

اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۰۶

خلاصه

مقدمه: دوره نوجوانی به شکل معمول با مشکلات هویتی و اجتماعی مواجه است. بر این اساس هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب بود.

روش کار: روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل نوجوانان دختر تحت پوشش اداره بهداشتی شهرستان سرپل ذهاب در سال شش ماهه اول ۱۳۹۹ به تعداد حدود ۲۸۵ نفر بود. از بین جامعه آماری تعداد ۳۷ نوجوان به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (۱۸ نوجوان در گروه آزمایش و ۱۹ نوجوان در گروه گواه). نوجوانان حاضر در گروه آزمایش آموزش مثبت‌اندیشی (۱۱ جلسه) را طی دو و نیم ماه دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده (زیمنت و همکاران، ۱۹۸۸) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفونی توسط نرم‌افزار آماری SPSS²³ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: نتایج نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر حمایت اجتماعی ادراک شده ($P < 0.001$)؛ $F=48/51$ ؛ $\eta^2=0/58$) نوجوانان دختر تاثیر داشته است. بدین صورت که این مداخله توانسته منجر به بهبود حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان شود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر، آموزش مثبت‌اندیشی با بهره‌گیری از مراقبه ذهن‌آگاهی، استفاده از نقاط قوت خود، لذت بردن، تأیید خویشتن و بیان ارزش‌ها، می‌تواند به عنوان روشی کارآمد در جهت بهبود حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی: آموزش مثبت‌اندیشی، حمایت اجتماعی ادراک شده، نوجوانان دختر

جلال مولایی^۱

مریم چرامی^{۲*}

طیبه شریفی^۳

رضا احمدی^۲

^۱ دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

^۲ استادیار گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

^۳ دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

Email: choramimaryam@gmail.com

مقدمه

دوره نوجوانی را می‌توان یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی یک فرد دانست. این دوره یک زمان بحرانی رشد و نمو است که از نظر جسمی و روانی تحولات بسیار عمیقی در فرد ایجاد می‌کند و باعث می‌شود نظم جسمانی و روانی نوجوان بهم بخورد. نوجوانان در این دوره از لحاظ عاطفی نارس، از نظر تجربه محدود و از نظر اجتماعی بسیار شکننده و تاثیرپذیری هستند (ابوباکر، جانگام، ساگر، آمرشا و جوس؛ ۲۰۱۹). تمامی متخصصین روان‌شناسی بر این باورند که دوره نوجوانی حساس‌ترین و مهم‌ترین دوره رشد هر انسان است. در این دوره فرد به بلوغ می‌رسد، در پی کشف هویت خود تلاش می‌کند، به دنبال استقلال و جدایی از وابستگی‌های دوره کودکی است، به همین دلایل در این دوره نوجوانان دارای وضعیت روانی باثباتی نیستند و معمولاً بیشترین مشکلات رفتاری در این دوره تحولی به چشم می‌خورد (هوانگ، چن، گرین، چوانگ و وی؛ ۲۰۱۹). بی‌شک اهمیت دوران رشد نوجوانی را نمی‌توان انکار کرد چرا که فرد در دوره رشد نوجوانی ممکن است در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی، روانی، عاطفی، اجتماعی و بهداشتی با مشکلاتی مواجه شود (تاج‌آبادی، دهقاین و صالح‌زاده، ۱۳۹۹). اگرچه دیدگاه غالب در بین محققان این است که اکثر افراد مرحله رشدی نوجوانی و حالات روانی و عاطفی ناپایدار آن مرحله را با سلامتی پشت سر می‌گذارند، تحقیقات در سال‌های اخیر نشان می‌دهد که تعداد بیشتری از نوجوانانی که علائم اختلال رفتاری یا عاطفی دارند در حال افزایش است (ترنت، ویانا، راینس، وودوارد، استورچ و زولنسکی؛ ۲۰۱۹؛ ریس و همکاران، ۲۰۱۹).

در دوره نوجوانی، نوجوانان فرایند اجتماعی شدن و برقراری ارتباطات اجتماعی را به شکل جدی‌تر و گسترده‌تری آغاز می‌کنند و برای آنان بسط معنایی جامعه‌پذیری اجتماعی بسیار

پراهمیت می‌شود (گنجه، نامور، آقاییوسفی و نوابخش، ۱۳۹۹). بر این اساس یکی از دگرگونی‌های برجسته دوره نوجوانی در حوزه اجتماع و روابط اجتماعی به وقوع می‌پیوندد (لی و جو؛ ۲۰۲۰). چنانکه نوجوانان در تلاشند تا با نمایانگر ساختن ارزشمندی خود، شایستگی اجتماعی و پذیرش اجتماعی؛ از طرد اجتماعی در امان بمانند (آلتو، هندلی، روگوچ، سیچتی و توت؛ ۲۰۱۸). این روند سبب می‌شود تا ارزش حمایت اجتماعی برای آنان بسیار برجسته شود (سیاردوست تبریزی و شکری، ۱۳۹۷). حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل مناسب و تقریباً در دسترس می‌تواند برای افزایش سطح رفاه به‌خصوص رفاه روانی کارآیی داشته باشد. چرا که این مولفه می‌تواند با کاهش احساس تنهایی افراد منجر به بهبود مولفه‌های روان‌شناختی آنها شود (لو؛ ۲۰۱۹). حمایت اجتماعی تحت عنوان معرفتی است که باعث می‌شود فردی باور کند که مورد احترام و علاقه دیگران بوده و در فرایند ارتباط اجتماعی و شخصی عنصری ارزشمند و دارای شان به شمار رفته و به یک شبکه روابط و تعهدات متقابل تعلق دارد. مفهوم حمایت اجتماعی به صورت ارزیابی شناختی فرد از محیط و روابطش با دیگران تعریف شده است (لیا^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). نظریه‌پردازان حمایت اجتماعی بر این امر اذعان دارند که تمام روابطی که فرد با دیگران دارد، حمایت اجتماعی محسوب نمی‌شوند به بیان دیگر، روابط، منبع حمایت اجتماعی نیستند، مگر آن که فرد آنها را به عنوان منبعی در دسترس یا مناسب برای رفع نیاز خود ادراک کند (لاو^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). شواهدی در دست است مبنی بر اینکه گاهی کمک‌هایی که به فرد می‌شود نامناسب و بدموقع است یا اینکه خلاف میل خود فرد است، بنابراین نه خود حمایت، بلکه بیشتر ادراک فرد از حمایت است که مهم جلوه می‌کند (آوردیده، اسدی مجره،

⁵. Lee, Joo

⁶. social acceptance

⁷. Alto, Handley, Rogosch, Cicchetti, Toth

⁸Lo

⁹. Liu

¹⁰u

¹. Aboobaker, Jangam, Sagar, Amaresha, Jose

². Huang, Chen, Greene, Cheung, Wei

³. Trent, Viana, Raines, Woodward, Storch, Zvolensky

⁴. Rice

است. مثبت‌اندیشی را می‌توان واکنش‌های عاطفی و شناختی به ادراک ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود، تعامل کارآمد و موثر با جهان، پیوند و رابطه مطلوب با اجتماع و پیشرفت مثبت در طول زمان تعریف کرد. این حالت می‌تواند مولفه‌هایی مانند رضایت از زندگی، انرژی و خلق مثبت را نیز در برگیرد (فولک و بریگمن، ۲۰۱۸). مثبت‌اندیشی در نتیجه ترکیب تنظیم هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، هویت و تجارب زندگی به وجود می‌آید (چنگ، ۲۰۲۰). در آموزش مثبت‌اندیشی، افراد تشویق می‌شوند تا تجارب مثبت و خوب خود را باز شناخته و نقش آنها را در افزایش و ارتقای ارزش خود و حرمت نفس بازشناسی کنند، در عین حال مهارت شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز به دست آورند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را خود شکل دهند، نه این که هر آنچه بر سرشان می‌آید، به گونه‌ای منفعل پذیرا باشند. به علاوه آنها از طریق آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند (پوررضوی و حافظیان، ۱۳۹۶). مثبت‌اندیشی سبب می‌شود تا فرد بتواند به شکل موثری با افکار منفی مبارزه کند، تصاویر ذهنی منفی را تغییر دهد، حرمت نفس خود را افزایش دهد، و با ابراز وجود و تحقق بخشیدن به توان‌های بالقوه و زیستن مثبت به دنبال اهداف خود باشد (اسکندری پله‌رود، نجفیان‌پور و نژادمحمدنامقی، ۱۳۹۸). بر این اساس هدف از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی این است که دانش‌آموزان به دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی دست پیدا کرده و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کنند. در واقع آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند اعتماد به نفس قابل قبولی داشته باشند و به دنبال آن با دیگران ارتباط صحیح و مؤثر برقرار کنند، با زندگی هدفمند برخورد نمایند و در موقع بروز مشکلات با حفظ روحیه به تصمیم‌گیری صحیح پرداخته و در نهایت با آرامش و نشاط مراحل زندگی را با موفقیت پشت سر گذارند (پوررضوی و حافظیان، ۱۳۹۶).

مقتدر، عابدینی و میربلوک بزرگی، ۱۳۹۸). در حمایت اجتماعی دریافت شده، میزان حمایت‌های کسب شده توسط فرد مورد تاکید است و در حمایت اجتماعی ادراک شده، ارزیابی‌های فرد از در دسترس بودن حمایت‌ها، در مواقع ضروری و مورد نیاز بررسی می‌شود (لو، ۲۰۱۹). حمایت اجتماعی تحمل مشکلات را برای افراد تسهیل می‌کند و از طریق ایفای نقش واسطه‌های میان عوامل تنش‌زای زندگی و بروز مشکلات جسمی و روانی و همچنین تقویت شناخت افراد باعث کاهش تنش تجربه شده و بهبود وضعیت‌های بهداشتی و در پایان بهبود کیفیت زندگی افراد می‌شود (ظهروپرورنده و پاسبان، ۱۳۹۸). تاکنون روش‌های آموزشی و درمانی مختلفی برای بهبود عملکرد اجتماعی نوجوانان به کار گرفته شده است. یکی از روش‌های جدید که بر پایه رویکرد مثبت‌گرا بنا نهاده شده است، آموزش مثبت‌اندیشی^۱ است. نتایج پژوهش صفارحمیدی، حسینیان و زندی‌پور (۱۳۹۶)؛ صادقی و بیرانوند (۱۳۹۶)؛ پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۶)؛ دهقان‌نژاد، حاج حسینی و ازهای (۱۳۹۶)؛ صف‌آرا و معظم‌آبادی (۱۳۹۶)؛ یکانی‌زاد، گل محمدنژادبهرامی و سلیمان‌نژاد (۱۳۹۷)؛ سادات و واحدی (۱۳۹۸)؛ گل محمدنژادبهرامی و یوسفی سهزایی (۱۳۹۸)؛ اسکندری پله‌رود، نجفیان‌پور و نژادمحمدنامقی (۱۳۹۸) نشان داده است که آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند منجر به بهبود عملکرد اجتماعی و روان‌شناختی نوجوانان شود. در پژوهش‌های خارجی نیز هانون، پرستیان، میلیندا، سپتینینگاس و پاسپیتاساری^۲ (۲۰۲۱)؛ پراتیکتو و اونگویدجوجو^۳ (۲۰۲۱)؛ بخت و گارنیر-ویلاریال^۴ (۲۰۲۰)؛ کلانو^۵ و همکاران (۲۰۲۰)؛ تال و کرات^۶ (۲۰۲۰) و وون^۷ (۲۰۱۹) گزارش کرده‌اند که مثبت‌اندیشی روشی موثر در افزایش عملکرد روانی، هیجانی و اجتماعی افراد

1. positive thinking training

2. Hanoum, Prestiana, Meylinda, Septiningtyas, Puspitasari

3. Pratikto, Ongkowidjojo

4. Bekhet, Garnier-Villarreal

5. Celano

6. Tal, Kerret

7. Kwon

⁸ Fulk, & Brigham

⁹ Chang

در ضرورت انجام پژوهش حاضر باید اشاره کرد که حمایت اجتماعی ادراک شده نقشی پررنگ در عملکرد فردی و اجتماعی نوجوانان ایفا می‌کنند. بر این اساس بکارگیری مداخلات روان‌شناختی کارآمد می‌تواند زمینه را برای تحول اجتماعی بهنجار نوجوان فراهم سازد. این در حالی است که باید توجه نمود، نوجوانان با ورود به دوره بزرگسالی می‌بایست نقش‌های شغلی و اجتماعی را بر عهده گیرند. بنابراین ضعف در مولفه‌های اجتماعی موثر همچون حمایت اجتماعی ادراک شده می‌تواند آنان را با مشکلات فراوانی مواجه سازد. بنابراین با توجه به نقش پررنگ حمایت اجتماعی ادراک شده در دوره نوجوانی و تاثیرات گسترده آن بر روند زندگی فردی، اجتماعی و شغلی آینده نوجوانان، ضروری است اقدامات مقتضی برای بهبود مولفه‌های این مولفه‌ها صورت گیرد. بر این اساس به کارگیری روش‌های آموزشی روان‌شناختی مناسب که منجر به بهبود مهارت اجتماعی آنها شود، اجتناب‌ناپذیر است. حال با توجه به خلا پژوهشی (عدم انجام پژوهشی در جهت آموزش مثبت‌اندیشی بر حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر)، مساله اصلی پژوهش حاضر ارزیابی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر است.

روش کار

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل نوجوانان دختر تحت پوشش اداره بهزیستی شهرستان سرپل ذهاب در سال شش ماهه اول ۱۳۹۹ به تعداد حدود ۲۸۵ نفر بود. در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. بدین صورت که پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده در بین نوجوانان دختر تحت پوشش اداره بهزیستی شهرستان سرپل ذهاب اجرا شد. در این مرحله تعداد ۲۸۵ پرسشنامه توزیع شد. پس از جمع‌آوری و نمره‌گذاری این پرسشنامه‌ها، نوجوانان دختری که دارای نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده پایین بودند، مورد شناسایی قرار گرفتند (نمره کمتر از ۳۶ در پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک

شده). در این مرحله تعداد ۶۵ نوجوان دختر نمره کمتر از میانگین در پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده به دست آوردند. در مرحله بعد تعداد ۴۰ نفر از این نوجوانان که کمترین نمرات را در پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده به دست آورده بودند (نمرات کمتر از میانگین و به صورت ترتیب‌بندی شده)، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایدهی شدند (۲۰ نوجوان دختر در گروه آزمایش و ۲۰ نوجوان دختر در گروه گواه). سپس نوجوانان دختر حاضر در گروه آزمایش مداخله آموزش مثبت‌اندیشی را دریافت نمودند. در حالی که گروه گواه در حین انجام پژوهش این مداخله را دریافت نکرده و در انتظار دریافت مداخله حاضر بود. پس از شروع فرایند مداخله تعداد ۲ نوجوان دختر در گروه آزمایش و تعداد ۱ نوجوان دختر در گروه گواه از ادامه حضور در پژوهش انصراف دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب نمره کمتر از میانگین در پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده، اعلام رضایت و آمادگی جهت شرکت در پژوهش، برخوردار بودن از سلامت جسمی با بررسی پرونده مشاوره‌ای موجود در اداره بهزیستی، جنسیت دختر و داشتن سن ۱۲ تا ۱۹ سال بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه، حضور نامنظم در جلسات آموزشی، عدم همکاری با پژوهشگر و دریافت مداخله روان‌شناختی همزمان بود. یافته‌های حاصل از داده‌های دموگرافیک نشان داد که میانگین سن دانش‌آموزان در گروه آزمایش ۱۷/۲۵ و در گروه گواه ۱۶/۷۰ سال بود. همچنین سطح تحصیلات دهم در هر دو گروه آزمایش (۶ نفر معادل ۳۳/۳۳ درصد) و گواه (۷ نفر معادل ۳۶/۸۴ درصد) دارای بیشترین فراوانی بود. جهت رعایت اخلاق پژوهشی رضایت دانش‌آموزان و والدین آنان برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم‌چنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی، در صورت تمایل این مداخلات را دریافت خواهند کرد.

ابزار سنجش

ادراک شده در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش

پس از اخذ مجوزهای لازم از اداره بهداشتی شهرستان سرپل ذهاب و انجام فرایند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه ذکر گردید)، نوجوانان دختر انتخاب شده (۴۰ نوجوان دختر) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جای‌دهی شدند (۲۰ نوجوان در گروه آزمایش و ۲۰ نوجوان در گروه گواه). نوجوانان دختر حاضر در گروه آزمایش مداخلات مربوط به آموزش مثبت‌اندیشی را در ۱۱ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای در طول دو ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه دریافت نمودند. در حالی که افراد گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکردند. لازم به ذکر است که مداخلات پژوهش حاضر به صورت گروه‌های سه نفره و با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی ارائه شد. پس از شروع فرایند مداخله تعداد ۲ نوجوان در گروه آزمایش و تعداد ۱ نوجوان در گروه گواه از ادامه حضور در پژوهش انصراف دادند. بنابراین تعداد نهایی نمونه حاضر در پژوهش ۳۷ نوجوان بود (۱۸ نوجوان در گروه آزمایش و ۱۹ نوجوان در گروه گواه). در پژوهش حاضر از پروتکل آموزش مثبت‌اندیشی استفاده شد که این بسته آموزشی در ایران و برای جامعه آماری دانش‌آموزان در پژوهش‌های پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۶)؛ دهقان‌نژاد، حاج حسینی و اژه‌ای (۱۳۹۶)؛ گل محمدنژادبهرامی و یوسفی سهزایی (۱۳۹۸) مورد استفاده و اعتبار آن مورد تایید قرار گرفته است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مثبت‌اندیشی

جلسات	هدف	شرح جلسه
اول	آشنایی گروه باهم دیگر	ایجاد رابطه حسنه مبتنی بر همکاری، آشنایی با نحوه کار
دوم	معرفی، مرور کلی و بیان سه اتفاق خوب	ارائه کلیاتی از پروتکل گروهی، معرفی اعضا و انتظارات گروه، مراقبه ذهن آگاهی مختصر، تمرین کتبی تأیید خویشتن و بیان ارزش‌ها، شرح تمرین (تکلیف خانگی)، سه اتفاق خوب و مراقبه ذهن آگاهی.
سوم	استفاده از نقاط قوت	بحث راجع به تمرین سه اتفاق خوب، بحث راجع به نتایج، شرح تمرین (تکلیف خانگی) استفاده از نقاط قوت

پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده (PSSQ):

پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده یک ابزار ۱۲ گویه‌ای است که به منظور ارزیابی حمایت اجتماعی ادراک شده از سه منبع خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی توسط زیمنت^۱ و همکاران (۱۹۸۸) تهیه شده است. این پرسشنامه میزان حمایت اجتماعی ادراک شده فرد را در هر یک از سه حیطه مذکور در طیف ۵ گزینه‌ای کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) می‌سنجد. برای بدست آوردن نمره کل این مقیاس، نمره همه گویه‌ها با هم جمع می‌شود. روایی و پایایی این قیاس توسط زیمنت و همکاران (۱۹۸۸) در حد مطلوب گزارش شده است. رستمی و احمدنیا (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده را بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ بدست آورده‌اند. برای تعیین اعتبار این آزمون از ۵ نمونه دانشجویی و ۵ گروه از اقلیت‌های اجتماعی استفاده شده است. کل مقیاس ارزیابی حمایت اجتماعی و خرده مقیاس خانواده و دوستان در بین نمونه‌های مورد بررسی از ثبات درونی بیشتر برخوردار است. ضریب‌های آلفای کرونباخ برای این مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۰، ۰/۸۴ در ۵ نمونه از دانشجویان بوده است و در ۵ گروه از اقلیت‌های اجتماعی مختلف به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۱، ۰/۸۴ بوده است. همبستگی، خرده مقیاس‌های خانواده و دوستان برای هر دو نمونه دانشجویی ۰/۵۱ و برای گروه‌های اقلیت اجتماعی ۰/۵۲ برای هر خرده مقیاس به تفکیک بوده است. در نمونه دانشجویان ایرانی، ضرایب پایایی، خرده مقیاس‌های خانواده، دوستان و سایرین به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۶۴، ۰/۵۴ است. ضریب ثبات درونی کل مقیاس حمایت اجتماعی ۰/۷۰ است. ضرایب پایایی خرده مقیاس دوستان و سایرین و خانواده برای دانش‌آموزان به ترتیب ۰/۵۰، ۰/۵۰، ۰/۶۰ می‌باشد. ضریب همبستگی بین دو بار اجرای کل مقیاس پس از ۶ هفته ۰/۸۱۳ می‌باشد. ضرایب پایایی بازآزمایی خرده مقیاس‌های خانواده، دوستان و سایرین به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۲، ۰/۵۱ است (رستمی و احمدنیا، ۱۳۹۰). ضرایب پایایی پرسشنامه حمایت اجتماعی

1. Perceived Social Support Questionnaire

2. Zimnet

گروه	۳۳/۱۶	۵/۸۴	۴۰/۲۲	۸/۹۴	۳۹/۹۴	۷/۶۵
آزمایش						
گروه	۳۲/۰۵	۵/۹۰	۳۱/۵۷	۵/۸۴	۳۱/۵۷	۵/۹۲
گواه						

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس آمیخته، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس-آزمون و پیگیری برقرار است ($p > 0/05$). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده رعایت شده است ($p > 0/05$). از طرفی نتایج آزمون t نشان داد که تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و گروه گواه در متغیر وابسته (حمایت اجتماعی ادراک شده) معنادار نبوده است ($p > 0/05$). این در حالی بود که نتایج آزمون موجلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده رعایت شده است ($p > 0/05$).

جدول ۳: تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی تاثیرات درون

و بین گروهی برای متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده

متغیرها	مجموع درجه	میانگین مقدار f	مقدار p	توان
				مجدورات آزادی
مراحل	۲	۲۵۶/۱۶	۱۲۸/۰۸	۳۶/۸۸
گروه‌بندی	۱	۱۰۱۱/۹۳	۱۰۱۱/۹۳	۲۵/۵۵
تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۳۳۶/۹۱	۱۶۸/۴۶	۴۸/۵۱
خطا	۷۰	۲۴۳/۰۴		
				۳/۴۷

نتایج آزمون واریانس آمیخته نشان می‌دهد بر اساس ضرایب F محاسبه شده، عامل زمان یا مرحله ارزیابی تاثیر معناداری بر نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر داشته است ($P < 0/001$). اندازه اثر نشان می‌دهد عامل زمان ۵۱ درصد از تفاوت در واریانس‌های نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده را

خود	خود و مراقبه ذهن آگاهی.
چهارم	لذت بردن بحث راجع به تمرین استفاده از نقاط قوت، معرفی تمرین (تکلیف خانگی) لذت بردن و مراقبه ذهن آگاهی.
پنجم	داشتن یک روز خوب بحث راجع به تمرین (تکلیف خانگی) لذت بردن، معرفی تمرین (تکلیف خانگی) داشتن یک روز خوب و مراقبه ذهن آگاهی.
ششم	دیدار دیدار بحث راجع به تمرین داشتن یک روز خوب، معرفی تمرین (تکلیف خانگی) دیدار قدردانی و مراقبه ذهن آگاهی.
هفتم	پاسخ بحث راجع به تکلیف خانگی دیدار قدردانی، معرفی تمرین (تکلیف خانگی) پاسخ فعال/سازنده و مراقبه ذهن آگاهی.
هشتم	صندلی داغ بحث راجع به تمرین پاسخ فعال/سازنده، معرفی تکلیف صندلی داغ، مراقبه ذهن آگاهی.
نهم	نوشتن بحث راجع به تمرین صندلی داغ، معرفی تمرین نوشتن بیوگرافی و مراقبه ذهن آگاهی.
دهم	خدمات مثبت بحث راجع به تکلیف نوشتن بیوگرافی، معرفی تکلیف خدمات مثبت، مراقبه ذهن آگاهی و بحث راجع به جلسه پایانی.
یازدهم	خاتمه بحث راجع به گروه، تکمیل پرسشنامه‌ها و مراقبه نهایی.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موجلی جهت بررسی پیش‌فرض کرویت داده‌ها و همچنین از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

یافته‌های توصیفی پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد حمایت اجتماعی

ادراک شده در دو گروه آزمایش و گواه

گروه‌ها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
میانگین	انحراف	میانگین	انحراف
معیار	معیار	معیار	معیار

پس آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می توان این چنین تبیین نمود که نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر که در مرحله پس آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، توانسته این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ نماید. در یک جمع بندی می توان بیان نمود آموزش مثبت اندیشی توانسته منجر به تغییر معنادار میانگین نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر در مرحله پس آزمون شده و این اثر در مرحله پیگیری نیز ثبات خود را حفظ نموده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر تاثیر داشته است. بدین صورت که این مداخله توانسته منجر به بهبود حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان شود. یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان؛ با یافته صف آرا و معظم آبادی (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان؛ با گزارشات سادات و واحدی (۱۳۹۸) مبنی بر تاثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش آموزان؛ با نتایج پژوهش گل محمدنژاد بهرامی و یوسفی سهزایی (۱۳۹۸) مبنی بر تاثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر؛ با یافته اسکندری پیلهرود، نجفیان پور و نژادمحمدنامقی (۱۳۹۸) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر عزت نفس و امید به زندگی نوجوانان و با گزارشات هانون و همکاران (۲۰۲۱) مبنی بر اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر ادراک خودکارآمدی جوانان همسو بود. علاوه بر این یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش صفارحمیدی، حسینیان و زندی پور (۱۳۹۶) مبنی بر تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر ادراک شایستگی و مهارت های اجتماعی

تبیین می کند. علاوه بر این، بر اساس ضریب F محاسبه شده، تاثیر عامل عضویت گروهی (آموزش مثبت اندیشی) هم بر نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر معنادار است ($p < 0/001$). بنابراین نتیجه گرفته می شود عامل عضویت گروهی یا نوع درمان دریافتی هم بر حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر تاثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می دهد عضویت گروهی (آموزش مثبت اندیشی) ۴۴ درصد از تفاوت در نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده را تبیین می کند. در نهایت نتایج بیان گر آن است که اثر متقابل نوع درمان و عامل زمان هم بر نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر معنادار است ($p < 0/001$). بنابراین نتیجه گرفته می شود نوع درمان دریافتی در مراحل مختلف ارزیابی هم بر حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر ۵۸ درصد تاثیر معنادار داشته است. توان آماری هم، حاکی از دقت آماری بالا و کفایت حجم نمونه می باشد. حال در ادامه در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده آزمودنی ها بر حسب مرحله ارزیابی با استفاده از آزمون تعقیبی بونفونی ارائه می شود.

جدول ۴: مقایسه زوجی میانگین نمرات حمایت اجتماعی

ادراک شده آزمودنی ها بر حسب مرحله ارزیابی

مرحله مبنا (میانگین)	مرحله مورد مقایسه (میانگین)	تفاوت میانگین ها	خطای معیار	معناداری
پیش آزمون	پس آزمون	-۳/۲۹	۰/۵۱	۰/۰۰۱
پیش آزمون	پیگیری	-۳/۱۵	۰/۳۹	۰/۰۰۱
پس آزمون	پیش آزمون	۳/۲۹	۰/۵۱	۰/۰۰۱
پس آزمون	پیگیری	۰/۱۴	۰/۳۸	۰/۷۷

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری در متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معناست که آموزش مثبت اندیشی توانسته به شکل معناداری نمرات پس آزمون و پیگیری متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر را نسبت به مرحله پیش آزمون دچار تغییر نمایند. یافته دیگر این جدول نشان داد که بین میانگین نمرات مرحله

کودکان بدسرپرست؛ با یافته دهقان‌نژاد، حاج حسینی و اژه‌ای (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار؛ با گزارشات صادقی و بیرانوند (۱۳۹۶) مبنی بر تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر هیجان مثبت و خودنظم‌دهی تحصیلی دانش‌آموزان دختر، با نتایج پژوهش یکانی‌زاد، گل محمدنژادبهرامی و سلیمان‌نژاد (۱۳۹۷) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی دانش‌آموزان و با گزارشات پراتیکو و اونگویدجوجو (۲۰۲۱) مبنی بر اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر استرس روان‌شناختی و پردازش هیجانی دانش‌آموزان همسو بود.

در تبیین یافته حاضر باید گفت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب می‌شود تا نوجوانان نگرش و تفسیر مثبت‌تری نسبت به خود ادراک نمایند، از سویی به توانایی‌های خود برای دستیابی به موفقیت اعتماد کنند، با قابلیت بیشتری بر چالش‌ها و مسائل زندگی غلبه و در تحقق اهداف خود مقاومت نمایند (سادات و واحدی، ۱۳۹۸) و از سوی دیگر تفسیر بهتری از روابط اجتماعی خود با دیگران داشته، و با تقویت مهارت‌های ارتباطی مثبت‌نگر روابط خود با دیگران را بهبود بخشیده و با راهکارهای مؤثرتری با زندگی خود سازگار گردند. این روند باعث می‌شود تا نوجوانان دختر حاضر در پژوهش با بهره‌گیری از مثبت‌اندیشی بتوانند تعاملات اجتماعی خود را گسترش داده و قدرت حل مساله اجتماعی خود را نیز ارتقا دهند. در نتیجه آنان می‌توانند با افزایش مهارت اجتماعی خود، حمایت اجتماعی بالاتری را نیز ادراک نمایند. علاوه بر این می‌توان بیان نمود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به نوجوانان دختر سبب تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و معنا ادراک مثبت و بالا بردن بهزیستی روانی و هیجانی می‌شود. بنابراین با دریافت این مفاهیم، نوجوانان دختر می‌توانند رفتارهای اجتماعی سازنده‌تری را از خود به نمایش گذاشته و احساسات مثبت خود را نیز با دیگران به اشتراک بگذارند. این روند باعث می‌شود تا آنان با دریافت بازخود اجتماعی مناسب، شایستگی اجتماعی بالاتری را تجربه

نموده و بر این اساس حمایت اجتماعی ادراک شده نیز در نزد آنان بهبود یابد. در تبیینی دیگر باید بیان نمود، نوجوانان دختر بعد از آموزش مثبت‌اندیشی، دید واقع‌بینانه‌ای به زندگی پیدا کرده و زمانی که حس خوبی به خود به دست آورند در فعالیت‌های اجتماعی بیشتری شرکت کرده و بر این اساس تعاملات اجتماعی آنان نیز افزایش می‌یابد. همچنین آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌اندیشی به نوجوانان دختر، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا صورت می‌پذیرد تا افراد بتوانند خود را بهتر شناخته و تجربه‌های مثبت خود را باز شناسند و به نقش این تجارب مثبت در افزایش ارتقای احترام به خود پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران را در تعاملات اجتماعی افزایش داده و همین امر سبب می‌شود که نوجوانان دختر قادر به برقراری ارتباطات اجتماعی گسترده‌تر شوند. همچنین می‌توان گفت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تقویت خودآگاهی سبب می‌شود تا نوجوانان دختر به نقاط ضعف و قوت شخصیتی و ارتباطی خود پی ببرند. بنابر این روند آنان می‌توانند نسبت به ضعف‌های احتمالی خود در برقراری تعاملات اجتماعی آگاهی یافته و با رفع آنان، اعتماد به نفس بیشتری را در برقراری ارتباطات اجتماعی سازنده کسب نمایند. نتایج این فرایند نیز افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده را در پی دارد.

محدود بودن دامنه تحقیق به نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب، وجود برخی متغیرهای کنترل نشده همانند وضعیت خانوادگی، تعداد فرزندان و موقعیت اجتماعی آنها و عدم بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی (به دلیل شرایط خاص جامعه آماری) از محدودیت‌های این پژوهش بود؛ بنابراین توصیه می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این تحقیق در سایر شهرها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر جنسیت، دیگر گروه‌ها (همانند دانش‌آموزان دارای اختلالات رفتاری درونی و برونی‌سازی شده و...)، با کنترل عوامل ذکر شده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثربخشی آموزش

و همچنین مشاوران مدارس ارائه داده شود تا آنها با به کارگیری این روش آموزشی، جهت بهبود حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر گامی عملی بردارند.

مثبت‌اندیشی بر حمایت اجتماعی ادراک شده نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود آموزش مثبت‌اندیشی طی کارگاهی تخصصی به مشاوران و روان‌درمانگران حوزه نوجوان در سطح مراکز مشاوره سطح شهر

منابع

- اسکندری پيله رود، س.، نجفیان پور، ب.، و نژادمحمدنامقی، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر عزت‌نفس و امید به زندگی نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال بدسرپرست و بی‌سرپرست. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۰(۲)، ۳۳-۲۴.
- آوریده، س.، اسدی مجره، س.، مقتدر، ل.، عابدینی، م.، میربلوک بزرگی، ع. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی ادراک شده در تأثیر بخشودگی بین فردی بر سلامت اجتماعی در دانشجویان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۰(۱)، ۸۰-۷۱.
- پوررضوی، س.، و حافظیان، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. *روانشناسی مدرسه*، ۱(۱)، ۲۶-۴۸.
- تاج‌آبادی، ز.، دهقانی، ف.، صالح‌زاده، م. (۱۳۹۹). نقش چشم انداز زمانی و طرد همسالان در پیش بینی رفتارهای پرخطر نوجوانان شهر یزد، *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران*، ۱۸(۲)، ۱۴۱-۱۲۹.
- تاج‌آبادی، ز.، دهقانی، ف.، صالح‌زاده، م. (۱۳۹۹). نقش چشم انداز زمانی و طرد همسالان در پیش بینی رفتارهای پرخطر نوجوانان شهر یزد، *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران*، ۱۸(۲)، ۱۴۱-۱۲۹.
- دهقان نژاد، س.، حاج حسینی، م.، اژه‌ای، ج. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار. *روانشناسی مدرسه*، ۱(۱)، ۶۷-۴۹.
- رستمی، ص.، احمدنیا، ش. (۱۳۹۰). تعیین سهم مولفه‌های حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر جوانرود سال ۱۳۸۹. *پژوهش اجتماعی*، ۴(۱۱)، ۱۴۷-۱۲۹.
- سادات، س.، واحدی، ش. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان. *تفکر و کودک*، ۱۰(۱)، ۱۲۳-۱۰۱.
- سیاردوست تبریزی، آ.، شکری، ا. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری روان‌شناختی در رابطه ارزیابی‌های شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی هیجانی و رفتارهای سلامت در نوجوانان. *روانشناسی سلامت*، ۷(۲)، ۱۰۰-۷۵.
- صادقی، م.، بیرانوند، ز. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان مثبت یادگیری و خودنظم‌دهی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه. *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۵(۹)، ۱۵۹-۱۳۷.
- صفارحمیدی، ا.، حسینیان، س.، و زندی پور، ط. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست. *سلامت روان کودک*، ۴(۱)، ۲۳-۱۳.
- صف‌آرا، م.، معظم‌آبادی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان شهر طبس. *مطالعات روانشناسی بالینی*، ۱۸(۲)، ۱۷۶-۱۶۱.

ظهوپرونده، و.، پاسبان، س. (۱۳۹۸). رابطه حمایت اجتماعی و تاب‌آوری با اضطراب اجتماعی و درماندگی روان‌شناختی مادران کودکان استثنایی. خانواده پژوهی، ۱۵(۵۸)، ۲۸۳-۳۰۱.

گل محمدنژادبهرامی، غ.، یوسفی سهزایی، غ. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر مهربان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۰(۴)، ۱۲۲-۱۱۳.

گنجه، س.ع.، نامور، ه.، آقاییوسفی، ع.، نوابخش، م. (۱۳۹۹). تعیین کارکردهای اوقات فراغت در نوجوانان و جوانان و تاثیر عوامل روانشناختی بر آن، سلامت اجتماعی، ۱۷(۴)، ۴۳۰-۴۴۵.

گنجه، س.ع.، نامور، ه.، آقاییوسفی، ع.، نوابخش، م. (۱۳۹۹). تعیین کارکردهای اوقات فراغت در نوجوانان و جوانان و تاثیر عوامل روانشناختی بر آن، سلامت اجتماعی، ۱۷(۴)، ۴۳۰-۴۴۵.

یکانی زاد، ا.، گل محمدنژادبهرامی، غ.، سلیمان نژاد، ا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی دانش‌آموزان. سلامت روان کودک، ۱۴(۴)، ۱۴۷-۱۳۵.

Aboobaker, S., Jangam, K.V., Sagar, K.J.V., Amaresha, A.C., Jose, A. (2019). Predictors of emotional and behavioral problems among Indian adolescents: A clinic-based study. *Asian Journal of Psychiatry*, 39, 104-109.

Alto, M., Handley, E., Rogosch, F., Cicchetti, D., Toth, S. (2018). Maternal relationship quality and peer social acceptance as mediators between child maltreatment and adolescent depressive symptoms: Gender differences. *Journal of Adolescence*, 63, 19-28.

Bekhet, A.K., Garnier-Villarreal, M. (2020). Effects of Positive Thinking on Dementia Caregivers' Burden and Care-Recipients' Behavioral Problems. *Western Journal of Nursing Research*, 42(5), 231-237.

Celano, C.M., Freedman, M.E., Harnedy, L.E., Park, E.R., Januzzi, J.L., Healy, B.C., Huffman, J.C. (2020). Feasibility and preliminary efficacy of a positive psychology-based intervention to promote health behaviors in heart failure: The REACH for Health study. *Journal of Psychosomatic Research*, 139, 110-115.

Chang, E.C. (2020). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counselling Psychology*, 47, 18-26.

Fulk, B.M., Brigham, F.J., Lohman, D.A. (2018). Motivation and self regulation: a comparison of students with learning and behavior problems, *Remedical and Special Education*, 19, 300-30.

Hanoum, M., Prestiana, D.I., Meylinda, A., Septiningtyas, D.T., Puspitasari, S. (2021). Training on Positive Thinking and Self-Efficiency in Writing Thesis. *The First International Conference on Government Education Management and Tourism*.

Hua, W., Meiting, L. (2021). Dramaturgical perspective mediates the association between parenting by lying in childhood and adolescent depression and the protective role of parent-child attachment. *Child Abuse & Neglect*, 114, 1049-1054.

Jones, C.M., Foli, K.J. (2018). Maturity in Adolescents with Type 1 Diabetes Mellitus: A Concept Analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 42, 73-80.

Kwon, Y-S. (2019). The Effects of Positive Thinking and Stress on the Ability for Interpersonal Relationship in Nursing Students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(11), 4349-4355.

Lee, W.K., Joo, Y.S. (2020). Adolescent extracurricular activity participation: Associations with parenting stress, mother-adolescent closeness, and social skills. *Children and Youth Services Review*, 116, 105-109.

Liu, R.T., Hernandez, E.M., Trout, Z.M., Kleiman, E.M., Bozzay, E.M. (2019). Depression, social support, and long-term risk for coronary heart disease in a 13-year longitudinal epidemiological study. *Psychiatry Research*, 251, 36-40.

Lo, J. (2019). Exploring the buffer effect of receiving social support on lonely and emotionally unstable social networking users, *Computers in Human Behavior*, 90, 103-116.

Lu, J., Zhang, C., Xue, Y., Mao, D., Zheng, X., Wu, S., Wang, X. (2019). Moderating effect of social support on depression and health promoting lifestyle for Chinese empty nesters: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 256, 495-508.

Pratikto, H., Ongkowitzjojo, Y.A.C. (2021). Positive Thinking against Students' Stress who are Active in Student Organization During the Pandemic. *International Seminar of Multicultural Psychology*, 13, 145-152.

- Rice, F., Riglin, L., Lomax, T., Souter, E., Potter, R., Smith, D.J., Thapar, A.K., Thapar, A. (2019). Adolescent and adult differences in major depression symptom profiles. *Journal of Affective Disorders*, 243, 175-181.
- Rice, F., Riglin, L., Lomax, T., Souter, E., Potter, R., Smith, D.J., Thapar, A.K., Thapar, A. (2019). Adolescent and adult differences in major depression symptom profiles. *Journal of Affective Disorders*, 243, 175-181.
- Tal, A., Kerret, D. (2020). Positive psychology as a strategy for promoting sustainable population policies. *Heliyon*, 6(4), 36-39.
- Trent, E.S., Viana, A.G., Raines, E.M., Woodward, E.C., Storch, E.A., Zvolensky, M.J. (2019). Parental threats and adolescent depression: The role of emotion dysregulation. *Psychiatry Research*. 276, 18-24.
- Trent, E.S., Viana, A.G., Raines, E.M., Woodward, E.C., Storch, E.A., Zvolensky, M.J. (2019). Parental threats and adolescent depression: The role of emotion dysregulation. *Psychiatry Research*, 276, 18-24.

*Original Article***Efficacy of Positive thinking training on the Female Adolescents' Perceived Social Support in the Town of Sar-E-Pol-E-Zahab**

Received: 14/03/2022 - Accepted: 27/06/2022

Jalal Moulaei ¹
Maryam Chorami ^{2*}
Tayyebeh Sharifi ³
Reza Ahmadi ²

¹ PhD Student in General Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

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

³ Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

Email: choramimaryam@gmail.com

Abstract

Introduction & Objective: Adolescence is usually faced with identity and social problems. according to this the purpose of the present study was to investigate the efficacy of positive thinking training on the female adolescents' perceived social support in the town of Sar-e-Pol-e-Zahab.

Methods: The research method was quasi-experimental with pretest, posttest, control group and two-month follow-up period design. The statistical population of the study included 285 female adolescents who were under the support of the Organization of Wellbeing in the town of Sar-e-Pol-e Zahab in the first six months of 2020. 37 adolescents were selected through purposive sampling method and randomly accommodated into experimental and control groups (18 adolescents in the experimental group and 19 in the control group). The adolescents in the experimental group received positive thinking training (11 sessions) during two-and-a-half months. The applied questionnaires in this study included perceived social support questionnaire (Zimmet et al, 1988). The data from the study were analyzed through mixed ANOVA via SPSS23 statistical software.

Finding: The results showed that positive thinking training has had significant effect on the perceived social support ($F=48.51$; $\eta^2=0.58$, $P<0001$) of female adolescents in a way that this intervention succeeded in improving the adolescents' social acceptant and interaction.

Concloution: According to the findings of the present study, positive thinking training can be an efficient method to improve the adolescents' perceived social support through employing mediation, mindfulness, using one's strong suits, confirming the self and stating the values.

Key words: Positive thinking training, perceived social support, female adolescents'