



The Effectiveness of Positive Psychology Interventions on Students' Psychological Well-Being and Happiness

Mehrdad Yarahmadian^{1*}

¹ Master's degree in clinical psychology, Islamic Azad University of Hamadan

* **Corresponding author:** m.yarahmadian3311@gmail.com

Received: 2024-10-12

Accepted: 2024-11-15

Abstract

Happiness, as one of the most important psychological needs of humans, has always occupied the human mind due to its major effects on the formation of human personality. On the other hand, it is considered a dynamic and alive society that has a lot of happy elements in it. Therefore, it can be said; Happiness is one of the basic concepts and components of people's lives, especially students, which is closely related to educational success. This research was conducted in a library-type review method with the aim of investigating the effectiveness of positive psychology interventions on students' psychological well-being and happiness. One of the most important developments in today's psychology is the positive psychology movement. This movement has caused the focus of psychology to shift from psychopathology to positive issues such as happiness, health, mind, positive emotions, creativity, and moral virtues. Positive psychology increases students' psychological well-being and happiness.

Keywords: Positive psychology, Psychological well-being, Happiness, Students

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Yarahmadian' M. (2025). The Effectiveness of Positive Psychology Interventions on Students' Psychological Well-Being and Happiness. *JMHS*, 3(1): 37-47





اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی دانش‌آموزان

مهرداد یاراحمدیان^{۱*}

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی همدان، همدان، ایران.
* نویسنده مسئول: m.yarahmadian3311@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۸/۲۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۲۱

چکیده

شادکامی به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. از طرفی جامعه‌ای پویا و زنده تلقی می‌شود که عناصر شادی‌آفرین در آن فراوان باشد. بنابراین می‌توان گفت؛ شادکامی یکی از مفاهیم و مولفه‌های اساسی زندگی افراد به ویژه دانش‌آموزان به شمار می‌رود که ارتباط تنگاتنگی با موفقیت آموزشی دارد. این پژوهش به روش مروری و از نوع کتابخانه‌ای و با هدف بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی دانش‌آموزان انجام شده است. از مهم‌ترین تحولات در روانشناسی امروز، جنبش روانشناسی مثبت‌نگر می‌باشد. این جنبش باعث شده تا تمرکز علم روان‌شناسی از آسیب‌شناسی روانی به سوی موضوعات مثبت مانند شادی، سلامت، ذهن، عواطف مثبت، خلاقیت و فضایل و اخلاقی سوق داده شود. روانشناسی مثبت‌گرا، بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد.

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت‌نگر، بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی، دانش‌آموزان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: یار احمدیان، مهرداد. (۱۴۰۴). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی دانش‌آموزان. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۱): ۳۷-۴۷

مقدمه

و پیشرفت مثبت در طول زمان است. این تعریف مؤلفه‌هایی مانند رضایت از زندگی، انرژی و خلق مثبت را نیز در بر می‌گیرد. (Ryff, 2013) و شامل ارزشهای شناختی افراد از زندگی می‌شود؛ به گونه‌ای که آنها شرایط خود را که به انتظارات، ارزشها و تجارب قبلی شان وابسته است؛ ارزش گذاری می‌کنند (Diener, 2009)

یکی از چالش‌های فرا روی انسان در دنیای امروز احساس بهزیستی و شادکامی است، زیرا علیرغم پیشرفتهای چشمگیری فناوری و تأمین آسایش انسان، بهزیستی و احساس شادکامی وی افزایش نیافته است. (امانی، ۱۳۹۵) بهزیستی روان‌شناختی واکنش شخص به ادراک ویژگیها و توانمندیهای شخصی، پیشرفت مناسب، تعامل کارآمد با جهان، رابطه مطلوب با دیگران

همچنین به لحاظ نقشی که در تبیین بسیاری از پیامدهای هیجانی-رفتاری دارد از اهمیت زیادی برخوردار است. بهزیستی، مفهومی شخصی و فردی است و بر حسب ارزیابی افراد از زندگی خودشان در حوزه های مختلف زندگی مانند بهزیستی هیجانی، بهزیستی اجتماعی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی تحصیلی تعریف می شود. (Wood & Joseph, 2010) بهزیستی روان شناختی احساس مثبت و رضایتمندی عمومی از زندگی است که شامل حوزه های گوناگون خانواده تحصیلات و نظیر این موارد می شود. افراد با احساس بهزیستی بالا بیشتر هیجانات مثبت را تجربه می کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبت دارند. بهزیستی روان شناختی سازه ای سه بعدی است که در آن بعد اول با رضایت افراد از جنبه های مختلف زندگی شغل پدر و مادر ازدواج است و جنبه شناختی نام دارد عنصر شناختی ارزیابی افراد از رضایت مندی شامل رضایت افراد از جنبه های مختلف زندگی مثل رضایت زناشویی رضایت شغلی رضایت تحصیلی و غیره است. دو بعد دیگر عاطفه مثبت و منفی هستند که تجارب عاطفی روزانه را توصیف می کنند (Tsaousis, Nikolaou, Nikolaos & Judge, 2007) همچنین سطوح بالاتر بهزیستی با مشارکت، تعامل، تعهد و پیشرفت تحصیلی بیشتری همراه است.

شادکامی

شادکامی از جمله ارمغان های آفرینش است که نقش مهمی در بهداشت روانی انسان دارد اما این ارمغان به خودی خود به دست نمی آید. افلاطون شادکامی را حالت تعادل میان سه عنصر استدلال، هیجان و امیال و ارسطو آن را «عبارت از زندگی معنوی» می دانست. شادکامی بخش مهمی از کیفیت زندگی و بالاتر از ثروت یا فعالیت جنسی به شمار می رود. مطالعات نظری و تجربی نشان می دهد که تاریخچه شادکامی به دهه ۱۹۶۰ میلادی باز می گردد و از آن زمان پژوهش های مربوط به شادمانی افزایش یافته است. از نظر Argyll (2001) شادی هیجان مثبت یا احساسی است که به وسیله خرسندی، احساس بهزیستی و رضایت توصیف می شود. وی بین احساس خوشی و شادکامی تمایز قائل می شود. به زعم وی، احساس خوشی یکی از رایج ترین شیوه هایی است که افراد با آن شادکامی خود را تعریف می کنند.

روانشناسی مثبت نگر

روان شناسی مثبت نگر یک تحول جدید در حیطه روان شناسی معاصر است که به رهبری Seligman, Rashid, & Park (2006) ایجاد شده و با نگاهی مثبت به طبیعت انسان در

از طرف دیگر شادکامی، نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی اش است و در برگیرنده مفاهیمی از قبیل رضایت از زندگی، عواطف مثبت، نداشتن نشانگان افسردگی و اضطراب است (قلی پور، ۱۳۹۷). Archill & Crosland (1987) برای ارائه تعریفی عملیاتی از شادکامی آن را دارای سه بخش مهم دانسته اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت یا احساس خوشی، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره، و نداشتن احساس منفی افسردگی و اضطراب. این تعریف در پرسش نامه شادکامی آکسفورد مبنای اندازه گیری شادکامی قرار گرفته است. (عزیزیان، ۱۳۹۸)

با آنکه که بهزیستی و شادکامی اهمیت چشمگیری در جنبه های مختلف زندگی دانش آموزان دارد؛ پژوهش ها نشان می دهند که یکی از مهمترین ویژگی هایی که دانش آموزان بایستی از آن برخوردار باشند؛ احساس بهزیستی ذهنی است. زیرا افراد با بهزیستی بالا، موقعیتهای زندگی را مثبت ارزیابی می کنند؛ درحالی که افراد با بهزیستی پایین از سلامت جسمی، روانی و عاطفی کمتری برخوردارند و بیشتر هیجانهایی مانند اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می کنند؛ بنابراین ارتقای بهزیستی می تواند نقش مؤثری در کاهش مشکلات روانشناختی دانش آموزان و در نتیجه ارتقای عملکرد تحصیلی آنها داشته باشد. افزایش بهزیستی و شادکامی به نوبه خود می تواند منجر به مسائلی مانند افزایش خودکارآمدی، ایجاد حس استقلال، اشتیاق تحصیلی، افزایش پیشرفت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی شود. پژوهش های مختلف اثربخشی مداخلات آموزشی مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر را بر بهبود بهزیستی روانشناختی نشان داده اند. روانشناسی مثبت نوعی از روانشناسی است که هدف اصلی آن تمرکز کردن بر موضوعی فراتر از بیماریها است. برخلاف روشهای دیگر که بر نقاط ضعف تمرکز دارند، این روش بر احساسات مثبت متمرکز است. (Seligman, 2011) اعتقاد دارد که هدف روانشناسی مثبت تأکید بر ویژگیها و وجوه مثبت انسان مانند رشد شخصی، بهزیستی روانشناختی و شکوفایی به جای جنبه های ناشاد انسانی مانند افسردگی، اضطراب و اختلالهای هیجانی است. (Proctor, Tsukayama, Wood, Maltby, Eades, & Linle, 2011). هدف روان شناسی مثبت افزایش احساسات مثبت از طریق افزایش شادی تعامل در زندگی و بهزیستی روان شناختی است. (Meyer, Johnson, Parks, Iwanski, & Pen, 2012)

چارچوب نظری

بهزیستی روانشناختی

سازه بهزیستی یکی از سازه های مطرح شده در حوزه روانشناسی مثبت نگر است که به لحاظ رابطه با دیگر سازه ها،

۱۰ جلسه مداخله درمانی مثبت اندیشی را دریافت نمودند و گروه کنترل در این مدت هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند. ابزار پژوهش حاضر، پرسش‌نامه‌های کیفیت زندگی در مدرسه Williams و Batten (۱۹۸۱) و مقیاس امید Miller (۱۹۸۸) بودند. از آنالیز کوواریانس چندمتغیره جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. یافته‌ها حاکی از این است که روان درمانی مثبت نگر بر امیدواری ($F=92/55$) و تمامی شاخصه‌های کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان آهسته‌گام مؤثر بود ($P<0/001$). به عبارتی دیگر، روان درمانی مثبت‌نگر سبب افزایش امیدواری و کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان آهسته‌گام شد.

حریفی، ثناگوی محرر و شیرازی (۱۴۰۱) در مطالعه خود به بررسی اثربخشی مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر بر شادکامی و تفکر مثبت در بیماران روانی مزمن پرداختند. جامعه آماری شامل کلیه بیماران روانی مزمن زن مرکز شبانه‌روزی مهرآنانی شهر زاهدان در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ است که از میان آن‌ها ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه در انتظار درمان) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد (OHI) و مقیاس تفکر مثبت (PTS) بود. مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر در هشت جلسه (جلسه ۱/۵ ساعته) به مدت سه هفته برای گروه آزمایش برگزار شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) استفاده شد. نتایج داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS21 انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر موجب افزایش شادکامی و تفکر مثبت در بیماران روانی مزمن در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل با سطح معناداری ۰/۰۰۱ می‌شود.

کوهی، طباطبایی، قندالی و ظفری زاده (۱۴۰۰) در مقاله‌ای به بررسی تأثیر مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی پدران وابسته به مواد مخدر دانش‌آموزان پرداختند. جامعه آماری مطالعه حاضر پدران وابسته به مواد مخدر مراجعه‌کننده به مراکز ترک اعتیاد قرچک در سال ۱۳۹۵ بودند. از میان آن‌ها ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با روش مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر آموزش دیدند و گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفتند. هر دو گروه پرسشنامه تاب‌آوری Connor & Davidson (2003)، پرسشنامه بهزیستی Ryff (1989) و پرسشنامه شادکامی Argyll & Lowe (1990) را به عنوان پیش‌آزمون و

صدد رشد فضیلت‌ها و توانمندی‌های او است و تلاش می‌کند با شناخت رفتار انسان پیچیدگی‌های آن را با روش علمی مطابقت دهد و برای کمک به افراد و بهتر کردن کیفیت زندگی از طریق افزایش شادمانی ذهنی ارائه شده است (Joseph, 2015). از دیدگاه روان‌شناسی مثبت نگر روان‌شناسان نباید تنها روی کاهش مشکلات مردم کار کنند بلکه باید به آنها کمک کنند تا بتوانند زندگی بانشاط تر کاملتر و بهتری داشته باشند (جباری و همکاران، ۱۳۹۳). روان‌شناسی مثبت نگر مطالعه علمی هیجان‌ات مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که موجب رشد بهزیستی می‌شود. در رویکرد مثبت نگر برخلاف سایر رویکردها که تمرکزشان بر مشکلات و ضعف‌هاست افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی مورد تأکید و توجه است (Seligman et al, 2006). اصول به کار رفته در مداخله‌های مثبت‌نگر از طریق افزایش هیجان مثبت افکار مثبت، رفتارهای مثبت و ارضاء نیازهای اساسی افراد مثل خود مختاری عشق و تعلق خاطر و ارتباط باعث کاهش افسردگی افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شوند (Lyubomirsky & Layous, 2013). روان‌شناسی مثبت‌نگر در عمل به دنبال آن است که به افراد کمک کند. توانمندیها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند تا به سلامت روانی دست یابند. مداخلات روان‌شناسی مثبت شامل روش‌های درمانی یا فعالیتهای عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت رفتارهای مثبت شناخت و ادراک مثبت بالا بردن بهزیستی افراد و بهبود علائم افسردگی است (Sin & Lyubomirsky, 2009). توجه روان‌شناسی مثبت‌نگر به نگرش و تفکر مثبت، توسعه احساسات مثبت، توجه به نقاط قوت و پرورش استعدادها، تأکید بر افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی است (Rashid & Seligman, 2014).

پیشینه پژوهش

هراتی راد و محمدیان (۱۴۰۲) در تحقیقی به بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر امیدواری و کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان آهسته‌گام؛ یک مطالعه نیمه‌تجربی پرداختند. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان آهسته‌گام شهرستان زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به تعداد ۶۹ نفر تشکیل داد. تعداد اعضای نمونه در این پژوهش ۴۰ نفر از دانش‌آموزانی که حاضر به همکاری بودند و ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، تشکیل دادند که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) منتسب شدند. گروه آزمایش به مدت

آموزش برنامه روان‌شناسی مثبت بر بهزیستی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش اثر داشته و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است؛ اما مداخله مذکور تأثیری در بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نداشته است.

هنرمندزاده و سجادیان (۱۳۹۵) در تحقیق خود به بررسی اثر بخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شادکامی دختران نوجوان بی‌سرپرست پرداخته‌اند. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون، با گروه کنترل و پیگیری بود. بدین منظور از مراکز نگهداری دختران نوجوان بی‌سرپرست استان اصفهان در پاییز و زمستان ۱۳۹۴، ۳ مرکز به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و از بین آن‌ها ۳۰ نفر که ملاک‌های ورود به مطالعه را دارا بودند در دو گروه آزمایش و کنترل به‌طور تصادفی جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ نفر). گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله گروهی مثبت‌نگر دریافت کردند اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. آزمودنی‌ها، قبل و بعد از مداخله و ۴۵ روز بعد در مرحله پیگیری به مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (Ryff)، مقیاس تاب‌آوری (Connor & Davidson) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (Argyll, Martin & Crosland) پاسخ دادند. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره حاکی از افزایش بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شادکامی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بود. به علاوه در مرحله پیگیری نیز این تأثیر پایداری خود را حفظ کرد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی دانش‌آموزان به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه‌ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از قبیل کتب، مقالات و پایان‌نامه‌ها می‌باشد.

یافته‌های پژوهش

روان‌شناسی مثبت‌نگر یکی از جدیدترین شاخه‌های روان‌شناسی است. این زمینه خاص از روان‌شناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد. در حالی که بسیاری دیگر از شاخه‌های روان‌شناسی بر رفتارهای ناپه‌نچار و دارای اختلال تمرکز می‌نمایند، روان‌شناسی مثبت تمرکزش بر کمک به افراد برای شاد شدن و ارضاء بیشتر است. روان‌شناسی مثبت‌گرا علمی است که به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، متمرکز شده است روی

پس‌آزمون تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس و به روش کواریانس تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد میان گروه آموزش مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث افزایش معنادار تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی شده بود ($P < 0.05$).

سادات، واحدی، فتحی‌اذر و بدری‌گرگری (۱۳۹۹) در پژوهش خود به بررسی اثربخشی مدل آموزش تربیت مثبت نگر مدرسه محور بر سطوح بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی پرداختند. دو کلاس (۵۹ نفر) از دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی منطقه یک شهر تهران به شیوه خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (کلاس ۲۸ نفری) و کنترل (کلاس ۳۱ نفری) جایگزین شدند. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. گروه آزمایش ۱۲ جلسه به مدت ۴۰ دقیقه آموزش تربیت مثبت‌نگر مدرسه‌محور دریافت نمودند. آزمودنی‌های هر دو گروه، قبل و بعد از آموزش، به پرسش‌نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی رن‌شاو و بهزیستی اجتماعی کی‌یس پاسخ دادند. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد که نمرات بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی در پس‌آزمون گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل بود. بنابراین، آموزش تربیت مثبت‌نگر مدرسه‌محور بر سطوح بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معنی‌دار دارد.

گلستانه و بهزادی (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت بر افزایش بهزیستی، سرزندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پرداختند. روش پژوهش شبه‌آزمایشی با گروه گواه، پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۱ ماهه و جامعه آماری شامل ۳۶۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره متوسطه اول در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ در بخش چاروسا شهرستان کهگیلویه بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از بین ۱۲ دبیرستان دخترانه، ۲ دبیرستان آم‌کلثوم و خدیجه کبری و از هر دبیرستان یک کلاس انتخاب شد و ۴۸ دانش‌آموز که معیارهای ورود به پژوهش را داشتند؛ به شکل تصادفی در گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها پرسشنامه سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱)، پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (Ryff, 1989)، کارنامه آموزشی دانش‌آموز و مداخله روان‌شناسی مثبت (Savage, 2011) بود که در ۱۱ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یکبار در مورد گروه آزمایش اجرا شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. نتایج نشان داد که

تمرکز صرف روی زندگی کسانی که پیوسته در تلاشند به حد نرمال برسند، است.

در روانشناسی مثبت گرا گفته می شود شناخت توانایی ها و پتانسیل درونی آدمی و کاربرد ویژگی های مثبت افراد و خانواده ها می تواند اثر بخشی فنون و درمان های روان شناختی را بیش از پیش کند و افزون بر درمان مشکلات روان شناختی و ناهنجاری های رفتاری به بالا بردن کیفیت زندگی و بهباشی افراد و جوامع بینجامد. در حالی که روان شناسی بالینی به گونه ای سنتی بر کم بودها و ناتوانی های روانی می پردازد و بر انعطاف پذیری، تدبیرمندی و توان مراجعان برای بازیابی کم تر پرداخته است سلیگمن و همکاران اش ایجاد بنیان های روانشناسی مثبت گرا را به عنوان متمم رویکرد های کم بود مدار شروع کرده اند.

روانشناسی مثبت گرا توانایی های افراد را به ۶ گروه تقسیم می کند که عبارتند از:

۱. **خرد و دانایی:** شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر
۲. **شجاعت:** شامل خودباوری، پایداری، کمال و سر زندگی
۳. **نوع دوستی:** شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی
۴. **عدالت جویی:** شامل رعایت حقوق شهروندی، بی طرفی و رهبری
۵. **اعتدال:** شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آرم، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود
۶. **تعالی:** شامل دانستن ارزش زیبایی ها و شگفتی ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ طبعی و معنویت

مفاهیم و نظریه های بنیادی در روان شناسی مثبت نگر

۱. نظریه توانمندی ها:

درک و بنا نهادن توانمندها همزمان با تغییر در ضعف ها لازم است به جای تمرکز یا اصلاح صرف ضعف ها

۲. نظریه ایجاد و گسترش هیجان های مثبت

این نظریه بیان می کند که هیجانهای مثبت به اندازه هیجانهای منفی در بقاء و توانایی ما برای شکوفا شدن در زندگی مهم هستند. این نظریه یک مدل چندجنبه ای از هیجانهای مثبت است که شامل فرضیه گسترش، فرضیه ایجاد، فرضیه خنثی سازی، فرضیه تاب آوری و فرضیه شکوفایی است.

توانایی های آدمها؛ توانایی هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش بینی.

این رویکرد نظریه ها، پژوهش ها و فنون مداخله ای روانشناسی را به منظور شناخت اجزای رفتار رضایت بخش سازگارانه ، خلاقانه و عاطفی آدمی به کار می گیرد و هدف روانشناس مثبت گرا آغاز تغییر در نوع پرداختن روانشناسی از اشتغال خا طر به بدترین امور زندگی به پرداختن به شرایط مثبت است.

روانشناسی مثبت (2005) Doc West, Stein & Seligman گرا را چنین تعریف کرده اند: « روانشناسی مثبت گرا مطالعه علمی تجربه های مثبت و صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد آنها را تسهیل می کنند. روانشناسی مثبت باتوجه به اینکه به آسایش روانی و کارکرد بهینه ی پردازد، در بدو امر شاید یک پیوست روانشناسی بالینی یا بخشی از آن باشد اما ما چیز دیگری معتقدیم. باور ما این است که افرادی که شدیدترین فشارهای روانشناختی را تحمل می کنند در زندگی به دنبال امری به مراتب بیشتر از تسکین یافتن از درد و رنج هستند، افراد دچار مشکل در پی خشنودی بیشتر، لذت بیشتر و رضایتمندی بیشتر تا صرف کمتر کردن غم و نگرانی آنان به دنبال ساخت نقاط قوتند نه اصلاح نقاط ضعفشان، آنها به دنبال زندگی معنادار و دارای قصد و هدفمندند. بدیهی است که این شرایط به سادگی و با رفع درد و ناراحتی حاصل نمی شوند. »

روانشناسی مثبت گرا در سال های پایانی دهه ۱۹۹۰ به دست سلیگمن هنگامی که رئیس انجمن روان شناسی امریکا بود شکل گرفت این همان چیزی است که مزلو و دیگر روان شناسان انسان گرا بیش از ۳۰ سال پیش از این مورد تاکید قرار دادند. مارتین سلیگمن بنیان گذار روانشناسی مثبت گرا و شاگردش طیب رشید روان درمانی مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا را مطرح کردند و استفاده از آن را در درمان افسردگی و نیز کاربرد فنون آن را در افزایش شادی و نشاط انسان هزاره سوم عرضه داشتند.

کریستون پترسون نویسنده شناخته شده در حوزه روانشناسی گرایش جدید روانشناسی مثبت گرا را بررسی علمی این نکته که چه چیزی زندگی را ارزشمند می سازد، معنی می کند. در واقع روانشناسی مثبت گرا ویژگی های مثبت زندگی مانند رفاه، خوشبختی، رضایت و توانمندی را مورد بررسی قرار می دهد. در این رشته همه آن چیزی که برای یک زندگی هدفمند و پر معنا مورد نیاز است و باعث شکوفایی انسان می شود، مورد مطالعه قرار می گیرد. به عبارت دیگر روانشناسی مثبت گرا همان رویکرد علمی برای مطالعه افکار، عواطف و رفتار انسان با تمرکز روی نقاط قوت به جای نقاط ضعف، ایجاد زندگی خوب به جای تعمیر زندگی بد و رساندن زندگی افراد متوسط به زندگی عالی به جای

۳. گسترش

هیجانهای مثبت باعث گسترش خزانه فکر عمل آتی ما می-شوند. گسترش خزانه فکر عمل باعث طیف گسترده ای از اعمال و افکاری خواهد شد که فرد احتمالاً اتخاذ می کند. به عبارتی دیگر وقتی که فرد هیجانهای مثبت را احساس می کند قادر به درک احتمال های بیشتر خواهد بود این اثر گسترش هیجانهای مثبت در واقع متضاد آن حالتی است که افراد در زمان هیجانهای منفی تجربه می کنند.

۴. فرضیه ایجاد

زمانی که هیجانهای مثبت خزانه فکر عمل را گسترش می دهند، تعداد زیادی منابع شخصی نیز به مرور زمان ایجاد می شود. این منابع شامل؛ منابع جسمی (نظیر هماهنگی در بدن، سلامتی قلبی عروقی، قدرت عضلانی)، منابع اجتماعی (نظیر دوستی، مهارت های اجتماعی و موارد حمایتی)، منابع ذهنی نظیر دانش و توانایی حل مساله) و منابع روانشناسی (نظیر خلاقیت، خوش بینی و تاب آوری) است. اگر چه هیجانهای مثبتی که منحصر به ایجاد این منابع در شخص می شوند گذرا هستند اما منابع شخصی بدست آمده از این فرایند دائمی خواهد بود و فرد می تواند در شرایط خطرناک یا سخت از آن استفاده کند.

۵. فرضیه خنثی سازی

علاوه بر گسترش خزانه فکر عمل آتی و ایجاد منابع شخصی پایدار، هیجانهای مثبت می تواند هیجانهای منفی را خنثی کنند. فرد ریکسون این ایده را فرضیه خنثی سازی نامیده است. در واقع باوری که پشت این فرضیه وجود دارد این است که خزانه فکر عمل ما نمی تواند در آن واحد هم محدود و هم گسترده باشد، باید یکی از این دو راه را برگزیند. بنابراین ایجاد هیجانهای مثبت در مقابل هیجانهای منفی می تواند از فشار هیجانهای منفی بکاهد و این کیفیت گسترش دهنده هیجانهای مثبت، عدسی را که از طریق آن جهان را می نگریم، گسترش می دهد. اثر خنثی سازی نه فقط در سطح ادراکی بلکه در سطح فیزیولوژیکی هم ایجاد می شود.

۶. فرضیه تاب آوری

فرضیه تاب آوری، از زیر مجموعه های ایجاد و گسترش هیجانهای مثبت، بیان می کند که هیجانهای مثبت در ما یک ماریپیچ صعودی از بهزیستی در ما بوجود می آورند. ایده ماریپیچ صعودی بهزیستی، در مقابل ایده رایج ماریپیچ نزولی در افسردگی است. وقتی آدمیان تجارب منفی در نتیجه خلق منفی دارند در این حالت دچار دید تونلی می شوند که اغلب منجر به تفکر

منفی و بدبینانه و منفی می شود. این تفکر منفی منجر به خلق منفی بیشتری می شود که می تواند ماریپیچ رو به پایین را سریع کند. در مقابل هیجانهای مثبت چشم بندها را کنار می زند و به آدمیان اجازه می دهند که احتمال های بیشتری را در نظر بگیرند و خوشبینانه بیندیشند. افرادی که هیجانهای مثبت را تجربه می کنند و این باعث می شود که از خودشان بسیار لذت ببرند. با این وجود مهم تر از همه این موارد اینکه ماریپیچ صعودی بهزیستی باعث ایجاد جعبه ابزاری از مهارت های سازگاری در فرد می شود. از این رو کسانی که هیجانهای مثبت را تجربه می کنند بهتر می توانند با شرایط سخت و نامساعد در زندگی کنار بیایند و تاب آوری بیشتری دارند.

۷. فرضیه شکوفایی

این فرضیه بیان می کند پیش بینی کلیدی شکوفایی انسان، نسبت خلق مثبت به منفی است که هرکسی تجربه می کند. بخصوص نسبت احساس ها و عواطف مثبت به احساس ها و عواطف منفی که فرد به منظور خودشکوفایی نیاز دارد. فرض می شود این نسبت حدود ۹/۲ به ۱ است. به عبارتی دیگر فرد باید به ازای هر تجربه منفی سه تجربه مثبت داشته باشد تا در زندگی بتواند به سمت جلو حرکت کند و پیشرفت نماید.

سطوح روانشناسی مثبت نگر

این علم در سه سطح مختلف وارد عمل می شود (رادمنش، ۱۳۹۹)

سطح ذهنی:

روانشناسان در این سطح بر روی مفاهیمی همچون احساس شادی، رضایت، انگیزه، خوش بینی و رفاه تمرکز دارند. آن ها بررسی می کنند این مفاهیم چگونه سطح کیفیت زندگی ما را تغییر خواهند داد.

سطح فردی:

این سطح به بررسی ویژگی های شخصی فرد همچون نقاط قوت، استعداد، خلاقیت، پختگی، گذشت و مهارت ذاتی می پردازد.

سطح گروهی:

در این سطح روانشناسان تعاملات اجتماعی مثبت مانند مسئولیت اجتماعی، کمک به دیگران، عوامل موثر در توسعه

که اکثر اوقات سرخوش است ولی معنایی در زندگی ندارد، احساس سلامتی نکند. وقتی خودمان را وقف یک علت می کنیم یا متوجه چیزی بزرگ تر و مهم تر از خود می شویم، به درکی از ارزش و معنا می رسیم که چیزی جای آن را نمی گیرد.

دستاوردها

Seligman تاکید می کند که روانشناسی باید میل انسانها به موفقیت را به رسمیت بشناسد و به آنها در این زمینه کمک کند. بررسی های او نشان می دهند که انسانها موفقیت را، حتی در صورتی که به احساسات مثبت یا معنا منتهی نشود، دوست دارند و برای آن تلاش می کنند. به عبارتی، روانشناسی مثبت گرا می پذیرد که موفقیت به خاطر خود موفقیت و بدون هر هدف غائی دیگر می تواند برای انسانها جذاب باشد و روانشناسی باید در این زمینه هم به آنها کمک کند. همه ی ما برای موفقیت، رسیدن به هدف و بهتر کردن خود تقلا می کنیم. اگر هدفی برای دستیابی نداشته باشیم، یکی از تکه های پازل سلامتی گم می شود

روانشناسی مثبت نگر در مدارس

مفاهیم روان شناسی مثبت نگر در علوم و مؤسسات و نهادهای مثبت از جمله محیط کاری، محیط یادگیری خانواده و اجتماع مثبت بسط یافته است (Schueller, 2015). در میان نهادهای اجتماعی مثبت مدرسه جایگاه ویژه ای دارد چرا که به هدف نهایی آن مربوط می شود و محصول یا هدف نهایی مدرسه خود دانش آموزانند یعنی انسانها در نگاه سنتی مدرسه عالی با تأکید بر موفقیت تعریف می شود؛ در حالی که از دید مثبت گرا افرادی که موفق می شوند اهمیت دارند. مدرسه خوب مدرسه ای است مبتنی بر تجارب مثبت و صفات و توانمندی ها یا فضیلت های نهادی مدرسه مثبت زندگی می آموزد، مسئولیت می آموزد، احساس دوستی و رفاقت نه رقابت می آموزد، هدف گزینی بر اساس توانمندی هایی که هر فرد دارد، سپس حرکت برای رسیدن به اهداف را می آموزد، امید آفرینی می کند و رفتارهای جامعه یار رفتارهای پسندیده اجتماعی را می آموزد (براتی سده، ۱۳۸۹). در این مدارس معلم نیز از رشد حرفه ای و رشد شخصی به عنوان محصول فرعی هدایت دانش آموزان به سمت خود انگیزی و موفقیت بالاتر، لذت می برد. (چاچو، ۱۳۹۵/۲۰۰۴).

رویکرد روان شناسی مثبت با تغییر رویکرد آموزشی مدارس از دید سنتی که به مشکلات تحصیلی مانند مشکلات بین فردی افت و ترک تحصیل می پردازد؛ به نگرش جدیدتر و توجه به پتانسیل های مثبت رفتاری دانش آموزان شامل توانمندیها فضایل انسانی، شادی صفات اخلاقی، رفتار و افکار مثبت توجه دارد (Shankland & Rosset, 2017). مداخلات روانشناسی

شهروندی و جوامع می پردازند. همچنین هوش هیجانی افراد مورد سنجش قرار می گیرد.

Martin Seligman در کتاب شکوفا شدن خود، دستاوردهای روانشناسی مثبت را به پنج دسته تقسیم می کند. پنج دسته ای که گاهی از آنها به اشتباه به عنوان ابعاد روانشناسی مثبت گرا نام برده میشود. مدل PERMA در روانشناسی مثبت گرا به عنوان مدلی تاثیرگذار شناخته شده است. سلیگمن برای توضیح و تعریف سلامتی در مفهوم عمیق تر این مدل را تنظیم نمود. به گفته سلیگمن، این کلمه مخفف پنج سرفصل سلامتی است: (فریدون نژاد، ۱۴۰۰)

احساسات مثبت^۱

اگرچه صرف جستجوی احساسات مثبت روش موثری برای افزایش سلامتی نیست، تجربه ی احساس مثبت عامل مهمی تلقی می شود. لذت بردن در لحظه، یعنی تجربه ی احساسات مثبت، بخشی از سلامتی است. روانشناسی مثبت گرا میکوشد از تمام دستاوردهای دانش روانشناسی برای برانگیختن احساسات و هیجانات مثبت در انسانها استفاده کرد. هر حس مثبتی را می توان در این گروه قرار داد. به عنوان مثال، شادمانی و رضایت از زندگی در این مجموعه قرار میگیرند.

مشارکت^۱ یا تجربه تعلیق ذهنی و غرق شدن در لحظه شرکت در امری که باعث می شود زمان از دستمان در رود و کاملاً جذب چیزی شویم که از آن لذت میبریم و در انجام آن تبحر داریم، قسمت مهمی از سلامت روحی است. فردی که به خودشکوفایی نزدیکتر می شود میتواند برنامه کار و فعالیت های زندگی خود را به شکلی تنظیم کند که این نوع تجربه در زندگی اش سهم بیشتری داشته باشد.

روابط مثبت و موفق^۳

انسان موجود اجتماعی است و ما برای خودشکوفایی به ارتباط با دیگران تکیه می کنیم. داشتن روابط عمیق و بامعنی برای سلامت ما حیاتی است. سلیگمن حوزه روابط انسانی را هم در حیطه وظایف روانشناسی مثبت گرا میداند.

معنا^۴

کلمه معنا در میان روانشناسان و فیلسوفان برای انتقال پیامهای متفاوتی مورد استفاده قرار میگیرد. سلیگمن معنا را چنین تعریف میکند: اینکه احساس کنیم زندگیمان در خدمت چیزی است که از خودمان ارزشمندتر است. روانشناسی مثبت گرا، در این زمینه هم به جستجو و مطالعه پرداخته است. حتی ممکن است کسی

این، مداخلات روانشناسی مثبت نگر، باعث افزایش بهزیستی روانی و افزایش شادکامی دانش آموزان می شود.

موازن اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ۱. احساسات مثبت | 1. Positive emotions |
| ۲. مشارکت | 2. Engagement |
| ۳. روابط مثبت و موفق | 3. Relationships |
| ۴. معنا | 4. Meaning |
| ۵. دستاورد | 5. Accomplishment |

منابع فارسی

- آلبویه، گوهر؛ طباطبایی، سیدموسی؛ رحیمیان بوگر، اسحاق؛ و طباطبایی، خدیجه سادات. (۱۳۹۴). بررسی اثر مداخله روانشناسی مثبت نگر به شیوه گروهی بر عزت نفس، خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر تجدیدی پایه اول دبیرستان. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۲، ۱۰-۲۲
- براتی سده، فرید. (۱۳۸۹). نگاهی به مدرسه مثبت گرا. *مجله سپیده دانایی*، ۴ (۳۴): ۵۴
- جباری، م؛ شهیدی، ش؛ و موتابی، ف. (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله مثبت نگر گروهی در کاهش نگرشهای ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان. *مجله روانشناسی بالینی*، ۶ (۲)، ۷۴ - ۶۵
- چاچو، جوزف. (۲۰۰۴). تدریس کاملاً مثبت: شیوه‌های پنج مرحله ای برای انرژی دادن به دانش آموزان و معلمان. ترجمه محمد پور رضایی (۱۳۹۵). کرمان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان.
- حریفی، اسماء؛ ثناگوی محرر، غلامرضا؛ شیرازی، محمود. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر بر شادکامی و تفکر مثبت در بیماران روانی مزمن. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۳ (۲)، ۲۴۹-۲۶۳.

مثبت نگر به دنبال ارتقای بهزیستی روانی، افزایش خشنودی، شادی، امید، نشاط، دستیابی به خوشباشی از زندگی (احساس ذهنی آسایش) و احساس خوشبختی و کاهش افسردگی می باشند. روانشناسان مثبت نگر معتقدند که امروزه می توانیم شرایطی را فراهم کنیم، که افراد در جهت شکوفایی توانمندیهایشان به سمت زندگی شاد و سالم تر حرکت کنند. (آلبویه و همکاران ۱۳۹۴) هدف این حوزه، ایجاد و ارتقاء بهزیستی ذهنی و کار روانشناختی در افراد و جوامع است. (نیکزادی پناه و محمدیان، ۱۳۹۵)

بحث و نتیجه گیری

یکی از چالشهای فرا روی انسان در دنیای امروز احساس بهزیستی و شادکامی است. بهزیستی روانشناختی به عنوان ارزیابی مثبت از زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و عاطفه منفی و داشتن رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان و پیشرفت مثبت است، که از مشخصه های فرد سالم می باشد. شادکامی نیز نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی اش است و در برگزیده مفاهیمی از قبیل رضایت از زندگی، عواطف مثبت، نداشتن نشانگان افسردگی و اضطراب است. یافته ها نشان می دهد که شادکامی رابطه ای مستقیم با نتایج مطلوبی دارد که در زندگی به دست می آوریم. شادکامی، زمانی به دست می آید که فعالیت های زندگی افراد، بیشترین همگرایی یا همسو بودن را با تمایلات، توانایی و کارآمدی او در زمینه های مختلف داشته. تحت چنین شرایطی، احساس نشاط و شادکامی به وجود می آید. یکی از مداخلات مؤثر و کارآمد که برای ارتقاء بهزیستی، رضایت از زندگی و شادکامی دانش آموزان مورد استفاده قرار گرفته است، روانشناسی مثبت گراست. توجه به ویژگی ها و جنبه های مثبت رفتارها به جای تمرکز بر نقاط ضعف و جنبه های منفی رفتار حائز اهمیت است. وقتی فرد، ارزیابی مثبتی از خود و دیگران و زندگی داشته باشند، احساس ارزشمندی بیشتری می کند. برای این که آنها به چنین دیدگاهی برسند بایستی از خصوصیات مثبت، توانایی ها، زیبایی ها و استعدادها خاص خود آگاه شده و به آنها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی ها احساس رضایت کنند. روانشناسی مثبت نگر با تمرکز بر هیجانهای مثبت، ویژگیهای مثبت و موقعیتهای مثبت یک وسیله خوب برای یک زندگی خوب است. عاطفه مثبت موجب سازمان شناختی منقطع و گسترده می شود، و توانایی یکپارچه کردن موضوعات گسترده را برای فرد فراهم می کند. زمانی که مردم آرام و شاد هستند تفکرشان وسعت یافته، خالق تر می شوند و قوه خیالشان گسترش می یابد. علاوه بر

- Azizian, Sh. (2018). The effect of metacognitive beliefs and self-efficacy on students' happiness, School Counselor Education Growth, Volume 14, Number 3. [Persian]
- Barati Sedeh, F. (2010). A look at the positive school. Sepideh Danai magazine, 4 (34), 54. [Persian]
- Chacho, J. (2004). Totally Positive Teaching: Five-Step Techniques to Energize Students and Teachers. Translated by M. Pourrezaei (2015). Kerman: Islamic Azad University, Kerman branch. [Persian]
- Diener, E. (2009) Subjective well-being. In: Diener E. (Eds) the science of wellbeing. Social indicators research series. Springer, Dordrecht. Journal of Personality and Social Psychology. 84(2): 377-389
- Fereydon Nejad, M. (2021). Introducing positive psychology and its impact on health and quality of life, the 8th National Conference on Positive Psychology News, Bandar Abbas
- Gholipour, N. (2017). Investigating the relationship between metacognitive beliefs and self-efficacy, happiness and psychological well-being in distance education school students, Journal of New Advances in Behavioral Sciences, 3 (20), pp. 51-64. [Persian]
- Golestane, S. M., Behzadi, A. (2018). The effectiveness of positive psychology intervention training on increasing the well-being, academic vitality and academic progress of female students. Applied Psychology Quarterly, 13(2), 187-208. [Persian]
- Harifi, A., Sanagoo, Mohrar, G., Shirazi, M. (2022). The effectiveness of positive psychology intervention on happiness and positive thinking in chronic mental patients. Quarterly Journal of Applied Psychological Research, 13(2), 249-263. [Persian]
- Herati Rad, A., Miri, M. (2023). The effectiveness of positive psychotherapy on the hope and quality of academic life of slow-paced students: a quasi-experimental study. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 22 (12), 1279-1296. [Persian]
- Honarmandzadeh, R., Sajjadian, A. (2015). Effectiveness of positive group intervention on psychological well-being, resilience and happiness of homeless adolescent girls. رادمثنش، دریا. (۱۳۹۹). روانشناسی مثبت‌گرا چیست و چه کاربردی دارد؟! ؛ <https://www.darmankade.com/blog/what-is-positive-psychoology/>
- سادات، سما؛ واحدی، شهرام؛ فتحی آذر، اسکندر؛ بدری گرگری، رحیم. (۱۳۹۹). اثربخشی مدل آموزش تربیت مثبت‌نگر مدرسه محور بر سطوح بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۱۲(۱)، ۳۱۳-۳۴۳
- عزیزیان، شهاب. (۱۳۹۸). تأثیر باورهای فراشناختی و خودکارآمدی بر شادکامی دانش‌آموزان، رشد آموزش مشاور مدرسه، دوره ۱۴، شماره ۳
- فریدون نژاد، مژگان. (۱۴۰۰). معرفی روانشناسی مثبت‌گرا و تأثیر آن بر سلامت و کیفیت زندگی، هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت، بندرعباس
- قلی پور، نسیم. (۱۳۹۷). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با خودکارآمدی، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان مدارس آموزش از راه دور، مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۳(۲۰)، ص ۶۴-۵۱
- کوهی، امیرحسین؛ طباطبایی، سیدمحمود؛ قندالی، فاطمه؛ ظفری زاده، علی اکبر. (۱۴۰۰). تأثیر مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی پدران وابسته به مواد مخدر دانش‌آموزان. مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، ۱۰(۴)، ۲۲۳-۲۴۵
- گلستانه، سیدموسی؛ بهزادی، علی. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت بر افزایش بهزیستی، سرزندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۳(۲)، ۱۸۷-۲۰۸
- نیکزادی پناه، سجاده؛ و محمدیان، مهدی. (۱۳۹۵). روانشناسی مثبت‌نگر در مدرسه. تهران: نشر سخنوران
- هراتی راد، امین؛ میری، مینو. (۱۴۰۲). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر امیدواری و کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان آهسته‌گام: یک مطالعه نیمه‌تجربی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۲(۱۲): ۱۲۷۹-۱۲۹۶
- هنرمندزاده، ریحانه؛ سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۵). اثر بخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شادکامی دختران نوجوان بی‌سرپرست. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۲(۲)، ۳۵-۵۰

فهرست منابع

- Alboeyh, G., Tabatabai, S.M., Rahimian Boger, A., & Tabatabai, Kh. (2014). Investigating the effect of group-based positive psychology intervention on self-esteem, self-concept and academic progress of first grade high school girls. Journal of educational psychology studies, 22.1-22. [Persian]

- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited Advances in the science and practice of eudemonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1): 10-28
- Sadat, S., Vahedi, S., Fathi Azar, S., Badri Gargari, R. (2019). The effectiveness of the positive school-based education model on the psychological and social well-being levels of elementary school students. *Journal of Education and Learning Studies*, 12(1), 313-343 [Persian]
- Schueller, S.M. (2015). Positive Psychology. *Encyclopedia of Human Behavior* (2nded), 140- 147.
- Seligman, M., Rashid, T., & Park, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology*, 61, 774 -788.
- Shankland, R., & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(2), 363-392.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing wellbeing and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: a practice-friendly meta-analysis. (Electronic version). *Journal of clinical psychology*, 65, 467 – 487
- Tsaousis, I., Nikolaou, I., Nikolaos, S., & Judge, T. (2007). Do the Core Self-Evaluations Moderate the Relationship between Subjective Well-Being and Physical and Psychological Health? *Personality and Individual Differences*, 42(3), 1444- 1452.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) wellbeing as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of affective disorders*, 122(3): 213- 217.
- Journal of Positive Psychology*, 2(2), 35-50. [Persian]
- Jabari, M. Shahidi, Sh., & Mutabi, F. (2013). The effectiveness of positive group interventions in reducing dysfunctional attitudes and increasing the happiness of teenage girls. *Journal of Clinical Psychology*. 6 (2), 74-65. [Persian]
- Joseph, S. (2015). *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. John Wiley & Sons.
- Kohi, AH., Tabatabai, S.M., Ghandali, F., Zafarizadeh, A.A. (2021). The effect of positive psychology interventions on the resilience, psychological well-being and happiness of drug-dependent fathers of students. *Educational and school studies*, 10(4), 223-245. [Persian]
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A. C., Iwanski, C., & Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7 (3), 239-248.
- Nikzadipanah, S., & Mohammadian, M. (2015). *Positive psychology in school*. Tehran: Sokhnoran publishing house. [Persian]
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley. P. A. (2011). Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (5), 377-388
- Radmanesh, D. (2019). What is positive psychology and what is its application? ; <https://www.darmankade.com/blog/what-is-positive-psychology/>
- Rashid, T., Seligman, M. E. P. (2014). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press