



## Investigating the effectiveness of positive psychology on the meaning of life and depression of art university students

Katayoon Faraji Amiri<sup>1</sup>, Amin Rafiepoor<sup>2</sup>, Mehrdad Sabet<sup>3</sup>

1. Ph.D Candidate in General Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran. E-mail: [katayoon16@gmail.com](mailto:katayoon16@gmail.com)

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. E-mail: [rafipoor@pnu.ac.ir](mailto:rafipoor@pnu.ac.ir)

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran. E-mail: [mehrdadsabet@yahoo.com](mailto:mehrdadsabet@yahoo.com)

### ARTICLE INFO

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received 14 January 2023

Received in revised form 09 February 2023

Accepted 19 March 2023

Published Online 23 July 2023

#### Keywords:

positive psychology,  
meaningfulness of life,  
depression,  
Students

### ABSTRACT

**Background:** Studies have shown that students are among the most vulnerable people to the consequences of depression. On the other hand, depression can affect students' satisfaction and meaning in life by facilitating pessimistic and irrational thoughts about the future. Various studies have shown that the level of depression and the meaning of life of students can be adjusted by using psychological interventions.

**Aims:** The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of positive psychology interventions on the meaning of life and depression of art university students.

**Methods:** The current research design was a semi-experimental pre-test-post-test type with a control group. The statistical population of the present study was all undergraduate students of the University of Art in 2021. From this statistical population, 60 people were selected in the accessible way and were randomly assigned in two groups of 30 people (positive psychology intervention group) and control group. Quilliam educational package (2003) was used in the positive psychology educational intervention sessions, and the Beck depression scale, second edition (1996) and the Morgan and Farsides (2009) meaningfulness of life questionnaire were used to collect data. For data analysis, univariate covariance analysis and SPSS22 software were used.

**Results:** The findings of the present study showed that positive psychology interventions were effective in increasing the meaning of life and reducing depression in male and female students ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion:** According to the obtained findings, it is concluded that positive psychology education can help to increase the meaningfulness of students' lives while reducing the level of depression. Therefore, paying attention to positive psychology interventions can play an important role in improving the psychological and even spiritual dimensions of students by emphasizing their capabilities and increasing happiness.

**Citation:** Faraji Amiri, K., Rafiepoor, A., & Sabet, M. (2023). Investigating the effectiveness of positive psychology on the meaning of life and depression of art university students. *Journal of Psychological Science*, 22(125), 985-999. [10.52547/JPS.22.125.985](https://doi.org/10.52547/JPS.22.125.985)

*Journal of Psychological Science*, Vol. 22, No. 125, 2023

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.22.125.985](https://doi.org/10.52547/JPS.22.125.985)



✉ **Corresponding Author:** Amin Rafiepoor, Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

E-mail: [rafipoor@pnu.ac.ir](mailto:rafipoor@pnu.ac.ir), Tel: (+98) 9128602243

## Extended Abstract

### Introduction

Depression is one of the most common psychological problems and disorders that imposes a lot of psychological, educational and economic costs on the patient and the society, and due to its excessive development, it has become known as a mental cold (World Health Organization, 1992).

Depressed individuals interpret every event pessimistically and selectively focus on the negative aspects of their lives. These people focus on their shortcomings, stressful events, and failures in their lives, attribute every event to themselves, and constantly criticize themselves (Tareq and Aslam, 2009). Due to its destructive effects, students are among the most vulnerable people to the consequences of this disorder (Mei et al., 2020). Depression can trigger physical, psychological, social and even spiritual problems for students. Numerous studies show that the prevalence of this disorder among students is increasing in different countries. Studies conducted in Iran have estimated the prevalence of depression among students to be between 36-66% (Abdollahi et al., 2013).

Various studies show that depression is associated with decreased vitality and happiness (Tan et al., 2019), feelings of emptiness and meaninglessness of life (Ching-Teng, et al., 2020) and decreased life satisfaction (Raj et al., 2019) has a high correlation. In the investigation of the causes of depression, several etiologies have been proposed, one of the factors related to depression is the lack of meaning in life (Woo & Brown, 2013; Cohen & Cairns, 2012; Steger et al., 2009).

In the last few decades, with the emergence of positive psychology, the use of positive therapeutic interventions has shown a positive result in changing the attitude of people suffering from depression and improving the meaning of life (Song et al., 2019). Positivist therapy enhances meaning in people's lives in order to alleviate psychopathology and enhance happiness (Lopez, 2011).

Various studies with various treatment methods have sought to significantly increase the life and reduce the depression of students.

Therefore, based on what has been said, it is necessary to measure the effectiveness of effective treatment methods such as positive psychology, especially in non-clinical populations such as students, where problems such as depression, in addition to personal life, lead to a decrease in their academic performance and reduce the meaning of life in them, Examined. Therefore, considering the increase in the prevalence of depression and the significant decrease in life in the student population, as well as the suitability of this population to investigate the effectiveness of positive psychology interventions (due to its focus on the resources and positive aspects of the individual and its effectiveness in treating other problems and mental disorders), The present study seeks to answer the question of whether positive psychology interventions are effective on the meaningfulness of life and depression of art university students?

### Method

The current research design was a semi-experimental pre-test-post-test type with a control group. The statistical population of the research included all undergraduate students of Tehran University of Art in 2021. Among these students, 60 people were selected in an accessible way and then the selected students were assigned by a simple random method based on the table of random numbers in two groups of 30 people (positive psychology intervention group) and control. Then the members of the experimental group received positive psychology interventions for 8 sessions, one 90-minute session per week, but the members of the control group did not receive any intervention. All participants in the research (experimental and control group) completed the research tools in two times (pre-test and post-test). After the end of 8 group intervention sessions for the experimental group (positive psychology intervention group), the people of both groups (experimental and control) were exposed to the post-test using research tools. Quilliam educational package (2003) was used in the positive psychology educational intervention sessions, and the Beck depression scale, second edition (1996) and the Morgan and Farsides (2009) meaningfulness of life questionnaire were used to

collect data. For data analysis, univariate covariance analysis and SPSS<sub>22</sub> software were used.

**Results**

60 male and female participants participated in this study. Single-variable covariance analysis of the

effect of positive psychology intervention training on depression and meaningfulness of life of male and female students is shown in Tables 1 and 2.

**Table 1. The result of Univariate covariance analysis of the effect of positive psychology intervention training on depression**

gender	Source of changes	sum of squares	df	F	p	Effect size	Power of test
Girl	pre-test	12/39	1	15/32	0/00	0/17	0/42
	Group	114/82	1	48/02	0/00	0/68	1
Boy	pre-test	14/09	1	16/35	0/00	0/21	0/63
	Group	92/74	1	50/32	0/00	0/59	1

**Table 2. The result of Univariate covariance analysis of the effect of positive psychology intervention on meaning life**

gender	Source of changes	sum of squares	df	F	p	Effect size	Power of test
Girl	pre-test	25/36	1	11/32	0/00	0/08	0/53
	Group	102/87	1	44/98	0/00	0/61	1
Boy	pre-test	31/41	1	12/49	0/00	0/17	0/63
	Group	108/78	1	47/12	0/00	0/63	1

**Conclusion**

This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of positive psychology interventions on the meaning of life and depression of male and female undergraduate students of Tehran University of Art. The findings of the present study showed the effectiveness of positive psychology interventions on increasing the meaning of life and reducing depression in male and female students of the University of Art.

In mentioning Tabbin for this research finding, it can be acknowledged by citing the model of Layous et al. (2011) that hope is a positive feeling or emotion that probably arises as a result of positive approach activities and exercises in people. Seligman (2002) suggests the prerequisites for reducing depression in a person, one of the main of which is to create a sense of hope and hope for life in people. For example, one of the positive therapy exercises is to use abilities and count blessings. In the technique of using abilities, people are told to write 24 of their abilities on paper and then classify them from the highest and the best. In the other part of this exercise, people are told to correct their daily actions that were almost wrong by means of one of the abilities. Giving such tasks and exercises to people increases their self-awareness and realizes their strengths, and causes them to create a sense of change in themselves and gain high

motivation. Also, by succeeding in one of the tasks, the feeling of success in the person is continuously strengthened and stimulated. Positive psychotherapy can be a suitable substitute for other treatments in people with depressive symptoms, especially students, due to its short duration and cost-effectiveness, as well as the content of its exercises compared to other psychotherapy approaches, which are simpler and more understandable. In particular, they are more prone to senselessness and depression. Positive psychology strategies, such as increasing positive emotions, developing personal strengths, instead of focusing on the individual's problems and weaknesses, by focusing on the individual's resources and possessions, lead to the reduction of depression symptoms and also to the improvement of the quality of life. In explaining the results of this research about students, it can be said that positive psychology by emphasizing on capabilities, increasing happiness and living happily and helping to develop students' talents has been able to improve self-esteem and increase positive feelings and emotions and positive thinking and reduce negative thoughts and attitudes. to be effective and these factors in turn have reduced the symptoms of depression and significantly improved the lives of students. According to the findings obtained in the current research based on confirming the effectiveness of positivist educational

interventions on reducing depression and meaningfully improving the lives of students, and considering the emphasis of this type of intervention on the resources and positive points of students, it is suggested that this type of educational intervention is used to improve other Students' problems and disorders should be used. It is also necessary to measure the effectiveness of positive intervention compared to other common interventions. Finally, it is suggested that in future studies, when using interventions, cultural differences should be considered and evaluated, and in the following studies, the follow-up stage should also be used in the research design.

### **Ethical Considerations**

**Compliance with ethical guidelines:** This article is taken from the doctoral thesis of the first author in the field of general psychology of Azad University, Rodhen branch. In order to maintain ethical principles in this research, it was tried to collect data after obtaining the consent of the participants. Also, the participants were assured about confidentiality in maintaining personal information and providing results without specifying names and birth certificate details of individuals. In addition, necessary feedback was given regarding the possibility of withdrawal of participants if they do not want to cooperate in any stage of the research.

**Funding:** This research is in the form of a doctoral dissertation without financial support.

**Authors' contribution:** The first author of this article was the main researcher, the second author was the supervisor, and the third author was the consultant in this research.

**Conflict of interest:** The authors declare no conflict of interest for this study.

**Acknowledgments:** We hereby express our gratitude to all the students who cooperated with us in this research.



## بررسی اثربخشی روانشناسی مثبت‌گرا بر معناداری زندگی و افسردگی دانشجویان دانشگاه هنر

کتایون فرجی امیری<sup>۱</sup>، امین رفیعی‌پور<sup>۲</sup>، مهرداد ثابت<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

### چکیده

### مشخصات مقاله

**زمینه:** مطالعات نشان داده است دانشجویان از جمله آسیب‌پذیرترین افراد نسبت به پیامدهای اختلال افسردگی هستند. از سوی دیگر، افسردگی با تسهیل افکار بدبینانه و غیرمنطقی نسبت به آینده می‌تواند رضایت و معنای زندگی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که میزان افسردگی و معنای زندگی دانشجویان را می‌توان با بهره‌گیری از مداخلات روانشناختی تعدیل کرد.

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر معناداری زندگی و افسردگی دانشجویان دانشگاه هنر انجام شد.

**روش:** طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه هنر در سال ۱۳۹۹ بود. از این جامعه آماری، تعداد ۶۰ نفر به شیوه در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۳۰ نفری آزمایش (گروه مداخله روانشناسی مثبت‌گرا) و گواه گمارده شدند. در جلسات مداخله آموزشی روانشناسی مثبت‌گرا از بسته آموزشی کوئیلیام (۲۰۰۳) و برای جمع‌آوری داده‌ها از نسخه دوم مقیاس افسردگی بک (۱۹۹۶) و پرسشنامه معناداری زندگی مورگان و فارسیدز (۲۰۰۹) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها نیز از تحلیل کوواریانس تک متغیری و نرم‌افزار SPSS<sup>22</sup> استفاده شد.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر افزایش معناداری زندگی و کاهش افسردگی دانشجویان دختر و پسر مؤثر بوده است ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های به دست آمده، این نتیجه حاصل می‌گردد که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا می‌تواند ضمن کاهش میزان افسردگی، به افزایش معناداری زندگی دانشجویان نیز کمک کند. بنابراین توجه به مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا می‌تواند با تأکید بر توانمندی‌ها و افزایش شادمانی، نقش مهمی در بهبود ابعاد روانشناختی و حتی معنوی دانشجویان داشته باشد.

**استاد:** فرجی امیری، کتایون؛ رفیعی‌پور، امین؛ و ثابت، مهرداد (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی روانشناسی مثبت‌گرا بر معناداری زندگی و افسردگی دانشجویان دانشگاه هنر. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۲، شماره ۱۲۵، ۹۸۵-۹۹۹.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۲، شماره ۱۲۴، ۱۴۰۲. DOI: [10.52547/JPS.22.125.985](https://doi.org/10.52547/JPS.22.125.985)



✉ نویسنده مسئول: امین رفیعی‌پور، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران. رایانامه: [rafipoor@pnu.ac.ir](mailto:rafipoor@pnu.ac.ir)

تلفن: ۰۹۱۲۸۶۰۲۲۴۳

## مقدمه

افسردگی از رایج‌ترین مشکلات و اختلالات روانشناختی است که هزینه‌های روانی، تحصیلی و اقتصادی فراوانی به بیمار و جامعه تحمیل می‌کند و به سبب توسعه بیش از حد، به سرماخوردگی روانی<sup>۱</sup> معروف شده است (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۲). افسردگی مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌های مختلف روانی است که از احساس خفیف ملال تا سکوت و دوری از فعالیت روزمره بروز می‌کند و به عنوان مشکل بهداشت جهانی در تمامی فرهنگ‌ها خودنمایی می‌کند. افراد افسرده هر رویدادی را بدبینانه تفسیر کرده و بر ابعاد منفی زندگی‌شان تمرکز انتخابی دارند. این افراد روی کمبودها، رویدادهای استرس‌زا و شکست‌های زندگی خود تمرکز می‌کنند، هر رویدادی را به خودشان نسبت می‌دهند و دائماً از خود انتقاد می‌کنند (طارق و اسلم، ۲۰۰۹). به دلیل تأثیرات مخرب آن، دانشجویان از جمله آسیب‌پذیرترین افراد نسبت به پیامدهای این اختلال هستند (می و همکاران، ۲۰۲۰). افسردگی می‌تواند ماشه چکان مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و حتی معنوی برای دانشجویان باشد. مطالعات متعدد نشان می‌دهند در کشورهای مختلف، شیوع این اختلال در میان دانشجویان در حال افزایش است. مطالعات انجام شده در ایران، شیوع افسردگی در میان دانشجویان را بین ۶۶-۳۶ درصد تخمین زده‌اند (عبدالهی، عبادی‌نژاد، مطلبی و ابوظالب، ۱۳۹۲).

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که افسردگی با کاهش نشاط و شادی (تان و همکاران، ۲۰۱۹)، احساس پوچی و بی‌معنایی زندگی (چینگ-تنگ، یا-پینگ، چیا-جو و هسیو-یو، ۲۰۲۰) و کاهش رضایت از زندگی (راج و همکاران، ۲۰۱۹) همبستگی بالایی دارد. در بررسی علل افسردگی، سبب شناسی‌های متعددی مطرح شده است که یکی از عوامل مرتبط با افسردگی در فقدان حس معنا در زندگی است (وو و براون، ۲۰۱۳؛ کوهن و کایرنس، ۲۰۱۲؛ استیگر، مان، میشلز و کوپر، ۲۰۰۹).

انسان‌ها به معنادار بودن زندگی نیاز دارند. معنادار بودن به افراد اجازه می‌دهد رویدادها را تفسیر کنند و درباره چگونگی گذران زندگی و خواسته‌های زندگی برای خود ارزش‌هایی در نظر بگیرند. این رویکرد، انسان‌ها را ترغیب می‌کند، فراتر از مشکلات، وقایع روزمره را ببینند. در

1. Mental cold

قرآن کریم نیز پی در پی یادآوری می‌شود که خداوند، انسان را بیهوده نیافریده است و هدف، حکمت و غایتی به دنبال دارد (نواب، کلانتری و جوادزاده، ۱۳۹۳).

مطالعات مختلف حاکی از وجود رابطه معنادار بین فقدان معنا و بروز اختلالات روانشناختی مانند افسردگی است (حاج محمدی و نشاط دوست، ۱۳۹۶). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند بسیاری از دانشجویان به دلیل داشتن افکار بدبینانه، منفی و ناسازگارانه و غیرمنطقی نسبت به آینده خود ناامید بوده و این عوامل به عنوان زمینه‌ساز افسردگی، بیش از پیش سلامت آن‌ها را تهدید می‌کند. افسردگی می‌تواند باعث از دست دادن عملکرد جسمانی، روانی و مشارکت‌های اجتماعی فرد باشد و از دست دادن قابلیت‌ها و عملکردها می‌تواند افراد را از لحاظ جسمانی، روانی و عاطفی آسیب‌پذیر کند و زمینه ابتلا به افسردگی و شدت آن را افزایش دهد (کانتراکتور و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین گرایش افراد مبتلا به افسردگی به رکود و سکون، باعث کاهش شادابی و احساس سودمندی در آن‌ها می‌شود (لوزن و ایوانووا، ۲۰۱۶). معناداری زندگی و هدفمندی با افسردگی تضعیف می‌شود (آندو و همکاران، ۲۰۱۰). داشتن معنا یا هدف در زندگی با وضعیت روانشناختی فرد رابطه دارد و منجر به سازگاری آنان، رضایت از زندگی، احساس خوب روانشناختی، حمایت اجتماعی و داشتن دلیل برای زنده ماندن در آن‌ها می‌شود (پان، وانگ، ژوبرت و چان، ۲۰۰۸)؛ بنابراین، هدف کلیدی مداخلات روانی افراد مبتلا به افسردگی باید در جهت حفظ و اعاده معنای زندگی باشد (کانگ، کیم، سونگ و کیم، ۲۰۱۳).

برخی از مطالعات انجام شده روی دانشجویان نشان دهنده آن است که بسیاری از آن‌ها جهان بینی دوران کودکی و دیدگاه‌های قبلی خود را با اتمام تحصیلات دانشگاهی ترک می‌کنند، بدون آن که یک چارچوب جایگزینی برای نگرستن به دنیا یافته باشند (وو و براون، ۲۰۱۳). که این مسئله می‌تواند حس بیشتری از فقدان معنا در زندگی را برای دانشجویان رقم بزند، یا علتی احتمالی برای شیوع افسردگی در این قشر از جامعه باشد (احمدی، سهرابی، براتی‌سده و قادری، ۱۳۹۴).

مطالعات اخیر در درمان افسردگی نشان داد، باید الگوهای درمانی جدیدی را جایگزین روش‌های سنتی کرد منوط به این که روش‌های جدید، قابل

افسردگی آنان رابطه منفی معناداری وجود دارد و همچنین یافته‌های این پژوهش حاکی از این بود که معناداری زندگی، توان پیش‌بینی و تبیین بخشی از تغییرات افسردگی را به طور معنادار دارد.

علوی، مدرس غروی، امین یزدی و صالحی فدردی (۱۳۹۰) در پژوهش خود، نشان دادند رفتار درمانی دیالکتیکی نشانه‌های افسردگی را در دانشجویان دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی شهر مشهد کاهش می‌دهد.

بنابراین بر اساس آنچه گفته شد، ضرورت دارد که میزان اثربخشی شیوه‌های درمانی مؤثری مانند روانشناسی مثبت‌گرا به خصوص در جمعیت‌های غیربالینی مانند دانشجویان که مشکلاتی مانند افسردگی، علاوه بر زندگی شخصی منجر به کاهش بازدهی تحصیلی در آن‌ها می‌شود و معناداری زندگی را در آنان کاهش می‌دهد، مورد بررسی قرار گیرد. لذا با توجه به افزایش شیوع افسردگی و کاهش معناداری زندگی در جمعیت دانشجویی و همچنین مناسب بودن این جمعیت برای بررسی اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا (به توجه به تمرکز آن بر منابع و جنبه‌های مثبت فرد و اثربخشی آن در درمان سایر مشکلات و اختلالات روانی)، مطالعه حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر معناداری زندگی و افسردگی دانشجویان دانشگاه هنر مؤثر است؟

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:** طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه هنر تهران در سال ۱۳۹۹ بود. از بین این دانشجویان، تعداد ۶۰ نفر به شیوه در دسترس انتخاب شدند و سپس دانشجویان انتخاب شده به شیوه تصادفی ساده بر اساس جدول اعداد تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره آزمایش (گروه مداخله روانشناسی مثبت‌گرا) و گواه گمارش شدند. سپس اعضای گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا را دریافت کردند، اما اعضای گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. همه شرکت‌کنندگان در پژوهش (گروه آزمایش و گواه) ابزارهای پژوهش را در دو نوبت تکمیل کردند (پیش‌آزمون و پس‌آزمون). پس از پایان برگزاری ۸ جلسه مداخله گروهی برای

دسترس برای همگان، سودمند، کم هزینه و نیز فاقد عوارض جانبی روش‌های سنتی باشند (دیلی، مک آرتور و وینتر، ۲۰۰۷؛ ریزنک، ۲۰۰۵).

پپچیدگی اختلال افسردگی باعث شده است شیوه‌های درمانی مختلفی اعم از دارودرمانی و روان‌درمانی برای آن ارائه شود. هر چند پژوهش‌ها از اثربخشی درمان‌های سنتی (رفتار درمانی، شناختی و روان‌تحلیلی) حمایت می‌کنند، اما هنوز هیچ درمان قطعی برای افسردگی وجود نداشته و باز هم با میزان بالای عود نشانگان افسردگی مواجه هستیم (بارون، ۲۰۰۷؛ چپو، ۲۰۰۶). در چند دهه اخیر با ظهور روانشناسی مثبت‌گرا، بهره‌وری از مداخلات درمانی مثبت‌گرا در تغییر نگرش افراد مبتلا به افسردگی و بهبود معنای زندگی نتیجه مثبتی نشان داده است (سونگ، سان و سونگ، ۲۰۱۹).

درمان مثبت‌گرا، معنا را در زندگی افراد به منظور تسکین آسیب‌شناسی روانی و تقویت شادی افزایش می‌دهد (لوپز، ۲۰۱۱).

روانشناسی مثبت‌گرا برای حفظ سلامت جسمانی و روانی فرد در شرایط خطر (با تأکید بر توانمندی‌ها) اهمیت خاصی قائل است و در واقع روان‌درمانی مثبت‌گرا نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی، بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا، موجب تغییر آسیب‌پذیری به تاب‌آوری شود (وینتر، هاوولی، کانولی و شیل، ۲۰۲۰). روان‌درمانی مثبت‌گرا نه تنها می‌تواند منابع مثبت را ایجاد نماید، بلکه می‌تواند تأثیر متقابلی بر نشانگان منفی داشته و نیز سدی بر وقوع مجدد آن‌ها باشد (سلیگمن، رشید و پارکس، ۲۰۰۶). روانشناسی مثبت‌گرا رویکردی در روان‌درمانی است که اعتبار خود را به صورت تجربی کسب کرده است و به طور خاص با ایجاد توانمندی‌ها و هیجانات مثبت همراه است. این رویکرد درمانی با افزایش معنا در زندگی مراجع به تخفیف و تسکین آسیب‌های روانی و افزایش شادکامی می‌پردازد (لوپز، ۲۰۱۱).

مطالعات مختلف با شیوه‌های درمانی متنوع به دنبال افزایش معناداری زندگی و کاهش افسردگی دانشجویان بوده‌اند.

گو و همکاران (۲۰۱۷) پژوهشی با عنوان اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر افسردگی دانشجویان پرستاری انجام دادند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر مثبت‌نگری در کاهش نشانگان افسردگی دانشجویان پرستاری مؤثر بوده است.

احمدی و همکاران (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای روی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی به این نتیجه رسیدند که بین وجود معنا در زندگی دانشجویان و

گروه آزمایش (گروه مداخله روانشناسی مثبت‌گرا)، افراد هر دو گروه (آزمایش و گواه) به وسیله ابزارهای پژوهش در معرض پس‌آزمون قرار گرفتند.

ملاک‌های ورود در پژوهش حاضر عبارت بودند از: تحصیل در مقطع کارشناسی دانشگاه هنر شهر تهران، فقدان اختلالات روانشناختی شدید (برای بررسی مورد اخیر، شرکت کنندگان توسط روانشناسی بالینی چکاب شدند)، عدم استفاده همزمان از سایر درمان‌های روانشناختی. ملاک‌های خروجی نیز شامل تمایل شرکت‌کننده برای خروج از جلسات مداخله آموزشی و غیبت در حداقل دو جلسه آموزشی بود.

### (ب) ابزار

در مطالعه حاضر از دو پرسشنامه زیر استفاده شد:

پرسشنامه افسردگی بک- ویرایش دوم (BDI-II): این پرسشنامه، شکل بازنگری شده پرسشنامه افسردگی بک است (بک، استیر و براون، ۱۹۹۶). این مقیاس شامل ۲۱ آیتم خود گزارش‌دهی برای سنجش شدت افسردگی در نوجوانان و بزرگسالان است که در سال ۱۹۹۶ برای هماهنگی بیشتر با معیارهای DSM-VI برای افسردگی مورد بازنگری قرار گرفت. در این پرسشنامه، پاسخ‌ها بین ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند. نقاط برش در پرسشنامه BDI-II با BDI تفاوت دارد: ۰ تا ۱۳ = غیرافسرده؛ ۱۴ تا ۱۹ = افسردگی خفیف تا متوسط، ۲۰ تا ۲۸ = افسردگی متوسط تا شدید؛ و ۲۹ تا ۶۳ = افسردگی شدید. نمره‌های بالاتر، نشان‌دهنده علائم افسردگی شدیدتر هستند. BDI-II با مقیاس درجه‌بندی افسردگی همیلتون (HRSD) همبستگی  $r = +0.71$  دارد و پایایی بازآزمایی یک هفته‌ای آن،  $0.93$  است. در یک نمونه ۹۴ نفری در ایران ویژگی‌های روان‌سنجی به شرح زیر برای

این مقیاس به دست آمد: ضریب آلفا  $0.91$ ، ضریب همبستگی میان دو نیمه آزمون  $0.89$  و ضریب بازآزمایی  $0.94$  (فتا، بیرشک، عاطف وحید و دابسون، ۱۳۸۴).

مقیاس معناداری زندگی (MLM): این پرسشنامه توسط مورگان و فارسیدز (۲۰۰۹) به منظور بررسی مفهوم و معنایی که افراد در زندگی خود کشف می‌کنند، ساخته شد و آن‌ها پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ  $0.87$  ارزیابی کردند. این پرسشنامه شامل ۲۳ سؤال است و مقیاس پاسخگویی به آن به صورت طیف لیکرت ۷ درجه‌ای است (کاملاً موافقم = ۱، کاملاً مخالفم = ۷). حداقل نمره‌ای که آزمودنی در این پرسشنامه کسب می‌کند، ۲۳ و حداکثر آن ۱۶۱ می‌باشد. ناد و سجادیان (۱۳۹۱) برای اولین بار این پرسشنامه را در ایران ترجمه و برای اجرا آماده کردند. مورگان و فارسیدز (۲۰۰۹) آلفای کرونباخ  $0.87$  و شاخص همسانی  $0.47$  تا  $0.61$  را برای این پرسشنامه گزارش کرده‌اند. ناد و سجادی (۱۳۹۱) نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برای زیر مقیاس زندگی مهیج  $0.88$ ، زندگی کمال‌یافته  $0.87$ ، زندگی اصولی  $0.86$ ، زندگی هدفمند  $0.85$  و زندگی ارزشمند  $0.88$  به دست آوردند.

فشرده مباحث جلسات مداخله آموزشی روانشناسی مثبت‌گرا مبتنی بر بسته آموزشی کوئیلیام (۲۰۰۳)، به نقل از صادقی، عباسی و بیرانوند، (۱۳۹۸) در جدول ۱ آمده است. همچنین در پژوهش حاضر جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. در آمار توصیفی، فراوانی، انحراف استاندارد و میانگین و در آمار استنباطی از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شد. همچنین داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

جدول ۱. فشرده مباحث جلسات آموزش روانشناسی مثبت‌گرا (کوئیلیام ۲۰۰۳، به نقل از صادقی و همکاران، ۱۳۹۸)

جلسات	موضوع/اهداف	خلاصه محتوای آموزشی جلسات
اول	ایجاد ارتباط اولیه	پیش‌آزمون، معارفه اعضای گروه، تشریح چگونگی انجام کار، آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی، آشنایی با قواعد، استانداردها و ضوابط اخلاقی حاکم بر جلسات، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
دوم	آشنایی با چگونگی شکل‌گیری تفکر و نگرش	مرور تکلیف جلسه اول، تأکید بر این نکته که انسان هیجانات و باورهای خودش را به وجود می‌آورد و با اشاره به تکنیک دکمه فشار آدلر و ذکر آیه‌ای از قرآن کریم در خصوص جنبه‌هایی از مثبت‌اندیشی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
سوم	آموزش مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق به چالش کشاندن هیجانات منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدید نظر در باورها، مباحثه گروهی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
چهارم	افزایش افکار و بازخوردهای مثبت	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت در زندگی، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی شخصی و تحصیلی که نمی‌توانیم آن‌ها را حل کنیم، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.



جلسات	موضوع/اهداف	خلاصه محتوای آموزشی جلسات
پنجم	ارائه راهکارهای مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق شیوه توقف تفکر، آرام‌سازی و تغییر نگرش‌ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه طلبی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
ششم	ارائه راهکارهای عملی برای افزایش باورهای مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد به نفس، اشتیاق و عادات مطلوب تحصیلی، تعریف کردن لطیفه و خاطرات لذتبخش، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
هفتم	تمرین مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، تمرین مثبت‌اندیشی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، آگاه شدن از نقاط مثبت خود و دیگران، کنار آمدن با انتقادات، برقراری روابط خوب با اطرافیان، اتخاذ نگرش عاری از سرزنش، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
هشتم	جمع‌بندی جلسات	مرور جلسات قبل و گرفتن بازخورد از شرکت‌کنندگان، تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود، تقدیر و تشکر از شرکت‌کنندگان، اجرای پس‌آزمون.

### یافته‌ها

تعداد ۶۰ شرکت‌کننده دختر و پسر در مطالعه حاضر مشارکت داشتند. جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد نمرات دو متغیر اصلی پژوهش

حاضر؛ یعنی افسردگی و معناداری زندگی در گروه‌های آزمایش و گواه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را بر حسب جنسیت (به تفکیک شرکت‌کنندگان پسر و دختر) نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای افسردگی و معناداری زندگی به تفکیک دانشجویان پسر و دختر

متغیر	گروه	تعداد	پسر		دختر	
			پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
افسردگی	آزمایش	۳۰	میانگین	۴۲/۷۴	میانگین	۳۰/۰۱
			انحراف استاندارد	۱/۵۴	انحراف استاندارد	۲/۱۲
افسردگی	گواه	۳۰	میانگین	۴۳/۱۳	میانگین	۴۲/۴۱
			انحراف استاندارد	۱/۲۳	انحراف استاندارد	۱/۳۱
معناداری زندگی	آزمایش	۳۰	میانگین	۹۵/۱۱	میانگین	۹۴/۲۱
			انحراف استاندارد	۱/۲۵	انحراف استاندارد	۲/۵۴
معناداری زندگی	گواه	۳۰	میانگین	۹۶/۱۵	میانگین	۹۷/۳۹
			انحراف استاندارد	۰/۹۷	انحراف استاندارد	۱/۶۵

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود نمرات متغیر افسردگی، پس از اجرای جلسات آموزشی روانشناسی مثبت‌گرا نسبت به پیش‌آزمون کاهش محسوسی داشته است که نشان‌دهنده اثربخش بودن مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر افسردگی در هر دو جنس است. همچنین نتایج جدول فوق نشان می‌دهد در متغیر معناداری زندگی، نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش، نسبت به پیش‌آزمون به صورت افزایشی بوده است که نشان‌دهنده اثربخش بودن مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر متغیر معناداری زندگی در هر دو جنس است.

در این پژوهش جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف، آزمون لوین و بررسی همگنی شیب رگرسیون استفاده شد. آماره Z حاصل از آزمون ناپارامتریک کولموگروف - اسمیرنوف برای متغیر افسردگی به ترتیب برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون معادل (۰/۹۳، ۱/۳۲) در مقایسه با مقادیر بحرانی برای سطح اطمینان ۹۵

درصد (۱/۹۶) معنادار نیست و مقادیر مشاهده شده از مقادیر بحرانی کمتر است؛ بنابراین فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات تأیید می‌شود و توزیع نمرات در متغیر وابسته (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) برای گروه‌های آزمایش و گواه طبیعی است. همچنین آماره Z حاصل از آزمون ناپارامتریک کولموگروف - اسمیرنوف برای متغیر معناداری زندگی به ترتیب برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون معادل (۰/۸۳، ۰/۹۸) در مقایسه با مقادیر بحرانی برای سطح اطمینان ۹۵ درصد (۱/۹۶) معنادار نیست و مقادیر مشاهده شده از مقادیر بحرانی کمتر است؛ بنابراین فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات تأیید می‌شود و توزیع نمرات در متغیر وابسته (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) برای گروه‌های آزمایش و گواه طبیعی است. از جمله دیگر پیش‌فرض‌های مهم در آزمون تحلیل کوواریانس، همگنی واریانس‌های خطا است که با استفاده از آزمون لوین مورد بررسی قرار می‌گیرد. در پژوهش حاضر، با استفاده از آزمون لوین سطح معناداری

و برای متغیر معناداری زندگی نیز ( $F= 1/87, P> 0/05$ ) است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است.

به‌دست‌آمده برای هر دو متغیر افسردگی و معناداری زندگی بزرگتر از  $0/05$  بود، بنابراین همگنی واریانس‌های خطا برای هر دو متغیر تأیید می‌شود. همچنین در مورد متغیر افسردگی، نتایج همگونی شیب رگرسیون سطح معناداری به‌دست‌آمده بزرگتر از  $0/05$  است ( $F= 1/09, P> 0/05$ )

**جدول ۳. تحلیل کوواریانس تک‌متغیری تأثیر آموزش مداخله روانشناسی مثبت‌گرا بر افسردگی دانشجویان دختر و پسر**

جنسیت	منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	مجدور انا	توان آزمون
دختر	پیش‌آزمون	۱۲/۳۹	۱	۱۵/۳۲	۰/۰۰	۰/۱۷	۰/۴۲
	گروه	۱۱۴/۸۲	۱	۴۸/۰۲	۰/۰۰	۰/۶۸	۱
پسر	پیش‌آزمون	۱۴/۰۹	۱	۱۶/۳۵	۰/۰۰	۰/۲۱	۰/۶۳
	گروه	۹۲/۷۴	۱	۵۰/۳۲	۰/۰۰	۰/۵۹	۱

میزان افسردگی دانشجویان دختر و پسر مؤثر بوده است. همچنین می‌توان گفت که در گروه دختران با در نظر گرفتن مجدور انا، ۶۸ درصد و در گروه پسران ۵۹ درصد از تفاوت در نمرات، ناشی از تأثیر مداخله است. همچنین توان آماری ۱۰۰ درصد است که نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه است. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری تأثیر آموزش مداخله روانشناسی مثبت‌گرا بر معناداری زندگی دانشجویان دختر و پسر نیز در جدول ۴ آمده است.

همان‌طور که داده‌های حاصل از جدول ۳ نشان می‌دهند، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، نسبت F‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متغیر افسردگی دانشجویان دختر ( $F= 48/02$  و  $P= 0/00$ )، و برای دانشجویان پسر ( $F= 50/32$  و  $P= 0/00$ ) می‌باشد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که در متغیر وابسته (میزان افسردگی دانشجویان دختر و پسر) بین گروه‌های آموزش روانشناسی مثبت‌گرا (آزمایش) و گواه تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود ( $p< 0/05$ )، لذا نتیجه می‌گیریم که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر کاهش

**جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری تأثیر آموزش مداخله روانشناسی مثبت‌گرا بر معناداری زندگی دانشجویان دختر و پسر**

جنسیت	منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	مجدور انا	توان آزمون
دختر	پیش‌آزمون	۲۵/۳۶	۱	۱۱/۳۲	۰/۰۰	۰/۰۸	۰/۵۳
	گروه	۱۰۲/۸۷	۱	۴۴/۹۸	۰/۰۰	۰/۶۱	۱
پسر	پیش‌آزمون	۳۱/۴۱	۱	۱۲/۴۹	۰/۰۰	۰/۱۷	۰/۶۳
	گروه	۱۰۸/۷۸	۱	۴۷/۱۲	۰/۰۰	۰/۶۳	۱

گروه پسران ۶۳ درصد از تفاوت در نمرات، ناشی از تأثیر مداخله است. همچنین توان آماری ۱۰۰ درصد است که نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه است.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر معناداری زندگی و افسردگی دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه هنر تهران انجام شد.

همان‌طور که داده‌های حاصل از جدول ۳ نشان می‌دهند، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، نسبت F‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متغیر افسردگی دانشجویان دختر ( $F= 44/98$  و  $P= 0/00$ )، و برای دانشجویان پسر ( $F= 47/12$  و  $P= 0/00$ ) می‌باشد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که در متغیر وابسته (میزان افسردگی دانشجویان دختر و پسر) بین گروه‌های آموزش روانشناسی مثبت‌گرا (آزمایش) و گواه تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود ( $p< 0/05$ )، لذا نتیجه می‌گیریم که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر کاهش میزان افسردگی دانشجویان دختر و پسر مؤثر بوده است. همچنین می‌توان گفت که در گروه دختران با در نظر گرفتن مجدور انا، ۶۱ درصد و در

افسردگی و فقط با افزایش احساس لذت، تقویت توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت فردی و استفاده از آن‌ها در زندگی روزمره و افزایش احساس معنا و هدفمندی در زندگی می‌تواند ضمن کاهش علائم و نشانه‌های افسردگی، حتی باعث بهبود کیفیت زندگی و افزایش معناداری زندگی فرد شود. روان‌درمانی مثبت‌گرا به دلیل کوتاه‌مدت بودن و در نتیجه مقرون به صرفه بودن و همچنین محتوی تمرینات آن نسبت به سایر رویکردهای روان‌درمانی که ساده و قابل فهم‌تر است، می‌تواند جایگزین مناسبی برای سایر درمان‌ها در افراد دارای نشانگان افسردگی به خصوص دانشجویان باشد که به علت شرایط خاص خود بیشتر در معرض بی‌معنایی و افسردگی هستند. استراتژی‌های روانشناسی مثبت‌نگر همانند افزایش هیجان‌های مثبت، توسعه نقاط قوت شخصی به جای پرداختن به مشکلات و نقاط ضعف فرد، با تمرکز بر منابع و داشته‌های فرد به کاهش نشانگان افسردگی و همچنین ارتقای سطح کیفیت زندگی منجر می‌شود. در تبیین نتیجه این پژوهش در مورد دانشجویان نیز می‌توان گفت که روانشناسی مثبت‌نگر با تأکید بر توانمندی‌ها، افزایش شادمانی و شاد زیستن و کمک به پرورش استعدادها و دانشجویان توانسته است در بهبود عزت‌نفس و افزایش احساس و هیجان‌های مثبت و تفکر مثبت و کاهش افکار و نگرش‌های منفی مؤثر باشد و این عوامل نیز به نوبه خود موجب کاهش نشانه‌های افسردگی و بهبود معناداری زندگی دانشجویان شده است.

از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر استفاده از ابزارهای خودگزارشی بود. این ابزارها دارای محدودیت‌های متعدد (از قبیل خطاهای اندازه‌گیری، عدم خویشتن‌نگری شرکت‌کنندگان) هستند، بنابراین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از سایر روش‌های اندازه‌گیری مانند مشاهده و مصاحبه استفاده شود. همچنین ممکن است شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر (دانشجویان) با دقت به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ نداده باشند، بنابراین این موضوع می‌تواند بر نتایج پژوهش اثر بگذارد. از سوی دیگر، استفاده از نمونه در دسترس به جای نمونه تصادفی یکی دیگر از محدودیت‌های مطالعه حاضر است. همچنین از آنجایی که این پژوهش بر روی دانشجویان کارشناسی دانشگاه هنر انجام شد، لذا می‌بایست تعمیم‌دهی آن به جامعه سایر دانشجویان و سایر مقاطع تحصیلی با احتیاط انجام گیرد.

با توجه به یافته‌های به دست آمده در پژوهش حاضر مبتی بر تأیید اثربخشی مداخلات آموزشی مثبت‌گرا بر کاهش افسردگی و بهبود معناداری زندگی

یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر افزایش معناداری زندگی و کاهش افسردگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه هنر بود. نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعات گو و همکاران (۲۰۱۷)، احمدی و همکاران (۱۳۹۴)، وانگ و لیم (۲۰۰۹) همسو و هماهنگ است. در ذکر تبیین برای این یافته پژوهشی می‌توان با استناد به مدل لایوس و همکاران (۲۰۱۱) اذعان داشت که امید، حس یا عاطفه‌ای مثبت است که احتمالاً در نتیجه فعالیت‌ها و تمرینات رویکرد مثبت‌نگر در افراد بوجود می‌آید. سلیگمن (۲۰۰۲) برای کاهش افسردگی در فرد، مقدماتی را مطرح می‌نماید که یکی از اصلی‌ترین آن‌ها، به وجود آوردن حس امید و امیدواری به زندگی در افراد است. برای مثال، یکی از تمرینات درمان مثبت‌گرا، استفاده از توانایی‌ها و شمردن نعمت‌هاست. در تکنیک استفاده از توانایی‌ها به افراد گفته می‌شود که ۲۴ مورد از توانایی‌های خود را بر روی کاغذ نوشته و سپس آن‌ها را از بالاترین و بهترین طبقه‌بندی نمایند. در بخش دیگر این تمرین به افراد گفته می‌شود که کارهای روزانه خود را که تقریباً اشتباه بوده به وسیله یکی از توانایی‌ها اصلاح نمایند. دادن چنین تکالیف و تمریناتی به افراد، باعث افزایش خودآگاهی آن‌ها و پی بردن به نقاط قوت خود شده و سبب می‌شود آن‌ها حس تغییر را در خود بوجود آورده و انگیزش بالایی کسب نمایند. همچنین با موفق شدن در یکی از تکالیف، احساس موفقیت در فرد به صورت مستمر تقویت و تحریک می‌شود.

نتایج به دست آمده در مورد اثربخشی روانشناسی مثبت‌گرا با پژوهش‌های سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶)، سین و لیوبومرسکی (۲۰۰۹)، بولیر و همکاران (۲۰۱۳)، لایوس، لی، چوی و لیوبومیرسکی (۲۰۱۳)، سرجت و مانگرین (۲۰۱۴) سنف و لیو (۲۰۱۳)، فلینک، اسمیتز، برگوما و پیترز (۲۰۱۵) همخوان است. یکی از نظریه پردازان روانشناسی مثبت‌گرا، لایوس و همکاران (۲۰۱۱) مدلی متفاوت از نحوه اثرگذاری مداخلات مثبت‌گرا ارائه داده‌اند. از نظر آن‌ها، مداخلات مثبت‌گرا با افزایش افکار مثبت، رفتارهای مثبت و هیجان‌های مثبت باعث کاهش افسردگی در فرد می‌شوند. بر اساس این مدل، رویکرد مثبت‌گرا با تکیه بر طیف وسیعی از فنون باعث به وجود آمدن افکار و هیجان‌های مثبت می‌شوند که این افکار و هیجان‌ها به کنترل افسردگی و افزایش بهزیستی در فرد منتج می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد که روان‌درمانی مثبت‌گرا بدون تأکید بر علائم منفی

دانشجویان، و با توجه به تأکید این نوع مداخله بر منابع و نقاط مثبت دانشجویان، پیشنهاد می‌شود از نوع مداخله آموزشی برای بهبود سایر مشکلات و اختلالات دانشجویان استفاده شود. همچنین لازم است میزان اثربخشی مداخله مثبت‌گرا در مقایسه با سایر مداخلات رایج سنجیده شود. در نهایت، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی به هنگام استفاده از مداخلات، تفاوت‌های فرهنگی مورد توجه و ارزیابی قرار گیرد و همچنین در مطالعات بعدی از مرحله پیگیری نیز در طرح پژوهشی استفاده شود.

### ملاحظات اخلاقی

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد رودهن است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد. در ضمن در مورد امکان انصراف شرکت‌کنندگان در صورت تمایل نداشتن به همکاری در هر مرحله‌ای از پژوهش بازخورد لازم داده شد.

**حامی مالی:** این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی انجام گرفته است. **نقش هر یک از نویسندگان:** نویسنده اول این مقاله به عنوان پژوهشگر اصلی، نویسنده دوم به عنوان استاد راهنما و نویسنده سوم نیز به عنوان استاد مشاور در این پژوهش، نقش داشتند.

**تضاد منافع:** نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌نمایند. **تشکر و قدردانی:** بدین وسیله از تمامی دانشجویانی که در انجام این پژوهش با ما همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

## منابع

احمدی، غلامرضا؛ سهرابی، فرامرز؛ براتی سده، فریده و قادری، محمد. (۱۳۹۴).

بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی معنای زندگی در افسردگی دانشجویان.

فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی، ۴(۱۴)، ۸۶-۹۹.

[https://journalcounselling.islamshahr.iau.ir/article\\_522748.html?lang=fa](https://journalcounselling.islamshahr.iau.ir/article_522748.html?lang=fa)

حاج‌محمدی، فرشته و نشاط‌دوست، حمیدطاهر (۱۳۹۶). مقایسه معنویت در زنان

مبتلا به افسردگی، اضطراب و افراد بهنجار. دانش و پژوهش در روان

شناسی کاربردی، ۱۸(۳)، ۱-۱۱.

[https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article\\_537854.html?lang=en](https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_537854.html?lang=en)

صادقی، مسعود؛ عباسی، محمد و بیرانوند، زینب (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش

مهارت‌های مثبت‌نگری مبتنی بر بسته کوئیلیام بر خوش‌بینی تحصیلی و

اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر. روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه،

۸(۴)، ۱۵۶-۱۷۵.

<https://doi.org/10.22098/jsp.2020.870>

علوی، خدیجه؛ مدرس غروی، مرتضی؛ امین‌یزدی، سیدامیر و صالحی فدردی،

جواد (۱۳۹۰). اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیکی به شیوه گروهی (با تکیه

بر مؤلفه‌های هشباری فراگیر بنیادین، تحمل پریشانی و تنظیم هیجانی) بر

نشانه‌های افسردگی دانشجویان. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۳(۲)،

۱۲۴-۱۳۵.

<https://doi.org/10.22038/jfmh.2011.881>

نادی، محمدعلی و سجادیان، ایلناز (۱۳۹۱). مقایسه تحول شناختی دانشجویان در

ادراک از معناداری در زندگی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی

کاربردی، ۱۳(۱)، ۱۸-۲۸.

[https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article\\_533813.html](https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_533813.html)

نواب، زهرا سادات؛ کلاتری، مهرداد و جوادزاده، افسانه. (۱۳۹۳). بررسی

اثربخشی معنادارمانی گروهی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روانشناختی

زنان. پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، ۲(۲)، ۴۳-۵۵.

[http://pzk.journals.miu.ac.ir/article\\_1012.html](http://pzk.journals.miu.ac.ir/article_1012.html)

## References

Abdollahi A, Ebadi Nezhad Hosseini SM, Motalebi SA, Abu Talib M. (2013). Examining the association between emotional Intelligence with depression among Iranian boy students. *Asian J Soc Sci Hum*, 2(3): 153-61.

<http://eprints.qums.ac.ir/id/eprint/5412>

Ahmadi, GH., Sohrabi, F., baratisedeh, F., Ghaderi, M (2015). Predictive Role of Meaning of Life in Student's Depression. *Journal of Excellence in*

*counseling and psychotherapy*, 4(14), 86-99. [https://journalcounselling.islamshahr.iau.ir/article\\_522748.html?lang=fa](https://journalcounselling.islamshahr.iau.ir/article_522748.html?lang=fa)

Alavi, KH., Modares Gharavi, M., Amin-Yazd., A., Salehi Fadardi., J (2011). Effectiveness of group dialectical behavior therapy (based on core mindfulness, distress tolerance and emotion regulation components) on depressive symptoms in university students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 13(50), 35-124. <https://doi:10.22038/jfmh.2011.881>

Al-SadaatNawab, Z., Kalantari, M., Javadzadeh., A (2015). An Investigation into the Effectiveness of Group Logotherapy with Islamic Approach on Purpose in Life among Women Referring to Counseling Centers. *The Islamic Journal of Women and The Family*, 3(1), 35-44. [http://pzk.journals.miu.ac.ir/article\\_1018.html?lang=en](http://pzk.journals.miu.ac.ir/article_1018.html?lang=en)

Ando, M., Morita, T., Miyashita, M., Sanjo, M., Kira, H., & Shima, Y. (2010). Effects of bereavement life review on spiritual well-being and depression. *Journal of Pain and Symptom Management*, 40(3), 453-459. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2009.12.028>

Barron, L. W. (2007). *Effect of religious coping skills training with group cognitive-behavioral therapy for treatment of depression*. ProQuest.

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory, (BDI-II) San Antonio*. TX: The Psychological Association.

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(1), 1-20. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>

Chew, C. E. (2006). The effects of dialectical behavioral therapy on moderately depressed adults (Doctoral dissertation, University of Denver).

Ching-Teng, Y., Ya-Ping, Y., Chia-Ju, L., & Hsiu-Yueh, L. (2020). Effect of group reminiscence therapy on depression and perceived meaning of life of veterans diagnosed with dementia at veteran homes. *Social work in health care*, 59(2), 75-90. <https://doi.org/10.1080/00981389.2019.1710320>

Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of happiness studies*, 13, 313-331. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9265-7>

- Contractor, A. A., Weiss, N. H., Schick, M. R., Batley, P. N., Forkus, S. R., & Sharma, R. (2020). Comparison of latent typologies of posttraumatic stress disorder and depression symptoms across military personnel from India and the US. *Journal of anxiety disorders*, 70, 102195. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102195>
- Daley, A. J., MacArthur, C., & Winter, H. (2007). The role of exercise in treating postpartum depression: a review of the literature. *Journal of midwifery & women's health*, 52(1), 56-62. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2006.08.017>
- Fata, L., Birashk, B., Atefvahid, M. K., & Dabson, K. S. (2005). Meaning assignment structures/schema, emotional states and cognitive processing of emotional information: comparing two conceptual frameworks. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*, 11(3), 312-326. <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-62-en.html>
- Flink, I. K., Smeets, E., Bergboma, S., & Peters, M. L. (2015). Happy despite pain: Pilot study of a positive psychology intervention for patients with chronic pain. *Scandinavian Journal of Pain*, 7(1), 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.sjpain.2015.01.005>
- Guo, Y. F., Zhang, X., Plummer, V., Lam, L., Cross, W., & Zhang, J. P. (2017). Positive psychotherapy for depression and self-efficacy in undergraduate nursing students: A randomized, controlled trial. *International journal of mental health nursing*, 26(4), 375-383. <https://doi.org/10.1111/inm.12255>
- Hajmohammadi, F., & Neshat doost, H. T. (2017). Comparison of spirituality in women with depression, anxiety and normal people. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 18(3), 1-11. [https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article\\_537854.html?lang=en](https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_537854.html?lang=en)
- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8), 675-683. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0139>
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1294-1303. <https://doi.org/10.1177/0022022113487591>
- Lopez, S. J. (Ed.). (2011). *The encyclopedia of positive psychology*. John Wiley & Sons.
- Kang, K. A., Kim, S. J., Song, M. K., & Kim, M. J. (2013). Effects of logotherapy on life respect, meaning of life, and depression of older school-age children. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(1), 91-101. <https://doi.org/10.4040/jkan.2013.43.1.91>
- Mei, G., Xu, W., Li, L., Zhao, Z., Li, H., Liu, W., & Jiao, Y. (2020). The role of campus data in representing depression among college students: exploratory research. *JMIR mental health*, 7(1), e12503. <https://doi.org/10.2196/12503>
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of happiness Studies*, 10, 197-214. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9075-0>
- Nadi, M., Sajjadian, I. (2012). Comparison of Psychological Development, s Students in Perceptions of Meaning of life. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 13(1), 18-28. [https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article\\_533813.html?lang=en](https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_533813.html?lang=en)
- Pan, J. Y., Wong, D. F. K., Joubert, L., & Chan, C. L. W. (2008). The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study. *Journal of American College Health*, 57(2), 221-232. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.2.221-232>
- Raj, S., Sachdeva, S. A., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, Y. K., & Verma, S. K. (2019). Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. *Asian journal of psychiatry*, 39, 58-62. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.12.001>
- Resnick, B. (2005). Research review: exercise interventions for treatment of depression. *Geriatric Nursing (New York, NY)*, 26(3), 196-196. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2005.03.015>
- Sadeghi, M., Abbasi, M., & Beyranvand, Z. (2020). The effectiveness of skill-training through Quilliam optimism package on academic optimism and academic engagement of female students. *Journal of School Psychology*, 8(4), 156-175. <https://doi.org/10.22098/jsp.2020.870>
- Seligman, M. E. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>

- Senf, K., & Liau, 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9344-4>
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of consulting and clinical psychology*, 82(2), 263. <https://doi.org/10.1037/a0035536>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Song, R., Sun, N., & Song, X. (2019). The efficacy of psychological capital intervention (PCI) for depression from the perspective of positive psychology: a pilot study. *Frontiers in psychology*, 10, 1816. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01816>
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of psychosomatic research*, 67(4), 353-358. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.02.006>
- Tan, J. H., Abdin, E., Shahwan, S., Zhang, Y., Sambasivam, R., Vaingankar, J. A., ... & Subramaniam, M. (2019). Happiness and cognitive impairment among older adults: investigating the mediational roles of disability, depression, social contact frequency, and loneliness. *International journal of environmental research and public health*, 16(24), 4954. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244954B>
- Tariq, N., & Aslam, N. (2009, June). Psychological disorders and resilience among earthquake affected Individuals. In *The 6th International Postgraduate Research Colloquium, Bangkok*, June 17th-18th. <http://bsris.swu.ac.th/iprc/6th/3.pdf>
- Winter Plumb, E. I., Hawley, K. J., Conoley, C. W., & Scheel, M. J. (2020). From cosmetics to compassion: A case study of goal focused positive psychotherapy. *Psychotherapy*, 57(3), 414-425. <https://doi.org/10.1037/pst0000287>
- Wong, S. S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 648-652. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.009>
- Woo, C. R., & Brown, E. J. (2013). Role of meaning in the prediction of depressive symptoms among trauma-exposed and nontrauma-exposed emerging adults. *Journal of clinical psychology*, 69(12), 1269-1283. <https://doi.org/10.1002/jclp.22002>
- World Health Organization. (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. *World Health Organization*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37958>