

## 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: پرسشنامه سبک زندگی کاپوانی و پرسشنامه صبر خرمایی بود. داده‌ها با ضریب همبستگی پیرسون و همبستگی کانونی و با نرم افزار SPSS. 26 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. براین 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 زنان و خانواده، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی، دانشگاه الزهراء (ع.ا.س)، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)  
Associate Professor, Department of Women and Family Studies, Faculty of Social Sciences and Economics, Alzahra University, Tehran, Iran.  
M.shkazemi@alzahra.ac.ir

## 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 (کاوایانی، 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 (کاوایانی، 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 آرامش‌بخش 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 مفهوم سازی 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 قائل اند: ۱. متعالی شدن (تحمل سختی ها و ناملایمتی ها برای رسیدن به قرب الهی و رشد معنوی)؛ ۲. شکیبایی (تحمل و بردباری در سختی ها و مصیبت ها)؛ 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 خویشتن داری درخواستی ها). با توجه به این مؤلفه ها می توان گفت که این سازه دینی - روانشناختی با خودکنترلی، خودتنظیمی، بازداری و تکانشی مرتبط می باشد (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 می گیرد. گاهی صبر در مقابل سرکشی و طغیان غضب و خشم است که حلم و کظم غیظ نامیده می شود. گاهی صبر در انجام عبادت است که در مقابل آن، فسق قرار دارد و به مفهوم عدم پایبندی به عبادات 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 می گیرد. گاهی هم صبر و چشم پوشی از مقدار زاید بر نیاز است که زهد نام دارد و در مقابل آن، حرص قرار می گیرد. گاهی نیز صبر بر کتمان اسرار است که رازداری نام دارد. گاهی صبر بر سختی ها و مصیبت ها و عدم اضطراب و پریشانی و حفظ سعه صدر در مقابل آن هاست که به آن، صبر بر مکروهات می گویند و در مقابل آن، جنز و بی قراری 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 می پردازیم؛ که رایج ترین 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 می فرماید: «اگر بیست نفر از شما در میدان جنگ شکیبا باشند، بر دویست نفر پیروز خواهند شد و اگر صد نفر باشند، بر هزار نفر از کافران غلبه می کنند» (سوره انفال، ۶۵). پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله فرمود: «با صبر، انتظار گشایش می رود و کسی که پیوسته دری را بکوبد، عاقبت آن در به رویش باز می شود» (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 رفتارِ 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 (دیماتسو، 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 می‌شود (ایردی طمه و همکاران، ۱۳۸۸؛ به نقل از گشنوئی، ۱۳۹۸). مطابق برخی مطالعات صبر بعنوان یک راهبردهای مذهبی مقابله‌ای، می‌تواند بر فشارهای روزمرگی و آسیب‌زا غلبه 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 می‌دهد (شنیتز، ۲۰۱۲).

در بررسی پیشینه تحقیق ملاحظه می‌شود بیشتر مطالعات در این زمینه به بررسی معنوت و 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

1. Snyder

2. chida

3. quic

4. Behere

5. Renate

و رضایت از زندگی دانشجویان است، نتایج جونگور موس و همکاران<sup>۱</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 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 راه‌حل‌ها در آنان 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>۲</sup> (۱۹۹۲) جهت دستیابی به سطح متوسطی از اندازه اثر حداقل ۱۱۸ نفر نمونه لازم است. گارسون<sup>۳</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. درنهایت 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 ۰/۸۵ 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 درنهایت این عبارت‌ها را در قالب ۲۵ گویه بر اساس مقیاس

1. Hardoon, Szedmak, & Shawe-Taylor

2. Cohen

3. Garson

درجه بندی لیکرت از کاملاً درست تا کاملاً نادرست درجه بندی کردند و ویژگی های روان سنجی آن را بر روی دانش آموزان مورد بررسی قرار دادند نتایج تحلیل عاملی مقیاس صبر به روش مؤلفه های اصلی همراه با چرخش واریماکس نشان دهند وجود ۵ مؤلفه صبر بود که به ترتیب متعالی شدند، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ نام گذاری شد. به منظور سنجش 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 پرسشنامه ها اخذ گردید. شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بوده و تمامی پرسشنامه 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 ۱۴۰۱/۰۷۸.IR.ALZAHRA.REC 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.۲۶ صورت گرفت.

1. Canonical Function

2. Weight Canonical

3. Canonical Loading



## یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی نشان داد که در کل نمونه ۹۴ درصد (۲۹۷ نفر) رازنان و ۶ درصد (۱۹ نفر) را مردان تشکیل می‌دادند؛ 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.

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

1. Box plot

2. Mahalanobis

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میان متعالی شدن تنها با مولفه‌های باورها و مالی از سبک زندگی اسلامی رابطه معناداری ندارد ( $P > 0/05$ ). رضایت نیز با مولفه‌های اجتماعی، باورها، امنیت و مالی رابطه معناداری ندارد ( $P > 0/05$ ). استقامت تنها با مولفه‌های سلامت و تفکر و علم رابطه معناداری دارد ( $P < 0/05$ ). میان درنگ نیز تنها با مؤلفه اخلاقی رابطه معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). سایر روابط مولفه‌ها و نمره کل سبک زندگی اسلامی با ابعاد و نمره کل صبر مثبت و معنادار هستند ( $P < 0/05$ ).

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  $0/01 \geq P$  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  $0/40$  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  $0/72$  تا  $0/85$  و تورم واریانس از  $1/18$  تا  $1/40$  در تغییر هستند. بر این اساس می‌توان رأی به تحقق مفروضه داد. در بررسی مفروضه استقلال خطاها از آماره دوربین 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  $1/99$  بود. نتایج محاسبه همبستگی کانونی سبک زندگی اسلامی و صبر در جدول ۲ آورده شده است.

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. ضرایب همبستگی کانونی سبک زندگی اسلامی و صبر

توابع کانونی	مقادیر ویژه	همبستگی کانونی	مجذور 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

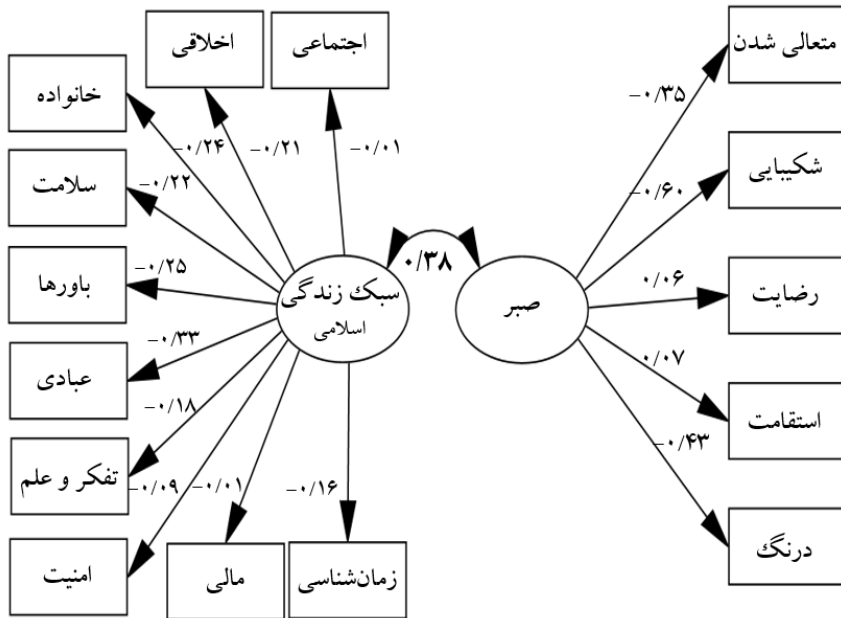
جدول ۲ نشان می‌دهد که همبستگی میان متغیرهای کانونی سبک زندگی اسلامی و صبر برابر با ۰/۳۸ است. مجذور همبستگی (۰/۱۵) نشان می‌دهد که واریانس مشترک میان این دو مجموعه (ترکیب خطی متغیرها) ۱۵ درصد است. بدین معنی که با آگاهی از متغیر کانونی سبک زندگی اسلامی، ۱۵ درصد از تغییرات متغیر کانونی صبر قابل پیش‌بینی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

توابع کانونی	اجزای تابع	وزن کانونی	بار کانونی
	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 می دهد 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 مولفه 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 می‌کند. 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 یافته‌ها با یافته‌های 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 خشونت های دیگر رابطه معنادار دارد و رناته و همکاران (۲۰۱۶) دریافته های خود به این نتیجه رسید که هویت دینی و فضای مذهبی بر عزت نفس و سلامت جسمی فرد و به طور کلی بر سلامت و رفاه تأثیر مثبتی دارد، همسو است.

فیسچر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی رابطه بین هویت مذهبی و استراتژی های مقابله ای ترجیح داده شده بین فری و در افراد مسلمان و مسیحی را ارزیابی کرد و به این نتیجه رسید که وابستگی های معنوی که برای کنار آمدن با مشکلات و رویدادهای استرس زا کمک می کنند در مورد افراد مسیحی و مسلمان صدق می کند و هویت معنوی انواع گوناگون روش های مقابله را پرورش می دهد. قدم پور و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش تحت عنوان «بررسی اثربخشی گروه درمانی معنوی بر مؤلفه های صبر و علائم اضطراب در دانشجویان مبتلابه اختلال اضطراب فراگیر با رویکرد اسلامی» به این نتیجه رسید گروه درمانی معنوی با رویکرد اسلامی در کاهش علائم اضطراب و افزایش صبر در افراد با نشانه های بالینی اختلال اضطراب فراگیر می تواند 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»، «چشم پوشی از بدی های دیگران برای کسب رضایت الهی»، «تحمل سختی ها و مشکلات جهت تعالی و رشد معنوی» می پردازد. در توصیف این مؤلفه باید گفت؛ متعالی شدن به تحمل سختی ها و صبور بودن در مصائب و ناملایمت های زندگی باهدف رسیدن به قرب الهی و رشد معنوی اطلاق می شود. در همین راستا پژوهش حسن زاده و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان «رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان و میزان تاب آوری دانشجویان دانشگاه کاشان» حاکی از این است که بین سبک زندگی اسلامی و سلامت روان و تاب آوری رابطه معنادار وجود دارد. به این صورت که سبک زندگی اسلامی موجب ارتقا سلامت روان و تاب آوری افراد می شود. تاب آوری سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار

1. Gungormus & et al

2. Fischer

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. در واقع 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 وایلانت 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 ممتاز 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 نقش‌آفرینی 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 به عنوان گروه و نهاد مقدس در اسلام می تواند در ارتقای صبر و بردباری نقش مؤثر داشته باشد. یکی دیگر از مؤلفه های مهم در سبک زندگی اسلامی مؤلفه اخلاقی است که نقش اساسی در سبک زندگی اسلامی دارد از مصادیق رفتارهای اخلاقی در اسلام می تواند 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 می تواند ایمان فرد را ارتقا داده و اعتماد به نفس و صبر و بردباری را بیشتر کند. در اسلام توصیه های فراوانی به رعایت اصول اخلاقی شده است که رعایت آن ها می تواند آثار مثبت از جمله امیدواری و صبر و بردباری داشته باشد.

آخرین یافته ها نشان داد با به کارگیری سبک زندگی اسلامی می توان صبر را پیش بینی نمود و در تابع سبک زندگی اسلامی زیر مولفه عبادی (۳۳٪-) و باورها (۲۵٪-) بیشترین وزن یا اهمیت را در همبستگی کانونی داشته است به این معنا که مولفه 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 به عنوان عبد و بنده را نشان می دهد عباداتی از جمله نماز روزه حج تلاوت قرآن و ... همچنین شامل رفتارهایی که رسماً نام عبادت ندارند ولی با نیت تقرب الاهی انجام می شود. مؤلفه باورها به هستی شناسی، انسان شناختی و خداشناسی اشاره دارد که می تواند آگاهانه یا ناخودآگاه منشأ رفتار انسان گردند. بنابراین شاخص عبادی و باورها از سبک زندگی می تواند قدرت پیش بینی بالاتری در صبر جوانان داشته باشد که این نتیجه به صورت 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 مقابله های مذهبی، نماز و دعا و مکان های مذهبی در کاهش فشار و فرسودگی های شغلی است، همسو می باشد.

مطابق نتایج به دست آمده می توان گفت که یاد خدا انجام عباداتی چون نماز و دعا و راز و نیاز با خدا در هنگام سختی ها می توان آرامش را ایجاد کرده و استرس های فرد را کمتر کند؛ به طور کلی یاد خدا صبر و تحمل فرد را بالا می برد و کمک می کند فرد با سختی های 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 می کند که این ایمان در سبک زندگی اسلامی می تواند 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، دیمائو. (۱۳۹۸). روان شناسی سلامت. ترجمه محمدکاوایانی 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 دلبستگی به خدا و سلامت روان در والدین کودکان استثنایی و عادی شهر همدان. روانشناسی افراد استثنایی. ۲۰(۶). ۱-۲۰
۵. حسین زاده، علی؛ صدیقی ارفعی، فریبرز؛ یزدخواستی، علی و نورمحمدی نجف آبادی، محمد. (۱۳۹۵). رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان و میزان تاب آوری دانشجویان دانشگاه کاشان. روانشناسی 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) ۷۰-۱۰۰
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). ص ۱-۱۰
۱۲. عزت الله قدم پور محبوبه ملکی نسرین السادات حسینی رمقانی سیده خدیجه مرادیانی 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. روانشناسی 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، لیلیا؛ نویسنده مسئول: شمسیان، محمد. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر شادکامی و امید به زندگی در زنان خانه دار شهرستان یزد. روانشناسی و علوم رفتاری ایران « پاییز ۱۳۹۸ - شماره ۱۹ (جلد دوم) (۱۲۴ تا ۱۳۲) ».

۱۵. کاویانی، محمد. (۱۳۹۰). کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. روانشناسی و دین. ۴۰(۲). ۴۴-۴۷.
۱۶. کری جرالده. (۱۳۹۱). نظریه و به کاربست مشاوره و روان درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی: 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 روانشناسی 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. Haroon, 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.