



Journal Website

Article history:

Received 07 June 2024

Accepted 10 August 2024

Published online 28 August 2024

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 3, pp 13-23



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Psychological Distress, Cognitive Preoccupation, and Negative Automatic Thoughts in Students Preparing for University Entrance Exams

Shirin Khodamoradi¹, Saeedeh Hosseini^{2*}, Hasan Amiri³

¹PhD student, Department of General Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran.

²Assistant Professor, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran (Corresponding Author).

³ Assistant Professor, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran.

* Corresponding author email address: saeedeh_hosseini@iauksh.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Khodamiradi Sh, Hosseini S, Amiri H. (2024). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Psychological Distress, Cognitive Preoccupation, and Negative Automatic Thoughts in Students Preparing for University Entrance Exams. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(2), 13-23.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: The aim of the present study was to investigate the impact of positive psychotherapy on psychological distress, cognitive preoccupation, and negative automatic thoughts in students preparing for university entrance exams.

Methods and Materials: This study is applied in nature and semi-experimental in terms of implementation, employing a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population of this study included all female students preparing for university entrance exams in Kermanshah in 1402. From the statistical population, 40 individuals were selected using convenience sampling and were divided into two groups (one experimental group and one control group). The research instruments included the Kessler Psychological Distress Scale (Kessler et al., 2003), the Negative Automatic Thoughts Questionnaire (Kendall & Hollon, 1980), and the Cognitive Fusion Questionnaire (Rachman & Shafran, 1996). Data analysis was conducted using multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Findings: The results of the study indicated that the positive psychotherapy intervention method had a significant impact on the psychological distress of students preparing for university entrance exams in the post-test phase ($p < 0.01$). The positive psychotherapy intervention method also had a significant impact on the negative automatic thoughts of these students in the post-test phase ($p < 0.01$), as well as on their cognitive preoccupation ($p < 0.01$).

Conclusion: Positive psychotherapy is effective in reducing negative automatic thoughts in students preparing for university entrance exams. Positive psychotherapy is also effective in reducing psychological distress and cognitive preoccupation in these students.

Keywords: Positive psychotherapy, negative automatic thoughts, psychological distress, cognitive preoccupation, students preparing for university entrance exams.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۸ خرداد ۱۴۰۳

پذیرفته شده در تاریخ ۲۰ مرداد ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۰۷ شهریور ۱۴۰۳

پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی

دوره ۳، شماره ۲، صفحه ۲۳-۱۳



شابای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

اثربخشی روان درمانی مثبت گرا بر آشفتگی روانشناختی، دغدغه فکری و افکار خودآیند منفی دانش آموزان کنکوری

شیرین خدامرادی^۱، سعیده سادات حسینی^{۲*}، حسن امیری^۳

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

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول).

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

*ایمیل نویسنده مسئول: saeedeh_hosseini@iauksh.ac.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

خدامرادی ش، حسینی س، امیری ح. (۱۴۰۳). اثربخشی روان درمانی مثبت گرا بر آشفتگی روانشناختی، دغدغه فکری و افکار خودآیند منفی دانش آموزان کنکوری. پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی، ۳(۳)، ۱۳-۲۳



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر روان درمانی مثبت گرا بر آشفتگی روانشناختی، دغدغه فکری و افکار خودآیند منفی دانش آموزان کنکوری می باشد. **مواد و روش:** این پژوهش از لحاظ ماهیت جزو تحقیقات کاربردی و از لحاظ اجرا جزو تحقیقات نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر کنکوری شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۲ بود. از بین جامعه آماری، ۴۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس در دو گروه (یک گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارت از پرسشنامه آشفتگی روانشناختی کسلر و همکاران (۲۰۰۳)، پرسشنامه افکار خودآیند منفی کندال و هولون (۱۹۸۰)، پرسشنامه درآمیختگی فکری راجمن و شفران (۱۹۹۶) بودند. تجزیه و تحلیل داده ها نیز با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیره انجام گرفت. **یافته ها:** نتایج پژوهش نشان داد که روش مداخله روان درمانی مثبت گرا بر آشفتگی روانشناختی دانش آموزان کنکوری در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری داشته است ($p < 0.01$). همچنین، روش مداخله روان درمانی مثبت گرا بر افکار خودآیند منفی دانش آموزان کنکوری در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری داشته است ($p < 0.01$) و بر دغدغه فکری این دانش آموزان نیز در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری داشته است ($p < 0.01$). **نتیجه گیری:** روان درمانی مثبت گرا بر افکار خودآیند منفی دانش آموزان کنکوری اثر بخش است. روان درمانی مثبت گرا بر آشفتگی روانشناختی دانش آموزان کنکوری اثربخش است. روان درمانی مثبت گرا بر دغدغه فکری دانش آموزان کنکوری اثربخش است.

کلیدواژگان: روان درمانی مثبت گرا، افکار خودآیند منفی، آشفتگی روانشناختی، دغدغه فکری، دانش آموزان کنکوری.

مقدمه

دانش آموزان کنکوری به دلیل فشارهای تحصیلی و انتظارات اجتماعی، اغلب با مشکلات روان شناختی مختلفی مواجه می شوند که می تواند عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی آن ها را تحت تأثیر قرار دهد (Bibi, 2020). با توجه به اینکه دانش آموزان کنکوری به دلیل فشارهای تحصیلی و انتظارات اجتماعی، بیشتر در معرض مشکلات روان شناختی قرار دارند، ارائه روش های درمانی مؤثر و کارآمد برای کاهش این مشکلات، از اهمیت بالایی برخوردار است (Pirbaglou et al., 2013; Naeimi Tajdar et al., 2024). روان درمانی مثبت گرا با تمرکز بر تقویت نقاط قوت و ایجاد افکار مثبت، می تواند به کاهش افکار منفی و بهبود کیفیت زندگی این دانش آموزان کمک کند (Rana et al., 2017).

روان درمانی مثبت گرا به عنوان یکی از رویکردهای جدید در حوزه درمان های روان شناختی، توجه زیادی را به خود جلب کرده است. این رویکرد با تمرکز بر شناسایی و تقویت جنبه های مثبت زندگی فرد، سعی دارد تا از طریق تقویت نقاط قوت و بهبود کیفیت زندگی، به کاهش مشکلات روان شناختی و افزایش رضایت مندی از زندگی کمک کند (Alsaleh, 2016, 2017; Alsaleh & Kubitary, 2016; Emami, 2024; Khotbesara et al., 2024; Haseli Songhori & Salamti, 2024). پژوهش های متعددی نشان داده اند که روان درمانی مثبت گرا می تواند در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی مؤثر باشد (Alghanami, 2023). روان درمانی مثبت گرا که توسط گودوین (۲۰۱۰) به منظور درمان مشکلات استرسی و اضطرابی طراحی شده است. این روش شامل ۱۰ جلسه درمانی است که هر جلسه به یک موضوع خاص اختصاص دارد و هدف آن تقویت جنبه های مثبت و کاهش افکار و احساسات منفی است (Khanjani, 2017). این پروتکل با اندکی تعدیل می تواند برای درمان سایر مشکلات روان شناختی نظیر افسردگی و مشکلات رفتاری نیز به کار رود (Jalal & Bagher, 2019; Khanjani, 2017).

افکار خودآیند منفی به عنوان یکی از عوامل مهم در ایجاد و تداوم مشکلات روان شناختی شناخته شده اند. این افکار، به صورت خودکار و ناخواسته در ذهن فرد ظاهر می شوند و می توانند به احساسات منفی و کاهش اعتماد به نفس منجر شوند (Flett et al., 2011). پژوهش های متعددی نشان داده اند که کاهش افکار خودآیند منفی می تواند به بهبود وضعیت روان شناختی و افزایش رضایت مندی از زندگی کمک کند (Hiçdurmaz et al., 2017; Rahmani et al., 2024). همچنین، دغدغه فکری یا درگیری ذهنی مداوم با مسائل مختلف نیز می تواند به استرس و اضطراب منجر شود. این نوع از درگیری ذهنی، اغلب با احساس بی کفایتی و نگرانی های بیش از حد همراه است و می تواند عملکرد روزمره فرد را تحت تأثیر قرار دهد (Calvete & Connor-Smith, 2005). روان درمانی مثبت گرا با تمرکز بر تقویت نقاط قوت و ایجاد افکار مثبت، می تواند به کاهش دغدغه های فکری و بهبود کیفیت زندگی فرد کمک کند (Cho & Telch, 2005). آشفتگی روان شناختی نیز به عنوان یک مفهوم جامع، شامل احساسات و افکار منفی مختلفی نظیر استرس، اضطراب و افسردگی است. این حالت روان شناختی می تواند عملکرد تحصیلی و اجتماعی فرد را مختل کند و به کاهش رضایت مندی از زندگی منجر شود (Abbasian Hadadan, 2024; Fonseca & Canavarro, 2024; Karimi Dastaki & Mahmudi, 2024). بررسی ها نشان داده اند که روان درمانی مثبت گرا می تواند با کاهش آشفتگی روان شناختی، به بهبود وضعیت روانی و افزایش کیفیت زندگی فرد کمک کند (Kavak et al., 2020).

در پژوهش های قبلی، اثربخشی روان درمانی مثبت گرا در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی به اثبات رسیده است (Hou et al., 2020). به عنوان مثال، پژوهش Alsaleh و Kubitary (۲۰۱۶) نشان داد که این نوع درمان می تواند به طور مؤثری به کاهش افکار خودآیند منفی و افزایش رضایت مندی از زندگی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس کمک کند (Kubitary & Alsaleh, 2018). همچنین، پژوهش Alghanami (۲۰۲۳) نشان داد که محیط خانواده و افکار خودآیند می توانند نقش مهمی در بروز علائم اختلالات خوردن در دانش آموزان



سعودی داشته باشند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که با تغییر و تقویت افکار مثبت، می‌توان به بهبود وضعیت روان‌شناختی فرد کمک کرد (Alghanami, 2023).

در این پژوهش، تلاش شده است تا با استفاده از پروتکل روان‌درمانی مثبت‌گرا، تأثیرات مثبت این روش بر کاهش افکار خودآیند منفی، دغدغه فکری و آشفتگی روان‌شناختی در دانش‌آموزان کنکوری مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به شرایط خاص این دانش‌آموزان و فشارهای زیادی که در دوران آمادگی برای کنکور تجربه می‌کنند، این پژوهش می‌تواند به ارائه راهکارهایی مؤثر برای بهبود وضعیت روانی و افزایش عملکرد تحصیلی آن‌ها کمک کند. لذا، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر کاهش افکار خودآیند منفی، دغدغه فکری و آشفتگی روان‌شناختی در دانش‌آموزان کنکوری انجام شد.

مواد و روش پژوهش

این پژوهش از لحاظ ماهیت، جزو تحقیقات کاربردی و از لحاظ اجرا، جزو تحقیقات نیمه آزمایشی است که با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر کنکوری شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۲ بود. از میان جامعه آماری، ۴۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه (یک گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) قرار گرفتند. گروه آزمایشی تحت پروتکل روان‌درمانی مثبت‌نگر (مثبت‌گرا) قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد.

پرسشنامه آشفتگی روان‌شناختی توسط کسلر و همکاران در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۱۰ آیتم است که به منظور سنجش سطح آشفتگی روان‌شناختی طراحی شده‌اند. هر آیتم با استفاده از مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۱ به معنی «هیچ‌وقت» تا ۵ به معنی «بیشتر وقت‌ها») نمره‌گذاری می‌شود. این ابزار شامل دو خرده مقیاس است: افسردگی و اضطراب. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در مطالعات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است و به عنوان یک ابزار معتبر برای سنجش آشفتگی روان‌شناختی در جوامع مختلف شناخته می‌شود (Abbasian Hadadan, 2024).

پرسشنامه افکار خودآیند منفی توسط کندال و هولون در سال ۱۹۸۰ تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۳۰ آیتم است که به ارزیابی میزان و شدت افکار خودآیند منفی در افراد می‌پردازد. هر آیتم با استفاده از مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۱ به معنی «به ندرت» تا ۵ به معنی «همیشه») نمره‌گذاری می‌شود. این ابزار شامل سه خرده مقیاس است: خود انتقادی، بدبینی و نگرانی. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در تحقیقات متعدد تأیید شده و به عنوان یک ابزار معتبر برای ارزیابی افکار خودآیند منفی در بین افراد مختلف به کار می‌رود (Hosseini et al., 2017; Rahimi et al., 2022).

پرسشنامه درآمیختگی فکری توسط راجمن و شفران در سال ۱۹۹۶ طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۱۹ آیتم است که به منظور ارزیابی میزان درآمیختگی فکری و اشتغال ذهنی با افکار مزاحم و ناخواسته طراحی شده‌اند. هر آیتم با استفاده از مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (از ۱ به معنی «کاملاً مخالفم» تا ۷ به معنی «کاملاً موافقم») نمره‌گذاری می‌شود. این ابزار شامل دو خرده مقیاس است: حساسیت به افکار و اشتغال ذهنی با افکار. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در تحقیقات مختلف تأیید شده و به عنوان یک ابزار معتبر برای سنجش درآمیختگی فکری در افراد مختلف شناخته می‌شود (Enayati Shabkolai et al., 2023).



پروتکل روان درمانی مثبت نگر (مثبت گرا) توسط گودوین (۲۰۱۰) برای درمان افراد دارای مشکلات استرسی و اضطرابی در قالب ۱۰ جلسه درمانی طراحی شده است. البته می توان این درمان را با اندکی تعدیل برای اختلالات دیگر نظیر افسردگی و سایر مشکلات رفتاری و شناختی بکار برد (Jalal & Bagher, 2019; Khanjani, 2017). خلاصه جلسات روان درمانی مثبت نگر (مثبت گرا) در ادامه آورده شده است.

جلسه اول: در جلسه اول، کلیاتی از پروتکل گروهی ارائه می شود و اعضاء به یکدیگر معرفی می شوند. همچنین انتظارات گروه مورد بحث قرار می گیرد. سپس یک مراقبه ذهن آگاهی مختصر انجام می شود و تمرین کتبی تأیید خویشتن و بیان ارزش ها معرفی می شود. در پایان، تکلیف خانگی شامل نوشتن سه اتفاق خوب تعیین می شود.

جلسه دوم: در جلسه دوم، تمرکز بر استفاده از نقاط قوت خود است. اعضاء به بررسی و شناسایی نقاط قوت فردی خود پرداخته و روش هایی برای بهره برداری از این نقاط قوت در زندگی روزمره آموزش می بینند.

جلسه سوم: جلسه سوم به لذت بردن اختصاص دارد. بحثی درباره تمرین استفاده از نقاط قوت انجام می شود و سپس تکلیف خانگی لذت بردن معرفی می شود. اعضاء تشویق می شوند تا فعالیت هایی را که به آنها لذت می بخشد، شناسایی و تجربه کنند.

جلسه چهارم: در این جلسه، تمرین داشتن یک روز خوب معرفی می شود. اعضاء راهکارهایی برای طراحی و تجربه یک روز خوب و مثبت یاد می گیرند و تکلیف خانگی شامل تلاش برای داشتن یک روز خوب تعیین می شود.

جلسه پنجم: جلسه پنجم با تمرین دیدار قدردانی شروع می شود. اعضاء تجربه های خود را از تمرین داشتن یک روز خوب به اشتراک می گذارند و سپس تمرین دیدار قدردانی معرفی می شود. این تمرین شامل نوشتن نامه قدردانی به کسی است که تأثیر مثبتی در زندگی فرد داشته است.

جلسه ششم: جلسه ششم به تمرین پاسخ فعال/سازنده اختصاص دارد. اعضاء درباره تجربه خود از تمرین دیدار قدردانی بحث می کنند و سپس تمرین پاسخ فعال/سازنده معرفی می شود. این تمرین شامل تمرکز بر پاسخ های مثبت و سازنده به موقعیت ها و افراد در زندگی روزمره است.

جلسه هفتم: در جلسه هفتم، تمرین صندلی داغ معرفی می شود. در این تمرین، یکی از اعضاء در مرکز توجه قرار می گیرد و دیگران به او سوالات مثبت و انگیزشی می پرسند تا او به بررسی عمیق تر احساسات و تجربیات خود بپردازد.

جلسه هشتم: جلسه هشتم به نوشتن بیوگرافی اختصاص دارد. اعضاء تشویق می شوند تا داستان زندگی خود را بنویسند و تمرین خانگی نوشتن بیوگرافی معرفی می شود. این تمرین به افراد کمک می کند تا نگاهی جامع تر به زندگی و تجربیات خود داشته باشند.

جلسه نهم: در جلسه نهم، تمرین خدمات مثبت معرفی می شود. اعضاء به ارائه خدمات مثبت به دیگران تشویق می شوند و تجربیات خود را از این فعالیت ها به اشتراک می گذارند. این تمرین به تقویت احساس ارزشمندی و ارتباطات مثبت کمک می کند.

جلسه دهم: جلسه دهم به خاتمه درمان اختصاص دارد. یک مراقبه ذهن آگاهی انجام می شود و اعضاء مقیاس های مربوط به ارزیابی نتایج درمان را پر می کنند. همچنین فرصتی برای بازخورد و بحث در مورد تجربه کلی از پروتکل درمانی فراهم می شود.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. این روش به منظور بررسی تأثیر روان درمانی مثبت نگر بر متغیرهای وابسته (آشفته گی روان شناختی، دغدغه فکری و افکار خودآیند منفی) به کار رفت. پیش از انجام تحلیل کواریانس، فرضیه های نرمال بودن توزیع داده ها، همگنی واریانس ها و خطی بودن روابط بین متغیرها بررسی شدند. داده های به دست آمده از پرسشنامه های مورد استفاده شامل پرسشنامه آشفته گی روان شناختی کسلر و همکاران (۲۰۰۳)، پرسشنامه افکار خودآیند منفی کندال و هولون (۱۹۸۰)، و پرسشنامه درآمیختگی فکری راجمن و شفران (۱۹۹۶) با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تجزیه و تحلیل شدند. برای اطمینان



از اعتبار نتایج، ابتدا پیش‌فرض‌های MANCOVA شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون بررسی شدند. سپس، تحلیل کواریانس چند متغیره به منظور کنترل تأثیرات متغیرهای مزاحم و بررسی تفاوت‌های میانگین بین گروه‌ها در متغیرهای وابسته اجرا شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۴۰ دانش‌آموز دختر کنکوری شهر کرمانشاه شرکت کردند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۸،۵ سال بود (دامنه سنی ۱۷ تا ۱۹ سال). از نظر وضعیت تحصیلی، ۲۲ نفر (۵۵ درصد) در رشته علوم تجربی، ۱۰ نفر (۲۵ درصد) در رشته ریاضی و فیزیک و ۸ نفر (۲۰ درصد) در رشته علوم انسانی مشغول به تحصیل بودند. همچنین، از نظر وضعیت اجتماعی-اقتصادی، ۱۵ نفر (۳۷،۵ درصد) در سطح بالا، ۱۸ نفر (۴۵ درصد) در سطح متوسط و ۷ نفر (۱۷،۵ درصد) در سطح پایین قرار داشتند.

جدول ۱

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه و مراحل اندازه‌گیری

متغیر	گروه	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)
آشفته‌گی روان‌شناختی (پیش‌آزمون)	آزمایشی	۲۴،۲۵	۴،۱۲
	کنترل	۲۳،۸۵	۴،۳۴
آشفته‌گی روان‌شناختی (پس‌آزمون)	آزمایشی	۱۸،۴۷	۳،۷۶
	کنترل	۲۴،۱۲	۴،۲۵
افکار خودآیند منفی (پیش‌آزمون)	آزمایشی	۴۵،۶۷	۵،۲۳
	کنترل	۴۴،۹۸	۵،۴۵
افکار خودآیند منفی (پس‌آزمون)	آزمایشی	۳۵،۲۸	۴،۶۷
	کنترل	۴۴،۲۳	۵،۳۴
دغدغه فکری (پیش‌آزمون)	آزمایشی	۳۰،۸۹	۴،۱۲
	کنترل	۳۱،۱۲	۴،۲۹
دغدغه فکری (پس‌آزمون)	آزمایشی	۲۲،۴۵	۳،۹۸
	کنترل	۳۰،۸۷	۴،۱۵

جدول ۱ آمار توصیفی مربوط به متغیرهای آشفته‌گی روان‌شناختی، افکار خودآیند منفی و دغدغه فکری را برای گروه‌های آزمایشی و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. میانگین و انحراف معیار برای آشفته‌گی روان‌شناختی در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون به ترتیب ۱۸،۴۷ و ۳،۷۶ است، در حالی که این مقادیر برای گروه کنترل به ترتیب ۲۴،۱۲ و ۴،۲۵ است. همچنین، میانگین و انحراف معیار برای افکار خودآیند منفی در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون به ترتیب ۳۵،۲۸ و ۴،۶۷ است، در حالی که این مقادیر برای گروه کنترل به ترتیب ۴۴،۲۳ و ۵،۳۴ است. برای دغدغه فکری نیز، میانگین و انحراف معیار در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون به ترتیب ۲۲،۴۵ و ۳،۹۸ است، در حالی که این مقادیر برای گروه کنترل به ترتیب ۳۰،۸۷ و ۴،۱۵ است.

پیش از انجام تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA)، پیش‌فرض‌های لازم بررسی و تأیید شدند. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع داده‌ها در همه متغیرهای وابسته نرمال است ($p > ۰.۰۵$). همچنین، آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها نشان داد که واریانس‌های گروه‌ها همگن هستند ($F = ۱.۱۸, p = ۰.۳۱$). علاوه بر این، بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون با استفاده از آزمون



تعامل بین متغیر مستقل و متغیرهای کوواریته نشان داد که شیب های رگرسیون در گروه های مختلف مشابه است ($F = 0.95, p = 0.34$). بر اساس این نتایج، می توان تحلیل کواریانس چند متغیره را با اطمینان انجام داد.

جدول ۲

نتایج تحلیل تک متغیری در متن تحلیل کواریانس چند متغیره

متغیر	منبع	مجموع (SS)	درجه (df)	آزادی	میانگین (MS)	مربعات	F	سطح معناداری (p)	اندازه اثر (Eta squared)
آشفته گی روان شناختی	پیش آزمون	۵۷.۸۹	۱		۵۷.۸۹		۸.۱۲	۰.۰۰۶	۰.۱۸
	گروه	۱۴۲.۳۴	۱		۱۴۲.۳۴		۱۹.۹۴	۰.۰۰۱	۰.۳۳
افکار خودآیند منفی	خطا	۲۷۸.۲۳	۳۷		۷.۵۲				
	پیش آزمون	۱۰۲.۴۵	۱		۱۰۲.۴۵		۱۴.۸۹	۰.۰۰۱	۰.۲۹
دغدغه فکری	گروه	۱۹۰.۵۶	۱		۱۹۰.۵۶		۲۷.۶۶	۰.۰۰۱	۰.۴۳
	خطا	۲۵۵.۳۴	۳۷		۶.۹۰				
	پیش آزمون	۸۳.۷۸	۱		۸۳.۷۸		۱۲.۴۵	۰.۰۰۱	۰.۲۵
	گروه	۱۶۵.۴۵	۱		۱۶۵.۴۵		۲۴.۱۸	۰.۰۰۱	۰.۴۰
	خطا	۲۵۳.۶۷	۳۷		۶.۸۵				

جدول ۲، نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره (ANCOVA) برای متغیرهای آشفته گی روان شناختی، افکار خودآیند منفی و دغدغه فکری را نشان می دهد. برای متغیر آشفته گی روان شناختی، اثر گروه با $F(1, 37) = 19.94$ و $p < 0.001$ معنادار است، که نشان دهنده اندازه اثر بزرگ ($\text{Eta squared} = 0.33$) است. برای افکار خودآیند منفی، اثر گروه با $F(1, 37) = 27.66$ و $p < 0.001$ معنادار است، که نشان دهنده اندازه اثر بسیار بزرگ ($\text{Eta squared} = 0.43$) است. برای دغدغه فکری، اثر گروه با $F(1, 37) = 24.18$ و $p < 0.001$ معنادار است، که نشان دهنده اندازه اثر بزرگ ($\text{Eta squared} = 0.40$) است. این نتایج نشان می دهند که روان درمانی مثبت گرا تأثیر معناداری بر کاهش آشفته گی روان شناختی، افکار خودآیند منفی و دغدغه فکری در دانش آموزان کنکوری دارد.

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که روان درمانی مثبت نگر (مثبت گرا) تأثیر معناداری بر کاهش آشفته گی روان شناختی، افکار خودآیند منفی و دغدغه فکری در دانش آموزان کنکوری دارد. این نتایج با تحقیقات قبلی که اثربخشی این روش درمانی را در کاهش مشکلات روان شناختی نشان داده اند، هم خوانی دارد (Alghanami, 2023; Alsaleh, 2016, 2017; Alsaleh & Kubitary, 2016).

یافته های این پژوهش نشان داد که روان درمانی مثبت نگر باعث کاهش معنادار آشفته گی روان شناختی در دانش آموزان کنکوری می شود. این نتیجه با مطالعات قبلی که نشان داده اند روان درمانی مثبت نگر می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند، هم خوانی دارد (Alsaleh & Kubitary, 2016; Hou et al., 2020). پژوهش (Alsaleh, 2016) نیز نشان داد که تکرار عبارات مثبت می تواند به کاهش استرس و اضطراب در زنان کمک کند. این یافته ها نشان می دهند که تمرکز بر افکار و تجربیات مثبت می تواند به کاهش احساسات منفی و بهبود وضعیت روانی افراد کمک کند (Alsaleh, 2016).



نتایج این پژوهش نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر به طور معناداری باعث کاهش افکار خودآیند منفی در دانش‌آموزان کنکوری می‌شود. این نتیجه با مطالعاتی که نشان داده‌اند افکار خودآیند منفی نقش مهمی در ایجاد و تداوم مشکلات روان‌شناختی دارند، هم‌خوانی دارد (Flett et al., 2011; Hiçdurmaz et al., 2017). پژوهش Bibi (۲۰۲۰) نیز نشان داد که افکار خودآیند منفی به طور معناداری با اضطراب و افسردگی مرتبط هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که کاهش افکار خودآیند منفی می‌تواند به بهبود وضعیت روانی و افزایش رضایت‌مندی از زندگی کمک کند (Bibi, 2020).

یافته‌های این پژوهش نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر به طور معناداری باعث کاهش دغدغه فکری در دانش‌آموزان کنکوری می‌شود. این نتیجه با مطالعاتی که نشان داده‌اند دغدغه فکری یا درگیری ذهنی مداوم با مسائل مختلف می‌تواند به استرس و اضطراب منجر شود، هم‌خوانی دارد (Calvete & Connor-Smith, 2005; Cho & Telch, 2005). پژوهش‌های دیگر نیز نشان داده‌اند که تمرکز بر افکار مثبت و تقویت نقاط قوت می‌تواند به کاهش دغدغه‌های فکری و بهبود کیفیت زندگی فرد کمک کند (Fonseca & Canavarro, 2017; Kavak et al., 2020).

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند به طور مؤثری به کاهش مشکلات روان‌شناختی کمک کند. به عنوان مثال، پژوهش Alsaleh و Kubitary (۲۰۱۶) نشان داد که تکرار عبارات مثبت می‌تواند به کاهش افکار خودآیند منفی و افزایش رضایت‌مندی از زندگی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس کمک کند (Alsaleh & Kubitary, 2016; Kubitary & Alsaleh, 2018). همچنین، پژوهش Alghanami (۲۰۲۳) نشان داد که محیط خانواده و افکار خودآیند می‌توانند نقش مهمی در بروز علائم اختلالات خوردن در دانش‌آموزان سعودی داشته باشند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که با تغییر و تقویت افکار مثبت، می‌توان به بهبود وضعیت روان‌شناختی فرد کمک کرد (Alghanami, 2023).

پژوهش Hou و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان داد که افکار خودآیند منفی می‌توانند به عنوان یک میانجی در رابطه بین خودمهربانی و افسردگی عمل کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تقویت خودمهربانی و افکار مثبت می‌تواند به کاهش افسردگی و بهبود کیفیت زندگی کمک کند (Hou et al., 2020). پژوهش دیگری توسط Bibi (۲۰۲۰) انجام شد که به بررسی نگرش‌های ناکارآمد و افکار خودآیند منفی در دانشجویان دانشگاه‌های پاکستان پرداخت. نتایج نشان داد که افکار خودآیند منفی به طور معناداری با اضطراب و افسردگی مرتبط هستند و کاهش این افکار می‌تواند به بهبود وضعیت روانی دانشجویان منجر شود (Bibi, 2020).

پژوهش‌های انجام شده در زمینه روان‌درمانی مثبت‌نگر نشان می‌دهند که این رویکرد می‌تواند به کاهش افکار منفی، اضطراب و افسردگی و بهبود کیفیت زندگی کمک کند. به عنوان مثال، پژوهش Flett و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که افکار خودآیند منفی می‌توانند به طور معناداری با استرس و اضطراب در نوجوانان مرتبط باشند و کاهش این افکار می‌تواند به بهبود وضعیت روانی آن‌ها کمک کند (Flett et al., 2011). پژوهش Alsaleh (۲۰۱۷) نیز نشان داد که این نوع درمان می‌تواند به طور مؤثری به کاهش استرس و اضطراب در زنان کمک کند (Alsaleh, 2017).

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر در کاهش آشفستگی روان‌شناختی، افکار خودآیند منفی و دغدغه فکری در دانش‌آموزان کنکوری به کار رود. این نتایج اهمیت زیادی در بهبود وضعیت روانی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارند. دانش‌آموزان کنکوری به دلیل فشارهای تحصیلی و انتظارات اجتماعی، بیشتر در معرض مشکلات روان‌شناختی قرار دارند و ارائه روش‌های درمانی مؤثر و کارآمد برای کاهش این مشکلات، از اهمیت بالایی برخوردار است (Pirbaglou et al., 2013).

روان درمانی مثبت نگر در مقایسه با سایر روش های درمانی نظیر درمان شناختی-رفتاری (CBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، تأکید بیشتری بر تقویت جنبه های مثبت زندگی فرد و ایجاد افکار مثبت دارد (Khanagha, 2024). در حالی که CBT و ACT نیز می توانند به کاهش افکار خودآیند منفی و بهبود وضعیت روانی کمک کنند، روان درمانی مثبت نگر به طور خاص به شناسایی و تقویت نقاط قوت فرد و ایجاد احساس رضایت مندی از زندگی می پردازد. این رویکرد می تواند به کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش کیفیت زندگی کمک کند (Alsaleh & Kubitary, 2016).

این پژوهش چندین محدودیت دارد که باید در تفسیر نتایج مدنظر قرار گیرد. اولاً، نمونه آماری این پژوهش محدود به دانش آموزان دختر کنکوری شهر کرمانشاه بود و نتایج آن ممکن است به سایر جمعیت ها قابل تعمیم نباشد. ثانیاً، استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ممکن است به بایاس نمونه گیری منجر شود و نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد. ثالثاً، این پژوهش از طرح نیمه آزمایشی استفاده کرده و ممکن است عوامل مزاحم ناشناخته ای بر نتایج تأثیر گذاشته باشند.

برای افزایش اعتبار نتایج و تعمیم پذیری آن ها، پیشنهاد می شود پژوهش های آینده با نمونه های بزرگ تر و متنوع تر انجام شود. همچنین، استفاده از روش های نمونه گیری تصادفی می تواند به کاهش بایاس نمونه گیری کمک کند. علاوه بر این، پیشنهاد می شود پژوهش های آینده به بررسی اثرات بلندمدت روان درمانی مثبت نگر بر کاهش مشکلات روان شناختی و بهبود کیفیت زندگی بپردازند. همچنین، مقایسه اثربخشی روان درمانی مثبت نگر با سایر روش های درمانی نظیر CBT و ACT می تواند به درک بهتر از مزایا و محدودیت های هر یک از این رویکردها کمک کند.

با توجه به نتایج این پژوهش، توصیه می شود که روان درمانی مثبت نگر به عنوان یک روش مؤثر در برنامه های درمانی و آموزشی برای دانش آموزان کنکوری گنجانده شود. این روش می تواند به کاهش آشفتگی روان شناختی، افکار خودآیند منفی و دغدغه فکری و بهبود کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی این دانش آموزان کمک کند. همچنین، پیشنهاد می شود که مشاوران و روان شناسان از این روش در جلسات مشاوره و درمانی با دانش آموزان استفاده کنند تا به بهبود وضعیت روانی آن ها کمک کنند. علاوه بر این، برگزاری کارگاه های آموزشی و تربیتی برای والدین و معلمان می تواند به افزایش آگاهی آن ها در مورد اهمیت تقویت افکار مثبت و حمایت از دانش آموزان در مواجهه با فشارهای تحصیلی کمک کند.

در نتیجه، یافته های این پژوهش نشان می دهند که روان درمانی مثبت نگر می تواند به عنوان یک روش مؤثر در کاهش مشکلات روان شناختی و بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان کنکوری به کار رود. این نتایج می تواند به ارائه راهکارهایی مؤثر برای بهبود وضعیت روانی و افزایش عملکرد تحصیلی آن ها کمک کند و به عنوان یک مبنای علمی برای توسعه برنامه های درمانی و آموزشی مورد استفاده قرار گیرد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.



موازین اخلاقی

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

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Abbasian Hadadan, M. (2024). The Effectiveness of Schema Therapy on Psychological Distress and Emotional Regulation in Individuals with Borderline Personality Disorder. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 160-174. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.454880.1088>
- Alghanami, B. H. (2023). The Relationship Between the Family Environment and Eating Disorder Symptoms in a Saudi Non-Clinical Sample of Students: A Moderated Mediated Model of Automatic Thoughts and Gender. *Behavioral Sciences*, 13(10), 818. <https://doi.org/10.3390/bs13100818>
- Alsaleh, M. (2016). Therapy Mental and Psychological Troubles (MPSYT) by Repeating Phrases of Positive Thoughts (TRPPT) With Women. Intercultural Comparison: Middle East and Europe, War and Peace. A Controlled and Randomized Study-Cognitive Therapy & Positive Psychotherapy. *Psychology-Cognition*, 01(01). <https://doi.org/10.35841/psychology-cognition.1.1.70-80>
- Alsaleh, M. (2017). Invisible and Visible Wounds of War-Syrian G Refugees Crisis, Syrian War Crisis, PsyWar Syndrome and Their Waste on People's Thoughts, Feelings, and Behaviors Comparison Before and After the War and With Countries at Peace. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.19080/pbsij.2017.05.555657>
- Alsaleh, M., & Kubitary, A. (2016). Validation of the Automatic Thoughts Questionnaire-18 Item- Multiple Sclerosis-Arabic (ATQ-18-MS-Ar) Among Multiple Sclerosis Patients. *Psychology-Cognition*, 01(01). <https://doi.org/10.35841/psychology-cognition.1.1.64-69>
- Bibi, A. (2020). Dysfunctional Attitudes and Automatic Thoughts Among University Students of Pakistan. *Open Access Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 2(5). <https://doi.org/10.32474/oajcam.2020.02.000149>
- Calvete, E., & Connor-Smith, J. K. (2005). Automatic Thoughts and Psychological Symptoms: A Cross-Cultural Comparison of American and Spanish Students. *Cognitive therapy and research*, 29(2), 201-217. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-3165-2>
- Cho, Y., & Telch, M. J. (2005). Testing the Cognitive Content-Specificity Hypothesis of Social Anxiety and Depression: An Application of Structural Equation Modeling. *Cognitive therapy and research*, 29(4), 399-416. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-2081-9>
- Emami Khotbesara, Z., Mahdian, H., & Bakhshipour, A. (2024). Comparing the Effectiveness of Academic Buoyancy and Psychological Capital Training on Academic Procrastination in Female High School Students [Research Article]. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 7(3), 149-160. <https://doi.org/10.61838/kman.ijes.7.3.18>
- Enayati Shabkolai, M., Enayati Shabkolai, M., & Bagheri Dadokolai, M. (2023). The Effectiveness of Treatment based on Acceptance and Commitment on Social Adaptation, Academic Self-Regulation and Cognitive Flexibility of Students with Specific Learning Disorders. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 4(1), 33-41. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.4.1.5>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Demerjian, A., Sturman, E. D., Sherry, S., & Cheng, W. W. L. (2011). Perfectionistic Automatic Thoughts and Psychological Distress in Adolescents: An Analysis of the Perfectionism Cognitions Inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(2), 91-104. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0131-7>
- Fonseca, A., & Canavarro, M. C. (2017). Exploring the Paths Between Dysfunctional Attitudes Towards Motherhood and Postpartum Depressive Symptoms: The Moderating Role of Self compassion. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.2145>



- Haseli Songhori, M., & Salamti, K. (2024). The Linkage Between University Students' Academic Engagement and Academic Support: The Mediating Role of Psychological Capital [Research Article]. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 7(2), 72-84. <https://doi.org/10.61838/kman.ijes.7.2.10>
- Hiçdurmaz, D., İnci, F., & Karahan, S. (2017). Predictors of Mental Health Symptoms, Automatic Thoughts, and Self-Esteem Among University Students. *Psychological Reports*, 120(4), 650-669. <https://doi.org/10.1177/0033294117707945>
- Hosseini, F. S., Omidvar, Y., & Abbasi, N. (2017). The Role of Executive Functions and Negative Automatic Thoughts in Difficulties of Emotion Regulation in Adolescent. *Clinical Psychology Studies*, 7(26), 83-111. <https://doi.org/10.22054/jcps.2017.7393>
- Hou, X., Bian, X., Zuo, Z., Xi, J., Ma, W., & Owens, L. (2020). Childhood Maltreatment on Young Adult Depression: A Moderated Mediation Model of Negative Automatic Thoughts and Self-Compassion. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2552-2562. <https://doi.org/10.1177/1359105320918351>
- Jalal, A., & Bagher, S. (2019). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Improving Cognitive Emotion Regulation Strategies in Male Secondary High School Students with Anxiety Symptoms. *Positive Psychology Research*, 5(2), 31-46. <https://www.magiran.com/paper/2087343>
- Karimi Dastaki, A., & Mahmudi, M. (2024). The Effectiveness of Life Meaning Workshops on Resilience, Negative Affect, and Perceived Social Support in Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 187-197. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.448984.1063>
- Kavak, F., Yildirim, T., & Özdemir, A. (2020). The Effect of Negative Automatic Thoughts on Hope in Patients With Schizophrenia. *Perspectives in psychiatric care*, 57(2), 936-940. <https://doi.org/10.1111/ppc.12637>
- Khanagha, H. B. (2024). Comparison of Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Negative Automatic Thoughts and Negative Affect in Depressed Women. *Aftj*, 5(2), 208-217. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.2.23>
- Khanjani, M. (2017). Effectiveness of Positive Psychotherapy on Satisfaction with Life, Optimism and Positive Affects in University Students. *Clinical Psychology Studies*, 7(27), 137-159. <https://doi.org/10.22054/jcps.2017.7911>
- Kubitary, A., & Alsaleh, M. (2018). War Experiences, Posttraumatic Stress Disorder, Sleep Disorders: Clinical Effectiveness of Treatment by Repeating Phrases of Positive Thoughts (TRPPT) of Mental-War Disorders in Syrian Refugees Children and Adolescents War Victims - A New Therapeutic Trial. *Sleep and Hypnosis*, 210-226. <https://doi.org/10.5350/sleep.hypn.2017.19.0153>
- Naeimi Tajdar, S. S., Nejatimehr, A., & Firoozabadi, A. (2024). The Character Virtues and Self-Compassion in female students of Iranian Universities: the role of Positive emotions. *Sociology of Education*. <https://doi.org/10.22034/ijes.2024.2010096.1458>
- Pirbaglou, M., Cribbie, R. A., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K., & Ritvo, P. (2013). Perfectionism, Anxiety, and Depressive Distress: Evidence for the Mediating Role of Negative Automatic Thoughts and Anxiety Sensitivity. *Journal of American College Health*, 61(8), 477-483. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.833932>
- Rahimi, C., Jamalabadi, P., & Sedaghat Pour Haghighi, M. M. (2022). Cognitive Behavioral Treatment on Self-Esteem and Emotional Self-Efficacy of Female Students with Failure in Love [Original Research Article]. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*---, 12(0), 19-19. <https://doi.org/10.29252/mejds.0.0.78>
- Rahmani, M., Namvar, H., & Hashemi Razini, H. (2024). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy on Executive Functions and Academic Procrastination of Children with Sluggish Cognitive Tempo. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 2(4), 82-90. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.434756.1038>
- Rana, M., Sthapit, S., & Sharma, V. D. (2017). Assessment of Automatic Thoughts in Patients With Depressive Illness at a Tertiary Hospital in Nepal. *Journal of Nepal Medical Association*, 56(206). <https://doi.org/10.31729/jnma.3101>