



Original Research Article



Investigating the Relationship Between Lifestyle and Marital Satisfaction Among Housewives in District 6 of Mashhad

Bibi Somayeh Molavi Omqani ^{* 1} , Mojtaba Tamdoni ² , Alireza Molazadeh ³ 

1- Master of Positive Psychology, Islamic Azad University, Electronics Branch, Iran (Corresponding Author)

2- PhD in Counseling, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

3- PhD in Exceptional Child Psychology, Faculty of Humanities, Ashtian Branch, Islamic Azad University, Ashtian, Iran

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History

Date Received: 31 August 2024

Date Revised: 5 December 2024

Date Accepted: 1 February 2025

Date published: 9 May 2025

Keywords

Women,
Lifestyle,
Marital Satisfaction.

Corresponding Author Email:

fzarpsy@gmail.com

The present study was conducted to study the relationship between lifestyle and marital satisfaction. The present study is descriptive-correlational. The statistical population of the present study was housewives in District 6 of Mashhad, who were selected by convenience sampling. Considering the variables, the sample size was 120 people. Data collection: To measure lifestyle, the Miller and Smith questionnaire was used, and to measure marital satisfaction, the Olson (1998) questionnaire was used. Data analysis was performed at two descriptive and inferential levels using SPSS software. The results showed that the coefficient of determination (R square) was 0.355, which means that lifestyle predicts and explains 35.5 percent of the variance of the marital satisfaction variable. The coefficient of determination of the relationship between lifestyle and marital satisfaction was about 0.242 with a confidence level of 99%, which means that lifestyle predicts and explains 24.2% of the variance of the marital satisfaction variable. In the end, we conclude that there is a relationship between lifestyle and marital satisfaction among housewives in District 6 of Mashhad. If housewives find their appropriate lifestyle through education and by changing, modifying or creating lifestyles, they can achieve high marital satisfaction.

How to cite this article:

Molavi Omqani, B.S., Tamdoni, M., Molazadeh, A. (2025). Investigating the Relationship Between Lifestyle and Marital Satisfaction Among Housewives in District 6 of Mashhad. *Journal of Studies and Research in Behavioral Sciences*, 7(1), 59-70.



©2023 The author(s). This is an open access article distributed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC), which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source.

Publisher: Chatre Andisheh International Publishing Institute



مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری

Homepage: <https://Jobssar.ir>



مقاله پژوهشی

بررسی رابطه سبک زندگی با رضامندی زناشویی در بین زنان خانه دار ناحیه ۶ مشهد

بی بی سمیه مولوی امقانی*^۱ ID، مجتبی تمدنی^۲ ID، علیرضا ملازاده^۳ ID

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت نگر، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیک، ایران (نویسنده مسئول)

۲- دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران

۳- دکتری تخصصی روانشناسی کودکان استثنایی، دانشکده علوم انسانی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران

چکیده

پژوهش حاضر به منظور مطالعه رابطه سبک زندگی با رضامندی زناشویی صورت پذیرفت. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری مورد مطالعه حاضر زنان خانه دار ناحیه ۶ مشهد بود که به شیوه در دسترس انتخاب می شوند. با در نظر گرفتن متغیرها، حجم نمونه ۱۲۰ نفر در نظر گرفته شده است. گردآوری داده ها: برای سنجش سبک زندگی از پرسشنامه میلر و اسمیت و برای سنجش رضامندی زناشویی از پرسشنامه اولسون (۱۹۹۸) صورت پذیرفت. تجزیه و تحلیل داده ها در دو سطح توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم افزار اس پی اس اس انجام گرفت. نتایج نشان داد مقدار ضریب تعیین (مجدور R) برابر با ۰/۳۵۵ می باشد این بدان معناست که سبک زندگی ۳۵/۵ درصد از واریانس متغیر رضامندی زناشویی را پیش بینی و تبیین می کند. ضریب تعیین رابطه بین سبک زندگی و رضامندی زوجین در حدود ۰/۲۴۲ بود با ضریب اطمینان ۹۹٪ که این بدان معناست که سبک زندگی ۲۴/۲ درصد از واریانس متغیر رضامندی زوجین را پیش بینی و تبیین می کند. در پایان نتیجه می گیریم که بین سبک زندگی با رضامندی زناشویی در بین زنان خانه دار ناحیه ۶ مشهد رابطه وجود دارد. در صورتی که زنان خانه دار از طریق آموزش و با تغییر، اصلاح و یا ایجاد سبک های زندگی، سبک زندگی مناسب خود را پیدا کنند، می تواند رضامندی زناشویی بالا را به دنبال داش باشد.

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۲/۱۹

واژه های کلیدی

زنان،

سبک زندگی،

رضامندی زناشویی.

ایمیل نویسنده مسئول

fzarpsy@gmail.com

استناد به این مقاله: مولوی امقانی، بی بی سمیه؛ تمدنی، مجتبی و ملازاده، علیرضا. (۱۴۰۴). بررسی رابطه سبک زندگی با رضامندی زناشویی در بین زنان خانه دار ناحیه ۶

ناشر: موسسه انتشارات بین المللی چتر اندیشه

مشهد. مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری، ۷(۱)، ۵۹-۷۰.



Creative Commons: CC BY 4.0

مقدمه

خانواده به عنوان یک نهاد مهم اجتماعی از کیفیت رابطه زوجین تاثیر می پذیرد و رضایت زناشویی یکی از عوامل تاثیرگذار و مهم در رابطه با خانواده است. خانواده اولین بخش از یک اجتماع است که هر کدام از ما بر اساس یک اتحاد زیستی، قانونی، جغرافیایی ... به صورت تولد، فرزند خواندگی، یا ازدواج به آن وارد می شویم. روابط بین اعضا و نقش هایی که هر یک از اعضا بر عهده می گیرند، می تواند بر شکل گیری شخصیت و رفتارهایی که نسبت به یکدیگر دارند اثر بگذارد. ارتباط زناشویی به عنوان صمیمی ترین نوع رابطه در پاسخ به کلیه نیازها، اعم از بدنی و روانشناختی محسوب می گردد. این ارتباط، هسته مرکزی نظام خانواده است و اختلال در آن به منزله تهدیدی جدی برای بقاء خانواده می باشد و کیفیت رابطه زوجین کل خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد. رضایت زناشویی، یکی از عوامل تعیین کننده در پیش بینی میزان صمیمیت یک رابطه عاشقانه و ماندگاری آن یا میزان درگیری زوجین و پایان یک رابطه است. زوج هایی که احساس رضایت از زندگی زناشویی خود دارند، در روابط خود ثبات بیشتری دارند و برای حل کردن مشکلات و تعارض های زندگی مشترک خود بیشتر از دیگران، تلاش می کنند. رضایت زناشویی ابعاد جسمی، جنسی و عاطفی را در بر می گیرد و با رفاه اقتصادی و اجتماعی و عوامل فرهنگی مرتبط است. عدم رضایت زناشویی با افزایش تنش و درگیری بین زن و شوهر همراه است که در نهایت ممکن است به طلاق عاطفی یا جدایی زوجین منجر شود. هر گاه بخاطر وجود اختلافات زندگی، خانواده های بسیاری در معرض خطر نابسامانی و از هم پاشیدگی قرار می گیرد. از آنجا که خانه جایی است که زندگی در آن آغاز می شود، نبودن روابط مطلوب اثرات مخربی بر روی اطفال می گذارد. عوامل ساختاری خانواده در صورتی که دچار اختلال شود، باعث ایجاد مشکل در کارکرد خانواده و تاثیر نامطلوب بر شخصیت فرزندان می گردد. بنابراین رضایت فرد از رابطه زناشویی، به منزله رضایت او از خانواده و به طور کلی رضایت او از زندگی محسوب می شود. خانواده یکی از مهم ترین نهاد های اجتماعی است، که بر پایه ازدواج قرار گرفته است. در بین نهاد های مختلف جامعه، کانون مقدس خانواده بهترین مکان برای تربیت جسم و روان است. کودکان با پرورش یافتن در خانه ای که رنگ و بوی صمیمیت دارد از رشد مطلوب برخوردار و نهایتاً عضو سالمی از جامعه خواهند شد. جامعه ای که خانواده تامین کننده سلامت آن خواهد بود. خانواده نه تنها محیطی است که فرد را از لحاظ اجتماعی حمایت و پشتیبانی می کند بلکه کانون اخلاق و مهد عواطف و علائق انسانهاست. خانواده کانون نوع دوستی و یگانگی است و صمیمیت هرچه بیشتر و دوام هرچه فرونتر اخلاقی، جسمانی، روانی و اخلاقی به وجود می آورد (ابراهیمی بختور، ۱۳۷۴). ازدواج را می توان به عنوان مهمترین تصمیم گیری در زندگی افراد جامعه به منظور تشکیل خانواده در نظر گرفت که به دلیل اثرات مستقیم آن بر بافت خانواده نظر بسیاری از متخصصین روانی را به خود جلب کرده است. در هر ازدواج رضایت از ازدواج از اهمیت بسزایی برخوردار است اما میزان رضایت افراد به مقدار بر آورده شدن انتظارات آنان بستگی دارد و این انتظارات براساس نیازهای اولیه و ارزش های فردی استوار است. در طول زندگی مشترک، متغیرهای گوناگونی بر نحوه ارتباط زوجین با یکدیگر تأثیر می گذارند و این متغیرها رضایت یا عدم رضایت زن و شوهر را از روابط زناشویی به همراه دارند؛ برخی از این متغیرها شامل درآمد و اشتغال، فرزندان، بیماری و رضایتمندی جنسی می باشد (صادق مقدم و همکاران، ۱۳۸۵). آنچه که حایز اهمیت است این است که رضایتمندی فرد هم در درون خانواده و هم در ساختار جامعه سنجیده می شود به منظور بررسی ساختار اجتماع بر روی رضایتمندی زناشویی مطالعات متعددی صورت گرفته است که هدف آنها یافتن ارتباط بین ویژگی های فردی و ساختار اجتماع می باشد (فرقانی، ۱۳۸۲). رضامندی زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند. رضامندی زناشویی را پیامد توافق زناشویی دانسته که رابطه مناسب بین زن و شوهر را توصیف می کند. امید به زندگی در بدو تولد معرف متوسط سالهایی است که یک نوزاد زنده به دنیا آمده، عمر خواهد کرد، به شرط اینکه احتمال مرگ او برای سالهای آینده زندگی مانند انسان های زمان حال باشد. علاوه بر عوامل عمدهای همچون عوامل اقتصادی، اجتماعی و شخصیتی عوامل دیگری همچون صمیمیت زوجین، وجود مرزهای زناشویی، الگوهای تعاملی خانواده، سبکهای دلبستگی زوجین (جانسون، ۲۰۱۸) نیز بر رضایت زناشویی تأثیر میگذارند. به عبارتی عوامل متعددی در رضایتمندی زوجین تأثیر گذارند که سبک زندگی نیز می تواند یکی از آنها باشد (البرزی و همکاران،

۲۰۲۲). می توان گفت سبک زندگی از الگوهای فرهنگی، رفتاری و عاداتی شکل می گیرد که افراد به طور روزمره آنها را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار می گیرند. سبک زندگی را می توان به شیوه زندگی طبقات و گروه های اجتماعی گوناگون جامعه تعبیر کرد که در آن افراد با پیروی از الگوهای رفتاری خاص، باورها، هنجارها و ارزش های اجتماعی ویژه یا انتخاب نمادهای فرهنگی و منزلتی خاصی (نوع مسکن، محل سکونت و...) تا الگوهایی که مبتنی بر مولفه های مصرف کالاهای فرهنگی، فعالیت های فرهنگی (کتاب، مجله و...)، هنری (فیلم، موسیقی و...) و نحوه گذران فراغت هستند، تعلقات خود را نسبت به آن به نمایش می گذارد. زنان به عنوان یک قشر اجتماعی که نیمی از جمعیت فعال کشور را تشکیل می دهند با توجه به وضعیت فعالیت (شاغل غیر شاغل) دارای تفاوت ها و تمایزاتی در سبک زندگی می باشند. وبر (۱۹۷۸) نخستین کسی بود که اصطلاح سبک زندگی را به کار برد. او بر مبنای تعریف چند بعدی خود از قشربندی اجتماعی و تاکید بر منزلت به عنوان یکی از ابعاد و مولفه های قشربندی، اصطلاح سبک زندگی را در ارتباط با این بعد به کار گرفت. از نظر وبر سبک زندگی تفاوت بین گروهی را ایجاد می کند و به برتری های منزلتی و طبقاتی مشروعیت می بخشد. گروه های منزلت از راه سبک های زندگی به گروه مرجع تبدیل می شوند و معیار قضاوت اجتماعی قرار می گیرند (کردی و هادیزاده، ۱۳۹۱). سبک زندگی نیز هم در آرای جامعه شناسان کلاسیک مانند وبر، زیمل، ویلن و ... آمده است و هم در نظریه های جامعه شناسان معاصر مانند گیدنز و بوردیو. همچنین آدلر در روانشناسی، آن را مورد بحث قرار داده است. خلاصه دیدگاه بوردیو این است که افراد و گروه ها در هر جامعه، دارای موقعیتهای متفاوت و متمایزی هستند (وضع یا فضای اجتماعی) فرد یا گروه با درونی کردن این وضعیت و نمادهای آن، نظام طبقه بندی اجتماعی را در ذهن خود پدید می آورد (وضع گیری). این نظام، مجموعه ای از ترجیحات و انتخابها (سلیقه ها) را در ذهن فرد یا افراد تولید می کند که معنا (ارزش) هایشان از خلال روابط و تضادهایشان درک می شود. این ترجیحات و انتخابها وقتی در محدوده توانایی ها و ناتوانایی های (یا همان سرمایه) اقتصادی و نمادین در قالب کنش ها و داراییها بروز می یابد، «سبک زندگی» متمایز را پدید می آورد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۷). کسی که ازدواج می کند انتظار دارد زندگی او با خوشبختی و رضایت همراه باشد. لوئیس بیان می کند که رضایت زناشویی احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده از سوی زن یا شوهر است هنگامی که همه جنبه های ازدواجشان را در نظر می گیرند. در زمینه آثار نارضایتی زناشویی می توان به پیامدهای جسمی و روانی اشاره کرد. خطر فزاینده انواع اختلالات روانی مانند افسردگی، سوء مصرف مواد، ناکارآمدی جنسی و مشکلات رفتاری، و درد ناشی از بیماریهای مزمن، همچنین خشونت خانگی و سرانجام طلاق، فقط بخشی از عوارضی هستند که معمولاً به آنها پرداخته شده است (حاجی زاده میمندی و دهقان چناری، ۱۳۹۴). از آنجایی که یکی از مولفه هایی که در بی ثباتی خانواده تاثیر می گذارد، طلاق است مطالعه آن اهمیت زیادی دارد چرا که هم افراد حاصل از طلاق (اعم از زن و مرد و فرزندان) از این پدیده تاثیر می گیرند و هم جامعه تحت تاثیر آن قرار می گیرد. گر چه میزان و نوع تاثیراتی که می گیرند در افراد مختلف متفاوت است اما همه افراد مرتبط تحت تاثیر آن خواهند بود. تاملی بر روند آمار های طلاق در کشور نشان می دهد که این موضوع در کشور نگرانی های زیادی را ایجاد کرده است بگونه ایی که در سال ۱۳۹۶ به عنوان یکی از پنج موضوع دارای اولویت در کشور در کنار اعتیاد به مواد مخدر و روانگردان ها، بیکاری، مفاسد اخلاقی و حاشیه نشینی (سکونت گاه های غیر رسمی) تعیین شده است و حتی در جلسات مسئولان عالی کشور هم مورد تایید قرار گرفته است و هم در قانون حمایت از خانواده که در سال ۱۳۹۱ تصویب شده است و هم در سیاست های کلی خانواده که سال ۱۳۹۵ ابلاغ شده است در این زمینه تاکیدات مهمی شده است. یکی از این تاکیدات توجه و تحقیق در زمینه رضامندی زناشویی است. گر چه این تحولات در جامعه فقط در حوزه خانواده نیست و بخش های مختلفی را در بر گرفته است. جامعه ایرانی در چند دهه گذشته با تحولات ساختاری شگرفی مواجه بوده است. این تحولات ساخت های مختلفی اجتماعی (اعم از نهاد خانواده تا نهاد های رسمی و غیر رسمی اجتماعی، اقتصادی، سیاسی) و روابط و مناسبات اجتماعی و تولیدی جوامع شهری، روستایی و عشایر کشور را دگرگون ساخته است. تحولات جهانی نیز این دگرگونی ها را از جوانب مختلف بویژه از نظر نوع و تنوع و شدت تحت تاثیر قرار داده است که از جمله این تاثیرات افزایش آمار طلاق در جامعه است لذا این سؤال اساسی مطرح می شود که وضعیت و روند طلاق و ازدواج در کشور ایران چگونه است؟ آمار های ارایه شده

نشان می‌دهد که در صد تغییرات ازدواج در سال ۱۳۹۷ نسبت به سال ۱۳۸۷ حدود ۶/۳۷ درصد تغییرات منفی داشته است؛ این در حالی است که جمعیت افراد در سن ازدواج در کشور بیشتر شده‌اند در حالی که در همین زمان طلاق ۳۲/۵۸ درصد تغییرات مثبت داشته است که نشان از روند کاهشی ازدواج و افزایش طلاق در کشور هست که بسیار نگران‌کننده است همچنین یافته‌های آماری نشان می‌دهد که نسبت طلاق به ازدواج در سال ۱۳۸۷ از ۵/۱۲ به ۳۱/۷۷ در سال ۱۳۹۷ افزایش یافته است که نشانه بدتر شدن این شاخص در کشور است. شاخص نسبت طلاق به ازدواج: تعداد رویداد طلاق در برابر ۱۰۰ رویداد ازدواج در زمان معین (بطور مثال در سال ۹۷ در مقابل ۱۰۰۰ ازدواج، ۳۱۸ طلاق اتفاق افتاده است. آمارهای مربوط به تعداد ازدواج به ازای یک طلاق نیز نشان دهنده شرایط نگران‌کننده در کشور است؛ در سال ۱۳۸۷ به ازای هر ۸ ازدواج یک طلاق داشتیم که در سال ۱۳۹۷ این عدد به ۱۱/۳ ازدواج یک طلاق کاهش یافته است؛ میزان عمومی طلاق هم از ۵/۱ در سال ۱۳۸۷ به ۱۱/۳ در ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت در سال ۱۳۹۷ رسیده است که باز هم نگران‌کننده است (خبرگزاری تسنیم). همچنین بر اساس آمارهای منتشر شده در سال ۲۰۱۸، بلژیک بیشترین میزان طلاق را در اروپا و جهان دارد (رستمی کتاشلی، ۲۰۲۴). یکی از مهمترین علل طلاق در این کشور، عدم وجود تفاهم و صبر زوجین برای تحمل یکدیگر است. نقطه مقابل بلژیک، هندی‌ها هستند که از نظر ازدواج از قانع‌ترین مردمان جهان هستند. همچنین در بین کشورهای اروپایی کشور لیتوانی بیشترین تعداد ازدواج ثبت شده را در میان کشورهای عضو اتحادیه اروپا دارد. طبق گفته رئیس سلامت جمعیت وزارت بهداشت ایران، در یک بازه زمانی هشت ساله، از سال ۸۹ تا ۹۶، ازدواج در کشور ۳۰ درصد کم شده است. با توجه به اهمیت خانواده، بحث استحکام آن و لزوم بررسی متغیرهای روانشناختی مرتبط با رضایت زناشویی به ویژه سبک زندگی با رضامندی زناشویی، این پژوهش در مقام پاسخ به این سوال اساسی است که: آیا بین سبک زندگی با رضامندی زناشویی در بین زنان دار ناحیه ۶ مشهد رابطه وجود دارد؟

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش شامل زنان خانه دار ناحیه ۶ مشهد بود که به علت در دسترس نبودن با توجه به متغیرها ۱۲۰ نفر به عنوان نمونه گیری در دسترس انتخاب کرده ایم. پرسشنامه‌ها در اماکن عمومی، مترو، پارک و ناحیه ۶ مشهد پخش شده و از درب منازل دریافت شده است. به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه استفاده شد. در این پژوهش از ۳ پرسشنامه استفاده شده است که عبارتند از:

۱- پرسشنامه سبک زندگی

این پرسشنامه توسط میلر و اسمیت طراحی شده و دارای ۲۰ سوال می باشد. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت است. هر پرسش دارای پنج پاسخ (همیشه = ۱، اغلب = ۲، گاهی اوقات = ۳، به ندرت = ۴ و هرگز = ۵) می باشد. نمره های بالاتر نشان دهنده ی سبک زندگی ناخوشایند و ناسالم است. نمره بین ۲۰-۴۵ نشاندهنده سبک زندگی پایین است. نمره بین ۴۶-۷۵ نشانگر سبک زندگی متوسط است. نمره بین ۷۶-۱۰۰ نشانگر سبک زندگی بالا است. روایی پرسشنامه یاد شده پس از ترجمه به روش باز ترجمه به وسیله اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تایید شده و پایایی آن در یک مطالعه پایلوت در مورد ۲۰ بیمار مبتلا به بیماری ریه ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ تک تک پرسش‌ها بالاتر از ۰/۵ بدست آمد. در این پژوهش به منظور بدست آوردن پایایی، پرسشنامه ی سبک زندگی در مورد ۳۰ نفر از پرستاران با فاصله ی دو هفته اجرا شد و پایایی آن به روش میزان آلفای کرونباخ ۰/۸۵ بدست آمده است.

۲- پرسشنامه رضایت زناشویی

این پرسشنامه توسط اولسون (۱۹۹۸) طراحی شده شده است. پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ که فرم ۴۷ سؤالی آن توسط اولسون (۱۹۹۸)، تهیه شد شامل ۱۲ مقیاس است که عبارتند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری عقیدتی ساخته شده است. این ابزار به صورت پنج گزینه ای (که در اصل یک نگرش سنج از

نوع لیکرت است) در نظر گرفته شده است (کاملاً موافق = ۵، کاملاً مخالف = ۱). این پرسش نامه دارای تعدادی گویه معکوس می باشد که این گویه ها ارزش عددی معکوس دریافت می کنند. در ایران اولین بار سلیمانیان (۱۳۷۳) همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده است. برای محاسبه روایی پرسش نامه انریچ، (شریفی ۱۳۸۰) روایی پرسش نامه رضایت زناشویی با روایی پرسش نامه سازگاری زوجی ابزار سنجش خانواده (FAD) ۰/۹۲ به دست آورد. هم چنین این نقیاس با مقیاس های رضایت خانوادگی و مقیاس های رضایت از زندگی همبسته شد. نتایج نشان داد که ضریب همبستگی این پرسش نامه با پرسش نامه ی رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس های رضایت از زندگی ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه آن است (مهدویان، ۱۳۷۷). روایی هم زمان این پرسش نامه با فرم اصلی توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) ۰/۹۵ محاسبه شد. روایی سازه پرسش نامه توسط محقق مورد بررسی قرار گرفت و همبستگی زیرمقیاس های پرسش نامه با نمره کل بین ۰/۶۴ تا ۰/۸۵ به دست آمد. اعتبار بازآزمایی این پرسش نامه در یک چهار هفته ای بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ بوده است (ثناپی، ۱۳۷۹). ضریب همبستگی « پرسش نامه انریچ » با مقیاس های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰، با مقیاس های رضایت از زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه ی روایی سازه است. کلیه خرده مقیاس های « پرسش نامه انریچ » زوج های راضی و ناراضی را متمایز می کنند و این نشان می دهد که پرسش نامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در این مطالعه برای توصیف متغیرهای جمعیت شناسی از آمار توصیفی مانند: فراوانی، درصد فراوانی و جداول توصیفی استفاده شده و برای تجزیه و تحلیل آزمون فرضیه ها، از آمار استنباطی با استفاده از نرم افزار SPSS-20 استفاده گردیده است.

نتایج و یافته ها

توصیف متغیرهای دموگرافیک

در این بخش از تجزیه و تحلیل آمار به بررسی چگونگی توزیع سطح تحصیلات و سن پاسخ دهندگان در جامعه آماری پرداخته شده است.

جدول ۱. متغیرهای دموگرافیک

متغیر		تعداد	درصد
سن	کمتر از ۳۰ سال	۱۹	۱۶
	۳۰-۴۰	۴۹	۴۱
	۴۱-۵۰	۳۰	۲۵
	۵۱ سال و بالاتر	۲۲	۱۸
	جمع	۱۱۲	۱۰۰
تحصیلات	دیپلم / زیر دیپلم	۴۴	۳۷
	فوق دیپلم	۱۷	۱۴
	لیسانس	۵۲	۴۳
	فوق لیسانس و بالاتر	۷	۶
	جمع	۱۲۰	۱۰۰

همانطور که در جدول (۱) مشاهده می شود سن پاسخ دهندگان در طبقات میانی تمرکز بیشتری دارد و اکثر افراد (۴۱ درصد)، در طبقه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال قرار داشتند. همچنین، سطح تحصیلات نیز در طبقات لیسانس و دیپلم / زیر دیپلم تمرکز بیشتری دارد و اکثر افراد (۴۳ درصد)، مدرک لیسانس داشتند.

به منظور بررسی ارتباط بین سبک زندگی و رضایت زناشویی از روش رگرسیون استفاده شد. برای استفاده از مدل رگرسیون لازم است پیش فرض های استفاده از آن مورد آزمون قرار گیرد (حساس یگانه و همکاران، ۱۳۸۸). بدین منظور، آزمون های دوربین-واتسون، بررسی نرمال بودن خطاها انجام گرفته که نتایج آن در ادامه مشخص می باشد. **آزمون دوربین-واتسون** : یکی از فرض هایی که در رگرسیون مدنظر قرار می گیرد، استقلال خطاها از یکدیگر است. در صورتی که فرضیه استقلال خطاها رد شود و خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند، امکان استفاده از رگرسیون وجود ندارد. برای رسیدن به این مهم از آزمون دوربین واتسون استفاده شد. چنانچه این آماره با توجه به سطح اطمینان ۹۵٪، نزدیک به عدد ۲ باشد (در بازه ۱.۵ تا ۲.۵ قرار گیرد) خود همبستگی وجود ندارد. با توجه به جدول شماره ۲، آماره این آزمون در این بازه قرار دارد. پس می توان نتیجه گیری کرد که خطاها از یکدیگر مستقل بوده و می توان از مدل رگرسیون جهت آزمون فرضیه استفاده کرد.

جدول ۲. نتایج حاصل از آزمون خود همبستگی خطای رگرسیون

۲.۴۸۸	سبک زندگی - رضامندی زوجین

بررسی نرمال بودن خطاها

هنگام استفاده از رگرسیون یکی از پیش فرض هایی که باید آزمون شود، این است که خطاها دارای توزیع نرمال با میانگین صفر و انحراف معیار کمتر از یک باشند. بدیهی است در صورت عدم تحقق پیش فرض فوق نمیتوان از مدل رگرسیون استفاده کرد. جدول ۳ نتایج حاصل از آزمون نرمال بودن خطای رگرسیون را برای فرضیه های تحقیق نشان می دهد.

جدول ۳. نتایج حاصل از آزمون نرمال بودن خطای رگرسیون

۱۲۰	۰.۴۷۳	۰.۰۰۰	۱.۱۶۹	-۰.۹۸۴	بین سبک زندگی - رضامندی زوجین

با توجه به جدول ۳، خطای استاندارد مدل های ۱ تا ۳ دارای توزیع نرمال با میانگین صفر و انحراف معیار کمتر از یک می باشد. در نتیجه مشکلی در استفاده از رگرسیون وجود ندارد.

آزمون معناداری رگرسیون

برای مشخص کردن معناداری مدل رگرسیون از آزمون *Anova* استفاده می شود. آماره این آزمون آماره فیشر (*F*) می باشد. برای این که معناداری مدل رگرسیون تأیید شود باید آماره محاسبه شده، از آماره فیشر بزرگتر باشد. برای چنین نتیجه گیری می توان از آماره (*sig*) استفاده کرد. این آماره باید از سطح خطای ($\alpha=5\%$) کمتر باشد. جدول ۴ نتایج حاصل از آزمون معناداری مدل رگرسیون را برای فرضیه پژوهش نشان می دهد.

جدول ۴. نتایج حاصل از آزمون معناداری مدل رگرسیون برای فرضیه های پژوهش

بین سبک زندگی - رضامندی زوجین	۲۶.۶۴۳	۱۱۸	۳۷.۷۶۲	۰.۰۰۰

با توجه به جدول ۴ می توان نتیجه گرفت که با توجه به آنکه میزان F معنادار است. مقدار سطح معناداری (sig) برای کلیه مدلها کمتر از ۵٪ می باشد، پس معنادار بودن مدل رگرسیون برای آن قابل تأیید است.

بررسی فرض نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف -اسمیرنوف ($K-S$)

برای استفاده از تکنیک های آماری ابتدا باید نوع توزیع داده های جمع آوری شده مشخص گردد، که در صورت نرمال بودن توزیع داده های جمع آوری شده برای آزمون فرضیه ها میتوان از آزمونهای پارامتریک استفاده نمود و در صورت غیرنرمال بودن از آزمونهای ناپارامتریک، بدین منظور در این مرحله به بررسی نتایج حاصل از آزمون کولموگروف -اسمیرنوف ($K-S$) در مورد هر یک از متغیرها میپردازیم و بر اساس نتایج حاصل، آزمون مناسب برای بررسی صحت و سقم فرضیات تحقیق را انتخاب می کنیم.

جدول ۵. نتیجه آزمون کولموگروف -اسمیرنوف ($K-S$)

کولموگروف - اسمیرنوف ($K-S$)	۰.۸۸۴	۱.۱۳۵
سطح معناداری	۰.۴۱۵	۰.۱۵۲

چون سطح معناداری آزمون کولموگروف -اسمیرنوف ($K-S$) طبق جدول ۵ برای داده ها با سطح معناداری (sig) نمایش داده بیشتر از ۰.۰۵ می باشد می توان داده ها را با اطمینان بالایی نرمال فرض کرد. بنابراین فرضیه صفر تحقیق مبنی بر نرمال بودن داده ها تایید می شود. و برای آزمون فرضیه ها می توان از آزمونهای پارامتریک در نرم افزار $spss20$ استفاده کرد. بنابراین در این پژوهش، برای آزمون فرضیه پژوهش از رگرسیون خطی و همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۶. ماتریس نتایج آزمون همبستگی بین متغیرها

سبک زندگی	۱	۰.۴۹۲**
رضامندی زناشویی	-	۱

$$p < 0.01^{***} \quad p < 0.05^{**}$$

داده های جدول ۶ نتایج آزمون رابطه خطی همبستگی پیرسون بین متغیر های سبک زندگی و رضامندی زناشویی را نشان می دهد. با توجه به سطح معنی داری به دست آمده رابطه خطی بین متغیر های سبک زندگی و رضامندی زناشویی در سطح ۰/۰۱ مثبت و معنادار است.

آزمون معنادار بودن ضریب

این آزمون علاوه بر تعیین معناداری ضرایب، جهت اثر آن ضرایب بر متغیر وابسته را نیز مشخص میکند. آماره مورد نظر برای تعیین معناداری ضرایب، آماره t می باشد که به جای آن می توان از ستون سطح معناداری (sig) استفاده کرد. پس از تأیید معناداری ضرایب، از ضرایب محاسبه شده در ستون بتا، هم جهت و هم اندازه اثر متغیر مستقل بر متغیر وابسته تعیین می شود. جداول زیر نتایج حاصل از آزمون معناداری ضریب رگرسیون می دهد.

جدول ۷. ضرایب رگرسیون برای رابطه سبک زندگی و رضامندی زناشویی

سطح معناداری (sig)	t	R^2	R	ضریب استاندارد شده	ضریب استاندارد نشده		مدل
				بتا	انحراف معیار	B	
۰.۰۰۰	۴.۲۴۲	-	-	-	۰.۳۱۸	۱.۳۴۹	ثابت
۰.۰۰۰	۶.۱۴۵	۰.۲۴۲	۰.۴۹۲	۰.۴۹۲	۰.۰۹۴	۰.۵۷۸	متغیر (X)

رابطه بین سبک زندگی و رضامندی زوجین طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون، ضریب همبستگی بدست آمده به میزان ۰.۴۹۲ در سطح معناداری پایین تر از ۰.۰۵ قرار دارد. بنابراین فرضیه صفر مبنی بر عدم رابطه بین سبک زندگی و رضامندی زوجین رد شده و فرضیه تحقیق مبنی بر معنادار بودن رابطه این دو مورد با احتمال ۹۹٪ مورد تایید قرار می گیرد. ضریب تعیین (R^2) رابطه بین سبک زندگی و رضامندی زوجین در حدود ۰.۲۴۲ بود که این بدان معناست که سبک زندگی ۲۴.۲ درصد از واریانس متغیر رضامندی زوجین را پیش بینی و تبیین می کند.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سبک زندگی و رضایت زناشویی در زنان خانه دار ناحیه ۶ مشهد بود. یافته های پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی و رضامندی زناشویی رابطه وجود دارد. این یافته با یافته های پژوهش های مرادی و همکاران (۱۳۹۷)، بهرنگ و همکاران (۱۳۹۵)، رفیعی و همکاران (۱۳۹۵)، قربانی و فیروزی (۱۳۹۵)، شیبک و همکاران (۱۳۹۴)، حاجی زاده میمنده و دهقان چناری (۱۳۹۴) و بهاری (۱۳۹۴)، پور میدانی و همکاران (۱۳۹۳)، و همچنین کردی و هادیزاده (۲۰۱۲) همسو بود. در تبیین این فرضیه می توان گفت رضایت زناشویی از عوامل بسیار مهم در زندگی است، در صورت وجود آن در زندگی و خانواده، باعث می شود زوجین آرامش بیشتری در زندگی داشته باشند. این آرامش و رضایت آنها، باعث می شود که فرزندان که در آینده خواهند داشت نیز در خانواده به خوبی تربیت شوند و آثار آن را در جامعه از خود نشان خواهند داد؛ نبود رضایت زناشویی باعث مشکلات و اختلافات زیادی در بسیاری از زمینه ها می شود، حتی در پاره ای موارد زوجین را تا پای میز طلاق هم می کشاند که عواقب بسیار بد و وخیم آن بر کسی پوشیده نیست. در واقع سبک زندگی، شیوه زندگی خاصی که فرد، گروه یا جامعه است. سبک زندگی افراد؛ موقعیت و معناسازی ها راتحت تأثیر قرار می دهد هر چقدر سبک ها یکسان باشد ذهن ها به

همدیگر نزدیک تر شده و اختلافات کاهش می یابد. در واقع در زندگی زناشویی، افراد با امید برای ساختن آینده مشترک وارد زندگی شده و بدنبال سبک زندگی خاص خود هستند متفاوت از آنچه قبلا بوده اند، این جستجو برای سبک زندگی مشترک امید و رضایت را بین زوجین تقویت می کند.

سبک زندگی از جمله عواملی است که بر رضایت زناشویی تاثیرگذار است. سبک زندگی به نوعی برنامه زندگی، تحرک و پویایی زندگی، راهبردی برای زیستن و نقشه راه زندگی است. سبک زندگی می تواند روش خوب و سالم برای زندگی را به فرد نشان دهد. سبک زندگی مبتنی بر همکاری و اهداف مشترک، زندگی توام با رضایت زناشویی را به دنبال دارد. افراد با اصلاح سبک زندگی خود، می توانند تمایلات خودخواهانه خود را کنار گذاشته و اهدافی با گرایش اجتماعی بال را برگزینند. سبک زندگی مناسب می تواند درک و فهم زوجین را افزایش دهد. سبک زندگی خالقیتی است حاصل از کنار آمدن با محیط و محدودیتهای آن و به این سبب افراد از این حیث مختلفند، زیرا علاوه بر احساس حقارت و برتری طلبی، که میان همه آدمیان مشترک است و همین امر سبک خاصی را برای هر فرد می طلبد. در واقع سبک زندگی بازتابی از ارزشهای اجتماعی، طرز برخورد فعالیتها و مختلفی است که مربوط به خانواده است هنگامی که فرد سبک زندگی متناسب با خود را داشته باشد باعث می شود که خانواده کمتر دچار مشکل شوند و ناسازگاری بین زوجین کمتر اتفاق بیفتد و خانواده دچار آسیب نشود.

اصلاح سبک زندگی، تغییر در باورهای ناکارآمد زوج ها، بهبود مبادلات کلامی، روابط جنسی و هم سویی در چگونگی حل مشکلات زندگی را باعث می شود. سبک زندگی مبتنی بر همکاری و اهداف مشترک، زندگی توام با رضایت زناشویی را به دنبال دارد. افراد با اصلاح سبک زندگی خود، می توانند تمایلات خودخواهانه خود را کنار گذاشته و اهدافی با گرایش اجتماعی بالا را برگزینند پور میدانی و همکاران (۱۳۹۳). سبک زندگی مناسب می تواند درک و فهم زوجین را افزایش دهد و منجر به افزایش رضایت زناشویی گردد. در تبیین این فرضیه با توجه به خرده مقیاس های سبک زندگی می توان گفت: تغذیه و استفاده مناسب و به موقع از مواد غذایی منجر به سلامتی عمومی می شود. توجه و اهمیت دادن به بهداشت و سلامتی، منجر به آرامش و آسایش و دوری از هرگونه بیماری می گردد و این مسائل می تواند رضایتمندی زناشویی را به دنبال داشته باشد. زوجینی که می توانند مشکلات خود را به طور عمقی و نه سطحی حل کنند، منجر به رشد و امنیت عاطفی نسبت به دیگری خواهند شد و یاد می گیرند که تعارضات خود را فرصتی برای صمیمیت عمیق تر و تماس با یکدیگر بدانند. استرس تأثیر بسیار زیادی در روابط زن و مرد دارد و اگر فشارها و اضطراب های اجتماعی زیاد باشد، ممکن است باعث از بین رفتن عشق میان زن و مرد گردد. زمانی که رابطه یک زوج به انتها می رسد و سرنوشت آن ها را از هم جدا می کند، شاید به ذهن کمتر کسی این امر خطور کند که استرس و فشارهای اجتماعی و مسائل زندگی باعث دور شدن آن ها از همدیگر و از بین رفتن رابطه آن ها شده باشد. اگر زوجین موفق نشوند روشی منطقی برای برخورد با این مسئله بیابند، در طولانی مدت و در کنار سایر فاکتورهای استرس زا، نمی توانند شرایط را کنترل کنند و نارضایتی آن ها از رابطه زناشویی آشکار می گردد، زندگی مشترک شان با مشکلات عدیده ای روبه رو می شود و آمادگی آن ها برای دعوا و بحث با یکدیگر بیشتر می گردد. ادامه استرس ها میتواند منجر به بحران های روحی و جسمی در آن ها گردد. اما اگر زوجین موفق به مهار و غلبه بر استرس شوند، می توانند رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خود داشته باشند. عدم توجه به عوامل موثر بر سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت در زنان شاغل نه تنها سلامتی آنان را به خطر می اندازد میتواند نقش زیادی در سلامت و پیشرفت جامعه و حتی نسلهای بعدی به دنبال داشته باشد، بر این اساس ضروری است عوامل مختلف مرتبط با سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت در زنان شاغل بررسی و اقدامات الزم برای بهبود شرایط در جامعه زنان شاغل صورت گیرد

در مجموع یافته های این پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی و رضامندی زناشوی رابطه وجود دارد. با توجه به این یافته، می توان با آموزش، اصلاح و یا تغییر سبک زندگی به زوجین کمک کرد تا با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی خود، شناسایی سبک های مخربی که رضایت زناشویی را دچار اختلال می کنند و نیز اتخاذ سبک مبتنی بر گرایش اجتماعی، تمایلات خودخواهانه خود را کنار گذاشته و روابط خود را بهبود بخشند و باعث افزایش رضایتمندی در زندگی مشترک خود گردند. در پایان نیز توصیه

می شود پژوهشگران، درمانگران و متخصصین حوزه سلامت در طراحی مداخلات، مهارتهایی برای ارتقاء، بهبود و متناسب سازی همه جانبه سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت، در زنان شاغل که نقش مهمی در سلامت جامعه دارند در نظر بگیرند. ضروری است که زوجین در زمینه مشخص کردن سبک زندگی خود از طریق آموزش، خواندن کتاب، شرکت در سمینارها و کارگاه های اطلاع رسانی در مورد سبکهای زندگی؛ سبک زندگی مناسب خود و خانواده خود را پیدا کرده و باعث بهتر شدن زندگی، مستحکم شدن روابط و رضایت زناشویی شوند.

این پژوهش مانند سایر پژوهش ها با محدودیت هایی مواجه بود که از جمله آن می توان به جامعه آماری و روش نمونه گیری در دسترس آن اشاره کرد. محدود بودن جامعه، اینکه ما یک ناحیه (۶) را از نواحی ۱۳ گانه مشهد انتخاب کردیم موجب می شود که در تعمیم آن به همه جامعه با احتیاط عمل شود. پیشنهاد می گردد سایر پژوهشگران همین موضوع را با جامعه آماری متفاوت به عنوان مثال مردان با شغل سازمانی یا مردان با شغل آزاد بررسی کنند، به علاوه، بررسی سایر عوامل موثر بر رضایتمندی زناشویی، آسیب شناسی سبک های مختلف زندگی در ارتباط با رضامندی زناشویی. نوع پژوهش که همبستگی بود، که محدودیتهایی را در زمینه تعمیم یافته ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی ایجاد می کند. باید توجه داشته باشیم که یافته های به دست آمده از این پژوهش فقط در مورد شهر مشهد قابلیت تعمیم داشته و در تعمیم به سایر محدوده های جغرافیایی باید با احتیاط اقدام نمود. بنابراین، برای انجام پژوهش هایی با قدرت تعمیم بالاتر و تدوین برنامه های کلی، مطالعات بیشتری در گروههای مختلف شغلی و سایر استانها پیشنهاد می شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله از پایان نامه کارشناسی ارشد با موضوع : «مطالعه رابطه امید به زندگی، دین و معنویت و سبک زندگی با رضامندی زناشویی در بین زنان خانه دار ناحیه ۶ مشهد» مصوب در شورای پژوهشی دانشگاه آزاد واحد الکترونیک استخراج شده است. بدینوسیله مراتب سپاس گزاری خود را از مسئولین محترم واحدهای مختلف دانشگاه آزاد اسلامی به ویژه واحد الکترونیک و گروه روانشناسی که در اجرای این تحقیق به نحوی مؤثر بودند، ابراز می نمایم. از تمامی شرکت کنندگانی که در این پژوهش شرکت نموده و امکان انجام این مطالعه را فراهم آوردند، نهایت سپاسگزاری را داریم.

منابع

- ابراهیمی بختور، داوود. (۱۳۷۴). بهداشت روانی خانواده. تبریز: انتشارات آشینا.
- برجعلی، احمد؛ سهرابی، فرامرز؛ اسکندری، حسین؛ معتمدی، عبدالله؛ فلاح، احمد. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی با رضایت زناشویی با واسطه گری خوش بینی. مطالعات اسلام و روانشناسی. شماره ۲۲.
- حاجی زاده میمنندی، مسعود و دهقان چناری، مریم. (۱۳۹۴). سبک زندگی سلامت محور و رضایتمندی زناشویی بین زنان متأهل شهر یزد. زن در فرهنگ و هنر، دوره ۷. شماره ۱.
- مرادی، محبوبه، کرمی نیا، رضا، حاتمی، حمیدرضا و ابولمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه متغیرهای سبک زندگی و ویژگی های شخصیتی با رضایت زناشویی زنان. فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده. دوره ۱۳. شماره ۴۴.
- محمودیان، حسین. (۱۳۸۵). بررسی میزان و عوامل موثر بر تفاوت سنی زوجین نامه انجمن جمعیت شناسی ایران. دوره ۱، شماره ۱.
- مرادی، محبوبه؛ کرمی نیا، رضا؛ حاتمی، حمیدرضا؛ ابولمعالی حسینی، خدیجه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه متغیرهای سبک زندگی و ویژگی های شخصیتی با رضایت زناشویی زنان. فصلنامه فرهنگی - تربیتی. زنان و خانواده. شماره ۴۴.
- مرادی، آسیه؛ حاتمیان، عبدالرضا؛ حاتمیان، پیمان؛ مروتی، فرامرز. (۱۳۹۸). رابطه عمل به باورهای دینی و امید رضایت از زندگی سالمندان. رویش روان شناسی. دوره ۳. شماره ۱.
- کردی، حسین و هادیزاده، سکینه. (۱۳۹۱). بررسی سبک زندگی زنان شاغل و غیرشاغل. فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه. دوره ۳. شماره چهارم.

فرقانی، رضوان. (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری در رضایت زناشویی زوجین در شهرکرد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان.

صادق مقدم، لیلا، عسکری، فریبا، معروضی، پرویز، هدایت اله، شمس، طهماسبی، سیمین. (۱۳۸۵). میزان رضایت از زندگی زناشویی در زنان شاغل و خانه دار و همسران آنها در شهر گناباد. افق دانش. دوره ۱۲. شماره ۲.

سلیمانی، علی، فراهتی، مهرزاد، موجودی، مریم و طاهری، منصوره. (۱۳۹۰). تاثیر نوع ازدواج سنتی و مدرن بر رضایت زناشویی زوجین. دومین همایش ملی روانشناسی- روانشناسی خانواده.

Adler, A. (1956), *The Individual Psychology of Alfred Adler*, New York: Basic Books.

Ahmadi A, Shojae M. Estimation of life expectancy changes in Chaharmahal va Bakhtiyary Province, Iran, during 2005-2009. *J Shahrek ord Univ Med Sci* 2011; 13(4): 74-80 (Persian).

Alborzi S, Movahhed M, Mozafari R. Healthy Behaviors with emphasize on Social and Cultural Capitals among the Youth in the City of Shiraz, Iran. *Journal of Social Continuity & Change* ۱۳۹۱؛ ۱: ۲۰۲۲.

Bell, David & Hollows, Joanne (۲۰۰۶). *Historicizing lifestyle*, Ashgate: London.

Benedikter, Roland & Anheier M. Juergen Smeyer (2011). «lifestyles», *The sage encyclopedia of global studies: Illinois*.

Ebrahimi, GH, behnoei, A. (2010). Youth lifestyle: sociological study of lifestyle and its components among girls and boys babolsar, *Journal of cultural studies and communications*, Vol. 6, No.18, PP.136-150.

Kordi, Hossein- Hadizadeh, Sakineh. (2012). A Study of Your Life Style – Employed Quarterly Scientific. *Journal of Women and Sociaty*, no4.

Porhadi P, Torkashvand R. The Relationship between Lifestyle and Perceived Social Support with Marital Satisfaction of Married Staff of Montazeri Najaf Abad Hospital, 2019. *Zanko J Med Sci* 2021; 21 (71) :50-58.

Rostami-Kateshali T, Jafarzadehpour F, Shafti M, Seyed Morteza A A, Montazeri A. Healthy lifestyle in young people: a systematic review. *Payesh* 2024; 23 (2) :209-220.

Veal A. J (2000). «Leisure and lifestyle bibliography», School of Leisure, Sport & Tourism, University of Technology Sydney: sydney.