

# تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر تکانشگری و سبک‌های تصمیم‌گیری در زندانیان زن شهر یاسوج

زهرا سادات نسب، خسرو رمضانی\*

گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاداسلامی، یاسوج، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۲/۱۵

تاریخ وصول: ۱۳۹۵/۱۲/۱۳

## چکیده

**زمینه و هدف:** نارسایی‌های هیجانی و سبک‌های تصمیم‌گیری ناکارآمد در افراد، مشکلاتی را در زندگی روزمره ایجاد نموده که آثار آن تا مدت‌ها ماندگار است. این نارسایی برای زندانیان، به ویژه زندانیان زن ملموس‌تر می‌باشد. پژوهش حاضر با هدف آموزش تنظیم هیجانی بر تکانشگری و سبک‌های تصمیم‌گیری در زندانیان زن شهر یاسوج انجام شد.

**روش بررسی:** در این مطالعه مداخله‌ای، نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از زنان زندانی بود که پس از شرح و بیان اهداف مطالعه، داوطلب شرکت در طرح بودند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تخصیص داده شدند. گروه آزمایش، تحت برنامه آموزشی ۸ جلسه‌ای، مهارت‌های تنظیم هیجانی مبتنی بر مدل گراس قرار گرفتند و بر روی گروه شاهد هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت، سپس از گروه آموزش و شاهد پیش‌آزمون و پس‌آزمون به عمل آمد. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه‌های تکانشگری بارات، سبک‌های تصمیم‌گیری اسکات و بروس بودند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** یافته‌های مطالعه بیانگر تأثیر برنامه آموزشی تنظیم هیجانی بر کاهش تکانشگری کلی ( $p < 0/05$ ) و تکانشگری شناختی ( $p < 0/001$ )، رفتاری ( $p < 0/05$ ) و برنامه‌ریزی نشده ( $p < 0/05$ ) در زندانیان زن گردید. همچنین آموزش تنظیم هیجانی بر افزایش سبک‌های تصمیم‌گیری عقلایی ( $p < 0/001$ ) و شهودی ( $p < 0/01$ ) و کاهش سبک‌های تصمیم‌گیری اجتنابی ( $p < 0/05$ )، وابسته ( $p < 0/05$ ) و آنی ( $p < 0/05$ ) تأثیر معنی‌داری داشته است.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج تحقیق که آموزش تنظیم هیجانی، باعث کاهش تکانشگری و افزایش سبک‌های معقول تصمیم‌گیری در زندانیان شد، می‌توان با ارتباط حرفه‌ای در قالب آموزش تنظیم هیجانی باعث افزایش دانش و مهارت افراد در کنترل تکانش‌های منفی و همچنین افزایش سبک‌های تصمیم‌گیری عقلایی شد.

**واژه‌های کلیدی:** تنظیم هیجانی، تکانشگری، سبک‌های تصمیم‌گیری، زندان

\*نویسنده مسئول: خسرو رمضانی، یاسوج، دانشگاه آزاداسلامی، واحد یاسوج، گروه روانشناسی

Email: kh.ramezani@iauyasooj.ac.ir

## مقدمه

زندانیان به دلیل داشتن شرایطی مانند حضور در محیط بسته زندان، دوری از خانواده، داشتن حبس‌های طولانی‌مدت و به‌یدک کشیدن برچسب مجرمی، حتی پس از آزادی از زندان، از مشکلات روانی مانند استرس، پرخاشگری، هیجان‌ات منفی، اختلال در کارکرد اجتماعی و تغییر سبک زندگی رنج می‌برند (۱ و ۲). در این میان یکی از مشکلاتی که زندانیان و به‌ویژه زنان زندانی با آن درگیر هستند ناتوانی در مدیریت و تنظیم هیجان‌های منفی در مدت حبس می‌باشد که این مسأله تا حدود زیادی علت ارتکاب جرم و ورود آن‌ها به زندان نیز بوده است. هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی‌زا ایفا می‌کند. اصولاً هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم، همراه می‌شوند (۳). 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 (۴). مدیریت مؤثر هیجان‌ات 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 (۵). بررسی‌ها نشان می‌

دهد یکی از عوامل اصلی که باعث بروز جرم و ورود افراد مختلف به‌ویژه زنان به سطح زندان‌های می‌گردد ناتوانی این افراد در نظم‌دهی به هیجان و احساس‌های خود و عدم مدیریت صحیح و مناسب آن‌هاست (۶). بدیهی است تنظیم هیجان و نظم‌جویی هیجانی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی و استرس‌زا را می‌دهد (۷). یکی از متغیرهایی که افراد را نسبت به ارتکاب جرم آسیب‌پذیر نموده و می‌تواند پیامد ناتوانی فرد در تنظیم و کنترل هیجان‌ات منفی خویش باشد، تکانشگری است. تکانشگری به‌عنوان زمینه‌ساز واکنش‌های بدون زمینه و واکنش‌های بدون برنامه و سریع به محرک‌های درونی یا بیرونی بدون توجه به پیامدهای منفی به خود یا دیگران تعریف شده است (۸). تکانشگری محور عمده‌ای در تشخیص انواع آسیب‌های فردی و اجتماعی است که ارتکاب جرم و ورود به زندان نیز یکی از آن‌هاست (۹). افراد تکانشگر بدون در نظر گرفتن اثرات فعالیت و کار خود، دست به اقدام عاجل می‌زنند. این افراد در مهار پاسخ خود مشکل دارند و پاداش آنی را به پیامد تأخیری ترجیح می‌دهند (۱۰). تصمیم‌گیری بیانگر انتخاب یک راهکار از میان دو یا چند گزینه در یک رفتار پیشگیرانه و به منظور حصول یک هدف خاص با حداقل ریسک ممکن است؛ بنابراین تصمیم‌گیری هسته مرکزی برنامه‌ریزی را تشکیل می‌دهد که بیانگر یک فعالیت فکری عمیق می‌

باشد (۱۱). 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 (۱۲). همچنین عدم تنظیم هیجان می‌تواند باعث ایجاد رفتارهای آسیب‌زا مانند خشونت و ارتکاب جرم در افراد شود (۱۳). گراتز و روئمر تنظیم هیجان را در بر گیرنده 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 خواست‌های محیطی (۱۴).

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 و طولانی‌تر رنج روانی را تجربه می‌کنند (۱۵). به‌طور کلی، می‌توان تنظیم هیجان را به‌عنوان فرآیندی در نظر گرفت که از طریق آن فرد هیجان‌ات خود را برای پاسخ متناسب به خواسته‌های محیطی به‌طور هشیار یا ناهشیار تعدیل و تنظیم می‌کند (۱۶). 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 ارائه شده است (۱۷).

بشارت در بررسی خود در زمینه نارسایی هیجانی و سبک‌های تصمیم‌گیری دریافت، افرادی که از نظر پردازش هیجانی از سبک‌های شناختی ضعیف‌تری 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 (۱۸). 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 خرده مقیاس‌های هوش هیجانی باعث افزایش به‌کارگیری شیوه‌های تصمیم‌گیری عقلایی و شهودی و کاهش به‌کارگیری شیوه‌های تصمیم‌گیری اجتنابی، وابسته و آنی می‌گردد (۱۹). همچنین نجاتی و ملکی با بررسی رابطه بین تکانشگری و تأمل‌گرایی با عملکرد حل مسأله در دانشجویان دانشگاه زنجان نشان دادند بین عملکرد حل مسأله و تکانشگری، همبستگی منفی و بین عملکرد حل مسأله و نیاز به شناخت همبستگی

رفتار تکانشی یکی از مهمترین عوامل مرتبط با رفتارهای پرخاشگرانه در زندانیان است (۲۳).

نتایج تحقیق کنت و همکاران 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 (۲۴). 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، رفتارهایی جنایی، وسواس و تصمیم‌های آنی و عجولانه را کاهش دهد (۲۵). تکانشگری در فهم و پیش‌بینی پرخاشگری بسیار مهم می‌باشد. بر اساس ارزیابی این پژوهشگران می‌توان با برنامه‌های آموزش هیجانی کنترل هیجانات را در مجرمان جنسی در دست گرفت (۲۶). افراد دارای اختلال هیجانی، دارای نمرات بالاتری در تکانشگری، اجتناب آسیب‌زا و استدلال شناختی بودند که بر رابطه بالا بین عدم تنظیم هیجان، تکانشگری و فرآیند تصمیم‌گیری تأکید نموده و آموزش تنظیم هیجانی را در بهبود این مشکلات پیشنهاد می‌کند (۲۷). با توجه به مطالب پیش گفت و آسیب‌هایی که عدم کنترل هیجانات منفی و تکانشگری بر تصمیم‌گیری عقلایی دارد، هدف از این

مثبت معنی‌دار وجود دارد، بنابراین پیشنهاد می‌کنند باید با روش‌های آموزشی و درمانی تکانشگری دانشجویان را کاهش داد تا عملکرد حل مسأله در آنها تقویت شود (۲۰). نریمانی در تحقیق خود اثربخشی آموزش کنترل تکانه و تنظیم هیجانی بر پردازش هیجانی، تکانشگری و حواس‌پرتی دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار داده و دریافت برنامه درمانی کنترل تکانه و هیجان بر پردازش هیجانی، تکانشگری و حواس‌پرتی تأثیر دارد (۲۱).

در مطالعه اعظمی و همکاران با بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر کاهش تکانشگری نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان می‌تواند در کاهش علائم تکانشگری مؤثر باشد و از تصمیم‌گیری آنی و عجولانه پیشگیری کند (۱۰). نتایج پژوهش کلرک 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 (۲۲). در تحقیقی دیگر برودسکی و همکاران ارتباط بین ویژگی‌های تکانشی و اقدام به خودکشی در زندانیان را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که

این مطالعه با هدف تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر تکانش‌گری و سبک‌های تصمیم‌گیری در زندانیان زن شهر یاسوج انجام شد.

### روش بررسی

این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی و مداخله‌ای با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. متغیر مستقل پژوهش آموزش تنظیم هیجانی و متغیرهای وابسته تکانش‌گری و سبک‌های تصمیم‌گیری بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زندانیان زن شهر یاسوج تشکیل دادند که به دلیل جرائم مختلف در مدت اجرای تحقیق در کانون اصلاح و تربیت شهر یاسوج و به‌طور خاص در بند مخصوص نگهداری از این زندانیان به نام بند نسوان تحمل حبس نمودند که بر اساس آمار ارایه شده از طرف اداره کل زندان‌های استان کهگیلویه و بویراحمد تعداد آن‌ها بین ۷۰ تا ۱۰۰ نفر متغیر بوده است که پس از توضیح چگونگی و اهداف مطالعه و کسب رضایت آگاهانه، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در طرح شرکت داده شدند.

معیار ورود در این مطالعه، زن بودن و این که باید در طول جلسه‌های آموزشی در زندان بسر ببرند به همین دلیل ترجیحاً در دوره محکومیت باشند نه قرار بازداشت و افراد نمونه علاقمند به همکاری بوده و حداقل سواد خواندن و نوشتن داشته باشند. همچنین معیار خروج از مطالعه نیز عدم همکاری افراد بود. اصول اخلاقی در این مطالعه بر اساس اصول

اساسی بیانیه هلسینکی بوده و در آن اعضای گروه نمونه در زمینه پژوهش یاد شده و اهداف آن شناخت و آگاهی لازم را کسب کردند. علاوه بر این در این مطالعه، به افراد نمونه یادآوری شد که در پاسخ دادن به پرسشنامه‌ها آزاد هستند و هر زمانی که قادر به ادامه همکاری نباشند می‌توانند گروه نمونه را ترک کنند. در ضمن برای گروه کنترل ۵ جلسه یک ساعته کلاس آموزش بهداشت فردی برگزار شد.

اطلاعات مورد نیاز از طریق پرسشنامه‌های استاندارد و بومی شده به شرح زیر جمع‌آوری گردید. پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، شامل: سن، نوع جرم، سابقه زندان، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل و وضعیت اقتصادی خانواده.

پرسشنامه تکانش‌گری، در تحقیق حاضر میزان تکانش‌گری بر اساس مقیاس تکانش‌گری که به وسیله بارات ساخته شده و حاوی ۳۰ آیتم چهار گزینه‌ای می‌باشد مورد ارزیابی قرار گرفت. در این مقیاس که تصمیم‌گیری شتابزده و فقدان دوراندیشی را اندازه می‌گیرد ماده‌ها به گونه‌ای طراحی شده است که سه عامل تکانش‌گری شامل: تکانش‌گری شناختی (تصمیم‌های سریع)، تکانش‌گری رفتاری (وارد عمل شدن بدون تصمیم پیشین) و تکانش‌گری برنامه‌ریزی نشده (عدم آینده‌نگری) را مورد سنجش قرار می‌دهد (۱۸).

نمره بیشتر در این مقیاس نشان از تکانش‌گری بالاتر دارد و آزمودنی‌ها به این آیتم‌ها به صورت درجه‌بندی لیکرتی (۱=هرگز، ۲=گاهی اوقات، ۳=اغلب

و همچنین در مطالعه‌ای دیگر در دانشجویان، بین ۰/۶۳ تا ۰/۸۹ گزارش شده است (۲۹).

محتوای جلسه‌های آموزشی، برنامه آموزش تنظیم هیجانی بر اساس مدل گراس در سطح زندان، طی ۸ جلسه یک‌ساعته برگزار گردید که محتوای این جلسه‌ها در جدول ۱ آمده است.

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون‌های آماری آنالیز واریانس تجزیه و تحلیل شدند.

#### یافته‌ها

بر اساس جدول ۲ مشاهده می‌شود برنامه آموزشی تنظیم هیجانی، میانگین نمرات تکانشگری قبل و بعد از مداخله، کاهش چشمگیری داشت و اختلاف یاد شده معنی‌دار بودند.

چنان که مشاهده می‌شود میانگین نمرات سبک‌های تصمیم‌گیری کلی در گروه آزمایش در پس آزمون کمتر از میانگین نمرات این متغیر در پیش آزمون می‌باشد. به طور مشخص‌تر می‌توان گفت میانگین نمرات سبک‌های تصمیم‌گیری عقلایی و شهودی در پس آزمون بیشتر از پیش آزمون و میانگین نمرات سبک‌های تصمیم‌گیری اجتنابی، وابسته و آنی در پس آزمون کمتر از پیش آزمون می‌باشد که اختلاف یاد شده معنی‌دار بودند.

اوقات و ۴ = همیشه) پاسخ می‌دهند. بنابراین پایین‌ترین و بالاترین نمره در این آزمون به ترتیب ۳۰ و ۱۲۰ می‌باشد (۱۸).

نسخه فارسی این پرسشنامه به وسیله اختیاری و همکاران اعتباریابی شده است. آنها ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را در دو گروه معنادان و افراد سالم به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند (۲۸). در یک تحقیق مقدماتی پورکرد ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی (بعد از یک ماه) این مقیاس را به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۷۹ گزارش کرد (۱۷). نریمانی نیز در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۰ به دست آورد (۲۱).

پرسشنامه سبک‌های تصمیم‌گیری، اسکات و بروس در سال ۱۹۹۵ برای سنجش سبک تصمیم‌گیری افراد، پرسشنامه سبک‌های تصمیم‌گیری را به روش تحلیل عاملی طراحی و اعتباریابی کردند. این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال (برای هر بعد ۵ سؤال) است. پنج سبک تصمیم‌گیری شامل: سبک‌های تصمیم‌گیری عقلایی، شهودی، اجتنابی، وابسته و آنی را که در طیف لیکرت، از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) درجه‌بندی می‌شود اندازه‌گیری می‌کند. در این پرسشنامه، خرده مقیاسی که دارای بیشترین امتیاز است، سبک غالب آزمودنی در تصمیم‌گیری به شمار می‌رود (۲۹).

در ایران نیز این پرسشنامه برای اولین بار ترجمه و اعتبار آن در پژوهشی برای مدیران ۰/۷۱

جدول ۱: محتوای جلسه‌های آموزشی روش تنظیم هیجانی براساس مدل گراس (۱۰)

جلسه	موضوع	هدف	دستور جلسه
اول	معارفه	آشنایی	۱. آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه و اعضاء 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 مختلف هیجان و اثرات کوتاه‌مدت و درازمدت هیجان‌ها.
سوم	انتخاب موقعیت	ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضاء	گفتگو راجع به عملکرد هیجان‌ها در فرآیند سازگاری انسان و فواید آن‌ها، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیرگذار روی آن‌ها و همچنین سازمان‌دهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین اعضاء، بیان مثال‌های از تجربه واقعی اعضاء.
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 تقویت‌کننده‌های 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 آموخته‌شده در محیط‌های خارج از جلسه، ۳. بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.

جدول ۲: مقایسه نمرات تکانش گری و خرده مقیاس‌های آن در گروه‌های آزمایش و کنترل قبل و بعد از مداخله، زندانیان زن شهر یاسوج

مقیاس تکانش گری	قبل از مداخله		بعد از مداخله		آزمون
	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش	
	میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار	
تکانش گری کلی	۷۶/۱۳ ± ۴/۳۲	۷۵/۴۱ ± ۳/۴۴	۷۹/۱۵ ± ۳/۴۴	۶۲/۴۰ ± ۳/۰۲	$F=۴/۶۰, DF=۱, P=۰/۰۲۹$
شناختی	۲۱/۱۹ ± ۲/۶۹	۲۲/۴۵ ± ۲/۸۹	۲۰/۳۲ ± ۲/۹۰	۱۸/۲۵ ± ۲/۲۲	$F=۴/۱۵, DF=۱, P=۰/۰۰۱$
رفتاری	۲۵/۴۴ ± ۳/۱۴	۲۴/۲۵ ± ۳/۸۵	۲۶/۳۱ ± ۳/۸۷	۲۱/۵۰ ± ۳/۷۶	$F=۶/۸۵, DF=۱, P=۰/۰۲۵$
برنامه‌ریزی نشده	۲۹/۵۸ ± ۳/۴۳	۲۸/۴۸ ± ۳/۱۵	۳۲/۵۲ ± ۳/۹۲	۲۲/۶۵ ± ۳/۲۴	$F=۴/۱۵, DF=۱, P=۰/۰۱۳$

جدول ۳: مقایسه نمرات سبک‌های تصمیم‌گیری و خرده مقیاس‌های آن در گروه‌های شاهد و آزمایش قبل و بعد از مداخله، زندانیان زن شهر یاسوج

سبک های تصمیم‌گیری	قبل از مداخله		بعد از مداخله		آزمون
	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش	
	میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار	
تصمیم‌گیری کلی	۸۸/۴۲ ± ۳/۵۵	۹۴/۲۰ ± ۴/۲۵	۹۵/۱۷ ± ۴/۲۲	۷۹/۰۴ ± ۳/۰۵	$F=۲۷/۲۵, DF=۱, P=۰/۰۰۱$
عقلانی	۱۴/۲۲ ± ۲/۶۹	۱۵/۳۲ ± ۲/۸۹	۱۵/۴۵ ± ۲/۹۰	۲۱/۲۵ ± ۲/۲۲	$F=۵/۰۵, DF=۱, P=۰/۰۰۱$
شهودی	۱۵/۸۵ ± ۲/۱۴	۱۷/۲۲ ± ۳/۸۵	۱۷/۴۴ ± ۳/۸۷	۱۹/۳۵ ± ۳/۷۶	$F=۷/۷۳, DF=۱, P=۰/۰۰۹$
اجتنابی	۲۰/۱۵ ± ۳/۴۳	۲۱/۴۴ ± ۳/۱۵	۲۲/۲۵ ± ۳/۹۲	۱۲/۶۵ ± ۳/۲۴	$F=۴/۹۲, DF=۱, P=۰/۰۰۳$
وابسته	۱۸/۶۵ ± ۳/۰۵	۱۹/۱۵ ± ۳/۲۲	۱۹/۵۵ ± ۳/۲۴	۱۲/۳۵ ± ۳/۱۱	$F=۵/۳۱, DF=۱, P=۰/۰۲۸$
آنی	۱۹/۵۵ ± ۳/۰۵	۲۱/۰۷ ± ۳/۳۳	۲۰/۴۸ ± ۳/۴۵	۱۳/۴۴ ± ۳/۱۵	$F=۶/۳۲, DF=۱, P=۰/۰۱۷$





## بحث

زندانیان به دلیل داشتن شرایطی مانند حضور در محیط بسته زندان، دوری از خانواده، داشتن حبس‌های طولانی‌مدت و به‌یدک کشیدن برچسب مجرم، حتی پس از آزادی از زندان، از مشکلات روانی مانند استرس، پرخاشگری، هیجان‌ات منفی، اختلال در کارکرد اجتماعی و تغییر سبک زندگی رنج می‌برند (۲). در این میان یکی از مشکلاتی که زندانیان و به‌ویژه زنان زندانی با آن درگیر هستند ناتوانی در مدیریت و تنظیم هیجان‌های منفی در مدت حبس می‌باشد که این مسأله تا حدود زیادی علت ارتکاب جرم و ورود آن‌ها به زندان نیز بوده است. هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی‌زا ایفا می‌کند (۳). این مطالعه با هدف آموزش تنظیم هیجانی بر تکانشگری و سبک‌های تصمیم‌گیری در زندانیان زن شهر یاسوج انجام شد.

در این مطالعه مشخص شد که برنامه آموزشی تنظیم هیجانی باعث کاهش تکانشگری کلی و تکانشگری شناختی، رفتاری و برنامه‌ریزی نشده در زندانیان زن گردید. در این راستا میانگین نمرات تکانشگری قبل و بعد از مداخله آموزشی و در مقایسه با گروه کنترل دارای اختلاف معنی‌داری بوده است. نتایج این مطالعه با نتایج بررسی‌هایی نریمانی، اعظمی و همکاران، آبراموویتز و برنباوم، درکزن و همکاران و شریبر و همکاران همسو می‌باشد (۲۷-۲۵ و ۲۱، ۱۰).

اشکال در تنظیم هیجان به‌عنوان یک مؤلفه کلیدی در چندین مدل آسیب‌شناسی روانی برای اختلالات خاص مانند اختلال شخصیت مرزی، اختلال افسردگی عمده، اختلال دو قطبی، اختلال اضطراب تعمیم یافته، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلالات خوردن و اختلالات مرتبط با سوء مصرف مواد و الکل رایج شده است (۱۷). در مقابل براکت و سالووی، تنظیم هیجان کارآمد را مرتبط با پیامدهای خوب سلامتی، ارتباطات مؤثر و عملکرد بهتر تحصیلی و کاری می‌دانند (۲۱). با این وجود رفتارهای تکانشی و خطرپذیری که مجموعاً به‌عنوان رفتارهای مخاطره آمیز خوانده می‌شوند، دربرگیرنده طیف گسترده‌ای از رفتارهای رشد نیافته، لذت جویانه و عموماً همراه با درجات خطر بالا هستند.

می‌توان ادعا نمود که ادامه این رفتارها با شدت و مدت بالا در برخی افراد باعث هنجار شکنی 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، بنا براین، توجه به آموزش هیجانی، افراد هنجار شکن، چه در زندان و یا خارج از زندان، امری تأثیر گذار برای ساماندهی و تنظیم هیجان‌ات و اصلاح رفتار می‌باشد.

همچنین نتایج این مطالعه به وجود رابطه معنی‌دار بین آموزش تنظیم هیجان و سبک‌های تصمیم‌گیری در زندانیان زن اشاره دارد، میانگین سبک تصمیم‌گیری کلی در گروه آزمایشی بعد از

مداخله کمتر (۷۹/۰۴) از نمره این متغیر قبل از مداخله بود (۹۴/۲۰) و اختلاف یاد شده حکایت از معنی‌داری می‌کرد. نتایج مطالعه‌ها وجود این رابطه را تأیید کرده‌اند و با نتایج این مطالعه هم‌سومی باشد (۳۰ و ۱۸). نتایج پژوهش کلرک 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 (۲۲).

تصمیم‌گیری، اهمیت بالایی در زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد و اختلال در نوع تصمیم‌گیری هسته اصلی پدیده تکانشگری و رفتارهای تکانشی را تشکیل می‌دهد. بیشتر رفتارهای انسان تکانه‌ای است، در حقیقت، بعضی از روان‌شناسان بالینی اظهار می‌دارند که بیشتر مشکلات بالینی، مشکلات تکانه‌ای مثل شتاب زدگی، نسنجیده رفتار کردن هستند (۲۹). تصمیم‌گیری مخاطره‌آمیز، اهمیت بالایی در زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد و اختلال در این نوع تصمیم‌گیری هسته اصلی پدیده تکانشگری و رفتارهای تکانشی است، لذا فرآیند تصمیم‌گیری یا انتخاب از بین گزینه‌ها پس از تحلیل آنها، یکی از عالی‌ترین پردازش‌های شناختی به حساب می‌آید.

افراد مخاطره‌جو، زمانی خطر را جستجو می‌کنند که؛ فرصت و زمانی برای خطر کردن به دست آورند، منافعی از انجام این خطرها کسب شود و گرایش و تمایل به خطر کردن وجود داشته باشد. همچنین ادراک پایین خطر و تکانشگری بالا از مهمترین عوامل خطر در رفتارهای مخاطره‌آمیز می‌باشند (۲۹).

نکته قابل ذکر آن است که تصمیم‌گیری برای هر فرد و سازمانی به مثابه مغز و سلسله اعصاب سازمان و فرد در نظر گرفته می‌شود و تحت شرایطی می‌تواند موجب رشد و موفقیت فرد یا سازمان گردد. در عین حال برعکس تحت شرایط دیگری می‌تواند باعث شکست آنها نیز شود.

می‌توان گفت فرآیند تصمیم‌گیری مطلوب بر اساس آموزش میسر می‌شود، چون باعث افزایش دانش و نگرش افراد و در نهایت یادگیری ایجاد می‌شود و تغییرات نسبتاً پایداری در رفتار به وجود آورده که در برابر برخی اختلالات و آسیب‌ها مصونیت ایجاد می‌کند.

این مطالعه دارای محدودیت‌هایی بوده، از جمله در نمونه‌ای محدود و گروهی محدودتر به نام زنان زندانی انجام شده است، ورود به زندان آن هم به بند زنان دارای محدودیت‌هایی بود تأخیرهایی را در امر آموزش به همراه داشت، تأمین فضای مناسب جهت آموزش زندانیان زن از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بودند، لذا تعمیم نتایج حتی به زنان زندانی سایر مناطق می‌بایست با احتیاط صورت گیرد، چون

تفاوت‌هایی از نظر دانش، نگرش و فرهنگ آزمودنی‌ها وجود دارد.

### تقدیر و تشکر

از همه عزیزانی که در انجام این مطالعه ما را یاری کرده و مقدمات انجام این مهم را فراهم نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید، در ضمن این پژوهش با هزینه شخصی انجام گرفته و هیچ مؤسسه مالی از آن حمایت ننموده است.

### نتیجه‌گیری

تنظیم و مدیریت هیجان با آموزش‌های لازم، تصمیم‌گیری عقلایی و مهارت‌تکانشگری را به دنبال دارد. ارزیابی مجدد، مهارت حل مساله، 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.

## REFERENCE

1. Shams A, Bolhari J. Psychological training for prisoners. Tehran: Publications the way Tarbiat 2008, 63.
2. Yarian S. Investigate the causes of back to prison and recidivism in juvenile Kohgiluyeh and Boyer-Ahmad. Research Design Kohgiluyeh and Boyer the General Directorate of Prisons 2013; .....: 65.
3. Graunfeski D, Chetek DR. Analysis and risk in adult with a history of high risk behavior. Drug and Alcohol Dependence 2001; 238: 179-87.
4. 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.
5. Clark L. Help with excitement: management of anxiety, anger and depression. Translator: Reza Rostami and Ali Nilofari, Tehran: Publishers Tabalvor; 2010; .....
6. Heidari S. Reviews and return to prison recidivism among prisoners Amol city. Journal Crrectional Ninth Year, 2011; 99: 14-22.
7. Morris AS, Silk JS, Steinberg L, Mayors L, Robinson LR. The role of the family context in the development of emotion regulation. SocDev 2007; 16(2): 361-88
8. Moeller GF, Barratt ES, Dougherty DM, Schmitz JM, Swann AC. Psychiatric aspects of impulsivity. American Journal of Psychiatry 2007; 158, 1783-93.
9. Dawe S, Loxtone NJ. The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. Neuroscience Bio Behavior Review 2004; 28, 343-51.
10. Azami Y, Sohrabi F, Borjali A, Chupan H. The effectiveness of teaching emotion regulation based on gross model in reducing impulsivity in drug-dependent people. Atyadpzhvhy Journal of Substance Abuse Issue 2015; 30: 127-41).
11. Etebarian A, Kheirmand M, Sadeghi A. The relationship between emotional intelligence and decision-making styles of POLYACRYL plant managers. Journal of Management Development and Transformation 2015; 19: 19-30 .
12. Nemati N, Azkhosh M, Dolatshahi B, Asgari A. Anger management skills training on aggression in male prisoners. Thesis to Obtain a Master's Degree in Rehabilitation Counseling, University of Elom Behzisti, 2009.
13. 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.
14. 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.
15. Mennin DS, Farach FJ. Emotion and evolving treatments for aduith psychopathology. Clinical Psychology Practice 2007; 14 : 329-52.
16. Aldao A, Nolen-Hoeksema S. Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A Trans diagnostic examination. Behavior Research and Therapy 2010; 48: 974-83.
17. 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.
18. Besharat MA. Alexithymia and defensive style. Journal of Mental Health 2009; 3(2): 181-90.
19. Tabesh F, Zare H. Emotional intelligence skills education impact on decision-making styles rational, intuitive, avoidant, dependent, and Annie. Journal of Behavioral Sciences 2013; 6(4): 323-9.
20. Nejati V, Maleki C. The relationship between impulsivity and reflect the performance-oriented problem solving. Journal of Research in Medical Sciences 2013; 14(1): 76-81) .
21. Narimani M. The effectiveness of impulse control training on emotional processing, impulsivity and distractibility students with dyscalculia. Journal of Learning Disabilities 2013; 2(2): 101-22.
22. Clerked M, Schnabb W. Dougherty. Studies of violent and nonviolent male paroles: Laboratory and psychometric measurements of aggression. Biological Psychiatry 1997; 41: 514-22.
23. 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.

24. 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.
25. Abramowitz A, Berenbaum H. Emotional triggers and their relation to impulsive and compulsive psychopathology. *Personality and Individual Differences* 2007; 43: 1356-65.
26. Derksen R, Wayne SH, Premeaux R. Management, concepts, practices & skill. Allyn and Bacon Publishing Co 2007; 61-9.
27. Schreiber LRN, Grant JE, O'Laughlin BL. Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research* 2012; 46: 651-8.
28. Ekhtiari H, Rezvanfar M, Mokri A. Impulsivity and its different assessment tools: A review of viewpoints and conducted researches] *Persian. Iranian J Psychiatry Clinical Psychology*; 2008; 14(4): 247-57.
29. Hadizadeh Moghadam A, Tehrani M. Explores the relationship between public decision-making styles of managers in government agencies; public administration: Fall-Winter ; 2009; 123 -38.
30. Zare H, Abdullah Zadeh H. Measurement scales in cognitive psychology. Tehran: Ayyezh Publications; 2013; 123 -38.

# The effect of Training Emotional Regulation on Impulsivity and Styles of Decision-Making Among Female Prisoners in Yasuj, Iran

Sadatnasab Z, Ramezani Kh\*

Department of Psychology, Yasooj Branch, Islamic Azad University, Yasooj, Iran

Received: 3 Mar 2017 Accepted: 5 May 2017

## ABSTRACT

**Background and aim:** Emotional failure and inefficient styles of decision making tend to create a number of difficulties in everyday life with long lasting effects. This failure for prison inmates, especially the female ones, is more critical and palpable. This study aimed to teach emotional regulation on impulsivity and styles of decision-making among the female prisoners in Yasuj.

**Methods:** In the present trial-clinical and interventional study, the sample included 30 female inmates who voluntarily participated in the study and were randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group underwent an eight-session Grass-based emotional regulation skills training program, but the control group received no intervention. Subsequently, the training and control groups were given pretest and posttests. The instruments consisted of Barratt's Impulsiveness and Scott and Bruce's decision making styles questionnaire. Data were then analyzed using SPSS version 22.

**Results:** The findings showed the effect of emotional regulation training program on reducing overall ( $P<0.05$ ), cognitive ( $P<0.001$ ), behavioral ( $P<0.05$ ), and unplanned ( $P<0.05$ ) impulsivity among the female prisoners. The program also increased rational ( $P<0.001$ ) and intuitive ( $P<0.01$ ) decision making styles among the participants. Likewise, the intervention had a significant impact on reducing the avoidance ( $P<0.05$ ), dependent ( $P<0.05$ ) and immediate ( $P<0.05$ ) decision making styles.

**Conclusion:** According to the results, since the teaching of the emotional regulation reduces impulsivity and increases styles of rational decision making among the prisoners, it should be noted that professional communication in the form of emotional regulation training can result in the enhancement of knowledge and skills in controlling the negative impulsivity styles and increase rational decision.

**Keywords:** Emotional regulation, Impulsivity, Decision making styles, Prison

---

**Corresponding Author:** Ramezani Kh, Department of Psychology, Yasooj Branch, Islamic Azad University, Yasooj, Iran

**Email:** Kh.ramezani@iauyasooj.ac.ir

## Please cite this article as follows:

Sadatnasab Z, Ramezani Kh. The effect of Training Emotional Regulation on Impulsivity and Styles of Decision-Making Among Female Prisoners in Yasuj, Iran. *Armaghane-danesh* 2017; 22 (1): 48-60.