

رابطه بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی با شادکامی و امید به آینده در بین خانواده کارکنان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۵/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۹

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۶/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی با شادکامی و امید به آینده در خانواده کارکنان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بود. این مطالعه به روش توصیفی - همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی خانواده‌های کارکنان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بود که از میان آنان ۱۲۷ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های استاندارد شامل پرسشنامه شادکامی اکسفورد، پرسشنامه امید به زندگی اشنایدر، آزمون سبک زندگی اسلامی کاویانی و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بود. داده‌ها با آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی با شادکامی و امید به آینده رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد که سبک زندگی اسلامی پیش‌بینی‌کننده امید به آینده و رضایت زناشویی پیش‌بینی‌کننده شادکامی در خانواده کارکنان هستند. علاوه بر این، بین امید به آینده و شادکامی نیز رابطه مثبت و معنادار مشاهده شد. بر اساس نتایج، سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی نقش مهمی در ارتقای شادکامی و امید به آینده خانواده‌ها دارند. به کارگیری آموزه‌های اسلامی و تقویت روابط زوجین می‌تواند به بهبود سلامت روانی و اجتماعی خانواده‌ها منجر شود.

کلیدواژه‌گان: سبک زندگی اسلامی، رضایت زناشویی، شادکامی، امید به آینده

سید یوسف رسولی^{۱*}، عباس تقی زاده^۲، مهران عزیزی محمودآباد^۳، سارا بابلی بهمنی^۳

۱. استادیار گروه آموزش روانشناسی و مشاوره دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
۲. استادیار، گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.
۳. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: y.rasouli@cfu.ac.ir

شیوه استناددهی: رسولی، یوسف، تقی زاده، عباس، عزیزی محمودآباد، مهران، و بابلی بهمنی، سارا. (۱۴۰۴). رابطه بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی با شادکامی و امید به آینده در بین خانواده کارکنان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۳(۲)، ۱-۱۲.

The Relationship between Islamic Lifestyle and Marital Satisfaction with Happiness and Future Hope among Families of Yasuj University of Medical Sciences Staff

Submit Date: 2025/05/22

Revise Date: 2025/08/18

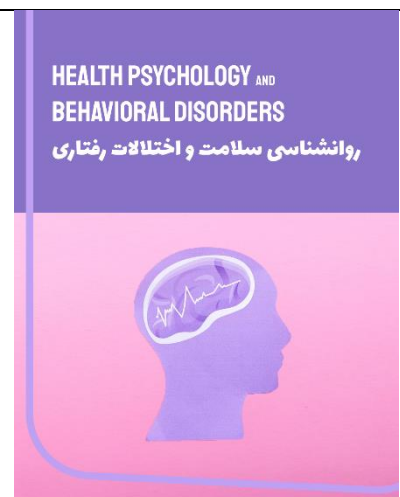
Accept Date: 2025/08/20

Publish Date: 2025/08/23

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between Islamic lifestyle and marital satisfaction with happiness and future hope among families of Yasuj University of Medical Sciences staff. This descriptive-correlational study included 127 participants selected randomly from the families of Yasuj University of Medical Sciences staff. Data collection was conducted using standardized questionnaires, including the Oxford Happiness Inventory, Snyder's Hope Scale, Kaviani's Islamic Lifestyle Questionnaire, and the Enrich Marital Satisfaction Scale. Data analysis was performed using Pearson correlation and multiple regression with SPSS version 20. The results indicated a significant positive relationship between Islamic lifestyle and marital satisfaction with happiness and future hope. Regression analysis showed that Islamic lifestyle was a significant predictor of future hope, while marital satisfaction predicted happiness. Additionally, a positive and significant relationship was found between future hope and happiness. The findings suggest that Islamic lifestyle and marital satisfaction play a key role in enhancing happiness and future hope in families. Promoting Islamic values and strengthening spousal relationships can contribute to improving the psychological and social well-being of families.

Keywords: *Islamic lifestyle, marital satisfaction, happiness, future hope*



**Yousef. Rasouli^{1*}, Abbas. Taghizadeh²,
Mehran. Azizi Mahmoudabad², Sara.
Baboli Bahmaie³**

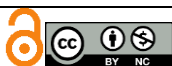
1. Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling Education, Farhangian University, Tehran, Iran

2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran.

3. MA, Department of Psychology, Yasuj Branch, Islamic Azad University, Yasuj, Iran.

*Corresponding Author's Email:
y.rasouli@cfu.ac.ir

How to cite: rasouli, Y., Taghizadeh, A., Azizi Mahmoudabad, M., Baboli Bahmaie, S. (2025). The Relationship between Islamic Lifestyle and Marital Satisfaction with Happiness and Future Hope among Families of Yasuj University of Medical Sciences Staff. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 3(2), 1-12.



خانواده به عنوان بنیادی ترین نهاد اجتماعی، نقشی اساسی در سلامت روانی، اجتماعی و معنوی افراد ایفا می کند. روابط درون خانواده، به ویژه رابطه زناشویی، یکی از مهم ترین عوامل تعیین کننده در کیفیت زندگی، شادکامی و امید به آینده به شمار می رود. رضایت زناشویی نه تنها بر پایداری رابطه زوجین اثرگذار است، بلکه می تواند شاخصی مهم برای ارزیابی سلامت روانی و اجتماعی افراد نیز باشد (Halaafi, 2023). پژوهش های متعددی نشان داده اند که رضایت زناشویی و سبک زندگی از عوامل اساسی در پیش بینی شادکامی و امید به آینده محسوب می شوند (M. Shahbazi & G. Khadem Ali, 2018; M. Shahbazi & G. R. Khadem Ali, 2018).

یکی از مفاهیمی که در سال های اخیر توجه محققان و اندیشمندان حوزه علوم اجتماعی و روان شناسی را به خود جلب کرده، «سبک زندگی اسلامی» است. سبک زندگی اسلامی مجموعه ای از رفتارها، نگرش ها و ارزش ها است که بر مبنای آموزه های دینی شکل گرفته و تمامی ابعاد فردی و اجتماعی زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد (Sharifati, 2014). از دیدگاه اسلامی، سبک زندگی نه تنها ناظر بر رفتارهای فردی مانند پوشش، تغذیه و عبادات است، بلکه در حوزه روابط خانوادگی و اجتماعی نیز مصادیق عینی پیدا می کند (Rajabnezhad et al., 2013). این سبک با تأکید بر ایمان، معنویت، عدالت و مسئولیت پذیری، می تواند مسیر دستیابی به حیات طیبه را فراهم آورد (Kaviani, 2019; Arani, 2019).

در سال های اخیر، پژوهشگران به بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با شاخص های مختلف روان شناختی از جمله شادکامی، امید و رضایت زناشویی پرداخته اند. به عنوان نمونه، نتایج تحقیقات نشان داده است که میان ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد (Asadi et al., 2015). همچنین، سبک زندگی اسلامی می تواند با تقویت همدلی و امیدواری، سازگاری روانی افراد را افزایش دهد (Fatemi et al., 2016). بررسی ها در حوزه سلامت روان نیز تأیید کرده اند که میان سبک زندگی اسلامی و سلامت روانی دانشجویان ارتباط مستقیم وجود دارد (Salim Abadi et al., 2014).

شادکامی به عنوان یکی از مؤلفه های اصلی سلامت روانی، بر توانایی فرد برای مقابله با فشارهای روانی و استرس های روزمره تأثیر مستقیم دارد. پژوهش ها نشان داده اند که امید به آینده نیز در تعامل با شادکامی عمل می کند و این دو عامل به طور متقابل می توانند سطح رضایت از زندگی را افزایش دهند (Hadian et al., 2018). امید به آینده، نوعی نگرش مثبت و فعال نسبت به زندگی و آینده است که افراد را قادر می سازد در مواجهه با مشکلات، انگیزه خود را حفظ کنند و مسیر دستیابی به اهداف را ادامه دهند (Yoosefi, 2021).

از سوی دیگر، مطالعات متعددی به ارتباط رضایت زناشویی با شادکامی و امید پرداخته اند. نتایج تحقیقات نشان داده است که هرچه سطح رضایت زناشویی بالاتر باشد، میزان شادکامی و امید به آینده نیز در زوجین افزایش می یابد (Birni & Eryilmaz, 2022; Ramadhina et al., 2023). در واقع، رابطه صمیمانه، تفاهم و همدلی میان زوجین زمینه ساز ارتقای کیفیت زندگی و افزایش احساس معنا در زندگی می شود (Anhange et al., 2017). این امر نشان می دهد که رضایت زناشویی نه تنها پیامدهایی فردی دارد، بلکه در پویایی و ثبات اجتماعی نیز نقش آفرین است.

در کنار این یافته ها، پژوهش های نوین به بررسی نقش متغیرهای روان شناختی نوین در تبیین رضایت زناشویی پرداخته اند. برای مثال، انعطاف پذیری روانی، تاب آوری و خودکارآمدی به عنوان عوامل میانجی یا تعدیل کننده مطرح شده اند که می توانند اثر سبک زندگی یا باورهای مذهبی را بر رضایت زناشویی و امید به آینده توضیح دهند (Razazan, 2025). افزون بر این، یافته های جدید در حوزه روان شناسی اجتماعی نشان می دهد که نگرش مذهبی و رضایت زناشویی با مفهوم «طلاق عاطفی» نیز رابطه معناداری دارند و سبک زندگی اسلامی می تواند از بروز این پدیده پیشگیری کند (Shakeri et al., 2023).

با وجود شواهد موجود، بررسی همزمان متغیرهای سبک زندگی اسلامی، رضایت زناشویی، شادکامی و امید به آینده در یک مدل جامع، کمتر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. این خلأ پژوهشی ضرورت انجام مطالعات جدید را آشکار می سازد. از آنجا که خانواده یکی از مهم ترین

بسترهای اجتماعی سازی و انتقال ارزش های دینی است، درک نحوه اثرگذاری سبک زندگی اسلامی و کیفیت روابط زوجین بر شاخص های روان شناختی، می تواند به ارتقای سلامت روانی و اجتماعی کمک کند.

همچنین باید توجه داشت که یافته های متناقضی نیز در برخی پژوهش ها گزارش شده است. به عنوان مثال، برخی مطالعات نشان داده اند که سطح شادکامی و امید در زوجین تنها با متغیرهای اقتصادی و شرایط محیطی تبیین می شود، نه صرفاً با سبک زندگی یا باورهای مذهبی (M. Shahbazi & G. R. Khadem Ali, 2018). این موضوع بیانگر اهمیت در نظر گرفتن چندین متغیر در کنار هم است تا تصویری واقعی تر از عوامل مؤثر بر شادکامی و امید به آینده ترسیم گردد.

از آنجا که فرهنگ ایرانی-اسلامی بر خانواده به عنوان سنگ بنای جامعه تأکید دارد، توجه به روابط زناشویی و سبک زندگی دینی اهمیت مضاعفی پیدا می کند. در واقع، می توان گفت خانواده ای که بر اساس آموزه های اسلامی سازمان یافته باشد، قادر خواهد بود علاوه بر تأمین نیازهای عاطفی و روانی اعضا، در مسیر تعالی فردی و اجتماعی گام بردارد (Rajabnezhad et al., 2013; Sharifati, 2014). چنین نگرشی نه تنها به ارتقای رضایت زناشویی کمک می کند، بلکه از طریق ایجاد امید و شادکامی، استحکام روانی و اجتماعی خانواده را نیز تقویت می سازد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی با شادکامی و امید به آینده بود.

روش شناسی

طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی و جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه کارکنان ستادی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بود. حجم نمونه پژوهش در این تحقیق ۱۲۷ نفر کارکنان ستادی دانشگاه علوم پزشکی با توجه به جدول مورگان و کرجسی (جدول تعیین حجم نمونه بر اساس حجم جامعه) انتخاب گردیدند و شیوه نمونه گیری تصادفی ساده می باشد.

ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه می باشد که در این زمینه از پرسش نامه شادکامی اکسفورد (OHI) (1989)، پرسشنامه امید به زندگی شنایدر (۱۹۹۱)، پرسشنامه آزمون سبک زندگی اسلامی کاویانی (۱۳۸۸) و پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ استفاده شد.

۱- پرسش نامه شادکامی اکسفورد (OHI): پرسش نامه شادکامی اکسفورد در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل و لو تهیه شده است. این پرسش نامه ۲۹ ماده چهار گزینه ای دارد که گزینه های آن به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره گذاری شده اند. جمع نمرات مواد ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می دهد. نمره کل آزمودنی ها از ۰ تا ۸۷ در نوسان است. آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۸ بوده است. همبستگی آن با درجه بندی ۰/۴۳ بود. در این پژوهش از فرم فارسی استفاده شده است. بررسی پایانی و روایی این پرسش نامه، توسط احمد علی پور و احمد علی نوربالا به دست آمده است. بررسی همسانی درونی مواد پرسش نامه، نشان داد که تمام مواد ۲۹ گانه آن با نمره کل، همبستگی بالایی دارند. آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایانی دو نیمه کردن آزمون ۰/۹۲ گزارش شده است. روایی این پرسش نامه از طریق روایی محتوا مورد تایید قرار گرفته است.

۲- پرسشنامه امید به زندگی شنایدر: پرسش نامه ۱۲ سوالی امید به زندگی شنایدر (۱۹۹۱) جهت تعیین میزان امید توسط شنایدر ساخته شد است. ۸ آیتم آن مورد استفاده قرار می گیرد و ۴ آیتم دیگر دروغ سنج هستند که در نمره گذاری به حساب نمی آیند. از این ۸ آیتم، چهار آیتم آن مربوط به تفکر عاملی (مولفه کارگزار) و چهار آیتم آن مربوط به تفکر راهبردی می باشد. هدف این پرسش نامه، ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد می باشد. روایی و پایایی این پرسش نامه توسط استادان دانشگاه مشهد و تربیت معلم مورد بررسی و تایید قرار گرفته است (کریمیان، ۱۳۹۱). این پرسش نامه دارای ۱۲ سوال بوده و شیوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکری ۵ گزینه ای است.

۳- آزمون سبک زندگی اسلامی: این آزمون را کاویانی (۱۳۸۸) ساخته و روایی آن را تایید کرده است. ۷۵ آیتم دارد که پاسخگویان باید با توجه به وضعیت زندگی فعلی خود، به هر کدام در یک طیف ۴ درجه ای "از خیلی کم تا خیلی زیاد" پاسخ دهند. هر آیتم با توجه به اهمیتش، ضریبی بین ۱ تا ۴ می گیرد. نمره کل آزمودنی، حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ خواهد بود. شاخص های این آزمون عبارتند از: شاخص اجتماعی (۱۱)

آیتم)، باورها (۶ آیتم)، عبادی (۶ آیتم)، اخلاق (۱۱ آیتم)، مالی (۱۲ آیتم)، خانواده (۸ آیتم)، سلامت (۷ آیتم)، تفکر و علم (۵ آیتم)، امنیتی - دفاعی (۴ آیتم)، زمان شناسی (۵ آیتم). ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ است. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. روایی همزمان آن با آزمون جهت گیری مذهبی، ۰/۶۴ بدست آمده است (کاوایانی، ۱۳۸۸). پایایی این آزمون برای زیرمقیاسهای آن عبارتند از شاخص اجتماعی ۰/۴۱، باورها، ۰/۴۶، عبادی ۰/۳۰، اخلاق ۰/۶۴، مالی ۰/۳۲، خانواده ۰/۴۰، سلامت ۰/۴۲، تفکر و علم ۰/۵۱، امنیتی - دفاعی ۰/۳۰ و زمان شناسی ۰/۳۰.

۴- پرسشنامه رضایتمندی زناشویی: این پرسشنامه برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه قوت و پربارسازی رابطه زناشویی به کار می‌رود. اولسون از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده است و معتقد است که این مقیاس به تغییراتی که در طول دوره ی حیات آدمی رخ می‌دهد، مربوط می‌شود و همچنین در این خصوص به تغییراتی که در خانواده بوجود می‌آید، حساس است. هر یک از موضوعات این پرسشنامه در ارتباط با یکی از زمینه‌های مهم است. ارزیابی این زمینه‌ها در درون یک رابطه زناشویی می‌تواند مشکلات بالقوه زوجها را مشخص نماید. این پرسشنامه همچنین می‌تواند به عنوان یک ابزار تشخیص برای زوج‌هایی که در جستجوی مشاوره زناشویی و به دنبال تقویت رابطه زناشویی هستند، استفاده می‌شود. پرسشنامه یک ابزار معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایتمندی زناشویی است. در این پژوهش از فرم ۴۷ سوالی رضایتمندی زناشویی انریچ استفاده گردید است. السون و همکاران (۱۹۸۹) ضریب اعتبار این پرسشنامه را با ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده اند. ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ با مقیاس‌های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه آن است. کلیه خرده مقیاس‌ها پرسشنامه انریچ، زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است. شریف‌نیا (۱۳۸۰) روایی پرسشنامه رضایت زناشویی را با پرسشنامه سازگاری زوجی ابراز سنجش خانواده ۰/۹۲ و معتمدین (۱۳۸۳) برای ضرایب روایی پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ با پرسشنامه سازگاری زناشویی ۰/۶۵ به دست آوردند. در این پژوهش از فرم ۴۷ سوالی رضایتمندی زناشویی انریچ استفاده گردید است. پرسشنامه به صورت پنج گزینه‌ای (که در اصل یک نگرش سنج از نوع لیکرت است) در نظر گرفته شده است که به هر گزینه آن از یک تا پنج امتیاز داده می‌شود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش، در بخش توصیفی از آمار توصیفی (جداول، نمودارها و فراوانی و درصد) و در بخش استنباطی از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و نمودار توزیع بهنجار داده‌ها برای تعیین توزیع نرمال داده‌ها و برای بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی با شادکامی و امید به زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون و از نرم افزار (spss) نسخه ۲۰ استفاده شد.

یافته‌ها

در آغاز به منظور بررسی وضعیت توصیفی متغیرها، میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی محاسبه شد. نتایج توصیفی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
سبک زندگی اسلامی	۳۴۵.۲	۴۲.۵
رضایت زناشویی	۱۶۲.۴	۲۱.۳
شادکامی	۴۷.۸	۸.۶
امید به آینده	۲۶.۷	۴.۷

همان گونه که مشاهده می شود، مقادیر میانگین و انحراف معیار نشان دهنده پراکندگی نرمال متغیرها و کفایت لازم برای انجام تحلیل های استنباطی است.

سپس به منظور بررسی ارتباط ساده بین متغیرهای اصلی، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیرها	سبک زندگی اسلامی	رضایت زناشویی	شادکامی	امید به آینده
سبک زندگی اسلامی	۱	۰.۶۰**	۰.۵۹**	۰.۳۸**
رضایت زناشویی	۰.۶۰**	۱	۰.۴۸**	۰.۴۰**
شادکامی	۰.۵۹**	۰.۴۸**	۱	۰.۵۴**
امید به آینده	۰.۳۸**	۰.۴۰**	۰.۵۴**	۱

$p < 0.01$

نتایج جدول فوق نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی با شادکامی و امید به آینده رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین امید به آینده با شادکامی بیشترین همبستگی را نشان داد ($r=0.54$).

برای بررسی قدرت پیش بینی متغیرهای مستقل، تحلیل رگرسیون چندگانه به کار گرفته شد.

جدول ۳. رگرسیون چندگانه برای پیش بینی امید به آینده

متغیر پیش بین	B	SE	Beta	t	Si g
مقدار ثابت	۱۱.۷۳	۴.۳۳	-	۲.۷۳**	۰.۰۰۱
سبک زندگی اسلامی	۰.۱۱	۰.۰۲	۰.۴۶	۴.۴۷**	۰.۰۰۱
رضایت زناشویی	۰.۰۴	۰.۰۲	۰.۱۹	۱.۸۹	۰.۰۶۰

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$, $p < 0.001^{***}$

نتایج جدول نشان داد که سبک زندگی اسلامی توانست امید به آینده را به طور معناداری پیش بینی کند ($\beta=0.46$, $p<0.001$), در حالی که اثر رضایت زناشویی در پیش بینی امید به آینده معنادار نبود.

جدول ۴. رگرسیون چندگانه برای پیش بینی شادکامی

متغیر پیش بین	B	SE	Beta	t	Si g
مقدار ثابت	۲.۱۶	۲.۳۳	-	۲.۱۹*	۰.۰۳۲
سبک زندگی اسلامی	۰.۱۲	۰.۰۶	۰.۲۲	۱.۹۰	۰.۰۶۰
رضایت زناشویی	۰.۱۴	۰.۰۶	۰.۲۶	۲.۲۷*	۰.۰۲۵

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$, $p < 0.001^{***}$

همان گونه که مشاهده می شود، رضایت زناشویی توانست شادکامی را به طور معناداری پیش بینی کند ($\beta=0.26$, $p<0.05$). سبک زندگی اسلامی نیز در پیش بینی شادکامی نقش مثبتی داشت، اما این اثر در سطح معناداری مرزی قرار گرفت ($p=0.06$).

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی با شادکامی و امید به آینده در خانواده کارکنان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این نتایج نشان می دهد که هرچه خانواده ها در ابعاد مختلف زندگی به الگوهای سبک زندگی اسلامی پایبند باشند و روابط زناشویی آنها از سطح رضایت بالاتری برخوردار باشد، سطح شادکامی و امید به آینده نیز در آنها افزایش

می‌یابد. به‌طور کلی، نتایج بیانگر آن است که عوامل دینی، فرهنگی و روابط زوجی در تعامل با یکدیگر، نقش بنیادینی در ارتقای سلامت روان و اجتماعی خانواده‌ها دارند.

این یافته با پژوهش‌های گذشته هم‌راستاست. به عنوان نمونه، مطالعه‌ای نشان داد که میان ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی ارتباط معناداری وجود دارد و سبک زندگی مبتنی بر ارزش‌های اسلامی می‌تواند در ارتقای هیجانات مثبت نقش اساسی داشته باشد (Asadi et al., 2015). همچنین پژوهشی دیگر نشان داد که سبک زندگی اسلامی در افزایش همدلی و امیدواری نوجوانان تأثیر مثبت دارد و می‌تواند به‌عنوان عاملی محافظتی در برابر فشارهای روانی عمل کند (Fatemi et al., 2016). این نتایج در هماهنگی با یافته‌های مطالعه حاضر تأکید می‌کند که سبک زندگی اسلامی، از رهگذر نهادینه کردن ارزش‌های معنوی و دینی، توانایی ارتقای شادکامی و امید را داراست.

از سوی دیگر، رابطه مثبت بین رضایت زناشویی و شاخص‌های روان‌شناختی مانند شادکامی و امید به آینده نیز توسط پژوهش‌های متعددی تأیید شده است. نتایج تحقیق نشان داد که زوجینی که از روابط زناشویی خود رضایت بالاتری دارند، از سطح بالاتری از خوشبختی و امید برخوردار هستند (Ramadhina et al., 2023). پژوهش‌های انجام‌شده در ترکیه نیز نشان داد که راهبردهای افزایش خودشفقتی و توجه به کیفیت روابط زناشویی می‌تواند بهبود سطح شادکامی و رضایت کلی زندگی را در پی داشته باشد (Birni & Eryilmaz, 2022). این یافته‌ها با نتایج مطالعه حاضر هم‌راستا بوده و نشان می‌دهد که کیفیت روابط زوجی، در کنار سبک زندگی، متغیری کلیدی در ارتقای شاخص‌های روان‌شناختی مثبت است.

یافته‌های این پژوهش که بیانگر ارتباط مثبت میان سبک زندگی اسلامی و امید به آینده است، با تحقیقات پیشین همخوانی دارد. به‌طور مثال، پژوهشی تأکید کرده است که نگرش دینی و معنویت می‌تواند با ایجاد نوعی چشم‌انداز مثبت، افراد را در مواجهه با مشکلات زندگی مقاوم‌تر کند و از ناامیدی جلوگیری نماید (Hadian et al., 2018). از سوی دیگر، بررسی‌های روان‌شناسی نشان داده‌اند که امید به آینده ارتباط مستقیمی با مهارت‌های زندگی و کیفیت روابط خانوادگی دارد (Yoosefi, 2021). این نتایج در تبیین یافته‌های مطالعه حاضر قابل توجه‌اند، زیرا نشان می‌دهند که سبک زندگی اسلامی، از طریق ایجاد چارچوب‌های معنوی و اخلاقی، امید به آینده را تقویت می‌کند.

یافته‌ها همچنین تأکید می‌کنند که میان شادکامی و امید به آینده رابطه مثبتی وجود دارد. این نتیجه نشان می‌دهد که شادکامی می‌تواند هم پیامد و هم پیش‌شرطی برای امید به آینده باشد. پژوهشی در نیجریه نشان داد که میان شادکامی، امید و رضایت زناشویی ارتباطی قوی برقرار است و این سه متغیر به صورت متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند (Anhange et al., 2017). مطالعه دیگری در ایران نیز بیان داشت که رضایت زناشویی و امید به آینده در کنار هم، به ارتقای سطح شادکامی در خانواده‌ها کمک می‌کنند (M. Shahbazi & G. Khadem Ali, 2018). نتایج این پژوهش‌ها هم‌راستا با یافته‌های حاضر تأکید دارند که خوشبختی و امید دو مولفه به‌هم‌پیوسته‌اند که تقویت هر یک می‌تواند دیگری را ارتقا دهد.

علاوه بر این، یافته‌های تحقیق حاضر در زمینه نقش سبک زندگی اسلامی در افزایش رضایت زناشویی نیز همسو با پژوهش‌های گذشته است. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک زندگی اسلامی از طریق ارتقای معنویت، همدلی، تعهد و رعایت اصول اخلاقی، می‌تواند کیفیت روابط زناشویی را افزایش دهد (Rajabnezhad et al., 2013; Sharifati, 2014). همچنین، سبک زندگی اسلامی با فراهم کردن بستر ارزش‌مدار برای تعاملات زوجی، زمینه‌ساز شکل‌گیری روابط سالم و پایدار می‌شود (Kaviani Arani, 2019). این یافته‌ها به خوبی بیانگر آن است که آموزه‌های اسلامی نه تنها در بعد فردی، بلکه در حوزه روابط زوجی نیز کارکردی مثبت و سازنده دارند.

از سوی دیگر، نتایج مطالعه حاضر با پژوهش‌هایی که بر نقش ویژگی‌های فردی و روان‌شناختی در رضایت زناشویی تأکید کرده‌اند نیز هم‌راستاست. به‌عنوان نمونه، پژوهشی بیان داشت که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تاب‌آوری و خودکارآمدی به‌طور مستقیم می‌توانند بر رضایت زناشویی تأثیر بگذارند و این عوامل در تعامل با سبک زندگی و ارزش‌های فردی، کیفیت روابط زوجی را تعیین می‌کنند (Razazan, 2025).

به بیان دیگر، سبک زندگی اسلامی می‌تواند زمینه‌های لازم برای تقویت این ویژگی‌های روان‌شناختی را ایجاد کند و در نتیجه، رضایت زناشویی و امید به آینده را بهبود بخشد.

یافته‌های این پژوهش همچنین با مطالعاتی که به موضوع طلاق عاطفی پرداخته‌اند مرتبط است. پژوهشی نشان داد که نگرش مذهبی و رضایت زناشویی می‌توانند از بروز طلاق عاطفی جلوگیری کنند و سبک زندگی دینی در این میان نقش پیشگیرانه ایفا می‌کند (Shakeri et al., 2023). این یافته نشان می‌دهد که رعایت اصول اسلامی در سبک زندگی نه تنها موجب ارتقای شادکامی و امید به آینده می‌شود، بلکه از آسیب‌های عاطفی و اجتماعی در روابط زوجین نیز جلوگیری می‌کند.

از سوی دیگر، پژوهش‌های بین‌المللی نیز یافته‌های این مطالعه را تأیید می‌کنند. بررسی‌های انجام‌شده در ترکیه، مالزی و کشورهای غربی نشان داده‌اند که رضایت زناشویی، شادکامی و امید به آینده، همگی تحت تأثیر تعاملات معنوی و کیفیت روابط خانوادگی قرار دارند (Birni & Eryilmaz, 2022; Ramadhina et al., 2023). این همگرایی نشان‌دهنده آن است که فارغ از تفاوت‌های فرهنگی، اصول بنیادین روابط زوجی و معنویت، نقشی جهانی در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی ایفا می‌کنند.

در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی در کنار یکدیگر می‌توانند به‌طور معناداری سطح شادکامی و امید به آینده خانواده‌ها را ارتقا دهند. این یافته‌ها ضمن تأیید مطالعات گذشته، نشان می‌دهند که تلفیق آموزه‌های اسلامی با راهبردهای روان‌شناختی و اجتماعی می‌تواند الگویی کارآمد برای ارتقای سلامت خانواده در جامعه ایرانی-اسلامی فراهم آورد.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از نمونه‌ای محدود به کارکنان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بود که امکان تعمیم نتایج به کل جامعه ایرانی را کاهش می‌دهد. همچنین، ماهیت مقطعی تحقیق مانع از بررسی روابط علی میان متغیرها شد. محدودیت دیگر، استفاده از ابزارهای خودگزارشی بود که احتمال سوگیری پاسخ‌دهندگان را به همراه دارد. علاوه بر این، متغیرهای اقتصادی، فرهنگی و محیطی که می‌توانند بر شادکامی و امید اثرگذار باشند، در این پژوهش به‌طور کامل مورد بررسی قرار نگرفتند.

پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر در سطح ملی انجام شود تا قابلیت تعمیم یافته‌ها افزایش یابد. همچنین، استفاده از طرح‌های طولی و آزمایشی می‌تواند درک بهتری از روابط علی بین سبک زندگی اسلامی، رضایت زناشویی، شادکامی و امید به آینده فراهم آورد. بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند تاب‌آوری، معنویت شخصی و سرمایه اجتماعی نیز می‌تواند غنای بیشتری به مدل‌های پژوهشی بدهد. علاوه بر این، مقایسه یافته‌ها میان گروه‌های فرهنگی و اجتماعی مختلف نیز می‌تواند ابعاد تازه‌ای از تأثیر سبک زندگی اسلامی بر سلامت روانی خانواده را روشن سازد.

یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات مشاوره‌ای در حوزه خانواده قرار گیرد. تقویت آموزش سبک زندگی اسلامی در کنار مهارت‌های زندگی مشترک می‌تواند رضایت زناشویی را افزایش داده و به ارتقای شادکامی و امید کمک کند. همچنین، سیاست‌گذاران حوزه سلامت و نهادهای فرهنگی می‌توانند با استفاده از نتایج این پژوهش، برنامه‌هایی برای توانمندسازی خانواده‌ها در زمینه روابط زوجی، مدیریت تعارض و ارتقای امید به آینده طراحی کنند. مشاوران و روان‌شناسان خانواده نیز می‌توانند از این یافته‌ها برای توسعه بسته‌های مداخله‌ای مبتنی بر ارزش‌های اسلامی بهره گیرند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Family has long been recognized as the cornerstone of human society, serving as the primary environment for meeting emotional, social, and spiritual needs. Within this institution, marital satisfaction, happiness, and hope for the future stand out as critical psychological constructs that determine not only the well-being of couples but also the stability of the entire family system. Scholars emphasize that marital satisfaction, defined as the subjective evaluation of the quality of the marital relationship, is closely tied to individual psychological health and life satisfaction (Halaafi, 2023). Empirical studies consistently highlight that couples who report higher marital satisfaction also demonstrate greater happiness and resilience in the face of life stressors (Birni & Eryilmaz, 2022; Ramadhina et al., 2023).

Parallel to this, the concept of *Islamic lifestyle* has emerged as a key framework in contemporary family research. Islamic lifestyle refers to an integrated set of values, behaviors, and practices derived from Islamic teachings, covering all dimensions of life including health, family relations, social responsibility, and spirituality (Rajabnezhad et al., 2013; Sharifati, 2014). Unlike secular models of lifestyle which often focus on material and behavioral components, the Islamic lifestyle incorporates transcendental aspects such as faith, ethical responsibility, and the pursuit of *hayat tayyibah* (pure life) (Kaviani Arani, 2019). Researchers argue that adherence to this lifestyle not only fosters spiritual well-being but also strengthens family cohesion and resilience (Fatemi et al., 2016).

Happiness and hope are critical constructs in positive psychology. Happiness, often conceptualized as the prevalence of positive emotions and life satisfaction, plays a vital role in enhancing mental health and coping strategies. Hope, on the other hand, is a motivational state that involves the perceived capability to generate pathways toward desired goals and sustain agency to pursue them (Hadian et al., 2018). Several studies demonstrate that hope and happiness are interdependent constructs: higher levels of hope correlate with increased subjective well-being and reduced psychological distress (Yoosefi, 2021). In family contexts, both

hope and happiness are shown to act as protective factors against relational conflicts and emotional disengagement.

Previous studies provide strong empirical evidence for the interconnectedness of these constructs. For instance, research conducted in Nigeria demonstrated that emotional intelligence, hope, happiness, and marital satisfaction are strongly correlated and mutually reinforcing within married couples (Anhange et al., 2017). Similarly, investigations in Iran revealed that Islamic lifestyle dimensions are significant predictors of happiness among students (Asadi et al., 2015). These findings suggest that integrating religious lifestyle factors with marital dynamics provides a comprehensive framework for understanding the determinants of happiness and hope in family systems.

Nevertheless, despite the extensive research, there remain gaps in simultaneously examining Islamic lifestyle, marital satisfaction, happiness, and future hope within one integrated framework. While some studies highlight the relationship between Islamic lifestyle and mental health (Salim Abadi et al., 2014), others stress the role of marital satisfaction in preventing emotional divorce and enhancing happiness (Shakeri et al., 2023). Yet, few studies have investigated how these variables interact together within the specific sociocultural context of Iranian families, particularly among employees of academic institutions.

This study aims to address this gap by exploring the relationships between Islamic lifestyle, marital satisfaction, happiness, and hope for the future in families of employees at Yasuj University of Medical Sciences. Building upon prior evidence that Islamic lifestyle and marital satisfaction positively affect psychological well-being (M. Shahbazi & G. Khadem Ali, 2018; M. Shahbazi & G. R. Khadem Ali, 2018), this research provides new insights into how adherence to religious values and satisfaction in marital life predict happiness and hope in family contexts.

Methods and Materials

The study employed a descriptive-correlational design to examine the relationships among Islamic lifestyle, marital satisfaction, happiness, and future hope. The statistical population consisted of all families of employees working at Yasuj University of Medical Sciences. A sample of 127 participants was selected through simple random sampling based on Morgan's sample size table.

Data collection was carried out using standardized questionnaires: the Oxford Happiness Inventory, Snyder's Hope Scale, Kaviani's Islamic Lifestyle Questionnaire, and the Enrich Marital Satisfaction Scale. Reliability and validity indices for these tools have been established in prior studies, ensuring their suitability for the present research.

Descriptive statistics, including means and standard deviations, were computed to summarize the data. Pearson correlation coefficients were calculated to assess the strength and direction of relationships among variables. Multiple regression analysis was applied to determine the predictive role of Islamic lifestyle and marital satisfaction on happiness and hope. All analyses were conducted using SPSS version 20.

Findings

Descriptive results showed that participants reported moderate to high levels of Islamic lifestyle adherence, marital satisfaction, happiness, and hope for the future. The mean score for Islamic lifestyle was 345.2 (SD = 42.5), for marital satisfaction 162.4 (SD = 21.3), for happiness 47.8 (SD = 8.6), and for future hope 26.7 (SD = 4.7).

Correlation analysis revealed significant positive relationships among all variables. Specifically, Islamic lifestyle was strongly correlated with marital satisfaction ($r = 0.60, p < 0.01$) and happiness ($r = 0.59, p < 0.01$), while moderately correlated with future hope ($r = 0.38, p < 0.01$). Marital satisfaction also showed significant correlations with happiness ($r = 0.48, p < 0.01$) and future hope ($r = 0.40, p < 0.01$). Importantly, happiness and hope for the future were positively and significantly correlated ($r = 0.54, p < 0.01$).

Regression analysis demonstrated that Islamic lifestyle was a significant predictor of future hope ($\beta = 0.46$, $p < 0.001$), whereas marital satisfaction did not significantly predict hope ($p > 0.05$). Conversely, marital satisfaction emerged as a significant predictor of happiness ($\beta = 0.26$, $p < 0.05$), while Islamic lifestyle showed a marginal predictive effect ($p = 0.06$).

Overall, the results confirmed the hypothesized positive relationships among the study variables and highlighted the distinct predictive roles of Islamic lifestyle and marital satisfaction for happiness and hope.

Discussion and Conclusion

The findings of this study underscore the integral role of Islamic lifestyle and marital satisfaction in enhancing happiness and hope for the future among families. The significant positive correlation between Islamic lifestyle and psychological outcomes is consistent with prior research demonstrating that adherence to religious and ethical values fosters empathy, optimism, and life satisfaction (Fatemi et al., 2016). By emphasizing moral responsibility, spirituality, and communal harmony, Islamic lifestyle provides individuals and families with a stable framework for coping with life's adversities (Rajabnezhad et al., 2013).

The results also confirm earlier studies suggesting that marital satisfaction is a robust predictor of happiness (Birni & Eryilmaz, 2022; Ramadhina et al., 2023). Couples who report higher satisfaction tend to experience greater emotional intimacy, mutual understanding, and positive affect, which in turn enhances their overall happiness. These findings align with international evidence showing that marital satisfaction, happiness, and hope are universally intertwined (Anhange et al., 2017).

Moreover, the observed relationship between happiness and hope in this study echoes findings that hope acts as both a precursor and consequence of happiness (Hadian et al., 2018; Yoosefi, 2021). When individuals feel hopeful about their future, they are more likely to engage in positive behaviors and maintain optimistic outlooks, which contribute to happiness. Conversely, happier individuals are better equipped to sustain motivation and agency in pursuing future goals.

The study also provides support for the protective role of Islamic lifestyle and marital satisfaction against emotional divorce. Prior research has indicated that religious orientation and marital satisfaction act as buffers against relational disengagement (Shakeri et al., 2023). This suggests that adherence to Islamic lifestyle may not only enhance positive outcomes like happiness and hope but also prevent negative relational patterns.

Taken together, these findings contribute to the literature by offering a comprehensive understanding of how lifestyle, marital satisfaction, happiness, and hope interrelate within the specific cultural-religious context of Iranian families. They confirm earlier assertions that combining religious values with relational quality offers a powerful model for promoting psychological well-being (M. Shahbazi & G. Khadem Ali, 2018; M. Shahbazi & G. R. Khadem Ali, 2018).

In conclusion, the study demonstrates that Islamic lifestyle significantly predicts hope for the future, while marital satisfaction is a stronger predictor of happiness. Both constructs, however, jointly foster psychological resilience, well-being, and stability in family systems. This underscores the importance of integrating spiritual and relational factors into interventions aimed at strengthening family health and societal stability.

فهرست منابع

References

- Anhange, S., Iorwuese, P., Kwagbaha, A., Iortsughun, S., & Aondona, A. (2017). Emotional Intelligence, Happiness, Hope and Marital Satisfaction among Married Couples in Markurdi Metropolis, Nigeria. *Gender and Behaviour*, 15(3). <https://journals.co.za/doi/abs/10.10520/EJC-c42c200c4>
- Asadi, M., Bati Moghaddam, B., & Naghavi Kolajah, M. (2015). The Relationship Between Dimensions of Islamic Lifestyle and Happiness Among Students of Kharazmi University. *Journal of Islam and Health*, 2(1), 33-49. <http://iajh.ir/article-1-98-fa.html>

- Birni, G., & Eryilmaz, A. (2022). Enhancing Well-Being of the Married: Investigating Marital Satisfaction, Self-Compassion and Happiness Increasing Strategies. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 12(67), 650-669. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.12061408>
- Fatemi, S. M. H., Pazhouhi Nia, S., Eslami, M., & Kafili Yousefabad, M. (2016). Examining the Relationship Between Islamic Lifestyle and Empathy and Hope in Adolescents. *Journal of Psychology of Religion*, 9(4), 133-148. http://pmbo.ir/%D8%A8%D8%B1%D8%B1%D8%B3%DB%8C-%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%B7%D9%87-%D8%B3%D8%A8%DA%A9-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%A7%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%DB%8C-%D8%A8%D8%A7-%D9%87%D9%85%D8%AF%D9%84%DB%8C-%D9%88-%D8%A7%D9%85%DB%8C%D8%AF%D9%88%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D9%86%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A7%D9%86__a-980.aspx
- Hadian, S. A., Aminimanesh, S., Khanzadeh, M., & Aliaskari, R. (2018). A Model for Explaining Students' Happiness Based on Intrinsic Religious Orientation with the Mediating Role of Optimism and Hope. *Journal of Islamic Lifestyle with a Focus on Health*(3). https://www.researchgate.net/publication/353972285_Model_of_explaining_the_students%27_happiness_by_intrinsic_religious_orientation_in_considering_the_mediating_role_of_optimism_and_hope
- Halaafi, A. (2023). *The Book of Marital Satisfaction and Happiness*. Ganj Elm Publishing.
- Kaviani Arani, M. (2019). *Islamic Lifestyle and Its Measurement Tools*. Research Institute of Hawzah and University.
- Rajabnezhad, M. R., Yahya Haji, A. M., Taleb, & Saeed, R. (2013). Examining the Proportion of Islamic Lifestyle from the Perspective of Tayyibah Life in the Quran. *Quarterly Scientific-Research Journal of Islamic Lifestyle with a Focus on Health*, 1(1). <https://doi.org/10.5812/ilch.9177>
- Ramadhina, F., Wardani, R., & Rohinsa, M. (2023). Spirituality and Marital Satisfaction as Predictors of Subjective Happiness in Married Couples. <https://doi.org/10.4108/eai.15-9-2022.2335887>
- Razazan, S. (2025). The Role of Psychological Flexibility, Resilience, Self-Efficacy, and Hope in Predicting Marital Satisfaction of Married Women. *Ijbmc*, 12(1), 78-89. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i1.741>
- Salim Abadi, M., Farahbakhsh, K., Zolfaghari, S., & Sadeghi, M. (2014). Examining the Relationship Between Islamic Lifestyle and Mental Health of Birjand University Students. *Journal of religion and health*(1), 1-11. <http://jrh.mazums.ac.ir/article-1-208-fa.html>
- Shahbazi, M., & Khadem Ali, G. (2018). A Comparative Study of Marital Satisfaction, Quality of Life, Happiness, and Hope for Life in Women Married Less or More Than Five Years. *Applied Counseling Biannual*, 8(2), 39-54. https://jac.scu.ac.ir/article_14054.html?lang=en
- Shahbazi, M., & Khadem Ali, G. R. (2018). Investigating and comparing marital satisfaction, quality of life, happiness, and hope for life in women with marriage duration of less than and more than 5 years. *Journal of Applied Counseling*, 8IS - 2, 39-54. https://jac.scu.ac.ir/article_14054.html?lang=fa
- Shakeri, S., Moarefi, G. R., Farahani, S., & Khaksari, Z. (2023). Development of an Emotional Divorce Model in Women Using Happiness, Religious Attitude, and Marital Satisfaction. *Journal of Social Behavior and Community Health*. <https://doi.org/10.18502/jsbch.v7i2.14099>
- Sharifati, S. S. a.-D. (2014). An Introduction to Islamic Lifestyle in Verses and Narrations. *Quarterly Journal of Counseling Culture and Psychotherapy*, 13(4), 1-10. https://zainimunawir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism_-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com-.pdf
- Yoosefi, N. (2021). Effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couple,s hopefulness. *Journal of Family Psychology*, 3(1), 59-70. https://www.ijfpjournal.ir/article_245511_7d7092fcd4e4ec8c804e1e230858a0b8.pdf