

## Research Paper



## Effectiveness of Victims' Assertiveness Training Program on Health Promoting Behaviors of Bullying Victim Adolescent

Saeed Yousefi <sup>1\*</sup>, Abolfazl Ghadami <sup>2</sup>, Enayatollah Zamanpour <sup>3</sup>

1. PhD student of psychology and education of exceptional children, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
2. PhD in Psychometrics, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Measurement and Measurement Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

**Article Info:**

**Received:** 2022/04/19

**Accepted:** 2023/05/10

**PP:** 14

Use your device to scan and read the article online:



**DOI:** 10.22054/JCPS.2024.67504.2739

**Keywords:**

Positive Psychology, Resilience, Death Anxiety, Corona.

**Abstract**

**Objective:** The aim of the current research was to determine the effect of positive psychology group therapy on resilience and death anxiety among people suffering from corona disease.

**Research Methodology:** This research was applied in terms of purpose and in terms of methodology, it was a semi-experimental research with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research included all patients admitted to Ghaem Hospital located in Mashhad in 2021. According to the statistical population, 30 people (15 people in each group) were selected and randomly assigned to two groups. To measure the variables, Templer's Death Anxiety Questionnaire (1970) and Ko Noor and Davidson's (2003) resilience were used. The collected data were analyzed using SPSS-23 software and univariate analysis of covariance (ANCOVA).

**Findings:** The results showed that group training based on positivity had an effect on resilience with  $F(1,37=31.799)$  and death anxiety with  $F(1,37=467)$  of people, these values ( $\alpha \leq 0.01$ ) It has been significant.

**Conclusion:** According to these results, it can be said that positive psychology treatment is effective in increasing resilience and reducing death anxiety, and this treatment can be used to increase resilience and reduce death anxiety in people infected with the corona virus.

**Citation:** Yousefi, S., Ghadami, A., & Zamanpour, E. (2024). Effectiveness of positive psychology group therapy on resilience and death anxiety among people with corona disease. *Clinical Psychology Studies*, 14(53), 93-106. <https://doi.org/10.22054/jcps.2024.67504.2739>

**\*Corresponding author:** Saeed Yousefi

**Address:** PhD student of psychology and education of exceptional children, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

**Tell:** 05152935323

**Email:** [saeedyousefi1994@yahoo.com](mailto:saeedyousefi1994@yahoo.com)

## Extended Abstract

### Introduction

In December 2019, a new type of coronavirus was identified, which the World Health Organization declared the beginning of a new pandemic in 2020 (Huo et al., 2020). To reduce the spread of this virus and reduce the pressure on health systems, many countries have implemented regulations and restrictions at the level of their society, which can be referred to as social distancing, hand washing, wearing masks, and quarantine measures (Mateuso et al., 2022). Applying quarantine restrictions, reducing social relationships, unexpected death of loved ones, feeling the risk of infection or severe pathology, remembering the reality of death, can create a fragile feeling and a potential threat to health and the end of life (Ozguch, Kaplan, Serin and Tanriverdi)., 2021); All these factors ultimately cause depression, anxiety and especially death anxiety among people affected by the corona virus. Death anxiety is a state of fear or anxiety or fear of thinking about death (Zhao, Zhang, Sang, & Zhou, 2022). Also, death anxiety is defined as a vague and unpleasant state or worry of unknown origin that affects a person, which can lead to maladjustment and other mental disorders (Heng et al., 2022). This anxiety can be a risk of mental disorders such as loss of meaning in life, psychological distress and even depression (Kagan, 2021). It is also known today that a high level of anxiety weakens the body's immune system and disrupts the body's protective cell system, which makes people vulnerable to this virus (Khoda Yari Fard and Asaish, 1399). Resilience as a psychological construct with components of adaptability and flexibility causes successful adaptation to difficult experiences through mental, emotional and behavioral flexibility (Pavan, 2020); Resilience can also be seen as an internal characteristic that has skill and problem solving that allows a person to bounce back as an opportunity for growth (Barthelemy et al., 2021). Factors that have reduced resilience among communities during this pandemic include traumatic stress, concern about the epidemic, economic and social factors (Kumar, 2022), strict controls, mandatory distancing, concern about the spread of new strains of Corona, stricter restrictions. To prevent the spread of new strains (Lee, Anat, & Shahr, 2022), loss of confidence and pandemic developments (Lenten, Belten, & Schaefer, 2022) and uncertainty about the uncertainty of when and how this pandemic will end (Yıldırım & Solmaz, 2020) ) Cited.

Positive psychology is a science that studies the strengths and positive abilities and scientific experiences of a person (Seligman, Duckourt and Stein, 2005). The most important mission of this field is the development and evaluation of positive interventions to increase mental comfort and increase well-being and quality of life (Rahimian Bogar and Asgharnejad, 2018). The components of positive psychology are: practicing kindness, generosity, participation in post-traumatic growth, practicing forgiveness, creating optimism, using strengths, setting valuable goals (Karr et al., 2021). According to the above reports and the number of daily deaths due to the corona virus and on the one hand the essential role of positive psychology in improving the symptoms of anxiety disorder, depression symptoms and even reducing children's separation anxiety, this issue is considered as a vital issue. Due to the lack of researches in this field, therefore, the present study aims to investigate the effectiveness of positive psychology on the resilience and death anxiety of people involved in the corona virus.

### Literature Review

Mathew, Gomes, Bhaskar, Yadav and Nair (2021) in a research titled mental health in the era of Corona concluded that the more the duration of the Corona epidemic increases, the more stressful factors, apprehensions and fears become more common among the younger sections of the society. Chaksi, Kreiss, Summers, Spijkerman, and Bohlimjer (2018) concluded in a study of patients with psychological distress that not only does positive psychology improve well-being, but it can also reduce distress in a population with clinical disorders. to give Beigi, Najafi, Mohammadi Far and Abdulahi (2012) in a study they conducted on teenagers with depressive symptoms concluded that positive cognitive and behavioral programs can be used as an effective approach to strengthen the components of positive performance in teenagers with depressive symptoms. And also their final conclusion is that this program has a therapeutic effect on strengthening the positive aspects of people.

### Methodology

This research is a semi-experimental research with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population of the study included all people infected with the corona virus in Mashhad. According to the statistical population, 30 people (15 people in each group) were selected and randomly assigned to 2 groups. Sample people were measured in 2 stages: pre-test and post-test. After collecting the data, they were analyzed using the analysis of covariance method (ANCOVA) with the help of SPSS-23 statistical software.

## Results

The results showed that group training based on positivity had an effect on resilience with  $F(1,37=31.799)$  and death anxiety with  $F(1,37=467)$  of people, these values ( $\alpha \leq 0.01$ ) It has been significant.

## Discussion and Conclusion

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of positive psychology group therapy on resilience and death anxiety among people infected with the corona virus. The results showed that positive psychology group therapy was effective on resilience and death anxiety among people infected with the corona virus and increased resilience and decreased death anxiety. In explaining the results of this research, it can be said that positive thinking is related to self-management ability and positive meta-emotions. and this relieves psychological trauma and enhances happiness among people (Ko Terra, Green and Sheffield, 2022). Considering that it is a source of positive psychology (self-efficacy, optimism, resilience, hope) (Owens and Waters, 2020); It makes people affected by the corona virus have more life expectancy and psychological flexibility (Seligman, 2019). Also, optimism, which is one of the most important components of positive psychology, prevents depression and anxiety in people. People who carry a high dose of anxiety, their body's defense system will be vulnerable to diseases, therefore, positive psychology seeks to reduce this anxiety and increase happiness and psychological well-being (He, Zhao, Zhang, and Lin, 2021); Also, this science has a preventive approach to mental health. Positive thinking reduces anxiety; This reduction of anxiety naturally increases the body's immunity level and as a result can keep people safe from this virus (Waters et al., 2021).

## Acknowledgments

We thank all the people who cooperated in this research.

## Reference

- Adeleye, O. A. Femi-Oyewo, M. N. Bamiro, O. A. Bakre, L. G. Alabi, A. Ashidi, J. S. ... & Fakoya, G. (2021). Ethnomedicinal herbs in African traditional medicine with potential activity for the prevention, treatment, and management of coronavirus disease 2019. *Future journal of pharmaceutical sciences*, 7(1), 1-14.
- Caycho-Rodríguez, T. Vilca, L. W. Peña-Calero, B. N. Barboza-Palomino, M. White, M. & Reyes Bossio, M. (2022). Measurement of coronaphobia in older adults: Validation of the Spanish version of the Coronavirus Anxiety Scale. *Revista española de geriatría y gerontología*, 57(1), 20-27.
- Detoni, A. M. Lourenço, J. E. P. Pacheco, L. P. Gomes, L. A. P. F. de Brito, T. C. & da Silveira Madalena, T. (2022). Prevenção e intervenção em saúde mental: resiliência e psicologia positiva. *ANALECTA-Centro Universitário Academia*, 7(2).
- Gao, Y. (2020, September). The Effect of Positive Psychology Education on Improving the Psychological Resilience of Postgraduates. In *5th International Conference on Contemporary Education, Social Sciences and Humanities-Philosophy of Being Human as the Core of Interdisciplinary Research (ICCESSH 2020)* (pp. 345-348). Atlantis Press.
- Hu, Y. Sun, J. Dai, Z. Deng, H. Li, X. Huang, Q. ... & Xu, Y. (2020). Prevalence and severity of corona virus disease 2019 (COVID-19): A systematic review and meta-analysis. *Journal of clinical virology*, 127, 104371
- Kagan, M. (2021). Social support moderates the relationship between death anxiety and psychological distress among Israeli nurses. *Psychological Reports*, 124(4), 1502-1514.
- Lenton, T. M. Boulton, C. A. & Scheffer, M. (2022). Resilience of countries to COVID-19 correlated with trust. *Scientific reports*, 12(1), 1-15.
- Mathew, J. Gomes, R. F. Bhaskar, S. Yadav, P. & Nair, S. (2021). Mental Health in the Times of Corona: A model for Positive Mental Health During the Global Pandemic. *Psychological Studies*, 66(3), 354-360.
- Paun, O. (2022). Pandemic Lessons: Resilience and Hope. *Journal of psychosocial nursing and ment health services*, 60(1), 11-12.
- Yıldırım, M. & Solmaz, F. (2020). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies*, 1-9.
- Zhao, X. Zhang, W. Su, Y. Song, Y. Si, H. & Zhu, L. (2022). Death anxiety, self-esteem, and health related quality of life among geriatric caregivers during the COVID-19 pandemic. *Psychogeriatrics*, 22(2), 236-242.



## مقاله پژوهشی

## اثربخشی درمان گروهی روان‌شناسی مثبت نگر بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ در بین افراد مبتلا به بیماری کرونا

سعید یوسفی<sup>۱</sup> ID، ابوالفضل قدمی<sup>۲</sup> ID، عنایت‌اله زمان‌پور<sup>۳</sup> ID

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
۲. دکتری تخصصی روان‌سنجی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
۳. استادیار گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

## چکیده

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر درمان گروهی روان‌شناسی مثبت نگر بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ در بین افراد مبتلا به بیماری کرونا بود.

**روش‌شناسی پژوهش:** این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش‌شناسی از نوع پژوهش‌های نیمه از مایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه بیماران بستری در بیمارستان قائم واقع در شهر مشهد در سال ۱۴۰۰ بود. با توجه به جامعه آماری تعداد ۳۰ نفر (هر گروه ۱۵ نفر) به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه گمارده شدند. جهت سنجش متغیرها از ابزار پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر (۱۹۷۰) و تاب‌آوری کو نور و دیوید سون (۲۰۰۳) استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS 23 و روش آماری تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش گروهی مبتنی بر مثبت‌نگری بر تاب‌آوری با  $F(1,37)=31/799$  و اضطراب مرگ با  $F(1,37)=46/467$  افراد تأثیر داشته است که این مقادیر ( $\alpha \leq 0/01$ ) معنادار بوده است.

**بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به این نتایج می‌توان گفت درمان روان‌شناسی مثبت نگر برافزایش تاب‌آوری و کاهش اضطراب مرگ مؤثر بوده و می‌توان از این درمان در جهت افزایش تاب‌آوری و کاهش اضطراب مرگ در افراد مبتلا به بیماری کرونا استفاده کرد.



## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۱۷

شماره صفحات: ۱۴

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید:



DOI: 10.22054/JCPS.2024.67504.2739

## واژه‌های کلیدی:

روان‌شناسی مثبت نگر، تاب‌آوری، اضطراب مرگ، کرونا.

**استناد به این مقاله:** یوسفی، سعید؛ قدمی، ابوالفضل؛ و زمان‌پور، عنایت‌اله. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان گروهی روان‌شناسی مثبت نگر بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ در بین افراد مبتلا به بیماری کرونا. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۱۴(۵۳)، ۱۰۶-۹۳. <https://doi.org/10.22054/jcps.2024.67504.2739>



Clinical Psychology Studies is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

\*نویسنده مسئول: سعید یوسفی

نشانی: دانشجوی دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

تلفن: ۰۵۱۵۲۹۳۵۳۲۳

پست الکترونیکی: [saeedyousefi1994@yahoo.com](mailto:saeedyousefi1994@yahoo.com)

در چند دهه گذشته جهان شاهد بروز اپیدمی‌های گسترده و متعددی بوده است که این بین می‌توان به سارس<sup>۱</sup> و مرس<sup>۲</sup> اشاره کرد (ویرکنر<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲) با این حال در دسامبر ۲۰۱۹ نوع جدیدی از ویروس کرونا شناسایی شد که سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۰ آن را آغاز یک پاندمی جدید اعلام کرد (هوو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). تا بیش از نگرارش این مقاله بیش از ۴۶ میلیون نفر به عفونت کووید-۱۹ مبتلا شدند و بیش از ۴ میلیون نفر بر اثر ابتلا به این ویروس جان خود را از دست دادند (سازمان بهداشت جهانی<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). برای کاهش شیوع این ویروس و کاهش فشار بر دستگاه‌های سلامت، بسیاری از کشورها مقررات و محدودیت‌هایی در سطح جامعه خود اعمال کردند که می‌توان به فاصله‌گذاری اجتماعی، شستن دست‌ها، استفاده از ماسک و اقدامات قرنطینه اشاره کرد (ماتوس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). انزوای اجتماعی ناشی از قرنطینه همراه با کاهش دسترسی به خدمات حمایتی مانند مدارس و خدمات اجتماعی، می‌تواند تأثیر معناداری بر کیفیت زندگی و سلامت روان داشته باشد (چادی، رایان و جفری<sup>۷</sup>، ۲۰۲۲). نگرانی بیش‌ازحد در مورد سلامتی، باعث افزایش سطح استرس و اضطراب و افزایش رفتارهای محافظت‌جویانه، باعث اختلال در رفتارهای عملکردی در طول زندگی روزمره شده است (کایچو-رودریگویز و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۲)؛ همچنین تحقیقات جدید، نشان‌دهنده، افزایش قابل توجه از میزان استرس (الریعه<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، اضطراب (کومار و سومانی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۰) و افسردگی (شوینگر، تراتر، کاشنر و اتریپول<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰) در بین مردم است. اعمال محدودیت‌های قرنطینه‌ای، کاهش روابط اجتماعی، مرگ غیرمنتظره عزیزان، احساس خطر عفونت یا آسیب‌شناسی شدید، یادآوری واقعیت مرگ، می‌تواند باعث ایجاد یک احساس شکننده و تهدید بالقوه برای سلامتی و پایان زندگی شود (اوزگوچ، کاپلان، سرین و تانریوردی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۱)؛ که همه این عوامل در نهایت باعث افسردگی، اضطراب و به‌ویژه اضطراب مرگ در بین افراد درگیر بیماری کرونا می‌شود.

اضطراب مرگ یک حالت ترس یا اضطراب یا ترس از فکر کردن به مرگ است (زائو، ژانگ، سانگ و ژو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۲) این نوع اضطراب شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است که انسان زنده آن را تجربه می‌کند که شامل پیش‌بینی مرگ خود و ترس از مرگ افراد مهم زندگی است (مهری نژاد، رمضان ساعتچی و پایدار، ۱۳۹۵). موضوعاتی مانند بقا، رکود اقتصادی، بیکاری، تئوری توطئه (اویجن، زاید و نگوین<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۲)، افزایش بالای نرخ مرگ‌ومیر، ناتوانی جوامع بشری در کنترل این پاندمی و عدم وجود یک درمان قطعی برای این بیماری باعث شده است تا افراد درگیر این بیماری، سطوح بالایی از اضطراب مرگ را تجربه کنند (اصغری ابراهیم‌آباد، شیر خانی، مظلوم زاده، مقصودی و صلیبانی، ۲۰۲۱)؛ که این اضطراب می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند از دست دادن معنای زندگی، پریشانی روانی و حتی افسردگی گردد (کاگان<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۱). همچنین امروزه مشخص شده است که سطح بالا اضطراب موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن و اختلال در سیستم سلول‌های حفاظتی بدن می‌شود که این امر باعث آسیب‌پذیر شدن افراد در برابر این بیماری می‌شود (خدا یاری فرد و آسایش، ۱۳۹۹). اگر افراد بتوانند موقعیت‌های چالش‌برانگیز را با موفقیت بگذارند و در برابر اختلالات آسیب‌شناختی و دشواری‌های زندگی سلامتی خود را حفظ کنند از آن می‌توان به‌عنوان تاب‌آوری نام برد (پور حسین و همکاران، ۱۳۹۲).

تاب‌آوری به‌عنوان به سازه روان‌شناختی دارای مؤلفه‌های سازگاری و انعطاف‌پذیری باعث انطباق موفقیت‌آمیز بر تجارب دشوار از طریق انعطاف‌پذیری ذهنی، عاطفی و رفتاری می‌شود (پاون<sup>۱۶</sup>، ۲۰۲۰)؛ از عواملی که باعث کاهش تاب‌آوری در بین جوامع در طول این پاندمی شده است می‌توان به استرس‌های آسیب‌زا، نگرانی در مورد همه‌گیری، عوامل اقتصادی، اجتماعی (کومار و همکاران<sup>۱۷</sup>، ۲۰۲۲)، کنترل‌های سخت‌گیرانه، فاصله‌گذاری‌های اجباری، نگرانی از شیوع سویه‌های جدید کرونا، محدودیت‌های سخت‌گیرانه‌تر برای جلوگیری از گسترش

1. Sars

2. Mers

3. Wirkner

4. Hu

5. World Health Organization

6. Matos

7. Chadi,Rayan, & Geoffroy

8. Caycho-Rodriguez

9. Al-Rabiaah

10. Kumar & Somani

11. Shwinger,Trutner,Karchner, & Otterpohl

12. Ozguc, Kaplan, Serin & Thanriverdi

13. Zhao, Zhang, Song & Zhu

14. Awijen, Zaied & Nguyen

15. Kagan

16. Paun

17. Kumar

سویه‌های جدید (لی، انات و شهر<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲)، از دست دادن اعتماد و پیشرفت‌های همه‌گیری (لنتن، بلتن و شفر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲) و عدم اطمینان درباره ابهام زمان پایان و چگونگی پایان این پاندمی (بیلدریم و سولماز<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰) اشاره کرد.

درمان‌های مختلفی برای بهبود علائم و رهایی از این بیماری تجویز شده است. از جمله، دارودرمانی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها (جدید و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱)، هیدروکسی کلرکین (جاخار و کاتور<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰)، پلاسما درمانی (رحمانی و میر محله<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱)، طب سنتی (میرزایی، حلاجی، دهکردی، رنجبر و نوربازرگان<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰)، استفاده از گیاهان دارویی (ادلی و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱) که هر کدام از این درمان‌ها ممکن است عارضه‌هایی داشته باشد؛ اما درمانی که دارای عارضه کم و در عین حال کم‌هزینه و در دسترس باشد، می‌تواند به روان‌درمان نگری مثبت نگر اشاره کرد.

روان‌شناسی مثبت نگر علمی است که به مطالعه نقاط قوت و توانایی‌های مثبت و تجربیات علمی فرد می‌پردازد (سلیگمن، داکورت و آستین<sup>۹</sup>، ۲۰۰۵). مهم‌ترین مأموریتی که این رشته دارد، توسعه و ارزیابی مداخلات مثبت در جهت افزایش آسایش روانی و افزایش بهزیستی و کیفیت زندگی است (رحیمیان بوگر و اصغر نژاد، ۱۳۹۸). مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت نگر عبارت‌اند از: تمرین مهربانی، سخاوتمندی، مشارکت در رشد پس از سانحه، تمرین و بخشش، ایجاد خوش‌بینی، استفاده از نقاط قوت، تعیین اهداف ارزشمند است (کار و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱). سلیگمن پنج عامل اساسی که در بهزیستی و شادی دخیل هستند را معرفی می‌کند. این مؤلفه‌ها شامل ۱- احساسات مثبت: یعنی آنچه احساس می‌کنیم که می‌تواند انسان‌ها رو به خوش‌بینی، مثبت‌اندیشی سوق دهند. ۲- تعامل: سرمایه‌گذاری بر روی یک فعالیت، شبکه‌های حمایت اجتماعی. ۳- معنا: فرد از خود می‌پرسد هدف از زندگی آن‌ها چیست. ۴- روابط خوب: روابط خوب با سلامت روان در هم‌تنیده‌اند. ۵- هدف: داشتن هدف در زندگی به ما کمک می‌کند به چیزهایی دست پیدا کنیم که برایمان احساس موفقیت خلق می‌کند (مریت، حشمتی، اوراوج و دونالدسون<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۲). مهم‌ترین هدف این درمان شادکامی و بهزیستی روانی افراد است، در پی این شادکامی و بهزیستی روانی، همواره مشکلات هیجانی فرد هم کاهش می‌یابد (خانجانی و رضایی، ۱۳۹۵).

متیو، گومز، باسکار، یاداو و نایر<sup>۱۲</sup> (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان سلامت روان در دوران کرونا به این نتیجه رسیدند که هر چه قدر طول همه‌گیری کرونا بیشتر شود عوامل استرس‌زا، دلهره‌ها و ترس‌ها در بین بخش‌های جوان‌تر جامعه شایع‌تر می‌شود. چاکسی، کریس، سامرز، اسپیکرمن و بوهرلیمر<sup>۱۳</sup> (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای که بر روی بیماران دارای اختلال پریشانی روانی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که نه تنها روان‌شناسی مثبت نگر باعث بهبود رفاه می‌شود بلکه می‌تواند پریشانی را در جمعیت مربوط به اختلالات بالینی کاهش دهد. بیگی، نجفی، محمدی فر و عبدالهی<sup>۱۴</sup> (۱۳۹۲) در مطالعه‌ای که بر روی نوجوانان دارای علائم افسردگی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که برنامه‌های شناختی و رفتاری مثبت نگر می‌تواند به‌عنوان رویکرد مؤثری جهت تقویت مؤلفه‌های عملکرد مثبت در نوجوانان دارای علائم افسردگی کاربرد داشته باشد و همچنین نتیجه‌گیری نهایی آن‌ها مبنی بر تأثیر درمانی این برنامه بر تقویت جنبه‌های نقاط مثبت افراد است. با توجه به نتایج پژوهش یگانه دارابی و حافظیان<sup>۱۵</sup> (۱۳۹۲) تاب‌آوری و مثبت‌اندیشی بیشترین تأثیر را در کاهش اضطراب جدایی کودکان دارد. همچنین حاج حسینی، ژاکوسلیم، اژه‌ای و نقش<sup>۱۶</sup> (۱۳۹۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که به‌واسطه تاب‌آوری، اضطراب مرگ نوجوانان را کاهش داده است و توانسته است تا سلامت عمومی آن‌ها را بهبود دهند؛ بنابراین می‌توان گفت عدم توانایی مدیریت صحیح هیجان‌ها و استفاده از راهبردهای سازش نیافته می‌تواند در بروز کاهش تاب‌آوری و افزایش اضطراب مرگ در بین افراد درگیر بیماری کرونا نقش داشته باشد. با توجه به گزارش‌های فوق و جمعیت فوتی روزانه به دلیل ابتلا به بیماری کرونا و از یک‌سو نقش اساسی روان‌شناسی مثبت نگر در بهبود علائم اختلال پریشانی، علائم افسردگی و حتی کاهش اضطراب جدایی کودکان این مسئله به‌عنوان یک موضوع حیاتی قلمداد می‌شود. با

1. Lee, Anat, & Shahar

2. Lenton, Boulton, & scheffer

3. Yildirim, & Solmaz

4. Chedid

5. Jakhar & Kaur

6. Rahmani. & Mirmahaleh

9. Mirzaie, Halaji, Dehkordi, Ranjbar & Noorbazargan

8. Adeleye

9. Sligman, Duckworth, & Steen

12. Car

13. Merritt, Heshmati, Oravec, & Donaldson

12. Mathew, Gomes, Baskar, Yadav, & Nair

13. Chakhssi, Kraiss, Sommers, Spijkerman, & Bohlmeijer

توجه به کمبود پژوهش‌هایی در این حوزه، لذا پژوهش حاضر درصدد بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت نگر بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ افراد درگیر به بیماری کرونا است.

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش‌شناسی در زمره پژوهش‌های نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه بیماران بستری در اثر ابتلا به بیماری کرونا در بیمارستان قائم واقع در شهر مشهد در سال ۱۴۰۰ بود. با توجه به جامعه آماری تعداد ۳۰ نفر (هر گروه ۱۵ نفر) به شیوه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در ۲ گروه گمارده شدند. افراد نمونه در ۲ مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون اندازه‌گیری شدند. پس از جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس (ANCOVA) با کمک نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ تجزیه و تحلیل شدند. ملاک‌های ورود افراد به پژوهش شامل: برخورداری از حداقل سطح تحصیلات در مقطع متوسطه اول، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی در زمان تحقیق، رضایت‌مندی از شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج شامل قرار گرفتن تحت سایر مداخلات روان‌شناختی، غیبت بیش از دو جلسه و عدم تمایل آن‌ها برای شرکت در انجام پژوهش بود. ضمناً به این افراد اطمینان داده شد هر زمان تمایل داشتند بتوانند روند آموزش را ترک کنند و نیز اطلاعات آن‌ها نزد پژوهشگر محفوظ بماند. به دلیل شرایط کاری و پروتکل‌های بهداشتی وزارت بهداشت امکان برقراری تماس از نزدیک داده نشد و شیوه اجرا کار با توجه به محدودیت تردد و امکان اینکه پژوهش‌گر بتواند با بیماران کرونایی تماس مستقیم برقرار کند فراهم نشد و مداخلات روان‌شناختی به صورت آنلاین و گروهی بود که یک دستگاه تبلت همراه با اینترنت پرسرعت به پرستار مرکز بخش تحویل داده شد؛ و قبل از اینکه آموزش روزانه گروهی آغاز شود پیامک یادآوری به تبلت ارسال می‌شد و پرستار بخش تبلت را به تلویزیون که داخل اتاق تهیه شده بود وصل می‌کرد و از طریق تلویزیون LCD آموزش را به صورت ویدئو کنفرانسی ارائه می‌گردید؛ که این آموزش روزانه در ۶ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای ارائه گردید.

### ابزار پژوهش

**پرسشنامه اضطراب مرگ:** این ابزار ۱۵ سؤال توسط تمپلر<sup>۱</sup> (۱۹۷۰) تهیه شد. نمره دهی به این پرسشنامه به صورت بلی (۱) - خیر (۰) انجام می‌شود؛ بنابراین کمترین و بیشترین نمره‌ای که افراد می‌توانند از این پرسشنامه کسب کنند مقداری بین ۰ تا ۱۵ است. نمرات بالاتر از ۸ نشان‌دهنده سطح بالایی از اضطراب مرگ است. این ابزار دارای سه مؤلفه (اضطراب مرگ صرف، حال عمومی، ترس از درد و جراحی) است. تمپلر (۱۹۷۰) ضریب باز آزمایی این پرسشنامه را ۰/۸۳ گزارش کرده است. همچنین ساگینو و کلاین<sup>۲</sup> (۱۹۹۶)، این مقدار را برای مؤلفه‌های اضطراب مرگ صرف، حال عمومی و ترس از درد و جراحی به ترتیب (Q=۰/۶۸)، (Q=۰/۴۹) و (Q=۰/۶۰) گزارش کردند. در ایران نیز قاسم پور سوره و سید تازه‌کند، (۱۳۹۱) پایایی این پرسشنامه را (Q=۰/۶۵) و رجبی و بحرانی (۱۳۸۰) پایایی را (Q=۰/۷۳) ارزیابی کردند. همچنین در این پژوهش نیز جهت بررسی پایایی این ابزار از شیوه آلفای کرون باخ استفاده شد؛ و این مقدار برای مؤلفه‌های اضطراب مرگ صرف، حال عمومی و ترس از درد و جراحی به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۱، ۰/۶۹ و نمره کل پایایی این ابزار ۰/۶۹ به دست آمد.

**پرسشنامه تاب‌آوری:** این پرسشنامه توسط کونور و دیوید سون<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) تهیه شد. این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال است که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا ۵ (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود؛ بنابراین کمترین و بیشترین نمره‌ای که افراد می‌توانند کسب کنند عددی بین ۰ تا ۱۰۰ است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر افراد است. این پرسشنامه دارای ۵ مؤلفه (تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی) است. کو نور و دیوید سون (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرون باخ مقیاس تاب‌آوری را (Q=۰/۸۹) گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش باز آزمایی در یک‌فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است که مقدار پایایی آن (Q=۰/۸۹) گزارش شده است. سامانی، جوکار و صحراگرد (۲۰۰۶) نیز مقدار پایایی به شیوه آلفای کرون باخ را (Q=۰/۹۳) گزارش کردند. در این پژوهش

1. Templer

2. Saggino, & Kline

3. Connor, & Davidson

جهت بررسی پایایی این ابزار از شیوه آلفای کرون باخ استفاده شد. این مقدار برای مؤلفه‌های تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن و کنترل و تأثیرات معنوی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۶۹، ۰/۷۰ و ۰/۶۸ و نمره کل پایایی این ابزار ۰/۷۰ به‌دست آمد.

### جلسات درمانی روان‌شناسی مثبت‌گرا

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش روان‌شناسی مثبت نگر سلیگمن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۵؛ به نقل از (علوی هراتی، نیکنام و حسینیان، ۱۳۹۶).

جلسات	عنوان	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی و معارفه	معارفه و آشنایی افراد گروه، اجرای پیش‌آزمون، تشریح برنامه روان‌درمانی مثبت نگر و قوانین جلسات.
جلسه دوم	تقویت نقاط قوت شاخص و احساسات شخصی	بحث و گفت‌گو درباره کمبود منابع مثبت از قبیل هیجانات و عواطف مثبت و منفی نقش آن در بروز افسردگی و اضطراب در شخص و همچنین بحث و گفت‌گو درباره به‌کارگیری نقاط قوت، گفت‌گو درباره نقش احساسات مثبت در بهزیستی روان‌شناختی فرد.
جلسه سوم	امید و خوش‌بینی	یادآوری خاطرات خوب و بحث درباره تأثیر این خاطرات بر بهزیستی هیجانی.
جلسه چهارم	شناسایی توانمندی‌ها	صحبت کردن درباره توانمندی‌ها بالا بردن آن‌ها که باعث ایجاد هیجانات مثبت، معنا و هدف در زندگی می‌شود.
جلسه پنجم	تأثیر افکار بر هیجانات	بحث و گفت‌گو مورد تأثیر و نقش هیجانات مثبت بر افکار منفی و ایجاد منابع شخصی برای مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا.
جلسه ششم	آمادگی ذهنی و پس‌آزمون	توضیح درباره سبک‌های اسناد دهی که تأثیر برخی از سبک‌های اسناد دهی در کاهش تاب‌آوری و افزایش اضطراب، بحث درباره تفاوت تفکر در افراد خوش‌بین و افراد بدبین، فراگیر بودن یا موقتی بودن و شخصی‌سازی، اجرای پس‌آزمون.

### یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای تاب‌آوری و اضطراب مرگ

متغیر	گروه	تعداد	آزمایش		کنترل
			انحراف استاندارد	میانگین	
تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۱۵	۳۹/۹۳	۴/۹	۵/۲۹
	پس‌آزمون	۱۵	۷۱/۱۳	۴/۱۵	۵/۱۲
اضطراب مرگ	پیش‌آزمون	۱۵	۱۲/۳۳	۱/۵۴	۱/۹۶
	پس‌آزمون	۱۵	۴/۰	۲/۵۰	۲/۴

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون (بعد از آموزش گروهی روان‌درمانگری مثبت نگر) میانگین در تاب‌آوری نسبت به پیش‌آزمون بیشتر است؛ و میانگین در اضطراب مرگ نسبت به پیش‌آزمون کمتر شده است؛ یعنی پس از آموزش گروهی مبتنی بر مثبت‌نگری میانگین تاب‌آوری به‌طور محسوس افزایش و میانگین اضطراب مرگ به‌طور محسوس کاهش یافته است؛ و این تفاوت‌ها در گروه کنترل محسوس نیست.

جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون شاپیروویلک استفاده شد و نتایج نشان داد سطح معناداری برای متغیر تاب‌آوری ( $p=0/150$ ) و برای متغیر اضطراب مرگ ( $p=0/107$ ) بود در نتیجه فرض صفر و در نتیجه نرمال بودن توزیع این متغیرها با سطح اطمینان ۹۵ درصد تأیید شد. جهت بررسی مفروضه همگنی واریانس متغیرها از آزمون لوین استفاده شد. همان‌طور که نتایج نشان داد، سطح معناداری

<sup>۱</sup>. Sligman



آزمون لوین برای متغیر تاب‌آوری  $(p=0/216)$ ،  $(F(1,28)=1/601)$  و برای متغیر اضطراب مرگ  $(p=0/101)$ ،  $(F(1,28)=2/870)$  و بیشتر از سطح خطا  $(\alpha \geq 0/5)$  گزارش شده است؛ بنابراین فرض صفر که عدم تفاوت بین واریانس متغیرها را نشان می‌دهد تأیید شد. این نتیجه آماری از نظر مفهومی به این معناست که واریانس متغیرها همگون هستند. جهت بررسی مفروضه همگونی شیب رگرسیون نیز مقدار  $F$  تعامل بین متغیر هم‌پراش و مستقل در همه گروه‌ها بررسی شد. نتایج تعامل بین متغیر مستقل و هم‌پراش نشان داد، این مقدار برای متغیر تاب‌آوری  $(p=0/11)$ ،  $(F(1,16)=5/420)$  و برای متغیر اضطراب مرگ  $(p=0/520)$ ،  $(F(1,16)=0/874)$  است و این مقدار با ۹۵ درصد اطمینان از نظر آماری معنادار نیست؛ بنابراین فرض صفر تأیید شد به این معنا که شیب رگرسیون متغیرها همگون است.

جدول ۳. تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی تأثیر روان‌شناسی مثبت نگر بر تاب‌آوری

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	ضرایب ای‌تا
الگوی اصلاح شده	۲۷۶/۳۱۳	۲	۱۱/۶۸۷	۰/۱	۰/۳۸۷
عرض از مبدأ	۲/۵۲۴	۱	۰/۲۱۳	۰/۶۴۷	۰/۶
پیش‌آزمون متغیر	۸۹/۳۳۹	۱	۴/۴۳۷	۰/۴۵	۰/۱۴۱
گروه	۹۳/۶۹۱	۱	۴۶/۴۶۷	۰/۰۱	۰/۹۴۵
خطا	۵۴/۴۳۹	۳۷			

همان‌طور که از نتایج جدول ۳ مربوط به تجزیه و تحلیل کوواریانس جهت بررسی تأثیر آموزش روان‌شناسی مثبت نگر بر تاب‌آوری مشاهده شد، پس از تعدیل اثر پیش‌آزمون با  $F(1,37)=46/467$  مقدار به دست آمده از نظر آماری  $(\alpha \leq 0/01)$  معنادار است، به این معنا که با ۹۹ درصد اطمینان بسته روان‌شناسی مثبت نگر بر میزان تاب‌آوری افراد مبتلا به بیماری مؤثر بوده است که این میزان تأثیر به مقدار ۹۴/۵ درصد گزارش شده است (ضریب ای‌تا = ۰/۹۴۵).

جدول ۴. تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی تأثیر روان‌شناسی مثبت نگر بر اضطراب مرگ

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	ضرایب ای‌تا
الگوی اصلاح شده	۲۷۶/۳۱۳	۲	۱۱/۶۸۷	۰/۱	۰/۳۸۷
عرض از مبدأ	۳/۴۲۴	۱	۰/۳۱۴	۰/۵۴۷	۰/۷
پیش‌آزمون متغیر	۶۹/۶۶۴	۱	۱۳/۱۷۹	۰/۱	۰/۳۲۸
گروه	۳۱/۷۹۹	۱	۶۰/۱۵۱	۰/۰۱	۰/۶۹۰
خطا	۱۴۲/۷۳۶	۳۷			

همان‌طور که از نتایج جدول ۲ مربوط به تجزیه و تحلیل کوواریانس جهت بررسی تأثیر آموزش روان‌شناسی مثبت نگر بر اضطراب مرگ مشاهده شد، پس از تعدیل اثر پیش‌آزمون با  $F(1,37)=31/799$  مقدار به دست آمده از نظر آماری  $(\alpha \leq 0/01)$  معنادار است، به این معنا که با ۹۹ درصد اطمینان بسته روان‌شناسی مثبت نگر بر میزان اضطراب مرگ افراد مبتلا به بیماری کرونا مؤثر بوده است که این میزان تأثیر به مقدار ۶۹ درصد گزارش شده است (ضریب ای‌تا = ۰/۶۹۰).

## بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی درمان گروهی روان‌شناسی مثبت نگر بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ در بین افراد مبتلا به بیماری کرونا بود. نتایج نشان داد که درمان گروهی روان‌شناسی مثبت نگر بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ در بین افراد مبتلا به بیماری کرونا مؤثر بوده و موجب افزایش تاب‌آوری و کاهش اضطراب مرگ شده است. این پژوهش همسو با پژوهش‌های راجکومار<sup>۱</sup> (۲۰۲۱)، گائو<sup>۲</sup> (۲۰۲۰)، دیتونی<sup>۳</sup>

1. Rajkumar

2. Gao

3. Detoni

(۲۰۲۲)، دور رانت<sup>۱</sup> (۲۰۱۸). ماگان<sup>۲</sup> (۲۰۲۱)؛ یاماگوچی<sup>۳</sup> (۲۰۲۰)؛ دیوی<sup>۴</sup> (۲۰۲۱)؛ تولیپ<sup>۵</sup> (۲۰۲۰)؛ ون نیووربورگ<sup>۶</sup> (۲۰۲۱). بوده و حاکی از اثربخشی این درمان گروهی در افزایش تاب‌آوری و کاهش اضطراب مرگ مؤثر بوده است. در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت مثبت‌اندیشی به توانایی خود‌مدیریتی و فرا هیجان‌های مثبت بها می‌دهد و این باعث تسکین آسیب‌های روانی و تقویت شادی در بین افراد می‌گردد (کو ترا، گرین و شفیلد<sup>۷</sup>، ۲۰۲۲). با توجه به این که منبع روان‌شناسی مثبت نگر (خودکارآمدی، خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری، امیدواری) است (اونز و واترز<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰)؛ باعث می‌شود افراد درگیر بیماری کرونا امید به زندگی بیشتر و از لحاظ روانی انعطاف‌پذیرتر شوند (سلیگمن<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹). مثبت‌اندیشی افراد را به ادامه زندگی خوش‌بین‌تر و بهزیستی روان‌شناختی را بیشتر می‌کند (کوترا و تینگ<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱)؛ که به این ترتیب می‌تواند تاب‌آوری افراد را در برابر این بیماری بیشتر کند. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به حفظ بهبود و سلامت روان انسان کمک می‌کند (راستاد، گل محمدیان، جلالی، کبودی و کبودی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۱). هیجان‌های مثبت تاب‌آوری در فرد افزایش می‌دهد، از این رو افراد به یک آرامش روانی ناشی از فارغ شدن از افکار مزاحم می‌شوند (دوئل، چین، پادیللا و لایک<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۹). با توجه به اینکه روان‌شناسی مثبت نگر بر جنبه‌های تفکر مثبت و هیجان‌های مثبت در پی کاهش دادن نگرش‌ها و باورهای منفی و ناکارآمد هستند، چراکه با کاهش این نگرش‌های منفی می‌توان باعث کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب شد (امونو و همکاران<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۱). همچنین خوش‌بینی که یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت نگر است باعث جلوگیری از افسردگی و اضطراب در افراد می‌شود. افرادی که دوز بالایی از اضطراب را با خود حمل می‌کنند سیستم دفاعی بدن آن‌ها در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر خواهد شد، از این رو روان‌شناسی مثبت نگر در پی کاهش این اضطراب و افزایش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی است (عالم<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۲ و خانجانی، ۱۳۹۶)؛ همچنین این علم رویکرد پیشگیرانه برای سلامت روان دارد. مثبت‌اندیشی باعث کاهش اضطراب می‌شود؛ این کاهش اضطراب به طبع باعث افزایش سطح ایمنی بدن و در نتیجه می‌تواند افراد را در برابر این بیماری ایمن نگه دارد (واترز<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

در مجموع روان‌شناسی مثبت نگر بر شناخت واره‌های منفی و هیجان‌های منفی برخاسته از آن که موجب ایجاد سطح اضطراب بسیار بالا در بین افراد درگیر بیماری کرونا شده تأثیر می‌گذارد و به این ترتیب می‌تواند موجب کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری شود (وایت، اوتل و هولدر<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۹). یافته‌های این پژوهش نشان داد روان‌شناسی مثبت نگر می‌تواند موجب بهبود و افزایش تاب‌آوری و همچنین کاهش اضطراب مرگ در افراد مبتلا به بیماری کرونا شود. در سطح کاربردی این یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌تواند در افزایش دانش پزشکان در حیطه درمان کرونا مؤثر باشد. به نحوی که متخصصان و پزشکان درمان کرونا به اهمیت روان‌شناسی مثبت نگر که باعث افزایش تاب‌آوری و کاهش اضطراب مرگ افراد درگیر بیماری کرونا می‌شود پی ببرند و همچنین در این زمینه توجه بیشتری داشته باشند. مطالعه حاضر دارای محدودیت‌هایی از جمله محدود بودن تعداد جلسات درمان، دسترسی سخت به جامعه آماری، پرسشنامه تنها ابزار گردآوری استفاده از مردها به عنوان تنها نمونه مورد پژوهش و نداشتن گروه پیگیری برای بررسی پایدار بودن درمان می‌توان اشاره کرد. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه با استفاده از دو گروه نمونه مرد وزن اجرا شود، همچنین از سایر ابزار جمع‌آوری اطلاعات مانند مصاحبه نیز استفاده گردد، همچنین توصیه می‌شود در کنار کادر پزشکی مستقر در بیمارستان‌ها از روان‌شناسان زنده برای کار روان‌درمانگری، با استفاده از آموزش‌های مناسب

1. Durrant

2. Magán

6. Yamaguchi

7. Devi

8. Tulip

9. Van Nieuwerburgh

7. Kotera, Green & Sheffield

11. Owens & Waters

12. Sligman

13. Kotera & Ting

11. Rastad, Golmohammadian, Jalali, Kaboudi & Kaboud

15. Dewaele, Chen, Padilla & Lake

16. Amonoo

14. Alam

15. Waters

16. White, Uttl & Holder

به بالا بردن سلامت روان افراد درگیر بیماری کرونا کمک کنند؛ و همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی تأثیر این درمان را بر بهزیستی روان‌شناختی سایر گروه‌های جامعه بررسی قرار گیرد.

### ملاحظات اخلاقی

تمامی اصول اخلاقی در این مقاله در نظر گرفته شده است. شرکت‌کنندگان در جریان هدف پژوهش و مراحل اجرای آن قرار گرفتند. آن‌ها همچنین از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان داشتند.

### حامی مالی

مقاله بدون حامی مالی می‌باشد.

### تعارض منافع

نویسندگان این مقاله تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

### سپاسگزاری

نویسندگان این مقاله کمال تشکر صمیمانه خود را از مسئولان بیمارستان قائم مشهد و همچنین مسئولان دانشگاه علوم پزشکی مشهد و افراد درگیر بیماری کرونا بستری در بیمارستان قائم که در انجام این پژوهش ما را یاری دادند، کمال تشکر و قدردانی را ابراز می‌دارند.

### References

- بیگی، علی؛ نجفی، محمود؛ محمدی فر، محمدعلی و عبداللهی، عباس (۱۳۹۶). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مثبت نگر بر تاب‌آوری و عزت‌نفس نوجوانان دارای علائم افسردگی. *تحقیقات علوم رفتاری*. ۱۶ (۱)، ۴۷-۵۳.
- پور حسین، رضا؛ فرهودی، فرزاد؛ امیری، محسن؛ جان بزرگی، محمود؛ رضایی بیداد خویی، اکرم و نوراللهی، فاطمه (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین افکار خودکشی، افسردگی، اضطراب، تاب‌آوری، تنبذگی‌های روزانه و سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه تهران. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*. ۴ (۱۴)، ۲۱-۴۰.
- حاج حسینی، منصوره؛ ژاکوسلیم، احمد؛ اژه‌ای، جواد و نقش، زهرا (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در ارتباط اضطراب مرگ و سلامت عمومی نوجوانان مهاجر عراقی متأثر از جنگ با داعش. ۲۲ (۳)، ۲۴۲-۲۵۸.
- خدا یاری فرد، محمد و آسایش، محمدحسن (۱۳۹۸). راهبردهای روان‌شناختی و فنون مقابله با استرس و اضطراب در مواجهه با کروناویروس (کووید-۱۹). *نشریه علمی رویش روان‌شناسی*. ۹ (۸)، ۱-۱۸.
- خاندجانی، مهدی (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی، خوش‌بینی و عواطف مثبت در دانشجویان. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*. ۷ (۲۷)، ۱۳۷-۱۵۹.
- خاندجانی، مهدی و رضایی، سعید (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه روان‌درمانی مثبت نگر بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی، عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی مادران دارای کودک با اختلال اتیسم. *توانمندسازی کودکان استثنایی*. ۷ (۱۷)، ۳۷-۵۲.
- رجبی، غلامرضا و بحرانی، محمود (۱۳۸۰). تحلیل عاملی سؤال‌های مقیاس اضطراب مرگ. ۵ (۴)، ۳۳۱-۳۳۴.
- علوی هراتی، فاطمه؛ نیکنام، ماندانا و حسینیان، سیمین (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت نگر بر سخت‌رویی و تعادل عاطفه مادران کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی-تقص‌توجه. *توانمندسازی کودکان استثنایی*. ۹ (۳)، ۶۱-۷۳.
- قاسم پور، عبدالله؛ سوره، جمال و سید تازه کند، میر توحید (۱۳۹۶). پیش‌بینی اضطراب مرگ بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. ۱۳ (۴۸)، ۶۳-۷۰.
- یگانه دارابی، رقیه و حافظیان، مریم (۱۳۹۶). بررسی رابطه هوش هیجانی، تاب‌آوری و مثبت‌اندیشی مادران با اضطراب جدایی کودکان پیش‌دبستانی. *فصلنامه علمی-پژوهشی خانواده و پژوهش*. ۱۵ (۲)، ۴۵-۶۶.
- مهری نژاد، سید ابوالقاسم؛ رمضان ساعتچی، لیلی و پایدار، سایه (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و پایداری به مذهب با اضطراب مرگ در سالمندان. *سالمند: مجله سالمندی ایران*. ۱۱ (۴)، ۴۹۴-۵۰۳.
- محمدی، مسعود؛ جزایری، علیرضا؛ رفیعی، امیرحسین؛ جوکار، بهرام و پورشهباز، عباس (۱۳۸۴). بررسی عوامل تاب‌آور در افراد در معرض خطر سو مصرف مواد مخدر. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*. ۱ (۳)، ۲۰۳-۲۲۴.
- Adeleye, O. A. Femi-Oyewo, M. N. Bamiro, O. A. Bakre, L. G. Alabi, A. Ashidi, J. S. ... & Fakoya, G. (2021). Ethnomedicinal herbs in African traditional medicine with potential activity for the prevention, treatment, and management of coronavirus disease 2019. *Future journal of pharmaceutical sciences*, 7(1), 1-14.

- Asghari Ebrahim Abad, M. J. Shirkhani, M. Mazloomzadeh, M. Maghsoudi, S. & Salayani, F. (2021). Relationship between fear of Coronavirus and death anxiety: Mediating role of behavioral inhibition system. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 23(3), 215-225.
- Al-Rabiaah, A. Temsah, M. H. Al-Eyadhy, A. A. Hasan, G. M. Al-Zamil, F. Al-Subaie, S. ... & Somily, A. M. (2020). Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *Journal of infection and public health*, 13(5), 687-691.
- Awijen, H. Zaiied, Y. B. & Nguyen, D. (2022). Covid-19 vaccination, fear and anxiety: Evidence from Google search trends. *Social Science & Medicine*, 114820.
- Amonoo, H. L., El-Jawahri, A., Celano, C. M., Brown, L. A., Harnedy, L. E., Longley, R. M., ... & Huffman, J. C. (2021). A positive psychology intervention to promote health outcomes in hematopoietic stem cell transplantation: the PATH proof-of-concept trial. *Bone marrow transplantation*, 56(9), 2276-2279.
- Alam, A. (2022). Positive psychology goes to school: conceptualizing students' happiness in 21st century schools while 'minding the mind!' are we there yet? evidence-backed, school-based positive psychology interventions. *ECS Transactions*, 107(1), 11199.
- Carr, A. Cullen, K. Keeney, C. Canning, C. Mooney, O. Chinseallaigh, E. & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769.
- Chakhssi, F. Kraiss, J. T. Sommers-Spijkerman, M. & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-17.
- Chedid, M. Waked, R. Haddad, E. Chetata, N. Saliba, G. & Choucair, J. (2021). Antibiotics in treatment of COVID-19 complications: a review of frequency, indications, and efficacy. *Journal of infection and public health*, 14(5), 570-576.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Chadi, N. Ryan, N. C. & Geoffroy, M. C. (2022). COVID-19 and the impacts on youth mental health: Emerging evidence from longitudinal studies. *Canadian Journal of Public Health*, 1-9.
- Caycho-Rodríguez, T. Vilca, L. W. Peña-Calero, B. N. Barboza-Palomino, M. White, M. & Reyes Bossio, M. (2022). Measurement of coronaphobia in older adults: Validation of the Spanish version of the Coronavirus Anxiety Scale. *Revista española de geriatría y gerontología*, 57(1), 20-27.
- Detoni, A. M. Lourenço, J. E. P. Pacheco, L. P. Gomes, L. A. P. F. de Brito, T. C. & da Silveira Madalena, T. (2022). Prevenção e intervenção em saúde mental: resiliência e psicologia positiva. *ANALECTA-Centro Universitário Academia*, 7(2).
- Devi, N. U. (2021). Managing mental & psychological wellbeing amidst COVID-19 pandemic: Positive psychology interventions. *arXiv preprint arXiv:2104.11726*.
- Durrant, M. (2018). The strengths approach, Resilience, Positive psychology: Isn't Solution-Focused just a version of these? *Solution Focused Litterature*, 35.
- Dewaele, J. M., Chen, X., Padilla, A. M., & Lake, J. (2019). The flowering of positive psychology in foreign language teaching and acquisition research. *Frontiers in psychology*, 10, 2128.
- Gao, Y. (2020, September). The Effect of Positive Psychology Education on Improving the Psychological Resilience of Postgraduates. In *5th International Conference on Contemporary Education, Social Sciences and Humanities-Philosophy of Being Human as the Core of Interdisciplinary Research (ICCESSH 2020)* (pp. 345-348). Atlantis Press.
- Hu, Y. Sun, J. Dai, Z. Deng, H. Li, X. Huang, Q. ... & Xu, Y. (2020). Prevalence and severity of corona virus disease 2019 (COVID-19): A systematic review and meta-analysis. *Journal of clinical virology*, 127, 104371
- Jakhar, D. & Kaur, I. (2020). Potential of chloroquine and hydroxychloroquine to treat COVID-19 causes fears of shortages among people with systemic lupus erythematosus. *Nature medicine*, 26(5), 632-632.
- Kagan, M. (2021). Social support moderates the relationship between death anxiety and psychological distress among Israeli nurses. *Psychological Reports*, 124(4), 1502-1514.
- Kumar, S. Lee, N. K. Pinkerton, E. Wroblewski, K. E. Lengyel, E. & Tobin, M. (2022). Resilience: a mediator of the negative effects of pandemic-related stress on women's mental health in the USA. *Archives of women's mental health*, 25(1), 137-146.

- Kumar, A. & Somani, A. (2020). Dealing with Corona virus anxiety and OCD. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102053.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2022). Positive psychology for mental wellbeing of UK therapeutic students: relationships with engagement, motivation, resilience and self-compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1611-1626.
- Kotera, Y., & Ting, S. H. (2021). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 227-239.
- Lee, G. Anat, T. & Shahar, S. (2022). Urban resilience as a mitigating factor against economically driven out-migration during COVID-19: The case of Eilat, a tourism-based city. *Cities*, 125, 103636.
- Lenton, T. M. Boulton, C. A. & Scheffer, M. (2022). Resilience of countries to COVID-19 correlated with trust. *Scientific reports*, 12(1), 1-15.
- Mathew, J. Gomes, R. F. Bhaskar, S. Yadav, P. & Nair, S. (2021). Mental Health in the Times of Corona: A model for Positive Mental Health During the Global Pandemic. *Psychological Studies*, 66(3), 354-360.
- Matos, M. McEwan, K. Kanovský, M. Halamová, J. Steindl, S. R. Ferreira, N. ... & Gilbert, P. (2022) Compassion protects mental health and social safeness during the COVID-19 pandemic across 21 countries. *Mindfulness*, 1-18.
- Magán, I. Casado, L. Jurado-Barba, R. Barnum, H. Redondo, M. M. Hernandez, A. V. & Bueno, H. (2021). Efficacy of psychological interventions on psychological outcomes in coronary artery disease: systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 51(11), 1846-1860.
- Merritt, S. H. Heshmati, S. Oravec, Z. & Donaldson, S. I. (2022). Web of Well-Being: Re-Examining PERMA and Subjective Well-Being Through Networks.
- Mirzaie, A., Halaji, M., Dehkordi, F. S., Ranjbar, R., & Noorbazargan, H. (2020). A narrative literature review on traditional medicine options for treatment of corona virus disease 2019 (COVID-19). *Complementary therapies in clinical practice*, 40, 101214.
- Özgüç, S. Kaplan Serin, E. & Tanriverdi, D. (2021). Death Anxiety Associated With Coronavirus (COVID-19) Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 00302228211050503.
- Owens, R. L., & Waters, L. (2020). What does positive psychology tell us about early intervention and prevention with children and adolescents? A review of positive psychological interventions with young people. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 588-597.
- Paun, O. (2022). Pandemic Lessons: Resilience and Hope. *Journal of psychosocial nursing and ment health services*, 60(1), 11-12.
- Rajkumar, R. P. (2021). Suffering and salutogenesis: a conceptual analysis of lessons for psychiatry from existential positive psychology (PP2. 0) in the setting of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 1182.
- Rahmani, A. M. & Mirmahaleh, S. Y. H. (2021). Coronavirus disease (COVID-19) prevention and treatment methods and effective parameters: A systematic literature review. *Sustainable cities and society*, 64, 102568.
- Rastad, Z., Golmohammadian, M., Jalali, A., Kaboudi, B., & Kaboudi, M. (2021). Effects of positive psychology interventions on happiness in women with unintended pregnancy: randomized controlled trial. *Heliyon*, 7(8), e07789.
- Saggino, A. & Kline, P. (1996). Item factor analysis of the Italian version of the Death Anxiet Scale. *Journal of clinical psychology*, 52(3), 329-333.
- Samani, S. Joukar, B. & Sahragard, N. (2007). Effects of resilience on mental health and life satisfaction, 13(3), 290-295.
- Seligman, M. Lee Duckworth, A. & Steen, T. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review, Clinical Psychology*, 1, 629-51.
- Schwinger, M. Trautner, M. Kärchner, H. & Otterpohl, N. (2020). Psychological impact of corona lockdown in Germany: Changes in need satisfaction, well-being, anxiety, and depression. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 9083.
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual review of clinical psychology*, 15(1), 1-23.

- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *The Journal of general psychology*, 82(2), 165-177.
- Tulip, C. Fisher, Z. Bankhead, H. Wilkie, L. Pridmore, J. Gracey, F. ... & Kemp, A. H. (2020). Building intervention for people living with an acquired brain injury. *Frontiers in psychology*, 11, 66.
- van Nieuwerburgh, C. Barr, M. Fouracres, A. J. Moin, T. Brown, C. Holden, C. ... & Thomas, P. (2021). Experience of positive psychology coaching while working from home during the COVID-19 pandemic: an Interpretative Phenomenological Analysis. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 1-18.
- Wirkner, J. Christiansen, H. Knaevelsrud, C. Lüken, U. Wurm, S. Schneider, S. & Brakemeier, E. L. (2022). Mental Health in Times of the COVID-19 Pandemic. *European Psychologist*.
- World Health Organization. (2021). *Laboratory biosafety guidance related to coronavirus disease (COVID-19): interim guidance, 28 January 2021* (No. WHO/WPE/GIH/2021.1). WorldHealthOrganization.
- Waters, L., Cameron, K., Nelson-Coffey, S. K., Crone, D. L., Kern, M. L., Lomas, T., ... & Williams, P. (2021). Collective wellbeing and posttraumatic growth during COVID-19: How positive psychology can help families, schools, workplaces and marginalized communities. *The Journal of Positive Psychology*, 1-29.
- White, C. A., Uttl, B., & Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PloS one*, 14(5), e0216588.
- Xiong, Y. Gao, M. van Duijn, B. Choi, H. van Horssen, F. & Wang, M. (2021). International policies and challenges on the legalization of traditional medicine/herbal medicines in the fight against COVID-19. *Pharmacological research*, 166, 105472.
- Yamaguchi, K. Takebayashi, Y. Miyamae, M. Komazawa, A. Yokoyama, C. & Ito, M. (2020). Role of focusing on the positive side during COVID-19 outbreak: Mental health perspective from positive psychology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S49.
- Yıldırım, M. & Solmaz, F. (2020). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies*, 1-9.
- Zhao, X. Zhang, W. Su, Y. Song, Y. Si, H. & Zhu, L. (2022). Death anxiety, self-esteem, and health related quality of life among geriatric caregivers during the COVID-19 pandemic. *Psychogeriatrics*, 22(2), 236-242.