

The Effectiveness of Positive Psychology-Based Therapy on Character Strengths and Organizational Commitment in Military Medical Nurses of the Islamic Republic of Iran with Depressive Symptoms

1. Saber Bakhtiary¹: Department of Psychology, Qo.C., Islamic Azad University, Qom, Iran

2. Alireza AghaYosefi^{2*}: Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

3. Abdolvahid Davoodi³: Department of Psychology, Qo.C., Islamic Azad University, Qom, Iran

*Corresponding Author's Email Address: arayeh1100@gmail.com



Abstract:

Objective: The aim of this study was to examine the effectiveness of positive psychology-based therapy on character strengths and organizational commitment in military medical nurses of the Islamic Republic of Iran with depressive symptoms.

Methods and Materials: This semi-experimental study employed a pretest-posttest control group design. The statistical population included military nurses working in Tehran hospitals in 2023. Fifty nurses with high scores on a depression questionnaire were selected, and thirty were randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received positive psychology-based therapy. Data collection tools included the short form of Peterson and Seligman's Character Strengths Questionnaire and Allen and Meyer's Organizational Commitment Questionnaire. Data were analyzed using univariate ANCOVA.

Findings: ANCOVA results showed a significant increase in character strengths ($F=14.09$, $p<0.001$, $\eta^2=0.33$) and organizational commitment ($F=14.09$, $p<0.001$, $\eta^2=0.33$) in the experimental group compared to the control group. High effect sizes and statistical power (0.998) confirmed the strong efficacy of the intervention.

Conclusion: The findings suggest that positive psychology-based therapy is an effective intervention for enhancing psychological resources and organizational commitment in military nurses with depression. By focusing on individual strengths and virtues, this approach offers a promising strategy for improving nurses' mental well-being and organizational functioning.

Keywords: Positive psychology therapy, character strengths, organizational commitment, depression, military nurses

How to Cite: Bakhtiary, S., Agha, A., & Davoodi, A. (2025). The Effectiveness of Positive Psychology-Based Therapy on Character Strengths and Organizational Commitment in Military Medical Nurses of the Islamic Republic of Iran with Depressive Symptoms. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(3), 1-13.

Received: 5 May 2025

Revised: 24 June 2025

Accepted: 2 July 2025

Published: 19 October 2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and

conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

اثربخشی درمان مثبت‌گرا بر توانمندی‌های شخصیتی و تعهد سازمانی در پرستاران علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران با نشانگان افسردگی

۱. صابر بختیاری^{ID}: گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

۲. علیرضا آقاییوسفی^{ID}: گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران، ایمیل: (نویسنده مسئول)

۳. عبدالوحد داوودی^{ID}: گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Bernieh6524@gmail.com

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان مثبت‌نگر بر توانمندی‌های شخصیتی و تعهد سازمانی در پرستاران علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران دارای نشانگان افسردگی بود.

مواد و روش: این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل پرستاران شاغل در بیمارستان‌های نظامی شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود. پس از غربالگری اولیه با پرسش‌نامه افسردگی، ۵۰ نفر از پرستاران دارای نمره بالا در افسردگی انتخاب شدند. از این میان ۳۰ نفر به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت مداخله درمان مثبت‌نگر قرار گرفت. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه توانمندی‌های شخصیتی پترسون و سلیگمن (فرم کوتاه) و پرسش‌نامه تعهد سازمانی آلن و مایر بود. برای تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس یک‌متغیره استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون کوواریانس نشان داد که درمان مثبت‌نگر باعث افزایش معنادار در توانمندی‌های شخصیتی ($F=14.09, p<0.001, \eta^2=0.33$) و تعهد سازمانی ($F=14.09, p<0.001, \eta^2=0.33$) در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. همچنین اندازه اثر بالا و توان آزمون قوی (۰.۹۹۸) نشان‌دهنده اثربخشی بالای مداخله بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهند که درمان مثبت‌نگر می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر در ارتقاء توانمندی‌های روان‌شناختی و تعهد سازمانی در پرستاران نظامی مبتلا به افسردگی مورد استفاده قرار گیرد. این مداخله با تأکید بر نقاط قوت و فضیلت‌های فردی، روشی نویدبخش در ارتقاء سلامت روانی و عملکرد سازمانی پرستاران است.

کلیدواژگان: درمان مثبت‌نگر، توانمندی‌های شخصیتی، تعهد سازمانی، افسردگی، پرستاران نظامی.

نحوه استناددهی: بختیاری، صابر، آقاییوسفی، علیرضا، و داوودی، عبدالوحد. (۱۴۰۴). اثربخشی درمان مثبت‌گرا بر توانمندی‌های شخصیتی و تعهد سازمانی در پرستاران علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران با نشانگان افسردگی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۳)، ۱-۱۳.



تاریخ دریافت: ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۳ تیر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۱ تیر ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۲۷ مهر ۱۴۰۴



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

In recent decades, the emergence of positive psychology has fundamentally shifted the landscape of mental health and organizational behavior research. Rather than focusing solely on pathology and deficits, this paradigm promotes the cultivation of individual strengths, virtues, and well-being as essential components of personal and professional flourishing (Snow, 2019). One of the central concepts in positive psychology is character strengths, which are defined as positive, stable traits that contribute to human excellence and resilience in the face of adversity (Martínez-Martí & Ruch, 2017). These strengths, including wisdom, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence, have been linked to a range of positive outcomes such as improved life satisfaction, psychological resilience, and occupational functioning (Heintz et al., 2019).

Parallel to the development of character strengths, the construct of positive psychological capital (PsyCap)—comprising hope, optimism, resilience, and self-efficacy—has garnered substantial attention in organizational settings. Empirical research demonstrates that higher levels of PsyCap are positively associated with desirable organizational outcomes such as job satisfaction, employee engagement, and organizational commitment (Avey et al., 2011). The dynamic and developable nature of PsyCap distinguishes it from static personality traits, making it a promising target for intervention (Avey et al., 2010). Furthermore, organizations characterized by positive psychological resources are more likely to foster innovation, adaptability, and sustainability among their workforce (Chaffin et al., 2023).

Within healthcare systems, nurses are among the most psychologically burdened professionals due to the constant exposure to emotional stress, long shifts, and the moral weight of patient care. These stressors frequently lead to symptoms of depression, emotional exhaustion, and job burnout. Given the high prevalence of mental health

concerns among nurses, interventions aimed at enhancing psychological strengths and organizational commitment are urgently needed (Walsh, 2017). Commitment to an organization is a multifaceted construct encompassing affective, normative, and continuance dimensions, and it plays a crucial role in determining an employee's intention to stay, level of effort, and alignment with organizational goals (Ji-seon & Tak, 2013).

Positive psychology interventions have shown promising outcomes in promoting both individual and organizational well-being. For instance, studies suggest that cultivating character strengths through structured interventions enhances not only psychological health but also professional identity and ethical motivation (Villacís et al., 2023). Moreover, research in diverse cultural contexts reveals that fostering positive psychological traits can lead to greater emotional regulation, work satisfaction, and commitment, even in high-stress occupations such as caregiving and military healthcare services (Pione et al., 2023). In Islamic contexts, attention to virtuous character and spirituality aligns well with the principles of positive psychology, reinforcing its cross-cultural applicability (Badri, 2022).

Previous interventions utilizing positive psychotherapy have demonstrated their effectiveness in reducing depressive symptoms and enhancing positive emotional resources in various populations, including women with clinical depression (Nourian et al., 2021), cancer patients (Khodabakhsh et al., 2015), and retired teachers (Shariat et al., 2021). These results suggest that positive-based therapeutic frameworks can be tailored to specific professional groups and contextual demands. Yet, despite growing global evidence, studies focusing on structured positive psychology-based therapy in military nurses—particularly in Iran—remain scarce.

This study aimed to investigate the effectiveness of positive psychology-based therapy on character strengths and organizational commitment in military nurses of the Islamic Republic of Iran who exhibited depressive

symptoms. By addressing both personal and professional domains of psychological functioning, the intervention sought to enhance internal resources and foster a stronger connection between the individual and the organizational system.

Methods and Materials

The present study employed a semi-experimental design with pretest-posttest control groups. The statistical population consisted of military medical nurses employed in Tehran during 2023. Participants were recruited through purposive sampling from seven military hospitals and were initially screened using a standardized depression questionnaire. Fifty nurses who scored above the average threshold were clinically interviewed to confirm depressive symptoms. Of these, thirty individuals were randomly assigned to either an experimental or control group (15 per group).

Inclusion criteria required participants to be between 18 and 48 years old, not suffer from major physical or psychiatric comorbidities (e.g., cancer, MS, or Alzheimer's), and not have received similar psychological interventions within the prior three months. Participants were also required to sign informed consent forms. Exclusion criteria included unwillingness to continue participation, missing more than two sessions, or concurrent enrollment in other therapy programs.

The experimental group underwent positive psychology-based therapy across multiple sessions. Two validated self-report instruments were administered to assess outcomes. Character strengths were measured using the short form (24 items) of Peterson and Seligman's questionnaire. Organizational commitment was assessed using Allen and Meyer's 24-item scale, which evaluates affective, normative, and continuance commitment. Descriptive statistics (means and standard deviations) and inferential analyses (ANCOVA) were conducted using SPSS version 22. Assumptions of normality, homogeneity of variance, regression slope, and covariance matrix equality were all tested and confirmed.

Findings

Descriptive statistics showed that the experimental group's mean score on character strengths increased from 83.33 (SD = 14.78) in the pretest to 94.73 (SD = 14.52) in the posttest, while the control group showed negligible change (78.60 to 78.70). Similarly, organizational commitment scores in the experimental group rose from 82.47 (SD = 17.58) to 95.93 (SD = 7.94), whereas the control group slightly declined from 76.40 to 74.30.

ANCOVA results indicated significant between-group differences after controlling for pretest scores. For character strengths, the effect of group was significant ($F = 14.09$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.33$), with a high statistical power (0.998). Similarly, for organizational commitment, the intervention had a significant effect ($F = 14.09$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.33$) with the same power index. These findings confirm that the positive psychology-based therapy was effective in improving both measured outcomes.

Discussion and Conclusion

The results of the study affirm the effectiveness of positive psychology-based therapy in enhancing both character strengths and organizational commitment among military nurses experiencing depressive symptoms. The significant improvement observed in the experimental group supports the hypothesis that fostering psychological strengths contributes meaningfully to both personal well-being and professional engagement. These findings are consistent with previous meta-analyses and empirical studies emphasizing the role of PsyCap in predicting positive organizational behaviors and resilience.

The increase in character strengths suggests that targeted interventions can activate and reinforce innate positive traits, even under psychologically taxing circumstances. In high-stress environments such as military hospitals, where emotional and moral demands are high, equipping personnel with tools for meaning-making, gratitude, and value clarification can significantly buffer against emotional exhaustion.

Improvements in organizational commitment further indicate that psychological well-being and a sense of inner purpose translate into stronger emotional bonds with the organization. When nurses perceive themselves as capable, valued, and in control of their emotional responses, they are more likely to develop affective attachment to their workplace, fulfill professional responsibilities with conviction, and adhere to organizational goals.

From a theoretical perspective, these outcomes align with the PERMA-H model and other frameworks within positive psychology that advocate for the integration of emotional, cognitive, and relational strengths in human functioning. Moreover, the findings have culturally relevant implications; the emphasis on virtues and meaning within positive

psychology complements Islamic ethical systems, enhancing the acceptance and efficacy of such interventions in Iranian military contexts.

In conclusion, the study provides strong evidence that positive psychology-based therapy can be a viable, culturally adaptable intervention for improving mental health and organizational functioning in military nurses. By investing in the development of character strengths and reinforcing organizational commitment, health institutions—particularly those operating under high-stress conditions—can enhance workforce resilience and quality of care. Future research should further explore longitudinal outcomes and comparative efficacy across diverse professional and cultural settings.

مقدمه

روان نقش بسزایی داشته است (Walsh, 2017). همچنین، مداخلات مثبت‌نگر با تمرکز بر معنا، فضیلت‌ها و نقاط قوت شخصیتی، توانسته‌اند در کاهش افسردگی و افزایش تاب‌آوری اثربخشی خود را نشان دهند (Nourian et al., 2021; Shariat et al., 2021).

پژوهشی که توسط (Khodabakhsh et al., 2015) انجام شده نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر باعث کاهش علائم افسردگی و افزایش توانمندی‌های شخصیتی در بیماران سرطانی شده است. این نتیجه نشان می‌دهد که حتی در شرایط دشوار جسمانی، تمرکز بر نقاط قوت درونی فرد می‌تواند اثرات قابل‌توجهی بر بهزیستی روانی او داشته باشد. همچنین در مطالعاتی دیگر تأکید شده است که استفاده هدفمند از توانمندی‌های شخصیتی در کودکان و نوجوانان نیز منجر به افزایش رضایت تحصیلی و بهزیستی عمومی شده است (Lai, 2018).

در محیط‌های سازمانی، یکی از پیامدهای مهم سرمایه روان‌شناختی مثبت، افزایش تعهد سازمانی است. تعهد سازمانی به‌عنوان وابستگی عاطفی، مستمر و هنجاری فرد به سازمان تعریف می‌شود و نقش مهمی در کاهش تمایل به ترک خدمت، ارتقاء انگیزش، و بهبود عملکرد دارد (Ji-seon & Tak, 2013). در پژوهشی که در دانشگاه‌های دولتی پاکستان صورت گرفت، مشخص شد که سرمایه روان‌شناختی مثبت با تمامی ابعاد تعهد سازمانی رابطه معنادار دارد و می‌تواند به‌عنوان متغیری پیش‌بین عمل کند (Owais, 2023). همچنین، پژوهش (Chaffin et al., 2023) نشان داد که میان صداقت و سرمایه روان‌شناختی با عملکرد تحصیلی و نگرش‌های مثبت نسبت به سازمان رابطه مستقیمی وجود دارد.

در پژوهش‌های اخیر نیز رابطه توانمندی‌های شخصیتی با انگیزش اخلاقی و هویت حرفه‌ای بررسی شده و نشان داده شده است که تمرکز بر فضیلت‌ها و نقاط قوت می‌تواند زمینه‌ساز توسعه تعهد حرفه‌ای و معنایابی در شغل باشد

در سال‌های اخیر، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌عنوان یکی از جریان‌های تحول‌آفرین در حوزه سلامت روان و سازمان مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. این رویکرد با تمرکز بر توانمندی‌ها، فضیلت‌ها، نقاط قوت و ظرفیت‌های مثبت انسانی، به جای پرداختن صرف به آسیب‌ها و اختلالات، مسیر تازه‌ای را برای ارتقاء عملکرد فردی و اجتماعی گشوده است (Snow, 2019). توانمندی‌های شخصیتی، که به‌عنوان مجموعه‌ای از صفات مثبت و پایدار در افراد تعریف می‌شوند، از جمله مؤلفه‌های کلیدی این رویکرد هستند و نقش مهمی در سلامت روان، رضایت از زندگی، و سازگاری شغلی ایفا می‌کنند (Martínez-Martí & Ruch, 2017).

توانمندی‌های شخصیتی نه تنها در رشد فردی اهمیت دارند، بلکه در محیط‌های کاری، به‌ویژه در مشاغل حساس مانند پرستاری، به عاملی مؤثر در کیفیت عملکرد و سطح رضایت از کار تبدیل می‌شوند (Heintz et al., 2019). در همین راستا، مفهوم سرمایه روان‌شناختی مثبت (PsyCap) که شامل چهار مؤلفه امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی است، به‌عنوان یکی از متغیرهای کلیدی در تحلیل رفتارهای مثبت سازمانی شناخته می‌شود (Avey et al., 2010). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سرمایه روان‌شناختی می‌تواند به‌طور معناداری بر تعهد سازمانی، انگیزش درونی، و عملکرد شغلی کارکنان تأثیرگذار باشد (Avey et al., 2011).

در حوزه بهداشت و درمان، پرستاران به دلیل قرارگیری در موقعیت‌های پر فشار، اغلب در معرض فرسودگی شغلی، خستگی هیجانی و اختلالاتی نظیر افسردگی قرار دارند. در چنین شرایطی، بهره‌گیری از رویکردهای مبتنی بر روان‌شناسی مثبت می‌تواند راهکاری مؤثر برای تقویت منابع روانی و حرفه‌ای این قشر باشد. یافته‌های یک مرور نظام‌مند نشان داده‌اند که روان‌درمانی مثبت‌نگر در درمان اختلالات روانی و بهبود عملکرد حرفه‌ای در مراکز سلامت

(Villacis et al., 2023). همین امر می‌تواند در حرفه‌هایی مانند پرستاری که نیازمند وفاداری بالا و تاب‌آوری هستند، اهمیت ویژه‌ای داشته باشد. از منظر تاریخی و فرهنگی نیز در پژوهشی درباره شخصیت امام بخاری، نقش شخصیت اخلاقی و معنوی در مقابله با مشکلات و رشد درونی تحلیل شده است که این نیز با مبانی روان‌شناسی مثبت سازگار است (Badri, 2022). از سویی دیگر، نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه مراقبت از بیماران دمانس نیز نشان داده‌اند که امید و تاب‌آوری در مراقبان از طریق سنجش و مداخلات مثبت‌نگر قابل ارتقاء هستند (Pione et al., 2023). این یافته‌ها حاکی از آن‌اند که متغیرهایی نظیر امید، خودکارآمدی و فضیلت‌های اخلاقی نه تنها در بیمار یا کارمند، بلکه در اطرافیان آن‌ها نیز قابل پرورش و تقویت است. چنین مداخلاتی در جامعه پرستاری، که اغلب با بیماران مزمن و در شرایط دشوار تعامل دارند، می‌تواند مؤثر واقع شود.

بنابراین، با استناد به شواهد نظری و تجربی موجود، به‌نظر می‌رسد درمان مثبت‌نگر نه تنها در کاهش علائم روان‌شناختی نظیر افسردگی، بلکه در ارتقاء مؤلفه‌های کلیدی عملکرد حرفه‌ای مانند توانمندی‌های شخصیتی و تعهد سازمانی نیز می‌تواند اثرگذار باشد. این دیدگاه با مدل‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در سطح جهانی نیز هم‌راستا است که بر توسعه فضیلت‌ها و معنا در زندگی به‌جای تمرکز صرف بر درمان اختلال تأکید دارند (Avey et al., 2011; Avey et al., 2010).

با توجه به فقدان مطالعات بومی در حوزه اثربخشی درمان مثبت‌نگر بر پرستاران ایرانی به‌ویژه در ساختار نظامی که ویژگی‌های فرهنگی و سازمانی خاصی دارد، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان مثبت‌نگر بر توانمندی‌های شخصیتی و تعهد سازمانی در پرستاران علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران با نشانگان افسردگی است.

روشناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و در قالب یک مطالعه کاربردی انجام شده است. جامعه آماری این مطالعه شامل کلیه پرستاران علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران مستقر در شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود. به منظور انتخاب نمونه، روش نمونه‌گیری هدفمند مورد استفاده قرار گرفت و پرسش‌نامه افسردگی بین پرستاران شاغل در هفت بیمارستان ارتش توزیع شد. آن دسته از پرستارانی که نمره آنان در این پرسش‌نامه بالاتر از میانگین بود، به مرحله مصاحبه بالینی دعوت شدند. پس از تأیید وجود نشانگان افسردگی از طریق مصاحبه بالینی، ۵۰ نفر از میان این گروه به صورت تصادفی انتخاب شدند. در ادامه، از بین این ۵۰ نفر، تعداد ۳۰ نفر به طور تصادفی گزینش و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) تقسیم شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل: دانشجوی پرستاری یا مامایی بودن، کسب نمره بالای ۱۷ در پرسش‌نامه اضطراب سلامت همراه با تأیید بالینی، عدم ابتلا به بیماری روان‌پزشکی دیگر، نداشتن بیماری جسمانی شدید مانند سرطان یا ام‌اس، قرار داشتن در بازه سنی ۱۸ تا ۴۸ سال و تکمیل فرم رضایت‌نامه آگاهانه بودند. معیارهای خروج نیز شامل: عدم رضایت برای ادامه شرکت در پژوهش، غیبت در بیش از دو جلسه درمان، دریافت همزمان درمان مشابه یا در سه ماه گذشته و ابتلا به بیماری‌هایی که مانع از حضور منظم در جلسات درمانی می‌شدند.

برای گردآوری داده‌ها، از پرسش‌نامه توانمندی‌های شخصیتی استفاده شد که توسط پترسون و سلگمن در سال ۲۰۰۴ طراحی شده است. این ابزار دارای دو فرم بلند ۲۴۰ سؤالی و فرم کوتاه ۲۴ سؤالی است که در این پژوهش، فرم کوتاه آن مورد استفاده قرار گرفت. پرسش‌نامه مذکور شش مؤلفه اصلی را ارزیابی می‌کند: دانش و خرد (گویه‌های ۲ تا ۵)، شجاعت (۶ تا ۹)، انسان‌دوستی (۱۰ تا ۱۲)، عدالت (۱۳ تا ۱۵)، اعتدال (۱۶ تا ۱۹) و تعالی (۲۰ تا ۲۴). شیوه نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از

"کاملاً برعکس من = ۱" تا "کاملاً شبیه من = ۵" انجام می‌گیرد. دامنه نمرات از ۲۴ تا ۱۲۰ متغیر بوده و نقطه برش آن ۷۲ تعیین شده است. این ابزار از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است. پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰.۷۰ گزارش کردند و در پژوهش سهامی و مظلومی (۱۳۹۱)، میانگین آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌ها ۰.۷۷ به‌دست آمد. همچنین، شاهنگیان و همکاران (۱۳۹۳) میزان روایی را با تحلیل عاملی تأییدی ۰.۷۸ و پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰.۸۸ اعلام کرده‌اند.

دومین ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه تعهد سازمانی بود که توسط الن و مایر در سال ۱۹۹۷ طراحی شده است. این پرسش‌نامه شامل ۲۴ گویه در سه مؤلفه تعهد عاطفی (گویه‌های ۱ تا ۸)، تعهد مستمر (گویه‌های ۹ تا ۱۶) و تعهد هنجاری (گویه‌های ۱۷ تا ۲۴) است. نمره‌گذاری این ابزار بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از "کاملاً مخالفم = ۱" تا "کاملاً موافقم = ۵" صورت می‌گیرد. ضریب پایایی این ابزار توسط الن و مایر با تحلیل عاملی تأییدی مرتبه‌دوم ۰.۷۰ و همچنین توسط وایزول و همکاران (۲۰۰۳) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰.۸۲ گزارش شده است، که نشان از اعتبار بالای این ابزار برای استفاده در پژوهش‌های سازمانی دارد.

پروتکل مداخله درمان مثبت‌نگر شامل ۱۰ جلسه گروهی ساختاریافته بود که به‌صورت هفتگی برگزار شد. در جلسه اول، معرفی اعضای گروه، بیان انتظارات، ارائه کلیاتی از پروتکل، تمرین تأیید خویشتن و ارزش‌ها، آموزش تمرین خانگی «سه اتفاق خوب» و یک مراقبه ذهن‌آگاهی کوتاه اجرا شد. جلسه دوم با مراقبه ذهن‌آگاهی آغاز شد و سپس بحث درباره تمرین سه اتفاق خوب و نتایج آزمون VIA-S (شناسایی نقاط قوت) انجام گرفت؛ تمرین خانگی استفاده از نقاط قوت معرفی شد. در جلسه سوم، شرکت‌کنندگان درباره تجربه خود از تمرین جلسه قبل گفتگو کرده و با تمرین «لذت بردن» آشنا شدند. در جلسه چهارم، تمرکز بر تمرین خانگی «داشتن یک روز خوب» بود

که پس از مرور تمرین قبلی آموزش داده شد. در جلسه پنجم، تمرین «دیدار قدردانی» معرفی گردید و شرکت‌کنندگان درباره تجربه روز خوب خود گفتگو کردند. جلسه ششم به تمرین «پاسخ فعال/سازنده» اختصاص داشت و شامل بحث درباره تمرین قدردانی نیز بود. در جلسه هفتم، شرکت‌کنندگان تمرین «صندلی داغ» را تجربه کردند که پیش‌تر به‌عنوان تکلیف خانگی معرفی شده بود. در جلسه هشتم، تمرکز بر تمرین «نوشتن بیوگرافی مثبت» بود که پس از بحث درباره تمرین صندلی داغ آموزش داده شد. جلسه نهم به تمرین «خدمات مثبت» اختصاص داشت که در آن شرکت‌کنندگان درباره تجربه نوشتن بیوگرافی گفتگو کردند و برای جلسه دهم آماده شدند. در نهایت، جلسه دهم به پایان‌بندی گروه، بحث نهایی، تکمیل پرسش‌نامه‌های پایانی و مراقبه نهایی اختصاص یافت. در تمام جلسات، مراقبه ذهن‌آگاهی به‌عنوان بخش ثابت در آغاز و پایان نشست‌ها گنجانده شد تا توجه‌آگاهی و حضور ذهن شرکت‌کنندگان تقویت شود.

برای تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از پرسش‌نامه‌ها، در بخش آمار توصیفی، از جداول و نمودارهای فراوانی و همچنین محاسبه شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. در بخش آمار استنباطی به‌منظور بررسی تأثیر مداخله درمان مثبت‌گرا، از تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA) بهره گرفته شد. همچنین برای بررسی پیش‌فرض‌های مورد نیاز تحلیل کواریانس، از آزمون‌های آماری مختلفی چون آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها، آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای ارزیابی نرمال بودن توزیع داده‌ها، آزمون همگنی شیب رگرسیون، آزمون ام.باکس برای بررسی همگنی ماتریس کواریانس و آزمون کرویت موچلی برای بررسی همبستگی درونی داده‌ها استفاده شد. کلیه تحلیل‌های آماری با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ انجام گرفت. این شیوه تحلیل آماری امکان

کنترل اثر متغیرهای مزاحم و بررسی دقیق تفاوت‌های بین گروه‌ها را فراهم ساخت. متغیرهای توانمندی شخصیتی و تعهد سازمانی در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه می‌شود.

جدول زیر میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کنندگان در

متغیرهای مورد بررسی را نشان می‌دهد:

یافته‌ها

در این بخش، یافته‌های توصیفی و استنباطی پژوهش به تفکیک گزارش

می‌شوند. ابتدا، شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد برای

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای توانمندی شخصیتی و تعهد سازمانی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه آزمایش (میانگین)	انحراف استاندارد	گروه کنترل (میانگین)	انحراف استاندارد
توانمندی شخصیتی	پیش‌آزمون	۸۳.۳۳۳	۱۴.۷۸	۷۸.۶۰۰	۱۵.۵۱۴
	پس‌آزمون	۹۴.۷۳۳	۱۴.۵۲	۷۸.۷۰۰	۱۴.۵۲۳
تعهد سازمانی	پیش‌آزمون	۸۲.۴۶۷	۱۷.۵۸	۷۶.۴۰۰	۱۶.۶۰۸
	پس‌آزمون	۹۵.۹۳۳	۷.۹۴۴	۷۴.۳۰۰	۱۲.۸۷۰

اجرا شد و نتایج نشان داد توزیع داده‌ها نرمال است. همچنین، آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها در دو گروه اجرا گردید و نتایج آن بیانگر برقراری همگنی واریانس‌ها بود. آزمون همگنی شیب رگرسیون نیز اجرا شد تا اطمینان حاصل شود که رابطه بین متغیرهای مستقل و وابسته در دو گروه آزمایش و کنترل یکسان است و نتایج این آزمون نیز نشان داد که پیش‌فرض همگنی شیب برقرار است. علاوه بر این، نتایج آزمون $M. Box$ حاکی از همگنی ماتریس کوواریانس‌ها بود و آزمون کرویت موچلی نیز تأیید کرد که ماتریس همبستگی درونی متغیرها معنادار است. در نتیجه، تمامی پیش‌فرض‌های مورد نیاز برای تحلیل کوواریانس چندمتغیره رعایت شده و استفاده از این روش آماری معتبر و قابل اتکا ارزیابی شد.

برای بررسی معناداری تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای توانمندی‌های شخصیتی و تعهد سازمانی پس از اجرای مداخله درمان مثبت‌نگر، از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌متغیره (ANCOVA) استفاده شد. این تحلیل با کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون انجام گرفت. نتایج آزمون برای هر یک از متغیرها در جداول زیر گزارش شده است.

بر اساس داده‌های جدول بالا، در متغیر توانمندی شخصیتی، میانگین نمرات گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون افزایش یافته است (از ۸۳.۳۳۳ به ۹۴.۷۳۳)، در حالی که در گروه کنترل، میانگین نمرات تغییر قابل توجهی نداشته است (۷۸.۶۰۰ به ۷۸.۷۰۰). این تفاوت در افزایش نمرات نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله درمانی مثبت‌نگر در بهبود توانمندی‌های شخصیتی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش است.

در متغیر تعهد سازمانی نیز، میانگین نمرات در گروه آزمایش از ۸۲.۴۶۷ در مرحله پیش‌آزمون به ۹۵.۹۳۳ در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است. در مقابل، گروه کنترل کاهش جزئی در میانگین نمرات تعهد سازمانی را تجربه کرده است (از ۷۶.۴۰۰ به ۷۴.۳۰۰). همچنین، انحراف استاندارد در گروه آزمایش کاهش یافته که نشان‌دهنده انسجام بیشتر در پاسخ‌ها پس از مداخله است.

پیش از انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیره به منظور بررسی اثربخشی مداخله، کلیه پیش‌فرض‌های آماری مورد نیاز این تحلیل بررسی و تأیید شدند. آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف برای سنجش نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌متغیره برای بررسی اثربخشی درمان مثبت‌نگر بر توانمندی‌های شخصیتی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه اثر (η^2)	توان آزمون
پیش‌آزمون	۷۴۷.۹۴	۱	۷۴۷.۹۴	۳.۴۷	۰.۰۷	۰.۰۶	۰.۴۵
گروه (پس‌آزمون)	۶۰۸۰.۷۴	۲	۳۰۴۰.۳۷	۱۴.۰۹	۰.۰۰۱	۰.۳۳	۰.۹۹۸
پیش‌آزمون	۹۱۷.۳۰	۱	۹۱۷.۳۰	۴.۰۶	۰.۰۵	۰.۰۷	۰.۵۱
گروه (کنترل)	۶۲۹۶.۱۶	۲	۳۱۳۴.۵۸	۱۳.۹۰	۰.۰۰۱	۰.۳۳	۰.۹۹۸

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد که پس از کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، اثر گروه در متغیر توانمندی‌های شخصیتی معنادار بوده است ($F = 14.09, p < 0.001$). این بدان معناست که درمان مثبت‌نگر منجر به افزایش معنادار در نمرات توانمندی شخصیتی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

همچنین، اندازه اثر به‌دست‌آمده ($\eta^2 = 0.33$) در حد زیاد بوده و نشان‌دهنده تأثیر قابل توجه مداخله می‌باشد. توان آزمون نیز ۰.۹۹۸ به دست آمد که نشان‌دهنده کفایت آماری برای شناسایی اثر واقعی مداخله است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌متغیره برای بررسی اثربخشی درمان مثبت‌نگر بر تعهد سازمانی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه اثر (η^2)	توان آزمون
پیش‌آزمون	۷۴۷.۹۴	۱	۷۴۷.۹۴	۳.۴۷	۰.۰۷	۰.۰۶	۰.۴۵
گروه (پس‌آزمون)	۶۰۸۰.۷۴	۲	۳۰۴۰.۳۷	۱۴.۰۹	۰.۰۰۱	۰.۳۳	۰.۹۹۸
پیش‌آزمون	۹۱۷.۳۰	۱	۹۱۷.۳۰	۴.۰۶	۰.۰۵	۰.۰۷	۰.۵۱
گروه (کنترل)	۶۲۹۶.۱۶	۲	۳۱۳۴.۵۸	۱۳.۹۰	۰.۰۰۱	۰.۳۳	۰.۹۹۸

بر اساس جدول فوق، در متغیر تعهد سازمانی نیز تفاوت معناداری بین گروه‌ها پس از مداخله به‌دست آمد ($F = 14.09, p < 0.001$). این نتیجه نشان می‌دهد که اجرای درمان مثبت‌نگر باعث افزایش معنادار در سطح تعهد سازمانی پرستاران گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. مقدار اندازه اثر برابر با ۰.۳۳ بوده که نشان‌دهنده تأثیر زیاد مداخله بر این متغیر نیز می‌باشد.

توان آزمون نیز در این مورد ۰.۹۹۸ به دست آمد و تأییدکننده قدرت بالای آزمون برای تشخیص تغییرات واقعی است.

میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل پس از مداخله نشان داد که در هر دو متغیر، گروهی که درمان مثبت‌نگر دریافت کرده بودند بهبودی چشمگیری نسبت به گروه کنترل تجربه کردند. این یافته مؤید اثربخشی مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت در محیط‌های کاری با فشار بالا مانند بیمارستان‌های نظامی است و نشان می‌دهد که این نوع درمان می‌تواند به‌عنوان رویکردی نوین در ارتقاء سلامت روان و منابع انسانی در نظام سلامت کشور مدنظر قرار گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش، افزایش توانمندی‌های شخصیتی در گروه آزمایش پس از دریافت درمان مثبت‌نگر بود. این نتایج با یافته‌های پژوهش (Martínez-Martí & Ruch, 2017) هم‌راستا است که نشان داد توانمندی‌های شخصیتی مانند شجاعت، خرد، اعتدال و انسان‌دوستی نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای در تاب‌آوری و سلامت روان دارند. همچنین، پژوهش

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان مثبت‌نگر به‌طور معناداری موجب بهبود توانمندی‌های شخصیتی و افزایش تعهد سازمانی در پرستاران علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران با نشانگان افسردگی شده است. مقایسه

- بر معلمان بازنشسته انجام شده بود، مشخص شد که استفاده از رویکردهای مثبت‌نگرانه باعث بهبود صفات روان‌شناختی از جمله امید، رضایت از زندگی و معنا در زندگی می‌شود (Shariat et al., 2021). در همین راستا، نتایج پژوهش (Walsh, 2017) نیز نشان داد که کاربرد درمان مثبت‌نگر در مراکز سلامت روان می‌تواند به بهبود عملکرد حرفه‌ای کارکنان و ارتقاء سلامت هیجانی منجر شود.
- از منظر نظری، این یافته‌ها بر مدل‌های مطرح‌شده در روان‌شناسی مثبت مانند مدل PERMA-H تأکید دارند که استفاده هدفمند از نقاط قوت فردی، افزایش هیجانات مثبت، ایجاد معنا و تقویت روابط مثبت را از جمله مسیرهای مؤثر برای ارتقاء کیفیت زندگی و عملکرد سازمانی معرفی می‌کند (Lai, 2018). در مطالعه‌ای که روی مراقبان بیماران دمانس انجام شد نیز مشخص گردید که سنجش امید و تاب‌آوری از طریق ابزارهای روان‌شناسی مثبت می‌تواند در شناسایی منابع درونی آن‌ها مؤثر باشد و مسیر طراحی مداخلات حمایتی را هموار سازد (Pione et al., 2023).
- یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با مرور ساختاری (Villacís et al., 2023) که به بررسی پیوند میان توانمندی‌های شخصیتی و هویت شغلی در نوجوانان و جوانان پرداخته بود هم‌راستا است. این مطالعه نشان داد که تمرکز بر فضیلت‌ها و ارزش‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری تعهد شغلی و شکل‌گیری هویت حرفه‌ای دارد. در زمینه فرهنگ اسلامی نیز، پژوهش (Badri, 2022) با تکیه بر زندگی امام بخاری به‌عنوان الگویی از شخصیت اخلاقی و مثبت، بیان می‌دارد که پرورش صفات مثبت در زندگی فردی و اجتماعی از جایگاه بالایی در سنت اسلامی برخوردار است. از این رو، استفاده از درمان مثبت‌نگر می‌تواند همسو با ارزش‌های فرهنگی بومی باشد و اثربخشی آن را افزایش دهد.
- (Khodabakhsh et al., 2015) که به بررسی تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر در بیماران سرطانی پرداخته بود، نشان داد که تمرکز بر نقاط قوت می‌تواند نشانه‌های افسردگی را کاهش و توانمندی‌های شخصیتی را افزایش دهد. در پژوهش حاضر نیز استفاده از تکنیک‌های مبتنی بر معنا، شکرگزاری، شناسایی ارزش‌های فردی و پذیرش هیجانات مثبت به پرستاران کمک کرد تا از منظر جدید به توانمندی‌های درونی خود نگاه کنند و احساس کنترل بیشتری بر محیط و شرایط استرس‌زا داشته باشند.
- علاوه بر آن، نتایج نشان داد که درمان مثبت‌نگر تأثیر معناداری بر تعهد سازمانی پرستاران داشته است. در مقایسه با گروه کنترل، پرستارانی که تحت مداخله قرار گرفتند، سطح بالاتری از وابستگی عاطفی، تعهد هنجاری و تعهد مستمر نسبت به سازمان خود نشان دادند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش (Avey et al., 2011) هماهنگ است که نشان داد سرمایه روان‌شناختی مثبت بر نگرش‌ها و رفتارهای سازمانی تأثیرگذار است و می‌تواند تعهد سازمانی را تقویت کند. همچنین پژوهش (Owais, 2023) در دانشگاه‌های پاکستان نیز به این نتیجه رسید که امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری به‌عنوان مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، پیش‌بینی‌کننده مستقیم تعهد سازمانی هستند. این یافته‌ها در کنار پژوهش (Ji-seon & Tak, 2013) که بر تأثیر جهت‌گیری هدف یادگیری و دیدگاه مثبت نسبت به تغییرات سازمانی تأکید دارد، بیانگر این واقعیت‌اند که سرمایه‌گذاری بر منابع درونی کارکنان می‌تواند موجب افزایش ماندگاری، وفاداری و همکاری سازمانی شود.
- پژوهش حاضر همچنین با مطالعاتی که به تأثیر درمان مثبت‌نگر بر کاهش نشانه‌های افسردگی اشاره کرده‌اند هم‌راستا است. برای نمونه، یافته‌های (Nourian et al., 2021) حاکی از آن بود که روان‌درمانی مثبت‌نگر به‌طور مؤثر علائم افسردگی را کاهش داده و سرمایه هیجانی را ارتقاء می‌بخشد. همچنین در مطالعه‌ای که در خصوص تأثیر درمان معنامحور و درمان مثبت‌نگر

در نهایت، این پژوهش بر اهمیت توجه به سلامت روان پرستاران، به‌ویژه در ساختارهای نظامی و پرفشار، تأکید دارد. با توجه به شرایط پیچیده و استرس‌زای محیط‌های درمانی نظامی، استفاده از درمان‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت می‌تواند راهکاری مؤثر برای ارتقاء کیفیت زندگی کاری، پیشگیری از فرسودگی شغلی، و افزایش تعهد حرفه‌ای پرستاران باشد.

محدودیت‌ها

یکی از محدودیت‌های مهم پژوهش حاضر، تعداد محدود شرکت‌کنندگان و تمرکز صرف بر پرستاران ارتش در شهر تهران است که تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر گروه‌های پرستاری و مناطق جغرافیایی مختلف با چالش مواجه می‌سازد. همچنین، مدت‌زمان پیگیری نتایج پس از مداخله کوتاه بوده و نمی‌توان در مورد پایداری بلندمدت تأثیر درمان مثبت‌نگر قضاوت قطعی داشت. از سوی دیگر، با وجود کنترل برخی متغیرهای مزاحم، ممکن است عوامل بیرونی مانند شرایط خانوادگی، نوع شیفت کاری یا وضعیت اقتصادی در نتایج نهایی تأثیرگذار بوده باشند که در چارچوب این مطالعه کنترل نشده‌اند.

پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر در سطوح مختلف جغرافیایی و سازمانی استفاده شود تا امکان تعمیم یافته‌ها فراهم گردد. همچنین بررسی اثر درمان مثبت‌نگر در گروه‌های مختلف شغلی مانند پزشکان، بهیاران و نیروهای اداری می‌تواند به درک جامع‌تری از اثربخشی این مداخله کمک کند. انجام مطالعات طولی با دوره‌های پیگیری شش‌ماهه یا یک‌ساله برای بررسی پایداری تأثیر مداخله نیز توصیه می‌شود. افزون بر آن، می‌توان مقایسه اثربخشی درمان مثبت‌نگر با سایر رویکردهای روان‌درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری یا پذیرش و تعهد را در دستور کار پژوهش‌های آینده قرار داد.

با توجه به اثربخشی مثبت درمان روان‌شناسی مثبت‌نگر، پیشنهاد می‌شود این نوع مداخلات به‌صورت منسجم و ساختارمند در برنامه‌های آموزش ضمن خدمت پرستاران گنجانده شود. همچنین مدیران بیمارستان‌ها می‌توانند با طراحی کارگاه‌های مبتنی بر شناسایی و پرورش نقاط قوت، فضای سازمانی مثبتی ایجاد کنند که منجر به افزایش تعهد شغلی و بهزیستی روانی شود. استفاده از روان‌شناسان آموزش‌دیده در حوزه روان‌شناسی مثبت در مراکز درمانی نظامی نیز می‌تواند به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه و حمایتی در راستای حفظ سلامت روان کارکنان مدنظر قرار گیرد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منفعی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over

- Retired Teachers among Isfahan [Research]. *Journal of Caspian Health and Aging*, 6(1), 74-86. <https://doi.org/10.22088/cjhaa.6.1.74>
- Snow, N. E. (2019). Positive psychology, the classification of character strengths and virtues, and issues of measurement. *The Journal of Positive Psychology*, 14(1), 20-31. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1528376>
- Villacís, J. L., Naval, C., & De la Fuente, J. (2023). Character strengths, moral motivation and vocational identity in adolescents and young adults: a scoping review. *Current Psychology*, 42(27), 23448-23463. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03427-x>
- Walsh, S., Cassidy, Megan, Priebe, Stefan. (2017). The Application of Positive Psychotherapy in Mental Health Care: A Systematic Review. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 638-651. <https://doi.org/10.1002/jclp.22368>
- time. *Journal of occupational health psychology*, 15(1), 17-28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20070>
- Badri, K. N. B. Z. (2022). The Power of Character in the Life of Imam Al-Bukhari: A Perspective in Positive Psychology. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 14(2), 81. <https://doi.org/10.30595/dinamika.v14i2.9949>
- Chaffin, T. D., Luthans, B. C., & Luthans, K. W. (2023). Integrity, positive psychological capital and academic performance. *Journal of Management Development*, 42(2), 93-105. <https://doi.org/10.1108/JMD-07-2022-0162>
- Heintz, S., Kramm, C., & Ruch, W. (2019). A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators. *Journal of Positive Psychology*, 14(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414297>
- Ji-seon, J., & Tak, J. (2013). The Effects of Positive Psychological Capital, Learning Goal Orientation, Articulating a Vision on Affective Commitment to Organizational Change. *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, 26(1), 1-25. <https://doi.org/10.24230/kjiop.v26i1.1-25>
- Khodabakhsh, R., Khosravi, Z., & Shahangian, S. (2015). Effect of Positive Psychotherapy in Depression Symptoms and Character Strengths in Cancer Affected Patients. *Positive Psychology Research*, 1(1), 35-50. https://pppls.ui.ac.ir/article_18993.html
- Lai, M. K., Leung, Cynthia, Kwok, Sylvia Y. C., Hui, Anna N. N., Lo, Herman H. M., Leung, Janet T. Y., Tam, Cherry H. L. (2018). A Multidimensional PERMA-H Positive Education Model, General Satisfaction of School Life, and Character Strengths Use in Hong Kong Senior Primary School Students: Confirmatory Factor Analysis and Path Analysis Using the APASO-II [Original Research]. *Frontiers in psychology*, 9(no), 1090. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01090>
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Nourian, L., Golparvar, M., & Aghaie, A. (2021). Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychotherapy on Depression and Emotional Capital of Depressed Women. *Journal of Nursing Psychology*, 9(4), 12-23. https://ijpn.ir/browse.php?a_id=1645&sid=1&slc_lang=en
- Owais, S. (2023). The Impact of Positive Psychological Capital on Organizational Commitment in Public Sector Universities of KPK. *Journal of Social Research Development*, 4(2), 372-382. <https://doi.org/10.53664/jsrd/04-02-2023-12-372-382>
- Pione, R. D., Stoner, C. R., Cartwright, A. V., & Spector, A. (2023). Measuring hope and resilience in carers of people living with dementia: The positive psychology outcome measure for carers (PPOM-C). *Dementia*, 22(5), 978-994. <https://doi.org/10.1177/14713012231165113>
- Shariat, A., Ghazanfari, A., Yarmohammadian, A., Solati, K., & Chorami, M. (2021). The Comparison of Effectiveness of Logotherapy and Positive Psychotherapy on Self-differentiation and Positive Psychological Characteristics of