



بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی دانشجویان

دکتر رضوان صالحی^۱

مرضیه بیاتی^۲

۱- استادیار گروه مشاوره دانشگاه شهرکرد

۲- کارشناس مشاوره دانشگاه شهرکرد

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شهرکرد انجام شده است. به این منظور ۹۵ نفر از دانشجویان دختر به شیوه تصادفی انتخاب و به پرسشنامه های سبک زندگی اسلامی کویانی (۱۳۹۰) و شادکامی آکسفورد (۲۰۰۱) پاسخ دادند. سبک زندگی اسلامی در ده معنای باورهای اعتقادی، رعایت مسائل اخلاق، عبادت، مدیریت امور مالی، روابط سالم خانواده، سلامت، تفکر و علم، امنیت، زمان شناسی و مسائل اجتماعی تعریف شده و شادکامی به معنای رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و فقدان احساسات منفی می باشد. روش پژوهش توصیفی بوده است. داده های پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS و با روشهای آماری مناسب تحلیل شدند. خلاصه یافته ها حاکی از آن بود که ۱۳/۷٪ از دانشجویان سبک زندگی اسلامی ضعیف، ۴۰٪ درصد تقریباً زیر متوسط، ۳۰/۵٪ درصد تقریباً بالاتر از متوسط و ۱۵/۸٪ درصد سبک زندگی اسلامی بالائی دارند. همچنین ۱۴/۷٪ درصد از دانشجویان ناشاد، ۷۰/۶٪ درصد به طور متوسط شاد و ۱۴/۷٪ درصد شاد می باشند. علاوه بر این نتایج تحلیل همبستگی بین دو متغیر ذکر شده نشان داد که همبستگی معادل ۰/۲۵ بین سبک زندگی اسلامی و شادمانی وجود دارد که این ضریب در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنی دار بود. با توجه به این یافته ها می توان گفت افرادی که سبک زندگی اسلامی را رعایت می کنند از شادکامی بالاتری نیز برخوردارند. بنابراین آموزش مفاهیم دینی و معنوی و اجرای سبک زندگی اسلامی به والدین و مربیان تعلیم و تربیت پیشنهاد می شود.

کلید واژه ها: سبک زندگی اسلامی، شادکامی، دانشجویان

بیان مسأله

شادکامی احساسی است که همه خواهان آن هستند اما تعداد کمی از ما به آن دست می یابیم. نشانه مشخص چنین احساسی، قدردانی، احساس درونی، احساس رضایت و علاقه به خود و دیگران است. عادی ترین حالت ذهنی همه، حالت خشنودی و شادی است. (آیزنک، ۱۹۹۰، ترجمه فیروز بخت و بیگی ۱۳۷۵) معتقد است شادی حالتی پایدار است که فرد میان امیال ارضا شده و کل امیال خود مطلوب ترین نسبت را می یابد، به شرط آنکه امیال ارضا شده به طور غیر منتظره اتفاق افتاده باشند، یعنی ما از مصاحبت با فردی که انتظار دیدن وی را نداشته ایم شادی می شویم آرجیل (۲۰۰۱) بین احساس خوشی و شادکامی تمایز قائل می شود. به رغم وی احساس خوشی یکی از رایج ترین شیوه هایی است که افراد با آن شادمانی خود را تعریف می کنند، در تعریف احساس خوشی وی معتقد است، افراد دارای خلقهای منفی بسیارند مانند؛ خشم، اضطراب، افسردگی و ... ولی واقعاً یک خلق مثبت دارند که تحت عنوان احساس خوشی توصیف می شود، در واقع می

^۱ - استادیار گروه مشاوره دانشگاه شهرکرد

^۲ - کارشناس مشاوره دانشگاه شهرکرد



توان گفت شادمانی دارای ۳ جز است، یک جز آن احساس خوشی است و دو جزء دیگر آن رضایت از زندگی و عدم وجود عاطفه منفی است. خوشی بعد عاطفی شادمانی است و رضایت بعد شناختی آن است. تحقیقات مختلفی در زمینه عوامل مرتبط با شادمانی انجام شده است. برنا و سواری (۱۳۸۹) در پژوهشی نشان داد بین نگرش های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی و عزت نفس با احساس شادکامی دانشجویان همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. کجباف و همکاران (۱۳۹۰) نیز به رابطه بین سبک زندگی اسلامی و شادکامی اشاره کردند. در تحقیق دیگری مظفری نیا، امین شکروی و حیدرنیا (۱۳۹۳) بین سلامت معنوی دانشجویان با شادکامی رابطه مثبت معنا داری یافتند. زارعی و همکاران (۱۳۹۱) نیز نشان دادند سه بعد توافق پذیری، بازبودن به تجربه و وجدان گرایی از بین ۵ عامل بزرگ شخصیت، پیش بینی کننده شادی دانشجویان هستند. عیسی زادگان و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی میزان شادی و رضایت زندگی را در تیپهای شخصیتی صبحی و بعد از ظهری بررسی کردند و نشان دادند تیپهای صبحی، شادی و رضایت بیشتری نسبت به تیپهای بعداز ظهری دارند.

در یک جمع بندی می توان گفت که شادکامی از مناظر متفاوتی بررسی شده است اما تحقیقات اندکی به بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی دانشجویان پرداخته اند. از اینرو پژوهش حاضر به دنبال این مساله است که آیا بین سبک زندگی اسلامی دانشجویان شهرکرد و شادکامی آنان رابطه ای وجود دارد؟ سبک زندگی عنوانی است شناخته شده در بیشتر علوم انسانی در سطح بین الملل، لکن از زاویه های متعدد به آن نگاه می شود. مؤلفه های شناخته شده آن در دنیای علمی امروز، عبارت اند از: فعالیت های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی، روابط خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش، تغذیه و... که هر کدام به منزله بزرگراهی از راه های زندگی افراد شمرده می شوند. در جامعه اسلامی ممکن است این مسئله نیز مطرح شود که سبک زندگی افراد و گروه ها، چقدر با آموزه های اسلامی منطبق است؟ سبک زندگی اسلامی (کاویانی، ۱۳۹۰) شامل ده مؤلفه است که به طور جامع تعریفی از آن ارائه داده است. این مؤلفه ها عبارتند از مؤلفه اجتماعی که به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته ای خود انجام می دهد؛ مؤلفه عبادی به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را به عنوان عبد و مولا نشان می دهد؛ مؤلفه باورها به مفاهیم هستی شناختی، انسان شناختی، خداشناختی، و ... اشاره دارد؛ مؤلفه اخلاق به صفات و رفتارهای درونی شده ای از فرد گفته می شود که وظیفه رسمی و قانونی او شمرده نمی شود، و با ترک یا انجام آن کسی او را مؤاخذه یا تشویق نمی کند؛ مؤلفه مالی به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیر مستقیم، به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می شود؛ مؤلفه خانواده به رفتارها و روابط فرد از این حیث که عضوی از یک خانواده هسته ای است، اشاره دارد؛ مؤلفه سلامت به اموری نظر دارد که در سلامت جسمانی و روانی فرد ایفای نقش می کنند؛ مؤلفه تفکر و علم به وظایف شناختی فرد اشاره دارد؛ مؤلفه دفاعی - امنیتی به وظایفی اشاره دارد که به صورت فردی یا اجتماعی با امنیت افراد و جامعه مربوط می شود و مؤلفه زمان شناسی به وظایف فرد در خصوص با استفاده بهینه از زمان مربوط می شود.

روش پژوهش



این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. در این تحقیق درصد رعایت سبک زندگی اسلامی و مسزبان شادمانی دانشجویان دختر گزارش شده و سپس رابطه بین متغیرها از طریق همبستگی پیرسون بررسی شده است.

جامعه و نمونه

جامعه پژوهش عبارتند از دانشجویان دختر دانشگاه شهرکرد که از بین آنان ۹۵ نفر به صورت تصادفی در تحقیق شرکت کردند.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه سبک زندگی اسلامی: این پرسشنامه توسط کاویانی (۱۳۹۰) ساخته شده که دارای فرم بلند و یک فرم کوتاه است. فرم کوتاه شامل ۷۵ سوال بوده که ده مولفه سبک زندگی اسلامی را مورد سنجش قرار می دهد. کاویانی (۱۳۹۰) برای بررسی روائی و پایایی آزمون، از روش تحلیل عاملی، آلفای کرونباخ و تحلیل مانوا، استفاده کرده است. نتایج نشان داده که آزمون سبک زندگی اسلامی از پایایی ۰/۷۸ برخوردار است. نتایج تحلیل عوامل نیز روائی و ساختار عاملی مناسبی را نشان می دهد. روائی همزمان آن با آزمون جهت گیری مذهبی نیز از طریق ضریب همبستگی پیرسون ۰/۶۴ به دست آمده است.

۲- آزمون شادکامی آکسفورد: آزمون شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است. آنها به منظور ارایه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه ای دارای سه بخش مهم دانسته اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی. این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI، ۱۹۷۶) ساخته شده است. عبارت از عبارات این پرسشنامه از BDI گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه های سلامت ذهنی را پوشش دهد. مانند آزمون افسردگی بک هر گویه پرسشنامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آنها را انتخاب نماید. امروزه به طور گسترده ای از این آزمون در پژوهش های مربوط به شادکامی استفاده می شود.

در پژوهشی که توسط علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکسفورد (IOHI آرگایل ۲۰۰۱) اجرا شد، بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی آکسفورد نشان داد که تمام ۲۹ گزاره این فهرست با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیر مقیاس های برون گرایی و نورزگرایی پرسشنامه شخصیتی آیزنگ به ترتیب برابر با ۰/۴۸، -۰/۴۵ و ۰/۳۹ بود که روایی همگرا و واگرایی فهرست شادکامی آکسفورد را تایید می کرد.

یافته ها

جدول ۱. میزان رعایت سبک زندگی اسلامی در بین دانشجویان دختر

میزان رعایت سبک زندگی اسلامی	درصد
ضعیف	۱۳/۷



زیر متوسط	۴۰
بالتر از متوسط	۳۰/۵
بالا	۱۵/۸

جدول ۲. میزان شادمانی دانشجویان دختر

میزان شادی	درصد
ناشاد	۱۴/۷
شادی متوسط	۷۰/۶
شاد	۱۴/۷

جدول ۳. همبستگی بین سبک زندگی اسلامی و شادی

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
سبک زندگی و شادی	۰/۲۵	۰/۰۱

نتایج حاضر نشان می دهد با افزایش پیروی از سبک زندگی اسلامی شادمانی نیز افزایش می یابد.

نتیجه گیری

پرسش های بی پاسخ درباره شادی مهم ترین سوالی که درباره شادی مطرح است، این است که چگونه می توان در درازمدت شادی را در افراد افزایش داد؟ این سؤال درحقیقت بر اهمیت برنامه های مداخله ای تأکید دارد. متأسفانه تعداد برنامه های مداخله ای که در این زمینه طراحی شده است اندک، و نیز برنامه هایی که تاکنون به مرحله اجرا گذاشته شده است، از نظر اعتبار و کارآمدی به درستی در بوته آزمایش قرار نگرفته است. نتایج این مطالعه همگام با مطالعات قبلی (کریمی نوری، ۱۳۸۱؛ قمری، ۱۳۸۸؛ برنا و سواری، ۱۳۸۹؛ کجیاف و همکاران، ۱۳۹۰؛ زارعی و همکاران، ۱۳۹۱؛ عیسی زادگان و همکاران، ۱۳۹۳) به یکی از عوامل مهم در شادمانی دانشجویان اشاره داشت و نشان داد که شادمانی علاوه بر فاکتورهای دیگر می تواند تحت تاثیر سبک زندگی افراد باشد. بنابراین با آموزش و سرمایه گذاری در این زمینه می توان شادمانی دانشجویان را افزایش داد.

منابع

- زارعی، حسن؛ بحیرائی، صدیقه؛ افتخاری، ثریا. (۱۳۹۱). بررسی تاثیر شخصیت بر شادی دانشجویان. فرهنگ در دانشگاه اسلامی. دوره ۲. شماره ۲.
- قمری، محمد. (۱۳۸۸). بررسی رابطه دینداری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تاهل. روانشناسی
- کاویانی، محمد. (۱۳۹۰). کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی، فصلنامه روانشناسی و دین. سال چهارم، شماره دوم، ص ۲۷ - ۴۴.
- کریمی نوری، رضا. (۱۳۸۱). بررسی عوامل موثر بر شادی و بهزیستی دانشجویان، مجله روان شناسی و علوم تربیتی، شماره ۳۲



- عیسی زادگان، علی؛ شیخی، سیامک و اسدی، سامره. (۱۳۹۳). مقایسه شادی و رضایت از زندگی در تیپهای شبانه روزی. مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. دوره ۲۵، شماره ۱.
- کجفاف، محمد باقر؛ سجادیان، پریناز؛ کاویانی، محمد و انوری، حسن. (۱۳۹۰). رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان. روانشناسی و دین سال چهارم، شماره ۴.
- مظفری نیا، فائزه؛ شکروی فرخنده، امین و حیدرنیا، علیرضا. (۱۳۹۳). رابطه بین سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. دوره دوم شماره ۲

- Lewis, C. A. Maltby, J. & Burkinshaw, S. (2000). "Religion and happiness: Still 21, 233–236. 'no association". *Journal of Beliefs & Values*
- Lima, C. & Putnam, P. D. (2010). 'Religion, Social Networks and Life 75(6), 914–933.. 'Satisfaction. *American Sociological Review*

Archive of SID