





# POZİTİF PSİKOLOJİ – ARAŞTIRMALARIN AKTARILMASI

*PSİ256 Psikolojide Yeni Konular-II*

*Dr. İpek ŞENKAL ERTÜRK*

*18.03.2021*

- 
- Pozitif psikoloji müdahaleleri nazik davranışlar sergilemek, minnet mektubu yazmak ya da kişisel güçlü tarafları kullanmak gibi sistematik egzersizler yoluyla pozitif psikolojik durumları (örn., iyimserlik, minnet, pozitif duygulanım) geliştirmeyi hedefler.
  - Bu egzersizlerin tutarlı olarak büyük ölçüde sağlıklı insanlarda öznel iyi oluşu ve mutluluğu arttırdığı ve depresyonu azalttığı bulunmuştur.

- 
- Pozitif psikoloji müdahaleleri çalışmalarının çoğu klinik olmayan örneklerle yürütülmüştür. Son yıllarda hastalarla yapılan uygulamalara yönelik araştırmalar da artmış.

# ETKİLİLİK ÇALIŞMALARI

- Depresyon
- İntihar
- Travma
- Beyin hasarları
- Şizofreni
- Borderline kişilik bozukluğu
- Alkol ve madde kötüye kullanımı
- Sigara bıraktırma

# ETKİLİLİK ÇALIŞMALARI

*Akhtar ve Boniwell, 2012*

- Alkol kötüye kullanımı olan ergenler.
- Deney grubu- PPT yaklaşımli müdahale grubu (10)- Kontrol grubu (10), herhangi bir tedavi yok. 8 hafta. PPT grubunda Özel iyi oluşta artış, alkol kullanımında azalma. Nitel bir çalışma, iyimserlik, mutluluk ve olumlu duygular açısından anlamlı farklar var.

*Bay ve Csillic, 2012*


- Grup PPT (10)- Grup BDT (8)- ilaç tedavisi (8). Depresif semptom gösteren hastalar. Depresyon, Anksiyete, Mutluluk, Yaşam doyumu, Duygusal zeka. PPT, BDT'ten daha iyi sonuç veriyor. Her ikisi de ilaç tedavisine göre daha iyi sonuç veriyor.

*Goodwin, 2010*

- 11 kişiye grup terapisi. 10 seans. Anksiyete, Stres ve İlişki Doyumu. 10 hafta sonunda Anksiyete ve Stres puanlarında düşme. İlişki doyumunda fark yok.

*Rashid, Anjum ve ark., 2013*

6. ve 7. sınıf öğrencileri, Devlet ortaokulundan. Grup terapisi. PPT (9) – Kontrol grubu (9). Sosyal Beceriler, Öğrenci Doyumu, Özel İyi Oluş ve Depresyon ölçümleri. Sadece Sosyal Beceriler ve Özel İyi Oluş için PPT> Kontrol Grubu.

- 
- Kalp hastalarında pozitif psikoloji müdahaleleri ya da ilgili programların uygulandığı çok az çalışma bulunmaktadır.

## Nikrahan ve ark. (2016)

- *Amaç:* koroner kalp hastalıkları için tedavi sürecinden geçen hastalarda pozitif psikoloji müdahalelerini değerlendirmek
- *Yöntem:* koroner kalp hastaları & kontrol grubu(bekleme listesi)
  - Katılımcılar 6 hafta her biri 90 dk.dan oluşan 3 farklı pozitif psikoloji müdahalesi almışlar (seçkisiz atama). Her bir stratejiyi kullanarak en az bir egzersiz sergilemeleri için cesaretlendirilmişler.

## Seligman Grup Müdahalesi

- Bu müdahaledeki egzersizler olumlu duyguları arttırma (“keyifli hayat”), kişisel güçlü tarafları kullanma (“iyi hayat – bağlı hayat”) ve anlam bulma (“anlamli hayat”) üzerine odaklanır.



## Seligman Grup Müdahalesi

### Seligman group intervention

Week 1: <i>Increasing satisfaction about the past</i>	Recognize responsibility in past events, express gratitude, and practice forgiveness.
Week 2: <i>Enhancing happiness in the present</i>	Plan pleasurable activities and identify activities that lead to “flow” experiences.
Week 3: <i>Optimism about the future</i>	Notice negative thoughts and events as they occur, and then re-frame them in a more positive and controllable way.
Week 4: <i>Renewing strength and virtue</i>	Identify a “signature strength” from a list of 24 personal strengths.
Week 5: <i>Valuing and using strengths and virtues</i>	Use a signature strength in daily activities and identify strengths in their partners and children.
Week 6: <i>Enhancing meaning in life</i>	Use a signature strength in a way that furthers a cause larger than oneself.

## Lyubomirsky Grup

- Seligman grubu gibi iyimserlik ve minnete odaklanır. Ama maneviyat ve aktif baş etme stratejilerinin gelişimi ile ilgili egzersizleri de kapsar.

## Fordyce Grup

- Olumlu duygu odaklı bilişsel davranışçı terapidenden uyarlanmıştır. Diğerleri gibi iyimserlik ve an odaklı olmayla ilgili egzersizleri kullanmıştır. Diğerlerinin aksine, bu grup ayrıca organizasyonel becerileri arttırmaya, gerçekçi hedefler koymaya ve pozitif kişilik özellikleri geliştirmeye odaklanmıştır.

## *Bulgular:*

- Pozitif psikoloji müdahaleleri kontrol grubuna kıyasla kalp hastalarında 15 haftada mutluluk, depresyon ve umut/iyimserlikte anlamlı olarak daha büyük gelişmelerle bağlantılı bulunmuş. Bu gelişmeler müdahale gruplarında 15 haftaya kadar devam ederken, kontrol grubunda zamanla daha da kötüye gitmiş. Bu sonuç, pozitif psikoloji müdahalelerinin müdahaleden sonra en az 2 ay kalıcı olduğunu göstermektedir.

## Proyer, Gander, Wellenzohn ve Ruch, 2016


- Katılımcılardan 1 hafta boyunca her gün olan keyifli, anlamlı ve katılımlı/bağlılıkla ilgili 3 şeyi (ya da birleşik grupta her birinden 1 tane) yazmaları istenebilir. Tüm müdahaleler, müdahaleden sonra kontrol gruplarına kıyasla 2 haftaya kadar öznel iyi oluşu arttırmada etkili bulunmuştur.
- Tüm müdahaleler grup ortamında uygulanır ve toplantıların her biri aynı yapıdadır: a) 20-25 dk konuyla ilgili kısa bir giriş konuşması b) grup aktivitesi (örn., hayatlarında ne zaman ve nasıl minnettarlık/şükran deneyimledikleri hakkında grup tartışması); ve c) ev ödevi (örn., minnet mektubu yazmak). Mevcut çalışmada da bu yapı kullanılmış. Müdahale grubundaki katılımcılar programdan sonra 2-4 haftaya kadar kontrol grubundan daha fazla mutluluk bildirmişlerdir. Keyifli, anlamlı ve iyi-bağlılıkla ilgili hayata hitaben bu tip grup odaklı aktiviteler öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkiye sahip olabilir.

## Gander, Proyer ve Ruch, 2016

- Öznel iyi oluş teorisinin 5 elementiyile ilgili ilk pilot çalışması
- 1624 yetişkin 7 koşula seçkisiz atanıyor
- Müdahale grubundan keyifli, anlamlı ve iyi-bağlılıkla ilgili hayat, olumlu ilişkiler ve başarıyla ilişkili deneyimleri 1 hafta boyunca her gün yazmaları istenmiş.
- *Bulgular:* Müdahaleden sonra 4 haftaya kadar müdahale grubunda öznel iyi oluşta (yaşam doyumunda, olumlu duygulanımda artış ve olumsuz duygulanımda azalma) artış bildirilmiştir. Bu bulgu 5 öznel iyi oluş unsurlarının müdahalede birlikte kullanılabileceğini göstermiştir.
- “3 iyi şey” egzersizini (o gün iyi giden 3 şey yazmak ve neden bunların olduğunu ifade etmek) egzersizin odağını keyifli, iyi-bağlılıkla ilgili ve anlamlı hayat ile olumlu ilişkiler ve başarı ile ilgili deneyimlere odaklanacak biçimde uyarlamışlar. Bu müdahalelerin amacı günlük hayatta bu unsurlara odaklanmayı güçlendirmektir.
- Bir de bunların birleştirildiği bir kombinasyon koşulunda katılımcılara her bir unsurla ilgili bir deneyimi yazmaları yönünde yönerge verilmiş. Plasebo kontrol grubundan ise erken anılarını yazmaları istenmiş. Sonuç olarak bu 5 unsur 6 aya kadar mutluluğu arttırma ve depresif belirtileri yatıştırmada etkili bulunmuş (Table 1).

**TABLE 1 | Descriptions of the six intervention conditions and the placebo control condition.**

Label	Condition	Instruction
IC1	Pleasure	Please take 10 min on every evening for a week before going to bed. Remember three things you have experienced today that were related to fun, amusement, joy, or pleasure. Write these three things down and describe how you felt.
IC2	Engagement	Remember three things you have experienced today where your attention was particularly focused and you were not aware of your surroundings. Write these three things down and describe how you felt.
IC3	Positive Relationships	Remember three things you have experienced today that were positive experiences with other people. Write these three things down and describe how you felt.
IC4	Meaning	Remember three things you have experienced today that were personally significant and meaningful. Write these three things down and describe how you felt.
IC5	Accomplishment	Remember three things you have experienced today where you were successful or where you had the impression that you did something really well. Write these three things down and describe how you felt.
IC6	PERMA	Remember one thing from each of the following topics: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pleasure: something you have experienced on that day that was related to fun, amusement, joy, or pleasure.</li> <li>• Engagement: something you have experienced on that day where your attention was particularly focused and you were not aware of your surroundings</li> <li>• Meaning: something you have experienced on that day that was personally significant and meaningful.</li> <li>• Positive relationships: something you have experienced on that day that was a positive experience with other people.</li> <li>• Accomplishment: something you have experienced on that day where you were successful or where you had the impression that you did something really well.</li> </ul> Write these five things down and describe how you felt.
PCC	Early memories	Remember one early childhood memory and write down this memory as detailed as possible.

- 
- Pozitif psikoloji aktiviteleri: şükrettiğın şeyleri saymak, minnet ziyaretleri/günlükleri ve kibarlık/nezaket davranışları.

- Dünya çapında, “mutlu” insan çalışmalarında, mutlu insanların daha az mutlu olanlara kıyasla daha yakın, daha tatminkar sosyal ilişkileri olduğu bulunmuş. Tatmin edici sosyal ilişkilerin yüksek düzeyde bireysel mutluluk için gerekli bir koşul olduğu sonucuna varılmış.



## Connell, O'Shea ve Gallagher (2016)

- Bugüne kadar pozitif psikoloji aktiviteleri araştırmaları neredeyse sadece özerk varlık olan bireye odaklanmıştır ve özünde sosyal varlık olan bireye çok az vurgu yapılmıştır.
- Sosyal ya da ilişki odaklı pozitif psikoloji aktivitelerine sosyal kibarlık ve minnet davranışları örnek verilebilirken, self (kendilik) odaklı pozitif psikoloji aktivitelerine güçlü taraflarını bulma örneği verilebilir.
- Pozitif psikoloji aktiviteleri kişi odaklı olmasındansa diğerlerine uyarlanmış sosyal ilişkileri geliştirmeye odaklanmış ilk çalışmadır. Böyle olması, ilişki tatmini ve arkadaşlıkta gelişme konusunda kalıcı yararlı değişiklikler sağlamıştır. İlişki odaklı grupta (sosyal etkileşimi içeren) bulunanlar ilişki tatmininde anlamlı artış deneyimlemişlerdir. Self odaklı grupta ya da kontrol grubunda böyle bir etki olmamıştır.

## Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005

- Seligmanın çalışmasında en fazla olumlu değişimi minnet ziyareti koşulundakiler gösterdiler. Ama 3 ay sonra başlangıca göre daha mutlu ya da daha az depresif değillerdi.
- Uzun süreli faydalara ne sebep oldu?
- Girdikleri egzersiz koşulundan bağımsız olarak katılımcılardan sadece 1 hafta yapmaları istendi. Ancak 1, 3 ve 6 aylık takiplerde egzersizlere devam eden katılımcıların en mutlu oldukları bulundu.

## Wellenzohn, Proyer ve Ruch, 2016

- Örneklem: 695 yetişkin
- Seçkisiz atama: Müdahale koşulu & plasebo kontrol koşulu
- 1 haftalık online mizah tabanlı pozitif müdahale yönergesi (geçmiş, şuan ve gelecek) → 3 komik şey
- *Bulgular:* Yönergede ana ya da geleceğe yönelen müdahaleler (örn., iyi ya da komik şeyler hakkında yazmak, ya da kişinin günlük hayatta güçlü taraflarını kullanması) genel olarak mutluluğu arttırmada daha etkili görünmektedir. Geçmişteki durumlara veya olaylara odaklananlar (örn., bir kapı kapanır diğeri açılır) daha az etkili görünür. Geçmiş yönelimli müdahaleler (örn., hayatında olan en komik şeyleri toplamak) ana odaklanılardan (örn., gün boyu olan 3 komik şeyi not etmek ya da gün boyu komik şeyleri saymak) daha az etkilidir.
- Mevcut çalışmada mutluluğu arttırmak ve depresif belirtileri azaltmak için en etkili yol **ana odaklanma yönergesini** kullanmaktır.

## Zhou ve ark., 2016

- Araştırmada kullanılan programların merkezinde 3 pozitif psikoloji konusu vardır: minnet, umut ve açık fikirlilik.
- Minnet: İlişkisel öznel iyi oluş ve kişisel olarak yararlı olan birine minnettarlığı ifade etme ve yaşam doyumu, mutluluk ve daha iyi ilişkilerle sürekli bağlantılı.
- Umut: Hedefleri gerçekleştirme isteği ve hedefleri gerçekleştirmek için stratejileri özetleme becerisinin bir kombinasyonu olarak tanımlanır ve amaca ulaşma sürecinde olumlu duygusal durumun sürdürülmesine imkan sağlar. Umut yaşam doyumu, akademik, atletik ve mesleki başarıyla pozitif yönde bağlantılıdır.
- Açık fikirlilik: Bireyin ayrıcalıklı inanç, plan veya hedeflerine karşı kanıt bulma ve bu kanıtları hazır olduğunda tarafsızca tartma isteği. Büyüme ve öğrenme için önemli bir yol olarak görülür.
- Araştırmada (2016) açık fikirlilik konusu ile ilişkili müdahaleler tutumu, niyeti ve hedeflenen davranışın uygulamasını geliştirme ve bireysel ve aile sağlığını geliştirmede, diğer iki konudan daha etkili bulunmuştur.

Table 1. Theme specific targeted behaviors.

Theme	Targeted behaviors
Gratitude	<ul style="list-style-type: none"> <li>(a) Express your gratitude to family members using language</li> <li>(b) Express your gratitude to family members using action</li> <li>(c) Express your love and care to family members using language</li> <li>(d) Share good experience and stories around you with your family members (Miller, 2011)</li> </ul>
Hope	<ul style="list-style-type: none"> <li>(a) Share your/other people's successful experience of getting through difficulties with family members (Snyder, 1996; Snyder et al., 1991)</li> <li>(b) Encourage and provide support to family members using action</li> <li>(c) Discuss and solve family problems together with family members (Snyder, 1996; Snyder et al., 1991)</li> <li>(d) Set positive family goals with family members (Snyder, 1996; Snyder et al., 1991)</li> </ul>
Open-mindedness	<ul style="list-style-type: none"> <li>(a) Listen attentively to your family members</li> <li>(b) Share ups and downs in your daily life with your family members</li> <li>(c) Listen widely to the opinions of your family members before making a decision (Peterson &amp; Seligman, 2004)</li> <li>(d) Look for the best solution to family contradictions or conflicts with family members together</li> </ul>

## Woodworth, O'Brien-Malone, Diamond ve Schüz, 2016

- Pozitif psikoloji müdahaleleri web ile iletildiğinde
  - *Yöntem:* Katılımcılar 4 koşuldan birine (minnet ziyareti, hayattaki 3 iyi şey, güçlü tarafları kullanmak ve erken anılar-plasebo kontrol) seçkisiz atanıyor ve e-mail yoluyla pozitif psikoloji müdahaleleri kendilerine gönderiliyor.
  - *Bulgular:* Tüm müdahaleler, plasebo kontrol grubu da dahil olmak üzere mutlulukta artışa ve depresyonda azalmaya yol açtı. Web tabanlı dağıtımı kullanıldığında hem pozitif psikoloji müdahaleleri hem de kuramsal olarak nötr plasebolar seçilmiş popülasyonlarda mutluluğu artırır ve depresyonu azaltır.

- Mizah tabanlı çevrimiçi pozitif psikoloji müdahaleleri çalışmasında (2016), mizahın öznel iyi oluşa katkısı dolayısıyla mizah çalışmalarına olan ilgide artış olmuş ancak yine de sadece çok az mizah tabanlı müdahale yayınlanmış.
- Pozitif psikoloji mizah çalışmaları için “doğal bir ev”dir. Mizahın gücü fiziksel sağlık geçmişinden sonra daha iyi bir iyileşmeye katkı sağlar. Olgun savunma mekanizması olarak sağlıklı bir yaşlanmaya katkıda bulunabilir. Mizah aynı zamanda öznel iyi oluş için kaynakları oluşturmada yardımcı olabilen olumlu duyguyu tetiklemede etkili olur.

- Araştırmada pozitif psikolojiye dayanan yeni mizah müdahaleleri (a-minnet ziyareti, b-kibarlık/iyilikleri saymak, c-güçlü tarafları kullanmak ve d-bir kapı kapanır bir diğeri açılır) test edilmiştir. *Minnet ziyareti*, bu müdahalenin mizah odaklı versiyonunda (komik Şeyleri toplamak) katılımcılar Őimdiye kadar deneyimledikleri en komik Şeyler hakkında ayrıntısıyla yazmaları için talimat verilmiş, bu olay boyunca hissettikleri duyguları tanımlamaları ve Őu anda var olanı (yani, mizah değerlendirmesine (humor appreciation) odaklanmak) yazmaları belirtilmiş. Sonra bu komik deneyimi ortaya çıktığında var olan kiŐiyle paylaşmaları için cesaretlendirilmişler. *Kibarlık/iyilikleri saymak*, post-testte ve 3 ay takipte mutluluğu artırmada etkiliymiş. Bu çalışmada katılımcılardan gün boyunca başlarına gelen komik Şeyleri saymaları ve her gece toplam sayıyı not etmeleri istenmiş.



- Güçlü tarafları kullanmak müdahalesi (6 aya kadar hem mutluluk hem de depresyon için etkili bulunmuş) bu çalışmada uyarlanmış. Şöyle ki, katılımcılar hayatlarında mizaha odaklanmaları ve bunu yeni şekillerde kullanmaları (mizahı uygulamak; yani mizah üretmek) için talimat verilmiş. Son olarak, bir kapı kapanır bir kapı açılır müdahalesinin (1 ve 3 ay takipe kadar mutlulukta etkili ama depresif semptomlarda etkisi yok) varyasyonu stresli durumları mizah yoluyla çözmek müdahalesi olmuş. Katılımcılardan geçmişlerinde mizah yoluyla çözdükleri stresli durumları bulmaya çalışmaları ve yazmaları istenmiş.

- **Sonuç:** 3 komik şey, komik şeyleri toplamak ve mizahı uygulamak tüm takip zaman noktalarındaki etkileriyle en etkili bulunmuş. Ayrıca tüm mizah tabanlı müdahaleler depresif semptomları iyileştirmede etkili bulunmuş, ancak sadece müdahaleden sonra daha küçük etkilerle. Mizahı uygulamak müdahalesi güçlü tarafları yeni şekillerde kullanmak müdahalesine dayanır, temel fark; güçlü tarafları kullanmak müdahalesinde katılımcılar en güçlü taraflarına odaklanmaları gerekirken, bu varyasyonunda, kendi espritüelliklerinden bağımsız olarak mizaha odaklanmaları gerekir. Esprili bir kişi gibi davranmak zaten onun öznel iyi oluşuna katkı sağlayacaktır. Komik şeyleri saymak müdahalesi (örn., şakalar anlatma, başkalarını güldürme). Paylaşılan mizahın sonuçları daha çok esprili hareketler sergileme, sosyal bağları güçlendirme) da uzun vadeli etkileri destekleyebilir. En etkili müdahalelerin (komik şeyleri saymak, mizahı uygulamak ve 3 komik şey) ortak tarafı katılımcıları müdahale gününde deneyimlenen mizaha odaklanmalarını sağlamak – orada bulunmaya (presence) olumlu odak. Örneğin kişi komik şeyleri sayabilmesi için komik şeyleri gün boyunca fark etmesi gerekir – olumlu bilgi işleme yanlılığı. Bu nedenle, olumsuz bilgidense olumluyu desteklemek katkı faktörü olarak görünür.

Table 1. Description of the humor-based interventions and the placebo control condition.

Intervention	Instruction	Source/adapted from
Three funny things	Every evening participants had to write down the three funniest things they had experienced during the day and to describe the feelings during each of the experiences	Three good things (Seligman et al., 2005): Writing down three good things that happened during the day. Adapted to the three funny things by Gander et al. (2013)
Collecting funny things	Participants were instructed to remember one of the funniest things they have experienced in the past and to write it down in the most possible detail (every evening)	Gratitude visit (Seligman et al., 2005): Thank someone, who was especially kind in the past, by writing a letter in which one's gratitude is expressed, and deliver it to the person
Counting funny things	During the day participants counted all the funny things that happened during the day and to note the total number every evening	Counting kindnesses (Otake et al., 2006): Keep track of daily-performed acts of kindness, counting them and summing them up each evening
Applying humor	Participants were instructed to notice the humor experienced during the day and add new humorous activities like reading comics, jokes, watching funny movies, etc	Using signature strengths (Seligman et al., 2005): Taking the values in action inventory of strengths to assess the personal top strengths and then to apply these in new ways in one's daily life
Solving stressful situations in a humorous way	Participants had to think about a stressful experience during the day and about how it was (or could have been) solved in a humorous way	One door closes and another door opens (Rashid & Anjum, 2008): Think about situations in the past, that went wrong but that nonetheless had positive outcomes, or situations in which the positive outcomes could not have even happened without the negative situation
Placebo control condition: early memories	Participants were asked to write about their early memories every night for one week	Seligman et al. (2005, p. 416)




## INDIVIDUAL REFLECTION & GROUP DISCUSSION

**Choose one of your signature strengths and answer these questions:**

- Why did you pick this strength? Describe how you use it in your daily life.
- Pick a goal that you want to achieve. Why did you pick this specific goal?
- Write three steps you will need to take to achieve this goal. For each of these three steps, describe how you will use this strength to complete it.

Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Boston, MA: Hogrefe Publishing Corporation.



## Strengths Reflection Writing Exercise

**Name:** \_\_\_\_\_

**Date:** \_\_\_\_\_

**Pick one of your character strengths:** \_\_\_\_\_

**How did you use this strength to accomplish something during the past week?**

**Pick one scenario (in a class, or at work):**

- **Completing a homework assignment**
- **Helping a friend or family member**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kaynaklar

- Akhtar, M., & Boniwell, I. (2012). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents. *Groupwork*, 20(3), 6-31.
- Bay, M., & Csillik, A. (2012). Comparing positive psychotherapy with cognitive behavioral therapy in treating depression. *Unpublished manuscript*. Paris West University Nanterre La Défense (Université Paris Ouest Nanterre La Défense).
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2016). Enhancing social relationships through positive psychology activities: A randomised controlled trial. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 149-162.
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: a randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in psychology*, 7.
- Rashid, T., Anjum, A., Lennox, C., Quinlan, D., Niemiec, R. M., Mayerson, D., & Kazemi, F. (2013). Assessment of character strengths in children and adolescents. In *Research, applications, and interventions for children and adolescents* (pp. 81-115). Springer Netherlands.
- Nikrahan, G. R., Suarez, L., Asgari, K., Beach, S. R., Celano, C. M., Kalantari, M., ... & Huffman, J. C. (2016). Positive Psychology Interventions for Patients With Heart Disease: A Preliminary Randomized Trial. *Psychosomatics*, 57(4), 348-358.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2016). Addressing the role of personality, ability, and positive and negative affect in positive psychology interventions: Findings from a randomized intervention based on the Authentic Happiness Theory and extensions. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 609-621.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 584-594.
- Woodworth, R. J., O'Brien-Malone, A., Diamond, M. R., & Schütz, B. (2016). Web-Based Positive Psychology Interventions: A Reexamination of Effectiveness. *Journal of clinical psychology*.
- Zhou, Q., Chan, S. S. C., Stewart, S. M., Leung, C. S. C., Wan, A., & Lam, T. H. (2016). The effectiveness of positive psychology interventions in enhancing positive behaviors and family relationships in Hong Kong: A community-based participatory research project. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 70-84.