

کاربرد روانشناسی مثبت در درمان دانش آموزان مبتلا به افسردگی: مروری بر متون پژوهشی

سید روح اله موسوی

پژوهشکده تعلیم و تربیت، آموزش و پرورش، گرگان، گلستان، ایران

srmousavi@gmail.com

چکیده

هدف از مطالعه حاضر بررسی کاربرد روانشناسی مثبت در درمان دانش آموزان مبتلا به افسردگی به روش مرور متون پژوهشی بود. افسردگی در میان دانش آموزان یک نگرانی مهم است، زیرا می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و روند بهزیستی تأثیر منفی بگذارد. بنابراین، کاربرد روانشناسی مثبت در برخورد با افسردگی در دانش آموزان یک موضوع جالب و مهم است. روانشناسی مثبت گرا به عنوان یک رویکرد ارزشمند در درمان دانش آموزان مبتلا به افسردگی مطرح شده است. با تمرکز بر ارتقای نقاط قوت، فضایل و احساسات مثبت، مداخلات روان‌شناسی مثبت می‌تواند به دانش آموزان کمک کند تا تاب‌آوری و بهزیستی کلی خود را بهبود بخشند. در مورد دانش آموزان مبتلا به افسردگی، مداخلات روان‌شناسی مثبت با افزایش عزت نفس، افزایش حس امید و خوش‌بینی و پرورش دیدگاه مثبت‌تر نسبت به زندگی، سلامت روان آنها را بهبود می‌بخشد. این مداخلات ممکن است شامل فعالیت‌هایی مانند ثبت یادداشت سپاسگزاری، تمرین‌های تمرکز حواس و ارتقای ارتباطات اجتماعی باشد. تحقیقات نشان داده است که استفاده از تکنیک‌های روانشناسی مثبت در درمان دانش آموزان افسرده می‌تواند منجر به کاهش علائم افسردگی و بهبود کلی در سلامت روان شود. این رویکرد بر اهمیت نه تنها پرداختن به علائم منفی، بلکه بر پایه‌گذاری نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت فرد تأکید می‌کند که منجر به رویکردی جامع‌تر و پایدارتر برای درمان افسردگی در دانش آموزان می‌شود.

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت، افسردگی، دانش آموزان

مقدمه

دانش آموزانی که از افسردگی رنج می‌برند با چالش‌هایی مواجه هستند که می‌تواند عملکرد تحصیلی، تعاملات اجتماعی و رفاه کلی آنها را به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار دهد (ریاحی و همکاران، ۱۳۹۶). برای مربیان، مشاوران و والدین بسیار مهم است که علائم افسردگی در دانش آموزان را بشناسند و حمایت و درک لازم را برای کمک به آنها در مدیریت شرایط و پیشرفت در زندگی تحصیلی و شخصی خود ارائه دهند (کشورز و همکاران، ۱۳۹۸). درک نیازهای فردی دانش آموزان مبتلا به افسردگی در ارائه حمایت موثر ضروری است. این شامل ایجاد یک محیط امن و بدون قضاوت است که در آن دانش آموزان احساس راحتی می‌کنند تا احساسات خود را ابراز کنند و در صورت نیاز به دنبال کمک باشند. مربیان و کارکنان مدرسه می‌توانند با آگاهی از علائم افسردگی مانند غم و اندوه مداوم، تغییر در خواب یا اشتها، احساس بی‌ارزشی یا گناه و مشکل در تمرکز، نقشی محوری در شناسایی و پاسخگویی به نیازهای این دانش آموزان ایفا کنند (محمدی جلالی فراهانی و همکاران، ۱۴۰۰).

علاوه بر ایجاد یک محیط حمایتی در مدرسه، همکاری با متخصصان بهداشت روان و والدین برای اطمینان از اینکه دانش آموزان مبتلا به افسردگی درمان و مداخلات مناسب را دریافت می‌کنند، مهم است. این ممکن است شامل ارجاع دانش آموزان به خدمات مشاوره، ارائه تسهیلات تحصیلی، و همکاری با والدین برای ایجاد یک طرح حمایتی جامع باشد که نیازهای عاطفی، تحصیلی و اجتماعی دانش آموز

را برطرف کند. علاوه بر این، ارتقاء آگاهی و آموزش بهداشت روان در مدارس می تواند به کاهش انگ مرتبط با افسردگی کمک کند و بحث های باز در مورد سلامت روان را تشویق کند. این می تواند فرهنگ مدرسه فراگیرتر و حمایت کننده تری ایجاد کند که در آن دانش آموزان احساس راحتی کنند که به دنبال کمک و دسترسی به منابع برای مدیریت سلامت روان خود باشند (حدیدچی و همکاران، ۱۳۹۹). ارائه حمایت و درک برای دانش آموزان مبتلا به افسردگی برای موفقیت تحصیلی و رفاه کلی آنها بسیار مهم است. با ایجاد یک محیط حمایتی، همکاری با متخصصان بهداشت روان و والدین و ارتقای آگاهی از سلامت روان، مربیان و کارکنان مدرسه می توانند تأثیر قابل توجهی در زندگی دانش آموزان مبتلا به افسردگی داشته باشند. اولویت دادن به سلامت روان دانش آموزان و اطمینان از برخورداری از حمایت های لازم برای پیشرفت در مسیر تحصیلی ضروری است (محمدی زاده، ۱۴۰۲).

روانشناسی مثبت گرا یک حوزه تحقیقاتی در روانشناسی است که بطور اصلی بر روی عوامل مثبت و خوب زندگی کردن تمرکز دارد. این حوزه بر اصول و مبانی روانشناسی، بهبود کیفیت زندگی، ارتقاء رفاه روانی و افزایش سطح خوشبختی تمرکز دارد. روانشناسی مثبت گرا به عنوان یک شاخه روانشناسی که به مطالعه عوامل مثبت روحیه و عوامل تحریک کننده رشد و پیشرفت کاربر می پردازد. روانشناسی مثبت گرا به جای اینکه صرفاً به درمان اختلالات روانی بپردازد، بر نقاط قوت، فضایل و عواملی که به یک زندگی رضایت بخش و شکوفا کمک می کنند، تمرکز می کند. هدف آن ارتقای رفاه، شادی و رضایت کلی از زندگی است. روانشناسان مثبت اندیش موضوعاتی مانند شادی، تاب آوری، قدردانی، خوش بینی و روابط مثبت و سایر موارد را مطالعه می کنند (حسنی و همکاران، ۱۴۰۲). این رویکرد به روانشناسی در سال های اخیر مورد توجه قرار گرفته است زیرا محققان و پزشکان به دنبال درک و ترویج جنبه های مثبت تجربه انسانی هستند. روانشناسی مثبت گرا نه تنها به فقدان بیماری روانی می پردازد، بلکه تلاش می کند تا حضور حالات و ویژگی های ذهنی مثبت را تقویت کند و در نهایت منجر به درک جامع تری از روانشناسی و بهزیستی انسان شود. این رشته پیامدهای عملی برای حوزه های مختلف از جمله روانشناسی بالینی، آموزش، رفتار سازمانی و توسعه فردی دارد. روانشناسی مثبت با تأکید بر پرورش عواطف، نقاط قوت و فضایل مثبت، بینش ها و مداخلات ارزشمندی را برای بهبود زندگی افراد و پرورش جامعه ای پر رونق ارائه می دهد (اسمیت و همکاران^۱، ۲۰۲۳).

حوزه روانشناسی مثبت گرا در سال های اخیر با بررسی پتانسیل مداخلات روانشناختی مثبت در درمان افسردگی توسط محققان و پزشکان مورد توجه قرار گرفته است. روانشناسی مثبت گرا شاخه ای از روانشناسی است که بر نقاط قوت و فضایل تمرکز دارد که افراد و جوامع را قادر به شکوفایی می کند. در زمینه درمان افسردگی، مداخلات روانشناسی مثبت با هدف تقویت احساسات مثبت، پرورش نقاط قوت، تقویت روابط مثبت و ترویج حس معنا و هدف در زندگی انجام می شود (لیم و ترنی^۲، ۲۰۲۳). مداخلات روانشناسی مثبت در درمان افسردگی می تواند اشکال مختلفی داشته باشد، از جمله تمرین های سپاسگزاری، اعمال مهربانانه، تمرین های تمرکز حواس و شناسایی و استفاده از نقاط قوت شخصی. این مداخلات به منظور تغییر تمرکز از پرداختن صرف به علائم افسردگی به ایجاد احساسات مثبت و منابع روانشناختی طراحی شده اند که می توانند به عنوان حائلی در برابر دوره های افسردگی آینده عمل کنند (امینی منش و همکاران، ۱۴۰۰).

تحقیقات نشان داده است که ادغام مداخلات روانشناسی مثبت در درمان افسردگی می تواند به بهبود قابل توجهی در بهزیستی روانی و کاهش علائم افسردگی منجر شود (حکیمی و همکاران، ۱۳۹۶). این مداخلات همچنین می تواند به کاهش خطر عود و احساس رضایت بیشتر از زندگی کمک کند. علاوه بر این، مداخلات روانشناسی مثبت می تواند مکمل درمان های سنتی افسردگی، مانند درمان شناختی-رفتاری و دارو باشد. با ترکیب استراتژی های روانشناسی مثبت، پزشکان می توانند رویکردی جامع تری برای درمان افسردگی ارائه دهند که هم علائم منفی را برطرف می کند و هم احساسات مثبت و انعطاف پذیری را ارتقا می دهد. در نتیجه، ادغام روانشناسی مثبت در درمان افسردگی نویدبخش افزایش رفاه فردی است که با علائم افسردگی دست و پنجه نرم می کنند (کایا و تانریوردی^۳، ۲۰۲۳). با ترکیب

¹ - Lorenz et al.

² - Lim & Tierney

³ - Kaya & Tanrıverdi

مداخلاتی که بر ایجاد احساسات مثبت، نقاط قوت و معنای زندگی تمرکز دارند، روان درمانگران می‌توانند رویکرد جامع‌تر و مؤثرتری برای درمان افسردگی ارائه دهند. با ادامه رشد تحقیقات در این زمینه، نقش روانشناسی مثبت در درمان افسردگی احتمالاً به طور فزاینده‌ای برجسته می‌شود و مسیرهای جدیدی را برای ارتقای سلامت روان و تاب‌آوری ارائه می‌دهد (صحرانورد فرجی و همکاران، ۱۳۹۶). روانشناسی مثبت گرا یک رویکرد جدید در درمان افسردگی است که بر افزایش نیروی داخلی انسان و توسعه منابع روانی متمرکز است. این رویکرد تأکید دارد که تمرکز بر نقاط قوت و منابع داخلی فرد، می‌تواند بهبود فردی را تسریع کند. یکی از اصول اساسی روانشناسی مثبت گرا در درمان افسردگی، تغییر فرآیند تفکر منفی به فرآیند تفکر مثبت است. این به معنای این است که فرد با کمک روانشناسی مثبت گرا، یاد می‌گیرد چگونه فکرها را منفی خود را شناسایی کند و آن‌ها را به فکرها مثبت تبدیل کند (بنویت و گابولا^۴، ۲۰۲۱). روانشناسی مثبت گرا همچنین بر فرآیند پذیرش و تعامل فعال با عواطف افراد تأکید دارد. این به معنای این است که فرد با یادگیری از تجربیات منفی خود، به‌طور سازنده‌تری با احساسات منفی خود روبرو شده و رویکردهای مؤثرتری برای مدیریت این احساسات را یاد می‌گیرد. در نهایت، روانشناسی مثبت گرا در درمان افسردگی بهبود عملکرد افراد را از طریق ارتقای روحیه و افزایش احساس کنترل و قدرت شخصیتی آن‌ها تسهیل می‌کند (عباسیان و همکاران، ۱۴۰۱).

روانشناسی مثبت نگر نتایج امیدوارکننده‌ای را در درمان دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی نشان داده است. هدف روانشناسی مثبت با تمرکز بر نقاط قوت و فضایل، پرورش احساسات مثبت، افزایش انعطاف‌پذیری و ارتقای رفاه کلی در افراد است. در مورد دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی، مداخلات روان‌شناسی مثبت با افزایش عزت نفس، افزایش حس امید و خوش‌بینی و پرورش دیدگاه مثبت‌تر نسبت به زندگی، سلامت روان آن‌ها را بهبود می‌بخشد (گلستانی و همکاران، ۱۴۰۱). یکی از مؤلفه‌های کلیدی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر برای دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی، پرورش شکرگزاری است. تحقیقات نشان داده است که تمرین قدردانی می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش علائم افسردگی و افزایش رضایت کلی از زندگی داشته باشد (ارسلان و همکاران^۵، ۲۰۲۲). با تشویق دانش‌آموزان به تمرکز بر چیزهایی که برای آن‌ها سپاسگزار هستند، درمانگران می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا توجه خود را از افکار و احساسات منفی دور کنند و در عوض روی جنبه‌های مثبت زندگی‌شان تمرکز کنند (یو و لی^۶، ۲۰۲۲). علاوه بر این، مداخلات روانشناسی مثبت اغلب شامل فعالیت‌هایی با هدف ایجاد حس هدف و معنا در زندگی دانش‌آموزان است. وقتی دانش‌آموزانی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌توانند نقاط قوت و ارزش‌های خود را شناسایی کنند و از آن‌ها برای پیگیری اهداف معنادار استفاده کنند، اغلب احساس رضایت و رضایت را تجربه می‌کنند که می‌تواند با احساسات ناامیدی و درماندگی که در بین افراد مبتلا به افسردگی رایج است مقابله کند (مرادی زاده و همکاران، ۱۳۹۸).

حکیمی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود با عنوان اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر افسردگی، بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در دروس ریاضیات و علوم تجربی گزارش کردند روان‌درمانی مثبت‌گرا به دلیل توجه ویژه‌ای که بر افزایش جنبه‌های مثبت‌گرا افراد دارد، می‌تواند موجب پیشگیری و کاهش علائم افسردگی و نیز افزایش شکوفایی دانش‌آموزان شود. طباطبایی (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای با عنوان تأثیر آموزش ذهن آگاهی مثبت نگر بر مهارت‌های اجتماعی و همدلی عاطفی و شناختی دانش‌آموزان تیزهوش مبتلا به افسردگی غیربالینی نشان داد که بین مداخله ذهن آگاهی مثبت نگر با گروه گواه در مهارت اجتماعی مناسب، رفتارهای غیراجتماعی، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی، برتری طلبی، اطمینان زیاد به خود داشتن و رابطه با همسالان و همدلی عاطفی و شناختی در پس‌آزمون پس از کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت. آنها نتیجه گرفتند که مداخله ذهن آگاهی مثبت نگر در بهبود مهارت‌های اجتماعی و همدلی عاطفی و شناختی دختران دانش‌آموز افسرده درمان مؤثری است.

پوررجب و اسمعیل زاده آخوندی (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افسردگی دانش‌آموزان دختر، گزارش کردند نمره افسردگی گروه مداخله نسبت به گروه کنترل درپس‌آزمون کاهش معناداری یافت. همچنین نتایج

⁴ - Benoit & Gabola

⁵ - Arslan et al.

⁶ - Yu & Li

پژوهش آنها نشان دهنده اثربخشی مثبت اندیشی بر کاهش افسردگی دانش آموزان دختر بود که می‌توان از این نوع آموزش در جهت کاهش افسردگی دانش آموزان دخترمدارس متوسطه استفاده کرد. ملکی گلندوز و سرداری (۱۳۹۹) در مطالعه خود با عنوان اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌گرا با تأکید بر آموزه‌های دینی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی، گزارش کردند مداخله ارائه‌شده در کاهش رفتارهای پرخطر اثر مثبت دارد و این اثر در مرحله پیگیری هم تداوم دارد. در مجموع، روانشناسی مثبت‌گرا با تأکید بر آموزه‌های دینی با پیشینه نظری و پژوهشی قوی، راهبردی مناسب در کاهش رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی است و می‌توان از آن به‌عنوان شیوه مداخله‌ای مؤثر در کاهش این نوع از اختلالات استفاده کرد. یزدانی و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعه خود با عنوان اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مثبت بر خودشفقت‌ورزی نوجوانان پسر دارای نشانه‌های افسردگی، گزارش کردند اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مثبت بر ابعاد مهربانی با خود، منزوی‌سازی و بزرگ‌نمایی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری قابل توجه بود. براساس یافته‌های آنها برنامه‌ذهن‌آگاهی مثبت در بهبود ابعاد خودشفقت‌ورزی در دانش‌آموزان دارای نشانه‌های افسردگی مؤثر بود.

هابس و همکاران^۷ (۲۰۲۲) در مطالعه خود نشان دادند دوره‌های روانشناسی مثبت می‌تواند یک راه امیدوار کننده برای ارتقاء بهزیستی در دانش‌آموزان باشد. لارنز و همکاران^۸ (۲۰۲۲) در مطالعه خود با عنوان منبع روانشناسی مثبت برای دانش‌آموزان گزارش کردند که دانش‌آموزان گروه تحت درمان با مداخله روانشناسی مثبت، کاهش سطوح استرس ادراک شده و عاطفه منفی و همچنین افزایش سطح تاب‌آوری و خودکارآمدی را نسبت به گروه کنترل گزارش کردند. کالاتانوز و همکاران^۹ (۲۰۲۳) در پژوهش خود بر روی دانشجویان گزارش کردند دانشجویان که مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا را دریافت کردند، به طور قابل توجهی سطوح سپاسگزاری بالاتری را گزارش کردند و افزایش قدردانی ناشی از برنامه گروه روانشناسی مثبت‌گرا بود. همچنین قدردانی بر شادی و خوش بینی تأثیر معناداری داشت.

نتیجه‌گیری

روانشناسی مثبت‌گرا شاخه‌ای از روانشناسی است که بر مطالعه و ترویج احساسات، صفات و نهادهای مثبت تمرکز دارد. در سال‌های اخیر، مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر به عنوان رویکردی مکمل برای درمان سنتی برای افرادی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، از جمله دانش‌آموزان، مورد توجه قرار گرفته است. افسردگی در بین دانش‌آموزان موضوعی شایع است که می‌تواند عواقب شدیدی بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و رفاه کلی آنها داشته باشد. در حالی که رویکردهای درمانی سنتی اغلب بر کاهش علائم افسردگی تمرکز دارند، مداخلات روانشناسی مثبت با هدف افزایش رفاه و ایجاد انعطاف‌پذیری در افراد انجام می‌شود. هدف این پژوهش بررسی مزایای بالقوه مداخلات روانشناسی مثبت در درمان دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی با تمرکز بر شناسایی راهبردهای مؤثر و تأثیر آن بر سلامت روان و نتایج تحصیلی این دانش‌آموزان است. ثابت شده است که روانشناسی مثبت‌نگر یک رویکرد ارزشمند در درمان دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی است. با تمرکز بر نقاط قوت، فضایل، قدردانی و پرورش معنا و هدف، مداخلات روانشناسی مثبت می‌تواند به طور مؤثر علائم افسردگی را کاهش داده و بهزیستی کلی دانش‌آموزان را بهبود بخشد. علاوه بر این، گنجاندن روانشناسی مثبت در درمان افسردگی، رویکردی جامع‌تر و جامع‌تر را امکان‌پذیر می‌کند که نه تنها به علائم، بلکه به عوامل زمینه‌ای که در مبارزات سلامت روان دانش‌آموزان کمک می‌کنند نیز می‌پردازد. با درک نقش روانشناسی مثبت در درمان افسردگی دانش‌آموزان، می‌توانیم بینش‌های ارزشمندی را برای مربیان، روانشناسان و سایر متخصصان بهداشت روان ارائه کنیم تا از رفاه دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی حمایت کنند.

منابع

امینی منش، سجاد، رضایی جمالویی، حسن، طاهری، مهدی، انصاری، سهیلا، و منصوری فر، شیما. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش توانمندی‌های روان‌شناسی مثبت بر امید به زندگی نوجوانان دختر. فصلنامه زن و جامعه، ۱۲(۴۷)، ۴۵-۵۶.

⁷ - Hobbs et al.

⁸ - Lorenz et al.

⁹ - Kalamatianos et al.

- پوررجب، نازنین و اسمعیل زاده آخوندی، محمد، (۱۳۹۵). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افسردگی دانش آموزان دختر، اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم.
- حدیدچی زهرا، ناطقی فائزه، سیفی محمد. (۱۳۹۹). مطالعه ی کیفی آموزش بهداشت روانی مطلوب در مدارس دوره ی متوسطه. مدیریت مدرسه ۸، (۲): ۴۰۶-۴۳۳.
- حسینی، کاظم، مظفری، فریده، میرزایی، شهریار، و محمدخانی، محی الدین. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خویشتن داری و خودآگاهی دانش آموزان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۹(۲)، ۶۵-۸۲.
- حکیمی، ثریا، طالع پسند، سیاوش، رحیمیان، اسحق، و کرن، مارگارت. (۱۳۹۶). اثربخشی روان درمانی مثبت گرا بر افسردگی، بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در دروس ریاضیات و علوم تجربی. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۴(۲۸)، ۴۹-۸۲.
- ریاحی، فروغ، ایزدی مزیدی، مریم، تشکری، اشرف، و منصور، لیلیا. (۱۳۹۶). شیوع افسردگی در دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان کوهدشت. مجله علمی پزشکی جندی شاپور، ۱۶(۴)، ۴۳۳-۴۴۲.
- صحراگرد فرجی، سمیرا، هارون رشیدی، همایون، و کاظمیان مقدم، کبری. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله مثبت نگر بر باورهای انگیزشی دانش آموزان دارای افت تحصیلی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۸(۲)، ۵۱-۶۴.
- طباطبایی زهراسادات. (۱۴۰۰). تاثیر آموزش ذهن آگاهی مثبت نگر بر مهارت های اجتماعی و همدلی عاطفی و شناختی دانش آموزان تیزهوش مبتلا به افسردگی غیربالینی. سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، ۳(۴) (۱۰): ۴۱-۵۲.
- عباسیان، فاطمه، پاکدامن، مجید، و کارشکی، حسین. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش شکوفایی بر افسردگی و اضطراب و تاب آوری دانش آموزان مدارس تیزهوشان. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۱۱(۲)، ۳۹-۵۶.
- کشاورز افشار، حسین، هدهدی، زهرا، و علی نژاد، طاهره. (۱۳۹۸). نقش عزت نفس، سبک های فرزندپروری و انسجام خانواده و انعطاف پذیری در پیش بینی افسردگی دانش آموزان دختر. روان شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۸(۱)، ۱۴۹-۱۷۲.
- گلستانی بخت، طاهره، بابایی، انسیه، و مستعد حصاری، شبنم. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت بر افزایش خردمندی، تاب آوری و انعطاف پذیری شناختی دانشجویان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۸(۲)، ۸۳-۱۰۰.
- محمدی جلالی فراهانی، مجتبی، محمدی، محمد، و حیدری، مجتبی. (۱۴۰۰). اثربخشی راهبردهای مقابله ای بر کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر کم توان ذهنی. پژوهش در آموزش کلاسهای تلفیقی و چندپایه، ۱(۲)، ۲۱.
- محمدی زاده، فاطمه، ۱۴۰۲، بررسی رابطه سلامت روان با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی، سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت، میناب،
- مرادی زاده، سیروس، ویسکرمی، حسنعلی، میردریکوند، فضل الله، قدم پور، عزت اله، و غضنفری، فیروزه. (۱۳۹۸). بررسی و مقایسه اثربخشی روان درمانی مثبت نگر و واقعیت درمانی بر کاهش کمال گرایی و استرس تحصیلی دانش آموزان دختر تیزهوش. روانشناسی افراد استثنایی، ۹(۳۴)، ۷۹-۱۱۰.
- ملکی گلندوز، پری، و سرداری، باقر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت گرا با تأکید بر آموزه های دینی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش آموزان دارای افکار خودکشی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۶(۳)، ۵۱-۶۸.
- یزدانی، محمد، اسماعیلی، مریم، و نامداری، کوروش. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مثبت بر خودشفقت ورزی نوجوانان پسر دارای نشانه های افسردگی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۳(۴)، ۶۵-۷۶.

- Arslan, G., Yıldırım, M., Zangeneh, M., & Ak, İ. (2022). Benefits of Positive Psychology-Based Story Reading on Adolescent Mental Health and Well-Being. *Child indicators research*, 15(3), 781–793.
- Benoit, V., & Gabola, P. (2021). Effects of Positive Psychology Interventions on the Well-Being of Young Children: A Systematic Literature Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 12065.
- Hobbs, C., Armitage, J., Hood, B., & Jelbert, S. (2022). A systematic review of the effect of university positive psychology courses on student psychological wellbeing. *Frontiers in psychology*, 13, 1023140.

- Kalamatianos, A., Kounenou, K., Pezirkianidis, C., & Kourmousi, N. (2023). The Role of Gratitude in a Positive Psychology Group Intervention Program Implemented for Undergraduate Engineering Students. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(6), 460.
- Kaya, R., & Tanrıverdi, D. (2023). The effect on mental well-being, life attitude and depression levels of positive psychology program applied to patients diagnosed with depression. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–13. Advance online publication.
- Lim, W. L., & Tierney, S. (2023). The Effectiveness of Positive Psychology Interventions for Promoting Well-being of Adults Experiencing Depression Compared to Other Active Psychological Treatments: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of happiness studies*, 24(1), 249–273.
- Lorenz, T., Algrner, M., & Binder, B. (2022). A Positive Psychology Resource for Students? Evaluation of the Effectiveness of the 6 Minutes Diary in a Randomized Control Trial. *Frontiers in psychology*, 13, 896741.
- Smith, B. W., deCruz-Dixon, N., Erickson, K., Guzman, A., Phan, A., & Schodt, K. (2023). The Effects of an Online Positive Psychology Course on Happiness, Health, and Well-Being. *Journal of happiness studies*, 24(3), 1145–1167.