

# رابطه کارآمدی خانواده اسلامی با بهزیستی روانی در دانشجویان و طلاب شهر قم\*

جعفر هوشیاری

دانشجوی دکتری قرآن و روان‌شناسی جامعه‌المصطفی‌العالمیه، عضو گروه علوم تربیتی مؤسسه آموزش عالی بنت الهدی  
و عضو پیوسته انجمن روان‌شناسی اسلامی

Mahdeh1359@yahoo.com

محمد مهدی صفوری پاریزی

دانشیار روان‌شناسی تربیتی، عضو هیئت علمی جامعه‌المصطفی‌العالمیه. قم. ایران.  
و عضو پیوسته انجمن روان‌شناسی اسلامی

m\_safurayi@miu.ac.ir

## چکیده

خانواده متعالی بستر تکامل فردی و اصلاح جامعه و اسلامی بودن شرط تعالی خانواده، و بهزیستی روانی یکی از معیارهای سنجش سلامت آن است؛ از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کارآمدی خانواده اسلامی با بهزیستی روانی دانشجویان و طلاب سامان گرفت. جامعه آماری دانشجویان و طلاب کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه شهر قم بود که ۳۹۱ نفر از آنان به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. برای انجام این پژوهش از دو پرسش‌نامه «کارآمدی خانواده اسلامی» و «بهزیستی روانی ریف» استفاده شد. داده‌ها توسط شاخص‌های مرکزی، شاخص‌های پراکندگی، ضریب هم‌بستگی پیرسون، رگرسیون، و با کمک نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد بین کارآمدی خانواده اسلامی با بهزیستی روانی هم‌بستگی مثبت معنادار  $r=0/484$  وجود دارد. میانگین نمره طلاب در هر دو متغیر بالاتر از دانشجویان بود. کارآمدی خانواده طلاب  $10/49$ ، دانشجویان  $9/89$  و بهزیستی روانی طلاب  $26/51$ ، دانشجویان  $24/93$  بود. پیش‌بینی کارآمدی خانواده آزمودنی‌ها براساس مؤلفه‌های بهزیستی روانی زیرمقیاس‌های تسلط بر محیط و روابط مثبت با دیگران معنادار است ( $p \leq 0/001$ )

۰۴۳، ۶۳F/)=). براساس خروجی تحلیل رگرسیون، این دو متغیر در مجموع ۲۴/۹ درصد از کارآمدی خانواده آزمودنی‌ها را پیش‌بینی می‌کنند.  
**کلیدواژه‌ها:** خانواده اسلامی، کارآمدی خانواده، بهزیستی روانی، دانشجویان، طلاب.

### مقدمه

خانواده از عمومی‌ترین سازمان‌های اجتماعی است که براساس ازدواج یک مرد و یک زن شکل می‌گیرد. در آن مناسبات خونی یا اسنادیافته به چشم می‌خورد. معمولاً دارای نوعی اشتراک مکانی است و کارکردهای گوناگونی را بر عهده دارد (سالاری‌فر، ۱۳۸۵: ص ۱۳). در سال‌های اخیر، نظام خانواده به علت تحولات فرهنگی، اجتماعی، علمی و صنعتی با مشکلات و چالش‌های متعددی روبه‌رو شده است. تزلزل بسیاری از سنت‌ها، اخلاقیات، آداب و باورهایی که عامل تقویت، استحکام و تعادل خانواده بوده، به صورت جدی، کارآمدی خانواده را تهدید کرده است.

خانواده در رویکرد اسلامی، بستر رشد و شکوفایی فردی و اجتماعی است. اگر در جامعه‌ای خانواده اصلاح شود، آن جامعه به صلاح خواهد رسید و نجات پیدا خواهد کرد. اگر خانواده (سالم، کارآمد و مطلوب) نبود، بزرگ‌ترین مصلحین هم نمی‌توانند جامعه را اصلاح کنند (بیانات حضرت آیت الله خامنه‌ای، ۱۳۷۲/۰۶/۱۴). سلامت جامعه‌ای که در آن خانواده‌های دچار اختلال عملکرد روبه‌افزایش هستند، در معرض تهدید است. افزایش نرخ طلاق در جوامع مختلف طی دهه‌های اخیر حکایت از کارایی مختل خانواده‌ها دارد (نوابی‌نژاد، ۱۳۷۸). در گزارش سازمان ثبت احوال جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۱) آمده است: نسبت آمار ازدواج و طلاق در ایران در سال ۱۳۸۳: ۹/۸ درصد و ۱۳۸۵: ۸/۳ درصد و ۱۳۸۷: ۸ درصد و ۱۳۸۹: ۶/۵ درصد و ۱۳۹۱: ۵/۵ درصد و در نه ماه اول سال ۱۳۹۲: ۵/۴ درصد است و همین نسبت در فرانسه ۵۳/۲ درصد، روسیه ۵۲/۶ درصد، آلمان ۴۸/۸ درصد، کانادا ۴۶/۳ درصد، استرالیا ۴۱/۲ درصد، ژاپن ۳۵/۸ درصد، چین ۲۱/۲ درصد، ترکیه و اردن ۲۰/۳ درصد است (هوشیاری، ۱۳۹۳: ص ۸)؛ بنابراین، نابسامانی و مشکلات خانواده در ابعاد مختلف، قابل انکار نیست و امروزه نهاد خانواده در معرض تهدیدها و بحران‌های جدی قرار دارد که رشد آمار طلاق و کاهش آمار ازدواج، تنها یکی از نشانه‌های هشداردهنده این امر است و اگر چاره‌اندیشی نشود خانواده در ایران به همان سرنوشتی دچار خواهد شد که کانون خانواده در غرب در گرداب آن فرو رفته است (صفورایی‌پاریزی، ۱۳۸۸: ص ۹).

آنچه مشکل را دوچندان می‌کند فقدان پژوهش و مقیاس سنجش کارآمدی خانواده با رویکرد اسلامی است. پژوهش‌هایی که در زمینه خانواده در خارج از ایران و با پرسش‌نامه‌هایی در قالب مدل‌های معروف سالوادور مینوچین،<sup>۱</sup> مک‌مستر،<sup>۲</sup> مدل بیورز<sup>۳</sup> و مدل چند مختصاتی<sup>۴</sup> السون (۱۹۸۶) انجام شده، علاوه بر بی‌توجهی به جنبه‌های دینی خانواده در بیشتر آنها، بیشتر به رضایت زناشویی و یا رضامندی خانوادگی پرداخته شده است؛ از این‌رو، این تعاریف، تحقیقات و پرسش‌نامه‌ها نمی‌توانند ملاک مناسبی برای پژوهش و سنجش کارآمدی خانواده اسلامی باشند. آزمون‌های ساخته‌شده در داخل کشور نیز براساس منابع دینی نبوده و معمولاً هنجاریابی مجدد و بومی‌سازی آزمون‌های خارجی است. دو مورد پرسش‌نامه براساس منابع اسلامی وجود دارد، جعفر جدیری (۱۳۸۷) آزمون رضامندی زناشویی را براساس منابع اسلامی تهیه کرده است که آن هم فقط رضایت زناشویی را می‌سنجد. صفورایی پاریزی (۱۳۸۸) نیز به تبیین شاخص‌های خانواده کارآمد از دیدگاه اسلام پرداخته و پرسش‌نامه‌ای تهیه و هنجاریابی کرده که به‌علت نزدیکی بیشتر مبانی و شاخص‌های آن با دیدگاه اسلامی، در این پژوهش از آن استفاده شده است. وی برای خانواده کارآمد از دیدگاه اسلامی سه شاخص بینشی، اخلاقی و حقوقی معرفی کرده و در مجموع ده مؤلفه تبیین شده است. در نهایت، خانواده کارآمد از دیدگاه اسلامی را چنین تعریف کرده است: خانواده‌ای که با پابندی اعضای آن به اعتقادات دینی و رعایت حقوق و اخلاق اسلامی زمینه کشف و پرورش قابلیت‌ها و توانایی‌های آنان را در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری فراهم کند (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۸: ص ۱۰).

سلامت و بهزیستی افراد، در سال‌های نخستین کودکی آنان پایه‌ریزی می‌شود. اولین محیط اجتماعی برای انسان خانواده است که در آن شخصیتش پی‌ریزی می‌شود. افراد در خانواده تشریک مساعی می‌کنند، تحت تأثیر یکدیگر قرار می‌گیرند و موجبات پیشرفت همه اعضا فراهم می‌شود. سلامت و بهزیستی از اجزای جدایی‌ناپذیر هویت فرد است و بر تمامی جنبه‌های زندگی اثر می‌گذارد؛ درعین حال، در رشد و بالندگی خانواده و جامعه نیز مؤثر است (فونل و همکاران، ۲۰۰۵: ص ۹۰).

در طول تاریخ این سؤال مطرح بوده است که زندگی خوب چیست؟ و چه عواملی زندگی

1. Salvador Minuchin
2. Mc Master
3. Beavers
4. Circumplex model

خوب را به ارمغان می آورند؟ ارسطو معتقد بود بهزیستی واقعی زمانی به دست می آید که افراد در پی اهدافی باشند که ذاتاً ارزشمند هستند. متفکران غربی نیز بر مسئله ارضای نیازها و فعالیت های هدفمند تأکید می کنند. برعکس، نظریه پردازان شرقی معتقدند بهزیستی، نتیجه رشد معنوی، بیرون راندن من و پیدایش خود واقعی است که در طول زمان ثابت است. اما روند پژوهش علمی درباره این سازه از زمانی شروع شد که پژوهش های روان شناسی مثبت غلبه پیدا کرد. برخلاف توجه سنتی روان شناسی به آسیب شناسی و بیماری ها، روان شناسی جدید بیشتر بر سلامت و مثبت گرایی در زندگی تمرکز دارد. از جمله موضوعاتی که در این رویکرد جدید مورد توجه قرار گرفته، بهزیستی است (کرمی نوری و همکاران، ۱۳۸۱، به نقل از نجفی، ۱۳۸۹: ص ۳۲).

بهزیستی یکی از پیچیده ترین سازه های روان شناسی مثبت نگر است که پژوهشگران فراوانی به تعریف آن پرداخته اند، اما توافق اندکی بر سر تعریف نهایی آن حاصل شده است. در صورتی که چگونگی تعریف ما از بهزیستی بر تدریس، درمان، تعاملات خانوادگی، اجتماعی و حتی روش های فرزندپروری ما اثر می گذارد (دسی و ریان، ۲۰۰۸، ص ۱۸۶). دینر<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) بهزیستی را بر اساس نوعی احساس مثبت و رضایت مندی عمومی از خود و دیگران در حوزه های مختلف نظیر خانواده، شغل و ازدواج تعریف می کند. مفهوم بهزیستی اشاره به حداکثر تجربه و عملکرد روانی دارد (ریف و کیس، ۱۹۹۵، به نقل از رضایی دهنوی، ۱۳۹۰: ص ۳۸).

روان شناسی مثبت نگر، سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح «بهزیستی روان شناختی<sup>۲</sup>» مفهوم سازی کرده است، از این منظر بهزیستی روان شناختی به معنی کارکرد روان شناختی بهینه است (رضایی دهنوی، ۱۳۹۰: ص ۳۷). بهزیستی روان شناختی تنها در سال های اخیر تحقیقات تجربی مداومی را به خود اختصاص داده و در درمان های بالینی به آن توجه شده است؛ از این رو، تعاریف متفاوتی از آن ارائه شده که می تواند ناشی از وجود تفاوت در رویکردهای روان شناسی و اعتقاد نظریه پردازان به مؤلفه های بهزیستی روان شناختی باشد و یا در برخی موارد به دلیل نتایجی باشد که از بعضی پژوهش ها به دست آمده است.

ریان و دسی (۲۰۰۶) با یک نگاه علمی به بررسی مقوله بهزیستی روان شناختی و ایده های ارسطو پرداختند. آن دو، مفاهیم اصلی را از ارسطو گرفته و آن را به صورت علمی بسط دادند. از

1. Diener  
2. psychological well - being

منظر آنان افرادی که بهزیستی بالا دارند به دنبال استقلال، رشد شخصی، وحدت<sup>۱</sup> و یکپارچگی<sup>۲</sup> هستند. می‌گویند برای بهزیستی نه تنها محتوای زندگی، که فرایند و چگونگی زندگی کردن و روبه‌رو شدن با موانع و حل کردن مسائل نیز مهم است. آنان معتقد بودند در بهزیستی روان‌شناختی هم به محتوا و هم به روش زندگی توجه می‌شود. به همین دلیل بهزیستی روان‌شناختی علاوه بر شاخص‌های شادی، رضایت از زندگی و نداشتن عواطف منفی، شاخص‌هایی چون جست‌وجوی اهداف درونی، خودپیرو بودن، ذهن آگاه،<sup>۳</sup> و ارضای نیازهای روان‌شناختی را نیز دربر می‌گیرد (رجبی، ۱۳۹۱: ص ۳۲).

یکی از مهم‌ترین مدل‌هایی که بهزیستی روان‌شناختی را مفهوم‌سازی و عملیاتی کرده، مدل چندبعدی ریف و همکاران (ریف، سینگر، لاو و ایس کس، ۱۹۹۸) است. آنان به منظور تعریف معیارهای بهزیستی روان‌شناختی، مطالعات مازلو<sup>۴</sup> درباره خودشکوفایی، مطالعات راجرز<sup>۵</sup> در مورد انسان با کنش کامل، تحقیقات یونگ<sup>۶</sup> درباره تفرد و همچنین، دیدگاه آلپورت<sup>۷</sup> درباره بالندگی و الگوی اریکسون<sup>۸</sup> را بررسی و مطالعه کردند و دریافتند که محققان بالا درباره معیارهایی از قبیل دیدگاه مثبت به خود (پذیرش خود)،<sup>۹</sup> توانایی ایجاد بافت‌هایی منطبق با وضعیت روان‌شناختی خود (تسلط محیطی)،<sup>۱۰</sup> روابط گرم و قابل اعتماد با دیگران (روابط مثبت با دیگران)،<sup>۱۱</sup> هدفمندی و احساس داشتن (هدف در زندگی)،<sup>۱۲</sup> رشد پیوسته توانایی‌های بالقوه فردی (رشد شخصی)<sup>۱۳</sup> و مستقل بودن (استقلال)<sup>۱۴</sup> اتفاق نظر دارند. ملاک‌های یادشده با کنش‌وری‌های مثبت از قبیل رضایت از زندگی رابطه مثبت و با کنش‌وری‌های منفی از قبیل افسردگی رابطه منفی دارد. ریف

- 
1. Unity
  2. Integration
  3. Mindfulness
  4. Abraham Maslow
  5. Carl Rogers
  6. Carl Gustav Jung
  7. Gordon Willard Allport
  8. Erik Erikson
  9. Self acceptance
  10. Environment mastery
  11. Positive relationship
  12. Purpose in life
  13. Personal growths
  14. Autonomy

و کیس<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) در نهایت بهزیستی روان‌شناختی را چنین تعریف کردند: برداشت مثبت افراد از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی که شامل خودپیروی، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است (کرمی نوری، و همکاران، ۱۳۸۱: ص ۱۰).

برای بهزیستی روان‌شناختی عواملی شمرده شده است که دو عامل مرتبط با خانواده عبارت‌اند از: عوامل محیطی که از منظر بروفنن برنر<sup>۲</sup> (۱۹۷۹) برای فهم عمیق رفتارهای انسان و عوامل مؤثر بر آن باید به نقش ساختارهای محیطی توجه ویژه کرد. در دیدگاه او محیط رشد انسان از برخورد‌های چهره‌به‌چهره در درون خانه، همسایگی، مدرسه و دیگر محیط‌هایی که فرد زندگی روزانه خود را در آنها می‌گذراند، تا ارتباط‌های غیر مستقیم و عوامل فاصله‌دار در زمان و مکان، گستردگی دارد؛ عوامل بین فردی که در آن داشتن رابطه بین فردی خوب و قوی، نقش مهمی در بهزیستی افراد ایفا می‌کند. افرادی که دوستان بیشتر و تعامل مناسبی با آنان دارند، افسردگی کمتر و رضایت بهتری از زندگی را نشان می‌دهند. دینر (۲۰۰۰) نشان داد که رابطه خوب و مؤثر با والدین نیز سهم عمده‌ای در پیش‌بینی بهزیستی افراد دارد. از نظر دینر (۱۹۹۸، ۲۰۰۲) روابط مناسب در خانواده برای بهزیستی مؤثرتر از داشتن روابط خوب در مدرسه است (ملتفت، ۱۳۹۰: ص ۴۷).

## ضرورت

سلامت و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان و طلاب به‌عنوان دو بازوی علمی سلامت و پیشرفت کشور اهمیت بالایی دارد. تحقیقات در سال‌های اخیر بیانگر وجود مشکلات روانی در سطوح مختلف دانشجویان است (معلمی، ۱۳۸۹: ص ۷۰۴). افزایش مراجعه دانشجویان به بخش‌های مشاوره مراکز آموزشی مؤید وجود مشکلات روانی، اجتماعی و تحصیلی روزافزون در آنها است. تحقیقات نشان دادند که ۱/۷ درصد دانشجویان از مشکل جسمی و ۲/۳ درصد از مشکل اضطراب و بی‌خوابی رنج می‌برند، ۲۸/۴ درصد کل دانشجویان دچار یکی از اختلالات روانی هستند. شیوع افسردگی اساسی ۸/۷ درصد، اختلال تطابق ۶/۷ درصد، کج‌خلقی<sup>۳</sup> ۵/۹ درصد و اختلالات اضطرابی ۴/۷ درصد بود. ۴/۳ درصد اختلال در عملکرد اجتماعی و ۲ درصد افسردگی شدید داشتند (کرمی نوری و همکاران، ۱۳۸۱).

از یک‌سو، بسیاری از تحقیقات کارآمدی خانواده در مراحل اولیه بر روابط پدر و مادر-کودک

1. Keyes
2. Bronfenbrenner
3. Dysthymia

و روابط زوجین متمرکز شده است (بندورا و همکاران، ۲۰۱۱: ص ۴۲۸)؛ از این رو، ضرورت دارد مسائل فردی دخیل در کارآمدی خانواده اسلامی همچون بهزیستی روانی نیز بررسی شود؛ از سوی دیگر، اهمیت وجود بهزیستی روانی در دانشجویان و طلاب، تأثیر آن بر کارآمدی خانواده، کمبود پژوهش‌های مرتبط با عوامل فردی کارآمدی خانواده و فقدان پژوهش با موضوع ارتباط بین کارآمدی خانواده و بهزیستی روانی، از ضرورت‌های پرداختن به این موضوع است.

### فرضیه پژوهش

بین کارآمدی خانواده اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

### روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-هم‌بستگی است. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از دانشجویان و طلاب مرد و زن متأهل دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه شهر قم که در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ در مقطع کارشناسی یا کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند و با روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۹۱ نفر از آنان انتخاب شدند.<sup>۱</sup>

### ابزارهای پژوهش

برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسش‌نامه کارآمدی خانواده صفورایی<sup>۲</sup> و بهزیستی روان‌شناختی ریف<sup>۳</sup> استفاده شد. پرسش‌نامه ۷۹ سؤالی سنجش کارآمدی خانواده توسط صفورایی پاریزی (۱۳۸۸) تهیه و اعتباریابی شده است. این پرسش‌نامه دارای سه شاخص بینشی، اخلاقی و حقوقی است که هر کدام از شاخص‌های سه‌گانه دارای مؤلفه‌هایی هستند که مجموعاً ده مؤلفه را تشکیل می‌دهند. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از: ۱. ازدواج و رضایت جنسی، ۲. خوش‌بینی و رضایتمندی، ۳. نقش‌ها و مرزها، ۴. مدیریت مالی، ۵. فرزند و فرزندپروری، ۶. واقع‌بینی و اعتماد متقابل، ۷. تعهد و مسئولیت‌پذیری، ۸. کنترل رفتار، ۹. جهت‌گیری مذهبی و ۱۰. صمیمیت، همدلی و همفکری. شیوه پاسخ‌گویی به سؤالات، لیکرت ۴ درجه‌ای از «بسیار کم» تا «بسیار زیاد» است. طبق

۱. زمانی که واریانس جامعه و احتمال موفقیت متغیر نامعلوم و استفاده از فرمول‌های آماری برآورد حجم نمونه ممکن نباشد، از جدول مورگان استفاده می‌شود که بالاترین حجم نمونه در آن ۳۸۴ نفر است. اما برای اطمینان بیشتر به نتایج و پوشش دادن پاسخنامه‌های مخدوش، ۳۹۱ نفر بررسی شدند.

2. S.FEQI (Safurayi, Family Efficiency Questioner based on Islamic View).

3. RSPWB (Ryffs Scales of Psychological Well – being).

گزارش صفورایی (۱۳۸۸)، ضریب هم‌سانی درونی براساس آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۸۹۱ درصد، شاخص بینشی ۸۵۹ درصد، شاخص اخلاقی ۸۹۲ درصد، و شاخص حقوقی ۷۶۷ درصد است. همچنین، اعتبار پرسش‌نامه از طریق دونیمه‌سازی براساس ضریب اسپیرمن براون ۸۳۴ درصد و براساس ضریب دونیمه‌سازی گاتمن ۸۳۳ درصد به‌دست آمده است (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۸: ص ۱۵۴).

پرسش‌نامه ۸۴ سؤالی بهزیستی روان‌شناختی را کارول ریف در سال ۱۹۸۹ در مرکز علوم پزشکی دانشگاه ویسکانسین ساخت و در سال ۲۰۰۲ تجدیدنظر شد. این پرسش‌نامه شش مؤلفه اصلی الگوی بهزیستی روان‌شناختی را ارزیابی می‌کند؛ بنابراین، دارای شش زیرمقیاس و هر زیرمقیاس دارای ۱۴ سؤال است. این پرسش‌نامه برای بزرگسالان تهیه شده و دو نسخه ۵۴ و ۱۸ عبارتی نیز دارد. آزمودنی باید در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (۱= کاملاً مخالفم تا ۶= کاملاً موافقم) مشخص کند که تا چه حد با هر یک از عبارات موافق یا مخالف است.

ریف به منظور هنجاریابی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی این آزمون را بر روی نمونه‌ای ۳۲۱ نفری اجرا کرد. وی ضریب هم‌سانی درونی زیرمقیاس‌های این پرسش‌نامه را این چنین گزارش کرده است: خودمختاری ۷۶ درصد، تسلط بر محیط ۹۰ درصد، رشد فردی ۸۷ درصد، ارتباط مثبت با دیگران ۹۱ درصد، زندگی هدفمند ۹۰ درصد و پذیرش خود ۹۳ درصد. پایایی حاصل از روش بازآزمایی زیرمقیاس‌ها نیز در یک نمونه ۱۱۷ نفری و در یک فاصله شش هفته‌ای بین ۸۱ درصد تا ۸۵ درصد، و در یک فاصله هشت هفته‌ای ۷۴ درصد تا ۸۴ درصد بوده است.

بیانی و همکاران (۱۳۸۷) روایی و پایایی نسخه ۸۴ سؤالی را روی نمونه‌ای ۱۴۵ نفری از دانشجویان دانشگاه آزاد بررسی کردند. نتایج بررسی پایایی از طریق بازآزمایی نشان دادند ضریب به‌دست‌آمده برای نمره کلی برابر ۸۳ درصد، پذیرش خود ۷۱ درصد، تسلط بر محیط ۷۷ درصد، خودمختاری ۷۸ درصد، روابط مثبت با دیگران ۷۱ درصد و رشد شخصی ۷۸ درصد بود.

هم‌بستگی معنادار بین مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف و پرسش‌نامه رضایت از زندگی، شادکامی و عزت نفس حاکی از اعتبار این پرسش‌نامه است. همچنین، بیانی و همکاران (۱۳۸۷) به منظور بررسی اعتبار سازه این آزمون هم‌بستگی میان مقیاس‌های آن و هم‌بستگی کلی آن را ارزیابی کردند. نتایج حاصل بیانگر اعتبار مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی است.

داده‌ها توسط شاخص‌های مرکزی، شاخص‌های پراکنندگی، ضریب هم‌بستگی پیرسون، رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی کارآمدی خانواده توسط ابعاد و زیرمقیاس‌های بهزیستی روانی، و با کمک نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۰) تجزیه و تحلیل شد.



## یافته‌ها

بر اساس نتایج تحقیق، ۵۲ درصد پاسخ‌گویان را مردان، و ۴۸ درصد را زنان تشکیل داده‌اند. بر حسب مقطع تحصیلی پاسخ‌گویان، ۲۸۴ نفر (۷۲/۶ درصد) کارشناسی و ۱۰۷ نفر (۲۷/۴ درصد) کارشناسی ارشد بوده‌اند. به لحاظ سن، ۶۰ نفر (۱۵/۳ درصد) از پاسخ‌گویان کمتر از ۲۵ سال سن داشته‌اند، ۲۳۲ نفر (۵۹/۴ درصد) بین ۲۵ تا ۳۴ سال، ۶۲ نفر (۱۵/۹ درصد) بین ۳۵ تا ۳۹ سال، ۳۷ نفر (۹/۵ درصد) بین ۴۰ و بالاتر بودند. میانگین سنی آزمودنی‌ها ۳۰/۵۲ سال با انحراف معیار ۵/۷۹ است (جدول ۱). از ۳۹۱ نفر حجم نمونه، ۱۸۶ نفر (۴۷/۶ درصد) آزمودنی‌ها در مراکز دانشگاهی و ۲۰۵ نفر (۵۲/۴ درصد) در مراکز حوزوی در حال تحصیل بوده‌اند (جدول ۲). شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۳ و ۴ آمده است.

بر اساس نتایج پژوهش، بین کارآمدی خانواده اسلامی با بهزیستی روانی  $r=0/484$  هم‌بستگی مثبت معنادار وجود دارد (جدول ۵). همه شاخص‌های آن نیز با بهزیستی روانی هم‌بستگی مثبت و معنادار دارند. هم‌بستگی شاخص بینشی کارآمدی خانواده اسلامی با بهزیستی روانی  $r=0/417$  است، و این هم‌بستگی در شاخص حقوقی  $r=0/444$ ، و در شاخص اخلاقی  $r=0/484$  است. همچنین، بین کارآمدی خانواده اسلامی با هر شش زیرمقیاس بهزیستی روانی هم‌بستگی مثبت معنادار وجود دارد. میزان هم‌بستگی کارآمدی خانواده اسلامی با پذیرش خود  $r=0/410$ ، روابط مثبت با دیگران  $r=0/388$ ، خودمختاری  $r=0/210$ ، تسلط بر محیط  $r=0/478$ ، زندگی هدفمند  $r=0/388$ ، و رشد فردی  $r=0/321$  است. بین شاخص‌های کارآمدی خانواده دانشجویان و طلاب، بیشترین میانگین به شاخص بینشی تعلق دارد و کمترین میانگین متعلق به شاخص حقوقی است. در بین زیرمقیاس‌های بهزیستی روانی دانشجویان و طلاب، بیشترین میانگین به تسلط بر محیط تعلق دارد و کمترین میانگین متعلق به خودمختاری است.

جهت بررسی معناداری پیش‌بینی کارآمدی خانواده بر اساس مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ و ۷ ارائه شده است. همچنان که نتایج این جدول نشان می‌دهد؛ پیش‌بینی کارآمدی خانواده آزمودنی‌ها بر اساس مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی فقط در مورد زیرمقیاس‌های تسلط بر محیط و روابط مثبت با دیگران معنادار است ( $F=63/043, \geq p/0001$ ). این دو متغیر در مجموع ۲۴/۹ درصد از کارآمدی خانواده آزمودنی‌ها را پیش‌بینی می‌کنند ( $R^2=0/249$ ). ضریب تأثیر این دو قیاس به ترتیب  $B=0/249$  و  $B=0/233$  است؛ بنابراین، با توجه به این یافته‌ها از بین زیرمقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی تنها مؤلفه‌های تسلط بر محیط و روابط مثبت با دیگران، کارآمدی خانواده طلاب و دانشجویان

را پیش‌بینی می‌کند. ضریب رگرسیون این دو زیرمقیاس مثبت است. به این ترتیب، می‌توان گفت با افزایش مقدار این دو مؤلفه، میزان کارآمدی خانواده‌ی طلاب و دانشجویان افزایش می‌یابد و بالعکس با کاهش در این دو مؤلفه، میزان کارآمدی خانواده کاهش می‌یابد.

جدول ۱. توزیع سنی آزمودنی‌ها

درصد معتبر	درصد	فراوانی	
۱۵/۳	۱۵/۳	۶۰	کمتر از ۲۵ سال
۳۲/۵	۳۲/۵	۱۲۷	بین ۲۵ تا ۲۹ سال
۲۶/۹	۲۶/۹	۱۰۵	بین ۳۰ تا ۳۴ سال
۱۵/۹	۱۵/۹	۶۲	بین ۳۵ تا ۳۹ سال
۹/۵	۹/۵	۳۷	۴۰ سال و بیشتر
۱۰۰/۰	۱۰۰/۰	۳۹۱	کل

جدول ۲. توزیع آزمودنی‌ها براساس محل تحصیل آنان

درصد معتبر	درصد	فراوانی	محل تحصیل
۴۷/۶	۴۷/۶	۱۸۶	دانشگاه
۵۲/۴	۵۲/۴	۲۰۵	حوزه
۱۰۰/۰	۱۰۰/۰	۳۹۱	کل

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار مربوط به نمرات کارآمدی خانواده و شاخص‌های آن (N=۳۹۱)

کل			طلاب			دانشجویان			کارآمدی خانواده
کشیده‌گی	انحراف معیار	میانگین	کشیده‌گی	انحراف معیار	میانگین	کشیده‌گی	انحراف معیار	میانگین	
۰/۵۲-	۰/۹۶	۱۰/۲۱	۰/۷۰-	۰/۸۶	۱۰/۴۹	۰/۳۱-	۰/۹۷	۹/۸۹	

شاخص بیشی	۰/۹۰-	۰/۴۵-	۰/۵۱-
شاخص حقوقی	۰/۳۶	۰/۳۳	۰/۳۵
شاخص اخلاقی	۳/۴۵	۳/۳۶	۳/۴۰
	۱/۱۸-	۰/۳۷-	۰/۷۳-
	۰/۳۱	۰/۲۹	۰/۳۲
	۳/۵۶	۳/۴۵	۳/۴۸
	۰/۶۷-	۰/۳۴-	۰/۲۸-
	۰/۳۷	۰/۳۴	۰/۳۵
	۳/۳۴	۳/۲۵	۳/۳۰

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار مربوط به نمرات بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (N=۳۹۱)

	دانشجویان			طلاب			کل		
	میانگین	انحراف معیار	کسیدگی	میانگین	انحراف معیار	کسیدگی	میانگین	انحراف معیار	کسیدگی
بهزیستی روان‌شناختی	۲۴/۹۳	۲/۹۲	۰/۰۹-	۲۶/۵۱	۲/۹۰	۰/۳۴-	۲۵/۷۷	۳/۰۱	۰/۲۰-
پذیرش خود	۴/۰۰	۰/۶۵	۰/۱۹-	۴/۲۱	۰/۷۲	۰/۴۶-	۴/۱۱	۰/۷۰	۰/۳۰-
رابطه مثبت با دیگران	۴/۳۱	۰/۷۰	۰/۱۹-	۴/۵۵	۰/۷۱	۰/۲۸-	۴/۴۴	۰/۷۲	۰/۲۲-
خودمختاری	۳/۸۴	۰/۵۴	۰/۰۳-	۴/۰۰	۰/۵۴	۰/۲۳-	۳/۹۲	۰/۵۵	۰/۱۳-
تسلط بر محیط	۴/۰۹	۰/۶۵	۰/۰۳-	۴/۴۵	۰/۶۸	۰/۴۴-	۴/۲۸	۰/۶۹	۰/۲۰-
زندگی هدفمند	۴/۲۹	۰/۶۸	۰/۱۵-	۴/۶۱	۰/۶۵	۰/۶۹-	۴/۴۶	۰/۶۸	۰/۴۱-
رشد شخصی	۴/۴۲	۰/۵۷	۰/۰۶-	۴/۶۹	۰/۵۴	۰/۵۰-	۴/۵۶	۰/۵۷	۰/۲۹-

جدول ۵. ماتریس هم‌بستگی بهزیستی روانی و کارآمدی خانواده و مؤلفه‌های آنها

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

۱																			۱. کارآمدی خانواده	۱
**./۶۲۳	۱																		۲. زیرمقیاس بینشی	۱
**./۵۹۳	**./۶۹۱	۱																	۳. زیرمقیاس حقوقی	**./۷۵۰
**./۳۲۸	**./۳۲۷	**./۳۵۵	۱																۴. زیرمقیاس اخلاقی	**./۷۹۲
**./۴۹۲	**./۴۷۹	**./۵۶۵	**./۲۶۰	۱															۵. بهزیستی روان‌شناختی	**./۴۸۴
**./۵۲۴	**./۶۳۱	**./۶۷۸	**./۳۹۵	**./۵۵۸	۱														۶. پذیرش خود	**./۴۱۰
**./۷۶۶	**./۸۲۴	**./۸۵۵	**./۵۵۳	**./۷۴۶	**./۸۳۴	۱													۷. رابطه مثبت با دیگران	**./۳۷۸
**./۲۹۹	**./۳۸۲	**./۴۶۷	**./۲۴۳	**./۳۷۸	**./۴۳۰	**./۴۸۴	۱												۸. خودمختاری	**./۳۸۲
**./۳۰۴	**./۳۴۶	**./۴۳۵	**./۱۸۷	**./۳۵۹	**./۳۸۲	**./۴۴۴	**./۸۱۵												۹. تسلط بر محیط	**./۴۱۷
**./۲۸۸	**./۳۵۰	**./۴۲۴	**./۱۵۴	**./۳۴۱	**./۳۳۰	**./۴۱۷	**./۷۹۲												۱۰. زندگی هدفمند	**./۹۲۰
**./۳۲۱	**./۳۸۸	**./۴۷۸	**./۲۱۰	**./۳۸۸	**./۴۱۰	**./۴۸۴	**./۹۳۸												۱۱. رشد فردی	**./۹۱۹

P ≤ .۰۵ / \*\* P ≤ .۰۱ / \*\*\*

جدول ۶. نتایج رگرسیون گام به گام نمره کارآمدی خانواده براساس مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

مرحل	متغیرها	منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	R	R <sup>2</sup>
گام اول	تسلط بر محیط	رگرسیون باقیمانده	۸۰/۴۰۲	۱	۸۰/۴۰۲	۱۱۲/۸۴۰	۰/۰۰۰	۰/۴۷۸	۰/۲۲۸
گام دوم	تسلط بر محیط و روابط مثبت با دیگران	رگرسیون باقیمانده	۸۷/۶۷۰	۲	۴۳/۸۳۵	۶۳/۰۴۳	۰/۰۰۰	۰/۴۹۹	۰/۲۴۹

جدول ۷. ضرایب رگرسیون گام به گام میزان کارآمدی خانواده براساس مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	ضریب B	خطای معیار	ضریب بتا	T	سطح معناداری
مقدار ثابت	۶/۹۲۳	۰/۳۰۱		۲۲/۹۷۴	۰/۰۰۰
تسلط بر محیط	۰/۵۲۶	۰/۰۷۵	۰/۳۷۹	۷/۰۵۳	۰/۰۰۰
روابط مثبت با دیگران	۰/۲۳۳	۰/۰۷۲	۰/۱۷۴	۳/۲۳۳	۰/۰۰۱

### نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه کارآمدی خانواده اسلامی و بهزیستی روانی در بین دانشجویان و طلاب متأهل بود که براساس یافته‌ها بین کارآمدی خانواده اسلامی و بهزیستی روانی هم‌بستگی و رابطه مثبت معنادار وجود دارد؛ بنابراین، فرضیه پژوهش اثبات شد. همچنین، نتایج نشان داد بعضی از مؤلفه‌های بهزیستی روانی می‌توانند کارآمدی خانواده را پیش‌بینی کنند.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات ربکا جوئیس و همکاران (۲۰۱۲)، بندورا و همکاران (۲۰۱۱)، کسرایبی (۱۳۹۱)، کشاورز (۱۳۹۱) و حقیقتیان و همکاران (۱۳۹۰) همخوانی دارد که رابطه مثبت معنادار میان روابط اجتماعی، حمایت اجتماعی، باورهای خودکارآمدی، تنظیم هیجانی و شادکامی والدین، سلامت عمومی دانش‌آموزان، ویژگی‌های شخصیتی و خودکارآمدی، خوش‌بینی و سلامت روانی، مؤلفه‌های خودگردانی، سلامت عمومی زوجین، مهارت‌های کنترل استرس و همدلی به مادران، ایمنی هیجانی و سازگاری اجتماعی، عزت نفس، و کارآمدی خانواده گزارش کردند.

پژوهش‌های فراوانی به این نتیجه دست یافتند که بین کارایی خانواده و سلامت روانی رابطه معناداری وجود دارد (پویانفر، ۱۳۸۱: ص ۷). عده‌ای از محققین در مطالعه خود به این نتیجه

رسیدند که بین میزان رسیدن افراد به اهداف خود (که از دیدگاه نظریه ارضای نیازها، از عوامل بهزیستی است) و رضایت از زندگی رابطه مثبت دیده می‌شود. افراد با بهزیستی روان‌شناختی بالا دارای ارزیابی مثبت از خود و رویدادهای محیطی هستند و در نتیجه رضایت بیشتری از زندگی را گزارش می‌کنند. افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی بالا از زندگی خانوادگی خود رضایت دارند، روابط خوبی برقرار می‌کنند، دوستان زیادی دارند (پولادی، ۱۳۹۱: ص ۳۵). بران، بیرن، اسکاستر، و به این نتیجه رسیدند که کانون گرم و کارآمد خانواده نقش اساسی در تضمین سلامت روان دارد (پویانفر، ۱۳۸۱: ص ۶).

نتایج تحقیق شریفی (۱۳۹۰) نشان داد که بین بعضی خرده‌مقیاس‌های کیفیت زندگی و مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی کلی رابطه معناداری وجود دارد. فرزانه (۱۳۹۱) گزارش داد که از بین مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی: تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و پذیرش خود بهترین پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی بوده‌اند. بنابراین، بین کارآمدی خانواده اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی، هم در مباحث نظری و هم در نتایج این پژوهش و تحقیقات گذشته، رابطه و هم‌بستگی مثبت معنادار وجود دارد؛ از این رو، لازم است بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان و طلاب به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده کارآمدی خانواده اسلامی بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گیرد، تا شاهد کارآمدی فردی، خانوادگی و اجتماعی بیشتر آنان باشیم.

در پایان باید خاطر نشان کرد که اگرچه نتایج تحقیق حاکی از تأثیر بهزیستی روان‌شناختی بر کارآمدی خانواده است، نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیره نشان داد که پیش‌بینی کارآمدی خانواده آزمودنی‌ها براساس مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی فقط در مورد زیرمقیاس‌های تسلط بر محیط و روابط مثبت با دیگران معنادار است و این دو متغیر در مجموع ۲۴/۹ درصد از کارآمدی خانواده را پیش‌بینی می‌کنند. این مسئله نشان می‌دهد که باید به دیگر عوامل کارآمدی خانواده اسلامی، از قبیل عوامل فردی، خانوادگی، و اجتماعی در حوزه تحقیق و آموزش بیشتر توجه کرد.

## کتابنامه

۱. بیانی، علی اصغر؛ کوچکی، عاشور محمد؛ بیانی، علی. ۱۳۸۷. «روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف». مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران. سال چهاردهم. شماره ۲. صص ۱۴۶-۱۴۱.
۲. پولادی، طاهره. ۱۳۹۱. «رابطه بین ابعاد پرخاشگری با بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان شهر خرم‌آباد». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران. دانشکده روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبایی.
۳. پویانفر، آزیتا. ۱۳۸۱. «بررسی رابطه بین کارایی خانواده با سلامت عمومی زوجین دانشجوی در شهر تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
۴. جدیری، جعفر. ۱۳۸۷. رابطه رضامندی زناشویی (براساس معیارهای دینی) با ثبات هیجانی در دانش‌پژوهان مؤسسه امام خمینی (و ساخت مقیاس رضامندی زناشویی براساس معیارهای دینی). پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. قم. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۵. حقیقتیان، منصور؛ حقیقت، فرشته؛ قریشی، سید رسول؛ محسنی‌پور، پروانه. ۱۳۹۰. «تأثیر روابط خانوادگی بر بهداشت روانی فرزندان در شهر اصفهان». مجله تحقیقات نظام سلامت. سال هفتم. شماره سوم. صص ۳۶۳-۳۵۲.
۶. رجبی، غلامرضا. ۱۳۹۱. «روایی و اعتباریابی نسخه فارسی مقیاس بهزیستی ذهنی در بیماران سرطانی». فصل‌نامه روان‌شناسی سلامت. شماره چهار. صص ۴۱-۳۰.
۷. رضایی دهنوی، صدیقه. ۱۳۹۰. «بهزیستی روان‌شناختی کودکان مبتلا به اوتیسم و مادران آنها و عوامل مؤثر بر آن و ارائه الگوی علی مبتنی بر رابطه ویژگی‌های مادر و کودک». رساله دکتری. اصفهان. دانشگاه اصفهان.
۸. سازمان ثبت احوال کل کشور، ۱۳۹۱، «نرخ ازدواج و طلاق در ایران و سایر کشورها، محزون، علی اکبر. مدیر کل دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی و مهاجرت سازمان ثبت احوال». <http://www.sabteahval.ir> (دسترسی در ۱۳۹۳/۰۴/۱۵).
۹. سالاری‌فر، محمدرضا. ۱۳۸۵. خانواده در اسلام و روان‌شناسی. تهران. سمت.
۱۰. شریفی، کبیر. (۱۳۹۰). رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی با کیفیت زندگی معلمان متأهل مقطع متوسطه شهر لردگان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت- دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۱۱. صفورایی پاریزی، محمد مهدی. ۱۳۸۸. «شاخص‌های خانواده کارآمد از دیدگاه اسلام و

- ساخت پرسش نامه آن». رساله دکتری. قم. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۲. فرزانه، شاهین. ۱۳۹۱. رابطه میزان سرسختی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی استان فارس. بی‌جا. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۱۳. کرمی نوری، رضا؛ مکرری، آذرخش؛ محمدی‌فر، محمد؛ یزدانس، اسماعیل. ۱۳۸۱. «بررسی عوامل مؤثر بر شادی و بهزیستی دانشجویان». مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی. سال ۳۲. شماره ۱. ص ۳-۴۴.
۱۴. کسرابی، مریم. ۱۳۹۱. مقایسه کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی در همسران شاهد، جانباز و عادی. بی‌جا. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۱۵. کشاورز، صدیقه. ۱۳۹۱. رابطه سبک زندگی و امید به زندگی با بهزیستی روان‌شناختی سالمندان آموزش و پرورش شهرستان داراب. بی‌جا. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۱۶. مجموعه مقالات نخستین کنگره بین‌المللی علوم انسانی اسلامی، ۱۳۹۱، جلد چهارم، کمیسیون تخصصی نقد علوم انسانی متداول، مقاله «کنکاشی پیرامون برخی سوء برداشت‌ها در خصوص تحول در علوم انسانی؛ تبیین مواضع حضرت آیت‌الله خامنه‌ای (مدظله‌العالی) در خصوص اسلامی سازی علوم انسانی»، ص ۳۷۱.
۱۷. معلمی، صدیقه. ۱۳۸۹. «رابطه سلامت روان، هوش معنوی و افکار ناکارآمد در دانشجویان». مجله اصول بهداشت روان. دوره ۱۲. شماره ۴۸. صص ۷۰۹-۷۰۲.
۱۸. ملتفت، قوام. ۱۳۹۰. «ارائه مدلی برای بهزیستی روان‌شناختی با توجه به ادراک دانش‌آموزان از والدین، همسالان و معلمان با نقش واسطه‌گری باورهای انگیزشی». پایان‌نامه دکتری. شیراز. دانشکده علوم تربیتی دانشگاه شیراز.
۱۹. نجفی، محمود. ۱۳۸۹. «ارائه الگوی پیش‌بین رضامندی زندگی براساس روابط ساختاری سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در کارکنان جوان و میان‌سال دانشگاه‌های تهران». رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
۲۰. نوابی‌نژاد، شکوه. ۱۳۷۸. روان‌شناسی زن. تهران. جامعه ایرانیان.
۲۱. هوشیاری، جعفر. ۱۳۹۳. «رابطه کارآمدی خانواده با بهزیستی روان‌شناختی و معنوی در دانشجویان و طلاب متأهل دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه شهر قم». پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. ساوه. دانشگاه آزاد اسلامی.



- millo Regalia and Eugenia Scabini. 2011. **“Impact of Family efficacy Beliefs on Quality of Family Functioning and Satisfaction with Family Life”**. *applied psychology: an international review*. 60 (3). P 421–448.
23. Funnel R, Koutoukidis G, Lawrence K. 2005. **Tabbners nursing care: theory and practice**. Sydney: Churchill Livingstone; 4th ed. P 83-134.
24. Rebecca Joyce. Clampet - Lundquist, Susan. 2012. **“Social Ties, Social Support, and Collective Efficacy among Families from Public Housing in Chicago and Baltimore”**. *Journal of Sociology & Social Welfare*, Volume xxxix, Number 4.
25. Ryan, R. M. & Deci, E. I. 2008. **“A self-determination Theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change”**. *Canadian Psychology*. 49(3). P 186-193.
26. Ryff, C.D. & Keyes, C.L. 1995. **“The Structure of Psychological Well-being Revisited”**. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69. P 719-727.
27. Ryff, C.D. 1995. **“Psychological Well-being in Adult Life”**. *Current Directions in Psychological Science*. 4. P 99-104.
28. Ryff, C.D. Keyes, C.L. m. Shomtkin, D. 2002. **“Optimal well-being :Empirical Encounter of two traditional”**. *Journal of Personality and social psychology*. 62 (6). P 1007-1022.