

## Investigating the Effect of Islamic Lifestyle on Academic Self-Efficacy with the Mediating Role of Happiness Among Students

Zainul Abdin Darvishi\*

Farshid Ashrafi Salim Kennedy\*\*

### Abstract

The aim of the present study is to investigate the effect of Islamic lifestyle on academic self-efficacy with the role of mediator of happiness among students of educational sciences at Farhangian University of Urmia. This research is applied in terms of purpose and descriptive-correlative in terms of data collection. The statistical population of the research included all the male and female students of the Department of Educational Sciences of Shahid Rajaei and Allameh Tabatabai Campuses of Farhangian University of Urmia with a size of 1650 people, and the sample size was determined by stratified random sampling of 312 people. Standard questionnaires of Islamic lifestyle, happiness and academic self-efficacy were used to collect data, and partial least squares structural equation modeling (SEM) using Smart PLS was used to test hypotheses. The analysis of the collected data showed that the Islamic lifestyle has an effect of 88% on happiness and 43% on academic self-efficacy of students. Happiness has a 53% effect on academic self-efficacy; Also, the Islamic lifestyle with the mediator role of happiness has a 52% effect on students' academic self-efficacy; Therefore, according to the statistical results, all the hypotheses of the research were confirmed and the general result of the research was obtained that happiness plays a mediating role between the relationship between Islamic lifestyle and academic self-efficacy of students.

**Keywords:** Islamic lifestyle, happiness, academic self-efficacy.

---

\* Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Shahid Rajaei Urmia Campus, Farhangian University, Urmia, Iran, dzeinolabedin@yahoo.com.

\*\* Instructor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Shahid Rajaei Campus, Urmia, Iran (corresponding author), farshidashrafi35@yahoo.com.

## بررسی تأثیر سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی با نقش میانجی شادکامی در بین دانشجویان

زین‌العابدین درویشی\*

فرشید اشرفی سلیم‌کندی\*\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی با نقش میانجی شادکامی در بین دانشجویان رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان ارومیه می‌باشد. این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها، توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر گروه علوم تربیتی پردیس‌های شهید رجایی و علامه طباطبایی دانشگاه فرهنگیان ارومیه با حجم ۱۶۵۰ نفر بود که حجم نمونه از راه نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای ۳۱۲ نفر تعیین شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد سبک زندگی اسلامی، شادکامی و خودکارآمدی تحصیلی استفاده شده، و مدل‌سازی معادله ساختاری حداقل مربعات جزئی (SEM) با استفاده از Smart PLS برای آزمون فرضیه‌ها به کار گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده نشان داد: سبک زندگی اسلامی به میزان ۸۸٪ بر شادکامی و به میزان ۴۳٪ بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان مؤثر است. شادکامی نیز به میزان ۵۳٪ بر خودکارآمدی تحصیلی تأثیرگذار است؛ همچنین سبک زندگی اسلامی با نقش میانجی شادکامی بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان به میزان ۵۲٪ تأثیرگذار است؛ بنابراین با توجه به نتایج آماری، کلیه فرضیات تحقیق تأیید و این نتیجه کلی پژوهش حاصل شد که شادکامی بین رابطه سبک زندگی اسلامی و خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان نقش میانجی را دارد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی اسلامی، شادکامی، خودکارآمدی تحصیلی.

\* استادیار، گروه علوم تربیتی، پردیس شهید رجایی ارومیه، دانشگاه فرهنگیان، ارومیه، ایران  
dzeinolabedin@yahoo.com

\*\* مربی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید رجایی ارومیه، ایران (نویسنده مسئول)  
farshidashrafi35@yahoo.com

## مقدمه

دانشگاه مهم‌ترین نهاد تأثیرگذار برای پاسخ به نیازهای علمی آموزشی و مهارتی افراد است. پرورش انسان‌های دانا، باسواد، توانمند و از همه مهم‌تر خودکارآمد، انتظاری است که آموزش عالی و دانشگاه‌ها با آنها روبه‌رو می‌باشند. دانشگاه نه تنها باید زمینه رشد علمی را در دانشجویان ایجاد کند، بلکه باید فرصت‌های لازم برای تقویت خودکارآمدی و رشد مهارت‌های اجتماعی را در آنان فراهم کند (مجیدی، ۱۳۹۷). خودکارآمدی تحصیلی<sup>۱</sup> به طور گسترده به عنوان دیدگاه افراد در مورد توانایی‌های خود برای ایجاد سطح خاصی از پیشرفت تحصیلی شناخته می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خودکارآمدی تحصیلی فراگیران بر مشارکت آنها در فعالیت‌ها و تکالیف درسی و تحصیلی تأثیر مثبت می‌گذارد (احمد<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸) و به عنوان یک عامل تعیین‌کننده برای پیشرفت تحصیلی عمل می‌کند. در همین حال برخی از محققان اظهار داشتند که فراگیران با خودکارآمدی تحصیلی بالا در مقابل سختی‌ها تاب‌آوری قوی‌تری از خود نشان می‌دهند و در مواجهه با چالش‌ها برای مدت طولانی‌تری استقامت می‌کنند؛ بدین ترتیب بی‌شک با تلاش‌های بی‌وقفه به عملکرد تحصیلی بالایی دست می‌یابند (لئو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). باورهای خودکارآمدی تحصیلی به عنوان بخشی از باورهای خودکارآمدی عمومی به تعداد مهارت‌های شخص مربوط نمی‌شود، بلکه به باورهایی همچون توانایی مطالعه کردن، انجام فعالیت‌های پژوهشی، پرسیدن سؤال در کلاس درس، ارتباط موفقیت‌آمیز با اساتید، برقراری روابط دوستانه با دیگر دانشجویان، گرفتن نمره خوب، شرکت در بحث‌های کلاسی و غیره اشاره دارد که شخص باور دارد که تحت شرایط خاص و موفقیت‌های تحصیلی و آموزشی می‌تواند انجام دهد. این افراد با کنجکاوی می‌توانند از راه‌حل‌های مناسب برای حل مشکلات خود بهره‌برند و از خود استقامت بیشتری برای حل مسائل تحصیلی نشان دهند (صفرزایی، ۱۳۹۶). یادگیرندگان با سطوح بالای خودکارآمدی شکست خود را به تلاش‌های کمتر نسبت می‌دهند تا توانایی پایین‌تر، درحالی‌که افراد با خودکارآمدی پایین، شکست خود را به توانایی‌های پایین خود نسبت می‌دهند؛ به عبارت دیگر دانشجویان با خودکارآمدی پایین، بیشتر از انجام وظایف خود می‌ترسند و از آنها اجتناب می‌کنند، آنان را به تعویق می‌اندازند یا به سرعت آنها را رها می‌کنند (حیات<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۲). در مقابل افرادی که سطح بالایی از خودکارآمدی دارند، در هنگام مواجهه با مسائل پیچیده

1. Academic self\_efficacy

2. Ahmed

3. Luo

4. Hayat

برای یافتن راه‌حل مشکل و غلبه بر چالش‌ها، بیشتر به خود متکی هستند؛ بنابراین می‌توان گفت خودکارآمدی تحصیلی یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت تحصیلی دانشجویان به شمار می‌رود (الیامی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

یکی از متغیرهای مرتبط با خودکارآمدی تحصیلی، شادکامی<sup>۲</sup> است. از قدیم‌الایام، متفکران، فیلسوفان و دانشمندان کوشیده‌اند تا مبانی مختلفی را در مورد شادکامی یا بهزیستی انسان‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند و از این‌رو موضوع مطالعاتی بسیار مهمی در حوزه روان‌شناسی معاصر را تشکیل می‌دهد. شادکامی نقش مهمی در کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند و مستلزم معنا بخشیدن به زندگی و هستی فرد بوده و در سال‌های اخیر توجه مجامع علمی را به سمت خود جلب کرده است (مارتل مونوز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). شادکامی اساساً یک حالت درونی است که از راه فرایندهای مربوط به تفکر، خودشکوفایی و پذیرش به احساس آرامش می‌انجامد؛ همچنین شادکامی حالتی مثبت است که ناشی از مشارکت فعال در زندگی می‌باشد و در نتیجه این نگرش، زندگی ارزش زیستن دارد (لوماس<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

شادکامی متشکل است از: الف) بخش هیجانی که در آن فردی که شادکام می‌نماید از لحاظ خلق، شاد و خوشحال نمایان می‌شود؛ ب) جزء اجتماعی که فرد شادکام از روابط اجتماعی مناسبی با دیگران برخوردار و قادر به دریافت حمایت اجتماعی است و ج) بخش شناختی که بر این اساس مغز فرد شادکام اطلاعات بیرونی را به روش خاص خود پردازش کرده، آن را تعبیر و تفسیر می‌کند که در نهایت سبب ایجاد حالت‌های شادی و خوش‌بینی در وی می‌گردد؛ از این‌رو شادکامی به عنوان مؤلفه‌ای روان‌شناختی می‌تواند ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان، جنبه‌های شناختی مثل قضاوت کردن درباره خشنودی از زندگی خود و یا جنبه‌ها و ابعاد هیجانی از جمله خلق یا همان عواطف در عکس‌العمل به رویدادهای زندگی را در برگیرد (ممتاز، ۱۳۹۸). شادکامی در محیط دانشگاه به عنوان ایجاد یک حالت عاطفی مثبت در فراگیران از راه سازگاری و هماهنگی بین انتظارات دانشجویان از دانشگاه، نیازهای شخصی آنها و فرصت‌های ارائه شده توسط دانشگاه و محیط آن تعریف می‌شود. به عبارت دیگر شادکامی در محیط‌های آموزشی به قضاوت فراگیران از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت جوّ محیط آموزشی، روابط اساتید و فراگیران، روابط همسالان و

1. Alyami

2. happiness

3. Martell Munoz

4. Lomas

سایر فعالیت‌های درون آن اطلاق می‌شود (یام، ۲۰۲۲)<sup>۱</sup>. امروزه شادکامی که به عنوان یک حالت خلقی یا عاطفی در نظر گرفته شده، به عنوان عامل مهمی برای دستیابی افراد به اهداف شخصی، حرفه‌ای یا تحصیلی مطرح می‌گردد. تجربه تحصیل در دانشگاه یک دوره کلیدی در توسعه شخصی و حرفه‌ای افراد به شمار می‌رود و درک عواملی به نظر می‌رسد که شاید بر شادکامی دانشجویان دانشگاه تأثیر بگذارد (لوپز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳)؛ بنابراین شادکامی یکی از متغیرهایی است که با پیشرفت تحصیلی مرتبط است. براساس تحقیقات افرادی که از احساس شادکامی بالایی دارند، از خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند (تابدی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

از دیگر موضوعات قابل بررسی درباره خودکارآمدی تحصیلی، سبک زندگی اسلامی<sup>۴</sup> است. اصول اخلاقی و ارزش‌های انسانی در همه زمان‌ها و مکان‌ها دارای اهمیت بالایی می‌باشد؛ افزون بر این، بشریت همواره در طول تاریخ به اصول اخلاقی پایبند بوده و حتی پذیرش آنها را نهادینه کرده است (غفران و یاسمین، ۲۰۲۰)<sup>۵</sup>. تحقق سبک زندگی دینی مبتنی بر تعالیم اسلامی، یک ضرورت اساسی برای دستیابی به تمدن نوین اسلامی است. پس توجه جدی علمای مسلمان به سبک زندگی و وقوع آن در زندگی مردم و جوامع ضروری است (بشارت<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

سبک زندگی اسلامی به مجموعه‌ای از مسائل مورد قبول اسلام در عرصه زندگی گفته می‌شود که براساس آن معیار رفتار انسان باید بر مبنای اسلام و آموزه‌های اسلامی باشد. مفهوم سبک زندگی یکی از مفاهیم مربوط به فلسفه علوم اجتماعی و حتی روان‌شناسی است که به تازگی مورد توجه فراوانی قرار گرفته است. انسان‌ها هزاران سال تلاش کرده‌اند تا شیوه زندگی خود را بشناسند و مدیریت کنند و حتی دولت‌ها نیز تلاش می‌کنند تا بر سبک زندگی مردم خود تأثیر بگذارند. سبک زندگی به معنای شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه یا جامعه است. سبک زندگی مجموعه‌ای از ارزش‌ها، رفتارها، حالات و سلیقه‌ها را در هر موضوعی دربرمی‌گیرد و می‌تواند به علایق، نظرات، رفتارها و جهت‌گیری‌های رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره کند. سبک زندگی افراد و مسیری که برای خود انتخاب می‌کنند، عمیقاً با موفقیت آنها در زندگی مرتبط است؛ در واقع سبک زندگی الگوهای عملی است که افراد را متمایز می‌کند (ایوانوا<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

1. Yam

2. Lopez

3. Tabbodi

4. Islamic life style

5. Ghafran &amp; Yasmin

6. Besharat

7. Ivanova

در ادامه می‌توان گفت با توجه به اینکه همیشه و در همه‌جای دنیا، دانشگاه‌ها مرکز تحول فکری، عقیدتی، اخلاقی و رفتاری‌اند، ضرورت وجود فرهنگ و تمدن اسلامی در دانشگاه‌ها ضرورتی ملی و جهانی به شمار می‌رود و دانشگاهی که منطبق بر فرهنگ دینی و اسلامی باشد، می‌تواند برای بشریت برنامه‌ریزی کند. از سوی دیگر جوانان دانشجو آینده‌سازان جامعه‌اند و تهاجم برنامه‌ریزی شده فرهنگی دشمن نیز این گروه را هدف گرفته است؛ از این‌رو توجه جدی‌تر به نحوه زندگی آنان (سبک زندگی) شامل رفتارها، ترجیحات و نگرش‌ها و انگیزه‌های رفتار یک ضرورت و نیاز انکارناپذیر است (اصمی اصطهباناتی و گروسی، ۱۳۹۳).

در ادامه به معرفی مهم‌ترین پژوهش‌های انجام شده درباره موضوع پژوهش پیش‌رو می‌پردازیم:

۱. قدرتی بوراچالو (۱۴۰۱) در پژوهش خود با عنوان «پیش‌بینی شادکامی براساس سبک زندگی اسلامی و هویت اخلاقی در دانش‌آموزان متوسطه اول شهر قم» به این نتیجه دست یافت که بین سبک زندگی اسلامی و هویت اخلاقی با شادکامی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد؛ بر این اساس برنامه‌ریزی برای آموزش سبک زندگی اسلامی و تقویت هویت اخلاقی به سیاستگذاران نظام آموزشی کشور پیشنهاد می‌شود.

۲. نصرالهی و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی را با عنوان «رابطه سبک زندگی اسلامی با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در دانشجویان» انجام دادند. یافته‌ها نشان داد سبک زندگی اسلامی همبستگی معناداری با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان دارد ( $p < 0.01$ ). از بین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، مؤلفه‌های باورها، خانواده و سلامت در مجموع ۱۹٪ تغییرات خودکارآمدی تحصیلی را پیش‌بینی کردند.

۳. پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی و موفقیت تحصیلی دانشجویان مسلمان روسیه» توسط عبدالله<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۲) انجام گرفت. براساس نتایج تحلیل میانگین، موفقیت تحصیلی دانشجویان پیرو سبک زندگی اسلامی بالاتر از میانگین (بیش از ۳) گزارش شد؛ همچنین بنابر مدل‌سازی معادلات ساختاری، سبک زندگی اسلامی تأثیر مثبت و معناداری بر موفقیت تحصیلی دانشجویان داشت.

۴. امیرالدین<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) پژوهشی را با عنوان «بررسی نقش معنویت اسلامی در شادکامی شهروندان مسلمان» را بر روی شهروندان ناحیه فدرال ولگا در روسیه انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد برای داشتن شادی بیشتر و درمان‌ماندن از اضطراب و افسردگی باید پیرو دین و

1. Abdullah

2. Amiruddin

معنویت اسلامی بود و با یاد خدا و انجام اعمال و رفتارهای دینی به احساس شادی بیشتری رسید. ۵. جایاسیکارا و گوناسیکارا<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) پژوهشی را با عنوان "تأثیر شادکامی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان کارشناسی" انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد که شادکامی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان مقطع کارشناسی تأثیر مثبت دارد.

با توجه به اهمیت چگونگی زندگی در جامعه اسلامی و داشتن برنامه‌های مشخص در اسلام برای زندگی اجتماعی و رسیدن به تعالی مورد نظر انسان در این دین الهی، پرداختن به الگوهای زندگی براساس آموزه‌های اسلام یکی از دغدغه‌های مهمی است که باید مورد توجه جدی باشد؛ همچنین دانشگاه‌ها به‌عنوان تولیدکنندگان علم و فرهنگ، مسلماً منشأ نوآوری‌ها و خلاقیت‌های فراوانی برای حل مشکلات کنونی جامعه هستند. از سوی دیگر با توجه به اینکه دوران دانشجویی دوران تغییر و تحولات بزرگی است که با خود استرس‌ها، چالش‌ها و تعارضات فراوانی به همراه دارد، در نتیجه توجه به زیست سالم دانشجویی و بررسی عواملی که می‌تواند شادکامی و خودکارآمدی تحصیلی آنان را بهبود بخشد، بسیار اهمیت دارد. بر این اساس هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی با نقش میانجی شادکامی در بین دانشجویان گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید رجایی ارومیه است (شکل ۱). براساس این مدل مفهومی، پژوهش حاضر در پی بررسی فرضیات زیر است:

### فرضیه اصلی

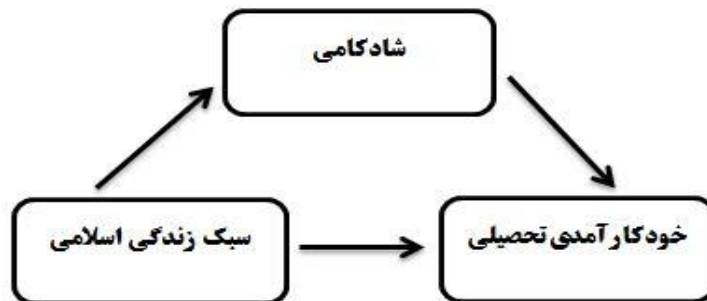
سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی با نقش میانجی شادکامی اثر غیر مستقیم معناداری دارد.

### فرضیه‌های فرعی

سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی اثر مستقیم معناداری دارد.

سبک زندگی اسلامی بر شادکامی اثر مستقیم معناداری دارد.

شادکامی بر خودکارآمدی تحصیلی اثر مستقیم معناداری دارد.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش (۱۴۰۲)

### روش پژوهش

پژوهش حاضر به شیوه توصیفی از نوع همبستگی انجام شده است. جامعه آماری مشارکت‌کننده در این پژوهش کلیه دانشجویان گروه علوم تربیتی (اعم از دختر و پسر) پردیس‌های شهید رجایی و علامه طباطبایی دانشگاه فرهنگیان ارومیه به تعداد ۱۶۵۰ است که با استفاده از جدول مورگان ۳۱۲ و با نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. از این افراد، ۱۸۹ نفر دارای جنسیت مرد و ۱۲۳ نفر دارای جنسیت زن بودند؛ افزون بر این ۲۶۱ نفر دانشجوی گرایش آموزش ابتدایی و ۵۱ نفر دانشجوی گرایش مشاوره بودند. در این پژوهش پرسشنامه‌های زیر برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد:

الف) پرسشنامه استاندارد سبک زندگی اسلامی: این پرسشنامه را کاویانی (۱۳۸۸) طراحی کرده است و شامل شاخص‌های اجتماعی (۱۱ سؤال)، باورها (۶ سؤال)، عبادی (۶ سؤال)، اخلاق (۱۱ سؤال)، مالی (۱۲ سؤال)، خانواده (۸ سؤال)، سلامت (۷ سؤال)، تفکر و علم (۵ سؤال)، امنیتی-دفاعی (۴ سؤال) و زمان‌شناسی (۵ سؤال) می‌باشد. پرسشنامه یادشده در قالب ۷۵ گویه و براساس طیف چهار درجه‌ای لیکرت سبک زندگی اسلامی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در تحقیق کاویانی (۱۳۹۰) روایی صوری و محتوایی این ابزار مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن با روش آلفای کرانباخ ۰/۷۱ گزارش شده است. در این پژوهش روایی محتوایی پرسشنامه براساس نظر اساتید علوم تربیتی بررسی و تأیید شد. میانگین واریانس استخراج شده (AVE) ۰/۵۷ محاسبه گردید که نشان‌دهنده همبستگی کافی و بالای مؤلفه‌های این پرسشنامه است؛ همچنین پایایی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ  $\alpha = 0/91$  و پایایی ترکیبی ۰/۹۳ محاسبه شد.

ب) پرسشنامه استاندارد شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه را هیلز و آرگیل<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) طراحی

1. Hills & Argyle



کردند که در قالب هشت گویه و براساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت است. در تحقیق نجفی و همکاران (۱۳۹۱) ضرایب روایی همگرا و واگرای پرسشنامه در حد بالا و قابل قبولی بود و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۹۰ به دست آمد. در این پژوهش روایی محتوایی پرسشنامه براساس نظر اساتید علوم تربیتی بررسی و تأیید شد. میانگین واریانس استخراج شده (AVE) ۰/۵۱ محاسبه گردید که نشان‌دهنده همبستگی کافی و بالای مؤلفه‌های این پرسشنامه است؛ همچنین پایایی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ  $0.82 - \alpha$  و پایایی ترکیبی ۰/۸۶ محاسبه شد.

ج) پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی تحصیلی براساس مدل مک ایلروی و بانتینگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۱): این پرسشنامه در قالب ده گویه و براساس پنج درجه‌ای لیکرت می‌باشد. غلامعلی لواسانی و همکاران (۱۳۸۸)، نخستین بار این ابزار را ترجمه و اعتباریابی و ضریب همسانی درونی آلفای کرونباخ را ۰/۷۵ گزارش کردند. در این پژوهش روایی محتوایی پرسشنامه براساس نظر اساتید علوم تربیتی بررسی و تأیید شد. میانگین واریانس استخراج شده (AVE) ۰/۵۹ محاسبه گردید که نشان‌دهنده همبستگی کافی و بالای مؤلفه‌های این پرسشنامه است؛ همچنین پایایی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ  $0.92 - \alpha$  و پایایی ترکیبی ۰/۹۳ محاسبه شد.

تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SmartPls3 و Spss22 در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی از شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، آزمون کولموگروف - اسمیرنوف و در سطح استنباطی متناسب با فرضیه‌های پژوهش از معادلات ساختاری استفاده شد.

## یافته‌ها

جدول ۱: آمار توصیفی و آزمون کولموگروف - اسمیرنوف متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	میانگین	انحراف معیار	KM	سطح معناداری	وضعیت
سبک زندگی اسلامی	۳/۷۷	۰/۴۱	۰/۰۸۸	۰/۰۶۳	نرمال
خودکارآمدی تحصیلی	۳/۵۱	۰/۴۳	۰/۰۹۱	۰/۰۷۸	نرمال
شادکامی	۳/۳۵	۰/۴۷	۰/۱۱۳	۰/۱۰۷	نرمال

اساس نتایج جدول ۱ مشاهده می‌شود که میانگین تمامی متغیرهای عددی بالاتر از ۳ است که نشان از مطلوبیت این متغیرها از نظر پاسخ‌دهندگان دارد؛ همچنین سطح معناداری آزمون

1. McIlroy & Bunting

کولموگروف-اسمیرنف برای همه متغیرها مورد مطالعه بیشتر از ۰/۰۵ است؛ در نتیجه توزیع همه متغیرها نرمال می‌باشد، پس می‌توان از آزمون‌های پارامتریک برای آزمودن فرضیه‌های پژوهش استفاده کرد.

جدول ۲: ضریب Q2 مدل تحقیق

متغیر	مجموع مجذور مقادیر خطا در پیش‌بینی شاخص‌های درون‌زا SSO	مجموع مجذور شاخص‌ها SSE	1-SSE/SSO
شادکامی	۲۴۹۶/۰۰۰	۱۶۵۰/۸۳۶	۰/۳۵۹
خودکارآمدی تحصیلی	۳۱۲۰/۰۰۰	۱۵۶۱/۴۱۴	۰/۵۰۰

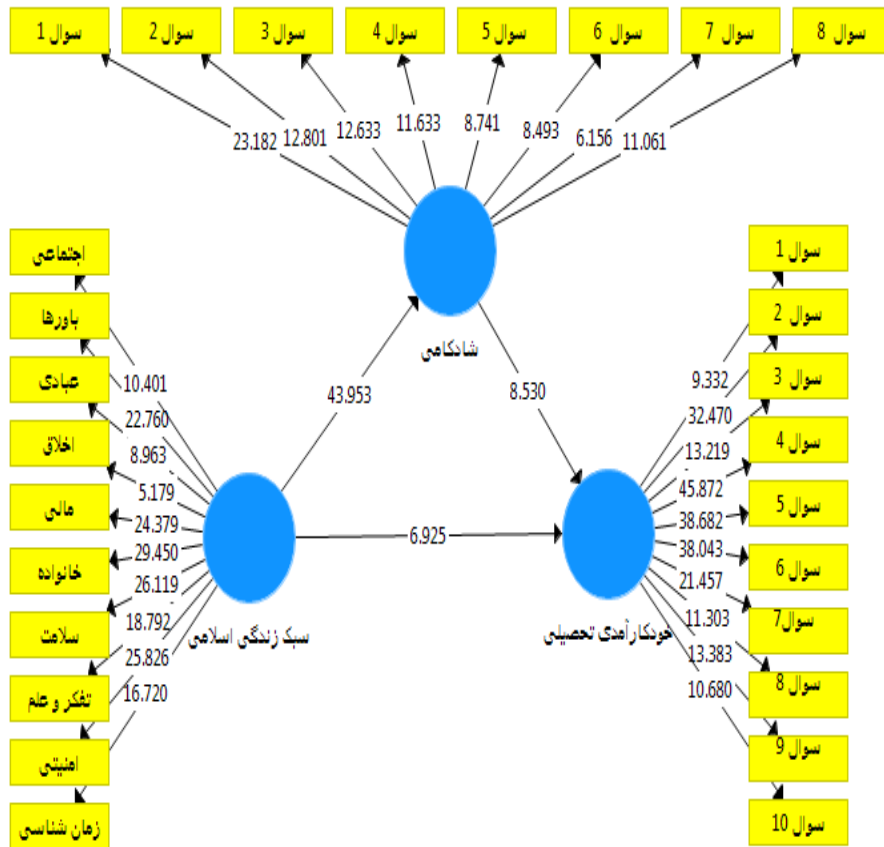
معیار  $Q^2$  یا استون-گیزر قدرت پیش‌بینی مدل را مشخص می‌سازد؛ همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، مقدار  $Q^2$  در متغیرهای وابسته شادکامی و خودکارآمدی تحصیلی ۰/۵۰ و ۰/۳۶ به دست آمده است، قدرت پیش‌بینی مدل در متغیرهای وابسته را مشخص کرده، و بیانگر آن است که مدل برازش بخش ساختاری قابل قبولی دارد.

#### برازش کلی مدل (GoF)

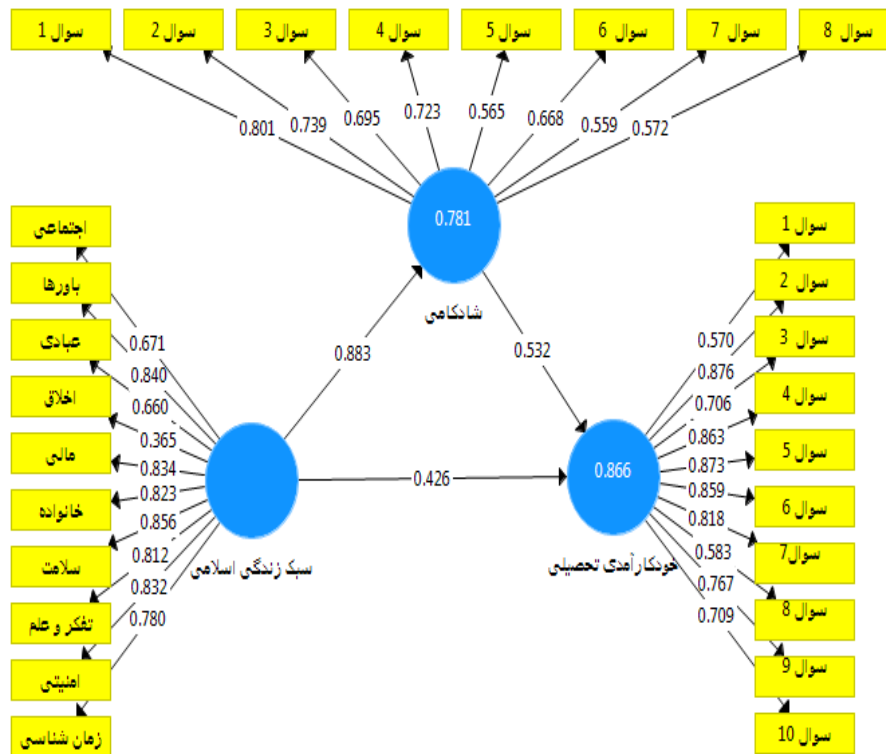
برازش مدل کلی تحقیق با استفاده از فرمول زیر محاسبه می‌شود.

$$GoF = \sqrt{\text{communalities} \times R - \text{squares}}$$

در این فرمول، Communalities نشان‌دهنده میانگین مقادیر اشتراکی متغیرها و مقدار آن در سبک زندگی اسلامی (۰/۵۷)، در شادکامی (۰/۵۱) و در خودکارآمدی تحصیلی (۰/۵۹) است؛ در نتیجه میانگین مقادیر اشتراکی متغیرهای پژوهش حاضر (۰/۵۶) می‌باشد. همچنین R-Squares که در داخل دایره‌ها نمایش داده می‌شود، برابر است با ۰/۸۲. اگر مقدار GoF از ۰/۳۵ بیشتر باشد، به عنوان برازش قوی در نظر گرفته می‌شوند، حصول ۰/۶۹ برای برازش مدل کلی پژوهش حاضر (GoF) نشان‌دهنده مناسب بودن برازش مدل کلی است.



شکل ۲: ضرایب t-value مدل تحقیق



شکل ۳: مدل ترسیم‌شده به همراه ضرایب استاندارد شده بار عاملی

فرضیه فرعی اول: سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی اثر مستقیم معناداری دارد. گونه که شکل ۲ نشان می‌دهد، مقدار آماره T به دست آمده برابر (۶/۹۲) است که ۱/۹۶ بزرگ‌تر می‌باشد؛ همچنین طبق شکل ۳ ضریب مسیر برابر  $(\beta=۰/۴۳)$  است. بر این اساس سبک زندگی اسلامی به میزان ۴۳ درصد از تغییرات خودکارآمدی تحصیلی را تبیین می‌کند؛ بدین معنا سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان تأثیر معناداری دارد. بنابراین فرضیه فرعی اول پژوهش تأیید می‌شود.

فرضیه فرعی دوم: سبک زندگی اسلامی بر شادکامی اثر مستقیم معناداری دارد. گونه که شکل ۲ نشان می‌دهد، مقدار آماره T به دست آمده برابر (۴۳/۹۵) است که ۱/۹۶ بزرگ‌تر می‌باشد؛ همچنین طبق شکل ۳ ضریب مسیر برابر  $(\beta=۰/۸۸)$  است. بر این اساس سبک زندگی اسلامی به میزان ۸۸ درصد از تغییرات شادکامی را تبیین می‌کند؛ بدین معنا سبک زندگی اسلامی بر شادکامی دانشجویان تأثیر معناداری دارد. بنابراین فرضیه فرعی دوم پژوهش تأیید می‌شود. فرضیه فرعی سوم: شادکامی بر خودکارآمدی تحصیلی اثر مستقیم معناداری دارد.

همان‌گونه که شکل ۲ نشان می‌دهد، مقدار آماره T به دست آمده برابر (۸/۵۳) است که ۱/۹۶ بزرگ‌تر می‌باشد؛ همچنین طبق شکل ۳ ضریب مسیر برابر (β=۰/۵۳) است. بر این اساس شادکامی به میزان ۵۳ درصد از تغییرات خودکارآمدی تحصیلی را تبیین می‌کند. بدین معنا شادکامی بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان تأثیر معناداری دارد. بنابراین فرضیه فرعی سوم پژوهش تأیید می‌شود.

**فرضیه اصلی:** سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی با نقش میانجی شادکامی اثر غیرمستقیم معناداری دارد.

در مورد فرضیه چهارم برای تعیین شدت تأثیر غیرمستقیم سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان با نقش میانجی شادکامی از آماره VAF<sup>۱</sup> استفاده شد که مقدار آن بین ۰ و ۱ است؛ در واقع این مقدار نسبت اثر غیرمستقیم بر اثر کل را می‌سنجد. مقدار Vaf با فرمول زیر محاسبه می‌شود.

$$VAF = \frac{a \times b}{(a \times b) + c}$$

با استفاده از فرمول، مقدار VAF برابر ۰/۵۲ به دست آمد؛ یعنی ۵۲ درصد از اثر کل سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی از راه غیرمستقیم توسط متغیر میانجی شادکامی تبیین می‌شود.

همچنین برای تعیین ضریب مسیر تأثیر سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان با نقش میانجی شادکامی از آزمون سوبل استفاده شد.

$$Z\text{-value} = \frac{a \times b}{\sqrt{(b^2 \times s_a^2) + (a^2 \times s_b^2) + (s_a^2 \times s_b^2)}}$$

در این رابطه:

**a:** ضریب مسیر میان متغیر مستقل و میانجی

**b:** ضریب مسیر میان متغیر میانجی و وابسته

**Sa:** خطای استاندارد مسیر متغیر مستقل و میانجی

**Sb:** خطای استاندارد مسیر متغیر میانجی و وابسته

با محاسبه اعداد در فرمول مربوطه، مقدار ۸/۴۰ به دست آمد. براساس اینکه مقدار به دست آمده از ۲/۵۸ بیشتر است، نشان می‌دهد که این میزان تأثیر با سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار

است؛ بدین معنا سبک زندگی اسلامی با نقش میانجی شادکامی بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان تأثیر غیر مستقیم دارد. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود.

جدول ۳: خلاصه نتایج فرضیات تحقیق

نتیجه	ضریب مسیر ( $\beta$ )	T	فرضیات تحقیق
پذیرش فرضیه	۰/۴۳	۶/۹۲ > ۱/۹۶	سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی اثر مستقیم معناداری دارد.
پذیرش فرضیه	۰/۸۸	۴۳/۹۵ > ۱/۹۶	سبک زندگی اسلامی بر شادکامی اثر مستقیم معناداری دارد.
پذیرش فرضیه	۰/۵۳	۸/۵۳ > ۱/۹۶	شادکامی بر خودکارآمدی تحصیلی اثر مستقیم معناداری دارد.
پذیرش فرضیه	۰/۵۲ آماره VAF	۸/۴۰ > ۱/۹۶ آزمون سوبل	سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی با نقش میانجی شادکامی اثر غیر مستقیم معناداری دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

در فرضیه اول پژوهش مقدار آماره T به دست آمده برابر (۶/۹۲) است که از ۱/۹۶ بزرگ‌تر است؛ همچنین طبق ضریب مسیر برابر (۰/۴۳) به دست آمد. بر این اساس سبک زندگی اسلامی به میزان ۴۳ درصد از تغییرات خودکارآمدی تحصیلی را تبیین می‌کند. در تبیین نتیجه حاصل از فرضیه اول پژوهش حاضر می‌توان چنین گفت که دانشجویان پس از ورود به دانشگاه با محیط جدیدی روبه‌رو می‌شوند که با زندگی و شرایط پیشین آنها متفاوت است؛ به طوری که محیط جدید می‌تواند مشکلاتی مانند وضعیت نامناسب خوابگاه‌ها، احساس دلتنگی، مشکلات تحصیلی، رقابت ناسالم بین فراگیران، نداشتن سرگرمی، دغدغه‌های مربوط به یافتن شغل مناسب پس از فارغ‌التحصیلی، مشکلات مربوط به ادامه تحصیل و... را برای آنها به همراه داشته باشد. بر این اساس باید دانشجویان باید با دانش و مهارت زندگی آشنا شوند و در این باره دانشگاه‌ها باید برنامه‌هایی را برای آموزش سبک زندگی به جوانان تدارک ببینند. سبک زندگی اسلامی با آموزش ویژگی‌هایی مانند همدلی، ارتباط مؤثر و توکل به خداوند در تمام شئون زندگی، به‌ویژه در حین فعالیت‌های آموزشی، فراگیران را قادر می‌سازد تا انتظارات سالم، جهت‌گیری هدفمند و موفق داشته باشند و انگیزه برای سخت‌کوشی و پیشرفت، تمایل به تحصیل، امیدواری به آینده و خودکارآمدی تحصیلی را در بین دانشجویان افزایش می‌دهد. توکل به خدا سبب ایجاد احساس پشتوانه قدرت بی پایان می‌شود و این احساس افسردگی، ناتوانی، تعامل نداشتن و بی‌هدفی را کاهش می‌دهد که آثار زیانباری بر سلامت جسمی و روانی دارد؛ بنابراین سبک زندگی اسلامی

می‌تواند میزان توانمندی و کارآمدی دانشجویان را در مواجهه با موانع و چالش‌ها افزایش دهد. در نهایت می‌توان گفت که نتایج این تحقیق با یافته‌های قدرتی بوراچالو (۱۴۰۱)، امیرالدین و همکاران (۲۰۲۱) همسو است.

فرضیه دوم پژوهش مقدار آماره T بدست آمده برابر (۴۳/۹۵) است که  $1/96$  بزرگ‌تر می‌باشد؛ همچنین طبق ضریب مسیر برابر (۰/۸۸) به دست آمد، یعنی ۸۸ درصد از واریانس شادکامی ناشی از سبک زندگی اسلامی است. در تبیین نتیجه حاصل از فرضیه دوم پژوهش حاضر می‌توان چنین گفت که چگونگی زیستن از دیرباز ذهن انسان را به خود مشغول کرده و با پیشرفت دانش و فناوری‌های علمی، به ویژه در حوزه اطلاعات و ارتباطات، سبک‌های زندگی متفاوتی پدید آمده است که اغلب به انزوا از جامعه، احساس پوچ‌گرایی و بی‌انگیزگی منتهی می‌شود. سبک زندگی اسلامی به عنوان مایه آرامش و امنیت درونی در قالب رفتارها و باورهای مذهبی تأثیر مثبتی در معنا بخشیدن به زندگی دارد. رفتارهایی مانند توکل به خدا، عبادت و زیارت می‌تواند با ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، آرامش درونی را به همراه داشته باشد. داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق به منبعی برتر، امید به یاری خداوند در شرایط سخت زندگی و بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی از جمله راه‌هایی است که می‌تواند به کاهش آسیب در برخورد با حوادث و استرس‌های زندگی کمک کند. با توجه به اینکه بیشتر دانشجویان در دوران جوانی به سر می‌برند، دانشگاه به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای تحول و زندگی در جامعه، پناهگاه فعال‌ترین قشر جامعه است و باید به معنای واقعی کلمه نقش خود را در ترویج اخلاق‌مداری و پیاده‌سازی سبک زندگی اسلامی در میان قشر دانشجویی انجام دهد؛ زیرا امروز بیش از هر زمان دیگری جوانان ما احتیاج به آموزش زندگی کردن با معیارهای اسلامی دارند که می‌تواند ترویج این نوع سبک از بیشتر مشکلات انگیزشی، اخلاقی و حتی تحصیلی جلوگیری کند و در نتیجه به کاهش افسردگی و اضطراب در بین دانشجویان و به افزایش امید به زندگی، سلامت روانی و شادکامی در بین آنها می‌انجامد. در نهایت می‌توان گفت که نتایج این تحقیق با یافته‌های نصرالهی و همکاران (۱۳۹۸)، عبدالله و همکاران (۲۰۲۲) همسو است.

در فرضیه سوم پژوهش مقدار آماره T به دست آمده برابر (۸/۵۳) است که  $1/96$  بزرگ‌تر می‌باشد؛ همچنین طبق ضریب مسیر برابر (۰/۵۳) به دست آمد. بر این اساس شادکامی به میزان ۵۳ درصد از تغییرات خودکارآمدی تحصیلی را تبیین می‌کند. در تبیین این نتایج می‌توان بیان کرد دانشجویان تعداد قابل‌توجهی از افراد جامعه را دربرمی‌گیرند که مسائل دانشگاهی مربوط به آنان، گهگاهی به صورت حاد درآمده و جنبه‌های مختلف زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

شادکامی یکی از مفاهیم و مؤلفه‌های اساسی زندگی افراد مختلف از جمله دانشجویان است. شادکامی به‌عنوان یک عاطفه مثبت می‌تواند روابط بین فردی را تسهیل کند، ایشار و نوع دوستی و مهارت‌های گفتگو را ارتقا دهد و پیامدهای مثبت گسترده‌ای بر شناخت، سطح فعالیت اجتماعی و سلامتی داشته باشد. بر این اساس شادکامی موجب می‌شود دانشجویان با علاقه بیشتری در محیط کلاسی حضور یابند و تمایل بیشتری به فعالیت‌های کلاسی، پیگیری نقش‌ها و رفتارهای آموزشی داشته باشند. این امر نه تنها ممکن است موجب موفقیت بیشتر در امور تحصیلی شود، بلکه سبب می‌شود به تمام ارزش‌های در نظر گرفته شده در محیط دانشگاه‌ها بیشتر احترام بگذارد و در تجربه یادگیری و شکوفایی استعدادها و دانشجویان نیز بسیار مؤثر باشد؛ همچنین شادکامی سبب افزایش روابط و فعالیت‌های گروهی دانشجویان می‌شود و به آنها کمک می‌کند با سطوح بالایی خودکارآمدی و اعتماد به نفس، احساس کنترل شخصی و داشتن احساس توانایی فردی ادراک شده بیشتر به فعالیت‌های آموزشی، تکالیف درسی و روابط دانشجو و دانشگاه توجه کنند و در نهایت به افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان بینجامد؛ همچنین نتایج پژوهش حاضر همسو با یافته‌های جایاسیکارا و گوناسیکارا (۲۰۲۱) است.

در فرضیه چهارم برای تعیین شدت تأثیر غیرمستقیم سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان با نقش میانجی شادکامی از آماره VAF استفاده شد. با به کارگیری این فرمول، مقدار VAF برابر ۰/۵۲ به دست آمد که بدین معنا تقریباً ۵۲ درصد از اثر کل سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی از راه غیرمستقیم توسط متغیر میانجی شادکامی تبیین می‌شود؛ همچنین برای تعیین ضریب مسیر تأثیر سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان با نقش میانجی شادکامی از آزمون سوبل استفاده شد. با محاسبه اعداد در فرمول مربوط به آزمون سوبل، مقدار ۸/۴۰ به دست آمد. بر اساس اینکه مقدار به دست آمده از ۱/۹۶ بیشتر است، گویای آن است که این میزان تأثیر با سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار می‌باشد. بر این اساس می‌توان گفت که در عصر حاضر با وجود پیشرفت تکنولوژی، بشر با انواع تهاجم‌ها روبه‌رو بوده و در نهایت زندگی انسان با ناملایمات و افسردگی همراه بوده و از زندگی واقعی فاصله گرفته است. بر این اساس شناخت سبک زندگی خداوند و حرکت در مسیر آن یکی از نیازهای انسان است. دین و معنویت به عنوان سپری در برابر مشکلات و غم و اندوه افراد قرار می‌گیرد و به نوعی پیشگیری‌کننده و کاهنده اختلالات روانی و افزایش شادی به شمار می‌رود؛ در واقع سبک زندگی، راهبرد کلی فرد برای رسیدن به اهداف و غلبه بر مشکلات است. دین اسلام به عنوان یک ایدئولوژی مبتنی بر نگرش و حیانی، بهترین و کامل‌ترین سبک زندگی انسان را ارائه می‌کند و احکام



و دستورات آن همه عرصه‌های خانوادگی و اجتماعی را دربرمی‌گیرد. سبک زندگی اسلامی در همه ابعاد زندگی انسان از جمله سازگاری، بهزیستی روانی، رشد اجتماعی و فردی و رضایت از زندگی مفید خواهد بود؛ بدین ترتیب داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق به منبعی برتر، امید به یاری خداوند در شرایط دشوار زندگی و بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی از جمله راه‌هایی است که می‌تواند به دانشجویان در کاهش تنش‌ها و استرس‌های روحی، درسی و تحصیلی کمک کند و به افزایش شادکامی و خودکارآمدی تحصیلی آنان بینجامد.

با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

\* در مورد سبک زندگی اسلامی دانشجویان پیشنهاد می‌گردد با برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری مناسب، کارگاه‌های آموزشی به صورت مستمر در دانشگاه‌ها برای دانشجویان برگزار شود؛ همچنین گفتمانی در زمینه آسیب‌شناسی و چاره‌جویی مشکلات موجود در سبک و فرهنگ زندگی و ارائه راهکارها و الگوهای علمی لازم به منظور ترویج سبک زندگی سالم و متعالی در بین دانشجویان به وجود آید.

\* در زمینه افزایش سطح شادکامی دانشجویان، با توجه به ویژگی‌های خاص دوره دانشجویی مانند هیجان‌طلبی، عزت نفس پایین، خشم و پرخاشگری، اضطراب و افسردگی و... ارائه برنامه‌های آموزشی با محوریت مثبت‌نگری، خوش‌بینی، داشتن هدف متعالی در زندگی بر پایه معیارهای نظام اسلامی و ارائه اصول اخلاقی و ارزش‌های انسانی همچون نیکوکاری، روحیه مدارا با دیگران و رعایت حقوق آنان، روحیه مشارکت و مشورت در امور، صبر و خویشتن‌داری و... در راستای افزایش شادکامی برای دانشجویان پیشنهاد می‌شود.

\* در زمینه افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان، ایجاد شرایط محیطی مساعد برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی، ارائه بازخوردهای مثبت، آموزش مهارت‌های مربوط به ارتقای سطح انگیزش تحصیلی، افزایش اعتماد به نفس از طریق تجربیات یادگیری، ارائه الگوهای موفق دانشجویی و ترویج سبک زندگی اسلامی جهت نیل به خودکارآمدی تحصیلی فراگیران پیشنهاد می‌شود.

## منابع

۱. اصمی اصطهباناتی، مریم و سعیده گروسی (۱۳۹۳). سبک زندگی دینی و عوامل مؤثر بر آن در بین دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان. فرهنگ در دانشگاه اسلامی. س ۴، ش ۱۳، ص ۵۱۵-۵۳۸.
۲. صفرزایی، حمیده (۱۳۹۶). رابطه فرسودگی تحصیلی و تندرستی تحصیلی با خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان تحصیلات تکمیلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه سیستان و بلوچستان.
۳. غلامعلی لواسانی، مسعود، جواد اژه‌ای و محسن افشاری (۱۳۸۸). رابطه خودکارآمدی تحصیلی و درگیری تحصیلی با پیشرفت تحصیلی. مجله روان‌شناسی. س ۱۳، ش ۳، ص ۲۸۹-۳۰۵.
۴. قدرتی بوراچالو، زهرا (۱۴۰۱). پیش‌بینی شادکامی نوجوانان دختر بر مبنای امید، هدفمندی و سبک زندگی اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه معارف قرآن و عترت.
۵. کاویانی ارانی، محمد (۱۳۸۸). طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون بک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌شناسی آن. رساله دکتری روان‌شناسی. دانشگاه اصفهان.
۶. کاویانی، محمد (۱۳۹۰). کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. مجله روان‌شناسی و دین. س ۴، ش (۲)، ص ۲۷-۴۴.
۷. مجیدی، رضا (۱۳۹۷). مقایسه هوش هیجانی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان پسر بومی و غیر بومی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
۷. ممتاز، علی (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه مصاحبه انگیزشی بر خودکارآمدی، شادکامی و خشم در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه سمنان.
۸. نجفی، محمود، غلامرضا دهشیری، سولماز دبیری، منصوره شیخی و نصرت جعفری (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی. س ۳، ش ۱۰، ص ۵۵-۷۴.
۹. نصرالهی، مرضیه، معصومه ژیان‌باقری و گیتی همتی‌راد (۱۳۹۸). رابطه سبک زندگی اسلامی با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در دانشجویان. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. س ۳، ش ۲، ص ۱۰۵-۱۱۱.

10. Abdullah, Z., Komariah, A., V. Sirotkina, N., Achmad Kurniady, D., Sunaengsih, C. & Pavlovna Panova, E. (2022). Studying the Islamic lifestyle and academic success of Russian Muslim students. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*. 78(4). a7568.
11. Ahmed, U., Umrani, WA. & Qureshi., MA. (2018). Examining the links between teachers support. academic efficacy. academic resilience and student engagement in Bahrain. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*. 5(9): 39.46.
12. Alyami, M., Melyani, Z., Al Johani, A., Ullah, E., Alyami, H., Sundram, F. & et al (2017). The impact of self\_esteem. academic self.efficacy and perceived stress on academic performance: a cross\_sectional study of Saudi psychology students. *European Journal of Educational Science*.4(3):51-68.
13. Amiruddin, A., Qorib, M. & Zailani, Z. (2021). 'A study of the role of Islamic spirituality in happiness of Muslim citizens'. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 77(4), a6655.
14. Besharat, M.A., Hosseini, S.A., Bahrami Ehsan, H., Jahed, H.A. & NikPajhooh, A. (2015). 'An intervention based on Islamic lifestyle and cardiovascular health'. *The Culture in Islamic University* 5(17). 467-492.
15. Ghafran, C. & Yasmin, S. (2020). 'Ethical governance: Insight from the Islamic perspective and an empirical enquiry'. *Journal of Business Ethics* 167(2). 513-533.
16. Gunasekara, N.S.W. & Jayasekara, A.J. (2021). The Impact of Happiness on the Academic Performance of Undergraduates. (An Investigation of Undergraduates of the Faculty of Humanities and Social Sciences. University of Ruhuna, Sri Lanka). *International Journal of Humanities, Art and Social Studies (IJHAS)*. 6(3). 47-55.
17. Hayat, AA., Shateri, K., Amini, M. & Shokrpour, N. (2020). Relationships between academic self.efficacy. learning.related emotions and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: a structural equation model. *BMC Medical Education*.17; 20(1):76.
18. Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well\_being. *Personality and individual differences*. 33(7). 1073-1082.

19. Ivanova, T.N., Yushchenk, N.A., Ibatova, A.Z. & Bahmani, A.(2021). ‘The role of Islamic lifestyle on social security in Russia’, *HTS Teologiese Studies/Theological Studies* 77(1). a6637.
20. Lomas T, Case BW, Cratty FJ. & Vanderweele TJ. (2021). A global history of happiness. *International Journal of Wellbeing*. 11(4):1-18.
21. Lopez, G., Botey Fullat, M. & Rangel.Perez, C. (2023). The Strategic Influence of Social Factors on Self-Perceived Happiness of Spanish University Students. *European Journal of Contemporary Education*. 12(2), 517-534.
22. Luo, Y., Gao, W., & Liu, X. (2022). Longitudinal Relationship Between Self-Esteem and Academic Self-Efficacy Among College Students in China: Evidence From a Cross-Lagged Model. *Frontiers in Psychology*. 13, 1-8.
23. Martell Munoz, J., Mora Romo, J. F. ., Nunez, A. & Castro Saucedo, L. K. (2022). Felicidad en los Estudiantes Universitarios de Uaz. Mexico, *Revista Iberoamericana De Psicología*. 15(1). 103–112.
24. Tabbodi, M., Rahgozar, H. & Mozaffari, M. (2015). The Relationship between Happiness and Academic Achievements. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*. 4(1). 241\_246.
25. Yam, F. C. (2022). The relationship between school satisfaction and psychological well-being of secondary school students: the mediating role of happiness at school. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*. 4(2). 248-262.