

## بررسی ارتباط بین سبک زندگی اسلامی-جهادی با راهبرد مقابله با استرس و خوشبینی

شهاب میرزایی\*

### چکیده

پژوهش انجام شده از نوع مطالعات توصیفی-تحلیلی می‌باشد که به صورت مقطعی و جهت بررسی نقش سبک زندگی اسلامی جهادی در پیش بینی راهبردهای مقابله با استرس و خوشبینی در سال ۱۳۹۵ انجام شده است. جامعه مورد مطالعه، جمعیتی است که مطالعه بر روی آن انجام می‌شود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در سال ۱۳۹۵ به تعداد ۹۷ نفر می‌شود. بنابراین برای تعیین نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شده است. که از میان آنان ۱۰۰ دانشجو (۵۴ دختر و ۴۶ پسر)، به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند به سه پرسشنامه سبک زندگی اسلامی (ILST) و پرسش‌نامه خوش بینی شیرر و کارو (LOT) و پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم SPSS ۲۲ و رگرسیون چندگانه استفاده شد. در این پژوهش جهت بررسی پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزارها به ترتیب، ۰/۷۰۶، ۰/۸۲۱، ۰/۸۶۰، محاسبه شد. نتایج تحلیل رگرسیون، نشان داد که مجموع ۵ متغیر پیش بین علم، عبادی، سلامت، اجتماعی و تفکر، ۴۹/۱ درصد از سبک مقابله‌ای هیجان مدار ( $P < ۰/۰۱$ )، و مجموع ۵ متغیر عبادی، باورها، خانواده، سلامت و زمان شناسی ۶۱/۸ درصد سبک مقابله‌ای هیجان مدار ( $P < ۰/۰۱$ ) را تبیین می‌کنند. همچنین مجموع ۴ متغیر پیش بین عبادی، باورها، سلامت و نیز تفکر-علم ۵۲/۹ درصد از خوشبینی را تبیین می‌کند ( $P < ۰/۰۱$ ). از آنجایی که سبک زندگی اسلامی به طور کلی و سبک زندگی اسلامی-جهادی به طور خاص، با جنبه‌های مختلف زندگی در فرهنگ ایرانی در ارتباط است، متخصصانی که به نحوی با مسائل درمانی و پیشگیری در ارتباط هستند باید در مداخلاتشان، اصلاح سبک زندگی اسلامی-جهادی افراد را نیز مد نظر قرار دهند.

واژه‌های کلیدی: خوشبینی، دانشجو، راهبردهای مقابله با استرس، سبک زندگی اسلامی-جهادی

---

\* دانش آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران  
shahab.m.1364@gmail.com

## مقدمه

استرس واقعی غیر قابل انکار و عاملی در جهت تحول زندگی آدمی است؛ کمتر کسی است که استرس را تجربه نکرده باشد. لازاروس معتقد است که تنیدگی هنگامی ایجاد می‌شود که نیازها بر فرد فشار می‌آورد یا از منابع سازش یافتگی وی فراتر می‌رود. در جهان امروز استرس مسئله بزرگی محسوب می‌شود. گفته شده که ۷۵ درصد بیماری‌های جسمی با استرس ارتباط دارند و یکی از عوامل مؤثر در بیماری‌های قلبی و سرطان می‌باشد. استرس بعنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیدایش بیماری‌ها شناخته می‌شود بنابراین نحوه پاسخ یا واکنش به آن که می‌تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی داشته باشد. این موضوع معمولاً تحت عنوان مقابله مورد بررسی قرار می‌گیرد (نیکنامی و همکاران، ۱۳۹۳).

در بسیاری از افراد عادی، علی‌رغم تجربه، سطح بالایی از فشار روانی و سطوح پایینی از بیماری دیده می‌شود و برخی دیگر هر چند سطح فشار روانی کمتری را تجربه کرده‌اند ولی بیمار شده‌اند. در این زمینه می‌توان اظهار نمود که مقاومت در برابر فشار روانی به رویکرد زندگی افراد بستگی دارد و متصدیان بعضی از مشاغل می‌دانند چگونه با این نوع فشارهای تنش‌زا مقابله کنند و علی‌رغم محرک‌های تنش‌زایی که در کار روزانه با آن مواجه می‌شوند، می‌دانند چگونه از آثار زیان‌آور این محرک‌ها اجتناب کنند (فرهمند، ۱۳۹۰). مقابله عبارت است از تسلط یافتن، کم کردن یا تحمل آسیب‌هایی که استرس ایجاد می‌کند. نظریات زیادی درباره مقابله وجود دارد، اما فولکمن و لازاروس (۱۹۸۰) مفهوم مقابله و روش‌های مختلف آن را بیشتر بررسی کرده‌اند. بر این اساس مقابله شامل تمام تلاش‌های شناختی و رفتاری است که برای مهار، کاهش یا تحمل درخواست‌های درونی یا بیرونی به کار گرفته می‌شود (حسنشاهی و دارایی، ۱۳۸۵). براساس تئوری‌های روانشناختی، راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه سلامت روانی افراد دارند و مفهوم استرس به تنهایی و بدون در نظر گرفتن مهارت‌های مقابله‌ای آنان، ارزش محدودی در توضیح و پیش‌بینی وضعیت افراد دارد. به بیان دیگر هر چه منابع افراد برای مقابله بهتر باشد، کمتر احتمال دارد گرفتار موقعیت‌های منجر به آسیب شوند (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۰). داشتن سبک زندگی صحیح و مناسب بسیار زیاد می‌تواند در این زمینه (یعنی

مقابله با استرس) مؤثر واقع شود. سبک زندگی، راهبردی است که افراد برای دست یابی به حس با هم بودن یا دستیابی به جایگاهی در این دنیا به کار می‌برند. به عقیده‌ی لومباردی<sup>۱</sup> و همکارانش سبک زندگی روش سازمان یافته و ثابتی برای نگاه کردن به فرد، دیگران و سازگاری به روش خود فرد است (حجتی نیا و همکاران، ۱۳۹۲). در این میان، آنچه که در کشور ما اهمیت فراوانی دارد، راهنمایی‌های مقام معظم رهبری در زمینه سبک زندگی اسلامی-جهادی می‌باشد؛ زیرا این سبک از زندگی شامل مجموعه به هم پیوسته‌ای از الگوهای رفتاری در حوزه‌های مختلف حیات بشری است که از مبانی تربیتی، یعنی دارایی‌ها و هستی انسان بر می‌خیزد و ضمن ایجاد روابط پایدار میان افراد، نقش به‌سزایی در تزکیه روانی، پرورش صفات کمالی، نیل به سعادت و رشد ارزش‌های انسانی را در پی دارد (نجفی و همکاران، ۱۳۹۲). یکی از کارکردهای دین و سبک زندگی دینی، ایجاد سیستم مقابله‌ای کارآمد در برخورد با مشکلات و مشقت‌های اجبارگونه زندگی است. بدیهی است که دین به عنوان ارزشی متعالی باعث به وجود آمدن و شکل‌گیری برخی روحیات و عملکردهایی در زندگی فردی و اجتماعی افراد می‌شود که بر هیچ کس پوشیده نیست. به عبارت دیگر، دین داری آگاهانه و با معرفت، قویاً می‌تواند کامل‌ترین شرایط بهداشت روانی را تأمین نماید. لذا سبک مناسبی از زندگی به ویژه با محوریت آموزه‌های معنوی که بتواند آدمی را از گرفتاری‌های زندگی پر استرس و پیچیده امروزی مصون بدارد، مسئله‌ای مهم و ضروری به شمار می‌آید.

سبک زندگی اسلامی-جهادی با ویژگی‌های روانشناختی گوناگونی رابطه دارد که هر کدام می‌تواند نقشی در احساس رضایت از زندگی و کار داشته باشند. یکی دیگر از سازه‌هایی که در سالهای اخیر توسعه پیدا کرد خوش بینی می‌باشد. خوشبینی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت گراست که امروزه بهسرعت در حال گسترش است. محققان مطالعه درباره خوشبینی را به عنوان یک سازه روانشناختی در قرن بیستم آغاز کردند (بهادری، ۱۳۹۰). درباره خوشبینی چند نظریه عمده وجود دارد: اولین نظریه مطرح در این زمینه، خوشبینی سرشتی است. به اعتقاد کارور و شییر، خوشبینی سرشتی گرایشی در فرد است که بر اساس آن فرد انتظار دارد بهترین نتایج برای او در آینده رقم بخورد

(کارورو و شیرر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). دومین نظریه مهم در این زمینه، نظریه خوش بینی آموخته شده است که براین اساس، سلیگمن خوشبینی را یک حالت شناختی می‌داند که به نحوه تفکر افراد درباره علت‌ها برمی‌گردد (پیترسون و آستین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). نظریه مهم، نظریه امید است. خوشبینی با امید از این نظر که هر دو مفاهیمی معطوف به آینده‌اند، وجه اشتراک دارد (فریر و گیلهم<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶).

در منابع اسلامی نیز شواهد گوناگونی نشان می‌دهند که سه مؤلفه می‌توانند شکل دهنده مفهوم خوشبینی باشند. این سه مؤلفه عبارتند از: الف) توجه به جنبه‌های مثبت زندگی؛ ب) تفسیر مثبت رویدادها؛ ج) انتظار مثبت نسبت به آینده که در برگیرنده مفاهیمی همچون توجه به ویژگی‌های خداوند و زیبایی‌های جهان، توجه به استعدادها و تواناییهای خود، حکمت دانستن سختی‌ها، سپاسگزاری از خداوند و دیگران و عدم شکایت از مشکلات، انتظار کمک از خداوند، انتظار وقوع رویدادهای خوشایند و... می‌باشد (رادى و همکاران، ۱۳۹۲). لذا با توجه به اهمیتی که اسلام و منابع اسلامی برای خوشبینی قائل هستند، می‌توان نتیجه گرفت که داشتن سبک زندگی اسلامی-جهادی و پیاده سازی آن در امور زندگی تا چه حدی می‌تواند انسان را نسبت به حوادث و آینده (این که هنوز معلوم نیست)، خوشبین سازد تا فرد با قوت، انرژی و امید بیشتری به کار خویش ادامه دهد که نتیجه آن نیز قطعاً بازخور مثبت و خواهد بود. بنابراین با توجه به مزایا و کارکردهای مختلف سبک زندگی اسلامی-جهادی در جامعه و نیز تأکید فراوان رهبر معظم انقلاب بر این سبک از زندگی، بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی-جهادی با مقابله با استرس و خوشبینی در میان قشر جوان امری مهم و ضروری به نظر می‌رسد؛ زیرا انتخاب نوع سبک زندگی بر آداب و عمل افراد تأثیر دارد و پر واضح است که کسی که نگاه اسلامی-جهادی به زندگی و کار خود داشته باشد، هرگز گلابه از دشواری‌های زندگی نخواهد داشت و بلا و مصیبت را به سادگی و شیرینی تحمل خواهد نمود و این سبب توانایی فرد در کنترل و مبارزه با استرس و نیز خوشبینی وی به امور زندگی (به خصوص در شرایط کاری) خواهد شد که مسبب پیشرفت و عملکرد صحیح فرد و در نتیجه سازمان می‌شود. با توجه به آنچه که گفته

- 
1. Carver & Scheier
  2. Peterson & Steen
  3. Freres & Gillham

شد، مسئله اصلی تحقیق حاضر، بررسی رابطه‌ای میان سبک زندگی اسلامی-جهادی با خوش بینی و روش‌های مقابله با استرس در بین دانشجویان واحد علوم و تحقیقات تهران می‌باشد.

### روش

تحقیق حاضر از لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی می‌باشد و از لحاظ نحوه گردآوری اطلاعات نیز از نوع تحقیقات پیمایشی است. اما از لحاظ ماهیت این پژوهش در زمره تحقیقات توصیفی-همبستگی قرار می‌گیرد؛ توصیفی است زیرا تصویری از وضعیت موجود مقابله با استرس و خوشبینی دانشجویان واحد علوم و تحقیقات تهران را ارائه می‌دهد و همبستگی است زیرا به بررسی میزان و نوع ارتباط متغیر وابسته (سبک زندگی اسلامی-جهادی) با متغیرهای مستقل (مقابله با استرس و خوشبینی) می‌پردازد. جامعه آماری این پژوهش را همه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در سال تحصیلی ۹۶ - ۱۳۹۵ تشکیل می‌دادند، که ۱۰۰ نفر (۵۴ زن، ۴۶ مرد) به روش نمونه‌گیری تصادفی‌ای (از بین ۳ دانشکده علوم پایه، فنی مهندسی و علوم انسانی) به تعداد مساوی انتخاب شدند.

آزمون سبک زندگی اسلامی (ILST): این آزمون توسط کاویانی (۱۳۸۸) ساخته شده است. دارای دو فرم بلند (۱۳۵ سوالی) و فرم کوتاه (۷۶ سوالی) هست که در این پژوهش از فرم کوتاه آن، استفاده شد. آزمودنی باید با توجه به وضعیت فعلی زندگی خود به هر آیت در یک طیف ۴ درجه‌ای از خیلی کم تا خیلی زیاد پاسخ دهد. هر آیت با توجه به اهمیتش ضریبی بین ۱ تا ۴ می‌گیرد. نمره کل آزمودنی، حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ خواهد بود. آزمون فوق ۱۰ خرده مقیاس شامل مؤلفه‌های اجتماعی (۱۲ آیت)، عبادی (۶ آیت)، باورها (۶ آیت)، اخلاقی (۱۱ آیت)، مالی (۱۲ آیت)، خانواده (۸)، سلامت (۷ آیت)، تفکر و علم (۵ آیت)، امنیتی-دفاعی (۴ آیت) و زمان شناسی (۵ آیت) را می‌سنجد (کاویانی، ۱۳۹۱). ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ است. ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ است. 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؛ امنیتی-دفاعی، ۰/۳۰؛ زمان شناسی، ۰/۳۰. (کاویانی،

(۱۳۸۸). روایی همزمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی ۰/۶۴ به دست آمده است (کاوایی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسش‌نامه خوش‌بینی شیر و کارو ((LOT): این آزمون نخستین بار توسط شیر و کارور (۱۹۸۵) جهت ارزیابی ساختار خوش‌بینی‌گرایی به وجود آمد که به مثابه انتظارات با نتیجه مثبت که تأثیرات بهداشتی مهمی دارند مفهوم دهی شد، اما بعدها آن را مورد تجدید نظر قرار دادند (شیر و همکاران، ۱۹۹۴). نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT-R) از آزمون اصلی خلاصه‌تر است. این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه است که ۳ ماده درباره خوش‌بینی، ۳ ماده درباره بدبینی و ۴ ماده پرکننده (ماده‌هایی از یک آزمون که سنجش آن‌ها هدف اصلی آزمون نیست ولی به منظور این که آزمودنی نسبت به ماده‌های اصلی آزمون حساس نشود به کار برده می‌شود) می‌باشد. روایی و اعتبار این پرسشنامه در تحقیقات (بیدرمن و همکاران، ۲۰۰۷) و (رضاپور و عابدی ۱۳۸۷)، تأیید شده است. قابلیت اعتماد این پرسشنامه با استفاده از روش آماری کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است. روایی همگرا و افتراقی این پرسشنامه با مقیاس منبع کنترل و مقیاس عزت نفس روزنبرگ تأیید شده است (پوسکار و همکاران، ۱۹۹۹). پایایی به دست آمده توسط محقق نیز برابر با ۰/۷۱ است.

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس: مقیاس راهبردهای مقابله‌ای فولکمن - لازاروس شامل ۶۶ سؤال است که ۸ راهبرد مقابله‌ای را می‌سنجد. شیوه‌های مقابله مساله مدار عبارتند از: جستجوی حمایت اجتماعی، مسوولیت‌پذیری، مساله‌گشایی برنامه‌ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت. شیوه‌های مقابله هیجان‌مدار عبارتند از: رویارویی، دوری‌گزینی، فرار-اجتناب و خویش‌داری. آلدوین و ریونسون نیز پرسشنامه تجدید نظر شده راههای مقابله‌ای را تحلیل عملی کرده و اعتبار آن را تأیید کرده‌اند. (به نقل از آقا یوسفی ۱۳۸۰). یافته‌های مطالعات متعدد ما حمایت‌روشنی برای پرسشنامه راههای مقابله‌ای به عنوان ابزاری است که ۱- هر دو کارکرد مشکل‌مدار و عاطفه‌مدار ۲- تغییر در مقابله چه در مواجهات متفاوت چه در مواجهه معین را به تسخیر خویش در می‌آورد. بنابراین روایی سازه پرسشنامه راههای مقابله‌ای تا

## 1. Life Orientation Test

جاییکه یافته‌ها با پیش بینی‌های نظری ما هماهنگ هستند تأیید می‌شود (آقا یوسفی، ۱۳۷۸، ص ۲۷۶).

روش اجرا در این پژوهش به شرح ذیل بود: ابتدا با اخذ معرفی نامه از واحد پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران و ارائه آن به بخش پژوهشی دانشکده‌های علوم انسانی، علوم پایه و فنی مهندسی این دانشگاه و با نظر مساعد مسئولین و واحد حراست برای اجرای پژوهش، نمونه گیری با مصاحبه اولیه که شامل معرفی خود و ارائه توضیحاتی درباره اهداف پژوهش انجام شد. پرسشنامه‌ی اطلاعات جمعیت شناختی، سبک زندگی اسلامی- جهادی با خوش بینی و روشهای مقابله با استرس مربوط به پژوهش توسط شرکت کنندگان در یک مرحله بصورت خودگزارش دهی تکمیل شد و توسط پژوهشگر و همکاران آموزش دیده جمع آوری گردید.

تجزیه و تحلیل آماری در نرم افزار SPSS V.22 انجام یافت. نرمال بودن متغیرهای اصلی مطالعه با استفاده از تست کولموگروف-اسمیرنوف آزمون شد. برای بررسی ارتباط میان ابعاد سبک زندگی جهادی اسلامی با راهبردهای مقابله با استرس و خوشبینی از ضریب همبستگی استفاده شد. برای بررسی عوامل پیش بینی کننده راهبردهای مقابله‌ای و خوشبینی از سه مدل رگرسیون خطی<sup>۱</sup> استفاده شد. در مدل رگرسیون خطی اول، مقابله هیجان مدار در مدل دوم مقابله مسأله مدار و در مدل سوم خوشبینی به عنوان متغیر وابسته توسط سبک‌های زندگی جهادی اسلامی به عنوان متغیر مستقل جهت پیش بینی استفاده شد. ضریب رگرسیونی غیر استاندارد و استاندارد عوامل پیش بینی کننده در هر سه مدل محاسبه و سطح معناداری آن‌ها گزارش و بررسی شد. شدت هم خطی چندگانه در دو مدل با محاسبه عامل آستانه ارزیابی شد. تولرنس نزدیک به صفر به این معنی است که یک متغیر تقریباً ترکیب خطی از سایر متغیرهای مستقل است و داده‌ها دارای رابطه خطی مشترک چندگانه هستند. در پایان، ضریب تعیین ( $R^2$ ) و ضریب تعدیل شده ( $Adjusted R^2$ ) محاسبه و گزارش شد. سطح معناداری کلیه آزمون‌ها کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

---

## 1. Linear Regression Model

## یافته‌ها

با توجه به جدول ۱ و ستون مربوط به میانگین مشاهده می‌شود که پایین‌ترین میانگین (۸/۹۳) مربوط به بعد امنیتی- دفاعی و بالاترین میانگین (۴۴/۳۷) مربوط به سبک مقابله مسأله مدار می‌باشد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که ارتباط نسبتاً متوسطی بین ابعاد سبک زندگی اسلامی و راهبرد هیجان مدار و راهبرد مسأله مدار و خوش بینی وجود داشته که از نظر آماری معنادار بودند.

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای اصلی مورد مطالعه در دانشجویان آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
اجتماعی	۱															
عبادی	۰.۶۵۳**	۱														
باورها	۰.۵۷۵**	۰.۵۳۳**	۱													
اخلاقی	۰.۶۱۳**	۰.۷۰۳**	۰.۴۰۲**	۱												
مالی	۰.۷۹۵**	۰.۶۷۵**	۰.۷۰۳**	۰.۱۸۵**	۱											
خانواده	۰.۳۷۲**	۰.۳۱۵**	۰.۳۸۲**	۰.۸۲۵**	۰.۷۷۵**	۱										
سلامت	۰.۲۴۲**	۰.۳۲۵**	۰.۵۳۳**	۰.۳۳۵**	۰.۳۱۵**	۰.۶۷۳**	۱									
تفکر و علم	۰.۱۲۲**	۰.۳۸۳**	۰.۳۳۲**	۰.۶۹۲**	۰.۸۲۵**	۰.۱۳۲**	۰.۳۸۳**	۱								
امنیتی- دفاعی	۰.۲۶۲**	۰.۶۳۵**	۰.۳۱۳**	۰.۶۳۳**	۰.۱۳۳**	۰.۲۶۳**	۰.۸۲۵**	۰.۳۳۳**	۱							
زمان شناسی	۰.۴۳۳**	۰.۸۱۵**	۰.۳۳۲**	۰.۱۰۳**	۰.۳۷۳**	۰.۱۱۵**	۰.۶۸۲**	۰.۳۳۳**	۰.۶۳۳**	۱						



مقابلۀ مسالۀ مدار	مقابلۀ هیجان مدار	خوش بینی	M	SD
۷۰۰۰	**۳۰۹۰۰*	**۲۱۱۰*	۲۰۳۳	۴۳۱
**۵۵۶۳*	**۶۲۵۰*	۳۳۰	۶۶۱۱	۴۸۳
**۷۸۸۳*	۸۱۱	**۰۳۲۰*	۲۵۶۵	۱۵۵
۱۳۰	۰۷۰	**۲۲۳۳*	۸۳۰۵	۵۶۳
۸۶۰	۱۴۰	۷۰۱	۵۲۷۱	۳۰۳
**۶۱۳۳*	۸۰۱	۳۳۰	۱۷۲۱	۶۶۱
**۲۲۳۳*	**۱۳۳۳*	۳۵۰	۲۷۲۱	۳۰۳
۳۲۰	**۶۳۳۳*	**۵۱۳۳*	۶۱۵۱	۱۱۳
۵۰۱	۶۶۰	۱۱۱	۴۶۷	۳۷۸
**۱۸۵۰*	۶۰۰	۳۱۱	۵۱۰۱	۴۶۳
۱	**۱۳۵۰*	**۵۱۱۰*	۸۳۳۳	۱۱۱
		**۸۰۵۰*	۶۵۷۸	۶۶۸
		۱	۱۶۵۱	۳۰۵

\*\* P<۰/۰۱ \* P<۰/۰۵

جدول شماره ۲ نتایج آزمون رگرسیون خطی جهت پیش بینی متغیر مقابلۀ هیجان مدار در دانشجویان را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود، مقدار آماره t برای بعد اجتماعی (t = -۲.۴۶۱)، ضریب رگرسیون استاندارد شده (R = -۰.۲۱۹)، مقدار آماره t برای بعد عبادی (t = -۰.۴۰۶)، ضریب رگرسیون استاندارد شده (R = ۰.۴۰۶)، همچنین مقدار آماره t برای بعد سلامت (t = -۲.۴۴۹) و ضریب رگرسیون استاندارد شده (R = -۰.۴۰۵)، و مقدار آماره t برای بعد تفکر و علم (t = -۲.۶۲۱) و ضریب رگرسیون استاندارد شده (R = -۰.۲۲۷) بیانگر تأثیر ابعاد مذکور بر سبک مقابلۀ هیجان مدار می‌باشد.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون بین زیر مقیاس‌های مورد تأیید سبک زندگی اسلامی با مقابلۀ هیجان مدار

متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	آستانه f	سطح معنی داری
(ثابت)	۱.۰۷۱	۰.۴۹۳	۰.۰۰۰	۲.۱۷۴	۰.۰۳۲
اجتماعی	-۰.۱۷۴	۰.۰۷۱	-۰.۲۱۹	-۲.۴۶۱	۰.۰۱۶
عبادی	-۰.۳۳۷	۰.۰۸۶	-۰.۴۰۶	-۳.۹۳۰	۰.۰۰۱
باورها	-۰.۰۰۴	۰.۱۰۷	-۰.۰۰۴	-۰.۰۴۱	۰.۹۶۷

متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	آستانه	f	سطح معنی داری
اخلاقی	۰.۰۵۹	۰.۱۰۵	۰.۰۵۶	۰.۰۵۷۴	۰.۵۶۶	۰.۵۷۳
مالی	-۰.۰۶۹	۰.۱۲۲	-۰.۰۵۷	۰.۰۵۵۱	-۰.۵۶۸	۰.۵۷۲
خانواده	-۰.۰۴۰	۰.۰۹۴	-۰.۰۴۳	۰.۰۵۵۳	-۰.۴۲۴	۰.۶۷۲
سلامت	-۰.۲۰۴	۰.۰۸۳	-۰.۴۰۵	۰.۴۳۱	-۲.۴۴۹	۰.۰۰۱
تفکر و علم	-۰.۱۹۴	۰.۰۷۴	-۰.۲۲۷	۰.۰۵۷۲	-۲.۶۲۱	۰.۰۰۱
امنیتی - دفاعی	۰.۰۹۲	۰.۰۷۷	۰.۱۳۳	۰.۴۵۲	۱.۱۹۵	۰.۲۳۵
زمان شناسی	-۰.۰۱۱	۰.۰۸۴	-۰.۰۱۵	۰.۴۴۶	-۰.۱۳۷	۰.۸۹۲

$$F=۸/۷۹۴, P<۰/۰۰۱, R^2=۰/۴۹۱, \text{adjusted } R^2=۰/۴۳۴$$

جدول شماره ۳ نتایج تحلیل رگرسیون چند گانه برای پیش بینی سبک مقابله مسأله مدار، مقدار آماره t برای بعد عبادی ( $t = -۲.۵۲۲$ ) با ضریب رگرسیون استاندارد شده ( $\beta = ۰/۲۲۶$ )؛ مقدار آماره t برای بعد خانواده ( $t = ۲.۵۳$ ) با ضریب رگرسیون استاندارد شده ( $\beta = -۰.۴۰۶$ ) بعد سلامت ( $t = ۲.۰۹۹$ ) با ضریب رگرسیون استاندارد شده ( $\beta = ۰.۲۱۴$ )؛ مقدار آماره t برای بعد زمان شناسی ( $t = ۴.۲۶۳$ ) با ضریب رگرسیون استاندارد شده ( $\beta = ۰.۴۱۴$ )، بیانگر تأثیر ضریب رگرسیون استاندارد شده بعد عبادی، سلامت، تفکر - علم و اجتماعی بر سبک مقابله مسأله مدار می باشد.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون بین زیر مقیاس‌های مورد تأیید سبک زندگی اسلامی با مقابله مسأله مدار

متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	آستانه	f	سطح معنی داری
(ثابت)	-۱.۳۶۳	۰.۶۴۰	۰.۰۰۱	.	-۲.۱۲۸	۰.۰۳۶
اجتماعی	۰.۰۶۶	۰.۰۹۲	۰.۰۵۵	۰.۷۰۶	۰.۷۱۸	۰.۴۷۴
عبادی	۰.۲۸۱	۰.۱۱۲	۰.۲۲۶	۰.۵۲۴	۲.۵۲۲	۰.۰۱۳
باورها	۰.۳۹۷	۰.۱۳۹	۰.۲۲۶	۰.۶۷۳	۲.۸۵۷	۰.۰۰۵
اخلاقی	-۰.۲۰۰	۰.۱۳۶	-۰.۱۲۶	۰.۵۷۴	-۱.۴۶۹	۰.۱۴۵
مالی	۰.۰۴۰	۰.۱۵۹	۰.۰۲۲	۰.۵۵۱	۰.۲۵۵	۰.۷۹۹
خانواده	۰.۲۰۳	۰.۰۶۲	۰.۲۵۲	۰.۵۵۳	۳.۲۶۰	۰.۰۰۰

متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	آستانه	t	سطح معنی داری
سلامت	۰.۱۹۳	۰.۰۸۸	۰.۲۱۴	۰.۴۳۱	۲.۰۹۹	۰.۰۰
تفکر و علم	۰.۱۰۸	۰.۰۹۶	۰.۰۹۷	۰.۵۷۲	۱.۱۳۰	۰.۲۶۱
امنیتی - دفاعی	۰.۱۹۲	۰.۱۰۰	۰.۱۸۴	۰.۴۵۲	۱.۹۰۷	۰.۰۶۰
زمان شناسی	۰.۴۶۴	۰.۱۰۹	۰.۴۱۴	۰.۴۴۶	۴.۲۶۳	۰.۰۰۰

$$F=۱۴/۷۰۸, P<۰/۰۰۱, R^2=۰/۶۱۸, \text{adjusted } R^2=۰/۵۷۶$$

جدول شماره ۴ نتایج تحلیل رگرسیون چند گانه برای پیش بینی خوش بینی، مقدار آماره t برای بعد عبادی ( $t=۲.۷۶۷$ ) با ضریب رگرسیون استاندارد شده (۰/۲۱۱)  $(\beta=)$ ، مقدار آماره t برای بعد باورها ( $t=۲.۱۶۲$ ) با ضریب رگرسیون استاندارد شده (۰/۲۶۲)  $(\beta=)$ ، مقدار آماره t برای بعد سلامت ( $t=۳.۵۹۰$ ) با ضریب رگرسیون استاندارد شده (۰/۳۳۲)  $(\beta=)$ ؛ مقدار آماره t برای بعد تفکر-علم ( $t=۲.۳۷۵$ ) با ضریب رگرسیون استاندارد شده (۰/۴۱۴)  $(\beta=)$ ، بیانگر تأثیر ضریب رگرسیون استاندارد شده ابعاد عبادی، سلامت، تفکر-علم، باورها و زمان شناسی بر خوشبینی می باشد.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون بین زیر مقیاس‌های مورد تأیید سبک زندگی اسلامی با خوشبینی

متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	آستانه	t	سطح معنی داری
(ثابت)	۱.۱۹۲	۰.۶۵۳	۲.۱۲۰		۱.۸۲۶	۰.۰۷۱
اجتماعی	-۰.۰۰۲	۰.۱۲۱	-۰.۰۰۲	۰.۳۹۲	-۰.۰۱۸	۰.۹۸۶
عبادی	۰.۲۵۰	۰.۰۸۸	۰.۲۱۱	۰.۶۲۹	۲.۷۶۷	۰.۰۰۱
باورها	۰.۲۲۸	۰.۱۰۵	۰.۲۶۲	۰.۳۵۲	۲.۱۶۲	۰.۰۳۳
اخلاقی	۰.۰۹۸	۰.۰۹۴	۰.۱۲۱	۰.۳۸۷	۱.۰۴۶	۰.۲۹۸
مالی	۰.۰۹۷	۰.۰۷۹	۰.۱۰۹	۰.۶۵۸	۱.۲۲۷	۰.۲۲۳
خانواده	-۰.۱۵۱	۰.۱۱۴	-۰.۱۵۴	۰.۳۸۶	-۱.۳۲۷	۰.۱۸۸
سلامت	۰.۳۷۴	۰.۱۰۴	۰.۳۳۲	۰.۴۷۷	۳.۵۹۰	۰.۰۰۱
تفکر و علم	۰.۳۲۳	۰.۱۳۰	۰.۳۰۳	۰.۳۴۵	۲.۳۷۵	۰.۰۰۱

متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	آستانه	$f$	سطح معنی داری
امنیتی - دفاعی	-۰.۰۷۱	۰.۱۲۲	-۰.۰۶۹	۰.۳۶۹	-۰.۵۸۶	۰.۵۶۰
زمان شناسی	۰.۱۴۹	۰.۱۱۱	۰.۱۴۱	۰.۴۷۵	۱.۳۴۶	۰.۱۸۲

$$F=۱۰/۲۰۷, P<۰/۰۰۱, R^2=۰/۵۲۹, \text{adjusted } R^2=۰/۴۷۷$$

### بحث و نتیجه گیری

طبق نتایج این مطالعه، بین سبک زندگی اسلامی و زیر مقیاس‌های آن شامل بعد اجتماعی، بعد عبادی، بعد سلامت، بعد تفکر و علم با سبک مقابله‌ای هیجان مدار ارتباط منفی معناداری وجود دارد ( $P<۰/۰۱$ ). بنابراین هرچه سبک زندگی اسلامی تری داشته باشد؛ میزان سبک مقابله هیجان مدار در او کمتر خواهد بود. این نتایج با یافته‌های کاریکو<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۶) همسو است.

از آنجا که در آموزه‌های دین اسلام (سبک زندگی اسلامی)، یاد خدا آرامش بخش دلهاست (رعد، ۲۸) به نظر می‌رسد که زندگی براساس آموزه‌های اسلامی، باعث کاهش میزان راهبردهای ناکارآمد برای مواجهه با فشارهای زندگی که خود عامل ایجاد افسردگی و اضطراب است، می‌شود. زیرا این افراد با امید به یک قدرت الهی و پیروی از احکام و دستورات دین اسلام، در حقیقت خود را از افکار و نگرش‌های منفی، که عامل اساسی در ایجاد رفتارهای تکانشی و به دور از تدبیر لازم است؛ دور نگه می‌دارد. اعتقادات مذهبی جنبه‌های خاصی از سبک زندگی اسلامی است که نقش مؤثری در رفتارها و ادراکات فرد دارد و فرد را در برابر مسائل و مشکلات آسیب زای زندگی محافظت می‌نماید (کیت، ربکا و جاسف، ۲۰۱۰). زندگی بر پایه دینداری، شامل سیستم سازمان یافته‌ای از باورها، شامل، سنت، ارزش‌های اخلاقی، رسومات و مشارکت در یک جامعه دینی برای اعتقاد راسخ‌تر به خدا یا یک قدرت برتر است (والش، ۲۰۰۹). به نظر می‌رسد افرادی که سبک زندگی اسلامی دارند، حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی بیشتری را کسب می‌کنند. شاید به این خاطر که بیشتر در مراسم و اماکن مذهبی به‌علت حضور افراد سالم جامعه قرار دارند و همین عامل باعث می‌شود

که نگرشهای آنان مثبت و کارآمدتر باشد. در نتیجه مشکلات روانی کمتری برای آنها به وجود می‌آید. .

نتایج حاصل از رگرسیون گویای آن است که بین سبک زندگی در زیر مقیاس‌های عبادی، باورها، خانواده، سلامت و زمان شناسی، ارتباط مثبت معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). بنابراین هرچه سبک زندگی اسلامی فرد، در ابعاد مذکور بیشتر باشد، میزان به کارگیری راهبرد حل مسئله محور در او بیشتر خواهد بود. از سوی دیگر، نقش ابعاد اجتماعی، اخلاقی، مالی، تفکر- علم و امنیتی-دفاعی در پیش بینی سبک مقابله مسأله مدار معنی دار نمی‌باشد. به نظر می‌رسد استفاده از شاخص تفکر دینی، مبنایی برای تصمیم گیری صحیح فراهم می‌آورد-چرا که تصمیم گیری براساس مبانی دینی، از نظر منطقی نیز صحیح است- و بنابراین باعث کاستن از راهبردهای غیر منطقی در مواجهه با مسأله زندگی می‌شود. سازه دیگری که تا حدودی به سازه سبک زندگی اسلامی شبیه بوده و تبیین یافته‌های تحقیق حاضر کمک می‌کند، سبک دلبستگی به خداست، در این راستا می‌توان گفت: افراد با سبک دلبستگی بالا به خدا، به دلیل برخورداری از منابع حمایتی توانایی بیشتر برای مقابله با مشکلات دارند، یعنی در بین این افراد خدا به عنوان منبع دلبستگی زمینه فراهم می‌کند که شخص احساس ایمنی بیشتری بکند و از این طریق مقابله بالاتری با مشکلات روان شناختی، ناسازگاری‌ها و مشکلات جسمانی داشته باشد (زاهد بابلان، ۱۳۹۱). شواهد تجربی بسیاری نیز نشان داده است که افراد با دلبستگی به خدا احساس اطمینان بیشتری جهت سازگاری با شرایط استرس زا نموده و قادر خواهند بود راهبردهای مناسبتری جهت مقابله با استرس انتخاب نمایند. بررسی تمرچی و یادگاری (۱۳۹۴) با عنوان رابطه بین میزان دلبستگی به خدا با انواع سبک‌های مقابله با استرس گویان آن بود که بین دلبستگی به خدا با روش مقابله با استرس مسأله مدار همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد. بنابراین افرادی که میزان دلبستگی به خدا در آنها بیشتر است، از شیوه‌ی شناختی که در حوزه‌ی سبک مسأله مدار است، برای مقابله با استرس استفاده می‌کنند. اما کسانی که از روش‌های عاطفی (هیجان محور واجتنابی) استفاده می‌کنند، دلبستگی پایین‌تری نسبت به خدا دارند.

همچنین فطرت خداجوی انسان و زمینه و بافت مذهبی و فرهنگی قومی در کشور ما و وجود ریشه‌های عمیق معنویت و باورهای مذهبی از جمله منابع حمایتی به شمار

می‌آیند که تأمین‌کننده سلامت روان و حفظ آرامش فردی است و توانایی افراد را برای مقابله مؤثر با شرایط سخت زندگی افزایش می‌دهد. از سوی دیگر می‌توان دریافت که دین‌داری پایه‌ی اساسی برای مقاومت در برابر مشکلات و ناملایمات زندگی بشر است (سلیمی بجستانی، حسینی قمی، ذاکری، ۱۳۹۲). باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ناظر بر بندگان است تا حد بسیاری، اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد، به طوری که اغلب افراد مؤمن، ارتباط خود را با خداوند، مانند یک دوست بسیار صمیمی، توصیف می‌کنند و معتقدند می‌توانند از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت غیر قابل کنترل را طریقی کنترل نمود (فوتولاسکی و همکاران، ۲۰۰۸). به طور کلی دین و مذهب راهنمایی‌هایی کلی در اختیار بشر قرار می‌دهد که اگر انسان‌ها بدان عمل نمایند منجر به توانمندی فرد در مقابله مؤثر و کارآمد با مسائل زندگی می‌شود. بنابراین یافته‌های پژوهش حاضر هماهنگ و همسو با زمینه‌ی مذهبی و فرهنگی موجود در جامعه ایرانی است. لذا تأیید فرضیه فوق دور از انتظار نیست.

یافته‌های این پژوهش نیز نشان داد میان مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی با خوشبینی رابطه معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، یافته‌ها بیانگر رابطه بین ابعاد عبادی، باورها، سلامت و نیز تفکر-علم با خوشبینی بود. همچنین مؤلفه‌های اجتماعی، اخلاقی، مالی، خانواده، امنیتی-دفاعی و زمان‌شناسی با خوشبینی رابطه معنی‌داری وجود نداشت. این نتایج همسو با یافته‌های رادی و همکاران (۱۳۹۲)؛ چانگ و چونگ (۲۰۱۰) است. سبک زندگی اسلامی باعث می‌شود فرد به یک مبدأ متعالی معتقد باشد و او را پرستش کند. سبک زندگی اسلامی باعث می‌شود فرد مؤمن با اتکا به قدرت الهی و اعتماد به اینکه خدا را قادر، حاضر و پاسخگوی همیشگی نیاز خود می‌داند، احتمال وقوع حوادث مثبت و خوشایند را برای خود بیشتر دانسته و حوادث منفی را با توکل به نیروی ایمان خود به راحتی پشت سر می‌گذارد، به بیان دیگر سبک زندگی اسلامی باعث می‌شود فرد خوش‌بین‌تر از افراد دارای سبک زندگی غیر اسلامی شود. از این یافته این گونه استنباط می‌شود که سبک زندگی اسلامی توانسته است به عنوان چارچوبی مناسب در قالب الگوهای رفتاری برای رشد و تعالی انسان و هدایت او به سمت زندگی سالم عمل کند. از طرفی با توجه به منابع اسلامی، سبک زندگی

اسلامی افراد را تشویق می‌کند که سازگاری بیشتری داشته باشند و الگوهای موفقیت آمیز حل تعارض را افزایش دهند. این امر احتمالاً به این دلیل است که عوملی چون در برداشت قضایای خود، مبنی بر توانایی انجام کارها، در شرایط خاص، توانمندی و قابلیت‌هایشان، پشتکار و نیز مواجهه با موانع و چالش‌های نقش حیاتی دارد.

سبک زندگی با وضعیت سلامت جسمانی، روحی، روانی و معنوی آنها پیوند دارد. رفتارهای مذهبی در معنا یافتگی زندگی ارزش مثبت دارد. رفتارهایی از قبیل توکل به خدا و زیارت می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت موجب آرامش درونی و معنوی فرد شوند (عیوضی، ۱۳۹۰). در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت که باورهای دینی و مذهبی از جمله بردباری و اعتماد به اینک خداوند حامی زندگی است، خوشبینی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به علاوه دلیل دیگر تأکیدی است که اسلام بر خوشبینی دارد و آیه‌های متعددی در قرآن بر این موضوع اشاره دارد. از جمله: گذشت (بقره ۳۳)، تشویق بر سازگاری (نساء ۱۲۸)، و نیز یاد خدا در تمام امور (رعد ۲۸). به نظر می‌رسد افرادی که سبک زندگی اسلامی دارند، حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی بیشتری را کسب می‌کنند. شاید به این خاطر که بیشتر در مراسم و اماکن مذهبی و برخوردار با افراد سالم جامعه قرار دارند و همین عمل باعث می‌شود که نگرش‌های آنان مثبت و کارآمدتر باشد. در نتیجه مسائل و مشکلات برای آنها قابل حل و فصل تلقی می‌شود. همچنین وقتی از طرف دیگران حمایت می‌شویم خود را فردی مطلوب، مفید، دوست داشتنی و ارزشمند می‌دانیم و این یعنی اینکه نگرش‌های ما نسبت به خودمان و زندگی و دنیا تغییر کرده است. از سوی دیگر التزام عملی به وظایف دینی و اخلاقی از سوی فرد پایبند به مذهب می‌تواند در چگونگی دیدگاه‌ها و باورهای فرد نسبت به زندگی تأثیر مهمی داشته باشد؛ بدین صورت که فرد مؤمن خود را موظف به انجام دستورات دینی و اخلاقی دانسته و اعتقاد دارد که در صورت انجام دادن تکالیفشان به خدای خویش نزدیک‌تر شده، رحمت او را به سمت خود جذب می‌کنند و در صورت توکل کردن به خدا، مشکلات برای او قابل تحمل تر شده و می‌تواند آن را به راحتی پشت سر بگذارد.

یکی از مهمترین محدودیت‌های این پژوهش صرفاً روی دانشجویان وحد علوم و تحقیقات تهران انجام گرفته است؛ لازم است که در تعمیم نتایج به سایر اقشار

جامعه، احتیاط شود. از اینرو، برای افزایش گسترده تعمیم پذیری یافته‌ها، این پژوهش در نمونه‌های وسیع‌تر و نیز در بین معتقدان به ادیان دیگر نیز تکرار شود. به محققین پیشنهاد می‌شود تا به بررسی سبک زندگی اسلامی و راهبردهای مقابله‌ای بصورت غیر مستقیم پردازند، و نقش متغیرهای جمعیت شناختی را نیز در ارتباط بین این دو متغیر بررسی نمایند. علاوه بر این، مدل تحقیق حاضر را در دانشگاه‌های دیگر بیازمایند. تأثیر آموزه‌های اسلامی به صورت اختصاصی و جزئی‌تر روی هریک از متغیرهای موجود در سلامت عمومی بررسی شود. در پژوهش‌های بعدی با توجه به فرهنگ‌های متنوع در کشور (بافت‌های متفاوت فرهنگی و مذهبی) سبک زندگی اسلامی به عنوان یک عامل جامعه شناختی در فرهنگ‌های مختلف در میان اقوام مختلف ایرانی و در میان اقشار مختلف جامعه مورد بررسی قرار گیرد. در نهایت، با توجه به تأثیر سبک زندگی اسلامی در سالم بودن شیوه‌های رفتاری در مواجهه با مسائل، واحد بهداشت و سلامت در وزارت علوم، می‌توانند از آموزش سبک زندگی اسلام محور برای جلسات و نشست‌هایی که در ایام مختلف مانند هفته سلامت، سلامت عمومی دانشجویان استفاده کنند. با توجه به فرهنگ دینی کشور ما، در درجه اول سوق دادن کارکنان دارای ارزش‌های مذهبی به سوی مبلغان مذهبی و روحانیون آشنا به مفاهیم دینی، و در درجه دوم تربیت نیروهای متخصص و مشاورانی با رویکردهای سبک زندگی اسلامی جهت ارائه خدماتی به این گونه افراد لازم می‌نماید.

## منابع

### قرآن

- بهراری، فرشاد. (۱۳۹۰). مبانی امید و امیددرمانی: راهنمای امیدآفرینی بیجا، دانژه. تمرچی، فرزانه و هاجر یادگاری، ۱۳۹۴، بررسی رابطه‌ی بین دلبستگی به خدا و بخشایش با سبک‌های مقابله با استرس در نوجوانان پسر، کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ایلیا.
- حجتی نیا، فاطمه، پورشافعی، هادی، دستجردی، رضا. (۱۳۹۲). بررسی مقایسه‌ای رابطه بین سبک زندگی و سبک‌های مقابله با استرس با فرسودگی شغلی آموزگاران آموزش و پرورش استثنایی و عادی شهر بیرجند. فصلنامه تعلیم و تربیت استثنایی، ش ۶، صص: ۶-۲۰.



رادی، حسین، مشایخی، سمانه، نوری، نجیب الله. (۱۳۹۲). بررسی رابطه خوشبینی اسلامی، افسردگی و سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان. روان‌شناسی و دین، ش ۱، صص: ۲۹-۴۴.

سلیمی بجستانی، حسین؛ حسینی قمی، طاهره؛ ذاکری، نرگس (۱۳۹۲). ارتباط جهتگیری مذهبی و امیدواری با اضطراب سلامت در زنان پرستار بیمارستان امام خمینی (ره) تهران. پژوهش پرستاری دوره ۹ شماره ۱) پیاپی ۳۲، ۲۴-۱۷.

شهبازی، سارا، حیدری، محمد، شیخی، رحیم علی. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش مهارت حل مسئله بر میزان تحمل استرس در دانشجویان پرستاری. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد. ش ۲، صص: ۳۷-۳۲.

فرهمند، فاطمه. (۱۳۹۰). استرس و فرسودگی شغلی در معلمان. تهران: انتشارات حوا.

نجفی، حسن، رهنما، اکبر، فرمهینی فراهانی، محسن. (۱۳۹۲). بررسی راهکارهای کاربردی سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده. پژوهش نامه تربیت تبلیغی، ش ۱، صص: ۱۶۸-۱۴۳.

نیکنمای، مریم، دهقانی، فاطمه، بوراکی، شهناز، کاظم نژاد لیلی، احسان، سلیمانی، ربابه. (۱۳۹۳). سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان. پرستاری و مامایی جامع نگر، ش ۸۴، صص: ۶۸-۶۲.

- Carrico, A. W., Johnson, M. O., Moskowitz, J. T., Neilands, T. B., Morin, S. F., Charlebois, E. D., ... & Lightfoot, M. A. (2007). Affect regulation, stimulant use, and viral load among HIV-positive persons on antiretroviral therapy. *Psychosomatic medicine*, 69(8), 785-792
- Cheung, M., and cheung, S.F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Difference*, 48, 658-663.
- Fountoulakis, Konstantinos N, Siamouli, Melina, Magiria, Stamatia, Kaprinis George. (2008). late-life depression, religiosity, cerebrovascular disease, cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly, Interpreting the data. *Medical Hypotheses*.70, 493-496.
- Freres, Derek R., and Gillham, J.E. (2006). The promotion of optimism, and Health, *Handbook of Personality and Health*, edited by: Margaret E. Vollrath, psychological Institute, University of Oslo, Oslo, Norway And Division of Mental Health, Norwegian Institute of Public Health, Oslo, Norway.
- Kate, L; Jansena; Rebecca, Motleya; Joseph, Hoveya. (2010). Anxiety, depression and students, religiosity: Department of Psychology, University of Toledo, OH, USA..13, (3),:267-271.
- Peterson, C., Steen, T. (2002). Optimistic explanatory style, *Handbook of positive psychology*, oxford university press, New York. p. 244-256.
- Walsh, F. (2009). *Spirituality in Family Therapy*, Guilford Press, 5-20.