

بررسی تاثیرات و اهمیت بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان

مولود صدقی گوی آقاج^۱، هادی احمدی گوگردچی^۲، حسین احسانی ینگگی کند^۳

۱. کارشناس روانشناسی، آموزش و پرورش تکاب، تکاب، ایران

نویسنده مسئول:

۱. کارشناسی، روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، اداره آموزش و پرورش شهرستان تکاب، آموزشگاه شهید صالحی زینهار

Soma138861@gmail.com

09149809893

۲. کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه پیام نور، اداره آموزش و پرورش شهرستان تکاب، آموزشگاه شهیدبیرامی گوگردچی

h.ahmadi1359@yahoo.com

۰۹۱۴۱۸۵۴۹۰۶

۳. کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی، اداره آموزش و پرورش شهرستان تکاب، آموزشگاه شهدای باشبیرات

hsynahsany461@gmail.com

۰۹۱۴۱۸۵۷۸۱۹

چکیده

در دهه های اخیر توجه به روانشناسی مثبت بسیار بالا رفته و اثرات بهزیستی روانشناختی در زندگی تمام افراد جامعه مورد بررسی قرار گرفته است. مطالعاتی نیز اثرات و اهمیت این مقوله را در گروه مهمی از افراد جامعه به نام دانش آموزان مورد توجه قرار داده اند که جمع بندی و استخراج نکات مهم آن ضروری است. مطالعه حاضر با هدف تعیین بررسی تاثیرات و اهمیت بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان انجام گردید. مطالعه ی حاضر یک مطالعه ی مروری است که برای دست یابی به هدف مقالات نمایه شده در پایگاه های اطلاعاتی جهاد دانشگاهی (SID)، بانک اطلاعات نشریات کشور (Magiran)، بانک اطلاعات مقالات ایران و موتور جستجوی scholar Google، PubMed و Scopus مربوط به ۱۰ سال گذشته با استفاده از کلید واژه های فارسی و انگلیسی " بهزیستی روانشناختی"، " دانش آموز"، " سلامت عمومی"، " روانشناسی مثبت" بررسی و پس از ارزیابی دقیق محتوای مقالات، یافته ها در بخش های اصلی گزارش شد. بر اساس یافته ها، بهزیستی روانشناختی می تواند در ارتقای سلامت عمومی، کیفیت خواب، خلاقیت، ادراک از محیط کلاس، سرزندگی تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی و کاهش ناگویی هیجانی، افسردگی و پرخاشگری موثر باشد. با توجه به اثرات مفید و مثبت بهزیستی روانشناختی

پیشنهاد می گردد ضمن سنجش دوره ای این مفهوم در دانش آموزان توسط مربیان پرورشی از مداخلات موثر، برنامه ریزی و ارائه بسته های آموزشی و درمانی مناسب برای تقویت و ارتقای بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان تمام مقاطع تحصیلی گام برداشته شود و زمینه و بستر مناسب برای داشتن دانش آموزانی با بهزیستی روانشناختی بالا فراهم گردد.

کلمات کلیدی: بهزیستی روانشناختی، دانش آموز، سلامت عمومی، روانشناسی مثبت

مقدمه

بهزیستی روانشناختی (Psychological well-being)، یکی از سازه های شایان توجه در حوزه روانشناسی مثبت است که نخستین بار ریف (Ryff) (۱۹۸۹) آن را مطرح کرده است. از نگاه ریف بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی های فرد متجلی می شود (ریف، ۲۰۱۰). بهزیستی روان شناختی جزء روان شناختی کیفیت زندگی است که به عنوان درک افراد از زندگی خودشان در حیطه های رفتارهای هیجانی و عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده است و شامل دو جزء است، اولین جزء آن قضاوت شناختی درباره این است که چطور افراد در زندگی شان در حال پیشرفت هستند، در صورتی که دومین جزء آن، سطح تجربه های خوشایند را در برمی گیرد (خدابنده، بیرام نژاد، مکرم و طلایی، ۲۰۱۵).

برخی از محققان، بهزیستی روانشناختی را از نظر مؤلفه ها یا فرایندهای ویژه نظیر فرایندهای عاطفی مفهوم سازی می کنند و برخی دیگر بر فرایندهای جسمانی تأکید کرده اند و خاطر نشان می سازند که بین سلامت جسمانی بالا و کیفیت بالای زندگی رابطه وجود دارد. برخی دیگر از محققان بهزیستی روانشناختی را بیشتر به صورت یک فرایند شناختی که رضایت از زندگی نشانگر اصلی آن است، توصیف می کنند (ریف، ۲۰۱۰). عده ای نیز در توصیف بهزیستی روانشناختی بر نقش فرایندهای معنوی نظیر هدفمندی در زندگی که منجر به عملکرد بهینه می گردد، تأکید می کنند (بهادری، ۲۰۱۲).

الگوی مطالعاتی دیدی به نام تحول جوات مثبت (Positive youth development) پدیدار شده است که این الگو بر کارکرد بهینه تمرکز دارد و هدف آن تعیین ابعاد فردی و رفتاری ضروری تحول برای سلامت است که می تواند اهمیت بهزیستی روانشناختی را آشکار کند (آهنگر قربانی و همکاران، ۱۴۰۱).

بهزیستی روانشناختی یکی از مولفه های کیفیت زندگی است، به چگونگی ارزیابی افراد از زندگیشان اشاره دارد و دارای دو جزء شناختی و عاطفی است (Derakhshan, Nasrolahi, & Bagheri, 2022). بعد شناختی، یعنی ارزیابی شناختی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی، یعنی داشتن حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی (Momeni, 2020). عاطفه مثبت نشان میدهد که یک شخص چه میزان احساس فاعلیت و هوشیاری میکند در حالی که عاطفه منفی یک بعد عام ناراحتی درونی و اشتغال ناخوشایند را نشان می دهد (Emami

(Sigaroudi, Kheiri, Farmanbar, & Atrkar Roushan, 2014). بهزیستی روانشناختی یکی از حوزه های شایع در تحقیقات روانشناسی مثبت است و یک مفهوم چند مولفه ای و شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی است (Dargahi, Mohsenzade, & Zahrakar, 2015).

در پژوهشی، داینر (Diner) و همکاران (۲۰۱۰) بیان کردند که بهزیستی روانی تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد (بهادری و همکاران، ۲۰۱۲). محمدی و همکاران با بررسی نقش بهزیستی روان شناختی در پیش بینی کیفیت خواب دانش آموزان دوره دوم متوسطه در ایام قرنطینه کرونا اعلام نمودند که بهزیستی روان شناختی در پیش بینی کیفیت خواب دانش آموزان متوسطه در ایام قرنطینه کرونا نقش دارد. بنابراین، ضروری است در برنامه ریزی های آموزش و پرورش، توجه به بهزیستی دانش آموزان در اپیدمی کرونا و قرنطینه ناشی از آن مورد توجه قرار گیرد (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰). بقایی و همکاران در مطالعه ی خود با هدف ناگویی هیجانی و بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان نوجوان دختر با مشکلات روان تنی: نقش میانجی "تنهایی" نشان دادند که بهزیستی روانشناختی در کاهش ناگویی هیجانی در دانش آموزان نوجوان دختر موثر است (بقایی و همکاران، ۱۳۹۹). با توجه به اهمیت بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان و اثرات مفید بررسی شده ی آن در مطالعات محققین حوزه ی روانشناسی مثبت. مطالعه حاضر با هدف تعیین بررسی تاثرات و اهمیت بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان انجام گردید.

مواد و روش کار

مطالعه ی حاضر یک مطالعه ی مروری است که برای دست یابی به هدف مقالات نمایه شده در پایگاه های اطلاعاتی جهاد دانشگاهی (SID)، بانک اطلاعات نشریات کشور (Magiran)، بانک اطلاعات مقالات ایران و موتور جستجوی Google scholar، PubMed و Scopus مربوط به ۱۰ سال گذشته با استفاده از کلید واژه های فارسی و انگلیسی "بهزیستی روانشناختی"، "دانش آموز"، "سلامت عمومی"، "روانشناسی مثبت" بررسی و پس از ارزیابی دقیق محتوای مقالات، یافته ها در بخش های اصلی گزارش شد.

یافته ها

ردیف	عنوان مقاله	نویسنده، سال و محل انجام مطالعه	نوع مطالعه و روش اجرا	حجم نمونه ها	نتایج
۱	بررسی رابطه بین بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی در بین دانش آموزان متوسطه دوم شهر مریوان	امینی و همکاران (۱۴۰۱)، ایران، مریوان	یک مطالعه همبستگی با استفاده از پرسشنامه	۳۸۴ دانش آموز دوره دوم متوسطه	مولفه های بهزیستی روانشناختی قابلیت پیش بینی هر سه مولفه استعداد، کوشش و بافت خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم شهر مریوان را دارند
۲	رابطه بهزیستی روان شناختی و سرزندگی تحصیلی با ادراک دانش آموزان از محیط کلاس	نعمتی و همکاران (۱۴۰۰)، ایران، سنندج	یک مطالعه همبستگی با استفاده از پرسشنامه	۲۹۶ دانش آموز متوسطه	بین بهزیستی روان شناختی و ادراک دانش آموزان از محیط کلاس رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.
۳	نقش بهزیستی روان شناختی در پیش بینی کیفیت خواب دانش آموزان دوره دوم متوسطه در ایام قرنطینه کرونا	محمدی و همکاران (۱۴۰۰)، ایران، شهر کلاله در استان گلستان	یک مطالعه همبستگی با استفاده از پرسشنامه	۲۱۲ دانش آموز دوره دوم متوسطه	بهزیستی روان شناختی در پیش بینی کیفیت خواب دانش آموزان متوسطه در ایام قرنطینه کرونا نقش دارد.
۴	ناگویی هیجانی و بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان نوجوان دختر با مشکلات روان تنی: نقش میانجی "تنهایی"	بقایی و همکاران (۱۳۹۹)، ایران، مشهد	یک مطالعه همبستگی با استفاده از پرسشنامه	۱۰۳ دانش آموز دختر دور دوم متوسطه	بهزیستی روانشناختی در کاهش ناگویی هیجانی در دانش آموزان نوجوان دختر موثر است.
۵	رابطه مولفه های بهزیستی روانشناختی با سلامت عمومی در بین دانش آموزان دبیرستانی	دلاور و همکاران (۱۳۹۲)، ایران،	یک مطالعه همبستگی با استفاده از پرسشنامه	۳۶۲ دانش آموز (۱۷۲ پسر و ۱۹۰ دختر)	سه مولفه پذیرش خود، تسلط بر محیط و روابط مثبت با دیگران پیش بینی کننده سلامت عمومی در بین دانش آموزان دبیرستانی هستند.

نتیجه گیری

سلامت مثبت چیزی فراتر از فقدان بیماری است؛ برخی از جنبه های کنش ووری بهینه، مانند تحقق هدف های فرد، متضمن قانونمندی و تلاش بسیار است و این امر حتی ممکن است در تعارض کامل با شادکامی کوتاه مدت باشد. بهزیستی را نباید ساده انگارانه معادل با تجربه بیشتر لذت در مقابل درد دانست، در عوض بهزیستی روانی در برگیرنده تلاش برای کمال و تحقق نیروهای بالقوه فرد است. بهزیستی روانی شامل احساس مثبت و احساس رضایتمندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه های مختلف خانواده، شغل و نظیر این موارد است (Mazaheri & Bahramian, 2016).

بهبودی روانشناختی با جایگاه مهار درونی، صفات انگیزشی ذاتی، جامعه گرایی، احساس بهزیستی، مسئولیت کنترل خویشتن، توانایی تحمل، میل به برداشت و تفسیر خوب و مثبت، پیشرفت از طریق همرنگی و کارآمدی از زندگی را تجربه می کنند، چالش های زندگی را می پذیرند و به کار و فعالیت علاقه دارند، به دیگران اعتماد دارند و از تعامل اجتماعی نیز برخوردارند (Abdi Zarrin & Nikkiah Siruei, 2021). هنگامی که بهزیستی روان شناختی فرد کاهش یابد، ممکن است مشکلات روحی، تنهایی، انزوا و افسردگی را تجربه کند (Mahmudfakhe & Khademi, 2019). بر اساس یافته ها، بهزیستی روانشناختی می تواند در ارتقای سلامت عمومی، کیفیت خواب، خلاقیت، ادراک از محیط کلاس، سرزندگی تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی و کاهش ناگویی هیجانی، افسردگی و پرخاشگری موثر باشد.

با توجه به اثرات مفید و مثبت بهزیستی روانشناختی پیشنهاد می گردد ضمن سنجش دوره ای این مفهوم در دانش آموزان توسط مربیان پرورشی از مداخلات موثر، برنامه ریزی و ارائه بسته های آموزشی و درمانی مناسب برای تقویت و ارتقای بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان تمام مقاطع تحصیلی گام برداشته شود و زمینه و بستر مناسب برای داشتن دانش آموزانی با بهزیستی روانشناختی بالا فراهم گردد.

منابع

امینی اسعد، سبحانی عرفان، سبحانی غفار، محمدی انیسه. بررسی رابطه بین بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی در بین دانش آموزان متوسطه دوم شهر مریوان (۱۴۰۱). هفتمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در مدیریت، روانشناسی و آموزش و پرورش.

بقایی نسرين، صفارین طوسی محمد رضا، خوی نژاد غلامرضا، خدیوی غلامرضا. (۱۳۹۹). ناگویی هیجانی و بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان نوجوان دختر با مشکلات روان تنی: نقش میانجی "تنهایی". دو فصلنامه روانشناسی معاصر، دوره ۱۵، شماره ۶۷-۵۳.

دلاور علی، کوشکی شیرین، جلالی فراهانی مرجان (۱۳۹۲). رابطه مولفه های بهزیستی روانشناختی با سلامت عمومی در بین دانش آموزان دبیرستانی. مجله تحقیقات روانشناختی، دوره ۵، شماره ۱۹، ۱۸-۲۲.

محمدی محمد، بادله شמושکی محمد تقی. (۱۴۰۰). نقش بهزیستی روان شناختی در پیش بینی کیفیت خواب دانش آموزان دوره دوم متوسطه در ایام قرنطینه کرونا. مجله تحقیقات نظام سلامت. دوره ۱۷، شماره ۳، ۱۸۹-۱۸۲.

نعمتی شهروز. بدری گرگری رحیم. کاتورانی آرام. (۱۴۰۱). رابطه بهزیستی روان شناختی و سرزندگی تحصیلی با ادراک دانش آموزان از محیط کلاس. مجله روانشناسی مدرسه و آموزشگاه. دوره ۱۱، شماره ۱، ۱۳۱-۱۱۷.

Abdi Zarrin, S., & Nikkiah Siruei, Z. (2021). Psychological well-being: the role of self-differentiation, Alexithymia and ego-strength. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 8(3), 13-24.

Dargahi, S., Mohsenzade, F., & Zaharakar, K. (2015). The effect of positive thinking training on psychological well-being and perceived quality of marital relationship on infertile women. *Positive psychology research*, 1(3), 45-58.

- Derakhshan, M., Nasrolahi, B., & Bagheri, F. (2022). Structural Model of Prediction Wisdom based on Successful Intelligence and Psychological Well-Being with the Mediating role of Self-Efficacy. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 3(1), 565-586.
- Emami Sigaroudi, A., Kheiri, M., Farmanbar, R., & Atrkar Roushan, Z. (2014). Subjective well-being and related factors among students of Guilan University of Medical Sciences (GUMS). *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 2(1), 27-36.
- Mahmudfakhe, H., & Khademi, A. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on psychological well-being and happiness of mothers of children with cancer. *JPEN*, 5(4), 71-78.
- Mazaheri, M., & Bahramian, S. H. (2016). Prediction of psychological well-being based on the positive and negative affection and coping self-efficacy. *Positive psychology research*, 1(4), 1-14.
- Momeni, F. (2020). The effectiveness of resiliency training on life expectancy and psychological well-being of mothers with children with special learning disabilities. *Journal of Psychology New Ideas*, 4(8), 1-14.