

رابطه‌ی مولفه‌های بهزیستی ذهنی با کیفیت زندگی

الهام خسروی پور^{۱*}

۱- دانش آموخته کارشناسی ارشد مدیریت دولتی، گرایش مدیریت منابع انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر، خوزستان، ایران

*Gmail: khosravipour1400@gmail.com

چکیده:

مفهوم بهزیستی ذهنی به عنوان یکی از مفاهیم مرتبط با روانشناسی مثبت نگر، حاصل ادراک شناختی و عاطفی شخص بوده که باعث افزایش انگیزش افراد برای سعی و کوشش بیشتر، رضایت از زندگی و ارتقای سطح کیفیت زندگی آنان می‌شود. امروزه با ظهور روانشناسی مثبت نگر، رسیدن به سطوح بالای بهزیستی ذهنی به عنوان نشانه‌ی سلامت روان در نظر گرفته می‌شود. در واقع ویژگی مهم سلامت روانی که فرد واجد سلامت بایستی از آن برخوردار باشد احساس بهزیستی یا رضایتمندی است. این موضوع همچنین با در نظر گرفتن روانشناسی سازمانی منجر به بهبود مولفه‌های بهزیستی ذهنی و افزایش سطح رضایتمندی از زندگی در کارکنان می‌گردد. بهزیستی ذهنی بیانگر این است که افراد چه احساسی از خودشان دارند و شامل پاسخ‌های هیجانی افراد، رضایتمندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت زندگی می‌شود. مقاله حاضر که به شیوه‌ی مروری و با کمک منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی تهیه شده است، تلاش دارد ضمن پرداختن به اهمیت و تاثیر پیدایش روانشناسی مثبت نگر، به اهمیت توجه به مفهوم بهزیستی ذهنی، مولفه‌های بهزیستی ذهنی و رابطه‌ی آن با سطح کیفیت زندگی بپردازد. در پایان پیشنهادهایی کاربردی در این زمینه ارائه می‌شود.

واژگان کلیدی: بهزیستی ذهنی، کیفیت زندگی، رضایتمندی، روانشناسی مثبت نگر، روانشناسی سازمانی، سازمان

The relationship between subjective well-being components and quality of life

Abstract:

The concept of subjective well-being as one of the concepts related to positive psychology is the result of cognitive and emotional perception of a person, which increases the motivation of people to try harder, life satisfaction and improve their quality of life. Today, with the advent of positive psychology, reaching high levels of subjective well-being is considered a sign of mental health. In fact, the most important feature of mental health that a healthy person should have is a sense of well-being or satisfaction. This issue also leads to improving the components of subjective well-being and increasing the level of life satisfaction in employees by considering organizational psychology. Subjective well-being reflects how people feel about themselves and includes people's emotional responses, life satisfaction, and judgments about quality of life. The present article, which has been prepared in a review manner with the help of library and internet resources, tries to address the importance and impact of the emergence of positive psychology, the importance of paying attention to the concept of subjective well-being, components of subjective well-being and its relationship with quality of life level. At the end, practical suggestions in this field are presented.

Keywords: subjective well-being, quality of life, satisfaction, positive psychology, organizational psychology, organization

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراکل آموزش و پرورش اسان خورگان
معاونت آموزش و پرورش خورستان مهاب دانشگاه خورگان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

۱- مقدمه:

از حدود دهه ۱۹۶۰، افزایش توجه به رشد روانشناختی و ظهور روانشناسی مثبت نگر، موجب تغییر رویکرد آسیب-شناختی یا منفی به مدل‌های مثبت نگر در موضوع سلامت روانی شد. از این حیث، سلامت روانی معادل با کارکردهای مثبت روانشناختی در قالب بهزیستی ذهنی به عنوان کارکرد بهینه‌ی انسانها مفهوم سازی شد. پژوهشهای تجربی نشان داد مردم فرهنگهای مختلف، بهزیستی ذهنی (چیزی که گاهی شادی، شادکامی و شادمانی نامیده می‌شود) را مهمترین مولفه‌ی زندگی‌شان می‌خوانند و از اینرو دانشمندان در پی شناسایی عاملهای پرورش بهزیستی اند. انسانی که از نظر روانی سالم است کسی است که نه تنها دچار اختلال روانی نیست، بلکه از هیجانهای مثبت نیز برخوردار است و روحیه اش را از حالت یکنواخت و معمول زندگی فراتر می‌برد. پژوهشها نشان داده اند افراد شاد در ابعاد مختلف زندگی همچون سلامت، ازدواج، دوستی، درآمد، تحصیل و کار موفقترند. (ماهزاده و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی از مفاهیم مهم در بافت کیفیت زندگی و رویکرد روانشناسی مثبت، مفهوم بهزیستی می‌باشد. (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۰). سازمان بهداشت جهانی سلامت روانی را به عنوان "حالتی از بهزیستی که در آن فرد تواناییهای خود را می‌شناسد، می‌تواند با فشارهای روانی بهنجار زندگی کنار آید، به نحو پرتنرم و مولدی کار کند و برای اجتماع خویش مفید باشد" تعریف می‌کند. در بطن جنبش نوین روانشناسی مثبت نگر نیز بسیاری از پژوهشگران برجسته بر لزوم در نظر گرفتن جنبه های مثبت بشر و مفهوم بهزیستی در تعریف سلامت روانی تاکید کرده اند و غالب آنها فقدان بیماریهای روانی و وجود سطوح بالای بهزیستی را به عنوان سلامت روان تلقی می‌نمایند. در واقع ویژگی مهم سلامت روانی که فرد واجد سلامت بایستی از آن برخوردار باشد احساس بهزیستی یا رضایتمندی است. (تقریبی و همکاران، ۱۳۹۱). بهزیستی ذهنی یک سازه روان‌شناختی است که میزان باور (عنصر شناختی) و احساس (عنصر عاطفی) افراد را نشان می‌دهد که زندگی‌شان مطلوب، رضایت‌بخش و با ارزش است. بنابراین شامل سه عنصر اصلی است: رضایت از زندگی، تجربیات مکرر از احساسات مثبت و عدم وجود مکرر احساسات منفی. بنابراین، بهزیستی ذهنی یک گزارش خود از ارزیابی‌های شخص از زندگی خود است، که وقتی بین ایده‌آل‌های فرد و کیفیت زندگی درک شده همپوشانی وجود داشته باشد، به طور مثبت ارزیابی می‌شود. (اونان و همکاران؛ ۲۰۱۷). بهزیستی ذهنی می‌تواند نشان دهنده ارزیابی فرد از روند و جهت زندگی خود باشد که دربرگیرنده دیدگاه و نگرش فرد از رضایتمندی زندگی می‌باشد. بهزیستی ذهنی به علت ارتباط با شیوه‌ی فکری باعث رضایت از زندگی و افزایش خودکارآمدی در مسیر زندگی می‌شود. بنابراین، جهتگیری خوشبینانه و امید به موفقیت در زندگی می‌تواند حاصل کارکرد بهزیستی ذهنی و عاطفه مثبت باشد که این امر موجب افزایش و بهبود انگیزش برای تلاش بیشتر و احساس خوشبختی و موفقیت در زندگی می‌شود. در حال حاضر و باتوجه به این که نیروی انسانی فعال در هر سازمانی یک مزیت رقابتی به شمار می‌رود که می‌تواند سازمان را نسبت به رقبایش متمایز سازد، توجه به مبحث روانشناسی سازمانی در حقیقت نوعی سرمایه گذاری ساختاری محسوب می‌گردد که نتایج آن منجر به داشتن کارکنانی توانمند، آگاه و فعال خواهد بود. توجه به ویژگیهای روانی کارکنان موجب بهبود مولفه‌های کیفی زندگی‌شان و افزایش سطح رضایتمندی از زندگی کارکنان می‌گردد. با توجه به این که امروزه نقش احساسات و عواطف در بروز رفتارهای فردی بسیار تعیین کننده می‌باشد، لذا مساله بهزیستی ذهنی در کارکنان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند به گونه‌ای که به نظر می‌رسد کمبود این عنصر منجر به احساس طردشدگی در محیط کار می‌گردد. (حسن زاده پسیخانی و لاهوتی، ۱۳۹۹).

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراة كل آموزش و پرورش انسان هرگز كل
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد دانشگاه هرگز كل

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

۲- اجزای بهزیستی ذهنی:

بهزیستی ذهنی در چارچوب نظریه ذهنی گرای لذتگرایی به معنای تجربه عواطف مثبت و عدم تجربه عواطف منفی و همسو با نظریه آرزوها، با سطح رضایتمندی فرد از زندگی اش تعریف شده است. لازم به ذکر است مرور مطالعات نشان داد تعدادی از روانشناسان از جمله ریف، علیرغم ماهیت جذاب رهیافت لذت گرا که بهزیستی ذهنی را به معنای به حداکثر رسانیدن تجارب و هیجانهای مثبت و به حداقل رساندن عواطف منفی تلقی می‌کنند، مخالف چنین برداشتی از بهزیستی اند و بر بهزیستی فضیلت‌گرا^۲ تأکید دارند. فضیلت‌گرایان، به زیستن را معطوف به خوب زندگی کردن و به فعل رساندن توانمندیهای بالقوه انسان، هدفمندی در زندگی و معنادار پنداشتن آن می‌دانند. درواقع از این منظر، بهزیستی ذهنی به مثابه یک پیامد یا حالت لحظه ای تلقی نمی‌شود بلکه فرآیند و روند شکوفا شدن استعداد بالقوه افراد است. (پیکانی و همکاران، ۱۳۹۸).

بهزیستی ذهنی به عنوان یکی از مفاهیم مرتبط با روانشناسی مثبت مفهومی کلی و حاصل ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی است. (عالی پور و همکاران، ۱۳۹۷)، دیدگاه فرد و روشی برای ارزیابی شناختی و عاطفی زندگی شخصی است. (هستاتی و همکاران، ۲۰۲۰). بهزیستی ذهنی دو جزء عاطفی و شناختی دارد. جزء عاطفی این سازه شامل عاطفه مثبت و منفی است که تجارب عاطفی روزانه را توصیف می‌کند. رضایت افراد از جنبه های مختلف زندگی نیز جزء شناختی بهزیستی ذهنی محسوب می‌شود. عاطفه مثبت بالا موجب انرژی زیاد، تمرکز کامل و اشتغال ذهنی لذتبخش شده، و عاطفه مثبت پایین موجب غمگینی و رخوت می‌شود. رضایت از زندگی نیز بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت کنونی اوست. بهزیستی ذهنی، انسانها را به سمت کسب موفقیت بیشتر در زندگی، سلامت بهتر، ارتباط اجتماعی حمایت‌گرانه و سالمتر، و در نهایت سلامت روانی و جسمی بالاتری رهنمود می‌سازد. به همین علت توجهات، بیش از پیش متمرکز بر ارتقای بهزیستی ذهنی در افراد است. (تقوی لاریجانی و همکاران، ۱۳۹۷). بررسی عوامل پیش‌آیند و پس‌آیند بهزیستی ذهنی همواره از دغدغه های پژوهشگران روانشناسی اجتماعی، صنعتی و سازمانی و حوزه های مرتبط با علوم مدیریت بوده است. این عوامل در مطالعات متعدد به تناسب اهمیت و تأثیر خود شناسایی و یا طبقه بندی شده اند. (ماه‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸).

۳- مولفه های بهزیستی ذهنی:

مهم ترین مدل‌هایی که به بهزیستی ذهنی مفهوم می‌بخشد، مقیاسهای چندبعدی بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۹۸) است. این مدل از طریق ترکیب تئوریهای متنوع رشد شخصی و کارکردهای انطباقی بسط یافته و شکل گرفته است. بهزیستی ذهنی در مدل ریف شامل ۶ مولفه است (عابدی و خادمی اشکذری، ۱۳۹۶)، که شامل پذیرش خود، (توانایی دیدن و پذیرفتن قوت ها و ضعف های خود)، هدفمندی در زندگی، (به معنای داشتن غایت ها و اهدافی است که به زندگی فرد جهت و معنا می‌بخشد)، رشد شخصی (احساس این که استعدادها و توانایی های بالقوه فرد در طی زمان و در طول زندگی بالفعل خواهد شد)، داشتن ارتباط مثبت با دیگران (به مفهوم داشتن ارتباط نزدیک و ارزشمند با افراد مهم زندگی)، تسلط بر محیط، (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی، به ویژه مسایل زندگی روزمره)، خودمختاری، (توانایی پیگیری خواست ها و عمل براساس اصول شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی است). بهزیستی روانشناختی شامل مولفه هایی، از قبیل: عواطف، رضایت از زندگی و کار است و بر این دلالت دارد که چگونه افراد به ارزیابی زندگیشان می‌پردازند که شامل

² eudaimonic approach

³ Hastuti et al

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش خوزستان - دانشگاه خوزستان

اسفندماه ۱۳۹۰ - بندرعباس

متغیرهایی از قبیل: رضایت از زندگی، رضایت زناشویی، خلق و خو و هیجانات مثبت، نبود افسردگی و اضطراب است. (تقی پور جوان و همکاران، ۱۳۹۳).

۴- اهمیت کیفیت زندگی:

در سالهای اخیر کیفیت زندگی به موضوع مهمی در زمینه های مختلف مطالعاتی مانند روانشناسی، اقتصاد، پزشکی، جامعه شناسی و غیره تبدیل شده است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی به عنوان "ادراک افراد از موقعیت خود در زندگی در چارچوب فرهنگ و سیستم های ارزشی که در آن زندگی می کنند، و در ارتباط با اهداف، انتظارات، استانداردها و نگرانیهای آنها" تعریف می شود. کوستانزا و همکاران (۲۰۰۷) کیفیت زندگی را بر اساس دیدگاه لذت‌گرایانه در نظر گرفته اند به این معنا که افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس نحوه درک رضایت یا نارضایتی در حوزه‌های مختلف زندگی ارزیابی می کنند. علاوه بر این، کیفیت زندگی شامل و نیازمند فرآیندهای شناختی فرد (یعنی ادراکات، افکار و احساسات) در مورد شرایط زندگی، و واکنش به آن شرایط است. به طور ساده، تعامل بین محرک ها و پاسخ نقش مهمی در ارزش کیفیت زندگی دارد. این دیدگاه این ایده را مطرح می کند که عوامل روان‌شناختی در زندگی برای ارزیابی ذهنی فرد از زندگی بسیار مهم هستند. این ارزیابی ممکن است به بهزیستی ذهنی منجر شود. بنابراین، ادراک فرد از کیفیت زندگی ممکن است بر بهزیستی ذهنی تأثیر بگذارد که نشان‌دهنده ارزیابی‌های مثبت و منفی از زندگی است. البته این ارزیابی باید منعکس کننده ارزیابی های شناختی از رضایت از زندگی، رضایت حوزه، احساسات مثبت و منفی باشد. بنابراین، بهزیستی ذهنی را می توان چارچوبی برای ارزیابی هایی که مردم در مورد زندگی خود انجام می دهند در نظر گرفت. (مالکوچ، ۲۰۱۱).

کیفیت زندگی از واژه هایی است که تعریف مشخص و بطور کلی یکسانی ندارد؛ اگر چه مردم به شکل غریزی معنای آن را به راحتی درک می کنند، اما این مفهوم برای آنها یکسان نیست. از آن جا که مانند سایر متغیرها اندازه گیری آن مستلزم وجود تعریف جامع و مشخصی از آن خواهد بود، همواره تلاش شده است تا تعریف مناسبی برای کیفیت زندگی ارائه گردد. بسیاری از تحقیقات، تعریفی از کیفیت زندگی نمی دهند. این امر یا به این علت است که تعریف آن را بسیار ساده می انگارند یا به جهت پیچیده بودن این مفهوم از تعریف آن اجتناب می کنند، در حالی که با توجه به عدم اجماع در مورد تعریف این واژه، انتظار می رود در پژوهشهای مربوط، این مفهوم و ابعاد در نظر گرفته شده برای آن به صورت شفاف مشخص شوند. (نجات، ۱۳۸۷). کیفیت زندگی عبارت است از میزان رفاه جسمی، روانشناختی و اجتماعی که با اشخاص درک می شود و میزان رضایت فرد از موهبتهای زندگی را نشان می دهد. سازمان جهانی بهداشت، کیفیت زندگی را ادراک فرد از موقعیت خود در زندگی باتوجه به زمینه فرهنگی و ارزشی و اهداف فردی تعریف می کند. (حکیمی نیا و همکاران، ۱۳۹۶).

۵- ابعاد کیفیت زندگی:

اغلب دانشمندان توافق دارند که مفهوم کیفیت زندگی همواره ۵ بعد زیر را در بر می گیرد:

۱. فیزیکی: مفاهیمی مانند قدرت، انرژی، توانایی انجام فعالیت های روزمره و مراقبت از خود از این دسته هستند.
۲. روانی: اضطراب، افسردگی و ترس از این زمره اند.
۳. اجتماعی: این بعد در مورد رابطه فرد با خانواده، دوستان و همکاران و در نهایت جامعه است.
۴. روحی: درک فرد از زندگی و هدف و معنای زندگی را در بر می گیرد. ثابت شده است که بعد روحی، زیرمجموعه بعد روانی نبوده و یک دامنه مهم و مستقل محسوب می شود.

۵. علائم مربوط به بیماری یا تغییرات مربوط به درمان: در این راستا مواردی مانند درد، تهوع و استفراغ را می‌توان نام برد که این بعد بیش تر در ابزارهای اختصاصی مورد توجه واقع می‌شود. (نجات، ۱۳۸۷).

۶- نقش بهزیستی ذهنی در ارتقای کیفیت زندگی:

بهزیستی ذهنی جزء روانشناختی کیفیت زندگی است که به عنوان درک افراد از زندگی خودشان در حیطه رفتارهای هیجانی و عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده است. بهزیستی ذهنی بیانگر این است که افراد چه احساسی از خودشان دارند و شامل پاسخ‌های هیجانی افراد، رضایت مندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت زندگی می‌شود. بهزیستی ذهنی ساختار مهمی است که در سطح پایین منجر به افسردگی و انزوای اجتماعی و باعث فقدان احساس رضایت و اعتمادبنفس و احساس نبود اراده یا هدف در زندگی شده و به کاهش سلامت روانی و جسمانی منجر می‌شود. (حسینی نیا و حاتمی، ۱۳۹۸). می‌توان گفت حفظ بهزیستی ذهنی، کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد. (صفرحمیدی و همکاران؛ ۲۰۱۹). کیفیت زندگی مطلوب، همواره آرزوی بشر بوده و هست. در ابتدا رفاه و طول عمر بیشتر، معنی کیفیت زندگی بهتر را داشت. اما امروزه کیفیت زندگی در نقطه مقابل کمیت، قرار گرفته و با توجه به ابعاد گسترده سلامتی، تعریف می‌شود و منظور از آن سالهایی از عمر است که همراه با رضایت، شادمانی و لذت بخشی باشد. کیفیت زندگی مفهومی پویا و وسیعتر از سلامتی است. بر طبق مدل سلامتی، کیفیت زندگی مطلوب باید چند بعد فیزیکی، عاطفی-روانی، اجتماعی، معنوی و شغلی را دربرگیرد. امروزه با پیدایش و گسترش روانشناسی سلامت و روانشناسی مثبت نگر، نگرش درباره اختلالات، از چارچوب پزشکی و مدل تک عاملی خارج شده و محققان معتقدند که بهتر است شکل‌گیری و گسترش اختلالهای روانی را به حساب سبکهای زندگی معیوب و کیفیت نازل زندگی افراد گذاشت و در درمان باید به دنبال اصلاح و تغییر در کیفیت زندگی و گسترش توانمندیها و ایجاد رضایت از زندگی و بهزیستی در افراد و جوامع بود. بر همین اساس روانشناسان مثبت نگر با یک رویکرد کل نگر در مقابل رویکرد تشخیصی آماری انجمن روانپزشکی آمریکا، یک نظام طبقه بندی جدید به نام نیرومندیهای منش در ۶ حیطه، جهت شناسایی و طبقه بندی توانمندیهایی که بر خلاف بیماری عمل می‌کنند، مشخص کرده اند و بر اساس آن رویکردهای مداخله‌ای متعددی را بنا نهاده اند و معتقدند که به جای تأکید صرف بر آسیب‌شناسی، باید به دنبال فهم کامل گستره تجارب انسان از کمبود، رنج، بیماری تا شکوفایی، بهزیستی و شادمانی بود. زیرا روانشناسی تنها تمرکز بر بیماریها و درمان هم تنها متمرکز بر ضعفها نیست. بر این اساس گروه درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی، درمانی جدید در حوزه روانشناسی مثبت می‌باشد که با هدف ایجاد بهزیستی، ارتقاء رضایت از زندگی و درمان اختلالات روانی ذهنی نظیر افسردگی و ... در بافت زندگی تدوین شده است. (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۰).

بهزیستی، عاملی است که ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی انسان را در جهات مثبت تشکیل می‌دهد و وقتی کاهش یابد کاهش کیفیت زندگی را به دنبال دارد. زمانی که فرد دارای بهزیستی بالایی است هیجانات مثبت را تجربه و این امر به نوبه‌ی خود موجب افزایش رضایت از زندگی و در نهایت افزایش کیفیت زندگی در آنان می‌شود. در روانشناسی مثبت نگر مطابق با مطالعات ویلز (۲۰۱۱)، رضایت از زندگی، رفاه و کیفیت بالای زندگی در رابطه‌ی دوسویه معمولاً در افزایش بهداشت روانی و بهزیستی روانشناختی موثر در نظر گرفته شده است. بهزیستی و رضایت از زندگی بالا باعث می‌شود افراد هیجانات مثبت بیشتری را تجربه و در نهایت این مسیر منجر به افزایش کیفیت زندگی می‌شود. سطوح بالای خودمختاری و استقلال موجب رضایت و رضایت نیز موجب افزایش کیفیت زندگی می‌شود. فرد با هدفمندی بالا، نسبت به اتفاقات زندگی علاقه نشان

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش خوزستان میاب، دانشگاه خوزستان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

می‌دهد و به شکل صحیح با اتفاقات درگیر می‌شود که منبع مهمی برای افزایش رضایت از زندگی و ارتقای کیفیت زندگی می‌باشد. رشد فردی به توانایی فرد برای پیشرفت و ارتقای خود به منظور مبدل شدن به یک انسان با عملکرد کامل، رسیدن به خودشکوفایی و نیل به اهداف است و داشتن ارتباطات مثبت با دیگران به معنی داشتن رابطه‌ی باکیفیت با افراد است. روابط خوب با افراد برای بهزیستی فردی لازم است و موجب افزایش شادکامی و عملکرد بهتر افراد می‌شوند. بنابراین رشد فردی موجب افزایش کیفیت زندگی و روابط ضعیف در ارتباط با دیگران موجب ناکامی شده و به تبع آن کیفیت زندگی نیز کاهش می‌یابد. (مولایی یساولی و همکاران، ۱۳۹۴).

بهزیستی ذهنی به علت ارتباط با شیوه فکری باعث رضایت از زندگی و افزایش خودکارآمدی در مسیر زندگی می‌شود. بنابراین جهتگیری خوشبینانه و امید به موفقیت در زندگی می‌تواند حاصل کارکرد بهزیستی ذهنی و عاطفه مثبت باشد که این امر موجب افزایش و بهبود انگیزش برای تلاش بیشتر و احساس خوشبختی و موفقیت در زندگی می‌شود. **وندیورد و همکاران** در پژوهشی نشان دادند که بهزیستی روانشناختی تأثیر معنیداری بر عملکرد سازمانی کارکنان داشته است. **جاودان و همکاران** نیز در پژوهشی نشان دادند که بهزیستی ذهنی، کیفیت زندگی و سلامت روانی با هم رابطه معنیداری دارند. (منصورلکوج و همکاران، ۱۳۹۸). بر اساس دیدگاه **دینر و سلیگمن (۲۰۰۴)** بالا بودن بهزیستی ذهنی در افراد، اداره ی کشور را برای مسئولان تسهیل می‌کند زیرا افراد شاد با درآمدهای بالا، رفاه را در سطح جامعه افزایش داده و فرصتهای بیشتری برای دیگران خلق می‌کنند و به دلیل برخورداری از سلامت روان بالا، روابط اجتماعی بهتری در سطح جامعه ایجاد می‌نمایند. (ماه‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸). سازمانها همواره تلاش می‌کنند ضمن دستیابی به بهره وری و حفظ رقابت مستمر، کارکنانی شاد، سالم و تندرست داشته باشند. امروزه سازمانها به طور فزاینده ای نسبت به اهمیت بهزیستی کارکنانشان در تلاش برای دستیابی به یک مزیت رقابتی پایدار آگاهی پیدا کرده اند. طی یک دهه گذشته، مفهوم بهزیستی ذهنی به یکی از موضوعات پرطرفدار تبدیل شده است و بسیاری از پژوهشگران به دنبال بررسی پیامدهای آن در سطح سازمانی، گروهی و فردی بوده اند تا این مفهوم را در محیط کار مورد مطالعه قرار دهند. به طور کل مطالعات نشان داده است که درخصوص محیط کاری، کارکنان با بهزیستی ذهنی بالاتر شاد، سالم، مولد و روابط بین فردی رضایتبخشی دارند. چنین کارکنانی استانداردهای بالاتری برای عملکرد شغلی خود تعیین می‌کنند و بهره وری بیشتری دارند. علاوه بر این، بهزیستی ذهنی می‌تواند رضایت شغلی و سلامت جسمانی و روانشناختی را بهبود و افزایش دهد. (کعب عمیر و همکاران، ۱۴۰۰).

۷- نتیجه گیری و پیشنهادها:

تغییر در مدل‌های مثبت نگر و افزایش توجه به سلامت روان از دستاوردهای روانشناسی مثبت نگرست که این موضوعات را از منظری نو مورد بررسی قرار داده است. یک فرد سالم و شاد از هیجانات مثبت برخوردار بوده و نوع روحیه‌ی خود را از حالت معمولی زندگی فراتر می‌برد. طبق تحقیقات موجود، چنین افرادی در همه جنبه‌های زندگی خود موفقتر خواهند بود. بهزیستی ذهنی شامل سه عنصر اصلی است: رضایت از زندگی، تجربیات مکرر از احساسات مثبت و عدم وجود مکرر احساسات منفی. درواقع گزارش فرد از ارزیابی زندگی خود است که وقتی بین ایده‌آل‌های فرد و کیفیت زندگی درک شده همپوشانی وجود داشته باشد، این ارزیابی مثبت خواهد بود و دربرگیرنده دیدگاه و نگرش فرد از رضایتمندی زندگی می‌باشد. بهزیستی ذهنی به علت ارتباط با شیوه‌ی فکری باعث رضایت از زندگی و در نهایت ارتقای کیفیت زندگی می‌شود. لذا باتوجه به اهمیت این مفهوم بلحاظ روانشناسی مثبت نگر و تأثیر آن بر سلامت روان و ساختن افرادی شاد، سرزنده و موفق در زندگی و رابطه‌ی مثبت مولفه‌های آن با سطح کیفیت زندگی فرد و ارتقای آن پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

- برگزاری سمینارهای علمی و کارگاه‌های آموزشی لازم جهت آشنا ساختن والدین، مشاورین، روانشناسان و اساتید جهت توانمندساختن این افراد با کسب مهارت‌های لازم در این زمینه
- انجام پژوهش در آموزش عالی در زمینه بررسی تاثیر نقش، اهمیت و رابطه‌ی مولفه‌های بهزیستی ذهنی و رضایتمندی با کیفیت زندگی افراد خصوصا کودکان، نوجوانان و جوانان
- موردتوجه جدی قرار دادن مفهوم کیفیت زندگی و بررسی عوامل موثر دیگر در ارتقای آن
- طبق تحقیقات ذکر شده در پژوهش‌های متعدد، باتوجه به تایید تاثیر این رابطه در سازمانها در میان کارکنان، انجام پژوهش‌های بیشتر در زمینه سنجش و ارزیابی سطح مولفه‌های بهزیستی ذهنی و ابعاد کیفیت زندگی در میان کارکنان سازمانهای مختلف در جهت شناسایی و تقویت آنها توصیه می‌شود.
- ارزیابی و سنجش مولفه‌های مفهوم موردنظر در میان مراجعین روانشناسان و ارائه مشاوره‌های لازم در این زمینه

منابع:

۱. پیکانی، ت و همکاران. (۱۳۹۸). بهزیستی ذهنی کودک؛ مروری بر تعاریف و سنجه‌ها. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال ۱۹، شماره ۷۲.
۲. تقریبی، ز و همکاران. (۱۳۹۱). بهزیستی ذهنی در دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی کاشان. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان، دوره ۲۰، شماره ۱.
۳. تقوی لاریجانی، ت و همکاران. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش رویکرد کیفیت زندگی درمانی بر ابعاد بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری. نشریه پژوهش پرستاری ایران، دوره ۱۳، شماره ۳.
۴. تقی پورجوان، ع و همکاران. (۱۳۹۳). مقایسه ابعاد بهزیستی روان شناختی مادران کودکان ناتوان ذهنی، تیزهوش و عادی. مجله علمی - پژوهشی پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، سال ۴، شماره ۲، پیاپی ۷.
۵. حسن زاده پسیخانی، م.ص و لاهوتی، ع. (۱۳۹۹). تاثیر ابعاد بهزیستی ذهنی بر طرد شدگی از محیط کار. فصلنامه علمی مطالعات مدیریت (بهبود و تحول)، سال بیست و نهم، شماره ۸۹.
۶. حسینی نیا، ن و حاتمی، ح. (۱۳۹۸). پیش بینی کیفیت زندگی بر مبنای بهزیستی روان شناختی و تاب آوری در بازنشستگان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال ۲۰، شماره ۱، پیاپی ۷۵، صص ۹۱-۸۱.
۷. حکیمی نیا، ب و همکاران. (۱۳۹۶). عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی با تأکید بر هوش اجتماعی و سلامت اجتماعی (مطالعه موردی: شهر کرمانشاه). جامعه شناسی کاربردی، سال ۲۸، شماره پیاپی ۶۶، صص ۱۷۸-۱۶۳.
۸. عابدی، ف و خادمی اشکذری، م. (۱۳۹۶). اثر آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ابعاد بهزیستی روانشناختی دانش آموزان. مطالعات روانشناختی، دوره ۱۳، شماره ۳.
۹. عالی پور، ک و همکاران. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش راهبردهای وسعت بخشی تفکر بر بهزیستی ذهنی و تحمل ابهام دانش آموزان. نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره ۱۱، شماره ۱.
۱۰. قاسمی، ن و همکاران. (۱۳۹۰). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان. مجله روانشناسی بالینی، سال ۳، شماره ۲، پیاپی ۱۰.
۱۱. کعب عمیر، ن و همکاران. (۱۴۰۰). رابطه ابعاد انگیزش شغلی با بهزیستی ذهنی پرستاران از طریق نقش میانجیگر انرژی در محیط کار. نشریه پرستاری ایران، دوره ۳۴، شماره ۱۳۲.

۱۲. ماه‌زاده، ح و همکاران. (۱۳۹۸). مدلیابی ساختاری پیشبینی بهزیستی ذهنی بر اساس ذهنیت فلسفی و کمالگرایی با میانجیگری ذهن آگاهی. دوفصلنامه روانشناسی معاصر، (۱)۱۴، صص ۴۹-۶۰.
۱۳. منصورلکوج، ع و همکاران. (۱۳۹۸). تاثیر بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی کاری بر تعهد شغلی کارکنان بیمارستان. فصلنامه علمی- پژوهشی طب جانباز، دوره ۱۱، شماره ۳.
۱۴. مولایی یساولی، ه و همکاران. (۱۳۹۴). پیش بینی کیفیت زندگی براساس مولفه های بهزیستی روانشناختی ریف: نقش مداخله گرایانه رضایت از زندگی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی، سال ۴، شماره ۱۳.
۱۵. نجات، س. (۱۳۸۷). کیفیت زندگی و اندازه گیری آن. مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، دوره ۴، شماره ۲، صص ۶۲-۵۷.

16. Hastuti, R et al.(2020). Preliminary Study of Subjective Well Being in Adolescents:Qualitative Survey Analysis. Open Journal for Psychological Research, 4(1).
17. Malkoç, A.(2011). Quality of life and subjective well-being in undergraduate students. Procedia Social and Behavioral Sciences 15, pp: 2843–2847.
18. Safar-Hamidi, E et al.(2019). Relationship of Psychological Well-being and Quality of Life with Spiritual Health in Mothers with Mentally Disabled Children. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat, Vol. 5, No. 2, Summer 2019.
19. Unanue, W et al.(2017). THE ROLE OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN MEASURING, THE PROGRESS OF NATIONS AND GUIDING PUBLIC POLICY. Psychologist Papers, 2017. Vol. 38(1), pp. 26-33. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2818>