

پیش‌بینی مثبت‌اندیشی و رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز سلامت جامعہ یقطین شیراز*

بهار رضائی^۱ و مرتضی کشاورز^۲

۲۶

دوره جدید، سال ۷، شماره ۶،
پیاپی ۲۶ تابستان ۱۴۰۳

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۳/۰۲/۲۳
تاریخ پذیرش:
۱۴۰۳/۰۶/۳۰
صص: ۶-۲۳

شاپا چاپی: ۷۴۷۵-۲۵۸۸
الکترونیکی: ۴۷۴۲-۲۶۴۵



چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی مثبت‌اندیشی و رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز سلامت جامعہ یقطین شهر شیراز انجام شد. جامعہ آماری این پژوهش شامل زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز سلامت جامعہ یقطین شهر شیراز بود که تعداد ۲۰۰ نفر از آنان که در سه ماهه اول سال ۱۳۹۶ مراجعه کرده بودند، از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌های رضایت از زندگی، مثبت‌اندیشی و سبک زندگی اسلامی را تکمیل کردند. داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و رگرسیون قدم به قدم تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که سبک زندگی اسلامی با مثبت‌اندیشی و رضایت از زندگی، همبستگی مثبت و معنی‌دار دارند. به عبارت دیگر هر چه سبک زندگی، اسلامی‌تر باشد، رضایت از زندگی و مثبت‌اندیشی بالاتر خواهد بود. بر اساس نتایج پژوهش؛ تقویت و گسترش سبک زندگی اسلامی در جامعہ به افزایش رضایت از زندگی و مثبت‌اندیشی منجر خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، رضایت از زندگی، مثبت‌اندیشی و زنان متأهل.

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا، کارشناس واحد ستاد توسعه شبکه و ارتقاء سلامت مرکز بهداشت والفجر، (نویسنده مسئول)؛ پست الکترونیکی: psychology66@gmail.com

۲. دکتری تخصصی فلسفه و کلام، استادیار گروه معارف اسلامی و رئیس واحد بین‌الملل دانشگاه شیراز.

*این مقاله مستخرج از پایان‌نامه با عنوان: «پیش‌بینی مثبت‌اندیشی و رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز سلامت جامعہ یقطین شیراز» است.

مفهوم سبک زندگی^۱ که از آن با عنوان شیوه زندگی یا سبک زیستن یاد می‌شود، اولین بار در سال ۱۹۲۹ توسط آلفرد آدلر^۲ روانشناس اجتماعی مطرح شد (مجدی و دیگران، ۱۳۹۰: ص ۱۳۲). این مفهوم را می‌توان مجموعه‌ای کم و بیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره یک فرد دانست که نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد؛ بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خویش برمی‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. از نظر آدلر، سبک زندگی؛ یعنی کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرآیندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارند (آدلر، ۱۹۵۶: ص ۱۹۱).

به عقیده صاحب‌نظران، سبک زندگی هر فرد و جامعه متأثر از نوع باورها (جهانبینی) و ارزش‌های حاکم بر آن فرد و جامعه است. مشخص است که جهانبینی مادی و ارزش‌های لذت‌گرایانه سبک زندگی خاصی را پدید می‌آورند. همان‌طور که جهانبینی الهی و ارزش‌های کمال‌گرایانه و سعادت‌محورانه، سبک خاصی از زندگی را شکل می‌دهند (شریفی؛ ۱۳۹۱: ص ۳۴).

از آنجا که در جوامع گوناگون بحث از آئین و روش زندگی دینی مطرح بوده است و ادیان مختلف در طول تاریخ دستورالعمل‌های خاصی برای همه ابعاد زندگی انسان ارائه کرده‌اند و مدعی بوده‌اند که جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روش زندگی ارائه شده توسط آنان است (رجب‌نژاد و دیگران، ۱۳۹۲: ص ۹). می‌توان انتظار داشت که سبک زندگی اسلامی نیز از سبک‌های مهم و تأثیرگذار در زندگی افراد و در جوامع گوناگون است؛ خصوصاً در عصر حاضر که کاستی‌های سبک زندگی غیردینی و مادی بر همگان روشن است.

سبک زندگی از دیدگاه اسلام، به مجموعه‌ای از موضوعات مورد قبول اسلام در عرصه زندگی اشاره دارد که بر اساس آن، معیار رفتار ما باید مبتنی بر اسلام و آموزه‌های اسلامی باشد. خدامحوری و حاکمیت ارزش‌های اسلامی در زندگی از مهم‌ترین معیارهای سبک زندگی مورد تأیید اسلام است؛ در واقع، در این سبک زندگی، زندگی فردی و اجتماعی افراد باید مبتنی بر اسلام و رهنمودهای قرآنی باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۲: ص ۵).

۱- Life Style

۲- Alferd Addler

اهمیت و بیان مسئله

آنچه سبک زندگی اسلامی و سایر سبک‌های زندگی را از هم متمایز می‌کند، چارچوب کلی سبک زندگی انسان است که آدمی بر اساس آن، مسیر خویش به سوی هدف نهایی و سعادت پایدار را تعقیب می‌نماید؛ در واقع این چارچوب کلی، از سوی پروردگار ترسیم شده است که خالق عالم، آدم و آگاه به ابعاد وجودی اوست و از آنجا که خداوند کریم، مدون این سبک زندگی است و به راز و رمزهای درونی او آگاه و به نیازها و خواسته‌های او واقف است؛ پس حکمت خداوند حکیم اقتضا می‌کند که نیازهای انسان‌ها در تمام ابعاد در این سبک زندگی لحاظ شده باشد. از این رو، سبک زندگی در دیدگاه اسلام زمینه‌ساز اهداف و راه و روش بشر در زندگی به شمار می‌آید (فیضی، ۱۳۹۲، ص ۳۴).

اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. انسانها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند از یکدیگر متمایز می‌شوند. انسانی که مثبت می‌اندیشد، هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند، بلکه لحظه به لحظه آن را حساب شده و تحت کنترل خالق بزرگ عالم می‌داند. او از لطف و رحمت خداوند، احساس لذت و شادی می‌کند. خداوند، شادی بدست آمده از شناخت و آگاهی انسان نسبت به لطف و رحمت الهی را تأیید می‌نماید. عوامل متعددی وجود دارد که زمینه‌ساز مثبت‌اندیشی بوده و در بروز آن مؤثرند. از سوی دیگر انسان می‌تواند با راهکارهایی نگرش مثبت را در خود تقویت نموده و به سوی موفقیت گام بردارد. قرآن کریم و سخنان اهل بیت (علیهم‌السلام) این نوع نگرش را تأیید می‌نمایند (توانایی و همکار، ۱۳۸۹). بنابراین «مثبت‌اندیشی عبارت است از: توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، تمرکز بر ویژگی‌ها، اعمال، گفتار و افکار مثبت دیگران، ارائه تفسیرهای مثبت از آنها و انتظار نتایج خوشایند بر اساس جنبه‌های مذکور» (نوری، ۱۳۸۸).

پیشینه پژوهش

دوکری و استپتو (۲۰۱۰) دریافتند که مؤلفه‌های رویکرد مثبت‌نگر در کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش رضایت از زندگی، سلامت روان، امیدواری و شادکامی افراد اثربخش بوده است. نگرش روانشناسی جدید نسبت به گذشته دچار تغییر و تحول شده است؛ به طوری که از سال ۲۰۰۰ روان‌شناسی به جای تمرکز صرف بر آسیب‌شناسی، به بررسی مهارت‌ها و استعدادهای زندگی آدمی پرداخت. هدف این نگرش تازه روان‌شناسی، بررسی سازه‌هایی بود که معناداری زندگی و سلامت روان را دربرداشته باشد (هریس و استاندارد، ۲۰۰۱).

یکی از شاخص‌های سلامت و بهداشت روانی، میزان رضایت از زندگی است و مراد از رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است (دینر، سان، لوکاس و اسمیت^۱، ۱۹۹۹). احساس خرسندی و رضایت از جنبه‌های زندگی، از مؤلفه‌های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کنند (زکی، ۱۳۸۶). رضایت از زندگی، ارزیابی‌های فرد از زندگی کنونی و سال‌های قبل را نیز دربرمی‌گیرد. این ارزیابی‌ها شامل واکنش‌های هیجانی افراد به حوادث، حالات روانی و قضاوت‌های آنها در خصوص میزان رضایتشان از زندگی، کمال و بندگی و رضایت از زمینه‌های خاصی از زندگی مانند ازدواج و کار است (مایرز^۲، ۲۰۰۰).

پژوهش‌های متعددی در خصوص ارتباط سبک زندگی اسلامی و مثبت‌اندیشی و رضایت از زندگی انجام شده است. به عنوان مثال روایی و همکاران (بهار و تابستان ۱۳۹۵)، در پژوهشی اثربخشی برنامه روان‌شناختی خانواده محور بر پایه الگوی اسلامی-ایرانی بر مثبت‌اندیشی زوجین را در یکی از مجتمع‌های آموزشی شهر تهران بررسی کردند. نتایج پژوهش نشان داد برنامه آموزش خانواده محور بر پایه الگوی اسلامی-ایرانی در افزایش مثبت‌اندیشی زوجین مؤثر است.

کجباف و همکاران (زمستان ۱۳۹۰)، در پژوهشی رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی با رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان را بررسی کردند. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که سبک زندگی اسلامی و شادکامی با رضایت از زندگی دانشجویان در سطح ($P < 0/001$) و خرده مقیاس سلامت با رضایت از زندگی در سطح ($P < 0/001$) همبستگی مثبت و معناداری را دارند. از این رو در پژوهش حاضر رابطه سبک زندگی اسلامی با مثبت‌اندیشی و رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گرفت.

عبادی و همکاران (بهار ۱۳۸۸)، در پژوهشی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز را بررسی می‌کردند. نمونه شامل ۵۰ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای و تصادفی ساده، انتخاب و به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد، کاربرد مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز مؤثر بوده و تأثیر آموزش مورد نظر، با توجه به نتایج آزمون پیگیری، از ثبات لازم برخوردار بوده است.

۱ -Diener, Sun, Lucas@Smith

۲ -Myers

حاتمی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی، تأثیر میزان دینداری بر رضایت از زندگی زنانی را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد هرچه بر میزان دینداری فرد افزوده شود، رضایت از زندگی نیز افزایش خواهد یافت. به عبارت دیگر، دینداری با رضایت از زندگی رابطه‌ای مستقیم و مثبت دارد.

حسین‌زاده و همکاران (۱۳۹۵) رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان و میزان تاب‌آوری دانشجویان کاشان را بررسی کردند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی با سلامت روان و میزان تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه کاشان رابطه معنی‌دار وجود دارد. همچنین نتایج فرضیه‌های جزئی این پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی و سلامت روان و میزان تاب‌آوری دانشجویان با جنسیت آنان رابطه دارد.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع مطالعات توصیفی و همبستگی است که نقش پیش‌بینی‌کنندگی سبک زندگی اسلامی بر مثبت‌اندیشی و رضایت از زندگی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز سلامت جامعه یقطین را مورد بررسی قرار داده است. جهت انتخاب نمونه پژوهش از بین مراجعه‌کنندگان به این مرکز در ۳ ماهه اول سال ۹۶ با توجه به فرمول مورگان و کرجسی ۲۰۰ نفر از زنان متأهل به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌های رضایت از زندگی، مثبت‌اندیشی و سبک زندگی اسلامی را تکمیل کردند.

مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)

این مقیاس توسط دینر و دیگران (۱۹۸۵) تهیه و از ۵ گزاره که مؤلفه شناختی بهزیستی فاعلی را اندازه‌گیری می‌کند، تشکیل شده است. آزمودنی‌ها اظهار می‌دارند که برای مثال چقدر از زندگی خود راضی‌اند و یا چقدر به زندگی آرمانی آنها نزدیک است. دینر و دیگران (۱۹۸۵) مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) را برای همه گروه‌های سنی تهیه کردند. اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی در مطالعات متعددی بررسی شده است. دینر و دیگران (۱۹۸۵) در نمونه‌ای متشکل از ۱۷۶ دانشجوی دوره کارشناسی، مقیاس رضایت از زندگی را ارزشیابی کردند. در ایران نیز بیانی و دیگران (۱۳۸۶) با انجام تحقیقی به بررسی اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی پرداختند. اعتبار مقیاس رضایت از زندگی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰.۸۳ و با استفاده از روش بازآزمایی ۰.۶۹ بدست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از طریق روایی همگرا با

استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد OHI (آرگیل، ۲۰۰۱) و فهرست افسردگی بک BDI (بک و دیگران، ۱۹۶۱) برآورده شد. این مقیاس همبستگی مثبت با فهرست شادکامی آکسفورد OHI و همبستگی منفی با فهرست افسردگی بک BDI نشان داد. به طور کلی بیانی و دیگران (۱۳۸۶) در پژوهش خود روایی و پایایی مناسبی را برای مقیاس رضایت از زندگی گزارش کردند.

پرسشنامه مثبت اندیشی

این پرسشنامه توسط اینگرام و ویسنیکی تهیه شده و شامل ۳۰ سوال از نوع طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است. پایایی بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و بر اساس روش دو نیمه کردن ۰/۹۵ محاسبه شده است. (هاشمی، ۱۳۸۸). همچنین در پایان‌نامه کارشناسی ارشد کریمی (۱۳۹۱)، تحت عنوان بررسی رابطه میان جهت‌گیری مذهبی، مثبت‌اندیشی و رضایت زناشویی همسران جانبازان شهرستان گنبد کاووس نیز پرسشنامه مثبت‌اندیشی از لحاظ روایی مورد تأیید اساتید راهنما و مشاور قرار گرفته و پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۹ محاسبه گردیده است.

آزمون سبک زندگی اسلامی (فرم کوتاه)

این آزمون را که کاویانی (۱۳۸۸) ساخته و روایی آن را تأیید کرده است ۷۵ آیتم دارد که پاسخگویان باید با توجه به وضعیت زندگی فعلی خود، به هر کدام در یک طیف ۴ درجه‌ای «از خیلی کم تا خیلی زیاد» پاسخ دهند. هر آیتم با توجه به اهمیتش، ضریبی بین ۱ تا ۴ می‌گیرد. نمره کل آزمودنی، حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ خواهد بود. ۱۰ شاخص زیر مقیاس‌های این آزمون را تشکیل می‌دهند که عبارتند از: شاخص اجتماعی (۱۱ آیتم)، باورها (۶ آیتم)، عبادی (۶ آیتم)، اخلاق (۱۱ آیتم)، مالی (۱۲ آیتم)، خانواده (۸ آیتم)، سلامت (۷ آیتم)، تفکر و علم (۵ آیتم)، امنیتی-دفاعی (۴ آیتم)، زمان‌شناسی (۵ آیتم).

ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ است. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. روایی هم‌زمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی، ۰/۶۴ بدست آمده است (کاویانی، ۱۳۸۸). نمونه‌ای از عبارات این پرسشنامه: «مدتی از شب را به عبادت می‌پردازم». «فرصتم برای خواندن قرآن کم است». پایایی این آزمون برای زیرمقیاس‌های آن عبارتند از 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 زمان‌شناسی ۰/۳۰.

یافته‌های پژوهش

توصیف متغیرهای پژوهش

جدول ۱ فراوانی، درصد و درصد تراکمی پاسخگویان را بر اساس میزان تحصیلات آنان نشان می‌دهد.

جدول ۱: توصیف پاسخگویان بر اساس میزان تحصیلات

میزان تحصیلات	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
زیر دیپلم	۲۲	۱۱	۱۱
دیپلم	۶۴	۳۲	۴۳
فوق دیپلم و لیسانس	۸۶	۴۳	۸۶
فوق لیسانس و بالاتر	۲۸	۱۴	۱۰۰
کل	۲۰۰	۱۰۰	

همانگونه که در جدول فوق ملاحظه می‌گردد، اکثر پاسخگویان (۵۷ درصد) دارای تحصیلات دانشگاهی (کاردانی به بالا) بوده‌اند.

جدول ۲ فراوانی، درصد و درصد تراکمی پاسخگویان را بر اساس تعداد فرزندان آنان نشان می‌دهد.

جدول ۲: توصیف پاسخگویان بر اساس تعداد فرزندان

تعداد فرزندان	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
۱	۵۱	۲۵.۵	۲۵.۵
۲	۷۴	۳۷.۰	۶۲.۵
۳	۱۷	۸.۵	۷۱.۰
۴ فرزند و بیشتر	۸	۴.۰	۷۵.۰
کل	۱۵۰	۱۰۰	

همانگونه که در جدول فوق ملاحظه می‌گردد، اکثر پاسخگویان (۸۳/۳۳ درصد) دارای یک یا دو فرزند بوده‌اند.

جدول ۳ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای اصلی پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای اصلی پژوهش

میانگین				متغیرهای پیوسته‌ی پژوهش	
۳۴	۱۱	۴/۵۹	۱۹/۲۵	اجتماعی	سبک زندگی اسلامی
۱۸	۶	۲/۲۰	۹/۲۷	باورها	
۲۱	۶	۳/۰۱	۱۳/۱۷	عبادی	
۳۹	۱۱	۴/۰۲	۱۷/۵۸	اخلاقی	
۳۴	۱۴	۴/۱۷	۲۴/۱۷	مالی	
۲۴	۸	۳/۲۲	۱۳/۸۲	خانواده	
۳۳	۷	۳/۰۴	۱۲/۳۱	سلامت	
۱۸	۵	۲/۵۹	۱۰/۴۳	تفکر و علم	
۱۴	۴	۲/۵۰	۸/۴۲	امنیتی	
۱۰	۳	۱/۶۰	۵/۵۲	زمان‌شناسی	
۲۳۳	۸۲	۳۳/۱۸	۱۳۳/۹۵	سبک زندگی اسلامی (کل)	
۱۲۷	۳۱	۱۸/۲۹	۶۶/۹۴	مثبت‌اندیشی	
۳۵	۵	۴/۹۳	۱۹/۱۸	رضایت از زندگی	

نتایج موجود در جدول فوق حاکی از آن است که پاسخگویان در ابعاد عبادی، امنیتی و تفکر و علم و مالی به ترتیب بالاترین میانگین را کسب کرده‌اند. از طرفی در ابعاد باورها، اخلاقی و خانواده به ترتیب پایین‌ترین میانگین را کسب کرده‌اند.

پیش‌بینی مثبت‌اندیشی بر اساس سبک زندگی اسلامی

به منظور بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با مثبت‌اندیشی، از رگرسیون چندگانه به روش قدم به قدم استفاده گردید. بدین صورت که ابعاد سبک زندگی اسلامی، به عنوان متغیر پیش‌بین و نمره‌ی کلی

مثبت‌اندیشی به عنوان متغیر ملاک در معادله‌ی رگرسیون وارد شدند. جدول ۴ نتایج حاصل از این تحلیل را نشان می‌دهد.

جدول ۴: رگرسیون با ورود همزمان برای پیش‌بینی مثبت‌اندیشی بر اساس سبک زندگی اسلامی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	ضریب غیر استاندارد	ضریب استاندارد	سطح معنی‌داری ضرایب	همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	نسبت F احتمال P
مثبت‌اندیشی	تفکر و علم	۲/۷۲	۰/۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۰/۲۸	F=۳۴/۵۱ P=۰/۰۰۰۱
	باورها	۰/۹۴	۰/۲۰	۰/۰۱			

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود، از بین ابعاد سبک زندگی اسلامی، تنها ابعاد تفکر و علم و باورها، پیش‌بین مثبت و معنی‌داری برای مثبت‌اندیشی هستند. سایر ابعاد نتوانستند درصد واریانس تبیین شده به وسیله‌ی ابعاد ذکر شده را به میزان معنی‌داری افزایش دهند و بنابراین از مدل حذف شدند. بعد تفکر و علم قویترین پیش‌بین مثبت‌اندیشی بود و بعد باورها پیش‌بین بعدی مثبت‌اندیشی بود. این دو بعد بر روی هم ۲۸ درصد از واریانس مثبت‌اندیشی را تبیین می‌کردند.

پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی

به منظور بررسی سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی از رگرسیون چندگانه به روش قدم به قدم استفاده گردید. بدین صورت که ابعاد سبک زندگی اسلامی، به عنوان متغیر پیش‌بین و نمره‌ی کلی رضایت از زندگی به عنوان متغیر ملاک در معادله‌ی رگرسیون وارد شدند. جدول ۵ نتایج حاصل از این تحلیل را نشان می‌دهد.

جدول ۵: رگرسیون با ورود قدم به قدم برای پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	ضریب غیر استاندارد	ضریب استاندارد	سطح معنی‌داری ضرایب	همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	نسبت F احتمال P
رضایت از زندگی	خانواده	۰/۵۷	۰/۱۲	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳	۰/۱۸	F=۱۰/۵۹ P=۰/۰۰۰۱
	زمان‌شناسی	۰/۵۰	۰/۳۳	۰/۰۳			

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود، از بین ابعاد سبک زندگی اسلامی، تنها ابعاد خانواده و زمان‌شناسی، پیش‌بین مثبت و معنی‌داری برای رضایت از زندگی هستند. سایر ابعاد نتوانستند درصد واریانس تبیین شده به وسیله‌ی ابعاد ذکر شده را به میزان معنی‌داری افزایش دهند و بنابراین از مدل حذف شدند. بعد خانواده قویترین پیش‌بین رضایت از زندگی بود و بعد زمان‌شناسی در مرتبه‌ی بعدی قرار داشت. این دو بعد بر روی هم ۱۸ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین می‌کردند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی مثبت‌اندیشی و رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز سلامت یقطین شهر شیراز انجام شده است. نتایج پژوهش نشان داد که سبک زندگی اسلامی پیش‌بین مثبت و معنی‌داری برای متغیرهای مثبت‌اندیشی و رضایت از زندگی زنان است. به عبارت دیگر هر چه سبک زندگی اسلامی‌تر باشد، مثبت‌اندیشی و رضایت از زندگی، بیشتر خواهد بود.

الف) رابطه سبک زندگی اسلامی و مثبت‌اندیشی

بررسی نتایج رگرسیون چندگانه حاکی از آن بود که از بین ابعاد سبک زندگی اسلامی، تنها ابعاد تفکر و علم و باورها، پیش‌بین‌های مثبت و معنی‌داری برای مثبت‌اندیشی بودند. به عبارت دیگر، افزایش در ابعاد ذکر شده با

افزایش در مثبت‌اندیشی همراه بود. بنابراین فرضیه‌ی اول پژوهش در ابعاد تفکر و علم و باورها، تأیید و در سایر ابعاد تأیید نشد.

پژوهش‌های انجام شده در مورد سبک زندگی اسلامی حاکی از پیامدهای مثبت روان‌شناختی پایبندی به سبک زندگی اسلامی است. به عنوان مثال پژوهی‌نیا و همکاران (۱۳۹۵) به بررسی رابطه‌ی سبک زندگی اسلامی با همدلی و امیدواری در نوجوانان شهر تهران پرداخته و دریافته‌اند که سبک زندگی اسلامی با همدلی و امیدواری رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری دارد. بررسی یافته‌ها با استفاده از رگرسیون گام به گام حاکی از آن بود که از بین ابعاد سبک زندگی اسلامی، ابعاد باورها، تفکر و علم و عبادی به ترتیب قویترین پیش‌بین‌های همدلی در نوجوانان بودند. همچنین از بین ابعاد سبک زندگی اسلامی، ابعاد مالی، سلامت، زمان و تفکر و علم به ترتیب قویترین پیش‌بین‌های امیدواری در نوجوانان بودند.

سلم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۳) به بررسی نقش سبک زندگی اسلامی و منبع کنترل در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی کارکنان بیمارستان بوعلی قزوین پرداخته و دریافته‌اند که سبک زندگی اسلامی و منبع کنترل درونی با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت و معنی‌داری دارد. همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد که از بین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، مؤلفه‌های باورها، خانواده، مالی و سلامت به ترتیب قویترین پیش‌بین‌های بهزیستی روان‌شناختی هستند.

پژوهش اسدی و همکاران (۱۳۹۴) نیز مؤید وجود رابطه بین سبک زندگی اسلامی و شادکامی در دانشجویان بود. همچنین عطادخت و همکاران (۱۳۹۵) به بررسی نقش میزان پایبندی زنان متأهل به سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی تعارضات خانوادگی پرداخته و دریافته‌اند که مؤلفه‌های اجتماعی، باورها، اخلاقی، مالی، خانوادگی، سلامت، تفکر و علم، امنیتی، دفاعی و زمان‌شناسی سبک زندگی اسلامی با کلیه‌ی مؤلفه‌های تعارضات زناشویی رابطه‌ی منفی و معکوس دارند.

علاوه بر این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بین دینداری و امیدواری در گروه‌های مختلف رابطه وجود دارد. به عنوان مثال خواجه‌نوری، مؤمنی و هوشیار (۱۳۹۴) در بررسی دانش‌آموزان دختر شهر شیراز دریافته‌اند که ابعاد مختلف دینداری با امیدواری دانش‌آموزان رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار دارند. عباس زاده و همکاران (۱۳۹۵) نیز نقش دینداری در امید به آینده را در بین شهروندان آذربایجان شرقی مورد تأیید قرار داده است. رابطه‌ی دینداری و امید به آینده در پژوهش افشانی و جعفری (۱۳۹۵) در بین دانشجویان دانشگاه یزد مورد تأیید قرار گرفته است.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت: اولین و مهمترین کارکرد دین و در نتیجه، سبک زندگی اسلامی، معنا بخشیدن به زندگی است. برخی روان‌شناسان مانند آلپورت (۱۹۵۴)، فرانکل (۱۹۷۲) و مازلو (۱۹۶۲)، وجود معنا در زندگی را به عنوان مهمترین عامل مؤثر بر کنش‌های روان‌شناختی مثبت می‌دانند. یافته‌های پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که وجود معنا در زندگی، عنصری اساسی در بهزیستی روانی عاطفی و به صورت نظام‌وار با ابعاد گوناگونی از شخصیت، سلامت جسمی و ذهنی، انطباق و سازگاری با استرس‌ها، مذهب و فعالیت‌های مذهبی و اختلالات رفتاری ارتباط دارد (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷).

مقابله‌های معنوی و اعمال مذهبی، همچون، مراقبه، دعا و نیایش و انجام تشریفات مذهبی، در شکل‌گیری معنای زندگی و احساس امید در افراد، از طریق ایجاد چارچوبی برای پاسخ‌گویی به بسیاری از پرسش‌ها و مسائلی که افراد با آن درگیرند، نقشی اساسی دارند. اسنایدر و فلدمن (۲۰۰۵) معتقدند: می‌توان فرض کرد تکرار امیدوارانه پیامد اصلی معناداری در زندگی می‌باشد. معناداری زندگی، سازه‌ای گسترده‌تر از امید است و می‌توان امید را به عنوان عنصری از زندگی معنادار به حساب آورد (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷). گومز و فیشر (۲۰۰۳) معتقدند: معنویت موجب می‌شود، فرد دارای هویت یکپارچه، رضایت، شادی، عشق، احترام، نگرش‌های مثبت، آرامش درونی و هدف و جهت در زندگی باشد (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۳).

از این رو معنویت یا بهزیستی معنوی با امیدواری و مثبت‌اندیشی به عنوان مجموعه‌ای شناختی مبتنی بر احساس موفقیت، ناشی از منابع گوناگون و مسیرها رابطه دارد. معنویت با ایجاد انگیزه و هدف‌های عمیق و والا، منبعی برای امید فراهم می‌کند.

لازم به ذکر است که نگاه دین در توجه به بعد عقلانی انسان و حیات معقول، در بسیاری از آموزه‌های دینی مورد تأکید قرار گرفته و بی‌نیاز از توضیح است. در مباحث کلامی، پس از اثبات وجود خداوند و توحید ذاتی، صفت‌شناسی خداوند موضوع بحث قرار می‌گیرد. از جمله‌ای این صفات، حکمت است. حکیم کسی است که دارای فعل هدفمند و به دور از نقص و عبث است. کامل‌ترین موجود طبق قاعده‌ی سنخیت فعل و فاعل کامل‌ترین فعل را دارد. از این رو خداوند به عنوان کامل‌ترین، فعلی اکمل و بدون نقص دارد. جهان هستی همان فعل خداوند است. در نتیجه به عنوان فعل خداوند، بهترین و کامل‌ترین جهانی است که می‌توانسته در عالم مادی محقق شود. به سخن دیگر، میوه‌ی اثبات حکمت الهی این است که جهان مبتنی بر نظام احسن است. از این رو اثبات و تبیین اسما و صفات الهی در مباحث اعتقادی دین، صرفاً یک سلسله مباحث انتزاعی نیست.

بلکه در حقیقت مهندسی دینی فکر و اندیشه است. بدین سان، هنگامی که یک انسان پشتوانه‌ی معقول دیدگاه خود را بر حکمت الهی استوار کند، نه جهانی زیبا، بلکه زیباترین جهان را خواهد دید (یعقوبیان، ۱۳۹۵).
«او همان کسی است که هر چه آفرید، نیکو آفرید» (سجده: ۷).
بنابراین وجود رابطه بین سبک زندگی اسلامی و مثبت‌اندیشی منطقی به نظر می‌رسد.

در پژوهش حاضر از بین ابعاد سبک زندگی اسلامی، تنها ابعاد تفکر و علم و باورها پیش‌بین معنی‌داری برای مثبت‌اندیشی زنان متأهل بود. به احتمال زیاد این دو مؤلفه‌ی سبک زندگی اسلامی به دلیل ماهیت شناختی که دارند توانسته‌اند مثبت‌اندیشی را که خود ماهیتی شناختی دارد در زنان متأهل پیش‌بینی کنند. شواهد پژوهشی نیز حاکی از آن است که باورها و نگرش‌های مذهبی و معنوی، بر مؤلفه‌های شناختی افراد از جمله تفسیر وقایع، خوش‌بینی و نوع تفکرات آن‌ها تأثیر می‌گذارد (حسین‌دخت و همکاران، ۱۳۹۲).

ب) رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی

بررسی نتایج رگرسیون حاکی از آن بود که از بین ابعاد سبک زندگی اسلامی، تنها ابعاد خانواده و زمان‌شناسی، پیش‌بین مثبت و معنی‌داری برای رضایت از زندگی هستند. بنابراین فرضیه‌ی دوم پژوهش در ابعاد خانواده و زمان‌شناسی، تأیید و در سایر ابعاد تأیید نشد.

پژوهش انجام شده توسط کجباف و همکاران (۱۳۹۰) نیز حاکی از وجود رابطه‌ی مثبت بین سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی در دانشجویان بوده است. فتحی و باسفرجانی (۱۳۹۵) در بررسی گروهی از دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد سیرجان، به بررسی رابطه‌ی سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی پرداخته و دریافتند که سبک زندگی اسلامی قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی می‌باشد. در پژوهش حجازی و همکاران (۱۳۹۲) بین دینداری و رضایت از زندگی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری مشاهده گردید. همچنین پژوهش ربانی و بهشتی (۱۳۹۰) حاکی از وجود رابطه‌ی مثبت بین دینداری و رضایت از زندگی است که پژوهش‌های ذکر شده را می‌توان همسو با یافته‌های پژوهش حاضر دانست.
دینداری به دلایل متعددی می‌تواند موجب افزایش رضایت از زندگی شود. به عنوان مثال لذت بردن از حضور در فعالیت‌های مذهبی، حمایت گروه‌های اجتماعی، تشویق رفتارهای مرتبط با سلامت و اسنادهای مثبت نظیر تلقی معنادار از زندگی (ایدلر و جورج، ۱۹۹۸). همچنین داشتن اعتقادات مذهبی راسخ موجب

می‌شود شخص رویدادهای منفی زندگی را به صورت فرصتهایی برای رشد ارزیابی کند (الیسون، ۱۹۹۱). همچنین مذهب می‌تواند فرد را در مقابل استرس محافظت کند (مک‌فادن، ۱۹۹۵). علاوه بر این مذهب می‌تواند به حل مسئله کمک کند (پارگامنت و همکاران، ۱۹۸۸) و فرد را در مقابل افسردگی محافظت کند (ایدلر و کسل، ۱۹۹۷) (به نقل از فیوری، براون، کارتینا و آنتونوسی، ۱، ۲۰۰۶). همچنین دینداری باعث حفاظت از افراد در برابر تبعات منفی رویدادهایی مثل طلاق و بیکاری می‌شود (کلارک و لکس، ۲، ۲۰۰۵).

دانلسون ۳ (۱۹۹۹) دریافت که بطور کلی بین میزان دینداری و سطوح پایین تر استرس، سازگاری بهتر و رضایت از زندگی بیشتر رابطه وجود دارد. همچنین دونا هو ۴ و همکاران (۱۹۹۵) در مطالعه دیگری معلوم گردید که میزان دینداری رابطه‌ی منفی با افسردگی، پریشانی روانی، بزهکاری، رفتارهای منحرف و سوء مصرف الکل و دارو دارد (به نقل از بال ۵ و همکاران، ۲۰۰۳).

بنابراین پابندی زنان به سبک زندگی اسلامی به عنوان یکی از تجلیات دینداری، می‌تواند رضایت از زندگی را در آنان افزایش دهد. در پژوهش حاضر از بین ابعاد سبک زندگی اسلامی، تنها ابعاد خانواده و زمان‌شناسی پیش‌بین‌های معنی‌داری برای رضایت از زندگی بودند. به احتمال زیاد این یافته‌ها، حاکی از اهمیت خانواده برای زنان متأهل است. به طور سستی فرایند جامعه‌پذیری زنان و مردان به گونه‌ای است که مردان برای نان‌آور شدن و دنبال کردن اهداف شغلی و حرفه‌ای و زنان برای تشکیل خانواده و پرورش فرزندان آماده می‌شوند. بررسی‌ها نشان می‌دهد به رغم اینکه طی سال‌های اخیر تعداد زنان شاغل افزایش یافته است، اما همچنان تشکیل خانواده و پرورش فرزندان برای زنان از اهمیت بیشتری برخوردار است (سینامون و ریچ، ۶، ۲۰۰۲). در رابطه با بعد زمان‌شناسی نیز، به نظر می‌رسد پابندی به یک برنامه‌ی زمانی مشخص و مبتنی بر مناسک و اعمال مذهبی توانسته است روزمرگی و یکنواختی زندگی زنان متأهل را کاهش داده و با هدفمند کردن زندگی و افزایش تعاملات اجتماعی آن‌ها در قالب فعالیت‌های مذهبی جمعی، رضایت آنان را افزایش دهد.

۱ - Fiori, Brown, Cortina, & Antonucci

۲ - Clark, & Lelkes

۳ - Donelson

۴ - Donahue

۵ - Ball

۶ - Cinamon, & Rich

با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهادات پژوهشی و کاربردی زیر ارائه می‌شود:

پیشنهاد‌های پژوهشی

- الف: بررسی تأثیر سبک زندگی اسلامی بر زندگی زناشویی و کیفیت فرزندپروری زنان متأهل.
ب: مقایسه‌ی ابعاد سبک زندگی اسلامی در زنان شاغل و خانه‌دار.
ج: مقایسه‌ی ابعاد سبک زندگی اسلامی در زنان متأهل و مجرد.
د: بررسی پیامدهای مثبت سبک زندگی اسلامی در دیگر حوزه‌ها نظیر سلامت جسمانی، روابط اجتماعی و معنای زندگی.

پیشنهاد‌های کاربردی

- الف: برگزاری جلسات توجیهی برای زنان در رابطه با سبک زندگی اسلامی و تشویق آن‌ها به واریسی
نقدانه‌ی سبک زندگی خود می‌تواند موجب ارتقاء سبک زندگی اسلامی در آن‌ها شده و در نهایت شادکامی
و مثبت‌اندیشی آن‌ها را افزایش دهد.
ب: آموزش شیوه‌های یاری گرفتن از تعالیم و آموزه‌های دینی نظیر توکل، صبر و حسن ظن در جهت
افزایش بهداشت روانی و شادکامی زنان و کاربردی کردن تعالیم دینی و یکپارچه کردن این تعالیم در سبک
زندگی روزانه.
ج: معرفی بیشتر سبک زندگی اسلامی از طریق رسانه‌ها و پیامدهای مثبت آن.

محدودیت‌های پژوهش

جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل زنان مراجعه‌کننده به مرکز سلامت یقطین بود. بنابراین نتایج این پژوهش
ممکن است قابل کاربرد به دیگر زنان به ویژه دختران مجرد نباشد.

ملاحظات اخلاقی

در فرایند انجام این پژوهش ملاحظات اخلاقی در رابطه با جامعه هدف همواره مد نظر بوده است:
الف: موضوع پژوهش، متغیرها و شیوه‌ی اندازه‌گیری آن‌ها هیچگونه آسیبی به گروه هدف وارد نمی‌کرد.

ب: مشارکت گروه هدف در فرایند پژوهش داوطلبانه بود و افراد برای ارائه‌ی اطلاعات تحت هیچگونه فشاری قرار نگرفتند.

ج: به پاسخگویان اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند و در این راستا تدابیر لازم اتخاذ گردید.

فهرست منابع

قرآن کریم

- توانایی، محمدحسین و سلیم‌زاده، الهه. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث. پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، ۲، (۷).
- حاتمی، حمیدرضا؛ وحیی، محمدباقر و اکبری، علیرضا. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر میزان دینداری بر رضایت از زندگی زناشویی. روان‌شناسی، ۱، (۱)، ص ۲۲-۱۳.
- حسین‌زاده، علی؛ صدیقی رافعی، فریبرز؛ یزدخواستی، علی و نورمحمدی نجف‌آبادی، محمد. (۱۳۹۵). رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان و میزان تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه کاشان. روان‌شناسی و دین، ۹، (۱)، ص ۸۵-۱۰۶.
- رجب‌نژاد، محمدرضا؛ یحیی حاجی، امیرمهدی؛ طالب و رجب‌نژاد، سعید. (۱۳۹۲). بررسی سبک زندگی اسلامی از منظر حیات طیبه در قرآن. سبک زندگی اسلامی با محدودیت سلامت، ۱، (۱)، ص ۹-۲۶.
- روایی، فریبا؛ افروز، غلامعلی؛ حسینیان، سیمین؛ خدایاری فرد، محمد و فرزاد، ولی‌الله. (۱۳۹۵). اثر عینی و برنامه روان‌شناختی خانواده محور بر پایه الگوی اسلامی ایران بر مثبت‌اندیشی زوجین. پژوهش ناب اسلامی زنان و خانواده، ۴، (۶)، ص ۱۳۱-۱۴۶.
- عبادی، ندا؛ سودانی، منصور؛ فقیهی، علینقی و حسین‌پور، محمد. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز. روان‌شناسی اجتماعی (یافته‌های نو در روان‌شناسی)، ۴، (۱)، ص ۷۱-۸۴.

- کاویانی، محمد. (۱۳۸۸). تربیت اسلامی، گذر از اهداف کلی به اهداف رفتاری. پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم. (۳).
- کجباف، محمد؛ سجادیان، پریناز؛ کاویانی، محمد و انوری، حسن. (۱۳۹۰). رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان. روان‌شناسی و دین. ۴ (۴)، ۶۱-۷۴.
- مجدی، علی اکبر؛ رامپور صدر نبوی، حسین؛ هوشمند، بهران و هوشمند، محمود. (۱۳۹۰). سبک زندگی جوانان ساکن شهر مشهد و رابطه آن با سرمایه فرهنگی و اقتصادی والدین. علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد، (۲)، ص ۱۳۱-۱۶۱.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۶۵). آموزش عقاید. چاپ سیزدهم، شرکت چاپ و نشر بین‌المللی وابسته به مؤسسه انتشارات امیرکبیر.
- نوری، نجیب‌الله. (۱۳۸۷). الگوی نوین از مؤلفه‌های خوش‌بینی در نهج‌البلاغه. معرفت، (۱۳۵).
- هاشمی، زهرا. (۱۳۸۸). رابطه مثبت‌اندیشی و بهداشت روانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز.

- Adler, A. (1906). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York, Basic Book Inc.
- Beak, A, T. (1974). *Cognitive Therapy of depression*. New york, Guilford.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for national index. *American psychologist*, 55, 34- 43.
- Diener, E ؛ Emmons, R, A؛ Larsen, R, J.& Giffin, s. (1985).
- Diener, E؛ Oishin, S. ؛ Lucas, R.E. (2003). Personality, Culture. Subjective well-being: Emotional and Cognitive evaluation of Life. *Annual Review of psychology*, 54, 403- 425.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 543- 557.

- Diener, E ؛Sun, E؛ Lucas, M & R. E. Smith, H. L. (۱۹۹۹). Subjective Wellbeing: Three decades of progress. *Psychological-Bulletin*, (۱۲۵), ۲۷۶-۳۰۲.
- Myers, D.G (۲۰۰۰). The Funds, Friends and Faith of happy People. *American Psychologist*, (۵۵), ۵۶-۵۷.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M (۲۰۰۰). Positive, Psychology: An interdiction. *American Psychologist*, ۶۱ (۸۱), ۷۷۴-۷۸۶.
- Willits, F.K. & Crider, D.M. (۱۹۸۸). Religion, race, and psychological. *Well-being-Journal of the scientific study of Religion*, (۲۳), ۳۵۷-۳۶۲.