

اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی در نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۶/۰۳/۰۱

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۶/۰۵

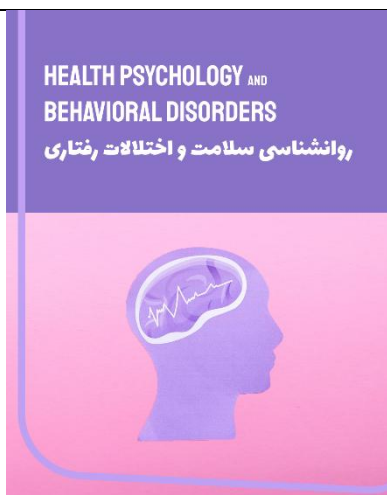
تاریخ ارسال: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر کاهش فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی در نوجوانان دختر دارای نشانگان وسواس-اجبار انجام شد. این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول دارای نشانگان وسواس-اجبار در مدارس غیردولتی شهرستان نکا در سال تحصیلی ۱۴۰۴ بود. از میان جامعه پژوهش، ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و با گمارش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل، هر یک شامل ۱۵ نفر، قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه روان درمانی مثبت نگر شرکت کرد و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه فرسودگی عاطفی ماسلش و جکسون، پرسشنامه اجتناب شناختی سکستون و داگاس و پرسشنامه عقاید و سوا سی کودک و نوجوان بود. داده ها با استفاده از آزمون های شاپیرو-ویلک و لوین و تحلیل کوواریانس تک متغیره در نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس، پس از کنترل اثر نمرات پیش آزمون، نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در نمرات پس آزمون فرسودگی عاطفی تفاوت معناداری وجود داشت ($F(1,26)=59.12, p<.001, \eta^2=.83$)؛ به طوری که روان درمانی مثبت نگر موجب کاهش معنادار فرسودگی عاطفی شد. همچنین، تفاوت دو گروه در نمرات پس آزمون اجتناب شناختی نیز از نظر آماری معنادار بود ($F(1,26)=16.72, p<.001, \eta^2=.88$) و مداخله موجب کاهش معنادار اجتناب شناختی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. یافته ها نشان می دهد روان درمانی مثبت نگر می تواند با تقویت هیجان های مثبت، امید، خوش بینی، توانمندی های فردی و راهبردهای سازگارانه مواجهه با تجارب درونی، به کاهش فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی در نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار کمک کند؛ بنابراین، استفاده از این رویکرد به عنوان یک مداخله روان شناختی مکمل در محیط های آموزشی، مراکز مشاوره مدارس و خدمات بالینی نوجوانان قابل توصیه است.

کلیدواژگان: روان درمانی مثبت نگر، فرسودگی عاطفی، اجتناب شناختی، نشانگان وسواس-اجبار،

نوجوانان.



سیده سکینه موسوی^۱، صدیقه ابراهیمی
علوی کلایی^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد بهشهر، دانشگاه

آزاد اسلامی، بهشهر، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد

آیت الله آملی، آمل، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

sedigheh.ebrahimi.lav@gmail.com

شیوه استناددهی: موسوی، سیده سکینه، و ابراهیمی
علوی کلایی، صدیقه. (۱۴۰۶). اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر
فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی در نوجوانان دارای نشانگان
وسواس-اجبار. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۱۹ (۲)، ۱۹-۱.

Effectiveness of Positive Psychotherapy on Emotional Exhaustion and Cognitive Avoidance in Adolescents with Obsessive-Compulsive Symptoms

Submit Date:
2026-05-23

Revise Date:
2026-08-27

Accept Date:
2026-09-01

Initial Publish Date:
2026-09-27

Final Publish Date:
2027-05-22

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of positive psychotherapy in reducing emotional exhaustion and cognitive avoidance among female adolescents with obsessive-compulsive symptoms. This quasi-experimental study employed a pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of female lower-secondary-school adolescents with obsessive-compulsive symptoms attending non-governmental schools in Neka during the 2025 academic year. Thirty eligible participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to an experimental group ($n=15$) and a control group ($n=15$). The experimental group received 10 sessions of positive psychotherapy, whereas the control group received no intervention and continued routine school activities. Data were collected using the Maslach and Jackson Emotional Exhaustion Questionnaire, the Sexton and Dugas Cognitive Avoidance Questionnaire, and the Obsessive Beliefs Questionnaire for Children and Adolescents. The Shapiro-Wilk and Levene tests were used to examine statistical assumptions, and the hypotheses were tested using analysis of covariance in SPSS version 26. After controlling for pretest scores, ANCOVA indicated a statistically significant difference between the experimental and control groups in posttest emotional exhaustion scores ($F(1,26)=59.12, p<.001, \eta^2=.83$), demonstrating a significant reduction in emotional exhaustion following positive psychotherapy. A significant between-group difference was also found for posttest cognitive avoidance ($F(1,26)=16.72, p<.001, \eta^2=.88$), indicating that the intervention significantly reduced cognitive avoidance compared with the control condition. Positive psychotherapy appears to be an effective psychological intervention for reducing emotional exhaustion and cognitive avoidance in adolescents with obsessive-compulsive symptoms. By strengthening positive emotions, optimism, hope, personal strengths, and more adaptive responses to distressing internal experiences, this approach may reduce maladaptive emotional and cognitive processes associated with obsessive-compulsive symptoms. Accordingly, positive psychotherapy may be considered a useful complementary intervention in school counseling programs and adolescent clinical services.

Keywords: *Positive psychotherapy, emotional exhaustion, cognitive avoidance, obsessive-compulsive symptoms, adolescents.*

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



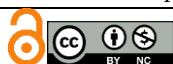
Seyedeh Sekineh Mousavi¹, Sedigheh Ebrahimi Alavikolaei^{2*}

1. Master of Clinical Psychology, Behshahr Branch, Islamic Azad University, Behshahr, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran

*Corresponding Author's Email:
sedigheh.ebrahimialav@gmail.com

How to cite: Mousavi, S. S., & Ebrahimi Alavikolaei, S. (2027). Effectiveness of Positive Psychotherapy on Emotional Exhaustion and Cognitive Avoidance in Adolescents with Obsessive-Compulsive Symptoms. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 5(2), 1-19.



مقدمه

نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های تحول روان‌شناختی است که با تغییرات گسترده شناختی، هیجانی، اجتماعی و بین‌فردی همراه می‌شود و در این دوره، کیفیت سازگاری فرد با تجارب درونی و بیرونی می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان او داشته باشد. در این مرحله از تحول، افزایش انتظارات تحصیلی، گسترش روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و حساسیت بیشتر نسبت به ارزیابی دیگران، نوجوان را در معرض طیف وسیعی از فشارهای روان‌شناختی قرار می‌دهد. در صورتی که نوجوان از منابع کافی برای تنظیم هیجان، مقابله سازگارانه و مدیریت افکار مزاحم برخوردار نباشد، احتمال شکل‌گیری یا تشدید نشانه‌های آسیب‌شناختی افزایش می‌یابد. یکی از اختلالاتی که می‌تواند در این دوره پیامدهای قابل‌توجهی برای عملکرد تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و هیجانی نوجوان ایجاد کند، اختلال وسواس-اجبار است. ویژگی اصلی این اختلال حضور افکار، تصاویر ذهنی یا تکانه‌های مزاحم و تکرارشونده و نیز رفتارها یا اعمال ذهنی تکراری است که فرد برای کاهش اضطراب یا پیشگیری از پیامدهای تهدیدآمیز انجام می‌دهد. مطالعات جدید در حوزه طیف وسواس-اجبار بر اهمیت ارزیابی ساختاریافته نشانه‌ها و تمایز دقیق این اختلال از سایر مشکلات روان‌پزشکی تأکید کرده‌اند و نشان داده‌اند که ناهمگونی تظاهرات بالینی می‌تواند شناسایی و درمان این گروه از مراجعان را پیچیده سازد (Lochner et al., 2024). افزون بر این، بررسی‌های بالینی در جمعیت‌های مختلف نشان داده‌اند که نشانه‌های وسواسی ممکن است در بافت‌های متفاوت با شدت و الگوهای گوناگونی ظاهر شوند و همین مسئله ضرورت توجه به ابعاد هیجانی و شناختی همراه با اختلال را افزایش می‌دهد (Ferra et al., 2024).

در نوجوانان مبتلا به نشانگان وسواس-اجبار، مشکل صرفاً به حضور افکار مزاحم و رفتارهای تکراری محدود نمی‌شود، بلکه این نشانه‌ها می‌توانند با اختلال در تنظیم هیجان، کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، افزایش پریشانی و دشواری در پردازش و بیان هیجان همراه باشند. پژوهش یوسفی و منیرپور نشان داد که ناگویی هیجانی و باورهای غیرمنطقی می‌توانند در پیش‌بینی نشانگان وسواسی نقش داشته باشند و از این منظر، میان مشکلات شناختی و هیجانی و شدت نشانه‌های وسواس ارتباط معناداری وجود دارد (Yousefi & Monirpour, 2021). همچنین، شواهد مربوط به نوجوانان دختر مبتلا به اختلال وسواس-اجبار نشان داده است که مداخلاتی که مستقیماً بر ظرفیت فهم و پردازش حالات ذهنی و هیجانی تمرکز می‌کنند، می‌توانند پریشانی روان‌شناختی و ناگویی هیجانی را کاهش دهند؛ موضوعی که نشان می‌دهد اختلال در تجربه و مدیریت هیجان یکی از مؤلفه‌های مهم در این گروه محسوب می‌شود (Mohammadi Kamsorkh et al., 2024). در همین راستا، یافته‌های مربوط به تنظیم هیجان در دوره نوجوانی نشان می‌دهند که نحوه مواجهه نوجوان با هیجان‌های منفی و راهبردهای مورد استفاده برای کنترل، تعدیل یا اجتناب از آنها با سطح بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد و می‌تواند در سازگاری یا ناسازگاری روان‌شناختی نقش اساسی ایفا کند (Morrish et al., 2020).

یکی از پیامدهای مهم فشار مزمن هیجانی، فرسودگی عاطفی است. فرسودگی عاطفی به وضعیتی اشاره دارد که در آن منابع هیجانی فرد در نتیجه مواجهه مداوم با فشارهای روانی، نگرانی، تنش و احساس ناکارآمدی کاهش می‌یابد و فرد نوعی خستگی، تخلیه هیجانی و کاهش توان مقابله با مطالبات محیطی را تجربه می‌کند. اگرچه این مفهوم در ابتدا بیشتر در بافت‌های شغلی مورد مطالعه قرار می‌گرفت، امروزه کاربرد آن در سایر موقعیت‌های روان‌شناختی و تحصیلی نیز مورد توجه قرار گرفته است. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که فرسودگی عاطفی می‌تواند با متغیرهای درون‌فردی از جمله خودشفقتی، ناهماهنگی عاطفی و نحوه مدیریت فشارهای هیجانی ارتباط داشته باشد (Shahi, 2025). همچنین در حوزه رفتار سازمانی مثبت‌گرا نیز نشان داده شده است که منابع مثبت روان‌شناختی و نحوه مدیریت کار عاطفی می‌توانند با کاهش فرسودگی ارتباط داشته باشند و این امر از اهمیت ظرفیت‌های مثبت در حفاظت از منابع هیجانی فرد حمایت می‌کند (Karamzadeh, 2025). بر همین اساس می‌توان انتظار داشت نوجوانی که دائماً با افکار مزاحم، احساس مسئولیت افراطی، نگرانی از پیامدهای احتمالی و تلاش برای کنترل ذهن خود مواجه است، به تدریج بخشی از منابع هیجانی خود را از دست داده و در معرض فرسودگی عاطفی بیشتری قرار گیرد.

در اختلال وسواس-اجبار، فرد نه تنها با محتوای افکار مزاحم درگیر است، بلکه تلاش برای کنترل، سرکوب یا خنثی‌سازی این افکار خود می‌تواند به یک منبع مستمر فشار روانی تبدیل شود. یکی از سازوکارهایی که در این فرایند نقش دارد، اجتناب شناختی است. اجتناب شناختی به مجموعه راهبردهایی اطلاق می‌شود که فرد با استفاده از آنها تلاش می‌کند از مواجهه مستقیم با افکار، تصاویر، خاطرات یا نگرانی‌های ناخوشایند دوری کند. این راهبردها می‌توانند شامل سرکوب افکار، جایگزین کردن افکار مثبت، حواس‌پرتی، اجتناب از محرک‌های برانگیزاننده و تبدیل تصاویر ذهنی به محتوای کلامی باشند. اگرچه چنین راهبردهایی ممکن است در کوتاه‌مدت موجب کاهش موقت اضطراب شوند، در بلندمدت می‌توانند تداوم نگرانی و اجتناب را تقویت کنند. پژوهش در زمینه مقابله اجتنابی نشان داده است که اجتناب می‌تواند به‌عنوان یک سازوکار واسطه‌ای در ارتباط میان ویژگی‌های ناسازگارانه و اضطراب عمل کند و تداوم این الگو مانع مواجهه مؤثر فرد با منابع نگرانی شود (Weiner & Carton, 2021). بنابراین، در نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار، اجتناب شناختی می‌تواند هم پیامد نشانه‌ها و هم عاملی برای حفظ و تشدید آنها باشد.

پیامدهای اختلال وسواس-اجبار تنها به خود فرد محدود نمی‌شود و روابط خانوادگی نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد. خانواده‌ها در بسیاری از موارد برای کاهش ناراحتی فرد مبتلا به رفتارهایی روی می‌آورند که به‌طور ناخواسته با نشانه‌های وسواسی سازگار می‌شوند؛ برای مثال، ممکن است در اطمینان‌بخشی‌های مکرر، اجتناب از برخی موقعیت‌ها یا تسهیل رفتارهای وسواسی مشارکت کنند. مرور نظام‌مند و فراتحلیل جدید درباره سازگاری خانواده در اختلال وسواس-اجبار نشان داده است که این پدیده یکی از جنبه‌های مهم مرتبط با شدت و تداوم نشانه‌هاست و می‌تواند بر سیر اختلال و فرایند درمان اثرگذار باشد (Hermida-Barros et al., 2024). این یافته اهمیت مداخلاتی را برجسته می‌کند که تنها بر کاهش مستقیم نشانه‌های منفی متمرکز نباشند، بلکه بتوانند ظرفیت‌های روانی فرد برای مواجهه فعال، معنادار و سازگارانه با تجربه‌های ناخوشایند را نیز افزایش دهند.

در چند دهه اخیر، روان‌شناسی مثبت‌نگر با تغییر تمرکز از آسیب، نقص و بیماری به سمت نقاط قوت، ظرفیت‌های فردی و مؤلفه‌های بهزیستی، چارچوبی متفاوت برای فهم و ارتقای سلامت روان ارائه کرده است. در این رویکرد، سلامت روان صرفاً به معنای فقدان نشانه‌های آسیب‌شناختی نیست، بلکه برخورداری از هیجان‌های مثبت، معنا، روابط سازنده، احساس شایستگی، امید، خوش‌بینی و مشارکت فعال در زندگی نیز بخش مهمی از آن محسوب می‌شود. گائو بر نقش آموزش روان‌شناسی مثبت در ارتقای وضعیت روان‌شناختی افراد تأکید کرده و نشان داده است که تمرکز آموزشی بر ظرفیت‌های مثبت می‌تواند به بهبود کارکرد روانی کمک کند (Gao, 2020). همچنین، مفهوم بهزیستی در مدل‌های جدید به‌صورت یک شبکه به‌هم‌پیوسته از عناصر مختلف، از جمله هیجان مثبت، درگیری، روابط، معنا و دستاورد مورد بررسی قرار گرفته است و چنین رویکردی نشان می‌دهد که بهبود سلامت روان حاصل تقویت همزمان چندین منبع مثبت فردی و بین‌فردی است (Merritt et al., 2022).

یکی از نقاط قوت روان‌شناسی مثبت‌نگر، قابلیت استفاده آن در محیط‌های آموزشی و گروه‌های سنی نوجوان است. مدارس از مهم‌ترین بافت‌های رشد نوجوانان هستند و می‌توانند علاوه بر آموزش رسمی، در ارتقای شادکامی، تاب‌آوری، مهارت‌های هیجانی و بهزیستی آنان نقش داشته باشند. آلام با بررسی مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت در مدارس تأکید کرده است که این رویکرد می‌تواند چارچوب مناسبی برای ارتقای شادی، سلامت روان و عملکرد مثبت دانش‌آموزان فراهم سازد (Alam, 2022). همچنین، مطالعه ییلدیریم و کارداس درباره برنامه روان‌آموزی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت در نوجوانان نشان داد که چنین برنامه‌هایی می‌توانند نقاط قوت منش را تقویت کنند؛ یافته‌ای که بر ظرفیت مستقیم این رویکرد برای کار با جمعیت نوجوان دلالت دارد (Yıldırım & Kardaş, 2024). در همین راستا، نصرتی و حیدری لقب نشان دادند که یک برنامه آموزشی روان‌شناسی مثبت می‌تواند بر سبک‌های مقابله با استرس ادراک‌شده، بلوغ عاطفی و سازگاری نوجوانان اثرگذار باشد (Nosrati & Heydari Laghab, 2025). این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات مثبت‌نگر می‌توانند منابع درونی لازم برای مواجهه سازگارانه‌تر با فشارهای روانی را تقویت کنند.

روان درمانی مثبت‌نگر، به‌عنوان یکی از کاربردهای بالینی روان‌شناسی مثبت، تلاش می‌کند از طریق شناسایی و تقویت نقاط قوت، ایجاد امید، گسترش هیجان‌های مثبت، افزایش معنا و بهبود کیفیت روابط، ظرفیت فرد را برای مقابله با پریشانی افزایش دهد. فراتحلیل چاکسی و همکاران نشان داد که مداخلات روان‌شناسی مثبت در نمونه‌های بالینی دارای اختلالات روان‌پزشکی یا جسمانی، علاوه بر ارتقای بهزیستی، می‌توانند پریشانی روان‌شناختی را کاهش دهند (Chakhssi et al., 2018). این نتیجه اهمیت استفاده از روان‌شناسی مثبت را نه فقط در جمعیت‌های سالم، بلکه در جمعیت‌های بالینی نیز تأیید می‌کند. همچنین، کوترا، گرین و شفیلد نشان دادند که مؤلفه‌هایی نظیر درگیری، انگیزش، تاب‌آوری و خودشفقتی در چارچوب روان‌شناسی مثبت با سلامت روان دانشجویان درمانگر ارتباط دارند (Kotera et al., 2022). در مطالعه دیگری نیز مشخص شد که درگیری، انگیزش، خودشفقتی و بهزیستی با وضعیت سلامت روان دانشجویان ارتباط معناداری دارند و منابع مثبت روان‌شناختی می‌توانند نقش محافظتی در برابر مشکلات روانی ایفا کنند (Kotera & Ting, 2021).

از منظر نظری، انتظار می‌رود روان‌درمانی مثبت‌نگر از چند مسیر بر فرسودگی عاطفی اثر بگذارد. نخست، آموزش شناسایی نقاط قوت می‌تواند احساس شایستگی و خودکارآمدی را افزایش دهد و در نتیجه، ادراک فرد از ناتوانی در مواجهه با فشارهای روانی را کاهش دهد. دوم، پرورش هیجان‌های مثبت می‌تواند دامنه توجه و پاسخ‌های مقابله‌ای فرد را گسترش دهد و در برابر هیجانات منفی مزمن نوعی منبع جبرانی ایجاد کند. سوم، آموزش سپاسگزاری، بخشش، امید و خوش‌بینی می‌تواند توجه فرد را از چرخه‌های منفی و فرساینده به سمت جنبه‌های سازنده‌تر تجربه هدایت کند. شواهد موجود نیز نشان داده‌اند که مداخلات مثبت‌نگر قادر به ارتقای سرمایه عاطفی، سلامت عمومی و ظرفیت‌های سازنده هیجانی هستند (Abedi Valashani & Tabatabaeinejad, 2023). همچنین، درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی و فراهیجان در افراد دارای مشکلات اضطرابی اثرگذار گزارش شده است (Najafi et al., 2023). در پژوهش دیگری نیز روان‌درمانی مثبت در دختران مبتلا به اختلال افسردگی پایدار موجب بهبود ابعاد جسمانی و هیجانی شد که بر قابلیت این درمان در کار با مشکلات هیجانی جمعیت دختران تأکید دارد (Abiri Bonab et al., 2024).

روان‌درمانی مثبت‌نگر همچنین می‌تواند از طریق کاهش تمایل به اجتناب شناختی مؤثر واقع شود. فردی که یاد می‌گیرد تجربه‌های هیجانی خود را به‌عنوان بخشی از زندگی بپذیرد، در مواجهه با آنها معنا ایجاد کند و به جای تمرکز صرف بر تهدید، نقاط قوت و منابع خود را فعال سازد، ممکن است نیاز کمتری به سرکوب یا فرار ذهنی از افکار ناخوشایند احساس کند. پژوهش دهناشی لطان و ستاری نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر در دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر می‌تواند نگرش‌های ناکارآمد و اجتناب تجربی را کاهش دهد (Dehnashi Latan & Sattari, 2020). هرچند اجتناب تجربی و اجتناب شناختی مفاهیمی کاملاً یکسان نیستند، هر دو به تمایل فرد برای دور شدن از تجربه‌های درونی نامطلوب اشاره دارند و از این رو، یافته مذکور می‌تواند پشتوانه‌ای برای بررسی اثر این رویکرد بر اجتناب شناختی باشد. از سوی دیگر، یافته‌های کاظمی و ایزدی درباره اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عدم تحمل ابهام در زنان دارای نشانگان وسواس فکری-عملی نیز نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر تغییر رابطه فرد با افکار و تجربه‌های درونی می‌توانند برخی فرایندهای شناختی مرتبط با وسواس را تعدیل کنند (Kazemi & Izadi, 2025).

بخش مهم دیگری از روان‌درمانی مثبت‌نگر، تقویت امید، تاب‌آوری و توانایی ساختن یک روایت معنادار از زندگی است. مطالعه ساری و همکاران نشان داد که یک برنامه روان‌آموزی خودیاری مبتنی بر روان‌درمانی مثبت می‌تواند به تقویت تاب‌آوری در بزرگسالان جوان کمک کند (Sari et al., 2025). همچنین، یانیک و ارسلان گزارش کردند که آموزش مبتنی بر روان‌درمانی مثبت در مادران کودکان مبتلا به اوتیسم بر بهزیستی روان‌شناختی، امید و کیفیت زندگی اثرگذار است (Yanik & Arslan, 2024). هرچند گروه‌های مورد بررسی در این مطالعات با نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار متفاوت بودند، نتایج آنها نشان می‌دهد که روان‌درمانی مثبت‌نگر قادر است منابع روان‌شناختی بنیادی مانند امید و تاب‌آوری را در شرایط فشار روانی تقویت کند. در نوجوان دارای افکار وسواسی، افزایش این منابع ممکن است به کاهش احساس درماندگی در برابر افکار مزاحم و بهبود توان مواجهه با فشارهای هیجانی کمک کند.

از سوی دیگر، روان‌شناسی مثبت بر نقش روابط، تعاملات سازنده و تجربه هیجان‌های مثبت در محیط اجتماعی نیز تأکید دارد. پژوهش دیهیم و همکاران نشان داد که آموزش روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند بر جرئت‌ورزی و احساس تنهایی عاطفی-اجتماعی اثرگذار باشد و از این طریق کیفیت کارکرد اجتماعی و هیجانی را بهبود دهد (Deyhim et al., 2024). این جنبه برای نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا انزوای اجتماعی، نگرانی از ارزیابی و تلاش برای پنهان کردن افکار یا رفتارهای وسواسی می‌تواند موجب کاهش کیفیت تعاملات بین‌فردی شود. در چنین شرایطی، تمرین واکنش‌های فعال و سازنده، توسعه روابط مثبت و تجربه حمایت اجتماعی می‌تواند به کاهش فشار هیجانی و استفاده کمتر از راهبردهای اجتنابی کمک کند.

افزون بر کاربردهای بالینی، گسترش روان‌شناسی مثبت در محیط‌های یادگیری و آموزشی نشان داده است که تمرکز بر هیجان‌های مثبت، انگیزش و تعامل می‌تواند فراتر از کاهش علائم، کیفیت تجربه فرد از محیط آموزشی را نیز بهبود بخشد. دوائله و همکاران گسترش رویکرد روان‌شناسی مثبت را در حوزه آموزش و یادگیری بررسی کرده و نشان داده‌اند که توجه به هیجان‌های مثبت، درگیری و تجربه‌های سازنده می‌تواند فهم جامع‌تری از عملکرد و سازگاری فراگیران فراهم آورد (Dewaele et al., 2019). از همین منظر، در نوجوانان دارای نشانگان وسواسی، مداخله‌ای که همزمان بر کاهش تمرکز افراطی بر تجربه‌های منفی و افزایش تماس با منابع مثبت تمرکز کند، ممکن است با نیازهای رشدی این گروه تناسب بیشتری داشته باشد.

در سطح گسترده‌تر نیز پژوهش‌ها نشان داده‌اند که روان‌شناسی مثبت می‌تواند در موقعیت‌های دشوار و تنش‌زا به افراد و نظام‌های اجتماعی در حفظ و بازیابی بهزیستی کمک کند. واترز و همکاران در بررسی نقش روان‌شناسی مثبت در دوره همه‌گیری کووید-۱۹ نشان دادند که اصول این رویکرد می‌تواند در خانواده‌ها، مدارس، محیط‌های کاری و جوامع آسیب‌پذیر برای تقویت بهزیستی جمعی و رشد پس از سانحه مورد استفاده قرار گیرند (Waters et al., 2021). این دیدگاه نشان می‌دهد که رویکرد مثبت‌نگر صرفاً مجموعه‌ای از تمرینات برای ایجاد احساس خوشایند نیست، بلکه می‌تواند چارچوبی برای تقویت سازگاری در مواجهه با شرایط دشوار، مزمن و کنترل‌ناپذیر فراهم کند. برای نوجوانی که با افکار وسواسی تکرارشونده و احساس ناتوانی در کنترل ذهن روبه‌روست، چنین رویکردی می‌تواند به جای مبارزه دائمی با افکار، منابع جدیدی برای ادامه زندگی مؤثر در کنار تجربه‌های ناخوشایند ایجاد کند.

با وجود شواهد رو به گسترش درباره اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر بهزیستی، تاب‌آوری، سلامت عمومی، سرمایه عاطفی، اجتناب تجربی و سازگاری روان‌شناختی، هنوز پژوهش‌های محدودی به‌طور مستقیم اثر این رویکرد را بر ترکیب فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی در نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار بررسی کرده‌اند. این خلأ از آن جهت اهمیت دارد که فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی می‌تواند دو فرایند مرتبط اما متمایز در تداوم مشکلات روان‌شناختی نوجوان باشند؛ نخستین متغیر نشان‌دهنده تحلیل رفتن منابع هیجانی و دومی نشان‌دهنده تلاش برای فاصله گرفتن از محتوای ذهنی ناخوشایند است. بنابراین، مداخله‌ای که بتواند همزمان منابع هیجانی مثبت را تقویت و الگوهای اجتنابی را کاهش دهد، از نظر نظری و کاربردی اهمیت قابل توجهی دارد.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی در نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش اجرا، یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود که با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی در نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول دارای نشانگان وسواس-اجبار در مدارس غیردولتی شهرستان نکا در سال تحصیلی ۱۴۰۴ بود که تعداد آنان ۱۰۸ نفر برآورد شد. از میان افراد واجد شرایط، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند

و سپس با استفاده از گمارش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل، هر گروه شامل ۱۵ نفر، قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل برخورداری از نشانگان وسواس-اجبار بر اساس مصاحبه بالینی و کسب نمره حداقل ۹۰ در پرسشنامه عقاید وسواسی کودک و نوجوان، دختر بودن، اشتغال به تحصیل در مقطع متوسطه اول، و کسب نمرات متوسط یا بالا در پرسشنامه‌های فرسودگی عاطفی با نمره برش ۲۶ و اجتناب شناختی با نمره برش ۶۰ بود. همچنین، شرکت‌کنندگانی که دارای سایر اختلالات روان‌پزشکی بودند از ورود به مطالعه کنار گذاشته شدند. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت در بیش از دو جلسه مداخله و شرکت همزمان در سایر برنامه‌ها یا درمان‌های روان‌شناختی بود. پس از اخذ مجوزهای لازم و ارائه توضیحات درباره اهداف و مراحل پژوهش، رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان اخذ شد و اصول اخلاقی از جمله محرمانه ماندن اطلاعات، داوطلبانه بودن مشارکت و امکان انصراف از پژوهش در هر مرحله رعایت گردید. در مرحله پیش‌آزمون، ابزارهای پژوهش برای هر دو گروه اجرا شد؛ سپس گروه آزمایش در برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر شرکت کرد، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد و فعالیت‌های معمول مدرسه را ادامه داد. پس از پایان جلسات مداخله، هر دو گروه مجدداً در مرحله پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند.

پرسشنامه فرسودگی عاطفی مسلش و جکسون: پرسشنامه فرسودگی عاطفی توسط مسلش و جکسون در سال ۱۹۸۱ به منظور سنجش میزان فرسودگی عاطفی طراحی شد و شامل ۸ گویه است. پاسخ‌دهی به گویه‌های این ابزار بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» با نمره ۱ تا «کاملاً موافقم» با نمره ۵ انجام می‌شود. بنابراین، دامنه نمره کل این پرسشنامه بین ۸ تا ۴۰ قرار دارد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر فرسودگی عاطفی است. در پژوهش حاضر، نمره ۲۶ به‌عنوان نمره برش برای شناسایی سطح متوسط یا بالای فرسودگی عاطفی در نظر گرفته شد. در مطالعه پورفدارکاری در سال ۱۳۹۸، روایی محتوایی، صوری و ملاکی این پرسشنامه مطلوب گزارش شد و ضریب آلفای کرونباخ آن بیش از ۰٫۷۰ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی قابل قبول ابزار است.

پرسشنامه اجتناب شناختی سکستون و داگاس: پرسشنامه اجتناب شناختی توسط سکستون و داگاس در سال ۲۰۰۴ تدوین شد و شامل ۲۵ گویه برای سنجش راهبردهای مختلف اجتناب شناختی است. این ابزار پنج بعد اصلی شامل واپس‌زنی یا فرونشانی افکار نگران‌کننده، جانشینی افکار مثبت به جای افکار نگران‌کننده، استفاده از توجه‌برگردانی یا حواس‌پرتی برای قطع فرآیند نگرانی، اجتناب از موقعیت‌ها و فعالیت‌های فعال‌کننده افکار نگران‌کننده، و تبدیل تصاویر ذهنی به افکار کلامی را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً غلط» با نمره ۱ تا «کاملاً درست» با نمره ۵ نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات بالاتر بیانگر سطح بیشتر اجتناب شناختی است. در پژوهش حاضر، نمره ۶۰ به‌عنوان نمره برش برای شناسایی شرکت‌کنندگانی که سطح متوسط یا بالاتری از اجتناب شناختی داشتند مورد استفاده قرار گرفت. در مطالعات پیشین، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کلی این مقیاس ۰٫۹۱، گزارش شده است. همچنین، ضرایب پایایی برای ابعاد فرونشانی فکر، جانشینی فکر، حواس‌پرتی، اجتناب از محرک تهدیدکننده و تبدیل تصورات به افکار به ترتیب ۰٫۹۰، ۰٫۷۱، ۰٫۸۹، ۰٫۹۰ و ۰٫۸۴ گزارش شده است. ضریب اعتبار همزمان این ابزار از طریق همبستگی با سیاهه فرونشانی فکر خرس سفید نیز ۰٫۴۸ به دست آمده است.

پرسشنامه عقاید وسواسی کودک و نوجوان: پرسشنامه عقاید وسواسی کودک و نوجوان توسط کلز و همکاران در سال ۲۰۱۰ برای ارزیابی باورها و نشانگان مرتبط با وسواس در کودکان و نوجوانان ۸ تا ۱۸ سال طراحی شد. این ابزار دارای ۴۴ گویه است که بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» با نمره ۱ تا «کاملاً موافقم» با نمره ۵ نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره کل پرسشنامه از ۴۴ تا ۲۲۰ متغیر است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر عقاید وسواسی هستند. این پرسشنامه ابعاد بیش‌برآورد خطر و مسئولیت‌پذیری بیش از حد، کمال‌گرایی و عدم تحمل ابهام، اهمیت‌دهی افراطی به افکار و نیاز به کنترل افکار را ارزیابی می‌کند. در پژوهش حاضر، نمره ۹۰ به‌عنوان نمره برش برای ورود به مطالعه در نظر گرفته شد. کلز و همکاران پایایی نمره کلی این پرسشنامه را ۰٫۹۶ و پایایی خرده‌مقیاس‌های آن را بین ۰٫۹۰ تا ۰٫۹۴ گزارش کردند. نسخه فارسی این ابزار توسط حلوائی‌پور، خرمایی، خانزاده و نصرت‌آبادی در سال ۱۳۹۲ هنجاریابی شد و ضرایب آلفای کرونباخ

برای برخی زیرمقیاس‌ها شامل بیش‌برآورد خطر، کمال‌گرایی، مسئولیت‌پذیری و بیش‌اهمیت‌دهی به افکار به ترتیب ۰,۸۷، ۰,۸۱، ۰,۷۴ و ۰,۷۲ گزارش شد. نتایج تحلیل عاملی نیز ساختار چهارعاملی این پرسشنامه را تأیید کرد.

مداخله روان‌درمانی مثبت‌نگر برای شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در قالب ۱۰ جلسه آموزشی اجرا شد. در جلسات اول و دوم، شرکت‌کنندگان با ساختار کلی برنامه، اهداف درمان، قوانین جلسات و نقش هیجانات مثبت در سلامت روان آشنا شدند و چارچوب لازم برای مشارکت فعال در فرایند درمان شکل گرفت. جلسه سوم به شناسایی توانمندی‌های منش و آموزش چگونگی به‌کارگیری نقاط قوت شخصیتی برای ارتقای بهزیستی اختصاص داشت. در جلسات چهارم تا ششم، منابع مثبت شخصیتی مورد توجه قرار گرفت و مهارت‌هایی مانند گذشت، سپاسگزاری و مدیریت لذت‌جویی و قناعت آموزش داده شد. جلسه هفتم بر بازسازی شناختی متمرکز بود و شرکت‌کنندگان آموختند با استفاده از امید و خوش‌بینی، خاطرات و تجارب منفی خود را مورد بازبینی قرار داده و هیجانات مثبت را تقویت کنند. در جلسه هشتم، تعاملات اجتماعی و شیوه‌های واکنش فعال و سازنده در روابط بین‌فردی آموزش داده شد. جلسه نهم به معنا، تعهد و افزایش آگاهی نسبت به اهمیت برخورداری از زندگی پربار و معنادار اختصاص یافت. در جلسه دهم نیز ضمن یکپارچه‌سازی محتوای جلسات پیشین، دستاوردهای درمانی مرور شد و شرکت‌کنندگان برای حفظ و تعمیم تغییرات ایجادشده در محیط طبیعی، خانواده و مدرسه آماده شدند. گروه کنترل طی مدت اجرای مداخله هیچ نوع درمان روان‌شناختی مرتبط با متغیرهای پژوهش دریافت نکرد و فعالیت‌های عادی مدرسه را ادامه داد.

داده‌های گردآوری‌شده پس از بررسی اولیه، کدگذاری و ورود به نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. پیش از انجام آزمون‌های استنباطی، مفروضه‌های لازم برای استفاده از روش‌های پارامتریک بررسی شد؛ به این منظور، نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهش با آزمون شاپیرو-ویلک و همگنی واریانس‌ها با آزمون لوین ارزیابی شد. برای بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر متغیرهای وابسته با کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای بررسی جداگانه اثر مداخله بر فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی به کار رفت و سطح معناداری آماری ۰,۰۵ در نظر گرفته شد. علاوه بر مقادیر آماره F و سطح معناداری، اندازه اثر با استفاده از مجذور اتا گزارش شد تا میزان سهم مداخله در تبیین تغییرات متغیرهای وابسته مشخص شود.

یافته‌ها

پیش از آزمون فرضیه‌های پژوهش، شاخص‌های توصیفی متغیرهای فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون محاسبه شد. میانگین و انحراف معیار نمرات هر یک از متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	تعداد	میانگین پیش‌آزمون	انحراف معیار پیش‌آزمون	میانگین پس‌آزمون	انحراف معیار پس‌آزمون
فرسودگی عاطفی	آزمایش	۱۵	۲۸,۶۶	۳,۹۰	۲۴,۴۰	۳,۷۷
فرسودگی عاطفی	کنترل	۱۵	۲۹,۶۰	۴,۱۱	۲۹,۴۶	۴,۲۲
اجتناب شناختی	آزمایش	۱۵	۱۰۷,۲۶	۶,۵۸	۱۰۲,۷۳	۶,۸۰
اجتناب شناختی	کنترل	۱۵	۱۰۷,۶۰	۱۰,۵۱	۱۰۷,۴۶	۱۰,۴۶

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، در مرحله پیش‌آزمون میانگین نمره فرسودگی عاطفی در گروه آزمایش ۲۸,۶۶ و در گروه کنترل ۲۹,۶۰ بود، در حالی که در مرحله پس‌آزمون میانگین این متغیر در گروه آزمایش به ۲۴,۴۰ کاهش یافت و در گروه کنترل تقریباً ثابت باقی ماند و برابر با ۲۹,۴۶ بود. همچنین، میانگین اجتناب شناختی در گروه آزمایش از ۱۰۷,۲۶ در پیش‌آزمون به ۱۰۲,۷۳ در پس‌آزمون کاهش یافت، در حالی که این مقدار در گروه کنترل از ۱۰۷,۶۰ به ۱۰۷,۴۶ تغییر کرد. بنابراین، الگوی توصیفی داده‌ها حاکی از کاهش هر دو متغیر وابسته در گروه دریافت‌کننده روان‌درمانی مثبت‌نگر بود، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نشد.

پیش از انجام تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های لازم برای به‌کارگیری آزمون‌های پارامتریک مورد بررسی قرار گرفت. نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک و همگنی واریانس‌های گروه‌ها با استفاده از آزمون لوین ارزیابی شد. بر اساس گزارش پژوهش، شرایط لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس فراهم بود و از این رو، تحلیل کوواریانس با کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون برای آزمون تفاوت گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون اجرا شد. با توجه به اینکه مقادیر عددی آزمون‌های شاپیرو-ویلک و لوین در متن و جداول مقاله گزارش نشده‌اند، از ارائه مقادیر عددی برای این مفروضه‌ها خودداری می‌شود.

برای بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی، تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش‌آزمون انجام شد. نتایج مربوط به اثر گروه بر متغیرهای وابسته در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی اثر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	منبع تغییرات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذور اتا
فرسودگی عاطفی	پیش‌آزمون	۱	۰٫۸۷۹	۰٫۳۵۷	۰٫۰۳۳
فرسودگی عاطفی	گروه	۱	۵۹٫۱۲	۰٫۰۰۱<	۰٫۸۳
فرسودگی عاطفی	خطا	۲۶	—	—	—
اجتناب شناختی	پیش‌آزمون	۱	۲٫۷۱۸	۰٫۱۱۱	۰٫۰۹۵
اجتناب شناختی	گروه	۱	۱۶٫۷۲	۰٫۰۰۱<	۰٫۸۸
اجتناب شناختی	خطا	۲۶	—	—	—

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که پس از کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، اثر گروه بر فرسودگی عاطفی از نظر آماری معنادار بود، به‌طوری‌که تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در نمرات پس‌آزمون فرسودگی عاطفی معنادار به دست آمد، $F(1,26)=59.12$ ، $p<0.001$ ، $\eta^2=0.83$ این اندازه اثر نشان داد که بخش قابل توجهی از تغییرات فرسودگی عاطفی با عضویت گروهی و دریافت روان‌درمانی مثبت‌نگر مرتبط بود. همچنین، اثر گروه بر اجتناب شناختی نیز پس از کنترل پیش‌آزمون از نظر آماری معنادار بود، $F(1,26)=16.72$ ، $p<0.001$ ، $\eta^2=0.88$ با توجه به پایین‌تر بودن میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در هر دو متغیر، می‌توان نتیجه گرفت که روان‌درمانی مثبت‌نگر به‌طور معناداری موجب کاهش فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی در نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی در نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار انجام شد. نتایج نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر توانست به‌طور معناداری هر دو متغیر مورد مطالعه را در گروه آزمایش کاهش دهد. به‌طور مشخص، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری میان گروه آزمایش و کنترل در نمرات پس‌آزمون فرسودگی عاطفی مشاهده شد و اندازه اثر به‌دست‌آمده نشان‌دهنده تأثیر قابل توجه مداخله بود. همچنین، در زمینه اجتناب شناختی نیز نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که گروه دریافت‌کننده روان‌درمانی مثبت‌نگر در مقایسه با گروه کنترل کاهش معناداری را تجربه کرده است. بنابراین، یافته‌های پژوهش از این دیدگاه حمایت می‌کنند که مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت می‌توانند علاوه بر تقویت ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی، در کاهش فرایندهای هیجانی و شناختی ناسازگارانه مرتبط با نشانگان وسواس-اجبار نیز مؤثر باشند.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر موجب کاهش معنادار فرسودگی عاطفی در نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار شد. این یافته با نتایج پژوهش شاهی که بر نقش متغیرهای مثبت روان‌شناختی، به‌ویژه خودشفقتی، در کاهش فرسودگی عاطفی و ناهماهنگی عاطفی تأکید کرده است، همسو است (Shahi, 2025). همچنین، پژوهش کرمزاده نشان داد که منابع روان‌شناختی مثبت و رفتارهای مثبت‌گرا می‌توانند با کاهش فرسودگی ارتباط داشته باشند و نقش عوامل مثبت در حفظ و بازسازی منابع هیجانی افراد را برجسته ساخت

(Karamzadeh, 2025). هرچند زمینه پژوهش اخیر متفاوت از جامعه نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار بوده است، همسویی جهت نتایج نشان می‌دهد که تقویت منابع مثبت می‌تواند در شرایط مختلف از تحلیل رفتن ظرفیت‌های هیجانی جلوگیری کند.

این یافته همچنین با نتایج مطالعاتی همسو است که اثربخشی مداخلات مثبت‌نگر را بر بهزیستی، سرمایه عاطفی و وضعیت هیجانی گزارش کرده‌اند. عبیری بناب و همکاران نشان دادند که روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند ابعاد هیجانی در دختران مبتلا به اختلال افسردگی پایدار را بهبود دهد (Abiri Bonab et al., 2024). عابدی والشانی و طباطبایی‌نژاد نیز گزارش کردند که درمان مثبت‌نگر بر سلامت عمومی و سرمایه عاطفی در افراد دارای مشکلات اضطرابی اثربخش است (Abedi Valashani & Tabatabaieinejad, 2023). همچنین، نجفی و همکاران نشان دادند که درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر می‌تواند سرمایه عاطفی و فراهیجان را ارتقا دهد (Najafi et al., 2023). این مجموعه یافته‌ها نشان می‌دهد که روان‌درمانی مثبت‌نگر احتمالاً از طریق تقویت تجربه هیجان‌های مثبت، افزایش خودپذیری، بهبود نگرش فرد نسبت به توانمندی‌های خود و ارتقای منابع مقابله‌ای، موجب کاهش فشارهای هیجانی مزمن می‌شود.

در تبیین کاهش فرسودگی عاطفی می‌توان گفت نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار معمولاً بخش قابل‌توجهی از منابع شناختی و هیجانی خود را صرف کنترل افکار مزاحم، مقابله با اضطراب ناشی از آنها و کاهش پیامدهای ادراک‌شده این افکار می‌کنند. استمرار این فرایند می‌تواند به خستگی هیجانی و احساس کاهش توان مقابله منجر شود. پژوهش یوسفی و منیرپور نشان داده است که نشانگان وسواسی با مشکلات هیجانی و باورهای غیرمنطقی ارتباط دارند (Yousefi & Monirpour, 2021). همچنین، محمدی کمسرخ و همکاران نشان دادند که نوجوانان دختر مبتلا به وسواس-اجبار می‌توانند از پریشانی روان‌شناختی و ناگویی هیجانی قابل‌توجهی رنج ببرند و مداخلات روان‌شناختی می‌توانند این مشکلات را تعدیل کنند (Mohammadi Kamsorkh et al., 2024). بنابراین، می‌توان استدلال کرد که روان‌درمانی مثبت‌نگر با تغییر تمرکز نوجوان از افکار و تجارب منفی تکرارشونده به نقاط قوت، منابع شخصی، امید و تجربه‌های مثبت، بخشی از فشار روانی مستمر را کاهش داده و از این طریق، به کاهش فرسودگی عاطفی کمک کرده است.

از سوی دیگر، روان‌درمانی مثبت‌نگر از طریق تقویت امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری می‌تواند برداشت نوجوان از مشکلات و فشارهای روانی را تغییر دهد. ساری و همکاران نشان دادند که برنامه روان‌آموزی مبتنی بر روان‌درمانی مثبت می‌تواند تاب‌آوری را در افراد جوان تقویت کند (Sam et al., 2025). همچنین، یانیک و ارسلان گزارش کردند که آموزش مبتنی بر روان‌درمانی مثبت توانسته است امید، بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی را ارتقا دهد (Yanik & Arslan, 2024). در پژوهش کوترا و همکاران نیز ارتباط منابعی همچون انگیزش، تاب‌آوری، خودشفقتی و درگیری با سلامت روان تأیید شده است (Kotera et al., 2022). بنابراین، می‌توان گفت تقویت چنین منابعی به نوجوان کمک می‌کند تجربه مشکلات روانی خود را صرفاً به صورت یک وضعیت کنترل‌ناپذیر و فرساینده ادراک نکند و در عوض، برای مقابله با آنها احساس توانمندی و امید بیشتری داشته باشد؛ فرایندی که می‌تواند مستقیماً با کاهش فرسودگی عاطفی مرتبط باشد.

روان‌درمانی مثبت‌نگر همچنین با تأکید بر مؤلفه‌هایی مانند سپاسگزاری، معنا، روابط مثبت، توانمندی‌های منش و تجربه هیجان‌های مثبت، می‌تواند به بازیابی منابع هیجانی کمک کند. دیدگاه شبکه‌ای به بهزیستی نشان می‌دهد که مؤلفه‌های مختلف بهزیستی، از جمله هیجان مثبت، معنا، روابط، درگیری و دستاورد، به صورت متقابل یکدیگر را تقویت می‌کنند (Merritt et al., 2022). در همین راستا، کوترا و تینگ نشان داده‌اند که مشارکت، خودشفقتی، انگیزش و بهزیستی با سلامت روان ارتباط دارند (Kotera & Ting, 2021). همچنین، واترز و همکاران بر نقش روان‌شناسی مثبت در افزایش بهزیستی و رشد روان‌شناختی در شرایط پراسترس تأکید کرده‌اند (Waters et al., 2021). بر این اساس، کاهش فرسودگی عاطفی در پژوهش حاضر را می‌توان حاصل یک تغییر چندبعدی دانست؛ به این معنا که مداخله تنها به کاهش هیجان منفی نپرداخته، بلکه به شکل فعال منابع هیجانی و شناختی جایگزین را نیز تقویت کرده است.

دومین یافته پژوهش نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر موجب کاهش معنادار اجتناب شناختی در نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار شده است. این یافته با نتایج دهناشی لطان و ستاری همسو است که نشان دادند روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند نگرش‌های ناکارآمد و اجتناب تجربی

را در افراد مبتلا به مشکلات اضطرابی کاهش دهد (Dehnashi Latan & Sattari, 2020). همچنین، یافته حاضر از نظر مفهومی با پژوهش کاظمی و ایزدی همخوانی دارد که اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را بر عدم تحمل ابهام در افراد دارای نشانگان وسواس فکری-عملی نشان دادند (Kazemi & Izadi, 2025). اگرچه مداخلات و متغیرهای دقیق مورد بررسی در این مطالعات متفاوت بوده‌اند، جهت کلی نتایج نشان می‌دهد که مداخلاتی که رابطه فرد با افکار و هیجان‌های منفی را تغییر می‌دهند می‌توانند فرایندهای شناختی ناسازگارانه مرتبط با وسواس را کاهش دهند.

در تبیین این یافته باید توجه داشت که اجتناب شناختی اغلب به عنوان راهبردی کوتاه مدت برای کاهش ناراحتی عمل می‌کند. فرد ممکن است تلاش کند افکار مزاحم را سرکوب کند، ذهن خود را منحرف سازد یا از موقعیت‌هایی که موجب فعال شدن افکار منفی می‌شوند فاصله بگیرد. این راهبردها اگرچه ممکن است در لحظه اضطراب را کاهش دهند، اما در بلندمدت می‌توانند به تداوم ترس و نگرانی کمک کنند. واینر و کارتن نشان داده‌اند که مقابله اجتنابی می‌تواند به عنوان سازوکاری در ارتباط میان ویژگی‌های ناسازگارانه و اضطراب عمل کند (Weiner & Carton, 2021). در نوجوان دارای نشانگان وسواس-اجبار، تکرار چنین راهبردهایی می‌تواند موجب شود که فرد هر بار با ظهور یک فکر مزاحم، به جای مواجهه انعطاف‌پذیر با آن، از فرار ذهنی استفاده کند و به این ترتیب چرخه اجتناب تقویت شود.

روان درمانی مثبت‌نگر احتمالاً از طریق تغییر جهت توجه و بازسازی نحوه مواجهه فرد با تجربه‌های منفی توانسته است این چرخه را تضعیف کند. در این مداخله، نوجوان تشویق می‌شود نقاط قوت خود را شناسایی کند، برای تجربه‌های مثبت ارزش قائل شود، امید و خوشبینی را پرورش دهد و زندگی خود را در چارچوب معنا و اهداف شخصی بازتعریف کند. چنین فرایندی می‌تواند باعث شود فرد دیگر صرفاً بر حذف یا سرکوب محتوای منفی ذهن تمرکز نداشته باشد. به بیان دیگر، توجه از «چگونه این فکر را از بین ببرم؟» به «چگونه با وجود این تجربه ذهنی، به شیوه‌ای سازنده عمل کنم؟» تغییر می‌کند. همین تغییر می‌تواند وابستگی به راهبردهای اجتناب شناختی را کاهش دهد.

در این زمینه، یافته‌های ییلدیریم و کارداس نیز قابل توجه است؛ آنان نشان دادند که برنامه‌های روان‌شناسی مثبت می‌توانند نقاط قوت منش نوجوانان را تقویت کنند (Yildirim & Kardaş, 2024). همچنین، نصرتی و حیدری لقب گزارش کردند که آموزش روان‌شناسی مثبت می‌تواند سبک‌های مقابله با استرس، بلوغ عاطفی و سازگاری نوجوانان را بهبود بخشد (Nosrati & Heydari Laghab, 2025). این شواهد از این فرض حمایت می‌کنند که تقویت ظرفیت‌های مثبت و راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه می‌تواند جایگزینی برای الگوهای اجتنابی باشد. نوجوانی که از انعطاف‌پذیری، امید، سازگاری و منابع مقابله‌ای بالاتری برخوردار است، احتمالاً نیاز کمتری به استفاده از سرکوب فکر یا حواس‌پرتی مزمن برای مقابله با پریشانی احساس خواهد کرد.

یافته حاضر همچنین با مطالعاتی که بر نقش تنظیم هیجان در بهزیستی نوجوانان تأکید دارند همخوانی دارد. موریس و همکاران نشان داده‌اند که تنظیم هیجان یکی از مؤلفه‌های مهم بهزیستی نوجوانان و آموزش مثبت است (Morrish et al., 2020). بنابراین، آموزش راهبردهایی که به تجربه و مدیریت مؤثرتر هیجان‌ها کمک می‌کنند، می‌تواند زمینه کاهش پاسخ‌های اجتنابی را فراهم سازد. افزون بر این، روان‌درمانی مثبت با تمرکز بر توسعه روابط بین فردی و واکنش‌های فعال و سازنده، می‌تواند حمایت اجتماعی و احساس تعلق را افزایش دهد. دیپیم و همکاران نشان دادند که آموزش روان‌درمانی مثبت می‌تواند بر جرئت‌ورزی و احساس تنهایی عاطفی-اجتماعی اثرگذار باشد (Deyhim et al., 2024). این امر از آن جهت مهم است که کاهش انزوای عاطفی و افزایش توان تعامل فعال می‌تواند نیاز به کناره‌گیری و اجتناب را کاهش دهد.

از منظر محیط آموزشی نیز یافته‌های پژوهش حاضر قابل تبیین است. آلام تأکید کرده است که مداخلات مثبت‌نگر مدرسه‌محور می‌توانند به ارتقای شادی و سلامت روان دانش‌آموزان کمک کنند (Alam, 2022). دوائله و همکاران نیز نشان داده‌اند که هیجان‌های مثبت، درگیری فعال و تجربه‌های سازنده در محیط آموزشی می‌توانند کیفیت عملکرد و سازگاری فراگیران را بهبود بخشند (Dewaele et al., 2019). از

این منظر، اجرای روان‌درمانی مثبت‌نگر در نوجوانان می‌تواند با فراهم کردن یک فضای شناختی و هیجانی متفاوت، به آنان کمک کند تا در برابر تجارب تنش‌زا از راهبردهای فعال‌تر و سازگارانه‌تری استفاده کنند.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر با بدنه گسترده‌تری از شواهد درباره اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت همسواست. فراتحلیل چاکسی و همکاران نشان داد که مداخلات روان‌شناسی مثبت در جمعیت‌های بالینی می‌توانند هم به افزایش بهزیستی و هم به کاهش پریشانی منجر شوند (Chakhssi et al., 2018). گائو نیز بر ظرفیت آموزش مثبت‌نگر برای بهبود وضعیت روان‌شناختی تأکید کرده است (Gao, 2020). در عین حال، ویژگی‌های خاص اختلال وسواس-اجبار ایجاب می‌کند که نتایج با توجه به ماهیت پیچیده این اختلال تفسیر شوند. شواهد مربوط به مصاحبه‌های ساختاریافته نشان می‌دهد که اختلالات طیف وسواس-اجبار از نظر تظاهرات بالینی ناهمگون‌اند (Lochner et al., 2024) و پژوهش‌های مروری نیز نشان داده‌اند که عوامل خانوادگی و سازگاری اعضای خانواده می‌توانند در تداوم نشانه‌ها نقش داشته باشند (Hermida-Barros et al., 2024). همچنین، بررسی ویژگی‌های بالینی وسواس در جمعیت‌های خاص بر تنوع و پیچیدگی نشانه‌ها تأکید کرده است (Ferra et al., 2024). از این رو، روان‌درمانی مثبت‌نگر را می‌توان به‌عنوان رویکردی مکمل برای تقویت منابع روان‌شناختی و کاهش پیامدهای هیجانی و شناختی همراه با نشانگان وسواس در نظر گرفت، نه اینکه نتایج پژوهش حاضر به‌تنهایی به معنای جایگزینی آن با درمان‌های اختصاصی اختلال وسواس-اجبار باشد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود که باید در تفسیر و تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست، جامعه پژوهش تنها شامل نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول دارای نشانگان وسواس-اجبار در مدارس غیردولتی شهرستان نکا بود؛ بنابراین، تعمیم نتایج به نوجوانان پسر، سایر گروه‌های سنی، دانش‌آموزان مدارس دولتی و جمعیت‌های ساکن در مناطق جغرافیایی دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. دوم، حجم نمونه نسبتاً محدود و شامل ۳۰ شرکت‌کننده بود که می‌تواند بر قدرت تعمیم‌پذیری نتایج اثر بگذارد. سوم، ارزیابی متغیرهای اصلی عمدتاً بر اساس پرسشنامه‌های خودگزارشی انجام شد و احتمال تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی یا مطلوبیت اجتماعی وجود دارد. همچنین، در این پژوهش مرحله پیگیری اجرا نشد و به همین دلیل مشخص نیست که کاهش فرسودگی عاطفی و اجتناب شناختی تا چه اندازه در دوره‌های زمانی طولانی‌تر پایدار باقی می‌ماند. افزون بر این، مطالعه تنها روان‌درمانی مثبت‌نگر را با گروه کنترل مقایسه کرد و مقایسه مستقیم آن با یک درمان فعال دیگر انجام نشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر و با مشارکت نوجوانان دختر و پسر در مناطق جغرافیایی مختلف انجام شوند تا امکان بررسی میزان تعمیم‌پذیری یافته‌ها فراهم شود. انجام مطالعات طولی همراه با مراحل پیگیری یک‌ماهه، سه‌ماهه و شش‌ماهه نیز می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره پایداری اثرات روان‌درمانی مثبت‌نگر ارائه دهد. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود این مداخله با درمان‌های فعال دیگر، مانند درمان شناختی-رفتاری، درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی یا سایر رویکردهای مؤثر در مشکلات وسواسی، مقایسه شود. بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند امید، خودشفقتی، تاب‌آوری، تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تحمل ابهام نیز می‌تواند سازوکارهای اثرگذاری روان‌درمانی مثبت‌نگر را روشن‌تر سازد. استفاده همزمان از ابزارهای خودگزارشی، مصاحبه‌های بالینی و ارزیابی والدین یا معلمان نیز می‌تواند اعتبار یافته‌ها را افزایش دهد.

با توجه به اثربخشی مشاهده‌شده، پیشنهاد می‌شود مشاوران مدارس، روان‌شناسان کودک و نوجوان و متخصصان سلامت روان از مؤلفه‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر به‌عنوان بخشی از برنامه‌های حمایتی برای نوجوانان دارای نشانگان وسواس-اجبار استفاده کنند. آموزش شناسایی و به‌کارگیری نقاط قوت، تمرین سپاسگزاری، تقویت امید و خوش‌بینی، توسعه روابط مثبت، افزایش معنا در زندگی و آموزش واکنش‌های فعال و سازنده می‌تواند در قالب جلسات فردی یا گروهی در مدارس و مراکز مشاوره اجرا شود. همچنین، طراحی کارگاه‌های آموزشی برای والدین با هدف آشنایی با نحوه حمایت از نوجوان، کاهش رفتارهای تقویت‌کننده اجتناب و ایجاد فضای خانوادگی حمایتگر می‌تواند مکمل مناسبی برای

مداخلات مدرسه‌محور باشد. بهتر است اجرای چنین برنامه‌هایی زیر نظر متخصصان آموزش‌دیده و با ارزیابی مستمر وضعیت روان‌شناختی نوجوان انجام گیرد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

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

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

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

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence is a critical developmental period characterized by profound cognitive, emotional, interpersonal, and social changes. During this stage, adolescents are required to manage increasing academic demands, identity-related concerns, changing family relationships, and expanding social expectations. Difficulties in regulating emotions and responding adaptively to intrusive internal experiences may increase vulnerability to psychological problems. Among these problems, obsessive-compulsive symptoms are particularly important because they can interfere with emotional functioning, academic performance, family relationships, and social adjustment. Obsessive-compulsive disorder is generally characterized by recurrent and intrusive thoughts, images, or impulses and repetitive behaviors or mental acts performed to reduce distress or prevent feared outcomes. Contemporary clinical research has also emphasized the heterogeneous nature of obsessive-compulsive spectrum conditions and the importance of structured clinical assessment for accurately identifying their manifestations (Lochner et al., 2024). Evidence from clinical reviews further indicates that obsessive-

compulsive symptoms may present in diverse forms across populations and may be accompanied by substantial emotional and functional impairment (Ferra et al., 2024).

The psychological burden associated with obsessive-compulsive symptoms extends beyond obsessions and compulsions themselves. Adolescents experiencing such symptoms may struggle with irrational beliefs, difficulties identifying and expressing emotions, psychological distress, and maladaptive strategies for managing unwanted thoughts. Previous evidence has demonstrated that alexithymia and irrational beliefs are associated with obsessive-compulsive symptoms, suggesting that cognitive and emotional dysfunctions may contribute to their persistence (Yousefi & Monirpour, 2021). Research among adolescent girls with obsessive-compulsive disorder has similarly shown that psychological distress and alexithymia represent clinically relevant problems that can be modified through psychological intervention (Mohammadi Kamsorkh et al., 2024). More broadly, emotion regulation has been identified as an important determinant of adolescent well-being, indicating that adolescents' ability to understand and manage emotional experiences is closely connected with their psychological adjustment (Morrish et al., 2020).

One potentially important consequence of prolonged psychological strain is emotional exhaustion. Emotional exhaustion refers to depletion of an individual's emotional resources following persistent exposure to stress, psychological demands, and perceived inability to cope effectively. Although this construct has frequently been examined in occupational contexts, it is also relevant to other situations involving sustained emotional pressure. Emotional exhaustion may occur when individuals repeatedly expend psychological resources attempting to control distressing internal experiences without achieving a stable sense of relief. Research has highlighted associations between emotional exhaustion and positive intrapersonal resources such as self-compassion (Shahi, 2025), while evidence from positive organizational behavior suggests that positive psychological capacities may protect individuals from burnout-related processes (Karamzadeh, 2025). For adolescents with obsessive-compulsive symptoms, continuous attempts to monitor, neutralize, suppress, or control intrusive thoughts may therefore contribute to progressive depletion of emotional resources.

Cognitive avoidance represents another important process relevant to obsessive-compulsive symptoms. It refers to strategies through which individuals attempt to distance themselves from distressing thoughts, memories, images, or anticipated experiences. Such strategies may include thought suppression, distraction, substitution of positive thoughts for threatening cognitions, avoidance of situations that activate worry, and transformation of mental images into verbal thought. Although these responses may temporarily reduce discomfort, their repeated use may maintain anxiety by preventing adaptive engagement with threatening internal experiences. Avoidant coping has been identified as a mechanism linking maladaptive psychological characteristics with heightened anxiety (Weiner & Carton, 2021). In adolescents with obsessive-compulsive symptoms, cognitive avoidance may therefore provide short-term relief while contributing to the maintenance of longer-term distress.

The clinical context of obsessive-compulsive symptoms is also influenced by interpersonal and family processes. Families may unintentionally reinforce symptoms by participating in reassurance, avoidance, or ritual-related behaviors. An updated systematic review and meta-analysis has identified family accommodation as an important correlate of obsessive-compulsive disorder, demonstrating that the social environment can become integrated into the maintenance of symptoms (Hermida-Barros et al., 2024). These findings underscore the importance of psychological approaches that do more than directly target pathological symptoms and instead strengthen adaptive psychological resources that enable individuals to engage more effectively with distress.

Positive psychology represents one such framework. Rather than defining mental health solely as the absence of psychopathology, positive psychology emphasizes strengths, positive emotions, meaning, engagement, relationships, hope, optimism, and psychological flourishing. Positive psychology education has been

proposed as an approach for improving psychological functioning through systematic development of positive psychological capacities (Gao, 2020). Contemporary models of well-being also conceptualize flourishing as an interconnected system involving positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment (Merritt et al., 2022). Consequently, positive psychotherapy seeks not merely to eliminate negative symptoms but also to develop psychological resources that can reduce vulnerability to distress.

The application of positive psychology appears especially relevant within educational and adolescent settings. School-based positive psychology interventions have been proposed as evidence-informed strategies for improving students' happiness and psychological health (Alam, 2022). Positive psychology-based psychoeducation has also demonstrated beneficial effects on adolescents' character strengths (Yildirim & Kardaş, 2024). Similarly, positive psychology educational programs have been associated with improvements in coping with perceived stress, emotional maturity, and adaptability among adolescents (Nosrati & Heydari Laghab, 2025). These findings suggest that positive psychological skills may provide adolescents with adaptive alternatives to emotional depletion and avoidance-based coping.

Clinical evidence also supports the broader therapeutic value of positive psychology interventions. A systematic review and meta-analysis found that positive psychology interventions can enhance well-being and reduce psychological distress in clinical populations with psychiatric or somatic conditions (Chakhssi et al., 2018). Positive psychological factors such as engagement, motivation, resilience, and self-compassion have also been associated with better mental well-being (Kotera et al., 2022), while similar relationships among engagement, motivation, self-compassion, and mental health have been observed in university populations (Kotera & Ting, 2021). Positive psychotherapy has additionally demonstrated beneficial effects on emotional functioning in girls with persistent depressive disorder (Abiri Bonab et al., 2024), general health and emotional capital among individuals with social anxiety (Abedi Valashani & Tabatabaieinejad, 2023), and emotional capital and meta-emotion among individuals experiencing anxiety-related difficulties (Najafi et al., 2023).

Positive psychotherapy may also be particularly relevant to avoidance processes. Previous findings indicate that positive psychotherapy can reduce dysfunctional attitudes and experiential avoidance in students with generalized anxiety disorder (Dehnashi Latan & Sattari, 2020). Although experiential avoidance and cognitive avoidance are not identical constructs, both involve efforts to disengage from distressing internal experiences. Evidence that mindfulness-based cognitive approaches can improve intolerance of ambiguity in individuals with obsessive-compulsive symptoms further supports the importance of modifying maladaptive relationships with internal cognitive experiences (Kazemi & Izadi, 2025). Positive psychotherapy may facilitate such modification by shifting attention toward personal strengths, meaningful goals, hope, gratitude, and constructive engagement rather than persistent attempts to eliminate unwanted thoughts.

Positive psychotherapy may further strengthen resilience, hope, and interpersonal functioning. A positive psychotherapy-based psychoeducational program has been shown to enhance resilience in young adults (Sari et al., 2025), while positive psychotherapy-based training has improved psychological well-being, hope, and quality of life in individuals exposed to substantial caregiving demands (Yanık & Arslan, 2024). Positive psychotherapy training has also been associated with improvements in assertiveness and emotional-social loneliness (Deyhim et al., 2024). These findings are consistent with the broader proposition that positive emotions and constructive engagement can expand coping resources across educational and stressful life contexts (Dewaele et al., 2019; Waters et al., 2021). Despite this growing evidence, relatively little research has directly investigated whether positive psychotherapy can simultaneously reduce emotional exhaustion and cognitive avoidance among adolescents with obsessive-compulsive symptoms. Therefore, the present study aimed to determine the effectiveness of positive psychotherapy on emotional exhaustion and cognitive avoidance in adolescents with obsessive-compulsive symptoms.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with an experimental group and a control group. The statistical population consisted of 108 female lower-secondary-school students with obsessive-compulsive symptoms attending non-governmental schools in Neka during the 1404 academic year. Thirty eligible adolescents were selected through convenience sampling and subsequently assigned through simple random allocation to an experimental group and a control group, with 15 participants in each group. Eligibility criteria included the presence of obsessive-compulsive symptoms based on a clinical interview and a score of at least 90 on the Obsessive Beliefs Questionnaire for Children and Adolescents, being a female lower-secondary-school student, and obtaining moderate or higher scores on the measures of emotional exhaustion and cognitive avoidance. Participants with other psychiatric disorders were excluded. Withdrawal criteria included absence from more than two intervention sessions and simultaneous participation in another psychological treatment.

Data were collected using the Maslach and Jackson Emotional Exhaustion Questionnaire, the Sexton and Dugas Cognitive Avoidance Questionnaire, and the Obsessive Beliefs Questionnaire for Children and Adolescents. The emotional exhaustion instrument consisted of 8 items rated on a five-point Likert scale, with higher scores indicating greater emotional exhaustion. The Cognitive Avoidance Questionnaire contained 25 items assessing thought suppression, substitution of positive thoughts, distraction, avoidance of threatening stimuli, and transformation of mental images into verbal thoughts. The obsessive beliefs instrument was used to identify eligible adolescents and assessed dimensions related to overestimation of threat and responsibility, perfectionism and intolerance of uncertainty, excessive importance of thoughts, and the need to control thoughts.

The experimental group participated in 10 sessions of positive psychotherapy, whereas the control group received no psychological intervention and continued normal school activities. The intervention initially focused on orientation, therapeutic structure, and the role of positive emotions. Subsequent sessions addressed identification and application of character strengths, forgiveness, gratitude, management of pleasure, hope, optimism, cognitive reconstruction of negative experiences, active-constructive interpersonal responding, meaning, commitment, and integration of acquired skills. Both groups completed the outcome measures before and after the intervention. Ethical principles, including informed consent, voluntary participation, confidentiality, and the right to withdraw, were observed.

Data were analyzed using SPSS version 26. Descriptive statistics included means and standard deviations. The Shapiro-Wilk test and Levene's test were used to examine assumptions of normality and homogeneity of variance. Analysis of covariance was subsequently employed to compare posttest scores between the experimental and control groups while controlling for pretest scores. Statistical significance was evaluated at the 0.05 level, and eta squared was reported as an index of effect size.

Findings

Descriptive results showed that the experimental group demonstrated reductions in both outcome variables following the intervention, whereas scores in the control group remained relatively stable. For emotional exhaustion, the experimental group's mean score decreased from 28.66 at pretest to 24.40 at posttest, while the control group's mean changed only slightly from 29.60 to 29.46. For cognitive avoidance, the experimental group's mean decreased from 107.26 to 102.73, whereas the control group's mean changed from 107.60 to 107.46.

Analysis of covariance indicated a statistically significant effect of group membership on posttest emotional exhaustion after controlling for pretest scores, $F(1,26)=59.12$, $p<0.001$, $\eta^2=0.83$. The lower adjusted posttest scores in the experimental group indicated that positive psychotherapy significantly reduced emotional

exhaustion compared with the control condition. The reported effect size indicated a substantial intervention effect.

A statistically significant group effect was also obtained for cognitive avoidance after controlling for pretest scores, $F(1,26)=16.72$, $p<0.001$, $\eta^2=0.88$. Participants who received positive psychotherapy showed significantly lower posttest cognitive avoidance than those in the control group. Taken together, the inferential findings supported the effectiveness of positive psychotherapy in reducing both emotional exhaustion and cognitive avoidance among adolescents with obsessive-compulsive symptoms.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrated that positive psychotherapy was effective in reducing emotional exhaustion among adolescents with obsessive-compulsive symptoms. One explanation is that adolescents with obsessive-compulsive symptoms may expend considerable emotional and cognitive resources attempting to monitor intrusive thoughts, neutralize perceived threats, and control unwanted internal experiences. Continuous involvement in these processes can progressively deplete emotional resources. Positive psychotherapy changes this orientation by directing attention toward personal strengths, constructive emotional experiences, hope, gratitude, positive relationships, and meaningful goals. Such changes may reduce the perceived dominance of intrusive experiences and provide adolescents with alternative psychological resources for managing distress. The reduction in emotional exhaustion may also reflect the resource-building function of positive emotions. Rather than requiring participants to focus exclusively on psychological deficits and unwanted symptoms, the intervention encouraged them to identify existing strengths and use these capacities in everyday life. Strength recognition can increase perceptions of competence and personal agency, while gratitude, forgiveness, optimism, and hope may alter the emotional meaning assigned to stressful experiences. Consequently, adolescents may experience less helplessness when confronted with repetitive thoughts and emotional tension. The intervention may therefore reduce emotional exhaustion not simply by decreasing negative affect but by strengthening resources that compensate for the chronic psychological demands associated with obsessive-compulsive symptoms.

The results also showed a significant reduction in cognitive avoidance. Adolescents experiencing distressing intrusive thoughts may initially learn that suppression, distraction, and mental disengagement provide temporary emotional relief. However, repeated reliance on these strategies can prevent adaptive processing of distress and maintain a cycle in which the presence of an unwanted thought increasingly signals the need to escape from it. Positive psychotherapy may interrupt this pattern by providing a different way of relating to internal experiences. Through optimism, meaning, personal strengths, constructive relationships, and positive engagement, adolescents may become less dependent on attempts to eliminate distressing cognitions.

The intervention's emphasis on hope and cognitive reconstruction may have been particularly important. When negative experiences are interpreted exclusively in terms of threat and helplessness, avoidance becomes a more likely response. In contrast, when adolescents learn to identify alternative interpretations and recognize personal resources, they may perceive difficult thoughts as more manageable. Similarly, work on meaning and commitment can encourage engagement with valued life domains despite the presence of uncomfortable internal experiences. This shift from avoidance toward active engagement may explain the observed reduction in cognitive avoidance.

The interpersonal components of the intervention may also have contributed to the findings. Adolescents with obsessive-compulsive symptoms may experience shame, isolation, or reluctance to discuss their internal experiences, which can increase emotional pressure and reinforce avoidance. Training in active-constructive responding and positive interpersonal interactions can strengthen the sense of connection and provide alternative sources of emotional regulation. Improved interpersonal engagement may subsequently reduce the need to withdraw cognitively from distressing experiences.

Overall, the results indicate that positive psychotherapy can affect both emotional and cognitive dimensions associated with obsessive-compulsive symptoms. Its effectiveness in reducing emotional exhaustion suggests that building positive psychological resources may counteract emotional depletion, while its effect on cognitive avoidance indicates that strengthening adaptive engagement may reduce reliance on avoidant mental strategies. These findings are especially relevant in adolescent and school contexts because positive psychotherapy includes skills that can be taught in a structured, developmentally appropriate format and potentially integrated into psychological support programs.

In conclusion, positive psychotherapy was effective in reducing emotional exhaustion and cognitive avoidance among female adolescents with obsessive-compulsive symptoms. The intervention appears to provide benefits by strengthening personal strengths, positive emotions, hope, optimism, meaningful engagement, and constructive interpersonal functioning while reducing dependence on maladaptive avoidance strategies. Positive psychotherapy may therefore be considered a useful complementary psychological intervention for adolescents presenting with obsessive-compulsive symptoms, particularly when emotional depletion and cognitive avoidance are prominent features of their psychological difficulties.

فهرست منابع

References

- Abedi Valashani, F., & Tabatabaeinejad, F. S. (2023). *The Effectiveness of Positive Therapy on General Health, Emotional Capital, and Loving Capacity in Women with Social Anxiety in Shahin Shahr* Third National Conference on Applied Studies in Educational Processes, Minab, Iran.
- Abiri Bonab, F., Alivandi Vafa, M., Khademi, A., & Javanmard, G. (2024). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Physical and Emotional Dimensions in Girls with Persistent Depressive Disorder. *Positive Psychology Research*, 10(2), 107-124.
- 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. <https://doi.org/10.1149/10701.11199ecst>
- 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. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Dehnashi Latan, T., & Sattari, M. (2020). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Dysfunctional Attitudes and Experiential Avoidance in Students with Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 7(4), 28-41.
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02128>
- Deyhim, S., Jalili Ghalami, Z., Kamali Ranjbar, K., & Jahedi Mansouri, Z. (2024). *Examining the Effect of Positive Psychotherapy Training on Assertiveness and Emotional-Social Loneliness in Divorced Women* 15th International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle,
- Ferra, I., Bragança, M., & Moreira, R. (2024). Exploring the Clinical Features of Postpartum Obsessive-Compulsive Disorder: A Systematic Review. *The European Journal of Psychiatry*, 38(1), 1002-1006. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2023.100232>
- Gao, Y. (2020). *The Effect of Positive Psychology Education on Improving the Psychological* <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200901.066>
- Hermida-Barros, L., Primé-Tous, M., García-Delgar, B., Forcadell, E., Lera-Miguel, S., de la Cruz, L. F., Vieta, E., Radua, J., Lázaro, L., & Fullana, M. A. (2024). Family Accommodation in Obsessive-Compulsive Disorder: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 161, 1056-1061. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105678>
- Karamzadeh, M. (2025). *The Role of Positive Organizational Behavior in Job Burnout with the Mediating Role of Emotional Labor: A Case Study of Employees of Shahid Beheshti University in Tehran* Third International Conference on Applied Research in Humanities, Economics, Management and Accounting,

- Kazemi, E., & Izadi, F. (2025). *The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Intolerance of Ambiguity in Women with Obsessive-Compulsive Symptoms* Second International and Third National Conference on Quality Living from the Perspective of Psychology, Counseling and Social Work, Khomeini Shahr, Iran.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00466-y>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>
- Lochner, C., Maré, K. T., & Stein, D. J. (2024). Structured Clinical Interview for Diagnosing Obsessive-Compulsive Spectrum Disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 133, 1524-1528. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152494>
- Merritt, S. H., Heshmati, S., Oravecz, Z., & Donaldson, S. I. (2022). Web of Well-Being: Re-Examining PERMA and Subjective Well-Being Through Networks.
- Mohammadi Kamsorkh, A., Sotoudeh Asl, N., & Rouzafzoun, D. (2024). The Effectiveness of Mentalization-Based Treatment on Psychological Distress and Alexithymia in Adolescent Girls with Obsessive-Compulsive Disorder. *Alzahra University Journal*, 20(4), 41-56.
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2020). Emotion Regulation in Adolescent Well-Being and Positive Education. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1543-1564. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9881-y>
- Najafi, M., Sajadian, E., & Manshei, G. (2023). The Effectiveness of Positive Mindfulness Therapy on Emotional Capital and Meta-Emotion in Women with Generalized Anxiety Disorder. *Positive Psychology Research*, 9(3), 127-148.
- Nosrati, S., & Heydari Laghab, T. (2025). *The Effectiveness of a Positive Psychology Educational Program on Coping Styles with Perceived Stress, Emotional Maturity, and Adaptability in Adolescents* 11th International Congress of Interdisciplinary Research in Islamic Humanities, Jurisprudence, Law and Psychology, Tehran, Iran.
- Sarı, T., Demirbağ, T., & Çalışkan, S. (2025). Building Resilience Through a Self-Help Psychoeducation Program Based on Positive Psychotherapy: A Pilot Study with Young Adults in Türkiye. *Advances in Resilience Science*, 6, 179-189. <https://doi.org/10.1007/s42844-025-00164-5>
- Shahi, F. (2025). *Analyzing the Effect of Self-Compassion and Its Effects on Emotional Burnout and Emotional Dissonance* 11th Scientific-Research Conference on Educational Sciences and Psychology and Social and Cultural Harms in Iran, Tehran, Iran.
- 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. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1940251>
- Weiner, A. B., & Carton, S. J. (2021). Avoidant Coping: A Mediator of Maladaptive Perfectionism and Test Anxiety. *Personality and individual differences*, 52(1), 632-636. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.009>
- Yanik, D., & Arslan, R. (2024). The Effect of Positive Psychotherapy-Based Training Given to Mothers of Children with Autism on the Psychological Well-Being, Hope and Quality of Life. *Anatolian Journal of Health Research*, 5(2), 155-161. <https://doi.org/10.61534/anatoljhr.1472313>
- Yıldırım, İ., & Kardaş, F. (2024). Examining the Effectiveness of a Positive Psychology-Based Psychoeducation Program on Adolescents' Character Strengths. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 92-103. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1411176>
- Yousefi, N., & Monirpour, N. (2021). Predicting Obsessive Symptoms Based on Alexithymia and Irrational Beliefs in Individuals with Obsessive-Compulsive Disorder. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 10(12), 159-168.