

رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

مطهره صفی^{۱*}

شهرزاد نوری^۱

سپیده زارع^۱

محسن آزاد^۲

۱. کارشناس، هوشبری، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، بندرعباس، ایران.
۲. گروه آمار زیستی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، بندرعباس، ایران.

چکیده

هدف: سبک زندگی اسلامی یکی از سبک‌های مثبت زندگی انسان است. از طرفی شادکامی برای همه افراد در جوامع بشری یک هدف نهایی است اما در میان افراد و فرهنگ‌ها متفاوت است. بنابراین مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر بندرعباس در سال ۱۳۹۴ انجام شد.

روش‌ها: این مطالعه توصیفی-تحلیلی بر روی ۱۱۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر بندرعباس در سال ۱۳۹۴ انجام شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه محقق ساخته می‌باشد. اطلاعات جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS و آمار توصیفی و استنباطی شامل آزمون تی مستقل، آنالیز واریانس یک‌طرفه و آزمون همبستگی پیرسون مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت.

نتایج: میانگین سنی افراد مورد مطالعه ۲۱/۴۲ بود. براساس یافته‌ها بین خودکارآمدی و سبک زندگی اسلامی رابطه معنی‌دار با همبستگی مثبت وجود داشت ($t=0/412, P-Value<0/001$) همچنین بین جنسیت و سبک زندگی اسلامی ارتباط معنی‌داری وجود داشت ($P-Value=0/033$).

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر بر اجرای برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی با تأکید بر آشنایی با سبک زندگی اسلامی، ارتقا رضایت از زندگی، گسترش فرهنگ مثبت اندیشی و خوش‌بینی، افزایش آگاهی در زمینه معارف دینی و حضور در اماکن مذهبی، روش‌های ارتقا بهداشت روانی و جسمانی تأکید دارد.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، اسلام، شادکامی، دانشجویان.

نوع مقاله: پژوهشی

پذیرش مقاله: ۹۵/۱۲/۱۷

دریافت مقاله: ۹۵/۷/۱۱

ارجاع: صفی مطهره، نوری شهرزاد، زارع سپیده، آزاد محسن. رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان. طب پیشگیری. ۱۳۹۶؛ ۳۳(۳): ۵۷-۶۲.

مقدمه

شکل‌گیری سبک زندگی، توجه کافی و صحیح به نگرش معنویت، کیفیت عمل کردن به سبک زندگی و غیره. در مفهوم سبک زندگی اسلامی به آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام توجه شده است و تمام زندگی افراد و ابعاد آن با سبک زندگی اسلامی مرتبط است (۱). در علوم دیگر از قبیل علوم پزشکی، روان‌شناسی بالینی، مدیریت و ... مفهوم سبک زندگی مطرح می‌شود؛ اما در این قلمروها با شناخت‌ها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمی‌شود و فقط به رفتاری خاص پرداخته

اولین بار Adler و پیروانش مفهوم سبک زندگی در روانشناسی را مطرح کردند. از آنجایی که نگاه Adler بر روانشناسی، نگاهی توصیفی و ارزشی است، شباهت‌هایی با رویکرد اسلامی در آن قابل مشاهده می‌باشد؛ اما در سبک زندگی اسلامی تفاوت‌ها و برتری‌هایی نیز وجود دارد که عبارت‌اند از: تعریف کهنتری و مهتری واقعی، معیارهای احساس کهنتری و مهتری، مبتنی بودن و نبودن بر دین، جایگاه اراده در

شادکامی دانشجویان، رابطه مثبت و معنادار بین سبک زندگی اسلامی و سلامت روان دانشجویان و رابطه نگرش مذهبی و شادکامی گزارش شده است (۱۱، ۱۰، ۱). Lima و Putnam در مطالعه خود گزارش نمودند افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی دارند (۱۲). با وجود آنکه شادکامی برای همه افراد در جوامع بشری یک هدف نهایی است اما در میان افراد و فرهنگ‌ها و حتی قشرهای مختلف، متفاوت است (۱۳). بنابراین پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در سال ۱۳۹۴ انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر مطالعه‌ای توصیفی تحلیلی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دانشکده پرستاری، مامایی و دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی در سال ۱۳۹۴ تشکیل دادند. حجم نمونه با توجه به جدول مورگان، ۱۱۰ نفر برآورد گردید. روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی بود. براساس روش نمونه‌گیری ۱۹ نفر از دانشجویان در رشته هوشبری، ۱۳ نفر در رشته رادیولوژی، ۳۹ نفر در رشته مامایی، ۷ نفر در رشته فناوری اطلاعات سلامت، ۵ نفر در رشته پرستاری، ۱۹ نفر در رشته اتاق عمل و ۸ نفر در رشته علوم آزمایشگاهی مشغول به تحصیل وارد مطالعه شدند.

ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه محقق ساخته مشتمل بر سه بخش بود. بخش اول اطلاعات دموگرافیک (سن، جنس، محل سکونت، وضعیت تأهل و رشته تحصیلی) و بخش دوم سبک زندگی اسلامی شامل ۱۴ سؤال و بخش سوم شادکامی شامل ۶ سؤال و براساس مقیاس لیکرت می‌باشد.

برای تعیین روایی پرسشنامه از ضریب محتوا استفاده شد. پرسشنامه طراحی شده در اختیار پنج نفر از اعضای هیات‌علمی قرار داده شد تا میزان مربوط بودن، ساده بودن و واضح بودن هر یک از عبارات موجود در پرسشنامه تعیین شود. این ضریب

می‌شود (۲) از آنجایی که سبک زندگی اسلامی مستلزم داشتن مبنای اسلامی است؛ در نیت افراد، شناخت و عواطف دخیل هستند. به عنوان مثال در نماز خواندن اگر اعتقاد به خداوند و معاد پشتوانه قرار داده نشود رفتار اسلامی محسوب نخواهد شد (۳). سبک زندگی اسلامی یکی از سبک‌های مثبت زندگی انسان است و در واقع عهد و پیمانی بین انسان و خداوند وجود دارد که درهای روح را گشوده و انسان را به زندگی اسلامی و مدرن راهنمایی می‌کند تا او را به شادی در زندگی هدایت کند (۴). سبک زندگی اسلامی از ده شاخص اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، دفاعی-امنیتی و زمان‌شناسی تشکیل شده است و نبود هر کدام باعث می‌شود که سبک زندگی اسلامی ناقص باشد، همچنین مرز هر کدام از این شاخص‌ها قابل شناسایی است و البته وجود همه آن‌ها در کنار هم نتیجه‌ای فراتر از حاصل جمع ساده آن‌ها به دست می‌دهد (۵). یکی از ابعاد زندگی که سبک زندگی به خصوص سبک زندگی اسلامی می‌تواند بر آن تأثیرگذار باشد شادکامی است. شادی در حوزه روانشناسی یک هیجان مثبت و احساسی است که شخص به کمک آن زندگی خود را معنادار و با ارزش می‌داند (۶). بایرامی و همکاران نیز در تحقیق خود، تعریف شادکامی را حالت خوشی یا سرور، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب معرفی می‌کنند (۷). Veenhoven خاطر نشان می‌کند، شادکامی و به تعبیری، رضایت از زندگی از عناصر اصلی رفاه ذهنی محسوب می‌شود (۸). Cummins نیز معتقد است که شادکامی در واقع بخش قابل توجهی از مفهوم رفاه ذهنی را تشکیل می‌دهد (۹). در حال حاضر یک حیطه کلی از علم روانشناسی با عنوان روانشناسی مثبت، اختصاص به درک فرآیند شادکامی در انسان دارد. درباره رابطه ابعاد مختلف سبک زندگی و شادکامی افراد، پژوهش‌های مختلفی انجام شده است. در اکثر مطالعات انجام شده، بین دین، مذهب و شادکامی رابطه مثبت و معناداری گزارش شده است. همچنین در پژوهش‌های دیگری همبستگی مثبت و معنادار بین سبک زندگی اسلامی و

نداشت ($P\text{-Value} > 0/05$)؛ اما میانگین نمره سبک زندگی اسلامی در افراد غیر خوابگاهی و متأهلین بیشتر بود. براساس نتایج حاصل از آزمون آنالیز واریانس یکطرفه، بین سبک زندگی اسلامی و رشته تحصیلی ($P\text{-Value} = 0/173$) و بین شادکامی و رشته تحصیلی ($P\text{-Value} = 0/204$) ارتباط معناداری مشاهده نشد. این در حالیست که بین جنسیت و سبک زندگی اسلامی ارتباط معنی‌داری وجود داشت ($P = 0/033$) و $P\text{-Value}$ ؛ و میزان نمره سبک زندگی اسلامی در جنس مؤنث بیشتر از جنس مذکر بود.

جدول ۱- تفاوت میانگین نمره سبک زندگی اسلامی در متغیرهای جمعیت شناختی

سبک زندگی اسلامی			
متغیر	گروه	انحراف معیار \pm میانگین	سطح معنی‌داری
جنسیت	مذکر	۳۵/۵۰ \pm ۶/۴۱	۰/۰۳۳
	مؤنث	۳۹/۶۵ \pm ۶/۲۷	
محل سکونت	خوابگاهی	۳۷/۳۶ \pm ۶/۲۱	۰/۳۶۳
	غیر خوابگاهی	۳۸/۶۷ \pm ۶/۵۸	
وضعیت تأهل	مجرد	۳۷/۸۲ \pm ۶/۲۳	۰/۸۹۶
	متأهل	۳۸/۰۵ \pm ۶/۱۷	

براساس نتایج حاصل از آزمون تی مستقل در جدول ۲، بین شادکامی با متغیرهای جنسیت و وضعیت تأهل ارتباط معناداری وجود نداشت ($P\text{-Value} > 0/05$)؛ اما میانگین نمره شادکامی در گروه مؤنث و مجرد بیشتر بود؛ این در حالیست که بین شادکامی و محل سکونت ارتباط معنادار بود ($P\text{-Value} < 0/001$). افراد غیر خوابگاهی میانگین نمره بالاتری را در زمینه شادکامی به خود اختصاص داده بودند.

جدول ۲- ارتباط بین شادکامی با متغیرهای جمعیت شناختی

شادکامی			
متغیر	گروه	انحراف معیار \pm میانگین	سطح معنی‌داری
جنسیت	مذکر	۱۴/۹۷ \pm ۴/۰۰	۰/۰۵۵
	مؤنث	۱۸/۴۷ \pm ۳/۷۷	
محل سکونت	خوابگاهی	۱۵/۸۲ \pm ۴/۰۱	< 0/001
	غیر خوابگاهی	۱۸/۳۸ \pm ۳/۲۷	
وضعیت تأهل	مجرد	۱۶/۹۶ \pm ۳/۸۵	۰/۸۰۴

۰/۸۴ برآورد گردید. برای تعیین پایایی ابزار از آزمون- باز آزمون استفاده گردید. بدین منظور پرسشنامه دو بار و به فاصله زمانی ده روز در اختیار یک گروه ۳۰ نفره از افراد مورد مطالعه قرار داده شد. داده‌های حاصل از دو آزمون برای تعیین ضریب همبستگی با همدیگر مقایسه گردید. این مقدار ۰/۸۱ به دست آمد. قبل از توزیع پرسشنامه، اخلاق در پژوهش رعایت شد و محقق پس از ارائه توضیحاتی مختصر درباره تحقیق، محرمانه بودن اطلاعات، بی‌نام بودن پرسشنامه و کسب رضایت از دانشجویان برای همکاری، شروع به جمع‌آوری داده‌ها کرد. داده‌ها پس از جمع‌آوری با نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ و با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آزمون‌های استنباطی (تی مستقل، آنالیز واریانس یکطرفه و آزمون همبستگی پیرسون) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ از نظر آماری معنی‌دار تلقی گردید.

یافته‌ها

براساس یافته‌ها میانگین سنی افراد مورد مطالعه ۲۱/۴۲ ($SD = 2/18$) بود. از ۱۱۰ نفر، ۴۱ نفر (۳۷/۳ درصد) مرد، ۶۳ نفر (۵۷/۳ درصد) ساکن خوابگاه و ۸۹ نفر (۸۰/۹ درصد) مجرد بودند. میانگین نمره سبک زندگی اسلامی در افراد مورد مطالعه $37/86 \pm 6/28$ و میانگین نمره خودکارآمدی $3/90 \pm 16/91$ بود. نمره سبک زندگی در مردان $36/50 \pm 6/41$ و در زنان $38/65 \pm 6/27$ و نمره شادکامی در مردان $15/97 \pm 4$ و در زنان $17/47 \pm 3/77$ گزارش شد ($r = 0/412, P\text{-Value} < 0/001$). براساس تجزیه و تحلیل حاصل از آزمون پیرسون بین خودکارآمدی و سبک زندگی اسلامی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت؛ یعنی با افزایش سبک زندگی اسلامی، شادکامی در دانشجویان افزایش پیدا می‌کند. براساس نتایج حاصل از آزمون تی مستقل در جدول ۱، بین سبک زندگی اسلامی با متغیرهای محل سکونت و وضعیت تأهل ارتباط معناداری وجود

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر بندرعباس در سال ۱۳۹۴ انجام شد. براساس تجزیه و تحلیل حاصل از نتایج، بین شادکامی و سبک زندگی اسلامی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های مشابه هم‌راستا می‌باشد (۱،۱۳، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳). تحقیقات نشان داده است دین مخالف افسردگی و خودخوری بوده و با خوش‌رفتاری، امیدواری و نشاط موافق است و افراد با باورهای مذهبی بالاتر از سلامت عمومی و شادکامی بیشتری برخوردارند (۱۴، ۱۵). Inglehart در یک مطالعه فراتحلیل از ۱۴ کشور اروپایی دریافت ۸۵ درصد کسانی که هفته‌ای یک‌بار یا بیشتر به کلیسا می‌روند، در مقایسه با ۸۲ درصد کسانی که گاهگاهی به کلیسا می‌روند و ۷۷ درصد کسانی که اصلاً به کلیسا نمی‌روند، احساس رضایت بیشتری از زندگی می‌کنند (۱۶).

نتایج حاصل از مطالعه رابطه معنادار بین جنسیت و سبک زندگی اسلامی را نشان داد که با نتایج پژوهش انجام شده توسط سلماآبادی و همکاران که دریافتند بین جنسیت و سبک زندگی اسلامی رابطه وجود دارد، هم‌راستا می‌باشد (۴). تفاوت در سبک زندگی دختران و پسران می‌تواند ناشی از عوامل گوناگون مانند تفاوت در ویژگی‌های شخصیتی، بافت اجتماعی و طبقات اقتصادی-اجتماعی نمونه‌های مورد مطالعه باشد.

نتایج مطالعه نشان داد که رابطه معنی‌داری بین شادکامی و جنسیت وجود ندارد. این نتایج با یافته‌های Honkanen-Koivumaa و همکاران، علی‌پور و نوربالا و همچنین صیامیان و همکاران هم‌راستا بود (۱۷-۱۹).

یافته‌ها نشان داد بین شادکامی و وضعیت تأهل رابطه معناداری وجود ندارد؛ اما میانگین نمره در افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد می‌باشد. صیامیان و همکاران نیز به نتایج مشابهی دست یافتند (۱۹).

Mastekaasa و عابدی و همکاران دریافتند افراد متأهل در مقایسه با افراد مجرد و افراد متارکه کرده از شادکامی بیشتری برخوردارند، همچنین متأهلان دارای فرزند، شادتر از متأهلان بدون فرزند هستند (۲۰، ۲۱). این تناقض در یافته‌ها را می‌توان ناشی از نوع ابزار جمع‌آوری اطلاعات و وضعیت اجتماعی گروه هدف دانست. این نتایج با یافته‌های این پژوهش مغایرت دارد.

براساس نتایج پژوهش حاضر اجرای برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی با تکیه بر سبک زندگی در افزایش شادکامی، ارتقا رضایت از زندگی، گسترش فرهنگ مثبت اندیشی و خوش‌بینی، افزایش آگاهی در زمینه معارف اسلامی، روش‌های ارتقا بهداشت روانی و جسمانی پیشنهاد می‌شود. همچنین از آنجایی که ابعاد سبک زندگی اسلامی به صورت کارآمد برای اکثر افراد جامعه ناشناخته است، بنابراین پیشنهاد می‌شود معاونت‌های فرهنگی دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره با برگزاری همایش، کارگاه‌های آموزشی، جلسات سخنرانی مرتبط، دانشجویان را با ابعاد سبک زندگی اسلامی آشنا نموده و آگاهی آن‌ها را افزایش دهند. همچنین با ارائه دستاوردها و پیامدهای مثبت به‌کارگیری سبک زندگی اسلامی در ابعاد مختلف زندگی، دانشجویان را به اتخاذ و یا غنی‌سازی سبک زندگی اسلامی سوق دهند.

پژوهش حاضر تنها به بررسی نقش سبک زندگی اسلامی و شادکامی در بین دانشجویان پرداخته است، بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها با محدودیت مواجه است.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم میدانند از تمامی دانشجویان دانشکده پرستاری، مامایی و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان که در اجرای این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی نمایند.

References

- Kajbaf MB, Sajjadiyan P, Kaviyani M, Anvari H. The relationship between Islamic life style and happiness about life satisfaction among University students in Isfahan. *Psychology and Religion*. 2012; 4(4):61-74. [Persian]
- Dadipoor S, Haghighi H, Madani A, Ghanbarnejad A, Shojaei F, Hesam A, et al. Investigating the mental health and coping strategies of parents with major thalassemic children in Bandar Abbas. *J Educ Health Promot*. 2015; 4:59.
- Toghyani M, Kajbaf MB, Bahrapour M. The relationship of Islamic life style with dysfunctional attitudes in university students. *JSR*. 2014; 14(54):35-43. [Persian]
- Salmabadi M, Javan R, Rajabi A, Ebrahimi N. The comparison of Islamic life style factors and perfectionism in secondary school teachers in Birjand. *Ac J Psy Stud*. 2015; 4(2): 22-31.
- Kaviani M. Quantification and measurement of Islamic life style. *Psychology and Religion*. 2011; 4(2):27-44. [Persian]
- Asadi M, Baratimoghadam B, Naghavikoljahi M. The relationship between dimensions of Islamic lifestyle and happiness among university student. *Islamic and Health*. 2015; 2(1):33-8. [Persian]
- Bayrami M, Hashemi T, Alaie P, Abdollahi-Adle-Ansar V. Demographic factors, relying on the Islamic Religion and family functioning in prediction of sstudents' happiness in Tabriz University ff Medical Sciences, Iran. *J Res Behav Sci*. 2011; 9(1):33-43. [Persian]
- Veenhoven R. Greater happiness for a greater number. *J Happiness Stud*. 2010; 11(5):605-29.
- Cummins RA. The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Soc Indic Res*. 1998; 43(3):307-34.
- Ghamari M. Explore the relationship between religion and happiness between university students according to gender and marital status. *Psychology and Religion*. 2010; 3(3):75-91. [Persian]
- Aghili M, Venkatesh Kumar G. Relationship between religious attitude and happiness among professional employees. *J Indian Acad Appl Psychol*. 2008; 34:66-9.
- Lim C, Putnam RD. Religion, social networks, and life satisfaction. *Am Sociol Rev*. 2010; 75(6):914-33.
- Tobgay T, Dophu U, Torres CE, Na-Bangchang K. Health and gross national happiness: review of current status in Bhutan. *J Multidiscip Healthc*. 2011; 4: 293-8.
- Neshatdoust HT, Kalantari M, Mehrabi HA, Palahang H, Nouri N, Soltani I. Predicting factors of happiness in Mobarekeh steal Company personnel. *Journal of Applied Sociology*. 2009; 20(1):105-18. [Persian]
- Rajaei AR, Bayazi MH, Habibipour H. Basic religious beliefs, Identity crisis and general health in young adults. *Developmental Psychology: Iranina Psychologists*. 2010; 6(21): 97-107. [Persian]
- Inglehart R. Culture shift in advanced industrial society. New Jersey: Princeton University Press; 1990.
- Koivumaa-Honkanen H, Kaprio J, Honkanen RJ, Viinamäki H, Koskenvuo M. The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up of adult Finns healthy at baseline. *BMC psychiatry*. 2005; 5(1):4.
- 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):55-66. [Persian]
- Siamian H, Naeimi OB, Shahrabi A, Hassanzadeh R, Abazari MR, Khademloo M, et al. The status of happiness and its association with demographic variables among the paramedical students. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2012; 21(86):159-66. [Persian]
- Mastekaasa A. Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *J Comp Fam Stud*. 1994; 25(2): 183-205.
- Abedi MR, Mirshah Jafari E, Liaghatdar MJ. Standardization of the oxford happiness inventory in students of Isfahan University. *IJPCP*. 2006; 12(2):95-100. [Persian]

Correlation of Islamic life-style and students' happiness in Bandar Abbas University of Medical Sciences

Motahareh Safi^{1*} Shahrzad Noori¹ Sepideh Zare¹ Mohsen Azad²

1. BSC. Anesthetics, Faculty of Para-Medicine, Hormozgan University of Medical Sciences, Bandar Abbas, Iran.
2. Department of Biostatistics, Faculty of Para-Medicine, Hormozgan University of Medical Sciences, Bandar Abbas, Iran.

Abstract

Introduction: Islamic life style adopts a positive approach to human life and is concerned with Islamic instructions and deals with all aspects of human life. On the other hand, happiness is a goal pursued in all human communities, but it differs across individuals and cultures. Therefore, the present research aimed to investigate the correlation between happiness and Islamic life style in the students of Bandar Abbas University of medical sciences in 2015.

Methods: The present descriptive-analytical research was conducted on 110 students affiliated with the nursing, midwifery and paramedical faculties of Bandar Abbas University. The data collection instrument was a questionnaire developed by the researchers. The validity of the questionnaire was confirmed by a panel of experts and its reliability was checked and confirmed through the test-retest method. The data were statistically analyzed using SPSS ver.16.

Results: The average age of the participants was 42.21±8.2years. Pearson's correlation test revealed a significant positive correlation between self-efficacy and Islamic life style ($P<0.001$, $r=0.412$). Similarly, a statistically significant correlation was found between sex and Islamic life style ($P=0.033$).

Conclusion: This study showed that Islamic life style can enhance the happiness. The findings of this study emphasize on the need for conducting educational programs and workshops regarding the effect of Islamic life style on happiness, life satisfaction, optimism, and mental health.

Key Words: Life Style, Islamic, Happiness, Students.

Original Article

Received: 1 Nov 2016

Accepted: 7 Feb 2016

Citation: Safi M, Noori Sh, Zare S, Azad M. Correlation of Islamic life-style and students' happiness in Bandar Abbas University of Medical Sciences. JPM. 2016; 3(3):57-62.

Correspondence: Motahareh Safi, BSC. Anesthetics, Faculty of Para-Medicine, Hormozgan University of Medical Sciences, Bandar Abbas, Iran.

Tel: +9891713586717

Email: mtsafi1993@gmail.com