Print ISSN: 2423-4869
Online ISSN: 2423-4850

FPCEJ

Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal

2022. Vol. 7, N. 2 (14)

The Effect of Educational Intervention of Positive Thinking on the Corona Disease Anxiety, Self-efficacy and Cognitive Regulation of Emotion among Retired Women

Received: 9 - 2 - 2022 Accepted: 13 - 3 - 2022

Somayeh Naserian M A. Psychology of Exceptional Children, Islamic Azad University, Electronics Department, Tehran, Tehran, Iran. somayeh.naserian99@yahoo.com

Alireza Jafari Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Abhar Branch, Abhar, Iran.

Abstract

Background: The occurrence of psychological disorders and anxiety following epidemic conditions is one of the psychological complications of the Covid-19 crisis. It is important to diagnose the state of mental health and the incidence of psychological disorders in the group of retirees during the covid-19 epidemic. **Objective**: The present study aimed to investigate the effect of educational intervention of positive thinking on corona disease anxiety, self-efficacy, and cognitive regulation of emotion in retired women between 50 and 75 years old in Swadkoh city. **Method:** The research method was semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population included retired women from Alborz Central in 2022 in Mazandaran province. Among these women, 30 people who had more anxiety were selected by purposeful sampling and were randomly assigned to the experimental group (15 people) and the control group (15 people). Corona disease anxiety scales (Alipur, 2018), cognitive regulation of emotion questionnaire (Garnefsky, Kraaij, & Spinhoven, 2002), and general self-efficacy scale (Schweitzer & Jerusalem, 1979) were used to collect data. Two methods of descriptive and inferential statistics were used in data analysis with SPSS23 software. The intervention method of the research was carried out in the form of teaching positive thinking skills by the researcher during 10 sessions of 1.5 hours for 10 consecutive weeks (twice a week). The educational content used in the research was selected based on the book Positive Thinking and Applied Positivism (Quilliam, 2007) and the book The Optimistic Child by (Seligman et al, 2006), and the educational program was planned based on it. **Findings:** The results showed that 98.2% of the corona disease anxiety And 99.3% of self-efficacy changes and 98.9% of cognitive regulation of emotion changes were obtained from educational intervention of positive thinking. **Conclusion:** The results showed that according to the significance level related to the pre-test and post-test periods, all the significance levels were less than 5%, so we can claim with 95% confidence that positive thinking training is effective in reducing the anxiety of the Corona period and self-efficacy and cognitive regulation of emotion in the retirees' women.

Keywords: *positive thinking, anxiety, self-efficacy, cognitive regulation of emotion*

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

Introduction

The outbreak of the 2019 coronavirus disease by disrupting normal daily activities, such as parents' work patterns by working from home, online education of children instead of regular school as a problem in children's education, threatened family appropriate patterns, and limited health mobility with Full or partial home quarantine to prevent disease outbreaks, disease outbreak anxiety, failure of home quarantine and reduced use of personal protective equipment due to additional financial burden, reduced social contact, increased usual health burden along with high strain with dependent family members, demand Financial burden due to many factors, decrease in monthly income during epidemics, lack of employment or lack of job security, deviation in the mental health of family members such as fear, anxiety, insomnia, severe depression, uneven aggression, verbal or physical abuse child, increased alcohol consumption or drug addiction, aggressive behavior, self-blame or self-harm, unwanted suicidal tendencies, mood disorders, post-traumatic stress disorder, and failure to meet health needs due to the lack of health facilities for people, especially the elderly (retirees) (Kandula & Wake, 2022).

Methodology

The method of this research was semi-experimental and within the framework of a pre-test and post-test design for two experimental and control groups.

Results and discussion

The results showed that according to the significance level related to the pre-test and post-test periods, all the significance levels were less than 5%. Therefore, we can claim with 95% certainty that positive thinking training is effective in reducing anxiety during the Corona period and self-efficacy and cognitive regulation of emotion in Alborz central retirees.

The assumptions of normality, homogeneity of variances, homogeneity of regression slope, and linear relationship between variables have been observed to perform multivariate covariance analysis (MANCOVA). The results of the multivariate analysis of variance are shown in Table (1).

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

Table 1 Multivariate analysis of variance test results

Group type	Effect size	Df1	Df2	F	Sig	Ita squared
Anxiety during covid-19	0.017	2	28	93.778	0.001	0.983
self-efficacy	0.983	2	28	93.778	0.001	0.983
Cognitive regulation of emotion	0.125	2	28	93.778	0.001	0.983

Table 2 The test of the effect of positive thinking training in reducing corona disease anxiety and self-efficacy and emotional regulation

Sources Change	Group type	sum of squares	df	F	Sig	Ita squared
group	Anxiety during 19covid	3170.352	1	1501.534	0.000	0.982
	self-efficacy	1672.533	1	3948.079	0.000	0.993
	Cognitive regulation of emotion	2872.533	1	2545.079	0.000	0.989
error	Anxiety during 19covid	2919.44	28	104.266		
	self-efficacy	2408.667	28	86.024		
	Cognitive regulation of emotion	2791.21	28	97.816		
total	Anxiety during 19covid	162648.32	29			
	Self-efficacy	343710	29			
	Cognitive regulation of emotion	164641.95	29			

Table 3 Test to investigate the effect of positive thinking training on reducing corona disease anxiety

Sources Change	sum of squares	df	mean square	F	Sig
Modified model	7236.723	3	2412.241	13.207	0.000
Test	11.333	1	11.333	12.062	0.000
19Anxiety during covid	688.01	1	688.01	3.767	0.048
group	283.242	1	283.242	14.551	0.000
error	4748.855	26	182.648		
Total	164182.72	30			

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

Table 4 Effect test of positive thinking training on self-efficacy

Sources Change	sum of squares	df	Mean square	Statistics F	Sig
Modified model	3442.299	3	1147.433	9.934	0.000
Test	278.696	1	278.696	2.413	0.013
self-efficacy	741.671	1	741.671	6.421	0.018
group	46.852	1	46.852	8.406	0.003
error	3003.196	26	115.508		
Total	153921.88	30			

Table 5 Effect test of positive thinking training on cognitive regulation of emotion

Sources Change	sum of squares	df	mean square	Statistics F	Sig
Modified model	2392.095	3	797.365	11.123	0.963
Test	87.379	1	87.379	11.219	0.007
Cognitive regulation of emotion	1236.678	1	6781236	17.251	0.000
group	5.059	1	5.059	14.071	0.000
error	1863.905	26	71.689		
Total	177536	29			

Conclusion

The results showed that according to the significance level related to the pre-test and post-test periods, all the significance levels were less than 5%, so we can claim with 95% confidence that positive thinking training is effective in reducing the anxiety of the Corona period and self-efficacy and cognitive regulation of emotion in the retirees' women.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

Acknowledgments

We hereby thank all the retired women who participated in this research.

Authors' contributions

Somia Naserian participated in collecting the data, conducting the research, and analyzing the results, and Mr. Alireza Jafarian also participated in the analysis of the results.

Funding

This study was carried out at the personal expense of the researchers.

Availability of data and materials

The data is confidential and its results will not be shared with anyone.

Ethics approval and consent to participate

In this study, after writing the guide at the beginning of the questionnaire, the purpose of the research has been explained to the participants in the research. Then, they willingly completed the consent form to participate in the research.

Consent for publication

The authors have full consent to publish this article.

Competing interests

The present research does not conflict with personal or organizational interests.

References

Alipour, A., Ghadami, A., Alipour, Z., & Abdollahzadeh, H. (2020). Preliminary validation of the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. *Health Psychology*, 8(32), 163-175. https://doi.org/10.30473/hpj.2020.52023.4756

Kandula, U. R., & Wake, A. D. (2022). Magnitude and Factors Affecting Parental Stress and Effective Stress Management Strategies Among Family Members During COVID-

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

19. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 83. https://doi.org/10.2147/PRBM.S341299

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Regulation of Emotion Questionnaire. Leiderdorp, *The Netherlands*: DATEC, 23(3), 141-149. DOI: 10.1006/jado.2002.0507

Quilliam, S. (2007). Remember 1967? We do. Journal of Family Planning and Reproductive Health Care, 33(3), 215. http://srh.bmj.com

Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2006). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized self-efficacy scale*. In S. Wright, & M. Johnston, & J. Weinman, (Eds.), Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs (pp. 35– 37). Windsor, UK: nferNelson.: https://www.researchgate.net/publication/304930542.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

Print ISSN: 2423-4869
Online ISSN: 2423-4850

Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal

2022. Vol. 7, N. 2 (14)

تأثیر مداخلهٔ آموزشی تفکر مثبت در اضطراب کووید ۱۹، خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان در میان بانوان بازنشسته

دریافت: 20.11.1400 پذیرش: 22.12.1400

سمیه ناصریان دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیک، تهران، تهران، ایران

علیرضا جعفری استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، ابهر، ایران.

چکیده

زمینه: بروز اختلالات روان‌شناختی و اضطراب به دنبال شرایط اپیدمی، از عوارض روان‌شناختی بحران کووید-۱۹ است. تشخیص وضعیت سلامت روان و میزان بروز اختلالات روان‌شناختی در گروه بازنشستگان در طی دوران همه‌گیری کووید-۱۹ حائز اهمیت است. **هدف**: هدف پژوهش حاضر اثربخشی مداخله آموزشی تفکر مثبت بر اضطراب دوره کووید 19 و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان در بانوان بازنشسته میان 50 تا 75 سال در شهرستان سوادکوه بود. **روش**: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری دربرگیرنده بانوان بازنشسته البرز مرکزی سال 1401 در استان مازندران بودند. از میان این بانوان 30 نفر از کسانی که اضطراب بیشتری داشتند به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (15 نفر) و گروه گواه (15 نفر) قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس‌های اضطراب بیماری کرونا (Alipur, 2018)، پرسشنامه ساماندهی شناختی هیجان (Garnefsky, Kraaij, & Spinhoven, 2002) و مقیاس خودکارآمدی عمومی (Schweitzer & Jerusalem, 1979) استفاده شد. در تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS23 از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. روش مداخله پژوهش به‌صورت آموزش مهارت تفکر مثبت توسط پژوهشگر طی 10 جلسه 1/5 ساعته برای 10 هفته متوالی انجام گرفت. محتوای آموزشی به‌کاربرده بر اساس کتاب تفکر مثبت و مثبت‌گرایی کاربردی نوشته (Quilliam, 2007) و کتاب کودک خوش‌بین نوشته‌ی (Seligman et al, 2006) انتخاب و برنامه آموزشی بر اساس آن طرح‌ریزی شد. **یافته‌ها**: نتایج نشان داد که 98/2 درصد از تغییرات اضطراب دوره کرونا و 99/3 درصد از تغییرات خودکارآمدی و 98/9 درصد از تغییرات ساماندهی شناختی هیجان تحت تأثیر مداخله به‌دست‌آمده است. **نتیجه‌گیری**: نتایج نشان داد با توجه به اینکه در سطح معنی‌داری مربوط به دوره پیش‌آزمون و پس‌آزمون، تمامی سطوح معنی‌داری از 5 درصد کوچک‌تر به‌دست‌آمده است، ازاین‌رو می‌توانیم با 95 درصد اطمینان ادعا نماییم آموزش تفکر مثبت بر کاهش اضطراب دوره کرونا و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان در بانوان بازنشستگان مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: *تفکر مثبت، اضطراب، خودکارآمدی، ساماندهی شناختی هیجان*

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

مقدمه

کرونا ویروس (کووید-19)[1] خانواده بزرگ از ویروس‌ها است که ممکن است باعث عفونت‌های تنفسی از سرماخوردگی گرفته تا بیماری‌های شدیدتر مانند مرس و سارس[2] بشوند. اخیراً این ویروس به نام COVID-19 نام‌گذاری شد؛ که شیوع ویروس جدید از دسامبر سال 2019 در یوهان چین بوده است (Daniel, 2020). اضطراب در مورد ابتلا به کووید-19 شایع است، به نظر می‌رسد بیشتر به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی افراد و اطلاعات کم آن درباره این ویروس باشد (Xu, Moritz & Kraemer, 2020). اضطراب یک نشانه مشترک در بیماران دچار اختلال تنفسی مزمن است و کیفیت زندگی بیماران را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. تقریباً در غالب موارد سنجش اضطراب شامل موارد جسمی نیز بوده است که می‌تواند با علائم بیماری مزمن تنفسی و عوارض جانبی داروها همپوشانی داشته باشد (To, Tsang & Yip, 2020). اضطراب بالینی تا دو سوم بیماران مزمن تنفسی را درگیر می‌کرد و منجر به کاهش کیفیت زندگی و عملکرد جسمی افراد می‌شد. تحقیقات کمی در مورد تجربیات اضطراب در بیماران دچار علائم تنفسی شدید انجام‌شده است (Tadayon & Gupta, Crews, McDaniel, editors, 2019). درباره COVID-19 همچنان اطلاعات کم علمی نیز این اضطراب را تشدید می‌کند (Bajema, Oster & McGovern, 2020). طی بحران همه‌گیری کووید-19، افراد به دنبال اطلاعات بیشتر برای رفع اضطراب خود بودند. اضطراب قادر است کاری کند افراد نتوانند اطلاعات درست و غلط را تشخیص دهند، به همین علت آن‌ها در معرض اخبار نادرست قرار می‌گیرند (To, Tsang & Yip, 2020). استرس و اضطراب توانایی این را دارد که سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و آن‌ها را در برابر بیماری‌ها ازجمله کووید-19 آسیب‌پذیر کرده است (Chen, Liang, Li, Guo, Fei, Wang & et al, 2020). درنتیجه، مردم برای مقابله با اضطراب باید استراتژی‌هایی بیاموزند. با توجه به شیوع سریع این بیماری و عدم تحقیق در این زمینه، به نظر می‌رسد انجام تحقیقات برای کمک به شناسایی این بیماری و به‌ویژه اضطراب انجام‌گرفته و راهکارهای مقابله با اضطراب امری اصلی است و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی مردم و سلامت جامعه یاری رساند.

احساس اضطراب برای انسان زمانی که با خطرات تهدیدکننده زندگی روبه‌رو می‌شود دارای اهمیت بالایی است و در برخی مواقع بقای فرد به وجود این احساس وابسته است (Pollak, Shao, Knutson, Gill, Lee, McKay, et

1 Covid 19
2 MERS & SARS

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]
[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

al, 2019). در انسان هنگام مواجهه شدن با خطر میزان فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و ترشح آدرنالین افزایش‌یافته و سبب فعال شدن واکنش‌های اضطرابی در فرآیندی به نام پاسخ «جنگ‌وگریز» شده است و او را برای مقابله و یا فرار از هرگونه تهدید احتمالی مهیا می‌کند (Ali, Nitschke, Cooperman & Pruessner, 2017). در انسان امروزی محرک ایجاد احساس اضطراب نسبت به انسان نخستین متفاوت بوده و عوامل ایجادکننده آن بیشتر حول محور شغل، درآمد، خانواده و سلامتی افراد در چرخش است (Bloomfield, McCutcheon, Kempton & Freeman, 2019). گرچه وجود احساس اضطراب در وضعیت زندگی فعلی بشر تا حدودی مطلوب بوده و اثرات مثبت و سودمندی در پیشبرد اهداف زندگی افراد می‌سازد، اما افزایش مدت و شدت اضطراب ممکن است به عملکرد طبیعی فرد آسیب رسانده و سلامت روحی و روانی شخص را تهدید نماید (Asmundson & Taylor 2020). در این میان گرچه سبک زندگی انسان‌ها به‌طورکلی تغییر کرده است اما پیدایش عوامل تهدیدکننده بقای زندگی، به‌نوعی متفاوت در جوامع امروزی ممکن است احساس نگرانی و اضطراب را حول محور سلامت در افراد تحت تأثیر قرار دهد. بر اساس نتایج مشاهدات بالینی و تحقیقات تجربی، احساس نگرانی در مورد مسائل مرتبط با سلامتی از ویژگی‌های اختلالات اضطرابی هستند (Bloofieldet & et al, 2019). همچنین در بیماران وسواس‌های فکری، افراد از ترس آلودگی به میکروب ممکن است از موقعیت‌هایی که امکان وجود میکروب و آلودگی در آن باشد پرهیز کنند و از روش‌های وسواسی متمرکز بر جلوگیری از بیماری مثل شستشوی بیش‌ازحد دست تبعیت کنند (Lai, Ma, Wang, Cai, Hu, Wei, et al, 2020). با توجه به این نکته که عملکرد ذاتی اضطراب محافظت از افراد در برابر عوامل تهدیدکننده زندگی است، در صورت ظهور بیماری‌های تهدیدکننده جان انسان مثل بیماری کووید-19 نگرانی در ارتباط با سلامتی ممکن است به‌صورت حالت‌های اضطرابی نشان دهند (ASmundsen & Taylor, 2020). ازاین‌رو، در شرایط بروز خطر واقعی و تهدیدکننده زندگی، اضطراب در مورد سلامتی افراد می‌تواند با علائمی نظیر افزایش ضربان قلب، افزایش میزان تنفس، درد قفسه سینه، تنگی نفس، احساس گرما، مشکلات گوارشی، خستگی و در مواردی درد عضلانی آشکار شود. به این نوع اضطراب که با علائم مذکور در پاسخ به عوامل خطرناک و آسیب‌رسان به سلامت انسان مثل شیوع بیماری‌های خطرناک عفونی روی می‌دهد اختلال اضطراب سلامت[1] می‌گویند (Yao, Chen & Xu, 2020)؛ اما مسئله‌ای که مورد غفلت

1 Health anxiety disorder

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

پژوهشگران قرارگرفته است اثربخشی تفکر مثبت بر کاهش اضطراب و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان در بانوان بازنشسته طی همه‌گیری کووید-19 است که این مسئله در این پژوهش برجسته شده است.

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی تفکر مثبت بر کاهش اضطراب دوره کووید 19 و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان[1] در بانوان بازنشسته موردبررسی قرار گرفت. طبق پژوهش‌ها، اضطراب سلامت اختلال شناختی گسترده‌ای است که به‌صورت ادراک نادرست درباره علائم و تغییرات بدنی که نتیجه باورهای فرد در مورد بیماری یا سلامت است ایجاد می‌شود (Asmundson & Taylor, 2020). طبق آمار سازمان بهداشت جهانی تعداد سالمندان در کشورهای آسیای جنوب غربی ازجمله ایران در سال 2000 حدود 7٪ کل جمعیت بوده و این رقم تا سال 2030 به 15٪ خواهد رسید. چنانچه این امر یکی از دغدغه‌های متخصصان بهداشت روانی بوده است (Sharifi Awadadi & Amir Panah, 2018). بازنشستگان (به‌ویژه بانوان) یکی از گروه‌های در معرض خطر در دوره کرونا بودند. در این دوره علاوه بر نگرانی‌های ابتلا، وضعیت اقتصادی هم بدتر شد. ازاین‌رو پرداختن به متغیرهای مرتبط با این بیماری می‌تواند راهنمای درمانگران و پژوهشگرانی باشد که درزمینه‌ی کووید-19 کار می‌کنند.

در این راستا (Mahmouditabari & Safarzadeh, 2020) ضمن بررسی اثربخشی درمان فراتشخیصی یکپارچه و آموزش مهارت تفکر مثبت بر تبعیت از درمان و اضطراب کووید 19 در بیماران دچار دیابت نوع ۲، نشان داد که هر دو درمان فراتشخیصی یکپارچه و آموزش مهارت تفکر مثبت باعث ارتقای تبعیت از درمان و کاهش اضطراب کووید 19 در بیماران دچار دیابت نوع 2 گردید. نتایج نشان داد که هر دو درمان اثری مشابه بر بهبود تبعیت از درمان و کاهش اضطراب کووید 19 در بیماران دارند. نتایج پژوهش بیانگر تأثیر معنادار درمان فراتشخیصی یکپارچه و آموزش مهارت تفکر مثبت بر بهبود تبعیت از درمان و کاهش اضطراب بیماری کووید 19 در بیماران دچار دیابت نوع 2 است. با بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های تفکر مثبت بر کاهش اضطراب دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار نشان داد که آموزش مهارت‌های تفکر مثبت با اندازه اثر 0/331 درصد میزان اضطراب دانشجویان دختر را کاهش می‌دهد؛ بنابراین وجود تأثیر آموزش مهارت‌های تفکر مثبت بر کاهش میزان اضطراب در گروه آزمایش تائید گردید. (Naseriniania & Borjali, 2019) به بررسی اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان بر علائم وسواس و اضطراب در بیماران دچار کووید 19 پرداخت و نشان داد درمان متمرکز بر هیجان

1 Cognitive emotion regulation

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

موجب بهبود علائم وسواس و کاهش اضطراب در افراد گروه آزمایش شد؛ و درنهایت درمان متمرکز بر هیجان تلویحات کاربردی مفیدی در بهبود علائم روان‌شناختی بیماران دچار کووید-19 دارد. با توجه به جدید بودن پژوهش، نتایج این پژوهش در ارتقای ادبیات پژوهش درزمینه‌ی اثربخشی تفکر مثبت در دوره کووید-19 در بانوان بازنشسته مؤثر واقع می‌شود؛ بنابراین با توجه به مطالب فوق در این پژوهش در پی پاسخگویی به سؤال اصلی پژوهش هستیم که آیا تفکر مثبت بر کاهش اضطراب دوره کرونا و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان در بانوان بازنشسته البرز مرکزی اثربخش است؟

روش

این مطالعه کمی و ازنظر هدف کاربردی است. روش این تحقیق نیمه آزمایشی و در چارچوب یک طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل صورت گرفت. در این طرح بعد از انتخاب آزمودنی‌ها، آن‌ها به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس قبل از اجرای متغیر مستقل (X) (آموزش تفکر مثبت) آزمودنی‌های انتخاب‌شده در هر دو گروه به‌وسیله پیش‌آزمون (اضطراب) موردانداز‌ه‌گیری قرار گرفتند. گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (آموزش تفکر مثبت) قرار گرفت و در گروه کنترل متغیر مستقل (آموزش مثبت‌اندیشی)، اجرا نشد. در پایان، متغیر وابسته (اضطراب، ساماندهی شناختی هیجان، خودکارآمدی) در هر دو گروه به‌وسیله پس‌آزمون موردانداز‌ه‌گیری قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش را بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه تشکیل داده بودند. جهت اجرای پژوهش در این پژوهش، پژوهشگر پس از دریافت نامه از دانشگاه و ارائه نامه به مرکز بهزیستی شهرستان سوادکوه و ارجاع نامه از سازمان بهزیستی به مرکز و صدور مجوز از سازمان بهزیستی شهر سوادکوه در بهمن 1400، به مراکز سالمندان شهر سوادکوه مراجعه و تعداد 60 دعوت‌نامه برای سالمندان دارای اضطراب دوره کرونا ارسال نمود. پس از دریافت پاسخنامه و بررسی نمرات افراد، افرادی که سطح نمره بالاتر یا به عبارتی نمره برش 61 داشتند به‌عنوان آزمودنی مورداستفاده قرار گرفتند. لذا در ابتدا به همه بازنشستگانی سه پرسشنامه داده شد. سپس از میان آن‌ها، 30 نفر از افرادی که اضطراب زیادی داشتند انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش (15 نفر) و گروه گواه (15 نفر) قرار گرفتند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، روش نمونه‌گیری هدفمند بود. جهت گردآوری اطلاعات از مقیاس‌های اضطراب بیماری کرونا (Alipur, Gadami, Alipour & Abdulzadeh, 2020)، پرسشنامه ساماندهی شناختی هیجان (Garnefsky et

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

al, 2002) و مقیاس خودکارآمدی عمومی (Schweitzer & Jerusalem, 1979)استفاده شد و آزمودنی‌ها به آن‌ها پاسخ دادند. سپس گروه آزمایش 10 جلسه و هر جلسه به مدت 90 دقیقه تحت آموزش مثبت‌اندیشی قرار گرفتند. درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اجرای مداخله مجدداً که هر دو گروه تحت پس‌آزمون قرار گرفتند. جهت رعایت اصول اخلاقی پژوهش پس از اتمام کار به گروه کنترل پیشنهاد شد تا در صورت تمایل تحت آموزش تفکر مثبت قرار بگیرند.

ابزارها

مقیاس اضطراب بیماری کووید-19[1]: این ابزار جهت سنجش اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا در کشور ایران تهیه و اعتباریابی شده است. نسخه نهایی این ابزار دارای 18 گویه و 2 مؤلفه (عامل) است. مقیاس اضطراب بیماری کووید-19 توسط (Alipuor & et al 2018) ساخته شد. هدف آن ارزیابی اضطراب ناشی از بیماری کووید-19 از ابعاد مختلف (علائم جسمانی، علائم روانی) است. گویه‌های 1 تا 9 علائم روانی و گویه‌های 10 تا 18 علائم جسمانی را می‌سنجد. این ابزار در طیف 4 درجه‌ای لیکرت (هرگز=0، گاهی اوقات=1، بیشتر اوقات=2 و همیشه=3) نمره‌گذاری می‌شود؛ بنابراین بیشترین و کمترین نمره‌ای که افراد پاسخ‌دهنده در این پرسشنامه کسب می‌کنند میان 0 تا 54 است. نمرات بالا در این پرسشنامه نشان‌دهنده سطح بالاتری از اضطراب در افراد است. پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عامل اول (α=0/879)، عامل دوم (α=0/861) و برای کل پرسشنامه (α=0/919) به دست آمد. همچنین مقدار λ-2 گاتمن برای عامل اول (λ-2=0/882)، عامل دوم (λ-2=0/864) و برای کل پرسشنامه (λ-2=0/922) به دست آمد. جهت بررسی روایی وابسته همبستگی به ملاک این پرسشنامه از همبسته کردن این ابزار با پرسشنامه 28GHQ- استفاده شد که نتایج نشان داد پرسشنامه اضطراب کرونا با نمره کل پرسشنامه 28GHQ- و مؤلفه اضطراب، نشانه‌های جسمانی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی به ترتیب برابر با 0/483، 0/507، 0/418، 0/333 و 0/269 است و کلیه این ضرایب در سطح 0/01 معنادار بود. بررسی روایی تائیدی سازه: پس از بررسی شاخص‌های توصیفی این پرسشنامه و مطلوبیت مقادیر گزارش‌شده، جهت بررسی روایی سازه تائیدی و تعیین میزان برازش داده‌ها با

1 Anxiety scale of covid-19 disease

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

مدل 2 عاملی این ابزار، از روش تحلیل عاملی تائیدی با استفاده از نرم‌افزار Lisrel-8.8 استفاده شد. شاخص‌های برازندگی ریشه واریانس خطای تقریبی[1] (RMSEA)، ریشه استاندارد واریانس پس‌مانده[2] (SRMR)، شاخص برازندگی مقایسه‌ای[3] (CFI)، شاخص نیکویی برازش[4] (GFI) و شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده[5] (AGFI) جهت سنجش برازندگی مدل استفاده شد. برای شاخص‌های برازندگی نقطه برش‌های متعددی توسط متخصصان مطرح‌شده است. برای مثال، مقدار مساوی یا کمتر از 0/05 برای ریشه واریانس خطای تقریب مقدار مساوی یا بالاتر از 0/96 برای شاخص برازندگی مقایسه‌ای، مقدار مساوی یا کمتر از 0/07 برای ریشه استاندارد واریانس پس‌ماند، نشان‌دهنده برازندگی کافی مدل است. نمره‌گذاری پرسشنامه به‌صورت طیف لیکرت 5 نقطه‌ای است. این پرسشنامه دارای دو بعد علائم روانی و علائم جسمانی است. برای به دست آوردن امتیاز کل، مجموع امتیازات مربوط به تک‌تک سؤالات را با هم محاسبه می‌شود. این امتیاز دامنه‌ای از 18 تا 90 دارد. تفسیر نتایج این پرسشنامه به شرح زیر است: نتیجه کمتر از 30 (اضطراب پایین یا عدم اضطراب). میان 60-31 (اضطراب متوسط در مقابل کووید-19). بالاتر از 61 (اضطراب زیاد یا شدید در مقابل کووید-19).

پرسشنامه ساماندهی شناختی هیجان[6]: این مقیاس توسط (Garnefsky et al, 2002) تدوین‌شده است. این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چندبعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورداستفاده قرار می‌گیرد. برخلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که به‌صورت آشکار میان افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قائل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است و دارای 9 زیر مقیاس و 36 ماده است. پاسخ‌های این پرسشنامه در یک پیوستار 5 درجه‌ای (همیشه، اغلب اوقات، معمولاً، گاهی، هرگز) جمع‌آوری می‌شود. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد 12 سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل‌استفاده است. پرسشنامه ساماندهی شناختی

1 Root Mean Square Error of Approximation
2 Standardized Root Mean Square Residual
3 Comparative Fit Index
4 Goodness of Fit Index
5 Adjusted Goodness of Fit Index
6 Cognitive emotion regulation questionnaire

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]
[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

هیجان نه راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه انگاری و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه به‌وسیله (Granefsky et al, 2002) در دامنه 0/۷۱ تا 0/۸۱ گزارش‌شده است.

مقیاس خود کارآمدی عمومی[1]: این مقیاس توسط (Schweitzer & Jerusalem, 1979) در سال 1979 با هدف ارزیابی خودکارآمدی عمومی طراحی‌شده است و در سال 1981 آن را موردبازنگری قرار دادند. این مقیاس ادراک خوش‌بینانه فرد نسبت به خود را نشان می‌دهد. افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند هنگام رویارویی با مشکلات قادر به مدیریت و حل مسائل و سازگاری با شرایط هستند. خودکارآمدی ادراک‌شده تعیین اهداف، نیرو گذاری، سرسختی در برابر مانع و بهبودی پس از شکست را تسهیل می‌سازد. در ایران توسط (Rajabi, 2005) کار هنجاریابی آن بر روی نمونه‌ای 587 نفری از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز و دانشگاه مرودشت اجرا شد. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش، ویرایش ایرانی مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی (, Schwarzer & Jerusalem, 1995) بود. این مقیاس دارای 10 گویه‌ی چهارگزینه‌ای با دامنه‌ی 1 تا 4 است که کمینه و بیشینه‌ی نمره‌ی آن 10 و 40 خواهد بود. این مقیاس برای پیش‌بینی سازگاری پس از دگرگونی‌های زندگی، یا هم چون نمایه‌ای از چگونگی زندگی در هر مرحله رشدی، برای کارهای بالینی و دگرگون‌سازی رفتار به کار می‌رود.

آموزش مهارت‌های تفکر مثبت

مداخله

در پروتکل **مداخلهٔ آموزشی تفکر مثبت** منظور از آموزش مهارت‌های تفکر مثبت، آموزش برخی از مهارت‌های شناختی و رفتاری تفکر مثبت است که توسط پژوهشگر و به مدت ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته طی 10 هفته متوالی به‌صورت گروهی اجرا شد. مهارت‌های آموزش داده‌شده در این جلسات از کتاب تفکر مثبت و مثبت‌گرایی کاربردی نوشته‌ی (Susan Quilliam, 2007) و کتاب کودک خوش‌بین نوشته‌ی (Seligman et al, 2006) ترجمه (Fathi, Sharifirahnmo, Rostami & Abbasikasani, 2020) انتخاب و

1 General Self-Efficacy Scale

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

برنامه آموزشی بر اساس آن طرح‌ریزی شد. در هر جلسه بعد از ارائه هر یک از رئوس کلی جلسه، تکلیفی پیرامون مطالب بیان‌شده ارائه و اعضای گروه به تمرین تکلیف داده‌شده پرداختند. در پایان هر جلسه نیز تکلیفی به اعضا ارائه می‌شد و اعضا تکالیف را برای جلسه بعد انجام می‌دادند.

شرح مختصری از جلسات آموزش تفکر مثبت:

جلسه اول: معارفه، بیان مقررات گروهی و توضیحات اجمالی پیرامون اندیشیدن.

جلسه دوم: مفاهیم اصلی در تفکر مثبت، شناسایی علائم و نشانه‌های تفکر مثبت، تجزیه‌وتحلیل دیدگاه فرد.

جلسه سوم: مبارزه با افکار منفی، تغیر دادن تصاویر ذهنی.

جلسه چهارم: استفاده از زبان و سخنان آموزنده، از نو اندیشیدن درباره باورها، حفظ رفتارهای مثبت.

جلسه پنجم: دوست داشتن خود، احترام گذاشتن به خود و دشمنان درونی

جلسه ششم: ایجاد خوش‌بینی، ایجاد سرخوشی، ایجاد اعتمادبه‌نفس و هدف‌گزینی.

جلسه هفتم: کنترل احساسات و عواطف (دور کردن احساس گناه، کنترل خشم، مقابله با اضطراب، اجتناب از حسادت، ابراز وجود).

جلسه هشتم: گام‌های اساسی برای ابراز وجود، نه گفتن و کنترل وقایع زندگی.

جلسه نهم: ایجاد محیط مثبت، حفظ سلامتی و اثر آن در مثبت‌گرایی و برقراری روابط خوب با دیگران.

جلسه دهم: مقابله با مشکلات روزمره زندگی و کنترل وقایع زندگی.

شیوه‌ی اجرا پژوهش

پژوهشگران ابتدا با مراجعه به مرکز بهزیستی شهرستان سوادکوه در سال 1400، پرسشنامه‌های پژوهشی را میان زنان بازنشسته دارای سن 50 تا 75 سال توزیع کردند. آنان به مدت تقریباً 45 دقیقه پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. درصورتی‌که تعدادی از بانوان بازنشسته در زمان مراجعه، شرایط پر کردن فرم پرسشنامه را نداشتند، به آنان گفته شد که تا سه روز آینده و با مراجعه‌ی بعدی پژوهشگر پرسشنامه‌های تکمیل‌شده را تحول دهند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها (تقریباً به مدت 3 ماه)، پرسشنامه‌ها تکمیل و جمع‌آوری

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

شد. درنهایت نمرات مربوط به پرسشنامه‌ها با استفاده از دو روش آمار توصیفی و استنباطی (آزمون شاپیرو ویک و آزمون لوین) با استفاده از نرم‌افزار SPSS23 مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

به‌طورکلی پیش‌فرض‌های نرمال بودن، همگونی واریانس‌ها، همگونی شیب رگرسیون و رابطه خطی میان متغیرها برای انجام تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) رعایت شده است. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره در جدول (1) آمده است.

جدول 1 نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره

نوع گروه	اندازه اثر	Df1	Df2	F	Sig	مجذور ایتا
اضطراب دوره کووید 19	0/017	2	28	93/778	0/001	0/983
خودکارآمدی	0/983	2	28	93/778	0/001	0/983
ساماندهی شناختی هیجان	0/125	2	28	93/778	0/001	0/983

نتایج مندرج در جدول (1) نشان می‌دهد تفاوت متغیرهای اضطراب دوره کووید-19 و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان معنادار (F_{28} ،2=93/778؛P=0/001) است. نتایج حاصل از بررسی اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر کاهش اضطراب دوره کووید-19 و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان در بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه در جدول (2) ارائه‌شده است:

جدول 2 آزمون اثربخشی آموزش تفکر مثبت برکاهش اضطراب دوره کووید-19 و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان

منابع تغییر	نوع گروه	مجموع مجذورات	df	F	Sig	مجذور ایتا
گروه	اضطراب دوره کووید 19	3170/352	1	1501/534	0/000	0/982
	خودکارآمدی	1672/533	1	3948/079	0/000	0/993
	ساماندهی شناختی هیجان	2872/533	1	2545/079	0/000	0/989
خطا	اضطراب دوره کووید 19	2919/44	28	104/266		
	خودکارآمدی	2408/667	28	86/024		
	ساماندهی شناختی هیجان	2791/21	28	97/816		
جمع کل	اضطراب دوره کووید 19	162648/32	29			
	خودکارآمدی	343710	29			
	ساماندهی شناختی هیجان	164641/95	29			

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

مطابق جدول (2) آموزش تفکر مثبت بر کاهش اضطراب دوره کووید-19، خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان در بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه مؤثر است. نتایج حاصل از بررسی اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر کاهش اضطراب ناشی از بیماری کووید-19 در بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه در جدول (3) ارائه‌شده است:

جدول 3 آزمون بررسی اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر کاهش اضطراب ناشی از بیماری کووید-19

منابع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	Sig
مدل اصلاح‌شده	7236/723	3	2412/241	13/207	0/000
آزمون	11/333	1	11/333	12/062	0/000
اضطراب دوره کووید 19	688/01	1	688/01	3/767	0/048
گروه	283/242	1	283/242	14/551	0/000
خطا	4748/855	26	182/648		
کل	164182/72	30			

مطابق جدول (3) آموزش تفکر مثبت بر کاهش اضطراب ناشی از بیماری کووید-19 در بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه مؤثر است. نتایج حاصل از بررسی اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر خودکارآمدی در بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه در جدول (4) ارائه‌شده است:

جدول 4 آزمون اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر خودکارآمدی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	Sig
مدل اصلاح‌شده	3442/299	3	1147/433	9/934	0/000
آزمون	278/696	1	278/696	2/413	0/013
خودکارآمدی	741/671	1	741/671	6/421	0/018
گروه	46/852	1	46/852	8/406	0/003
خطا	3003/196	26	115/508		
کل	153921/88	30			

مطابق جدول (4) آموزش تفکر مثبت بر خودکارآمدی در بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه مؤثر است. نتایج حاصل از بررسی اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر ساماندهی شناختی هیجان در بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه در جدول (5) ارائه‌شده است:

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]
[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

جدول 5 آزمون اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر ساماندهی شناختی هیجان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	Sig
مدل اصلاح‌شده	2392/095	3	797/365	11/123	0/963
آزمون	87/379	1	87/379	11/219	0/007
ساماندهی شناختی هیجان	1236/678	1	6781236	17/251	0/000
گروه	5/059	1	5/059	14/071	0/000
خطا	1863/905	26	71/689		
کل	177536	29			

مطابق جدول (5) آموزش تفکر مثبت بر ساماندهی شناختی هیجان در بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه مؤثر است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر اثربخشی تفکر مثبت بر کاهش اضطراب دوره کووید 19 و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان در بانوان بازنشسته بود. نتایج نشان داد که 98/2 درصد از تغییرات اضطراب دوره کرونا و 99/3 درصد از تغییرات خودکارآمدی و 98/9 درصد از تغییرات ساماندهی شناختی هیجان از تغییرات نمره تفکر مثبت به‌دست‌آمده است. نتایج نشان داد با توجه به اینکه در سطح معنی‌داری مربوط به دوره پیش‌آزمون و پس‌آزمون، تمامی سطوح معنی‌داری از 5 درصد کوچک‌تر به‌دست‌آمده است، ازاین‌رو می‌توانیم با 95 درصد اطمینان ادعا نماییم آموزش تفکر مثبت بر کاهش اضطراب دوره کرونا و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان در بازنشستگان البرز مرکزی مؤثر است.

مطابق جدول (1): میانگین امتیاز متغیر اضطراب دوره کووید-19 در بخش پیش‌آزمون گروه آزمایش 92/73 و در بخش پیش‌آزمون گروه کنترل 0/96 است. در بخش پس‌آزمون گروه آزمایش میانگین 113/86 و در بخش پس‌آزمون گروه کنترل میانگین 98/93 به‌دست‌آمده است. میانگین امتیاز خودکارآمدی در بخش پیش‌آزمون گروه آزمایش 92/4 و در بخش پیش‌آزمون گروه کنترل 93/733 است. در بخش پس‌آزمون گروه آزمایش میانگین 110/667 و در بخش پس‌آزمون گروه کنترل میانگین 98/533 به‌دست‌آمده است. میانگین امتیاز ساماندهی شناختی هیجان در بخش پیش‌آزمون گروه آزمایش 100/54 و در بخش پیش‌آزمون گروه کنترل 99/72 است. در بخش پس‌آزمون گروه آزمایش میانگین 117/546 و در بخش پس‌آزمون گروه کنترل میانگین 101/053 به‌دست‌آمده است.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

مجذور ایتا برای این اضطراب دوره کووید-19 و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان به ترتیب برابر با 0/982 و 0/993 و 0/989 به‌دست‌آمده است؛ یعنی 98/2 درصد از تغییرات اضطراب دوره کووید-19 و 99/3 درصد از تغییرات خودکارآمدی و 98/9 درصد از تغییرات ساماندهی شناختی هیجان از تغییرات نمره تفکر مثبت به‌دست‌آمده است؛ بنابراین می‌توان گفت: آموزش تفکر مثبت بر کاهش اضطراب دوره کووید-19 و خودکارآمدی و ساماندهی شناختی هیجان در بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه مؤثر است که با تحقیق (Mahmouditabar & Safarzadeh, 2020) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، اضطراب به معنای نگرانی مبهم، مفرط و غیرقابل‌کنترل همراه با نشانه‌های جسمی در غیاب اشیاء، محرک‌ها و موقعیت‌های خاص است و اضطراب کووید-19 به معنای اضطراب ناشی از مبتلا شدن به ویروس کووید-19 است که غالباً دلیل آن ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی است (Alipuor, et al, 2020). اضطراب، فرد را در برابر خطر هشیار می‌کند و هیجانی است که در ابتدای کودکی نمایان می‌شود، در طول تحول ادامه می‌یابد و کارکردی سازگارانه را در جهت تسهیل ردیابی و دوری از تهدید فراهم می‌آورد. بااین‌وجود اضطراب زمانی به‌عنوان یک مشکل تلقی می‌گردد که با کارکردهای روزمره تداخل پیدا می‌کند و یا زمانی که به شکل مداوم و پایا اتفاق می‌افتد. افزون بر این، متغیر دیگری که در این پژوهش به آن پرداخته می‌شود، مهارت‌های تفکر مثبت است. روانشناسی مثبت‌گرا یکی از رشته‌های بدیع روانشناسی است که در اواخر سده بیستم میلادی پا به عرصه وجود نهاد و افق تازه‌ای را در برابر روانشناسان و پژوهشگران گشوده است. در این نوع روانشناسی به‌جای تأکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی‌های رفتاری و ترمیم یا درمان آن‌ها به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تأکید می‌شود. این رشته جدید طیف وسیعی از مفاهیم روان‌شناختی ازجمله مفهوم راهبردهای تفکر مثبت را در برمی‌گیرد. اپیدمی کووید-19 که باعث ترس و قرنطینه خودخواسته افراد شده است، می‌تواند به‌عنوان یک بحران فردی و اجتماعی قلمداد شود که درنتیجه باعث ایجاد استرس و فشار روحی و روانی زیادی بر افراد و اجتماع می‌شود و به طرق گوناگون، سلامت روانی آن‌ها را تهدید می‌کند. همچنین می‌تواند باعث اختلال در کیفیت روابط میان فردی درون خانواده و احساس طرد شدن از جامعه شود که مجموعه این عوامل می‌تواند فرد را مستعد بیماری‌های اعصاب و روان نظیر افسردگی، اضطراب و استرس کند. با ظهور بیماری کووید-19 و گسترش سریع آن، سطح اضطراب را در جمعیت جهانی افزایش داده که منجر به اختلال در سلامت افراد جامعه می‌شود. نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

که افراد جامعه ممکن است سطحی از اختلالاتی از قبیل روان‌پریشی، اضطراب، استرس و افسردگی و حتی خودکشی را تجربه کنند. نتایج مطالعات نشان داده است که بیماری کووید-19، سلامت روان (اضطراب، افسردگی و استرس پس از سانحه) افراد را تحت تأثیر قرار داده است.

آزمون تأثیر آموزش تفکر مثبت بر اضطراب ناشی از بیماری کووید-19 به‌صورت جداگانه در گروه متغیر کیفی و نیز اثر تعاملی آن دو متغیر می‌پردازد. ضریب تعیین این رابطه برابر با 0/604 به‌دست‌آمده است، یعنی اینکه 60/4 درصد از تغییرات اضطراب ناشی از بیماری کووید-19 از طریق آموزش تفکر مثبت قابل پیش‌بینی است که می‌توان دریافت که بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه که مداخله دریافت می‌کنند، نسبت به بانوان بازنشسته دیگر، اضطراب ناشی از بیماری کووید-19 بیشتری دارند؛ بنابراین می‌توان گفت: آموزش تفکر مثبت در کاهش اضطراب ناشی از بیماری کووید 19 و در بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه مؤثر است که با تحقیق (Brooks & Dunford, 2022) همسو است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که اضطراب ناشی از کووید-19 اگر از حد نرمال فراتر برود می‌تواند مشکل‌ساز باشد و باعث اختلال در عملکرد اجتماعی، خانوادگی و شغلی افراد شود؛ بنابراین وقتی اضطراب کارساز نباشد می‌تواند دردسرساز باشد (Pashazadehmoradi, 2019) همسو است. از سویی دیگر مهارت تفکر مثبت را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. آزمون تأثیر آموزش تفکر مثبت بر خودکارآمدی نیز ارائه‌شده است که ضریب تعیین این رابطه برابر با 0/534 به‌دست‌آمده است، یعنی اینکه 53/4 درصد از تغییرات خودکارآمدی از طریق آموزش تفکر مثبت قابل پیش‌بینی است. در پس‌آزمون نمرات خودکارآمدی آزمایش با نمرات خودکارآمدی در گروه شاهد تفاوت معنی‌داری وجود دارد. درنتیجه می‌توان دریافت که بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه که مداخله دریافت می‌کنند، نسبت به بانوان بازنشسته دیگر، خودکارآمدی بیشتری دارند که با تحقیقات (Ghasemi Jobneh & Shawani, 2019) همسو است. در تبیین نتیجه این پژوهش می‌توان گفت که روانشناسی مثبت‌نگر با تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش استعدادها توانسته است در بهبود عزت‌نفس و افزایش احساس و هیجانات مثبت و اندیشیدن مثبت مؤثر باشد. افزایش شادمانی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد از عواملی هستند که نشان‌دهنده سلامت روان افراد است، با توجه به این‌که در روانشناسی مثبت‌نگر بر افزایش

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

شادمانی و شاد زیستن، اصلاح افکار، استفاده از نقاط قوت و توانمندی‌ها تأکید شده است، تمرینات و جلسات آموزشی مثبت‌نگری موجب افزایش حالت‌های روان‌شناختی (مانند شادکامی و اندیشیدن مثبت) تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش آن‌ها شده است. آموزش مثبت‌نگری با توجه به تأکید آن بر نقاط قوت و پرورش آن‌ها و توجه آن به مفاهیمی مثبت مثل امید، قدرشناسی، بخشش، معنویت، هیجان‌های مثبت، توانسته است در متغیرهای پژوهش مؤثر واقع شود، از دیدگاه علوم رفتاری و روانشناسی وضعیت روانی، جسمانی و نحوه‌ی تجربه درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه‌ی ما نشئت می‌گیرد، هر چه که ما بزرگ‌تر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنیم و این شیوه‌ی اندیشیدن ماست که کیفیت زندگی‌مان را تعیین می‌کند (Barkhouri, Refahi &Farah Bakhsh, 2008). آزمون تأثیر تفکر مثبت بر ساماندهی شناختی هیجان ارائه‌شده است که به بررسی ساماندهی شناختی هیجان به‌صورت جداگانه در گروه متغیر کیفی و نیز اثر تعاملی آن دو متغیر می‌پردازد. ضریب تعیین این رابطه برابر با 0/562 به‌دست‌آمده است، یعنی اینکه 56/2 درصد از تغییرات ساماندهی شناختی هیجان از طریق آموزش تفکر مثبت قابل پیش‌بینی است. در پس‌آزمون نمرات ساماندهی شناختی هیجان آزمایش با نمرات ساماندهی شناختی هیجان در گروه شاهد تفاوت معنی‌داری وجود دارد (سطح معنی‌داری کمتر از 0.05). درنتیجه می‌توان دریافت که بانوان بازنشسته شهرستان سوادکوه که مداخله دریافت می‌کنند، نسبت به بانوان بازنشسته دیگر، تلاش بیشتری در ساماندهی شناختی هیجان بیشتری دارند. درنتیجه می‌توان گفت: تفکر مثبت بر ساماندهی شناختی هیجان در مادران کودکان دچار کم‌توانی ذهنی مؤثر است که با تحقیق (Brooks & Dunford,2022) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان اذعان کرد آموزش مثبت‌نگری در افزایش میزان ساماندهی هیجان، رضایت از زندگی و عواطف مثبت در مردان وابسته به مواد، برنامه‌ای سودمند است و از این برنامه می‌توان در راستای ارتقای سلامت روان آن‌ها استفاده کرد؛ به‌طوری‌که، دنبال کردن لذت، تعهد و معنا در زندگی به ایجاد تقویت ساماندهی هیجان، شادکامی و خوش‌بینی می‌انجامد. مثبت‌نگری مفهومی عینی یا واحد نیست و با مضامین آن مشخص می‌شود؛ زیرا درباره هر فرد آنچه به‌عنوان ساماندهی هیجان، شادکامی و خوش‌بینی در نظر گرفته می‌شود، به عواملی بستگی دارد که برای او مطلوب و خواستنی است. افراد دارای اندیشیدن مثبت، از زندگی و کار خود بیشتر سود می‌برند و سالم‌تر می‌مانند و روابط بهتری با دیگران دارند. این‌گونه افراد دید مثبت به زندگی دارند و به‌جای آنکه افسوس گذشته یا نداشتن سلامتی را بخورند، با رضایت به آن می‌نگرند، به‌جای

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

شک و تردید با امیدواری و خوش‌بینی به آینده نگاه می‌کنند و این امر نشاط را به فرد هدیه می‌کند (Hanson & et al, 2022). تبیین دیگر بر مبنای پژوهش (Nofarsti, Roshan, Fati, Hasanabadi, Pas&ideh & Shairi, 2018) این است که یکی از مهم‌ترین اهداف برنامه مثبت‌نگری، کمک به ارتقا و افزایش میزان رضایت از زندگی، شادکامی و بهزیستی افراد است و بر اساس رویکرد مثبت‌نگری، افزایش توانمندی‌ها، تعهد، معنا و هیجان‌های مثبت، هم باعث ایجاد زندگی شادتر و غنی‌تر و هم باعث کاهش مشکلات هیجانی می‌شود. مثبت‌نگری شکلی از اندیشیدن است که در پی دستیابی به بهترین نتیجه از بدترین شرایط است و نحوه‌ی اندیشیدن افراد درباره‌ی یک رویداد و شیوه‌ی برخورد با آن را مشخص می‌سازد. پس این شیوه‌ی آموزشی، فرد را قادر می‌سازد تا نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علائق و استعدادهای خود و دیگران برداشت مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و مناسب‌ترین تصمیم را بگیرد.

محدودیت‌های پژوهش

ازجمله محدودیت‌هایی این پژوهش این است که پژوهش در گروه سنی سالمندان انجام‌شده است و سالمندان (بازنشستگان) اغلب بی‌حوصله می‌باشند. در این پژوهش همکاری گروه سالمند کم است. بعضی از سالمندان سواد خواندن و نوشتن نداشتند. بعضی دیگر از سالمندان به خاطر ابتلا به کرونا در حین تحقیق از همکاری نمودن ممانعت می‌نمودند.

پیشنهادهای پژوهشی و کاربردی

بنابراین در پژوهش‌های بعدی برای رفع این محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود رویکرد آموزش تفکر مثبت در جهت بررسی و تشخیص و درمان بیماری‌های روانی به‌دوراز استفاده از درمان‌های دارویی انجام گیرد. پیشنهاد می‌شود استفاده از روش‌های آموزش تفکر مثبت در ایجاد بستر مناسب برای افراد دارای مشکلات روان‌شناختی موردتوجه قرار گیرد. جز پرسشنامه از ابراز گردآوری دیگری همچون مصاحبه بالینی نیز استفاده شود. این پژوهش بر روی افراد با سن کمتر یا همسران بازنشستگان انجام شود.

اخلاق پژوهش

در این پژوهش علاوه بر نگارش راهنما در ابتدای پرسشنامه، هدف از اجرای پژوهش به‌وضوح برای آن‌ها تشریح شد. همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که یافته‌های آن‌ها محرمانه است و در یک مقاله بدون ذکر اطلاعات شخصی آن‌ها منتشر خواهد شد. سپس شرکت‌کنندگان فرم رضایت برای شرکت در پژوهش را

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

تکمیل کردند. ضمناً در کل متن مقاله، امانت‌داری در استفاده از منابع داخلی و خارجی و دقت در استناد رعایت شده است.

منابع مالی

این پژوهش با هزینه شخصی پژوهشگران انجام گرفت.

دسترسی به مواد و داده‌ها

داده‌های پژوهش محرمانه است و نتایج آن در اختیار هیچ شخصی قرار نخواهد گرفت.

تائید اخلاقی و رضایت شرکت‌کنندگان

در این مطالعه، پس از نوشتن راهنما در ابتدای پرسشنامه، هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان در پژوهش توضیح داده‌شده است. سپس آن‌ها با تمایل خود فرم رضایت از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند.

رضایت برای انتشار

نویسندگان برای انتشار این مقاله رضایت کامل دارند.

سپاسگزاری

بدین‌وسیله از بانوان بازنشسته شرکت‌کننده در این پژوهش تشکر می‌کنیم.

References

Ali, N, Nitschke J. P, Cooperman, C, Pruessner, J. C. (2017). Suppressing the endocrine & autonomic stress systems does not impact the emotional stress experience after psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinolog*.; [In Persian] https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.01.015

Alipour, A., Ghadami, A., Alipour, Z., & Abdollahzadeh, H. (2020). Preliminary validation of the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. *Health Psychology*, 8(32), 163-175. https://doi.org/10.30473/hpj.2020.52023.4756

Asmundson, G. J, Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, & health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*;71. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102211

Bajema, K. L., Oster, A. M., McGovern, O. L., Lindstrom, S., Stenger, M. R., Anderson, T. C., ... & Yousaf, A. (2020). Persons evaluated for 2019 novel coronavirus—

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

United States, January 2020. *Morbidity and mortality weekly report*, *69*(6), 166. doi: 10.15585/mmwr.mm6906e1

Barkhouri, H., Refahi, Z. & Farah Bakhsh, K. (2008). The effect of teaching positive thinking skills in a group manner on the progress motivation, self-esteem & happiness of Jiroft students. *A scientific & research quarterly of a new approach in educational management*, Islamic Azad University of Maroodasht, year 2(5) 131-144. [In Persian] https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.561849.1197

Bloomfield MA, McCutcheon RA, Kempton M, Freeman TP, (2019). Howes O. The effects of psychosocial stress on dopaminergic function & the acute stress response. *Elife*;8. DOI: https://doi.org/10.7554/eLife.46797

Brooke, J., & Dunford, S. (2022). Older people's experience of COVID-19 restrictions on vaccine hesitancy: A longitudinal phenomenological study to support nurse-patient vaccination conversations. *Journal of Advanced Nursing*, 78(12), 4177-4189. https://doi.org/10.1111/jan.15398

Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L, et al. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*; 7(4):E15- doi: 10.1016/S2215

Daniel, S. J. (2020). *Education and the COVID-19 pandemic*. Prospects, 49(1), 91-96. https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3

Fathi, A., Sharifirahnmo, S., Rostami, H., & Abbasikasani, H. (2020). Prediction of computer voyeurism and stigma of the first wave of the coronavirus disease-2019 pandemic based on the dimensions of internet addiction among youth. Avicenna, *Journal of Clinical Medicine*, 27(2), 124-132. DOI::10.29252/ajcm.27.2.124

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Regulation of Emotion Questionnaire. Leiderdorp, *The Netherlands: DATEC*, 23(3), 141-149. DOI: 10.1006/jado.2002.0507

Ghasemi Jobneh, R, & Shawani, I, (2020). *the effect of education based on acceptance & commitment on covid-19 disease anxiety in married women*, the second national congress of the Iranian Family Psychology Association: Family in our era, Ahvaz. [In Persian] https://civilica.com/doc/1223087

Hanson, K., Brikci, N., Erlangga, D., Alebachew, A., De Allegri, M., Balabanova, D., ... & Wurie, H. (2022). The Lancet Global Health Commission on financing primary health care: putting people at the center. *The Lancet Global Health*, *10*(5), e715-e772.DOI:https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00005-5.

Kandula, U. R., & Wake, A. D. (2022). Magnitude and Factors Affecting Parental Stress and Effective Stress Management Strategies Among Family Members

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

During COVID-19. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 83. https://doi.org/10.2147/PRBM.S341299

Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Openm*;3(3): e203976-e. Doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976

Mahmouditabar, M., Safarzadeh, S. (2020). Comparison of the effect of integrated meta-diagnostic treatment & positive thinking skill training on compliance with treatment & anxiety of covid 19 in patients with type 2 diabetes. Psychiatric nursing. 9(5): 98-87. [In Persian]. http://ijpn.ir/article-1-1846-en.html

Naserinia, S., & Borjali, M. (2020). The Effec of Emotion-Focused Therapy on Obsessive Symptoms in Patients With Corona Disease. *Clinical Psychology Studies*, *10*(39), 135-155.https://doi.org/10.22054/jcps.2021.55622.2447

Nofarsti, A, Roshan, R, Fati, L, Hasanabadi, H, Pasandideh, A, & Shairi, M, (2018). The effect of positive psychotherapy on the happiness & psychological well-being of people with depressive symptoms: a single-subject study with multiple baselines, *Journal of Positive Psychology*, 1, (1), 1-18. [In Persian]. magiran.com/p1580236

Pashazademoradi, S. (2019). *The relationship between different types of attachment styles and people's reaction to the coronavirus*. Fourth National Psychology Conference of Payam Noor University, Rasht. [In Persian] https://civilica.com/doc/1126568

Pollak KM, Shao S, Knutson JM, Gill H, Lee Y-V, McKay SL, et al(2019). Adolescent psychological and physiological responses to frustration-and anxiety-provoking stressors. *Current Psychology*.:1-11. doi:10.1007/s12144-019-00582-6

Quilliam, S. (2007). Remember 1967? We do. *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care*, 33(3), 215. http://srh.bmj.com

Rajabi, Gh, (2006), Reliability and Validity of the General Self-Efficacy Beliefs Scale (GSE-10) in psychology students of the Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran Ahvaz University and Morovdasht Azad University. *New Thoughts on Education*, 2 (1-2): 111-122. DOI: 10.22051/JONTOE.2006.287

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In S. Wright, & M. Johnston, & J. Weinman, (Eds.), Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs (pp. 35– 37). Windsor, UK: nferNelson.: https://www.researchgate.net/publication/304930542.

Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2006). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]

Sharifi Avaradi, P, & Amirpanah, A, (2018). Comparison of the level of happiness of elderly people living in nursing homes & nursing homes, *Iranian Geriatrics Journal*, Volume 6, Number 3. [In Persian]. http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-439-en.html.

Tadayon R, Gupta C, Crews D, McDaniel T. (2019). *Do Trait Anxiety Scores Reveal Information About Our Response to Anxious Situations*? A Psycho-Physiological VR Study. Proceedings of the 4th International Workshop on Multimedia for Personal Health & Health Care; https://doi.org/10.1145/3347444.3356239

To, K.K.W., Tsang O.T.Y., Yip, C.C.Y. (2020). Consistent detection of 2019 novel coronavirus in saliva.Clinical Infectious Diseases, *ciaa*149. February 12, 2020. https://doi.org/10.1093/cid/ciaa149.

Xu, B., Moritz, U. G, & Kraemer. (2020). Open access epidemiological data from the COVID-19 outbreak. *Lancet Infect Dis* 2020; 20(5): 534.https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30119-5.

Yao H, Chen J-H, Xu Y-F. (2020). Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*.;7(4):e21. DOI: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234850.1400.7.2.6.4]