

Process Model of Sexual Self-Control from the Perspective of Experts within the Framework of Islamic Thought

Abbas Habibzadeh¹, and Seyede Zeynab Rezvani², and Mohammad Mehdi Safooraee³

1. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Educational Sciences, University of Qom, Qom, Iran: habibzadeh.abq@gmail.com
2. PhD in Psychology, Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran: Z.rezvani2022@gmail.com
3. Associate Professor, Department of Psychology, Higher Education Complex of Islamic Humanities, Al-Mustafa International University, Qom, Iran: safurayi@gmail.com

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received:

16 March 2026

Received in revised form:

8 April 2026

Accepted:

8 May 2026

Available online:

2 June 2026

Keywords:

Sexual Self-Control,
Doctrine of Chastity
(Iffah),
Islamic Thought,
Mixed-Methods
Approach,
Self-Monitoring
(Muraqabah),
Structural Equation
Modeling.

ABSTRACT

Objective: Within the framework of Islamic thought, sexual self-control is both a moral virtue and an essential prerequisite for spiritual growth, individual well-being, and social stability. This research aimed to formulate and empirically validate a process model of sexual self-control by integrating the insights of religious experts and behavioral science specialists with revelatory Islamic teachings.

Method: Adopting an exploratory sequential mixed-methods design, the qualitative phase involved semi-structured interviews with 11 university and seminary experts in psychology and religious studies, selected via snowball sampling to theoretical saturation. Data were analyzed using thematic analysis via ATLAS.ti. The quantitative phase validated the qualitative model using a researcher-made 5-point Likert questionnaire administered to a stratified random sample of 213 university students. Data were evaluated using Confirmatory Factor Analysis (CFA) and Structural Equation Modeling (SEM) in AMOS and SmartPLS.

Findings: Qualitative analysis identified 23 organizing themes categorized into four structural components: Antecedents (mismanagement of family relations, lack of religious values in the home, weakened chastity culture, white marriage/cohabitation promotion, weak faith); Strategies (avoiding abnormal stimuli, strengthening faith, facilitating marriage, skill empowerment, Quranic/Hadith sexual education, chastity/modesty/piety, self-monitoring); Contextual Factors (addiction, poverty/unemployment, rising marriage age, hijab/clothing, extreme sensation-seeking); and Outcomes (sense of self-worth, reduced sexual deviations and high-risk behaviors, psychological peace, social security, enhanced self-monitoring). Quantitative SEM confirmed all structural causal paths ($\beta = 0.420\text{--}0.680$, $p < 0.001$) with strong fit indices ($\chi^2/df = 2.858$, RMSEA = 0.090, CFI = 0.887).

Conclusion: Sexual self-control in Islamic thought functions as a dynamic cognitive-spiritual and ecological process wherein personal faith and ethical self-monitoring interact with environmental buffers and social marriage support to foster emotional tranquility and social health.

Cite this article: Habibzadeh, A.; & Rezvani, S. Z.; & Safooraee, M. M. (2026).

Process Model of Sexual Self-Control from the Perspective of Experts within the Framework of Islamic Thought. *The Quran and Science*, 20 (38), 409-448.

<https://doi.org/10.22034/qve.2025.20469.1820>



© The Author(s).

Publisher: Al-Mustafa International University.

DOI: <https://doi.org/10.22034/qve.2025.20469.1820>

Introduction

Sexuality represents a fundamental and innate dimension of human biology and psychology. In Divine wisdom, the human body is endowed with reproductive apparatuses and a powerful sexual drive to guarantee the continuation of the human species through legitimate marital unions. While sexual desire fulfills a vital pleasurable and reproductive function, it remains inherently susceptible to distortion and excess. To safeguard human dignity and social harmony, Divine intellect (*Aql*) is positioned to govern instinctual impulses. However, sexual desire does not automatically subserve reproductive or rational ends, nor does human reason exercise uninterrupted dominance across all developmental stages. Consequently, uninhibited sexual drives lead to moral deviations and behavioral pathologies that jeopardize family cohesion and community stability. Unregulated sexual behaviors transcend age cohorts and social contexts, manifesting in severe personal and societal harms including rape, child sexual abuse, workplace harassment, infidelity, incest, prostitution, and high-risk non-marital exposures.

To address these risk behaviors, Western scholarship has presented divergent paradigms ranging from Comprehensive Sexuality Education (CSE)—which prioritizes harm reduction and contraceptive knowledge—to Abstinence-Only interventions. However, dominant empirical models exhibit critical conceptual limitations when applied to faith-based contexts. Baumeister and Exline's strength model focuses strictly on individual ego depletion while neglecting cultural-religious values; Love's social control framework emphasizes institutional bonds without accounting for internal spiritual faith; and Quinn-Nilas's emotional regulation model neglects religious chastity (*Iffah*). Domestic studies in Islamic contexts have similarly suffered from descriptive limitations, lacking rigorous quantitative validation. Within Islamic thought, sexual regulation is grounded in a holistic dual paradigm: facilitating lawful marriage alongside cultivating sexual self-control (*Khawishtandari* / *Iffah*). In Islamic sources, chastity is defined not merely as passive restraint, but as an active internal mastery over instinctual impulses, encompassing modesty in gaze, speech, financial dealings, and bodily conduct. Grounded in Quranic injunctions (e.g., Surah An-Nur 30–31, Al-Isra 32) and Hadith traditions, this study addresses existing literature gaps by formulating and empirically validating a process model of sexual self-control from expert perspectives within Islamic thought.

Method

This study utilized an exploratory sequential mixed-methods design (qualitative followed by quantitative) to construct and validate the process model of sexual self-control. In the qualitative phase, the research focused on identifying and explaining the conceptual dimensions of sexual self-control. The statistical population comprised academic professors and seminary scholars possessing dual expertise in Islamic studies and behavioral psychology. Using snowball sampling, 11 experts (8 males, 3 females; 91% PhD/Ijtihad holders; 64% with 11–20 years of experience) were interviewed using semi-structured protocols until theoretical saturation was reached. Qualitative data were transcribed verbatim and analyzed via thematic analysis using ATLAS.ti software. An initial pool of 159 raw codes was extracted, refined, merged, and organized into a coherent process framework encompassing 23 organizing themes under four overarching categories.

In the quantitative phase, the structural validity and empirical fit of the qualitative model were evaluated. A researcher-made questionnaire was constructed based on the 23 organizing themes on a 5-point Likert scale ranging from 1 (Strongly Disagree) to 5 (Strongly Agree). Face and content validity were confirmed by a panel of expert reviewers. Instrument reliability was established through a pilot test ($N = 20$), yielding a total Cronbach's alpha of 0.83 (Antecedents = 0.86, Contextual Factors = 0.77, Strategies = 0.89, Outcomes = 0.74). The target quantitative population comprised undergraduate and postgraduate students at Islamic Azad University, International Branch. Using stratified random sampling, a sample of 213 students was recruited (77% male, 23% female; 28% aged 20–30, 51% aged 31–35, 21% aged >35; 61% doctoral candidates, 33% master's, 6% bachelor's). Data were analyzed using SPSS, AMOS, and SmartPLS, applying Confirmatory Factor Analysis (CFA) and Structural Equation Modeling (SEM).

Findings

The qualitative and quantitative findings established a comprehensive four-component process model of sexual self-control grounded in Islamic thought. The first component, Antecedents, encompasses five organizing themes representing foundational root causes that weaken sexual self-control: weakness in managing family relationship dynamics, absence of religious values within the household, erosion of the societal culture of chastity (*Iffah*), decline in marriage formation culture alongside the promotion of single living and cohabitation (“white marriage”), and weakness of personal faith, religious commitment, and spiritual identity.

The second component, Strategic Factors, comprises seven organizing themes detailing actionable cognitive, behavioral, and spiritual interventions: proactive avoidance of abnormal and provocative sexual stimuli (e.g., controlling gaze, digital media filtering), strengthening religious faith (*Iman*) and spiritual conviction, facilitating and accelerating early marriage, psychological empowerment and skill development (impulse control, distress tolerance), implementation of Islamic sexual education derived directly from the Quran and Hadith, cultivation of chastity (*Iffah*), modesty/shame (*Haya*), and God-consciousness (*Taqwa*), and active spiritual self-monitoring, equivalent to the Islamic practice of *Muraqabah* (ethical self-inspection).

The third component, Contextual Factors, identifies four key environmental and individual moderating variables: socioeconomic distress (poverty, unemployment, addiction, financial greed), increasing average age of marriage due to cumbersome cultural customs and economic barriers, public dress standards and modesty (*Hijab*), and high levels of individual sensation-seeking personality traits. The fourth component, Outcomes, outlines seven major positive results achieved through successful implementation of the model: heightened sense of personal self-worth and human dignity (*Karamat-e-Nafs*), substantial reduction in sexual deviations, significant decrease in high-risk sexual behaviors, elimination of irresponsible sexual interactions, attainment of optimal psychological peace and mental tranquility, preservation of individual safety, physical health, and social security, and reinforcement of ongoing self-governance and self-monitoring.

Quantitative validation via Confirmatory Factor Analysis (CFA) confirmed strong item-factor loadings above 0.60 across all constructs. Model fit indices demonstrated robust structural convergence: Chi-square to degrees of freedom ratio (χ^2/df) = 2.858, Goodness-of-Fit Index (GFI) = 0.835, Adjusted Goodness-of-Fit Index (AGFI) = 0.841, Comparative Fit Index (CFI) = 0.887, Normed Fit Index (NFI) = 0.845, and Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.090 (with individual construct CFA RMSEAs ranging between 0.047 and 0.066). Path analysis via SmartPLS confirmed statistically significant structural relationships at $p < 0.001$ with Critical Ratios exceeding 1.96: Antecedents to Process Model (standardized estimate = 0.420, standard error = 0.056, CR = 4.018); Strategic Factors to Process Model (standardized estimate = 0.680, standard error = 0.045, CR = 3.813); Contextual Factors to Process Model (standardized estimate = 0.440, standard error = 0.042, CR = 2.958); and Process Model to Outcomes (standardized estimate = 0.440, standard error = 0.042, CR = 2.958).

Conclusion

This research provides an empirically validated process model of sexual self-control grounded in Islamic thought, bridging the gap between religious doctrine and behavioral science. Unlike secular models that rely exclusively on ego strength (Baumeister) or external social controls (Love), the Islamic model operates as a multidimensional, cognitive-spiritual, and ecological system. It demonstrates that sexual self-control is neither passive repression nor hyper-vigilant suppression; rather, it represents a positive state of spiritual empowerment (*Karamat-e-Nafs*) sustained by faith (*Iman*), modesty (*Haya*), proactive stimulus control, family stability, and the social facilitation of marriage.

The historical shift in post-revolutionary Iran from external social controls to evolving youth attitudes—influenced by globalization, digital media, and delayed marriage—underscores the urgent need for internal self-governance. Modesty (*Hijab*) and stimulus management function as protective environmental buffers, while spiritual self-monitoring (*Muraqabah*) provides continuous cognitive guidance. Practically, the findings offer four actionable policy recommendations: integrating age-appropriate Islamic sexual education into early school curricula to build boundary awareness; reducing economic and cultural hurdles to facilitate early marriage; offering family counseling centered on faith-based emotional management; and promoting digital media literacy to mitigate hyper-sexualized external stimuli.

مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی

عباس حبیبزاده^۱، و سیده زینب رضوانی^۲، و محمدمهدی صفورایی^۳

۱. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه قم، قم، ایران، رایانامه: habibzadeh.abq@gmail.com

۲. دکترای تخصصی، گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران، رایانامه: Z.rezvani2022@gmail.com

۳. دانشیار، گروه روانشناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران، رایانامه: safurayi@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

هدف: در چارچوب اندیشه اسلامی، خویشنداری جنسی هم فضیلتی اخلاقی و هم پیش‌نیازی ضروری برای رشد معنوی، بهزیستی فردی و ثبات اجتماعی است. این پژوهش با هدف تدوین و اعتباریابی تجربی الگوی فرآیندی خویشنداری جنسی از طریق تلفیق دیدگاه‌های متخصصان دینی و متخصصان علوم رفتاری با آموزه‌های وحیانی اسلام انجام شده است.

روش: با اتخاذ طرح ترکیبی اکتشافی متوالی، در مرحله کیفی مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۱ متخصص دانشگاهی و حوزوی در حوزه روان‌شناسی و مطالعات دینی انجام شد که با روش نمونه‌گیری گلوله برفی تا اشباع نظری انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون و نرم‌افزار ATLAS.ti تحلیل شدند. در مرحله کمی، الگوی کیفی با استفاده از پرسشنامه محقق‌ساخته لیکرت پنج‌درجه‌ای اعتباریابی شد که بر روی نمونه تصادفی طبقه‌ای شامل ۲۱۳ دانشجو اجرا گردید. داده‌ها با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و مدل‌سازی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای AMOS و SmartPLS ارزیابی شدند.

یافته‌ها: تحلیل کیفی ۲۳ مضمون سازمان‌دهنده را شناسایی کرد که در چهار مؤلفه ساختاری دسته‌بندی شدند: پیشنهادها (سوءمدیریت روابط خانوادگی، فقدان ارزش‌های دینی در خانواده، تضعیف فرهنگ عفاف، ترویج ازدواج سفید/هم‌باشی، ضعف ایمان)؛ راهبردها (اجتناب از محرک‌های ناپه‌نجان، تقویت ایمان، تسهیل ازدواج، توانمندسازی مهارتی، آموزش جنسی مبتنی بر قرآن و حدیث، عفت/حیا/تقوا، خودپایی)؛ عوامل زمینه‌ای (اعتیاد، فقر/بیکاری، افزایش سن ازدواج، حجاب/پوشش، هیجان‌خواهی افراطی)؛ و پیامدها (احساس ارزشمندی، کاهش انحرافات جنسی و رفتارهای پرخطر، آرامش روانی، امنیت اجتماعی، تقویت خودپایی). مدل‌سازی معادلات ساختاری کمی تمام مسیرهای علی ساختاری را تأیید کرد ($\beta = 0.420$ تا $\beta = 0.680$ ، $p < 0.001$ و شاخص‌های برازش مطلوبی به دست داد ($\chi^2/df = 2.858$ ، $RMSEA = 0.090$ ، $CFI = 0.887$).

نتیجه‌گیری: خویشنداری جنسی در اندیشه اسلامی به‌مثابه فرآیندی پویا، شناختی - معنوی و بوم‌شناختی عمل می‌کند که در آن ایمان شخصی و خودپایی اخلاقی با عوامل محافظ محیطی و حمایت اجتماعی ازدواج در تعامل قرار می‌گیرند تا آرامش هیجانی و سلامت اجتماعی را تقویت کنند.

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۲۵ اسفند ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری:

۱۹ فروردین ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش:

۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ انتشار:

۱۲ خرداد ۱۴۰۵

کلیدواژه‌ها:

خویشنداری جنسی،

آموزه عفاف،

اندیشه اسلامی،

رویکرد ترکیبی،

خودپایی (مراقبه)،

مدل‌سازی معادلات ساختاری.

استناد: حبیبزاده، عباس؛ رضوانی، زینب؛ صفورایی، محمدمهدی (۱۴۰۵). مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در

چارچوب اندیشه اسلامی. *قرآن و علم*. ۲۰ (۳۸)، ۴۴۸-۴۰۹. <https://doi.org/10.22034/qve.2025.20469.1820>



© نویسندگان.

ناشر: جامعه المصطفی العالمیه.

۱. مقدمه

بخشی از زندگی انسان با میل و رفتار جنسی ارتباط دارد. حکمت الهی به گونه‌ای نقش زندگی انسان را رقم زده است که نسلش تا زمانی که خدا می‌خواهد قطع نشود. ازاین‌رو، برای تضمین و تأمین این غرض، ساختمان بدن بشر را مجهز به دستگاه تولید مثل کرده و نیرویی به نام میل جنسی در زن و مرد قرار داده است تا هر یک به طرف دیگر متمایل و مجذوب شوند و با ارتباط زناشویی صاحب فرزند گردند (کجباف، ۱۳۹۴: ۶۹). ازاین‌رو، میل جنسی کارکردی لذت‌آور دارد و البته در معرض آسیب است. برای آنکه به آسیب و آفت دچار نشود، عقل را بر آن حاکم کرده است. مجهز بودن به دستگاه تولید مثل، آدمی را به ازدواج کردن دعوت می‌کند (عباسی، ۱۳۹۶: ۴۴). از سوی دیگر، عقل، انسان را به پرهیز از انحراف جنسی فرا می‌خواند؛ انحرافی که ویرانگر اساس خانواده و قطع‌کننده نسل است. اما همان‌گونه که همیشه و دائماً شهوت و میل جنسی ابزار تولید مثل قرار نمی‌گیرد، عقل نیز در همه انسان‌ها و در همه دوره‌های زندگی بر عملکرد غریزه جنسی حاکم نیست، وگرنه انحراف جنسی و فساد اخلاقی دیده نمی‌شد و درباره این مسائل نیز احساس نگرانی وجود نداشت (فیاض صابری و همکاران، ۱۳۹۸: ۶۷).

آسیب‌های جنسی به دوره خاصی از رشد و تحول یا موقعیت خاصی در زندگی انسان محدود نمی‌شود. زیرا هم دستگاه جنسی در مسیر رشد خویش در دوره‌های مختلف سنی فعالیت دارد و هم کسانی هستند که ممکن است در موقعیت‌های مختلف از دیگران سوء استفاده جنسی کنند (هیمانن و گاست^۱، ۲۰۲۴: ۱۰). بر این اساس، رفتارهای جنسی ناپه‌نجار و آسیب‌های آن گونه‌های متنوعی پیدا می‌کند؛ از جمله: تجاوز به عنف^۲، سوء استفاده جنسی از کودکان^۳، سوء استفاده جنسی از نیروهای کار (پلاتیو^۴ و همکاران، ۲۰۲۲: ۷۹)، گرایش جنسی به همجنس^۵، ارتباط جنسی خارج از چارچوب ازدواج^۶ (فیتوچی^۷ و همکاران، ۲۰۲۲: ۹)، زنا با محارم^۸، زنا با محصنه^۹، روسپی‌گری^{۱۰}، تجاوزهای

1. Himanen, M., & Gunst.

2. Rape.

3. Sexual abuse of children

4. Platteau.

5. homosexuality.

6. Sexual intercourse outside of marriage.

7. Fitouchi.

8. fornication.

9. adultery.

10. prostitution.

جنسی در پارتی‌ها^۱، اغفال جنسی^۲، خودارضایی^۳ (قیاسی و همکاران، ۱۴۰۳: ۱۲) و غیره، که پیامدهای فردی، خانوادگی و اجتماعی متعددی را موجب می‌شوند. خطر تجربه رفتارهای جنسی برای کودکان و نوجوانان، چه در تجاوزهای جنسی و چه در رفتارهای خودخواسته، سلامت جسمی و روانی آن‌ها را به شدت تهدید می‌کند (مردانی و همکاران، ۱۳۹۸: ۶۷۰).

مانند هر موضوع حیاتی و مهم، کنترل رفتارهای پرخطر جنسی محملی برای رویکردها و دیدگاه‌های متفاوت است. ورود اندیشمندان غربی به این حوزه مهم، با بحث و جدل‌های متعددی در عرصه‌های سیاست، فرهنگ و آموزش و پرورش همراه بوده است (کلی^۴ و همکاران، ۲۰۲۲: ۱۲). مثلاً کسانی هستند که از «آموزش جامع مسائل جنسی» حمایت می‌کنند؛ شامل برنامه‌هایی که رویکرد کاهش آسیب دارد و ضمن ارتقای خویشتنداری جنسی آموزش‌هایی درباره تقویت دانش، مهارت و نگرش افراد برای کاهش آسیب‌های رفتارهای جنسی دارد (دلیسی^۵ و همکاران، ۲۰۲۲: ۱۶). در سوی دیگر، کسانی هستند که راهبرد «فقط خویشتنداری جنسی» را انتخاب کرده‌اند و بر توانمندسازی افراد در خویشتنداری در برابر رفتارهای جنسی نابهنجار و خارج از چارچوب ازدواج تأکید دارند (پاور و کاکینن^۶، ۲۰۲۲: ۱۴۱). البته کسانی هم هستند که از راهبردهای چندگانه حمایت می‌کنند (علیزاده فرد و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۰).

نهادهای دینی نیز از ظرفیت مهارگری التزام دینی برای کنترل رفتارهای جنسی پرخطر استفاده کرده‌اند. تحقیقات نشان داده است عقاید و دل‌مشغولی‌های مذهبی بیشتر، در حد وسیعی با کاهش فعالیت جنسی خارج از چارچوب ازدواج ارتباط دارد. مجموعه‌ای از تحقیقات نیز نشان می‌دهد که معیارهای مختلف دین‌داری با کاهش فعالیت جنسی پیش از ازدواج در ارتباط است (خنافره و صفرزاده، ۱۳۹۸: ۳۰).

1. Sexual assaults at parties.

2. sexual indiscretions.

3. Masturbation.

4. Kelley.

5. DeLisi.

6. Powers, R. A., & Kaukinen.

با ورود نهادهای دینی به این عرصه، مسائل جدیدی به میان آمد. طبق نظر برخی محققان، نهادهای مذهبی مسیحیت کوشیده‌اند فقط رفتار جنسی را مهار کنند، در عین حال، این کوشش‌ها رنج و بدبختی بسیاری را به دلیل افراط‌گری به بار آورده است. عقاید و اعمال جنسی ممکن است بر التزام دینی تأثیر بگذارد؛ چراکه احتمالاً داشتن نگرش‌های سهل‌انگارانه‌تر درباره رفتارهای جنسی باعث می‌شود افراد کمتر در رفتارهای دینی شرکت کنند. بر اساس تحقیقات انجام‌شده دینداری نتوانسته است دانش‌آموزان را از مبادرت به رفتارهای جنسی باز دارد. شاید چون بچه‌ها فهم کمتری از عقاید و احکام دینی درباره رفتارهای جنسی دارند (زارع نژاد و همکاران، ۱۳۹۸). اما رویکرد برآمده از منابع اسلامی در موضوع مدیریت رفتارهای جنسی، رویکردی است جامع، و شامل دو راهبرد: ازدواج و خویش‌ننداری جنسی (شریفیان و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۷۳).

از این‌رو مفهوم خودمهارگری مطرح می‌گردد. "خودمهارگری"، مفهومی است که روان‌شناسان درباره کنترل درونی رفتار، عواطف و هیجانات به کار برده‌اند. یکی از مهم‌ترین اهداف خودمهارگری جنسی عبارت است از تبیین ضرورت عفاف برای انسان، دستیابی به چارچوب نظری عفت‌ورزی و خویش‌ننداری جنسی، و سرانجام، ارائه الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی (کریمی و همکاران، ۱۳۹۶: ۴۲). در آموزه‌های دین اسلام تأکید ویژه‌ای بر مسئله مهار خویش‌نشدن در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی شده است (رفیعی هنر و آینه چی، ۱۳۹۴). عفت در منابع اسلامی فقط بعنوان بازداری جنسی نیست بلکه معنای گسترده دارد، مثلاً عفت کلام، عفت مال و... که به کرات تکرار شده است. شناخت و آگاهی از فواید عفاف و مضرات بی‌عفتی یکی از زمینه‌های رشد عفاف می‌باشد. حضرت علی (علیه السلام) فرمود: «مَنْ عَزَفَ كَفَتْ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ح ۱۶۳۵). هر که آگاه باشد، از انجام گناه باز ایستد.

عفت دو مفهوم دارد؛ یک مفهوم عام که عبارت است از خویش‌نشدن داری در برابر هرگونه تمایل افراطی نفسانی و مفهوم خاص آن، خودداری از تمایلات افراطی جنسی است. در روایات و کتاب‌های تفسیری، منظور از عفت، خویش‌نشدن داری در عملکرد، خوردن و امور جنسی است که برترین عبادات شمرده و بر آن بسیار تأکید شده است، چنانکه امام باقر (علیه السلام) فرمود: «مَا عُبِدَ اللَّهُ بِشَيْءٍ أَفْضَلَ مِنْ عِفَّةِ بَطْنٍ وَ فَوْجٍ؛ هیچ عبادتی در پیشگاه خداوند، برتر از عفت در برابر شکم و مسائل جنسی نیست». در روایت دیگری از ایشان آمده است: «عفت شکم و پاک‌دامنی، بهترین عبادت است» (راغب اصفهانی، ۱۳۸۲: ۷۴۷/۳).

در حوزه خودمهارگری جنسی، مدل‌های نظری متعددی در ادبیات پژوهش مطرح شده‌اند که هرکدام دارای تقابلی قابل توجهی بوده‌اند. مدل‌های نظری مانند ژنگ و لیو^۱ که این مقاله نقش خود ابره‌سازی^۲ و خودکنترلی را به عنوان متغیرهای میانجی مورد مطالعه قرار داده است. این پژوهش تجربه آزار جنسی را از طریق افزایش خود ابره‌سازی و کاهش خودکنترلی، به بروز اختلالات جسمانی ارتباط داده است (ژنگ و لیو، ۲۰۲۵: ۱۲). مدل خودمهارگری باومایستر و ایکسلاين^۳، صرفاً بر تقویت اراده و منابع روانی فردی تأکید دارند و نقش مؤلفه‌های فرهنگی و دینی و زمینه اجتماعی، از جمله آموزه‌های اسلامی و ساختار خانواده را نادیده می‌گیرند (باومایستر و ایکسلاين، ۱۹۹۹: ۱۵). همچنین مدل کنترل اجتماعی لاو^۴ صرفاً به پیوند با نهادهای اجتماعی همچون خانواده و مدرسه پرداخته و عوامل درونی نظیر ایمان، معنویت و ارزش‌های دینی را در خودمهارگری لحاظ نکرده است (لاو، ۲۰۰۶: ۱۵). مدل تنظیم هیجانی کوئین نیلاس و همکاران^۵ نیز عمدتاً مدیریت تکانه و هیجان را راهبرد اصلی کنترل رفتار جنسی می‌داند، بی‌آنکه مفاهیمی چون عفاف اسلامی را مورد توجه قرار دهد (کوئین نیلاس، ۲۰۱۳: ۱۵). از سوی دیگر، مدل‌های داخلی مانند مدل عباسی (۱۳۹۶) علی‌رغم ارائه رویکرد اسلامی و تأکید بر نقش دین، بیشتر به صورت توصیفی و کیفی باقی مانده‌اند و کمتر به اعتبارسنجی کمی، مدل‌سازی ساختاری و آزمون تجربی پرداخته‌اند (عباسی، ۱۳۹۶: ۶۶). در اکثر پژوهش‌های داخلی نیز تنها ابعاد محدودی مانند خانواده یا آموزش دینی مورد توجه قرار گرفته و ارتباط علی در قالب مدل، میان پیشایندها، عوامل زمینه‌ای، راهبردها و پیامدها به شکل ساختاری و جامع سنجیده نشده است (نورعلیزاده و میانجی، ۱۳۸۹: ۱۰؛ برزگر خضری و همکاران، ۱۳۹۶: ۷۱). پژوهش حاضر با رفع این نواقص، از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی، برای نخستین بار اقدام به طراحی و آزمون مدل ساختاری خودمهارگری جنسی نموده و با استفاده از روش تحقیق تحلیل عاملی تأییدی، مدل نهایی را اعتبارسنجی کرده است تا ابزاری عینی برای سیاست‌گذاری و مداخلات آموزشی و فرهنگی ارائه کند.

از این‌رو مساله اساسی پژوهش حاضر تدوین مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی (یک رویکرد آمیخته) است.

1 Zheng : p, & Lyu

2 Self-objectification

3 Baumeister & Exline

4 Love

5 Quinn-Nilas

۲. چهارچوب نظری و ادبیات تحقیق

تعریف مفهومی خودمهارگری

انسان‌ها در تمایلات و تکانه‌های زیادی با دیگر حیوانات مشترک‌اند؛ اما نوعی توانایی را در خود رشد داده‌اند که بتوانند آن تمایلات را برای انجام اعمال اخلاقی مهار نمایند. این توانایی، خودمهارگری نام دارد. در یک نگاه، خودمهارگری یک توانایی روان‌شناختی جهت رساندن رفتار انسان به مرز قواعد و معیارهای معنادار است (رفیعی هنر و همکاران، ۱۳۹۳: ۶۱). حس تسلط بر نفس خود به جای برده هوس بودن، از زمان سقراط به عنوان صفتی پسندیده مطرح بوده است. هدف از این تسلط، دستیابی به تعادل است، نه سرکوب احساسات؛ زیرا هر احساسی در جای خود ارزش و اهمیت دارد. به نظر ارسطو، احساسی که متناسب با موقعیت است، مطلوب بوده و کنترل یا ابراز افراطی آن، سلامت روان را به مخاطره می‌اندازد. مسئله تعارض بین تکانه و مهار خویش در بسیاری از منابع تاریخی وجود داشته و در مباحث اولیه فیلسوفان یونانی تحت عنوان هوای نفس در مقابل «عقل» یافت می‌شود (کرمی و کرمی، ۱۳۹۹: ۶۹).

در دهه‌های اخیر، پژوهش درباره خودمهارگری افزایش یافته است. پژوهشگران دریافته‌اند که خودمهارگری، علاوه بر پیش‌بینی نتایج مهم زندگی، پیش‌بینی‌کننده‌ای معتبر برای رفتارهای مشکل‌ساز و آسیب‌شناسانه به‌شمار می‌رود. به همین جهت، خودمهارگری در علوم زیادی مانند اقتصاد، سیاست، فلسفه و همچنین روان‌شناسی مورد توجه قرار گرفته است (لینگز و همکاران، ۲۰۱۹: ۱۷).

تعریف مفهومی خودمهارگری جنسی

خودمهارگری جنسی به معنای توانایی فرد در کنترل و مدیریت تمایلات، افکار و رفتارهای جنسی در راستای ارزش‌ها و هنجارهای عقلی، اخلاقی و دینی است؛ به گونه‌ای که فرد بتواند در رویارویی با تحریکات و امیال جنسی، از رفتارهای نامتناسب یا مغایر با آموزه‌های دینی و اجتماعی پرهیز نماید و تصمیم‌گیری‌های مبتنی بر عقلانیت، باورهای اخلاقی و دستورات شرع باشد. این توانایی معمولاً در طول فرایند رشد فرد، تحت تأثیر خانواده، جامعه، آموزش‌های دینی و تربیتی، و عوامل فردی تکوین و تقویت می‌شود و تجلی اصلی آن، حفظ عفت و پاکدامنی در عرصه‌های گوناگون زندگی است (عباسی، ۱۳۹۶: ۶۹).

تعریف عملیاتی خودمهارگری

در این پژوهش، خودمهارگری به وسیله پرسش‌نامه محقق‌ساخته، که بر پایه تحلیل مضمون و استخراج کدها و مؤلفه‌ها از مصاحبه‌های کیفی با خبرگان تدوین شده است، سنجیده می‌شود. این پرسش‌نامه شامل گویه‌هایی مرتبط با کنترل افکار، احساسات و رفتار فرد در مواجهه با محرک‌ها و خواسته‌ها بوده و پاسخدهی بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) صورت می‌گیرد. امتیاز کلی حاصل از مجموع پاسخ‌های فرد به این گویه‌ها، شاخص کمی سطح خودمهارگری وی در این مطالعه به شمار می‌آید.

تعریف عملیاتی خودمهارگری جنسی

در این پژوهش، خودمهارگری جنسی به‌طور عملیاتی بر اساس مؤلفه‌ها و شاخص‌های احصاء‌شده از مرحله کیفی (همچون دوری از محرک‌های ناهنجار، تقویت ایمان، پایبندی به عفاف و حیا، مهارت خودنظارتی، تربیت جنسی اسلامی و...) و از طریق پرسش‌نامه محقق‌ساخته ویژه این مفهوم سنجیده می‌شود. این پرسش‌نامه دارای گویه‌هایی است که هر یک از ابعاد و فرایندهای خودمهارگری جنسی را ارزیابی می‌کند و پاسخ‌ها با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای ثبت می‌شود. نمره به‌دست‌آمده از مجموع این گویه‌ها، میزان یا شاخص عملیاتی خودمهارگری جنسی هر شرکت‌کننده را نشان می‌دهد؛ نمره بالاتر بیانگر سطح بالاتر توان مدیریت و کنترل رفتار، افکار و امیال جنسی در چارچوب ارزش‌های دینی و اجتماعی مورد نظر پژوهش است.

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های داخلی و خارجی در این حوزه انجام شده است که به برخی اشاره می‌گردد. نورعلیزاده و رحیمی (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای اذعان کردند که یافته‌ها حاکی از این سه راهبرد مدیریتی است: ۱) تعدیل و هدایت جنسی فرزندان (شامل شش برنامه: آگاهی‌یابی و آگاهی‌دهی، تقویت ایمان، دین‌داری و ارزش‌های اخلاقی، دمیدن روح ارجمندی و مناعت طبع، نهادینه‌سازی روحیهٔ بسندگی، سبک هوشمندانه و متعادل در مواجهه با مسائل جنسی فرزندان، تنظیم میل جنسی با تنظیم‌گری زیستی)؛ ۲) پرورش و درونی‌سازی عفت‌ورزی (شامل پنج مرحله: تربیت صبرمحور و شکیبایی در برابر تکان‌ها، آموزش فنون رفتاری زمینه‌های مهار تحریک، تحمل افزایی و مبارزه با

ناامیدی، تدوین و جایگزین سازی، درونی سازی و تثبیت)؛ ۳) پیشگیری از ایجاد زمینه‌های انحراف و اختلال جنسی (شامل هشت برنامه: ارزشمندسازی و انگیزه‌بخشی، ایجاد حالت بیدارباش و هشیاری، توانمندسازی و مهارت‌افزایی، بهینه‌سازی زیستی-وراثتی، فراهم‌سازی عوامل محافظت‌کننده، نظارت خانوادگی، حمایت عاطفی، مراقبت‌های خانوادگی و اجتماعی).

دماری و همکاران (۱۴۰۰) مطالعه‌ای با عنوان چالش‌های سلامت جنسی ایران و فرصت‌های بهبود آن از دیدگاه سیاست‌گزاران و صاحب‌نظران، انجام دادند. در این مطالعه پنج مضمون اصلی تابو بودن مسائل جنسی و کمبود آگاهی عموم؛ رفتارهای جنسی غیرمتعارف و آسیب‌های اجتماعی نوپدید؛ انگ و تبعیض؛ عدم تعهد سیاسی حاکمیت؛ فقدان شاخص‌های آماری و عدم بهره‌برداری از ظرفیت‌های موجود به عنوان چالش‌های سلامت جنسی کشور پدیدار شده و فرصت‌ها و راهکارهای رسیدگی به آن‌ها شامل جلب حمایت سیاسی حاکمیت؛ اتخاذ سیاست‌ها و بازنگری قوانین مرتبط متناسب با تغییرات اجتماعی؛ جمع‌آوری شاخص‌ها و طراحی مداخلات با بهره‌برداری از منابع انسانی و ظرفیت‌های موجود؛ آموزش و توانمندسازی عموم با تمرکز ویژه بر نوجوانان و جوانان؛ ترویج اخلاق حرفه‌ای و عدالت جنسیتی شناسایی شد.

ادیب رهنما و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی اذعان کردند که بدرفتاری دوران کودکی، پیش‌بینی‌کننده خودمهارگری پایین دوران نوجوانی است. بدرفتاری دوران کودکی، پیش‌بینی‌کننده شفقت بر خود پایین دوران نوجوانی است. نقش تعدیل‌کننده شفقت بر خود در رابطه بدرفتاری دوران کودکی با شفقت بر خود تأیید شد؛ اما نقش تعدیل‌کننده جنسیت در رابطه بدرفتاری دوران کودکی با شفقت بر خود تأیید نشد؛ بنابراین، با کاهش شیوع بدرفتاری با کودکان، شفقت بر خود و خودمهارگری دوران نوجوانی ارتقا می‌یابد. همچنین، پرورش صفت شفقت بر خود در کودکان دختر و پسر دارای تجربه بدرفتاری، مانع از کاهش سطوح خودمهارگری آنان در نوجوانی می‌شود.

مهدوی اصل و قربانی (۱۴۰۲) در پژوهشی اذعان کردند که پژوهش حاضر با هدف تحلیل سازوکار خودمهارگری در سازگاری زوجین بر اساس منابع اسلامی انجام شد. در این پژوهش، حیطه شناختی خودمهارگری شامل مؤلفه‌های «ایمان به جهان آخرت»، «خودنظارتگری» و «عبرت از تجربه‌های گذشته» بوده و حیطه عاطفی شامل مؤلفه‌های «ترس از نافرمانی خدا»، «امید به پاداش اخروی» و «توجه به خدا و نظارت او بر اعمال فرد حضور»، «محبت به خدا» و «کرامت نفس» بوده است و حیطه رفتاری خودمهارگری نیز شامل مؤلفه‌های «مهارت کنترل رفتارهای کلامی در خانواده»، «پرهیز از ارضاء ناصحیح نیازهای جنسی» و «پرهیز از نگاه حرام» می‌باشد.

هورانیه و همکاران^۱ (۲۰۲۰)، مطالعه‌ای با عنوان رویکردهای پرهیز در مقابل کاهش آسیب به آموزش بهداشت جنسی در عربستان سعودی، انجام دادند. این مطالعه نظرات شهروندان عربستانی را در مورد نیاز به آموزش جنسی نوجوانان و الگوی مناسب برای اتخاذ در عربستان سعودی جلب کرد. مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته در ریاض، عربستان سعودی، با ۲۸ ذینفع انجام شد. با سیاست گذاران؛ ارائه دهندگان خدمات اجتماعی و بهداشتی؛ معلمان و کارکنان مدرسه؛ و علمای دین مصاحبه‌ها ضبط و کلمه به کلمه رونویسی شد. تحلیل موضوعی برای شناسایی مضامین نوظهور انجام شد. نتایج مطالعه نیاز به ارائه آموزش جنسی را اذعان کرد.

رسول^۲ و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان تربیت جنسی از دیدگاه اسلام اذعان کردند که ما در فرهنگی بیش از حد جنسی زندگی می‌کنیم که در آن رابطه جنسی و جنسی بخشی از مالکیت عمومی شده است. این انقلاب جنسی هنجارها و مرزهای یهودی - مسیحی و اسلامی را به چالش می‌کشد. به این ترتیب، آموزش جنسی موضوعی حساس و بسیار مهم است و اجرای فعلی آن در مدارس نگرانی‌های عمومی را برانگیخته است. این مطالعه به بررسی موضوع می‌پردازد و آن را در قالب ماتریس اعتقادات و اعمال اسلامی قرار می‌دهد. اسلام تمایلات جنسی و تربیت جنسی را به یک شبکه اخلاقی با حقوق و تکالیف، عدالت و انصاف پیوند می‌دهد. یک گفتمان و کلیشه غالب در مورد "جنسیت اسلامی" وجود دارد که جنسیت و تمایلات جنسی را به‌عنوان بزرگترین تابو، مملو از ترس و به ندرت مورد بحث قرار می‌دهد. این مطالعه این گونه افسانه‌ها و باورهای غلط را از بین می‌برد و مروری بر آموزش جنسی در دنیای مدرن و نیاز به چنین آموزش‌هایی ارائه می‌دهد.

واناریت^۳ (۲۰۲۲) در پژوهشی با عنوان «خودمهارگری جنسی به‌عنوان یک رفتار ارتقا دهنده سلامت باروری برای زنان: یک دیدگاه» اذعان کردند که این پژوهش قصد دارد زمینه مناسبی را برای پذیرش پرهیز جنسی از دیدگاه رفتاری ارتقا دهنده سلامت فراهم کند که می‌تواند برای زنان در سنین باروری در سراسر جهان برای بهبود سلامت باروری، حفظ رفاه و جلوگیری از مشکلات سلامتی در زنان اعمال شود. موضوعات مربوط به وضعیت سلامت زنان، تعاریف پرهیز جنسی، مزایا، و کاربرد، و همچنین استقلال جنسی و کارایی، از جمله همکاری خانواده، مورد بحث قرار گرفته است. این مقاله به ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی، به‌ویژه پرستاران و ماماها، ایده‌های جدیدی برای خودمهارگری جنسی در شغل پرستاری و مامایی ارائه می‌دهد.

1 Horanieh et al.

2 Rassool

3 Wannarit

۳. روش تحقیق

این پژوهش از حیث هدف، در زمره تحقیقات بنیادی است که در دو مرحله کیفی و کمی به اجرا درآمده است. در بخش کیفی، ابتدا به شناسایی و تبیین مدل مفهومی خودمهارگری جنسی پرداخته شد. جامعه آماری این بخش شامل ۱۱ نفر از صاحب‌نظران دانشگاهی در علوم دینی و روان‌شناسی و خبرگان حوزوی بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی تا رسیدن به نقطه اشباع نظری انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته‌ای بود که با محوریت سؤالات باز و مبتنی بر مبانی نظری طراحی شد. داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها پس از پیاده‌سازی به کمک روش تحلیل مضمون^۱ و با استفاده از نرم افزار Atlas.ti و طی مراحل کدگذاری شد و منتج به استخراج مقولات و کدهای نظری گردید.

بخش کمی با هدف اعتبارسنجی ساختار مدل کیفی انجام شد. به این منظور یک پرسش‌نامه محقق‌ساخته تدوین شد که گویه‌های آن مبتنی بر ابعاد و مؤلفه‌های به‌دست‌آمده از مدل کیفی مرحله قبل بود. جامعه آماری در این مرحله، کلیه دانشجویان واحد بین‌الملل (در مقاطع مختلف تحصیلی) بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای، ۲۱۳ نفر انتخاب شدند. پرسش‌نامه شامل دو بخش بود: بخش اول، داده‌های جمعیت‌شناختی مانند جنسیت، سن، مدرک و رشته تحصیلی را پوشش می‌داد و بخش دوم، به سؤال‌های اصلی پژوهش با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) اختصاص داشت. به منظور بررسی پایایی، پرسش‌نامه اولیه روی یک نمونه مقدماتی ۲۰ نفره اجرا و ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار معادل ۰.۸۳ و نیز برای هر بعد بالاتر از ۰.۷ به‌دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار و اعتماد مناسب ابزار پژوهش بود. روایی پرسشنامه با استفاده از نظرسنجی اساتید و به صورت روایی صوری تأیید شد. در مرحله بعد، تحلیل داده‌های کمی با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای SPSS و SMART PLS و روش تحلیل عاملی تأییدی (CFA) و مدل‌یابی معادلات ساختاری صورت پذیرفت، که برازش مطلوب مدل و معناداری ضرایب مسیرها را نشان داد.

جدول ۱. ضریب آلفای کرونباخ برای متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	آلفای کرونباخ
کل سوالات	۰.۸۳
پیشایندها	۰.۸۶
عوامل زمینه ای	۰.۷۷
عوامل راهبردی	۰.۸۹
پیامدها	۰.۷۴

۴. یافته‌ها

یافته‌های بخش کیفی

ابتدا به بررسی آمار توصیفی خبرگان شرکت کننده در پژوهش حاضر پرداخته می‌شود.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی مصاحبه شونده‌گان

خبرگان و اساتید						
تعداد مصاحبه شونده‌گان		جنسیت			سابقه کار	
						تحصیلات
		زن	مرد	۵-۱۰	۱۱-۲۰	بالای ۲۰
۱۱		۳	۸	۱	۷	۳
		۱۰	۱	۱۰	۱	۱
مکان مصاحبه		استان تهران				

در این قسمت، مصاحبه شونده‌گان را، بر اساس سطح تحصیلات، سابقه کار و جنسیت طبقه بندی شده اند و فراوانی مربوط به هر دسته به همراه درصد آن نمایش داده می‌شود. بر اساس اطلاعات جدول ۱، مصاحبه شونده‌گان مرد ۷۳٪ است و کمترین زنان با حجم ۲۷٪ است. همچنین به تفکیک سابقه کار افراد ۵-۱۰ سال ۹٪ و ۱۱-۲۰ سال ۶۴٪ و ۲۰ سال به بالا ۲۷٪ را به خود اختصاص داده اند و بر اساس تحصیلات ۹۱٪ دکتری، ۹٪ کارشناسی ارشد را تشکیل می‌دهند.

کدهای نظری اولیه برای کشف مضامین

در این مرحله از پژوهش، مفاهیم و نکات کلیدی به‌دست آمده در مورد الگوی متأثر از مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی، از داخل فرآیند مصاحبه فهرست شد. بدین‌منظور عبارات، مفاهیم و گویه‌های مستخرج شده از مصاحبه‌ها با تحلیل‌های دقیق، یکسان‌سازی (انتخاب واژگان صحیح‌تر، حذف مفاهیم مشترک) شد و در مرحله اول ۱۵۹ گویه به‌دست آمد. مضامین به‌دست آمده در قالب چک‌لیستی برای انجام مصاحبه تنظیم و با انجام مصاحبه با خبرگان، برخی از گویه‌های به‌دست آمده حذف و اصلاح شدند. بعد از اتمام رونوشت مصاحبه‌ها کدگذاری انجام شد. در طول مرحله کدگذاری نظری، داده‌ها به دقت بررسی شد، عبارات و مفاهیم مناسب و مقوله‌های مربوط مشخص ابعاد و ویژگی آنها تعیین و الگو نیز بررسی گردید. واحد اصلی تحلیل برای کدگذاری نظری و شبکه مضامین، مفاهیم مستخرج از مصاحبه بود که مفاهیم از راه عنوان‌گذاری توسط محقق و به‌طور مستقیم از رونوشت مصاحبه ایجاد شد. براساس کدهای نظری و مضامینی که در این گام حاصل شد مفاهیم اولیه شکل گرفت و ۱۵۹ کد به‌دست آمد که تمامی این کدهای، کدهای صحیحی نخواهند بود.

تحلیل شبکه مضامین

پس از تهیه و تنظیم جداول که بخشی از تحلیل کیفی داده‌های حاصل از انجام مصاحبه است، برای تکمیل تحلیل براساس تحلیل مضمون، مفاهیم حاصله در سطح بالاتر و تجربی‌تر برای دستیابی به مقولات گروه‌بندی شد. بنابراین، بار دیگر با استفاده از مقایسه مداوم مفاهیم با یکدیگر هر مفهوم با مفاهیم قبل یا بعد خود یا با همه مفاهیم موجود مقایسه شد تا مقولات کلی استخراج شود. پس از مقایسه مفاهیم استخراج شده، مفاهیم مرتبط در یک‌مقوله کلی دسته‌بندی و براساس عناوین موجود در نظریه‌هایی مرتبط یا مفاهیم به‌دست آمده از پژوهش، عناوین کلی برای مقولات در نظر گرفته شد. پس از مقایسه مداوم پاسخ‌های حاصل از مصاحبه، پاسخ‌های مشابه تنظیم و مفاهیم مشابه از آنها استخراج شد. گویه‌های نزدیک به هم نیز ادغام و مضامین در ۴ مقوله اصلی دسته‌بندی شد که عبارتند از:

- مقوله اول: پیشایندها در مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی؛ این بخش شامل ۳۲ مضمون سازمان‌دهنده است.

- مقوله دوم: عوامل راهبردی در مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی؛ این بخش شامل ۵۷ مضمون سازمان‌دهنده است.
- مقوله سوم: عوامل زمینه‌ای در مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی؛ در این مقوله ۲۶ مضمون سازمان‌دهنده شناسایی شد.
- مقوله چهارم: پیامدهای مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی؛ در این مقوله ۴۳ مضمون سازمان‌دهنده شناسایی شد.

شبکه مضامین داده‌ها

در این بخش نحوه تحلیل داده‌ها و استخراج مضامین پایه، سازمان‌دهنده و فراگیر از داده‌های خام حاصل از مصاحبه‌ها نمایش داده شده در جدول ۲، پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها، نقل قول‌هایی که به صورت آشکار یا ضمنی به سؤالات پژوهش، انتخاب شدند و سپس مضامین پایه، سازمان‌دهنده و فراگیر از آن‌ها استخراج شدند. شکل شبکه مضامین مشتمل بر ۲۳ مضمون سازمان‌دهنده است که در قالب چهار مضمون فراگیر اصلی که از ابتدا مشخص بوده‌اند، مرتب گردیده‌اند.

جدول ۲. مقوله‌های نهایی مدل کیفی

مضامین سازمان‌دهنده	مضامین پایه
فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی	ضعف در مدیریت روابط اعضای خانواده
	عدم حاکمیت ارزش‌های دینی در خانواده
	تضعیف فرهنگ عفاف
	تضعیف فرهنگ تشکیل خانواده و ترویج خانه‌های مجردی و ازدواج‌های سفید
	ضعف ایمان و دینداری (عدم پایبندی مذهبی و ضعف معنویت)
فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی	دوری از محرک‌های ناهنجار
	تقویت ایمان
	تسهیل و تسریع در امر ازدواج
	توانمندسازی و مهارت‌افزایی
	تربیت جنسی از منظر قرآن کریم و حدیث
	داشتن عفت و حیا و تقوا
	خودنظارتی که معادل مراقبه در اسلام است

مضامین پایه	مضامین سازمان دهنده
اعتیاد، فقر، بیکاری و زیاده خواهی مالی	ای در مدل عوامل زمینه خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی
بالارفتن سن ازدواج	
حجاب و پوشش	
هیجان خواهی شدید	
احساس ارزشمندی	
کاهش انحرافات جنسی	پیامدهای مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی
کاهش رفتارهای جنسی پر خطر	
کاهش رفتارهای جنسی بدون مسئولیت	
رسیدن به آرامش مطلوب	
سلامت و امنیت فرد در اجتماع	
افزایش خود نظارتی	

۱. پیشایندها در مدل خودمهارگری جنسی

پیشایندها^۱ در این مدل، به عوامل و شرایطی اطلاق می‌شود که قبل از ظهور یا تقویت مهارت خودمهارگری جنسی نقش زیربنایی و زمینه‌ساز دارند؛ یعنی آن دسته از متغیرهای فردی، خانوادگی و فرهنگی که زمینه ضعف یا قدرت کنترل رفتار جنسی را در افراد به‌وجود می‌آورند.

کدهای مرتبط:

کدهایی مانند ضعف در مدیریت روابط اعضای خانواده، عدم حاکمیت ارزش‌های دینی در خانواده، تضعیف فرهنگ عفاف، تضعیف فرهنگ تشکیل خانواده و ترویج خانه‌های مجردی و ازدواج‌های سفید، و ضعف ایمان و دینداری (عدم پابندی مذهبی و ضعف معنویت) دقیقاً به شناسایی بسترها و ریشه‌های ضعف یا قوت مهارگری جنسی می‌پردازند و مرحله خاستگاه شکل‌گیری مشکل یا ظرفیت خودمهارگری را پوشش می‌دهند.

۲. عوامل راهبردی

عوامل راهبردی^۱ به شیوه‌ها، مهارت‌ها و مداخلاتی گفته می‌شود که می‌توانند مستقیماً خودمهارگری جنسی را تقویت کنند یا موجب مدیریت صحیح میل جنسی در چارچوب آموزه‌های عفت شوند.

1 Antecedents

کدهای مرتبط:

کدهایی مانند دوری از محرک‌های ناهنجار، تقویت ایمان، تسهیل و تسریع ازدواج، توانمندسازی و مهارت افزایی، تربیت جنسی از منظر قرآن و حدیث، داشتن عفت و حیا و تقوا، و خودنظارتی (مراقبه) در اسلام، دقیقاً راهبردهای مؤثر و اجرایی پیشنهادی از دید اسلام برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر جنسی و تقویت کنترل فردی را منعکس می‌کنند، یعنی نحوه مواجهه و مسیر عمل در مقابل تهدیدها.

۳. عوامل زمینه‌ای

عوامل زمینه‌ای^۲ به متغیرهای محیطی و اجتماعی اشاره دارند که می‌توانند زمینه و بستر بروز یا شدت گرفتن مشکلات مربوط به مهارگری جنسی را فراهم کنند، اما الزاماً علت مستقیم نیستند؛ نقش واسطه‌ای یا تشدیدکننده دارند.

کدهای مرتبط:

کدهایی همچون اعتیاد، فقر، بیکاری و زیاده‌خواهی مالی، بالا رفتن سن ازدواج، حجاب و پوشش، و هیجان‌خواهی شدید، به خوبی شرایط اجتماعی و محیطی مؤثر بر مهار یا عدم مهار رفتار جنسی را در بستر زندگی ایرانی - اسلامی نمایان می‌کند.

۴. پیامدها

پیامدها^۳ در مدل، نتایج مثبت یا منفی مهار یا عدم مهارگری جنسی هستند. این دسته به آن چیزی اشاره دارد که فرد یا جامعه، بعد از تحقق یا عدم تحقق کنترل جنسی تجربه می‌کند.

کدهای مرتبط:

کدهایی مانند احساس ارزشمندی، کاهش انحرافات جنسی، کاهش رفتارهای جنسی پرخطر و بدون مسئولیت، رسیدن به آرامش مطلوب، سلامت و امنیت فرد در جامعه، و افزایش خودنظارتی، کاملاً پیامدهای تحقق یک مدل موفق عفت‌محور و مهارگری را پوشش می‌دهد.

1 Strategic Factors

2 Contextual Factors

3 Outcomes

یافته‌های بخش کمی

در این بخش برای اعتبارسنجی بخش کیفی، با استفاده از اطلاعات گردآوری شده از طریق پرسشنامه‌ای که بر اساس شاخص‌های شناسایی شده طراحی شد و در بین نمونه آماری از جامعه مورد مطالعه توزیع گردید، شاخص‌های مربوط به مؤلفه‌ها از لحاظ کمی مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند که نتایج در ادامه آمده است.

تعداد شرکت کنندگان در بخش کمی ۲۱۳ نفر بودند که ۷۷ درصد از پاسخ دهندگان را مردان و ۲۳ درصد را زنان تشکیل می‌دهند. در این میان، ۲۸ درصد از پاسخ دهندگان دارای سن ۲۰ تا ۳۰ سال، ۵۱ درصد دارای سن ۳۱ تا ۳۵ سال و ۲۱ درصد دارای سن بالای ۳۵ سال هستند. بیشترین حجم نمونه را افراد ۴۱-۵۰ سال و کمترین حجم نمونه را افراد ۵۱ سال به بالا تشکیل می‌دهند. همچنین، ۶ درصد از پاسخ دهندگان دارای تحصیلات کارشناسی، ۳۳ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و ۶۱ درصد دارای تحصیلات دکتری می‌باشند. بیشترین حجم نمونه دارای تحصیلات دکتری و کمترین حجم نمونه دارای تحصیلات کارشناسی هستند.

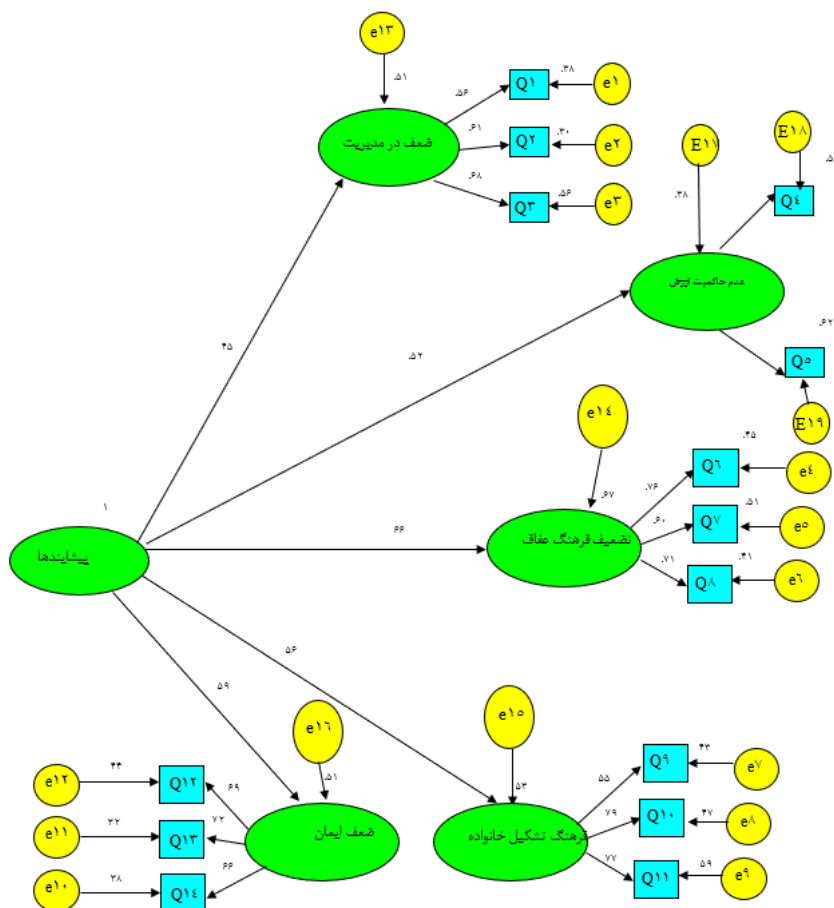
تحلیل عاملی تأییدی داده‌ها

ابتدا برای ورود به معادلات ساختاری باید ابزارهای پژوهش جهت تعیین اعتبار سازه مورد تحلیل تاییدی قرار گیرد. در این بخش پس از توضیح مختصری در مورد شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تاییدی مربوط به هریک از عامل‌های عنوان شده در مدل مفهومی، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. لازم به ذکر است جهت آزمون مدل پژوهش از شاخص‌های اصلاح جهت تدوین مدل‌های نهایی استفاده شد علاوه بر این سؤال‌های با بارهای عاملی پایین حذف شدند.

تحلیل عاملی تاییدی مقوله پیشایندها

به منظور تعیین اعتبار متغیرهای مقوله پیشایندها از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. خروجی نرم افزار ایموس نشان می‌دهد تمام بارهای عاملی بالاتر از ۰/۶ هستند. با توجه به خروجی ایموس مقدار χ^2/df محاسبه شده ۲/۰۷ است، وجود χ^2/df کوچکتر از ۵ نشان دهنده برازش مناسب مدل می‌باشد همچنین جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) می‌بایستی کمتر از ۰/۰۸ باشد که در مدل ارائه شده این مقدار برابر ۰/۰۶۶ است. میزان شاخص‌های AGFI، GFI و CFI و NFI نیز باید بیشتر از ۰/۹ باشد که در مدل تحت بررسی به ترتیب بالاتر از میزان تعیین شده

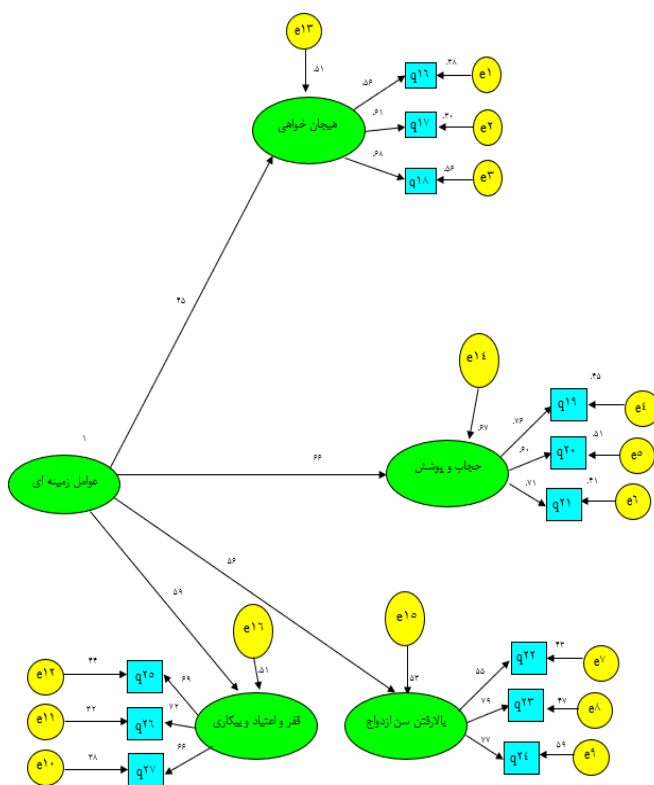
است. بنابراین داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این مقیاس برازش مناسبی دارد و این بیانگر همسویی سؤالات با متغیرهای مقوله اول است.



نمودار ۱. تحلیل مسیر عوامل مقوله پیشایندها

تحلیل عاملی تأییدی مقوله عوامل زمینه‌ای

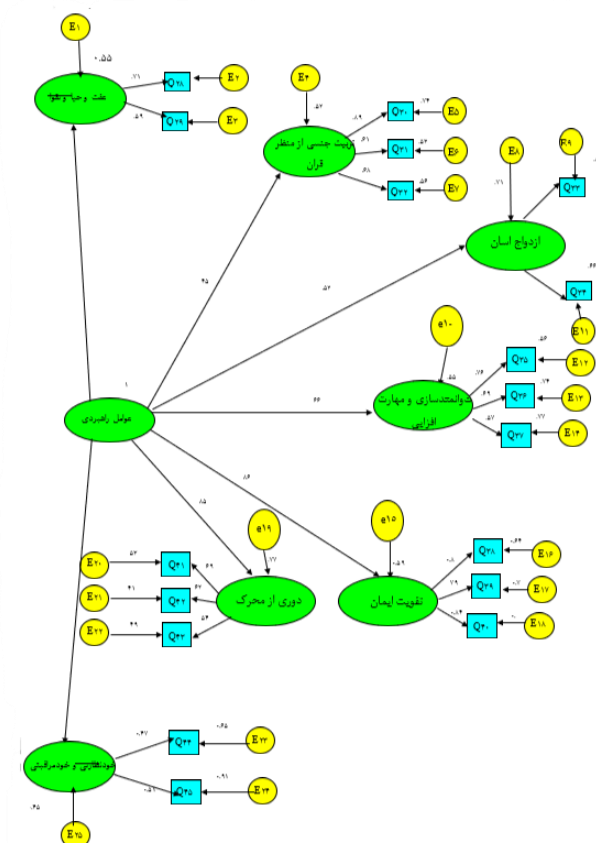
به‌منظور تعیین اعتبار مقوله عوامل زمینه‌ای از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. تمام بارهای عاملی بالاتر از $0/6$ هستند. مقدار χ^2/df محاسبه شده $1/80$ است، وجود χ^2/df کوچکتر از 5 نشان دهنده برازش مناسب مدل می‌باشد همچنین جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) می‌بایستی کمتر از $0/08$ باشد که در مدل ارائه شده این مقدار برابر $0/057$ است. میزان شاخص‌های GFI ، $AGFI$ ، CFI و NFI نیز باید بیشتر از $0/9$ باشد که در مدل تحت بررسی به ترتیب بالاتر از میزان تعیین شده است. بنابراین داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این مقیاس برازش مناسبی دارد و این بیانگر همسویی سؤالات با متغیرهای مقوله دوم است.



نمودار ۲. تحلیل مسیر عوامل مقوله عوامل زمینه‌ای

تحلیل عاملی تأییدی مقوله عوامل راهبردی

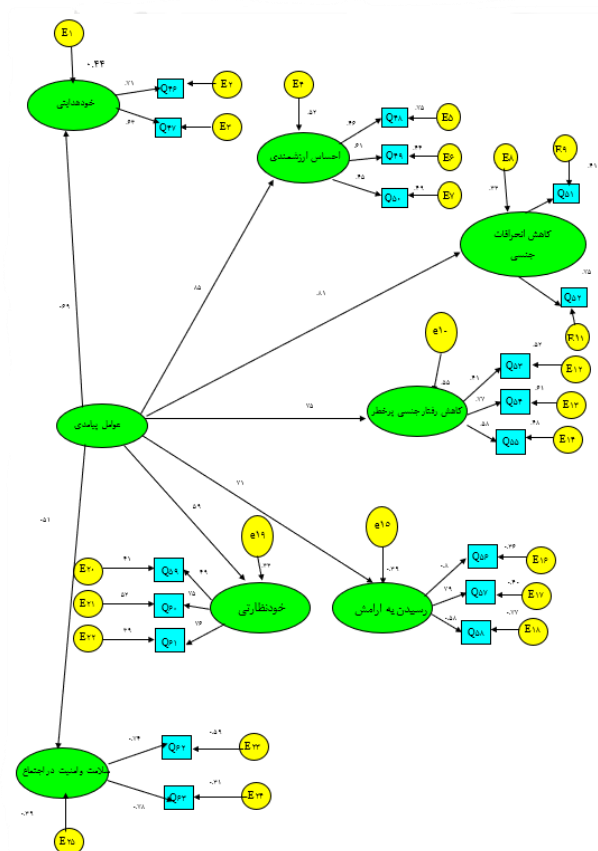
اعداد روی مسیرها بارهای عاملی هستند تمام بارهای عاملی بالاتر از ۰/۶ هستند. با توجه به خروجی ایموس مقدار χ^2/df محاسبه شده ۱/۵۴ است، وجود χ^2/df کوچکتر از ۵ نشان دهنده برازش مناسب مدل می باشد همچنین جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) می بایستی کمتر از ۰/۰۸ باشد که در مدل ارائه شده این مقدار برابر ۰/۰۴۷ است. میزان شاخص های GFI، AGFI، CFI و NFI نیز باید بیشتر از ۰/۹ باشد که در مدل تحت بررسی به ترتیب بالاتر از میزان تعیین شده است. بنابراین داده های این پژوهش با ساختار عاملی این مقیاس برازش مناسبی دارد و این بیانگر همسویی سؤالات با متغیرهای مقوله سوم پدیده است.



نمودار ۳. تحلیل مسیر عوامل مقوله عوامل راهبردی

مقوله چهارم عوامل پیامدی

به منظور تعیین اعتبار عوامل پیامدی از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. تمام بارهای عاملی بالاتر از ۰/۶ هستند. یافته‌های مربوط به شاخص‌های برازش عوامل محوری، نتایج حاکی از آن است که شاخص CFI، GFI، NFI، RMR و RMSEA از سطح قابل قبولی برخوردار بوده و این مشخصه‌های نکوبی برازش نشان می‌دهد. داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این مقیاس برازش مناسبی دارد و این بیانگر همسویی سؤالات با سازه‌های عوامل محوری است.



تجزیه و تحلیل مدل و بررسی برازش مدل پیشنهادی پژوهش

در این بخش با استفاده از اطلاعات گرد آوری شده از طریق پرسشنامه ای که بر اساس شاخص‌های شناسایی شده در بخش کیفی طراحی شد و در بین نمونه آماری از جامعه مورد مطالعه توزیع گردید؛ شاخص‌های مربوط به مؤلفه‌ها از لحاظ کمی مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند که نتایج در ادامه آمده است. معیارهای برازش یکی از مهم‌ترین مراحل در تحلیل مدل‌سازی معادلات ساختاری است. این معیارها برای پاسخ بدین پرسش است که آیا مدل بازنمایی شده توسط داده‌ها، مدل اندازه‌گیری پژوهش را تأیید می‌کند یا خیر؟ برای پاسخگویی به این پرسش، معیارهای برازش زیادی در روش شناسی مدل‌سازی معادلات ساختاری معرفی شده است. جدول ۳ وضعیت این شاخص‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج شاخص‌های برازش مدل تحقیق

$\frac{\chi^2}{df}$	GFI	AGFI	NFI	CFI	RMR	RMSEA
۲/۸۵۸	۰/۸۳۵	۰/۸۴۱	۰/۸۸۷	۰/۸۴۵	۰/۱۳۳	۰/۰۹۰

نتایج نشان از برازش مناسب مدل پیشنهادی است. پس از آزمون مدل‌های اندازه‌گیری اکنون لازم است تا مدل ساختاری ای که نشان دهنده ارتباط بین متغیرهای مکنون تحقیق است، ارائه شود. با استفاده از مدل ساختاری می‌توان به بررسی فرضیه‌های تحقیق پرداخت. با توجه به میزان ضرایب معناداری، از آنجا که برای رد یا تأیید روابط مقدار CR (نسبت بحرانی) باید بیشتر از ۱/۹۶ یا کمتر از ۱/۹۶- باشد، مقدار پارامتر بین دو دامنه در الگو مهم شمرده نمی‌شود، همچنین مقادیر بین این دو مقدار حاکی از عدم وجود تفاوت معنادار مقدار محاسبه شده برای وزن‌ها رگرسیونی با مقدار صفر در سطح ۹۵ درصد دارد. نتایج آزمون مدل در جدول ۴ ارائه شده است:

جدول ۴. نتایج اجرای مدل ساختاری خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی

روابط	برآورد استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معنی داری
پیشران‌ها ← مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی	۰/۴۲۰	۰/۰۵۶	۴/۰۱۸	۰/۰۰۰*
راهبردها ← مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی	۰/۶۸	۰/۰۴۵	۳/۸۱۳	۰/۰۰۰*
عوامل زمینه‌ای ← مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی	۰/۴۴	۰/۰۴۲	۲/۹۵۸	۰/۰۰۰*
پیامدها ← مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی	۰/۴۴	۰/۰۴۲	۲/۹۵۸	۰/۰۰۰*

$$P \leq 0.05^*$$

بر این اساس مدل تحقیق با استفاده از نرم افزار اسمارت پی ال اس، مورد سنجش نهایی قرار گرفت و همانطور که مشاهده می‌شود تمامی روابط و با توجه به مقدار ضرایب مسیر در سطح اطمینان ۹۵ درصد تایید می‌شوند. ارائه مدل فرآیندی خودمهارگری جنسی از منظر خبرگان در چارچوب اندیشه اسلامی در نمودار و جدول فوق ارائه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده مؤلفه‌های موثر در مدل نهایی پژوهش تأثیرگذار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

در این مطالعه، مدل نهایی تدوین شده با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته اعتبارسنجی و تأیید شد. خودمهارگری جنسی، از دیدگاه اندیشه اسلامی، جایگاهی اساسی در نظام اخلاق فردی و اجتماعی دارد و از مهم‌ترین معیارهای رشد معنوی و سلامت روان انسان به شمار می‌آید. در قرآن کریم، خداوند بارها مؤمنان را به حفظ عفت و کنترل رفتارهای جنسی توصیه می‌کند؛ از جمله در آیات ۳۰ و ۳۱ سوره نور می‌فرماید: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ...﴾؛ یعنی: «به مؤمنان بگو دیدگان خود را فروبندند و دامان خود را حفظ کنند.» در ادامه، زنان مؤمن نیز به همین رفتار فراخوانده می‌شوند. این تأکید قرآن بر کنترل نگاه و حفظ امیال، بر پایه تربیت نفس و اراده انسان است تا از نزدیک شدن به گناه و فساد مصون بماند. در آیه ۳۲ سوره اسرا نیز آمده: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ (و به زنا نزدیک مشوید که آن کاری زشت و راهی ناپسند است)، که وجود مرز روشن در رفتارهای جنسی و دوری از هرگونه تحریک و زمینه‌ساز گناه را می‌طلبد.

در روایات معصومین (علیهم‌السلام) نیز، خودمهارگری جنسی به‌عنوان یک فضیلت کلیدی معرفی شده است. امام علی (علیه‌السلام) فرمود: «أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ الْعِفَافُ» (برترین عبادت، پاکدامنی است) (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۷۴). همچنین ایشان می‌فرمایند: «مَنْ عَرَفَ كَفَّ»؛ هر کس (ضرر گناه را) بشناسد، دستان خود را باز نمی‌دارد (کلینی، ۱۳۶۵: ۱۶۳۵/۳). در روایتی دیگر آمده است که پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمود: «هر کسی برای خدا عفت بورزد، خداوند او را کفایت می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۱۲). این آموزش‌ها نشان می‌دهد که خودمهارگری جنسی نه تنها یک دستور فردی برای سلامت روان و جسم، بلکه یک مسئولیت دینی و عاملی برای حفظ بنیاد خانواده و سلامت جامعه نیز هست. بدین ترتیب، از نظر آموزه‌های دینی، خودمهارگری جنسی، تمرین عملی صبر، عفاف و تقوا در برابر امیال غریزی است و راه رشد و تعالی انسان در جهت قرب الهی تلقی می‌شود.

از منظر تاریخی، با ظهور انقلاب اسلامی، این روابط به طور کلی نفی شد. انقلاب سعی در ایجاد باورها و نگرش‌های جدید در حوزه‌های مختلف و همچنین اصلاح برخی رفتارهای اجتماعی و جایگزینی آنها با نگرش‌ها و رفتارهای پیش از آن داشت. هنجارآوران و فرهنگ‌سازان پس از انقلاب، به‌ویژه در دهه ۶۰، صرفاً از شیوه‌ها و ابزار کنترل اجتماعی درونی در این راه بهره‌بردند و علاوه بر آن، به استفاده از ابزارهای کنترل بیرونی نیز روی آوردند. بر این اساس، در آموزش‌های رسمی پیش‌دبستانی، دبستانی و راهنمایی، حتی قبل از بلوغ دختران و پسران، طرح جداسازی اجرا شد تا به این وسیله کودکان و نوجوانان به لحاظ فکری و رفتاری آمادگی این نوع نگرش‌ها و رفتارها را در مورد افراد غیرهمجنس پیدا کنند. این نوع رفتار و نگرش توسط مردم تا حد زیادی پذیرفته شد و تا حد زیادی با رضایت خاطر، مطابق آن رفتار می‌کردند.

اما تغییرات فرهنگی به تدریج نظام اجتماعی را تحت تأثیر خود قرار داد؛ به‌ویژه افرادی که در پایان دهه ۷۰ و اوایل دهه ۸۰ دوران نوجوانی و جوانی خود را طی می‌کردند. به نظر می‌رسد که این نسل یا جمعیتی که پدیده‌های متفاوتی را نسبت به نسل قبل از خود تجربه کرده بودند، هماهنگی بالایی با عناصر فرهنگی دهه ۶۰ ندارد. اکنون ضد ارزش تلقی شدن روابط دختر و پسر جوان در قالب ازدواج سفید، همچون گذشته ارزیابی نمی‌شود. با این حال، این تغییر فرهنگی برای نسل انقلاب به راحتی مورد پذیرش قرار نگرفته و نخواهد گرفت و ایشان به این پدیده، احتمالاً بیشتر به‌عنوان نوعی استحاله فرهنگی و نتیجه تهاجم فرهنگی غرب می‌نگرند.

یکی از عوامل مهم احصاء شده، خویشتنداری است. خویشتنداری نوعی توانمندی روان‌شناختی است که پرورش آن، از دوران کودکی و به‌تدریج در انسان پدید می‌آید. درباره خویشتنداری جنسی هم چنین مطلبی درست است. زیرا همان‌گونه که قبلاً تبیین شد، تنظیم رفتار در حوزه میل جنسی قلمروی از خویشتنداری محسوب می‌شود. به هر حال، همچنان که افراد بزرگ‌تر می‌شوند توانمندی فزاینده‌ای را در برخی ابعاد خویشتنداری، از جمله تأخیر کامرواسازی، نشان می‌دهند. به عبارت دیگر، هر چه کودکان بزرگ‌تر می‌شوند در تأخیر ارضا راحت‌تر عمل می‌کنند. طبق نتایج برخی از تحقیقات، ویژگی‌های سرپرستی و راهبردهای پرورش کودک می‌تواند کنترل‌نکردن تکانه‌ها را پیش‌بینی کند. این یافته‌ها از اهمیت پرورش اخلاقی در ابعاد مختلف حکایت می‌کنند و یکی از این ابعاد، خویشتنداری جنسی است؛ توانمندی مثبتی که بیشترین کاربرد خود را در کنترل و تنظیم رفتارهای جنسی، به‌ویژه بعد از بلوغ، نشان می‌دهد. شکوفایی این توانمندی، از دوران کودکی و به‌تدریج در انسان پدید می‌آید که شکوفایی آن به زمینه‌های مختلفی از جمله زمینه‌های یادگیری، تربیتی، پرورش توانمندی‌های عقلی و اخلاقی وابسته است.

یکی از عوامل کاهش تحریکات جنسی در محیط اجتماعی، پوشش مناسب آحاد جامعه است. پوشش مناسب حریم زن و مرد را از نگاه نامحرم حفظ می‌کند. همین‌طور پوشش مناسب نگاه را از برانگیختگی و تحریک رها می‌کند. در نتیجه، آرامش روانی مردان نیز تأمین می‌شود. بدین صورت «حجاب» معنا می‌یابد و حکمتش تبیین می‌شود. جلوگیری از آلودگی بصری محیط به واسطه استفاده از حجاب و پوشش مناسب، از اولین اقدامات پیش‌گیرانه و یاریگرانه برای عفاف جنسی به حساب می‌آید. وقتی زنان مسلمان در معرض آزار و اذیت هوسبازان قرار گرفتند و عفت و پاکی آنان در معرض تهدید قرار گرفت، قرآن کریم کریم سازوکار دفاعی حجاب را معرفی کرد تا موجب ایمنی زنان شود: «ای پیامبر! به همسران و دخترانت و به زنان مؤمن بگو: جلباب‌های [روسی‌های بلند] خود را بر خود فروتر گیرند. این برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند؛ این [به احتیاط] نزدیک‌تر است» (احزاب: ۵۹).

از عوامل مهم دیگر شرایط سخت ازدواج است، ارزش‌ها، آداب و رسوم پذیرفته‌شده در جامعه، مجموعه‌ای از بایسته‌های ازدواج، از جمله سن مناسب آن، را تعیین می‌کنند. آداب و رسوم و تشریفات دست و پاگیری که گاه در میان مردم رواج دارد، از جمله موانع ازدواج آسان و مناسب به حساب می‌آید. برای مثال در جامعه‌ای مانند ایران، مهریه و شیربهای سنگین، جهیزیه‌های کمرشکن، مراسم عروسی پرهزینه، توقعات فراوان از داماد درباره شغل، خانه، ماشین و مانند اینها معمولاً موجب می‌شود زوج‌های جوان نتوانند در زمان مناسب ازدواج کنند. زیرا خود آنها و چه‌بسا والدینشان ناگزیرند مدتی طولانی را صرف کار و تلاش کنند تا بتوانند از عهده این مخارج برآیند. در حالی که منابع اسلامی پر است از توصیه‌هایی درباره تسهیل ازدواج.

عامل بعدی خودکنترلی و خود هدایتی است. از دیدگاه روان‌شناسی، توانمندی خویشتن داری و تشخیص در فرایند تغییر مثبت به واسطه افزایش آگاهی تقویت می‌شود. بنا بر نظریه تغییر مثبت، فرایند افزایش آگاهی مبتنی بر نیرومندی‌های شخصی است. هوش، خلاقیت، خرد، و انگیزه‌های مثبت از جمله این نیرومندی‌های شخصی است که استفاده می‌شود تا راهبرد فرد برای مدیریت موقعیت‌های زندگی برای مواجهه با دشواری‌ها و فرصت‌ها عملیاتی شود. برای اینکه پاسخ مؤثری به محیط زندگی و محرک‌ها بدهیم باید اطلاعات کافی را پردازش کنیم تا به‌سوی پاسخ مناسب هدایت شویم. در درمان‌هایی که شامل افزایش آگاهی است، این فرض وجود دارد که اطلاعات مناسب در دسترس افراد قرار می‌گیرد تا بتوانند کارآمدترین پاسخ‌ها را به موقعیت‌های مختلف زندگی بدهند.

وقتی فرد اطلاعاتی پیدا می‌کند که به اعمال و تجربه‌های خودش مربوط است بازخورد نامیده می‌شود؛ مثلاً متوجه می‌شویم از دید دیگران فرد عصبانی و بدخلقی هستیم. اگر اطلاعات داده شده به فرد مربوط به رویدادهای محیطی باشد، آموزش نامیده می‌شود.

از عوامل بسیار مهم و جدی بعدی بحث هم خانگی و ازدواج سفید است. به طور کلی آنچه که امروز ازدواج سفید را در جامعه ایرانی به مسئله اجتماعی تبدیل کرده است تقابل میان نگرش‌های مذهبی و سنتی که سعی در محدود نگه داشتن روابط دو جنس در قالب خارج از ازدواج دارند با دیدگاه‌های جدید و نوبی است که حاصل تماس با فرهنگ‌های دیگر به‌ویژه فرهنگ‌های غربی است که عمدتاً روابط خارج از ازدواج دختر و پسر را از طریق رسانه‌هایی چون اینترنت و ماهواره ترویج می‌دهند و معمولاً حساسیت زیادی در خصوص حدود و مرزهای دوستی ندارند.

هرچند این روابط به‌عنوان مسئله اجتماعی شناخته می‌شوند، اما از سوی دیگر جوانان با این چالش روبرو هستند که چگونه با جنس مخالف خود رابطه برقرار کنند؟ چه حدودی را در این زمینه رعایت نمایند؟ و چه هزینه‌ایی را بایستی در این روابط بپردازند؟ که این امر باعث شده است که معاشرت و ازدواج سفید میان دختر و پسر به‌عنوان یک مسئله‌ی شخصی نیز طرح گردد.

همچنین با توجه به ساختار مردسالارانه حاکم بر جامعه، قبح چنین روابطی برای دختران بیشتر از پسران است و بنابراین عواقب و پیامدهای این دوستی‌ها بیشتر دامن‌گیر آنان خواهد شد.

عامل دیگری که بر پیچیدگی این مسئله افزوده است، تضاد بین نسلی است که خود ناشی از شرایط اجتماعی-فرهنگی جامعه در حال گذار و گسترش وسایل ارتباط جمعی است.

پیشنهادهای مطالعه

- آموزش مسائل جنسی از سنین کودکی و آشنا کردن کودکان با این خطرات
- تسهیل کردن شرایط ازدواج برای جوانان و حمایت عاطفی و مالی خانواده‌ها
- برنامه ریزی و سیاست گذاری دولت برای حمایت از ازدواج آسان برای جوانان
- تحکیم بنیان خانواده برای جذب فرزندان به خانه و جلوگیری از رفتارهای خانه گریزی و پرخطر.

منابع

- قرآن کریم.
- ادیب رهنما، فاطمه؛ افشاری، افروز؛ و فرح بیجاری، اعظم، نقش بدرفتاری دوران کودکی بر خودمهارگری نوجوانان: نقش تعدیل‌کننده جنسیت و شفقت بر خود، پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۹(۱): ۴۷-۶۴، ۱۴۰۲ش.
- امیری، سهراب و حسنی، جعفر، ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس فعال‌سازی رفتاری (BAS) و بازداری رفتاری (BIS) مرتبط با تکانشگری و اضطراب، مجله علوم پزشکی رازی، ۲۳(۱۴۴): ۶۸-۸۰، ۱۳۹۵ش.
- برزگرخضری، رسول و خدابخشی کولابی، آناهیتا، رابطه خودکنترلی و جهت‌گیری مذهبی با نگرش به روابط قبل از ازدواج در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رباط کریم، پژوهش در دین و سلامت، ۳(۴): ۵-۱۸، ۱۳۹۶ش.
- خنافره، نعیم و صفرزاده، سحر، پیش‌بینی خودکارآمدی کنش‌وری جنسی براساس سبک‌های دلبستگی، رضایتمندی جنسی و عملکرد جنسی در دانشجویان پرستاری زن متأهل، روان‌پرستاری، ۷(۵): ۲۹-۳۵، ۱۳۹۸ش.
- دماری، بهزاد و اکرمی‌فروزان، چالش‌های سلامت جنسی ایران و فرصت‌های بهبود آن از دیدگاه سیاست‌گزاران و صاحب‌نظران، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۲۷(۲): ۲۱۶-۲۳۳، ۱۴۰۰ش.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن کریم، تحقیق صفوان عدنان داوودی، چاپ سوم، قم: انتشارات ذوی القربی، ۱۳۸۲ش.
- رفیعی هنر، حمید؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ پسندیده، عباس؛ و رسول‌زاده طباطبایی، کاظم، تبیین سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی، روان‌شناسی و دین، شماره ۳، ۱۳۹۳ش.
- رفیعی هنر، حمید و آینه‌چی، عباس، رابطه حرمت‌خود با خودمهارگری اسلامی؛ با توجه به جنسیت و وضعیت تأهل، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۱(۱): ۱۱۳-۱۲۵، ۱۳۹۴ش.
- زارع‌نژاد، حمیده؛ حسینی، سیدمحمدرضا؛ و رحمتی، عباس، رابطه احقاق جنسی و نارضایتی جنسی با بی‌رمقی زناشویی: نقش واسطه‌ای تعارض زناشویی، مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۹(۲۷): ۱۹۷-۲۱۶، ۱۳۹۸ش.

زارعی توپخانه، محمد و چراغیان، حدیث، انقلاب جنسی و نهضت خودمهارگری در غرب، چاپ دوم، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۸ش.

شریفیان، مهناز؛ صفاری‌نیا، مجید؛ و علیزاده‌فرد، سوسن، نقش طرحواره‌های جنسی با میانجی‌گری سبک انصاف در پیش‌بینی اختلال درد جنسی: بررسی مدل معادلات ساختاری، روان‌شناسی سلامت، ۷(۲۷): ۱۶۹-۱۹۰، ۱۳۹۷ش.

عباسی، مهدی؛ پسندیده، عباس؛ و صالحی‌ساداتی، سیده‌زینب، الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی، چاپ سوم، قم: دارالحديث، ۱۳۹۷ش.

عباسی، مهدی، الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی، قم: مؤسسه فرهنگی دارالحديث، ۱۳۹۶ش.

علیزاده‌فرد، سوسن و رسول، سهیلا سادات، پیش‌بینی قلدری در محیط کار پرستاران براساس سبک‌های تبادلی اجتماعی، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۱۱(۴۱): ۱-۱۶، ۱۴۰۰ش.

فیاض صابری، محمدحسن؛ توزنده‌جانی، حسن؛ ثمری، علی‌اکبر؛ و نجات، حمید، پیش‌بینی پایداری ازدواج براساس سازگاری زناشویی و خودابرازی جنسی با میانجی‌گری هوش، پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۹(۲): ۵۶-۷۰، ۱۳۹۸ش.

قیاسی، جلال‌الدین و اژدری‌کوشا، مطالعه تطبیقی جرم زنا و زناي به عنف در قوانین کیفری کشورهای مسلمان (مطالعه موردی: ایران، پاکستان و یمن)، پژوهش‌های حقوقی میان‌رشته‌ای، ۱۷(۵): ۴۸-۶۰، ۱۴۰۳ش.

کاظمی‌مجرد، ملحیه؛ خلعتبری، جواد؛ معاضدیان، آمنه؛ و ستوده اصل، نعمت، تدوین مدل ساختاری عوامل روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد جنسی زنان متأهل، خانواده‌درمانی کاربردی، شماره ۵: ۳۳۱-۳۵۵، ۱۴۰۱ش.

کجباف، محمدباقر، روان‌شناسی رفتار جنسی، چاپ هشتم، تهران: انتشارات روان، ۱۳۹۴ش.

کرمی، محمد و کرمی، عصمت، کنترل غریزه جنسی، چاپ اول، تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۹ش.

کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه سیدجواد مصطفوی، ج ۳، تهران: کتابفروشی علمیه اسلامی، ۱۳۶۵ش.

المجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار، جلد ۷۰، بیروت: مؤسسة الوفاء، الطبعة الثانية، ۱۴۰۳ هـ.ق.

مردانی ولندانی، زهرا؛ صفاری‌نیا، مجید؛ علی‌پور، احمد؛ و آقاییوسفی، علیرضا، بررسی اثربخشی آموزش خوددلسوزی‌شناختی بر تغییر سبک‌های تبادل اجتماعی زوجین متقاضی طلاق، تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۴): ۶۶۷-۶۸۳، ۱۳۹۸ ش.

مهدوی اصل، قاسم و قربانی، محمدرضا، تحلیل سازوکار خودمهارگری در سازگاری زوجین بر اساس منابع اسلامی، پژوهش و مطالعات اسلامی، ۴۶(۵): ۴۰-۵۵، ۱۴۰۲ ش.

نورعلیزاده میانجی، مسعود، مدل اسلامی «مصون‌سازی» رفتار جنسی با تأکید بر پیشگیری و درمان انحراف‌ها و مشکلات جنسی، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۳(۵): ۱۰۷-۱۴۲، ۱۳۸۹ ش.

نورعلیزاده میانجی، مسعود و رحیمی، عبدالله، مدیریت جنسی خانواده و نقش آن در اخلاق‌مداری و سلامت جنسی فرزندان، مطالعات اخلاق کاربردی، ۱۱(۴۳): ۴۵-۸۰، ۱۴۰۰ ش.

References

- Barnett, M. D., Fleck, L. K., Marsden III, A. D., & Martin, K. J., Sexual Semantics: The Meanings of Sex, Virginity, and Abstinence for University Students, *Personality and Individual Differences*, 106: 203-208, 2017.
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J., Virtue, Personality, and Self-Control: Self-Denial as a Self-Presentation Strategy, *Basic and Applied Social Psychology*, 21(3): 251-265, 1999.
- DeLisi, M., Bouffard, J. A., & Miller, H. A., Another Look at the Self-Control vs. Psychopathy Debate: A Study Assessing Sexual Aggression, Aggression, and Substance Abuse, *American Journal of Criminal Justice*, 47(1): 23-40, 2022.
- Fitouchi, L., André, J. B., Baumard, N., & Nettle, D., Harmless Bodily Pleasures are Moralized Because They are Perceived as Reducing Self-Control and Cooperativeness, 2022.
- Himanen, M., & Gunst, A., Sexual Compliance in Finnish Committed Relationships: Sexual Self-Control, Relationship Power, and Experienced Consequences, *The Journal of Sex Research*, 61(3): 515-527, 2024.
- Horanieh, N., Macdowall, W., & Wellings, K., Abstinence Versus Harm Reduction Approaches to Sexual Health Education: Views of Key Stakeholders in Saudi Arabia, *Sex Education*, 20(4): 425-440, 2020.
- Kelley, T. M., Hollows, J., Pransky, J., Kryvanos, A., & Bowen, S., The Efficacy of Principle-Based Correctional Counseling for Improving the

- Self-Control and Mental Health of People Incarcerated for Sexual Violence, *Violence Against Women*, 28(2): 573-592, 2022.
- Love, S. R., *Illicit Sexual Behavior: A Test of Self-Control Theory*, *Deviant Behavior*, 27(5): 505-536, 2006.
- Lyngs, U., Lukoff, K., Slovak, P., Binns, R., Slack, A., Inzlicht, M., ... & Shadbolt, N., *Self-Control in Cyberspace: Applying Dual Systems Theory to a Review of Digital Self-Control Tools*, In *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, pp. 1-18, 2019.
- Platteau, T., Florence, E., & de Wit, J. B., *Self-Control as Conceptual Framework to Understand and Support People Who Use Drugs During Sex*, *Frontiers in Public Health*, 10: 894415, 2022.
- Powers, R. A., & Kaukinen, C. E., *Gender Differences in the Relationship Between Sexual Activity and Dating Violence: The Role of Satisfaction, Jealousy, and Self-Control*, *Journal of Interpersonal Violence*, 37(11-12): NP9420-NP9445, 2022.
- Quinn-Nilas, C., Kennett, D. J., & Humphreys, T. P., *Does the Sexual Self-Control Model for Women Apply to Undergraduate Men?*, *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 22(3): 134-141, 2013.
- Rassool, G. H., Khan, M. A., Mabud, S. A., & Ahsan, M., *Sexuality Education from an Islamic Perspective*, Cambridge Scholars Publishing, 2020.
- Wannarit, L. O., *Sexual Abstinence as a Reproductive Health-Promoting Behavior for Women: A Perspective*, *Belitung Nursing Journal*, 8(4): 372-377, 2022.
- Zheng, P., & Lyu, Z., *Sexual Harassment and Binge Eating Among Chinese Female Undergraduates: A Mediation Model of Self-Objectification and Self-Control*, *Journal of Interpersonal Violence*, 40(9-10): 2405-2423, 2025.

References

- al-Qur'ān al-Karīm (The Noble Qur'ān).
- ‘Abbāsī, Mahdī, Algū-yi Tanzīm-i Raftār-i Jinsī bā Ruykard-i Islāmī (A Model for Regulating Sexual Behavior from an Islamic Perspective), Qom: Mu’assasah-yi Farhangī-yi Dār al-Ḥadīth, 1396 SH (2017 CE).
- ‘Abbāsī, Mahdī; Pasandīdah, ‘Abbās; and Ṣāliḥī-Sādātī, Sayyidah Zaynab, Algū-yi Tanzīm-i Raftār-i Jinsī bā Ruykard-i Islāmī (A Model for Regulating Sexual Behavior from an Islamic Perspective), 3rd ed., Qom: Dār al-Ḥadīth, 1397 SH (2018 CE).
- Adīb Rahnamā, Fāṭimah; Afshārī, Afrūz; and Farāḥ Bījārī, A‘zam, “Naqsh-i Badraftārī-yi Dawrān-i Kūdakī bar Khudmahārgari-yi Naujawānān: Naqsh-i Ta’dilkunandah-yi Jinsiyyat wa Shafqat bar Khud (The Role of Childhood Maltreatment in Adolescent Self-Control: The Moderating Role of Gender and Self-Compassion),” Pazhūhish-nāmāh-yi Rāvānshināsī-yi Musbat (Journal of Positive Psychology), 9(1): 47–64, 1402 SH (2023 CE).
- ‘Alīzādah-Fard, Sawsan, and Rasūl, Suhaylā Sādāt, “Pīshbīnī-yi Quldurī dar Muḥīt-i Kār-i Parastārān bar Asās-i Sabk-hā-yi Tabādul-i Ijtimā’ī (Predicting Workplace Bullying among Nurses Based on Social Exchange Styles),” Pazhūhish-hā-yi Ravānshināsī-yi Ijtimā’ī (Social Psychology Research), 11(41): 1–16, 1400 SH (2021 CE).
- Amīrī, Suhrāb, and Ḥasanī, Ja‘far, “Arzyābī-yi Vizhegīhā-yi Ravānsanjī-yi Miqyās-i Fālsāzī-yi Raftārī (BAS) wa Bazdārī-yi Raftārī (BIS) Murtabīṭ bā Takāntishī wa Iqtirāb (Assessment of the Psychometric Properties of the Behavioral Activation System and Behavioral Inhibition System Scales Related to Impulsivity and Anxiety),” Majallah-yi ‘Ulūm-i Pizishkī-yi Rāzī (Razi Journal of Medical Sciences), 23(144): 68–80, 1395 SH (2016 CE).
- Barnett, M. D., Fleck, L. K., Marsden III, A. D., & Martin, K. J., Sexual Semantics: The Meanings of Sex, Virginity, and Abstinence for University Students, Personality and Individual Differences, 106: 203–208, 2017.
- Barzgar Khazrī, Rasūl, and Khudābakhshī Kulā’ī, Ānāhītā, “Rābiṭah-yi Khudkontrolī wa Jihātgrī-yi Madhhabī bā Nigāhshat bih Ravābiṭ-i Qabl az Izdivāj dar Dānishjūyān-i Dānishgāh-i Āzād-i Islāmī-yi Vaḥid-i Rābaṭ Karīm (The Relationship between Self-Control and Religious

- Orientation with Attitudes toward Premarital Relationships among Students of Islamic Azad University, Robat Karim Branch),” *Pazhūhish dar Dīn wa Salāmat* (Research on Religion and Health), 3(4): 5–18, 1396 SH (2017 CE).
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J., Virtue, Personality, and Self-Control: Self-Denial as a Self-Presentation Strategy, *Basic and Applied Social Psychology*, 21(3): 251-265, 1999.
- Damārī, Bahzād, and Akramī-Furūzān, “Chālīsh-hā-yi Salāmat-i Jinsī-yi Īrān wa Furṣathā-yi Bihbūd-i Ān az Dīdgāh-i Siyāsatguzārān wa Şāhibnazarān (Challenges of Sexual Health in Iran and Opportunities for Its Improvement from the Perspective of Policymakers and Experts),” *Majallah-yi Ravānpīzīshkī wa Ravānshīnāsī-yi Īlīmī-yi Īrān* (Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology), 27(2): 216–233, 1400 SH (2021 CE).
- DeLisi, M., Bouffard, J. A., & Miller, H. A., Another Look at the Self-Control vs. Psychopathy Debate: A Study Assessing Sexual Aggression, Aggression, and Substance Abuse, *American Journal of Criminal Justice*, 47(1): 23-40, 2022.
- Fayād Şābirī, Muḥammad Ḥasan; Tūzandihjānī, Ḥasan; Thamarī, ‘Alī-Akbar; and Najāt, Ḥamīd, “Pīshbīnī-yi Pāydārī-yi Izdivāj bar Asās-i Sāzgārī-yi Zawjī wa Khudibrāzī-yi Jinsī bā Miyānjigārī-yi Hūsh (Predicting Marital Stability Based on Marital Adjustment and Sexual Self-Disclosure with the Mediating Role of Intelligence),” *Pazhūhish-hā-yi Ravānshīnāsī-yi Bālīnī wa Mashāwarah* (Clinical Psychology and Counseling Research), 9(2): 56–70, 1398 SH (2019 CE).
- Fitouchi, L., André, J. B., Baumard, N., & Nettle, D., Harmless Bodily Pleasures are Moralized Because They are Perceived as Reducing Self-Control and Cooperativeness, 2022.
- Himanen, M., & Gunst, A., Sexual Compliance in Finnish Committed Relationships: Sexual Self-Control, Relationship Power, and Experienced Consequences, *The Journal of Sex Research*, 61(3): 515-527, 2024.
- Horanieh, N., Macdowall, W., & Wellings, K., Abstinence Versus Harm Reduction Approaches to Sexual Health Education: Views of Key Stakeholders in Saudi Arabia, *Sex Education*, 20(4): 425-440, 2020.

- Kajbāf, Muḥammad Bāqir, Ravānshināsī-yi Raftār-i Jinsī (Psychology of Sexual Behavior), 8th ed., Tehran: Intishārāt-i Ravān, 1394 SH (2015 CE).
- Karamī, Muḥammad, and Karamī, ‘Ismat, Kontrol-i Gharīzah-yi Jinsī (Control of the Sexual Instinct), 1st ed., Tehran: Āzarīn Mihr, 1399 SH (2020 CE).
- Kāzīmī-Mujarrad, Malīḥah; Khal‘atbarī, Javād; Mu‘ādiyān, Āminah; and Sutūdah Aşl, Ni‘mat, “Tadwīn-i Mudil-i Sākhtārī-yi ‘Awāmil-i Ravānshinākhtī-yi Mu‘aththir bar ‘Amalkard-i Jinsī-yi Zanān-i Mutā‘hil (Developing a Structural Model of Psychological Factors Affecting the Sexual Functioning of Married Women),” Khānevādah Darmānī-yi Kārburdī (Applied Family Therapy), no. 5: 331–355, 1401 SH (2022 CE).
- Kelley, T. M., Hollows, J., Pransky, J., Kryvanos, A., & Bowen, S., The Efficacy of Principle-Based Correctional Counseling for Improving the Self-Control and Mental Health of People Incarcerated for Sexual Violence, *Violence Against Women*, 28(2): 573-592, 2022.
- Khanāfarah, Na‘īm, and Şafarzādah, Şaḥar, “Pīshbīnī-yi Khudkārāmādī-yi Kunshvarī-yi Jinsī bar Asās-i Sabk-hā-yi Dabġastagī, Riḍāyatmandī-yi Jinsī wa ‘Amalkard-i Jinsī dar Dānishjūyān-i Parastārī-yi Zan-i Mutā‘hil (Predicting Sexual Self-Efficacy Based on Attachment Styles, Sexual Satisfaction, and Sexual Functioning among Married Female Nursing Students),” Ravānparastārī (Psychiatric Nursing), 7(5): 29–35, 1398 SH (2019 CE).
- Kulaynī, Muḥammad ibn Ya‘qūb, Uşūl-i Kāfi (The Principles of al-Kāfi), trans. Sayyid Javād Muşṭafavī, vol. 3, Tehran: Kitābfurūshī-yi ‘Ilmiyyah-yi Islāmī, 1365 SH (1986 CE).
- Love, S. R., Illicit Sexual Behavior: A Test of Self-Control Theory, *Deviant Behavior*, 27(5): 505-536, 2006.
- Lyngs, U., Lukoff, K., Slovak, P., Binns, R., Slack, A., Inzlicht, M.,... & Shadbolt, N., Self-Control in Cyberspace: Applying Dual Systems Theory to a Review of Digital Self-Control Tools, In *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, pp. 1-18, 2019.
- Mahdavi-Aşl, Qāsim, and Qurbānī, Muḥammad Riḍā, “Taḥlīl-i Sāzukār-i Khudmahārgari dar Sāzgārī-yi Zawjayn bar Asās-i Manābi‘-i Islāmī

(Analysis of the Mechanism of Self-Control in Marital Adjustment Based on Islamic Sources),” *Pazhūhish wa Muṭālī‘āt-i Islāmī* (Islamic Research and Studies), 46(5): 40–55, 1402 SH (2023 CE).

Majlisī, Muḥammad Bāqir, *Biḥār al-Anwār* (Seas of Lights), vol. 70, Beirut: Al-Wafa Foundation, , Second Edition, 1403 AH (1983 CE).

Mardānī Valandānī, Zahrā; Şaffārīniyā, Majīd; ‘Alīpūr, Aḥmad; and Āqāyūsufī, ‘Alī Ridā, “Barrasī-yi Atharbakhshī-yi Āmūzish-i Khud-Dilsūzī-yi Shinākhī bar Taghyīr-i Sabk-hā-yi Tabādul-i Ijtimā‘ī-yi Zawjayn-i Mutāqāḍī-yi Ṭalāq (Examining the Effectiveness of Cognitive Self-Compassion Training on Changing Social Exchange Styles among Couples Seeking Divorce),” *Taḥqīqāt-i ‘Ulūm-i Raftārī* (Behavioral Sciences Research), 17(4): 667–683, 1398 SH (2019 CE).

Nūr‘Alīzādah Miyānjī, Mas‘ūd, “Mudil-i Islāmī-yi ‘Muşūnsāzī’-yi Raftār-i Jinsī bā Ta’kīd bar Pishgīrī wa Darmān-i Inḥirāfhā wa Mushkilāt-i Jinsī (An Islamic Model of ‘Sexual Behavior Immunization’ with Emphasis on the Prevention and Treatment of Sexual Deviations and Problems),” *Muṭālī‘āt-i Islām wa Ravānshināsī* (Islam and Psychology Studies), 3(5): 107–142, 1389 SH (2010 CE).

Nūr‘Alīzādah Miyānjī, Mas‘ūd, and Raḥīmī, ‘Abd Allāh, “Mudīriyyat-i Jinsī-yi Khānevādah wa Naqsh-i Ān dar Akhlāqmadārī wa Salāmat-i Jinsī-yi Farzandān (Family Sexual Management and Its Role in the Ethical Conduct and Sexual Health of Children),” *Muṭālī‘āt-i Akhlāq-i Kārburdī* (Applied Ethics Studies), 11(43): 45–80, 1400 SH (2021 CE).

Platteau, T., Florence, E., & de Wit, J. B., Self-Control as Conceptual Framework to Understand and Support People Who Use Drugs During Sex, *Frontiers in Public Health*, 10: 894415, 2022.

Powers, R. A., & Kaukinen, C. E., Gender Differences in the Relationship Between Sexual Activity and Dating Violence: The Role of Satisfaction, Jealousy, and Self-Control, *Journal of Interpersonal Violence*, 37(11-12): NP9420-NP9445, 2022.

Qiyāsī, Jalāl al-Dīn, and Ajdarī-Kūshā, “Muṭālī‘ah-yi Taṭbīqī-yi Jurm-i Zinā wa Zinā-yi bi-‘Unf dar Qavānīn-i Kayfarī-yi Kishvarhā-yi Musalmān (Muṭālī‘ah-yi Murdī: Īrān, Pākistān wa Yaman) (A Comparative Study of Adultery and Rape in the Criminal Laws of Muslim Countries: Iran, Pakistan, and Yemen),” *Pazhūhish-hā-yi Ḥuqūqī-yi Miyānrishteh-ī* (Interdisciplinary Legal Research), 17(5): 48–60, 1403 SH (2024 CE).

- Quinn-Nilas, C., Kennett, D. J., & Humphreys, T. P., Does the Sexual Self-Control Model for Women Apply to Undergraduate Men?, *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 22(3): 134-141, 2013.
- Rafī'ī-Hunar, Ḥamīd, and Āyīnahchī, 'Abbās, "Rābiṭah-yi Ḥurmat-i Khud bā Khudmahārgari-yi Islāmī; bā Tawajjuh bih Jinsiyyat wa Vaḍ'iyyat-i Ta'ahhul (The Relationship between Self-Esteem and Islamic Self-Control with Regard to Gender and Marital Status)," *Islām wa Pazhūhish-hā-yi Ravānshinākhtī* (Islam and Psychological Research), 1(1): 113-125, 1394 SH (2015 CE).
- Rafī'ī-Hunar, Ḥamīd; Jān-Buzurgī, Mas'ūd; Pasandīdah, 'Abbās; and Rasūlzādah Ṭabāṭabā'ī, Kāzīm, "Tabyīn-i Sāzih-yi Khudmahārgari bar Asās-i Andīshah-yi Islāmī (Explaining the Construct of Self-Control Based on Islamic Thought)," *Ravānshināsī wa Dīn* (Psychology and Religion), no. 3, 1393 SH (2014 CE).
- Rāghib al-Isfahānī, Ḥusayn ibn Muḥammad, al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān al-Karīm (The Vocabulary of the Noble Qur'ān), ed. Ṣafwān 'Adnān Dāwūdī, 3rd ed., Qom: Intishārāt-i Dhawī al-Qurbā, 1382 SH (2003 CE).
- Rassool, G. H., Khan, M. A., Mabud, S. A., & Ahsan, M., *Sexuality Education from an Islamic Perspective*, Cambridge Scholars Publishing, 2020.
- Sharīfiyān, Mahnāz; Ṣaffārīniyā, Majīd; and 'Alīzādah-Fard, Sawsan, "Naqsh-i Ṭarḥvārah-hā-yi Jinsī bā Miyānjigari-yi Sabk-i Inṣāf dar Pīshbīnī-yi Ikhtilāl-i Dard-i Jinsī: Barrasī-yi Mudil-i Mu'ādalāt-i Sākhtārī (The Role of Sexual Schemas, Mediated by Fairness Style, in Predicting Sexual Pain Disorder: A Structural Equation Modeling Study)," *Ravānshināsī-yi Salāmat* (Health Psychology), 7(27): 169-190, 1397 SH (2018 CE).
- Wannarit, L. O., Sexual Abstinence as a Reproductive Health-Promoting Behavior for Women: A Perspective, *Belitung Nursing Journal*, 8(4): 372-377, 2022.
- Zārī'ī Tūpkhānah, Muḥammad, and Chirāghiyān, Ḥadīth, *Inqilāb-i Jinsī wa Nahḍat-i Khudmahārgari dar Gharb* (The Sexual Revolution and the Self-Control Movement in the West), 2nd ed., Qom: Pazhūhishgāh-i Ḥawzah wa Dānishgāh, 1398 SH (2019 CE).
- Zārī'īnijād, Ḥamīdah; Ḥusaynī, Sayyid Muḥammad Ridā; and Raḥmatī, 'Abbās, "Rābiṭah-yi Aḥqāq-i Jinsī wa Nāridāyatī-yi Jinsī bā Bīramqī-yi

Zawjī: Naqsh-i Vāsiṭah-ī-yi Ta‘ārūḍ-i Zawjī (The Relationship between Sexual Assertiveness and Sexual Dissatisfaction with Marital Apathy: The Mediating Role of Marital Conflict),” *Mashāwarah wa Ravān Darmān-ī-yi Khānevādah* (Family Counseling and Psychotherapy), 9(27): 197–216, 1398 SH (2019 CE).

Zheng, P., & Lyu, Z., Sexual Harassment and Binge Eating Among Chinese Female Undergraduates: A Mediation Model of Self-Objectification and Self-Control, *Journal of Interpersonal Violence*, 40(9-10): 2405-2423, 2025.