



## Effectiveness of Positive Thinking Training on the Acceptance and Social Interaction of Female Adolescents in the Town of Sar-e-Pol-e-Zahab

Jalal Molaei<sup>1</sup>, Maryam Chorami<sup>2\*</sup>, Tayyebeh Sharifi<sup>3</sup>, Reza Ahmadi<sup>4</sup>

1. Ph.D. Candidate, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

2. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. Email: [choramimaryam@gmail.com](mailto:choramimaryam@gmail.com)

3. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

4. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

### ARTICLE INFO

**Article type:**  
Research Article

**Article History:**  
Received: 12 Aug 2021  
Revised: 9 Oct 2021  
Accepted: 26 Oct 2021  
Published Online: 31 Dec 2022

**Keywords:**  
*Positive Thinking Training,*  
*Social Acceptance,*  
*Social Interaction.*

### ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of positive thinking training on the acceptance and social interaction of female adolescents aged 15 to 19 in the city of Sar-e-Pol-e-Zahab. The study employed a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, control group, and follow-up period. In the first six months of 2020, the statistical population of the study comprised 285 female adolescents who received assistance from the Organization of Wellbeing in the town of Sar-e-Pol-e-Zahab. Forty adolescents were selected using a systematic sampling method and randomly assigned to experimental and control groups (20 adolescents in the experimental group and 20 in the control group). Over the course of two and a half months, the adolescents in the experimental group received positive thinking training (11 sessions). This study applied the Social Acceptance Questionnaire (SAQ) and the Social Interaction Questionnaire (SIQ). The study's data were analyzed using mixed ANOVA and the SPSS-23 statistical software. Positive thinking training had a significant impact on female adolescents' social acceptance ( $F=63.82$ ;  $\eta^2=0.64$ ,  $P<0001$ ) and social interaction ( $F=68.80$ ;  $\eta^2=0.66$ ,  $p<0001$ ), indicating that this intervention was successful in improving the adolescents' social acceptant and interaction. Positive thinking training can be an effective method for improving adolescents' social acceptance and interaction, according to the findings of this study, by employing meditation, mindfulness, using one's strengths, confirming the self, and stating one's values.

**Cite this article:** Molaei, J., Chorami, M., Sharifi, T., & Ahmadi, R. (2022). Effectiveness of Positive Thinking Training on the Acceptance and Social Interaction of Female Adolescents in the Town of Sar-e-Pol-e-Zahab. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(4), 305- 317. doi: 10.22059/japr.2023.328751.643945



© The Author(s).  
DOI: <http://doi.org/10.22059/JAPR.2023.328751.643945>

**Publisher:** University of Tehran Press

## Effectiveness of Positive Thinking Training on the Acceptance and Social Interaction of Female Adolescents in the Town of Sar-e-Pol-e-Zahab

### Extended Abstract

#### Aim

The adolescence years are among the most significant in a person's existence. Everyone's adolescence is a dynamic time in their lives. The majority of a person's personality is formed during this time period. As is typical within the developmental cycle, adolescents may experience behavioral, cognitive, emotional, and psychological difficulties. These issues may negatively impact adolescents' social and physiological development. Researchers believe that adolescence can cause many emotional, psychological, and social alterations in individuals. Neglecting this procedure can result in psychological and emotional harm. A conspicuous adolescent transformation occurs in the realm of society and social relationships. As adolescents attempt to avoid social censure by demonstrating their value, social competence, and social acceptance, they demonstrate their worth. This is the case, according to this the purpose of this study was to investigate the effectiveness of positive thinking training on the acceptance and social interaction of female adolescents aged 15 to 19 in the town of Sar-e-Pol-e-Zahab.

#### Method

The study employed a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, control group, and follow-up period. In the first six months of 2020, the statistical population of the study comprised 285 female adolescents who received assistance from the Organization of Wellbeing in the town of Sar-e-Pol-e Zahab. Forty adolescents were selected using a systematic sampling method and randomly assigned to experimental and control groups (20 adolescents in the experimental group and 20 in the control group). Over the course of two and a half months, the adolescents in the experimental group received positive thinking training (11 sessions). This study applied the Social Acceptance Questionnaire (SAQ) and the Social Interaction Questionnaire (SIQ). The study's data were analyzed using mixed ANOVA and the SPSS-23 statistical software.

#### Findings

Positive thinking training had a significant impact on female adolescents' social acceptance ( $F=63.82$ ;  $\eta^2=0.64$ ,  $P<0001$ ) and social interaction ( $F=68.80$ ;  $\eta^2=0.66$ ,  $p<0001$ ), indicating that this intervention was successful in improving the adolescents' social acceptance and interaction. These outcomes remained unchanged during the two-month follow-up period. Positive thinking training was able to increase the average acceptance and social interaction scores of female adolescents during the post-test and follow-up phase, according to the descriptive findings.

#### Discussion

Positive thinking training can be an effective method for improving adolescents' social acceptance and interaction, according to the findings of this study, by employing meditation, mindfulness, using one's strengths, confirming the self, and stating one's values. Because, according to its developed theoretical concepts, positive thinking can lead to the formation of positive beliefs, a positive attitude, hope-based cognitive processes, and positive social relationships in individuals. Therefore, by learning these concepts, adolescent females can exhibit more positive social behaviors and express their positive emotions. By receiving appropriate social feedback, this process increases their social competence, and as a result, their sense of social acceptance also improves.

**Keywords:** Positive Thinking Training, Social Acceptance, Social Interaction.

اثر بخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب<sup>۱</sup>جلال مولایی<sup>۲</sup>، مریم چرامی<sup>۳\*</sup>، طیبه شریفی<sup>۴</sup>، رضا احمدی<sup>۵</sup>

۱. مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی نویسنده اول پژوهش است. این پژوهش حامی مالی نداشته است.
۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.
۳. نویسنده مسئول، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران. رایانامه: choramimaryam@gmail.com
۴. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.
۵. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

## اطلاعات مقاله

## چکیده

## نوع مقاله:

پژوهشی

## تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۲۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۰۷/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۰/۱۰

## کلیدواژه:

آموزش مثبت‌اندیشی،

پذیرش اجتماعی،

تعامل اجتماعی.

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب بود. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش شامل نوجوانان ۱۹-۱۵ ساله دختر تحت پوشش اداره بهزیستی شهرستان سرپل ذهاب در شش ماهه اول سال ۱۳۹۹ به تعداد ۲۸۵ نفر بود. از میان جامعه آماری ۴۰ نوجوان به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (۲۰ نوجوان در گروه آزمایش و ۲۰ نوجوان در گروه گواه). نوجوانان حاضر در گروه آزمایش آموزش مثبت‌اندیشی (۱۱ جلسه) را طی دو ماه و نیم دریافت کردند. پرسشنامه‌های استفاده‌شده در این پژوهش شامل پرسشنامه پذیرش اجتماعی (SIQ) و تعامل اجتماعی (SAQ) بود. داده‌های پژوهش به شیوه تحلیل واریانس آمیخته با استفاده از نرم‌افزار آماري SPSS-23 تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان می‌دهد آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش اجتماعی ( $P < 0.001$ )؛  $F = 63/82$ ;  $\eta^2 = 0/64$ ) و تعامل اجتماعی ( $F = 68/80$ ;  $\eta^2 = 0/66$ ;  $P < 0.001$ ) نوجوانان دختر تأثیر داشته است. بدین صورت که این مداخله به بهبود پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان منجر شده است. براساس یافته‌ها، آموزش مثبت‌اندیشی با بهره‌گیری از مراقبه ذهن‌آگاهی، استفاده از قوت‌های خود، لذت‌بردن، تأیید خویشتن و بیان ارزش‌ها روشی کارآمد برای بهبود پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان است.

**استناد:** مولایی، جلال، چرامی، مریم، شریفی، طیبه، احمدی، رضا. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب.

فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۳ (۴)، ۳۰۵-۳۱۷.

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <http://doi.org/10.22059/JAPR.2023.328751.643945>

© نویسندگان.



## مقدمه

دوره نوجوانی را می‌توان یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی فرد دانست. نوجوانی دوره پویایی زندگی هر انسانی است و واقعیت آن است که بخش عمده شخصیت آدمی در همین دوره ساخته می‌شود (گنجه، نامور، آقاییوسفی و نوابخش، ۱۳۹۹). اهمیت نوجوانی بر هیچ‌کسی پوشیده نیست. به شکل معمول در چرخه تحولی، افراد در دوره نوجوانی ممکن است با مشکلات رفتاری، شناختی، هیجانی و روان‌شناختی مواجه شوند. این مشکلات ممکن است به دیگر فرایندهای زندگی نوجوانان مانند حوزه‌های اجتماعی و بهداشتی آسیب برساند (تاج‌آبادی، دهقانی و صالح‌زاده، ۱۳۹۹). امروزه نوجوانان به دلیل نقش مهمی که در آینده اداره کشور برعهده خواهند داشت، یکی از قشرهای مهم جامعه به حساب می‌آیند و اهمیت این نقش در این است که نوجوانان مدیران اصلی در اداره آینده کشور و پیشگامان سایر اقشار جامعه در سیر به سمت کمال و اهداف کشور هستند (پورسلیمان و اصغرنژاد فرید، ۱۳۹۹). در این دوره افراد با بحران رشد مواجه می‌شوند که از نظر جسمی و روان‌شناختی تحولات بسیار عمیقی را در آنان ایجاد می‌کند و سبب می‌شود نظم جسمانی و روانی نوجوان تحول یابد و به مرور نظم جدیدی در آن پدید آید (جونز و فولی، ۲۰۱۸). ترنت و همکاران (۲۰۱۹) و رایس و همکاران (۲۰۱۹) بر این باورند دوره نوجوانی می‌تواند افراد را دستخوش تغییرات هیجانی، روانی و اجتماعی متعددی کند؛ درحالی‌که شاید اطرافیان به چنین دگرگونی اشراف نداشته باشند. این روند در صورت غفلت ممکن است آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی در پی داشته باشد (هیوا و میتینگ، ۲۰۲۱).

یکی از دگرگونی‌های برجسته دوره نوجوانی در حوزه اجتماع و روابط اجتماعی به وقوع می‌پیوندد (لی و جو، ۲۰۲۰)؛ چنان‌که نوجوانان در تلاش‌اند با نمایانگرکردن ارزشمندی خود، شایستگی اجتماعی ۲ و پذیرش اجتماعی ۳، از طرد اجتماعی ۴ در امان بمانند (آلتو، هندلی، روگوج، سیچتی و توث، ۲۰۱۸). پذیرش اجتماعی شامل پذیرش تفاوت عقاید دیگران، اعتماد به خوب‌بودن ذاتی دیگران و نگاه مثبت به ماهیت درونی و ذاتی انسان‌ها است که مجموع آن‌ها سبب می‌شود فرد در کنار سایر اعضای جامعه انسانی، احساس راحتی کند (بویر، نلسون و هولاب، ۲۰۲۱). کسانی که در برابر دیگران پذیرا هستند، به این درک رسیده‌اند که افراد به‌طور کلی سازنده هستند (فراگن، کوالم، رامسی و بورگ، ۲۰۱۰). برخورداری از ادراک پذیرش اجتماعی سبب می‌شود فرد نگرش و احساس مثبتی به خودش و زندگی گذشته‌اش داشته باشد و با وجود ضعف‌ها و ناتوانی‌ها همه جنبه‌های خود را بپذیرد و در پی تعامل مثبت و سازنده با اطرافیان در محیط اجتماعی باشد (آنتونوپولو، چایدمنو و کواوا، ۲۰۱۹). پذیرش اجتماعی پاسخ‌ها و واکنش‌هایی را شامل می‌شود که براساس آن دانش‌آموزان تمایل دارند با انجام آن و براساس هنجارهای فرهنگی، در اجتماع و نزد همسالان پذیرش شوند و مطلوبیت اجتماعی کسب کنند (ساريسکو، روسو و کاستا، ۲۰۱۲). نتایج پژوهش‌های مرتبط با پذیرش اجتماعی، حاکی از این است که پذیرش اجتماعی اندک با بروز مشکلات هیجانی (ساگمن، بیلدیزی، بایکان، اوزدمیر و سیهان، ۲۰۲۰)، اعتیاد به اینترنت (بیرامی، موحدی، خرازی نوتاش و آلبرت، ۱۳۹۴)، پریشانی روان‌شناختی (مهرابی‌زاده هنرمند، کریم‌نژاد و رحیمی، ۱۳۹۱) همراه است. برعکس، پذیرش اجتماعی زیاد به بهبود عملکرد تحصیلی مثبت (چن و همیلتون، ۲۰۱۵)، خودکارآمدی تحصیلی بالا (عظیمی، شریعتمدار و نعیمی، ۱۳۹۷) و مهارت‌های اجتماعی (ظروفی، ۱۳۹۲) نوجوانان منجر می‌شود.

پذیرش اجتماعی از شکل‌گیری و وجود بعضی از متغیرها سرچشمه می‌گیرد. براین‌اساس، نوجوانان برای دریافت و ادراک پذیرش اجتماعی، ملزم به برقراری تعامل اجتماعی ۵ هستند (ریورا، تیمپریو، لوه، دی‌فورچ و وتیچ، ۲۰۲۱)؛ فرایندی فعال که سبب فهم و درک رفتارهای دیگران می‌شود (صدری دمیچی و صمدی‌فرد، ۱۳۹۶). انسان بیش از سایر موجودات دیگر خواهان تعامل اجتماعی سالم است و از ظرفیت زیادی برای لذت‌بردن از این روابط برخوردار است. همچنین بنا به ماهیت اجتماعی‌بودنش که فلسفه و اساس ادامه حیات او است، ناگزیر از برقراری روابط با دیگران است. از این‌رو مهارت در برقراری تعامل مؤثر بسیار مهم

1. self worth
2. social competence
3. social acceptance
4. social exclusion
5. social interaction

است (رزپا و همکاران، ۲۰۲۱). تعامل اجتماعی سازنده یکی از ویژگی‌های برجسته انسان سالم و موفق و ابزار لازم برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران است. تعامل اجتماعی می‌تواند با ایجاد همکاری با دیگران بستر کسب نتایج مثبت فردی و اجتماعی را فراهم کند. چنین تعاملی به نوجوانان کمک می‌کند روابطی توأم با اعتماد با دیگران برقرار کنند، مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهند، دوستی‌های مطلوب را حفظ کنند و در شروع و خاتمه ارتباطات، رفتار مؤثر و سازنده‌ای از خود نشان دهند (هانت و راندهاوا، ۲۰۱۹).

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 نهاد شده، آموزش مثبت‌اندیشی ۱ است. مثبت‌اندیشی را می‌توان واکنش‌های عاطفی و شناختی به ادراک ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، پیوند و رابطه مطلوب با اجتماع و پیشرفت مثبت در طول زمان تعریف کرد. این حالت مؤلفه‌هایی مانند رضایت از زندگی، انرژی و خلق مثبت را نیز دربرمی‌گیرد (فوولک، بریگمن و لاهمن، ۲۰۱۸). مثبت‌اندیشی در نتیجه ترکیب تنظیم هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، هویت و تجارب زندگی به وجود می‌آید (چنگ، ۲۰۲۰). در آموزش مثبت‌اندیشی، افراد تشویق می‌شوند تجارب مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای ارزش خود و حرمت نفس بازناسی کنند (پوررضوی و حافظیان، ۱۳۹۶). مثبت‌اندیشی نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی فردی و اجتماعی است. به عبارتی مثبت‌اندیشی برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات است تا فرد بتواند انگیزه شخصی خود را در شرایط محیطی گوناگون حفظ کند، دست به اقدام مناسب بزند و از عملی که انجام می‌دهد احساس رضایت کند (گل محمدنژاد بهرامی و یوسفی سهزایی، ۱۳۹۸).

مثبت‌اندیشی سبب می‌شود فرد بتواند به شکل مؤثری با افکار منفی مبارزه کند، تصاویر ذهنی منفی را تغییر دهد و حرمت نفس خود را افزایش دهد (اسکندری پیلرود، نجفیان پور و نژادمحمدنامقی، ۱۳۹۸). براین اساس هدف از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی این است که دانش‌آموزان به دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی دست پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کنند (پوررضوی و حافظیان، ۱۳۹۶). مطابق پژوهش‌های صورت گرفته، آموزش مثبت‌اندیشی به بهبود عملکرد اجتماعی و روان‌شناختی افراد منجر می‌شود؛ چنان‌که نتایج پژوهش صفارحمیدی، حسینیان و زندی پور (۱۳۹۶) تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی را بر ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست، صادقی و بیرانوند (۱۳۹۶) تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بر هیجان مثبت یادگیری و خودنظم‌دهی تحصیلی دانش‌آموزان دختر، پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۶) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان، و دهقان‌نژاد، حاج‌حسینی و اژه‌ای (۱۳۹۶) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار نشان داد. همچنین یافته‌های صف‌آرا و معظم‌آبادی (۱۳۹۶) اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی را بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان، یکانی‌زاد، گل محمدنژاد بهرامی و سلیمان‌نژاد (۱۳۹۷) تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر، و سادات و واحدی (۱۳۹۸) تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان مشخص کرد. مطالعات اسکندری پیلرود، نجفیان پور و نژادمحمدنامقی (۱۳۹۸) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بر عزت‌نفس و امید به زندگی نوجوانان، هانون، پرستیانا، میلیندا، سپتینگیاس و پاسپیتاساری (۲۰۲۱) اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی را بر ادراک خودکارآمدی جوانان، و پراتیکتو و اونگودجوجو (۲۰۲۱) اثر آموزش مثبت‌اندیشی را بر کاهش استرس روان‌شناختی و پردازش هیجانی تأیید کردند. علاوه بر این گل محمدنژاد بهرامی و یوسفی سهزایی (۱۳۹۸)، بخت و گارنیر-ویلاریال (۲۰۲۰)، کلانو و همکاران (۲۰۲۰)، تال و کرات (۲۰۲۰) و وون (۲۰۱۹) گزارش کرده‌اند که مثبت‌اندیشی روشی مؤثر در افزایش عملکرد روانی، هیجانی و اجتماعی افراد است.

در ضرورت انجام پژوهش حاضر باید اشاره کرد که پذیرش و تعامل اجتماعی نقش مؤثری در عملکرد فردی و اجتماعی نوجوانان ایفا می‌کنند. براین اساس به‌کارگیری مداخلات روان‌شناختی کارآمد می‌تواند بستر تحول اجتماعی به‌نجار نوجوان را فراهم کند. باید توجه کرد نوجوانان با ورود به دوره بزرگسالی باید نقش‌های شغلی و اجتماعی را برعهده بگیرند؛ بنابراین ضعف

در مؤلفه‌های اجتماعی مؤثر مانند ادراک پذیرش اجتماعی و تعامل اجتماعی ممکن است آنان را با مشکلات فراوانی مواجه کند. با توجه به نقش پررنگ پذیرش و تعامل اجتماعی در دوره نوجوانی و تأثیرات گسترده آن بر روند زندگی فردی، اجتماعی و شغلی آینده نوجوانان، به کارگیری روش‌های آموزشی روان‌شناختی مناسب که به بهبود مهارت اجتماعی آن‌ها منجر شود، اجتناب‌ناپذیر است. نتایج پژوهش‌های پیشین نشان‌دهنده اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی، هیجانی و اجتماعی نوجوانان است، اما توجه به این نکته ضروری است که در پژوهش حاضر پذیرش اجتماعی نوجوانان تحت پوشش بهزیستی به وسیله آموزش مثبت‌اندیشی مطالعه می‌شود. مؤلفه و جامعه‌ای که در پژوهش‌های پیشین به آن توجه جدی نشده است. با توجه به این خلأ پژوهشی، مسئله اصلی پژوهش حاضر ارزیابی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر است. فرضیه‌های پژوهش به شرح زیر هستند:

۱. آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش اجتماعی نوجوانان دختر مؤثر است.
۲. آموزش مثبت‌اندیشی بر تعامل اجتماعی نوجوانان دختر مؤثر است.

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل نوجوانان ۱۹-۱۵ ساله دختر تحت پوشش اداره بهزیستی شهرستان سرپل ذهاب در شش‌ماهه سال اول ۱۳۹۹ به تعداد ۲۸۵ نفر بود. در این مطالعه، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد؛ بدین صورت که پرسشنامه‌های پذیرش و تعامل اجتماعی در میان نوجوانان دختر تحت پوشش اداره بهزیستی شهرستان سرپل ذهاب اجرا شد. در این مرحله، ۲۸۵ پرسشنامه توزیع شد. پس از جمع‌آوری و نمره‌گذاری این پرسشنامه‌ها، نوجوانان دختری که نمرات پایینی در پرسشنامه‌های پذیرش و تعامل اجتماعی داشتند، شناسایی شدند (نمره کمتر از ۲۰ در پرسشنامه پذیرش اجتماعی و نمره کمتر از ۹۰ در پرسشنامه تعامل اجتماعی). ۷۳ نوجوان دختر نمره کمتر از میانگین در پرسشنامه‌های پذیرش اجتماعی و تعامل اجتماعی به دست آوردند. در مرحله بعد، ۴۰ نفر از این نوجوانان که کمترین نمرات را در پرسشنامه‌های پذیرش اجتماعی و تعامل اجتماعی 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 نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه). سپس گروه آزمایش مداخله آموزش مثبت‌اندیشی را دریافت کرد؛ درحالی‌که گروه گواه در حین انجام پژوهش این مداخله را دریافت نکرد و در انتظار دریافت مداخله حاضر بود. پس از شروع فرایند مداخله، ۲ نوجوان دختر در گروه آزمایش و ۱ نوجوان دختر در گروه گواه از ادامه حضور در پژوهش انصراف دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: کسب نمره کمتر از میانگین (نمره کمتر از ۲۰ در پرسشنامه پذیرش اجتماعی و نمره کمتر از ۹۰ در پرسشنامه تعامل اجتماعی)، اعلام رضایت و آمادگی برای شرکت در مطالعه، برخورداری از سلامت جسمی با بررسی پرونده مشاوره‌ای موجود در اداره بهزیستی، جنسیت دختر و داشتن سن ۱۹-۱۵ سال. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه، حضور نامنظم در جلسات آموزشی و همکاری نکردن با پژوهشگر بود. به منظور رعایت اخلاق پژوهشی رضایت دانش‌آموزان و والدین آنان برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و از همه مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی، در صورت تمایل این مداخلات را دریافت می‌کنند.

## ابزارهای سنجش

### پرسشنامه پذیرش اجتماعی ۱ (SAQ)

پرسشنامه پذیرش اجتماعی را کرون و مارلو (۱۹۶۰) برای گروه سنی نوجوانان و بزرگسالان ساختند که دارای ۳۳ سؤال و شامل پاسخ بلی و خیر است و به صورت صفر و یک نمره‌گذاری شده است. نمره صفر حالت نامطلوب و نمره ۱ حالت مطلوب را نشان

می‌دهد. پس از نمره‌گذاری به سؤالات پرسشنامه، نمره کل از جمع نمرات مربوط به سؤالات محاسبه شد. نمره پذیرش اجتماعی هریک از واحدهای مورد پژوهش بین صفر تا ۸ برای نداشتن پذیرش اجتماعی و ۹ تا ۱۹ برای داشتن پذیرش اجتماعی متوسط (افرادی که احتمال دارد رفتار آن‌ها با قواعد و هنجارهای اجتماعی مطابقت داشته باشد) و نمره ۲۰ تا ۳۳ برای پذیرش اجتماعی فراوان در نظر گرفته شد (افرادی که از طردهای مردم در امان هستند و براساس قواعد و هنجارهای اجتماعی رفتار می‌کنند). براین اساس دامنه نمرات این پرسشنامه بین صفر تا ۳۳ و کسب نمره کمتر از ۲۰ نشان‌دهنده ادراک پذیرش اجتماعی اندک است. کرون و مارلو (۱۹۶۰) روایی سازه پرسشنامه پذیرش اجتماعی را مطلوب و میزان آن را ۰/۹۱ گزارش کردند. همچنین میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شده است (کرون و مارلو، ۱۹۶۰). مهرابی‌زاده هنرمند، کریم‌نژاد و رحیمی (۱۳۹۱) ضریب پایایی ۱ کلی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آوردند. در این پژوهش، ضریب پایایی کلی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۶ به دست آمد. از نظر روایی سازه ۲ نیز این مقیاس با سایر ابزارهای روان‌شناختی که برای اندازه‌گیری پذیرش اجتماعی طراحی شده است، همبستگی بالا و قابل‌قبول نشان داده است (ثمری و علی‌فاز، ۱۳۸۴). باقری (۱۳۸۵) به نقل از صالح صدق‌پور، محمودیان و سلیمانیان، (۱۳۸۸) برای روایی این مقیاس، آن را با نمرات پرسشنامه تأیید خویشتن راتوس ۳ (۱۹۷۸) همبسته کرد و مشخص شد بین این دو، رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف، ضرایب پایایی آن به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۷۱ به دست آمد که به‌طور کلی قابل‌قبول است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه شد.

#### پرسشنامه تعامل اجتماعی ۴ (SIQ)

این پرسشنامه را گلاس (۱۹۹۴) برای نوجوانان و بزرگسالان طراحی کرد و شامل ۳۰ سؤال است که به‌صورت خودگزارش‌دهی ۵ و روی درجه‌بندی ۵ ارزشی بررسی می‌شود (۱: این فکر اصلاً به ذهن من نرسیده است، ۲: این فکر خیلی کم به ذهن من رسیده است، ۳: این فکر گاهی به ذهن من رسیده است، ۴: این فکر خیلی زیاد به ذهن من رسیده است و ۵: این فکر همیشه به ذهن من رسیده است). دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۳۰ تا ۱۵۰ است. کسب نمرات بالاتر نشان‌دهنده تعامل اجتماعی بیشتر و کسب نمره کمتر از ۹۰ نشان‌دهنده تعامل اجتماعی اندک است. روایی این پرسشنامه محتوایی ۶ در پژوهش‌های مختلف تأیید شده و از جمله در پژوهش کوبایاشی (۲۰۰۰) برابر ۰/۸۵ گزارش شده است. میزان پایایی این پرسشنامه نیز ۰/۸۹ است (کوبایاشی، ۲۰۰۰). در ایران و در پژوهش هادیان (۱۳۸۷)، ضریب اعتبار این پرسشنامه ۰/۷۳ به دست آمده است. در پژوهش صدری میرچی و صمدی‌فرد (۱۳۹۶) نیز ضریب همسانی درونی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش شده است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ محاسبه شد.

#### روند اجرای پژوهش

پس از دریافت مجوزهای لازم از اداره بهزیستی شهرستان سرپل ذهاب و انجام فرایند نمونه‌گیری مطابق با آنچه ذکر شد، ۴۰ نوجوانان دختر به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جای‌دهی شدند (۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه). گروه آزمایش مداخلات مربوط به آموزش مثبت‌اندیشی (پوررضوی و حافظیان، ۱۳۹۶) را در ۱۱ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای در طول دو ماه و نیم به‌صورت هفته‌ای یک جلسه دریافت کرد و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرد. مداخلات پژوهش حاضر به‌صورت گروه‌های سه‌نفره و با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی ارائه شد. پس از شروع فرایند مداخله، ۲ نوجوان در گروه آزمایش و ۱ نوجوان در گروه گواه از ادامه حضور در پژوهش انصراف دادند؛ بنابراین تعداد نهایی نمونه حاضر در پژوهش ۳۷ نوجوان بود (۱۸ نفر در گروه آزمایش و ۱۹ نفر در گروه گواه). به‌منظور رعایت اخلاق پژوهشی،

1. reliability coefficient
2. construct validity
3. Rutch self-confirmation questionnaire
4. Social Interaction Questionnaire (SIQ)
5. self reporting
6. content validity

رضایت نوجوان دختر برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و از همه مراحل آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی، در صورت تمایل این مداخلات را دریافت خواهند کرد. در پژوهش حاضر از پروتکل آموزش مثبت‌اندیشی استفاده شد که این بسته آموزشی در پژوهش‌های پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۶)، دهقان‌نژاد، حاج حسینی و اژه‌ای (۱۳۹۶)، گل محمدنژاد بهرامی و یوسفی سهزایی (۱۳۹۸) استفاده شده است.

#### جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مثبت‌اندیشی

جلسات	هدف	شرح جلسه
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر	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 سه اتفاق خوب و مراقبه ذهن آگاهی (تکلیف خانگی)
سوم	استفاده از قوت‌های خود	بحث درباره تمرین سه اتفاق خوب، بحث درباره نتایج، شرح تمرین استفاده از قوت‌های خود و مراقبه ذهن آگاهی (تکلیف خانگی)
چهارم	لذت‌بردن	بحث درباره تمرین استفاده از نقاط قوت، معرفی تمرین لذت‌بردن و مراقبه ذهن آگاهی (تکلیف خانگی)
پنجم	داشتن یک روز خوب	بحث درباره تمرین لذت‌بردن، معرفی تمرین داشتن یک روز خوب و مراقبه ذهن آگاهی (تکلیف خانگی)
ششم	دیدار قدردانی	تمرین داشتن یک روز خوب، معرفی تمرین دیدار قدردانی و مراقبه ذهن آگاهی (تکلیف خانگی)
هفتم	پاسخ فعال / سازنده	بحث درباره تکلیف خانگی دیدار قدردانی، معرفی تمرین پاسخ فعال / سازنده و مراقبه ذهن آگاهی (تکلیف خانگی)
هشتم	صندلی داغ	تمرین پاسخ فعال / سازنده، معرفی تکلیف صندلی داغ، مراقبه ذهن آگاهی
نهم	نوشتن بیوگرافی	بحث درباره تمرین صندلی داغ، معرفی تمرین نوشتن بیوگرافی و مراقبه ذهن آگاهی
دهم	خدمات مثبت	بحث درباره تکلیف نوشتن بیوگرافی، معرفی تکلیف خدمات مثبت، مراقبه ذهن آگاهی و بحث درمورد جلسه پایانی
یازدهم	خاتمه	بحث درباره گروه، تکمیل پرسشنامه‌ها و مراقبه نهایی

#### روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش، تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی صورت گرفت. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۱</sup> برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موچلی<sup>۲</sup> به منظور بررسی پیش فرض کرویت داده‌ها<sup>۳</sup> و همچنین از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر<sup>۴</sup> برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده شد. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-23 تجزیه و تحلیل شدند.

#### یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های دموگرافیک نشان می‌دهد میانگین سن دانش‌آموزان در گروه آزمایش ۱۷/۲۵ و در گروه گواه ۱۶/۷۰ سال و حداقل سن در دو گروه ۱۵ و حداکثر سن ۱۹ سال است. همچنین سطح تحصیلات دهم در هر دو گروه آزمایش (۶ نفر معادل ۳۳/۳۳ درصد) و گواه (۷ نفر معادل ۳۶/۸۴ درصد) بیشترین فراوانی را دارد. یافته‌های توصیفی پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

1. Shapiro-Wilk test  
2. Mauchly's test  
3. data sphericity  
4. analysis of variance with repeated measures



جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد پذیرش اجتماعی و تعامل اجتماعی در دو گروه آزمایش و گواه

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
پذیرش اجتماعی	گروه آزمایش	۱۷/۲۲	۳/۹۸	۲۴/۶۱	۵/۲۷	۲۳/۶۱
	گروه گواه	۱۷	۳/۷۴	۱۶/۱۵	۳/۲۳	۱۶/۳۶
تعامل اجتماعی	گروه آزمایش	۷۷/۰۵	۱۵/۶۲	۸۹/۸۸	۱۴/۶۳	۸۸/۵۵
	گروه گواه	۷۸/۹۴	۱۱/۵۷	۷۸/۲۱	۱۱/۲۲	۷۹

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک سنجش شدند. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای پذیرش و تعامل اجتماعی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است ( $p > 0.05$ ). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز به‌کمک آزمون لوین<sup>۱</sup> سنجش شد که نتایج آن معنادار نبود. این یافته نشان داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در دو متغیر پذیرش و تعامل اجتماعی رعایت شده است ( $p > 0.05$ ). از طرفی نتایج آزمون t نشان می‌دهد تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و گروه گواه در متغیرهای وابسته (پذیرش و تعامل اجتماعی) معنادار نبوده است ( $p > 0.05$ ). نتایج آزمون مویلی نیز بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در پذیرش و تعامل اجتماعی رعایت شده است ( $p > 0.05$ ).

جدول ۳. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تأثیرات درون و بین‌گروهی برای متغیرهای پذیرش و تعامل اجتماعی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	مقدار p	اندازه اثر	توان آزمون		
								مراحل	گروه‌بندی
پذیرش اجتماعی	۲۳۶/۱۰	۲	۱۱۸/۰۵	۴۱/۲۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴	۱	مراحل	گروه‌بندی
	۷۸۰/۷۰	۱	۷۸۰/۷۰	۲۶/۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵	۱	تعامل مراحل و گروه‌بندی	خطا
تعامل اجتماعی	۳۶۵/۱۱	۲	۱۸۲/۵۵	۶۳/۸۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۴	۱	مراحل	گروه‌بندی
	۲۰۰/۲۲	۷۰	۲/۸۶	۵۹/۷۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱	تعامل مراحل و گروه‌بندی	خطا
تعامل اجتماعی	۸۶۲/۹۶	۲	۴۳۱/۴۸	۲۹/۲۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۱	مراحل	گروه‌بندی
	۱۱۵۲/۶۸	۱	۱۱۵۲/۶۸	۶۸/۱۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱	تعامل مراحل و گروه‌بندی	خطا
		۵۰۵/۵۹	۷۰	۷/۲۲					

نتایج آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر در جدول ۳ نشان می‌دهد براساس ضرایب F محاسبه‌شده، عامل زمان یا مرحله ارزیابی تأثیر معناداری بر نمرات پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر داشته است ( $P < 0.001$ ). اندازه اثر نشان می‌دهد عامل زمان به‌ترتیب ۵۶ و ۵۷ درصد از تفاوت در واریانس‌های نمرات پذیرش و تعامل اجتماعی را تبیین می‌کند. علاوه‌براین، براساس ضریب F محاسبه‌شده، تأثیر عامل عضویت گروهی (آموزش مثبت‌اندیشی) هم بر نمرات پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر معنادار است ( $p < 0.001$ )؛ بنابراین عامل عضویت گروهی یا نوع درمان دریافتی هم بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر تأثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد عضویت گروهی (آموزش مثبت‌اندیشی) به‌ترتیب ۴۴ و ۴۵ درصد از تفاوت در نمرات پذیرش و تعامل اجتماعی را تبیین می‌کند. درنهایت اثر متقابل نوع درمان و عامل زمان نیز بر نمرات پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر معنادار است ( $p < 0.001$ ). بدین ترتیب نوع درمان دریافتی نیز در مراحل مختلف ارزیابی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر به میزان ۶۶ و ۶۰ درصد تأثیر معنادار داشته است. توان آماری ۱ نشان از دقت آماری بالا و کفایت حجم نمونه دارد. در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات پذیرش و تعامل اجتماعی آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی ارائه می‌شود.

جدول ۴. مقایسه زوجی میانگین نمرات پذیرش و تعامل اجتماعی آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی

متغیر	مرحله مینا (میانگین)	مرحله مورد مقایسه (میانگین)	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
پذیرش اجتماعی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۳/۲۷	۰/۴۹	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	-۲/۸۸	۰/۴۳	۰/۰۰۰۱
تعامل اجتماعی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۳/۲۷	۰/۴۹	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۰/۳۹	۰/۱۸	۰/۱۰
تعامل اجتماعی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۶/۰۵	۰/۶۹	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	-۵/۷۷	۰/۷۵	۰/۰۰۰۱
تعامل اجتماعی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۶/۰۵	۰/۶۹	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۰/۲۷	۰/۳۴	۰/۴۹

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای پذیرش و تعامل اجتماعی تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معنا است که آموزش مثبت‌اندیشی به شکل معناداری نمرات پس‌آزمون و پیگیری پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر را در مقایسه با مرحله پیش‌آزمون تغییر داده است. یافته دیگر این جدول نشان می‌دهد بین میانگین نمرات مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که نمرات پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر که در مرحله پس‌آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ کرده است. در یک جمع‌بندی می‌توان گفت آموزش مثبت‌اندیشی به تغییر معنادار میانگین نمرات پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر در مرحله پس‌آزمون منجر شده و این اثر در مرحله پیگیری نیز ثبات خود را حفظ کرده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب انجام گرفت. نتایج نشان می‌دهد آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر تأثیر داشته است. بدین صورت که این مداخله به بهبود پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان منجر شده است. یافته اول پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش اجتماعی نوجوانان دختر با نتایج پژوهش‌های پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۶)، ه‌صف‌آرا و معظم‌آبادی (۱۳۹۶)، سادات و واحدی (۱۳۹۸)، گل‌محمدنژاد بهرامی و یوسفی سهزایی (۱۳۹۸)، ه‌اسکندری پیلهرود، نجفیان‌پور و نژادمحمدنامقی (۱۳۹۸) و هانون و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین یافته حاضر باید گفت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب می‌شود نوجوانان نگرش و تفسیر مثبت‌تری درباره خود ادراک کنند. همچنین به توانایی‌های خود برای رسیدن به موفقیت اعتماد کنند، با قابلیت بیشتری بر چالش‌ها و مسائل زندگی غلبه و در تحقق اهداف خود مقاومت کنند (سادات و واحدی، ۱۳۹۸). همچنین تفسیر بهتری از روابط اجتماعی خود با دیگران داشته باشند، با تقویت مهارت‌های ارتباطی مثبت‌نگر روابط خود با دیگران را بهبود دهند و با راهکارهای مؤثرتری با زندگی خود سازگار شوند. این روند سبب می‌شود نوجوانان دختر حاضر در پژوهش با بهره‌گیری از مثبت‌اندیشی بتوانند تعاملات اجتماعی خود را گسترش و قدرت حل مسئله اجتماعی خود را ارتقا دهند و با افزایش مهارت اجتماعی، پذیرش اجتماعی بیشتری را ادراک کنند. علاوه‌براین می‌توان گفت براساس مبانی نظری مثبت‌اندیشی، مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و معنا، ادراک مثبت و تقویت بهزیستی روانی و هیجانی می‌شود (هانون و همکاران، ۲۰۲۱)؛ چرا که مثبت‌اندیشی با توجه به مفاهیم نظری تدوین‌شده آن می‌تواند سبب شکل‌گیری افکار مثبت، نگرش مثبت، پردازش‌های شناختی مبتنی بر امید و ارتباط‌های اجتماعی سازنده در افراد شود؛ بنابراین با دریافت این مفاهیم، نوجوانان دختر می‌توانند رفتارهای اجتماعی سازنده‌تری داشته باشند و احساسات مثبت خود را نیز با دیگران به اشتراک بگذارند. این روند کمک می‌کند با دریافت بازخورد اجتماعی مناسب، شایستگی اجتماعی بیشتری را ادراک کنند و احساس پذیرش اجتماعی آنان نیز بهبود یابد. یافته دوم پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر تعامل اجتماعی نوجوانان دختر با نتایج مطالعات صفارحمیدی،

حسینیان و زندی‌پور (۱۳۹۶)، دَهقان‌نژاد، حاج‌حسینی و اژه‌ای (۱۳۹۶)، صادقی و بیرانوند (۱۳۹۶)، یکانی‌زاد، گل‌محمدنژاد بهرامی و سلیمان‌نژاد (۱۳۹۷) و پراتیکتو و اونگویدجوجو (۲۰۲۱) هم‌راستا است. در تبیین یافته‌ها حاضر باید گفت نوجوانان دختر بعد از آموزش مثبت‌اندیشی، دید واقع‌بینانه‌ای به زندگی پیدا می‌کنند و زمانی که حس خوبی به خود به دست آورند، در فعالیت‌های اجتماعی بیشتری شرکت می‌کنند و تعاملات اجتماعی آنان نیز افزایش می‌یابد. همچنین آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌اندیشی به نوجوانان دختر، به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا صورت می‌پذیرد تا افراد بتوانند خود را بهتر بشناسند، تجربه‌های مثبت خود را بازناسند و به نقش این تجارب مثبت در افزایش و ارتقای احترام به خود پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خود و دیگران را در تعاملات اجتماعی افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود نوجوانان دختر قادر به برقراری ارتباطات اجتماعی گسترده‌تر شوند؛ درحالی‌که مطابق الگوی نظری مثبت‌اندیشی، مثبت‌اندیشی سبب توجه به امور مثبت در زندگی و نیز نپرداختن به جنبه‌های منفی می‌شود (پراتیکتو و اونگویدجوجو، ۲۰۲۱). مثبت‌اندیشی سبب می‌شود افراد به‌جای سرزنش خود، تصور خوب و مثبتی از خود داشته باشند.

براساس الگوی نظری مثبت‌اندیشی، فرایند مثبت‌اندیشی افراد را توانمند می‌کند که هنگام مواجهه با چالش‌های اجتماعی و محیطی، تعادل درونی خود را حفظ کنند و عملکرد اجتماعی مناسبی را از خود به نمایش بگذارند که این فرایند افزایش تعامل اجتماعی را در پی دارد. همچنین می‌توان گفت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تقویت خودآگاهی سبب می‌شود نوجوانان دختر به ضعف‌ها و قوت‌های شخصیتی و ارتباطی خود پی ببرند. بنا بر این روند، آنان می‌توانند از ضعف‌های احتمالی خود در برقراری تعاملات اجتماعی آگاهی یابند و با رفع آن‌ها اعتمادبه‌نفس بیشتری در برقراری ارتباطات اجتماعی سازنده کسب کنند. نتایج این فرایند نیز افزایش تعاملات اجتماعی را در پی دارد.

محدودبودن دامنه تحقیق به نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب، وجود برخی متغیرهای کنترل‌نشده مانند وضعیت خانوادگی، تعداد فرزندان و موقعیت اجتماعی آن‌ها و بهره‌نگرفتن از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی (به‌دلیل شرایط خاص جامعه آماری) از محدودیت‌های این پژوهش بود؛ بنابراین توصیه می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، این تحقیق در سایر شهرها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، جنسیت دیگر، دیگر گروه‌ها (مانند دانش‌آموزان دارای اختلالات رفتاری درونی و برونی‌سازی‌شده و...)، با کنترل عوامل ذکرشده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب، پیشنهاد می‌شود مثبت‌اندیشی طی کارگاهی تخصصی به مشاوران و روان‌درمانگران حوزه نوجوان در سطح مراکز مشاوره سطح شهر و همچنین مشاوران مدارس آموزش داده شود تا آن‌ها با به‌کارگیری این روش آموزشی، برای بهبود پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر گامی عملی بردارند.

## منابع

- اسکندری پیلهرود، س.، نجفیان‌پور، 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.
- بیرامی، م.، موحدی، ی.، خرازی‌نوتاش، ه.، آبرت، س. (۱۳۹۴). مقایسه پذیرش اجتماعی و سلامت عمومی در دانشجویان با و بدون اعتیاد به اینترنت. مجله سلامت جامعه. ۲۸(۲)، ۲۰-۲۸.
- پوررضوی، س.، و حافظیان، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. روانشناسی مدرسه، ۱۶(۱)، ۴۸-۴۸.
- پورسلیمان، س.، اصغرنژاد فرید، ع. ا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم و تاب‌آوری نوجوانان. خانواده‌درمانی کاربردی. ۱(۲)، ۱۲۴-۱۰۵.
- تاج‌آبادی، ز.، دهقانی، ف.، و صالح‌زاده، م. (۱۳۹۹). نقش چشم‌انداز زمانی و طرد همسالان در پیش‌بینی رفتارهای پرخطر نوجوانان شهر یزد. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران. ۸(۲)، ۱۴۱-۱۲۹.
- ثمری، ع. ا.، و لعلی‌فاز، ا. (۱۳۸۴). مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی. فصلنامه اصول بهداشت روانی. ۳۵(۳)، ۴۷-۵۵.
- دهقان‌نژاد، س.، حاج‌حسینی، م.، و اژه‌ای، ج. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه

- روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار. روان‌شناسی مدرسه، ۶(۱)، ۶۷-۴۹.
- سادات، س.، و واحدی، ش. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان. تفکر و کودک، ۱۰(۱)، ۱۲۳-۱۰۱.
- صادقی، م.، و 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.
- صالح صدق‌پور، ب.، محمودیان، م.، و سلیمانیان، ح. ر. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش آموزه‌های قرآنی بر بهبود پذیرش اجتماعی. فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی، ۱۱(۱)، ۲۶-۱۷.
- صدری دمیرچی، ا.، و صمدی‌فرد، ح. ر. (۱۳۹۶). نقش همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان. دوفصلنامه شناخت اجتماعی، ۶(۲)، ۱۰۴-۸۸.
- صفارحمیدی، ا.، حسینیان، س.، و زندی‌پور، ط. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست. سلامت روان کودک، ۴(۱)، ۲۳-۱۳.
- صفارآ، م.، و معظم‌آبادی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان شهر طیس. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۸(۲۹)، ۱۷۶-۱۶۱.
- ظروفی، م. (۱۳۹۲). بررسی رابطه پذیرش اجتماعی با مهارت‌های اجتماعی بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شبستر. مطالعات جامعه‌شناسی، ۵(۱۹)، ۱۱۰-۹۱.
- عظیمی، د.، شریعتمدار، آ.، و نعیمی، ا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناختی بر خودکارآمدی تحصیلی و پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۴(۴۸)، ۱۰۲-۸۷.
- گل‌محمدنژاد بهرامی، غ.، و 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.، و نوابخش، م. (۱۳۹۹). تعیین کارکردهای اوقات فراغت در نوجوانان و جوانان و تأثیر عوامل روان‌شناختی بر آن. سلامت اجتماعی، ۷(۴)، ۴۴۵-۴۳۰.
- مهرابی‌زاده هنرمند، م.، کریم‌نژاد، ف.، و رحیمی، ه. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط خودکارآمدی و پذیرش اجتماعی با تیپ شخصیتی D در دانشجویان. فصلنامه رویش روان‌شناسی، ۳(۳)، ۲۶-۹.
- هادیان، م. (۱۳۸۷). بررسی ارتباط ادراک اجتماعی و کنترل خشم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. روان‌شناسی عمومی. دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام‌نور اصفهان، ایران.
- یکانی‌زاد، ا.، گل‌محمدنژاد بهرامی، غ.، و سلیمان‌نژاد، ا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی دانش‌آموزان. سلامت روان کودک، ۵(۴)، ۱۴۷-۱۳۵.
- 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(2), 19-28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.adolescence.2017.12.004>
- Antonopoulou, K., Chaidemenou, A., & Kouvava, S. (2019). Peer Acceptance and Friendships among Primary School Pupils: Associations with Loneliness, Self Esteem and School Engagement. *Educational Psychology in Practice*, 35(3), 339-351.
- 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.
- Boyer, B. P., Nelson, J. A., Holub, S. C. (2021). Sex differences in the relation between body mass index trajectories and adolescent social adjustment. *Social Development*, 213(36), 978-982.
- 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(17), 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(9), 18-26.
- Chen, J. M., & Hamilton, D. L. (2015). Understanding diversity: The importance of social acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(4), 586-598.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354.
- Feragen, K. B., Kvaalem, I. L., Rumsey, N., & Borge, A. I. H. (2010). Adolescents with and without a facial difference: The role of friendships and social acceptance in perceptions of appearance and emotional resilience. *Body Image*, 7(4), 271-279.
- 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(6), 300-30.
- Glass, C. V. (1994). Where is the mind? Constructivist and sociocultural perspectives on learning, information age. Greenwich: Publishing, Inc.
- 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. Bandung, Indonesia.
- 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(22), 1049-1054.
- Hunt, D., & Randhawa, B. (2019). Personality factors and ability groups. *Perceptual & Motor Skills*, 50(8), 902-908.
- Jones, C. M., & Foli, K. J. (2018). Maturity in Adolescents with Type 1 Diabetes Mellitus: A Concept Analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 42(10), 73-80.
- Kobayashi, H. (2000). Standardization perception of social; interaction questionnaire in Japan. *Japanese Journal of Grouping Psychotherapy Psychodrama*, 23(2), 67-89.
- 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(17), 105-109.
- 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(8), 145-152.
- Rezeppa, T., Okuno, H., Qasmieh, N., Racz, S. J., Borelli, J. L., & Reyes, A. (2021). Unfamiliar Untrained Observers' Ratings of Adolescent Safety Behaviors Within Social Interactions with Unfamiliar Peer Confederates. *Behavior Therapy*, 52(3), 564-576.
- 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.
- Rivera, E., Timperio, A., Loh, V., Deforche, B., & Veitch, J. (2021). Important park features for encouraging park visitation, physical activity and social interaction among adolescents: A conjoint analysis. *Health & Place*, 70(22), 1026-1029.
- Sagmen, S. B., Yildizeli, S. O., Baykan, H., Ozdemir, M., & Ceyhan, B. (2020). The effects of anxiety and depression on asthma control and their association with strategies for coping with stress and social acceptance. *Revue Française d'Allergologie*, 60(5), 401-406.
- Sârbescu, P., Rusu, S., & Costea, I. (2012). The Marlowe-Crowne social desirability scale in Romania: The development of a 13 item short form. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 3(2), 142-146.
- 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(33), 18-24.