

تأثیر برنامه آموزشی مثبت‌نگری بر شادکامی و باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار^۱

معصومه رعیت ابراهیم‌آبادی^۱، علی‌اکبر ارجمندنیا^{۲*}، غلامعلی افروز^۳

۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۲- دانشیار گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳- استاد گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر برنامه آموزشی مثبت‌نگری بر شادکامی و باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بود که به شکل پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. نمونه مورد پژوهش به صورت نمونه‌گیری هدفمند ۳۰ نفر انتخاب و سپس (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش هشت جلسه نود دقیقه‌ای مثبت‌نگری را دریافت کردند. همه آزمودنی‌ها با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد آرگایل و پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز ارزیابی شدند. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس بیانگر آن بود که رایج مداخله آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش معنادار شادکامی و کاهش نمره کل باورهای غیرمنطقی شد. نتایج این پژوهش نشان داد که از روش آموزش مهارت مثبت‌نگری می‌توان به عنوان روشی کارآمد برای کاهش باورهای غیرمنطقی و افزایش شادکامی نوجوانان بزهکار استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: برنامه مثبت‌نگری، شادکامی، باورهای غیرمنطقی، نوجوانان بزهکار.

مقدمه

در نتیجه ممکن است به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار گیرند. پژوهش‌ها نقش مهم باورهای کلیشه‌ای را در تولید رفتارهای ضداجتماعی نشان می‌دهند (ابوالمعالی، ۱۳۸۸). همچنین الیس (۲۰۰۳) معتقد است که این محرک‌ها یا رویدادهای برانگیزنده نیستند که اهمیت دارند، بلکه برداشت افراد از این رویدادها، مهم هستند. وی ۱۷ نوع باور غیر منطقی را مشخص می‌کند که افراد به واسطه آنها رویدادها را تفسیر می‌کنند. به دلیل ماهیت عاداتی باورها، نگرش‌ها و انتظارات شخصی احتمال دارد این فرآیندهای فکری، خودکار و به ظاهر غیرارادی شوند. به طور مثال، غالباً گفتگوهای درونی مکرر منفی و استرس‌زای یک مراجع به صورت سبک عاداتی تفکر در می‌آید که در بیشتر موارد مشابه با خودکار شدن تفکر است. با وجود این می‌توان به فرد کمک کرد که از چنین گفتگوهای درونی آگاه شود و سعی کند آنها را تغییر دهد.

کویلیام (۱۳۸۶) معتقد است که برای تغییر دادن افکار منفی و جایگزین کردن افکار مثبت به جای آنها، لازم است بدانیم که افکار منفی، تحریف‌هایی هستند که در واقعیت صورت می‌گیرند. آموزش مهارت مثبت‌نگری به فرد کمک می‌کند تا با استفاده از منطق، مشکلات را حل کند. در برخورد با موقعیت‌ها انعطاف پذیر باشد. با آرامش و متفکرانه، محیطی که در آن زندگی یا کار می‌کند را بهبود بخشد. این دیدگاه به افراد یاد می‌دهد که سبک تبیین خوش‌بینانه را انتخاب نمایند و به این باور برسند که حوادث بد ناپایدار هستند و در مورد رویدادهای ناخوشایند به صورت سازنده و غیرجبری فکر کنند و به توانایی خود برای مقابله با مشکلات استرس‌زا، اعتماد داشته باشند (فورگورد و سلیگمن، ۲۰۱۲). با ظهور روانشناسی مثبت‌گرا، صاحب‌نظران و پژوهشگران توجه خود را صرف بررسی

تخلّف جوانان به عنوان یکی از مشکلات اجتماعی معاصر، تأثیر منفی معناداری روی سیستم‌های آموزشی، بهداشتی، مالی، شغلی و قضایی می‌گذارد (دویچ، کروکت، وولف و رزل، ۲۰۱۲؛ کفلر-وسترگرن، کلاف و میترورر، ۲۰۱۰). به عنوان مثال در ایالات متحده، ۱۶٪ از جرائم، خشونت‌آمیز (مانند: قتل، تجاوز، سرقت و حمله) و ۲۶٪ مالی است (پوزانچر، ۲۰۰۹). در انگلستان درصد قابل توجهی از حملات، سرقت‌ها و قاچاق مواد مخدر توسط افراد ۱۰ تا ۲۵ سال انجام می‌شود (رو و اش، ۲۰۰۸). در استرالیا، صدمه به اموال، سرقت، جرائم علیه افراد جرائم علیه نظم، شایع‌ترین تخلّف متخلّفان است (فرناندز، واش، مالر و وراپسون، ۲۰۰۹) و نرخ متخلّفان نوجوان در استرالیا دو برابر بزرگسالان مجرم است (موسسه جرم‌شناسی استرالیا، ۲۰۱۰). این امر نه تنها نشان‌دهنده بزرگی مشکل است، بلکه نیاز به درک روشن‌تری از انگیزه جوانان درگیر است (آنماری، کلی، مایکل و استفان، ۲۰۱۳). در ایران آمارها نشان می‌دهد که از مجموع ۳۳۵۰۸ مورد محکومان قضایی در سال ۱۳۶۲، ۱۳۶۵۲ مورد آن؛ یعنی بیش از ۳۱٪ در سنین ۱۵ تا ۲۴ بوده‌اند. گزارش اداره بهداشت مدارس از دانش‌آموزانی که اختلالات عاطفی و روانی داشته‌اند، حاکی از این است که بزهکاری، رقم بیشتری را به خود اختصاص داده است (فتاحی، ۱۳۷۷). متأسفانه آمار دقیق در سال‌های اخیر در دسترس نیست.

طبق پژوهش رویتوند گیائوند (۱۳۹۰) اکثر نوجوانان بزهکار (۷۷٪) باورهای کلیشه‌ای زیادی داشتند. معمولاً باورهای منفی، بر اثر واقعه‌های مهمی در زندگی به وجود می‌آیند. تفکر بسیاری از مجرمان اغلب غیرمنطقی است. آنها خودشان را نقد نمی‌کنند.

بر رضایت جنسی و عملکرد آن تأثیری نداشته است. خوش‌بینی، امید و سلامت جسمی و روانی را، آنگونه که با انواع شاخص‌ها، از جمله خود گزارشی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، کنار آمدن موثر (ارزیابی مجدد، حل مسأله، اجتناب از رویدادهای استرس‌زای زندگی و جستجوی حمایت اجتماعی) و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت مشخص شده‌اند، پیش‌بینی می‌کند (اسنایدر و لویز، ۲۰۰۸). فورگرود و سلیگمن (۲۰۱۲) به بررسی پیامدهای خوش‌بینی پرداختند، نتایج این چنین بود که افراد خوش بین وقایع منفی را می‌بینند ولی آنها را جبری نمی‌دانند و به شیوه‌ای سازنده با آنها برخورد می‌کنند. همچنین آنها در برخورد با مشکلات به خود اطمینان دارند. یک ذهن مثبت، شادی، لذت، سلامتی و نتایج موفق هر موقعیت یا کاری را پیش‌بینی می‌کند و آنچه ذهن انسان انتظار دارد، همان را می‌یابد. هر چیزی را که ذهن انتظار داشته باشد پیدا می‌کند. افکار، کلمات و نگرش منفی باعث ایجاد احساس‌ها و رفتارهای منفی در ما می‌شود. وقتی ذهن منفی است، سمومی در خون آزاد می‌شود که باعث ناراحتی و منفی بودن بیشتر می‌شود و این راهی است به سوی شکست، عصبانیت و ناامیدی (ساسون، ۲۰۱۰).

آمارهای منتشر شده نشان می‌دهد که علی‌رغم رشد و تحولات فرهنگی-اجتماعی و توسعه و گسترش مراکز و مؤسسات خدمات روانشناختی باز هم جرایم ارتكابی کودکان و نوجوانان رشد فزاینده‌ای دارد (ابوالمعالی، ۱۳۸۸). شیوع بالای مشکلات رفتاری و جرایم پرخاشگرانه در نوجوانان و صدمات جسمانی و روانی که به قربانیان آنها وارد می‌گردد و همچنین صرف مبالغ هنگفت مالی جهت ترمیم و اصلاح تخریب حاصل از آنها نیاز به توصیف، شناخت و درمان و بازپروری افراد پرخاشگر و جامعه ستیز را ضروری می‌نماید. کودکان و نوجوانان بزهکار اغلب

توانمندی‌های انسان کردند و به جای توجه محض به تجارب یا تصورات منفی افراد، به بررسی سازه‌هایی چون امید^۱، معنویت^۲، خوش‌بینی^۳ و قدردانی^۴ پرداختند (اسنایدر و مک کولاف، ۲۰۰۰).

سلیگمن شادکامی را موضوع اصلی رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا دانست و آن را به سه مولفه: هیجان مثبت^۵ (زندگی لذت بخش)، مجذوب شدن^۶ (زندگی جذاب) و معنی^۷ (زندگی با معنی) تقسیم کرد. بر اساس این رویکرد، راهبردهایی که به آزمودنی‌ها کمک می‌کند تا یک زندگی لذت بخش، جذاب و با معنا را بسازند، مداخله مثبت‌گرا گفته می‌شود (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۳). در سال‌های اخیر تأثیر مهارت مثبت‌نگری طی پژوهش‌هایی تأیید شده است. به عنوان مثال، رستمی، یونسی، موللی، فرهود و بیگلریان (۱۳۹۲) تأیید کردند که آموزش مثبت‌نگری موجب افزایش شادکامی در نوجوانان کم‌شنا می‌شود. بلک و رینولز (۲۰۱۳) به بررسی رابطه کمال‌گرایی، افسردگی و خوش‌بینی پرداختند، نمونه آنها ۱۲۶ نفر بود. نتایج نشان داد خوش‌بینی، عواقب عاطفی منفی از کمال را کاهش می‌دهد، پس افراد خوش‌بین، کمال‌گرایی بیشتر و افسردگی کمتر دارند.

همچنین دستغیب، علیزاده و فرخی (۱۳۹۱)، در پژوهش خود، دریافتند آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند خلاقیت را افزایش دهد. همچنین، نصیری نژاد (۱۳۹۲) در بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی بر صمیمیت، رضایت و عملکرد جنسی زنان خانه‌دار به این نتیجه رسید که مثبت‌اندیشی باعث افزایش صمیمیت جنسی شده، ولی

- 1 hope
- 2 spirituality
- 3 optimism
- 4 appreciation
- 5 positive emotion
- 6 enchantment
- 7 life meaning

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نمونه شامل ۳۰ نفر از نوجوانان ساکن در کانون اصلاح و تربیت بودند که از جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان دختر بزهکار ساکن در کانون اصلاح و تربیت شهر تهران به شیوه هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی به گروه‌های پژوهش گمارده شدند. مهمترین ملاک ورود این افراد، ۱- از میان افرادی که کمترین نمرات را در آزمون‌های شادکامی و بیشترین نمره را در باورهای غیرمنطقی گرفتند؛ ۲- افرادی که حداقل تا دو ماه آینده در کانون حضور داشتند؛ ۳- موافقت برای شرکت در این پژوهش بود. گروه آزمایشی (۱۵ نفر) گروه کنترل (۱۵ نفر) بودند. به گروه اول طبق برنامه، آموزش مثبت‌نگری داده شد و افراد باید در فاصله بین جلسات تمرین‌ها را انجام داده و جلسه بعد گزارشی می‌دادند. به گروه کنترل آموزشی داده نشد. پس از پایان پژوهش بسته آموزشی در اختیار آنها قرار گرفت. تعداد جلسات ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت یک ماه از خرداد تا تیر ۹۲ هفته‌ای دو بار به صورت گروهی، انجام شد. پیش‌آزمون یک هفته قبل از شروع پژوهش و پس‌آزمون یک هفته پس از پایان دوره آموزشی انجام گرفت.

ابزار سنجش: شادکامی آکسفورد^۱: این پرسشنامه از ۲۹ سوال تشکیل شده و در سال ۲۰۰۲ توسط مایکل آرگایل ساخته شده است. بر اساس یک طیف چهاردرجه‌ای از صفر تا سه نمره گذاری می‌شود که نمره گذاری گزینه‌های هر عبارت به ترتیب عبارت است از: الف: ۰، ب: ۱، ج: ۲، د: ۳. بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی

راهکارهایی را انتخاب می‌کنند که مبتنی بر تجارب آنهاست. آنها در بسیاری از موارد بر تداوم استفاده از این راه کارها اصرار دارند و به دنبال راهکارهای جدید برای حل مشکل خود نمی‌گردند (ابوالمعالی، ۱۳۸۸).

رابطه بین افکار نامناسب و رفتار پرخاشگرانه و نابهنجار در مطالعات مختلف بررسی شده است. این افکار نقشی اساسی در بروز رفتارهای بزهکارانه پسران نوجوان دارد، ولی در خصوص تأثیر مثبت‌نگری بر شادکامی و باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار پژوهشی یافت نشد. البته زندوکیلی، جلیلود و نیک منش (۲۰۱۴) به بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی بر کاهش اضطراب و افسردگی در نوجوانان بزهکار پرداختند که نتیجه پژوهش آنها نشان داد که این مداخله تأثیر مثبتی بر کاهش اضطراب و افسردگی دارد. بنابراین پژوهش حاضر به دلیل مورد غفلت واقع شدن این گروه از افراد برای طراحی و آموزش مهارت مثبت‌نگری به آنها و فقدان پژوهش مرتبط با بررسی اثرات این نوع مداخله‌ها بر آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چه بسا با آموزش این مهارت، افراد بتوانند ظرفیت‌ها و توانمندی‌هایشان را به نحو احسن شکوفا سازند. بنابراین هدف پژوهش حاضر تأثیر برنامه آموزشی مثبت‌نگری بر افزایش شادکامی و همچنین کاهش باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار است و با توجه به پیشینه مربوط به آموزش مهارت مثبت‌نگری و تأثیر آن بر باورهای غیرمنطقی، فرضیه‌های زیر را مورد بررسی قرار داد.

۱- شرکت در برنامه مثبت‌نگری موجب افزایش شادکامی در نوجوانان بزهکار می‌شود. ۲- شرکت در برنامه مثبت‌نگری باعث کاهش مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی در نوجوانان بزهکار می‌شود.

1 Oxford Happiness Inventory

توجه به درجات (به شدت مخالف، تاحدی مخالف، نه مخالف نه موافق، تا حدی موافق، به شدت موافق) مشخص می‌کند. برای نمره گذاری هر مقیاس کلید تهیه شده است. در هر مقیاس نمره بالا نشان دهنده شدت باور غیرمنطقی است. نمره کل باورهای غیرمنطقی از جمع جبری همه ی نمره‌های خرده مقیاس‌ها به دست می‌آید. نمره بالا در این آزمون نشان دهنده باور غیرمنطقی بیشتر است. جونز (۱۹۶۸) اعتبار کل پرسشنامه به روش بازآزمایی را ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ گزارش نموده است. تقی پور (۱۳۷۷) با استفاده از روش آلفای کرونباخ اعتبار پرسشنامه را ۰/۷۱ به دست آورد.

برنامه آموزشی طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر اساس مباحث آموزشی شادکامی سلیگمن (۱۳۹۱) و سلیگمن (۱۳۸۳) تدوین شد. اهداف و محتوای جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. آرگایل پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفا کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. پرسشنامه شامل پنج بعد است که شامل: خشنودی از زندگی، سلامتی، خلق مثبت، کارآمدی، عزت نفس. ضریب آلفای این پرسشنامه ۰/۹۱ است (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸). ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر هم ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز^۱: این پرسشنامه توسط جونز (۱۹۶۸) و بر اساس نظریه الیس و برای اندازه‌گیری و سنجش عقاید غیرمنطقی ساخته شده است. هر زیر مقیاس دربردارنده ده پرسش است. درجه بندی پرسش‌ها براساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت است و آزمودنی میزان موافقت یا مخالفت خود را با

جدول (۱) محتوای برنامه آموزشی مثبت‌نگری به تفکیک جلسات

اهداف	محتوای جلسه
هدف آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، تشریح اهداف و قوانین گروه، گروه بندی، هدف، آشنایی با مثبت‌نگری و مزایای آن هدف، شکار افکار.	جلسه اول ارایه توضیحاتی پیرامون جلسات آموزش. به آزمودنی‌ها آموزش داده شد تا حالات هیجانی خود را پس از احساس ناامیدی ثبت کنند. جلسه دوم ایجاد باورهای مثبت و یادداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند. جلسه سوم یادداشت کردن موقعیتی که در آن احساس بدی داشتند. افکاری که در همان لحظه در مورد آن موقعیت از ذهنشان می‌گذرد و یادداشت احساسی که ناشی از آن موقعیت و افکار است.
هدف، ارزیابی صحت باورها	جلسه چهارم شواهدی بیاوریم مبنی بر اینکه هر فکری که در آن لحظه به ذهن می‌رسد ممکن است درست نباشد.
هدف: بررسی سبک تبیین افکار ادامه مبحث هفته قبل	جلسه پنجم استفاده از دلایل موقت به جای دائمی، غیر شخصی به جای شخصی جلسه ششم استفاده از کلمه "گاهی اوقات" به جای "همیشه". استفاده از کلمه "خاص" به جای "کلی".
هدف: اجتناب از فاجعه پنداری	جلسه هفتم بررسی راه‌های متعدد در هنگام رویارویی با مشکلات، به جای فاجعه پنداری در مورد آن مشکل.
هدف: پیدا کردن بهترین راه حل در شرایط مختلف	جلسه هشتم بررسی بدترین، بهترین و محتمل‌ترین اتفاقی که ممکن است بیفتد و راحل‌هایی برای هر کدام ارائه شد.

جهت سنجش تأثیر برنامه مداخله‌ای مثبت‌نگری بر باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار پس از بررسی پیش فرض‌های مورد نیاز همچون نرمال بودن توزیع داده‌ها و پیش فرض همگنی واریانس‌ها روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

یافته‌ها

گروه نمونه شامل ۳۰ نفر از نوجوانان بزهکار دختر است که از این میان ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه قرار گرفتند. بیشتر آزمودنی‌ها از سطح تحصیلات راهنمایی برخوردار بودند. بیشتر آزمودنی‌ها مجرد بودند و از گروه سنی ۱۳ تا ۱۹ سال بودند. جدول ۲ شاخص‌های توصیفی داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه شادکامی را در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه نشان می‌دهد.

روش اجرا و تحلیل: روش پژوهش به این ترتیب بود که با مراجعه به کانون اصلاح و تربیت تهران و انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولان مربوطه، با مراجعه به خوابگاه دختران و توجیه طرح و آشنایی با اهداف و روند پژوهش، پرسشنامه‌ها در اختیار آنها قرار گرفت و ۳۰ نفر که کمترین نمرات را در آزمون‌های شادکامی و بیشترین نمره را در باورهای غیرمنطقی جونز گرفتند انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس آزمودنی‌ها طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت یک ماه و هفته‌ای دو بار به صورت گروهی، مورد آموزش قرار گرفتند. در مورد گروه آزمایش، آموزش مهارت مثبت‌نگری اعمال شد، ولی به گروه کنترل آموزشی داده نشد. پس از پایان دوره دو گروه مورد سنجش مجدد (پس‌آزمون) قرار گرفتند. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-18 و

جدول (۲) شاخص‌های توصیفی شادکامی بر حسب عضویت گروهی

گروه	تعداد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
آزمایش	۱۵	۳۳/۳۲	۹/۱۸
کنترل	۱۵	۸۶/۳۹	۵۳/۴۰

جدول ۳ شاخص‌های توصیفی داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه باورهای غیرمنطقی را در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین نمرات اعضای گروه آزمایش، در مرحله پس‌آزمون ۳۹/۹۳ و در پیش‌آزمون، در آزمون شادکامی ۳۲/۳۳ است. این تغییر در گروه کنترل مشاهده نمی‌شود.

جدول (۳) شاخص‌های توصیفی باورهای غیرمنطقی بر حسب عضویت گروهی و مرحله ارزیابی

گروه	متغیرها	تعداد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	
آزمایش	ضرورت تأیید و حمایت از جانب دیگران	۱۵	میانگین ۴۰/۳۰	انحراف معیار ۶/۲	
	انتظار بیش از حد از خود	۱۵	میانگین ۴۰/۳۲	انحراف معیار ۰/۶	
	تمایل به سرزنش	۱۵	میانگین ۰۶/۲۹	انحراف معیار ۵/۴	
	واکنش به ناکامی	۱۵	میانگین ۷۳/۲۵	انحراف معیار ۸/۴	
	بی‌مسئولیتی عاطفی	۱۵	میانگین ۶۰/۲۶	انحراف معیار ۸/۶	
	بیش‌نگرانی توأم با اضطراب	۱۵	میانگین ۸۶/۳۲	انحراف معیار ۸/۳	
	اجتناب از مشکلات	۱۵	میانگین ۶۰/۲۸	انحراف معیار ۶/۵	
	وابستگی به دیگران	۱۵	میانگین ۳۳/۳۳	انحراف معیار ۲/۵	
	ناامیدی نسبت به تغییر	۱۵	میانگین ۵۳/۳۳	انحراف معیار ۵/۴	
	کمال‌گرایی	۱۵	میانگین ۰۶/۲۵	انحراف معیار ۴/۶	
	نمره کلی باورهای غیرمنطقی	۱۵	میانگین ۴۶/۲۹۶	انحراف معیار ۶/۱۷	
	کنترل	ضرورت تأیید و حمایت از جانب دیگران	۱۵	میانگین ۸۰/۲۹	انحراف معیار ۷/۴
		انتظار بیش از حد از خود	۱۵	میانگین ۴۶/۳۴	انحراف معیار ۷/۴
		تمایل به سرزنش	۱۵	میانگین ۶۶/۲۸	انحراف معیار ۹/۴
		واکنش به ناکامی	۱۵	میانگین ۳۳/۲۹	انحراف معیار ۲/۵
بی‌مسئولیتی عاطفی		۱۵	میانگین ۶۰/۲۴	انحراف معیار ۹/۵	
بیش‌نگرانی توأم با اضطراب		۱۵	میانگین ۸۶/۳۳	انحراف معیار ۳/۴	
اجتناب از مشکلات		۱۵	میانگین ۷۳/۲۷	انحراف معیار ۰/۴	
وابستگی به دیگران		۱۵	میانگین ۸۶/۳۰	انحراف معیار ۳/۵	
ناامیدی نسبت به تغییر		۱۵	میانگین ۵۳/۳۳	انحراف معیار ۷/۳	
کمال‌گرایی		۱۵	میانگین ۸۶/۲۷	انحراف معیار ۵/۵	
نمره کلی باورهای غیرمنطقی		۱۵	میانگین ۳۳/۲۹۹	انحراف معیار ۲/۲۵	

در گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون ۲۹۶/۴۶ بوده و در مرحله پس‌آزمون ۲۲۵/۸۰ شده است. این تغییر در گروه کنترل مشاهده نمی‌شود.

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود میانگین نمرات اعضای گروه آزمایش، در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون، در مؤلفه‌های آزمون باورهای غیرمنطقی کاهش چشم‌گیری داشته است. زیرا نمره کل

جدول (۴) نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر مثبت‌نگری با کنترل اثر پیش‌آزمون

منابع تغییرات	درجه آزادی	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	۱	۲۶۳/۴۵۷	۰۰۱/۰	۹۴۴/۰	۰۰۰/۱
گروه	۱	۱۸۰/۱۷	۰۰۱/۰	۳۸۹/۰	۹۷۹/۰

۹۸ درصدی هم حاکی از دقت آماری بالای این آزمون است. اندازه اثر نشان می‌دهد که مداخله مورد نظر باعث ۰/۳۸۹ از تغییرات شادکامی شده است. ($P < ۰/۰۰۱$)

در جدول ۵ مقایسه پس آزمون باورهای غیرمنطقی در دو گروه با کنترل اثر پیش آزمون ارائه شده است.

در جدول ۴ مقایسه پس آزمون شادکامی در دو گروه با کنترل اثر پیش آزمون آورده شده است. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود نتایج به دست آمده از مقایسه پس آزمون شادکامی در دو گروه با کنترل کردن اثر پیش آزمون حاکی از این است که دریافت مداخله مثبت‌نگری باعث افزایش معنادار شادکامی آزمودنی‌ها شده است. توان آزمون آماری

جدول (۵) نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی باورهای غیرمنطقی با کنترل اثر پیش آزمون

منابع تغییرات	متغیرها	درجه آزادی	F	معنی داری	ضریب اثر	توان آماری	
پیش آزمون	ضرورت تأیید و حمایت از جانب دیگران	۱	۴۱۳/۹	۰/۰۷/۰	۳۴۳/۰	۸۲۷/۰	
	انتظار بیش از حد از خود	۱	۳۷۷/۲۲	۰/۱/۰	۵۵۴/۰	۹۹۴/۰	
	تمایل به سرزنش	۱	۴۴۰/۴۸	۰/۱/۰	۷۲۹/۰	۰۰۰/۱	
	واکنش به ناکامی	۱	۵۵۴/۳۱	۰/۱/۰	۶۳۷/۰	۰۰۰/۱	
	بی مسئولیتی عاطفی	۱	۵۰۹/۶۰	۰/۱/۰	۷۷۱/۰	۰۰۰/۱	
	بیش نگرانی توأم با اضطراب	۱	۶۷۶/۴۶	۰/۱/۰	۷۲۲/۰	۰۰۰/۱	
	اجتناب از مشکلات	۱	۴۴۰/۲۸	۰/۱/۰	۶۱۲/۰	۹۹۹/۰	
	وابستگی به دیگران	۱	۳۹۸/۴۷	۰/۱/۰	۷۲۵/۰	۰۰۰/۱	
	ناامیدی نسبت به تغییر	۱	۷۶۳/۶۱	۰/۱/۰	۷۷۴/۰	۰۰۰/۱	
	کمال گرایی	۱	۵۹۵/۵۷	۰/۱/۰	۷۶۲/۰	۰۰۰/۱	
	گروه	ضرورت تأیید و حمایت از جانب دیگران	۱	۳۴۲/۳۸	۰/۱/۰	۶۸۱/۰	۰۰۰/۱
		انتظار بیش از حد از خود	۱	۴۲۳/۶۷	۰/۱/۰	۷۸۹/۰	۰۰۰/۱
		تمایل به سرزنش	۱	۵۵۰/۷۰	۰/۱/۰	۷۹۷/۰	۰۰۰/۱
		واکنش به ناکامی	۱	۸۳۵/۴۵	۰/۱/۰	۷۱۸/۰	۰۰۰/۱
بی مسئولیتی عاطفی		۱	۷۶۰/۲۹	۰/۱/۰	۶۲۳/۰	۹۹۹/۰	
بیش نگرانی توأم با اضطراب		۱	۸۵۸/۶۳	۰/۱/۰	۷۸۰/۰	۰۰۰/۱	
اجتناب از مشکلات		۱	۶۹۷/۷۳	۰/۱/۰	۸۰۴/۰	۰۰۰/۱	
وابستگی به دیگران		۱	۳۳۰/۶۰	۰/۱/۰	۷۷۰/۰	۰۰۰/۱	
ناامیدی نسبت به تغییر		۱	۴۱۷/۵۳	۰/۱/۰	۷۴۸/۰	۰۰۰/۱	
کمال گرایی		۱	۵۰۰/۵۹	۰/۱/۰	۷۶۸/۰	۰۰۰/۱	
نمره کلی باورهای غیرمنطقی	۱	۴۴۸/۳۸۹	۰/۱/۰	۹۵۶/۰	۰۰۰/۱		

پیش آزمون حاکی از این است که پس از شرکت در جلسات برنامه مداخله‌ای مثبت‌نگری، نمره کلی

نتایج به دست آمده از مقایسه پس آزمون نمره کلی باورهای غیرمنطقی در دو گروه با کنترل کردن اثر

معتقد است که سه طبقه متفاوت از الگوها در یادگیری نقش مهمی دارند: اعضای خانواده به ویژه والدین و مراقبان دیگر، هم نشین‌های دیگر مانند اعضای گروه همسال و الگوهای نهادی و آنچه که از طریق رسانه‌ها معرفی می‌شود (مک گوایر، ۲۰۰۶، هالین و پالم، ۲۰۰۶، به نقل از ابوالمعالی، ۱۳۸۸).

با توجه به مسائل ذکر شده می‌توان دلیل منفی‌نگر بودن نوجوانان بزهکار را اتفاقات ناخوشایند در دوران زندگی، شکست‌های پیاپی که نوعی درماندگی را برای فرد ایجاد می‌کند، نداشتن الگوی مناسب، شرایط نامناسب زندگی مانند؛ محدودیت در امکانات آموزشی، شرایط بد اقتصادی، فقر فرهنگی به خصوص سواد پایین والدین، زندگی در محله‌های جرم‌خیز و نظیر آن ذکر کرد. میگار موئی (۱۳۹۱) معتقد است که مثبت‌گرایی افراد را یاری می‌کند تا به ایجاد و تقویت توانمندی‌ها و بهترین‌ها در زندگی با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه‌های بد زندگی بپردازند. به افراد آسیب دیده کمک می‌شود تا بتوانند بر آسیب‌ها غلبه کنند، به افرادی که آسیب ندیده‌اند هم کمک می‌شود تا یک زندگی رضایت‌بخش و مطلوب داشته باشند، در کل، در پی نوعی توازن و تعادل حیاتی در اعمال و رفتار و معرفت افراد است. سلیگمن معتقد است که خوش‌بینی را می‌توان آموخت. در این مطالعه نیز سعی شد تکنیک‌های مثبت‌نگری از جمله شناسایی افکار، توجه به احساسات، کشف توانمندی‌های خود، دیدن رویداد از جنبه‌های مختلف، ارایه الگوی مناسب برای تبیین و تحلیل رویدادها، چگونگی پذیرش و برخورد با ضعف‌های خود، به نوجوانان بزهکار آموزش داده شود. پژوهش‌هایی که توسط سلیگمن و همکارانش انجام گرفت نتایج را موفقیت‌آمیز دانستند. نتایج این پژوهش با مطالعات فورگر و سلیگمن (۲۰۱۲)،

باورهای غیرمنطقی در نوجوانانی که در گروه آزمایش شرکت داشتند، نسبت به آن‌هایی که در گروه کنترل جایگزین شده بودند، کاهش معناداری داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد که مداخله مورد نظر باعث ۰/۹۵۶ از تغییرات باورهای غیرمنطقی شده است. ($P < ۰/۰۰۰۱$).

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود نتایج حاصل از تحلیل کواریانس و همچنین اندازه‌های اثر به دست آمده حاکی از آن است که با کنترل اثرات پیش‌آزمون، ارایه مداخله مثبت‌نگری باعث کاهش ۶۸/۱ درصدی در باور غیرمنطقی ضرورت حمایت و تأیید از جانب دیگران، باعث کاهش ۰/۷۸۹ شده است. برای سایر باورها نیز به قرار زیر است: تمایل به سرزنش ۰/۷۹۷، واکنش به ناکامی ۰/۷۱۸، بی‌مسئولیتی عاطفی ۰/۶۲۳، بیش‌نگرانی توأم با اضطراب ۰/۷۸، اجتناب از مشکلات ۰/۸۰، وابستگی ۰/۷۷، ناامیدی ۰/۷۴۸، کمال‌گرایی ۰/۷۶۸، است. ($P < ۰/۰۰۰۱$). به طور کلی داده‌های آماری نشان می‌دهد که مداخله مثبت‌نگری بر کاهش باورهای غیرمنطقی تأثیر داشته است و باور اجتناب از مشکلات با توجه به اندازه اثر بیشتر کاهش داشته است.

بحث

برای تبیین نتایج پژوهش می‌توان به نظریه درماندگی آموخته شده سلیگمن اشاره کرد، وی معتقد است، که شکست‌هایی که فرد در طول زندگی تجربه می‌کند باعث افسردگی و بدبینی در فرد می‌شود. همچنین ابوالمعالی (۱۳۸۸)، تأکید می‌کند که، برداشته‌ها و قضاوت‌های منفی بزهکاران از خودشان حاصل تجارب ناخوشایند است که در طول زندگی با آن مواجه شدند (ابوالمعالی، ۱۳۸۸). بندورا (۱۹۷۷)

با توجه به این که دوره نوجوانی همراه با تغییرات جسمانی و شناختی است و افکار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است اگر نوجوان بتواند افکار خود را بشناسد و کنترل کند، از وضعیت روانی بهتری برخوردار خواهد بود و زندگی شادتری را تجربه خواهد کرد. کالوته و کاردنوسو (۲۰۰۵) نیز بیان می‌کنند که طرز تفکر فرد بر نحوه پاسخگویی او به زندگی، تأثیرات آشکاری باقی می‌گذارد. افرادی که مثبت‌نگر هستند، شکست را چیزی می‌بینند که می‌تواند آن را تغییر دهند و این توانایی را به دست می‌آورند که در نوبت بعدی موفق شوند. آنها در واکنش به یک ناامیدی به صورت فعال و امیدوار پاسخ می‌دهند، برنامه‌ای برای فعالیت تنظیم می‌کنند یا در جستجوی کمک بر می‌آیند، آنان موانع را چیزی می‌بینند که می‌تواند آن را کنار بزنند. به طور کلی نقش افکار و نگرش‌ها در رفتار در مورد نوجوانان بسیار با اهمیت است، چرا که باورهای تهاجمی و سبک حل مساله تکانشی، نقشی اساسی در بروز رفتارهای بزهکارانه پسران نوجوان دارد. آموزش مهارت مثبت‌نگری به فرد کمک می‌کند تا با استفاده از منطق مشکل‌ها را حل کند، در برخورد با موقعیت‌ها انعطاف پذیر باشد و با آرامش و متفکرانه محیطی که در آن زندگی یا کار می‌کند را بهبود بخشد. این دیدگاه به افراد یاد می‌دهد که سبک تبیینی خوش بینانه را انتخاب نمایند و به این باور برسند که حوادث بد ناپایدار هستند و در مورد رویدادهای ناخوشایند به صورت سازنده و غیر جبری فکر کنند و به توانایی خود برای مقابله با مشکلات استرس‌زا اعتماد داشته باشند (فورگورد و سلیگمن، ۲۰۱۲). در این پژوهش نوع تفسیر افراد از رویدادها که نقش مهمی در باورهای غیر منطقی دارد بررسی شد و نیز نوجوانان یاد گرفتند که افکار خود را

اسنایدر و لویز (۲۰۰۸)، نصیری نژاد (۱۳۹۲)، بلک و رینولز (۲۰۱۳)، دستغیب و همکاران (۱۳۹۱) همخوان است. پژوهش زندوکیلی و همکاران (۲۰۱۴) هم که به طور اختصاصی بر روی نوجوانان بزهکار انجام شده بود نشان داد که مثبت‌اندیشی می‌تواند افسردگی این نوجوانان را کاهش دهد. لازم به ذکر است که مداخلات مثبت‌نگری، تأکیدی هم بر اصلاح شناخت‌ها و پرهیز از بدبینی و منفی بافی دارند. موضوعی که در نیمرخ افسردگی امری محتوم است از این جهت است که در پژوهش حاضر مثبت‌نگری توانسته شادکامی را افزایش دهد.

یکی دیگر از نتایج پژوهش حاضر کاهش باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار در اثر مداخله مثبت‌نگری است. کویلیام (۱۳۸۶) تأکید می‌کند که در واقع افکار منفی نوعی واقعیت تحریف شده هستند. هیچ چیزی، همیشه کاملاً بد نیست؛ بلکه صرفاً تفکر دفاعی فرد است که وضعیت را این چنین نشان می‌دهد و همچنین توضیح می‌دهد که افکار، حاصل اوضاع و شرایط خاصی هستند و در همان شرایط کاربرد دارند، در حالی که باورها، کلی‌تر و عمومی‌ترند و در تجربه‌های فرد ریشه دارند. بنابراین نوجوانان بزهکار طبق پیشینه و تجارب تلخ و ناگوار خود اغلب دارای باورهای غیرمنطقی هستند. آنها همه چیز را پایدار تصور می‌کنند و نقش خود را در حل مسائل بسیار ناچیز می‌شمارند. برخی از لغزش‌ها و اشتباه‌های این نوجوانان شامل: نادیده گرفتن مثبت‌ها، بزرگ کردن موارد منفی کلی-گویی کردن و تعمیم دادن می‌شود. برای تبیین این نتایج می‌توان گفت که انواع باورهای غیرمنطقی به علت اینکه با توانمندی‌های مرتبط با مثبت‌اندیشی در تضاد است، باعث کاهش شادکامی در فرد می‌شود.

پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی.

دستغیب، س. م.، علیزاده، ح. و فرخی، ن. ع. (۱۳۹۱).

تأثیر آموزش‌های مثبت‌اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. / *بیتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۱(۴)، ۱۷-۱.

رستمی، م.، یونسی، ج.، موللی، گ.، فرهود، د. و بیگلریان، ا. (۱۳۹۲). بررسی اثر توانبخشی روانی مبتنی بر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی نوجوانان کم‌شنا. *شنوایی‌شناسی*، ۲۳(۳)، ۳۹-۴۵.

رویتوند غیاثوند، ص. (۱۳۹۰). *بررسی رابطه‌ی کنش‌های عامل با باورهای کلیشه‌ای در نوجوانان بزهکار و غیربزهکار*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

سلیگمن، م. ای. پی. (۱۳۹۱). *خوش‌بینی آموخته شده*. ترجمه: ف. داورپناه و م. محمدی. تهران: رشد (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۶).

سلیگمن، م. ای. پی. (۱۳۸۳). *کودک خوش‌بین*. ترجمه: ف. داورپناه. تهران: رشد (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۶).

سهرابی، ف. و جوانبخش، ع. (۱۳۸۸). *اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی شهر گرگان*. *دو ماهنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد*، ۳۷، ۵۹-۶۸.

فتاحی، ح. (۱۳۷۷). *مسئله‌شناسی تربیتی ۱ (بررسی کجروی‌های جوانان و نوجوانان و شیوه‌های عمومی اصلاح آنان)*. مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، گروه تربیتی و روانشناسی.

پس از هر اتفاقی شناسایی و احساس مرتبط با آن را نیز که بلافاصله به وجود می‌آید شناسایی کنند و صحت باورهای خود را ارزیابی کنند. در نتیجه این تکنیک‌ها است که نوجوانان قادر می‌شوند تا تأثیر این باورهای غیرمنطقی را ارزیابی و باورهای منطقی بیشتری را جایگزین کنند.

عدم همگنی نوجوانان بزهکار از نظر میزان تحصیلات، نوع جرم، عدم امکان پیگیری پژوهش به دلیل آزاد شدن یا جابجایی نوجوانان، تعدادی از محدودیت‌های پژوهش حاضر هستند. در ادامه پیشنهاد می‌گردد تأثیر ارایه مداخله مثبت‌نگری بر نوجوانان بزهکار و خانواده‌های آنان علاوه بر شادی و باورهای غیرمنطقی، بر بازگشت به زندان هم مورد بررسی قرار گیرد. تغییر حاصل از اجرای عمل آزمایشی باید پیگیری شود. از آنجایی که اکثر نوجوانان بزهکار باورهای غیرمنطقی زیادی دارند که باعث افزایش بزهکاری در این افراد می‌شود، پیشنهاد می‌شود با مدل‌های مختلف روانشناسی از جمله شناختی رفتاری و مثبت‌نگری به آنها کمک کرد. همچنین از آنجایی که اکثر این افراد از سلامت روانی مطلوبی برخوردار نیستند، پیشنهاد می‌شود مهارت‌های گوناگونی از جمله مهارت‌های زندگی و مثبت‌نگری به آنها آموزش داده شود.

منابع

ابوالمعالی، خ. (۱۳۸۸). *نظریه‌های جرم‌شناسی و بزهکاری (با تأکید بر شناخت اجتماعی)*. تهران: ارجمند.

نقی‌پور، م. (۱۳۷۷). *بررسی و مقایسه باورهای غیرمنطقی در اختلالات روان‌تنی با افراد بهنجار*.

- Variations by ethnicity and neighborhood context. *Journal of Youth and Adolescence*, 41 (8), 1078-1094.
- Ellis, A. (2003). Cognitive restructuring identifying and modifying maladaptive schemas. In O. D. William, J. E. Fisher, & S. C. Hayes (Eds.), *Cognitive behavior therapy applying empirically supported techniques in your practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Ltp.
- Fernandez, J., Walsh, M., Maller, M., & Wrapson, W. (2009). *Police arrests and juvenile cautions, Western Australia 2006*. Annual Statistical Report series, no. 2/2009. Perth: University of Western Australia Crime Research Centre.
- Foreard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Critiques Psychologies*, 18 (2), 107-120.
- Jones, R. G. (1968). A factorial measure of Ellis irrational belief system, with personality and maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts International*, 29, 4379B_4380B (University Microfilm No. 69-6443).
- Kofler-Westergren, B., Klopff, J., & Mitterauer, B. (2010). Juvenile delinquency: Father absence, conduct disorder, and substance abuse as risk factor triad. *International Journal of Forensic Mental Health*, 9 (1), 33-43.
- Puzzanchera, C. (2009). *Juvenile justice bulletin: Juvenile arrests in 2007*. Washington, DC: Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. Retrieved from <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/ojjdp/225344.pdf>.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013). *Positive psychotherapy in current psychotherapies (10th ed.)*. By R. J. Corsini, & D. W. Belmont. CA: Cengage.
- Roe, S., & Ashe, J. (2008). *Young people and crime: Findings from the 2006 offending, crime and justice survey*. London: Great Britain Home Office Research Development and Statistics. Retrieved from <http://www.ncjrs.gov/App/Publications/abstract.aspxID=246836>.
- Sasson, R. (2010). *The power of positive thinking*. Retrieved from www.successconsciousness.com
- کوئیلیام، س. (۱۳۸۶). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی. ترجمه‌ی ف. براتی سده و ا. صادقی. تهران: جوانه‌ی رشد (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۳).
- میگار - موئی، ج. ال. (۱۳۹۱). فنون روانشناسی مثبت‌نگر راهنمای درمانگران. ترجمه: ف. براتی سده. تهران: رشد (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۹).
- نصیری نژاد، ف. (۱۳۹۲). بررسی تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر صمیمیت، رضایت و عملکرد جنسی زنان خانه‌دار منطقه‌ی ۵ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه شهید بهشتی.
- Annemaree, C., Kellie, G., Michele, H., & Stephen, H. (2013). Goal setting and self-efficacy among delinquent, at-risk and not at-risk adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 42 (3), 431-443
- Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1073-1082.
- Australian Institute of Criminology. (2010). *Australian crime: Facts and figures 2009*. Canberra: Australian Institute of Criminology.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Belack, J., & Reynolds, W, M. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation, personality and individual differences. *Personality and Individual Differences*, 54 (3), 426-431.
- Calvete, E., & Cardenoso, O. (2005). Gender differences in cognitive vulnerability to depression and behavior problems in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33(2), 179-192.
- Deutsch, A. R., Crockett, L. J., Wolff, J. M., & Russell, S. T. (2012). Parent and peer pathways to adolescent delinquency:

- Snyder, C. R., & Lopez, S. (2008). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & McCullogh, M. E. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting on old home and building a new one. *Journal of Social Clinical Psychology*, 19 (1), 1 – 10.
- Zandvakili, M., Jalilvand, M., & Nikmanesh, Z. (2014). The effect of positive thinking training on reduction of depression, stress and anxiety of juvenile delinquents. *International Journal of Medical Toxicology and Forensic Medicine*, 4(2), 55-62.

The Effectiveness of Positive Thinking Intervention Program on Happiness and Irrational Beliefs of Delinquent Adolescents

M. Raeeyat Ebrahimabadi¹, A. Arjmandnia^{2*}, Gh. Afrooz³

1- M.A in Psychology and Education for Exceptional Children, University of Tehran, Tehran, Iran

2- Associate Professor, Psychology and Education for Exceptional Children Department, University of Tehran, Tehran, Iran

3- Distinguished Professor, Psychology and Education for Exceptional Children Department, University of Tehran, Tehran, Iran

Abstract

The aim of this study was investigating effect of positive thinking intervention on happiness and irrational beliefs of delinquent adolescents. The study population included modification and training institute for delinquent adolescents of Tehran. The study sample consisted of 30 subjects (in the experimental group, n=15 and control group n=15), and were selected using random sampling. Experimental group received 8 sessions – 90 minute per session- of positive thinking. All subjects using the scale Oxford Happiness Inventory, Jones Irrational Belief Test were assessed. Multivariate analysis of covariance method was used. The results showed that there were significant difference between happiness in experimental and control groups. So effect of optimism on irrational beliefs in experimental group was significant. Also the overall score of irrational beliefs was significantly reduced in adolescents who participated in the experimental group than in the control group. Positive thinking skill training method can be used as an efficient way to increase positive thinking in delinquent adolescents.so it can lead to increasing happiness.

Keywords: positive thinking program, mental health, irrational beliefs, delinquent adolescents.

* arjmandnia@ut.ac.ir