

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد در رشته‌ی  
روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی

## پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بر مبنای سبک زندگی اسلامی در معلمان دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی

به کوشش

سیده حمیده دهقان

استاد راهنما

دکتر دیبا سیف

آذر ماه ۱۳۹۳

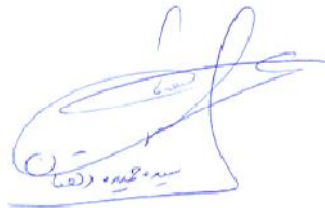
به نام خدا

اظہارنامہ

اینجانب سیدہ حمیدہ دھقان دانشجوی رشته روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی اظہار می‌کنم که این پایان‌نامه حاصل پژوهش خودم بوده و در جاهایی که از منابع دیگران استفاده کرده‌ام، نشانی دقیق و مشخصات کامل آن را نوشته‌ام. همچنین اظہار می‌کنم که تحقیق و موضوع پایان‌نامه‌ام تکراری نیست و تعهد می‌نمایم که بدون مجوز دانشگاه دستاوردهای آن را منتشر ننموده و یا در اختیار غیر قرار ندهم. کلیه حقوق این اثر مطابق با آیین‌نامه مالکیت فکری و معنوی متعلق به دانشگاه شیراز است.

نام و نام خانوادگی: سیدہ حمیدہ دھقان

تاریخ و امضاء:



سیدہ حمیدہ دھقان

به نام خدا

پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر مبنای سبک زندگی اسلامی  
در معلمان دانش آموزان کم توان ذهنی


به کوشش  
سیده حمیده دهقان

پایان نامه  
ارائه شده به تحصیلات تکمیلی دانشگاه شیراز به عنوان بخشی از فعالیت‌های  
تحصیلی لازم برای اخذ درجه کارشناسی ارشد


در رشته‌ی  
روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی

از دانشگاه شیراز  
شیراز  
جمهوری اسلامی ایران

ارزیابی کمیته‌ی پایان‌نامه با درجه‌ی: عالی

دکتر دیبا سیف ، استادیار بخش روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی (استاد راهنما).....  


دکتر سوسن جباری، استادیار بخش روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی (استاد مشاور).....  


دکتر قربان همتی علمدارلو، استادیار بخش روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی (داور داخلی).....  


آذر ۱۳۹۳

## سیاسگزاری

حمد و سپاس خدای مهربانی را که زمین، آسمان، جهان و جهانیان را بیافرید و از جمله مخلوق، انسان را برگزید و به او نیروی بیان و توان کسب دانش و بینش عطا فرمود. این حقیر بر خود لازم می‌دانم که صمیمانه‌ترین سپاس‌ها و تشکرهایم را به استاد بزرگوارم دکتر دیبا سیف تقدیم بدارم، چرا که بدون صبر و حوصله، سعه صدر، عنایات بی‌دریغ و راهنمایی‌های سودمند آن استاد فرهیخته، کار پایان‌نامه بدین سرعت و با این کیفیت به سامان نمی‌رسید. امیدوارم که توفیق الهی همواره رفیق راه آن استاد فرزانه باشد. همچنین از استاد فاضل و دانشمند، دکتر سوسن جباری این پایان‌نامه را بر عهده داشته و با صبر و حوصله پایان‌نامه را از ابتدا تا انتها خوانده و دلسوزانه مرا در این کار ارشاد و راهنمایی نمودند تشکر و سپاسگزاری می‌کنم. و در پایان از مادر عزیزم، از همسر مهربان و صبورم که به تلاش در راه علم‌آموزی و دانش‌اندوزی من از هیچ کوششی فروگذار نکرده تشکر و قدردانی می‌نمایم.

## چکیده

### پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر مبنای سبک زندگی اسلامی در معلمان دانش آموزان کم توان ذهنی

به کوشش

سیده حمیده دهقان

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بر مبنای سبک زندگی اسلامی در معلمان دانش آموزان کم‌توان ذهنی بود. شرکت کنندگان در پژوهش مشتمل بر ۱۱۷ معلم دانش آموزان کم‌توان ذهنی شاغل در مراکز آموزش استثنایی در مقاطع ابتدایی و متوسطه‌ی شهرستان شیراز بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند.

به منظور گردآوری اطلاعات از آزمون ۱۳۵ گویه‌ای سبک زندگی اسلامی (کاوایی، ۱۳۸۸) و مقیاس ۵۴ گویه‌ای ریف (ریف و کیز، ۱۹۹۵) استفاده گردید. روایی این ابزارها با محاسبه‌ی همبستگی درونی بین مؤلفه‌ها و نمره‌ی کل آن محاسبه گردید. همچنین پایایی این ابزارها با محاسبه‌ی ضریب آلفای کرونباخ به دست آمد. نتایج حاکی از روایی و پایایی قابل قبول این ابزارها بود. تحلیل یافته‌های پژوهش از طریق محاسبه‌ی ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش همزمان انجام گردید. نتایج نشان داد که بین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی (اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، خانواده، سلامت، تفکر و علم و مالی) و مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، رابطه‌ی مثبت با دیگران، هدفمندی و پذیرش خود) رابطه مثبت برقرار است. نتایج حاصل از تحلیل‌های رگرسیونی چندگانه نشان داد که از میان مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، مهم‌ترین مؤلفه‌های پیش‌بینی کننده‌ی بهزیستی روانشناختی، عبارت از باورها، خانواده، تفکر و علم و عبادی است. بدین معنا که با افزایش باورهای دینی، انسجام خانوادگی، اهمیت قائل شدن برای تفکر و علم آموزی و اهتمام به انجام مناسک دینی، بهزیستی روانشناختی از لحاظ پذیرش خود، رابطه‌ی مثبت با دیگران، استقلال، رشد شخصی و تسلط بر محیط افزایش می‌یابد. در زمینه‌ی کاربرد عملی پژوهش نیز باید اظهار داشت از آنجا که معلمان به عنوان پرورش دهندگان نسل‌های آتی یک کشور ایفای نقش می‌کنند و نقش مهمی در پیشرفت و تعالی یک کشور دارند، توجه به سلامت و بهزیستی روانشناختی آن‌ها بسیار حائز اهمیت است. بنابراین آشنا ساختن معلمان با بهزیستی روانشناختی، ابعاد و اهمیت آن و همچنین سبک زندگی اسلامی و نقشی که می‌تواند در بهبود بهزیستی روانشناختی افراد ایفا نماید، می‌تواند در بهبود عملکرد معلمان مؤثر باشد. در واقع از آنجا که وظیفه معلمان آماده سازی و تربیت نسل آینده جامعه است و همچنین از سویی دیگر به دلیل آن که معلمان به عنوان الگو برای دانش‌آموزان عمل می‌کنند، لازم است تا از بهزیستی روانشناختی بالایی برخوردار باشند و همچنین در زندگی خود از سبک زندگی صحیحی برخوردار باشند.

**کلید واژه‌ها:** سبک زندگی اسلامی، بهزیستی روانشناختی، معلمان دانش آموزان کم‌توان ذهنی

## فهرست مطالب

عنوان صفحه

### فصل اول: کلیات

۱-۱- مقدمه.....	۲
۲-۱- بیان مسئله.....	۴
۳-۱- ضرورت و اهمیت پژوهش.....	۶
۴-۱- اهداف پژوهش.....	۸
۱-۴-۱- هدف کلی.....	۸
۲-۴-۱- اهداف جزئی.....	۸
۵-۱- پرسش های پژوهش.....	۹
۶-۱- تعاریف مفهومی متغیرها.....	۹
۱-۶-۱- سبک زندگی اسلامی.....	۱۰
۲-۶-۱- بهزیستی روانشناختی.....	۱۰

### فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱-۲- مبانی نظری.....	۱۲
۱-۱-۲- مبانی نظری سبک زندگی.....	۱۲
۱-۱-۱-۲- درخت سبک زندگی.....	۱۵
۲-۱-۱-۲- سبک زندگی اسلامی.....	۱۶
۲-۱-۲- مبانی نظری بهزیستی روانشناختی.....	۲۰
۱-۲-۱-۲- مدل های بهزیستی.....	۲۲
۱-۱-۲-۱-۲- بهزیستی روانشناختی.....	۲۲

## صفحه

## عنوان

۲۴	۲-۱-۲-۱-۲- بهزیستی ذهنی
۲۵	۳-۱-۲-۱-۲- بهزیستی ذاتی
۲۸	۲-۲- پیشینه پژوهش
۲۹	۱-۲-۲- پژوهش‌های پیشین در زمینه سبک زندگی
۳۰	۲-۲-۲- پژوهش‌های پیشین در زمینه سبک زندگی معلمان
۳۱	۳-۲-۲- پژوهش‌های پیشین در زمینه سبک زندگی اسلامی
۳۲	۴-۲-۲- پژوهش‌های پیشین در زمینه‌ی بهزیستی روانشناختی
۳۳	۵-۲-۲- پیشینه‌ی پژوهش در زمینه‌ی بهزیستی روانشناختی و دین
۳۶	۳-۲- نتیجه‌گیری

## فصل سوم: روش پژوهش

۳۹	۱-۳- جامعه آماری
۳۹	۲-۳- نمونه و روش نمونه‌گیری
۴۰	۳-۳- تعاریف عملیاتی متغیرها
۴۰	۴-۳- ابزار پژوهش
۴۰	۱-۴-۳- آزمون سبک زندگی اسلامی (I.L.S.T)
۴۲	۱-۱-۴-۳- روایی آزمون سبک زندگی اسلامی
۴۴	۲-۱-۴-۳- پایایی آزمون سبک زندگی اسلامی
۴۵	۲-۴-۳- مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف
۴۶	۱-۲-۴-۳- روایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف
۴۸	۲-۲-۴-۳- پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف
۴۹	۵-۳- روش اجرا
۵۰	۶-۳- روش تجزیه و تحلیل اطلاعات



## عنوان

## صفحه

### فصل چهارم: یافته‌ها

- ۱-۴- یافته‌های توصیفی پژوهش ..... ۵۲
- ۲-۴- یافته‌های استنتاجی پژوهش ..... ۵۳
- ۱-۲-۴- رابطه مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و بهزیستی روانشناختی ..... ۵۳
- ۲-۲-۴- پیش‌بینی مؤلفه‌ی پذیرش خود بر مبنای ابعاد سبک زندگی اسلامی ..... ۵۶
- ۳-۲-۴- پیش‌بینی مؤلفه‌ی رابطه مثبت با دیگران بر مبنای ابعاد سبک زندگی اسلامی ..... ۵۷
- ۴-۲-۴- پیش‌بینی مؤلفه‌ی استقلال بر مبنای ابعاد سبک زندگی اسلامی ..... ۵۸
- ۵-۲-۴- پیش‌بینی مؤلفه‌ی هدفمندی در زندگی بر مبنای ابعاد سبک زندگی اسلامی ..... ۵۹
- ۶-۲-۴- پیش‌بینی مؤلفه‌ی رشد شخصی بر مبنای ابعاد سبک زندگی اسلامی ..... ۶۰
- ۷-۲-۴- پیش‌بینی مؤلفه‌ی تسلط بر محیط بر مبنای ابعاد سبک زندگی اسلامی ..... ۶۱

### فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

- ۱-۵- مقدمه ..... ۶۴
- ۲-۵- سؤال اول: رابطه مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی ..... ۶۴
- ۳-۵- سؤال دوم: پیش‌بینی پذیرش خود بر مبنای مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ..... ۷۰
- ۴-۵- سؤال سوم: پیش‌بینی رابطه مثبت با دیگران بر مبنای مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ..... ۷۱
- ۵-۵- سؤال چهارم: پیش‌بینی استقلال بر مبنای مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ..... ۷۳
- ۶-۵- سؤال پنجم: پیش‌بینی هدفمندی در زندگی بر مبنای مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ..... ۷۴
- ۷-۵- سؤال ششم: پیش‌بینی رشد شخصی بر مبنای مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ..... ۷۵
- ۸-۵- سؤال هفتم: پیش‌بینی تسلط بر محیط بر مبنای مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ..... ۷۶
- ۹-۵- نتیجه‌گیری نهایی ..... ۷۷
- ۱۰-۵- محدودیت‌های پژوهش ..... ۷۹
- ۱۱-۵- کاربردهای نظری و عملی پژوهش ..... ۸۰
- ۱۲-۵- پیشنهادهای پژوهشی ..... ۸۱
- ۱۳-۵- پیشنهادهای کاربردی ..... ۸۱

عنوان

صفحه

فهرست منابع و مآخذ

منابع فارسی .....	۸۳
منابع انگلیسی .....	۸۹

## فهرست جداول

- جدول (۱-۳) ماتریس همبستگی درونی بین مؤلفه‌ها و نمره‌ی کل سبک زندگی اسلامی .... ۴۳
- جدول (۲-۳) تعداد و شماره‌ی گویه‌های مربوط به مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی..... ۴۴
- جدول (۳-۳) ضرائب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی..... ۴۵
- جدول (۴-۳) تعداد و شماره‌های مربوط به مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی ..... ۴۷
- جدول (۵-۳) ماتریس همبستگی درونی بین مؤلفه‌ها و نمره کل بهزیستی روانشناختی ..... ۴۸
- جدول (۶-۳) ضرائب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی ..... ۴۹
- جدول (۱-۴) میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی..... ۵۲
- جدول (۲-۴) میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی ..... ۵۳
- جدول (۳-۴) ماتریس همبستگی بین مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی و مؤلفه‌ها و کل سبک زندگی اسلامی ..... ۵۴
- جدول (۴-۴) نتایج رگرسیون مؤلفه‌ی پذیرش خود بر روی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ..... ۵۷
- جدول (۵-۴) نتایج رگرسیون مؤلفه‌ی رابطه‌ی مثبت با دیگران بر روی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی..... ۵۸
- جدول (۶-۴) نتایج رگرسیون مؤلفه‌ی استقلال بر روی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ..... ۵۹
- جدول (۷-۴) نتایج رگرسیون مؤلفه‌ی هدمندی در زندگی بر روی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی..... ۶۰
- جدول (۸-۴) نتایج رگرسیون مؤلفه‌ی رشد شخصی بر روی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ..... ۶۱
- جدول (۹-۴) نتایج رگرسیون مؤلفه‌ی تسلط بر محیط بر روی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ..... ۶۲

## فهرست اشکال

صفحه	عنوان
۲۶.....	شکل (۱-۲) مدل بهزیستی روانشناختی ذاتی سیکاترو (۲۰۰۸) به نقل از گرامی زاده (۱۳۹۱)

# فصل اول

## کلیات

### ۱-۱- مقدمه

الگوی کامل کنش و واکنش فرد در جهان که در فعالیت‌ها، دلبستگی‌ها و افکار شخصی وی بروز می‌کند سبک زندگی<sup>۱</sup> نامیده می‌شود (آتش‌پور و جنتیان، ۱۳۸۲). به عبارت دیگر سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به وسیله‌ی آن پی می‌گیرد. شاخصه‌های این مفهوم که در فضای علوم انسانی روز جهان مفهومی شناخته شده است عبارت از فعالیت‌های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی، روابط خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش و تغذیه است (کاپیانی، ۱۳۹۰).

مطالعه در این باب که بعد عینی و کمیّت‌پذیر شخصیت افراد محسوب می‌شود، بیشتر از نوع توصیفی و هنجاری است. آلفرد آدلر<sup>۲</sup> نخستین روانشناسی بود که سبک زندگی را مطرح کرد. وی سبک زندگی را کلیتی بی‌همتا و فردی که تمامی فرآیندهای عمومی زندگی انسان را در بر می‌گیرد، تعریف کرد (کاپیانی، ۱۳۹۱). پیروان آدلر شکل‌گیری سبک زندگی در دوران کودکی، نگرش‌های اصلی آن، وظایف اصلی زندگی و تعامل آن‌ها با یکدیگر را بررسی نمودند. آن‌ها با تبیین مفاهیم ارزشی، انسان‌شناختی و فلسفی، درخت سبک زندگی را به صورت یک پارچه به تصویر کشیدند. سبک زندگی مردم هر جامعه نشانگر فرهنگ، باورها، ارزش‌ها، اخلاقیات و الگوهای رفتاری مردم آن جامعه است. در واقع سبک زندگی مهم‌ترین عاملی است که هر کس زندگی‌اش را بر اساس آن تنظیم می‌کند (محمدی، احمدی، اعتمادی، فاتحی‌زاده و

- 
1. life style
  2. Alfred Adler

عابدی، ۱۳۹۲).

رویکرد مثبت‌نگر به سلامت روانی در سال‌های اخیر گسترش فراوانی در حیطه علم روانشناسی یافته است. روانشناسی مثبت‌نگر<sup>۱</sup> که یکی از حوزه‌های روانشناسی است، بر این تمرکز دارد که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و انسان چگونه به توانایی‌های بالقوه‌اش دست می‌یابد (سلیگمن<sup>۲</sup>، رشید، پارکز، ۲۰۰۶). بهزیستی<sup>۳</sup>، به عنوان موضوعی که قرن‌ها، ذهن اندیشمندان را به خود مشغول کرده است، اخیراً، در مرکز توجه روانشناسی مثبت‌نگر قرار گرفته است.

مفهوم بهزیستی روانشناختی<sup>۴</sup> که برگرفته از رویکرد مثبت‌نگر به سلامت روانی است، سلامت روانشناختی را بیش از آن که نداشتن بیماری تلقی کند، پیشگیری از آن می‌داند. در واقع، بهزیستی روانشناختی، به دنبال آن است که از نقاط قوت انسان‌ها به عنوان سپری علیه بیماری‌های روانی استفاده کند (گرامی زاده، ۱۳۹۲).

تاکنون، تعاریف، مفاهیم و طبقه‌بندی‌های متعددی در مورد بهزیستی روانشناختی ارائه شده است (بار-آن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰، ریف<sup>۶</sup>، ۱۹۸۹). یکی از نظریه‌پردازان مطرح در حوزه بهزیستی روانشناختی، ریف (۱۹۸۹) است که بر اساس بررسی‌هایی که انجام داد، الگویی شش مؤلفه‌ای از بهزیستی روانشناختی ارائه کرد. این شش مؤلفه شامل، پذیرش خود<sup>۷</sup>، روابط مثبت با دیگران<sup>۸</sup>، خود مختاری (استقلال)<sup>۹</sup>، تسلط بر محیط<sup>۱۰</sup>، زندگی هدفمند<sup>۱۱</sup> و رشد شخصی<sup>۱۲</sup> است.

در این میان، سبک زندگی دینی سبکی است که الگوهای مطرح در آن از ترجیحات دینی یا مبتنی بر مبانی دینی پدید آمده است (موسوی گیلانی، ۱۳۹۲). البته، سبک زندگی اسلامی<sup>۱۳</sup>، برخلاف تصور مرسوم، با مفهوم آداب دینی مساوی نیست، بلکه سبک زندگی در

- 
- 1 positive psychology
  - 2 . Seligman
  - 3 .well-being
  - 4 .psychological well-being
  5. Bar-On
  6. Ryff
  7. self- acceptance
  8. positive relation with others
  9. self-autonomy
  10. environmental mastery
  11. purpose in life
  12. personal growth
  - 13 slamic life style

جوامع مسلمان، بر اثر عمل به آداب، اخلاق و اعتقادات دینی به دست می‌آید و در نتیجه‌ی عمل به آموزه‌های اسلامی حاصل می‌شود (موسوی گیلانی، ۱۳۹۲).

مهم‌ترین نوع آوری در مفهوم سبک زندگی اسلامی آن است که به آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام توجه شده است. سبک زندگی اسلامی از جهاتی با دیگر سبک‌های زندگی تفاوت دارد. در علوم دیگر از جمله جامعه‌شناسی، علوم پزشکی و روانشناسی نیز بحث از سبک زندگی مطرح است اما در این علوم فقط به رفتارهای خاص می‌پردازند و با شناخت‌ها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمی‌کنند اما در سبک زندگی اسلامی، از آن جهت که اسلامی است، نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. بر این اساس، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه‌ی خود قرار دهد. در سبک زندگی از دیدگاه روانشناختی، جامعه‌شناسی و علوم پزشکی تنها به رفتار نگرینسته می‌شود به بیان دیگر در این علوم، نیت افراد، شناخت‌ها و عواطف آن‌ها مورد توجه قرار نمی‌گیرد. اما سبک زندگی اسلامی نمی‌تواند بی‌توجه به نیت‌ها باشد. برای مثال نماز که اگر اعتقاد به خداوند و معاد را پشتوانه‌ی خود نداشته باشد، رفتار اسلامی محسوب نمی‌شود (کاوایی، ۱۳۸۸).

با توجه به این که سبک زندگی می‌تواند تأثیر گسترده‌ای در زندگی افراد داشته باشد، احتمال می‌رود که بهزیستی و سلامت روانشناختی را تحت تأثیر قرار دهد. از آن جا که در جوامع مسلمان، سبک زندگی اسلامی رایج است، بررسی نقش این سبک در ابعاد مختلف بهزیستی روانشناختی جای تحقیق دارد.

## ۱-۲- بیان مسأله

مفهوم سبک زندگی، از جمله مفاهیمی است که در روانشناسی و علوم دیگری چون پزشکی و جامعه‌شناسی به آن پرداخته شده است. منظور از سبک زندگی، مجموعه‌ی الگوهای انسان در اعمال، احساسات، عواطف و افکار است (موسوی گیلانی، ۱۳۹۲). سبک زندگی مجموعه عقاید، طرح‌ها و نمونه‌های عادی رفتار، تبیین شرایط اجتماعی و شخصی است که تعیین‌کننده‌ی نوع



خاص واکنش فرد می‌باشد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۲). در واقع با ارزیابی سبک زندگی افراد می‌توان به میزان موفقیت‌های فردی و اجتماعی آنان در زندگی دست یافت (کوکراهام<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۸). در این میان، سبک زندگی اسلامی قدری متفاوت است. در واقع سبک زندگی اسلامی، آن بخش رفتارهایی است که افزون بر آن که نباید با فقه و شریعت مخالف باشد، باید از منظومه‌های فکری، معرفت‌شناسی، هستی‌شناسی و انسان‌شناسی مسلمانان برآید و قطعاً هر پدیده، زمانی می‌تواند اسلامی باشد یا از مصادیق سبک زندگی اسلامی به شمار رود که در معارف و سنت اسلامی ریشه داشته باشد (موسوی گیلانی، ۱۳۹۱).

از طرفی، طی سال‌های اخیر با ظهور و اوج‌گیری روانشناسی مثبت‌نگر که اساس آن بر پذیرش انسان، در جایگاه موجودی توانمند و شایسته که می‌تواند توانایی‌های خود را شکوفا سازد، است، باعث شده تحقیقات زیادی در این حیطه صورت پذیرفته است (لیندفورس<sup>۲</sup>، برنسون<sup>۳</sup> و لانبرگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶).

مفهوم بهزیستی روانشناختی، به عنوان زیر شاخه‌ی روانشناسی مثبت‌نگر، به عنوان آنچه که فرد برای بهزیستی به آن نیاز دارد، تعبیر می‌شود (ریف، ۱۹۸۹). ریف و همکارانش، یکی از کامل‌ترین الگوهای بهزیستی روانشناختی را ارائه کرده‌اند و این الگو به طور گسترده در جهان مورد توجه قرار گرفت است (به نقل از چانگ<sup>۵</sup> و چن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵). بر اساس الگوی ریف، بهزیستی روانشناختی از شش عامل: پذیرش خود، رابطه‌ی مثبت با دیگران، خودمختاری (استقلال)، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط تشکیل می‌شود (ریف و کیز<sup>۷</sup>، ۱۹۹۵).

در ایران، پژوهش‌های محدودی به بررسی سبک زندگی دبیران و معلمان آموزش و پرورش استثنایی پرداخته است. همچنین در رابطه با بهزیستی روانشناختی دبیران و معلمان آموزش استثنایی، پژوهش‌های متعددی صورت نگرفته است. علاوه بر این، تاکنون در زمینه سبک زندگی اسلامی در حوزه روانشناسی، تنها چند پژوهش صورت گرفته است و هیچ پژوهشی رابطه سبک زندگی اسلامی و بهزیستی روانشناختی را مورد مطالعه قرار نداده است.

1. Cokreham
2. Lindfors
3. Berntsson
4. Lundberg
5. Chang
6. Chen
7. Keyes

با توجه به موارد فوق، هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه‌ی سبک زندگی اسلامی و بهزیستی روانشناختی در میان معلمان کودکان کم‌توان ذهنی در مقطع ابتدایی و متوسطه‌ی مراکز آموزش استثنایی است.

### ۱-۳- ضرورت و اهمیت پژوهش

معلمان، جزء منابع انسانی مهم و تأثیرگذار جامعه محسوب می‌شوند. عملکرد منابع انسانی، تحت تأثیر عوامل متعددی است که یکی از این عوامل، سبک زندگی است. سبک زندگی، الگوی زندگی یک فرد است که در فعالیت‌ها، دلبستگی‌ها و افکار شخصی او بروز می‌کند. امروزه سبک زندگی عاملی تأثیرگذار در تمامی جنبه‌های زندگی دانسته می‌شود (رحمانی فیروزجاه و سهرابی، ۱۳۹۰). در حقیقت، مجموعه‌ی بسیار گسترده‌ای از آنچه در طول شبانه روز با آن سر و کار داریم و با پیروی از آن با دیگران در تعامل هستیم، سبک زندگی است.

برخی محققان برآنند که سبک زندگی اگر به شیوه‌ی صحیح انتخاب شود، تأمین کننده‌ی سلامت جسمانی و روانی افراد است (فاضل، حق‌شناس و کشاورز، ۱۳۹۰). از آنجایی که معلمان، نقش به‌سزایی در فرآیند تعلیم و تربیت افراد جامعه ایفا می‌کنند، توجه به سبک زندگی آن‌ها، به ویژه سبک زندگی اسلامی که در واقع به این معناست که در هر موقعیت، باید چه روشی را به کار گرفت که در بردارنده‌ی آموزه‌ها و مبانی دینی باشد (موسوی گیلانی، ۱۳۹۲)، اهمیت قابل توجهی دارد. در این بین، توجه به سبک زندگی معلمان آموزش و پرورش استثنایی، به عنوان معلمانی که تدریس به دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه را بر عهده دارند، حائز اهمیت دوچندان است چرا که وظیفه‌ی آنان به مراتب از معلمان دانش‌آموزان غیر ناتوان ذهنی دشوارتر است.

یکی از متغیرهایی که می‌تواند با سبک زندگی ارتباط داشته باشد، مفهوم بهزیستی روانشناختی است. بهزیستی روانشناختی شامل ۶ مولفه‌ی، پذیرش خود، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و خود مختاری، است (بهاری و فرکیش، ۱۳۸۸).

در آموزش و پرورش استثنایی، معلمی شغلی تخصصی و مشکل به شمار می‌آید. عواملی مانند نیازهای متعدد دانش‌آموزان، تفاوت‌های فردی آنان و لزوم پاسخگویی به والدین، آموزش را بسیار پیچیده و مشکل ساخته است و آموزگاران آموزش استثنایی، شرایط کاری پرفشاری را تجربه می‌کنند (کاریاتکو<sup>۱</sup> و ساتکلیف<sup>۲</sup>، ۱۹۸۷). همچنین در آموزش و پرورش استثنایی، دانش‌آموزان، دارای نیازهای یادگیری و آموزشی پیچیده‌ای هستند. این کودکان، در شرایطی متفاوت با آموزش عادی آموزش می‌بینند. چنین شرایطی، فشار تحمیل شده به معلمان کودکان استثنایی را افزایش می‌دهد (بنگر، ۱۳۸۲).

از طرفی، آن چنان که پژوهش‌ها نشان می‌دهد، افراد دارای سطح بهزیستی روانشناختی بالا، رفتارهای انعطاف‌پذیر بیشتری از خود بروز می‌دهند و روابط بهتری را با دیگران ایجاد می‌کنند که این رفتارهای انعطاف‌پذیر باعث حل بهتر مسأله و درک بهتر شرایط می‌شوند (فورگاس<sup>۳</sup> و آیزن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). به همین دلیل، توجه به نقش بهزیستی روانشناختی در سلامت روانی معلمان آموزش استثنایی و ارتباط آن با سبک زندگی اسلامی، ضروری به نظر می‌رسد. همچنین معلمان با انسان‌های در حال رشد و تأثیرپذیر سروکار دارند و دانش‌آموزان کاملاً تحت تأثیر کلیت وجودی معلم قرار می‌گیرند. بنابراین هرگونه سرمایه‌گذاری برای شناخت گسترده‌ی سلامتی معلم به ویژه سلامت و بهزیستی روانی وی به نوعی به بهبود فرآیند تعلیم و تربیت نسل آتی کمک خواهد کرد (بختیارپور، ۱۳۸۲).

- 
1. Karyatco
  2. Satclif
  3. Forgas
  4. Iyzen

## ۱-۴-اهداف پژوهش

اهداف کلی و جزئی پژوهش به شرح زیر می‌باشد:

### ۱-۴-۱-هدف کلی

هدف کلی این پژوهش، بررسی رابطه بهزیستی روانشناختی و سبک زندگی اسلامی در معلمان دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی مقاطع ابتدایی و متوسطه است.

### ۱-۴-۲-اهداف جزئی

اهداف جزئی پژوهش حاضر به قرار زیر است:

- تعیین مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، در پیش‌بینی مؤلفه‌ی پذیرش خود بهزیستی روانشناختی.
- تعیین مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی مؤلفه‌ی رابطه مثبت با دیگران بهزیستی روانشناختی.
- تعیین مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی مؤلفه‌ی استقلال بهزیستی روانشناختی.
- تعیین مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی مؤلفه‌ی زندگی هدفمند بهزیستی روانشناختی.
- تعیین مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی مؤلفه‌ی رشد شخصی بهزیستی روانشناختی.
- تعیین مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی مؤلفه‌ی تسلط بر محیط بهزیستی روانشناختی.