

روانشناسی مثبت‌گرا چگونه کار می‌کند؟ یک تحقیق مبتنی بر طنز و با حالت کنترل در مورد نقش تمرکز زمانی

مجید امینی خوراسگانی^۱، سحر نادری^۲

^۱ کارشناسی ارشد ژنتیک، دانشکده علوم و پایه، دانشگاه آزاد واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی علوم تربیتی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه پیام نور مرکز مهاباد، مهاباد، ایران.

نام نویسنده مسئول:

سحر نادری

چکیده

در سال‌های گذشته شاهد رشدی در تحقیقات انجام شده در زمینه‌ی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بوده‌ایم. نتایج نشان می‌دهد که این شاخه از روانشناسی روز به روز در حال گسترش بوده و استفاده از رویکردهای آن می‌تواند جایگاه مهمی در ارزیابی و درمان داشته باشد. شواهد نشان می‌دهند این مداخلات در بالابردن شادی و تخفیف افسردگی مؤثر هستند. ما دو مکانیزم را مورد بررسی قرار می‌دهیم: تغییر توجه بیمار به سمت مثبت‌نگری و ایجاد احساسات مثبت لذت‌بخش. این مکانیزم‌های پیشنهادی با تغییر تمرکز زمانی (گذشته، حال یا آینده) در دستورالعمل مداخله‌ی مثبت‌طنز محور مورد بررسی قرار گرفت. روش این پژوهش از نوع مطالعه مروری بر نظریه‌ها و مطالعات انجام شده چند سال اخیر در مورد این شاخه جدید از روانشناسی است. این تحقیق اولیه اولین قدم‌ها را در شناخت مکانیزم‌های بالقوه‌ی کاری در مداخلات مثبت‌گرای مؤثر برمی‌دارد و یافته‌های پژوهش نشان داده است که در گذشته روانشناسی بیشتر بر نقص‌ها و بیماریها تاکید داشته است ولی روانشناسی مثبت به عنوان شاخه‌ای نو از روانشناسی به جنبه‌های مثبت روان انسانها و حتی کاربردهای روانشناسی مثبت‌گرا بر درمان انسان تاکید دارد.

واژگان کلیدی: طنز، روانشناسی مثبت‌گرا، تمرکز زمانی، شادی.

مقدمه

در زندگی، رخدادها و شرایطی وجود دارند که ممکن است غم و اندوه را به دنبال داشته باشند. از دست دادن‌ها، شکست‌ها و جدایی‌ها از موارد مهمی هستند که شادی ما را کم رنگ می‌کنند. احساس غم مانند سایر احساسات، طبیعی و اجتناب ناپذیر است اما اگر، اکثر اوقات و اغلب شرایط، به صورت نسبتاً پایدار غمگین و ناخرسند باشیم با مشکل مواجه می‌شویم. بیشتر موانع بر راه شادکامی، از شیوه تفکر و نگرش‌ها ناشی می‌شوند و این تفکرات خود را در رفتار و واکنش‌های ما نشان می‌دهند. در حقیقت با توجه به این موانع ما شاد نبودن را انتخاب می‌کنیم. محققان در زمینه خوشبختی به پشتوانه هزاران تحقیق در این مورد می‌گویند «خوشبختی ساختنی است». تحقیق روی چهار هزار دوقلو نشان داده است که ژنتیک حدود ۵۰ درصد در میزان خوشبختی انسان نقش دارد (دکتر کمال خرازی و همکاران، ۱۳۸۷). روانشناسی مثبت نگر رشته تازه‌ای در روانشناسی است. روانشناسی مثبت نگر در اواخر دهه ۱۹۹۰ برپا شده و تمرکز آن بیشتر بر قدرت‌ها و توانایی‌های فرد است تا جستجو در ضعف‌ها و نقص‌ها باشد. این رشته به دنبال آن است که تصویری از زندگی خوب را به روشنی بیان کند. البته از لحاظ روانشناختی و برای اینکه مشخص کند چه چیزی زندگی را برای زیستن با ارزش می‌کند، از روش‌های تجربی روانشناسی بهره می‌برد. موضوع اصلی روانشناسی مثبت نگر، تحقیق کردن درباره تجربیات ذهنی مثبت مانند: بهروزی، خشنودی، رضایت خاطر، لذت، امید، خوش بینی، روانی، شایستگی، عشق، عشق به کار، جرئت، پشتکار، خود مختاری، مهارت میان فردی، استعداد، خلاقیت، ابتکار، دوراندیشی، خرد، مسئولیت میان فردی، نوع دوستی، وجدان کاری و پرورش دیگران است (یحیی سید محمدی، ۱۳۸۰).

چند رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا برای مشاوره و روان‌درمانی و تمرین‌ها و کارکردهای مبتنی بر اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا هست که مشاوران و روان‌درمانگران می‌توانند از آن‌ها برای مشاوره و روان‌درمانی استفاده کنند عبارتند از: مشاوره توانمند محور، درمان توانمند مدار، روان‌درمانی مثبت‌گرا، درمان کیفیت زندگی، بهباشی درمانی و امید درمانی (دکتر فرید براتی سده، ۱۳۹۱). هدف تحقیق روانشناسی مثبت‌گرا تحقیق روی چیزهایی است که زندگی را دارای ارزش زیستن می‌کند (Seligman) و (Csikszentmihalyi, 2000). تحقیق روی استراتژی‌ها و فعالیت‌های آگاهانه از حوزه‌هایی هستند که در آنها تحقیق صورت گرفته است و به طور گسترده‌تر در مورد روش‌هایی که مردم می‌توانند با آنها تندرستی‌شان را افزایش دهند صحبت می‌شود. در طول سال‌های اخیر حدود مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا (PPIها) بسیار گسترده شده است. در این مداخلات هیجان‌ها، شناخت یا رفتارهای مثبت به بیمار القا می‌شود. دو فراتحلیل که اخیراً انجام شده این مداخلات را در افزایش تندرستی و کاهش افسردگی مؤثر می‌دانند (bolier و همکاران، 2013، Sin & Lyubomirsky, 2009).

تنها تعداد نسبتاً کمی از تحقیقات موجود مخصوصاً به چرایی و چگونگی کار مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا پرداخته‌اند. در مدلی که Lyubomirsky و Layous (2013) به کار بردند هیجان‌ها، افکار، رفتارهای مثبت و ارضای نیازها به عنوان واسطه‌ها شناخته می‌شوند و شخص X تناسب فعالیت به عنوان تعدیل‌گر اثربخشی در نظر گرفته می‌شود. (نگاه کنید به برای مثال Schueller, 2012؛ Senf & Liu, 2013). سه دانشمند به نام‌های Peura, Thompson, Gayton (2015) مطرح نمودند که اگر این مداخله حسی «طبیعی» داشته باشد و اگر با انگیزه‌ی درونی شخص دنبال شود، این تناسب بیشتر خواهد بود. آنها در طی چند مداخله‌ی روانشناسی مثبت انجام شده روی نمونه‌ی دانشجویان کارشناسی روانشناسی دریافتند که زنان میزان تناسب فعالیت شخصی بیشتری نسبت به مردان دارند. همچنین Proyer, Wellenzohn, Gander و Ruch (2015) دریافتند که شاخص‌های تناسب فعالیت X شخص بخوبی تندرستی و افسردگی را پس از گذشت ۳.۵ سال از تکمیل یک مداخله‌ی روانشناسی مثبت پیش‌بینی می‌کنند. بیش از هر چیز شاخص «واکنش اولیه» در پیش‌بینی وارد می‌شود و به نظر می‌رسد که این اولین مرحله دارای اهمیت حیاتی است. (همچنین نگاه کنید به Wellenzohn, Proyer, & Ruch, 2016) بنابراین این دوره می‌تواند بهترین دوره برای مشاهده‌ی کار مکانیزم‌ها باشد.

Mikolajczak, Quoidbach و Gross (2015) یک مدل تنظیم هیجان را به عنوان چارچوبی برای مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا پیشنهاد کردند. آنها با استفاده از مدل تنظیم هیجان Gross (1998) مداخلات مختلف روانشناسی مثبت‌گرا را ساختارمند می‌کنند و استراتژی‌های تنظیم هیجان را به عنوان پیش‌زمینه‌ی نظری مکانیزم‌های محتمل پیشنهاد می‌کنند. این استراتژی‌ها انتخاب موقعیت، اصلاح موقعیت، آرایش توجه، تغییر شناخت و مدولاسیون واکنش هستند. آنها به این نتیجه رسیدند که قویترین شواهد برای مداخلاتی که از آرایش توجه استفاده می‌کردند وجود داشتند و پس از آن به ترتیب استراتژی‌های تغییر شناخت، و مدولاسیون واکنش (مؤثر در کوتاه مدت) قرار داشتند، درحالی‌که برای اظهار نظر در مورد انتخاب موقعیت و اصلاح موقعیت تحقیقات بیشتری لازم است. به علاوه، هنگام اجرای استراتژی تنظیم هیجان مدل آنها با زمان (پیش از، در حین، یا پس از رخداد) ساخت می‌یابد. نویسندگان اظهار می‌کنند که هر کدام از مکانیزم‌های مورد نظر (برای مثال استراتژی‌های مختلف تنظیم هیجان) می‌توانند در هر کدام از این سه دوره استفاده شوند اما مؤثر بودن

آنها بسته به اینکه کدام استراتژی در کدام چارچوب زمانی به کار رفته تغییر می‌کند. بنابراین می‌توان گفت که تمرکز دستورالعمل مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا روی گذشته، حال یا آینده با مکانیزم‌های کاری مختلف همراه است.

منظر زمانی در مکانیزم‌ها و مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا

با بررسی مؤثر بودن ۹ مداخله‌ی آزمایش شده‌ی روانشناسی مثبت‌گرا در تحقیق **Wyss و Proyer, Ruch, Gander (2005)** و مروری بر تحقیقات مقایسه‌ای (برای مثال **Mongrain و Anselmo-matthews, 2012**؛ **Proyer, Gander, Wellenzohn و Ruch, 2014**؛ **Park, Steen, Seligman و Peterson, 2005**) متوجه می‌شویم در کل، مداخلاتی که در دستورالعمل حال یا آینده قرار می‌گیرند (برای مثال نوشتن در مورد چیزهای خوب یا خنده‌دار یا به کار انداختن یکی از نقاط قوت شخص در زندگی روزمره) در افزایش شادی مؤثرتر هستند. این موضوع به نظر می‌رسد در مورد کاهش افسردگی نیز صادق باشد. در تمرکز روی موقعیت‌ها یا رخدادهایی که در گذشته رخ داده اند (برای مثال خدا گر ز حکمت ببندد دری/ ز رحمت گشاید در دیگری؛ **Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui و Fredrickson, 2006**) در مقایسه با دیگران کم‌اثرتر بودند. این ایده با تحقیقی که اخیراً در مورد مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا با حالت کنترل انجام شده بیشتر تقویت شده است (**Wellenzohn و همکاران, 2016**). مداخلاتی که متوجه گذشته هستند (برای مثال جمع کردن خنده‌دارترین چیزهایی که در زندگی یک نفر رخ داده) کمتر از مداخلاتی که بر حال تمرکز دارند (برای مثال یادداشت سه چیز خنده‌دار که در طول روز اتفاق افتاده) مؤثر هستند. از این رو، این فرضیه که منظر زمان در دستورالعمل مداخله‌ی روانشناسی مثبت‌گرا با وجود آوردن مکانیزم‌های کاری خاص نقشی مهم در افزایش شادی و کاهش افسردگی بر عهده دارد تقویت شده است.

زمینه‌ی روانشناسی مثبت‌گرا دید بهتری روی مکانیزم‌های بالقوه‌ی کار فراهم می‌کند. **Parks و Rashid, Seligman (2006)** مطرح می‌کنند که انجام مداخلات مثبت‌گرا می‌تواند باعث تمرکز توجه بیشتر بر مثبت‌نگری شود. **Gomez, Vazquez, Sanchez و Joormann (2014)** حین کارشان روی جانبداری مثبت‌گرا در پردازش اطلاعات، مفهومی مرتبط و رابطه‌ی آن با خلق و خوی مثبت‌گرا را مورد بررسی قرار دادند. تحقیق روی حوزه‌ی رابطه‌ی این مفهوم با خلق و خوی مثبت‌گرا نشان می‌دهد شرکت‌کنندگانی که تحت خلق و خوی مثبت‌گرا قرار گرفتند واکنشی موافق در خلق و خوی‌شان نشان دادند (بیشتر دنبال تصویرهای مثبت می‌گشتند و خلق و خوی‌شان بهتر بود). از این رو، القای خلق و خوی مثبت‌تغییری را در توجه شرکت‌کنندگان ایجاد می‌کند (برای مثال جانبداری مثبت‌گرا در پردازش اطلاعات). ما بر اساس تحقیقات موجود فرض می‌کنیم که مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا با تغییر در توجه به سمت نگاهی مثبت‌تر در زندگی همراه است و بدینوسیله جانبداری مثبت‌گرا در پردازش اطلاعات تسهیل می‌کند. آن تغییر توجه که در کار **Quoidbach و همکاران (2015)** توصیف شده را می‌توان به صورت یک استراتژی تغییر شناخت در نظر گرفت چرا که نشان می‌دهد چطور مردم یک موقعیت معلوم را درک می‌کنند (برای مثال ارزیابی یک موقعیت به صورت یک لحظه‌ی خاص). **Quoidbach و همکاران (2015)** اظهار می‌کنند که استراتژی تغییر شناخت با تمرکز زمانی روی حال و آینده در کوتاه‌مدت در افزایش احساسات مثبت به شدت مؤثر است در حالی که برای تمرکز روی گذشته (برای مثال پس از رخداد) تأثیر آن نسبتاً کم است. بنابراین انتظار داریم که تمرکز مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا روی حال و آینده به خصوص به خاطر توانایی بیشتر آنها در تأثیرگذاری روی توجه به ماثبه یک ساختار لحظه‌ای، در مقایسه با مداخلاتی که متوجه گذشته هستند مؤثرتر باشند.

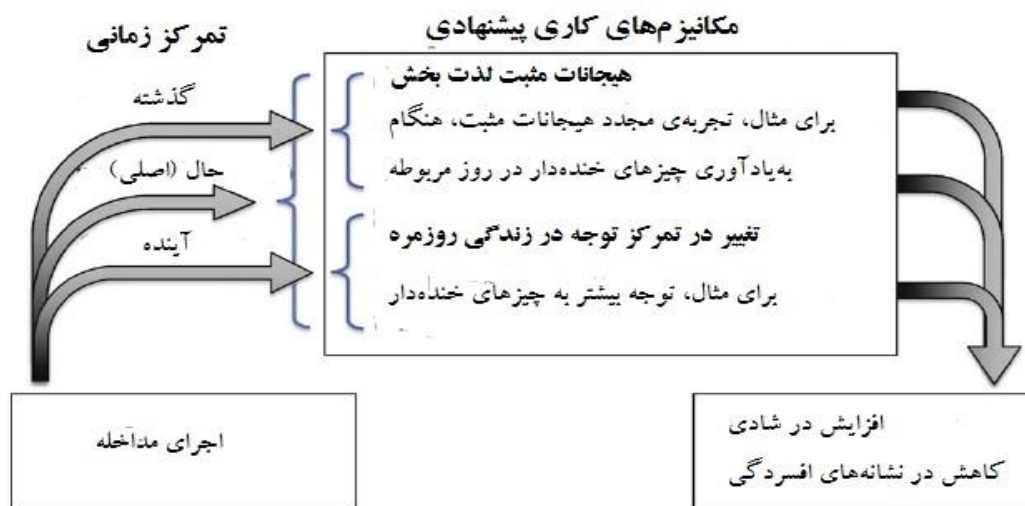
در اینجا لازم به ذکر است که در تحقیقات پیشین آن مداخلات که بر گذشته تمرکز داشتند تا درجه‌ی معینی مؤثر بودند (برای مثال در **Gander و همکاران, 2013**). بنابراین می‌توان گفت که مکانیزم‌های دیگری در مؤثر بودن آنها سهیم بودند (برای مثال احساس دوباره‌ی هیجانات مثبت دریافت شده). هم‌راستا با کارهای **Lyubomirsky و Layous (2013)** و **Mikels, Brown, Fredrickson, Cohn** و **Conway (2009)** فرض می‌کنیم که هیجانات مثبت لذت‌بخش نیز بر تندرستی اثر می‌گذارند و حتی در مداخلاتی که بر گذشته تمرکز دارند به عنوان محرک اصلی افزایش تندرستی هستند. بنابراین در مقایسه با مداخلاتی که بر حال و آینده تمرکز دارند، تمرکز بر گذشته ممکن است هیجانات مثبت لذت‌بخش بیشتری را در لحظه‌ای که فرد آگاهانه تجربه‌های مثبت خود را به یاد می‌آورد بوجود آورد. این به خاطر آوری آگاهانه‌ی تجربیات می‌تواند احساسات مثبت را بیشتر از وقتی که هیجانات مثبت در همان لحظه حس می‌شوند القا کند، به این دلیل که حواس فرد می‌تواند به آسانی پرت شود و هشیارانه بر هیجان متمرکز نگردد. بر بستر مدل **Quoidbach و همکاران (2015)** مکانیزم لذت‌بخشی می‌تواند به استراتژی‌های انتخاب موقعیت (برای مثال نگاه کردن به عکس مسافرت‌های افراد در تعطیلات) اختصاص یابد، که شواهد مرتبط با مؤثر بودن آن در افزایش هیجانات مثبت در کوتاه‌مدت نسبتاً ضعیف هستند. روی هم رفته انتظار داریم بسته به تمرکز زمانی به احتمال زیاد مکانیزم‌های کاری مختلفی ایجاد شوند. مکانیزم لذت‌بخشی بوسیله‌ی مداخلاتی که بر گذشته تمرکز دارند بوجود می‌آید و مکانیزم تغییر در توجه بوسیله‌ی مداخلاتی که بر آینده تمرکز دارند، در حالی که هر دوی این مکانیزم‌ها ممکن است در زمان حال ایجاد شوند (برای مثال نسخه‌ی اصلی (حال) مداخله‌ای که در این تحقیق آزموده شد).

اهداف و فرضیه تحقیق حاضر

هر دانشی دارای آماج و اهدافی است که دانشمند برای دستیابی به آن تلاش می‌کند. روان‌شناسی توصیف ساده‌ی رفتار و فرآیندهای روانی است. با توصیف رفتار و فرآیندهای روانی ما بهتر می‌توانیم بگوییم که آیا رفتاری بهنجار یا ناهنجار است. روان‌شناسان برای توصیف روش‌های گوناگونی را به کار می‌برند. برای نمونه می‌توان از روش‌های مشاهده‌ی طبیعی، مطالعه‌ی موردی، هم‌بستگی، زمینه‌یابی و گزارش‌های خود مردم نام برد. روان‌شناسان دیدگاه‌ها و نظریه‌ها را بر پایه‌ی جمله‌های توصیفی و مفاهیم بیان می‌کنند که بر فرضیه‌هایی استوار است. پس به کمک توصیف ما به «چیستی» رفتار و فرآیندهای روانی پی می‌بریم. هدف تحقیق حاضر تغییر منظر زمانی در دستورالعمل یک مداخله‌ی روانشناسی مثبت‌گرا و فرضیه تحقیق تمرکزهای زمانی مختلف مکانیزم‌های کاری مختلفی را فعال می‌کنند و روش این پژوهش در دسته پژوهش‌های مروری و کتابخانه‌ای می‌باشد. این نوع پژوهش‌ها بوسیله مطالعه و بررسی چندین منبع معتبر در مورد موضوع مورد پژوهش و جمع‌بندی این مطالب به ارائه آنها می‌پردازند.

پرسشنامه‌های شادی و افسردگی مورد استفاده در طرح طنز با حالت کنترل با تمرکز زمانی

پرسشنامه‌ی شادی معتبر (AHI؛ Seligman و همکاران، 2005؛ در نسخه‌ی آلمانی آن به صورتی که Gander و همکاران استفاده کردند) شادی کلی در هفته‌ی گذشته را ارزیابی می‌کند. (برای مثال «من زندگی غمگینی دارم».) پرسشنامه‌ی افسردگی مرکز تحقیقات مردم شناختی (CES-D؛ Radloff، 1977؛ منطبق با کار Hautzinger و Bailer، 1993) تکرار نشانه‌های افسردگی در هفته‌ی گذشته را اندازه‌گیری می‌کند (برای مثال «خواب راحتی نداشتم»).



شکل ۱. طرح طنز با حالت کنترل با تمرکز زمانی

بحث و نتیجه گیری

هدف این تحقیق بررسی اثر تمرکز زمانی در مداخله‌ی روانشناسی مثبت‌گرا با تغییر دادن دستورالعمل‌های آن برای تمرکزهای زمانی مختلف و آزمایش دو مکانیزم کاری محتمل (برای مثال تغییر نگاه فرد به مثبت‌نگری و هیجان‌های مثبت لذت‌بخش) بود. در کل، در راستای تحقیق اخیر روی مداخله‌ی سه چیز خنده‌دار (Gander و همکاران، 2013؛ Wellenzohn و همکاران، 2016) این موضوع فرضیه‌ی ما را ثابت می‌کند که تغییر توجه می‌تواند یکی از مکانیزم‌های کاری مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا باشد. فرضیه‌ی ما این بود که تمرکزهای زمانی مختلف مکانیزم‌های کاری مختلفی را فعال می‌کنند (آینده=تغییر تمرکز به سمت مثبت‌نگری؛ گذشته=لذت‌بخشی هیجان‌های مثبت). از آنجا که مشخص شده برون‌گرایی با سرگرمی نسبت مستقیم دارد (Ruch و Köhler، 1996) احتمالاً مداخله‌ی سه چیز خنده‌دار در گذشته برای افراد برون‌گرا تر سودمندتر است چرا که آنها چیزهای خنده‌دار را بهتر به یاد می‌آورند یا اقلاً از به یادآوری آن خاطرات لذت بیشتری می‌برند. تحقیق Schueller (2012) که نشان داد مداخله‌ی لذت‌بخشی برای افراد برون‌گرا مؤثرتر است این ایده را تأیید کرده است.

روشی که ما از آن برای تغییر تمرکز زمانی در دستورالعمل استفاده کردیم ممکن است موجب تغییر در تحقیقات آینده گردد. برای مثال این تغییرات ممکن است نه تنها از طریق تغییر در دستورالعمل بلکه با به کار بردن انواع مختلف اقدامات، نه فقط آنهایی که مبتنی بر طنز هستند، در این مداخلات اعمال شوند. تحقیقات آینده می‌توانند مداخلات روانشناسی مثبت با محتوایی دیگر را مقایسه کنند چرا که ممکن است برخی از این محتواها تمرکز مناسب‌تری در زمان‌های گذشته، حال یا آینده داشته باشند. برای مثال مداخلات بخشش ممکن است تمرکز بیشتری بر گذشته داشته باشند، در حالی که مداخلات ذهن‌آگاهی ممکن است تمرکز بیشتری بر زمان حال داشته باشند و مداخلات خوش‌بینی تمرکز بیشتری بر آینده، مقایسه‌ی مداخلات بر اساس محتواهایشان که ذاتاً تمرکزهای زمانی مختلفی را برقرار می‌کند ممکن است منجر به تفاوت‌های آشکارتر و از این رو تأثیرات بزرگتر گردد. برای تحلیل عمقی این مکانیزم‌های کاری می‌توان مداخلاتی را ایجاد کرد که تأکیدی بیشتر بر مکانیزم مورد نظر داشته باشند. برای مثال مقایسه‌ی میزان مؤثر بودن مداخله‌ای که در القای لذت‌بخشی هیجان‌های مثبت بسیار مستعد است با مداخله‌ای که قابلیت بالایی در تغییر تمرکز توجه دارد و سپس تحلیل اینکه آیا تأثیرات این دو بر تندرستی با هم متفاوت است یا خیر.

بنابراین معیارهایی مثل رضایت مقطعی در طول زندگی (Pavot، Diener و Suh، ۱۹۹۸) می‌تواند برای ارزیابی رضایت از زندگی در گذشته و آینده به روشی معتبرتر مورد استفاده قرار گیرد، به علاوه طراحی‌های طولی بیشتر برای در بر گرفتن تجربیات آینده مفید خواهند بود همانطور که برخی مکانیزم‌های کاری می‌توانند در طول زمان توسعه پیدا کنند. برای مثال تمرکز توجه می‌تواند بیشتر به سمت مثبت‌نگری تغییر کند. برای این حالت نقاط زمانی بیشتری برای اندازه‌گیری مورد نیاز است.

در کل تحقیق حاضر این ایده که مؤثرترین راه در افزایش شادی و کاهش نشانه‌های افسردگی استفاده از دستورالعملی متمرکز بر زمان حال استفاده می‌کند را تقویت می‌کند. در همین راستا تحقیق Quoidbach و همکاران (2015) نیز نشان می‌دهد قوی‌ترین شواهد برای آن دسته از استراتژی‌های تنظیم احساسات وجود دارند که حین رخداد اعمال گردند، یعنی در زمان حال. ما فرض خواهیم کرد مداخلاتی که بر زمان حال تمرکز دارند مکانیزم‌های کاری هم‌زمان بیشتری را نسبت به تمرکز بر منظر زمانی آینده یا گذشته فعال خواهند کرد.

برای آزمودن اینکه آیا مداخلات روانشناسی مثبت دیگر (برای مثال مبتنی بر بدهای دیگر طنز، نگاه کنید به Ruch، 2012) یا محتواهای دیگر (برای مثال برشمردن مهربانی‌ها؛ Otake و همکاران، 2006) که بر روی زمان حال تمرکز دارند نیز این دو مکانیزم مفروض را هدف قرار می‌دهند یا خیر. بعلاوه می‌توان به مکانیزم‌های دیگری مانند اصلاح موقعیت یا مدولاسیون واکنش (Quoidbach و همکاران، 2015) اندیشید تا نحوه‌ی کار مداخلات را بیشتر روشن کند و در بلند مدت در تشکیل مدلی فراگیر برای مکانیزم‌های کاری مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا سهیم گردند. چنین مدلی موارد حساس مهمی را تأمین می‌نماید که لازم است برای تعدیل اثرات شخصیت مورد مطالعه قرار گیرند. از سوی دیگر این مهم موجب درک بهتری از چگونگی آرایش مداخلات برای یک شخص خاص می‌گردد و همچنین اینکه چرا و چطور افراد مختلف با روش‌های مختلفی به تندرستی دست پیدا می‌کنند.

منابع و مراجع

- [۱] استرنبرگ، رابرت (۱۳۸۷). روانشناسی شناختی. ترجمه دکتر کمال خرازی و دکتر الهه حجازی. تهران: پژوهشکده علوم شناختی تهران.
- [۲] جینا، ال. مگیار موئی ترجمه دکتر فرید براتی سده (۱۳۹۱). فنون روان شناسی مثبت گرا: راهنمای درمانگران، چاپ یکم، تهران انتشارات رشد، گفتار ۱، ۲ و ۴.
- [۳] مارشال ریو، جان (۱۳۸۰). انگیزش و هیجان. مترجم: یحیی سید محمدی، تهران، نشر ویرایش.
- [4] Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>.
- [5] Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361–368. <http://dx.doi.org/10.1037/a0015952>.
- [6] Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- [7] Gander F, Proyer T, Ruch W, Wyss T. (2005). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *Journal of Springer Science*, 4, 1241-1259.
- [8] Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1241–1259. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>.
- [9] Köhler, G., & Ruch, W. (1996). Sources of variance in current sense of humor inventories: How much substance, how much method variance? *Humor: International Journal of Humor Research*, 9, 363–398.
- [10] Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase wellbeing? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57–62. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721412469809>.
- [11] Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68, 382–389.
- [12] Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361–375. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>.
- [13] Proyer, R. T., Wellenzohn, S., Gander, F., & Ruch, W. (2015). Toward a better understanding of what makes positive psychology interventions work: Predicting happiness and depression from the person × intervention fit in a follow-up after 3.5 years. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 108–128. <http://dx.doi.org/10.1111/aphw.12039>.
- [14] Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: Long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & Mental Health*, 18, 997–1005.
- [15] Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340–354. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa7002_11.
- [16] Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141, 655–693. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038648>.
- [17] Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale. A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385–401.

- [18] Ruch, W. (2012). Towards a new structural model of the sense of humor: preliminary findings. AAI symposium on artificial intelligence of humor proceedings (pp. 68–75). Palo Alto, CA: American Association for Artificial Intelligence.
- [19] Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- [20] Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467–487. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20593>.
- [21] Schueller, S. M. (2012). Personality fit and positive interventions: Extraverted and introverted individuals benefit from different happiness increasing strategies. *Psychology*, 3, 1166–1173.
- [22] Senf, K., & Liao, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14, 591–612. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-012-9344-4>.
- [23] Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- [24] Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 772–788. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.772>
- [25] Sanchez, A., Vazquez, C., Gomez, D., & Joormann, J. (2014). Gaze-fixation to happy faces predicts mood repair after a negative mood induction. *Emotion*, 14, 85–94.
- [26] Seligman, M.E.P., Steen, T., Park, N. and Peterson, Ch., (2005). "Positive psychology progress: empirical Vlidation of Interventions". *American Psychology*. Vol 60, Issue 5, ppp. 410-421.
- [27] Thompson, R. B., Peura, C., & Gayton, W. F. (2015). Gender differences in the personactivity fit for positive psychology interventions. *Journal of Positive Psychology*, 10, 179–183..
- [28] Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *Journal of Positive Psychology*.