

بهریستی روانشناختی

(با تأکید بر عزت نفس و باورهای فراشناخت)

تألیف:

سید فینس اله افرازی زاده
عضو هیأت علمی، دانشگاه آزاد اسلامی



انتشارات رازنهان

۱۳۹۶

شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۲۲۵-۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۶۳۰۵۰
عنوان و نام پدیدآور	: بهزیستی روانشناختی (با تأکید بر عزت نفس و باورهای فراشناخت) / مولف سیدفیض‌اله افرازی‌زاده.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۱ص.
موضوع	: فراشناخت
موضوع	: Metacognition
موضوع	: عزت نفس
موضوع	: Self-esteem
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health
رده بندی دیوید	: ۶۱۶/۸۵۲۲۰۶۵۱
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۷ الف ۴۴۹/ف RC۴۸۹
سرشناسه	: افرازی‌زاده، فیض‌الله، ۱۳۴۷ -
وضعیت فهرست نویسی	: سیپا

آدرس: میدان آزادی، بل‌چه‌ال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹ آدرس اینترنتی: raznahanbook@gmail.com آدرس سایت: www.raznahanbook.com	
---	---

عنوان کتاب.....	بهزیستی روانشناختی (با تأکید بر عزت نفس و باورهای فراشناخت)
مولف.....	سیدفیض‌اله افرازی‌زاده
صفحه آرا.....	رضا کاوه
طراح جلد.....	رضا کاوه
ناشر.....	راز نهان
شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۶
قیمت.....	۹۷۰۰ تومان
ISBN: 978-600-448-225-7	

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۷
فصل اول: کلیات حوزه فراشناخت.....	۲۱
فرا شناخت.....	۲۱
دانش فراشناختی.....	۲۲
تجربه فرا شناختی.....	۲۲
راهبردهایی فراشناختی.....	۲۲
این جمله سه تا غلت دارد.....	۲۴
مدل فراشناخت.....	۲۸
تاریخچه شناخت فرا شناخت.....	۲۹
فصل دوم: بررسی مولفه‌های استراتژی فراشناخت.....	۳۹
مولفه‌های فراشناخت.....	۳۹
یادگیری خود تنظیمی.....	۴۷
یادگیرندگان خود تنظیمی.....	۴۷
نظارت کردن بر اهداف.....	۴۹
فراشناخت.....	۴۹
استفاده از استراتژی‌ها.....	۵۰
فصل سوم: مدل‌هایی درباره ابعاد فراشناخت.....	۵۳
مدل‌های فراشناخت.....	۵۳
باورهای فراشناختی.....	۵۵
فصل چهارم: بررسی کلیات اصطلاح بهزیستی روانشناختی.....	۵۹
بهزیستی روانشناختی.....	۵۹

۶۳	انواع بهزیستی
۶۳	۱-بهزیستی ذهنی
۶۴	۲-بهزیستی هیجانی
۶۵	۳-بهزیستی اجتماعی
۶۵	یکپارچگی اجتماعی
۶۶	پذیرش اجتماعی
۶۶	مشارکت اجتماعی
۶۶	شکوفایی اجتماعی
۶۷	چرا بهزیستی روانی متولد شد؟
۶۹	پذیرش خود
۶۹	هدف و چگونگی در زندگی
۷۰	رشد شخص
۷۰	تسلط بر محیط
۷۱	خود مختاری
۷۱	روابط مثبت با دیگران
۷۲	عوامل موثر بر بهزیستی
۷۳	فصل پنجم: فراشناخت و عزت نفس
۷۳	مفهوم عزت نفس
۷۵	بخش‌های عزت نفس
۷۶	ماهیت عزت نفس
۷۷	نشانه‌های عزت نفس در فرد
۷۷	ویژگی‌ها عزت نفس
۷۹	مولفه‌های اساسی عزت نفس
۸۱	ابعاد عزت نفس
۸۳	تکنیک‌های تقویت عزت نفس
۸۴	عزت نفس در حیطه کار و سازمان
۸۷	فصل ششم: عزت نفس در آینه نظریه‌های
۸۷	نظریه‌های عزت نفس
۸۷	دیدگاه کوپر اسمیت
۸۸	نظریه‌ی جمیز

۸۸	 نظریه‌ی کولی
۸۹	 نظریه‌ی سالیوان
۹۰	 نظریه‌ی روزنبرگ
۹۱	 نظریه‌ی هورنای
۹۱	 نظریه‌ی آدلر
۹۲	 تحقیقات کوپر اسمیت
۹۷	 منابع و مآخذ
۹۷	 فهرست منابع فارسی
۱۰۰	 فهرست منابع انگلیسی

www.ketab.ir

پیشگفتار

مشهودترین آیتم اجتماعی سلامت روان آن است، که در در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی با الهام از روانشناسی مثبت‌نگر به سرد متفاوتی را برای تبیین و مطالعه این مفهوم برگزیده‌اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت، روانشناختی، تلقی نموده و آن را در قالب اصطلاح "بهبودی روانشناختی" مفهوم‌سازی کرده‌اند. این گروه معتقدند که سلامت یک مفهوم چند بعدی است که علاوه بر بیمار و ناتوان نبودن، احساس شادکامی و بهبودی را نیز در بر می‌گیرد (لارسون، ۱۹۹۱).

محققین زیادی تلاش داشتند تا با نظریه علمی پاسخگوی مباحث روانشناختی باشند تا اینکه در طی دهه گذشته ریف (۱۹۸۹) الگوی بهبودی روانشناختی را ارائه نمود. بر اساس این الگو بهبودی روانشناختی از ۶ عامل تشکیل می‌شود: پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود)، رابطه مثبت با دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی، خودمختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدفمند، (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، رشد شخصی، (احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت محیط) (ریف، ۱۹۸۹؛ ریف و کیز، ۱۹۹۵).

یکی از مولفه‌های بهزیستی روانشناختی، هدفمندی در زندگی به مفهوم دارا بودن اهداف دراز مدت و کوتاه مدت در زندگی و معنادار شمردن آنهاست. فرد هدفمند نسبت به فعالیتها و رویدادهای زندگی علاقه نشان می‌دهد و به شکل موثر با آنها درگیر می‌شود یافتن معنی برای تلاشها و چالش‌های زندگی در قالب این مولفه قرار می‌گیرد. (ریف و سینگر، ۱۹۹۸).

از نظر دینر (۱۹۹۵) بهزیستی ذهنی ترکیبی از مؤلفه‌های هیجانی و مؤلفه‌های شناختی است که نمود مؤلفه‌های هیجانی فزونی عواطف مثبت بر عواطف منفی است و نمودهای مؤلفه شناختی را نیز در ارزیابی کلی فرد از شرایط زندگی که همان رضایت از زندگی است می‌توان دید.

از نظر دینر (۱۹۹۵) عواطف مثبت و منفی بعنوان پاسخهای هیجانی به شرایط لذت یا غمگینی توصیف شده‌اند. این عواطف همبستگی متفاوت با هم دارند. از نظر دینر فقدان عواطف یا احساس‌های منفی به این معنا نیست که شخص الزاماً دارای احساسات و عواطف مثبت است. بنابراین تمرکز بر عواطف منفی، سببه کاملی برای اندازه‌گیری بهزیستی نمی‌تواند باشد.

تسلط بر محیط مولفه دیگر بهزیستی روانشناختی است و به معنای توانایی فرد برای مدیریت زندگی و مقتضیات آن است لذا فردی که تسلط بر محیط داشته باشد می‌تواند ابعاد مختلف محیط و شرایط آن را تا حد امکان تغییر دهد و بهبود بخشد (کجایس، شموتکین وریف، ۲۰۰۲) رشد فردی به گشودگی نسبت به تجربیات جدید درجه دیگر است که موجب می‌شود فردی با این ویژگی، از طریق یادگیری و تجربه همواره درصدد بهبود زندگی شخصی خویش باشد (لیذفورس^۱، ۲۰۰۶، به نقل از میکایلی میخ، ۱۳۸۸).

افراد با چنین ویژگی‌هایی عمدتاً انسانهای نودوست و توانا در درست داشتن دیگران هستند و می‌کوشند رابطه گرم بر اساس اعتماد متقابل با دیگران ایجاد کنند (کییز^۲، شموتکین^۳ و ریف^۴، ۲۰۰۲).

محققان بهزیستی روانشناختی را بیشتر به صورت یک فرایند شناختی که رضایت از زندگی نشانگر اصلی آن است توصیف می‌کنند (استنفر^۱ و همکاران، ۱۹۹۹؛ اپستاین^۲، ۱۹۹۲؛ مارتین^۳ و ربین^۴، ۱۹۹۵؛ به نقل از شکری، ۱۳۸۷). عده‌ای نیز در توصیف بهزیستی روانشناختی بر نقش فرایندهای معنوی، نظیر هدفمندی در زندگی که منجر به عملکرد بهینه می‌گردد تاکید می‌کنند (ویزینگ^۵ و همکاران، ۱۹۹۴؛ آدامز و همکاران، ۱۹۹۷؛ ریف و سینگر، ۱۹۹۸). برخی نیز در فرایندهای فردی و اجتماعی از قبیل برخورداری از توجه مثبت نسبت به خود و تسلط بر خود، پیوندهای معنی‌دار با دیگران اشاره می‌کند (آدامز و همکاران ۱۹۹۷؛ ریف و سینگر ۱۹۹۸؛ کاستا و مک کری، ۱۹۹۲). بنابر این به نظر می‌رسد بهزیستی روانشناختی می‌تواند با توجه به فرایندهای عاطفی، جسمانی، شناختی، معنوی، فردی و اجتماعی مفهوم سازی و تعریف می‌شود.

اصطلاح فراشناخت به دانش یا آگاهی فرد از نظام شناختی خود گفته می‌شود (برک، ۱۹۹۴). که یکی از تحول‌های مفهومی ناگزیر در شناخت در طول دهه گذشته فراشناخت بوده است، که بر آگاهی و ملاحظه فرد از فرآیندهای راهبردهای شناختی خود تاکید می‌کند.

کوستا^۶ (۱۹۸۴؛ ص ۱۰۶) می‌گوید: «اگر تا به حال از وجود یک گفتگوی درونی در ذهن خود آگاه شده اید و اگر مجبور به ارزیابی فرایندهای تصمیم‌گیری و حل مسئله خود شده اید، شما فراشناخت را تجربه کرده اید، فراشناخت توانایی آگاهی ما از آنچه می‌دانیم و آنچه نمی‌دانیم است.»

و در این رابطه ایگن^۸ و کاوچک^۹ بیان کرده اند: یادگیری دائمی که از روشهای مطالعه و یادگیری خودشان آگاهی دارند و بطور آگاهانه فعالیتهایی را برای بهبود اینها انتخاب می‌کنند، از یادگیرندگانی که نسبت به این مسائل کمتر آگاهی دارند، بیشتر یاد می‌گیرند، آنها بطور آگاهانه و با استفاده از

1- Stenpher

2- Epstyn

3- Martin

4- Robin

5- Vizing

6- Berk

7- Costa

8- Eggen

9- Kauchak

دانش فراشناختی خود استراتژیهای خاصی را با اهداف خاص یادگیری هماهنگ می‌سازند (ص ۳۳۷) و اینکه دانش فراشناخت موجب میشود که فرد این سوالات را از خودش بپرسد:

(۱) درباره این موضوع چه می‌دانم؟ (۲) چه مقدار زمان برای یادگرفتن این موضوع نیاز دارم؟ (۳) برای پرداختن به حل مسئله چه برنامه‌ای مناسب است؟ (۴) چگونه میتوانم نتیجه را پیش بینی کنم؟ (۵) چگونه در روشهایی که استفاده می‌کنم تجدید نظر کنم و (۶) اگر مرتکب خطا شدم چگونه می‌توانم آن را اصلاح کنم؟

و این مهارت‌های فراشناختی یادگیری را برایمان ساده تر می‌کند «گیج وبرلانیو، ۱۳۷۴)

و اما عوامل دیگر در فراشناخت که به عنوان ابزارهایی هستند برای رشد فراشناخت که شامل تکرار و مرور، یادگیری دیگر بخش بخش کردن مطالب که نیاز به حفظ کردن داریم- تمرین پراکنده و انتخاب نکات مهم، تلمیذی از طریق خط کشیدن - علامت گذاری....

و دیگری بسط یا گسترش جایی که به عنوان واسطه عمل می‌کنند و دیگری سازماندهی مطالب می‌باشند برای تکالیف پرچند و اما راهبردهایی فراشناخت که تدابیری هستند برای نظارت بر این ابزارهای شناختی که به سه دسته تقسیم میشوند الف) برنامه ریزی که شامل تعیین هدف برای یادگیری و مطالعه پیش بینی زمان برای مطالعه و تعیین سرعت مناسب....

ب) کنترل و نظارت که این راهبرد به یادگیرنده کمک می‌کند تا هر وقت به مشکلی برخورد می‌کند به سرعت آنرا تشخیص داده و در رفع آن بکوشد

ج) نظم دهی که به یادگیرنده کمک می‌کند تا هر زمان که برایش ضرورت داشته روش و سبک خود را تغییر دهد. و این راهبردها از طریق اصول کاربردی قابل آموزش یادگرفتن است و مجهز بودن دانش آموزان به راهبردهایی مزبور آنها را در زمره یادگیرندگان راهبردی قرار می‌دهد و آنها از لحاظ تحصیلی وضعیتی متفاوت با دیگران دارند و اصولاً پیشرفت تحصیلی بیشتر و بالاتری نسبت به سایرین دارند.

و اما مولفه‌های فراشناخت عبارتند از دانش فراشناختی - نظارت فراشناختی و نظم دهی شخصی - یادگیری خود تنظیمی انتخاب کردن اهداف و نظارت کردن بر اهداف.

و اما دانش فراشناختی که شامل بخشی از دانش از جهان است که به امور شناختی مربوط می‌شود. و این دانش ما از طریق تجربه در حافظه دراز مدت ذخیره و اندوخته می‌گردد که مربوط به ذهن و عمل آن می‌باشد. و دانش فراشناخت به سه طبقه تقسیم می‌شود که شامل دانش درباره استراتژی، دانش درباره تکلیف و دانش درباره شخص یا خود می‌باشد.

صفات شخصیت از طریق اثرگذاری بر تفسیر فرد از رویدادهای محیطی، فرایند انطباق و سلامت روانشناختی و جسمی را تخریب و یا تسهیل می‌کند (کاپلان^۱، ۱۹۹۶؛ گرنیت و همکاران، ۲۰۰۹).

بهریستی روانی یکی از دغدغه‌های اساسی افراد در جوامع بوده است به نحوی که سالانه هزینه‌های بیش از ۱۰۰ میلیارد دلار در جهت تامین آن توسط دولت‌ها و مردم صرف می‌شود. این پدیده به لحاظ اهمیت فردی و جمعی مورد توجه نظریه پردازان و کارگزاران عرصه روانشناسی بوده و در این راستا تبیین‌های متنوعی جهت تشریح و توضیح عوامل دخیل در آن ارائه شده است (لفکورت^۲، ۲۰۰۲).

بهریستی روانشناختی نیز برهه‌های متنوعی از زندگی شخصی در مورد سازگاری فرد با دیدگاهش نسبت به زندگی را منعکس می‌کند. بهزیستی روانشناختی مستلزم درک چالش‌های وجود زندگی است (کی‌یس، اشموتکین، ریف، ۲۰۰۰). شواهد پژوهشی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد که حوادث نامطبوع زندگی قادرند بهزیستی روانشناختی را تحت تأثیر قرار دهند و مختل کنند و به ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب منجر شوند (سگرس روم و میلر، ۲۰۰۴).

احساس بهزیستی هم دارای مولفه‌های عاطفی و هم مولفه‌های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند. این حالت وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و وقایع زندگی شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و نشو و نما را تجربه می‌کنند (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷).

اصطلاح فراشناخت به دانش ما درباره فرایندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدف‌های یادگیری گفته می‌شود. و دانش فراشناخت ما را یاری می‌دهد تا به هنگام یادگیری و دانستن امور، پیشرفت خود را در نظر بگیریم و به ما کمک می‌کند تا نتایج

تلاشه‌ایمان را ارزیابی کنیم و میزان تسلط خود را بر مطالبی که خوانده ایم بسنجیم، می‌توان به گونه‌ای دیگر به فراشناخت نگرست بدین گونه که آن را شناخت شناخت دانست فراشناخت شامل برنامه ریزی، هدایت، نظارت و اصلاح فرایندها و فعالیت‌های شناختی است و شامل فرایندهای عالی و ذهن مانند حل مسئله با خلاقیت، درک مطلب، ربط دهی و استدلال می‌باشد و کارکرد اصلی آن نظارت و هدایت فرایندهای شناختی است به خصوص در بیماران چرا که تاکید بر یادگیری «یادگیری یادگیری» به عنوان یکی از هدف‌های کلی فرآیند یادگیری و تدریس است و هر چقدر مطالب مورد نظر برای ذهن بیماران آشناتر و با زندگی و اطلاعات قبلی فرد ارتباط بیشتری داشته باشد، پردازش اطلاعات ساده تر میشود (کدیور، ۱۳۸۳) و یکی از هدف‌های آموزش فراشناختی، خودکنترل و خودآزمایی است تا بیماران یادگیرندگان مستقلی گردند که بتوانند فرایندهای شناختی و یادگیری‌شان را در جهت اهداف تعیین شده‌ی خود هدایت، نظارت و اصلاح کنند.

اصطلاح فراشناخت را اولین بار فلاول در سال ۱۹۷۶ مورد استفاده قرار داد تا با آن دانش شخص را در مورد فرایندها و تولیداتش حتی با هر چیز مربوط به آن توصیف کند. از فراشناخت تعاریف گوناگونی ارائه شده است: آگاهی از فرآیندها و راهبردهای شناختی (مسترز، ۱۹۸۱؛ به نقل از فلاول، ۱۹۸۵)؛ تفکر درباره تفکر (پراون، ۱۹۸۴؛ به نقل از گلاور و برونینگ، ۱۹۹۰)؛ فراشناخت کلیدی است برای توانایی شناختی، که به افراد اجازه می‌دهد تا افکارشان را کنترل و بازسازی کنند (گاس و ویلی، ۲۰۰۷؛ به نقل از عطارخامه، ۱۳۸۸). هرچند فراشناخت را می‌توان به معنی آگاهی فرد از فرآیند تفکر خود و توانایی‌اش برای کنترل این فرآیند (کاکیروگلو، ۲۰۰۷؛ دیسوت و ازسوی، ۲۰۰۹؛ هاگر و دونلوسکی، ۲۰۰۳). فراشناخت یک مدل شناختی است که در یک سطح بالاتر فعالیت می‌کند و بر پایه نظارت و کنترل قرار دارد (افکلیدز، ۲۰۰۱) «دانش فراشناختی به دانش کسب شده در مورد فرایندهای شناختی - دانشی که می‌تواند برای کنترل فرایندهای شناختی مورد استفاده قرار گیرد- اطلاق می‌شود. دانش فراشناختی قابل بیان کردن است و نسبتاً ثابت است به گونه‌ای که امکان اندیشیدن در مورد فرایندهای شناختی و بحث با دیگران را فراهم می‌کند، اما ممکن است اشتباه‌پذیر، غیر واقعی یا مبتنی بر الگوهای ساده لوحانه باشد. چنین دانشی از خود ذهنی - خواه واقعی یا غیر واقعی - اثر مهمی بر رفتار شناختی دارد و ممکن است از طریق مشارکت در فعالیت‌های کلاسی روزانه تشکیل شود. این شکل از دانش فرد در مورد فرایندهای فکری خود اغلب به عنوان یک دانش دیر تشکیل شونده توصیف شده است یعنی فراگیر

باید به عقب برگردد و فرآیندهای شناختی خود را به عنوان اهداف تفکر و اندیشه مورد ملاحظه قرار دهد» (براون، ۱۹۸۷؛ به نقل از نیاز آذری، ۱۳۸۲). عزت نفس عبارت است: از احساس ارزشمند بودن، این حس از مجموع افکار احساسات، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود. همه افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، معمولاً احساس خوبی نیز به زندگی دارند. آنها می‌توانند با اطمینان، مشکلات مواجه شوند و از عهده آنها بر آیند (کلمز، ۱۹۹۲). عزت نفس یا همان خود بزرگواری یکی از خصوصیات مهم و اساسی شخصیت هر فردی را تشکیل می‌دهد و به طور خاص روی سایر جنبه‌های شخصی انسان اثر می‌گذارد و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه‌های شخصیت یا ناموزونی آنها خواهد شد و حتی ممکن است پایه گذار بیماریهای روانی گوناگونی مانند افسردگی، کمرویی و ترس و... شود (بیابان گرد، ۱۳۷۳). ریف و کیز (۱۹۹۵) مولفه‌های سازنده بهزیستی روانشناختی را دربرگیرنده ویژگی‌هایی از قبیل پذیرش خود، هدف و جهت گیری در زندگی، رشد شخصیت تسلط بر محیط، خود پیروی و روابط مثبت با دیگران دانسته‌اند. عوامل مختلفی می‌توانند بر بهزیستی روانشناختی افراد تاثیرگذار باشند پژوهش‌های انجام شده در میان بزرگسالان و نشان داده که ویژگی‌های شخصیتی یکی از تعیین کننده‌های اصلی بهزیستی روانشناختی است (لیبومیرسکی، شدرن و اسکاده، ۲۰۰۵). احساس بهزیستی هم دارای مولفه‌های عاطفی و هم دارای مولفه‌های شناختی است. افراد با احساس بالا بطور عمده ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود رنج را کمتر دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت‌های زندگیشان را ناخوشایند ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (چا، ۲۰۰۷). مقوله بهزیستی روانشناختی به این دلیل اهمیت دارد که در صورت نادیده گرفتن شدن منجر به آسیب‌پذیری، نداشتن انگیزه برای هرگونه تلاش و کاهش فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و بهزیستی می‌شود و در ابعاد عمیق تر در توسعه اجتماعی- اقتصادی یک کشور تاثیر گذار است. به عبارت دیگر با ارتقا بهزیستی در جهت ارتقاء سلامتی جامعه قدم برداشته ایم و این همان چیزی است که در محور توسعه قرار دارد و هدف نهایی است. در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی با الهام از روانشناسی مثبت نگر رویکرد متفاوتی را برای تبیین و مطالعه این مفهوم برگزیده‌اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روانشناختی، تلقی نموده و آن را در قالب اصطلاح "بهزیستی

روانشناختی " مفهوم سازی کرده اند. این گروه معتقدند که سلامت یک مفهوم چند بعدی است که علاوه بر بیمار و ناتوان نبودن، احساس شادکامی و بهزیستی را نیز در بر می گیرد (لارسون، ۱۹۹۱). در طی دهه گذشته ریف (۱۹۸۹) الگوی بهزیستی روانشناختی را ارائه نمود. بر اساس این الگو بهزیستی روانشناختی از ۶ عامل تشکیل می شود: پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود)، رابطه مثبت با دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی، خود مختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدفمند، (داشتن هدف در زندگی و معنا دار بودن آن)، رشد شخصی، (احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت محیط). (ریف، ۱۹۸۹؛ ریف و کیز، ۱۹۹۵). یکی از مولفه های بهزیستی روانشناختی، هدفمندی در زندگی به مفهوم قرار دادن اهداف دراز مدت و کوتاه مدت در زندگی و معنادار شمردن آنهاست. فرد هدفمند نسبت به فعالیتها، رویدادهای زندگی علاقه نشان می دهد و به شکل موثر با آنها درگیر می شود یافتن معنی برای تلاش ها و چالش های زندگی در قالب این مولفه قرار می گیرد. (ریف و سینگر، ۱۹۹۸).

مقدمه

فراشناخت به اطلاعاتی گفته می‌شود که ما از نظام شناختی خود دارد (فلاول، ۱۹۷۶ نقل از کدیور، ۱۳۸۳) برای مثال شخصی که از آگاهی‌های خود حتی نسبتاً خوبی برخوردار است می‌داند که چه مقدار از مطالب را کاملاً درک کرده و چه میزان از تکالیف را بدون استفاده انجام داده است و به طور کلی می‌توان گفت فراشناخت به دانش ما دربارهٔ آیندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدفهای یادگیری گفته می‌شود و به ما کمک می‌کند تا نتایج تلاشهایمان را بررسی نمائیم و شناخت را به دانستن و یادگیری معنی دهیم و فراشناخت را به دانستن دربارهٔ نحوه یادگیری و تفکر خود معنی کنیم و به هر گونه رفتار انشائی یا عملی که یادگیرنده درضمن یادگیری مورد استفاده قرار می‌دهد راهبردهای شناختی می‌گردد و این راهبردها بر رشد شناخت و فراشناخت بسیار موثر است و هدف آن کمک به فراگیری و سازماندهی و ذخیره سازی دانش مهارت‌ها و سهولت بهره گیر از آنها در آینده است و می‌توان گفت راهبردهای شناختی ابزارهای یادگیری می‌باشند که عبارتند از تکرار یا مرور می‌باشند یعنی بخش بخش حفظ کردن- تمرین پراکنده و انتخاب نکات مهم و کلیدی از طریق خط کشیدن و علامت گذاری برای یادگیری موضوعات پیچیده و معنی دار می‌باشند.

و دیگر اینکه می‌توان گفت فراشناخت مفهومی است که آگاهی و کنترل بر روی تفکر و یادگیری یادگیرندگان را توضیح می‌دهد و به فرد این توان را می‌دهد که پس از خواندن یک پاراگراف آگاه شود که آیا آن را فهمیده یا نه. بنابراین می‌تواند درجه فهم خود را به دقت ارزشیابی کند تا تصمیم بگیرد چه توضیحاتی برای او مفید و چه منابع اطلاعاتی مناسب خواهد بود.

ریف و کیز (۱۹۹۵) مولفه‌های سازنده بهزیستی روانشناختی را دربرگیرنده ویژگی‌هایی از قبیل پذیرش خود، هدف و جهت‌گیری در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط، خود پیروی و روابط مثبت با دیگران دانسته‌اند. عوامل مختلفی می‌توانند بر بهزیستی روانشناختی افراد تأثیرگذار باشند پژوهش‌های انجام شده در میان بزرگسالان و نشان داده که ویژگی‌های شخصیتی یکی از تعیین‌کننده‌های اصلی بهزیستی روانشناختی است (لیبومیرسکی^۱، شلدون^۲ و اسکاده^۳، ۲۰۰۵).

احساس بهزیستی هم دارای مولفه‌های عاطفی و هم دارای مولفه‌های شناختی است. افراد با احساس بالا بطور عادی، هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت‌های زندگیشان را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (چاو^۴، ۲۰۰۷).

در مفهوم دوم به معنای عزت گذاشتن، عزت برای خویش به معنای پذیرش و قبول است. با احساس غرور در خویش است که فرد هر چه انجام می‌دهد صریح و خوب است. در مفهوم عزت نفس، فرد دارای عزت نفس، خود را دوست دارد. این عزت نفس به آن معنی نیست که تنها در موارد موفقیت باشد. او می‌داند همیشه شکست‌هایی هم وجود دارند که باید به آنها رضایت داد. حتی این دوست داشتن حاصل مقایسه با دیگران هم نیست، زیرا دیگرانی هم وجود دارند که بهتر از او هستند. با داشتن عزت نفس، به خاطر اینکه چه کسی هستیم، خود را دوست داریم و نه به خاطر اینکه چه کاری می‌توانیم انجام دهیم. افراد دارای عزت نفس کمتر، آماده سرزنش، ارتکاب گناه، تأسف، دروغ گفتن، رفتارهای اسرار آمیز و تنش‌آفرینی می‌باشند (طاووسی، ۱۳۸۰).

1- Lyobomirsky

2- Sheldon

3- Skade

4- Chav