

نقش ابعاد سبک زندگی زوجی در پیش بینی سازگاری زناشویی

عاطفه حیرت*^۱، مریم السادات فاتحی زاده^۲، سیداحمد احمدی^۳، عذرا اعتمادی^۴، فاطمه بهرامی^۵

چکیده

از جمله متغیرهای مهم در مطالعات خانواده، سازگاری زناشویی است. هدف از این پژوهش بررسی رابطه سبک زندگی زوجی اسلامی با سازگاری زناشویی زوجین بود. نمونه تحقیق ۱۵۰ نفر از والدین دانشجویان دانشگاه اصفهان بودند که با روش نمونه گیری طبقه‌ای انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی و فرم کوتاه پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر بود. داده‌ها با روش‌های آمار توصیفی و استنباطی (همبستگی، رگرسیون، آزمون تی و معادلات ساختاری) و با استفاده از نرم افزارهای SPSS و Amos تحلیل شد. نتایج مدل معادلات ساختاری نشان داد که سبک زندگی زوجی اسلامی بر سازگاری زناشویی تاثیر معنادار دارد. هم‌چنین طبق نتایج مدل رگرسیون از بین ابعاد سبک زندگی، بعد ساختاری و بعد رفتاری، سازگاری زناشویی را به طور معناداری پیش بینی کردند. هم‌چنین بین ابعاد سبک زندگی با رویکرد اسلامی و سازگاری زناشویی همبستگی مثبت و معناداری وجود داشت. بنابراین چنانچه زن و شوهر تلاش کنند سبک زندگی خود را به سوی اسلامی تر شدن سوق دهند سازگاری زوجی آنها ارتقا خواهد یافت.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، زوجین، سازگاری زناشویی

^۱ - دانشجوی دکتری مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان

^۲ - دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

^۳ - استاد گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

^۴ - دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

^۵ - استاد گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

* - نویسنده مسوول مقاله: a_heytrat@yahoo.com

مقدمه

خانواده اگر بر پایه احترام، اعتماد، تفاهم و همدلی شکل گرفته و استمرار یابد محلی برای رشد و بالندگی اعضا فراهم خواهد نمود. از جمله مهمترین مسایلی که مدنظر مشاوران خانواده و ازدواج بوده است ارائه الگوهایی برای کسب سازگاری و تفاهم در زوجین است که هم کارکرد پیشگیرانه برای حفظ اساس خانواده دارد، هم می‌تواند در درمان مشکلات ارتباطی کمک کننده باشد، و هم در حیطه پیشگیری سطح سوم، کمک می‌کند تا خود زوج بتوانند با کمک یکدیگر مشکلات احتمالی پیش رو را حل کنند. از این رو ضروری است عواملی که پیش بینی کننده سازگاری در بین زوجین هستند شناسایی و بررسی شود.

در دهه‌ی اخیر محققان سازگاری زناشویی را با جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها، به صورت گسترده مورد مطالعه قرار داده‌اند. ویسمن سازگاری زناشویی را به میزان تفاهم و سهیم شدن در فعالیت‌ها، که با خرسندی و موفقیت در زندگی همراه باشد، تعریف می‌کند. سازگاری زناشویی با متغیرهایی نظیر، رضایت زناشویی، کیفیت زندگی، رابطه‌ی جنسی، مدیریت تعارض، مهارت‌های ارتباطی و ... رابطه مستقیم دارد و از مهم‌ترین عوامل تعیین کننده‌ی عملکرد بهینه‌ی خانواده‌ها بشمار می‌رود (Weseman, 2001; Greef, 2000). اسچوماچر و لئونارد (Schumacher & Leonard, 2005)، خصوصیات زوجین سازگار را به شرح زیر بیان می‌کنند: ۱- زن و شوهر با رابطه‌ای که دارند خود را خوشبخت می‌دانند. ۲- ارضاء کامل نیازهای جسمانی و عاطفی انجام می‌گیرد. ۳- هر یک از همسران زندگی همسرش را بارور می‌گرداند. ۴- محیط زناشویی، شخصیت هر کدام از زن و شوهر را ارزشمند می‌گرداند و به هر یک امکان می‌دهد و کمک می‌کند که به عنوان یک شخص، استعداد‌های ذاتی خود را شکوفا سازد و تحقق بخشد. ۵- پشتیبانی متقابل دارند، هر یک از زن و شوهر «من» دیگری را تهدید نمی‌کند و از بودن با همدیگر احساس آرامش می‌کنند. ۶- نسبت به هم درک و قبول متقابل دارند. ۷- رابطه زن و شوهر به شکل‌های مراقبت، توجه به رفاه و خوشبختی یکدیگر، احترام متقابل، احساس مسئولیت اختیاری (نه اجباری) نسبت به نیازهای یکدیگر منعکس می‌شود. بنابراین سازگاری زناشویی، فرآیندی تکاملی بین زن و شوهر است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید؛ و لازمه‌ی پیدایش آن، انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات طرفین، وضع قوانین رفتاری و شکل گیری الگوهای مناسب است (Wallace, 1986; Kave 2012; Locke).

بررسی تحقیقات، وجود ارتباط بین ویژگی‌های دموگرافیک، شامل سن، نژاد، درآمد، تحصیلات، مدت زمان ازدواج، و میزان مذهبی بودن را با سازگاری و رضایت زناشویی نشان داده‌اند (Knox & Schacht, 2005).

تحقیقات نشان داده‌اند که گرایش‌های مذهبی و توجه به دین می‌توانند نقش مثبتی را بر ارتقاء سلامت روان و سازگاری دارا باشند. در این راستا تحقیقات بسیاری صورت گرفته که با توجه به این پژوهش‌ها اعتقادات مذهبی افراد در سلامت روانی و جسمانی و اثربخشی درمان تاثیرگذار است (Koening, 2004). هیتون و پرات (Heaton & Pratt, 2004)، به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معناداری بین میزان عمل به باورهای دینی و میزان صمیمیت، توافق، صادق بودن، محبت و پایبندی به تعهدات وجود دارد، به این معنا که هرچه میزان عمل به باورهای دینی در زوجها بالاتر باشد، آنها احساس رضایت بیش‌تری را تجربه می‌کنند. ویلیامز و لاولر (Williams & Lawler, 2003) عنوان کرده‌اند زوج‌هایی که تناس مذهبی داشتند، سطح بالاتری از رضایت زناشویی را گزارش کردند. پری (Perry, 2006)، به بررسی زندگی خانوادگی و عملکرد دینی و مذهبی در آسیا پرداخت؛ نتایج پژوهش نشان داد که بین اعتقادات مذهبی و رضایت زناشویی و رضایت از زندگی خانوادگی رابطه وجود دارد. اکثر کسانی که از آموزش‌های مذهبی بهره‌مند بودند، در بخش مدیریت خانواده بالاترین نمره را گرفتند. همچنین باورهای مذهبی در تصمیم‌گیری اخلاقی والدین مؤثر بوده است و در یک چشم انداز کلی تأثیر آن در همه جنبه‌های زندگی مؤثر است. دادلی و کوسینکی (Dudley & Kosinski, 2006)، به بررسی رابطه ایدئولوژی مذهبی، تشریفات مذهبی، تجربه و رضایت زناشویی پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که همبستگی قوی بین رضایت زناشویی و اعمال مخصوص مذهبی، انگیزه درونی مذهبی و تجربه مذهبی (احساس نزدیکی به خدا) وجود دارد. روبینسون و بلنتون (Robinson & Blanton, 2005)، رضایت زناشویی را در بین ۱۵ زوج که ۳۰ سال و بالاتر داشتند بررسی کردند و نشان دادند که جهت‌گیری مذهبی بر روی صمیمیت، تعهد و ارتباط زناشویی تأثیر دارد. اعمال و عقاید مذهبی نیروی تازه‌ای به خانواده و اعضای آن می‌بخشد و به این ترتیب مشارکت آنها را در تجارب معنوی بیش‌تر و ایمان اعضا را قوی‌تر می‌کند. کوئینک (Koening, 2004)، در تحقیقی نشان داده است که سلامت روانی و جسمانی انسان با زندگی معنوی او رابطه مثبت دارد و افرادی که اعتقادات مذهبی قویتری دارند، سازگاری بهتری با موقعیت‌های زندگی نشان می‌دهند. دادلی و کوسینکی (Dudley & Kosinski, 2006)، به بررسی رابطه ایدئولوژی مذهبی، تشریفات مذهبی، تجربه و رضایت زناشویی پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که همبستگی قوی بین رضایت زناشویی و اعمال مخصوص مذهبی، انگیزه درونی مذهبی و تجربه مذهبی (احساس نزدیکی به خدا) وجود دارد. ماهونی (Mahoney, 2005)، بعد از بررسی تحقیقات خود به این نتیجه رسید که عمل به باورهای دینی موجب افزایش مشارکت کلامی، افزایش میزان شادکامی، کاهش چشمگیر پرخاشگری کلامی و تعارض‌ها و اختلافات زناشویی شده و در نهایت سبب فزونی رضایتمندی زناشویی گردیده است. همچنین افرادی که در سطح بالاتری از

مذهبی بودن قرار دارند، نسبت به افرادی که اعتقادات مذهبی کمتری دارند، ثبات زناشویی بیش-تری داشته و از ازدواج خود راضی ترند.

از آنجا که وجود باورهای مذهبی تأثیر بسزایی در استحکام خانواده دارد و قرآن و احادیث سرشار از توصیه‌های کارآمد در مورد مسائل خانواده است، پرداختن به مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی در رضایت زناشویی ضروری به نظر می‌رسد. در ایران نیز ویسی (Vaisi;2012)، در بررسی اثر بخشی آموزه‌های قرآنی از جمله پیشگیری از ظن و گمان، تعهد به وعده‌ها، راهبرد صبر و تحمل، راهبرد نهایی بخشش و بازگشت و توبه بر کاهش تعارضات زناشویی، به این نتیجه رسید که این آموزش‌ها بر کاهش تعارضات زناشویی تأثیر معناداری داشته است. مطالعه احمدی و همکاران (Ahmadi & et al, 2006)، نشان داد میزان سازگاری زناشویی در بین افرادی که تقیدات مذهبی بیش‌تری دارند، به طور معنی داری بالاتر از کسانی است که دارای تقیدات مذهبی کم هستند و هر چه به اعتقادات مذهبی افزوده می‌شود، میزان سازگاری زناشویی افزایش می‌یابد. اثربخشی دینداری در رضایت زناشویی در تحقیقات احمدی، فتحی آشتیانی و عرب نیا (Ahmadi, Fathi-Ashtiani & Arabnia, 2006) و حیدری (Heidari, 2008) تأیید شده است. طبق تحقیقات روحانی و معنوی پور (Rouhanipour, Manavi, 2008)، بین دینداری، شادکامی و رضایت زناشویی، همبستگی مثبت و معنی داری وجود دارد. مطالعه رضازاده (Rezazadeh, 2008)، نشان داد که با آموزش مهارت‌های ارتباطی، اگرچه رضایت زناشویی افزایش می‌یابد و بین این دو رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد، ولی این مهارت به تنهایی نمی‌تواند مؤثر باشد و برای پایداری زناشویی و افزایش رضایت‌مندی، فضایل و ارزش‌های معنوی سرنوشت سازتر هستند.

از طرف دیگر متغیری که به نظر می‌رسد با سازگاری زناشویی مرتبط باشد سبک زندگی است که در سال‌های اخیر در سطوح ملی و بین‌المللی توجه ویژه‌ای را به خود جلب کرده است.

سبک زندگی مهمترین عاملی است که هر کس زندگی‌اش را بر اساس آن تنظیم می‌کند. بر این اساس سبک زندگی مجموعه عقاید، طرح‌ها و نمونه‌های عاداتی رفتار، هوی و هوس‌ها، تبیین شرایط اجتماعی یا شخصی است که تعیین کننده نوع خاص واکنش فرد می‌باشد (Fuchino & et al 2001).

سبک زندگی، شیوه زندگی فرد است و عواملی چون ویژگی‌های شخصیتی، تغذیه، ورزش، خواب، مقابله با استرس، حمایت اجتماعی و استفاده از دارو را در بر می‌گیرد. با ارزیابی سبک زندگی افراد می‌توان به میزان موفقیت‌های فردی و اجتماعی آنان در زندگی دست یافت (Cockerham, 2005).

از دیدگاه وبلن (Veblen, 2008)، انسان برای ادامه زندگی و نیز برای توسعه حیات نیازمند زندگی اجتماعی است؛ انسان‌ها پس از اینکه متولد می‌شوند باید عضو جامعه شوند. سازگاری و یافتن نحوه تعاملات با انسان‌ها و محیط در خلال روش‌هایی صورت می‌گیرد که این روش‌ها سنن و رسوم

جامعه هستند و فرد برای اجتماعی شدن موظف است آن آداب را بپذیرد و این مترادف سبک زندگی است.

توجه عمیق‌تر به مقوله سبک زندگی مشخص می‌سازد که سبک زندگی هر فرد و جامعه‌ای متأثر از نوع باورها (جهان بینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) حاکم بر آن فرد و جامعه است. جهان بینی مادی و ارزش‌های لذت‌گرایانه و سودمحورانه طبیعتاً سبک زندگی خاصی را پدید می‌آورند. همان‌طور که جهان بینی الهی و ارزش‌های کمال‌گرایانه سبک زندگی خدا محور را شکل می‌دهند. بنابراین لازم است به بررسی و شناخت سبک زندگی ارایه شده توسط دین پرداخته شود.

دین در گام نخست با ارائه جهان بینی و ایدئولوژی ویژه‌ای زیربنای شکل‌دهی به زیستن دین‌داران را می‌سازد و در مرحله بعد با ارائه آداب و دستورالعمل‌های خاصی برای همه ابعاد زندگی انسان در حوزه‌های پوشش، خوراک، آرایش، رفتار با خانواده، رفتار با همسایگان، رفتار با هم‌کیشان و غیر هم‌کیشان و تعاملات و ارتباطات بین ادیان و... سبک زندگی دینی افراد را رقم می‌زند (Sharifi, 2012).

گسترده‌ی ابعاد مختلف سبک زندگی در حوزه فردی، خانوادگی، اجتماعی، مذهبی، سیاسی اقتصادی، فرهنگی و... پرداختن عمیق به همه ابعاد سبک زندگی و ارایه راهکارهای کاربردی که تایید کارشناسان را ضمیمه خود داشته باشد دور از دسترس می‌سازد. بنابراین در این پژوهش، سبک زندگی زوجی که شاخه‌ای از کل سبک زندگی است با رویکرد اسلامی مورد توجه قرار گرفته و این‌گونه تعریف می‌شود: نمودهای رفتاری نسبتاً پایداری که برخاسته از عقاید، عادات، نگرش‌ها، سلیق و معیارهای اخلاقی - اجتماعی مورد تایید اسلام بوده و شیوه زندگی فرد را در راستای عبودیت رقم می‌زند (Heirat, 2014). لذا هدف این پژوهش بررسی رابطه ابعاد سبک زندگی زوجین با سازگاری زناشویی و بررسی برازندگی مدل تدوین شده جهت پیش‌بینی سازگاری زناشویی است.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این تحقیق والدین دانشجویان دانشگاه اصفهان در سال ۹۱-۹۲ بودند. به علت در دسترس نبودن والدین دانشجویان شهرستانی، این گروه از پژوهش حذف شدند. نمونه پژوهش با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شد. از بین دانشکده‌های دانشگاه اصفهان یک دانشکده به طور تصادفی انتخاب شد سپس از بین گروه‌های دانشکده نیز یک گروه انتخاب و با مراجعه به کارشناس گروه ده کلاس انتخاب و ۲۰۰ پرسشنامه بین دانشجویان اصفهانی جهت تحویل به والدینشان توزیع شد. پرسشنامه‌ها بدون نام بوده و پدر و مادر هر دو (بدون مشورت با یکدیگر) پرسشنامه خود را تکمیل نمودند. پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، ۱۵۰ پرسشنامه تحلیل شد.

ابزار تحقیق:

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل دو پرسشنامه به شرح زیر است:

۱. پرسشنامه‌ی سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی (ILSQ)
این پرسشنامه توسط حیرت و همکاران (۱۳۹۳) ساخته شده است و حاوی ۸۴ سوال و هشت بعد ساختاری، معنوی، رفتاری، عاطفی، شناختی، جنسی، ارتباط با خانواده‌ها و سلامت می‌باشد و به صورت طیف لیکرتی از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. محقق از دو روش روایی محتوایی و روایی سازه از نوع همگرا، برای برآورد روایی این پرسشنامه اقدام کرده است. متخصصین خانواده و متخصصین علوم دینی روایی محتوایی پرسشنامه را تایید کردند. هم‌چنین ضریب همبستگی بالای نمره کل پرسشنامه با نمره کل پرسشنامه سازگاری زناشویی ($R=0/73$) نشان می‌دهد پرسش‌نامه روایی همگرای بالایی دارد. هم‌چنین پایایی پرسشنامه از طریق ضریب همسانی درونی سنجیده شده و با آلفای کرونباخ $0/94$ پایایی آن نیز مورد تایید می‌باشد.

۲. پرسشنامه‌ی سازگاری زوجی اصلاح شده: فرم اصلی این مقیاس توسط اسپانیر (Spanier, 1979)، ساخته شده است. این پرسشنامه‌ی ۱۴ سئوالی از روی فرم اصلی ۳۲ سئوالی اسپانیر، ساخته شده است و به صورت طیف ۶ تایی از ۰ تا ۵ نمره گذاری می‌شود، به‌گونه‌ای که پاسخ کاملا موافق، نمره‌ی ۵ و پاسخ کاملا مخالف، نمره‌ی ۰ می‌گیرد. این ابزار از سه خرده مقیاس همفکری و توافق، انسجام و رضایت تشکیل شده است. تحلیل عاملی تاییدی، ساختار سه عامل پرسشنامه را در آمریکا تایید کرده و روایی آن را نشان داده است. پایایی پرسشنامه به شیوه‌ی آلفای کرونباخ در مطالعه‌ی هوتلیست و میلر (Hotlist & Miller, 2005)، از $0/8$ تا $0/9$ گزارش شده است. در ایران، عیسی نژاد (Isanezhad, 2008) برای بررسی ساختار عاملی این پرسشنامه از تحلیل عاملی تاییدی استفاده شده و آلفای کرونباخ آن $0/90$ بدست آمده است.

روش پژوهش

روش‌های آماری مورد استفاده در این پژوهش آمار توصیفی و استنباطی از نوع همبستگی، رگرسیون، آزمون تی و معادلات ساختاری بوده است. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای Amos و SPSS تحلیل شد.

یافته‌ها

جهت بررسی ارتباط ابعاد و نمره کل سبک زندگی زوجی با سازگاری زناشویی از ضریب همبستگی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۱ ضریب‌های همبستگی ابعاد و نمره کل سبک زندگی زوجی با سازگاری زناشویی

ابعاد سبک زندگی زوجی	نمره کل سبک زندگی زوجی	معناداری	سازگاری زناشویی	معناداری
ساختاری	۰/۸۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۳	۰/۰۰۰۱
معنویت	۰/۵۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۰	۰/۰۰۰۱
رفتاری	۰/۸۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۰/۰۰۰۱
عاطفی	۰/۷۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷	۰/۰۰۰۱
شناختی	۰/۷۵	۰/۰۰۰۱	۰/۶۰	۰/۰۰۰۱
جنسی	۰/۷۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴	۰/۰۰۰۱
خانواده	۰/۷۰	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۰/۰۰۰۱
سلامت	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۳۶	۰/۰۰۰۱
کل	۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۳	۰/۰۰۰۱

جدول ۱ همبستگی ابعاد مقیاس سبک زندگی اسلامی زوجین با نمره کل آن و هم‌چنین نمره کل سازگاری زناشویی را نشان می‌دهد بیش‌ترین همبستگی با نمره کل سبک زندگی را بعد رفتاری ($R=0/86$) و با سازگاری زناشویی بعد ساختاری نشان می‌دهد. هم‌چنین سایر ابعاد همبستگی معناداری با نمره کل سبک زندگی و نیز سازگاری زناشویی دارند. ارتباط نمره کل سبک زندگی با سازگاری زناشویی نیز بالا و معنادار گزارش شده است ($R=0/73$).

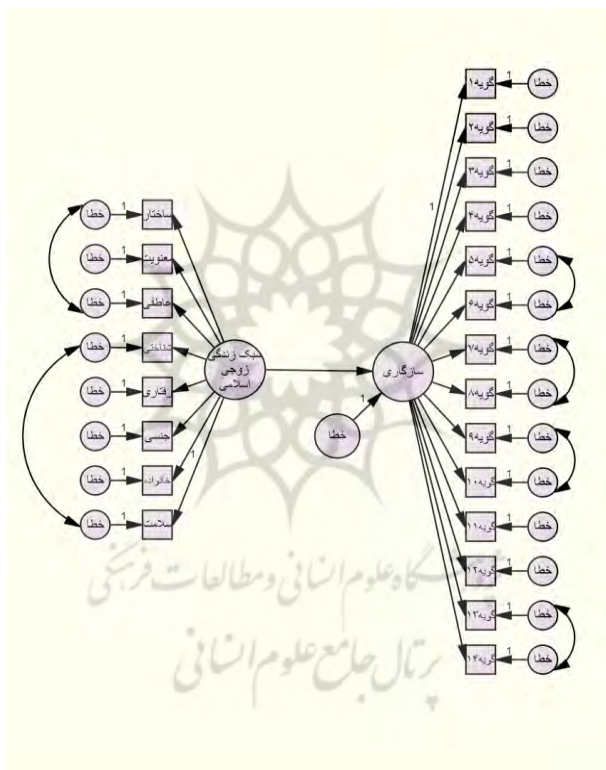
به منظور بررسی ارتباط سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی (ILSQ) و مولفه‌های آن با سازگاری زناشویی از مدل سازی معادلات ساختاری و تحلیل رگرسیون و ضریب همبستگی استفاده شد. در تدوین مدل معادلات ساختاری ابعاد پرسشنامه (ILSQ) به عنوان متغیر آشکار و نمره کل سبک زندگی به عنوان متغیر پنهان، سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. شاخص‌های برازندگی مدل در جدول ۲ ارایه شده است.

جدول ۲ شاخص‌های کلی برازش مدل تاثیر سبک زندگی زوجی اسلامی بر سازگاری زناشویی

شاخص‌های کلی برازش							مدل تاثیر ابعاد سبک زندگی بر سازگاری		
مطلق			تطبیقی				مقتصد		
CMIN	DF	P	CFI	TLI	PN	PC	EA	FI	
۳۲۵/۷۶	۲۰۲	۰/۰۰۰۱	۰/۹	۰/۹	۱/۶۱	۰/۶۴	۰/۷۶	۰/۰۶	

برازش کلی مدل‌های معادلات ساختاری با سه شاخص کلی برازش مطلق، تطبیقی و مقتصد نشان داده می‌شود. متخصصین آماری معتقدند مقادیر ۱ تا ۵ برای شاخص کای اسکور نسبتی مناسب و مقادیر نزدیک به ۲ تا ۳ بسیار خوب تفسیر می‌شود (Gasemi, 2010). بنابراین مقادیر گزارش شده در جدول حاکی از وضعیت قابل قبول برای مدل است. هم‌چنین مقادیر بالاتر از ۰/۹ برای شاخص -

های تطبیقی به عنوان مقادیر قابل قبول تفسیر می‌شوند (Gasemi, 2010). به این ترتیب شاخص برازش توکر لویس (TLI) و شاخص برازش تطبیقی (CFI) حاکی از تایید شاخص تطبیقی مدل می‌باشد. برای شاخص‌های برازش هنجار شده مقتصد (PNFI) و برازش تطبیقی مقتصد (PCFI) مقادیر ۰/۵ و بالاتر مقادیر قابل قبولی تلقی می‌شود (Gasemi, 2010). در نهایت مقدار شاخص ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده (RMSEA) که مقادیر نزدیک به ۰/۰۵ برای آن مناسب دانسته شده نشان می‌دهد که این مدل‌ها در کل قابل قبول بوده و تایید می‌گردد.



شکل ۱ مدل معادلات ساختاری تاثیر سبک زندگی زوجی اسلامی بر سازگاری زناشویی

لازم به ذکر است از شاخص‌های اصلاح برازش برای اصلاح مدل استفاده شد. با استفاده از این شاخص‌ها، کوواریانس میان خطاهای اندازه‌گیری و واریانس متغیرهای مشاهده شده از حالت ثابت به آزاد تبدیل شده و به کاهش کای اسکوئر و ارتقای شاخص‌های برازش مدل کمک نمود. در این مدل ضریب تاثیر سبک زندگی زوجی اسلامی بر سازگاری زناشویی ۰/۸۷ بدست آمد که در سطح بالایی معنادار است ($p=0/007$). بنابراین مدل فوق از لحاظ آماری تایید می‌شود.

هم‌چنین به منظور چگونگی پیش‌بینی متغیر سازگاری زناشویی با استفاده از ابعاد مدل سبک زندگی اسلامی از روش رگرسیون گام به گام استفاده شد.

جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون پیش‌بینی سازگاری زناشویی توسط ابعاد سبک زندگی زوجی اسلامی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	R	R ²	تغییرات R ²	F	معناداری	ضریب رگرسیون استاندارد	T	P
سازگاری زناشویی	شاخص ساختاری	۰/۷۸	۰/۶۱	۰/۵۴	۷۱/۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۶/۲۵	۰/۰۰۰۱
رفتاری	شاخص رفتاری	۰/۰۷					۰/۳۳	۳/۹۶	۰/۰۰۰۱

طبق نتایج جدول ۳ سازگاری زناشویی را با کمک شاخص‌های ساختاری و رفتاری به طور معناداری می‌توان پیش‌بینی نمود. به عبارت دیگر ۶۱ درصد از تغییرات سازگاری زناشویی توسط این دو شاخص قابل پیش‌بینی است. در این میان شاخص ساختاری ۵۴ درصد و شاخص رفتاری ۷ درصد سازگاری زناشویی را به طور معناداری پیش‌بینی کرده‌اند. بقیه ابعاد قادر به پیش‌بینی سازگاری نبودند.

بحث و نتیجه‌گیری

عوامل متعددی با سازگاری زناشویی مرتبط است. طبق نتایج حاصل از این پژوهش ابعاد سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی که عبارتند از عاطفی، شناختی، رفتاری، معنوی، جنسی، مدیریت ارتباط با خانواده‌های اصلی و سلامت جسمی-روحي با سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معنادار دارند.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت در بعد عاطفی پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی خرده‌مقیاس‌هایی وجود دارد که لازمه یک زندگی شاد و با ثبات است و ارتباط معنادار آن با سازگاری زناشویی منطقی به نظر می‌رسد. ابراز محبت و مودت، احترام و ارزش‌گذاری، صداقت، صمیمیت، مهارت همدلی، گوش دادن فعال، رعایت انصاف و عدالت، عذرخواهی، عفو و صفح، تغافل، تکریم، مؤانست، رضا، نشاط، آرامش و تسکین مواردی است که سبک زندگی اسلامی در حیطه ارتباط عاطفی زوجین بر آن تاکید کرده و آیات و روایات فراوانی به آن اشاره کرده است. در بعد شناختی به مسایلی چون تفاهم و توافق، خودشناسی (معرفت به نفس) و آگاهی از روحيات همسر، حسن ظن و اعتماد، تدبیر و قناعت، تعدیل انتظارات، همگرایی ارزش‌ها و اولویت‌ها، گذشت و ایثار، مهارت حل مساله و حل تعارض پرداخته می‌شود. بدیهی است چنانچه زوجین سعی کنند

شخصیت علائق و خواسته‌های یکدیگر را بشناسند به تفاهم و در نتیجه سازگاری بیش‌تری خواهند رسید. دین مبین اسلام نیز توصیه‌های فراوانی مبنی بر خودشناسی داشته و زوجین را به گذشت و حل اختلافات سفارش می‌کند.

یکی از ابعاد مهم سبک زندگی اسلامی بعد رفتاری زوجین است مواردی چون گفتار صحیح، رفتار مسولانه، رفق و مدارا، رازداری، قدردانی، آراستگی، انعطاف‌پذیری و عدم تکبر، حسن معاشرت و حسن خلق، کظم غیظ، صدق، صبر، معاونت و وقت‌گذرانی مشترک در این حیطه قرار می‌گیرد. در منابع اسلامی بر موارد فوق در ارتباط با سایر افراد جامعه نیز سفارش شده اما در مورد همسر برحسب رفتار و معاشرت نیکو تاکید بیش‌تری شده است.

در ارتباط جنسی به تمکین و رضایت جنسی، کمیت، آمادگی و رعایت مستحبات و مکروهات قبل و بعد و هنگام ارتباط جنسی، زمان و مکان صحیح، درخواست، پاسخ، تصمیم‌گیری در مورد بارداری، وفاداری و عدم خیانت، عفاف و حجاب، اختلالات جنسی پرداخته می‌شود. در ارتباط با خانواده خود و همسر به مرزها، صلح، رحم، استقلال فکری، استقلال اقتصادی، آداب و رسوم، انتظارات، احترام توجه می‌شود. به نظر می‌رسد افرادی که سبک زندگی اسلامی‌تری دارند، حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی بیش‌تری را کسب می‌کنند. شاید به این خاطر که بیش‌تر در مراسم و اماکن مذهبی و برخورد با افراد سالم جامعه قرار دارند و همین عامل باعث می‌شود که نگرش‌های آنها مثبت‌تر و کارآمدتر باشد. در نتیجه مشکلات روانی کمتری برای آنها به وجود می‌آید، هم‌چنین وقتی افراد از طرف دیگران حمایت می‌شوند خود را فردی مطلوب، مفید و ارزشمند می‌دانند.

در تعالی معنوی به مواردی چون تشویق به ایمان و تقوا، مشارکت در اعمال عبادی، مشارکت در هدفمند کردن در زندگی تاکید می‌شود. همراهی همسران در امور معنوی نیز از جمله مسایلی است که در سبک زندگی اسلامی به آن توجه می‌شود. از نگاه اسلام فرد در قبال خانواده خود از لحاظ معنوی نیز مسؤول است و باید خانواده خود را از آتش جهنم نجات داده و فضای معنوی و توحیدی در خانه ایجاد نماید، در این نوع سبک زندگی توجه به مبدا و معاد هستی و تذکر گذرگاه بودن دنیا باعث معناداری زندگی می‌شود.

در بعد ساختاری خانواده مدیریت منزل، قوانین و قواعد، مرزها، برنامه‌ریزی، حقوق مشترک و اختصاصی، حق سالاری به جای مرد سالاری یا زن سالاری اهمیت دارد. ساختار خانواده را می‌توان از یک نگاه نوعی مرزبندی تلقی کرد که آن را در برابر دخالت دیگران و آسیب‌های محیطی حفظ خواهد کرد. لذا حدود خصوصی خانواده و همسران در اسلام محترم شمرده شده است. هم‌چنین در روایات به حقوق اختصاصی و مشترک زوجین اهمیت ویژه داده شده است.

در نهایت بعد سلامتی جسمی-روحي به تغذیه، ورزش، وضعیت خواب، پیش‌گیری از بیماری‌های جسمی و روحی، سلامت روان توجه دارد. جسم انسان مرکب روح اوست و فردی که به سلامت جسمی خود اهمیت بدهد بیش‌تر می‌تواند به خانواده و جامعه خدمت کند و در تعالی معنوی خویش بکوشد. لذا در اسلام به این بعد نیز توجه شده و توصیه‌های فراوانی درباره چگونگی خواب و خوراک و حفظ تندرستی وجود دارد. با استناد به آیات قرآن کریم (رعد: ۲۸؛ انعام: ۸۲؛ فصلت: ۳۰، طه: ۱۲۴) می‌توان گفت که ایمان به خدا و پیروی از آیین اسلام عامل بازدارنده بسیاری از بیماری‌های روانی و تامین‌کننده سلامت روانی است.

در میان ابعاد فوق بعد ساختاری و رفتاری بیش‌تر از سایر ابعاد می‌تواند سازگاری زناشویی را پیش‌بینی کند که می‌توان علت آن را توصیه‌های فراوان اسلام به رعایت حقوق همسر و تبیین کیفیت صحیح رفتار و تعاملات زوجین دانست. (بقره: ۲۲۸) مهمترین وظیفهٔ مرد، سرپرستی خانواده و تلاش برای رفاه آنها (بقره: ۳۴) رعایت حال زن، دوست داشتن و مهرورزی و معاشرت نیکو (نساء: ۱۹) با اوست. مهمترین وظیفهٔ زن هم اطاعت و فرمانبرداری، حفظ عفت خود، حفظ عفت شوهر (نساء: ۳۴) و اخلاق خوش است. بنابراین می‌توان مهمترین عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی را رعایت حقوق متقابل و گرایش زوج‌ها به فضایل اخلاقی و اجتناب از رذایل اخلاقی معرفی کرد. یاد خدا (رعد: ۲۸) در همهٔ احوال باعث آرامش روانی زوج‌ها می‌شود. تأثیر باورهای دینی در انجام واجبات و ترک محرمات به استحکام خانواده و روابط زناشویی می‌انجامد. حق شناسی و شکرگزاری یکی از اخلاق پسندیده و بزرگترین رمز جلب احسان است، چنانچه خداوند سپاسگزاری از نعمت-هایش را شرط ادامهٔ نعمت (ابراهیم: ۷) و عفو و گذشت را از موارد احسان و جزیی از محبوبیت‌های خویش عنوان کرده است. علاوه بر این نرمی زبان و بیان خوش (بقره: ۸۳) عامل افزایش انس و صفا بین زوج‌ها است. در اخلاق اسلامی خوش اخلاقی، فقط خوش برخوردی و مهربانی نیست؛ اصلی-ترین خلق خوش، صدق و راستی است و وفای به عهد زیباترین راستی است. در روایات اسلامی تندخویی را نکوهش و نرمی و ملامفت را ستایش کرده‌اند و پیامبر اکرم به دلیل نرمی و ملامفت و نداشتن زبانی تند و پرخاشگر (آل عمران: ۱۵۹) مورد ستایش خداوند قرار گرفته است. بدگمانی زوج‌ها نسبت به یکدیگر از عوامل خانمان سوز و ویران‌کنندهٔ خانواده است که بر اثر آن آسایش روانی دو طرف به خطر می‌افتد و خداوند افراد را به شدت از آن نهی کرده است (حجرات: ۱۲).

تحقیقات زیادی از لحاظ ارتباط اعتقادات مذهبی و امور معنوی با سازگاری زناشویی انجام شده که با نتایج این تحقیق همسو است و می‌توان به ویسی (Vasi, 2012)، رضازاده (Rezazadeh, 2008)، حیدری (Heidari, 2008) روحانی و معنوی پور (Rouhani & Manavipour, 2008)، احمدی و همکاران (Ahmadi & et al, 2006)، دادلی و کوسینکی (Dudley & Kosinski, 2006)، پری

(Perry,2006)، روبینسون و بلنتون (Robinson & Blanton,2005)، هیتون و پرات (Heaton & Pratt,2004)، ویلیامز و لاولر (Williams & Lawler,2003) اشاره کرد.

Refrence

Ahmadi, kh. Fathi-Ashtiani, A.Arab-Nia, A.R.(2006).relationship between religious adherence and marital adjustment, *Journal of Family Studies*. 5: 56-67.

Cockerham, W. C. (2005). Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of Health and Social Behavior*. 46, 51° 67.

Cockerham, W. Hinote, B. P and Abbott, P(2006). Psychological distress, gender, and health lifestyles in Belarus,Kazakhstan, Russia, and Ukraine. *Journal of Social Science & Medicine*. 63 , 2381° 2394

Dudley, M. & Kosinski, F. (2006). Religiosity and marital satisfaction: A research note. *Review of Religiousresearch*.vol 32(1): 78-86.

Finchman FD, Bradbury TN. (1987).The assessment of marital quality: A Reevaluation. *J Marr Fam* 49: 797-809.

Fuchino, Y.Mizoue, T.Tokui, N.Ide, R.Fujino, Y and, Y.oshimura, T. (2003).Health-related lifestyle and mental health among inhabitants of a city in Japan. *Nippon-Koshu-Eisei-Zasshi* 50, 303-315.

Ghasemi, V. (2010). Structural equation modeling in social research. Isfahan: Sociology.

Greef, A. P. (2000). Characteristics of families that function well.*Journal of Family Issues*, 21, 948° 962.

Heaton, T.B. & Pratt, E.L. (2004). The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction and Stability, *Journal of Family Issues*, vol. 11(2): 191-207.

Heidari, M.(2008).Religion and family satisfaction. Third edition, Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute Publications.

Heirat, A. (2014). The developing an Islamic couple lifestyle model and evaluating the effectiveness of teaching based on this model on couple adjustment. To obtain a doctoral degree. Faculty of Educational Sciences. Isfahan university.

Hotlist CS, Miller B.(2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Famrelat* 54: 46-58.

Isanezhad,(2008).Efficacy of enrichment the couples relationships on improving marital quality. MA thesis of Family Counseling Faculty of Education and Counseling Psychology Isfahan University.

Kaveh, z. Ahmadi, S. A. Fatehizadeh, M.S (2012) The impact of life skills education on marital satisfaction married women. Journal of counseling and mental treatment for families.2 (3).373 to 387.

Knox, D., & Schacht, C. (2000). *Choices in relationships: An introduction to marriage and the family* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.

Koenig ,H.G.(2004). Spirituality, Wellness, and Quality of Life. *Journal of Sexuality, Reproduction and Menopause*, 2, 2, 76-82.

Mahoney A.(2005). Religion and conflict in marital and parent child relationship. *J Soc Issues*. 61(4):689-706.

Perry, g. (2006), Family Life, Religion and Religious Practicein an Asian Adventist Context Part I: The People and Their Religious Practice: *Journal info*, Vol 9. (71):875-893.

Rezazadeh, M. R. (2008). The relationship between students' communication skills and marital adjustment. *Ravanshenasi Moaser.*, 3 (1), 43-50.

Robinson, L. & Blanton, P. (2005). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relation*,42(1): 38-45.

Rouhani.,A, Manavipour ,D.(2008) The relationship between the act of religious beliefs and happiness and marital satisfaction in Mobarakeh Branch. *Knowledge and Research in Psychology* 35: 189-206.

Schumacher, J.A., Leonard,K,E.(2005). Husbands and wives marital adjustment verbal aggression and physical aggression as longitudinal predictor of physical aggression in early marriage.*Journal of counseling and clinical psychology*, 73(1), 28.

Sharifi, A. H. (2012) Islamic lifestyle and morality. Qom: Publication Office of Education. [In Persian].

Spanier, G.B. & Lewis, R.A. (1979).Marital quality:A review of the seventies.*Journal of Marriage andthe Family*, 42.825-839.

Vasi, A. (2012). Designed to compare the effectiveness of a treatment plan based on the principles of narrative therapy and treatment based on Quranic teachings in reducing marital conflict. *Journal of Counseling and Family Therapy* 3 (2) :340-357.

Whisman, M. (2000). Marital adjustment and outcome following treatment for depression. *Journal of marriage and the family*, 60, 577-594.

Williams, L.M. & Lawler, M.G. (2003). Marital Satisfaction and Religious Heterogamy , A Comparison of Interchurch and Same-Church Individuals. *Journal of Family Issues*. 24(8): 1070-1092.

