



تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر کنترل رفتار زندانیان محکوم به قصاص نفس در زندان یاسوج

حسن رضوان مقدم*^۱، مسلم مرتضی پور^۲، داریوش بابایی^۳، سید حمید رضوی^۴

چکیده

این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی و مداخله‌ای با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زندانیان محکوم به قصاص نفس در زندان یاسوج تشکیل دادند که بر اساس آمار ارائه شده از طرف اداره کل زندان‌های استان کهگیلویه و بویراحمد تعداد آنها بین ۳۰ تا ۴۵ نفر متغیر بوده است که پس از توضیح چگونگی و اهداف مطالعه و کسب رضایت آگاهانه، ۲۵ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در طرح شرکت داده شدند. محتوای جلسه‌های آموزشی، برنامه آموزش تنظیم هیجانی بر اساس مدل گراس در سطح زندان، طی ۸ جلسه یک ساعته برگزار گردید سپس داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون‌های آماری تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که برنامه آموزشی تنظیم هیجانی باعث کنترل رفتار زندانیان محکوم به قصاص نفس در زندان یاسوج گردید بنابراین تنظیم و مدیریت هیجان با آموزش‌های لازم، تصمیم‌گیری عقلایی و مهار تکانشگری را به دنبال دارد. ارزیابی مجدد، مهارت حل مسأله، ارتباط مؤثر و کارآمد و کنترل خشم به عنوان راهبردهای مثبت و سازگارانه‌ای هستند که برای آحاد جامعه با آموزش تنظیم هیجان میسر می‌گردد، بنابراین پیشنهاد می‌شود این آموزش‌ها به عنوان بخشی از مهارت‌های زندگی نه فقط برای زندانیان بلکه برای آحاد جامعه متناسب با سن، جنس و تحصیلات مورد نظر باشد و می‌تواند در اصلاح و توانمندی افراد نقش بالایی داشته باشد.

کلمات کلیدی: آموزش تنظیم هیجانی، کنترل رفتار، زندانیان محکوم به قصاص نفس

۱- مقدمه

زندانیان به دلیل داشتن شرایطی مانند حضور در محیط بسته زندان، دوری از خانواده، داشتن حبس‌های طولانی مدت و به یدک کشیدن برچسب مجرم، حتی پس از آزادی از زندان، از مشکلات روانی مانند استرس، پرخاشگری، هیجانانگ منفی، اخلال در کارکرد اجتماعی و تغییر سبک زندگی رنج می‌برند (گرانفسکی و همکاران^۵، ۲۰۰۲).

^۱ نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه حقوق جزا و جرم‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج،

hasanrezvan55@gmail.com

^۲ - استادیار، گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین(ع)، moslemmortezafor@yahoo.com

^۳ - استادیار گروه حقوق، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج، dr.babaei56@yahoo.com

^۴ دانشجوی کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی دانشگاه یاسوج، Aseman415@gmail.com

^۵ Granefski et all

هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی را ایفا می‌کند. اصولاً، هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش‌برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم، همراه می‌شوند. هر چند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند. این توانایی که نظم‌جویی هیجان نامیده می‌شود، فرآیندهای درونی و بیرونی‌ای است که مسؤولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد (تامپسون، ۱۹۹۴، به نقل از مشهدی، میردورقی و حسنی، ۱۳۹۰). بنابراین نظم‌جویی هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگارانه و هم‌چنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود. این سازه یک مفهوم پیچیده است که طیف گسترده‌ای از فرآیندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و هم‌چنین فرآیندهای شناختی هشیار و ناهشیار را در بر می‌گیرد (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

تنظیم هیجانی می‌تواند به عنوان سبک شناختی مدیریت اطلاعات برانگیزاننده هیجانی باشد که دامنه وسیعی از پاسخ‌های شناختی، رفتاری، هیجانی و فیزیولوژیکی را در بر می‌گیرد، به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و موجب سازگاری بیشتر فرد با محیط می‌شود (روشنی دائم و همکاران، ۱۳۹۴). مطالعه‌ها نشان داده‌اند سطح پایین تنظیم هیجانی که ناشی از ناتوانی در مقابله مؤثر با هیجانها و مدیریت آنهاست در بروز جرایم مختلف و مصرف مواد مخدر نقش دارد (پارکر^۶، ۲۰۰۸). مدیریت مؤثر هیجان‌ها عبارت است از؛ تسکین و آرام ساختن خود به هنگام ناراحتی، اعمال خودکنترلی، مدیریت خشم، کنترل تکانه‌ها، ابراز هیجان در زمان و مکان مناسب، تحمل ناکامی، پذیرش و ارزش گذاشتن به خودمان (کلارک^۷، ۲۰۱۰).

نظریه‌های متعددی این موضوع را مطرح کرده‌اند که افرادی که نمی‌توانند به‌طور مؤثر پاسخ‌های هیجانی خود نسبت به رویدادهای روزمره را مدیریت کنند، دوره‌های شدیدتر رنج روانی را تجربه می‌کنند (منین^۸، ۲۰۰۷). به‌طور کلی، می‌توان تنظیم هیجان را به‌عنوان فرآیندی در نظر گرفت که از طریق آن فرد هیجان‌ها را برای پاسخ متناسب به خواسته‌های محیطی به‌طور هشیار یا ناهشیار تعدیل و تنظیم می‌کند (آلدوئا^۹، ۲۰۱۰). پژوهش‌های متعددی ارتباط بین تنظیم هیجان و اختلالات روانی گوناگونی را نشان داده‌اند، به گونه‌ای که اشکال در تنظیم هیجان به عنوان یک مؤلفه کلیدی در چندین مدل آسیب‌شناسی روانی برای اختلالات خاص مانند؛ اختلال شخصیت مرزی، اختلال افسردگی عمده، اختلال دوقطبی و اختلال اضطراب تعمیم یافته رایج شده است (اسکیلز^{۱۰}، ۲۰۱۰).

به هر دلیل، بروز اختلال در هیجان‌ها، باعث کاهش عملکرد فردی، اجتماعی و کاهش رضایت از زندگی شده و به بدتنظیمی هیجان منتهی می‌گردد (گراس و منوز^{۱۱}، ۱۹۹۵). بدتنظیمی هیجان نیز می‌تواند به شکل‌گیری و گسترش مشکلات روان شناختی درون ریزی شده، مانند کمرویی و گوشه‌گیری اجتماعی و مشکلات برون ریزی شده، مانند پرخاشگری منتهی گردد (تامپسون^{۱۲}، ۱۹۹۴). انسان‌ها پس از تجربه وقایع تنش‌زا، از طریق افکار و دستگاه شناخت، هیجان‌ها را تنظیم می‌نمایند و این موضوع به‌طور تفکیک‌ناپذیری با زندگی در هم آمیخته است (گرانفسکی و کریج و ون اتن^{۱۳}، ۲۰۰۵). سلامت روانی نوجوانان ناشی از تعامل دوطرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی عاطفی و ارزیابی درست موقعیت تنش‌زا است (داهی^{۱۴}، ۲۰۰۱). شیوه‌های تنظیم شناختی هیجان به نوجوانان کمک می‌کند تا برانگیختگی‌ها و هیجان‌های منفی‌شان را تنظیم نمایند، و این شیوه با رشد و پیشرفت و یا بروز اختلال‌های روانی در آنها رابطه مستقیم دارد (کریج، پریمبوم^{۱۵}، گرانفسکی، ۲۰۰۲).

⁶ Parker

⁷ Clark

⁸ Mennin

⁹ Aldao

¹⁰ skills

¹¹ Gross & Muñoz

¹² Thompson

¹³ Garnefski, N, Kraaij, V & Van Etten

¹⁴ Dahl

¹⁵ Pruyboom

مهربان و لیوارجانی (۱۳۹۷) در تحقیقی به بررسی اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر تاب آوری، پرخاشگری و اکشنی و هوش هیجانی در دانش آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز پرداختند. نتایج نشان داد آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس در مقایسه با گروه کنترل موجب کاهش پرخاشگری و اکشنی و افزایش تاب آوری و هوش هیجانی شده است. بنابراین، آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس یک روش مؤثر در کاهش پرخاشگری و افزایش تاب آوری و هوش هیجانی است. قربانی و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیقی به بررسی نقش میانجی گری سبک‌های تصمیم‌گیری عقلایی و شهودی مدیران بر رابطه هوش هیجانی و رفتارهای نوآورانه پرداختند. یافته‌های تحقیق ایشان نشان می‌دهد که هوش هیجانی بر رفتار نوآورانه مدیران تأثیر مثبت و معنی‌دار دارد و بر سبک تصمیم‌گیری شهودی آنها تأثیرگذار است اما از طریق سبک‌های تصمیم‌گیری عقلایی و شهودی، بر رفتار نوآورانه آنان اثر نمی‌گذارد. بشارت (۱۳۸۷) در بررسی خود در زمینه نارسایی هیجانی و سبک‌های تصمیم‌گیری دریافت، افرادی که از نظر پردازش هیجانی از سبک‌های شناختی ضعیف تری مانند نشخوارگری، فاجعه‌انگاری و ملامت خویش استفاده می‌کنند نسبت به سایر افراد، بیشتر در برابر مشکلات هیجانی آسیب‌پذیر هستند، در عین حال افرادی که از سبک‌های مطلوب دیگر مانند ارزیابی مجدد مثبت، استفاده می‌کنند آسیب‌پذیری کمتری دارند. بنابراین پیشنهاد می‌کند افراد با نارسایی هیجانی ضعیف، نیازمند مداخله‌های آموزشی و درمانی روانشناختی می‌باشند. در مطالعه دیگری تابش و زارع با بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر سبک‌های تصمیم‌گیری نشان دادند آموزش تنظیم هیجانی به عنوان یکی از خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی باعث افزایش به کارگیری شیوه‌های تصمیم‌گیری عقلایی و شهودی و کاهش به کارگیری شیوه‌های تصمیم‌گیری اجتنابی، وابسته و آنی می‌گردد. همچنین نجاتی و ملکی با بررسی رابطه بین تکانشگری و تأمل‌گرایی با عملکرد حل مسئله در دانشجویان دانشگاه زنجان نشان دادند بین عملکرد حل مسئله و تکانشگری، همبستگی منفی و بین عملکرد حل مسئله و نیاز به شناخت همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد، بنابراین پیشنهاد می‌کنند باید با روشهای آموزشی و درمانی تکانشگری دانشجویان را کاهش داد تا عملکرد حل مسئله در آنها تقویت شود.

نتایج پژوهش کلارک و همکاران نشان داد که زندانیان خشن به طور معنی‌داری انتخاب تکانشی نسبت به زندانیان غیر خشن نشان می‌دهند. علاوه بر این تعداد پاسخ‌های تکانشی زندانیان با تعداد پاسخ‌های پرخاشگرانه همبستگی معنی‌داری دارند و بین رفتارهای تکانشی و پرخاشگرانه در زندانیان رابطه وجود دارد. بنابراین می‌توان با آموزش مهارت‌های کنترل هیجان و رفتارهای تکانشی، بخش زیادی از مشکلات این دسته از زندانیان را کاهش داد. در تحقیقی دیگر بروفسکی و همکاران^{۱۶} (۱۹۹۷). ارتباط بین ویژگی‌های تکانشی و اقدام به خودکشی در زندانیان را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که رفتار تکانشی یکی از مهمترین عوامل مرتبط با رفتارهای پرخاشگرانه در زندانیان است. نتایج تحقیق کنت و همکاران^{۱۷} (۲۰۰۴) با هدف بررسی رابطه بین تکانشگری، پرخاشگری و پرخاشگری تکانشی در زنان با اختلال شخصیت مرزی در زندان نشان داد، رابطه اندکی بین پرخاشگری و تکانشگری در اختلال شخصیت مرزی وجود دارد، اما رابطه‌ای قوی بین اندازه‌های پرخاشگری تکانشی و پرخاشگری به تنهایی وجود دارد و برنامه تنظیم هیجانی می‌تواند بخش زیادی از پرخاشگری این زندانیان را تخفیف دهد. تنظیم هیجان ممکن است دیدگاه مفیدی برای درک رفتارهای تکانشی و کاستن از آنها در افراد مختلف باشد و به عنوان یک راهکار اصلی، بخش زیادی از مشکلات آنها مانند سوء مصرف مواد، رفتارهای جنایی، وسواس و تصمیم‌های آنی و عجولانه را کاهش دهد (آبرومیتز^{۱۸}، ۲۰۰۷).

گرنفسکی و همکاران (۲۰۰۶) تنظیم هیجان را همسان با مقابله‌ی شناختی فرض می‌کنند و در کل، آن را مرتبط با راه‌های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته‌ی هیجانی در نظر می‌گیرند. فرآیندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌زا توانا باشیم و بر اساس

¹⁶ Brodsky et all

¹⁷ Kenneth et all

¹⁸ Abramowitz

مدل نظری گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مشتمل بر ۹ راهبرد می‌باشند که به دو نوع راهبرد شناختی مثبت و منفی تنظیم هیجان تقسیم می‌شوند.

۲- راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان

۱-۲- **سرزنش خود:** خود را مسئول و مقصر دانستن در تجربیات تلخ. کسی که در وقایع پیش آمده به سرزنش خود می‌پردازد به این معنی است که شخص به شدت گرفتار احساس گناه است. احساس گناه بالا ممکن است منجر به بیماری‌های روانی چون افسردگی باشد گفته می‌شود سبک‌های اسنادی در رزنش خود دخیل هستند و با افسردگی و دیگر بیماری‌های روانی مرتبط می‌باشند (گرانفسکی و همکاران^{۱۹}، ۲۰۰۲).

۲-۲- **سرزنش دیگران:** نحوه تفکری مبتنی بر اینکه دیگران مسئول و مقصر اتفاق بدی که برای شما رخ داده هستند. مطالعات نشان داده‌اند که تمام نمونه‌هایی که تجارب منفی دارند شخص دیگری را در این رویداد مقصر می‌دانند و به سرزنش او می‌پردازند، چنانچه گفته می‌شود که سرزنش و مقصر دانستن دیگران با بهزیستی هیجانی ضعیفی همراه می‌باشد و در سطح عملکردی با مشکلات رفتاری همراه می‌شود. سرزنش خود و دیگران سبک‌های اسنادی هر فردی هستند، طرز تفکری درونی، باثبات و کلی بودن علیت تجارب و وقایع بخصوص وقایع منفی.

۳-۲- **نشخوار ذهنی:** تفکر مداوم به احساسات و تفکرات همراه با اتفاق ناخوشایند بدون اقدام به اصلاح محیط بلاواسطه موثر. اثبات شده است که شیوه مقابله‌ای نشخوار ذهنی با سطوح بالای افسردگی همراه می‌باشد و البته این نحوه تفکر تا حدی هم به مقابله موثر با شرایط تنیدگی‌زا کمک می‌کند.

۴-۲- **فاجعه آمیز پنداری:** فکر کردن به اینکه اتفاق رخ داده چقدر وحشتناک بوده و این اتفاق بدترین چیزی است که در زندگی هر کسی رخ می‌دهد. کاربرد زیاد این راهبرد به مشکلات هیجانی و بیماری‌های روانی منجر می‌شود در کل این راهبرد به نظر می‌رسد که با غیر انطباقی بودن، پریشانی هیجانی و افسردگی مرتبط باشد.

۳- راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان

۱-۳- **پذیرش:** دلالت دارد بر پذیرش رویداد و تجربه تلخ و کناره‌گیری از آنچه روی داده است. پذیرش یک راهبرد مقابله‌ای است که رابطه مثبت و تعدیل‌کننده‌ای با میزانی از خوش بینی و عزت نفس و رابطه منفی با میزانی از اضطراب دارد. اگر چه خود فرایند پذیرش، خوب است اما برای بسیاری از وقایع، سطوح خیلی بالای پذیرش می‌تواند نشانگر نوعی از کناره‌گیری حسی شود و به احساس عدم توانایی در تأثیر گذاری روی وقایع منجر گردد.

۲-۳- **توجه مثبت مجدد:** فکر کردن درباره وقایع مثبت به جای وقایع منفی، تحقیقات نشان داده‌اند که این راهبرد به خودی خود تأثیر مثبت روی سلامت روانی انسانها دارد؛ اما به کارگیری این راهبرد در سطوح بالا می‌تواند به عنوان ترک رابطه روانی محسوب گردد. گمان بر این است که این راهبرد در کوتاه مدت یاری دهنده ولی در بلند مدت مانع از مقابله سازنده با رویداد منفی گردد (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

۳-۳- **توجه مجدد به برنامه ریزی:** تفکر درباره برنامه‌هایی که برای مداخله در اتفاقات طرح ریزی می‌شود، با تفکر روی طرحی که موقعیت‌ها را تغییر می‌دهد. این راهبرد لزوماً یک راهبرد مقابله شناختی مثبت است. این راهبرد مقابله شناختی متمرکز بر عمل است یعنی صرفاً شناختی نیست بلکه همراه با عمل می‌گردد و رفتاری حقیقی به دنبال دارد. توجه مجدد به برنامه ریزی میان مقابله مواجهه‌ای و حل مسأله برنامه ریزی شده تمایز قائل می‌شود. حل مسأله برنامه ریزی شده شامل دو مولفه می‌باشد: الف) شناختی: رویکرد تحلیلی به مسأله

¹⁹ Granefski et all

داشتن؛ ب) رفتاری: تلاش رفتاری برای تغییر موقعیت. این راهبرد همچنین میان دو حوزه از مقابله مسأله محور تمایز قائل می‌شود: الف) حوزه رفتاری محور (مقابله فعال)؛ ب) حوزه شناختی محور (برنامه ریزی) گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

۳-۴- باز ارزیابی مثبت: معنای مثبت بخشیدن به وقایع و اتفاقات دوران رشد و فکر کردن به اینکه این اتفاقات می‌توانند فرد را قوی‌تر کنند و یا جستجوی جنبه‌های مثبت یک اتفاق؛ این راهبرد نیز با خوش بینی و عزت نفس رابطه مثبت و با اضطراب رابطه منفی دارد (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

۳-۵- اتخاذ دیدگاه: اتخاذ این دیدگاه یا نحوه تفکر که وقتی یک سری از عوامل با هم همراه شوند و یا نقش یک سری عوامل دیگر اگر ضعیف شود اتفاقی خواهد افتاد. این راهبرد با انواع گوناگونی از بیماری‌های روانی همبستگی نشان می‌دهد (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

با توجه به مطالب گفته شده و آسیب‌هایی که عدم کنترل هیجانات منفی و تکانشگری بر تصمیم‌گیری عقلایی دارد، هدف از این مطالعه با هدف تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر کنترل رفتار زندانیان محکوم به قصاص نفس در زندان یاسوج انجام شد.

۴- روش تحقیق

این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی و مداخله‌ای با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زندانیان محکوم به قصاص نفس در زندان یاسوج تشکیل دادند که بر اساس آمار ارائه شده از طرف اداره کل زندان‌های استان کهگیلویه و بویراحمد تعداد آنها بین ۳۰ تا ۴۵ نفر متغیر بوده است که پس از توضیح چگونگی و اهداف مطالعه و کسب رضایت آگاهانه، ۲۵ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در طرح شرکت داده شدند.

محتوای جلسه‌های آموزشی، برنامه آموزش تنظیم هیجانی بر اساس مدل گراس در سطح زندان، طی ۸ جلسه یک ساعته برگزار گردید که محتوای این جلسه‌ها در جدول ۱ آمده است. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون‌های آماری تجزیه و تحلیل شدند.

جدول (۱): محتوای جلسه‌های آموزشی روش تنظیم هیجانی براسا مدل گراس

اول	معارفه	آشنایی	۱- آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه و اعضا ۲- بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی ۳- بیان منطق و مراحل مداخله ۴- بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه.
دوم	انتخاب موقعیت	ارائه آموزش هیجانی	شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجانها، اطلاعات راجع به ابعاد مختل هیجان و اثرات کوتاهمدت و درازمدت هیجانها
سوم	انتخاب موقعیت	ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا	گفتگو راجع به عملکرد هیجانها در فرآیند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجانها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیرگذاری روی آنها و هم چنین سازماندهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین اعضا، بیان مثالهای از تجربه واقعی اعضا
چهارم	اصلاح موقعیت	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان	الف. جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب ب. آموزش راهبرد حل مسئله ج. آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)
پنجم	گسترش توجه	تغییر توجه	۱- متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی ۲- آموزش توجه.
ششم	ارزیابی شناختی	تغییر ارزیابی‌های شناختی	۱- شناسایی ارزیابیهای غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی ۲- آموزش راهبرد ارزیابی مجدد.

هفتم	تعدیل پاسخ	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان	۱- شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداري و بررسی پیامدهای هیجانی آن، ۲- مواجهه ۳- آموزش ابراز هیجان، ۴- اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده‌های محیطی ۵- آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس
هشتم	ارزیابی و کاربرد	ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد	۱- ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی ۲- کاربرد مهارتهای آموخته شده در محیط- های خارج از جلسه ۳- بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.

۵- نتایج

پژوهش‌های صورت گرفته در هر موضوع و زمینه‌ای با استفاده از داده‌های به دست آمده باید مورد آزمون و آزمایش قرار گرفته و نتایج آن در بهبود یا توسعه دانش مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این فصل داده‌های به دست آمده از پرسشنامه به دو روش مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. بخش اول به صورت آزمون توصیفی که مشخصات جمعیت شناختی پاسخ دهندگان پرسشنامه را نشان می‌دهد و بخش دوم به صورت استنباطی می‌باشد که با استفاده از نرم افزار SPSS 23 تحلیل قرار گرفته است.

۵-۱- تحلیل جمعیت شناختی گروه پاسخ دهندگان

در جدول ۱ فراوانی و درصد فراوانی برای گروه پاسخ دهندگان به پرسشنامه ارائه شده است. بر اساس این جدول از بین ۲۵ نفر مشارکت کننده در تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش، ۱۵ نفر مجرد و ۱۰ نفر متاهل هستند. همچنین ۲ نفر کمتر از ۲۵ سال، ۲۱ نفر بین ۲۶ تا ۴۰ سال و ۲ نفر بیشتر از ۴۱ سال سن دارند.

جدول (۲): فراوانی و فراوانی نسبی سوالات کیفی

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد فراوانی
وضعیت تاهل	مجرد	15	۰/۶۰
	متاهل	10	۰/۴۰
سن	کمتر از ۲۵ سال	2	۰/۰۸
	بین ۲۶ تا ۴۰ سال	21	۰/۸۴
	بیشتر از ۴۱ سال	2	۰/۰۸
نوع اتهام	متهم	10	۰/۶۰
	محکوم	15	۰/۴۰
نوع جرم	قتل	8	۰/۳۲
	مشارکت در قتل	8	۰/۳۲
	موارد فروشی	3	۰/۱۲
	تخلف مالی	3	۰/۱۲
	درگیری	3	۰/۱۲
زمان محکومیت	کمتر از ۵ سال	13	۰/۵۲
	بین ۶ تا ۱۰ سال	6	۰/۲۴
	بیشتر از ۱۱ سال	6	۰/۲۴

همچنین ۱۳ نفر کمتر از ۵ سال، ۶ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال و ۶ نفر بیشتر از ۱۱ سال زمان محکومیت دارند.

۵-۲- تحلیل توصیفی سوالات پژوهش در دوره اول

در جدول (۳) میانگین سوالات پژوهش در دوره اول ارائه شده است. براساس این جدول برای سوال اول ($M = 4/36$; $SD = 2/018$)، برای سوال دوم ($M = 4/20$; $SD = 2/121$)، برای سوال سوم ($M = 4/44$; $SD = 1/916$)، برای سوال نهم ($M = 5/16$; $SD = 1/863$) و برای سوال دهم ($M = 4/92$; $SD = 1/800$) است. همچنین با توجه به این که مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای ۱۰ سوال برابر با ۰/۸۱۷ است که از ۰/۷ بیشتر است، بنابراین پایایی سوالات پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در دوره پیش از مون قابل قبول است.

جدول (۳): امار توصیفی سوالات در دوره اول

سوال	دامنه	میانگین	انحراف معیار	واریانس	ضریب آلفای کرونباخ
Q1	6.00	4.3600	2.01825	4.073	۰/۸۱۷
Q2	6.00	4.2000	2.12132	4.500	
Q3	6.00	4.4400	1.91659	3.673	
Q4	6.00	4.7600	1.78606	3.190	
Q5	6.00	5.0800	1.63095	2.660	
Q6	7.00	4.8800	2.14709	4.610	
Q7	6.00	4.6800	1.49220	2.227	
Q8	6.00	5.0000	2.00000	4.000	
Q9	6.00	5.1600	1.86369	3.473	
Q10	6.00	4.9200	1.80093	3.243	

۵-۳- تحلیل توصیفی سوالات پژوهش در دوره دوم

در جدول (۴) میانگین سوالات پژوهش در دوره دوم ارائه شده است. براساس این جدول برای سوال اول ($M = 2/64$; $SD = 1/604$)، برای سوال دوم ($M = 2/80$; $SD = 1/554$)، برای سوال سوم ($M = 2/80$; $SD = 1/471$)، برای سوال نهم ($M = 3/40$; $SD = 1/527$) و برای سوال دهم ($M = 3/20$; $SD = 1/258$) است. همچنین با توجه به این که مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای ۱۰ سوال برابر با ۰/۷۵۹ است که از ۰/۷ بیشتر است، بنابراین پایایی سوالات پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در دوره پس از مون قابل قبول است.

جدول (۴): امار توصیفی سوالات در دوره دوم

سوال	دامنه	میانگین	انحراف معیار	واریانس	ضریب آلفای کرونباخ
Q1	4/00	2/6400	1/60416	2/573	۰/۷۵۹
Q2	4/00	2/8000	1/55456	2/417	
Q3	4/00	2/8000	1/47196	2/167	
Q4	4/00	3/0000	1/50000	2/250	
Q5	4/00	3/3200	1/28193	1/643	
Q6	5/00	3/2000	1/75594	3/083	
Q7	4/00	2/8800	1/30128	1/693	
Q8	4/00	3/2000	1/58114	2/500	
Q9	4/00	3/4000	1/52753	2/333	
Q10	4/00	3/2000	1/25831	1/583	

۵-۴- بررسی وضعیت نرمال بودن متغیرها

ملاک ارزیابی نرمال بودن توزیع داده ها، مقدار سطح معناداری است. از نظر مومنی و قیوم (۱۳۹۴: ۱۶۸) در صورتی که مقدار سطح معنی داری کمتر از سطح خطای ۰/۰۵ باشد، داده ها نرمال نمی باشد و اگر مقدار سطح معنی داری بیشتر از سطح خطای ۰/۰۵ باشد، بنابراین توزیع داده ها نرمال می باشد.

H_0 : توزیع سوالات نرمال است

H_1 : توزیع سوالات نرمال نیست.

در جدول ۵ نیز به دلیل بزرگتر بودن مقدار سطح معنی داری تمامی سوالات از سطح خطای ۰/۰۵ بنابراین ادعای H_0 و نرمال بودن تمامی سوالات در دو دوره تأیید می شود.

جدول (۵): یافته های آزمون نرمال

سوالات	آزمون نرمال دوره اول		آزمون نرمال دوره دوم	
	اماره KS	سطح معنی داری	اماره KS	سطح معنی داری
Q1	/230۰	۵۴/0۰	0/255	۱۱۷/۰
Q2	/234۰	۵۵/0۰	0/297	۲۰۰/۰
Q3	/149۰	/156۰	0/227	۱۲۰/۰
Q4	/175۰	۶۴/0۰	0/189	۲۰۰/۰
Q5	/234۰	۱۷۱/۰	0/262	۰۵۹/۰
Q6	/238۰	۲۰۰/۰	0/247	۲۰۰/۰
Q7	/185۰	۵۷/0۰	0/191	۰۷۲/۰
Q8	/241۰	۲۰۰/۰	0/233	۰۶۹/۰
Q9	/238۰	۱۲۰/۰	0/253	۲۰۰/۰
Q10	/238۰	۲۰۰/۰	0/178	۲۰۰/۰

۵-۵- بررسی ارتباط بین سوالات پژوهش

برای بررسی وجود یا نبودن رابطه و همچنین میزان شدت رابطه بین دو متغیر کمی، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده می شود. مقدار این ضریب بین -۱ تا ۱ می باشد، که علامت منفی آن نشانگر همبستگی در جهت عکس و علامت مثبت آن نشان دهنده ارتباط مستقیم دو متغیر است. هرچه، قدر مطلق ضریب همبستگی به ۱ نزدیک باشد شدت همبستگی بیشتر بوده و هر اندازه قدر مطلق آن به صفر نزدیک باشد بیانگر ضعیف بودن همبستگی است. همزمان با تعیین میزان همبستگی، معنی دار بودن آن نیز آزمون می شود.

برای آزمون ارتباط بین سوالات پژوهش ادعای H_0 و H_1 به صورت زیر است:

H_0 : بین سوالات پژوهش رابطه معناداری وجود ندارد.

H_1 : بین سوالات پژوهش رابطه معناداری وجود دارد (فرضیه اصلی).

نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین سوالات پژوهش در جدول (۶) ارائه شده است. با توجه به این جدول، مقدار ضریب همبستگی برای تمامی سوالات، بیشتر از ۰/۶۰ است و سطح معناداری کمتر از سطح خطای ۰/۰۵ بنابراین ارتباط مثبت و معنادار با شدت قوی بین سوالات پژوهش برقرار است.

جدول (۶): یافته های آزمون همبستگی

پیش آزمون	پس آزمون	ضریب همبستگی	سطح معناداری
Q1	Q1	/904۰	۰/۰۰۱
Q2	Q2	/884۰	۰/۰۰۱
Q3	Q3	/874۰	۰/۰۰۱
Q4	Q4	/918۰	۰/۰۰۱
Q5	Q5	/904۰	۰/۰۰۱
Q6	Q6	/847۰	۰/۰۰۱
Q7	Q7	/688۰	۰/۰۰۱
Q8	Q8	/922۰	۰/۰۰۱
Q9	Q9	/943۰	۰/۰۰۱
Q10	Q10	/669۰	۰/۰۰۱

۵-۶- بررسی ارتباط بین سوالات پژوهش

در این بخش برای بررسی تفاوت میانگین سوالات در دو دوره، از آزمون تی وابسته استفاده شده است. بدین منظور ادعاهای پژوهش عبارتند از:

H_0 : تفاوت معناداری بین میانگین سوالات پژوهش در دوره پیش آزمون و پس آزمون وجود ندارد.

H_1 : تفاوت معناداری بین میانگین سوالات پژوهش در دوره پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد (فرضیه اصلی).

جدول (۷): یافته های آزمون تی وابسته

سوالات پیش آزمون	سوالات پس آزمون	سطح اطمینان ۰/۹۵	اماره t	درجه آزادی	سطح معناداری
		حد پایین	حد بالا		
Q1	Q1	1/35234	2/08766	24	۰/۰۰۱
Q2	Q2	0/97037	1/82963	24	۰/۰۰۱
Q3	Q3	1/24696	2/03304	24	۰/۰۰۱
Q4	Q4	1/46139	2/05861	24	۰/۰۰۱
Q5	Q5	1/46139	2/05861	24	۰/۰۰۱
Q6	Q6	1/20755	2/15245	24	۰/۰۰۱
Q7	Q7	1/3385	2/2615	24	۰/۰۰۱
Q8	Q8	1/46297	2/13703	24	۰/۰۰۱
Q9	Q9	1/48619	2/03381	24	۰/۰۰۱
Q10	Q10	1/16722	2/27278	24	۰/۰۰۱

در جدول ۷ نتایج آزمون تی وابسته ارائه شده است، با توجه به این که مقادیر سطح معناداری در این آزمون کمتر از سطح خطای ۰,۰۵ است، بنابراین می توان گفت که سوالات پیش آزمون با سوالات پس آزمون اختلاف معناداری دارد. همچنین با توجه به این که مقادیر حد بالا و حد پایین برای تمامی سوالات مثبت است، بنابراین میانگین سوالات در دوره پیش آزمون بیشتر از دوره پس آزمون است.

۶- بحث و نتیجه گیری

در این مطالعه مشخص شد که برنامه آموزشی تنظیم هیجانی باعث کنترل رفتار زندانیان محکوم به قصاص نفس در زندان یاسوج گردید. نتایج این مطالعه با نتایج بررسی‌هایی نریمانی، اعظمی و همکاران، آبراموویتز و برنباوم، درکزن و همکاران و شریب و همکاران همسو می‌باشد.

گراس^{۲۱} (۲۰۰۲) براساس مدل کیفیت تولید هیجان، مدل فرایند تنظیم هیجان را ارائه کرده است. مدل اولیه شامل پنج مرحله شروع، موقعیت، توجه، ارزیابی و پاسخ است؛ به اعتقاد گراس هر مرحله از فرایند تولید هیجان، دارای یک هدف تنظیمی بالقوه است و مهارت‌های تنظیم‌کننده هیجان می‌توانند در نقاط مختلف این فرایند اعمال شوند (گراس و تامسون^{۲۲}، ۲۰۰۷). ادامه این رفتارها با شدت در برخی افراد باعث هنجارشکنی گردیده و سرانجامی مگر زندان و تادیب ندارد. بر این اساس آثار سوء اجتماعی که بر جای می‌گذارد، هزینه‌هایی را بر خانواده و جامعه تحمیل می‌کند، بنابراین، توجه به آموزش هیجانی، افراد هنجارشکن، چه در زندان و یا خارج از زندان، امری تأثیرگذار برای ساماندهی و تنظیم هیجانات و اصلاح رفتار می‌باشد. هر مرحله از مدل فرایند تنظیم هیجان گراس شامل یک سری راهبردهای سازگار و یک سری راهبردهای ناسازگار است که در این میان افرادی که دارای مشکلات هیجانی هستند از راهبردهای ناسازگار مانند نشخوار فکری، اجتناب و... بیشتر استفاده می‌کنند. بنابراین لازمه مداخله در مشکلات هیجانی اصلاح یا حذف راهبردهای ناسازگار و آموزش راهبردهای سازگارانه است (گراس، ۲۰۰۲). هیجانات مثبت اثرات طولانی و دراز مدت دارند (حسن زاده، ۱۳۹۵). همچنین، بررسی‌ها نشان می‌دهد یکی از عوامل اصلی که باعث بروز جرم و ورود افراد مختلف به ویژه زنان به سطح زندان‌های -گردد ناتوانی این افراد در نظم‌دهی به هیجان و احساس‌های خود و عدم مدیریت صحیح و مناسب آن‌هاست. بدیهی است تنظیم هیجان و نظم‌جویی هیجانی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و به انسان توان‌سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی و استرس‌زا را می‌دهد (موریس^{۲۳}، ۲۰۰۷).

محققان آسیب‌شناسی روانی معتقدند عملکرد ناموفق در تعاملات اجتماعی، پرخاشگری، خشونت تکانشی، احساس شرمندگی و گناه، ناتوانی در حل یک مسأله چندبعدی و گرفتن یک تصمیم مناسب در زمان مناسب در نتیجه تنظیم ناکافی پاسخ‌های هیجانی ایجاد می‌گردد. همچنین عدم تنظیم هیجان می‌تواند باعث ایجاد رفتارهای آسیب‌زا مانند خشونت و ارتکاب جرم در افراد شود (دیلون^{۲۴}، ۲۰۰۷) گراتز و روئمر^{۲۵} تنظیم هیجان را در برگیرنده چهار مؤلفه می‌دانند: آگاهی از هیجان و فهمیدن آنها؛ پذیرش هیجان‌ها، توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار کردن مطابق با اهداف مطلوب در زمانی که هیجان منفی تجربه می‌شود و توانایی به‌کارگیری انعطاف‌پذیر تدابیر تنظیم هیجان متناسب با موقعیت به‌منظور تنظیم کردن مطلوب پاسخ‌های هیجانی برای دستیابی به اهداف شخصی و احترام به خواسته‌های محیطی.

تنظیم و مدیریت هیجان با آموزش‌های لازم، تصمیم‌گیری عقلایی و مهار تکانشگری را به دنبال دارد. ارزیابی مجدد، مهارت حل مسأله، ارتباط مؤثر و کارآمد و کنترل خشم به عنوان راهبردهای مثبت و سازگارانه‌ای هستند که برای آحاد جامعه با آموزش تنظیم هیجان

²¹ Gross

²² Gross and Thompson

²³ Morris

²⁴ Dillon

²⁵ Gratz and Roemer

میسر می‌گردد، بنابراین پیشنهاد می‌شود این آموزش‌ها به عنوان بخشی از مهارت‌های زندگی نه فقط برای زندانیان بلکه برای آحاد جامعه متناسب با سن، جنس و تحصیلات مورد نظر باشد و می‌تواند در اصلاح و توانمندی افراد نقش بالایی داشته باشد.

۷- منابع

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۷). نارسایی هیجانی و سبک‌های دفاعی. مجله اصول بهداشت روانی (۳۹): ۱۰، ۱۸۱-۱۷۰.
- روشنی دائم، مرادی قباد، علیزاده سپیده، شیخ احمدی شیلان، حبیبی سوگند، فرنا مرضیه و همکاران. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر وضعیت سلامت روان زنان زندانی. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت. ۲ (۲): صص ۷۹-۷۰.
- قربانی جاجرم، زهرا، ملک زاده، غلامرضا، خوراکیان، علیرضا. (۱۳۹۵). بررسی نقش میانجی‌گری سبک‌های تصمیم‌گیری عقلایی و شهودی مدیران بر رابطه هوش هیجانی و رفتارهای نوآورانه. مطالعات رفتار سازمانی. ۵ (۲): ۸۴-۵۱.
- نعیمی، عبدالرضا و افشاری، علی (۱۳۸۹). رابطه سبک رهبری تبادل‌رهنبر-عضو، سبک‌های حل مسئله و روابط گروه کاری با جو سازمانی نوآورانه و رفتار نوآورانه کارکنان، پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره ۱۳، ش ۱، صص: ۶۹-۸۲.
- نجاتی وحید و ملکی قیصر. (۱۳۹۱). رابطه بین تکانشگری و تامل‌گرایی با عملکرد حل مسئله. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان (طیپ شرق)، ۱۴ (۱). ۸۱-۷۶.
- مهربان، رقیه، لیوارجانی، شعله. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر تاب‌آوری پرخاشگری واکنشی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قرآن تبریز. زن و مطالعات خانواده (۳۹): ۱۱. صص ۱۱۹-۸۳.
- Abramowitz A, Berenbaum H. Emotional triggers and their relation to impulsive and compulsive psychopathology. *Personality and Individual Differences* 2007; 43: 1356-65.
- Aldao A, Nolen-Hoeksema S. Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A Trans diagnostic examination. *Behavior Research and Therapy* 2010; 48: 974-83.
- Brodsky Malone K, Ellis's D, Man J. Characteristics of borderline personality disorder associated with suicidal behavior. *American Journal of Psychotries* 1997; 154: 1715-9.
- Clark L. Help with excitement: management of anxiety, anger and depression. Translator: Reza Rostami and Ali Nilofari, Tehran: Publishers Tabalvor; 2010
- Dillon DG, Ritchey M, Johnson BD, La-Bar KS. Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. *Emotion* 2007; 7(2): 354-65.
- Garnefski, N. , Teerds, J. , Kraaij, V. , Legerstee, J. , & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*. 36, 267-276.
- Gross, J. J. , & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2) , 151-164.
- Gross J J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology (JP)*; 39(3): 281-291.
- Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: envelopments, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathology and Behave* 2004; Vol. 43. 51-59.
- Granefski N, Kraaij V, Spinhoven P. (2001). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderorp: Datec.
- Kenneth L. Critchfield Kenneth N, Levy John FC. The Relationship between impulsivity, aggression, and impulsive-aggression in borderline personality disorder: an empirical analysis of self-report measures. *Journal of Personality Disorders* 2004; 18(6): 555-70.
- Morris AS, Silk JS, Steinberg L, MayorsL, Robinson LR. The role of the family context in the

- development of emotion regulation. *SocDev* 2007; 16(2): 361-88
- Mennin DS, Farach FJ. Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology Practice* 2007; 14 : 329-52.
 - Martin, R. C. , & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*. 39, 1249-1260.
 - Porkord M. The relationship between self-efficacy, impulsivity, activation-behavioral inhibition and social skills in students with substance abuse. Graduate thesis. Ardabil: Ardabil University Researcher 2010; 93-101.
 - Parker JD, Taylor RN, Eastabrook JM, Schell SL, Wood LM. Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences* 2008; 45: 174-80.
 - Thompson RA. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev.* ; 59(2-3):25-52.

The effect of emotional regulation training on controlling the behavior of prisoners sentenced to retaliation in Yasuj prison

This study was a clinical trial with pre-test and post-test interventions with a control group. The statistical population of this study consisted of all prisoners sentenced to retaliation in Yasouj prison. Study and obtaining informed consent, 25 people were selected by convenience sampling method and participated in the project. The content of the training sessions, the emotional regulation training program based on the grass model at the prison level, was held during 4 one-hour sessions, then the collected data were analyzed using SPSS software and statistical tests. The results showed that the emotional regulation training program controlled the behavior of prisoners sentenced to retaliation in Yasouj prison, so emotion regulation and management with the necessary training, rational decision-making and control of impulsivity followed. Reassessment, problem-solving skills, effective and efficient communication, and anger management are positive and adaptive strategies that can be provided to individuals in the community through emotion regulation training, so it is suggested that these trainings be part of the skill. Living conditions, not only for prisoners but also for members of society, are commensurate with the desired age, gender and education and can play a high role in the reform and empowerment of individuals.

Keywords: Emotional regulation training, Behavior control, Prisoners sentenced to retaliation