

## نقش بهزیستی روانشناختی در ارتقاء سلامت روانی خانواده

محمد رضا فرشاد<sup>۱</sup>، سید محمد کلاتر کوشه<sup>۲</sup>، کیومرث فرح بخش<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه علامه طباطبایی mohamadfarsad70@gmail.com

۲- استادیار بخش مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی calantar.counseling@gmail.com

۳- استادیار بخش مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی kiiumarsfarahbakhsh@yahoo.com

### چکیده

مقدمه: نظام خانواده از آن جهت که هم بر فرد و هم بر جامعه تأثیر گذار است امری پر اهمیت قلمداد می شود. از اینرو، توجه به مؤلفه های مؤثر بر سلامت و شادابی خانواده نیز نیازمند به توجه است. بعلاوه، توجه به نگرش های مثبت در مشاوره، رواندرمانی و روانشناسی امری رایج تلقی می شود. از جمله مباحث مطرح در حوزه نگرش مثبت بهزیستی روانشناختی است که در دهه های اخیر توجه جدی ای به آن مبذول گشته است. تعارف متعدد و نیز تبیین انواع مختلفی از بهزیستی روانشناختی امروزه در جهان علم بسیار رایج شده است. در این بین نقش نگرش های مثبت بطور عام و بهزیستی روانشناختی بطور اخص جای کند و کاو علمی است. هدف: لذا در این مقاله با بررسی پیشینه های موجود در خصوص ارتباط و نقش بهزیستی روانشناختی در مورد خانواده و سلامت روانی آن سعی شده است تا به اهمیت و چگونگی تأثیر گذاری بهزیستی روانشناختی بر سلامت خانواده دست یابیم. روش پژوهش در این مقاله به صورت توصیفی- استنباطی می باشد. یافته های این پژوهش نشان می دهد هر یک از شش مؤلفه مطرح شده توسط ریف در خصوص مدل بهزیستی روانشناختی نقش مهمی در ارتقاء سلامت روان خانواده دارد و سلامت روان در نظام خانواده مبتنی بر ارتقاء مواردی همچون، مهارت های تسلط بر جهان پیرامون، داشتن معنا در زندگی، احساس استقلال و برقراری ارتباط مثبت با دیگران است. افراد در صورت تحقق و نیز ارتقاء ویژگی های مذکور می توانند نظام خانواده ای سالم را برای خویش ایجاد نمایند.

کلمات کلیدی: بهزیستی روانشناختی، سلامت خانواده، روانشناسی مثبت

### ۱. مقدمه

خانواده یکی از طبیعی ترین گروهها، و به عنوان مجموعه ای فعال، جهت دار و منظم که در آن برای هر یک از اعضای آن نقشی وجود دارد، شناخته می شود. وظیفه خانواده مراقبت از فرزندان و تربیت آن ها، برقراری ارتباطات سالم اعضا با هم می باشد. خانواده نخستین و مهم ترین بستر رشد همه جانبه انسان محسوب می شود و از دیرباز مورد توجه انسان شناسان، جامعه شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بوده است [۱]. این نهاد اجتماعی در طول تاریخ تحت تأثیر تحولات گوناگون اقتصادی و اجتماعی تغییراتی کرده است [۲]، برای این که خانواده بتواند کارکردهای اصلی خود را به خوبی ایفا نماید، لازم است سلامت آن در کانون توجه قرار گیرد. واقعیت این است که در فرایند چرخه ی خانواده مسایل و مشکلاتی به وجود می

آید که آرامش آن را هر چند برای مدت کوتاهی سلب می کند. از آنجا که خانواده یکی از مهم ترین محیط های مؤثر بر سلامت روانی و بدنی افراد و تعادل اعضای آن می باشد توجه به سلامت و ارتقاء آن مهم می باشد [۳]. سلامت روانی، از مباحث اساسی در حیطه علوم اجتماعی و روان شناسی است که توجه بسیاری از نهاد های بین المللی از جمله سازمان بین المللی بهداشت را به خود معطوف ساخته است و برای ارتقا کیفیت آن در جوامع بشری برنامه ها و راهکارهایی ارائه داده اند [۴]. سلامت روان طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، حالتی از سلامتی است که افراد توانایی خودشان را می شناسند و می توانند با فشارهای طبیعی زندگی مقابله کنند. بر اساس، سلامت روانی مبنای سنجش رفاه و سلامتی افراد و جامعه است [۵]، موضوع سلامت روانی از مشکلات مهم و روبه افزایش خانواده ها و جوامع است. هدف آن پیشگیری از ابتلا و کاهش شیوع و جلوگیری از عوارض اختلالات و بیماری های روانی است [۴]. سلامت هر جامعه ای در گرو سلامت افراد آن جامعه است و لازمه سلامت افراد جامعه، داشتن خانواده ای است که در آن نیازهای روانی، عاطفی، تربیتی، اجتماعی و اقتصادی آنها به اندازه کافی تأمین شود. خانواده اولین جایی است که ویژگیهای شخصیتی و روانی فرد در آن شکل می گیرد و نخستین محیط اجتماعی است که کودک را تحت سرپرستی و مراقبت می دهد. از این رو بیش از هر محیط دیگری در رشد و تکامل اجتماعی و شخصیتی فرد تأثیر دارد. بنابراین می توان گفت هر مسئله ای که کارکرد طبیعی و بهنجار خانواده را تضمین کند و در ارتقاء آن مؤثر باشد از جمله عوامل بهبود سلامت روانی بشمار می رود. یکی از این موارد بهزیستی روانشناختی می باشد که در زیر توضیح و نقش آن در ارتقاء سلامت روانی خانواده بیان می گردد.

## ۲. نقش بهزیستی روانشناختی در ارتقاء سلامت روانی خانواده

رویکرد روانشناسی مثبت به ابعاد مختلف زندگی، پیشگیری و ارتقاء سلامت روان و رضایت از زندگی تأکید می کند. رویکرد بهزیستی روانشناختی یکی از بهترین روش های درمانی برای افزایش شادکامی و رضایت از زندگی اعضای خانواده و در نتیجه نیل به سلامت روانی در خانواده می باشد. دیدگاه جدیدی در علوم وابسته به سلامت بطور اعم و در روانشناسی بطور اخص در حال شکل گیری و گسترش است در این دیدگاه علمی تمرکز بر روی بهزیستی از جنبه مثبت و نیز توضیح و تبیین ماهیت روانشناختی بهزیستی است [۶]. به جای تأکید صرف بر آسیب شناسی، به دنبال فهم کامل گستره تجارب انسان از رنج گرفته تا شکوفایی و بهزیستی و شادمانی [۷].

بهزیستی موضوعی است که قرنها ذهن اندیشمندان را به خود مشغول کرده و اخیراً مرکز توجه شاخه ای از روانشناسی به نام روانشناسی مثبت نگر شده است [۶]. روانشناسی مثبت نگر بر این تمرکز دارد که انسان چگونه شکوفا می شود و چگونه به توانشهایش می رسد [۸]. همچنین به معنای احساس خوب داشتن، عملکرد مؤثر داشتن معنی شده است [۹]. بهزیستی روانی به عنوان یکی از شاخص های مهم کیفیت زندگی در سطح خانواده مطرح شده است و متغیرهای زیادی از قبیل زیستی، اجتماعی، شخصیتی و شغلی در میزان آن و افزایش یا کاهش کیفیت زندگی نقش دارند [۱۰]. ریف بهزیستی روانشناختی را به عنوان تلاش برای کمال و به حداکثر رساندن استعداد های شخصی تعریف کرده است [۱۱]. بهزیستی روانشناختی به عنوان عملکرد مثبت در زندگی افراد در نظام خانواده توصیف می شود [۱۰]. بهزیستی روانشناختی به دنبال خوب زندگی کردن می باشد [۱۲].

در این راستا، مدل هایی مانند مدل بهزیستی ذهنی داینر [۱۳] و مدل ۶ عاملی بهزیستی روانشناختی ریف [۱۴]، تدوین شده اند، که در تعریف و تبیین سلامت روانشناختی بر توانایی ها و داشته های افراد متمرکز هستند [۱۵]. مدل ریف از مهم ترین مدل های حوزه ی بهزیستی روانشناختی به شمار می رود [۱۶]. علاوه بر این، بهزیستی روانشناختی فقط به

شادکامی و رضایتمندی محدود نمی شود، بهزیستی روانشناختی شامل همه ی فعالیت هایی می باشد که برای نگرش انسان مورد نیاز است [۱۷]. ریف بهزیستی را به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا معرفی می کند [۱۴]. بهزیستی روانی درونی را شناخت شخصی فرد از ارزش های تاثیر گذار و عاطفی موثر بر زندگی اش می دانند. این ارزشها شامل واکنش های عاطفی به حوادث، خوبی قضاوت ها، شناخت از رضامندی و تکامل است [۱۸]. بهزیستی روانشناختی به عنوان رویکردی که به رشد افراد و خود واقع بینی توجه دارد در نظر گرفته می شود و مفهومی چند بعدی در سلامت خانواده می باشد. بهزیستی روانشناختی شامل تمام جنبه های زندگی افراد می باشد [۶].

ریف و بورتن (۱۹۹۶) ریشه های فلسفی بهزیستی را دنبال کردند و بر همین اساس شش بعد که در سلامت روانی افراد مؤثرند مشخص کردند، که شامل: خودپذیری، خودمختاری، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی می باشد، این ۶ مولفه در قسمت مولفه های بهزیستی روانشناختی آورده شده است. مدل ریف به طور گسترده در جهان مورد توجه قرار گرفته است [۱۹]. ریف این الگو را بر اساس مرور متون بهداشت روانی ارائه کرد و اظهار داشت مولفه های این الگو، معیارهای بهداشت روانی مثبت است و این ابعاد برای رشد سلامت روانی خانواده اهمیت دارند.

### ۳. نقش شش مولفه بهزیستی روانشناختی در سلامت روانی خانواده

در اینجا ۶ مولفه بهزیستی روانشناختی توضیح داده شده اند، و توضیحات کارل ریف [۱۷] از هر یک از مفاهیم و اهمیت آنها در سلامت روان خانواده بیان می گردد.

۱- **خود پذیری:** مفهومی کلیدی در بهزیستی روان شناختی می باشد که به معنای داشتن نظر مثبت شخص در مورد خودش می باشد [۶]. بر طبق نظر اکین (۲۰۰۸) خود پذیری، به معنای خودشکوفایی و در عملکرد خود در سطح بالا بودن، داشتن نگرش مثبت درباره خود فرد، به چیزهای که در گذشته اتفاق افتاده اند مثبت نگر باشند و در نهایت پذیرنده تمام ویژگی های مثبت و منفی بودن می باشد، مؤلفه خودپذیری در ارتقاء کیفیت زندگی خانواده جایگاه ویژه ای بر عهده دارد [۱۷].

۲- **ارتباط مثبت با دیگران:** بیشتر تئوری های مطرح در گذشته بر اهمیت محبت بین افراد تاکید می کنند، ارتباطات صادقانه بین فردی، توانایی عشق ورزی، خودشکوفایی به عنوان احساس قوی از همدلی و دوستی عمیق مطرح می شود. در پژوهشی توسط ریف و سینگر [۶] ارتباط گرم با دیگران ملاکی برای بالیدگی و سلامت روانی توصیف شده است. آدلر و راجرز و دیگر درمانگران در این زمینه بیان داشته اند که ارتباط مؤثر و گرم بخشی از وجود انسان می باشد [۲۰]. طبق نظر لاک من [۲۱] بین ارتباط مثبت با دیگران ارتباط (والدین، زوجین و فرزندان) به عنوان یک مؤلفه بهزیستی روانشناختی و سلامت روانی اعضاء خانواده ارتباط مثبت و نیرومندی وجود دارد.

۳- **خودمختاری:** یکی دیگر از مؤلفه ها خودمختاری می باشد، در بررسی های انجام شده در ادبیات پژوهشی گذشته، خود مختاری برابر با خود تنظیمی، استقلال می باشد، حتی خودشکوفایی به عنوان داشتن عملکردی خودمختار مطرح است. و به عنوان داشتن منبع کنترل درونی مطرح می باشد. این مفهوم به توانایی فرد در تنها بودن و خودمختار بودن در اداره زندگی بر می گردد [۶]، و خودمختاری اهمیت زیادی در رشد سلامت روانی خانواده دارد [۲۱].

۴- **تسلط بر محیط:** یکی از مؤلفه های اصلی بهزیستی روانشناختی می باشد و توانایی اشخاص برای انتخاب و ایجاد محیطی مناسب تعریف می شود، که به عنوان یکی از شرایط اساسی سلامت روان اعضاء خانواده معرفی می شود. این

دیدگاه بر توانایی شخص در تغییر و ایجاد خلاقیت های از طریق فعالیت های ذهنی و جسمی توصیف می شود [۶]. تسلط بر محیط به معنای تغییر در محیط و استفاده از امکانات بالقوه در حد مورد نیاز می باشد [۲۲].

**۵- هدمندی در زندگی:** هدفمند بودن در زندگی به معنای سلامت ذهن و معنا در زندگی معرفی می شود. تعریف از بالیدگی بر مفهومی شفاف از هدف در زندگی تاکید می کند، احساسی هدایت شده، بنابراین کسی که عملکرد مثبت گونه ای در زندگی دارد نشانه ای بر داشتن اهداف در زندگی است، همه ی این موارد این را بیان می کند که زندگی دارای معنا می باشد و این امر سلامت روانی خانواده را تضمین می کند [۶].

**۶- رشد شخصی:** عملکرد روانشناختی مطلوب خانواده نیازمند چیزی است که در ویژگی های قبلی یافت نمی شود، و آن رشد و توسعه به عنوان یک سیستم کامل است، و نیاز به خودشکوفایی، گشودگی به تجربه، برای مثال، یک ویژگی برای عملکرد مثبت کامل شخص می باشد [۶].

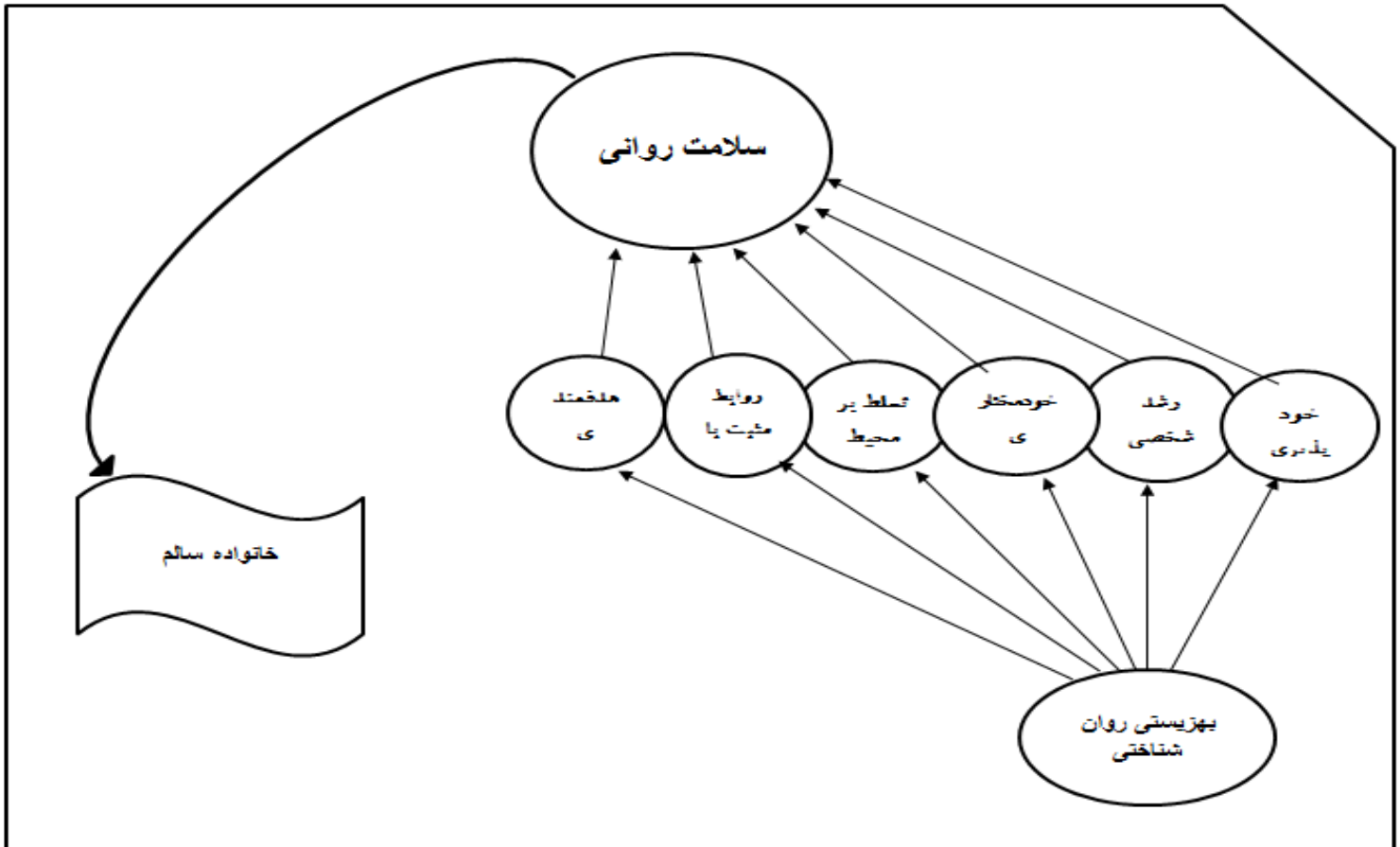
#### ۴. نتیجه گیری:

خانواده نقش مهمی در رشد و ارتقاء افراد جامعه دارد، نیاز به بهبود آن و افزایش سلامت در آن از ضروریات می باشد. از طرف دیگر بهزیستی روانشناختی نیز یکی از رویکردهای مثبت نگر می باشد که مثبت نگری و نگرش مثبت را هدف خود قرار داده است لذا هدف این پژوهش، بررسی اهمیت نقش مؤلفه های بهزیستی روانشناختی در ایجاد خانواده سالم بود. و چنانچه گفته شد طبق تعریف ریف و سینگر [۲۳] بهزیستی روانشناختی تلاش برای کمال و به حداکثر رساندن استعداد های شخصی می باشد. برای ایجاد خانواده ای سالم باید بتوان روش هایی که می توان از آنها به عنوان افزایش تلاش برای کمال و به حداکثر رساندن استعداد های شخصی در خانواده می شود را به کار بگیریم. خانواده با مشکلات متعددی رو به رو است و باید توانایی های آن را به نحوی ارتقاء داد تا اعضای خانواده بتوانند بر مشکلات فائق آیند.

در این باب باید گفته شود که بهزیستی روانشناختی بر کنترل بیماری ها و واکنش پذیری افراد در مقابل مشکلات کمک می کند. لذا خانواده هایی که در آنان بهزیستی روانشناختی ارتقاء یابد جو سالمی را برای رشد و پرورش اعضاء خانواده تأمین می کند تا افراد خانواده رشد کنند و به استقلال برسند. بنا بر تعریف ریف و کیز [۲۴، ۲۵] از دو مؤلفه ی روابط مثبت با دیگران و خود مختاری واضح است که خانواده هایی که دارای این ویژگی ها هستند تأثیر بسزایی بر سلامت روان فرزندان شان خواهند داشت.

بهزیستی روانشناختی هم دارای مؤلفه های عاطفی و هم مؤلفه های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده ای هیجانات مثبت را تجربه می کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالیکه افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و موقعیت زندگی شان را نامطلوب ارزیابی می کنند و بیشتر هیجانات منفی را تجربه می کنند [۲۶]. لذا تجربه بهزیستی روانشناختی بالا و در پی آن تجربه هیجانات مثبت باعث بالا رفتن کیفیت زندگی می گردد و نقش خود را به عنوان مؤلفه ای مؤثر بر سلامت روانی خانواده نگه می دارد.

در مجموع، رویکردهای سلامت روانی، رویکرد گستره زندگی و رشدی می باشد، با توجه به این چند مؤلفه مثبت بهزیستی روانشناسی می توان بیان داشت که سلامت روانی خانواده در گروه بهزیستی روانشناختی اعضاء می باشد و رشد کردن اعضاء در هر یک از مؤلفه های بهزیستی روانشناختی به نوعی سلامت روانی خانواده را تضمین می کنند.



الگوی نقش مؤلفه‌های بهبودی روانشناختی در ارتقاء سلامت روانی خانواده

## منابع

[۱] Behpazhooh A. Family pathology and family in pursuit of militants: The comprehensive family education teachers, families and children in preschool. Tehran: Anjoman-e-Oliya and Morabbiyan Publication; 2004. [Persian].

[۲] Enayat H, Movahhed M. Women and families in the era of globalization and structural changes. Women Stud J, 2004;2(2):153-66. [Persian].



[۳] Wood, B. I. . “A developmental biopsychosocial approach to treatment of chronic illness in children and adolescents”. In R. H. Mikesell, D. D. Lusteran & S. H. Medaniel (F.ds) Handbook of family psychology and systems theory. Washangton, DC, 1996, American Psychology Association

[۴] آقاپور، اسلام؛ مصری، مهدی؛ رابطه جهت گیری مذهبی و سلامت روانی خانواده، فصلنامه قرآن و طب، دوره ۱، شماره ۱، ۱۳۹۰، ص ۳۹-۴۵.

[۵] World Health Organization. Promoting mental health: A report of the World Health Organization (WHO). Melbourn, 2004, University of Melbourn Publication.

[۶] Ryff, C. D., & Singer, B. H. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. Journal of Happiness Studies, 9(1), 2006, 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0.

[7] Angla, L. Positive psychology in clinical practice. Available ar, 2004: [www.penn.com](http://www.penn.com).

[۸] Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. Positive psychotherapy. American Psychologist, 6, 2006.

[۹] Arnold, K. A., Turner, N., Barling, J., Kelloway, E. K., & McKee, M. Transformational leadership and well-being: The mediating role of meaningful work. Journal of Occupational Health Psychology, 12, 2007, 193-203.

[۱۰] کهریزه، چیمن؛ بزازیان، سعیده؛ قمری، محمد؛ رابطه سخت رویی زوانشناختی و عملکرد خانواده با بهزیستی ذهنی پرستاران، مجله ی مراقبت های پیشگیرانه در پرستاری و مامایی دورهی ۴، شماره ی ۱، ۱۳۹۳، ص ۴۴ تا ۵۳.

[۱۱] Ryff, C. Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. International Journal of Behavioral Development, 12, 1989, 35-55.

[۱۲] Norizan, B. R. Siti-Rohaida, m.z. Protean career orientation and career goal development: Do they predict engineer’s psychological well-being?, Global Conference on Business & Social Science, GCBSS-2014, 15th & 16th December, Kuala Lumpur.

[۱۳] Diener, E. Assessing subjective well-Being: Progress and opportunities. In E. Diener (Ed), 2009, Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener (pp. 25-65). New York: Springer.

[۱۴] Ryff CD. Psychological well-being in adult life. Cur Dir Psych Sci, 4, 1995: 99-104.

[۱۵] Compton WC. Towards a tripartite factor structure of mental health: subjective well-being, personal growth, and religiosity. J Psych 2001; 135: 486-500.

[۱۶] Naeemi, S. Tamam, E. Hj Hassan, S. Bolong, J. Facebook Usage and its Association with Psychological Well-being among Malaysian Adolescents, The International Conference on Communication and Media 2014 (i-COME’14), 18-20 October, Langkawi, MALAYSIA.

[۱۷] Ryff, C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 2014, 10-28. doi:10.1159/000353263.

[۱۸] Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annual Review of Psychology, 54(1), 2003, 403-425.

[۱۹] Cheng, S., & Chan, A. Measuring Psychological well-being in the Chinese Personality and Individual Differences. 38, 2005, 1307- 1316.

[۲۰] Özen, Y. Personal Responsibility in the Context of Creating Subjective and Psychological Well-Being (A social Psychological Assessment). Dicle University, The Journal of Institute of Social Sciences, (2) 4, 2010, 46-58.

[۲۱] TATLILIOĞLUA, K. Research Of Relation Between Undergraduates' Recognising Parent Attitudes With Psychological Well-Being, Procedia - Social and Behavioral Sciences 143, 2014, 463 – 470, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0>.

[۲۲] Doğan, T.. Psychological well-being and well-being therapy, 2012, [www.internetnews.com/psychological-well-being](http://www.internetnews.com/psychological-well-being).

[۲۳] Ryff, C. D. and Singer, B. Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L.G. Aspinwall and U. M. Staudinger (Eds.), 2003, A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology.

[۲۴] Ryff, C. D. and Keyes, C. L. The structure of psychological well-being revisited. J. Pers. Soc. Psychol., 69, 1995, 719-727.

[۲۵] صیدی سارویی، محمد؛ فرهنگ، صدف؛ امینی، مرضیه؛ حسینی، سیده مریم؛ رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و ویژگی های شخصیتی با بهزیستی روان شناختی با واسطه گری تاب آوری در بیماران ام. اس. روش ها و مدل های روان شناختی، سال سوم، شماره یازدهم، ۱۳۹۲، ص ۱۷-۳۸.

[۲۶] Myers, D. G & Diener. E. "Who is happy?" Psychological science. 6, 1995, Pp. 10-19.