

## رابطه سبک زندگی اسلامی و عوامل شخصیت با شادکامی و بهباشی روان‌شناختی

rahmaty2000@gmail.com

barati.f@qhu.ac.ir

mtabik@gmail.com

امین رحمتی / دانشجوی دکتری قرآن و روان‌شناسی، جامعه المصطفی العالمیه

فرید براتی سده / استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه قرآن و حدیث

محمدتقی تیبیک / استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه قرآن و حدیث

دریافت: ۱۳۹۸/۰۵/۱۵ - پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۱۶

### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی نقش سبک زندگی اسلامی و پنج عامل بزرگ شخصیت در بهباشی روان‌شناختی و شادکامی بود. جامعه پژوهش دانشجویان و طلاب شهر قم دادند که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، ۹۱۱ دانشجو و طلبه به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های سبک زندگی اسلامی (ILST-75)، پاسخ دادند. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی و خرده‌مقیاس‌های آن، با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین رابطه معنادار صفات شخصیت با بهباشی و شادکامی بود. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سبک زندگی اسلامی و خرده‌مقیاس‌های آن، شامل مالی، اخلاق و زمان‌شناسی و صفات شخصیتی برون‌گرایی و گشودگی، به تجربه قابلیت پیش‌بینی شادکامی را دارند. همچنین در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی، نتایج رگرسیون نشان داد که سبک زندگی اسلامی و خرده‌مقیاس‌های اخلاق، زمان‌شناسی، امنیتی، عبادی، تفکر و علم و مالی و صفات شخصیتی توافقی، گشودگی به تجربه، ثبات هیجانی و برون‌گرایی، توان پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی را دارند. بنابراین، تقویت پایبندی‌های دینی - اسلامی می‌تواند موجب تقویت و افزایش شادکامی و بهباشی روان‌شناختی در افراد شود و توجه به صفات شخصیتی افراد، می‌تواند بسیاری از تغییرات شادکامی و بهباشی در افراد را موجب شود.

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

در سالیان اخیر، رویکرد آسیب‌شناختی به مطالعه سلامتی انسان مورد انتقاد گرفته است. برخلاف این دیدگاه، که سلامتی را به‌عنوان نداشتن بیماری تعریف می‌کند، رویکردهای روان‌شناسی مثبت، به خوب بودن به جای بد بودن، یا بیمار بودن تأکید می‌کنند (فلتون و جویبیت (Felton & Jowett)، ۲۰۱۴). در قرن بیست و یکم، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که انسان باید انرژی عقلانی خود را صرف جنبه‌های مثبت تجربه‌اش کند. در آغاز پژوهش‌ها، بیشتر بر هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی تمرکز داشت، تا بر هیجانات مثبت مانند شادکامی و بهباشی روان‌شناختی (هلاکوبی و همکاران، ۱۳۹۷). روان‌شناسی مثبت، با مطالعه و بررسی هیجانات و ویژگی‌های مثبت شخصیتی، به جنبه‌های خوش‌بینانه‌تری همچون سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی می‌پردازد (سلیگمن، ۲۰۰۲، ص ۵۵۵۰).

ماهیت و ساختار بهباشی موضوعی است که از گذشته مورد توجه فیلسوفان و دانشمندان رشته‌های مختلف بوده و اخیراً در کانون توجه روان‌شناسی مثبت‌گرا، که مطالعه علمی عملکردهای بهینه انسان است، قرار گرفته است (لینلی و همکاران، ۲۰۰۹).

کاردماس (Kardemas) (۲۰۰۹)، بهباشی را واکنش‌های عاطفی و شناختی برای درک توانمندی‌ها و ویژگی‌های شخصی، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، در رابطه مناسب با اجتماع و رشد و پیشرفت مثبت در طول زمان می‌داند که دربرگیرنده رضایت از زندگی، انرژی و خلق مثبت است. یکی از افراد مؤثر در حیطه بهباشی روان‌شناختی، کارول ریف (۱۹۹۸) است که یکی از الگوهای بهباشی روان‌شناختی را ارائه کرد که به طور گسترده در جهان مورد توجه قرار گرفت (چینگ و چن، ۲۰۰۵). بهباشی روان‌شناختی، دارای شش مؤلفه شامل زندگی هدفمند، رابطه مثبت با دیگران، رشد شخصی، پذیرش خود، خودمختاری و تسلط بر محیط است (نلسون و همکاران، ۲۰۱۴). از این منظر، کسی دارای سلامت روان‌شناختی تلقی می‌شود که ویژگی‌هایی مانند عزت نفس، ارتباط‌های اجتماعی گسترده، احساس خودکارآمدی و حس استقلال دارد (ریف، ۱۹۹۸).

شادکامی نیز یکی از مفاهیم اساسی در روان‌شناسی مثبت‌نگر است. شادکامی، درجه و میزانی احساسی است که فرد با آن، کیفیت کلی زندگی خود را به‌عنوان یک زندگی کاملاً مطلوب مورد قضاوت قرار می‌دهد. شادکامی مولد انرژی، شور و نشاط است و همچون سپری، انسان را در برابر فشارهای روانی محافظت می‌کند (چو و وانگ (Chou & Wang)، ۲۰۱۶). شادکامی نتیجه قضاوت و داوری انسان درباره چگونگی گذراندن زندگی است. بنابراین شادکامی به نگرش و ادراک شخصی مبتنی است و به حالتی مطبوع و دلپذیر دلالت دارد که از تجربه‌های مثبت ناشی می‌شود (لان (Lane)، ۲۰۱۷).

داشتن هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و نداشتن عواطف منفی، از اجزای شادکامی هستند. فرد شادکام، فردی زنده‌دل، سالم، برون‌گرا و آزاد از نگرانی می‌باشد. نتایج پژوهش‌ها نشان داده که شادی می‌تواند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد، افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری دارند. راحت‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی قوی‌تری هستند و حس رضایتمندی بیشتری را تجربه می‌کنند (سوخته‌سرائی و همکاران، ۱۳۹۶).

با توجه به اهمیت بهباشی روان‌شناختی و شادکامی در زندگی انسان‌ها، لازم است تا به عوامل مؤثر بر این متغیرها پرداخته شود. از میان عوامل تأثیرگذار بر متغیرهای روانی افراد، هم محیط و هم شخصیت تأثیرگذار است و روان‌شناسان معتقدند: هر رفتاری که فرد از خود نشان می‌دهد، تحت تأثیر عوامل بسیاری همچون عوامل محیطی، عاطفی و شخصیتی است (هوبن (Houben) و همکاران، ۲۰۱۷). پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند که ویژگی‌های شخصیتی، یکی از تعیین‌کننده‌های اصلی بهزیستی روان‌شناختی افراد است و شخصیت افراد می‌تواند مهم‌ترین عامل مؤثر در سازگاری و سلامتی آنان به‌شمار آید (لیبومیرسکی (Lyubomirsky) و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین، در یک فرایند تعلیلی و تبیینی دامنه‌دار، لوتانز (Lutanz) (۲۰۰۲) بیان می‌کند که بهباشی روان‌شناختی در چه اول، از عوامل فردی تأثیر می‌پذیرد که در این میان، می‌توان بر نقش ویژگی‌های شخصیتی تأکید کرد.

شخصیت، گرایشات و خصوصیات پایداری است که تعیین‌کننده تشابهات و تفاوت‌ها در رفتارهای روان‌شناختی (افکار، عواطف و اعمال) است و این‌گونه رفتارها در طول زمان تداوم دارند و به راحتی نمی‌توان آنها را تنها پیامد فشارهای اجتماعی و زیستی یک لحظه در نظر گرفت (خرمایبی و همکاران، ۱۳۹۴). از نقطه نظر تحولی، ویژگی‌های شخصیتی، یک استراتژی تکامل یافته برای حل طیف وسیعی از مشکلات اجتماعی هستند (مویانو و سیرا، ۲۰۱۳).

روان‌شناسان حامی رویکرد صفات برای تعریف و اندازه‌گیری ویژگی‌های شخصیت از واژه‌هایی نظیر برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و... استفاده می‌کنند که با صفات فرد رابطه مستقیم دارد (شولتز و شولتز، ۱۳۹۲). هم‌اکنون نظریه پنج‌عاملی شخصیت، به‌عنوان یکی از مطرح‌ترین نظرات پیرو رویکرد صفات مطرح است و اجماع نظر عمومی در بین روان‌شناسان به وجود آمده که تمامی ویژگی‌های شخصیت را می‌توان در پنج بعد، یا مؤلفه اصلی و تعیین‌کننده نظیر روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، توافق، وظیفه‌شناسی، و گشودگی به تجربه طبقه‌بندی کرد (تقی‌لو و همکاران، ۱۳۹۶).

روان‌رنجورخویی، به میزانی که مردم احساسات منفی را تجربه می‌کنند بازمی‌گردد که با اضطراب و تحریک‌پذیری در ارتباط است. برون‌گرایی، به توصیف یک رویکرد پرانرژی نسبت به جهان، سازگاری اجتماعی و تجربه احساسات مثبت برمی‌گردد. گشودگی به تجربه، به خلاقیت، کنجکاوی، عقلانی بودن، تشکر مستقل و قدرت پذیرش عقاید جدید مربوط می‌شود. توافق، با اجتماعی بودن، اعتماد و پذیرش صمیمانه مرتبط است. وظیفه‌شناسی، دلالت بر سطح بالایی از کنترل بر وظایف و اهداف و قابلیت اعتماد و اطمینان مربوط می‌شود (گالگو و پرادا (Gallego, & Prado), ۲۰۱۴).

اعتقاد بر این است که ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، توافق، وظیفه‌شناسی، و گشودگی، به تجربه طیف وسیعی از فعالیت‌های انسان نظیر رفتار جنسی (الیزابت و همکاران، ۲۰۱۷)، گوش کردن به موسیقی مورد علاقه (یانگ لی، ۲۰۱۳) و نیز چگونگی استفاده اشخاص از فناوری، به‌ویژه فضای مجازی و اینترنت (پارک (Park) و همکاران، ۲۰۱۱) را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش گوپتا و کومار (Gupta & Kumar) (۲۰۱۰) و

همبستگی‌های میان شادکامی و پنج عامل اصلی شخصیت را تأیید کردند. عزیزی و جویباری (۱۳۹۴)، دریافتند که شادکامی با برون‌گرایی و توافق‌گرایی همبستگی مثبت و با روان‌آزردگی همبستگی منفی داشت. نیازآزردی و صفری (۱۳۹۰) نیز رابطه معنادار بین ویژگی‌های روان‌نژندی، توافق‌پذیری، برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و گشودگی با شادکامی را تأیید کردند. همچنین، آلدریج و گوره (Aldridge & Gore) (۲۰۱۶) نشان دادند که به ترتیب، روان‌رنجورخویی با وجدان بودن و توافق پیش بین‌های بهباشی روان‌شناختی در دانشجویان بود. همچنین، پولاک نشان داد که صفت شخصیت برون‌گرایی، از طریق افزایش شادکامی موجب افزایش بهباشی روان‌شناختی در افراد می‌شود (دشت‌بزرگی و شمشیرگران، ۱۳۹۷).

از جمله موضوعات مهم و مرتبط با شادکامی و بهباشی افراد، سبک زندگی افراد است. آدلر معتقد بود که سبک زندگی، نقش مؤثری بر افکار، احساسات و رفتار شخص در طول زندگی دارد و شامل الگویی از باورهای هوشیارانه فرد در تعامل با دیگران، انتخاب همسر، موفقیت‌ها و ناکامی‌ها است (آدلر، ۱۹۵۶). وی در نوشته‌های مختلف خود، اصطلاحات «شخصیت»، «فردیت» و «خویشتن» را معادل با سبک زندگی به کار برد و ابراز کرد که سبک زندگی توسط فرد خلق می‌شود (شولتز، ۱۳۹۰). بنابراین، استفاده از یک مجموعه مبانی و اصول، مانند اصول اسلام در خلق یک سبک زندگی، می‌تواند موجب شکل‌گیری سبک زندگی اسلامی برای فرد باشد. سبک زندگی اسلامی، نوعی سبک زندگی است که بر مبنای اصول، عقاید، آداب و رسوم مبتنی بر دستورات اسلام (و بر مبنای قرآن و سنت) شکل می‌گیرد (کاویانی، ۱۳۹۰). سبک زندگی اسلامی، می‌تواند بهباشی و شادکامی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. دین بر آن است تا نشان دهد که واقعیت‌های تلخ، سخت و به ظاهر بی‌عدالتانه، تنها به ظاهر وجود دارند و اگر انسان نظر گسترده‌تری به آنها داشته باشد، درمی‌یابد که حتی همین بی‌عدالتی‌ها نیز الگوی معناداری دارند. همه این بی‌عدالتی‌ها با دادگری در جهان دیگر جبران خواهد شد. در نتیجه دین‌داری، فرد کمتر احساس پوچی، بی‌معنایی و بی‌هدفی کرده و بهتر می‌تواند با شرایط سخت زندگی کنار بیایند و آرامش و آسایش روانی داشته باشند (سراج‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱). رفتارها و باورهای مذهبی، تأثیر مشخصی در معنادار کردن زندگی افراد دارند؛ رفتارهایی مانند عبادت، می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش افراد گردند (سوخته‌سرائی و همکاران، ۱۳۹۶). افرادی که دارای اعتقادات مذهبی هستند، در برابر انواع مشکلات اجتماعی، بیماری‌های روانی و کژکاری‌های رفتاری، مصونیت بیشتری دارند (صالحی، ۲۰۱۷). روان‌شناسان معتقدند: بعد معنوی انسان، از طریق جهت دادن به زندگی فرد، نقش مهمی در تعیین شاخص‌های بهباشی روان‌شناختی ایفا می‌کند (چسبراک، ۲۰۰۳). آیت‌الله مصباح بیان می‌کند که اگر واژه «اسلامی» را به همراه سبک زندگی بیاوریم، مستلزم این است که شاخصه‌های معینی مشخص باشد که اسلامی را از غیراسلامی متمایز سازد (مصباح، ۱۳۹۱/۸/۳۰).

سبک زندگی اسلامی، از ده شاخص اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاقی، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، دفاعی - امنیتی و زمان‌شناسی تشکیل شده است؛ فقدان هریک موجب می‌شود که سبک زندگی اسلامی ناقص باشد. همچنین مرز هریک از این شاخص‌ها قابل شناسایی است. البته وجود همه آنها در کنار هم، نتیجه‌ای فراتر از حاصل جمع ساده آنها به دست می‌دهد (طغیانی و همکاران، ۱۳۹۲).

سبک زندگی اسلامی، عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به اهداف یا وجود تعارض، فرد را قادر می‌سازد تا ضمن شناخت بهتر خود و دیگران، به ایجاد ارتباطات مناسب با مردم و سازگاری با محیط و اجتماع بپردازد (طولابی و همکاران، ۱۳۹۲).

پژوهش‌های زکیر حسین و کبیر ریزوی (۲۰۱۷)، هایوارد و همکاران (۲۰۱۶)، صفی و همکاران (۱۳۹۶) و عقیلی و وتلاش کومار در (۲۰۰۸)، به ترتیب رابطه مذهب، سبک زندگی اسلامی و دین‌داری را با شادکامی را نشان دادند. مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۵)، رابطه معنادار سبک زندگی اسلامی و بهباشی روان‌شناختی را نشان دادند. بشارت و همکاران (۱۳۹۴) نیز نشان دادند که مداخله سبک زندگی اسلامی، بهباشی روان‌شناختی را افزایش می‌دهد.

این تحقیقات نشان می‌دهد که سبک زندگی و ابعاد شخصیتی، با شادکامی و بهباشی روان‌شناختی مرتبط است. نوآوری این پژوهش این است که تاکنون پژوهشی به طور همزمان، به بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی و صفات شخصیت در پیش‌بینی شادکامی و بهباشی روان‌شناختی نپرداخته است. همزمانی بررسی دو متغیر سبک زندگی اسلامی و صفات شخصیت، این امکان را به وجود می‌آورد که به مقایسه پرداخته شده و مشخص شود که از میان سبک زندگی اسلامی و صفات شخصیت، کدامیک سهم بالاتری در تبیین شادکامی و بهباشی روان‌شناختی دارند. در واقع، از آنجا که به عقیده آذر، سبک زندگی نمودی از شخصیت فرد در زندگی فردی اوست، یکی از اهداف این پژوهش این است که بررسی کند آیا همراه شدن اصول اسلامی، با نمودی از شخصیت فرد، می‌تواند سهم بالاتری در تبیین سادی و بهباشی او داشته باشد.

## روش پژوهش

این پژوهش، از نوع توصیفی - همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های شهر قم و طلاب دختر و پسر حوزه‌های علمیه این شهر در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بود که در مجموع، حجمی بالغ بر ۱۲ هزار نفر می‌باشند. شرکت‌کنندگان، با روش در دسترس انتخاب شدند از این رو حجم نمونه ۹۱۱ نفر در نظر گرفته شد. داده‌های به‌دست‌آمده، با استفاده از برنامه SPSS و با روش همبستگی و رگرسیون مورد تحلیل قرار گرفته است.

## ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی (ILST-75): آزمون مذکور توسط کاویانی ساخته شده است و دارای دو فرم بلند (۱۳۵) و فرم کوتاه (۷۶ سؤالی) می‌باشد. در این پژوهش، از فرم کوتاه آن استفاده شد که یک طیف ۴

درجه‌ای از «خیلی کم تا خیلی زیاد» را تشکیل می‌دهد. آزمون فوق، ۱۰ بعد تشکیل شده است. شاخص زیرمقیاس‌های این آزمون را تشکیل می‌دهند که عبارتند از: شاخص اجتماعی (۱۱ آیتم)، باورها (۶ آیتم)، عبادی (۶ آیتم)، اخلاق (۱۱ آیتم)، مالی (۱۲ آیتم)، خانواده (۸ آیتم)، سلامت (۷ آیتم)، تفکر و علم (۵ آیتم)، امنیت - دفاعی (۴ آیتم)، زمان‌شناسی (۵ آیتم)، (کاویانی، ۱۳۹۰). نتایج تحلیل عوامل روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. روایی همزمان آن، با آزمون جهت‌گیری مذهبی ۱٫۶۲ به دست آمده است. ضریب پایایی کل این آزمون، ۰/۷۱ به دست آمد. در پژوهش *سلم‌آبادی* و همکاران (۱۳۹۳)، پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۱٫۲۷ به دست آمد. پایایی این آزمون، برای زیرمقیاس‌های آن عبارتند از: شاخص اجتماعی، ۰/۴۱، باورها ۰/۴۶، عبادی ۰/۳۰، اخلاق ۰/۶۴، مالی ۰/۳۲، خانواده ۰/۴۰، سلامت ۰/۴۲، تفکر و علم ۰/۵۱، امنیت - دفاعی ۰/۳۰ و زمان‌شناسی ۰/۳۰. برای نمره‌گذاری آزمون هر آیتم با توجه به اهمیتش، ضریبی بین ۱ تا ۴ می‌گیرد. نمره کل آزمودنی، حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ خواهد بود.

**پرسش‌نامه پنج عامل بزرگ شخصیت گلدبرگ (۱۹۹۹):** این مقیاس نسخه ۲۰ گویه‌ای ۵ عامل بزرگ شخصیت است. نتایج پژوهش‌ها بیانگر روایی و پایایی بالای این پرسش‌نامه می‌باشد. به هر عامل، ۴ گویه اختصاص یافته است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، مورد سنجش قرار می‌گیرد. این پنج عامل عبارتند از: برون‌گرایی، توافق، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی، و گشودگی به تجربه. بررسی‌ها حکایت از پایایی بازآزمایی، واگرا، و همگرا و اعتبار سازه این مقیاس داشته که قابل مقایسه با سایر مقیاس‌های پنج عاملی است. ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه در ایران نیز مورد بررسی قرار گرفته و دارای روایی و پایایی رضایت‌بخشی است (خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳).

**پرسش‌نامه شادکامی - افسردگی ژوزف و مک گریل (۱۹۹۵):** مک گریل و ژوزف در سال ۱۹۹۳، مقیاس افسردگی - شادکامی را برای اندازه‌گیری افسردگی و شادکامی طراحی کردند. فرم کوتاه ۶ سوالی افسردگی - شادکامی (SDHS)، که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته، برای استفاده در محیط‌های درمانی که بهباشی را در یک پیوستار بین دو حالت افسردگی و شادکامی اندازه‌گیری می‌کند، تدوین گردیده است (رجبی، ۱۳۹۱). مک گریل و ژوزف (۱۹۹۳)، پس از اجرای مقیاس افسردگی شادکامی، بر روی ۲۰۰ دانشجوی پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند. *والش* و همکاران، روایی همزمان مقیاس را با پرسش‌نامه عمومی مناسب گزارش داده‌اند. *علی‌پور* و همکاران (۱۳۸۵) نیز ضریب پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ، بر روی ۱۳۲ نفر ایرانی، ۰/۹۳ به دست آوردند. *بیانی* (۱۳۸۵)، همبستگی منفی معنادار ۰/۶۵ را بین نتایج این پرسش‌نامه و پرسش‌نامه افسردگی بک گزارش کرده‌اند. علاوه بر این، در تحقیق *علی‌پور* و همکاران (۱۳۸۵)، اعتبار این پرسش‌نامه با استفاده از روش روایی صوری مورد تأیید قرار گرفته است. سؤالات مرتبط با احساسات منفی معکوس نمره‌گذاری می‌شود، به‌گونه‌ای که نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده مقدار کمتری از احساسات مثبت و میزان میزان بیشتری از احساسات منفی است. دامنه نمرات بین ۰ تا ۷۵ است (مک گریل و ژوزف، ۱۹۹۳).

پرسش‌نامه بهباشی روانی ریف (۱۹۹۵): ریف، برای اندازه‌گیری این سازه‌ها، مقیاس‌های بهباشی روان‌شناختی همچون پرسش‌نامه ۲۰ عبارتی، ۱۴ سؤالی، ۹ عبارتی و ۳ عبارتی را طراحی کرد. پس از بررسی‌های اولیه، نسخه اصلی مقیاس‌های بهباشی روان‌شناختی، که دارای ۸۴ سؤال است، تهیه شد. به دلیل طولانی بودن این آزمون، نسخه ۴۲ عبارتی پرسش‌نامه بهباشی روان‌شناختی نیز طراحی شد. این پرسش‌نامه، ۶ مؤلفه اصلی الگوی بهباشی روان‌شناختی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. بنابراین، دارای ۶ زیرمقیاس (هر زیرمقیاس شامل ۷ عبارت) است. بهباشی روان‌شناختی، یک مفهوم چندمؤلفه‌ای و دربرگیرنده پذیرش خود، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط و هدفمندی می‌باشد. آزمودنی باید در یک طیف/لیکرت ۶ درجه‌ای مشخص سازد که تا چه حد، به هریک از عبارات موافق یا مخالف است. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در مقیاس بهباشی روان‌شناختی، به ترتیب ۴۲ و حداکثر ۲۵۲ خواهد بود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده بهباشی روان‌شناختی بالاتر، در هریک از شش خرده‌مقیاس است. مقیاس‌های بهباشی روان‌شناختی ریف (RSPWB) (ریف، ۱۹۹۸). در آغاز بر روی یک نمونه ۳۲۱ نفری (۱۳۰ مرد و ۱۹۱ زن) اجرا شد که ضریب همسانی درونی، ۲۰ مقیاس‌ها بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی ۲۱ پس از شش هفته بر روی نمونه ۱۱۷ نفری، بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۶ به‌دست آمد. همچنین، همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۳۲ تا ۰/۷۶ گزارش گردید که بالاترین همبستگی بین پذیرش خود و تسلط بر محیط ۰/۷۶ و پایین‌ترین همبستگی بین خودمختاری و روابط مثبت با دیگران، ۰/۳۲ به دست آمد. این مقیاس در پژوهش خدابخش و کیانی (۱۳۹۲)، مورد استفاده قرار گرفته و ضریب پایایی آن، با روش بازآزمایی ۰/۸۵ گزارش شد. روایی سازه مقیاس بهباشی روان‌شناختی، در پژوهش حسنی و همکاران (۱۳۹۵)، با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی و مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آن نیز با استناد به ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۷۹ به دست آمد که نشان از همسانی درونی قابل قبول مقیاس داشت.

## یافته‌های پژوهش

جدول ۱: همبستگی بین سبک زندگی اسلامی و خرده‌مقیاس‌های آن را با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی نشان می‌دهد.

جدول ۱: ضریب همبستگی بین سبک زندگی اسلامی با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی

متغیر	اجتماعی	باورها	عبادی	اخلاق	مالی	خانواده	سلامت	تفکر و علم	امنیتی	زمان شناسی
بهباشی روان‌شناختی	**۰/۴۹	**۰/۴۰	**۰/۳۰	**۰/۵۵	**۰/۵۲	**۰/۴۲	**۰/۴۲	**۰/۴۰	**۰/۴۰	**۰/۴۷
شادکامی ژوزف	**۰/۳۹	**۰/۳۳	**۰/۳۰	**۰/۴۱	**۰/۴۳	**۰/۳۶	**۰/۳۱	**۰/۳۳	**۰/۱۹	**۰/۲۷

براساس اطلاعات جدول سبک زندگی اسلامی و خرده‌مقیاس‌های آن، شامل اجتماعی، باورها، عبادی، اخلاق، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، امنیتی و زمان شناسی با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی، رابطه مثبت و معنادار دارند؛ یعنی با افزایش میزان سبک زندگی اسلامی و مؤلفه‌های آن در زندگی افراد، شادکامی و بهباشی روان‌شناختی نیز افزایش می‌یابد.

جدول ۲: همبستگی عوامل شخصیت را با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی نشان می‌دهد.

جدول ۲: ضریب همبستگی بین عوامل شخصیتی با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی

متغیر	برون‌گرایی	توافق	وظیفه‌شناسی	ثبات هیجانی	گشودگی به تجربه
بهباشی روان‌شناختی	**۰/۱۶	**۰/۴۰	**۰/۳۹	**۰/۳۵	**۰/۲۸
شادکامی زوزف	**۰/۱۵	**۰/۲۷	**۰/۳۱	**۰/۳۳	**۰/۱۹

براساس اطلاعات جدول فوق، پنج عامل شخصیت با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی رابطه مثبت و معنادار دارند؛ یعنی با افزایش میزان ۵ عامل شخصیتی، در افراد شادکامی و بهباشی روان‌شناختی افزایش می‌یابد. اما مقایسه ضرایب همبستگی بین متغیرها نشان می‌دهد که سبک زندگی اسلامی، نسبت به صفات شخصیت دارای همبستگی بالاتری با شادکامی و بهباشی می‌باشد.

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی براساس زیرمقیاس‌های سبک زندگی اسلامی و عوامل شخصیتی نشان داده شده است.

جدول ۳: ضرایب رگرسیون مربوط به پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی براساس زیرمقیاس‌های سبک زندگی و عوامل شخصیتی

Sig.	T	ضرایب غیر استاندارد			مقدار ثابت
		ضرایب استاندارد	S.E	B	
۰/۲۱۲	۱/۲۵۱		۷/۵۴۵	۹/۴۴۲	
۰/۰۰۰	۵/۵۰۴	۰/۲۹۱	۰/۰۸۷	۰/۴۸۱	
۰/۰۰۰	۳/۷۸۲	۰/۱۶۸	۰/۲۲۷	۰/۸۵۹	
۰/۰۰۳	۳/۰۴۱	۰/۱۲۵	۰/۲۳۲	۰/۷۰۶	
۰/۰۰۰	-۳/۷۶۲	-۰/۱۷۸	۰/۲۴۱	-۰/۹۰۸	
۰/۰۰۶	۲/۷۵۴	۰/۱۲۸	۰/۲۰۱	۰/۵۵۴	
۰/۰۱۰	۲/۵۹۵	۰/۱۰۳	۰/۲۵۴	۰/۶۵۹	
۰/۰۱۱	۲/۵۶۷	۰/۱۴۶	۰/۱۲۵	۰/۳۲۱	
۰/۰۱۵	۲/۴۴۱	۰/۰۹۳	۰/۲۱۶	۰/۵۲۸	
۰/۰۰۰	۴/۰۷۰	۰/۱۶۹	۰/۳۳۳	۱/۳۵۶	
۰/۰۰۰	۴/۰۶۱	۰/۱۶۱	۰/۲۸۳	۱/۱۴۷	

برای تعیین سهم هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و صفات شخصیت، در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی، از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شده است. نتایج رگرسیون نشان داده است که مؤلفه‌های اخلاق (۰/۲۹۱)، توافق (۰/۱۶۹)، گشودگی به تجربه (۰/۱۶)، زمان‌شناسی (۰/۱۶)، امنیت (۰/۱۲)، عبادی (۰/۱۷)، تفکر و علم (۰/۱۲)، ثبات هیجانی (۰/۱۰)، مالی (۰/۱۴) و برون‌گرایی (۰/۰۹۳) و صفات شخصیتی توافق (۰/۱۷)، گشودگی به تجربه (۰/۱۶)، ثبات هیجانی (۰/۱۳) و برون‌گرایی (۰/۱۰) به‌طور معناداری، بهباشی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کنند.



جدول ۴ نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون پیش‌بینی شادکامی، براساس زیرمقیاس‌های سبک زندگی اسلامی و عوامل شخصیتی نشان داده شده است.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون مربوط به پیش‌بینی شادکامی براساس زیرمقیاس‌های سبک زندگی و عوامل شخصیتی

Sig.	T	ضرایب غیراستاندارد			مقدار ثابت
		Beta	S.E	B	
+/۰۰۰	-۴/۲۰۳		۱/۳۴۰	-۵/۶۳۳	
+/۰۰۰	۴/۴۱۵	۰/۲۲۷	۰/۰۲۴	۰/۱۰۷	مالی
+/۰۰۰	۴/۶۵۴	۰/۲۳۵	۰/۰۱۸	۰/۰۸۲	اخلاق
+/۰۰۰	۴/۴۳۴	۰/۱۹۵	۰/۰۴۹	۰/۲۱۵	زمان‌شناسی
+/۰۰۰	۵/۲۴۰	۰/۲۳۴	۰/۰۷۲	۰/۳۷۸	برون‌گرایی
+/۰۰۷	۲/۷۰۱	۰/۱۲۴	۰/۰۹۳	۰/۲۵۰	گشودگی به تجربه

نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی شادکامی، از روی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و صفات شخصیت نشان داده است که مؤلفه‌های مالی (۰/۲۲)، اخلاق (۰/۲۳) و زمان‌شناسی (۰/۱۹) سبک زندگی اسلامی و صفات برون‌گرایی (۰/۲۳) و گشودگی به تجربه (۰/۱۲) به‌طور معناداری، شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش، بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی و عوامل شخصیتی با بهباشی روان‌شناختی و شادکامی می‌باشد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون، حاکی از وجود رابطه معنادار بین سبک زندگی اسلامی و صفات شخصیت با بهباشی و شادکامی می‌باشد؛ بدین معنا که در افرادی که در سبک زندگی اسلامی و صفات شخصیت نمره بالاتری به دست می‌آورند، از بهباشی و شادکامی بالاتری برخوردارند. علاوه بر این، رابطه تمام مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی شامل اجتماعی، باورها، عبادی، اخلاق، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم و زمان‌شناسی با شادکامی و بهباشی معنادار می‌باشد. نتایج این پژوهش، همسو با یافته‌های پژوهش دوان و همکاران (۲۰۱۴)، هابوارد و همکاران (۲۰۱۶)، مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۵)، بشارت و همکاران (۱۳۹۴) می‌باشد.

در تبیین این ارتباط، تحقیقات نشان داده که دین مخالف افسردگی و خودخوری بوده و با خوش‌رفتاری، امیدواری و نشاط موافق است. افراد با باورهای مذهبی بالاتر، از سلامت عمومی و شادکامی بیشتری برخوردارند (صفی و همکاران، ۱۳۹۶). اینگلهرت (۱۹۹۰)، در یک مطالعه فراتحلیل از ۱۱ کشور اروپایی، دریافت ۸۲ درصد کسانی که هفته‌ای، یکبار یا بیشتر به کلیسا می‌روند، در مقایسه با ۷۷ درصد کسانی که گاهی اوقات به کلیسا می‌روند و ۷۷ درصد کسانی که اصلاً به کلیسا نمی‌روند، احساس رضایت بیشتری از زندگی می‌کنند.

انجام اعمال مذهبی نظیر نماز، روزه و سایر عبادات، موجب توجه دانشجویان به سوی خداوند و نوعی آرامش روحی روانی در آنها می‌شود. این خود، می‌تواند در خودسازی و مقابله با استرس و در نتیجه، کاهش اختلالات روانی

مؤثر باشد. همچنین معنویت، موجب شادکامی و رضایت بیشتر از زندگی در آنها نیز می‌شود. همچنین، حضور و شرکت در امور مذهبی برای افراد، حمایت اجتماعی ایجاد می‌کند و این خود، بر روحیه و خلق بالای افراد، اثر مثبت به جا می‌گذارد. کسانی که در زمینه دین به اعتقاد رسیده باشند، در همدلی، مسئولیت‌پذیری و سایر امور، توفیق بیشتری خواهند داشت. همچنین، می‌توان گفت: باور داشتن و عمل کردن به رهنمودهای دینی، از مهم‌ترین عوامل پدیدآورنده احساس شادکامی است که توصیف این سخن، وجود آیات شریف از کلام خداوند و این جملات است که می‌فرمایند: «با یاد خداوند دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸) و «هر که از هدایت من پیروی کند، هرگز بیمناک و اندوهگین نخواهد شد» (بقره، ۳۸). این قبیل آموزه‌ها باعث کاهش نگرانی، اضطراب، افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد می‌شود (طغیانی و همکاران، ۱۳۹۲).

بشارت و همکاران (۱۳۹۴)، بیان می‌کنند که مذهب برای وقایع استرس‌زا در مواقع روبه‌رو شدن با آنها، از طریق آوردن مثال‌هایی که از رفتار افراد در معرض مشکل در کتاب مقدس آورده شده است، معنا و هدف فراهم می‌کند. همه اینها، موجب می‌شود که هیجان‌های مثبت بیشتر و هیجان‌های منفی کمتر شود. از این‌رو موجب افزایش سلامت و بهباشی در افراد می‌شود و در مورد سبک زندگی اسلامی، باید گفت: 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 مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری فرد را نیز به بهترین شکل در نظر گرفته است (کاویانی، ۱۳۹۰).

همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سبک زندگی اسلامی (۰/۵۰) و مؤلفه‌های تفکر و علم (۰/۱۲)، اخلاق (۰/۳۹)، امنیتی (۰/۱۲)، زمان‌شناسی (۰/۸)، عبادی (۰/۱۷-)، و مالی (۰/۱۴) به‌طور معناداری، بهباشی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، سبک زندگی اسلامی (۰/۳۱) و مؤلفه‌های مالی (۰/۲۲)، اخلاق (۰/۲۳) و زمان‌شناسی (۰/۱۹)، می‌تواند شادکامی را پیش‌بینی کنند. در هر دو مورد اخلاق، زمان‌شناسی و مالی نقش پیش‌بینی‌کننده دارد.

مقایسه یافته‌ها نشان می‌دهد که میان همه مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، نقش پیش‌بینی‌کنندگی اخلاق در شادکامی و بهباشی روان‌شناختی از بقیه بالاتر می‌باشد (بتای ۰/۲۹ برای بهباشی و ۰/۲۳ برای شادکامی). در این راستا، پورجمشیدی و بهشتی‌راد (۱۳۹۴)، نشان دادند که هوش اخلاقی رابطه مستقیم با شادکامی دارد. همچنین، اثر غیرمستقیم هوش اخلاقی بر شادکامی، با واسطه سلامت روان می‌باشد. میزان (۱۳۹۳) نیز ارتباط هوش اخلاقی و شادکامی را تأیید کردند. رعایت اصول اخلاقی، می‌تواند از راه افزایش فضای همکاری در روابط و انتظارات، مسئولیت‌پذیری و تعهد و توانمندی‌های افراد در زمینه‌های اخلاقی و ایجاد توقع در رفتارهای اخلاقی موجب ایجاد جامعه‌ای شاد خواهد شد (پورجمشیدی و بهشتی‌راد، ۱۳۹۴). همچنین، حسنی و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند که هوش اخلاقی علاوه بر تأثیر مستقیم بر بهباشی روان‌شناختی، از طریق خودکارآمدی نیز به‌طور غیرمستقیم بر آن مؤثر است بود. البته وقتی افراد از هوش اخلاقی بالایی برخوردار باشند و خود را در رسیدن به وظایف، فعالیت‌ها و

اهداف خود، خودکارآمدتر تصور کنند، به واسطه این احساس خودکارآمدی بالا، آنها از نظر روان‌شناختی، زندگی خود را مثبت‌تر ارزیابی نموده و از زندگی خود رضایت خاطر بیشتری داشته و احساس بهبهای روان‌شناختی بیشتری خواهند داشت (حسینی و همکاران، ۱۳۹۵).

مؤلفه مالی سبک زندگی اسلامی، اشاره به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیرمستقیم، به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می‌شود (سلم‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۴). ساکس و همکاران (۲۰۱۲)، در مطالعه‌ای نشان داده‌اند که رشد اقتصادی بیشتر، موجب رشد بالاتری در رضایت از زندگی و بهبهای می‌شود. می‌توان استدلال نمود سطح درآمد به‌عنوان شاخصی از کیفیت کلی زندگی (در بعد اقتصادی)، نمایانگر کیفیت زندگی مطلوب در این زمینه است و با افزایش کیفیت زندگی کلی، بهبهای روان‌شناختی نیز افزایش می‌یابد (رحیمیان بوگر و بشارت، ۱۳۹۱).

در تبیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه زمان‌شناسی سبک زندگی اسلامی در بهبهای روان‌شناختی، می‌توان به کتاب مقدس قرآن استناد کرد. در قرآن، وقت دارای احترام بسیار است، به‌گونه‌ای که در اوج ارزش‌ها و مادر فضایل است. خداوند به آن سوگند یاد کرده، می‌فرماید: «والعصر؛ سوگند به وقت» (عصر: ۱). بی‌شک وقت و فرصت بزرگ‌ترین سرمایه گرانبها و بی‌نظیر برای بشر است که می‌توان در استفاده بهینه از آن، در همه عرصه‌ها به پیش رفت و به عالی‌ترین درجات مادی و معنوی نائل گشت.

همسو با نقش امنیت در شادکامی و بهبهای، پژوهش *خانجانی* و همکاران (۱۳۹۳)، نشان داد که امنیت اجتماعی با بتای ۰/۲۴، قادر به پیش‌بینی شادکامی می‌باشد. احساس امنیت، از جمله نیازهای اساسی بشر است که عدم ارضا این نیاز، تا حد زیادی فرد را دچار مخاطرات روحی و روانی کرده و تشویش، نگرانی و ناراضی‌ت از وضع موجود را برای وی در پی خواهد داشت. این نیاز، می‌تواند در بروز احساس آرامش خاطر دخیل باشد. در این صورت، فرد احساس سودمندی و مؤثر بودن در جامعه کرده و احساس شادی و نشاط بیشتری خواهد کرد (ایزدی و آگاهی، ۱۳۹۵).

مؤلفه عبادی سبک زندگی اسلامی، به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را به‌عنوان عبد و مولا نشان می‌دهد. مراد از عبادت، معنای عام آن است. اعم از عبادات مشخص مثل نماز، روزه و تلاوت قرآن، ذکر مستحبی و حج است و همچنین رفتارهایی که به ظاهر عبادت نیست، اما فرد رسماً به اطلاعات از خدا آنها را انجام می‌دهد (کاوایی، ۱۳۹۰). همسو با رابطه مؤلفه عبادی سبک زندگی و بهبهای در این پژوهش، پژوهش *پارگامنت*، *اسمیت*، *کونینگ* و *پرز* (۲۰۰۲) نشان می‌دهد، افرادی که به طور مکرر دعا و نیایش می‌کنند، کمتر از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت: داشتن هدف‌های معنوی، هدفمند بودن زندگی و عشق و علاقه به خدا، یکی از راه‌های اصلی برای رسیدن به سلامت و بهبهای روان‌شناختی است. به‌گونه‌ای که داشتن رابطه معنوی با خدا، موجب کاهش استرس و افزایش راهبردهای مقابله با استرس و اضطراب و ناکامی می‌شود (حیدری رفعت و عنایتی نوین‌فر، ۱۳۸۹).

همچنین در این پژوهش، همچنین مشخص شد که صفات شخصیتی برون‌گرایی، توافق، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی و گشودگی به تجربه بهباشی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کنند. همسو با این رابطه، پژوهش‌های آلدریج و گوره (۲۰۱۶) تیبیک (۱۳۹۵) و نجفی و همکاران (۱۳۹۴)، که با عنوان رابطه اهداف زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با بهباشی بزرگسالان بود، دریافتند که اهداف درونی و بیرونی و ویژگی‌های شخصیتی با بهباشی رابطه مثبت و روان‌رنجور خوبی با بهباشی ذهنی رابطه منفی دارند. همچنین، ارتباط صفات شخصیت و بهباشی در پژوهش‌های بولاک و همکاران (۲۰۱۵)، ملکی و همکاران (۱۳۹۲)، رحیمی (۱۳۹۱)، چالمه (۱۳۹۰) و دستجردی و همکاران (۱۳۹۰) نیز تأیید شده است.

همچنین، مشخص شد که برون‌گرایی با بتای ۰/۲۳ و گشودگی به تجربه با بتای ۰/۱۲ به طور معناداری، شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند. در این راستا، دینو و کوپر (۱۹۹۸) در فراتحلیل ویژگی‌های شخصیتی افراد شادکام، دریافتند که ابعاد برون‌گرایی و روان‌رنجوری، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی در بین عوامل پنج‌گانه شخصیت است. همچنین، کوستا و مک‌کری (۱۹۸۰) در پژوهش‌های خود دریافتند که برون‌گرایی و رضایت خاطر، می‌تواند شادکامی فرد را در ۱۳ سال بعد پیش‌بینی کند.

در تبیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی ثبات هیجانی در بهباشی روان‌شناختی، باید گفت که عدم ثبات هیجانی یا به عبارتی، روان‌رنجوری به خاطر اینکه با اضطراب، افسردگی و سایر بدکار کردی‌های روان‌شناختی و جسمانی در ارتباط است، موجب فعال شدن عواطف و هیجانات منفی در فرد می‌شود و مانع از این می‌شود که عواطف مثبت، که نقشی اساسی در بهباشی روان‌شناختی دارند، جایگزین عواطف منفی شوند و به تبع آن، بهباشی روان‌شناختی فرد را کاهش خواهد داد (کلین، ۲۰۰۵).

در تأیید نقش پیش‌بینی‌کننده برون‌گرایی در بهباشی روان‌شناختی و شادکامی، می‌توان گفت: که افراد برون‌گرا به دلیل برخورداری از ویژگی‌هایی مانند فعال و پرانرژی بودن، تمایل به برقراری ارتباط با دیگران و لذت از هم صحبتی با دیگران، انگیزه بیشتری برای فعالیت و اطمینان بیشتری به توانمندی‌های خود دارند. نتیجه چنین ویژگی‌هایی، کسب موفقیت‌های بیشتر در زندگی و برخورداری از حمایت‌های عاطفی و اجتماعی بیشتر، از دیگران است و هیجان‌های مثبت و خلق و خوی شاد را در فرد تقویت می‌کند. روشن است که سطح بالایی از چنین ویژگی‌هایی و پایین بودن میزان اضطراب، تنش و خودکم‌بینی با کسب نمره بالاتر بهباشی روانی همبسته باشند (تقوایی‌نیا و میرزایی، ۱۳۹۶).

برخی از محققان مانند کارور و اسچیر (Carver & Scheier) (۱۹۹۰)، در توضیح رابطه برون‌گرایی و شادکامی، بر پاداش‌ها تکیه کرده‌اند. براین اساس، افراد برون‌گرا، هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند؛ چون نظام پاداش فعال‌تری دارند (سلیمی، ۱۳۹۳).

مقایسه یافته‌ها نشان می‌دهد که گشودگی به تجربه، در هر دو متغیر بهباشی و شادکامی، نقش پیش‌بینی‌کنندگی دارد. در تبیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی گشودگی به تجربه، در ارتباط با شادکامی و بهباشی روان‌شناختی، می‌توان گفت گشودگی در تجربه به تمایل فرد برای کنجکاوی، عشق به هنر، هنرمندی، انعطاف‌پذیری و خردورزی گفته

می‌شود. بازبودن به تجربه، موجب می‌شود که فرد با مشکلات و چالش‌های زندگی به‌عنوان یک مسئله برخورد کند و حتی گاهی، تمایل به مقابله با آنها را داشته باشد. این امر موجب ارزیابی مثبتی از وقای زندگی می‌شود (مولر و مادگر، ۲۰۰۸).

همان‌طور که در بیان مسئله گفته شد، هدف این پژوهش علاوه بر بررسی رابطه و پیش‌بینی، مقایسه میزان رابطه و سهم پیش‌بینی‌کنندگی صفات شخصیت و مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در شادکامی و بهباشی روان‌شناختی می‌باشد؛ به این معنا که کدام نقش بالاتری دارند. همان‌طور که یافته‌ها نشان می‌دهد و با نگاه گذرا به ضرایب بتای به‌دست‌آمده از تحلیل رگرسیون، مشاهده می‌شود که هم در پیش‌بینی شادکامی و هم در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، به همراه صفات شخصیت دارای بتاهای نزدیک به هم هستند. بنابراین، نمی‌توان به‌روشنی گفت: شخصیت یا سبک زندگی اسلامی، قدرت بالاتری در پیش‌بینی دارند. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد صفات شخصیت و مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، در کنار هم و با تأثیر و تأثر بر یکدیگر، می‌توانند بهباشی و شادکامی افراد را پیش‌بینی کنند.

از آنجاکه این پژوهش، بر روی گروه دانشجویان و طلاب شهر قم انجام شده است، امکان تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها وجود ندارد. محدودیت دیگر پژوهش، استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی برای جمع‌آوری داده‌ها بود. در چنین ابزارهایی، ممکن است افراد خویشتن‌نگری کافی نداشته و مسئولانه پاسخ ندهند. هرچند تلاش شد با بیان این نکته که در پرسش‌نامه‌ها پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی آنها باشد، از آثار سوء این محدودیت کاست. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده برای انجام پژوهش از مصاحبه‌های ساختاریافته و یا نیمه‌ساختاریافته استفاده شود. همچنین، چنین پژوهشی در سایر گروه‌ها نیز انجام شود. براساس نتایج به‌دست‌آمده، در اهمیت و نقش سبک زندگی اسلامی در بهباشی و شادکامی افراد، پیشنهاد می‌شود با ارائه الگویی صحیحی در زمینه آموزش سبک زندگی اسلامی موجب افزایش بهباشی روان‌شناختی در افراد شویم. همچنین، چند واحد سبک زندگی اسلامی در مدارس و دانشگاه‌ها ارائه شود تا زمینه‌آشنایی افراد با اصول صحیح اسلام فراهم شود. همچنین با توجه به نقش صفات شخصیت در شادکامی و بهباشی روان‌شناختی، بررسی و شناسایی صفات مختلف شخصیتی در دانش‌آموزان و دانشجویان پیشنهاد می‌شود تا برای درمان افراد دارای شخصیت روان‌رنجور اقدام شود.

## منابع

- ایزدی، الهه‌سادات و محسن آگاهی، ۱۳۹۵، «رابطه امنیت و اعتماد اجتماعی و میزان نشاط اجتماعی (مطالعه موردی شهرستان بجنورد)»، *دانش‌انظامی خراسان شمالی*، ش ۳ (۱۱)، ص ۷۷-۱۰۳.
- بشارت، محمدعلی و همکاران، ۱۳۹۴، «مدل مداخله مبتنی بر سبک زندگی اسلامی و سلامت قلبی»، *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ش ۱۷، ۵ (۴)، ص ۴۶۸-۴۹۲.
- بیانی، علی‌اصغر، ۱۳۸۵، «پایایی و روایی مقیاس افسردگی - شادکامی مک گریل و ژوزف»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۲۹، ص ۳۱-۴۰.
- پورجمشیدی، مریم و رقیه بهشتی‌راد، ۱۳۹۴، «تأثیر هوش اخلاقی و سلامت روان بر شادکامی دانشجویان»، *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۴ (۱)، ص ۵۶-۶۰.
- تبیك، زینب، ۱۳۹۵، «تعیین نقش ویژگی‌های شخصیتی و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی زنان شهر تهران»، *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ش ۱ (۳)، ص ۱۱۵-۱۳۵.
- تقوایی‌نیا، علی‌ف و اعظم میرزایی، ۱۳۹۶، «رابطه صفات شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی با توجه به نقش واسطه‌ای بخشایش»، *ارمغان دانش*، ش ۱۲۳، ص ۵۲۹-۵۴۱.
- تقی‌لو، صادق و همکاران، ۱۳۹۶، «پیش‌بینی هیجان‌خواهی موتورسواران براساس صفات شخصیت و چشم‌انداز زمان»، *مطالعات مدیریت ترافیک*، ش ۴۶، ص ۶۱-۸۶.
- چالمه، رضا، ۱۳۹۰، «نقش واسطه‌ای بخشایش در رابطه ویژگی‌های شخصیتی و بهباشی روان‌شناختی نوجوانان»، *روش و مدل‌های روان‌شناختی*، ش ۶ (۲)، ص ۱-۱۶.
- حسینی، محمد و همکاران، ۱۳۹۵، «بررسی رابطه بین هوش اخلاقی و خودکارآمدی با بهباشی روان‌شناختی در میان فرزندان شهید، جانباز و ایثارگر دانشگاه ارومیه»، *اخلاق زیستی*، ش ۶ (۱۹)، ص ۱۵۷-۱۸۰.
- حیدری رفعت، ابوذر و علی عنایتی‌نوبین‌فر، ۱۳۸۹، «رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴، ص ۶۱-۷۲.
- خانجانی، پریسا و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه امنیت اجتماعی و سبک زندگی با کیفیت زندگی و شادکامی زنان شهر کرمانشاه»، *تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی*، ش ۴ (۳)، ص ۲۴۶-۲۵۶.
- خدابخش، محمدرضا و فریبا کیانی، ۱۳۹۲، «بررسی نقش عفو در سلامت و بهباشی روان‌شناختی دانشجویان»، *تحقیقات نظام سلامت*، ش ۱۰ (۹)، ص ۱۰۵۰-۱۰۶۱.
- خرمایی، فرهاد و همکاران، ۱۳۹۴، «پیش‌بینی شادکامی براساس ابعاد الگوی ارتباطی خانواده با واسطه‌گری تاب‌آوری در دانش‌آموزان»، *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ش ۲۱، ص ۶۳-۸۲.
- دستجردی، رضا و همکاران، ۱۳۹۰، «نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی»، *نشریه دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ش ۱۸ (۲)، ص ۱۲۶-۱۳۳.
- دشت بزرگی، زهرا و مرضیه شمشیرگران، ۱۳۹۷، «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر کفایت اجتماعی و سرسختی سلامت در پرستاران»، *روان‌شناسی مثبت*، ش ۲، ص ۱۳-۲۴.
- رجبی، غلامرضا، ۱۳۹۱، «روایی و اعتبار نسخه فارسی مقیاس بهباشی ذهنی در بیماران سرطانی»، *روان‌شناسی سلامت*، ش ۴، ص ۳۰-۴۱.
- رحیمیان بوگر، اسحاق و محمدعلی بشارت، ۱۳۹۱، «نقش فرسودگی شغلی، عوامل اجتماعی - اقتصادی و شرایط محیط کار در بهباشی روان‌شناختی پرستاران»، *مراقبت‌های نوین*، ش ۹ (۳)، ص ۲۵۶-۲۴۵.

سراج‌زاده، سیدحسین و همکاران، ۱۳۹۱، «دین و سلامت: آزمون اثر دین‌داری بر سلامت در میان نمونه‌ای از دانشجویان»، *جامعه‌شناسی کاربردی*، ش ۴۹، ص ۵۵-۷۷.

سلم‌آبادی، مجتبی و همکاران، ۱۳۹۴، «نقش سبک زندگی اسلامی و منبع کنترل در پیش‌بینی بهباشی روان‌شناختی کارکنان بیمارستان بوعلی قزوین»، *اسلام و سلامت* (دانشگاه علوم پزشکی بابل)، ش ۱ (۴)، ص ۴۵-۵۶.

سلیمی، مسعود، ۱۳۹۳، «رابطه شادکامی با پنج عامل بزرگ شخصیت»، *مددکاری اجتماعی*، ش ۳ (۲)، ص ۴۱-۴۹.

سوخته‌سرائی، راحله و همکاران، ۱۳۹۶، «رابطه باورهای مذهبی و بهزیستی روان‌شناختی با شادکامی در دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد ساری»، *مطالعات آموزشی* (مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارتش)، ش ۵ (۲)، ص ۱۳-۱۹.

شولتز، دوان و سیندی آلن شولتز، ۱۳۹۲، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چ بیست و هشتم، تهران، ویرایش.

شولتز، دوان، ۱۳۹۰، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یوسف کریمی و دیگران، چ چهاردهم، تهران، ارسباران.

صفی، مطهره و همکاران، ۱۳۹۶، «رابطه سبک زندگی اسلامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان»، *طب پیشگیری*، ش ۳ (۳)، ص ۵۷-۶۲.

طغیان، مجتبی و همکاران، ۱۳۹۲، «رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرش‌های ناکارآمد در دانشجویان»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ش ۱۴ (۴)، ص ۳۶-۴۴.

طولابی، زینب و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی نقش میانجی عزت‌نفس و خودکارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری اجتماعی جوانان شهر مشهد»، *مطالعات جامعه‌شناختی جوانان*، ش ۳ (۹)، ص ۱۱۵-۱۳۲.

عزیزی، سعید و شهاب حشمت جویباری، ۱۳۹۴، «بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیت با کیفیت زندگی و شادکامی معنادین مراجعه‌کننده به مرکز ترک اعتیاد شهرستان ساری»، در: *اولین همایش علمی پژوهشی روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه*.

علی‌پور، احمد و همکاران، ۱۳۸۵، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، *روان‌شناسی*، ش ۱۵، ص ۲۲۰-۲۳۳.

کلویانی، محمد، ۱۳۹۰، «کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴ (۲)، ص ۲۷-۴۴.

مرحمتی، زهرا و فریده یوسفی، ۱۳۹۵، «رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهباشی روان‌شناختی در دانشجویان»، *روان‌شناسی کاربردی*، ش ۱۰ (۳) (۳۹)، ص ۳۲۹-۳۴۶.

مصباح، محمدمتقی، ۱۳۹۱، *مجموعه سخنرانی‌ها*، پایگاه اطلاع‌رسانی آثار حضرت آیت الله مصباح یزدی، <https://mesbahyazdi.ir/node/>

ملکی، زهرا و همکاران، ۱۳۹۲، «رابطه صفات شخصیت، جهت‌گیری مذهبی و شادکامی با سلامت عمومی دانشجویان پرستاری»، *پرستاری ایران*، ش ۲۶ (۸۶)، ص ۹۰-۱۰۰.

میزان، سمیرا، ۱۳۹۳، *رابطه بین هوش اخلاقی با شادکامی و خودتنظیمی در دانشجویان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی، مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

نجفی، محمود و همکاران، ۱۳۹۴، «رابطه اهداف زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با بهباشی ذهنی بزرگسالان»، *اصول بهداشتی روانی*، ش ۱۷، ص ۳۲۵-۳۳۳.

نیاز آذری، کیومرث و شهربانو صفری، ۱۳۹۰، «رابطه ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد آزادشهر»، *روان‌شناسی تربیتی* (دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن)، ش ۷، ص ۷۵-۶۵.

هلاکویی، هدی و همکاران، ۱۳۹۷، «رابطه معنی زندگی و بهزیستی روان‌شناختی با تمایل به ازدواج در دانشجویان»، *پژوهش‌های مشاوره*، ش ۶۶، ص ۱۶۰-۱۷۷.

- Aghili. M ., & Kumar GV, 2008, "Relationship between Religious Attitude and Happiness among Professional Employees", *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, n. 34, p 66-69..
- Aldridge, Tiffany.R ., & Gore, Jonathan .S, 2016, "Linking Personality Traits with Well-Being: The Influence of Primary Social Roles", *Psychology Study*.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F, 1990, "Origins and functions of positive and negative affect: A controlprocess view ", *Psychological Review*, n. 97, p.19-35.
- Cheng . S, T., & Chan, A, 2005, "Measuring psychological well-being in the Chinese", *Personality and Individual Differences*, n. 38(6), p 1307-1316.
- Chesbrough H, 2003, "The New Business Logic of Open Innovation," *Strategy & Innovation*, n. 1, 2 (July-August), p 11-15.
- Chou, H ., & Wang, S. S, 2016, "The effects of happiness types and happiness congruity on game app advertising and environments", *Electronic Commerce Research and Applications*, n. 20, p 1-14.
- Costa, p T., & Crear, R, 1980, "Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, n. 24, p 279-288.
- Deneve, K.M., & Cooper, H, 1998, "The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well – being", *Psychology Bulletin*, n. 124 (2) , p 197- 229.
- Doane, Michael J, et al, 2014, "Extrinsic Religious Orientation and Well-Being: Is Their Negative Association Real or Spurious? ", *Rev Relig Res*, n. 56, p 45–60.
- Elizabeth, J. Kiel, et al, 2017, "Emotion Socialization Strategies of Mothers With Borderline Personality Disorder Symptoms: The Role of Maternal Emotion Regulation and Interactions With Infant Temperament", *Journal of Personality Disorders*, n. 31 (3) , p 399-416.
- Felton. L., & Jowett, S, 2014, "Attachment and well-being: The mediating effects of Psychology need satisfaction with in the cich-athlete and parent-athlete relational context", *psycholog of sport and Exercis*, n. 14 (1), p 57-65.
- Gallego. A, & Prado, P.S, 2014, "The big five personality traits and attitudes towards immigrants", *Journal of Ethnic and Migration Studies*, n. 40 (1) , p 79-99.
- Gupta, S.D., & Kumar, D, 2010 , "Psychological correlates of happiness", *Indian Journal of Social Science Researches*, n. 7 (1) , p 60-64.
- Hayward, R. David, et al, 2016, "Health and Well-Being Among the Non religious: Atheists, Agnostics, and No Preference Compared with Religious Group Members", *Journal Religius Health*, n. 55 (3) , p 1024-1037.
- Hoben, M., et al, 2017, "The emotion regulation function of nonsuicidal self-injury: Amomentary assessment study in inpatients with borderline personality disorder features", *Joenal of Abnormal psychology* , n. 126 (1) , p 89-95.
- Inglehart R, 1990, *Culture shift in advanced industrial society*, New Jersey: Princeton University Press.
- Karademas EC, 2009, "Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors", *Personality and Individual Differences*, n. 43 (2), p 277-87.
- Katherine M, Patrice A, 2000, *Psychiatric mental health nursing*, NewYork: Mosby, Inc; 73-5
- Kline RB, 2005, *Principles and practices of Structural Equation Modeling*, 2nd ed. New York, Guilford, p 113-116.



- Lane, T, 2017, "How does happiness relate to economic behaviour? A review of the literature", *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, n. 68, p 62-78.
- Linley A.P., et al, 2009, "Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures", *Personality and Individual Differences*, n. 47, p 878-884.
- Luthans, F, 2002, "The need for and meaning of positive organizational behavior", *Journal of organizational behavior*, n. 23, p 695-706.
- Lyubomirsky S, et al, 2005, "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change", *Review of General Psychology*, n. 9, p 111-131.
- Mc Greal R, Joseph S, 1993, "The Depression-Happiness Scale", *Psychological Reports*, n. 73, p 1279-1282.
- Moller-Leimkuhler AM, & Madger F, 2008, "Personality factors and mental health outcome in caregivers of first hospitalized schizophrenic and depressed patients: 2 year follow up results", *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, n. 258, p 406-413.
- Moyano, N., & Sierra, J. C, 2013, "Relationships between personality traits and positive/negative sexual cognitions", *International Journal of Clinical and Health Psychology*, n. 13 (3), p 189.
- Nelson, S. K, et al, 2014, "Beyond selfbe-protection: selfaffirmation benefits hedonicand eudaimnic well-being", *Personality and Social Psychologist, Bulletin*, n. 30, p 1-14.
- Pargament, K., et al, 2002, "Positive and Negative religious coping with major life stressors", *Journal for the scientific of religion*, n. 21, p 705-707.
- Park, J., et al, 2011, "Exploring the links between personality traits and motivations to play onlinegames", *Cyberpsychology, Behavior and Social networking*, n. 14 (12), p 747-751.
- Ryff CD, Singer BH, Love GD, 1998, "Positive health: Connecting Well- being With Biology", *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, n. 359, p.1383-1394.
- Sacks, D. W., et al, 2012, "The New Stylized Facts about Income and Subjective Well-Being", *Emotion*, n. 12 (6), p 1181-1187.
- Salehi F., et al, 2017, "The relationship between religious orientation and death anxiety in patients with breast cancer", *HSME*, n. 4 (1), p 22-27.
- Seligman M.E.P, 2002, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, New York, NY: The Free Press.
- Seligman ME, 2002, *Authentic happiness*, New York, Press.
- Yang, Q., & Li, C, 2013, "Mozart or metallica, who makes you more attractive, a mediated moderation test of music, gender, personality, and attractiveness in cyberspace", *Computers in human behavior*, n. 29(6), p 2796-2804.
- Zakir Hossain, Mohammed & Kabir Rizvi, Mohd Ahsan, 2017, "Relationship between religious belief and happiness in Oman: a statistical analysis", *Mental Health, Religion & Culture*, n. 7, p 781-790.