

پیش‌بینی معنای زندگی براساس ویژگی‌های شخصیتی و خودکنترلی در زوجین

فاطمه محمودیان^۱، مهتاب یکانی^{۲*}

چکیده

مقدمه: خانواده مهم‌ترین و اساسی‌ترین واحد از ساختار جامعه است. این مطالعه به پیش‌بینی معنای زندگی براساس ویژگی‌های شخصیتی و خودکنترلی در زوجین می‌پردازد.

روش پژوهش: این پژوهش با روش توصیفی از نوع همبستگی انجام شد. ۱۵۴ زوج با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های معنا در زندگی استرگر و همکاران، پرسشنامه پنج عاملی شخصیتی کاسکا و مک کری و خودکنترلی تانجی استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: خودکنترلی ۳۵ درصد معنای زندگی را در زوجین پیش‌بینی نموده است و نیز از بین صفات شخصیت برون‌گرایی ۴۰ درصد و وظیفه‌شناسی ۱۹ درصد به صورت مثبت و روان‌رنجورخویی ۲۶ درصد به صورت منفی و معنادار معنای زندگی را در زوجین پیش‌بینی می‌کنند.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج بدست آمده می‌توان گفت توجه به ویژگی‌های شخصیتی و خودکنترلی در زوجین زمینه ارتقای معنای زندگی را مهیا می‌کند.

کلید واژه‌ها: خودکنترلی، معنای زندگی، ویژگی‌های شخصیتی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۷/۲۱ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۳/۱۰/۱۶

استناد: محمودیان فاطمه، یکانی مهتاب. پیش‌بینی معنای زندگی براساس ویژگی‌های شخصیتی و خودکنترلی در زوجین، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۴؛ ۱۵(۲): ۵۷-۶۴

^۱ - گروه روانشناسی واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران، fateme.parniya66@gmail.com

^۲ - (نویسنده مسئول)، گروه علوم انسانی، استادیار، واحد تهران شمال، تهران، ایران ایمیل: mahtab.yeganei@gmail.com

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۴۱۸۶۸

© حقوق برای مؤلف (آن) محفوظ است. این مقاله با دسترسی آزاد در خانواده و بهداشت تحت مجوز کرییتو کامنز  منتشر شده که طبق مفاد آن هرگونه استفاده غیر تجاری تنها در صورتی مجاز است که به اثر اصلی به نحو مقتضی استناد و ارجاع داده شده باشد.

مقدمه:

خانواده مهم‌ترین و اساسی‌ترین واحد از ساختار جامعه است. پایه و اساس خانواده از زوجینی شکل می‌یابد که به یکدیگر تعهد، وفاداری و مسئولیت‌پذیری را قول داده‌اند. کیفیت ازدواج با مفاهیمی مانند سازگاری، رضایت و خوشبختی تعیین می‌شود (۱). شناسایی عواملی که بر سطح کیفیت زندگی زوجین تاثیرگذار است، اهمیت بسیاری دارد، مطالعات، عوامل متعددی را موثر دانسته‌اند که در این میان می‌توان به معنای زندگی اشاره داشت (۲). معنا در زندگی می‌تواند بر روی روابط زوجین تاثیرگذار باشد؛ معنا در زندگی از آنجایی باید در زندگی زناشویی مورد بررسی قرار گیرد که طبعا وقتی انسان هنوز معنای فردی و شخصی خود را پیدا نکرده باشد نمی‌تواند به درستی نقش خود را در قالب همسر ایفا کند و این عدم معنا در زندگی به زندگی زناشویی هم منتشر می‌شود در نتیجه تمایلی به زندگی مشترک نداشته و میل به جدایی در آنان افزایش می‌یابد (۳). معنا در زندگی را به شیوه‌های گوناگونی تعریف کرده‌اند. برخی پژوهشگران آن را به عنوان ادراکی از انسجام و همبستگی در نظر گرفته‌اند (۴). معنا در زندگی از سازه‌های مهم روانشناختی است. منظور از معنا، داشتن هدف‌های روشن در زندگی، حس رسیدن به اهداف، باور و اعتقاد به اینکه فعالیت‌های روزانه فرد ارزشمند بوده و هم چنین داشتن حس وابستگی و اشتیاق و شور زندگی است. وجود معنا عبارت است از میزانی که فرد زندگی خود را مهم، معنادار و قابل فهم می‌داند. به طور کلی وجود معنا در زندگی با سلامت عمومی، حمایت اجتماعی، شاکر بودن و عزت نفس رابطه مثبت دارد (۵). همچنین می‌توان معنا در زندگی را یکی از عوامل مهم در بهزیستی انسان دانست. داشتن معنا در زندگی با در نظر گرفتن گذارایی هستی و وجود انسانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرا می‌خواند و بیان می‌دارد آنچه که یک انسان را از پا در می‌آورد رنج‌ها و اتفاقات نامطلوب نیست بلکه بی‌معنا شدن زندگی است (۶). افرادی که در زندگی خود هیچ معنایی ندارند ممکن است در زندگی بی‌معنی، بی‌هدف و برنامه‌ریزی نشده در نظر گرفته شوند (۷).

براساس مطالعات متعدد یکی از مولفه‌های مرتبط با معنای زندگی، ویژگی‌های شخصیتی است (۸). شخصیت یک مفهوم انتزاعی است که مجموعه‌ای از ویژگی‌های رفتاری، افکار، ادراک، انگیزش و هیجان افراد را تشکیل می‌دهد و موجب تفاوت‌های فردی میان افراد می‌گردد (۹). ویژگی‌های شخصیتی به مجموع ویژگی‌هایی که در وجود یک فرد تقریباً به طور دائم وجود دارند و موجب تمایز وی از سایرین می‌باشد، گفته می‌شود (۱۰). در واقع ویژگی‌های شخصیتی به صورت الگوهای پایدار احساس، عمل و تفکر و نیز، تفاوت‌های فردی در نشان دادن تمایل تعریف شده است (۱۱). بر اساس نظریات شخصیت کاستا و مک‌کری (۱۲) شخصیت به اجزایی از جمله روان رنجورخویی^۲، برون‌گرایی^۳، گشودگی نسبت به تجربه^۴، مقبولی^۵ و وظیفه‌شناسی^۶ که صفات نامیده می‌شود، تقسیم می‌گردد که رفتار شخص را با اندازه‌گیری صفات پیش‌بینی نماید. فرض اساسی دیدگاه صفات این است که انسان را می‌توان از نظر احتمال رفتار، احساسات، اندیشه و تفکر آن‌ها به طریقی خاص توصیف کرد (۱۳).

از دیگر متغیرهای موثر بر معنای زندگی، خودکنترلی^۷ می‌باشد. در پژوهش لطفی امیری، لافمنجانی و پورصفر (۱۴) نتایج نشان داد بین خودکنترلی با معنای زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. خودکنترلی نیز می‌تواند از طریق توانایی اجتناب یا از بین بردن افکار و رفتارها و هیجانات ناخواسته بر کیفیت زندگی تاثیرگذار باشد. خودکنترلی منبع واحدی است که می‌تواند در

^۱ Costa, McCrae

^۲ Extraversion

^۳ Extraversion

^۴ Agreeableness

^۵ Conscientiousness

^۶ Conscientiousness

^۷ self-control

یکی از حیطه‌های پاسخ شامل شناختی، عاطفی و رفتاری به کار رفته یا بروز پیدا کند (۱۵). همچنین به فرایندی برمی‌گردد که افراد با افکار، رفتارها و هیجانات خود به روشی مناسب سازگار می‌شوند تا با اهداف شخصی خود هم تراز شوند (۱۶). هوفمن^۱ و همکاران (۱۸) نیز خودکنترلی را به عنوان توانایی از بین بردن یا تغییر دادن پاسخ‌های درونی به خوبی قطع تمایلات رفتاری و خودداری کردن از عمل آن‌ها تعریف می‌کنند. خودکنترلی بالا، تعاملات بین فردی مناسب، ارتباطات بهتر و تعارضات زناشویی کمتری را به وجود می‌آورد که باعث ارتقای سلامتی و رضایت زوجین از زندگی می‌گردد (۱۹). خودکنترلی به افراد کمک می‌کند که با زندگی روزمره، کار و ارتباطات خود، مقابله کنند (۲۰). همچنین مشخص شده است افراد با خودکنترلی بالا به احتمال زیادی ممکن است که به پیامدهای مثبت و اهداف آینده نزدیک شوند و برای آن‌ها تلاش کنند، ارتقای شغلی بگیرند و به احتمال کمتری بر جلوگیری از پیامدهای منفی نسبت به افراد با سطوح پایین خودکنترلی تمرکز می‌کنند (۲۱).

با توجه به پیشینه نظری و تجربی موجود در خصوص رابطه هر کدام از متغیرها با همدیگر در میان زوجین، پژوهش حاضر برای اولین بار به پیش‌بینی معنای زندگی براساس ویژگی‌های شخصیتی و خودکنترلی در زوجین خواهد پرداخت و سوال پژوهش حاضر بدین صورت مطرح است: معنای زندگی به چه میزان براساس ویژگی‌های شخصیتی و خودکنترلی در زوجین قابل پیش‌بینی است؟

روش پژوهش:

هدف پژوهش پیش‌بینی معنای زندگی براساس ویژگی‌های شخصیتی و خودکنترلی در زوجین بوده است. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده در منطقه پیروزی شهر تهران شامل: کلینیک مرضیه دهقان، کلینیک عاطفه امیری و کلینیک سمیه روشن بوده است که به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۱۵۴ زوج از جامعه آماری انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه؛ معنا در زندگی استگر و همکاران (۶)، پنج عاملی شخصیتی کاسکا و مک کری (۱۲) و خودکنترلی تانجی (۲۰۰۴) استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها:

جدول ۱: توصیف گروه نمونه بر اساس جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد
زن	۷۷	۵۰
مرد	۷۷	۵۰
کل	۱۵۴	۱۰۰

جدول ۱ نشان می‌دهد که در پژوهش حاضر ۷۷ زوج شرکت داشتند.

(ب) سن. جدول ۲ گروه نمونه را بر اساس سن توصیف می‌کند.

جدول ۲: توصیف گروه نمونه بر اساس سن

سن	زنان	مردان
میانگین	۳۸/۵۷	۴۱/۱۲
انحراف استاندارد	۷/۶۳	۶/۴۴

^۱ Hofmann

جدول ۲ نشان می‌دهد که در این پژوهش میانگین و انحراف استاندارد سن زنان شرکت کننده به ترتیب ۳۸/۵۷ و ۷/۶۳ سال و برای مردان ۴۱/۱۲ و ۶/۴۴ سال بود.

جدول ۳: توصیف گروه نمونه بر اساس میزان تحصیلات توصیف می‌کند.

جدول ۳: توصیف گروه نمونه بر اساس میزان تحصیلات				
میزان تحصیلات	زنان		مردان	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد
زیر دیپلم	۱۷	۲۲	۱۱	۱۴/۳
دیپلم	۲۳	۲۹/۹	۱۹	۲۴/۶
لیسانس	۲۹	۳۷/۷	۳۳	۴۲/۹
بالتر از لیسانس	۸	۱۰/۴	۱۴	۱۸/۲
کل	۷۷	۱۰۰	۷۷	۱۰۰

جدول ۳ نشان می‌دهد که میزان تحصیلات ۱۷ نفر (۲۲ درصد) از زنان شرکت کننده در این پژوهش زیر دیپلم، ۲۳ نفر (۲۹/۹ درصد) دیپلم، ۲۹ نفر (۳۷/۷ درصد) لیسانس و ۸ نفر (۱۰/۴ درصد) فوق لیسانس یا بالاتر بود. همچنین میزان تحصیلات ۱۱ نفر (۱۴/۳ درصد) از مردان شرکت کننده در این پژوهش زیر دیپلم، ۱۹ نفر (۲۴/۶ درصد) دیپلم، ۳۳ نفر (۴۲/۹ درصد) لیسانس و ۱۴ نفر (۱۸/۲ درصد) فوق لیسانس یا بالاتر بود.

جدول ۴: میانگین، انحراف استاندارد، ضرایب آلفای کرونباخ

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ
خودکنترلی	۳۳/۱۸	۶/۶۸	۰/۷۳
شخصیت - روان رنجورخویی	۲۲/۸۴	۷/۲۳	۰/۶۹
شخصیت - برونگرایی	۲۸/۳۳	۵/۸۷	۰/۷۴
شخصیت - گشودگی در برابر تجربه	۲۵/۳۶	۴/۹۸	۰/۶۲
شخصیت - توافق پذیری	۲۸/۳۰	۶/۵۱	۰/۸۱
شخصیت - وظیفه شناسی	۳۳/۶۳	۷/۷۴	۰/۷۹
معنای زندگی	۴۵/۳۴	۹/۳۸	۰/۸۴

جدول ۴ علاوه بر میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ آنها را نیز نشان می‌دهد. همچنان که جدول فوق نشان می‌دهد، ضریب آلفای کرونباخ همه متغیرها نزدیک به یا بالاتر از ۰/۷ بود. براین اساس می‌توان گفت پرسشنامه‌های به کار گرفته شده برای سنجش متغیرهای پژوهش حاضر از همسانی درونی قابل قبولی برخوردار بودند.

جدول ۵: ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. خودکنترلی	-						
۲. شخصیت - روان رنجورخویی	-۰/۱۲	-					
۳. شخصیت - برونگرایی	۰/۰۱	-۰/۴۱**	-				

۴. شخصیت - گشودگی در برابر تجربه	*۰/۱۸	-۰/۱۲	-۰/۱۱	-
۵. شخصیت - توافق پذیری	۰/۱۱	-۰/۴۶**	۰/۳۴**	-۰/۱۶*
۶. شخصیت - وظیفه شناسی	**۰/۲۵	-۰/۳۹**	۰/۳۸**	-۰/۳۷**
۷. معنای زندگی	**۰/۲۹	-۰/۴۳**	۰/۲۷**	-۰/۴۲**
	*P < ۰/۰۵، **P < ۰/۰۱			

جدول ۵ نشان می دهد که همبستگی بین متغیرها منطبق برانتظار و همسو با تئوری های حوزه پژوهش است.

جدول ۶: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه در پیش بینی معنای زندگی براساس خودکنترلی و

ویژگی های شخصیتی

متغیر	b	SE	β	t	p
مرحله اول (خودکنترلی)					
خودکنترلی	۰/۳۸۷	۰/۰۵۸	۰/۳۵۰	۶/۶۴	۰/۰۰۱
$R^2=۰/۰۸۵$ و $adjR^2=۰/۰۷۹$ $F(۱, ۱۵۲)=۱۴/۱۷$, $P=۰/۰۰۱$					
مرحله دوم (صفات شخصیت)					
روان رنجورخویی	-۰/۲۷۲	۰/۰۷۱	-۰/۲۶۶	-۳/۸۱	۰/۰۰۱
برونگرایی	۰/۵۰۷	۰/۰۸۷	۰/۴۰۳	۵/۸۲	۰/۰۰۱
گشودگی در برابر تجربه	۰/۰۳۶	۰/۰۹۷	۰/۰۱۹	۰/۳۵	۰/۷۱۱
توافق پذیری	-۰/۰۲۳	۰/۰۸۴	-۰/۰۱۷	-۰/۲۷	۰/۷۸۴
وظیفه شناسی	۰/۲۵۰	۰/۰۹۱	۰/۱۹۳	۲/۷۵	۰/۰۰۷
$\Delta R^2=۰/۵۳۶$ $R^2=۰/۶۲۲$ و $adjR^2=۰/۶۰۶$ $F(۶, ۱۴۷)=۴۰/۲۴$, $P<۰/۰۰۱$ $\Delta F=۴۱/۶۷$, $P=۰/۰۰۱$					

بحث و نتیجه گیری:

نتایج نشان داد، خودکنترلی به صورت مثبت معنادار معنای زندگی را در زوجین پیش بینی می کند. همچنین از بین صفات شخصیت برون گرایی و وظیفه شناسی به صورت مثبت و روان رنجورخویی به صورت منفی و معنادار معنای زندگی را در زوجین پیش بینی می کند نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج حاصل از پژوهش های انصاری، فهیمی نژاد و صادقی افجه (۲۲)، لطفی

امیری، قربان پور لافمنجانی و پورصفر (۱۴۰۱)، کیم، کلارک، دونلان و بورت (۲۰۲۰)^۱ و یانگ^۲ و همکاران (۲۰۱۷)، نصیری، کورش نیا، برزگر و سهرابی (۱۴۰۲)، قادری (۱۳۹۸)، طالع پسند و رستمی (۱۳۹۷) و پابون-کاراسکو^۳ و همکاران (۲۰۲۰) همسو است.

در تبیین پیش‌بینی معنای زندگی براساس خودکنترلی می‌توان گفت: خودکنترلی می‌تواند از طریق توانایی اجتناب یا از بین بردن افکار و رفتارها و هیجانات ناخواسته بر کیفیت زندگی تاثیرگذار باشد. خودکنترلی به افراد کمک می‌کند که با زندگی روزمره، کار و ارتباطات خود، مقابله کنند. همچنین مشخص شده است افراد با خودکنترلی بالا به احتمال زیادی ممکن است که به پیامدهای مثبت و اهداف آینده نزدیک شوند و برای آن‌ها تلاش کنند، ارتقای شغلی بگیرند و به احتمال کمتری بر جلوگیری از پیامدهای منفی نسبت به افراد با سطوح پایین خودکنترلی تمرکز می‌کنند (۲۳). همچنین خودکنترلی بالا، تعاملات بین فردی مناسب، ارتباطات بهتر و تعارضات زناشویی کمتری را به وجود می‌آورد که باعث ارتقای سلامتی و رضایت زوجین از زندگی می‌گردد (۱۹). خودکنترلی به افراد کمک می‌کند که با زندگی روزمره، کار و ارتباطات خود، مقابله کنند و همین امر ارتقای معنای زندگی را در بردارد. همچنین معنای زندگی براساس ویژگی‌های شخصیتی می‌توان گفت: معنای زندگی حالتی را در بر می‌گیرد که براساس آن، شخص در می‌یابد که رویدادهای زندگی دارای هدف هستند و در راستای آن هدف زندگی او شکل می‌گیرد. معنا در زندگی از سازه‌های مهم روانشناختی است. منظور از معنا، داشتن هدف‌های روشن در زندگی، حس رسیدن به اهداف، باور و اعتقاد به اینکه فعالیت‌های روزانه فرد ارزشمند بوده و هم چنین داشتن حس وابستگی و اشتیاق و شور زندگی است. وجود معنا عبارت است از میزانی که فرد زندگی خود را مهم، معنادار و قابل فهم می‌داند. به طور کلی وجود معنا در زندگی با سلامت عمومی، حمایت اجتماعی، شاکر بودن و عزت نفس رابطه مثبت دارد. افرادی که در زندگی خود هیچ معنایی ندارند ممکن است در زندگی بی معنی، بی هدف و برنامه‌ریزی نشده در نظر گرفته شوند (۷).

با توجه به اینکه معنویت که شامل جستجوی معنا و یافتن معنا در زندگی می‌شود، یکی از ابعاد وجودی انسان است و انسان لازم دارد در کنار سایر ابعاد وجودی خود به این بعد و نیازهای آن توجه کند. دارا بودن برخی از ویژگی‌های شخصیت در زمینه بعد معنوی انسان نیز می‌تواند نقش موثری داشته باشد. برون‌گرایی و وظیفه شناسی به شخص کمک می‌کنند تا در زمینه تغییر افکار، رفتار و عواطف خود در زمان مواجهه با وقایع گوناگون موفق عمل کند و انطباق‌پذیری ایجاد می‌شود و زمانی که انطباق‌پذیری موجب موفقیت شخص در ابعاد اجتماعی و شخصی و روانشناختی می‌شود؛ می‌تواند زمینه‌ساز جستجوی معنا و یافتن معنا در زندگی شود (۲۴).

سپاسگزاری: با سپاس از همکاری کسانی که در اجرای پژوهش مرا یاری رساندند.

منابع:

1. Mutlu B., Erkut Z., Yildirim Z., Gündoğdu N.. A review on the relationship between marital adjustment and maternal attachment. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 2018; 64(3): 243-252. DOI:[10.1590/1806-9282.64.03.243](https://doi.org/10.1590/1806-9282.64.03.243)
2. Martela F., Steger M.F. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 2016; 11(5): 531– 54. DOI:[10.1080/17439760.2015.1137623](https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623)

^۱ Kim, Clark, Donnellan, Burt

^۲ Yang

^۳ Pabon-Carrasco

3. Fischer IC, Shanahan ML, Hirsh AT, Stewart JC, Rand KL.. The relationship between meaning in life and post-traumatic stress symptoms in US military personnel: A meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 2022; 277: 658-70. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.063>
4. Pirtle T, Plata M. Meaning in life among Latino University Students perceptions of meaning in life among first-semester Latino university students. Int J.Exist Psychol Psychother, 2018; 2(1): 314
5. Steger MF, Oishi S., Kesebir S. Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. The journal of positive psychology, 2012; 6(3):173-180. DOI:[10.1080/17439760.2011.569171](https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171)
6. Steger M.F., Kashdon T.B., Sullivan B.A., Lorenz D.. Understanding the search for. The journal of meaning. The Journal of in the life.The journal of personality, 2008; 76(2): 199-228. DOI:[10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x)
7. Mahato D., Gayen P., Mahato R.C. Relationship between academic resilience and internet addiction of undergraduate students of Purulia district of West Bengal: A study. EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR), 2003; 9(3): 103-106. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020585>.
8. Nasiri N, Kouroshnia M, Barzegar M, Sohrabi N. Investigating the mediating role of adaptability in the relationship between personality traits and implicit beliefs about intelligence and the meaning of life. Journal of Psychological Methods and Models, 2013; 14(53): 19-34. [In Persian].
9. Hyde J.S., Mezulis A.H.. Gender differences in depression: biological, affective, cognitive, and sociocultural factors. Harvard Review of Psychiatry, 2020; 28(1): 4-13. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000230>.
10. Kim M, Clark S.L, Donnellan M,B, Burt S.A. A multi-method investigation of the personality correlates of digital aggression .Journal of Research in personality, 2020; 85: 103-123. DOI:[10.1016/j.jrp.2020.103923](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103923)
11. Nopiana N., Egie J., Mers O.. The Impact of Internet Addiction on Introvert Personality. World Psychology, 2020; 1(2): 1-17.<https://doi.org/10.55849/wp.v1i2.97>.

12. Costa P.T. Mccrae R.R.. The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 2004; 6: 343-359.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.573>
13. Pabon-Carrasco M, Ramirez-Baena I.. Influence of personality traits and its interaction with the phenomenon of bullying: multi-center descriptive study. *International journal of environmental research and public health*, 2020; 17(1): 172.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17010172>
14. Lotfi Amiri Z, Ghorbanpour Lafmanjani A, Poursafar A.. Investigating the mediating role of self-control and meaning of life in the relationship between Islamic lifestyle and marital conflict. *Journal of Lifestyle*, 2012; 15: 33-60. [in Persian].
15. Yang X., Zhao J., Chen Y., Zu S., Zhao J. Comprehensive self- control training benefits depressed college students:a six-month randomized controlled intervention trial, *Journal of Affective Disorders*, 2017;3: 112. doi: 10.1016/j.jad.2017.10.014. Epub
16. Buyukcan-Tetik A., Finkenauer C., Bleidorn W.. Within-person variations and between-person differences in self-control and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 2018; 122: 72-78. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.013>
17. Hofmann W., Luhmann M., Fisher R.R., Vohs K.D., Baumeister R.F.. Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective wellbeing andlife satisfaction. *Journal of Personality*, 2013; 82: 265–277. DOI: [10.1111/jopy.12050](https://doi.org/10.1111/jopy.12050)
18. Razmgar M., Asghari Ebrahimabad M.J.. The role of conflict resolution styles in predicting the quality of life of married women with self-control mediation, *Quarterly Journal of Women and Society*, 2019; 11(4): 71-92.[in Persian].
19. Katzir M., Baldwin M., Werner K.M., Hofmann W.. Moving beyond inhibition: Capturing a broader scope of the self-control construct with the self-control strategy scale (SCSS). *Journal of Personality Assessment*, 2021; 103(6): 762–776.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1883627>
20. Werner K., Ford B.. Self-control: An integrative framework. *Social Sciences and Humanities Research Council of Canada*, 2023; 26(2): 1-17. DOI:[10.31234/osf.io/y6kxa](https://doi.org/10.31234/osf.io/y6kxa)
21. Ansari M., Fahimi Nejad F., Sadeghi Afjeh Z.. Predicting self-control based on resilience and meaning of life in women. *First International Conference on Psychology, Social Sciences, Educational Sciences and Philosophy*. Lorestan University, 2013 [in Persian].

22. Bandura A. The primacy of self- regulation in health promotion. Applied psychology, 2005; 54(2): 45-54. DOI:[10.1111/j.1464-0597.2005.00208.x](https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00208.x)
23. Steger M.F., Frazier P., Oishi S., Kaler M.. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and reach for meaning in life. Journal of counseling psychology, 2006; 5: 128-137. DOI:[10.1037/0022-0167.53.1.80](https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80)