

تهیه مدل علی افسردگی بر اساس سبک زندگی اسلامی با توجه به نقش میانجی امید به زندگی: در بین جوانان ۸۱ تا ۵۳ ساله شهر تهران

محدثه مقدم فر^{۱*}، فاطمه جعفری^۲

چکیده

زمینه: افسردگی یکی از اختلالات شایع روانی است که تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله سبک زندگی قرار دارد. این پژوهش باهدف بررسی تأثیر سبک زندگی اسلامی بر افسردگی با توجه به نقش میانجی امید به زندگی در جوانان ۱۸ تا ۳۵ ساله شهر تهران انجام شده است.

روش بررسی: مطالعه حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی و مبتنی بر روش همبستگی است که برای تحلیل داده‌ها از مدل یابی معادلات ساختاری (SEM) و نرم افزار AMOS استفاده شده است. جامعه آماری شامل ۳۸۴ نفر از جوانان شهر تهران در بازه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال است که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد سبک زندگی اسلامی کاپوانی (۱۳۸۸)، افسردگی بک (BDI) و امید به زندگی اسنایدر گردآوری شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که سبک زندگی اسلامی تأثیر معناداری بر افسردگی دارد و امید به زندگی نقش میانجی در این رابطه ایفا می‌کند. مدل، برازش مناسبی داشته و نشان داد که اثرات مستقیم و غیرمستقیم میان سبک زندگی اسلامی، امید به زندگی و افسردگی معنادار است. همچنین، نقش امید به زندگی به‌عنوان میانجی در این رابطه جزئی و معنادار بوده است.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تقویت سبک زندگی اسلامی و توجه به امید به زندگی می‌تواند به‌طور معناداری در کاهش افسردگی جوانان مؤثر باشد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان اجتماعی و فرهنگی بر ارتقاء سبک زندگی اسلامی و تقویت امید به زندگی در میان جوانان تمرکز کنند.

واژه‌های کلیدی: افسردگی، امید به زندگی، جوانان، سبک زندگی اسلامی.

۱. * نویسنده مسئول، استادیار، فقه و حقوق، دانشگاه شهید مطهری، تهران، ایران
۲. کارشناس ارشد، روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

مقدمه

افسردگی یکی از مهم‌ترین اختلالات روانی است که تأثیرات مخربی بر سلامت روان و جسم افراد می‌گذارد. این اختلال، با علائمی همچون احساس غم و ناامیدی پایدار، کاهش انرژی، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های روزمره، اختلال در خواب و اشتها و حتی افکار مرتبط با خودکشی همراه است (۱ و ۲). بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، افسردگی یکی از سه اختلال عمده روانی در سراسر جهان است و پیش‌بینی می‌شود که تا سال‌های آینده به مهم‌ترین علت ناتوانی در سطح جهان تبدیل شود (۳). در ایران، به‌ویژه در شهرهای بزرگی مانند تهران، شیوع افسردگی به دلیل فشارهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در میان جوانان افزایش یافته است (۴ و ۵).

جوانان به دلیل دوره انتقالی زندگی، قرار گرفتن در مواجهه با چالش‌های شغلی، تحصیلی و روابط اجتماعی و همچنین عدم وجود راهکارهای کارآمد برای مدیریت استرس، بیش از سایر گروه‌های سنی در معرض خطر افسردگی قرار دارند (۶). پیامدهای افسردگی نه تنها فرد را درگیر می‌کند، بلکه اثرات منفی آن در خانواده و جامعه نیز مشاهده می‌شود (۷). از این‌رو، بررسی عوامل محافظتی که می‌توانند از بروز یا تشدید افسردگی جلوگیری کنند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۸).

سبک زندگی یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان است (۴). سبک زندگی به معنای مجموعه‌ای از عادات، رفتارها و ارزش‌هایی است که فرد در زندگی روزمره خود از آن‌ها پیروی می‌کند. سبک زندگی اسلامی به‌عنوان الگویی مبتنی بر آموزه‌های دینی و ارزش‌های اخلاقی، می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روان داشته باشد (۹). این سبک زندگی، با تأکید بر اصول معنوی، تقویت روابط انسانی، انجام عبادات و پرهیز از رفتارهای مضر، به ایجاد آرامش و کاهش استرس کمک می‌کند (۱۰).

در سبک زندگی اسلامی، ارزش‌هایی نظیر توکل به خدا، صبر در برابر سختی‌ها و شکرگزاری از نعمت‌ها، به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با مشکلات زندگی، نگرش مثبت‌تری داشته باشند (۱۱). این نگرش مثبت، از شدت احساسات منفی همچون ناامیدی و اضطراب می‌کاهد و در نهایت منجر به کاهش افسردگی می‌شود (۱۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد مذهبی کمتر به افسردگی دچار می‌شوند و در مواجهه با چالش‌های زندگی، توانایی بیشتری در مدیریت استرس دارند (۱۳ و ۴). علاوه بر این، شرکت در فعالیت‌های جمعی دینی مانند نماز جماعت و مراسم مذهبی، به تقویت حس تعلق اجتماعی و کاهش احساس تنهایی کمک می‌کند که از عوامل مهم در پیشگیری از افسردگی هستند (۵).

امید به زندگی، به‌عنوان یک متغیر کلیدی در سلامت روان، ارتباط مستقیمی با کاهش افسردگی دارد (۱). سبک زندگی اسلامی، با تأکید بر اصولی مانند توکل و رضایت از زندگی، می‌تواند امید به زندگی را افزایش دهد و از این طریق افسردگی را کاهش دهد (۹، ۱۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که باورهای دینی قوی‌تر و پایبندی به ارزش‌های اخلاقی، امید به زندگی را افزایش داده و افسردگی را کاهش می‌دهند (۴، ۵). این پژوهش با بررسی نقش میانجی امید به زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و افسردگی، شکاف موجود در ادبیات را پر می‌کند (۱، ۱۱). نتایج این پژوهش می‌تواند به طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلاتی برای کاهش افسردگی و افزایش امید به زندگی در جوانان کمک کند (۱۴). مطالعات داخلی و خارجی نیز تأثیر مثبت سبک زندگی اسلامی و معنویت بر سلامت روان و کاهش افسردگی را تأیید کرده‌اند (۴، ۱۶، ۱۷).

روش پژوهش

این پژوهش از نوع مطالعات توصیفی-تحلیلی و به‌طور

خاص، مبتنی بر روش همبستگی است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر سبک زندگی اسلامی بر افسردگی با نقش میانجی امید به زندگی جوانان شهر تهران است. روش همبستگی به دلیل ماهیت پژوهش و بررسی روابط میان متغیرهای مستقل (سبک زندگی اسلامی)، وابسته (افسردگی) و میانجی (امید به زندگی) انتخاب شده است. همچنین از مدل یابی معادلات ساختاری (SEM) برای تحلیل روابط میان متغیرها استفاده می‌شود.

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه جوانان شهر تهران در بازه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال است که در سال ۱۴۰۴ زندگی می‌کنند. این گروه به دلیل اهمیت سلامت روانی و نقش مؤثر امید و سبک زندگی در این دوره سنی، به‌عنوان جامعه هدف انتخاب شده‌اند. برای تعیین نمونه آماری از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شده است. در این روش، ابتدا شهر تهران به مناطق جغرافیایی مختلف (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تقسیم شد. سپس از هر منطقه چند ناحیه به‌صورت تصادفی انتخاب شد و در نهایت از میان افراد حاضر در این نواحی، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران و بر اساس جامعه آماری شهر تهران محاسبه شد و تعداد ۳۸۴ نفر به‌عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شد. در این پژوهش از پرسشنامه‌های استاندارد برای گردآوری داده‌ها استفاده شده است:

پرسشنامه سبک زندگی اسلامی: در این پژوهش، برای سنجش سبک زندگی اسلامی از پرسشنامه سبک زندگی اسلامی (ILST) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۷۵ سؤال است که در قالب ۱۰ مؤلفه اصلی طراحی شده است. مؤلفه‌های این پرسشنامه عبارت‌اند از: شاخص اجتماعی (۱۱ آیتم)، باورها (۶ آیتم)، عبادی (۶ آیتم)، اخلاق (۱۱ آیتم)، مالی (۱۲ آیتم)، خانواده (۸ آیتم)، سلامت (۷ آیتم)، تفکر و علم (۵ آیتم)، امنیتی-دفاعی (۴ آیتم) و زمان‌شناسی (۵ آیتم). پاسخ‌ها بر

اساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از «خیلی کم» تا «خیلی زیاد» نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسشنامه از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است و در مطالعات پیشین اعتبار آن تأیید شده است. در تحلیل داده‌های این پژوهش، تنها چهار مؤلفه از پرسشنامه ILST شامل عبادات، اخلاق، روابط اجتماعی و سبک تغذیه و سلامت جسمانی تأیید شدند و وارد مدل نهایی گردیدند. این مؤلفه‌ها به‌طور معناداری با اهداف پژوهش همخوانی داشتند و از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی مناسبی برخوردار بودند. در نهایت، پرسشنامه نهایی با ۳۵ سؤال (ترکیبی از آیتم‌های مربوط به این چهار مؤلفه) مورداستفاده قرار گرفت. این انتخاب مبتنی بر تحلیل‌های آماری و شاخص‌های برازش مدل بود که نشان دادند این مؤلفه‌ها بیشترین تأثیر را در تبیین متغیرهای پژوهش دارند.

پرسشنامه افسردگی بک (BDI): نسخه دوم این پرسشنامه که توسط بک و همکاران (۱۸) تدوین شده، شامل ۲۱ سؤال برای اندازه‌گیری شدت افسردگی است. امتیازهای پرسشنامه در چهار سطح از حداقل تا شدید تقسیم‌بندی می‌شوند و پایایی آن در مطالعات مختلف تأیید شده است (آلفای کرونباخ: ۰/۹۲).

پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر: این پرسشنامه شامل ۱۲ سؤال است که دو مؤلفه تفکر هدفمند و تفکر راهبردی را ارزیابی می‌کند. این ابزار نیز دارای پایایی و روایی تأیید شده‌ای است (آلفای کرونباخ: ۰/۸۵).

برای تحلیل داده‌های گردآوری شده از روش‌های آماری زیر استفاده می‌شود:

آمار توصیفی: از میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد استفاده می‌شود.

برای بررسی نقش میانجی امید به زندگی در رابطه میان سبک زندگی اسلامی و افسردگی از مدل یابی معادلات ساختاری (SEM) و نرم‌افزار آماری نظیر AMOS استفاده شده

تهیه مدل علی افسردگی بر اساس سبک زندگی اسلامی ...

را با داده‌های تجربی تطبیق دهد.

است. همچنین از آزمون بوت‌استرپ برای تأیید اثر میانجی استفاده شد. این روش‌ها به پژوهشگر امکان می‌دهد تا تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرها را بررسی کند و مدل پیشنهادی

یافته‌ها

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرها و ابعاد آن‌ها (منبع: یافته‌های پژوهش)

متغیر / بُعد	میانگین (M)	بیشترین نمره (Max)	کمترین نمره (Min)	انحراف معیار (SD)
سبک زندگی اسلامی	۸۷.۵۴	۱۴۵	۷۵	۱۲.۳۲
-عبادات	۲۵.۷۸	۳۲	۱۵	۴.۱۲
-اخلاق اسلامی	۲۲.۵۴	۳۰	۱۴	۳.۸۹
-روابط اجتماعی	۲۰.۸۷	۲۸	۱۲	۳.۵۶
-سبک تغذیه و سلامت جسمانی	۱۸.۳۵	۲۵	۱۰	۳.۲۲
افسردگی	۱۵.۲۳	۴۳	۲	۸.۷۱
-علائم عاطفی	۵.۴۵	۱۲	۱	۲.۳۲
-علائم شناختی	۶.۷۸	۱۵	۱	۳.۱۱
-علائم جسمانی	۳.۰۱	۸	۰	۱.۸۹
امید به زندگی	۵۶.۸۹	۷۸	۳۴	۱۰.۲۵
-تفکر هدفمند	۳۰.۵۴	۴۰	۱۸	۵.۶۷
-تفکر راهبردی	۲۶.۳۵	۳۸	۱۶	۴.۹۸

جدول (۱) متغیرهای سبک زندگی اسلامی، افسردگی و امید به زندگی را بررسی می‌کند. سبک زندگی اسلامی با میانگین کلی ۸۷.۵۴ (انحراف معیار: ۱۲.۳۲) و ابعاد عبادات، اخلاق، روابط اجتماعی و سلامت، همگونی نسبی در نمرات را نشان می‌دهد. افسردگی با میانگین ۱۵.۲۳ (انحراف معیار: ۸.۷۱) تنوع بیشتری دارد و شامل علائم عاطفی، شناختی و جسمانی است. امید به زندگی با میانگین ۵۶.۸۹ (انحراف معیار: ۱۰.۲۵) و ابعاد تفکر هدفمند و راهبردی، سطح مطلوبی را نشان می‌دهد. به‌طور کلی، سبک زندگی اسلامی و امید به زندگی در سطح مطلوبی قرار دارند، درحالی‌که افسردگی در

برخی افراد شدیدتر است.

فرضیه-مدل علی افسردگی بر اساس سبک زندگی اسلامی با نقش میانجی امید به زندگی جوانان شهر تهران دارای برازش مطلوب است.

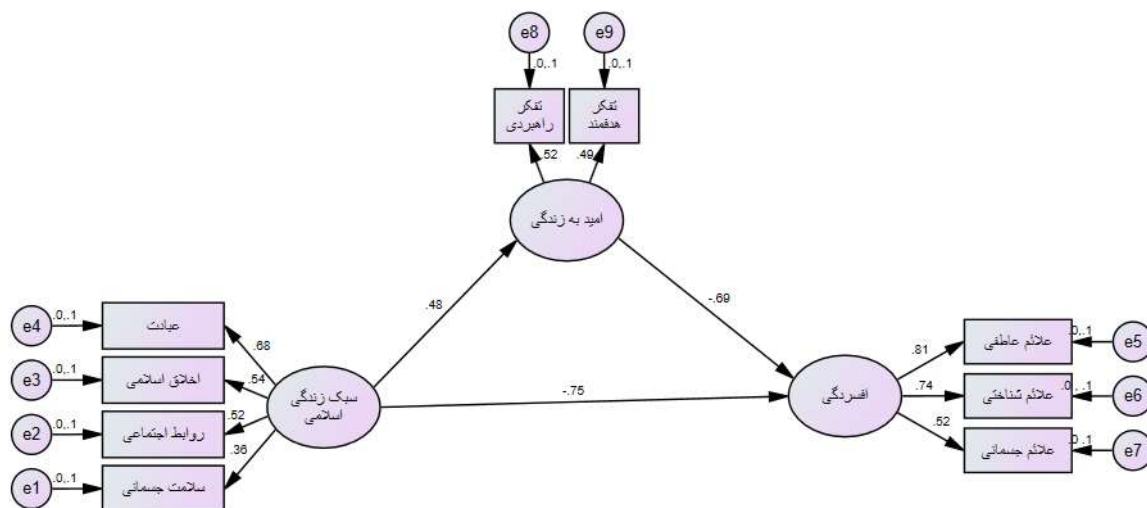
برای تحلیل فرضیه اصلی، از فن مدل معادلات ساختاری با بررسی و ارزیابی اثرات کل، مستقیم و میانجی (غیرمستقیم) به کمک نرم‌افزار آموس (AMOS) استفاده می‌شود. لازم به یادآوری است که مدل پس از اصلاح و ارتباط بین خطاها و حداقلی آن‌ها به‌دست آمده است.

جدول ۲. نتایج آزمون شاخص‌های زندگی مدل علی افسردگی بر اساس سبک زندگی اسلامی با نقش میانجی امید به زندگی جوانان شهر تهران (منبع: یافته‌های پژوهش)

مدل	χ^2	DF	χ^2/DF	RMSEA	GFI	CFI	NFI
مدل پژوهش	۱۸۶۶۳/۴۲۸	۶۷۸۱	۲/۷۵۲	۰/۰۶۹	۰/۹۲۱	۰/۹۵۳	۰/۹۲۸

به زندگی جوانان شهر تهران دارای برازش مطلوب، را نشان می‌دهد.

جدول (۲) نتایج آزمون شاخص‌های ارزشی مدل علی افسردگی بر اساس سبک زندگی اسلامی با نقش میانجی امید



نمودار ۱. نتایج ضرایب مسیر و بار عاملی مدل علی افسردگی بر اساس سبک زندگی اسلامی با نقش میانجی امید به زندگی جوانان شهر تهران با تخمین استاندارد (منبع: یافته‌های پژوهش)

مسیر	B	β	C.R.	P
سبک زندگی اسلامی افسردگی ←	-۰/۷۹	-۰/۷۵	۴/۴۱۹	***
سبک زندگی اسلامی امید به زندگی ←	۰/۵۲	۰/۴۸	۴/۱۶۹	***
امید به زندگی افسردگی ←	-۰/۷۲	-۰/۶۹	۶/۷۴۱	***

نمودار (۱) نشان می‌دهند که تمامی بارهای عاملی بین گویه‌ها، ابعاد و متغیرهای مرتبط در مدل علی افسردگی بر اساس سبک زندگی اسلامی با نقش میانجی امید به زندگی جوانان شهر تهران، بزرگ‌تر از ۰.۳۰ هستند. این نتیجه بیانگر قدرت رابطه و تبیین‌کنندگی مطلوب بین متغیرها و ابعاد مدل است. همچنین، نمودارهای (۱) و (۲) ضرایب مطلوبیت مدل است. همچنین، نمودارهای (۱) و (۲) ضرایب مسیر و بارهای عاملی مدل را با تخمین استاندارد نمایش می‌دهند. به‌طور کلی، داده‌های پژوهش از مدل پیشنهادی حمایت می‌کنند و مدل برای تبیین رابطه‌ها مناسب است.

نتایج شاخص‌های برازش در جدول (۵) نشان می‌دهد که مدل علی افسردگی بر اساس سبک زندگی اسلامی با نقش میانجی امید به زندگی جوانان شهر تهران از برازش مناسبی برخوردار است. شاخص RMSEA کمتر از ۰.۰۸ و شاخص‌های GFI، CFI و NFI بزرگ‌تر از ۰.۹۰ هستند که نشان‌دهنده مطلوبیت مدل است. همچنین، نمودارهای (۱) و (۲) ضرایب مسیر و بارهای عاملی مدل را با تخمین استاندارد نمایش می‌دهند. به‌طور کلی، داده‌های پژوهش از مدل پیشنهادی حمایت می‌کنند و مدل برای تبیین رابطه‌ها مناسب است.

تهیه مدل علی افسردگی بر اساس سبک زندگی اسلامی ...

جدول ۳. نتایج ضریب مسیر و آزمون آن در بررسی مدل علی افسردگی بر اساس سبک زندگی اسلامی با نقش میانجی امید به زندگی جوانان شهر تهران (منبع: یافته‌های پژوهش)

مسیر	B	β	C.R.	P
سبک زندگی اسلامی افسردگی ←	-۰/۷۹	-۰/۷۵	۴/۴۱۹	***
سبک زندگی اسلامی امید به زندگی ←	۰/۵۲	۰/۴۸	۴/۱۶۹	***
امید به زندگی افسردگی ←	-۰/۷۲	-۰/۶۹	۶/۷۴۱	***

به زندگی رابطه مثبت و معناداری دارد. ضریب مسیر بین امید به زندگی و افسردگی نیز معنادار است (C.R. خارج از بازه +۲ و -۲ و $P < 0.05$). با توجه به همبستگی (-۰/۴۶۱) و ضریب مسیر استاندارد (-۰/۶۹)، امید به زندگی به صورت معکوس بر افسردگی تأثیر می‌گذارد. در جدول (۴)، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل در حالت‌های غیراستاندارد (B) و استاندارد (β) برای بررسی نقش میانجی امید به زندگی گزارش شده‌اند.

جدول (۳) نشان می‌دهد که ضریب مسیر بین سبک زندگی اسلامی و افسردگی معنادار است (C.R. خارج از بازه +۲ و -۲ و $P < 0.05$). با توجه به همبستگی (-۰/۲۶۱) و ضریب مسیر استاندارد (-۰/۷۵)، سبک زندگی اسلامی به صورت معکوس بر افسردگی تأثیر می‌گذارد. همچنین، ضریب مسیر بین سبک زندگی اسلامی و امید به زندگی معنادار است (C.R. خارج از بازه +۲ و -۲ و $P < 0.05$). با توجه به همبستگی (۰/۳۲۱) و ضریب مسیر استاندارد (۰/۴۸)، سبک زندگی اسلامی با امید

جدول ۴. نتایج اثرات میانجی امید به زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و افسردگی (منبع: یافته‌های پژوهش)

مسیر مستقل میانجی وابسته	برآورد	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
سبک زندگی اسلامی ← امید به زندگی ← افسردگی	غیراستاندارد	۰/۶۷۱	۰/۴۱۸	۱/۰۸۹
	استاندارد	۰/۱۹۵	۰/۱۲۱	۰/۳۱۷
	C.R.	۴/۴۱۹	۲/۶۱۳	۵/۹۸۶
	Sig.	***	۰/۰۱۲	***
	نتیجه (نقش): میانجی	Partial Mediation		

به‌عنوان متغیر میانجی، تأثیر افزایشی و غیرمستقیم معناداری دارد و نقش میانجی جزئی (Partial Mediation) در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و افسردگی ایفا می‌کند.

جدول (۴) نشان می‌دهد که اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل امید به زندگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و افسردگی در سطح خطای ۰.۰۵ معنادار هستند ($P < 0.05$). نقش میانجی امید به زندگی به میزان ۰.۱۲۱ واحد به اثرات کل این رابطه اضافه می‌کند، به طوری که اثر کل با احتساب میانجی‌گری به ۰.۱۹۵ می‌رسد. این مقدار در مقایسه با اثر مستقیم (۰.۳۱۷) قابل توجه است؛ بنابراین، امید به زندگی

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که سبک زندگی اسلامی تأثیر معنادار و معکوسی بر افسردگی دارد، به طوری که رعایت

امید به زندگی می‌تواند توانمندی‌های روان‌شناختی را افزایش و استرس را کاهش دهد.

یافته‌های این پژوهش همچنین نشان می‌دهند که امید به زندگی نقش میانجی جزئی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و افسردگی ایفا می‌کند؛ به عبارت دیگر، سبک زندگی اسلامی هم به‌طور مستقیم و هم به‌طور غیرمستقیم از طریق افزایش امید به زندگی، افسردگی را کاهش می‌دهد. این نتایج بیانگر آن است که تقویت سبک زندگی اسلامی و امید به زندگی می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی مؤثر برای کاهش افسردگی و بهبود سلامت روان در جوانان مورد استفاده قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود نهادهای فرهنگی و آموزشی برنامه‌هایی برای آموزش اصول سبک زندگی اسلامی و تقویت امید به زندگی طراحی کنند. همچنین، روانشناسان و مشاوران می‌توانند از این یافته‌ها برای طراحی مداخلات درمانی مبتنی برافزایش امید به زندگی و رعایت اصول اسلامی استفاده نمایند. پژوهش‌های آینده نیز می‌توانند به بررسی نقش دیگر عوامل روان‌شناختی و اجتماعی در این رابطه بپردازند.

اصول و ارزش‌های اسلامی می‌تواند به کاهش افسردگی کمک کند. این یافته با پژوهش‌های پیشین مانند رحیمی و همکاران (۷) همسو است که نشان داده‌اند عبادات، معنویت و اخلاق اسلامی با کاهش تنش‌های روانی و اختلالات افسردگی مرتبط هستند (۷). همچنین، صادقی و جعفری (۴) تأکید کرده‌اند که سبک زندگی اسلامی با تقویت امید به زندگی، به کاهش افسردگی کمک می‌کند. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اصول اسلامی مانند نماز، دعا و کارهای خیرخواهانه، احساس آرامش و امیدواری را در افراد افزایش می‌دهند و آن‌ها را در برابر مشکلات مقاوم‌تر می‌کنند.

علاوه بر این، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که امید به زندگی تأثیر معکوس و معناداری بر افسردگی دارد. افراد با امید به زندگی بالاتر، از توانایی‌های روان‌شناختی بیشتری برای مقابله با چالش‌ها برخوردارند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند. این یافته با نتایج پژوهش‌های محمودی و همکاران (۱۹) و نظری و همکاران (۲۰) همخوانی دارد که امید به زندگی را به‌عنوان یک عامل میانجی در کاهش افسردگی و بهبود سلامت روان معرفی کرده‌اند. در این پژوهش‌ها تأکید شده است که

References

- Ahmadi, Mohammad, Reza Hosseinzadeh, and Fatemeh Alireza. "The Impact of Lifestyle on Mental Health." *Journal of Psychological Sciences*. 2020; 25(3): 123-135. (IN PERSIAN)
- Asgari, Farideh. "Islamic Lifestyle and Its Impact on Mental Health." *Journal of Islamic Sciences and Psychology*. 2021; 10(2): 90-105. (IN PERSIAN)
- Beck, Aaron T. "Cognitive Therapy and the Emotional Disorders." *International Journal of Cognitive Therapy*. 1976; 1(3): 23-34.
- Fadaei, Sepideh, and Mehran Ahmadi. "Strategies Based on Islamic Lifestyle in Reducing Depression." *Journal of Family Psychology*. 2023; 9(2): 352-369. (IN PERSIAN)
- Ghaffari, Soheila, and Meysam Shakeri. "Protective Factors Against Depression." *Journal of Cognitive Psychology*. 2022; 15(1): 50-65. (IN PERSIAN)
- Karami, Mahtab, and Ali Hashemi. "Investigating Factors Influencing the Prevalence of Depression in Large Cities." *Journal of Educational Psychology*. 2022; 20(3): 409-425. (IN PERSIAN)
- Khademi, Fatemeh, Mehdi Rastegar, and Naser Razavi. "The Effects of Depression on Quality of Life." *Journal of Mental Health*. 2021; 16(1): 102-117. (IN PERSIAN)
- Khalili, Zahra, and Naser Javadi. "Islamic Lifestyle and Stress Reduction." *Journal of Islamic Social Sciences*. 2020; 5(3): 75-90. (IN PERSIAN)
- Kwiatkowski, Matthew, et al. "Religious Involvement and Depression: A Longitudinal Study." *Journal of Psychological Science*. 2012; 16(2): 142-151.
- Mahmoudi, Ali, Zahra Ahmadi, and Mohammad Rezaei. "The Role of Hope in Reducing Depression and Improving Mental Health." *Journal of Health Psychology*. 2021; 18(3): 234-248. (IN PERSIAN)
- Mousavi, Ali, and Maryam Mostafazadeh. "Lifestyle and Its Impact on Reducing Depression in Youth." *Journal of Clinical Psychology*. 2021; 22(4): 834-847. (IN PERSIAN)
- Nazari, Maryam, Saeed Mohammadi, and Fatemeh Hosseini. "Investigating the Role of Hope as a Mediator in the Relationship Between Islamic Lifestyle and Depression." *Journal of Islamic Psychology*. 2020; 6(2): 112-125. (IN PERSIAN)
- Parsa, Sara, Ali Mohammadi, and Hassan Sadeghzadeh. "The Prevalence of Depression in Urban Youth and Its Contributing Factors." *Journal of Social Psychology*. 2023; 18(2): 54-68. (IN PERSIAN)
- Rahimi, Mehdi, and Sepideh Fadaei. "The Consequences of Depression on Individuals and Society." *Journal of Social Psychology*. 2021; 13(2): 227-241. (IN PERSIAN)
- Rahmani, Bahram, and Mehdi Hosseini. "The Role of Reliance on God and Patience in Coping with Depression." *Journal of Islamic Psychology*. 2022; 7(4): 142-156. (IN PERSIAN)
- Rashid, Muhammad, and Hossein Khushhal. "Impact of Religious Practices on Mental Health." *Journal of Clinical Psychology*. 2023; 33(1): 101-112.
- Sadeghi, Niko, and Hamed Jafari. "Social Factors Associated with Depression Among Urban Youth." *Journal of Social Sciences*. 2023; 10(4): 279-295. (IN PERSIAN)
- Smith, John, et al. "Religion and Mental Health: A Study on Coping Mechanisms in Stressful Life Events." *Journal of Health Psychology*. 2015; 20(5): 467-481.
- Snyder, Charles R. "The Psychology of Hope: You Can Get There from Here." The Free Press, New York. 1991.
- Yazdani, Alireza, and Mohammad Alizadeh. "The Relationship Between Islamic Lifestyle and Depression Among Youth." *Journal of Health Psychology*. 2022; 22(1): 50-62. (IN PERSIAN)

Presenting a Causal Model of Depression Based on Islamic Lifestyle with the Mediating Role of Hope in Life (Case Study: Youth Aged 18 to 35 in Tehran)

Mohadese Moghadamfar^{1*}, Fatemeh Jafari²

Abstract

Background and objective: Depression is one of the most common psychological disorders influenced by various factors, including lifestyle. This study aimed to investigate the impact of Islamic lifestyle on depression, considering the mediating role of hope in life among youth aged 18 to 35 in Tehran.

Methods: This descriptive-analytical study, based on a correlational approach, utilized Structural Equation Modeling (SEM) and AMOS software for data analysis. The statistical population included 384 youths from Tehran, aged 18 to 35, selected through multi-stage cluster sampling. Data were collected using standardized questionnaires: Kaviani's Islamic Lifestyle Questionnaire (2009), Beck Depression Inventory (BDI), and Snyder's Hope Scale.

Findings: The results indicated that Islamic lifestyle has a significant impact on depression, and hope in life plays a mediating role in this relationship. The model showed a good fit, revealing that both direct and indirect effects between Islamic lifestyle, hope in life, and depression were significant. Additionally, the mediating role of hope in life was partial yet significant.

Conclusion: The findings of this study suggest that promoting Islamic lifestyle and enhancing hope in life can significantly reduce depression among youth. Therefore, it is recommended that policymakers and social-cultural planners focus on strengthening Islamic lifestyle and fostering hope in life among young people.

Keywords: Depression, Hope in Life, Islamic Lifestyle, Youth.

1*. Corresponding author; Assistant Professor, Jurisprudence and Law, Shahid Motahari University, Tehran, Iran

2. Msc, Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran