

## پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی و شادکامی براساس سبک زندگی اسلامی با کنترل عوامل شخصیتی

امین رحمتی\*

### چکیده

سبک زندگی اسلامی و صفات شخصیتی نقش عمده‌ای در بهباشی روان‌شناختی و شادکامی ایفا می‌کنند؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک زندگی اسلامی و پنج عامل بزرگ شخصیت در بهباشی روان‌شناختی و شادکامی انجام شد. روش پژوهش، توصیفی - هم‌بستگی است. جامعه پژوهش را دانشجویان و طلاب شهر قم تشکیل دادند که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۹۱۱ دانشجو و طلبه به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های سبک زندگی اسلامی (ILST-75)، پنج عامل بزرگ شخصیت (Goldberg 1999)، بهباشی روان‌شناختی (Ryff 1995) و شادکامی - افسردگی (McGreal & Joseph 1993) پاسخ دادند. نتایج پژوهش نشان داد که سبک زندگی اسلامی و خرده‌مقیاس‌های آن شامل اجتماعی، باورها، عبادی، اخلاق، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، امنیتی و زمان‌شناسی با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی رابطه مثبت و معنادار دارند. همچنین پنج عامل شخصیت با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی نیز رابطه مثبت و معنادار دارند. یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که سبک زندگی اسلامی با کنترل عوامل شخصیتی، شادکامی و بهباشی روان‌شناختی را پیش‌بینی کند؛ بنابراین تقویت سبک زندگی اسلامی می‌تواند موجب تقویت و افزایش شادکامی و بهباشی روان‌شناختی در افراد شود.

**کلیدواژه‌ها:** سبک زندگی اسلامی، عوامل شخصیتی، بهباشی روان‌شناختی، شادکامی.

\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی، موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.

## مقدمه

داشتن یک زندگی شاد و سالم همواره آرزوی بشر بوده و هست و در طی سالیان متمادی یافتن مفهوم زندگی خوب و چگونگی دست یافتن به آن، افکار و مطالعات را به خود معطوف داشته است. (Davern 2004) ارسطو قرن‌ها قبل با بیان شادی و نشاط و زندگی خوب، در مورد بهباشی روان‌شناختی<sup>۱</sup> بحث کرده است. بسیاری از محققین و نویسندگان روان‌شناس در چند دهه اخیر، به «لذت، شادکامی، رضایت از زندگی و بهباشی» توجه کرده‌اند؛ به گونه‌ای که سلیگمن و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) اظهار داشته‌اند در دهه ۱۹۸۰، مقالات روان‌شناسی درباره سلامت ذهن، شادکامی و رضایت از زندگی به حدود ۷۸۰ عدد رسیده است.

کاردماس<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) بهباشی را واکنش‌های عاطفی و شناختی برای درک توانمندی‌ها و ویژگی‌های شخصی، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان در رابطه مناسب با اجتماع و رشد و پیشرفت مثبت در طول زمان می‌داند که دربرگیرنده رضایت از زندگی، انرژی و خلق مثبت است. ریف<sup>۴</sup> (۱۹۸۶) یکی از افراد اثرگذار در حیطه بهباشی روان‌شناختی است که یکی از الگوهای بهباشی روان‌شناختی را ارائه کرد که به‌طور گسترده در جهان مورد توجه قرار گرفت. (Cheng, S. T., & Chan 2005) در الگوی مذکور، بهباشی به معنای فرایند رشد همه‌جانبه است که در طول عمر فرد گسترده است و در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود. ریف (۱۹۸۶) بهباشی روان‌شناختی را متشکل از مؤلفه‌هایی می‌داند که شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، احساس خودمختاری (استقلال)، توانایی مدیریت مؤثر زندگی خود و دنیای پیرامون (چیرگی بر محیط)، احساس رشد و بالندگی شخصی، و باور به سودمندی، معناداری و هدفمندی زندگی است. (Ryff, Singer & Love 2008)

در تحلیل مفهوم شادکامی نیز که جزئی از روان‌شناسی مثبت‌گرا معرفی شد، نظریه‌پردازان عمدتاً به دو مؤلفه شناختی و هیجانی اشاره داشته‌اند؛ مؤلفه شناختی بیشتر دلالت بر رضایت از زندگی و مؤلفه هیجانی بیشتر بر حالاتی نظیر خندیدن، شوخ‌طبعی و همچنین تعادل بین هیجانات مثبت و منفی، دلالت دارد. (Hills & Argyle 2002) شادکامی، به ارزیابی افراد از زندگی‌شان اشاره دارد، افراد می‌توانند زندگی‌شان را به‌صورت قضاوت کلی (مانند رضامندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به‌صورت ارزیابی از حیطه‌های خاص زندگی‌شان (مانند

1. psychological well-being

2. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C.

3. Kardemas

4. Ryff

ازدواج یا کار، عملکرد تحصیلی) یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است (هیجان‌ات خوشایند، که از ارزیابی‌های مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود و سطوح پایین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی‌های منفی تجربیات فردی ناشی می‌شود)، مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند. (David, Boniwell & Ayers 2013)

بر اساس پژوهش‌ها، از جمله موضوعات مهم و مرتبط با شادکامی و بهباشی افراد، سبک زندگی آنان است. (کشاوری ۱۳۹۱؛ جانجانی، مؤمنی، و کرمی ۱۳۹۳) این مقوله در حوزه‌های گوناگون علوم انسانی قابل بررسی است که از جمله آن‌ها علم روان‌شناسی است. سبک زندگی هر فرد، تحت تأثیر باورها و ارزش‌های اوست. سبک زندگی اسلامی نوعی از سبک زندگی است که بر مبنای اصول، عقاید، آداب و رسوم مبتنی بر دستورات اسلام (و بر مبنای قرآن و سنت) شکل می‌گیرد. (کاویانی، ۱۳۹۰) سبک زندگی اسلامی می‌تواند بهباشی و شادکامی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. دین بر آن است تا واقعیت‌های تلخ، سخت و به‌ظاهر ناعادلانه، تنها به‌ظاهر وجود دارند و اگر انسان نظر گسترده‌تری به آن‌ها داشته باشد، درمی‌یابد که حتی همین بی‌عدالتی‌ها نیز الگوی معناداری دارند و همه این بی‌عدالتی‌ها با دادگری در جهان دیگر جبران خواهد شد. در نتیجه دین‌داری، فرد کمتر احساس پوچی، بی‌معنایی و بی‌هدفی کرده و بهتر می‌تواند با شرایط سخت زندگی کنار بیاید و آرامش و آسایش روانی داشته باشد. (سراج زاده، جواهری، و ولایتی خواجه ۱۳۹۲) سبک زندگی اسلامی عاملی است که به‌هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به اهداف یا وجود تعارض، فرد را قادر می‌سازد تا ضمن شناخت بهتر خود و دیگران به ایجاد ارتباطات مناسب با مردم و سازگاری با محیط و اجتماع بپردازد. (طولابی، صمدی، و مطهری نژاد ۱۳۹۲)

متغیر دیگری که می‌تواند شادکامی و بهباشی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار دهد صفات شخصیتی افراد است. در یک فرآیند تعلیلی و تبیینی دامنه‌دار، لوتانز<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) بیان داشته است که بهباشی روانی در درجه اول از عوامل فردی تأثیر می‌پذیرد که در این میان می‌توان بر نقش ویژگی‌های شخصیتی تأکید نموده است. اگرچه خصوصیات شخصیتی زیادی وجود دارد اما از جمله مهم‌ترین و بانفوذترین مدل‌ها در بررسی صفات شخصیت در دهه‌های اخیر مدل پنج عاملی بوده است که بیش از همه، پژوهش در حوزه شخصیت را به خود اختصاص داده است.

این پنج عامل اصلی شخصیت عبارت‌اند از: روان‌نژندی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دل‌پذیر بودن و مسئولیت‌پذیری. به‌هرروی سبک زندگی و ابعاد شخصیتی، از مهم‌ترین

عوامل پایداری شادکامی و بهباشی روان‌شناختی اند که در این رابطه پژوهش‌هایی درباره ارتباط سبک زندگی با شادکامی و بهباشی انجام شده است مثلاً پژوهش‌های زکیر حسین و کبیر ریزوی<sup>۱</sup> (۲۰۱۷)، کجیاف، سجادیان، کاویانی و انوری (۱۳۹۰) و عقیلی و ونتاش کومار<sup>۲</sup> در (۲۰۰۸) رابطه مذهب، دین‌داری و سبک زندگی اسلامی با شادکامی را نشان دادند. مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۵) رابطه معنادار سبک زندگی اسلامی و بهباشی روان‌شناختی را نشان دادند. بشارت، حسینی، بهرامی احسان، جاهد و نیک پژوه (۱۳۹۴) نیز نشان دادند که مداخله سبک زندگی اسلامی، بهباشی روان‌شناختی را افزایش می‌دهد.

پژوهش‌های بسیاری ارتباط صفات مختلف شخصیت با شادکامی و بهباشی را نشان دادند. برای مثال پژوهش گوپتا و کومار<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) هم‌بستگی‌های میان شادکامی و پنج عامل اصلی شخصیت را تأیید کردند. عزیز و جویاری (۱۳۹۴) دریافتند که شادکامی با برون‌گرایی و توافق‌گرایی هم‌بستگی مثبت و با روان‌آزردگی هم‌بستگی منفی داشت. نیاز آذری و صفری (۱۳۹۰) نیز رابطه معنادار بین ویژگی‌های روان‌نژندی، توافق‌پذیری، برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و گشودگی با شادکامی را تأیید کردند.

نشاط و شادی از نیازهای اولیه فطری و ضروری انسان به‌شمار می‌رود و می‌توان آن را از مهم‌ترین عوامل سلامت خانواده و جامعه انگاشت و از طرفی بهباشی روان‌شناختی موجب سازگاری می‌شود و از آنجایی که دانشجویان و طلاب به‌عنوان نیروهای فعال و پویای هر جامعه و بازوی توانمند علمی و دینی هر کشور و نیروی انسانی عالم و آگاه، همواره مهم‌ترین و اثربخش‌ترین عامل توسعه دینی، اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی به‌شمار می‌روند بنابراین بهبود سلامتی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی آنان مهم و امری لازم و ضروری به نظر می‌رسد؛ زیرا جسم و روان مانند تاروپود به‌هم تنیده شده است و اگر یکی از آن‌ها آسیب بیند دیگری نیز آسیب خواهد دید.

مرور پیشینه مذکور، علاوه بر این که رابطه متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی و سبک زندگی اسلامی را با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی به‌صورت کلی تأیید می‌کند، کمبود و نقص ادبیات علمی موجود را نیز در دو جهت روشن می‌سازد: نخست آن که پژوهش‌های انجام‌شده، تلقی یکسانی از نقش سبک زندگی در بهباشی روان‌شناختی و شادکامی ارائه نداده‌اند و در تعریف و سنجش آن نیز نوعی تقلیل‌گرایی و تأثیرپذیری از الگوهای غیروومی وجود دارد. دوم این که جستجوی تحقیقات در محدوده زمانی سال ۱۳۸۵

1. Zakir Hossain & Kabir Rizvi

2. Aghili & Kumar

3. Gupta & Kumar

تا ۱۳۹۷ در پایگاه‌های علمی مگ‌ایران، نورمگز، علوم و فناوری اطلاعات ایران (ایرانداک)، مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، پرتال جامع علوم انسانی، پایگاه اطلاعات علمی اسکوپوس، تیلور، ساینس دایرکت و پایم‌د نشان داد که مطالعه بومی که نقش سبک زندگی اسلامی را با کنترل عوامل شخصیتی در پیش‌بینی بهباشی و شادکامی بررسی کرده باشد، یافت نشد؛ بنابراین هدف از پژوهش حاضر رفع کمبود و نقص ادبیات علمی موجود و پاسخ به این سؤال است که سبک زندگی اسلامی با کنترل عوامل شخصیتی، به چه میزان بهباشی و شادکامی را به‌طور خالص پیش‌بینی می‌کند؟

## (۱) روش‌شناسی

پژوهش حاضر جزء تحقیقات مقطعی - توصیفی و از نوع همبستگی است. در این پژوهش سبک زندگی اسلامی به‌عنوان متغیر پیش‌بین، بهباشی روان‌شناختی و شادکامی به‌عنوان متغیر ملاک و عوامل شخصیتی به‌عنوان متغیر تعدیل‌کننده بود. جامعه آماری جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان و طلاب دختر و پسر دانشگاه‌های حوزه‌های علمیه شهر قم در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بودند که ۹۱۱ نفر با در نظر گرفتن محل تحصیل و سطح تحصیلات (کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد و معادل آن) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و از آن‌ها خواسته شد تا به ابزارهای پژوهش پاسخ دهند. برای گردآوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

### الف) پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی (ILST-75):

آزمون مذکور توسط کاویانی ساخته شده است و دارای دو فرم بلند (۱۳۵) سؤالی و فرم کوتاه (۷۶ سؤالی) است که در این پژوهش از فرم کوتاه آن استفاده شد که یک طیف ۴ درجه‌ای از «خیلی کم تا خیلی زیاد» را تشکیل می‌دهد. آزمون فوق از ۱۰ بعد تشکیل شده است. شاخص زیر مقیاس‌های این آزمون را تشکیل می‌دهند که عبارت‌اند 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). (کاویانی ۱۳۹۰) نتایج تحلیل عوامل روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. روایی هم‌زمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی ۱.۶۲ به‌دست آمده است. ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ به‌دست آمد. در پژوهش سلم‌آبادی، اسماعیلی، مهدی زاده و یوسفی فرد (۱۳۹۳) پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۱.۲۷ به دست آمد. پایایی این آزمون برای زیرمقیاس‌های آن عبارت‌اند 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 زمان شناسی ۰/۳۰. برای نمره گذاری آزمون هر آیتم با توجه به اهمیتش، ضریبی بین ۱ تا ۴ می گیرد. نمره کل آزمودنی، حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ خواهد بود.

### ب) پرسش نامه پنج عامل بزرگ شخصیت گلدبرگ (۱۹۹۹):

این مقیاس نسخه ۲۰ گویه ای ۵ عامل بزرگ شخصیت است. نتایج پژوهش ها نشان دهنده روایی و پایایی بالای این پرسش نامه است. به هر عامل، ۴ گویه اختصاص یافته است که با استفاده از مقیاس پنج درجه ای لیکرت مورد سنجش قرار می گیرد. این پنج عامل عبارت اند از برون گرایی، توافق، وظیفه شناسی، ثبات هیجانی و گشودگی به تجربه. بررسی ها حکایت از پایایی بازآزمایی، واگرا و هم گرا و اعتبار سازه این مقیاس داشته است که قابل مقایسه با دیگر مقیاس های پنج عاملی است. (Donnellan et al. 2006)

ویژگی های روان سنجی این پرسش نامه در ایران نیز مورد بررسی قرار گرفته است و دارای روایی و پایایی رضایت بخشی است. (خرمایی، اکبری، صبری، و نیرومند ۱۳۹۴)

### ج) پرسش نامه شادکامی - افسردگی ژوزف و مک گریل (SDHS) (۱۹۹۵):

مک گریل و ژوزف در سال ۱۹۹۳ مقیاس افسردگی - شادکامی را به منظور اندازه گیری افسردگی و شادکامی طراحی کردند. فرم کوتاه ۶ سؤالی افسردگی - شادکامی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است، برای استفاده در محیط های درمانی که به باشی را در یک پیوستار بین دو حالت افسردگی و شادکامی اندازه گیری می کند، تدوین شده است. (رجبی ۱۳۹۱) مک گریل و ژوزف (۱۹۹۳) پس از اجرای مقیاس افسردگی شادکامی بر روی ۲۰۰ دانشجو پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند. والش و همکاران (۱۹۹۵) روایی هم زمان مقیاس را با پرسش نامه سلامت عمومی مناسب گزارش داده اند. علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) نیز ضریب پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ بر روی ۱۳۲ نفر ۰/۹۳ به دست آوردند. بیانی (۱۳۸۵) هم بستگی منفی معنادار ۰/۶۵ را بین نتایج این پرسش نامه و پرسش نامه افسردگی بک گزارش کرده اند. علاوه بر آن، در تحقیق علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) اعتبار این پرسش نامه با استفاده از روش روایی صوری مورد تأیید قرار گرفته است سؤالات مرتبط با احساسات منفی معکوس نمره گذاری می شود، به گونه ای که نمرات پایین تر، نشان دهنده مقدار کمتری از احساسات مثبت و میزان بیشتری از احساسات منفی است. دامنه نمرات بین ۰ تا ۷۵ است. (McGreal & Joseph 1993)

**د) پرسش‌نامه بهباشی روانی ریف (RSPWB) (۱۹۹۵):**

ریف برای اندازه‌گیری این سازه‌ها، مقیاس‌های بهباشی روان‌شناختی همچون پرسش‌نامه ۲۰ عبارتی، ۱۴ سؤالی، ۹ عبارتی و ۳ عبارتی را طراحی کرد. پس از بررسی‌های اولیه نسخه اصلی مقیاس‌های بهباشی روان‌شناختی که دارای ۸۴ سؤال است، تهیه شد. به دلیل طولانی بودن این آزمون، نسخه ۴۲ عبارتی پرسش‌نامه بهباشی روان‌شناختی نیز طراحی شد. این پرسش‌نامه ۶ مؤلفه اصلی الگوی بهباشی روان‌شناختی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و بنابراین دارای ۶ زیرمقیاس (هر زیرمقیاس شامل ۷ عبارت) است. آزمودنی باید در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (۱=کاملاً مخالفم تا ۶=کاملاً موافقم) مشخص سازد که تا چه حد با هر یک از عبارات موافق یا مخالف است. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در مقیاس بهباشی روان‌شناختی به ترتیب ۴۲ و حداکثر ۲۵۲ خواهد بود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده بهباشی روان‌شناختی بالاتر در هریک از شش خرده مقیاس است. مقیاس‌های بهباشی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) در آغاز بر روی یک نمونه ۳۲۱ نفری (۱۳۰ مرد و ۱۹۱ زن) اجرا شد؛ که ضریب همسانی درونی ۲۰ مقیاس‌ها بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی ۲۱ پس از شش هفته بر روی نمونه ۱۱۷ نفری بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۶ به دست آمد. همچنین هم‌بستگی بین خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۳۲ تا ۰/۷۶ گزارش گردید که بالاترین هم‌بستگی بین پذیرش خود و تسلط بر محیط ۰/۷۶ و پایین‌ترین هم‌بستگی بین خودمختاری و روابط مثبت با دیگران ۰/۳۲ به دست آمد. این مقیاس در پژوهش خدابخش و کیانی (۱۳۹۲) مورد استفاده قرار گرفته و ضریب پایایی آن با روش بازآزمایی ۰/۸۵ گزارش شد. روایی سازه مقیاس بهباشی روان‌شناختی در پژوهش حسنی، شهودی و میرقاسمی (۱۳۹۵) با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی و مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آن نیز با استناد به ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۷۹ به دست آمد که نشان از همسانی درونی قابل قبول مقیاس داشت.

برای اجرای پژوهش با مراجعه به هر یک از مراکز علمی مذکور، به صورت داوطلبانه از کلاس‌های رشته‌های گوناگون و مقاطع مختلف تحصیلی، تعداد موردنظر انتخاب و افراد انتخابی با رعایت اصول علمی و ارائه توضیحات لازم، به تکمیل دفترچه حاوی چهار پرسش‌نامه اقدام نمودند. محاسبات آماری لازم به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی و با استفاده از نسخه بیست و سوم نرم‌افزار بسته آماری علوم اجتماعی (SPSS23) انجام شد. در سطح توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از ضریب هم‌بستگی و آزمون رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد.

## (۲) یافته‌ها

نمونه مورد مطالعه شامل ۴۶۸ مرد (۵۱/۴ درصد) و ۴۴۳ زن (۴۸/۶ درصد) شرکت‌کننده بود (۴۰۰ طلبه، ۴۸۱ دانشجوی و ۳۰ طلبه دانشجوی) که در دامنه سنی ۱۷ تا ۴۲ سال قرار داشتند. میانگین سنی آزمودنی‌ها ۲۳/۸۴ با انحراف معیار ۵/۶۰ به دست آمد. از نظر تأهل، ۵۲۵ نفر (۵۷/۶ درصد) مجرد و ۳۸۶ نفر (۴۲/۳ درصد) متأهل بودند. نتایج مربوط به میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های سبک زندگی، عوامل شخصیتی، شادکامی و بهباشی روان‌شناختی در نمونه مورد مطالعه

SD	M	متغیر و مؤلفه‌های پژوهش	SD	M	متغیر و مؤلفه‌های پژوهش
۶/۹۱	۵۲/۶۲	اجتماعی	۵/۳۹	۱۸/۵۰	شادکامی
۷۶/۵	۴۴/۲۲	باورها	۱۹/۰۷	۱۴۸/۷۳	بهباشی روان‌شناختی
۳/۵۷	۲۱/۵۹	عبادی	۴۴/۲۲	۴۲۷/۸۶	نمره کل سبک زندگی
۱۱/۸۵	۷۷/۵۲	اخلاق	۳/۲۱	۱۲/۳۹	برون‌گرایی
۸/۷۰	۷۱/۸۴	مالی	۲/۴۵	۱۵/۲۲	توافق
۸/۶۴	۶۲/۰۱	خانواده	۳/۰۲	۱۵/۱۴	وظیفه‌شناسی
۴/۱۴	۲۶/۲۱	سلامت	۲/۹۲	۱۲/۴۶	ثبات هیجانی
۴/۵۷	۲۶/۰۴	تفکر و علم	۲/۷۲	۱۴/۴۷	گشودگی به تجربه
۳/۷۲	۲۱/۳۱	امنیتی			
۳/۸۸	۵۱/۲۱	زمان‌شناسی			



جدول ۱ نشان می‌دهد که بیشترین سطح در عوامل شخصیتی مربوط به ویژگی شخصیتی توافق‌پذیری است. همچنین بیشترین سطح در مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی نیز در بین شرکت‌کنندگان مربوط به مؤلفه اخلاق است. میانگین نمره شادکامی ۱۸/۵۰ و بهباشی روان‌شناختی ۱۴۸/۷۳ به دست آمد. برای آزمون فرضیه اول پژوهش که روابط معنادار و دومتغیره سبک زندگی، شادکامی و بهباشی روان‌شناختی بود از ضرایب هم‌بستگی پیرسون استفاده شد. نتایج این تحلیل‌ها در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۲. ضریب هم‌بستگی بین سبک زندگی اسلامی با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی

متغیر	اجتماعی	باورها	عبادی	اخلاق	مالی
بهباشی روان‌شناختی	**۰/۴۹	**۰/۴۰	**۰/۳۰	**۰/۵۵	**۰/۵۲
شادکامی ژوزف	**۰/۳۹	**۰/۳۳	**۰/۳۰	**۰/۴۱	**۰/۴۳

متغیر	خانواده	سلامت	تفکر و علم	امنیتی	زمان‌شناسی
بهباشی روان‌شناختی	**۰/۴۲	**۰/۴۲	**۰/۴۰	**۰/۴۰	**۰/۴۷
شادکامی ژوزف	**۰/۳۶	**۰/۳۱	**۰/۳۳	**۰/۱۹	**۰/۳۷

\*\* p<۰/۰۱ \* p(۰/۰۵

براساس اطلاعات جدول ۲ سبک زندگی اسلامی و خرده مقیاس‌های آن شامل اجتماعی، باورها، عبادی، اخلاق، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، امنیتی و زمان‌شناسی با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری دارند؛ یعنی با افزایش میزان سبک زندگی اسلامی و مؤلفه‌های آن در زندگی افراد شادکامی و بهباشی روان‌شناختی افزایش می‌یابد. جدول ۳ هم‌بستگی بین پنج عامل شخصیت را با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی نشان می‌دهد.

جدول ۳. ضرایب همبستگی بین عوامل شخصیتی با بهباشی روان شناختی و شادکامی

متغیر	برون گرایی	توافق	وظیفه شناسی	ثبات هیجانی	گشودگی به تجربه
بهباشی روان شناختی	**۰/۱۶	**۰/۴۰	**۰/۳۹	**۰/۳۵	**۰/۲۸
شادکامی	**۰/۱۵	**۰/۲۷	**۰/۳۱	**۰/۳۳	**۰/۱۹

\*\* p &lt; ۰/۰۱ \* p (۰/۰۵)

بر اساس اطلاعات جدول فوق پنج عامل شخصیت با بهباشی روان شناختی و شادکامی رابطه مثبت و معنادار دارند؛ یعنی با افزایش میزان ۵ عامل شخصیتی در افراد، شادکامی و بهباشی روان شناختی نیز افزایش می یابد.

در ادامه به منظور بررسی فرضیه دوم پژوهش که با کنترل نقش عوامل شخصیتی، اثر زیرمقیاس های سبک زندگی اسلامی در پیش بینی شادکامی معنادار است، از تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله مراتبی استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۴- نتایج تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی برای پیش بینی خالص شادکامی بر اساس سبک زندگی اسلامی با کنترل عوامل شخصیتی

F	MS	Df	SS	شاخص متغیر پیش بین	
۲۱/۹۴۵	۳۰۵/۱۵	۵	۱۵۲۵/۷۶	رگرسیون	گام اول
	۱۳/۹۱	۴۳۳	۶۰۲۱/۰۹	باقیمانده	
		۴۳۸	۷۵۴۶/۸۶	کل	
۳۴/۹۸۹	۴۱۱/۳۴	۶	۲۴۶۸/۰۶	رگرسیون	گام دوم
	۱۱/۷۶	۴۳۲	۵۰۷۸/۷۹	باقیمانده	
		۴۳۸	۷۵۴۶/۸۶	کل	

SE	$\Delta R^2$	R <sup>2</sup>	R	P	شاخص متغیر پیش‌بین	
۳/۷۳	۰/۲۰۲	۰/۲۰۲	۴۵۰/۰a	۰/۰۰۰	رگرسیون	گام اول
					باقیمانده	
					کل	
۳/۴۳	۰/۱۲۵	۰/۳۲۷	۵۷۲/۰b	۰/۰۰۰	رگرسیون	گام دوم
					باقیمانده	
					کل	

جدول ۴ نشان می‌دهد پس از اینکه متغیرهای بلوک اول (عوامل شخصیتی) وارد الگو شدند، الگوی کلی ۱۰ درصد ( $R^2 = 0/20$ ) واریانس متغیر شادکامی را تبیین کرد؛ اما بعد از اینکه متغیرهای بلوک دوم (مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی) وارد الگو شدند، الگوی کلی ۳۲ درصد از واریانس شادکامی را تبیین کرد. همچنین مقدار  $\Delta R^2$  برای الگوی دوم نشان می‌دهد که ۱۲ درصد از واریانس کل (پس از حذف متغیرهای بلوک اول) توسط مؤلفه‌های سبک زندگی تبیین می‌شود.

جدول ۵: شاخص‌های آماری و ضرایب متغیرهای پیش‌بین در رگرسیون سلسله مراتبی مربوط به پیش‌بینی شادکامی اساس سبک زندگی اسلامی با کنترل عوامل شخصیتی

P	T	Beta	SE	B	شاخص متغیر پیش‌بین	
۰/۲۳۷	-۱/۱۸۴		۱/۵۱۸	-۱/۷۹۸	مقدار ثابت	گام اول
۰/۱۳۳	۱/۵۰۵	۰/۰۶۸	۰/۰۵۷	۰/۰۸۵	برون‌گرایی	
۰/۱۲۶	۱/۵۳۳	۰/۰۷۶	۰/۰۸۶	۰/۱۳۲	توافق	
۰/۰۰۰	۳/۸۱۴	۰/۱۸۸	۰/۰۶۸	۰/۲۵۹	وظیفه‌شناسی	
۰/۰۰۰	۵/۰۴۷	۰/۲۲۹	۰/۰۶۳	۰/۳۲۰	ثبات هیجانی	
۰/۰۰۱	۳/۳۷۶	۰/۱۵۸	۰/۰۷۲	۰/۲۴۲	گشودگی به تجربه	
۰/۰۰۰	-۶/۶۸۶		۱/۸۰۸	-۱۲/۰۹۰	مقدار ثابت	گام دوم
۰/۰۵۸	۱/۹۰۰	۰/۰۸۰	۰/۰۵۲	۰/۰۹۹	برون‌گرایی	
۰/۳۲۷	۰/۹۸۱	۰/۰۴۵	۰/۰۷۹	۰/۰۷۸	توافق	
۰/۳۷۴	۰/۸۹۰	۰/۰۴۳	۰/۰۶۶	۰/۰۵۹	وظیفه‌شناسی	
۰/۰۰۲	۳/۰۹۱	۰/۱۳۳	۰/۰۶۰	۰/۱۸۶	ثبات هیجانی	
۰/۰۰۵	۲/۸۱۶	۰/۱۲۲	۰/۰۶۶	۰/۱۸۶	گشودگی به تجربه	
۰/۰۰۰	۸/۹۵۳	۰/۴۱۸	۰/۰۰۴	۰/۰۳۹	سبک زندگی کل	

بر اساس این نتایج، میزان F مشاهده شده معنی‌دار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ). ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که عوامل شخصیتی و وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی و گشودگی به تجربه می‌توانند به‌طور معناداری واریانس شادکامی را تبیین کنند. همچنین نتایج نشان داد که سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی شادکامی با کنترل عوامل شخصیتی، دارای اعتبار افزایشی معنادار است و فراتر از عوامل شخصیتی توان تبیین شادکامی را دارد (و  $P < ۰/۰۰۱$  و  $\Delta R^2 = ۰/۱۲۵$ ). نتایج ضرایب بتای استاندارد شده نشان می‌دهد که از بین متغیرهای پیش‌بین، ثبات هیجانی ( $P < ۰/۰۰۲$ ,  $B = ۰/۱۳$ )، گشودگی به تجربه ( $P < ۰/۰۰۵$ ,  $B = ۰/۱۲۴$ ) و سبک زندگی

اسلامی ( $P < 0/000$ ,  $B = 0/418$ )، به‌صورت مثبت توانسته‌اند شادکامی را پیش‌بینی نمایند. بر این اساس علاوه بر ثبات هیجانی و گشودگی به تجربه سبک زندگی اسلامی نیز پیش‌بینی‌کننده معناداری برای شادکامی هستند.

فرضیه سوم پژوهش حاضر این بود که با کنترل نقش عوامل شخصیتی، اثر زیر مقیاس‌های سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی معنادار است. برای آزمون این فرضیه نیز از تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۶- نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی برای پیش‌بینی خالص بهباشی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی با کنترل ابعاد شخصیتی

F	MS	Df	SS	شاخص متغیر پیش‌بین	
۳۳/۷۷۸	۸۵۷۴/۴۵	۵	۴۲۸۷۲/۲۶	رگرسیون	گام اول
	۲۵۳/۸۵	۳۵۸	۹۰۸۷۷/۹۵	باقیمانده	
		۳۶۳	۱۳۳۷۵۰/۲۱	کل	
۵۸/۵۸۴	۱۱۰۵۹/۳۶	۶	۶۶۳۵۶/۱۷	رگرسیون	گام دوم
	۱۸۸/۷۸	۳۵۷	۶۷۳۹۴/۰۴	باقیمانده	
		۳۶۳	۱۳۳۷۵۰/۲۱	کل	

  

SE	$\Delta R^2$	$R^2$	R	P	شاخص متغیر پیش‌بین	
۱۵/۹۳	۰/۳۲۱	۰/۳۲۱	۵۶۶/۰a	.۰۰۰b	رگرسیون	گام اول
					باقیمانده	
					کل	
۱۳/۷۴	۰/۱۷۶	۰/۴۹۶	۷۰۴/۰b	.۰۰۰c	رگرسیون	گام دوم
					باقیمانده	
					کل	

جدول ۶ نشان می‌دهد پس از اینکه متغیرهای بلوک اول (عوامل شخصیتی) وارد الگو شدند، الگوی کلی ۳۲ درصد ( $R^2=0/32$ ) واریانس متغیر بهباشی روان‌شناختی را تبیین کرد؛ اما بعد از اینکه متغیرهای بلوک دوم (مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی) وارد الگو شدند، الگوی کلی ۵۰ درصد از واریانس بهباشی روان‌شناختی را تبیین کرد. همچنین مقدار  $\Delta R^2$  برای الگوی دوم نشان می‌دهد که ۱۸ درصد از واریانس کل (پس از حذف متغیرهای بلوک اول) توسط مؤلفه‌های سبک زندگی تبیین می‌شود.

جدول ۷: شاخص‌های آماری و ضرایب متغیرهای پیش‌بین در رگرسیون سلسله مراتبی مربوط به پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی با کنترل عوامل شخصیتی

P	T	Beta	SE	B	شاخص متغیر پیش‌بین	
۰/۰۰۰	۸/۵۳۸		۷/۱۰۸	۶۰/۶۸۵	مقدار ثابت	گام اول
۰/۰۲۸	۲/۲۰۶	۰/۱۰۳	۰/۲۶۵	۰/۵۸۴	برون‌گرایی	
۰/۰۰۰	۳/۷۹۳	۰/۱۹۴	۰/۴۱۲	۱/۵۶۱	توافق	
۰/۰۰۰	۴/۱۰۸	۰/۲۰۵	۰/۳۱۶	۱/۲۹۷	وظیفه‌شناسی	
۰/۰۰۰	۵/۲۸۱	۰/۲۴۲	۰/۲۹۴	۱/۵۵۲	ثبات هیجانی	
۰/۰۰۰	۳/۷۸۳	۰/۱۸۰	۰/۳۳۸	۱/۲۷۸	گشودگی به تجربه	
۰/۵۹۹	۰/۵۲۶		۷/۹۵۲	۴/۱۸۰	مقدار ثابت	گام دوم
۰/۰۰۷	۲/۷۳۰	۰/۱۱۰	۰/۲۲۸	۰/۶۲۳	برون‌گرایی	
۰/۰۰۰	۳/۶۸۰	۰/۱۶۳	۰/۳۵۶	۱/۳۰۸	توافق	
۰/۵۰۹	۰/۶۶۱	۰/۰۳۰	۰/۲۹۰	۰/۱۹۲	وظیفه‌شناسی	
۰/۰۰۲	۳/۱۵۸	۰/۱۲۹	۰/۲۶۲	۰/۸۲۶	ثبات هیجانی	
۰/۰۰۰	۳/۸۷۶	۰/۱۵۹	۰/۲۹۲	۱/۱۳۰	گشودگی به تجربه	
۰/۰۰۰	۱۱/۱۵۳	۰/۴۹۰	۰/۰۱۸	۰/۲۰۶	سبک زندگی اسلامی	

بر اساس این نتایج، میزان  $F$  مشاهده شده معنی‌دار است ( $P < 0/001$ ). ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که عوامل شخصیتی برون‌گرایی، توافق، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی و گشودگی به تجربه می‌توانند به‌طور معناداری واریانس بهباشی روان‌شناختی را تبیین کنند. همچنین نتایج نشان داد که سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی با کنترل عوامل شخصیتی، دارای اعتبار افزایشی معنادار است و فراتر از عوامل شخصیتی توان تبیین بهباشی روان‌شناختی را دارد (و  $P < 0/001$  و  $\Delta R^2 = 0/176$ ). نتایج ضرایب بتای استاندارد شده نشان می‌دهد که از بین متغیرهای پیش‌بین، برون‌گرایی ( $P < 0/007$ )، توافق ( $B = 0/11$ )، ثبات هیجانی ( $P < 0/000$ ,  $B = 0/16$ )، گشودگی به تجربه ( $P < 0/000$ ,  $B = 0/16$ ) و سبک زندگی اسلامی ( $P < 0/000$ ,  $B = 0/50$ )، به‌صورت مثبت توانسته‌اند شادکامی را پیش‌بینی نمایند. بر این اساس علاوه بر ثبات هیجانی و گشودگی به تجربه سبک زندگی اسلامی نیز پیش‌بینی‌کننده معناداری برای شادکامی می‌باشند.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی و شادکامی بر اساس سبک زندگی اسلامی با کنترل عوامل شخصیتی است. نتایج ضریب هم‌بستگی پیرسون حاکی از وجود رابطه معنادار بین سبک زندگی اسلامی و صفات شخصیت با شادکامی است. بیشترین سطح هم‌بستگی مربوط به اخلاق است. به‌نظر می‌رسد مثبت‌نگری و خوش‌بینی موجب بهباشی روان‌شناختی و خوش‌اخلاقی می‌شود، ازاین‌رو هم‌بستگی بین این دو متغیر قابل توجه است. کمترین هم‌بستگی مربوط به مؤلفه عبادی است، به‌نظر می‌رسد کسانی که به لحاظ عبادی رشد بیشتری داشته‌اند، مقداری کمال‌گرایی و احساس گناه معنوی دارند که اگرچه زمینه‌ساز تضرع به درگاه الهی و تلاش بیشتر برای تقرب به خداست، اما لزوماً با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی همراه نیست. مراتب بالای بهباشی روان‌شناختی با نوعی عجب و غفلت از یاد خدا همراه است.

نتایج پژوهش حاضر هم‌سو با یافته‌های پژوهش دوان و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۴)، هایوارد و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۶)، مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۵)، بشارت و همکاران (۱۳۹۴) است که دین‌داری و مذهب را با بهباشی مرتبط دانسته‌اند. در تبیین این ارتباط می‌توان عنوان کرد که دین‌داری پایه‌ای اساسی برای مقاومت در برابر مشکلات و ناملازمات زندگی بشر است (حسینی قمی

1. Doane, Michael, Elliott, Dyrenforth, & Portia

2. Hayward, David, Neal & Hill

و سلیمی (۱۳۹۱). معنویت و مذهب در مواقع تصمیم‌گیری و فشار روانی به فرد کمک می‌کند؛ به زندگی فرد معنایی می‌دهد که بتواند به پرسش‌های فلسفی خود پاسخ دهد؛ برای فرد حمایت اجتماعی فراهم می‌کند؛ در فرد مثبت‌نگری، خوش‌بینی، امیدواری، انگیزش، معنا و هدف ایجاد می‌کند؛ توانمندی فردی را افزایش می‌دهد و احساس تسلط داشتن، پذیرش، تحمل رنج و سازگاری با استرس‌ها و مشکلات را می‌افزاید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این موارد در بهبودی، بهباشی و ارتقای سلامت بیوفیزیولوژیک، ایمونولوژیک و روانی - اجتماعی مؤثرند (بواله‌ری ۱۳۸۹). همچنین مذهب موجب کاهش احتمال وقایع استرس‌زای زندگی از طریق اثرگذاری بر رفتارها می‌شود. (Lucchese & Koeing 2013) همچنین فراهم کردن معنا در زندگی از اثرات مذهب است. (Park 2014) علاوه بر این، زندگی بر مبنای الگوی اسلامی به معنای زندگی بر اساس آموزه‌های دین اسلام است که در آن یاد خدا آرامش‌بخش دل‌ها است. (رعد، ۲۱) این قبیل آموزه‌ها باعث کاهش نگرانی، اضطراب، افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد می‌شود. (طغیانی، کجباف، و بهرام پور ۱۳۹۲)

همچنین در راستای ارتباط سبک زندگی اسلامی و شادکامی پژوهش‌های عقلی و و نتاش کومار در (۲۰۰۸)، زکیر حسین و کبیر ریزوی (۲۰۱۷)، اسدی و همکاران (۱۳۹۴)، مظفری‌نیا و همکاران (۱۳۹۳)، کشاورز و وفاییان (۱۳۸۶) و ییلاق بیگی و منشئی (۱۳۹۰) همسو با نتایج پژوهش حاضر است؛ اما سیلیک، کاتکارت و استونز<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) نشان دادند که دین‌داری با شادکامی رابطه معناداری ندارد. در تبیین ارتباط سبک زندگی اسلامی و شادکامی می‌توان عنوان کرد که دین بر آن است تا واقعیت‌های تلخ، سخت و به‌ظاهر ناعادلانه، تنها به‌ظاهر وجود دارند و اگر انسان نظر گسترده‌تری به آن‌ها داشته باشد، درمی‌یابد که حتی همین بی‌عدالتی‌ها نیز الگوی معناداری دارند و همه این بی‌عدالتی‌ها با دادگری در جهان دیگر جبران خواهد شد. در نتیجه دین‌داران کمتر احساس پوچی، بی‌معنایی و بی‌هدفی کرده و بهتر می‌توانند با شرایط سخت زندگی کنار بیایند و آرامش و آسایش روانی داشته باشند. (سراج زاده، جواهری، و ولایتی خواجه ۱۳۹۲)

همسو با ارتباط مثبت مؤلفه تفکر و علم در بهباشی روانی، دهنوی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داده‌اند که خودآگاهی نقش مهمی در بهباشی روانی دارد. توجه به اهمیت و افزایش خودآگاهی در فرد به معنای تسلط فرد بر نحوه پردازش خود و همچنین، افزایش توان برنامه‌ریزی فرد از همان سال‌های اولیه می‌تواند سهم بسزایی در بهداشت روانی فرد در سال‌های بعدی داشته باشد.



مؤلفه امنیتی سبک زندگی و بهباشی روانی دارای رابطه مثبت هستند. پژوهش باپیری، کمربیگی، و درویشی (۱۳۹۴) نشان داد که پایین بودن میزان احساس امنیت اجتماعی بر زندگی فردی و اجتماعی دانشجویان تأثیر منفی می‌گذارد. ریکادو<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) و آرتیگه<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) عقیده دارند که اضطراب‌هایی که محصول ترس از جرم و جنایت، احساس خطر در سطح شهر، محله، محیط کار و فضاهای عمومی و... هستند، همگی حاکی از وجود احساس ناامنی است؛ بنابراین احساس امنیت باعث می‌شود که انسان‌ها در اجتماع گرد هم بیایند و در سایه همین گردهمایی از نیروی یکدیگر کمک بگیرند و با آرامش خاطر زندگی کنند (picker 2012)، و لذا بهباشی روانی آنان افزایش یابد.

در زمینه ارتباط مثبت اخلاق و بهباشی حسنی و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند که هوش اخلاقی علاوه بر تأثیر مستقیم بر بهباشی روان‌شناختی، از طریق خودکارآمدی نیز به‌طور غیرمستقیم بر آن تأثیرگذار بود. طبعاً وقتی افراد از هوش اخلاقی بالایی برخوردار باشند و خود را در رسیدن به وظایف، فعالیت‌ها و اهداف خود، خودکارآمدتر تصور نمایند، به‌واسطه این احساس خودکارآمدی بالا، آن‌ها از نظر روان‌شناختی، زندگی خود را مثبت‌تر ارزیابی نموده و از زندگی خود رضایت خاطر بیشتری داشته و احساس بهباشی روان‌شناختی بیشتری خواهند داشت. (حسنی و همکاران ۱۳۹۵) همچنین پورجمشیدی و بهشتی راد (۱۳۹۴) نشان دادند که هوش اخلاقی رابطه مستقیم با شادکامی دارد. همچنین اثر غیرمستقیم هوش اخلاقی بر شادکامی با واسطه سلامت روان است. میزان (۱۳۹۳) نیز ارتباط هوش اخلاقی و شادکامی را تأیید کردند و بیان می‌کنند رعایت اصول اخلاقی می‌تواند از راه افزایش فضای همکاری در روابط و انتظارات، مسئولیت‌پذیری و تعهد و توانمندی‌های افراد در زمینه‌های اخلاقی و ایجاد توقع در رفتارهای اخلاقی باعث ایجاد جامعه‌ای شاد خواهد شد.

هم‌راستا با رابطه مثبت مؤلفه مالی سبک زندگی اسلامی و بهباشی روان‌شناختی، کلارک و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) با استفاده از داده‌های مقطعی، رابطه بین درآمد و خوشبختی را مورد بررسی قرار دادند. طبق نتایج آن‌ها افراد ثروتمند به‌طور متوسط رفاه، ذهنی بالاتری خواهند داشت. محمدیان منصور و همکاران (۱۳۹۴) نیز نشان دادند که افزایش میزان درآمد باعث افزایش شادکامی می‌شود. همچنین دایس و همکاران (۱۹۹۹) چنین گزارش کرده‌اند که مردم کشورهای ثروتمند از مردم کشورهای فقیر بسیار شادترند. نابه و راتزل<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) نیز نشان دادند که تأثیر

1. Riccardo

2. Artige

3. Clark, Frijters & Shields

4. Knabe & Ratzle

درآمد بر روی شادکامی مثبت است، اما بعد از یک حد مشخص این اثر منفی می شود. به این صورت که تقاضا برای درآمد بالاتر نیازمند کار و تلاش بیشتری است و کار بیشتر عاملی برای کاهش مطلوبیت و شادکامی است. (محمدیان منصور و همکاران ۱۳۹۴)

در تبیین رابطه مؤلفه زمان شناسی سبک زندگی اسلامی با بهباشی و شادکامی می توان به کتاب مقدس قرآن استناد کرد. در قرآن به قدری به وقت احترام شده که گویی در اوج ارزش ها و مادر فضایل است، تا آنجا که خداوند به آن سوگند یاد نموده و می فرماید: «والعصر؛ سوگند به وقت». (عصر، ۱) بی شک وقت و فرصت بزرگ ترین سرمایه گران بها و بی نظیر برای بشر است، که می توان در استفاده بهینه از آن، در همه عرصه ها به پیش رفت و به عالی ترین درجات مادی و معنوی نائل گشت. در کلامی از امام علی (ع) که به برنامه ریزی برای گذران وقت پرداخته بخشی برای لذت بردن از امور دنیا است که مایه آرامش روح و روان دانسته است. در حدیث دیگری از امام علی (ع) آمده است که «از دست دادن فرصت های خیر، برای انسان مایه غم و اندوه است.» (نهج البلاغه، کلمه ۱۱۴)؛ بنابراین اهمیت دادن به وقت و برنامه ریزی برای آن می تواند موجب بهباشی روان شناختی و شادکامی شود.

در این پژوهش همچنین مشخص شد که صفات شخصیتی برون گرایی، توافق، وظیفه شناسی، ثبات هیجانی و گشودگی به تجربه با بهباشی روان شناختی و شادکامی ارتباط معنادار دارند. همسو با این رابطه پژوهش های تیبیک (۱۳۹۵) و نجفی و همکاران (۱۳۹۴) که با عنوان رابطه اهداف زندگی و ویژگی های شخصیتی با بهباشی ذهنی بزرگسالان بود، دریافتند که اهداف درونی، اهداف بیرونی و ویژگی های شخصیتی با بهباشی ذهنی رابطه مثبت و روان رنجورخویی با بهباشی ذهنی رابطه منفی دارند. همچنین ارتباط صفات شخصیت و بهباشی در پژوهش های پولاک و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۵)، ملکی و همکاران (۱۳۹۲)، رحیمی و همکاران (۱۳۹۱)، چالمه (۱۳۹۰) و دستجردی و همکاران (۱۳۹۰) نیز تأیید شده است.

در تبیین رابطه فوق می توان گفت که افرادی که از ثبات هیجانی برخوردار نیستند و به بیان دیگر روان رنجورخویی آمادگی فرد را برای تجربه حوادث تنش زا افزایش می دهد و این آمادگی می تواند به روابط بین شخصی و اجتماعی، همچنین بهباشی ذهنی افراد آسیب برساند (نجفی و همکاران ۱۳۹۴)، همچنین این صفت در افراد به خاطر اینکه با اضطراب، استرس، افسردگی و سایر علائمی که باعث کاهش میزان سلامت روان افراد می شود، همراه است، عواطف و هیجانات منفی را به دنبال خواهد داشت و تبع آن بهباشی روانی کاهش می یابد. ویژگی های

1 . Pollock, Noah, Noser, Amy, Holden, Christopher, Zeigler-Hill & Virgil

شخصیتی (گشودگی، سازگاری، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی) آمادگی فرد را برای تجربه‌های بخش لذت افزایش می‌دهد و این تجربیات می‌تواند روابط بین شخصی و اجتماعی را تقویت کند و سطح احساس رضایت از زندگی و بهباشی ذهنی را بالا ببرد (نجفی و همکاران ۱۳۹۴) و همچنین باعث افزایش عواطف و هیجانات مثبت در فرد می‌شود. (چالمه ۱۳۹۰)

در راستای تأیید نقش پیش‌بینی کننده برون‌گرایی در بهباشی روان‌شناختی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد برون‌گرا بیشتر به استفاده از اشکال سازگارانه مقابله مانند جستجوی حمایت اجتماعی، تفکر مثبت یا تفسیر دوباره، جانشین‌سازی و کنترل تمایل نشان می‌دهند (تیبک، ۱۳۹۵) که این‌ها منجر به بهباشی روانی در آن‌ها می‌شود. همچنین افراد برون‌گرا در مواجهه با شرایط مختلف از راهبردهای مسئله‌مدار، جستجوی حمایت اجتماعی، تفکر مثبت و ارزیابی مجدد مثبت استفاده می‌کنند که همین عوامل باعث می‌شود که آن‌ها در مواجهه با شرایط تنش‌زا کمتر احساس درماندگی کنند. (نجفی و همکاران ۱۳۹۴)

در راستای ارتباط صفات شخصیت و شادکامی نیز دینو و کوپر<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) در فرا تحلیل ویژگی‌های شخصیتی افراد شادکام دریافتند که ابعاد برون‌گرایی و روان‌رنجوری، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی در بین عوامل پنج‌گانه شخصیت است. همچنین کاستا و مک کری (۱۹۸۰) در پژوهش‌های خود دریافتند که برون‌گرایی و رضایت خاطر، می‌تواند شادکامی فرد را در ۱۳ سال بعد پیش‌بینی کند. افراد برون‌گرا با محیط اجتماعی، بهتر کنار می‌آیند. افراد سازگار و برون‌گرا وقایع مثبت‌تری را در زندگی تجربه می‌کنند و چنین تجربه‌ای احساس رضایت بیشتری در آنان ایجاد می‌کند. همچنین افراد سازگار و برون‌گرا دوستان بیشتری دارند و اکثر اوقات خود را در جمع دوستان سپری می‌کنند و انگیزه بیشتری برای ارتباط صمیمانه با دوستان خود دارند به‌همین دلیل نگاه روشن‌بینانه‌تری به زندگی دارند و از سلامت عمومی بالاتری برخوردارند. (ملکی و همکاران ۱۳۹۲)

همان‌طور که نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی نشان داد سبک زندگی اسلامی با کنترل عوامل شخصیتی قادر به پیش‌بینی شادکامی و بهباشی روان‌شناختی به‌صورت خالص است. در اهمیت نقش سبک زندگی اسلامی، پارگامنت و همکاران (۲۰۰۲) بیان کرده‌اند، افرادی که به‌طور مکرر دعا و نیایش می‌کنند کمتر از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند. به عبارتی دیگر می‌توان گفت داشتن هدف‌های معنوی، هدفمند بودن زندگی و عشق و علاقه به خدا یکی از راه‌های اصلی برای رسیدن به شادکامی است، به‌طوری‌که داشتن رابطه معنوی با خدا موجب کاهش استرس و افزایش راهبردهای مقابله با استرس

و اضطراب و ناکامی می شود. (حیدری رفعت و عنایتی نوین فر ۱۳۸۹) در واقع اعتقادهای مذهبی و نگرش های توحیدی، عامل هایی هستند که می توانند دیدگاه و درک افراد را از مشکل های زندگی تغییر داده و در بسیاری از موارد راه عبور از آنها را آسان تر می کنند (کشفی و همکاران ۱۳۹۴)؛ و موجبات افزایش بهباشی روان شناختی را فراهم می کند.

بر اساس نتایج به دست آمده در اهمیت و نقش سبک زندگی اسلامی در بهباشی و شادکامی افراد پیشنهاد می شود با ارائه الگویی صحیحی در زمینه آموزش سبک زندگی اسلامی باعث افزایش کیفیت زندگی در افراد شویم. همچنین پیشنهاد می شود چند واحد سبک زندگی اسلامی در مدارس و دانشگاه ها قرار داده شود تا زمینه آشنایی افراد از اصول صحیح اسلام مهیا شود؛ و همچنین با توجه به نقش صفات شخصیت در شادکامی و بهباشی روان شناختی بررسی و شناسایی صفات مختلف شخصیتی در دانش آموزان و دانشجویان پیشنهاد می شود تا در جهت درمان افراد دارای شخصیت روان رنجور اقدام شود. از محدودیت های پژوهش حاضر عدم قابلیت تعمیم دهی به گروه های دیگر است و همچنین این پژوهش رابطه علت و معلولی بین متغیرها را مشخص نکرده است. لذا پیشنهاد می شود که در پژوهش های آتی گروه های دیگر مورد بررسی قرا گرفته و همچنین با استفاده از روش مداخله، اثر سبک زندگی اسلامی روی بهباشی و شادکامی مورد بررسی قرار گیرد و با توجه به اهمیت و نقش سبک زندگی اسلامی در بهباشی و شادکامی افراد پیشنهاد می شود با ارائه الگویی صحیحی در زمینه آموزش سبک زندگی اسلامی باعث افزایش شادکامی در زندگی افراد شویم.

## منابع

۱. اسدی، مسعود، بهروز براتی مقدم، و مهسا نقویکاجاه. ۱۳۹۴. رابطه ابعاد زندگی اسلامی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه خوارزمی. نشریه اسلام و سلامت ۲(۱): ۲۳-۳۸.
۲. باپیری، امیدعلی، خلیل کمربیگی، و فرزاد درویشی. ۱۳۹۴. بررسی میزان احساس امنیت اجتماعی و برخی عوامل مؤثر بر آن (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی استان ایلام). فرهنگ ایلام ۱۶(۴۶ و ۴۷): ۷۵-۹۰.
۳. بشارت، محمدعلی، سیده اسما حسینی، هادی بهرامی احسان، حسینعلی جاهد، و اکبر نیک‌پژوه. ۱۳۹۴. مدل مداخله مبتنی بر سبک زندگی اسلامی و سلامت قلبی. فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۵(۴): ۴۶۸-۴۹۲.
۴. بوالهری، جعفر. ۱۳۸۹. نهادینه‌سازی معنویت در مفهوم سلامت معنوی. فصل‌نامه اخلاق پزشکی ۴(۱۴): ۱۰۵-۱۱۲.
۵. بیانی، علی‌اصغر. ۱۳۸۵. پایایی و روایی مقیاس افسردگی-شادکامی مک‌گریل و ژوزف. فصل‌نامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی ۸(۲۹): ۳۱-۴۰.
۶. پورجمشیدی، مریم، و رقیه بهشتی راد. ۱۳۹۴. تأثیر هوش اخلاقی و سلامت روان بر شادکامی دانشجویان. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت ۱(۴): ۵۵-۶۶.
۷. تیک، زینب. ۱۳۹۵. تعیین نقش ویژگی‌های شخصیتی و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی زنان شهر تهران. مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی ۱(۳): ۱۱۵-۱۳۵.
۸. جانجانی، پریسا، خدامرداد مؤمنی، و جهانگیر کرمی. ۱۳۹۳. رابطه امنیت اجتماعی و سبک زندگی با کیفیت زندگی و شادکامی زنان کرمانشاه. مجله تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی ۳(۴): ۲۴۷-۲۵۶.
۹. چالمه، رضا. ۱۳۹۰. نقش واسطه‌ای بخشایش در رابطه ویژگی‌های شخصیتی و بهباشی روان‌شناختی نوجوانان. روش و مدل‌های روان‌شناختی ۲(۶): ۱-۱۶.
۱۰. حسنی، محمد، مریم شهودی، و سید جلال میرقاسمی. ۱۳۹۵. بررسی رابطه بین هوش اخلاقی و خودکارآمدی با بهباشی روان‌شناختی در میان فرزندان شهید، جانباز و ایثارگر دانشگاه ارومیه. فصل‌نامه اخلاق زیستی ۶(۱۹): ۱۵۷-۱۸۰.
۱۱. حسینی قمی، طاهره، و حسین سلیمی بجستانی. ۱۳۹۱. اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر استرس مادران دارای فرزندان مبتلا به سرطان در بیمارستان امام خمینی (عج) تهران. روان‌شناسی سلامت ۱(۴): ۹۷-۱۰۹.
۱۲. حیدری رفعت، ابوذر، و علی عنایتی نوین‌فر. ۱۳۸۹. رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس. روان‌شناسی و دین ۳(۴): ۶۱-۷۲.
۱۳. خدابخش، محمدرضا، و فریبا کیانی. ۱۳۹۲. بررسی نقش عفو در سلامت و بهباشی روان‌شناختی دانشجویان. تحقیقات نظام سلامت ۹(۱۰): ۱۰۵۰-۱۰۶۱.
۱۴. خرمایی، فرهاد، عباس اکبری، مصطفی صبری، و حسین نیرومند. ۱۳۹۴. پیش‌بینی شادکامی بر اساس ابعاد الگوی ارتباطی خانواده با واسطه‌گری تاب‌آوری در دانش‌آموزان. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی ۱۲(۲۱): ۶۳-۸۲.

۱۵. دستجردی، رضا، ولی‌الله فرزاد، و پروین کدیور. ۱۳۹۰. نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند ۱۸(۲): ۱۲۶-۱۳۳.
۱۶. رجبی، غلامرضا. ۱۳۹۱. روایی و اعتبار نسخه فارسی مقیاس بهباشی ذهنی در بیماران سرطانی. روان‌شناسی سلامت. فصل‌نامه علمی پژوهشی ۱(۴): ۳۰-۴۱.
۱۷. رحیمی، داود، محمدحسن طالیبیان، حسین روح‌اللهی، و لیلا نقدی‌نسب. ۱۳۹۱. بررسی رابطه ساده و چندگانه ویژگی‌های شخصیتی با بهباشی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، سومین همایش ملی مشاوره، خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر.
۱۸. سراج زاده، سید حسن، فاطمه جواهری، و ولایتی خواجه، سمیه. ۱۳۹۱. دین و سلامت. آزمون اثر دین‌داری بر سلامت در میان نمونه‌ای از دانشجویان. جامعه‌شناسی کاربردی ۲۴(۴۹): ۵۵-۷۷.
۱۹. سلم‌آبادی، مجتبی، معصومه اسماعیلی، ایرج مهدی زاده، و احمد یوسفی فرد. ۱۳۹۴. نقش سبک زندگی اسلامی و منبع کنترل در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی کارکنان بیمارستان بوعلی قزوین. دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت ۱(۴): ۴۵-۵۶.
۲۰. طغیانی، مجتبی، محمدباقر کجیاف، و مهدی بهرام‌پور. ۱۳۹۲. رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرش‌های ناکارآمد در دانشجویان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی ۱۴(۴): ۳۶-۴۴.
۲۱. طولابی، زینب، سعید صمدی، و فاطمه مطهری‌نژاد. ۱۳۹۲. بررسی نقش میانجی عزت‌نفس و خودکارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری اجتماعی جوانان شهر مشهد. فصل‌نامه مطالعات جامعه‌شناختی جوانان ۳(۹): ۱۱۵-۱۳۲.
۲۲. عزیززی، سعید، و شهاب حشمت‌جویباری. ۱۳۹۴. بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیت با کیفیت زندگی و شادکامی معتادین مراجعه‌کننده به مرکز ترک اعتیاد شهرستان ساری. اولین همایش علمی پژوهشی روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه.
۲۳. علی‌پور، احمد، احمد نوربالا، جواد اژه‌ای، و حسین مطیعان. ۱۳۸۵. شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. مجله روان‌شناسی ۴(۳): ۲۲۰-۲۳۳.
۲۴. کاویانی، محمد. ۱۳۹۰. کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. روان‌شناسی و دین ۴(۲): ۲۷-۴۴.
۲۵. کجیاف، محمدباقر، پریناز سجادیان، محمد کاویانی، و حسن انوری. ۱۳۹۰. رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان. روان‌شناسی و دین ۴(۴): ۷۴-۶۱.
۲۶. کشاورز، امیر، و محبوبه وفاییان. ۱۳۸۶. بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان شادکامی. فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی ۲(۵): ۶۲-۵۱.
۲۷. کشاورز، صدیقه. ۱۳۹۱. بررسی رابطه سبک زندگی و امید به زندگی با بهزیستی روان‌شناختی سالمندان آموزش و پرورش شهرستان داراب. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۲۸. کشفی، سید منصور، مریم یزدان‌خواه، اکبر بابایی حیدرآباد، علی خانی جیحونی، و رضا تبریزی. ۱۳۹۴. بررسی ارتباط بین نگرش مذهبی با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز. مجله پژوهش در دین و سلامت ۱(۳): ۳۳-۴۰.
۲۹. محمدیان منصور، صاحبه، ابوالقاسم گل‌خندان، مجتبی خوانساری، و داود گل‌خندان. ۱۳۹۴. تحلیل عوامل اجتماعی - اقتصادی مؤثر بر شادکامی. فصل‌نامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی ۷(۲۵): ۱۲۵-۱۶۰.

۳۰. مرحمتی، زهرا و فریده یوسفی. ۱۳۹۵. رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهباشی روان‌شناختی در دانشجویان. فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی ۱۰(۳): ۳۲۹-۳۴۶.
۳۱. مظفری‌نیا، فائزه، فرخنده امین شکروی، و علیرضا حیدرنیا. ۱۳۹۳. رابطه بین سلامت معنوی و شادکامی. فصل‌نامه علمی پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ۳(۲): ۹۷-۱۰۸.
۳۲. ملکی، زهرا، ساناز اشکان، جمال عاشوری، و نورالله یوسفی. ۱۳۹۲. رابطه صفات شخصیت، جهت‌گیری مذهبی و شادکامی با سلامت عمومی دانشجویان پرستاری. مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران) ۲۶(۸۶): ۹۰-۱۰۰.
۳۳. میزان. سمیرا. ۱۳۹۳. رابطه بین هوش اخلاقی با شادکامی و خودتنظیمی در دانشجویان. پایان‌نامه. غیردولتی - دانشگاه آزاد اسلامی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت - دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۳۴. نجفی، محمود، شاهرخ مکوند حسنی، محمدعلی محمدی‌فر، و مریم رستمی. ۱۳۹۴. رابطه اهداف زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با بهباشی ذهنی بزرگسالان. مجله اصول بهداشتی روانی ۱۷(۶): ۳۲۵-۳۳۳.
۳۵. نیاز آذری، کیومرث، و شهربانو صفری. ۱۳۹۰. رابطه ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد آادشهر. فصل‌نامه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن ۲(۳): ۶۵-۷۵.
۳۶. ییلاق بیگی، مان، و غلامرضا منشی. ۱۳۹۰. ارتباط آموزش قرآن کریم شادکامی. دو فصل‌نامه تخصصی پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم ۲(۴): ۴۵-۵۱.

37. Aghili, M, & Kumar GV. 2008. Relationship between Religious Attitude and Happiness among Professional Employees, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*,; 34: 66-69.
38. Artige, A. Dedry, & P. Pestieau. 2014. Social security and economic integration. *Economics Letters*, 123, 3, , 322-318.
39. Cheng, S. T., & Chan, A. 2005. Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38(6): 1307-1316.
40. Clark, A. E., Frijters, P. & Shields, M. A. 2008. Relative Income, Happiness and Utility: An Explanation for the Easterlin Paradox and Other Puzzles. *Journal of Economic Literature*. 46 (1): 95-144.
41. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.
42. David S, Boniwell I, & Ayers CA. 2013. *The Oxford handbook of happiness*. Oxford, UK: Oxford University Press.
43. Deneve, K.M., & Cooper, H. 1998. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well - being. *Psychology Bulletin*, 124(2), 197- 229.
44. Doane, Michael J., Elliott, Marta., Dyrenforth, & Portia S. 2014. Extrinsic

- Religious Orientation and Well-Being: Is Their Negative Association Real or Spurious? *Reviw Religijs Research*. 56:45-60.
45. Davern, M. T. 2004. Subjective wellbeing as an affective construct (No. Ph. D.). Deakin University.
  46. Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. 2006. The Mini-IPIP scales: Tiny-yet effective measures of the Big Five factors of personality. *Psychological Assessment*, 18, 192-203.
  47. Goldberg, L. R. 1999. A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. *Personality psychology in Europe*, 7(1), 7-28.
  48. Gupta, S.D., & Kumar, D. 2010. Psychological correlates of happiness. *Indian Journal of Social Science Researches*, 7 (1), 60-64.
  49. Hayward, R. David., Krause, Neal., Ironson, Gail., & Hill, Peter C... & Emmons, Robert. 2016. Health and Well-Being Among the Non religious: Atheists, Agnostics, and No Preference Compared with Religious Group Members. *Journal Religijs Health*.
  50. Hills, P., & Argyle, M. 2002. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
  51. McGreal, R., & Joseph, S. 1993. The Depression Happiness Scale. *Psychological Reports*, 73 (2), 1279-1282.
  52. Knabe, A., & Rätzl, S. 2010. Income, happiness, and the disutility of labour. *Economics Letters*, 107(1), 77-79.
  53. Lucchese, F.A. & H.G. Koeing 2013. "Religion, Spirituality and Cardiovascular Disease: Research, Clinical Implications, and Opportunities in Brazil". *Rev Bras Cir Cardiovasc*, 28 (1).
  54. Luthans, F. 2002. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of organizational behavior*, 23, 695-706.
  55. Park, C.L. 2014. "Meaning, Spirituality, and Health: A Brief Introduction".
  56. Pargament, K. I. 2002. The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological inquiry*, 13(3), 168-181.
  57. Picker. 2012. Social Security. *Encyclopedia of Applied Ethics (Second Edition)*. 174-167.
  58. Pollock, Noah C., Noser, Amy E., Holden, Christopher J., & Zeigler-Hill,



- Virgil. 2015. Do Orientations to Happiness Mediate the Associations Between Personality Traits and Subjective Well-Being?. *Journal Happiness Study*.
59. Riccardo, M. 2014. Social Insecurity and Perception of Insecurity in Barcelona. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 22,140 ,466-462.
60. Ryff, C. D. 1986. The subjective construction of self and society: An agenda for life-span research. *Later life: The social psychology of aging*, 33-74.
61. . Ryff, C. D. 1995. Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
62. Ryff CD, Singer BH, & Love GD. 2008. Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 359.
63. Ryff, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
64. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. 2005. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
65. Sillick, W. J., Stevens, B. A., & Cathcart, S. 2016. Religiosity and happiness: A comparison of the happiness levels between the religious and the nonreligious. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 115-127.
66. Walsh, J., Joseph, S., & Lewis, C. A. 1995. Internal reliability and convergent validity of the Depression-Happiness Scale with the General Health Questionnaire in an employed adult sample. *Psychological Reports*, 76(1), 137-138.
67. Zakir Hossain, Mohammed & Kabir Rizvi, & Mohd Ahsan. 2017. Relationship between religious belief and happiness in Oman: a statistical analysis. *Mental Health, Religion & Culture*.
68. Karademas EC. 2009. Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*. 2007; 43(2): 277-87.