

اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر میزان سلامت روانی جوانان

دکتر گیتی همتی‌راد^۱/ دکتر محمد صادق جمشیدی‌راد^۲/ فاطمه برزگرچالی^۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر میزان سلامت روانی جوانان انجام شده است. جامعه آماری نیز از جوانان شهر تهران در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ انتخاب شده است. ابتدا پرسش‌نامه سلامت روانی و باورهای مذهبی برای ۲۴۰ جوان (۱۲۰ دختر و ۱۲۰ پسر) به صورت تصادفی اجرا شد. از میان این افراد ۶۰ نفر از جوانان از نظر سن، جنس، وضعیت اقتصادی باتوجه به آزمون‌های هم‌تا انتخاب شدند و تصادفی در ۳ گروه ۲۰ نفری قرار گرفتند. آموزش «سبک زندگی اسلامی» برای گروه نخست گذاشته شد. گروه دوم، گروه «کنترل» بودند که هیچ آموزشی برای این افراد اجرا نشد. گروه «پلاسیبو»، گروه سوم بودند که برای آنها جلسات پرسش و پاسخ گذاشته شد؛ ولی جلسات آموزشی خاصی نبود. در پایان ۱۵ جلسه آموزش سبک زندگی اسلامی، هر ۳ گروه با پرسش‌نامه سلامت روانی «پس‌آزمون» سنجیده شدند. دستاورد این تحقیق نشان داد که میان آموزش سبک زندگی اسلامی و سلامت روانی جوانان، رابطه وجود دارد. همچنین سبک زندگی اسلامی، مایه افزایش سلامت روانی جوانان است. همچنین، میانگین نمره‌های افراد در گروه آزمایشی به گونه معناداری از گروه‌های پلاسیبو و کنترل بیشتر بود که بیانگر اثربخشی این روش و تقویت رفتارهای مثبت و جلوگیری از اثرات سوء رفتار جوانان است. براساس دستاوردهای این پژوهش، افزون‌بر تأیید چارچوب نظری و همسویی با پیشینه پژوهش‌های انجام‌شده؛ می‌توان جایگاه خاصی را برای آموزش سبک زندگی اسلامی افراد قائل شد و از پتانسیل‌های لازم در این زمینه بهره گرفت.

کلیدواژه‌ها: آموزش، گروه سبک زندگی اسلامی، گروه کنترل، گروه پلاسیبو، سلامت روانی.

The Effectiveness of Islamic Lifestyle Training on the Youth's Mental Health

Giti hemmatirad/ Mohammad sadegh Jamshidirad/ Fatemeh Barzegar Chali

Abstract

The present study aims at investigating the effectiveness of Islamic lifestyle training on the youth's mental health. The statistic population of the study was the youth of Tehran in the year of 90-91. At first, the Mental Health and Religious Beliefs Questionnaires were given to 240 young people (120 females and 120 males) randomly selected from the target population. Among the respondents, 60 young people in terms of age, sex, and socioeconomic status were selected based on peer test and randomly divided into three groups of 20 subjects (treatment group which were given life style training, the control group that were not given any training, and the placebo group who were given question and answer sessions without any specific training). At the end of the 15th session of the Islamic lifestyle training, all three groups were measured again through the Mental Health Questionnaire as "posttest". The results of this study showed that there is a relationship between teaching Islamic lifestyle and mental health of the Youth. In addition, it is shown that Islamic lifestyle increases the Youth's mental

g_hematirad@yahoo.com

۱. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور

dr.gh.jamshidi@gmail.com

۲. استادیار گروه فقه و حقوق، دانشگاه پیام‌نور

fabr_856@yahoo.com

۳. مدرس گروه الهیات، دانشگاه پیام‌نور

health. It also showed that the average score of treatment group was significantly more than placebo and control groups, which shows the effectiveness of this method in enhancing positive behavior as well as preventing the misconduct of the youth. According to the results of this study, in addition to confirming the theoretical framework and consistency with a history of researches, it gave a special importance to training Islamic lifestyle and utilizing the necessary potential in this field.

Keywords; Training, Islamic Lifestyle, Mental Health

