

بهریستی روان‌شناختی

(با تأکید بر ویژگی‌های شخصیتی پنج عاملی و کمال‌گرایی)

نویسنده:

مریم جلالی

www.ketab.ir



www.katibenovin.ir

سرشناسه	:	جلالی، مریم، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور	:	بهریستی روان‌شناختی (با تأکید بر ویژگی‌های شخصیتی پنج عاملی و کمال‌گرایی)
مشخصات نشر	:	نویسنده مریم جلالی.
مشخصات ظاهری	:	شیراز: کتیبه نوین، ۱۴۰۰.
شابک	:	۱۳۲ ص.
وضعیت فهرست نویسی	:	۳-۸۰-۷۶۵۵-۶۲۲-۹۷۸: ۴۰۰۰۰۰ ریال
یادداشت	:	فیبا
موضوع	:	کتابنامه: ص. [۱۰۹]-۱۳۲.
موضوع	:	بهریستی — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Well being -- Psychological aspects
موضوع	:	کیفیت زندگی — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Quality of life -- Psychological aspects
موضوع	:	بهداشت روانی
موضوع	:	Mental health
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۵۱۹۷۳

عنوان کتاب:	بهریستی روان‌شناختی (با تأکید بر ویژگی‌های شخصیتی پنج عاملی و کمال‌گرایی)
نویسنده:	مریم جلالی
ناشر:	کتیبه نوین
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
شابک:	۳-۸۰-۷۶۵۵-۶۲۲-۹۷۸
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
سروراستار و صفحه آرا:	علی داودی
چاپ و صحافی:	گاندی
قیمت:	۴۰۰۰ تومان

امروزه یکی از اهداف اصلی روان‌شناسی بهبود سطح بهزیستی روانی است، که شامل واکنش‌های شناختی و عاطفی به ادراک ویژگی‌ها و توانمندی‌های شخصی، پیشرفت، تعادل کارآمد و مؤثر و رابطه مطلوب با جامعه می‌باشد. بهزیستی روانی مفهومی برگرفته از روان‌شناسی مثبت‌نگر به معنای تلاش فرد برای شکوفایی استعدادها و توانایی‌های بالقوه خود است که این سازه درک و ارزیابی شخص را از کیفیت کلی زندگی نشان می‌دهد. افراد دارای بهزیستی روانی معمولاً هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند در برخورد با رویدادها حتی رویدادهای تنش‌زا نگاهی خوش‌بینانه دارند و بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای استفاده می‌کنند.

بهزیستی روانی^۱ از ترکیب بهزیستی هیجانی^۲، روان‌شناختی و اجتماعی^۳ تشکیل شده و یک مفهوم جامع و کاملی از بهزیستی است که هم جنبه عاطفی (بهزیستی هیجانی)^۴ و هم جنبه کاربردی (روان‌شناختی و اجتماعی) دارد. بهزیستی هیجانی به معنای ارزیابی فرد از واکنش‌های هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی به معنای تلاش فرد برای تحقق توانایی‌های بالقوه و بهزیستی اجتماعی به معنای ادراک فرد از کیفیت ارتباطات او با دیگران است.

زیربنای توسعه اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی هر جامعه، نظام تعلیم و تربیت آن جامعه است، که مسئله موفقیت یا فقدان موفقیت در امر تحصیل خصوصاً موفقیت تحصیلی دانشجویان از مهم‌ترین دغدغه‌های آن می‌باشد. از دیگر عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی، ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان می‌باشد. ویژگی‌های شخصیتی را مجموعه سازمان‌یافته و واحدی متشکل از خصوصیات نسبتاً ثابت و پایدار که یک فرد را از فرد یا افراد دیگر متمایز می‌سازد تعریف و به پنج عامل تقسیم‌بندی کرده‌اند. روان‌رنجوری/ ثبات احساسی: به میزان توانایی فرد در تحمل محرک‌ها و عوامل تنش‌زا اشاره دارد، برون‌گرایی/ درون‌گرایی: برون‌گرا کسی است که بیشتر به دنیای خارج، چیزهای عینی و مردم علاقه‌مند است؛ در حالی که درون‌گرا بیشتر به افکار و

1. Psychological well-being

2. Emotional well-being

3. psychological and social

4. Emotional aspect and Functional aspect

احساسات خود دلبسته است. تجربه پذیری: به علاقه و شیفتگی فرد به پدیده‌ها و تجربیات جدید دلالت دارد، توافق پذیری/ سازگاری: به احترام به دیگران اشاره دارد. باوجدان بودن/ وظیفه‌شناسی: به میزان قابل اعتماد بودن فرد دلالت دارد. الگوی رفتاری باثبات و منحصربه‌فردی که اشخاص با آن تفکر، احساس و رفتارهای خود را نشان می‌دهند، به عنوان شخصیت افراد تعریف می‌شود. یک چنین الگوی ثابتی بسیار مهم است، چرا که می‌تواند به ما کمک کند که تشخیص دهیم افراد در شرایط مختلف احتمالاً چطور رفتار خواهند کرد.

ساختار شخصیت براساس الگوی پنج عاملی شخصیت یا پشته‌های نظری، تجربی و پژوهشی از معتبرترین و مشهورترین الگوهای شخصیت محسوب می‌شود. تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر رفتار و شناخت گاه مستقیم و بی‌واسطه است و گاه با اثرگذاری بر عوامل واسطه‌ای موجب بروز پیامدهای رفتاری و شناختی می‌شود. علاوه بر این ارتباط بی‌همتایی بین پنج عامل بزرگ شخصیت و ابعاد بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد. خصلت‌های شخصیتی می‌تواند به عنوان سازه‌هایی با اهمیت و یکی از منابع درونی اثرگذار بر بهزیستی مورد مطالعه واقع شود.

یکی دیگر از متغیرهای مهم اثرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی کمال‌گرایی می‌باشد. برپایه تحقیقات انجام شده کمال‌گرایی از جمله خصلت‌هایی است که می‌تواند در سلامت روانی تأثیرگذار باشد. هرچند پژوهش‌های اندکی در چگونگی رابطه کمال‌گرایی با بهزیستی روان‌شناختی صورت گرفته است. نتایج مطالعات آثار مثبت و منفی را بر افکار، عواطف و رفتارها تأیید کرده‌اند.

اگرچه بیشتر پژوهش‌های صورت گرفته بر کمال‌گرایی به عنوان خصیصه‌ای تک‌بعدی و منفی متمرکز بوده‌اند. همه انسان‌ها یک سائق اساسی برای برقراری ارتباط با دیگران، دوست داشته شدن و مورد احترام واقع شدن از جانب آن‌ها دارند؛ از این‌رو وحشتناک‌ترین ترس‌ها، نادیده گرفته شدن از سوی دیگر افراد و نگرانی در مورد این مسئله است که فردی ما را دوست نداشته باشد.

با توجه به اهمیت موضوع ارتباطات اجتماعی، طبیعتاً اشخاص از مورد ارزیابی واقع شدن به شکل منفی توسط افراد می‌ترسند و بطور کلی بیان این نگرانی عادی، یعنی ترس از ارزیابی منفی دیگران، بصورت نادرست، باعث اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود. از مشخصات آن می‌توان به اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و شغلی و افکار خودکار منفی، به تعویق انداختن کارها و کمال‌گرایی اشاره نمود.

کمال‌گرایی، به گرایش برای تعیین معیارهای عالی، تلاش برای بی‌نقص بودن و تجربه ناخرسندی هنگامی که فرد احساس ناکامل بودن می‌کند، اشاره دارد. هویت و فلت (۱۹۹۱) کمال‌گرایی را شامل سه بعد خودمحور^۱، دیگرمحور^۲ و جامعه‌محور^۳ می‌دانند. کمال‌گرایی خودمحور، گرایش فرد به تعیین و جستجوی معیارهای عالی عملکرد برای خودش است. کمال‌گرایی دیگر محور اشاره به انتظار فرد به اینکه دیگران باید در کارکردشان کامل باشند دارد. نوع سوم کمال‌گرایی به باور فرد به اینکه جامعه از او انتظار کامل بودن دارد، اشاره دارد.

از این‌رو در سال‌های اخیر علاقه روزافزونی نسبت به کمال‌گرایی و بررسی متغیرهای مربوط به آن، در ادبیات پژوهشی مشاوره و روان‌درمانی دانشجویان مشاهده می‌شود. علیرغم پژوهش‌های بسیاری که به بررسی رابطه کمال‌گرایی با شاخص‌های منفی سلامت روانی، از قبیل افسردگی و اضطراب پرداخته‌اند، تحقیقات اندکی در بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی صورت گرفته است.

با توجه به اینکه شخصیت‌محور اساسی بحث در زمینه‌های یادگیری، انگیزه، عواطف و احساسات، سلامت و مواردی از این قبیل است و نیز با توجه به رشد روزافزون پژوهش‌ها در زمینه روان‌شناسی مثبت در دنیا، کتاب حاضر قصد دارد با پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی با توجه به ویژگی‌های شخصیتی پنج عاملی با نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی را مورد بررسی قرار دهد. بر این اساس فرض می‌شود که ویژگی‌های شخصیتی هم بصورت مستقیم و هم غیرمستقیم با واسطه کمال‌گرایی بر بهزیستی روان‌شناختی اثر می‌گذارد.

ویژگی‌های شخصیتی و کمال‌گرایی هر دو از عوامل مهم شناختی هستند، که تحقیقات اثراتشان را بر عملکرد موفقیت‌آمیز نشان داده‌اند. لیکن بررسی آن‌ها از زاویه دیگر و در رابطه با عوامل دیگری مانند بهزیستی روان‌شناختی، در تبیین صحیح‌تر رابطه آن‌ها کمک خواهد کرد. بسط دانش نظری و بررسی رابطه تئوری‌های مختلف با یکدیگر به محققان این امکان را می‌دهد تا عوامل تأثیرگذار را در کنار یکدیگر گذاشته و تعاملات آن‌ها مورد مطالعه قرار دهند تا به درکی

-
1. Self-centered perfectionism
 2. Other-centered
 3. Community-oriented

همه‌جانبه‌تر برسند. ارزیابی کامل از تئوری‌های روان‌شناسی وقتی میسر است که آن‌ها در تمامی وجوه بررسی کنیم و در ورای نتایج به دست آمده، به عواملی که بر توانایی‌های شخصی و اجتماعی افراد تأثیرگذار هستند برسیم.

بهبودی روان‌شناختی را می‌توان خوشبختی، شادی، و داشتن احساسات مثبت در زندگی تعریف نمود که در آن فرد در تلاش است توانایی‌های بالقوه خود را شکوفا کند. سازمان جهانی بهداشت سلامت روانی را حالتی از بهبودی می‌داند که در آن هر فردی توانایی‌های خود را شناخته و می‌تواند به نحو مؤثر و سازنده تلاش کند و نقشی را در جامعه ایفا نماید. بر اساس تعریف این سازمان، سلامتی حالتی از بهبودی کامل جسمی، روانی و اجتماعی است. بهبودی بر اساس داشتن عملکرد و اثربخشی بهینه در زندگی شخصی و اجتماعی تعریف می‌شود و شامل خود تعینی، رسیدن به اهداف، داشتن معنا در زندگی، شکوفایی نقاط قوت شخصی و تحقق خود است؛ به عبارت دیگر، این دیدگاه به بهبودی روان‌شناختی توجه دارد و آن را شامل رشد شخصی و تحقق ظرفیت‌های وجودی و داشتن عملکرد مثبت روان‌شناختی می‌داند.

اهمیت صفات شخصیتی از آن جهت است که پژوهش‌ها نشان می‌دهند هرگاه توان پیش‌بینی کنندگی مقیاس‌های مربوط به توانایی‌های شناختی کم می‌شود، متغیرهای شخصیتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. به عبارت دیگر به علت توان پیش‌بینی کنندگی‌های بالای متغیرهای شناختی، صفات شخصیت تحت تأثیر متغیرهای شناختی قرار می‌گیرد. در این راستا کاپرارا و همکاران (۲۰۱۱) پس از انجام تحقیقات طولانی اذعان داشته‌اند، از آنجا که صفات شخصیتی ماهیت ژنتیکی دارند و کمتر قابل تغییر هستند می‌توان با استفاده از کمال‌گرایی و تغییر رفتار با توجه به صفات متفاوت شخصیتی‌شان تغییر و آن‌ها را افزایش داد.

با توجه به اینکه علائم افسردگی از مسائل مهم و جالب توجه در جامعه امروز است و پیامدهای ناشی از آن به ضرر جامعه خواهد بود، از این‌رو سلامت روانی آن‌ها (بهبودی روان‌شناختی) در رسیدن به اهداف مطلوب شغلی و سایر اهداف معنادار در زندگی حائز اهمیت است و وجود مشکلات روانی می‌تواند در کاهش کارایی آن‌ها نقش داشته باشد. که علیرغم مطالعات بسیاری

که روی این سه متغیر انجام گرفته است، هنوز نکته مبهمی در چگونگی روابط سه عامل با یکدیگر وجود دارد، که ارتباط آن‌ها با یکدیگر در ارتباط جداگانه‌ای صورت گرفته، لازم است که هر سه متغیر بصورت یک مدل جامع، در کنار هم مورد بررسی قرار گرفته و ارتباط آن‌ها با یکدیگر مشخص شود.

با توجه به اهمیت سازه بهزیستی روان‌شناختی در ارتقای سلامت روانی افراد و با عنایت به اندک بودن مطالعه‌های انجام شده در زمینه رابطه بهزیستی روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی و کمال‌گرایی در دنیا به‌ویژه در ایران، با وجود تحقیق‌هایی که در سال‌های اخیر در این زمینه صورت پذیرفته هنوز دارای ابهامات فراوانی است و در این پژوهش‌ها بصورت کلی به همه موارد لازم پرداخته نشده است.