

بررسی اثربخشی آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر بهبود خودارزشمندی و رضایت از زندگی زنان شاغل در فولاد مبارکه اصفهان

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۵/۰۶، تاریخ دریافت نسخه نهایی: ۱۴۰۴/۰۸/۱۵، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۲۹

نوع مقاله: علمی - پژوهشی

عاطفه حیرت^۱  و فهیمه شاداب مهر^۲

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر بهبود خودارزشمندی و رضایت از زندگی زنان شاغل در شرکت فولاد مبارکه اصفهان انجام شد. **روش:** روش این پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل کلیه زنان شاغل در شرکت فولاد مبارکه اصفهان در سال ۱۴۰۳ بود که از بین آن‌ها ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش بصورت هفتگی در هشت جلسه (۱۲۰ دقیقه‌ای) تحت آموزش مدل سبک زندگی اسلامی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه خودارزشمندی دوستی و حسینی‌نیا (۱۳۹۹) و نیز رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۹) گردآوری شده و با استفاده از نرم افزار SPSS-21 و روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مدل سبک زندگی اسلامی باعث افزایش معنا دار خودارزشمندی و رضایت از زندگی در زنان شاغل گروه آزمایش نسبت به زنان شاغل گروه کنترل شده است ($P < 0.05$). **نتیجه‌گیری:** مطابق یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدل سبک زندگی اسلامی برای بهبود خودارزشمندی و رضایت از زندگی زنان شاغل در شرکت فولاد مبارکه اصفهان تاثیرگذار بوده است.

کلیدواژه‌ها: خودارزشمندی، رضایت از زندگی، زنان شاغل، سبک زندگی اسلامی، شرکت فولاد مبارکه

۱. نویسنده مسئول: استادیار، گروه مطالعات زنان، دانشکده اهل بیت (علیهم السلام)، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

a.heyrat@chmail.ir

https://orcid.org/0000-0002-2811-6158

۲. دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Effectiveness of Islamic Lifestyle Model Training on Enhancing Self-Worth and Life Satisfaction among Employed Women at Mobarakeh Steel Company in Isfahan

Atefeh Heyrat (Ph.D)^{1*}  & Fahimeh Shadabmehr (Ph.D)²

Abstract

Aim: The present study aimed to investigate the effectiveness of Islamic lifestyle model training in improving self-worth and life satisfaction among employed women at Mobarakeh Steel Company in Isfahan. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group. The statistical population comprised all employed women at Mobarakeh Steel Company in 2024. A total of 30 participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to an experimental group (n= 15) and a control group (n= 15). The experimental group participated in eight weekly 120-minute sessions based on the Islamic lifestyle model training program, while the control group received no intervention. Data were collected using the Self-Worth Questionnaire developed by Doosti and Hosseini-Nia (2020) and the Satisfaction with Life Scale developed by Diener et al. (1985). Data analysis was conducted using SPSS-21 software and multivariate analysis of covariance (MANCOVA). **Results:** The findings of the multivariate analysis of covariance indicated that Islamic lifestyle model training led to a statistically significant increase in self-worth and life satisfaction among employed women in the experimental group compared to the control group ($p < 0.05$). **Conclusion:** Based on the findings, Islamic lifestyle model training appears to be an effective intervention for enhancing self-worth and life satisfaction among employed women at Mobarakeh Steel Company.

Key words: Self-worth; Life satisfaction; Employed women; Islamic lifestyle; Mobarakeh Steel Company

1. Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Ahl-Al-Bait Studies, Faculty of Theology and Ahl-Al-Bait Studies, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
a.heyrat@chmail.ir

<https://orcid.org/0000-0002-2811-6158>

2. Ph.D. of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مقدمه

در شرایط امروزی که زنان نقش‌های متعددی از جمله نقش‌های شغلی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی، را در جامعه ایفا می‌کنند، مسئله تعادل در ایفای این نقش‌ها به دغدغه‌ای مهم تبدیل شده است. ایفای نقش‌های چندگانه بطور همزمان، میتواند موجب ایجاد تعارض نقش در زنان شاغل شده و فشار ناشی از آن اثرات منفی بر سلامت روان و کیفیت زندگی داشته باشد (ابراهیمی و صالحی، ۱۳۹۰).

در این میان، خودارزشمندی به عنوان عنصری که می‌تواند در ایجاد تعادل و پایداری روان شناختی در ایفای نقش افراد کمک بسزایی نماید، بیانگر احساس رضایتمندی درونی شخص از خود و توانایی او در مدیریت فشارهای روانی است. به عبارت دیگر، خودارزشمندی پیامد احساس رضایت درونی، احترام و ارزشی است که فرد برای خود قائل شده و عزت نفس خود را بدینگونه افزایش می‌دهد (لیونز و همکاران^۱، ۲۰۱۶). ازاینرو، احساس خودارزشمندی جزء نیازهای اساسی هر انسانی محسوب می‌گردد به گونه‌ای که آرامش، تعادل روانی و به ویژه احساس رضایت از زندگی شخص به آن وابسته است (بلانگر و همکاران^۲، ۲۰۱۴). این درحالی است که ضعف در خودارزشمندی با پیامدهای منفی بسیاری همچون ایجاد اضطراب، عدم تعادل و نیز اختلال در کیفیت زندگی فرد همراه است (یئون و چوی^۳، ۲۰۲۰).

از سوی دیگر، رضایت از زندگی به عنوان شاخص کلیدی در سنجش بهزیستی روان‌شناختی افراد، به معنای ارزیابی ذهنی فرد از کیفیت کلی زندگی اش را نشان می‌دهد (دینر و همکاران^۴، ۱۹۸۵). رضایت از زندگی به بیانی دیگر مفهومی کلی است که از نحوه ادراک شناختی و عاطفی شخص از زندگی ناشی میشود. به همین دلیل افراد با رضایت از زندگی بالا، هیجانهای مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، از پیرامون خود ارزیابی مثبت تری دارند، رویدادها را خوشایند توصیف کرده و از گذشته خود و دیگران وقایع مثبت بیشتری را به یاد می‌آورند (تیم^۵، ۲۰۱۰). این درحالیست که پایین بودن رضایت افراد از زندگی با افزایش میزان اضطراب و افسردگی و نیز کاهش کیفیت زندگی آنها مرتبط است (قاهری و همکاران، ۱۳۹۵). مطالعه پژوهش‌ها نیز آشکار کرده است که رضایت از زندگی و خودارزشمندی از طریق میانجی‌گری امنیت روانی به یکدیگر مرتبط هستند؛ بگونه‌ای که افزایش احساس خودارزشمندی در افراد، منجر به ارتقاء

-
1. Lyons, K. S., Winters-Stone, K. M., Bennett, J. A., & Beer, T. M.
 2. Bélanger, C., Di Schiavi, M-F., Sabourin, S., Dugal, C., El Baalbaki, G., & Lussier, Y.
 3. Yeon, E.M., & Choi, H.S.
 4. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.
 5. Thimm, J. C.

امنیت روانی و به تبع آن افزایش رضایتمندی از زندگی خواهد شد (نامنی و همکاران، ۱۴۰۴؛ کورناز، تکه، و گونایدین^۱، ۲۰۲۰).

مرور ادبیات تحقیق نشان می دهد که یکی از عوامل موثر در میزان رضایت از زندگی و بهزیستی روانی افراد، نحوه سبک زندگی آنهاست و سبک زندگی^۲ معنایی است که به روش خاصی از زندگی یک فرد یا جامعه تعلق می گیرد و تحت تأثیر جهان بینی و ارزش های حاکم بر آن فرد و جامعه است (سوان و متیو^۳، ۲۰۱۹). سازمان بهداشت جهانی نیز در تعریف سبک زندگی بیان می کند که اصطلاح سبک زندگی به روش زندگی افراد و بازتابی کامل از ارزش های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت ها اشاره دارد که باعث ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در زندگی انسان شده و طی فرایند جامعه پذیری شکل می گیرد (زیانگ، ژانگ و کواهارا^۴، ۲۰۲۰). مرور نظام مند بر تعاریف اخیر پیرامون سبک زندگی نشان می دهد که این مفهوم تحت تأثیر چهار مقوله اصلی دستاوردهای تحصیلی^۵، موقعیت اجتماعی^۶، پیچیدگی و نوع شغل^۷ و توانمندی های ذهنی - شناختی^۸ قرار دارد (سوان و متیو^۹، ۲۰۱۹) و نحوه ی شکل گیری سبک زندگی سالم، زمینه کاهش رفتارهای نابالغانه اخلاقی و عملکردی افراد را فراهم می سازد (لی و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۸).

در این راستا، سبک زندگی اسلامی به عنوان مجموعه ای هماهنگ از باورها، نگرش ها، رفتارها و هنجارهای مبتنی بر آموزه های دینی و وحیانی، نقش مهمی در هدایت انسان به سوی رشد، تعادل روانی و رضایت از زندگی ایفا می کند (معمدی، ۱۳۹۲). این سبک از زندگی مبتنی بر نگرشی متعالی به هستی و انسان است و آدمی را موجودی عامل، مختار، و مسئول می داند که با قدرت انتخابگری خویش سرنوشت خود را تعیین می کند (مظاهری و همکاران، ۱۳۹۶). پژوهش های مختلف نشان داده اند که معنویت، سبک زندگی مذهب محور و باورهای دینی دارای تأثیر مثبت بر ارتقای شاخص های روان شناختی افراد است (کوئینگ^{۱۱}، ۲۰۱۲؛ رید و

-
1. Kurnaz, M. F., Teke, E., & Günaydin, H. A.
 2. Life Style
 3. Swann, L & Mathews, F.E
 4. Xiang, M., Zhang, Z & Kuwahara, K
 5. Educational attainment
 6. Sociological situation
 7. Occupational complexity
 8. Cognitive ability
 9. Swann, L & Mathews, F.E
 10. Li, Y., Pan, A., Wang, D., Liu, X., D hana, K. e
 11. Koenig, H. G.

نوئل^۱، ۲۰۱۴؛ جانگ و همکاران^۲، ۲۰۰۶؛ کارکلا و کونستانتینیو^۳، ۲۰۱۰). برخی مطالعات مشخصاً به بررسی اثر سبک زندگی اسلامی بر شاخص‌های روان‌شناختی پرداخته‌اند مانند پژوهش‌های معتمدی (۱۳۹۲)، کاویانی (۱۳۹۱)، و کوپانی و تقوی (۱۳۹۴)، طباطبایی و حسین پور (۱۳۸۸) که آشکار کرده‌اند آموزش سبک زندگی اسلامی می‌تواند منجر به کاهش اضطراب، افزایش تاب‌آوری، ارتقاء امید به زندگی و بهبود روابط بین‌فردی گردد. همچنین نتایج برخی مطالعات حاکی از رابطه مثبت و معنا دار سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و شاخص‌های روان‌شناختی بوده است (عربزاده و همکاران، ۱۳۹۶).

در این میان، زنان شاغل به ویژه در محیط‌های صنعتی با فشارهای روانی و استرس‌های متعددی مواجه‌اند که می‌تواند سلامت روان‌شناختی آنها را تحت تأثیر قرار دهد و اهمیت این مسئله از آن‌روست که محیط‌های کاری پرتنش و صنعتی، بیشتر از سایر محیط‌ها می‌توانند سلامت روان کارکنان به ویژه زنان را تحت تأثیر قرار دهند (ابراهیمی و صالحی، ۱۳۹۰). با وجود این، بررسی‌های نظام‌مند نشان می‌دهند که مطالعات مداخله‌محور در زمینه آموزش سبک زندگی اسلامی ویژه زنان شاغل در محیط‌های صنعتی بسیار محدود است. بیشتر پژوهش‌ها یا به جمعیت دانشجویی یا زنان غیرصنعتی اختصاص یافته و یا صرفاً به تحلیل همبستگی پرداخته‌اند و اثربخشی یک مداخله آموزشی مشخص را بررسی نکرده‌اند. این کمبود، توانایی تعمیم نتایج پژوهش‌های پیشین به زنان شاغل در صنایع پرتنش، از جمله محیط‌های صنعتی مانند فولاد، را محدود می‌کند.

همچنین، از آنجا که تمرکز بر حالات فردی نیروی انسانی در محیط کار و توانمندسازی کارکنان از حیث روان‌شناختی می‌تواند علاوه بر بهزیستی روان‌شناختی، بر ارتقاء عملکرد شغلی آنها نیز موثر باشد، در نتیجه بکارگیری برنامه‌های روانی-آموزشی مبتنی بر فرهنگ بمنظور ارتقاء سطح بهزیستی روان‌شناختی کارکنان و به تبع آن افزایش بهره‌وری سازمان و دستیابی سازمان به چشم انداز ویژه خود، اقدامی ضروری و اکیداً قابل توصیه است. در این میان، کاربردی‌ترین شیوه‌های مداخله‌ای موثر بر این مفاهیم و بهره‌مندی از بسته‌های آموزشی کاربردی جهت بهبود کیفیت زندگی شخصی و شغلی در کارکنان و کاهش آسیب‌های ناشی از عدم توجه به آن در فضای شغلی و نیز خانوادگی جزو مهم‌ترین مسائلی است که موجب می‌شود انجام چنین پژوهشی امری ضروری تلقی گردد.

-
1. Reed, T., & Neville, H.
 2. Jang, Y., Borenstein, A. R., Chiriboga, D. A., Phillips, K., & Mortimer, J. A.
 3. Karekla, M., Constantinou, M.

بررسی اثربخشی آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر بهبود ...

بنابراین، پژوهش حاضر با طراحی یک مداخله آموزشی مبتنی بر مدل سبک زندگی اسلامی، علاوه بر اینکه تأثیر این آموزش بر خودارزشمندی و رضایت از زندگی را می‌سنجد، درصدد است تا خلاء موجود در مطالعات عملی-کاربردی در محیط‌های صنعتی برای زنان شاغل را نیز پر کند. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر بهبود خودارزشمندی و رضایت از زندگی زنان شاغل در فولاد مبارکه انجام شده است و به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر بهبود خودارزشمندی و رضایت از زندگی زنان شاغل در فولاد مبارکه اصفهان تأثیرگذار است؟

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه ۱: آموزش مدل سبک زندگی اسلامی منجر به بهبود خودارزشمندی زنان شاغل در فولاد مبارکه اصفهان می‌شود.

فرضیه ۲: آموزش مدل سبک زندگی اسلامی منجر به بهبود رضایت از زندگی زنان شاغل در فولاد مبارکه اصفهان می‌شود.

روش پژوهش

برای انجام پژوهش حاضر از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان شاغل در شرکت فولاد مبارکه اصفهان در سال ۱۴۰۳ بودند. بمنظور انتخاب نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس و مطابق با ملاک‌های ورودی به پژوهش، ۳۰ نفر از زنان شاغل در فولاد مبارکه انتخاب شده و با انتساب تصادفی و بطور مساوی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: تمایل به شرکت در پژوهش، داشتن رضایت آگاهانه، کسب نمره پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه‌های خودارزشمندی و نیز رضایت از زندگی، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، محدوده سنی ۲۵ تا ۵۰ سال، عدم دریافت همزمان خدمات مشاوره‌ای یا داروهای روانپزشکی درطول اجرای مداخله بودند. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل: عدم تکمیل پرسشنامه‌ها، انصراف از ادامه همکاری در جلسات، و غیبت بیش از یک جلسه در برنامه آموزشی بود.

ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر کدهای اخلاق حرفه‌ای روانشناسان و مشاوران (حسینیان، ۱۳۹۰) مورد توجه و اجرای محققان قرار گرفت. این پژوهش پس از اخذ مجوزهای لازم از مدیریت شرکت مربوطه

انجام شد. شرکت افراد در این طرح بصورت داوطلبانه بوده و رضایت‌نامه آگاهانه از مشارکت کنندگان اخذ گردید. پیش از شروع مطالعه، اهداف پژوهش برای شرکت‌کنندگان تشریح شد و اطلاعات کافی در مورد چگونگی پژوهش به تمامی آنها ارائه شد. بمنظور رعایت حریم خصوصی، از نوشتن نام و نام خانوادگی مخاطبان خودداری شده و محرمانگی اطلاعات تضمین شد. همچنین شرکت‌کنندگان در هر مرحله آزادی کامل داشتند تا در صورت عدم تمایل در پژوهش شرکت نکنند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه خودارزشمندی: بمنظور سنجش خودارزشمندی از پرسشنامه خودارزشمندی تدوین شده توسط دوستی و حسینی نیا (۱۳۹۹) استفاده شد. این ابزار شامل ۲۶ گویه است که بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «هرگز» تا «همیشه» نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات کل پرسشنامه بین ۲۶ تا ۱۳۰ متغیر است و نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر خودارزشمندی است. این پرسشنامه چهار خرده‌مقیاس را مورد سنجش قرار می‌دهد: روابط بین‌فردی به معنای میزان احساس ارزشمندی فرد در تعاملات اجتماعی، پذیرش خود به معنای میزان رضایت و پذیرش ویژگی‌های ظاهری و اخلاقی خود، احساس شایستگی به معنای ارزیابی کلی فرد از توانمندی‌ها و قابلیت‌های خود، و معنای زندگی به معنای میزان ادراک فرد از هدفمندی و معناداری زندگی. در مطالعه سازندگان ابزار، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل خودارزشمندی ۰/۹۶ گزارش شده است که نشان‌دهنده همسانی درونی بسیار مطلوب مقیاس است. همچنین ضرایب پایایی برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب برابر با ۰/۸۹ (روابط بین‌فردی)، ۰/۹۱ (پذیرش خود)، ۰/۸۶ (احساس شایستگی) و ۰/۹۴ (معنای زندگی) گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی با فاصله ۱۰ روز برای نمره کل ۰/۹۸ به دست آمده که بیانگر ثبات زمانی بسیار مطلوب ابزار است.

میانگین نمره کل خودارزشمندی در نمونه مورد مطالعه سازندگان ۵۶/۶۰ گزارش شده است که نشان‌دهنده سطح متوسط رو به بالای خودارزشمندی در جامعه مورد بررسی آنان است. با توجه به ضرایب پایایی بالا و ساختار عاملی تأییدشده، این ابزار از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی برخوردار است و برای استفاده در پژوهش‌های داخلی مناسب ارزیابی شده است.

پرسشنامه رضایت از زندگی^۱ (SWLS): بمنظور سنجش رضایت از زندگی از مقیاس رضایت از زندگی تدوین شده توسط دینر و همکاران^۲ (۱۹۸۵) استفاده شد. این مقیاس ابزاری ۵

1. The Satisfaction with Life Scale

2. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.

بررسی اثربخشی آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر بهبود ...

ماده‌ای است که برای سنجش قضاوت شناختی و کلی فرد نسبت به زندگی طراحی شده است. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف هفت‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۷) انجام می‌شود. دامنه نمرات بین ۵ تا ۳۵ قرار دارد و نمره بالاتر نشان‌دهنده رضایت بیشتر از زندگی است.

در مطالعات اولیه، همسانی درونی مقیاس برابر با ۸۷/۰ گزارش شده و ضریب بازآزمایی با فاصله زمانی دو ماه ۸۲/۰ به دست آمده است که نشان‌دهنده ثبات مناسب ابزار است. پژوهش‌های متعدد روایی سازه این مقیاس را تأیید کرده‌اند. همچنین در مطالعات روایی همزمان، این مقیاس همبستگی مثبت معناداری با شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی و همبستگی منفی با شاخص‌های افسردگی نشان داده است که مؤید روایی همگرا و افتراقی آن است.

در ایران، بیانی، کوچکی، عاشور و گودرزی (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۸۳/۰ و ضریب بازآزمایی آن را ۶۹/۰ گزارش کرده‌اند. همچنین روایی همگرای این ابزار از طریق همبستگی مثبت با فهرست شادکامی آکسفورد و همبستگی منفی با پرسشنامه افسردگی بک تأیید شده است. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که مقیاس رضایت از زندگی از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی در جمعیت ایرانی برخوردار است.

شیوه اجرای پژوهش

پس از انتخاب نمونه و انجام گمارش تصادفی، پرسشنامه‌های خودارزشمندی (دوستی و حسینی‌نیا، ۱۳۹۹) و رضایت از زندگی (دینر و همکاران، ۱۹۸۹) به عنوان ابزارهای سنجش متغیرهای وابسته، در مرحله پیش‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. متغیر مستقل پژوهش، مداخله آموزشی مبتنی بر مدل سبک زندگی اسلامی بود که در قالب یک بسته آموزشی ساختاریافته طی ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) برای گروه آزمایش اجرا گردید. جلسات به صورت گروهی و با رویکرد آموزشی برگزار شد. گروه کنترل در این بازه زمانی هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات آموزشی، پرسشنامه‌های مذکور مجدداً به عنوان پس‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. جلسات آموزشی مدل سبک زندگی اسلامی شامل محتوا و تکالیف هر جلسه، متناسب با شرایط و اقتضات نمونه‌های پژوهش براساس مدل از پیش طراحی شده تنظیم گردید (جدول ۱).

جدول ۱. صورت جلسات بسته آموزشی سبک زندگی اسلامی ویژه زنان شاغل در فولاد مبارکه

جلسات آموزشی	محتوای جلسات	تکالیف
--------------	--------------	--------

جلسات آموزشی	محتوای جلسات	تکالیف
جلسه اول	معارفه اعضا و قوانین جلسات گروهی، توضیح کلی راجع به طرح و جایگاه ویژه زن در خانواده با نگاه اسلامی، معرفی ابعاد سبک زندگی اسلامی و لزوم کاربردی کردن دستورات دینی در ریز تعاملات روزمره، تشریح نقش‌های زنان در حیطه شغلی و سازمانی، خانوادگی و فردی و لزوم تعادل بین آنها، ارائه دستورات دینی مبنی بر نحوه اولویت بندی نقش‌ها	ارائه تکلیف: یادداشت تعارض‌ها و مشکلات نقشی در محل کار و خانواده
جلسه دوم	مرور تکالیف، بیان ضرورت مهارت‌های تنظیم هیجانی زنان در خانواده و محیط کار، اهمیت هوش هیجانی در محل کار و تعامل با همکاران و تاثیر آن در موفقیت شغلی و خانوادگی، آموزش مهارت‌های گفتگو، کنترل خشم و شادزیستی با مبنای علمی و محوریت آموزه‌های اسلامی به صورت مستقیم، دستورات دینی در مورد سایر مهارت‌های تنظیم هیجانی و مدیریت عواطف و احساسات، تدوین و ارائه جزوه‌های آموزشی مرتبط جهت مطالعه	ارایه تکالیف: مطالعه جزوات مربوطه انجام تمارین ذکر شده جهت تقویت مهارت‌های عاطفی، هیجانی
جلسه سوم	مرور تکالیف و خلاصه جلسات قبل و پاسخ به سوالات، توضیح درباره مهارت‌های فکری و شناختی زنان در خانواده و محیط کار، اهمیت داشتن معنا و هدف در زندگی، یافتن معانی آبی و غایی در اتفاقات روزمره و نقش آن در آرامش و رضایتمندی، مهارت‌های حل تعارض در مناسبات کاری و خانوادگی، چگونگی درک متقابل و تفاهم و تعدیل انتظارات فردی (هر شخص از خودش) شغلی و خانوادگی	ارایه تکالیف: مطالعه جزوات مربوطه انجام تمارین ذکر شده جهت تقویت مهارت‌های فکری و شناختی
جلسه چهارم و پنجم	مرور تکالیف و خلاصه جلسات قبل و پاسخ به سوالات، توضیح درباره مهارت‌های ارتباطی و رفتاری زنان در خانواده و محیط کار و مؤلفه‌های آن از جمله انعطاف پذیری، رفتار مسئولانه، رازداری، تعهد کاری، تعامل صحیح با همکاران و جرات ورزی مناسب، تاب آوری و رضایت شغلی، مشارکت خلاق، انتقاد پذیری و شیوه صحیح ابراز نظرات و انتقادات	ارایه تکالیف: مطالعه جزوات مربوطه انجام تمارین ذکر شده جهت تقویت مهارت‌های ارتباطی و رفتاری
جلسه ششم و هفتم	مرور تکالیف و خلاصه جلسات قبل و پاسخ به سوالات، پرداختن به ابعاد سلامت روانی و معنوی زنان در خانواده و محیط کار، شناخت و لزوم توجه و پیشگیری از اختلالات روانی و شخصیتی، شفقت به خود و توجه به ابعاد شخصیتی و اهمیت خودسازی و اصلاح عیوب، مرزسازی شخصیتی در تعامل با دیگران در فضای حقیقی و مجازی و مناسبات کاری و خانوادگی؛ اهمیت تمایز یافتگی و ثبات عقلی، احساسی در تعاملات	ارایه تکالیف: مطالعه جزوات مربوطه انجام تمارین ذکر شده جهت سلامت روانی و معنوی
جلسه هشتم	تکمیل مباحث، مرور تکالیف و جمع بندی کل جلسات، رفع اشکال و پاسخ به سوالات، چگونگی بازخورد اعضا، تکمیل پرسشنامه پس از آزمون	تداوم تمرینات در روابط

یافته‌ها

در این پژوهش، داده‌های به دست آمده با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) توصیف و برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد. کلیه

بررسی اثربخشی آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر بهبود ...

تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-21 انجام شد. میانگین و انحراف استاندارد نمرات احساس خود ارزشمندی و خرده مقیاس‌های آن (روابط بین فردی پذیرش خود احساس شایستگی معنای زندگی) و نیز نمرات رضایت از زندگی را در پیش آزمون و پس آزمون برای هر دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیرها و خرده مقیاس ها	مرحله	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خود ارزشمندی	پیش آزمون	۱۰۰/۶۶	۱۱/۰۸	۱۰۱/۴۱	۸/۸۴
	پس آزمون	۱۱۱/۶۶	۹/۱۵	۱۰۰/۴۶	۵/۴۸
روابط بین فردی	پیش آزمون	۳۲/۳۳	۴/۸۴	۳۲/۶۶	۳/۷۰
	پس آزمون	۳۷/۳۳	۳/۰۸	۳۲/۵۰	۲/۹۰
پذیرش خود	پیش آزمون	۲۴/۵۰	۳/۶۵	۲۴/۰۰	۲/۵۹
	پس آزمون	۲۷/۵۰	۴/۲۹	۲۳/۹۱	۱/۵۶
احساس شایستگی	پیش آزمون	۲۷/۶۶	۲/۹۰	۲۷/۱۶	۲/۵۵
	پس آزمون	۲۷/۰۸	۳/۴۴	۲۶/۹۱	۲/۸۳
معنای زندگی	پیش آزمون	۱۶/۱۶	۳/۱۵	۱۷/۵۸	۲/۰۲
	پس آزمون	۲۰/۹۱	۳/۴۷	۱۷/۰۸	۲/۴۲
رضایت از زندگی	پیش آزمون	۲۳/۹۱	۶/۴۷	۲۲/۱۶	۶/۵۰
	پس آزمون	۲۶/۸۳	۳/۶۶	۲۱/۴۱	۵/۳۵

نتایج نشان دهنده آن است که میانگین نمرات خود ارزشمندی و خرده مقیاس‌های آن در گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر معنی داری مشاهده نمی‌شود. همچنین میانگین نمرات رضایت از زندگی در گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش یافته و این در حالی است که در گروه کنترل تغییر چندانی نداشته است.

پیش از انجام تحلیل کوواریانس، پیش فرض‌های آماری برای اطمینان از اعتبار تحلیل بررسی شدند. نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون شاپیرو-ویلک^۱ بررسی شد و نشان داد که نمرات پیش آزمون و پس آزمون خودارزشمندی و رضایت از زندگی در هر دو گروه آزمایش و کنترل

1. Shapiro-Wilk

نرمال هستند ($p > 0.05$). همچنین همگنی واریانس‌ها با آزمون لوین^۱ مورد ارزیابی قرار گرفت و نتایج نشان داد واریانس‌ها برابرند ($p > 0.05$). بعلاوه بررسی شیب رگرسیون بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون نیز نشان داد که هم‌خطی لازم برای تحلیل ANCOVA برقرار است. همچنین، علاوه بر سطح معناداری آماری، اندازه اثر نیز جهت تبیین میزان تأثیر مداخله گزارش گردید. برای کنترل خطای نوع I در تحلیل چندگانه، روش بنفرونی^۲ به کار گرفته شد. بنابراین، امکان استفاده از روش‌های تحلیل واریانس چندمتغیره فراهم بوده و پیش فرضهای لازم برقرار است. اندازه اثر ($p < 0.05$) نشان می‌دهد که متغیرهای خودارزشمندی و رضایت از زندگی و خرده مقیاس‌های آنها بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار دارند. در ادامه، تأثیر آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر خودارزشمندی و رضایت از زندگی ارائه شده است (جدول ۳).

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس تأثیر مداخله سبک زندگی اسلامی بر احساس خود ارزشمندی، رضایت از زندگی و خرده مقیاس‌های آن‌ها

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا
خود ارزشمندی	۶۴۰/۹۳	۱	۶۴۰/۹۳	۲۱/۹۷	۰/۰۱	۰/۵۱
گروه	۸۱۳/۶۱	۱	۸۱۳/۶۱	۲۷/۸۸	۰/۰۱	۰/۵۷
خطا	۶۱۲/۶۴	۲۱	۲۹/۱۷			
روابط بین فردی	۱۱/۴۰	۱	۱۱/۴۰	۱/۵۳	۰/۲۳	۰/۰۷
گروه	۱۳۸/۰۹	۱	۱۳۸/۰۹	۱۸/۶۲	۰/۰۱	۰/۵۰
خطا	۱۳۳/۴۷	۱۸	۷/۴۱			
پذیرش خود	۲۱/۵۴	۱	۲۱/۵۴	۲/۳۱	۰/۱۴	۰/۱۱
گروه	۴۴/۷۳	۱	۴۴/۷۳	۴/۷۹	۰/۰۴	۰/۲۱
خطا	۱۶۷/۷۶	۱۸	۹/۳۲			
احساس شایستگی	۲/۰۸	۱	۲/۰۸	۰/۴۱	۰/۵۳	۰/۰۲
گروه	۱/۶۷	۱	۱/۶۷	۰/۳۴	۰/۵۶	۰/۰۱
خطا	۹۱/۷۱	۱۸	۵/۰۹			
معنای زندگی	۶/۹۳	۱	۶/۹۳	۰/۷۲	۰/۴۰	۰/۰۳
گروه	۱۰۱/۹۰	۱	۱۰۱/۹۰	۱۰/۶۴	۰/۰۱	۰/۳۷
خطا	۱۷۲/۲۷	۱۸	۹/۵۷			
رضایت از زندگی	۲۷۰/۸۸	۱	۲۷۰/۸۸	۲۹/۶۷	۰/۰۱	۰/۵۸

1. Levene
2. Bonferroni

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا
گروه	۱۱۷/۵۷	۱	۱۱۷/۵۷	۱۲/۸۸	۰/۰۱	۰/۳۸
خطا	۱۹۱/۶۹	۲۱	۹/۱۲			

همانطور که قابل ملاحظه است، تاثیر آموزش سبک زندگی اسلامی بر خود ارزشمندی و خرده مقیاس‌های آن (احساس خود ارزشمندی، روابط بین فردی، پذیرش خود و معنای زندگی) در سطح $\alpha = 0/05$ و نیز رضایت از زندگی در سطح $\alpha = 0/01$ در زنان شاغل در شرکت فولاد مبارکه اصفهان معنی دار است. به عبارت دیگر، فرض تحقیق در متغیر خود ارزشمندی با اطمینان ۹۵٪ و در متغیر رضایت از زندگی با اطمینان ۹۹٪ تایید می‌گردد. اندازه اثر یا ضریب اتا نیز بیان می‌کند که آموزش سبک زندگی اسلامی به ترتیب ۵۷/۰٪، ۵۰/۰٪، ۲۱/۰٪، ۳۷/۰٪، ۳۸/۰٪ درصد از تغییرات احساس خود ارزشمندی، روابط بین فردی، پذیرش خود، معنای زندگی و نیز رضایت از زندگی را تبیین می‌کند. در نتیجه دوره آموزشی سبک زندگی اسلامی باعث بهبود خود ارزشمندی و ابعاد آن و نیز رضایت از زندگی در میان این کارکنان شده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر بهبود خودارزشمندی و رضایت از زندگی زنان شاغل در شرکت فولاد مبارکه اصفهان انجام شد. یافته‌های پژوهش تأثیر مثبت و معنادار آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر خودارزشمندی و رضایت از زندگی زنان شاغل در شرکت فولاد مبارکه اصفهان را نشان داد. بطور کلی باتوجه به نمره متغیر خودارزشمندی در بخش یافته‌ها آشکار شد که آموزش سبک زندگی اسلامی بر بهبود خودارزشمندی زنان شاغل موثر بوده است و این یافته از پژوهش حاضر با نتایج حاصل از پژوهش‌های پیشین از جمله کورناز و همکاران (۲۰۲۰)، حجازی و همکاران (۲۰۲۰)، طولابی، صمدی، و مطهری نژاد (۱۳۹۲)، کوئینگ (۲۰۱۲) و رید و نویل (۲۰۱۴) همسو است و بر این نکته تأکید دارد که سبک زندگی اسلامی، با تأکید بر ابعاد معنوی، اخلاقی، خانوادگی و اجتماعی، می‌تواند به‌عنوان یک منبع حمایتی مؤثر در ارتقای سلامت روان افراد به ویژه در محیط‌های شغلی ایفای نقش کند.

به علاوه، باتوجه به نمره متغیر رضایت از زندگی در بخش یافته‌ها، آشکار شد که آموزش سبک زندگی اسلامی بر بهبود رضایت از زندگی زنان شاغل در فولاد مبارکه موثر بوده است و این یافته از پژوهش حاضر با نتایج حاصل از پژوهش‌های پیشین از جمله کارکلا و

کونستانتینو (۲۰۱۰)، جانگ و همکاران (۲۰۰۶)، کوپانی و تقوی (۱۳۹۴)، عربزاده، نعیمی، و پیرساقی (۱۳۹۶)، رید و نویل (۲۰۱۴)، و نیز حجازی و همکاران (۲۰۲۰)، همسو است و بر اهمیت تاثیر پذیری رضایتمندی افراد از سبک زندگی ایشان تاکید دارد.

در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت یکی از دلایل اصلی تأثیرگذاری سبک زندگی اسلامی را در نگاه توحیدی آن به هستی، ارزشمندی ذاتی انسان، دعوت به تعادل در امور زندگی، تقویت صبر و شکرگزاری، و انس با خدا می‌توان جستجو کرد (معمدی، ۱۳۹۲). زنان شاغل، به‌ویژه در محیط‌های صنعتی، علاوه بر مسئولیت‌های شغلی با فشارهای مربوط به نقش‌های خانوادگی و نیز عدم تعادل در ایفای نقش‌های چندجانبه مواجه هستند. آموزش سبک زندگی اسلامی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا با بهره‌گیری از اصولی مانند تقسیم عادلانه زمان، توکل، قناعت، نیت خالص و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی، توازن بهتری بین نقش‌ها برقرار سازند و در نتیجه احساس کارآمدی و رضایت بیشتری در زندگی داشته باشند. همچنین آموزه‌های مبتنی بر سبک زندگی اسلامی اشخاص را یاری می‌کند تا با تقویت مهارت‌هایی مانند مدیریت زمان، تنظیم هیجان‌ها، ارتباط مؤثر، معناجویی و همسویی نقش‌ها در محیط‌های کاری و خانوادگی، ارزیابی مثبت‌تری از خود و زندگی داشته باشند. این فرآیندها می‌توانند به بازسازی شناختی فرد منجر شوند و او را از رفتارها و نگرش‌های واکنشی و مبتنی بر منبع کنترل بیرونی به رفتارهای هدفمند، مسئولانه و هماهنگ با معیارهای داخلی و اصول اخلاقی سوق دهند.

در این چارچوب، افزایش خودارزشمندی و رضایت از زندگی ناشی از دو سازوکار اصلی است: بهبود ارزیابی فرد از خود و توانمندی‌هایش (خودآگاهی، پذیرش خود، شایستگی و معناجویی)، و همچنین بازتعریف تجربه زندگی و نقش‌ها با معیارهای معنوی و اخلاقی (تعادل نقش‌ها، مسئولیت‌پذیری، تاب‌آوری و تعامل مؤثر با دیگران). در حقیقت، آموزه‌های برآمده از جهان بینی توحیدی می‌توانند احساس معنا و هدف در زندگی را در افراد تقویت کرده، تاب‌آوری آنها را در برابر مشکلات افزایش دهند و از بروز احساساتی مانند بی‌ارزشی، یا نارضایتی پیشگیری کنند. در این‌صورت فرد دارای احساس خودارزشمندی بالا، برای خود احترام و ارزش قائل شده و با عمل مبتنی بر معیارهای الهی و هماهنگ و همسو با قواعد هستی، رضایت درونی از خویش می‌یابد، نسبت به سایر ابعاد زندگی خود نیز رضایت همه جانبه حاصل می‌کند، نیازی به تأیید شدن توسط دیگران یا عمل کردن براساس ملاکهای سایرین در خود احساس نکرده، ارتباط عمیق و اصلی با خالق هستی برقرار می‌کند، و در زیست رضایتمندانه و ارزشمند خود از حداکثر توانمندی‌های بالقوه خود بهره مند شده و به آنها فعلیت می‌بخشد.

این تبیین نشان می‌دهد که آموزه‌های اسلامی می‌توانند درونی‌سازی مفاهیم روان‌شناختی را تقویت کرده و اثرات پایدار بر رضایت از زندگی و خودارزشمندی ایجاد کنند، زیرا مفاهیم

بررسی اثربخشی آموزش مدل سبک زندگی اسلامی بر بهبود ...

برگرفته از دین در فرهنگ جامعه ایرانی جایگاه ریشه‌داری دارند و پذیرش آن‌ها توسط مخاطب بالا است. در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش سبک زندگی اسلامی نه تنها ابزاری برای ارتقاء شاخص‌های روانی مانند خودارزشمندی و رضایت از زندگی است، بلکه می‌تواند به‌عنوان رویکردی جامع در حوزه بهداشت روان سازمانی مورد توجه قرار گیرد.

در نهایت، لازم به ذکر است از آنجا که در این پژوهش اندازه نمونه محدود و انتخاب نمونه به روش در دسترس، تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. و بمنظور بررسی پایداری اثرات مداخله، پیگیری بلندمدت صورت نگرفت که جزء محدودیتهای پژوهش محسوب می‌گردد و ازسوی دیگر، اثر آموزش اجراشده تنها بر روی زنان شاغل بررسی شد، از این حیث پیشنهاد می‌گردد پژوهشها در آینده بمنظور بررسی تاثیر این الگو بر مردان شاغل به همراه جلسات پیگیری و با در نظر داشتن اثرات طولانی مدت آن نیز انجام شود. بعلاوه، این پژوهش صرفا در بین کارکنان شرکت فولاد مبارکه ساکن شهر اصفهان انجام گرفته، درحالیکه صنایع مختلف و شهرهای متفاوت احتمالا از حیث شغلی و فرهنگی مسائل منحصر به فردی را داراست، فلذا باتوجه به اهمیت رضایت از زندگی و خودارزشمندی در افراد شاغل پیشنهاد می‌گردد که بررسی اثر این مدل بر کارکنان شاغل در سایر شهرها و نیز سایر صنایع در دستور کار قرار گیرد. نهایتا از آنجا که بنابر یافته‌های پژوهش، اجرای این مدل آموزشی می‌تواند در بهبود رضایت از زندگی و خودارزشمندی کارکنان اثربخش باشد، در نتیجه پیشنهاد می‌شود این جلسات آموزشی توسط متخصصان روانشناس در سطح گسترده تری در گروه‌های مختلف شغلی و فرهنگی مورد استفاده قرار گرفته و اثربخشی آنها با یکدیگر مقایسه گردد.

سپاسگزاری: محققان از همکاری همه شرکت کنندگان در پژوهش کمال تشکر و قدردانی را دارند.

تعارض منافع: یافته‌های این مطالعه هیچ گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد. این مقاله از طرف فولاد مبارکه اصفهان حمایت شده است.

منابع

- ابراهیمی، جعفر، و صالحی، فرزانه. (۱۳۹۰). بررسی مقایسه ای میزان رضایت از زندگی زنان شاغل و خانه دار. مطالعات جامعه شناسی، ۴(۱۳): ۴۷-۶۰.
- حسینیان، سیمین (۱۳۹۰). اخلاق در مشاوره و روانشناسی. تهران: انتشارات کمال تربیت.

- دوستی، پیمان؛ و حسینی نیا، نرگس. (۱۳۹۹). ساخت و هنجاریابی مقیاس سنجش احساس خودارزشمندی. *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۵(۴۸): ۲۷-۱۹.
- طباطبائی، سیدمحمد؛ و حسین پور، محمدحسن. (۱۳۸۸). تأثیر مبانی هستی‌شناسی قرآنی بر افزایش سلامت روان، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، ۴: ۱۳۲-۱۱۷.
- طولابی، زینب؛ صمدی، سعید؛ و مطهری نژاد، فاطمه. (۱۳۹۲). بررسی نقش میانجی عزت نفس و خود کارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری اجتماعی جوانان شهر مشهد. *فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی جوانان*، ۳(۹): ۱۱۵-۱۳۲.
- عربزاده، مهدی، نعیمی، قادر، و پیرساقی، فهیمه. (۱۳۹۶). پیش بینی رضایت از زندگی در دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی. *مجله رویش روان‌شناسی*، ۶(۱): ۴۴-۲۵.
- قاهری، آزاده، شجاعی شاهرخ آبادی، محدثه، زایری، فرید، معروفی زاده، سامان، و کریمی، مرتضی. (۱۳۹۵). رابطه‌ی رضایت از زندگی، اضطراب و کیفیت زندگی ناباروری. *کومش*، ۱۷(۴): ۹۵۷-۹۶۵.
- کاویانی، محمد. (۱۳۹۱). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کوپانی، سمیه؛ تقوی، سیدمحمدرضا. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی گروه درمانی معنوی مذهبی با تأکید بر آموزه‌های اسلام بر کاهش اضطراب فراگیر دانشجویان. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۲: ۲۰۰-۱۸۳.
- مظاهری، حسین، ابراهیم پور سامانی، جمشید، رحیمی، سید داریوش. (۱۳۹۶). مولفه‌ها و شاخص‌های سبک زندگی اسلامی، مطالعات تاریخ و تمدن ایران و اسلام، ۲(۲): ۳۹-۱۳.
- معتمدی، عبدالله. (۱۳۹۲). سبک زندگی مطلوب براساس دیدگاه ارتباطی (ارتباط انسان با خود، خداوند، دیگران و طبیعت). ویژه نامه سبک زندگی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۴(۱۳): ۱۴۲-۱۲۵.
- نامنی، ابراهیم.، محمدی حسینی، احمد.، نامنی، روح اله. و ارزنده فر، علی. (۱۴۰۴). بررسی نقش میانجی امنیت روانی در رابطه انسجام خانواده و خودارزشمندی با رضایت از زندگی زناشویی دبیران زن. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۶(۱): ۲۲۱-۱۹۹.
- Bélanger, C., Di Schiavi, M-F., Sabourin, S., Dugal, C., El Baalbaki, G., & Lussier, Y. (2014). Self-esteem, coping efforts and marital adjustment. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4), 660-671.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

- Hejazi, S., Masjedi Arani, A., Yoosefee, S., Abdoljabari, M., Heidari, M., & Farhoush, M. (2020). Comparison of the Effects of Islamic and Conventional Approaches to Hope Therapy on Self-esteem and Life Satisfaction of Patients with Coronary Artery Disease. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 7(3), 25-32.
- Jang, Y., Borenstein, A. R., Chiriboga, D. A., Phillips, K., & Mortimer, J. A. (2006). Religiosity, adherence to traditional culture, and psychological well-being among African American elders. *Journal of Applied Gerontology*, 25, 343-355.
- Karekla, M., Constantinou, M. (2010). Religious coping and cancer: proposing an acceptance and commitment therapy approach. *Cognit Behav Pract*, 17: 371-10.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Network, Psychiatry*, 2-11.
- Kurnaz, M. F., Teke, E., & Günaydm, H. A. (2020). Relationship between self-esteem and life satisfaction: a meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4(2), 236-253.
- Li, Y., Pan, A., Wang, D. D., Liu, X., Dhana, K., Franco, O. H., ... & Hu, F. B. (2018). Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. *Circulation*, 138(4), 345-355.
- Lyons, K. S., Winters-Stone, K. M., Bennett, J. A., & Beer, T. M. (2016). The effects of partnered exercise on physical intimacy in couples coping with prostate cancer. *Health Psychology*, 35(5), 509-513.
- Reed, T., & Neville, H. (2014). The Influence of Religiosity and Spirituality on Psychological Well-Being among Black Women. *Journal of Black Psychology*, 40 (4) 384-401.
- Swann, L & Mathews, F.E. (2019). Towards an operational definition of cognitive life style: modeling reserve across the lifespan, *innovation in aging*, 3(1): 484.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A fivefactor model perspective. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 41(4), 373-380.
- Xiang, M., Zhang, Z & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in cardiovascular*, 63(4).
- Yeon, E.M., & Choi, H.S. (2020). Trajectories of mothers' perceived marital conflict and its relationship to expression and Children' children 'school readiness, self-esteem, and happiness. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 21(5), 344-352.