

## Relationship between dimensions of Islamic life style and psychological well-being

Z. Marhemati<sup>1</sup>, F. Yousefi<sup>2\*</sup>

Received: 25 October 2015; received in revised form 17 December 2016;  
accepted 18 December 2016

### Abstract

**Aim:** The aim of this study was to determine the relationship between Islamic life style and total psychological well-being. **Method:** The research method was correlational and the statistical population included 1200 undergraduate students of Shiraz University of Medical Sciences. Among them 305 students were selected via multistage cluster sampling. N was chosen in accordance with Krejcie & Morgan's table (1970). The following questionnaires were completed by all participants: The Islamic lifestyle questionnaires Kaviani (2009) and Ryff's psychological well-being questionnaire Ryff (1995). Multiple regression analysis was used to analyze the data. **Findings:** Findings showed that among different dimensions of Islamic life style ( $\beta=0.13$ ,  $p=0.050$ ), only internal properties and social dimensions could ( $\beta=-0.22$ ,  $p=0.004$ ) significantly predict psychological well-being and although other dimensions of Islamic life style were not significant predictors of total psychological well-being, all except the autonomy dimension, significantly predicted other psychological well-being dimensions, including self-acceptance, positive relations with others, environmental dominance, Purposeful life, and personal growth. **Conclusion:** Since improvement of Islamic life style is associated with increased psychological well-being, it is suggested that teaching and promoting aspects of Islamic life style to the young and providing strategies to internalize religious beliefs, may result in more life satisfaction and the promotion of well-being.

**Key words:** *psychological well-being, autonomy, students, Islamic life style*

---

1. Ph.D. student in educational psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

2\*.Corresponding author, Associate professor in educational psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran, Email: yousefi@shirazu.ac.ir

## رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان

زهرامرحمتی<sup>۱</sup> و فریده یوسفی<sup>۲\*</sup>

دریافت مقاله: ۹۴/۰۸/۰۳؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۵/۰۹/۲۷؛ پذیرش مقاله: ۹۵/۰۹/۲۸

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی کل و ابعاد آن بود. **روش:** روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری شامل ۱۲۰۰ نفر از دانشجویان کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بود که از میان آن‌ها با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای ۳۰۵ دانشجوی بر اساس جدول کرجسی-مورگان (۱۹۷۰) انتخاب شدند و پرسشنامه‌های ابعاد سبک زندگی اسلامی کاپانی (۱۳۸۸) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۵) را تکمیل کردند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل رگرسیون چندگانه به‌شیوه همزمان استفاده شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد از میان ابعاد سبک زندگی اسلامی، تنها بُعد ویژگی‌های درونی ( $\beta=0/13$ ،  $P=0/050$ )، و بُعد اجتماعی ( $\beta=0/22$ ،  $P=0/004$ ) قادرند بهزیستی روان‌شناختی کل را پیش‌بینی کنند؛ و هرچند ابعاد دیگر آن قادر به پیش‌بینی معنی‌دار بهزیستی روان‌شناختی کل نیستند؛ اما می‌توانند به‌جز بُعد خودمختاری سایر ابعاد بهزیستی روان‌شناختی شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، زندگی هدف‌مند، و رشد فردی را نیز به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی کنند. نتیجه‌گیری: از آن‌جا که بهبود سبک زندگی اسلامی در بُعد ویژگی‌های درونی و بُعد اجتماعی افراد با افزایش بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها همراه است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران، با آموزش این ابعاد از سبک زندگی اسلامی و ارائه راه‌کارهایی به جوان‌ها برای درونی‌کردن اعتقادهای مذهبی، نه تنها در جهت داشتن زندگی بهتر و رضایت‌بخش، بلکه برای داشتن بهزیستی بالاتر به آن‌ها کمک کنند.

**کلیدواژه‌ها:** بهزیستی روان‌شناختی، خودمختاری، دانشجویان، سبک زندگی اسلامی

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

\*۲. نویسنده مسئول، دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

## مقدمه

بهبودی روان‌شناختی<sup>۱</sup> چیست و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟ پژوهشگران بسیاری، طی قرن‌ها تلاش کرده‌اند برای این سؤال پاسخ درستی بیابند. سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) سلامتی را حالتی از بهزیستی می‌داند که در آن هر فردی توانایی‌های خود را شناخته و می‌تواند به‌نحو موثر و سازنده تلاش کند و نقشی را در جامعه ایفا نماید. بر اساس تعریف این سازمان، سلامتی حالتی از بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی است.

در تعریف بهزیستی روان‌شناختی دو رویکرد لذت‌گرا<sup>۳</sup> و سعادت‌گرا (فضیلت‌گرا)<sup>۴</sup> وجود دارد (ریف و سینگر، ۲۰۰۸). در رویکرد اول، اعتقاد بر این است که لذت‌جویی و پرهیز از درد، بالاترین خیر و نیکی<sup>۵</sup> است و بیش‌ترین رضایت و شادمانی را برای فرد به ارمغان می‌آورد. این رویکرد، به بهزیستی ذهنی<sup>۶</sup> یعنی عدم هیجان‌های منفی، تجربه هیجان‌های مثبت و رضایت از زندگی توجه دارد (کیم-پرایتو، داینر، تامیر، سکولون و دایتر، ۲۰۰۵). در واقع، در این رویکرد، بهزیستی ذهنی همان وجه ذهنی کیفیت زندگی یا رضایت کلی از زندگی است (عبداله‌پور، شگری، تقی‌لو، طولابی و فولادوند، ۱۳۹۱). در رویکرد دوم، بهزیستی بر اساس داشتن عملکرد و اثربخشی بهینه در زندگی شخصی و اجتماعی تعریف می‌شود (دسی و ریان، ۲۰۰۸) و شامل خود‌تعیینی، رسیدن به اهداف، داشتن معنا در زندگی، شکوفایی نقاط قوت شخصی، و تحقق خود است. به‌عبارت دیگر، این دیدگاه به بهزیستی روان‌شناختی توجه دارد و آن را شامل رشد شخصی و تحقق ظرفیت‌های وجودی و داشتن عملکرد مثبت روان‌شناختی می‌داند (ریان و هوتا، ۲۰۰۹).

یکی از افراد اثرگذار در حیطه بهزیستی روان‌شناختی، کارول ریف<sup>۷</sup> ۱۹۸۶ است که الگوی بهزیستی روان‌شناختی یا بهداشت روانی مثبت را ارائه کرد که به‌طورگسترده در جهان مورد توجه قرار گرفت (چینگ و چن، ۲۰۰۵)؛ و از مهم‌ترین الگوهای حوزه بهزیستی روان‌شناختی به‌شمار می‌رود. در الگوی مذکور، بهزیستی به‌معنای فرایند رشد همه‌جانبه است که در طول عمر فرد گسترده است و در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود. به‌عبارت دیگر، ریف ۱۹۸۶ با پذیرش رویکرد دوم که رویکردی سعادت‌گرا است، و با در نظر گرفتن مفاهیم مهمی

1. psychological well.being
2. world health organization (WHO)
3. hedonic
4. eudaimonic
5. goodness
6. subjective well.being
7. Carol Ryff

رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی ...

چون رشد شخصی و درگیر شدن در چالش‌های وجودی زندگی، بهزیستی روان‌شناختی را متشکل از مولفه‌هایی می‌داند؛ که شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، احساس خود تعیینی (استقلال)، توانایی مدیریت موثر زندگی خود و دنیای پیرامون (چیرگی بر محیط)، احساس رشد و بالندگی شخصی، و باور به سودمندی، معناداری و هدفمندی زندگی است (ریف و سینگر، ۲۰۰۸).

پژوهش‌های متعددی به بررسی عوامل موثر بر بهزیستی روان‌شناختی پرداخته‌اند. در این راستا، می‌توان به پژوهش ظریف‌گلباریزی، آقامحمدیان شعرباف، موسوی‌فر و معینی‌زاده (۱۳۹۱)، که تأثیر آموزش مقابله با استرس را، پژوهش قاسمی، کج‌باف و ربیعی (۱۳۹۰) که تأثیر گروه درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی را، در افزایش بهزیستی نشان دادند؛ اشاره کرد.

از سوی دیگر به نظر می‌رسد سبک زندگی<sup>۱</sup>، نیز می‌تواند بر بهزیستی مؤثر باشد. سبک زندگی متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و باورها است؛ و روشی است که افراد در طول زندگی انتخاب می‌کنند. در واقع، سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد (استاجی، اکبرزاده، تدین‌فر، رهنما، زردشت و نجار، ۱۳۸۵). تأثیر سبک زندگی بر متغیرهای مختلف بررسی، از جمله این‌که مشخص شده است که کاهش وزن در افراد چاق، با احساس خوب بودن (بهزیستی) و کیفیت زندگی آن‌ها رابطه دارد (رایت، بولی، باکستر، گیلکریست، نیلانی و همکاران، ۲۰۱۳). در پژوهش لی، لاک، وو و هو (۲۰۱۰) نیز که در گروهی از دانش‌آموزان هنگ‌کنگ انجام شد، این نتیجه به‌دست آمد که افراد دارای نمره‌های بالا در سبک زندگی سالم، از نمره‌های بالاتری در بهزیستی روان‌شناختی برخوردارند.

مروری بر پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سبک زندگی نوین و رایج کنونی بیش‌تر بر حیطه مادی و جسمی تأکید دارد (کاویانی، ۱۳۹۱). جهت یافتن سبک زندگی بهتر، با توجه به نتایج پژوهش‌های فراوانی که نشان داده‌اند دین می‌تواند سبب بهزیستی انسان شود (به‌عنوان مثال، لئونداری و گیاکاماس، ۲۰۰۹؛ اسمعیل و دیسموخ، ۲۰۱۲)، به نظر می‌رسد داشتن سبک زندگی اسلامی به‌این دلیل که با تمام زندگی فرد و ابعاد مختلف آن مرتبط است (کاویانی، ۱۳۹۰ و ۱۳۹۱)، می‌تواند انسان را به زندگی بهتر رهنمون شود. به‌همین دلیل، سبک زندگی اسلامی با توجه به این‌که بیانگر شیوه‌ای از زندگی در بافت فرهنگی و مذهبی کشورمان است می‌تواند به‌صورت تجربی در پژوهش‌ها مورد توجه قرار گیرد.

---

## 1. life style

کاویانی (۱۳۹۰) معتقد است در جامعه‌شناسی، مدیریت، علوم پزشکی و روان‌شناسی بالینی نیز بحث از سبک زندگی مطرح است اما این قلمروها فقط به رفتار ویژه‌ای می‌پردازند و با شناخت‌ها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمی‌کنند و تنها سبک زندگی اسلامی است که به تمام ابعاد وجودی انسان توجه دارد. دانشمندان اسلامی و از آن میان مکارم‌شیرازی (۱۳۸۹) همگی به بیان ابعادی از سبک زندگی اسلامی بر اساس قرآن و احادیث معتبر اقدام کرده‌اند. دانشمندان خارج از ایران نیز معتقدند که مذهب، معنویت و بهزیستی رابطه تنگاتنگی دارند. در این راستا، اسمعیل و دیسموخ (۲۰۱۲) نشان دادند که رابطه منفی و قوی بین مذهبی بودن و احساس تنهایی و اضطراب، و نیز رابطه مثبت و قوی بین مذهبی بودن و رضایت از زندگی وجود دارد. هامبلین و گراس (۲۰۱۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که کسانی که در اجتماع‌های مذهبی مانند کلیسا حضور کم‌تری داشتند، تعارض هویت بیش‌تری را تجربه کردند و حمایت اجتماعی کم‌تری نیز در مورد آن‌ها گزارش شده بود. در نهایت یافته‌های پژوهش نشان داد که شرکت در اجتماع‌های مذهبی، بر بهزیستی افراد تأثیر مثبت دارد.

مداحی، صمدزاده و کیخای‌فرزانه (۱۳۹۰) در پژوهش خود نشان دادند جهت‌گیری مذهبی هم از نوع درونی و هم از نوع بیرونی آن قابلیت پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را دارند و هرچه میزان جهت‌گیری مذهبی جوانان درونی‌تر باشد، بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها بیش‌تر، و درمقابل هرچه میزان جهت‌گیری مذهبی جوانان بیرونی‌تر باشد، بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها کم‌تر خواهد بود. شریفی (۱۳۹۰) با بررسی رابطه نگرش مذهبی با خودتنظیمی خودمختارانه دانش‌آموزان دریافت که هر چه میزان درونی‌سازی عقاید مذهبی بیشتر باشد، پذیرش آن و انجام اعمال مذهبی به‌صورت خودمختار و از روی اراده بیش‌تر خواهد بود. دلبستگی به خدا نیز، به‌عنوان یکی دیگر از نشانه‌های دین‌داری در نوجوانان با حرمت خود همبسته است (سیم و یو، ۲۰۱۱). به‌طورکلی پژوهش‌ها نشان داده است که دین تأثیری مثبت بر سلامتی دارد و جهت‌گیری دینی باعث ارتقای بهزیستی و رضایت از زندگی می‌شود (اسمعیل و دیسموخ، ۲۰۱۲).

در کشور ما برای اولین بار کاویانی (۱۳۸۸) سبک زندگی اسلامی را بررسی و ابزاری برای سنجش آن تهیه کرد. سپس طی پژوهشی، کج‌یاف، سجادیان، کاویانی و انوری (۱۳۹۰) نشان دادند رابطه بین سبک زندگی اسلامی و شادکامی و رضایت از زندگی دانشجویان معنادار و مثبت است. آقابابایی، فراهانی و تیبک (۱۳۹۱) نیز نشان دادند افرادی که رابطه خوبی با خدا دارند شادترند، از زندگی‌شان راضی‌ترند، احساس تسلط بر محیط، رشد شخصی بیش‌تر و رابطه مثبت‌تری با دیگران، زندگی هدف‌مندتر و خودپذیری بالاتری دارند. سلم‌آبادی، فرح‌بخش،

رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی ...

ذوالفقاری و صادقی (۱۳۹۴) نیز ارتباط سبک زندگی اسلامی با سلامت روان را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سلامت روان، مثبت است.

بر اساس پژوهش میری، رزاقی و حیدری (۱۳۹۲) می‌توان گفت گرایش به مطالعه سبک زندگی، به‌ویژه سبک زندگی اسلامی که از جهت ماهیت، جنبه‌های گوناگونی از زندگی را پوشش می‌دهد، به تدریج در سال‌های اخیر افزایش یافته است. از آن‌جا که شیوه زندگی، از جمله عواملی است که می‌تواند بر بهزیستی افراد مؤثر باشد و انجام پژوهش‌هایی از این دست ضروری به نظر می‌رسد؛ از این‌رو پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی انجام شد تا به سوال‌های زیر پاسخ دهد.

۱. آیا ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد؟

۲. آیا ابعاد سبک زندگی اسلامی قادر است بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی نماید؟

### روش پژوهش

این پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری آن ۱۲۰۰ دانشجوی کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۲ بود. حداقل حجم نمونه مطابق با جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) برابر ۲۹۱ برآورد شد. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای، ابتدا ۶ دانشکده دارای دوره کارشناسی شامل دانشکده بهداشت، تغذیه و علوم غذایی، پرستاری و مامایی، علوم توان‌بخشی، پیراپزشکی، و مدیریت و اطلاع‌رسانی، و از هر دانشکده‌ها ۲ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. معیارهای ورود به پژوهش، دانشجوی بودن در دوره کارشناسی دانشکده‌های منتخب و عدم آشنایی قبلی آن‌ها با ابزارهای پژوهش حاضر، و معیار حذف نیز دانشجوی بودن در یکی از رشته‌های پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی، بیماری جسمانی و روانشناختی بارز، مصرف داروهای روانپزشکی و عدم تمایل به شرکت در پژوهش بود. بعد از جمع‌آوری داده‌ها و حذف پرسشنامه‌هایی که به صورت ناقص تکمیل شده بودند تعداد ۳۰۵ پرسشنامه شامل پرسشنامه‌های ۱۰۷ دختر و ۱۹۸ پسر تحلیل شد

### ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه سبک زندگی اسلامی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه ای توسط کاویانی (۱۳۸۸) ساخته شد و ۷۵ گویه و ۹ بُعد دارد. «روشن‌فکری منفی» با ۹ گویه شماره ۱ تا ۹، «ویژگی‌های درونی» با ۱۱ گویه شماره ۱۰ تا ۲۰، «عبادی» با ۱۰ گویه شماره ۲۱ تا ۳۰، «دنیاخواهی» با ۹ گویه شماره ۳۱ تا ۳۹، «اجتماعی» با ۹ گویه شماره ۴۰ تا ۴۸، «گنه‌کاری» با ۶ گویه شماره ۴۹ تا ۵۴،

1. Islamic life style

«نوع دوستی» با ۹ گویه شماره ۵۵ تا ۶۳، «لذت خواهی» با ۶ گویه شماره ۶۴ تا ۶۹ و «کم همتی» با ۶ گویه شماره ۷۰ تا ۷۵ و هر گویه در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۴ سنجیده می‌شود. کاویانی (۱۳۹۱)، میزان روایی همزمان این پرسشنامه را با آزمون جهت گیری مذهبی با محاسبه ضریب همبستگی نمره کل دو آزمون ۰/۶۴ و ضریب آلفای کرونباخ نسخه کوتاه آن را ۰/۷۱ به دست آورد. کج‌باف و همکاران (۱۳۹۰) نیز ضریب آلفای کرونباخ نسخه کوتاه آن را ۰/۷۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر برای تعیین روایی، همبستگی زیرمقیاس‌ها با نمره کل مقیاس محاسبه شد که در دامنه‌ای از ۰/۶۷ تا ۰/۷۳ قرار داشت و نیز ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۰ به دست آمد.

۲. **مقیاس بهزیستی روان‌شناختی**<sup>۱</sup>. این مقیاس ۱۸ گویه‌ای توسط ریف (۱۹۹۵) ساخته شد و ۶ عامل یا بُعد و هر یک از ابعاد ۳ گویه دارد. گویه‌های ۲، ۸ و ۱۰ پذیرش خود<sup>۲</sup> (داشتن نگرش مثبت به خود)، گویه‌های ۳، ۱۱، و ۱۳ رابطه مثبت با دیگران<sup>۳</sup> (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی)، گویه‌های ۹، ۱۲، و ۱۸ خودمختاری<sup>۴</sup> (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، گویه‌های ۵، ۱۴ و ۱۶ زندگی هدفمند<sup>۵</sup> (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، گویه‌های ۷، ۱۵، و ۱۷ رشد شخصی<sup>۶</sup> (احساس رشد مستمر) و گویه‌های ۱، ۴، و ۶ تسلط بر محیط<sup>۷</sup> (توانایی فرد در مدیریت محیط) را می‌سنجد (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). در این مقیاس پاسخ به هر گویه روی طیف شش درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم = ۱، تا حدودی مخالفم = ۲، مخالفم = ۳، موافقم = ۴، تا حدودی موافقم = ۵ و کاملاً موافقم = ۶ قرار دارد. عسکری، احتشام‌زاده و پیرزمان (۱۳۸۹) پایایی مطلوبی برای کل مقیاس با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب برابر با ۰/۷۴ و ۰/۷۲، و روایی همزمان آن را با نمره سلامتی در پرسشنامه سلامت عمومی محاسبه و نشان دادند که رابطه مثبت و معناداری بین این دو پرسشنامه وجود دارد. در پژوهش حاضر برای تعیین روایی، همبستگی نمره‌های خرده‌مقیاس‌ها با نمره کل مقیاس محاسبه شد که در دامنه آن از ۰/۷۹ تا ۰/۸۲ قرار داشت و نیز ضریب آلفای کرونباخ آن برای ابعاد در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۷۶ و ضریب ۰/۷۲ برای نمره کل مقیاس به دست آمد.

1. scales of psychological well being (SPWB)
2. self-acceptance
3. positive relations with others
4. autonomy
5. purpose in life
6. personal growth
7. environmental mastery

رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی ...

**شیوه اجرا.** پس از اخذ مجوز از دانشگاه و هماهنگی با اساتید کلاس‌های منتخب، برای ارتباط اولیه، ایجاد حس اعتماد و اطمینان نسبت به محرمانه بودن اطلاعات، به آزمودنی‌ها گفته شد ذکر نام، مشخصات فردی یا خانوادگی و جز آن لازم نیست. پس از توضیح اهداف پژوهش از دانشجویان خواسته شد؛ در صورت تمایل پرسشنامه‌های پژوهش را پر کنند. سپس پرسشنامه‌ها با ترتیبی تصادفی در کلاس‌ها در اختیار آن‌ها قرار گرفت و آزمودنی‌ها حداکثر ظرف ۳۰ دقیقه به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. مطابق با نظر تاباچنیک و فیدل (۲۰۱۳) جهت ارزیابی روابط بین متغیرها و بررسی امکان پیش‌بینی متغیر ملاک از طریق متغیرهای پیش‌بین، برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل رگرسیون به‌شیوه هم‌زمان استفاده و قبل از آن، مفروضه‌های آن محاسبه شد.

### یافته‌ها

۳۵ درصد آزمودنی‌ها پسر و ۶۵ درصد دختر بودند. میانگین و انحراف معیار سن پسران به ترتیب برابر ۲۰/۳۸ و ۰/۶۲۹ و میانگین و انحراف معیار سن دختران به ترتیب برابر ۲۰/۹۳ و ۰/۷۳۰ بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار و مفروضه توزیع طبیعی نمره‌های متغیرها

میانگین	انحراف معیار	کشیدگی	چولگی	دوربین واتسون	
۱۴/۸۳	۴/۹۳	-۰/۸۷۰	۰/۵۴۱	۱/۸۴۷	روشن‌فکری منفی
۳۵/۴۱	۵/۱۳	-۰/۴۰۰	۰/۵۶۲	۱/۷۸۰	ویژگی‌های درونی
۲۱/۸۳	۴/۹۴	-۰/۷۳۸	۰/۵۱۷	۱/۹۳۳	عبادی
۱۹/۳۲	۳/۷۱	-۰/۵۱۴	۰/۲۶۹	۳/۷۱۵	دنیاخواهی
۲۷/۶۳	۴/۶۵	-۰/۶۵۹	۰/۲۹۸	۳/۳۵۸	اجتماعی
۱۳/۱۲	۲/۹۳	-۰/۷۴۸	۰/۲۵۵	۳/۹۲۴	گنه‌کاری
۲۲/۶۱	۳/۱۹	-۰/۸۶۳	۰/۳۰۳	۳/۲۹۹	نوع دوستی
۱۳/۴۵	۳/۲۱	-۰/۶۴۷	۰/۴۸۰	۲/۰۸۳	لذت‌خواهی
۱۳/۳۰	۲/۷۴	-۰/۵۷۵	۰/۶۰۳	۱/۶۵۸	کم‌همتی
۱۲/۲۶	۲/۹۵	-۰/۱۷۲	۰/۵۷۰	۱/۷۵۴	پذیرش خود
۱۲/۲۷	۲/۸۵	-۰/۶۴۷	۰/۴۷۵	۲/۱۰۴	روابط مثبت با دیگران
۱۲/۰۸	۲/۳۴	-۰/۳۳۹	۰/۳۹۶	۲/۵۲۶	خود مختاری
۱۳/۲۱	۲/۷۳	-۰/۶۴۵	۰/۵۳۴	۱/۸۷۴	تسلط بر محیط
۱۳/۱۳	۲/۶۳	-۰/۱۲۳	۰/۳۳۰	۳/۰۲۷	زندگی هدف‌مند
۱۳/۷۴	۲/۷۵	-۰/۵۱۳	۰/۴۵۵	۲/۲۰۰	رشد فردی
۷۶/۶۸	۱۰/۶۲	۰/۷۹۸	۰/۳۲۴	۳/۰۹۰	بهزیستی کل

جدول ۱ شاخص‌های کشیدگی و چولگی توزیع طبیعی داده‌ها را برای تمام متغیرها نشان می‌دهد با توجه به این‌که برای مفروضه عدم هم‌خطی چندگانه، مقادیر شاخص‌های تحمل<sup>۱</sup> در

1. tolerance



دامنه‌ای از ۰/۴۰ تا ۰/۷۳ یعنی بالاتر از ۰/۱۰ و مقادیر عامل تورم واریانس<sup>۱</sup> در دامنه‌ای از ۱/۳۶ تا ۲/۵۰ یعنی کوچک‌تر از ۱۰ به دست آمد؛ بنابراین می‌توان گفت پدیده هم‌خطی بودن در بین داده‌های پژوهش حاضر رخ نداده است. با تأیید مفروضه‌های رگرسیون از تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی

متغیرها	روشن‌فکری	روان‌رویی	وینگر	عبادی	دنیاخواهی	اجتماعی	گناه‌کاری	نوع دوستی
ویژگی درونی	۰/۴۵**							
عبادی	۰/۳۶**	۱						
دنیاخواهی	۰/۳۹**	۰/۳۵**	۱					
اجتماعی	۰/۳۷**	۰/۲۵**	۰/۲۱*	۱				
گناه‌کاری	۰/۲۴**	۰/۲۹**	۰/۱۴*	۰/۵۲**	۱			
نوع دوستی	۰/۱۴*	۰/۳۸**	۰/۳۲**	۰/۱۴*	۰/۲۳**	۱		
لذت‌خواهی	۰/۴۳**	۰/۳۳**	۰/۱۸*	۰/۳۲**	۰/۴۱**	۰/۲۳**	۱	
کم‌همتی	۰/۳۶**	۰/۳۳**	۰/۳۶**	۰/۱۸*	۰/۲۳**	۰/۲۵**	۰/۴۸**	۱
بهزیستی کل	۰/۱۷*	۰/۳۳**	۰/۱۷*	۰/۱۴*	۰/۲۳**	۰/۳۹**	۰/۲۵**	۰/۰۹
پذیرش خود	۰/۰۵	۰/۲۳**	۰/۱۴*	۰/۱۴*	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۱*	۰/۱۷*
روابط با دیگران	۰/۱۳*	۰/۲۰*	۰/۱۷*	۰/۱۶*	۰/۳۳**	۰/۳۳**	۰/۱۸*	۰/۱۴*
خودمختاری	۰/۰۰	۰/۰۴	۰/۰۱	۰/۱۵*	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۳	۰/۰۳
تسلط بر محیط	۰/۱۸*	۰/۳۳**	۰/۱۷*	۰/۱۴*	۰/۳۱*	۰/۳۱*	۰/۲۷*	۰/۰۷
هدف‌مندی	۰/۱۴*	۰/۱۸*	۰/۰۰	۰/۰۷	۰/۱۶*	۰/۱۶*	۰/۱۵*	۰/۰۷
رشد فردی	۰/۱۵*	۰/۲۶*	۰/۰۳	۰/۱۷*	۰/۲۲*	۰/۲۲*	۰/۱۴*	۰/۱۸

\*P<۰/۰۵ \*\*P<۰/۰۱

ادامه جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	تسلط بر محیط	خودمختاری	روابط با دیگران	پذیرش خود	بهزیستی کل	کم‌همتی
کم‌همتی	۰/۴۷**					
بهزیستی کل	۰/۲۵*	۱				
پذیرش خود	۰/۲۰*	۰/۲۴**	۱			
روابط با دیگران	۰/۱۸*	۰/۲۱*	۰/۳۸**	۱		
خودمختاری	۰	۰/۰۲	۰/۶۵**	۰/۴۲**	۱	
تسلط بر محیط	۰/۲۳*	۰/۲۹**	۰/۷۶**	۰/۶۱**	۰/۲۲*	۱
هدف‌مندی	۰/۱۶*	۰/۰۱	۰/۵۹**	۰/۲۵**	۰/۲۲*	۰/۳۰**
رشد فردی	۰/۱۶*	۰/۱۷*	۰/۶۸**	۰/۳۸**	۰/۳۶**	۰/۳۹**

\*P<۰/۰۵ \*\*P<۰/۰۱

1. variance inflation factor (VIF)

رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی ...

در جدول ۲ همبستگی بین بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن با ابعاد سبک زندگی اسلامی شامل بُعد روشن فکری منفی ( $P=0/002$ )، ویژگی درونی ( $P=0/0001$ )، سبک عبادی ( $P=0/011$ )، سبک دنیاخواهی ( $P=0/001$ )، سبک اجتماعی ( $P=0/0001$ )، سبک گنه‌کاری ( $P=0/0001$ )، سبک نوع‌دوستی ( $P=0/002$ )، سبک لذت‌خواهی ( $P=0/0001$ ) و سبک کم‌همتی ( $P=0/0001$ ) معنی‌دار است.

جدول ۳. نتایج رگرسیون بهزیستی روان‌شناختی بر ابعاد سبک زندگی اسلامی

متغیرهای پیش‌بین	$\beta$	t	F	R	$R^2$
روشن فکری منفی	۰/۰۶	۰/۹۹	۷/۷۸**	۰/۴۳	۰/۱۹
ویژگی‌های درونی	۰/۱۳*	۱/۹۷			
عبادی	-۰/۰۸	۱/۲۵			
دنیاخواهی	-۰/۰۷	۱/۱۳			
اجتماعی	۰/۲۲**	۲/۹۲			
گنه‌کاری	-۰/۱۱	۱/۸۳			
نوع‌دوستی	۰/۰۴	۰/۷۵			
لذت‌خواهی	-۰/۰۶	۰/۹۲			
کم‌همتی	-۰/۰۸	۱/۳۶			

\* $P < 0/05$  \*\* $P < 0/01$

جدول ۳ نشان می‌دهد فقط بُعد ویژگی‌های درونی ( $P=0/050$ ) و اجتماعی ( $P=0/004$ ) است که می‌توانند به‌طور مثبت و معنی‌دار، نمره کل بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند. افزون بر این، ۱۹ درصد از واریانس نمره کل بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان توسط ابعاد سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود.

جدول ۴. نتایج رگرسیون مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی بر ابعاد سبک زندگی اسلامی

متغیرهای پیش‌بین	پذیرش خود	روابط مثبت با دیگران	خودمختاری	تسلط بر محیط	هدف‌مندی	رشد فردی
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
روشن فکری منفی	۰/۱۵*	۰/۰۶	۰/۰۸	۰/۴۰	-۰/۰۸	-۰/۰۱
ویژگی‌های درونی	۰/۰۵	-۰/۰۲	۰/۰۵	۰/۲۰**	۰/۱۰	۰/۱۴*
عبادی	-۰/۰۱	-۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۱	-۰/۱۲	۰/۱۷*
دنیاخواهی	۰/۰۵	-۰/۰۸	-۰/۲۰**	۰/۰۲	۰/۰۳	-۰/۱۱
اجتماعی	۰/۱۸*	۰/۳۰**	-۰/۰۷	۰/۱۶*	۰/۱۵	۰/۱۱
گنه‌کاری	-۰/۱۳*	-۰/۰۶	۰/۰۱	-۰/۱۶*	-۰/۰۷	-۰/۰۱
نوع‌دوستی	۰/۰۸	۰/۰۱	۰/۰۴	۰/۰۸	۰/۰۱	۰/۱۲
لذت‌خواهی	-۰/۰۹	-۰/۰۴	۰/۰۶	۰/۰۱	-۰/۱۳	-۰/۰۳
کم‌همتی	-۰/۱۴*	-۰/۰۷	-۰/۰۴	-۰/۱۵*	-۰/۱۴*	-۰/۰۶
R	۰/۳۹	۰/۳۷	۰/۱۹	۰/۴۳	۰/۲۹	۰/۳۷
$R^2$	۰/۱۵	۰/۱۳	۰/۰۴	۰/۱۹	۰/۰۸	۰/۱۳

\* $P < 0/05$  \*\* $P < 0/01$

بر اساس نتایج جدول ۴، بُعد روشن‌فکری منفی ( $P=0/024$ ) و بُعد اجتماعی ( $P=0/021$ ) به‌طور مثبت و معنی‌دار، و بُعد گنه‌کاری ( $P=0/043$ ) و بُعد کم‌همتی ( $P=0/028$ ) به‌طور منفی و معنی‌داری می‌توانند مؤلفه پذیرش خود را پیش‌بینی کنند. بُعد روابط مثبت با دیگران تنها از روی بُعد اجتماعی سبک زندگی اسلامی به‌نحو مثبت و معنی‌دار ( $P=0/0001$ ) قابل پیش‌بینی است. خودمختاری نیز تنها از طریق بُعد دنیاخواهی به‌صورت منفی و معنی‌دار ( $P=0/0001$ ) پیش‌بینی شده است. علاوه بر این، مؤلفه تسلط بر خود بهزیستی روان‌شناختی را دو بُعد ویژگی درونی ( $P=0/001$ )، و بُعد اجتماعی ( $P=0/030$ ) به‌صورت مثبت و معنی‌دار، و بُعد گنه‌کاری ( $P=0/010$ ) و بُعد کم‌همتی ( $P=0/010$ ) به‌صورت منفی و معنی‌دار پیش‌بینی می‌کنند. مؤلفه دیگر بهزیستی روان‌شناختی یعنی مؤلفه زندگی هدفمند تنها از طریق بُعد کم‌همتی به‌صورت منفی و معنادار ( $P=0/030$ ) قابل پیش‌بینی است. مؤلفه رشد فردی نیز تنها از طریق دو بُعد ویژگی درونی ( $P=0/041$ ) و بُعد عبادی ( $P=0/010$ ) به‌نحو مثبت و معنی‌دار قابل پیش‌بینی است. افزون بر این، ۱۵ درصد واریانس پذیرش خود، ۱۳ درصد از واریانس روابط مثبت با دیگران، ۱۹ درصد از واریانس تسلط بر محیط، ۸ درصد از واریانس زندگی هدفمند، و ۱۳ درصد از واریانس رشد فردی توسط ابعاد سبک زندگی اسلامی قابل تبیین است.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان معنی‌دار است. به‌این ترتیب که دانشجویان هرچه بیش‌تر به ابعاد ویژگی‌های درونی، عبادی، اجتماعی و نوع‌دوستی سبک زندگی اسلامی پای‌بند باشند و عمل کنند، بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها نیز بیش‌تر می‌شود و هر چه روشن‌فکری منفی، دنیاخواهی، گنه‌کاری، لذت‌طلبی و کم‌همتی بیش‌تری داشته باشند به‌همان اندازه بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها کم‌تر می‌شود. به‌عبارت دیگر، همان‌طور که کاویانی (۱۳۹۰) خاطر نشان می‌سازد می‌توان گفت؛ افراد دارای روشن‌فکری منفی بیش از آن که تعبد دینی داشته باشد، به باورهای نادرست اجتماعی-فرهنگی دل داده‌اند؛ احتمالاً اعتقاد چندانی به حکومت دینی ندارند، و در معاشرت‌های روزانه و در ارتباط با جنس مخالف تابع مقررات ویژه دینی نیستند و نسبت به رواج زشتی‌ها در جامعه اسلامی بی‌تفاوتند. یافته‌های این پژوهش نیز نشان داد، چنین افرادی از بهزیستی روان‌شناختی کم‌تری برخوردارند. هم‌چنین، افرادی هم که خود را فردی گناه‌کار بدانند و لذت‌طلب و دنیاخواه باشند نیز بهزیستی روان‌شناختی کم‌تری خواهند داشت. کاویانی (۱۳۹۰) عنوان می‌کند؛ افراد لذت‌طلب و دنیاخواه، در انجام تکالیف واجب، سود و زیان دنیوی آن را محاسبه می‌کنند، دغدغه‌های دنیایی تمام افکار آن‌ها را به‌خود مشغول می‌کند، برای‌شان

رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی ...

هم‌رنگی با جماعت آن‌قدر مهم است که در تصمیم‌های کاملاً غلط هم گاهی هم‌رنگ آن‌ها می‌شوند. چنین افرادی با داشتن چنین ویژگی‌هایی بهزیستی روان‌شناختی پایینی خواهند داشت. علاوه بر این، کاویانی (۱۳۹۰)، افراد دارای نمره‌های بالا در بُعد کم‌همتی را افرادی تنبل، کم‌اراده و کم‌انگیزه تعریف می‌کند که از عبادت خدا، احساس کسالت می‌کنند، فعالیت بدنی ندارند، و نسبت به اصلاح خود از بدی‌ها کم‌همت هستند. درواقع، این افراد دستورها و احکام دین را می‌دانند؛ اما به‌واسطه مسامحه‌گری و تنبلی به وظایف دینی خود عمل نمی‌کنند. یافته‌های این پژوهش نیز نشان داد، این افراد نیز از سلامتی و بهزیستی روان‌شناختی کم‌تری برخوردارند.

این یافته با یافته پژوهش‌های مداحی و همکاران (۱۳۹۰) و واحدی، فتح‌آبادی، و اکبری (۱۳۸۹) که به تأثیر مثبت معنویت و عقاید مذهبی در بهزیستی و سلامتی اشاره کرده‌اند همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که اساس سبک زندگی اسلامی بر دین اسلام قرار دارد که ضمن توجه یکسان به دنیا و آخرت، و عدم غفلت از ابعاد مادی و معنوی، تمام مولفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری فرد را نیز به بهترین شکل در نظر گرفته است (کاویانی، ۱۳۹۰). به همین دلیل می‌توان انتظار داشت که چنین سبکی از زندگی بتواند با سلامتی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه داشته باشد. 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، ۲۸). این قبیل آموزه‌ها باعث کاهش نگرانی، اضطراب، افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد می‌شود (طغیانی، کج‌باف و بهرام‌پور، ۱۳۹۲)، و سلامت و بهزیستی روان‌شناختی افراد را فراهم می‌آورد.

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر این بود که بُعد اجتماعی سبک زندگی اسلامی توانست به‌طور مثبت و معنی‌داری مؤلفه پذیرش خود را در متغیر بهزیستی روان‌شناختی پیش‌بینی کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های ملکی و همکاران (۱۳۹۱)، قاسمی و همکاران (۱۳۹۰)، سیم و یو (۲۰۱۱) که دل‌بستگی به خدا را به‌عنوان یکی از نشانه‌های دین‌داری و مذهبی بودن تلقی کرده و آن را با حرمت خود همبسته دانسته‌اند، هم‌جهت است. یافته دیگر در پژوهش حاضر نشان داد که بُعد ویژگی درونی و بُعد اجتماعی سبک زندگی اسلامی توانستند بهزیستی کل دانشجویان را به‌نحو مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کنند، اما سهم بُعد اجتماعی در تبیین واریانس بهزیستی کل بیش‌تر از بُعد ویژگی درونی بود. این یافته‌ها همسو با یافته‌های هامبلین و گراس (۲۰۱۳) است که در پژوهش‌های خود نشان دادند رابطه میان نگرش مذهبی افراد با سازگاری فردی و اجتماعی آن‌ها مثبت و معناداری است. با توجه به این‌که بُعد اجتماعی سبک زندگی اسلامی اشاره به وظایفی دارد که فرد در رابطه با دیگران، فراتر از خود و خانواده‌اش، انجام می‌دهد (کاویانی، ۱۳۹۰)، به‌دست آوردن چنین یافته‌ای دور از انتظار نیست.

هم‌چنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که افزایش ابعاد عبادی، اجتماعی و ویژگی‌های درونی سبک زندگی اسلامی با افزایش مؤلفه‌های رشد فردی و تسلط بر محیط؛ و کاهش بُعد کم‌همتی آن با افزایش زندگی هدفمند همراه است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های کاویانی (۱۳۹۰)، لی و همکاران (۲۰۱۰)، آقابابایی و همکاران (۱۳۹۱)، ملکی و همکاران (۱۳۹۱)، رایب و همکاران (۲۰۱۳) و هامبلین و گراس (۲۰۱۳) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اشاره کرد که سبک زندگی به‌طور کلی با جنبه‌های مختلف روانی، اجتماعی و رفتاری زندگی افراد ارتباط دارد و بر آن‌ها تأثیرگذار است. سبک زندگی اسلامی نیز از این قاعده مستثنی نیست، ضمن آن‌که اساس این نوع سبک زندگی مبتنی بر دین اسلام است که توصیه‌های ویژه‌ای برای پیروان خود دارد. از این‌رو، آموزه‌های اسلام از جامعیت کامل برخوردار است و تمام ابعاد زندگی را دربرمی‌گیرد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد ابعاد سبک زندگی اسلامی نمی‌توانند مؤلفه خودمختاری فرد یعنی احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی را به‌نحو معنی‌دار پیش‌بینی کنند. در تبیین این نتیجه پژوهش حاضر با توجه به پیوستار سبک تنظیمی در نظریه خودتعیینی دسی و ریان (۲۰۰۸، ب) می‌توان گفت در افرادی که نگرش مذهبی درونی نشده و فرد هنوز به خودمختاری واقعی نرسیده است، اعتقادهای مذهبی به‌طور کامل در همه ابعاد زندگی فرد اثرگذار نیست و در رفتار فرد نمایان نمی‌شود. افزون بر این از آن‌جا که نمونه پژوهش حاضر بیش‌تر متشکل از دانشجویان جدیدالورود دانشگاه بود که از نظر سنی در سال‌های آغازین دوره جوانی قرار دارند، یافته فوق دور از انتظار نیست. در نهایت، مهم‌ترین یافته این پژوهش این بود که افرادی که سبک زندگی اسلامی دارند، احتمال بیش‌تری دارد که احساس تسلط بر محیط و رشد شخصی بیش‌تری داشته باشند، رابطه مثبت‌تری با دیگران و زندگی هدفمندتری داشته باشند و از خودپذیری بالاتری نیز برخوردار باشند.

با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود با آموزش سبک زندگی اسلامی، بحث و تبادل نظر در مورد شیوه ارائه و کاربرد آن و درونی کردن اعتقادهای مذهبی، جهت داشتن زندگی بهتر و رضایت‌بخش‌تر اقدام شود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به اجرای پژوهش در نمونه‌ای متشکل از دانشجویان کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی شیراز اشاره کرد که تعمیم‌دهی نتایج به گروه‌های دیگر را کاهش می‌دهد.

## منابع

- آقابابایی، ناصر، فراهانی، حجت‌اله، و تبیک، محمدتقی. (۱۳۹۱). رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی. *روان‌شناسی دین*، ۱۵(۱): ۱۱۵-۱۳۲.
- استاجی، زهرا، اکبرزاده، رویا، تدین‌فر، موسی‌الرضا، رهنما، فاطمه، زردشت، رقیه، و نجار، لادن. (۱۳۸۵). بررسی سبک زندگی در ساکنین شهر سبزوار. *فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار (اسرار)*، ۱۳(۳ پیاپی ۴۱): ۱۳۹-۱۳۴.
- سلم‌آبادی، مجتبی، فرح‌بخش، کیومرث، ذوالفقاری، شادی، و صادقی، میثم. (۱۳۹۴). بررسی ارتباط سبک زندگی اسلامی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه بیرجند. *دین و سلامت*، ۳(۱): ۱۰-۱.
- شریفی، فاطمه. (۱۳۹۰). *بررسی رابطه نگرش مذهبی با خودتنظیمی خودمختارانه دانش‌آموزان دختر و پسر*. اولین همایش ملی علوم شناختی در تعلیم و تربیت. تهران. ۹۸-۱۱۴.
- طغیانی، مجتبی، کج‌باف، محمدباقر، و بهرام‌پور، مهدی. (۱۳۹۲). رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرش‌های ناکارآمد در دانشجویان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴(۴ پیاپی ۵۴): ۳۶-۴۴.
- ظریف‌گل‌باریزی، هانیه، آقامحمدیان شعری‌باف، حمیدرضا، موسوی‌فر، زهت، و معینی‌زاده، مجید. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان بهزیستی بر استرس و بهزیستی روان‌شناختی زنان ناباور. *مجله زنان، مامایی و نازایی ایران*، ۱۵(۲): ۵۶-۴۹.
- عبداله‌پور، محمدآزاد، شگری، امید، تقی‌لو، صادق، طولابی، سعید، و فولادوند، خدیجه. (۱۳۹۱). تغییرناپذیری جنسی روابط بین روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، سبک‌های مقابله، تنشگرهای تحصیلی و واکنش به آن با بهزیستی ذهنی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۶(۳ پیاپی ۲۳): ۱۱۸-۱۰۳.
- عسکری، پرویز، احتشام‌زاده، پروین، و پیرزمان، سهیلا. (۱۳۸۹). رابطه پذیرش اجتماعی و نقش جنسیتی (آندروژنی) با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دختر. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، ۲(۵): ۹۹-۱۱۰.
- قاسمی، نظام‌الدین، کج‌باف، محمدباقر، و ربیعی، مهدی. (۱۳۹۰). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۳(۲): ۳۴-۲۳.
- کاویانی، محمد. (۱۳۸۸). *طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن*. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه اصفهان.
- کاویانی، محمد. (۱۳۹۰). کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. *روان‌شناسی و دین*، ۴(۲): ۴۴-۲۷.
- کاویانی، محمد. (۱۳۹۱). *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کج‌باف، محمدباقر، سجادیان، پریناز، کاویانی، محمد، و انوری، حسن. (۱۳۹۰). رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان. *روان‌شناسی و دین*، ۴(۴): ۷۴-۶۱.

مداحی، محمدابراهیم، صمدزاده، منا، و کیخای‌فرزانه، محمدمجتبی. (۱۳۹۰). بررسی ارتباط میان جهت‌گیری مذهبی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن*، ۲(۱): ۶۳ - ۵۳.

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۹). *زندگی در پرتو اخلاق*. قم: سرور.  
ملکی، بهنام، محمدزاده، حسن، و قوامی، اکبر. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نخبه. *مجله رفتار حرکتی*، ۱۱(۳): ۱۷۷-۱۹۰.  
میری، سیدمحمد، رزاقی، فاطمه، و حیدری، زهرا. (۱۳۹۲). اهمیت مطالعه پیرامون سبک زندگی: بررسی کمی مقاله‌های موجود در زمینه سبک زندگی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۱(۲): ۱۸-۱۴.

واحدی، شهرام، فتح‌آبادی، جلیل، و اکبری، سونیا. (۱۳۸۹). الگوی میانجی احساس تنهایی هیجانی و اجتماعی، بهزیستی معنوی، فاصله اجتماعی و افسردگی دانشجویان دختر. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۴(۴ پاییزی): ۷-۲۴.

Cheng, S. T., & Chan, A. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38(6): 1307-1316.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Hedonia, eudimonia, and wellbeing: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1): 1-11.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3): 182-185.

Hamblin, R., & Gross, A. M. (2013). Role of religious attendance and identity conflict in psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 52(3): 817-827.

Ismail, Z., & Desmukh, S. (2012). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11): 20-28.

Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(1): 261-300.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(1): 607-610.

Lee, R. L., Loke, A. Y., Wu, C. S., & Ho, A. P. (2010). The lifestyle behaviours and psychosocial well-being of primary school students in Hong Kong. *Journal of Clinical Nursing*, 19(9-10): 1462-1472.

Leondari, A., & Gialamas, V. (2009). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Psychology*, 44(4): 241-248.

- Pearson, R. W. (2010). *Statistical persuasion*. SAGE Publication.
- Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). *The Journal of Positive Psychology*, 4(1): 202-204.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4): 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4): 1103-1119.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1): 13-39.
- Sim, T. N., & Yow, A. S. (2011). God attachment, mother attachment, and father attachment in early and middle adolescence. *Journal of Religion and Health*, 50(2): 264-278.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th. Ed.). Pearson Education: USA.
- World health organization. (2014). *Mental health: A state of well-being*. Available at: [www.who.int/topics/mental\\_health/en/](http://www.who.int/topics/mental_health/en/).
- Wright, F., Boyle, S., Baxter, K., Gilchrist, L., Nellaney, J., Greenlaw, N., & Forde, L. (2013). Understanding the relationship between weight loss, emotional well-being and health-related quality of life in patients attending a specialist obesity weight management service. *Journal of Health Psychology*, 18(4): 574-586.

\*\*\*

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی



پرسشنامه سبک زندگی اسلامی

عبارت‌ها	خیلی کم	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱. حاضر همسر غیر مسلمان داشته باشم	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲. زیارت اماکن مقدس را بی‌فایده می‌دانم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳. رعایت پوشش اسلامی را غیرلازم می‌دانم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۴. چندان به حکومت دینی باور ندارم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵. احترام عملی به جلد و صفحه‌های قرآن را غیرضروری می‌دانم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶. معاشرت‌های روزانه، در ارتباط با جنس مخالف، تابع مقررات خاص دینی نیستم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۷. در امور زندگی، توکل به خدا را کارساز نمی‌دانم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۸. چون قوانین اقتصادی اسلام (مثل خمس، اجاره، وام، بیمه، قرعه کشی، و ...) را بلد نیستم، ممکن است غیراسلامی عمل کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۹. نسبت به رواج زشتی‌ها در جامعه اسلامی، بی تفاوت شده‌ام.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۱۰. به عهد و پیمان خود پایبند هستم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۱۱. مقید هستم که خودم، لباسم و محل زندگی‌ام پاکیزه باشد.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۱۲. امانت دیگران را حفظ می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۱۳. در نگهداری امانت کوشا هستم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۱۴. کاری را که به عهد می‌گیرم، کامل و دقیق انجام می‌دهم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۱۵. با دیگران متواضع و خوش‌برخورد هستم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۱۶. از راه حلال برای برطرف کردن نیازهای مادی خود و خانواده اقدام می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۱۷. کعبه و در مرتبه بعد، مسجدالاقصی را احترام می‌گذارم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۱۸. با مومنان، رؤوف و مهربان هستم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۱۹. از دنیا برای رسیدن به آخرتی خوب، استفاده می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲۰. متناسب با توانایی‌هایم مسئولیت‌پذیر هستم و شانه خالی نمی‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲۱. اطرافیان و بستگان خود را به توحید، نماز و ... دعوت می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲۲. تلاش می‌کنم نمازهای واجب خود را با جماعت بخوانم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲۳. قرآن و حدیث حفظ می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲۴. مدتی از شب را به عبادت می‌پردازم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲۵. برای سربلندی دین هزینه می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲۶. دوستی و دشمنی‌ام به‌خاطر خدا است.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲۷. معمولاً در نماز جمعه شرکت می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲۸. در صورت نیاز برای اجرای دستور خدا، آمادگی دارم که محل زندگی‌ام را عوض کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۲۹. در عین خوش‌بینی و خیرخواهی در کارها، تیزبین و دقیق هستم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳۰. ثروتمند و فقیر را در حرمت انسانی متفاوت می‌دانم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳۱. همرنگی با جماعت آن قدر مهم است که در تصمیمات کاملاً غلط هم گاهی هم‌رنگ می‌شوم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳۲. دغدغه‌های دنیایی، تمام فکر مرا اشغال می‌کند.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳۳. سعادت‌مندی خود را در آسایش و راحتی می‌جویم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳۴. بدون این‌که خواسته باشم، اسیر امتیازهای طبقاتی شده‌ام.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳۵. نسبت به زورگویی دیگران انعطاف دارم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳۶. به خودی خود از ثروت خوشم می‌آید و برای آن ارزش قائل هستم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳۷. همسر، فرزند، و مال را بیش‌تر از هر کس و هر چیز دوست دارم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳۸. در انجام تکالیف واجب، سود و زیان دنیوی آن را محاسبه می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۳۹. در مقابل قدرت‌نمایی دشمن، احساس ترس و ضعف به من دست می‌دهد.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۴۰. نسبت به حقوق دیگر اعضای خانواده، بر اساس قوانین اسلام عمل	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪

می‌کنم.				
۴۱. گاهی (به‌منظور سیاحت، تجارت یا زیارت) سفر می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۴۲. زندگی‌ام بر اساس عقل و فکر است.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۴۳. به‌هنگام رفتن به مسجد، ظاهرم را آراسته می‌سازم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۴۴. به والدین خود نیکی می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۴۵. با دوستان و همسایگان معاشرت دارم (دید و بازدید، عیادت بیمار، شرکت در غم و شادی...).	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۴۶. از نظر مشورتی دیگران استفاده می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۴۷. برای حفظ روابط سالم در خانواده و در میان خویشان و دوستان نزدیک، تلاش می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۴۸. ساعت‌های روز را کار می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۴۹. متاسفانه گاهی گرفتار گناهان زبانی (غیبت، تمسخر، منت‌گذاری و ...)	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵۰. بر خلاف میل خود گاهی به دیگران آزار می‌رسانم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵۱. متاسفانه گاهی دروغ می‌گویم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵۲. علی‌رغم میل باطنی خودم، گاه تسلیم وسوسه‌های شیطان می‌شوم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵۳. به‌هنگام هیجان‌های شدید مثل خشم، شادی زیاد و ...، کنترل خود را از دست می‌دهم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵۴. در امور زندگی، به اسراف کم‌تر اهمیت می‌دهم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵۵. در مورد موضوع‌هایی چون هدف آفرینش، دنیا و آخرت، انسان، مرگ، پیشینیان و قیامت می‌اندیشم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵۶. در حد امکان محرومان را در زندگی خود سهیم می‌کنم (قرض‌الحسنه یا بخشش).	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵۷. برای رفع مشکلات دوستان و همسایگان تلاش می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵۸. نسبت به آشنایانم که با هم اختلاف دارند یا قهر هستند، بی‌تفاوتم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۵۹. در هر سطحی که بتوانم، برای ایجاد دوستی و وحدت بین ملت‌های مسلمان تلاش می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶۰. در زمان‌های خاص (مثل ماه‌های رجب، شعبان، رمضان، شب‌های قدر و...) برنامه‌ام مثل زمان‌های دیگر است.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶۱. مواقعی پیش می‌آید که گرسنه نیستم و غذا می‌خورم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶۲. در مورد مومنان، شایعه و برچسب ناروا را نمی‌پذیرم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶۳. در حدی که در دوران پیری، نیازمند دیگران نباشم، پس‌انداز و سرمایه‌گذاری می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶۴. بدون این‌که مایل باشم، گاهی گرفتار مکروه‌های اقتصادی می‌شوم (بخل، حرث، دلبستگی به مال، و...).	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶۵. هرچند پرخوری را خوب نمی‌دانم لیکن گاه به آن مبتلا می‌شوم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶۶. بر اساس اصل لذت‌جویی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶۷. بدون برنامه، وقت زیادی را صرف تلویزیون، بازی و تفریح می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶۸. عادت کرده‌ام که سریع غذا بخورم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۶۹. خواسته‌های شخصی و خدایی من ناهماهنگ است.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۷۰. فعالیت بدنی ندارم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۷۱. از عبادت خدا، احساس کسالت می‌کنم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۷۲. نسبت به اصلاح خود از بدی‌ها کم‌همت هستم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۷۳. فرصت برای قرآن خواندن کم است.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۷۴. باور به منجی موعود در زندگی عملی‌ام بی‌تاثیر است.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪
۷۵. از تشویق خدمت‌گزاران و تنبیه خیانت‌کاران، خوشحال می‌شوم.	۰ تا ۲۵٪	۲۶٪ تا ۵۰٪	۵۱٪ تا ۷۵٪	۷۶٪ تا ۱۰۰٪

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی

عبارت‌ها	کاملاً مخالف	مخالف	تا حدی مخالف	کمی مخالف	مهاق	کمی موافق	مهاق	تا حدی موافق	کاملاً موافق
۱. به‌طور کلی احساس می‌کنم در مورد موقعیت زندگی‌ام، مسئول هستم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲. زمانی که به داستان زندگی‌ام نگاه می‌کنم، از آن چه از کار درآمده خوشنود هستم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳. ادامه دادن روابط صمیمانه برای من مشکل و مایوس‌کننده بوده است.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴. مطالبه‌های زندگی روزمره اغلب باعث افسردگی من می‌شود.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵. من زندگی را روز به روز می‌گذرانم، واقعا در مورد آینده فکر نمی‌کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶. من در مدیریت بسیاری از مسئولیت‌های زندگی روزمره‌ام کاملاً خوب هستم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷. من فکر می‌کنم داشتن تجربه‌های جدیدی که طرز فکر شما درباره خودتان و جهان را به چالش بکشد، مهم است.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸. من بیش‌تر جنبه‌های شخصیتم را دوست دارم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹. من مستعد این هستم که تحت تاثیر افرادی که عقاید محکمی دارند، قرار بگیرم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۰. من از جهت‌های بسیاری در مورد دستاوردهای زندگی‌ام احساس یاس می‌کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۱. دیگران من را به‌عنوان فردی بخشنده، کسی که تمایل دارد وقتش را برای دیگران تقسیم کند، معرفی می‌کنند.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۲. من نسبت به عقاید اطمینان دارم، حتی زمانی که آن‌ها با عقاید عامه مخالف باشند.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۳. من روابط گرم و مطمئن زیادی را با دیگران تجربه نکرده‌ام.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴. بعضی از مردم در زندگی بدون هدف سرگرداندند، اما من یکی از آن‌ها نیستم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۵. زندگی برای من، یک فرایند مداوم یادگیری، تغییر و رشد است.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۶. بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم که همه کارهایی که در زندگی وجود دارد را انجام داده‌ام.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۷. من از خیلی وقت پیش از تلاش برای ایجاد تغییر یا پیشرفت‌های بزرگ در زندگی‌ام دست برداشته‌ام.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۸. من درباره خودم بر حسب چیزی که فکر می‌کنم مهم است قضاوت می‌کنم، نه برحسب ارزش‌هایی که دیگران فکر می‌کنند مهم‌اند.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸

\*\*\*

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی