

پیش بینی رضایت از زندگی در دانشجویان براساس سبک زندگی

اسلامی و هوش معنوی

**Prediction of Life Satisfaction in Students based on Islamic  
lifestyle and spiritual intelligence**

مهدی عرب زاده

عضو هیات علمی گروه روان شناسی تربیتی دانشگاه خوارزمی تهران-

قادر نعیمی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی تهران

فهیمة پیرساقی

دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه خوارزمی تهران

**Mehdi Arabzadeh**

Assistant Professor of Educational Psychology, University of Kharazmi, Iran

Mehdi\_arabzadeh@hotmail.com

**Ghader Naiemi**

MA of Family Counseling, University of Kharazm, Tehran, Iran.

**Fahimeh Pirsaghi**

PhD Student of Counseling, University of Kharazmi, Tehran, Iran.

Fpirsaghi@yahoo.com

**Abstract**

The purpose of this research was to Predict of Life Satisfaction in Students based on Islamic lifestyle and spiritual intelligence. This study was conducted within the framework of correlation research methodology. The study population consisted of all students of Kharazmi University in the academic year 2014-2015. The studied sample included 300 students which were selected by convenience sampling method. The research tools included Islamic lifestyle questioner, spiritual intelligence questioner and life satisfaction questioner. Data obtained were analyzed using Pearson's correlation coefficient and multiple regression. The results showed that life satisfaction has a positive and meaningful relationship with Islamic lifestyle and spiritual intelligence in students. Also, the results showed that life satisfaction can be making clear via linear combination between Islamic lifestyle and spiritual intelligence.

**Keywords:** Islamic lifestyle, spiritual intelligence, life satisfaction

**چکیده**

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی رضایت از زندگی در دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی انجام شد. پژوهش همبستگی و جامعه‌ی آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه خوارزمی در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۹۴ بود. نمونه‌ی مورد بررسی ۳۰۰ نفر از دانشجویان بودند که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه سبک زندگی اسلامی، پرسشنامه هوش معنوی و پرسشنامه رضایت از زندگی استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که سبک زندگی اسلامی، هوش معنوی با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه مثبت و معنادار دارند و رضایت از زندگی دانشجویان از طریق ترکیب خطی مولفه های سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی قابل تبیین می باشد و نتایج پژوهش حاضر با توجه به هدفهای مطرح شده می تواند در جامعه دانشگاهی قابل استفاده باشد.

**کلیدواژه ها:** سبک زندگی اسلامی، هوش معنوی، رضایت از زندگی

**مقدمه**

امروزه موضوع رضایت از زندگی، بهزیستی، هوش معنوی و شادکامی از مباحثی هستند که توجه و علاقه بسیاری از صاحب نظران و روانشناسان را به خود جذب کرده است، به طوری که اساس و پایه بسیاری از پژوهش ها در سرتاسر جهان قرار

گرفته و در میان مباحث و مطالعات گوناگون از اهمیت ویژه ای برخوردارند. چرا که به رغم پیشرفت های علمی در زمینه های مختلف، هنوز انسان ها در زندگی خود با موقعیت ها، اتفاقات و وقایعی مواجه می شوند که می تواند سلامت روانی انسان به ویژه رضایت از زندگی را دچار اختلال گرداند (جمال زاده و گلزاری، ۱۳۹۳). رضایت از زندگی، ارزیابی و نگرش عمومی فرد نسبت به کلیت زندگی خود بوده و بنابراین فراتر و کلی تر از ارزیابی حیطه های خاصی مثل رضایت از خانواده، دوستان، مدرسه / دانشگاه یا خود است (دینر، امونز، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵). در حقیقت رضایت از زندگی این مسائل را منعکس می کند که تا چه اندازه نیاز های اساسی برآورده شده اند و تا چه اندازه انواع دیگر اهداف، به عنوان اهداف قابل دسترسی می باشند. در حالیکه، برای افرادی که در شرایط کمتر پیشرفته زندگی می کنند، ارضای نیاز های اساسی، بیشتر مورد توجه قرار می گیرد (کاوینی، ۱۳۸۸).

یافته های پژوهشگران حاکی از نقش مهم رضایت از زندگی در زندگی انسانهاست چرا که در تحقیقات به این نتیجه رسیده اند که بین رضایت از زندگی و هوش هیجانی (پامر، دونالدسون و استوف، ۲۰۰۰)، کیفیت تبادلات اجتماعی (لومیرسکی، کینگ، دینر، ۲۰۰۵)، سلامتی (هاول، کرن و لومیرسکی، ۲۰۰۷) و عاطفه مثبت (سلطانی زاده، ملک زاده و نشاط دوست، ۱۳۹۱) ارتباط معناداری وجود دارد. رضایت از زندگی می تواند شاخص مناسبی برای توسعه یافتگی جوامع نیز باشد. کشورهای توسعه یافته نسبت به کشورهای کمتر توسعه عموماً سطوح بالاتری از رضایت را یافته تجربه می کنند. در مجموع رضایت از زندگی فلسفه ای است که شخص آگاهانه برای زندگی خویش انتخاب کرده و ناخودآگاه آن را در ذهن

- 
1. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.
  2. Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C.
  3. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E
  4. Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S.

پیش بینی رضایت از زندگی در دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی

دارد(جمال زاده و گلزاری، ۱۳۹۳). بنابراین رضایت از زندگی یکی از مسائلی است که می تواند تحت تاثیر سبک زندگی قرار می گیرد

اولین بار آدلر<sup>۱</sup> از بین روانشناسان سبک زندگی<sup>۲</sup> را مطرح کرد، سپس توسط پیروان او گسترش یافت. آنان سبک زندگی، شکل گیری آن در دوران کودکی، نگرش های اصلی سبک زندگی، وظایف اصلی زندگی و تعامل آنها با یکدیگر را به تفصیل بحث کرده و آن را در قالب درخت سبک زندگی نشان داده، مفاهیم ارزشی و انسان شناختی و فلسفی را مطرح کرده و تمام زندگی را به صورت یک پارچه به تصویر کشیدند(اسپری، ۱۹۹۷). سبک زندگی الگوی منحصر به فردی از ویژگی ها، رفتارها و عادت هایی است که هر فرد از خود نشان می دهد که در صورت معیوب بودن در معرض آسیب های روانی قرار می گیرد(استاتاکوس<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

آنچه رویکرد آدلر به روانشناسی، با آنچه ما آن را سبک زندگی اسلامی می نامیم، چند مشابهت دارد؛ بعضی از مشابهت ها عبارتند از: توجه به ارزش ها؛ کل نگرایی؛ غایت گرایی؛ جهت یابی فردی؛ خود خلاق؛ جبرگرایی ملایم؛ نظریه میدان اجتماعی؛ تلاش برای برتری؛ اولویت دادن به هشیاری؛ معیارهای آسیب شناسی و درمان؛ تأکید بر پیشگیری؛ کارکردهای سبک زندگی(کجباف و همکاران، ۱۳۹۰). مهم ترین نوآوری در مفهوم سبک زندگی اسلامی این است که به آموزه های اسلامی و کلیت اسلام نگاه شده است(کاویانی، ۱۳۸۸). سبک زندگی اسلامی، با تمام زندگی افراد و ابعاد آن مرتبط است. همچنین مطالعات در باب سبک زندگی، بیشتر از نوع توصیفی و هنجاری است، لکن در جامعه اسلامی ممکن است این مسئله نیز مطرح شود که سبک زندگی دانشجویان و گروه ها، چقدر با آموزه های اسلامی منطبق است و تا چه اندازه

- 
1. Adler
  6. lifestyle
  3. Sperry L.
  4. Stathaakos D, Pratsinis H, Zachos I, Vlahaki I, et al. Greek centenarians

سبک زندگی اسلامی بر رضایت از زندگی دانشجویان تاثیرگذار است (کاویانی، ۱۳۸۸).

سبک زندگی سالم برای انسان قرن بیست و یکم یک ضرورت است و دانشجویانی که آینده سازان جامعه هستند باید با بهره مندی از سبک زندگی اسلامی به صفات و ویژگی هایی نظیر انعطاف پذیری، سازگاری، چند بعد نگر، مسئولیت پذیری، واقعیت جویی، مشارکت جویی، عزت نفس و توانایی شناخت خویشتن، توانایی مقابله با ناکامی، تضاد و ابهام و مهارت مشکل گشایی و زندگی در شرایط دشوار و در نهایت رضایت از زندگی دست یابند.

امروزه سبک زندگی اسلامی توسط بسیاری از صاحب نظران و پژوهشگران علوم انسانی مورد توجه قرار گرفته است و به شیوه های از زندگی اشاره دارد که منبع اصلی آن کتاب الهی است. سبک زندگی اسلامی، یعنی برخورداری از حیات طیبه و تجلی حیات طیبه، مشروط به متخلق شدن به ادب و آداب توحیدی (سلم آبادی، اسماعیلی، مهدی زاده و یوسفی نژاد، ۱۳۹۴) در واقع، جوهره تعریف سبک زندگی اسلامی در انجام دادن مجموعه ای از رفتارها مبتنی بر اسلام و آموزه های اسلامی است. خدامحوری و حاکمیت ارزشهای اسلامی در زندگی از مهمترین معیارهای سبک زندگی مورد تأیید اسلام است (افشانی و همکاران، ۱۳۹۳)؛ در شیوه زندگی اسلامی، زندگی فردی و اجتماعی افراد مبتنی بر اسلام و رهنمودهای قرآنی است بنابراین می توان گفت که عامل دین بعنوان متغیری اساسی، از طریق جهت دهی و شکل دهی به جهان بینی، نگرش ها، باورها و به طور کلی اهداف ارزشی و قواعد هنجاری افراد، بر سبک زندگی افراد تأثیری گذارد (مصباح یزدی، ۱۳۹۳).

تحقیقات مختلف نشان می دهند افراد دارای سبک زندگی اسلامی احتمالاً سطح بالای از معنویت (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶)، سلامت روانی (سلم آبادی و همکاران، ۱۳۹۴؛ همتی راد و همکاران، ۱۳۹۴؛ صمیمی، مسرور و حسینی، ۱۳۸۷)، سلامت اجتماعی (افشانی، رسولی نژاد، کاویانی و سمیعی، ۱۳۹۴)، شادکامی و رضایت

پیش بینی رضایت از زندگی در دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی

از زندگی (کجیاف و همکاران، ۱۳۹۰) و کیفیت زندگی (نقیبی و همکاران، ۱۳۹۳) را تجربه می کنند. هولدر و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)؛ به نقل از کجیاف و همکاران (۱۳۹۰)، دریافتند که معنویت با شادکامی رابطه معناداری دارد. کلارک و لکلز<sup>۲</sup> (۲۰۰۹)؛ به نقل از کجیاف و همکاران (۱۳۹۰)، 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. حجازی و همکاران (۱۳۹۳) که به بررسی نقش واسطه ای انگیزش درونی در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و رضایت از زندگی پرداختند به این نتیجه رسیدند که نیاز به خود پیروی، شایستگی و تعلق به طور مستقیم با انگیزش درونی رابطه دارد. نیاز به خود پیروی، شایستگی با واسطه انگیزش درونی بر رضایت از زندگی اثر غیرمستقیم و مثبت دارد.

از میان مولفه های فردی و اجتماعی که می تواند متاثر از نگرش ها و سبک زندگی انسانها باشد و تاثیرگذار بر رضایت زندگی افراد، هوش معنوی<sup>۳</sup> است. ایمونز<sup>۴</sup> تلاش کرد معنویت را بر اساس تعریف گاردنر از هوش، در چارچوب هوش مطرح نماید. وی معتقد است معنویت می تواند شکلی از هوش تلقی شود؛ زیرا عملکرد و سازگاری فرد (مثلاً سلامتی بیشتر) را پیش بینی می کند و قابلیت هایی را مطرح می کند که افراد را قادر می سازد به حل مسائل بپردازند و به اهدافشان دسترسی داشته باشند غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶). گاردنر، ایمونز را مورد انتقاد قرار می دهد و معتقد است که باید جنبه هایی از معنویت را که مربوط به تجربه های پدیدارشناختی هستند (مثل تجربه تقدس یا حالات متعالی) از جنبه های عقلانی، حل مسأله و پردازش اطلاعات جدا کرد. (آمرام<sup>۵</sup>؛ ۲۰۰۵)؛ به نقل از غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶)

1. Holder, M. D. Coleman, B. Wallace, J.M.

2. Clark, A. E. & Lelkes, L.

1. Spiritual Intelligence

4. Emmons

3. Amram

هوش معنوی امری شناختی - انگیزشی است که مجموعه‌ای از مهارت‌های سازگاری و منابعی را که حل مساله و دستیابی به هدف را تسهیل می‌کنند معرفی می‌نماید (نازل، ۲۰۰۴). هوش معنوی انجام سازگاران و کاربردی موارد یادشده در موقعیت‌های خاص و زندگی روزمره است (نازل، ۲۰۰۴).

به نظر می‌رسد هوش معنوی از روابط فیزیکی و شناختی فرد با محیط پیرامون خود فراتر رفته و وارد حیطه شهودی و متعالی دیدگاه فرد به زندگی خود می‌گردد. این دیدگاه شامل همه رویدادها و تجارب فرد می‌شود که تحت تأثیر یک نگاه کلی قرار گرفته‌اند. فرد می‌تواند از این هوش برای چارچوب‌دهی و تفسیر مجدد تجارب خود بهره‌گیرد. این فرایند قادر است از لحاظ پدیدارشناختی به رویدادها و تجارب فرد معنا و ارزش شخصی بیشتری بدهد (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶). هوش معنوی، هوشی است که توسط آن به کارها و فعالیت‌هایمان معنا و مفهوم بخشیده و با استفاده از آن بر معنای عملکردمان آگاه می‌شویم و درمی‌یابیم که کدام یک از اعمال و رفتارهایمان از اعتبار بیشتری برخوردارند و کدام مسیر در زندگی مان بالاتر و عالی‌تر است، تا آن را الگو و اسوه زندگی خود سازیم (شفیعی، ۱۳۹۳).

پژوهش‌ها و بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که میان معنویت و هدف زندگی، رضایت از زندگی و سلامت، همبستگی وجود دارد (جورج، ۲۰۰۶؛ کاس و همکاران، ۱۹۹۱؛ به نقل از شفیعی، ۱۳۹۳) همچن‌المر و همکاران (۲۰۰۶) در بررسی تحقیقات انجام گرفته در مورد اثرات معنویت بر سلامت فرد، دریافتند که معنویت با بیماری کمتر و طول عمر بیشتر همراه است. افرادی که دارای جهت‌گیری معنوی هستند، هنگام مواجهه با جراحی، به درمان بهتر پاسخ می‌دهند و به شکل مناسب‌تری با آسیب دیدگی و بیماری کنار می‌آیند (شفیعی، ۱۳۹۳). حاجلو و جعفری (۱۳۹۳) در

- 
4. Nazel
  5. George, M.
  6. Kass & et al
  7. Elmer & et al.

پژوهشی که به بررسی رابطه بین بهزیستی معنوی و امید با رضایت از زندگی در سالمندان پرداختند به این نتیجه رسیدند که رضایت از زندگی سالمندان توسط متغیرهای بهزیستی معنوی و امید به خوبی قابل پیش بینی است. بر اساس این تحقیقات هوش معنوی در بهبود وضعیت زندگی افراد می تواند نقش عمده ای داشته باشد و احتمالاً می تواند رضایت از زندگی افراد را تبیین نماید.

دانشجویان بخش قابل ملاحظه ای از جمعیت کشور هستند که به دلیل تخصص و مهارت هایشان تأثیر بسزایی بر شکل گیری جریان های اجتماعی دارند. رضایت مندی دانشجویان از زندگی، زمینه ساز گسترش دامنه رضایت آنها به حیطه های مختلف اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی است؛ بنابراین تحقیق علمی ودقیق، برای شناخت مولفه های رضایت زندگی دانشجویان، جهت کمک به آنها در حل بحرانهای زندگی به شیوه موفقیت آمیز و ارائه راهکارهای مفید و عملی، ضروری به نظر می رسد. احتمالاً دانشجویانی که دارای سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی بالا هستند به راحتی با موقعیت های مختلف زندگی سازگاری می یابند، با دیگران به راحتی تعامل دارند، احساسات، عقاید و عواطف خود را با آسودگی بیان می کنند و در نهایت زندگی را دوست دارند و احساس رضایت می کنند. بنابراین سوال اصلی پژوهش این است که آیا سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی می توانند رضایت از زندگی را در دانشجویان پیش بینی کنند؟

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش جمع آوری داده ها از نوع همبستگی است. کلیه دانشجویان دانشگاه خوارزمی در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل می دهند. نمونه مورد بررسی ۳۰۰ نفر از دانشجویان بودند که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. انتخاب ۳۰۰ نمونه به این



دلیل است که در پژوهش حاضر از همبستگی و تحلیل رگرسیون برای بررسی فرضیه-های پژوهش استفاده شده است. در تحلیل رگرسیون نسبت تعداد نمونه (مشاهدات) به متغیرهای پیش‌بین نباید از ۵ کمتر باشد، زیرا در غیر این صورت نتایج حاصل از معادله رگرسیون چندان تعمیم پذیر نخواهد بود. نسبت محافظه کارانه‌تر ۱۰ مشاهده به ازای هر متغیر پیش‌بین است. از دیدگاه استیونس<sup>۱</sup> حتی در نظر گرفتن ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر پیش‌بین در تحلیل رگرسیون مناسب است (هومن، ۱۳۹۳). همچنین (شیولسون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶، ترجمه کیامنش، ۱۳۹۳)، پیشنهاد کرده است که در پژوهش‌های همبستگی تعداد نمونه باید حداقل ۳۰ نفر و ۱۰ برابر تعداد متغیرهای پیش‌بین باشد. از آنجا که نمونه مورد بررسی در پژوهش حاضر همه پیشنهادات فوق را شامل می‌گردد، می‌توان گفت که تعداد نمونه مناسب است.

#### ابزار

۱- پرسشنامه سبک زندگی اسلامی: این پرسشنامه که توسط کاویانی (۱۳۸۸) ساخته شده است، دارای دو فرم کوتاه (۱۳۵ سؤالی) و فرم کوتاه (۷۶ سؤالی) می‌باشد که در این پژوهش، از فرم کوتاه آن استفاده شده است. این آزمون شامل ده مؤلفه: ۱- مؤلفه اجتماعی ۲- مؤلفه عبادی ۳- مؤلفه باورها ۴- مؤلفه اخلاق ۵- مؤلفه مالی ۶- مؤلفه خانواده ۷- مؤلفه سلامت ۸- مؤلفه تفکر و علم ۹- مؤلفه دفاعی - امنیتی ۱۰- مؤلفه زمان‌شناسی می‌باشد. کاویانی (۱۳۸۸) با روش تحلیل عاملی و آلفای کرونباخ نشان داد که آزمون سبک زندگی اسلامی از پایایی «۰/۷۸۶» بهره‌مند است. همچنین روایی هم‌زمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی نیز از طریق ضریب همبستگی پیرسون (۰/۶۴۴)، به دست آمد. ضریب پایایی این پرسشنامه در مطالعه‌ی حاضر بر اساس نتایج ترتیبی برای زیرمقیاسها و کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۱، ۰/۷۳/۸۳، ۰/۶۸/۰، ۰/۸۷/۰، ۰/۶۲/۰، ۰/۷۲/۰، ۰/۸۶، ۰/۷۳ و ۰/۷۸ بدست آمده است.

1. Stevens
2. Shavelson

۲- مقیاس خودگزارشی هوش معنوی کینگ! این مقیاس توسط کینگ (۲۰۰۸) برای سنجش هوش معنوی، ساخته شده و تواناییهای مربوطه به آن را در چهار بعد اصلی ارزیابی میکند. این پرسشنامه، دارای ۲۴ ماده است و براساس مقیاس ۵ گزینه ای لیکرت نمره گذاری می شود. بر اساس مطالعه و تحلیل انجام یافته توسط سازنده، چهار عامل ۱- تفکر انتقادی وجودی ۲- تولید معنای شخصی ۳- آگاهی متعالی ۴- بسط حالت هوشیاری، شناسایی گردیده و با این آزمون سنجش می شود. ضریب پایایی کل آزمون و زیرمقیاسها بر اساس آلفای کرانباخ به ترتیب، ۰/۸۹، ۰/۹۵ و ۰/۹۴ گزارش شده است. با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی در یک نمونه ۶۱۹ نفری از دانشجویان دانشگاه ترنت کانادا در سال ۲۰۰۷ آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و پایایی از طریق تنصیف ۰/۸۴ به دست آمد. در مطالعه ای دیگر، با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی، آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و آلفای استاندارد نیز ۰/۹۲ به دست آمد (کینگ، ۲۰۰۸). ضریب پایایی این پرسشنامه در مطالعه ی حاضر بر اساس تتای ترتیبی برای زیرمقیاسها و کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۹، ۰/۸۶، ۰/۸۲ و ۰/۸۱ بدست آمده است.

۳- مقیاس چند بُعدی رضایت از زندگی دانشجویان (MSLSS)؛ مقیاس چند بُعدی رضایت از زندگی دانشجویان (هیوبنر، ۱۹۹۴) دارای چهل گویه بوده و به ارزیابی افراد در پنج زمینه خانواده، دوستان، دانشگاه، خود و محیط زندگی در زمینه های زیر می- پردازد: ۱- ارزیابی افراد در زمینه دانشگاه، خانواده، دوستان ۲- شناسایی میزان کلی رضایت از زندگی با توجه به جمع نظرهای افراد در چندین زمینه. خرده مقیاس های خود، دانشگاه، دوستان، خانواده و محیط زندگی به ترتیب دارای هفت، هشت، نه، هفت و نه گزینه ای هستند. هیوبنر، لاگلین<sup>۳</sup>، اش و گیلمن (۱۹۹۸) پایایی ابزار پژوهش را ۰/۸۹ گزارش نمودند، ضمن اینکه پایایی ابزار به روش بازآزمایی دو و چهار هفته با

1. King
2. Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale
3. Laughlin, J. E.

دامنه ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ گزارش گردید. روایی آن در پژوهش‌های مورد نظر، رابطه معناداری با شاخص خود گزارشی احساس خوشبختی (۴۵/۰ = ۲) و مقیاس مطلوبیت اجتماعی (۵۴/۰ = ۲) داشته است (هیوینز، ۱۹۹۴؛ هیوینز و همکاران، ۲۰۰۴؛ هیوینز، ۲۰۰۱). زکی (۱۳۸۶) برای رضایت از زندگی کلی، ضریب پایایی آلفای کراباخ ۰/۸۶ را بدست آورد. میزان این ضریب برای خرده مقیاس‌های دوستان، خود، دانشگاه، خانواده و محیط زندگی به ترتیب عبارت بود از ۰/۷۳، ۰/۷۳، ۰/۸۲، ۰/۷۹ و ۰/۷۰. ضمن اینکه ضریب آلفای کراباخ در میان دختران ۰/۸۸ و در میان پسران ۰/۸۴ بود. ضمناً جهت بررسی روایی سازه نیز زکی (۱۳۸۶)، تحلیل عاملی انجام داد که نتایج نشان داد که ساختار عاملی ابزار در جامعه ایران با نمونه خارجی آن مشابهت دارد. در تحقیق حاضر، نتایج پایایی تنای ترتیبی ۰/۸۷ را نشان داد. میزان این ضریب برای خرده مقیاس‌های دوستان، خود، دانشگاه، خانواده و محیط زندگی به ترتیب عبارت بود از ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ۰/۶۹.

**روش اجرا:** بعد از انتخاب شرکت کنندگان پرسشنامه سبک زندگی اسلامی، هوش معنوی و رضایت زندگی به دانشجویان داده شد تا آنها را تکمیل کنند. برای اجرای این پرسش نامه‌ها، از شرکت کنندگان خواسته شد که میزان موافقت یا مخالفت خود را با سؤال‌های پرسش‌نامه که در مقیاس لیکرت طراحی شده بود، بر روی برگه پاسخ‌نامه درجه‌بندی کنند و گفته شد که این پرسش‌نامه در وضعیت تحصیلی شما تأثیری نخواهد داشت، ولی می‌توان از نتایج آن در برنامه‌ریزی آموزشی برای یادگیرندگان استفاده کرد و برای اطمینان از این‌که دانشجویان به تمامی پرسش‌ها پاسخ داده‌اند، بعد از تحویل پرسش‌نامه‌ها، بلافاصله بررسی می‌شدند. در نهایت بعد از جمع آوری کلیه پرسشنامه‌ها، داده‌ها با کمک نرم افزار SPSS23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

پیش بینی رضایت از زندگی در دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی

به منظور تعیین میزان تأثیر سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی در رضایت از زندگی دانشجویان، از ضرایب همبستگی و آزمون های معناداری آن و همچنین جهت تعیین همبستگی هر یک از متغیرهای پیش بین مؤلفه های سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی در تبیین متغیر ملاک رضایت از زندگی از آزمون استنباطی رگرسیون چندگانه استفاده شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی شرکت کنندگان در متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
سبک زندگی اسلامی	۱۷۵	۱۲/۱۵
هوش معنوی	۹۴/۸۶	۱۱/۲۹
رضایت از زندگی	۱۸/۱۷	۷/۵۲
اجتماعی	۳۶/۸۷	۷/۵۴
تفکر و علم	۴۵/۲۹	۷/۵۶
عبادی	۴۲/۷۱	۶/۴۹
امنیتی	۳۷/۳۹	۸/۶۳
باورها	۴۱/۲۵	۵/۹۶
مالی	۵۲/۸۳	۹/۷۳
اخلاق	۵۴/۷۶	۹/۴۱
زمان شناسی	۱۰/۱۲	۲/۳۷
خانوادگی	۵۶/۷۵	۹/۳۹
سلامت	۱۷/۸۶	۲/۵۶

جدول ۱ شاخص های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش را نشان

می دهد

جدول ۲. ضرایب همبستگی مولفه های سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی با رضایت از زندگی

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱ سبک زندگی اسلامی													
۲ هوش معنوی	۰/۴۸ <sup>oo</sup>												
۳ رضایت از زندگی	۰/۳۳ <sup>oo</sup>	۰/۳۷ <sup>o</sup>											
۴ اجتماعی	۰/۵۱ <sup>oo</sup>	۰/۴۳ <sup>oo</sup>	۰/۳۶ <sup>oo</sup>										
۵ تفکر و علم	۰/۴۲ <sup>oo</sup>	۰/۵۳ <sup>oo</sup>	۰/۴۱ <sup>oo</sup>	۰/۱۷ <sup>o</sup>									
۶ عبادی	۰/۳۳ <sup>oo</sup>	۰/۱۷ <sup>o</sup>	۰/۳۳ <sup>oo</sup>	۰/۲۳ <sup>oo</sup>	۰/۴۳ <sup>oo</sup>								
۷ امنیتی	۰/۲۲ <sup>oo</sup>	۰/۱۱	۰/۴۳ <sup>oo</sup>	۰/۵۶ <sup>oo</sup>	۰/۴۴ <sup>oo</sup>	۱							
۸ باورها	۰/۳۰ <sup>oo</sup>	۰/۰۱	۰/۵۶ <sup>oo</sup>	۰/۱۴ <sup>o</sup>	۰/۶۳ <sup>oo</sup>	۰/۴۳ <sup>oo</sup>	۰/۳۹ <sup>oo</sup>						
۹ مالی	۰/۵۱ <sup>oo</sup>	۰/۱۵ <sup>oo</sup>	۰/۱۷ <sup>o</sup>	۰/۱۳ <sup>o</sup>	۰/۵۴ <sup>oo</sup>	۰/۵۱ <sup>oo</sup>	۰/۴۱ <sup>oo</sup>	۰/۳۸ <sup>oo</sup>	۱				
۱۰ اخلاق	۰/۷۲ <sup>oo</sup>	۰/۷۰ <sup>oo</sup>	۰/۴۸ <sup>oo</sup>	۰/۴۰ <sup>oo</sup>	۰/۵۶ <sup>oo</sup>	۰/۲۸ <sup>oo</sup>	۰/۶۱ <sup>oo</sup>	۰/۶۳ <sup>oo</sup>	۰/۰۶	۱			
۱۱ زمان شناسی	۰/۵۹ <sup>oo</sup>	۰/۱۹ <sup>o</sup>	۰/۱۳ <sup>o</sup>	۰/۳۱ <sup>oo</sup>	۰/۴۷ <sup>oo</sup>	۰/۶۰ <sup>oo</sup>	۰/۱۸ <sup>o</sup>	۰/۲۸ <sup>oo</sup>	۰/۱۳ <sup>o</sup>	۰/۴۸ <sup>oo</sup>	۱		
۱۲ خانوادگی	۰/۴۷ <sup>oo</sup>	۰/۳۶ <sup>oo</sup>	۰/۵۱ <sup>oo</sup>	۰/۲۷ <sup>oo</sup>	۰/۴۱ <sup>oo</sup>	۰/۴۶ <sup>oo</sup>	۰/۵۳ <sup>oo</sup>	۰/۳۹ <sup>oo</sup>	۰/۳۲ <sup>oo</sup>	۰/۳۱ <sup>oo</sup>	۰/۳۷ <sup>oo</sup>	۱	
۱۳ سلامت	۰/۶۸ <sup>oo</sup>	۰/۴۸ <sup>oo</sup>	۰/۴۷ <sup>oo</sup>	۰/۲۶ <sup>oo</sup>	۰/۵۱ <sup>oo</sup>	۰/۱۹ <sup>o</sup>	۰/۲۹ <sup>oo</sup>	۰/۴۲ <sup>oo</sup>	۰/۱۳ <sup>o</sup>	۰/۴۱ <sup>oo</sup>	۰/۴۶ <sup>oo</sup>	۰/۳۸ <sup>oo</sup>	۱

p<۰/۰۱=(\*\*) p<۰/۰۵=(\*)

بر اساس جدول (۲) همان گونه که ملاحظه می شود، بین رضایت از زندگی و تمام خرده مقیاس های سبک زندگی به استثنای زمان شناسی و مالی در سطح (۰/۰۱) همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین رضایت از زندگی و خرده مقیاس های سبک زندگی یعنی زمان شناسی و مالی در سطح (۰/۰۵) همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. در نهایت بین رضایت از زندگی با هوش معنوی هم در سطح (۰/۰۱) همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

به منظور تعیین رابطه چندگانه متغیرهای پیش بین با رضایت زندگی و تعیین سهم هر یک از آنها از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. قبل از اجرای

این آزمون بررسی مفروضه‌های آن ضروری است. پیش از استفاده از تحلیل رگرسیون، در ابتدا وجود داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار مستطیلی (باکس پلات) مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که داده پرت وجود ندارد. یکسانی شکل توزیع متغیرها نیز با استفاده از نمودار مستطیلی بررسی شد. نتایج نشان داد که توزیع ها هم شکل هستند. علاوه بر آن نمودار پراکنش توزیع تراکمی مقادیر مشاهده شده و مورد انتظار یک شیب ۴۴ درجه ای را نشان داد و همه نقاط روی خط قرار گرفتند که حاکی از نرمال بودن توزیع باقیمانده ها بود. همچنین نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع باقیمانده ها نرمال است. مفروضه یکسانی واریانس ها از طریق نمودار کردن باقیمانده های استاندارد شده رگرسیون در مقابل مقادیر پیش بینی شده استاندارد رگرسیون بررسی شد. نقاط به صورت تصادفی پراکنده شده بودند که حاکی از یکسانی واریانس ها بود. به منظور بررسی استقلال خطاها از آماره دوربین واتسون استفاده شد. نتایج نشان داد مفروضه استقلال برقرار است.

مفروضه هم خطی چندگانه از طریق آماره تیرانس (۰/۸۹) و همچنین تورم واریانس (۱/۰۲) بررسی شد. نتایج نشان می‌دهد هم خطی چندگانه بین متغیرهای مستقل وجود ندارد. پس از بررسی مفروضه‌های رگرسیون چندگانه و حصول اطمینان از برقراری مفروضه ها، به منظور تعیین سهم متغیرهای پیش بین در تبیین واریانس متغیر ملاک از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. نتایج در ادامه گزارش شده است.

جدول ۳. تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس هوش معنوی و

شاخص های سبک زندگی

P	R <sup>2</sup>	F	میانگین مجذورات	تعداد آزادی	مجموع مجذورات	شاخص مدل	متغیر های وارد شده به معادله در مرحله آخر (۵)
۰/۰۰۱	۰/۳۲۶	۶۸	۱۶۶۳/۸۴	۴	۶۶۵۵/۳۶	۳۲	اخلاق + تفکر و علم + مالی + هوش معنوی
		۳۵				۳۲	
			۴۶/۶۲	۲۹۵	۱۳۷۵۴/۱۳	۳۲	باقی مانده

بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام، ۷ متغیر (مؤلفه اجتماعی، مؤلفه عبادی، مؤلفه باورها، مؤلفه خانواده، مؤلفه سلامت، مؤلفه دفاعی - امنیتی و زمان شناسی) معنی دار نبودند و از معادله خارج شدند و تنها ۴ متغیر پیش بین اخلاق، تفکر و علم، مالی، هوش معنوی در مجموع ۳۲ درصد واریانس رضایت زندگی دانشجویان را تبیین کردند. در نتیجه سه شاخص از شاخص های سبک زندگی اسلامی می تواند رضایت زندگی دانشجویان را پیش بینی کند.

### بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی پیش بینی رضایت از زندگی در دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی بود. یافته ها نشان می دهد که سبک زندگی اسلامی، هوش معنوی با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه مثبت و معنا دار دارند؛ همچنین مولفه های اخلاق، تفکر و علم، وضعیت مالب و هوش معنوی ۳۲ درصد از رضایت از زندگی را تبیین کردند. این یافته ها همسو با نتایج تحقیقات

دیگران می باشد (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰؛ سلم آبادی و همکاران، ۱۳۹۴؛ جورج و همکاران، ۲۰۰۱؛ کاس و همکاران، ۱۹۹۱؛ به نقل از شفيعی، ۱۳۹۳).

در تبیین یافته می توان چنین گفت که آشنایی با آموزه های دینی و سبک زندگی اسلامی می تواند در فراهم کردن رضایت زندگی مؤثر باشد، یکی از آموزه های دینی که خیلی به آن تاکید شده است داشتن اخلاق است. در واقع افراد اخلاق مدار به مفاهیم دین و هدف حقیقی آفرینش پی می برد، راحت تر با مشکلات کنار می آید و سختی ها را جزء جدایی ناپذیر این دنیا می بیند و با توکل بر خدای هستی به مقابله با مشکلات می پردازد و کمتر دچار اختلالات روح روانی می شود (پروچی، احمدی و سهرابی، ۱۳۹۲). احتمالاً افراد دارای سبک زندگی اسلامی فعالانه به انجام وظایف شغلی، تحصیلی، خانوادگی و عقیدتی می پردازند. این افراد وظیفه شناس، خود تنظیم و دین مدار هستند و دارای هوش معنوی هستند (افشانی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین این افراد مسؤلیت پذیر، باکفایت در ارزیابی زندگی، تمیز و آراسته و مرتب، اداره کننده آگاهانه مسائل، پایبند به اصول اخلاقی و تعهدات خویش هستند و دارای اهدافی دست یافتنی می باشند و همواره از زندگی خود احساس رضایت دارند (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰).

یکی از دلایل دیگری که این افراد احتمالاً احساس رضایت دارند، درونی شدن دین و اعتقادات تفکر در آنها است و از آنجایی که این افراد مسؤلیتهایشان را بدرستی انجام می دهند، هم خودشان احساس رضایت درونی می کنند و هم دیگران از آنها رضایت خواهند داشت و این رضایت را به شکل رفتارهای عاطفی مفید و موثر ابراز می کنند (سلم آبادی و همکاران، ۱۳۹۰).

عوامل مالی نیز از بسیار مهم در رضایت از زندگی محسوب می شود بطوریکه ابادری و همکاران (۱۳۸۳؛ به نقل از قهرمان، ۱۳۸۹) و قهرمان نیز در پژوهش خود رابطه مثبت بین عوامل مالی و رضایت از زندگی را نشان داده اند. در واقع وضعیت مالی مناسب می تواند به برآورده شدن نیازها و خواسته های مشروع افراد بیانجامد و



شرایطی ایجاد کند که از فرصت های سالم زندگی لذت ببرند. و این نیز می تواند بصورت مستقیم یا غیر مستقیم در رضایت از زندگی افراد نقش مهم و قابل ملاحظه ای را داشته باشد.

بطورکلی سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی نظام های معنا و ساختارهای اجتماعی فراهم می کند و رفتار را تنظیم می کند. سبک زندگی اسلامی با نسبت دادن ارزش به رفتارهای خاص به مردم کمک می کند تا اهدافی را برای درگیر شدن در رفتارهای خاص (مانند کم کردن وزن) و اجتناب از رفتارهای دیگر (مانند مصرف الکل) ایجاد کنند که می تواند سلامت جسمانی و روانی را ارتقا دهد (شفیعی، ۱۳۹۳). در حقیقت، به نظر می رسد دین داری و هوش معنوی، درگیر شدن در رفتارهای ارتقا دهنده سلامتی مانند ورزش و غیره را افزایش می دهد. که در واقع همه این عوامل منجر به کیفیت و رضایت زندگی بهتر می گردد.

از آن جا که پژوهش حاضر فقط روی دانشجویان دانشگاه خوارزمی و در مقطع کارشناسی انجام گرفته است، لذا نتایج آن مانند بسیاری از پژوهش های دیگر، قابل تعمیم به سایر دانشجویان و مقاطع نیست. پیشنهاد می گردد با استفاده از یک مطالعه کیفی به بررسی کلیه عوامل موثر بر رضایت از زندگی در دوران دانشجویی پرداخته شود. نتایج پژوهش حاضر با توجه به هدفهای مطرح شده می تواند در جامعه دانشگاهی قابل استفاده باشد.

## منابع

- افشانی، س، ع؛ رسولی نژاد، س، پ؛ کاویانی، م و سمیعی، ح، ر. (۱۳۹۳). بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت اجتماعی مردم شهر یزد. *دوفصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی*، ۸(۱۴)، ۱۰۳-۸۳.
- پروپچی، ب؛ احمدی، م و سهرابی، ف. (۱۳۹۲). رابطه دینداری و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی دانشجویان دانشگاه. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۴(۳)،

۶۸-۶۰

زکی، م، ع. (۱۳۸۶). *اعتباریابی مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش آموزان*، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۱۳(۱)، ۵۷-۴۹.

سلطانی زاده، م؛ ملک پور، م؛ نشاط دوست، ح، ط. (۱۳۹۱). رابطه بین عاطفه مثبت و منفی با رضایت از زندگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. *فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۲(۷)، ۶۴-۵۳.

سلم آبادی، مجتبی؛ فرح بخش، کیومرث؛ ذوالفقاری، شادی؛ صادقی، میثم (۱۳۹۴). بررسی ارتباط سبک زندگی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه بیرجند. *دین و سلامت*، ۳(۱)، ۱۰-۱.

سلم آبادی، م؛ اسمعیلی، م؛ مهدی زاده، ا؛ یوسفی نژاد، ا. (۱۳۹۴). نقش سبک زندگی اسلامی و منبع کنترل در پیش بینی بهزیستی روانشناختی کارکنان بیمارستان بوعلی قزوین. *نشریه اسلام و سلامت*، ۱(۴)، ۵۶-۴۹.

شفیعی، ع. (۱۳۹۳). *هوش معنوی و تأثیر آن بر سلامت روانی منابع انسانی سازمان. مطالعات اسلام و روانشناسی*. ۸(۱۴)، ۱۷۹-۱۵۳.

شیولسون، ر. (۱۳۹۳). *استدلال آماری در علوم رفتاری*، ترجمه علیرضا کیامنش. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد علامه طباطبایی.

صمیمی، ر؛ مسرور، د، د؛ حسینی، ف؛ تمدن فر، م، آ. (۱۳۸۷). *ارتباط سبک زندگی با سلامت روانی دانشجویان. فصلنامه پرستاری ایران*، ۱۹(۴۸)، ۹۳-۸۳.

قهرمانی، آ. (۱۳۸۹). *بررسی مفهوم رضایت از زندگی و سنجش آن در میان دانشجویان دختر و پسر. دوفصلنامه تخصصی پژوهش جوانان، فرهنگ و جامعه*، ۴، ۸۱-۱۰۶.

کاویانی، م. (۱۳۸۸). *کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی، روان شناسی و دین*، ۴(۲)، ۲۷-۴۴.

جمال زاده، ر؛ گلزاری، م. (۱۳۹۳). *اثربخشی امید درمانی در افزایش شادکامی و رضایت از زندگی در زنان سالمند مستقر در مرکز سالمندان شهرستان بروجن، فصلنامه زن و جامعه*، ۴۸-۳۱، ۲.

- حاجلو، ن؛ جعفری، ع. (۱۳۹۳). رابطه بین بهزیستی معنوی و امید با رضایت از زندگی در سالمندان. فصلنامه روانشناسی و دین، ۷(۴)، ۷۹-۹۰.
- حجازی، ا؛ صالح نجفی، م، امانی، ج. (۱۳۹۳). نقش واسطه ای انگیزش درونی در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و رضایت از زندگی، فصلنامه روانشناسی معاصر، ۲(۲)، ۷۷-۸۸.
- کجباف، م، ب؛ سجادیان، پ؛ کاویانی، م؛ انوری، ح. (۱۳۹۰). رابطه ی سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان، روان شناسی و دین، ۴(۴)، ۷۴-۶۱.
- غباری بناب، ب؛ سلیمی، م؛ سلیمانی، ل؛ نوری مقدم، ث. (۱۳۸۶). هوش معنوی. فصلنامه علمی پژوهشی اندیشه نوین دینی، ۳(۱۰)، ۱۲۵-۱۴۷.
- نقیبی، ا؛ حسینی، ح؛ یزدانی، ج؛ شفیع، ر؛ خراسانی، ف. (۱۳۹۲). رابطه منبع کنترل و مذهبی بودن با سلامت روان در دانشجویان. مجله دین و سلامت، ۱(۱)، ۸-۱.
- همتی راد، گ؛ جمشیدی راد، م، ص؛ برزگر چالی، ف. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر میزان سلامت روانی جوانان. فصلنامه الهیات و علوم اسلامی، ۱(۱)، ۷۷-۸۵.
- هومن، ح. ع. (۱۳۹۳). تحلیل داده‌های چند متغیری. تهران: انتشارات پیک فرهنگ.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a Multidimensional life Satisfaction Scale for Children. *Psychological Assessment*, 6, 149- 158.
- Huebner, E. S., Suldo, M. S., Smith, C. L., & Mcnight, G. C. (2004). Life satisfaction and youth: Empirical foundation and implication for school psychologists. *Psychology in the School*, 41, 81-93.
- Huebner, E. S. (2001). Initial development of the Student's Life Scale. *School Psychology International*, 12, 231- 240.
- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83-136.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

- Nasel, D. D. (2004). Spiritual Orientation in Relation to Spiritual Intelligence: A consideration of traditional Christianity and New Age/individualistic spirituality; Unpublished thesis. Australia: The university of south Australia.
- Stathaakos D, Pratsinis H, Zachos I, Vlahaki I, et al. Greek centenarians. (2005). Assessment of Functional Health Status and Lifestyle Characteristics. *Exp Gerontol*, 40(6):512-8.
- Sperry L. (1997). Adlerian psychotherapy and cognitive therapy, *journal of cognitive psychotherapy*, 11(3):157 - 146.
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091–1100.