

## پیش‌بینی امید، قدردانی و رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی

### دانشجویان شهر اصفهان<sup>۱</sup>

ظریفه حقیقت‌پور<sup>۲</sup>

مجتبی طغیانی<sup>۳</sup>

زهرا ماهر<sup>۴</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی امید، قدردانی و رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی دانشجویان شهر اصفهان است. روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه‌های دولتی، غیرانتفاعی و آزاد اسلامی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود که سیصد نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه پنجاه سؤالی سبک زندگی اسلامی (طغیانی، کجباف و قمرانی)، پرسشنامه دوازده سؤالی امید به زندگی بزرگسالان (شناپدر، پرسشنامه پنج سؤالی رضایت از زندگی (دینر و همکاران) و شش سؤالی قدردانی (مک کولوف و همکاران) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد سبک زندگی اسلامی بر سه متغیر امید، قدردانی و رضایت از زندگی دانشجویان تأثیر دارد و می‌تواند آنها را پیش‌بینی کند. ۲۱ درصد از متغیر امید، ۱۸ درصد از متغیر قدردانی، و ۳۴

۱. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه ارشد رشته روانشناسی اسلامی گرایش مثبت‌گرا، دانشگاه معارف قرآن و عترت (پ.م.ع) اصفهان است.

۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته روانشناسی اسلامی گرایش مثبت‌گرا دانشگاه معارف قرآن و عترت (پ.م.ع) اصفهان  
zarifehhagheghat@gmail.com

۳. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه معارف قرآن و عترت (پ.م.ع) اصفهان mtoghiani@gmail.com

۴. دکترای جامعه‌شناسی Zahra.maher92@gmail.com



درصد از رضایت از زندگی به واسطه سبک زندگی اسلامی قابل تبیین است. همچنین بین سبک زندگی اسلامی با امید، قدردانی و رضایت از زندگی دانشجویان، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

واژگان کلیدی: امید، قدردانی، رضایت از زندگی، سبک زندگی اسلامی، دانشجویان

#### مقدمه

برای داشتن سبک زندگی<sup>۱</sup> مطلوب، دو نوع جهت‌گیری لازم است: ۱. بایدها و نبایدهای مورد قبول در زندگی؛ ۲. شیوه‌های اجرا و به عینیت رساندن آن. جهت‌گیری اول، به‌طور غالب ارزشی و اخلاقی است و جهت‌گیری دوم، مبتنی بر ارزش‌های عملی است. اخلاق، جهت‌گیری‌های کلی زندگی و علوم انسانی، به‌ویژه روان‌شناسی، شیوه‌های رسیدن به آن را فرا راه انسان قرار می‌دهد (شولتس<sup>۲</sup>، ۱۳۹۶).

سبک زندگی از موضوعات بین رشته‌ای است. اخلاق و روان‌شناسی، به هر دو بُعد روانی و جسمانی سبک زندگی توجه دارد. از میان روان‌شناسان، آدلر<sup>۳</sup> به تفصیل به بررسی سبک زندگی پرداخته است. سبک زندگی عبارت است از: مشی کلی فرد در جهت رسیدن به اهداف و غلبه بر مشکلات (شاملو، ۱۳۹۲). اما در سبک زندگی اسلامی عمق عواطف، نگرش‌های فرد و اعتقادات وی سنجیده نمی‌شود، بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرد. اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد (رضایی تبریزی و شفیعی آبادی، ۱۳۸۷).

سبک زندگی اسلامی، الگوی زندگی هر فرد است که شامل شاخص اجتماعی (به وظایفی اشاره می‌کند که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته‌ای خود انجام می‌دهد)، شاخص عبادی (به وظایفی از زندگی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را

1. life style

2. Sholts

3. Adler



نشان می‌دهد)، شاخص باورها (به مفاهیم درونی شده‌ای اشاره دارد که به طور مستقیم وظایف رفتاری زندگی نیستند؛ اما در لایه‌های زیرین عاطفی و شناختی، حضور دارند)، شاخص اخلاق (به صفات و رفتارهای درونی شده‌ای در فرد اشاره دارد که وظیفه رسمی قانونی او محسوب نمی‌شود؛ اما فرد آن صفت را دارد و آن رفتار را انجام می‌دهد)، شاخص مالی (به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیرمستقیم به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می‌شود)، شاخص خانواده (به رفتارها و روابط فرد از این حیث که عضوی از یک خانواده است اشاره دارد)، شاخص سلامت (به تمام اموری اشاره دارد که به گونه‌ای در سلامت جسمانی و روانی فرد، ایفای نقش می‌کنند)، شاخص تفکر و علم (به فضای شناختی فرد اشاره دارد؛ اعم از شناخت‌های موجود در فرد، تلاش برای افزایش شناخت‌های خود)، شاخص دفاعی - امنیتی (به وظایفی اشاره دارد که به صورت فردی یا اجتماعی، به امنیت افراد و جامعه مربوط می‌شود)، و شاخص زمان‌شناسی (به وظایف فرد در ارتباط با استفاده بهینه از زمان مربوط می‌شود (کجباف و همکاران، ۱۳۸۹).

دین می‌تواند بخشی بنیادی از زندگی بسیاری از افراد باشد و ممکن است رضایت از زندگی را در طول دوره زندگی تحت تأثیر قرار دهد، سبک زندگی اسلامی در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی مطرح می‌شود و پیش‌بینی کننده برای رضایت از زندگی است (آذربایجانی و موسوی اصل، ۱۳۹۱). رضایت از زندگی به معنای ارزیابی مثبت شناختی عاطفی در زندگی خود (الیسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). در تعریفی دیگر رضایت از زندگی به معنای احساس سلامت، خوشبختی، شادی و نشاط در زندگی و امید به زندگی است (دیماننوا<sup>۲</sup>، ۱۳۹۴).

بر اساس این تعاریف، در رضایت از زندگی، امید نیز مستتر است و باید به آن توجه کرد. امید مجموعه‌ای ذهنی است که مبتنی بر حس متقابل اراده و برنامه‌ریزی برای رسیدن به

---

1. Allison

2. DeMateuo



هدف است. امید در حقیقت احساسی سرشار از خوش بینی است. امید، نوعی آگاهی درونی به این نکته است که مجبور نیستید در تمام عمر رنج ببرید. استعداد امیدواری، آشکارترین نشان زندگی و چیزی است که انسان را از عزم و توان آغاز کردن برخوردار می‌کند. امید بزرگترین درمان است. تنها نیرویی که بشر را در کمال امنیت از میان سرزمین‌های ناشناخته هدایت می‌کند (زقاری و همکاران، ۲۰۱۲). ایمونز و مک کالوک<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای گزارش نمودند که امید با قدردانی و قدرشناسی<sup>۲</sup> همبستگی مثبتی دارد و قدردانی و قدرشناسی از ویژگی‌های افرادی است که دارای امید بالایی هستند. همچنین وجود امید و قدردانی در فرد می‌تواند در سالم‌سازی سبک زندگی مؤثر باشد؛ زیرا فرد نسبت به داشته‌های خود، احساس خوشایند و قدردانی دارد و امید بیشتری را در زندگی احساس خواهد کرد (مک کالوک، ایمونز و تسنگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵).

با توجه به مطالب مطرح شده، این سؤال مطرح می‌شود که آیا سبک زندگی اسلامی توان پیش‌بینی امید، قدردانی و رضایت از زندگی را دارد؟ بر همین اساس، پژوهش حاضر به بررسی پیش‌بینی امید، قدردانی و رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی دانشجویان شهر اصفهان می‌پردازد.

#### روش‌شناسی

نوع پژوهش، کاربردی و روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش حاضر، شامل کلیه دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه‌های دولتی، غیرانتفاعی و آزاد اسلامی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. در این پژوهش حجم نمونه آماری پژوهش ۳۰۰ نفر از دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه‌های دولتی، غیرانتفاعی و آزاد اسلامی شهر اصفهان در نظر گرفته شد. روش

1. Emmons & Meccullough
2. Gratitude
3. McCullough, Emmons & Tsang



نمونه‌گیری در پژوهش حاضر، در دسترس است؛ به این شکل که ابتدا از میان دانشگاه‌های دولتی و غیردولتی شهر اصفهان، سه دانشگاه انتخاب می‌شوند و آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های تحقیق را پاسخ دادند. در این پژوهش از چهار پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی ساخته شد. پرسشنامه ۵۰ سؤال و دارای ۶ خرده‌مقیاس است که عبارتند از: ارتباط با دیگران (سؤالات ۱ تا ۹)، تغذیه (سؤالات ۱۰ تا ۲۲)، تفریح و اوقات فراغت (سؤالات ۲۳ تا ۲۸)، خواب - بیداری (سؤالات ۲۹ تا ۳۷)، عبادت (سؤالات ۳۸ تا ۴۸)، و ورزش (سؤالات ۴۹ و ۵۰). حداقل نمره فرد در آزمون «۰» و حداکثر آن «۲۰۰» خواهد بود. نمره بالاتر به معنای نزدیکی بیشتر سبک زندگی فرد به سبک زندگی اسلامی است. این آزمون، نقطه‌برش ندارد؛ چون سبک زندگی همه افراد، تاحدودی اسلامی است.

روایی همزمان با پرسشنامه و پایایی پرسشنامه را به ترتیب ۰/۵۴ و ۰/۸۲ گزارش دادند. همچنین در پژوهش حاضر برای سنجش پایایی پرسشنامه پس از انجام یک مطالعات مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از افراد جامعه آماری و تعیین واریانس سؤالات، از طریق ضریب آلفای کرونباخ مورد محاسبه و ضریب پایایی کلی پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمد. جدول (۳-۲) نتایج ضریب پایایی شش خرده‌مقیاس در پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.

دومین ابزار، پرسشنامه امید به زندگی بزرگسالان شنایدر به منظور جمع‌آوری اطلاعات در مورد امید به زندگی استفاده می‌شود. مقیاس امید بزرگسالان پرسشنامه‌ای خودگزارشی شامل ۱۲ سؤال است که توسط شنایدر و همکاران (۲۰۰۲) برای بزرگسالان بزرگتر از ۱۵ سال ساخته شده است. هر سؤال براساس یک مقیاس لیکرت هشت درجه‌ای کاملاً مخالفم (نمره ۱)، تا کاملاً موافقم (نمره ۸) پاسخ داده می‌شود. نمره ۸ کمترین میزان امید و ۶۴ بالاترین سطح امید است. سؤالات ۳، ۵، ۷ و ۱۱ انحرافی بوده و نمره‌ای به آنها تعلق نمی‌گیرد. شنایدر و همکاران (۲۰۰۲) پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و از طریق بازآزمایی آن در دوره‌ای ۱۰ هفته‌ای ۰/۸۰ به دست آورده‌اند. در پژوهش دورقی و همایی (۱۳۹۵) پایایی آن ۰/۸۵ گزارش داده شد.

همچنین در پژوهش حاضر برای سنجش پایایی پرسشنامه، پس از انجام یک مطالعات



مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از افراد جامعه آماری و تعیین واریانس سؤالات، از طریق ضریب آلفای کرونباخ مورد محاسبه و ضریب پایایی کلی پرسشنامه ۰/۸۸ به دست آمد. سومین ابزار، پرسشنامه رضایت از زندگی را دینر و همکاران (۱۹۸۵) برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی به کار گرفتند. این پرسش‌نامه پنج سؤال دارد و هر سؤال هفت گزینه دارد که در این بررسی از یک (کاملاً مخالفم) تا هفت (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. دینر و همکاران (۱۹۸۵) روایی همزمان پرسشنامه را ۰/۶۲ و پایایی آن را ۰/۸۵ گزارش نمودند. کجباف و همکاران (۱۳۹۰) پایایی پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش دادند. همچنین در پژوهش حاضر برای سنجش پایایی پرسشنامه پس از انجام یک مطالعات مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از افراد جامعه آماری و تعیین واریانس سؤالات، از طریق ضریب آلفای کرونباخ مورد محاسبه و ضریب پایایی کلی پرسشنامه ۰/۸۴ به دست آمد. چهارمین ابزار، پرسشنامه قدردانی توسط مک کولوف و همکاران (۲۰۰۱) تهیه شد. این پرسشنامه دارای ۶ سؤال با طیف هفت گزینه‌ای (کاملاً مخالفم نمره ۱، تا کاملاً موافقم نمره ۷) است. مک کولوف و همکاران (۲۰۰۱) روایی همزمان پرسشنامه را ۰/۵۵ و پایایی آن را ۰/۸۳ گزارش نمودند. امیدوار (۱۳۹۷) پایایی پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش دادند. در پژوهش حاضر برای سنجش پایایی پرسشنامه پس از انجام یک مطالعات مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از افراد جامعه آماری و تعیین واریانس سؤالات، از طریق ضریب آلفای کرونباخ مورد محاسبه و ضریب پایایی کلی پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمد.

#### یافته‌های پژوهش

فرضیه اصلی پژوهش: سبک زندگی اسلامی می‌تواند امید، قدردانی و رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان را به‌طور معناداری پیش‌بینی کند.

جدول (۴-۷) نتایج ضریب رگرسیون همزمان پیش‌بینی امید، قدردانی و رضایت از زندگی

مدل	متغیر	ضریب	خطای	ضریب	ارزش t	ضریب	سطح
		Beta	معیار	رگرسیون	تعیین	معناداری	
گام اول	امید	۰/۳۹	۰/۱۰	۰/۲۲	۳/۸۸	۰/۲۱	۰/۰۰۱
گام دوم	امید	۰/۴۵	۰/۱۵	۰/۲۵	۲/۹۹	۰/۱۸	۰/۰۰۳
گام سوم	قدردانی	۱/۵۴	۰/۲۳	۰/۶۰	۷/۰۵	۰/۱۸	۰/۰۰۱
گام اول	امید	۰/۴۵	۰/۱۴	۰/۲۵	۳/۳۳	۰/۳۴	۰/۰۰۱
گام دوم	قدردانی	۱/۳۰	۰/۲۱	۰/۴۷	۶/۱۱	۰/۳۴	۰/۰۰۱
گام سوم	رضایت از زندگی	۱/۱۶	۰/۱۴	۰/۴۲	۸/۴۷	۰/۳۴	۰/۰۰۱

بنابر نتایج حاصله، سبک زندگی اسلامی بر سه متغیر امید، قدردانی و رضایت از زندگی دانشجویان تأثیر دارد و در صورتی که دانشجویان از سبک زندگی اسلامی پیروی کنند، می‌توان پیش‌بینی کرد که امید، قدردانی و رضایت از زندگی آنها نیز افزایش یابد. ۲۱ درصد از متغیر امید، ۱۸ درصد از متغیر قدردانی، و ۳۴ درصد از رضایت از زندگی به واسطه سبک زندگی اسلامی قابل تبیین است. بنابراین برای ساخت معادله رگرسیون، باید سبک زندگی اسلامی در کنار امید، قدردانی و رضایت از زندگی قرار داشته باشد. براساس نتایج مربوط به ضریب تعیین، متغیر سبک زندگی اسلامی با ورود هر یک از سه متغیر امید، قدردانی و رضایت از زندگی، تأثیرگذاری بیشتری را داشته؛ به گونه‌ای که سبک زندگی اسلامی به‌طور همزمان تأثیرگذاری بیشتری بر سه متغیر امید، قدردانی و رضایت از زندگی داشته است.

فرضیه اول پژوهش: بین سبک زندگی اسلامی و امید در دانشجویان شهر اصفهان رابطه



جدول (۴-۸) ضریب همبستگی رابطه بین سبک زندگی اسلامی با امید در دانشجویان

منبع	r	ضریب تعیین	سطح معناداری
سبک زندگی اسلامی با امید	۰/۲۲	۰/۰۵	۰/۰۰۱

بنابر نتایج حاصله، r مشاهده شده در سطح  $p \leq 0/05$  همبستگی مثبت و معناداری را بین سبک زندگی اسلامی با امید در بین دانشجویان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، در صورتی که سبک زندگی دانشجویان براساس اسلام باشد، این احتمال وجود دارد که امید آنها بیشتر شود. ضریب تعیین نشان می‌دهد که میزان تبیین واریانس مشترک بین متغیر سبک زندگی اسلامی با متغیر امید ۰/۰۵ است.

جدول (۴-۹) ضریب همبستگی رابطه خرده مقیاس‌های سبک زندگی اسلامی با امید در دانشجویان

منبع	r	ضریب تعیین	سطح معناداری
ارتباط با دیگران با امید	۰/۴۰	۰/۱۶	۰/۰۰۱
تغذیه با امید	۰/۱۶	۰/۰۲	۰/۰۰۶
تفریح و اوقات فراغت با امید	۰/۲۷	۰/۰۸	۰/۰۰۱
خواب - بیداری با امید	۰/۰۷	۰/۰۰۴	۰/۲۲
عبادت با امید	۰/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۵
ورزش با امید	۰/۰۷	۰/۰۰۴	۰/۲۳

بنابر نتایج حاصله، r مشاهده شده در سطح  $p \leq 0/05$  همبستگی مثبت و معناداری





را بین خرده مقیاس‌های ارتباط با دیگران، تغذیه، و تفریح و اوقات فراغت با امید در بین دانشجویان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، در صورتی که سبک زندگی دانشجویان در مورد ارتباط با دیگران، تغذیه، و تفریح و اوقات فراغت براساس دین اسلام باشد، این احتمال وجود دارد که امید آنها در زندگی بیشتر شود. ضریب تعیین نشان می‌دهد که میزان تبیین واریانس مشترک بین خرده مقیاس‌های ارتباط با دیگران، تغذیه، و تفریح و اوقات فراغت با امید به ترتیب ۰/۱۶، ۰/۰۲ و ۰/۰۸ است. این در حالی است که خرده مقیاس‌های خواب - بیداری، عبادت، و ورزش بر امید دانشجویان تأثیرگذار نیست.

فرضیه دوم پژوهش: بین سبک زندگی اسلامی و قدردانی در دانشجویان شهر اصفهان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۱۰-۴) ضریب همبستگی رابطه بین سبک زندگی اسلامی با قدردانی در دانشجویان

منبع	r	ضریب تعیین	سطح معناداری
سبک زندگی اسلامی با قدردانی	۰/۴۰	۰/۱۶	۰/۰۰۱

بنابر نتایج حاصله،  $r$  مشاهده شده در سطح  $p \leq ۰/۰۵$  همبستگی منفی و معناداری را بین سبک زندگی اسلامی با قدردانی در بین دانشجویان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، در صورتی که سبک زندگی دانشجویان براساس اسلام باشد، این احتمال وجود دارد که قدردانی آنها از نعمت‌ها و داشته‌ها در زندگی بیشتر شود. ضریب تعیین نشان می‌دهد که میزان تبیین واریانس مشترک بین متغیر سبک زندگی اسلامی با متغیر قدردانی ۰/۱۶ است.

جدول (۱۱-۴) ضریب همبستگی رابطه خرده مقیاس‌های سبک زندگی اسلامی با قدردانی در

منبع	r	ضریب تعیین	سطح معناداری
ارتباط با دیگران با قدردانی	۰/۴۱	۰/۱۶	۰/۰۰۱
تغذیه با قدردانی	۰/۱۱	۰/۰۱	۰/۰۰۶
تفریح و اوقات فراغت با قدردانی	۰/۴۴	۰/۱۸	۰/۰۰۱
خواب - بیداری با قدردانی	۰/۱۵	۰/۰۲	۰/۰۰۹
عبادت با قدردانی	۰/۲۳	۰/۰۵	۰/۰۰۱
ورزش با قدردانی	۰/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۱

بنابر نتایج حاصله، r مشاهده شده در سطح  $p \leq ۰/۰۵$  همبستگی مثبت و معناداری را بین خرده مقیاس‌های ارتباط با دیگران، تفریح و اوقات فراغت، خواب - بیداری و عبادت، با قدردانی در بین دانشجویان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، در صورتی که سبک زندگی دانشجویان در مورد ارتباط با دیگران، تفریح و اوقات فراغت خواب - بیداری، و عبادت براساس دین اسلام باشد، این احتمال وجود دارد که قدردانی آنها از فرآیندهای زندگی بیشتر شود. ضریب تعیین نشان می‌دهد که میزان تبیین واریانس مشترک بین خرده مقیاس‌های ارتباط با دیگران، تفریح و اوقات فراغت خواب - بیداری، و عبادت با قدردانی به ترتیب ۰/۱۶، ۰/۱۸، ۰/۰۲ و ۰/۰۵ است. این در حالی است که خرده مقیاس‌های تغذیه، و ورزش بر قدردانی دانشجویان تأثیرگذار نیست.

فرضیه سوم پژوهش: بین سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی در دانشجویان شهر اصفهان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۱۲-۴) ضریب همبستگی رابطه بین سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی در

منبع	r	ضریب تعیین	سطح معناداری
سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی	۰/۵۰	۰/۲۵	۰/۰۰۱

بنابر نتایج حاصله، r مشاهده شده در سطح ۰/۰۵  $p \leq$  همبستگی منفی و معناداری بین سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی در بین دانشجویان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، در صورتی که سبک زندگی دانشجویان براساس اسلام باشد، این احتمال وجود دارد که رضایت از زندگی در بین آنها بیشتر شود. ضریب تعیین نشان می‌دهد که میزان تبیین واریانس مشترک بین متغیر سبک زندگی اسلامی با متغیر رضایت از زندگی ۰/۲۵ است.

جدول (۱۳-۴) ضریب همبستگی رابطه خرده مقیاس‌های سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی در دانشجویان

منبع	r	ضریب تعیین	سطح معناداری
ارتباط با دیگران با رضایت از زندگی	۰/۶۷	۰/۳۸	۰/۰۰۱
تغذیه با رضایت از زندگی	۰/۳۵	۰/۱۱	۰/۰۰۱
تفریح و اوقات فراغت با رضایت از زندگی	۰/۳۶	۰/۱۲	۰/۰۰۱
خواب - بیداری با رضایت از زندگی	۰/۲۲	۰/۰۵	۰/۰۰۱
عبادت با رضایت از زندگی	۰/۰۶	۰/۰۰۳	۰/۲۷
ورزش با رضایت از زندگی	۰/۱۱	۰/۰۱	۰/۰۶

بنابر نتایج حاصله، r مشاهده شده در سطح ۰/۰۵  $p \leq$  همبستگی مثبت و معناداری



را بین خرده مقیاس‌های ارتباط با دیگران، تغذیه، تفریح و اوقات فراغت، و خواب - بیداری با رضایت از زندگی در بین دانشجویان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، در صورتی که سبک زندگی دانشجویان در مورد ارتباط با دیگران، تغذیه، تفریح و اوقات فراغت، و خواب - بیداری براساس دین اسلام باشد، این احتمال وجود دارد که رضایت آنها از زندگی بیشتر شود. ضریب تعیین نشان می‌دهد که میزان تبیین واریانس مشترک بین خرده مقیاس‌های ارتباط با دیگران، تغذیه، تفریح و اوقات فراغت، و خواب - بیداری با رضایت از زندگی به ترتیب ۰/۳۸، ۰/۱۱، ۰/۱۲، و ۰/۰۵ است. این در حالی است که خرده مقیاس‌های عبادت و ورزش بر رضایت از زندگی دانشجویان تأثیرگذار نیست.



یافته‌ها در مورد پیش‌بینی امید، قدردانی و رضایت از زندگی براساس سبک زندگی اسلامی دانشجویان نشان داد سبک زندگی اسلامی بر سه متغیر امید، قدردانی و رضایت از زندگی دانشجویان تأثیر دارد و در صورتی که دانشجویان از سبک زندگی اسلامی پیروی کنند، می‌توان پیش‌بینی کرد که امید، قدردانی و رضایت از زندگی آنها نیز افزایش یابد. ۲۱ درصد از متغیر امید، ۱۸ درصد از متغیر قدردانی، و ۳۴ درصد از رضایت از زندگی به واسطه سبک زندگی اسلامی قابل تبیین است. براساس نتایج مربوط به ضریب تعیین، متغیر سبک زندگی اسلامی با ورود هر یک از سه متغیر امید، قدردانی و رضایت از زندگی، تأثیرگذاری بیشتری داشته؛ به گونه‌ای که سبک زندگی اسلامی به‌طور همزمان تأثیرگذاری بیشتری بر سه متغیر امید، قدردانی و رضایت از زندگی داشته است.

یافته‌های پژوهش حاضر در راستای یافته‌های پژوهش‌های ذاکر (۱۳۹۸)، امیدوار (۱۳۹۷) عرب‌زاده، نعیمی و پیرساقی (۱۳۹۶)، باقری، حسینی و نجاری (۱۳۹۵)، دورقی و همایی (۱۳۹۵)، طغیانی، کجباف و بهرام‌پور (۱۳۹۲)، کجباف، سجادیان، کاویانی، و انوری (۱۳۹۰)، کجباف، سجادیان، کاویانی، و انوری (۱۳۹۰)، هیدی، اشوپ، توسی و ویگنر<sup>۱</sup> (۲۰۱۸)، شرکت و الیسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۷)، براون<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۶)، و مون<sup>۴</sup> (۲۰۱۵) است. یافته‌های پژوهش حاضر در راستای یافته‌های پژوهش امیدوار (۱۳۹۷) عرب‌زاده، نعیمی و پیرساقی (۱۳۹۶)، باقری، حسینی و نجاری (۱۳۹۵)، دورقی و همایی (۱۳۹۵)، کجباف، سجادیان، کاویانی، و انوری (۱۳۹۰)، کجباف، سجادیان، کاویانی، و انوری (۱۳۹۰)، هیدی، اشوپ، توسی و ویگنر (۲۰۱۸)، شرکت و الیسون (۲۰۱۷)، براون و همکاران (۲۰۱۶)، و مون (۲۰۱۵) است. در پژوهش امیدوار (۱۳۹۷) پیش‌بینی رضایت از زندگی و قدرشناسی دبیران

- 
1. Headey, Schupp, Tucci & Wagner
  2. Sherkat & Ellison
  3. Brown
  4. Moone



دوره متوسطه دوم براساس سبک زندگی اسلامی، در مطالعه عرب‌زاده، نعیمی و پیرساقی (۱۳۹۶) پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی دانشجویان، در تحقیق باقری، حسینی و نجاری (۱۳۹۵) رابطه بین سبک زندگی اسلامی و شادکامی با رضایت از زندگی، در پژوهش دورقی و همایی (۱۳۹۵) رابطه سبک‌های زندگی، امید به زندگی و معنای زندگی با رضایت از زندگی مددکاران، در تحقیق کجباف، سجادیان، کاویانی، و انوری (۱۳۹۰) رابطه سبک زندگی اسلامی با شادی در رضایت از زندگی دانشجویان، در پژوهش هیدی، اشوپ، توسی و ویگنر (۲۰۱۸) رابطه بین زندگی براساس اعتقادات مذهبی با احساس رضایت در زندگی و امید به زندگی، در مطالعه شرکت و الیسون (۲۰۱۷) رابطه مذهب و سبک زندگی مذهبی افراد با احساس رضایت از زندگی، در تحقیق براون و همکاران (۲۰۱۶) رابطه بین باورهای مذهبی با احساس رضایت و ثبات در زندگی، و در پژوهش مون (۲۰۱۵) رابطه بین اعتقادات و باورهای دینی با احساس قدردانی و قدرشناسی و امید به زندگی همراه با آرامش و ثبات در زندگی مورد تأیید قرار گرفت.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت، سبک زندگی اسلامی معمولاً دارای مجموعه‌ای از قواعد و قوانین، ارزش‌ها و هنجارهای رفتاری (احکام و اخلاق)، و مراسم است، که می‌تواند احساس رضایت بیشتری در فرد به‌وجود آورد و از آنجا که هدف سبک زندگی اسلامی، کمال واقعی انسان و رسیدن به درجات عالی و ایجاد رضایتمندی است، متغیرهایی همچون امید و قدردانی، حالات روانی هستند که در نتیجه پیروی از سبک زندگی اسلامی، تقویت می‌شوند. بنابراین، سبک زندگی اسلامی این توانایی را دارد که احساس رضایتمندی از زندگی را با داشتن امید بیشتر و قدرشناسی از نعمت‌های زندگی تقویت کند، آنچنان که نتایج پژوهش حاضر نیز این موضوع را اثبات نموده است.

- ۱- آتش‌پور، حمید و سمیرا جنتیان، *روانشناسی رفتار مصرف کننده*، اصفهان: انتشارات روزآمد، ۱۳۸۹ش.
- ۲- آتش‌پور، حمید، حیدری، علیرضا و کاظمی، احسان، *روانشناسی سلامت*، اصفهان: کتابسرای رشد، ۱۳۸۸ش.
- ۳- آرگایل، م، *روانشناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری، حمیدظاهر نشاط دوست، حسن پالاهنگ، فاطمه بهرامی، اصفهان: جهاد دانشگاهی، ۱۳۹۲ش.
- ۴- آویبورن، ل، *در جستجوی خوشبختی*، ترجمه ابوالقاسم پاینده، اصفهان: انتشارات معرفت، ۱۳۹۱ش.
- ۵- احمدی، خدابخش، *بررسی رابطه بین تقییدات مذهبی و ناسازگاری زناشویی*، مقالات همایش تقویت نظام خانواده و آسیب شناسی آن، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۸۷، ۱۳۹۰ش.
- ۶- اختر محقق، مهدی، *شادکامی، شخصیت و موفقیت*، حدیث زندگی ۴، ش ۵۲، ۱۳۹۳ش.
- ۷- آذربایجانی، مسعود و موسوی اصل، مهدی، *درآمدی بر روانشناسی دین*، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۹۱ش.
- ۸- استریت، ا، *مشاوره خانواده، نظر و عمل در نگرش سیستمی*، ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا، تهران: فراوان، ۱۳۹۵ش.
- ۹- اشترلین، ه، کلمنت، آ، و زیمون، ف، *مفاهیم و تئوری‌های کلیدی در خانواده درمانی*، ترجمه سعید پیرمرادی، تهران: همام، ۱۳۹۴ش.
- ۱۰- اورنسون، ا، *روانشناسی اجتماعی*، ترجمه حسین شکرکن، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۲ش.
- ۱۱- امیدوار، سارا، *پیش‌بینی رضایت از زندگی و قدرشناسی دبیران دوره متوسطه دوم براساس سبک زندگی اسلامی*، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد شهر همدان، ۱۳۹۷ش.



- ۱۲- باقری، حسین، حسینی، زهرا، و نجاری، مرتضی، بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی و شادکامی با رضایت از زندگی، سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، تربت حیدریه: دانشگاه تربت حیدریه، ۱۳۹۵ش.
- ۱۳- بایار، و، نمونه انسان بهتری باشیم، ترجمه ناهید فخرایی، تهران: نشر کتاب، ۱۳۹۳ش.
- ۱۴- پاول، ب. و لیندزی، د، تشخیص و درمان اختلال‌های روانی بزرگسالان در روانشناسی بالینی، ترجمه محمدرضا نیکخو و هامایاک آوادیس یاسن، تهران: انتشارات سخن، ۱۳۹۵ش.
- ۱۵- توسلی، علی، درآمدی بر جامعه‌شناسی، تهران: انتشارات سمت، ۱۳۹۴ش.
- ۱۶- جمالی، فریبا، بررسی رابطه بین نگرش‌های مذهبی، احساس معنا بخش بودن زندگی، و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، ۱۳۹۴ش.
- ۱۷- حسینی، احمد، معرفی سبک و روش استاندارد برای دستیابی به زندگی سالم، فصلنامه اصول بهداشت روانی، مشهد: سال سوم، ش ۱۰-۹، ۶۱. ۱۳۸۹ش.
- ۱۸- خدایاری فرد، محمد، کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی، مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۱ (۶۰)، ۱۳۹۲ش.
- ۱۹- خوارزمی، شهناز، کیفیت زندگی و انقلاب دیجیتال-آینده نگری، تهران: امیرکبیر، ۱۳۹۳ش.
- ۲۰- دورقی، خدیجه، و همایی، رضوان، بررسی رابطه سبک‌های زندگی، امید به زندگی و معنای زندگی با رضایت از زندگی در مددکاران بهزیستی شهرستان آبادان، اولین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم انسانی، ۱۶، ۱۳۹۵ش.
- ۲۱- دیمانتو، ا، روان‌شناسی سلامت، ترجمه م. کاویانی و همکاران، تهران: سمت، ۱۳۹۴ش.
- ۲۲- ذاکر، ساناز، پیش‌بینی رضایت از زندگی و تعهد و صمیمیت زناشویی زوجین براساس سبک زندگی اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد همدان، ۱۳۹۸ش.





- ۲۳- رضایی تبریزی، ح، و شفیع‌آبادی، ع، اثربخشی معنادرمانی گروهی بر ارتقاء سلامت زنان، اندیشه و رفتار، ۳ (۹)، ۲۰-۷، ۱۳۸۷ ش.
- ۲۴- رضایی، جواد، نقش سبک زندگی اسلام محور (با تأکید بر نظام خانواده) و بیان راهکارهای آن برای افزایش صمیمیت زوجین، مجموعه مقالات چهارمین کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده، تهران: دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۹۰ ش.
- ۲۵- شارف، ر، نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۹۴ ش.
- ۲۶- شاملو، سعید، روانشناسی شخصیت، تهران: رشد، ۱۳۹۲ ش.
- ۲۷- شولتس، د، روانشناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، تهران: ویرایش، ۱۳۹۶ ش.
- ۲۸- صادقی، محمد، مقایسه بهداشت عمومی و رضایت از زندگی در زنان مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ و افراد عادی، مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۸، ۱۳۸۶ ش.
- ۲۹- طغیانی، مجتبی، کجیاف، محمدباقر، و بهرام‌پور، محمد، بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرش‌های ناکارآمد در میان دانشجویان دانشگاه اصفهان، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۴، ۱۳۹۲ ش.
- ۳۰- طولابی، حمید، صمدی، علی و مطهری‌نژاد، زهرا، سبک زندگی اسلامی و جهت‌داری، مجموعه مقالات همایش روانشناسی اسلامی، ش ۲۴، ۱۳۹۲ ش.
- ۳۱- عرب‌زاده، مهدی، نعیمی، قادر، و پیرساقی، فهیمه، پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی، رویش روانشناسی، ش ۶، ۱۳۹۶ ش.
- ۳۲- علیزاده، حمیدرضا، آدگر پیشگام روانکاوی جامعه‌نگر، تهران: دانژه، ۱۳۹۳ ش.
- ۳۳- عمرانی، سعید، میرزاییان، بهناز و حسن‌زاده، رضا، بررسی اثربخشی درمان‌شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر امید به زندگی بیماران مبتلا به ام‌اس، مجله علوم پزشکی مازندران، دوره ۲۳، ۱۳۹۱ ش.



- ۳۴- فیرس، ج، و تیموتی، ج، روانشناسی بالینی، مفاهیم، روش‌ها و حرفه، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۴ش.
- ۳۵- کاوی، ا، هفت عادت خوب خانواده، ترجمه سوسن ملکی، تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۵ش.
- ۳۶- کجباف، محمدباقر، سجادیان، پریناز، کاویانی، محمد و انوری، حسن، بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با شادی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان، روانشناسی و دین، ش ۴، ۱۳۹۰ش.
- ۳۷- کرتیس، آ. ج، روانشناسی سلامت، ترجمه فرامرز سهرابی، تهران: انتشارات طلوع دانش، ۱۳۹۳ش.
- ۳۸- کریمی، یوسف، روانشناسی شخصیت، تهران: امین، ۱۳۹۲ش.
- ۳۹- کوپر، رابرت، مدیریت عشق و عاطفه، ترجمه علیرضا عزیزی، تهران: چاپ رامین، ۱۳۹۵ش.
- ۴۰- گلدنبرگ، آ، و گلدنبرگ، ن، خانواده درمانی، ترجمه: حسین شاهی بروانی، ح، ر نقشبندی، س، ارجمند، تهران، نشر روان، ۱۳۹۵ش.
- ۴۱- گنجی، نادر، رابطه بین سبک‌های حل مسئله و حمایت اجتماعی با استرس، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی ساوه، ۱۳۹۰ش.
- ۴۲- محمدپوریزدی، احمدرضا، ویکتورامیل فرانکل بنیان‌گذار معنا درمانی، تهران: دانژه، ۱۳۹۴ش.
- ۴۳- معین‌الغربی، فریبا، ارتباط مؤثر؛ راهکارهایی برای بهبود روابط بین فردی، تهران: انتشارات قطره، ۱۳۹۴ش.
- ۴۴- منشی، غلامرضا، روانشناسی سلامت، اصفهان: انتشارات غزل، ۱۳۸۹ش.
- ۴۵- مهدوی کنی، محمدسعید، زندگی در اسلام، قم: نور، ۱۳۹۰ش.
- ۴۶- هالفورد، ک، زوج‌درمانی کوتاه مدت، ترجمه مصطفی تبریزی، مؤسسه کاردانی و فروع جعفری، تهران: انتشارات فراروان، ۱۳۹۴ش.

۴۷- هیوود، ل، اوقات فراغت، ترجمه محمد احسانی، تهران: امید دانش، پژوهشکده تربیت بدنی وزارت علوم تحقیقات و فناوری، ۱۳۹۰ش.

48. Allison, W. (2017). *Spiritual therapeutic Landscapes and healing: Case Study*. Anne de Beeper, Quebec, Canada. McMaster university Ontario, Canada.

49. Appellbaum, S. (2016). self efficacy as a mediator of goal setting and performance, some human resource applications. *Journal of Managerial psychology*, (II) (3), 33-47.

50. Argyle, M. (2010). *Psychology and Religion*. Routledge, London.

51. Bergin, A. E. (2016). Religiosity and mental health: A critical reevaluation and meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 14(2), 170-184.

52. Banson, W. (2015). The role of hope and study skills in predicting test anxiety level of university students high school and psychological health, self-esteem, positive thinking and social communication. These is for degree of master of science in the department of educational sciences middle east technical university.

53. Bergner, M. (2016). quality of life health status and Gratitude. *Med care*, 3(3), 27-39.

54. Brown, E., Orbuch, T.L., Bauermeister, J.A. (2016). Religiosity and marital stability among Black American and White American couples. *Family Relations*, 57(2), 186-197.

55. Brandon, J. S; Zell, A. (2015). Trait Self-Control Predicts Performance on Behavioral Tests of Self-Control. *Journal of personality*, 75, 743-755.

56. Chaiker, J. H. (2017). Gratitude and wisdom in relationship satisfaction. *West Journal Nurs*, 22(71), 796-811.

57. Danner, D.D. (2015) Positive emotions in early life and longevity; findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 4: 800- 813.

58. Dinter, D.C. (2015). Forsaking all others: How religious involvement promotes marital fidelity in Christian, Jewish, and Muslim couples. *Rev Relig Res*, 48(3):290- 307.

59. Donald, H. (2015). A metaanalysis of the efficacy of cognitive

therapy for Gratitude models in couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 414-419.

60. Emmons, F. & Meccullough, K. (2014). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being.

61. Fergocen, C., Kolsn, L. & Barnt, K. T. (2012). Religious Heterogamy and Marital Conflict: Findings from the National Survey of Families and Households. *Journal of Family*, 23: 551-576.

62. Haber, K. & Karter, D. (2018). *Black men and marriage: the impact of spirituality, religiosity and marital commitment on marital satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation: Alabama University.

63. Hannon, P. A. (2015). Dealing with betrayal in elose relationship: commitment Gratitude? *Journal of Personality & Social Psychology*, 82 (6), 956-974.

64. Headey, B., Schupp, J., Tucci, I. & Wagner, G. (2018). Authentic Happiness Theory Supported by Impact of Religion on Life Satisfaction: A Longitudinal Analysis with Data for Germany. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73.

65. Howells, A., & McGillivray, I. (2016). Working at intimate relationships: Links between gratitude, self regulation, communication, and relationship satisfaction. Proceedings of the APS psychology of relationship interest 6 Annual Conference, 71-79.

66. Jens, R. (2016). Effects of spiritual well-being on subsequent happiness well-being, and stress. *Journal of Religion and Health*, 49(1), 1-20.

67. Keem, D. (2018). *the couples psychotherapy treatment planner and Gratitude*. New York, NY. 1001.

68. Lyons, R. & Langille, L. (2018). *Healthy lifestyle: strengthening the effectivness of Lifestyle approaches to improve health*. The Canadian consortium of health promotion centers.

69. McCullough, M.; Emmons, R. & Tsang, J. (2015) The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1, 112-127.





70. Morrison, D.(2013). The Divorce process and Gratitude. *Jornal of marriage and the family*,2(2)303-314.
71. Moone,A.(2015).Relationship between Religious Attitude and hope and appreciation among Professional Employees. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 66-69
72. Ogden,R.(2018). *Gratitude: trengthening the effectiveness of Lifestyle approaches to improve health*. The Canadian Consortium of health promotion researeh Center: April.
73. Sherkat, D.E. & Ellison, C.G.(2017). Recent developments and current controversies in the sociology of religion. *Annu Rev Sociol*, 25. 383-394.
74. Snyder, C.R. & Peterson, C. (2005). *Handbook of hope: theory, measures & applications*.1th edition, San Diego: Academic Press: 25-27.
75. Snyder, C. R. & Lopez, S.J. (2010). *Handbook of Positive Psychology*. 3th edition ,US: Oxford University Press: 9-11.
76. Vatkens,K., Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. (2013). *Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets*. *Personality and Individual Differences*, 46,443–447.
77. Wilson,P.H.(2014). Prediction of outcome with Gratitude group cognitive therapy for dpression.*Behavior Research and Therapy*,**27**, 333-343.
78. Zagharim L., Jomehri, F. & Baghari, F. (2012). The relationship between personality traits and Life expectancy in patients with multiple sclerosis. *Iranian Rehabil J*, 10, 9-19.

