

بررسی رابطه رضایت زناشویی با سبک زندگی اسلامی دانشجویان متاهل

دانشگاه آزاد سیرجان

قربان فتحی^۱ و عهدیه باسفرجانی^۲

۱- استادیار دانشگاه آزاد اهر fathi4468@yahoo.com

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد سیرجان،
(نویسنده مسئول)، ahdi136263@gmail.com

چکیده

هدف از انجام پژوهش بررسی رابطه رضایت زناشویی با سبک زندگی اسلامی دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد سیرجان بود. به لحاظ ماهیت و اهداف، این پژوهش از نوع کاربردی و برای اجرای آن از روش توصیفی - همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد سیرجان که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ در این دانشگاه به تحصیل مشغول بوده اند تشکیل می‌دهد. نمونه آماری این پژوهش ۱۳۰ نفر از دانشجویان متاهل بود که این تعداد نمونه با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب گردید. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه سبک زندگی اسلامی کاویانی و پرسشنامه‌های رضایت زناشویی اینریچ، استفاده گردید. تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از پرسش‌نامه‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شده است. در سطح آمار توصیفی از آمارهایی نظیر فراوانی و درصد استفاده شده است. در سطح آمار استنباطی از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون استفاده شده است. نتایج این پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی با رضایت زناشویی رابطه معنی داری وجود دارد و همچنین سبک زندگی اسلامی قادر به پیش بینی رضایت زناشویی می‌باشند.

واژه‌های کلیدی: رضایت زناشویی، سبک زندگی اسلامی، دانشجویان متاهل، دانشگاه آزاد سیرجان

۱- مقدمه

ازدواج به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال همواره مورد تأیید بوده است. ازدواج رابطه‌ی انسانی پیچیده ظریف و پویا می‌باشد که از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. همچنین توجه به کانون خانواده با محیط سالم و سازنده و روابط گرم و تعاملات میان فردی و صمیمی‌ای که می‌توانند موجب رشد و پیشرفت افراد گردند از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب می‌شوند (برنشتاین و برنشتاین^۱، ۱۹۸۹). به نقل از وکیلی، رهائی، محمدی، (۱۳۸۶) در طول زندگی مشترک، متغیرهای گوناگونی بر نحوه‌ی ارتباط زوجین با یکدیگر تأثیر می‌گذارند و این متغیرها رضایت یا عدم رضایت زن و شوهر را از روابط زناشویی به همراه دارند. اگر جامعه‌ای از خانواده‌های سالم و متعادل برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامتی کند. خانواده‌هایی که در آن زن و شوهر با هم تفاهم دارند و از زندگی احساس رضایت می‌کنند کارکرد مناسب‌تری داشته و نقش خود را بهتر ایفا می‌کنند. رضایت زناشویی^۲ یکی از عوامل پیشرفت و دست‌یابی به اهداف زندگی است (بخشی و همکاران؛ ۱۳۸۶). روابط زن و شوهر به منزله‌ی هسته اصلی خانواده، بر بسیاری از ابعاد حیات انسانی تأثیر دارد. چگونگی زندگی زناشویی می‌تواند بر رضایت یا نارضایتی فرد از زندگی، رضامندی یا نارضایتی شغلی، نحوه‌ی تربیت فرزندان و میزان موفقیت در امور مختلف زندگی تأثیر بگذارد (حیدری، ۱۳۸۵). زن و شوهر انتظار دارند زندگی‌شان با خوشبختی، سعادت و رضایت همراه باشد و از هر لحظه‌ی زندگی خود لذت ببرند. از این‌روی، مهم‌تر از خود ازدواج، موفقیت در ازدواج یا رضامندی در بین زوجین است (برادبری^۳ و همکاران، ۲۰۰۰).

رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده می‌باشد. همه زوجها به دنبال آن هستند که از زندگی زناشویی خود لذت ببرند و احساس رضایت داشته باشند. رضایت زناشویی عبارت است از احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر موقعی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند (الیس^۴، ۱۹۸۹). به نقل از سلیمانیان (۱۳۷۳). به عبارت دیگر رضامندی زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند. بنر و هیل^۵ (۱۹۹۰) رضامندی زناشویی را پیامد توافق زناشویی می‌دانند که رابطه‌ی مناسب بین زن و شوهر را توصیف می‌کند. ایشان معتقد است: «هنگامی که زن و شوهر به میزان قابل توجهی از برآورده شدن نیازها و انتظاراتشان در رابطه‌ی زناشویی رضایت داشته باشند، رضامندی زناشویی را گزارش خواهند کرد». هاوالت^۶ (۱۹۶۹) به نقل از آلوچا و باریو و گارسیا^۷ (۲۰۰۷) بیان می‌دارد که: «رضامندی زناشویی عبارت است از برونداد ناشی از مجموعه‌ای از عوامل نظیر حل تعارض موفقیت‌آمیز، یا موفقیت در فعالیت‌های مرتبط با شادکامی در فرآیند ازدواج». به طور کلی رضایت زناشویی عبارت است از وجود یک رابطه‌ی دوستانه همراه با حس تفاهم و درک یکدیگر، وجود یک تعادل منطقی بین نیازهای مادی و معنوی زوجین که نشانگر استحکام و کارایی نظام خانواده است. خانواده و جامعه سالم از پیوندهای آگاهانه و ارتباط سالم و بالنده زوجین شکل می‌گیرد. چنانچه پایه خانواده از استحکام لازم برخوردار نباشد تبعات منفی آن نه تنها برای خانواده بلکه برای کل جامعه خواهد بود (محمد زاده ابراهیمی؛ ۱۳۸۷) بنابراین رضایت زناشویی در خانواده مهم‌ترین رکن سلامت روانی افراد خانواده است (کجباف؛ ۱۳۸۳). که از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد از جمله: عوامل روانی - شخصیتی، اجتماعی - اقتصادی و فرهنگی. در این میان سبک‌های زندگی نیز به عنوان شاخصی از سلامت جسمی بر مبنای آنچه که مورد قبول عموم است، یعنی ارتباط دوجانبه سلامت روان و جسم، می‌تواند پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی باشد (فتحی و جعفری، ۱۳۹۰) بحث

1- Barnstein & Barnstein

2 - Marital Satisfaction

3 - Bradbry

4 - Ellis

5 - Benneer & Hill

6 - Havlt

7 - Lvja & Barrio & Garcia

جامع پیرامون سبک زندگی در علوم رفتاری به ماکس و آدلر، در اواخر قرن نوزده و اوایل قرن بیستم بر می‌گردد (استرین و کندرس^۸، ۲۰۱۲)

رویکرد آدلر در روانشناسی با سبک‌های زندگی اسلامی از لحاظ توجه به ارزش‌ها؛ کل‌نگری؛ غایت‌گرایی؛ جهت‌یابی فردی؛ خود خلاق و... مشابهت دارد اما مهم‌ترین نوآوری در مفهوم سبک زندگی اسلامی این است که به آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام نگاه شده است سبک زندگی اسلامی، با تمام زندگی افراد و ابعاد آن (اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، سلامت، تفکر، دفاعی-امنیتی، زمان‌شناسی) مرتبط است. سبک زندگی اسلامی، از جهتی با دیگر سبک‌های زندگی متفاوت است. در جامعه‌شناسی، مدیریت، علوم پزشکی و روان‌شناسی بالینی و... نیز بحث از سبک زندگی مطرح است، اما در این قلمروها فقط به رفتاری خاص می‌پردازند و با شناخت‌ها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمیکنند. اما سبک زندگی اسلامی، از آن جهت که اسلامی است، نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. بر این اساس، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. در سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و علوم پزشکی تنها به رفتار نگرسته میشود، اما در هیچ یک نیت افراد، شناخت‌ها و عواطف آنان محسوب نمی‌شود. سبک زندگی اسلامی، نمی‌تواند بی‌توجه به نیت‌ها باشد. درحالی که تأکید آن روی رفتار است؛ به حداقل عواطف و شناخت‌ها نیز نظر دارد (کاویانی، ۱۳۸۸). سبک زندگی اسلامی از ده شاخص، ۱-شاخص اجتماعی؛ ۲-شاخص عبادی؛ ۳-شاخص باورها؛ ۴-شاخص اخلاق؛ ۵-شاخص مالی؛ ۶-شاخص خانواده؛ ۷-شاخص سلامت؛ ۸-شاخص تفکر و علم؛ ۹-شاخص دفاعی امنیتی؛ ۱۰-شاخص زمان‌شناسی (کاویانی، ۱۳۹۰) تشکیل شده است که نبود هر کدام باعث می‌شود که سبک زندگی اسلامی ناقص باشد، مرز هر کدام از این شاخص‌ها قابل شناسایی است و البته وجود همه آن‌ها در کنار هم نتیجه‌ای فراتر از حاصل جمع ساده آن‌ها به دست می‌دهد (شریعتی، ۱۳۹۲، کجاف و همکاران، ۱۳۹۰).

نتایج پژوهش کورف^۹ (۲۰۰۶) نشان داد که بین جهت‌گیری مذهبی درونی و رضایت از زندگی، رابطه معناداری وجود دارد؛ لیم و پوتنام^{۱۰} (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان دادند که افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی دارند. هدی^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۰)، نشان دادند که افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی دارند و به العکس، افرادی که از نظر مذهبی ضعیف‌ترند، رضایت کمتری از زندگی دارند. کلارک و لکزر^{۱۲} (۲۰۰۹) با هدف بررسی تأثیر مذهب بر رضایت از زندگی پژوهشی انجام داده و نشان دادند که به هر میزان فضای حاکم مذهبی باشد، رضایت از زندگی بیشتر خواهد بود. دادلی و کوسینکی (۲۰۰۶)، به بررسی رابطه ایدئولوژی مذهبی، تشریفات مذهبی، تجربه و رضایت زناشویی پرداختند نتایج این تحقیق نشان داد که همبستگی قوی بین رضایت زناشویی و اعمال مذهبی، انگیزه درونی مذهبی و تجربه مذهبی (احساس نزدیکی به خدا) وجود دارد. هیتون و پرات (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معناداری بین میزان عمل به باورهای دینی و میزان صمیمیت، توافق، صادق بودن، محبت و پایبندی به تعهدات وجود دارد، به این معنا که هر چه میزان عمل به باورهای دینی در زوجها بالاتر باشد، آن‌ها احساس رضایت بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین کیم و دیگران (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند دین با هیجانات مثبت مثل خوش خلقی، مهربانی، اعتماد به نفس، توجه و آرامش رابطه مثبت دارد. عباس بخشی پورودسری (۱۳۸۴) نشان داد که دانشجویان دختر از رضایت بالاتر نسبت به زندگی و گرایش‌های مذهبی قوی‌تر برخوردارند. روحانی و همکاران (۱۳۸۷)، در پژوهشی نشان دادند که بین دینداری با شادکامی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد.

بنابراین فرض می‌شود که بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، و از آنجا که سبک زندگی مبتنی بر فرهنگ و مذهب جوامع مختلف است و براساس آنچه در مقدمه به آن اشاره شد به نظر می‌رسد که سبک زندگی ناسالم، نگرش‌های ناکارآمد را افزایش می‌دهد و این نگرش‌ها نیز عدم رضایت مندی از زندگی

8 - Strien & Koenders

9 - Korff

10 - Lima & Putnam

11 - Headey

12 - Clark & Lelkes

زناشویی مؤثر است و با توجه به اینکه تاکنون پژوهش‌های اندکی رابطه بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی را مورد مطالعه قرار داده است؛ این پژوهش بر آن است تا این رابطه را بررسی کند و در صدد پاسخگویی به این پرسش است که آیا آیا بین رضایت زناشویی با سبک زندگی اسلامی دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد سیرجان رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نوع کاربردی بوده و برای اجرای آن از روش توصیفی (همبستگی) استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد سیرجان که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ در این دانشگاه به تحصیل مشغول بوده اند تشکیل می‌دهد. که از بین آن‌ها به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده بوده است ۱۳۰ نفر بعنوان نمونه پژوهش انتخاب شده اند.

ابزار سنجش

۱- پرسشنامه سبک زندگی اسلامی: پرسشنامه سبک زندگی اسلامی توسط کاویانی (۱۳۸۸) ساخته شده است. این آزمون با ۱۳۵ سوال شکل گرفته و ده مولفه (مولفه اجتماعی، مولفه عبادی، مولفه باورها، مولفه اخلاق، مولفه مالی، مولفه خانواده، مولفه سلامت، مولفه تفکر، مولفه دفاعی- امنیتی، مولفه زمان شناسی) دارد که سوال‌های آن‌ها در هم آمیخته و با عناوین از هم تفکیک نشده است. به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته‌ای خود انجام می‌دهد. پایایی آن (آلفای کرونباخ) ۰/۷۸۶ می‌باشد. محقق نیز اعتبار این ابزار را با استفاده از روش آلفا کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه کرد.

۲- پرسش نامه رضایت زناشویی: برای سنجش میزان رضایت زناشویی از پرسشنامه تعدیل شده انریچ استفاده شد که شامل ۳۵ گویه می‌باشد. نسخه اصلی آزمون ۱۱۵ سؤالی است که با توجه به طولانی بودن سؤالات مقیاس، نورمهای متعددی از آن استخراج شده است. اولسون و اولسون (۱۹۸۹) اعتبار فرم اخیر را با استفاده از روش آلفا ۰/۹۲ گزارش کردند. در ایران نیز سلیمانیان با استفاده از روش آلفا ۰/۹۵ به دست آورد. محقق نیز اعتبار این ابزار را با استفاده از روش آلفا کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه کرد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسش‌نامه‌ها، در سطح آمار توصیفی از آمارهایی نظیر فراوانی، درصد، استفاده شد و در سطح آمار استنباطی ضریب همبستگی و رگرسیون چند گانه استفاده شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول (۱): توزیع فراوانی و درصد حجم نمونه بر حسب جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد
زن	۸۳	۶۳/۸
مرد	۴۷	۳۶/۲
جمع	۱۳۰	۱۰۰

بر اساس اطلاعات جدول (۱)، ۶۳/۸ درصد نمونه پژوهش زن و ۳۶/۲ درصد زن می‌باشند.

جدول (۲): توزیع فراوانی و درصد حجم نمونه بر حسب مقطع تحصیلی

متغیر	فراوانی	درصد
فوق دیپلم	۷	۵/۳
لیسانس	۶۵	۵۰
فوق لیسانس و بالاتر	۵۸	۴۴/۷
جمع	۱۳۰	۱۰۰

بر اساس اطلاعات جدول (۲)، ۵/۳ درصد نمونه پژوهش فوق دیپلم و ۵۰ درصد لیسانس و ۴۴/۷ درصد فوق لیسانس و بالاتر می‌باشند

جدول (۳): توزیع فراوانی و درصد حجم نمونه بر حسب سن

متغیر	فراوانی	درصد
۱۸-۲۵	۳۲	۲۴/۶
۲۶-۳۰	۵۲	۴۰
بالاتر از ۳۰	۴۶	۵۳/۴
جمع	۱۳۰	۱۰۰

بر اساس اطلاعات جدول (۳)، ۲۴/۶ درصد ۱۸-۲۵ و ۴۰ درصد ۲۶-۳۰ و ۵۳/۴ درصد بالاتر از ۳۰ سال می‌باشند.

در این قسمت وضعیت استنباطی فرضیه‌ی پژوهش در قالب جداول ارائه شده است.

*بین رضایتمندی زناشویی و سبک‌های زندگی اسلامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان رابطه وجود دارد.

جدول (۴): آزمون ضریب همبستگی برای بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی و رضایتمندی زناشویی

رضایتمندی زناشویی	متغیر پیش‌بین	
	متغیر ملاک	سبک زندگی
۰/۶۲۱	r	سبک زندگی
۰/۰۰۰	Sig	
۱۳۰	N	

$$P \leq ۰/۰۱$$

بر اساس اطلاعات جدول (۴) بین سبک زندگی اسلامی و رضایتمندی زناشویی در سطح ۰/۰۱ رابطه معناداری وجود دارد، زیرا سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ می‌باشد. و میزان همبستگی بین دو متغیر برابر با ۰/۶۲۱ می‌باشد. بنابراین هر چه میزان سبک زندگی اسلامی افزایش یابد و در وضعیت مناسبی باشد میزان رضایتمندی زناشویی بیشتر می‌شود و افزایش می‌یابد. *سبک زندگی اسلامی قادر به پیش‌بینی رضایتمندی زناشویی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان است. برای پاسخ دادن به این سؤال از تحلیل رگرسیون خطی استفاده شده است و نتایج آن در جدول زیر نشان داده شده است.

جدول (۵) آزمون رگرسیون متغیرهای پیش‌بین (سبک زندگی اسلامی) و متغیر ملاک (رضایتمندی زناشویی)

مدل	R چند گانه	R2	F	سطح معناداری
متغیرها	۰/۶۲۱	۰/۳۸۶	۸۰/۳۶۸	۰/۰۰۰

جدول شماره ۵، بیانگر آن است که متغیرهای سبک زندگی اسلامی می‌تواند شاخص خوبی برای پیش بینی رضایت از زندگی به حساب آید ($R = ۰/۶۲۱$) ($P < ۰/۰۰۰$) همچنین نشان دهنده آن است که ۳۸ درصد از تفاوت‌های فردی در رضایت از زندگی مربوط به سبک زندگی اسلامی است.

جدول (۶) آزمون رگرسیون متغیرهای پیش بین (سبک زندگی اسلامی و) و متغیر ملاک (رضایتمندی زناشویی)

شاخص	B	Beta	t	sig
متغیر				
سبک زندگی اسلامی	۰/۸۴۲	۰/۶۲۱	۸/۹۶۵	۰/۰۰۰

جدول شماره ۶، بیانگر آن است که سبک زندگی اسلامی ($P < ۰/۰۰۰$) رابطه معنادار را با رضایت از زناشویی دارد و میزان این تأثیر ($B = ۰/۸۴۲$ و $Beta = ۰/۶۲۱$) می‌باشد. یعنی با هر واحد تغییر در سبک زندگی اسلامی به میزان ۰/۶۲ رضایت زناشویی زوجین تغییر ایجاد می‌گردد.

بحث و نتیجه گیری

بر اساس اطلاعات جدول (۴) بین سبک زندگی اسلامی و رضایتمندی زناشویی در سطح ۰/۰۱ رابطه معناداری وجود دارد، زیرا سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ می‌باشد. و میزان همبستگی بین دو متغیر برابر با ۰/۶۲۱ می‌باشد. و همچنین بر اساس جدول (۵ و ۶) سبک زندگی اسلامی حدود ۳۳ درصد از تغییرات رضایت زناشویی زوجین را پیش بینی می‌کنند. و مقدار بتا نیز نشان می‌دهد که با هر واحد تغییر در سبک زندگی اسلامی به میزان ۰/۸۴ در رضایت زناشویی زوجین تغییر ایجاد می‌گردد. بنابراین هر چه میزان سبک زندگی اسلامی افزایش یابد و در وضعیت مناسبی باشد میزان رضایتمندی زناشویی نیز در وضعیت مناسب‌تری است این نتایج با نتایج روحانی و همکاران (۱۳۸۷)، لیم و پوتنام (۲۰۱۰)، هدی و همکاران (۲۰۱۰)، کلارک و للکز (۲۰۰۹) همخوانی دارد. این نتایج حاکی از آن است که رضایت زناشویی بعنوان یکی از عوامل موثر در ثبات و پایداری خانواده‌ها و در عین حال بهداشت روانی همسران و فرزندان و همچنین جامعه بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تأثیر می‌گذارد. در واقع سنگ زیربنای عملکرد خوب خانواده است و نقش والدینی را تسهیل می‌کند، عمر زن و شوهر را زیاد می‌کند، باعث افزایش سلامتی، توسعه اقتصادی، رضایت بیشتر از زندگی، کاهش مشکلات روان شناختی، مدیریت بهتر تعارض، مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله (جانسون^{۱۳} و همکاران، ۲۰۰۵) و مهارت‌های بهتر حل تعارضات می‌شود (به نقل از حسینی نسب و دیگران، ۱۳۸۸). اما در صورتی که سازگاری وجود نداشته باشد، این جنبه‌های مثبت از بین می‌روند و باعث مشکلات عدیده‌ای هم در زمینه ی فردی و هم اجتماعی می‌شود یکی از مهم ترین عواملی که بر بقاء، دوام و رشد خانواده اثر می‌گذارد، سبک زندگی اسلامی است. کسانی که به تعالی معنوی رسیده باشند، در هم دلی، درک، مسئولیت پذیری و انعطاف پذیری توفیق بیشتری خواهند داشت و توانایی آن‌ها برای بهبود روابط و تعاملات خود بیشتر است. تعالی معنوی منجر به انعطاف پذیری بالا و خود آگاهی بیشتر می‌شود. و این خود باعث افزایش مشارکت کلامی بین زوجین، افزایش میزان شادکامی، عواطف مثبت مانند خوش خلقی، مهربانی و آرامش، کاهش چشمگیر پرخاشگری و اختلاف زناشویی می‌گردد و در نهایت سبب فزونی رضایتمندی زناشویی می‌گردد. تعالی معنوی به صورت درون فردی، فرد را قادر می‌سازد از لحاظ شناختی، و عاطفی خشم خود را کنترل کند و به او کمک می‌کند که مسئولیت اعمال خود را در تعارضات بپذیرد. تعالی معنوی منجر به تصحیح تفکرات و انتظارات غیر منطقی زوجین می‌شود و باعث افزایش تاب آوری و مصونیت فرد در مقابل مشکلات روانی - اجتماعی می‌گردد و هدف زندگی را برای فرد روشن می‌کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدید کننده

می‌شود. بنابراین فراد با سبک زندگی اسلامی خود را در ارتباط با نیروی بزرگتری می‌دانند و به دلیل داشتن اهداف و ارزش‌های والاتر عملکرد و رضایت زناشویی بهتری دارند.

با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌هایی پیرامون سبک زندگی اسلامی، در گروه‌های مختلف اجرا گردد و همچنین با برگزاری دوره‌هایی که خود افراد از شیوه‌های سبک زندگی اسلامی آگاهی یابند، می‌تواند در هنگام رفتار ناکارآمد، آن‌ها را وا دارد تا در رویارویی با مشکل پیش آمده و برای بهتر حل کردن آن، شیوه‌ی رفتار خود را تغییر دهند. و با تدوین سبک زندگی اسلامی را می‌توان گامی اساسی در اسلامی سازی علوم انسانی ارزیابی کرد. باید با مراجعه به قرآن، احادیث موجود و آموزه‌های اسلامی، سبک زندگی اسلامی را استخراج و تدوین نمود و پس از پیرایش آن از تعارض‌ها و تضام‌ها، تلاش کرد تا به علوم انسانی مبتنی بر اقتضائات این سبک زندگی دست یافت.

منابع

- بخشی پور رودسری، عباس، (۱۳۸۴)؛ بررسی رابطه بین رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، ش ۲۸-۲۷، ص ۱۵۲-۱۴۵.
- بخشی، حمید و همکاران (۱۳۸۶)؛ ارتباط رضایت زناشویی با افسردگی زوجین، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، شماره ۲، قزوین، صص ۳۳-۴۴.
- حیدری، مجتبی (۱۳۸۵)؛ دینداری و رضامندی خانوادگی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- روحانی، عباس و دیگران (۱۳۸۷)؛ رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه، دانش و پژوهش در روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان، شماره سی و پنجم و سی و ششم، صص ۲۰۶-۱۰۸.
- سلیمانیان، علی اکبر (۱۳۷۳)؛ بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی بر اساس رویکرد شناختی بر ناراضی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- شریعتی، سید صدرالدین (۱۳۹۲)؛ درآمدی بر سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمان، ۴ (۱۳)، ص ۱ تا ۱۰.
- فتحی آشتیانی، علی و جعفری، غلامرضا. (۱۳۹۰). مقایسه سبک زندگی، کیفیت زندگی و سلامت روان کارکنان دو دانشگاه با وابستگی نظامی و غیر نظامی، مجله طب نظامی، ۱، ۲۴-۱۷.
- کجباف، محمد باقر و همکاران. (۱۳۸۳). بررسی رابطه میزان رضایت زناشویی والدین و بروز اختلالات رفتاری دختران، دانشگاه اصفهان، شماره ۴ بهار، صص ۱۴۷-۱۲۵.
- کاویانی ارانی، محمد. (۱۳۸۸). طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن، رساله دکتری روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.
- کاویانی، محمد. (۱۳۹۰). کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی روان‌شناسی و دین (۲) ۴، صص ۲۷-۴۴.
- کجباف، محمد باقر، سجادیان، پریناز، کاویانی، محمد، و انوری، حسن. (۱۳۹۰). رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان، روان‌شناسی و دین، ۴ (۴)، صص ۶۱-۷۴.
- محمد زاده ابراهیمی، علی و همکاران. (۱۳۸۷). رابطه بین مشابهت و مکمل بودن در ابعاد اصلی شخصیتی زوجین با رضایتمندی و زناشویی، فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی، شماره اول، صص ۶-۶۲.
- وکیلی، محمود؛ رهائی، زهره؛ محمدی، سهیلا. (۱۳۸۶)؛ بررسی علل بروز اختلافات خانوادگی، تهدیدی برای - بهداشت روان در ازدواج از دیدگاه زوج‌های جوان در شهر یزد، فصلنامه پژوهشی دانشکده بهداشت یزد، سال ششم، شماره اول، صص ۶۰-۵۲.

- Aluja.A.Barrio,D,V. and Garcia,F.L,(2007) Personality, social values, and marital saticfa as predictors of clinical and health psychology, P.737-725. 7(3).
- Bradbery,N.T, Fincham, D.F, & Beach, R. S, (2000)., Research on the nature and determinants of marital satisfaction:A decade in review.Journal of marriage and family .62,964-980.
- Clark, A. E. &Lelkes,L.(2009) "Let us pray: religious interactions in life satisfaction". PSE Working Papers , PSE (Ecolenormalesupérieure).
- Dudley, M. & Kosinski, F. (2006). Religiosity and marital satisfaction: A research
- Headey, B. Schupp, J. Tucci, I. Wagner, G.G.(2010) Authentic Happiness Theory Supported by Impact of Religion on Life Satisfaction: A Longitudinal Analysis with Data for Germany.The Journal of Positive Psychology. ,1 ,73.
- Heaton, T.B. & Pratt, E.L.(2004). The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction and Stability, Journal of Family Issues, vol. 11(2): 191-207.note. Review of Religiousresearch.vol 32(1):78-86.
- Kim, Y.M. & Others.(2004). Spirituality and affect: A function of changes in religious affiliation.Journal of Family Psychology.
- Korff, S.C.(2006)Religious Orientation as a Predictor of Life Satisfaction Within the Elderly Population. doctoral dissertation,Walden University.
- Lima, C. &Putnam,P.D.(2010)"Religion, Social Networks,and Life Satisfaction. "American Sociological Review, 75(6), 914-933.
- Olson, D, 1989. Family what makes them work.New yourk: Hamilton.
- Strien P, Koenders G. (2012). How do life style factors relate to general healthand overweight? Appetite, 58: 265-270.