

## نقش سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی در پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی فرهنگیان

سیده سارا هاشمی<sup>۱</sup>، قدسیه ابراهیم پور<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی، معلم آموزش و پرورش

<sup>۲</sup> استادیار گروه روانشناسی و مشاوره دانشکده الهیات و معارف اسلامی هدی (نویسنده مسئول)

### چکیده

تحقیق حاضر با هدف بررسی نقش سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی در پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی فرهنگیان زن متأهل صورت گرفت. تحقیق حاضر از نوع هدف کاربردی و از حیث روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق را تمامی فرهنگیان زن متأهل شهر بهشهر به تعداد ۲۳۰ نفر تشکیل می دادند که بر اساس جدول گرجسی و مورگان ۱۴۰ نفر از زنان با روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گرد آوری داده ها شامل پرسشنامه های استاندارد پرسشنامه کیفیت زندگی زناشویی راست و گلوبوک (۱۹۹۸)، پرسشنامه سبک زندگی اسلامی کاویانی (۱۳۸۸) و پرسشنامه احساس پیوستگی آنتونووسکی (۱۹۸۸) بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام با استفاده از نرم افزار SPSS18 صورت گرفت. یافته ها نشان داد بین اجتماعی بودن، باورها، عبادی، اخلاقی، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، امنیت - دفاعی، زمان شناسی با متغیر کیفیت زندگی زناشویی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. بین احساس پیوستگی با کیفیت زندگی زناشویی وجود دارد و به طور مشخص بین قابل درک بودن، کنترل پذیری، معنی دار بودن، و احساس پیوستگی با کیفیت زندگی زناشویی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. همچنین دیگر یافته های پژوهش نشان داد سبک زندگی اسلامی به طور معناداری بیشترین سهم را در پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی داشت. لذا با توجه به قدرت پیش بینی کنندگی متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش، مشاوران و درمانگران در مراکز مشاوره می توانند در روش ها و درمان های خود به این متغیرهای زمینه ای که می تواند عملکرد کلی کیفیت زندگی زناشویی را تحت شعاع قرار دهند، توجه ویژه نمایند.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی اسلامی، احساس پیوستگی، کیفیت زندگی زناشویی

## مقدمه

خانواده به عنوان نخستین محیط شکل گیری شخصیت انسان از اهمیت فراوانی برخوردار است. نقطه آغاز خانواده ازدواج است. ازدواج کردن به معنی درهم آمیختن دو چشم انداز و دو تاریخچه است که شامل ارزش ها و جهان بینی های گوناگون است (آجلی لاهیجی و بشارت، ۱۳۹۶). تمام افرادی که ازدواج می کنند قبل از شروع زندگی زناشویی به تحقق زندگی مشترک موفق و با دوام امیدوارند دلیل اصلی ازدواج عمدتاً عشق و محبت و داشتن شریک و همراه در زندگی و ارضای نیازهای عاطفی و روانی زوجین و افزایش شادی و خشنودی است (رفیعی، اعتماد و بهرامی، ۱۳۹۴). اصطلاحات مختلفی برای توضیح کیفیت زناشویی مانند موفقیت زناشویی، شادگامی زناشویی استفاده می شود. کیفیت زناشویی مفهومی چند بعدی است و شامل ابعاد گوناگون روابط زوجین مانند صمیمیت، رابطه جنسی، حمایت، قدرت و راهبردهای حل تعارض می شود (یعقوبی، ۱۳۹۷). از طرفی کیفیت زناشویی یک مفهوم پویا است و شامل روابط اعضای خانواده در خلال زمان می شود و به ارزیابی ذهنی از رابطه بین همسران اشاره دارد (لوکاس، ۲۰۱۶). پژوهشگران با کوشش برای تعیین عوامل مرتبط با کیفیت زندگی مردم، نشان دادند که خانواده و شیوه های تعامل در میان اعضای آن، یک بعد برجسته مرتبط با کیفیت زندگی، شادی و رفاه مردم در همه فرهنگ ها است (آجلی لاهیجی و بشارت، ۱۳۹۶). کیفیت زندگی زناشویی نه تنها سلامت روانی و جسمی افراد را در ازدواج و زندگی مشترک، بلکه روابط و زمینه ها را در بیرون و درون خانواده نیز تحت تأثیر قرار می دهد (رجبی، فارسانی، امان الهی و خجسته مهر، ۱۳۹۷). بر همین اساس نیز از زمانی که میزان از هم گسیختگی و طلاق در جامعه جهانی رو به فزونی گرفت، محققان توجه بیشتری را به کیفیت زندگی زناشویی مبذول داشته اند (یعقوبی، ۱۳۹۷).

مطالعات انجام شده اخیر، چندین عامل دیگر مرتبط با کیفیت زندگی زناشویی، مانند سبک زندگی اسلامی را شناسایی کرده اند. سبک زندگی اسلامی از ده شاخص اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، سلامتی، تفکر و علمی، دفاعی - امنیتی و زمان شناسی تشکیل شده است و نبود هر کدام باعث می شود. سبک زندگی اسلامی ناقص باشد. همچنین مرز هر کدام از این شاخص ها قابل شناسایی است و البته وجود هر کدام آنها در کنارهم نتیجه ای فراتر از حاصل جمع ساده آنها به دست می دهد (احمدی و خیبری، ۱۳۹۷). سبک زندگی اسلامی در حوزه ی مهارت های زندگی به عنوان مهمترین عامل مرتبط با مسائل زناشویی از جایگاه مهمی برخوردار بوده (عرب بافرانی؛ کجباف؛ عابدی و الهی، ۱۳۹۳) و از آنجایی که دین اسلام و خانواده ارزش های مشابهی را مورد تأکید قرار می دهند، پژوهشگران رابطه نزدیک بین این دو متغیر را پیش بینی می کنند (نریمانی، برزور، عطا دخت و عباسی، ۱۳۹۲؛ نادعلی، ۱۳۹۷). در همین زمینه تحقیقات نشان می دهد که باورهای مذهبی، آیین ها و تعهدات با نتایج مثبت مانند بهبود کیفیت زندگی بهتر، بهزیستی، سلامت جسمی و روانی مثبت مرتبط هستند (هیلین، ۲۰۱۶). سبک زندگی اسلامی<sup>۲</sup> به عنوان شیوه مؤثر برای مقابله با مصایب، تجارب دردناک در زندگی مشترک است (نادعلی زاده، ۱۳۹۷). کارل جی. در همین زمینه معتقد بود که دین و معنویت با نیازهای روان شناختی و هیجانی فطری ارتباط دارند؛ نیاز به یافتن معنی در زندگی، شکل دادن به احساس تمامیت یا کمال یافتگی و پیوند داشتن با چیزی بزرگتر از

<sup>۱</sup>marital quality<sup>۲</sup>Lucas<sup>۳</sup>Hainlen

خود فرد، که همگی می توانند با بهبود کیفیت زندگی افراد در ارتباط باشند (دیویس ، ۲۰۱۷). میزان برخورداری از سبک زندگی اسلامی و نزدیکی به خدا و توجه به معنویت در زندگی باعث آرامش، خشنودی و سلامت روان افراد می شود و در زندگی مشترک نیز می تواند فاصله ای که بین زوجین وجود دارد را پر کند (مارسینیاک ، ۲۰۱۶) و اثر بالقوه ای بر روی کنترل خشم در وقایع استرس زای زندگی و تعارضات خانوادگی از خود نشان می دهد (عرب بافرانی و همکاران، ۱۳۹۲) بگونه ای که در زمان مشکلات و ناراحتی ها بر چگونگی شیوه ارتباط زوجین با یکدیگر و حفظ جایگاه و مرزهایی که بین اعضای خانواده وجود دارد، تاثیر زیادی دارد (کیانی چلمردی، خاکدال، قمری کیوی و جمشیدیان، ۱۳۹۷) از طرفی بسیاری از پژوهشگران ویژگی های شخصیتی را عامل مهمی در سعادت و حتی افول کیفیت زندگی افراد می دانند (وایل، دی فریت و فیز ، ۲۰۱۳) یکی از این ویژگی های شخصیتی که در سال های اخیر مورد توجه بسیاری از محققین قرار گرفته است، احساس پیوستگی است (حسین پور، سمیعی و نعمت اللهی، ۱۳۹۶). احساس پیوستگی، منبع مقاومت تعمیم یافته ای است که اثرات استرس را بر سلامتی تعدیل می کند (ویلجون و بورنوت ، ۲۰۱۸) و روی کارکرد فرد در زمینه های متفاوت زندگی از جمله کیفیت زندگی ناشویی نیز تاثیر گذار است (آندروز کیوزو باسینسکا و فلسمن ، ۲۰۱۷). از طریق احساس پیوستگی می توان توجیه کرد که چرا فردی می تواند حد بالایی از استرس را از سر بگذارند و سالم بماند. احساس پیوستگی مدیریت بر استرس را ارزیابی می کند و این مدیریت از طریق سه مفهوم (قابل درک بودن وقایع، قابل مدیریت بودن وقایع، و معنادار بودن وقایع از نظر فرد) که دارای جنبه اجتماعی و روانی هستند امکان پذیر می شود (یزدانی، ۱۳۹۷). برخورداری از احساس پیوستگی قوی، راهبردهای مقابل های فعالانه ای برای مثال، جستجوی حمایت هیجانی و اجتماعی را در مواجهه با عوامل استرس زا در اختیار فرد قرار می دهد و فرد قادر به مقاومت بیشتر در برابر استرس های زندگی خواهد بود (ویلجون و بورنوت ، ۲۰۱۸). تغییر دائمی سطح احساس پیوستگی، چه مثبت و چه منفی، نشان دهنده تغییرات اساسی در شرایط زندگی زوجین است و به دلیل ایجاد ادراک درست تعاملات و مشکلات نقش مهمی در کیفیت روابط دارد (کیانی و همکاران، ۱۳۹۷). با توجه به مطالب مطرح شده، این پژوهش به دنبال بررسی نقش سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی در پیش بینی کیفیت زندگی ز ناشویی فرهنگیان با توجه به فرضیه های عنوان شده در ذیل است.

۱. بین سبک زندگی اسلامی با کیفیت زندگی ناشویی رابطه وجود دارد.

۲. بین احساس پیوستگی با کیفیت زندگی ناشویی رابطه وجود دارد.

۳. سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی توان پیش بینی کیفیت زندگی ناشویی را دارند.

<sup>۴</sup>-Davis

<sup>۵</sup>-Marciniak

<sup>۶</sup>Wille, De Fruyt, & Feys

<sup>۷</sup>Viljoen Burnout

<sup>۸</sup>Andruszkiewicz, Basińska, Felsmann

<sup>۹</sup>Viljoen Burnout

## روش

این پژوهش با هدف بررسی نقش سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی در پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی فرهنگیان انجام شد. طرح این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی بود. که طی آن به بررسی رابطه متغیرهای پیش بین سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی با متغیر ملاک یعنی کیفیت زندگی زناشویی پرداخته شد. داده ها نیز به روش میدانی با اجرای پرسشنامه مرتبط با متغیرهای پیش بین و ملاک جمع آوری شدند. جامعه آماری تحقیق را تمامی فرهنگیان زن متاهل شهر بهشهر به تعداد ۲۳۰ نفر تشکیل می دادند که بر اساس جدول گرجسی و مورگان ۱۴۰ از زنان با روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام با استفاده از نرم افزار SPSS18 صورت گرفت.

## ابزار سنجش

جهت گردآوری داده ها برای این پژوهش از ابزارهای ذیل استفاده شد:

الف. پرسشنامه کیفیت زندگی زناشویی راست و گلوبوک<sup>۱</sup>

این پرسشنامه توسط راست، گراون، بنون و گلوبوک (۱۹۹۸) ساخته شده است که به منظور بررسی روابط زوجین به کار می رود و دارای ۲۸ ماده چهارگزینه ای (مخالف، کاملاً مخالف، موافق و کاملاً موافق) می باشند و بین صفر تا سه نمره گذاری می شود و از این رو نمره کل بین صفر تا ۸۴ در نوسان است. نمره پائین به معنای کیفیت مناسب زندگی زناشویی است. جمله ها شامل این دسته بندی می شود: رضایت زناشویی، ارتباط زناشویی، علایق زناشویی و اعتماد و احترام. به بیان دیگر، پرسش ها در مقیاس چهار درجه ای لیکرت، مشکلات موجود در روابط زناشویی زوجین را از صفر تا سه در زمینه های حساسیت، توجه، تعهد، وفاداری، کامروایی، مشارکت، هم دردی، ابراز محبت، اعتماد، امنیت، صمیمیت، وفاق و همدلی می سنجد. راست، گراون، بنون و گلوبوک (۱۹۸۸) اعتبار این ابزار اندازه گیری را با توجه به ویژگی های آن بالا دانسته اند و در زمینه پایایی این ابزار آلفای کرونباخ ۰/۸۹ برای زنان و ۰/۸۵ برای مردان گزارش کرده اند. در فرم فارسی این پرسشنامه، نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۲ برای نمونه ای از زنان و ۰/۹۴ برای شوهرها (بشارت، ۱۳۸۰) نشانه همسانی درونی بالای پرسشنامه است. ضرایب همبستگی بین نمرات آزمودنی ها در دو نوبت با فاصله دو هفته برای کل آزمودنی ها ۰/۹۴، آزمودنی های زن ۰/۹۳ و آزمودنی های مرد ۰/۹۵ نشانه پایایی بازآزمایی عالی پرسشنامه است.

## ب. پرسشنامه سبک زندگی اسلامی کایانی

پرسش نامه سبک زندگی اسلامی توسط کایانی در سال ۱۳۸۸ در دو فرم بلند ۱۳۵ سئوالی و کوتاه ۷۵ سئوالی ساخته شده است. که در این پژوهش از فرم کوتاه شده استفاده ۷۵ سئوالی خواهد شد. پاسخگویان باید با توجه به وضعیت فعلی زندگی خود به هر کدام از گویه ها در یک طیف چهاردرجه ای لیکرت از "خیلی کم" تا "خیلی زیاد" پاسخ دهند. زیرمقیاس های این آزمون را ده شاخص است. شاخص اجتماعی ۱۱ گویه، شاخص باورها ۶ گویه، شاخص عبادی ۶ گویه، شاخص اخلاقی ۱۱ گویه، شاخص مالی ۱۲ گویه، شاخص خانواده ۸ گویه، شاخص سلامت ۷ گویه، شاخص تفکر و علم ۲

<sup>۱</sup>Rast & Glombok

گویه، شاخص امنیتی - دفاعی ۴ گویه و شاخص زمان شناسی ۵ گویه تشکیل شده است. در پژوهش کلویانی (۱۳۸۸) ضریب پایایی این آزمون ۰/۷۱. گزارش شده است ج. پرسشنامه احساس پیوستگی آنتونوسکی

پرسشنامه احساس پیوستگی شامل ۲۹ سوال است که توسط آنتونوسکی تهیه شده است. نمره گذاری پرسشنامه به صورت لیکرت ۷ درجه ای و از ۱ تا ۷ می باشد. پرسشنامه احساس پیوستگی شامل سه بعد می باشد که در زیر به تفکیک گویه های مربوط به آنها آمده است: قابل درک بودن: ۱، ۳، ۵، ۱۰، ۱۲، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۴، ۲۶ نمره این خرده مقیاس بین ۵۵-۱۱ می باشد. کنترل پذیری: ۲، ۶، ۹، ۱۳، ۱۸، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷، ۲۹ نمره این خرده مقیاس بین ۵۰-۱۰ می باشد. معنی دار بودن: ۴، ۷، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۲۲، ۲۸ نمره این خرده مقیاس بین ۳۵-۷ می باشد. نمره گذاری پرسشنامه: نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت است و هر سوال هفت گزینه دارد که از یک تا هفت درجه بندی شده اند با این تفاوت که تعداد سیزده سوال به صورت معکوس نمره گذاری می شوند  $۲ = ۷$  و  $۱ = ۷$  والی آخر ۱، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷. تکمیل کننده ی آزمون احساس پیوستگی، میزان توافق خود با هر سوال را از طریق مشخص کردن یکی از هفت درجه تعیین شده تایید می کند. ضمن آنکه باید متذکر شد هر شماره یا درجه ی انتخاب شده توسط تکمیل کننده ، نمره ی همان سوال محسوب می شود. تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه : امتیازات کسب شده از ۱۳ سوال با یکدیگر جمع می شود حداقل امتیاز ممکن ۱۳ و حداکثر ۹۱ خواهد بود. نمره بین ۱۳ تا ۲۶ : حس انسجام پایین است. نمره بین ۲۶ تا ۵۲ : احساس پیوستگی متوسط است. نمره بالاتر از ۵۲: حس انسجام بالا است. روایی و پایایی: در ایران در تحقیق خنجری و همکاران (۱۳۹۶) از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۱. و آزمون مجدد (test-retest) ۰/۸۴. گزارش شده است و در تحقیقات خارجی نیز در ۳۳ کشور جهان این پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ از ۰/۷۰ تا ۰/۹۱. درصد هم رسیده است. آنتونوسکی نیز پایایی این ابزار را ۰/۸۷. گزارش کرده است (خنجری و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین در یک بررسی سیستمی روی مجموعه ی ۴۱۲ مقاله ی علمی و ۶۹ پایان نامه ی دکتری، پایایی و اعتبار و قابلیت کاربرد بین فرهنگی پرسشنامه های ۲۹ سوالی و ۱۳ سوالی حس انسجام استاندارد گزارش شده است. (اریکسون و لینداستروم) نیز آلفای به دست آمده برای پرسشنامه ی حس انسجام را در ۱۲۴ پژوهش ۰/۷۰ تا ۰/۹۵. درصد هم گزارش کرده اند (رضایی، ۱۳۹۲).

## یافته ها

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی در فرهنگیان زن متاهل

متغیر	مجموعه	فراوانی	درصد فراوانی
سن	۲۰-۳۰	۲۷	۱۹/۲۸
	۳۱-۴۰	۱۱۳	۸۰/۷۱
وضعیت تحصیلی	لیسانس	۱۳۲	۹۴/۲۸
	فوق لیسانس	۸	۵/۷۱
تعداد کل	-	۱۴۰	۱۰۰

در جدول ۱، اطلاعات جمعیت شناختی گروه نمونه فرهنگیان زن متاهل شهر بهشهر در شاخص های، سن و وضعیت تحصیلی نشان داده می شود.

فرضیه اول: بین سبک زندگی اسلامی با کیفیت زندگی زناشویی رابطه وجود دارد.

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون بین سبک زندگی اسلامی با کیفیت زندگی زناشویی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱. اجتماعی	۱											
۲. باورها	.۷۲**	۱										
۳. عبادی	.۷۰**	.۷۱**	۱									
۴. اخلاقی	.۶۵**	.۵۶**	.۶۴**	۱								
۵. مالی	.۶۹**	.۶۰**	.۶۹**	.۵۴**	۱							
۶. خانواده	.۶۷**	.۴۹**	.۵۰**	.۶۶**	.۵۱**	۱						
۷. سلامت	.۷۸**	.۶۲**	.۵۳**	.۷۰**	.۵۳**	.۶۴**	۱					
۸. تفکر و علم	.۸۱**	.۵۸**	.۵۵**	.۶۸**	.۷۰**	.۶۲**	.۵۰**	۱				
۹. امنیتی - دفاعی	.۵۱**	.۵۹**	.۶۰**	.۵۹**	.۵۷**	.۵۸**	.۵۳**	.۵۱**	۱			
۱۰. زمان شناسی	.۵۰**	.۷۳**	.۶۷**	.۷۷**	.۶۷**	.۵۱**	.۴۸**	.۵۹**	.۵۳**	۱		
۱۱. سبک زندگی اسلامی	.۸۵**	.۸۴**	.۸۳**	.۹۰**	.۸۱**	.۷۹**	.۷۷**	.۸۴**	.۸۶**	.۷۸**	۱	
۱۲. کیفیت زندگی زناشویی	-.۲۲**	-.۱۶*	-.۱۷*	-.۲۱**	-.۲۰**	-.۲۱**	-.۱۸*	-.۱۹*	-.۲۱**	-.۲۳**	-.۲۷**	۱

\*\*در سطح ۰/۰۱ معنی داری است. \*در سطح ۰/۰۵ معنی داری است.

با توجه به مندرجات جدول ۲، همبستگی معناداری بین سبک زندگی اسلامی با کیفیت زندگی زناشویی نشان می دهد و به طور مشخص بین اجتماعی (-۰/۲۲)، باورها (-۰/۱۶)، عبادی (-۰/۱۷)، اخلاقی (-۰/۲۱)، مالی (-۰/۲۰)، خانواده (-۰/۲۱)، سلامت (-۰/۱۸)، تفکر و علم (-۰/۱۹)، امنیتی - دفاعی (-۰/۲۱)، زمان شناسی (-۰/۲۳) و سبک زندگی اسلامی (-۰/۲۷) با متغیر کیفیت زندگی زناشویی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. با توجه به آنکه نمره در پرسشنامه کیفیت زندگی هر چه بیشتر شود شرایط بدتر است بنابراین منطقاً همبستگی منفی بدست آمد، اما نشان دهنده نقش مثبت سبک زندگی اسلامی است.

فرضیه دوم: بین احساس پیوستگی با کیفیت زندگی زناشویی رابطه وجود دارد.

جدول ۳. ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون بین احساس پیوستگی با کیفیت زندگی زناشویی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱. قابل درک بودن	۱				
۲. کنترل پذیری	.۵۰**	۱			
۳. معنی دار بودن	.۵۴**	.۶۱**	۱		

۱	۰/۸۸**	۰/۸۷**	۰/۷۳**	۴. احساس پیوستگی
۱	-۰/۲۶**	-۰/۲۲**	-۰/۱۹**	۵. کیفیت زندگی زناشویی

\* در سطح ۰/۰۱ معنی داری است. \*\* در سطح ۰/۰۵ معنی داری است.

با توجه به مندرجات جدول ۳، همبستگی معناداری بین احساس پیوستگی با کیفیت زندگی زناشویی وجود دارد و به طور مشخص بین قابل درک بودن (-۰/۱۷)، کنترل پذیری (-۰/۱۹)، معنی دار بودن (-۰/۲۲)، و احساس پیوستگی (-۰/۲۶) با کیفیت زندگی زناشویی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. با توجه به آنکه نمره در پرسشنامه کیفیت زندگی هر چه بیشتر شود شرایط بدتر است بنابراین منطقاً همبستگی منفی بدست آمد، اما نشان دهنده نقش مثبت احساس پیوستگی است.

فرضیه سوم: سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی توان پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی را دارند.

جدول ۴. خلاصه یافته های تحلیل آنوا برای پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی (متغیر ملاک) براساس سبک زندگی اسلامی (متغیرهای پیش بین)

منبع	متغیر پیش بین	شاخص			
		مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F
سبک زندگی اسلامی	رگرسیون	۱۴۴/۸۸۶	۱	۱۴۴/۸۸۶	۶/۶۷۳
	باقیمانده	۲۹۹۶/۲۷۹	۱۳۸	۲۱/۷۱۲	
	کل	۳۱۴۱/۱۶۵	۱۳۹		
احساس پیوستگی	رگرسیون	۱۸۵/۶۶۷	۲	۹۲/۸۳۳	۵/۶۶۹
	باقیمانده	۲۹۵۵/۴۹۸	۱۳۷	۲۱/۵۷۲	
	کل	۳۱۴۱/۱۶۵	۱۳۹		

نتایج مندرج در جدول ۴. با توجه به مقدار تحلیل واریانس بدست آمده مسیرهای پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی توسط سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار می باشد.

جدول ۵. ضریب همبستگی چندگانه، ضرایب رگرسیون، ضریب تعیین، خطای استاندارد برآورد و هم خطی داده ها

متغیرهای پیش بین	ضریب همبستگی چندگانه R	ضریب بتا استاندارد شده (Beta)	مجدور ضریب همبستگی چندگانه R <sup>2</sup>	مجدور ضریب همبستگی چندگانه تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	ضریب t	معناداری	تولرانس	VIF
سبک زندگی اسلامی	۰/۲۵۱	-۰/۲۱۳	۰/۱۴۶	۰/۱۳۹	۴/۶۶۰	۲/۵۸۳	۰/۰۱	۱/۷۰۵	۰/۹۶۲
احساس پیوستگی	۰/۲۴۳	-۰/۲۰۳	۰/۱۲۹	۰/۱۲۱	۳/۵۴۲	۲/۹۴۴	۰/۰۰۴	۰/۹۶۲	۱/۳۸۴

نتایج مندرج در جدول ۵، پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی توسط سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی بوده است. برپایه آنچه که در جدول ارائه شده، طی گام اول، سبک زندگی اسلامی (۰/۲۵۱) و احساس پیوستگی (۰/۲۴۳) درصد بصورت

انحصاری و افزوده در پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی نقش داشته است و مقادیر بدست آمده از آماره  $t$  نشان دهنده ی پیش بینی معنی دار متغیر کیفیت زندگی زناشویی می باشد. همچنین با توجه به مقادیر بدست آمده از (Beta) سبک زندگی اسلامی (۰/۲۱۳-) و احساس پیوستگی (۰/۲۰۳-)، اثر را بر کیفیت زندگی زناشویی دارند. همچنین با هدف تعیین تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده با مدل رگرسیون، از آماره دوربین واتسون استفاده شد، که برابر با ۱/۷۰۵ بود که این مقدار در دامنه بین ۱ تا ۳، نشان از مستقل بودن خطاها داشته است. در مقادیر VIF در تمامی مسیر و متغیرها دارای تورم واریانس نبوده و همچنین ضریب تحمل بالا دارند، در نتیجه، مقدار ضریب تحمل بالا و تورم واریانس پایین، نشان دهنده عدم هم خطی بودن و مناسب بودن مدل رگرسیون است.

### بحث و نتیجه گیری

بررسی فرضیه اول: بین سبک زندگی اسلامی با کیفیت زندگی زناشویی رابطه وجود دارد.

نتایج حاصل از این فرض تحقیق نشان داد همبستگی معناداری بین سبک زندگی اسلامی با کیفیت زندگی زناشویی وجود دارد و به طور مشخص بین اجتماعی بودن، باورها، عبادی، اخلاقی، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، امنیتی - دفاعی، زمان شناسی و سبک زندگی اسلامی با متغیر کیفیت زندگی زناشویی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. با توجه به آنکه نمره در پرسشنامه کیفیت زندگی هر چه بیشتر شود شرایط بدتر است بنابراین منطقاً همبستگی منفی بدست آمد، اما نشان دهنده نقش مثبت سبک زندگی اسلامی است. درتبیین این یافته پژوهش باید گفت اساس شکل گیری و توسعه یک سیستم کوچک و اجتماعی، روابط زن و شوهر است. روابط زوجی در زندگی افراد خیلی مهم است تا جایی که این روابط می تواند منبع شادی و وقتی که درست نباشد منبع عمده پریشانی و حتی بیماری باشد. روابط نزدیک با دیگران (به خصوص شریک رابطه عاشقانه)، تأثیر مهمی بر سلامت و بهزیستی افراد دارد. از عوامل اجتماعی مرتبط با سلامت روانی و جسمانی کیفیت زناشویی از همه مهم تر است (خجسته مهر، کراچیان، شیرالی نیا، ۱۳۹۳). کیفیت زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کلی کیفیت ارتباطات خانوادگی دارد (ماتینگلی و کلارک، ۲۰۱۲). همانطوری که نتایج حاصل از این فرض تحقیق نشان داد سبک زندگی اسلامی از جمله عواملی است که با کیفیت زندگی زناشویی در ارتباط است، سبک زندگی اسلامی شیوه هایی از زندگی است که انسان با تکیه بر نظام ارزشی و مبانی اعتقادی خود در زندگی فردی و اجتماعی برای ایجاد ارتباط با محیط و جامعه، پاسخ به خواسته ها و تامین نیازهایش به کار می گیرد (سهرابی و طیبی، ۱۳۹۷) که به عنوان شیوه مؤثر برای مقابله با مصایب، تجارب دردناک در زندگی مشترک است (نادعلی، ۱۳۹۷) و میزان برخورداری از سبک زندگی اسلامی و نزدیکی به خدا و توجه معنویت در زندگی باعث آرامش، خشنودی و سلامت روان افراد می شود و در زندگی مشترک نیز می تواند فاصله ای که بین زوجین وجود دارد را پر کند (مارسینیاک، ۲۰۱۶) و اثر بالقوه ای بر روی کنترل خشم در وقایع استرس زای زندگی و تعارضات خانوادگی از خود نشان می دهد (عرب بافرانی و همکاران، ۱۳۹۲) بگونه ای که در زمان مشکلات و ناراحتی ها بر چگونگی شیوه ارتباط زوجین با یکدیگر و حفظ جایگاه و مرزهایی که بین اعضای خانواده وجود دارد، تاثیر زیادی در جهت رفع کشمکش ها دارد. همچنین باید گفت اسلام به حفظ نهاد خانواده اهتمام ویژه ای دارد. در یک جمله می توان گفت خانواده شاهراه اصلی رسیدن به پیشرفت و کمال است (کاویانی، ۱۳۸۸) و افرادی که از سبک زندگی اسلامی پیروی می کنند با مراقبت از خویشان به گونه ای خردمندانه، دوستانه، دلسوزانه و همه جانبه احساس عمیق آرامش، نشاط، تمرکز، مهربانی و هوشیاری برای مواجه شدن با چالش های روزانه را کسب می کند و با کسب معنا بین ارزش ها، مهارت ها و توانمندی خود هماهنگی ایجاد می کنند (فریش، ۲۰۱۱) که این هماهنگی در خانواده مهمترین عامل ارتقاء دهنده کیفیت روابط زناشویی در میان زوجین می تواند باشد از طرفی سبک زندگی اسلامی از ده شاخص حاصل از عوامل اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، سلامتی، تفکر و علمی، دفاعی - امنیتی و زمان شناسی تشکیل شده است و تحقق هر کدام باعث می شود سبک زندگی اسلامی کامل باشد.



همچنین مرز هر کدام از این شاخص ها قابل شناسایی است و وجود هر کدام آنها در کنار هم نتیجه ای فراتر از حاصل جمع ساده آنها به دست می دهد که منجر به ارتقای کیفیت زندگی در بخش های مختلف زندگی از جمله روابط زناشویی می شود (احمدی و خبیری، ۱۳۹۷).

بررسی فرضیه دوم: بین احساس پیوستگی با کیفیت زندگی زناشویی رابطه وجود دارد.

نتایج حاصل از این فرض تحقیق نشان داد همبستگی معناداری بین احساس پیوستگی با کیفیت زندگی زناشویی وجود دارد و به طور مشخص بین قابل درک بودن، کنترل پذیری، معنی دار بودن، و احساس پیوستگی با کیفیت زندگی زناشویی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. با توجه به آنکه نمره در پرسشنامه کیفیت زندگی هر چه بیشتر شود شرایط بدتر است بنابراین منطقاً همبستگی منفی بدست آمد، اما نشان دهنده نقش مثبت احساس پیوستگی است. در تبیین این یافته پژوهش باید گفت بسیاری از پژوهشگران ویژگی های شخصیتی را عامل مهمی در سعادت و حتی افول کیفیت زندگی افراد می دانند (وایل، دی فریت و فیز، ۲۰۱۳) یکی از این ویژگی های شخصیتی که در سال های اخیر مورد توجه بسیاری از محققین قرار گرفته است، احساس پیوستگی است (حسین پور، سمیعی و نعمت الهی، ۱۳۹۶). احساس پیوستگی، منبع مقاومت تعمیم یافته ای است که اثرات استرس را بر سلامتی تعدیل می کند (ویلجون و برونوت، ۲۰۱۸) و به عنوان یکی از ویژگی های شخصیتی با داشتن سه مولفه درک پذیری، توانایی مدیریت و معناداری می تواند نقش اساسی در ارتقاء سلامت روانی افراد در حیطه های مختلف زندگی داشته باشد (گریونستین، آگیلار، شویتز و بلومک، ۲۰۱۶) احساس پیوستگی بالا منجر به بهزیستی جسمی و روانی بهتر در افراد می شود (حسینی، عبدخدایی، آقامحمدیان شعرباف، ۱۳۹۶). یافته های پژوهشی نیز نشان داده اند احساس انسجام عامل محافظتی در مقابل آسیب شناسی روانی است و خطر ابتلا به بیماری های روانی را کاهش می دهد (کونن، ۲۰۱۰). بنابراین، افرادی که از سطوح بالای این سازه شخصیتی برخوردار هستند، علائم روا نشناختی مثبت تری را تجربه می کنند و احتمالاً سبک زندگی سال متری دارند (بینکو و سکا، ۲۰۱۰). در نهایت احساس پیوستگی به هماهنگی، انسجام و همسازی بیشتر میان جنبه های مختلف هویت خود و اهداف زندگی، شکل دادن به یک طرحواره زندگی یکپارچه، همسازی موقعیت های کنونی با اهداف کلی؛ خدمت به دیگران؛ تعهد به یک آرمان ارزشمند؛ خلاقیت؛ زیستن به کامل ترین و عمیق ترین شکل ممکن؛ رنج؛ تجارب دینی (معنوی) اشاره دارد (رابو و کنیش، ۲۰۱۵). از نظر آتونی گیدنز، احساس پیوستگی دلالت بر توافق جمعی میان اعضای یک جامعه دارد که حاصل پذیرش، درونی کردن نظام آموزشی و هنجاری یک جامعه و وجود تعلق اجتماعی (احساس «ما» بودن و تراکمی از وجود تعامل گر میان افراد آن جامعه است. ما ناچاریم زندگی را به شیوه ای فعال تر از آنچه در نسل های پیشین درست بسازیم و باید برای پیامدهای آنچه انجام می دهیم و عادت های شیوه زندگی که برگزیده ایم فعالانه تر مسئولیت بپذیریم و باید در این راه تعادل جدیدی بین مسئولیت های فردی و اجتماعی بیابیم (گیدنز، ۱۳۹۷). همانطور که نتایج حاصل از این فرض تحقیق نشان داد احساس پیوستگی می تواند روی کارکرد فرد در زمینه های متفاوت زندگی از جمله کیفیت زندگی زناشویی نیز تاثیر گذار است (آندروز کیوزو باسینسکا و فلسمن، ۲۰۱۷) تغییر دائمی سطح احساس پیوستگی، چه مثبت و چه منفی، نشان دهنده تغییرات اساسی در شرایط زندگی زوجین است و به دلیل ایجاد ادراک درست تعاملات و مشکلات نقش مهمی در کیفیت روابط دارد (کیانی چلمردی، خاکدال، قمری کیوی و جمشیدیان، ۱۳۹۷) بگونه ای که احساس پیوستگی در زوجین می تواند زمینه ساز تحقق ابعاد کیفیت زندگی زناشویی از جمله الف) جاذبه: عبارت است از جنبه ای از یک شخص، که برانگیزاننده پاسخ های نزدیکی در دیگران باشد؛ تمایلی برای نزدیک شدن به یک شخص. در کیفیت زندگی زناشویی جاذبه های بدنی و جنسی انسان مد نظر قرار گرفته است. ب) تفاهم: ارتباطی مبتنی بر پذیرش دوسویه، راحت و بدون تنش و دغدغه خاطر که بین دو نفر برقرار می شود (داور پناه، ۱۳۹۱). ج) نگرش: نوعی سوگیری عاطفی درونی که عمل یک فرد را تبیین می کند (پیرمرادی، ۱۳۸۲). د) سرمایه گذاری: که در آن هریک

از زوج‌ها برای به‌ترساختن رابطه و نیز خوشایندی طرف مقابل، کارهایی را انجام می‌دهند و یا از انجام آن خودداری می‌کنند. در نهایت تحقق حس انسجام موجب تحقق عشق، همدلی، محبت، صمیمیت، تعهد، احساس مسئولیت، وفاداری و جانب‌داری و اعتقاد و اعتماد در زوجین می‌شود که می‌تواند زمینه‌ساز کیفیت زندگی زناشویی در زوجین باشد (حیدری، ۱۳۹۴).

بررسی فرضیه سوم: سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی قابلیت پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی را دارند.

نتایج حاصل از این فرض تحقیق نشان داد سبک زندگی اسلامی و احساس پیوستگی بطور معناداری قابلیت پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی را داشتند و در این میان سبک زندگی اسلامی بیشترین سهم را در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی داشت. در تبیین این یافته پژوهش باید گفت ادیان الهی به دلیل جایگاه مهم خانواده در اخلاق و معنویت انسان‌ها آموزه‌های مهمی را در زمینه سبک زندگی ارائه کرده‌اند که آخرین دین الهی یعنی اسلام در ابعاد مختلف زندگی خانوادگی، دستورها و آموزه‌های مفیدی ارائه کرده است (رضایی، احمدی، اعتمادی، عذرا، آبادی، شه‌دوست، ۱۳۹۲) بر همین اساس سبک زندگی اسلامی در حوزه‌ی مهارت‌های زندگی به عنوان مهمترین عامل مرتبط با کیفیت زندگی زناشویی از جایگاه مهمی برخوردار بوده (عرب بافرانی، کج‌باف، عابدی، الهی، ۱۳۹۳) در همین زمینه تحقیقات نشان می‌دهد که باورهای مذهبی، آیین‌ها و تعهدات با نتایج مثبت مانند بهبود کیفیت زندگی بهتر، بهزیستی، سلامت جسمی و روانی مثبت مرتبط هستند (هیلین و همکاران، ۲۰۱۶) از طرفی نیز میزان برخورداری از سبک زندگی اسلامی اثر بالقوه‌ای بر روی کنترل خشم در وقایع استرس‌زای زندگی و تعارضات خانوادگی از خود نشان می‌دهد (عرب بافرانی و همکاران، ۱۳۹۲) و شیوه مؤثری برای مقابله با مصایب، تجارب دردناک در زندگی مشترک است و در زمان مشکلات و ناراحتی‌ها بر چگونگی شیوه ارتباط زوجین با یکدیگر و حفظ جایگاه و مرزهایی که بین اعضای خانواده وجود دارد، تأثیر زیادی دارد (کیانی، فرح‌بخش، اسدی، ۱۳۹۰). سبک زندگی اسلامی و اعتقادات مذهبی یکی از جلوه‌های لطیف ذهن انسان است که منشأ معنوی و الهی دارد. تحقیقات زیادی نقش سبک زندگی اسلامی را بر ازدواج بررسی کرده و مورد تأیید قرار داده‌اند و نشان داده‌اند سبک زندگی که زوجین اتخاذ می‌کنند می‌تواند باعث ایجاد اعتماد و احترام متقابل شده و ارتباطات را بهبود بخشد؛ و موجب تعهد در رفتار زوجین و کاهش کیفیت زندگی زناشویی گردد. همچنین نتایج تحقیق نشان داد احساس پیوستگی نیز بطور معناداری قابلیت پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی را دارد. در تبیین این یافته پژوهش باید گفت احساس پیوستگی، منبع مقاومت تعمیم یافته‌ای است که اثرات استرس را بر سلامتی تعدیل می‌کند. به عبارتی دیگر، برخورداری از احساس پیوستگی قوی، راهبردهای مقابل‌های فعالانه‌ای مانند جستجوی حمایت هیجانی و اجتماعی را در مواجهه با عوامل استرس‌زا در اختیار فرد قرار می‌دهد و فرد قادر به مقاومت بیشتر در برابر مشکلات زندگی از خواهد بود (ویل‌جون، ۲۰۱۸). در ازدواج‌هایی که در آن زوجین مجهز به ویژگی شخصیتی احساس پیوستگی هستند، زوجین با فراهم کردن محیط خانه‌ی مثبت زمینه ارتقای کیفیت زندگی زناشویی را فراهم می‌سازند، چراکه احساس پیوستگی به دلیل دارا بودن مولفه‌های چون ۱- خودشناسی ۲- خود سودمندی ۳- خود کنترلی موجب می‌شود که فرد نسبت به رفتارهای مورد علاقه خود آگاه باشد و از زندگی و فعالیت خود، بهترین بهره‌ها را ببرد، زیرا رفتارهای خود را می‌شناسد و می‌داند که معمولاً باید دارای چه رفتاری باشد (یزدانی، ۱۳۹۷). بدین ترتیب، می‌توان اطمینان داشت که زوجینی که نسبت به رفتارهای مورد علاقه خود آگاه هستند می‌توانند فرصت‌ها را ارزیابی کنند و مناسبترین راه و شیوه را در زندگی مشترک برگزینند.

این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش ها با محدودیتهایی مواجه بود. اول این که همه داده های این پژوهش به صورت خودگزارشی جمع آوری شده است. یکی از بزرگترین مشکلات این شیوه جمع آوری اطلاعات کنترل تاثیر مطلوبیت اجتماعی نهفته است. به عبارتی در خودگزارشی ها، آزمودنی ها گزینه ای را انتخاب می کنند که آنها را بهتر جلوه دهد تا گزینه ای که به طور صحیح وضعیت فعلی آنها را توصیف کند که این مسئله منجر به کاهش گرایی ابزار اندازه گیری می شود (برای غلبه بر این مشکل استفاده از شیوه های ارزیابی چند گانه پیشنهاد می شود. این مطالعه بر روی فرهنگیان زن متاهل شهرستان بهشهر در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ صورت گرفت. که قابلیت تعمیم دهی نتایج را محدود می کند. لذا انجام این پژوهش بر روی معلمان مجرد و هر دو جنس نیز می تواند گامی در جهت حل این موضوع باشد. سرانجام در این پژوهش روابط بین متغیرها توصیف شده و روابط علی بین متغیرها به دست نیامده است. از این رو انجام مطالعه آزمایشی بینش عمیق تری در رابطه سبک زندگی اسلامی، احساس پیوستگی و کیفیت زندگی زناشویی به وجود خواهد آورد.

### قدردانی

از تمامی شرکت کنندگان و همه کسانی که در جمع آوری داده ها همکاری نموده اند تشکر و قدردانی می شود و آرزوی سلامتی و بهروزی برای این عزیزان داریم.

### منابع

۱. آجلی لاهیجی، لاله؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۶). پیشبینی کارکرد خانواده و کیفیت زندگی بر پایه شیوه های دلبستگی زوجین. *آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده*. ۳(۲)، ۱۱۹-۱۳۸.
۲. احمدی، سمیرا؛ خبیری محمد. (۱۳۹۷). همبستگی سبک زندگی اسلامی با شادکامی در ورزشکاران. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*. مجله سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. ۳(۱)، ۵-۱۰.
۳. پیرمرادی، سعید (۱۳۸۲). مفاهیم و تئوری های کلیدی در خانواده درمانی. اصفهان. انتشارات جنگل.
۴. حسین پور، محمدرضا؛ سمیعی، لاله؛ م نعمت الهی، مریم. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین حس انسجام و اضطراب در بیماران عروق کرونر قلبی در شهر تبریز، نشریه مندیش. ۱۶(۵)، ۲۳-۳۵.
۵. حسینی، مریم؛ عبدخدایی، محمدسعید؛ آقامحمدیان شهرباف، حمیدرضا. (۱۳۹۶). نقش میانجی گری احساس انسجام روانی در رابطه طول مدت و تعداد عوارض جسمانی دیابت با میزان سلامت روان در افراد دیابتی نوع دو. *فصلنامه افق دانش*. ۲۳(۴)، ۳۱۲-۳۱۷.
۶. حیدری، مرضیه. (۱۳۹۵). کیفیت زندگی زناشویی و عوامل موثر بر آن، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر ارون، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
۷. خجسته مهر، رضا؛ کراچیان، محبوبه؛ شیرالی نیا، خدیجه. (۱۳۹۳). نقش واسطه ای ادراک رفتارهای فداکاری همسر در رابطه بین سبک های دلبستگی و کیفیت زناشویی. *فصلنامه روانشناسی خانواده*. ۱۱(۲)، ۳۱-۴۰.
۸. ورنپناه، فروزنده (۱۳۹۱). زندگی با همسر کج مدار: راهنمای سازگاری زناشویی برای زنان، تهران: نشر جوانه رشد.

۹. جبی غلامرضا، کاوه فارسانی ذبیح‌اله، امان‌الهی عباس، خجسته مهر رضا. (۱۳۹۷). شناسایی مؤلفه‌های کیفیت زناشویی زوج‌ها: یک پژوهش کیفی. *مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت*. ۷ (۲)، ۱۷۲-۱۸۷.
۱۰. رضایی، جواد؛ احمدی، احمد؛ اعتمادی، عذرا؛ رضایی، مریم؛ آبادی، حسین؛ شهدوست، مریم. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بر صمیمیت زوجین اراک، مطالعات روانشناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء.
۱۱. یعی، اعظم؛ اعتماد، عذرا؛ بهرامی، فاطمه؛ جزایری، رضوان سادات. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش آمادگی برای ازدواج بر انتظارات زناشویی و مؤلفه های آن در دختران عقد کرده شهر اصفهان، فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه. ۱۸ (۶)، ۵۶-۱۸.
۱۲. سهرابی، حمیدرضا؛ عسکری طیبی، فرزانه. (۱۳۹۷). تأثیرات سبک زندگی اسلامی بر بهداشت روانی خانواده از منظر آیات و روایات اسلامی. *فصلنامه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۳ (۱)، ۴۵-۳۵.
۱۳. عرب بافرانی؛ حمیدرضا، محمدباقر، کجباف؛ عابدی، احمد؛ حبیب الهی، سعید. (۱۳۹۳). آموزش معنویت، اثر بخشی بر سازگاری زناشویی زوجین، دو فصلنامه علمی پژوهشی، مطالعات اسلام و روانشناسی. ۱۲ (۷)، ۹۵-۱۱۲.
۱۴. کاویانی، محمد. (۱۳۸۸). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم، انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۵. کیانی چلمردی، احمدرضا؛ خاکدال، سعید؛ قمری کیوی، حسین، جمشیدیان، یاسمن. (۱۳۹۷). اثربخشی خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر بر حس انسجام و تنظیم شناختی هیجان زوجین ناسازگار. *پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره*. ۸ (۱)، ۲۰-۵.
۱۶. گیدنز، آنتونی. (۱۳۹۷). جامعه شناسی آنتونی گیدنز، تهران: نشر نی.
۱۷. نادعلی زاده، زینب. (۱۳۹۷). پیش بینی صمیمیت زناشویی بر اساس مهارت های ارتباطی و کیفیت زندگی اسلامی در زنان متأهل فرهنگی شهر بهشهر. *پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد*. گرایش مشاوره خانواده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرگز، گروه روانشناسی.
۱۸. نریمانی، محمد؛ پرویز پرزور؛ کاظم معاضدی و اباصلت ابراهیمی. (۱۳۹۳). نقش سبک زندگی اسلامی در پیش بینی رضایت زناشویی دانشجویان متأهل، *اولین کنگره ملی روانشناسی خانواده گامی در ترسیم الگوی مطلوب خانواده*، اهواز، انجمن علمی روانشناسی خانواده ایران، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۱۹. یزدانی، صفرا. (۱۳۹۷). پیش بینی اضطراب مرگ بر اساس حس انسجام و باور به جهان عادل در سالمندان تحت پوشش مرکز بهداشتی درمانی الله وردی خان شهر بجنورد. *پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)*. گرایش روانشناسی بالینی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرگز، گروه روانشناسی.
۲۰. یعقوبی، سیده مرضیه. (۱۳۹۷). مدل یابی ساختاری رابطه سبک های دلبستگی، انگیزه فداکاری و تعهد زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی زنان متأهل، *پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)* گرایش روانشناسی مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرگز، گروه روانشناسی.
۲۱. Andruszkiewicz, A., Basińska, M. A., Felsmann, M., Banaszkiewicz, M., Marzec, A. & Kornatowska, K. K. (2017). The determinants of coping with pain in chronically ill geriatric patients—the role of a sense of coherence. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 315-323.

۲۲. Binkowska-Bury M, Januszewicz P. (2010). **Sense of coherence and health-related behavior among university students: A questionnaire survey.** *Central European Journal of Public Health. Research on Aging*; 32 (2): 224-43.
۲۳. Compton, W.C, (2001) "**Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity**". *Journal of Psychology*, 135(5), 486-500
۲۴. Davis, L. Z., Cuneo, M., Thaker, P. H., Goodheart, M. J., Bender, D., & Lutgendorf, S. (2017). **Changes in spiritual wellbeing and psychological outcomes in ovarian cancer survivors.** *PsychoOncology*
۲۵. Frisch B, Michael.(2011)**Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life,** *Trans:c Akram Khamseh, Arjmand Press*,: 161(Persian).
۲۶. Grevenstein, D., Aguilar-Raab, C., Schweitzer, J. & Bluemke, M. (2016). **Through the tunnel, to the light: Why sense of coherence covers and exceeds resilience, optimism, and self-compassion.** *Personality and Individual Differences*. 98, 208-217.
۲۷. Hainlen, R. L., Jankowski, P. J., Paine, D. R., & Sandage, S. J. (2016). **Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators.** *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172-183.
۲۸. Kouvonen AM, Väänänen A, Vahtera J, Heponiemi T, Koskinen A, Cox SJ, et al (2010). **Sense of coherence and psychiatric morbidity: A 19-year register-based prospective study.** *Journal*. 23(1):23–1.
۲۹. Lucas, A. (2016). **Marital Quality.** *Encyclopedia of Family Studies*, 1-.[DOI:10.1002/9781119085621.wbefs056].
۳۰. Marciniak, R., Sheardova, K., Hudecek, D., Vyhnalek, M., Nedelska, Z., & Hort, J. (2016). **Spiritual Well-Being As a protective factor for the effect of medial temporal lobe atrophy on memory:Data from Czech brain aging Study.***Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, 12(7), P1002-P1003
۳۱. Mattingly, B. A., & Clark, E .M. (2012). **Weakening relationships we try to preserve: Motivated sacrifice, attachment, and relationship quality.** *Journal of Applied Social Psychology*, 42, 373-386.
۳۲. Rabow, M. W., & Knish, S. J. (2015). **Spiritual well-being among outpatients with cancer receiving concurrent oncologic and palliative care.** *Supportive Care in Cancer*, 23(4), 919-923.
۳۳. Viljoen A. Burnout E .( 2018). **coping, and sense of coherence in anengineering organization [MA thesis]. Pretoria: University of South Africa.** 14 (4), 1325 – 1341.
۳۴. Wille, B., De Fruyt, F. & Feys, M. (2013). **Big five traits and intrinsic in the new career era: A 15- year longitudinal study on emplyability and work- family confict.** *Applied psychology*. 62(1), 124-۱۵۶.