

## Casual relations model of antecedents and consequences of health behaviors in university students

Mahsa Amid, Omid Shokri, Fariba Zarani

## الگوی روابط علی پیشایندها و پسایندهای رفتارهای سلامت در دانشجویان

مهسا عمید<sup>۱</sup>، امید شکری<sup>۲</sup>، فریبا زرانی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۲/۴ تاریخ پذیرش اولیه: ۱۳۹۵/۷/۲۱ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۹۵/۹/۱۶

### Abstract

This study examined the mediating effect of health-promoting lifestyle behaviors on the relationship between internal/external religious orientations and perceived social support with emotional well-being and life satisfaction among university students. On a sample consisting of ۴۱۰ students (۱۵۷ male ۲۵۳ female), the Intrinsic/Extrinsic Religious Orientation Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, the Health-Promoting Lifestyle Profile-II, the Positive and Negative Affect Schedule and the Satisfaction with Life Scale were administrated. In the study structural equation modeling was used. Results of structural equation modeling also showed that the relationship between internal religious orientation and social support with positive and negative affect and life satisfaction is mediated fully by health-promoting lifestyle behaviors. In this hypothesized model, internal/external religious orientations and perceived social support factors accounted for ۲۹% of the variance in health-promoting lifestyle behaviors. Also, health-promoting lifestyle behaviors accounted for ۶۴%, ۱۶% and ۳۸% of the variance in positive affect, negative affect and life satisfaction variables, respectively. In sum, these finding show that the part of available variance in emotional well-being and life satisfaction in the context of prediction these cognitive and emotional components by internal/external religious orientations and perceived social support, accounted for persons' health-promoting lifestyle behaviors.

**Key words** Lifestyle behaviors, Religious orientations, Emotional well being, Life satisfaction

### چکیده

مطالعه حاضر با هدف آزمون نقش واسطه‌ای رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت در رابطه جهت‌گیری‌های مذهبی درونی/بیرونی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی در دانشجویان انجام شد. ۴۱۰ دانشجو (۱۵۷ پسر و ۲۵۳ دختر) به جهت‌گیری مذهبی درونی - بیرونی آلپورت، مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده، نسخه تجدید نظر شده دوم نیمرخ سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت، فهرست عواطف مثبت و منفی و رضایت از زندگی پاسخ دادند. در این مطالعه، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج روش آماری معادلات ساختاری نشان داد که رابطه بین جهت‌گیری مذهبی درونی و حمایت اجتماعی با عاطفه مثبت و منفی و رضایت از زندگی از طریق رفتارهای سبک زندگی سالم به طور نسبی میانجی‌گری می‌شود. در نهایت، در مدل مفروض، ۲۹ درصد از پراکندگی نمرات رفتارهای سبک زندگی از طریق جهت‌گیری‌های مذهبی درونی/بیرونی و حمایت اجتماعی ادراک شده تبیین شد. همچنین، در مدل مفروض به ترتیب ۶۴، ۱۶ و ۳۸ درصد از پراکندگی نمرات عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی از طریق رفتارهای سبک زندگی تبیین شد. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بخشی از پراکندگی نمرات بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی در بافت پیش‌بینی این مولفه‌های شناختی و هیجانی بهزیستی از طریق ابعاد درونی و بیرونی جهت‌گیری‌های مذهبی و حمایت اجتماعی ادراک شده، به کمک تفاوت در میزان استفاده از رفتارهای سبک زندگی سالم قابل تبیین است.

**واژگان کلیدی:** رفتارهای سبک زندگی، جهت‌گیری مذهبی، بهزیستی هیجانی، رضایت از زندگی

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
  ۲. (نویسنده مسئول). استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
  ۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
- \*این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.



## مقدمه

در شرایط فعلی، شواهد تجربی متعدد نشان داده‌اند که فزون-یافتگی غیرقابل انکار سطح تجارب هیجانی منفی در بین فراگیران در تهدید نشانگرهای عینی و ذهنی معنا کننده کیفیت زندگی تحصیلی آنها از نقش قابل ملاحظه‌ای برخوردار بوده است (پکران، گوئتز، پری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵؛ شکری، فراهانی، کرمی‌نوری، مرادی، ۲۰۱۱؛ فورنیس - ویویس، گارسیا - باندا و فریاس - ناوارا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶؛ بیلدریم، کاراکا، کانگارس، آکیکاکس و آکاس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). بر این اساس، محققان مختلف کوشیده‌اند به کمک توسعه مدل‌های مفهومی فرایندمحور در قلمرو مطالعاتی اثربخشی زندگی تحصیلی و با تأکید بر نقش تعیین‌کننده سازوکارهای واسطه‌ای مانند شیوه‌های ارجح پاسخ به مطالبات انگیزاننده تحصیلی و همچنین گروه وسیعی از ردیف‌های مفهومی تجهیزکننده منابع روان‌شناختی مورد نیاز برای رویارویی با مطالبات فراروی، هر گونه تمایز یافتگی در اندازه‌های منتسب به نشانگرهای عینی و ذهنی را تبیین کنند (گلنز، ریمر، ویسونات<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸).

با توجه به گریزناپذیری رویارویی با تجارب انگیزاننده در موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی، گروه کثیری از محققان، با هدف مطالعه روشمند پسایندهای مواجهه با این تجارب و همچنین تلاش برای تبیین تمایز در کیفیت زندگی تحصیلی دانشجویان بر نقش تفسیری برخی از منابع اطلاعاتی مانند رفتارهای سبک زندگی تأکید کرده‌اند. در شرایط فعلی، رفتارهای سبک زندگی<sup>۵</sup> یکی از مهمترین سازه‌ها در روان‌شناسی و علوم سلامت است (برانسل، برادلی، بلکبرن، کاردیناکس و هاوولی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱؛ لارنس، کار، مکوی و گودوین، ۲۰۱۲). در بافت مطالعاتی سلامت، رفتارهای سبک زندگی به مجموعه همه رفتارهایی که فرد بر آنها کنترل دارد و الگوی رفتار روزانه فرد را شکل می‌دهند اشاره می‌کند (تامی، ماتوس، کاماکو، سایموس و دینیز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲).

مرور پیشینه تجربی مرتبط با قلمرو مطالعاتی سلامت در بین دانشجویان نشان می‌دهد که محققان علاقه‌مند به عناصر پسایندهی این انتخاب‌های رفتاری به طور خاص، مولفه‌های شناختی - هیجانی بهزیستی ذهنی فراگیران را در کانون توجه خود قرار داده‌اند (هاین، کریگ، جانسن و پیکت<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳؛ زولیگ، مری وارد، هرن<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶). بهزیستی ذهنی عبارت است از ارزیابی‌های شناختی و عاطفی افراد از زندگی (لنت، ۲۰۰۴؛ لوکاس و دینر، ۲۰۰۸؛ هاریس و لیکتسی، ۲۰۰۵؛ دینر و همکاران، ۲۰۰۲). بهزیستی ذهنی یک مفهوم سلسله‌مراتبی و چندبعدی است که از دو وجه شناختی و عاطفی تشکیل شده است. مؤلفه رضایت از زندگی<sup>۱۰</sup> وجه شناختی و مولفه‌های تجربه عاطفه مثبت<sup>۱۱</sup> و عدم حضور عاطفه منفی<sup>۱۲</sup> وجه عاطفی آن است (ریسامب، ۲۰۰۶؛ دینر، سو، لوکاس و اسمیت، ۱۹۹۹؛ کییز، شموتکین و ریف<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۲). سو، دینر، اوشی و تریاندیس<sup>۱۴</sup> (۱۹۹۸؛ نقل از دینر، اوشی و لوکاس، ۲۰۰۳) داشتن سطوح پایینی از عواطف ناخوشایند، مثل افسردگی و اضطراب را نیز در تعاریف بهزیستی ذهنی گنجانده‌اند. به طور کلی، بر اساس دیدگاه دینر، اوشی و لوکاس (۲۰۰۳) بهزیستی ذهنی هر آن چیزی است که مردم عادی آن را رضایت یا شادکامی می‌نامند.

مرور شواهد تجربی نشان می‌دهد که به طور کلی تجربه زندگی دانشجویی به دلایلی مانند استقلال از خانواده، مدیریت پول و زمان و از دست دادن روابط پیش از دانشگاه، دانشجویان را مستعد رویارویی با استرس‌های تازه ای می‌کند (چیوز، کاروالهو دوارت، باپتیسستا نلاس، کاروالهو کوتینهو، تاوارس - دیونیسیو، مارتینز، کنها<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۱؛ پاکدامن ساوجی، گنجی، ۲۰۱۳). علاوه بر این، نتایج برخی از مطالعات نشان می‌دهد که با فزونی یافتن سطح مطالبات تحصیلی فراروی دانشجویان و به تبع آن فراهم شدن زمینه مساعد برای تمایل به استفاده از انتخاب‌های رفتاری بازدارنده سلامت در آنها مانند عدم مسولیت برای سلامت فردی، خواب ناکافی، فقدان کفایت

۸. Huynh, Craig, Janssen & Pickett

۹. Zullig, Marie ward & Horn

۱۰. life satisfaction

۱۱. positive affect

۱۲. absence of negative affect

۱۳. Keyes, Shmotkin & Ryff

۱۴. Oishi & Triandis

۱۵. Chaves, Carvalho Duarte, Baptista Nelas, et al

۱. Pekrun, Goetz & Perry

۲. Fornés, Vives, García, Banda, Frias, Navarro & Rosales, Viladrich

۳. Yildirim, Karaca, Cangur, Acikgoz & Akkus

۴. Glanz, Rimer & Viswanath

۵. life style

۶. Brownell, Bradley, Blackburn, Cardinaux & Hawley

۷. Tomé, Matos, Camacho, Simões & Diniz



موانع درک شده، منافع درک شده، حمایت اجتماعی ادراک شده و جهت گیری مذهبی انتخاب شده‌اند (گلنز و همکاران، ۲۰۰۸؛ ادلمن، هنسن، کاتر، دانتون، ای. فیلین، کانر، ویلیامز، مایستو، بریانت و ای. فیلین<sup>۹</sup>، ۲۰۱۶).

در این مطالعه، محقق با تأسی از رویکرد نظری تعیین‌گرهای درون فردی رفتارهای سلامت، همسو با برخی شواهد تجربی نقش تفسیری جهت‌گیری‌های مذهبی دانشجویان را در پیش-بینی الگوی ارجح رفتارهای سلامت‌محور افراد در مواجهه با رخدادهای تنیدگی‌زا، کانون توجه خود قرار می‌دهد. طبق دیدگاه آلپورت (۱۹۶۸) در جهت‌گیری مذهبی درونی، ایمان به خودی خود به عنوان یک ارزش متعالی تلقی می‌شود و از آنجا که محصول یک فرایند جستجوگری مجدانه بوده است نه تنها در خلق تعهد درونی ایفای نقش می‌کند؛ بلکه هیچ‌گاه از آن به عنوان یک ابزار برای دستیابی به تمنیات فردی استفاده نمی‌شود. در مقابل، در جهت‌گیری مذهبی بیرونی، مذهب انتخابی غیردرونی است که از آن به شیوه‌ی ابزاری برای تأمین نیازهای مختلف فردی استفاده می‌شود. طبق دیدگاه آلپورت (۱۹۶۸)، جهت‌گیری مذهبی درونی به کمک ویژگی‌هایی مانند تعدیل میزان تنیدگی‌زایی تجارب انگیزاننده، تقویت منابع مقابله‌ای در مواجهه با رخدادهای چالش‌انگیز و همچنین اصرار به استفاده از اسنادهای علی‌خوش‌بینانه در رویارویی با موقعیت‌های پرفشار نه تنها انتخاب رفتارهای سلامت‌محور را سبب می‌شود بلکه در تأمین سلامت روانی افراد از نقش مهمی برخوردار است (بدری گرگری و فرید، ۱۳۹۱).

در مقابل، شواهد تجربی موجود در دفاع از نقش تفسیری جهت‌گیری مذهبی بیرونی برای تشویق افراد به استفاده از انتخاب‌های رفتاری سلامت‌محور با یکدیگر متناقض است برای مثال دوان، الیوت و دیرنفورس<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۴) خاطر نشان می‌سازند از آنجا که افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی، کمتر در معرض تجارب حمایتی دیگران قرار می‌گیرند، بیشتر با هدف پاسخدهی به این نیاز خود به مذهب پناه می‌برند. همچنین جهت‌گیری مذهبی بیرونی با حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی ذهنی رابطه منفی دارد (دوان، الیوت و دیرنفورس ۲۰۱۴). برخی از شواهد تجربی دیگر، از کارکرد

فردی در نظم‌بخشی تجارب تنیدگی‌زا، کناره‌گیری از فعالیت‌های جسمانی، سوء مصرف مواد، مصرف الکل، رفتارهای جنسی پرخطر، عدم توجه به رشد معنوی، رژیم غذایی نامناسب (تاچسریویچین، داراووتیمپراکرن، پانپوینگ، موسوماری، لوخل، السعیدی، سوگوایموتو، فلدمن، انوکیه‌هارا و کیه‌هارا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶؛ پاپیر، احمد، لی و ویسمان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴؛ لاسکا، پاش، لاست، استوری و الینگر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹؛ مطلق، مظلومی محمودآباد و ممیزی، ۱۳۸۹؛ نوروزی‌نیا، آقابرابی، کهن و کریمی، ۱۳۹۲؛ دینز، تاپسیوم، اسلچسکی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳؛ انجین، کوه‌دار و ازترک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴)، در کاهش نشانگرهای کیفی معنا‌کننده اثربخشی زندگی تحصیلی مانند سازگاری با محیط‌های پیشرفت تحصیلی، برقراری روابط بین‌فردی رضایت‌بخش با همسالان و اساتید، نقصان یافتگی انگیزشی و تأثیرپذیری از کاستی‌های هیجانی گریزناپذیر شده است (ارسلان، آلتینباس آکاس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴؛ مورفی، جیمز، بارنت، نانس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲). بنابراین، همسو با تعداد زیادی از محققان علاقه‌مند به قلمرو رفتارهای سبک زندگی، اندیشیدن به نقش تفسیری منابع درون‌فردی پیش‌بینی‌کننده انتخاب‌های رفتاری ارتقاء دهنده و یا بازدارنده سلامت از اهمیت قابل ملاحظه‌ای برخوردار است (زولیک و همکاران، ۲۰۰۶).

مرور شواهد نظری در قلمرو مطالعاتی رفتارهای سبک زندگی نشان می‌دهد که محققان مختلف کوشیده‌اند با تأکید بر نقش تفسیری عوامل مختلف، مدل‌های مفهومی مبتنی بر تعیین‌کننده‌های درون‌فردی، بین‌فردی و موقعیتی را برای پیش‌بینی رفتارهای سبک زندگی در کانون توجه خود قرار دهند (گلنز و همکاران، ۲۰۰۸؛ بلو، شاو، کارمونا و کلی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶). در بین محققان علاقه‌مند به بررسی نظام‌مند رفتارهای سلامت از طریق تأکید بر نقش عوامل فردی شده، تعیین‌کننده‌هایی مانند خودکارآمدی، نگرش نسبت به رفتار، هنجارهای ذهنی، ساختار شخصیتی، حساسیت درک شده، شدت درک شده،

۱. Techasrivichien, Darawuttimaprakorn, Punpuing, Musumari, Lukhele, El-saaidi, Suguimoto, Feldman, Ono, Kihara & Kihara

۲. Papier, Ahmed, Lee & Wiseman

۳. Laska, Pasch, Lust, Story & Ehlinger

۴. Dinzeo, Thayasivam & Sledjeski

۵. Engin, Cuhadar & Ozturk

۶. Arslan & Altinbas Akkas

۷. Murphy, James, Barnett & Nancy

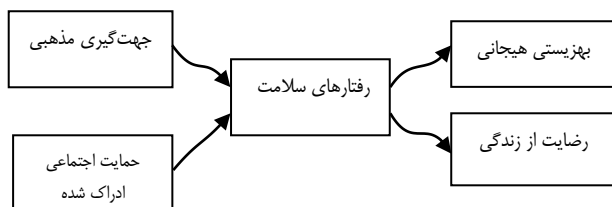
۸. Blue, Shove, Carmona & Kelly

۹. Edelman, Hansen, Cutter, Danton, E. Fiellin, O'Connor, Williams, Maisto, Bryant, & A. Fiellin

۱۰. Doane, Elliott & Dyrenforth



دانشجویان در قالب یک مدل مفروض در بین گروهی از دانشجویان ایرانی از اهمیت غیرقابل انکاری برخوردار است. از طرف دیگر، نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که اصرار به استفاده از یک مدل رفتاری در محیط‌های پیشرفت تحصیلی در پیش‌بینی مدل رفتاری ارتقاء دهنده سلامت و یا بازدارنده رفتارهای سلامت در محیط‌های حرفه‌ای آتی و همچنین در پیش‌بینی بهزیستی هیجانی و وجود یا عدم وجود مشکلات سلامت جسمانی افراد نیز حائز اهمیت بسیاری است (شافر هادکینز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱؛ کرمی نوری، مکرری، محمدی‌فر و یزدانی، ۱۳۸۱؛ هیون و همکاران، ۲۰۱۳). به طور کلی، مطالعه حاضر با هدف آزمون مدل مفروض پیشایندها و پسایندهای رفتارهای سلامت در بین دانشجویان انجام شد.



شکل ۱- مدل مفروض پیشایندها و پسایندهای رفتارهای سلامت

### روش

در مطالعه همبستگی حاضر، گروه نمونه شامل ۴۱۰ دانشجو مقطع کارشناسی [۱۵۷] پسر با میانگین سنی ۲۰/۲۰ سال (انحراف معیار=۱/۸۱، ۲۸-۱۸) و ۲۵۳ دختر با میانگین سنی ۲۰/۴۳ سال (انحراف معیار=۱/۴۰، ۲۸-۱۸) [دانشگاه شهید بهشتی تهران بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از بین مشارکت‌کنندگان، ۵۵ دانشجو (۱۳/۴ درصد) از دانشکده اقتصاد و حسابداری، ۶۳ دانشجو (۱۵/۴ درصد) از دانشکده علوم پایه، ۶۱ دانشجو (۱۴/۹ درصد) از دانشکده حقوق، ۶۰ دانشجو (۱۴/۶ درصد) از دانشکده تربیت بدنی، ۶۰ دانشجو (۱۴/۶ درصد) از دانشکده فنی و مهندسی، ۶۰ دانشجو (۱۴/۶ درصد) از دانشکده ادبیات و علوم انسانی و در نهایت، ۵۱ دانشجو (۱۲/۴ درصد) از دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی انتخاب شدند. مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که در استفاده از روش SEM هیچ راهبرد دقیقی برای تعیین حجم نمونه وجود ندارد. کلاین<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) برای

محافظتی عنصر مفهومی مذهب به مثابه یک منبع عظیم مقابله‌ای در اجتناب از سوء مصرف مواد و حتی گرایش به انجام فعالیت‌های ورزشی حمایت کرده‌اند (محمدپوراصل، عباسی قهرمانلو، الله‌وردی و آوگنر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴؛ هدی، هوان، وگنر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). علاوه بر این، کراک<sup>۳</sup> (۲۰۱۵) به طور کلی یادآور می‌شود از آنجا که زندگی برای افراد مذهبی در مقایسه با افراد غیرمذهبی معنا و مفهوم بیشتری دارد، افراد مذهبی در مقایسه با افراد غیرمذهبی عواطف مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، کمتر در معرض هیجانات منفی اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرند و در نهایت، از زندگی رضایت بیشتری دارند.

در ادامه محقق می‌کوشد همسو با شواهد تجربی موجود نقش تفسیری عنصر مفهومی حمایت اجتماعی ادراک شده را در پیش‌بینی رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، کانون توجه خود قرار دهد (محمد پوراصل و همکاران، ۲۰۱۴). حمایت اجتماعی به مثابه یک مفهوم چندبعدی بر کارکرد و کیفیت روابط اجتماعی مانند دسترسی به روبرو کمک‌کننده و یاری-رسان یا تجربه واقعی حمایت دلالت دارد (حسام، آسایش، قربانی، شریعتی، نظیری، ۱۳۹۰؛ تقی‌زاده و افروز، ۱۳۹۳؛ نوروزی‌نیا، آقابراری، کهن و کریمی، ۱۳۹۲). نتایج مطالعات مختلف در قلمروهای مفهومی متفاوت از کارکرد ضربه‌گیرانه یا محافظتی حمایت اجتماعی در رویارویی با موقعیت‌های انگیزاننده شواهد متقنی را گزارش کرده‌اند (ریاحی، وردی‌نیا و پورحسین، ۱۳۸۹؛ الهیاری، حیدری، ملیانی و حمید، ۱۳۸۷؛ شوارزر و کنول، ۲۰۰۷؛ تجلی، صبحی، قنبری پناه، ۲۰۱۰). گلنز و همکاران (۲۰۰۸) تأکید می‌کنند که تلاش بیش از پیش برای تامین نیازهای اساسی بشر مانند نیاز به صمیمیت و تعلق از طریق کمک به افراد برای کنترل محیط پیرامون خویش، در تجهیز آنها برای رویارویی سازش‌یافته با رخدادهای انگیزاننده از نقش غیرقابل انکاری برخوردار است.

با توجه به آنچه گفته شد، فقر اطلاعاتی غیرقابل انکار درباره تأکید بر نقش عناصر پیشایندهای درون‌فردی با هدف پیش‌بینی رفتارهای سلامت در موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی و همچنین، تأکید بر توان تبیینی رفتارهای سبک زندگی سالم در پیش‌بینی پسایندهای شناختی و هیجانی بهزیستی ذهنی

۴. Shaffer.Hudkins

۵. Kline

۱. Augner

۲. Headey, Hoehne & wagner

۳. Krok



مطالعاتی که از روش SEM استفاده می‌کنند، راه‌حل دیگری را برای تعیین حجم نمونه پیشنهاد می‌کند. کلاین تاکید می‌کند که حداقل نسبت حجم نمونه برای هر پارامتر برآورد شده ۵ نفر است، نسبت ۱۰ به ۱ مناسب‌تر و نسبت ۲۰ به ۱ مطلوب قلمداد می‌شود. در الگوی مفروض پژوهش حاضر، طبق دیدگاه کلاین، ۵۰ پارامتر اندازه‌گیری می‌شود. بنابراین، برای دستیابی به نتایجی قابل قبول نمونه‌ای برابر با ۴۱۰ شرکت کننده انتخاب شدند. به بیان دیگر، در این پژوهش بر اساس پیشنهاد کلاین، از قاعده ۸ به ۱ استفاده شد. با توجه به ریزش احتمالی مشارکت کنندگان، تعداد ۱۰ مشارکت کننده از آنچه که با استفاده از منطق پیشنهادی کلاین برآورد شد، بیشتر انتخاب شدند که البته هیچ یک از مطالعه حذف نشدند. داده‌های جمع‌آوری شده با نرم‌افزارهای آماری SPSS و AMOS تحلیل شدند

#### ابزارهای سنجش

۱- مقیاس جهت‌گیری مذهبی درونی - بیرونی آلپورت (EROS/، آلپورت و راس، ۱۹۶۷). آلپورت و راس (۱۹۶۷) برای اندازه‌گیری جهت‌گیری‌های مذهبی یک مقیاس ۲۰ ماده‌ای را توسعه داد که ۱۱ ماده آن به جهت‌گیری بیرونی و ۹ ماده آن به جهت‌گیری درونی اشاره می‌کند. بعد از آن روان‌شناسی به نام فگین، نسخه ۲۱ ماده‌ای مقیاس جهت‌گیری مذهبی آلپورت را توسعه داد. در این مقیاس، برای زیرمقیاس جهت‌گیری مذهبی بیرونی، هر یک از ۱۲ ماده (از گوپه ۱ تا ۱۲) بر روی یک طیف پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف (۵) تا کاملاً موافق (۱) و برای زیرمقیاس جهت‌گیری مذهبی درونی، هر یک از ۹ ماده (از گوپه ۱۳ تا ۲۱) بر روی یک طیف پنج درجه‌ای از کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) نمره-گذاری می‌شوند. در مطالعه حاضر، ضرایب همسانی درونی برای جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی به ترتیب برابر با ۰/۶۵ و ۰/۷۵ به دست آمد.

۲- مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده<sup>۲</sup> (MSPSS)، زیمت، دالم، زیمت و فارلی، ۱۹۸۸). مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده که یک ارزیابی ذهنی از بسندگی حمایت اجتماعی به عمل می‌آورد و به وسیله زیمت و همکاران (۱۹۸۸) طراحی شده است و بسندگی

حمایت اجتماعی را در سه منبع «خانواده»، «دوستان» و «دیگران مهم» می‌سنجد. این مقیاس ۱۲ ماده دارد که هر ماده بر روی یک طیف هفت درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) درجه‌بندی می‌شود. در این مقیاس، هر چهار ماده بر اساس منابع حمایت اجتماعی، به یکی از گروه‌های عاملی خانواده (شامل ماده‌های ۳، ۴، ۸ و ۱۱)، دوستان (شامل ماده‌های ۶، ۷، ۹ و ۱۲) و دیگران مهم (شامل ماده‌های ۱، ۲، ۵ و ۱۰)، منتسب شده است. در این مقیاس، با افزایش نمره افراد، نمره آن‌ها در عامل کلی حمایت اجتماعی ادراک شده افزایش نشان می‌دهد. علاوه بر این، از حاصل جمع نمره افراد در ماده‌های هر مقیاس، نمره کلی افراد در هر یک از زیرمقیاس‌های سه‌گانه به دست می‌آید. نتایج مطالعه زیمت و همکاران (۱۹۸۸) با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس نشان داد که این ابزار برای سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده روا و پایا است. در این مطالعه، ضرایب آلفای کرونباخ عامل کلی حمایت اجتماعی ادراک شده و ابعاد سه گانه دیگران مهم، خانواده و دوستان در نمونه دانشجویان ایرانی به ترتیب برابر با ۰/۹۰، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۸ به دست آمد.

۳- نیمرخ سبک زندگی/ارتقاء دهنده سلامت - نسخه تجدید نظر شده دوم<sup>۳</sup> (HPLP-II). والکر، سیچریست و پندر، (۱۹۹۵). نخستین بار پندر<sup>۴</sup> (۱۹۸۲) ابزار سنجش عادات سلامت و سبک زندگی را توسعه داد. این ابزار شامل ۱۰۷ ماده بود و ده زیرمقیاس بود. در مطالعه واکر، سیچریست و پندر (۱۹۸۷) نتایج تحلیل روان‌سنجی نسخه ۱۰۷ ماده‌ای نیمرخ سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت به توسعه نسخه کوتاه ۴۸ ماده‌ای این نیمرخ شامل شش زیرمقیاس خودشکوفایی، احساس مسئولیت برای سلامت، ورزش، تغذیه، حمایت بین‌فردی و مدیریت تنیدگی انجامید. در این مطالعه نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی نشان داد که شش زیرمقیاس ۴۷/۱ درصد از واریانس عامل مکنون زیربنایی رفتارهای ارتقاء دهنده سبک زندگی سالم را تشکیل دادند. والکر و همکاران (۱۹۹۵) بار دیگر نیمرخ سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت را به منظور شمول هر چه بیشتر دستاورهای اطلاعاتی در حوزه مطالعاتی رفتارهای سلامت، مورد تجدید نظر قرار دادند. در

<sup>۳</sup>. Health.Promoting Lifestyle Profile.II (HPLP.II)

<sup>۴</sup>. Pender

<sup>۱</sup>. Allport's Intrinsic/Extrinsic Religious Orientation Scale

<sup>۲</sup>. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)



۴- فهرست عواطف مثبت و منفی<sup>۷</sup> (PANAS، واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸). به منظور بررسی بُعد عاطفی بهزیستی ذهنی بر اساس فهرست عواطف مثبت و منفی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) از صفات خلقی بیست‌تایی استفاده شد. گویه‌های این فهرست، هیجان‌ها و احساسات مختلفی را توصیف می‌کنند و هر یک در یک مقیاس عواطف مثبت و یا یک مقیاس عواطف منفی گروه بندی می‌شوند. شرکت‌کنندگان تمام گویه‌ها را بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهند. در این طیف عدد ۱ نشان‌دهنده تجربه نکردن هیجان و عدد ۵ بیانگر تجربه بسیار زیاد هیجان است. برای هر پاسخ دهنده نمره کلی عاطفه مثبت از طریق جمع نمره‌های شرکت‌کننده در هر یک از ده صفت توصیفگر هیجان‌های مثبت (علاقه‌مند<sup>۸</sup>، هیجان‌زده<sup>۹</sup>، نیرومند<sup>۱۰</sup>، مشتاق<sup>۱۱</sup>، سربلند<sup>۱۲</sup>، هوشیار<sup>۱۳</sup>، خوش‌ذوق<sup>۱۴</sup>، مصمم<sup>۱۵</sup>، متوجه<sup>۱۶</sup> و فعال<sup>۱۷</sup>) و نمره کلی عاطفه منفی، از طریق جمع نمره‌های شرکت‌کننده در هر یک از ده صفت توصیفگر هیجان‌های منفی (پریشان<sup>۱۸</sup>، ناراحت<sup>۱۹</sup>، گناهکار<sup>۲۰</sup>، وحشت‌زده<sup>۲۱</sup>، متخاصم<sup>۲۲</sup>، تحریک‌پذیر<sup>۲۳</sup>، شرمسار<sup>۲۴</sup>، عصبی<sup>۲۵</sup>، بیقرار<sup>۲۶</sup> و ترسان<sup>۲۷</sup>) محاسبه می‌شود. در پژوهش شکر (۱۳۸۸) همسو با نتایج مطالعه واتسون و همکاران (۱۹۸۸) - که با هدف آزمون ساختار عاملی فهرست عواطف مثبت و منفی و با استفاده از روش‌های تحلیل عاملی اکتشافی و

نسخه دوم تجدید نظر شده نیمرخ سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، رفتارهای تبیین کننده سلامت به مثابه اعمالی و ادراکاتی مفهومی‌سازی شدند که بر سطح بهزیستی، خودشکوفایی و رضامندی افراد اثرگذار بودند. در این نسخه ۵۲ ماده‌ای که شامل شش زیرمقیاس احساس مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی<sup>۱</sup> (شامل گویه‌های ۳، ۹، ۱۵، ۲۱، ۲۷، ۳۳، ۳۹، ۴۵ و ۵۱)، فعالیت جسمانی<sup>۲</sup> (شامل گویه‌های ۴، ۱۰، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۴، ۴۰ و ۴۶)، تغذیه<sup>۳</sup> (شامل گویه‌های ۲، ۸، ۱۴، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۸، ۴۴ و ۵۰)، تعالی معنوی<sup>۴</sup> (شامل گویه‌های ۶، ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۳۰، ۳۶، ۴۲، ۴۸ و ۵۲)، روابط بین-فردی<sup>۵</sup> (شامل گویه‌های ۱، ۷، ۱۳، ۱۹، ۲۵، ۳۱، ۳۷، ۴۳ و ۴۹) و مدیریت تنیدگی<sup>۶</sup> (شامل گویه‌های ۵، ۱۱، ۱۷، ۲۳، ۲۹، ۳۵، ۴۱ و ۴۷) است هر یک از گویه‌ها روی یک طیف چهار درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۴) پاسخ داده می‌شوند. در این نیمرخ، نمره بالاتر نشان‌دهنده تعداد بیشتر رفتارهای ارتقا دهنده سلامت است. در مطالعه واکر (۱۹۹۸) ضرایب همسانی درونی نمره کلی نیمرخ رفتارهای سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی، فعالیت جسمانی، تغذیه، رشد معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت تنیدگی به ترتیب برابر با ۰/۹۴، ۰/۸۶، ۰/۸۵، ۰/۸۰، ۰/۸۶ و ۰/۸۷ به دست آمد. در مطالعه حاضر، نتایج تحلیل عاملی تاییدی این پرسشنامه نشان داد که در نمونه دانشجویان ایرانی ساختار چندبعدی آن شامل شش زیرمقیاس مسئولیت‌پذیری برای سلامت، فعالیت جسمانی، تغذیه، تعالی معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت استرس، با داده‌ها برازش مطلوبی دارد. در مطالعه حاضر ضرایب همسانی درونی نمره کلی نیمرخ رفتارهای سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی، فعالیت جسمانی، تغذیه، رشد معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت تنیدگی به ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۸۶، ۰/۶۰، ۰/۸۰، ۰/۷۱ و ۰/۶۴ به دست آمد.

۷. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

۸. interested
۹. excited
۱۰. strong
۱۱. enthusiastic
۱۲. proud
۱۳. alert
۱۴. inspired
۱۵. determined
۱۶. attentive
۱۷. active
۱۸. distressed
۱۹. upset
۲۰. guilty
۲۱. scared
۲۲. hostile
۲۳. irritable
۲۴. ashamed
۲۵. nervous
۲۶. jittery
۲۷. afraid

۱. health responsibility
۲. physical activity
۳. nutrition
۴. spiritual growth
۵. interpersonal relations
۶. stress management



تحلیل عاملی تأییدی انجام شد - ساختار دو عاملی مقیاس فهرست عواطف مثبت و منفی، در بین دانشجویان ایرانی و سوئدی، تأیید شد. در مطالعه شگری (۱۳۸۸) در دانشجویان ایرانی، ضرایب آلفای کرانباخ مقیاس‌های فهرست عواطف مثبت و منفی به ترتیب برابر با ۰/۸۰ و ۰/۷۷ و در بین دانشجویان سوئدی به ترتیب برابر با ۰/۷۶ و ۰/۷۶ به دست آمد.

۵- مقیاس رضایت از زندگی<sup>۱</sup> (SWLS)، دینر، ایمونس، لارسن و گریفین، (۱۹۸۵). دینر و همکاران (۱۹۸۵) به منظور اندازه‌گیری بُعد شناختی بهزیستی ذهنی افراد، نسخه پنج ماده‌ای مقیاس رضایت از زندگی را توسعه دادند. در این مقیاس، شرکت کنندگان به هر ماده بر روی یک طیف هفت درجه‌ای لیکرت (از ۱ کاملاً مخالف تا ۷ کاملاً موافق) پاسخ می‌دهند. یافته‌های مطالعات دینر و دیگران (۱۹۸۵) و پاوت، دینر، کالوین و سندویک (۱۹۹۱) از ساختار تک‌عاملی مقیاس رضایت از زندگی حمایت کرد. در پژوهش شگری (۱۳۸۸) همسو با نتایج دینر و دیگران (۱۹۸۵) - که با هدف آزمون ساختار عاملی مقیاس رضایت از زندگی تحصیلی و با استفاده از روش‌های تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی انجام شد - ساختار تک‌عاملی مقیاس رضایت از زندگی، در بین دانشجویان ایرانی و سوئدی، تأیید شد. در مطالعه شگری (۱۳۸۸) ضریب آلفای کرانباخ مقیاس رضایت از زندگی برای دانشجویان ایرانی برابر با ۰/۸۴ و برای دانشجویان سوئدی برابر با ۰/۸۵ به دست آمد. در مطالعه شگری، گودرزی و شریفی (۱۳۹۲) که با هدف آزمون تغییرناپذیری عاملی نسخه فارسی مقیاس پنج‌گویه‌ای رضایت از زندگی در دو جنس انجام شد تحلیل‌های گروهی منفرد در دو جنس، الگوی اندازه‌گیری تک‌عاملی قابل قبولی را نشان داد. علاوه بر این، بر اساس الگوی تک‌عاملی، نتایج تحلیل چندگروهی نشان داد که نسخه فارسی مقیاس رضایت از زندگی، مشخصه تغییرناپذیری عاملی دقیقی شامل تغییرناپذیری باقیمانده‌های اندازه‌گیری، کواریانس‌های ساختاری و وزن‌های اندازه‌گیری را در دو جنس نشان داد. در مطالعه حاضر، ضریب پایایی مقیاس رضایت از زندگی با استفاده از روش همسانی برای دانشجویان ۰/۸۷ به دست آمد.

۱. Satisfaction with Life Scale



## یافته‌ها

فعالیت جسمانی، تغذیه، تعالی معنوی، روابط بین فردی و مدیریت استرس را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که رابطه بین جهت‌گیری مذهبی بیرونی با ابعاد مختلف رفتارهای سبک زندگی مثبت و غیرمعنادار و رابطه بین جهت‌گیری مذهبی درونی با ابعاد مختلف رفتارهای سبک زندگی مثبت و معنادار بود. همچنین، نتایج نشان می‌دهد که رابطه بین منابع مختلف فراهم آورنده حمایت اجتماعی ادراک شده و وجوه مختلف رفتارهای سبک زندگی نیز مثبت و معنادار بود.

نتایج جدول ۱، اندازه‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را در گروه نمونه دانشجویان نشان می‌دهد.

جدول ۲ همبستگی بین ابعاد جهت‌گیری مذهبی شامل جهت‌گیری مذهبی درونی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی و ابعاد مختلف حمایت اجتماعی ادراک شده شامل دوستان، خانواده و دیگران مهم را با مقیاس‌های مختلف رفتارهای سبک زندگی تسهیل کننده سلامت شامل مسئولیت‌پذیری برای سلامت،

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرها

| عامل کلی                | زیرمقیاس‌ها              | میانگین | انحراف استاندارد |
|-------------------------|--------------------------|---------|------------------|
| جهت‌گیری مذهبی          | جهت‌گیری بیرونی          | ۳۲/۸۴   | ۶/۹۸             |
|                         | جهت‌گیری درونی           | ۲۶/۹۰   | ۶/۰۷             |
|                         | دوستان                   | ۲۰/۲۲   | ۵/۱۳             |
| حمایت اجتماعی ادراک شده | خانواده                  | ۲۲/۰۵   | ۴/۹۶             |
|                         | دیگران مهم               | ۲۰/۴۶   | ۵/۵۱             |
|                         | مسئولیت‌پذیری برای سلامت | ۱۸/۳۵   | ۴/۸۱             |
| رفتارهای سبک زندگی      | فعالیت جسمانی            | ۱۷/۴۹   | ۵/۴۹             |
|                         | تغذیه                    | ۲۱/۸۴   | ۳/۸۳             |
|                         | تعالی معنوی              | ۲۵/۱۷   | ۴/۷۱             |
| بهبودی هیجانی           | روابط بین فردی           | ۲۵/۸۱   | ۴/۰۲             |
|                         | مدیریت استرس             | ۱۹/۳۵   | ۳/۶۹             |
|                         | عاطفه مثبت               | ۳۵/۲۸   | ۵/۶۲             |
| رضایت از زندگی          | عاطفه منفی               | ۲۴/۷۸   | ۶/۴۹             |
|                         | رضایت از زندگی           | ۲۱/۱۳   | ۶/۲۸             |

جدول ۲. ماتریس همبستگی ابعاد جهت‌گیری مذهبی و حمایت اجتماعی با رفتارهای سبک زندگی

|                     | بیرونی | درونی  | دوستان | خانواده | دیگران مهم |
|---------------------|--------|--------|--------|---------|------------|
| مسئولیت‌پذیری سلامت | ۰/۰۹   | ۰/۲۶** | ۰/۱۴** | ۰/۱۲*   | ۰/۱۸**     |
| فعالیت جسمانی       | ۰/۰۶   | ۰/۱۵** | ۰/۱۰*  | ۰/۱۰*   | ۰/۱۵**     |
| تغذیه               | ۰/۰۷   | ۰/۱۴** | ۰/۱۲*  | ۰/۱۰*   | ۰/۱۱*      |
| تعالی معنوی         | ۰/۰۴   | ۰/۱۹** | ۰/۲۱** | ۰/۲۹**  | ۰/۳۳**     |
| روابط بین فردی      | ۰/۰۳   | ۰/۱۵** | ۰/۴۵** | ۰/۳۸**  | ۰/۴۶**     |
| مدیریت استرس        | ۰/۰۹   | ۰/۱۴** | ۰/۱۲*  | ۰/۱۷**  | ۰/۱۹**     |

\*\* $P < 0.01$  \* $P < 0.05$ \*\* $P < 0.01$  \* $P < 0.05$





جدول ۳. ماتریس همبستگی ابعاد مختلف رفتارهای سبک زندگی با عاطفه مثبت و منفی و رضایت از زندگی

| مسئولیت‌پذیری<br>برای سلامت | فعالیت<br>جسمانی | تغذیه  | تعالی<br>معنوی | روابط<br>بین‌فردی | مدیریت<br>استرس |
|-----------------------------|------------------|--------|----------------|-------------------|-----------------|
| ۰/۲۹**                      | ۰/۳۳**           | ۰/۱۹** | ۰/۶۰**         | ۰/۴۷**            | ۰/۳۸**          |
| -۰/۱۳**                     | -۰/۱۵**          | -۰/۱۱* | -۰/۳۲**        | -۰/۱۷**           | -۰/۱۹**         |
| ۰/۲۴**                      | ۰/۱۵**           | ۰/۲۰** | ۰/۴۸**         | ۰/۴۰**            | ۰/۳۴**          |

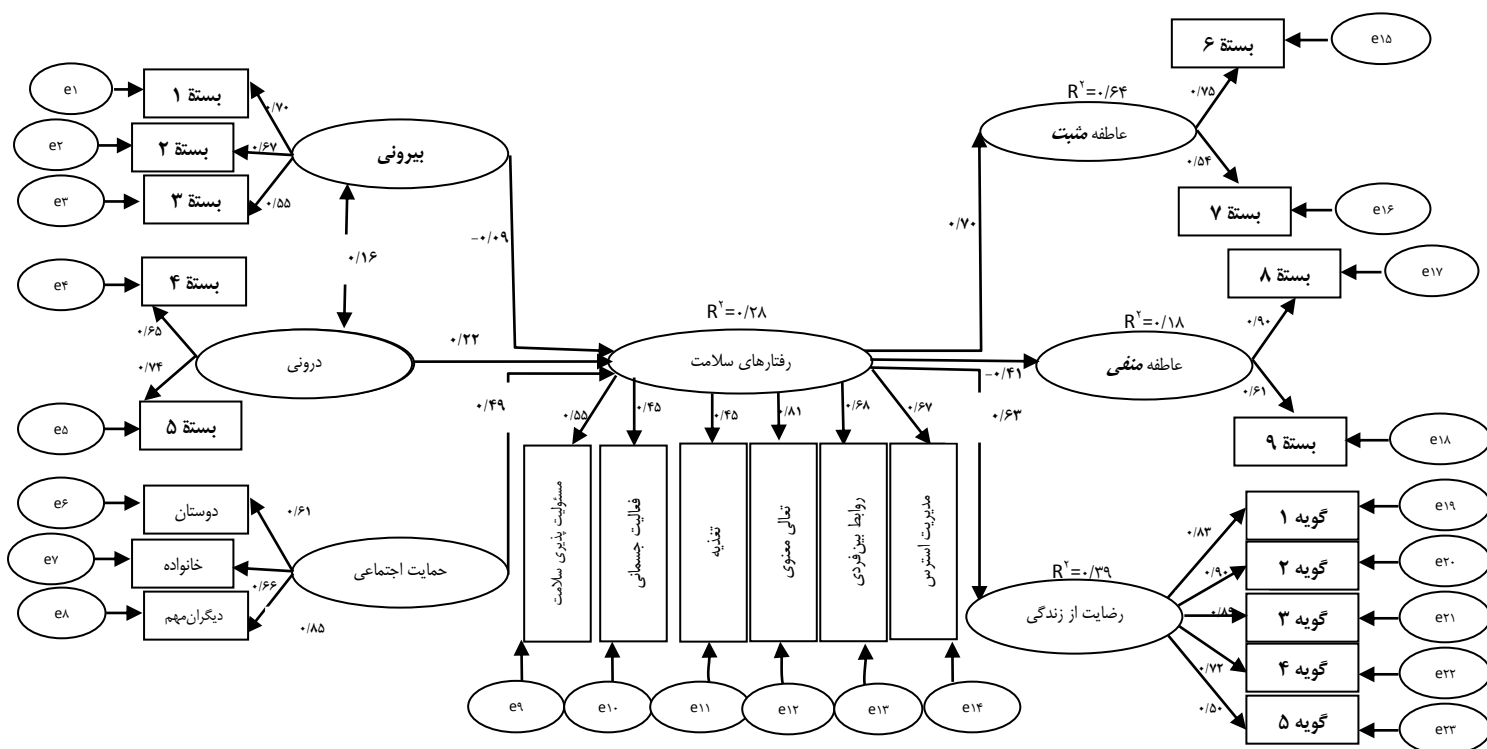
\* $P < 0.05$       \*\* $P < 0.01$ 

اجتماعی ادراک شده با بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی در دانشجویان ایرانی برای هر یک از شاخص‌های پیشنهادی هو و بنتلر (۱۹۹۹) شامل شاخص مجذور خی ( $\chi^2$ )، شاخص مجذور خی بر درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )، شاخص برازش مقایسه-ای (CFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش انطباقی (AGFI) و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) به ترتیب برابر با ۰/۸۳، ۳/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۰ و ۰/۰۸ به دست آمد.

بر اساس منطق پیشنهادی هو و بنتلر (۱۹۹۹) برای تعیین برازش الگوی پیشنهادی با داده‌ها بر اساس شاخص‌های پیش گفته، ارزش عددی بالاتر از ۲ برای شاخص مجذور خی بر درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )، ارزش عددی بالاتر از ۰/۰۶ برای شاخص خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) و ارزش عددی کمتر از ۰/۹۰ شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI) و شاخص نیکویی برازش انطباقی (AGFI)، با هدف کمک به بهبود برازندگی الگو، ضرورت اصلاح الگو را نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که رابطه بین ابعاد مختلف رفتارهای سبک زندگی شامل مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی، فعالیت جسمانی، تغذیه، تعالی معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت استرس با عاطفه مثبت، معنادار بود. همچنین، نتایج نشان می‌دهد که رابطه بین ابعاد مختلف رفتارهای سبک زندگی با عاطفه منفی، منفی و معنادار بود. علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد که رابطه بین ابعاد مختلف رفتارهای سبک زندگی ارتقادهنده سلامت با رضایت از زندگی مثبت و معنادار بود.

در این بخش، به منظور تبیین الگوی پراکندگی نمرات بهزیستی هیجانی (عاطفه مثبت و منفی) و رضایت از زندگی در نمونه دانشجویان ایرانی از طریق جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی و حمایت اجتماعی ادراک شده با میانجیگری رفتارهای سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. به بیان دیگر، ابتدا الگوی مفروض روابط ساختاری بین جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی هیجانی (عاطفه مثبت و منفی) و رضایت از زندگی به کمک واسطه-مندی رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت در نمونه دانشجویان ایرانی آزمون شد (شکل ۲). نتایج مربوط به شاخص‌های برازش الگوی ساختاری آزمون واسطه‌مندی رفتارهای سلامت در رابطه جهت‌گیری مذهبی و حمایت



شکل ۱. مدل مفروض واسطه‌مندی رفتارهای سلامت در رابطه جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی و حمایت اجتماعی با بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی قبل از اصلاح

طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای نشانگرهای «بسته ششم» (شامل توصیف‌گرهای عاطفی ۱، ۹، ۱۰، ۱۴ و ۱۹) و بسته هفتم (شامل توصیف‌گرهای عاطفی ۳، ۵، ۱۲، ۱۶ و ۱۷)، در عامل مکنون عاطفه منفی از طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای نشانگرهای «بسته هشتم» (شامل توصیف‌گرهای عاطفی ۲، ۶، ۱۱، ۱۳ و ۲۰) و بسته نهم (شامل توصیف‌گرهای عاطفی ۴، ۷، ۸، ۱۵ و ۱۸) و در نهایت در عامل مکنون رضایت از زندگی از طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای گویه‌های «۱ و ۲»، «۳ و ۴» و «۵» پس از کاهش ۱۵ واحد در درجه آزادی الگوی اصلاح شده، مقدار  $382/98$  واحد از ارزش عددی مقدار خی دو در این الگو کم شد.

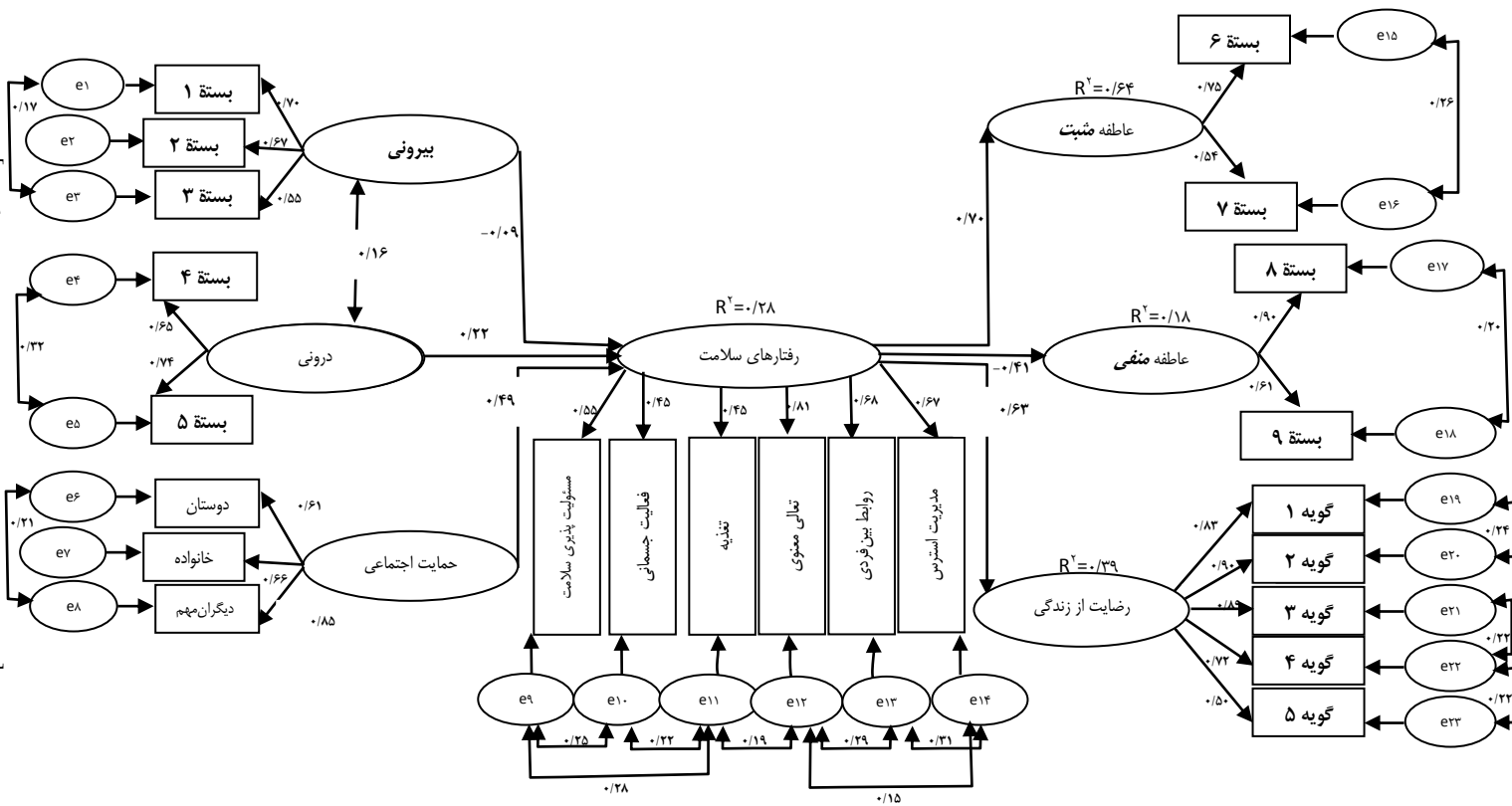
آزمون برازندگی الگو با داده‌ها با استفاده از انتخاب اصلاح الگو نشان داد که در عامل مکنون جهت‌گیری مذهبی بیرونی از طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای نشانگرهای «بسته اول» (شامل گویه‌های ۲، ۵، ۸ و ۱۲) و بسته سوم (شامل گویه‌های ۱، ۴، ۷ و ۱۰)، در عامل مکنون جهت‌گیری مذهبی درونی از طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای نشانگرهای «بسته چهارم» (شامل سوال‌های ۱۳، ۱۶، ۱۷ و ۱۹) و بسته پنجم (شامل سوال‌های ۱۴، ۱۵، ۲۰ و ۲۱)، در عامل مکنون حمایت اجتماعی ادراک شده از طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای نشانگرهای «دوستان و دیگران مهم»، در عامل مکنون رفتارهای سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت از طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای نشانگرهای «مسئولیت‌پذیری برای سلامت و فعالیت جسمانی»، «فعالیت جسمانی و تغذیه»، «تغذیه و تعالی معنوی»، «تعالی معنوی و روابط بین‌فردی»، «روابط بین‌فردی و مدیریت استرس»، «مسئولیت‌پذیری برای سلامت و تغذیه» و «تعالی معنوی و مدیریت استرس»، در عامل مکنون عاطفه مثبت از



[ Downloaded from ndaei0.knu.ac.ir on 2024-09-20 ]

[ DOR: 20.1001.1.20080166.1395.10.3.1.0 ]

[ DOI: 10.18869/acadpub.rph.10.3.70 ]



شکل ۲- مدل مفروض واسطه‌مندی رفتارهای سلامت در رابطه جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی و حمایت اجتماعی با بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی پس از اصلاح



شکل ۲، الگوی مفروض واسطه‌مندی رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت را در رابطه بین جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی را پس از اصلاح نشان می‌دهد. برای الگوی اصلاح شده مقادیر شاخص‌های نیکویی برازش شامل شاخص مجذور خی ( $\chi^2$ )، شاخص مجذور خی بر درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش انطباقی (AGFI) و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) به ترتیب برابر با ۴۶۷/۲۸، ۲/۲۳، ۰/۹۳، ۰/۹۳، ۰/۹۰ و ۰/۰۵۵ به دست آمد. ارزش عددی مقادیر شاخص‌های نیکویی برازش برای الگوی کلی اصلاح شده، برازش قابل قبول الگو مفروض را با داده‌ها را نشان می‌دهد.

شکل ۲ نتایج مربوط مدل مفروض واسطه‌مندی رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت را در رابطه بین جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی را پس از اصلاح نشان می‌دهد. مرور دقیق شاخص‌های نیکویی برازش الگوی ساختاری نشان می‌دهد که الگوی مزبور پس از اصلاح با داده‌ها برازش مطلوبی دارد. در این الگو، ۲۹ درصد از پراکندگی نمرات رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت از طریق جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی و حمایت اجتماعی ادراک شده تبیین شد. همچنین، نتایج نشان داد که ۳۸ درصد پراکندگی نمرات رضایت از زندگی، ۶۴ درصد از واریانس نمرات عاطفی مثبت و ۱۶ درصد از پراکندگی نمرات عاطفه منفی از طریق رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت تبیین شد.

در الگوی ساختاری مفروض واسطه‌مندی رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت را در رابطه بین جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی، تمامی ضرایب مسیر بین متغیرهای مکنون از لحاظ آماری معنادار بودند (به جز ضریب مسیر مربوط به جهت‌گیری مذهبی بیرونی و رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت). در این الگو، رابطه بین جهت‌گیری مذهبی درونی و حمایت اجتماعی ادراک شده با رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت مثبت و معنادار و رابطه بین جهت‌گیری مذهبی بیرونی با رفتارهای سبک

زندگی منفی و غیرمعنادار بود. همچنین نتایج نشان داد که رابطه بین رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت با عاطفه مثبت و رضایت از زندگی مثبت و معنادار و با عاطفه منفی، منفی و معنادار بود (شکل‌های ۱ و ۲).

بر اساس الگوی واسطه‌مندی رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت را در رابطه بین جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی، اثر غیرمستقیم جهت‌گیری مذهبی درونی بر عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی از طریق رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت به ترتیب برابر با ۰/۱۰، ۰/۰۸- و ۰/۰۹ به دست آمد که از لحاظ آماری معنادار بود ( $P < 0/05$ ). همچنین، اثر غیرمستقیم حمایت اجتماعی ادراک شده بر عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی از طریق رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت به ترتیب برابر با ۰/۴۵، ۰/۲۰- و ۰/۳۳ به دست آمد که از لحاظ آماری معنادار بود ( $P < 0/05$ ). در نهایت، اثر غیرمستقیم جهت‌گیری مذهبی بیرونی بر عاطفه مثبت، عاطفی منفی و رضایت از زندگی از طریق رفتارهای سبک زندگی از لحاظ آماری معنادار نبود (شکل ۲).

### بحث و نتیجه گیری

پیشتر اشاره شد که مطالعه حاضر با هدف آزمون مدل مفروض روابط علی پیشایندها و پسایندهای رفتارهای سبک زندگی در بین گروهی از دانشجویان ایرانی انجام شد. به بیان دیگر محقق در مطالعه حاضر کوشید در بخش عنصر پیشایندهی، نقش تفسیری منابع اطلاعاتی جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی و حمایت اجتماعی ادراک شده را در پیش‌بینی رفتارهای سبک زندگی و در بخش عنصر پسایندهی، نقش تبیینی رفتارهای سبک زندگی را در پیش‌بینی مولفه‌های شناختی و هیجانی بهزیستی ذهنی دانشجویان بیازماید. در مجموع نتایج نشان داد که رابطه بین جهت‌گیری مذهبی درونی با رفتارهای سبک زندگی مثبت و معنادار و رابطه بین جهت‌گیری مذهبی بیرونی با رفتارهای سبک زندگی منفی و غیرمعنادار بود. علاوه بر این نتایج نشان داد که رابطه بین منبع مقابله موقعیتی تجارب حمایتی با رفتارهای سبک زندگی مثبت و معنادار بود. همچنین نتایج نشان داد که رابطه بین رفتارهای سبک زندگی با مولفه‌های شناختی و هیجانی بهزیستی ذهنی مثبت و معنادار است.



نتایج نشان می‌دهد نقصان نایافتگی انگیزشی افراد و اجتناب بیش از پیش از اخذ رویه‌های منفعلانه در مواجهه با رویدادهای رنجاننده، در تبیین اشتیاق افراد به استفاده از انتخاب‌های رفتاری ارتقاء دهنده سلامت در بین آنها از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. علاوه بر این، نتایج برخی شواهد تجربی نشان می‌دهد که گرایش افراد به استفاده از ارزیابی‌های چالش‌محور در مقایسه با ارزیابی‌های تهدیدآمیز در مواجهه با موقعیت‌های رنجاننده، در تبیین ظرفیت تفسیری جهت‌گیری مذهبی درونی در پیش‌بینی انتخاب‌های رفتاری سلامت‌محور از نقش غیرقابل انکاری برخوردار است.

در مقابل، عدم‌معناداری آماری جهت‌گیری مذهبی بیرونی در انتخاب رفتارهای سبک زندگی سالم در بین دانشجویان نشان می‌دهد که در این گروه خاص، ظرفیت پیش‌بینی‌کنندگی بنیة اعتقادی برای انتخاب سبک زندگی تسهیل‌کننده سلامت از یک سوی مستلزم اخذ رویکردی غیرابزاری نسبت به این خزانه مقابله‌ای عظیم است و از دیگر سوی، ویژگی کارکردی این منبع عظیم اطلاعاتی در گرو آن است که دستیابی به آن متعاقب یک دوره کندوکاو و کاوشگری باشد. به بیان دیگر، نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که در بین گروه دانشجویان، در صورتی مذهب به مثابه یک منبع عظیم مقابله‌ای می‌تواند زمینه را برای گرایش به استفاده از انتخاب‌های رفتاری سلامت‌محور ممکن سازد که این خزانه، محصول تجربه دوره-ای جستجوگری برای نهادینه‌سازی آن در نظام ارزشی فرد باشد. در غیر این صورت، اخذ رویکردی ابزاری به این بنیه اعتقادی که خود انعکاس دهنده ناباوری به ویژگی‌های کنشی این خزانه عظیم است، نابسندگی ظرفیت تفسیری رویکردی بیرونی به مذهب را در پیش‌بینی انتخاب‌های رفتاری سلامت-محور سبب می‌شود.

در بخش دیگری از عناصر پیش‌بینی در مدل مفروض مطالعه حاضر، همسو با مطالعات مکنونین و همکاران (۲۰۱۶)، محمدپوراصل (۲۰۱۴)، ریاحی، وردی‌نیا و پورحسین (۱۳۸۹)، بر نقش تفسیری حمایت اجتماعی ادراک شده به مثابه یک منبع مقابله‌ای موقعیتی در پیش‌بینی رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت تاکید شد. نتایج مطالعه حاضر همسو با یافته‌های مطالعات تجلی و همکاران (۲۰۱۰)، کوهن و ویلز<sup>۳</sup> (۱۹۸۵)، پورآقارودبرده، کافی و رضائی (۱۳۹۱)، شایان و

در بخش عناصر پیش‌بینی مدل مفروض، نتایج همسو با یافته‌های مطالعات محمدپوراصل و همکاران (۲۰۱۴)، زولیک و همکاران (۲۰۰۶)، توکلی، عمادی (۱۳۹۴) و خدائپناهی و خاکسار بلداجی (۱۳۸۴) نشان دادند که در بین دانشجویان ایرانی، بخش معناداری از پراکندگی اندازه‌های منتسب به رفتارهای سبک زندگی به کمک جهت‌گیری مذهبی درونی تبیین می‌شود. مرور شواهد تجربی نشان می‌دهد که تا کنون تعدادی از محققان با هدف پیش‌بینی رفتارهای سبک زندگی بر منابعی فردی شده مانند خودکارآمدی ادراک شده، نگرش نسبت به رفتار، هنجارهای ذهنی، ساختار شخصیتی، حساسیت درک شده، شدت درک شده، موانع درک شده و منافع درک شده تأکید کرده‌اند (گلنز و همکاران، ۲۰۰۸). در مطالعه حاضر نیز، در بخش عناصر پیش‌بینی رفتارهای سبک زندگی محقق با تاکید بر توان تفسیری مدل‌های فردی رفتارهای سبک زندگی که بر نقش تعیین‌کننده عناصر مفهومی فردی شده در تبیین تمایز واریانس مقادیر منتسب به رفتارهای سبک زندگی تأکید می‌کنند، از ظرفیت تفسیری جهت‌گیری مذهبی درونی - به مثابه یک منبع اطلاعاتی درون‌فردی - در پیش‌بینی الگوی ارجح رفتارهای سبک زندگی در دانشجویان دفاع می‌کند. مرور شواهد تجربی در قلمرو مطالعاتی ویژگی‌های کارکردی جهت‌گیری مذهبی درونی به مثابه یک خصیصه فردی شده نشان می‌دهد که برخی مسیرهای مفهومی مفروض مانند شیوه‌های ارجح رویارویی با موقعیت‌های تنیدگی‌زا، الگوهای ارزیابی شناختی ارجح در مواجهه با وقایع انگیزاننده، شواهدی را در دفاع از معناداری آماری مدل پراکندگی مشترک بین جهت‌گیری مذهبی درونی و رفتارهای سبک زندگی فراهم می‌آورد. بر این اساس، نتایج برخی مطالعات مانند لازاروس و فولکمن<sup>۱</sup> (۱۹۸۴)، برگین<sup>۲</sup> (۱۹۸۳)، آلپورت (۱۹۶۸)، بدریگرگری و فرید (۱۳۹۱)، جانبزرگی (۱۳۸۶)، لهسایبی‌زاده، آذرگون و مرادی (۱۳۸۵)، بهرامی و رضانی‌فر (۱۳۸۴) و جعفری (۱۳۸۴) نشان می‌دهد که ظرفیت رجوع و بهره‌گیری از خزانه عظیم اعتقادی به مثابه یک منبع اطاعتی معنا‌کننده رخدادهای انگیزاننده فراروی، توان به مصاف طلبیدن چنین موقعیت‌هایی را به میزان زیادی تعدیل می‌کند. علاوه بر این،

۱. Lazarus & Folkman

۲. Bergin

۳. Cohen & Wills



کوینگ<sup>۴</sup> (۲۰۱۲)، نوردنفلت<sup>۵</sup> (۱۹۹۳)، فراهانی، محمدخانی و جوکار (۱۳۸۸)، بخشی‌پور، پیروی و عابدیان (۱۳۸۴)، مایرز و دینر<sup>۶</sup> (۱۹۹۵) و مالتابی، دی، مک‌کاجن، جیلت، هورنا و اش<sup>۷</sup> (۲۰۰۴) بر الگوی پراکندگی مشترک بین رفتارهای سبک زندگی و مؤلفه‌های هیجانی و شناختی بهزیستی ذهنی تأکید شد. نتایج مطالعه حاضر در این بخش همسو با یافته‌های مطالعات اکسو، کوی، یانگ و ون<sup>۸</sup> (۲۰۱۶)، ساریس، نیلم، کولسون، شوآیتزر و برک (۲۰۱۴)، نوربخش (۱۳۸۳)، بخشی-پور و همکاران (۱۳۸۴)، نشان داد که رابطه بین رفتارهای سبک زندگی با عاطفه مثبت و رضایت از زندگی مثبت و معنادار و با عاطفه منفی، منفی و معنادار بود.

عاطفه مثبت حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش است و نشان دهنده تعاملات لذت‌بخش فرد با محیط است که به تبع آن شخص احساس فعال بودن و شور و اشتیاق را در خود می‌یابد (سلطانی‌زاده، ملک‌پور، نشاط‌دوست، ۱۳۸۷). افزایش لذت در طول زندگی می‌تواند به افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی منجر شود. در نتیجه فعالیت‌های لذت‌بخش مانند فعالیت‌های اجتماعی، فعالیت‌های فکری و فعالیت‌هایی که در جهت ارضای نیازهای اساسی انجام می‌گیرد (مانند خوردن و خوابیدن)، با احساسات مثبتی همچون سرخوشی و رضایت خاطر ارتباط دارد. کسب لذت-های جسمانی تا حدودی نیازمند تعامل با دیگران است، در نتیجه تعاملات اجتماعی نیز به نوبه خود موجب افزایش خلق مثبت می‌گردد (سلطانی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۷). انجام فعالیت‌های ورزشی نیز با تجربه احساسات خوشایند ارتباط دارد. زیرا آندروفین تحت تأثیر فعالیت‌های ورزشی افزایش می‌یابد و می‌تواند با اثرگذاری بر سیستم عصبی مرکزی، موجب شادی و سرخوشی افراد شود (نوربخش، ۱۳۸۳). ورزش علاوه بر تأثیر روی سیستم غدد، خودکارآمدی و عزت نفس را نیز از طریق برنامه‌ریزی فعالیت‌ها و دستیابی به اهداف افزایش می‌دهد. همچنین ورزش می‌تواند اثرات مفید دیگری از طریق افزایش تعامل اجتماعی و بهبود تصویر ذهنی فرد از بدن خود

ترابی (۱۳۸۹)، و قائدی و یعقوبی (۱۳۸۷) نشان داد که بین تجارب حمایتی و رفتارهای سبک زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. مرور دقیق پیشینه تحقیق درباره همبسته‌های مفهومی حمایت اجتماعی ادراک شده و مختصات کنشی این قلمرو مطالعاتی نشان می‌دهد که به منظور تبیین الگوی پراکندگی مشترک بین تجارب حمایتی با رفتارهای سبک زندگی تأکید بیش از پیش بر ماهیت محافظتی این مفهوم در رویارویی با تجارب انگیزاننده با تمرکز بر چند ردیف مفهومی مانند بسط و ساخت منابع مقابله‌ای روان‌شناختی، فزونی یافتن تجارب هیجانی مثبت و حتی تقویت باورهای خودکارآمدی افراد است. شواهد تجربی موجود با هدف تصریح ظرفیت کنشی تجارب حمایتی در بافت رویارویی با تجارب انگیزاننده نشان می‌دهد که وسعت یافتگی خزانه مهارت‌های مقابله‌ای فرد و همچنین تقویت خودباوری فردی از طریق کمک به مدیریت انگیزتگی‌های هیجانی و جسمانی متعاقب مواجهه با موقعیت‌های چالش‌انگیز در تبیین مصونیت روان‌شناختی فرد، کاهش میل به انتخاب رفتارهای خودآسیب‌رسان و در مقابل تمایل به استفاده از رفتارهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت در وی از نقش مهمی برخوردار است. علاوه بر این، حمایت اجتماعی ادراک شده از طریق کاهش احساس تنهایی در دانشجویان زمینه را برای انتخاب گزینه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت فراهم می‌آورد. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که بیشتر احساس تنهایی می‌کنند، معمولاً شرایط زندگی خود را استرس‌زا و غیرقابل پیش‌بینی نیز ارزیابی می‌کنند. تجربه استرس در طول زمان باعث تحلیل سیستم عصبی و فیزیولوژی بدن و در نتیجه حساسیت بیشتر نسبت به بیماری می‌شود. همچنین شواهد تجربی نشان می‌دهد که افراد تنها، به دلیل استفاده از یک سبک زندگی تقریباً ناسالم که به کمک مشخصه‌هایی مانند مانند خواب و ورزش کمتر و پایبندی کمتر به اصول پزشکی تعریف می‌شود، سلامتی خود را بیشتر در معرض تهدید قرار می‌دهند (سگرین و پاسالاکوا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

در بخش عناصر پسایندی مدل مفروض، در مطالعه حاضر همسو با یافته‌های مطالعات هیون، کریگ و همکاران (۲۰۱۳)، عبدالخالق<sup>۲</sup> (۲۰۱۲)، عبدالخالق و لستر<sup>۳</sup> (۲۰۱۲)،

۳. Lester

۴. Koenig

۵. Nordenfelt

۶. Myers & Diener

۷. maltaby, Day, Mccutcheon, Gillett, Houran & Ashe

۸. Xu, Qi, Yang & Wen

۱. Segrin & Passalacqua

۲. Abde . khalekh



بر اساس دیدگاه هرزبرگ عوامل انگیزشی، عوامل رضایت-آفرین هستند و می‌توان گفت که نیازهای مرتبه‌ی سوم، چهارم و پنجم سلسله‌مراتب نیازهای مازلو، عوامل انگیزشی هستند که رضایتمندی را در افراد ایجاد می‌کنند (قهرمان، ۱۳۸۹). بنابراین، میل به انتخاب رفتارهای سالم مانند توسعه روابط بین‌فردی و تعالی معنوی از طریق تأمین این نیازها، به رضایت از زندگی منجر می‌شود. همچنین با توجه به اهمیت غیرقابل انکار تأمین نیازهای سطح پایین بر رضایتمندی دانشجویان، سلامت جسمانی اصلی‌ترین مؤلفه در احساس بهزیستی دانشجویان گزارش شده است (کرمی نوری، مکر، محمدی‌فر، یزدانی، ۱۳۸۱).

در مجموع، نتایج مطالعه حاضر در بخش عناصر پیشایندی مدل مفروض با تأکید بر توان تفسیری منابع درون‌فردی منتخب برای پیش‌بینی رفتارهای سبک زندگی نشان می‌دهد که بخشی از پراکندگی در نمرات منتسب به انتخاب رفتارهای سلامت‌محور در مواجهه با رخداد‌های تنیدگی از محصول منابع اطلاعاتی فردی شده است. از طرف دیگر، نتایج مطالعه حاضر در بخش پسایندی مدل پیشنهادی نشان می‌دهد که انتخاب رفتارهای سلامت در پیش‌بینی مؤلفه‌های هیجانی و شناختی بهزیستی فراگیران از نقش بااهمیتی برخوردار است. بنابراین، هر گونه تلاش در مسیر مراقبت از کیفیت زندگی تحصیلی از مسیر عوامل اثرگذار بر رفتارهای سلامت و پسایندهای روان‌شناختی متعاقب از انتخاب‌های رفتاری مشخص می‌شود.

با توجه به نقش تفسیری تفاوت‌های جنسی در قلمروهای مفهومی عناصر پیشایندی و پسایندی رفتارهای سلامت، عدم آزمون هم‌ارزی جنسی روابط ساختاری در مدل پیشنهادی، یکی از محدودیت‌های تحقیق حاضر محسوب می‌شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود با هدف کمک به درک هر چه دقیق‌تر ویژگی‌های کارکردی تفاوت‌های جنسی در قلمروهای مفهومی منتخب برای مدل مفروض پیشایندها و پسایندهای رفتارهای سبک زندگی، تغییرناپذیری جنسی روابط ساختاری در مدل مفروض آزمون شود.

مطالعه حاضر دارای ماهیتی مقطعی است. بنابراین، طرح استنتاج‌های علی و معلولی بر اساس یافته‌های آن برای محققان امکان‌پذیر نمی‌باشد. بر این اساس، به محققان علاقه‌مند به این قلمرو پژوهشی پیشنهاد می‌شود با استفاده از یک

داشته باشد. پیروی از یک رژیم غذایی سالم نیز در بهبود خلق مؤثر می‌باشد. یک رژیم غذایی کامل حاوی پروتئین و اسیدهای چرب ضروری به اضافه طیف وسیعی از ریزمغذی-هاست که در عملکرد شیمیایی عصبی بسیار مهم هستند، از جمله ویتامین‌های B، روی، منیزیم، ویتامین C و گروه وسیعی از ترکیبات گیاهی مانند فلاونوئیدها<sup>۱</sup> که آنتی-اکسیدان‌هایی قوی و ضد التهاب می‌باشند. رژیم غذایی غنی، بسیاری از فرآیندهای بیولوژیکی مؤثر بر اختلالات خلقی از جمله عملکرد مغز و سیستم پاسخ به استرس را تنظیم می‌کند و باعث بهبود خلق می‌شود (ساریس، نیلم، کولسون، شوآیتر و برک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴).

رضایت از زندگی، نشانگر آن است که فرد زندگی خود را در کل چگونه ارزیابی می‌کند و بر ارزیابی دامنه‌داری، که فرد از زندگی خود به عمل می‌آورد، متمرکز است. رضایت از زندگی می‌تواند به عنوان قضاوت فرد در مورد همه‌ی حیطه‌های زندگی در مقطع خاصی از زمان یا به عنوان یک قضاوت یکپارچه در مورد زندگی شخص از بدو تولد تعریف شود (کجباف، سجادیان، کاویانی، انوری، ۱۳۹۰). آدلروفاگلی<sup>۳</sup> (۲۰۰۵)، به نقل از آزاد مرزآبادی و نیک نفس، (۱۳۹۳) نشان دادند که میزان رضامندی از زندگی در افراد به میزان خودآگاهی، خوش‌بینی و معنویت آنها مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، هر چه افراد خودآگاه‌تر و خوش‌بین‌تر باشند و به رشد معنوی خود علاقه بیشتری نشان دهند به همان میزان از زندگی خود رضایت بیشتری را گزارش می‌کنند. افرادی که بیشتر احساس رضامندی می‌کنند از آنجایی که در مواجهه با رخداد‌های ناخوشایند از سبک‌های مقابله‌ای مؤثرتر استفاده می‌کنند و از آن اتفاقات ارزیابی مثبت دارند، بنابراین، عواطف و احساسات مثبت عمیق‌تری را تجربه می‌کنند و بهتر می‌توانند تجارب استرس‌زای زندگی خود را مدیریت کنند.

علاوه بر این، الگوی پراکندگی مشترک بین رفتارهای سبک زندگی و رضامندی از زندگی با تأکید بر آموزه‌های مفهومی نظریه‌ی سلسله‌مراتب نیازهای مازلو نیز قابل تبیین است. طبق این مدل نظری افراد دارای پنج دسته نیازهای فطری شامل نیازهای جسمی، نیاز به امنیت، نیاز به روابط اجتماعی و محبت، نیاز به تأیید و احترام و نیاز به خودشکوفایی هستند.

۱. flavonoid

۲. Sarris, Neilm, Coulson, Schweitzer & Berk

۳. Adler & Fagley



مذهبی و حمایت اجتماعی ادراک شده با شاخص‌های هیجانی و شناختی بهزیستی ذهنی، طراحی و توسعه تلاش‌هایی آموزشی مداخله‌ای مانند برنامه آموزش تاب‌آوری، برنامه بازآموزی اسنادی، برنامه آموزش غنی‌سازی مهارت‌های رابطه بین‌فردی، برنامه آموزش جامع مدیریت استرس و همچنین برنامه توانمندسازی شناختی رفتاری فراگیران (هویینگ، ملینک و آرکولی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵)، ضمن فراهم‌سازی بستر مناسب برای انتخاب گزینه‌های رفتاری سلامت‌محور در مواجهه با تجارب تنیدگی‌زا در موقعیت‌های پیشرفت، تحقق ایده مصونیت روانی فراگیران را ممکن می‌سازد.

### منابع

Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (۲۰۱۲). Constructions of religiosity, subjective well-being, anxiety and depression in two cultures: Kuwait and USA. *International Journal of Social Psychiatry*, ۵۸, ۱۳۸-۱۴۵.

Abdel-Khalek, A. M. (۲۰۱۵). Happiness, health, and religiosity among Lebanese young adults. *Cogent Psychology*, ۲, ۱-۱۱.

Afrooz, Gh., & Taghizadeh, H. (۲۰۱۴). Comparison of perceived social support and mental health of mothers of children with and without hearing loss. *Journal of Special Education*, ۲, ۷-۱۷. [Persian]

Alahyari, A., Haydari, M., Melyani, M., & Hamid, N. (۲۰۰۸). Relationship between Social support and Depression in martyred father and non-martyred father students. *Research in Psychological Health*, ۴, ۵۷-۶۲. [Persian]

Arsalan, S., & Altinbas Akkas, O. (۲۰۱۴). Quality of College Life (QCL) of Students in Turkey: Students' Life Satisfaction and Identification. *Social Indicators Research*, ۱۱۵, ۸۶۹-۸۸۴.

Badrigargari, R., & Farid, A. (۲۰۱۳). The relationship between intrinsic religious orientation and behavior, physical health, mental and spiritual and evaluated by challenging role. *Journal of strategy, culture*, ۵ (۲۰), ۶۷-۸۲. [Persian]

Bahrami, F., & Ramezani, A. (۲۰۰۵). Religious Orientation (Internal and External) Effects on Aged Mental Health. *Journal Of Rehabilitation*, ۶ (۱), ۴۲-۴۷. [Persian]

Bakhshpoorroodsari, Abbas., peirovi, H., & Abedini, A. (۲۰۰۵). The relationship between life

طرح تحقیقاتی آینده‌نگر که در آن تمامی اندازه‌گیری‌های به عمل آمده از مفاهیم مختلف در فواصل زمانی متفاوت انجام می‌شوند، روابط علی بین سازه‌های روان‌شناختی چندگانه را در الگوی ساختاری مفروض بیازمایند. بنابراین، با هدف کسب اطلاع از تغییرپذیری یا عدم تغییرپذیری ویژگی‌های کارکردی مفاهیم منتخب در مدل مفروض، جمع‌آوری اطلاعات به کمک یک طرح تحقیق طولی پیشنهاد می‌شود.

یافته‌های مطالعه حاضر همچون بسیاری از مطالعات دیگر به دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارشی به جای مطالعه رفتار واقعی ممکن است مشارکت کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم کفایت فردی ترغیب کند. به بیان دیگر، به منظور تأیید مقیاس‌های خودگزارشی از مشاهده رفتاری و دیگر شاخص‌های بالینی استفاده نشد.

با توجه به آن که نمونه مطالعه حاضر فقط از بین دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی انتخاب شدند، بنابراین، تعمیم‌دهی ویژگی‌های کارکردی مفاهیم منتخب در مدل مفروض، نیازمند انتخاب گروه‌های نمونه دیگری می‌باشد. بنابراین، آزمون مدل پیشنهادی در گروه‌های سنی دیگر، ظرفیت تعمیم‌یافتگی خصیصه‌های کارکردی مفاهیم مختلف در مدل مفروض را مشخص می‌کند.

با وجود آنکه، نتایج آزمون برازندگی مدل مفروض در نمونه دانشجویان ایرانی قبل از اصلاح بر قابل قبول بودن برازش مدل پیشنهادی با داده‌ها زیربنایی تأکید کرد، اما یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که در نمونه منتخب، اعمال برخی اصلاحات، سطح برازندگی الگوی مفروض با داده‌ها را بهبود می‌بخشد. بر این اساس، در مطالعه حاضر، از طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای نشانگرهای عوامل مکنون منتخب در مدل مفروض تلاش شد شاخص‌های نیکویی برازش در نمونه انتخابی بهبود یابند. در واقع، کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای نشانگرهای مربوط به عوامل مختلف به طو تجربی نشان می‌دهد که همپوشانی بین هر زوج نشانگر در پاسخ‌دهی، از توان تبیینی عامل زیربنایی کنش‌وری عمومی فراتر است. انتخاب گزینه اصلاح مدل تا حدی ظرفیت تعمیم‌پذیری داده‌ها را کاهش می‌دهد.

با توجه به نتایج مطالعه حاضر درباره نقش تعیین‌کننده رفتارهای سلامت در پیوند حلقه‌های مفهومی جهت‌گیری‌های

<sup>۱</sup>. Hoying, Melynk & Arcoleo





Ghahreman, A. (۲۰۱۰). Review and assessment of life satisfaction among male and female students. *Research, youth, culture and society*, ۴, ۸۱-۱۰۶. [Persian]

Glanz, B. K., Rimer, B., & Viswanath, K. (۲۰۰۸). *Health Behavior and Health Education, Theory, Research, and Practice*. ۴<sup>th</sup> Edition, San Francisco: Jossey-Bass.

Headey, B., Hoehne, G., & Wagner, G. G. (۲۰۱۴). Does Religion Make You Healthier and Longer Lived? Evidence for Germany. *Social Indicators Research*, ۱۱۹, ۱۳۵-۱۳۶.

Hoying, J., Melnyk, M. B., & Arcoleo, K. (۲۰۱۵). Effects of the COPE cognitive behavioral skills building TEEN program on the healthy lifestyle behaviors and mental health of Appalachian early adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, ۳۰ (۱), ۶۵-۷۲.

Huynh, Q., Craig, W., Janssen, I., & Pickett, W. (۲۰۱۳). Exposure to public natural space as a protective factor for emotional well-being among young people in Canada. *BMC Public Health*. ۱۳, ۴۰۷-۴۱۸.

Jafari, A. R. (۲۰۰۵). The relationship between religious orientation (internally and externally) with coping styles among students. *Journal of Behavioral Sciences*, ۱, ۹۱-۱۱۴. [Persian]

Janbozorgi, M. (۲۰۰۷). Religious orientation and mental health. *Research in medical*, ۳۱ (۴), ۳۴۵-۳۵۰. [Persian]

Kajbaf, M. B., Sajadian, P., Kavyani, M., & Anvari, H. (۲۰۱۲). The relationship between Islamic lifestyle and happiness in life satisfaction of students in Isfahan. *Ravanshenasi-va -Din*, ۴, ۶۱-۷۴. [Persian]

Khodapanahi, M. K., & khaksarBoldaji, M. A. (۲۰۰۵). Relationship between religious orientation and psychological adjustment among students. *Journal of Psychology*, ۳, ۳۰۹-۳۲۰. [Persian]

Koenig, H., Hays, J. C., George, L.k., & Blazer, D.G. (۱۹۹۷). Modeling the Cross-Sectional Relationships between Religion, Physical Health, Social Support, and Depressive Symptoms. *American Journal of Geriatric Psychiatry*. ۲, ۱۳۰-۱۴۴.

Kormi Nouri, R., Mokri, L., Mohamadifar, M. A., & Yazdani, I. (۲۰۰۲). Factors affecting the feeling of happiness and well-being of students at Tehran University. *Journal of Psychology and*

satisfaction and social support and mental health in college students. *Journal of Mental Health*, ۲۷ & ۲۸, ۱۴۵-۱۵۲. [Persian]

Blue, S., Shove, S., Carmona, C., & Kelly, M. P. (۲۰۱۶). Theories of practice and public health: understanding unhealthy practices. *Critical Public Health*, ۲۶ (۱), ۳۶-۵۰.

Brownsell, S., Bradley, D., Blackburn, S., Cardinaux, F., & Hawley, M. (۲۰۱۱). A systematic review of lifestyle monitoring technologies. *Journal of Telemedicine and Telecare*, ۴, ۱۸۵-۱۸۹.

Chaves, C. B., Carvalho Duarte, J., Baptista Nelas, P., Carvalho Coutinho, E., Tavares Dionísio, R., Martins, R. L., & Cunha, M. (۲۰۱۱). The relationship between socio-demographic characteristics and the establishment of close relationships among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, ۲۹, ۱۵۷۷ - ۱۵۸۶.

Cohen, S., & Wills, T. A. (۱۹۸۵). Stress, social support, and the buffering Hypothesis. *Psychological bulletin*, ۹۸, ۳۱۰-۳۵۷.

Doane, M. J., Elliott, M., & Dyrenforth, S. P. (۲۰۱۴). Extrinsic Religious Orientation and Well-Being: Is Their Negative Association Real or Spurious? *Review of Religious Research*, ۵۶, ۴۵-۶۰.

Edelman, E. J., Hansen, N. B., Cutter, C. J., Danton, C., Fiellin, L. E., O'Connor, p.G., Williams, E. C., Maisto, S. A., Bryant, K. J., & Fiellin, D. A. (۲۰۱۶). Implementation of integrated stepped care for unhealthy alcohol use in HIV clinics. *Addiction Science & Clinical Practice*, ۱۱ (۱), ۱-۱۴.

Farahani, M., Mohamadkhani, S.H., & Jokar, F. (۲۰۰۹). The relationship between life satisfaction with quality of life and subjecting wellbeing in Tehran teachers. *Research in Psychological Health*, ۳ (۱), ۶-۱۳. [Persian]

Fornés-Vives, J., Garcia-Banda, G., Frias-Navarro, D., & Rosales-Viladrich, G. (۲۰۱۶). Coping, stress, and personality in Spanish nursing students: A longitudinal study. *Nurse Education Today*, ۳۶, ۳۱۸-۳۲۳.

Ghaedi, G. H., & yaaghoobi, H. (۲۰۰۸). A study on the Relationship between Different Dimensions of Perceived Social Support and Different Aspects of Wellbeing. *Armaghane Danesh*, ۱۳ (۲), ۶۹-۸۱. [Persian]



Substance abuse in relation to religiosity and familial support in Iranian college students. *Asian Journal of Psychiatry*, 9, 41-44. [Persian]

Moslem, H., Asayesh, H., Ghorbani, M., Shariati, A. R., & Nasiri, H. (2011). The Relationship of Perceived Social Support, Mental Health and Life Satisfaction in Martyrs and Veterans Students of State University in Gorgan. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*, 8 (1), 34-41. [Persian]

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.

Noorbakhsh, M. (2004). The effect of physical activity on depression martyr Chamran University students. *Harkat Journal*, 21, 91-96. [Persian]

Norouzinia, R., Aghabarari, M., Kohan, M., & Karimi, M. (2013). Health promotion behaviors and its correlation with anxiety and some students' demographic factors of Alborz University of Medical Sciences. *Journal of Health Promotion Management*, 4, 39-49. [Persian]

Norouzi, A., Ghofranipour, F., Heydarnia, A. R., & Tahmasebi, R. (2010). Determinants of physical activity based on Health Promotion Model (HPM) in diabetic women of Karaj diabetic institute. *Iranian South Medical of Journal*, 13 (1), 41-44. [Persian]

PakdamanSavoji, A., & Ganji, K. (2013). Increasing mental health of university students through Life Skills Training (LST). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1200 - 1209.

Pekrun, R., Goetz, T., & Perry, R. P. (2005). Achievement Emotions Questionnaire (AEQ), Users manual. Munich, Germany: Department of psychology, University of Munich.

Pooragha roodborde, F., rezaai, S., & kafi, S. (2012). The relationship homesickness and perceived social support with the freshmens mental health. *Journal of Clinical Psychology and Personality*, 2 (6), 27-36. [Persian]

Riahi, M. E., Pourhossein, Z., & Verdiniya, A. A. (1389). The relationship between social support and mental health. *Journal of Social Welfare*, 29, 80-121. [Persian]

Scott-Sheldon, A. J., Carey, K. B., Carey, & M. P. (2008). Health behavior and college students: does Greek affiliation matter? *Journal of Behavioural Medicine*, 31 (1), 61-70. Segrin, C., & Passalacqua, S. A. (2010). Functions of

Educational Sciences (Tehran University), 1, 3-42. [Persian]

Krok, D. (2010). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 49 (6), 2292-2308.

Lahsayeezadeh, A., Azargoon, Z., & Moradi, G. (2006). The relationship between immigrants' Religious orientation and mental health, the case study of Ghasr Shirin. *Journal of Social Sciences*, 2, 149-169. [Persian]

Laska, M. N., Pasch, K. E., Lust, K. Story, M., & Ehlinger, E. d. (2009). Latent Class Analysis of Lifestyle Characteristics and Health Risk Behaviors among College Youth. 10, 376-386.

Macniven, R., Richards, J., Gubhaju, L., Joshy, G., Bauman, A., Banks, E., Eades, S. (2016). Physical activity, healthy lifestyle behaviors, neighborhood environment characteristics and social support among Australian aboriginal and non-aboriginal adults. *Preventive Medicine Reports*, 3, 203-210.

Marzabadi, A., & Niknafs, S. (2010). Physical activity, life satisfaction and their role in job stress of military staff. *Iran Occupational Health*, 12 (4), 21-30. [Persian]

Makvandi, S., & Zamani, M. (2011). The survey of quality of life and its dimensions in Islamic Azad University Ahvaz branch students in 2010. *Journal of jentashapir*, 4, 191-199. [Persian]

Mazloomi-Mahmoodabad, S., Motlagh, Z., & Momayyezi, M. (2011). Study of Health-promotion behaviors among university of medical science students. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 13 (4), 29-34. [Persian]

Maltaby, J., Day, L., Mccutcheon, L. E., Gillett, R., Houran, J., & Ashe, D.D. (2004). Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health. *British Journal of Psychology*, 95, 411-428.

Mohamadian, H., Eftekhar, H., Rahimi, A., Taghdisi, H. M., Shojaiezade, D., & Montazeri, A. (2011). Predicting health-related quality of life by using a health promotion model among Iranian adolescent girls: A structural equation modeling approach. *Nurses Health Science*, 13, 141-148. [Persian]

Mohammadpoorasl, A., AbbasiGhahramanloo, A., Allahverdi pour, H., & Augner, C. (2014).



in Sexual Behavior and Attitudes Across Generations and Gender Among a Population-Based Probability Sample From an Urbanizing Province in Thailand. *Archive of Sexual Behavior*, 40, 367-382.

Tomé, G., Camacho, I., Matos, M. G., & Diniz, J. A. (2011). A Influência Da Comunicação Com A Família E Grupo De Pares No Bem-Estar E Nos Comportamentos De Risco Nos Adolescentes Portugueses. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24 (4), 747-757.

Xu, Y., Qi, J., Yang, Y., & Wen, X. (2016). The contribution of life style factors to depressive symptoms: Across-sectional study in Chinese college students. *Psychiatry Research*, 240, 243-249.

Yıldırım, N., Karaca, A., Cangur, S., Acikgoz, F. & Akkus, D. (2017). The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse Education Today*, 48, 33-39.

Zullig, K. J., Marie Ward, R., & Horn, T. (2006). The Association between Perceived Spirituality, Religiosity, and Life Satisfaction: The Mediating Role of Self-Rated Health. *Social Indicators Research*, 79, 200-214

Loneliness, Social Support, Health Behaviors, and Stress in Association with Poor Health. *Health Communication*, 20, 312-322.

Shaffer-Hudkins, E. J. (2011). Health-Promoting Behaviors and Subjective Well-Being among Early Adolescents. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. University of South Florida.

Shokri, O., Naghi Farahani, M., Kormi Nouri, R., & Moradi, A. R. (2011). A Structural Equation Modeling Approach to the Cross-Cultural Analysis of the Relationship between Neuroticism, Academic Stress and Health Behaviors among Iranian and Swedish University Students. *Research in Psychological Health*, 4 (2), 1-20. [Persian]

Soltanizadeh, M., Malekpour, M., & Neshatdoost, H. R. (2008). The relationship between physical pleasure and positive emotion and negative in Isfahan University students. *Psychological Studies. Journal of Psychological Studies*, 1, 31-46. [Persian]

Soltanizadeh, M., Malekpour, M., & Neshatdoost, H. R. (2013). The Relationship between Positive and Negative Affection and Student's Life Satisfaction in University of Isfahan. *Journal of Clinical Psychology and Personality*, 9, 64-73. [Persian]

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.

Tavakoli, M., & Emadi, Z. (2010). The Relationship between Health-Promoting Lifestyle, Mental Health, Coping Styles and Religious Orientation among Isfahan University Students. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 13 (1), 64-78. [Persian]

Tajalli, P., sobhi, A., & Ganbaripناه, A. (2010). The relationship between daily hassles and social support on mental health of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 0, 99-103.

Techasrivichien, T., Darawuttimaprakorn, N., Punpuing, S., Musumari, P. M., Lukhele, B. w., El-saaidi, C., Suguimoto, S. p., Feldman, M. D., Ono-Kihara, M., & Kihara, M. (2016). Changes