

روانشناسی مثبت نگر در سازمان ها

محبوبه شاهینی

معلم رسمی آموزش و پرورش شهرستان گرگان

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

Mahboubeh.sh72@gmail.com

09116355121

چکیده

عملکرد یک سازمان تابعی از توانایی ها و انگیزش اوست هر وقت انگیزش قوی باشد بازدهی افزایش می یابد و انگیزش ضعیف تاثیر معکوس دارد. پژوهش ها نشان می دهد که هرچه افراد هیجان های مثبت بیشتری را تجربه کنند، موفق تر خواهند بود. کارکنان مثبت تصمیمات بهتری می گیرند، خلاق تر هستند، بهره وری بیشتری دارند، انعطاف پذیرتر هستند و از مهارت های میان فردی بهتری برخوردارند. از این رو، سازمان ها می توانند از طریق خلق محیط های سازمانی مثبت گرا به خلق مزیت رقابتی مبادرت ورزند. دلایل و مزایای مختلفی برای هیجان های مثبت وجود دارد. در این مقاله، با استناد به پژوهش های انجام شده در زمینه روانشناسی مثبت گرا به ارائه یک چارچوب برای افزایش مثبت گرایی در محیط کار پرداخته شده است. تجربه های لذت بخشی که افراد در طول روز به دست می آورند باعث افزایش شادکامی و رضایت آن ها می شود. مثبت گرایی هم برای سودآوری سازمان و هم برای کارکنان خوب و مفید است. برای سازمان ها مفید است، زیرا باعث افزایش انگیزش و عملکرد کارکنان می شود. کارکنان مثبت گرا تصمیمات بهتری می گیرند، خلاق تر هستند، بهره وری بیشتری دارند، انعطاف پذیرتر هستند و از مهارت های میان فردی بهتری برخوردارند. مثبت گرایی برای کارکنان نیز مفید است، چراکه باعث تقویت بهروزی و موفقیت فردی آن ها می شود. این قضیه به نوبه خود برای سازمان ها نیز مفید خواهد بود، به این خاطر که کارکنان به خاطر تلاشی که سازمان هایشان برای بهبود بهروزی آن ها انجام می دهند قدردان آن ها خواهند بود، نتیجه این امر نیز افزایش تعهد وفاداری کارکنان خواهد بود. مثبت گرایی از نظر جسمی، ذهنی، اجتماعی و روان شناختی برای ما سودمند است و شواهد زیادی برای این موضوع در دست است

واژه های کلیدی : سازمان، مثبت گرا، بهره وری، وفاداری، سودآوری

1-مقدمه

روانشناسی فقط بررسی ضعف ها و آسیب ها نیست؛ بلکه مطالعه توانمندی ها و نقاط قوت نیز می باشد. درمان فقط ترمیم و بهبود آسیب ها نیست، بلکه پرورش خوبی ها و توانمندی های موجود در درون نیز می باشد روان شناسی مثبت نگر عمری کوتاه ولی بسیار پربار و گسترده دارد. هدف روان شناسی مثبت نگر بهبود و ارتقای کیفیت زندگی افراد سالم است. ساختن و بنا کردن قدرت و

توانایی آدمی و پرورش استعدادها، توانایی‌ها و قابلیت‌ها توجه این مکتب روان‌شناسی بر افراد و جامعه مثبت‌نگر است. افرادی با احساسات و تجارب ذهنی مثبت در جامعه‌ای با نهادها و سازمان‌های مثبت‌نگر که همگی انسان را در جهت نیل به بالندگی و شکوفایی یعنی هر آنچه زندگی را ارزشمند می‌سازد، سوق می‌دهند (بهروز بیرشک، 1398).

2- پیشینه پژوهش

یکی از شاخه‌های نوین علم روانشناسی، روانشناسی مثبت‌گرا است. این شاخه در سال 2000 میلادی به صورت رسمی به وسیله رئیس انجمن روانشناسی آمریکا به نام "پروفسور مارتین سلیگمن" ارائه شده است.

درباره ماهیت روانشناسی مثبت‌گرا نظریه‌های گوناگونی وجود دارد. به استناد از نظریه داینر روان‌شناسی مثبت‌گرا، علم مطالعه شکوفایی انسان است. در حالی که هیدت و گیبل آن را فرایند‌هایی بر می‌شمارند که در کارکرد و شکوفایی مناسب انسان تاثیر گذار است.

در سال 2001 میلادی به وسیله کینگ و شلدون روانشناسی مثبت‌گرا به مطالعه علمی قابلیت‌ها و ویژگی‌های خوب یک انسان محدود می‌شود. روانشناسی مثبت‌گرا از منظر سلیگمن شامل مطالعه علمی صفت‌های فردی و تجربه‌های مثبت است.

یکی از تعاریف مورد قبول روانشناسی مثبت‌گرا به بیانیه ی پترسون در سال 2008 میلادی اختصاص دارد. پترسون روانشناسی مثبت‌گرا را به بررسی علمی که سبب ارزشمند سازی زندگی می‌شود، تعریف می‌کند به عبارتی دیگر این روانشناسی یک رویکرد علمی است که برای مبدل سازی زندگی افراد در سطح متوسط به مطالعه رفتار، افکار و عواطف انسان می‌پردازد جامع‌ترین تعریف روان‌شناسی مثبت‌گرا حاکی از مطالعه علمی کارکرد بهینه انسان دارد.

2-1- روانشناسی مثبت‌نگر از گذشته تا کنون

روانشناسی مثبت‌گرا به عنوان یک شاخه مجزا از روانشناسی دربردارنده قدمت کوتاهی است. تمرکز اولیه این نوع روانشناسی مصادف با سال‌های قبل از جنگ جهانی دوم در روانشناسی آمریکا به سه هدف کشف و پرورش استعداد‌های برتر، درمان بیماری‌های روانی و کمک‌رسانی به مردم به منظور ارتقا سطح کیفیت زندگی اختصاص داشته است.

اهداف روانشناسی مثبت‌گرا پس از جنگ جهانی دوم تغییر چشمگیری پیدا کرد. در سال 1946 یک اداره برای امور کهنه‌سربازان شکل گرفت. در این راستا روانشناسان به این باور رسیدند که می‌توانند با درمان بیمار‌های روانی به ثروت قابل توجهی دست یابند.

لذا روانشناسی آمریکا پس از اتمام جنگ جهانی دوم دچار تحول شد و اهداف اصلی را به ارزیابی، شناخت و درمان بیمار‌ان روانی متمرکز کرد.

روانشناسان در دهه 1990 در راستای پیشگیری از شکل‌گیری بیماری‌های روانی اقداماتی انجام دادند. در این راستا جامعه روانشناسی دریافت که آموزه‌های درمان بیماری روانی در پیشگیری از وقوع آن موثر واقع نمی‌باشد. علاوه بر این، روانشناسان نمی‌توانستند تشخیص دهند هدفمندی، مهربانی، بخشندگی، خوشبینی و استعداد در انسان تحت تاثیر کدام عامل به وجود می‌آید.

در سال 1998 فردی به نام مارتین سیلگمن به ریاست انجمن روانشناسی آمریکا منصوب شد و روانشناسی مثبت گرا را به عنوان یک شاخه رسمی و جدید از روانشناسی معرفی کرد.

برجسته ترین اشخاص در حوزه روانشناسی مثبت گرا فیلیپ زیملاردو، آلبرت بندورا، مارتین سلگمن، دانیل گیلبرت، کریستوفر پترسون و میهای چیکسنت میهای می باشند

3-هدف کلی

بررسی روانشناسی مثبت نگر در کارآمدی سازمان ها

اهداف جزئی

کوچینگ یا مربیگری اصطلاحی است که برخی افراد به عنوان فرد متخصص یا باتجربه برای هدایت مخاطبین هدف خود به کار می‌برند. اهداف کوچینگ به کمک روانشناسی مثبت نگر رسیدن به موارد زیر است

- تاثیر مثبت بر زندگی مخاطب
- بالا بردن تجربیات مثبت زندگی مخاطبین
- شناسایی نقاط قوت مخاطبین و کمک به افزایش آن‌ها
- مشخص کردن اهداف ارزشمند برای زندگی مخاطبین
- بالا بردن میزان رضایت مخاطب با ایجاد احساس امید، شادی، قدردانی
- آموزش برقراری ارتباط سالم و مثبت با دیگران
- ایجاد نگرش و تفکر خوش‌بینانه در دیدگاه مخاطب

4-سوال پژوهش

آیا روانشناسی مثبت نگر در کارآمدی سازمان ها تاثیر دارد؟

5-روش پژوهش :

روش پژوهش در مقاله حاضر گردآوری اطلاعات می باشد

6- تعریف روانشناسی مثبت گرا

بعد از همه‌ی این مقدمه‌ها، لازم است روانشناسی مثبت گرا را در چند جمله تعریف کنیم. چیک سنت میهایی در آن مقاله، در تعریف روانشناسی مثبت گرا چنین می‌نویسد

روانشناسی مثبت گرا، روانشناسی را به بررسی بیماری‌ها، آسیب‌ها و ضعف‌ها محدود نمی‌داند. بلکه وظیفه‌ی بررسی قوت‌ها و صفات مثبت را نیز بر عهده روانشناسی می‌داند.

اگر بخواهیم روانشناسی به جای جنبه‌ی درمانی، قدرت پیشگیری هم داشته باشد، باید به شکل سیستماتیک برای ایجاد ... شایستگی‌ها و توانمندی‌ها هم تلاش کنیم و به بررسی نقاط ضعف، محدود نشویم

سلیگمن هم در مقدمه چنین می‌نویسد هدف روانشناسی مثبت گرا این است که تحولی را در روانشناسی تسریع می‌کند تحولی که به موجب آن، دغدغه‌ی اصلی روانشناسی از ترمیم چیزهای بد در زندگی به ایجاد بهترین کیفیت زندگی تبدیل شود تعبیری است که بارها توسط این دو دانشمند در کتابها و سخنرانی‌هایشان در توصیف هدف روانشناسی مثبت گرا به کار رفته است

7- کاربرد روانشناسی مثبت‌گرا

مزایای این گرایش جدید روانشناسی بسیار زیاد است. شما به کمک آن می‌توانید توانایی‌ها و مهارت خود را بشناسید یا درک کنید برای رسیدن به موفقیت به چه توانایی‌هایی نیاز دارید. مهمترین آن‌ها شامل موارد زیر می‌شوند

7-1- کسب قدرت

این رشته به شما کمک می‌کند با رویکردی مثبت توانایی‌ها، نقاط قوت و مهارت‌های خود را بشناسید. بدین صورت شما احساس قدرت بیشتری خواهید داشت و در برابر مسائل مختلف، چالش‌ها و تجربیات منفی عملکرد بهتری نشان می‌دهید

7-2- سازگاری علائم منفی به مثبت

روانشناسی مثبت‌نگر کمک می‌کند تا بتوانید علائم منفی زندگی را با نکات مثبت سازگار کنید. درواقع با افزایش حس رضایتمندی از زندگی، قدردانی، حق‌شناسی، شادی و لذت بردن از زندگی، امید به زندگی و از بین بردن حس درماندگی نوعی تعادل بین علائم منفی و مثبت ایجاد می‌کند

7-3- رسیدن به نتایج درمانی مثبت

هر چه شما بیشتر مهارت، نقاط قوت و توانایی‌تان را بشناسید، راحت‌تر می‌توانید مشکلات سلامت روان خود را درک کرده و برای درمان آن‌ها تلاش کنید. این موضوع باعث بهبود روند روان درمانی خواهد شد

از دیگر فواید روانشناسی مثبت‌گرا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

- افزایش خوش‌بینی
- افزایش مثبت‌اندیشی
- رسیدن به خودآگاهی ذهنی و خودشناسی

- تقویت تاب‌آوری در موقعیت‌های حساس و سخت

8- نتایج یافته‌ها

روانشناسی مثبت‌گرا نحوه کنترل قدرت و تغییر دید فرد را به ما می‌آموزد تا پتانسیل شادی در بسیاری از رفتارهای روزمره‌ی خود را به حداکثر برسانیم. هر یک از یافته‌های زیر باعث می‌شوند کیفیت زندگی خود را بالاتر ببریم پول تضمین‌کننده رفاه کامل نیست اما اگر آن را علاوه بر خودتان برای دیگران هم خرج کنید، شادتر می‌شوید

- اگر پول خود را خرج به دست آوردن تجربه کنید، شادی بیشتری به سمتتان می‌آید.
- قدردانی سهم زیادی در احساس شادی زندگی دارد. یعنی هرچه بیشتر قدردان باشیم، شادتر خواهیم بود.
- انجام کارهای هدفمند و معنادار باعث شاد زیستن انسان‌ها می‌شود.
- هورمون اکسیتوسین باعث برانگیخته شدن حس اعتماد، دلسوزی و مروت بیشتر در انسان‌ها می‌شود. یعنی بغل کردن و نشان دادن توجه فیزیکی کمک زیادی به بهتر شدن حالتان (و حال دیگران) می‌کند.
- شادی مسری است؛ کسانی که دوستان شاد دارند، احتمالاً در آینده شادتر خواهند بود.
- انجام امور داوطلبانه (معنویت) به نفع موضوعی که به آن باور دارید، رضایت از زندگی را بالا می‌برد.
- احساس شایستگی، ارتباط با دوستان مورد علاقه و حس استقلال باعث ایجاد حال خوب در زندگی می‌شود.

روانشناسی مثبت‌گرا یک رویکرد تخصصی و مهم در سازمان‌ها است رهبران سازمان‌ها می‌توانند با استفاده از روانشناسی مثبت‌گرا تاثیر مثبتی در کارمندان خود داشته باشند و باعث ترویج مثبت‌گرایی در بین آن‌ها می‌شود.

9- پیشنهادات

برگزاری کلاس‌های روانشناسی مثبت‌گرا برای کارمندان

ترویج مثبت‌گرایی در بین کارمندان

بهره‌گیری از بازخورد‌های مثبت

شناسایی ظرفیت‌های مثبت کارمندان

9- منابع

فروهر محمد. چگونه سازمان مثبت‌گرا خلق کنیم؟. ماهنامه علمی - آموزشی تخصصی مدیریت تدبیر. ۱۳۹۶؛ ۲۸ (۲۹۹): ۳۷.

-شریفی لیلا، هادوی پویا، رفتار سازمانی مثبت گرا و عملکرد سازمانی، مجله دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، سال دوم
شماره 22، اسفند 1398

ملکان عمران، کاظمی سعید، روانشناسی مثبت گرا و پیامدهای آن در سازمان های امروزی، دومین همایش ملی پژوهش، 25 آذر،
1395

<https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-001>