

## پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس سبک زندگی توحیدمحور در معلمان مدارس استثنائی

اسماعیل منصوری<sup>۱</sup>، حسن محمدطهرانی<sup>۲\*</sup>، سمندر میرزایی<sup>۳</sup>، علی دره‌کردی<sup>۴</sup>

۱- دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنند، ایران. smhhaf1344@gmail.com

۲- استادیار، گروه مشاوره، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنند، ایران. Farhad.tehrani2866@gmail.com

۳- استادیار، گروه معارف اسلامی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنند، ایران.

۴- استاد مدعو، گروه روان‌شناسی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنند، ایران. ali.darekordi@gmail.com

## خلاصه

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس سبک زندگی توحیدمحور در معلمان مدارس استثنائی بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش را تمامی معلمان مدارس استثنائی شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل دادند. با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۶۴ نفر بصورت تصادفی انتخاب شدند سپس پرسشنامه‌ها در اختیار این معلمان قرار گرفت و تکمیل و جمع‌آوری شدند. ابزارهای اندازه‌گیری در پژوهش پرسشنامه سبک زندگی اسلامی (ILTS، کاویانی، ۱۳۸۸) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (RSPWB، ریف، ۱۹۸۹) بود. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد بین سبک زندگی توحیدمحور با بهزیستی روان‌شناختی و ابعاد آن رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). همچنین سبک زندگی توحیدمحور به طور معناداری قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنائی است. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که گرایش به سبک زندگی توحیدمحور نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنائی دارد.

**کلمات کلیدی:** بهزیستی روان‌شناختی، سبک زندگی اسلامی، معلمان مدارس استثنائی



## مقدمه

سازمان آموزش و پرورش به منظور تحقق اهداف خود، یعنی تعلیم و تربیت انسان‌ها، نیازمند برخورداری از معلمان تلاشگر، دلسوز و متعهد و با سازگاری شغلی بالا و دارای سلامت روان است. معلمان سازگار با داشتن التزام عملی و احساس مسئولیت، وظایف خود را به بهترین شکل انجام می‌دهند و موجب افزایش کارایی، اثربخشی و بهره‌وری نظام آموزشی می‌شوند (۱). از سوی دیگر آن دسته از معلمانی که به تعلیم و تربیت دانش‌آموزان استثنایی مشغول‌اند به دلیل ماهیت انعطاف‌پذیری، وابستگی، ضعف جسمی و ذهنی این دانش‌آموزان تأثیرگذاری بیشتری روی این گروه دارند (۲). معلمان کودکان استثنایی به علت شرایط خاص آموزشی که در آن فعالیت می‌کنند، وظایفی دشوارتر و به تبع آن آسیب‌پذیری بیشتری نیز دارند (۳).

از جمله چالش‌های معلمان استثنایی به خطر افتادن بهزیستی و بهداشت روانی آنان است (۴). بهزیستی روانشناختی ساختار پیچیده‌ای است که ابعاد متفاوتی دارد؛ برای مثال، این ساختار، هم شامل وجود عاطفه مثبت و هم نبود نسبی درماندگی روانشناختی است (۵). در نگاهی جامع و مثبت‌نگر می‌توان بهزیستی را به‌عنوان مجموعه‌ای از احساسات و حالات عاطفی و شناختی مثبت نسبت به خود و دنیای اطراف تعریف کرد (۶). ریف (۲۰۱۳)، بهزیستی روان‌شناختی را به‌عنوان تلاش برای رسیدن به کمال و به حداکثر رساندن ظرفیت‌های شخصی تعریف می‌کند (۵). به صورت کلی بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس مثبت درباره خود و زندگی خود است، احساسی که شامل تجربه استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی و پذیرش خود است (۶). موقعی که فرد از سلامت و بهزیستی روانی برخوردار باشد، قادر است در برابر مشکلات و ناملایمات زندگی، چاره‌اندیشی کند و راه‌کارهایی مناسب برای حل مشکلات خود انتخاب کند (۷).

بهزیستی روان‌شناختی، وابسته به شرایط و عوامل گوناگون، از جمله سبک زندگی، فرهنگ و دین است (۸). مطالعات بسیاری در زمینه دین، معنویت و شفا وجود دارد و مشاهده می‌شود که روی آوردن به امور مذهبی در کمک به بهبود وضعیت سلامت روان از جایگاهی خاص و رفیع برخوردار است (۹). نگرش به دین در مقایسه با جنبه‌های نسبتاً سطحی اشتغال دینی، بیانگر ویژگی‌هایی هستند که از عوامل زمینه‌ای، کمتر اثر می‌پذیرند و شاخص بهتری برای کارکرد عمومی فرد است و نقش مهم‌تری در سلامت و بهزیستی روان‌شناختی دارد (۱۰). نقش اعتقادات مذهبی در کنترل آسیب‌های روانی در نظریه‌ها و پژوهش‌های روان‌شناسی نیز تأکید شده است، به گونه‌ای که کوئینگ (۲۰۲۰)، به این نتیجه رسیده‌اند که داشتن فعالیت‌های دینی با کاهش فشارهای روانی و در مجموع سلامت روان رابطه مثبت و معنی‌داری دارد (۱۱). حیدری و همکاران (۲۰۱۶)، نیز نشان داده است که دینداری با افسردگی همبستگی منفی دارد (۱۲).

در حالی که نقش سبک زندگی توحیدمحور و اعتقادات مذهبی در بهبود استرس‌های شغلی تأیید شده است اما ارتباط درونی این متغیرها در معلمان آموزش و پرورش استثنایی توجه نشده است و با توجه به نقش حساس معلمان کودکان استثنایی و در معرض آسیب روانی بودن این افراد به نظر می‌رسد که ارزیابی عوامل محافظت‌کننده بهزیستی و سلامت روان معلمان کودکان استثنایی ضروری است تا پیش از ایجاد عوارض جسمی و روانی برای کاهش یا پیشگیری از آن با راهکارهای علمی اقدامات لازم صورت گیرد. همچنین این امر که سبک زندگی جامعه ایرانی که برگرفته از ارزش‌های توحیدی است تا چه اندازه بتواند مانعی در برابر میزان آسیب‌های ناشی از استرس‌های روزمره باشد، مسأله‌ای است که کمتر به آن پرداخته شده است. بر این اساس، در پژوهش حاضر بدنبال پاسخ به این سؤال است که آیا بین سبک زندگی توحیدمحور با بهزیستی روان‌شناختی در معلمان مدارس استثنایی رابطه معناداری وجود دارد؟



## روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه معلمان مدارس استثنائی شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که در مدارس این شهر مشغول به آموزش در مدارس دولتی بودند. برای تعیین حجم نمونه در تحقیقات رگرسیونی و تحلیل مسیر؛ از نسبت حجم نمونه به متغیرهای مشاهده شده را پیشنهاد می‌کند. حداقل این نسبت را پنج به یک، حد متوسط آن را ۱۰ به یک و حد بالای آن را ۳۰ به یک عنوان شده است. بر این اساس به ازای هر متغیر مشاهده شده ۲۰ نفر در نظر گرفته شد. با توجه به متغیرهای مشاهده شده، حجم نمونه ۲۶۰ معلم در نظر گرفته شد. از آنجا که در پژوهش‌های میدانی رویدادها و موارد غیر قابل پیش‌بینی احتمال افت آزمودنی را بدنبال دارد جهت جلوگیری از این امر با در نظر گرفتن ۵ درصد احتمال افت (۱۲ نفر)، حجم نمونه ۲۷۲ نفر بود. پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص و غربالگری داده‌ها، تحلیل مدل نهایی روی ۲۶۴ پرسشنامه انجام شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: معلم مدرسه استثنائی در مدارس دولتی در شهر کرمان، تمایل به شرکت در پژوهش و رضایت آگاهانه و حداقل سابقه شغلی ۵ سال در نظر گرفته شد. ملاک خروج هم عدم پاسخ به ۵ درصد سؤال‌های پرسشنامه‌ها در نظر گرفته شد. به منظور رعایت اخلاق پژوهش، دستورالعمل پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌ها و اهداف پژوهش ارائه شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات فقط در راستای اهداف پژوهش و بدون ذکر مشخصات هویتی استفاده خواهد شد. همچنین شرکت‌کنندگان فرم رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش را تکمیل نمودند. به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش و جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

## ابزار سنجش

**پرسشنامه سبک زندگی اسلامی (ILST):** این پرسشنامه در سال ۱۳۸۸ توسط کاویانی ساخته شد و مقیاسی برای سنجش سبک زندگی فرد مسلمان است. در این پرسشنامه علاوه بر سنجش رفتار، حداقل‌هایی از شناخت و عاطفه هم مورد ارزیابی قرار گرفته است. این آزمون دارای دو فرم بلند (۱۳۵ سؤالی) و کوتاه (۷۶ سؤالی) است که در این پژوهش از فرم کوتاه آن، استفاده شده است. نمره‌دهی به این آزمون براساس طیف ۴ درجه‌ای "از خیلی کم تا خیلی زیاد" است و ۱۰ خرده مقیاس براساس دیدگاه سبک زندگی اسلامی را ارزیابی می‌نماید. شاخص اجتماعی (۱۱ سؤال)، باورها (۶ سؤال)، عبادی (۶ سؤال)، اخلاق (۱۱ سؤال)، مالی (۱۲ سؤال)، خانواده (۸ سؤال)، سلامت (۷ سؤال)، تفکر و علم (۵ سؤال)، امنیتی-دفاعی (۴ سؤال)، زمان‌شناسی (۵ سؤال). در پژوهش کاویانی (۱۳۸۸)، روایی همزمان این پرسشنامه با آزمون جهت‌گیری مذهبی، ۰/۶۴ بدست آمد. پایایی این آزمون برای خرده مقیاس‌های آن عبارتند از شاخص اجتماعی ۰/۴۱، باورها، ۰/۴۶، عبادی ۰/۳۰، اخلاق ۰/۶۴، مالی ۰/۳۲، خانواده ۰/۴۰، سلامت ۰/۴۲، تفکر و علم ۰/۵۱، امنیتی-دفاعی ۰/۳۰ و زمان‌شناسی ۰/۳۰ و همچنین ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ گزارش شد. در پژوهش مهدی‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، پایایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد و روایی همزمان پرسشنامه با آزمون جهت‌گیری مذهبی محاسبه و ۰/۷۰ همبستگی نشان داد (۱۳). در پژوهش حاضر ضریب پایایی کل این آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ بدست آمد.

**مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (RSPWB):** مقیاس بهزیستی روان‌شناختی، در سال ۱۹۸۹ توسط ریف ساخته شد (۱۴). فرم اصلی این مقیاس ۱۲۰ سؤال داشت ولی در بررسی‌های بعدی، فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی مطرح گردید. در این پژوهش از فرم ۱۸ سؤالی استفاده شد. این مقیاس شامل مؤلفه‌هایی چون پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی است. شیوه نمره‌گذاری در این مقیاس براساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۶) است و کمترین نمره کسب شده ۱۸ و بیشترین نمره کسب شده ۱۰۸ می‌باشد. در مطالعه ریف (۱۹۸۹) پایایی خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران،

خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۹۰، ۰/۹۰ و ۰/۸۷ و گزارش شده است (۱۴). همچنین روایی سازه بدست آمده این مقیاس براساس روش همبستگی بین کل آزمون و خرده‌مقیاس‌های آن مانند تسلط بر محیط ۰/۵۹، پذیرش خود ۰/۶۶، هدفمندی در زندگی ۰/۶۳، روابط مثبت با دیگران ۰/۴۸، رشد شخصی ۰/۵۹ و خودمختاری ۰/۴۶ به‌دست آمد (۱۴). در ایران در پژوهش بیانی و همکاران (۱۳۸۷)، روایی سازه این مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ به‌دست آمد که حاکی از روایی سازه این مقیاس است (۱۵). همچنین جمالی و همکاران (۱۴۰۳)، پایایی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۵ گزارش کردند (۱۶). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس کل با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به‌دست آمد.

### یافته‌ها

در این پژوهش ۲۶۴ معلم مدارس استثنایی شرکت کردند. جنسیت معلمان ۱۶۹ نفر (۶۴ درصد) زن و ۹۵ نفر (۳۶ درصد) مرد بود. میانگین و انحراف استاندارد سن معلمان به ترتیب برابر با ۳۹/۱۶ و ۵/۴۵ سال بود. میزان تحصیلات معلمان ۱۹۱ نفر (۷۲/۶ درصد) لیسانس، ۶۷ نفر (۲۵/۵ درصد) فوق لیسانس و ۵ نفر (۱/۹ درصد) دکتری بود. همچنین میانگین و انحراف استاندارد سابقه تدریس معلمان ۷/۳۵ و ۴/۵۵ سال بود. در جدول ۱ ضرایب همبستگی پیرسون و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ذکر شده است.

جدول ۱. ضرایب همبستگی پیرسون و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱. شاخص اجتماعی	-											
۲. باورها	۰/۶۴**	-										
۳. عبادی	۰/۵۷**	۰/۶۸**	-									
۴. اخلاقی	۰/۶۲**	۰/۶۰**	۰/۷۲**	-								
۵. مالی	۰/۶۶**	۰/۵۸**	۰/۶۵**	۰/۶۲**	-							
۶. خانواده	۰/۵۴**	۰/۷۴**	۰/۴۹**	۰/۵۶**	۰/۴۸**	-						
۷. سلامت	۰/۷۷**	۰/۶۲**	۰/۵۵**	۰/۷۰**	۰/۵۴**	۰/۵۵**	-					
۸. تفکر و علم	۰/۶۰**	۰/۶۵**	۰/۵۹**	۰/۶۷**	۰/۶۷**	۰/۶۶**	۰/۵۹**	-				
۹. امنیتی	۰/۵۹**	۰/۶۸**	۰/۶۵**	۰/۶۲**	۰/۷۱**	۰/۶۵**	۰/۶۰**	۰/۶۸**	-			
دفاعی										-		
۱۰. زمان	۰/۶۴**	۰/۶۴**	۰/۶۴**	۰/۷۰**	۰/۷۰**	۰/۶۸**	۰/۷۲**	۰/۶۵**	۰/۷۰**	-		
شناسی											-	
۱۲. بهزیستی روان-شناختی	۰/۳۲**	۰/۳۰**	۰/۲۰*	۰/۲۲*	۰/۳۲**	۰/۲۷**	۰/۳۷**	۰/۴۴**	۰/۴۲**	۰/۲۶**	۰/۲۱*	-
میانگین	۳۳/۶۵	۱۸/۳۲	۱۷/۷۸	۳۱/۸۹	۳۰/۰۹	۲۰/۳۷	۱۷/۶۵	۲۲/۷۴	۱۴/۵۲	۱۴/۰۲	۷۰/۶۴	۶۱/۰۵

انحراف استاندارد	۴/۷۴	۴/۸۹	۴/۷۵	۵/۲۱	۵/۹۸	۳/۹۷	۳/۶۵	۳/۲۷	۴/۱۱	۲/۹۵	۱۱/۲۲	۸/۲۲
کشیدگی	-۰/۱۲	-۰/۱۷	-۰/۸۹	-۰/۲۱	-۰/۳۹	-۰/۰۷	-۰/۷۹	-۰/۸۳	-۰/۲۹	-۰/۴۶	-۰/۳۵	-۰/۴۰
چولگی	-۰/۵۷	-۰/۸۵	-۰/۰۸	-۰/۷۷	-۰/۵۶	-۰/۷۰	-۰/۹۸	-۰/۷۴	-۰/۶۶	-۰/۲۵	-۰/۵۱	-۰/۱۸
ضریب تحمل	۰/۵۴	۰/۷۴	۰/۶۲	۰/۶۴	۰/۵۱	۰/۶۶	۰/۵۹	۰/۵۵	۰/۶۱	۰/۷۲	۰/۶۴	۰/۴۸
عامل تورم واریانس	۲/۱۲	۱/۰۲	۱/۷۸	۱/۷۲	۲/۲۱	۱/۶۴	۱/۹۱	۲/۰۵	۱/۸۱	۱/۱۰	۱/۷۱	۲/۳۹

$P < 0.05^*$   $P < 0.01^{**}$

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد بین بهزیستی روان‌شناختی با شاخص اجتماعی ( $P < 0.01$ ;  $0.32$ )، باورها ( $P < 0.01$ ;  $0.30$ )، عبادی ( $P < 0.05$ ;  $0.22$ )، اخلاق ( $P < 0.05$ ;  $0.22$ )، مالی ( $P < 0.01$ ;  $0.32$ )، خانواده ( $P < 0.01$ ;  $0.27$ )، سلامت ( $P < 0.01$ ;  $0.37$ )، تفکر و علم ( $P < 0.01$ ;  $0.44$ )، امنیتی دفاعی ( $P < 0.01$ ;  $0.42$ ) و زمان شناسی ( $P < 0.01$ ;  $0.26$ ) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین با توجه به اینکه شاخص چولگی و کشیدگی به دست آمده برای متغیرهای پژوهش در جدول ۱ در محدوده  $\pm 2$  قرار دارد، مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش برقرار بود. افزون بر مقادیر گزارش شده در جدول ۱ مقادیر آماره تحمل برای متغیرها بیشتر از  $0.48$  و همچنین مقادیر آماره VIF کمتر از  $10$  بود. بنابراین هم‌خطی میان متغیرهای پژوهش مطلوب بود.

جدول ۲. تحلیل واریانس یکطرفه برای بررسی رابطه خطی بین بهزیستی روان‌شناختی و سبک زندگی توحیدمحور

معناداری	ارزش F	میانگین مجذورات	درجات آزادی	مجموع مجذورات	رگرسیون
		۲۱۴۸۵/۸۴۵	۳	۶۴۴۵۷/۵۳۵	
$0.001^{**}$	۷۷/۱۲۸	۲۷۸/۵۷۴	۵۱۰	۱۴۲۰۷۲/۹۹۵	باقیمانده
		-----	۵۱۳	۲۰۶۵۳۰/۵۲۹	جمع

معناداری در سطح  $0.01^{**}$

جدول ۲ نشان‌دهنده تحلیل واریانس یکطرفه برای بررسی رابطه خطی بین بهزیستی روان‌شناختی و سبک زندگی توحیدمحور است. در جدول فوق زمانی که ارزش F معنادار بشود یعنی مقدار P کمتر از پنج صدم ( $P < 0.05$ ) باشد، به معنای وجود رابطه خطی بین بهزیستی روان‌شناختی و سبک زندگی توحیدمحور است. بنابراین مجاز به انجام تحلیل رگرسیون هستیم.

جدول ۳. تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس سبک زندگی توحیدمحور

متغیرهای مستقل	ضریب B	خطا S.e	ضریب Beta	ارزش T	معناداری p	ضریب تعیین $R^2$
مقدار ثابت	۱۰۱/۱۴۹	۳/۵۲۲		۳۱/۱۹۴	$0.001^{**}$	
سبک زندگی توحیدمحور	۷/۰۰۰	۱/۰۸۸۰	۰/۳۰۳	۷/۸۵۹	$0.001^{**}$	۳۲٪

معناداری در سطح  $0.01^{**}$

جدول ۳ نشان می‌دهد سبک زندگی توحیدمحور با ضریب استاندارد بتا ( $Beta=0/303$ ) در سطح آماری کمتر از یک صدم ( $P=0/001$ ) به صورت مثبت و معنادار بر روی بهزیستی روان‌شناختی موثر و قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی است. به عبارت دیگر نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که معلمانی که از سبک زندگی توحیدمحور برخوردار هستند، میزان بهزیستی روان‌شناختی بیشتری دارند. همچنین تقریباً ۳۲ درصد واریانس در بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنایی بوسیله سبک زندگی توحیدمحور تبیین می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سبک زندگی توحیدمحور با بهزیستی روان‌شناختی در معلمان مدارس استثنایی انجام شد. نتایج نشان داد بین سبک زندگی توحیدمحور با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین سبک زندگی توحیدمحور به طور معناداری قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنایی است.

نتایج این یافته با پژوهش‌های کوبورتی و همکاران، (۲۰۲۲)، معصوم‌پرست (۱۴۰۲)، مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۵) همسو و همخوان است (۱۷-۱۹).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که سبک زندگی به نحوه تربیت و جایگاه افراد در خانواده مربوط می‌شود و بر کیفیت زندگی از نظر روحی، جسمی و محیطی تأثیر می‌گذارد، به همین علت است که شیوه زندگی افراد با توجه به شرایط بومی و فرهنگی افراد، موجب ایجاد نوع زندگی متفاوتی می‌گردد و سبک زندگی سالم‌تر به کیفیت زندگی بهتر و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی بهتری منجر می‌گردد (۱۷). همچنین فطرت خداجوی انسان و زمینه و بافت مذهبی، فرهنگی و قومی در کشور ما و همچنین وجود ریشه‌های عمیق معنوی و باورهای مذهبی از جمله منابع حمایتی به شمار می‌روند که تأمین‌کننده سلامت روان و حفظ آرامش فردی است و توانایی افراد را برای مقابله با شرایط سخت زندگی مثل شرایط شغلی افزایش می‌دهد (۲۰). اساس سبک زندگی اسلامی بر دین اسلام قرار دارد که علاوه بر توجه یکسان به دنیا و آخرت و عدم غفلت از ابعاد معنوی، همه مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری شخص را هم به بهترین شکل در نظر گرفته است (۱۸). به همین علت می‌توان انتظار داشت که سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه داشته باشد. همچنین آموزه‌های توحیدمحور در دین اسلام خود موجب کاهش نگرانی، اضطراب، افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد می‌گردد و که خود موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌گردد (۱۹). از سوی پژوهش‌های انجام شده در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی سه منبع اجتماعی، شناختی و احساسی را مشخص کرده‌اند که از طریق این منابع بهزیستی روان‌شناختی افراد بهبود می‌یابد. بنابراین منابع دینی دارای کارکردهای روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی همچون روابط اجتماعی مثبت، خودتنظیمی، خودکنترلی، تعالی و ایجاد حس معنا هستند که بهزیستی روان‌شناختی افراد را افزایش می‌دهند (۲۱). معلمان مدارس استثنایی هم در مواجهه با مشکلات عدیده‌ای که در شغل و حرفه خود دارند با توکل بر خدا به مقابله با مشکلات بپردازند و از این طریق سبب بهبود بهزیستی روان‌شناختی خود شوند.

در مجموع یافته‌های پژوهش بیانگر آن بود که سبک زندگی اسلامی از نقش بااهمیتی در بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنایی برخوردار هستند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در راستای بهبود بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنایی از سبک زندگی توحیدمحور استفاده شود.

برخی از محدودیت‌های مطالعه حاضر که تعمیم‌پذیری نتایج مطالعه را با محدودیت مواجه می‌کند عبارتند از: استفاده از نمونه‌گیری غیرتصادفی، استفاده از ابزار خودگزارش دهی، محدود بودن جامعه آماری به معلمان مدارس استثنایی شهر کرمان و در نظر نگرفتن سایر متغیرهای روان‌شناختی مؤثر در بهزیستی روان‌شناختی. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از

شیوه نمونه‌گیری تصادفی در سطح کشور با گروه‌ها و حجم بیشتر استفاده شود و نتایج بین گروه‌ها مورد مقایسه قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به بررسی نقش سایر متغیرهای روان‌شناختی مؤثر در بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنایی پرداخته شود.

#### سپاسگزاری

نویسندگان مقاله بر خود می‌دانند از تمامی آزمودنی‌هایی که در انجام این پژوهش محققین را یاری رساندند، تشکر و قدردانی را به‌جا می‌آورند.

#### مراجع

- Susilowati, E., Zainal, V. R., & Hakim, A. (2023). Analysis of the Effectiveness of Education and Training for Employees in Improving Performance in the Directorate General of Teachers and Educational Personnel of the Ministry of Education, Culture, Research and Technology. *Journal of Economics and Business UBS*, 12(5), 3348-3357. <https://doi.org/10.52644/joeb.v12i5.670>
- Gierczyk, M., & Hornby, G. (2021). Twice-exceptional students: Review of implications for special and inclusive education. *Education Sciences*, 11(2), 85. <https://doi.org/10.3390/educsci11020085>
- Iacono, T., Landry, O., Garcia-Melgar, A., Spong, J., Hyett, N., Bagley, K., & McKinstry, C. (2023). A systematized review of co-teaching efficacy in enhancing inclusive education for students with disability. *International Journal of Inclusive Education*, 27(13), 1454-1468. <https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1900423>
- Foster, K., Roche, M., Giandinoto, J. A., & Furness, T. (2020). Workplace stressors, psychological well-being, resilience, and caring behaviours of mental health nurses: A descriptive correlational study. *International journal of mental health nursing*, 29(1), 56-68. <https://doi.org/10.1111/inm.12610>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Maitland, C. A., Rhodes, S., O'Hare, A., & Stewart, M. E. (2021). Social identities and mental well-being in autistic adults. *Autism*, 25(6), 1771-1783. <https://doi.org/10.1177/13623613211004328>
- Hawthorne, B. S., Vella-Brodrick, D. A., & Hattie, J. (2019, October). Well-being as a cognitive load reducing agent: a review of the literature. In *Frontiers in Education* (Vol. 4, p. 121). Frontiers Media SA.
- Joshi, S., Kumari, S., & Jain, M. (2008). Religious belief and its relation to psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 345-354. <https://jiaap.in/wp-content/uploads/2008/08/19-1.pdf>
۹. موسوی، س. ع. (۱۳۹۶). اخلاق تربیت در سبک زندگی اسلامی. اخلاق تربیت در سبک زندگی اسلامی، ۷(۲۸)، ۱۷۳-۱۸۵. <http://akhlagh.saminattech.ir/Article/16607>
۱۰. ورعی، پ.، مؤمنی، خ.، مرادی، آ. (۱۳۹۹). نقش میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی در رابطه بین نگرش به دین و بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان. طب توانبخشی، ۹(۱)، ۴۹-۶۵. <https://doi.org/10.22037/jrm.2019.111284.1886>

11. Koenig, H. G. (2020). The role of religious faith in severe trauma. In *Moral Injury and Beyond* (pp. 53-67). Routledge.  
<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315230573-4>
12. Heidari, F. G., Pahlavanzadeh, S., Ghadam, M. S., Dehghan, M., & Ider, R. (2016). The relationship between religiosity and depression among medical students. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 6(3), 414-418. <http://doi.org/10.5958/2349-2996.2016.00078.1>
۱۳. مهدی‌زاده، ح.، بوالهروی، ج.، و کاویانی ارانی، م. (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون سبک زندگی اسلامی در نوجوانان دبیرستانی. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۱(۲۱)، ۷-۳۴.  
[https://islamicpsy.rihu.ac.ir/article\\_1422\\_c66f6707316add845cb0d2b9aa883f56.pdf](https://islamicpsy.rihu.ac.ir/article_1422_c66f6707316add845cb0d2b9aa883f56.pdf)
14. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Pers Soc Psychol*, 57(6), 1069.  
<https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2>
۱۵. بیانی، ع. ا.، کوچکی، ع.م.، و بیانی، ع. (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۴(۲)، ۱۴۶-۱۵۱.  
<https://www.sid.ir/paper/16645/fa>
۱۶. جمالی، م.، نصرتی، ف.، طاهری‌فر، ز.، و مجاور، ش. (۱۴۰۳). اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص. رویش روان‌شناسی، ۱۳(۷)، ۱-۷.  
<http://frooyesh.ir/article-1-5459-fa.html>
17. Koburtay, T., Syed, J., & Salhi, N. A. (2022). Theorizing the notion of well-being in Islam: An update of Ryff's theory of eudaimonic psychological well-being. *Journal of Community Psychology*, 50(5), 2475-2490. <https://doi.org/10.1002/jcop.22790>
۱۸. مرحمتی، ز.، و یوسفی، ف. (۱۳۹۵). رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۰(۳)، ۳۲۹-۳۴۶.  
<https://www.sid.ir/paper/151728/fa#downloadbottom>
۱۹. معصوم‌پرست، ش. (۱۴۰۲). نقش سبک زندگی اسلامی با رویکرد مهارت محور در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۵(۲)، ۱۰۶-۱۱۱.  
<https://doi.org/10.22034/NAES.2023.395597.1308>
20. Kabir, M., Kabir, M. R., & Islam, R. S. (2024). Islamic Lifestyle Applications: Meeting the Spiritual Needs of Modern Muslims. *arXiv preprint arXiv:2402.02061*.  
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2402.02061>
21. Baysal, M. (2022). Positive psychology and spirituality: A review study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3), 359-388. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.3.179>