيم.

به نظر ميرسد افرادي كه خودكنترلي پايينتري دارند به پيامد رفتارهاي خود، كمتر ميانديشند( لوگو، 1988 ) و سعي در ارضاي فوري اميال خود دارند (سورنسون و برونفيلد، 1995 )، از اين رو اينگونه افراد به پيامدهاي مصرف موادنمي انديشند و با نوشيدن الكل و استعمال ساير مواد سعي در لذت بردن آني از مصرف اين گونه مواد را دارند.

از سوي( ديگر خودكنترلي سطح بالا شامل عناصري از خودنظارتي، برنامه ريزي و نظم بخشي هيجاني (زيمبارد، بويد،1999)است كه اين عناصر در افراد داراي سطح خودكنترلي بالاتر ميتوانند از مصرف مواد توسط فرد ممانعت به عمل آورند.

راچلين( 1995 ) عقيده دارد كه فرد با خودكنترلي بالا، از تعهد افزونتري نيز برخوردار است. مثلاً متعهد ميشود كه از نوشيدن مشروبات الكلي و يا مصرف ساير مواد خودداري كند.

بنابراين به نظر ميرسد چنانچه افراد داراي خودكنترلي سطح بالاتر با خود عهد بندند كه مواد مصرف نكنند راحتتر ميتوانند به تعهدات خود وفادار باقي بمانند اما فردداراي سطح خودكنترلي پايينتر احتمال دارد كه نسبت به تعهدات خود وفاداري كمتري داشته باشد و به راحتي تعهد خود نسبت به عدم مصرف مواد را زير پا بگذارد.

**2-4-10-ریشه کنترل بر خود**

وقتي از تفاوت های فردی در توانایی اعمال کنترل برخود صحبت به ميان مي آيد، اين پرسش هم مطرح مي شود كه ريشه كنترل برخود چيست؟ آيا اين تفاوت هاي فردي به خاطر اين است كه كساني با مهارت كنترل بيشتر بر خود به دنیا مي آيند و یا ريشه این تفاوت ها پیچیده تر است.

به اين ترتيب كه سرچشمه اين تفاوت ها در توانایی بیشتر برخي از افراد در یادگیری و به كارگيري استراتژی هايي است که به آنها كمك مي كند بر وسوسه هايشان غلبه كنند؟

در فيلم هاي ويدئويي گرفته شده از کودکانی که در آزمون ميشل شرکت داشتند نكته اي وجود داشت. آن نكته هم اين بود که همه کودکان براي مقاومت در برابر دريافت فوري يك جايزه در قبال دريافت پاداشي بزرگ تر در آينده مشكل داشتند.

با اين همه کودکاني در به تأخیر انداختن دريافت پاداش از همه موفق تر بودند كه استراتژی هايي در پيش گرفتند. اين استراتژي ها به آنها كمك كرد در برابر وسوسه هايي كه در مقابلشان قرار مي گرفت مقاومت كنند.

بعضی از کودکان روی دستشان نشستند و يا با روش هاي ديگر از نظر جسمي خويشتن داري كردند. دیگران سعی كردند توجهشان را به آواز خواندن، صحبت کردن يا نگاه كردن به دوردست معطوف كنند.

علاوه بر این ميشل دریافت زماني کودکان موفق شدند دريافت پاداش ها را به تأخیر بيندازند كه افكارشان را متوجه چيز ديگري كردند.

به اين ترتيب به نظر می رسد که توانایی بچه ها دراعمال کنترل بر خود کمتر به توانایی فطري آنها در رويارويي با وسوسه ها مرتبط است.

درواقع این خبر خوبي است. دلیلش هم اين است که احتمالاً بسیار ساده تر است تا به مردم آموزش بدهيم خودشان را گول بزنند و به اين وسيله بر خود كنترل پيدا كنند تا اين كه به آنها بگوييم از وسوسه ها دوري كنند در حالي كه اين وسوسه ها هميشه زيرگوش آنها هستند.

**2-4-11-مدل خود کنترلی تانجی**

تانجی و همکاران(2004)با انجام پژوهشی که به بررسی رابطه و اثر گذاری خود کنترلی بالا با موفقیت های بین فردی پرداخته و مشخصات روانسنجی این پرسشنامه را نیز بر اساس نمونه تحقیق خود گزارش کردند، که در اینجا ما نیز به آن اشاره می کنیم:

یکی از تقسیم بندی های صورت گرفته برای مقیاس خود کنترلی فرم کوتاه شامل دو خرده مقیاس

1- خود کنترلی منع کننده یا بازدارنده و 2- خود کنترلی اولیه می باشد.

خودکنترلی منع کننده: خود کنترلي منع کننده یا باز دارنده یک مهارت است که در همه ما كمابيش وجود دارد، اما خود ما تمايلي كمي براي اعتبار دادن به چنين مهارتي را داريم. بنابراين این نوع خودكنترلي در مقاطع كمي از زندگي شخصي مان مورد استفاده قرار مي گيرد.

هنگامی که مارتین سلیگمن و همکاران خود در دانشگاه پنسیلوانیا به بررسی خود كنترلي منع کننده در دو میلیون نفر از افراد پرداختند و از آنها خواسته شد برای رتبه بندی نقاط ضعف و قوت خود در 24 مهارت های مختلف، خود را کنترل كنند متاسفانه ديده شد كه افراد سطوح پاييني از این نوع خود كنترلي را دارا هستند(تانجی و همکاران،2004).

خود کنترلی اولیه: در خود کنترلی اولیه افراد اساساً گرايش دارند كه كارها را بصورت آسان و با تمركز كمتري به بهترين شكل ممكن انجام دهند.

وقتي كه در انجام پروژه اي شكست خورده يا احتمال شكست خوردن بالا باشد افراد سعي مي كنند تمركز و خودكنترلي بالايي را از خود نشان داده تا از شائبه هرنوع اشتباهي در امان باشند.،. ولي بحث اصلي خودكنترلي بعنوان يك صفت كلي يا يك مهارت آموخته شده اين است كه فرد در تمامي موقعيت هاي زندگي از چنين توانايي هاي برخوردار باشد و بتواند با مديريت صحيح اطلاعات دريافتي از محيط و با استفاده از تجارب گذشته خود به بهترين نحو ممكن عمل نمايد(تانجی و همکاران،2004).

**پیشینه تحقیق**

در ارتباط با بررسی تحقیقات انجام شده در این حوزه باید اشاره کرد که با وجود اهمیت بررسی دو موضوع هوش معنوي و خودکنترلی و رابطۀ میان آنها در جامعۀ فرهنگی مذهبی ایران، بر اساس بررسی هاي محقق، مطالعۀ علمی و مدونی یافت نشد؛ اما در ارتباط با هر یک از مقوله هاي هوش معنوي و خودکنترلی به تنهایی تحقیقات محدودي انجام شده که در ادامه به آنها اشاره می شود.

هروي كريموي و همکاران(1393) در پژوهشی با عنوان" ارتباط بين هوش معنوي و سلامت عمومي دانشجويان پرستاري شهر تهران"به بررسی نقش هوش معنوی بر سلامت عمومي دانشجويان پرستاري شهر تهران پرداختند.

نتایج نشان داد بين هوش معنوي و سلامت عمومي رابطه معنادار و مثبتي وجود داشت و همچنین از بين مشخصات جمعيت شناختي (سن، جنسيت، وضعيت تأهل، محل سكونت، سال تحصيلي)، تنها معدل با هوش معنوي و سلامت عمومي رابطه معناداري داشت.

احمدی زاده و همکاران(1392) در تحقیقی با عنوان" هوش معنوی و عوامل جمعیت شناختی مرتبط با آن در کارکنان نظامی" به شناسایی مولفه و شاخصهای معنویت موثر در کارکنان نظامی پرداختند.

نتایج نشان داد که به ترتیب ارتباط با خدا، عاقبت اندیشی، و وحدت گرایی(توحید) به میزان خیلی خوب، ارتباط با دیگران، توکل و امید به خدا، محاسبه و مراقبه عمل، خودآگاهی، داشتن تجارب معنوی و گذشت و بخشش دیگران در حد خوب و داشتن صبر و شکیبایی در بین کارکنان در حد متوسط بود.

در ضمن هیچ کدام از ابعاد هوش معنوی در حد متوسط پایین، ضعیف و خیلی ضعیف نبودند. همچنین نتایج نشان داد که میزان هوش معنوی در بین کارکنان دارای سن 40 سال و بالاتر و دارای سابقه خدمت بالاتر از 20 سال بیشتر است. رابطه تحصیلات با هوش معنوی کارکنان نیز متفاوت است.

علیوردی نیا و صالح نژاد(1390) در پژوهشی تحت عنوان"خودکنترلی،جنسیت و تاثیر آن بر رفتارهای انحرافی" با هدف تبیین شکاف های جنسیتی در رفتار های انحرافی با استفاده از نظریه عمومی جرم به برسی نقش خود کنترلی در رفتار های انحرافی پسران و دختران پرداختند.

این تحقیق با روش پیمایشی و با نمونه آماری 420 نفر از دانشجویان دانشگاه ارومیه به اجرا در آمده است.

نتایج آزمون تفاوت میانگین نشان می دهد که دسترسی به فرصت انحرافی و مشارکت در رفتار های انحرافی دو جنس با همدیگر اختلاف معنا دار دارد و میانگین خود کنترلی دو جنس نیز با آنکه با همدیگر متفاوت بوده اند،اختلافشان معنادار نبوده است.

همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان می دهد که سه متغیر خود کنترلی،فرصت انحرافی و جنس پاسخگویان ، به طور معنا داری بر مشارکت در رفتار های انحرافی آنان تاثیر گذار می باشد.

در میان سه متغیر اصلی این پژوهش،متغیر خود کنترلی، قوی ترین پیش بینی کننده رفتار های انحرافی دختران و پسران بوده است.

درتحقیقی دیگر توسط برجعلی(1389) با عنوان" بررسی رابطۀ بین مؤلفه هاي اصلی هوش معنوي و جهت گیري مذهبی با هویت شخصی دانشجویان دانشگاههاي دولتی شهر تهران" انجام شده است. نتایج این پژوهش نشان می دهد که 23 درصد از واریانس هویت فردي بر اساس جهت گیري مذهبی فرد و 9 درصد بر اساس هوش معنوي قابل تبیین است.

بنابراین، جهت گیري مذهبی نسبت به هوش معنوي در هویت یابی فرد سهم بیشتري دارد. علاوه بر این، نتایج حاصل تفاوت معناداري را در توانایی هوش معنوي و مؤلفه هاي آن بین دختران و پسران نشان نداد.اما بین دو گروه، تفاوت معناداري در جهت گیري مذهبی و هویت فردي وجود داشت؛ به گونه اي که دختران نمرات بالاتري را نسبت به پسران در مقیاس جهت گیري مذهبی داشتند. همچنین، دختران در مقایسه با پسران، هویت فردي شکل یافته تري را نشان دادند.

لطفی و سیار(1387) به بررسی" رابطه ی بین هوش معنوی و سلامت روان افراد 15 سال به بالا شهرستان بهشهر " پرداخته اند که نتایج آن به شرح ذیل می باشد:روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی می باشد.

و جامعه آماری آن، جمعیت شهری شهرستان بهشهر و کلیه افراد اعم از مردان و زنان 15 سال به بالاتریکه دراین جامعه سکونت دارند شامل می-شود.حجم نمونه 350 نفر می باشد. جهت جمع آوری اطلاعات از دو پرسشنامه هوش معنوی 14 سئوالی و سلامت عمومی 28 سئوالی استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل سئوالها و فرضیه های پژوهش از روشهای آماری توصیفی و استنباطی مثل روش همبستگی پیرسون و آزمون تی مستقل بکارگرفته شده است. نتایج پژوهش حاضربدین شرح است که بین هوش معنوی و سلامت روانی رابطه معناداری دارد.

بین هوش معنوی مردان و زنان تفاوت معناداری وجود ندارد و اینکه مردان وزنان دراین پژوهش از نظر سلامت روانی باهم تفاوت معناداری ندارند

یعقوبی، ذوقی پایدار، عبدالله زاده و محققی(1387) درباره "رابطه بین هوش معنوی و بهداشت روان دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان "انجام دادند نتایج ذیل بدست آمده است:

روش این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است و جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا که درسال 1386 دراین دانشگاه مشغول به تحصیل هستند می باشد. که بصورت تصادفی 300نفر(190 دختر110 پسر) انتخاب شده اند و بوسیله پرسشنامه هوش معنوی(14 گویه) و پرسشنامه سلامت عمومی(28 گویه) مورد سنجش قرار گرفتند.. بین بهداشت روانی و هوش معنوی رابطه معنی داری وجود دارد که این روابط با استفاده از تحلیل رگرسیونی و همبستگی به تفکیک چهاربعد پرسشنامه سلامت عمومی با هوش معنوی مورد تحلیل قرارگرفته است.

برای بررسی تفاوت بین دانشجویان پسر و دختر درهوش معنوی و بهداشت روانی ازتی مستقل استفاده شده است که تفاوت معنی داری بین دانشجویان پسرو دختر بدست نیامد.

تحقیقی توسط بهرامی خوندابی(1383) با عنوان " بررسی رابطۀ میان خودکنترلی و کیفیت زندگی دانشجویان" به این نتیجه رسید که بین خودکنترلی و کیفیت زندگی دانشجویان ارتباط وجود دارد؛ یعنی هر چه خودکنترلی بالاتر رود، کیفیت زندگی بهبود می یابد و در مقایسۀ خودکنترلی دانشجویان دختر و پسر نشان داد که تفاوتی بین خودکنترلی دانشجویان دختر و پسر وجود ندارد.

تحقیقی دیگر توسط آقاپیروز(1379) با عنوان "خودکنترلی در مدیریت با نگرش به منابع اسلامی" انجام و به این نتیجه رسید: به هر اندازه که ایمان افراد به حقایق دینی قوي باشد، میزان پایبندي آنها به ارزشها نیز بیشتر شده و در نتیجه، خودکنترلی نیز شدیدتر می شود؛ زیرا انتظاراتی که از افراد خودکنترل می رود (شاخص هاي رفتاري) با پایبندي آنها به یک سري ارزش ها، برآورده می شود. ضمن آنکه در رأس ارزش ها نیز تقواي کاري قرار دارد که از شعب تقواي الهی و معادل خودکنترلی است.

یانگ(2013) در مطالعه ای با هدف تعيين هوش معنوی پرستاران در دو جامعه چينی متفاوت (تایوان و چين) به این نتيجه دست یافت که سيستم های اجتماعی بر هوش معنوی پرستاران مؤثر هستند و معنویت در زمان کودکی و اعتقادات و فعاليت های مذهبی تأثير زیادی بر هوش معنوی پرستاران دارند و پيش بينی کننده هوش معنوی می باشند.

مارک م. لیچ و راسل لارک[[15]](#footnote-15) (2008) تحقیقی درباره" رابطه ی بین معنویت و بخشش" انجام داده اند و به این نتایج دست یافتند که معنویت نقش مهمی دربررسی بخشش بازی می کند. این بررسی سعی داشت تا معنویت را ازطریق مقیاس بهزیستی معنوی و مقیاس تعالی معنوی بسنجد. که اختلاف معناداری از معنویت دربررسی حالت بخشش گزارش شده است.نتایج رگرسیون چند متغیری نشان داد که اختلاف معناداری بین معنویت و یک عامل وجود دارد. علاوه براین، همبستگی معنی داری بین بخشش دیگران با همه زیرمقیاس های معنویت بدست آمد درصورتی که بخشش خود تنها با یک زیرمقیاس مربتط بود.

چیونگ و چیونگ(2008)،در پژوهشی با عنوان "خود کنترلی،فاکتر های اجتماعی و بزهکاری"، به تست تئوری عمومی جرم،در بین نوجوانان و جوانان هنگ کنگ پرداختند.

هدف از این مطالعه،تست قدرت پیش بینی تئوری خود کنترلی بر روی بزهکاری در بافت چینی ها بود.

روش این پژوهش پیمایشی و با ابزار پرسشنامه به جمع آوری داده ها پرداختند. نمونه های شرکت کننده در این آزمون در فاصله سنی 14 الی 19 سال قرارمی گرفتند. نتایج نشان می دهد که خود کنترلی پایین همبستگی با یک سری از شرایط های اجتماعی منفی در میان نوجوانان چینی دارد.

آرنکلو و همکارانش(2006)،پژوهشی تحت عنوان"مقایسه اثر رفتار نسنجیده و شاخص نگرشی خود کنترلی پایین "انجام دادند که در این پژوهش محققان اثر رفتار نسنجیده و شاخص نگرشی خود کنترلی پایین را در پیش بینی مشارکت مردم در جرم و دیگر متغیر های اجتماعی را مقایسه می کنند.

روش این تحقیق پیمایشی بوده که با استفاده از ابزار پرسشنامه ،داده های این پروژه را به صورت تصادفی از بزرگسالان 18 سال و بالا تر در یکی از شهر های جنوب غربی ایالت متحده آمریکا بود به دست آوردند.

نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که شاخص نگرشی خود کنترلی پایین یک پیش بینی کننده نسبتا قوی از جرم و جنایت نسبت به رفتار های نسنجیده است.

همچنین خود کنترلی پایین ، رفتار های نسنجیده را به وجود می آورد و هر دو شاخص فقط به عنوان عامل موثر در توضیح دیگر پیامد های اجتماعی است، که به نوبه خود اثرات دیگر خود کنترلی، در سنجش جرم و جنایت موثر است.

بریک[[16]](#footnote-16) و همکاران(2005)پژوهشی را باعنوان "خودکنترلی، تعدیل کننده روابط بین پنج عامل بزرگ ویژگی هاي شخصیت و عملکرد میان فردي" انجام دادند.

یافته ها از بین یک نمونۀ 102 نفري از دانشجویان مدیریت اجرایی نشان داد که وقتی خودکنترلی بالاست، روابط بین سه ویژگی از ویژگی هاي پنج عاملی شخصیت؛ یعنی برون گرایی، استواري هیجانی و گشاده ذهنی، در تجربه و عملکرد میان فردي سرپرستان کاهش می یابد.

این نتیجه براي گروه همسالان نیز تکرار شد و همان گونه که انتظار می رفت، خودکنترلی تعدیل کننده رابطۀ بین ویژگی هاي شخصیت و اجراي فعالیت در گروه همسالان و سرپرستان نیست.

بلکلی[[17]](#footnote-17)(2003) در پژوهش خود که آیا افراد دمدمی مزاج شهروندان خوبی اند، به بررسی رابطۀ میان خودکنترلی و سازماندهی رفتار شهروندي بر روي مدیران و متخصصان آزمایشگاه پژوهشی دولت فدرال پرداختند.

درجۀ سرپرستی از لحاظ سازماندهی رفتار شهروندي زیردستان جمع آوري شد و با خودسنجی 172 زیردست از لحاظ خودکنترلی، رضایت شغلی، تعهد سازمانی، حمایت هاي سازمانی و درك مشخصه هاي شغلی با هم مقایسه شدند. سپس یک سال بعد باز درجۀ سرپرستی از لحاظ رفتار شهروندي زیردستان دوباره جمع آوري شد، نتایج آنها نشان داد که سرپرستان با خودکنترلی بالا بهتر می توانند رفتار شهروندي خود را سازماندهی و زیردستان را هدایت کنند.

المر[[18]](#footnote-18) و همکارانش (2000)دربررسی تحقیقات انجام گرفته درمورد" اثرات معنویت برسلامت فرد" دریافتند ک معنویت با بیماری کمتر و طول عمر بیشتر همراه است. و افراد دارای جهت گیری معنوی هنگام مواجهه با جراحت به درمان بهتر پاسخ می دهند و به شکل مناسبتری با آسیب دیدگی کنار می آیند.

**منابع :**

منابع فارسی :

1. آقاپیروز،علی( 1379 )؛خودکنترلی درمدیریت با نگرش به منابع اسلامی، پایان نامه کارشناسی ارشد، پژوهشکده حوزه و دانشگاه. صفحات 35-25
2. برجعلی،زهرا ( 1389 )؛بررسی رابطۀ بین مؤلفه هاي اصلی هوش معنوي و جهت گیري مذهبی با هویت شخصی دانشجویان دانشگاههاي دولتی شهرتهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی وعلوم تربیتی دانشگاه الزهرا. صفحات 33-27
3. بهرامی خوندابی، فاطمه ( 1383 )؛ بررسی رابطۀ بین خودکنترلی وکیفیت زندگی در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان، دومین سمینار سراسري بهداشت روانی دانشجویان. صفحات 14-11
4. حسين چاري،مسعود، ملك، وحيدرضا، ذبيحي دان، سحر و كشتكاران،كتايون ( 1389 ). پيش بيني شادي براساس مؤلفه هاي هوش معنوي، خلاصه مقالات اولين همايش كشوري عوامل موثر بر سلامت اجتماعي، تهران، دانشگاه علوم پزشكي ايران. صفحات 11-4.
5. رجائی،علیرضا ( 1388 ). "هوش معنوی: دیدگاهها وچالشها"،پژوهشنامه تربیتی، صفحات 92-90.
6. سالاري،فرامرزي،همايي، رضاوحسيني محمدسلطان ( 1388 ). بررسي رابطه هوش معنوي و هوش هيجاني دانشجويان ، دوفصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسي، سال سوم، شماره 5 صفحات 23-7
7. ساغرواني،سيما،غيور،سيدمرتضي ( 1388 ). معنويت، خودشكوفايي وهوش معنوي درمحيط كار، فصلنامه هنر، شماره 6، صفحات 31-21.
8. سهرابي، فرامرز ( 1387 ). مباني هوش معنوي، فصلنامه سلامت روان، سال اول، شماره 1 ، صفحات 18-1
9. سیمیاریان،کوثر(1388).تأثیرآموزش خودکنترلی برسهل انگاري وخود تنظیمی تحصیلی نوجوانان دختر شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی وعلوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.صفحات 45-38
10. عزتی،ژولیا(1390).رابطۀ هوش معنوي با افسردگی وتأثیرمقابلۀ درمانگري بر هوش معنوي وافسردگی وراهبردهاي مقابل هاي،پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نورمرکزتهران.صفحات 24-18
11. غباری بناب، باقر، سلیمی، محمد،سلیمانی، لیلا ونوری، ثنا ( 1386 ). "هوش معنوی"، فصلنامه علمی- پژوهشی اندیشه نوین دینی، سال .125- سوم،شماره 10 ،صفحه 147.
12. مطهري،مرتضی ( 1386 )؛انسان در قرآن،تهران،صدرا،چ بیست وششم. صفحات 116-107
13. مطهري،مرتضی ( 1387 )؛کلام،عرفان،حکمت عملی،جلد 2،تهران،صدرا. صفحات80-78
14. معلمی،صدیقه(1388)،بررسی رابطۀ ساده و چندگانۀ سلامت روان، هوش معنوي و افکارناکارامد دردانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان وبلوچستان. صفحات 43-35
15. نهج البلاغه.ترجمه محمد مهدي فولادوند( 1378)؛قم،مؤسسه تحقیقات ونشرمعارف اهل البیت (ع).صفحات 62-55
16. نوجوانان دختر شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی

**منابع لاتین :**

1. Barrick, Murry R.; Laura Parks & Michael K. Mount (2005). “Self- Monitoring as Amoderator of the Relationships between Personality Traits and Performance”, Personality Psychology, Vol.58, P.745-765.
2. Blakely, Gerald L. (2003). “Are Chameleons Good Citizens? A Logitudinal Study of the Relationship between Slef-Monitoring and Organizational Citizenship”, Journal of Business and Psychology, Vol.18, No.2.
3. Bolger,R.Somech,A.(2004).Influnce of teacher empowerment on teachers organizationalcommitment, professional commitment and OCB in schools, Journal of teaching andteach education, 20, P.277-289.
4. Castro & Armario and Ruiz (2004). the influence of employee OCB customer loyalty,Journal of Service Industry Management, 15(1), P.27-53.
5. Cavanogh,G.F.(1999).spirituality for managers : context and critique, Journal oforganization change Management, 12( 3), P.186-199.
6. Cook, S. & Macaulay, S. (2005). Change management excellence, London and Sterling,Denis, L. M, Marsha, JB, Linda, M, L. (2006). Spiritual development of nursingstudent, Journal of nursing education, 45(9), P. 363-370.
7. Dipaola,M.Tarter,C, Hoy,W.K.(2005).Measuring OCB in schools. Journal of schoolDipaola,M.F. Hoy,W,K.(2005).organizational citizenship of faculty and achievement ofhigh school students. The High School Journal, 88, P.35-44.
8. Emmons, R.A. (1999). “Sprituality and Intelligence: Problems and Prospects”, The Internatinal Journal for Sychology of Religoin, P.640-675.
9. Gar dner, H. (1999). “Intelligence reframes: multiple intelligence for 21st century”.NewYork: Basic Books. P.151-172
10. Kjeldal, Sue-Ellen (2003). “Self-Monitoring and Consumer Behavior”, The Qualitative Report, Vol.8, Number 3, P.353-376.
11. King, D.B. (2007). “The Spritual Inteligence Project: Trent University”, Canada: www. Dbking/spiritual intelligence. P.64-67
12. king, D, B. (2008). Rethinking clams of spiritual intelligence: A definition, model, and measure. Master of science dissertation, Trent university, Canada, Ontario.
13. Kumru, Asiye & Ross A. Thompson (2003). “Ego Identity Status and Monitoring Behavior in Adolescents”, Journal of Adolescent Research in Personality, 38, P.75-83.
14. Noble, K.D. (2000). “Spiritual Intelligence: A New Frame ofMind”, Advanced Development Journal. P.74-77
15. Tangney CC, Evans DA, Bienias JL, Clare Morris M. . (2004). “ Healthy eating index of black and white older adults”. Nutrition Research. P.108-117.
16. Zohar, D. & G. Drake (2000). “ON The Whole”, People Management, P.550.
17. Zohar, D. & I. Marshall (2000). SQ: Spiritual Intelligence, the Ultimate Intelligence, London, Bloomsbrg. P.341-345

1. Krenter & Keneki [↑](#footnote-ref-1)
2. Mooraven & Bamester [↑](#footnote-ref-2)
3. Kahan et all [↑](#footnote-ref-3)
4. Tange et all [↑](#footnote-ref-4)
5. Reider & Douet [↑](#footnote-ref-5)
6. Doual [↑](#footnote-ref-6)
7. Heirche [↑](#footnote-ref-7)
8. Bouyer [↑](#footnote-ref-8)
9. Miraven & Shomouli [↑](#footnote-ref-9)
10. Shooda et all [↑](#footnote-ref-10)
11. Fenkel Kampbel [↑](#footnote-ref-11)
12. Verkman [↑](#footnote-ref-12)
13. Berger [↑](#footnote-ref-13)
14. Vest roud [↑](#footnote-ref-14)
15. Mark.m Lech & Rasel Lark [↑](#footnote-ref-15)
16. Breik [↑](#footnote-ref-16)
17. Blakely [↑](#footnote-ref-17)
18. Elmer [↑](#footnote-ref-18)