

# The Relationship between Foresight, Self-Control and Islamic Life Style with Adolescents Religious Identity

## ARTICLE INFO

**Article Type**  
Research Article

**Authors**  
Moosa Javdan<sup>1\*</sup>  
Nasibeh Poordakhodaei<sup>2</sup>  
Abdollah Forozanfar<sup>3</sup>

### How to cite this article

Moosa Javdan, Nasibeh Poordakhodaei, Abdollah Forozanfar, The Relationship between Foresight, Self-Control and Islamic Life Style with Adolescents Religious Identity, Islamic Life Style. 2023; 7 (1) :58-67

1. Associate Professor, Department of Counseling and Psychology, Hormozgan University, Bandar Abbas, Iran (Corresponding Author).

2. M.A, Department of Educational Psychology, Bandarlang Branch, Islamic Azad University, Bandarlang, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Theology and Law, Hormozgan University, Bandar Abbas, Iran.

\* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: javdan@hormozgan.ac.ir

### Article History

Received: 2021/08/30

Accepted: 2022/10/17

## ABSTRACT

**Purpose:** Adolescents' experiences, foresight, life style and self-control play an important role in how they face with life challenges. So, the aim of this study was to determine the relationship between Foresight, Islamic lifestyle and self-control with adolescents' religious identity.

**Materials and Methods:** The design of the present study was descriptive and correlational. The statistical population of the study consisted of all secondary high school students (females and males) in Rudan City, who were studying in the academic year of 2019-2020. From the statistical population, 200 students (100 females and 100 males) were selected by multi-stage cluster random sampling and studied. Questionnaires of Foresight, Islamic life Style, Self-control and Religious Identity were used to collect data. After collecting and extracting data, participants' scores were analyzed used Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis.

**Findings:** Data analysis showed that there is a significant relationship between, foresight, islamic lifestyle and self-control with adolescents' religious identity ( $R = 0/62$ ). The results also showed that futurism, Islamic lifestyle and self-control, significantly have the power to predict religious identity in adolescents ( $p \leq 0.01$ ). Based on the results, self-control ( $\beta = 0/56$ ), Islamic lifestyle ( $\beta = 0/15$ ) and Foresight ( $\beta = 0/54$ ) could predict religious identity in adolescents.

**Conclusion:** According to the result, Foresight, self-control and islamic life style have a constructive and effective role in determining religious identity, positive confrontation with challenges, positive self-image and improving the quality of life in adolescence.

**Keywords:** Foresight, Self-Control, Islamic Life Style, Religious Identity.

## رابطه آینده نگر، خودمهارگری و سبک زندگی اسلامی با هویت دینی نوجوانان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۰۸  
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۲۵  
\*نویسنده مسئول: javdan@hormozgan.ac.ir

موسی جاودان

دانشیار، گروه مشاوره و روان شناسی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران (نویسنده مسئول).

نسبیه پوردادخدایی

کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی تربیتی، واحد بندرلنگه، دانشگاه آزاداسلامی، بندرلنگه، ایران.

عبدالله فروزنفرد

استادیار، گروه الهیات و حقوق، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران.

چکیده

**هدف:** تجارب، آینده نگر، سبک زندگی و خودمهارگری نوجوانان در چگونگی مواجهه ی وی با چالش های زندگی نقش بسزایی دارد. لذا، این پژوهش با هدف تعیین رابطه بین آینده نگر، سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری با هویت دینی نوجوانان انجام گرفت.

**مواد و روش ها:** طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان رودان در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ تشکی می دادند. جامعه آماری ۲۰۰ نفر از دانش آموزان (۱۰۰ نفر دختر و ۱۰۰ نفر پسر) بودند که به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های آینده نگر، سبک زندگی اسلامی، خودمهارگری و هویت دینی استفاده شد. بعد از جمع آوری داده ها، نمرات با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که بین آینده نگر، سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری با هویت دینی نوجوانان رابطه معنی داری وجود دارد ( $R = 0/62$ ). نتایج نشان داد که آینده نگر، سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری پیش بینی کننده مناسبی برای هویت دینی را در نوجوانان هستند ( $p \leq 0/01$ ). خودمهارگری ( $\beta = 0/56$ )، سبک زندگی اسلامی ( $\beta = 0/15$ ) و آینده نگر ( $\beta = 0/54$ ) توانستند هویت دینی را در نوجوانان پیش بینی کنند.

**نتیجه گیری:** نتایج نشان داد آینده نگر، خودمهارگری و سبک زندگی اسلامی نقش سازنده و مؤثری در تعیین هویت دینی نوجوانان، مواجهه مثبت با چالش ها، تصویر مثبتی از خویشتن و بهبود کیفیت زندگی در دوره نوجوانی دارند.

**واژگان کلیدی:** آینده نگر، خودمهارگری، سبک زندگی اسلامی، هویت دینی.

مقدمه

دوره نوجوانی به علت طغیان های جسمی و روانی- اجتماعی به دوره ای پرکشمکش تبدیل می شود، نوجوان از یک طرف سعی دارد با تغییرات جسمی، روانی کنار بیاید و از طرف دیگر به دنبال هویت، استقلال طلبی، آرمان خواهی و شکوفایی ایده ال اخلاقی خود می باشد. کیفیت و کمیت تجارب، آینده نگر، سبک زندگی و خودمهارگری نوجوانان در چگونگی مواجهه ی وی با چالش های زندگی نقش ماندگار به جا می گذارد و در هویت یابی نوجوانان نقش بسزایی دارد (۱). تدریجاً مهارت های ویژه نهادینه شده در فرد به وجود می آید که او در مقابل تغییرات زندگی همراهی می کند و اگر در فرد هویت ناموفق شکل بگیرد، این فرد بیشتر مستعد سبک زندگی ناسالم می گردد، چرا که این افراد تمایلی به رویارویی با مشکلات شخصی و مسائل مربوط به هویت شان و حل آن ها ندارند. آگاهی نوجوانان نسبت به آینده، بر تصورات و باورهای آن ها نسبت به آینده یا حتی در پیش بینی آینده نوجوانان، روابط شان و هویت یابی آن ها تأثیر می گذارد. در واقع نگرش نوجوانان نسبت به آینده با احساسات ذهنی آنان نسبت به رفاه شخصی شان بسیار مرتبط است. نگرش مثبت شامل احساس اعتماد، علاقه، امید، هیجان، غرور و افتخار، شادی می باشد در حالی که نگرش منفی (احساس منفی) شامل احساسات ذهنی افراد ناشی از استرس و نارضایتی مانند خشم، نفرت، احساس گناه، غم و اندوه و شکست می باشد (۲). سبک زندگی از متغیرهایی است که می تواند هویت یابی نوجوانان را تحت تأثیر خود قرار دهد. سبک زندگی به معنی شیوه ای است که فرد برای برخورد با تکالیف و حوادث زندگی بر می گزینند. هر فرد بنا بر مکانیزم های دفاعی ناخودآگاه، استراتژی های انطباقی خودآگاه و تأثیر عوامل محیطی در برخورد با تکالیف و حوادث زندگی شیوه خاص دارد (۳). کلی، ملنیک و جاکسون (۴) در مطالعات خود نتیجه گرفتند که سبک زندگی سالم باعث ارتقای سلامت روان می باشد. در سبک زندگی اسلامی رفتار های فرد مورد سنجش قرار می گیرند و هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. یکی از عوامل مؤثر در سبک زندگی اسلامی امید به خداوند و باور او در تمام امور زندگی است.

یکی از توانمندی هایی که سلامت روانی و کسب هویت موفق را در نوجوانان افزایش می دهد داشتن مهارت خودمهارگری است که از دستاوردهای دوران کودکی به حساب می آید. مهارت خود مهارگری فرد را قادر می سازد به طور مؤثر با دیگران تعامل داشته باشد و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کند. بررسی ها نشان داده اند، کودکان و نوجوانان فاقد سطوح بالای مهارت خودمهارگری، نه تنها تعامل موفقیت آمیزی با همسالان خود ندارند، بلکه رفتارهای مشکل دار برون سازی شده مانند

### 1. Kelly, Melnyk, & Jacobson

انجام این رفتارها مشکل باشند (۱۱). تحقیقات متعدد حاکی از نقش عوامل متعدد فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیطی بر هویت یابی نوجوانان می باشد (۱۲).

هویت دینی یکی از مهمترین ابعاد هویت می باشد که نقش تعیین کننده ای در هویت یابی افراد ایفا می کند و تقویت این بعد از هویت می تواند موجبات قوام سایر ابعاد و چالش در این حوزه می تواند زمینه ساز بحران در سایر ابعاد هویت شود. این ادعا مخصوصا در جوامع که دین رکن اساسی آن جامعه را تشکیل می دهد موضوعیت بیشتری دارد. از آنجا که سبک زندگی هر فرد و جامعه به لحاظ نظری، برآمده از آموزه های اعتقادی و ارزشی حاکم بر ذهن و روان آن هاست، کسب آگاهی های لازم در خصوص مفهوم سبک زندگی و باور های دینی و تعامل این دو مقوله ضروری می نماید. در این خصوص نقش عوامل فردی می تواند در پرورش و ایجاد تمهیدات مناسب برای پرورش و توانمند سازی نوجوانان کارساز باشد. از میان عوامل فردی متعدد، در این پژوهش عامل سبک زندگی، خودمهارگری و آینده نگری مورد بررسی قرار گرفته است. شناخت این عوامل و برنامه ریزی برای کاربست مطلوب این عوامل زمینه را برای پیشگیری از بحران هویت در نوجوانان فراهم می آورد. لذا، عواملی که در شکل گیری هویت نوجوان نقش دارند بسیار مهم است و شناخت و آگاهی از چگونگی شکل گیری هویت نوجوانان می تواند مربیان و خانواده ها را در رفع نیازهای تربیتی، و روان-شناسان و مشاوران را در برنامه های پیشگیری و مداخله یاری رساند. بنا بر این، حل موفقیت آمیز مباحث هویت نه تنها برای سلامت فرد مفید است بلکه برای روابط آن ها نیز اهمیت دارد. از این رو، این گونه از پژوهش ها باعث افزایش اطلاعات در رابطه با نوجوانان درگیر مسأله هویت یابی می شود که به نوبه خود که می تواند زمینه ای برای افزایش آگاهی و دانش افراد در این زمینه بشود که نشان دهنده ضرورت عملی این پژوهش در جهت ارتقاء توانایی متخصصان، والدین و مشاوران مدرسه در رابطه با تأثیر آینده نگری، خودمهارگری و سبک زندگی بر هویت یابی نوجوانان است. لذا، انجام این پژوهش از نظر علمی، اجتماعی و فرهنگی لازم و ضروری به نظر می رسد و با توجه به تحقیقات انجام شده، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا بین آینده نگری، سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری با هویت دینی نوجوانان رابطه معنی داری وجود دارد؟

#### مواد و روش ها

پژوهش حاضر از نوع هدف کاربردی و از لحاظ روش شناسی، توصیفی-همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دوره دوم متوسطه (دختر و پسر) شهرستان رودان تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ مشغول به تحصیل بودند و جمعیت آن ها مشتمل بر ۴۰۲ نفر بود که بر اساس جدول مورگان ۱۹۶ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید. لذا، ۲۰۰ نفر از دانش آموزان دوره دوم متوسطه (۱۰۰ نفر دختر و ۱۰۰ نفر پسر) با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. سپس، داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS22 مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت که در تجزیه

پرخاشگری جسمانی و کلامی، مهارضعیف خلق و بحث کردن با دیگران را نیز بیشتر تجربه می کنند (۵). پژوهش ها نشان داده اند خودمهارگری یک مهارت های اجتماعی است می تواند میزان موفقیت را در زندگی تعیین کند. خودمهارگری با سلامت روانی، روابط بین فردی، پیشرفت در تکالیف و هویت یابی رابطه مثبت معنی دار دارد (۶).

هویت یابی در دوره نوجوانی به موازات رشد فیزیکی، شناختی، اجتماعی و عاطفی اهمیت خاصی می یابد و با تغییر زمینه اجتماعی دچار دگرگونی می شود. با این حال کیفیت و کمیت تجارب آدمی، سبک زندگی، ویژگی های فردی و تغییرات محیطی، در چگونگی مواجهه وی با چالش های زندگی نقش ماندگار بر جا می گذارد و حتی در هویت یابی نوجوانان نیز نقش دارد. اریکسون هویت را مجموعه ای پویا، خودساخته و درونی می داند که شامل آرزوها، اهداف، توانایی ها، باورها و تاریخچه فردی است (۷). هویت، یک تصور و بازنمایی ذهنی از خود است و افراد برحسب استفاده از فرآیندهای شناختی و اجتماعی و نظریه های خود ساخته برای حل مسایل شخصی و تصمیم گیری ها، در استفاده از سبک ها با یکدیگر تفاوت دارند. این سبک ها، راه های پردازش اطلاعات و مقابله با مشکلات ناشی از بحران هویت است. تغییر و تحول جوامع بر روی آینده نوجوانان و نگرش آنان نسبت به آینده تأثیر می گذارد. آینده نگری با بررسی حال و گذشته، به طور سیستماتیک به دنبال فهم این مسأله است که چه چیزی احتمالا تغییر می کند و ایده ها و فعالیت های نو چیستند؟ در واقع نگرش نسبت به آینده بخشی از یک مفهوم چند وجهی است که انتظارات نوجوانان، دغدغه ها و جهت گیری آنان نسبت به آینده را در بر می گیرد (۸).

یکی دیگر از عواملی که می تواند بر مسئله هویت یابی نوجوانان مؤثر باشد، سبک زندگی می باشد. از آنجا که نگاه آدلر بر روانشناسی، نگاهی توصیفی و ارزشی است، شباهت های آن با رویکرد اسلامی قابل مشاهده می باشد اما در سبک زندگی اسلامی تفاوت ها و برتری هایی نیز وجود دارد که عبارت اند از: تعریف کهنتری و مهتری واقعی، معیارهای احساس کهنتری و مهتری، مبتنی بودن و نبودن بر دین، جایگاه اراده در شکل گیری سبک زندگی، توجه کافی و صحیح به نگرش معنویت، کیفیت عمل کردن به سبک زندگی. اسلام با احکام جاودانه خود، سبکی آرمانی و در عین حال، واقع گرایانه را پیشنهاد نموده است، که مبتنی بر نگرشی متعالی به هستی و انسان است و آدمی را موجودی مسئول و مختار می داند که سرنوشت او به دست خودش رقم می خورد (۹).

یکی دیگر از ویژگی های خاص نوجوانان، خودمهارگری است که در واقع نوعی مدیریت بر خویشتن است. با تقویت این ویژگی نوجوان می تواند بر خویشتن خویش لگام زند و از انحرافات و اشتباهات و جرائم دوری کند و بدین ترتیب، به سوی کمال انسانی و کسب هویت مناسب رهنمون شود. برخی مطالعات نشان داده است که مذهب از طریق ارائه استانداردها و قواعد روشن و واضح به افراد، خودکنترلی را تسهیل می کند (۱۰). باور های مذهبی و اعمال مذهبی مانند نماز و دعا، می توانند موجب پرورش و ارتقای خودمهارگری در افراد شوند و با ایجاد انگیزه، امید و آرامش، به حفظ رفتار های بافضیلت در فرد کمک کنند، حتی در زمانی که

و تحلیل داده های آماری با بکارگیری آمار توصیفی (اطلاعات جمعیت شناختی از فراوانی و درصد طبقات و جهت بررسی داده های توصیفی از میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات) استفاده شد. در سطح استنباطی نیز جهت آزمون فرضیه های پژوهش از شاخص هایی همچون تحلیل رگرسیون و ضریب همبستگی ساده پیرسون استفاده شد. در این پژوهش ابزار زیر مورد استفاده قرار گرفتند.

مقیاس خود مهارگری تاگتی و همکاران (۲۰۰۴): مقیاس خود مهارگری در سال ۲۰۰۴ توسط تاگتی و همکاران به منظور ارزیابی میزان خود کنترلی افراد به عنوان یک صفت ساخته شد (۱۳). این آزمون یک ابزار خود گزارشی ۱۳ ماده ای در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای (هرگز=۱ تا بسیار زیاد =۵) است. سازندگان پایایی درونی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی آن پس از سه هفته ۰/۸۷ گزارش کرده اند. در ایران موسوی مقدم و همکاران پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ اعلام کردند و روایی سازه مناسب گزارش شد (۱۴).

پرسشنامه هویت دینی خوشاوی: این پرسشنامه مشتمل بر ۳۱ سؤال است. پرسش نامه هویت دینی خوشاوی شامل سه مؤلفه ی اعتقادات دینی، عواطف و احساسات دینی و رفتار های دینی می باشد. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرات از کاملاً مخالفم (۱ نمره) تا کاملاً موافقم (۵ نمره)، می باشد. حداقل امتیاز ممکن ۳۱ و حداکثر ۱۵۵ خواهد بود. نمره پایین نشانه هویت دینی پایین و نمره بالا نشانه هویت دینی بالا می باشد. سازنده برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی محتوا استفاده کرده اند که مناسب گزارش شده است و پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش کرده اند (۱۵).

آزمون سبک زندگی اسلامی: این آزمون را که کاویانی ساخته و روایی آن را تأیید کرده است. این پرسشنامه ۷۵ آیت در یک طیف ۴ درجه ای از (خیلی کم تا خیلی زیاد) دارد. نمره کل آزمودنی،

حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ خواهد بود. ۱۰ شاخص زیر مقیاس های این آزمون را تشکیل می دهند که عبارتند از: شاخص اجتماعی، باورها، عبادی، اخلاق، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، امنیتی-دفاعی و زمان شناسی. ضریب پایایی کل این آزمون توسط سازنده ۰/۷ گزارش شده است. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. روایی همزمان آن با آزمون جهت گیری مذهبی، ۰/۶۴ بدست آمده است. پایایی این آزمون برای زیرمقیاس های شاخص اجتماعی ۰/۴۱، باورها، ۰/۴۶، عبادی ۰/۳۰، اخلاق ۰/۶۴، مالی ۰/۳۲، خانواده ۰/۴۰، سلامت ۰/۴۲، تفکر و علم ۰/۵۱، امنیتی-دفاعی ۰/۳۰ و زمان شناسی ۰/۳۰ گزارش شده است (۱۶).

پرسشنامه سنجش آینده نگری ترک زاده و کشاورزی: پرسشنامه سنجش آینده نگری توسط ترک زاده و کشاورزی تهیه و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۴۵ سؤال و چهار زیر مقیاس (درک مفهومی، توانایی محاسبات، روحیه آینده نگری و روش شناسی) که نمره گذاری هر سؤال از یک (بسیار کم) تا پنج (بسیار زیاد) می باشد. نمره بالا نشان دهنده میزان توانایی آینده نگری بالا و نمره پایین نشان دهنده آینده نگری پایین می باشد. روایی و پایایی توسط سازندگان با استفاده از ضریب آلفا کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر ۰/۸۹ و برای هر یک از زیر مقیاس های توانایی محاسبات (۰/۷۳)، درک مفهومی (۰/۷۱)، روش شناسی (۰/۵۵) و آینده نگری (۰/۷۴) به دست آمد (۱۷).

#### یافته ها

شاخص های آماری مربوط به نمرات هر یک از متغیرهای پژوهشی محاسبه شد، داده های توصیفی مربوط به هر متغیر در ادامه ذکر شده است. با توجه به ماهیت فرضیه های پژوهش، برای مقایسه تفاوت میانگین های دو گروه از تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

جدول ۱- ماتریس همبستگی آینده نگری، سبک زندگی اسلامی، خودمهارگری و هویت دینی در نوجوانان

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. آینده نگری	۱			
۲. سبک زندگی اسلامی	۰/۵۷**	۱		
۳. خود مهارگری	۰/۵۱**	۰/۳۶**	۱	
۴. هویت دینی	۰/۲۱**	۰/۳۶**	۰/۵۹**	۱

با توجه به نتایج جدول شماره ۱، بین آینده نگری، سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری با هویت دینی نوجوانان همبستگی معنی داری در سطح ۰/۰۱ به دست آمد.

جدول ۲- نتایج رگرسیون پیش بینی هویت دینی بر اساس آینده نگری، سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R2	R2adj	sig
رگرسیون	۶۷۵۸/۲۶	۳	۲۲۷۵/۷۵	۴۱/۲۸	۰/۶۲	۰/۳۸	۰/۳۷	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۰۷۰۴/۴۵	۱۹۶	۵۴/۶۱					
کل	۱۷۴۶۲/۷۲	۱۹۹						

۳۸ درصد توانایی پیش بینی هویت دینی را دارند. با توجه به معنی دار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنی دار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده شده است..

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود مدل رگرسیون معنی دار می باشد. در این پژوهش مقدار  $R^2$  برابر ۰/۳۸ به دست آمده است. به این معنا که آینده نگری، سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری

جدول ۳- ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

متغیر پیش بین	ضرایب رگرسیون		T آماره	sig	سطح معناداری مورد نظر
	استاندارد نشده	استاندارد شده Beta			
خودمهارگری	۰/۵۶	۰/۵۲	۸/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۰۱
سبک زندگی اسلامی	۰/۰۷	۰/۱۵	۲/۵۳	۰/۰۱۲	۰/۰۵
آینده نگری	۰/۰۶	۰/۱۴	۲/۵۷	۰/۰۱۱	۰/۰۵

همان طور که نتایج جدول نشان می دهد که خودمهارگری، سبک زندگی اسلامی و آینده نگری توانستند هویت دینی را پیش بینی کنند. طبق نتایج جدول فوق خودمهارگری با ضریب بتای ۰/۵۶،

سبک زندگی اسلامی با ضریب بتای ۰/۱۵ و آینده نگری با ضریب بتای ۰/۱۵ توانستند هویت دینی را در دانش آموزان پیش بینی کنند.

جدول ۴- نتایج رگرسیون پیش بینی هویت دینی بر اساس آینده نگری

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	R	R2	R2adj	sig
رگرسیون	۷۹۰/۲۹	۱	۷۹۰/۲۹	۹/۳۸	۰/۲۱	۰/۰۴	۰/۰۴	۰/۰۰۲
باقیمانده	۱۶۶۷۲/۴۲	۱۹۸	۸۴/۲۰					
کل	۱۷۴۶۲/۷۲	۱۹۹						

همان طور که در جدول مشاهده می شود مدل رگرسیون معنی دار می باشد، مقدار  $R^2$  برابر ۰/۰۴ شده است به این معنا که آینده نگری ۴ درصد توانایی پیش بینی هویت دینی را دارند. با توجه به معنی دار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می شود.

همان طور که در جدول مشاهده می شود مدل رگرسیون معنی دار می باشد، مقدار  $R^2$  برابر ۰/۰۴ شده است به این معنا که آینده نگری ۴ درصد توانایی پیش بینی هویت دینی را دارند. با توجه به معنی دار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می شود.

جدول ۵- ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

متغیر پیش بین	ضرایب رگرسیون		T آماره	sig	سطح معناداری مورد نظر
	استاندارد نشده	استاندارد شده Beta			
آینده نگری	۰/۰۸	۰/۲۱	۳/۰۶	۰/۰۰۲	۰/۰۱
سبک زندگی اسلامی	۰/۱۸	۰/۳۶	۵/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۰۱
خودمهارگری	۰/۶۳	۰/۵۹	۱۰/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۰۱

طبق جدول شماره ۵ آینده نگری ۰/۲۱، سبک زندگی اسلامی ۰/۳۶ و خودمهارگری ۰/۵۹ هویت دینی دانش آموزان را پیش بینی می کند.

جدول ۶- نتایج رگرسیون پیش بینی هویت دینی بر اساس سبک زندگی اسلامی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	R	R2	R2adj	sig
رگرسیون	۲۲۹۴/۷۶	۱	۲۲۹۴/۷۶	۲۹/۹۵	۰/۳۶	۰/۱۳	۰/۱۲	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۵۱۶۷/۹۵	۱۹۸	۷۶/۶۰					
کل	۱۷۴۶۲/۷۲	۱۹۹						

همان‌طور که در جدول شماره ۶ مشاهده می‌شود مدل رگرسیون معنی‌دار می‌باشد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک تأثیر معنادار دارد. در این پژوهش مقدار  $R^2$  برابر ۰/۱۳

شده است به این معنا که سبک زندگی اسلامی ۱۳ درصد توانایی پیش‌بینی هویت دینی را دارند.

جدول ۷- نتایج رگرسیون پیش‌بینی هویت دینی بر اساس خودمهارگری

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R2	R2adj	sig
رگرسیون	۶۱۴۵/۸۵	۱	۶۱۴۵/۸۵	۱۰۷/۵۲	۰/۵۹	۰/۳۵	۰/۳۴	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۱۳۱۶/۸۶	۱۹۸	۵۷/۱۵					
کل	۱۷۴۶۲/۷۲	۱۹۹						

طبق جدول شماره ۷ در این پژوهش مقدار  $R^2$  برابر ۰/۳۵ شده است به این معنا که خودمهارگری ۳۵ درصد توانایی پیش‌بینی هویت دینی را دارند.

### نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان چنین استنباط کرد که بین سبک زندگی اسلامی با آینده‌نگری همبستگی مثبت وجود دارد و بین خودمهارگری با آینده‌نگری و سبک زندگی اسلامی نیز همبستگی مثبتی در سطح (۰/۰۱) برقرار است؛ همچنین بین هویت دینی با آینده‌نگری، سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری نیز همبستگی معنی‌داری در سطح (۰/۰۱) به دست آمد. این نتایج با نتایج پژوهش‌های پژوهی نیا (۱۸)؛ کجیاف و همکاران (۱۸)، ترک زاده و کشاورزی (۱۹) و پینتریچ و دی گروت (۲۰) همسو و هماهنگ می‌باشد.

نتایج پژوهش پژوهی نیا (۱۷) نشان داد که سبک زندگی اسلامی و برخی شاخص‌های آن می‌توانند میزان هویت اخلاقی و نیز خودکنترلی را در نوجوانان تبیین کنند. کجیاف و همکاران (۱۹) نشان دادند که سبک زندگی اسلامی و شادکامی، بارضایت از زندگی دانشجویان همبستگی مثبت و معنی‌داری دارند. ترک زاده و کشاورزی (۱۷) نشان دادند که آینده‌نگری دانشجویان به نحو مثبت و معنی‌داری عملکرد تحصیلی آنان را پیش‌بینی می‌کند. مؤلفه‌های آینده‌نگری اثر معنی‌داری بر جهت‌گیری هدف عملکرد گرایش دارند. همچنین مؤلفه‌های جهت‌گیری هدف عملکرد گرایش و جهت‌گیری هدف تسلط گرایش به نحو مثبت و معنی‌داری عملکرد تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی کرد. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، آینده‌نگری و داشتن نگرش مثبت نسبت به آینده نقش مهمی در جهت‌گیری هدف فرد دارد، زیرا انگیزه‌ای که از نگرش به آینده در فرد ایجاد می‌گردد به معنای پیش‌بینی اهداف آینده در زمان حاضر خواهد بود و طبیعتاً تلاش فرد را در کسب عملکرد بالا و به دنبال آن ارتقاء تحصیلی افزایش می‌یابد. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت که دانش‌آموزانی که از سبک زندگی اسلامی برخوردارند، جهت‌مقابله با تنش‌های خود به مذهب و دین‌داری متوسل می‌شوند، از سلامت روانی و کیفیت زندگی خوبی برخوردارند. از طرف دیگر، اعتقادات مذهبی خود می‌تواند به عنوان شیوه‌ای مقابله‌ای در برابر فشار روانی عمل کرده و با کسب هویت در نوجوانی همراه گردد. در تبیین این نتیجه که سبک زندگی اسلامی و برخوردار بودن دانش‌آموزان مذهبی از هویت

دینی بالاتر می‌توان گفت: مذهب و اعمال مذهبی، مانند حضور در مساجد و نماز خواندن در راستای اعتقاد به خدا به عنوان قدرت لایتناهی است که یاد خداوند موجب آرامش فرد می‌شود. این آرامش درونی و روحی موجب افزایش هویت دینی شخص می‌شود. همچنین، اعتقاد به خدا، باورهای توحیدی، توکل به خداوند و اعتقاد به معاد موجب می‌شود فرد در برابر ناملازمات صبور باشد و آن را تحت قدرت باری تعالی بداند و باعث افزایش کیفیت زندگی وی شود. از سوی دیگر مذهب با هدف قرار دادن باورهای شناختی فرد، افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که موجب افزایش تمایل به کسب هویت دینی وی می‌شود. از سوی دیگر، سبک زندگی اسلامی، افکار دانش‌آموزان راسازمان داده و به تلاش‌های آن‌ها معنا می‌دهد. از آنجا که مذهب و سبک زندگی اسلامی نیز یک متغیر مهم در زندگی افراد است، می‌توان گفت نفوذ باورها، نگرش‌ها و رفتارها و ویژگی‌های ارزش‌درونی افراد مذهبی در حوزه شخصیت و هویت دینی آن‌ها امری مسلم است. لذا، شخص مذهبی با ایمان پیش‌می‌رود که وقتی خطری او را تهدید می‌کند، خداوند برای محافظت و تسلی دادن در دسترسش خواهد بود. دیگر مواقع دانش محض از وجود خدا و قابل دسترس بودنش به او اجازه می‌دهد که با مسایل و مشکلات روزانه‌ی زندگی با اطمینان نزدیک شود و در نتیجه کیفیت زندگی بالایی را تجربه کند.

با توجه به نتایج جدول ۷ می‌توان نتیجه گرفت که بین آینده‌نگری با هویت دینی همبستگی مثبت وجود دارد. این نتایج با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های ترک زاده و کشاورزی (۱۷)؛ سفیری و غفوری (۲۰) و افشانی و جعفری (۲۱) همسو می‌باشد. در همین راستا ترک زاده و کشاورزی (۱۷) نشان دادند که آینده‌نگری دانشجویان به نحو مثبت و معنی‌داری عملکرد تحصیلی آنان را پیش‌بینی می‌کند. مؤلفه‌های آینده‌نگری اثر معنی‌داری بر جهت‌گیری هدف عملکرد گرایش دارند. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، آینده‌نگری و داشتن نگرش مثبت نسبت به آینده نقش مهمی در جهت‌گیری هدف فرد دارد، زیرا انگیزه‌ای که از نگرش به آینده در فرد ایجاد می‌گردد به معنای پیش‌بینی اهداف آینده در زمان حاضر خواهد بود، و طبیعتاً تلاش فرد را در کسب عملکرد بالا و به دنبال آن ارتقاء تحصیلی افزایش می‌یابد. در تبیین این نتایج می‌توان استنباط کرد که وجود خصیصه آینده‌نگری می‌تواند تأثیر مثبتی بر روی خلاقیت نوجوانان و کسب هویت آنان گذاشته و فرد با واری کردن، ابداع و یا کشف کردن، توان‌شناسایی محیط را کسب می‌نماید و با آگاهی از قوت و ضعف‌ها، همچنین فرصت و تهدیدها

اخلاقی در سبک زندگی، به افزایش تمایل به کسب هویت دینی کمک می کند. در تبیین یافته فوق می توان بیان کرد که مذهب به عنوان نهادی جامع و همچنین حافظ بهداشت جسمانی و روانی افراد می باشد. با توجه به تمام آنچه پیرامون مفهوم هویت و سبک زندگی و چگونگی ارتباط میان آن ها یادآوری شد، می توان چنین نتیجه گرفت که مفهوم هویت دینی به دلیل ماهیت و محتوایی که دارد، جزء مهم ترین بعد هویت است که نقش تعیین کننده ای در هویت یابی افراد یک جامعه را بازی می کند. چنانچه می توان ادعا داشت تقویت این بعد از هویت، موجب دوام و قوام سایر ابعاد هویت می شود و از سوی دیگر، چالش در این حوزه می تواند زمینه ساز بحران در سایر ابعاد هویت شود. هر چقدر مبنای نظام اجتماعی جامعه ای بر اساس آموزه های دینی استوار باشد، مفهوم هویت دینی نقش مهمی در زندگی افراد بازی خواهد کرد. به عبارت دیگر، شاید بتوان گفت هویت دینی از مهم ترین عناصر ایجاد کننده همگنی و همبستگی اجتماعی در سطح جوامع است که طی فرآیندی با ایجاد تعلق خاطر به دین و مذهب در بین افراد جامعه، نقش بسیار مهمی در ایجاد و شکل گیری هویت جمعی دارد.

یکی دیگر از فرضیه ای پژوهش مربوط به رابطه خودمهارگری با هویت دینی نوجوانان بود. با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۷ می توان چنین استنباط کرد که بین خودمهارگری با هویت دینی همبستگی مثبتی وجود دارد. این نتایج با نتایج پژوهش های حسین خانزاده و همکاران (۲۶)؛ پژوهی نیا (۱۸)؛ بویس و پتی جون (۲۷)؛ روندینگ، لی، جاکسون و جی (۲۸) همسو و هماهنگ می باشد. نتایج پژوهش های یاد شده نشان داد که بین خودمهارگری و هویت دینی در جامعه نوجوانان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

در تبیین نتایج به دست آمده باید گفت که خودمهارگری و خودتنظیمی باعث می گردد که افراد خودآگاهی بیشتری را به دست آورند و بر خود کنترل مناسب تری داشته باشند و احساس ناامیدکنندگی، افکار و احساسات ناخوشایندی کمتری داشته باشند و متناسب با این ویژگی ها سطح هویت یابی و کسب هویت دینی را افزایش می دهد. خودمهارگری با هماهنگ نمودن فرایندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی موجب می شود تا وضعیت فرد منطبق با محیط شود و فرد را در مقابل مسائل کارآمد نماید و سبب شود تا افراد تعادل روانی بیشتری را تجربه کنند، به مسئولیت های فردی و اجتماعی توجه نموده، در برابر پیشامدها تسلیم نشوند و با ضعف اراده مواجهه نشوند، بلکه با جرأت و رزوی، ابراز وجود و اعتماد به توانایی ها و شایستگی های خود به صورت مناسب تری با مشکلات مقابله کنند. بنا بر این، خودمهارگری در دانش آموزانی که قشر زیربنایی رشد و تعالی علمی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور هستند می تواند انسجام روانی و هیجانی و در کل بهداشت روانی را فراهم نماید. لذا، می توان گفت که خودمهارگری و ابعادش کسب هویت دینی را برای دانش آموزان در محیط پویا و علمی و رقابت انگیز مدرسه فراهم می کنند و موجب تطبیق رفتارهای سازشی جدید می گردد، انسجام روانی و هیجانی را پیش بینی می

قادر می گردد تا جهت گیری مشخصی نسبت به زندگی و اهداف موردنظر خود را کسب نماید و متناسب با مقتضیات محیطی با جهت گیری مناسب به کسب هویت مطلوب دست یابد. در واقع فرد با اتخاذ چنین موضعی با اعتماد بیشتری نسبت به آینده فعالیت می کند و این عمل بر میزان علاقه مندی، امید، هیجان و افتخارات وی می افزاید. در واقع نگرش و تمایل به شناخت و پیش بینی آینده اهمیت زیادی دارد، زیرا نوجوان با برنامه ریزی مناسب، چشم انداز روشنی از آینده را ترسیم می کند و با قدرت تعمق و ژرف نگری مطالعه و تحقیق پیگیر، موفق به کسب هویت به خصوص هویت دینی می گردد. همچنین، نگرش نسبت به آینده موجب رشد مهارت ها، نگرش ها و انگیزه های فردی می گردد و در نتیجه شناسایی آینده احتمالی عملکرد موفق فرد را به دنبال دارد. در تبیین نتایج به دست آمده می توان گفت دانش آموزانی که دارای آینده نگری هستند و نسبت به آینده نگرش مثبتی دارند و تلاش خود را برای غلبه بر چالش ها می کنند، دانش آموزان دارای آینده نگری نه تنها در اداره زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدیدزای زندگی حد نهایت تلاش خود را انجام می دهند. لذا، جهت گیری زندگی خوشبینانه موجب حل حوادث استرس زا و در نتیجه کسب هویت در نوجوانی می شود.

نتایج جدول ۶ نشان می دهد که بین سبک زندگی اسلامی با هویت دینی همبستگی مثبت دارد. این نتایج با نتایج پژوهش های پژوهی نیا (۱۸)؛ کجاف و همکاران (۱۹)؛ ریزوی و حسین (۲۲)؛ یاریان و دین پرور (۲۳) و شریفی، امین و شیخعلی زاده (۲۴) همسو و هماهنگ می باشد. نتیجه پژوهش عبداللهی بقرآبادی، شریفی درآمدی، قدرتی میرکوهی و وکیلی (۲۵) گویای این است که سبک زندگی اسلامی می تواند توجه بهتر و عمیق تری در درک مفاهیم کاربردی تجارب مثبت در راستای سازگاری و مواجهه با تنش های زندگی را مسیر می سازد و علاوه بر این موجب درک عمیق تری از زندگی و شناخت فلسفه وجودی خود و پذیرش نقش مثبت خویش در زندگی گردد. در تبیین نتایج به دست آمده باید گفت که از بین شاخص های سبک زندگی اسلامی، تمرکز روی شاخص های اخلاق، مالی، سلامت، اجتماع و خانواده از اهمیت ویژه ای برخوردار است. به نظر می رسد افرادی که سبک زندگی اسلامی تری دارند، حمایت های اجتماعی و خانوادگی بیشتری را کسب می کنند، بیشتر به دنبال کسب هویت دینی اند. شاید به این خاطر که بیشتر در مراسم و اماکن مذهبی و برخورد با افراد سالم جامعه قرار دارند و همین عامل باعث می شود که نگرش های آن ها مثبت تر و کارآمدتر باشد. در نتیجه مشکلات روانی کمتری برای آن ها به وجود می آید. همچنین، وقتی از طرف دیگران حمایت می شویم خود را فردی مطلوب، مفید، دوست داشتنی و ارزشمند می دانیم و این یعنی اینکه نگرش های ما نسبت به خودمان تغییر کرده است. به نظر می رسد پایبندی به اصول اخلاقی که مسائل مالی را نیز شامل می شود، انسان را از ابتلا به نگرش های منفی (مثل داشتن سوءظن، احساس یأس و ناامیدی) مصون می دارد. بنا بر این، می توان گفت رعایت اصول

## 1. Boytos & Pettijohn

## 2. Rounding, Lee, Jacobson & Ji,

## References

1. Mohammadi, M. Predicting high-risk behaviors based on adolescents' personality traits and identity styles. Master Thesis. Islamic Azad University, Marvdasht Branch. Faculty of Education and Psychology. 2019.
2. Lehtonen, A. Future thinking and learning in improvisation and a collaborative devised theatre project within primary school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2016; 45: 104-113.
3. Mohan, S., Wilkes, L. & Jackson, D. Lifestyle of Asian Indians with coronary heart disease: The Australian context. *Collegian*, 2008; 15(3): 115-21.
4. Kelly, S. A., Melnyk, B.M., & Jacobson, L.D. (2017). Correlates among healthy life style, cognitive beliefs, healthy lifestyle choices, social support and healthy behaviors in adolescents: Implications for behavioral change strategies and future research. *Journal of Pediatric Health Care*, 2017; 25(4): 216-223.
5. Walthal, J. C., Konold, R. T., & Pianta, C. R. Factor structure of the social skills rating system across child gender and ethnicity. *Journal of Psycho-educational Assessment*, 2015; 23: 201-215.
6. Bogg, T., & Roberts, B. W. Conscientiousness and health-related behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to morality. *Psychological Bulletin*, 2004; 130: 887-919.
7. Dollinger, S. M. Identity styles and the five-factor model of personality. *Journal of Research in Personality*, 1995; 29: 475-479.
8. Faizi, M. An introduction to lifestyle. *Knowledge*. 2012; 22: (185), 22-47.
9. Kaya, H., Bodur, G., Yalniz, N. The relationship between high school students' attitudes toward future and subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2014; 116: 3869-3873.

کند و موجب تسهیل و افزایش شناخت خود و اراده، عاطفی، توانایی مقابله، توجه به مسئولیت های فردی- اجتماعی و در نهایت افزایش هویت یابی در سطح مدارس و جامعه می شود. در نتیجه می توان گفت که خودمهارگری با هویت یابی و کسب هویت دینی نوجوانان در تعامل است.

در تبیین نتایج به دست آمده می توان گفت که خودمهارگری، باعث می گردد افراد احساسات منفی و مثبت را تعدیل کنند و موقعیت را درک یابند، و یاد بگیرند چگونه هیجاناتشان را مدیریت کنند و این سازمان دهی ظرفیت روانی و ذهنی، هویت یابی افراد را ارتقاء می دهد. باید بیان نمود که خودمهارگری، توانایی نظارت بر احساسات خود و توانایی رویارویی موفقیت آمیز با خواسته ها، مقتضیات و فشارهای محیطی و همچنین شناسایی توانایی های شخصی در برخورد با مشکلات و غلبه بر آنها و شناسایی شایستگی های فردی در رویارویی با موقعیت ها را مشخص می نماید و فرد با تمرکز مثبت و برنامه ریزی منظم و ارزیابی شرایط و فرایندهای ذهنی و انگیزشی و پذیرش خود به خود اجازه می دهند تا احساسات شان به طور مناسب تخلیه شود و اختلالات روانی را تجربه نکنند و سطح سلامت، انسجام هیجانی، شناختی و روانی خود را حفظ نمایند و به سوی کسب هویت دینی حرکت کند. لذا، با افزایش توانایی و شایستگی دانش آموزان در رویارویی موفقیت آمیز با مشکلات، هویت یابی آنها نیز افزایش پیدا خواهد کرد. در واقع خودمهارگری سبب رشد هوشمندانه و توانایی به تعویض انداختن احساسات خوشایند، توانایی درگیر شدن یا گریز از یک هیجان به صورت مناسب، توانایی کنترل عاقلانه هیجانات می شود و با تعدیل هیجانات منفی و افزایش هیجانات خوشایند، و کاهش حالت خلقی افسردگی در تعامل است.

هر یک از تحقیقات علوم انسانی دارای محدودیت هایی هستند که در پژوهش حاضر استفاده از پرسشنامه های خودگزارشی است که آزمودنی ها ممکن است بهتر از آنچه هستند یا بر عکس پاسخ ها را انتخاب کنند، موجب محدودیت در تعمیم نتایج می شود. همچنین، عدم کنترل متغیرهای مداخله گر همانند طبقه اجتماعی- اقتصادی نوجوانان، سبک های تربیتی و جو روانی- اجتماعی مدرسه می توانند در نتیجه بدست آمده تأثیر داشته باشند که از محدودیت های این پژوهش محسوب می شوند و امکان تعمیم نتایج را با احتیاط همراه می سازد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می شود مشاوران، روان- شناسان و تمام کسانی که به نوعی درگیر مسائل سلامت روان هستند به گنجانیدن برنامه هایی جهت پرورش خودمهارگری و سبک زندگی اسلامی در دانش آموزان و نوجوانان توجه نشان دهند. همچنین، لازم است برنامه هایی برای تأمین و ارتقای مراقبت های اجتماعی و کیفیت زندگی از دانش آموزان مدارس با رویکرد توانمندسازی مدرسه محور، استقرار نظام جامع مراقبت اجتماعی برای دانش آموزان، از طریق مشارکت بین بخشی مبتنی بر مدل بومی و سبک زندگی اسلامی- ایرانی تهیه و تدوین گردد.

- and self-control in adolescents. *Culture Strategy*, 2017; 37:78-92.
19. Kajbaf, M. B.; Sajjadian, P.; Kaviani, M.; & Anwari, H. The Relationship between islamic lifestyle and happiness in life satisfaction of Isfahan students. *Psychology and Religion*, 2011; 16: 61-74.
  20. Safiri, Kh. & Ghafouri, M. A study of the religious and national identity of Tehran youth with emphasis on the influence of the family. *Youth, Culture and Society Research*. 2009; 2(2): 1-27.
  21. Afshani, A. & Jafari, Z. The Relationship between religiosity and hope for the future among Yazd University students. *Culture in Islamic University*, 2016; 6(2): 191-210.
  22. Rizvi, M. A. K., & Hossein, M. Z. Relationship between religious belief and happiness: A systematic literature review. *J. Relig. Health*, 2017; 56, 1561-1582.
  23. Yarian, S. & Dinparvar, Z. The effectiveness of ontological security training on religious identity, psychological security and job security of teachers. *Islamic lifestyle with a focus on health*. 2020; 4(1): 65-58.
  24. Sharifi, F.; Amin, Z. & Sheikh Alizadeh, S. Explaining the relationship between psychological capital and students' belief growth with the mediating role of Islamic life style. *Islamic lifestyle with a focus on health*, 2020; 4(1): 18-25.
  25. Abdullahi Baqarabadi, Q.; Sharifi Daramadi, P.; Qodrati Mirkuhi, M. & Vakili, S. The effectiveness of mindful self-care education with emphasis on Islamic-Iranian lifestyle on the functioning of families of mothers with autistic children. *Islamic lifestyle with a focus on health*. 12020; 4: 12-22.
  26. Hossein Khanzadeh, A. A.; Hemmati Alamdarloo, Q; Aghababaei, H.; Moradi, A. & Rezaei, S. Predicting the capacity of self-control through various religious orientations and its role in reducing crime. 10. Drisawi, S. & Faqihi, A. N. Investigating the causes of weak self-control from the perspective of the Holy Quran. 2012; 4(1): 92-75.
  11. Friese, M.; L. Schweizer; A. Arnoux; F. Sutter & M. Wänke. Personal Prayer Counteracts Self-Control Depletion. *Consciousness and Cognition*. 2014; 29: 90-95.
  12. Safari Shali, R. & Abd Molaei, A. The effect of socialization factors on adolescents' identities (peers, school and media). *Family and research*. 2014; 12(27): 117-136.
  13. Tangney, J. P.; Baumeister, R. F. & Boone, A. L. High self-control predicts good djustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J. Pers*, 2013; 72(2): 271-324.
  14. Mousavi Moghadam, R. Hori, S. . Omidi, A. & N. Zahirkhah, N. Investigating the relationship between spiritual intelligence with self-control and defense mechanisms in third year female high school students. *Journal of Science Islamic Azad University of Medicine*, 2015; 72(2), 29-84.
  15. Khoshawi, F. The relationship between religious identity and happiness in students of Islamic Azad University of Najafabad. Master Thesis, Shahid Beheshti University, 2010.
  16. Kaviani, M. Quantification and measurement of Islamic lifestyle. *Psychology and Religion*, 2010; 4(5): 12-27.
  17. Torkzadeh, J. & Keshavarzi, F. Explaining the relationship between futurism and Academic performance of students of Shiraz University of Medical Sciences: The mediation contribution of variable orientation. *Research in medical education*. 2016; 7(4): 3-12.
  18. Pajoohinia, Sh.; Ardestani, M.; Islami, M. & Yousefabad, M. The relationship between Islamic lifestyle and moral identity

Criminal Law Research Letter. 2011; 2(2): 19-36.

27. Boytos, A. S., & Pettijohn, T. F., II. The effects of religion and career priming on self-control during difficult tasks in college students. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 2017; 22(4): 286-293.

28. Rounding, K., Lee, A., Jacobson, J. A., & Ji, L. J. Religion replenishes self-control. *Psychological Science*, 2012; 23(6): 635-642.