

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۲/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۴/۲۶

فصل نامه علمی - پژوهشی مشرق موعود

سال دهم، شماره ۴۰، زمستان ۱۳۹۵

## اثربخشی آموزش سبک زندگی مبتنی بر مهدویت در بهزیستی روان شناختی و معنوی دانش آموزان

سید محمد سیدکلان<sup>۱</sup>

علی رضایی شریف<sup>۲</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی سبک زندگی مبتنی بر مهدویت در بهزیستی روان شناختی و معنوی دانش آموزان پسر سال سوم دوره اول متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک شهر اردبیل صورت گرفته است. جامعه آماری این پژوهش، همه دانش آموزان پسر سال سوم دوره اول متوسطه در سال ۱۳۹۳ را دربر می گیرد که پیش از آن در آزمون بر روی ۱۲۰ نفر از آنان اجرا شد و از بین آن ها ۴۶ نفر دانش آموز که پایین ترین نمره را در آزمون سبک زندگی اسلامی کسب کردند، به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. سپس افراد نمونه به صورت تصادفی در دو گروه «آزمایش» و «گواه»، جایگزین شدند. ابزار اندازه گیری این پژوهش، شامل پرسش نامه های سبک زندگی اسلامی فرم کوتاه کاویانی، بهزیستی روان شناختی ریف و بهزیستی معنوی دهشیری بود. طرح تحقیق از پیش آزمون - پس آزمون را گروه کنترل و پی گیری بر عهده داشت. آموزش سبک زندگی مبتنی بر مهدویت، در هشت جلسه پنجاه دقیقه ای، فقط در مورد گروه آزمایش اعمال شد. برای تجزیه و تحلیل داده های آزمون، از روش آماری تحلیل واریانس (MANCOVA) با استفاده

۱. دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی دانشگاه محقق اردبیلی اردبیل (نویسنده مسئول) (M.siedkalan@gmail.com).

۲. استادیار دانشگاه محقق اردبیلی اردبیل.

از نرم افزار SPSS20 استفاده شد و نتایج تحقیق نشان داد آموزش سبک زندگی مهدوی می تواند باعث افزایش بهزیستی روان شناختی و معنوی دانش آموزان شود. همچنین سنجش ماندگاری پژوهش نیز همین نتیجه را نشان داده است.

### واژگان کلیدی

سبک زندگی مبتنی بر مهدویت، بهزیستی روان شناختی، بهزیستی معنوی، دانش آموزان پسر.

### مقدمه

با نگاهی به سیر تاریخی زندگی انسان ها همواره شاهد هستیم که انسان ها به دین و به تبع آن به تربیت دینی توجه خاصی داشته اند و سعی کرده اند با تربیت دینی مناسب به پرورش افرادی بپردازند که توان زندگی مناسب در جامعه را داشته باشند. تربیت دینی حتی در عصر جدید به دلیل رجعت دوباره به دین از اهمیتی ویژه برخوردار شده است (شعبانی و رکی، ۱۳۷۷) و در عصر ما رویکردهای مختلفی که به تربیت دینی به وجود آمده، از مبانی فکری مختلف نشأت گرفته است. افزون بر این ادعا، موضوع دین، امروزه مورد بحث اکثر روان شناسان و همچنین جامعه شناسان پیشگام غربی همچون ویلیام جیمز،<sup>۱</sup> فروید،<sup>۲</sup> یونگ<sup>۳</sup> و دیگران بوده و هست. پس از آن نیز اندیشمندانی نظیر آلپورت<sup>۴</sup> به تبیین دین و مذهب پرداخته اند (مداحی و همکاران، ۱۳۹۰: ۵۳). اما در حال حاضر دین و رویکردهای جامع نسبت به آن توانسته است سبک زندگی افراد را خواه و ناخواه تحت الشعاع قرار دهد؛ چراکه تحلیل سبک زندگی افراد جامعه از مبانی فکری مکتب های دینی نشأت می گیرد.

باید گفت مفهوم سبک زندگی<sup>۵</sup> اولین بار توسط روان شناسی به نام آلفرد آدلر<sup>۶</sup> و پیروانش مطرح شد؛ اما روان شناسانی دیگر مانند مازلو<sup>۷</sup> در نظریه سلسله مراتب نیازها، نظریه دو عاملی هرزبرگ<sup>۸</sup>، نظریه رشد اجتماعی پیاژه<sup>۹</sup> و... هر یک سهمی در تبیین زندگی بهتر برای افراد را مورد مطالعه قرار داده اند. با این وجود، سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب

1. William James
2. Freud
3. Yung
4. Allport
5. Life style
6. Alfred Adeler
7. Maslow
8. Two Factor Theory of Frederick Herzberg
9. Piaget's Social growth Theory

کرده و زیربنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود که در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، اعتقادات و باورهاست (فیس و همکاران، ۲۰۰۰: ۳۴). سازمان بهداشت جهانی نیز 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؛ به طوری که روش زندگی مردم بازتابی از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌های اجتماعی آن‌هاست (استاجی و همکاران، ۱۳۸۵: ۱۳۴). با توجه به نظر عامه اندیشمندان، سبک زندگی را می‌توان به معنای شیوه رفتاری فرد یا گروه در الگوهای متفاوت زندگی دانست که به صورت یک سنت (هنجارها و باورهای جمعی) و شیوه رفتاری در میان اعضای جامعه وجود دارد (موسوی گیلانی، ۱۳۹۲: ۱۲۴). با این وصف می‌توان ادعا کرد به غیر از آدلر در غرب، روان‌شناسی به طور مستقیم از سبک زندگی صحبت باز نکرده است و آدلر، علاوه بر نگاه توصیفی، نگاه ارزشی و تجویزی هم به مبحث روان‌شناسی داشته است. رویکرد آدلر با رویکرد اسلامی نسبت به سبک زندگی دارای شباهت‌ها و تفاوت‌هایی<sup>۲</sup> است که مجال پرداختن به آن در این مقاله نمی‌گنجد (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰: ۶۲). در بسیاری از پژوهش‌های اندیشمندان اسلامی، رویکرد اسلامی در سبک زندگی با دید کلی و وسیع‌تر نمایان شده است و کارهای متفاوت از اندیشمندان ایرانی نشان از قوت این رویکرد نسبت به رویکردهای غربی به سبک زندگی افراد بوده است. از جمله کاویانی (۱۳۹۰) که سبک زندگی اسلامی را کمی‌سازی نموده و آن را در ده مؤلفه (نک: کاویانی، ۱۳۹۰: ۲۷ - ۴۴) توصیف کرده است و سایر پژوهشگران نیز چون موسوی گیلانی (۱۳۹۲) و الله‌باداشتی (۱۳۹۱) به طور خاص، سبک زندگی را در رابطه با زمینه‌سازی و مهدویت مورد بحث قرار داده‌اند که محور این مقاله نیز از این حیث جدا نیست. موسوی گیلانی (۱۳۹۲) سبک زندگی افراد، متأثر از عوامل متفاوتی از باورداشت‌های افراد نسبت به آموزه‌های دینی است که به نظر وی اعتقاد به امامت و

#### 1. Phipps et all

۲. برخی از مشابهت‌ها عبارت‌اند از: ۱. توجه به ارزش‌ها، ۲. کل‌نگری، 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 و سبک زندگی آن، تفاوت‌ها و برتری‌هایی نیز وجود دارد؛ برای نمونه: ۱. توجه و عدم توجه به دوره جنینی، ۲. تعریف کهنتری و مهتری واقعی، ۳. معیارهای احساس کهنتری 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 و ... (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰: ۶۲).

مهدویت، به‌ویژه در زمان غیبت جهت‌گیری‌های اعتقادی افراد را در سبک زندگی متبادر می‌سازد که بر سبک زندگی شیعیان در عصر غیبت بیشتر معنا می‌بخشد. همچنین الله‌بداشتی (۱۳۹۱)، نقش مهدویت را در معناداری زندگی شیعیان مورد تحلیل قرار داده که به نظر بحث انتظار در حیات‌بخشی به سبک زندگی افراد ارزشمند و دارای اهمیت خاص است.

بنابر آن چه در باب سبک زندگی با رویکرد اسلامی آمده است می‌توان چنین نتیجه گرفت که سبک زندگی مبتنی بر مهدویت (زمینه‌سازی در عصر غیبت)، اموری را شامل می‌شود که به زندگی انسان اعم از بُعد فردی و اجتماعی، مادی و معنوی مربوط می‌شود و هم در ابعاد رفتاری مانند حوزه‌های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی به معنای خاص، آن را دربر می‌گیرد. اما آن چه در این تحقیق مدنظر است، آن است که سبک زندگی از منظر زمینه‌سازی برای دوران غیبت (دوران انتظار) مورد تحلیل قرار گیرد تا بتوان انسان را برای قرب الهی نزدیک‌تر نمود. پس شایسته خواهد بود در زندگی شیعیان به دنبال ارائه طرح‌های تربیتی در عرصه‌های گوناگون بر مبنای فرهنگ مهدوی باشیم که همه از عهده این وظیفه برآیند و همچنین باید به دنبال طرح الگوهایی با تکیه بر اخلاق منتظرانه با محوریت سبک زندگی در عصر غیبت مبتنی بر شخصیت امام مهدی علیه السلام باشد (موسوی گیلانی، ۱۳۹۲: ۱۳۷).

در راستای تلقی برداشت محقق از این که سبک زندگی مهدوی موجب رشد و بهزیستی روان‌شناختی و معنوی در نوجوانان می‌گردد باید گفت، برخلاف گذشته که روان‌شناسی بیشتر بر هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی تمرکز داشت و موضوع شادی و بهزیستی مورد غفلت واقع شده بود؛ امروزه، پژوهش درباره بهزیستی روان‌شناختی و جنبه‌های روان‌شناسی مثبت به‌طور روزافزون در حال توسعه است (کاشدن، ۲۰۰۴: ۳۶). در دهه گذشته، ریف<sup>۱</sup> الگوی بهزیستی روان‌شناختی را ارائه کرد و بر اساس این الگو، بهزیستی روان‌شناختی را از شش مؤلفه پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدف‌مند (معناداری زندگی)، رشد شخصی و تسلط بر محیط تشکیل داد. این دیدگاه به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌گردد (ریف و کیز،<sup>۲</sup> ۱۹۹۵: ۶۹). این الگو، به‌طور گسترده در جهان مورد توجه اکثر محققان قرار گرفته است (و

1 . Kashdan

2 . Ryff

3 . Ryff & Keyes

چان و چنگ،<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)؛ به طوری که اکثر پژوهشگران از این الگو استفاده نموده‌اند و بهزیستی روان‌شناختی را یک امر مهم در کیفیت زندگی مادی و معنوی افراد قلمداد کرده‌اند.

علاوه بر بهزیستی روان‌شناختی که شرح آن گذشت، مفاهیم سلامت معنوی، بهزیستی معنوی و رجوع به معنویت‌های اصیل که در آستانه هزاره سوم به ادبیات آکادمیک روان‌شناسی اضافه شده‌اند. با پیشرفت صنعت و فناوری جدید و مشکلات مربوط به آن، اختلالات و بیماری‌های روانی همانند مشکلات جسمانی افزایش چشمگیری یافته‌اند (معلمی و همکاران، ۱۳۸۹: ۷۰۴). بهزیستی معنوی، یکی دیگر از مفاهیمی است که در سال‌های اخیر به عنوان یک سازه متشکل از یک زندگی مملو از یقین در ارتباط با خدا و یک ترکیب مذهبی، اجتماعی و روانی به شمار می‌آید. معنویت که شامل نگرش‌هایی بر اساس باورهای درباره ارتباط با خود، با دیگران، با جهان اطراف و در نهایت با خداوند متعال تلقی می‌گردد (دهشیری و همکاران، ۱۳۹۲: ۷۴). بهزیستی معنوی ترکیبی از بهزیستی مذهبی، ارتباط شخص با خدا، و بهزیستی وجودی، ارتباط شخص با جهان است که معناداری (هدفمندی) زندگی، و رضایت از زندگی را نیز دربر می‌گیرد (بافورد و همکاران،<sup>۲</sup> ۱۹۹۱: ۵۷). افزون بر آن، تجربیات معنوی می‌تواند عمیقاً تحولی در سطوح شخصی، مذهبی، معنوی، و اجتماعی فرد (سبک زندگی شخص) ایجاد کند، اغلب این تحولات با شخصیت تغییر یافته و چشم‌انداز فرد نسبت به زندگی را تغییر خواهد داد (خانا و گریسون،<sup>۳</sup> ۲۰۱۳: ۲). با وجود این، می‌توان ادعا کرد که بهزیستی معنوی نیز همچون بهزیستی روان‌شناختی بی‌ارتباط با سبک زندگی افراد نبوده است و می‌تواند با بهبود سبک زندگی افراد جامعه روز به روز افزایش یابد.

بنابر مبانی نظری بالا، شواهد پژوهشی محکمی وجود دارد که نشان می‌دهند مذهب، یک سازه چندبعدی است و ساختار آن عموماً از سه بعد محوری باورها، تجارب و آیین‌های مذهبی تشکیل شده است. برخی ابعاد پیرامونی هم وجود دارند که بیانگر مذهبی بودن فرد هستند، از جمله دانش مذهبی و نگرش نسبت به پیامدهای اجتماعی و اخلاقی مذهب (تان و واگل،<sup>۴</sup> ۲۰۰۸). در حیطه مطالعات مرتبط با سلامت، مفاهیم مذهبی و معنوی در چارچوب مسئله بهزیستی بیشتر بررسی شده‌اند و در مجموع مطالعات نشان داده‌اند که مذهب با سطوح بالای

- 
- 1 . Cheng & Chan
  - 2 . Bufford and et all
  - 3 . Khanna& Greyson
  - 4 . Tan & Vogel

سلامت جسمی، سلامت روانی، اعتماد به خود و بهزیستی رابطه معناداری دارد (فرای، ۲۰۰۰؛ کوهن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵؛ نادى و سجادیان، ۱۳۹۰). در ایران معدود تحقیقاتی وجود دارند که به بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی (مبتنی بر مهدویت) با بهزیستی روان‌شناختی و معنوی پرداخته باشند که در ذیل به تحلیل نتایج آنها می‌پردازیم:

در پژوهش یگانه (۱۳۹۲) که به بررسی نقش جهت‌گیری‌های مذهبی در تبیین امید و بهزیستی روان‌شناختی پرداخته است بین جهت‌گیری مذهبی درون سو با امید و بهزیستی روان‌شناختی بیماران سرطانی رابطه مثبت و معناداری قائل شده است و همچنین مذهب و دستیابی به معنویت، تأثیری مهم بر سلامت و بهزیستی داشته است. کشاورز (۱۳۹۱) نیز در پژوهشی دریافت که بین سبک زندگی با بهزیستی روان‌شناختی سالمندان رابطه‌ای معکوس و معنادار و بین امید به زندگی با بهزیستی روان‌شناختی، رابطه‌ای مستقیم و معنادار وجود دارد. صاحب‌الزمانی، فشارکی و عبداللهی مفرد (۱۳۸۹) در بررسی رابطه سبک زندگی با عزت نفس دختران نوجوان نشان داد رابطه مثبت و معناداری بین سبک زندگی سالم و بالا رفتن عزت نفس دختران نوجوان وجود دارد. همچنین در پژوهشی دیگر، پولادفر و احمدی (۱۳۸۵) در بررسی رابطه بین سبک زندگی و اختلالات روان‌شناختی دبیران دوره متوسطه شهر اصفهان نشان دادند که بین سبک زندگی و اختلالات روان‌شناختی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. افزون بر این پژوهش‌ها، تحقیقاتی در ایران و خارج از کشور به رابطه بین مذهب و دین با متغیرهای سلامت پرداخته‌اند که تأییدی بر رابطه دین‌داری با سلامت و بهزیستی افراد است (خانا و گریسون، ۲۰۱۳؛ کوهن و همکاران، ۲۰۰۵؛ کاشدن، ۲۰۰۴؛ فرای، ۲۰۰۰؛ بافورد و همکاران، ۱۹۹۱).

در نهایت، در این پژوهش نیز محقق در پی آن است که آموزش سبک زندگی مبتنی بر مهدویت که یکی از اصول اعتقادی شیعیان به شمار می‌رود، چگونه می‌تواند در بالا بردن بهزیستی روان‌شناختی و معنوی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول مؤثر واقع شود. بنابراین، با توجه به آنچه در مبانی نظری و پیشینه پژوهش مطرح شد، ضرورت می‌یابد که سبک زندگی مهدوی برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی و معنوی دانش‌آموزان در جوامع اسلامی مورد تأکید قرار می‌گیرد. بر این اساس فرضیه‌های زیر به محک آزمایش گذاشته شدند:

1 . Fry

2 . Cohen

- آموزش سبک زندگی مهدوی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه (سال سوم) را افزایش می‌دهد.

- آموزش سبک زندگی مهدوی بهزیستی معنوی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه (سال سوم) را افزایش می‌دهد.

### روش پژوهش

از آن‌جا که در پژوهش حاضر، هدف تعیین میزان اثربخشی آموزش سبک زندگی مهدوی بر بهزیستی روان‌شناختی و معنوی دانش‌آموزان سال سوم دوره اول متوسطه است و چنین پژوهشی مستلزم مداخلات آزمایشی و ترتیب دادن گروه‌های آزمایشی و گواه است. از این‌رو طرح پژوهشی مذکور، از نوع طرح‌های نیمه‌تجربی است. در این پژوهش، از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و پی‌گیری استفاده شده است. گروه‌های آزمایش و کنترل به روش تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در مورد گروه‌های آزمایش و کنترل، پیش‌آزمونی درباره آن‌ها اجرا شد و پس‌آزمونی نیز در پایان مداخله اجرا گردید. در مرحله بعد پس از ۲۱ روز آزمون پی‌گیری برای سنجش ماندگاری آموزش‌های داده شده اجرا گردید.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

برای انتخاب نمونه پژوهش حاضر ابتدا از بین مدارس دوره اول متوسطه ناحیه یک شهر اردبیل، یک مدرسه به صورت در دسترس انتخاب و سپس از آن مدارس پنج کلاس سال سوم دوره اول متوسطه برگزیده شدند. نمونه مورد نیاز از بین دانش‌آموزان سال سوم دوره اول متوسطه منتخب به شیوه تصادفی انتخاب گردیدند. پرسش‌نامه‌های سبک زندگی اسلامی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی معنوی روی این نمونه‌ها که شامل ۱۲۰ نفر بودند، اجرا شد. از بین این نمونه تعداد ۴۸ نفر از دانش‌آموزان که نمرات سبک زندگی اسلامی، بهزیستی روان‌شناختی و معنوی آن‌ها پایین‌تر از حد متوسط بود، به عنوان نمونه اصلی در نظر گرفته شدند. با توجه به این‌که در پژوهش‌های نیمه‌تجربی، مهم‌ترین نکته هم‌تاسازی دو گروه است، گروه‌ها بر اساس سن، وضعیت اقتصادی خانوادگی، میزان تحصیلات پدر و مادر و محل سکونت هم‌تاسازی شدند. ۲۲ نفر از دانش‌آموزان در گروه آزمایش و ۲۲ نفر دیگر در گروه گواه جایگزین شدند و چهار نفر به علت هم‌تاسازی با گروه‌ها از پژوهش کنار گذاشته شدند.

## ابزار اندازه‌گیری

با توجه به این که متغیرهای این پژوهش عبارت بودند از: ۱. سبک زندگی اسلامی، ۲. بهزیستی روان‌شناختی، ۳. بهزیستی معنوی. برای اندازه‌گیری هر یک از متغیرهای مذکور ابزارهای جداگانه‌ای استفاده شد که در زیر به شرح آن‌ها پرداخته می‌شود.

۱. **سبک زندگی اسلامی:** پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی که توسط کاویانی (۱۳۸۸) ساخته شده است، دارای دو فرم کوتاه (۱۳۵ سؤالی) و فرم کوتاه (۷۶ سؤالی) است که در این پژوهش، از فرم کوتاه آن، با پایایی (آلفای کرونباخ) ۰/۷۸ استفاده شده است و اعتبار آن در این پژوهش ۰/۸۲ برآورد شد. این آزمون در ده مؤلفه (اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، رفتار مالی، خانوادگی، سلامت، تفکر و علم، دفاعی - امنیتی و زمان‌شناسی) تمام وظایف زندگی را پوشش می‌دهد که با مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای از خیلی کم تا خیلی زیاد است.

۲. **بهزیستی روان‌شناختی:** این مقیاس توسط ریف (۱۹۸۹) ساخته شده و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. در ایران نخستین بار نیکنام آن را ترجمه و مورد استفاده قرار داده است. این مقیاس شش عامل خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدف‌مندی در زندگی و پذیرش خود را می‌سنجد، ضمن این که مجموع نمرات این ۶ عامل به عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار شش درجه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» (یک تا شش) پاسخ داده می‌شود. از بین کل سؤالات ۴۴ سؤال به صورت مستقیم و چهل سؤال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (میکائیلی منیع، ۱۳۸۹). روایی و پایایی این ابزار توسط محققان زیادی در داخل و خارج از کشور انجام شده است و در این پژوهش نیز پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶۲ به دست آمد که نشان از اعتبار بالای آن است.

۳. **بهزیستی معنوی:** این پرسش‌نامه توسط دهشیری (۱۳۸۸) براساس مدل پیشنهادی انجمن ملی بین مذاهب (۱۹۷۵) در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران ساخته شده است که شامل چهل سؤال با مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» است. این پرسش‌نامه دارای چهار خرده‌مقیاس به ترتیب زیر است: ۱. ارتباط با خدا، ۲. ارتباط با خود، ۳. ارتباط با طبیعت، ۴. ارتباط با دیگران. هر یک از خرده‌مقیاس‌ها دارای ۱۰ سؤال است. با اجرای پرسش‌نامه نمره چهار خرده‌مقیاس به دست می‌آید و با جمع نمرات چهل سؤال نمره کلی بهزیستی معنوی به دست می‌آید. نمره‌گذاری سؤالات از یک تا پنج است به این صورت که گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱ و به ترتیب گزینه کاملاً موافقم نمره ۵ تعلق می‌گیرد. ضریب آلفای

کرونباخ کل پرسش‌نامه ۰/۹۴ و ضرایب آلفای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب برابر با ۰/۹۳، ۰/۹۲، ۰/۹۱ و ۰/۸۵ بود. همچنین ضریب پایایی بازآزمایی پرسش‌نامه ۰/۸۶ و خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۸۹، ۰/۸۱ و ۰/۸۰ بود. در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ آن ۰/۹۳ به دست آمد که بسیار بالاست.

### شیوه اجرای پژوهش

پژوهش حاضر در ۵ مرحله انجام شد: ۱. مرحله اجرای مقدماتی، ۲. مرحله پیش‌آزمون، ۳. مرحله آموزش سبک زندگی مبتنی بر مهندویت، ۴. مرحله پس‌آزمون، ۵. مرحله پی‌گیری. **مرحله اجرای مقدماتی:** در این مرحله، ابتدا با مدیر دو مدرسه هماهنگی‌های لازم صورت گرفت و سپس با تعیین وقت قبلی و هماهنگی با مدارس، پرسش‌نامه‌های سبک زندگی اسلامی، بهزیستی روان‌شناختی و معنوی در اختیار ۱۵ دانش‌آموز قرار گرفت. ۱۵ دانش‌آموز به صورت تصادفی از بین کلاس سوم دوره اول متوسطه یکی از مدارس انتخاب شده بودند. پس از توضیحات لازم از این دانش‌آموزان خواسته شد تا با دقت مواد پرسش‌نامه‌ها را بخوانند و هر سؤال که برایشان مبهم بود را با پژوهشگر مطرح کنند. هدف از این مرحله رفع هرگونه ابهام در محتوای پرسش‌نامه‌ها بود.

**مرحله پیش‌آزمون:** پس از اطمینان از درک درست دانش‌آموزان از محتوای پرسش‌نامه‌ها، در مرحله پیش‌آزمون، از دانش‌آموزان نمونه خواسته شد با توجه به زمان در نظر گرفته شده برای هر پرسش‌نامه که ۱۵ دقیقه بود، به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. پرسش‌نامه‌های سبک زندگی اسلامی، بهزیستی روان‌شناختی و معنوی در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. در حین اجرای پرسش‌نامه‌ها، به سؤالات دانش‌آموزان پاسخ داده شد.

**مرحله آموزش سبک زندگی مهندوی به روش سخنرانی آزمون‌گروهی<sup>۱</sup>:** آموزش سبک زندگی مهندوی با استفاده از روش سخنرانی آزمون‌گروهی در هشت جلسه به مدت پنجاه دقیقه در مورد گروه آزمایشی، اعمال شد. هر جلسه آموزش، به یک محور خاص از سلسله مباحث مهندویت، اختصاص داشت که رئوس کلی آن در جدول ۱ آمده است.

۱. سخنرانی آزمون‌گروهی، با اعلان اجرای یک آزمون در پایان سخنرانی شروع می‌شود. شاگردان به گروه‌های رقیب برای کسب امتیاز مبتنی بر تعداد پاسخ صحیح تقسیم می‌شوند. این روش نه تنها سرگرم‌کننده است، بلکه به جلب توجه شاگردان نیز کمک می‌کند. افراد وقتی بدانند مورد سؤال واقع خواهند شد بیشتر توجه می‌کنند و بهترین عملکرد خود را برای گروه عرضه می‌کنند (سینتیابی و همکاران، ۱۳۹۲: ۲۷۵). در این روش، هر کدام از افراد از قبل برای مباحث آموزشی خود را آماده می‌سازند و اطلاعات لازم را درباره موضوع جلسه از منابع مختلف گردآوری می‌کنند.

جدول ۱. خلاصه محتوای آموزش سبک زندگی مهدوی برای گروه آزمایش  
(برگرفته از محتوای ششمین دوره آموزشی مبانی مهدویت؛ منبع: ۳۱۳ یار موعود (http://www.313yaremoud.ir))

جلسه	مباحث آموزشی
جلسه اول	انتظار، الگو و شاخص انتظار، نقش ما در دوران ظهور، آسیب انتظار، آثار انتظار و وظیفه منتظران
جلسه دوم	امام مهدی <small>عج</small> در پرتو آیات و روایات (امام شناسی)؛ ضرورت شناخت و معرفت به امام زمان <small>عج</small>
جلسه سوم	علائم و شرایط ظهور مطابق با روایات شیعی و سنی، نشانه‌های آخرالزمان و ...
جلسه چهارم	آسیب و شبهات مهدویت (تعیین وقت برای ظهور، استجعال و دیدارهای دروغین)
جلسه پنجم	آسیب شناسی سبک زندگی غربی و لیبرالیسم، مادی گرایی و ...
جلسه ششم	توصیف سبک زندگی یاران واقعی امام زمان <small>عج</small> (همان سبک زندگی مهدوی).
جلسه هفتم	پرسش و پاسخ سبک زندگی اسلامی (مهدوی)
جلسه هشتم	پرسش و پاسخ سبک زندگی اسلامی (مهدوی)

**اجرای پس آزمون؛** یک ماه پس از اتمام دوره آموزش، بهزیستی روان شناختی و بهزیستی معنوی به همان ترتیب پیش آزمون اجرا شد.

**اجرای آزمون پی گیری؛** پس از گذشت سه هفته (۲۱ روز)، از آخرین جلسه آموزش، بهزیستی روان شناختی و بهزیستی معنوی به صورت معکوس اجرا شد. بدین صورت که برعکس پیش آزمون و پس آزمون، در مرحله پی گیری ابتدا پرسش نامه بهزیستی معنوی، سپس پرسش نامه روان شناختی بر شرکت کنندگان اجرایی شد و علت به کارگیری این شیوه، کاهش اثر تداعی سؤالات بود.

### روش های تجزیه و تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی بر اساس شاخص های تمایل مرکزی از قبیل میانگین و انحراف معیار به توصیف مؤلفه های متغیرهای پژوهش پرداخته شد. برای درک استنباط های دقیق درباره نقش متغیر وابسته از روش تحلیل داده ها از آزمون MANCOVA با استفاده از نرم افزار Spss20 استفاده شد.

### یافته های پژوهش

نتایج جدول ۲ نشان می دهد داده ها به لحاظ نرمال بودن می توانند مورد استفاده قرار گیرند. همان طور که در جدول ۳ ملاحظه می شود، با کنترل پیش آزمون سطوح معناداری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین بهزیستی روان شناختی گروه های گواه و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل کواریانس یک راه در

متن مانکوا، در جداول ۶ و ۷ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای آزمون نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه	M	SD	آماره Z	P
بهزیستی روان شناختی	پیش آزمون	۳۱۴.۹۳	۳۱.۵۶	۰.۹۹۸	۰.۲۷۲
	پس آزمون	۳۳۵.۵۴	۵۲.۸۵	۱.۳۰۸	۰.۰۶۵
بهزیستی معنوی	پیش آزمون	۱۰۱.۴۸	۱۲.۲۷	۰.۷۳۸	۰.۶۴۸
	پس آزمون	۱۲۳.۶۱	۲۰.۳۰۷	۰.۹۰۶	۰.۳۸۴

جدول ۳. خلاصه نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا)

نام آزمون	مقدار	فرضیه DF	خطا DF	F	سطح معناداری (P)
آزمون اثر پیلایی	۰.۸۵۹	۲	۴۱	۱۲۴.۴۹۲	۰.۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰.۱۴۱	۲	۴۱	۱۲۴.۴۹۲	۰.۰۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۶.۰۷۳	۲	۴۱	۱۲۴.۴۹۲	۰.۰۰۰۱
آزمون بزرگ ترین ریشه روی	۶.۰۷۳	۲	۴۱	۱۲۴.۴۹۲	۰.۰۰۰۱

بر اساس جداول ۴ و ۵، میانگین نمره‌های کلی بهزیستی روان شناختی، و بهزیستی معنوی در گروه آزمایش افزایش داشته است.

جدول ۴. شاخص‌های توصیفی نمره‌های آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در متغیر بهزیستی روان شناختی و مؤلفه‌های آن

متغیر	مؤلفه‌ها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پی‌گیری	
			SD	M	SD	M	SD	M
بهزیستی روان شناختی	خودمختاری	آزمایش	۳۵.۲۲	۲۶.۲۳	۳۸.۱۸	۳۰.۱۴	۴۳.۶۵	۲۷.۲۹
		گواه	۳۰.۵۴	۷.۸۹	۳۲.۲۷	۱۱.۸۴	۳۳.۶۰	۹.۱۲
	تسلط بر محیط	آزمایش	۳۷.۷۴	۲۱.۰۲	۴۲.۲۹	۲۸.۴۲	۴۱.۰۳	۲۶.۱۸
		گواه	۳۶.۳۵	۸.۷۶	۳۷.۳۲	۱۳.۷۱	۳۵.۲۶	۱۴.۲۵
	رشد شخصی	آزمایش	۴۲.۰۳	۲۲.۱۵	۴۸.۹۲	۲۶.۰۸	۵۱.۱۴	۲۴.۸۲
		گواه	۳۹.۸۱	۹.۱۴	۴۲.۳۹	۱۲.۵۲	۴۴.۲۳	۱۰.۲۲
	ارتباط مثبت با دیگران	آزمایش	۴۹.۶۲	۲۸.۰۵	۵۴.۲۲	۲۳.۷۲	۵۷.۷۴	۲۴.۰۲
		گواه	۴۶.۲۵	۱۳.۰۴	۴۷.۲۰	۱۰.۹۸	۴۷.۱۵	۹.۶۴
	هدف مندی در زندگی	آزمایش	۴۵.۴۶	۲۳.۸۸	۵۸.۹۸	۲۷.۳۷	۶۱.۰۸	۲۸.۹۸
		گواه	۴۰.۷۴	۹.۲۳	۴۶.۲۳	۹.۸۸	۴۸.۱۳	۱۲.۸۲
	پذیرش خود	آزمایش	۴۲.۴۳	۲۷.۹۲	۴۴.۳۲	۲۸.۱۹	۴۸.۹۱	۲۹.۳۰
		گواه	۳۸.۲۸	۸.۱۹	۳۹.۱۳	۱۲.۸۶	۳۸.۹۲	۱۱.۰۸
کل	آزمایش	۲۵۲.۵۰	۲۴.۵۸	۲۸۵.۲۳	۲۷.۲۵	۳۰۳.۵۵	۳۰.۰۱	
	گواه	۲۳۱.۹۵	۳۰.۲۱	۲۴۴.۵۴	۱۲.۴۶	۲۴۷.۲۹	۱۶.۲۲	

جدول ۵. شاخص‌های توصیفی نمره‌های آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در متغیر بهزیستی معنوی و مؤلفه‌های آن

متغیر	مؤلفه‌ها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پی‌گیری	
			SD	M	SD	M	SD	M
بهزیستی معنوی	ارتباط با خدا	آزمایش	۲۶.۷۳	۶.۲۳	۳۴.۲۵	۱۳.۷۲	۳۷.۰۴	۱۶.۲۱
		گواه	۲۴.۲۲	۱۵.۵۲	۲۶.۰۸	۸.۴۲	۲۷.۲۵	۹.۵۰
	ارتباط با خود	آزمایش	۲۳.۴۶	۷.۴۱	۲۸.۲۶	۱۶.۴۱	۳۳.۸۲	۱۴.۳۱
		گواه	۲۵.۸۳	۱۳.۰۲	۲۸.۴۰	۹.۳۳	۲۷.۰۶	۱۰.۱۴
	ارتباط با طبیعت	آزمایش	۲۷.۶۷	۸.۷۹	۳۴.۲۳	۱۳.۸۸	۳۹.۳۲	۱۳.۵۲
		گواه	۲۱.۲۸	۱۵.۶۷	۲۶.۳۷	۱۱.۱۳	۲۵.۸۱	۱۴.۶۰
	ارتباط با دیگران	آزمایش	۲۸.۸۲	۹.۴۳	۴۲.۵۸	۱۵.۸۰	۴۳.۲۸	۱۳.۷۲
		گواه	۲۴.۹۴	۱۰.۷۴	۲۷.۰۶	۱۱.۸۴	۲۸.۹۲	۹.۱۲
	کل	آزمایش	۱۰۶.۶۸	۷.۹۵	۱۳۹.۳۲	۱۴.۹۶	۱۵۳.۴۶	۱۶.۱۴
		گواه	۹۶.۲۷	۱۳.۷۳	۱۰۷.۹۱	۱۰.۱۸	۱۰۹.۰۴	۱۳.۴۶

برای پاسخ‌دهی به فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کواریانس یک راهه استفاده شد که نتایج مربوط به بهزیستی روان‌شناختی و معنوی در جداول ۶ و ۷ آورده شده است:  
**آزمون فرضیه ۱.** آموزش سبک زندگی مهدوی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه را افزایش می‌دهد.

جدول ۶. تحلیل کواریانس آثار سبک زندگی مهدوی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان (تحلیل کواریانس یک‌راهه)

منبع	مجموع مجذورات (SS)	درجه آزادی	میانگین مجذورات (MS)	F	سطح معناداری	مجذوراتا
ستون	۷۱۲.۰۲۳	۱	۰.۶۹	۰.۳۸	۰.۶۳	۰.۰۰۹
پیش‌آزمون	۱۷۵.۷۶	۱	۱۷۵.۷۶	۷۰.۵۶	۰.۰۰۰	۰.۰۶۸
گروه	۲۶۰.۱۷	۱	۲۶۰.۱۷	۹۴.۴۱	۰.۰۰۰	۰.۰۷۵
خطا	۱۱۲.۲۱	۴۲	۳.۰۳			
کل	۵۱۲۳.۵۲	۴۴				

نتایج به دست آمده نشان می‌دهند که تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی ( $F=۰/۶۸$  = مجذوراتا،  $F=۷۰/۵۶$ ) معنادار و میانگین نمرات گروه آزمایش در بهزیستی روان‌شناختی به شکل معناداری ( $F=۹۴/۴۱$  = مجذوراتا،  $F=۰/۷۵$ ) بیشتر از گروه گواه است. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت آموزش سبک زندگی مهدوی موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان شده است.

**آزمون فرضیه ۲.** آموزش سبک زندگی مهدوی بهزیستی معنوی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه را افزایش می‌دهد.

جدول ۷. تحلیل کواریانس آثار سبک زندگی مهدوی بر بهزیستی معنوی دانش‌آموزان (تحلیل کواریانس یک‌راهه)

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذوراتا
ستون	۰.۹۱	۱	۰.۹۱	۰.۷۲	۰.۷۱	۰.۰۱۳
پیش‌آزمون	۱۲۱.۷۳	۱	۱۲۱.۷۳	۴۶.۳۲	۰.۰۰۱	۰.۴۱
گروه	۲۰۱.۱۱	۱	۲۰۱.۱۱	۱۰۱.۲۴	۰.۰۰۰	۰.۵۴
خطا	۱۸۵.۸۴	۳۷	۵.۰۲			
کل	۴۳۴۳.۴۹	۴۰				

نتایج به دست آمده مندرج در جدول بالا حاکی از وجود تفاوت معنادار بین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه برای متغیر بهزیستی معنوی ( $F=۴۶/۳۲=۰/۴۱$ ) مجذوراتا،  $F=۴۶/۳۲$ ) است. افزون بر این، میانگین نمرات گروه آزمایش در بهزیستی معنوی به شکل معناداری ( $F=۱۰۱/۲۴=۰/۵۴$ ) مجذوراتا،  $F=۱۰۱/۲۴$ ) بیش از گروه گواه است. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت آموزش سبک زندگی مهدوی موجب افزایش بهزیستی معنوی دانش‌آموزان شده است. اما با مقایسه ضرایب اتا و مقادیر F دو متغیر بهزیستی روان‌شناختی و معنوی به نظر می‌رسد آموزش روی بهزیستی روان‌شناختی مؤثرتر واقع شده است.

### نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق نشان داد بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون و پی‌گیری در متغیر وابسته (بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی معنوی) تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش سبک زندگی مبتنی بر مهدویت در افزایش بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی معنوی دانش‌آموزان پسر سال سوم دوره اول متوسطه اثربخش بوده است. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش یگانه (۱۳۹۲) و کشاورز (۱۳۹۱) مبنی بر رابطه سبک زندگی (معنویت) و امید به زندگی با بهزیستی روان‌شناختی؛ صاحب‌الزمانی و همکاران (۱۳۸۹) مبنی بر رابطه سبک زندگی با عزت نفس دختران نوجوان؛ و پولادفر و احمدی (۱۳۸۵) مبنی بر رابطه معکوس بین سبک زندگی و اختلالات روان‌شناختی، همخوانی دارد. از آن‌جا که سبک زندگی مبتنی بر مهدویت از یک نظر دانش‌آموزان را در جهت حل مشکلات زندگی و بهتر زندگی کردن آن‌ها یاری می‌رساند. از این‌رو انتظار می‌رود آموزش سبک زندگی مهدوی، به طور کلی زمینه‌ساز رشد و ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و معنوی در دانش‌آموزان گردد.

مطابق دیدگاه موسوی گیلانی (۱۳۹۲) و الله‌بداشتی (۱۳۹۱) که سبک زندگی مهدوی متأثر از عوامل متفاوتی از باورداشت‌های افراد نسبت به آموزه‌های دینی است این نوع از سبک

زندگی می‌تواند در عصر غیبت بر سبک زندگی شیعیان بیشترین معنا را فراهم نماید؛ به طوری که نقش مهدویت در معناداری زندگی شیعیان از نظر علما و اندیشمندان علوم دینی نیز کاملاً ارزشمند و معنادار تلقی شده است. همچنین سبک زندگی زمینه‌ساز بنا بر فرمایشات مقام معظم رهبری از جمله مواردی است که با توجه به حضور تمام قدهای فرهنگ غربی در رسانه‌ها و تأثیرگذاری شگرف در افکار عمومی جوامع، به خصوص نسل جوان، باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد و به عبارتی ایشان «سبک زندگی را زمینه‌ساز تمدن‌سازی اسلامی» یاد کرده‌اند. تأثیر مثبت معنویت و مذهب (سبک زندگی توأم با دین‌داری) بر سبک زندگی افراد در بسیاری از پژوهش‌ها نشان از رشد بهزیستی روان‌شناختی و معنوی انسان‌ها بوده است (خانا و گریسون، ۲۰۱۳؛ تان و واگل، ۲۰۰۸؛ کوهن و همکاران، ۲۰۰۵؛ فرای، ۲۰۰۰). بنابراین تأثیر آموزش معنویت از جمله سبک زندگی مهدوی می‌تواند در فهم و گرایش بیشتر به بهزیستی روان‌شناختی و معنوی منجر شود. از عناصر مهم سبک زندگی مهدوی، مقایسه سبک زندگی اسلامی با سبک زندگی غربی و سکولار است. فهم درست افراد از چنین سبک زندگی می‌تواند در رسیدن افراد به منطق فکری مناسب کمک نماید؛ چراکه سبک زندگی اسلامی در معناداری زندگی انسان‌ها نقشی بسزا دارد.

در مجموع، چنین استنباط می‌شود که افراد نمونه با آموزش سبک زندگی مبتنی بر مهدویت توانستند بهزیستی روان‌شناختی و معنوی را در درون خود کشف کنند و به نتایج قابل قبول از سبک زندگی اسلامی (مهدوی) نیز نایل آیند که با تغییر سبک زندگی قبلی و اعمال سبک زندگی مبتنی بر مهدویت، مسئولانه نسبت به اخلاق منتظرانه خود تصمیم بگیرند که زمینه لازم را برای ظهور آن حضرت ﷺ فراهم سازند. در راستای این پژوهش می‌توان گفت که آموزش سبک زندگی مبتنی بر مهدویت (زمینه‌ساز) به شیوه سخنرانی آزمون‌گروهی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و معنوی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه (سال سوم) آموزش و پرورش ناحیه یک شهر اردبیل اثربخش است. علاوه بر نتایج فوق، بنا بر یافته‌های جانبی پژوهش (اظهارات خود دانش‌آموزان) می‌توان اخلاق اسلامی را با شناخت کامل از امام عصر ﷺ را در آینده بیشتر کسب نمود، به طوری که مسئولانه در برابر نامالیقات دنیای مادی ایستاد و زمینه را برای ظهور مهدی موعود ﷺ فراهم ساخت. بنابراین، پیشنهاد می‌گردد با توجه به رویکردهای تربیتی اسلام، آموزه‌های مهدویت و انتظار همچون دیگر مباحث دینی در مدارس با اختصاص برنامه درسی آشکار و پنهان، آموزش داده شود. همچنین با توجه به تأثیرگذاری زیاد و مستقیم سبک زندگی مهدوی بر بهزیستی روان‌شناختی و معنوی دانش‌آموزان، لزوم آگاه‌سازی مربیان تربیتی و مشاوران مدرسه با این سازه‌ها بیشتر می‌شود.

## منابع

- استاجی، زهرا و همکاران (۱۳۸۵ش)، «بررسی سبک زندگی در ساکنین شهر سبزوار»، فصل‌نامه *اسرار*، دوره ۱۳، شماره ۴۱، سبزوار، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار.
- پولادفر، راضیه؛ سید احمد احمدی (۱۳۸۵ش)، «رابطه بین سبک زندگی و اختلالات روان‌شناختی دبیران دوره متوسطه شهر اصفهان»، *مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء*، دوره دوم، شماره ۱ و ۲.
- دهشیری، غلامرضا و همکاران (۱۳۹۲ش)، «ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه بهزیستی معنوی در میان دانشجویان»، *مطالعات روان‌شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء*، دوره نهم، شماره ۴.
- سینتیا بی، لشین و همکاران (۱۳۹۲ش)، *راهبردها و فنون طراحی آموزشی*، ترجمه: هاشم فردانش، تهران، انتشارات سمت، چاپ نهم.
- شعبانی‌ورکی، بختیار (۱۳۷۷ش)، «رویکردی فراتحلیلی به نظریه‌های تربیت دینی»، نشریه *دانشکده الهیات دانشگاه فردوسی مشهد*، شماره ۴۱ - ۴۲.
- صاحب‌الزمانی، محمد و همکاران (۱۳۸۹ش)، «بررسی ارتباط سبک زندگی با عزت نفس دختران نوجوان دبیرستان‌های دولتی روزانه شهر تهران»، *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، دوره بیستم، شماره ۱.
- کاویانی، محمد (۱۳۹۰)، «کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی»، *روان‌شناسی دین*، سال چهارم، شماره ۲.
- کجیاف، محمدباقر و همکاران (۱۳۹۰ش)، «رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان»، *روان‌شناسی دین*، سال چهارم، شماره ۴.
- کشاورز، صدیقه (۱۳۹۱ش)، *بررسی رابطه سبک زندگی و امید به زندگی با بهزیستی روان‌شناختی سالمندان آموزش و پرورش شهرستان داراب* (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی.
- الله‌بداشتی، علی (۱۳۹۱ش)، «نقش مهدویت در معناداری زندگی شیعیان»، فصل‌نامه علمی - پژوهشی *مشرق موعود*، سال ششم، شماره ۲۲، قم، مؤسسه آینده روشن.
- مداحی، محمد ابراهیم و همکاران (۱۳۹۰ش)، «بررسی ارتباط میان جهت‌گیری مذهبی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان»، فصل‌نامه *روان‌شناسی تربیتی*، سال دوم، شماره ۵،

تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی.

- معلمی، صدیقه و همکاران (۱۳۸۹ش)، «بررسی رابطه سلامت روان، هوش معنوی و افکار ناکارآمد در دانشجویان»، مجله اصول بهداشت روانی، دوره دوازدهم، شماره ۴۸.
- موسوی گیلانی، سید رضی (۱۳۹۲ش)، «چیستی و چرایی سبک زندگی و نسبت آن با دین و مهدویت»، فصل نامه علمی - پژوهشی مشرق موعود، سال هفتم، شماره ۲۵.
- میکائیلی منیع، فرزانه (۱۳۸۹ش)، «بررسی وضعیت بهزیستی روان شناختی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه ارومیه»، فصل نامه افق دانش، زمستان، دوره شانزدهم، شماره ۵۰، گناباد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی.
- نادى، محمدعلی؛ اینناز سجادیان (۱۳۹۰ش)، «تحلیل روابط بین معنای معنوی با بهزیستی معنوی، شادی ذهنی، رضایت از زندگی، شکوفایی روان شناختی، امید به آینده و هدفمندی در زندگی دانشجویان»، فصل نامه علمی - پژوهشی طلوع بهداشت، سال دهم، شماره ۳۲، یزد، دانشکده بهداشت.
- یگانه، طیبه (۱۳۹۲ش)، «بررسی نقش جهت گیری های مذهبی در تبیین امید و بهزیستی روان شناختی زنان مبتلا به سرطان»، فصل نامه بیماری های پستان ایران، سال ششم، شماره ۳.
- Bufford, R. K., Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1991), "Norms for the Spiritual Well-Being Scale". *Journal of Psychology and Theology*, 19.
- Cheng S-T, Chan ACM. (2005), "Measuring psychological well-being in the Chinese". *Personality and Individual Differences*. 38.
- Cohen, A. B., Pierce Jr., J. D., Chambers, J., Meade, R., Gorvine, B. J., & Koenig, H. G. (2005), "Intrinsic and extrinsic religiosity, belief in the afterlife, death anxiety, and life satisfaction in young Catholics and Protestants ", *Journal of Research in Personality*, 39.
- Fry, P. S. (2000), "Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological well-being in community-residing and institutional care elders", *Aging and Mental Health*, 4.
- Kashdan T.B. (2004), "The assessment of subjective wellbeing", (issues vanished by the Oxford Happiness Questionnaire), *J Pers Indiv Differ*, 36.
- Khanna, S., Greyson, B. (2013), "Near-Death Experiences and Spiritual Well-Being", *J Relig Health, Published online*: 30.
- Phipps, M., Sands, M. N. (2003), "Medical – surgical Nursing health and illness perspectives", *seven Edition mosby co*, 34.
- Ryff, C.D, Keyes C.L. (1995), "The structure of psychological well-being revisited", *J Pers Soc Psychol*, 69.
- Tan, J. H. W., & Vogel, C. (2008), "Religion and trust: An experimental study", *Journal of Economic Psychology*, 29.