

## کشف، طراحی، تدوین و روایی یابی بسته نوین مثبت‌گرا در تکمیل و گسترش نظریه بهزیستی:

## یک مطالعه کیفی

زهرا مسیبی<sup>۱</sup>، غلامرضا شریفی راد<sup>۲</sup>، سالار فرامرزی<sup>۳</sup>، محمود ابوالقاسمی<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی قم، ایران.

۲. دکتری بهداشت، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی قم، ایران. (نویسنده مسئول).

۳. دکتری روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه اصفهان، ایران.

۴. دکتری مدیریت آموزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهید بهشتی، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره هشتم، شماره پنجاه و ششم، سال ۱۴۰۲، صفحات ۱۸۱-۱۶۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۰۵

تاریخ وصول: ۱۴۰۱/۰۶/۱۸

## چکیده

روانشناسی مثبت‌گرا به دنبال بهزیستی و شادمانی است و مؤلفه ارزشمندی می‌باشد که زندگی را رضایت‌بخش می‌کند و نقاط قوت انسانی و عملکرد افراد را بهبود می‌بخشد. مطالعه حاضر با هدف کشف مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا و سپس تدوین و روایی یابی بسته نوین آموزشی مثبت‌گرا در جهت تکمیل و گسترش نظریه بهزیستی، در دو مرحله اجرا شد. بسته آموزشی نوین روانشناسی مثبت‌گرا به کشف مؤلفه‌هایی اعم از ذهن‌آگاهی، کنجکاوی، شجاعت، تاب‌آوری، اخلاق، کنترل و سلامت روان، و سلامت جسمانی، هیجان مثبت، روابط مثبت، مجذوبیت، هدف و معنای زندگی، دستاوردها و موفقیت‌ها، بر مبنای نظریه سلیگمن پرداخته و سعی در بسط و گسترش نظریه بهزیستی (پرما) دارد. مطابق نظر متخصصان تمام موضوعات بسته دارای ضریب نسبی محتوا (CVI) و شاخص روایی محتوا (CVR) قابل‌قبولی هستند و می‌تواند جزء مداخلات آموزشی مثبت‌گرایی قرار بگیرد.

کلیدواژه: نظریه بهزیستی، ابعاد مثبت‌گرا، بسته نوین مثبت‌گرا.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره هشتم، شماره پنجاه و ششم، سال ۱۴۰۲

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 رتال جامع علوم انسانی  
 انتشارات

## مقدمه

روانشناسی مثبت‌گرا از منظری مثبت‌گرایانه با ارتقاء احساس ذهنی بهزیستی و شادمانی، تکمیل‌کننده روانشناسی بالینی سنتی است. فهم، درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع محوری روانشناسی مثبت‌گرا است (سلیگمن، ۲۰۱۵). جنبش روانشناسی مثبت‌گرا قصد دارد مسیر علم روانشناسی را تغییر دهد و به‌دوراز تمرکز بر آسیب‌شناسی، بیماری‌های روانی و کمبودها به مطالعه نقاط قوت انسانی، شکوفایی و عملکرد بهینه و آموزش افراد، گروه‌ها و نهادها می‌پردازد (هندریکس و همکاران، ۲۰۱۹). روانشناسی مثبت‌گرا به دنبال ایجاد بهزیستی است همان چیزی که رایگان و بی‌زحمت بدست می‌آید و مردم آن را به خاطر خودشان انتخاب می‌کنند (سلیگمن، ۲۰۱۸). سلیگمن عناصر بهزیستی را با مخفف PERMA نشان داد و اظهار داشت، که عناصر بهزیستی شامل: احساسات مثبت و یا هیجانانگیز مثبت، سرگرمی و مشغله (غرق شدن در کار یا سرگرمی)، تعامل یا روابط مثبت، معنی یا هدف و دستاورد یا موفقیت می‌باشد (سلیگمن، ۲۰۱۹). آنچه در اصطلاح کلی روانشناسی مثبت‌گرا نهفته است نظریه و تحقیق در مورد چیزی است که زندگی را ارزشمند می‌کند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶). در سال ۲۰۱۸ سلیگمن مدعی شد که دو عنصر دیگر برای روانشناسی مثبت وجود دارد که شامل سلامت جسمانی و سلامت روانی (کنترل) افراد می‌باشد، روانشناسی مثبت‌گرا می‌تواند مزایای زیادی داشته باشد و سلامت جسمی و سلامت روانی زیادی ایجاد کند و همچنین می‌تواند سنگ بنای اخلاق، سیاست و دین باشد (سلیگمن، ۲۰۱۹). در سال‌های اخیر تأثیر مهارت‌های مثبت‌نگر طی پژوهش‌هایی تأیید شده است به‌عنوان مثال؛ رستمی و همکاران، ۱۳۹۲ و دستغیب، ۱۳۹۱، تأیید کردند آموزش مثبت‌نگری موجب شادکامی شده و خلاقیت را افزایش می‌دهد (ابراهیم‌آبادی، ارجمندنیا و افروز، ۱۳۹۴) این رویکرد هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که شادکامی و بهزیستی انسان را به دنبال دارد و کیفیت زندگی انسان‌ها را ارتقاء می‌بخشد (دشت بزرگی و شمشیرگران، ۱۳۹۷) از زمان معرفی روانشناسی مثبت‌گرا، مطالعه نقاط قوت شخصیت در خط مقدم تحقیقات در مورد بهزیستی و عملکرد بهینه انسان بوده است؛ طبقه‌بندی نقاط قوت شخصیت و فضیلت‌ها، در ابتدا پایه و زمینه‌ی شخصیت مطلوب و زندگی خوب را می‌سازد و ارتقا می‌دهد و بعداً این طبقه‌بندی یکی از بلوک‌ها یا زیربنای اصلی روانشناسی مثبت در نظر گرفته شدند (لیتمن - اووادیا و همکاران ۲۰۲۱). درحالی‌که نقاط قوت شخصیت در روانشناسی مثبت‌گرا موردبررسی قرار گرفته است اما هنوز هم تعاریف عملیاتی آن درحال توسعه هستند (برتیسچ و همکاران، ۲۰۱۴) قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی را به‌عنوان نقاط قوت شخصیت می‌توان یاد گرفت و هر زمان که ممکن بود آن‌ها را اندازه‌گیری کرد؛ موضوع ارزیابی شخصیت یک کار بزرگ و مهم است (بیا لیک و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۷). قابلیت‌ها و فضیلت‌ها به‌عنوان حفاظی در مقابل بدبختی‌ها و اختلالات روان‌شناختی عمل کرده‌اند و می‌توانند کلید رسیدن به بهبودی باشند (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۸) و از آنجاکه روانشناسی مثبت، تجربیات زندگی روزمره و قابلیت‌ها را افزایش می‌دهد بهتر است که همراه با علوم دیگر به دانش آموزان تدریس شود زیرا سبب می‌شود دانش آموزان خود را درگیر یادگیری تجربی کنند که همراه با اشتیاق و کنجکاوی است (بیزاواس - دنیر و پاترسون، ۲۰۱۱) سلیگمن، پیشنهاد می‌دهد در صورت امکان، مثبت‌گرایی در مدارس آموزش داده شود، زیرا راهی برای افزایش رضایتمندی از زندگی است، لذا به‌منظور آموزش روان‌شناسی مثبت در مدارس و بهبود سلامت روان معلمان باید متون و محتوای آن به‌دقت بررسی، تحلیل و آموزش داده شود (مسیبی و همکاران، ۲۰۲۱)

بولیر و همکاران در سال ۲۰۱۳، در مقاله‌ای با عنوان "مداخلات روان‌شناسی مثبت: متاآنالیز مطالعات کنترل‌شده تصادفی" که با هدف بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت برای عموم مردم و افراد دارای مشکلات روانی خاص انجام شده بود، به روش تحلیل دستی، ادبیات ۴۰ مقاله را توصیف کردند. در این مقالات، در مجموع ۶۱۳۹ شرکت‌کننده وجود داشتند که مداخلات روان‌شناختی مثبت برای آن‌ها صورت گرفته بود. این مداخلات که می‌توانند به‌عنوان یک استراتژی تکمیلی در ارتقا و درمان سلامت روان در نظر گرفته شوند شامل مداخلات خودیاری، آموزش گروهی و درمان فردی بودند؛ نتایج حاصل از این فراتحلیل نشان داد که مداخلات مثبت روان‌شناسی می‌توانند در تقویت بهزیستی ذهنی و بهزیستی روان‌شناختی و همچنین در کاهش علائم افسردگی مؤثر باشند. به‌منظور تقویت شواهد پایه برای مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا، نیاز به مطالعات با کیفیت بالا در جمعیت‌های متنوع (بالینی) است (بولیر و همکاران، ۲۰۱۳).

کور و همکاران ۲۰۱۹، در پژوهشی با عنوان "نقش روان‌شناسی مثبت در بهبود عملکرد کارکنان و بهره‌وری سازمانی" به بررسی تأثیر صفات مثبت فردی در بهبود عملکرد کارکنان و بهره‌وری سازمانی پرداختند. برخلاف روان‌شناسی سنتی که به دنبال درمان بیماری‌های روانی است، این تحقیق سه صفت مثبت از جمله خوش‌بینی، بهزیستی و قدرت شخصی را شناسایی کرد و یک "فرایند" و یک "چارچوب" که منعکس‌کننده روابط بین صفات روان‌شناسی مثبت، عملکرد کارکنان و بهره‌وری سازمانی بود، به دست آمد و چارچوب فرضیه‌ها ترسیم شد. تحلیل داده‌های جمع‌آوری‌شده از کارکنان سازمان نشان داد اجرای مفاهیم روان‌شناسی مثبت و صفات مثبت فردی مانند خوش‌بینی، بهزیستی و قدرت شخصی در محیط کار باعث افزایش عملکرد کارکنان و بهره‌وری سازمانی می‌شود (کور و همکاران، ۲۰۱۹).

آصف‌نیا و همکاران ۱۳۹۴، در پژوهشی که با عنوان "مولفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت نوجوانان"، به روش تحلیل محتوی انجام گرفت، بیان کردند که مولفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی معنوی، چندان پرشمار و فراوان هستند که در یک مقاله کوتاه نمی‌توان تمام آن را معرفی کرد و از این رو تنها چهار مورد از آن‌ها به‌عنوان مهم‌ترین و فراگیرترین مؤلفه برگزیده شده‌اند که عبارت از امید و امیدواری، خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، شکر و شکرگزاری و معناجویی در زندگی هستند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد مراقبه و معناجویی در داستان‌های مثنوی معنوی سبب شکوفایی و توسعه توانمندی‌های درونی و کسب فضیلت‌ها در نوجوانان می‌شود. همچنین در این مقاله کوشش شد تا نشان داده شود استخراج مولفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا از دل داستان‌های مثنوی و به‌کارگیری آن‌ها در تربیت نوجوانان می‌تواند در رشد و پویایی آن‌ها و ساخت شخصیت اجتماعی‌شان، بسیار مؤثر باشد. ارزش‌ها و هنجارهایی نظیر امید، مثبت‌اندیشی، معناجویی در زندگی، تشکر و قدردانی و غیره، شخصیت نوجوانان را به‌عنوان افراد آتیه‌ساز اجتماع شکل می‌دهد و باعث صلابت شخصیتی آن‌ها می‌شود؛ بنابراین در شکل‌گیری شخصیت و تربیت درست و اصولی دوره نوجوانی مؤثر خواهد بود (آصف‌نیا و همکاران، ۱۳۹۴).

مومنی و همکاران در پژوهشی که با هدف کشف ساختار درونی مطالعات روان‌شناسی مثبت انجام دادند، از فنون علم‌سنجی و به‌طور خاص از روش هم‌رخدادی واژگان به روش متن‌کاوی برای کشف ساختار درونی و روابط موضوعی مطالعات روان‌شناسی مثبت‌گرا استفاده کردند. برای این منظور، مقالات حوزه روان‌شناسی مثبت نمایه‌شده در پایگاه اسکوپوس در بازه زمانی سال‌های

۲۰۰۰ تا ۲۰۱۲ به تعداد ۱۰۸۶ مقاله مورد بررسی قرار گرفتند. استخراج واژه‌های مرتبط موضوعی از عنوان، چکیده و کلیدواژه‌های مقالات و اعمال روش‌های متن‌کاوی و ریشه‌یابی، با استفاده از یک ماتریکس هم‌رخدادی با ابعاد  $۴۳ \times ۴۳$  انجام شد. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد از بین ۷ خوشه بهینه تولیدشده، خوشه ۲ با ۱۰ واژه و خوشه ۴ با ۹ واژه به‌عنوان خوشه‌های اصلی شناخته می‌شوند و خوشه ۵ بیشترین تعداد موضوع اصلی را از بین مفاهیم منتخب داراست که نشان می‌دهد در ساختار درونی روان‌شناسی مثبت‌گرا، بین مفاهیم قدرت و روان‌شناسی مثبت، فرد، سازه، بزرگسالان با مفاهیم پشتیبانی و نقش، امید، بهینه‌سازی، احساسات، آموزش، توسعه، تغییر و تأثیر ارتباط برقرار است (مومنی و همکاران، ۱۳۹۸)

با توجه به مطالعات انجام شده در زمینه مثبت‌گرایی، مداخلات و آموزش مثبت‌گرایی در مدرسه و کمبود بسته مثبت‌گرایی جهت فعالیت‌های آموزشی و حرفه‌ای معلمان، ارتقاء سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان، ارتباط مثبت معلمان با دانش‌آموزان، پرورش شخصیت دانش‌آموزان و ارتقای سرمایه فکری معلمان، در این تحقیق نظریه مثبت‌گرای سلیگمن بسط و گسترش داده شده و یک بسته آموزشی جدید مثبت‌گرایی بر اساس نظریه سلیگمن با عناصر تکمیل‌کننده مثبت‌گرا طراحی شده، که علاوه بر آموزه‌های مثبت‌گرایی به تقویت و پرورش شخصیت افراد به‌خصوص دانش‌آموزان، ارتقاء سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان و بهبود سرمایه فکری و سرمایه اجتماعی می‌پردازد، این بسته شامل ۲ قسمت می‌باشد؛ قسمت‌هایی از این پروتکل مثبت‌گرا مربوط به خود معلم و قسمت‌هایی مخصوص دانش‌آموزان می‌باشد.

### روش پژوهش

این مطالعه پژوهشی در دو مرحله استخراج مؤلفه‌های مربوط به موضوع روانشناسی مثبت‌گرا از طریق تحلیل مضمون و طراحی و تدوین بسته آموزشی مثبت‌گرا در قلمرو زمانی ۱۳۹۸-۱۴۰۰ اجرا شد و سپس اعتبار و روایی مؤلفه‌ها، مضامین و محتوا موردسنجش قرار گرفت. ابتدا محقق کلیه کتب و نوشته‌های در دسترس بخصوص مقالات منتشرشده در حوزه مثبت‌گرا را مورد بررسی و توجه قرار داده و سپس از بین این کتب و اسناد ۳۱ عنوان از کتاب‌ها و مقالات مرتبط با حوزه مثبت‌گرا مبتنی بر نظریه سلیگمن (تعداد ۸ کتاب ۲۳ مقاله) را با توجه به در دسترس بودن اسناد انتخاب، تا حاصل تحقیقات از کیفیت و مطلوبیت بالایی برخوردار باشد؛ همچنین مضامین از لحاظ ماهیت و قابلیت شناسایی به‌صورت توصیفی و مشهود (مشاهده‌پذیر در متن) و بر مبنای طبقه‌بندی و روش جایگاه مضمون در شبکه مضامین (آترید- استیرلینگ، ۲۰۰۱) می‌باشد، منشأ تحلیل مضمون، شناسایی مضمون قیاسی یا مبتنی بر نظریه است (خنفر و مسلمی، ۱۳۹۷: ۵۸) در این پژوهش مضامین استخراج شده بر اساس نظریه‌ها و تحقیقات علمی تا سال ۲۰۱۹ می‌باشد.



شکل ۱. ناصر یا مؤلفه‌های تشکیل دهنده روانشناسی مثبت گرا (PERMA)

عناصر مثبت‌گرای اولیه مبتنی بر نظریه سلینگمن مطابق شکل (۱) ارائه شده بود اما بعد از تحلیل مضمون و کد گذاری کتب و اسناد مثبت‌گرا ابعاد یا عناصر دیگری به آن اضافه شده که پژوهشگر در این پژوهش براساس ادبیات نظری در خصوص مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا، نظام مقوله‌های تحلیلی خود را به صورت قیاسی در قالب ۱۲ مقوله اصلی استخراج نموده است که در شکل (۲) نشان داده شد.



شکل ۲. مؤلفه‌های سازمان دهنده‌ی مثبت‌گرا حاصل تحلیل مضمون و مورد استفاده در تدوین بسته مثبت‌گرا

به لحاظ رعایت معیار زاویه‌بندی و برای اطمینان از معیار باورپذیری، پس از اتمام کدگذاری، از یک پژوهشگر مسلط در کار کیفی خواسته شد تا به بازبینی کدگذاری و ارتباطی که محقق بین مضامین پایه و سازمان دهنده ایجاد کرده بود بپردازد. در مرحله بعد، برای سنجش روایی محتوای مضامین فوق، به همراه مضامین پایه‌شان به‌عنوان شاخص‌های استخراج‌شده در قالب گویه‌های یک پرسشنامه در اختیار ۵ نفر از متخصصان در مرحله اول و ۷ نفر از متخصصان در مرحله دوم داده شده و میزان توافق آن‌ها با استفاده از فن دلفی موردسنجش قرار گرفت.

جدول ۱. میانگین شاخص‌ها در تکنیک توافق نظر دلفی

شاخص‌ها	میانگین نظرات در دور اول دلفی	میانگین نظرات در دور دوم دلفی
ابعاد مثبت‌گرا	۴/۰۲	۴/۵۱

با توجه به نتایج جدول (۱)، میانگین نمره نظرات به‌دست‌آمده برای شاخص‌ها بیشتر از ۳ به‌دست‌آمده بنابراین مضامین سازمان دهنده یا ابعاد مثبت‌گرا به همراه مضامین پایه‌شان از نظر متخصصان مطلوب به نظر می‌رسد همچنین در دور دوم دلفی، ضریب هماهنگی کندال ۰/۷۱ و کای اسکور برابر با ۲۱/۱۸۳ و سطح معناداری ۰/۳۱ برای بررسی اولیه سؤالات پژوهش به‌دست‌آمده است؛ بنابراین با توجه به بالا بودن نسبی ضریب هماهنگی کندال و معنادار بودن تفاوت میانگین رتبه‌ها، توافق نظر میان اعضا وجود داشت و کلیت این مضامین که در قالب گویه‌های پرسشنامه عرضه‌شده بود از نظر خبرگان علمی مورد تأیید قرار گرفت.

در ادامه پس از تحلیل مضمون و نهایی شدن استخراج مؤلفه‌های مثبت‌گرا، فرایند بررسی مدل‌ها و پروتکل‌های مثبت‌گرا، انجام شد و در نهایت پروتکل مثبت‌گرای رشید، ۲۰۱۵ و خلاصه بسته مثبت‌گرای رشید و سلیگمن، ۲۰۱۱، بسته مثبت‌گرای سلیگمن، ۲۰۱۹ و پروتکل روان‌درمانی مثبت‌نگر (مثبت‌گرا) گودوین<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، به‌عنوان مدل‌های الگو انتخاب شدند، و با مدنظر قرار دادن مدل و رویکردهای ذکرشده، هم محتوا و هم قالب کار برای تهیه بسته آموزشی به شکلی نو انجام شد. پس از طراحی بسته نوین مثبت‌گرا به جهت بدست آوردن روایی و توافق نظر متخصصان و انتخاب بهترین محتوا و بهترین و مفیدترین تکالیف، شرح مختصری از موضوعات، اهداف و تکنیک‌های پیشنهاد شده در جلسات به همراه منطق و روش کار هر جلسه به‌صورت دو فایل مجزا (شرح جلسات به صورت آفلاین و فرم ارزیابی روایی محتوایی) طراحی، و در اختیار اعضای خبرگان که به صورت هدفمند از بین افراد صاحب‌نظر در حوزه روانشناسی، برنامه درسی و متخصصان حوزه روانشناسی مثبت‌گرا انتخاب شده بودند قرار گرفت؛ اعضای پنل خبرگان، نظرات خود را درباره ضرورت داشتن و مرتبط بودن تکنیک‌ها و موضوعات پیشنهادی با منطق و اهداف هر جلسه مطرح کردند.

به جهت کمی سازی میزان توافق اعضای پنل تخصصی، از ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده شد؛ جهت اینکه مشخص شود مهم‌ترین و صحیح‌ترین محتوی مطابق نظر متخصصان انتخاب‌شده، از نسبت اعتبار محتوا (CVR) استفاده شد. به این منظور هر گویه به اعضای تخصصی خبرگان داده شد تا هر یک از گویه‌ها را براساس طیف سه‌بخشی لیکرت «گویه ضروری است»، «گویه مفید است ولی ضروری نیست» و «گویه ضرورتی ندارد» طبقه‌بندی کنند، در نهایت اگر بیش از ۵۰ درصد کارشناسان، این گویه را ضروری تلقی کنند در این صورت اعتبار محتوا حاصل می‌شود (گیبرت و پرین، ۲۰۱۶). نمره نظرات متخصصان در این پژوهش در مورد محتوی ارائه‌شده اگر از ۰/۴۲ بیشتر باشد ( $CVR > 0/42$ ) یعنی محتوی طراحی شده برای معلمان مفید و ضروری است.

<sup>1</sup> Goodwin

<sup>2</sup> Gilbert & Prion

$$CVR = \frac{n - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

اگر بخواهیم مطابق نظر متخصصان از کیفیت ابزار و تکالیف جهت محتوی مثبت گرای ارائه شده اطمینان حاصل کنیم باید شاخص روایی محتوا CVI از ۰/۷۹ بیشتر باشد، جهت سنجش CVI از متخصصان درخواست شد تا هر آیتم را بر اساس طیف سه قسمتی «غیر مرتبط»، «مرتبط اما نیاز به بازبینی» و «کاملاً مرتبط» پاسخ دهند؛ آیتم‌هایی که نمره بین ۰/۷ تا ۰/۷۹ داشته‌اند یعنی نیاز به بازنگری دارد.

$$CVI = \frac{n \text{ بازبینی به نیاز اما مرتبط} + n \text{ مرتبط کاملاً}}{n}$$

#### یافته‌ها

یافته‌های تحقیق بر اساس مراحل مختلف انجام کار ارائه شده‌اند، پس از کدگذاری متون و استخراج مطالب و به استناد مضامین پایه و مضامین سازمان دهنده حاصله که ۱۲ عنصر سازمان دهنده شامل: هیجان مثبت، مجذوبیت، تعاملات مثبت، معناداری زندگی، تمایل به کسب دستاوردهای فردی و اجتماعی، ذهن آگاهی، کنجکاوی، شجاعت، تاب‌آوری، اخلاق، کنترل و سلامت روان و سلامت جسمانی، و ۱۰۴ مضمون پایه بود که در ذیل معرفی می‌گردد:

مضمون هیجان مثبت دارای مضامین پایه شامل: احساس خوب و رضایت، خوش‌بینی، عشق در زندگی، همدردی و همدلی، بالندگی، خویش‌داری، انگیزه و اشتیاق، صبر و کنترل، درک هنری و زیباشناختی، کنترل خشم، تفکر کلی‌نگر و قضاوت آگاهانه می‌باشد.

مضمون ذهن آگاهی دارای مضامین پایه شامل: خودآگاهی، عزت‌نفس، درک هنری و زیباشناختی، خود شکوفایی، هوشیاری، بینش و بصیرت، وابستگی متقابل، همدردی و همدلی، خود مدیریت، احساس خوب و شادی، خوش‌بینی، آرامش و حق شناسی می‌باشد.

مضمون مجذوبیت یا سیلان دارای مضامین پایه شامل: فعالیت جسمانی، ورزش، تفریح و بازی، تفکر خلاقانه، سازگاری و تاب‌آوری، خویش‌داری و کند بودن، اشتیاق در زندگی و بازی، تفکر کلی‌نگر و خلاقانه و عشق به یادگیری می‌باشد.

مضمون روابط مثبت دارای مضامین پایه شامل: خوش‌خلقی و لبخند به دیگران، دوست داشتن و دوست داشته شدن، مهربانی و کمک به دیگران، همدردی و همدلی، قدردانی و قدرشناسی، سخاوتمندی، اعتماد، روابط مثبت و انعطاف‌پذیری و عدالت فعالیت گروهی و کار تیمی، واکنش فعال و سازنده و درستکاری می‌باشد.

مضمون معنا (هدف) دارای مضامین پایه شامل: خوش‌بینی، دوست داشتن و دوست داشته شدن، اراده و پشتکار، بخشش، کنجکاوی، جستجو توانایی حل مسئله، وقت‌شناسی و مدیریت، توصیه و راهنمایی، امیدواری، تعالی و موهبت‌های خدادادی، دوراندیشی و صلاح‌دید، می‌باشد.

مضمون دستاورد (موفقیت) دارای مضامین پایه شامل: کنترل و تقویت تفکر، خودکارآمدی و خودکاری، اراده و پشتکار، ارائه راه‌حل‌های خلاقانه و تفکر کلی‌نگر، رضایت شغلی و بهره‌وری، سلامتی و خوش‌بینی، سرعت ذهنی و سرعت انجام کارها، کنترل خشم، موفقیت و رسیدن به اهداف و هوش اجتماعی هوش شخصی هوش هیجانی می‌باشد

مضمون کنجکاوی دارای مضامین پایه شامل: ذهنیت باز و روشن‌فکری، جستجوگری، شور و اشتیاق، خود راهبری، خلاقیت و تفکر خلاقانه، انگیزه، نوآوری، علاقه، خودجوشی و عشق به یادگیری می‌باشد.

مضمون شجاعت دارای مضامین پایه شامل: دلیری، عزم و اراده، بردباری، خطرپذیری، پافشاری، استقامت، اشتیاق، انرژی، دل و جرأت، خود انضباطی، شوخ‌طبعی و برخورد با ابهام می‌باشد.

مضمون تاب‌آوری دارای مضامین پایه شامل: پشتکار همراه با خوش‌بینی، اصرار و سرسختی، اراده و پشتکار، شهامت، ابهت، کاردانی، اعتمادبه‌نفس، سازگاری، امیدواری، انعطاف‌پذیری، بازخورد، تلاش و همت می‌باشد.

مضمون اخلاق دارای مضامین پایه شامل: انسانیت، مهربانی، احترام، عدالت و انصاف، شفقت، تحمل، وفاداری یکپارچگی، توجه و بخشش، کمک و نیکوکاری، عشق، تقوا و سخاوت می‌باشد.

مضمون کنترل و سلامت روانی دارای مضامین پایه شامل: لذت از کار و فعالیت‌ها به‌خصوص شغل - درآمد کافی در مقابل کار انجام شده، - امکان پیشرفت و ترقی در شغل، ارزش شغلی، - احترام قائل شدن برای شخصیت خود - تناسب بین تحصیلات و توانایی با شغل فرد - رعایت عدالت و انصاف - احترام و عزت‌نفس می‌باشد.

مضمون سلامت جسمانی دارای مضامین پایه شامل برنامه‌ریزی برای ورزش و پیاده‌روی - رعایت بهداشت فردی - تخمین نتایج رفتار - استفاده از فرصت‌های مختلف برای تفریح و سرگرمی - سازگاری با سختی‌های محل کار - اجتناب از کارهایی که برای سلامتی ضرر دارد- پرهیز از استرس و تاب‌آوری می‌باشد.

پسته نوین مثبت‌گرا طراحی و تدوین شد؛ بسته پیشنهادی در ۸ جلسه مجازی و به صورت آفلاین در شبکه اجتماعی ایتا، با اهدافی مشخص که در جدول شماره (۲) آمده است برای معلمان و دانش‌آموزان طراحی گردید و در یک گروه ۵۰ نفره از معلمان مدرس میانی (مدرسان دانشگاه فرهنگیان که در آموزش و پرورش هم تدریس می‌کنند) قرار گرفت. طول دوره آموزشی ۲ ماه و در هر هفته ۲ جلسه غیرحضوری به مدت ۲ ساعت در شبکه اجتماعی ایتا می‌باشد؛ بدین صورت که در هر هفته ابتدا فیلم تدریس مدرس به همراه پاورپوینت درس، تکالیف و ارزیابی‌ها، ارائه می‌شود و بعد در جلسه دوم، همان هفته تکالیف بررسی می‌شود، همچنین خلاصه مطالب و یک کتاب بستگی به موضوع جلسه، شرکت‌کننده‌ها معرفی می‌شوند. از آنجاکه جلسات به صورت آفلاین است آن‌ها می‌توانند در زمان‌های دلخواه به صفحه گروه مراجعه کرده و از آرشیو صوتی و تصویری، صوت و فیلم مدرس و مطالب تکمیلی را دانلود و مطالعه کنند.

در ذیل خلاصه بسته روانشناسی نوین مثبت‌گرا به همراه موضوع هر جلسه، اهداف و عناوین محتوا، تکالیف و روش انجام کار ارائه شده است.



## جدول ۲. خلاصه بسته روانشناسی مثبت گرا

تعداد جلسات	موضوع - اهداف - تکالیف
جلسه اول	با موضوع: آشنایی با روانشناسی مثبت گرا، با هدف ایجاد موقعیتی برای آشنایی معلمان با روانشناس مدرس مثبت گرا/ بیان منطق، اهداف و قوانین، ساختار جلسات و روش کار بسته/ ایجاد انگیزه برای شرکت در جلسات و انجام تکالیف / معرفی کاربردهای روانشناسی مثبت گرا و مزایای کاربست مؤلفه‌های مثبت گرا برای معلمان انجام شد؛ از جمله تکالیف این جلسه مشخص کردن فهرستی از انتظارات و توقعات معلمان از شرکت در دوره بود/ معلمان شرکت کننده در این دوره نیت اصلی شان از حضور در جلسات و انجام تکالیف را ارتقاء توانمندی‌ها و فضیلت‌ها، مهارت‌های حرفه‌ای و پرورش شخصیت دانش آموزانشان قراردادند، روش ارائه به صورت سخنرانی، نمایش پاورپوینت و ارائه فیلم تدریس مدرس بود
جلسه دوم	با موضوع: کاربرد ذهن آگاهی و آشنایی با هیجانات مثبت، چگونگی پرورش هیجانات مثبت و با هدف بیان ضرورت ذهن آگاهی/ آشنایی با خرده مؤلفه‌های ذهن آگاهی مثل خودآگاهی و خود شکوفایی/ کارکردهای ذهن آگاهی، راهکارها و تمرین‌ها/ چگونگی آموزش ذهن آگاهی به دانش آموزان / شناخت هیجانات مثبت و روش‌های ایجاد هیجان مثبت به واسطه لذت‌های زودگذر و فضیلت‌ها/ تعریف هیجان و مؤلفه‌های احساسی در هیجانات مثبت / رابطه هیجانات مثبت و طول عمر افراد/ معرفی شادی و شادکامی واقعی و تفاوت آن با لذت‌گرایی، هیجانات مثبت و تفکر مثبت و منش مثبت انجام شد از جمله تکالیف ارائه شده در این جلسه می‌توان به تمرین ذهن آگاهی به وسیله مدیتیشن توسط معلم/ بحث در مورد آموزش ذهن آگاهی در کلاس درس و اینکه مثال‌های گفته شده کفایت لازم را داشت یا خیر؟/ نوشتن راهکارهای دیگر/ سنجش میزان هیجان پذیری شرکت کنندگان با پرسشنامه پائاس/ مشخص کردن میزان شادی با پرسشنامه فوردیس اشاره کرد.
جلسه سوم	با موضوع: شناخت و پرورش مهارت‌های شخصی و با هدف آشنایی با تمرین‌هایی که منجر به شکوفایی قابلیت‌ها و خصوصیت‌های فردی مثبت می‌شود / شناسایی و توسعه مهارت‌ها و توانمندی‌ها و خصوصیات دانش آموزان، همانند اخلاق و شجاعت و آموزش آن در مدرسه/ شناخت و بهبود تفکر خلاق و خلاقیت در دانش آموزان/ تمرین سه چیز خوب برای پرورش هیجانات مثبت / آشنایی با قابلیت شخصی مهم اخلاق و مؤلفه‌های آن/ شیوه آموزش اخلاق در مدرسه و ارزیابی آن/ آشنایی با قابلیت مهم شجاعت و مؤلفه‌های آن/ آموزش شجاعت در مدرسه/ شیوه آموزش تفکر خلاق، انجام شد، از تکالیف ارائه شده در این جلسه می‌توان به نوشتن و ثبت این خاطرات است؛ یک دفترچه یادداشت تهیه کنید، و به ۲۴ ساعت گذشته فکر کنید، مواردی که منجر به رضایت شما از زندگی و شادمانی شما در طول ۲۴ ساعت گذشته شده است را یادداشت کنید/ نقاط قوت منحصر به فرد خود را بیان کنید و بنویسید از آن‌ها چه بهره‌ای در روابط با دیگران و زندگی روزمره خودتان می‌برید؟/ در صورتی که حال و هوایتان بعد از تمرین یادداشت رویدادهای خوب روزانه، عوض شد آن را به دانش آموزان خود آموزش بدهید/ اشاره کرد.
جلسه چهارم	با موضوع: مدیریت احساسات، خودآگاهی و روابط خوب و مثبت و با هدف کاربست مؤثرترین روش‌های تعامل/ آشنایی با خودآگاهی به عنوان یکی از عناصر ذهن آگاهی/ آموزش و آشنایی با مدیریت احساسات و مهارت‌های اجتماعی و کاربرد آن‌ها / درک مفاهیمی چون انگیزه، همدلی، مهارت‌های اجتماعی، و حفظ اعتمادبه‌نفس/ آموزش مهارت‌های اجتماعی چگونگی ارتباط با جرأت و حفظ اعتمادبه‌نفس؛ و آموزش مؤثرترین روش‌های تعامل/ آموزش مهارت‌های اجتماعی و راهکارهای رفع تعارضات و آموزش رفتار خوب، برگزار شد. از تکالیف ارائه شده می‌توان به تکلیف اطمینان معلمان از آموزش رفتار خوب به دانش آموزان، اشاره کرد
جلسه پنجم	توجه کنید و مطمئن شوید که دانش آموزان در هر روز حداقل یک کار خوب انجام دهند. مطمئن شوید که دانش آموزان اعمال نیک و مثبت خود را حفظ می‌کنند و شاید هم شایسته‌ی یک پاداش باشند
جلسه ششم	با موضوع: شناخت نسبت لوزدا در روابط و بهترین سبک‌های واکنش و مجذوبیت در فعالیت‌ها و در همه زندگی و با هدف شناخت انواع سبک‌های واکنش و آموزش بهترین و فعال‌ترین سبک واکنش/ آموزش افزایش اعتماد و عزت‌نفس/ آموزش تاب‌آوری به جوانان و نوجوانان در مدرسه و بحث در رابطه با هیجان مثبت و استفاده از انواع مهارت‌های اجتماعی برای واکنش گری فعال و سازنده و مشخص کردن نسبت لوزدا با استفاده از جملات مثبت با استفاده از هیجانات مثبت، و مشخص نمودن جملات منفی، تا با استفاده از نسبت لوزدا / شناخت انواع ۴ واکنش اصلی، واکنش فعال و سازنده را معرفی و راهکار/ تعریف اعتماد و اعتماد اجتماعی و عناصر دخیل در آن و ارتباط اعتماد با واکنش‌های فعال و سازنده؛ انجام شد. از تکالیف ارائه شده می‌توان به مشخص کردن لوزدای خود در خانه با فرزند و همسر تان و نوشتن نسبت جملات مثبت و منفی اشاره کرد که مشخص می‌کند رابطه‌تان به چه سمتی پیش می‌رود؟
جلسه هفتم	با موضوع: مدیریت هیجانات منفی و کنترل خشم، و با هدف بحث در مورد توسعه مهارت‌ها و راهبردهای لازم جهت مدیریت احساسات، هیجانات منفی و کنترل خشم/ گفتگو در مورد تعریف خشم، درک و مدیریت خشم، انواع خشم در زندگی، واکنش‌ها و راهکارهای مقابله با احساسات منفی و مدیریت خشم/ تأثیرات خشم / شیوه‌های مقابله باخشم/ مجموعه فعالیت‌هایی که باید انجام ندهیم و یا انجام بدهیم مشروخی را ارائه می‌دهد و حتی سبب می‌شود که فرد به نحوه خشمگین شدن خودش توجه کند و درصدد مدیریت آن برآید/ و در آخر جلسه بیان فون مهم کنترل خشم و راهکارهایی تحت عنوان پایدها و ناپایدها برای کنترل خشم ارائه شده است؛ از تکالیف ارائه شده می‌توان به فهرستی از مواردی که مردم جهت حفظ آرامش یا آرام کردن خود باید انجام بدهند را بنویسند. مثلاً قدم زدن دور از حادثه؛ شمردن تا ۱۰؛ نفس عمیق کشیدن؛ گوش دادن به موسیقی/ شما در هنگام خشم چه کاری برای آرام کردن خودتان انجام داده‌اید؟/ چگونه می‌توانید به وسیله ساختن چیزهایی که از قبل خوب بوده‌اند یا امتحان کردن راه‌حل‌های جدید، رفتار خود را بهبود بدهید؟ اشاره کرد
جلسه هشتم	با موضوع: کنجکاوی و موفقیت، با هدف آموزش کنجکاوی/ بررسی رابطه خویشین‌داری و پشتکار، در توسعه موفقیت/ تبیین سبک خوش‌بینی و رابطه آن با موفقیت / توسعه، موفقیت با شناخت و کاربرد خودکنترلی، خویشین‌داری و پشتکار / بررسی مشکل عدم موفقیت دانش آموزان در مدرسه و موقعیت‌های دیگر زندگی / توجه و راهکارهایی را برای دستیابی به موفقیت / تعریف منش و صحبت در مورد هیجانات آینده و منش دانش آموزان، تعریف سرعت یادگیری و مزایای کند بودن/ تعریف خودکنترلی و پشتکار و تعریف خویشین‌داری و رابطه آن با موفقیت تحصیلی؛ توجه به شخصیت به جای محیط / تبیین سرعت یادگیری، انجام شد. از تکالیف ارائه شده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد؛ به نوشتن عادات بد منظور افزایش خویشین‌داری / تمرکز روی فعالیت‌هایی که باید انجام می‌دادید ولی انجام نشده / برنامه‌ریزی کنید؛ اهداف و هیجانات و افکار خودتان را مشخص و آن افکاری که سبب عدم دستیابی شما به اهدافتان شده را مشخص کنید/ نظرتان را در مورد سرعت ذهنی و بعدازآن کند شدن بیان کنید
جلسه نهم	با موضوع: آشنایی با سبک‌های تبیین، به کارگیری بهترین سبک تبیین و حرکت به سمت موفقیت در بخشش و امید؛ و با هدف شناخت سبک‌های تبیین و تغییر تفکر به سمت خوش‌بینی/ تعریف سبک‌های تبیین و ابعاد مهم آن از جمله: تداوم، فراگیری، و شخصی‌سازی؛ که هرکدام به شکل عام و خاص بررسی شده است/ امید و ناامیدی، و بدبینی یا خوش‌بینی/ بررسی و تعریف سبک‌های تبیین / انواع سبک‌های تبیین، امیدواری، بررسی تغییر تفکر از بدبینی به خوش‌بینی، راهکارهای تغییر از بدبینی به خوش‌بینی، راهکارهای رسیدن به خوش‌بینی و کنار گذاشتن بدبینی، انجام شد/ از تکالیف ارائه شده می‌توان به راهکارهای ثبت خاطرات مثبت و فراموشی خاطرات منفی، اشاره کرد. اگر بخشش را به عنوان راهی برای رهایی و فراموشی خاطرات منفی و هیجانات منفی گذشته، انتخاب می‌کنید، مراحل آن را تمرین کنید

نتایج بررسی توافق بین اعضای پنل تخصصی در بررسی ضریب نسبی روایی محتوا، جهت انتخاب مهم‌ترین و صحیح‌ترین شاخص‌های مثبت‌گرا (CVR) جلسات غیرحضوری و آفلاین نشان داد که حداقل و حداکثر میزان CVR جلسات به ترتیب ۰/۸۷ تا ۱ می‌باشد که با توجه به تعداد ۲۰ نفره گروه تخصصی خبرگان حداقل قابل قبول (۰/۴۲) برای تأیید روایی ضریب نسبی محتوا است. همچنین از ۱۶۵ آیتم آموزشی ارائه‌شده جهت ارزیابی، ۵۱ آیتم حداقل مقدار CVR را بدست نیاوردند و علیرغم بازنگری از بسته آموزشی مثبت‌گرا حذف گردیدند؛ درنهایت ۱۰۴ آیتم آموزشی که همگی حداقل مقدار موردقبول برای این شاخص، را دارا هستند. شاخص CVR برای میانگین کل بسته پیشنهادی مثبت‌گرا ۰/۹۳ مشخص گردید (جدول شماره ۳)

نتایج بررسی توافق بین اعضای پنل تخصصی در بررسی شاخص روایی محتوا (CVI) که شامل کمیت و کیفیت ابزار و تکالیف بسته آموزشی مثبت‌گرا بود نشان داد که حداقل و حداکثر ۰/۷۹ و ۱ می‌باشد که با توجه به تعداد ۲۰ نفره گروه تخصصی خبرگان حداقل قابل قبول (۰/۷۹) برای تأیید روایی شاخص محتوا است از ۶۱ آیتم جهت ارزیابی و تکالیف با توجه به محتوی بسته آموزشی ۸ آیتم حداقل میزان CVI را به دست نیاوردند و علیرغم بازنگری از بسته حذف گردیدند درنهایت ۵۳ آیتم جهت ابزار ارزیابی و تکالیف باقی ماندند که همگی حداقل مقدار قابل قبول را برای این شاخص دارا هستند (جدول شماره ۲) شاخص CVI برای میانگین کل بسته پیشنهادی جهت ابزار و تکالیف ۰/۸۸ می‌باشد (جدول شماره ۳).

جدول ۳. روایی محتوایی جلسات غیرحضوری و آفلاین مثبت‌گرا

جلسه	موضوع	CVI	CVR
اول	آشنایی با روانشناسی مثبت‌گرا و معارفه مدرس به مشارکت‌کنندگان و بالعکس	۰/۸۲	۰/۹۴
دوم	کاربرد ذهن‌آگاهی و آشنایی با هیجان‌ات مثبت، چگونگی پرورش هیجان‌ات مثبت	۰/۹۷	۱
سوم	شناخت و پرورش مهارت‌های شخصی، دامنه هیجان‌پذیری، تمرین سه چیز خوب، آموزش اخلاق در مدرسه	۰/۹۱	۰/۸۷
چهارم	مدیریت احساسات، خودآگاهی و روابط خوب و مثبت	۰/۸۹	۰/۹۵
پنجم	شناخت نسبت لوزا در روابط و بهترین سبک‌های واکنش و مجذوبیت در فعالیت‌ها و در همه زندگی	۱	۰/۹۸
ششم	مدیریت هیجان‌ات منفی و کنترل خشم	۰/۸۱	۰/۸۹
هفتم	کنجکاری و تمایل به کسب دستاوردهای فردی و اجتماعی و یا موفقیت	۰/۸۷	۰/۹۵
هشتم	آشنایی با سبک‌های تبیین، به‌کارگیری بهترین سبک تبیین و حرکت به سمت موفقیت در بخشش و امید	۰/۸۸	۰/۹۶
جلسه اختتامیه	جمع‌بندی مطالب و تشویق مشارکت‌کنندگان به‌وسیله جملات و کلیپ‌ها و فیلم‌های آموزشی	۰/۷۹	۰/۸۷
	میانگین کل جلسات	۰/۸۸	۰/۹۳

### بحث و نتیجه‌گیری

عناصر و مؤلفه‌های هیجان مثبت، مجذوبیت، تعاملات مثبت، معناداری زندگی، تمایل به کسب دستاوردهای فردی و اجتماعی، ذهن‌آگاهی، کنجکاری، شجاعت، تاب‌آوری، اخلاق، کنترل و سلامت روان و سلامت جسمانی عناصر مثبت‌گرای استخراج‌شده پس از کد‌گذاری اسناد و کتب مثبت‌گرا می‌باشند که پس از زاویه‌بندی مجدد و توافق نظر متخصصان، بسته آموزشی اولیه با توجه به مضامین استخراج‌شده طراحی گردید و پس از روایی یابی توسط کارشناسان و متخصصان و انجام اصلاحات، بسته آموزشی نوین مثبت‌گرا تدوین شد. در تدوین این بسته آموزشی به دو بخش اساسی بسته یعنی بخش محتوایی و شکلی بسته توجه ویژه گردید. نتایج تکنیک دلفی که به صورت ۲ مرحله‌ای انجام شد و نتیجه بررسی روایی محتوایی این مطالعه نشان داد که تمام عناصر و موضوعات بسته آموزشی مثبت‌گرا دارای CVI و CVR مناسب و قابل‌قبولی هستند و می‌توانند جزء موضوعات و مداخلات

مثبت‌گرایی قرار بگیرند. در بخش شکلی تدوین بسته نیز برای اینکه معلمان مشارکت‌کننده در پژوهش در بازه زمانی ۲ ماهه دوره، با کیفیت بالاتر و مدت‌زمان بیشتری با آموزش‌های مثبت‌گرایی درگیر باشند، چند راهکار توسط محقق در طراحی بسته حاضر بکار برده شد: اول استفاده از جلسات غیرحضور؛ دوم ارائه تکالیف مستمر؛ سوم استفاده از یادیارها جهت یادآوری انجام تکالیف مستمر مربوط به موضوع هر جلسه، چهارم، معرفی کتاب متناسب با موضوع و بحث هر جلسه که به درک بیشتر مطالب کمک کند نکته قابل‌توجه اینکه برخی از موضوعات در این بسته مانند آموزش ذهن‌آگاهی، کنترل خشم، کنجکاوی، اخلاق، تاب‌آوری و مدیریت احساسات و آموزش شجاعت؛ تا به حال به صورت همزمان در هیچ‌یک از بسته‌های آموزشی مثبت‌گرایی به صورت یکجا مورد استفاده و آموزش یا مداخله قرار نگرفته‌اند و می‌تواند نظریه بهزیستی یا پرمای سلیگمن را گسترش بدهد و جزء مداخلات مثبت‌گرایی قرار بگیرد.

از ویژگی مثبت این تحقیق، می‌توان به اخذ نظرات متخصصان روانشناسی و متخصصان برنامه درسی که در زمینه مثبت‌گرا و پرورش شخصیت دانش‌آموزان فعالیت داشته‌اند اشاره کرد که با دیدگاه‌های مختلف مانع یک‌جانبه‌گرایی در تحقیق شدند.

### تشکر و قدردانی

از اساتید دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه اصفهان و دانشگاه آزاد اصفهان که در روایی یابی و طراحی بسته آموزشی رهنمون محقق شدند و همچنین استاد معلمان دانشگاه فرهنگیان که به‌عنوان معلم مدرس میانی در انجام مطالعه حاضر نقش داشتند صمیمانه سپاسگزاری می‌گردد.

### تضاد منافع

بدین‌وسیله نویسندگان تصریح می‌کنند که تضاد منافی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

### منابع

- آصف نیا، ا-حسینی، ا؛ زروانی، م. (۱۳۹۵). تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روانشناسی مثبت در داستان‌های مثنوی معنوی و کاربرد آن در تربیت دوره نوجوانی. مجله ادیان و عرفان، ۴۹(۱)، ۲۱-۴۶.
- بیا لیک، م؛ بوکان، م؛ فادل، ج؛ هورواتوا، م. (۱۴۰۰). پرورش شخصیت در قرن ۲۱ دانش‌آموزان باید چه چیزی یاد بگیرند؟. مترجمین ا. کلباسی، ش. ذهبیون، تهران: علم استادان.
- سلیگمن، م. ای. پی. (۱۳۹۶). شادمانی درونی روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خوشنودی پایدار. ترجمه: تبریزی، مصطفی، کریمی، رامین، نیلوفری، علی، تهران، نشر دانژه، چاپ ششم.
- دشت بزرگی، ز؛ شمشیرگران، م. (۱۳۹۷). اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری بر کفایت اجتماعی و سرسختی سلامت در پرستاران. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، سال چهارم، شماره دوم، پیاپی (۱۴)، ۱-۱۰.
- رعیت ابراهیم‌آبادی، م؛ ارجمندنیا، ع؛ افروز، غ. م. (۱۳۹۴). تأثیر برنامه آموزش مثبت‌نگری بر شادکامی و باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، شماره دوم، پیاپی (۲)، ۱۲-۲۵.
- خنیفر، ح؛ مسلمی، ن. (۱۳۹۷). اصول و مبانی روش‌های پژوهش کیفی رویکردی نو و کاربردی، تهران؛ نگاه دانش، چاپ سوم، ۱۳۹۷.

مومنی، ع؛ باباآغائی، س؛ و اسدی، س. (۱۳۹۸). کشف ساختار درونی مطالعات روان‌شناسی مثبت به روش متن کاوی. فصلنامه بازیابی دانش و نظام‌های معنایی، ۶(۱۸)، ۳۳-۱۸

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13:119 <https://bmcpublikehealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-119>
- Seligman, M. E. P. (2015) Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 10:1, 3-6. DOI: 10.1080/17439760.2014.888582.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Jong, J., Bohlmeijer, E. (2019). The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials, *Journal of Happiness Studies*, 2019, Springer Nature B.V. 2019, <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being, *The Journal of Postive Psychology*, 2018 <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466> <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/perma wellbeing.pdf>.
- Seligman, M. E. P. (2019). The Annual Review of Clinical Psychology is online at [clinpsy.annualreviews.org](http://clinpsy.annualreviews.org) *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2019. 15:3.1–3.23 <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>., Copyright © 2019 by Annual Reviews. All rights reserved.
- Seligman, M. E. P., Tracy, S. A., Park, N., Peterson, C., (2006), *The Journal of Positive Psychology*, July 2006; 1(3), 118–129. ISSN 1743-9760 print/ISSN 1743-9779 online/06/030118–12, 2006 Taylor & Francis, DOI: 10.1080/17439760600619567.
- Littman-Ovadia, H., Dubreuil, P., Meyers, M.C and Freidlin, P., (2021), Editorial: VIA Character Strengths: Theory, Research and Practice. *Front. Psychol.* 12, 653941. doi: 10.3389/fpsyg.2021.653941.
- Bertisch, H., Rath, R., Long, C., Ashman, A., & Rashid, T. (2014), Positive psychology in rehabilitation medicine: A brief report, *Neuro Rehabilitation*, 34, 573–585. DOI:10.3233/NRE-141059. IOS Press.
- Biswas-Diener, R., & Patterson, L. (2011). An experiential approach to teaching positive psychology to undergraduates, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 6, 477-481. DOI: 10.1080/17439760.2011.634818.
- Mosayebi, Z. Sharifi Rad, Gh. and Faramarzi, S. and Abolghasemi, M., (2021), Role of Applied Components of Positive Psychology on Teachers' Mental Health and Students' Academic Achievement from the Perspective of School Principals, 2021. <https://civilica.com/doc/1253208>.
- Attride-Stirling, J., (2001), "Thematic Networks: An Analytic Tool for Qualitative Research", *Qualitative Research*, Vol. 1, No. 3, Pp. 385-405.
- Gilbert, G. E., & Prion, S. (2016). Making sense of methods and measurement: Lawshe's content validity index. *Clinical Simulation in Nursing*, 12(12), 530-531.
- Goodwin, E. M. (2010). Does group Positive Psychotherapy help improve relationship satisfaction in a stressed and/or anxious population?. Palo Alto University
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach, *The Journal of Positive Psychology*, 2015, Vol. 10, No. 1, 25–40, <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>.

- Seligman M. E. P. (2017). Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Tabrizi M, Karimi R, Niloofari A, translators. 6th Edition. Tehran: Danjeh; 2017. <http://opac.nlai.ir/opac-prod/bibliographic/1846161>. [Persian]
- Seligman, M. E. P. (2015). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Kamkar A, Hojabrian S, translators. 2nd Edition. Tehran: Nashr-e Ravan. <http://opac.nlai.ir/opac-prod/bibliographic/3388924> [Persian].
- Kour, J., El-Den, J., Sriratanaviriyakul, N. (2019). The role of positive psychology in improving employees' performance and organizational productivity: an experimental study. *Procedia Comput Sci*, 161, 226-32.

