



Journal Website

Article history:

Received 14 November 2024

Revised 18 December 2024

Accepted 24 December 2024

Published online 21 March 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 1, pp 323-335



E-ISSN: 2981-1759

Comparison of the Effectiveness of Hope Therapy and Cognitive-Behavioral Psychotherapy on Depression and Anxiety in Female Students

Mahshid. khalili Doabi¹, Kourosh. Goodarzi^{2*}, Mehdi. Roozbahani³, Javad. Karimi⁴

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

² Assistant Professor, Department of Psychology, Boroujerd Branch, Islamic Azad University, Boroujerd, Iran.

³ Assistant Professor, Department of Motor Behavior, Boroujerd Branch, Islamic Azad University, Boroujerd, Iran.

⁴ Associate Professor, Department of Psychology, Malayer Branch, Malayer University, Malayer, Iran.

* Corresponding author email address: k.goodarzy@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Khalili Doabi, M., Goodarzi, K., Roozbahani, M., & Karimi, J. (2025). Comparison of the Effectiveness of Hope Therapy and Cognitive-Behavioral Psychotherapy on Depression and Anxiety in Female Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(1), 323-335.



© 2025 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to compare the effectiveness of hope therapy and cognitive-behavioral psychotherapy (CBT) on depression and anxiety in female high school students in the first and second grades in Khorramabad, Iran.

Methodology: This quasi-experimental study employed a multi-group design. The statistical population consisted of all female first- and second-year high school students during the 2017–2018 academic year, totaling 18,875 individuals. Using non-random convenience sampling, the sample was divided into two groups of 30 participants each. Following a pre-test, one experimental group underwent eight 1.5-hour sessions of hope therapy based on the therapeutic protocol from *The Psychology of Hope* (Bahari, 2018), while the second experimental group received ten 1.5-hour sessions of CBT based on *Cognitive Behavioral Therapy Training Manual* (Ghasemzadeh & Hamidpour, 2018). A post-test was conducted for all groups. Data were collected using the Beck Depression Inventory and the Cattell Anxiety Scale. Data analysis was performed using univariate and multivariate covariance analysis tests.

Findings: The findings revealed that both hope therapy and CBT significantly affected reducing depression and anxiety among students. Additionally, the effect sizes for hope therapy and CBT on reducing depression and anxiety in female students were 19% and 18%, respectively. A significant difference was observed between the effectiveness of hope therapy and CBT in addressing depression and anxiety, with hope therapy proving more effective than CBT ($p < 0.05$).

Conclusion: Based on the findings, it can be concluded that both therapeutic approaches played a significant role in improving depression and anxiety in female students.

Keywords: hope therapy, anxiety, depression, cognitive-behavioral therapy, psychotherapy, students.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence, as a transitional stage bridging childhood and adulthood, is marked by significant physical, psychological, and social changes that profoundly influence an individual's life trajectory (Darbani & Parsakia, 2023). This critical phase is especially impactful for girls, as their unique physiological and psychological characteristics expose them to challenges distinct from those faced by boys (Kahaki, 2024; Mirzakhloo et al., 2024).

Among these challenges, behavioral disorders like depression and anxiety are prominent in high school girls and can stem from their developmental and social conditions. Depression, characterized by reduced energy, interest, and focus, as well as feelings of guilt and suicidal thoughts, often disrupts cognitive functions, speech, sleep patterns, and biological rhythms. It significantly impairs occupational, interpersonal, and social functioning (Alipoor et al., 2009). Similarly, anxiety—prevalent during adolescence—varies across age groups and becomes pathological when it disrupts daily functioning (Tiwari & Baldwin, 2012). Anxiety can hinder learning, with severe cases causing interference, while mild anxiety may enhance academic performance (Rouzrokh & Amirfakhraei, 2017).

Given the substantial implications of psychological challenges in adolescence, interventions to improve these conditions are essential. One promising approach is hope therapy, which emphasizes motivational states derived from successful goal-oriented interactions. It involves training participants to identify achievable goals, develop actionable pathways, and strengthen self-efficacy (Bahari, 2011; Kiani et al., 2019; Sheikh al-Islami & Ramazani, 2016). Another effective intervention is cognitive-behavioral therapy (CBT), which addresses anxiety and depression by fostering cognitive restructuring and behavioral modifications. CBT has been shown to improve mood symptoms, reduce anxiety, enhance quality of life, and strengthen interpersonal relationships (Azizi & Ghasemi, 2017; Hossein Mardi & Khalatbari, 2017).

Given the importance of addressing mental health challenges among adolescents—future leaders of society—this study aims to compare the effectiveness of hope therapy and CBT in reducing anxiety and depression in high school girls.

Methodology

This quasi-experimental study employed a pretest-posttest design with multiple groups. Participants were high school girls divided into two experimental groups. The first group underwent eight 90-minute sessions of hope therapy, following Bahari's (2011) protocol. The second group participated in ten 90-minute CBT sessions based on protocols for anxiety and depression outlined in the training manual by Ghasemzadeh and Hamidpour (2017). Sessions were held weekly, focusing on goal-setting, pathway development, cognitive restructuring, and skill-building.

Data collection utilized two standardized instruments:

1. **Cattell Anxiety Questionnaire:** A 40-item tool measuring overt and covert anxiety, validated in various cultures with a reliability score exceeding 0.70.
2. **Beck Depression Inventory:** A 13-item instrument designed to assess the presence and severity of depression, with Cronbach's alpha consistently above 0.85.

Data analysis employed descriptive statistics for demographic variables and inferential tests, including the Kolmogorov–Smirnov test for normality, Levene's test for homogeneity of variance, and

ANCOVA for hypothesis testing. Statistical analyses were performed using SPSS version 22, with a significance level set at 0.05.

Findings

The study's descriptive statistics revealed a significant reduction in anxiety and depression scores across both groups after the intervention. For example, the mean anxiety score decreased from 44.66 (pretest) to 38.46 (posttest) in the hope therapy group, while the depression score dropped from 13.59 to 8.80. Similarly, the CBT group showed reductions, with anxiety scores decreasing from 44.53 to 42.60 and depression scores from 12.93 to 9.73.

ANCOVA results indicated statistically significant differences between the two interventions for both anxiety ($p < 0.001$) and depression ($p < 0.001$). Hope therapy demonstrated a more substantial effect on reducing depression, while CBT was slightly more effective in alleviating anxiety.

Discussion and Conclusion

The findings highlight the comparable effectiveness of hope therapy and CBT in addressing psychological disorders among high school girls, with each intervention demonstrating unique strengths. Hope therapy was particularly effective in reducing depression, likely due to its emphasis on goal-setting and motivational pathways. Depression in adolescent girls is often linked to early puberty, body image concerns, and identity development, making targeted interventions like hope therapy highly relevant. These findings align with prior studies emphasizing the efficacy of hope-based interventions in improving psychological well-being ([Garcia & Sisin, 2012](#)).

CBT, on the other hand, showed a marginally greater impact on anxiety reduction, consistent with its established role in treating anxiety disorders. By focusing on cognitive restructuring and behavioral adjustments, CBT helps individuals manage maladaptive thoughts and develop adaptive coping mechanisms ([Soltani, 2016](#)).

Overall, both interventions offer valuable tools for improving adolescent mental health. Incorporating hope therapy and CBT into school-based programs could enhance psychological resilience among students. Future research should address study limitations, such as the sample's geographic specificity and the reliance on self-reported measures, by conducting longitudinal studies across diverse populations. Additionally, integrating psychoeducation for parents and teachers could amplify the benefits of these therapeutic approaches.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۲۴ آبان ۱۴۰۳

اصلاح شده در تاریخ ۲۸ آذر ۱۴۰۳

پذیرفته شده در تاریخ ۴ دی ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۱ فروردین ۱۴۰۴

پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی

دوره ۴، شماره ۴، صفحه ۳۲۳-۳۳۵



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

مقایسه اثربخشی امید درمانی و روان درمانی شناختی رفتاری بر افسردگی و اضطراب دانش آموزان دختر

مهشید خلیلی دوابی^۱، کورش گودرزی^{۲*}، مهدی روزبهانی^۳، جواد کریمی^۴

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

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

۳. استادیار، گروه رفتار حرکتی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

۴. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد ملایر، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: k.goodarzy@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

هدف: این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی امید درمانی و روان درمانی شناختی رفتاری بر افسردگی و اضطراب دانش آموزان دختر مقطع اول و دوم دبیرستان شهرستان خرم آباد انجام شد.

روش شناسی: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی چندگروهی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانش آموزان دختر سال اول و دوم دبیرستان در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶، به تعداد ۱۸۸۷۵ نفر بود. با استفاده از روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس گروه نمونه به دو گروه ۳۰ نفری تقسیم شدند. پس از پیش آزمون، یکی از گروه های آزمایش در معرض ۸ جلسه ۱.۳۰ ساعته امید درمانی براساس پروتکل درمانی کتاب روانشناسی امید (بهاری، ۱۳۹۷) و دومین گروه آزمایش در معرض ۱۰ جلسه ۱.۳۰ ساعته درمان شناختی رفتاری براساس کتاب آموزش درمان شناختی رفتاری (قاسم زاده و حمیدپور، ۱۳۹۷) گرفتند. نهایتاً پس آزمون در مورد کلیه گروه ها اجرا شد. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های افسردگی بک، اضطراب کتل استفاده شد. برای تحلیل داده ها از آزمون های تحلیل کوواریانس تک متغیره و چندمتغیره استفاده شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد که امید درمانی و روان درمانی شناختی رفتاری بر افسردگی و اضطراب دانش آموزان تأثیرگذار است. همچنین مشاهده شد که اندازه اثر امید درمانی و درمان شناختی رفتاری بر کاهش افسردگی، اضطراب دانش آموزان دختر به ترتیب برابر ۱۹، ۱۸ درصد بود. همچنین، بین اثربخشی امید درمانی و روان درمانی شناختی رفتاری بر کاهش افسردگی و اضطراب دانش آموزان دختر تفاوت وجود داشت و امید درمانی نسبت به درمان شناختی رفتاری بر کاهش افسردگی و اضطراب موثرتر بود ($p < .05$).

نتیجه گیری: بر اساس یافته های پژوهش می توان گفت هر دو روش درمان نقش موثری در بهبود افسردگی و اضطراب دانش آموزان دختر داشته اند.

کلیدواژگان: امید درمانی، اضطراب، افسردگی، درمان شناختی رفتاری، روان درمانی دانش آموزان

نحوه استناد به این مقاله:

خلیلی دوابی، مهشید. گودرزی، کورش. روزبهانی، مهدی. و کریمی، جواد. (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی امید درمانی و روان درمانی شناختی رفتاری بر افسردگی و اضطراب دانش آموزان دختر. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۴(۱)، ۳۲۳-۳۳۵.



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



مقدمه

یکی از این مراحل که هر فرد خواه ناخواه با آن مواجه می‌شود، مرحله نوجوانی است که بین پایان کودکی و شروع دوران بزرگسالی نهفته است (Darbani & Parsakia, 2023). گستره‌ی نوجوانی به عنوان یکی از مهم‌ترین و پرازش‌ترین دوره‌های زندگی هر فرد، با مجموعه‌ای از تغییرات جسمی روانی و اجتماعی زندگی بزرگسالی و سالمندی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تغییرات دوره بلوغ و نوجوانی به‌ویژه در دختران با توجه به ویژگی‌های روانی و جسمی متفاوت نسبت به پسران آن‌ها را با مشکلات فراوانی مواجه می‌سازد (Kahaki, 2024; Mirzakhloo, 2022; Mohammad Beigi Selahshor, 2022; et al., 2024).

وقوع اختلالات رفتاری افسردگی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی می‌تواند تحت تأثیر شرایط و مشکلات آن‌ها قرار بگیرد. همچنین افسردگی به عنوان پدیده روان‌شناختی از عوامل ایجادکننده اختلال روانی است. افسردگی اختلالی است که با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، بی‌اشتهایی و افکار مرگ و خودکشی مشخص می‌شود و با تغییر در سطح فعالیت، توانایی‌های شناختی، تکلم، وضعیت خواب، اشتها و سایر ریتم‌های بیولوژیک همراه است. افسردگی منجر به اختلال در عملکرد شغلی، روابط اجتماعی و بین فردی می‌شود (Alipoor et al., 2009).

همچنین اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی نیز می‌تواند تحت تأثیر شرایط و مشکلات آن‌ها قرار گیرد. اضطراب و استرس به عنوان مهم‌ترین اختلالات شایع جامعه امروز در نظر گرفته می‌شوند. اضطراب یکی از رایج‌ترین اختلالات دوره نوجوانی است. منتهی باید در نظر داشت همه حالت‌های اضطرابی در این دوره الزاماً نابهنجار نیستند و بخشی از آن‌ها لازمه رشد طبیعی نوجوانان است زیرا حالت سازشی دارند و فرد را از خطرات مصون نگه می‌دارند این حالت‌های اضطرابی در سنین متفاوت با هم فرق دارند و بنابراین فقط در زمانی که متناسب با سن فرد نباشد یا در زندگی طبیعی او مداخله نمایند نابهنجار تلقی می‌شوند (Tiwari & Baldwin, 2012). اضطراب زیاد موجب تداخل یادگیری و اضطراب خفیف یادگیری را افزایش می‌دهد، جوانان بیشتر از اضطراب رنج می‌برند و مشکل اساسی آنان نگرانی بی‌مورد است (Rouzrokh & Amirfakhraei, 2017).

همان‌گونه که گفته شد شرایط و مشکلات مقطع دبیرستانی می‌تواند بر وقوع اختلالات رفتاری نظیر خشم، افسردگی، اضطراب را دانش‌آموزان دختر تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین هر عاملی که بتواند متغیرهای فوق را تحت تأثیر قرار داده و باعث بهبود آن‌ها شود، شرایط بهتری را برای وضعیت روان‌شناختی دانش‌آموزان رقم زده و سازگاری آن‌ها را با مشکلات دوران فوق بهتر خواهد کرد. از این دسته از عوامل یا مداخلات می‌توان به شرکت در یک دوره امید درمانی اشاره کرد. امید درمانی یعنی حالت انگیزشی مثبت بر اساس حالت مشتق شده از نوعی تعامل و کنش موفقیت‌آمیز که مبتنی بر عاملیت و سپس مسیریابی و برنامه‌ریزی در راستای نیل به اهداف و آرزوها می‌باشد. این برنامه به منظور افزایش تفکر امیدوارانه و تقویت فعالیت‌های مربوط به پیگیری هدف طراحی شده است. در این درمان به شرکت‌کنندگان آموزش داده می‌شود که چگونه این اصول را در زندگی خود بکار گیرند و چگونه اهداف مهم و قابل دستیابی را تعیین کنند گذرگاه‌های متعدد برای حرکت به سمت این اهداف را تعیین کنند، منابع انگیزش و تأثیر متقابل بر انگیزش را شناسایی کنند، پیشرفت به سمت هدف را بازنگری کنند و اهداف و گذرگاه‌ها را در صورت لزوم اصلاح کنند. این مداخله به‌صورت گروهی اجرا می‌شود. زیرا در نظریه اسنایدر فرض بر این است که تفکر امیدوارانه منعکس‌کننده‌ی یک فرایند تبادلی است (Bahari, 2011; Khalooei et al., 2023; Kiani et al., 2019; Sheikh al-Islami & Ramazani, 2016; Zekri et al., 2024). همچنین روان‌درمانی شناختی رفتاری نیز ممکن است به عنوان یک نوع مداخله بتواند منجر به بهبود اختلالات رفتاری افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شود. درمان شناختی- رفتاری یکی دیگر از رویکردهایی است که



در درمان افسردگی، اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این درمان بر پیوستگی افکار، احساسات و رفتار تأکید می‌شود. در این رویکرد اعتقاد بر این است که افراد با بازسازی افکار می‌توانند با فشارهای روانی مقابله کنند. در واقع در این رویکرد افراد تشویق می‌شوند تا با توجه به افکار خود آیند منفی و شناسایی تحریف‌های شناختی و به چالش کشیدن آن‌ها و در ادامه با بازسازی افکار، احساسات بهتری را تجربه کنند و رفتارهای مناسب‌تری از خود بروز دهند (Jelvani, 2011). نتایج تحقیقاتی که به بررسی اثربخشی رویکرد شناختی رفتاری پرداخته‌اند، نشان می‌دهد که این رویکرد بر مدیریت اضطراب، افسردگی و افزایش رضایت از سطح زندگی، بهبود علایم خلقی و اضطرابی، افزایش تحمل و بهبود کیفیت زندگی بیماران، بهبود ارتباط با اطرافیان، کاهش افسردگی، افزایش رضایت از زندگی و تقویت خود پنداره مؤثر است (Azizi & Ghasemi, 2017; Hosseini, 2024; Kashmari et al., 2024; Kiani Rad, 2024).

بنابراین با توجه به اینکه دانش‌آموزان بخش عظیمی از جمعیت جامعه ما را تشکیل می‌دهند و این گروه گردانندگان جامعه فردا خواهند بود. و یکی از دلایل موفقیت نظام آموزشی در هر کشور، داشتن دانش‌آموزانی سالم است و وجود مشکلات روانی و جسمی در امر آموزش دانش‌آموزان تأثیر جدی داشته و افت تحصیلی و گاهی ترک تحصیل را به دنبال دارد. بنابراین توجه به تأمین سلامت روانی دانش‌آموزان از اهمیت زیادی برخوردار بوده و سلامت روانی فرد بخش اساسی و مهم در تأمین سلامت جسمانی است و به‌یقین یکی از معیارهای پیشرفت در هر جامعه تربیت و آماده‌سازی دانش‌آموزان برای کسب تخصص و تعهد در جهت خدمت به جامعه در آینده است. سلامت روان‌شناختی دانش‌آموزان و عوامل مرتبط و تأثیرگذار بر آن یکی از مسائلی است که باید در تحقیقات مختلف مورد بررسی قرار گرفته و نتایج آن منجر به برنامه‌ریزی صحیح در جهت کاهش و بهبود این مشکلات شود. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف کلی مقایسه اثربخشی امید درمانی و روان‌درمانی شناختی رفتاری بر اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان دختر انجام شد.

مواد و روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نوع چند گروهی می‌باشد. در پژوهش حاضر ابتدا پیش‌آزمون در مورد گروه‌های آزمایش اجرا شده سپس یکی از گروه‌های آزمایش در معرض ۸ جلسه ۱.۳۰ ساعته امید درمانی بر اساس پروتکل امید درمانی کتاب روانشناسی امید درمانی (بهاری، ۱۳۹۷) و دومین گروه آزمایش در معرض درمان شناختی رفتاری ۱۰ جلسه ۱.۳۰ ساعته در قالب دو پروتکل اضطراب (۱۰ جلسه) و افسردگی (۱۰ جلسه) بر اساس کتاب آموزش درمان شناختی رفتاری (قاسم‌زاده و حمیدپور، ۱۳۹۷) هفته‌ای یک جلسه قرار گرفتند. نهایتاً پس‌آزمون در مورد کلیه گروه‌ها اجرا شد. ابزارهای اندازه‌گیری پرسشنامه اضطراب کتل (۱۹۷۵) و پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۸۶) می‌باشد.

پرسشنامه اضطراب کتل: پرسشنامه اضطراب کتل با ۴۰ سوال در سال ۱۹۷۵ توسط ریموند برنارد کتل برای اندازه‌گیری میزان اضطراب آشکار و پنهان افراد ۱۴ سال به بالا ساخته شده‌است. این مقیاس شامل ۴۰ سوال است که مقیاس اضطراب تست ۱۶ عاملی شخصیت کتل را تشکیل می‌دهد. ۲۰ سوال اول اضطراب پنهان (صفت) و ۲۰ سوال دوم اضطراب آشکار (حالت) را اندازه‌گیری می‌کند. مقیاس اضطراب را می‌توان در هر دو جنس و در همه فرهنگ‌ها بکار بست (حیدرعلی و همکاران، ۱۳۹۰). این پرسشنامه در حیطه تست‌های عینی جای می‌گیرد و دارای اعتبار است. همچنین، پرسشنامه فوق دارای نرم (هنجار) می‌باشد که می‌تواند در تفسیر نمرات، آزمونگر را یاری دهد. ضریب اعتبار این پرسشنامه را ۰/۷۲ گزارش داده‌اند. این پرسشنامه به طور دقیق می‌تواند جنبه‌های فیزیولوژیک اضطراب را برطبق عوارض مشهود آن، اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه از آغاز سال ۱۳۶۷ با همکاری گروهی از دانشجویان روانشناسی دانشگاه تهران، هنجاریابی شده است. کتل پایایی مقیاس اصلی را ۰/۷۸ گزارش کرده است. در مطالعات فلاحی و فرامرزی (۱۳۹۱) ضریب همسانی درونی از روش آلفای کرونباخ



۰/۷۶ و ۰/۶۰ بدست آمد. در مطالعه ساکی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب همسانی درونی ۰/۷۹ بدست آمد. گنجی اعتبار این آزمون که از طریق اجرای مجدد آن و به دفعات متعدد صورت گرفته همیشه بالاتر از ۰/۷۰ بوده است و قابلیت تمایز بین افراد مضطرب و طبیعی را دارد (گنجی، ۱۳۷۹). در پژوهش هومن و همکاران (۱۳۹۰)، ضریب اعتبار مقیاس اضطراب کتل برابر ۰/۷۶۸ و خطای استاندارد آن ۵/۰۰۷ است. در پژوهش سالاری فر و پوراعتماد نیز به روش آلفای کرونباخ اعتبار پرسشنامه محاسبه شد و ۰/۷۰ بدست آمد (Farsinejad et al., 2018).

پرسشنامه افسردگی: در این پژوهش از ابزار پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۶۱؛ به نقل از فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸) برای سنجش سطح افسردگی آزمودنی ها استفاده شد. پرسشنامه افسردگی بک در ابتدا توسط آرون تی بک در دهه (۱۹۶۰) و به منظور سنجش و ارزیابی بود یا نبود افسردگی و نیز شدت آن در نوجوانان و بزرگسالان تهیه شده است و در سال (۱۹۷۱) مورد تجدیدنظر و در سال (۱۹۷۸) انتشار یافت. این پرسشنامه دارای ۱۳ عبارت است که هر پرسش آن چهارگزینه دارد. آزمودنی ها با کشیدن دایره دور شماره ای که با احساسشان در آن نهفته متناسب تر است، به سؤال ها پاسخ می دهند. دابسون و همکاران در سال ۱۳۸۴ اعتبار این پرسشنامه را محاسبه کردند که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶، ضریب ثبات درونی ۰/۹۲ و ضریب پایایی ۰/۹۴ گزارش شده است. در پژوهش ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۶) پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای ۲۵ گویه ۰/۸۷ به دست آمده است (Babolhavaeji et al., 2018). در این پژوهش ضریب اعتبار به روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که این ضریب برابر ۰/۸۵ است.

امید درمانی: امید درمانی یکی از رویکردهای نوین روان درمانی است که بر توسعه امید و افزایش انگیزه برای دستیابی به اهداف تمرکز دارد. این روش از طریق شناسایی اهداف، تقویت برنامه ریزی، و افزایش اعتماد به توانایی های فردی در دستیابی به موفقیت ها، به کاهش افسردگی و اضطراب کمک می کند. پروتکل حاضر شامل هشت جلسه ۱.۵ ساعته است که به صورت گروهی برگزار می شود و بر اساس کتاب روان شناسی امید (Bahari, 2011) طراحی شده است.

جلسه اول: معرفی درمان، ایجاد ارتباط با شرکت کنندگان، آشنایی با مفاهیم امید و نقش آن در زندگی، و شناسایی انتظارات شرکت کنندگان.

جلسه دوم: بررسی اهداف فردی، شناسایی اهداف کوتاه مدت و بلندمدت، و ارزیابی چالش های پیش رو.

جلسه سوم: تمرین برنامه ریزی و تدوین گام های عملی برای دستیابی به اهداف، به همراه ارائه تکنیک های مدیریت زمان.

جلسه چهارم: شناسایی موانع داخلی و خارجی مرتبط با دستیابی به اهداف و آموزش راهبردهای مقابله با آنها.

جلسه پنجم: تقویت تفکر مثبت و خودکارآمدی از طریق تمرینات شناختی و ایجاد تغییر در باورهای منفی.

جلسه ششم: بررسی تأثیر ارتباطات اجتماعی و حمایت اجتماعی بر تقویت امید و ارائه تکنیک هایی برای تقویت این روابط.

جلسه هفتم: تمرین تکنیک های خودمراقبتی و تنظیم هیجانی برای افزایش توانایی مقابله با استرس و ناامیدی.

جلسه هشتم: جمع بندی مطالب، ارزیابی تغییرات ایجاد شده در شرکت کنندگان، و ارائه راهکارهایی برای حفظ و تقویت امید در آینده.

درمان شناختی-رفتاری (CBT): درمان شناختی-رفتاری یکی از روش های مؤثر روان درمانی است که بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری ناسازگار تمرکز دارد. این روش با هدف شناسایی افکار منفی، بازسازی شناختی، و آموزش مهارت های مقابله ای طراحی شده است. پروتکل حاضر شامل ده جلسه ۱.۵ ساعته است که به صورت گروهی برگزار می شود و بر اساس کتاب آموزش درمان شناختی-رفتاری (Farsinejad et al., 2018) تدوین شده است.

جلسات درمان شناختی-رفتاری



جلسه اول: معرفی درمان، ایجاد ارتباط با شرکت‌کنندگان، توضیح اصول CBT، و تعیین اهداف درمانی.

جلسه دوم: شناسایی افکار منفی، معرفی مثلث شناختی، و آموزش تأثیر افکار بر احساسات و رفتارها.

جلسه سوم: بررسی تحریف‌های شناختی و آموزش راهکارهای شناسایی و تغییر آن‌ها.

جلسه چهارم: تمرین بازسازی شناختی برای جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت و واقع‌بینانه.

جلسه پنجم: آموزش تکنیک‌های حل مسئله برای مدیریت چالش‌های روزمره.

جلسه ششم: تمرین مواجهه تدریجی برای کاهش اضطراب و ترس‌های مرتبط.

جلسه هفتم: آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی عضلانی و تنظیم هیجان برای کاهش استرس.

جلسه هشتم: شناسایی و تغییر رفتارهای اجتنابی و آموزش ایجاد رفتارهای سازگارانه.

جلسه نهم: تمرین تکنیک‌های مدیریت زمان و اولویت‌بندی برای کاهش استرس.

جلسه دهم: جمع‌بندی مطالب، ارزیابی تغییرات ایجاد شده در شرکت‌کنندگان، و ارائه برنامه‌های حفظ و تقویت تغییرات مثبت در آینده.

در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آمار توصیفی برای ویژگی‌های دموگرافیک آزمودنی‌ها شامل فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار و آزمون‌های استنباطی شامل آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی توزیع نرمال نمونه‌ها و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره استفاده شد و نتایج با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ سطح معنی‌داری ۰.۰۵ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها

در جدول ۱ آماره‌های توصیفی متغیرهای اضطراب و افسردگی در دو گروه امید درمانی و درمان شناختی رفتاری نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود مقادیر میانگین نمرات در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تغییر (کاهش) داشته‌اند.

جدول ۱

شاخص‌ها توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
			کمترین	بیشترین	کمترین	بیشترین			
امید درمانی	اضطراب	۱۵	۳۳	۶۰	۲۵	۵۷	۸/۳۷	۳۸/۴۶	۷/۹۷
	افسردگی	۱۵	۵	۲۷	۲	۳۰	۹/۰۲	۸/۸۰	۶/۵۹
درمان شناختی رفتاری	اضطراب	۱۵	۳۳	۶۱	۱۵	۳۵	۴/۵	۴۲/۶	۸/۲۷
	افسردگی	۱۵	۷	۳۳	۰	۱۹	۵/۰۹	۹/۷۳	۷/۵۰

پیش‌فرض آزمون تحلیل کوواریانس طبیعی بودن پراکندگی یافته‌ها (توسط آزمون کولموگروف-اسمیرنوف) و همگنی واریانس‌ها (توسط آزمون لوین) و همگنی شیب رگرسیون در مورد همه فرضیات تحقیق تأیید شد. بنابراین از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.



جدول ۲

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی اثربخشی امید درمانی و روان درمانی شناختی- رفتاری بر اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر

متغیر	عامل	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معنی داری
افسردگی	پیش آزمون افسردگی	پس آزمون افسردگی	۱۶/۵۷	۱	۱۶/۵۷	۰/۴۶۹	۰/۴۹
	گروه	پس آزمون افسردگی	۵۲۶/۱۸	۱	۵۲۶/۱۸	۱۴/۸۸	۰/۰۰۱
اضطراب	پیش آزمون اضطراب	پس آزمون اضطراب	۳/۰۹	۱	۳/۰۹	۰/۰۷۱	۰/۷۹۲
	گروه	پس آزمون اضطراب	۳۱۲۷/۶۶	۱	۳۱۲۷/۶۶	۷۱/۹۴	۰/۰۰۰

نتایج آزمون آنالیز کوواریانس نشان داد که پس از کنترل اثر پیش آزمون (کوریت)، با توجه به سطح معنی داری به دست آمده جهت بررسی متغیر افسردگی ($p=0/001 < sig = 0/05$) و متغیر اضطراب ($p=0/000 < sig = 0/05$) معنی داری است. در نتیجه بین اثربخشی امید درمانی و روان درمانی شناختی- رفتاری بر افسردگی و اضطراب دانش آموزان دختر تفاوت وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش حاکی از اثربخشی یکسان امید درمانی و روان درمانی شناختی رفتاری بر افسردگی و اضطراب دانش آموزان بود. امید درمانی نسبت به درمان شناختی رفتاری در کاهش افسردگی موثرتر است. دختران نوجوان که مادران آینده جامعه می باشند که به دلایل مختلف در ارتباط با مسایل عاطفی تر و حساس ترند و در برابر افسردگی آسیب پذیرتر می باشند. افسردگی عوارض مخربی در بین دختران نوجوان به جا می گذارد از جمله این عوارض کاهش میل به کار و افت تحصیلی است که وقوع این اختلال در دختران به علت عواملی همچون آغاز بلوغ زودرس با پیامدهای زیستی روان شناختی و نگرانی از تصویر بدن خود در دوران نوجوانی می باشد در دوره نوجوانی فشارهای مختلف شکل گیری هویت، ظاهر شدن علاقه جنسی و... منجر به افسردگی می شوند. این فشارها عموماً برای دختران و پسران متفاوت هستند و ممکن است با افسردگی در دختران بیشتر ارتباط داشته باشند. برخی از مطالعات نشان می دهد که دانش آموزان دختر دبیرستانی نسبت به دانش آموزان پسر به طور معناداری میزان بالاتری از اختلال های افسردگی، اضطراب خوردن و سازگاری را نشان دادند (Talakar et al., 2016).

از جمله روش های کاربردی برای حل مشکلات روان شناختی و تحصیلی یادگیرندگان، مشاوره گروهی است که یکی از رویکردها که به نظرمی رسد روی بهزیستی روان شناختی تأثیر داشته باشد، امید درمانی می باشد. امید درمانی یکی از جدیدترین درمان ها در حوزه روان شناسی مثبت نگر می باشد و یک برنامه درمانی است که از نظریه امید درمانی اسنایدر و اندیشه های برگرفته از درمان شناختی رفتاری، درمان راه حل محور و درمان داستانی یا روایتی گرفته شده است (Garcia & Sisin, 2012).

امید چیزی است که می تواند آموزش داده شود. به نظر می رسد، روان درمانگری مثبت نگر نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی، بلکه به گونه ای مؤثر و مستقیم می تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت توانمندی های منش، موجب تغییر آسیب پذیری شود. از نظر اسنایدر سه الگوی انسداد هدف وجود دارد که فرد را مستعد ابتلاء به افسردگی می کند که شامل مسدود شدن یک هدف مهم و اساسی، انتخاب اهدافی که رضایت بخش نیستند و انتظار تعمیم یافته برای شکست می باشد. هم چنین از نظر او، از دست رفتن عامل با انسداد هدف و ناتوانی در ایجاد گذرگاه های مناسب می تواند فرد را مستعد افسردگی کند. در امید درمانی سعی بر آن است که این الگوها اصلاح شود تا میزان افسردگی کمتر شده و آسیب پذیری نسبت به این اختلال کاهش یابد. به علاوه در نظریه امید، اهداف منبع اصلی هیجان هستند و هیجان مثبت از طریق



دستیابی به هدف یا تصور نزدیک شده به آن به وجود می‌آید و این هیجان مثبت نیز موجب از بین رفتن علائمی مانند نبود انرژی یا خلق افسرده می‌شود (Bahari, 2011; Garcia & Sisín, 2012).

یکی دیگر از رویکردهایی که اثربخشی آن مورد بررسی قرار گرفته شناختی رفتاری است که در طی پنجاه سال گذشته درمان شناختی رفتاری جزء مهمی از درمان‌های روان‌شناختی موثر برای بسیاری از مشکلات رفتاری بوده است. درمان شناختی رفتاری تلفیقی از رویکردهای شناختی و رفتاری است که به بیمار کمک می‌کند الگوهای تحریف شده و رفتار ناکارآمد خود را شناسایی و تغییر دهد. قسمت اعظم درمان براساس رویکرد این‌جا و اکنون است و هدف عمده درمان عبارت است از کمک به بیمار به نحوی که بتواند تغییرات مطلوبی در زندگی خود ایجاد کند. لذا این درمان بر فراهم آوردن فرصتی برای یادگیری‌های انطباقی جدید و نیز ایجاد تغییراتی در فضای بیرون از حیطه بالینی تاکید می‌شود. از مهم‌ترین اهداف درمان شناختی رفتاری تقویت انگیزه‌ی بیمار، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، ایجاد تغییر در وابستگی‌ها، تقویت کنترل عواطف دردناک، بهبود عملکرد بین فردی و تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌باشد (Soltani, 2016).

نتایج حاصل از این فرضیه به طور نسبی با تحقیقات پیشین (Babolhavaeji et al., 2018; Chatwin et al., 2016; Johnson, 2011; Strachowski et al., 2008) همسو است.

از سوی دیگر، امید درمانی در کاهش اضطراب دانش‌آموزان نسبت به درمان شناختی رفتاری موثرتر است. مداخله‌های بسیاری برای پیشگیری و کاهش مشکلات نوجوانان مطرح شده است که از میان آن می‌توان به آموزش‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر اشاره کرد که امید و امید درمانی یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر است. در بین درمان‌های روان‌شناختی، امید درمانی اسنایدر، تنها درمانی است که امید را به عنوان هدف اصلی درمان مد نظر قرار داده است. این نوع مداخله روانی از نظریه امید اسنایدر و اندیشه‌های برگرفته شده از درمان شناختی رفتاری است و بر این هدف استوار است که به درمانجو کمک کند تا اهداف را فرمول‌بندی کنند و گذرگاه‌های متعددی برای رسیدن به آن بسازند و خود را برای دنبال کردن اهداف برانگیزانند (Movahedi et al., 2012).

امید درمانی یعنی حالت انگیزشی مثبت براساس حالت مشتق شده از نوعی تعامل و کنش موفقیت‌آمیز که مبتنی بر عاملیت و سپس مسیریابی و برنامه‌ریزی در راستای نیل به اهداف و آرزوها می‌باشد. این برنامه به منظور افزایش تفکر امیدوارانه و تقویت فعالیت‌های مربوط به پیگیری هدف طراحی شده است. در این درمان به شرکت‌کنندگان آموزش داده می‌شود که چگونه این اصول را در زندگی خود بکار گیرند و چگونه اهداف مهم و قابل دستیابی را تعیین کنند؛ گذرگاه‌های متعدد برای حرکت به سمت این اهداف را تعیین کنند، منابع انگیزش و تأثیر متقابل برانگیزش را شناسایی کنند، پیشرفت به سمت هدف را بازنگری کنند و اهداف و گذرگاه‌ها را در صورت لزوم اصلاح کنند. این مداخله به صورت گروهی اجرا می‌شود زیرا در نظریه اسنایدر فرض بر این است که تفکر امیدوارانه منعکس‌کننده یک فرآیند تبادلی است (Movahedi et al., 2012). در واقع امید، کلیدی برای راه حل مسئله در موقعیت‌های سخت زندگی است (Snyder, 2012; Snyder & Peterson, 2000).

یکی از مداخلاتی که می‌تواند در بهبود اضطراب نقش مهمی داشته باشد، درمان شناختی رفتاری است. درمان شناختی رفتاری شیوه‌ای از روان‌درمانی مبتنی بر نظریه اختلالات هیجانی و مطالعات بالینی و آزمایشی است. در این نوع درمان، باورها و رفتارهای افراد، هدف اصلی تغییر قرار می‌گیرند (Hossein Mardi & Khalatbari, 2017).

نتایج حاصل از این فرضیه به طور نسبی با تحقیقات پیشین (Baratpour & Dasht Bozorgi, 2020; Ghorbani et al., 2020; Kasapoğlu, 2022; Kashmari et al., 2024; Kaveh Farsani et al., 2020; Malekzadeh et al., 2024; Matsumoto, 2024; McDonnell et al., 2024; Nguyen et al., 2024; Nuraeni, 2024; Sadighi et al., 2021; Shabannezhad, 2024; Shirmohammadi et al., 2023; Tarakçioğlu, 2024) همسو است.



هر پژوهشی با محدودیت‌ها و مشکلاتی همراه است که بازگویی آن‌ها به بهبود پژوهش‌های آینده کمک می‌کند، از این رو به مواردی که در این پژوهش با آن‌ها مواجه شدیم اشاره می‌شود. محدود بودن پژوهش حاضر به دانش‌آموزان دختر شهر خرم‌آباد، که امکان تعمیم نتایج را محدود می‌سازد. نبود پیشینه پژوهشی، استفاده از پرسشنامه، مقطعی بودن پژوهش انجام‌شده و عدم پیگیری نتایج مداخله از سایر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. در پایان پیشنهاد می‌شود، دانش‌آموزان در معرض خطر با ناسازگاری بالا خشم افسردگی و اضطراب شناسایی و مداخلات فردی یا گروهی لازم در خصوص آن‌ها صورت گیرد. دوره‌های آموزشی امید درمانی و شناخت‌درمانی در مدارس اجرا گردد. و مباحث مرتبط با مهارت‌های اجتماعی به طرق مختلف نظیر جزوات آموزشی، بروشور و... در اختیار دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان قرار گیرد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

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.

شفافیت داده‌ها

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

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Alipoor, F., Sajadi, H., Forozan, A., & Biglarian, A. (2009). The role of social support in elderly quality of life. *Social Welfare*, 8(33), 149-167. https://refahj.uswr.ac.ir/browse.php?a_id=1862&sid=1&slc_lang=en
- Azizi, A., & Ghasemi, S. (2017). Comparing the Effectiveness of Three Approaches: Solution-Focused, Cognitive-Behavioral, and Acceptance and Commitment Therapy on Depression and Quality of Life in Divorced Women. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 8(29), 207-236. https://qccpc.atu.ac.ir/article_7362.html
- Babolhavaeji, M., Khoshnevis, E., & Ghodrati, S. (2018). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on the depression of the women after the husband's betrayal. *fpcej*, 4(1), 77-88. <https://fpcej.ir/article-1-210-en.html>
- Bahari, F. (2011). *Hope: Foundations of Hope and Hope Therapy (A Guide to Creating Hope)*. Danjeh Publications. <https://danjehpub.com/product/%D9%A8%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%A7%D9%85%DB%8C%D8%AF-%D9%88-%D8%A7%D9%85%DB%8C%D8%AF%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%86%D9%85%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D9%85%DB%8C%D8%AF-%D8%A2/>
- Baratpour, S., & Dasht Bozorgi, Z. (2020). The Effect of Spiritual Well-being on Hope, Distress Tolerance, and Death Anxiety in Cardiovascular Patients After COVID-19 Infection. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 9(1), 90-99. <https://elmnet.ir/doc/21199815-71275>



- Chatwin, H., Stapleton, P., Porter, B., Devine, S., & Sheldon, T. (2016). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Emotional Freedom Techniques in Reducing Depression and Anxiety Among Adults: A Pilot Study. *Integrative medicine (Encinitas, Calif.)*, 15(2), 27-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27330487/>
- Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2023). Investigating the effectiveness of strength-based counseling on adolescent resilience. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(5), 169-175. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.5.16>
- Farsinejad, M., Karami, A., & Asadzadeh, H. (2018). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Academic Boredom and Test Anxiety in Female High School Students. *Journal of Education and Evaluation (Quarterly)*, 11(44), 119-143. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?ID=731448>
- Garcia, J. A., & Sisin, K. G. (2012). Locus of hope and subjective well-being. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1(3), 53-58. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2012.297>
- Ghorbani, E., Saadatmand, S., Sepehrian Azar, F., & Feizipour, H. (2020). The Relationship Between Death Anxiety and Hope in Cardiovascular Patients Referring to the Urmia University of Medical Sciences Center. *Journal of Medical Sciences Studies*, 17(6), 607-616. <https://umj.umsu.ac.ir/article-1-1887-fa.html>
- Hossein Mardi, A. A., & Khalatbari, J. (2017). Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy with Acceptance and Commitment Therapy on Anger Rate in High School Male Students in Tehran. *Journal of Scientific Researchers*, 16(2), 59-66. <https://doi.org/10.21859/psj.16.2.59>
- Hosseini, S. A. (2024). Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Schema Therapy on Emotional Regulation and Resilience of Mothers with Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 12-29. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.442238.1045>
- Jelvani, R. (2011). Studying the efficacy of the cognitive-behavioral teaching on mental optimism and wellbeing. *Journal of Science Signatum*, 63(2), 2-19. https://journals.iau.ir/article_663432.html
- Johnson, K. L. (2011). *The Relationship of Hope and Quality of Life in Combat Veterans Seeking Treatment for Posttraumatic Stress Disorder*. University of Kansas]. USA. https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://search.proquest.com/openview/5e5948c70c54490fa3814d8f2ba19b83/1%3Fpq-origsite%3Dgscholar%26cbl%3D18750%26diss%3Dy&hl=en&sa=T&oi=gsb&ct=res&cd=0&d=3349022600950678848&ei=k-NuZ5C5JNXEY9YPHYqRoAY&scisig=AFWwaebJVqLnK6qSpI8Y0qgapj7B
- Kahaki, F. (2024). The Effectiveness of Social-Cognitive Competence Skills Training on Positive Affects and Executive Functions of Adolescents. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 222-233. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.449900.1067>
- Kasapoğlu, F. (2022). The Relationship Among Spirituality, Self-Efficacy, COVID-19 Anxiety, and Hopelessness During the COVID-19 Process in Turkey: A Path Analysis. *Journal of religion and health*, 61(1), 767-785. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01472-7>
- Kashmari, A., Shahabizadeh, F., Ahi, G., & Mahmoudi Rad, A. (2024). Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy Combined with Self-Compassion and Cognitive-Motor Activities Versus Cognitive-Motor Intervention Alone on Death Anxiety and Aging Perception in the Elderly. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 86-99. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.453836.1083>
- Kaveh Farsani, Z., Salehi, R., & Rabiei, M. (2020). Investigating the role of self-compassion and psychological capital (hope, resilience, self-efficacy, and optimism) in predicting depression and death anxiety in cancer patients. *Rouyesh Psychology*, 10(55). https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=2067&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Khalooei, Q., Al Yasin, S. A., Heydari, H., & Davoudi, H. (2023). Comparison of the effectiveness of educational interventions based on hope therapy and mindfulness-based cognitive therapy on psychological well-being in women with multiple sclerosis. *Rooyesh Psychology Journal*, 10(12), 149-160. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://frooyesh.ir/article-1-4685-fa.html&ved=2ahUKEwiOj8em7PqJAXUZh0HHfAZEQwQFnoECBEQAQ&usg=AOvVaw1ThMM3pqah63kmM1JxUqDb>
- Kiani, J., Hajioni, A., Qolizadeh, F., & Abbasi, F. (2019). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Training and Hope Therapy on Quality of Life, Life Expectancy, and Resilience in Thalassemia Major Patients. *Scientific-Research Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd*, 27(4), 1482-1495. <https://doi.org/10.18502/ssu.v27i4.1357>
- Kiani Rad, M. (2024). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Body Image Concern in Women with Depression Symptoms. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 124-138. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.434757.1039>
- Malekzadeh, I., Emadi, S. Z., & naghsh, z. (2024). The Effectiveness of Group Schema Therapy on Cognitive Emotion Regulation and Emotional Behavior Regulation in Mothers with Children with Learning Disabilities. *Psychology of Exceptional Individuals*, 14(53), 201-227. <https://doi.org/10.22054/jpe.2023.71499.2524>
- Matsumoto, K. (2024). Effectiveness of Unguided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Subthreshold Social Anxiety Disorder in Adolescents and Young Adults: Multicenter Randomized Controlled Trial. *Jmir Pediatrics and Parenting*, 7, e55786. <https://doi.org/10.2196/55786>



- McDonnell, M., Yang, Y., & Zadhan, Z. (2024). Linking Emotional and Social Competencies to Career Readiness Among Senior Undergraduates [Research Article]. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 7(1), 198-204. <https://doi.org/10.61838/kman.ijes.7.1.19>
- Mirzakhani, H. R., Yousefi, Z., & Manshaei, G. R. (2024). Development of an Adolescent Responsibility Improvement Package. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 74-85. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.447297.1059>
- Mohammad Beigi Selahshor, H. (2022). The effectiveness of integrated transdiagnostic treatment on high-risk behaviors and feelings of self-worth in adolescents. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 1(3), 1-10. https://ijpdmd.com/article_180343_6ffeb7d5f15172fa989c7d68fc25d968.pdf
- Movahedi, y., Babapour, K. h., & Movahedi, M. (2012). Effectiveness of a group-based approach to increase the hope and the hope of curing psychological well-being of students. *Journal of School Psychology*, 3(1), 116-130. https://www.researchgate.net/publication/324592431_The_Effectiveness_of_Group_Hope_Therapy_Training_on_Psychological_Well-Being_and_Resilience_in_Divorced_Women
- Nguyen, H. M., Ngo, T. T. N., & Nguyen, T. T. (2024). Assessment of the Effects of Yoga on Self-Perceived Health of Elderly [Original Article]. *Annals of Applied Sport Science*, 12(1), 0-0. <https://doi.org/10.61186/aassjournal.1318>
- Nuraeni, N. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling Restructuring Technique to Reduce the Social Anxiety of Cyber-Bullying Victim. *Kne Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i2.14850>
- Rouzrokh, Z., & Amirfakhraei, A. (2017). The Effectiveness of Mandala-Based Coloring Therapy on Anger in Female Elementary School Students (Second Grade). *Specialized Quarterly of Psychology, Social Sciences, and Educational Sciences*, 1(2). <https://doi.org/10.21859/psychol-01022>
- Sadighi, Z., Mikaili, N., & Atadokht, A. (2021). The effectiveness of play therapy on anxiety and hopelessness in children with cancer. *Cancer Care Journal*, 3(3). <https://ijca.ir/article-1-156-en.html>
- Shabannezhad, A. (2024). Comparison of Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness on Anxiety, and Positive and Negative Affect in Female Students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(1), 133-141. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.1.16>
- Sheikh al-Islami, A., & Ramazani, S. (2016). The Effect of Group Hope Therapy on Life Satisfaction in Men with Physical-Motor Disability. *Journal of Exceptional Psychology*, 6(24). https://jpe.atu.ac.ir/article_7532.html
- Shirmohammadi, F., Abbassi, N., Shahidi, M., & Effatpanah, M. (2023). The Relationship Between Hope and Death Anxiety in Elderly Women: The Mediating Role of COVID-19 Anxiety and Psychological Hardiness. *Iranian Journal of Forensic Medicine*, 29(2), 69-79. http://sjfm.ir/browse.php?a_code=A-10-2250-1&sid=1&slc_lang=en
- Snyder, C. R. (2012). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., & Peterson, C. (2000). *Handbook of hope: theory, measures & applications*. Academic Press. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2KHRRaqxTMC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Snyder,+C.+R.,+et+al.+\(1999\).+Hoping.+New+York,+Oxford+University+Press.+%09&ots=4F2gSIXLDL&sig=y9LSqEDJhtq-yq3f-bfkVnW2Y8s](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2KHRRaqxTMC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Snyder,+C.+R.,+et+al.+(1999).+Hoping.+New+York,+Oxford+University+Press.+%09&ots=4F2gSIXLDL&sig=y9LSqEDJhtq-yq3f-bfkVnW2Y8s)
- Soltani, Z. (2016). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Behavioral Problems in Children from Dysfunctional Families. National Conference on New Research in Psychology and Social Sciences, Tehran.
- Strachowski, D., Khaylis, A., Conrad, A., Neri, E., Spiegel, D., & Taylor, C. (2008). The effects of cognitive behavior therapy on depression in older patients with cardiovascular risk. *depression*. <https://doi.org/10.1002/da.20302>
- Talakar, M., Haghayegh, S. A., & Mirzaian, B. (2016). The Effect of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Anger and General Health of Female Students in Iran: A Pilot Study. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*. <https://doi.org/10.17795/ijpbs-1250>
- Tarakçioğlu, M. C. (2024). Can Cognitive Behavioral Therapy Be Effective for Social Anxiety Disorder With Dissociative and Self-Harm Behaviors in a 15-Year-Old Adolescent? *Medical Research Reports*, 7(2), 114-119. <https://doi.org/10.55517/mrr.1419278>
- Tiwari, N., & Baldwin, D. S. (2012). Yogic Breathing Techniques in the Management of Anxiety and Depression: Systematic Review of Evidence of Efficacy and Presumed Mechanism of Action. *Anxiety*, 320, 228. <https://search.proquest.com/openview/399e67e70ee601049c67a52cccd00f6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=237762>
- Zekri, S. M., Yasagh, F., Jalalvand, A., Mokarram, M., & Eghbalpour, F. (2024). The Effectiveness of Integrative Approach Logo Therapy and Hope Therapy on Dysfunctional Metacognitive Beliefs of Mothers of Autistic Children: The effectiveness of integrated method on mothers of autistic children. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 11(5), 687-701. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v11i5.646>