فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام

شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره هفدهم (زمستان ۱۴۰۲)

شناسایی تاثیر رهبری مبتنی بر قلب‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری مثبت‌اندیشی دبیران مدارس متوسطه خرم‌آباد

(تاریخ ارسال ۱۴۰۲/۱۰/۰۷ تاریخ پذیرش ۱۴۰۲/۱۱/۱۵)

مژگان سلیمی چگنی[۱]

مانیا سلیمی چگنی

مجتبی اسلامیان

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی تاثیر رهبری مبتنی بر قلب‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری مثبت‌اندیشی دبیران مدارس متوسطه خرم‌آباد است. روش پژوهش حاضر، توصیفی و تحلیل معادلات ساختاری است.جامعه آماری تحقیق عبارت از تعداد ۱۷۳۶ نفر دبیران مدارس متوسطه خرم‌آباد هستند، و به روش نمونه‌گیری طبقه‌بندی نسبی نمونه آماری ۳۱۳ نفر انتخاب شدند. در این پژوهش از سه پرسش‌نامه رهبری مبتنی بر قلب‌ها محقق ساخته (۱۳۹۸)، بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)، مثبت‌اندیشی اینگرام و وینسیکی (۱۹۸۸) استفاده شد. نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار Smart PLS نشان داد که در سطح اطمینان ۹۹ درصد، رهبری مبتنی بر قلب می‌تواند از طریق مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی تاثیر مثبت و معنادار اعمال کند. و رهبری مبتنی بر قلب دارای دو تاثیر مستقیم و غیرمستقیم بر بهزیستی روان‌شناختی است. اثر غیرمستقیم رهبری مبتنی بر قلب از طریق مثبت‌اندیشی بر روی بهزیستی روان‌شناختی برابر با حاصل‌ضرب ضرایب مسیر می‌باشد یعنی برابر است با ۰/۲۹۶ در سطح اطمینان ۹۹٪ می‌توان گفت که رهبری مبتنی بر قلب از طریق مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی، تاثیر مثبت و معناداری دارد. و متغیر مستقل از طریق میانجی بر وابسته تاثیر دارد و میزان این تاثیر برابر با ۰/۲۹۶ درصد می‌باشد.

واژگان کلیدی : رهبری مبتنی بر قلب‌ها، بهزیستی روان‌شناختی، مثبت‌اندیشی، مقطع دبیرستان، خرم‌آباد

---

[۱] نویسنده مسئول

مقدمه

سلامت مفهوم، چندبعدی است که علاوه بـر بیمـار و نـاتوان نبـودن، احسـاس شـادکامی و بهزیستی را نیز در برمی‌گیرد (ستوده و همکاران، ۱۳۹۸). یکی از مفـاهیم اصـلی سـلامت، بهزیستی است. مدل سلامت سه نوع بهزیستی هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیسـتی اجتماعی را با هم ترکیب کرده و مفهوم جامع و کامل از بهزیستی را هم که جنبـه عـاطفی (بهزیستی هیجانی) و هم جنبه‌کاربردی (بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی) سلامت روانـی را دربر می‌گیرد به‌وجـود آورده‌انـد. در دهـه گذشـته ریـف[1] و همکـارانش (۲۰۱۱) الگـوی بهزیستی روان‌شناختی یا بهداشت روانی مثبت را ارائه کردند. وجـود شـادی مـی‌توانـد بـر بسیاری از مسائل انسانی تأثیر بگذارد که یکی از این مسائل مهم، بهزیسـتی روان‌شـناختی می‌باشد. بهزیستی روان‌شناختی به معنـای قابلیـت یـافتن تمـام اسـتعدادهای فـرد اسـت. بهزیستی روانشناختی، شامل دریافت‌های فرد از ارزیابی‌های میزان هماهنگی بین هدف‌های معین و ترسیم شده با پیامدهای عملکردی است که به رضـایت درونـی و نسـبتاً پایـدار در توالی زندگی منتهی می‌شود. براسـاس الگـوی ریـف (۲۰۱۱) بهزیسـتی روان‌شـناختی از ۶ مولفه تشکیل می‌شود. ۱- پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود)، ۲- رابطه مثبـت بـا دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی بـا دیگـران و توانـایی همـدلی)، ۳- خـود مختـاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتمـاعی)، ۴- زنـدگی هدفمنـد (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، ۵- رشد شخصی (احساس رشد مسـتمر)، ۶- تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت محـیط) (ریـف، ۲۰۱۱). بهزیسـتی روان‌شـناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است.در سازمان‌ها اگر کارکنان از بهزیستی روانـی برخوردار باشند کارایی سازمان هم به مراتب افزایش مـی‌یابـد و موجـب بهـره‌وری سـازمان می‌شود که این امر با وجود یک رهبری که بتواند بر جان و دل افراد رخنه کند میسر اسـت و این امر نشان می‌دهد که وجود رهبر در سازمان می‌تواند بر بهزیستی چقدر حایز اهمیـت

[1]- Ryff

باشد.رهبری یکی از عوامل مهم و موثر در موفقیت در اهداف سازمانی می‌باشد. رهبری یعنی هنر نفوذ بر زیردستان به‌نحوی که آن‌ها به‌صورت داوطلبانه و از روی رغبت فعالیت‌های از پیش تعیین شده‌ای را در چارچوب اهداف معینی انجام دهند (الوانی، ۱۳۹۲). (نیکولز[۱]، ۲۰۱۸) اعتقاد دارد سه راه اصلی که مدیران می‌توانند رهبری را انجام دهند وجود داردکه شامل:

۱- رهبری به‌عنوان موقعیت اسمی مدیر اشاره دارد، رهبری استراتژیک از سر، به‌دنبال پیدا کردن مسیر و ایجاد فرهنگ برای ایجاد یک سازمان موثر است.

۲- رهبری به‌عنوان نظارت بر دست‌ها نگران سازگاری سبک خود با وضعیت داده شده برای دستیابی به عملکرد کارآمد است.

۳- سومین نوع رهبری عمومی‌تر است، رهبری الهام بخش، قلب، با مردم ارتباط برقرار می‌کند، به آنها چشم‌انداز انرژی می‌دهد. قلب کانال اصلی برای روح است، فعالیت‌های تجسم ما را سازماندهی می‌کند و ماهیت موفقیت ما را در تحقق اهداف از طریق انسجام قلب هدایت می‌کند (پالارین[۲]، ۲۰۱۲). این توانایی یک رهبر برای شناخت و استفاده از قدرت عشق در نقش رهبری آن است. رهبری قلب محور به معنای داشتن حکمت، شجاعت و دلسوزی است تا دیگران را با اعتبار، شفافیت، فروتنی و خدمت هدایت کند. رهبران مبتنی بر قلب تمایل دارند که ارزش هر دو ابزار مبتنی بر سر و ابزار قلب را تشخیص دهند. استفاده از رویکرد مبتنی بر قلب به رهبری می‌تواند به سازمان‌ها کمک کند تا به افزایش بهره‌وری، انعطاف‌پذیری تیم و رضایت کارکنان، در حالی‌که کاهش غیبت و گردش مالی را کاهش دهد. مولفه‌های رهبری قلب از دیدگاه (جان، ۲۰۱۲) شامل: اشتیاق، هدف، چشم-انداز، همدردی با دیگران، می‌باشد. رهبری قلب محور پیروی از این پیام است که اقدامات

[۱]- Nicholls

[۲]- Palarine

اخلاقی صحیح باید از درون آغاز شود.از جمله مداخلاتی که می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی تاثیرگذار باشد آموزش مهارت مثبت‌اندیشی است. در مثبت‌اندیشی افراد تشویق می‌شوند تجربه‌های مثبت و خوب خود و نقاط قوت خود و زندگی خودشان و دیگران و نیز توانایی‌های بالقوه خود را بشناسند و این خود موجب ایجاد بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (پیکت، ۲۰۲۱). در تحقیقی در یافتند مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و امیدواری، عزت نفس و شادکامی موثر است.اولین لازمه شادی و شاد زیستن، تفکر مثبت است. در راستای حل مشکلات روان‌شناختی، رویکردهای مختلفی ظهور نموده‌اند. از جمله این رویکردهای جدید در دهه‌ی اخیر به رویکرد روانشناسی مثبت-گرا می‌توان اشاره نمود. رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا توسط سلیگمن[۱]، ۱۹۹۸ پیشنهاد شد. روان‌شناسی مثبت سه حوزه اصلی دارد: ۱- هیجانات مثبت، ۲- خصیصه‌های مثبت افراد. ۳- نهادها و سازمان‌های مثبت (صادقی و بیرانوند، ۱۳۹۶). تعریف کلی مثبت‌اندیشی؛ شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد. مثبت‌اندیشی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و کردار خوش‌بینانه در زندگی است. رهبران گروه‌ها باید با ایجاد رهبری بر قلب‌های کارکنان نگرش مثبت‌اندیشی را در بین آنها رواج دهند تا موجب بهزیستی روان‌شناختی هرچه تمام‌تر در بین آنها شوند. پژوهش‌های گذشته (محمدی ، ۱۳۹۵) (فرح بخش ، ۱۳۹۶) نشان داده‌اند که توانایی و مهارت افراد در تفکر مثبت بر سلامت روان‌شناختی جسمانی، و بین فردی تاثیر می‌گذارد. اما در هیچ‌کدام از تحقیقات صورت گرفته میزان تاثیر رهبری قلب‌ها بر ایجاد نگرش مثبت‌اندیشی و قدرت نفوذ آن در میزان بهزیستی روان‌شناختی بررسی نشده است. از آنجا که جامعه آماری در دبیرستان‌ها هستند و اگر کارکنان مدارس از سلامت روانی برخوردار نباشند نمی‌توانند رسالت آموزش و پرورش را به پایان برسانند و از آنجا که معلمان با افرادی سرو کار دارند که تقریبا در مرحله بلوغ و

---

[۱]- Seligman

حساسی به‌سر می‌برند و ایجاد خشونت در بین افراد در این مقطع بسیار زیاد است لازم است که از شیوه‌های رهبری استفاده کنند که موجب ایجاد مثبت‌اندیشی و ساخت بهزیستی روان‌شناختی در بین آنها شوند. به دلیل نو و تازه بودن متغیر رهبری مبتنی بر قلب‌ها هیچ پیشینه‌ای در داخل از کشور برای این متغیر یافت نشد.جوان بخش (۱۴۰۰) در پژوهشی دیگر به بررسی اثر بخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوهٔ گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی پرداخت. یافته‌های پژوهش نشان داد که تغییرات ایجاد شده در میزان منبع کنترل دانش‌آموزان در اثر ارایه‌ی متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی) بوده است و آموزش یاد شده در درونی‌سازی منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستان موثر بوده است (جوان بخش، ۱۳۸۵).در پژوهشی برخورداری (۱۳۹۸)، تحت عنوان "اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر انگیزه‌ی پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی اول دبیرستان شهر جیرفت"، به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیر معناداری بر افزایش نمره‌های انگیزه‌ی پیشرفت و شادکامی دارد (لشنی و همکاران، ۱۳۹۹). چاو[۱]، (۲۰۱۷) در تحقیقی دریافت: زنان دانشجو دارای سطح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی در مقایسه با مردان دانشجو هستند. آن‌ها دارای خودپنداره مثبت‌تر، ارتباط مثبت با دیگران و ارتباط نزدیک با دوستان بودند و پیشرفت تحصیلی بیشتری داشتند.جورج[۲] (۲۰۲۰) نشان داد که رضایت از زندگی می‌تواند سبب افزایش شادی و مثبت اندیشی در سال‌های آخر عمر باشد، بنابراین بین رضایت از زندگی و خوش‌بینی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. لیوبومیرسکیولایوس[۳]، (۲۰۲۱) در تحقیقی دریافتند که مداخله‌های مثبت‌نگری از طریق افزایش هیجان‌های مثبت، افکار مثبت و رفتارهای مثبت باعث افزایش شادکامی و احساس بهزیستی

۱- Chow

۲- George

۳- Lyubomirsky

روان‌شناختی می‌شود. (بویلر و همکاران[۱]، ۲۰۲۱) در تحقیقی دریافتند که مداخلات روان-شناسی مثبت بر بالا رفتن بهزیستی روانی وافزایش هیجانات مثبت موثر است. لذا مساله اصلی این پژوهش این است که تاثیر رهبری مبتنی بر قلب‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری مثبت‌اندیشی دبیران مدارس متوسطه شهر خرم‌آباد را مورد بررسی قرار دهد.

بخش اول: اهداف پژوهش

۱- شناسایی تاثیر رهبری مبتنی بر قلب‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی دبیران مدارس متوسطه شهر خرم‌آباد.

۲- شناسایی تاثیر رهبری مبتنی بر قلب‌ها بر مثبت‌اندیشی دبیران مدارس متوسطه شهر خرم‌آباد.

۳- شناسایی تاثیر مثبت‌اندیشی دبیران بر بهزیستی روان‌شناختی مدارس متوسطه شهر خرم‌آباد.

۴- شناسایی تاثیر رهبری مبتنی برقلب‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجی گری مثبت‌اندیشی دبیران مدارس متوسطه شهر خرم‌آباد

بخش دوم: فرضیه‌ها پژوهش

۱- رهبری مبتنی بر قلب‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی دبیران مدارس متوسطه شهر خرم‌آباد تاثیر دارد.

۲- رهبری مبتنی برقلب‌ها مثبت‌اندیشی دبیران مدارس متوسطه شهر خرم‌آباد تاثیر دارد.

۳- مثبت‌اندیشی دبیران بر بهزیستی روان‌شناختی مدارس متوسطه شهر خرم‌آباد تاثیر دارد.

---

[۱]- Bolier

۴- رهبری مبتنی برقلب‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری مثبت‌اندیشی دبیران مدارس متوسطه شهر خرم‌آباد تاثیر دارد

بخش سوم: روش پژوهش

این تحقیق به این دلیل کاربردی است که از نتایج طرح برای بهبود عملکرد مدارس استفاده می‌شود. و به این دلیل توصیفی است که مطالعه وضعیت موجود شهر خرم‌آباد مد نظر است. و از آن جهت که درصدد مشخص کردن روابط بین متغیرها است. پژوهش از نوع همبستگی می‌باشد. حال چون به بررسی تاثیر این روابط می‌پردازد از نوع معادلات ساختاری است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزارهای SPSS و Smart PLS استفاده می‌شود.

بند اول: جامعه و نمونه

جامعه این پژوهش شامل: معلمان مقطع دبیرستان شهر خرم‌آباد که تعداد آنها طبق گزارش آموزش و پرورش قسمت انفورماتیک، ۱۷۲۶ نفر است که ۴۱۰ نفرآنها مرد و ۱۳۱۶ نفر آنها زن هستند. نمونه گیری با توجه با جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) به تعداد ۳۱۳ نفر به روش طبقه ای نسبی انتخاب می‌شوند.

بند دوم: روش تجزیه و تحلیل داده ها

در این پژوهش جهت نشان دادن برخی مشخصات آزمودنی‌ها و همچنین برای انجام تحلیل های مقدماتی میانگین، انحراف معیار همبستگی و غیره از آمار توصیفی استفاده شد. سپس برای انجام تحلیل‌های پیچیده‌تر از آمار استنباطی استفاده گردید، به این ترتیب برای ارزیابی برازندگی الگوی پیشنهادی بررسی روابط متغییرها از الگو یابی معادلات ساختاری PLS استفاده شد. تمامی تحلیل‌ها از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و Smart PLS استفاده شد.

بخش چهارم: یافته ها

فرضیه اصلی اول: رهبری مبتنی بر قلب بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان مقطع دبیرستان شهر خرم‌آباد تاثیر دارد.

فرضیه یک در حالت ضریب مسیر

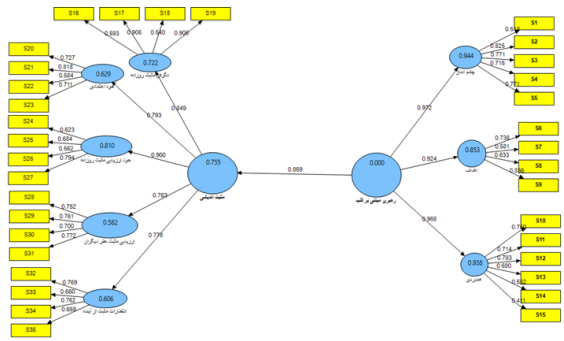


متغیر مستقل	متغیر وابسته	نوع فرضیه	ضریب مسیر	آماره t	نتیجه‌ی آزمون
رهبری مبتنی بر قلب	بهزیستی روان‌شناختی	اصلی	۰/۹۶۲	۹۹/۲۸۸	پذیرش فرضیه

براساس نتایج جدول فوق، با توجه به اینکه مقدار آماره‌ی t (۹۹/۲۸۸) بزرگتر از ۲/۵۸ است، می‌توان نتیجه گرفت که در سطح اطمینان ۹۹٪ این رابطه معنادار می‌باشد. از سوی دیگر ضریب مسیر محاسبه شده برابر با ۰/۶۶۱ و مثبت می‌باشد. از این‌رو در سطح اطمینان ۹۹٪ می‌توان گفت که رهبری مبتنی بر قلب بر بهزیستی روان‌شناختی تاثیر مثبت و معناداری دارد و رهبری مبتنی بر قلب می‌تواند ۰/۹۶۲از تغییرات متغیر بهزیستی روان‌شناختی معلمان را تبیین نماید.

فرضیه اصلی دوم: رهبری مبتنی بر قلب بر مثبت‌اندیشی معلمان مقطع دبیرستان شهر خرم‌آباد تاثیر دارد

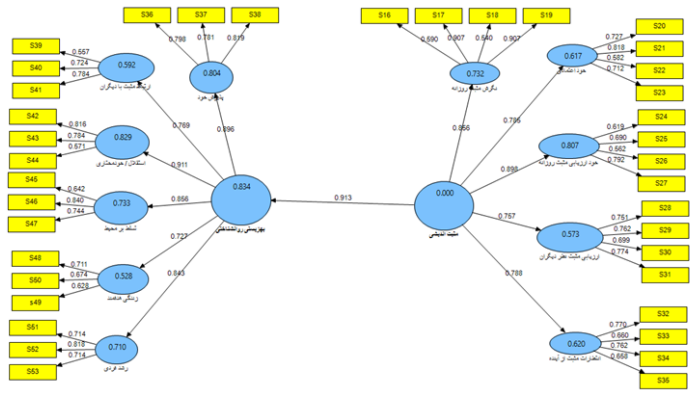
متغیر مستقل	متغیر وابسته	نوع فرضیه	ضریب مسیر	آماره t	نتیجه‌ی آزمون
رهبری مبتنی بر قلب	مثبت‌اندیشی	اصلی	۰/۸۶۹	۲۸/۸۴۶	پذیرش فرضیه



براساس نتایج جدول فوق، با توجه به اینکه مقدار آماره‌ی t (۲۸/۸۴۶) بزرگتر از ۲/۵۸ است، می‌توان نتیجه گرفت که در سطح اطمینان ۹۹٪ این رابطه معنادار می‌باشد. از سوی دیگر ضریب مسیر محاسبه شده برابر با ۰/۸۶۹و مثبت می‌باشد. از این‌رو در سطح اطمینان ۹۹٪ می‌توان گفت که رهبری مبتنی بر قلب بر مثبت‌اندیشی تاثیر مثبت و معناداری دارد و رهبری مبتنی بر قلب می‌تواند ۰/۸۶۹از تغییرات متغیر مثبت‌اندیشی را تبیین نماید.

فرضیه اصلی سوم: مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان مقطع دبیرستان شهر خرم‌آباد تاثیر دارد.

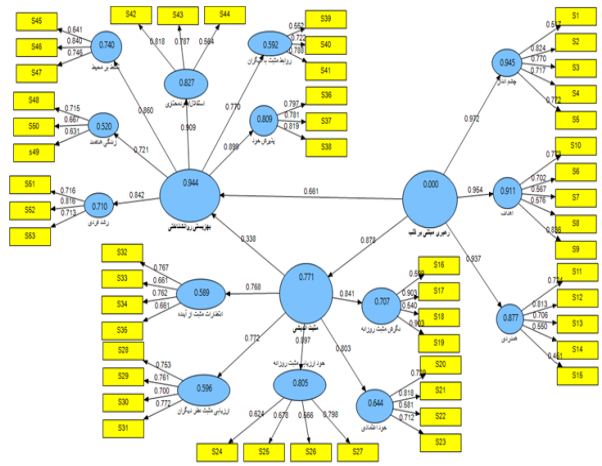
متغیر مستقل	متغیر وابسته	نوع فرضیه	ضریب مسیر	آماره t	نتیجه‌ی آزمون
مثبت‌اندیشی	بهزیستی روان‌شناختی	اصلی	۰/۹۱۳	۴۴/۶۶۵	پذیرش فرضیه



بر اساس نتایج جدول فوق، با توجه به اینکه مقدار آماره‌ی t (۴۴/۶۶۵) بزرگتر از ۲/۵۸ است، می‌توان نتیجه گرفت که در سطح اطمینان ۹۹٪ این رابطه معنادار می‌باشد. از سوی دیگر ضریب مسیر محاسبه شده برابر با ۰/۹۱۳و مثبت می‌باشد. از این‌رو در سطح اطمینان ۹۹٪ می‌توان گفت که مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان تاثیر مثبت و معناداری دارد و مثبت‌اندیشی می‌تواند ۰/۹۱۳ از تغییرات متغیر بهزیستی روان‌شناختی معلمان را تبیین نماید.

فرضیه اصلی چهارم: رهبری مبتنی بر قلب بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان مقطع دبیرستان شهر خرم‌آباد با میانجیگری مثبت‌اندیشی تاثیر دارد.

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	نوع فرضیه	ضریب مسیر			آماره t	نتیجه‌ی آزمون
				مستقیم	غیرمستقیم	کل		
رهبری مبتنی بر قلب	مثبت‌اندیشی	بهزیستی روان‌شناختی	اصلی	۰/۶۶۱	۰/۲۹۶	۰/۹۵۷	۴/۸۵۲	تایید فرضیه



برای آزمون تاثیر یک متغیر میانجی، یک آزمون پرکاربرد به نام آزمون سوبل وجود دارد که برای معناداری تاثیر میانجی یک متغیر در رابطه میان دو متغیر دیگر به‌کار می‌رود (پریچر و لئوناردلی[۱] به نقل از داوری و رضازاده، ۱۳۹۳). در آزمون سوبل یک مقدار z-value از طریق رابطه یک به‌دست می‌آید که در صورت بیش‌تر شدن این مقدار از ۱.۹۶ می‌توان در

[۱] - preacher & leonaardelli

سطح ۹۵ درصد معنادار بودن تاثیر میانجی را تایید نمود. (داوری و رضازاده، ۱۳۹۳). نتایج مدلسازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار Smart PLS۲ نشان داد که در سطح اطمینان ۹۹ درصد، رهبری مبتنی بر قلب می‌تواند از طریق مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی تاثیر مثبت و معنادار اعمال کند. همان‌طور که جدول بالا نشان می‌دهد رهبری مبتنی بر قلب دارای دو تاثیر مستقیم و غیرمستقیم بر بهزیستی روان‌شناختی است. اثر غیرمستقیم رهبری مبتنی بر قلب از طریق مثبت‌اندیشی بر روی بهزیستی روان‌شناختی برابر با حاصل‌ضرب ضرایب مسیر می‌باشد یعنی برابر است با ۰/۲۹۶ (۰/۳۳۸×۰/۸۷۸). در سطح اطمینان ۹۹٪ می‌توان گفت که فرضیه فوق تایید گردیده و رهبری مبتنی بر قلب از طریق مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی، تاثیر مثبت و معناداری دارد. همان‌طور که عدد معناداری t (۴/۸۵۲) نشان می‌دهد، می‌توان فرض .H را مبنی بر عدم وجود تاثیر، با سطح اطمینان ۹۹٪ رد کرد؛ بدین‌معنی که میزان ضریب رگرسیونی برابر صفر نبوده و متغیر مستقل از طریق میانجی بر وابسته تاثیر دارد و میزان این تاثیر برابر با ۰/۲۹۶ درصد می‌باشد. به منظور بررسی معناداری متغیر میانجی (آماره t) به‌دست آمده، از آزمون سوبل استفاده گردیده است که در ادامه ارائه می‌شود.

- **پیشنهادات**

- تقویت توانمندیدی‌ها و ویژگی‌های مثبت فردی در بین کارکنان.

- افزایش احساس معنا و هدفمندی در زندگی می‌تواند باعث کاهش علائم و نشانه‌های افسردگی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی در بین کارکنان سازمان.

- غنی‌سازی مشاغل و ارتقای شغلی کارکنان برای ایجاد بهزیستی روانی.

- ایجاد ارتباطات بیشتر و صمیمیت در بین کارکنان برای ایجاد بهزیستی در بین کارکنان.

- احترام گذاشتن به‌کارکنان زیر دست خود و توجه آنها به‌کارکنان در سازمان.

- مدیران از اشتباهات کارکنان خود که عذر خواهی می‌کنند صادقانه گذشت کند.

- توجه به عوامل درون سازمانی مثل منابع انسانی و ساختار سازمانی را در اولویت خود قرار دهند.

- با توجه به تایید فرضیه سوم پیشنهاد می‌شود نوشتن گفتارهای مثبت و نصب آنها در سازمان.

- وجود روانشناسان در سازمان برای ایجاد تفکر مثبت‌اندیشی دربین کارکنان.

- مدیران درمیان اهداف، هدف‌هایی را انتخاب کنند که امید بیشتری به موفقیتشان است و باعث امید بیشتر و ایجاد تفکر مثبت در بین کارکنان می‌شود.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

- ستوده، ع؛ و شهریاری، و. اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سلامت روانی و شادکامی معلولین. اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری. ۱۳۹۸.
- الوانی اصل، م. مقایسه سازگاری فردی و اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شاهد و غیرشاهد هدایت شده به اولویت‌های پنج‌گانه طبق برنامه هدایت تحصیلی. طرح پژوهشی اجرا شده با همکاری اداره کل بنیاد شهید انقلاب اسلامی خوزستان. ۱۳۹۲.
- صادقی، س. بیرانوند، ا. نظریهٔ مشاوره و روان‌شناختی درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی. ۱۳۹۳.
- محمدی، ف. بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی بالینی تهران. ۱۳۹۵.
- فرح بخش، م. رابطه نارسایی هیجانی با اضطراب افسردگی، درماندگی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی. فصلنامه علمی و پژوهشی دانشگاه تبریز. سال سوم. شماره ۱۰. ۱۳۹۶.
- جوانبخش، ر. بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته شده سلیگمن و امنیت روانی. مجله روان‌شناسی و دین، سال چهارم، شماره چهارم، ص ۱۰۲ - ۷۵. ۱۳۸۵.
- برخورداری، م؛ و غباری بناب، ب. ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس مثبت‌نگری. طرح پژوهشی، دانشگاه تهران، دانشکدهٔ روانشناسی و علوم‌تربیتی. ۱۳۹۸.

- لشنی، س. تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. مقاله فارسی، ۱(۴)، ۱۷-۱. ۱۳۹۹.

ب) منابع لاتین

- Ryff, G. W. Ross, J. M. (2011). Personal religious orientation and prejudice, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.5, 432-443.
- Nicholls, C. (2018). "Kreativitet och kritiskt tandande.Redsckap for framtids beredskap " [Creativity and critical thinking. Tools for preparedness for the future]. In Krut, 53, 61-74.
- Chow LK.(2017). Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being inLater Life. J Gerontol Soc Sci 2010; 65 (3): 331-9.
- George G. (2020). Spirituality and Depression: A Look at the Evidence, Southern Medical Journal, Vol.100, Iss.7, 737-739.
- Lyubomirsky D.G. (2021).The funds, friends, and faith of happy people. American Psychologist, 55, 56-57.
- Bolier, N., & Strack, F. (2021). Evaluating one’s life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (Eds.). Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective. Oxford: Pergamon Press.