Journal of Marine Medicine
Spring 2025, Volume 7, Issue 1
Pages: 3-9
10.30491/7.1.2

The Correlation Between Quranic Engagement and Health-Oriented Lifestyle Among Students at Khorramshahr University of Marine Science and Technology

Ameneh Marzban [1*]

[1] *Department of Health in Disasters and Emergencies, School of Health Management and Information Sciences, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

Received: 1 January 2025 **Accepted:** 3 June 2025

Abstract

Background and Aim: Health-protective behaviors (risk reduction and prevention) and health-promoting behaviors represent two complementary components of a healthy lifestyle. This study aimed to examine the correlation between Quranic engagement and health-oriented lifestyle among students at Khorramshahr University of Marine Science and Technology.

Methods: This descriptive-analytical study was conducted in 2023. A random sample of 358 students from Khorramshahr University of Marine Science and Technology was selected. Data collection instruments included a demographic checklist, a researcher-developed Quranic Engagement Questionnaire, and a researcher-developed Health-Oriented Lifestyle Questionnaire.

Results: The mean scores for Quranic engagement and health-oriented lifestyle among students were 84.14 ± 3.07 and 73.22 ± 4.01, respectively. Significant differences were observed in Quranic engagement scores based on gender. Similarly, health-oriented lifestyle scores showed significant variations according to gender and economic status. Correlation analysis revealed significant relationships between all dimensions of Quranic engagement and health-oriented lifestyle, except for "Quranic learning" and "persistence in Quran recitation," which showed no significant correlation with tobacco, alcohol, and drug use.

Conclusion: Given the established relationship between Quranic engagement, religious activities, and health-oriented lifestyle, greater emphasis on spiritual development through targeted programming is warranted. Implementing Quranic educational initiatives can foster deeper student engagement with the Quran, thereby contributing to enhanced health outcomes among the student population.

Keywords: Quranic engagement, Lifestyle, Health-oriented, Students

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/7.1.2]

[*]**Corresponding author: Ameneh Marzban. Email**: amenemarzban@yahoo.com
Address: School of Health Management and Information Sciences, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

مجله طب دریا
دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۴۰۴
صفحات: ۹-۳
10.30491/7.1.2

همبستگی بین انس با قرآن و سبک زندگی سلامت محور در دانشجویان دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

آمنه مرزبان [*۱]

[۱] گروه سلامت در بلایا و فوریتها، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲ **پذیرش مقاله:** ۱۴۰۴/۰۳/۱۳

چکیده

زمینه و هدف: رفتارهای حفاظت از سلامتی (کاهش خطر و پیشگیری) و رفتارهای ارتقاء سلامت دو جزء مکمل سبک زندگی سالم هستند. این مطالعه با هدف تعیین همبستگی بین انس با قرآن و سبک زندگی سلامت محور در دانشجویان دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر انجام گرفت.

روش‌ها: این مطالعه به صورت توصیفی-تحلیلی در سال ۱۴۰۲ انجام شد. حجم نمونه ۳۵۸ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر به طور تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل چک لیست اطلاعات جمعیت شناختی، پرسشنامه انس با قرآن محقق ساخته و سبک زندگی سلامت محور محقق ساخته بود.

یافته‌ها: میانگین نمره انس با قرآن و سبک زندگی سلامت محور در دانشجویان به ترتیب ۳/۰۷±۸۴/۱۴ و ۴/۰۱±۷۳/۲۲ بود. میانگین نمره انس با قرآن با جنس تفاوت معنی‌داری داشت. میانگین نمره سبک زندگی سلامت محور با جنس و وضعیت اقتصادی تفاوت معنی‌داری داشت. ماتریس همبستگی نشان داد بین همه ابعاد انس با قران و سبک زندگی سلامت محور به جز آموختن قران و استمرار در قرائت قران با مصرف دخانیات و الکل و مواد مخدر همبستگی معنی داری دارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به ارتباط انس با قرآن و فعالیت های مذهبی با سبک زندگ سلامت محور، توجه بیشتر به بعد معنوی وجود انسان و برنامه‌ریزی جهت ارتقاء آن اهمیت دارد و می توان با اجرای برنامه های قرآنی زمینه انس بیشتر دانشجویان با قرآن را فراهم ساخت که خود منجر به ارتقاء سطح سلامت دانشجویان خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: انس با قران، سبک زندگی، سلامت محور، دانشجویان

*نویسنده مسئول: **آمنه مرزبان**. پست الکترونیک: amenemarzban@yahoo.com
آدرس: گروه سلامت در بلایا و فوریتها، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/7.1.2]

مقدمه

سلامت گنجینه ارزشمندی است که امروزه نه به عنوان هدف زندگی بلکه به عنوان یک منبع برای زندگی اثربخش شناخته می‌شود (۱). امروزه تلاش های بسیاری در مورد فعالیتهای مربوط به ارتقای سلامت انجام شده است. حرفه های بهداشتی که قبلا بر معالجه بیماری تمرکز داشته اند، اکنون توجه شان به پیشگیری و تامین سلامت از طریق بهبود سبک زندگی و حذف عواملی که به نوعی اثرات سوء بر سطح سلامت انسان دارند، معطوف گردیده است. دانش بشری در مورد علل ابتلا به بیماری ها و مرگ و میر کامل نمی باشد ولی آنچه مشخص است شماری از این بیماری ها تا حد زیادی به انتخاب شیوه زندگی مربوط می شوند (۲).

سبک زندگی شیوه ای نسبتاً ثابت است که فرد برای رسیدن به اهداف خود به کار می برد یعنی راهی است برای رسیدن به اهداف زندگی. این سبک حاصل دوران کودکی فرد است؛ به عبارت سبک دیگر، سبک زندگی بعد عینی و کمیت پذیر شخصیت افراد است .به همین علت، نظری سبک زندگی آدلر، نظریه شخصیت او نیز محسوب می شود. اولین بار، آلفرد آدلر سبک زندگی را مطرح کرد و این مفهوم را بعدها پیروان او گسترش دادند .او شناخت فرد را مستلزم شناخت سازمان ادراکی و شناخت سبک زندگی او می دانست و معتقد بود سبک زندگی به ایمان و اعتقاداتی اطلاق می شود که فرد در روزهای اولیه زندگی خود کسب می‌کند و یک الگوی ادراکی جهت دار است (۳).

سبک زندگی تمام رفتارهایی است که تحت کنترل شخص هستند یا بر بهداشت فرد تأثیر می گذارند .رفتارهای حفاظت از سلامتی (کاهش خطر و پیشگیری) و رفتارهای ارتقاء سلامت دو جزء مکمل سبک زندگی سالم هستند (۴). سبک زندگی به عنوان یک پدیده چندعلیتی، چندبعدی و چنددلالتی به جمیعی از رفتارهای فرد اطلاق می شود که میتواند در جهت سلامتی و رفع مشکلات سلامتی فرد باشد. این سبک از ابعاد متنوعی چون، تغذیه، ورزش، خودکنترلی و رفتارهای پیشگیرانه و... تشکیل شده است. جوهره تعریف سبک زندگی سلامت محور انسجام در انجام دادن مجموعه ای از رفتارهای مرتبط با بهداشت و سلامتی است (۵).

سبک‌های زندگی، الگوهایی از انتخابهای رفتاری از میان گزینه های مختلف هستند که بر اساس شرایط اقتصادی- اجتماعی و سهولتی که برای انسانها دارند، شکل می‌گیرند. امروزه بسیاری از مشکلات بهداشتی-سلامتی مانند چاقی، سکته، انواع سرطانها، دیابت، انسداد ریه و بیماری عروق کرونر قلب و... با تغیر سبک زندگی شناخته می شوند. مذهب به عنوان یک میانجی بر فرایند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره زندگی فرد تاثیر می‌گذارد (۶).

در مکتب اسلام، قرآن به عنوان بهترین و مطمئن ترین راه انس با حضرت حق تعریف شده است .گرچه انس با قرآن کریم مراحل مختلفی دارد از جمله نگاه، شنیدن، روخوانی، قرائت، ترتیل، تلاوت، درس مراجعه مکرر، حفظ، تدبر، تفکر، تمسک فهم و عمل؛ اما مرحله نهایی و اصلی انس، عمل کردن به دستورات آن امانت مقدس الهی و پیاده نمودن در جامعه می باشد. متأسفانه، امروزه در بسیاری از جوامع، انس با امور دنیوی بر انس با قرآن مقدم شده است (۷).

ادبیات موجود نشان می‌دهد فعالیت‌های مبتنی بر ایمان می‌توانند منجر به بهبود نتایج سلامت، کاهش استرس و بهبود روش‌های مقابله‌ای در دانشجویان شوند. این بررسی به طور قابل توجهی به فهم این پویایی‌ها، به ویژه در زمینه فرهنگی و آموزشی ایران، کمک خواهد کرد و شواهد تجربی برای حمایت از ادغام آموزه‌های معنوی در تلاش‌های آموزش و ارتقای سلامت در محوطه‌های دانشگاهی ارائه خواهد داد (۸،۹).

با توجه به اینکه دانشگاه‌ها اهمیت پرورش محیطهایی که برای رفاه دانشجویان مساعد باشد را فزاینده‌ای به رسمیت می‌شناسند، این پژوهش قصد دارد نور بیشتری بر مزایای بالقوه پرورش یک رابطه سالم با متون و اصول دینی بیفکند. این مطالعه به دنبال آن است که از طریق یک بررسی متفکرانه از تعاملات بین انس با قرآن و انتخاب‌های زندگی سلامت‌محور، بینش‌های کاربردی برای معلمان، سیاستگذاران و متخصصان سلامت که در مؤسسات آموزشی فعالیت دارند، ارائه دهد (۱۰،۱۱).

در دنیای معاصر آموزش عالی، جایی که تعامل میان معنویت و انتخاب‌های سبک زندگی به طور فزاینده‌ای برجسته می‌شود، درک رابطه بین ارتباط دینی و زندگی سلامت‌محور از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با توجه به فشارهای چندبعدی که دانشجویان دانشگاهی تجربه می‌کنند، از قبیل تحصیلات دانشگاهی، روابط اجتماعی و باورهای شخصی، ضروری است که بررسی شود چگونه فعالیت‌های معنوی، به ویژه فعالیت‌های مرتبط با قرآن، ممکن است بر انتخاب‌های سبک زندگی و سلامت کلی آن‌ها تأثیر بگذارد. مطالعه پیش‌رو قصد دارد همبستگی بین انس با قرآن و پذیرش سبک زندگی سلامت‌محور را در میان دانشجویان دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر مورد بررسی قرار دهد.

روش‌ها

این مطالعه به صورت توصیفی-تحلیلی در سال ۱۴۰۲ انجام شد. جامعه آماری پژوهش ۲۰۰۰ دانشجوی شاغل به تحصیل در دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر بودند. این دانشگاه شامل چهار دانشکده می باشد. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران با در نظر گرفتن P=۰/۰۵، Z=۱/۹۶ و d=۰/۰۵ ، ۳۵۸ نفر محاسبه شد. روش نمونه گیری به صورت تصادفی چندمرحله ای انجام گرفت. سپس بسته به تعداد دانشجوی هر دانشکده به ترتیب علوم دریایی و اقیانوسی ۱۵۸ نفر، اقتصاد و مدیریت ۵۰ نفر، منابع طبیعی دریا ۵۰ نفر و مهندسی دریا ۱۰۰ نفر وارد مطالعه شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات چک لیست اطلاعات جمعیت شناختی، پرسشنامه پرسشنامه انس با قرآن محقق ساخته و سبک

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/7.1.2]

زندگی سلامت محور محقق ساخته است.

چک لیست اطلاعات جمعیت شناختی شامل سن، جنس، مدرک تحصیلی، تاهل، شرکت در کلاسهای قران، مذهب و وضعیت اقتصادی است.

پرسشنامه انس با قران به وسیله مرور متون و اعمال نظرات کارشناسان دینی طراحی شده و روایی آن توسط ۸ نفر از اساتید حوزه و دانشگاه تایید و پایایی آن بوسیله اجرای مطالعه پایلوت و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمد. این پرسشنامه ۷ قسمتی شامل ۳۴ سوال براساس رتبه بندی ۵ درجه ای لیکرت با گزینه خیلی کم (۰) تا خیلی زیاد (۴) است. به ترتیب حیطه های عوامل موثر بر انس با قران (خانواده، دوستان، محیط دانشگاه و رسانه) شامل ۴ سوال، آموختن قران ۵ سوال، استمرار در قرائت قران ۵ سوال، توجه و تدبر در آیات قران ۵ سوال، فهم قرآن ۵ سوال، تاثیر قرآن بر تصمیمات زندگی ۵ سوال و عمل به قران ۵ سوال است. نمره بالاتر نشاندهنده انس بیشتر با قران بود. محدوده نمره کسب شده توسط هر فرد ۱۳۶-۰ است. میزان انس با قران در ۳ سطح ضعیف (کمتر از ۴۵)، متوسط (۴۵-۹۰) و خوب (بیشتر از ۹۰) طبقه بندی شد.

پرسشنامه سبک زندگی سلامت محور به وسیله مطالعه متون مرتبط با کسب نظرات متخصصین طراحی شد. روایی این پرسشنامه توسط شش نفر از اساتید آموزش بهداشت، روانشناس، جامعه شناس، اپیدمیولوژی، تغذیه و تربیت بدنی به تایید رسید. پایایی آن نیز با اجرای یک مطالعه پایلوت در بین ۳۰ نفر از دانشجویان با محاسبه آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳ تایید شد.

این پرسشنامه حاوی ۳۰ سوال در ۱۰ حیطه است که براساس رتبه بندی لیکرت طراحی شده است. حیطه های مورد بررسی شامل عادات غذایی ۳ سوال، عادات خواب ۳ سوال، فعالیت بدنی ۳ سوال، مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر ۳ سوال، ایمنی در زمینه رانندگی ۳ سوال، بهداشت فردی و جسمی ۳ سوال، بهداشت روان ۳ سوال، روابط عاطفی ۳ سوال، روابط اجتماعی ۳ سوال می باشد. نمره هر فرد در این ابزار بین ۱۲۰-۰ است. نمره کمتر از ۴۰ ضعیف، ۸۰-۴۰ متوسط و بالاتر از ۸۰ خوب طبقه بندی شد. نمره بالاتر به معنی سبک زندگی سالم تر فرد است.

داده ها توسط ۳ نفر پرسشگر آموزش دیده به روش مصاحبه در فاصله مهر تا دی ۱۴۰۲ جمع آوری شد. میانگین مدت زمان هر مصاحبه ۳۰-۲۰ دقیقه طول کشید. پرسشگران بسته به تعداد دانشجوی هر دانشکده به صورتی تصادفی از طریق حضور در کلاس درس اقدام به پرسشگری نمودند. ابتدا اطلاعات لازم در مورد تحقیق و محرمانه و اختیاری بودن مطالعه ارائه شد سپس در صورت رضایت دانشجو با اخذ رضایتنامه کتبی آگاهانه وارد مطالعه شد. معیار ورود به مطالعه اشتغال به تحصیل در دانشگاه مورد نظر و رضایت به شرکت در پژوهش و معیار خروج از مطالعه دانشجوی انتقالی یا مهمانی و عدم رضایت فرد بود.

داده ها پس از جمع آوری وارد نرم افزار SPSS24 شد و با استفاده از آماره های توصیفی (میانگین، انحراف معیار و فراوانی) و آزمونهای استنباطی تی تست مستقل، انالیز واریانس یک طرفه و ضریب همبستگی پیرسون در سطح معنی داری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد.

نتایج

میانگین سنی شرکت کنندگان ۵/۵۷ ± ۲۴/۰۷ سال بود. میانگین نمره انس با قرآن در دانشجویان ۳/۰۷ ± ۸۴/۱۴ بود و ۵۳/۱۶ درصد از افراد در وضعیت متوسطی از انس با قران قرار داشتند. میانگین نمره سبک زندگی سلامت محور ۴/۰۱ ± ۷۳/۲۲ بود و ۵۴/۶۴ درصد از آنها در سطح متوسطی از نظر سبک زندگی سلامت محور بودند (جدول-۱).

جدول-۱. میانگین نمرات انس با قران و سبک زندگی سلامت محور

متغیر	دامنه تغییرات	میانگین و انحراف معیار	وضعیت پاسخگویان		
			خوب	متوسط	ضعیف
انس با قران	۱۳۶-۰	۳/۰۷ ± ۸۴/۱۴	۲۰	۵۳/۱۶	۲۶/۸۴
سبک زندگی سلامت محور	۱۲۰-۰	۴/۰۱ ± ۷۳/۲۲	۲۲/۳۱	۵۴/۶۴	۲۳/۰۵

۱۸۵ نفر (۵۱/۶۸ درصد) از شرکت کنندگان زن بودند. ۱۴۲ نفر (۳۹/۶۶ درصد) از آنها در مقطع کارشناسی اشتغال به تحصیل داشتند. ۲۶۱ نفر (۷۲/۹۰ درصد) از ایشان مجرد بودند. ۲۹۱ نفر (۸۱/۲۸ درصد) از دانشجویان در کلاسهای قرانی شرکت می‌کردند. ۳۲۳ نفر (۹۰/۲۲ درصد) شیعه و ۲۴۵ نفر (۶۸/۴۳ درصد) از نظر وضعیت اقتصادی متوسط بودند. ۱۵۸ نفر (۴۴/۱۳ درصد) از دانشجویان نیز از دانشکده علوم دریایی و اقیانوسی وارد مطالعه شدند. در مقایسه میانگین نمره انس با قرآن با مؤلفه های جمعیت شناختی در سطح معنی داری ۰/۰۵ فقط با جنسیت تفاوت معنی وجود داشت (P=۰/۰۳). در مقایسه میانگین نمره سبک زندگی سلامت محور با مؤلفه های جمعیت شناختی در سطح معنی داری ۰/۰۵ با جنسیت و وضعیت اقتصادی تفاوت معنی وجود داشت (P=۰/۰۰ و P=۰/۰۲) (جدول۲).

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/7.1.2]

جدول-۲. توزیع فراوانی و میانگین نمرات انس با قران و سبک زندگی برحسب متغیرهای دموگرافیک

متغیرها		فراوانی		انس با قران		سبک زندگی سلامت محور	
		تعداد	درصد	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
جنس	زن	۱۸۵	۵۱/۶۸	۸۵/۲۸	۹/۹۶	۹۱/۵۷	۷/۵۱
	مرد	۱۷۳	۴۸/۳۲	۶۸/۴۷	۹/۳۵	۷۵/۲۹	۷/۱۱
P-Value				۰/۰۳		۰/۰۰	
مدرک تحصیلی	کارشناسی	۱۴۲	۳۹/۶۶	۷۹/۲۹	۹/۲۱	۷۴/۶۱	۷/۲۱
	کارشناسی ارشد	۱۲۳	۳۴/۳۶	۸۱/۶۷	۹/۱۱	۷۱/۲۳	۷/۳۴
	Ph.D.	۹۳	۲۵/۹۸	۸۲/۳۹	۸/۹۹	۷۳/۵۹	۷/۱۵
P-Value				۰/۱۱		۰/۲۳	
تاهل	مجرد	۲۶۱	۷۲/۹۰	۸۰/۶۷	۸/۳۴	۷۱/۲۹	۷/۳۷
	متاهل	۹۷	۲۷/۰۹	۷۴/۳۹	۸/۲۹	۶۸/۱۱	۶/۹۹
P-Value				۰/۰۹		۰/۱۲	
شرکت در کلاسهای قرانی	بلی	۲۹۱	۸۱/۲۸	۸۹/۲۷	۸/۳۵	۷۲/۲۷	۷/۲۱
	خیر	۶۷	۱۸/۷۱	۸۵/۳۲	۸/۸۸	۷۵/۵۵	۷/۱۳
P-Value				۰/۰۷		۰/۱۶	
مذهب	شیعه	۳۲۳	۹۰/۲۲	۸۰/۶۵	۸/۱۷	۷۰/۷۸	۷/۳۴
	سنی	۳۵	۹/۷۸	۸۱/۱۱	۸/۰۹	۷۳/۷۶	۷/۰۶
P-Value				۰/۲۴		۰/۱۴	
وضعیت اقتصادی	خوب	۶۸	۱۸/۹۹	۸۰/۸۴	۸/۲۲	۷۰/۳۱	۷/۶۶
	متوسط	۲۴۵	۶۸/۴۳	۷۹/۲۲	۸/۱۳	۵۴/۰۸	۷/۰۷
	ضعیف	۴۵	۱۲/۵۷	۸۰/۳۱	۸/۲۷	۴۰/۱۱	۷/۰۸
P-Value				۰/۱۱		۰/۰۲	
دانشکده	علوم دریایی و اقیانوسی	۱۵۸	۴۴/۱۳	۸۰/۳۶	۸/۲۶	۷۵/۷۷	۷/۳۱
	اقتصاد و مدیریت	۵۰	۱۳/۹۷	۸۰/۱۹	۹/۲۲	۷۱/۶۱	۷/۱۱
	منابع طبیعی دریا	۵۰	۱۳/۹۷	۷۹/۵۵	۸/۸۹	۶۹/۹۷	۷/۰۹
	مهندسی دریا	۱۰۰	۲۷/۹۳	۸۱/۵۱	۸/۳۹	۶۷/۸۱	۷/۱۵
P-Value				۰/۲۳		۰/۳۷	

ماتریس همبستگی نشان داد بین کلیه ابعاد انس با قران و سبک زندگی سلامت محور بجز آموختن قران و استمرار در قرائت قران با مصرف دخانیات و الکل و مواد مخدر در سطح معنی داری ۰/۰۵ همبستگی معنی داری وجود دارد. همچنین بین نمره کلی انس با قران و سبک زندگی سلامت محور همبستگی مثبت و معنی داری وجود دارد (R=۰/۴۸) (جدول ۳).

جدول-۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیر	آموختن قرآن	استمرار در قرائت قرآن	توجه و تدبر در آیات قران	فهم قرآن	تاثیر قرآن بر تصمیمات زندگی	عمل به قران	نمره کل انس با قران
عادات غذایی	*۰/۳۸	*۰/۲۷	*۰/۳۹	*۰/۲۰	*۰/۳۵	*۰/۳۸	*۰/۴۹
عادات خواب	*۰/۵۲	*۰/۳۱	*۰/۳۰	*۰/۳۷	*۰/۴۰	*۰/۴۵	*۰/۳۲
فعالیت بدنی	*۰/۴۶	*۰/۳۹	*۰/۲۹	*۰/۵۰	*۰/۲۸	*۰/۴۱	*۰/۳۹
مصرف دخانیات و الکل و مواد مخدر	۰/۰۹	۰/۱۱	-*۰/۳۴	*-۰/۶۵	*-۰/۵۲	*-۰/۳۵	*-۰/۵۷
ایمنی در زمینه رانندگی	*۰/۵۸	*۰/۴۲	۰/۲۱	*۰/۵۹	*۰/۵۷	*۰/۲۹	*۰/۴۸
بهداشت روان	*۰/۳۶	*۰/۶۱	*۰/۲۹	*۰/۵۲	*۰/۳۶	*۰/۲۶	*۰/۳۹

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/7.1.2]

بهداشت فردی و جسمی	*۰/۴۵	*۰/۶۵	۰/۲۰	*۰/۳۵	*۰/۲۵	*۰/۵۲	*۰/۴۶
بهداشت معنوی	*۰/۵۷	*۰/۶۳	*۰/۵۶	*۰/۴۵	*۰/۷۹	*۰/۷۵	*۰/۵۱
روابط عاطفی	*۰/۴۱	۰/۱۲	*۰/۴۲	*۰/۴۹	*۰/۳۱	*۰/۳۹	*۰/۴۸
روابط اجتماعی	*۰/۵۲	*۰/۱۹	*۰/۳۴	*۰/۴۵	*۰/۳۲	*۰/۳۰	*۰/۵۷
نمره کل سبک زندگی	*۰/۴۷	*۰/۵۱	*۰/۶۲	*۰/۳۹	*۰/۳۶	*۰/۳۳	*۰/۴۸

*P<0.05

بحث

میانگین نمره انس به قران در دانشجویان مورد مطالعه ۸۴/۱۴ بود و در وضعیت متوسطی قرار داشت. میانگین این نمره در مطالعه رمضان زاده (۶)، فوجی (۱۲) و حسین زاده (۱۳) به ترتیب ۵۲/۸۲، ۴۷ و ۳/۷۸ بود. جوانان و دانشجویان در دوره آرمان طلبی و نیازسنجی زندگی خود قرار دارند. عدم شناخت عظمت قران و کاربردی بودن آموزهای آن در زندگی بشر مانع از تلاش دانشجویان برای شناخت و انس گرفتن با این کتاب الهی می شود. دلیل تحول جوانان را باید تحول جامعه دانست. هم چنان که در زمان انقلاب نیز با تحول جامعه، جوانان نیز متحول شدند. اکنون نیز جامعه ما متحول شده و شباهت کمی بایک جامعه ی دینی دارد. ارزش ها به گونه وحشتناکی تغییر کرده اند. دین داری، مبارزه بر علیه ظلم، زهد و ورع که در دو دهه گذشته ارزش بودند و مردم و از آن جمله جوانان و نوجوانان برای حفظ این ارزشها از گرانبهاترین سرمایه خودیعنی جان خودمی گذشتند، اکنون جای خود را به تجمل گرایی، مصرف زدگی، جمع سرمایه و چیزهایی که با فلسفه دین در تضاد هستند، داده اند. در چنین وضعیتی پر واضح است که جوانان چه موضعی اتخاذ می کنند (۱۴). سبب اصلی، آن است که ما فعالیت چندانی در بخش فرهنگ و دین انجام نداده ایم، لذا بایستی مسئولان امور فرهنگی، نهادهای مذهبی، انقلابی و قرانی در سطح دانشگاه فعال شده و با فرهنگ سازی مداوم و جهادی سعی در برگرداندن روحیه ارزش خواهی در جوانان و دانشجویان شوند چرا که انس با قران جوانان را در مسیر درست پیشرفت و تعالی قرار می‌دهد.

بین میانگین نمره انس با قران در دو جنس اختلاف آماری معنی داری مشاهده شد به طوری که میزان انس با قرآن در زنان بیشتر از مردان بود که با نتایج مطالعه فوجی (۱۲) و میریان (۱۵) همسو بود اما با نتایج مطالعه رمضان زاده (۶)، خادمی (۱۶) و حسین‌زاده (۱۳) همخوانی نداشت. در تحقیقات مختلف علل تفاوت‌های جنسیتی در دینداری در سه رویکرد فیزیولوژی متفاوت زنان و مردان، ساختار اجتماعی، جامعه پذیری متفاوت افراد نشان داده شده است. در مطالعه محسنی شرکت مردان در نماز جماعت بیش از زنان بود و شرکت زنان در مجالس روضه بیشتر بود همچنین نذر کردن و زیارت در زنان رایج تر بود. اجتماعی شدن دختران به آنها می آموزد که دلسوز، عاطفی، مطیع، منفعل و سلطه‌پذیر باشند. چون مذهب مشوق این خصوصیات است زنان بیشتر از مردان مذهب را جذاب می‌یابند.

میانگین نمره سبک زندگی سلامت محور در دانشجویان مورد بررسی ۷۳/۲۲ بود و در سطح متوسطی قرار داشت. به ترتیب، میانگین نمره سبک زندگی در مطالعه لعلی (۱۷)، حاجی‌زاده میمندی (۱۸)، فوجی (۱۲) ۳۵۱/۸۹، ۱۱۴/۹۲ و ۶۱ بود. تبعیت از سبک زندگی سلامت محور نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می‌کند، بلکه باعث بهبود کیفیت زندگی کلی دانشجویان می‌شود. از این رو، اهمیت این موضوع در دوران تحصیل بسیار زیاد است.

بین میانگین نمره سبک زندگی سلامت محور در دو جنس اختلاف آماری معنی داری وجود داشت و زنان نمره بالاتری نسبت به مردان کسب کردند که با یافته های پژوهش کرمی (۱۹) همخوانی داشت. اما با یافته های مطالعه فوجی (۱۲) همسو نبود. زنان نمره بالاتری در سبک زندگی سلامت محور کسب کرده‌اند که این می‌تواند نشان‌دهنده تأکید بیشتر آنها بر بهداشت و سلامتی باشد. به عبارتی، این یافته‌ها ممکن است نشان‌دهنده تفاوت‌های فرهنگی یا رفتاری بین جنسیت‌ها باشد. اما عدم توافق با یافته‌های فوجی می‌تواند به عوامل دیگری اشاره کند که بر نتایج تحقیق تأثیر گذاشته یا زمینه‌های متفاوتی را بررسی کرده است. به طور کلی، این اطلاعات می‌تواند زمینه‌های مفیدی برای بررسی بیشتر و فهم بهتر سبک زندگی سلامت محور فراهم کند.

بین میانگین نمره سبک زندگی سلامت محور در وضعیت های اقتصادی مختلف اختلاف آماری معنی‌داری وجود داشت و با کاهش سطح اقتصادی افراد کیفیت زندگی ایشان کاهش یافت که با یافته‌های پژوهش کرمی (۱۹) هم راستا بود. این موضوع بسیار مهم است، زیرا تأثیرات اقتصادی می‌تواند به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی افراد تأثیر بگذارد.

بین میانگین نمره سبک زندگی سلامت محور و انس با قران همبستگی مثبت و معنی داری وجود داشت (R=۰/۴۸) که با نتایج مطالعه میریان (۱۵)، خرسندی (۲۰)، همخوانی داشت. همبستگی مثبت و معنی‌دار نشان‌دهنده یک رابطه مثبت و قوی بین انس با قرآن و سبک زندگی سلامت‌محور است. این بدان معناست که دانشجویانی که ارتباط بیشتری با قرآن دارند، احتمالاً سبک زندگی سالم‌تری را دنبال می‌کنند.

از محدودیتهای این مطالعه جامعه آماری که تنها شامل دانشجویان دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر می باشد و نتایج

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/7.1.2]

به کل جامعه تعمیم پذیر نمی باشد. از نقاط قوت پژوهش وارد کردن هر ۴ دانشکده موجود در دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر در مطالعه می باشد. پیشنهاد می شود در آینده مطالعات کیفی با انجام مصاحبه‌ها و گروه‌های کانونی با دانشجویان برای بررسی عمیق‌تری از تجربیات آنها در رابطه با انس با قرآن و تأثیر آن بر سبک زندگی‌شان انجام شود.

نتیجه‌گیری

با توجه به ارتباط انس با قرآن و فعالیت های مذهبی با سبک زندگ سلامت محور توجه بیشتر به بعد معنوی وجود انسان و برنامه‌ریزی جهت ارتقاء آن اهمیت دارد و می توان با اجرای برنامه‌های قرآنی زمینه انس بیشتر دانشجویان با قرآن را فراهم ساخت که خود منجر به ارتقاء سطح سلامت دانشجویان خواهد شد. با توجه به نتایج این مطالعه، توصیه می‌شود که سیاست‌گذاران و مربیان در دانشگاه‌ها برنامه‌هایی را برای تقویت ارتباط دانشجویان با متون دینی و معنوی طراحی و اجرا کنند. این برنامه‌ها می‌توانند به بهبود سلامت کلی دانشجویان کمک کنند.

تشکر و قدردانی: از همه اساتیدی که در غنای مطالب حاضر یاری‌رسان بودند، نهایت تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

نقش نویسندگان: همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله یا بازنگری آن سهیم بودند و همه با تایید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می پذیرند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می کنند که هیچ گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Akbarnejad Nashli K, Tol A, Majlessi F, Yaseri M, Alizadeh H. Predictors of Health-Oriented Lifestyle among Health Workers of Amol City. Hospital. 2016;15(4):103-14.
2. Kosravizad M. Survey the relation between Life-style related to nutritional behaviour and severity of chronic renal railure in Shiraz MRI Hospital at 2013. Nursing of the Vulnerables. 2015;2(2):49-59
3. Lali M, Abedi A, Kajbaf MB. Construction and validation of the lifestyle questionnaire (LSQ). Psychological Res. 2012;15(1):64-80
4. Fathabadi J, Sadeghi S, Jomhari F, Talaneshan A. The Role of Health-Oriented Lifestyle and Health Locus of Control in Predicting the Risk of Overweight. Iranian J Health Education Health Promotion. 2017;5(4):280-7
5. Dalvandi A, Maddah B, Khankeh HR, Bahrami F, Parvaneh SH, Hesam Zadeh A, et al. The Health-Oriented Lifestyle in Islamic Culture. J Qual Res Health Sci. 2013;4(1):332-43
6. Ramazanzade K, Miri M, Hashemi SM. Familiarity with Quran and its Relationship with Mental Health among University Students. J Religion Health. 2016; 3 (2): 41-8
7. Movahedi M. The strategies and strategies of the media of the Anas with the Koran in the conditions of the soft war. Quran Hadith Stud. 2010;1(5):29-64
8. Elkalmi RM, Dyab E, Mohd Suhaimi A, Blebil AQ, Elnaem MH, Jamshed S, et al. Attitude, familiarity and religious beliefs about vaccination among health science and non-health science students in a malaysian public university. European J investigation health, psychology education. 2021;11(4):1462-73
9. Iesazadeh n, barzegaran m, rahmanian v, delavari s, marzban a. Relationship between Religious Attitude and Nutritional Behavior in in High School Students. J Med Cultivation. 2018;27(Humanities Health):23-33
10. Aghajani M, Mirbagher N. The relationship between familiarity with the Quran and mental health in nursing students. Islam Health J. 2015;1(4):7-13
11. Marzban a. Prevalence of High Risk Behaviors in High School Students of Qom, 2016. Pars of Jahrom University of Medical Sciences. 2018;16(3):44-51
12. Foji Samira, samadi poor ezat, akrami rahim. Assessment Intimacy with the Quran, the quality of life and Factors related of them. Beyhagh. 2014;2 (30): 1-10
13. Hosseinzadeh M, Rajabi VG, Mousavi SM, Pourshariati F, Javani A. The Relationship Between Quranic Intimacy And Mental Health Of Students Of Tehran University Of Medical Sciences (Allied Medical Sciences). Teb&tazkie. 2016;25(1):29-36
14. Rabani M. The art of creating honey with the Koran. Religious Art Magazine. 2011;1(4):1-8
15. Mirian S, Hasanzadeh R, Hosseini S, Sakhaie S. The relationship between Quranic intimacy and psychological health. Babol University of Medical Sciences. 2013;1(15):66-71
16. Khademi A. The relationship between the amount of honey and Quran and pattern of consumption among employees of governmental organizations in Urmia. Psychology and religion. 2011;2(3):103-18
17. Lali M, Abedi A, Kajbaf MB. Construction and Validation of the Lifestyle Questionnaire (LSQ). Psychological Research. 2013;15(1(
18. Hajizadeh M, Dehganchenari M. Health-oriented lifestyle and marital satisfaction among married women in Yazd. Woman in culture and art. 2015;7(1):61-76
19. Karami KH, Rezadost K, Abdizade S, Chabishe F. Investigating the Factors Affecting the Health-Life Style of Students in Jondishapur University of Medical Sciences and Shahid Chamran University of Ahwaz. Quarterly J Soc Develop. 2016;10(1):97-126
20. Khorsandi M, Jahani F, Rafie M, Farazi A. Health-related quality of life in staff and hospital personnel of Arak University of Medical Sciences in 2009. Arak Medical University Journal. 2010; 1(13): 40-8

[Downloaded from mail.jmarmed.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/7.1.2]