

## تأثیر آموزش سبک زندگی اسلامی بر کیفیت زندگی (بهزیستی شخصی) دانش آموزان دختر

زهرا واحدی<sup>1</sup>، یوسف رحیمی آذر<sup>2</sup>

1- کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، مشاور مدرسه، آذربایجان شرقی

2- کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، ایران

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش سبک زندگی اسلامی بر کیفیت زندگی (بهزیستی شخصی) دانش آموزان دختر می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر مهربان آذربایجان شرقی می باشد که و از بین آنها 50 دانش آموز که کیفیت زندگی پایین تری بر اساس مقیاس کیفیت زندگی (بهزیستی شخصی) نسخه دانش آموز PWI-SC داشتند انتخاب شدند و به طور تصادفی از این میان 25 دانش آموز به عنوان گروه کنترل و 25 دانش آموز به عنوان گروه آزمایش انتخاب گردید. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. ابتدا برای هر دو گروه پیش آزمون اجرا گردید، سپس مداخله آزمایشی (سبک زندگی اسلامی) به گروه آزمایشی ارائه گردید و پس از اتمام برنامه آموزشی پس آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. نتایج تحلیل فرضیه با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش سبک های زندگی اسلامی باعث بهبود کیفیت زندگی گروه آزمایش شده است.

واژه های کلیدی: کیفیت زندگی (بهزیستی شخصی)، سبک زندگی اسلامی، دانش آموزان دختر

### Effect of Lifestyle on quality of life (personal well-being) female students

zahra, vahedi<sup>1</sup>; yosef, rahimiazar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> MA in educational psychology, school counseling, East Azerbaijan)

<sup>2</sup> Bachelor of Education, University of Tabriz, Iran

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of lifestyle on quality of life (personal well-being) .. The population of this research is the female students of all secondary school students in East Azarbaijan. The research method was a semi-experimental pretest-posttest design with control group. The pre-test was performed for both groups, the experimental intervention (Islamic life style) was developed to test and post-test after completing a training program for both groups. Analysis using the statistical method of analysis of covariance showed hypothesis that education improves quality of life and lifestyles of the group.