Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره دوم، شماره اول، بهار ۹۴، صفحه: ۳۸-۳۳

رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه خوارزمی

دریافت مقاله: ۹۴/۸/۱۲ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۲۶

مسعود اسدی (PhD)[1*]
بهروز براتی مقدم (BSc)[1]
مهسا نقویکلجاهی (BSc)[1]

۱. دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

*نویسنده مسئول: مسعود اسدی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

تلفن: ۸۸۸۴۸۹۳۸ ۲۱ ۹۸+
فاکس: ۸۸۸۴۸۹۳۸ ۲۱ ۹۸+
Email:
masoudasadi_fc@yahoo.com

چکیده

سابقه و هدف: سبک زندگی اسلامی، با تمام ابعاد زندگی افراد مرتبط است. شادکامی نیز از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر است که تأثیر عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی ابعاد سبک زندگی اسلامی با شادکامی در بین دانشجویان انجام شد.

مواد و روش ها: روش پژوهش همبستگی بود و جامعه آماری پژوهش را تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه خوارزمی در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ تشکیل دادند. گروه نمونه این پژوهش ۲۲۵ نفر دانشجو (۱۱۴ دختر، ۱۱۱ پسر) بودند که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه سبک زندگی کاویانی و پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام انجام شد.

یافته ها: نتایج حاکی از وجود رابطه منفی و معنادار بین شادکامی با متغیرهای روشنفکری منفی، دنیاخواهی، گنهکاری، نوع دوستی، لذت خواهی و کم همتی و همبستگی مثبت و معنادار بین شادکامی و متغیرهای ویژگی‌های درونی، عبادی و اجتماعی همبستگی بود. ابعاد زندگی عبادی، گنهکاری و ویژگی‌های درونی در سه گام توانستند حدود ۲۳٪ از واریانس شادکامی را تبیین کنند.

نتیجه گیری: از این نتایج می‌توان برای استفاده در برنامه‌های آموزشی، پیشگیرانه و رشدی در دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره دانشجویی جهت غنی سازی سبک زندگی اسلامی و افزایش شادکامی دانشجویان بهره برد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی اسلامی، شادکامی، دانشجویان

مقدمه

در سال‌های اخیر حوزه روانشناسی شاهد ظهور رویکردی جدید، هر چند با سابقه‌ای کهن، با نام روانشناسی مثبت‌گرا بوده است که به جای پرداختن به آسیب‌ها یا اختلالات روانی به استعدادها، توانایی‌ها، مهارت‌ها و به طور کلی ابعاد مثبت وجود افراد نظر دارد. در این میان شادکامی مفهومِ بنیادی این رویکرد محسوب می‌شود (۱). به همین لحاظ، حجم وسیعی از پژوهش‌های نظری و تجربی در سال‌های معاصر، به این سازه پرداخته‌اند (۲). در تحلیل مفهوم شادی، نظریه پردازان عمدتاً به دو مؤلفه‌ی شناختی و هیجانی اشاره داشته‌اند؛ مؤلفه‌ی شناختی بیشتر دلالت بر رضایت از زندگی و مؤلفه‌ی هیجانی بیشتر بر حالاتی نظیر خندیدن، شوخ طبعی و همچنین تعادل بین هیجانات مثبت و منفی، دلالت دارد (۳). شادکامی، به ارزیابی افراد از زندگیشان اشاره دارد. افراد می‌توانند زندگیشان را به صورت قضاوت کلی (مانند رضامندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت ارزیابی از حیطه‌های خاص زندگیشان (مانند ازدواج یا کار، عملکرد تحصیلی) یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است (هیجانات خوشایند، که از ارزیابی‌های مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود و سطوح پایین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی‌های منفی تجربیات فردی ناشی می‌شود)، مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند (۴). شادکامی که به عنوان مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف می‌شود و درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد تلقی می‌گردد (۵). عوامل مختلفی بر میزان شادکامی افراد نقش دارند که از آن جمله می‌توان به سبک زندگی اشاره کرد. سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و زیربنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود که در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، اعتقادات و باورها می‌باشد (۶). اولین پژوهشگران حوزه سبک زندگی، ارزش‌ها را اصلی‌ترین منبع شکل گیری سبک زندگی می‌دانستند و تأکید داشتند که شناخت ساختار ارزش‌های فردی، اصلی‌ترین وظیفه برای درک سبک زندگی افراد است (۷). سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتاری می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخصی، روابط اجتماعی، شرایط محیطی و موقعیت‌های اجتماعی- اقتصادی حاصل می‌شود. نقش رفتارهای بهداشتی فردی نظیر ورزش و تغذیه مناسب در کاهش میزان ابتلا به بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از آنها به خوبی شناسایی شده است (۸). مفهوم «سبک زندگی» در روانشناسی، ابتدا توسط آلفرد آدلر و پیروانش مطرح شد. آدلر بر خلاف بسیاری از روانشناسان، علاوه بر نگاه توصیفی، نگاهی ارزشی و تجویزی هم به روانشناسی داشت. آنچه رویکرد آدلر به روانشناسی، با آنچه ما آن را «رویکرد اسلامی» می‌نامیم، چند مشابهت دارد؛ بعضی از مشابهت‌ها عبارتند از: ۱. توجه به ارزش‌ها؛ ۲. کل نگری؛ ۳. غایت گرایی؛ ۴. جهت یابی فردی؛ ۵. خود خلاق؛ ۶. جبرگرایی ملایم؛ ۷. نظریه میدان اجتماعی؛ ۸. تلاش برای

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-10]

برتری؛ ۹. اولویت دادن به هوشیاری؛ ۱۰. معیارهای آسیب‌شناسی و درمان؛ ۱۱. تأکید بر پیشگیری؛ ۱۲. کارکردهای سبک زندگی. اما در اسلام و سبک زندگی آن، تفاوت‌ها و برتری‌هایی نیز وجود دارد. مثل: ۱. توجه و عدم توجه به دوره جنینی؛ ۲. تعریف کهتری و مهتری واقعی؛ ۳. معیارهای احساس کهتری و مهتری؛ ۴. تعداد و جایگاه نگرش‌های کلی حاکم بر زندگی؛ ۵. مبتنی بودن و نبودن بر دین؛ ۶. جایگاه اراده در شکل‌گیری سبک زندگی؛ ۷. عدم توجه کافی و صحیح به نگرش معنویت؛ ۸. کیفیت عمل کردن به سبک زندگی (۹).

سبک «زندگی اسلامی» عنوانی است شناخته شده در اکثر علوم انسانی در سطح بین الملل که از زاویه‌های متعدد به آن نگاه می‌شود و مورد مطالعه قرار می‌گیرد. سبک زندگی اسلامی، با تمام زندگی افراد و ابعاد آن مرتبط است. سبک زندگی اسلامی، از جهتی با دیگر سبک‌های زندگی متفاوت است. در جامعه‌شناسی، مدیریت، علوم پزشکی و روانشناسی بالینی، نیز بحث از سبک زندگی مطرح است، اما در این قلمروها فقط به رفتاری خاص می‌پردازند و با شناخت‌ها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمی‌کنند. اما سبک زندگی اسلامی، از آن جهت که اسلامی است، نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. بر این اساس، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. در سبک زندگی از دیدگاه روانشناختی، جامعه‌شناختی و علوم پزشکی تنها به رفتار نگریسته می‌شود، اما در هیچ یک، نیت افراد، شناخت‌ها و عواطف آنان محسوب نمی‌شود. سبک زندگی اسلامی، نمی‌تواند بی‌توجه به نیت‌ها باشد، مانند نمازکه اگر اعتقاد به خداوند و معاد را پشتوانهٔ خود نداشته باشد، رفتار اسلامی محسوب نمی‌شود (۱۰).

درباره رابطه‌ی ابعاد مختلف سبک زندگی و شادکامی افراد پژوهش‌های مختلفی انجام شده است. در اکثر مطالعات انجام شده، بین دین، مذهب و شادکامی رابطهٔ مثبت و معناداری گزارش شده است. برای مثال در پژوهش‌هایی رابطه مثبت و معنادار دینداری و میزان شادکامی (۱۱)؛ همبستگی مثبت و معنادار سبک زندگی اسلامی و شادکامی دانشجویان (۱۰)؛ رابطه مثبت و معنادار سبک زندگی اسلامی و سلامت روان دانشجویان (۱۲)؛ رابطه نگرش مذهبی و شادکامی (۱۳)، مورد تأیید قرار گرفته است. Lima و Putnam نیز در پژوهشی نشان دادند که افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی دارند (۱۴). Headey و همکاران نشان دادند که افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی دارند و بالعکس، افرادی که از نظر مذهبی ضعیف‌ترند، رضایت کمتری از زندگی دارند (۱۵). با وجود آنکه شادکامی برای همه‌ی افراد در جوامع بشری یک هدف نهایی است اما در میان افراد و فرهنگ‌ها متفاوت است (۱۶). از سوی دیگر پژوهش‌هایی که در زمینه ارتباط ابعاد مختلف سبک زندگی اسلامی با شادکامی انجام شده است بسیار اندک است، لذا انجام پژوهشی در این زمینه ضرورت دارد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی در دانشجویان بوده و به دنبال پاسخ به این سؤال است که ابعاد سبک زندگی اسلامی به چه میزان می‌تواند شادکامی دانشجویان را تبیین نماید؟

مواد و روش ها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه‌ی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه خوارزمی در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ تشکیل دادند. گروه نمونه این پژوهش ۲۲۵ نفر دانشجو (۱۱۴ دختر، ۱۱۱ پسر) بودند که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و مورد آزمون قرارگرفتند. ۲۰۹ نفر (۹۲/۹٪) از دانشجویان در مقطع کارشناسی، ۱۳ نفر (۵/۸٪) در مقطع کارشناسی ارشد و ۳ نفر (۱/۳٪) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. ۸۱/۸٪ در فاصله سنی ۲۲-۱۸ سال، ۹/۸٪ در فاصله سنی ۲۳ و ۲۴ سال و ۸/۴٪ در فاصله سنی ۲۵ تا ۳۰ سال قرار داشتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون گام به گام استفاده شد. از ضریب همبستگی پیرسون به دلیل بررسی چگونگی روابط متغیرهای پژوهش و از رگرسیون گام به گام به دلیل تعیین مقدار تبیین متغیر ملاک شادکامی از روی متغیرهای پیش‌بین ابعاد سبک زندگی اسلامی استفاده شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد. مشارکت آگاهانه توأم با رضایت آزمودنی‌ها در پژوهش و همچنین محرمانه ماندن اطلاعات آزمودنی‌ها در طول پژوهش مورد توجه قرار گرفت.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه ۲۹ ماده چهار گزینه‌ایی دارد که گزینه‌های آن به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند. جمع نمرات مواد ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد. نمره کل آزمودنی‌ها از ۰ تا ۸۷ در نوسان است. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش‌های متعددی مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (۱۷). پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۸ گزارش شده است (۱۸). از آنجا که شادمانی دارای سه بخش عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی پرسشنامه شادکامی آکسفورد با مقیاس عاطفه مثبت برادبرن ۰/۳۲، با شاخص رضایت از زندگی آرجیل ۰/۵۷ و با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۵۲- محاسبه شد (۱۸). در ایران نیز پایایی و روایی این پرسشنامه بر روی ۱۰۱ دانشجو (۶۲ زن و ۳۹ مرد) مورد بررسی قرار گرفت و ضمن تأیید روایی، بررسی همسانی درونی مواد پرسشنامه نشان داد که تمام مواد ۲۹ گانه آن با نمره کل همبستگی بالایی دارند. آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی دو نیمه کردن آزمون ۰/۹۲ بود (۱۹). در پژوهش حاضر پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد.

آزمون سبک زندگی اسلامی (فرم کوتاه): این آزمون را که Kaviani (۲۰) ساخته و روایی آن را تأیید کرده است، ۷۵ گویه دارد و پاسخگویان باید با توجه به وضعیت فعلی زندگی خود به هر کدام از گویه‌ها در یک طیف چهار درجه‌ای از «خیلی کم تا خیلی زیاد» پاسخ دهند. ده شاخص زیر، مقیاس‌های این آزمون را تشکیل می‌دهند که عبارتند از: شاخص اجتماعی، (۱۱ گویه)، باورها (۶ گویه)، عبادی (۶ گویه)، اخلاق (۱۱ گویه)، مالی (۱۲ گویه)، خانواده (۸ گویه)، سلامت (۷ گویه)، تفکر و علم (۵ گویه)، امنیتی- دفاعی (۴ گویه)، زمان‌شناسی (۵ گویه). ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ است. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-10]

عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. روایی همزمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی ۰/۶۴، به دست آمده است. پایایی کل آزمون نیز ۰/۷۸ به دست آمده است (۲۰). در پژوهش حاضر پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۶ محاسبه شد.

یافته ها

نتایج آزمون همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است. نتایج حاکی از وجود رابطه منفی و معنادار بین شادکامی با متغیرهای روشنفکری منفی، دنیاخواهی، گنهکاری، نوع‌دوستی، لذت‌خواهی و کم همتی و همبستگی مثبت و معنادار بین شادکامی و متغیرهای ویژگی‌های درونی، عبادی و اجتماعی همبستگی مثبت و معناداری بود. نتایج جدول ۲ و ۳ نشان می‌دهد که بهترین متغیرهای پیش‌بینی کننده شادکامی از روی ابعاد سبک زندگی، زندگی عبادی، گنهکاری و ویژگی‌های درونی هستند و متغیرهای روشنفکری منفی، دنیاخواهی و اجتماعی از معادله رگرسیون حذف شدند. بر اساس این نتایج F مشاهده شده معنادار بوده و ۲۳٪ واریانس مربوط به شادکامی توسط زندگی عبادی، گنهکاری و ویژگی‌های درونی از ابعاد سبک زندگی تبیین شدند. ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان دادند که زندگی عبادی (β=۰/۴۰، t=۶/۵۱)، گنهکاری (β=-۰/۲۳۸، t=-۳/۹۹) و ویژگی‌های درونی (β=۰/۱۵، t=۲/۵۳)، می‌توانند واریانس شادکامی را به طور معنادار تبیین کنند.

جدول ۱: ضرایب همبستگی بین نمرات سبک زندگی و شادکامی

متغیر	ابعاد سبک زندگی									
شادکامی	روشنفکری منفی	ویژگی‌های درونی	عبادی	دنیاخواهی	اجتماعی	گنهکاری	نوع دوستی	لذت خواهی	کم همتی	ناشناخته
	-۰/۲۷۴**	۰/۲۷۹**	۰/۴۰۰**	-۰/۱۴۰*	۰/۳۵۹**	-۰/۳۶۷**	-۰/۱۴۳*	-۰/۲۴۵**	-۰/۲۵۳**	-۰/۱۱۱

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

جدول ۲: خلاصه مدل رگرسیون گام به گام و تحلیل واریانس ابعاد سبک زندگی بر شادکامی

مدل	متغیر	شاخص	SS	DF	MS	F	P	R^2	R	SE
۱	زندگی عبادی	رگرسیون	۵۷۵۲/۷۹	۱	۵۷۵۲/۷۹	۴۵/۳۹	P<۰/۰۰۱	۰/۱۶	۰/۴۰	۱۱/۶۴
		باقیمانده	۳۰۲۵۹/۹۸	۲۲۳	۱۳۵/۶۹					
۲	گنهکاری	رگرسیون	۷۷۸۴/۹۹	۱	۳۸۹۲/۴۹	۳۰/۶۱	P<۰/۰۰۱	۰/۲۱	۰/۴۶	۱۱/۲۷
		باقیمانده	۳۶۰۱۲/۷۸	۲۲۲	۱۲۷/۱۵					
۳	ویژگی‌های درونی	رگرسیون	۸۵۷۹/۹۷	۳	۲۸۵۹/۹۹	۲۳/۰۴	P<۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۴۸	۱۱/۱۴
		باقیمانده	۲۷۴۳۲/۸۱	۲۲۱	۱۲۴/۱۳					

جدول ۳: خلاصه مشخصه‌های آماری رگرسیون گام به گام ابعاد سبک زندگی بر شادکامی

متغیر	ضریب ثابت	B	SE	β	t	P
زندگی عبادی	۴۵/۱۰	۱/۳۴	۰/۲۰۷	۰/۴۰	۶/۵۱	P<۰/۰۰۱
گنهکاری	۵۸/۵۰	-۱/۱۲	۰/۲۸۲	-۰/۲۳۸	-۳/۹۹	P<۰/۰۰۱
ویژگی های درونی	۴۸/۱۶	۱/۱۴	۰/۴۵۲	۰/۱۵	۲/۵۳	P<۰/۰۰۱

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی در بین دانشجویان انجام شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین شادکامی و متغیرهای روشنفکری منفی، دنیاخواهی، گنهکاری، نوع دوستی، لذت خواهی و کم همتی، همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. این یافته‌ها بدین معنی هستند که اگر افراد به متغیرهای مذکور توجه بیشتری نمایند و متغیرهایی مانند روشنفکری منفی، دنیا خواهی، گنهکاری، نوع دوستی، لذت خواهی و کم همتی در سبک زندگی آنها تبلور بیشتری داشته باشد، آنها شادی کمتری را تجربه خواهند کرد. نتایج دیگر همبستگی نشان داد که بین شادکامی و متغیرهای ویژگی‌های درونی، عبادی و اجتماعی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بدین معنی که اگر افراد در سبک زندگیشان در مؤلفه عبادی و ارتباط با خداوند قوی باشند، از شادکامی بیشتری برخوردار خواهند بود. نتایج حاصل از رگرسیون گام به گام نشان داد که ابعاد زندگی عبادی، گنهکاری و ویژگی‌های درونی در سه گام توانستند حدود ۲۳٪ از واریانس شادکامی را

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-10]

تبیین کنند. این یافته‌ها به نوعی با نتایج پژوهش‌های (۱۵-۱۳و۱۱و۱۰) همخوان است. در تبیین همبستگی منفی روشنفکری منفی با شادکامی می‌توان گفت افراد دارای روشنفکری، توکل به خدا را کارساز نمی‌دانند و تابع چارچوب‌های دینی نیستند و زیارت امکان مقدس را بی‌فایده قلمداد می‌کنند (۲۰)، این در حالی است که به نظر می‌رسد توکل به خدا داشتن، تابع مقررات دینی بودن و زیارت اماکن مقدس، در رضایت از زندگی و به تبع آن شادکامی افراد نقش مؤثری داشته باشد، بنابراین هر قدر افراد دارای روشنفکری بالایی باشند، به نظر می‌رسد شادی کمتری را تجربه کنند. در تبیین همبستگی منفی دنیاخواهی با شادکامی می‌توان گفت که افراد دنیاخواه به ثروت اندوزی و سود و زیان دنیوی علاقه زیادی دارند و سعادت خود را در راحتی و آسایش دنیوی می‌دانند و داشتن چنین ویژگی‌هایی ممکن است شادکامی را برای افراد فراهم نسازد.

در تبیین همبستگی منفی گنهکاری با شادکامی می‌توان گفت افراد گنهکار، میل به آزار رساندن به دیگران و اسراف دارند، گرفتار گناهان زبانی مانند غیبیت، دروغ، تمسخر، منت‌گذاری هستند (۲۰). داشتن چنین ویژگی‌هایی در سبک زندگی می‌تواند شادکامی افراد را کاهش دهد، زیرا آنها با اجرا گذاشتن ویژگی‌های یاد شده از گنهکاری، رضایت از زندگی پایینی را تجربه خواهند کرد که کاهش رضایت از زندگی نیز می‌تواند منجر به کاهش شادی افراد گردد. در تبیین همبستگی منفی لذت‌خواهی با شادکامی می‌توان گفت افراد لذت‌خواه در هماهنگ کردن خواسته‌های شخصی و دینی ناتوان هستند و درگیر بُخل، حرص هستند و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش به طور افراطی و بدون برنامه برای آنها در الویت است (۲۰)، به نظر می‌رسد که وجود چنین حالاتی در سبک زندگی می‌تواند شادکامی افراد را در طول زمان کاهش دهد.

در تبیین همبستگی کم همتی با شادکامی می‌توان گفت افراد کم‌همت برای عبادت خداوند، احساس کسالت دارند و نسبت به اصلاح خود از بدی‌ها کم همت هستند (۲۰)، وجود چنین ویژگی‌هایی در زندگی می‌تواند کاهش شادی را کاهش دهد. در تبیین همبستگی منفی نوع‌دوستی با شادکامی می‌توان گفت افراد نوع‌دوست برای رفع مشکلات دیگران تلاش می‌کنند، در حد امکان محرومان را در زندگی خود سهیم می‌کنند و برای ایجاد وحدت و دوستی تلاش دارند، لذا از آنجا که نمونه مورد مطالعه در پژوهش حاضر دانشجویان بودند، به نظر می‌رسد که این قشر، منابع روانی و مالی برای پرداختن به نوع‌دوستی را کمتر در اختیار دارند و همین امر در کاهش شادی آنها موثر است.

در تبیین پیش‌بینی پذیری شادکامی از طریق مؤلفه عبادی سبک زندگی اسلامی می‌توان گفت که اولاً سبک زندگی اسلامی می‌تواند به عنوان چهارچوبی مناسب برای رشد و تعالی انسان و هدایت افراد به سمت زندگی سالم عمل کند (۱۲)، در ثانی مؤلفه عبادی به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را نشان می‌دهد و اعم است از عبادات مشخص، مثل نماز، روزه، تلاوت قرآن، ذکرهای مستحبی و حج، و رفتارهایی که رسماً نام عبادت ندارند، اما فرد به نیت اطاعت از خداوند آن را انجام می‌دهد (۲۲و۹). بنابراین افرادی که در این مؤلفه از سبک زندگی اسلامی غنی هستند، انتظار می‌رود در ابعاد اجتماعی و فردی مانند سلامت روان و شادی بهتر عمل کنند و از شادی و سلامت روان بیشتری برخوردار باشند.

در تبیین پیش‌بینی پذیری شادکامی از طریق مؤلفه ویژگی‌های درونی سبک زندگی اسلامی می‌توان گفت که ویژگی‌های درونی افراد دارای سبک زندگی اسلامی به امانت‌داری، پاکیزگی، پایندی به عهد و پیمان، مسئولیت‌پذیری در انجام کارهای محوله، مهربانی و رئوف بودن با دیگران، متواضع بودن و خوش برخورد بودن با دیگران اشاره دارد (۲۰)، لذا به نظر می‌رسد داشتن چنین ویژگی‌هایی در سبک زندگی منجر به افزایش رضایت و شادکامی در زندگی گردد.

بر اساس یافته‌های به دست آمده می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری در پژوهش حاضر اشاره کرد. در سطح ِ عملی معاونت‌های فرهنگی دانشگاه‌ها با همکاری مراکز مشاوره در دانشگاه‌ها می‌توانند با برگزاری همایش، کارگاه‌های آموزشی، جلسات سخنرانی مرتبط، دانشجویان را با ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی آشنا نموده و آگاهی‌های آنها را در این زمینه افزایش دهند و با ارائه دستاوردها و پیامدهای مثبت به کارگیری سبک زندگی اسلامی در ابعاد مختلف زندگی، دانشجویان را به اتخاذ و یا غنی‌سازی سبک زندگی اسلامی سوق دهند. در سطح ِنظری، توجه به رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی چندان مورد توجه پژوهشگران داخلی قرار نگرفته است؛ به همین دلیل انجام این پژوهش می‌تواند به عنوان شروع، توجه پژوهشگران داخلی را به این متغیرها جلب نماید.

پژوهش حاضر تنها به بررسی نقش ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی در بین دانشجویان پرداخته است، بنابراین نتایج فقط در جهت شناسایی تأثیر ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی در بین دانشجویان حائز اهمیت هستند و از این جهت تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها با محدودیت مواجه است. لذا انجام پژوهش‌هایی که در زمینهٔ نقش سبک زندگی اسلامی بر سایر ابعاد زندگی دانشجویان مانند سازگاری، بهزیستی روانشناختی، رشد اجتماعی و شخصی، رضایت از زندگی، مفید و راهگشا خواهد بود. همچنین برای قضاوت دقیق‌تر پیرامون نقش ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی در بین دانشجویان و پیش‌بینی پذیری شادکامی از روی ابعاد سبک زندگی اسلامی و تعمیم نتایج، انجام پژوهش‌های جامع‌تر در جمعیت‌های دیگر مانند جمعیت دانش آموزی، افراد شاغل و سالمند با نمونه‌های بیشتر پیشنهاد می‌گردد. همچنین پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های بعدی تأثیر جنسیت بر سبک زندگی اسلامی و شادکامی نیز بررسی شود.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-10]

References

1. Stewart ME, Ebmeier KP, Deary IJ. Personality Correlates of Happiness and Sadness: EPQ-R and TPQ Compared. Personality andIndividual Differences. 2005; 38(5): 1085-1096.
2. Cheng H, Furnham A. Personality Self-esteem and Demographic Predictions of Happiness and Depression. Personality and Individual Differences. 2003; 34(6): 921-942.
3. Argyle. M. The Psychology of Happiness. 2nd edRoutledge, London and New York: Routledge. 2002.
4. David S, Boniwell I, Ayers CA. The Oxford handbook of happiness. Oxford, UK: Oxford University Press. 2013.
5. Diener ED, Biswas-Diener R. Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth. New York: John Wiley-Blackwell. 2008.
6. Phipps W, Sands J, Marek J. Medical surgical nursing: health and illness perspectives. 7th ed. St Louis: Mosby; 2003.
7. Fazeli M. Consumption and life style.Qom: Sobhe Sadegh Publishers. 2002 [In Persian].
8. Veal AJ. Leisure and lifestyle. A review and annotated bibliography. Online Bibliography No. 8 School of Leisure, Sport & Tourism, University of Technology Sydney, 2000 file:///C:/Documents%20and%20Settings/XPro/My%20Documents/Downloads/Lifestyle_Leisure_bib.pdf
9. Kaviani M. Quantification and measurement of Islamic lifestyle. Ravanshenasi-va- Din. 2011; 4(2): 27-44 [In Persian].
10. Kajbaf MB, Sajjadian P, Kaviani M, Anvari H. Relationship of Islamic lifestyle with happiness in life satisfaction of university students in Isfahan Ravanshenasi-va- Din. 2012; 4(4): 61-74 [In Persian].
11. Ghamari M. explore the relationship between religion and happiness between university students according to Gender and marital status. Ravanshenasi-va- Din. 2010; 3(3): 75-91 [In Persian].
12. Salmabadi M, Farahbakhsh K, Zolfaghari S, Sadeghi M. Evaluation of the Relationship between Islamic Lifestyle and Students' Mental Health at Birjand University. Journal of Religion and Health. 2015; 3(1): 1-1 [In Persian].
13. Aghili .M, Kumar GV. Relationship between Religious Attitude and Happiness among Professional Employees, Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. 2008; 34: 66-69.
14. Lima C, Putnam PD. Religion, Social Networks, and Life Satisfaction. "American Sociological Review, 2010; 75(6): 914–933.
15. Headey B, Schupp J, Tucci I, Wagner GG. Authentic Happiness Theory Supported by Impact of Religion on Life Satisfaction: A Longitudinal Analysis with Data for Germany. The Journal of Positive Psychology. 2010; 5(1): 73.
16. Tobgay T, Ugen D, Torres CE, Na-Bangchang K. Health and Gross National Happiness: review of current status in Bhutan. J Multidiscip Healthc. 2011; 4: 293–298.
17. Sahraian A, Gholami A, Omidvar B. The relationship between religious attitude and happiness in medical students in Shiraz University of Medical Sciences. Horizon Med Sci. 2011; 17(1): 69-74 [In Persian].
18. Abedi MR, Mirsha Jafari E, Liaghatdar MJ. Standardization of the Oxford Happiness Inventory in Students of Isfahan University. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 12(2): 95-100.
19. Alipoor A, Noorbala AA. A Preliminary Evaluation of the Validity and Reliability of the Oxford Happiness Questionnaire in Students in the Universities of Tehran. IJPCP. 1999; 5(1 and 2): 55-66 URLhttp://ijpcp.iums.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-1-603&slc_lang=en&sid=1 [In Persian].
20. Kaviani M. Islamic life style and its testing instrument. Qom: Research Institute of Hawzah and University Publishers. 2012 [In Persian].

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-10]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ. of Med. Sciences
Islam and Health Journal/ 2015; 2(1): 33-38

The relationship between dimensions of Islamic lifestyle and happiness among the students of Kharazmi University

Received: 3 Nov 2015 Accepted: 15 Feb 2016

Asadi M (PhD)[1*]
Barati Moghadam B (BSc)[1]
Naghavikoljahi M (BSc)[1]

1. Kharazmi University, Tehran, Iran

[*]**Corresponding Author:**
Asadi M, Kharazmi University, Tehran, Iran

Tel: +98 21 88848938
Fax: +98 21 88848938
Email:
masoudasadi_fc@yahoo.com

Abstract

Introduction: Islamic lifestyle is connected with all dimensions of life. Happiness is the most important human psychological needs, which has a major influence on the development of personality and mental health. The aim of this study was to investigate the relationship between dimensions of Islamic lifestyle and happiness among the students.

Methods: In this correlational study, the population was all students of Kharazmi University, who were enrolled in the academic year of 2013-2014. The sample group included 225 students (111 males and 114 females) who were selected through disposal sampling method. Assessment instruments were Oxford Happiness and Kavyani Islamic life style questionnaires. Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and stepwise multiple regression.

Findings: Findings demonstrated that there was a negative significant relationship between happiness and variables such as negative intellectual, guilt, altruism, pleasure-seeking and low volition. Also, there was a positive significant relationship between happiness and variables like internal, religious and social characteristics. Stepwise regression analysis showed that guilt, internal and religious characteristics could explain 23% of variance in happiness.

Conclusion: The results of the current study can be used for curriculum and preventive and developmental planning in universities, counseling and psychotherapy centers to improve the happiness and Islamic life style.

Keywords: **Islamic life style, Happiness, Students**

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-10]