

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۳/۱۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۱/۱۰

بررسی رابطه ی بین سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت و شادکامی با رضایت از زندگی

شیلان نیک جو^۱، محمد آزاد عبدالله پور^۲

چکیده

تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه ی بین سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت و شادکامی با رضایت از زندگی دانشجویان رشته پرستاری دانشگاه آزاد مهاباد صورت پذیرفته است. پژوهش حاضر از نظر هدف، یک پژوهش کاربردی است و از نظر گردآوری داده‌ها و اطلاعات و روش تجزیه و تحلیل، توصیفی و از نوع همبستگی است. اطلاعات از طریق پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت والکر و پرسشنامه رضایت از زندگی SWLS جمع آوری گردیده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان رشته پرستاری دانشگاه آزاد مهاباد می باشد، که تعداد آن ها ۳۱۱ نفر می باشد. در پژوهش حاضر به دلیل پایین بودن تعداد اعضای جامعه، پرسشنامه بین تمامی اعضا توزیع شد و تحقیق بصورت کل شمار انجام گرفت. بر این اساس ۳۱۱ پرسشنامه توزیع گردید که ۲۳۹ پرسشنامه قابل استفاده بودند که تحلیل ها بر اساس آن انجام گرفت. جهت آزمون فرضیات تحقیق از آزمون های همبستگی و رگرسیون استفاده شد. یافته ها بیانگر این است که بین سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت و رضایت از زندگی دانشجویان و همچنین بین شادکامی و رضایت از زندگی دانشجویان رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد. در آخر تحلیل رگرسیون مبین آن است که متغیرهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت و شادکامی می توانند به طور همزمان در پیش بینی رضایت از زندگی مورد استفاده قرار گیرند.

کلید واژه‌ها: سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت ، شادکامی ، رضایت از زندگی

^۱ کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

^۲ استادیار، گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران (نویسنده مسئول). m.a.abdollahpour@gmail.com

مقدمه

رضایت از زندگی به طور کلی یک ارزیابی ذهنی از کیفیت زندگی است و شاخصی از بهزیستی ذهنی به شمار می آید. موضوعات رضایت از زندگی و شادکامی در حال حاضر توجه زیادی را از سوی محققان علوم اجتماعی، روانشناسی، فلسفه و اقتصاد به خود جلب کرده است (لوپز، هات، آلفرو و نوادو، ۲۰۲۱). فیلسوفان و اندیشمندان در طول تاریخ همواره بر این باور بوده اند که ویژگی های مانند دوست داشتن، شادکامی، عدم وابستگی، از جمله مولفه های اساسی رضایت از زندگی است. امروزه موضوع بهزیستی، رضایت از زندگی، امیدواری و شادکامی از مباحثی هستند که توجه و علاقه بسیاری از صاحب نظران و فیلسوفان را به خود جذب کرده است، به طوری که اساس و پایه بسیاری از پژوهش ها در سرتاسر جهان قرار گرفته (لی و خی ۲۰۲۰) و در میان مباحث و مطالعات گوناگون از اهمیت ویژه ای برخوردارند. چرا که به رغم پیشرفت های علمی در زمینه های مختلف، هنوز انسان ها در زندگی خود با موقعیت ها، اتفاقات و وقایعی مواجه می شوند که می تواند سلامت روانی انسا به ویژه امید، رضایت از زندگی و شادکامی را دچار اختلال گرداند (جمال زاده و گلزاری، ۱۳۹۳). به طور خاص، رضایت از زندگی، ارزیابی افراد از میزان رضایت آنها از زندگی خود به عنوان یک کل است (تاج آبادی و دهقانی، ۱۴۰۰).

بر اساس مفروضه اصلی الگو باور سلامت، باورهای فرد در مورد وضعیت سلامت وی بیشترین تاثیر را بر حالات و پیامدهای سلامتی او خواهد داشت (فتح آبادی و همکاران، ۱۳۹۷). سبک زندگی سلامت محور به عنوان یک پدیده چند علتی، چند بعدی و چند دلالتی به الگوهای جمعی رفتار که میتوانند برای جلوگیری از مشکلات مربوط به سلامت و تضمین کننده سلامت برای فرد باشد، مربوط می شود و از ابعادی متنوع چون ورزش، تغذیه مناسب و نامناسب، خودکنترلی، رفتارهای پیشگیرانه و ... تشکیل شده است در زمینه سبک زندگی سلامت محور، انسجام در انجام دادن مجموعه ای از رفتارهای مرتبط با بهداشت و سلامتی، جوهره تعریف سبک زندگی سلامت محورا است. مفهوم شیوه زندگی سالم طی سالهای گذشته با تغییرات مهمی روبرو بوده. مباحث اولیه در شیوه زندگی سالم بر موضوعاتی چون تغذیه، ورزش و مصرف دخانیات تاکید داشت. با این رویکرد، باور نظامهای بهداشتی بر ارتقا آگاهی و آموزش برای تغییر شیوه زندگی متمرکز بود (دالوندی، ۱۳۹۱).

سبک زندگی الگویی برآمده از ارزش ها و باورهای مشترک یک گروه یا جامعه است که به صورت رفتارهای مشترک ظاهر می شود (اله ربی و سهرابی، ۱۳۹۵). سبک زندگی به بیان ساده، شیوه زندگی است و دال بر الگوهای فردی مطلوب از زندگی، که جهان بینی، نگرش ها و ارزش ها، عادات، وسایل زندگی و همچنین الگوهای روابط اجتماعی، اوقات فراغت و مصرف را در بر می گیرد (بلوم و همکاران، ۲۰۲۱).

شاد بودن یکی از آرزوهای بسیاری از افراد است، یکی از موضوعاتی که به تازگی مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است، دانش شاد بودن است، روانشناسان امروزه به سلامت روانی و شادمانی اهمیت فراوانی می دهند. شادکامی ناشی از قضاوت و داوری انسان درباره چگونگی گذراندن زندگی است. این قضاوت از بیرون به فرد تحمیل نمی شود، بلکه حالتی درونی است که از هیجان های مثبت تاثیر می پذیرد. بر این اساس شادکامی به نگرش و ادراک شخصی مبتنی است و به حالتی مطبوع و دلپذیر دلالت دارد که از تجربه هیجان های مثبت ناشی می شود. شواهد موجود گویای آن است که شادکامی مولد انرژی، شور و نشاط است و همچون سپری می تواند انسان را در برابر فشارهای روانی محافظت و سلامت او را تضمین کند. به طور خلاصه پژوهش ها به رابطه مثبتی میان شادکامی و رضایت شغلی دست یافته اند (رابینز، ۲۰۰۸، ۴).

پارادایم جدید سلامت اشاره به این دارد که سالم بودن، وابسته به عوامل متعددی است مانند عوامل اجتماعی، میزان آگاهی و حتی ویژگی های شخصیتی، دلیل تأکید زیاد بر این فاکتورها، این است که سلامت افراد نقش بسیار مهمی در ساختار بهداشتی و سلامتی جامعه دارد (ویتایپون، ۲۰۱۰). به عبارت دیگر، سلامت نیاز اولیه بشری و اساس کارکرد موفق افراد و جوامع

۱ . López & Huete & Alfaro & Nevado

۲ . Li & Xie

۳ . Blom, et all

۴ Robbins

۵ Wittayapun

است. بر همین اساس تمام کشورهای دنیا بر اساس منشور اتاوا^۱ که در سال ۱۹۸۶ به تصویب رسید، ملزم شدند در جهت ارتقاء ارتقاء سلامت مردم جامعه خود بکوشند، مشترک در تمام کشورها و فرهنگ‌ها می‌باشد و سازمان‌های بهداشتی درمانی در کشورها، در جهت دستیابی به آن تلاش کنند. امروزه در تمام دنیا به جای آنکه تنها تمرکز بر استراتژی‌های درمانی داشته باشند، سعی دارند با برنامه‌ریزی و آموزش به مردم جامعه، سلامت را گسترش دهند، تحقیقات نشان داده که علت بسیاری از این مشکلات، سبک زندگی و نوع رفتارهای بهداشتی مردم است (کامرون، ۲۰۱۰، ۲). محققان نشان داده‌اند که رضایت از زندگی یکی از مؤلفه‌های سلامت روانی است (پرتز و همکاران، ۲۰۲۱، ۳) و تجربه تنش می‌تواند تأثیرات زیان‌آوری بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد. از این رو تحقیق حاضر در پی بررسی رابطه سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت و شادکامی با رضایت از زندگی دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد مه‌آباد می‌باشد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف "کاربردی" و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات تحقیق «توصیفی» و از نوع «همبستگی» است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان رشته پرستاری دانشگاه آزاد مه‌آباد می‌باشد، که تعداد آن‌ها ۳۱۱ نفر می‌باشد. در پژوهش حاضر به دلیل پایین بودن تعداد اعضای جامعه، پرسشنامه بین تمامی اعضا توزیع شد و تحقیق بصورت کل شمار انجام گرفت. ۳۱۱ پرسشنامه توزیع گردید که ۲۳۹ پرسشنامه قابل استفاده بودند و تحلیل‌ها بر اساس آن انجام گرفت. در این تحقیق به منظور جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات برای تجزیه و تحلیل از پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت والکر (HPLP) و پرسشنامه رضایت از زندگی داینر، ایمونز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) استفاده شده است. جهت تعیین آزمایش پایایی ابزار جمع‌آوری داده‌ها ۳۵ پرسشنامه پیش‌آزمون گردید و سپس با استفاده از داده‌های به دست آمده از این پرسشنامه و به کمک نرم‌افزار آماری SPSS میزان ضریب اعتماد با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد، سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و رضایت از زندگی به ترتیب عدد، ۰/۷۳، ۰/۸۸ و ۰/۷۹ به دست آمد که با توجه به این مقادیر پرسشنامه‌ها از پایایی لازم برخوردارند. اعتبار محتوای (روایی) این پرسشنامه توسط چند تن از افراد صاحب‌نظر و اساتید دانشگاهی مورد تأیید قرار گرفت که از اعتبار لازم برخوردار می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصله از پرسشنامه‌های جمع‌آوری شده، از روش‌های آماری همچون آزمون چولگی و کشیدگی و آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با نرم‌افزار آماری (SPSS23) استفاده شد.

یافته‌ها

بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها

برای نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون‌های چولگی و کشیدگی استفاده شده است. بررسی حاصله از این آزمون‌ها در جدول ۱ نشان می‌دهد که مقدار چولگی و کشیدگی برای همه متغیرهای تحقیق در بازه (+۲ و -۲) قرار داشته و دارای توزیع نرمال می‌باشند.

۱ Ottawa

۲ Chamroonsawasdi

۳ . Preetz et all

جدول ۱. نحوه توزیع داده ها

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی		کشیدگی
			مقدار آماره	خطای استاندارد	
رضایت از زندگی	۳/۷۴	۱/۹۰۸	۰/۱۰۱	۱/۱۵۷	۰/۱۶۶۳
شادکامی	۲/۶۸	۱/۹۴۱	۰/۶۶۵	۱/۱۵۷	۰/۷۲۴
سبک ارتقا سلامت	۲/۸۶	۱/۹۷۲	۰/۳۷۴	۱/۱۵۷	-۰/۹۳۴

آزمون فرضیه ها

فرضیه اول

بین سبک ارتقا دهنده سلامت و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد.

جدول ۲. نتایج مربوط به همبستگی بین سبک ارتقا دهنده سلامت و رضایت از زندگی

رضایت از زندگی	ضریب همبستگی پیرسون
۰/۶۶۰	ضریب همبستگی
۰/۰۰۰	سطح معنی داری
۲۳۹	تعداد

سبک ارتقا دهنده سلامت

از همبستگی پیرسون برای آزمون این فرضیه استفاده شد:

بین سبک ارتقا دهنده سلامت با رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ چون همانطور که در جدول (۲) مشاهده می کنیم $P = 0/000$ از $0/05$ کوچکتر است. ضریب همبستگی پیرسون بین سبک ارتقا دهنده سلامت و رضایت از زندگی (۰/۶۶) می باشد که حاکی از رابطه مستقیم و قوی بین این دو متغیر می باشد. یعنی هر چه میزان سبک ارتقا دهنده سلامت افزایش یابد، رضایت از زندگی دانشجویان افزایش پیدا می کند. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر وجود ارتباط بین سبک ارتقا دهنده سلامت و رضایت از زندگی دانشجویان تایید می گردد.

فرضیه دوم

بین شادکامی و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد.

جدول ۳. نتایج مربوط به همبستگی بین شادکامی و رضایت از زندگی

رضایت از زندگی	ضریب همبستگی پیرسون
۰/۴۱۸	ضریب همبستگی
۰/۰۰۰	سطح معنی داری
۲۳۹	تعداد

شادکامی

بین شادکامی با رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ چون همانطور که در جدول (۳) مشاهده می کنیم $P = 0/000$ از $0/05$ کوچکتر است. ضریب همبستگی پیرسون بین شادکامی و رضایت از زندگی (۰/۴۱) می باشد که حاکی از رابطه

مستقیم و نسبتاً قوی بین این دو متغیر می باشد. یعنی هر چه میزان شادکامی افزایش یابد، رضایت از زندگی دانشجویان افزایش پیدا می کند. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر وجود ارتباط بین شادکامی و رضایت از زندگی دانشجویان تایید می گردد.

فرضیه سوم

سبک ارتقا دهنده سلامت و شادکامی قابلیت پیش‌بینی‌کنندگی رضایت از زندگی را دارند. نتایج حاصل از اجرای آزمون همبستگی و رگرسیون جهت بررسی رابطه متغیرهای مستقل با رضایت از زندگی در جداول زیر آورده شده است.

جدول ۴. همبستگی و ضریب تعیین

خطای معیار میانگین	ضریب تعیین تعدیل شده	ضریب تعیین (R2)	ضریب همبستگی (R)
۰/۶۲۷۲۷	۰/۵۲۳	۰/۵۲۷	۰/۷۲۶

جدول ۵. تحلیل رگرسیون

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	توزیع فیشر (F)	سطح معناداری
رگرسیون	۱۰۳/۵۶۸	۲	۵۱/۷۸۴	۱۳۱/۶۰۹	۰/۰۰۰
باقیمانده	۹۲/۸۵۸	۲۳۶	۰/۳۹۳		
کل	۱۹۶/۴۲۶	۲۳۸			

جدول تحلیل واریانس رگرسیون خطی بودن رابطه بین متغیرهای پیش بین پژوهش و متغیر رضایت از زندگی را تأیید می کند، زیرا سطح معنی داری (Sig) کمتر از ۵ درصد است.

با توجه به آزمون رگرسیون فرضیه، ضریب تعیین (R Square) بین متغیرهای پیش بین پژوهش و متغیر رضایت از زندگی ۰/۵۲۷ است. (جدول) یعنی متغیرهای مستقل پژوهش می توانند در حدود ۵۳ درصد از تغییرات ایجاد شده در رضایت از زندگی را پیش بینی کنند.

جدول ۶. مقادیر مربوط به ضریب بتا

Sig	ضریب استاندارد نشده		ضریب استاندارد		مدل رگرسیون
	t	Beta	خطای معیار	B	
۰/۰۰۰	۸/۳۷۱		۰/۱۵۹	۱/۳۲۸	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	۶/۷۸۵	۰/۳۰۹	۰/۰۴۴	۰/۲۹۸	شادکامی
۰/۰۰۰	۱۳/۲۶۳	۰/۶۰۴	۰/۰۴۳	۰/۵۶۴	سبک ارتقا سلامت

جدول فوق نشان می دهد که متغیرهای شادکامی و سبک ارتقا دهنده سلامت می توانند به طور هم‌زمان در پیش بینی رضایت از زندگی مورد استفاده قرار گیرند.

جهت ایجاد معادله رگرسیونی از میزان ضریب رگرسیونی استاندارد نشده (B) استفاده می کنیم. معادله رگرسیونی جهت پیش بینی دقیق مقادیر متغیر وابسته مورد استفاده قرار می گیرد و معادله آن به صورت زیر است:

$$Y = a + b_2x_1 + b_2x_2$$

Y = مقدار پیش بینی شده ی متغیر ملاک

a = عرض از مبدأ نقطه تقاطع خط رگرسیون با محور Y (در جدول: مقدار ثابت یا constant)

$b =$ شیب خط (ضریب رگرسیونی استاندارد نشده یا B)

$X =$ مقادیر مختلف متغیرهای پیش بین

معادله رگرسیونی اجرا شده:

رضایت از زندگی $1.328 + 0.298 =$ (شادکامی) $+ 0.564$ (سبک ارتقا دهنده سلامت)

در معادله بالا با قرار دادن مقادیر شادکامی و سبک ارتقا دهنده سلامت، می توان رضایت از زندگی را پیش بینی کرد. توجه داشته باشیم که در این معادله مقادیر a و b_1, b_2 ثابت است و تنها مقادیر متغیر شادکامی و سبک ارتقا دهنده سلامت تغییر می کنند.

نتیجه گیری

مطاعه حاضر با هدف بررسی رابطه ی بین سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و شادکامی با رضایت از زندگی انجام گرفت. جهت آزمون این فرضیه ها از ضریب همبستگی پیرسون در سطح معنی داری $0/01$ استفاده گردید، که نتایج بیانگر آن است که بین سبک ارتقا دهنده سلامت و رضایت از زندگی ($0/660$) رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. یعنی هر چه میزان سبک ارتقا دهنده سلامت افزایش یابد، رضایت از زندگی دانشجویان افزایش پیدا می کند. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش اردوغان و همکاران (2012) و پرتز و همکاران (2021) همخوانی دارد. نتایج پژوهش اشاره شده بیانگر آن است که بین فاکتورهای کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی با فاکتورهای رضایت از زندگی، همبستگی معنی داری وجود دارد. سبک زندگی، بسیاری از رفتارهای سلامتی و بیماری را تبیین می کند. سبک زندگی سلامت محور راهنمایی برای جلوگیری از مشکلات بهداشتی و تضمین کننده حد اعلا ی سلامتی برای فرد می باشد. پندر سبک ارتقا دهنده سلامت را مجموعه ای از فعالیت های انتخابی که دارای تاثیر مهمی بر سلامت فرد بوده و جزء اساسی از الگوی زندگی وی محسوب می شوند، می داند. از سوی دیگر رضایت از زندگی عبارت است از احساس خوشبختی، اینکه فرد زندگی را معنادار بداند و روند زندگی اش را از گذشته تا به حال راضی کننده تلقی کند، امیدوار باشد که در آینده زندگی مطلوبی داشته باشد، احساس کند نقش مهمی در زندگی به عهده اوست و زندگی خسته کننده ای ندارد و در زندگی جایگاه مهمی متعلق به اوست. در توجیه یافته های بدست آمده می توان عنوان کرد که افراد هنگامی سطوح بالاتری از رضایت را تجربه می کنند که شرایط زندگی آن ها با ملاک هایی که برای خود تعیین کرده اند، مطابقت داشته باشد. با توجه نتایج به دست آمده تغذیه، ورزش، مسئولیت پذیری در مورد سلامت، و .. به عنوان مولفه های سبک ارتقا دهنده سلامت از ملاک های اساسی دانشجویان بوده؛ که توجه بیشتر به آن ها زمینه را برای بهبود رضایت از زندگی فراهم می کند. نتایج به دست آمده از فرضیه دوم نیز بیانگر آن است که بین شادکامی و رضایت از زندگی ($0/418$) رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. یعنی هر چه میزان شادکامی افزایش یابد، رضایت از زندگی دانشجویان در دانشگاه افزایش پیدا می کند. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش عبادی و همکاران (1395) همخوانی دارد. همچنین نتایج پژوهش حاضر در راستای نظریه ارائه شده در مورد رضایت از زندگی سامنر می باشد. از نظر سامنر، جایگاه رضایت از زندگی در مرکز بهزیستی قرار دارد و به عنوان شادکامی قابل قبول و صحیح است. رضایت از زندگی در شخصی که درجه شادکامی قوی و نیرومندی دارد باعث رشد و پیشرفت و استفاده صحیح از عقاید و افکار سیاسی، مذهبی و اجتماعی می شود. از منظر این دیدگاه، شادکامی ترکیبی از رضایت زندگی و لذتی است که فرد از زندگی خود ارزیابی می کند. از نظر سامنر، اجزای تشکیل دهنده رضایت از زندگی جز مهمی از شادکامی هستند، وی رضایت از زندگی را با شادکامی یکی می پندارد و معتقد است که رضایت از زندگی گرایش و طرز نگرش مطلوب نسبت به زندگی است و با هیجانات مثبت و شادکامی همسو است. بعضی دیگر، رضایت از زندگی را با بهزیستی یکی می دانند و معتقدند که رضایت از زندگی در علم بهزیستی همچون ستاره می درخشد (هیبرون، 1 ، 2007). از آنجا که سبک ارتقا دهنده سلامت یکی از متغیرهای پیش بینی کننده ی رضایت از زندگی می باشد، لذا اجرای برنامه های آموزش سلامت ضروری به نظر می رسد. همچنین شادکامی پرستاران عامل مهم و موثری در بدست آوردن نتایج مثبت و مفید در درمان بیماران می باشد. بنابراین در

جهت ارتقای کیفیت خدمات پرستاری و افزایش رضایت بیماران از خدمات ارائه شده توجه مدیران و مسولین ذیربط به این امر می تواند حائز اهمیت فراوان باشد.

References

- Allah Rabbi, Motahara., Sohrabi, Nadereh. (1395). Lifestyle Scale Psychometric Indicators. *Psychological methods and models*, 7 (26), 121-138. [\[Link\]](#)
- Asghar Aghaei, Mokhtar Malekpour, Shahla Mosour, (2004). The Relationship between Lifestyle and Marital Satisfaction in Artists and Its Comparison with Ordinary People, *Quarterly Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 6 (21), 169. magiran.com/p280361
- Blom, V., Lönn, A., Ekblom, B., Kallings, L. V., Väisänen, D., Hemmingsson, E., ... & Ekblom-Bak, E. (2021). Lifestyle habits and mental health in light of the two COVID-19 pandemic waves in Sweden, 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3313.
- Chamroonsawasdi, K., Phoolphoklang, S., Nanthamongkolchai, S., & Munsawaengsub, C. (2010). Factors influencing health promoting behaviors among the elderly under the universal coverage program, Buriram Province, Thailand. *Asia journal of public health*, 1(1), 15-19.
- Ebadi, Bibi Najmeh., And Hosseini, Mohammad Ali., And Rahgavi, Abolfazl., And Fallahi Khoshknab, Massoud., And Biglarian, Akbar. (1395). The relationship between spiritual health and happiness in nursing students. *Nursing Education*, 5 (5 (19 in a row)), 23-30. [\[Link\]](#)
- Erdogan, B., Bauer T.N.Truxillo, D.M. Mansfield, L.R (2012). Whistle Whaile Work: A Review of the Life Satisfaction literature. *Journal of Management*.3.13-26.
- Fathabadi, Jalil., Izaddoost, Mona, Taghvaei, Davood., And Shelani, Bitaa., And Sadeghi, Saeed. (1397). The role of irrational health beliefs, the source of health control and health-oriented lifestyle in predicting the risk of diabetes. *Monitor*, 17 (2), 169-178. [\[Link\]](#)
- Haybron. D. (2007). Life satisfacation. ethical reflecation. and the science of happiness. *Journal of happiness studies* 8(1): 99-138.
- Jamalzadeh, Razieh., And Golzari, Mahmoud. (1393). The effectiveness of hope therapy in increasing happiness and life satisfaction in elderly women located in the elderly center of Borujen city. *Women and Society (Sociology of Women)*, 5 (2 (Series 18)), 31-48. [\[Link\]](#)
- Li Z. and Xie Z., The Impact of Income Inequality and the Use of Information Media on Happiness. *Open Journal of Social Sciences*, 2020. 08(02): p. 128–142.
- Li, Z., & Xie, Z. (2020). The Impact of Income Inequality and the Use of Information Media on Happiness. *Open Journal of Social Sciences*, 8(02), 128.
- López-Ruiz, V. R., Huete-Alcocer, N., Alfaro-Navarro, J. L., & Nevado-Peña, D. (2021). The relationship between happiness and quality of life: A model for Spanish society. *Plos one*, 16(11), e0259528.
- Preetz, R., Filser, A., Brömmelhaus, A., Baalman, T., & Feldhaus, M. (2021). Longitudinal Changes in Life Satisfaction and Mental Health in Emerging Adulthood During the COVID-19 Pandemic. Risk and Protective Factors. *Emerging Adulthood*, 9(5), 602-617.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The humanistic psychologist*, 36(2), 96-112.
- Tajabadi, Zohreh, Dehghani, Fahimeh (1400). Predicting life satisfaction based on attachment and appreciation styles in the elderly living in a nursing home. *Psychology of Aging*, 7 (1), 81-69. doi: 10.22126 / jap.2021.6086.1496 Dalundi, Asghar (1391). Study and explanation of opinions, experiences and perceptions of professors, clerics and university students about

health-oriented lifestyles in Islamic culture, research project, Tehran, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences.

Wittayapun, Y., Tanasirirug, V., Butsrupoom, B., & Ekpanyaskul, C. (2010). Factors affecting health-promoting behaviors in nursing students of the faculty of nursing, Srinakharinwirot University, Thailand. *Thai Journal of Public Health*, 40(2), 215-225.

Investingating the Relationship Between Health-Promoting Lifestyle and Happiness with Life Satisfaction

Shilan Nikjoo¹, Mohammad Azad Abdollahpour²

Abstract

The aim of this study was to investigating the relationship between health-promoting style and happiness with life satisfaction of nursing students in Azad University. The present study is an applied research in terms of purpose and in terms of data and information collection and descriptive correlational analysis method. Information was collected through Questionnaire, Walker Health Oromoting Lifestyle Questionnaire and SWLS Life Satisfaction Questionnaire. The statistical population of this study includes all nursing students of Mahabad Azad University, whose number is 311 people. In the present study, due to the low number of memberse in the community, a questionnaire was distributed among all members and the research was conducted in total. Distributed 239 questionnaires that were usable based on which the analysis was performed. Correlation and regression tests were used to test the research hypotheses. Findings indicate that there is a positive and significant relationship between health-promoting lifestyle and student life satisfaction. Finally, regression analysis indicates that health-promoting lifestyle and happiness variables can They are also used to predict life satisfaction.

Keywords: Health Promoting Lifestyle, Happiness. Life Satisfacation.

¹ M.Sc., Department of Educational Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran.

² Assistant Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran (Corresponding Author). m.a.abdollahpour@gmail.com