

## مروری بر بهزیستی روانشناختی و نظریه های مختلف مرتبط با آن

### الهام قیاسی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، مدرس دانشگاه (نویسنده مسئول)

#### چکیده

امروزه گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی ملهم از روان شناسی مثبت نگر، رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه این مفهوم برگزیده اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روانشناختی، تلقی و آن را در قالب اصطلاح "بهزیستی روانشناختی" مفهوم سازی کرده اند. این گروه نداشتن بیماری را برای احساس سلامت کافی نمی دانند، بلکه معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت، پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت، از مشخصه های فرد سالم است. داشتن ارتباط مثبت با دیگران به معنی داشتن رابطه با کیفیت و ارضاکننده با دیگران است. افراد با این ویژگی عمدتاً انسان هایی مطبوع، نوع دوست و توانا در دوست داشتن دیگران هستند و می کوشند رابطه ای گرم بر اساس اعتماد متقابل با دیگران، ایجاد کنند. مؤلفه هدفمندی در زندگی، به مفهوم دارا بودن اهداف درازمدت و کوتاه مدت در زندگی و معنادار شمردن آن است. فرد هدفمند نسبت به فعالیت ها و رویدادهای زندگی علاقه نشان می دهد و به شکل مؤثر با آنها، درگیر می شود. از این رو در تحقیق حاضر، به لحاظ اهمیت موضوع به بررسی بر بهزیستی روانشناختی و نظریه های مختلف مرتبط با آن پرداخته شده است.

**واژه های کلیدی:** بهزیستی روانشناختی، رضایت از زندگی، روان شناسی مثبت نگر، سلامت روان، آرامش.