

نقش میانجی تاب‌آوری خانواده در رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی

محمد فرهوش*

حسین رادمرد**

سیدمحمدحسن میرمحمدیان***

زهرا پلنگی****

چکیده

رضایت از زندگی نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های روانی دارد. پژوهش‌هایی رابطه مثبت و معنادار سبک زندگی و رضایت از زندگی را نشان دادند. هدف این پژوهش، بررسی نقش واسطه‌ای تاب‌آوری خانواده در رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی بود. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان شهر فردوس بود. بدین منظور ۱۳۳ نفر از دانشجویان (۹۸ پسر و ۳۵ دختر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌های رضایت از زندگی (Diener 2000)، تاب‌آوری خانواده (Sixbey 2005) و سبک زندگی اسلامی (کاویانی ۱۳۸۸) را تکمیل کردند. در تحلیل داده‌ها از روش‌های همبستگی، و تحلیل مسیر براساس مدل بارون و کنی و نرم افزار spss24 و Amos24 استفاده شد.

یافته‌های پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی با سبک زندگی اسلامی (۰/۳۳۵) و با تاب‌آوری خانواده (۰/۴۳۷) رابطه مثبت و معنادار ($P < 0/001$) دارد و تاب‌آوری خانواده، رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی را واسطه‌گری کامل (۰/۲۰۷) می‌کند. سبک زندگی اسلامی از طریق افزایش تاب‌آوری خانواده بر رضایت از زندگی تأثیر دارد. تقویت سبک زندگی اسلامی در خانواده، با افزایش تاب‌آوری خانواده در برابر سختی‌ها، موجب افزایش رضایت از زندگی اعضای خانواده می‌شود.

* کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، موسسه اخلاق و تربیت، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

farhoush.mohammad@gmail.com

** کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت، موسسه اخلاق و تربیت، قم، ایران.

h.r1360@yahoo.com

*** دانشجوی دکتری معارف گرایش اخلاق، دانشگاه معارف، قم، ایران.

mirmohamadian1358@gmail.com

**** دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، فردوس، ایران.

z.p1364@chmail.ir

تاریخ تأیید: ۱۳۹۷/۰۲/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۱/۲۸

واژگان کلیدی: رضایت از زندگی، سبک زندگی اسلامی، میانجی‌گری تاب‌آوری خانواده.

مقدمه

یکی از شاخص‌های بهداشت روانی، رضایت از زندگی^۱ است (بخشایش ۱۳۹۵). رضایت از زندگی را می‌توان جامع‌ترین ارزیابی فرد از کیفیت زندگی خود تعریف کرد (Diener 2000). رضایت از زندگی در دانشجویان با شادکامی و افزایش عملکرد تحصیلی همراه است (Lepp et al. 2014؛ Renshaw & Cohen 2014). رضایت از زندگی با بهزیستی روانی و سلامت روانی رابطه مثبت و معنادار دارد (Pronk 2016).

مطالعات طولی نشان داده‌اند که افراد با رضایت از زندگی پایین، در مقابل ناامیدی، کاهش عملکرد و مشکلات جدی روان‌شناختی آسیب‌پذیرند. (Shek & Li 2016) همچنین رضایت از زندگی پایین با افزایش تحریک‌پذیری و پرخاش‌گری به تعاملات اجتماعی فرد آسیب می‌زند. (Ansari et al. 2016)

به واسطه اهمیت رضایت از زندگی، پژوهش‌های زیادی به متغیرهای مرتبط با آن پرداخته‌اند. (به‌عنوان نمونه: Chang, Yang & Yu؛ Mallard, Lance & Michalos 2017) در این راستا پژوهش‌هایی رابطه مثبت و معنادار سبک زندگی و رضایت از زندگی را نشان دادند. (کج‌باف و همکاران ۱۳۹۰؛ شریفی‌رنانی ۱۳۹۴).

سبک زندگی، روشی است که افراد در طول زندگی انتخاب کرده‌اند و زیربنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود. سبک زندگی متأثر از فرهنگ، مذهب، باورها و نظام ارزشی جامعه و وضعیت اقتصادی است (جانجانی و همکاران ۱۳۹۳).

مفهوم «سبک زندگی» را در روان‌شناسی اولین بار آلفرد آدلر^۲ (۱۹۲۲) مطرح کرد. به اعتقاد آدلر سبک زندگی، شیوه خاص فرد در اندیشه، نگرش و احساس او نسبت به زندگی است و مترادف شخصیت در نظریه دیگر روان‌شناسان است. کودک پس از آنکه آموزش دید و از مادر و خانواده و محیط اموری را آموخت، به سبک زندگی می‌رسد که تفکر، احساس، اعمال و کل زندگی او را به‌صورت هماهنگ شکل می‌دهد. (به نقل از کاویانی ۱۳۹۲) سبک زندگی مجموعه هماهنگی از تمامی رفتارها و کنش‌هایی است که یک فرد در طول زندگی روزمره از خود نشان می‌دهد، در واقع سبک زندگی نمودی از جهت‌گیری‌ها و عادات روزانه است. سبک زندگی با فرهنگ خانواده رابطه نزدیکی دارد. (بردی حق‌نیا، خلیلی و اونق ۱۳۹۵) قرآن کریم سبک زندگی خاصی را برای پرهیزگاران ترسیم می‌کند. (Yekan & Rad 2017)

1. . life satisfaction

2. Alfred Adler

سبک زندگی اسلامی یک سیستم منسجم و هماهنگ است و اسلام همه ابعاد زندگی را پوشش می‌دهد. در سبک زندگی اسلامی، باورها و ارزش‌ها اهمیت ویژه‌ای دارند. هر رفتاری که بخواهد اسلامی باشد، بایستی با شناخت‌ها، نگرش‌ها و عواطف اسلامی مرتبط باشد. سبک زندگی اسلامی همچون درختی دارای ریشه‌ها و ساقه و شاخه است. ریشه‌های این درخت همان ریشه‌های سبک زندگی است که شکل‌گیری آن را بیان می‌کند؛ ساقه این درخت درباره اعتقادات و نگرش‌های کلی افراد (اعتقادات و عواطف) و شاخه‌ها وظایف زندگی هستند که در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی مطرح می‌شوند. (کاویانی ۱۳۹۲)

مشکلات سبک زندگی موجب آشفتگی‌هایی در خانواده و کارکردهای آن می‌شود. مشکلات سبک زندگی و آشفتگی‌های خانوادگی مرتبط با آن به‌مرور موجب بسیاری از ناهنجاری‌ها و آسیب‌های روانی می‌شود. (سلیمانی و همکاران ۱۳۹۵) جامعه‌ای که از خانواده‌های سالم برخوردار نباشد نمی‌تواند ادعای سلامت کند. (پورمیدانی، نوری و شفتی ۱۳۹۳). همزمان با رشد و شکوفایی روان‌شناسی مثبت، خانواده‌درمانگران به‌جای توجه به نقص‌ها و کمبودهای خانواده و درمان آن‌ها، به نقاط مثبت خانواده توجه کردند و به توانمندسازی خانواده‌ها روی آوردند. (Sheridan et al. 2004) دین و معنویت در خانواده موجب بهبود کارکردهای خانواده می‌شود. (Daaleman 2017)

به‌نظر می‌رسد سبک زندگی اسلامی از طریق بهبود کارکردهای خانواده همچون رضایت زناشویی و تاب‌آوری خانواده موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود. توجه عمیق به آموزه‌های اسلامی موجب تغییراتی در باورها، ارزش‌ها و رفتارهای فرد می‌شود و سبک زندگی اسلامی را ایجاد می‌کند. سبک زندگی اسلامی با کارکردهای روانی خانواده رابطه دارد. (علینی ۱۳۹۵) به‌عنوان نمونه سبک زندگی اسلامی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار دارد. (پورمیدانی، نوری و شفتی ۱۳۹۳؛ فتحی و باسفهرجانی ۱۳۹۵) عطادخت، هاشمی و جسارتی (۱۳۹۵) در پژوهشی نشان دادند که هرچه زنان در خانواده‌ها به سبک زندگی اسلامی پای‌بندتر باشند، تعارضات زناشویی کم‌تر و خانواده مستحکم‌تر می‌شود. خانواده در هر مرحله از زندگی، بحران‌ها، درگیری‌ها و نیازهای سازگاری ویژه‌ای دارد. تاب‌آوری خانواده به‌معنای توانایی خانواده برای مواجهه با تغییرات در موقعیت‌های بحرانی، توانایی احیای مجدد و کسب تعادل پس از بحران است و شامل مؤلفه‌های ارتباط خانوادگی و حل مسئله، بهره‌مندی از منابع اقتصادی و اجتماعی، حفظ یک چشم‌انداز مثبت، پیوند خانوادگی، معنویت خانواده و توانایی ایجاد معنا برای سختی است. (سادات حسینی و حسین چاری ۱۳۹۲؛ Deist & Greeff 2017) به‌نظر می‌رسد سبک زندگی اسلامی بر تمامی مؤلفه‌های تاب‌آوری خانواده تأثیر دارد. والش (۲۰۰۲) برای تاب‌آوری خانواده سه فرآیند کلیدی (۱) انسجام و

انعطاف‌پذیری؛ ۲) نگرش‌ها و ارزش‌های غالب در خانواده و ۳) فرآیندهای ارتباطی را نام می‌برد. جهانی و همکاران (۱۳۹۵) معتقدند یکی از مفاهیم نزدیک به تاب‌آوری، مفهوم صبر است که در آیات و روایات سفارش فراوانی به مؤمنین شده است. در روان‌شناسی اصطلاحاتی همچون خودگردانی یا خودتنظیمی،^۱ خودمهارگری،^۲ کنترل تکانه^۳ و تاب‌آوری^۴ از جمله مفاهیمی است که به صبر شباهت دارند؛ اما به‌طورکلی در منابع اسلامی صبر معنای وسیع‌تر از موارد مزبور دارد. (کمری و همکاران ۱۳۹۴) واژه صبر و معانی مترادف آن بیش از ۲۰۰ بار در قرآن کریم تکرار شده است؛ در حالی که هیچ‌کدام از فضایل انسانی، به این اندازه مورد تأکید واقع نشده است. (جهانی و همکاران ۱۳۹۵ به نقل از اشتهاوردی ۱۳۸۳) این سازه دینی - روان‌شناختی پیامدهای مختلفی در زندگی به‌همراه دارد که از میان این پیامدها می‌توان به مقابله با فشار روانی از طریق ایجاد توازن بین منابع درونی و بیرونی، موفقیت در تحصیل، شغل و روابط اجتماعی، مهار هیجان خشم اشاره کرد. (خرمایی و همکاران ۱۳۹۴) یکی از پیامدهای صبر تقویت امید در فرد است. (کمری و همکاران ۱۳۹۴) اسنایدر و همکاران^۵ (۲۰۱۰) معتقدند افراد امیدوار در زندگی، عامل و گذرگاه‌های بیشتری برای دنبال کردن اهداف خود دارند؛ بنابراین احساس رضایت بیشتری در زندگی خواهد داشت؛ اما افراد ناامید به دلیل این که در برخورد با موانع به راحتی انگیزه خود را ازدست می‌دهند دچار هیجان‌های منفی می‌شوند.

خداوند با بیان پاداش صبر، مؤمنین را به صبر تشویق می‌کند:

موسی به قوم خود گفت: «از خدا یاری جوید و استقامت پیشه کنید که زمین از آن خداست و آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد، واگذار می‌کند و سرانجام (نیک) برای پرهیزکاران است!»^۶
(الأعراف ۱۲۸)

آنها کسانی هستند که به خاطر شکیبایی‌شان، اجر و پاداششان را دو بار دریافت می‌دارند و به وسیله نیکی‌ها بدی‌ها را دفع می‌کنند و از آنچه به آنان روزی داده‌ایم انفاق می‌نمایند.^۷
(القصص ۵۴)

مؤمنین با یاد خدا آرامش می‌یابند:

آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.^۸ (الرعد ۲۸)

و از خدا پاداش می‌گیرند و حزن و اندوهی ندارند:

1. Self-regulation
2. Self-control
3. Impulse control
4. Resilience
5. Snyder et al.

۶. قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَ الْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ

۷. أُولَئِكَ يُؤْتُونَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَ يَذُرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ وَ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

۸. أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

آری، کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است؛ نه ترسی بر آن‌هاست و نه غمگین می‌شوند. (البقره: ۱۱۲)

صبر در راه خدا، موجب یاری خدا و پیروزی و پاداش الهی می‌شود:
 به یقین کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداوند یگانه است!» سپس استقامت کردند، فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند که «نترسید و غمگین مباشید و بشارت باد بر شما به آن بهشتی که به شما وعده داده شده است!»^۲ (فصلت ۳۰)

تاب‌آوری در حوزه خانواده نیز به‌عنوان سازه‌ای مهم مورد توجه است. نتایج تحقیقات آستین^۳ و همکاران (۲۰۰۶)، مککال (۲۰۰۴)، هایز (۲۰۰۳)؛ به نقل از خلعتبری و بهاری (۱۳۸۸) هانیتون^۴ (۲۰۰۵)، لوری جای (۲۰۰۳)؛ به نقل از خلعتبری و بهاری (۱۳۸۸) نشان می‌دهد تاب‌آوری نقش مهمی در رضایت از زندگی زوجین دارد. پژوهش‌هایی نیز رابطه مثبت و معنادار تاب‌آوری خانواده و رضایت زناشویی را نشان داده‌اند. (Huber et al. 2010؛ خندان دل و کاویان‌فر ۱۳۹۴) از سویی پژوهش‌ها نشان می‌دهند سبک زندگی اسلامی با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار دارد (حسین‌زاده و همکاران ۱۳۹۵) و تاب‌آوری با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. (به‌عنوان نمونه سعیدی‌تبار ۱۳۹۳؛ Kim & Knight 2016 و بخشایش ۱۳۹۵) بنابراین به‌نظر می‌رسد سبک زندگی اسلامی از طریق تاب‌آوری خانواده، بر رضایت از زندگی تأثیر دارد. فلچر و سرکار^۵ (۲۰۱۳) با مرور ادبیات مرتبط با تاب‌آوری، آن را سازگاری مثبت با شرایط نامناسب تعریف کردند. ایمان و معنویت یک عامل کلیدی در تقویت تاب‌آوری است و به افراد و خانواده‌ها قدرت تحمل سختی‌ها و غلبه بر چالش‌ها می‌دهد. (علیزاده ۱۳۹۲) در آموزه‌های اسلامی بر نگرش‌های مثبت معنوی در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا تأکید شده است. (البقره ۲۱۶؛ النساء ۱۹؛ الحديد ۲۰) که نقشی مهم در تقویت تاب‌آوری دارند. پژوهش‌هایی نیز رابطه معنویت خانواده و تاب‌آوری خانواده را نشان داده‌اند. (صیدی و همکاران ۱۳۹۰)

با توجه به ادبیات پژوهش به‌نظر می‌رسد سبک زندگی اسلامی در فرآیند تاب‌آوری خانواده مؤثر است و از این طریق رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد؛ بنابراین، پژوهش حاضر به‌دنبال بررسی میانجی‌گری تاب‌آوری خانواده در رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی است. مدل مفهومی این مسئله در نمودار ۱ نشان داده شده است.

۱. بلی مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ
 ۲. إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْتَاؤا تَنْزَلَ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ الْأَتْخَافُوا وَ لَا تَحْزَنُوا وَ اتَّبِعُوا بِالْحَدِّهِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

3. Austin; E.J

4. Haninton; M.D.

5. David Fletcher & Mustafa Sarkar



۱) روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی مبتنی بر تحلیل مسیر است. سبک زندگی اسلامی متغیر برون‌زاد، تاب آوری متغیر واسطه‌ای و رضایت از زندگی، متغیر درون‌زاد است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر فردوس بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند. هومن (۱۳۹۳) در تحلیل مسیر تعداد ۱۵ نمونه به ازای هر متغیر را کافی می‌داند. برای گروه نمونه آماری این پژوهش ۱۳۳ نفر (۹۸ پسر و ۳۵ دختر) از دانشجویان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

۲) ابزار پژوهش

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

مقیاس رضایت از زندگی^۱: این مقیاس توسط دینر و دیگران^۲ (۱۹۸۵) ساخته شد. مقیاس رضایت از زندگی جنبه شناختی شادکامی را می‌سنجد. در حقیقت این مقیاس نشان می‌دهد که آزمودنی‌ها تا چه حد از زندگی خود راضی‌اند و تا چه اندازه زندگی خود را به زندگی آرمانی که برای خویش در نظر گرفته‌اند نزدیک می‌دانند. این مقیاس دارای پنج گویه است و افراد بر روی یک مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای میزان رضایت خود را از زندگی درجه‌بندی می‌کنند. نمرات گویه‌ها سپس با هم جمع می‌شوند و سطح کل رضایت از زندگی فرد تعیین می‌شود؛ بنابراین این نمرات این مقیاس بین ۵ تا ۳۵ متغیر است. دینر و دیگران (۱۹۸۵)، ضریب بازآزمایی مقیاس را در یک فاصله دو ماهه ۰/۸۲ و ضریب همسانی درونی مقیاس را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ به‌دست آوردند. این محققان همچنین در یک تحلیل عاملی پی بردند که کلیه

1. Satisfaction With Life Scale(SWLS)

2. Diener et al.

گویه‌های مقیاس بر روی یک عامل قرار دارند که این تک عامل $0/66$ واریانس مربوطه را تبیین کند. در پژوهشی که توسط بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) بر روی یک جمعیت ۱۰۹ نفری از دانشجویان انجام گرفت، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس $0/83$ ، ضریب پایایی با استفاده از روش دو نیمه کردن برابر $0/75$ و با روش بازآزمایی یک ماهه برابر $0/69$ به دست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از طریق روایی هم‌گرا با استفاده از پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و پرسش‌نامه افسردگی بک برآورد شد. این مقیاس همبستگی مثبت با پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و همبستگی منفی با پرسش‌نامه افسردگی بک نشان داد. این مقیاس برای سنجش میزان رضایت از زندگی به کار گرفته شد. در این پژوهش، پایایی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ، $0/83$ بود که با توه به تعداد گویه‌های این پرسش‌نامه، بسیار مطلوب است.

مقیاس اندازه‌گیری تاب‌آوری خانواده: سیکسبی^۱ (۲۰۰۵) این مقیاس را برای اندازه‌گیری تاب‌آوری خانواده بر اساس نظریه سیستمی تاب‌آوری خانواده والش (۲۰۰۳) طراحی کرده است. یک مقیاس ۶۶ گویه‌ای با طیف پاسخ ۴ درجه ای لیکرتی (۱: کاملاً مخالفم تا ۴: کاملاً موافقم) است. این مقیاس در ابتدا برای سنجش تاب‌آوری خانواده در ۶ حوزه ارتباط خانوادگی و حل مسئله^۲، بهره‌مندی از منابع اقتصادی/اجتماعی^۳، حفظ یک چشم‌انداز مثبت^۴، پیوند خانوادگی^۵، معنویت خانواده^۶ و توانایی ایجاد معنا برای سختی و دشواری^۷، طراحی شده بود که پس از تحلیل عاملی، به سه زیرمقیاس کاهش یافت. زیرمقیاس ارتباط و حل مسئله (۱۷، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۸، ۳۹، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۶، ۴۷، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۳، ۶۴، ۶۵ و ۶۶) و زیر مقیاس منابع مذهبی اجتماعی (۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۷، ۲۷، ۳۷، ۴۰، ۴۱، ۴۵، ۴۹، ۵۰، ۵۴، ۵۵، ۵۶ و ۶۱) و زیرمقیاس پذیرش مشکل (۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ و ۱۲) می‌باشد. حداقل نمره اکتسابی در این مقیاس ۶۶ و حداکثر نمره ۲۰۴ است. نمره بالا در مقیاس اندازه‌گیری تاب‌آوری خانواده، به معنای این است که خانواده دارای سطح بالایی از تاب‌آوری است.

سیکسبی (۲۰۰۵) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ $0/96$ و روایی آن را با استفاده از روایی سازه، روایی هم‌زمان آن را با ابزار سنجش خانواده^۸ (FAD) و شاخص معنای

1. Sixbey, D. M.
2. family communication and problem solving
3. utilizing social and economic resources
4. maintaining a positive outlook
5. family connectedness
6. family spirituality
7. ability to make meaning of adversity
8. family assessment device

شخصی^۱ (PMI) مطلوب گزارش کرده است. در ایران پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۳ و برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۷۶ تا ۰/۹۳ گزارش شده است. ضرایب پایایی با استفاده از روش تنصیف برای نمره کل ۰/۹۳ و برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۷۶ تا ۰/۹۳ و از روش فرمول اسپیرمن/براون و گاتمن برای نمره کل ۰/۹۱ و برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۷۰ تا ۰/۸۰ گزارش شده است. (سادات حسینی و حسین چاری ۱۳۹۲) در این پژوهش، پایایی این پرسش‌نامه ۰/۹۵ بود که بسیار مطلوب است.

پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی (فرم کوتاه) (ILST)، کاویانی (۱۳۸۸) پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی را در دو فرم بلند (۱۳۵ سؤالی) و کوتاه (۷۶ سؤالی) ارائه کرده است. پاسخ‌گویان بایستی با توجه به وضعیت زندگی فعلی خود، به هر کدام از سؤالات در یک طیف ۴ درجه‌ای «از خیلی کم تا خیلی زیاد» پاسخ دهند. فرم کوتاه پرسش‌نامه ۱۰ مولفه دارد: 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). هر سؤال ضریبی بین ۱ تا ۴ می‌گیرد. نمره کل ممکن، حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ است. ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ گزارش شده است. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. روایی هم‌زمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی، ۰/۶۴ به دست آمده است. پایایی (همسانی درونی) این آزمون برای زیرمقیاس‌های آن: شاخص اجتماعی ۰/۴۱، باورها، ۰/۴۶، عبادی ۰/۳۰، اخلاق ۰/۶۴، مالی ۰/۳۲، خانواده ۰/۴۰، سلامت ۰/۴۲، تفکر و علم ۰/۵۱، امنیتی-دفاعی ۰/۳۰ و زمان‌شناسی ۰/۳۰ است. نمونه‌ای از عبارات این پرسش‌نامه: «مدتی از شب را به عبادت می‌پردازم.» «فرصتم برای خواندن قرآن کم است.» (کاویانی ۱۳۸۸) در این پژوهش، ضریب پایایی کل این آزمون به روش آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ بود که بسیار مطلوب است. در تحلیل داده‌ها از روش‌های همبستگی، ضریب فیشر و تحلیل مسیر براساس مدل بارون و کنی^۲ (۱۹۸۶) و نرم افزار spss24 و Amos24 استفاده شد.

۳) یافته‌های پژوهش

سن شرکت‌کنندگان ۱۸ تا ۳۰ سال بود و ۷۳ درصد (۹۸ نفر) آنان مرد و ۲۷ درصد آنان (۳۵ نفر) زن بودند. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آمده است.

1. personal meaning index
۲. Barron, R.M. Kenny D.A.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیر	میانگین	انحراف معیار
۱	اجتماعی	۵۳/۹۸	۶/۹۰
۲	باورها	۴۵/۹۲	۵/۱۶
۳	عبادی	۲۳/۷۱	۳/۸۶
۴	اخلاق	۷۶/۹۸	۱۳/۹۵
۵	مالی	۷۲/۵۹	۹/۹۵
۶	خانواده	۶۴/۶۴	۱۰/۶۰
۷	سلامت	۲۷/۴۸	۴/۵۵
۸	تفکر و علم	۲۶/۳۹	۴/۹۳
۹	امنیتی	۲۰/۷۶	۴/۰۶
۱۰	زمان شناسی	۲۰/۱۹	۴/۳۹
۱۱	سبک زندگی اسلامی	۴۳۵/۸۱	۴۸/۹۸
۱۲	ارتباط	۹۹/۵۷	۱۲/۴۵
۱۳	منابع مذهبی	۴۰/۲۰	۵/۵۷
۱۴	پذیرش مشکل	۲۷/۵۲	۳/۴۵
۱۵	تاب‌آوری	۱۶۷/۲۹	۱۹/۳۹
۱۶	رضایت از زندگی	۲۲/۳۵	۶/۳۸

جدول ۲- رابطه بین متغیرهای پژوهش و زیرمقیاس‌های آن

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱) اجتماعی	۰۰/۱														
۲) باورها	**۰/۴۳۶	۰۰/۱													
۳) عبادی	**۰/۴۱۰	**۰/۵۷۱	۰۰/۱												
۴) اخلاق	**۰/۵۲۴	**۰/۴۱	**۰/۴۹	۰۰/۱											
۵) مالی	**۰/۶۲	**۰/۴۹	**۰/۵۳	**۰/۶۷	۰۰/۱										
۶) خانواده	**۰/۳۵	**۰/۳۵	**۰/۳۳	**۰/۳۹	**۰/۵۲	۰۰/۱									
۷) سلامت	**۰/۴۴	**۰/۳۵	**۰/۴۷	**۰/۶۰	**۰/۴۰	۲۰/۱	۰۰/۱								
۸) تفکر و علم	**۰/۳۰	۰/۸۰	**۰/۳۱	**۰/۲۹	**۰/۵۲	**۰/۳۳	۱۷/۱	۰۰/۱							
۹) امنیتی	۱۷/۱	۲۰/۱	۱۶/۱	۲۰/۱	**۰/۲۱	**۰/۳۳	**۰/۳۳	**۰/۲۰	۰۰/۱						
۱۰) زمان شناسی	**۰/۴۱	**۰/۳۰	**۰/۴۰	**۰/۶۱	**۰/۵۵	**۰/۴۸	**۰/۴۳	**۰/۳۵	۱۰/۱	۰۰/۱					
۱۱) سبک زندگی اسلامی	**۰/۷۱	**۰/۶۸	**۰/۷۶	**۰/۸۸	**۰/۸۷	**۰/۷۶	**۰/۶۸	**۰/۵۴	**۰/۳۷	**۰/۷۱	۰۰/۱				
۱۲) ارتباط	**۰/۳۹	۱۷/۱	**۰/۲۸	**۰/۴۶	**۰/۴۹	**۰/۲۸	**۰/۳۵	**۰/۴۳	۲۰/۱	**۰/۳۲	**۰/۵۳	۰۰/۱			
۱۳) منابع مذهبی	**۰/۳۶	**۰/۲۰	**۰/۴۱	**۰/۳۱	**۰/۴۹	**۰/۲۶	**۰/۳۶	**۰/۳۸	۰/۹۱	۱۸/۱	**۰/۵۰	**۰/۷۰	۰۰/۱		
۱۴) پذیرش مشکل	**۰/۴۶	۰/۹۱	۱۲/۱	**۰/۴۱	**۰/۴۶	**۰/۲۱	**۰/۳۵	**۰/۲۴	۰/۷۱	**۰/۳۷	**۰/۴۸	**۰/۶۹	**۰/۵۵	۰۰/۱	
۱۵) تاب آوری	**۰/۴۴	۱۸/۱	**۰/۳۲	**۰/۴۶	**۰/۵۴	**۰/۲۹	**۰/۳۹	**۰/۴۳	۱۷/۱	**۰/۳۱	**۰/۵۷	**۰/۹۷	**۰/۸۴	**۰/۷۸	۰۰/۱
۱۶) رضایت از زندگی	**۰/۲۳	۱۵/۱	۱۶/۱	**۰/۲۳	**۰/۳۸	**۰/۲۱	۱۰/۱	**۰/۲۸	۱۹/۱	**۰/۲۱	**۰/۳۳	**۰/۴۴	**۰/۴۰	**۰/۲۲	**۰/۴۴

***P <0/01 *P<0/05

از آنجایی که تعداد آقایان به مقدار قابل توجهی از خانم‌ها بیشتری است و اصل تناسب جنسیتی در نمونه آماری رعایت نشده است، قبل از بررسی میانجی‌گری، اثر تعدیل‌کنندگی جنسیت در رابطه میان متغیرهای اصلی پژوهش بررسی می‌شود. بدین منظور، همبستگی تفکیکی (مرتب‌ه یک) محاسبه و با ضریب همبستگی مرتبه صفر از طریق ضریب فیشر مقایسه می‌شود. برای این که جنسیت تعدیل‌کننده باشد، بایستی ضریب فیشر بیش از ۱/۶۴۵ باشد. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳- بررسی نقش جنسیت در رابطه بین متغیرها

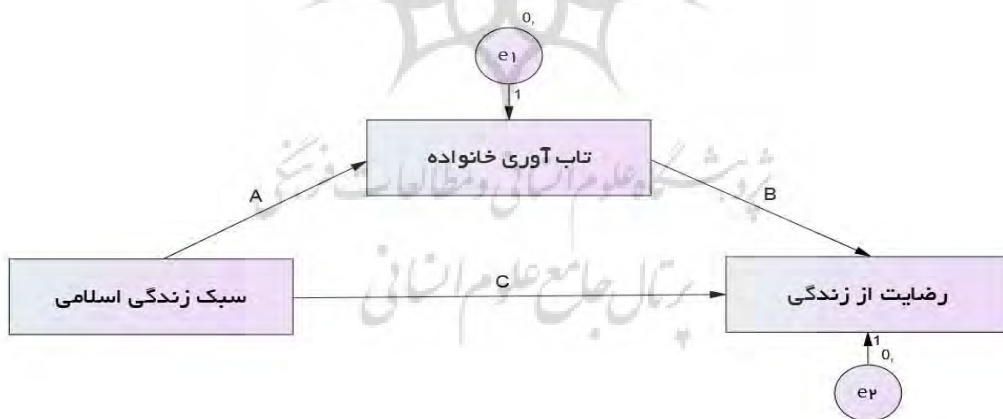
رابطه بین دو متغیر	همبستگی مرتبه صفر	همبستگی مرتبه یک (تفکیکی)	ضریب فیشر	تعدیل‌کنندگی جنسیت
سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی	۰/۳۳	۰/۳۰	۰/۲۷	تعدیل‌کننده نیست
سبک زندگی اسلامی و تاب‌آوری خانواده	۰/۵۷	۰/۵۷	۰	تعدیل‌کننده نیست
تاب‌آوری خانواده و رضایت از زندگی	۰/۴۴	۰/۴۳	۰/۱۰	تعدیل‌کننده نیست

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در هیچ‌کدام از موارد، جنسیت تعدیل‌کننده نیست؛ بنابراین می‌توان گفت جنسیت در رابطه بین متغیرهای پژوهش مؤثر نبوده است و نتایج برای دختران و پسران یکسان است و تفاوت معناداری ندارد. به منظور بررسی میانجی‌گری از مدل بارون و کنی (۱۹۸۶) استفاده شد. (سرمد ۱۳۷۸) در صورتی که اثر سبک زندگی اسلامی از طریق تاب‌آوری خانواده و به‌طور غیر مستقیم به رضایت از زندگی منتقل شود، تاب‌آوری خانواده متغیر میانجی^۱ محسوب می‌شوند. مدل مفهومی این مسئله در نمودار ۱ نشان داده شده است.

پیش فرض آماری این مدل، توزیع نرمال متغیرهای میانجی و متغیر وابسته اصلی است، از آنجاکه کجی و کشیدگی تمامی متغیرهای پژوهش بین ۰/۳ و -۰/۳ و توزیع نرمال بود، این پیش فرض رعایت شد. همچنین عدم همخطی متغیرهای پیش‌بین (سبک زندگی اسلامی

و تاب‌آوری) بررسی شد، تلرانس^۱ تمامی متغیرها بیش از (۰/۶۷) و VIF کم‌تر از (۱/۴) بود که نشانه عدم هم خطی متغیرهای پیش‌بین است. به منظور بررسی میانجی‌گری بر اساس مدل بارون و کنی (۱۹۸۶)، سه مرحله نیاز است و بایستی در هر سه مرحله، وزن‌های رگرسیونی معنادار باشند. (۱) پیش‌بینی متغیر وابسته اصلی (رضایت از زندگی) بر اساس متغیر مستقل اصلی (سبک زندگی اسلامی) (مسیر مستقیم)؛ (۲) پیش‌بینی متغیر میانجی تاب‌آوری خانواده بر اساس متغیر مستقل اصلی (سبک زندگی اسلامی) (مسیر غیرمستقیم)؛ (۳) پیش‌بینی متغیر وابسته اصلی (رضایت از زندگی) بر اساس متغیرهای مستقل اصلی (سبک زندگی اسلامی) و میانجی (تاب‌آوری خانواده) به‌طور هم‌زمان. (مدل میانجی). در مرحله سوم، اگر مسیر مستقیم متغیر مستقل (سبک زندگی اسلامی) به متغیر وابسته (رضایت از زندگی) همچنان معنادار باشد؛ یعنی متغیر مستقل به‌طور هم‌زمان از هر دو مسیر مستقیم و غیر مستقیم بر متغیر وابسته تأثیر می‌گذارد و میانجی‌گری جزئی است؛ اما اگر با حضور متغیر میانجی در مدل، مسیر مستقیم معنادار نبود، به این معنا است که مسیر غیر مستقیم تمام تأثیر مسیر مستقیم را به‌خود جذب کرده و متغیر میانجی به‌طور کامل میانجی‌گری می‌کند. (عزیزی ۱۳۹۲). مدل مفهومی تحلیل مسیر در نمودار ۲ ارائه شده است.

نمودار ۲: مدل مفهومی واسطه‌گری



اجرای مراحل سه‌گانه معمولاً از طریق انجام سه رگرسیون در SPSS یا معادلات ساختاری در Amos یا Lisrel انجام می‌شود. مزیت روش معادلات ساختاری آن است که

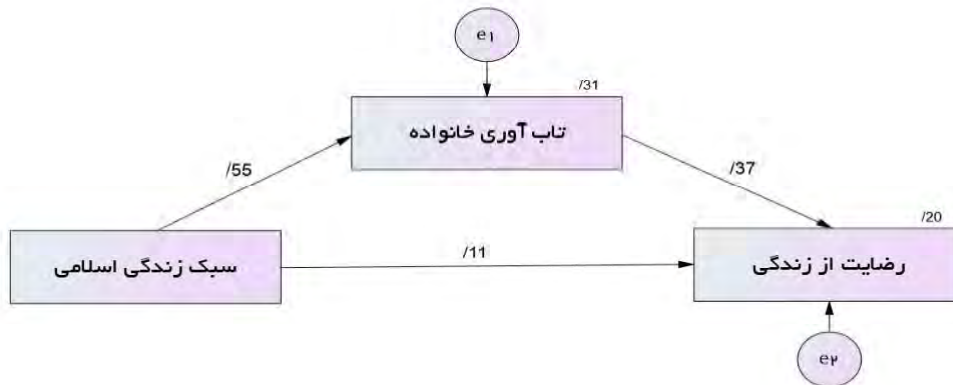
رگرسیون‌های سه‌گانه در یک مدل اجرا و به‌طور هم‌زمان بررسی می‌شود (براون^۱ ۱۹۹۷؛ به نقل از شهابی‌زاده ۱۳۹۴). از این‌رو از روش تحلیل مسیر در Amos استفاده شد.

جدول ۲: ضرایب استاندارد و معناداری مسیرها در مدل میانجی‌گری تاب‌آوری خانواده در رابطه سبک زندگی و رضایت از زندگی

(مرحله سوم)			(مرحله دوم)			(مرحله اول)		
مدل میانجی‌گری			مدل اثر غیرمستقیم ۱			مدل اثر مستقیم		
معناداری	ضریب استاندارد	مسیر	معناداری	ضریب استاندارد	مسیر	معناداری	ضریب استاندارد	مسیر
***	۰/۵۵۳	A	***	۰/۵۵۴	A	---	۰/۰۰۰	A
***	۰/۳۷۵	B	***	۰/۴۳۷	B	---	۰/۰۰۰	B
۰/۳۹۰	۰/۱۱۲	C	---	۰/۰۰۰	C	***	۰/۳۱۱	C
<p>*** $p < ۰/۰۰۱$</p> <p>مسیر A: مسیر سبک‌زندگی اسلامی به تاب‌آوری خانواده مسیر B: مسیر تاب‌آوری خانواده به رضایت از زندگی مسیر C: مسیر سبک زندگی اسلامی به رضایت از زندگی</p>								

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود ضرایب رگرسیونی در تمامی مراحل معنادار است و در مرحله سوم تنها مسیر غیرمستقیم تاب‌آوری خانواده معنادار است؛ بنابراین تاب‌آوری خانواده رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی را واسطه‌گری کامل می‌کند. با توجه به نتایج تحلیل مسیر، ضریب مسیر غیرمستقیم تاب‌آوری خانواده (۰/۲۰۷=۰/۵۵۳*۰/۳۷۵) است. ضرایب مدل میانجی‌گری در نمودار ۳ نیز نمایش داده شده‌اند. شاخص‌های برازش مدل نیز نسبتاً مطلوب بودند. (CFI=۰/۹۹ و NFI=۰/۹۹)

نمودار ۳- ضرایب استاندارد مسیرها در مدل میانجی‌گری تاب‌آوری خانواده در رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی



نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی با سبک زندگی اسلامی (۰/۳۳) و با تاب‌آوری خانواده (۰/۴۴) رابطه مثبت و معنادار ($P < ۰/۰۰۱$) دارد و تاب‌آوری خانواده رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی را واسطه‌گری کامل (۰/۲۰۷) می‌نماید.

یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌هایی که بین سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار نشان داده‌اند همسوست. (کچ‌باف و همکاران ۱۳۹۰؛ شریفی‌رنانی ۱۳۹۴) همچنین با پژوهش‌هایی که بین سبک زندگی اسلامی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار نشان داده‌اند همسوست. (حسین‌زاده و همکاران ۱۳۹۵) یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌هایی که بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار نشان داده‌اند، همسوست. (به‌عنوان نمونه سعیدی‌تبار ۱۳۹۳؛ Kim & Knight 2016 و بخشایش ۱۳۹۵) در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت توجه عمیق به آموزه‌های اسلامی موجب تغییراتی در باورها، ارزش‌ها و رفتارهای فرد می‌شود و سبک زندگی اسلامی را ایجاد می‌کند. سبک زندگی اسلامی در عرصه‌های گوناگون و از جمله در مواجهه خانواده با سختی‌ها نقش دارد. سبک زندگی اسلامی موجب توانمندسازی خانواده در ارزیابی مثبت سختی‌ها و انعطاف‌پذیری در مقابل آن‌ها می‌شود، از این‌رو رضایت از زندگی در اعضای خانواده را افزایش می‌دهد.

آموزه‌های اسلامی راهکارهایی را برای مقابله با سختی‌ها ارائه می‌کند که موجب افزایش تاب‌آوری خانواده می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید کسانی که در سختی‌ها از صبر و نماز یاری می‌جویند، از مراتب بالای ایمان بهره‌مند هستند:

از صبر و نماز یاری جوید؛ و این، جز برای خاشعان، سخت است.^۱ (البقره ۴۵)
و اگر استقامت کنید و تقوا پیشه سازید، این از کارهای بزرگ و محکم است.^۲ (آل عمران

(۱۸۶)

در جای دیگر می‌فرماید:

خداوند با صابران است.^۳ (البقره ۱۵۳)

چنین آیاتی موجب انگیزش مؤمنین برای صبر و نماز در سختی‌ها است.
قرآن کریم در آیاتی، ارزیابی مثبت معنوی ثانویه را در مؤمنین تقویت می‌کند تا سختی‌ها را امتحان و فرصت رشد و تقرّب به سوی خدا ارزیابی کنند:
قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان!^۴ (البقره ۱۵۵)

همچنین روایاتی همچون روایات باب شدت ابتلاء مؤمن در اصول کافی، تاب‌آوری را در مؤمنین تقویت می‌کند؛ بنابراین باورهای معنوی که در سبک زندگی اسلامی وجود دارد، موجب می‌شود افراد به آینده امیدوار و خوش‌بین باشند.

در سبک زندگی اسلامی بین اعضای خانواده انسجام، پیوند و صمیمیت وجود دارد و می‌توانند در لحظات سخت و دشوار از یکدیگر یاری بگیرند و همدیگر را حمایت کنند. خداوند متعال به مؤمنین سفارش می‌کند که خانواده‌شان را به دین‌داری و معنویت دعوت کنند:

ای کسانی که ایمان آورده‌اید خود و خانواده خویش را از آتش نگه دارید.^۵ (التحریم ۶)

و (لقمان ۱۷)

همچنین برای هدایت خانواده‌شان دعا کنند:

و کسانی که می‌گویند: «پروردگارا! از همسران و فرزندانمان مایه روشنی چشم ما قرار

ده و ما را برای پرهیزگاران پیشوا گردان!»^۶ (الفرقان ۷۴)

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که باورهای معنوی در خانواده، تاب‌آوری خانواده را افزایش می‌دهد (صیدی و همکاران ۱۳۹۰) بنابراین سبک زندگی اسلامی، تاب‌آوری خانواده را افزایش می‌دهد.

رشد و پویایی خانواده نیازمند تاب‌آوری در مقابل مشکلات متعددی است که در طول عمر خود با آن‌ها مواجه می‌شود و این تاب‌آوری در مقابل مشکلات و استرس‌ها به

۱. وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

۲. وَإِنْ تَضَيَّرُوا وَتَوَلَّوْا فَاِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

۳. إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

۴. وَ تَنْبَلُوْنَكُمْ بِئْسَ مِنْ الْمُؤْتَفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ يَنْتَرِ الصَّابِرِينَ

۵. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَ أَهْلِيكُمْ نَاراً

۶. وَ الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيَّتِنَا قُوَّةً أَعْيُنٍ وَ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَاماً

فرزندان نیز منتقل می‌شود و آن‌ها نیز در آینده مواجهه مؤثرتری با مشکلات و موقعیت‌های فشارزا خواهند داشت (Van Schoors et al. 2017) خانواده‌هایی با تاب‌آوری بالا، در هنگام مشکلات به‌خوبی باهم ارتباط برقرار می‌کنند و برای حل مشکلات از راهبردهای مؤثری چون حل مسئله استفاده می‌کنند؛ از این‌رو توانمندی بیشتری در مقابله با مشکلات دارند (جلیلی و همکاران ۱۳۹۴)

از محدودت‌های این پژوهش جامعه آماری محدود و روش نمونه‌گیری آن بود، مناسب است در آینده این پژوهش در جامعه‌های آماری بزرگ‌تر و با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تکرار شود.

منابع

۱. بخشایش، علیرضا. ۱۳۹۵. رابطه تاب‌آوری و کیفیت دوستی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان. رهیافتی نو در مدیریت آموزشی ۷ (پیاپی ۲۵): ۱۴۵.
۲. بردی‌حق‌نیا، حلیم، موسی خلیلی و عبدالسلیم اونق. ۱۳۹۵. معنا‌داری سبک زندگی اسلامی در خانواده‌های ایرانی. مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی ۵ (۲): ۶۱-۷۰.
۳. بیانی، علی اصغر، عاشور محمد کوچکی و حسینیه گودرزی. ۱۳۸۶. اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. فصل‌نامه روان‌شناسان ایرانی ۳ (۱۱): ۲۵۹-۲۶۵.
۴. پورمیدانی، سمیه، ابوالقاسم نوری و سعیدعباس شفتی. ۱۳۹۳. رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی. فصل‌نامه خانواده‌پژوهی ۱۰ (۳۹): ۳۳۱.
۵. جانجانی، پریسا، خدامراد مؤمنی و جهانگیر کرمی. ۱۳۹۳. رابطه امنیت اجتماعی و سبک زندگی با کیفیت زندگی و شادکامی زنان شهر کرمانشاه. تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی ۳ (۴): ۲۴۷.
۶. جلیلی نیکو، سعید، شیرعلی خرامین، رضا قاسمی‌جوینه و زینب محمدعلی‌پور. ۱۳۹۴. نقش تاب‌آوری خانواده و ذهن‌آگاهی در آمادگی اعتیاد دانشجویان. ارمغان دانش ۲۰ (پی‌پی ۹۹): ۳۵۷.
۷. حسین‌زاده، علی، فریبرز صدیقی ارفعی، علی یزدخواستی و محمد نورمحمدی نجف‌آبادی. ۱۳۹۵. رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان و میزان تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه کاشان. روان‌شناسی و دین ۳۳ (۹): ۸۵-۱۰۶.
۸. خرمائی، فرهاد، اعظم فرمانی و اسماعیل سلطانی. ۱۳۹۳. نقش صبر به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی و شخصیت در پیش‌بینی ناامیدی در دانشجویان. فصل‌نامه اخلاق پزشکی ۲۸: ۱۶۷-۱۹۹.
۹. خلعتبری، جواد و سونا بهاری. ۱۳۸۹. ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی، فصل‌نامه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن ۱ (۲): ۸۳-۹۴.
۱۰. خندان‌دل، سحر و حسین کاویان‌فر. ۱۳۹۴. نقش اعتماد در روابط بین فردی و تاب‌آوری خانواده در رضایت زناشویی زوج‌های شاغل. آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده ۱ (۱): ۱۴-۳۱.
۱۱. جهانی، مینا، خدیجه محبوبی، محدخواجه علی نژاد و جهاد نورزیان. ۱۳۹۵. جستاری بر مفهوم تاب‌آوری

- و صبر، کنفرانس جهانی روان‌شناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم.
۱۲. سادات حسینی، فریده و مسعود حسین چاری. ۱۳۹۲. بررسی شواهد مرتبط با روایی و پایایی مقیاس تاب‌آوری خانواده. فصل‌نامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده ۳ (۲): ۱۸۲-۲۰۸.
۱۳. سعیدی‌تبار، سمانه. ۱۳۹۳. بررسی رابطه میزان تاب‌آوری و عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دبیرستانی ناحیه یک شهر همدان، کارشناسی ارشد. دولتی- وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. دانشگاه علامه طباطبائی علیه السلام دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۱۴. سلیمانی، مهران، محمد حافظ‌نیا، ساره مسعودی، مهناز مرادی قره قشلاقی و شاهین اردوبادی. ۱۳۹۵. مقایسه ابعاد آسیب‌شناسی روانی، سبک زندگی و عملکرد خانوادگی دانش‌آموزان دختر مبتلا به اختلال خوردن و دانش‌آموزان غیر مبتلا به اختلال خوردن. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه ۱۴ (۴): ۳۷۱-۳۷۹.
۱۵. شریفی‌رنانی، مهدی. ۱۳۹۴. رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی، رضایت از زندگی و افسردگی در زنان خانه‌دار شهر اصفهان.
۱۶. صیدی، محمدسجاد، تقی پورابراهیم، فاطمه باقریان و لادن منصور. ۱۳۹۰. رابطه بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن، با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی ۲ (۵): ۶۳.
۱۷. طغیانی، مجتبی، محمدباقر کجیاف و مهدی بهرام‌پور. ۱۳۹۲. رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرش‌های ناکارآمد در دانشجویان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی ۱۴ (۵۴): ۳۵-۴۳.
۱۸. عطادخت، اکبر، جواد هاشمی و علی جسارتی. ۱۳۹۵. نقش میزان پای‌بندی زنان خانواده‌ها به سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی تعارضات خانوادگی. پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده ۶ (۴): ۴۹-۶۶.
۱۹. علیزاده، حمید. ۱۳۹۲. تاب‌آوری روان‌شناختی، بهزیستی روانی و اختلال‌های رفتاری. تهران: انتشارات ارسباران.
۲۰. علینی، محمد. ۱۳۹۵. بررسی کارکردهای خانواده در شکل‌گیری سبک زندگی اسلامی. فصل‌نامه عملی-پژوهشی اسلام و مطالعات اجتماعی ۱ (۴): ۷۷-۱۰۷.
۲۱. فتحی، قربان و عهدیه باسفرجانی. ۱۳۹۵. بررسی رابطه رضایت زناشویی با سبک زندگی اسلامی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد سیرجان. مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی ۲ (۲): ۷۲-۷۹.
۲۲. کاویانی اراتی، محمد. ۱۳۸۸. طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون بک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن. رساله دکتری روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.
۲۳. کاویانی، محمد. ۱۳۹۲. سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۴. 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 ۱۶ (۴): ۶۱-۷۴.
۲۵. کمری، سامان و فرهاد خرمایی. ۱۳۹۴. بررسی نقش واسطه‌ای صبر در ارتباط بین سرسختی روان‌شناسی و امید به تحصیل در دانش‌آموزان دبیرستان، مجله پژوهش‌های کاربردی در روان‌شناسی تربیتی ۲ (۳): ۶۰-۷۸.

- Association between Aggressive Behaviors, Life Satisfaction, Self-rated Health and Counseling with Family members among Children and Adolescents: The CASPIAN-IV Study. *International Journal of Pediatrics* 4 (10): 3627-3637.
27. Austin; E.J, D. H. Saklofske, V. Egan. 2006. "Personality wellbeing and health correlates of trait emotional". *Intelligence personality and individual Differences* 38: 547- 558.
 28. Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategically and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
 29. Chang, E. C., H. Yang, & T. Yu. 2017. Perceived interpersonal sources of life satisfaction in Chinese and American students: Cultural or gender differences. *The Journal of Positive Psychology* 12 (4): 414-424.
 30. Deist, M., & A. P. Greeff. 2017. Living with a parent with dementia: A family resilience study. *Dementia* 16 (1): 126-141.
 31. Daaleman, T. P. 2017. RELIGION AND SPIRITUALITY IN FAMILY MEDICINE. *Spirituality and Religion within the Culture of Medicine: From Evidence to Practice*. 51.
 32. Diener, E, R. A. Emmons, R.J., Larsen, S. Griffin. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49: 71-75.
 33. Diener, ED. 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 55: 34-43.
 34. Fletcher, David, Mustafa Sarkar. 2013. Psychological Resilience. *European Psychologist* 18 (1): 12-23.
 35. Haninton; M.D. 2005. A pilot study of association between satisfaction with life and aggression among adult urban African Americans Attrived in www.prequest.com.
 36. Huber, C. H., R. L. Navarro, M. W. Womble, & F. L. Mumme. 2010. Family resilience and midlife marital satisfaction. *The Family Journal* 18 (2): 136-145.
 37. Kim, S., & B. G. Knight. 2016. Caregiving subgroups differences in the associations between the resilience resources and life satisfaction. *Journal of Applied Gerontology*.
 38. Lepp, A., J. E. Barkley, & A. C. Karpinski. 2014. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college

- students. *Computers in Human Behavior* 31: 343-350.
39. Mallard, A. G., C. E. Lance, & A. C. Michalos. 2017. Culture as a moderator of overall life satisfaction—Life facet satisfaction relationships. In *Connecting the Quality of Life Theory to Health, Well-being and Education*. Springer International Publishing.
 40. Pronk, Nicolaas P. 2016. Concordance between Life Satisfaction and Six Elements of Well-Being among Respondents to a Health Assessment Survey, HealthPartners Employees, Minnesota, 2011. *Preventing Chronic Disease*. 13.
 41. Renshaw, T. L., & A. S. Cohen. 2014. Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: Further validation of the two-continua model of mental health. *Social indicators research* 117 (1): 319-334.
 42. Shek, Daniel T. L., Xiang Li. 2016. Perceived School Performance, Life Satisfaction and Hopelessness: A 4-Year Longitudinal Study of Adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research* 126 (2) :921-934.
 43. Sheridan, S. M., E. D. Warnes, R. J. Cowan, A. V. Schemm & B. L. Clarke. 2004. Family-centered positive psychology: Focusing on strengths to build student success. *Psychology in the Schools* 41 (1): 7-17.
 44. Sixbey, D. M. 2005. Development of the family resilience assessment scale to identify family resilience constructs. Doctoral dissertation, School of Counselor Education. University of Florida.
 45. Snyder, C. R., S. J. Lopez, & J. T. Pedrotti. 2010. *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
 46. Van Schoors, M., L. Caes, N. B. Knoble, L. Goubert, L. L. Verhofstadt, & M. A. Alderfer. 2017. Systematic Review: Associations Between Family Functioning and Child Adjustment After Pediatric Cancer Diagnosis: A Meta-Analysis. *Journal of pediatric psychology* 42 (1): 6-18.
 47. Walsh, F. 2002. A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family relations* 51 (2): 130-137.
 48. Yekan, R. S. D., & F. Rad. 2017. How Pious People Live from the Viewpoint of Holy Quran. *Journal of History Culture and Art Research* 6 (2): 585-590.