



بررسی نقش سبک زندگی اسلامی بر سلامت روان زوجین جوان

علی صفر بیرانوند^۱، حسین حسینی^۲، آرمین صفر بیرانوند^۳

۱- رئیس دادگستری شهرستان دلفان

۲- دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه لرستان، مددکار اجتماعی دادگستری دلفان

۳- لیسانس حقوق

چکیده

مقدمه و هدف: یکی از مولفه‌هایی که به سلامت جسم و روان کمک می‌کند سبک زندگی است، همچنین یکی از سبک‌های زندگی که کمتر به آن پرداخته شده است سبک زندگی اسلامی است. در همین راستا این پژوهش به بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان در زوجین پرداخته است. **روش:** پژوهش توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی است. جامعه آماری پژوهش زوجین جوان (۲۰ تا ۳۵ ساله) در شهرستان دلفان در سال ۱۳۹۸ بود که به پرسشنامه‌های سلامت روان و سبک زندگی اسلامی پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده توسط فرمول‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی) با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS مورد تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی و سلامت روان، ضریب همبستگی مثبت ۰/۶۸ وجود دارد، به طوری که رشد و تقویت سبک زندگی اسلامی، باعث کاهش سطح اضطراب، افسردگی و شکایت جسمانی می‌شود. همچنین نتایج رگرسیون چند متغیری نشان داد که ۴۴٪ از واریانس سلامت روان توسط مولفه‌های سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود و این ضرایب در سطح $p < 0/001$ معنادارند. **واژگان کلیدی:** سبک زندگی اسلامی، سلامت روان، زوجین