

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^۱ 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^۲ 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 (کارایرماک و دوران^۳ 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^۴ (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 (قربانعلی پور 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 صاحب نظران، نوع باورها (جهان بینی) 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^۱ 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 خوش رفتار 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^۲ 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^۳ 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^۱ 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^۲ 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^۳ 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^۴ 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^۵ (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^۱ 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^۲ 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^۳ 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^۴ 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^۵ (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^۶ (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^۱، 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^۲، ۲۰۱۵). اسکنل^۳ (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان داد که معنویت دینی از مهم‌ترین عوامل معنادهنده زندگی است. تروینو^۴ 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^۱ ۲۰۱۶). معنا در زندگی باعث بالا رفتن کیفیت زندگی و رضایت روان شناختی افراد می شود (داماسیو، ملو، و سیلوا^۲ 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^۳ 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؟

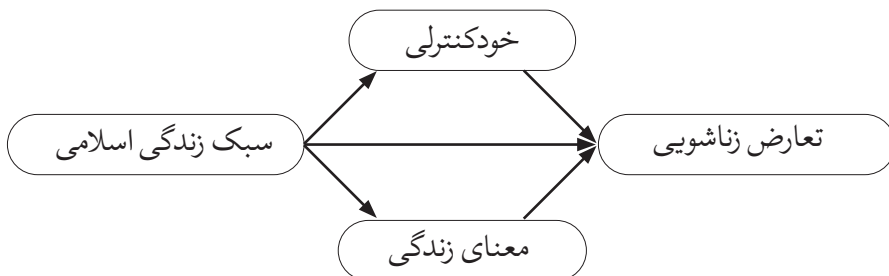
اهداف تحقیق

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^۱ (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)، گنهکاری (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^۱ (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، ایشی 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	۵۲۴-۲۵۲	۰/۱۸۶	۰/۳۶۱
روشنفکری منفی	۶۲/۸۷	۱۲/۴۴	۷۶-۲۲	-۰/۹۷۷	۰/۲۸۶
ویژگی های درونی	۸۳/۰۷	۹/۵۴	۹۶-۵۲	-۰/۶۷۳	۰/۳۰۲
عبادی	۳۰/۹۸	۱۰/۶۲	۶۴-۱۶	۱/۰۴۲	۰/۷۷۹
دنیاخواهی	۴۸/۶۴	۸/۱۰	۷۰-۲۹	۰/۱۲۱	-۰/۱۸۶
اجتماعی	۵۰/۷۳	۷/۶۱	۶۸-۲۶	-۰/۱۲۷	-۰/۰۵۵
گناهکاری	۴۳/۴۲	۸/۰۸	۵۶-۱۴	-۰/۵۷۶	۰/۳۶۸
نوع دوستی	۲۲/۸۲	۴/۰۱	۳۶-۱۳	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<۰/۰۵

جدول ۳، اطلاعات مربوط به همبستگی پیرسون بین سبک زندگی اسلامی، خودکنترلی، معنای زندگی با تعارض های زناشویی را نشان می دهد. 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 آن ها بالاتر است، میزان تعارض های زناشویی پایین تری دارند.

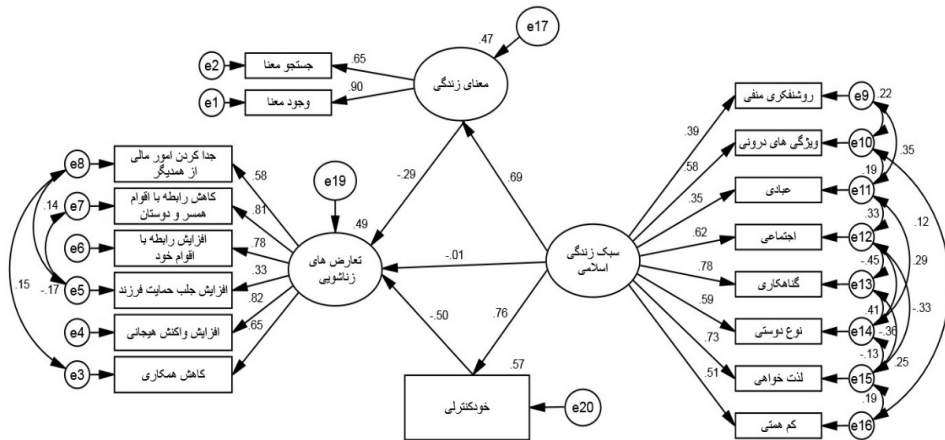
برای برازش الگوی پیشنهادی از الگویابی معادلات ساختاری مبتنی بر روش کوواریانس نرم افزار نسخه ۲۴ استفاده شده و پارامترها به روش بیشینه درست نمایی (ML) برآورد شدند. نتایج شاخص های برازش نشان می دهد، الگوی پیشنهادی مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است. شاخص های برازندگی این الگو در جدول ۴، نشان داده شده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

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

شاخص های برازندگی										
الگوی پیشنهادی	۲۷۶/۴۸	۱۵۴	<۰/۰۰۱	۲/۶۵۹	۰/۰۹۰ (۰/۰۷ ۰/۱۰)	۰/۶۳۵	۰/۸۸۴	۰/۶۷۶	۰/۸۸۷	۰/۸۶۸
الگوی نهایی	۲۲۵/۲۷	۹۹	<۰/۰۰۱	۲/۲۷۶	۰/۰۷۹ (۰/۰۶ ۰/۰۹)	۰/۶۲۷	۰/۹۱۵	۰/۶۶۶	۰/۹۱۷	۰/۸۳

*میزان قابل قبول شاخص ها (CFI, SRMR, GFI, IFI, <۰/۵, <۰/۹, <۰/۹, <۰/۰۸) RMSEA, CMIN/DF (< ۳) خوب، <۰/۵ قابل قبول (کلاين: ۲۰۱۶).

شاخص میزان واریانس تبیین شده متغیرهای نهفته درون‌زا را نشان می‌دهد. چین^۱ (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^۱ 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^۲، اثر غیرمستقیم در نمونه اصلی و بوت^۳، میانگین برآوردهای اثر غیرمستقیم در نمونه‌های بوت استرپ است. همچنین، در این جدول، سوگیری^۴، 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 مقابله‌ی افراد در برابر فشارهای درونی و بیرونی و میزان خودمهارگری‌شان 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 بیشتر 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 میانجیگانه 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 ثنایی. ۱۳۷۵. پرسش‌نامه تعارض زناشویی. در ب. ثنایی (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 محمداسماعیل 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 همسرداری. 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 (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 تمایز یافتگی، 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.