

رابطه سبک زندگی اسلامی با خود مهارگری و ویژگی‌های شخصیتی در بین دانشجویان و طلاب

محمدسعید نصر اصفهانی / دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ع

snasr1907@gmail.com

محمد مهدی یوسفی / کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی
 مبین صالحی / دکترای تخصصی روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
 امین رحمتی / کارشناس ارشد روان‌شناسی اسلامی مؤسسه عالی اخلاق تربیت
 دریافت: ۱۳۹۴/۰۱/۱۵ - پذیرش: ۱۳۹۴/۰۶/۲۵

چکیده

هدف این پژوهش، تعیین میزان رابطه سبک زندگی اسلامی با خودمهارگری و ویژگی‌های شخصیتی است. روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است و در آن از پرسش‌نامه‌های خودمهارگری، شخصیت پنج عاملی گلدبرگ و سبک زندگی اسلامی استفاده شد. گروه نمونه تحقیق، شامل ۳۸۳ شرکت‌کننده از جامعه آماری دانشجویان مؤسسه آموزش عالی شهاب‌دانش و طلاب تعدادی از مدارس حوزه علمیه قم انتخاب شدند. داده‌های تحقیق، توسط روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های تحقیق نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی، با خودمهارگری و ویژگی‌های شخصیتی - بجز خرده‌آزمون برون‌گرایی - رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین طلاب و دانشجویان در سبک زندگی اسلامی دارای تفاوت معنادار هستند. به این ترتیب، با افزایش نمره در سبک زندگی اسلامی، نمرات خودمهارگری و ویژگی‌های شخصیتی (بجز برون‌گرایی) نیز افزایش خواهد یافت.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، خودمهارگری، ویژگی‌های شخصیتی.

مقدمه

«خودمهارگری»، مفهومی است که شناخت آن تأثیر عمیقی بر چالش‌های روزانه دارد. از منظر پژوهشگران، مشکلات شخصی و اجتماعی، که بسیاری از شهروندان امروزی را متأثر نموده، برخاسته از شکست در خودمهارگری است. به گونه‌ای که خودمهارگری نامناسب و ناقص، با مشکلات رفتاری و مهارت‌تکانه از جمله پرخوری، سوء مصرف مواد و الکل، جنایت و خشونت، افراط در هزینه‌ها، رفتار تکانه‌ای جنسی، بارداری ناخواسته، و استعمال دخانیات مرتبط بوده است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰، ص ۳). از این‌رو، خودمهارگری به این معناست که فرد کنترل و مسئولیت اعمال خود را در دست دارد. خودمهارگری عبارت است از: توانایی مقاومت در برابر وسوسه‌ها. «خودتنظیمی»، هم برای یادگیری بسیار اهمیت دارد و هم یک عنصر اصلی و اساسی در موفقیت اجتماعی است. ممکن است بی‌فکری و ناتوانی در کنترل امیال، به عواقب فاجعه‌آمیزی منجر شود (گنجی، ۱۳۹۲، ص ۷۴). از سوی دیگر، پژوهش‌های بسیاری نشان می‌دهند که یکی از عوامل مهم موفقیت در عرصه‌های گوناگون زندگی، خودمهارگری است. پژوهشگران بر رابطه مثبت و معنادار خودمهارگری با سازگاری روان‌شناختی، روابط بین‌فردی، پیشرفت در تکالیف و عملکرد تحصیلی تأکید کرده‌اند (مک‌کولا و برابان (McCullough & Brian)، ۲۰۰۹).

افراد دارای مسند مهارگری درونی، معتقد به خودمختاری‌اند و خود را حاکم بر سرنوشت خود می‌دانند و مهار زندگی را از درون خود می‌پندارند (رک: فراهانی، ۱۳۷۸). این افراد بر این باورند که رویدادهای مثبت زندگی، در نتیجه برنامه‌ریزی دقیق و کوشش و پیگیری خود آنان به دست می‌آید. اهمیت خودمهارگری در زندگی انسان، موجب شده است که پژوهشگران عوامل اختصاصی افزایش خودمهارگری را بررسی کنند؛ چراکه خودمهارگری حتی در بزرگسالی، قابلیت افزایش و پیشرفت دارد (بامیستر (baumister) و همکاران، ۲۰۰۷).

از سوی دیگر، شخصیت نیز رابطه‌ای نافذ با رفتارهای مبتنی بر سبک زندگی سالم دارد. ویژگی‌های شخصیتی نظیر روان‌آزردگی، باوجدان بودن و خصومت، عموماً قادر به پیش‌بینی رفتارهای سالم، مرتبط با سبک زندگی سالم است (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۳). شخصیت فرد را می‌توان بر مبنای تأثیری که وی بر دیگران دارد، تعریف کرد؛ یعنی اینکه فرد مورد نظر چگونه به نظر می‌رسد. همچنین ما در کاربرد خود از واژه «شخصیت»، به ویژگی‌های پایدار اشاره می‌کنیم (شولتز و شولتز (schultz)، ۱۳۹۰، ص ۱۱). «شخصیت»، مفهومی ساده و عینی نیست، بلکه مفهومی انتزاعی یا به اصطلاح سازه است. این حقیقت که شخصیت یک سازه است، تعریف آن را دشوار می‌سازد. برخی از ویژگی‌های خاص شخصیتی موجب می‌شوند تا افراد در موقعیت‌های گوناگون زندگی، رفتارهای سازگارانه و متعادل از خود نشان دهند (سروقد و همکاران، ۱۳۹۰).

آدلر، اولین کسی بود که در تاریخ روان‌شناسی به مسئله «سبک زندگی» پرداخت. وی رویه و روش مشخص

فرد در زندگی خود را «سبک زندگی» نامید. او این مفهوم را با تعابیر گوناگونی مانند خود، شخصیت، فردیت، شکل‌دهنده فعالیت‌های خلاق فرد و شیوه‌های مواجهه با مشکلات به کار برده است (وارن و مالاچی (Warren & Malachy)، ۲۰۰۶، ص ۵). به‌طور کلی، این مفهوم شامل الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، مصرف، مد و پوشش می‌شود. حتی شامل نگرش‌ها، ارزش‌ها و جهان‌بینی فرد و گروهی که عضو آن است را بازنمایی می‌کند (اوانس و جکسون (Evanse & Jackson)، ۲۰۰۷، ص ۷).

انتخاب هر سبک زندگی، الگوها، هنجارها، کنش‌ها، افکار و به‌طور کلی، هویتی را در فرد شکل می‌دهد که وی را از افرادی که سبک زندگی دیگری دارند، متمایز می‌سازد. دنیای مدرن و شناسه‌ها و تحولات آن، نظیر گسترش و پیشرفت وسایل فناورانه‌ای و ارتباطی، افزایش سرمایه فرهنگی در خانواده‌ها، دسترسی فراوان به این عناصر و توجه ویژه جوانان به این روند، در شکل دادن به سبک‌های زندگی مختلف و به تبع آن، شکل دادن به هویت‌هایی متناسب با آن سبک زندگی، تأثیر انکارناشدنی دارد؛ زیرا تنوع در سبک‌های زندگی، محصول دنیای مدرن، یا جامعه‌ای است که تحت تأثیر و نفوذ مدرنیته قرار دارد (باینگانی و همکاران، ۱۳۹۲).

با توجه به گستردگی مفهوم «سبک زندگی»، پژوهش‌های زیادی وجود دارد که رابطه مؤلفه‌های زیرمجموعه سبک زندگی را با خودمهارگری مورد بررسی قرار می‌دهد. مهری و همکاران (۱۳۹۱)، رابطه بین ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، خودشناسی انسجامی، هوشیاری، شفقت خود، خودمهارگری و شاخص‌های سلامت روان، با عملکرد شغلی معلمان را بررسی کرده‌اند. رفیعی‌نهر و جان‌بزرگی (۱۳۸۹) نیز رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری را زیر ذره‌بین برده، و نشان داده شد که بین عامل جهت‌گیری مذهبی و عامل اخلاق با خودمهارگری، رابطه معناداری وجود دارد. به‌طوری‌که افراد با خودمهارگری بالا، در مقایسه با افراد دارای خودمهارگری پایین، سطوح بالاتری از جهت‌گیری مذهبی را نشان می‌دهند. پژوهش محمدی میصری و همکاران (۱۳۹۱)، نقش خودمهارگری، کیفیت رابطه با والدین و محیط مدرسه را در سلامت روانی و رفتارهای ضداجتماعی نوجوانان مورد بررسی قرار داده است. نتایج این پژوهش نشان داد که بین خودمهارگری، کیفیت رابطه با والدین و فضای مدرسه با رفتارهای ضداجتماعی و عدم سلامت روانی، رابطه منفی معنادار وجود دارد.

سبک زندگی در روان‌شناسی و علوم اجتماعی مورد توجه بوده است. از جمله کافی و همکاران، به پیش‌بینی سبک زندگی و پنج رگه اصلی شخصیتی، بر اساس ترتیب تولد و حجم خانواده در دانشجویان همت گماشته است (کافی و همکاران، ۱۳۹۲). میرزایی و همکاران، توانسته است سبک زندگی را بر اساس برخی ویژگی‌های شخصیتی پیش‌بینی نماید (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۳). در مورد سبک زندگی، عمدتاً پژوهش‌ها در حوزه رفتارهای مربوط به سلامتی از جمله تغذیه، چاقی، سیگار کشیدن و... متمرکز بوده‌اند (دینووی (dinovi)، ۲۰۱۳).

در مجموع، علی‌رغم انجام برخی مطالعات در این قلمرو، پژوهشی که به بررسی رابطه سبک زندگی با

- خودمهارگری و ویژگی‌های شخصیتی پردازد، یافت نشد. بنابراین، هدف این پژوهش، شناسایی رابطه سبک زندگی اسلامی با خودمهارگری و ویژگی‌های شخصیتی است و درصدد بررسی فرضیه‌های زیر است:
۱. بین سبک زندگی اسلامی، خودمهارگری و ویژگی‌های شخصیتی، رابطه معناداری وجود دارد.
 ۲. بین سبک زندگی اسلامی دانشجویان و طلاب تفاوت معناداری وجود دارد.

روش پژوهش

روش تحقیق در این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بوده و به بررسی همبستگی بین سه متغیر سبک زندگی اسلامی، خودمهارگری و ویژگی‌های شخصیتی می‌پردازد. در این پژوهش، بر اساس نمونه‌گیری در دسترس، ۴۰۰ پرسش‌نامه توزیع شد و بر اساس آن، ۱۰۹ دختر و ۱۱۲ پسر دانشجوی مؤسسه آموزش عالی شهاب‌دانش، در طیف سنی ۱۸ تا ۳۰ و ۹۹ طلبه دختر جامعه‌الزهرا و ۶۳ طلبه پسر حوزه علمیه قم، در طیف سنی ۱۵ تا ۳۶ سال، مورد بررسی قرار گرفتند. ۱۷ پرسش‌نامه نیز به دلیل ناقص بودن از تحلیل کنار گذاشته شد. در مجموع، ۳۸۳ شرکت‌کننده، در این پژوهش مورد تحلیل قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل این داده‌ها به وسیله نرم‌افزار SPSS ۲۱، از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس استفاده شد.

برای سنجش میزان خودمهارگری، از مقیاس خودمهارگری *تانجنی* و همکاران (فرم کوتاه) استفاده شده است. این مقیاس، توسط *تانجنی* (Tangney) و همکاران در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است. محور اصلی مفهوم خودمهارگری از نظر *تانجنی*، توانایی شخص در بی‌اعتنایی به پاسخ‌های درونی، یا تغییر آنها به علاوه متوقف نمودن تمایلات رفتاری نامطلوب (همچون تکانه‌ها) و پرهیز از عمل نمودن طبق آنهاست. بررسی اعتبار و روایی پرسش‌نامه، بر روی دو گروه از دانشجویان دوره کارشناسی اجرا گردیده که ضریب آلفای کرونباخ هر دو مطالعه، ۰/۸۹ به دست آمده است (تانجنی و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین، ضریب آلفای پرسش‌نامه مذکور در این پژوهش ۰/۸۲ به دست آمد که بیانگر پایایی قابل قبول آن است. دو گویه از این پرسش‌نامه، به‌عنوان نمونه از این قرارند: «گاهی نمی‌توانم جلوی خودم را از انجام کاری که حتی می‌دانم اشتباه است، بگیرم» و «در برابر وسوسه‌ها، خوب مقاومت می‌کنم».

برای سنجش ویژگی‌های شخصیتی، پرسش‌نامه ویژگی‌های شخصیتی نسخه کوتاه خزانه بین‌المللی گویه‌های شخصیت - پنج عاملی - مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس، نسخه کوتاه و بیست گویه‌ای مقیاس پنج عاملی بزرگ شخصیت گلدبرگ (۱۹۹۹) است. در این مقیاس، هر یک از عامل‌های پنج‌گانه گلدبرگ، با چهار گویه سنجیده می‌شوند. این پنج عامل عبارتند از: برون‌گرایی، توافق، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی، و گشودگی به تجربه (تجربه‌پذیری). بررسی‌ها حکایت از پایداری بازآزمایی، واگرا، و همگرا و اعتبار سازه این مقیاس داشته است که قابل مقایسه با سایر مقیاس‌های پنج عاملی است (دونلان (Dunnellon) و همکاران، ۲۰۰۶). نسخه فارسی مقیاس نیز دارای روایی و پایایی رضایت‌بخشی است (آقابابائی، ۱۳۸۹ و ۲۰۱۲). ضریب آلفای کرونباخ، توسط محقق ۰/۷۹ به دست آمده است.

برای سنجش سبک زندگی، از فرم کوتاه آزمون سبک زندگی اسلامی ساخته شده توسط کاپویانی استفاده شده است. این آزمون، ۷۶ سؤال دارد و دارای ۱۰ مؤلفه است: اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، دفاعی - امنیتی و زمان‌شناسی است. فرم کوتاه آزمون سبک زندگی اسلامی، دارای پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۷۸۶ است (کاپویانی، ۱۳۹۱، ص ۳۴۱). در این مطالعه، پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۸۱ مورد تأیید قرار گرفت. به‌عنوان نمونه، دو گویه از این پرسش‌نامه ذکر می‌گردد: «از عبادت خدا، احساس کسالت می‌کنم» و «نسبت به زورگویی دیگران انعطاف دارم».

یافته‌های پژوهش

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش، داده‌های به دست آمده از فرایند تحقیق، توسط روش‌های آماری همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس و رگرسیون گام به گام، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. از میان شرکت‌کنندگان، ۲۱۳ نفر زن (۵۵٪) و ۱۷۰ نفر مرد (۴۵٪) بودند که ۹۳ نفر (۲۵٪) را افراد متأهل و ۲۹۰ نفر (۷۵٪) را مجردها تشکیل می‌دهند. بازه سنی در شرکت‌کنندگان، بین ۱۵ تا ۳۶ سال با میانگین ۲۲/۴ بود که در این مورد، پراکندگی در طیف طلاب بیشتر از دانشجویان (۱۸-۳۰ سال) بود. از نظر وضعیت معیشت، اکثریت شرکت‌کننده‌ها (۸۳/۵٪) از وضعیت متوسط و خوب برخوردار بودند.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تحصیلات	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
خودمهارگری	حزوی	۴۱/۸۱	۵/۴۴	۲۵	۵۴
	دانشگاهی	۴۱/۶۶	۵/۸	۲۵	۵۵
سبک زندگی اسلامی	کل	۴۱/۷۲	۵/۶۵	۲۵	۵۵
	حزوی	۴۲/۲۵	۳/۱۸۶	۳۴۲	۵۰۷
برون‌گرایی	دانشگاهی	۴۰/۳/۵	۳۶/۲۹	۳۰۶	۵۳۲
	کل	۴۱/۳/۱۳	۳۶/۲۳	۳۰۶	۵۳۲
توافق	حزوی	۱۲/۴۸	۳/۱۱	۴	۲۰
	دانشگاهی	۱۲/۴۲	۳/۱۹	۴	۲۰
مسئولیت‌پذیری	کل	۱۲/۴۴	۳/۱۵	۴	۲۰
	حزوی	۱۵/۸۹	۲/۴۸	۷	۲۰
ثبات هیجانی	دانشگاهی	۱۵/۵۶	۲/۵۴	۸	۲۰
	کل	۱۵/۷۰	۲/۵۱	۷	۲۰
گشودگی به تجربه	حزوی	۱۵/۹۷	۲/۶۴	۸	۲۰
	دانشگاهی	۱۵/۴۹	۲/۷۹	۶	۲۰
ثبات هیجانی	کل	۱۵/۵۸	۲/۷۵	۶	۲۰
	حزوی	۱۲/۶۳	۲/۷۲	۵	۲۰
گشودگی به تجربه	دانشگاهی	۱۲/۳۳	۲/۷۴	۵	۲۰
	کل	۱۲/۴۶	۲/۷۳	۵	۲۰
گشودگی به تجربه	حزوی	۱۴/۸۲	۲/۳۸	۸	۲۰
	دانشگاهی	۱۴/۶۸	۲/۶۰	۸	۲۰
کل	۱۴/۷۴	۲/۵۱	۸	۲۰	

همچنین میانگین کل نمره سبک زندگی اسلامی ۴۱۳/۱۳ و میانگین نمره خودمهارگری ۴۱/۷۳ بوده است. میانگین نمره خودمهارگری، در دو طیف دانشجو (۴۱/۶۶) و طلبه (۴۱/۸۱) نزدیک به یکدیگر بوده و تفاوت زیادی ندارند. اما نمره سبک زندگی اسلامی در دانشجویان (۴۰۳/۵) کمتر از طلاب حوزه علمیه (۴۲۶/۲۵) است. با این حال، میزان انحراف از استاندارد سبک زندگی اسلامی در طلاب (۳۱/۸۶)، کمتر از دانشجویان (۳۶/۲۹) بوده است. سایر داده‌های توصیفی، مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول ۱ موجود است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین سبک زندگی اسلامی با خودمهارگری و ویژگی‌های شخصیتی

متغیرها	سبک زندگی اسلامی	
خودمهارگری	**۰/۵۳۳	
ویژگی‌های شخصیتی	برون‌گرایی	۰/۰۴۵
	توافق	**۰/۳۱۷
	مسئولیت‌پذیری	**۰/۳۵۲
	ثبات هیجانی	**۰/۲۵۴
	گشودگی به تجربه	**۰/۲۵۸

** P < ۰/۰۱

چنانچه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر پژوهش، یعنی سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری، ۰/۵۳۳ و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار است. همچنین، نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که سبک زندگی اسلامی، دارای رابطه مثبت و معنادار با ویژگی‌های شخصیتی توافق (i=۰/۳۱۷)، مسئولیت‌پذیری (i=۰/۳۵۲)، ثبات هیجانی (i=۰/۲۵۴) و گشودگی به تجربه (i=۰/۲۵۸) در سطح آلفای ۰/۰۱ بود. به این ترتیب، با افزایش نمره سبک زندگی، خودمهارگری، توافق، مسئولیت‌پذیری، ثبات هیجانی و گشودگی به تجربه نیز افزایش پیدا می‌کند؛ این بدان معناست که فرضیه اول در همه موارد، بجز برون‌گرایی، مورد تأیید قرار گرفته است.

جدول ۳. تحلیل واریانس یک سویه متغیر سبک زندگی اسلامی در دانشجویان و طلاب

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
بین گروهها	۴۹۳۳۶/۰۱۶	۲	۲۴۶۶۳/۰۰۸	۲۰/۷۱۸	۰/۰۰۰۱
درون گروهها	۴۵۲۳۴۵/۴۵۷	۳۸۰	۱۱۹۰/۴۳۵		
مجموع	۵۰۱۶۹۱/۴۷۳	۳۸۲			

برای بررسی فرضیه دوم (وجود تفاوت در سبک زندگی اسلامی در دانشجویان و طلاب)، از روش تحلیل واریانس استفاده شده است. نتایج آزمون لون نشان می‌دهد که فروضه همگنی واریانس‌ها، برای انجام تحلیل واریانس فراهم است. نتایج تحلیل واریانس، نشان‌دهنده معناداری تفاوت میانگین نمرات سبک زندگی اسلامی، در میان دانشجویان و طلاب است؛ بدین معنا که طلاب، به شکل معناداری نمرات بالاتری در مقیاس سبک زندگی اسلامی کسب نموده‌اند (جدول ۳).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی، ویژگی‌های شخصیتی توافقی، مسئولیت‌پذیری، ثبات هیجانی و گشودگی به تجربه رابطه مثبت و معنادار ($P < 0/01$) وجود دارد. این نتایج، همسو با پژوهش‌های کافی و همکاران (۱۳۹۲)، میرزایی و همکاران (۱۳۹۳)، رابرت و همکاران (۲۰۰۷) و *اوزر و مارتینز* (۲۰۰۶) است. اگر چه شکل‌گیری شخصیت، به زمانی خاص محدود نمی‌شود و در تمام طول حیات فردی انسان، سیر تغییرات آن ادامه دارد، پذیرفتن و اعمال یک سبک برای زیستن، می‌تواند جنبه‌های گوناگون را دستخوش تغییرات نماید. تعهد و التزام به رعایت دستورات دینی در سبک زندگی اسلامی، ویژگی مسئولیت‌پذیری را در افراد تقویت نموده، و با توجه به محتوای فکری و کاربردی، به افزایش پایداری هیجانی کمک نماید. باید‌ها و نباید‌ها، خویشتن‌داری و مقابله با وسوسا، به ویژه در این دو ویژگی شخصیتی، یعنی مسئولیت‌پذیری و ثبات هیجانی تأثیرگذارند.

همچنین این پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری همبستگی وجود دارد. رابطه مثبت بین خودمهارگری و سبک زندگی، نشان از اهمیت خودتنظیمی در زندگی دارد و نقش سبک زندگی، به گستره زندگی انسان است. همبستگی به دست آمده بین سبک زندگی و خودمهارگری، بسیار مهم و قابل توجه است. سبک زندگی هر فرد، متأثر از دو عامل عمده است که عبارتند از: شخصیت فرد و عوامل محیطی (ر.ک: شولتز و شولتز، ۱۳۹۰)؛ به این معنا که شکل‌گیری شخصیت فرد، تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و تربیتی - اجتماعی صورت می‌گیرد. در عین حال، افراد با خصایص منحصر به فرد خود به دستکاری محیط اطراف خود می‌پردازند. این ویژگی‌ها، به طرق مختلفی بر سبک زندگی افراد تأثیر می‌گذارد. با توجه به کامل و جامع بودن دین اسلام و اهمیت دادن این آیین به دستورات و توصیه‌هایی برای داشتن سبک زندگی سالم و به عبارتی، سبک زندگی اسلامی، این عنوان موجب رشد و تعالی فردی و اجتماعی همه‌جانبه انسان می‌گردد و شکوفایی ویژگی‌های بالقوه و فطری را به دنبال دارد که داشتن زندگی آرام، همراه با سلامت روان را نوید می‌بخشد. سبک زندگی اسلامی، چارچوبی است برای سوق دادن انسان به سوی کمال و ایمان که این نوع سبک زندگی، موجب تقویت ایمان شده و آن نیز به نوبه خود، می‌تواند خودکنترلی فرد را افزون نماید. بنابراین، اگر بتوان زمینه‌های رشد ایمان را فراهم کرد - که در پرتو سبک زندگی اسلامی به دست می‌آید - بستر مناسبی برای خودکنترلی مهیا شده است.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش، جامعه آماری بود. بنابراین، برای تعمیم یافته‌ها به دیگر جوامع آماری، بایستی جانب احتیاط را رعایت کرد و پیشنهاد می‌شود چنین تحقیقی در دیگر جوامع آماری، با حجم گروه نمونه بیشتری انجام گیرد. بر اساس یافته‌های تحقیق، پیشنهاد می‌شود متولیان امور خانواده، برنامه‌ریزان و رسانه‌های جمعی، اهتمام بیشتری به مسئله آموزش کاربردی و نظری سبک زندگی اسلامی و تبیین دستورات دینی برای افزایش خودمهارگری و تربیت دینی در راستای پرورش بهتر ویژگی‌های شخصیتی افراد در طول زندگی را فراهم نمایند.

منابع

- آقابابائی، ناصر، ۱۳۸۹، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۱۱، ص ۳۹-۵۲.
- باینگانی، بهمن و همکاران، ۱۳۹۲، «سبک زندگی از منظر جامعه‌شناسی: مقدمه‌ای بر شناخت و واکاوی مفهوم سبک زندگی»، *مهندسی فرهنگی*، ش ۷، ص ۵۶-۷۴.
- سروقد، سیروس و همکاران، ۱۳۹۰، «رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی با ابعاد کمال‌گرایی و شیوه‌های مقابله با استرس در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد مرودشت»، *زن و جامعه*، ش ۳، ص ۸۱-۱۰۲.
- شولتز، دوان و سیدنی شولتز، ۱۳۹۰، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یوسف کریمی، تهران، ارسباران.
- رفیعی هنر، حمید ۱۳۹۰، *ساخت مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- رفیعی هنر، حمید و مسعود جان‌بزرگی، ۱۳۸۹، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۹، ص ۳۱-۴۲.
- فراهانی، محمدنقی، ۱۳۷۸، *روان‌شناسی شخصیت*، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- کافی، موسی و همکاران، ۱۳۹۲، «پیش‌بینی سبک زندگی و پنج رگه اصلی شخصیتی بر اساس ترتیب تولد و حجم خانواده در دانشجویان»، *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ش ۸، ص ۱-۲۱.
- کاوایی، محمد، ۱۳۹۱، *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- گنجی، مهدی، ۱۳۹۲، *روان‌شناسی کودکان استثنایی بر اساس DSM5*، تهران، ساوالان.
- میرزایی، غلامرضا و همکاران، ۱۳۹۳، «پیش‌بینی سبک زندگی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی»، *علوم رفتاری*، ش ۲، ص ۱۷۷-۱۸۴.
- مهری، عبدالله و همکاران، ۱۳۹۱، «رابطه بین ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، خودشناسی انسجامی، بهوشیاری، شفقت خود، خودمهارگری و شاخص‌های سلامت روان با عملکرد شغلی معلمان»، *تازه‌های روان‌شناسی صنعتی-سازمانی*، ش ۱۱، ص ۹-۲۰.
- محمدی مصیری، فرهاد و همکاران، ۱۳۹۱، «نقش خودمهارگری، کیفیت رابطه با والدین و محیط مدرسه در سلامت روانی و رفتارهای ضداجتماعی نوجوانان»، *روان‌شناسی تحولی*، ش ۳۲، ص ۳۹۷-۴۰۴.
- Aghababaei, N, 2012, Religious, honest and humble: Looking for the religious person within the HEXACO model of personality structure, *Personality and Individual Differences*, n. 53, p. 880-883.
- Baumeister, R. F, et al, 2007, *Self-Regulation and the Executive Function: The Self as Controlling Agent*, In A. W. Kruglanski & E.T. Higgins (Eds), *Social psychology: Handbook of basic principles*, New York: Guilford press, 516-539.
- Dinovi, C, 2013, The indirect effect of fine particulate matter on health through individuals' lifestyle, *The Journal of Socio-Economics*, n. 44, P. 27-36.
- Dunnellon, M. B, et al, 2006, The Mini-IPIP scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality, *Psychological Assessment*, n. 18, p. 192-203.
- Evans, D, & Jackson T, 2007, *Towards a Sociology of Sustainable Lifestyles*; University of Surrey.
- Goldberg, L. R, 1999, A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several Five-Factor models, *Personality psychology in Europe*, n. 7, p. 7-28. The Netherlands: Tilburg University Press.
- McCullough M. E, & Brian L. B, 2009, Religion, Self-Regulation, and Self- Control: Associations, Explanations, and Implications, *Psychological Bulletin*, n. 135, p. 69-93.
- Ozer DJ, & Benet-Martinez, V, 2006, Personality and the prediction of consequential outcomes, *Annual Rev Psychol*, n. 57, p. 401-421.
- Roberts B. W, et al, 2007, The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes, *Perspect Psychol Sci*, n. 2, p. 313-345.
- Tangney, J. P, et al, 2004, High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success, *Journal of Personality*, n. 72, p. 105-137.
- Warren, R, & Malachy, B, 2006, *Adlerian Lifestyle Counseling*, New York, Rutledge.