

## بررسی اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد قرآنی سهم‌گذاری بر سبک زندگی نوجوانان

زهرا امان‌اللهی<sup>۱</sup>، ریحانه رکنی<sup>۲</sup>، مریم کاکاوندی چقاسفید<sup>۳</sup>

### چکیده

#### زمینه:

**هدف:** پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد قرآنی سهم‌گذاری بر سبک زندگی نوجوانان انجام شد.

**روش بررسی:** این پژوهش به روش نیمه آزمایشی و با استفاده از طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر شهر تهران در محدوده سنی ۱۳ تا ۱۸ سال بود. نمونه پژوهش شامل ۱۶ نفر از دانش‌آموزان دختر این جامعه بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۸ نفر) و کنترل (۸ نفر) تقسیم شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه اسمعیلی (۱۴۰۲) استفاده شد. تحلیل داده‌ها شامل آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی بود. برای بررسی تأثیر مداخله، از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد. بدین منظور، از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که مشاوره گروهی با الگوی سهم‌گذاری برافزایش نمرات سبک زندگی تأثیر معناداری داشته است.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش، می‌توان نتیجه‌گرفت که الگوی مشاوره سهم‌گذاری می‌تواند در ارتقای سبک زندگی سهم‌گذارانه در نوجوانان مؤثر باشد.

**واژه‌های کلیدی:** رویکرد سهم‌گذاری، رویکرد قرآنی، سبک زندگی سهم‌گذار، سبک زندگی، نوجوانان.

۱. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

۳. نویسنده مسئول، دکتری، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

## مقدمه

سبک زندگی یک مفهوم پیچیده در روانشناسی و شامل رفتارهای مختلف و عواملی است که بر سلامت جسمی و روانی فرد تأثیر می‌گذارد (۱،۲). تاکنون تعاریف متعددی از اصطلاح سبک زندگی ارائه شده است که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به: شیوه زندگی افراد و بازتاب کاملی از ارزش‌ها، تعاملات اجتماعی، نگرش‌ها و فعالیت‌های فرد (۳)؛ مفهومی جامع که علاوه بر تعیین هدف، شامل نگرش فرد نسبت به خود، دیگران و جهان می‌شود و شیوه منحصر به فرد او را در دستیابی به اهداف در شرایط مختلف منعکس می‌کند (۴)؛ شیوه‌ای نسبتاً ثابت که فرد اهداف خود را به وسیله آن پی می‌گیرد (۵)؛ نوعی بازنمود آرمانی از موجودیت فرد (۶) اشاره کرد. علیرغم تکرر در تعریف اصطلاح سبک زندگی و بین‌رشته‌ای بودن این مفهوم، می‌توان آن را به دودسته کلی تقسیم کرد. در رویکرد نخست، تأکید اصلی بر جنبه‌های فردی و عینی سبک زندگی است که شامل رفتارها، الگوهای ارتباطی و عادات می‌شود؛ اما در رویکرد دوم، سبک زندگی تنها به این عناصر محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، اهداف، نگرش‌ها و چارچوب‌های معنایی را نیز در برمی‌گیرد که در بستر اجتماعی شکل می‌گیرند و نقش تعیین‌کننده‌ای در سبک زندگی فرد ایفا می‌کنند. بر اساس این دیدگاه، هر الگوی رفتاری که فرد در سبک زندگی خود نشان می‌دهد، تحت تأثیر چارچوب‌های معنایی و جهت‌گیری‌های ذهنی اوست و به مرور زمان از طریق عادت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی به بخشی از کنش‌های او تبدیل می‌شود (۷). سبک زندگی چهار مؤلفه اصلی را شامل می‌شود که عبارت است از: جسمی، ذهنی (روانی)، اجتماعی (عمومی) و معنوی که این اجزاء در جنبه‌های مختلفی مانند فعالیت حرکتی، پیشگیری از عادت‌های بد، بهداشت، تغذیه، خواب، فرهنگ ارتباطی و تنظیم روان فیزیولوژیک ظاهر می‌شوند (۸،۹). تحقیقات نشان می‌دهد که رفتارهای مربوط

به سبک زندگی به هم پیوسته هستند و تأثیرات قابل توجهی بر سلامت جسمی و روانی دارند (۱۰،۱۱،۱۲). همچنین اصلاح سبک زندگی نقش اساسی در بهبود سلامت روانی و جسمانی افراد دارد، زیرا بسیاری از مشکلات رفتاری و هیجانی ناشی از الگوهای ناسالم زندگی هستند. مداخلات مناسب، مانند آموزش مهارت‌های خودتنظیمی، تغییر عادات نادرست و ایجاد محیط‌های حمایتی، می‌توانند به افراد کمک کنند تا الگوهای معیوب زندگی خود را شناسایی و اصلاح کنند. این تغییرات نه تنها کیفیت زندگی را افزایش می‌دهند، بلکه از بروز مشکلات جدی‌تر در آینده نیز پیشگیری می‌کنند (۱۳،۱۴،۱۵،۱۶).

یکی از مهم‌ترین دوره‌هایی که نیاز به مداخله در حوزه اصلاح سبک زندگی احساس می‌شود، دوره نوجوانی است. چراکه به‌عنوان مهم‌ترین و حساس‌ترین دوره رشدی انسان شناخته می‌شود (۱۷،۱۸) و رشد روان‌شناختی سالم در نوجوانان می‌تواند به پیامدهای طولانی‌مدت منجر شود (۱۹،۲۰). همچنین اغلب نگرش‌ها و رفتارهای شکل‌گرفته در دوران نوجوانی، تعیین‌کننده عادات سبک زندگی سالم در دوران بزرگسالی می‌باشند (۲۱). تحقیقات نیز بر اهمیت توجه به سلامت روانی نوجوانان و ترویج سبک زندگی سالم تأکید دارند. مطالعات نشان می‌دهند که اگرچه بسیاری از نوجوانان از اصول سبک زندگی سالم آگاه هستند، اما اغلب در اجرای آن با چالش مواجه می‌شوند و مراقبت‌های پیشگیرانه را نادیده می‌گیرند (۲۲،۲۳). مؤلفه‌های کلیدی سلامت روانی نوجوانان شامل عزت‌نفس، روابط خانوادگی، بهزیستی و باورهای دینی است (۲۴). برای بهبود سلامت روانی نوجوانان، تمرکز بر مؤلفه‌های ارزشی-معنایی، تأملی، شناختی و انگیزشی-رفتاری ضروری است (۲۵). ترویج مؤثر سبک زندگی سالم در میان نوجوانان نیازمند یک رویکرد یکپارچه است که مؤلفه‌های زیستی و روان‌شناختی را توماند توجه قرار دهد (۲۶). نوجوانان امروزی در سایه رسانه‌های تبلیغاتی

و رسانه‌ای، مبتلابه ناهنجاری‌هایی همچون مصرف‌گرایی، تغییر باورها و ارزش‌های دینی، فردگرایی و حس‌گرایی شده‌اند (۲۷) همچنین گرایش جامعه مدرن به سمت لذت‌جویی آنی و لذت‌گرایی می‌تواند تأثیر منفی بر انتخاب‌های سبک زندگی داشته باشد (۲۸).

آموزش‌های دوران نوجوانی یکی از عوامل کلیدی در شکل‌گیری سبک زندگی نوجوانان محسوب می‌شود، زیرا این آموزش‌ها بر عادات، ارزش‌ها و ترجیحات آن‌ها تأثیر مستقیم دارد (۲۹). در این میان، دین و فرهنگ نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌دهی به الگوهای رفتاری و سبک زندگی نوجوانان ایفا می‌کنند. هنجارهای فرهنگی و ارزش‌های اجتماعی می‌توانند زمینه‌ساز ایجاد الگوهای رفتاری مشخصی شوند که سبک زندگی نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهند (۳۰). کارآمدی فعالیت‌های تربیتی و رشدی، به میزان سازگاری آن‌ها با شرایط بومی وابسته است. نظریه‌های اجتماعی تأکید دارند که اقدامات اثربخش و آینده‌ساز باید مبتنی بر واقعیت‌های اجتماعی هر جامعه باشد، زیرا ساختارها، نهادها و قواعد اجتماعی در جوامع مختلف یکسان نیستند؛ بنابراین، نظریه‌ها و شیوه‌های ترجمه‌شده از سایر جوامع، لزوماً در همه فرهنگ‌ها و بافت‌های اجتماعی کارآمد نخواهند بود. از این‌رو، در کنار بهره‌گیری از تجربیات جهانی، تدوین و اجرای الگوهای بومی برای ارتقای اثربخشی مداخلات تربیتی امری ضروری به نظر می‌رسد (تقوی و محقق، ۱۳۹۵: ۳۱). بر این اساس، استفاده از رویکردهای مبتنی بر دین و فرهنگ اسلامی در راستای تأثیرگذاری بر سبک زندگی نوجوانان کشور، می‌تواند اثربخش باشد. یکی از این رویکردها، رویکرد سهم‌گذاری است که با در نظر گرفتن ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه، تلاش می‌کند شیوه‌ای بومی و متناسب با ارزش‌های اسلامی برای هدایت و اصلاح سبک زندگی نوجوانان ارائه دهد. رویکرد سهم‌گذاری که توسط اسمعیلی (۱۳۹۳) ارائه شده است، با

طرح مواضع هستی‌شناسی، معرفت‌شناسی، انسان‌شناسی، ارزش‌شناسی اسلامی به استخراج مبانی و اصول الگو بر اساس آیات قرآن کریم پرداخته است. مبانی این رویکرد شامل: مخلوقیت سهم‌گذار، آفرینش احسن، پیوستگی و وسعت هستی و هدفمندی آفرینش است. در الگوی سهم‌گذاری، به افراد به‌عنوان مخلوقی نگریسته می‌شود که ویژگی‌های خالق خود را دارا می‌باشند. از این‌رو در این الگو آموزش افراد در ارتباط با مبدأ آفرینش به‌گونه‌ای است که افراد متوجه شوند سهم‌گذاری لازمه تداوم زندگی است و وجه آسیب‌شناختی آن است که افراد به سهم‌خواهی رو بیاورند؛ بنابراین لازمه رشد در این سیستم سهم‌گذاری است. در این نگاه، انسان جزئی از هستی است که خود تابع قوانین کلی هستی آفرین است و مسئول درک و هماهنگی عمل کردن باهدف هستی آفرین؛ در این نوع هستی‌شناسی انسان انتخاب‌گری است که بر اساس قاعده‌های تغییرناپذیر، نتیجه عمل خود را دریافت خواهد کرد (۳۲). این در حالی است که نظریات گذشته‌نگر، فرد را قربانی گذشته می‌کند و او را در گذشته زندانی می‌کند و به طریقی به فرد مجوز رفتارهای غیرمسئولانه می‌دهد و به‌جای اینکه فرد مسئولیت رفتار خود را بر عهده بگیرد و خود را عامل در رفتار کنونی بداند، گذشته را عامل و مسئول رفتار کنونی می‌داند؛ و احساس ناامیدی به فرد می‌دهد و در فرد احساس عدم انتخاب و جبر را تقویت می‌کند و موجب می‌شود فرد تلاشی برای تغییر وضعیت خود نکند و شرایط خود را هر طور که هست غیر قابل‌تغییر ببیند. نظریاتی که تأثیر محیط را بر شخصیت پررنگ می‌بینند، حق انتخاب برای فرد قائل نیستند و معتقدند که محیط (اعم از جامعه، خانواده) است که بر روی فرد تأثیر می‌گذارد. در این مفهوم حق انتخاب از فرد گرفته می‌شود و فقط محیط است که در شخصیت فرد اثر می‌گذارد؛ بنابراین انسان مجبور و تابعی از محیط خواهد بود و اراده انسان در سایه غلبه قدرت محیط بیرونی قرار می‌گیرد. اکثر نظریات انسان را

رسی اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد قرآنی ...

در ابعاد مختلف انسانی و همچنین رابطه او با هستی، زمان، مکان، جسم و ... محدود می‌کنند. در صورتیکه در نظریه سهم گذاری اعتقاد بر این است که انسان جلوه‌ای از جلوه‌های خدا و نامحدود و ظرفیت وجودی او بسیار وسیع است و نمی‌توان او را محدود کرد. انسان توانمندی بازنگری و بازسازی خود را دارد به شرط اینکه خود را محدود نیند. اکثر نظریات بر تغییرات نوع یک و نوع دو تمرکز دارند ولی نظریه سهم گذاری متمرکز بر تغییر نوع سوم و چهارم است؛ و در این سطح از تغییرات، به دلیل پایدار بودن تغییرات، برگشت‌پذیری مشکلات کمتر است؛ چراکه افراد به سمت راهبرد گرایی و توانمندسازی دعوت می‌شوند (۳۳)؛ بنابراین با توجه به ظرفیت‌های موجود در رویکرد سهم گذاری و نیز اهمیت آموزه‌های آن در تربیت و اصلاح سبک سهم گذاری نوجوانان و خلأ پژوهشی موجود در این زمینه، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد قرآنی سهم گذاری بر سبک زندگی نوجوانان چه تأثیری دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش نیمه آزمایشی دارای طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود که طی آن اعضای دو گروه آزمایش و گروه کنترل طی دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون پرسشنامه سبک زندگی سهم گذاران اسمعیلی (۱۴۰۲) را تکمیل کردند. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر شهر تهران در محدوده سنی ۱۳ تا ۱۸ سال بود. نمونه پژوهش شامل ۱۶ نفر از دانش‌آموزان دختر این جامعه بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۸ نفر) و کنترل (۸ نفر) تقسیم شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل سن بین ۱۳ تا

۱۸ سال، نداشتن اختلال شدید جسمی یا روانی، رضایت آگاهانه آزمودنی و والدینش و ملاک‌های خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه یا تأخیر بیش از ۳ جلسه، مصرف داروهای روان‌پزشکی و عدم تمایل به ادامه همکاری بود. روش اجرای پژوهش بدین‌صورت بود که ابتدا، پیش‌آزمون با استفاده از پرسشنامه سبک زندگی سهم گذاران برای هر دو گروه اجرا شد. سپس، گروه آزمایش طی ۸ جلسه مشاوره گروهی (هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه) تحت آموزش الگوی سهم گذاری قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت مشاوره گروهی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. جلسات مشاوره توسط متخصص روان‌شناسی و بر اساس اصول الگوی سهم گذاری طراحی و اجرا شد. در این مدت، گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از پایان جلسات، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید.

در فرآیند تجزیه و تحلیل داده‌ها، ابتدا شاخص‌های آماری توصیفی محاسبه گردید؛ سپس شرایط ضروری برای اجرای تحلیل کوواریانس ارزیابی شد تا تصمیم‌گیری در خصوص انتخاب روش آماری مناسب صورت پذیرد. پس از اطمینان از برآورده شدن پیش‌فرض‌ها، نتایج حاصل از جدول تحلیل کوواریانس استخراج شد و توسط نرم‌افزار SPSS مورد بررسی قرار گرفتند. تحلیل داده‌ها شامل آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی بود. برای بررسی تأثیر مداخله، از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد تا تفاوت میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار گیرد. در این پژوهش، تمامی شرکت‌کنندگان به‌صورت داوطلبانه در مطالعه شرکت کردند و رضایت آگاهانه آن‌ها پیش از شروع پژوهش اخذ شد. همچنین، اطلاعات شرکت‌کنندگان محرمانه باقی ماند و تنها برای اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار گرفت.

ابزار پژوهش

برای اندازه‌گیری سبک زندگی سهم‌گذارانه، در این پژوهش از پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه اسمعیلی (۱۴۰۲) استفاده شد. این پرسشنامه ۵۹ سؤال داشته و هدف آن ارزیابی سبک زندگی سهم‌گذارانه در بزرگسالان از ابعاد مختلف (معنامداری، مسئولیت مندی، عاملیت، امنیت مداری، معیارمندی، احترام مداری، نیت مداری، آرامش شخصی،

نقش‌گذاری احسن، روابط تکوین بخش، پیوندزایی، هماهنگی با اهداف، انتخاب‌گری) است. طیف نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای است که پاسخ‌دهندگان می‌توانند از گزینه‌های «کاملاً موافق»، «موافق»، «نظری ندارم»، «مخالف» و «کاملاً مخالف» انتخاب کنند. تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که این ابزار ۵۷/۲۴ درصد از واریانس سهم‌گذاری را تبیین می‌کند. همچنین، میزان آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۹۳ گزارش شده است که نشان‌دهنده پایایی بالای آن است.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی مبتنی بر رویکرد سهم‌گذاری

جلسه	هدف	محتوای جلسه
اول	ایجاد یک رابطه امن، محترمانه، رشدی، مسئولانه و حمایتی	برقراری ارتباط اولیه یا گرم کردن، معارفه، بیان قوانین گروه، تسهیل و تصریح هدف‌گذاری گفتگو پیرامون امکانیت تغییر بر اساس ظرف وجودی انسان و ویژگی تغییرپذیری (تبیین مفهوم اراده تغییر و اصلاح) گفتگو پیرامون تعریف خویش از نوجوان بودن و چگونه بودن و پیامدهای انتخاب هر شکل از بودن اجرای پیش‌آزمون تکلیف: آزمون فراقکن نقاشی از تصور ذهنی از خودمان و گفتگو پیرامون خودمان و شناختی که از ویژگی‌هایمان داریم.
دوم	درک هدفمندی آفرینش و پیوندزایی با آن	خلاصه جلسه قبل و بیان تجربیات و احساسات درباره تصویری که جلسه قبل از خودشان کشیده بودند. بحث پیرامون اهمیت هدفمندی در زندگی ابعاد مختلف هدف‌گذاری و گفتگو درباره آن‌ها تکلیف: نوشتن اهداف در ابعاد مختلف هدف در زندگی (مثل تحصیلی، شغلی، اخلاقی، مالی و ...) و همچنین تفکر درباره تفاوت مقصد و هدف
سوم	تمرین حق محوری در تلاطم اطلاعاتی	بحث و بررسی پیرامون سطوح اطلاعات شامل اطلاعات مستقل از ذهن، اطلاعات وابسته به ذهن و اطلاعات حاصل از گفت‌وگو جمعی و بیان تفاوت‌ها و مثال‌هایی از هرکدام بررسی اهداف اعضا با توجه به اینکه هرکدام از این اهداف بر اساس کدام دسته از اطلاعات انتخاب شده‌اند. تکلیف: بازنگری اهداف بر اساس سطح اطلاعاتی که باعث انتخاب هدف شده است و نوشتن موانع تغییر برای دستیابی به اهداف
چهارم	بررسی موانع تغییر با توجه به اهداف	بسترسازی جلوه بودگی (احسن، جهت مند، قبله مند، هدفمند، قصدمند، غایت مند، معنامند) گفتگو پیرامون موانع تغییر بررسی انواع سطوح تغییر و هیمنطور امور تغییرپذیر و تغییرناپذیر. گفتگو درباره تأثیر انتخاب‌های کنونی ما در ایجاد احساس و رفتار ما. تکلیف: پاسخ به این سؤال که تغییر از کجا شروع می‌شود؟
پنجم	تعمق در مسئولیت و تبیین مفهوم سهم‌گذاری	گفتگو درباره این موضوع که تغییر از کجا و چه کسی شروع می‌شود؟ تبیین ابعاد نقش‌گذاری احسن تبیین ارتباط مختار بودن انسان با مسئولیت او در قبال رفتارهایش تبیین مفهوم سهم‌گذاری و سهم‌گیری و گفتگو درباره رفتارهای سهم‌گذارانه یا سهم‌گیرانه مان تکلیف: یادداشت مواردی از تجربیات هفته که سهم‌گذارانه بوده‌اند و بررسی و دسته‌بندی رفتارها بر اساس سهم‌گذارانه یا سهم‌گیرانه بودن

ررسی اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد قرآنی ...

جلسه	هدف	محتوای جلسه
ششم	بررسی شعاع نقش‌ها و مسئولیت‌ها	بحث پیرامون نقش‌های مختلفی که ما در جهان هستی و در قبال خدا، خودمان و دیگران داریم. بازنگری اهداف بر اساس نقش‌های مختلفی که داریم تبیین ارتباطات، مسئولیت‌ها، انتخاب‌ها، تغییرات و اهداف اصیل و غیراصیل بررسی سهم گذارانه یا سهم گیرانه رفتار کردن در نقش‌های مختلف تکلیف: نوشتن همه نقش‌هایی که داریم و بررسی مسئولیت‌هایی که در این نقش برای ما به وجود می‌آید.
هفتم	کشف رفتارهای سهم‌گذارانه یا سهم‌گیرانه و تمرین آموخته‌ها	بحث و گفتگوی بیشتر در رابطه با سهم‌گذاری و بررسی مثال‌هایی از زندگی اعضا در هفته گذشته که انتخاب‌ها و رفتارهای سهم‌گذارانه داشته‌اند بررسی مسئولیت‌هایی که در نقش‌های مختلف دارند و میزان پایبندی به این مسئولیت‌ها. تکلیف: بررسی دقیق انتخاب‌ها و رفتارها بر اساس سهم‌گذاری در طول هفته و تفکر در رابطه با اینکه رفتار سهم‌گذارانه در هر موقعیت چیست و سپس اقدام به عمل کردن.
هشتم	جمع‌بندی نهایی	گرفتن بازخورد اعضا درباره تجربه مشاوره گروهی و احساس آن‌ها از خاتمه کارگروه برگزاری یک جشن کوچک برای سهم‌گذار شدن اعضا پس‌آزمون و اختتام جلسات

یافته‌ها

شود که آیا توزیع آن‌ها متعادل است یا خیر (جدول ۲). سپس  
آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای هر یک از  
متغیرها محاسبه و گزارش شد. (جدول ۳)

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، ابتدا با استفاده از آزمون  
شاپیرو-ویلک، توزیع متغیرها بررسی شد تا اطمینان حاصل

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش

وضعیت	گروه	آماره شاپیرو	سطح معناداری
پیش‌آزمون	آزمایش	۰/۹۰۷	۰/۳۷۷
	کنترل	۰/۸۹۴	۰/۲۹۹
پس‌آزمون	آزمایش	۰/۸۴۱	۰/۱۰۳
	کنترل	۰/۹۴۱	۰/۶۴۹

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که آماره شاپیرو برای  
متغیرهای پژوهش در دو گروه معنی‌دار نیست. ( $P > 0.05$ )  
پارامتریک تحلیل کوواریانس می‌شود استفاده کرد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات سبک زندگی سهم‌گذارانه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مرحله اندازه‌گیری	گروه	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	آزمایش	۲۱۳/۱۴۲۹	۱۱/۱۷۱۸۲
	کنترل	۲۲۲/۸۵۷۱	۱۰/۱۷۲۳۲
پس‌آزمون	آزمایش	۲۲۵/۴۲۸۶	۱۶/۷۱۱۸۴
	کنترل	۲۱۸/۲۸۵۷	۲۴/۸۳۷۵۷

مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس، همسانی واریانس‌ها در گروه‌های مورد مقایسه است که با بهره‌گیری از آزمون لون صورت گرفته و نتایج آن در جدول ذیل آمده است:

جدول ۴. نتایج آزمون لوین: همگنی واریانس‌ها

متغیر وابسته	سطح معناداری	df2	df1	F
سبک زندگی سهم‌گذارانه	۰/۵۷۲	۱۲	۱	۰/۳۳۷

برای بررسی تأثیر الگوی مشاوره گروهی سهم‌گذارانه بر نمرات سبک زندگی سهم‌گذارانه از تحلیل کوواریانس استفاده شد؛ اما قبل از آن مفروضه‌های آن بررسی گردید. از

نتایج جدول، آزمون لون معنادار نیست ( $P > 0.05$ )، بنابراین پیش فرض تساوی واریانس‌ها تأیید می‌شود.

آزمون لون برای بررسی پیش فرض تساوی واریانس‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل در جامعه استفاده شد. بر اساس

جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری اثربخشی الگوی مشاوره سهم‌گذاری بر میزان نمرات سبک زندگی سهم‌گذارانه

تأثیرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	نمرات میانگین	F	سطح معناداری	مجذور اتا
پیش‌آزمون سهم‌گذاری	۳۰۷۹/۷۱۵	۱	۳۰۷۹/۷۱۵	۱۴/۷۵	۰/۰۰۳	۰/۵۷۳
گروه اثر	۱۳۲۹/۰۳۸	۱	۱۳۲۹/۰۳۸	۶/۳۶۳	۰/۰۲۸	۰/۳۶۶
خطا	۲۲۹۷/۴۲۸	۱۱	۲۰۸/۸۵۷			
کل	۶۹۴۶۴۴	۱۴				

این نتیجه هم‌راستا با مبانی نظری الگوی سهم‌گذاری است که تأکید دارد انسان به‌عنوان موجودی انتخاب‌گر و معنادار، توانایی تأثیرگذاری بر محیط و زندگی خود را دارد و از طریق هماهنگی با قوانین هستی و پذیرش مسئولیت فردی، می‌تواند سبک زندگی‌ای مبتنی بر رشد و تعالی اتخاذ کند. مبانی سهم‌گذاری که شامل درک حقیقت «عاملیت، انتخاب‌گری، معنا زایی، هماهنگی با اهداف و جهت‌مندی، معیارمندی، نیت‌مداری، مسئولیت‌مندی، احترام‌مداری، امنیت‌مداری، آرامش‌خواهی و آرامش‌زایی، روابط تکوین‌بخش، پیوندزایی و نقش‌گذاری احسن» است، باعث ایجاد جهان‌بینی سهم‌گذارانه و در نتیجه ارتقای سبک زندگی سهم‌گذارانه شده است. سهم‌گذاری یکی از الگوهای مشاوره‌ای است که در حل مسائل بین فردی، مبتنی بر هستی‌شناسی توحیدی درباره انسان مطرح شده است و می‌تواند با تغییر نگاه فرد در رابطه با ارتباط فرد با خودش، پیرامون و جهان هستی و با توجه به نقش احسن

با توجه به جدول بالا مشاهده می‌شود که مشاوره گروهی با الگوی سهم‌گذاری برافزایش نمرات سبک زندگی سهم‌گذارانه تأثیر معناداری داشته است؛ زیرا مقدار  $f$  به‌دست‌آمده  $۶/۳۶۳$  با درجه آزادی ۱ و ۱۱ در سطح  $۰/۰۲۸$  معنادار بوده است؛ بنابراین تفاوت میانگین نمرات دو گروه گواه و آزمایش معنادار بوده و در نتیجه می‌توان گفت: الگوی مشاوره گروهی سهم‌گذاری موجب افزایش نمرات سبک زندگی سهم‌گذارانه شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر الگوی سهم‌گذاری در ارتقای سبک زندگی سهم‌گذارانه در نوجوانان دختر انجام شد. یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش این الگوی مبتنی بر قرآن، تأثیر معناداری در افزایش مؤلفه‌های سبک زندگی سهم‌گذارانه داشته است.



ررسی اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد قرآنی ...

خود در جهان، منجر به جهان‌بینی گسترده‌تر در انسان شود که یک سبک زندگی مؤثر را برای او رقم می‌زند. در این رویکرد بیان شده است که این جهان و همه اجزای آن از جمله انسان تابع قوانین واحد و یکپارچه‌ای هستند که مبدأ و مقصد آن به هستی آفرین بازمی‌گردد، انسان، مخلوق خداوند و خداوند مالک حقیقی او و همه اجزای هستی است و با این نگاه، خالق محور معنا بخشی شده و هر حرکت و تصمیم و تغییری مبتنی بر اراده او صورت خواهد گرفت؛ بنابراین انسان سهم‌گذار تابع قوانین هستی و مسئول هماهنگ عمل کردن با اهداف هستی است چراکه هر عملی که در راستای این اهداف نباشد بیهوده است و زمینه رشد را برای انسان فراهم نخواهد کرد.

در بررسی‌های صورت گرفته، مشخص شد که مؤلفه‌های کلیدی مدل سبک زندگی سهم‌گذارانه با یافته‌های بسیاری از پژوهش‌های پیشین در حوزه سبک زندگی اسلامی هم‌راستا است، برای مثال پژوهش یوسف زاده اربط (۳۴) که به اصول قرآنی سبک زندگی اسلامی پرداخته، همچنین تحقیقات حیدرنژاد و مقیمی (۳۵) که الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی در راستای بیانیه گام دوم انقلاب را بررسی کرده‌اند و پژوهش ابراهیمی و همکاران (۳۶) که مختصات راهبردی الگوی سبک زندگی را بررسی کرده‌اند، با مؤلفه‌های الگوی سبک زندگی سهم‌گذارانه همسو هستند.

در حالی که برخی از الگوهای سبک زندگی اسلامی بر مفاهیم کلی اخلاق‌مداری و پرهیزکاری تأکید دارند، الگوی سهم‌گذارانه یک قدم فراتر رفته و به صورت عملیاتی، در دو سطح نگرش و کنش به ارائه برنامه می‌پردازد. این الگو تنها به مفاهیم نظری اکتفا نکرده، بلکه با بررسی دقیق مؤلفه‌های سبک زندگی، یک برنامه کاربردی برای تبدیل باورها به رفتارهای عینی ارائه می‌دهد. این ویژگی، الگوی سهم‌گذارانه را از رویکردهای صرفاً نظری متمایز می‌کند و آن را به یک ابزار مؤثر برای تغییر و رشد فردی و اجتماعی تبدیل می‌سازد.

بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد سهم‌گذاری، از طریق تأکید بر اصولی همچون عاملیت، انتخاب‌گری، معنا‌زایی، هماهنگی با اهداف، نیت‌مداری، مسئولیت‌پذیری، احترام‌مداری، آرامش‌خواهی و آرامش‌زایی، زمینه‌ای برای ایجاد نگرش سهم‌گذارانه در نوجوانان فراهم کرد. این یافته‌ها همسو با پژوهش‌هایی نظیر جیلانی و اوتامی (۳۷)؛ بی بی سلطانی یولمه و همکاران (۳۸) و شمسایی ظفرقندی و همکاران (۳۹) است که بر نقش باورهای مذهبی در هدفمندی زندگی تأکید داشته‌اند. همچنین، پژوهش سامی و همکاران (۴۰) نیز تأثیر هدفمندی در زندگی را بر افزایش سازگاری روانی و رضایت‌مندی نوجوانان تأیید کرده‌اند. در این پژوهش، مشخص شد که آگاهی نوجوانان از جایگاه خود در هستی و درک عاملیتشان در ایجاد تغییر، نقش مهمی در ارتقای سبک زندگی سهم‌گذارانه دارد. این یافته با پژوهش‌های ایمانیان و نوری (۴۱)، خاکی و حبیب‌آباد (۴۲) و رضوانی و همکاران (۴۳) همسو است که تأثیر معنا‌زایی بر سلامت روان را تأیید کرده‌اند. به علاوه، نتایج این پژوهش از یافته‌های لین و همکاران (۴۴) نیز حمایت می‌کند که نشان داده است جستجوی معنا در زندگی، موجب افزایش سلامت روانی در نوجوانان می‌شود.

یکی از اصول کلیدی الگوی سهم‌گذاری، پذیرش مسئولیت فردی است. نتایج این پژوهش نشان داد که این اصل نقش بسزایی در اتخاذ سبک زندگی سهم‌گذارانه دارد. این یافته‌ها مطابق با پژوهش‌های خاکبازان (۴۵) و جلیلی کیا و ثابت ایمانی (۴۶) است که نشان داده‌اند افزایش مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، منجر به افزایش مسئولیت‌پذیری و سلامت روان فرد می‌شود. همچنین، پژوهش الهوردی و اسمعیلی (۴۷) نیز تأثیر الگوی سهم‌گذاری را بر مسئولیت‌پذیری و سازگاری نوجوانان مورد تأیید قرار داده است. به لحاظ نظری، الگوی سهم‌گذاری مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی، بر هماهنگی انسان با قوانین هستی و پذیرش مسئولیت فردی تأکید دارد. در این رویکرد،

تازگی پژوهش، در مقایسه با سایر پژوهش‌ها با محدودیت مواجه بودیم. با توجه به نتایج مثبت به دست آمده، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، اثربخشی این الگو بر سایر گروه‌های سنی و در شرایط مختلف فرهنگی و اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد.

### موازن اخلاقی

در پژوهش حاضر موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان جهت حضور یافتن در پژوهش و جلسات مداخله، رعایت ورود و خروج آزادانه شرکت‌کنندگان، تضمین حریم خصوصی و رازداری، عدم ضبط تصویر و فیلم از شرکت‌کنندگان و انتشار صادقانه نتایج به دست آمده صورت گرفت.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول وظیفه گردآوری داده‌ها و نوشتار نسخه اولیه مقاله، نویسنده دوم (مسئول) وظیفه نظارت بر پژوهش و رفع اشکالات، تأیید ابزار، ویرایش مقاله، نظارت بر صحت انجام پژوهش و همکاری در طراحی پروتکل درمانی و نویسنده سوم (مشاور) وظیفه ارائه مشاوره جهت رفع ابهامات کار تحقیق را بر عهده داشتند.

### تعارض منافع

این مقاله فاقد هرگونه حامی مالی و تعارض منافع است.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله محققان از کلیه دختران نوجوانی که در جریان پژوهش مشارکت داشتند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آورند.

هستی به عنوان سامانه‌ای یکپارچه در نظر گرفته می‌شود که انسان به عنوان جزئی از آن، مسئول هم‌راستا کردن اهداف خود با هدف کلی آفرینش است. این نگرش، منجر به افزایش خودشناسی و خداشناسی در فرد شده و در نهایت، سلامت روان و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (۴۹،۴۸). بر این اساس، نوجوانان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر دریافتند که عاملیت و انتخاب‌گری آن‌ها، نقش تعیین‌کننده‌ای در سعادت و شقاوتشان دارد. این تغییر نگرش موجب شد که آن‌ها مسئولیت انتخاب‌های خود را پذیرفته و بر رشد و تعالی شخصی تمرکز کنند. از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که استفاده از الگوی سهم‌گذاری در مشاوره گروهی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در حوزه روانشناسی نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. این الگو، علاوه بر ارتقای سبک زندگی سهم‌گذارانه، می‌تواند در بهبود عزت‌نفس، افزایش حس معنا در زندگی و تقویت روابط بین فردی نوجوانان نیز مؤثر باشد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که متخصصین و مشاورین مدارس از این رویکرد در برنامه‌های مشاوره‌ای و آموزشی خود بهره ببرند. در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بهره‌گیری از الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر رویکرد سهم‌گذاری که متناسب با فرهنگ ایرانی-اسلامی تدوین شده است، می‌تواند در ارتقای سبک زندگی سهم‌گذارانه در نوجوانان مؤثر باشد. این رویکرد، با تأکید بر اصول انتخاب‌گری، مسئولیت‌پذیری و معنا جویی، به نوجوانان کمک می‌کند تا سبک زندگی‌ای آگاهانه‌تر و هدفمندتر را اتخاذ کنند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر، شیوه نمونه‌گیری در دسترس، عدم بررسی این الگو برای پسران، دشواری در هماهنگی‌های لازم جهت حضور همه نوجوانان در جلسات مشاوره گروهی است. همچنین به علت

## References

1. Agnew MD, Pettifor H, Wilson C. Lifestyle, an integrative concept: Cross-disciplinary insights for low-Carbon research. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Energy and Environment*. 2023;12(6):e490.
2. Brivio F, Viganò A, Paterna A, Palena N, Greco A. Narrative review and analysis of the use of "Lifestyle" in health psychology. *International journal of environmental research and public health*. 2023;20(5):4427.
3. Xiang M, Zhang Z, Kuwahara K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 2020;63(4):531.
4. Emmarati F. Investigating the relationship between personality traits and teachers' lifestyle and general health. [Master's Thesis]. Tehran: Allameh Tabataba'i University; 2011. [Persian]
5. Kaviani M. Quantification and measurement of Islamic lifestyle. *Ravanshenasi va Din (Psychology and Religion)*. 2011;4(2):27. [Persian]
6. Saeedi Z, Farahbakhsh K. The relationship between quality of life, lifestyle, academic performance, and academic achievement in medical students of Isfahan University. *Rahbordha-ye Amuzesh dar Oloum Pezeshki (Educational Strategies in Medical Sciences)*. 2016;9(3):176-185. [Persian]
7. Esmaeili M, Shadabmehr F, Dehdast K. Development and psychometric evaluation of the Role-Allocation Lifestyle Questionnaire. *Pajouheshhaye Moshavereh (Counseling Research)*. 2023;22(86):56-87. [Persian]
8. Ahmad I. Life style and health education. *Gomal Journal of Medical Sciences*. 2019;17(3):63-64.
9. Hodun N. Integration of physical, mental, social and spiritual components in the implementation of a healthy lifestyle of modern high schoolchildren. 2022;2(2):147-153.
10. Anderson AR, Fowers BJ. Lifestyle behaviors, psychological distress, and well-being: A daily diary study. *Social Science & Medicine*. 2020;263:113263.
11. Hanawi SA, Saat NZM, Zulkafly M, Hazlenah H, Taibukahn NH, Yoganathan D, et al. Impact of a healthy lifestyle on the psychological well-being of university students. *International Journal of Pharmaceutical Research and Allied Sciences*. 2020;9(2-2020):1-7.
12. Park KH, Park JH. Development of an elderly lifestyle profile: A Delphi survey of multidisciplinary health-care experts. *PLoS One*. 2020;15(6):e0233565.
13. Pandey P, Mishra A. Impact of Daily Life Factors on Physical and Mental Health. In: 2024 2nd International Conference on Disruptive Technologies (ICDT). IEEE; 2024. p. 374-379.
14. Zaman R, Hankir A, Jemni M. Lifestyle factors and mental health. *Psychiatria Danubina*. 2019;31(Suppl 3):217-220.
15. Burgess E, Hassmen P, Welvaert M, Pumpa K. Behavioral treatment strategies improve adherence to life style intervention programs in adults with obesity: a systematic review and meta analysis. *Clinical obesity*. 2017;7(2):105-114.
16. Sharma I, Marwale AV, Sidana R, Gupta ID. Lifestyle modification for mental health and well-being. *Indian Journal of Psychiatry*. 2024;66(3):219-234.
17. Kennedy B, Chen R, Valdimarsdóttir U, Montgomery S, Fang F, Fall K. Childhood bereavement and lower stress resilience in late adolescence. *Journal of Adolescent Health*. 2018;63(1):108-114.
18. Li Y, Pan A, Wang D, Liu X, Dhana K. Impact of healthy life style factors on life expectancies in the US population. *Circulation*. 2018;138(4):345-355.
19. McCormick CB, Scherer DG. Child and adolescent development for educators. Guilford Publications; 2018.
20. Smout S, Champion KE, O'Dean S, Halladay J, Gardner LA, Newton NC. Adolescent Lifestyle Behaviour Modification and Mental Health: Longitudinal Changes in Diet, Physical Activity, Sleep, Screen Time, Smoking, and Alcohol Use and Associations with Psychological Distress. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2024;1-22.
21. Nayak R, Manoharan M, Prasad L, Gladston S, Raghuram M, Edwin D, et al. Psychological issues in adolescents. *Indian Journal of Continuing Nursing Education*. 2022;23(1):29-39.

22. Kutyrina IM, Filkina OM, Kocherova OY, Rudenko TEE, Malyshkina AI, Savel'eva SA, et al. The awareness and attitude of adolescents concerning healthy life-style. *Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine*. 2022;30(1):33-38.
23. Joshi S, Mardik S, Verma P, Rajagopalan H, Siddiqui MH, Lachyan A. Variability in health impact: Examining lifestyle and dietary habits across different stages of adolescence: A comprehensive literature review. *European Journal of Nutrition & Food Safety*. 2023;15(11):41-47.
24. Simbar M, Zare E, Shahhosseini Z. Adolescent's psychological health in Iran. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2021;33(4):20180221.
25. Karaman O, Stepanenko V, Yurkiv Y. Propensity for Suicide among Gifted Schoolchildren of General Secondary-Education Establishments: the Role of Deviant Behavior. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*. 2020;9(4):798.
26. Pataky MW, Young WF, Nair KS. Hormonal and metabolic changes of aging and the influence of lifestyle modifications. In *Mayo Clinic Proceedings* 2021 Mar 1 (Vol. 96, No. 3, pp. 788-814). Elsevier.
27. Rafi N. The role of celebrity culture on adolescents' lifestyle. *Motalcat-e Tarbiati va Ravanshenasi Khanevade (Family Psychology and Educational Studies)*. 2023;2(4):95-113. [Persian]
28. Wadden TA, Chao AM, Machineni S, Kushner R, Ard J, Srivastava G, Halpern B, Zhang S, Chen J, Bunck MC, Ahmad NN. Tirzepatide after intensive lifestyle intervention in adults with overweight or obesity: the SURMOUNT-3 phase 3 trial. *Nature medicine*. 2023 Nov;29(11):2909-18.
29. Wang MT, Eccles JS. Adolescent behavioral, emotional, and cognitive engagement trajectories in school and their differential relations to educational success. *Journal of research on adolescence*. 2012;22(1):31-39.
30. Jensen LA. The cultural psychology of religiosity, spirituality, and secularism in adolescence. *Adolescent Research Review*. 2021;6(3):277-288.
31. Taghavi M, Pakzad M, Mohaghegh M. Explaining a model for determining research and technology priorities. *Methodology of the Humanities*. 2010 Jun 22;16(63):135-58.
32. Esmaeili M. Presenting a family therapy model based on role allocation in resolving family conflicts. *Farhang-e Moshavereh va Ravandarmani (Counseling Culture and Psychotherapy)*. 2014;5(20):27-57. [Persian]
33. Esmaili, Sheikh-Eslami Kandolosi, Afshineh, Salimi-Baještani. Perception of guilt transferred from parents: A qualitative study. *Family Counseling and Psychotherapy*. 2021 Aug 23;11(1):267-300.
34. Yousefzadeh Arbat H. Quranic principles of Islamic lifestyle. *Ma'rifat-e Farhangi-Ijtima'i (Journal of Cultural-Social Knowledge)*. 2020;11(4):69-86.
35. Heydarnejad A, Moghimy M. Designing the Iranian-Islamic lifestyle model in line with the Statement of the Second Phase of the Islamic Revolution (with an emphasis on soft power). *Scientific Quarterly of Soft Power Studies*. 2022;12(1):281-304.
36. Ebrahimi K, Pargan H, Barzegar-Befrucci K. Strategic coordinates of the Islamic lifestyle model. *Scientific Quarterly of Iranian-Islamic Progress Model Studies*. 2021;9(3):e142974.
37. Jailani MMJ, Utami RMURM. Improving Self-Awareness Through Islamic Education: its Implication on Life Detecting Good Awareness Impacts a Good Lifestyle an Analysis of Literature Study. *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*. 2023;11(2):171-192.
38. Yolme ABS, Hojjati H, Akhoundzadeh G. The effect of Islamic semanticism on self-reporting and lifestyles of mothers of adolescents with thalassemia. *International journal of adolescent medicine and health*. 2022;34(3):20190192.
39. Shamsaei Zafargandi T, Savadi E, Hafazi A, Gharaat Goo S. The effectiveness of Islamic education and spiritual skills on adolescents' psychological well-being. *Majalleh Sabk-e Zendegi Islami ba Mahooriyat-e Salamat (Islamic Lifestyle Journal Focusing on Health)*. 2024;8(2):423-439. [Persian]
40. Sami M, Rehman U, Haider SZ, Kashif NU. Students' Religiosity as a Predictor of Students' Future Orientation: Analyzing the Effect on Secondary School Students of Punjab. *Global Social Sciences Review*. 2019;271-277.

41. Imanian H, Nouri Najibullah. Developing a life meaningfulness training package for adolescents based on Islamic teachings and its effectiveness. *Pajouheshhaye Ravanshenasi Islami (Islamic Psychology Research)*. 2021;4(1):49-68. [Persian]
42. Khaki A, Sadeghi Habibabad A. Investigating the Effect of Religious and Islamic Teachings on the Calmness and Mental Health in Educational Spaces. *Journal of Religion and Health*. 2021;60:2632-2645.
43. Rezvani M, Ghanbari Zarandi Z, Kord H, Manzari Tavakoli V. Relationship between Islamic lifestyle and ordinary lifestyle with psychological health among students in Kerman city. *Islamic Lifestyle with Health Orientation*. 2024 Autumn;8(3):599-608.
44. Lin L, Wang S, Li J. Association Between The Search For Meaning In Life And Well-Being In Chinese Adolescents. *Applied Research in Quality of Life*. 2021 Feb 1;00. Epub 2021 Feb 1.
45. Khakbazan N. The relationship between responsibility and Islamic lifestyle. *Ravanshenasi-e Royesh (Developmental Psychology)*. 2018;7(11):153-168. [Persian]
46. Jalili Kia AA, Sabat Imani M. The relationship between religiosity, afterlife beliefs, and responsibility with mental health in high school students (Nishabour City). *Islam va Pajouheshhaye Ravanshenasi (Islam and Psychological Studies)*. 2022;7(2):117-140. [Persian]
47. Allahverdi F, Esmaeili M. The effectiveness of group counseling with Islamic ontology-based role-allocation approach in enhancing responsibility and adjustment in young girls. *Masael-e Karbordi-e Tarbiat Islami (Applied Issues in Islamic Education)*. 2022;7(2):133-158. [Persian]
48. Madayen SMA. The Role of God's Awareness And Self-Awareness in Mental Health Based on Islamic Teachings. *TMP Universal Journal of Research and Review Archives*. 2024;3(4).
49. Pajouhinia Sh, Fatemi Ardestani SMH, Eslami M, Kafili Yusefabad M. The relationship between Islamic lifestyle and moral identity and self-control in adolescents. *Rahbord-e Farhang (Cultural Strategy)*. 2017;10(37):213-229. [Persian]

## Investigating the Effectiveness of a Sahmgozari- Oriented Educational Package on Shaping Adolescents' Lifestyle

Zahra Amanollahi<sup>1</sup>, Reyhaneh Rokni<sup>2</sup>, Maryam Kakavandi Chaghasfid<sup>\*3</sup>

### Abstract

**Background and objective:** The present study aimed to examine the effectiveness of a Quranic-based educational package on the lifestyle of adolescents, focusing on the concept of "Sahmgozar living."

**Method:** This research employed a quasi-experimental design using a pre-test, post-test approach with a control group. The study population consisted of all female students in Tehran, aged 13 to 18 years. The sample included 16 female students selected through convenient sampling and randomly assigned to two groups: the experimental group (8 participants) and the control group (8 participants). The data were collected using the Sahmgozar Lifestyle Questionnaire (Esmacili, 2023). Data analysis involved descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics. To assess the intervention's impact, Analysis of Covariance (ANCOVA) was used. The statistical software SPSS version 25 was employed for the analysis.

**Findings:** The results of the data analysis indicated that group counseling based on the Sahmgozari model significantly increased the participants' Sahmgozar lifestyle scores.

**Conclusion:** Based on the findings, it can be concluded that the Sahmgozari counseling model can effectively promote a Sahmgozar lifestyle among adolescents.

**Keywords:** Adolescents, Sahmgozari Approach, Sahmgozar Lifestyle, Quranic Approach.

1. Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran  
2. M.A. Student, Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Alzahra University (S), Tehran, Iran  
3\*. Corresponding author; PhD, Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran