

کبیر شریفی¹، مهدی امیری²

¹ دانشگاه آزاد اسلامی مرکز لردگان، لردگان، ایران

² کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی مرکز لردگان، لردگان، ایران

چکیده

تحقیقات نشان می‌دهد جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی از جمله عوامل حمایتی هستند که منجر به سازگاری افراد در شرایط ناگوار و در نتیجه بهزیستی بهتر افراد می‌شود. هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی ذهنی از طریق جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی است. به این منظور 300 (140 پسر و 160 دختر) دانش‌آموز با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. آنان به پرسشنامه‌های بهزیستی ذهنی مولوی و همکاران (1388)، معنای زندگی ماهولیک (1964)، جهت‌گیری زندگی شی‌یر و همکاران (1994) پاسخ داده‌اند. نتایج نشان داد که جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی توان پیش‌بینی بهزیستی ذهنی را دارند. به عبارتی دیگر جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی می‌توانند سبب افزایش شادی و رضایت از زندگی و کاهش افسردگی گردند. بر اساس یافته‌ها می‌توان بیان کرد که داشتن جهت‌گیری زندگی و خوش بین بودن بر سلامت روان و بهزیستی افراد تأثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روانشناختی، جهت‌گیری زندگی، خوش‌بینی.

Prediction of Psychological well-being based on the Orientation of Life and Optimism

Kabir Sharifi¹, Mehdi Amiri²

¹Islamic Azad University, Lordegan centre, Iran

²M.Sc Curriculum Development ,Islamic Azad University, Lordegan centre, Iran

Abstract

The studies indicate that life orientation and optimism are the supporting factors leading to adaptation in predicaments, and eventually subjective well-being. The purpose of this study is to predict the direction of subjective well-being through life orientation and optimism. for this purpose, 300 (140 males and 160 females) students were selected using multi-stage cluster sampling. Their mental well-being questionnaires Molavi et al. (2009), the meaning of life Maholick (1964), for the life of the Scheier et al (1994) have responded. The results showed that the orientation of life and optimism can predict their mental well-being. In other words, life orientation and optimism can be increased happiness and life satisfaction and depression. Based on the findings it can be stated that the orientation of the mental health and well-being of people living and optimistic impact.