



نقش میزان پایبندی زنان خانواده‌ها به سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی تعارضات خانوادگی

اکبر عطادخت^۱، جواد هاشمی^۲، علی جسارتی^۳

۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی، نویسنده مسئول: Atadokht@uma.ac.ir

۲. کارشناس ارشد روانشناسی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، j.hashemi30@gmail.com

۳. باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، jesaratia@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: سبک زندگی یکی از عناصر مؤثر در میزان رضایت زناشویی و بروز اختلافات خانوادگی است. این مطالعه با هدف بررسی نقش پایبندی زنان خانواده‌ها به سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی تعارضات خانوادگی انجام گرفت.

مواد و روش: روش مطالعه به صورت توصیفی-همبستگی بود و جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل ساکن استان اردبیل بودند. از بین این زنان، ۳۷۷ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شده و با پرسش‌نامه‌های سبک زندگی اسلامی (ILST) و تعارضات زناشویی (MSQ) مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه بر روی نرم‌افزار SPSS-۱۶ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که مؤلفه‌های اجتماعی، باورها، اخلاقی، مالی، خانوادگی، سلامت، تفکر و علم، امنیتی - دفاعی و مؤلفه‌های زمان‌شناسی سبک زندگی اسلامی با کلیه مؤلفه‌های تعارضات زناشویی رابطه منفی و معکوس دارند و این مؤلفه‌ها ۳۷ درصد از واریانس تعارضات زناشویی را تبیین می‌کنند ($p < 0.001$).

نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت که هر چه میزان پایبندی به سبک زندگی اسلامی در بین خانواده‌ها بیشتر باشد، میزان اختلافات و تعارضات زناشویی کمتر می‌شود و برعکس، هر چه قدر میزان پایبندی به سبک زندگی اسلامی کمتر باشد، میزان بروز تعارضات زناشویی بیشتر می‌شود. این نتایج، تلویحاتی را برای استفاده متخصصان و آسیب‌شناسان فرهنگی، روانی و اجتماعی از ترویج و ارتقای سبک زندگی اسلامی در بین زنان خانواده‌ها در راستای پیشگیری از آسیب‌ها و اختلافات زناشویی به دنبال دارد.

کلید واژه‌ها: خانواده، سبک زندگی اسلامی، اختلافات زناشویی، تعارضات زناشویی

◀ **استناد (به شیوه APA ویرایش ۶):** عطادخت، اکبر؛ هاشمی، جواد؛ جسارتی، علی (بهار و تابستان ۱۳۹۵). نقش میزان پایبندی زنان خانواده‌ها به سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی تعارضات خانوادگی. *دوفصلنامه پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده*، ۴ (۱)، ۴۹-۶۶.



مقدمه

خانواده به‌عنوان اولین واحد اجتماعی که همواره وظایف و کارکردهای متفاوتی را به عهده داشته، رابطه تنگاتنگی با جامعه و نهادهای اجتماعی دارد؛ به‌طوری‌که تغییرات و تحولات در جامعه، منوط به زمینه‌سازی و پی‌ریزی عوامل تغییر در خانواده است و بالعکس. برای اینکه خانواده بتواند کارکردهای اصلی خود را به‌خوبی انجام دهد، لازم است امنیت و آرامش در آن وجود داشته باشد. واقعیت این است که در فرایند چرخه زندگی خانواده، مسائل و مشکلاتی به وجود می‌آید که آرامش آن را هرچند برای مدت کوتاهی سلب می‌کند (ریتزر^۱، ۲۰۰۴؛ به نقل از عنایت، دسترنج و سلمانی، ۱۳۹۰، ص ۲). خانواده در طول تاریخ تحت تأثیر تحولات گوناگون اقتصادی و اجتماعی، دگرگون شده است این دگرگونی‌ها منجر به بروز تعارض در روابط متقابل اعضای خانواده شده که بخشی از آن‌ها در ارتباط با عوامل بیرون از خانواده و بخشی از آن‌ها در ارتباط با عوامل درونی خانواده است (عنایت، دسترنج و سلمانی، ۱۳۹۰، ص ۳).

پیشرفت روزافزون فناوری و صنعت و شهرنشینی باعث ازدیاد مسائل بهداشت روانی و مشکلات بسیاری چون انحرافات، بزهکاری‌ها، جرم‌ها و جنایات، خودکشی‌ها و از همه مهم‌تر طلاق شده است. باید توجه داشت که بسیاری از اختلافات خانوادگی به طلاق نمی‌انجامد و مشکلات خانوادگی به شکل مزمن باقی می‌ماند که تعداد این قبیل خانواده‌ها نیز بسیار زیاد است (عسگری، ۱۳۸۰ ص ۱۸۵). خانواده با ارتباط چهره به چهره و عاطفی بر شکل‌گیری هویت فرد تأثیر عمیقی دارد و ریشه‌های هویت‌های پایدار و ماندگار در خانواده پدیدار می‌شود. اعضای خانواده با حضور مستمر و طبیعی و ارتباط همه‌جانبه با یکدیگر، مهم‌ترین پشتوانه معنوی و مادی افراد به حساب می‌آیند (خیری، ۱۳۹۱، ص ۴۸). سید عالی‌نسب (۱۳۸۱) در پژوهشی نشان داده که بین باورهای دینی و اختلافات خانوادگی ارتباط منفی وجود دارد. همچنین، نتایج پژوهش احمدی، فتحی آشتیانی و عرب‌نیا (۱۳۸۵) نشان داده که میزان سازگاری زناشویی در بین افرادی که تقیدات مذهبی زیادی دارند، به‌طور معناداری بیشتر از کسانی است که تقیدات مذهبی کمی دارند.

بر اساس نتایج مطالعات متعدد یکی از عوامل مهمی که در اختلافات و تعارضات خانوادگی نقش مهمی دارد، سبک زندگی است و آموزش سبک زندگی صحیح به زوجها باعث افزایش میزان رضایت‌مندی زناشویی آن‌ها خواهد شد (قربانعلی پور و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۵۷). در جهان معاصر بر پایه آموزه‌های ادیان، سلايق، آداب، رسوم و فرهنگ‌های مختلف سبک‌ها و شیوه‌های گوناگونی برای زندگی همسران در جوامع وجود دارد. دین اسلام به‌عنوان دین پیشرو و کامل‌ترین دین، سبک ویژه‌ای برای همسران در همه حوزه‌ها از جمله حوزه عاطفی دارد (موسایی پور و هوشنگی، ۱۳۹۲، ص ۱۶۳). مفهوم سبک زندگی^۲ به مجموعه رفتارها، مدل‌ها و

1. Ritzer

2. life style

الگوهای کنش‌های هر فرد اطلاق می‌شود که معطوف به ابعاد هنجاری، رفتاری و معنایی زندگی اجتماعی او باشد و نشان دهنده کم و کیف نظام باورها و کنش‌ها و واکنش‌های فرد و جامعه است. به عبارتی، سبک زندگی دلالت بر ماهیت و محتوای روابط، تعاملات و کنش‌های اشخاص و آحاد مردم در هر جامعه دارد (کاوینانی، ۱۳۹۱، ص ۱۹۷)، بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی^۱ (۲۰۱۳)، سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. همچنین، ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی (فعالیت بدنی، تغذیه، اعتیاد به الکل، دخانیات و غیره) است که در پی فرآیند اجتماعی شدن به وجود آمده است (استاگی^۲ و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۱۳۵). مروری بر تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که علت عمده مرگ و میر در جوامع امروزی تا حد زیادی با سبک زندگی مرتبط است (سازمان جهانی بهداشت^۳، ۲۰۱۳) و داشتن یک سبک زندگی سالم، پیش‌بینی کننده مهمی برای بهداشت و سلامتی آینده، میزان مثرثمر بودن و امید به زندگی محسوب می‌شود (فاهی، اینسل و روث^۴، ۲۰۰۹). متأسفانه روند و جریان‌ات کلی، حکایت از گرایش و حرکت جوامع به سمت رفتارها و سبک‌های زندگی ناسالم دارد (رنسبورگ و سوروجلال^۵، ۲۰۱۳).

اصلاح و تربیت خانواده، زیربنا و خشت اول اصلاحات در جامعه محسوب می‌شود. برای شناخت کامل نظام تربیتی اسلام، باید قرآن و سیره پیامبر اکرم (ص) و ائمه طاهران را محور مطالعه و تحقیق قرار دهیم. امامان شیعه، اسوه و الگوی فکری، عملی، اعتقادی، اخلاقی و تربیتی محسوب می‌شوند و راه نجات در پیروی از سیره و روش آنان است. همان‌طور که امام علی (ع) می‌فرماید: انظروا اهل البیت نبیکم فالزموا سمتهم و اتبعوا اثرهم (محمدی ری شهری، ۱۳۸۴، ص ۱۹۲). نوعی از سبک زندگی که تناسب زیادی با فرهنگ اسلامی ایرانی جامعه ایران دارد، سبک زندگی اسلامی است که در آن عمق عواطف، نگرش‌های فرد و اعتقادات وی سنجیده نمی‌شوند، بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرند. سبک زندگی اسلامی، آن نوع سبک زندگی است که در آن، به تمام جنبه‌های یک فرد مسلمان پرداخته شده و تعالیم پیامبر و ائمه به‌عنوان یک دستورالعملی جامع، زندگی او را از لحظه تولد تا زمان مرگ، برنامه‌ریزی و هدایت کند و اگر این دستورالعمل‌ها، در تاروپود زندگی او چنان تنیده شوند که فرد بدون احساس هیچ‌گونه تکلفی و از روی علاقه به آن‌ها جامه عمل بپوشاند، در این صورت است که این دستورالعمل‌ها، سعادت دنیا و آخرت او را تضمین خواهند کرد (متقی مقدم و زبرجد قراملکی، ۱۳۹۴، ص ۹۰۷).

1. World Health Organization
2. Estagi
3. World Health Organization
4. Fahey, Insel & Roth
5. Rensburg & Surujlal



سبک زندگی اسلامی به صورت همه یا هیچ نیست، بلکه یک پیوستار بزرگ است که مراتب پایین، متوسط و بالا دارد. پیوستاری بودن اسلام و سبک زندگی اسلامی از آیات و روایات متعددی برمی آید (سوره نساء، آیه ۱۲۶: وَ لِلّٰهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ مَا فِي الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُّحِيطًا؛ سوره آل عمران، آیه ۱۶۵: أَوْ لَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) (مصطفوی، ۱۳۷۵، ص ۲۵). قطعاً هر پدیده، زمانی می‌تواند اسلامی باشد یا از مصادیق سبک زندگی اسلامی به شمار رود که در معارف و سنت اسلامی ریشه داشته باشد. در واقع، سبک زندگی اسلامی، آن بخش از رفتارهایی است که افزون بر آنکه نباید با فقه و شریعت مخالف باشد، باید منظومه فکری، معرفت‌شناسی و هستی‌شناسی مسلمانان برآید. بی‌تردید، برای بی‌همتایی و منحصر به فرد سبک زندگی اسلامی، نیازمند ویژگی‌های مشترک موجود در همه سرزمین‌های اسلامی یا بخشی از آنها هستیم که بر مبانی و سنت یکپارچه مسلمانان متکی باشد. این ویژگی‌ها فراتر از زمان‌ها و مکان‌های گوناگون به هویت خاصی از فرهنگ اسلامی می‌انجامد (مهردوی کنی، ۱۳۸۶، ص ۲۲۱).

سبک زندگی یکی از عناصر مؤثر در میزان رضایت زناشویی است، به گونه‌ای که زوجین با اتخاذ سبک زندگی مبتنی بر همکاری و اهداف مشترک می‌توانند زندگی توأم با رضایتی را تجربه کنند (قربانعلی پور و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۶۹). طبق نتایج مطالعات، هرچه میزان دینداری پایین‌تر باشد، سبک‌های زندگی، مدرن‌تر و هرچه افراد دیندارتر باشند، سبک‌های زندگی، سنتی و غیر مدرن‌تر می‌شود (نصرتی و ذوالفقاری، ۱۳۹۱، ص ۱۰۵) و کاهش اختلاف خانوادگی، کاهش نابهنجاری‌ها و کاهش طلاق از دیگر آثار ارتباط زناشویی سالم از دیدگاه اسلام است (حسینی، ۱۳۹۰، ص ۲). نتایج پژوهش احمدی و همکارانش (۱۳۸۵، ص ۵۵) نشان داد که میزان سازگاری زناشویی در بین افرادی که تقیدات مذهبی زیادی دارند، به‌طور معناداری بیش از کسانی است که دارای تقیدات مذهبی کم هستند. بر این اساس، میزان سازگاری زناشویی در بین افراد دارای تقیدات مذهبی خیلی زیاد، بیشترین حد و در بین افراد دارای تقیدات مذهبی کم، کمترین میزان را دارد. همچنین، مطالعه خدایاری فرد و همکارانش (۱۳۸۶، ص ۶۱۰) نیز نشان می‌دهد که میزان سازگاری زناشویی در بین افرادی که تقیدات مذهبی زیادی دارند، به‌طور معناداری بیش از کسانی است که دارای تقیدات مذهبی کم هستند. در مطالعه آقاپور، مظاهری، آوازه و واحدی (۱۳۹۰)، رابطه معناداری بین عمل به دستورات قرآنی با رضایت‌مندی زناشویی به دست آمده است؛ یعنی هر چه تعهد به دستورات قرآنی در افراد بالاتر می‌رود، رضایت‌مندی زناشویی آنها نیز بالاتر می‌رود. در مطالعه سودانی، منجزی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۱) با عنوان «تأثیر آموزش‌های اسلامی خانواده بر افزایش رضایت زناشویی زوجین»، این نتیجه به دست آمد که آموزش‌های اسلامی بر افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها تأثیر مثبت داشته است. پژوهش عطاری، عباسی سرچشمه و مهربانی‌زاده هنرمند (۱۳۸۵) نشان داده که متغیرهای نگرش مذهبی، خوش‌بینی و سبک‌های دل‌بستگی، ۳۷ درصد واریانس متغیر رضایت زناشویی

را تبیین می‌کنند. پارگامنت^۱ (۲۰۱۰) نیز از دینداری به عنوان مهم‌ترین عامل در تفاهم زوجین یاد شده است و عدم تجانس مذهبی باعث اضطراب و افسردگی زنان می‌شود. بوردت، الیسون، شرکات و گور^۲ (۲۰۰۷) فقدان تجانس مذهبی را از عوامل مؤثر بر اختلاف زناشویی زوجین دانسته و عنوان کرده‌اند زوجینی که از لحاظ مذهبی نزدیک یا مشابه به هم بودند، رضایت زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند و نسبت به همدیگر وفادارتر هستند. دانش^۳ (۲۰۰۴) نیز نشان داد که با خودشناسی اسلامی می‌توان میزان سازگاری زناشویی را افزایش داد و اختلاف‌های آن‌ها را از بین برد. نگرش‌های معیوب زوجین را به هستی تغییر داد و معنای جدیدی به زندگی زناشویی خود بدهند، به رفتارهای خود بصیرت پیدا کنند و تفکرات و انتظارات غیرمنطقی خود را تصحیح کنند. هرچه باورهای غیرمنطقی همسران بالاتر و آگاهی به اشتباه بودن این تفکرات کمتر باشد، کیفیت ارتباطی همسران مختل‌تر و میزان سازگاری آن‌ها کمتر خواهد بود. لیم و پوتنام^۴ (۲۰۱۰) و هدی، اسپچاپ، تاکی و واگنر^۵ (۲۰۰۸) نیز در پژوهشی نشان داده‌اند که افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی داشته و بالعکس، افرادی که از نظر مذهبی ضعیف‌ترند، رضایت کمتری از زندگی دارند. نتایج پژوهش دالوندی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داده‌اند که انحراف از اعتدال فکری، اعتقادی و رفتاری به عنوان متغیر مرکزی یا مشکل اساسی روانی-اجتماعی پدیده سبک زندگی سلامت‌محور بر مبنای فرهنگ اسلامی تعیین شد. برابر نتایج مطالعه جمالی (۱۳۹۳) سبک زندگی اسلامی قواعد مناسبی برای رشد فرد و بهتر زیستن او فراهم می‌کند، افراد می‌توانند با به‌کارگیری این قواعد، خشنودی بیشتری را در ابعاد مختلف زندگی از جمله شغل خود تجربه کنند. سلم آبادی (۱۳۹۳) نیز نشان داد که سبک زندگی اسلامی بر سازگاری زناشویی تأثیر مثبت و معنادار دارد.

همان‌طوری که ملاحظه می‌شود اکثر تحقیقات مرتبط انجام شده نشان داده‌اند که پایبندی به اصول مذهبی و دینداری هم در پیشگیری از تعارضات و هم در کنترل و تعدیل اختلافات زناشویی می‌تواند مؤثر باشد؛ اما مطالعه‌ای که ارتباط سبک زندگی و به خصوص سبک زندگی اسلامی را با تعارضات مورد سنجش قرار دهد، یافت نشد. بنابراین این مطالعه به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که پایبندی به سبک زندگی اسلامی تا چه میزان پیش‌بینی‌کننده تعارضات و اختلافات زناشویی است؟

روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق پژوهش حاضر توصیفی همبستگی بود که در آن پایبندی زنان خانواده‌ها به سبک زندگی اسلامی

1. Demaris, Mahoney & Pargament
2. Burdette, Ellison, Sherkat & Gore.
3. Danesh
4. Lima & Putnam
5. Headey, Schupp, Tucci & Wagner



به عنوان متغیر مستقل و پیش‌بین و تعارضات زناشویی خانواده‌ها به عنوان متغیر وابسته و ملاک محسوب می‌شدند. جامعه آماری مطالعه شامل زنان متأهل ساکن در استان اردبیل بودند. طبق گزارش مرکز آمار ایران (۱۳۹۰)، جمعیت زنان استان اردبیل بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۰، ۶۱۶۵۱۶ نفر گزارش شده که میانگین سنی آن‌ها، ۳۰/۰۳ است. با توجه به توزیع نرمال این جامعه و میانۀ سنی ۲۷ سال بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۰، تخمین زده شد که ۲۵ درصد این جمعیت در سنین ۳۰-۴۰ سال واقع شده باشند. بنابراین، حجم تقریبی جامعه آماری تعداد ۱۵۴۱۲۹ نفر برآورد شد. حجم نمونه نیز بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۳۷۷ نفر در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری مورد استفاده در این مطالعه به دلیل گستردگی و وسعت بالای جامعه، دشواری انتخاب نمونه از کل جامعه و به منظور صرفه‌جویی در وقت، نیروی انسانی و هزینه زیاد، نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. به این صورت که ابتدا از بین شهرهای استان ۵ شهر (اردبیل، بیله سوار، پارس‌آباد، خلخال و مشکین‌شهر) به صورت تصادفی انتخاب شده و در مرحله بعد برای جمع‌آوری داده‌ها از بین ساکنان شهرهای انتخاب شده با مراجعه به محل سکونت خانوارها و بعد از جلب رضایت مشارکت نمونه‌ها با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. بعد از انتخاب نمونه‌ها، پرسشنامه‌ها به صورت انفرادی توسط آزمون‌گیرندگان که قبلاً آموزش لازم را دیده بودند، به افراد انتخاب شده ارائه شده و در صورت تمایل توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه سبک زندگی اسلامی (ILST): این پرسش‌نامه که توسط کاویانی (۱۳۹۰) ساخته شده، دارای دو فرم بلند (۱۳۵ سؤالی) و فرم کوتاه (۷۵ سؤالی) است که در این پژوهش، از فرم کوتاه استفاده شده است. فرم کوتاه این پرسش‌نامه ۱۰ مؤلفه (مؤلفه اجتماعی، مؤلفه عبادی، مؤلفه باورها، مؤلفه اخلاق، مؤلفه مالی، مؤلفه خانواده، مؤلفه سلامت، مؤلفه تفکر و علم، مؤلفه دفاعی-امنیتی و مؤلفه زمان‌شناسی) را با سؤالات چهارگزینه‌ای (خیلی کم، کم، زیاد و خیلی زیاد) مورد سنجش قرار می‌دهد. طبق دستورالعمل پرسشنامه، به هرکدام از گزینه‌ها در سؤالات مستقیم به ترتیب نمره ۱ تا ۴ و در سؤالات معکوس نمرات ۴ تا ۱ داده می‌شود و در مرحله بعد، بسته به اینکه ضرایب سؤال چقدر باشد (ضریب ۱، ۲، ۳ و ۴)، نمرات هر سؤال در ضریب مربوطه ضرب می‌شود. پایایی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۸۶ گزارش شده است. برای بررسی روایی سازه و ساختار عاملی آزمون، از تحلیل عامل اکتشافی با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و چرخش اوبلیمین روی داده‌ها استفاده شده و آزمون معتبر گزارش شده است (کاویانی، ۱۳۹۰).

پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ): پرسشنامه تعارضات زناشویی یک ابزار ۴۲ سؤالی است که برای سنجیدن تعارضات زناشویی توسط ثنائی در سال ۱۳۷۹ ساخته شده است. این پرسشنامه، هفت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارت‌اند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی،

افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جداسازی امور مالی از یکدیگر. سؤالات پنج گزینه‌ای بوده و برای گزینه «هرگز» نمره ۱، گزینه «به‌ندرت» نمره ۲، گزینه «گاهی» نمره ۳، گزینه «اکثراً» نمره ۴ و برای گزینه «همیشه» نمره ۵ داده می‌شود. حداکثر نمره کل پرسشنامه، ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ است. در این ابزار، نمره بیشتر نشان‌دهنده تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنای تعارض کمتر است (سودانی، شهریاری و شفیع‌آبادی، ۱۳۸۹). ثنایی (۱۳۷۹) به‌منظور اندازه‌گیری پایایی و روایی، پرسشنامه مذکور را روی یک گروه ۱۱۱ نفری متشکل از ۵۳ مرد و ۵۸ زن که برای رفع تعارضات زناشویی خود به مراجع قضایی یا مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند و نیز یک گروه گواه ۱۰۸ نفری زوج‌های عادی متشکل از ۵۳ مرد و ۵۵ زن نیز اجرا کردند. مقایسه میانگین دو گروه سازگار و ناسازگار در مردان و زنان بیانگر وجود تفاوت معناداری بین آن‌ها بود که می‌تواند دال بر قدرت تمیز آزمون در تشخیص زوج‌های متعارض از نامتعارض باشد (به نقل از ثنایی، ۱۳۷۹). همچنین، در هنجاریابی مجدد پرسشنامه توسط بشکار (۱۳۸۲) که بر روی یک گروه ۵۰ نفری مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهرستان باغملک انجام شد، آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر ۰/۹۵ برآورد کرده است و برای هفت مؤلفه آن به ترتیب ذیل به دست آمد: کاهش همکاری ۰/۹۰، کاهش رابطه جنسی ۰/۸۲، افزایش واکنش هیجانی ۰/۹۵، افزایش حمایت فرزندان ۰/۹۰، افزایش رابطه با خانواده خود ۰/۹۵، کاهش رابطه با خانواده همسر ۰/۸۵، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۹۲. همچنین، در پژوهشی توسط نظری فر (۱۳۸۸)، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه، ۰/۷۷ و برای هفت مؤلفه آن به ترتیب ذیل به دست آمد: کاهش همکاری ۰/۵۵، کاهش رابطه جنسی ۰/۴۶، افزایش واکنش هیجانی ۰/۵۴، افزایش حمایت فرزندان ۰/۶۰، افزایش رابطه با خانواده خود ۰/۶۳، کاهش رابطه با خانواده همسر ۰/۴۷، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۴۰ (به نقل از سودانی، شهریاری و شفیع‌آبادی، ۱۳۸۹). برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده، علاوه بر شاخص‌های آمار توصیفی مانند شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی، از روش‌های آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه بر روی نرم‌افزار SPSS-۱۶ استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

الف) ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

میانگین سنی شرکت‌کنندگان در مطالعه، ۳۱/۱۶ سال با انحراف معیار ۶/۲۹ بوده و میانگین سابقه ازدواج آن‌ها ۸/۸۹ سال با انحراف معیار ۷/۰۷ سال بود. همچنین، میانگین فاصله سنی با همسر ۵/۴۲ با انحراف معیار ۳/۱۶ سال بود.



جدول ۱. توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان بر اساس ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

متغیر	زیر گروه‌ها	فراوانی	درصد
تحصیلات	بی‌سواد	۱۱	۳
	سیکل	۳۹	۱۰/۸
	دیپلم	۱۰۶	۲۹/۳
	فوق دیپلم	۳۱	۸/۶
	لیسانس	۱۴۷	۴۰/۶
	بالتر از لیسانس	۲۸	۷/۷
شغل	خانه‌دار	۲۳۳	۶۴/۴
	شاغل	۱۲۸	۳۵/۴
نوع ازدواج	فامیلی	۱۱۱	۳۰/۶
	غیر فامیلی	۲۵۱	۶۹/۴
وضعیت اقتصادی خانواده	خوب	۱۴۸	۴۰/۹
	متوسط	۲۰۱	۵۵/۵
	ضعیف	۱۳	۳/۶
شهر محل سکونت	اردبیل	۱۰۹	۳۰/۱
	بيله‌سوار	۴۳	۱۱/۹
	پارس آباد	۸۶	۲۳/۸
	خلخال	۵۲	۱۴/۴
	مشکین شهر	۷۲	۱۹/۹

جدول ۱، توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان در مطالعه را بر اساس میزان تحصیلات، شغل، نوع ازدواج، وضعیت اقتصادی خانواده و شهر محل سکونت نشان می‌دهد.

ب) یافته‌های توصیفی

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت‌کنندگان در مؤلفه‌های تعارض زناشویی و سبک زندگی اسلامی

متغیرها	مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار
تعارض زناشویی	کاهش همکاری	۹/۱۹	۳/۷۵
	کاهش رابطه جنسی	۱۰/۳۶	۳/۷۰
	افزایش واکنش هیجانی	۱۶/۵۷	۵/۶۵
	افزایش جلب حمایت فرزندان	۱۱/۰۹	۳/۸۹
	افزایش رابطه با خویشاوندان خود	۱۰/۸۲	۴/۶۲
	کاهش رابطه با خویشاوندان همسر	۱۰/۵۲	۴/۲۷
	جداسازی امور مالی	۱۶/۱۰	۴/۳۱
	نمره کل تعارضات زناشویی	۸۴/۵۷	۲۴/۳۵

ادامه جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت‌کنندگان در مؤلفه‌های تعارض زناشویی و ...

۷/۱۱	۵۲/۸۷	مؤلفه اجتماعی	سبک زندگی اسلامی
۳/۹۲	۲۲/۳۳	مؤلفه عبادی	
۱۲/۵۸	۴۲/۹۲	مؤلفه باورها	
۱۲/۵۸	۸۲/۸۵	مؤلفه اخلاقی	
۱۰/۱۹	۷۳/۸۶	مؤلفه مالی	
۸/۴۴	۶۱/۳۳	مؤلفه خانوادگی	
۴/۳۱	۲۷/۴۱	مؤلفه سلامت	
۳/۷۸	۲۰/۵۲	مؤلفه تفکر و علم	
۳/۷۸	۱۹/۷۴	مؤلفه امنیتی و دفاعی	
۳/۸۶	۱۹/۸۴	مؤلفه زمان‌شناسی	
۴۵/۴۲	۴۲۳/۶۰	نمره کل	

جدول ۲ نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان، بیشترین نمره را در مؤلفه افزایش واکنش هیجانی با میانگین ۱۶/۵۷ و کمترین نمره را در مؤلفه کاهش همکاری با میانگین ۹/۱۹ کسب کردند. همچنین، از لحاظ میزان پایبندی به سبک زندگی اسلامی نیز شرکت‌کنندگان بیشترین نمره را در مؤلفه اخلاقی (با میانگین ۸۲/۸۵) و کمترین نمره را در مؤلفه امنیتی- دفاعی (با میانگین ۱۹/۷۴) به دست آورده‌اند.

ج) یافته‌های استنباطی

جدول ۳. ضرایب همبستگی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و مؤلفه‌های تعارضات زناشویی

نمره کل تعارض زناشویی	جداسازی امورات مالی	کاهش رابطه با خویشاوندان همسر	افزایش رابطه با خویشاوندان خود	افزایش جلب حمایت فرزندان	افزایش واکنش هیجانی	کاهش رابطه جنسی	کاهش همکاری	مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی
-.۰/۴۲**	-.۰/۳۴**	-.۰/۴۲**	-.۰/۳۸**	-.۰/۲۵**	-.۰/۳۵**	-.۰/۲۷**	-.۰/۳۶**	اجتماعی
-.۰/۲۵**	-.۰/۱۰	-.۰/۱۸**	-.۰/۲۱**	-.۰/۱۳*	-.۰/۲۴**	-.۰/۱۷**	-.۰/۱۲*	عبادی
-.۰/۲۴**	-.۰/۱۶**	-.۰/۲۵**	-.۰/۱۸**	-.۰/۱۶**	-.۰/۲۵**	-.۰/۲۰**	-.۰/۱۸**	باورها
-.۰/۴۸**	-.۰/۳۸**	-.۰/۴۸**	-.۰/۴۵**	-.۰/۲۹**	-.۰/۴۰**	-.۰/۳۴**	-.۰/۴۱**	اخلاقی
-.۰/۳۲**	-.۰/۳۰**	-.۰/۳۲**	-.۰/۲۸**	-.۰/۱۸**	-.۰/۲۷**	-.۰/۲۱**	-.۰/۲۲**	مالی
-.۰/۴۳**	-.۰/۳۸**	-.۰/۴۰**	-.۰/۳۱**	-.۰/۲۷**	-.۰/۳۹**	-.۰/۳۰**	-.۰/۳۵**	خانوادگی
-.۰/۳۸**	-.۰/۳۲**	-.۰/۳۴**	-.۰/۳۵**	-.۰/۲۶**	-.۰/۳۰**	-.۰/۲۸**	-.۰/۳۰**	سلامت
-.۰/۴۹**	-.۰/۳۵**	-.۰/۴۵**	-.۰/۳۹**	-.۰/۳۰**	-.۰/۴۴**	-.۰/۳۷**	-.۰/۴۲**	تفکر و علم
-.۰/۱۹**	-.۰/۱۶**	-.۰/۱۶**	-.۰/۱۴**	-.۰/۱۲*	-.۰/۱۸**	-.۰/۱۴**	-.۰/۲۰**	امنیتی
-.۰/۳۴**	-.۰/۲۳**	-.۰/۳۴**	-.۰/۳۲**	-.۰/۲۵**	-.۰/۳۱**	-.۰/۲۴**	-.۰/۲۷**	زمان‌شناسی
-.۰/۵۳**	-.۰/۴۲**	-.۰/۵۱**	-.۰/۴۵**	-.۰/۳۲**	-.۰/۴۶**	-.۰/۳۷**	-.۰/۴۲**	نمره کل

** معناداری در سطح $p < 0.01$

* معناداری در سطح $p < 0.05$



جدول ۳ نشان می‌دهد که مؤلفه‌های اجتماعی، باورها، اخلاقی، مالی، خانوادگی، سلامت، تفکر و علم، امنیتی دفاعی و مؤلفه‌های زمان‌شناسی سبک زندگی اسلامی با تعارضات زناشویی به صورت کل و نیز با کلیه مؤلفه‌های آن رابطه منفی و معکوس دارند. همچنین، مؤلفه‌های عبادی سبک زندگی اسلامی نیز به جز جداسازی امور مالی با کلیه مؤلفه‌های تعارضات زناشویی و نیز نمره کل تعارضات زناشویی رابطه منفی و معنادار دارد. در ادامه، برای بررسی پیش‌بینی پذیری تعارضات زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی از تحلیل رگرسیون خطی چندگانه به روش ورود استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه تعارضات زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی

مدل	SS	df	MS	F	p	R	R ²	ARS
رگرسیون	۷۸۷۱۲/۴۷	۱۰	۷۸۷۱/۲۵	۲۰/۴۷	<۰/۰۰۱	۰/۶۰۹	۰/۳۷۱	۰/۳۵۳
باقیمانده	۱۳۳۴۱۹/۲۱	۳۴۹	۳۸۴/۴۹					
کل	۲۱۲۱۳۱/۶۸	۳۵۹						
متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد			ضرایب استاندارد		p	t	
	B	SE	BETA					
Constant	۲۰۱/۳۳	۱۰/۴۷۱		<۰/۰۰۱	۱۹/۲۲۷			
مؤلفه اجتماعی	-۰/۱۰۷	۰/۲۱۴	-۰/۰۳۱	۰/۶۱۹	-۰/۴۹۷			
مؤلفه عبادی	۰/۷۳	۰/۳۶	۰/۱۱۱	۰/۰۴۳	۲/۰۲۹			
مؤلفه باورها	-۰/۱۲۱	۰/۱۹۸	-۰/۰۳۲	۰/۵۴	-۰/۶۱۳			
مؤلفه اخلاقی	-۰/۵۱۴	۰/۱۲۹	-۰/۲۶۵	<۰/۰۰۱	-۳/۹۶۷			
مؤلفه مالی	۰/۳۴۳	۰/۱۵۳	۰/۱۴۳	۰/۰۲۶	۲/۲۳۷			
مؤلفه خانوادگی	-۰/۴۶۱	۰/۱۷۱	-۰/۱۶۰	۰/۰۰۸	-۲/۶۸۹			
مؤلفه سلامت	-۰/۸۵۴	۰/۳۰۳	-۰/۱۵۱	۰/۰۰۵	-۲/۸۲۱			
مؤلفه تفکر و علم	-۱/۸۵۴	۰/۳۷۱	-۰/۲۸۹	<۰/۰۰۱	-۴/۹۹۷			
مؤلفه امنیتی و دفاعی	-۰/۴۸۲	۰/۲۹۹	-۰/۰۷۵	۰/۱۰۸	-۱/۶۱۳			
مؤلفه زمان‌شناسی	-۰/۲۸۳	۰/۳۵	-۰/۰۴۵	۰/۴۲۰	-۰/۸۰۸			

جدول ۴ نشان می‌دهد که مدل پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی معنادار است ($F=20/47$ و $p<0/001$) و پایبندی زنان به مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در مجموع ۳۷ درصد از واریانس تعارضات زناشویی آن‌ها را تبیین می‌کند.

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه مؤلفه‌های تعارضات زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی

متغیر ملاک	مدل	SS	df	MS	F	p	R	R ²	ARS
کاهش همکاری	رگرسیون	۱۴۶۴/۵۶	۱۰	۱۴۶/۴۶	۱۴/۲۴۱	<۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۲۹	۰/۲۶
	باقیمانده	۳۵۸۹/۲۲	۳۴۹	۱۰/۲۸					
	کل	۵۰۵۳/۷۷	۳۵۹						
کاهش رابطه جنسی	رگرسیون	۱۰۱۴/۶۷	۱۰	۱۰۱/۴۷	۹/۰۹۱	<۰/۰۰۱	۰/۴۵	۰/۲۰	۰/۱۸
	باقیمانده	۳۸۹۵/۱۰	۳۴۹	۱۱/۱۶					
	کل	۴۹۰۹/۷۷	۳۵۹						
افزایش واکنش هیجانی	رگرسیون	۳۲۳۳/۰۳	۱۰	۳۲۳/۳۰	۱۳/۸۰۷	<۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۲۸	۰/۲۶
	باقیمانده	۸۱۷۲/۲۹	۳۴۹	۲۳/۴۲					
	کل	۱۱۴۰۵/۳۳	۳۵۹						
افزایش جلب حمایت فرزند	رگرسیون	۸۴۸/۲۸	۱۰	۸۴/۸۳	۶/۴۷۰	<۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۱۵	۰/۱۳
	باقیمانده	۴۵۶۷/۰۶	۳۴۹	۱۳/۱۱					
	کل	۵۴۲۴/۳۳	۳۵۹						
افزایش رابطه با خویشاوندان خود	رگرسیون	۲۰۶۸/۸۲	۱۰	۲۰۶/۸۸	۱۲/۹۴۶	<۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۲۷	۰/۲۵
	باقیمانده	۵۵۴۵/۱۰	۳۴۷	۱۵/۹۸					
	کل	۷۶۱۳/۹۲	۳۵۷						
کاهش رابطه با خویشاوندان همسر	رگرسیون	۲۲۱۶/۵۳	۱۰	۲۲۱/۶۵	۱۷/۸۶۲	<۰/۰۰۱	۰/۵۸	۰/۳۳	۰/۳۲
	باقیمانده	۴۳۳۰/۷۶	۳۴۹	۱۲/۴۱					
	کل	۶۵۴۷/۲۹	۳۵۹						
جداسازی امور مالی	رگرسیون	۱۷۶۱/۴۴	۱۰	۱۷۶/۱۴	۱۲/۴۷۰	<۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۲۶	۰/۲۴
	باقیمانده	۴۹۲۹/۷۶	۳۴۹	۱۴/۱۲					
	کل	۶۶۹۱/۲۰	۳۵۹						

جدول ۵ نشان می‌دهد که مدل پیش‌بینی کلیه مؤلفه‌های تعارضات زناشویی بر اساس میزان پایبندی به سبک زندگی اسلامی معنادار است ($p < 0/001$) و ۲۹ درصد از واریانس مؤلفه کاهش همکاری، ۲۰ درصد از واریانس مؤلفه کاهش رابطه جنسی، ۲۸ درصد از واریانس مؤلفه افزایش واکنش هیجانی، ۱۵ درصد مؤلفه افزایش جلب حمایت فرزندان، ۲۷ درصد مؤلفه افزایش رابطه با خویشاوندان خود، ۳۳ درصد مؤلفه کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و ۲۶ درصد از واریانس جداسازی امور مالی به وسیله پایبندی زنان به مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین میزان پایبندی خانواده‌ها به سبک زندگی اسلامی با تعارضات زناشویی



به صورت کل و تعارضات در اشکال مختلف کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه با خویشاوندان خود، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و جداسازی امور مالی رابطه منفی و معکوس وجود دارد و میزان پایبندی خانواده‌ها و به خصوص زنان به سبک زندگی اسلامی توانایی پیش‌بینی و تبیین ۳۷ درصد واریانس تعارضات زناشویی را دارد؛ به این صورت که هر چه قدر میزان پایبندی به سبک زندگی اسلامی در بین خانواده‌ها بیشتر باشد، میزان اختلافات و تعارضات زناشویی کمتر می‌شود و برعکس، هر چه قدر میزان پایبندی به سبک زندگی اسلامی کمتر باشد، میزان بروز تعارضات زناشویی بیشتر می‌شود. این یافته با نتایج مطالعه احمدی و همکاران (۱۳۸۵) و خدایاری فرد و همکاران (۱۳۸۶، ص ۶۱) مبنی بر سازگاری زناشویی زیاد در بین زوجین با تقیدات مذهبی زیاد و بالعکس، سازگاری زناشویی پایین در بین زوجین با تقیدات مذهبی کم و اینکه خانواده‌درمانگرها می‌توانند نقش باورهای مذهبی را هم در بروز و هم در حل اختلافات زناشویی، به عنوان عاملی مهم در نظر بگیرند؛ نتایج مطالعه سودانی و همکاران (۱۳۹۱) مبنی بر تأثیر مثبت آموزش‌های اسلامی خانواده بر افزایش رضایت زناشویی زوجین؛ نتایج مطالعه آقاپور و همکاران (۱۳۹۰) مبنی بر رابطه بین دستورات قرآنی با رضایت‌مندی زناشویی در خانواده؛ نتایج مطالعه دماریس و همکاران (۲۰۱۰) مبنی بر تأثیر دین در تفاهم زوجین؛ مطالعه سید عالی نسب (۱۳۸۱) مبنی بر وجود ارتباط منفی بین باورهای دینی مذهبی و اختلافات خانوادگی؛ احمدی، فتحی آشتیانی و عرب نیا (۱۳۸۵) مبنی بر بالا بودن میزان سازگاری زناشویی در بین افراد دارای تقیدات مذهبی بالا؛ آقاپور، مظاهری، آوازه و واحدی (۱۳۹۰) مبنی بر ارتباط معنادار بین استفاده از آیات قرآنی و رضایت‌مندی زناشویی؛ سودانی، منجزی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۱) مبنی بر تأثیرگذاری مثبت آموزش‌های اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین؛ الیسون، شرکات و گور (۲۰۰۷) مبنی بر بالا بودن رضایت‌مندی زناشویی در زوجین با تقیدات مذهبی بالا و سایر مطالعات همسو است. بنابراین، هرچه سبک زندگی اسلامی‌تری داشته باشد؛ میزان اختلافات و تعارضات خانوادگی کمتر خواهد بود. آموزش سبک زندگی صحیح به زوجها باعث افزایش میزان رضایت‌مندی زناشویی آنها می‌شود (قربانعلی پور و همکاران، ۱۳۸۷) که به نوعی می‌توان گفت یافته‌های این پژوهش با نتایج به دست آمده در مورد شاخص خانوادگی سبک زندگی اسلامی همسو است. سبک زندگی اسلامی قواعد مناسبی برای رشد فرد و بهتر زیستن او فراهم می‌کند، افراد می‌توانند با به‌کارگیری این قواعد، خشنودی بیشتری را در ابعاد مختلف زندگی از جمله شغل خود تجربه کنند (جمالی، ۱۳۹۳). همچنین، سبک زندگی اسلامی چهارچوب مناسبی برای رشد انسان است. فرد می‌تواند با بهره‌گیری از این نوع سبک زندگی زیست سالم‌تری داشته باشد و رضایت خاطر بیشتری از زندگی کسب کند (سلم‌آبادی، ۱۳۹۳).

سودانی، منجزی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۱، ص ۲۶). ضمن تأیید اثربخشی آموزش اسلامی خانواده بر افزایش رضایت زناشویی زوجین، بیان می‌کنند تأثیری که دین در رفتار و عملکرد افراد دارد می‌تواند با یادآوری قیامت



و نفس لوامه (سوره قیامت، آیه ۲) سختی‌ها را آزمایشی از طرف خداوند (سوره آل عمران، آیه ۱۵۴) متذکر شد. پیامبر اکرم (ص) نیز در این رابطه می‌فرماید: کسی که برای رسیدن به پاداش الهی بر بداخلاقی همسر خود صبر کند، خداوند ثواب شکرگزاران را به او عطا می‌کند (مجلسی، ۱۳۷۴، ص ۲۴۴؛ به نقل از سودانی و همکاران، ۱۳۹۱).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که پایبندی به سبک زندگی اسلامی و عقاید و اعمال مذهبی به دو طریق می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی تأثیرگذار باشد. یکی از لحاظ درون فردی است که پایبندی به سبک زندگی اسلامی فرد را قادر می‌سازد که از جنبه‌های مختلف فیزیولوژیکی، شناختی و عاطفی، خشم خود را کنترل کند و به او کمک می‌کند که مسئولیت اعمال خود را در تعارض‌ها بپذیرد، دیگری هم از لحاظ بین‌فردی است که اعمال مذهبی شرایطی ایجاد می‌کند که فرد در هنگام خشم به خدا توجه کند و حمایتی برای هر دو زوج ایجاد می‌کند که از تعارض با یکدیگر اجتناب کنند. ارتباط با خدا، یک نقش تعاملی و جبرانی در رابطه با روابط زناشویی دارد. بر این اساس، هر چه قدر میزان پایبندی خانواده‌ها و زوجین به سبک زندگی اسلامی و مباحث مذهبی بیشتر باشد، میزان اختلافات در آن خانواده کمتر خواهد بود.

مارش و همکاران (۲۰۰۰) معتقدند که اعتقادات مذهبی خود را به صورت کاهش تنش‌های عصبی و رفتارهای انعطاف‌پذیر در درگیری‌های خانوادگی نشان می‌دهد و ارتباط با خدا، خلاء برخی نیازهایی را که زوجین نمی‌توانند برای یکدیگر انجام دهند، پر می‌کند. در مطالعه آن‌ها، واکنش اشخاص متفاوت بود. زنان دارای اعتقادات مذهبی بالا و پایبند به سبک زندگی اسلامی در مواقع مواجهه با عصبانیت، با منحرف کردن فکر خود به سمت خداوند احساس آرامش کرده و مردان مذهبی نیز از ایجاد درگیری و بیان کلماتی که باعث تشدید دعوا و درگیری می‌شود، اجتناب می‌کنند. با این اوصاف، می‌توان نتیجه گرفت که پایبند بودن افراد به مسائل مذهبی امکان پیش‌بینی رفتارهای آنان را در کانون خانواده و اجتماع فراهم می‌کند. بالطبع، افرادی که از نظر مذهبی قوی‌تر هستند در مورد مسائل زندگی به اختلاف کمتری برخورده و در صورت بروز اختلاف با سعه صدر در جهت برطرف کردن مشکل برمی‌آیند.

از جمله آیاتی که در قرآن کریم به زندگی زناشویی و ارتباط بین همسران اشاره شده است، آیه ۲۱ سوره روم است: *وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ* (و از نشانه‌های او اینکه از اینک از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد، آری در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است). همچنین، در آموزه‌های دین اسلام (سبک زندگی اسلامی)، یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست؛ *الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ*^۱: همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌یابد،

۱. سوره رعد، آیه ۲۸.



آگاه باشید که دل‌ها تنها به یاد خدا آرام می‌یابد. بنابراین، بر اساس آیات قرآنی زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی باعث افزایش آرامش و افزایش امید به یک قدرت الهی و پیروی از احکام و دستورات دین اسلام شده و تعارضات زندگی را کاهش می‌دهد.

در دهکده جهانی معاصر، سبک‌ها و شیوه‌های متعددی برای زندگی همسران مطابق با ادیان، سلايق، آداب، رسوم و فرهنگ‌های مختلف در جوامع وجود دارد. مسلماً، دین مبین اسلام به عنوان یک دین پیشرو و به عنوان کامل‌ترین آن‌ها، الگو و سبک خاص و ویژه‌ای برای همسران در همه حوزه‌ها از جمله حوزه عاطفی دارد که باید مورد توجه و تبیین دقیق قرار گیرد تا جوانان، خانواده‌ها و در یک کلام، اجتماع اسلامی با آن آشنا شده، به ارزش‌های اصیل دین خود نزدیک و آن را در زندگی خود عینیت بخشند. آنچه آموزه‌های قرآن و دیگر متون اسلامی - اخلاقی بر آن تأکید دارند، عشق و محبت بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، معنوی و روحانی همسر است که نه تنها داشته‌های ظاهری و جسمانی را نفی نمی‌کند بلکه آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده، دل‌نشین‌تر و جذاب‌تر می‌کند و می‌تواند در مسیر کمال، انسان را به سوی عشق الهی رهنمون سازد (موسایی پور و هوشنگی، ۱۳۹۳).

پیشنهادها

- این مطالعه به صورت مقایسه‌ای بر روی دو گروه زنان و مردان انجام گیرد.
- در جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای کیفی مانند مشاهده و مصاحبه به همراه پرسشنامه استفاده شود.
- این مطالعه بر روی گروه‌های مختلف همچون گروه‌های ناسازگار، قربانی خشونت، قربانی خیانت و غیره اجرا شود.
- مطالعه‌ای مشابه در سایر مناطق و سایر استان‌ها انجام گیرد تا امکان تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد.
- در مطالعات آتی، نوع اختلافات و تعارضات و نیز شدت آن‌ها کنترل شود.
- با توجه به نقش تعیین‌کننده سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی تعارضات خانوادگی و زناشویی، زنان و مردان متأهل از لحاظ میزان پایبندی به سبک زندگی اسلامی مورد سنجش قرار گیرند تا با شناسایی خانواده‌های در معرض خطر، تمهیدات لازم برای ارتقای سبک زندگی اسلامی در آن‌ها اندیشیده و اجرا شوند.
- از کلیه امکانات رسانه‌ای دیجیتال و غیر دیجیتال جهت آگاه‌سازی عموم خانواده‌ها از جایگاه سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی تعارضات و اختلافات استفاده شود.
- برنامه‌های کاربردی در خصوص نحوه اصلاح و ارتقای سبک زندگی طراحی شده و روی همه خانواده‌ها و بخصوص خانواده‌های در معرض خطر به صورت مداخله‌ای اجرا شود.
- با توجه به یافته‌های این تحقیق، سبک زندگی به‌طور کلی و سبک زندگی اسلامی به‌طور خاص، با جنبه‌های مختلف روانی، اجتماعی و جسمانی زندگی افراد ارتباط دارد و متخصصانی که به نحوی با مسائل درمانی

- و همچنین پیشگیری در ارتباط هستند، باید اصلاح سبک زندگی اسلامی افراد (افراد مسلمان) را نیز جزء مداخله‌های خود قرار دهند.
- محدودیت‌های پژوهش
- استفاده صرف از ابزار پرسشنامه که به صورت خود گزارشی تکمیل شده و احتمال سوگیری در پاسخ‌دهی وجود دارد.
 - نداشتن اطلاعات کافی در مورد نوع اختلافات زناشویی شرکت‌کنندگان حاضر در پژوهش و عدم امکان کنترل روی این اختلافات خانوادگی.
 - محدود بودن مطالعه روی زنان خانواده‌ها؛ در حالی که یکی از ارکان اصلی سازگاری زناشویی و بروز تعارضات مردان هستند.
 - محدودیت منطقه‌ای اجرای این مطالعه که محدود به استان اردبیل است که دارای ویژگی‌های خاص اقلیمی و فرهنگی است.

منابع

منابع فارسی

- قرآن کریم (۱۳۸۴). مهدی الهی قمشه ای، مترجم. خطاط عثمان طه. مؤسسه الهادی، مرکز چاپ و نشر قرآن کریم. آقاپور، اسلام؛ مظاهری، بیژن؛ آوازه، آذر و واحدی، سعید (پاییز ۱۳۹۰). بررسی رابطه بین دستورات قرآنی با رضایت‌مندی زناشویی در خانواده. مجله قرآن و طب. ۱(۳)، صص ۷۷-۸۱. بازیابی از: <http://www.magiran.com/view.asp?Type=pdf&ID=1109653&l=fa>
- احمدی، خدابخش؛ فتحی‌آشتیانی، علی و عرب‌نیا، علیرضا (بهار ۱۳۸۵). بررسی رابطه بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی. فصلنامه خانواده پژوهی. ۲(۵)، صص ۶۷-۵۵. بازیابی از: <http://fa.journals.sid.ir/ViewPaper.aspx?ID=73172>
- بشکار، سلطانی (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش تعارضات زناشویی زوجین ارجاع شده به شوراهای حل اختلاف شهرستان باغملک. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ثناپی، باقر (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
- حسینی، بیتا (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌محور و راه حل محور بر بهبود مؤلفه‌های صمیمیت و سازگاری زناشویی زوجین و ساختن مدل پیشنهادی. رساله دکترای مشاوره. دانشگاه علامه طباطبایی (ره). بازیابی از: <http://ganj.irandoc.ac.ir/dashboard>
- جمالی، یوسف (۱۳۹۳). تدوین مدل رضایت شغلی بر اساس سبک زندگی اسلامی، سازگاری زناشویی و جنسیت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی (ره). بازیابی از: <http://ganj.irandoc.ac.ir/articles/798840>
- خیری، حسن (بهار ۱۳۹۱). هم‌افزایی راهبردی رسانه و خانواده در ارائه سبک زندگی اسلامی، فصلنامه رسانه و خانواده. (۲)، صص ۴۷-۶۷. بازیابی از: <http://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/900576>



خدایاری فرد، محمد؛ شهابی، روح‌الله و اکبری زردخانه، سعید (تابستان ۱۳۸۶). رابطه نگرش مذهبی با رضایت‌مندی زناشویی در دانشجویان متأهل. فصلنامه خانواده پژوهی، ۳(۱۰)، صص ۶۲۰-۶۱۰. بازیابی از:

<http://www.ensani.ir/fa/content/222074/default.aspx>

دالوندی، اصغر؛ مداح سادات، سید باقر؛ خانکه، حمیدرضا؛ پروانه، شهریار؛ بهرامی، فاضل؛ حسام‌زاده، علی؛ دالوندی، نیوشا و کیانی، تیام (زمستان ۱۳۹۱). تبیین سبک زندگی سلامت‌محور مبتنی بر فرهنگ اسلامی. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۱(۴)،

صص ۳۴۳-۳۳۲. بازیابی از: http://jq.kmu.ac.ir/browse.php?a_id=76&slc_lang=fa&sid=1&ftxt=1

سودانی، منصور؛ شهریاری، یونس و شفیع‌آبادی، عبدالله (پاییز ۱۳۸۸). اثربخشی آموزش خانواده درمانی ساختی به شیوه گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین ارجاعی به شعب شورای حل اختلاف شهرستان باغملک. مجله روانشناسی اجتماعی، ۴(۱۲)،

صص ۷-۲۵. بازیابی از: <http://fa.journals.sid.ir/ViewPaper.aspx?id=124254>

سودانی، منصور؛ منجزی، فرزانه و شفیع‌آبادی، عبدالله (پاییز ۱۳۹۱). تأثیر آموزش‌های اسلامی خانواده بر افزایش رضایت زناشویی زوجین. فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی دانشگاه الزهراء، ۸(۳)، صص ۹-۳۰. بازیابی از:

<http://www.virascience.com/article/55206>

سلم آبادی، مجتبی (۱۳۹۳). تدوین مدل سازگاری زناشویی با توجه به سبک زندگی اسلامی و تمامیت‌خواهی معلمان متوسطه بیرجند.

پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی (ره). بازیابی از:

<http://ganj.irandoc.ac.ir/articles/673820>

سیدعالی نسب، احمد (۱۳۸۱). مطالعه پیامدهای اختلافات خانوادگی در بین زنان شهر دماوند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم اجتماعی و مدیریت دانشگاه آزاد تهران شمال.

عسگری، حسین (۱۳۸۰) نقش بهداشت روان در ازدواج و زندگی زناشویی و طلاق. تهران: انتشارات گفتگو.

عطاری، یوسفعلی؛ عباسی سرچشمه، ابوالفضل و مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز (بهار ۱۳۸۵). بررسی رابطه ساده و چندگانه نگرش مذهبی، خوش‌بینی و سبک‌های دل‌بستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی

و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۲(۱)، صص ۹۳-۱۱۰. بازیابی از:

http://www.sid.ir/fa/VEWSSID/J_pdf/52313850105.pdf

عنایت، حلیمه؛ دسترنج، منصوره و سلمانی، فائزه (بهار ۱۳۹۰). بررسی عوامل مرتبط با اختلافات خانوادگی. فصلنامه جامعه‌شناسی

زنان، ۲(۱)، صص ۱-۲۰. بازیابی از: <http://fa.journals.sid.ir/ViewPaper.aspx?id=188901>

کاوایی، محمد (۱۳۹۱). سبک زندگی، تهران: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کاوایی، محمد (تابستان ۱۳۹۰). کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. مجله روانشناسی و دین، ۴(۲)، صص ۲۷-۴۴. بازیابی از:

<http://www.ensani.ir/storage/Files/20130115084348-9716-9.pdf>

کلینی، ثقة الاسلام ابی جعفر محمدبن یعقوب بن اسحاق (۱۳۷۵). اصول کافی. جلد ۲. سید جواد مصطفوی، مترجم. تهران: انتشارات ولیعصر.

قربانعلی پور، مسعود؛ فراهانی، حجت‌الله؛ برجعلی، احمد و مقدس، لیلا (پاییز ۱۳۸۷). تعیین اثربخشی آموزش تغییر سبک زندگی به

شیوه گروهی بر افزایش رضایت زناشویی. مطالعات روان‌شناختی، ۴(۳)، صص ۵۷-۷۲. بازیابی از:

<http://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/573624>

مرکز آمار ایران (۱۳۹۰). سرشماری عمومی نفوس و مسکن. تهران: مرکز آمار ایران.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۴). منتخب میزان الحکمه. حمیدرضا شیخی، مترجم. قم: انتشارات دارالحدیث.

متقی مقدم، امیر و زبرد فراملکی، حلیمه (۱۳۹۴). سبک زندگی اسلامی و الگوهای توانمندسازی اقتصاد خانواده، در فرهنگ رضوی.

مجموعه مقالات همایش خانواده و سبک زندگی در فرهنگ رضوی. خراسان رضوی. صص ۹۰۵-۹۱۵. بازیابی از:

<http://razavicnf.emdad.ir/fa>

- هوشنگی، حسین؛ امین ناجی، محمد هادی؛ جمشیدی راد، محمدصادق و موسایی پور محبوبه (تابستان و پاییز ۱۳۹۳). اهمیت و جایگاه عشق بین همسران در سبک زندگی اسلامی. دو فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات قرآن و حدیث. ۷(۱۴)، صص ۱۶۳-۲۳۴. بازیابی از: http://quran.journals.isu.ac.ir/article_1582_316.html
- مهدوی کنی، محمدسعید (بهار ۱۳۸۷). مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی، مجله تحقیقات فرهنگی ایران. ۱(۱)، صص ۱۹۹-۲۳۰. بازیابی از: <http://fa.journals.sid.ir/ViewPaper.aspx?ID=84816>
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۷۴). بحارالانوار. بیروت: انتشارات دارالاضواء.
- نصرتی، شیما و ذوالفقاری، ابوالفضل (بهار ۱۳۹۱). تأثیر میزان دینداری بر سبک زندگی جوانان تهرانی. فصلنامه پژوهش اجتماعی. ۴(۱)، صص ۱۱۷-۱۰۱. بازیابی از: http://www.sid.ir/fa/VEWSSID/J_pdf/32413911405.pdf

منابع انگلیسی

- Burdette, A.M., Ellison, C.G., Sherkat. D.E., Gore, K.A. (December 2007). Are there religious variations in marital infidelity? *Journal of Family Issues*, 28(12), 1553-1581. Retrieved form: <http://amosyang.net/wp-content/uploads/2013/02/religionadultery.pdf>
- Danesh, E. (fall 2004). The effect of Islamic self in marital adjustment increased, *Counseling Research and Developments*, 3(11), 8-30. Retrieved form: <http://en.journals.sid.ir/ViewPaper.aspx?ID=22573>
- Demaris, A., Mahoney, A., Pargament, Kl. (March 2010). Sanctification of marriage and general religiousness as buffers of the effects of marital inequity, *Journal of Family Issues*, 31(10), 1255-78. Retrieved form: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3187559/pdf/nihms304852.pdf>
- Estagi, Z., Akbarzadeh, R., Tadayonfar, M., Rahnama, F., Zardosht, R., Najar, I. (2007). The study of life style among Sabzevar city, *Journal of Medical Science Faculty*, 13(3), 134-139.
- Fahey, T., Insel, P. & Roth, W. (2009). *Fit and well*, 8th ed. New York: McGraw-Hill.
- Headey, B., Schupp, J., Tucci, I., Wagner, G.G. (December 2008). 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. Retrieved form: <http://ssrn.com/abstract=1329553>
- Halford WK, Markman HJ, Kline GH, Stanley SM (Jul 2003). Best practice in couple relationship education. *J Marital Fam Ther*. 29(3):385-406. PubMed PMID: 12870411.
- Klaubert, A. (January 2010). Striving for saving- religion and individual economic behavior, University of Luneburg. Working Paper Series in Economics, 162. Retrieved form: goo.gl/tbNyds
- Lima, C., Putnam, P.D. 2010. Religion, social networks, and life satisfaction, *American Sociological Review*, 75(6), 914-933. DOI: 10.1177/0003122410386686
- Li, S. (2013). Familial religiosity, family processes, and juvenile delinquency in a national sample of early adolescents, *The Journal of Early Adolescence*, 34(4), 436-462. doi: 10.1177/0272431613495445
- Marsh, R., Dallos, R. (February 2000). Religious beliefs and practices and catholic couples' management of anger and conflict, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7(1), 22-36. DOI: 10.1002/(SICI)1099-0879(200002)
- Pirutinsky, S. (April 2014). Does religiousness increase self-control and reduce criminal behavior? A longitudinal analysis of adolescent offenders. *Criminal Justice and Behavior*, 41(11). Doi:10.1177/0093854814531962
- Rensburg, C.J., & Surujlal, J. (Oct 2013). Gender differences related to the health and lifestyle patterns of university students. *Health SA Gesondheid*, 18(1): 1-8. Retrieved form: <http://www.scielo.org.za/pdf/hsa/v18n1/33.pdf>
- Ritzer, G. (2004). *Handbook of social problems: a comparative international perspective*, North America: Sage Publication.
- Richters JE, Martinez P(1993 Feb). The NIMH community violence project: I. Children as victims of and witnesses to violence. *Psychiatry*; 56(1):7-21. PubMed PMID: 8488215.



Roshnzhad, M. Honor, Sh. & Gholipour, A. (2012). The relationship between job resources and work engagement in Educational institutions case of Tehran University. Public Administration, No. 3, pp. 122-107. (Persian).739 745.

World Health Organization [WHO]. (2013). Global health observatory: NCD mortality and morbidity. Retrieved form: http://www.who.int/gho/ncd/mortality_morbidity/en/index.html

