

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دوفصل نامه علمی پژوهشی  
پژوهش نامه سبک زندگی

سال هشتم / شماره ۱۵ / پاییز و زمستان ۱۴۰۱

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر محمدتقی فعّالی

سردبیر: دکتر محمدتقی فعّالی

دبیر تحریریه: سیدعلی آقایی

احمد بهشتی	استاد دانشگاه تهران
محمدرضا زیبایی نژاد	هیئت علمی مرکز تحقیقات زن و خانواده
سید حسین شرف الدین	دانشیار موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی <small>رحمته الله علیه</small>
احمد حسین شریفی	دانشیار موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی <small>رحمته الله علیه</small>
سید محمود طیب حسینی	دانشیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
محمدتقی فعّالی	دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی
محمد محمدرضایی	استاد دانشگاه تهران

مترجم انگلیسی: احمد آقامحمدی / مترجم عربی: سید باقر حسینی

ویراستار: محمدرضا منصفی / صفحه آرا: اکبر موسوی

ناشر: تیماس / چاپخانه: چاپخانه دیجیتال فرزنانگان دانش پویان نامدار

نشانی دفتر مجله: قم خیابان شهید صدوقی، خیابان شهید شهبازی، پلاک ۹۳

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۲۳۸۱۱۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه/ تک شماره ۶۰۰۰۰ تومان/ اشتراک سالانه ۱۲۰۰۰۰ تومان (۲ شماره)

journal.manaviyat.ir

بر اساس مجوز شماره ۱۱۰۴۵ و جلسه مورخ ۹۶/۱۲/۰۶ شورای اعطای مجوزها و امتیازهای علمی شورای عالی حوزه‌های علمیه، درجه «علمی پژوهشی» از شماره ۵ به دوفصل نامه «پژوهش نامه سبک زندگی» اعطا شد.

دوفصل نامه پژوهش نامه سبک زندگی در پایگاه‌های استنادی

- علوم جهان اسلام ([www.ISC.gov.ir](http://www.ISC.gov.ir))
  - پایگاه مجلات تخصصی نور ([www.noormags.ir](http://www.noormags.ir))
  - بانک اطلاعات نشریات کشور ([www.magiran.com](http://www.magiran.com))
  - پرتال جامع علوم انسانی ([www.ensani.ir](http://www.ensani.ir))
  - سیویلیکا ([www.civilica.com](http://www.civilica.com))
- نمایه شده و قابل دسترسی است.

بر اساس مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی در جلسه ۶۲۵ مورخ ۸۷/۳/۲۱: «مصوبات شورای عالی حوزه علمیه قم در خصوص اعطای امتیاز علمی به مجلات علمی، تأسیس انجمن‌های علمی، قطب‌های علمی و واحدهای پژوهشی و همچنین امتیازات کرسی‌های نظریه‌پردازی، نقد و مناظره و آزاداندیشی در حوزه، دارای اعتبار رسمی بوده و موجب امتیازات قانونی در دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه می‌باشد.»

## درباره دوفصل نامه

### ● خط مشی

پژوهش نامه سبک زندگی، محلی برای نشر پژوهش های بدیع، اصیل و علمی در موضوعات مرتبط با سبک زندگی است. راهبرد اساسی این نشریه، تبیین و ارائه دیدگاه های اسلامی در موضوعات و مسائل سبک زندگی و نیز نقد سبک زندگی غربی است.

### ● اهداف

مهم ترین اهداف پژوهش نامه سبک زندگی عبارت اند از:

- ۱) تولید ادبیات دینی و اسلامی در موضوعات و مسائل سبک زندگی؛
- ۲) آسیب شناسی و تبیین مسائل و موضوعات مرتبط با حوزه های مختلف سبک زندگی؛
- ۳) بازشناسی و نشر یافته های علمی اندیشمندان در موضوعات سبک زندگی؛
- ۴) ارائه یافته های نوین پژوهشی اندیشمندان داخلی در موضوعات و مسائل سبک زندگی؛
- ۵) نقد و بررسی سبک زندگی غربی؛
- ۶) نقد و بررسی دیدگاه های اندیشمندان پیرامون موضوعات و مسائل سبک زندگی.

### ● راهنمای نگارش مقالات

- ۱) مطالب مقاله علمی - پژوهشی باید مستند، مستدل و مشتمل بر سخن تازه و بدیع بوده، با استفاده از منابع اصیل و معتبر و با رعایت اصول نگارشی تألیف شود.
- ۲) ساختار مقاله به این ترتیب باشد: عنوان، چکیده، واژگان کلیدی، مقدمه، طرح مسأله (اهداف پژوهش، روش تحقیق، چارچوب نظری و سوالات تحقیق)، بدنه اصلی مقاله، نتیجه، منابع و مآخذ.
- ۳) چکیده حداکثر دارای ۲۰۰ واژه، به صورت گزارش (بدون ارزشیابی و نقد) از زبان خود پژوهشگر (نه نقل قول)، شامل تبیین موضوع مقاله، روش تحقیق، مطالب مهم و یافته های تحقیق، همراه با واژگان کلیدی (حداکثر ۷ واژه) باشد.
- ۴) عناوین اصلی و فرعی مقاله مرتبط با موضوع و دارای ارتباط منطقی با یکدیگر باشند.
- ۵) ارجاع به منابع و مآخذ در متن مقاله، در پایان نقل قول یا موضوع استفاده شده، داخل پرانتز آورده شود. شیوه ارجاع کتب فارسی به صورت: (نام خانوادگی مؤلف سال نشر، جلد، صفحه)، در مقالات فارسی به صورت (نام خانوادگی مؤلف سال نشر) و برای منابع لاتین به شکل: (سال نشر نام خانوادگی مؤلف) نوشته شود.
- ۶) زبان نشریه، فارسی است و نقل قول های داخل متن باید به زبان فارسی بیاید؛ مگر آنکه صورت یک عبارت در زبان دیگر، موضوعیت داشته باشد.

- ۷) ترجمه آیات و روایات در متن مقاله و اصل آنها در پاورقی ذکر شود.
- ۸) توضیحات تکمیلی در صورت لزوم در پاورقی بیاید.
- ۹) در پایان مقاله (کتاب نامه)، فهرست الفبایی منابع فارسی و لاتین به طور جداگانه و به صورت زیر ارائه شود:
- کتاب: نام خانوادگی، نام نویسنده. تاریخ چاپ. نام کتاب (تعداد جلد). محل انتشار: نام ناشر. شماره چاپ (اگر باشد).
  - مهدوی کنی، محمدسعید. ۱۳۹۵. دین و سبک زندگی؛ مطالعه موردی شرکت کنندگان در جلسات مذهبی. تهران: دانشگاه امام صادق علیه السلام.
  - کتاب ترجمه شده: نام خانوادگی، نام نویسنده. تاریخ میلادی چاپ (اگر باشد). نام کتاب (تعداد جلد). نام مترجم. محل انتشار: نام ناشر. شماره چاپ (اگر باشد).
  - هارت ناک، یوستوس. ویتگنشتاین. ترجمه منوچهر یزگمهر. ۱۳۵۱. تهران: انتشارات خوارزمی. چ دوم.
  - Gasper, Frank X. 1999. Leaving Tico. Hanover, NH: Univ. press of England.
  - مقاله: نام خانوادگی، نام نویسنده. سال انتشار. عنوان مقاله. نام نشریه سال نشریه (شماره نشریه): صفحات.
  - بنی اسدی، نازنین. ۱۳۸۳. مدیریت مشارکتی معلمان و ارتباط آن با رفتار جامعه مدنی دانش آموزان. مجله روان شناسی و علوم تربیتی ۳۴(۲): ۶۵-۹۶.
  - Tweddle, Sally. 1998. Towards criteria for evaluating website. British Journal of Educational Technology 3(29):267-270.
- ۱۰) ترجمه انگلیسی عنوان مقاله، چکیده و واژگان کلیدی همراه مقاله ارسال شود.
- ۱۱) فایل مقاله باید با فرمت word، در قطع A4، با حاشیه ۲/۵ سانتی متر از چهار طرف، با قلم B Lotus، اندازه ۱۴ و فاصله سطور ۱/۵ تهیه و تمام صفحات مقاله پشت سر هم شماره گذاری شود.
- ۱۲) دریافت مقاله صرفاً از طریق سامانه [journal.manaviyat.ir](http://journal.manaviyat.ir) انجام می شود. در صورتی که پس از ۱۰ روز کد مقاله به آدرس پست الکترونیکی نویسنده مقاله ارسال نشد، مراتب از دفتر مجله پیگیری شود.
- ۱۳) مقاله های ارسالی نباید در مجله ها و یا کنفرانس های داخلی و خارجی چاپ و یا به صورت هم زمان ارسال شده باشند. بدیهی است عواقب عدم رعایت این موضوع، متوجه نویسندگان خواهد بود.
- ۱۴) مقالات دریافتی پس فرستاده نمی شود و دوفصل نامه در ویرایش مطالب آزاد است.
- ۱۵) مسئولیت مطالب و محتوای مقالات، به عهده نویسنده است.

# فهرست

- مقایسه تأثیر رویکرد درمان یکپارچه توحیدی و رویکرد هیجان‌مدار بر بهبود احساسات مثبت زنان متأهل نسبت به همسر..... ۹  
محمد حسین شریفی نیا / مراد چوپانی صوری / محمد قمری
- نقش میانجی خودکنترلی و معنای زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی با تعارض زناشویی..... ۳۳  
زینت لطفی امیری / امیر قربان پور لقمجانی / علی پورصفر
- رابطه سبک زندگی اسلامی با صبر در جوانان..... ۶۱  
افسون ملازاده نوران / مهرانگیز شعاع کاظمی
- تحلیل محتوای کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه بر اساس مؤلفه‌های تنظیم هیجان..... ۸۱  
علی اقبالی / محمد عظیمی
- وضعیت‌شناسی حجاب و الزام به آن در سبک زندگی دانشجویی..... ۹۷  
سید مرتضی میرتبار / باور عبوضی / علیرضا ادریسی
- شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های توازن زندگی-کار با رویکرد سبک زندگی ایرانی-اسلامی..... ۱۲۱  
مصطفی محمدی / کرم الله دانش فرد / اسماعیل اسدی



## مقایسه تأثیر رویکرد درمان یکپارچه توحیدی و رویکرد هیجان مدار بر بهبود احساسات مثبت زنان متأهل نسبت به همسر

مراد چوپانی صوری \*

محمد حسین شریفی نیا \*\*

محمد قمری \*\*\*

### چکیده

هدف: پژوهش حاضر به منظور مقایسه میزان اثربخشی گروه درمانی با رویکرد یکپارچه توحیدی و درمان هیجان مدار بر بهبود احساس مثبت زنان متأهل نسبت به همسرانشان انجام شد. روش: طرح پژوهش از نوع شبه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری ۳ ماهه بود. نمونه پژوهشی را ۴۵ نفر از زنان متأهل مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده پیوند انجمن اولیا و مربیان شهرستان نقده تشکیل می دادند که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و با گمارش تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره درمان یکپارچه توحیدی، هیجان مدار و گواه جای گرفته بودند؛ سپس اعضای گروه های آزمایشی در جلسات گروه درمانی شرکت کردند. ابزار اندازه گیری، پرسش نامه احساسات مثبت به همسر بود که در سه نوبت قبل، بعد و سه ماه پس از پایان مداخله اجرا شد. یافته ها: تحلیل واریانس دوره نشان داد میزان احساسات مثبت اعضای هر دو گروه آزمایشی به همسرانشان به طور معناداری افزایش یافته است ( $p < 0/01$ ). نتیجه گیری: می توان ادعا کرد که درمان یکپارچه توحیدی دست کم به اندازه درمان هیجان مدار می تواند احساس مثبت زنان متأهل به همسرشان را بهبود بخشد.

**واژگان کلیدی:** احساسات مثبت، رویکرد یکپارچه توحیدی، رویکرد هیجان مدار، گروه درمانی، زنان متأهل.

\* دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، ایران.

\*\* استادیار گروه روانشناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

\*\*\* دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، اهر، ایران.

morad1357@gmail.com

sharifinia1@gmail.com

ghamari.m@abhariau.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۱۰

## مقدمه

ایجاد و تداوم روابط صمیمانه در ازدواج و داشتن احساسات مثبت به همسر و حفظ آن در طول زمان، هنری است که نیازمند کسب مهارت‌ها و انجام وظایف ویژه می‌باشد (روسو، بودمن، و کیاسر<sup>۱</sup> ۲۰۱۹). آمارها و شواهد نشان می‌دهند که امروزه، بسیاری از زوج‌ها در برقراری و تداوم روابط صمیمانه با یکدیگر مشکل دارند؛ به طوری که پس از گذشت مدت نه چندان طولانی، اغلب عشق و علاقه اولیه زوجین به همدیگر به سردی گراییده و احساس مثبتشان به هم رنگ می‌بازد و روابط زوجین گاه تا مرز فروپاشی پیش می‌رود. ازاین‌رو، تلاش برای استحکام خانواده و حفظ رابطه گرم و صمیمی همسران موضوعی پراهمیت است.

یکی از عوامل بنیادین در تداوم گرمی روابط زوجین داشتن احساسات مثبت به همسر است. احساسات به هیجان‌ها و واکنش‌های عاطفی آدمی اشاره دارد و دست‌کم سه مؤلفه شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری دارد. مؤلفه شناختی، افکار، باورها و انتظاراتی است که نوع و شدت پاسخ احساسی را تعیین می‌کنند؛ مؤلفه فیزیولوژیکی، بیانگر تغییرات هورمونی و جسمی است که در دستگاه عصبی و بدن رخ می‌دهند؛ و در نهایت، مؤلفه رفتاری مانند حالت چهره، حرکت اندام‌ها و نوع لحن و آهنگ صدا است که احساس درونی فرد را متجلی می‌سازد (رووم و واترفرانت<sup>۲</sup> ۲۰۱۷).

احساسات مثبت به همسر از طریق احساس رضایتمندی از زندگی مشترک، در دسترس بودن و پاسخگویی بودن زوجین به نیازها و عواطف یکدیگر مشخص می‌شود (هالچاک، مکینن، و جانسون<sup>۳</sup> ۲۰۱۰). فردریکسون<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) با پیشنهاد نظریه توسعه و ساخت احساسات مثبت،<sup>۵</sup> بر این باور بود که احساس خوشبختی و بهزیستی در زندگی مشترک، تنها با وجود احساسات مثبت نسبت به همسر، عینیت می‌یابد. به گفته او، وجود احساس خوشایند در قبال همسر، زمینه رشد و پیشرفت طولانی مدت را در زندگی شخصی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی فراهم می‌سازد. وظیفه‌دان (۱۳۹۵) در مطالعه خود به این نتیجه رسید که بین احساسات مثبت به همسر و سلامت خانواده، همبستگی بالایی وجود دارد. او دریافت افزایش عواطف مثبت زوجین نسبت به هم، منجر به پایداری و استحکام خانواده و رضایت و سلامت اعضای خانواده می‌شود.

1. Rusu, Bodenmann & Kayser

2. Room & Waterfront

3. Halchuk, Makinen, & Johnson

4. Fredrickson

5. broaden-and-build theory of positive emotions

معمولاً پس از رویدادهای ناراحت‌کننده یا بروز اختلاف بین زوجین، ممکن است احساس منفی آنها نسبت به همسر برانگیخته شود. در صورتی که این احساس با آشتی، عذرخواهی، رابطه گرم زناشویی یا وقوع رویدادی مطلوب بین زوجین حل نشود و سرخوردگی استمرار یابد، به تدریج یأس و دلسردی و نارضایتی زناشویی شکل می‌گیرد. یک راهکار مناسب برای کاهش این عامل تضعیف‌کننده روابط سالم زوجین، تنظیم عواطف و احساسات به شکلی است که منجر به کارکردهای مطلوب زناشویی شود و احساسات مثبت را گسترش دهد. آتیو و ریسانن<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) تأکید می‌کنند برقراری روابط سالم بین فردی با همسر از عوامل مهم تثبیت عواطف مثبت زوجین نسبت به یکدیگر است و سبب استحکام و رضایتمندی از زندگی زناشویی می‌شود. والش، نف و گلیسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) دریافتند پس از هر رابطه خوشایند زوجین با یکدیگر، احساس مثبت آنان نسبت به هم افزایش می‌یابد. مطالعات گاتمن و سیلور<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) نیز نشان داد که اگر هر زوجی در هفته فقط پنج ساعت را صرف زندگی مشترک زناشویی شان کنند، روابطشان گرم‌تر می‌شود و احساس صمیمی‌تری به هم پیدا می‌کنند. مرور فراتحلیل چندین مطالعه نیز تأیید کرده است که طول زندگی مشترک بزرگسالان مذهبی بیش از افراد غیرمذهبی است و آنها سطوح بالاتری از تعهد و رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند (قمری، ۱۳۸۹).

علاوه بر کارهایی که خود زوجین برای بهبود احساساتشان در مورد همسرشان می‌توانند انجام دهند، امروزه برای کاهش مشکلات ارتباطی و نگرشی زوجین و افزایش صمیمیت و احساسات مثبت بین آنها، از مشاوره و خانواده‌درمانی نیز استفاده می‌شود. رویکردهای خانواده‌درمانی برای حل این مسئله، متنوع و گسترده هستند؛ ولی یکی از این رویکردها که در دهه‌های اخیر به‌طور ویژه، تقویت احساسات مثبت را به‌منزله شیوه‌ای مؤثر برای حل مشکلات زناشویی مورد توجه قرار داد، رویکرد هیجان‌مدار<sup>۴</sup> است.

این الگوی درمانی از ادغام و یکپارچه‌سازی رویکردهای هستی‌گرایی<sup>۵</sup>، مراجع‌محوری<sup>۶</sup>، گشتالت‌درمانی<sup>۷</sup> و شناختی<sup>۸</sup> در دهه ۱۹۸۰ توسط گرینبرگ و جانسون<sup>۹</sup> به منظور حل

1. Autio & Rissanen

2. Walsh, Neff & Gleason

3. Gottman & Silver

4. emotion-focused therapy

5. existentialists

6. person-centered theory

7. gestalt Therapy

8. cognitive

9. Greenberg & Johnson

مشکلات رفتاری-روانی زوجها تدوین گردید (شریفی نیا ۱۳۹۲، ۱۰۷). روان‌درمانی هیجان‌مدار یک زوج‌درمانی تجربی، نوانسان‌گرایانه، کوتاه‌مدت (۸ تا ۲۰ جلسه) و با محوریت نظریه دلبستگی<sup>۱</sup> است که هدف آن کمک به زوجین برای کشف و درک هیجانات اصلی خود در رابطه با همسر به منظور بازسازی تعاملات بین خودشان و ایجاد چرخه جدیدی از تعاملات سازنده است (گرینبرگ<sup>۲</sup> ۲۰۱۵).

در این رویکرد، هیجان‌ها مهم‌ترین نیروی خلاق و سازمان‌دهنده زندگی محسوب می‌شوند. فرض زیربنایی درمان هیجان‌مدار آن است که احساسات مثبت و منفی مراجع از طریق تجربه‌های هیجانی بازسازی شده و سازمان می‌یابند. بر این اساس، در جلسات درمان کوشش می‌شود با تقویت خودآگاهی هیجانی به فرد کمک شود تا حالت‌ها و احساسات هیجانی خود و دیگران را تشخیص دهد و از آنها برای حل مشکلات روانی و کنترل رفتار خود استفاده نماید (گرینبرگ<sup>۳</sup> ۲۰۱۵).

این رویکرد بیان می‌کند که تأثیر متقابلی بین تعامل زوجین و تجربه عاطفی درونی آنها وجود دارد. از سوی دیگر، روابط آشفته اغلب ناشی از سبک دلبستگی ناایمن<sup>۴</sup> است. از این رو، هدف آن دسترسی و پردازش مجدد واکنش‌های عاطفی و هیجانی اساسی در تعاملات زوجین است که این امر به توسعه سبک‌های دلبستگی ایمن، همدلی زوجین نسبت به تجارب همدیگر و تدوین الگوهای تعاملی جدید منتهی می‌شود. این دیدگاه به ویژه اظهار می‌دارد که درمان باید به ابراز عواطف نسبتاً مثبت توجه کند و بیان دشمنی و طرد را کاهش دهد (گرینبرگ و جانسون<sup>۳۲</sup> ۲۰۰۳).

این رویکرد در ۴۰ سال گذشته مورد توجه زوج‌درمانگران قرار گرفت و پژوهش‌های فراوانی در سراسر دنیا اثربخشی آن را در اقوام و فرهنگ‌های مختلف تأیید کردند. از جمله هالچوک<sup>۵</sup> (۲۰۱۲)، تای و پولسون<sup>۶</sup> (۲۰۱۳) بری، لاورنس و لانگر<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) و هاتوری<sup>۸</sup> (۲۰۱۴) در پژوهش‌های خود نشان دادند که مداخلات زوج‌درمانی هیجان‌مدار تأثیر چشمگیر و معناداری در افزایش سازگاری و احساسات مثبت همسران نسبت به هم داشته است. داخل کشور نیز، هنرپروران، تبریزی، نوابی نژاد و شفیع‌آبادی (۱۳۸۹)، ضیاءالحق و همکاران (۱۳۹۱)، حامدی و

1. attachment theory

2. Greenberg

3. Greenberg

4. insecure attachment style

5. Halchuk

6. Tie & Poulsen

7. Barry, Lawrence & Langer

8. Hattori

همکاران (۱۳۹۲) و قادری، رفاهی و باغبان (۱۳۹۴)، اثربخشی رویکرد هیجان مدار را در بهبود سازگاری زناشویی و افزایش صمیمت و خودکارآمدی زوجها تأیید کرده‌اند.

رویکرد دیگری که در سال‌های اخیر در ایران مرکز توجه قرار گرفت، روان‌درمانی یکپارچه توحیدی<sup>۱</sup> است. این رویکرد که از تلفیق رویکردهای شناختی، رفتاری، روان‌پویایی، پدیدارشناختی و رشدی با آموزه‌های توحیدی، عرفانی و اخلاقی اسلام شکل گرفته، رویکردی کل‌نگر و یکپارچه است که می‌کوشد به‌طور همزمان، ابعاد چهارگانه زیستی - روانی - اجتماعی و معنوی مراجع را در فرآیند مشاوره و درمان مرکز توجه قرار دهد. این الگوی نوین، همه ابعاد وجودی آدمی و نیازهای برخاسته از آن‌ها، به‌ویژه بعد مغفول‌مانده معنوی را در فرآیند تغییر افکار، احساسات و عواطف و همچنین رفتار مورد توجه قرار می‌دهد. در این رویکرد تلاش می‌شود با بازسازی نظام شناختی، ارزشی و هیجانی بیمار و اصلاح سبک تعامل وی با همسر، زمینه شکل‌گیری و تقویت احساسات مثبت و سازنده فرد نسبت به زندگی مشترک و همسرش را فراهم سازد (شریفی‌نیا ۱۳۹۲).

در این الگوی درمانی افزون بر مداخلات شناختی، رفتاری و هیجانی، بُعد معنوی مراجع نیز از طریق تحکیم رابطه صمیمانه‌اش با خداوند تقویت می‌گردد. این امر به فرد امکان می‌دهد تا با درک ارزش وجودی خویش و جست‌وجوی معنای متعالی برای رویدادهای تلخ و شیرین زندگی، به توسعه روشی برای زندگی خود بپردازد که در نهایت سبب رشد، شادی و آرامش پایدار او می‌شود.

پیش‌فرض رویکرد یکپارچه توحیدی آن است که اولاً، میان چهار بُعد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی آدمی تعامل پیچیده‌ای برقرار است؛ به‌طوری که تغییر در هر یک از این ابعاد، سبب وقوع تغییرات مستقیم یا غیرمستقیم در ابعاد دیگر می‌گردد؛ ثانیاً، مشکلات احساسی و رفتاری، اغلب دارای علل چندگانه زیستی - روانی - اجتماعی و معنوی هستند و برای دستیابی به بهبودی کامل باید متناسب با شرایط مراجع، تمامی ابعاد مرکز توجه قرار گیرند.

اساس این روش احترام به سرشت مثبت و نیکوی آدمی، تلاش برای تعالی و رشد او و اعتقاد به توانایی انسان برای تغییر خویش است. به همین دلیل، در فرآیند درمان با برجسته‌سازی صفات مثبت، استعدادها و توانایی‌های مراجع، کوشش می‌شود که خودباوری، خودبسنده‌گی و عزت‌نفس او تقویت گردد.

در این الگوی درمانی با ترکیب و ادغام فنون و تکنیک‌های رویکردهای درمانی گوناگون، کوشش می‌شود ضمن استفاده هماهنگ و سازمان‌یافته از آن‌ها، به نیازهای فرهنگی، معنوی و اجتماعی بیماران نیز توجه شود؛ بنابراین، در روان‌درمانی یکپارچه توحیدی، تکنیک‌های رفتاری، شناختی، روان‌پویایی، گشتالتی، مراجع‌محوری، وجودی و معنوی در هم ادغام شده و متناسب با نیاز و شرایط مراجع، از این تکنیک‌ها استفاده می‌شود (شریفی‌نیا ۱۳۹۲).

نتایج پژوهش‌های صورت‌گرفته در مورد اثربخشی این شیوه درمانی، بیانگر اثربخشی مثبت و معنادار آن در کاهش رفتارهای پرخطر (شریفی‌نیا ۱۳۸۶)، مداوای اختلالات خلقی و اضطرابی (شریفی‌نیا ۱۳۸۷)، مؤلفه‌های شخصیت و بالینی نوجوانان بزهکار (هادی و جان بزرگی ۱۳۸۸)، ارتقای عزت‌نفس و اصلاح نگرش زناشویی زندانیان مرد (چوپانی ۱۳۸۹)، کاستن از فشار روانی و افسردگی همسران جانبازان مبتلاشده به اختلال استرس پس از سانحه (طیبی ۱۳۹۰)، بهبود نگرش معنوی و رضایت زناشویی مردان متأهل (شمس‌آبادی ۱۳۹۵)، کاهش احساس افسردگی و اندوه زندانیان (قادری، کهریزی، قاسمی، و مظلوم‌پور ۱۳۹۵)، افزایش رضایت زناشویی متأهلان (سیدی و باقری‌نیا ۱۳۹۶) است. از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش بساک‌نژاد، یعقوبی عسکرآبادی و اردمه (۱۳۹۳) مشخص کرد که توجه به دستورات دینی در شکل‌گیری احساس مثبت به همسر در کارکنان متأهل دانشگاه جندی‌شاپور مؤثر بوده است. آنها همچنین دریافتند با بالا رفتن هوش معنوی افراد، احساس مثبت زوج‌ها به همسرشان بیشتر می‌شود.

بر این اساس و با توجه به اینکه هر دو رویکرد یکپارچه توحیدی و درمان هیجان‌مدار از درمان‌های یکپارچه‌نگر هستند، مقایسه اثربخشی این دو الگوی درمانی، در دستور کار این پژوهش قرار گرفت، زیرا در میان انبوه نظام‌ها و الگوهای درمانی، شناخت نظام درمانی کارآمدتر که می‌تواند به صرفه‌تر باشد، یک اولویت پژوهشی در بین محققان روان‌شناسی بالینی است (حمزلو، جعفری، و ابراهیمی ۲۰۱۹). از این رو، پژوهش حاضر درصدد است با مقایسه اثربخشی این دو رویکرد درمانی، به این پرسش پاسخ دهد که آیا بین درمان یکپارچه با رویکرد توحیدی و درمان هیجان‌مدار در بهبود احساس مثبت زنان متأهل به همسرشان تفاوت معناداری وجود دارد؟

فرض پژوهش آن است که هر دو رویکرد به شیوه‌های متفاوتی سبب بهبود احساسات مثبت زنان متأهل به همسرشان می‌شوند.

## روش

پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه همراه با مداخله گروه‌درمانی و آموزش بود. گروه نمونه را ۴۵ نفر از زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره انجمن پیوند اولیا و مربیان شهرستان نقده تشکیل می‌دادند که به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به تحقیق برای آزمودنی‌ها عبارت بود از: متأهل بودن، داشتن تحصیلات حداقل راهنمایی، گذشتن دست‌کم ۵ سال از زندگی مشترک، پایین بودن احساس مثبت به همسر و قرار داشتن در دامنه سنی بین ۲۵ تا ۵۰ سال. به منظور انتخاب افراد، ابتدا از میان زنان متأهل متقاضی شرکت در گروه‌درمانی، افراد واجد شرایط شناسایی شدند. در گام بعد، افزون بر مصاحبه مقدماتی توسط درمانگر، آنها به پرسش‌نامه احساسات مثبت به همسر پاسخ دادند و از میان کسانی که بر اساس مصاحبه بالینی و پرسش‌نامه مزبور، کمترین میزان احساس مثبت به همسر را داشتند، ۴۵ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت انتساب همتاشده در سه گروه یکپارچه توحیدی، هیجان‌مدار و گواه گماشته شدند. آنگاه اعضای دو گروه آزمایشی در جلسات گروه‌درمانی طبق دو رویکرد پیش‌گفته شرکت کردند. به منظور رعایت اخلاق پژوهش، طی این مدت اعضای گروه گواه در جلسات گفت‌وگوی آزاد با درمانگر شرکت می‌کردند. افزون بر این، پس از پایان پژوهش، آنان نیز از فرآیند خدمات درمانی بهره‌مند شدند. از آنجاکه برخی اعضا نتوانستند در همه جلسات شرکت کنند، یا پرسش‌نامه‌های پس‌آزمون و پیگیری را تکمیل نمایند، در هر گروه با کمبود سه نفر آزمودنی مواجه شدیم. در نتیجه، در هر گروه اطلاعات ۱۲ نفر تجزیه و تحلیل شد.

## ابزار

ابزار اندازه‌گیری پژوهش پرسش‌نامه احساسات مثبت به همسر<sup>۱</sup> بود. این پرسش‌نامه ۱۷ سؤال دارد که در سال ۱۹۸۳ توسط الیری، فیچمن و تورکوویتز<sup>۲</sup> به منظور سنجش عواطف مثبت یا عشق به همسر ساخته شد. پرسش‌نامه دارای ۲ بخش می‌باشد؛ در بخش اول که شامل ۸ گویه است از آزمودنی خواسته می‌شود احساس کلی خود به همسرش را در طول چند ماه گذشته با اعداد ۱ تا ۷ (۱ برای احساس به شدت منفی تا ۷ برای احساس به شدت مثبت) مشخص کند. در بخش دوم که شامل ۹ عبارت است، آزمودنی احساس خود را بر

1. Positive Feeling Questionnaire (PFQ)

2. O'Leary, Fincham, and Turkewitz

پایه تعدادی از رفتارهای همسرانه مانند اثر تماس بدنی، تنها بودن با همسر، کنار هم بودن و امثال آن از اعداد ۱ تا ۷ اعلام می‌دارد. برای به دست آوردن نمره پرسش‌نامه، امتیاز همه سؤالات با هم جمع می‌شوند. دامنه نمرات بین ۱۷ تا ۱۱۹ است. نمره‌های بالاتر به معنای احساس مثبت و نمره‌های پایین به معنای وجود احساس منفی به همسر است.

پایایی آن از طریق بازآزمایی با فاصله ۱ تا ۳ هفته ۰/۹۳ و ضریب همبستگی پرسش‌نامه با مقیاس سازگاری زناشویی ۰/۷۰ ( $p < ۰/۰۰۱$ ) گزارش شده است. اعتبار پرسش‌نامه فوق نیز با ضریب آلفای ۰/۹۴ حاکی از همسانی درونی بالای آن است. حیدری، مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۴) این پرسش‌نامه را برای جامعه ایرانی هنجاریابی کردند که همسانی درونی برابر با ۰/۸۹ به دست آوردند. دیدنی، تبریزی، مردانی‌راد و کرمی (۱۳۹۹) نیز با روش آلفای کرونباخ، به ضریب پایایی ۰/۸۵ دست یافتند. با توجه به همبستگی معنادار آن با آزمون سازگاری زناشویی، مقیاس ارتباط ناوران، پرسش‌نامه افسردگی بک، از روایی همزمان بسیار خوبی برخوردار است (ثنایی ۱۳۹۶، ۱۸۷).

## شیوه اجرا

برای اجرای پژوهش، پس از مشخص شدن اعضای گروه‌های آزمایش و گواه و همچنین تکمیل پرسش‌نامه احساسات مثبت به همسر، دو گروه آزمایشی در معرض دو شیوه روان‌درمانی یکپارچه توحیدی و هیجان‌مدار قرار گرفتند. جلسات هر دو گروه به صورت هفتگی و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه برگزار گردید. تعداد جلسات درمانی برای رویکرد یکپارچه توحیدی ۱۰ جلسه و برای زوج‌درمانی هیجان‌مدار ۹ جلسه بود. پس از پایان جلسات درمانی، تمامی آزمودنی‌ها اعم از دو گروه آزمایش و گروه کنترل، مجدداً به پرسش‌نامه فوق پاسخ دادند. افزون بر این، پس از گذشت سه ماه از اجرای متغیرهای مستقل، به منظور پیگیری اثرات درمان، هر سه گروه پرسش‌نامه پیش‌گفته را تکمیل کردند.

برای اجرای ساختارمند جلسات درمانی، بسته آموزشی استاندارد روان‌درمان یکپارچه توحیدی، طبق اصول و مبانی ارائه شده توسط بنیانگذار این رویکرد (شریفی‌نیا ۱۳۹۲) تدوین گردید که خلاصه محتوا، هدف، نتایج مورد انتظار و تکالیف منزل این الگوی درمانی در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول ۱: خلاصه پروتکل جلسات گروه درمانی تقویت احساسات مثبت به همسر با رویکرد یکپارچه توحیدی

جلسات	هدف	محتوا	تکلیف منزل	نتایج مورد انتظار
اول	حساس کردن اعضای گروه به پیامدهای منفی کاهش احساسات مثبت به همسر	احوال پرسى و معارفه اعضاى گروه؛ توضیح اهداف و برنامه گروه درمانی، تبیین انواع احساس به همسر و دلایل آن	نوشتن احساسات خودشان به همسرشان در ابعاد مختلف	توجه به احساساتشان به همسر و درک اهمیت آن در زندگی زناشویی
دوم	آگاه سازی اعضا از تأثیر باورها و نگرش ها بر احساسات و عواطف	شرح چند خطای شناختی و باورهای غیرمنطقی و رابطه آن با احساس منفی به همسر، مروری بر نگرش توحیدی به زندگی	نوشتن چند مورد از خطاهای شناختی یا نگرش های منفی در مورد همسر با زندگی زناشویی	خودآگاهی به افکار منفی و نگرش های غلط در مورد همسر و زندگی مشترک
سوم	تخلیه هیجانی و کنار آمدن با مشکلات	وارسی تنش های روزمره زندگی و شیوه های کاهش آنها با آموزش تن آرامی، درد دل کردن با خدا و افزایش فعالیت های خوشایند در زندگی مشترک	ابراز خشم در یک مکان خلوت با صدای بلند از همسر، تمرین گفت وگویی روزانه با خدا، انتخاب یک فعالیت لذت بخش و انجام هر روز آن	کاهش تنش و رنج نبردن از شرایط استرس زا
چهارم	تقویت خودآگاهی و درک و همدلی با همسر	توضیح نیازهای زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی و شیوه ارضاء آنها در خانواده	نوشتن انواع روش های تقویت احساس مثبت نسبت به همسر که تاکنون انجام داده اید	تقویت درک و همدلی بین زوجین و توجه به نیازهای چندگانه همسر
پنجم	آشنایی با سبک زندگی معنوی در خانواده	تبیین ارزش های اخلاقی، معنوی و دینی در زندگی مشترک و چگونگی اجرا کردن آنها	بررسی وضعیت خود در ابعاد تعهد، صمیمیت و توجه به نیازهای جنسی همسر	تقویت تعهد، محبت و توجه به نیازهای عاطفی همسر
ششم	تقویت نگرش مثبت در زندگی مشترک	تشریح ارزش و راهکارهای مثبت نگری از منظر اسلام و روان شناسی، اهمیت ذکر و یاد خدا، توجه به رویدادهای مثبت و توانایی های خود	نوشتن چند مورد از ویژگی های مثبت همسر	بهبود نگرش مثبت به همسر و کاهش منفی نگری در زندگی زناشویی

جلسات	هدف	محتوا	تکلیف منزل	نتایج مورد انتظار
هفتم	آموزش شیوه‌های حل تعارض بین زوجین	اجتناب ناپذیر بودن تعارض و لزوم کنار آمدن با آن، ارائه سازنده‌ترین شیوه‌های حل اختلاف و تعارض با همسر، تکنیک پذیرش تناقض	نوشتن دو مورد از قصورات و ایرادهای خود در زندگی مشترک زناشویی در جروب‌بحث اخیر	استفاده از روش‌های سازنده حل تعارض و کاستن از عوارض منفی اختلافات خانوادگی
هشتم	آگاهی از حقوق و وظایف خود در برابر همسر	توضیح وظایف مشترک زن و شوهر نسبت به هم مثل معاشرت نیکو، احترام متقابل، همکاری، وفاداری و امثال آن، درک وظایف خود در قبال شوهر	تهیه چک لیستی از وظایف خود در قبال همسر و تعیین آنهایی را که انجام می‌دهد و آنهایی که انجام نمی‌دهد	توجه به وظایف همسران در قبال همسر خود و مرور این وظایف و مهم تلقی کردن آنها
نهم	تحکیم ایمان به خدا و باورهای دینی	نقش خداآوری در بهبود کیفیت زندگی و آرامش روانی؛ باور به توانایی و عطوفت خدا و واگذار کردن امور به او	تمرین انجام دستورات دینی به شیوه لذت بخش و خشنودکننده	توجه بیشتر به ارزش‌های اخلاقی و دینی در زندگی زناشویی
دهم	جمع‌بندی مباحث و ارزیابی نتایج گروه‌درمانی از اعضای گروه	مروری بر فرآیند درمان و تغییرات ایجاد شده؛ دریافت بازخورد و حل ابهامات اعضای گروه؛ ترغیب اعضا به پیگیری دستورات درمانی	توصیه به مرور روزانه مطالب آموخته شده در گروه و استمرار به‌کارگیری آنها در زندگی مشترک با نظارت یک فرد مورد اعتماد	استمرار رفتارهای آموخته شده و تبدیل آنها به یک سبک زندگی جدید در جهت تقویت عواطف مثبت به همسر

جلسات گروه هیجان‌مدار نیز بر اساس پروتکل درمانی جانسون (۱۳۹۶) اجرا شد که خلاصه هدف و محتوای آن در جدول ذیل ارائه شده است.

جدول ۲: خلاصه پروتکل جلسات گروه‌درمانی تقویت احساسات مثبت نسبت به همسر با رویکرد هیجان‌مدار

جلسات	هدف	محتوا
اول	معارفه اعضا و درمانگر، آشنایی اعضای گروه با فرآیند درمان و مقررات گروه‌درمانی	معرفی اعضای گروه توسط خودشان، بیان اهداف و فرآیند گروه‌درمانی و تشریح ضوابط و دستورالعمل‌های گروه توسط درمانگر، پاسخ به سؤالات شرکت‌کنندگان
دوم	آشنایی با اصول درمان هیجان‌مدار	آگاه‌سازی اعضا از تأثیر احساسات و عواطف در تعاملات بین فردی و نقش هیجان‌مدار در روابط زناشویی، ردگیری هیجان‌های تکرارشونده آشفته‌ساز، یافتن موانع درونی و بیرونی صمیمیت بین زوج‌ها

جلسات	هدف	محتوا
سوم	بالا بردن آگاهی اعضا در مورد هیجان‌های اولیه و ثانویه و شیوه مدیریت هیجان‌ها	شناسایی احساسات اولیه و ثانویه هر یک از زوج‌ها، قاب‌گیری مجدد مشکل و چرخه تعاملی زوج‌ها، دستیابی به هیجان‌های نهفته در موقعیت‌های تعاملی و شیوه ابراز سالم آنها
چهارم	آموزش نحوه صحیح ابراز هیجان‌ها و پرهیز از عدم ابراز هیجان‌ها	تشدید تجربه هیجانی و تأثیر آن در افزایش تمایل به درگیری و رویارویی هیجانی، آموزش شیوه‌های درست پاسخگویی به طرف مقابل برحسب احساسات نهفته و نیازهای دلبستگی
پنجم	شناسایی نیازها و جنبه‌های انکارشده خود، آموزش اظهار احساسات فروخورده‌شده	کمک به زوج‌ها برای افزایش آگاهی، درگیر شدن با هم و پذیرش مشکلات و نگرانی‌های دلبستگی، کمک به افراد برای شنیدن و پذیرش ترس‌های همسر، بیان آرزوها، ترس‌ها و آسیب‌های صمیمیت
ششم	آموزش همدلی و نحوه انعکاس دادن احساسات به همسر	پذیرش مسئولیت موقعیت و نقش خود در رابطه همسری، بیان انتظارات خود از طرف مقابل و تسهیل پذیرش فرد توسط همسرش
هفتم	آگاه کردن از هیجان‌ها و زیربنایی و نحوه شکل‌گیری آنها	تغییر الگوهای تعاملی و بازسازی تعاملات، تسهیل ابراز نیازها و خواسته‌ها از طرف مقابل و ایجاد درگیری هیجانی مثبت بین زوجین
هشتم	ارائه راه‌حل‌های جدید برای مشکلات تکرارشونده	بررسی شیوه‌های مؤثر برای مقابله با مشکلات مزمن، پرورش محیطی امن با ایجاد اعتماد متقابل، کاوش مشکلات و موضوعات قدیمی که باید حل شوند و شیوه حل و عبور از آنها
نهم	جمع‌بندی، نتیجه‌گیری و دریافت بازخورد از اعضای گروه	شناسایی و حمایت از الگوهای تعاملی سالم، دستیابی زوج‌ها به الگوی ایمن در روابط، مرور تغییرات ایجادشده در رابطه زوج‌ها و خاتمه درمان

## یافته‌ها

به منظور ارزیابی میزان همتایی اعضای گروه‌های آزمایش و گواه، متغیرهای سن، تحصیلات و طول مدت ازدواج در سه گروه بررسی شد. میانگین و انحراف معیار سنی بیماران گروه یکپارچه توحیدی به ترتیب ۳۷/۲ و ۶/۱۳، گروه هیجان‌مدار ۳۴/۳ و ۵/۵۹ و گروه کنترل ۳۵/۵ و ۵/۸ بود که تفاوت معناداری بین آنها وجود نداشت. تحصیلات آزمودنی‌ها از سیکل تا لیسانس گسترده بود، اما توزیع آنها در گروه‌ها همگن بود و از این جهت تفاوت چندانی با یکدیگر نداشتند. مدت ازدواج آزمودنی‌های سه گروه نیز با میانگین ۱۱/۶ سال و انحراف معیار ۲/۶ تقریباً هم‌تا بود (یکپارچه توحیدی با میانگین ۱۱/۵۸ و انحراف معیار ۴/۰۶؛ هیجان‌مدار ۱۱/۷۵ و ۴/۱۲؛ و گروه گواه با ۱۱/۵ و ۴/۰۳).

پس از اطمینان از همگنی گروه‌های آزمایشی و گواه، وضعیت داده‌های آماری احساس زنان نسبت به شوهران پیش از مداخله، پس از مداخله و سه ماه بعد از پایان جلسات گروه درمانی مورد توجه قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۲ ذکر شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار احساسات مثبت به همسر در گروه‌های آزمایشی و گواه در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری

کنترل		گروه هیجان مدار		گروه یکپارچه توحیدی		مراحل	متغیر
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
۴/۰۷	۲۹/۳۳	۴/۹۷	۳۱/۲۵	۷/۲۲	۳۱/۸۳	پیش‌آزمون	احساسات مثبت همسر
۴/۴۵	۲۹	۳/۹۶	۵۱/۶۶	۵/۹۷	۵۲/۲۵	پس‌آزمون	
۴/۵۵	۲۹/۲۵	۴/۰۳	۴۹/۵۸	۵/۸۳	۵۰/۰۸	پیگیری	

طبق این یافته‌ها، میانگین نمرات مقیاس احساس مثبت به همسر در اعضای هر سه گروه قبل از دریافت مداخله بسیار به هم نزدیک است (۳۱/۸۳) در گروه یکپارچه توحیدی، ۳۱/۲۵ در گروه هیجان‌مدار و ۲۹/۳۳ در گروه گواه)، اما در مراحل پس‌آزمون و پیگیری میانگین گروه‌های آزمایش نسبت به گروه کنترل، افزایش چشمگیری را نشان می‌دهد (۵۲/۲۵ برای یکپارچه توحیدی، ۵۱/۶۶ برای هیجان‌مدار)؛ درحالی‌که میانگین احساسات گروه گواه تغییر چندانی نکرده است (۲۹).

برای بررسی معناداری این تفاوت، باید داده‌های به دست آمده از طریق تحلیل کوواریانس، تجزیه و تحلیل شوند. در گام نخست داده‌های به دست آمده از پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری گروه یکپارچه توحیدی مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل از این تحلیل، در جدول ۳ خلاصه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر گروه درمانی رویکرد یکپارچه توحیدی بر احساسات مثبت به همسر

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	مجذوراتا
گروه	۱۳۶/۱۶	۱	۱۳۶/۱۶	۴۸/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۷۰۸
خطا	۵۶/۱۳	۲۰	۱۲/۱۴			
کل	۴۳۵۷۰	۲۴				

نتایج جدول نشان می‌دهد F به دست آمده در اثر مداخله گروه درمانی یکپارچه توحیدی (۴۸/۵۱) می‌باشد که در سطح (۰/۰۱) معنادار است. افزون بر این، شاخص اثر (مجذور اتا) نیز بیانگر آن است که دست کم ۷۰٪ بهبود احساسات زنان نسبت به همسرشان در گروه یکپارچه را می‌توان به اثر این رویکرد نسبت داد. با تکیه بر این داده‌ها، می‌توان گفت اجرای گروه درمانی یکپارچه توحیدی توانسته است به طور معناداری عواطف زنان شرکت‌کننده را بهبود بخشد.

پس از تأیید اثربخشی اثر مداخله در گروه یکپارچه توحیدی، داده‌های مربوط به گروه هیجان مدار را تحلیل نمودیم. جدول ۴ نشان دهنده اطلاعات حاصل از این تحلیل است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر گروه درمانی رویکرد هیجان مدار بر احساسات مثبت نسبت به همسر

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	مجذور اتا
گروه	۱۸۷/۰۸	۱	۱۳۶/۱۶	۳۰/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۶۰۳
خطا	۱۲۲/۹۶	۲۰	۱۲/۱۴			
کل	۴۲۵/۱۶	۲۴				

چنانچه از یافته‌های جدول فوق برمی‌آید، اجرای درمان هیجان مدار نیز، تغییرات معناداری در نمرات مقیاس احساسات افراد تحت درمان ایجاد کرده است ( $F=30/42$  و  $p=0/001$ ). بدین ترتیب، می‌توان پذیرفت که گروه درمانی هیجان مدار احساسات مثبت اعضا را به همسرانشان افزایش داده است.

آخرین پرسش مطالعه حاضر این است که آیا میزان اثربخشی دو رویکرد یکپارچه توحیدی و هیجان مدار بر بهبود احساس مثبت زنان به یک اندازه بوده است یا یکی بر دیگری برتری دارد؟ بدین منظور، به نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره در بین گروه‌های آزمایشی و گواه که در جدول ۵ گزارش شده است، توجه می‌کنیم.

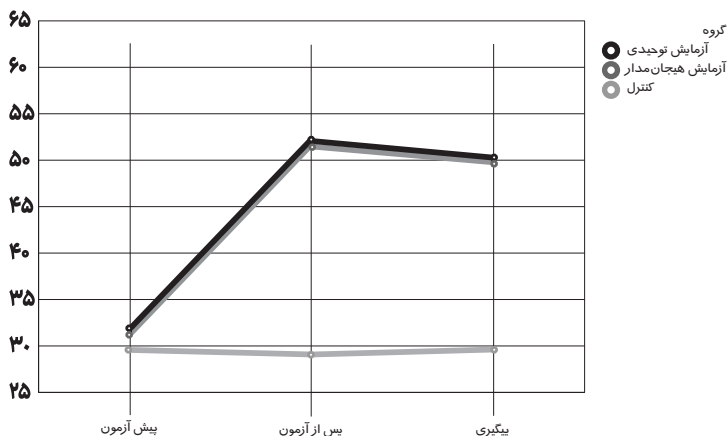
جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس چند متغیره گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

مجدور سهمی اتا (Eta)	Sig	F	میانگین مجدورات	Df	مجموع مجدورات	منبع تغییرات	
۰/۵۷۲	۰/۰۰۱	۷۶/۱۶	۱۹۹۷/۲۸	۲	۳۹۹۴/۵۷	مراحل*	
	-	-	۲۶/۲۲	۹۹	۲۵۹۶	خطا	
۰/۶۸۳	۰/۰۰۱	۱۰۶/۷۳	۲۷۹۸/۸۹	۲	۵۵۹۷/۷۹	مداخله**	
	-	-	۲۶/۲۲	۹۹	۲۵۹۶	خطا	
۰/۴۴۳	۰/۰۰۱	۱۹/۷۲	۵۱۷/۲۰	۴	۲۰۶۸/۸۱	مراحل* مداخله	

\*مراحل: یعنی تغییرات در بین پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

\*\* مداخله: یعنی تغییرات بین گروه‌های درمان یکپارچه توحیدی، هیجان مدار و گواه

همان‌طور که اطلاعات جدول ۵ نشان می‌دهد اثر متغیر درون‌گروهی زمان بر احساسات مثبت به همسر معنادار است ( $P \geq 0/001$ )؛ یعنی بین نمرات مقیاس احساسات مثبت به همسر گروه‌ها، در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین اثر متغیر بین‌گروهی مداخله‌ها نیز در افزایش نمره احساسات مثبت به همسر گروه‌ها معنادار بوده است ( $P \geq 0/001$ )؛ یعنی انجام مداخله گروه‌درمانی یکپارچه توحیدی و هیجان‌مدار توانسته است احساسات مثبت زنان به همسرانشان را در گروه‌های آزمایشی نسبت به گروه کنترل بهبود بخشد ( $p < 0/01$ ).



شکل ۱: نمودار نمرات سه گروه در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

در نمودار فوق وضعیت احساس زنان نسبت به همسران سه گروه در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تصویر کشیده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود میانگین نمرات مقیاس احساسات مثبت نسبت به همسر پیش‌آزمون در هر سه گروه تقریباً برابر است. پس از اعمال مداخله، میانگین نمرات احساسات مثبت نسبت به همسر دو گروه آزمایشی یکپارچه توحیدی و هیجان‌مدار به‌طور چشمگیری افزایش یافته که نشانگر بالا رفتن میزان احساسات مثبت اعضای این دو گروه به همسرانشان است. در آزمون پیگیری نیز، گرچه میانگین نمرات این دو گروه نسبت به پس‌آزمون اندکی کاهش یافته است، اما نسبت به گروه گواه، فاصله قابل توجهی را نشان می‌دهد که حاکی از پایداری اثرات در دو گروه یکپارچه توحیدی و هیجان‌مدار است.

### نتیجه‌گیری

زندگی زناشویی و متأهل شدن در کنار تجربه‌های خوشایندی مانند عشق، لذت و آرامش، واجد فشارها و مخاطراتی نیز هست، زیرا رابطه زناشویی سرشار از زمینه‌های تعارض آمیز و دگرگونی نقش‌ها و پذیرش مسئولیت‌های جدید است. این وضعیت سبب بروز طیف وسیعی از احساسات متفاوت، از جمله احساسات ناخوشایند بین زوجین می‌گردد. اگر احساسات منفی ادامه یابد، تعارض همسران تشدید می‌شود و دوام رابطه زوجیت به خطر می‌افتد (گراس و جان ۲۰۰۳). احساسات منفی نظیر خشم، حسادت و خصومت منجر به پایین آمدن رضایت زناشویی می‌شود و تلاش‌های زوجین برای حل اختلافات را با شکست مواجه می‌سازد (روگ، بردبوری، هاهلوگ، انگل، و تورمایر ۲۰۰۶). این نگرانی‌ها باعث شده است زوج‌درمانگران و پژوهشگران به چگونگی ابراز احساسات به‌مثابه هسته اصلی ارتباطات زوجین توجه کنند (کافمن و سیلبرمن ۲۰۰۹). بر این اساس، شیوه‌های درمانی متعددی برای کاهش احساسات منفی و تقویت احساس مثبت به همسر پیشنهاد شده است که در این تحقیق مقایسه دو نظام درمانی یکپارچه توحیدی و هیجان‌مدار، بررسی شد.

نتایج حاصل از تحلیل واریانس دوره‌ها نشان می‌دهد احساس مثبت زنان به همسرانشان در هر دو گروه یکپارچه توحیدی و هیجان‌مدار به‌طور معناداری افزایش یافته است و این نتیجه دست‌کم تا سه ماه پس از خاتمه جلسات درمانی حفظ شده است. افزون بر این، مشخص گردید که رویکرد یکپارچه توحیدی توانسته است به اندازه روش هیجان‌مدار احساس مثبت زنان به همسرانشان را بهبود بخشد و از این جهت تفاوت معناداری بین میزان اثربخشی این دو رویکرد مشاهده نشد.

یافته پژوهش در مورد اثربخش بودن رویکرد هیجان مدار، با پژوهش های زواک و گرینبرگ<sup>۱</sup> (۲۰۲۰)، گرین من، جانسون و ویب<sup>۲</sup> (۲۰۱۹)، الیوت و شاهار<sup>۳</sup> (۲۰۱۹)، آتیو و ریسانن (۲۰۱۸)، ویب و جانسون<sup>۴</sup> (۲۰۱۶)، پرست<sup>۵</sup> (۲۰۱۳)، هالچاک، مکینن و جانسون (۲۰۱۰)، گرینبرگ، واروار و مالکولم<sup>۶</sup> (۲۰۱۰)، دیدنی، تبریزی، مردانی راد و کرمی (۱۳۹۹)، شکارچی اسداللهی، آزاد یکتا و میرزمانی بافقی (۱۳۹۸)، پورمحمد قوچانی، زارع و ماندنی زاده صفی (۱۳۹۸)، محمدی، اژه ای و غلامعلی لواسانی (۱۳۹۷)، قادری، رفاهی و باغبان (۱۳۹۴)، جاویدی (۱۳۹۳) و فلاح زاده، ثنایی ذاکر و فرزاد (۱۳۹۱) همسو است. تمامی این پژوهش ها نشان داده اند که درمان هیجان مدار تأثیر قابل قبولی بر حل مشکلات احساسی زوجین و بهبود عواطف مثبت و تعاملات رضایت بخش آنها با یکدیگر داشته است.

بنابراین، با توجه به تأکید رویکرد هیجان مدار بر تخلیه هیجان های ابرازنشده، تغییر تجربه هیجانی و تبدیل هیجان های ناسازگار به هیجان های سازگار، مؤثر بودن آن در بهبود عواطف و احساسات زوجین نسبت به یکدیگر، کاملاً قابل درک است. علاوه بر این، در این الگوی درمانی که حاصل ادغام نظریه های انسان گرایانه، وجودی و روان پویایی است، روابط آشفته ناشی از سبک دلبستگی نایمن زوجین مورد مداخله قرار گرفته است و زمینه دسترسی و پردازش مجدد واکنش های عاطفی و هیجانی مثبت را در تعاملات زوجین فراهم می سازد. این امر خود، به توسعه سبک های دلبستگی ایمن، همدلی زوجین نسبت به تجارب یکدیگر و تدوین الگوهای تعاملی جدید می انجامد. بالا بردن آگاهی اعضا در مورد هیجان های اولیه و بیان هیجانات ثانویه و مدیریت آن ها، آموزش شیوه ابراز صحیح هیجان ها، آموزش همدلی، انعکاس احساسات و محتوا در تعاملات با همسر از جمله مواردی هستند که سبب بالا بردن احساس مثبت مراجع نسبت به همسرش می گردد.

اما در مورد تبیین اثربخشی گروه درمانی یکپارچه توحیدی بر بهبود عواطف مثبت نسبت به همسر، پژوهش های متعدد نشان داده اند در صورتی که باورها و ارزش های دینی، درونی شده باشند و فرد به طور واقعی و اصیل آنها را پذیرفته باشد، این ارزش ها بیش از دیگر ارزش ها توانایی ایجاد همسویی و وحدت بخشی به شخصیت را دارند (شرمن و سیمنتون ۲۰۰۱؛ پلنت و شرمن ۲۰۰۱؛ آلپورت و راس ۱۹۶۷؛ به نقل از شریفی نیا ۱۳۹۲، ۲۳۱). این نظریه با یافته های جعفری، حاج حسینی و غباری بناب (۱۳۹۷)، آراین فر و اعتمادی (۱۳۹۵)،

1. Zwack & Greenberg

2. Greenman, Johnson & Wiebe

3. Elliott & Shaha

4. Wiebe & Johnson

5. Priest

6. Greenberg, Warwar & Malcolm

حسینی (۱۳۹۰)، امیریان، دهکردی، پورنیک دست، محتشمی (۱۳۹۳)، بساک نژاد، یعقوبی عسکرآبادی و اردمه (۱۳۹۳)، جدیری، فتحی آشتیانی، موتابی و حسن آبادی (۱۳۹۶)، چابکی نژاد و صابر اشکذری (۱۳۹۸)، زرقانی، قنبری هاشم آبادی، معینی زاده و غلامرضایی نژاد (۱۳۹۸)، صدیقی، محبی و شاه سیاه (۱۳۹۳)؛ صفایی مقدم، اکبری و صالحی زاده (۱۳۹۳)، قمری (۱۳۸۹)، کریمی، قنبری هاشم آبادی و طالبیان شریف (۱۳۹۲)، مشهدی پور، میکایلی و نریمانی (۱۳۹۲)، محمدی، کجباف و عابدی (۱۳۹۳) و نازک تبار، حسینی و بابایی (۱۳۹۵) همسویی نشان می دهد. افزون بر این، پژوهش های متعددی نیز تأثیر مثبت دین و معنویت را در افزایش رضایتمندی زناشویی تأیید کرده اند (برای نمونه: فلانگان و همکاران<sup>۱</sup>؛ آرگیل<sup>۲</sup>؛ ماهونی<sup>۳</sup>؛ و نلسون<sup>۴</sup> ۲۰۰۸).

رویکرد یکپارچه توحیدی با اصلاح نگرش های منفی زنان در مورد مسائل زناشویی و آموزش شیوه های حل تعارض برای در امان نگه داشتن کانون مقدس خانواده از آسیب ها و بحران ها از طریق تقویت نگرش الهی و معنوی زوجین، بر ضرورت عفو و گذشت و شکیبایی در زندگی مشترک زناشویی، آشنایی با وظایف و حقوق همسری، رعایت احترام متقابل همسران، پایین آوردن انتظارات غیرواقع بینانه و غیرالهی از یکدیگر و تقویت باورهای دینی و اعتقادی زنان در مورد مسائل زندگی خانواده و زناشویی، بر بهبود احساس مراجعین به همسرانشان تأثیر می گذارد. تأثیرات درمانی این امور در تحقیقات ناثنیل و دیوید<sup>۵</sup> (۲۰۱۰)، کال و هیتون<sup>۶</sup> (۱۹۹۷)، اورتینکال و نستیوکن<sup>۷</sup> (۲۰۰۶)، هوک و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۱۰) مورد تأیید قرار گرفته اند. مثلاً، دماریس، ماهونی و پارگامنت<sup>۹</sup> (۲۰۱۰) تأکید می کنند نگرش زوجین به ازدواج به مثابه امری معنوی و مقدس و برخورداری از سطح متوسط دینداری، می تواند یک عامل محافظت کننده در برابر نابرابری ها، تعارضات و ناگواری های زناشویی عمل کند. به عقیده هانلر و گنگوز<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۵) دینداری باعث افزایش رضایت زناشویی می شود. آنها با بررسی نقش میانجی حل مسائل زناشویی، دریافتند متغیر دینداری، یکی از مؤثرترین عوامل کاهش دهنده در تعارضات بین زوجین است.

1. Flanagan

2. Argyle

3. Mahoney

4. Nelson

5. Nathaniel & David

6. Call & Heaton

7. Orathinkal & Vansteewegen

8. Hook

9. Demaris, Mahoney & Pargament.

10. Hunler & Gencoz

در این الگو با تمرکز بر خودشناسی، افراد نه تنها درباره خودشان بیشتر یاد می‌گیرند، بلکه ارزش‌های شخصیتی همسرانشان را نیز بهتر درک می‌کنند. همچنین، با تغییر نگرش مثبت آن‌ها، تمرکز بر آنچه معنی‌دار یا ارزشمند است، افزایش می‌یابد و این به افراد متأهل کمک می‌کند تا با دید مثبت‌تری، برای همکاری و نزدیکی با همسر تلاش کنند و احساسشان به همدیگر را بهبود بخشند (اسچلنبرگ و همکاران<sup>۱</sup> ۲۰۱۰).

بگذریم از اینکه در الگوی یکپارچه توحیدی، عشق جنبه اساسی زندگی خانوادگی است که این امر، معنا و ارزش را در رابطه متقابل و مبتنی بر همکاری افزایش می‌دهد (وونگ<sup>۲</sup> ۲۰۱۷). در این رویکرد، عشق تجربه کاملی از معنا در عمل است؛ جایی که افراد همسر خود را همان‌طور که هستند، می‌پذیرند (باراکوا و همکاران<sup>۳</sup> ۲۰۱۵). با این توضیحات به نظر می‌رسد تحکیم رابطه زناشویی به تقویت مودت و محبت بین زوجین و ارتقای احساسات مثبت آنان به هم منجر می‌شود.

از سوی دیگر، با فراخوانی و یادآوری اعمال مثبت همسر، تأثیر بی‌عدالتی‌ها و رفتارهای منفی ادراک شده از وی کاهش می‌یابد و در مراجع، احساس بهتری به همسر شکل می‌گیرد (پیترزک و همکاران<sup>۴</sup> ۲۰۱۶). خصوصاً وقتی درمانگر از اعضای گروه می‌خواهد تا در روابط خود با همسرشان، از جنبه‌های مثبت خود بیشتر استفاده کنند و تجربه احساسی خوشایندتری را در همسر ایجاد نمایند. چنین تغییر نگرش و توجه به نکات مثبت همسر با درک صمیمیت و رابطه عاطفی بهتر با همسر، بی‌تردید احساس فرد به خودش و همسرش را بهبود می‌بخشد (لورد<sup>۵</sup> ۲۰۱۷). این فرآیند با اجرای تمرین شکل‌دهی مجدد که سعی بر اصلاح شناخت‌ها و احساسات منفی افراد متأهل به همسرشان دارد، همراه است. انجام تکالیف منزل در قالب تمرین‌های قدردانی از یکدیگر، بخشیدن یکدیگر و رها کردن کینه‌های گذشته، عملاً به کاهش احساسات منفی و تجربه احساسات مثبت بیشتر به همسر می‌انجامد. با این توصیف، درمان یکپارچه توحیدی با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و بهره‌گیری از تکنیک‌های شناختی رفتاری، تلاشی جدی در بهبود احساسات در افراد دارد.

در مجموع، از آنجا که زندگی زناشویی یک موضوع چندوجهی با ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است و ماهیتی فراگیر دارد، در رویکرد یکپارچه توحیدی برای حل

1. Schulenberg, et al

2. Wong

3. Barakova, et al

4. Pietrzak, et al

5. Lord

مسائل آن همه مشکلات جسمی، اختلالات شخصیتی و رفتاری، جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی و همچنین ارزش‌های اخلاقی و معنوی زوجین مورد توجه قرار می‌گیرد؛ این امر باعث می‌شود نگاه زوجین به شیوه زندگی تغییر کرده و درک و احساس بهتری به همسر خود پیدا کنند.

یکی از محدودیت‌های پژوهش موجود آن است که آزمودنی‌ها فقط از زنان متأهل انتخاب شده بودند که این امر، تعمیم نتایج آن به مردان متأهل را با مشکل مواجه می‌سازد. افزون بر این، برای اطمینان از کارآمدی این رویکرد، باید کارآزمایی بالینی در گروه‌های بزرگ‌تر و با حضور زوجین انجام گیرد.

با توجه به آمار بالای اختلافات خانوادگی در ایران، به ویژه پس از شیوع ویروس کووید ۱۹، لازم است با آموزش‌های جامع و مؤثر، شیوه‌های کارآمدی را به زوجین آموزش دهیم که بتوانند مشکلات ارتباطی را برطرف کنند و با بالابردن رضایتمندی از زندگی زناشویی، احساس مثبت‌تری به هم داشته باشند. بر اساس این یافته‌ها و نظر به تأثیر هم‌تراز رویکرد یکپارچه توحیدی با رویکرد هیجان مدار، پیشنهاد می‌شود که مشاوران و زوج‌درمانگران در مشاوره‌های خانواده و زوج‌درمانی، در کنار سایر رویکردهای خانواده‌درمانی، از رویکرد بومی یکپارچه توحیدی هم استفاده نمایند، زیرا این رویکرد علاوه بر بهره‌مندی از مؤلفه‌های اثرگذار سایر نظام‌های خانواده‌درمانی، بر دو مؤلفه فرهنگ و معنویت نیز تأکید می‌کند که در سال‌های اخیر مورد استقبال متخصصین حوزه سلامت و مشاوران خانواده در سراسر جهان قرار گرفته است.

## فهرست منابع

### الف-منابع فارسی:

۱. آراین‌فر، نیره، و عذرا اعتمادی. ۱۳۹۵. مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی یکپارچه‌نگر و هیجان‌مدار بر صمیمیت زناشویی زوجین آسیب‌دیده از خیانت همسر. مجله پژوهش‌های مشاوره ۱۵(۵۹): ۷-۳۷.
۲. امیریان، مهدی، مهناز علی‌اکبر دهکردی، سبحان پورنیک‌دست، و طیبه محتشمی. ۱۳۹۳. اثربخشی آموزش گروهی به شیوه یکپارچه توحیدی بر سطح پرخاشگری. مجله روان‌شناسی و دین ۲۵: ۱۷-۳۰.
۳. بساک‌نژاد، سودابه؛ اسماعیل یعقوبی عسکرآبادی، و علی اردمه. ۱۳۹۳. رابطه ویژگی‌های شخصیتی و هوش معنوی با احساس مثبت نسبت به همسر در کارکنان متأهل دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور. مجله راهبردی زن و خانواده.

۴. پورمحمدقوچانی، کامران، محمدرضا زارع، و سارا ماندنی زاده صفی. ۱۳۹۸. اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار (EFT) بر بهبود رضایت زناشویی و کاهش گرایش به روابط فزانشوویی زنان آسیب دیده از خشونت خانگی. مجله رویش روان شناسی ۴۱: ۲۲۱-۲۳۰.
۵. ثنائی، باقر. ۱۳۹۶. مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
۶. جانسون، سوزان. ۱۳۹۶. تمرین زوج درمانی هیجان مدار. ترجمه بهرامی، اعتمادی، آذریان.
۷. جاویدی، نصیرالدین. ۱۳۹۳. اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر بهبود رضایت زناشویی زوجین و کنترل رفتار خانواده. مجله مشاوره کاربردی ۶: ۶۵-۷۸.
۸. جدیری، جعفر، علی فتحی آشتیانی، فرشته موتابی، و حمیدرضا حسن آبادی. ۱۳۹۶. اثربخشی زوج درمانی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی. مطالعات اسلام و روان شناسی ۱۱(۲۰): ۷-۳۷.
۹. جعفری، فاطمه؛ منصوره حاج حسینی، و باقر غباری بناب. ۱۳۹۷. اثربخشی مشاوره هیجان مدار مبتنی بر آموزه های اسلامی بر صمیمیت زوج های ناسازگار. مجله پژوهش های مشاوره ۶۸: ۴۴-۷۳.
۱۰. چابکی نژاد، زهرا، و فاطمه صابر اشکذری. ۱۳۹۸. اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی بر اضطراب و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختران پیش دانشگاهی استان یزد. مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری ۳۲: ۴۰-۶۰.
۱۱. چوپانی، مراد. ۱۳۸۹. مقایسه اثربخشی تأثیر گروه درمانی رویکرد یکپارچه توحیدی و شناخت درمانی بر عزت نفس و نگرش های زناشویی زندانیان مرد شهر قم. مطالعات اسلام و روان شناسی ۶: ۳۱-۶۱.
۱۲. حامدی، بتول، عبدالله شفیع آبادی، شکوه نوابی نژاد، و علی دلاور. ۱۳۹۲. بررسی اثربخشی رویکرد هیجان مدار بر افزایش میزان صمیمیت و خودکارآمدی زوج های دانشجو. فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی ۴ (۱۵): ۴۳-۵۶.
۱۳. حسینی بیرجندی، سید مهدی. ۱۳۹۲. مشاوره و خانواده درمانی با رویکرد اسلامی. تهران: امیرکبیر.
۱۴. حیدری، محمود، محمد علی مظاهری، و حمیدرضا پوراعتماد. ۱۳۸۴. رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر. خانواده پژوهی ۱ (۲): ۱۲۱-۱۳۰.
۱۵. دیدنی، راضیه، مصطفی تبریزی، مژگان مردانی راد، و ابوالفضل کرمی. ۱۳۹۹. مقایسه اثربخشی درمان مثبت نگر و معنادرمانی بر احساسات مثبت نسبت به همسر و تعارضات زناشویی در زنان متأهل. پژوهش نامه روان شناسی مثبت ۶ (۱): ۸۳-۹۸.
۱۶. زرقانی، سید احمد، بهرامعلی قنبری هاشم آبادی، مجید معینی زاده، و فرشته غلامرضایی نژاد. ۱۳۹۸. اثربخشی گروه درمانی یکپارچه توحیدی بر خودآگاهی هیجانی، جرئت ورزی و معناداری زندگی زندانیان. نشریه طب انتظامی ۸ (۳): ۱۴۴-۱۴۷.
۱۷. سیدی، زهرا، و حسن باقری نیا. ۱۳۹۶. اثربخشی گروه درمانی یکپارچه توحیدی بر میزان رضایت زناشویی متأهلین. مجموعه مقالات سمینار علمی مراقبت های پرستاری در بهداشت روان و سلامت جامعه. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علی آباد کتول.
۱۸. شریفی نیا، محمدحسین. ۱۳۹۲. الگوی روان درمانی یکپارچه با معرفی درمان یکپارچه توحیدی. قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

۱۹. شریفی نیا، محمدحسین. ۱۳۸۷. بررسی اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی در کاهش بزهکاری زندانیان. مطالعات اسلام و روان شناسی ۱ (۲): ۷-۳۰.
۲۰. شریفی نیا، محمدحسین. ۱۳۸۶. مقایسه میزان اثربخشی دو روش درمانی یکپارچه توحیدی و شناخت درمانی در کاهش رفتار مجرمانه زندانیان. مجله روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران ۳۷ (۳): ۴۱-۷۲.
۲۱. شکارچی اسداللهی، لیلا، مهرناز آزاد یکتا، و سید محمود میرزمانی بافقی. ۱۳۹۸. اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره. پیشرفت های نوین در علوم رفتاری ۳۲: ۱-۲۴.
۲۲. شمس آبادی، احمد. ۱۳۹۵. اثربخشی درمان گروهی با رویکرد یکپارچه توحیدی بر نگرش معنوی و رضایت زناشویی در مردان متأهل شهرستان مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
۲۳. صدیقی، اکرم، سیامک محبی، و سمیه شاه سیاه. ۱۳۹۳. بررسی رابطه و مقایسه جهت گیری مذهبی با رضایت و سازگاری زناشویی در زوجین شهر قم. پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده ۲ (۲): ۱۰۱-۱۱۴.
۲۴. صفایی مقدم، صفیا، علی اکبری، و عبدالرحیم صالحی زاده. ۱۳۹۳. بررسی رابطه بهزیستی معنوی و ذهن آگاهی با رضایت زناشویی. اولین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی معنویت و سلامت. دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرگز.
۲۵. ضیاءالحق، مریم سادات، حسین حسن آبادی، بهرامعلی قنبری هاشم آبادی، و مرتضی مدرس غروی. ۱۳۹۱. تأثیر زوج درمانی هیجان مدار بر سازگاری زناشویی. خانواده پژوهی ۲۹: ۴۹-۶۶.
۲۶. طیبی، هاجر. ۱۳۹۰. مقایسه اثربخشی گروه درمانی یکپارچه توحیدی و شناختی-رفتاری در کاهش فشار روانی و افسردگی همسران جانبازان مبتلا به اختلال پس از ضربه. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.
۲۷. فلاح زاده، هاجر، باقر ثنائی ذاکر، و ولی الله فرزاد. ۱۳۹۱. فرزاد بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی سیستمی تلفیقی بر کاهش اضطراب صمیمیت زوج ها. خانواده پژوهی ۸ (۳۲): ۴۶۵-۴۸۴.
۲۸. قادری، زهرا، ژاله رفاهی، و محمد باغبان. ۱۳۹۴. تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان مدار بر صمیمیت زوجین. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی ۶۰: ۷۷-۸۳.
۲۹. قادری، عادل، احسان کهریزی، الهه قاسمی، و ندا مظلوم پور. ۱۳۹۵. اثربخشی گروه درمانی یکپارچه توحیدی در کاهش افسردگی زندانیان اصفهان. پنجمین همایش ملی روان شناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی.
۳۰. قمی، محمد. ۱۳۸۹. بررسی رابطه بین دینداری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تأهل. فصلنامه روان شناسی و دین ۱۱: ۷۵-۹۱.
۳۱. کریمی، شیوا، بهرامعلی قنبری هاشم آبادی، و جعفر طالبیان شریف. ۱۳۹۲. مقایسه اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی و شناختی-رفتاری بر روی دانشجویان سایکوپات غیر بالینی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. چاپ نشده.

۳۲. محمدی، سید محمدعلی، محمدباقر کجیاف، و محمدرضا عابدی. ۱۳۹۳. اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی بر میزان پرخاشگری زندانیان قم. مجله روان شناسی و دین ۷ (۳): ۴۷-۶۴.
۳۳. محمدی، محمد، جواد اژه‌ای، و مسعود غلامعلی لواسانی. ۱۳۹۷. اثربخشی آموزش رویکرد هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی و میل به طلاق در زوج‌ها. مجله روان شناسی ۸۸: ۳۶۲-۳۷۸.
۳۴. مشهدی‌پور، مریم، نیلوفر میکاییلی، و محمد نریمانی. ۱۳۹۲. مقایسه اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی و شناختی-رفتاری بر کاهش اختلالات اضطرابی دانش‌آموزان دختر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. چاپ نشده.
۳۵. نازک‌تبار، حسین، سیده زهرا حسینی درونکلائی، و انیسه بابایی. ۱۳۹۵. تحلیل رابطه سلامت معنوی، نگرش به ارتباط قبل ازدواج و دلزدگی زناشویی زنان متأهل. فصلنامه مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان. دانشگاه الزهراء ۱۴ (۳): ۹۳-۱۱۴.
۳۶. وظیفه‌دان، رضا. ۱۳۹۵. بررسی رابطه احساس مثبت به همسر با سلامت خانواده در کارکنان انتظامی استان خراسان شمالی. فصلنامه دانش انتظامی خراسان شمالی ۳ (۱۲): ۳۵-۴۸.
۳۷. هادی، مهدی، و مسعود جان بزرگی. ۱۳۸۸. اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی بر مؤلفه‌های شخصیت و بالینی. فصلنامه روان‌شناسی و دین ۶: ۷۱-۱۰۴.
۳۸. هنرپروران، نازنین، مصطفی تبریزی، شکوه نوابی‌نژاد، و عبدالله شفیع‌آبادی. ۱۳۸۹. اثربخشی آموزش رویکرد هیجان‌مدار بر رضایت جنسی زوجین. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی ۴ (۱۵): ۷۰-۵۹.

39. Argyle, M. 2000. Psychology and religion. London: Routledge.
40. Autio, T., and Rissanen, S. 2018. Positive emotions in caring for a spouse: a literature review. Scandinavian journal of caring sciences 32(1): 45-55.
41. Barakova, E. I., Bajracharya, P., Willemsen, M., Lourens, T., and Huskens, B. 2015. Long-term LEGO therapy with humanoid robot for children with ASD. Expert Systems 32(6): 698-709.
42. Barry, R. A., Lawrence, E., and Langer, A. 2008. Conceptualization and assessment of disengagement in romantic relationships. Personal Relationships 3: 297-315.
43. Call, V. R. A., and Heaton, T. B. 1997. Religious influence on family stability. Journal of the Scientific Study of Religion 36: 382-392.
44. Demaris, A., Mahoney A., and Pargament K. I. 2010. Sanctification of marriage and general religiousness as buffers of the effects of marital inequity. Journal of Family Issues 31: 1255-1278.
45. Elliott, R., and Shahar, B. 2019. Emotion-focused therapy for social anxiety.
46. Flanagan, K. S., Vanden Hoek, K. K., Ranter, J. M., and Reich, H. A. 2012. The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. Journal of Adolescence 35: 1215-1223.

47. Fredrickson, B. L. 2013. Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology*. Academic Press 47: 1-53.
48. Gottman, J., and Silver, N. 2012. *What makes love last? How to build trust and avoid betrayal*. Simon and Schuster.
49. Greenberg L, Johnson, SM. 2003. *Emotionally Focused Therapy for Couples*. New York: Guilford Press.
50. Greenberg, L. S. 2015. *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
51. Greenberg, L., Warwar, S., and Malcolm, W. 2010. Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of marital and Family Therapy* 36(1): 28-42.
52. Greenman, P. S., Johnson, S. M., and Wiebe, S. 2019. *Emotionally focused therapy for couples: At the heart of science and practice*.
53. Halchuk, R. E. 2012. *Functional and structural neural effects of emotionally focused therapy for couples*. Doctoral dissertation, University of Ottawa, Ottawa: Canada.
54. Halchuk, R. E., Makinen, J. A., and Johnson, S. M. 2010. Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-up. *Journal of couple & relationship therapy* 9(1): 31-47.
55. Hattori, K. 2014. *Emotionally focused therapy for Japanese couples: Development and empirical investigation of a culturally-sensitive EFT model*. Doctoral dissertation, University of Ottawa, Ottawa: Canada.
56. Hook. J., Worthington, E., Davis, D., Jennings, D., and Gartner, A. 2010. Empirically supported religious and spiritual therapies, *J Clin Psychol* 66: 46-72.
57. Hunler, O. S., and Gencoz, T. I. 2005. The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction. *Contemporary Family Therapy* 27: 123-136.
58. Lord, S. A. 2017. Mindfulness and spirituality in couple therapy: The use of meditative dialogue to help couples develop compassion and empathy for themselves and each other. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 38(1): 98-114.
59. Mahoney, A. 2005. Religion and conflict in marital and parent child relationship. *Journal of Social* 61: 689-706.
60. Nathaniel, M., and David, C. 2010. Family relation. *Journal of Family Therapy* 34: 65-78.

61. Nelson, N. 2008. Religion, coping and marital satisfaction. Doctoral dissertation, Vanderbilt University.
62. O'Leary, K. D., Fincham, F., and Turkewitz, H. 1983. Assessment of positive feelings toward spouse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51(6): 949.
63. Orathinkal, J., and Vansteewegen, A. 2006. Religiosity and marital satisfaction. *Contemporary Family Therapy* 28: 497-504.
64. Pietrzak, T., Hauke, G., and Lohr, C. 2016. Connecting Couples Intervention: Improving couples' empathy and emotional regulation using embodied empathy mechanisms. *European Psychotherapy* 13: 66-98.
65. Priest, J. B. 2013. Emotionally focused therapy as treatment for couples with generalized anxiety disorder and relationship distress. *Journal of Couple & Relationship Therapy* 12(1): 22-37.
66. Room, B., and Waterfront, W. B. 2017. Positive Emotions Pre-Conference.
67. Rusu, P. P., Bodenmann, G., and Kayser, K. 2019. Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships* 36(1): 359-376.
68. Schulenberg, S. E., Schnetzer, L. W., Winters, M. R., and Hutzell, R. R. 2010. Meaning-centered couples therapy: Logotherapy and intimate relationships. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 40(2): 95-102.
69. Tie, S., and Poulsen, S. 2013. Emotionally focused couple therapy with couples facing terminal illness. *Contemporary Family Therapy* 35(3): 557-567.
70. Walsh, C. M., Neff, L. A., and Gleason, M. E. 2017. The role of emotional capital during the early years of marriage: Why everyday moments matter. *Journal of Family Psychology* 31(4): 513.
71. Wiebe, S. A., and Johnson, S. M. 2016. A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process* 55(3): 390-407.
72. Wong, P. T. 2017. Meaning-centered approach to research and therapy, second wave positive psychology, and the future of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist* 45(3): 1-10.
73. Zwack, J., and Greenberg, L. 2020. Where Are the Emotions? How Emotion-Focused Therapy Could Inspire Systemic Practice. In *Systemic Research in Individual, Couple, and Family Therapy and Counseling*. Cham: Springer, 249-264.-

## نقش میانجی خودکنترلی و معنای زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی با تعارض زناشویی

زینت لطفی امیری\*

امیر قربان پور لقمجانی\*\*

علی پورصفر\*\*\*

### چکیده

از جمله مشکلات زوجین، تعارضات زناشویی است که در صورت حل و فصل نشدن می تواند زمینه ساز طلاق گردد. از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی خودکنترلی و معنای زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و تعارض زناشویی است. روش پژوهش توصیفی-همبستگی است که در قالب الگویابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری پژوهش کلیه افراد متأهل ساکن شهرستان بهشهر بودند که از این بین ۲۲۵ نفر با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند که پس از اجرا، ۲۰۵ پرسش نامه جمع آوری شد. از پرسش نامه های سبک زندگی اسلامی، تعارض زناشویی، خودکنترلی و معنای زندگی به منظور جمع آوری داده ها استفاده شد. نرم افزار SPSS و AMOS برای بررسی برازش مدل و روش بوت استرپ در برنامه ماکرو، پریچر و هایز (۲۰۰۸) برای بررسی نقش متغیرهای میانجی مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد الگوی ساختاری پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است و تمامی متغیرهای برونزا و میانجی می توانند ۴۹ درصد از تغییرات تعارضات زناشویی را پیش بینی کنند که این میزان در حد متوسط است؛ همچنین خودکنترلی و معنای زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و تعارض زناشویی نقش میانجی گرانه دارند. بنابراین، سبک زندگی اسلامی، خودکنترلی و معنای زندگی از عوامل مؤثر در کاهش تعارضات زناشویی هستند که مشاوران و روان شناسان می توانند از آن برای کاهش و جلوگیری از طلاق استفاده کنند.

**واژگان کلیدی:** تعارض زناشویی، خودکنترلی، سبک زندگی اسلامی، معنای زندگی، طلاق.

\* کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

zinatlotfi1997@gmail.com

\*\* استادیار گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران. (نویسنده مسئول)  
qorbanpoorlafmejani@guilan.ac.ir

\*\*\* استادیار علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

ali.poursafar@guilan.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۲

## مقدمه

خانواده یکی از نهادهای اثرگذار در جامعه است و داشتن سلامت روحی - روانی و روابط بین فردی سالم، لازمه داشتن یک خانواده سالم است (شاکرمی و همکاران ۱۳۹۴). از مهم ترین رویدادهای زندگی انسان ازدواج است و تقریباً همه زوج ها به امید داشتن زندگی پایدار و توأم با آرامش پیوند می بندند؛ اما به مرور زمان بسیاری از ازدواج ها دچار مشکل شده و به جدایی ختم می شود. عاملی که سبب جدایی زوجین می شود، تعارض زناشویی<sup>۱</sup> است (زارعی، نظری و زهراکار ۱۳۹۹). تعارض در روابط صمیمانه اجتناب ناپذیر است و معمولاً به شکل اختلاف نظر، دوست نداشتن، مشاجره یا تنش ظاهر می شود. در صورت مدیریت ضعیف، تعارض می تواند باعث ایجاد مشکلات در رابطه شود (عیسی نژاد و همکاران ۲۰۱۵). تعارض در ازدواج اجتناب ناپذیر است. هرگاه دو نفر کنار هم قرار می گیرند، در نهایت برخی از مؤلفه های اعتقادی و عادات شخصی یکی از آن دو، فارغ از میزان عشق، دیگری را آزار می دهد. در روابط سالم، زوج ها تمایل به پذیرش و حل تعارض دارند؛ اما در روابط ناسالم، تعارضات زناشویی به دلایل متعددی افزایش می یابد. زمانی که بین ایفای نقش و انتظارات نقشی همسران تعارض وجود داشته باشد، منجر به ناسازگاری روابط زن و شوهر و اختلافات زناشویی می شود (تاسو<sup>۲</sup> و همکاران ۲۰۲۱).

درواقع، تعارض در تمام روابط زناشویی رخ می دهد. از این رو، یکی از راه های ارزیابی سلامت روابط زناشویی آن است که زوجین چگونه تعارضات خود را حل می کنند. اگر تعارض به روش مثبت رفع شود، می تواند عاملی مؤثر برای روابط عمیق تر باشد. بنابراین، سالم یا ناسالم بودن یک رابطه به مقدار تعارض بین زوجین بستگی ندارد، بلکه به روش حل تعارض وابسته است (کاراایرماک و دوران<sup>۳</sup> ۲۰۰۸). گاهی تعارض آن قدر شدت پیدا می کند که در زوجین باعث احساس خشم، کینه، نفرت، خشونت، سوء رفتار کلامی و فیزیکی و حسادت شده و در نتیجه منجر به تخریب رابطه زناشویی می شود. دورشدن هرچه بیشتر زوجین از لحاظ عاطفی و فیزیکی از دیگر اثرات تعارض است (بیات ۱۳۹۵). عوامل فراوانی بر تعارضات زناشویی مؤثرند که از جمله آن ها می توان به سبک زندگی<sup>۴</sup> (قربانعلی پور و همکاران ۱۳۸۷) اشاره کرد. سبک زندگی در تعارضات و

1. Marital Conflict

2. Tasew

3. Karairmak & Duran

4. Life Style

اختلافات خانوادگی نقش مهمی دارد، به طوری که آموزش سبک زندگی درست به زوجین باعث افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات آن‌ها خواهد شد (قربانعلی‌پور و همکاران ۱۳۸۷). سبک زندگی، روش نسبتاً ثابتی است که فرد از طریق آن اهداف خود را مشخص و پی‌ریزی می‌کند. در واقع، بُعد بارز و آشکار و کمیت‌پذیر شخصیت افراد، سبک زندگی آنان است (کاوایانی ۱۳۹۰). این شیوه نسبتاً ثابت، شامل بسیاری از حوزه‌های زندگی فرد، از جمله نظام معیشتی، شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت و تفریح، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و... می‌شود (مهدوی کنی ۱۳۸۷، ۴۶).

طبق عقیده صاحب‌نظران، نوع باورها (جهان‌بینی) و ارزش‌های حاکم بر هر فرد و جامعه‌ای، سبک زندگی آن فرد و جامعه را تشکیل می‌دهد. جوامع مختلف آیین و روش زندگی دینی مخصوص خود را دارند (رجب‌نژاد و همکاران ۱۳۹۲)، بنابراین می‌توان گفت که سبک زندگی اسلامی<sup>۱</sup> نیز یکی از سبک‌های مهم و اثرگذار در زندگی افراد و جوامع اسلامی است، خصوصاً در عصر حاضر که کاستی‌های سبک زندگی مادی و غیردینی بر همگان آشکار شده است (کجباف و همکاران ۱۳۹۰). زندگی انسان در سبک زندگی اسلامی، دنیا و آخرت را در کنار یکدیگر و با هم دارد؛ یکی مکمل دیگری و یکی زمینه‌ساز دیگری است (شریعتی ۱۳۹۲). دین اسلام بر استحکام ازدواج تأکید فراوانی دارد، چنانکه در نزد خدا هیچ بنایی محبوب‌تر از ازدواج نیست. بر این اساس، انتظار می‌رود افرادی که به ارزش‌های اسلامی پایبند هستند، سازگاری زناشویی بیشتری داشته باشند و تعارض آن‌ها کمتر باشد (کاوایانی ۱۳۸۸).

اسلام به زوجین سفارش کرده که به اصول اخلاقی و عملی مانند عشق و محبت و حسن خلق در میان زوجین توجه و آن را رعایت کنند. وجود این ویژگی‌ها باعث می‌شود زوجین با هم خوش‌رفتار باشند و تا حد امکان از رنجش و اذیت و آزار طرف مقابل دوری کنند. حسن خلق با همسر باعث می‌شود بسیاری از نقاط منفی که فرد دارد، توسط همسرش دیده نشود (صف‌آرا و همکاران ۱۳۹۸). بوردت<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷) بیان کردند زوجینی که از لحاظ عقاید و اعمال مذهبی شبیه به هم هستند، از رضایت زناشویی بیشتری برخوردارند و وفاداری بیشتری به یکدیگر دارند. ماهونی<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۹) نیز در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که عمل به اعتقادات و باورهای مذهبی باعث

1. Islamic life style

2. Burdette

3. Mahoney

افزایش میزان شادکامی، افزایش مشارکت کلامی، کاهش پرخاشگری کلامی و اختلافات و تعارضات زناشویی شده و در نتیجه، بر رضایت مندی زناشویی تأثیر مثبت گذاشته و باعث افزایش آن گردیده است. عوامل گوناگونی بر رضایت زناشویی تأثیرگذارند که برخی از این عوامل عبارت‌اند از: اعتقادات مذهبی، خویشاوندان، روابط جنسی، مسائل مالی، تحصیلات، فرزندان، مدت زمان ازدواج، سن ازدواج، تعهد، اوقات فراغت، مهارت‌های ارتباطی، توانایی درک همسر، ویژگی‌های شخصیتی، وظایف والدینی (قربانعلی پور و همکاران ۱۳۸۷). شواهد پژوهشی مرتبط در جدول ۱ ارائه شده است.

از طرفی می‌توان گفت رابطه بین متغیرها همیشه خطی نیست از این رو، انتظار می‌رود بین متغیرها، متغیرهای دیگری نقش میانجی را ایفا کنند. یکی از متغیرهایی که به نظر می‌رسد بتواند در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و تعارضات زناشویی نقش میانجی ایفا کند، خودکنترلی<sup>۱</sup> است (رزم‌گر و اصغری ابراهیم‌آباد ۱۳۹۹). در واقع فرض محققان این است که سبک زندگی از طریق خودکنترلی بر تعارضات زناشویی اثرگذار است؛ یعنی سبک زندگی اسلامی خودکنترلی زوجین را افزایش خواهد داد و وقتی این متغیر بالا برود احتمالاً تعارضات زناشویی کاهش پیدا خواهد کرد (الهی و همکاران ۱۴۰۱؛ عیسی‌نژاد و همکاران ۲۰۱۵). در روان‌شناسی برای اولین بار تانجنی<sup>۲</sup> و همکاران بودند که متغیر خودکنترلی و ابزار سنجش آن را ارائه کردند. در واقع مفهوم خودکنترلی مدنظر تانجنی و همکاران ارزیابی می‌کند که افراد چگونه تکانه‌ها را کنترل می‌کنند، خلق و خوی یا احساسات خود را تغییر می‌دهند، عادت‌های بد را مهار می‌کنند، نظم و انضباط خود را حفظ و عملکرد را مدیریت می‌کنند (اونگر، ژیانو، و وایبارا<sup>۳</sup> ۲۰۱۶). داشتن خودکنترلی باعث می‌شود که افراد از سبک‌های مناسبی در رویارویی با مشکلات بهره ببرند و همچنین از بروز رفتارهای آسیب‌زا و پرخطر در رابطه بکاهند (رزم‌گر و اصغری ابراهیم‌آباد ۱۳۹۹). خودکنترلی فرآیندی است که طی آن، فرد رفتار خود را پایش می‌کند و بر اساس اهداف، استانداردها و معیارهایی که دارد، درباره رفتار خود قضاوت می‌کند و با توجه به نتیجه قضاوت، رفتار خود را تنظیم می‌کند (برزگر خضری و خدابخشی کولایی ۱۳۹۶). بندورا<sup>۴</sup> معتقد است خودکنترلی بر روی سلامتی افراد تأثیر می‌گذارد، به طوری که باعث بهبود و کنترل آن می‌شود (بندورا ۲۰۰۵). طبق پژوهش کرمانز، پرونک و وال<sup>۵</sup> (۲۰۱۵)

1. Self-Control

2. Tangney

3. Unger, Xiao and Ybarra

4. Bandura

5. Karremans, Pronk and Wal

خودکنترلی بالا، تعاملات بین فردی مناسب، ارتباطات بهتر و تعارضات کمتری با دیگران را به وجود می‌آورد که باعث سلامتی بیشتر می‌شود.

یکی از نتایج دینداری، خودکنترلی است. شواهد تحقیقی نشان می‌دهد مناسب دینی (به‌ویژه نماز)، همراه با قرار گرفتن در معرض محیط‌ها و نهادهای مذهبی در دنیای واقعی (مثلاً، مدرسه‌های دینی) بر خودکنترلی در مقیاس هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها تأثیر می‌گذارند و تحقیقات طولی دقیق نیز این یافته را پشتیبانی می‌کند (مارکوس و مک‌کولاف<sup>۱</sup> ۲۰۲۱).

دین که متکفل هدایت بشر است، عناصری از خودکنترلی را نیز شامل می‌شود، زیرا دین به منظور مهار خویشتن برای دوری از برخی رفتارها، راهنمایی‌ها و قواعد خاص اخلاقی را در اختیار فرد قرار می‌دهد (اسمیت<sup>۲</sup> ۲۰۰۳). محققان معتقدند چندین جنبه خاص از دین مانند ارائه ارزش‌ها و اهدافی که رفتار را جهت می‌دهند، تشویق نظارت بر خود، ارائه فرصت‌هایی برای تمرین آگاهانه خودکنترلی (برای نمونه: روزه و مطالعه متون مذهبی) و آموزش روش‌های مؤثر خودنظارتی (مثل نماز، مراقبه، تجسم‌سازی و بازتنظیم شناختی) می‌تواند بر ارتقای خودکنترلی بسیار مؤثر باشد (مک‌کالو و ویلوگی<sup>۳</sup> ۲۰۰۹).

با توجه به تأثیرات دینداری در پیشگیری از رفتارهای خلاف مقررات و آداب و رسوم اجتماعی می‌توان گفت خودکنترلی و دینداری با یکدیگر تعامل دارند (خدایاری فرد، شهابی، اکبری زردخانه ۱۳۸۸). با توجه به پژوهش‌های روندینگ<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۲)، یادآوری و برجسته‌شدن مفاهیم و مضامین مذهبی باعث می‌شود افراد از خودکنترلی بیشتری برخوردار شوند که خود، توانایی آن‌ها را برای تصمیم‌گیری در تعدادی از حوزه‌های رفتاری تقویت می‌کند. همین‌طور یافته‌های پژوهش وهز، فینکناوئر و بامیستر<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) نشان داد که زوجین هرچه خودکنترلی بیشتری بر خود داشته باشند، رابطه بهتری خواهند داشت. چئونگ و همکاران (۲۰۲۲) نیز در تحقیق خود نشان دادند که خودکنترلی پیشگیری‌کننده از تعارض زناشویی است. سایر شواهد پژوهشی در جدول ۱ ارائه شده است.

یکی دیگر از متغیرهایی که به نظر می‌رسد بتواند در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و تعارض زناشویی نقش میانجی ایفا کند، متغیر معنای زندگی<sup>۶</sup> (معدنی و ناصری ۱۳۹۶)

1. Marcus, Z. J., and McCullough

2. Smith

3. McCullough, Willoughby

4. Rounding

5. Vohs, Finkenauer and Baumeister

6. The meaning of life

است. میانجی‌گری در اینجا به این معناست که سبک زندگی اسلامی می‌تواند معنای زندگی را ارتقا دهد و از این طریق سبب کاهش تعارضات زناشویی خواهد شد، زیرا شواهد تحقیقی نشان داده‌اند که معنای زندگی با تعارض زناشویی رابطه‌ای منفی دارد (کازمیان مقدم و همکاران، ۲۰۱۸). تحقیقات نشان داده است که معنویت و معنای زندگی، با تعدیل نیازهای افراد، تعارضات زناشویی را کاهش می‌دهد (قاسمی مقدم، شفیع‌آبادی و شریفی، ۱۳۹۹). داشتن معنا و فلسفه در زندگی باعث افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی و دل‌زدگی زناشویی می‌شود (بی‌هو، چانگ و چانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). معنا در زندگی یک عنصر حیاتی در علوم مختلف چون علوم دینی، روان‌شناسی، فلسفه و جامعه‌شناسی است. تمام افراد می‌خواهند به معنایی در زندگی و تجارب خود دست یابند. یافته‌های پژوهشی متعددی نشان داده‌اند که وجود معنا در زندگی، عنصری اساسی در بهزیستی روانی عاطفی است و به‌طور معنی‌داری با ابعاد گوناگون شخصیت، سلامت روانی و جسمی، سازگاری با استرس‌ها و انطباق با شرایط، مذهب و فعالیت‌های مذهبی و اختلالات رفتاری ارتباط دارد (شادکام و همکاران ۱۴۰۱).

علاوه بر این، نظریه وجودی بر نقش یافتن یا معنا بخشیدن به زندگی برای کیفیت بهتر زندگی زناشویی تأکید می‌کند (کلانترکوشه و حسن ۲۰۱۰). دین و مذهب به افراد برای زندگی معنا می‌دهند و از این رهگذر بهزیستی روانی افراد ارتقا می‌یابد (کروک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). اسکنل<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان داد که معنویت دینی از مهم‌ترین عوامل معنادهنده زندگی است. تروینو<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که گرایش‌های مذهبی باعث ارتقای سلامت عمومی، معنا بخشیدن و امید به زندگی و بهبود ارتباطات اجتماعی و افزایش عزت‌نفس می‌شود. در اسلام معنای زندگی بر پایه ایمان و توحید محور است. مستلزم نوعی باطن‌گرایی و فرارفتن از ظواهر است. همه ابعاد زندگی از جمله خانواده را نیز شامل می‌شود و تعدیل‌گر شخصیت انسان است و در زندگی زناشویی از طریق تنظیم اعتقادات و نگرش‌ها و اعمال و رفتارها به رشد زوجین کمک می‌کند (سالاری فر ۱۴۰۰). معنای زندگی منتج از باورهای دینی، تأثیر خود را از طریق هدفمندی زندگی و زندگی زناشویی، عمل به واجبات و دوری از گناهان و تحمل و صبر مشکلات خانواده نشان می‌دهد (بدیع، جلالی، و عبودی ۱۳۹۰). کسانی که

1. Yee Ho, Cheung and Cheung

2. Krok

3. Schnell

4. Trevino

زندگی خود را با معنای دانند، طول عمر بیشتر، سلامت جسمی بهتر، کاهش افسردگی و اضطراب دارند (کلین<sup>۱</sup> ۲۰۱۶). معنا در زندگی باعث بالا رفتن کیفیت زندگی و رضایت روان شناختی افراد می شود (داماسیو، ملو، و سیلوا<sup>۲</sup> ۲۰۱۳). زوجینی که در زندگی فاقد معنا هستند، با افراط در مادی گرایی محکوم به شکست خواهند بود و اگر زوجین نتوانند در زندگی رنج و سختی را تحمل کنند و معنای رنج های زندگی را که اجتناب ناپذیرند درک کنند، ادامه زندگی برای آن ها سخت می شود (یوسفی و کیانی ۱۳۹۱). در جهان حاضر، احساس پوچی و بی معنایی در زندگی، یکی از نگرانی های مهم به شمار می رود (بروگارد و اسمیس<sup>۳</sup> ۲۰۰۵). در واقع، یکی از عواملی که رفاه انسان و رضایت از زندگی را پیش بینی می کند، داشتن معنا در زندگی است (دهداری و همکاران ۱۳۹۲). هنرجو (۱۳۹۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بین معنای زندگی و مدیریت حل تعارض و بین معنای زندگی و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. معدنی و ناصری (۱۳۹۶) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش معنادرمانی باعث بهبود کیفیت زندگی زوجین ناسازگار می شود. کاظمیان مقدم و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که داشتن معنا در زندگی می تواند در رضایت زناشویی و در نتیجه بهداشت روانی زوجین نقش داشته باشد. در ادامه به منظور جمع بندی تحقیقات و بیان شکاف نظری تحقیق به مرور پیشینه پژوهشی خواهیم پرداخت.

## پیشینه پژوهش

### جدول ۱: خلاصه پیشینه پژوهش

نویسنده	نتیجه تحقیق
شریفی زنائی و احمدی (۱۳۹۶)	نشان دادند افرادی که از سبک زندگی اسلامی دارند، کمتر دچار افسردگی می شوند و رضایت از زندگی و شادکامی آن ها بیشتر است.
عطادخت، هاشمی و جسارتی (۱۳۹۵)	در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که هرچه میزان پابندی به سبک زندگی اسلامی در بین خانواده ها بیشتر باشد، میزان تعارضات زناشویی کمتر می شود و هر چه قدر میزان پابندی به سبک زندگی اسلامی کمتر باشد، میزان تعارضات زناشویی بیشتر می شود.

1. Klein  
2. Damasio, Melo, Silva  
3. Brogaard and Smith

نویسنده	نتیجه تحقیق
باقریان و بهشتی (۱۳۹۰)	در تحقیقی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی تأثیر مثبت دارد.
قربانعلی پور و همکاران (۱۳۸۷)	در تحقیق خود نشان دادند که آموزش تغییر سبک زندگی با روش گروهی منجر به افزایش معناداری در رضایت زناشویی و کاهش تعارضات می‌شود.
الهی و همکاران (۱۴۰۱)	در تحقیق خود نشان دادند رابطه سبک زندگی اسلامی با تعارضات زناشویی منفی و معنادار بود. مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، ۹۴ درصد از واریانس تعارضات زناشویی را تبیین می‌کنند.
سپهریان و دوکانه‌ای فرد (۲۰۱۷)	در تحقیق خود نشان دادند که آموزش خودکنترلی در مدیریت تعارضات زوجین اثر دارد.
چئونگ و همکاران (۲۰۲۲)	در تحقیق خود نشان دادند که خودکنترلی پیشگیری‌کننده از تعارضات زناشویی است
عیسی‌نژاد و همکاران (۲۰۱۵)	در تحقیق خود نشان دادند که خودکنترلی در کاهش تعارضات زناشویی نقش مهمی دارد.
حاج ابوطالبی و همکاران (۲۰۲۱)	در تحقیق خود نشان دادند که خودکنترلی با صمیمیت زناشویی رابطه دارد.
شیرمحمدی، الهی و ابراهیمی (۱۴۰۰)	در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش خودکنترلی هیجانی بر استفاده از روش‌های مفید مدیریت تعارضات مؤثر است و منجر به استفاده از سبک حل مسئله سازنده در هنگام تعارضات می‌شود.
رزم‌گر و اصغری ابراهیم‌آباد (۱۳۹۹)	در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین سبک‌های حل تعارضات و خودکنترلی همبستگی معناداری وجود دارد.
جاودان و همکاران (۱۴۰۲)	بین سبک زندگی اسلامی و خودکنترلی رابطه وجود دارد.
عنایت پور، جهانگیرزاده و تقییان (۱۳۹۸)	در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین دینداری و خودکنترلی رابطه معناداری وجود دارد.
اعتصامی‌نیا، نارویی نصرتی و احمدی (۱۳۹۴)	در پژوهشی نشان دادند که مذهبی بودن باعث بالا رفتن مقابله افراد در برابر فشارهای درونی و بیرونی و میزان خودکنترلی شان می‌شود.
مارکوس و مک‌کولاف (۲۰۲۱).	در تحقیق خود نشان دادند مناسک دینی همراه با فرار گرفتن در معرض محیط‌ها و نهادهای مذهبی در دنیای واقعی بر خودکنترلی تأثیر می‌گذارند.

نویسنده	نتیجه تحقیق
رودینگ و همکاران (۲۰۱۲)	در تحقیق خود دریافتند وقتی مضامین مذهبی و دینی به طور ضمنی برجسته می شوند، افراد خودکنترلی بیشتری اعمال می کنند که به نوبه خود، توانایی آن ها را برای تصمیم گیری در تعدادی از حوزه های رفتاری که از لحاظ نظری هم به ادیان اصلی مرتبط است، افزایش می دهد.
رودینگ (۲۰۱۵)	در تحقیق خود نشان داد افرادی که با مفاهیم دینی آشنا شده بودند به طور پیوسته، خودکنترلی و رفتار جامعه یار بیشتری در مقایسه با افرادی که با مفاهیم خنثی آشنا شده بودند از خود نشان دادند.
صدر و همکاران (۱۳۹۷)	در تحقیق خود نشان دادند که هدفمندی و معناداری زندگی می تواند به سازگاری زناشویی زوجین و پیش بینی آن کمک کند.
ساربان ها، زهراکار و نظری (۲۰۱۵)	در تحقیق خود نشان دادند که سیستم ارزشی زوجین با تعهد زناشویی و تمایل به ماندگاری در ازدواج رابطه معناداری دارد.
قاسمی مقدم، شفیع آبادی و شریفی (۱۳۹۹)	در تحقیق خود نشان دادند معنویت و معنای زندگی، با تعدیل نیازهای افراد، تعارضات زناشویی را کاهش می دهد.
سجادی پور (۱۳۹۶)	در تحقیق خود نشان داد که معنادرمانی مبتنی بر آموزه های اسلامی تعارضات زناشویی را کاهش می دهد.
رجب نژاد و همکاران (۱۳۹۵)	معنای زندگی از جمله نتایج سبک زندگی اسلامی است و در این صورت می تواند جهت زندگی را تعیین کند.
پیشگر و همکاران (۱۳۹۸)	معنای زندگی از جمله نتایج سبک زندگی اسلامی است؛ در واقع خروجی سبک زندگی اسلامی معنای زندگی است و این دو با هم ارتباط دارند.
سراج زاده و رحیمی (۱۳۹۲)	در تحقیق خود نشان داد که معنای زندگی با دینداری رابطه مستقیمی دارد و بُعد اعتقادی و نگرشی و تفکری دینداری بیشترین رابطه را با معنای زندگی دارد.
اصحابی و فیروزبخت (۱۴۰۱)	یافته ها نشان داد بین دینداری با معناداری زندگی و سلامت معنوی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. مقدار تأثیر دینداری بر معناداری زندگی بیش از ۵۰ درصد است.

با توجه به تحقیقات فوق که نتیجه جست وجوی کلیدواژه های سبک زندگی، دینداری، خودکنترلی، معنای زندگی و تعارضات زناشویی است فرض نظری تحقیق حاضر مبنی بر تأثیرگذاری سبک زندگی اسلامی (که مبتنی بر باورهای دینی است) بر خودکنترلی و معنای زندگی و متعاقباً از آن طریق بر تعارضات زناشویی قابل پذیرش خواهد بود. آنچه تفاوت حاضر را با تحقیقات گذشته متفاوت می کند همین میانجی گری خودکنترلی و معنای زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و تعارضات زناشویی است

که وجه نوآورانه تحقیق حاضر است. در واقع تلویح کاربردی تحقیق حاضر آن است که گاهی می‌توان به جای آموزش سبک زندگی اسلامی و تأثیرگذاری به شکل مستقیم بر تعارضات زناشویی، با آموزش خودکنترلی و معنای زندگی که ذیل سبک زندگی دینی قرار می‌گیرند و از نتایج سبک زندگی اسلامی محسوب می‌شوند به شکل غیرمستقیم بر تعارضات زناشویی اثر گذاشت. بنابراین، با توجه به بررسی اثر سبک زندگی اسلامی بر تعارضات زناشویی زوجین به طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق عوامل فردی همچون خودکنترلی و معنای زندگی و اهمیت این موضوع برای پیش‌گیری از احتمال وقوع طلاق و از هم گسیختن خانواده‌ها، این مطالعه در پی بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با تعارضات زناشویی با نقش میانجی خودکنترلی و معنای زندگی در متأهلین ساکن شهرستان بهشهر بود تا به این سؤال اصلی پاسخ گوید آیا خودکنترلی و معنای زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و تعارضات زناشویی نقش میانجی ایفا می‌کنند؟

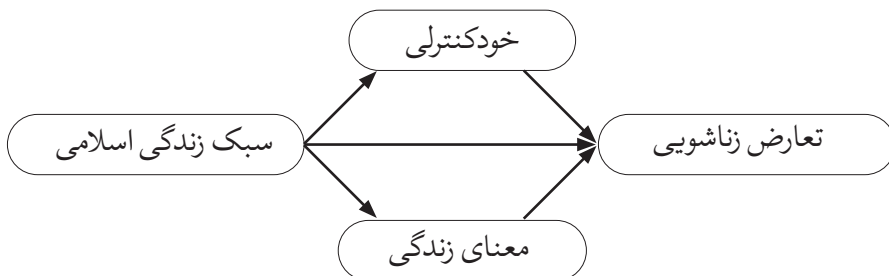
### اهداف تحقیق

۱. بررسی نقش میانجی خودکنترلی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی با تعارضات زناشویی
۲. بررسی نقش میانجی معنای زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی با تعارضات زناشویی

### مدل مفهومی تحقیق

با توجه به پیشینه تحقیقات، پاسخ به این سؤالات و اهداف تحقیقی مستلزم بررسی مجموعه این متغیرها در قالب یک مدل مفهومی است. مدل مفهومی این مسئله در نمودار ۱ نشان داده شده است.

نمودار ۱



## روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود که در قالب الگویابی معادلات ساختاری انجام شد. برای بررسی اعتبار مدل مفهومی ارائه شده از معیارهای نیکویی برازش استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه افراد متأهل ساکن شهرستان بهشهر بودند که به علت دشواری های پژوهشی به وجود آمده به دلیل گسترش بیماری کرونا، از این بین تعداد ۲۲۵ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که پس از اجرا ۲۰۵ پرسش‌نامه جمع‌آوری شد. این تعداد نمونه مناسب بوده؛ زیرا کلاین<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) هم معتقد است که برای تحلیل مسیر یا مدلسازی باید تعداد نمونه‌ها حداقل ۲۰۰ نفر باشد (حیثی و عدن‌ور ۱۳۹۶). از جمله معیارهای ورود افراد به پژوهش می‌توان به گذشت سه سال از ازدواج متأهلین، گروه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال و داشتن حداقل تحصیلات مدرک دیپلم برای پاسخگویی به پرسش‌نامه‌ها اشاره کرد.

## ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی: این آزمون را که کاویانی (۱۳۸۸) ساخته و روایی آن را تأیید کرده است. ۷۵ گویه دارد که پاسخگویان باید با توجه به وضعیت زندگی فعلی خود، به هرکدام در یک طیف ۴ درجه‌ای «از خیلی کم تا خیلی زیاد» پاسخ دهند. روش نمره‌گذاری به این شیوه است که در پاسخنامه برای هر سؤال از ۱ تا ۴ نمره در نظر گرفته شده است، اما نمرات واقعی سؤال‌ها یکسان نیست، بلکه ضریب‌های ۱ تا ۴ دارند. در نتیجه اگر برای هر مؤلفه یا برای هر فرد یک پیوستار در نظر گرفته شود، ممکن است نمره‌ای بین ۱ تا ۱۶ را به دست آورد، بسته به اینکه سؤال دارای چه ضریبی است و آزمودنی از آنچه نمره‌ای بگیرد (کاویانی ۱۳۸۸). نمره کل آزمودنی، حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ خواهد بود. ۹ مؤلفه زیرمقیاس‌های این آزمون را تشکیل می‌دهند که عبارت‌اند از: روشنفکری منفی (۹ آیتم)، ویژگی‌های درونی (۱۱ آیتم)، عبادی (۱۰ آیتم)، دنیاخواهی (۹ آیتم)، اجتماعی (۹ آیتم)، گنجهکاری (۶ آیتم)، نوع‌دوستی (۹ آیتم)، لذت‌خواهی (۶ آیتم)، کم‌همتی (۶ آیتم).

ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ است (کاویانی ۱۳۸۸). نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. روایی همزمان آن با آزمون

جهت گیری مذهبی، ۶۴٪ به دست آمده است (کاویانی ۱۳۸۸). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۹۰٪ به دست آمد که گویای پایایی این پرسش نامه است.

**پرسش نامه تعارض زناشویی:** پرسش نامه تعارض های زناشویی براتی و ثنایی (۱۳۷۵) یک ابزار ۴۲ سؤالی است که برای سنجیدن تعارضات زن و شوهر تهیه شده است. این پرسش نامه هفت بعد از تعارضات زناشویی را اندازه گیری می کند که این ابعاد عبارت اند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با اقوام خود، کاهش رابطه خانوادگی با اقوام همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر. طیف مورد استفاده در پرسش نامه بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت است (شامل: همیشه، اکثراً، گاهی اوقات، به ندرت، هرگز). برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آن ها اختصاص داده شده است. دامنه نمرات بین ۴۲ و ۲۱۰ است. حداکثر نمره هر خرده مقیاس مساوی با تعداد سؤالات آن خرده مقیاس ضربدر ۵ است. در این پرسش نامه نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر است (ثنایی ۱۳۸۷). ثنایی (۱۳۷۹) ضرایب آلفای کرونباخ، برای کل پرسش نامه را روی یک گروه ۳۲ نفری برابر با ۵۳٪ و برای ۷ خرده مقیاس آن به این شرح به دست آورده است: کاهش همکاری ۳۰٪، کاهش رابطه جنسی ۵۰٪، افزایش واکنش های هیجانی ۷۳٪، افزایش جلب حمایت فرزندان ۶۰٪، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۶۴٪، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۶۴٪، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۵۱٪. همین طور ثنایی (۱۳۷۹)، معتقد است پرسش نامه تعارضات زناشویی از روایی محتوایی مناسبی برخوردار است. در پژوهش رضانی فتاتویی (۱۳۹۴) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسش نامه مناسب ارزیابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش رضانی فتاتویی (۱۳۹۴) برای این پرسش نامه بالای ۷۱٪ برآورد شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۸۴٪ برآورد شد و بیانگر پایایی پرسش نامه مذکور است.

**پرسش نامه خودکنترلی:** این آزمون توسط تانجنی، باومیستر و بونه<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) تهیه شد و از ۳۶ عبارت تشکیل شده است. این جملات در یک طیف لیکرت ۵ درجه ای از اصلاً شباهت ندارد تا شباهت خیلی زیاد دارد در نظر گرفته شده است. هدف آن سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. این آزمون با الهام از ابزارهای قبلی و برای برطرف کردن نواقص پرسش نامه هایی که برای سنجش خودکنترلی ساخته شده بود، تهیه شد.

این پرسش نامه یک نمره کلی دارد و برخی آیتم های آن، یعنی سؤال های ۲، ۳، ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴ و ۳۵ نمره وارونه دارد. بر اساس این روش از تحلیل، نمره های به دست آمده جمع می شوند. حداقل نمره کل افراد ۰ و حداکثر آن ۱۴۴ است. نمره بین ۰ تا ۴۸ نشانگر خودکنترلی ضعیف، نمره بین ۴۸ تا ۹۵ نشانگر خودکنترلی متوسط و نمره ۹۵ به بالا نشانگر خودکنترلی قوی در فرد است. آلفای کرونباخ برای مقیاس خودکنترلی فرم بلند ۳۶ سؤالی در دو نمونه تحقیق تانجنی و همکاران ۰/۸۹ گزارش شده است. آراین پور، شهابی زاده و بحرینیان (۱۳۹۳) در پژوهشی، پایایی پرسش نامه را در دو مطالعه درباره دو گروه دانشجویان دوره کارشناسی ارشد و با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ محاسبه کردند و نتیجه آن را ۰/۸۷ به دست آوردند. موسوی مقدم و همکاران (۱۳۹۳) ضریب روایی همگرای پرسش نامه خودکنترلی تانجنی و همکاران را با مقیاس پاسخ های هیجانی بهینه و ضریب روایی واگرایی آن را با پرسش نامه میزان مصرف مواد معنادار گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمده است؛ بنابراین پرسش نامه پایایی مطلوبی دارد.

**پرسش نامه معنای زندگی:** مقیاس معنای زندگی توسط استگر، فریزر، اویشی و کالر (۲۰۰۶) جهت ارزیابی وجود معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه شده و اعتبار و پایایی و ساختار عاملی آن در پژوهش های مختلف با نمونه های متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است. آن ها برای ساخت این ابزار ابتدا ۴۴ گویه پیشنهاد نمودند سپس با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی به دو عامل وجود معنا در زندگی و جست و جوی معنا در زندگی با مجموع ۱۷ گویه دست یافتند. سرانجام در یک تحلیل عاملی تأییدی با حذف ۷ گویه به ساختار مناسب دو عاملی با ۱۰ گویه دست یافتند. در تحلیل اخیر برای هر زیرمقیاس ۵ گویه اختصاص داده شد. این پرسش نامه در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه ای از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) نمره گذاری می شود که کسب نمره بالاتر دلالت بر وجود معنای بیشتر است و نمره پایین تر نیز بر بی معنایی زندگی دلالت دارد (استگر و همکاران ۲۰۰۶). مجموع نمره های سؤالات ۱، ۴، ۵، ۶، ۹ بعد حضور معنا را در زندگی و مجموع نمرات سؤالات ۲، ۳، ۷، ۸، ۱۰ بعد جست و جو برای یافتن معنا را اندازه گیری می کند. سؤال ۹ این پرسش نامه به صورت معکوس نمره گذاری می شود. طبق پژوهش های استگر و همکاران (۲۰۰۶)، اعتبار این مقیاس برای ارزیابی زندگی، ۰/۸۶ برای زیرمقیاس وجود معنا و ۰/۸۷ برای زیرمقیاس جست و جوی معنا برآورد شده است. طبق پژوهش استگر و همکاران (۲۰۰۶)، پایایی زیرمقیاس های وجود معنا

و جست و جوی معنا به ترتیب ۷۰٪ و ۷۳٪ است. پایایی آزمون و بازآزمون این مقیاس در ایران با دو هفته فاصله برای زیرمقیاس وجود معنا ۸۴٪ و برای زیرمقیاس جست و جوی معنا ۷۴٪ به دست آمد (اشتاد ۱۳۸۸). آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس جست و جوی معنا ۷۵٪ و برای زیرمقیاس داشتن معنا ۷۸٪ محاسبه شد؛ بنابراین به نظر می رسد مقیاس از همسانی درونی خوبی برخوردار است (اشتاد ۱۳۸۸). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۸۸٪ به دست آمد؛ بنابراین پرسش نامه حاضر دارای پایایی مناسبی است.

### یافته های پژوهش

در این مطالعه ۲۰۵ نفر از متأهلین ساکن در شهرستان بهشهر مورد بررسی قرار گرفتند که در دامنه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال قرار داشتند و میانگین سنی آنان  $33/80 \pm 7/21$  سال بود. از نظر جنسیت ۱۱۴ نفر (۵۵/۶ درصد) زن، سطح تحصیلات ۹۳ نفر (۴۵/۴ درصد) کارشناسی، از نظر وضعیت شغلی ۱۳۸ نفر (۶۷/۳ درصد) شاغل، از نظر تعداد فرزند ۷۹ نفر (۳۸/۵ درصد) یک فرزند، از نظر وضعیت درآمد ۷۸ نفر (۳۸ درصد) کمتر از ۵ میلیون تومان و از نظر سکونت ۱۶۶ نفر (۸۱ درصد) شخصی بودند. همچنین میانگین طول مدت ازدواج زنان متأهل  $10/20 \pm 7/13$  سال و در بازه ۱ تا ۳۴ سال بود.

جدول ۲: شاخص های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای پژوهش در متأهلین ساکن شهرستان بهشهر  
(n=۲۰۵)

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	بیشینه-کمینه	کجی	کشیدگی
سبک زندگی اسلامی	۴۰/۹۳۱	۴۵/۳۰	۲۵۲-۵۲۴	۰/۱۸۶	۰/۳۶۱
روشنفکری منفی	۶۲/۸۷	۱۲/۴۴	۲۲-۷۶	-۰/۹۷۷	۰/۲۸۶
ویژگی های درونی	۸۳/۰۷	۹/۵۴	۵۲-۹۶	-۰/۶۷۳	۰/۳۰۲
عبادی	۳۰/۹۸	۱۰/۶۲	۱۶-۶۴	۱/۰۴۲	۰/۷۷۹
دنیاخواهی	۴۸/۶۴	۸/۱۰	۲۹-۷۰	۰/۱۲۱	-۰/۱۸۶
اجتماعی	۵۰/۷۳	۷/۶۱	۲۶-۶۸	-۰/۱۲۷	-۰/۰۵۵
گناهکاری	۴۳/۴۲	۸/۰۸	۱۴-۵۶	-۰/۵۷۶	۰/۳۶۸
نوع دوستی	۲۲/۸۲	۴/۰۱	۱۳-۳۶	۰/۳۱۵	۰/۴۰۹

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	بیشینه-کمینه	کجی	کشیدگی
لذت خواهی	۲۹/۳۶	۵/۹۵	۴۰-۱۳	-۰/۳۹۲	۰/۰۰۶
کم همتی	۳۷/۳۹	۵/۰۱	۴۸-۲۴	-۰/۰۹۵	-۰/۴۸۵
خودکنترلی	۱۳۱/۰۲	۱۸/۵۹	۱۷۰-۷۲	-۰/۵۶۳	۰/۲۸۶
معنای زندگی	۵۸/۰۹	۹/۵۵	۷۰-۲۲	-۰/۷۷۷	۰/۱۱۴
وجود معنا	۲۸/۳۶	۵/۵۹	۳۵-۱۰	-۰/۹۳۶	۰/۵۶۱
جست و جو معنا	۲۹/۷۳	۵/۱۳	۳۵-۹	-۰/۹۸۸	۰/۹۲۶
تعارض های زناشویی	۹۱/۷۵	۱۵/۲۷	۱۵۹-۶۸	۱/۲۴۱	۱/۷۶۰
کاهش همکاری	۱۱/۰۶	۲/۲۱	۲۱-۶	۱/۱۵۶	۲/۵۱۴
کاهش رابطه جنسی	۱۲/۹۸	۱/۹۵	۲۰-۸	۰/۵۳۴	۰/۸۰۱
افزایش واکنش هیجانی	۱۷/۴۳	۴/۴۵	۳۴-۱۲	۱/۱۴۰	۱/۱۳۰
افزایش جلب حمایت فرزند	۱۲/۵۸	۲/۷۹	۲۰-۶	۰/۲۶۷	-۰/۲۴۹
افزایش رابطه با اقوام خود	۹/۰۱	۳/۹۵	۲۷-۶	۱/۶۵۹	۲/۵۴۴
کاهش رابطه با اقوام همسر و دوستان	۱۲/۰۱	۲/۷۳	۲۲-۷	۱/۴۳۹	۲/۱۶۰
جدا کردن امور مالی از همدیگر	۱۶/۶۵	۳/۸۹	۲۹-۸	۰/۳۹۱	-۰/۰۰۳

جدول ۲، نشان می دهد میانگین متغیر برون زا سبک زندگی اسلامی (۴۰۹/۳۱) و انحراف استاندارد (۴۵/۳۰) است. متغیرهای میانجی خودکنترلی و معنای زندگی به ترتیب دارای میانگین و انحراف استاندارد (۱۸/۵۹) و (۱۳۱/۰۲) و (۹/۵۵) و (۵۸/۰۹) است. میانگین متغیر درون زا تعارض های زناشویی (۹۱/۷۵) و انحراف استاندارد (۱۵/۲۷) است.

جدول ۳: ماتریس همبستگی بین متغیرهای سبک زندگی اسلامی، خودکنترلی، معنای زندگی با تعارض های زناشویی

متغیرهای برون‌زا و میانجی	تعارض های زناشویی	کاهش همکاری	کاهش رابطه جنسی	افزایش واکنش هیجانی	جلب حمایت فرزند	افزایش رابطه با اقوام خود	کاهش رابطه با اقوام، همسر و دوستان	جداکردن امور مالی از همدیگر
سبک زندگی اسلامی	-۰/۲۸۹**	-۰/۳۲۷**	-۰/۰۶۴	-۰/۳۰۴**	-۰/۰۶۹	-۰/۲۲۰**	-۰/۳۵۱**	-۰/۲۱۲**
خودکنترلی	-۰/۵۴۱**	-۰/۴۷۳**	۰/۰۹۲	-۰/۵۴۹**	-۰/۰۲۷	-۰/۴۷۷**	-۰/۵۸۰**	-۰/۳۶۰**
معنای زندگی	-۰/۳۸۶**	-۰/۳۲۷**	۰/۱۲۲	-۰/۴۲۷**	-۰/۰۳۰	-۰/۳۳۹**	-۰/۴۱۱**	-۰/۲۴۶**

\*\*P<۰/۰۰۱, \*P<۰/۰۰۵

جدول ۳، اطلاعات مربوط به همبستگی پیرسون بین سبک زندگی اسلامی، خودکنترلی، معنای زندگی با تعارض های زناشویی را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج ماتریس همبستگی، بین سبک زندگی اسلامی ( $r = -0/289$ )، خودکنترلی ( $r = -0/541$ ) و معنای زندگی ( $r = -0/386$ ) با تعارض های زناشویی رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ بنابراین متاهلین که سبک زندگی اسلامی را انتخاب کرده و خودکنترلی و معنای زندگی آن‌ها بالاتر است، میزان تعارض های زناشویی پایین‌تری دارند.

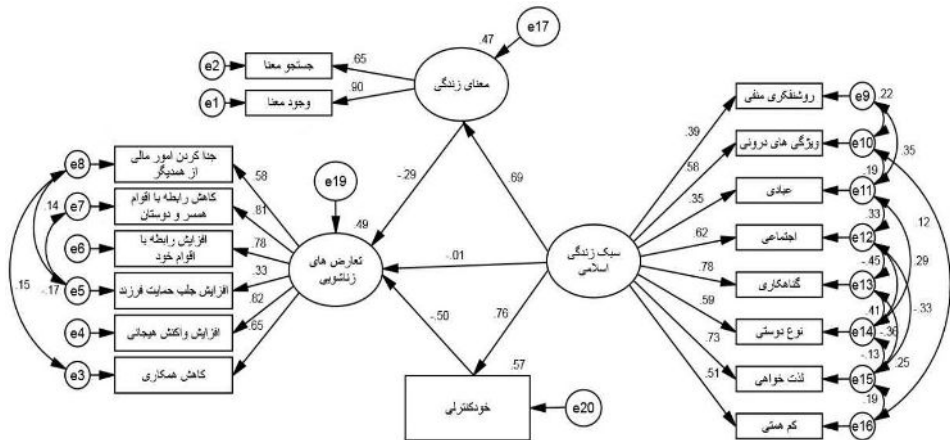
برای برازش الگوی پیشنهادی از الگویابی معادلات ساختاری مبتنی بر روش کوواریانس نرم‌افزار نسخه ۲۴ استفاده شده و پارامترها به روش بیشینه درست‌نمایی (ML) برآورد شدند. نتایج شاخص های برازش نشان می‌دهد، الگوی پیشنهادی مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است. شاخص های برازندگی این الگو در جدول ۴، نشان داده شده است.

جدول ۴: شاخص های برازندگی الگوی پیشنهادی و نهایی پژوهش حاضر

شاخص های برازندگی										SRMR	
الگوی پیشنهادی	۲۷۶/۴۸	۱۰۴	<۰/۰۰۱	۲/۶۵۹	۰/۰۹۰ (۰/۰۷ ۰/۱۰)	۰/۶۳۵	۰/۸۸۴	۰/۶۷۶	۰/۸۸۷	۰/۸۶۸	۰/۰۹۱
الگوی نهایی	۲۲۵/۲۷	۹۹	<۰/۰۰۱	۲/۲۷۶	۰/۰۷۹ (۰/۰۶ ۰/۰۹)	۰/۶۲۷	۰/۹۱۵	۰/۶۶۶	۰/۹۱۷	۰/۹۰۲	۰/۰۸۳

\*میزان قابل قبول شاخص ها (CFI, SRMR, GFI, IFI, ۵.<), PNFI, PCFI, RMSEA (>۰.۰۸), CMIN/DF (< ۳) خوب، ۵.< قابل قبول) (کلاين: ۲۰۱۶).

شاخص میزان واریانس تبیین شده متغیرهای نهفته درون‌زا را نشان می‌دهد. چین<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) مقادیر، ۰/۶۷، ۰/۳۳ و ۰/۱۹ را در معادلات ساختاری به ترتیب قوی، متوسط و ضعیف توصیف می‌کند. ضریب تعیین متغیر تعارض‌های زناشویی ۰/۴۹ است که نشان می‌دهد تمامی متغیرهای برون‌زا و میانجی، یعنی سبک زندگی اسلامی، خودکنترلی و معنای زندگی می‌توانند ۴۹ درصد از تغییرات تعارض‌های زناشویی پیش‌بینی کنند که این میزان در حد متوسط است. همچنین مشاهده می‌شود، ضریب تعیین متغیرهای خودکنترلی و معنای زندگی به ترتیب ۵۷ درصد و ۴۷ درصد در حد متوسط است. جدول ۵، نیز ضرایب استاندارد مسیرها و شکل ۱، الگوی پیشنهادی پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱

بنابراین، با توجه به شاخص‌های برآورده‌شده، نتایج نشان می‌دهد رابطه ساختاری اصلاح‌شده رابطه ساختاری الگوی ساختاری سبک زندگی اسلامی با تعارض‌های زناشویی با میانجی‌گری خودکنترلی و معنای زندگی برآزش دارد. در شکل ۱، اعداد روی مسیرها، وزن‌های مسیر یا بتاها هستند. از میان این ضرایب، بالاترین ضریب (۰/۷۵۵) به مسیر سبک زندگی اسلامی و خودکنترلی اختصاص دارد و ضعیف‌ترین ضریب (۰/۰۰۹-) به مسیر سبک زندگی اسلامی و تعارض‌های زناشویی مربوط می‌شود. با استناد به جدول ۵ می‌توان ضرایب استاندارد کلیه مسیرها و مقادیر بحرانی را در الگوی نهایی مشاهده کرد.

جدول ۵: ضرایب استاندارد مسیرهای الگوی نهایی (اصلاح شده)

مسیر	ضرایب استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معناداری (P)
سبک زندگی اسلامی --- تعارض های زناشویی	-۰/۰۰۹	۰/۰۳۹	-۰/۰۶۷	۰/۹۴۶
سبک زندگی اسلامی --- خودکنترلی	۰/۷۵۵	۰/۵۵۳	۵/۲۸۸	<۰/۰۰۱
سبک زندگی اسلامی --- معنای زندگی	۰/۶۸۶	۰/۱۴۵	۴/۹۸۴	<۰/۰۰۱
خودکنترلی --- تعارض های زناشویی	-۰/۴۹۸	۰/۰۰۸	-۴/۷۸۶	<۰/۰۰۱
معنای زندگی --- تعارض های زناشویی	-۰/۲۸۹	۰/۰۳۱	-۲/۶۳۸	۰/۰۰۸

در ادامه نتایج حاصل از روابط واسطه‌ای با استفاده از آزمون بوت استرپ در برنامه MACRO پریچر و هایز (۲۰۰۸) به جهت آزمون مسیرهای واسطه‌ای در جدول ۵ نشان داده شده‌اند.

در الگوی نهایی پژوهش حاضر دو مسیر غیرمستقیم یا واسطه‌ای وجود دارد. برای تعیین معناداری هر یک از روابط واسطه‌ای و اثر غیرمستقیم متغیر مستقل بر متغیر وابسته از طریق میانجی از روش بوت استرپ<sup>۱</sup> استفاده گردیده است. نتایج بوت استرپ برای مسیرهای واسطه‌ای الگوی نهایی پژوهش حاضر را می‌توان در جدول ۶ مشاهده نمود. در جدول ۵، منظور از داده<sup>۲</sup>، اثر غیرمستقیم در نمونه اصلی و بوت<sup>۳</sup>، میانگین برآوردهای اثر غیرمستقیم در نمونه‌های بوت استرپ است. همچنین، در این جدول، سوگیری<sup>۴</sup>، بیانگر تفاضل بین داده و بوت و خطای معیار نیز نشان‌دهنده انحراف معیار برآوردهای غیرمستقیم در نمونه‌های بوت استرپ است.

جدول ۶: نتایج بوت استرپ برای مسیرهای غیرمستقیم الگوی نهایی

مسیر	شاخص					
	داده	بوت	سوگیری	خطا	حد پایین	حد بالا
سبک زندگی اسلامی به تعارض های زناشویی از طریق خودکنترلی	-۰/۳۷۵۹	-۰/۲۶۵۵	۰/۱۱۰۴	۰/۰۵۱۵	-۰/۳۶۹۰	-۰/۱۶۸۱
سبک زندگی اسلامی به تعارض های زناشویی از طریق معنای زندگی	-۰/۱۹۸۲	-۰/۰۷۷۲	۰/۱۲۱۰	۰/۰۳۸۹	-۰/۱۵۷۵	-۰/۰۰۷۷

1. Bootstrap  
2. Data  
3. Boot  
4. Bias

## نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی خودکنترلی و معنای زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی با تعارض‌های زناشویی انجام گرفت. نتایج مقدماتی نشان داد الگوی ساختاری پژوهش از برآزش مطلوبی برخوردار است و تمامی متغیرهای برون‌زا و میانجی می‌توانند ۴۹ درصد از تغییرات تعارضات زناشویی را پیش‌بینی کنند که این میزان در حد متوسط است؛ همچنین در رابطه با سؤالات اصلی تحقیق یافته‌ها نشان داد که خودکنترلی و معنای زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و تعارض زناشویی نقش میانجی‌گرانه دارند.

با توجه به اهداف تحقیق، اولین یافته تحقیق حاضر این است که خودکنترلی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و تعارض‌های زناشویی نقش میانجی‌گرانه دارد. به تعبیری دیگر سبک زندگی اسلامی از مسیر خودکنترلی میزان تعارضات زناشویی را کاهش می‌دهد. این یافته با تحقیقات شیرمحمدی و همکاران (۱۴۰۰)، رزم‌گر و اصغری ابراهیم‌آباد (۱۳۹۹)، عنایت‌پور و همکاران (۱۳۹۸)، اعتصامی‌نیا و همکاران (۱۳۹۴)، روندینگ و همکاران (۲۰۱۲)، وهز و همکاران (۲۰۱۱) همسو است. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان این‌گونه استدلال نمود که باورها و اعمال مذهبی مانند نماز و دعا، می‌توانند سبب پرورش و ارتقای خودکنترلی در افراد شده و با ایجاد انگیزه، امید و آرامش، به حفظ رفتارهای با فضیلت در فرد کمک کنند، حتی در زمانی که انجام این رفتارها مشکل باشند (مک کالو و ویلوگی ۲۰۰۹). ارائه ارزش‌ها و اهدافی که رفتار را جهت می‌دهند، تشویق نظارت بر خود، ارائه فرصت‌هایی برای تمرین آگاهانه خودکنترلی (برای نمونه: روزه و مطالعه مذهبی) و آموزش روش‌های مؤثر خودنظارتی (نماز، مراقبه، تجسم‌سازی و بازتنظیم شناختی) از جمله عواملی هستند که می‌تواند در رابطه با خودکنترلی بسیار مؤثر باشند (مک کالو و ویلوگی ۲۰۰۹). اعتصامی‌نیا و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مذهبی بودن باعث بالا رفتن مقابله افراد در برابر فشارهای درونی و بیرونی و میزان خودمهارگری شان می‌شود. روندینگ و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که یادآوری و برجسته‌شدن مفاهیم و مضامین مذهبی باعث می‌شود افراد از خودکنترلی بیشتری برخوردار شوند که به نوبه خود، توانایی آن‌ها را برای تصمیم‌گیری در تعدادی از حوزه‌های رفتاری تقویت می‌کند. از سوی دیگر خودکنترلی افزایش یافته تعاملات بین فردی مناسب، ارتباطات بهتر و تعارضات کمتری با دیگران

را به وجود می‌آورد که باعث سلامتی بیشتری می‌شود (کرمانز و همکاران ۲۰۱۵)؛ همچنین وهز و همکاران (۲۰۱۱) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که زوجین هرچه کنترل بیشتری بر خود داشته باشند، رابطه بهتری خواهند داشت. از نظر بندورا خودکنترلی بر روی سلامتی افراد تأثیر می‌گذارد به طوری که باعث بهبود و کنترل آن می‌شود. او بیان می‌کند که افراد پیوسته با رفتار خود هدایت می‌شوند؛ بنابراین، پایش درست رفتار باعث سلامتی فرد شده و کمبود آن باعث بروز مشکل می‌شود (بندورا ۲۰۰۵). خودکنترلی باعث می‌شود که مردم بهتر بتوانند با زندگی روزمره، کار و ارتباطات خود برخورد کنند. مثلاً، افرادی که خودکنترلی آن‌ها بالاست به احتمال زیاد منظم‌تر و با برنامه‌ریزی بیشتری ورزش می‌کنند، در زندگی شغلی و حرفه‌ای خود موفق‌ترند و از ارتباطات خود محافظت می‌کنند. افراد در خودکنترلی، افکار مزاحم و عدم توجه را کنار گذاشته و اهداف بلندمدت و منطقی را در نظر می‌گیرند و این باعث می‌شود نیازها و اعمال غیر مرتبط و نادرست، مدیریت شده و تمرکز روی رفتارهای سودمند بیشتر شود و انسان در دستیابی به اهداف مورد نظر خود بدون وقفه و با تمرکز بیشتر حرکت کند (رزمرگر، اصغری ابراهیم‌آباد ۱۳۹۹)؛ بنابراین، افراد مذهبی، سطح بالاتری از خودمهارگری را نشان می‌دهند؛ شاید به این دلیل که اهداف معنادارتری را برای خود تعریف کرده و انگیزش بیشتری را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر افرادی که سطح بالاتری از خودمهارگری دارند به دلیل توان بیشتر در تنظیم رفتار هدفمند، رضایت بیشتری را تجربه می‌کنند (عنایت‌پور و همکاران ۱۳۹۸) که خود این عامل در کاهش تعارضات نقش دارد.

با توجه به اهداف تحقیق، دومین یافته تحقیق حاضر این است که معنای زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و تعارض‌های زناشویی نقش میانجیگرانه دارد. به تعبیری دیگر سبک زندگی اسلامی از مسیر معنای زندگی میزان تعارضات زناشویی را کاهش می‌دهد. این یافته با تحقیقات هنرجو (۱۳۹۸)، معدنی و ناصری (۱۳۹۶)، کاظمیان مقدم و همکاران (۱۳۹۵)، سراج‌زاده و رحیمی (۱۳۹۲)، اسکند (۲۰۱۱)، تروینو و همکاران (۲۰۱۰) همسو است. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت کسانی که پایبندی دینی بیشتری دارند، زندگی را معنادارتر می‌دانند (سراج‌زاده و رحیمی، ۱۳۹۲). از سوی دیگر معنا در زندگی باعث بالا رفتن کیفیت زندگی و رضایت روان‌شناختی افراد می‌شود (داماسیو و همکاران ۲۰۱۳). معنای زندگی و باورهای دینی تأثیر خود را از طریق معنادهی به زندگی و زندگی زناشویی، عمل به واجبات و دوری از گناهان و تحمل و صبر مشکلات خانواده نشان می‌دهد (بدیع، جلالی، و عبودی ۱۳۹۰). معنا در زندگی باعث طول عمر بیشتر،

سلامت جسمی بهتر، کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود (کلین ۲۰۱۶). معنادرمانی از طریق افزایش بخشودگی در زوجین می‌تواند ناسازگاری زناشویی در آنان را کاهش و رضایت زناشویی را افزایش دهد. به طوری که معدنی و ناصری (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش معنادرمانی سبب بهبود کیفیت زندگی زوجین ناسازگار می‌شود. زمانی که زن و شوهر در زندگی درگیر بی‌معنایی هستند، رغبتی به زندگی مشترک ندارند و میل به جدایی در آن‌ها زیاد می‌شود. زوجینی که در زندگی فاقد معنا هستند، محکوم به شکست هستند و تمایل به طلاق آن‌ها زیاد است و اگر زوجین نتوانند در زندگی رنج بکشند و معنای رنج را درک کنند، ادامه زندگی برای آن‌ها سخت می‌شود (به نقل از یوسفی و کیانی ۱۳۹۱)؛ بنابراین، یکی از عواملی که رفاه انسان و رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند، داشتن معنا در زندگی است (دهداری و همکاران ۱۳۹۲). از سوی دیگر شخصی که سطوح بالاتری از معناداری زندگی را تجربه می‌کند به راحتی می‌تواند با شرایط سخت مقابله کند. سطوح بالای معنا در زندگی علاوه بر اینکه فرد را در رویارویی با مشکلات کمک می‌کند سبب افزایش رضایت شخصی، احساس کامیابی و کاهش دل‌زدگی زناشویی در فرد نیز می‌شود؛ و جنبه‌های خاصی از معناداری نقش عمده‌ای در افزایش توان فرد در مقابله با مشکلات دارد. وجود و احساس معنا در زندگی مانند کلیدی است که می‌تواند گره و قفل مشکلات زندگی را باز نماید و باعث شود تا افراد کنش‌های مثبتی انجام دهند (کاظمیان مقدم و همکاران ۱۳۹۵)؛ به طوری که کاظمیان مقدم و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که داشتن معنا در زندگی می‌تواند در رضایت زناشویی و در نتیجه بهداشت روانی زوجین نقش داشته باشد.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت مراکز راهنمایی و مشاوره و نیز مراکز مشاوره قبل از ازدواج می‌توانند از آموزش سبک زندگی اسلامی برای راهنمایی جوانان و زوجین در آستانه ازدواج استفاده کنند و نیز می‌توان از آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی به والدین و نهادهای فرهنگ‌ساز برای پیشگیری از مشکلات آینده دانش‌آموزان بهره برد. با توجه به یافته‌های پژوهش در مورد نقش خودکنترلی، معنای زندگی و سبک زندگی اسلامی در کاهش و جلوگیری از تعارضات زناشویی پیشنهاد می‌شود که آموزش‌هایی در زمینه زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای بالا بردن آگاهی همسران در مورد نقش خودکنترلی، معنای زندگی و سبک زندگی اسلامی در کاهش تعارضات و افزایش سازگاری زناشویی توسط متخصصان در مراکز بالینی و مشاوره‌ای ارائه شود. هر پژوهشی در کنار بدیع‌بودن و داشتن نقاط قوت، دارای

برخی محدودیت‌های خاص است. از محدودیت‌های اجرایی پژوهش حاضر می‌توان گفت جامعه مورد نظر و نمونه آماری این پژوهش، شهرستان بهشهر بود، بنابراین نتایج حاصله قابل تعمیم به سایر شهرها و استان‌ها نیست و باید در تعمیم نتایج به جوامع دیگر محتاط بود. این پژوهش فقط در بستر مذهبی دین اسلام انجام شده است و معتقدان به سایر ادیان مورد بررسی قرار نگرفته‌اند؛ از این رو در تعمیم نتایج پژوهش حاضر به افراد جوامع دیگر و نیز معتقدان به سایر ادیان احتیاط شود. به دلیل بهره‌گیری از چهار پرسش نامه و طولانی شدن سؤالات امکان کاهش دقت و تمرکز در پاسخگویی وجود داشت و همچنین به دلیل شیوع بیماری کرونا دسترسی مستقیم به افراد متأهل امکان‌پذیر نبود.

## منابع

### الف- منابع فارسی:

۳. اشتاد، الهام. ۱۳۸۸. بررسی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، انستیتو روان‌پزشکی تهران.
۴. الهی محمد، فاطمه ملاثی، مهری جلالی ریگی، محسن فولادی، و نرگس مومن جو. ۱۴۰۱. نقش پایبندی به سبک زندگی اسلامی و سرسختی روان‌شناختی در میزان تعارضات زناشویی. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت ۶ (۲): ۱۱-۱۹.
۵. اعتصامی‌نیا، حسن، رحیم ناروئی نصرتی، و محمدرضا احمدی. ۱۳۹۴. رابطه جهت‌گیری مذهبی با سلامت روان و تحول اخلاقی. روان‌شناسی و دین ۸ (۱): ۱۱۵-۱۲۸.
۶. اصحابی، سیده اکرم، میژگان فیروزیخت. ۱۴۰۱. رابطه دین‌داری با معناداری زندگی و سلامت معنوی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی بابل در دوران شیوع کووید-۱۹. دین و سلامت ۱۰ (۱): ۴۶-۵۴.
۷. آراین پور، ملیحه، فاطمه شهابی‌زاده، و سیدعبدالمجید بحرینیان. ۱۳۹۳. رابطه بین هوش معنوی، خودکنترلی، اضطراب و اعتیاد به تلفن همراه. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
۸. باقریان، مهرنوش، و سعید بهشتی. ۱۳۹۰. بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی زوجین. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره) ۲ (۶): ۷۳-۸۹.
۹. بدیع، علی، معصومه جلالی، و سمیه عبودی. ۱۳۹۰. بررسی رابطه بین هوش معنوی و رضایت زناشویی. مجموعه مقالات اولین کنگره بین‌المللی روان‌شناسی دین و فرهنگ. تهران: دانشگاه تهران و سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره.
۱۰. براتی، طاهره، و باقر ثنائی. ۱۳۷۵. پرسش‌نامه تعارض زناشویی. در ب. ثنائی (گردآورنده)،

- مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج (ص ۵۵-۵۸). تهران: مؤسسه انتشارات بعثت.
۱۱. بزرگر خضری، رسول، و آناهیتا خدابخشی کولایی. ۱۳۹۶. رابطه خودکنترلی و جهت‌گیری مذهبی با نگرش به روابط قبل از ازدواج در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رباط کریم. مجله پژوهش در دین و سلامت ۳ (۴): ۱۸-۵.
  ۱۲. بیات، سمانه. ۱۳۹۵. بررسی رابطه باورهای ارتباطی با تعارض زناشویی با واسطه‌گری سبک‌های حل تعارض و بخشودگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء ع.ا.س.
  ۱۳. پیشگر، زری، سمینون مرتضی، سید محمد اسماعیل سیدهاشمی، عنایت‌الله شریفی. ۱۳۹۸. معنای زندگی از نگاه اسلام و پیوند آن با سبک زندگی. پژوهش‌های اعتقادی کلامی ۹ (۳۶): ۲۴۷-۲۶۳.
  ۱۴. ثنائی ذاکر، باقر. ۱۳۸۷. نقش خانواده‌های اصلی در ازدواج فرزندان. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره (۱): ۲۱-۴۶.
  ۱۵. ثنائی، باقر. ۱۳۷۹. مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت. جاودان، موسی، نسیمه پورداد خدایی، و عبدالله فروزانفر. ۱۴۰۲. رابطه آینده‌نگری، خودمهارگری و سبک زندگی اسلامی با هویت دینی نوجوانان. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت ۷ (۱): ۵۸-۶۷.
  ۱۶. حبیبی، آرش، و مریم عدن‌ور. ۱۳۹۶. آموزش کاربردی نرم‌افزار LISREL. تهران: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی.
  ۱۷. خدایاری فرد، محمد، روح‌الله شهابی، و سعید اکبری زردخانه. ۱۳۸۸. دینداری، خودکنترلی و گرایش به مصرف مواد در دانشجویان. فصلنامه علمی-پژوهشی رفاه اجتماعی ۱۰ (۳۴): ۱۱۵-۱۳۰.
  ۱۸. دهداری، طاهره، رسول یاراحمدی، محمدحسین تقدیسی، ریحانه دانشور، و جمال احمدپور. ۱۳۹۲. ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲. فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران ۱ (۳): ۸۳-۹۲.
  ۱۹. رجب‌نژاد، محمدرضا، یحیی حاجی، امیرمهدی طالب، و سعید رجب‌نژاد. ۱۳۹۲. بررسی سبک زندگی اسلامی از منظر حیات طیبه در قرآن. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت ۱ (۱): ۹-۲۶.
  ۲۰. رجب‌نژاد، محمدرضا، سعید رجب‌نژاد، امیرمهدی طالب، غلامرضا کردافشار، و ابراهیم حاجی. ۱۳۹۵. بررسی و تحلیل مفهوم و معنای زندگی و مرگ و جنبه‌های گوناگون آن در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت ۱ (۳): ۵۶-۶۸.
  ۲۱. رزم‌گر، مهسا، و محمدجواد اصغری ابراهیم‌آباد. ۱۳۹۹. نقش سبک‌های حل تعارض در پیش‌بینی کیفیت زندگی زنان متأهل با میانجی‌گری خودکنترلی. فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه ۱۱ (۴): ۷۱-۹۲.
  ۲۲. رضائی فتاوی، صدیقه. ۱۳۹۴. اثربخشی معنادرمانی گروهی بر رضایت زناشویی و خودکارآمدی عمومی زوجین با تعارضات زناشویی مراکز مشاوره شهر لاهیجان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت.
  ۲۳. زارعی، محمد، علی محمد نظری، و کیانوش زهراکار. ۱۳۹۹. بررسی رابطه بخشش و جهت‌گیری مذهبی با تعارض زناشویی. مجله پژوهش در دین و سلامت ۶ (۲): ۸۷-۹۹.
  ۲۴. سالاری فر، محمدرضا. ۱۴۰۰. مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. چاپ اول.

۲۵. سجادی پور، فریده سادات. ۱۳۹۶. اثربخشی معنادرمانی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر سلامت روانی و تعارضات زناشویی زوجین. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت ۲ (۱): ۱۴۶-۱۵۳.
۲۶. سراج زاده، سید حسین، و فرشید رحیمی. ۱۳۹۲. رابطه دینداری با معناداری زندگی در یک جمعیت دانشجویی. راهبرد فرهنگ (۲۴): ۷-۳۰.
۲۷. شاکرمی، محمد، رضا داورنیا، کیانوش زهراکار، و رضوانه طلائیان. ۱۳۹۴. اثربخشی زوج درمانی گروهی راه حل محور بر بهبود کیفیت روابط زناشویی. مجله علوم پزشکی رازی ۱۲ (۱۲۱): ۱-۱۳.
۲۸. شادکام، حسن؛ ابوالقاسم یعقوبی، فیروزه زنگنه مطلق، ذبیح پیرانی، و حسین محقق. ۱۴۰۱. طراحی مدل سرزندگی تحصیلی بر اساس معنا و امید به زندگی با میانجی گری شادکامی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر همدان. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت ۶ (۴): ۱۸۷-۱۹۵.
۲۹. شریعتی، سید صدرالدین. ۱۳۹۲. درآمدی بر سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی ۴ (۱۳): ۱-۱۰.
۳۰. شریفی زنانی، مهدی، و محمدرضا احمدی. ۱۳۹۶. رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی، رضایت از زندگی و افسردگی در زنان خانه دار شهر اصفهان. فصلنامه تحقیقات کاربردی علوم انسانی اسلامی (۳): ۸۵-۱۰۱.
۳۱. شیرمحمدی، فاطمه، طاهره الهی، و لقمان ابراهیمی. ۱۴۰۰. اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین فردی و راهبردهای مسئله گشایی در میان زنان دارای مشکلات زناشویی. فصلنامه علمی - پژوهشی روان شناسی کاربردی دوره ۱۵، شماره ۲ (۵۸): ۲۴۹-۲۷۱.
۳۲. صف آرا، مریم، مهناز لطفی، مه سیما پورشهریاری، و مریم سلگی. ۱۳۹۸. همبستگی عشق و صمیمیت زوجین با بهداشت روان زنان متأهل: با تأکید بر شاخصه های سبک زندگی اسلامی در همسررداری. فصلنامه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت ۳ (۲): ۹۹-۱۰۳.
۳۳. صدر، محمدمهرداد؛ یوسفاعظمی، عبدالله معتمدی، راهله سیاه کمری، و پیمان مام شریفی. ۱۳۹۷. بررسی نقش راهبردهای مقابله با استرس، هدفمندی در زندگی و کیفیت زندگی در تبیین سازگاری زناشویی بازنشستگان. نشریه روان پرستاری ۶ (۲): ۱۲-۲۲.
۳۴. عطادخت، اکبر، جواد هاشمی، و علی جسارتی. ۱۳۹۵. نقش میزان پایبندی زنان خانواده ها به سبک زندگی اسلامی در پیش بینی تعارضات خانوادگی. دوفصلنامه پژوهش های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده ۴ (۱): ۶۶-۴۹.
۳۵. عنایت پور، محسن، محمدرضا جهانگیرزاده، و حسن تقیان. ۱۳۹۸. نقش میانجی خودمهارگری در رابطه بین دینداری و بهزیستی روان شناختی. دوفصلنامه تخصصی پژوهش های روان شناسی اسلامی ۲ (۲): ۹۷-۱۱۳.
۳۶. قاسمی مقدم، کبری، عبدالله شفیع آبادی، و اصغر شریفی. ۱۳۹۹. تعارضات زناشویی و نیازهای اساسی: نقش میانجی معنویت. روان شناسی بالینی و شخصیت ۱۸ (۲): ۵۵-۶۵.
۳۷. قربانعلی پور، مسعود، حجت اله فراهانی، احمد برجعلی، و لیلیا مقدس. ۱۳۸۷. تعیین اثربخشی آموزش تغییر سبک زندگی به شیوه گروهی بر افزایش رضایت زناشویی. مطالعات روان شناختی ۴ (۳): ۷۲-۵۷.

۳۸. کاظمیان مقدم، کبری، مهناز مهربابی زاده هنرمند، علیرضا کیامنش، و سیمین حسینیان. ۱۳۹۵. نقش تمایزیافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی در پیش‌بینی رضایت زناشویی. مجله روان‌شناسی خانواده ۳ (۲): ۷۱-۸۲.
۳۹. کاویانی، محمد. ۱۳۸۸. طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه اصفهان.
۴۰. کاویانی، محمد. ۱۳۹۰. کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. روان‌شناسی و دین ۴ (۲): ۲۷-۴۴.
۴۱. کجیاف، محمدباقر، پریناز سجادیان، محمد کاویانی، و حسن انوری. ۱۳۹۰. رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان. روان‌شناسی و دین ۴ (۴): ۶۱-۷۴.
۴۲. محمودفخه، هیمن. ۱۳۹۷. پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس معنای زندگی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه پیام‌نور مهاباد. ۴ (۱۳): ۳۹-۵۵.
۴۳. معدنی، فهیمه، و نازیبا سادات ناصری. ۱۳۹۶. اثربخشی معنادرمانی بر کیفیت زندگی زوجین ناسازگار. کنگره بین‌المللی بهداشت روان و علوم روان‌شناختی، تهران: دبیرخانه دائمی کنفرانس.
۴۴. موسوی مقدم، سید رحمت‌الله، سهیلا هوری، عباس امیدی، و ندا ظهیری خواه. ۱۳۹۳. بررسی رابطه هوش معنوی با خودکنترلی و مکانیسم‌های دفاعی در دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه. فصلنامه علوم پزشکی ۲۵ (۱): ۶۴-۵۹.
۴۵. مهدوی کنی، محمدسعید. ۱۳۸۷. دین و سبک زندگی. تهران: دانشگاه امام صادق (ع).
۴۶. هنرجو، صلاح‌الدین. ۱۳۹۸. رابطه معنا و هدف در زندگی، با مدیریت حل تعارض و سازگاری زناشویی زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خاتم.
۴۷. یوسفی، ناصر، و محمدعلی کیانی. ۱۳۹۱. تأثیر گشتالت درمانگری و معنا درمانگری بر کاهش میل به طلاق مردان متقاضی مشاوره. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده (۱): ۱۵۰-۱۵۸.

## ب- منابع لاتین:

48. Brogaard, B., and Smith, B. 2005. On Luck, Responsibility and the Meaning of Life. *Philosophical papers* 34(3): 443-458.
49. Burdette, A. M., Ellison, C. G., Sherkat, D. E., and Gore, K. A. 2007. Are there religious variations in marital infidelity? *Journal of Family issues* 28(12): 1553-1581.
50. Chin, W. W. 1998. The partial least squares approach to structural equation modeling. *Modern methods for business research* 295(2): 295-336.
51. Cheung, A. K., Chiu, T. Y., and Choi, S. Y. 2022. Couples' self-control and marital conflict: Does similarity, complementarity, or totality matter more?. *Social Science Research* 102, 102638.

52. Damasio, B. F., Melo, R. L. P. D., and Silva, J. P. D. 2013. Meaning in life, Psychological well-being and quality of life in teachers. *Paideia (Ribeirao Preto)* 23(54): 73-82.
53. Haj Abootalebi, N., Ghanbari, S., Rasoliyan, B., and Aghel Masjedi, M. 2021. Investigating the Relationship between Self-control and Perceived Social Support with Marital Intimacy among Married Female Students. *Journal of Modern Psychology* 1(2): 62-74.
54. Isanejad, O., Amani, A., Azizi, A., and Azimifar, S. 2016. The relationship between personality factors, self-control and marital coping strategies with marital conflict. *International Journal of Behavioral Sciences* 9(4), 233-239.
55. Kalantarkousheh, S. M., and Hassan, S. A. 2010. Function of life meaning and marital communication among Iranian spouses in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 5: 1646-1649.
56. Karairmak, O. and Duran, N. 2008. Gender differences in attachment styles regarding conflict handling behaviors among Turkish late adolescents. *International Journal for the Advancement of counselling* 30(4): 220-234.
57. Karremans, J. C., Pronk, T. M., and Wal, R. C. 2015. Executive control and relationship maintenance processes: An empirical overview and theoretical integration. *Social and Personality Psychology Compass* 9: 333-347.
58. kazemianmoghadam, K., mehrabi zadeh honarmand, M., and kiamanesh, A. 2018. The casual relationship of differentiation, meaningful life, and forgiveness with marital disaffection by mediating role of marital conflict and marital satisfaction. *Psychological Methods and Models* 9(31): 131-146.
59. Klein, N. 2016. Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *The Journal of Positive psychology* 12(4): 354-361.
60. Kline, R. 2016. Data preparation and psychometrics review. Principles and practice of structural equation modeling. 4th edition. New York, NY: Guilford. pp. 64-96.
61. Krok, D. 2015. The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of religion and health* 54: 2292-2308.
- 62.
63. Mahoney, A., Pargament, KI., Jewell, T., Swank, A.B., Scott, E., Emery, E., and Rye, M. 1999. Marriage and the Spiritual Realm: the Role of Proximal and Distal Religious Constructs in Marital Functioning. *Journal of Family Psychology* 13(3): 321-338.

64. Marcus, Z. J., and McCullough, M. E. 2021. Does religion make people more self-controlled? A review of research from the lab and life. *Current opinion in psychology* 40: 167-170.
65. McCullough, M. E., and Willoughby, B. L. 2009. Religion, Self-Regulation, and Self-control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin* 135: 69-93.
66. Rounding, K., Lee, A., Jacobson, J. A., and Ji, L. J. 2012. Religion replenishes self-control. *Psychological science* 23(6): 635-642.
67. Rounding, K. 2015. Religion and Self-Control. Doctoral dissertation, Queen's University.
68. Sarebanha, F., Zaharakar, K., and Nazariy, A. M. 2015. Association between a value system and marital commitment along couple burnout in nurses. *Journal of Occupational Health and Epidemiology* 4(2): 107-115.
69. Schnell, T. 2011. Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences* 51(5): 667-673.
70. Sepehrian, L., and Dokanheefard, F. 2017. Effect of brief self-regulation couple therapy in conflict resolution and couple burnout. *Journal of Research and Health* 7(6): 1104-1110.
71. Smith, C. 2003. Theorizing Religious Effects among American Adolescents. *Journal for the scientific study of Religion* 42: 17- 30.
72. Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., and Kaler, M. 2006. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and reach for meaning in life. *Journal of counseling psychology* 5: 128-137.
73. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., and Boone, A. L. 2004. High self-control predicts Good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality* 72(2): 271-324.
74. Tasew, A. S., and Getahun, K. K. 2021. Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology* 8(1): 1903127.
75. Trevino, K. M., Pargament, K. I., Cotton, S., Leonard, A. C., Hahn, J., Caprini-Faigin, C. A., and Tsevat, J. 2010. Religious coping and physiological, psychological, social, and spiritual outcomes in patients with HIV/ AIDS: Cross-sectional and longitudinal findings. *AIDS and Behavior* 14(2): 379-389.
76. Unger, A., Bi, C., Xiao, Y. Y., and Ybarra, O. 2016. The revising of the Tangney

Self-control Scale for Chinese students. *PsyCh journal* 5(2): 101-116.

77. Vohs, K. D., Finkenauer, C., and Baumeister, R.F. 2011. The Sum of Friends and Lovers self-control scores predicts Relationship Quality. *Social Psychological and Personality Science* 2(2): 138-145.
78. Yee Ho, M., Cheung, F. M., and ShoFai-Cheung, S. F. 2010. The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences* 48(5): 658-663.
79. Bandura, A. 2005. The primacy of self- regulation in health promotion. *Applied psychology* 54(2): 54-245.

## رابطه سبک زندگی اسلامی با صبر در جوانان

افسون ملازاده نوران\*

مهرانگیز شعاع کاظمی\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی همبستگی کانونی سبک زندگی اسلامی با صبر در دانشجویان دانشگاه پیام نور اسلامشهر انجام شد. روش مطالعه توصیفی - همبستگی بود که ۳۱۶ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور اسلامشهر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها: پرسش نامه سبک زندگی کویانی و پرسش نامه صبر خرمایی بود. داده‌ها با ضریب همبستگی پیرسون و همبستگی کانونی و با نرم افزار SPSS. ۲۶ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی با صبر رابطه مثبت معنادار وجود دارد. واریانس مشترک سبک زندگی اسلامی و صبر ۱۵ درصد بود. همچنین در تابع سبک زندگی اسلامی زیر مؤلفه‌ی عبادی و باورها بیشترین وزن یا اهمیت را در همبستگی کانونی داشته است. بر این اساس به نظر می‌رسد سبک زندگی اسلامی می‌تواند تأثیرات نسبتاً پایداری بر صبر و بردباری در جوانان بر جای بگذارد.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی اسلامی، صبر، بردباری، جوانان

\*\* دانشجوی دکترا مطالعات حقوق خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

afsoon.mollazadeh@gmail.com

\* دانشیار گروه مطالعات خانواده و زنان، دانشگاه الزهرا(س)، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

m.shkazemi@alzahra.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۸

## مقدمه

مفهوم سبک زندگی تقریباً از اوایل قرن بیستم میلادی به ادبیات جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی و حوزه مطالعات فرهنگی وارد شد. مدتی است که به این موضوع در مجامع علمی توجه ویژه‌ای می‌شود طبعاً به اقتضای اسلامی بودن جامعه ایرانی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است (فاضل قانع، ۱۳۹۱). مفهوم سبک زندگی در سطح بین‌المللی موضوعی شناخته شده است که از زاویه‌های مختلف مورد توجه واقع شده است (کاویانی، ۱۳۹۱). سبک زندگی عقاید و باورهایی را در بردارد که از طریق آن فرد واقعیت خودش را سازمان می‌دهد. به عبارتی مجموعه‌ای از ارزش‌ها و باورهای است که انسان در ارتباط با خود، دیگران و زندگی به کار می‌گیرد. (کری، ۲۰۰۵، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۱).

سبک زندگی اسلامی متفاوت با سایر سبک‌های زندگی است. سبک زندگی رفتار را مدنظر دارد و با شناخت و عواطف ارتباطی ندارد؛ درحالی‌که سبک زندگی اسلامی با شناخت و عواطف رابطه دارد (کاویانی، ۱۳۹۱)؛ بنابراین در سبک زندگی اسلامی رفتار مورد توجه واقع می‌شود نه عمق عواطف و نگرش و اعتقادات فرد؛ اما باید حداقل توجهی به شناخت و عواطف داشته باشد به عبارتی در عین تأکید به رفتار به حداقل شناخت و عواطف توجه داشته و نمی‌تواند کاملاً با نیت کاری نداشته باشد مثل رفتار نمازخواندن اگر اعتقاد به معاد و خداوند پشتوانه‌اش نباشد رفتار اسلامی محسوب نمی‌شود (همان).

سبک زندگی اسلامی دارای سه شاخص: اجتماعی (وظایفی که فرد در ارتباط با دیگران فراتر از خانواده و خود انجام می‌دهد)، عبادی (وظایفی که در ارتباط با رابطه فرد و خداست) و باورها (مفاهیم درونی که به‌طور مستقیم جزء وظایف رفتاری زندگی نیستند اما در لایه‌های زیرین عاطفی و شناختی حضور دارند) هست (سلم‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۴). در سبک زندگی اسلامی فرد دنیا و آخرت را باهم در نظر می‌گیرد و بر این باور دارد که تا دنیا را درست نکند آخرت را به دست نمی‌آورد. در این دنیا انسان خود را مسئولیت‌پذیر و پاسخ‌گو نسبت به خدا و بعد انسان و در مرحله آخر نسبت به ساختار طبیعت می‌داند (شریعتی، ۱۳۹۲).

مطالعات حاکی از این هست که سبک زندگی اسلامی الگوی رفتاری مناسبی را جهت رشد انسان ایجاد می‌کند که می‌تواند سلامت روان و رضایتمندی زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. چراکه یاد خدا و تفکر درباره فلسفه خلقت و غیره، آرامش جان و سکینه قلب بوده و برقراری ارتباط با خدا موجب ترمیم قوای جسمی و روحی و روانی

انسان شده و در نتیجه تسکین بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات روحی و روانی شود. از نظر دین، زندگی وقتی آرامش بخش خواهد بود که انسان به یاد خدا باشد و ارتباط مستمری با خالق داشته باشد. در این سبک زندگی فرد رفتارش را در زندگی برای رسیدن به رشد؛ تعالی و کمال تنظیم می‌کند در تعالیم دینی عامل اصلی در رسیدن به آرامش، ایمان به خداوند است که در زندگی اسلامی و دینی وجود خواهد داشت (قربانی و همکاران، ۱۳۹۶).

یکی از مفاهیمی که به نظر می‌رسد با سبک زندگی اسلامی رابطه داشته باشد مفهوم صبر است. این مفهوم در علم روان‌شناسی مورد توجه واقع شده است و برخی تلاش نمودند که مفهوم صبر را با اصطلاحات روان‌شناسی معادل سازی کنند اما برخی روان‌شناسان معتقدند که صبر معنای بسیار وسیعی دارد که نمیتوان آن را معادل واژه‌هایی چون شکیبایی و خویشتن داری دانست از این رو معتقدند که برای اقسام گوناگون صبر، در روان‌شناسی باید به دنبال واژه‌های جداگانه گشت. صبر در اطاعت و صبر در معصیت به مفهوم خودگردانی در روان‌شناسی نزدیک میدانند و صبر در برابر شهوت‌ها و گرایش‌های جنسی را با مفهوم خویشتن داری نزدیک میدانند؛ بطور کلی روان‌شناسان اهمیت زیادی بر صبر به عنوان یکی از راهبردهای روانشناختی که می‌تواند سلامت روان را ارتقا دهد جایگاه بالایی برای آن قائل هستند و تلاش کرده‌اند که مفاهیم معادل آن در روان‌شناسی را کشف نمایند هر چند که برخی معترض شده و برای مفهوم صبر جایگاه بالایی در نظر داشته‌اند که با واژه‌های معادل آن در روان‌شناسی نمیتوان معنای اصلی آن را نشان داد.

صبر به عنوان توانمندی شخصیت و یک صفت شخصیتی مطلوبی است که رشد و بهزیستی را منجر می‌گردد (بلبل و ایزگر، ۲۰۱۷). این مفهوم در سطحی گسترده در کتاب قرآن و روایات اسلامی مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است می‌توان گفت از مفاهیم بنیادی در قرآن است که ارتباط تنگاتنگی با حوزه تعلیم و تربیت و روان‌شناسی دارد. در قرآن و روایات، نتایج و آثار مثبتی برای صبر همچون سلامت جسمی، روانی، پیروزی در دنیا حل مشکلات و سختی‌ها، مستجاب دعا و وارد شدن به بهشت می‌باشد (ایردی طامه و همکاران، ۱۳۸۸؛ به نقل از گشنوئی، ۱۳۹۸).

در ایران این مفهوم به خوبی توسط فرهاد خرمایی مفهوم‌سازی و بررسی شده است. خرمایی و همکاران (۱۳۹۴) در الگوی ارائه شده در مورد صبر با استناد به آیات صبر در قرآن، پنج مؤلفه برای صبر قائل‌اند: ۱. متعالی شدن (تحمل سختی‌ها و ناملایمتهای آنها برای رسیدن

به قرب الهی و رشد معنوی)؛ ۲. شکیبایی (تحمل و بردباری در سختی‌ها و مصیبت‌ها)؛ ۳. رضایت (پذیرش وضع موجود بدون گله و شکایت)؛ ۴. استقامت (پایداری و ثبات در انجام امور و مداومت در کار و فعالیت)؛ ۵. درنگ (کنترل امیال درونی و خویشتن‌داری درخواستی‌ها). با توجه به این مؤلفه‌ها می‌توان گفت که این سازه دینی - روانشناختی با خودکنترلی، خودتنظیمی، بازداری و تکانشی مرتبط می‌باشد (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۸).

لازم به اشاره است که مفهوم صبر از حیث موضوع دارای انواع متعددی است: صبر بر دشواری جنگ، شجاعت نام دارد و در مقابل آن جبن و ترس قرار می‌گیرد. گاهی صبر در مقابل سرکشی و طغیان غضب و خشم است که حلم و کظم غیظ نامیده می‌شود. گاهی صبر در انجام عبادت است که در مقابل آن، فسق قرار دارد و به مفهوم عدم پایبندی به عبادت شرعی است. گاهی صبر در برابر میل به غذا و غریزه جنسی است که عفت نام دارد و در مقابل آن، آز و شره قرار می‌گیرد. گاهی هم صبر و چشم‌پوشی از مقدار زاید بر نیاز است که زهد نام دارد و در مقابل آن، حرص قرار می‌گیرد. گاهی نیز صبر بر کتمان اسرار است که رازداری نام دارد. گاهی صبر بر سختی‌ها و مصیبت‌ها و عدم اضطراب و پریشانی و حفظ سعه صدر در مقابل آن‌هاست که به آن، صبر بر مکروهات می‌گویند و در مقابل آن، جزع و بی‌قراری است. نوع شایع و رایج صبر، همین قسم است» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۸؛ ترجمه شیخی، ۱۳۹۴). در این پژوهش نیز با همین مفهوم رایج از صبر سروکار داریم.

در ادامه به آثار و پیامدهای مثبت صبر در زندگی از منظر آیات و روایات می‌پردازیم؛ که رایج‌ترین آن موفقیت و حفظ تعادل روانی است: ۱. موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی بدون شکیبایی و استقامت در راه هدف قابل تحقق نیست. قرآن کریم خطاب به مؤمنان می‌فرماید: «اگر بیست نفر از شما در میدان جنگ شکیبیا باشند، بر دویست نفر پیروز خواهند شد و اگر صد نفر باشند، بر هزار نفر از کافران غلبه می‌کنند» (سوره انفال، ۶۵). پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله فرمود: «با صبر، انتظار گشایش می‌رود و کسی که پیوسته دری را بکوبد، عاقبت آن در به رویش باز می‌شود» (ری شهری ۱۳۸۸ ق؛ ترجمه شیخی، ۱۳۹۴). ۲. حفظ تعادل روانی: انسان در زندگی اجتماعی و در برخورد با دیگران، نیازمند صبر و شکیبایی است. «گاهی فرد بعد از انجام یک رفتار تکانشی تا مدتی احساس افسردگی و نگرانی می‌کند و کارکرد روانی‌اش تضعیف می‌شود و گاهی نیز دچار آسیب‌های جسمی، مانند زخم معده و سردردهای تنشی می‌گردد. همچنین اگر فرد در مصیبت‌ها بی‌تابی کند، مشکل بزرگ‌تر جلوه می‌کند و طبق قانون شرطی شدن، در مواجهه مجدد با چنین مشکلی آن را شدیدتر تلقی خواهد کرد (دیپماتئو، ۱۳۹۸).

با توجه به مطالعات انجام شده در این زمینه میتواند به آثار و پیامدهای مثبت صبر بر فرد اشاره کرد. مطابق پژوهشهای انجام شده صبر سبب افزایش سلامت روانی، طولانی شدن عمر، بهبود روابط میان فردی، و افزایش خودآگاهی می شود (ایردی طمه و همکاران، ۱۳۸۸؛ به نقل از گشنوئی، ۱۳۹۸). مطابق برخی مطالعات صبر بعنوان یک راهبردهای مذهبی مقابله‌ای، می تواند بر فشارهای روزمرگی و آسیب‌زاغلبه کرده و سلامت روانی ایجاد کند (حسین ثابت، ۱۳۸۷). مطابق نظر برخی اندیشمندان صبر دنبال کردن هدف و رضایت افراد در روبه‌رو شدن با موانع را افزایش می دهد (شنیتز، ۲۰۱۲).

در بررسی پیشینه تحقیق ملاحظه میشود بیشتر مطالعات در این زمینه به بررسی معنوت و مذهب در سلامت روان و افزایش صبر و تاب‌آوری پرداخته اند؛ چیدا<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۶) و کوئیک<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۵) بر نقش درمان مبتنی بر معنویت و مذهب در کاهش علائم افسردگی و اضطراب توجه کردند. باهر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۳) بر اهمیت مذهب در سلامت روان تأکید دارد. رناته<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۶) دریافته‌های خود به این نتیجه رسید که هویت دینی و فضای مذهبی بر عزت نفس و سلامت جسمی فرد و به‌طورکلی بر سلامت و رفاه تأثیر مثبتی دارد. در داخل نیز پژوهش‌های نزدیک به پژوهش حاضر بیشتر سبک زندگی اسلامی را با سلامت روان مورد توجه قرار دادند و این پژوهش‌ها بیانگر نقش مهم سبک زندگی در ارتقای سلامت روان و کاهش انواع اختلالات روحی روانی است از جمله پژوهش یارایان و همکاران (۱۳۹۸). همچنین پژوهش شریفی و همکاران (۱۳۹۹) به این نتیجه رسید نگرش‌های دینی با سلامت عمومی و شکیبایی دانشجویان رابطه معنادار دارد؛ همچنین پژوهش صحراگرد و همکاران (۱۳۹۸) نیز بیانگر این است که سبک زندگی اسلامی در ایجاد امید و شادکامی نقش مهمی دارد. همچنین نتایج پژوهش حقیقت پور (۱۳۹۸) بیانگر ارتباط سبک زندگی اسلامی با امید، قدردانی و رضایت از زندگی دانشجویان است، نتایج جونگور موس و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۵) نیز نشان داد باورهای مذهبی زنان با احتمال خودکشی و یا خشونت‌های دیگر رابطه معنادار دارد و رناته و همکاران (۲۰۱۶) دریافته‌های خود به این نتیجه رسید که هویت دینی و فضای مذهبی بر عزت نفس و سلامت جسمی فرد و به‌طورکلی بر سلامت و رفاه تأثیر مثبتی دارد، همسو است. پژوهش قدم پور و همکاران (۱۳۹۹) نیز حکایت از

1 Snyder

2 chida

3 quaic

4 Behere

5 Renate

6 Gungormus &amp; et al

رابطه معنادار بین گروه‌درمانی معنوی با رویکرد اسلامی با کاهش علائم اضطراب و افزایش صبر در افراد با نشانه‌های بالینی اختلال اضطراب فراگیر دارد. پژوهش حسین زاده و همکاران (۱۳۹۵) نیز حاکی از این است که بین سبک زندگی اسلامی و سلامت روان و تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد.

در مجموع نتایج پژوهش‌های موجود ارتباط بین هر یک از متغیرهای سلامت روان، تاب‌آوری و اضطراب با معنویت و مذهب و زندگی مومنانه را نشان می‌دهد؛ اما در زمینه‌ی سبک زندگی اسلامی و صبر در جوانان پژوهشی انجام نگرفته است؛ از این رو با توجه به اینکه جوانان رکن اصلی جامعه می‌باشند که در رسیدن به اهداف جامعه نقش و جایگاه ویژه دارند بطوری که توجه به این قشر از جامعه در بهبود کارکرد خانواده و شکوفایی و پیشرفت جامعه اهمیت زیادی دارد و همچنین با توجه به این که صبر بعنوان یک سازه دینی-روان‌شناسی منجر به سلامت روان و حل مشکلات و موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی خصوصاً سازگاری بالاتر و پیشگیری از بروز بسیاری از پدیده‌های ناخوشایند همچون طلاق عاطفی و طلاق قانونی و عاملی بازدارنده در برابر عکس‌العمل‌های هیجانی، اجتنابی و احساسی و گرایش افراد به رفتارهای اشتراکی و توافقی می‌شود و در عین حال توانایی حل مساله و بررسی سایر راحله‌داران تقویت می‌شود، از طرفی نسل جدید بخاطر مواجهه زود هنگام با بسیاری از بحران‌های ناخواسته محیطی و اجتماعی و روی آوردن افراطی به شبکه‌های اجتماعی بعنوان راهکار فرار از مشکلات، لزوم پژوهش جهت شناسایی عوامل تأثیرگذار بر توانمندی‌ها و نکات قوت جوانان را می‌طلبد.

فرض اساسی این پژوهش عبارت است از: سبک زندگی اسلامی می‌تواند صبر را در جوانان پیش‌بینی کند.

### روش‌شناسی پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بوده و از تحلیل همبستگی کانونی برای بررسی روابط میان دو مجموعه از متغیر پیش‌بین (سبک زندگی اسلامی) و ملاک (صبر) استفاده شد. این روش امکان بررسی روابط میان چند متغیر پیش‌بین با چند متغیر ملاک را به‌طور هم‌زمان فراهم می‌آورد (هاردون، زدماک و شاو-تیلور، ۲۰۰۴). جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور واحد اسلام‌شهر تشکیل می‌دادند.

بنابر پیشنهاد کوهن<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) جهت دستیابی به سطح متوسطی از اندازه اثر حداقل ۱۱۸ نفر نمونه لازم است. گارسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) در خصوص تحلیل همبستگی کانونی، ۱۰ نفر به ازای هر متغیر موجود در مدل و حداقل ۲۰۰ نفر نمونه را پیشنهاد می‌کند. بر این اساس و با توجه به احتمال ریزش نفرات و روش نمونه‌گیری، این تعداد به ۳۲۰ نفر افزایش یافت. نمونه‌گیری با روش تصادفی ساده. صورت گرفت. بدین ترتیب که پرسش‌نامه‌ها به صورت تصادفی بین دانشجویان دانشگاه پیام نور اسلامشهر توزیع شد. در نهایت پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص، داده‌های مربوط به ۳۱۶ نفر تحلیل شد.

### ابزارهای پژوهش

**الف- پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی:** این پرسش‌نامه توسط کاویانی در سال ۱۳۸۸ ساخته شده است. فرم کوتاه این پرسش‌نامه ۷۶ سؤال می‌باشد. نمره کل آزمون از ۱۴۱ تا ۵۷۰ می‌باشد و پاسخ‌ها در طیف چهاردرجه‌ای از خیلی کم تا خیلی زیاد می‌باشد. این مقیاس دارای ۱۰ خرده مقیاس شامل مؤلفه‌های اجتماعی (۱۲ آیتم)، اخلاقی (۱۱ آیتم)، خانواده (۸ آیتم)، سلامت (۷ آیتم)، باورها (۶ آیتم)، عبادی (۶ آیتم)، تفکر و علم (۵ آیتم)، دفاع امنیتی (۴ آیتم)، مالی (۱۲ آیتم) و زمان‌شناسی (۵ آیتم) است. ضریب پایایی این آزمون ۰/۷۱ می‌باشد نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و پایایی مناسبی را نشان می‌دهد. روایی همزمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی ۰/۶۴ را نشان می‌دهد. پایایی این مقیاس با الفای کرونباخ ۸۵ درصد بود.

**ب- پرسش‌نامه صبر و بردباری:** این مقیاس توسط خرمايي، فرمانی و سلطانی در سال ۱۳۹۳ تهیه شد این محققان ابتدا تمام آیات مرتبط با صبر را تعیین کرده و مفاهیم کلیدی را استخراج کردند که تمام آیات مرتبط با صبر بر آن تأکید دارند. سپس از این مفاهیم کلیدی برای تدوین عباراتی که گویای این مفاهیم باشد استفاده نمودند و مفاهیمی را که شبیه بود را حذف و در نهایت این عبارات را در قالب ۲۵ گویه بر اساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت از کاملاً درست تا کاملاً نادرست درجه‌بندی کردند و ویژگی‌های روان‌سنجی آن را بر روی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار دادند نتایج تحلیل عاملی مقیاس صبر به روش مؤلفه‌های اصلی همراه با چرخش واریماکس نشان دهند وجود ۵ مؤلفه صبر بود که به ترتیب متعالی شدند، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ نام‌گذاری شد. به منظور سنجش

1 Cohen

2 Garson

پایایی مقیاس صبر از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس ها از ۰/۶۰ تا ۰/۸۴. و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس نیز ۰/۸۴. محاسبه شد (خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳). پایایی این مقیاس با الفای کرونباخ ۹۰ درصد بود

### شیوه اجرای پژوهش

پیش از اجرا، در خصوص اهداف طرح توضیحاتی به شرکت کنندگان داده شده و رضایت شفاهی آنان جهت تکمیل پرسش نامه ها اخذ گردید. شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بوده و تمامی پرسش نامه ها بی نام بودند. به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه بوده و تنها در اختیار پژوهشگران می باشد. کد اخلاق پژوهش IR.ALZAHRA.REC.1401.078 می باشد.

تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل همبستگی کانونی صورت گرفت. این روش متداول ترین حالت مدل خطی عمومی است که با استفاده از روش های آماری چندمتغیری رابطه میان دو مجموعه از متغیرهای چندگانه را مورد بررسی قرار می دهد. این تحلیل ترکیب خطی متغیرهای پیش بینی کننده را برای برآورد ترکیب خطی متغیرهای پیش بینی شونده به کار می برد (هاودون و همکاران، ۲۰۰۴). در این تحلیل دو تابع کانونی<sup>۱</sup> تشکیل می شود که یکی مربوط به متغیرهای ملاک و دیگری مربوط به متغیرهای پیش بین است. وزن های کانونی<sup>۲</sup> در درون هر تابع نشان دهنده سهم هر یک از متغیرهای اصلی در ضرایب همبستگی کانونی بوده و همانند ضرایب بتا در رگرسیون هستند. بارهای کانونی<sup>۳</sup> همبستگی ساده میان متغیرهای اصلی و تابع کانونی متناظر آن هاست (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۳). تجزیه و تحلیل داده با محاسبه شاخص های توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و همبستگی کانونی با نرم افزار SPSS.26 صورت گرفت.

### یافته ها

ویژگی های جمعیت شناختی نشان داد که در کل نمونه ۹۴ درصد (۲۹۷ نفر) رازنان و ۶ درصد (۱۹ نفر) را مردان تشکیل می دادند؛ میانگین و انحراف معیار سنی به ترتیب ۲۸/۵۶ و ۶/۳۹ با دامنه ۱۸ تا ۴۰ بود. در نهایت اینکه ۳/۳ درصد (۹۹ نفر) دانشجویان مجرد و ۶۸/۷ درصد (۲۱۷ نفر) متأهل بودند.

1 Canonical Function

2 Weight Canonical

3 Canonical Loading

پیش از تحلیل به غربالگری داده‌ها پرداخته شده و مقادیر دورافتاده شناسایی و اصلاح شدند. پرت‌های تک متغیره با نمودار باکس<sup>۱</sup> و پرت‌های چندمتغیره نیز با آماره ماهالانوبیس<sup>۲</sup> بررسی شدند. نتایج نشان داد که داده پرتی وجود ندارد. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهشی در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهشی

متعالی شدن	شکیبایی	رضایت	استقامت	درنگ	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	
۰/۱۳*	۰/۱۵**	۰/۱۰	۰/۱۱	۰/۱۵**	۳۴/۶۶	۸/۲۲	۰/۰۶	-۰/۳۹	اجتماعی
۰/۱۹**	۰/۱۶**	۰/۱۲*	۰/۰۸	۰/۱۰	۵۱/۵۶	۹/۵۹	-۰/۱۲	-۰/۳۸	اخلاقی
۰/۱۷**	۰/۲۰**	۰/۱۴*	۰/۰۸	۰/۱۳*	۵۹/۷۰	۹/۵۷	۰/۰۲	-۰/۳۶	خانواده
۰/۱۸**	۰/۲۳**	۰/۱۶**	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۱۷/۰۷	۳/۲۳	-۰/۲۱	-۰/۴۱	سلامت
۰/۱۱	۰/۲۰**	۰/۱۰	۰/۰۳	۰/۱۹**	۳۶/۹۷	۸/۳۴	-۰/۱۰	-۰/۴۶	باورها
۰/۱۸**	۰/۲۲**	۰/۲۰**	۰/۰۷	۰/۱۸**	۴۱/۸۹	۶/۶۲	-۰/۰۶	-۰/۵۴	عبادی
۰/۱۶**	۰/۱۴*	۰/۱۴*	۰/۱۱*	۰/۲۲**	۴۹/۲۰	۸/۷۸	-۰/۱۵	-۰/۷۸	تفکر و علم
۰/۱۳*	۰/۱۲*	۰/۰۸	۰/۱۰	۰/۱۸**	۳۵/۶۹	۶/۹۲	-۰/۱۴	-۰/۲۵	امنیت
۰/۱۰	۰/۱۳*	۰/۱۰	۰/۰۸	۰/۱۱*	۵۸/۶۹	۹/۴۹	۰/۰۱	-۰/۴۹	مالی
۰/۱۲*	۰/۱۷**	۰/۱۵**	۰/۱۱	۰/۱۶**	۹/۶۹	۳/۰۳	۰/۰۳	-۰/۵۹	زمان شناسی
۲۷/۹۴	۱۹/۵۸	۱۲/۱۱	۹/۶۸	۱۰/۴۳					میانگین
۵/۳۳	۴/۸۰	۳/۱۸	۲/۲۵	۲/۱۷					انحراف معیار
-۰/۲۴	۰/۰۱	-۰/۱۹	-۰/۰۳	-۰/۲۰					کجی
-۰/۱۸	-۰/۳۲	-۰/۲۴	-۰/۰۸	-۰/۰۱					کشیدگی

\*\*P<۰/۰۱ \*P<۰/۰۵

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میان متعالی شدن تنها با مؤلفه‌های باورها و مالی از سبک زندگی اسلامی رابطه معناداری ندارد ( $P>۰/۰۵$ ). رضایت نیز با مؤلفه‌های اجتماعی، باورها، امنیت و مالی رابطه معناداری ندارد ( $P>۰/۰۵$ ). استقامت تنها با مؤلفه‌های سلامت و تفکر و علم رابطه معناداری دارد ( $P<۰/۰۵$ ). میان درنگ نیز تنها با مؤلفه اخلاقی رابطه معناداری وجود ندارد ( $P>۰/۰۵$ ). سایر روابط مؤلفه‌ها و نمره کل سبک زندگی اسلامی با ابعاد و نمره کل صبر مثبت و معنادار هستند ( $P<۰/۰۵$ ).

1 Box plot

2 Mahalanobis

در ادامه مفروضات نرمال بودن تک متغیره و چند متغیره توزیع متغیرها، عدم همخطی چندگانه<sup>۱</sup> و استقلال خطاها بررسی شد. نتایج جدول ۱ نشان داد که با در نظر گرفتن کجی  $\pm 2$  (شوماخر و لوماکس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲) و کشیدگی  $\pm 7$  (وست، فینچ و کوران<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵)، نرمال بودن تک متغیره برای تمامی متغیرها محقق شده است. در بررسی نرمال بودن چند متغیره، پس از محاسبه مقادیر باقیمانده‌های استاندارد شده<sup>۴</sup>، توزیع باقیمانده‌ها با آزمون کالموگروف-اسمیرنوف یکراهه<sup>۵</sup> مورد بررسی قرار گرفت. بزرگتر بودن سطح معناداری آزمون از آلفای  $P \geq 0/01$  نشان از نرمال بودن توزیع متغیرها دارد (میرز، گامست و گارینو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). نتایج نشان داد که توزیع باقیمانده‌ها ( $Z=0/04$ ،  $df=316$ ،  $P \geq 0/05$ ) نرمال است. در بررسی عدم همخطی متغیرهای پیش بین مدل، اگر شاخص تحمل<sup>۷</sup> کوچکتر از ۱ و بزرگتر از ۴۰٪ و شاخص تورم واریانس<sup>۸</sup> (VIF) کوچکتر از ۱۰ باشد (استیونس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲) مفروضه عدم همخطی چندگانه محقق شده است. نتایج نشان داد که ضرایب تحمل متغیرهای پیش بین از ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ و تورم واریانس از ۱/۱۸ تا ۱/۴۰ در تغییر هستند. بر این اساس می توان رأی به تحقق مفروضه داد. در بررسی مفروضه استقلال خطاها از آماره دوریین واتسون<sup>۱۰</sup> استفاده شد. ضرایب نزدیک به ۲ برای این آماره نشان از استقلال خطاها دارند (نتر، کاتنر، ناتشهیم و واسرمن<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۶). این ضریب در پژوهش حاضر ۱/۹۹ بود. نتایج محاسبه همبستگی کانونی سبک زندگی اسلامی و صبر در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی کانونی سبک زندگی اسلامی و صبر

توابع کانونی	مقادیر ویژه	همبستگی کانونی	مجدور همبستگی	لامبدای ویلکز	F	Df	سطح معناداری
۱	۰/۱۷	۰/۳۸	۰/۱۵	۰/۸۰	۱/۴۱	۵۰	۰/۰۳
۲	۰/۰۳	۰/۱۷	۰/۰۳	۰/۹۳	۰/۶۰	۳۶	۰/۹۷
۳	۰/۰۲	۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۹۶	۰/۵۱	۲۴	۰/۹۸
۴	۰/۰۱	۰/۱۲	۰/۰۱	۰/۹۸	۰/۴۹	۱۴	۰/۹۴
۵	۰/۰۱	۰/۰۹	۰/۰۱	۰/۹۹	۰/۴۴	۶	۰/۸۶

1. Multicollinearity
2. Schumaker & Lomax
3. West, Finch, & Curran
4. Standardized residuals
5. One way Kolmogorov-smirnov
6. Meyers, Gamst, & Guarino
7. Tolerance
8. Variance inflation facto(VIF)
9. Stevens
10. Durbin-Watson
11. Neter, Kutner, Nachtsheim, & Wasserman

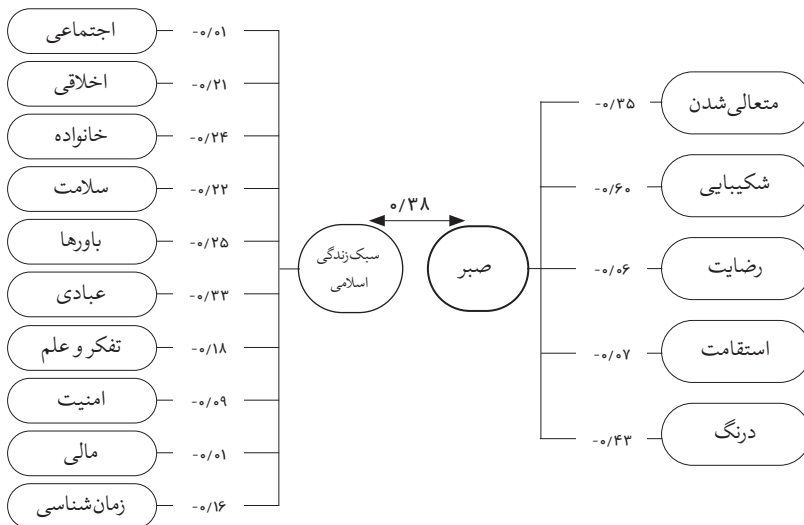
جدول ۲ نشان می‌دهد که همبستگی میان متغیرهای کانونی سبک زندگی اسلامی و صبر برابر با ۰/۳۸ است. مجذور همبستگی (۰/۱۵) نشان می‌دهد که واریانس مشترک میان این دو مجموعه (ترکیب خطی متغیرها) ۱۵ درصد است. بدین معنی که با آگاهی از متغیر کانونی سبک زندگی اسلامی، ۱۵ درصد از تغییرات متغیر کانونی صبر قابل پیش‌بینی است. وزن و بار کانونی در توابع کانونی سبک زندگی اسلامی و صبر در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. وزن و بار کانونی اجزا در توابع سبک زندگی اسلامی و صبر

توابع کانونی	اجزای تابع	وزن کانونی	بار کانونی	
سبک زندگی اسلامی	اجتماعی	-۰/۴۹	-۰/۰۱	
	اخلاقی	-۰/۵۱	-۰/۲۱	
	خانواده	-۰/۵۸	-۰/۲۴	
	سلامت	-۰/۶۳	-۰/۲۲	
	باورها	-۰/۶۱	-۰/۲۵	
	عبادی	-۰/۶۷	-۰/۳۳	
	تفکر و علم	-۰/۵۸	-۰/۱۸	
	امنیت	-۰/۴۹	-۰/۰۹	
	مالی	-۰/۳۸	-۰/۰۱	
	زمان شناسی	-۰/۵۱	-۰/۱۶	
	متعالی شدن	-۰/۷۰	-۰/۳۵	
	شکیبایی	-۰/۸۵	-۰/۶۰	
	صبر	رضایت	-۰/۶۴	۰/۰۶
		استقامت	-۰/۳۷	۰/۰۷
درنگ		-۰/۷۲	-۰/۴۳	

وزن های کانونی نشان دهنده سهم نسبی هر یک از متغیرهای اصلی در میزان همبستگی کانونی و بارهای کانونی نشان دهنده سهم هر متغیر اصلی در تشکیل متغیر کانونی است (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۳). جدول ۳ نشان می‌دهد که در تابع سبک زندگی اسلامی، مؤلفه عبادی (-۰/۶۷) بیشترین وزن یا اهمیت را در همبستگی کانونی داشته است. در تابع صبر نیز شکیبایی دارای بیشترین وزن است (-۰/۸۵). در حالت اول با فرض ثابت نگه داشته شدن سایر متغیرها، با یک واحد کاهش در مؤلفه عبادی میزان

همبستگی دو تابع به اندازه ۶۷ صدم کاهش می یابد. در حالت دوم نیز با یک واحد کاهش در شکیبایی میزان همبستگی ۸۵ صدم کاهش می یابد. بارهای کانونی نشان می دهند که در تشکیل متغیر کانونی سبک زندگی اسلامی، بیشترین سهم مربوط به مؤلفه عبادی (۰/۳۳-) و پس از آن به ترتیب مؤلفه های باورها (۰/۲۵-)، خانواده (۰/۲۴-)، سلامت (۰/۲۲-) و اخلاقی (۰/۲۱-) است. کمترین سهم نیز به ابعاد مالی و اجتماعی اختصاص دارد (۰/۰۱-). در متغیر کانونی صبر بیشترین سهم مربوط به شکیبایی (۰/۶۰-)، درنگ (۰/۴۳-) و متعالی شدن (۰/۳۵-) و کمترین سهم به رضایت (۰/۰۶) تعلق دارد. تلخیص یافته ها در شکل ۱ آورده شده است.



شکل ۱. مدل کانونی روابط میان سبک زندگی اسلامی و صبر

## بحث و نتیجه گیری

با توجه به نتایج بدست آمده بین سبک زندگی اسلامی با صبر رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $P < 0/05$ ). به طوری که با اسلامی تر شدن سبک زندگی ابعاد متعالی شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ افزایش پیدا می کند. سایر نتایج نشان داد که با آگاهی از متغیر کانونی سبک زندگی اسلامی میتوان ۱۵ درصد از تغییرات متغیر کانونی صبر را پیش بینی کرد.

این یافته ها با یافته های شریفی و همکاران (۱۳۹۹) که نشان داد نگرش دینی با

اختلال در سلامت عمومی رابطه منفی و با شکیبایی رابطه مثبت و معنادار دارد، نتایج حاج حسینی و همکاران (۱۳۹۶) بیانگر اثربخش آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی در افزایش شکیبایی و بلوغ عاطفی است. نتایج قدم پور و همکاران (۱۳۹۶) که گویای وجود نقش گروه‌درمانی معنوی با رویکرد اسلامی در کاهش علائم اضطراب و افزایش صبر در افراد با نشانه‌های بالینی اختلال اضطراب فراگیر بود، نتایج حقیقت پور (۱۳۹۸) بیانگر ارتباط سبک زندگی اسلامی با امید، قدردانی و رضایت از زندگی دانشجویان، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد، نتایج جونگور موس و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) که نشان داد باورهای مذهبی زنان با احتمال خودکشی و یا خشونت‌های دیگر رابطه معنادار دارد و زناته و همکاران (۲۰۱۶) دریافته‌های خود به این نتیجه رسید که هویت دینی و فضای مذهبی بر عزت نفس و سلامت جسمی فرد و به‌طورکلی بر سلامت و رفاه تأثیر مثبتی دارد، همسو است.

فیسچر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی رابطه بین هویت مذهبی و استراتژی‌های مقابله‌ای ترجیح داده‌شده بین فری و در افراد مسلمان و مسیحی را ارزیابی کرد و به این نتیجه رسید که وابستگی‌های معنوی که برای کنار آمدن با مشکلات و رویدادهای استرس‌زا کمک می‌کنند در مورد افراد مسیحی و مسلمان صدق می‌کند و هویت معنوی انواع گوناگون روش‌های مقابله را پرورش می‌دهد. قدم پور و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش تحت عنوان «بررسی اثربخشی گروه‌درمانی معنوی بر مؤلفه‌های صبر و علائم اضطراب در دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر با رویکرد اسلامی» به این نتیجه رسید گروه‌درمانی معنوی با رویکرد اسلامی در کاهش علائم اضطراب و افزایش صبر در افراد با نشانه‌های بالینی اختلال اضطراب فراگیر می‌تواند تأثیرگذار باشد.

سایر نتایج بیانگر این است که از بین ابعاد صبر بیشترین میانگین مربوط به بعد متعالی شدن (۲۷/۹۴) و کمترین مربوط به بعد استقامت (۹/۶۷) است. نمره بالا در مقیاس متعالی شدن بیانگر بهتر بودن وضعیت صبر در این خرده مقیاس است در ابزار سنجش صبر این خرده مقیاس به موضوعاتی چون «شکیبایی و صبوری برای کسب رضایت الهی»، «تحمل مشکلات جهت تقرب به خدا»، «چشم‌پوشی از بدی‌های دیگران برای کسب رضایت الهی»، «تحمل سختی‌ها و مشکلات جهت تعالی و رشد معنوی» می‌پردازد. در توصیف این مؤلفه باید گفت؛ متعالی شدن به تحمل سختی‌ها و صبور بودن در مصائب و نامالایمت‌های

1. Gungormus & et al

2. Fischer

زندگی باهدف رسیدن به قرب الهی و رشد معنوی اطلاق می‌شود. در همین راستا پژوهش حسن‌زاده و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان «رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان و میزان تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه کاشان» حاکی از این است که بین سبک زندگی اسلامی و سلامت روان و تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد. به این صورت که سبک زندگی اسلامی موجب ارتقا سلامت روان و تاب‌آوری افراد می‌شود. تاب‌آوری سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار زندگی و یا انعطاف‌پذیری در برابر حوادث ناگوار زندگی می‌دانند که تا حدودی نزدیک به مفهوم صبر است. این پژوهش‌ها به صورت نسبی تأییدکننده یافته‌های حاضرند. درواقع مذهب به عنوان سپری در مقابل نا‌ملایمت‌ها، مشکلات و ناراحتی‌ها هستند و به صورت ضربه‌گیر عمل می‌کنند (حسن‌پور و همکاران، ۱۳۹۱). بنابراین مطابق یافته‌های حاضر سبک زندگی اسلامی می‌تواند بیشترین ارتباط را با متعالی شدن به عنوان یکی از مؤلفه‌های صبر داشته باشد و در نتیجه قدرت فرد را در برابر نا‌ملایمت‌ها و مشکلات زندگی ارتقا دهد. در همین زمینه وایلانته و همکاران (۲۰۰۸) به این نتیجه رسیدند که اعتقادات مذهبی با سلامت روان و بهزیستی اجتماعی ارتباط دارد. بر اساس نتایج پژوهش تقویت سبک زندگی اسلامی در جامعه می‌تواند منجر به متعالی شدن در افراد گردد.

سایر نتایج بیانگر این است که از بین ابعاد سبک زندگی اسلامی بیشترین میانگین مربوط به بعد خانواده (۵۹/۷۰)، (این بعد به رفتارها و روابط فرد از این حیث که عضوی از یک خانواده هسته‌ای است اشاره می‌کند یعنی زن و شوهر و فرزندان) و در مرحله بعدی بعد اخلاقی (۵۶/۵۱)، (مؤلفه اخلاق به صفات و رفتارهای درونی شده از فرد گفته می‌شود که وظیفه رسمی و قانونی او شمرده نمی‌شود و با ترک یا انجام آن کسی او را مواخذه نمی‌کند در این مؤلفه بعد فردی و اجتماعی اخلاق مدنظر است) است. بنابراین چنین استنباط می‌شود که نمونه مورد مطالعه بر خانواده و اخلاق اسلامی تأکید بیشتر دارند. خانواده به عنوان نهاد بسیار مهم در جامعه اسلامی نقش بزرگی در پرورش و تعالی روحی افراد دارد در اسلام خانواده محل پرورش انسان بوده که می‌تواند سعادت و یا شقاوت فرد را به همراه داشته باشد پژوهش‌های بسیار نیز بر اهمیت خانواده بر سلامت روان و اخلاق انسان تأکید دارند. خانواده در اسلام دارای سبک و شیوه‌ی ممتازی می‌باشد در خانواده‌ی اسلامی زن و شوهر به حقوق و تکالیف خود پایبند هستند و احساس مسئولیت در مقابل هم و سایر اعضا از جمله فرزندان دارند و به عبارتی در چنین خانواده‌ای خانواده محل آرامش بوده اعضا از هم انس می‌گیرند دقت در آیات قرآن نشان می‌دهد که خانواده پدیدآورنده آرامش و مهربانی است. در اسلام امنیت و ثبات در خانواده به عنوان عامل مهم در تحکیم

خانواده است سلامت و آرامش روانی و نبود اضطراب در خانواده بخصوص در کودکان حاصل این امنیت دانسته که با نقش آفرینی زن و شوهر و احساس همدلی و همبستگی، تفاهم و اعتماد بین آن‌ها به وجود می‌آید (خارستانی و سیفی، ۱۳۹۸) طبیعی است که در چنین شرایطی که تمام اهداف الهی در تشکیل خانواده تحقق یافته، کودکان رشد یافته در چنین فضایی دارای شخصیت سالم و متعادل خواهد بود. در این پژوهش نیز نتایج نشان داد که خانواده به‌عنوان گروه و نهاد مقدس در اسلام می‌تواند در ارتقای صبر و بردباری نقش مؤثر داشته باشد. یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم در سبک زندگی اسلامی مؤلفه اخلاقی است که نقش اساسی در سبک زندگی اسلامی دارد از مصادیق رفتارهای اخلاقی در اسلام می‌تواند به تقوا و دوری از گناه پایبندی به عهد و پیمان صداقت و راستگویی و کظم غیظ یا فروخوردن و کنترل بر خشم و... اشاره کرد. پایبندی بر این اصول اخلاقی می‌تواند ایمان فرد را ارتقا داده و اعتماد به نفس و صبر و بردباری را بیشتر کند. در اسلام توصیه‌های فراوانی به رعایت اصول اخلاقی شده است که رعایت آن‌ها می‌تواند آثار مثبت از جمله امیدواری و صبر و بردباری داشته باشد.

آخرین یافته‌ها نشان داد با به‌کارگیری سبک زندگی اسلامی می‌توان صبر را پیش‌بینی نمود و در تابع سبک زندگی اسلامی زیر مؤلفه عبادی (۰/۳۳-) و باورها (۰/۲۵-) بیشترین وزن یا اهمیت را در همبستگی کانونی داشته است به این معنا که مؤلفه عبادی و باورها بیشترین سهم را در صبر و بردباری جوانان دارد. لازم به اشاره است که زیر مقیاس عبادی به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند به‌عنوان عبد و بنده را نشان می‌دهد عباداتی از جمله نماز روزه حج تلاوت قرآن و... همچنین شامل رفتارهایی که رسماً نام عبادت ندارند ولی با نیت تقرب الهی انجام می‌شود. مؤلفه باورها به هستی‌شناسی، انسان‌شناختی و خداشناسی اشاره دارد که می‌تواند آگاهانه یا ناخودآگاه منشأ رفتار انسان گردند. بنابراین شاخص عبادی و باورها از سبک زندگی می‌تواند قدرت پیش‌بینی بالاتری در صبر جوانان داشته باشد که این نتیجه به‌صورت نسبی با پژوهش نیکوکار و همکاران (۱۳۹۳) که نشان داد شاخص اخلاق و عبادی سبک زندگی با موفقیت در دانشجویان رابطه معنادار دارد و همچنین پژوهش چریکو (۲۰۱۶) که بیانگر نقش مثبت مقابله‌های مذهبی، نماز و دعا و مکان‌های مذهبی در کاهش فشار و فرسودگی‌های شغلی است، همسو می‌باشد.

مطابق نتایج به‌دست آمده می‌توان گفت که یاد خدا انجام عباداتی چون نماز و دعا و راز و نیاز با خدا در هنگام سختی‌ها می‌توان آرامش را ایجاد کرده و استرس‌های فرد را کمتر کند؛ به‌طورکلی یاد خدا صبر و تحمل فرد را بالا می‌برد و کمک می‌کند فرد

با سختی‌های زندگی مقابله کند. بنا به فرمایش امام علی ع ریشه صبر داشتن یقین راستین به خداست (غررالحکم حدیث ۳۰۸۴). بنابراین ایمان واقعی به خداوند خود صبر را در انسان تقویت می‌کند که این ایمان در سبک زندگی اسلامی می‌تواند بروز یافته و حتی به درجات بالاتری برسد در نتیجه غالباً چنین افرادی صبر به معنای واقعی را درک می‌کنند اینان همان هستند که خداوند می‌فرماید «ان الله مع الصابرين». اما برخی از افراد معنای واقعی آن را درک نکرده بلکه تنها برای حفظ آبرو، جلوگیری از شکایت دیگران و از روی اکراه صبر پیشه می‌کنند این‌ها جز صبر کنندگان عام هستند که خداوند خطاب به آنان می‌فرماید «و بشر الصابرين». در سبک زندگی اسلامی هر دو نوع از این صبر می‌تواند دیده شود؛ به این صورت که سبک زندگی اسلامی هم منجر به توسعه و نفوذ نظام معرفتی مبتنی بر آموزه‌های دینی میشود و هم تمایلات و ترجیحات برآمده از فرهنگ دینی را بارور می‌سازد بنابراین می‌توان گفت سبک زندگی اسلامی می‌تواند صبر را پیش‌بینی کرده و ارتقا دهد. از عمده محدودیتهای پژوهش اجرای آن روی یک گروه خاص و ممتاز جامعه یعنی دانشجویان بود که احساس میشود مقایسه ای با سایر گروههای همسال صورت نگرفته است لذا پیشنهاد میشود کاری تطبیقی جهت مقایسه صورت پذیرد و نقش آموزش عالی در ترویج فضایل اخلاقی مشخص گردد و دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره دانشجویی، استادان، معلمان زمینه‌سازی‌های فرهنگی لازم را جهت تقویت و گسترش سبک زندگی اسلامی در دانشجویان جوان فراهم کرده تا صبر بعنوان یک سازه دینی-روانشناختی در جوانان ارتقا یابد.

### ملاحظات اخلاقی

**رعایت اخلاق پژوهش:** تمام اصول اخلاقی پژوهش رعایت شد. کد اخلاق پژوهش به این شرح است. IR.ALZAHRA.REC.1401.078

**حمایت مالی:** بدون حمایت مالی انجام شد

**سهم نویسندگان:** هر یک از نویسندگان بصورت مساوی همکاری نمودند

**تضاد منافع:** ندارد

**تشکر و قدردانی:** از تمام دانشجویانی که در انجام پژوهش حاضر همکاری نمودند تشکر و قدردانی میشود.

## منابع

## • قرآن کریم

۱. نهج البلاغه، حکمت ۸۲ و ۱۵۳
۲. ام رابین، دیماتئو. (۱۳۹۸). روان شناسی سلامت. ترجمه محمدکاوایی و دیگران، تهران: سمت.
۳. حقیقت پور، ظریفه؛ طغیانی، مجتبی؛ ماهر، زهرا. (۱۳۹۸). پیش بینی امید، قدردانی و رضایت از زندگی بر اساس سبک زندگی اسلامی. معارف قرآن و عترت ۵(۱۰). (۷۱ تا ۹۲)
۴. حسن پور، امین و همکاران (۱۳۹۱). بررسی رابطه دل بستگی به خدا و سلامت روان در والدین کودکان استثنایی و عادی شهر همدان. روان شناسی افراد استثنایی ۲۰(۶). ۱-۲۰
۵. حسین زاده، علی؛ صدیقی ارفع، فریبرز؛ یزدخواستی، علی و نورمحمدی نجف آبادی، محمد. (۱۳۹۵). رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان و میزان تاب آوری دانشجویان دانشگاه کاشان. روان شناسی و دین ۱۹(۱). (پیاپی ۳۳)
۶. حسین ثابت، فریده. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی. دوفصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی، (۲) ۱۰-۷.
۷. خرمایی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم؛ سلطانی، اسماعیل. (۱۳۹۳). ساخت و بررسی ویژگیهای روانسنجی مقیاس صبر، اندازه گیری تربیتی، ۵(۱۷) ۱۰۰-۸۳.
۸. خارستانی، اسماعیل، سیفی، فاطمه. (۱۳۹۸). جایگاه خانواده در سبک زندگی اسلامی و ایجاد حیات طیبه از منظر قرآن کریم. فصلنامه تخصصی مطالعات قرآن و حدیث سفینه ۱۶(۶۲) ۹۸۹-۱۲۰
۹. سلم آبادی، مجتبی؛ فرهبخش، کیومرث؛ ذوالفقاری، شادی و صادقی، میثم. (۱۳۹۴) بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه بیرجند. دین و سلامت ۲(۱) ۱-۱۰.
۱۰. شمشیری، بابک و شیروانی شیری، علی (۱۳۹۰) مفهوم صبر در قرآن و دلالتهای فلسفی و تربیتی آن. مجله تربیت اسلامی. ۶(۱۳) ۷۹-۹۸.
۱۱. شریعتی، سیدصدرالدین. درآمدی بر سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۳۹۳. ۴(۱۳) ۱-۱۰ ص
۱۲. عزت الله قدم پور محبوبه ملکی نسرين السادات حسینی رمقانی سیده خدیجه مرادپانی گیزه رود محمدقلی پور. بررسی اثربخشی گروه درمانی معنوی بر مؤلفه های صبر و علائم اضطراب در دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر با رویکرد اسلامی. روان شناسی و دین سال سیزدهم پاییز ۱۳۹۹ شماره ۳ (پیاپی ۵۱).
۱۳. فاضل قانع، حمید. (۱۳۹۱). سبک زندگی دینی و نقش آن در کار و فعالیت جوانان. فصلنامه جوان و رسانه ۶. ۳۶-۶۶.
۱۴. صحراگرد، عارفه؛ حیدری، فریبا؛ دباشی، لیلا؛ نویسنده مسئول: شمسیان، محمد. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر شادکامی و امید به زندگی در زنان خانه دار شهرستان یزد. روان شناسی و علوم رفتاری ایران « پاییز ۱۳۹۸ - شماره ۱۹ (جلد دوم) (۱۲۴ تا ۱۳۲) ».

۱۵. کاویانی، محمد. (۱۳۹۰). کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. روان شناسی و دین. ۴(۲). ۴۴-۴۷ ک.
۱۶. کری جerald. (۱۳۹۱). نظریه و به کار بست مشاوره و روان درمانی، ترجمه یحیی سید محمدی: تهران: ارسباران
۱۷. گشنوئی، نجمه. (۱۳۹۸). نقش پنج عامل شخصیت در پیش بینی مؤلفه های امید و صبر در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر حاجی آباد. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی. دانشکده علوم انسانی. دانشگاه آزاد واحد بندرعباس.
۱۸. محمدی ری شهری (۱۳۹۴)، منتخب میزان الحکمه. مترجم حمیدرضا شیخی. تهران: دارالحدیث.
۱۹. نیکوکار، غلامحسین و علی رضا خیری محمد تابان و صیدی، فریده (۱۳۹۳). تأثیر سبک زندگی ب موفقیت تحصیلی. مدیریت اسلامی. ۲۲(۱). ۱۹۷-۲۱۱
۲۰. یاریان، سجاد؛ نویسنده: عامری، نازنین فاطمه. (۱۳۹۸). تبیین سبک زندگی اسلامی و سلامت روان دانشجویان بر اساس وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده. سبک زندگی اسلامی با محوریت. ۳(۳). صفحه - از ۲۲ تا ۲۷
۲۱. یوسفی، علی؛ باقریان، عاطفه و شجاعی، مینا. (۱۳۹۳). منطق و کاربرد تحلیل همبستگی کانونی در پژوهش های اجتماعی. علوم اجتماعی، ۱۱(۲)، ۲۳۳-۲۰۷.

22. Behere, P. B., Das, A., Yadav, R., & Behere, A. P. (2013). Religion and mental health. *Indian journal of psychiatry*, 55(Suppl 2), S187.
23. Bülbül, A. E., & Izgar, G. (2017). Effects of the Patience Training Program on Patience and Well-Being Levels of University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 159-168.
24. Fischer, P., Amy, L., Nilüfer, A., Dieter Frey, S. Haslam, A. (2010). The Relationship Between Religious Identity and Preferred Coping Strategies: An Examination of the Relative Importance of Interpersonal and Intrapersonal Coping Muslim and Christian Faiths *Review of General Psychology*, Volume 14, Issue 4, Pages 365-381
25. Francesco, Chirico. 2016. Religious belief and mental health in lay and consecrated Italian teachers. *Journal of religion and health*. pp 1-13.
26. Holder, M. D. Coleman, B. Wallace, J. M., Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8–12 Years, *Journal of Happiness Studies*, 2010, 11, 2, 131-150
27. Headey, B. Schupp, J. Tucci, I. Wagner, G. G. Authentic Happiness Theory Supported by Impact of Religion on Life Satisfaction: A Longitudinal Analysis with Data for Germany. *The Journal of Positive Psychology*, 2010, 1, 73.
28. Renate Ysseldyk, S. Alexander Haslam, Thomas A. Morton. 2016. Stairway to heaven? (Ir) religious identity moderates the effects of immersion in religious spaces

- on self-esteem and self-perceived physical health. *Journal of Environment Psychology*, volume 47, September 2016, p. 14-21.
29. Snyder, C. R. (2005). Measuring hope in children. In *What do children need to flourish?* (pp. 61-73). Springer, Boston, MA.
  30. Yousofi A, Bagheriyan A, & Shojaee M. (2015). The Logic and Use of Canonical Correlation Analysis in Social Researches. *Journal of Social Sciences*, 11(2), 207-233 (in Persian).
  31. Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
  32. Garson, G. D. (2015). *GLM multivariate, MANOVA & canonical correlation*. Asheboro, NC: Statistical Associates Publishers.
  33. Hardoon, D. R., Szedmak, S., & Shawe-Taylor, J. (2004). Canonical correlation analysis: An overview with application to learning methods. *Neural computation*, 16(12), 2639-2664.
  34. Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Sage publications.
  35. Neter, J., Kutner, M. H., Nachtsheim, C. J., & Wasserman, W. (1996). *Applied linear statistical models* (Vol. 4, p. 318). Chicago: Irwin.
  36. Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2012). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Routledge.
  37. Stevens, J. P. (2012). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Routledge.
  38. West, S. G., Finch, J. F. & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies, In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and ...* 56-75, Sage, Thousand Oaks, 1995.



## تحلیل محتوای کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه بر اساس مؤلفه‌های تنظیم هیجان

علی اقبالی\*

محمد عظیمی\*\*

### چکیده

تنظیم هیجان به مثابه فرآیندی تعریف شده است که افراد می‌توانند به وسیله آن ماهیت، سیر و بیان هیجان‌ها را شناسایی، ارزیابی و تحت تأثیر قرار دهند. افراد دارای ناتوانی ذهنی مشکلاتی را در تنظیم هیجان تجربه می‌کنند. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر، تحلیل محتوای آموزش کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای بر اساس مؤلفه‌های تنظیم هیجان بود. این پژوهش توصیفی و از نوع تحلیل محتوا بود. جامعه آماری این پژوهش، کتاب‌های تفکر و سبک زندگی پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه حرفه‌ای (۳ جلد کتاب) در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. ابزار پژوهش شامل چک لیست تهیه شده بر اساس مدل فرآیندی تنظیم هیجان گراس بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آنتروپی شانون استفاده شد. نتایج نشان داد که مؤلفه مربوط به اصلاح موقعیت با ۳۴ مورد بیشترین فراوانی و گسترش توجه با ۷ مورد کمترین فراوانی را دارد. بیشترین ضریب اهمیت در بین مؤلفه‌های تنظیم هیجان، مربوط به اصلاح موقعیت با مقدار (۰/۳۶) و کمترین ضریب اهمیت به گسترش توجه با مقدار (۰/۰۶) بود. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که به طور کلی به تنظیم هیجان در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای کمتر توجه شده است.

**واژگان کلیدی:** تنظیم هیجان، دوره اول متوسطه حرفه‌ای، دانش‌آموزان دارای نیاز ویژه، ناتوانی ذهنی.

\* استادیار گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

aeghbali88@gmail.com

\* استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

mohamadazimi19861986@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۲۴

## مقدمه

دانش آموزان با نیازهای ویژه، دانش آموزانی هستند که از نظر شناختی، هوشی، جسمی (حسی- حرکتی)، عاطفی و اجتماعی تفاوت قابل ملاحظه‌ای با افراد هم سن خود دارد. این تفاوت به حدی است که برخورداری از آموزش و پرورش، مستلزم تغییراتی متناسب با ویژگی‌های این دانش آموزان در برنامه‌ها، محتوا، روش‌ها، مواد و فضای آموزشی عادی و ارائه خدمات آموزشی و توان بخشی ویژه به اوست (کریسزویسکا<sup>۱</sup> ۲۰۱۷). دانش آموزان دارای ناتوانی ذهنی<sup>۲</sup> بزرگ‌ترین گروه دانش آموزان با نیازهای ویژه را تشکیل می‌دهند و حدود یک درصد از جمعیت عمومی دارای ناتوانی ذهنی هستند. ناتوانی ذهنی طیف گسترده‌ای از شرایط ناشی از علل ژنتیکی، پیش از تولد یا رشدی را در بر می‌گیرد که با هوش کمتر از حد متوسط و کمبودهای مربوط در رفتار انطباقی همراه است. رفتار انطباقی شامل مهارت‌های مفهومی، اجتماعی و عملی است که به افراد اجازه می‌دهد در زندگی روزمره خود عمل کنند. ناتوانی ذهنی بر اساس عملکرد عقلانی اندازه‌گیری شده و سطوح مربوط به اختلال عملکردی به شکل ناتوانی‌های خفیف، متوسط، شدید یا عمیق طبقه‌بندی می‌شود. این اختلال در طبقه اختلال‌های عصبی-تحوالی جای گرفته است (انجمن روانپزشکی آمریکا ۲۰۱۳، ۳۳-۳۷).

بررسی سبک زندگی سالم افراد دارای ناتوانی ذهنی یک حوزه پژوهشی مهم است، زیرا سلامت افراد دارای ناتوانی ذهنی ضعیف‌تر از جمعیت عمومی است. رشد هیجانی افراد دارای نیاز ویژه ذهنی متفاوت است و از سطح هوشی آن‌ها تبعیت می‌کند. برخی از این افراد ممکن است در رشد زبان خود تأخیر داشته باشند که بر توانایی آن‌ها در برقراری ارتباط با هیجان‌اتشان تأثیر می‌گذارد. بسیاری از آن‌ها در درک و نشان دادن نشانه‌های غیرکلامی مانند خواندن حالات چهره مشکل دارند. عموماً این افراد دارای هیجان‌های ناپایدار و هدایت نشده هستند، توانایی کمی برای شناسایی هیجان‌های خود و دیگران دارند و ترجیح می‌دهند بدون در نظر گرفتن محدودیت‌های ذهنی با افراد هم سن و سال خود ارتباط برقرار کنند. در موقعیت‌های واقعی، این افراد اغلب توسط اطرافیان خود طرد می‌شوند. آن‌ها در فعالیت‌های اجتماعی کمتر شرکت می‌کنند و اغلب حتی توسط جامعه طرد می‌شوند، زیرا در محیط اجتماعی آزاردهنده و خطرناک تلقی می‌شوند (گرین وی<sup>۳</sup> و همکاران ۲۰۲۱).

1. Kryszewska

2. Intellectual Disability

3. Greenway

قلمرو آموزش به‌طور مداوم در تغییر است و هر روز متناسب با شرایط دانش‌آموزان، شخصی‌تر می‌شود تا بر کل کودک از جمله نیازهای اجتماعی و عاطفی آن‌ها تمرکز کند (کارنازو<sup>۱</sup> و همکاران ۲۰۱۹). برای طراحی برنامه آموزش متمایز برای دانش‌آموزان با نیاز ویژه باید علایق و سبک یادگیری دانش‌آموزان، سطح رشد ذهنی نیازهای انفرادی آن‌ها شناسایی شود تا استانداردها و اهداف بر اساس آن‌ها تعیین شوند و سپس انطباق و متناسب سازهای لازم در عناصر آموزش متمایز صورت گیرد تا نیازهای فوق برآورده شود (تایلور<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵).

طراحی و اصلاح سیستم آموزشی، پرورشی و توانبخشی با توجه به رویکردهای نوین آموزشی و در جهت تأمین نیازهای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از اهداف و وظایف اصلی سازمان آموزش و پرورش استثنایی به‌شمار می‌رود. دوره اول متوسطه حرفه‌ای به منظور فراهم ساختن زمینه‌های به‌فعلیت رساندن استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از یک سو و ارتقای کارایی نظام آموزشی از سوی دیگر طراحی شده است. اهداف ویژه این دوره، پرورش زمینه‌های اخلاقی، دینی و تربیتی دانش‌آموزان، توسعه تجارب و تقویت مهارت‌های عمومی، شناختی و جسمانی برای بهبود زندگی فردی و اجتماعی دانش‌آموزان، پرورش علایق و رغبت‌های دانش‌آموزان و ... است. درس تفکر و سبک زندگی در جایگاه یکی از دروس عمومی به‌صورت یک واحد نظری، در برنامه درسی دانش‌آموزان پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه حرفه‌ای پیش‌بینی و گنجانده شده است (آیین‌نامه آموزشی دوره اول متوسطه حرفه‌ای ۱۳۹۷، ۱۰-۲۷).

در آموزش و پرورش، محتوای آموزشی از جایگاه و اهمیت خاصی برخوردار است که می‌تواند نظام آموزشی را به‌طور مستقیم با دانش‌آموزان مربوط سازد و اهداف مورد نظر را در اندیشه، توانایی و شخصیت آنان متجلی سازد. با نگاهی به مشکلات تنظیم هیجان در دانش‌آموزان واجد ناتوانی ذهنی روشن می‌شود که باید برای این افراد آموزش‌های ویژه‌ای انجام شود تا بتوانند از هیجان‌های خود آگاه شوند، آن‌ها را مدیریت کنند و بر مشکلات سازگاری خود غلبه کنند. در این راستا می‌توان با استفاده از آموزش تنظیم هیجان اقدام کرد. آموزش تنظیم هیجان، آموزش مدیریت احساسات و افزایش توانایی مقابله با عدم قطعیت‌های زندگی، انعکاس آینده مثبت‌تر و کاهش احساسات منفی ناشی از تجربیات هیجانی است (دوسن بورای و ویسبرگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). خودتنظیمی هیجانی برای بهزیستی کلی

1. Carnazzo

2. Taylor

3. Dusenbury and Weissberg

کودکان ضروری است و شکست در توسعه این مهارت‌ها می‌تواند منجر به اختلالات مختلف به‌ویژه در دانش‌آموزان واجد معلولیت شود (ون بورن<sup>۱</sup> و همکاران ۲۰۱۹). بر این اساس، این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این پرسش است که در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه تا چه میزان به مؤلفه‌های تنظیم هیجان توجه شده است؟

## پیشینه پژوهش

اختلال در تنظیم هیجان در افراد مبتلا به اختلالات عصبی رشدی از جمله ناتوانی ذهنی رایج است و به‌مثابه یک ویژگی کلیدی در آسیب‌شناسی روانی در میان افراد دارای ناتوانی ذهنی دیده می‌شود (ملویل و همکاران<sup>۲</sup> ۲۰۱۶). شواهدی وجود دارد که افراد دارای ناتوانی ذهنی از مجموعه محدودی از راهبردهای مقابله‌ای در هنگام برانگیختگی هیجانی استفاده می‌کنند (بنسون و فوکس<sup>۳</sup> ۱۹۹۹). بیشتر مطالعات مربوط به تنظیم هیجان برای افراد دارای ناتوانی ذهنی به بخش اولیه فرآیند تنظیم، یعنی شناخت هیجان‌ها پرداخته‌اند. افراد مبتلا به ناتوانی ذهنی، به‌ویژه آن‌هایی که ناتوانی ذهنی خفیف تا متوسط دارند، می‌توانند هیجان‌های خود را گزارش کنند، حالات چهره دیگران را تشخیص دهند. توانایی‌های شناختی پایین، اغلب مهارت‌های اجتماعی ضعیفی را در گروه همسالان ایجاد می‌کند. این افراد ممکن است در تفسیر نشانه‌های اجتماعی و دادن پاسخ‌های مناسب به موقعیت‌های اجتماعی مشکلاتی داشته باشند (لیندزی<sup>۴</sup> و همکاران ۲۰۰۸). مرور نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در این راستا نشان می‌دهد که برخی مطالعات بر مشابه بودن توانایی تشخیص هیجان‌های خوشایند از ناخوشایند برای افراد با و بدون ناتوانی ذهنی تأکید می‌کنند. با این حال، مشکلات نام‌گذاری هیجان‌های خاص در افراد کم‌توان ذهنی را گزارش می‌کنند (مور<sup>۵</sup> ۲۰۰۱). مطالعات دیگری هم گزارش می‌دهند که افراد مبتلا به ناتوانی ذهنی عموماً نسبت به همسالان خود، در تشخیص هیجان‌ها ضعیف‌تر هستند و مداخلات می‌تواند برای بهبود شناخت هیجان‌های این افراد کمک کند (مک‌کینزی<sup>۶</sup> و همکاران ۲۰۱۹). در این راستا نتایج پژوهش زولفاه<sup>۷</sup>

1. Van Beveren

2. Melville et al

3. Benson and Fuchs

4. Lindsay

5. Moore

6. McKenzie

7. Zufah, Wijastuti, Sartinah

و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان می‌دهد آموزش تنظیم هیجان در کاهش رفتار پرخاشگرانه دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی مقطع متوسطه استثنایی تأثیر داشته و دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی توانستند رفتارهای پرخاشگرانه خود را به درستی تنظیم کنند.

بررسی پیشینه پژوهش، نشان می‌دهد تاکنون مطالعه‌ای با موضوع تحلیل محتوای کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیاز ویژه بر اساس میزان توجه به مؤلفه‌های تنظیم هیجان صورت نگرفته است و این موضوع بر اهمیت پژوهش حاضر صحنه می‌گذارد. همچنین همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد دانش‌آموزان با نیاز ویژه به‌طور عام و گروه دارای ناتوانی ذهنی به‌طور خاص، مشکلاتی را در تنظیم هیجان تجربه می‌کنند و تدارک محتوای آموزشی مناسب در این زمینه می‌تواند به آن‌ها کمک کند به شیوه سازگارانه‌تری به هیجان‌های خود پاسخ دهند و عادت‌های هیجانی خود را تنظیم کنند.

### چهارچوب نظری

تنظیم هیجان یکی از جنبه‌های حوزه بزرگ‌تر خودتنظیمی است. خودتنظیمی شامل مجموعه گسترده‌ای از رفتارهای برخاسته از خود است که هدف آن تنظیم و تعدیل برانگیختگی عاطفی، شناختی و رفتاری از طریق اقدامات مهارتی آگاهانه، عمدی، انعطاف‌پذیر و مستلزم تلاش است (بریجت<sup>۱</sup> و همکاران ۲۰۱۵). تنظیم هیجان شامل بسیاری از مهارت‌های درون‌فردی و بین‌فردی، از جمله توانایی تشخیص وضعیت هیجانی خود، شناسایی هیجان‌های و عواطف در دیگران و تکیه بر راهبردهای مختلف برای مدیریت تعامل با دیگران است (هاوک و همکاران<sup>۲</sup> ۲۰۱۶) و به معنای ابزاری است که افراد با آن هیجان‌های خود را تنظیم می‌کنند (تامیر و میلگرام<sup>۳</sup> ۲۰۱۷). هدف تنظیم هیجان، از بین بردن آن در زندگی نیست، بلکه استفاده از آن‌ها به روشی انعطاف‌پذیر و هوشمندانه یا درک و کنترل تأثیر آن‌ها است (آلدائو و نولن-هوکسما<sup>۴</sup> ۲۰۱۲). تنظیم مؤثر هیجان، در بهزیستی روانی و جسمانی بسیار ضروری است (هارتلی<sup>۵</sup> و فلیس ۲۰۱۰). تنظیم هیجان هم روشی است که با آگاه نمودن افراد از هیجان‌های مثبت و منفی و پذیرش و کنار آمدن مؤثر با آن‌ها می‌تواند سلامت روان آن‌ها را ارتقا بخشد و امکان مقابله بهتر با

1. Bridgett

2. Houck

3. Tamir and Millgram

4. Aldao and Nolen-Hoeksema

5. Hartley

تقاضاهای محیطی را فراهم می‌کند (جاریموویز و ایمبیر<sup>۱</sup> ۲۰۱۵). الگوهای تنظیم هیجان، شکل‌های سازگار تنظیم هیجان را به صورت استفاده انعطاف پذیر از راهبردهای مختلف بسته به تقاضای موقعیتی فعلی توصیف می‌کنند (کول<sup>۲</sup> و همکاران ۲۰۱۵).

یکی از الگوهای تنظیم هیجان، مدل فرآیندی تنظیم هیجان گراس است. این الگو تولید هیجان و راهبردهایی را که افراد برای تغییر مسیر یک هیجان در نقاط مختلف فرآیند تولید هیجان برای تسهیل پیشرفت به سوی هدف مورد نظر استفاده می‌کنند، نشان می‌دهد (گراس ۲۰۱۵). راهبردهای مختلف را می‌توان بر اساس زمانی طبقه‌بندی کرد که در فرآیند تولید هیجان به کار می‌رود: (۱) انتخاب موقعیت (تأثیرگذاری بر قرار گرفتن در معرض موقعیت‌هایی که می‌تواند هیجان‌ات مطلوب یا نامطلوب ایجاد کند)، (۲) اصلاح موقعیت (تغییر موقعیت برای اصلاح تأثیر هیجانی آن)، (۳) گسترش توجه (کنترل تخصیص توجه برای اصلاح یک پاسخ هیجانی)، (۴) تغییر شناختی (تغییر ارزیابی یک موقعیت به تأثیر هیجانی آن) و (۵) تعدیل پاسخ (درگیر شدن در یک رفتار برای تأثیرگذاری بر برخی جنبه‌های یک هیجان تولید شده). بر اساس این الگو، پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت عاطفی، شناختی، رفتاری و موقعیتی بسته به زمان و نوع راهبرد مورد استفاده وجود دارد (گراس ۲۰۱۵).

دو دسته کلی از راهبردها در این الگو به مثابه راهبردهای متمرکز بر پیشانید و متمرکز بر پاسخ نامیده می‌شوند. راهبردهای پیشانید احتمالاً قبل از فعال شدن کامل یک هیجان معین که پیامدهایی برای نوع رفتاری که فرد ممکن است در آن انجام دهد و بیان پاسخ‌های هیجانی در آینده اعمال می‌شود. مثلاً، پس از دریافت نمره پایین غیرمنتظره‌ای، ممکن است دانش‌آموز در برابر تمایل عصبانی برای بیان یک نظر تحریک‌آمیز در مورد معلمش مقاومت کند و شرایط را مجدداً تنظیم کند. راهبردهای متمرکز بر پاسخ، به اقداماتی اشاره می‌کنند که پس از آشکار شدن یک هیجان انجام می‌شوند؛ بنابراین همان دانش‌آموز ممکن است از نمره معلم خشمگین بماند و درعین حال هنگام درخواست برای توضیح در مورد نمره رفتاری خوشایند اتخاذ کند.

راهبردهایی که توسط گراس (۲۰۱۵) که در تنظیم هیجان‌ات متمرکز بر پیشانید گنجانده شده است عبارت‌اند از: انتخاب موقعیت، مستلزم نزدیک شدن یا اجتناب از موقعیت‌ها در پیش‌بینی یک نتیجه هیجانی معین است (اجتناب از ملاقات با

1. Jarymowicz and Imbir

2. Koole

معلم که نمره او شما را عصبانی کرده است). اصلاح موقعیت، مستلزم تغییر جنبه‌های فیزیکی موقعیت‌ها است تا امکان تغییر نتیجه عاطفی پیش‌بینی‌شده را فراهم کند (اجتناب از نشستن در جلوی کلاس بلافاصله پس از دریافت نمره ضعیف). گسترش توجه، مستلزم تمرکز بر روی جنبه‌های انتخابی موقعیت است تا پاسخ هیجانی مورد انتظار را کنترل کند (تمرکز بر اینکه چگونه بازخورد معلم ممکن است بینشی در مورد نمره دریافت‌شده ارائه دهد) و تغییر شناختی، مستلزم یک نسخه درونی‌شده از اصلاح موقعیت است (درک خشم خود به مثابه فرصتی برای تمرکز بیشتر بر ارزش محتوای دوره و درس معلم). در مقایسه، یک راهبرد متمرکز بر پاسخ، مستلزم تنظیم یا کاهش یک پاسخ بیانی است. به گفته گراس (۲۰۱۵)، این راهبرد همچنین ممکن است شامل اصلاح یک پاسخ فیزیولوژیکی یا تجربی باشد؛ بنابراین دانش‌آموز ممکن است هنگام ملاقات با معلم برای بحث در مورد نمره خود، خشم خود را کاهش دهد. در یک جمع‌بندی می‌توان گفت که بر اساس مدل گراس، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه‌ای است که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار می‌رود.

### روش پژوهش

در پژوهش حاضر از روش تحلیل محتوا کمی استفاده شده است. روش تحلیل محتوا در طبقه‌بندی پژوهش‌های توصیفی قرار می‌گیرد که برای توصیف عینی و منظم محتوا به کار می‌رود. در مورد کتاب‌های درسی هم به منزله یک محتوا می‌تواند نشان دهد که از چه مطالبی تشکیل شده و به هریک از آن‌ها چقدر توجه شده است و نیز بین اهداف و محتوا تا چه اندازه تناسب وجود دارد. در این مطالعه بعد از شناسایی و شمارش مؤلفه‌های تنظیم هیجان از کتاب‌ها، برای پردازش نتایج از روش «آنتروپی شانون» استفاده شد. به عبارت دیگر، بعد از پرداختن به آمار توصیفی شامل فراوانی مؤلفه‌های تنظیم هیجان، ضریب تأثیر هریک از آن‌ها محاسبه شد. جامعه آماری پژوهش، شامل کتاب‌های تفکر و سبک زندگی پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیاز ویژه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که در تحلیل کتاب‌ها، واحد تحلیل، صفحات (متن، پرسش‌ها و تمرین‌ها) انتخاب شد.

## روش اجرا

این پژوهش به منظور تحلیل محتوای کتاب‌های تفکر و سبک زندگی پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیاز ویژه بر اساس مؤلفه‌های تنظیم هیجان انجام گرفت. برای این کار، ابتدا بر مبنای الگوی فرایندی تنظیم هیجان گراس ۱۲ زیرمؤلفه شامل: شناخت هیجان‌ها، موقعیت‌های برانگیزاننده، نقش و عملکرد هیجان‌ها، راهبرد حل مسئله، مهارت‌های بین فردی، توقف نشخوار فکری و نگرانی، آموزش توجه، شناسایی ارزیابی‌های غلط، راهبرد باز ارزیابی، مواجهه، ابراز هیجان، آموزش آرمیدگی تعریف و انتخاب شد و روایی مؤلفه‌های تعریف شده بر اساس نظرات ۵ نفر از متخصصان روان‌شناسی سنجیده شد. پس از تعیین واحد تحلیل (متن، پرسش‌ها و تصاویر)، داده‌ها استخراج و شمارش گردید و برای تحلیل آن‌ها از روش آنتروپی شانون طی مراحل زیر استفاده شد.

مرحله اول: بهنجارسازی ماتریس جدول فراوانی با استفاده از رابطه زیر:

$$P_{ij} = \quad (i=1, 2, 3, \dots, m, j=1, 2, \dots, n)$$

فراوانی مؤلفه  $f$  = هنجار شده ماتریس فراوانی  $p$  = شماره پاسخگو  $i$

تعداد مؤلفه  $n$  = تعداد پاسخگو  $m$  = شماره مؤلفه  $J$

مرحله دوم: محاسبه بار اطلاعاتی هر مقوله با استفاده از رابطه زیر:

$$E_{j} = -k \sum_{i=1}^m [p_{ij} \ln p_{ij}] \quad (i=1, 2, 3, \dots, m, j=1, 2, \dots, n) \quad k = \frac{1}{\ln M}$$

شماره پاسخگو  $i$  = هنجار شده ماتریس فراوانی  $P$  = بار اطلاعاتی  $E_j$

تعداد مؤلفه  $n$  = لگاریتم  $\ln$  = شماره مؤلفه  $J$  = تعداد پاسخگو  $m$

مرحله سوم: محاسبه ضریب اهمیت هر یک از مؤلفه‌ها با استفاده از رابطه زیر:

$$W_j = \frac{E_j}{\sum_{j=1}^m E_j} \quad W_j = \text{درجه اهمیت} \quad E_j = \text{بار اطلاعاتی} \quad z = \text{شماره مؤلفه} \quad n = \text{تعداد مؤلفه}$$

## یافته‌ها

در جدول ۱، مجموع فراوانی‌های به دست آمده و در جدول ۲، داده‌های بهنجار شده مؤلفه‌های تنظیم هیجان کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه را نشان داده شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی توجه به آموزش مؤلفه‌های تنظیم هیجان در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه

مؤلفه	مؤلفه‌ها	کتاب‌های تفکر و سبک زندگی			فراوانی
		پایه هفتم	پایه هشتم	پایه نهم	
انتخاب موقعیت	شناخت هیجان‌ها	۳	۴	۲	۹
موقعیت	موقعیت‌های برانگیزاننده	۳	۷	۶	۱۶
	نقش و عملکرد هیجان‌ها	۰	۰	۰	۰
اصلاح موقعیت	راهبرد حل مسئله	۳	۵	۴	۱۲
	مهارت‌های بین فردی	۴	۱۰	۸	۲۲
	توقف نشخوار فکری و نگرانی	۰	۰	۰	۰
گسترش توجه	آموزش توجه	۳	۲	۲	۷
ارزیابی شناختی	شناسایی ارزیابی‌های غلط	۲	۲	۳	۷
	راهبرد باز ارزیابی	۱	۳	۳	۷
	مواجهه	۰	۲	۲	۴
تعدیل پاسخ	ابراز هیجان	۱	۳	۵	۹
	آموزش آرمیدگی	۰	۱	۲	۳
	جمع کل	۲۰	۳۹	۳۷	۹۶

مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد که از بررسی کل ۳ کتاب تفکر و سبک زندگی، مؤلفه مربوط به اصلاح موقعیت با ۳۴ مورد بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده و کمترین مقدار مربوط به گسترش توجه با ۷ فراوانی است. از مجموع ۹۶ مورد فراوانی مؤلفه‌های تنظیم هیجان در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی، ۳۴ مورد به اصلاح موقعیت، ۲۵ مورد به انتخاب موقعیت، ۱۶ مورد به تعدیل پاسخ، ۱۴ مورد به ارزیابی شناختی، ۷ مورد به گسترش توجه، اختصاص یافته است.

جدول ۲. داده‌های بهنجار شده مؤلفه‌های تنظیم هیجان در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه

کتاب‌های تفکر و سبک زندگی			مؤلفه‌ها	
پایه نهم	پایه هشتم	پایه هفتم	زیرمؤلفه	مؤلفه
۰/۳۶	۰/۱۶	۰/۱۲	شناخت هیجان‌ها	انتخاب موقعیت
۰/۲۴	۰/۲۸	۰/۱۲	موقعیت‌های برانگیزاننده	
۰	۰	۰	نقش و عملکرد هیجان‌ها	اصلاح موقعیت
۰/۱۱	۰/۱۴	۰/۰۸۸	راهبرد حل مسئله	
۰/۲۳	۰/۲۹	۰/۱۱	مهارت‌های بین فردی	گسترش توجه
۰	۰	۰	توقف نشخوار فکری و نگرانی	
۰/۲۸	۰/۲۸	۰/۴۲	آموزش توجه	ارزیابی شناختی
۰/۲۱	۰/۱۴	۰/۱۴	شناسایی ارزیابی‌های غلط	
۰/۲۱	۰/۲۱	۰/۰۷	راهبرد باز ارزیابی	تعدیل پاسخ
۰/۱۲	۰/۱۲	۰	مواجهه	
۰/۳۱	۰/۱۸	۰/۰۶	ابراز هیجان	آموزش آرمیدگی
۰/۱۲	۰/۰۶	۰	آموزش آرمیدگی	

جدول ۲، داده‌های بهنجار شده مؤلفه‌های تنظیم هیجان در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی را نشان می‌دهد. در جدول ۳ نیز بر اساس مرحله سوم روش آنتروپی شانون ضریب اهمیت مؤلفه‌ها نشان داده شده است تا مشخص شود بیشترین میزان توجه و اهمیت به کدام مؤلفه تعلق دارد.

جدول ۳. مقدار عدم اطمینان (Ej) و ضریب اهمیت (Wj) مؤلفه‌های تنظیم هیجان در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه

مقادیر عدم اطمینان و ضریب اهمیت			مؤلفه‌ها	
رتبه	ضریب اهمیت (Wj)	مقدار عدم اطمینان (Ej)	زیرمؤلفه	مؤلفه
		۰/۰۹۳	شناخت هیجان‌ها	انتخاب موقعیت
۲	۰/۲۶	۰/۱۶	موقعیت‌های برانگیزاننده	
		۰	نقش و عملکرد هیجان‌ها	

مقادیر عدم اطمینان و ضریب اهمیت			مؤلفه‌ها	
۱	۰/۳۶	۰/۱۲	راهبرد حل مسئله	اصلاح موقعیت
		۰/۲۲	مهارت‌های بین فردی	
۵	۰/۰۶	۰	توقف نشخوار فکری و نگرانی	گسترش توجه
		۰/۰۷	آموزش توجه	
۴	۰/۱۴	۰/۰۷	شناسایی ارزیابی‌های غلط	ارزیابی شناختی
		۰/۰۷	راهبرد باز ارزیابی	
		۰/۰۴	مواجهه	
۳	۰/۱۶	۰/۰۹۳	ابراز هیجان	تعدیل پاسخ
		۰/۰۳	آموزش آرمیدگی	

بر اساس جدول ۳ مشخص می‌شود که در بین مؤلفه‌های تنظیم هیجان در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه، بیشترین ضریب اهمیت مربوط به اصلاح موقعیت با مقدار (۰/۳۶) و کمترین ضریب اهمیت به گسترش توجه با مقدار (۰/۰۶) است.

### نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تحلیل محتوای کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه بر اساس میزان توجه به مؤلفه‌های تنظیم هیجان بود. یافته‌ها نشان داد که در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیاز ویژه ذهنی، ۹۶ مورد مؤلفه‌های تنظیم هیجان آورده شده است که از این بین، ۳۴ مورد به اصلاح موقعیت، ۲۵ مورد به انتخاب موقعیت، ۱۶ مورد به تعدیل پاسخ، ۱۴ مورد به ارزیابی شناختی، ۷ مورد به گسترش توجه مربوط است. به عبارت دیگر می‌توان گفت بیشترین ضریب اهمیت در بین مؤلفه‌های تنظیم هیجان، مربوط به اصلاح موقعیت (۰/۳۶) و کمترین ضریب اهمیت به گسترش توجه (۰/۰۶) است. در بین پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور، پژوهشی یافت نشد که در زمینه تحلیل محتوای کتاب‌های دانش‌آموزان با نیاز ویژه بر اساس توجه به تنظیم هیجان باشد؛ بنابراین امکان مقایسه یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های دیگر میسر نشد.

با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان بیان داشت که آموزش تنظیم هیجان حوزه‌ای است که در کتاب‌های دانش‌آموزان دوره اول متوسطه حرفه‌ای با نیاز ویژه ذهنی مغفول مانده است. دانش‌آموزان دارای ناتوانی ذهنی معمولاً در تشخیص و تنظیم هیجانات، نظارت بر رفتار، پیشگیری از رفتارهای پرخطر، مقابله با تعارضات بین فردی، اجرای مؤثر راه‌حل‌ها و اجتناب از رفتارهای منفی مشکل دارند (فیوبورن و تایرا<sup>۱</sup> ۲۰۰۹). افراد مبتلا به ناتوانی ذهنی خفیف تا متوسط، می‌توانند به صورت درست هیجان‌های خود را گزارش دهند و حالات چهره دیگران را تشخیص دهند (لیندزی و همکاران<sup>۲</sup> ۲۰۰۸). توانایی‌های شناختی پایین اغلب باعث مهارت‌های اجتماعی ضعیف در گروه همسالان می‌شود و افراد مبتلا به ناتوانی ذهنی در تفسیر نشانه‌های اجتماعی و دادن پاسخ‌های مناسب به موقعیت‌های اجتماعی مشکل دارند. بنابراین، لازم است این دانش‌آموزان مهارت‌هایی مانند تشخیص هیجان‌های خود و حالات هیجانی دیگران، تفسیر صحیح موقعیت‌های اجتماعی، پیش‌بینی پیامدهای رفتاری اعمال خاص، نحوه حل تعارض‌ها را یاد بگیرند (کاوینی<sup>۳</sup> و همکاران<sup>۲</sup> ۲۰۱۷)، زیرا توانایی نظارت و تنظیم مناسب پاسخ‌های هیجانی خود به محرک‌های موجود در محیط، بخش مهمی از حفظ سلامت روانی است (بونانو و بورتون<sup>۳</sup> ۲۰۱۴).

### نتیجه‌گیری

به طور کلی، با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که میزان توجه به آموزش تنظیم هیجان در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای پایین (۹۶ مورد مؤلفه‌های تنظیم هیجان) است. از آنجاکه کتاب‌های درسی مهم‌ترین ابزار یادگیری هستند و گاهی به معنای کل برنامه درسی دانش‌آموزان تلقی می‌شوند، نقش مهمی در یادگیری موضوعات درسی دانش‌آموزان دارند و می‌توانند به مثابه ابزار اولیه شکل‌دهی به نگرش‌ها و رفتار دانش‌آموزان در نظر گرفته شوند (نوریان<sup>۱</sup> ۱۳۹۵). کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیاز ویژه ذهنی با هدف فراهم آوردن آموزش درست مهارت‌های دانش‌آموزان در برخورد با مسائل زندگی تألیف شده است و این موضوع با در نظر گرفتن مشکلات این گروه از دانش‌آموزان، اهمیت زیادی دارد، زیرا در واقع برنامه‌ای برای پیشگیری از ایجاد مشکلات، هیجانی و رفتاری دانش‌آموزان است. دانش‌آموزان با

1. Feuerborn and Tyre

2. Cavioni, Grazzani and Ornaghi

3. Bonanno and Burton

یادگیری موضوعات درسی و انجام فعالیت‌ها، مهارت‌های لازم برای خودپذیری، ایجاد و حفظ روابط، حل مسئله، تصمیم‌گیری و کنار آمدن با هیجانات مشکل‌آفرین را یاد می‌گیرند. بر این اساس پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران برنامه‌ریزی‌های درسی و آموزشی دانش‌آموزان با نیاز ویژه، تغییر محتوای کتاب‌های درسی تفکر و سبک زندگی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه حرفه‌ای را در دستور کار قرار دهند.

## فهرست منابع

### الف- منابع فارسی:

۱. سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور. ۱۳۹۷. آیین‌نامه آموزشی دوره اول متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیاز ویژه، تهران.

### ب- منابع لاتین:

2. American Psychiatric Association. 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth edition). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
3. Aldao, A., Sheppes, G., and Gross, J. J. 2015. Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research* 39: 263–278.
4. Benson, B. A., and Fuchs, C. 1999. Anger arousing situations and coping responses of aggressive adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability* 24(3): 207–214.
5. Bonanno, G. A., and Burton, C. L. 2014. Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Psychological Science* 8: 591–612.
6. Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., and Deater-Deckard, K. 2015. Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological bulletin* 141(3): 602.
7. Carnazzo, K., Dowdy, E., Furlong, M. J., and Quirk, M. P. 2019. An evaluation of the social emotional health survey—secondary for use with students with learning disabilities. *Psychology in the Schools* 56(3): 433–446.
8. Cavioni, V., Grazzani, I., and Ornaghi, V. 2017. Social and emotional learning for children with learning disability: Implications for inclusion. *International Journal of Emotional Education* 9(2): 100-109.
9. Dusenbury, L., and Weissberg, R. P. 2017. Social emotional learning in elementary school: Preparation for success. *The Education Digest* 83(1): 36–43.
10. Feuerborn, L., and Tyre, A. 2009. Practical social-emotional learning tools for students with specific learning disabilities in the United States of America. *Journal*

- of the International Association of Special Education 10(1): 21-25.
11. Greenaway, K. H., Kalokerinos, E. K., Hinton, S., and Hawkins, G. E. 2021. Emotion experience and expression goals shape emotion regulation strategy choice. *Emotion* 21(7): 1452–1469.
  12. Gross, J. J. 2015. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry* 26(1): 1-26.
  13. Hartley, C.A., and Phelps, E.A. 2010. Changing Fear: The Neurocircuitry of Emotion Regulation. *Neuropsychopharmacology Reviews* 35: 136–146.
  14. Houck, C.D., Hadley, W., Barker, D.H., Brown, L.K, Hancock, E., and Almy, B. 2016. An emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents. *Prevention Science* 17: 71–82.
  15. Jarymowicz, M., and Imbir, K. 2015. Toward a human emotions taxonomy (based on their automatic vs. Reflective origin). *Emotion Review* 7: 183–188.
  16. Koole, S. L., Webb, T. L., and Sheeran, P. L. 2015. Implicit emotion regulation: feeling better without knowing why. *Current Opinion in Psychology* 3: 6–10.
  17. Kryszewska, H. 2017. Teaching Students with Special Needs in Inclusive Classrooms Special Educational Needs. *ELT Journal* 71(4): 525–528.
  18. Lichtenfeld, S., Maier, M.A., Buechner, V.L., and Fernández-Capo, M. 2019. The Influence of Decisional and Emotional Forgiveness on Attributions. *Frontiers in Psychology* 10: 1-10.
  19. Lindsay, W.R., Michie, A.M., Baty, F.J., Smith, A.H.W., and Miller, S. 2008. The consistency of reports about feelings and emotions from people with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research* 38(1): 61-6.
  20. McKenzie K, Murray G, Murray A. et al. 2019. Emotion recognition and processing style in children with an intellectual disability. *Learning Disability Practice* 22(3): 20-24.
  21. Melville CA, Johnson PCD, Smiley E, Simpson N, Purves D, McConnachie A, et al. 2016. Problem behaviours and symptom dimensions of psychiatric disorders in adults with intellectual disabilities: an exploratory and confirmatory factor analysis. *Research in Developmental Disabilities* 55: 1-13.
  22. Moore, D.G. 2001. Reassessing emotion recognition performance in people with mental retardation: A review. *American Journal on Mental Retardation* 106(6): 481–502.
  23. Tamir, M., and Millgram, Y. 2017. Motivated emotion regulation: Principles, lessons, and implications of a motivational analysis of emotion regulation. In A. J. Elliot, Ed., *Advances in Motivation Science*, pp. 207-247.

24. Taylor, B.K. 2015. Content, Process, and Product: Modeling Differentiated Instruction. *Kappa Delta Pi Record* 51(1): 13-7.
25. Van Beveren, M.L., Goossens, L., Volkaert, B., Grassmann, C., Wante, L., Vandeweghe, L., Verbeken, S., and Braet, C. 2019. How do I feel right now? Emotional awareness, emotion regulation, and depressive symptoms in youth. *European Child & Adolescent Psychiatry* 28(3): 389-398.
26. Zulfah, R.H., Wijastuti, A., and Sartinah, E.S. 2020. The Implementation of the Emotion Regulation Therapy for Students with Intellectual Disabilities. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 491: 115-119.
27. Content analysis of books on thinking and lifestyle of the first vocational high school students with special needs based on emotion regulation components



## وضعیت‌شناسی حجاب و الزام به آن در سبک زندگی دانشجویی

سید مرتضی میرتبار\*

یاور عیوضی\*\*

علیرضا ادریسی\*\*\*

### چکیده

با افزایش موج دانشجویی در چند دهه گذشته شاهد ظهور و بروز سبک زندگی منحصر به فردی حول چنین موجودیتی در جامعه بوده‌ایم که پژوهش حاضر حول بُعد حجاب آن متمرکز شده است. با توجه به نقش پررنگ دانشجویان در تغییرات اجتماعی و از سوی دیگر پروبلماتیک شدن حجاب در جهان زیست جامعه ایرانی، موضوع حاضر موضوعیت می‌یابد. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان ایرانی هستند و نمونه‌ای به حجم ۳۸۴ نفر انتخاب شده‌اند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه است که جهت سنجش کم‌وکیف حجاب نزد دانشجویان از پرسش‌نامه محقق ساخته استفاده شده است. در این پژوهش اطلاعات پردازش و از طریق برنامه آماری SPSS تحلیل شده است. کاهشی بودن التزام به حجاب، شخصی شدن، معنی‌شناسی خنثی (گاهی مثبت از بدحجابی) در کنار تقویت نگاه غیردینی و عرفی به حجاب مهم‌ترین تغییرات عمده‌ای است که در پژوهش حاضر استنتاج شده است. همسو با چنین تغییراتی راهبردهایی در عرصه‌های سیاست‌گذاری، خانواده، مراکز تربیتی و اقتصاد حجاب ارائه شده‌اند.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی، دانشجوی، حجاب، اقتصاد حجاب، دانشگاه.

---

\* دکتری مطالعات تطبیقی ادیان و پژوهشگر مرکز پژوهشی مینا، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

smbb\_110@yahoo.com

\*\* دکتری جامعه‌شناسی و پژوهشگر مرکز پژوهشی مینا، قم، ایران.

ya.eivazy@chmail.ir

\*\*\* دانشجوی دکتری رشته پژوهشگری امنیت، دانشگاه امام باقر (ع)، قم، ایران.

alireza.edrisi@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۰۵

## ۱. مقدمه

با جست‌وجو در منابع تاریخ انقلاب، می‌توان رویکردهای متفاوت زیادی در حوزه انقلاب اسلامی و تأثیرات فرهنگی و اجتماعی آن به‌ویژه مسائل مرتبط با زنان یافت. از منظر میریان کوک، نویسنده‌ای از جامعه زنان فمینیسم مسلمان، شاید هیچ رویداد تاریخی در ایران، اندازه انقلاب اسلامی به رهبری امام خمینی علیه‌السلام در سال ۱۹۷۹ بر جامعه زنان مسلمان ایرانی اثرگذار نبوده است، زیرا این پیروزی، نخست یک جنبش سیاسی با الهام از نظر مذهبی برای تأسیس یک دینداری در دوران مدرن بود (Cooke, 2001, p. IX)؛ اما با وجود این، مسئله حجاب به‌منزله یکی از شاخص‌های اصلی ایدئولوژی انقلاب اسلامی، از جمله موضوعاتی بود که باعث دوقطبی شدن و جریان‌سازی متعدد فرهنگی در ایران گردید، چراکه پوشش‌های جدید و رسمی به‌صورت حجاب برای بانوان و متعاقب آن، مدل‌های پوششی خاص برای آقایان، در قالب یک هنجار عمومی سبب تفاوت عمده‌ای در گفتمان فرهنگی و اعتقادی گردید که ماحصل آن تحول بزرگی در سبک زندگی ایرانیان شد. این گفتمان در دهه اول بعد از پیروزی انقلاب نیز مشهود بود (مؤمنی و کلانتری ۱۳۹۵، ۱۹۳)، اما با وجود آنکه کلیت آن به‌مثابه یک الگوی فرهنگی، مسئله‌ای پذیرفته شده است، تفاوت در دیدگاه، محدوده، شکل و الگوی آن محل اختلاف در سیاست‌گذاری‌های فرهنگی گردید و از سوی دیگر، جامعه شاهد گذار از ترجیحات ارزشی و هنجاری جامعه شد و شکل پوشش و در رأس آن حجاب، از حالت ساختاری به عاملیت (کنشگرانه، فردی و سلیقه و ذائقه اجتماعی) تحول پیدا کرد (عشایری و همکاران ۱۴۰۱، ۲۱) و سبب تولید سبک‌های مختلف پوشش در زندگی گروه‌های جامعه گردید. نمونه بارز این اتفاق در سبک زندگی دانشجویی بروز یافته است؛ سبکی که حجاب و پوشش به‌منزله یک خرده‌فرهنگ<sup>۱</sup> مهم و متمایز از نظام فرهنگی مسلط بر جامعه، همواره نیاز به بررسی دارد (یحیایی ۱۳۹۸، ۱۹۰) و بی‌تردید با رواج مسئله حجاب در جایگاه یک سبک رفتاری و فکری در میان دانشجویان و همچنین پذیرش گذار از سبک زندگی سنتی (مدنظر دهه اول انقلاب) به سبک زندگی مدرن و بازنمایی شده از فرهنگ غرب در میان جوانان به‌ویژه دانشجویان و اختلال در توازن میان قانون پوشش و هنجار اجتماعی بودن آن، واکاوی و وضعیت‌شناسی این امر ضرورتی دوچندان می‌یابد، به گونه‌ای که امروزه

۱. منظور از خرده‌فرهنگ، فرهنگی است که از نظام فرهنگی مسلط جامعه متمایز است. جلوه چنین تمایزی را می‌توان در زبان، لباس، حرکات بدنی، آداب، شیوه رفتار و پشت‌کردن به برخی ارزش‌های پذیرفته شده جامعه دید.

شاهد پارادوکس‌ها و تضادهای پوشش در میان دانشجویان، به‌ویژه حجاب در بانوان هستیم. همین مسئله باعث گردیده است که مسئله حجاب در حد یکی از چالش‌های جنگ نرم و تهاجم فرهنگی در ایران به‌ویژه در میان جوانان شناخته شود و به‌مرور تبدیل به یکی از شاخص‌های اصلی امنیت نرم در جمهوری اسلامی گردد (امامی ۱۳۹۲، ۱۱۵)؛ شاید بتوان گفت یکی از علت‌های بروز بدحجابی و حتی پوشش‌های نامتعارف آقایان به‌صورت ریشه‌ای، به تفاوت و تعارض میان تمدن اسلامی و تمدن غربی بازمی‌گردد که بدین صورت عینیت یافته است. درواقع اگر غربی‌ها و نفوذی‌ها در مسئله صداقت یا عفاف ورود می‌کردند هیچ‌گاه موفق نمی‌شدند، اما عینیت یافتن مسئله حجاب به‌مثابه امری بیرونی در تقابل تمدن اسلامی و غربی، چنین آثاری را به همراه داشته است. نباید از این نکته غافل شد که ناموفق بودن در مسئله حجاب، وارد عرصه انواع پوشش‌های دیگر مردانه و زنانه و هنجارهای معطوف به آن نیز خواهد شد که وضعیت نامطلوب حجاب در جامعه فعلی، بیانگر ورود سبک زندگی غربی در انواع گونه‌های پوشش و گروه‌های اجتماعی به‌ویژه جوانان دانشجویی شده است.<sup>۱</sup> درواقع سبک زندگی دانشجویی که از همان سال تأسیس دانشگاه (۱۳۱۳) در ایران به‌عنوان مدل جدیدی از شیوه زندگی معرفی گردید که بعد از انقلاب و با رشد چشمگیر دانشگاه و مؤسسات عالی و جمعیت بالغ بر ۳ میلیون ۲۰۰ هزار دانشجویی در حال تحصیل، بیانگر گروهی عظیم در جامعه ایرانی با سبک زندگی متفاوت و مدرن است که در کنار نقش رهبری بر افکار عمومی، نشان‌دهنده اهمیت زیستی آنان بر تحولات فرهنگی و اجتماعی جامعه در گذار ایران است که نشان از اهمیت سبک زندگی دانشجویی دارد و می‌توان آن را عرصه‌ای نیمه‌عمومی دانست که در این سبک از زندگی، عده زیادی از همسالان درگیر تعاملات فرهنگی، دینی و برخورد‌های قومیتی می‌شوند. این تعاملات می‌تواند تأثیر مثبت یا منفی بر زندگی فرد داشته باشد و از او در برابر تصمیم‌گیری‌های زندگی اجتماعی‌اش، فردی مستقل و منفعل بسازد. انتقال فرهنگ، جامعه‌پذیری، افزایش تخصص و مهارت، پرورش و رشد شخصی افراد مواردی هستند که افراد در تعاملات خود در این فضا می‌توانند کسب کنند (عباس‌پور و همکاران ۱۴۰۱، ۱۱۲) و یکی از مسائل خرد مرتبط با سبک زندگی دانشجویی، نحوه پوشش و اعتقاد به حجاب و رعایت آن در میان دانشجویان است که می‌تواند تأثیر بسزایی در زندگی بعد از زندگی

۱. بررسی میدانی نگارنده از مصاحبه با چند فروشنده بوتیک زنانه در شمال کشور، بیانگر خرید زیاد پوشش‌های مردانه توسط بانوان جوان است که نشان‌دهنده افزایش دختران پسرنا و شبیه‌سازی جنسی است که بی‌تردید مسئله حجاب و پوشش را با مخاطرات جدیدی در آینده نزدیک روبه‌رو خواهد ساخت.

دانشجویی آن‌ها ایفا نماید و حتی بر سبک زندگی دیگران نیز تأثیرگذار باشد؛ چراکه دانشگاهیان، قشر فرهیخته و اثرگذار در جامعه شناخته می‌شوند که بخش اعظم منابع انسانی را نیز تأمین می‌کنند؛ نیروهای انسانی که تجربه زیست دانشجویی داشته و از آن تأثیر پذیرفته‌اند (افشار و همکاران ۱۳۹۶، ۲۵۲). از این رو، در این پژوهش کوشش شده است وضعیت پوشش در سبک زندگی دانشجویی مورد بررسی قرار گیرد و بدین پرسش پاسخ داده شود: «سبک زندگی دانشجویی چه تأثیری بر پوشش و حجاب دارد؟» به نظر می‌رسد با استخراج وضعیت حجاب و پوشش در دانشگاه‌های کشور، می‌تواند به این پرسش پاسخ داد. بی‌تردید شناخت وضعیت گذشته تا حال مسئله، می‌تواند فتح بابی در آینده پژوهی و ترسیم برنامه‌های راهبردی در دستیابی به وضعیت مطلوب پوشش در سبک زندگی دانشجویی در جایگاه یکی از تأثیرگذارترین مدل در سبک زندگی جامعه ایرانی باشد؛ هدفی بلندمدت که شروع آن از شناسایی وضعیت مسئله به منزله گام اول آن است.

## ۲. پیشینه تجربی پژوهش و ضرورت آن

با گذشت بیش از ۸ دهه از شکل‌گیری دانشگاه در ایران و متعاقب آن سبک زندگی دانشجویی، خلأیی جدی در پرداختن به این شیوه از زیست اجتماعی در پژوهش‌ها موج می‌زند و همین امر ضرورت پرداختن به آن را دوچندان می‌سازد. بررسی پیشینه پژوهش‌های خارجی، فقط کیکبای و بینارک (۲۰۰۲) در پژوهش «فرهنگ مصرف، اسلام و سیاست سبک زندگی» به بررسی حجاب و آثار گسترش مد حجاب در ترکیه در اوایل دهه ۹۰ میلادی با توجه به وضعیت پیشین آن در اواخر دهه ۸۰ میلادی پرداختند و از شیوه‌هایی که باعث تغییر در مدل حجاب و همچنین رضایتمندی و تغییر در انتخاب آن می‌شود، سخن راندند. در این تحقیق از متغیرهایی همچون تصاویر تبلیغاتی از مجلات زنان اسلامی و کاتالوگ‌های مد شرکت‌های عرضه لباس استفاده شد و به دست آمد که شیوه حجاب در سبک زندگی اسلامی آنان، بر اساس این متغیرها، تغییر معناداری یافت. این تحقیق نشان داد که حجاب به منزله یک فعل مذهبی، از انسجام برخوردار نبوده و معنای منحصر به فردی از آن قابل ارائه نیست. با وجود این، برخی تحقیقات داخلی، مسئله حجاب در ایران را متفاوت از دیگر کشورهای مسلمان می‌دانند. مثلاً، مرندی (۱۴۰۰) مسئله حجاب را شروع جدیدی از بی‌حجابی می‌داند که به برهنگی ختم می‌شود و حد متیقنی ندارد و این امر نشان از تفاوت میان پیشینه خارجی با داخلی دارد.

در پژوهش‌های داخلی به بحث سنجش دینداری یا رابطه دینداری با سبک زندگی پژوهش‌هایی صورت گرفته است و تنها به مثابه گویه در برخی تحقیقات به حجاب اشاره شده است. طبق تحقیق میری‌پور فرد (۱۳۹۲) در میان دانشجویان گیلانی به دست آمد که هر چه سطح دینداری دانشجویان بالاتر باشد از سبک زندگی مدرن فاصله بیشتری دارند و هر چه سرمایه اقتصادی و فرهنگی افراد بالاتر می‌رود، سبک زندگی آن مدرن‌تر می‌شود و گرایش به خاص‌بودگی و تمایز در آن‌ها بیشتر نمایان می‌شود. نتایج تحقیق میری‌بعد (۱۳۹۳) نشان داد گرایش به سبک زندگی اسلامی در بین دختران بیشتر از پسران است و آنان از میزان گرایش بالاتر از متوسط به سبک زندگی دینی برخوردارند. افشار و همکاران (۱۳۹۶) نیز به شناسایی موضوعات اساسی مورد نیاز سبک زندگی دانشجویی از منظر صاحب‌نظران اسلامی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که دوره دانشجویی به لحاظ قرار گرفتن در طیف وسیعی از مشکلات عاطفی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و تحصیلی، دوره‌ای حساس و نیازمند آموزش‌های خاص و دریافت اطلاعات مفید در جهت پیشگیری و حل مشکلات است. طبق این تحقیق، رعایت عفاف و پوشش اسلامی، در اولویت سوم موضوعات اساسی در زمینه فعالیت‌های عبادی بر اساس سبک زندگی دانشجویی قرار دارد که باید مرکز توجه مسئولان و متولیان قرار گیرد. یحیایی (۱۳۹۸)، به پوشش دختران در ارتباطات انسانی خرده‌فرهنگ‌های دانشجویی به روش تحلیل کیفی تعاملی پرداخت که یافته‌های آن نشان داد اعتماد به نفس، زیبایی و دیده شدن برای دختران دانشجو تأثیر مستقیمی در احساس رضایت یا عدم رضایت از پوشش آنان دارد و نظر دیگری، تمایز، اعتراض و آزادی، انگیزه اصلی دانشجویان دختر مورد مطالعه، در انتخاب نوع پوشش و لباسشان تأثیرگذار است.

اما پژوهش‌های شهری و ملی نیز در خصوص پوشش انجام شده است که به نوعی بیانگر تغییرات اجتماعی در مقوله پوشش است که عمدتاً دارای نگرش‌های کمی و معطوف به جامعه عمومی زنان و نه منحصر در دانشجویان و سبک زندگی آنان است. درباره سنجش وضعیت دانشجویان و سبک زندگی آنان می‌توان به تحقیقات ایسپا (۱۳۹۳) با عنوان «سبک زندگی دانشجویان بر اساس الگوی آرمانی فارغ‌التحصیل شایسته نظام آموزش عالی ایران» اشاره کرد. طبق این تحقیق، ۴۱/۵ درصد با این گویه: «حجاب زن باید تمام موها را بپوشاند» موافق و کاملاً موافق بوده‌اند، در حالی که ۲۸/۹ درصد مخالف این مسئله هستند. روند این تحقیق نسبت به سال ۱۳۸۸ بیانگر

کاهش‌ی شدن نگرش به حجاب زن در میان دانشجویان است. طبق پژوهش ایسپا در سال ۸۸ در میان دانشجویان، ۵۸/۳ درصد موافق و کاملاً موافق گویه مذکور بودند، در حالی که در سال ۸۸، این تحقیق در میان شهروندان، بیانگر موافقت و کاملاً موافقت ۶۶/۶ درصد مردم بوده است که نشان از تفاوت دیدگاه دانشجویان با دیگر گروه‌های اجتماعی دارد. غیر از این پژوهش، به مسئله حجاب در سبک زندگی دانشجویی به صورت مستقل پرداخته نشده است و تنها می‌توان از تحلیل داده‌های پیمایشی به نتایجی رسید. مثلاً، در تحقیق ایسپا (۱۳۹۹)، ۴۷/۸ درصد افراد دارای تحصیلات دانشگاهی و ۲۸/۷ درصد افراد فاقد تحصیلات دانشگاهی با این جمله موافق بودند که مردم حق دارند از حجاب رسمی تبعیت نکنند. در پژوهش صد اوسیما در اسفند ۱۴۰۰، نزدیک به نیمی از پاسخگویان دانشجویان، حجاب را واجبی شرعی و جزء احکام دینی دانستند و ۳۱/۴ درصد نیز معتقدند جزء احکام بوده، اما فقط توصیه بوده است. همچنین بیش از نیمی از دانشجویان، حجاب در اماکن عمومی را لازم می‌دانند، اما نیازی به سخت‌گرفتن آن نیست و حدود ۱۵ درصد آنان نیز حجاب در اماکن عمومی را لازم نمی‌دانند که بیشتر از سایر گروه‌های اجتماعی هستند. همچنین بیش از نیمی از دانشجویان معتقدند در برابر برداشتن عمدی حجاب نباید مانع شد و فقط ۳۳ درصد قائل به مانع‌شدن بودند. بررسی پژوهش‌ها کمی در این تحقیق نشان می‌دهد دانشجویان نسبت به دیگر گروه‌های اجتماعی، اعتقاد کمتری به حجاب و پیامدهای آن دارند؛ مثلاً نزدیک به ۴۰ درصد دانشجویان، حجاب را موجب عفت و پاک‌دامنی زنان نمی‌دانند و نزدیک به ۷۵ درصد نیز حجاب را امری شخصی عنوان می‌کنند که در این گویه‌ها، نتایج آن با سایر گروه‌ها تفاوت بسیار زیاد دارد؛ همچنین در تحقیق محمد حسین زاده (۱۳۹۹)، بیش از ۷۰ درصد موارد انضباطی دانشجویان در خصوص بی‌توجهی به حریم حجاب و عفاف بوده است. این آمار نیز مؤید عدم رعایت حداکثری دانشجویان به مسئله حجاب شرعی است.

متفاوت بودن این گروه در بسیاری از مقولات سبک زندگی همچون پوشش و حجاب، لزوم وضعیت‌شناسی و سنجش دیدگاه آن‌ها را ضروری می‌سازد. بی‌تردید با آگاهی از میزان رعایت حجاب در میان دانشجویان به مثابه یکی از ابزارهای سنجش دینداری، می‌توان میزان دینی بودن سبک زندگی در بین دانشجویان و میزان تأثیری که سرمایه فرهنگی بر آن دارد را شناسایی نمود و بدین ترتیب، سیاست و برنامه‌ریزی بهتر و همه‌جانبه‌ای برای تشویق و ترغیب بیشتر دانشجویان برای گرایش به سبک زندگی دینی فراهم کرد.

### ۳. ادبیات نظری تحقیق

با توجه به اینکه این تحقیق در پی یافتن وضعیت حجاب در سبک زندگی دانشجویی است، از این رو در ابتدا لازم است به معرفی مفاهیم و رویکردهای مورد استفاده در برخورد با ارتباط دو مقوله سبک زندگی دانشجویی و حجاب بپردازیم:

#### ۳.۱ سبک زندگی دانشجویی شیوه‌ای متفاوت در زیستن

توجه به تعریف یونسکو از فرهنگ و ارتباط آن با دانشگاه، نشان می‌دهد که ارتباط مستقیم و معناداری میان آن‌ها و شیوه زندگی دانشجویی وجود دارد، به طوری که اولین نقش دانشگاه، ارتقای فرهنگ جامعه شناخته می‌شود که این کارکرد عمیقاً با مفهوم دیگری با عنوان «توسعه همه‌جانبه» پیوند دارد (فاضلی ۱۳۸۶، ۱۷۷) که بستر آن در سبک زندگی دانشجویی معنا بخش است، زیرا برون‌یابی فرهنگ غنی و پیشرفت در گرو دانشجویانی است که در این سبک از زندگی انحصاری خود، به تولید روابط اجتماعی تازه‌ای مبادرت ورزیده و هویت متمایزی در قامت سبک زندگی دانشجویی را تجربه نمایند. سبک زندگی دانشجویی نمایانگر بخشی از فرهنگ دانشگاه است که در بردارنده ارزش‌ها، هنجارها، خواسته‌ها، تمایلات و ... دانشجویان است و نقش مهمی در زندگی دانشجویان ایفا نموده است (عباس‌پور و همکاران ۱۴۰۱، ۱۱۶) و آن را متمایز از دیگر سلوک زیستی می‌کند. با این اوصاف، زندگی دانشجویی که می‌توان آن را به فضاهای مشخصی از قبیل خوابگاه و همه مختصات ساختاری، فرهنگی، روانی آن؛ کلاس‌ها، اساتید، رابطه زندگی دانشجویی و خانواده، زیستن در غربت، گروه‌های دانشجویی و دوستان تقسیم‌بندی کرد، نقش اساسی در شکل دادن به هویت حرفه‌ای دانشجویان دارد (حیدری و رضایی ۱۳۹۱، ۵) و روشی بر مبنای الگوهای رفتاری قابل شناخت تعریف می‌شود که این الگوها از تأثیر متقابل بین ویژگی‌های یک فرد با مداخلات و شرایط اجتماعی و اقتصادی زندگی به دست می‌آید (عباس‌پور و همکاران ۱۴۰۱، ۱۱۶) با توجه به آنکه حجاب به منزله مقوله امنیت فرهنگی در جامعه امروزی شناخته می‌شود و در ابعاد مختلف نیز تأثیرگذار است بی‌شک شناخت وضعیت و سنجش آن در دانشجویان، بازگوکننده برخی مؤلفه‌های سبک زندگی دانشجویی همچون فعالیت‌های عبادی، سیاسی و همچنین مدگرایی و مدیریت بدن این جامعه مهم اجتماعی است.

## ۳.۲ تمایز حجاب و عفاف در سبک زندگی دانشجویی

با وجود آنکه بسیاری از سیاسیون حجاب و عفاف را یکی تلقی نموده‌اند، باید پذیرفت که رابطه میان آن‌ها عموم و خصوص من وجه است. در تفاوت میان عفاف و حجاب می‌توان گفت عفاف در معنای خاص، اولاً، یک ملکه نفسانی درونی است؛ ثانیاً، ظهور و بروز آن امری برساختی و فرهنگی است به‌گونه‌ای که عملی واحد. نظیر سخن گفتن زن با صدای واضح. ممکن است صرفاً در برخی جوامع مصداق بی‌عفتی محسوب شود و در جوامعی دیگر امری عادی باشد و ثالثاً امری تشکیکی است به‌گونه‌ای که می‌توان برخی از افراد را دارای ملکه قوی عفت، برخی دیگر را دارای مرتبه ضعیفی از آن و عده‌ای را نیز به‌کلی فاقد آن شمرد؛ اما حجاب فقهی اولاً، یک نحوه رفتار بیرونی است؛ ثانیاً، مرزهای آن برساختی و فرهنگی نیست، بلکه میزان واجب حجاب بر زنان در فقه امری روشن است. پوشاندن تمام بدن بر زن واجب است و برخی فقها و اکثر معاصران پوشاندن صورت و دودست تا مچ را بر زنان واجب نمی‌دانند (یزدی بی‌تا، ج ۲، ۶۸۴) و ثالثاً حجاب فقهی با مرز متعینی که دارد، امری تشکیکی نیست و شدت و ضعف در آن معنا ندارد. حجاب دایرمدار بین بود نبود است به‌گونه‌ای که اگر زنی تمام بدن را غیر از مواضع مذکور بپوشاند «باحجاب» محسوب می‌شود، وگرنه «بی‌حجاب» است و نمی‌توان در این میان تصور روشنی از مفهوم بدحجاب یا کم‌حجاب داشت، مگر اینکه در واقع حجاب را به معنای عفت اخلاقی محسوب کنیم و ای بسا بدون توجه این دو را بر هم منطبق شماریم (شجریان ۱۴۰۱). طبق این تعاریف، اگر حجاب را تنها امری فقهی در نظر بگیریم، سه نکته قابل تأمل دارد: ۱. مترادف پوشش زنان است؛ پس تعبیر حجاب مردان، نادرست است؛ ۲. مسئله عورت است؛ یعنی همه بدن به جز وجه و کفین و اگر عضو دیگری پوشیده نشود حتی کوچک، حجاب صدق نمی‌کند؛ ۳. پوشش از نامحرم است؛ یعنی پوشش زنان در نماز و طواف، حجاب نامیده نمی‌شود (دهقان‌پور و اوشلی ۱۳۹۸، ۲۷) بدین صورت بحث درباره آن ضرورت نمی‌یابد، چراکه بر اساس مبانی فقهی، هر میزان از رعایت نکردن پوشش مدنظر فقه، چه یک تار مو و چه عریان، بی‌حجابی دانسته می‌شود که طبق قوانین کشور که دایر مدار فقه است، امری لازم و خلاف آن مصداق جرم‌انگاری است و مقوله‌ای به نام بدحجابی وجود ندارد.

اما اگر آن را امری اجتماعی در نظر بگیریم و آن را از دریچه پدیده اجتماعی مورد کاوش قرار دهیم، موضوع معیار، حدود و رابطه حجاب و عفاف و حتی تعریف عفاف

نیز تشکیکی و بر معیار و شرایط هر جامعه تعریف خواهد شد. البته برای تجمیع دیدگاه فقهی و اجتماعی می‌توان گفت منظور از حجاب، حفظ عفاف به معنای اعم و با توجه به همه جوانب آن از رفتاری، گفتاری، پوششی، جنسی و... است که هم شامل آقایان و هم بانوان می‌شود و هم اشتراک معنایی میان دیدگاه فقهی - حقوقی و سیاسی - اجتماعی ایجاد می‌گردد. هرچند که بسیاری اندیشمندان به این تحلیل نیز ایراد وارد می‌کنند، زیرا با منطوق تبصره قانونی حجاب مطابقت ندارد.

دیدگاه مختار این تحقیق، نگرش به حجاب از دریچه جامعه‌شناختی - فقه و اجتماع و نه صرفاً فقه با رویکرد سنتی (ایمانی - عبادی) است؛ یعنی ملاک در اینجا، حجاب به معنی عفاف به معنای اعم است. البته رویکرد فقهی که وجوب حجاب است در آن مدنظر قرار می‌گیرد. مثلاً، زنان روستایی که حجاب فقهی را رعایت نمی‌کنند، اما با پوشش روستایی و سنتی خود هستند در شمار باحجابان در نظر گرفته می‌شوند. چنین زنانی از منظر فقهی نیز مجوز دارند. در واقع حجاب به معنای ستر (حدود شرعی بتمامه) در اسلام نیست، بلکه پوشش اسلامی بانوان با رعایت دو بعد ایجابی و سلبی است. بدین ترتیب منظور از حجاب در این تحقیق، همان نوع رعایتی است که عرف دانشجویی به آن قائل است و پوشش خود را مستلزم رعایت حجاب می‌داند. در این تحقیق، حجاب، یکی از نمودهای عفت اخلاقی و امری تشکیکی لحاظ شده است و کاملاً با رویکرد اجتماعی مورد توجه قرار می‌گیرد؛ یعنی ممکن است پوششی در منطقه‌ای از کشور حجاب دانسته شود، اما در نقطه دیگری از کشور، نمود بدحجابی باشد؛ بنابراین، می‌توان گفت فضاشناختی جامعه ایران با توجه به فرهنگ ایرانی و اسلامی آن نشان می‌دهد تفکیک حجاب و عفاف، امری پیچیده و مشکل است.<sup>۱</sup> با وجود این اصل در مسئله حجاب، شرعی بودن و تأسیس آن در فقه و شریعت اسلامی است و آنچه به مثابه نظر مختار ذکر گردید، درباره نسبت رعایت حجاب و الزام آن در جامعه اسلامی است.

### ۳.۳ صورت‌بندی سبک زندگی در ساحت نظری

تبیین و شناخت سبک زندگی از منظر آدلر، ویلن، بورديو، زیمل و گیدنز، می‌توان به صورت‌بندی مشخصی از سبک زندگی رسید. در جدول ذیل به اختصار به آن اشاره می‌شود.

۱. عبدالرحمانی، رضا و سهرابی، حسین علی، آسیب‌شناسی ارتباطات بین سازمانی متولیان حجاب و عفاف، نشریه مطالعات راهبردی زنان، شماره ۹۰، زمستان ۱۳۹۹، ص ۶۵.

خوانش	قائل	تبیین و تشریح	صورت بندی
مصرفی بودن نقش جنسیتی زنان	ویلن	کارکرد نمایشی مصرف، راهکاری برای کسب منزلت اجتماعی برای زنان است. این مصرف، فرصتی برای ابراز هویت فردی زنان است که از این طریق به تولید سبک زندگی پرداخته و هویت جدیدی می یابند (فاضلی ۱۳۸۲).	مصرفگرایی
نقش شهرنشینی بر ایجاد سبک زندگی	زیمل	شهر جایگاهی برای آزادی فرد از تمام قیود جامعه سنتی و نویدبخش فردیت است (Zygmunt Bauman, 1992).	جلوه‌گری
رابطه متقابل سرمایه اجتماعی و سبک زندگی	بورديو	میزان برخورداری از انواع سرمایه‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و ... منجر به شکل‌گیری گروه‌های خاص با سبک زندگی ویژه می‌شود. (نوروزی و پت رامی ۱۳۹۵). سبکی که همه چیزهای اطراف انسان اعم از مسکن، اسباب و اثاثیه، کتاب‌ها، سیگارها، عطرها، لباس و ... بخشی از آن را شکل می‌دهند (Palumest ۲۰۰۲).	هویت جدید سرمایه
سبک زندگی محصول مدرنیسم	گیدنز	مدرنیسم و فاصله گرفتن از شیوه زندگی سنتی، افراد را از قیود انتخاب‌های سنتی می‌رهاند و حق انتخاب نیز عاملی در تنوع سبک زندگی شده است. او معتقد است سبک زندگی مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین و حالت‌ها و سلیقه‌ها مانند طرز لباس پوشیدن و طرز آرایش، دکور منزل و شیوه گذران اوقات فراغت در زندگی روزمره است که شامل پوشش و حجاب نیز می‌شود (گیدنز ۱۳۷۸).	زیستی فردگرایی با تأثر از دیگری
تجویزی بودن سبک زندگی	آدلر	سبک زندگی فرآیندی است که به صورت درخت زندگی ترسیم می‌شود که ساقه این درخت، شامل اعتقادات و نگرش‌های کلی افراد است و شاخه‌ها وظایف را بیان می‌کنند (کاوایانی ۱۳۹۲). پوشش و اعتقاد به هنجاربودن آن از مقولات سبک زندگی دانسته می‌شود.	فرآیندی

تبیین نظریه‌ها نشان می‌دهد سبک زندگی، مجموعه‌ای از شناخت‌ها و عواطف فرد است که به صورت عینی و مشهود نشان می‌دهد که با مقولات مهمی همچون فردیت، هنجارگرایی، هویت نوین و شکل دهی به اجتماعی جدید ارتباط مستقیمی دارد. از این رو، وقتی از سبک زندگی دانشجویی سخن رانده می‌شود باید به دو نکته توجه کرد: نخست آنکه از ویژگی‌های فرهنگ زیستی جوانان، دیده شدن و جلوه کردن یا همان متفاوت بودن است که از گرایش به نوع خاص از موسیقی گرفته تا سبک خاص آرایش مو و لباس و ... دوم، آنکه سبک زندگی به طور روزمره در حال جریان یافتن است، چراکه دانشجویان درگیر الزامات زندگی تکنولوژیک، رسانه‌های مخصوص اوقات فراغت و ارتباطات،

فرهنگ مصرف‌گرایی، تحولات فکری و اعتقادی و اخلاقی است و افرادی همچون اساتید و عالمان، چهره‌های مورد پذیرش دانشگاهیان و همسالان دانشجو، تأثیر زیادی در تغییر و تحول آن دارند (هاشمی ۱۴۰۰، ۵۷۸). علاوه بر آن باید دانست افزایش رواج مصرف‌گرایی، تجمل‌پرستی، فردگرایی، انحرافات اجتماعی و آشفتگی و به دنبال کاهش پایبندی به ارزش‌های دینی فرهنگ مصرف و اشاعه نوعی خودباختگی در برابر الگوها و سبک زندگی غربی توسط رسانه‌های فراملی، به بحران‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی کشور دامن زده است. در چنین شرایطی به نظر می‌رسد که همت گماشتن به تعریف و ارائه سبک زندگی دانشجویی با رویکرد اسلامی - ایرانی، بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد؛ اما حقیقت آن است که برای رسیدن به این مدل، نخست باید وضعیت این نوع از سبک زندگی را شناسایی و سنجش نمود. بسیاری از پژوهش‌های خارجی، وجود بیماری‌های روانی و جسمی و آسیب‌های اجتماعی را با سبک زندگی مرتبط می‌دانند، همچنین پژوهش‌های داخلی، وجود مشکلات جسمی و روانی و آسیب‌های اجتماعی مثل اعتیاد، طلاق، الکلیسم، مصرف‌زدگی، تجمل‌پرستی و بیکاری را متأثر از غلبه سبک زندگی غربی در کشورمان می‌بینند که امروزه در سبک زندگی دانشجویی دیده می‌شود، اما یکی از این ناهنجاری‌ها، نوع پوشش و چگونگی رعایت حجاب است که در این تحقیق به صورت متغیری وابسته به سبک زندگی دانشجویی، بررسی می‌شود.

#### ۳.۴ صورت‌بندی حجاب در ساحت نظری

از ویژگی‌های فرهنگ دوران اخیر و رایج‌شده در سبک زندگی، بصری شدن منبع اصلی برقراری ارتباط است که از آن با عبارت «مدیریت بدن» نام برده می‌شود. یکی از مهم‌ترین بخش‌های آن نیز پوشش است که در سبک زندگی اسلامی - ایرانی برای بانوان حجاب گفته می‌شود. بررسی دیدگاه اندیشمندان جامعه ایرانی معاصر بیانگر تفاوت رویکردها در خصوص حجاب دارد. در جدول پایین، به‌طور مختصر به برخی از این نظرات پرداخته می‌شود:<sup>۱</sup>

۱. آبیاری، زهرا و همکاران، چالش‌های نظری حجاب در ایران پسا انقلاب: تحلیلی بر رویکردهای موجود از حجاب و عفاف، نشریه اسلام و علوم اجتماعی، شماره ۲۳، بهار و تابستان ۱۳۹۹؛ ترکاشوند، امیر، حجاب شرعی در عصر پیامبر، تهران، بعثت، ۱۳۸۹؛ مرنیسی، فاطمه، زنان پرده‌نشین و نخبگان جوشن‌پوش، ترجمه ملیحه مغازه‌ای، تهران، نشر نی، ۱۳۹۰؛ مهریزی، مهدی، نوآندیشی دینی و مسئله زن، قم، صحیفه خرد، ۱۳۸۹؛ و ...

تبيين و تشریح	قائل	خوانش	رویکرد
پرهیز دادن زنان از آمیختگی با مردان و حضور در عرصه‌های مردانه؛ پوشش تمام بدن زن حتی وجه و کفین واجب یا مطابق با احتیاط است.	آیات عظام روحانی، اشتهاردی، گلپایگانی و خویی	جدایی زن و مرد، حجاب فقهی کامل	سنتی (عبادی - ایمانی)
طبق قانون، وظایف و مسئولیت‌های کنشگران در عرصه‌های حیات اجتماعی تعیین می‌شود.	نظام‌های حقوقی	لزوم رعایت حجاب شرعی	حقوقی
عدم التزام اخلاقی پوشش و حجاب و عدم نسبت میان حجاب و کنش عقیفانه؛ حجاب معطوف به حسن و قبح عقلای جامعه و تابعی از مدح و ذم عقلا و امری عرفی - اجتماعی است.	عبدالکریم سروش	عرفی - اجتماعی	
انتقاد از روش گذشته‌گان به حجاب (تاریخی بودن مسئله حجاب) و نقد غلبه نگاه هویتی و فقهی به مسئله حجاب؛ عفت و وظیفه‌ای عمومی و متشکل از سه وظیفه وفاداری، بهبود خود و آسیب نرساندن به دیگران است که عدم پوشش موی سر و گردن و بسنده کردن به حجاب عرفی، به این وظایف آسیب نمی‌زند.	سروش دباغ	عدم الزام اخلاقی	
تقسیم حجاب به دو حکم اولی واجب و ثابت برای حجاب و ثانوی متغیر بر مبنای جامعه؛ طبق حکم ثانوی که ملاک آن جلوگیری از مفسده در جامعه است، پوشاندن همه بدن جز وجه و کفین، وابسته به عرف و شرایط مکانی است و حکم قطعی بر وجود آن نیست.	کدیور	عدم الزام فقهی	
با نگرش تقلیل‌گرایانه، اصل حجاب واجب است، اما عدم رعایت آن مستلزم کیفر و الزام حکومتی نیست، مگر در صورتی که رفع حجاب، عفت عمومی را جریحه دار نماید. برخورد قهری حکومت با ناهنجاری بدپوشش، فاقد جاهت شرعی است.	برخی روشنفکران و نواندیشان همچون ایازی	عدم الزام حکومتی	نواندیشانه
با نقد قرائت رسمی از دین و لزوم توجه به ملاحظات فلسفی، ارزشی و حقوقی به مسئله؛ قرائت رسمی و مبتنی بر اصول فقه و نگرش کلامی، به بن بست رسیده و دچار ناسازه و پارادوکس بین فلسفه انسان‌شناسی و حقوق گردیده است. ادله اقامه شده برای توجیه نظام و حقوق خانواده در فتاوی مختلف فقیهان، قانع‌کننده نیست و نیازمند تحول تبیینی و تفسیری در مسئله حجاب هستیم.	مجتهد شبستری، علیجان‌ی	تفسیری	
حجاب امری تاریخی و شامل شرایط فعلی نمی‌شود. این نظریه با به چالش کشیدن تصویر حجاب در دوران نخستین اسلام معتقد است فتاوی فقهی تا قرن هشتم، حجاب حاجز را به معنای عفت گرفته و پوشش سر را فاقد استناد نقلی معتبر می‌داند.	ترکاشوند	تاریخی	

رویکرد	خوانش	قائل	تبیین و تشریح
	مبتنی بر عفاف	امام خمینی، شهید مطهری، علامه طباطبایی و ...	در این خوانش، حجاب، نشانه بیرونی عفاف است و این گفتمان، نوعی قرائت از آیات حجاب است که نشان می‌دهد حجاب سبب اهمیت یافتن ارزش‌های درونی زنان می‌شود و قوام اجتماعی آن‌ها را تضمین می‌کند.
تبیینی (کلامی - اجتماعی)	هویت محور سمبولیکی (نمادی - انقلابی)	مقام معظم رهبری و ...	حجاب نمادی برای احراز هویت اسلامی و سمبل مقاومت بر ضد مشروعیت حکومت در دوران پهلوی بود که بعد از انقلاب، چرخشی مثبت به سوی ارزشمندی داشته و تجلی و نمود فرهنگ اسلامی را نشان می‌دهد. از این رو، حجاب به مثابه یک نشانه، نماد و رمز است و مضامینی از بیانات رهبری همچون حجاب به مثابه لباس ملی ایرانی، (بیانات مقام معظم رهبری، ۱۳۷۳/۷/۲۰) مسئله حجاب، یک مسئله ارزشی، (بیانات مقام معظم رهبری، ۱۳۷۰/۱۰/۴) نماد گسترش اسلام و انتقال‌دهنده پیام به سایر جوامع، (بیانات مقام معظم رهبری، ۱۳۶۸/۱۰/۲۶) برتری حجاب بر پرچم کشور، (بیانات مقام معظم رهبری، ۱۳۹۴/۱۰/۲۱) نماد شخصیت و هویت زن مسلمان، (بیانات مقام معظم رهبری، ۱۳۹۲/۸/۲۰) نشان از چرخش حجاب از امری صرفاً عبادی به رسانه‌ای ماهیتاً انقلابی است.
	مبتنی بر انزوا	فاطمه مرنیسی و ...	تفسیر حجاب به مثابه ابزار انزوا و محدودیت زنان از منظر فمینیست‌های مسلمان؛ مضمون آیات حجاب، در بردارنده توصیه پوشش به مردان است نه زنان.
فمینیستی	مبتنی بر امر قانونی	فمینیست‌های اسلامی در ایران و سکولار ایرانی	داشتن حجاب نه تنها یک امر قانونی، بلکه الزام اسلامی است که بر زنان تحمیل می‌شود. نظام حقوقی ایران، دین را وسیله اعمال خشونت و سلب آزادی قرار داده است.
	انتخاب‌گری	-	حجاب به مثابه امری اجباری در مقابل گفتمان انتخاب به چالش کشیده می‌شود.

به نظر می‌رسد رویکرد حجاب و عفاف در جامعه ایران، بر مبنای رویکرد سنتی - تبیینی (فقهی - اجتماعی و سیاسی) مورد لحاظ قرار می‌گیرد. بر این اساس، حجاب، مبتنی بر عفاف و نشانه بیرونی عفاف دانسته می‌شود و علاوه بر آن از نمادها و نمودهای نظام جمهوری اسلامی ایران نسبت به سایر نظام‌ها و جوامع است و کاملاً اصالت و ماهیتی انقلابی و سیاسی در کنار وجوه دینی آن دارد. در واقع، میان گونه‌های مختلف رویکردی در مطالعه مسئله حجاب، رویکرد فقهی مهم‌ترین رویکرد در مطالعه حجاب دانسته می‌شود (اخلاصی و همکاران ۱۴۰۰، ۲۳۵) و سایر رویکردها به گونه‌ای در حال بازتعریف کردن یا اثبات آن هستند.

## ۴. روش تحقیق

روش تحقیق این مقاله از نوع پیمایش و از پرسش نامه خودسنجی<sup>۱</sup> جهت جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده است. جامعه آماری در این تحقیق جمعیت دانشجویی هستند که طبق آخرین آمار اعلامی مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری (در سال ۱۴۰۰) سه میلیون و ۱۷۳ هزار و ۷۷۹ نفر برآورد شده است.<sup>۲</sup> طبق جدول مورگان، حجم نمونه ۳۸۴ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی متوازن شده<sup>۳</sup> انتخاب شدند. در این پرسش‌نامه اغلب از طیف لیکرت استفاده شده است که پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها، داده‌ها با نرم‌افزار SPSS پردازش و تجزیه و تحلیل شدند.

برای سنجش روایی ابزار و شاخص‌ها، پرسش‌نامه مورد نظر تنظیم و در اختیار تعدادی از اساتید و صاحب‌نظران قرار گرفت و پس از استخراج نظراتشان، اصلاح نهایی صورت گرفت. نتایج به دست آمده از پرسش‌نامه‌ها برای سنجش پایایی متغیرها استفاده شد. مسئله پایایی این است که ابزار اندازه‌گیری با چه دقت و صحتی پدیده یا صفت مورد نظر را اندازه‌گیری می‌کند. به همین منظور آزمون مقدماتی به عمل آمد و با گزارش آزمون آلفای کرونباخ مبنی بر پایایی تست‌ها، بر اساس تعداد ۳۰ پرسش‌نامه اجرا شده در جامعه آماری پایایی تحقیق مورد سنجش قرار گرفت (با میانگین ۰.۸۲٪).

## ۵. یافته‌ها و دستاوردها

جدول ۱. مشخصات آزمودنی‌ها بر حسب متغیرهای جمعیت شناختی

متغیرهای زمینه‌ای	پاسخ‌ها	درصد
جنسیت	مرد	۶۸
	زن	۳۲
سطح تحصیلات	کاردانی	۱۸٫۲
	کارشناسی	۳/۶۵
	ارشد	۲/۱۰
	دکتری	۲/۶

1. Self-Report  
 2. asiran.com/003bJa  
 3. Simple balanced sampling

متغیرهای زمینه‌ای	پاسخ‌ها	درصد
وضعیت اقتصادی	خوب	۲/۱۰
	متوسط	۶/۶۳
	ضعیف	۲/۲۶
میزان درآمد	زیر ۴ میلیون	۴/۶۰
	۴-۶ میلیون	۳/۱۳
	۶-۱۰ میلیون	۷/۱۸
	۱۰-۲۰ میلیون	۴/۴
	بالای ۲۰ میلیون	۱/۳
وضعیت تأهل	متأهل	۷/۱۴
	مجرد	۴/۸۴
	طلاق	۱

همان‌طور که از جدول (۱) مشخص است اغلب دانشجویان به لحاظ جنسیتی مرد، به لحاظ تحصیلاتی لیسانس، به لحاظ اقتصادی متوسط، به لحاظ درآمدی زیر ۴ میلیون و به لحاظ تأهل، مجرد هستند.

جدول ۲. وضعیت حجاب در ده سال اخیر

پاسخ‌ها	درصد
به شدت افزایش یافته است	۱
اندکی افزایش یافته است	۳.۱
تغییری نکرده است	۶.۲
اندکی کاهش یافته است	۲۴.۴
به شدت کاهش یافته است	۵۹.۶

همچنان‌که از داده‌های جدول (۲) مشخص است حدود ۸۵ درصد پاسخگویان قائل به کاهش حجاب در سطح جامعه هستند. در نقطه مقابل حدود ۴ درصد قائل به افزایش حجاب در جامعه هستند؛ همچنین حدود ۶ درصد دانشجویان نیز وضعیت حجاب را در یک دهه اخیر بدون تغییر عنوان کرده‌اند.

### جدول ۳. التزام به حجاب از روی شرع

درصد	پاسخها
۷.۱	خیلی زیاد
۱۹.۶	زیاد
۳۶	متوسط
۲۰	کم
۱۰.۷	خیلی کم
۶.۷	نمی دانم

مطابق با داده‌های جدول (۳) می‌توان چنین اظهار داشت که بخش قابل توجهی از جمعیت دانشجویی، دلیل و فلسفه حجاب را مرتبط با دین معنی نمی‌کنند. به طوری که فقط ۲۶.۷ درصد جمعیت مذکور، دلیل حجاب را التزام به شرع عنوان کرده‌اند.

### جدول ۴. نوع نگاه به بدحجاب و بدحجابی

میزان موافقت	پاسخها
۲۵.۸	حذف قانون الزام حجاب اسلامی سبب برهنه شدن جامعه می‌شود.
۸.۹	زنانی که پوشش موی سر را رعایت نمی‌کنند، عفاف ندارند.
۳۸.۲	عدم رعایت حجاب اسلامی، جامعه را به فساد می‌کشد.

نوع نگاه به بدحجابی و افراد بدحجاب در جامعه یکی از ابهامات و چالش برانگیزترین پرسش‌ها است. نگاهی به داده‌های به دست آمده از جدول (۴) حاکی است که بخش قابل توجهی از دانشجویان با گزاره‌های سه‌گانه موافق نیستند (حدود ۲۷ درصد). از طرف دیگر نگاهی آماری به سه‌گانه مذکور حاکی است که جامعه دانشجویی در قبال پیامدهای مرتبط بدحجابی دچار چنددستگی هستند.

### جدول ۵. آمادگی به حجاب/ بی حجابی

پاسخها			گویه‌ها
خیر	فرقی نمی‌کند	بله	
۴.۴	۶۸.۴	۲۷.۱	حضور بدون حجاب در جامعه برای خانواده خود
۴۲.۲	۲۶.۲	۳۱.۶	تمایل به برداشته شدن قانون الزام به حجاب

نگاهی آماری به جدول (۵) نشانگر قطبی شدن الگوی مواجهاتی دانشجویان در قبال آمادگی به حجاب/ بی‌حجابی در جامعه است. آنچه در این میان اهمیت دارد، نقش قابل توجه بی‌تفاوت‌ها در قبال امر حجاب است.

جدول ۶. تعریف شما از حجاب

درصد	پاسخ‌ها
۱۰.۲	حجاب یعنی پوشاندن قسمت بیشتر بدن و مقداری از موی سر
۶.۷	حجاب یعنی پوشش کامل بدن و استفاده از روسری بر روی سر حتی اگر بیشتر موی سر پیدا باشد
۱۲.۴	حجاب یعنی پوشش کامل بدن و کلیت موی سر (اگر مقداری موی بیرون باشد اشکالی ندارد)
۴۲.۷	حجاب یعنی پوشش کامل بدن و موی سر حتی یک تار مو (جز صورت و دو دست)
۲۸	سایر

داده‌های مربوط به جدول (۶) حاکی است که در وهله نخست؛ تنوع معناشناختی از حجاب در بین دانشجویان به‌طور قابل توجهی دیده می‌شود و وهله بعدی می‌توان چنین استنتاج کرد که در مقایسه با سایر معناشناختی‌ها، حدود ۴۳ درصد دانشجویان حجاب را پوشش کامل بدن و مو معنا کرده‌اند.

جدول ۷. کیفیت حجاب فعلی شما

درصد	پاسخ‌ها
۲۷.۶	به پوشش موی سر توجه دارم، ولی اگر چند تار موی بیرون باشد برایم اهمیتی ندارد.
۱۳.۳	پوشش موی سر برایم اهمیت ندارد و فقط به خاطر الزامات فرهنگی و قانونی به آن احترام می‌گذارم و چیزی بر روی سرم می‌اندازم
۴.۴	پوشش موی سر را اصلاً مراعات نمی‌کنم
۲۳.۱	می‌کوشم حتی یک تار موی هم بیرون نباشد
۳۱.۶	بی‌پاسخ/ سایر

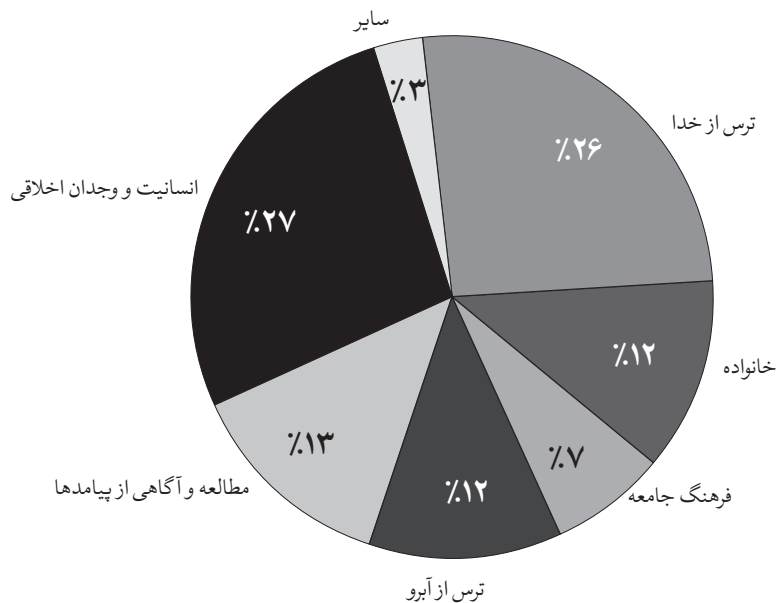
همچنان که از داده‌های جدول (۷) مشخص است اغلب افراد با این گزاره که «به پوشش موی سر توجه دارم، ولی اگر چند تار موی بیرون باشد، برایم اهمیتی ندارد» موافق‌اند؛ اما به‌رغم اینکه حدود ۴۳ درصد افراد موافق حجاب کامل در معناشناسی حجاب بودند؛ ولی ۲۳ درصد افراد در عمل به آن اهتمام دارند.

جدول ۸. در صورت برداشته شدن قانون الزام به حجاب

درصد	پاسخ‌ها
۴۶.۲	پوششم تغییری نمی‌کند
۶.۲	خیلی بیشتر حجاب را رعایت می‌کنم
۱.۳	حجابم کمی بیشتر می‌شود
۸.۹	حجابم کمی کاهش پیدا می‌کند
۵.۸	کلاً بدون حجاب در جامعه ظاهر می‌شوم
۳۱.۶	بدون پاسخ

مطابق با داده‌های جدول (۸) اغلب پاسخگویان در قبال این پرسش که اگر قانون الزام به حجاب برداشته شود، حجابشان چه تغییری می‌کند؟ اظهار داشته‌اند که «بدون تغییر خواهند ماند»؛ بنابراین برای پوشش اغلب دانشجویان، بود یا نبود قانون الزام به حجاب - حداقل در نظر اول - فرقی نمی‌کند.

نمودار ۱. بزرگ‌ترین مانع برای انجام کارهای منفی



در صورتی که بدحجابی و روابط اجتماعی خارج از چهارچوب را به مثابه یکی از مصادیق امور ناصحیح قلمداد کنیم، چه چیزی مانع گرایش دانشجویان بهنجار به امور مربوطه می‌شود؟

تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد از منظر واحدهای تحلیل موانع چندگانه‌ای در این راستا قابل طرح است؛ انسانیت و وجدان اخلاقی در کنار ترس از خدا دو مانع بزرگی در مسیر بدحجابی عنوان شده‌اند. در وهله بعدی مطالعه و آگاهی از پیامدهای ناشی از بدحجابی (با ۱۳ درصد)، ملاحظات خانوادگی (با ۱۲ درصد)، ترس از آبرو (با ۱۲ درصد)، ملاحظات مرتبط با فرهنگ جامعه (با ۷ درصد) موانع بدحجابی عنوان شده‌اند.

## ۶. نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر پاسخ به این پرسش است که نزد دانشجویان، حجاب به لحاظ تئوریک و عملی چه تغییراتی داشته است؟ برای پاسخ‌دهی به این پرسش کلیدی، با در نظر گرفتن ظرفیت‌های موجود در ادبیات نظری و پژوهشی اغلب از شاخص‌های پیامدی و عملکردی بهره برده شد. در این مسیر با توجه به حساسیت‌های اجتماعی و چندوجهی بودن آن کوشش شد تا حد امکان زمینه پاسخگویی آزادانه مشارکت‌کنندگان تسهیل شود.

نتایج حاصل از پژوهش حاکی است که عفاف و حجاب نزد دانشجویان دچار تغییرات کمی و کیفی قابل توجهی شده است که می‌توان چنین استنتاج کرد:

- اکثر دانشجویان روند حجاب در یک دهه اخیر را کاهش‌ی عنوان کرده‌اند (حدود ۸۵ درصد) که با سایر پیمایش‌ها همسویی دارد. به نظر می‌رسد به مرور شاهد کاهش اعتقاد به وجوب حجاب در جامعه خواهیم بود که این امر، برداشت نسبی‌گرایانه از پوشش را گسترش می‌دهد. چنین ریزشی بیانگر تغییر اعتقاد به مقوله حجاب در میان مردم و همچنین کاهش شدن روند حجاب در آینده نیز دارد.
- فقط ۲۶.۷ درصد دانشجویان حجاب خویش را امر دینی و نوعی التزام به شرع عنوان کرده‌اند؛ به عبارت دیگر حجاب از این نقطه نظر امر عرفی معنی شده است تا شرعی. این یافته در قیاس با پژوهش صد اوسیمما (۱۴۰۰) که در آن نیمی از پاسخگویان دانشجوی (۴۸.۵ درصد)، حجاب را واجبی شرعی و جزء احکام دینی دانستند تفاوت معناداری کرده است؛ به عبارت دیگر از وابستگی حجاب به شرع در معناشناسی و عملکرد کاسته شده است؛ بنابراین روند پژوهش‌ها از سال ۹۶ تاکنون گویای کاسته شدن اعتقاد به

- شرعی و واجب بودن حجاب است که این مسئله می تواند نشانه یکی از مخاطره آمیزترین مسائل در روند کاهشی حجاب در آینده ایران باشد که باید برای آن برنامه ریزی نمود.
- بدحجابی از منظر بخش قابل توجهی از مشارکت کنندگان به منزله مسئله اجتماعی یا مسئله فرهنگی معنی نشده است (عدم نگاه منفی به حجاب). این گزاره با یافته حسین زاده (۱۳۹۹) که در آن از منظر حدود ۴۰ درصد دانشجویان حجاب امری شخصی و بدون ارتباط با پاک دامنی عنوان شده، همسویی دارد. به طوری که در پژوهش حاضر فقط ۹ درصد دانشجویان قائل به تناقض بین بدحجابی و پاک دامنی بوده اند، هرچند طبق یافته های صداوسیما در اسفند ۱۴۰۰، بیش از ۶۰ درصد دانشجویان حجاب را سبب حفظ عفت و پاک دامنی زنان دانستند. البته تناقضی میان این یافته های دیده نمی شوند. از طرف دیگر حدود یک چهارم دانشجویان قائل به فسادزایی و برهنگی در جامعه بدون التزام به حجاب هستند.
  - جامعه دانشجویی در قبال قانون التزام به حجاب دوقطبی شده است (موافقان و مخالفان نسبتاً مساوی). چنین نتیجه ای در سایر پیمایش های ملی همچون پیمایش اسفندماه ۱۴۰۰ مرکز تحقیقات صداوسیما نیز به دست آمده است؛ بنابراین می توان گفت نتایج نشان می دهد اجماعی در خصوص نحوه برخورد یا عدم برخورد با افراد بدحجاب وجود ندارد و به نوعی تضاد و دودستگی در این باره وجود دارد. افزایش این دوگانگی ها در جامعه، نتایج زیان باری برای یکپارچگی و انسجام جامعه در پی خواهد داشت و باید برای آن ها چاره ای اندیشید.
  - معنی شناسی مسلط از حجاب نزد دانشجویان کماکان رویکرد «حجاب کامل» است. به طوری که حدود ۴۳ درصد دانشجویان کماکان معنایی که از حجاب استنباط می کنند این گزاره است: حجاب، یعنی پوشش کامل بدن و موی سر حتی یک تار مو (جز صورت و دو دست). به رغم چنین آمار، فقط ۲۳ درصد دانشجویان در عمل چنین رویکردی را پیاده می کنند. این بخش از گزارش با یافته های ایسپا (۱۳۹۳) با عنوان «سبک زندگی دانشجویان بر اساس الگوی آرمانی فارغ التحصیل شایسته نظام آموزش عالی ایران» همسو است. طبق پژوهش ایسپا در سال ۸۸ در میان دانشجویان، ۵۸.۳ درصد موافق و کاملاً موافق گویه مذکور بودند، در حالی که در سال ۸۸، این تحقیق در میان شهروندان، بیانگر موافقت و کاملاً موافقت ۶۶.۶ درصد مردم بوده است که نشان از تفاوت دیدگاه دانشجویان با دیگر گروه های اجتماعی دارد.
  - نزدیک نیمی از دانشجویان نوع پوشش خویش را بدون ارتباط به قانون الزام به حجاب عنوان کرده اند. از این منظر حتی در صورت حذف قانون، وضعیت حجابشان دچار تغییر

نمی‌شود و کمتر از ۶ درصد آن‌ها، بدون حجاب در جامعه ظاهر می‌شوند. این نتیجه با یافته‌های مرندی (۱۴۰۰) که معتقد بود «مسئله حجاب در ایران از سنخ بی‌حجابی (نداشتن روسری) نیست و نباید تصور کرد که با برداشتن روسری به نقطه نهایی خود می‌رسد و متوقف می‌گردد، بلکه این مسئله شروعی برای نوع جدیدی از بی‌حجابی خواهد بود که به برهنگی ختم می‌شود» متفاوت است.

- انسانیت و وجدان اخلاقی از منظر دانشجویان حتی بالاتر از «ترس از خدا» مانع هنجارشکنی در خصوص حجاب و روابط خارج از چهارچوب شرع عنوان شده است.
- کاهش بودن التزام به حجاب، شخصی‌شدن، معنی‌شناسی خنثی (گاهی مثبت از بدحجابی) در کنار تقویت نگاه غیردینی و عرفی به حجاب مهم‌ترین تغییرات عمده‌ای است که در پژوهش حاضر استنتاج شد.

### پیشنهاد‌های راهبردی

با در نظر گرفتن تغییرات گفتمانی در سطح بین‌الملل حول زن و خانواده و پیامدهای فرهنگی و روانی ناشی از مدرنیته از یک سو و واقعیت‌های فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی می‌توان راهبردهای زیر را پیشنهاد داد:

#### راهبرد ۱: حکمرانی بر نهاد خانواده

- تشکیل مرکز تحکیم خانواده با هدف حفظ کیان خانواده و تحقق الگوی اسلامی خانواده و تربیت دینی؛
- ایجاد مرکزی برای مشاوره، آموزش و آگاهی و هدایت خانواده‌ها در رفع شکاف میان والدین و فرزندان؛
- بسیج صنعت تربیت و تبلیغ حول فرهنگ خانواده.

#### راهبرد ۲: غیرسیاسی نمودن تدریجی حجاب

- کاهش تدریجی پرداخت مستقیم حاکمیت به مقوله حجاب؛
- ایجاد سازوکارهای قانونی برای تجمعات اعتراضی با رسمیت بخشی به گروه‌های معترض.

#### راهبرد ۳: جرم‌انگاری موارد ضد خانواده و ضد اخلاق هنجارشکن با تأکید بر دایره

#### تحت اشراف دولت

- فراهم نمودن بستر اصلی اجرای این راهبرد در اماکن مرتبط با دولت یعنی: ۱- دانشگاه، ۲- مدارس، ۳- ادارات و ۴- خانواده‌های مسئولان؛

- تحول و بازنگری جدی در بحث گزینش معلمان، کارکنان و متولیان مرتبط با امور فرهنگی.
- راهبرد ۴: تنوع بخشی به روش ها و تکنیک های تربیتی**
- استفاده از روش های یادگیری نوین در موضوعات دینی از طریق رسانه های سنتی و مدرن؛
- فعال سازی انجمن اولیا و مربیان با هدف درگیرسازی خانواده ها با هدف آگاه سازی؛
- مسئولیت سازی اصناف، اتحادیه ها و تفویض امور به آن ها بدون نشان دادن دخالت حاکمیت؛
- استفاده جامع از ظرفیت بانوان محجبه و معروف تازه مسلمان شده خارجی به ویژه مستندات جذاب تلویزیونی.

#### **راهبرد ۵: حمایت از تولید و توزیع کنندگان صنعت حجاب**

- اتصال منفعت بین حجاب و مراکز، نهادها، اصناف و اشخاص متولی مد، فشن و لباس؛
- حل بحث اقتصاد حجاب خانواده ها: برنامه ریزی و سوسپید مالی - حمایتی دولت؛
- ارائه الگوهای جدید و اصلاح شده مد و لباس به جامعه.

### **فهرست منابع**

#### **الف- منابع فارسی:**

۱. آبیاری، زهرا و همکاران. ۱۳۹۹. چالش های نظری حجاب در ایران پسا انقلاب: تحلیلی بر رویکردهای موجود از حجاب و عفاف. نشریه اسلام و علوم اجتماعی ۲۳.
۲. اخلاصی، ابراهیم و همکاران. ۱۴۰۰. مسئله شناسی حجاب در جامعه ایرانی (مورد کاوش مقالات علمی ۱۳۸۳-۱۳۹۷). نشریه بررسی مسائل اجتماعی ایران ۱۲ (۲).
۳. افشار، محمدحسین و همکاران. ۱۳۹۶. شناسایی موضوعات اساسی مورد نیاز سبک زندگی دانشجویی از منظر صاحب نظران اسلامی. نشریه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی ۲۱ (۲).
۴. افشار، محمدحسین. ۱۳۹۴. شناسایی و اولویت بندی موضوعات اساسی مورد نیاز سبک زندگی دانشجویی با توجه به صاحب نظران دیدگاه اسلامی جهت طرح در محتوای برنامه درسی دوره کارشناسی. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته برنامه ریزی درسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
۵. امامی، سید مجید. ۱۳۹۲. چارچوبی انتقادی برای سیاست پژوهشی مسئله حجاب در جمهوری اسلامی ایران؛ منطبق بر نظریه و الگوی عرفی شدن جامعه ایران. نشریه اسلام و مطالعات اجتماعی ۱.
۶. بررسی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه های دولتی کشور. زیر نظر محمد آغاسی، تهران، مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران، خرداد ۱۳۹۳.
۷. ترکاشوند، امیر. ۱۳۸۹. حجاب شرعی در عصر پیامبر. تهران: بعثت.

۸. حیدری، حمید، و احمد رضایی. ۱۳۹۱. تحلیل جامعه‌شناختی هویت حرفه‌ای دانشجویان مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه مازندران. فصلنامه تحقیقات فرهنگی ۵ (۲).
۹. دهقان‌پور، علیرضا، و لیلا اوشلی. ۱۳۹۸. معناشناسی حجاب در قرآن. نشریه مطالعات قرآن و حدیث سقیفه ۶۴.
۱۰. شجریان، مهدی. ۱۴۰۱. فلسفه‌های حجاب و عدالت جنسیتی. فصلنامه علمی. پژوهشی اسلام و مطالعات اجتماعی. ۱۰ (۳۷).
۱۱. عباس‌پور، سمیه و همکاران. ۱۴۰۱. تحلیلی بر سبک زندگی در خوابگاه‌های دانشجویی مطالعه موردی دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه صنعتی خواجه‌نصیرالدین طوسی. فصلنامه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت ۶ (۲).
۱۲. عبدالرحمانی، رضا، و حسین علی سهرابی. ۱۳۹۹. آسیب‌شناسی ارتباطات بین سازمانی متولیان حجاب و عفاف، نشریه مطالعات راهبردی زنان ۹۰.
۱۳. عشایری، طاهار و همکاران. ۱۴۰۱. مطالعه علل گرایش ایرانیان به فرهنگ حجاب فراتحلیل در بازه زمانی ۱۳۹۱-۱۳۹۹. نشریه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی ۹۰.
۱۴. فاضلی، محمد. ۱۳۸۶. تصویری از سبک زندگی فرهنگی جامعه دانشجویی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی ۱.
۱۵. فاضلی، محمد. ۱۳۸۲. مصرف و سبک زندگی. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و ارتباطات.
۱۶. کاویانی، محمد، ۱۳۹۲. سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۷. گیدنز، آلبرت. ۱۳۷۸. تجدد تشخیص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید. ترجمه ناصر موفقیان. تهران، نشر نی، مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی.
۱۸. محمدحسین زاده، معصومه و همکاران. ۱۳۹۹. افول ارزش‌های عفاف و حجاب در دانشکده پزشکی. نشریه تربیت اسلامی ۳۲.
۱۹. مرنودی، سید علی. ۱۴۰۰. بایسته‌های سیاست‌گذاری در باب حجاب در جمهوری اسلامی ایران. دیده‌بان امنیت ملی ۱۱۶.
۲۰. مرنوسی، فاطمه. ۱۳۹۰. زنان پرده‌نشین و نخبگان جوشن‌پوش. ترجمه ملیحه مغازه‌ای. تهران: نشر نی.
۲۱. مهریزی، مهدی. ۱۳۸۹. نوادینشی دینی و مسئله زن. قم: صحیفه خرد.
۲۲. مؤمنی، حسن و عبدالحسین کلانتری. ۱۳۹۵. بدحجابی؛ واکنش سوژه به تأیید اجتماعی. نشریه توسعه اجتماعی ۱۱ (۱).
۲۳. میری بعد، انیس. ۱۳۹۳. بررسی رابطه بین میزان مطالعه منابع دینی و گرایش به سبک زندگی اسلامی. بوشهر: کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی.
۲۴. میری‌پور فرد، فریبا. ۱۳۹۲. نگرش دینی و سبک زندگی (بررسی رابطه بین نگرش دینی و سبک زندگی دانشجویان دانشگاه گیلان). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.
۲۵. نوروزی، فیض‌الله، و آذر پت رامی. ۱۳۹۵. بررسی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن. نشریه رفاه اجتماعی ۱۶ (۶۲).

۲۶. هاشمی، عباس. ۱۴۰۰. طراحی مدل سبک زندگی دانشجویی بر اساس آموزه‌های دینی و ایرانی. نشریه مطالعات حقوق شهروندی: ۲۰: ۵۷۸.
۲۷. وضعیت حجاب در تهران و ۳۱ شهر دارای مرکز صداوسیما، مرکز تحقیقات صداوسیما جمهوری اسلامی ایران، اسفند. ۱۴۰۰.
۲۸. یحیایی، سبحان. ۱۳۹۸. پوشش دختران در ارتباطات انسانی خرده فرهنگ‌های دانشجویی؛ مطالعه کیفی نمونه‌های کرانه‌ای مغایر با الگوی رسمی حجاب. نشریه مطالعات فرهنگی و ارتباطات ۵۷.
۲۹. یزدی، سیدمحمدکاظم. العروة الوثقی مع تعلیقات الفاضل. قم: مرکز فقهی ائمه اطهار (عج)، [بی تا]، ج ۲.

### بیانات مقام معظم رهبری

۳۰. بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با بانوی کرمانشاهی قهرمان ووشو، ۱۳۹۲/۸/۲۰.
۳۱. بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با جمعی از بانوان پزشک سراسر کشور، ۱۳۶۸/۱۰/۲۶.
۳۲. بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با جمعی از پرستاران، ۱۳۷۳/۷/۲۰.
۳۳. بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با جمعی از پزشکان متخصص و مسئولان نخستین کنگره حجاب اسلامی، ۱۳۷۰/۱۰/۴.
۳۴. بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با دست‌اندرکاران کنگره شهدای ورزش کشور، ۱۳۹۴/۱۰/۲۱.

### ب- منابع لاتین:

35. Cooke, Mirian. 2001. Women Claim Islam: Creating Islamic Feminism through Literature. New York and London: Routledge.
36. Kılıçbay, B., and Binark, M. 2002. Consumer culture, Islam and the politics of lifestyle fashion for veiling in contemporary Turkey. European Journal of Communication 17(4).
37. ocock, R. 1992. Consumption and Lifestyles. In Social and Cultural Forms of Modernity, 119-167. Edited by Robert Boccock and Thompson. Open University Press.
38. Palumest, liis. 2002. Space of Lifestyles in Stonia in 1991. pro ethnologia.

## شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های توازن زندگی- کار با رویکرد سبک زندگی ایرانی-اسلامی

مصطفی محمدی\*

کرم الله دانش فرد\*\*

اسماعیل اسدی\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف طراحی مدل توازن زندگی- کار با شناسایی ابعاد و مؤلفه‌ها با رویکرد سبک زندگی ایرانی- اسلامی انجام شده است. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی است و در زمره پژوهش‌های آمیخته اکتشافی محسوب می‌شود. در مرحله کیفی، از تکنیک تحلیل تم برای ایجاد الگو و در مرحله کمی از روش مدلسازی معادلات ساختاری برای تأیید اعتبار الگو استفاده شد. در مرحله کیفی، با ۱۵ نفر از خبرگان که به صورت هدفمند انتخاب شدند، مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام گرفت و در مرحله کمی، از ۱۵۲ نفر از مدیران و کارشناسان در شرکت سایپا با پرسش‌نامه نظرخواهی شد. یافته‌های پژوهش حاکی از شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های توازن زندگی- کار در قالب سه بعد فردی، خانوادگی و شغلی با ۳۰ شاخص و مؤلفه بود. نتایج تحلیل‌های کمی نیز مؤید معناداری ارتباط بین ابعاد، مؤلفه‌ها و شاخص‌های مدل تحقیق بود. شناسایی ابعاد فردی، شغلی و خانوادگی مدل توازن کار- زندگی به مدیران شرکت خودروسازی سایپا کمک می‌کند با شناخت شاخص‌ها، سطح توازن کار- زندگی را ارتقا دهند و زمینه‌ها و شرایط لازم برای بهینه‌سازی سبک زندگی فراهم آید. نتایج این تحقیق می‌تواند برای بهبود توازن زندگی و کار کارکنان با رویکرد سبک زندگی ایرانی اسلامی سودمند باشد و زمینه مناسبی برای تحقیقات دیگر فراهم کند.

**واژگان کلیدی:** توازن کار و زندگی، خانواده، سبک زندگی، منابع انسانی، پژوهش آمیخته.

\* . دانشجوی دکتری مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

313m.mohammadi@gmail.com

\*\* استادیار گروه مدیریت، دانشگاه علوم و فنون هوایی شهید ستاری، تهران، ایران.

esmaeil.asadi@gmail.com

\*\*\* استاد گروه مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

daneshfard@srbiau.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۱۷

## مقدمه

امروزه تعارض بین کار و زندگی مسئله اغلب افراد، سازمان‌ها و جوامع است. یکی از مهم‌ترین تعارضات در این باره طولانی شدن ساعات کار به علت تغییر شرایط اجتماعی و در نتیجه کاسته شدن از وقتی است که می‌توان در اختیار خانواده گذاشت (گیدنز<sup>۱</sup> ۱۳۸۷، ۹۲۵) و روند تعارض ایجاد شده میان کار و زندگی عملاً مغایر با آموزه‌های دینی به‌ویژه مکتب نجات بخش اسلام است. اینکه برای ارتزاق و کسب درآمد و بهبود معیشت به‌طور غیرمتوازن ساعات متوالی فعالیت شغلی داشته باشیم و از علایق شخصی و تکالیف اجتماعی و خانوادگی غافل شویم، زینده مسلمان ایرانی نیست. برای فائق آمدن بر این مشکلات، باید دنبال اجرای سیاست‌هایی بود که ضمن پاسخگویی به نیاز سازمان‌ها، فشار روحی کمتری را بر کارکنان تحمیل نماید و سبب ارتقای میزان بهره‌وری آنان گردد. در این راستا، ایجاد هماهنگی میان مسئولیت‌های کاری و خانوادگی به یکی از نگرانی‌های کارکنان و سازمان‌ها تبدیل شده است و متخصصان و مدیران منابع انسانی بر آن شده‌اند چاره‌ای برای توازن کار-زندگی بیندیشند. کارکنان مجبورند مسئولیت‌هایی علاوه بر مسئولیت‌های کاری بر عهده بگیرند و بکوشند بین تقاضاهای کاری و غیرکاری خود توازن ایجاد کنند، زیرا تنش در یکی از آن دو، بی‌شک به دیگری سرایت می‌کند (مارلی<sup>۲</sup> ۲۰۰۴، ۳۵۷).

مطالعات انجام شده در مهر و موم‌های اخیر در کشورمان نیز حاکی از توجه به مسئله توازن بین کار و زندگی کارکنان دارد؛ به نحوی که بند نهم سیاست‌های کلی نظام اداری که توسط مقام معظم رهبری در تاریخ ۸۹/۰۱/۳۱ به رؤسای قوه سه‌گانه، رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام و رئیس ستاد کل نیروهای مسلح، ابلاغ شد نیز به ضرورت ایجاد این توازن پرداخت و استحکام خانواده و ایجاد توازن بین کار و زندگی افراد در نظام اداری را یکی از ضروریات قلمداد کرده است.

در این میان، دبیرخانه شورای عالی اداری کشور و معاونت توسعه مدیریت و سرمایه انسانی ریاست جمهوری نیز در ابلاغ سیاست‌های کلی نظام اداری کشور به‌درستی بر توجه به استحکام خانواده و ایجاد توازن بین کار و زندگی افراد در نظام اداری تأکید نموده است. بر این اساس، پژوهش در این حوزه نخستین گام در عملیاتی نمودن تصویب‌نامه شورای عالی اداری خواهد بود. اشاره مستقیم به این مسئله در کنار سیاست‌هایی

1. Giddens

2. Morley

مانند دانش بنیان کردن نظام اداری با به کارگیری اصول مدیریت دانش و یکپارچه سازی اطلاعات، با ابتدای بر ارزش های اسلامی نشان از توجه به اهمیت این موضوع در دیدگاه مدیریت کلان کشورمان دارد.

با نگاهی کلی به اوضاع اقتصادی و اجتماعی کشور، می توان دریافت که سرپرستان خانواده که متولیان اصلی فعالیت های کاری در سازمان های عمومی و خصوصی هستند، بخش اعظم زمان خویش را جهت کسب درآمد سپری می نمایند و برخی مواقع چندین شغل و در شیفت های کاری مختلف به فعالیت کاری مشغول می شوند که به نظر می رسد این مسئله به دغدغه عدم توازن کار و زندگی را دامن خواهد زد. در مقالات منتشر شده جدید نیز به نظر می رسد پژوهشگران به دنبال تحقیق و بررسی و ارائه مدل های بهینه برای شناخت و ایجاد توازن بین زندگی و کار هستند. اینکه حقیقت توازن چیست و چه ابعادی را در بر می گیرد و البته مهم تر اینکه چگونه می توان به توازن دست یافت.

ادبیات غنی و فزاینده ای در خصوص توازن کار و زندگی در پژوهش ها به چشم می خورد که تأکید بر نیازها و خواسته های افراد جهت کاهش تضاد و دستیابی به توازن بین دو حوزه زندگی (شخصی و کاری) دارد. در حالی که بیشتر توازن بین مسئولیت های خانوادگی و کاری مطرح شده است؛ با وجود این، افراد دارای علاقه مندی های شخصی نیز هستند که باید با فعالیت های کاری و شغلی توازن داشته باشند. در این مجموعه فعالیت ها می توان از آموزش، فعالیت های داوطلبانه و تمایلات مذهبی نام برد و در این خصوص تفاوت چشمگیری بین کارکنان وجود نداشته است و توازن بین زندگی و کار از اهم موضوعات مبتلابه افراد و سازمان ها محسوب می گردد. در تطابق با این روند فزاینده، ادبیات پژوهشی بیشتر بر توسعه ساختار توازن زندگی و کار و با نگرش رفتار سازمانی بوده است. در مهر و موم های اخیر محققان بر موضوعات و حوزه های غیر خانوادگی از زندگی افراد همچون اوقات فراغت، فعالیت های داوطلبانه و روابط دوستانه و امور ورزشی تمرکز داشته اند. بیشتر مدل های ارائه شده وجوه مختلف افراد و حوزه شخصی کارکنان را در بر داشته است. در شرایطی که کارکنان دغدغه اصلی شان تأمین معیشت زندگی است و سازمان ها نیز با تلاطم روزافزون در فضای کسب و کار قرار می گیرند، ایجاد هماهنگی میان مسئولیت های کاری و خانوادگی، به یکی از نگرانی های کارکنان و سازمان ها تبدیل شده است و متخصصان و مدیران منابع انسانی مدت ها است در اندیشه و چاره سازی برای توازن کار- زندگی هستند. در مقالات منتشر شده جدید نیز به نظر می رسد پژوهشگران دنبال تحقیق و بررسی و ارائه مدل های بهینه جهت شناخت و ایجاد توازن بین زندگی و

کار هستند. اینکه حقیقت توازن چیست و چه ابعادی را دربرمی گیرد و البته مهم تر اینکه چگونه می توان به توازن دست یافت. آیا واقعاً فرهنگ ایرانی-اسلامی نسخه ای شفافبخش برای ایجاد توازن بین زندگی و کار تعریف نکرده است؟ اینکه در روایات و احادیث تأکید بر تقسیم بندی شبانه روز به چند بخش اصلی شده است و حتی عبادت و تفریح را در کنار هم دیده است، گویای این مطلب نیست که باید زندگی کارکنان سازمان را در سمت و سوی سبک زندگی متری سوق داد؟ تفاوت پژوهش حاضر با پژوهش های انجام شده آن است که هیچ یک از پژوهش های انجام شده، در خصوص توازن زندگی- کار چهارچوب جامعی ارائه نکرده اند و موضوع را با روش تحقیق آمیخته (کیفی- کمی) بررسی نکرده اند. این، یکی از پژوهش هایی است که در آن پژوهشگران به صورت جامع نقش ابعاد شغلی، فردی و خانوادگی را از طریق ترکیب مطالعات پیشین بررسی نموده اند و بینشی جدید و ارزشمند در این زمینه ارائه داده اند که می تواند درکی عمیق تر از پیشینه موجود را ارائه نموده، نقطه شروع مهمی برای مطالعات بیشتر باشد.

این پژوهش ها بیشتر از جنبه رفتار سازمانی و ابعاد انگیزشی افراد شاغل در سازمان ها به سامان رسیده اند. مع الوصف تحلیل و بررسی الگوی توازن کار و زندگی از منظر سبک زندگی محل مذاقه و بحث است. خلأ تحقیقاتی موجود به عدم پژوهش کافی درباره مؤلفه های تأثیرگذار توازن کار- زندگی برمی گردد.

هدف اصلی تحقیق طراحی و ارائه مدل توازن زندگی- کار با تأکید بر شاخصه های سبک زندگی ایرانی-اسلامی از طریق شناسایی ابعاد و مؤلفه های توازن زندگی و کار است. سؤال اصلی این است که مدل توازن زندگی- کار با رویکرد سبک زندگی ایرانی- اسلامی چگونه است؟

### پیشینه تحقیق

در این بخش، پژوهش های داخلی و خارجی مرتبط با عنوان پژوهش مورد بررسی بوده است و بیشتر موارد در پی ارائه راهکارها برای کاستن تضاد بین کار و خانواده و تمایلات شخصی بوده یا از منظر رفتار سازمانی و رضایت شغلی به موضوع نگریسته است و در برخی موارد هم علل و اسباب و تأثیرات را تحت نظر گرفته است. با وجود این، به دلیل کثرت مطالعات و گستردگی موضوعات، برخی از مهم ترین موارد مرتبط عنوان می گردد. مثلاً، هاشمیان و همکاران (۱۴۰۱) پژوهشی با عنوان «بازنمایی مؤلفه های اخلاقی در راهبردهای شناختی بازآفرینی توازن کار- زندگی» و طبرسا و معینی کربکندی (۱۴۰۱)

پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر توازن کار - زندگی بر ایمنی روانی کارکنان با نقش میانجی خوش بینی سازمانی» به سامان رسانده‌اند و عباسی و جیرایی (۱۴۰۱) پژوهشی با عنوان «تجربه زیسته دورکاری کارکنان متأهل در دوره همه‌گیری ویروس کرونا با تأکید بر توازن کار-زندگی» انجام داده‌اند. مقبلی و همکاران (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان «ارائه مدل سلبی توازن کار و زندگی اسلامی با رویکرد فراترکیب» انجام داده‌اند. نتایج این پژوهش نشان داده است بُعد سلبی شامل مؤلفه‌های پیشایند و پیامدهای توازن کار و زندگی به نوعی با عدم توازن کار و زندگی همراه می‌شود. همچنین نانوایی و نوروززاده (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان «تحلیل اثر ارتباطات اثربخش سازمانی بر توازن کار و زندگی با نقش میانجی آسیب‌های شغلی» صورت داده‌اند و رحمانی و همکاران (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان «بررسی ارتباط بین توازن کار - زندگی با فرسودگی شغلی و کارکرد خانوادگی پرستاران شاغل در مراکز آموزشی درمانی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه» انجام داده‌اند. نتایج حاکی از آن بود که بین متغیرهای توازن کار-زندگی با متغیرهای مورد بررسی و ابعاد آن ارتباط معنادار وجود داشت. تقی‌پور (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «رابطه بین توازن کار و زندگی با سلامت سازمانی» انجام داده است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد بین توازن کار و زندگی و هر چهار مؤلفه آن (تعهد، همکاری، انضباط و انعطاف‌پذیری) با سلامت سازمانی کارکنان دانشگاه نیروی دریایی امام خمینی نوشهر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

در پژوهش‌های خارجی نیز می‌توان به مواردی اشاره نمود؛ همچون دوان<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۳) که پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر کار دیجیتال بر توازن کار و زندگی و عملکرد شغلی» انجام داده‌اند. این مطالعه نشان می‌دهد استفاده از فناوری‌های دیجیتال به طور قابل توجهی هماهنگی و به اشتراک‌گذاری دانش بین افراد را بهبود می‌بخشد. بلیس<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۳) پژوهشی با عنوان «توازن بین کار و زندگی و فضای سازمانی منعطف» انجام داده‌اند. نویسنده استدلال کرده است که اگرچه فضاهای کودک دوستدار کار، ترتیبات کاری انعطاف‌پذیر و متحرک را در خود جای می‌دهند، در نهایت نابرابری‌های ساختاری عمیق را برطرف می‌کنند و کار مراقبت را به منزله مسئولیت اصلی زنان واگذار می‌کنند. المدین و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۲۳) پژوهشی با عنوان «اندازه‌گیری توازن کار و زندگی» صورت داده‌اند. اقدامات آتی توازن بین کار و زندگی باید تغییرات تحمیل شده توسط رویدادهای غیرمعمول یا مخرب که پتانسیل تغییر توازن بین کار و زندگی را دارند، مانند

1. Duan

2. Blith

3. Alameddine and et al

همه‌گیری COVID-19، در نظر بگیرند. این وظیفه بر عهده محققان و سیاست‌گذاران است که در هر زمینه برای انطباق، پیاده‌سازی و ارزیابی آن ابزارها با ادغام آن‌ها در ماتریس ارزیابی‌های بازار کار در آینده، همکاری کنند. آیار و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۲) پژوهشی با عنوان «توازن بین کار و زندگی و نیازهای سلامت روان متخصصان بهداشت در طول همه‌گیری COVID-19 در ترکیه» انجام داده‌اند. این مطالعه نشان داد که توازن بین کار و زندگی، اعتیاد به کار و نیاز به سلامت روان در طول همه‌گیری COVID-19 تحت تأثیر قرار گرفته است. کلیهر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان «همه‌کار؟ تمام زندگی؟ مفهوم‌سازی مجدد توازن کار و زندگی برای قرن بیست و یکم» انجام داده‌اند. این مقاله استدلال می‌کند که مطالعه توازن کار و زندگی تا به امروز، در اصل، مفهوم محدودی از هر دو «کار» و «زندگی» را اتخاذ کرده است که تحولات اخیر در دنیای زندگی، ترتیبات کاری و روابط کاری را در نظر نمی‌گیرد. در این مقاله، مفاهیم کار و زندگی گسترش داده شده تا جهان‌های مختلف زندگی و گروه‌های اجتماعی و ترتیبات کاری و روابط کاری متفاوت را دربرگیرد. لاراساتی و هاسانتی<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان «اثرات توازن کار و زندگی بر مشارکت کارکنان در نسل هزاره» انجام داده‌اند. نتایج نشان داد که درصد توازن کار و زندگی بر مشارکت و عجزین شدن کارکنان ۱۴/۳ درصد است. ثابت شده است شرکت‌هایی که به رفاه زندگی شخصی و زندگی کاری کارکنان توجه می‌کنند، می‌توانند بر سطح مشارکت کارکنان در شرکت تأثیر بگذارند. عدنان<sup>۴</sup> (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان «تأثیر توازن کار و زندگی، شادی در کار، بر عملکرد کارکنان» انجام داده است. نتایج نشان داد که توازن کار-زندگی و شادکامی بر عملکرد کارکنان تأثیر مثبت و معناداری دارد. سومرو<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان «رابطه توازن کار-زندگی، تعارض کار-خانواده با عملکرد کارکنان» انجام داده‌اند. نتایج نشان داد که توازن بین کار و زندگی و تعارض کار و خانواده بر عملکرد کارکنان تأثیر مثبت دارد. سان تندر و همکاران<sup>۶</sup> در سال ۲۰۱۷ در مقاله‌ای با عنوان «نگرش‌ها به شرایط کاری: آیا کارگران اتحادیه اروپا از ساعات کاری خود و میزان توازن کار و زندگی رضایت دارند؟» به بررسی موضوع از منظر ساعات کاری پرداخته‌اند. در این پژوهش یافته‌ها این است که ساعات کاری کم نیز سبب عدم رضایت به دلیل پایین آمدن حقوق می‌گردد

---

1. Ayar

2. Kelliher

3. Larasati and Hasanati

4. Adnan

5. Soomro

6. Santander

و توازن بین کار و زندگی تضعیف می‌گردد. این مقاله تنها بر عامل زمان و ساعات کاری متمرکز شده است و به نظام مدیریتی نمی‌پردازد. بروون و همکارانش<sup>۱</sup> در سال ۲۰۱۹ با استفاده از داده‌های مطالعه کیفی جداگانه در ایالات متحده و جمهوری کره، درک زنان حرفه‌ای از تأثیر فرهنگ سازمانی و اجتماعی در استفاده از برنامه‌های ایجاد توازن بین زندگی و کار در سازمان‌های بخش دولتی را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد، هرچند توجه زنان به برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی از منظر توازن در زندگی و کار نبوده است، به‌زعم محققان وجود برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی ضرورت دارد. در این مطالعه نیز عوامل فرهنگی و اجتماعی بررسی شده و مخاطبان خاص همچون زنان شاغل در بررسی‌ها مرکز توجه بوده‌اند.

## چهارچوب نظری تحقیق

### مفهوم توازن کار و زندگی

در گذشته، توازن زندگی و کار در ادبیات به ندرت تعریف می‌شد و مفهوم جامعی نداشت؛ اما بعدها این مفهوم از نبود یک تضاد ساده یا درگیری زیاد در چندین نقش به ایده‌ای از تأثیرپذیری و رضایت در زمینه‌های کاری و خانوادگی یا زندگی مطابق با ارزش‌ها یا اولویت‌های فرد گسترش یافت (گرینهاوس و آلن<sup>۲</sup> ۲۰۰۶) یک چیز مشترک در این تعریف‌ها این است که همه آن‌ها توازن را به مثابه ارزیابی جهانی از رابطه خانواده - کار فرض می‌کنند و رضایت از کار و نقشه‌ای خانوادگی با ارزش‌های زندگی آن‌ها در یک زمان مشخص، سازگار است. مطابق با نظر ویلسون و باومن<sup>۳</sup> (۲۰۱۵)، می‌توان سه حوزه کاری، خانوادگی و شخصی را به جای برشمردن ابعاد متعدد حوزه زندگی در نظر گرفت. تعریف خانواده و علایق شخصی به منزله دامنه‌های زندگی به ما امکان می‌دهد خواسته‌های منحصر به فرد حوزه خانواده را بهتر بشناسیم. در یک تعریف عمومی این مفهوم را وجود موازنه یا داشتن یک حس کلی هماهنگی در زندگی دانسته‌اند (کلارک، کوچ، و هیل<sup>۴</sup> ۲۰۰۴، ۱۲۹). کیم<sup>۵</sup> (۲۰۰۸) تعریف جامعی از توازن کار-زندگی که «توازن کار-خانواده» نیز نامیده می‌شود ارائه داد با این مضمون که به توانایی فرد برای برآورده کردن همزمان

1. Brown  
2. Greenhaus and Allen  
3. Wilson and Baumann  
4. Clarke, Koch and Hill  
5. Kim

مطالبات مادی، عاطفی و رفتاری محیط کار و خانواده اشاره می‌کند. مطالعات قدیمی‌تر این مفهوم را آشکارا با عنوان نبود تعارض کار و خانواده تعریف کرده‌اند؛ یعنی پیش فرض تقابل دائمی کار و خانواده است (کلارک ۲۰۰۱، ۳۵۳). در تلاش برای ارائه تعریفی مشخص از این مفهوم برخی توازن را داشتن یک زندگی رضایت بخش، سالم و سازنده همراه با کار، سرگرمی و عشق دیده‌اند و برخی دیگر آن را بر اساس مفهوم توازن نقش مثبت و رسیدن به رضایت در تمامی قلمروهای زندگی دانسته‌اند که برای دستیابی به آن باید منابع شخصی مانند انرژی، زمان و تعهد بین قلمروها به خوبی توزیع شده باشند (گرینهاوس<sup>۱</sup> و سایرین ۲۰۰۳، ۵۱۸). کلارک<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) نیز توازن کار - زندگی را رضایت و عملکرد مناسب در خانه و محل کار می‌بیند که دست کم تعارض نقش را به همراه داشته باشد که البته این دیدگاه وجه مثبت تری نسبت به تعامل میان کار و خانواده ایجاد می‌کند. گرینهاوس و آلن<sup>۴</sup> در سال ۲۰۰۶ بیان کرده‌اند که توازن کار- خانواده بدین معناست که تا چه اندازه اثربخشی و رضایت فرد از نقشه‌ای کاری و خانوادگی‌اش با اولویت‌های زندگی شخصی وی سازگار و هماهنگ است.

در سال اخیرهای گریواژ و کارلسون<sup>۵</sup> با انتقاد از تعاریف ارائه شده قبلی بیان کردند که هرچند این تعاریف مفیدند، برخی از آن‌ها کاملاً نماینده برداشت‌های افراد بالغ از توازن کار- خانواده نیستند. آنان در سال (۲۰۰۷) یک تعریف جایگزین برای توازن کار- خانواده مطرح کردند: انجام آن دسته از انتظارات نقش که در مورد آن‌ها بین فرد و سایر کسانی که دامنه‌های کار و خانواده با وی شریک هستند، مذاکره و تسهیم صورت گرفته است. کاسکیو<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) برنامه‌های تعادل کار و زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: هرگونه منافع یا شرایط کاری که کارفرمایان برای کارکنان فراهم می‌آورند تا کارکنان بتوانند بین نیازهای کاری و غیرکاری خود تعادل برقرار کنند؛ بنابراین فعالیت‌ها و برنامه‌های تعادل کار و زندگی به اقدامات داوطلبانه‌ای اشاره دارد که سازمان‌ها برای تسهیل در امر مصالحه و تلفیق بین زندگی شخصی و کاری در اختیار کارکنان قرار می‌دهند.

---

1. Clark  
 2. Greenhaus and et al  
 3. Clark  
 4. Greenhaus and Allen  
 5. Grzywacz and Carlson  
 6. Cascio

## عوامل و شرایط بروز عدم توازن در کار و زندگی

دلایل و انگیزه‌های افراد در داشتن ساعات کار طولانی متفاوت است و در مطالعات انجام شده به مواردی مانند درآمد بیشتر، پیشرفت شغلی، حفظ شغل فعلی، رقابت با همکاران در کسب سمت‌های بالاتر، خدمت به جامعه و فرار از استرس‌های خانه و مانند آن، اشاره شده است. نکته جالب در یافته‌های برخی از پژوهش‌ها این است که ساعات کار طولانی تأثیری زیادی در افزایش بهره‌وری ندارد. در برخی از مطالعات مشاهده شده است که برخی از کارکنان، به‌ویژه مدیران و متخصصان، علاوه بر انجام وظایف شغلی در محل کار، بخشی از وظایف خود را طی روزهای هفته یا تعطیلات پایان هفته به خانه می‌برند و بدین ترتیب فرصت کمتری پیدا می‌کنند تا از مصاحبت با سایر اعضای خانواده و رفتن به گردش و مسافرت، لذت ببرند. از جمله موارد دیگری که سبب عدم توازن در کار و زندگی می‌شود، چندشغله بودن است. برخی کارکنان برای تأمین نیازهای زندگی مجبورند بیش از یک شغل داشته باشند. مدیران نیز با انگیزه درآمد بیشتر یا انگیزه‌های دیگری، به‌طور همزمان در چند شغل فعالیت می‌کنند. استفاده نکردن از مرخصی سالیانه و حضور در محل کار در تعطیلات آخر هفته و تعطیلات رسمی از جمله موارد دیگری است که سبب ایجاد تعارض در کار و زندگی می‌شود. حجم زیاد کار و مسئولیت‌های شغلی، تقسیم کار نامتوازن و نامتناسب، عدم حمایت از کارکنان، عدم امنیت شغلی، تهدید کارکنان و بدرفتاری با آنان، تعیین ضرب‌الاجل و فشار مداوم برای پایان کار، تغییرات شغلی و محیطی، سفرهای طولانی برای انجام کار، مشکلات خانوادگی، عدم تقسیم وظایف خانه بین زن و مرد و عدم مشارکت در امور منزل و ... از جمله موارد دیگری است که به‌منزله عوامل ایجاد استرس و تعارض بین کار و زندگی شناخته شده‌اند (صفاری نیا و صالح میرحسینی ۱۳۹۲، ۱۲۹).

تحولات سال‌های اخیر در اقتصاد جهانی و بازار کار، شدت و ضعف هر یک از عوامل مؤثر بر توازن بین کار و زندگی را تحت تأثیر قرار داده است. مثلاً، فناوری‌های جدید مشاغلی را به وجود آورده که فعالیت‌های جسمی را کاهش داده و از طرف دیگر فعالیت‌های فکری را افزایش داده است. بسیاری از مشاغل جدید نیاز به دانش و مهارت‌های بالایی دارند که سبب افزایش فشار رقابت بین کارکنان برای حفظ شغل یا به دست آوردن سمت‌های بالاتر شده است. وسایل و امکانات جدید و متنوعی که در زندگی کاربرد دارند، مایه آسایش و سریع‌تر انجام شدن کارهای منزل شده است؛

ولی از طرف دیگر، تهیه این وسایل و امکانات نیاز به انجام کار بیشتر در خارج از خانه را افزایش داده است. در آغاز رایانه‌ای شدن فرایند تولید و گسترش فناوری اطلاعات برخی صاحب نظران بر این عقیده بودند که جوامع صنعتی با خیل عظیم بیکاران مواجه خواهند شد و زمان فراغت به حدی زیاد می‌شود که پر کردن این اوقات خود به معضل بزرگی تبدیل خواهد شد. این پیش‌بینی‌ها چندان هم درست از آب درنیامد و بازار کار نه تنها با چنان مشکلی مواجه نشده، با چشم‌پوشی از برخی نوسان‌ها و تفاوت‌های بین کشورها، توانست تعداد بیشتری از زنان را جذب کند. بر اساس پیشنهاد اتحادیه اروپا در سال ۱۹۹۵، به منظور حفظ سلامتی و ایمنی کارکنان، حداکثر ساعات کار آنان ۴۸ ساعت در هفته تعیین شد. یک گزارش منتشرشده در سال ۲۰۰۰، نشان داد که متوسط ساعات کار کارکنان انگلیسی که بالاترین ساعات کار را داشته‌اند برابر با ۴۳/۶ ساعت در هفته، بوده است. مطالعات متعددی در کشورهای صنعتی نشان داده است که برخی کارکنان، از جمله مدیران و کارکنان متخصص، بیش از ۶۰ ساعت در هفته کار می‌کنند و بین بخش‌های مختلف اقتصاد، کارکنان هتل‌ها و پس از آن کارکنان بخش کشاورزی بالاترین ساعات کار را دارند (قلی‌پور و طهماسبی آشتیانی ۱۳۸۵، ۱۰۷).

همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ساعات کار طولانی بین مردان رواج بیشتری دارد. طی پژوهشی در یکی از شرکت‌های بزرگ صنعتی ایران مشخص شد که مدیران عالی این شرکت بیش از ۶۰ ساعت در هفته کار می‌کنند و این در حالی است که شغل آن‌ها بسیار استرس‌زاست و در طول روز وظایف پیچیده و متنوعی را انجام می‌دهند. مدیران معتقد بودند که خود را یکسره وقف کار کرده‌اند و بین کار و زندگی آنان توازن وجود ندارد (قلی‌پور و طهماسبی آشتیانی ۱۳۸۵، ۱۰۸).

### رضایت شغلی و خانوادگی در بستر توازن کار و زندگی

همه ما به دنبال کسب رضایت حداکثری در زندگی شخصی و کاری هستیم. از دیرباز بررسی و تعیین شاخص‌های رضایت شغلی در پژوهش‌های رفتار سازمانی مورد نظر محققان بوده است؛ اما شاخص‌های رضایت خانوادگی در تقابل با شرایط کاری و حتی علایق شخصی به درستی تبیین نشده است. ایجاد توازن بین کار و زندگی منافع متعددی را به همراه دارد، از جمله اینکه مشارکت در نقش‌های چندگانه، افراد را از تأثیرات تجربه‌های منفی در تمامی نقش‌ها محافظت کرده و حمایت می‌کند (بارنت و

هاید (۲۰۰۱، ۱۷۸۹)؛ همچنین پژوهشگران مذکور دریافتند که کارمندان و کارگرانی که احساس اضطراب افسردگی و تحقیرشدگی دارند، مشکلات زیادی در انجام نقش‌های خود در جایگاه همسر و والدین دارند. این پژوهشگران دریافتند، رضایت شغلی و تعهد دست در دست رضایت خانوادگی به پیش می‌رود. پژوهشگران دیگری (کینونر و همکاران<sup>۲</sup> ۱۹۹۶، ۱۰۲) دریافتند که استرس شغلی و رضایت شغلی از اهمیت یکسانی در تأثیرگذاری بر کارکرد خانواده برخوردار است. هرچند تعیین مرزهای مشخص بین کار و زندگی از مهارت‌های اصلی کارکنان است و به نظر می‌رسد، مدیران منابع انسانی در پرورش و توانمندسازی افراد شاغل در سازمان، نقش اساسی را باید ایفا نمایند، این مهارت‌آموزی در نهایت امکان دستیابی به رضایت از زندگی و کار را مضاعف خواهد نمود. در این بین جهت ایجاد توازن بین زندگی و کار مداخلاتی نیز باید صورت پذیرد. خانواده، خدماتی مداخله‌ای است که بر تغییر تعاملات بین اعضای خانواده متمرکز است و در آن تلاش می‌شود کارکرد خانواده به مثابه واحدی متشکل از تک‌تک اعضای خانواده بهبود یابد. در شرایط حاد و برهم خوردن معادله کار-زندگی به صورت موردی به وجود آن جهت بازگرداندن توازن پیشین نیاز داریم. یکی از نمونه‌های مهم در بحث توازن کار و خانواده، امکان دستیابی به فناوری در همه جا است. کم‌وبیش اکثر افرادی که امور ستادی دارند، درباره حیاتی بودن تسلط بر ایمیل، پیام‌های متنی، پیام‌های صوتی و دیگر وسایل ارتباط جمعی اتفاق نظر دارند. تصمیم‌گیری درباره زمان، مکان و نحوه در دسترس بودن برای کار چالش همیشگی به‌ویژه برای مدیران متأهل است. بسیاری از آن‌ها با تأکید بر ارزش توجه شخصی درباره استفاده از فناوری برای حضور همزمان در هر دو محل کار و خانه تأکید دارند (شیروانی و همکاران ۱۳۹۵، ۳).

از عوامل دیگر رضایت خانواده این است که در منزل کمک‌حال باشیم. کارکنان سازمان‌ها چه زن و چه مرد با زندگی‌های خانوادگی قوی، مکرر درباره نیاز به یک چشم‌انداز مشترک از موفقیت برای هر کس در خانه اتفاق نظر خواهند داشت. شیروانی و همکاران (۱۳۹۵) بر این نکته در پژوهش تأکید کرده که بسیاری از افراد مورد مطالعه، حمایت‌های عاطفی را از مهم‌ترین کمک‌های همسرانشان در حرفه‌شان ذکر کردند. حمایت یک همسر ممکن است شکل‌های مختلفی داشته باشد، اما دلیل اصلی اطمینان از مدیریت مؤثر سرمایه انسانی‌شان است. فشارها و درخواست‌ها روی کارکنان شدید، چندوجهی و

1. Barnett and Hyde

2. Kinoner and et al

بی‌پایان است. همسران می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا روی چیزی که مهم است تمرکز کنند، زمان و انرژی خود را تنظیم کنند، سالم زندگی کنند و انتخاب‌های آگاهانه و گاهی دشوار درباره کار، سفر، مدیریت خانه‌داری و مشارکت اجتماعی داشته باشند (شیروانی و همکاران ۱۳۹۵، ۴). با توجه به اینکه در سال‌های اخیر، حضور زنان در محیط‌های کاری کشور پررنگ‌تر شده است، بررسی مسائل مرتبط با کار و خانواده ضرورتی است که می‌تواند به مدیران و به خصوص مدیران منابع انسانی در مقابله با پدیده ناهماهنگی و تعارض کار - خانواده کمک کند. با حضور نیروی کار زن در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه، ایجاد هماهنگی میان کار و خانواده برای بسیاری از کارکنان به ویژه زوج‌های شاغل، به مسئله‌ای جدی تبدیل شده است. در نتیجه کارکنان زن و مرد، مجبورند مسئولیت‌هایی علاوه بر مسئولیت‌های کاری بر عهده بگیرند (آلن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱، ۴۲۲) و بکوشند بین تقاضاهای کاری و غیرکاری زندگی خود تعادل ایجاد کنند، زیرا تنش در یکی از آن دو، بی‌شک به دیگری سرایت می‌کند. مقابله با تعارض کار و خانواده و یافتن راه‌کارهایی برای ایجاد هماهنگی و توازن میان کار و خانواده به چالشی گریزناپذیر برای سازمان‌ها تبدیل شده است. از این رو، بررسی توازن کار زندگی و عوامل مؤثر بر آن می‌تواند به مدیران منابع انسانی در رویارویی با این چالش و پرهیز از پیامدهای منفی تعارض کار - خانواده برای سازمان کمک کند.

### نظریه‌های توازن کار- زندگی

بر اساس پیشینه و تاریخچه این موضوع و دیدگاه‌های مختلفی که در زمینه روابط بین کار و زندگی وجود دارد، سه رویکرد تعارض کار و خانواده، غنی‌سازی کار و خانواده و توازن کار و زندگی قابل تفکیک است (عباسی و همکاران ۱۳۹۷، ۹۶). در رویکرد تعارض کار و خانواده، دیدگاه حاکم بر روابط کار - خانواده دیدگاه منفی است. این دیدگاه بر این پایه استوار است که افراد، میزان محدودی زمان و انرژی در اختیار دارند و کار و خانواده بر سر این منابع محدود با یکدیگر رقابت می‌کنند. در نتیجه، محور این دیدگاه تعارض میان کار و خانواده است. در حالی که پارادایم تعارض کار و زندگی بر ادبیات در این حوزه غالب شده بود، بسیاری از جمله گرینهاوس و آلن<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) شروع به بررسی تعاملات مثبت بین کار و خانواده کردند؛ غنی‌سازی کار و زندگی را «تأثیر تجربیات یک نقش در بهبود

1. Allen

2. Greenhaus & Allen

کیفیت زندگی در نقش دیگر» تعریف می‌کنند. این دیدگاه بدون داشتن هرگونه جهت مشخص توسعه یافته است، درحالی‌که مفاهیم آن کاملاً تفکیک و تعریف نشده و بعضاً به علت ابهام مفهومی، به یک معنا به کار رفته‌اند. مفاهیمی چون تسهیل و غنی‌سازی کار و خانواده در این دیدگاه شکل گرفته‌اند؛ اما رویکرد توازن کار و زندگی دیدگاهی است که به ترکیب کردن کار و خانواده توجه دارد. در این دیدگاه به مفاهیمی چون توازن کار خانواده و تناسب کار- خانواده اشاره می‌شود. این دیدگاه از نظر مفهومی و معیارهای اندازه‌گیری و توسعه همواره دچار تغییر و تحول بوده است و نسبت به رویکردهای قبلی، نگرش مناسب‌تری به عوامل کار و خانواده دارد (کارلسون و گرزویواکز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸، ۶۲). همان‌طور که گفته شد، مطالعه وضعیت توازن زندگی کاری و غیرکاری بر مبنای مدل‌های تعارض این دو حوزه صورت می‌گیرد و نبود تعارض به معنای توازن تفسیر می‌شود.

### سبک زندگی

سبک زندگی مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای افراد است. این معنا در کتاب مفاتیح‌الحیات آیت‌الله جوادی این‌گونه آمده است که جهان‌دانی، جهان‌داری و جهان‌آرایی همان نگرش‌های انسان مؤمن به جهان هستی است (دیباجی و توکل‌نژاد ۱۳۹۵، ۳۰). سبک زندگی، شیوه زندگی است و بر الگوهای فردی مطلوب از زندگی دلالت دارد که جهان‌بینی، نگرش‌ها و ارزش‌ها، عادات و وسایل زندگی و همچنین الگوهای روابط اجتماعی، اوقات فراغت و مصرف را دربرمی‌گیرد (دیباجی و توکل‌نژاد ۱۳۹۵، ۲۱). سبک زندگی به معنای مجموعه رفتارهای فردی و اجتماعی که برگرفته از اعتقادات و ارزش‌های حاکم بر زندگی است و در قالب آداب و رسوم و عادات‌های روزمره تبلور پیدا می‌کند و به اشکال محاورات عمومی، گفت‌وگوها، عملکردها و زندگی روزمره مردم تجلی می‌یابد که مدل دینداری، الگوی مصرف، فرهنگ عمومی، نهاد خانواده و ازدواج نمونه‌هایی از آن است. گستره سبک زندگی به وسعت همه رفتارهای فردی و اجتماعی یک جامعه است (طیبی نسب ۱۳۹۶). سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم‌وبیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آن‌ها را به کار می‌گیرد. سبک زندگی مجموعه‌ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد در جریان زندگی روزمره است (گیدنز ۱۳۹۴، ۱۲۰). سبک زندگی الگویی همگرا یا مجموعه نسبتاً منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، حالات و اوصاف و دارایی‌ها است که فرد یا گروه بر مبنای پاره‌ای از تمایلات و ترجیحات و در

1. Carlson & Grzywacz

تعامل با شرایط محیطی خود آن را ابداع یا انتخاب می‌کند (شرف‌الدین ۱۳۹۶، ۷۷). سبک زندگی نشان‌دهنده رفتارها و انتخاب‌های آگاهانه افراد است که در شخصیت و ترجیح‌های آنان ریشه دارد و به مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از همه رفتارها و اعمال فرد در جریان روزمره زندگی اطلاق می‌شود (والن و لامانن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵، ۳۹۹).

سبک زندگی اسلامی به مجموعه‌ای از موضوعات مورد پذیرش دین اسلام در عرصه زندگی اشاره دارد که بر اساس آن رفتارهای انسان در زندگی باید مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام باشد (جوادی ۱۴۰۰، ۲۶). در سبک زندگی اسلامی اگرچه عمق اعتقادات، نگرش‌ها و عواطف سنجیده نمی‌شود و رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرد، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت دینی را پشتوانه خود قرار دهد، برخلاف دیدگاه‌های غربی در مورد سبک زندگی، سبک زندگی اسلامی نمی‌تواند به نیت فرد توجهی نداشته باشد (کاوایانی ۱۳۸۸).

## روش تحقیق

در اجرای این تحقیق از دو رویکرد کیفی و کمی و در دو بخش پی‌درپی به صورت تلفیقی (آمیخته) استفاده شد. از این رو، از حیث نتیجه در بخش اول (ساختن مدل)، یک تحقیق توسعه‌ای است، چراکه به طراحی مدل توازن زندگی-کار با رویکرد سبک زندگی ایرانی-اسلامی منجر شده و در بخش دوم یک تحقیق کاربردی است و با هدف آزمون الگو و استفاده از نتایج به دست آمده برای به‌کارگیری و بهره‌گیری در گروه خودروسازی سایپا انجام شده است.

نوع تحقیق از حیث هدف، در بخش اول (طراحی الگو) یک تحقیق اکتشافی و در بخش دوم (آزمون الگو) یک تحقیق توصیفی پیمایشی است، زیرا توصیفی مشروح و بسیار دقیق از وضعیت کنونی ارائه داده است. از نظر نوع داده، در بخش اول، از نوع تحقیقات کیفی و در بخش دوم یک تحقیق کمی است.

رویکرد پژوهش ترکیبی از رویکردهای استقرایی و قیاسی است؛ به این صورت که ابتدا از استقرا و نظریه‌پردازی از طریق بررسی مبانی نظری و اخذ نظرات خبرگان برای ساخت الگو بهره گرفته شد، اما از آنجا که محدودیت اصلی پژوهش از نوع استقرا تعمیم‌پذیری آن‌هاست، پژوهشگر کوشید از فرآیند قیاسی و نظریه‌آزمایی نیز بهره گیرد؛ از این رو از منطق قیاسی و نظریه‌آزمایی از طریق مراجعه به جامعه آماری جهت آزمون الگو و اعتباریابی آن،

بهره گرفته شد. با توجه به مباحث مطرح شده، نوع تحقیق به تفکیک بخش اول (طراحی مدل) و بخش دوم (پیمایش) به شرح جدول ذیل است.

جدول ۱: تعیین نوع تحقیق حاضر

مبنای طبقه‌بندی	بخش اول (طراحی مدل)	بخش دوم (آزمون مدل)
هدف تحقیق	اکتشافی	توصیفی
نتیجه تحقیق	توسعه‌ای	کاربردی
داده‌های تحقیق	کیفی	کمی
استراتژی تحقیق	مصاحبه	پیمایش
منطق	استقرایی	قیاسی

مشارکت‌کنندگان در بخش کیفی تحقیق، یعنی کسانی که در بخش اول تحقیق (مصاحبه) مشارکت کردند، شامل مدیران و خبرگان گروه خودروسازی سایپا بودند. برای انتخاب خبرگان، تخصص علمی و تجربه اجرایی در خودروسازی مورد توجه قرار گرفت. نمونه‌گیری بخش کیفی به شیوه قضاوتی و هدفمند بر اساس امکان دسترسی محقق انجام شد و تا رسیدن به حد اشباع نظری داده‌ها ادامه پیدا کرد که شیوه‌ای پذیرفته شده در انجام تحقیقات به شیوه کیفی است. فرآیند انجام مصاحبه‌ها تا زمان دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت و بعد از ۱۵ مصاحبه اشباع نظری حاصل شد.

جامعه آماری پژوهش حاضر در بخش کمی کارشناسان شاغل در معاونت بازرگانی شرکت سایپا (۲۵۰ نفر) بودند. برای تعیین حجم نمونه برابر فرمول کوکران تعداد ۱۵۲ نفر برای حجم نمونه در بخش کمی تحقیق، تعیین گردید.

در بخش کیفی، ابزار گردآوری داده‌ها شامل فیش برداری از مبانی نظری و پیشینه تحقیق در مطالعات کتابخانه‌ای به منظور احصای شاخص‌ها برای ساختن الگو و اخذ نظرات خبرگان از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته در مرحله تحلیل تم (مضمون) بود. در مرحله کمی، داده‌ها به صورت میدانی، با استفاده از ابزار پرسش‌نامه جمع‌آوری شد. پرسش‌نامه با مرور مبانی نظری و عملی و نیز نتایج مصاحبه‌های اکتشافی (با کدگذاری باز و محوری متون مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با خبرگان) تدوین شد.

برای حصول اطمینان از روایی محتوایی و صوری پرسش‌نامه، در بررسی اعتبار همگرا، یافته‌ها نشان داد ضرایب معناداری تمام بارهای عاملی بزرگ‌تر از ۲/۵۸ بود (آماره تی)

یعنی تمامی بارهای عاملی با اطمینان ۹۹ درصد معنادار بودند؛ مقادیر تمام بارهای عاملی نیز بالای ۰/۵ بود (رابطه متغیر آشکار و پنهان)؛ میانگین واریانس استخراج شده<sup>۱</sup> (AVE) همه مؤلفه‌ها بالای ۰/۵ بود و همین‌طور پایایی ترکیبی همه مؤلفه‌ها بزرگ‌تر از میانگین واریانس استخراج شده آن بود؛ از این رو می‌توان گفت اعتبار همگرایی سازه‌های مدل تأیید می‌شوند. در بررسی اعتبار واگرا نیز در آزمون فورنل و لارکر یافته‌ها نشان داد، جذر میانگین واریانس استخراج شده هر متغیر پنهان بیشتر از حداکثر همبستگی آن متغیر با دیگر متغیرهای پنهان مدل بود؛ همچنین نتایج آزمون بار عرضی نشان داد، بارهای عاملی هر کدام از متغیرهای پژوهش بیشتر از بارهای عاملی مشاهده پذیره‌ای دیگر مدل‌های اندازه‌گیری موجود در مدل بود و از طرف دیگر بار عاملی هر متغیر مشاهده‌پذیر بر روی متغیر پنهان متناظرش حداقل ۰/۱ بیشتر از بارهای عاملی همان متغیر مشاهده‌پذیر بر متغیرهای پنهان دیگر بود؛ بنابراین نتایج این دو آزمون بیانگر روایی واگرا بود. در این تحقیق به منظور تعیین پایایی بخش کمی از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید. بدین منظور یک نمونه اولیه شامل ۳۰ پرسش‌نامه پیش‌آزمون گردید و سپس با استفاده از داده‌های به دست آمده از این پرسش‌نامه‌ها و به کمک نرم‌افزار آماری SPSS میزان ضریب اعتماد با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد. مقادیر این دو ضریب برای همه متغیرهای پژوهش بالای ۰/۷ به دست آمد که نشان‌دهنده پایاب بودن ابزار اندازه‌گیری بود. در مرحله کیفی جهت تحلیل داده‌ها از روش تحلیل تم<sup>۲</sup> و برای تحلیل داده‌های مرحله کمی پژوهش از روش‌های آماری استفاده شد. آمار توصیفی برای بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف<sup>۳</sup> برای سنجش نرمال یا یکنواخت بودن توزیع داده‌ها، آزمون KMO و بارتلت برای بررسی و اطمینان از کفایت داده‌ها، تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی روابط بین مؤلفه‌ها و شاخص‌ها، تحلیل مسیر برای بررسی روابط علی بین متغیرهای مدل مورد استفاده قرار گرفته است.

## یافته‌ها چهار

در راستای هدف اصلی تحقیق حاضر که طراحی و ارائه مدل توازن زندگی - کار با تأکید بر شاخصه‌های سبک زندگی ایرانی - اسلامی از طریق شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های توازن زندگی و کار است، به منظور جمع‌آوری داده‌های مربوط به روش تحلیل تم، از اساتید

1. Average Variance Extracted

2. Thematic Analysis

3. Kolmogorov - Smirnov (K-S) Friedman Test

دانشگاهی و خبرگان گروه خودروسازی سایپا مصاحبه گرفته شد. اعضای نمونه آماری بر اساس دانش و تخصص در زمینه موضوع تحقیق و همچنین دسترسی و علاقه به مشارکت در تحقیق انتخاب شدند. به هریک از مشارکت‌کنندگان کدی اختصاص یافته است.

جدول ۲: مشارکت‌کنندگان در تحقیق و کدهای مربوط به آن‌ها

ردیف	نوع خبره	کد تخصیص یافته
۱	دانشگاهی	A1
۲	دانشگاهی	A2
۳	دانشگاهی	A3
۴	دانشگاهی	A4
۵	دانشگاهی	A5
۶	دانشگاهی	A6
۷	دانشگاهی	A7
۸	اجرایی	E1
۹	اجرایی	E2
۱۰	اجرایی	E3
۱۱	اجرایی	E4
۱۲	اجرایی	E5
۱۳	اجرایی	E6
۱۴	اجرایی	E7
۱۵	اجرایی	E8

در گام اول محقق به بررسی مصاحبه‌های انجام‌گرفته پرداخت. محقق محتوای مصاحبه‌ها را دو بار گوش داد تا نکته‌ای از قلم جا نماند. پس از یادداشت برداری از محتوای مصاحبه‌ها، محقق به بررسی و بازخوانی چندباره یادداشت‌ها پرداخت و محتوای آن‌ها را دقیق بررسی کرد. در مرحله بعد، پس از بررسی دقیق محتوای مصاحبه‌ها، محقق به شناسایی کدهای اولیه پرداخت. کدهای یک ویژگی داده‌ها را معرفی می‌نمایند که به نظر تحلیل‌گر جالب می‌رسد. روش کار به این شکل بود که محقق برای محتوای بیان شده توسط مصاحبه‌شوندگان که به موضوع خاصی اشاره داشت، یک کد استخراج کرد. در مرحله بعد، جست‌وجوی تم‌ها انجام شد و کدهایی که از مرحله قبل استخراج شده بود

و از نظر محتوایی با هم اشتراک داشتند، توسط محقق ادغام شدند و تم‌ها را شکل دادند؛ سپس، محقق به بررسی مجدد تم‌ها پرداخت و نتایج کدگذاری را با نتایج شناسایی تم‌ها انطباق داد. همچنین، نقشه تم‌ها بررسی گردید که نشان داد ساختاری قابل قبول دارد. پس از نهایی شدن نقشه تم‌ها و دسته‌بندی انجام شده، محقق به نام‌گذاری تم‌ها اقدام کرد. هریک از کدهای شناسایی شده برای متغیر توازن کار و زندگی توسط تعدادی از مصاحبه‌شوندگان مورد اشاره قرار گرفتند. کدهای شناسایی شده به همراه کد خبرگانی که به این عوامل اشاره کرده‌اند، در جدول زیر قابل مشاهده است:

جدول ۳: تکرار کدهای مربوط به توازن زندگی- کار

ردیف	کد	کد مصاحبه‌شوندگان	تکرار
۱	رسیدگی به کار و خانواده	E1, A7, A1, E3, E2, E4, E5, E8, A3	۹
۲	مشغله ذهنی و رضایت مندی	E1, A5, A1, E3, E2, E5, E7	۷
۳	حمایت‌های کاری و خانوادگی، تعارضات، انعطاف‌پذیری	E8, A7, A1, E3, E4, E6, E1	۷
۴	ساعات مصروفه در منزل یا محل کار، دنبال نمودن علایق شخصی	A1, A7, E6, A7, E3, A75, E74, E78	۸
۵	هدفمند شدن فعالیت‌های اقتصادی، فرهنگی و تلاش برای بهبود و یادگیری مستمر	E5, A5, E6, A2, A1, E3, E2, E4, E6, E20, A7	۱۱
۶	برنامه‌ریزی جهت ارتقا سطح دانش	E8, A3, A6, A7, E4, A1, A5, E1, A6, A2	۱۰
۷	آرامش برای شخص و خانواده، حس قرابت بیشتر با خانواده و استحکام بخشی به خانواده	E8, A5, E6, A8, E5, E4, A1, E3, A5, E2	۱۰
۸	امکان برنامه‌ریزی منسجم	A5, E6, A1, E5, E4, E7, E3, E6, E8, E1	۱۱
۹	کاهش دغدغه‌های فکری و ذهنی	E2, E8, A8, A1, E5, E4, E3, E2, A6	۹
۱۰	کنار خانواده بودن	A4, E6, E2, E5, E7	۵
۱۱	کاهش تماس‌های کاری در اوقات غیرکاری	A1, E6, E5, E3, E4, E7	۶
۱۲	کار نکردن در ایام تعطیلات و مسافرت‌های خانوادگی	E8, A5, A7, E4, E2	۵

ردیف	کد	کد مصاحبه‌شوندگان	تکرار
۱۳	زمان‌بندی مناسب کار	E1, E3	۲
۱۴	توازن بین کار و زندگی خارج از کار و کاهش فشار روانی	A5, A8, A5, E4	۴
۱۵	سلامت جسم و روان و اثربخشی فردی	E8, A1, E6, E3	۴
۱۶	توجه به خود و دوستان، خانواده، تفریح و ورزش	E8, A1, A5, E5	۴
۱۷	عدم تداخل کار با زندگی شخصی	A1, E6	۲
۱۸	عدم انجام وظایف شغلی در منزل	E8, E1, E4	۳
۱۹	امکان دنبال نمودن طرح‌های خودسازی و توسعه فردی	A1, E2	۲
۲۰	امکان ایفای نقش خانوادگی و شغلی	A1, E4, E2	۳
۲۱	استرس	E6, E3	۲
۲۲	امکان مراقبت از کودکان	E7, E4, E3, E7, E1	۵
۲۳	ساعات کار منعطف	E3, E6	۲
۲۴	توجه به سلامت خود و خانواده	A5, E3	۲

پس از شناسایی تم‌ها، در مرحله بعد جست‌وجوی تم‌ها انجام شد. این مرحله شامل دسته‌بندی کدهای مختلف در قالب تم‌های بالقوه و مرتب کردن همه خلاصه داده‌های کدگذاری شده در قالب تم‌های مشخص شده است. در واقع محقق، تحلیل کدهای خود را شروع کرده، در نظر می‌گیرد که چگونه کدهای مختلف می‌توانند برای ایجاد یک تم کلی ترکیب شوند.

مقوله محوری، توازن زندگی و کار است که بر این مبنا مقوله اصلی و فراگیر در قالب دو بعد اصلی توازن در زندگی شخصی و توازن در زندگی حرفه‌ای تقسیم‌بندی شده و مقولات فرعی در قالب سه بعد خانوادگی، فردی و شغلی سازمان یافته است که شرح مفصل آن در جدول زیر نمایان است.

جدول ۴: مضامین توازن زندگی - کار

مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مقولات اصلی	مقوله محوری
رسیدگی به خانواده	بعد خانوادگی	توازن در زندگی شخصی	توازن زندگی - کار
رضایت مندی خانواده			
کنار خانواده بودن			
آرامش خانوادگی			
استحکام بخشی به خانواده از طریق ایفای نقش خانوادگی			
مسافرت های خانوادگی			
انعطاف پذیری ساعات کاری	بعد شغلی	توازن در زندگی حرفه ای	
کاهش تماس های کاری در اوقات غیرکاری			
امکان برنامه ریزی منسجم شغلی			
بهبود و یادگیری مستمر در شغل			
سطح پایین استرس شغلی			
برنامه های حمایت های سازمان از خانواده کارکنان			
تعارضات شغلی کم			
عدم انجام وظایف شغلی در منزل			
کار نکردن در ایام تعطیلات			
حجم پایین کارهای مشکل و سخت			
اعطای مرخصی ایام بیماری (زایمان و...)			

مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مقولات اصلی	مقوله محوری
امکان مراوده و تعامل در محیط کار	بعد شغلی	توازن در زندگی حرفه‌ای	توازن زندگی- کار
پرداخت حقوق در ایام بیماری			
برنامه‌ریزی جهت ارتقا سطح دانش	بعد فردی	توازن در زندگی شخصی	
کاهش دغدغه‌های فکری و ذهنی			
آرמש فردی			
امکان دنبال نمودن علایق شخصی			
سلامت جسم			
سلامت روان			
اثر بخشی فردی			
امکان گذراندن اوقات با دوستان			
تفریح			
ورزش			
امکان دنبال نمودن طرح‌های خودسازی و توسعه فردی			

بعد از اتمام نتایج کیفی که سبب شناخت ابعاد و مؤلفه‌های توازن زندگی- کار و تدوین مدل آن شد، نوبت به نتایج بخش کمی می‌رسد. از این رو، در این بخش نخست به بررسی اطلاعات جمعیت‌شناختی پاسخگویان پرداخته شده و سپس با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی به بررسی اعتبار متغیرها و پرسش‌نامه پرداخته شد.

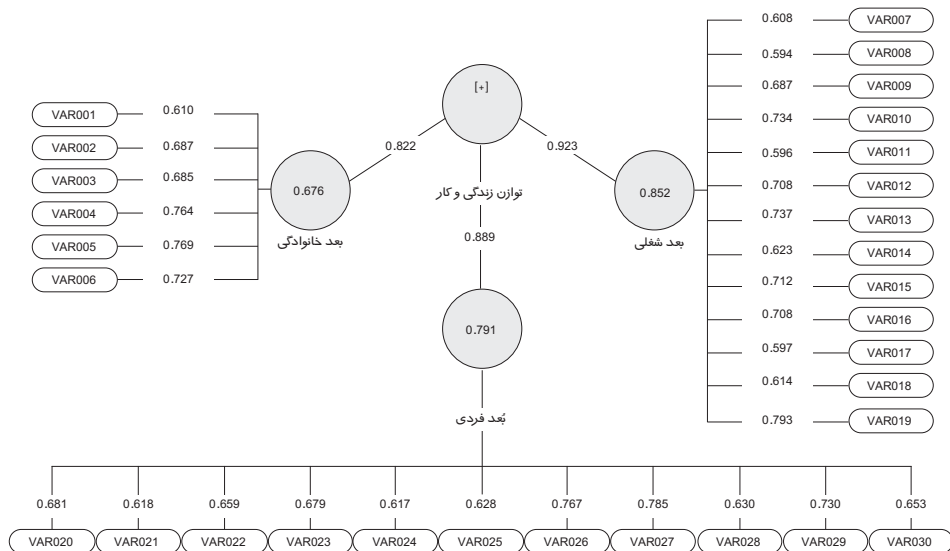
ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها بدین شرح است که ۱۷/۱ درصد اعضای نمونه را زنان و ۸۲/۹ درصد را مردان تشکیل می‌دهند. مدرک تحصیلی ۲۵ درصد از اعضای نمونه کاردانی، ۴۸/۴ درصد کارشناسی و ۲۶/۳ درصد کارشناسی ارشد و ۲ درصد نیز دکتری می‌باشند ۱۹/۱ درصد از اعضای نمونه بین ۱ تا ۱۰ سال سابقه کاری دارند، ۵۲/۲ درصد بین ۱۱ تا ۲۰ سال و ۲۱/۷ درصد بیش از ۲۰ سال سابقه کاری دارند.

نتیجه آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در خصوص نرمال بودن توزیع هر کدام از متغیرهای تحقیق نشان داد چون مقدار سطح معناداری برخی از متغیرها کوچک تر از مقدار ۰/۰۵ است، توزیع آن ها غیرنرمال است و برخی دیگر بزرگ تر از مقدار ۰/۰۵ است؛ از این رو توزیع آن ها نرمال است؛ بنابراین برای بررسی تحلیل داده ها از آزمون های ناپارامتریک و نرم افزار اسمارت پی ال اس<sup>۱</sup> استفاده شد. با توجه به جدول زیر اندازه کفایت نمونه<sup>۲</sup> (KMO) و همچنین آزمون معناداری کرویت نمونه با رتلت<sup>۳</sup> نشان دهنده کفایت نمونه ها برای انجام تحلیل عاملی است.

جدول ۵: خروجی شاخص KMO و آزمون بارتلت

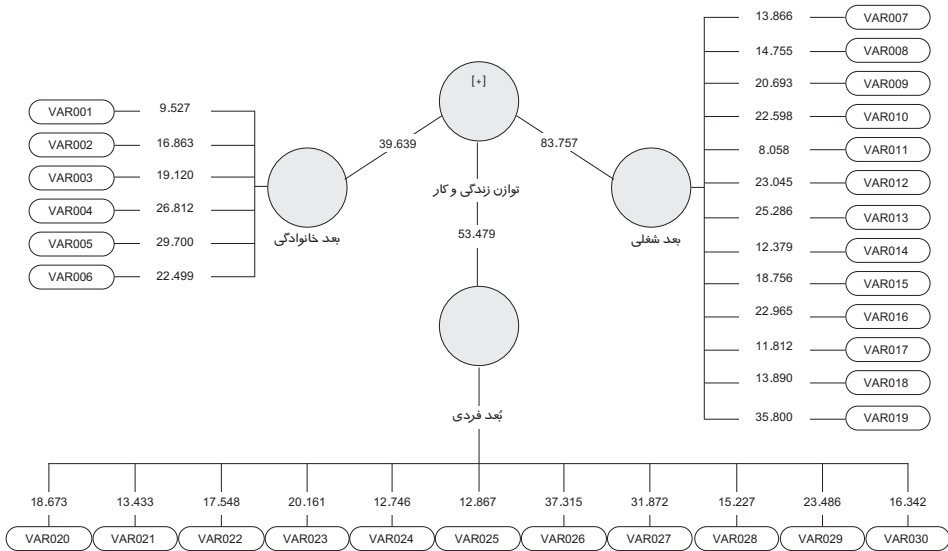
نتیجه	درجه آزادی	Sig (سطح معناداری)	بارتلت	(KMO)	شاخص
تأیید	۴۳۵	۰/۰۰۰	۲۰۹۴/۲۱۳	۰/۸۳۳	مقدار

نمودارهای زیر مدل اندازه گیری توازن بین زندگی و کار را در حالت تخمین استاندارد و ضرایب معناداری نشان می دهد. بار عاملی همه سؤالات بیشتر از ۰/۵ هست و ضرایب معناداری نیز از ۱/۹۶ بزرگ تر است؛ بنابراین هیچ شاخصی از مدل حذف نشد و همه شاخص های شناسایی شده مورد تأیید قرار گرفتند.



نمودار ۱: خروجی نرم افزار درباره ضرایب تخمین استاندارد مدل اندازه گیری تحقیق

1. Smart Pls
2. Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy
3. Bartlett's Test of Sphericity Sig



نمودار ۲: خروجی نرم‌افزار درباره ضرایب معناداری مدل اندازه‌گیری تحقیق

مقادیر آلفای کرونباخ برای تمامی متغیرها از مقدار ۰/۷ بیشتر بوده که بیانگر پایایی پرسش‌نامه است. معیار پایایی ترکیبی در مدل‌سازی معادلات ساختاری معیار بهتری از آلفای کرونباخ به شمار می‌رود. مقدار تمامی متغیرها بیش از ۰/۷ هستند، برآزش مناسب مدل‌های اندازه‌گیری تأیید می‌شود. معیار پایایی اشتراکی نشان می‌دهد مقدار برای هر سه بُعد، بزرگ‌تر از حداقل مقدار قابل قبول آن است.

جدول ۶: شاخص‌ها و مقادیر مربوط به مدل اندازه‌گیری توازن زندگی و کار

متغیر	میانگین واریانس استخراجی (AVE)	پایایی ترکیبی	ضریب تعیین (R <sup>2</sup> )	آلفای کرونباخ	پایایی اشتراکی
بعد خانوادگی	۰/۵۴	۰/۸۹	۰/۶۸	۰/۸۶	۰/۵۴
بعد شغلی	۰/۵۱	۰/۹۲	۰/۸۵	۰/۹۱	۰/۵۱
بعد فردی	۰/۵۵	۰/۸۷	۰/۷۹	۰/۸۲	۰/۵۵

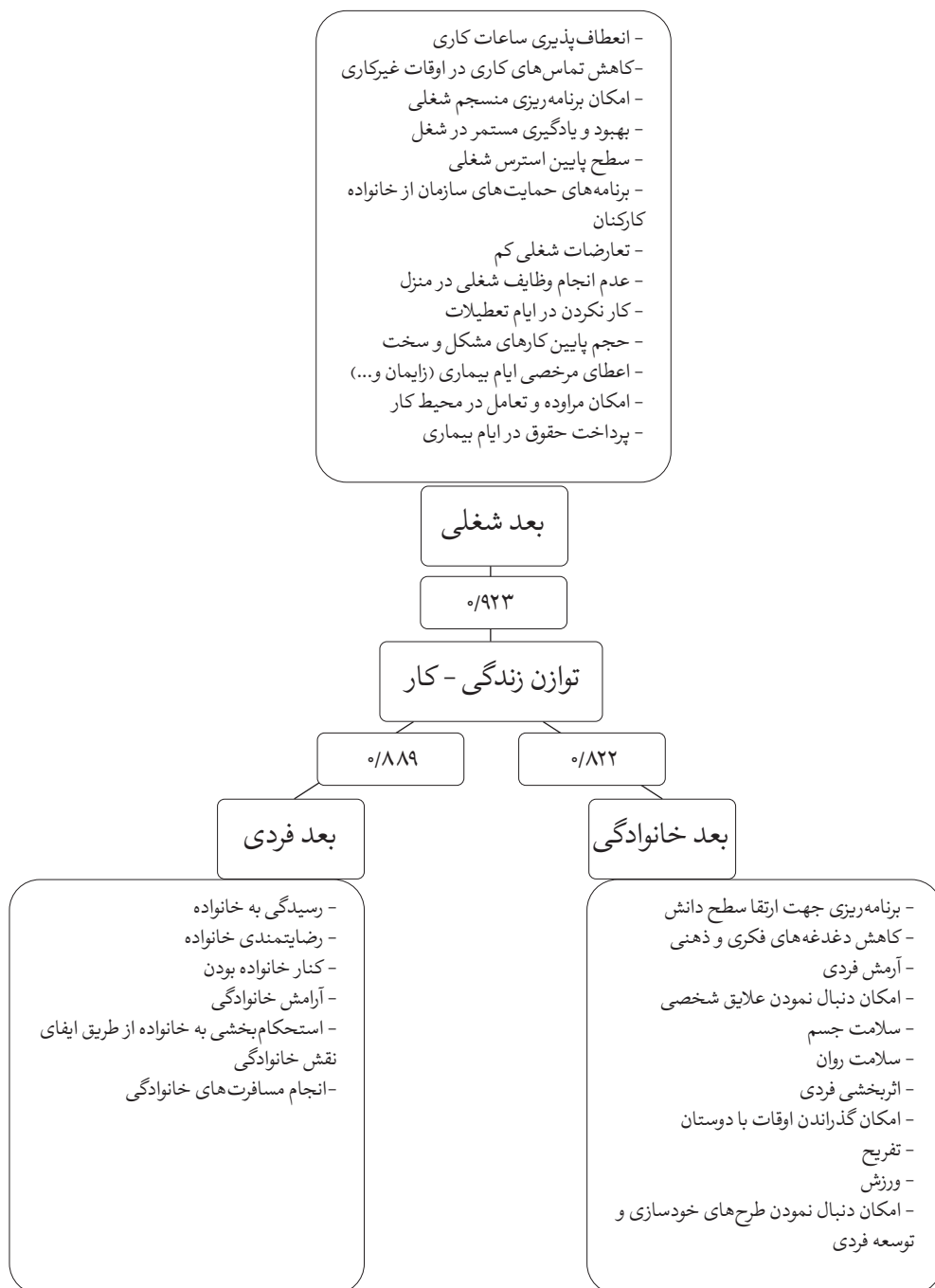
بر اساس معیار AVE (میانگین واریانس استخراج شده) عناصر مدل اندازه‌گیری مدل تحقیق از روایی هم‌گرایی مناسبی برخوردار است و با توجه به اینکه میزان میانگین واریانس استخراج شده برای هر سازه بیشتر از واریانس اشتراکی بین آن سازه و سازه‌های دیگر در مدل است، بنابراین روایی و اگرایی عناصر مدل اندازه‌گیری تحقیق مورد تأیید است. برای بررسی برآزش مدل ساختاری پژوهش، ضریب تعیین متغیرهای پنهان درون‌زای

مدل محاسبه می‌شود. مقادیر R<sup>2</sup> برای بعد خانوادگی، شغلی و بعد فردی نشان از برازش مناسب مدل دارد. همچنین حصول عدد ۰/۷۷۰ برای معیار GOF که برازش بخش کلی را کنترل نماید، نشان از برازش بسیار مناسب مدل تحقیق است.

## نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به دنبال شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های توازن زندگی و کار با رویکرد سبک زندگی ایرانی و اسلامی بوده‌ایم و در پاسخ به سؤال اصلی پژوهش نتایجی به دست آمده است که دلالت بر نوآوری این تحقیق نسبت به سایر پژوهش‌ها دارد. با بررسی اجمالی مطالعات پیشین به نظر می‌رسد، اهداف پژوهش‌های خارجی بر مدار بهره‌وری و عملکرد سازمان‌ها و مشارکت کارکنان با محوریت توازن زندگی و کار است. مثلاً، سومرو و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی رابطه توازن کار-زندگی، تعارض کار-خانواده با عملکرد کارکنان را سنجیده‌اند و آیار و همکاران (۲۰۲۲) تعادل بین کار و زندگی و نیازهای سلامت روان را مورد پژوهش قرار داده‌اند. لاراستی و هاسانتی (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان «اثرات تعادل کار و زندگی بر مشارکت کارکنان» را بررسی کرده‌اند که قطعاً مناسبتی با سبک زندگی ایرانی-اسلامی یا فهم سبک زندگی متعالی نخواهند داشت و در این پژوهش‌ها تعریف انسان آخرت‌گرا خیل محلی از اعراب ندارد و موفقیت سازمان و انسان در دنیای مادی تعبیر می‌شود. در پژوهش‌های داخلی نیز منظر نگاه بیشتر پژوهشگران، رفتار سازمانی بوده یا معطوف به ادبیات رایج مدیریتی است. مثلاً، رحمانی و همکاران (۱۴۰۰) بررسی ارتباط بین تعادل کار-زندگی با فرسودگی شغلی را بررسی کرده یا تقی‌پور (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «رابطه بین تعادل کار و زندگی با سلامت سازمانی» را انجام داده است و می‌توان گفت، پژوهش مقبلی و همکاران (۱۴۰۰) با عنوان «ارائه مدل سلبی توازن کار و زندگی اسلامی» که شامل مؤلفه‌های پیشایند و پیامدهای توازن کار و زندگی را طبقه‌بندی می‌نماید، رویکردی به سبک زندگی داشته است. از این رو، این پژوهش‌ها بیشتر از جنبه رفتار سازمانی و ابعاد انگیزشی افراد شاغل در سازمان‌ها صورت پذیرفته است. مع الوصف تحلیل و بررسی الگوی توازن کار و زندگی با نگاه سبک زندگی ایرانی-اسلامی محل مذاقه و بحث است و با پژوهش حاضر خلأ تحقیقاتی موجود به دلیل عدم پژوهش مکفی درباره مؤلفه‌های تأثیرگذار توازن کار-زندگی تا حدودی پوشش داده شده است و بر این اساس تحقیق طراحی و ارائه مدل توازن زندگی-کار با تأکید بر شاخصه‌های سبک زندگی ایرانی-اسلامی از طریق شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های توازن زندگی و کار به سرانجام رسیده است.

با توجه به نتیجه بخش کیفی تحقیق (تحلیل تم)، ابعاد مدل توازن کار- زندگی در قالب بعد خانوادگی، شغلی و فردی دسته‌بندی شدند که بُعد خانوادگی شامل شاخص‌های رسیدگی به خانواده، رضایت‌مندی خانواده، کنار خانواده بودن، آرامش خانوادگی، استحکام‌بخشی به خانواده از طریق ایفای نقش خانوادگی و انجام مسافرت‌های خانوادگی است. بعد شغلی شامل انعطاف‌پذیری ساعات کاری، کاهش تماس‌های کاری در اوقات غیرکاری، امکان برنامه‌ریزی منسجم شغلی، بهبود و یادگیری مستمر در شغل، سطح پایین استرس شغلی، برنامه‌های حمایت‌های سازمان از خانواده کارکنان، تعارضات شغلی کم، عدم انجام وظایف شغلی در منزل، کار نکردن در ایام تعطیلات، حجم پایین کارهای مشکل و سخت، اعطای مرخصی ایام بیماری (زایمان و...)، امکان مراد و تعامل در محیط کار و پرداخت حقوق در ایام بیماری است. عوامل فردی شامل برنامه‌ریزی جهت ارتقا سطح دانش، کاهش دغدغه‌های فکری و ذهنی، آرامش فردی، امکان دنبال نمودن علایق شخصی، سلامت جسم، سلامت روان، اثربخشی فردی، امکان گذراندن اوقات با دوستان، تفریح، ورزش، امکان دنبال نمودن طرح‌های خودسازی و توسعه فردی است. با توجه به نتایج تحلیل مبانی نظری، پیشینه تحقیق و تحلیل مضمون مصاحبه‌های انجام‌شده، در مجموع مدل توازن کار- زندگی شامل سه بُعد شغلی، خانوادگی و فردی و ۳۰ شاخص است که در نمودار مدل تحلیلی که نشان‌دهنده روابط میان متغیرها و روابط متقابل میان آن‌ها نشان داده شده است. ابعاد فردی، خانوادگی و شغلی مطابق با سبک زندگی ایرانی - اسلامی است که تأکید بر تقسیم اوقات شبانه‌روز به بخش‌های مساوی می‌باشد. در این زمینه امام اول شیعیان می‌فرماید: «مؤمن وقت و ساعات خود را به سه قسمت تقسیم می‌کند؛ ساعتی که در آن با پروردگارش راز و نیاز می‌نماید، ساعتی که در آن معاش خود را اصلاح کند و ساعتی که بین خود و بین لذت و خوشی، آنچه حلال و نیکو و زیباست می‌گذارد» (نهج‌البلاغه فیض الاسلام، کلمات قصار، شماره ۳۸۲) سبک زندگی دینی از رفتارهای دینی و ایمانی در همه حوزه‌های ارتباطی انسان با خدا، خود، هم‌نوعان و طبیعت برمی‌خیزد که می‌توان آن‌ها را در ادبیات مختلف ترسیم کرد. بر این اساس، ابعاد فردی در موضوعات مرتبط به خود انسان و راز و نیاز با پروردگارش نمایان می‌گردد. ابعاد شغلی در قالب اصلاح معاش و کسب روزی حلال تعریف شده است و بعد خانوادگی نیز به مؤلفه‌های گوناگون لذت‌های حلال و تفریحات سالم و رسیدگی به خانواده و آرامش روح و روان و مباحثی از این دست برمی‌گردد.



نمودار ۳- مدل تحلیلی توازن کار- زندگی

شناسایی ابعاد فردی، شغلی و خانوادگی مدل توازن کار-زندگی، به مدیران شرکت خودروسازی سایپا کمک می‌کند تا با شناخت شاخص‌های هریک همچون انعطاف‌پذیری ساعات کاری، کاهش تماس‌های کاری در اوقات غیرکاری، امکان برنامه‌ریزی منسجم شغلی، بهبود و یادگیری مستمر در شغل، سطح پایین استرس شغلی، برنامه‌های حمایت‌های سازمان از خانواده کارکنان، تعارضات شغلی کم، عدم انجام وظایف شغلی در منزل، کار نکردن در ایام تعطیلات، حجم پایین کارهای سخت، اعطای مرخصی ایام بیماری (زایمان و...)، امکان مرادده و تعامل در محیط کار و پرداخت حقوق در ایام بیماری، سطح توازن کار-زندگی را ارتقا دهند. تمرکز بر همه ابعاد فردی، خانوادگی و شغلی مدل توازن زندگی-کار می‌تواند در مدیریت و کنترل عوامل ایجادکننده و بسترساز توسط مدیران استفاده شود.

استنتاج کاربردی دیگر از دسته‌بندی عوامل شناسایی شده این است که ماهیت ابعاد و شاخص‌های شناسایی شده، صرفاً در یک مقوله کلان قابل خلاصه شدن نیست. این نتیجه، دشواری و پیچیدگی مدیریت نمودن توازن زندگی - کار را به خوبی آشکار می‌سازد. استنتاج بسیار مهم دیگری که می‌توان در خصوص ابعاد مدل داشت، ماهیت سه‌گانه موجود در آن‌ها است. به این صورت که مدیران باید ضمن آنکه عنان شاخص‌های شغلی را به دست بگیرند، به ابعاد خانوادگی مدل و شاخص‌های آن شامل رسیدگی به خانواده، رضایت‌مندی خانواده، کنار خانواده بودن، آرامش خانوادگی، استحکام بخشی به خانواده از طریق ایفای نقش خانوادگی و انجام مسافرت‌های خانوادگی توجه نموده و به گونه‌ای عمل کنند تا از طریق ایجاد امکان برنامه‌ریزی برای ارتقا سطح دانش، کاهش دغدغه‌های فکری و ذهنی، آرامش فردی، امکان دنبال نمودن علایق شخصی، سلامت جسم، روان، اثربخشی فردی، امکان گذراندن اوقات با دوستان، تفریح، ورزش، دنبال نمودن طرح‌های خودسازی و توسعه فردی، زمینه توسعه بُعد فردی توازن زندگی - کار نیز محقق گردد.

یافته‌های این مطالعه و اتفاق نظر صاحب‌نظران تحقیقات نشان داد که اگر به ابعاد شغلی، خانوادگی و فردی توازن کار-زندگی توجه شود و هم‌افزایی لازم بین ابعاد و شاخص‌های معرفی شده ایجاد گردد، زمینه‌ها و شرایط لازم برای افزایش توازن زندگی - کار بر مدار شاخص‌های سبک زندگی ایرانی اسلامی فراهم می‌آید.

## محدودیت های پژوهش

محدودیت در روایی بیرونی تحقیق: از آنجاکه نتایج پژوهش حاضر نیز با اتکا به دیدگاه ها و تجربیات خبرگان و مدیران شرکت سایپا حاصل شده است، تعمیم نتایج پژوهش حاضر به سایر سازمان ها امکان پذیر نیست.

محدودیت ذاتی ابزار پرسش نامه: داده ها و نیز یافته های بخش کمی این پژوهش از طریق پرسش نامه به دست آمده است؛ با توجه به این که پرسش نامه ادراک افراد را از واقعیت می سنجد، ممکن است این ادراک کاملاً منطبق با واقعیت نباشد و پاسخ ها تحت تأثیر تعصبات یا باورهای فردی قرار گرفته باشد.

محدودیت مشارکت کنندگان و آزمودنی ها: برخی مشارکت کنندگان در بخش کیفی و پاسخ دهندگان به پرسش نامه در بخش کمی، به علت محدودیت زمان و مشغله بیش از حد کاری و ... علاقه زیادی در پاسخ دادن به پرسش نامه های ارائه شده نشان ندادند و همچنین درک صحیح از مفاهیم و متغیرهای تحقیق نداشتند.

محدودیت پژوهشگر: محدودیت زمان و هزینه برای پژوهشگر.

پیشنهادها: پیشنهادهای مبتنی بر نتایج تحقیق و پیشنهاد برای محققان در دو بخش ارائه می گردد:

در ادامه پیشنهادهای عملی برای به کارگیری مدل پیشنهادی تحقیق در سازمان ها به شرح زیر ارائه می گردد:

- بر اساس نتایج تحقیق، ابعاد شغلی توازن زندگی- کار شامل انعطاف پذیری ساعات کاری، کاهش تماس های کاری در اوقات غیرکاری، امکان برنامه ریزی منسجم شغلی، بهبود و یادگیری مستردر شغل، سطح پایین استرس شغلی، برنامه های حمایت های سازمان از خانواده کارکنان، تعارضات شغلی کم، عدم انجام وظایف شغلی در منزل، کار نکردن در ایام تعطیلات، حجم پایین کارهای مشکل و سخت، اعطای مرخصی ایام بیماری، امکان مراد و تعامل در محیط کار و پرداخت حقوق در ایام بیماری ابعاد مهم مدل هستند؛ بنابراین شرکت باید بیش از پیش بر روی شاخص های مذکور تأکید کند تا بهبود توازن زندگی- کار کارکنان را رقم بزند.

- بر اساس نتایج تحقیق، ابعاد خانوادگی مدل نیز مهم و حیاتی است؛ بنابراین مدیران و رهبران سازمان باید با رویکردی درست و حساب شده در این زمینه گام بردارند و به مثابه الگوی عملی در این عرصه عمل نمایند و زمینه های رسیدگی به خانواده، تأمین

رضایت‌مندی خانواده، کنار خانواده بودن، آرامش خانوادگی، استحکام بخشی به خانواده از طریق ایفای نقش خانوادگی و انجام مسافرت‌های خانوادگی را برای کارکنان مهیا کنند. در این صورت کارکنان نیز بر اساس نظریه مبادله اجتماعی تلاش می‌کنند تا برای اکتساب منافع حاصل از رفتارهای مدیران، با آنان در این مسیر گام بردارند.

- بعد فردی مدل نیز اهمیت بسزایی دارد و در این زمینه پیشنهاد می‌گردد ضمن آسیب‌شناسی فرآیندهای سازمانی جهت تقویت و اصلاح مستمر فرآیندهای مرتبط با برنامه‌ریزی جهت ارتقا سطح دانش، کاهش دغدغه‌های فکری و ذهنی کارکنان، افزایش آرامش فردی، امکان دنبال نمودن علایق شخصی، افزایش سلامت جسم و روان، اثربخشی فردی، امکان گذراندن اوقات با دوستان، تفریح، ورزش، امکان دنبال نمودن طرح‌های خودسازی و توسعه فردی اقدام گردد.

در ادامه می‌توان برای محققان آینده پیشنهادهای زیر را ارائه داد:

- با توجه به گسترده بودن دامنه پژوهش و عدم امکان محقق برای پرداختن عمیق به مسئله پژوهش با توجه به محدودیت زمانی و گستردگی اهداف و مسائل مورد پژوهش، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، توازن بین کار-زندگی بر اساس آموزه‌های دینی و مصرح مکتب نجات بخش اسلام مورد پژوهش گیرد.
- در راستای استفاده پژوهشگران، پرسش‌نامه سنجش ابعاد شغلی، خانوادگی و فردی این پژوهش، به صورت بومی‌سازایی انجام شود.
- مدل مدیریت توازن کار-زندگی و اداری در سایر بخش‌های نظام اداری، تدوین و نتایج مورد مقایسه قرار گیرد.
- هرچند پژوهش‌ها در باب توازن کار-زندگی، کمک شایانی به مدیریت آن در سازمان‌ها خواهد کرد، نیاز به پژوهش‌هایی با تمرکز بر موانع توازن کار-زندگی در ایران احساس می‌شود که بخشی از آن می‌تواند مطالعه تجربه زیسته افراد موفق در این زمینه از طریق انجام مطالعات پدیدارشناسی باشد.

## تشکر و قدردانی

در پایان، از تمام کسانی که در انجام این پژوهش و فرآیند انجام مصاحبه همکاری کردند، به ویژه مدیران و کارشناسان شرکت سایپا تشکر و قدردانی می‌شود.

## فهرست منابع

### الف- منابع فارسی:

۱. تقی پور، حسینعلی. ۱۳۹۸. رابطه بین توازن کار و زندگی با سلامت سازمانی (مورد مطالعه: کارکنان دانشگاه نیروی دریایی امام خمینی نوشهر). آموزش علوم دریایی ۶ (۲): ۱۱۲-۱۲۳.
۲. جوادی، فضا. ۱۴۰۰. واکاوی نقش زنان در تحقق سبک زندگی اسلامی. پژوهش های فقهی زنان و خانواده ۳ (۵): ۹-۲۷.
۳. دیباجی، سید محمدعلی و مهدی توکل نژاد. ۱۳۹۵. بررسی مؤلفه های سبک زندگی دینی از منظر آیت الله جوادی آملی و امکان بازنمایی آن در رسانه های مدرن. مجله پژوهش سبک زندگی ۱ (۲): ۷-۳۲.
۴. رحمانی، علیرضا. مولود رادفر، وحید علی نژاد، و افسانه آذربادی. ۱۴۰۰. بررسی ارتباط بین توازن کار - زندگی با فرسودگی شغلی و کارکرد خانوادگی پرستاران شاغل در مراکز آموزشی درمانی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در سال ۱۳۹۹. مجله پرستاری و مامایی ۱۹ (۱۰): ۸۰۱-۸۰۹.
۵. شرف الدین، سید حسین. ۱۳۹۶. سبک زندگی با رویکرد معنوی. دوفصلنامه علمی پژوهشی پژوهش نامه سبک زندگی ۳ (۴): ۷۳-۹۷.
۶. شیروانی، علیرضا، محمدرضا برکت، و ارسلان جلاء. ۱۳۹۵. بررسی میزان توازن بین کار و زندگی مدیران شهرداری شهر اصفهان و ارائه راهکارهایی برای بهبود توازن، پنجمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در مدیریت، اقتصاد و حسابداری.
۷. صفاری نیا، معجید، و وحیده صالح میرحسینی. ۱۳۹۲. بررسی رابطه حجم کار. کنترل بر کار و توازن کار و زندگی، شناخت اجتماعی ۲ (۳): ۷۶-۸۸.
۸. طبرسا، غلامعلی، و منصوره معینی کربکندی. ۱۴۰۱. بررسی تأثیر توازن کار - زندگی بر ایمنی روانی کارکنان با نقش میانجی خوش بینی سازمانی. مطالعات مدیریت (بهبود و تحول) ۳۱ (۱۰۳): ۳۱-۶۹.
۹. طیبی نسب، حمیدرضا. ۱۳۹۶. سبک زندگی قرآنی در محاورات عمومی و عملکردها، همایش ملی عفاف، حجاب و سبک زندگی. زواره: دانشگاه پیام نور خراسان رضوی - اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان زواره.
۱۰. عباسی، محرم، الهام ابراهیمی، و حمیدرضا ایرانی. ۱۳۹۷. تبیین مدل پیشایندها و پسایندهای توازن کار و زندگی؛ مطالعه ای در شرکت ملی گاز ایران. مدیریت منابع انسانی در صنعت نفت ۹ (۳۷): ۹۳-۱۲۳.
۱۱. عباسی، رسول، و فاطمه جیریایی شراهی. ۱۴۰۱. تجربه زیسته دورکاری کارکنان متأهل در دوره همه گیری ویروس کرونا با تأکید بر توازن کار-زندگی. خانواده پژوهی ۱ (۱): ۱-۲۲. doi: 10.52547/jfr.2023.220333.1015
۱۲. قلی پور، رحمت اله، و مجتبی طهماسبی آشتیانی. ۱۳۸۵. تحلیل رابطه پاسخگویی عمومی و برون سپاری در سازمان های عمومی. فرهنگ مدیریت، ۴ (۱۲): ۱۱۳-۱۴۹.

SID. <https://sid.ir/paper/517239/fa>

۱۳. کاویانی، محمد. ۱۳۸۸. طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن. پایان‌نامه دکتری، اصفهان، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
۱۴. گیدنز، آنتونی. ۱۳۹۴. تجدد و تشخیص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید. ترجمه ناصر موفقیان. تهران: نی.
۱۵. گیدنز، آنتونی. ۱۳۸۷. جامعه‌شناسی. ترجمه حسن چاوشیان. تهران: نشر نی.
۱۶. مقبلی مهنی، صدیقه، مهربان هادی پیکانی، رضا ابراهیم‌زاده دستجردی، و البرز قیتانی. ۱۴۰۰. ارائه مدل سلبی توازن کار و زندگی اسلامی با رویکرد فراترکیب. رهیافت‌های نوین در مدیریت جهادی و حکمرانی اسلامی ۱(۴): ۷۹-۹۳.
۱۷. مؤمنی منصور، و علی فعال قیومی. ۱۳۹۹. تحلیل‌های آماری به کمک SPSS. تهران.
۱۸. نانوی، ناهیده، و احد نوروز زاده. ۱۴۰۰. تحلیل اثر ارتباطات اثربخش سازمانی بر توازن کار و زندگی با نقش میانجی آسیب‌های شغلی در بیمارستان سبلان تأمین اجتماعی اردبیل. مدیریت بهداشت و درمان ۱۲(۱): ۶۹-۷۸.
۱۹. هاشمیان، مجتبی، فربرز رحیم‌نیا، مجتبی پورسلیمی، و محمد مهدی فراچی. ۱۴۰۱. بازنمایی مؤلفه‌های اخلاقی در راهبردهای شناختی بازآفرینی توازن کار-زندگی. اخلاق در علوم و فناوری ۱۷(۳): ۵۷-۵۲.

## ب- منابع لاتین:

20. Adnan Batatineh, K. 2019. Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research* 12(2): 99-112.
21. Alameddine, M., AlYateem, N., Bou-Karroum, K., Hijazi, H., Al Marzouqi, A., and Al-Adawi, S. 2023. Measurement of Work-Life Balance: A Scoping Review with a Focus on the Health Sector. *Journal of Nursing Management*.
22. Allen, T. D. 2001. Family-Supportive Work Environments: the role of organizational perceptions. *Journal of Vocational Behavior* 58(3): 414-443.
23. Ayar, D., Karaman, M. A., and Karaman, R. 2022. Work-Life balance and mental health needs of health professionals during COVID-19 pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction* 20(1): 639-655.
24. Barnett, R. C., and Hyde, J. S. 2001. Women, men, work, and family: An expansionist theory. *American Psychologist* 56 (6): 781-796.
25. Blithe, S. J. 2023. Work-Life Balance and Flexible Organizational Space: Employed Mothers' Use of Work-Friendly Child Spaces. *Management Communication Quarterly*, 08933189231152454.

26. Brown, H., Kim, S. and Faerman, S. 2019. The influence of societal and organizational culture on the use of work –life balance programs: A comparative analysis of the united states and the republic of Korea. the social science journal website: <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2019.03.00>.
27. Carlson, D. S., and Grzywacz, J. G. 2008. Reflections and Future Directions on Measurement in Work-Family Research. *Handbook of Work-Family Integration: Research, Theory, and Best Practices*, chapter 4, pp 57-73.
28. Cascio, W. 2000. *Costing human resources: The financial impact of behavior in organizations*. Boston: Thompson Learning.
29. Clarke, M. C., Koch, L. C., and Hill, E. J. 2004. The Work-Family Interface: Differentiating Balance and Fit. *Family and Consumer Sciences Research Journal* 33(2): 121-140.
30. Clark, S. C. 2001. Work Cultures and Work/Family Balance. *Journal of Vocational Behavior* 58(3): 348-365.
31. Clark, S. C. 2000. Work / family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations* 53(6): 747–770.
32. Duan, S. X., Deng, H., and Wibowo, S. 2023. Exploring the impact of digital work on work–life balance and job performance: a technology affordance perspective. *Information Technology & People*, (ahead-of-print).
33. Greenhaus, J. H., and Allen, T. D. 2006. Work–family balance: Exploration of a concept. Paper presented at the Families and Work Conference, UT: Prov.,
34. Greenhaus, J. H., Collins, K. M., and Shawc, J.D. 2003. The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior* 63(3): 510-531.
35. Grzywacz, J. G., and Carlson, D. S. 2007. Conceptualizing Work-Family Balance: Implications for Practice and Research. *Advances in Developing Human Resources* 9(4): 455-471.
36. Kelliher, C., Richardson, J., and Boiarintseva, G. 2019. All of work? All of life? Reconceptualising work-life balance for the 21st century. *Human resource management journal* 29(2): 97-112.
37. Kim, S. 2008. Women and family-friendly policies in the Korean government. *International Review of Administrative Sciences* 74(3): 463-467.
38. Kinoner, T., Edwards, A., Young, E., and Ian, K. 1996. *The fundamentals of organizational studies*. New York: SAGA Publications.

39. Larasati, D. P., and Hasanati, N. 2019, March. The effects of work-life balance towards employee engagement in millennial generation. In 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018). pp390-394. Atlantis Press.
40. Morley, M. J. 2004. Contemporary debates in European human resource management: Context and content. *Human Resource Management Review* 14(4): 353-364.
41. Santander.N., Lidon-Moyano.C., Gonzalez-Marron.A., Bunch.K., Martin-Sanchez.J., and Martinez-Sanchez.J. 2019. Attitudes toward working conditions: are European Union workers satisfied with their working hours and work-life balance?. *Gac Sanit* 33(2):162-168.
42. Soomro, A. A., Breitenecker, R. J., and Shah, S. A. M. 2018. Relation of work-life balance, work-family conflict, and family-work conflict with the employee performance-moderating role of job satisfaction. *South Asian Journal of Business Studies* 7(1): 129-146.
43. Wayne, J. H., Butts, M. M., Casper, W. J., and Allen, T. D. 2017. In search of balance: A conceptual and empirical integration of multiple meanings of work-family balance. *Personnel Psychology* 70, 167–210. <https://doi.org/10.1111/peps.12132>.
44. Whalen, S., and Laminin, M. 2015. Consumption, lifestyle and movements. *International Journal of Consumer Studies* 39(5): 397-403.
45. Wilson, K. S., and Baumann, H. M. 2015. Capturing a more complete view of employees' lives outside of work: The introduction and development of new interrole conflict constructs. *Personnel Psychology* 68: 235–282. <https://doi.org/10.1111/peps.12080>.



## Contents

- مقارنة أثر منهج العلاج التوحيدي المتكامل ومنهج التوجه الانفعالي في تحسين المشاعر الإيجابية لدى النساء  
المتزوجات تجاه أزواجهن ..... ١٥٦  
محمد حسين شريف نيا / مراد جوياني صوري
- الدور الوسيط لضبط النفس ومعنى الحياة في العلاقة بين نمط الحياة الإسلامي والصراع الزوجي ..... ١٥٧  
زينت لطفي اميري / أمير قربان بور لمجاني / علي بورصفر
- العلاقة بين الحياة الإسلامية والصبر عند الشباب ..... ١٥٨  
افسون ملازاده نوران / مهرانكيز شعاع كاظمي
- تحليل محتوى كتب التفكير وأسلوب الحياة للصف الأول الثانوي المهني للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة على  
أساس مكونات تنظيم الانفعالات ..... ١٥٩  
علي إقبالي / محمد عظيمي
- مكانة الحجاب وواجبه في أسلوب حياة الطالب الجامعي ..... ١٦٠  
سيد مرتضى ميرتبار / ياور عيوضي
- التعرف على أبعاد ومكونات التوازن بين الحياة والعمل مع منهج نمط الحياة الإيراني الإسلامي ..... ١٦١  
مصطفى المحمدي / كرم الله دانشفرد / اسماعيل الاسدي

## مقارنة أثر منهج العلاج التوحيدي المتكامل ومنهج التوجه الانفعالي في تحسين المشاعر الإيجابية لدى النساء المتزوجات تجاه أزواجهن

مراد جوباني صوري<sup>۱</sup>

محمد حسين شريف نيا<sup>۲</sup>

محمد قري<sup>۳</sup>

### خلاصة

الغرض: أجريت هذه الدراسة لمقارنة فاعلية العلاج الجماعي بالمنهج التوحيدي المتكامل والعلاج الموجه بالانفعال في تحسين المشاعر الإيجابية لدى النساء المتزوجات تجاه أزواجهن. الطريقة: كان تصميم البحث شبه تجريبي مع الاختبار القبلي والاختبار البعدي والمتابعة لمدة 3 أشهر. تكونت عينة البحث من 45 امرأة متزوجة راجعة إلى مركز الإرشاد الأسري التابع لجمعية أولياء ومعلمي مدينة نقدة في كردستان، تم اختيارهم بطريقة العينة المتوفرة وتقسيمهم عشوائياً على ثلاث مجموعات مكونة من 15 شخصاً من ذوي التوجه التوحيدي والعاطفي والمبني على الأدلة للعلاج المتكامل. وبعد ذلك شارك أفراد المجموعات التجريبية في جلسات العلاج الجماعي. وكانت أداة القياس عبارة عن استبيان المشاعر الإيجابية تجاه الزوج، والذي تم تنفيذه ثلاث مرات قبل وبعد وبعد ثلاثة أشهر من انتهاء التدخل. النتائج: أظهر تحليل التباين الثنائي أن كمية المشاعر الإيجابية لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين تجاه أزواجهن زادت بشكل معنوي ( $P < 0.01$ ). الاستنتاج: لذلك يمكن القول أن العلاج التوحيدي المتكامل يمكن أن يحسن المشاعر الإيجابية لدى النساء المتزوجات تجاه أزواجهن على الأقل بقدر العلاج الموجه للعاطفة.

الكلمات المفتاحية: الانفعالات الإيجابية، المنهج التوحيدي المتكامل، المنهج الموجه نحو الانفعال، العلاج الجماعي، المرأة المتزوجة.

۱. مركز الاستشارات التربوية، مدينة نقدة، إيران.

۲. أستاذ مساعد، قسم علم النفس، معهد الدراسات في الحوزة والجامعة، قم، إيران. (المؤلف)

۳. أستاذ مشارك، قسم الاستشارات، جامعة الأزاد الإسلامية، وحدة ابهر، ابهر، إيران.

## الدور الوسيط لضبط النفس ومعنى الحياة في العلاقة بين نمط الحياة الإسلامي والصراع الزوجي

زينت لطفي اميري<sup>١</sup>

أمير قربان بور لقمجاني<sup>٢</sup>

علي بورصفر<sup>٣</sup>

### خلاصة

ومن المشاكل الزوجية الخلافات الزوجية التي إذا لم يتم حلها قد تؤدي إلى الطلاق. ولذلك فإن الهدف من هذا البحث هو دراسة الدور الوسيط لضبط النفس ومعنى الحياة في العلاقة بين نمط الحياة الإسلامي والصراع الزوجي. ومنهج البحث الوصفي هو الارتباط، والذي تم في شكل نمذجة المعادلة الهيكلية. كان مجتمع البحث الإحصائي جميع المتزوجين الذين يعيشون في مدينة بهشهر، وتم اختيار 225 شخصاً منهم باستخدام طريقة أخذ العينات المتاحة، وبعد التنفيذ تم جمع 205 استبانة. تم استخدام استبيانات أسلوب الحياة الإسلامي والصراع الزوجي وضبط النفس ومعنى الحياة لجمع البيانات. تم استخدام برنامجي SPSS و AMOS للتحقق من ملائمة النموذج وتم استخدام طريقة bootstrap في برنامج (2008) Macro, Preacher and Hayes) للتحقق من دور المتغيرات الوسيطة. وأظهرت النتائج أن النموذج البنوي للبحث يتمتع بملائمة مواتية وأن جميع المتغيرات الخارجية والوسيط يمكنها التنبؤ بنسبة 49% من التغيرات في الصراعات الزوجية وهي نسبة متوسطة. كما أن ضبط النفس ومعنى الحياة يلعبان دوراً وسيطاً في العلاقة بين نمط الحياة الإسلامي والصراع الزوجي. ولذلك فإن أسلوب الحياة الإسلامي وضبط النفس ومعنى الحياة هي عوامل فعالة في الحد من الخلافات الزوجية التي يمكن للمستشارين وعلماء النفس استخدامها للحد من الطلاق ومنعه.

الكلمات المفتاحية: الصراع الزوجي، ضبط النفس، نمط الحياة الإسلامي، معنى الحياة، الطلاق

١. درجة الماجستير في الإرشاد الأسري، قسم العلوم التربوية والإرشاد، جامعة كيلان، رشت، إيران.  
٢. أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والإرشاد، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة كيلان، رشت، إيران. (المؤلف)  
٣. أستاذ مساعد في العلوم التربوية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة كيلان، رشت، إيران.

## العلاقة بين الحياة الإسلامية والصبر عند الشباب

افسون ملازاده نوران<sup>١</sup>

مهراڤانکيز شعاع کاظمي<sup>٢</sup>

### خلاصة

أجريت هذه الدراسة بهدف التحقق من العلاقة المحورية بين نمط الحياة الإسلامي والصبر لدى طلاب جامعة بيام نور في مدينة إسلام شهر. كانت طريقة الارتباط الوصفي هي أنه تم اختيار 316 طالبًا من جامعة بيام نور في مدينة إسلام شهر بطريقة عشوائية بسيطة. وكانت أدوات جمع البيانات هي استبيان أسلوب حياة السيد كاوياني واستبيان السيد صبر خرمايي. البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون والارتباط البؤري وباستخدام برنامج SPSS تم تحليل 26 مورد. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين نمط الحياة الإسلامي والصبر. وكان التباين المشترك في أسلوب الحياة الإسلامية والصبر 15%. أيضًا، في وظيفة نمط الحياة الإسلامي، كان للعنصر الفرعي للعبادة والمعتقدات الوزن أو الأهمية الأكبر في الارتباط البؤري. وبناء على ذلك، يبدو أن نمط الحياة الإسلامي يمكن أن يكون له آثار مستقرة نسبيًا على الصبر والتسامح لدى الشباب.

الكلمات المفتاحية: الحياة الإسلامية، الصبر، التسامح، الشباب

١. طالبة دكتوراه في دراسات قانون الأسرة، جامعة الشهيد بهشتي، طهران، إيران.

٢. أستاذ مشارك، قسم دراسات المرأة والأسرة، كلية العلوم الاجتماعية والاقتصادية، جامعة الزهراء، طهران، إيران. (المؤلف)

## تحليل محتوى كتب التفكير وأسلوب الحياة للصف الأول الثانوي المهني للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة على أساس مكونات تنظيم الانفعالات

علي إقبالي<sup>١</sup>  
محمد عظيمي<sup>٢</sup>

### خلاصة

يتم تعريف تنظيم العواطف على أنها عملية يمكن للناس من خلالها تحديد وتقييم والتأثير على طبيعة العواطف ومسارها والتعبير عنها. يواجه الأشخاص ذوو الإعاقة الذهنية صعوبات في تنظيم العواطف. ولذلك كان هدف البحث الحالي هو تحليل محتوى كتب التدريس حول التفكير وأسلوب الحياة في السنة الأولى من المدرسة الثانوية المهنية على أساس مكونات تنظيم الانفعالات. وكان هذا البحث من النوع الوصفي وتحليل المحتوى. وكان المجتمع الإحصائي لهذا البحث عبارة عن كتب التفكير وأسلوب الحياة للصفوف السابع والثامن والتاسع من الفترة الأولى من الثانوية المهنية (3 كتب) للعام الدراسي 2020-2023. تضمنت أداة البحث قائمة مرجعية تم إعدادها بناءً على نموذج عملية تنظيم المشاعر الخاص بـ Grass. تم استخدام طريقة شانون للإنتروبيا لتحليل البيانات. وأظهرت النتائج أن المكون المتعلق بتصحيح الوضع كان له التكرار الأعلى بـ 34 فقرة، وكان توسيع الاهتمام أقل تكراراً بـ 7 فقرات. ومن بين مكونات تنظيم الانفعالات كان معامل الأهمية الأعلى يتعلق بتعديل الموقف بقيمة (0.36) وأقل معامل أهمية يتعلق بتوسيع الانتباه بقيمة (0.06). وبناء على ذلك يمكن الاستنتاج أنه بشكل عام، تم الاهتمام بشكل أقل بتنظيم الانفعالات في كتب التفكير وأسلوب الحياة في السنة الأولى من المدرسة الثانوية المهنية.

الكلمات المفتاحية: تنظيم الانفعالات، السنة الأولى ثانوي مهني، الطلاب ذوو الاحتياجات الخاصة، الإعاقة الذهنية

١. أستاذ مساعد، قسم التربية والإرشاد النفسي، جامعة التربية والتعليم، طهران، إيران. (المؤلف)

٢. أستاذ مساعد، قسم العلوم التربوية، جامعة التربية والتعليم، طهران، إيران.

## مکانة الحجاب وواجبه في أسلوب حياة الطالب الجامعي

سيد مرتضى ميرتبار<sup>۱</sup>

ياور عيوضي<sup>۲</sup>

علي رضا ادريسي<sup>۳</sup>

### خلاصة

ومع تزايد موجة الطلاب في العقود القليلة الماضية، شهدنا ظهور نمط حياة فريد حول مثل هذا الكيان في المجتمع، والذي يركز البحث الحالي على جانب الحجاب. وبالنظر إلى الدور البارز للطلاب في التغييرات الاجتماعية، ومن ناحية أخرى، إشكالية الحجاب في عالم حياة المجتمع الإيراني، فإن القضية الحالية تصبح ذات صلة. وإن المجتمع الإحصائي للبحث هم الطلاب الإيرانيون وتم اختيار عينة مكونة من 384 شخصاً. وأداة جمع البيانات عبارة عن استبيان تم استخدامه لقياس نوعية وكمية الحجاب لدى الطالبات. وفي هذا البحث تمت معالجة المعلومات وتحليلها من خلال البرنامج الإحصائي SPSS.

إن انخفاض الالتزام بالحجاب، وإضفاء الطابع الشخصي، والمعنى المحايد (أو الإيجابي أحياناً) للحجاب، إلى جانب تعزيز النظرة غير الدينية والعرفية للحجاب، هي أهم التغييرات الرئيسية التي خلص إليها البحث الحالي. وتماشياً مع هذه التغييرات، تم تقديم استراتيجيات في مجالات السياسة والأسرة والمراكز التعليمية واقتصاد الحجاب.

الكلمات المفتاحية: نمط الحياة، الطالبة، الحجاب، اقتصاد الحجاب، الجامعة

۱. دكتوراه في الدراسات المقارنة للأديان وباحث في مركز مينا للأبحاث، قم، إيران. (المؤلف)

۲. دكتوراه في علم الاجتماع وباحث في مركز مينا للأبحاث، قم، إيران.

۳. طالب دكتوراه في البحث عن الأمن، جامعة الامام الباقر عليه السلام، تهران، إيران.

## التعرف على أبعاد ومكونات التوازن بين الحياة والعمل مع منهج نمط الحياة الإيراني الإسلامي

مصطفى المحمدي<sup>١</sup>  
كرم الله دانشفرد<sup>٢</sup>  
اسماعيل الاسدي<sup>٣</sup>

### خلاصة

تم إجراء البحث الحالي بهدف تصميم نموذج التوازن بين العمل والحياة من خلال تحديد الأبعاد والمكونات مع نهج نمط الحياة الإيراني الإسلامي. يطبق هذا البحث من حيث غرضه ويعتبر من الأبحاث الاستكشافية المختلطة، ففي المرحلة النوعية تم استخدام تقنية تحليل الموضوع لإنشاء نمط، وفي المرحلة الكمية تم استخدام طريقة نمذجة المعادلة الهيكلية للتحقق من صحة في المرحلة النوعية، مع 15 تم إجراء مقابلة شبه منظمة مع بعض الخبراء الذين تم اختيارهم بشكل هادف، وفي المرحلة الكمية، تم السؤال من 152 مديراً وخبيراً في شركة سايبا عن آرائهم من خلال استبيان. وأشارت نتائج البحث إلى تحديد أبعاد ومكونات التوازن بين العمل والحياة على شكل ثلاثة أبعاد شخصية وأسرية ومهنية بثلاثين مؤشراً ومكوناً. كما أكدت نتائج التحليل الكمي وجود علاقة معنوية بين أبعاد ومكونات ومؤشرات نموذج البحث، كما أن تحديد الأبعاد الفردية والمهنية والأسرية لنموذج التوازن بين العمل والحياة يساعد مدراء شركة سايبا للسيارات على تحسين مستوى التوازن بين العمل والحياة من خلال معرفة المؤشرات. ينبغي توفير الأسس والشروط اللازمة لتحسين نمط الحياة. يمكن أن تكون نتائج هذا البحث مفيدة لتحسين التوازن بين العمل والحياة للموظفين مع نهج نمط الحياة الإيراني الإسلامي وتوفير أساس مناسب لأبحاث أخرى.

الكلمات المفتاحية: التوازن بين العمل والحياة، الأسرة، نمط الحياة، الموارد البشرية، البحوث المختلطة.

١. طالب دكتوراه في الإدارة العامة، جامعة آزاد الإسلامية، وحدة العلوم والبحوث، طهران، إيران.  
٢. أستاذ قسم الإدارة العامة، جامعة آزاد الإسلامية، وحدة العلوم والبحوث، طهران، إيران. (المؤلف)  
٣. أستاذ مساعد، قسم الإدارة، جامعة الشهيد ستاري لعلوم وتكنولوجيا الطيران، طهران، إيران.

---

# A Comparative Study of the Effects of Monotheist Integrated Approach to Therapy and Emotion-Focused Approach on Boosting the Positive Feelings of Married Women towards Their Husbands

By:Morad Chupani Suri<sup>1</sup>

Mohammad Hossein Sharifiniya<sup>2</sup>

Mohammad Qamari<sup>3</sup>

## Abstract

The present study is aimed at examining how effective group therapy with the monotheist integrated approach is compared to emotion-focused therapy upon augmentation of the positive feelings of married women towards their mates. The research design was semi-experimental, with pre-tests and post-tests and a 3-month follow-up. The sample comprised 45 married women who came for therapeutic attention to Peyvand Family Counseling Center affiliated with Parent-Teacher Association in Naqadeh, Iran. They were selected through the convenience sampling technique and assigned randomly to three 15-member groups of monotheist integrated therapy, emotion-focused therapy, and a control group. Then the members of the first two groups (experimental groups) attended the group therapy sessions. The measuring instrument was the Positive Feelings Questionnaire (PFQ) administered three times: before and after the sessions and three months after the end of the intervention. Two-way variance analysis showed that the positive feelings of members of both groups towards their husbands have increased significantly ( $p > 0.01$ ). Therefore, it could be claimed that the monotheist integrated approach can at least as much boost married women's positive feelings towards their husbands as emotion-focused therapy can.

**Key Words:** positive feelings, monotheist integrated approach, emotion-focused approach, group therapy, married women.

---

1. Education Counseling Center, Naqadeh, Iran.

2. Corresponding Author, Assistant Professor, Research Institute of Hawzeh and University, Qom, Iran.

3. Associate Professor, Islamic Azad University, Abhar, Iran.

# The Mediatory Role of Self-Control and Meaning of Life in the Relationship between Islamic Lifestyle and Marital Conflicts

By: Zinat Lotfi Amiri<sup>1</sup>

Amir Qorbanpur Lafmejani<sup>2</sup>

Ali Pursafar<sup>3</sup>

Of couples' problems are marital conflicts that, if not settled, can make the way for divorce. With this issue in mind, the present study aims to examine the mediatory role of self-control and meaning of life in the relationship between Islamic lifestyle and marital conflicts. As a correlational descriptive research, the study was conducted using the structural equation modeling. The statistical population consisted of every married individual inhabiting the city of Behshahr, Iran, of whom a total of 225 were selected using the convenience sampling technique. After Islamic Lifestyle, Marital Conflict, Self-Control and Meaning of Life questionnaires were administered for collection of data, 205 questionnaires were collected. SPSS and AMOS were used to examine goodness of fit, and bootstrapping in Macro (Preacher and Hayes 2008) to examine the role of mediator variables. The results showed that the structural model of the research enjoys a desirable goodness of fit and all exogenous and mediator variables can account for 49 percent (so, nearly 50 percent) of marital conflicts. Furthermore, self-control and meaning of life play a mediatory role in the relationship between Islamic lifestyle and marital conflict. Therefore, Islamic lifestyle, self-control and meaning of life are among the factors in preventing divorce and reducing divorce rates.

**Key Words:** marital conflict, self-control, Islamic lifestyle, meaning of life, divorce.

---

1. Graduate in Family Counseling, Department of Educational Sciences and Counseling, Gilan University, Rasht, Iran.

2. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Educational Sciences and Counseling, Faculty of Literature and Human Sciences, Gilan University, Rasht, Iran.

3. Assistant Professor, Faculty of Literature and Human Sciences, Gilan University, Rasht, Iran.

---

# The Relationship between Islamic Lifestyle and Patience in Youths

By: Afsun Mollazadeh Nuran<sup>1</sup>  
Mehrangiz Shoakazamei<sup>2</sup>

## Abstract

The present study was conducted with the aim of examining focal correlation between Islamic lifestyle and patience in the students of the Payam-e Nur University, Islamshahr, Iran. It was a descriptive correlational research, where a total of 316 students were selected through a simple random sampling technique. The data were collected through Kaviani lifestyle questionnaire and Khormayi patience questionnaire, and analyzed through Pierson correlation coefficient and focal correlation, using SPSS.26. The findings showed that there is a significant positive correlation between Islamic lifestyle and patience. The common variance between Islamic lifestyle and patience was 15 percent. Furthermore, in the function 'Islamic lifestyle' the sub-component 'worshipping and beliefs' had the greatest weight or importance in the focal correlation. Therefore, it seems that Islamic lifestyle can have a relatively constant impact on youths' patience and endurance.

**Key Words:** Islamic lifestyle, patience, endurance, youths.

---

1. PhD Student, Family Law, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

2. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Women and Family Studies, Faculty of Social and Economic Sciences, al-Zahra University, Tehran, Iran.

# A Content Analysis of the Book Thought and Lifestyle Based on Components of Emotion Regulation for Students with Special Needs in the Vocational Secondary Schools

By: Ali Eqbali<sup>1</sup>  
Mohammad Azimi<sup>2</sup>

## Abstract

Emotion regulation is defined as a process through which individuals can identify, assess, and affect the nature, direction, and expression of emotions. Mentally impaired individuals experience some difficulties in emotion regulation. With this issue in mind, the present research aimed at conducting a content analysis of the book Thought and Lifestyle in secondary schools based on the components of emotion regulation. The statistical population of this descriptive study was the three volumes of the above mentioned book for the students of seventh, eighth, and ninth degrees in secondary schools in the school year 2021-2022. The research instrument was a checklist provided on the basis of Gross's process model of emotion regulation. To analyze the data, Shannon's entropy method was used. The results showed that the component related to the situation modification was most frequent (with 34 occurrences) and attentional deployment was the least frequent (with 7 occurrences). The highest impact factor among components of emotion regulation belonged to situation modification (0.36), and the lowest to attentional deployment (0.06). Accordingly, it could be concluded that by and large emotion regulation has been relatively neglected in the book Thought and Lifestyle in vocational secondary schools.

**Key Words:** emotion regulation, vocational secondary school, students with special needs, mental disability.

---

1. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, Tehran: Iran.

2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran.

---

# A Study of the Situation of Hijab and Adherence to It in University Students' Lifestyle

By: Seyyed Morteza Mirtabar<sup>1</sup>

Yavar Eyvazi<sup>2</sup>

Alireza Edrisi<sup>3</sup>

## Abstract

With wave after wave of students entering universities in a few past decades, we have been witnessing the advent of a unique lifestyle revolving around the entity of studentship, of whose aspects the present study has focused on hijab. The topic assumes significance given the students' conspicuous role in social change and problematization of hijab in the life-world of Iranian society. The statistical population of the study consists of Iranian students, and a sample of 384 individuals has been selected. The data collection instrument is a researcher-made questionnaire for measuring hijab among students both quantitatively and qualitatively. In this study, data have been processed and analyzed through SPSS. The declining trend of adherence to hijab, personalization, and neutral semantics of hijab, or sometimes, semantics of hijab that shows a positive attitude towards lax hijab, alongside the amplification of non-religious and secular attitudes towards hijab are the major changes extracted from the present study. Aligned with such changes, some strategies have been offered in the areas of policy-making, family, education centers, and the economy of hijab.

**Key Words:** lifestyle, university student, hijab, the economy of hijab, university.

---

1. Corresponding Author, PhD in Comparative Studies of Religions & Researcher in Mabna Research Center, Qom, Iran.

2. PhD in Sociology & Researcher in Mabna Research Center, Qom, Iran.

3. 3. PhD Student in Security Research, Imam Bagher University, Tehran, Iran.

# The Identification of Aspects and Components of Work-Life Balance with an Islamic-Iranian Approach to Lifestyle

By: Mostafa Mohammadi<sup>1</sup>

Karamollah Daneshfard<sup>2</sup>

Esmail Asadi<sup>3</sup>

## Abstract

The present study aims to design a model for life-work balance through identification of its aspects and components with an Islamic-Iranian approach to lifestyle. In terms of its aim, it is an applied, mixed exploratory research. In the qualitative phase, the technique of thematic analysis was used and in the quantitative phase structural equation modeling was utilized to validate the model. In the qualitative phase, a total of 15 individuals were selected through purposive sampling and given a semi-structured interview, and in the quantitative phase out of 152 managers and experts in the Saypa Company were surveyed through a questionnaire. The research findings showed the components of the model for work-life balance in its individual, occupational aspects with 30 indexes and components. The results of the quantitative analysis confirmed the significance of the relationship between the aspects, components, and indexes presented by the research model. Identification of individual, occupational, and domestic aspects of the life-work balance helps the Saypa Company's managers enhance life-work balance through knowing the indexes, so that the ground is laid for optimization of lifestyle. The research results can also be helpful for staff in improving the balance between life and work with an Islamic-Iranian approach to lifestyle, and prepare a fertile ground for further research.

**Key Words:** life-work balance, family, lifestyle, human resources, mixed research.

---

1. PhD Student of Governmental Management, Research and Science Unit, Islamic Azad University Tehran, Iran.

2. Corresponding Author, Professor, Department of Governmental Management, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Management, Shahid Sattari Aeronautical University, Tehran, Iran.

## Contents

A Comparative Study of the Effects of Monotheist Integrated Approach to Therapy and Emotion-Focused Approach on Boosting the Positive Feelings of Married Women towards Their Husbands .....	4
Mohammad Hossein Sharifiniya / Morad Chupani Suri	
The Mediatory Role of Self-Control and Meaning of Life in the Relationship between Islamic Lifestyle and Marital Conflicts .....	5
Zinat Lotfi Amiri / Amir Qorbanpur Lafmejani / Ali Pursafar	
The Relationship between Islamic Lifestyle and Patience in Youths.....	6
Afsun Mollazadeh Nuran / Mehrangiz Shoakazamei	
A Content Analysis of the Book Thought and Lifestyle Based on Components of Emotion Regulation for Students with Special Needs in the Vocational Secondary Schools .....	7
Ali Eqbali / Mohammad Azimi	
A Study of the Situation of Hijab and Adherence to It in University Students' Lifestyle .....	8
Seyyed Morteza Mirtabar / Yavar Eyvazi	
The Identification of Aspects and Components of Work-Life Balance with an Islamic-Iranian Approach to Lifestyle.....	9
Mostafa Mohammadi / Karamollah Daneshfard / Esmail Asadi	





A bi-quarterly journal  
“Research paper on the lifestyle”

8th year, No.14, Spring & Summer 2022

Owner & Managing Director: **Dr. Muhammadtaqi Fa’ali**

Editors in Chief: **Dr. Muhammadtaqi Fa’ali**

Editorial Secretary: **Seyed Ali Agha’ee**

Editorial Board: (In Alphabetical Order)

<b>Ahmad Beheshti</b>	Professor at University of Tehran
<b>Muhammad Reza Ziba’ee Nejad</b>	Faculty Member at Woman and Family Research Center
<b>Seyed Hossein Sharaf Aldin</b>	Associate Professor at Imam Khomeini Institute of Education and Research
<b>Ahmadossein Sharifi</b>	Associate Professor at Imam Khomeini Institute of Education and Research
<b>Seyed Mahmud Tayebhosseini</b>	Associate Professor at Howza and University Research Center
<b>Muhammadtaqi Fa’ali</b>	Associate Professor at Azad Islamic University
<b>Muhammad Muhammadreza’ee</b>	Professor at University of Tehran

**English Translator:** Ahmad Aghamohammadi / **Arabic Translator:** Seyed Baqer Hosseini

**Editor:** Mohammadreza Monsefi / **Layout Specialist:** Akbar Mousavi

**Publisher:** Timas / **Printing office:** Farzanegan Digital

---

**Address:** No.93 - Shahbazi Street - Saddoughi Street - Qom

**Tel:** +98-2532923813 / **Price:** 300/000 Rials

journal.manaviyat.ir