

The Role of Islamic Lifestyle in Student's Purposefulness of Life in Qom

Mohammad Mohsen Mohtadi^{1*}; Seyed Mohammad Kalantar Kushe²

¹Psychology and Education Faculty, Allameh Tabatabai University, Tehran, IR Iran

²Department of Psychology and Educational Sciences, Department of Counseling, Allameh Tabatabai University, Tehran, IR Iran

*Corresponding author: Mohammad Mohsen Mohtadi, Psychology and Education Faculty, Allameh Tabatabai University, Tehran, IR Iran. Tel: +98-2537207051, E-mail: mohsen.mohtadi@yahoo.com

Received: September 21, 2013; **Accepted:** December 3, 2013

Background: Lifestyle is a mutual concept in Islam and psychology and purposefulness of life is expressed to be under the influence of an individual's lifestyle.

Objectives: The aim of this study was to investigate the relationship between Islamic lifestyle and purposefulness.

Patients and Materials: The method used in this research was correlational and statistical population was the students of the university of Qom in 2013. 118 students responded to Islamic lifestyle and purpose in life questionnaires. The Data had been analyzed with the use of descriptive indicators, t-test, Pearson and regression.

Results: Based on the results of the study, there is a direct and meaningful relationship between Islamic lifestyle and purposefulness of life.

Conclusions: Based on the results, the purposefulness of life can be increased with amplification of Islamic lifestyle.

Keywords: Adler; Individual Psychology; Lifestyle; Islamic Worldviews; Purpose in Life

1. Background

The concept of lifestyle is a specific concept of individual psychology which was coined by Alfred Adler and it was well developed by his followers. Adler (1) used the term "lifestyle" as an equivalent to character and personality and he used it to describe the totality of the personality that included a set of ideas, conscious and unconscious goals. His followers recognized lifestyle as a bridge for achieving personal goals (2). Sharf (3) believes that "lifestyle is a description of how a person deals with obstacles of life and how he finds solutions for them and achieves his goals".

Based on these definitions of lifestyle, every person's life is directed toward personal goals and his efforts is directed in a way for achieving those goals; and probably there will be obstacles on this path which he deals with them in a specific way. In fact, every lifestyle includes objectives, manners and methods for dealing with probable barriers and difficulties. So lifestyle can be defined as an integrated collection of a person's goals and ways for achieving them and facing obstacles of these goals.

Adler's followers believed that lifestyle is a guide and a map for life tasks; and by observing how a person deals with his life tasks, one can recognize the lifestyle of that person (2, 4). Life tasks are general tasks for everyone which all people are involved with them (5). Individual psychology recognizes these life tasks to be five tasks, Adler (6) specified three tasks of social, love-marriage and occupational tasks; and Dreikurs and Mosak (7) have expressed self-acceptance and spirituality tasks as well.

Based on the valuing orientation of Adler in Psychology (8) and the duty of psychology in explaining the meaning of life (1), it can be said that there is a relationship between values and lifestyles. Shulman and Mosak (9) believed that the lifestyle elements are in 3 categories: beliefs about what there is (self-image, world-views, the relationship between self and the world), Beliefs about what there should be (ethics, utopian world, and moral judgment) and a behavioral code of conduct (objectives and methods). Therefore, it can be said that religion has a pivotal role in the lifestyle of his followers since religious teachings and beliefs are sources of ideas and instructions for believers. One of the divine religions is Islam which has many followers around the world and studying the impact of Islam on their lives seems essential.

In this context, we can say, human nature in Adler's psychology and Islamic philosophy in areas of soft determinism, striving for superiority, teleology, holism and social interest are harmonious (10). Holism and an emphasis on interpersonal conflicts in Adler's theory had made it more useful among Muslims (11). Also, Islam with regards to individual psychology had dealt with life tasks in more details and it has set up various aspects of life in the form of Islamic laws Kavyani (12) has explained the aspects of Islamic lifestyle based on individual psychology. He believes that in Islamic lifestyle, all life tasks have been prescribed as normative (13).

Since lifestyle has a function of reaching life goals (3), life tasks should be known as the means for achieving

those goals. Life goals have a specific relationship with lifestyle, so that important life goals such as the origin of life, the meaning of life, and the reality of life are affected by lifestyle (14). Also, purposefulness of life in Islam is very important and the lack of purposeful creation is rejected.

The degree of purposefulness of life is associated with multiple psychological variables. Purposefulness of life has a positive correlation with mental health and physical well-being (15), resilience (16), self-efficacy (17), and family relationships (18). Lack of purpose in life is correlated with depression, anxiety, addiction, suicidal ideation (19), suicidal behavior (20, 21), depression and anxiety caused by physical illnesses (22, 23) and criminal behavior (18).

Medical studies also show a specific attention toward purposefulness of life in the etiology and treatment of diseases. The low level of purpose in life is significantly related to low scores on cornell medical index and psychiatric/somatic symptoms (24). High levels of purpose in life decrease risks of brain and heart disease. In some medical models, the core treatment is the improvement of life's purpose (25). In the treatment of a variety of mental and addictive disorders, the meaning of the purpose of life is very important (26-33). Purpose in life and spirituality is a model for the treatment of difficult diseases

such as AIDS (34), and the treatment of addicts based on spirituality increases the purposefulness of life (30).

Several studies have investigated the relationship between spirituality and religion with the purposefulness of life. Faith has a positive correlation with purposefulness of life (35). Reading the holy books is associated with purposefulness of life (36). Also, in Iran the relationship between spirituality and purposefulness of life has been reported as positive (37). Spirituality in lifestyle is considered one of the life tasks (7); also, in Islamic lifestyle, spirituality is considered a part of the lifestyle (12, 38).

Islamic lifestyle has a positive correlation with life satisfaction and happiness (39), life satisfaction is also correlates with purposefulness of life (40-42) the degree of happiness is also has a positive correlation with the purposefulness of life (43); the relationship between happiness and religion is considered as a function of the degree of purposefulness of life (44).

Therefore, purpose in life (or purposefulness of life) should be considered to be influenced by the Islamic lifestyle. Lifestyle also in Islam and individual psychology has common aspects. Based on this, the interaction of the meaning of purpose in life and lifestyle concepts in Islam and in individual psychology have been shown in Figure 1.

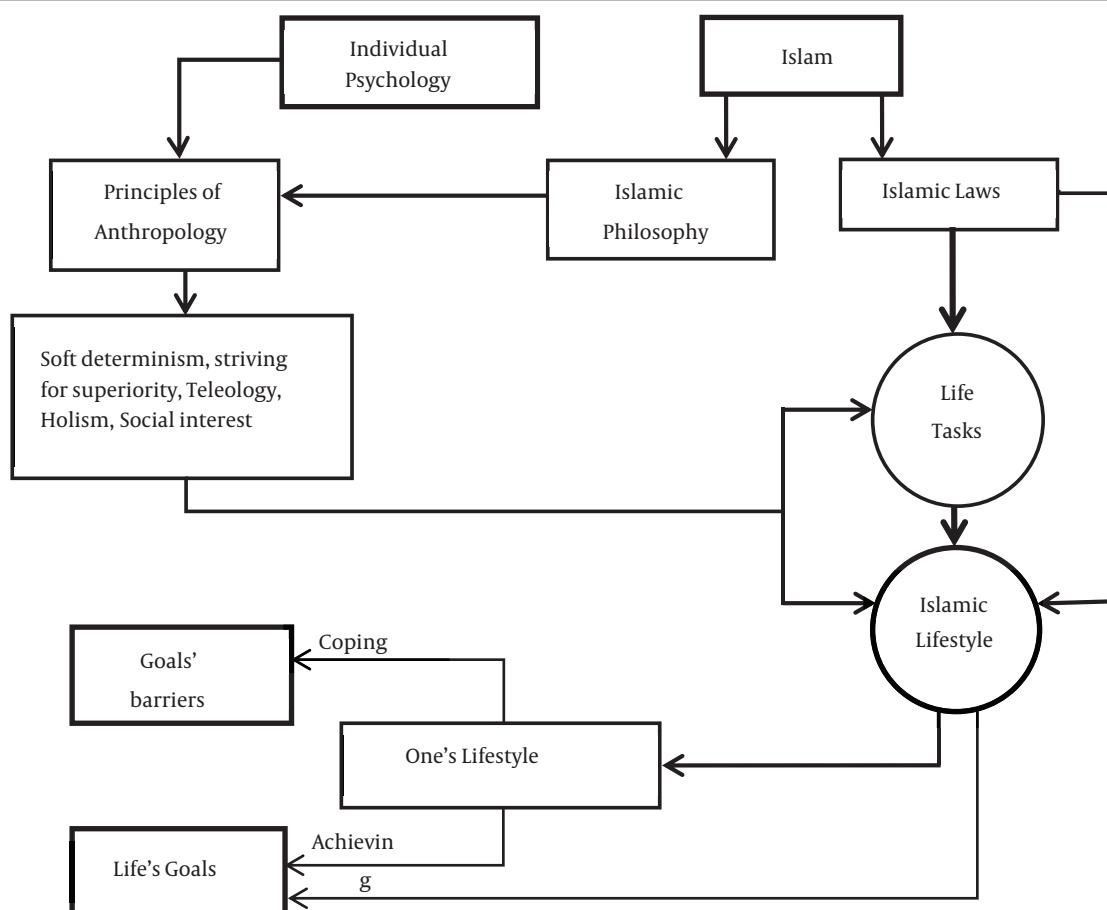


Figure 1. Interaction Model of the Purpose of Life and Lifestyle in Islam and in Individual Psychology

Based on the model above, Islamic lifestyle is formed based on the philosophical and normative approaches in Islamic tasks. Islamic lifestyle also creates life goals, ways for achieving these goals and dealing with barriers and obstacles.

In this context, the present study explores the relationship between Islamic lifestyle and purposefulness of life.

2. Objectives

The main objective of this study was to investigate the relationship between Islamic lifestyle and purposefulness of life among engineering students. Also, the degree of Islamic lifestyle and Students' purposefulness of life have been studied.

3. Patients and Materials

The method used in this research is correlational. Statistical population is students at the Technical University of Qom in 2013. The frequency of samples is 118 samples (72 females, 46 males) from undergraduate level and the age range is 25 to 18. To analyze the data, descriptive indicators, Independent Sample t-test, Pearson correlation and Stepwise regression methods have been used.

The tools of this study were the short form questionnaire of Islamic lifestyle testing (ILST) and purpose in life questionnaire (PIL). Islamic lifestyle testing was created by Kavyani (13) with 76 multiple choice (4 choices) questions; Cronbach's alpha of this questionnaire is 0.71. In this study, 0.874 have been obtained as Cronbach's alpha for this questionnaire. Purpose in Life questionnaire was created by Crumbaugh and Maholick (45), which has 20 multiple choice (7 choices) questions.

Its Cronbach's alpha in different researches has been reported to be 0.91 (46) and 0.86 (47). In Iranian norm, there are 18 items, and its Cronbach's alpha has been obtained as 0.92 (48). In this study, Cronbach's alpha has been obtained as 0.878.

4. Results

According to Table 1, about 66% of male students and about 70% of female students have achieved scores of Islamic lifestyle. Also, about 65% of male students and 71% of female students have obtained scores of purpose in life questionnaire. These findings indicate that scores of students in Islamic lifestyle and purpose in life is relatively high. For comparing the scores of male and female students, Independent Samples t-test had been used.

According to Leuven test results, the condition for t-test is homogeneity of variances in male and female groups in scores of Islamic lifestyle and purpose in life which is established. According to t-test, it can be stated with 99% confidence that the differences in Islamic lifestyle and purpose of life between two groups are significant. According to the mean reported in Table 3, it can be said that female students had higher scores (about 5%) than male students in Islamic lifestyle and purpose in life.

Based on the results of the above table, it can be stated with 99% confidence that there is a positive and significant correlation between Islamic lifestyle and purpose in life. Due to the relationships between variables, stepwise regression can be used. Stepwise regression results are shown in Table 4.

According to the results in Table 4, the Islamic lifestyle can predict 39.8 of purpose in life which is significant.

Table 1. Descriptive Data

Variable	Mean		Deviation of the Mean		Mean (%)		Variance		Standard Deviation	
	Male Students	Female Students	Male Students	Female Students	Male Students	Female Students	Male Students	Female Students	Male Students	Female Students
Islamic Lifestyle	372.26	393.96	0.71	4.52	66.95	70.85	1504.60	1471.07	38.78	38.35
Purpose in Life	82.72	89.50	2.46	2.13	65.65	71.03	278.82	329.02	16.69	18.13

Table 2. Leuven and Independent Samples t-Test Results

Variables	Leuven Test		t-Test				
	F	P	Mean Difference	Std. Error Difference	DF	t	P
Islamic Lifestyle	0.432	0.512	-21.70	7.27	116	-2.985	0.003
Purpose in life	1.327	0.252	-6.77	3.32	116	-2.040	0.044

Table 3. The Correlational Coefficient of Islamic Lifestyle and Purpose in Life

Variable	Purpose in Life
Islamic Lifestyle	0.631 ^a

^a $p < 0.01$

Table 4. Summary of Stepwise Regression of Purpose in Life and Islamic Lifestyle

Predictive Variable	Criterion Variable	Index	SS	DF	MS	F	P	R	R ²	B	SE	β	T	P
Islamic Lifestyle	Purpose in Life					76.787	0.000	0.631	0.398	0.283	0.032	0.631	8.763	0.000
		Regression	14815.326	1	14815.326									
		Remainder	22381.180	116	192.941									

5. Discussion

This study has described the impact of Islamic lifestyle. Purposefulness of life has been expressed to be affected by lifestyle. Therefore, this study aimed to investigate the relationship between Islamic lifestyle and students' purposefulness of life.

According to the results, Islamic lifestyle and purposefulness of life have a positive relationship; the Islamic lifestyle largely explains purposefulness of life. The impact of lifestyle on purposefulness of life is in line with the concept of reaching life goals by lifestyle (3) and the impact of lifestyle on life goals (14). High impact of Islamic lifestyle on purposefulness of life is also consistent with studies that have shown the role of faith and spirituality in purposefulness of life (35-37).

According to the relationship of the proposed model and researches of the introduction section, it can be said that since lifestyle creates life goals and ways for achieving them, and the increase of purposefulness of life is based on spirituality, and due to religious and spiritual attitude of Islamic lifestyle, life goals are created by Islamic lifestyle. In other words, a person not only performs his duties by completing life tasks based on Islamic views, but also makes his life purposeful.

Based on the results, the degree of the Islamic lifestyle in a group of students is high, and the reason for such results could be attributed to the suitable environment of the university. Accordingly, it is recommended that some research should be conducted on student groups, especially females, to assess and explain the reasons for this increase so the results of such studies could be used for the improvement of Islamic lifestyles of groups in the society. In the end, it should be noted that due to the youthfulness and being student of the samples, generalizing our results to other groups in society are limited; therefore it is recommended that this study should be conducted on other groups in society as well.

References

- Adler A. *The science of living: Greenberg*. Eastford: Martino Fine Books; 1929.
- Mosak HH, Maniaci M. *A primer of Adlerian psychology: The analytic-behavioral-cognitive psychology of Alfred Adler*. New York: Psychology Press; 1999.
- Sharf RS. *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Brooks/Cole Publishing Company; 201.
- Sweeney TJ. *Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's approach*. London: Routledge; 2009.
- Gibson RL, Mitchell MH. *Introduction to guidance and counseling*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall; 2003.

- Adler A. *Individual Psychology of Alfred Adler: Harper Perennial*. New York City: Harper Colins; 1964.
- Dreikurs R, Mosak HH. The Tasks OF Life: II. The Fourth Life task. *Individ Psychol*. 1967;4(2):51-6.
- Oberst U. *Adlerian psychotherapy: An advanced approach to individual psychology*. New York: Brunner-Routledge; 2003.
- Shulman BH, Mosak HH. *Manual for Life Assessment*. Bloomberg: Accelerated Development Inc; 1988.
- Johansen T. *Religion and spirituality in psychotherapy: An individual psychology perspective*. New York: Springer Publishing Company; 2010.
- Dwairy MA. *Counseling and psychotherapy with Arabs and Muslims: A culturally sensitive approach*. Teachers College Press; 2006.
- Kavyani M. *Prescriptive Islamic Lifestyle and its Testing Instrument*. Qom: Research Institute of Hawzah and University; 2012.
- Kavyani M. Quantification and Assessment of Islamic Lifestyle. *Ravanshenasi-va-Din*. 2011;4(2):27-44.
- Rajabnejad MR, Hoseinpoufard M, Ayoubian A, Nasab HS, Jahan HR, Tavakoli HR, et al. Lifestyle and the Necessity of Lifestyle Education. *Islam Lifestyle Cent Health*. 2013;1(2):2-4.
- Reker GT, Peacock EJ, Wong PT. Meaning and purpose in life and well-being: a life-span perspective. *J Gerontol*. 1987;42(1):44-9.
- Nygren B, Alex L, Jonsen E, Gustafson Y, Norberg A, Lundman B. Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging Ment Health*. 2005;9(4):354-62.
- DeWitz SJ, Woolsey ML, Walsh WB. College Student Retention: An Exploration of the Relationship Between Self-Efficacy Beliefs and Purpose in Life Among College Students. *J Coll Stud Dev*. 2009;50(1):19-34.
- Reker GT. The Purpose-in-Life test in an inmate population: an empirical investigation. *J Clin Psychol*. 1977;33(3):688-93.
- Harlow LL, Newcomb MD, Bentler PM. Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: lack of purpose in life as a mediational factor. *J Clin Psychol*. 1986;42(1):5-21.
- Wang MC, Richard Lightsey O, Pietruszka T, Uruk AC, Wells AG. Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping, and suicidal behavior. *J Posit Psychol*. 2007;2(3):195-204.
- Xie X, Zou B, Huang Z. [Relationships between suicide attitudes and perception of life purpose and meaning of life in college students]. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*. 2012;32(10):1482-5.
- Davis M, Ventura JL, Wieners M, Covington SN, Vanderhoof VH, Ryan ME, et al. The psychosocial transition associated with spontaneous 46,XX primary ovarian insufficiency: illness uncertainty, stigma, goal flexibility, and purpose in life as factors in emotional health. *Fertil Steril*. 2010;93(7):2321-9.
- Lyon DE, Younger JB. Purpose in life and depressive symptoms in persons living with HIV disease. *J Nurs Scholarsh*. 2001;33(2):129-33.
- Ishida R, Okada M. Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: assessment by psycho - physiological method. *Stress Health*. 2006;22(4):275-81.
- Ventegodt S, Kromann M, Andersen NJ, Merrick J. The life mission theory VI. A theory for the human character: healing with holistic medicine through recovery of character and purpose of life. *ScientificWorldJournal*. 2004;4:859-80.
- Verduin PJ, de Bock GH, Vliet Vlieland TP, Peeters AJ, Verhoef J, Otten W. Purpose in life in patients with rheumatoid arthritis. *Clin Rheumatol*. 2008;27(7):899-908.

27. Kim MK, Kang SD. Effects of art therapy using color on purpose in life in patients with stroke and their caregivers. *Yonsei Med J*. 2013;**54**(1):15-20.
28. Brunelli C, Bianchi E, Murru L, Monformoso P, Bosisio M, Gangeri L, et al. Italian validation of the Purpose In Life (PIL) test and the Seeking Of Noetic Goals (SONG) test in a population of cancer patients. *Support Care Cancer*. 2012;**20**(11):2775-83.
29. Martin RA, MacKinnon S, Johnson J, Rohsenow DJ. Purpose in life predicts treatment outcome among adult cocaine abusers in treatment. *J Subst Abuse Treat*. 2011;**40**(2):183-8.
30. Carroll S. Spirituality and purpose in life in alcoholism recovery. *J Stud Alcohol*. 1993;**54**(3):297-301.
31. Mak W. Self-reported goal pursuit and purpose in life among people with dementia. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2011;**66**(2):177-84.
32. Evangelista LS, Doering L, Dracup K. Meaning and life purpose: the perspectives of post-transplant women. *Heart Lung*. 2003;**32**(4):250-7.
33. Smith BW, Zautra AJ. The role of purpose in life in recovery from knee surgery. *Int J Behav Med*. 2004;**11**(4):197-202.
34. Litwinczuk KM, Groh CJ. The relationship between spirituality, purpose in life, and well-being in HIV-positive persons. *J Assoc Nurses AIDS Care*. 2007;**18**(3):13-22.
35. Blazek M, Besta T. Self-concept clarity and religious orientations: prediction of purpose in life and self-esteem. *J Relig Health*. 2012;**51**(3):947-60.
36. Francis LJ. The relationship between bible reading and purpose in life among 13-15-year-olds. *Mental Health Religion Culture*. 2000;**3**(1):27-36.
37. Sahebalzamani M, Farahani H, Abasi R, Talebi M. The relationship between spiritual intelligence with psychological well-being and purpose in life of nurses. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2013;**18**(1):38-41.
38. Atarodi AR, Mottaghi M. R. , Atarodi F. Comparative Study on The Effect of Prayer and Praise on Peace of Mind and Physical Health from Male and Female Students' Points of View in Gonabad's Guidance Schools in 1390. *Islam Life Center Health*. 2012;**1**(2):61-74.
39. Sajjadian P, Kajbaf MB, Kavyani M, Anvari H. [The Relationship Between Islamic Lifestyle with Happiness in Life Satisfaction Of Students in Esfahan]. *Ravanshenasi va Din*. 2012;**4**(4):61-74.
40. Cotton Bronk K, Hill PL, Lapsley DK, Talib TL, Finch H. Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *J Posit Psychol*. 2009;**4**(6):500-10.
41. Law BM. Psychometric properties of the existence subscale of the purpose in life questionnaire for Chinese adolescents in Hong Kong. *ScientificWorldJournal*. 2012;**2012**:685741.
42. Kalantarkousheh SM, Hassan SA. Function of life meaning and marital communication among Iranian spouses in Universiti Putra Malaysia. *Procedia Soc Behav Sci*. 2010;**5**:1646-9.
43. Robak RW, Griffin PW. Purpose in life: What is its relationship to happiness, depression, and grieving? *N Am J Psychol*. 2000.
44. French S, Joseph S. Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation. *Ment Health Relig Cult*. 1999;**2**(2):117-20.
45. Crumbauch JC, Maholick LT. *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*.: Psychometric Affiliates; 1969.
46. Zika S, Chamberlain K. On the relation between meaning in life and psychological well-being. *Br J Psychol*. 1992;**83** (Pt 1):133-45.
47. Schulenberg SE, Schnetzer LW, Buchanan EM. The Purpose in Life Test-Short Form: Development and Psychometric Support. *J Happiness Stud*. 2010;**12**(5):861-76.
48. Cheraghi M, Oreyzi H, Farahani H. Reliability, validity, factor analysis and Normalization of the Crumbauch and Maholick's Questionnaire of Purpose-in-Life . *Psychol*. 2009;**12**(4):396-413.

December 20, 2014

Research Article

بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در هدف‌داری زندگی دانشجویان شهر قم

محمد محسن مهتدی^{۱*}، دکتر سید محمد کلاتر کوشه^۲^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی^۲ استادیار دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه مشاوره

* Corresponding author: Mohammad Mohsen Mohtadi, Psychology and Education Faculty, Allameh Tabatabai University, Tehran, IR Iran. Tel: +98-2537207051, E-mail: mohsen.mohtadi@yahoo.com.

Received: September 21, 2013; Accepted: December 3, 2013

مقدمه: سبک زندگی از مفاهیم مشترک اسلام و روان‌شناسی فردی محسوب می‌شود و هدف‌داری زندگی نیز تحت تاثیر سبک زندگی بیان شده است.**هدف:** هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی سبک زندگی اسلامی و هدف‌داری زندگی می‌باشد.**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش همبستگی و جامعه‌ی آماری دانشجویان دانشگاه صنعتی قم در سال ۱۳۹۲ می‌باشد. ۱۱۸ دانشجو به پرسش‌نامه‌های سبک زندگی اسلامی و هدف در زندگی پاسخ داده‌اند. داده‌ها از طریق شاخص‌های توصیفی و آزمون تی، پیرسون و رگرسیون تجزیه و تحلیل شده‌اند.**یافته‌ها:** بر طبق نتایج پژوهش، رابطه‌ی سبک زندگی اسلامی و هدف‌داری زندگی مستقیم و معنادار می‌باشد.**بحث و نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان با افزایش سبک زندگی اسلامی، میزان هدف‌داری زندگی را افزود.**کلمات کلیدی:** آدلر، روان‌شناسی فردی، سبک زندگی، نگرش اسلامی، هدف در زندگی

۱- مقدمه

زندگی‌اش می‌توان به سبک زندگی وی پی برد (۲، ۴). تکالیف زندگی، تکالیفی همگانی هستند که تمامی انسان‌ها درگیر آن می‌باشند (۵). روان‌شناسی فردی تکالیف زندگی را پنج تکلیف می‌داند؛ آدلر (۶) سه تکلیف اجتماعی، عشق - ازدواج و شغل را مشخص کرده است و دریکورس و موزاک (۷) تکالیف خودپذیری و معنویت را بیان کرده‌اند.

بر اساس جهت‌گیری ارزشی آدلر در روان‌شناسی (۸) و وظیفه‌ی روان‌شناسی در تبیین مفهوم زندگی (۱)، می‌توان گفت بین ارزش‌ها و سبک زندگی روابطی وجود دارد. شولمن و موزاک (۹) معتقدند، عناصر سبک زندگی سه دسته‌اند: باورهای پیرامون آن‌چه هست (خودانگاره، تصویر دنیا، رابطه من و دنیا)، باورهای در مورد آن‌چه باید باشد (ارزش‌های اخلاقی، دنیای آرمانی، قضاوت اخلاقی) و دستورالعمل‌های رفتاری (آرمان‌ها و روش‌ها). پس از آن‌جایی که یکی از منابع باورها و دستورالعمل‌های افراد معتقد به یک دین تعالیم و اعتقادات دینی‌شان می‌باشد، می‌توان گفت دین در سبک زندگی پیروان خویش نقشی محوری دارد. یکی از ادیان الهی، دین اسلام می‌باشد که پیروان زیادی در سراسر جهان دارد و مطالعه پیرامون تاثیرات اسلام بر زندگی ایشان ضروری به نظر می‌رسد.

مفهوم سبک زندگی از مفاهیم ویژه‌ی روان‌شناسی فردی محسوب می‌شود که توسط آلفرد آدلر ابداع شد و به وسیله‌ی پیروان وی به خوبی بسط یافت. آدلر (۱) اصطلاح سبک زندگی را معادل خصلت و شخصیت و برای توصیف کلیت شخصیت از مجموعه‌ی انگاره‌ها، اهداف هشیار و ناهشیار به کار می‌برد. پیروان وی، سبک زندگی را پلی برای رسیدن به اهداف شخصی دانسته‌اند (۲). شارف (۳) معتقد است «سبک زندگی توصیفی از چگونگی برخورد فرد با موانع زندگی و شیوه‌ی وی در یافتن راه‌حل‌ها و رسیدن به اهدافش می‌باشد».

بر مبنای این تعاریف از سبک زندگی، زندگی هر فرد معطوف به اهدافی است که تلاش‌های وی در جهت نیل به آن اهداف می‌باشد و احتمالاً در این مسیر موانعی وجود دارد که وی با آن‌ها به نحوی مواجهه می‌کند. در واقع هر سبک زندگی شامل مقاصد، روش‌ها و مقابله‌هایی با موانع احتمالی می‌باشد. پس می‌توان سبک زندگی را توصیف‌کننده‌ی مجموعه‌ای یک‌پارچه از اهداف فرد و روش‌هایی که فرد برای رسیدن به این اهداف و در مواجهه با موانع این اهداف انجام می‌دهد تعریف نمود. پیروان آدلر معتقدند، سبک زندگی راهنما و نقشه‌ای برای تکالیف زندگی محسوب می‌شود و از طریق مشاهده‌ی چگونگی برخورد فرد با تکالیف

The translated version of: <http://dx.doi.org/10.5812/ilch.12179>Copyright © 2013, Quran & Etrat Center, The Ministry of Health and Medical Education; Published by Kowsar Corp. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

مهندی م.م و همکاران

بنابراین هدف زندگی را باید متأثر از سبک زندگی اسلامی دانست. سبک زندگی نیز در اسلام و روان‌شناسی فردی دارای اشتراکاتی هستند. بر این اساس تعامل مفاهیم هدف زندگی و سبک زندگی در اسلام و روان‌شناسی فردی در شکل ۱ ترسیم گردیده‌است.

در زندگی نیز با افسردگی، اضطراب، اعتیاد و افکار خودکشی (۲۰)؛ رفتارهای خودکشی (۲۱، ۲۲)؛ افسردگی و اضطراب ناشی از بیماری‌های جسمانی (۲۳، ۲۴) و رفتارهای مجرمانه (۱۹) دارای رابطه می‌باشد.

مطالعات پزشکی نیز در سبب‌شناسی و درمان بیماری‌ها به هدف‌داری زندگی توجه ویژه‌ای دارد. سطح پایین هدف در زندگی ارتباطی معنادار با کاهش نمرات در شاخص پزشکی کرنل و نشانگان روانی و جسمانی دارد (۲۵). میزان بالای هدف در زندگی احتمال بروز بیماری‌های مغزی و قلبی را کاهش می‌دهد (۲۶-۳۰). در برخی از مدل‌های پزشکی، هسته‌ی درمان بهبود اهداف زندگی فرد می‌باشد (۳۱). در درمان بیماری‌های گوناگون جسمی و اعتیاد، مفهوم هدف در زندگی بسیار اهمیت دارد (۳۲-۳۹). هدف در زندگی و معنویت مدلی برای درمان بیماران سخت هم‌چون ایدز می‌باشد (۴۰)، و درمان مبتنی بر معنویت معتادان، باعث افزایش هدف‌داری زندگی شده‌است (۳۶).

پژوهش‌های متعددی رابطه‌ی معنویت و مذهب را با هدف‌داری زندگی بررسی کرده‌اند. ایمان رابطه‌ای مثبت با هدف‌داری زندگی دارد (۴۱).

قرائت کتاب مقدس نیز با هدف‌داری زندگی دارای رابطه می‌باشد (۴۲). در ایران نیز رابطه‌ی معنویت با هدف‌داری زندگی مستقیم گزارش شده‌است (۴۳). معنویت در سبک زندگی نیز یکی از تکالیف زندگی دانسته شده‌است (۷)؛ در سبک زندگی اسلامی نیز معنویت بخشی از آن محسوب شده‌است (۱۳، ۴۴).

هم‌چنین سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و شادی دارای رابطه‌ای مثبت می‌باشد (۴۵)، رضایت از زندگی نیز با هدف‌داری زندگی ارتباطی مستقیم دارد (۴۶-۴۸)؛ میزان شادی نیز با هدف‌داری زندگی دارای رابطه‌ای مستقیم می‌باشد (۴۹)؛ ارتباط شادی و مذهب نیز تابعی از میزان هدف‌داری زندگی فرد دانسته شده‌است (۵۰).

بنابراین هدف زندگی را باید متأثر از سبک زندگی اسلامی دانست. سبک زندگی نیز در اسلام و روان‌شناسی فردی دارای اشتراکاتی هستند. بر این اساس تعامل مفاهیم هدف زندگی و سبک زندگی در اسلام و روان‌شناسی فردی در شکل ۱ ترسیم گردیده‌است.

در همین زمینه می‌توان گفت، ماهیت انسان در روان‌شناسی آدلری و فلسفه‌ی اسلامی در زمینه‌هایی چون جبرگرایی معتدل، تلاش برای برتری، غایت‌نگری، کل‌گرایی و علاقه‌ی اجتماعی هماهنگ می‌باشد (۱۰). کل‌گرایی و تأکید بر تعارضات بین فردی نظریه‌ی آدلر موجب کاربرد بیش‌تر این نظریه در بین مسلمان می‌شود (۱۱). هم‌چنین اسلام نسبت به روان‌شناسی فردی با جزئیات بیش‌تری به تکالیف زندگی پرداخته است و در قالب احکام اسلامی جنبه‌های گوناگون زندگی را تنظیم کرده‌است (۱۲). کاویانی (۱۳) بر اساس نظریه‌ی روان‌شناسی فردی، ابعاد سبک زندگی اسلامی را بیان کرده‌است. وی معتقد است در سبک زندگی اسلامی تمامی تکالیف زندگی به صورت هنجاری، تجویز شده‌است (۱۴).

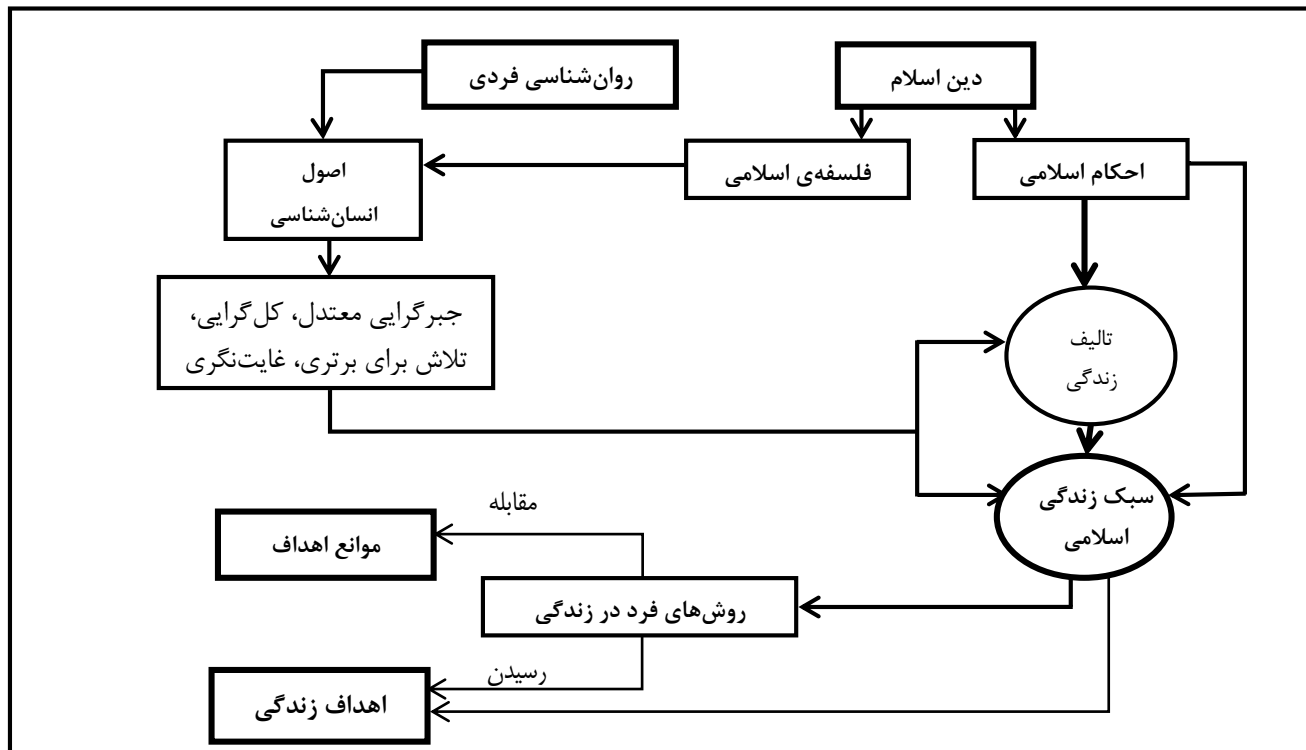
از آن‌جایی که سبک زندگی دارای کارکرد وصول به اهداف زندگی می‌باشد (۳)، تکالیف زندگی را باید ابزار رسیدن به اهداف زندگی دانست. اهداف زندگی ارتباط ویژه‌ای با سبک زندگی دارد، آن‌چنان‌که اهداف مهم زندگی هم‌چون مبدا زندگی، دلیل زندگی، حقیقت زندگی متأثر از سبک زندگی می‌باشد (۱۵). هدف‌داری زندگی نیز در اسلام بسیار اهمیت دارد و فقدان هدف‌داری آفرینش مردود دانسته شده‌است.

میزان هدف‌داری زندگی با متغیرهای متعدد روان‌شناختی دارای رابطه می‌باشد. هدف‌داری زندگی با سلامت روانی و روان‌بهبودی (۱۶)؛ تاب‌آوری (۱۷)؛ خودکارآمدی (۱۸)؛ روابط خانوادگی (۱۹) دارای رابطه‌ی مستقیم می‌باشد. فقدان هدف در زندگی نیز با افسردگی، اضطراب، اعتیاد و افکار خودکشی (۲۰)؛ رفتارهای خودکشی (۲۱، ۲۲)؛ افسردگی و اضطراب ناشی از بیماری‌های جسمانی (۲۳، ۲۴) و رفتارهای مجرمانه (۱۹) دارای رابطه می‌باشد.

مطالعات پزشکی نیز در سبب‌شناسی و درمان بیماری‌ها به هدف‌داری زندگی توجه ویژه‌ای دارد. سطح پایین هدف در زندگی ارتباطی معنادار با کاهش نمرات در شاخص پزشکی کرنل و نشانگان روانی و جسمانی دارد (۲۵). میزان بالای هدف در زندگی احتمال بروز بیماری‌های مغزی و قلبی را کاهش می‌دهد (۲۶-۳۰). در برخی از مدل‌های پزشکی، هسته‌ی درمان بهبود اهداف زندگی فرد می‌باشد (۳۱). در درمان بیماری‌های گوناگون جسمی و اعتیاد، مفهوم هدف در زندگی بسیار اهمیت دارد (۳۲-۳۹). هدف در زندگی و معنویت مدلی برای درمان بیماران سخت هم‌چون ایدز می‌باشد (۴۰)، و درمان مبتنی بر معنویت معتادان، باعث افزایش هدف‌داری زندگی شده‌است (۳۶).

پژوهش‌های متعددی رابطه‌ی معنویت و مذهب را با هدف‌داری زندگی بررسی کرده‌اند. ایمان رابطه‌ای مثبت با هدف‌داری زندگی دارد (۴۱). قرائت کتاب مقدس نیز با هدف‌داری زندگی دارای رابطه می‌باشد (۴۲). در ایران نیز رابطه‌ی معنویت با هدف‌داری زندگی مستقیم گزارش شده‌است (۴۳). معنویت در سبک زندگی نیز یکی از تکالیف زندگی دانسته شده‌است (۷)؛ در سبک زندگی اسلامی نیز معنویت بخشی از آن محسوب شده‌است (۱۳، ۴۴).

هم‌چنین سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و شادی دارای رابطه‌ای مثبت می‌باشد (۴۵)، رضایت از زندگی نیز با هدف‌داری زندگی ارتباطی مستقیم دارد (۴۶-۴۸)؛ میزان شادی نیز با هدف‌داری زندگی دارای رابطه‌ای مستقیم می‌باشد (۴۹)؛ ارتباط شادی و مذهب نیز تابعی از میزان هدف‌داری زندگی فرد دانسته شده‌است (۵۰).



شکل ۱. مدل تعامل هدف زندگی و سبک زندگی در اسلام و روان‌شناسی فردی

تی گروه‌های مستقل، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شده‌است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌های توصیفی، آزمون تی گروه‌های مستقل، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شده‌است.

ابزار پژوهش حاضر فرم کوتاه پرسش‌نامه‌ی سبک زندگی

اسلامی و پرسش‌نامه هدف در زندگی می‌باشد. پرسش‌نامه‌ی سبک زندگی اسلامی توسط کاویانی (۱۴) ساخته شده‌است، دارای ۷۶ سوال ۴ گزینه‌ای می‌باشد؛ آلفا کرونباخ پرسش‌نامه ۰/۷۱ بوده است. آلفا کرونباخ پرسش‌نامه در این پژوهش ۰/۸۷۴ به دست آمده‌است. پرسش‌نامه‌ی هدف در زندگی توسط کرامباف و ماهولیک ساخته شده است (۵۱)، که ۲۰ سوال ۷ گزینه‌ای می‌باشد. آلفا کرونباخ آن در پژوهش‌هایی، ۰/۹۱ (۵۲) و ۰/۸۶ (۵۳) گزارش شده است. در هنجار ایرانی ۱۸ سوال شده است و آلفا کرونباخ آن ۰/۹۲ به دست آمده است (۵۴). در پژوهش حاضر آلفا کرونباخ آن ۰/۸۷۸ به دست آمده‌است.

بر اساس مدل فوق سبک زندگی اسلامی بر اساس اصول فلسفی و نگرشی هنجاری در قالب تکالیف اسلامی، شکل می‌گیرد. سبک زندگی اسلامی نیز اهداف زندگی، راه‌های رسیدن به اهداف و برخورد با موانع آن را ایجاد می‌کند. در این راستا پژوهش حاضر ارتباط سبک زندگی اسلامی و هدف‌داری زندگی را بررسی می‌نماید.

۲- اهداف

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی میزان رابطه‌ی سبک زندگی اسلامی و هدف‌داری زندگی در بین دانشجویان فنی و مهندسی می‌باشد. هم‌چنین میزان سبک زندگی اسلامی و هدف‌داری زندگی دانشجویان بررسی می‌شود.

۳- مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر همبستگی می‌باشد. جامعه‌ی آماری، دانشجویان دانشگاه صنعتی قم در سال ۱۳۹۲ بودند. فراوانی نمونه ۱۱۸ نفر (۷۲ دختر، ۴۶ پسر)، در مقطع کارشناسی و دامنه‌ی سنی ۲۵ - ۱۸ می‌باشد.

جدول ۱. داده‌های توصیفی

متغیر	میانگین		انحراف میانگین		میانگین (درصد)		واریانس		انحراف استاندارد	
	دانشجویان پسر	دانشجویان دختر	دانشجویان پسر	دانشجویان دختر	دانشجویان پسر	دانشجویان دختر	دانشجویان پسر	دانشجویان دختر	دانشجویان پسر	دانشجویان دختر
سبک زندگی اسلامی	۳۷۲/۲۶	۳۹۳/۹۶	۵/۷۱	۴/۵۲	%۶۶/۹۵	%۷۰/۸۵	۱۴۷۱/۰۷	۱۵۰۴/۶۰	۳۸/۷۸	۳۸/۳۵
هدف در زندگی	۸۲/۷۲	۸۹/۵۰	۲/۴۶	۲/۱۳	%۶۵/۶۵	%۷۱/۰۳	۳۲۹/۰۲	۲۷۸/۸۲	۱۶/۶۹	۱۸/۱۳

جدول ۲. نتایج آزمون لون و آزمون تی گروه‌های مستقل

آزمون تی					آزمون لون		
P	T	DF	Std. Error Difference	Mean Difference	P	F	متغیرها
۰/۰۰۳	-۲/۹۸۵	۱۱۶	۷/۲۷	-۲۱/۷۰	۰/۵۱۲	۰/۴۳۲	سبک زندگی اسلامی
۰/۰۴۴	-۲/۰۴۰	۱۱۶	۳/۳۲	-۶/۷۷	۰/۲۵۲	۱/۳۲۷	هدف در زندگی

۴- یافته‌ها

بر طبق نتایج آزمون لون شرط آزمون تی، همگنی واریانس‌های گروه‌های دختر و پسر نسبت به هم‌دیگر در نمرات سبک زندگی اسلامی و هدف در زندگی برقرار می‌باشد. بر اساس نتایج آزمون تی، می‌توان با ۹۹٪ اطمینان بیان کرد تفاوت‌های آماری دو گروه در سبک زندگی اسلامی و هدف در زندگی معنادار می‌باشد. با توجه به میانگین گزارش شده در جدول ۳، می‌توان بیان کرد، دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر در سبک زندگی اسلامی و هدف در زندگی نمرات بیش‌تری (حدود ۵ درصد) کسب نموده‌اند.

بر طبق جدول ۳، دانشجویان پسر حدود ۶۶٪ و دانشجویان دختر حدود ۷۰٪ از نمره‌ی آزمون سبک زندگی اسلامی را کسب نموده‌اند. همچنین دانشجویان پسر حدود ۶۵٪ و دانشجویان دختر حدود ۷۱٪ از نمره‌ی آزمون هدف در زندگی را کسب نموده‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهد نمره‌ی دانشجویان در سبک زندگی اسلامی و هدف در زندگی تقریباً بالا محسوب می‌شود. برای مقایسه‌ی نمرات نمره‌های دانشجویان پسر و دختر با هم‌دیگر از آزمون تی گروه‌های مستقل استفاده شده‌است.

جدول ۳. ضرایب همبستگی سبک زندگی اسلامی و هدف در زندگی

متغیر	هدف در زندگی
سبک زندگی اسلامی	۰/۶۳۱**

**P<0/01

سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. ۱۳۹۳؛ ۱(۴): ۱.

در تبیین رابطه‌ی مذکور بر طبق مدل ارائه شده و پژوهش‌های بخش مقدمه می‌توان گفت، از آنجایی که سبک زندگی، هدف‌های زندگی و روش‌های وصول به آن‌ها را ایجاد می‌کند، و افزایش میزان هدف‌داری زندگی بر اساس معنویت می‌باشد، به دلیل وجود نگرش دینی و معنوی در سبک زندگی اسلامی، اهداف زندگی متأثر از سبک زندگی اسلامی ساخته می‌شوند. به عبارتی دیگر فرد با انجام تکالیف زندگی خویش بر اساس نگرش اسلامی نه تنها وظایف خویش را انجام داده است بلکه زندگی خود را هدف‌دار می‌کند.

بر اساس یافته‌های پژوهش میزان سبک زندگی اسلامی در گروه دانشجویان بالا می‌باشد، و این یافته را می‌توان دلیلی بر فضای مناسب دانشگاه دانست. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی در گروه‌های دانشجویی به ویژه دختران با هدف بررسی و تبیین علل این افزایش صورت گیرد تا از نتایج آن برای ارتقای سبک زندگی اسلامی سایر گروه‌های جامعه استفاده کرد. در پایان باید گفت، به دلیل جوانی و اشتغال به تحصیل نمونه‌ی پژوهش، تعمیم نتایج پژوهش حاضر به سایر گروه‌ها جامعه دارای محدودیت می‌باشد، لذا پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر گروه‌های جامعه انجام شود.

بر اساس نتایج جدول فوق با ۹۹٪ اطمینان می‌توان بیان کرد، بین سبک زندگی اسلامی و هدف در زندگی رابطه‌ای معنادار و مثبت وجود دارد. با توجه به روابط معنادار متغیرها می‌توان از رگرسیون گام‌به‌گام استفاده نمود. نتایج رگرسیون گام‌به‌گام در جدول ۴ آمده است. بر طبق نتایج جدول

۵- بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر اثرگذاری اسلام بر سبک زندگی را بیان نموده است. هدف‌داری زندگی نیز تحت تاثیر سبک زندگی بیان شده است. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی سبک زندگی اسلامی و هدف‌داری زندگی در میان دانشجویان انجام شده است.

بر طبق نتایج پژوهش سبک زندگی اسلامی و هدف‌داری زندگی دارای رابطه‌ای مستقیم می‌باشند؛ سبک زندگی اسلامی تا حدود زیادی هدف‌داری زندگی را تبیین می‌کند. اثرگذاری سبک زندگی بر هدف‌داری زندگی هم‌سو با مفهوم وصول به اهداف زندگی توسط سبک زندگی (۳) و اثرگذاری سبک زندگی بر اهداف زندگی (۱۵) می‌باشد. اثرگذاری بالای سبک زندگی اسلامی در هدف‌داری زندگی نیز با پژوهش‌هایی که نقش ایمان و معنویت در هدف‌داری زندگی را نشان داده‌اند (۴۱-۵۳) مطابقت دارد.

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون گام‌به‌گام هدف در زندگی و سبک زندگی اسلامی

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	شاخص	SS	DF	MS	F	P	R	R ²	B	SE	β	T	P
سبک زندگی اسلامی	هدف در زندگی	رگرسیون	۱۴۸۱۵/۳۲۶	1	۱۴۸۱۵/۳۲۶	۷۶/۷۸۷	0/000	0/۶۳۱	0/۳۹۸	۰/۲۸۳	۰/۰۳۲	۰/۶۳۱	۸/۷۶۳	0/000
		باقیمانده	۲۲۳۸۱/۱۸۰	۱۱۶	۱۹۲/۹۴۱									

برای مشاهده منابع این مقاله، به متن انگلیسی مراجعه شود.

December 20, 2014

Research Article

دراسة دور أسلوب الحياة الإسلامية في جعل حياة طلاب مدينة قم ذات هدف

محمد محسن موتهدي^١، الدكتور سيد محمد كلاتر كوشة^٢^١ عائلة طالب دراسات عليا الإرشاد، جامعة العلامة الطباطبائي^٢ جامعة الطباطبائي العلامة، كلية علم النفس والعلوم التربوية، قسم الإرشاد

* Corresponding author: Mohammad Mohsen Mohtadi, Psychology and Education Faculty, Allameh Tabatabai University, Tehran, IR Iran. Tel: +98-2537207051, E-mail: mohsen.mohtadi@yahoo.com.

Received: September 21, 2013; Accepted: December 3, 2013

المقدمة: يعتبر أسلوب الحياة من المفاهيم المشتركة بين الإسلام و علم النفس و تم تعريف جعل الحياة ذات هدف تحت تأثير أسلوب الحياة.

الهدف: الهدف من البحث الحالي هو دراسة العلاقة بين أسلوب الحياة الإسلامية و جعل الحياة ذات هدف.

المواد و الأساليب: طريقة البحث تمت بشكل موحد بين طلاب جامعة صنعتي قم عام ١٣٠٢. أجاب ١١٨ طالب على استبيانات أسلوب الحياة الإسلامية و الهدف من الحياة. تم تفسير و تحليل المعطيات عن طريق المؤشرات الوصفية و الاختبار الإحصائي (t-test) لكل من بيرسون و رغرسون.

المعطيات: بناء على نتائج البحث، فإن هناك علاقة مباشرة و ذات مغزى بين أسلوب الحياة الإسلامية و جعل الحياة ذات هدف.

النقاش و الاستنتاج: بناء على معطيات البحث يمكن زيادة حجم جعل الحياة ذات هدف، عن طريق زيادة أسلوب الحياة الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: آدلر، علم النفس الفردي، أسلوب الحياة، نظرة الإسلام، الهدف من الحياة.

١- المقدمة

الشخصية (2) شارف (3) يعتقد أن «أسلوب الحياة هو وصف لكيفية تعامل الإنسان مع مصاعب الحياة و طريقتة في العثور إلى حلول و بلوغ أهدافه».

إن حياة كل شخص تتعلق بالأهداف التي تنصب حموده لنيلها بناء على تعاريف أسلوب الحياة و من الممكن أن تكون في هذا الطريق عوائق يواجهها بطريقة ما. في الحقيقة فإن أي أسلوب الحياة يشمل

يعتبر مفهوم أسلوب الحياة من المفاهيم الخاصة لعلم النفس الفردي والذي ابتكره ألفرد آدلر و حقق انتشاراً واسعاً من خلال أتباعه. آدلر (1) إن إصلاح أسلوب الحياة يعادل الصفة و الشخصية وكان يستخدم لوصف الشخص بأكمله من مجموعة الأفكار، والأهداف الواعية و غير الواعية. يعتقد أتباعه بأن أسلوب الحياة جسر لبلوغ الأهداف