

اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر شادکامی و امید به زندگی در زنان خانه دار شهرستان یزد

عارفه صحراگرد^۱، فریبا حیدری^۲، لیلا دباشی^۳، محمد شمسیان^۴

- ^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.
^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.
^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.
^۴ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

نام نویسنده مسئول:

محمد شمسیان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۵/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۷/۹

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش سبک زندگی اسلامی بر شادکامی و امید به زندگی در زنان خانه دار شهرستان یزد صورت گرفته است. این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری شامل تمام زنان خانه دار شهرستان یزد بود که به صورت داوطلبانه تعداد ۴۲ نفر برای حضور در پژوهش اعلام آمادگی نمودند و به صورت تصادفی ۲۱ نفر در گروه آزمایش و کنترل گماشته شدند. گروه آزمایش در هشت جلسه ی یک ساعته، مورد آموزش سبک زندگی اسلامی قرار گرفت. به منظور جمع آوری اطلاعات از دو پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۲۰۰۱) و امید به زندگی اشنایدر (۲۰۰۵) استفاده گردید. یافته های این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS و روش های آماری توصیفی و آمار استنباطی تحلیل کوواریانس (مانکووا)، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/0005$) و ۹۱٪ واریانس متغیرهای وابسته توسط آموزش سبک زندگی اسلامی تبیین می شود. همچنین آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره نیز نشان می دهد که در دو متغیر بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد؛ و میزان امید به زندگی و شادکامی گروه آزمایش به نحو چشمگیری افزایش یافته است که حاکی از اثربخشی آموزش سبک زندگی بر امید به زندگی و شادکامی می باشد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی اسلامی، شادکامی، امید به زندگی، زنان خانه دار.

مقدمه

از جنگ جهانی دوم، روانشناسی به یک علم مداوای بیماران روانی تبدیل شده بود. حال آنکه روانشناسی صرفاً علم پرداختن به بیماری‌های روانی نیست و باید به همان اندازه که به درمان بیماری‌ها می‌پردازد، به سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی افراد نیز توجه کند (سلیگمن و سیکنزنت^۱، ۲۰۰۰، ۵-۱۴). در این راستا در سال‌های اخیر رویکردی نوین در حوزه روانشناسی گسترش یافته است که از آن به عنوان روانشناسی مثبت^۲ یاد می‌شود. روانشناسی مثبت رویکردی نوین در حوزه روانشناسی است که تمرکز و تاکید آن بر پیشگیری است. در این حوزه متغیرهایی نظیر امید به زندگی، خوش بینی، تاب آوری و شادکامی بیش از سایر متغیرها مورد توجه قرار می‌گیرند (تفنگچی و تفنگچی، ۱۳۹۳).

در این میان قشر زنان بدلیل موقعیت و جایگاه فرهنگی و اجتماعی ویژه‌ی خود و قابلیت‌های فیزیولوژیکی متفاوت از مردان (که البته بخش عمده‌ای از آن متأثر از ساختارها و الگوهای کلیشه‌ای حاکم بر جامعه نیز هست) از شرایط متفاوتی نسبت به سایر گروه‌های مرتبط با این قشر برخوردارند. در واقع بنظر می‌رسد سبک زندگی، شرایط فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، و باورها و سنت‌های حاکم در جوامع، ضمن اینکه شرایط آسیب‌پذیری این قشر را هم به لحاظ فردی و هم اجتماعی نسبت به مردان افزایش می‌دهد، شرایط امید به زندگی آنان را نیز با مسائل، مشکلات و موانع جدی‌تر روبرو می‌سازد، به خصوص زنان خانه‌دار که بیشتر در معرض ناامیدی هستند (سفیری و خادم، ۱۳۹۲، ۱۵-۷۹). منظور از امید به زندگی تعداد سال‌هایی است که فرد انتظار دارد زندگی کند (مقتدر، ۱۳۹۶، ۵۸-۶۵). امید به زندگی به انسان انگیزه، شادابی و نشاط می‌دهد. لحظه لحظه‌ی زندگی انسان با امید همراه است. او هر دوره از عمر خود را به امید رسیدن به دوره بعدی پشت سر می‌گذارد. از نظر اشنایدر^۳، امید فرایندی است که طی آن افراد: ۱. اهداف خود را تعیین می‌کنند؛ ۲. راه کارهایی برای رسیدن به آن اهداف می‌سازند؛ ۳. انگیزه لازم برای به اجرا درآوردن این راه کارها را ایجاد و در طول مسیر حفظ می‌کنند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰، ۱-۱۶). از نظر اشنایدر (۱۹۹۵)، امید یک هیجان منفعل نیست که تنها در لحظات تاریک و مبهم زندگی ظاهر شود، بلکه فرایندی شناختی است که افراد از طریق آن، فعالانه اهداف خویش را دنبال می‌کنند. به اعتقاد استاتس^۴ (۱۹۸۶)، امید دارای دو مؤلفه شناختی و عاطفی می‌باشد که مؤلفه عاطفی آن، می‌تواند پیش‌بینی کننده سلامت روانی باشد (فاطمی و همکاران، ۱۳۹۵، ۱۳۳-۱۴۸).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سبک زندگی اسلامی و شاخصه‌های آن پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای امیدواری و امید به زندگی هستند (همان،). زیمل (۱۹۰۸) معتقد است: سبک زندگی تجسم تلاش انسان است برای یافتن ارزش‌های بنیادی خود در فرهنگ عینی‌اش و شناساندن آن به دیگران. به سخن دیگر، انسان برای معنای مورد نظر خود، شکل‌های رفتاری‌ای را برمی‌گزیند (کاوایی، ۱۳۹۲). از آنجا که سبک زندگی هر فرد و جامعه، به لحاظ نظری، برآمده از آموزه‌های اعتقادی و ارزشی حاکم بر روح و روان آنهاست، کسب آگاهی‌های لازم در خصوص سبک زندگی و باورهای دینی و تعامل این دو مقوله، ضروری است (فیضی، ۱۳۹۲، ۳۷-۴۲). بخصوص در عصر حاضر، که کاستی‌های سبک زندگی غیردینی و مادی بر همگان روشن شده است (افشانی و همکاران، ۱۳۹۳، ۸۳-۱۰۲). بنابراین، سبک زندگی برآمده از دین، از سبک‌های مهم و تأثیرگذار در زندگی افراد به شمار می‌رود.

از طرف دیگر زنان، به عنوان اعضای فعال خانواده، نقش مهمی در رشد و شکوفایی اعضای خانواده و به همان نسبت ظهور خانواده‌ای موفق در اجتماع دارند. لذا نشاط و شادکامی زنان و بویژه زنان خانه دار به دلیل اینکه بیشتر ساعات روزانه را در منزل سپری می‌کنند، از اهمیت والایی برخوردار می‌باشد. شادکامی، به ارزیابی افراد از زندگیشان اشاره دارد. افراد می‌توانند زندگیشان را به صورت قضاوت کلی (مانند رضامندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت ارزیابی از حیطه‌های خاص زندگیشان (مانند ازدواج یا کار، عملکرد تحصیلی) یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است (هیجان‌ات خوشایند، که از ارزیابی‌های مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود و سطوح پایین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی‌های منفی تجربیات فردی ناشی می‌شود)، مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند (دیوید^۵ و همکاران، ۲۰۱۳).

واژه شادی در انگلیسی را می‌توان به دو معنا به کاربرد: یکی شادی است که در این صورت از هیجان مثبت در زمان حال سخن گفته‌ایم؛ اما معنای دوم آن، شادکامی و سعادت‌مندی است که در این معنای اخیر، شادکامی با خشنودی و رضایت از زندگی مترادف است که آنچه در روان‌شناسی مثبت‌گرا از آن بحث می‌شود، معنای دوم آن می‌باشد (بوس^۶، ۲۰۰۰، ۱۵-۲۳). به نظر می‌رسد گسترده‌ترین پژوهش در زمینه

^۱- Seligman & Csikszentmihali

^۲- Positive Psychology

^۳- Snyder

^۴- Staats

^۵- David

^۶- Buss

شادکامی روان‌شناختی توسط آرگایل^۷ انجام گرفته باشد. وی حاصل پژوهش‌هایش را در کتابی با عنوان «روان‌شناسی شادی» گزارش نموده است. آرگایل درباره معنای شادکامی می‌نویسد: گاهی گفته می‌شود که مفهوم شادکامی، مبهم و اسرارآمیز است. اما واضح است که بیشتر مردم به خوبی می‌دانند شادکامی چیست. در زمینه‌یابی‌ها که از مردم درباره شادکامی سوال شده، پاسخ دادند که شادکامی عبارت است از: بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجان‌های مثبت، یا عبارت است از: راضی بودن از زندگی خود. البته وی معتقد است که علاوه بر این دو جزء، یعنی عواطف مثبت و رضایت، جزء سومی نیز وجود دارد که عبارت است از: فقدان افسردگی و اضطراب یا دیگر عواطف منفی (آرگایل، ۲۰۰۳).

شادکامی که به عنوان مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف می‌شود و درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد تلقی می‌گردد (دیئر^۸ و همکاران، ۲۰۰۸). عوامل مختلفی بر میزان شادکامی افراد نقش دارند که از آن جمله می‌توان به سبک زندگی اشاره کرد. سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و زیربنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود که در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، اعتقادات و باورها می‌باشد (فیپس^۹ و همکاران، ۲۰۰۳). اولین پژوهشگران حوزه سبک زندگی، ارزش‌ها را اصلی‌ترین منبع شکل‌گیری سبک زندگی می‌دانستند و تأکید داشتند که شناخت ساختار ارزش‌های فردی، اصلی‌ترین وظیفه برای درک سبک زندگی افراد است (فاضلی، ۱۳۸۲). سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتاری می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخصی، روابط اجتماعی، شرایط محیطی و موقعیت‌های اجتماعی - اقتصادی حاصل می‌شود. نقش رفتارهای بهداشتی فردی نظیر ورزش و تغذیه مناسب در کاهش میزان ابتلا به بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از آنها به خوبی شناسایی شده است (اسدی و همکاران، ۱۳۹۴، ۳۳-۳۸).

لذا با توجه به نقش بی‌بدیل و غیر قابل انکار زنان در اجتماع و شکل‌گیری جامعه‌ی آرمانی، بررسی و ارائه راه‌کارهایی در جهت افزایش امید به زندگی و شادکامی آنها بسیار حائز اهمیت می‌باشد. در تحلیل مفهوم شادی، نظریه‌پردازان عمدتاً به دو مؤلفه شناختی و هیجانی اشاره داشته‌اند؛ مؤلفه شناختی بیشتر دلالت بر رضایت از زندگی و امید به آن و مؤلفه هیجانی بیشتر بر حالاتی نظیر خندیدن، شوخ طبعی و همچنین تعادل بین هیجانات مثبت و منفی، دلالت دارد (همان). رسیدن به شادکامی و ایجاد سرور حقیقی از اهداف ادیان الهی و به ویژه اسلام بوده است. اسلام به دنبال پایه‌ریزی جامعه‌ای است که سرشار از شور و نشاط، تلاش و امید باشد و هرگونه کسالت، سستی و ناامیدی را از او بزدايد (مقیم‌ی حاجی، ۱۳۹۰). لذا به نظر می‌رسد امید به زندگی و شادکامی تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد که مهمترین آن سبک زندگی می‌باشد. بنابراین به نظر می‌رسد آموزش سبک زندگی و بخصوص سبک زندگی اسلامی بتواند تأثیر بسزایی بر بهبود این دو متغیر در زنان خانه دار داشته باشد.

سبک زندگی دلالت بر ماهیت و محتوای روابط، تعاملات و کنش‌های اشخاص و آحاد مردم در هر جامعه دارد. بنابراین، چگونگی تعامل رفتارها و نگرش‌ها در زندگی روزانه نشان دهنده سبک زندگی انسان است و مسیر نسبتاً ثابتی را برای زندگی پیش‌روی انسان ترسیم می‌کند. برای یافتن بهترین نوع سبک زندگی، الگویی لازم است که همه‌ی مولفه‌های شناختی و رفتاری انسان را به بهترین شکل در نظر بگیرد و از طرف دیگر با یافته‌های مسلم علمی مخالف نباشد و همچنین دنیا و آخرت را در کنار هم ببیند و از هیچ یک از ابعاد مادی و معنوی انسان غافل نشود. می‌توان ادعا کرد که سبک زندگی اسلامی این گونه است (کاویانی، ۱۳۹۰، ۲۷-۴۴). مفهوم «سبک زندگی» در روانشناسی ابتدا توسط آلفرد آدلر^{۱۰} و پیروانش مطرح شد. آدلر بر خلاف بسیاری از روان‌شناسان، علاوه بر نگاه توصیفی، نگاهی ارزشی و تجویزی هم به روان‌شناسی داشت. آنچه رویکرد آدلر به روان‌شناسی، با آنچه ما آن را «رویکرد اسلامی» و «آموزش سبک زندگی اسلامی» می‌نامیم، چند مشابهت دارد؛ بعضی از مشابهت‌ها عبارتند از: ۱. توجه به ارزش‌ها؛ ۲. کل نگر؛ ۳. غایت‌گرایی؛ ۴. جهت‌یابی فردی؛ ۵. خود خلاق؛ ۶. جبرگرایی ملایم؛ ۷. نظریه میدان اجتماعی؛ ۸. تلاش برای برتری؛ ۹. اولویت دادن به هشیاری؛ ۱۰. معیارهای آسیب‌شناسی و درمان؛ ۱۱. تأکید بر پیشگیری؛ ۱۲. کارکردهای سبک زندگی. اما در اسلام، سبک زندگی و آموزش آن، تفاوت‌ها و برتری‌هایی نیز وجود دارد. مثل: ۱. توجه و عدم توجه به دوره جنینی؛ ۲. تعریف کهتری و مهتری واقعی؛ ۳. معیارهای احساس کهتری و مهتری؛ ۴. تعداد و جایگاه نگرش‌های کلی حاکم بر زندگی؛ ۵. مبتنی بودن و نبودن بر دین؛ ۶. جایگاه اراده در شکل‌گیری سبک زندگی؛ ۷. عدم توجه کافی و صحیح به نگرش معنویت؛ ۸. کیفیت عمل کردن به سبک زندگی (همان).

سبک «زندگی اسلامی» عنوانی است شناخته شده در اکثر علوم انسانی در سطح بین الملل که از زاویه‌های متعدد به آن نگاه می‌شود و مورد مطالعه قرار می‌گیرد. سبک زندگی اسلامی، با تمام زندگی افراد و ابعاد آن مرتبط است. آموزش سبک زندگی اسلامی، از جهتی با

7- Argyle

8- Diener

9- Phipps

10- Alfred Adler

دیگر سبک های زندگی متفاوت است. در جامعه شناسی، مدیریت، علوم پزشکی و روانشناسی بالینی، نیز بحث از سبک زندگی مطرح است، اما در این قلمروها فقط به رفتاری خاص می پردازند و با شناختها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمی کنند. اما سبک زندگی اسلامی، از آن جهت که اسلامی است، نمی تواند بی ارتباط با عواطف و شناختها باشد. بر این اساس، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. در سبک زندگی از دیدگاه روان شناختی، جامعه شناختی و علوم پزشکی تنها به رفتار نگرسته می شود، اما در هیچ یک، نیت افراد، شناختها و عواطف آنان محسوب نمی شود. سبک زندگی اسلامی، نمی تواند بی توجه به نیتها باشد، مانند نماز که اگر اعتقاد به خداوند و معاد را پشتوانه خود نداشته باشد، رفتار اسلامی محسوب نمی شود (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰، ۶۱-۷۴).

در رابطه با آموزش سبک زندگی اسلامی و تاثیر آن بر شادکامی و امید به زندگی پژوهش های مختلفی در سراسر جهان صورت گرفته است. به عنوان مثال کجباف و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود تحت عنوان «رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان» به این نتیجه رسیدند که شادکامی با سبک زندگی اسلامی همبستگی مثبت و معناداری دارند. فاطمی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود تحت عنوان «بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با همدلی و امیدواری در نوجوانان» به این نتیجه رسیدند که زندگی اسلامی می تواند میزان همدلی و امیدواری را در نوجوانان تقویت کند. اسدی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود به بررسی رابطه ابعاد سبک زندگی و شادکامی در دانشجویان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین ابعاد سبک زندگی و شادکامی رابطه معنی داری وجود دارد. حاجیان (۱۳۹۴) در پژوهش خود به بررسی اثر معنادرمانی بر افزایش شادکامی و امید به زندگی زنان خانه دار شهر اصفهان پرداخت و به این نتیجه رسید که آموزش معنادرمانی بر افزایش شادی و مؤلفه های آن و نیز امید به زندگی زنان خانه دار موثر است. همتی راد و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود به بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر میزان سلامت روانی جوانان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که میان آموزش سبک زندگی اسلامی و سلامت روانی جوانان، رابطه وجود دارد. چناری و کاظمی زاده (۱۳۹۳) در پژوهش خود به بررسی رابطه سلامت معنوی و سبک زندگی اسلامی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین این دو متغیر رابطه معنی داری وجود دارد. تفنگچی و تفنگچی (۱۳۹۳) در پژوهش خود به بررسی ارتباط تاب آوری و شادکامی در بین زنان متأهل شاغل و خانه دار پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی و تاب آوری زنان شاغل و خانه دار رابطه معنی داری وجود دارد. رضایی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهش خود به بررسی تاثیر آموزش سبک زندگی اسلام محور بر صمیمیت و رضایت از زندگی زوجین پرداختند. آنها به این نتیجه رسیدند که آموزش سبک زندگی اسلامی بر صمیمیت و رضایت از زندگی زوجین تاثیر معنی داری می گذارد. قهرمانی و نادری (۱۳۹۱) در پژوهش خود به بررسی رابطه بین مولفه های مذهبی - معنوی با سلامت روان و امید به آینده پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بین مولفه های بهزیستی وجودی با امید به آینده رابطه معناداری وجود دارد.

بورث^{۱۱} (۲۰۱۱) در پژوهش خود به بررسی رابطه امید با سبک و کیفیت زندگی پرداخت و به این نتیجه رسید که بین سبک زندگی و امیدواری رابطه معنی داری وجود دارد. بورن^{۱۲} و همکاران (۲۰۱۰)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی، سبک زندگی و رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. پژوهشی در زمینه رابطه معنویت و مذهب با امید به زندگی در ۷۹ کشور جهان صورت پذیرفت و نتایج به دست آمده نشان داد ابعاد مذهبی با سرمایه های اجتماعی در ارتباط هستند و هر چه امید به زندگی بیشتر باشد، سرمایه های اجتماعی بیشتر است و افراد مذهبی در کشورهای مذهبی شادتر هستند و امید به زندگی در آنها بیشتر است (آکولیز^{۱۳}، ۲۰۰۹). عقیلی و کومار^{۱۴} (۲۰۰۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین نگرش و سبک زندگی مذهبی و شادکای رابطه معنی داری وجود دارد. در پژوهشی دیگر، پژوهشگران نشان دادند که معنویت با امید به زندگی در زنان آفریقایی و آمریکایی، همبستگی مثبت داشته است (ساندرا و هوگی^{۱۵}، ۲۰۰۳، ۱۳۳-۱۴۷). همچنین نتایج پژوهش در زمینه ی میزان امید به زندگی در زنان مذهبی تایوان نشان داده است که رابطه مثبت و معناداری بین مذهب و امید به زندگی وجود دارد (سلیگمن، ۲۰۰۰، ۵-۱۴).

برای داشتن یک سبک زندگی مطلوب، دوزخ جهت گیری لازم است، اول، باید و نبایدهای مورد قبول در زندگی و دوم، شیوه های اجرا و به عینیت رساندن آن. جهت گیری اول به طور غالب ارزشی و اخلاقی و جهت گیری دوم مبتنی بر ارزش های عملی است و این مسایل، هر دو در سبک زندگی اسلامی دیده شده است (شریعتی، ۱۳۹۲، ۱-۱۰). در واقع قرن ها است که علمای اسلام ادعا می کنند اسلام پاسخگوی نیازهای بشر در تمام ابعاد زندگی است. لذا با توجه به نقش مهم زن در خانواده و اجتماع توجه به سلامت روانی آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است. دین مبین اسلام هم به این موضوع تاکید اساسی نموده است. از آنجا که جامعه ایران جامعه ای مذهبی است و مذهب در عمده شئونات

¹¹- Burt¹²- Bourne¹³- Okuliez¹⁴- Aghili .M, Kumar¹⁵- Sandra and Hughey

زندگی مردم و بخصوص زنان نفوذ دارد بنابراین رابطه مذهب با مفاهیمی چون امید به زندگی و شادکامی از اهمیت زیادی برخوردار است. بنابراین سوال اصلی این پژوهش این می‌باشد که آیا آموزش سبک زندگی اسلامی بر شادکامی و امید به زندگی زنان خانه‌دار تاثیرگذار است یا خیر؛ در این راستا فرضیات این پژوهش به صورت زیر مطرح می‌شوند:

- ۱- آموزش سبک زندگی اسلامی بر میزان شادکامی زنان خانه‌دار موثر است؟
- ۲- آموزش سبک زندگی اسلامی بر میزان امید به زندگی زنان خانه دار موثر است؟

روش

این پژوهش با توجه به هدف و ماهیت از نوع کاربردی و از نظر روش پیمایشی می‌باشد. پژوهش حاضر که به منظور مطالعه‌ی اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر شادکامی و امید به زندگی صورت گرفت از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و با در نظر گرفتن گروه کنترل می‌باشد. در این پژوهش که جامعه هدف آن تمام زنان خانه‌دار استان یزد می‌باشد، ۴۲ نفر از خانم‌های خانه‌دار که با کانون فرهنگی مساجد در ارتباط بودند به صورت داوطلبانه برای شرکت در طرح اعلام آمادگی نمودند و با گمارش تصادفی به دو گروه ۲۱ نفره‌ی آزمایش و کنترل تقسیم شدند. از هر دو گروه پیش آزمون به عمل آمده و بعد از آن گروه آزمایش در هشت جلسه یک ساعته، مورد آموزش سبک زندگی اسلامی قرار گرفتند و سپس از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسشنامه شادکامی آکسفورد^{۱۶} (۲۰۰۱) و امید به زندگی اشنایدر^{۱۷} (۲۰۰۵) استفاده گردید.

ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه شامل ۲۹ گزاره می‌باشد و روش نمره‌گذاری آن به روش لیکرت و به ترتیب از ۰ تا ۳ (کاملاً مخالفم، ۰، کاملاً موافقم ۳) نمره‌گذاری می‌شود و جمع نمرات گزاره‌های نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که دامنه آن از صفر تا ۸۷ است. در پژوهش علی‌پور و نور بالا (۱۳۸۷) در نمونه‌ای متشکل از ۱۰۱ مورد، استفاده گردید، ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر با ۰/۹۴ و ۰/۹۰ و اعتبار بازآزمایی بعد از ۷ هفته ۰/۷۸ و ضریب بازآزمایی با فاصله‌ی زمانی سه هفته در یک نمونه ۲۵ نفری ۰/۷۹ به دست آمد.

ب) پرسشنامه‌ی امید به زندگی اشنایدر: این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای بوده که کاملاً موافقم ۵ امتیاز و کاملاً مخالفم ۱ امتیاز را دارا می‌باشد اما این شیوه نمره‌گذاری در مورد سوالات شماره ۳، ۷ و ۱۱ معکوس می‌باشد. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات را با هم محاسبه نمایند. امتیازات بالاتر، نشان دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس (اشنایدر، ۲۰۰۲). روایی و پایایی این پرسشنامه توسط استادان رشته مدیریت و مطالعه آزمایشی دانشگاه مشهد و تربیت معلم مورد بررسی و تایید قرار گرفته است (کریمیان، ۱۳۹۱). برایان و ونگروس^{۱۸} (۲۰۰۴) همسانی درونی کل آزمون را ۰/۷۱ تا ۰/۷۹ بدست آورده‌اند.

ج) آموزش سبک زندگی اسلامی: متغیر مستقل در این پژوهش آموزش سبک زندگی اسلامی بود که با استفاده از آیات، روایات، منابع، کتب و نرم افزارهای معتبر اسلامی در این زمینه به روش توصیفی- تحلیلی جمع‌آوری، دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل و با راهنمایی اساتید متخصص به صورت هشت جلسه آموزشی تنظیم و تدوین شد. سپس بعد از اصلاحات و تایید نهایی با راهنمایی و نظارت اساتید، توسط پژوهشگر این پژوهش اجرا شد. سرفصل محتوای جلسات آموزش سبک زندگی اسلامی برای زنان خانه دار در جدول (۱) ارائه شده است.

یافته‌های پژوهش

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر شادکامی و امید به زندگی در زنان خانه دار شهرستان یزد است. فرضیه‌های پژوهش، با استفاده از نرم افزار SPSS و روش‌های آماری توصیفی و آمار استنباطی تحلیل کوواریانس (مانکوا)، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. همانطور که ملاحظه می‌شود (جدول ۱) یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش (مقادیر میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد) به تفکیک گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون نشان داده شده است.

¹⁶- Oxford Happiness Questionnaire

¹⁷- Snyder Hope scale

¹⁸- Bryant & Cvengros

جدول ۱: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

مرحله اجرا	متغیر	تعداد	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
پیش آزمون	امید به	۲۱	آزمایش	۴۱/۱۰	۲/۵۳	۰/۵۵
	زندگی	۲۱	کنترل	۴۰/۱	۲/۵۵	۰/۵۶
	شادکامی	۲۱	آزمایش	۳۸/۱۰	۸/۸۱	۱/۹۲
		۲۱	کنترل	۴۲/۷۶	۶/۲۲	۱/۳۶
پس آزمون	امید به	۲۱	آزمایش	۴۸/۱۰	۲/۱۴	۰/۴۷
	زندگی	۲۱	کنترل	۴۰/۲۹	۲/۵	۰/۵۴
	شادکامی	۲۱	آزمایش	۴۷/۷۶	۱۲/۴۲	۲/۷۱
		۲۱	کنترل	۴۲/۳۸	۵/۹۲	۱/۲۹

پس از بررسی یافته‌های توصیفی، برای اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)، در ابتدا پیش فرض‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی یکسانی ماتریس کوواریانس از آزمون M باکس استفاده شد. نتایج نشان داد $P=0.013$ ، $F(3, 288000)=3.58$ و $M=11/372$ باکس، مفروضه‌ی یکسانی ماتریس کوواریانس برقرار نمی‌باشد ($P<0.05$). بنابراین شاخص پیلای مبنای گزارش قرار گرفت ($\alpha=0.05$). به منظور ارزیابی مفروضه‌ی یکسانی واریانس خطا از آزمون لوین استفاده شد (جدول ۲). نتایج نشان داد که مفروضه یکسانی واریانس خطا در مورد متغیر شادکامی برقرار نمی‌باشد ($P<0.05$). اما با توجه به اینکه حجم گروه‌ها با هم برابر است تخلفی از این مفروضه آسیب جدی به نتایج آزمون وارد نمی‌کند و می‌توان از نتایج این آزمون صرف نظر کرد.

جدول ۲: نتایج آزمون لوین برای بررسی یکسانی واریانس خطا

متغیرها	مقدار F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
امید به زندگی	۳/۹۱	۱	۴۰	۰/۰۵۵
شادکامی	۱۳/۸۴	۱	۴۰	۰/۰۰۱

پس از بررسی مفروضه‌ها به منظور مقایسه گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای مورد بررسی از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان داد $P<0.0005$ و $F(2,37)=188.57$ بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد و ۹۱٪ واریانس متغیرهای وابسته (امید به زندگی و شادکامی) توسط آموزش سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود. به منظور تعیین اینکه در کدام یک از متغیرهای امید به زندگی و شادکامی بین گروه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد، از تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) استفاده شد (جدول ۳).

جدول ۳: نتایج آزمون آنکوا برای بررسی تفاوت گروه‌ها در امید به زندگی و شادکامی

منابع	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
گروه	امید به زندگی	۵۴۵/۴۰۹	۱	۵۴۵/۴۰۹	۲۸۸/۴۳	۰/۰۰۰	۰/۸۸۴
	شادکامی	۹۷۳/۴۵۵	۱	۹۷۳/۴۵۵	۳۶/۲۵	۰/۰۰۰	۰/۴۸۸

نتایج نشان می‌دهد که در دو متغیر بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد؛ و میزان امید به زندگی و شادکامی گروه آزمایش به نحو چشمگیری افزایش یافته است که حاکی از اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر امید به زندگی و شادکامی می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر شادکامی و امید به زندگی زنان دار شهرستان یزد است. با توجه به تحلیل کوواریانس، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش سبک زندگی اسلامی بر امید به زندگی زنان دار استان یزد موثر

می‌باشد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش فاطمی و همکاران (۱۳۹۵)، حاجیان (۱۳۹۴)، چناری و کاظمی‌زاده (۱۳۹۳)، قهرمانی و نادی (۱۳۹۱)، بورث (۲۰۱۱)، آکولیز (۲۰۰۹)، ساندرا و هوگی (۲۰۰۳) و سلیگمن (۲۰۰۰) همخوانی دارد.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت: اولین و مهم‌ترین کارکرد دین و در نتیجه، سبک زندگی اسلامی «معنی بخشی» به زندگی است. برخی روان‌شناسان، مانند آلپورت^{۱۹} (۱۹۵۴)، فرانکل^{۲۰} (۱۹۷۲) و مازلو^{۲۱} (۱۹۶۲) وجود معنا در زندگی را به عنوان مهم‌ترین عامل مؤثر بر کنش‌های روان‌شناختی مثبت می‌دانند. یافته‌های پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهد که وجود معنا در زندگی، عنصری اساسی در بهزیستی روانی - عاطفی بوده و به صورت نظام وار با ابعاد گوناگونی از شخصیت، سلامت جسمی و ذهنی، انطباق و سازگاری با استرس‌ها، مذهب و فعالیت‌های مذهبی و اختلالات رفتاری ارتباط دارد (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷، ۱۵۷-۱۷۶).

مقابله‌های معنوی و اعمال مذهبی، همچون مراقبه، دعا و نیایش، و انجام تشریفات مذهبی، در شکل‌گیری معنای زندگی و احساس امید در افراد، از طریق ایجاد چارچوبی برای پاسخ‌گویی به بسیاری از پرسش‌ها و مسائلی که افراد با آن درگیرند، نقشی اساسی دارند (جیم^{۲۲} و همکاران، ۲۰۰۶، ۷۵۳-۷۶۱). شنایدر و فلدمن^{۲۳} (۲۰۰۵) معتقدند: می‌توان فرض کرد تفکر امیدوارانه و امید به زندگی پیامد اصلی معناداری در زندگی می‌باشد. معناداری زندگی، سازه‌ای گسترده‌تر از امید است و می‌توان امید را به عنوان عنصری از زندگی معنادار به حساب آورد (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷، ۱۵۷-۱۷۶). از این رو، معنویت یا بهزیستی معنوی با امیدواری و امید به زندگی، به عنوان مجموعه‌ای شناختی مبتنی بر احساس موفقیت، ناشی از منابع گوناگون و مسیرها، رابطه دارد. معنویت با ایجاد انگیزه و هدف‌های عمیق و والا، منبعی برای امید فراهم می‌کند؛ همچنین با استفاده از استدلال‌های الهی و با تکیه به آیات و احادیث هدف از آفرینش زن را بیان نموده و باعث افزایش به زندگی وی می‌شود. بنابراین، وجود اثرگذاری معنی‌دار آموزش سبک زندگی اسلامی بر امید به زندگی، تا حد زیادی منطقی و قابل انتظار است. چنانچه امیدواری یکی از پیامدهای اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی در نظر گرفته شود، می‌توان گفت: انگیزه پرستش خداوند و سازگاری با آنچه خواست معبود تبارک و تعالی است، ارتباطی بنیادی است. آن گونه که خداوند نیز در قرآن مؤمنان را که شاخص‌های پرستش و سلامت را دارا هستند، امیدوار معرفی می‌کند (قهرمانی و نادی، ۱۳۹۱، ۱-۱۱). همچنین، امید و تکیه به قدرت بیکران، به فرد این اطمینان را می‌دهد که نیروی قوی او را حمایت می‌کند. این افراد با این تکیه و توکل، انتظارشان از آینده مثبت تر و خوش‌بینانه‌تر است. در نتیجه، به زندگی و به آینده امیدوارتر خواهند بود.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که آموزش سبک زندگی اسلامی بر شادکامی زنان خانه دار استان یزد مؤثر می‌باشد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش کجباف و همکاران (۱۳۹۵)، اسدی و همکاران (۱۳۹۴)، حاجیان (۱۳۹۴)، رضایی و همکاران (۱۳۹۲)، برون و همکاران (۲۰۱۰) و عقیلی و کومار (۲۰۰۸) همخوانی دارد.

در تبیین دلایل احتمالی این نتیجه می‌توان گفت که توکل به خدا داشتن، تابع مقررات دینی بودن و زیارت اماکن مقدس، در رضایت از زندگی و به تبع آن شادکامی افراد نقش مؤثری داشته باشد. از طرف دیگر می‌توان گفت که آموزش سبک زندگی اسلامی انسان را از دنیاخواهی نفی می‌کند. افراد دنیاخواه به ثروت‌اندوزی و سود و زیان دنیوی علاقه زیادی دارند و سعادت خود را در راحتی و آسایش دنیوی می‌دانند و داشتن چنین ویژگی‌هایی ممکن است شادکامی را برای افراد فراهم نسازد. همچنین سبک زندگی اسلامی افراد را به دوری از گناه تشویق می‌کند. افراد گنه‌کار، میل به آزار رساندن به دیگران و اسراف دارند، گرفتار گناهان زبانی مانند غیبت، دروغ، تمسخر، منت‌گذاری هستند. داشتن چنین ویژگی‌هایی در سبک زندگی می‌تواند شادکامی افراد را کاهش دهد، زیرا آنها با اجرا گذاشتن ویژگی‌های یاد شده از گنه‌کاری، رضایت از زندگی پایینی را تجربه خواهند کرد که کاهش رضایت از زندگی نیز می‌تواند منجر به کاهش شادی افراد گردد. بنابراین به نظر می‌رسد آموزش سبک زندگی اسلامی با توصیه به دوری از دنیاخواهی، غیبت، دروغ، تمسخر، منت‌گذاری و ... و دعوت به توکل، امید، همت و ... نقش بسزایی در افزایش شادکامی زنان داشته باشد.

علاوه بر این سبک زندگی اسلامی می‌تواند به عنوان چهارچوبی مناسب برای رشد و تعالی انسان و هدایت افراد به سمت زندگی سالم عمل کند (سلم آبادی و همکاران، ۱۳۹۳، ۱-۱۱)، در ثانی مؤلفه عبادی به وظایفی اشاره دارد که رابطه‌ی بین فرد و خداوند را نشان می‌دهد و اعم است از عبادات مشخص، مثل نماز، روزه، تلاوت قرآن، ذکرهای مستحبی و حج، و رفتارهایی که رسماً نام عبادت ندارند، اما فرد به نیت اطاعت از خداوند آن را انجام می‌دهد (کاویانی، ۱۳۹۰، ۲۷-۴۴). بنابراین افرادی که در این مؤلفه از سبک زندگی اسلامی غنی هستند، انتظار می‌رود در ابعاد اجتماعی و فردی مانند سلامت روان و شادی بهتر عمل کنند و از شادی و سلامت روان بیشتری برخوردار باشند.

19- Allport

20- Frankl

21- Maslow

22- Jim

23- Snyder & Feldman

منابع و مراجع

- [۱] ابراهیمی، نسرين؛ صباغیان، زهرا؛ ابوالقاسمی، محمود؛ بررسی رابطه امید با موفقیت تحصیلی دانشجویان؛ پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، ۱۳۹۰، شماره ۶۰، صص ۱-۱۶.
- [۲] حاجیان، زهرا؛ اثربخشی معنا درمانی بر افزایش شادکامی و امید به زندگی زنان خانه دار شهر اصفهان سال ۱۳۹۴؛ پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۹۴، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمینی شهر، گرایش مشاوره و راهنمایی.
- [۳] اسدی، مسعود؛ باتی مقدم، بهروز؛ نقویکلجاهی، مهسا؛ رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه خوارزمی؛ دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت، ۱۳۹۴، دوره دوم، شماره اول، بهار ۴۹، صص ۳۳-۳۸.
- [۴] افشانی، سید علیرضا؛ رسولی نژاد، سید پویا؛ کاویانی، محمد؛ سمیعی، حمیدرضا؛ بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت اجتماعی مردم شهر؛ مطالعات اسلام و روانشناسی، ۱۳۹۳، سال هشتم، شماره ۱۴، صص ۸۳-۱۰۲.
- [۵] تفنگچی، مریم؛ تفنگچی، علی؛ ارتباط تاب آوری و شادکامی در بین زنان متاهل شاغل و خانه دار؛ اولین کنفرانس بین المللی روان شناسی و علوم رفتاری، ۱۳۹۳، تهران، موسسه همایشگران مهر اشراق، مرکز همایشهای دانشگاه تهران، https://www.civilica.com/Paper-RAFCON01-RAFCON01_005.html
- [۶] رضایی، جواد؛ احمدی، سید احمد؛ اعتمادی، عذرا؛ رضایی حسین آبادی، مریم؛ شه دوست، مریم؛ تاثیر آموزش سبک زندگی اسلام محور با تاکید بر خانواده بر صمیمیت زوجین اراک؛ مطالعات روانشناختی، ۱۳۹۲، دوره ۹، شماره ۳، صص ۷۹-۱۰۶.
- [۷] سفیری، خدیجه؛ خادم، رسول؛ بررسی وضعیت امید به زندگی زنان بیخانمان شهر تهران (مطالعه موردی: مرکز نگهداری موقت زنان بیخانمان شهرداری تهران «سامانسرای لویزان»؛ مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۱۳۹۲، سال ششم، شماره اول، صص ۵۱-۷۹.
- [۸] سلم آبادی، مجتبی؛ فرح بخش، کیومرث؛ ذوالفقاری، شادی؛ صادقی، میثم؛ بررسی ارتباط سبک زندگی اسلامی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۲؛ مجله دین و سلامت، ۱۳۹۳، شماره ۱، صص ۱۱-۱.
- [۹] شریعتی، سید صدرالدین؛ درآمدی بر سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات؛ فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۳۹۳، شماره ۴، دوره ۱۳، صص ۱-۱۰.
- [۱۰] علی پور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی؛ بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران؛ فصلنامه اندیشه و رفتار، ۱۳۸۷، دوره ۵، شماره ۱ و ۲، صص ۶۴-۵۵.
- [۱۱] فاضلی، محمد؛ مصرف و سبک زندگی، قم: انتشارات صبح صادق، ۱۳۸۲.
- [۱۲] فاطمی، سید محمد حسن؛ پژوهی نیا، شیما؛ اسلامی، محمود؛ کفیلی یوسف آباد، معصومه؛ بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با همدلی و امیدواری در نوجوانان؛ روانشناسی دین، ۱۳۹۵، سال نهم، شماره چهارم، پیاپی ۳۶، زمستان ۱۳۹۵، صص ۱۳۳-۱۴۸.
- [۱۳] فیضی، محتبی؛ درآمدی بر سبک زندگی؛ معرفت، ۱۳۹۲، سال بیست و دوم، شماره ۱۸۵، صص ۳۷-۴۲.
- [۱۴] کاویانی، محمد؛ کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی؛ روان شناسی و دین، ۱۳۹۰، دوره ۴، شماره ۲، صص ۲۷-۴۴.
- [۱۵] قهرمانی، نسرين؛ نادى، محمدعلی؛ رابطه بین مولفه های مذهبی - معنوی با سلامت روان و امید به آینده در کارکنان بیمارستان های دولتی شیراز؛ نشریه پرستاری ایران، ۱۳۹۱، دوره ۲۵، شماره ۷۹، صص ۱-۱۱.
- [۱۶] کاویانی، محمد؛ سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن؛ چاپ سوم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۲.
- [۱۷] کجباغ، محمدباقر؛ سجادیان، پریناز؛ کاویانی، محمد؛ انوری، حسن؛ رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان؛ روانشناسی و دین، ۱۳۹۰، سال چهارم، شماره ۴ (پیاپی ۱۶)، صص ۶۱-۷۴.
- [۱۸] مقتدر، لیل؛ مقایسه امید به زندگی و هوش معنوی در زنان مبتلا به سرطان پستان و زنان سالم؛ مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، ۱۳۹۶، دوره بیست و ششم، شماره ۱۰، صص ۵۸-۶۵.
- [۱۹] نصیری، حبیب ا...؛ جوکار، بهرام؛ معناداری از زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان (گروهی از زنان شاغل فرهنگی)؛ پژوهش زنان، ۱۳۸۷، دوره ششم، شماره ۲، صص ۱۵۷-۱۷۶.

- [۲۰] همتی‌راد، گیتی؛ جمشیدی‌راد، محمدصادق؛ برزگرچالی، فاطمه؛ اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر میزان سلامت روانی جوانان؛ صهبای نور (پژوهش نامه دین و دانش)، ۱۳۹۴، دوره ۱، شماره ۱، صص ۷۷-۸۵.
- [21] Aghili, M; Kumar, GV; Relationship between Religious Attitude and Happiness among Professional Employees; Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 2008, 34: 66-69
- [22] Argyle M; Psychology of happiness translated by Anaraki G and et al; Isfahan Academic Center For Education, 2003.
- [23] Bourne,P.A ;Morris,C; Eldemire-Shearer,D; "Re-testing theories on the correlations of health status, life satisfaction and happiness"; North American Journal of Medical Sciences, 2010, 2,7,311-319.
- [24] Bryant, F. B; Cvengros, J. A; Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? Journal of Social and Clinical Psychology, 2004, 23, 273-302.
- [25] Burt, N; Hope and spirituality and their relationship to the overall quality of life in cancer patients; dissertation, Doctor of Philosophy, Indiana State University, 2011.
- [26] Buss, D; The evolution of happiness; American Psychologist, 2000, 55(1):15-23.
- [27] David, S; Boniwell; Ayers, CA; The Oxford handbook of happiness; Oxford, UK: Oxford University Press, 2013.
- [28] Diener, ED; Biswas-Diener, R; Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth; New York: John Wiley-Blackwell, 2008.
- [29] Jim, H.S, et al; Strategies use in coping with a cancer diagnosis predict meaning of life for survivors; Health Psychology, 2006, v. 25, p. 753-761.
- [30] Phipps, W; Sands, J; Marek J; Medical surgical nursing: health and illness perspectives; 7th ed. St Louis: Mosby, 2003.
- [31] Saundra, Hs; Hughey, Aw; African American women at mid Life. The Relationship between Spirituality and life satisfaction. Journal of African – American Women, 2003, 18(2): 133-147.
- [32] Seligman, M; E. P., Csikszentmihalyi, M; Positive psuchology: An introduction; American Psychologist, 2000, 55, 5- 14.
- [33] Snyder, C.R; Conceptualizing, measuring, and nurturing hope; Journal of Counseling and Development, 1995, v. 73(3), p. 355-360.
- [34] Snyder, C.R; Hope Theory: Rainbows in the Mind. Psychological Inquiry, 2002, 13(4), 249-275.
- [35] Snyder, C. R., Feldman, D. B; Hope for the many: An empowering social agenda; In C. R. Snyder (Ed.), Handbook of hope: Theory, measures, and applications (pp. 389-412). San Diego, CA: Academic Press, 2000.
- [36] Okuliez-Kozaryn, A; Religiosity and life Satisfaction. (A Multilevel Investigation Across Nations) ; Institute for Quantitative Social Science, Harvard University, 2009.