

اثربخشی آموزش مدیریت هیجان بر نشخوار فکری، خلق منفی و ناگویی هیجانی زندانیان

محمدامین قربانی^۱

^۱ کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

چکیده

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مدیریت هیجان بر نشخوار فکری، خلق منفی و ناگویی هیجانی زندانیان انجام شد. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه ۴۰ نفر در سال ۱۴۰۳ بود که از جامعه مذکور، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ۲۰ نفر به گروه آزمایش و ۲۰ نفر به گروه کنترل تخصیص یافتند. ابزارهای پژوهشی مورد استفاده نشخوار فکری، خلق منفی و ناگویی هیجانی بود. گروه آزمایش در طول هشت جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه آموزش مدیریت هیجان دریافت کردند. برای تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس چند متغیره و یک متغیره استفاده شد. یافته ها نشان داد آموزش مدیریت هیجان بر کاهش نشخوار فکری، خلق منفی و ناگویی هیجانی زندانیان موثر بود.

واژه های کلیدی: آموزش مدیریت هیجان، نشخوار فکری، خلق منفی، ناگویی هیجانی

مقدمه

جرم و جنایت تاریخی به قدمت بشریت دارد و مسائل مربوط به مجرمان و زندانیان به ویژه ارتباط آن با مشکلات و مسائل روانپزشکی یکی از چالش انگیزترین و فعالترین زمینه های پژوهش است به نظر می رسد ریشه ی مشکلات و معضلات اجتماعی که منجر به ارتکاب جرم می شود به طور مستقیم و غیرمستقیم ارتباط نزدیک با شخصیت انسان دارد. امروزه از مهمترین اهداف زندان و کارگزاران قضایی، اصلاح و تربیت زندانیان به قصد کاهش ارتکاب مجدد جرم و بازگشت به زندان است. برخی از ۸۷ درصد از مطالعات انجام شده در زندانهای ایران نشان میدهد حدود زندانیان مشکوک به داشتن نوعی اختلال روانی هستند گفته می شود خاستگاه اصلی تبهکاری را باید در شرایط بیمارگونه فردی و اجتماعی مجرم مورد بررسی قرار داد، و هیچ نظریه ی واحدی به تنهایی نمی تواند رفتارهای انحرافی گوناگون را تبیین کند متخصصان معتقدند بسیاری از جرمها ریشه عمیقی در شخصیت فرد دارد و از این عقیده حمایت می کند که مجرم بیمار است و نیاز به درمان دارد مطالعات انجام شده نشان می دهد، شیوع مشکلات روانی در جمعیت زندانی در مقایسه با جمعیت عادی از میزان بالاتری برخوردار بوده و در این بین نزدیک به درصد آن مربوط به یکی از انواع اختلالات شخصیت می باشد. شیوع اختلالات روانی در بین ۸۷ درصد این افراد محکومین دارای سوء سابقه در یونان نشان داد که ۳۷ درصد دارای اختلال شخصیت دارای اختلال روانی بوده و از این تعداد ضد اجتماعی تشخیص داده شدند (ابهری، ۱۳۹۹).

در بحث از بهداشت و تعادل روانی، تنها خود فرد به تنهایی مد نظر قرار نمیگیرد، بلکه آنچه که فرد را احاطه نموده است نیز مورد توجه می باشد. تعداد زیادی از مبتلایان به اختلالات رفتاری به واسطه عدم بستری در بیمارستان و عدم برخورداری از هر گونه برنامه درمانی مناسب، عدم درک مناسب خانواده، فامیل و دوستان آنها از این افراد و از طرف دیگر اطلاق برچسبهایی همچون تنبل، بی عرضه، احمق و نظایر آن به بیماران نتیجهای جز روانه زندان نمودن این افراد ندارد. آمارهای موجود نشان میدهند که شیوع جرم در بسیاری از کشورها در حال افزایش است و همگام با آن پدیدهی زنان زندانی رو به افزایش است. همچنان که پدیده زنان زندانی در جامعه رو به افزایش است، مطالعات انجام شده نشان داده است که زنان زندانی در مقایسه با مردان زندانی بیشتر از اختلالات شخصیت و بیماریهای روانی رنج می برند. با توجه به اینکه بسیاری از زنانی که در زندان به سر می برند دارای مشکلات فکری و روانی هستند و اکثر تخلف آنها بیشتر جنبه سرپیچی از سلامت اجتماعی دارد تا یک جرم حقوقی، ولی متأسفانه نیازهای مرتبط با سلامت روانی زنان که جزء اقلیت هستند، معمولاً نادیده گرفته می شود (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۸).

دگرگونی اوضاع اجتماعی و روابط انسانی از لحاظ سنتی به روش های جدید، متأثر از زندگی شهرنشینی مدرن و صنعتی در جوامع، موجب شد که برای اداره امور انسانها روش های نوین و پاسخگو ابداع و به کار گرفته شود. این امر به ویژه در برخی از پدیده های بزهکارانه بیشتر احساس می شود. هنگامی که جرمی واقع می شود، مجرم با زیر پا گذاشتن اصول اخلاقی و انسانی، روند عادی زندگی در جامعه را مختل کرده، اذهان عمومی را دچار رعب و وحشت می کند. حال برای زدودن این رعب و وحشت و برگرداندن روند عادی زندگی در جامعه و پیشگیری از ارتکاب جرایم در آینده باید فعل یا ترک فعل مجرمانه در مسیر مراحل قضایی و پلیس قرار گیرد تا مظنون یا متهم بر اساس عدالت و اصول دادرسی به مجازات برسد (امینی، ۱۳۹۹).

یکی از رویکردهای که می تواند بر بسیاری از مشکلات روحی و روانی زندانیان را کاهش دهد آموزش مدیریت هیجان است. سالها پژوهش به نقش مهم مدیریت هیجان در سازش با وقایع تنیدگی زای زندگی وضوح بخشیده است. مدیریت هیجان

دلالت دارد بر به کارگماشتن افکار و رفتار هایی که در هیجان های آدمی تاثیر می گذارند هنگامی که انسانها مدیریت هیجان را به کار می گیرند چگونگی تجارب و تظاهر هیجان های خود را هم تحت اختیار می گیرند. گمان می شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه ای از خصوصیات هوش هیجانی است. هر چند که تعریف عملیاتی مفهوم مدیریت هیجان دشوار است بسیاری از محققین روانشناسی رشد سعی در مطالعه آن دارند. تحت سیطره در آوردن مفهوم مدیریت هیجان دشوار است، چرا که تظاهرات و تجارب هیجانی نیز حقیقتا حل نشده اند و هیجان ها در محور فهم مفهوم هیجان ها درجات متفاوتی دارند. بر این اساس به تعریفی عملیاتی از خود هیجان که تلاش در وضوح بخشیدن به تعریف تنظیم هیجان دارد نیاز داریم. هیجان چیست؟ هیجان ها از دیدی کارکردی تلاش هایی همگرا توسط فرد محسوب می شوند، به منظور ابقاء، تغییر و یا خاتمه دادن به روابط میان فرد و محیط تاثیر گذار (امین آبادی، بهرامی، احمدی و صالحی، ۱۴۰۰). در پژوهشی کواپانی، حاتمی و شفیع آبادی (۱۴۰۲) اثر بخشی آموزش مدیریت هیجان را بر افزایش کیفیت زندگی در افراد افسرده غیر بیمار مورد بررسی قرار دادند. بدین منظور سی دانشجو که نمراتشان در آزمون خلق منفی بک پانزده و بالاتر بود انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. نتایج این پژوهش نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، کیفیت زندگی را افزایش و خلق منفی را کاهش می دهد. کواپانی، جواهری و بحیرایی (۱۴۰۲) در تحقیقی اثر بخشی آموزش مدیریت هیجان در کاهش و پیشگیری از افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، خلق منفی و اضطراب را بر روی شصت و پنج دانشجوی دختر ساکن خوابگاه بررسی کردند. یافته ها نشان داد که روش ذهن آگاهی در کاهش خلق منفی، اضطراب، نگرش ناکارآمد و افکار خودآیند مؤثر است و همچنین این روش می تواند در پیشگیری از خلق منفی و اضطراب مفید باشد. بیرامی (۱۴۰۰) در پژوهش: «اثر بخشی (آموزش مدیریت هیجان) در کاهش اضطراب و خلق منفی دبیرستانی» اثر بخشی این درمان بر کاهش معنادار خلق منفی و اضطراب نشان داده می شود. در این پژوهش های روان درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یک حالت ارتقاء دهنده تفکر خودآگاهی برای بهبود بهزیستی در نظر گرفته می شود. کویکن^۱ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی تأثیر آموزش مدیریت هیجان را در جلوگیری از عود خلق منفی با درمان داروی ضد خلق منفی مقایسه کردند. در این مطالعه میزان عود خلق منفی در گروه دریافت کننده آموزش مدیریت هیجان همراه با درمان دارویی ۴۷٪ و در گروهی که تنها داروهای ضد خلق منفی دریافت می کردند (۶۰٪) بود. نتایج حاکی از این بود که درمان آموزش مدیریت هیجان در کاهش علائم خلق منفی، علائم روانپزشکی همبود با خلق منفی و همچنین بهبود ابعاد جسمی و روانشناختی کیفیت زندگی مؤثرتر از درمان دارویی است. همچنین شواهد این پژوهش در یک پیگیری ۱۵ ماهه نشان داد که درمان آموزش مدیریت هیجان به همراه دارو درمانی میزان عود را در افرادی که سه یا دوره های بیشتر خلق منفی را تجربه کرده اند، در مقایسه با دارو درمانی به تنهایی کاهش می دهد. اسکلمن (۲۰۲۰) دانشجویان دانشگاه پنسیلوانیا را به طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و شاهد تقسیم کرد و با هدف پیشگیری از اضطراب و افسردگی آن ها را تحت آموزش (MBCT) قرار داد. پس از یک دوره یک-ساله پیگیری، شرکت کنندگان در دوره آموزشی نسبت به گروه شاهد به طور معنا داری اضطراب و افسردگی و نگرش های ناکارآمد کمتری داشتند. تحقیق تیزدیل و همکاران (۲۰۲۰) در مورد تأثیر آموزش مدیریت هیجان بر پیشگیری از بازگشت افسردگی است. که اثر بخشی درمان بر کاهش میزان عود مورد تأیید قرار گرفت. بنابراین در این پژوهش محقق درصدد است لذا با توجه به رواج نشخوار فکری، خلق منفی و ناکامی زندانیان، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که، آموزش مدیریت هیجان بر نشخوار فکری، خلق منفی و ناگویی هیجانی زندانیان تاثیر دارد؟

^۱Quicken

روش پژوهش

این پژوهش از لحاظ ماهیت جز تحقیقات کاربردی و از لحاظ اجرا جز تحقیقات نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. گروه های آزمایش و گواه به روش در دسترس انتخاب شد و قبل از اعمال مداخله های تجربی در مورد گروه های آزمایش و گواه، پیش آزمونی در باره آن ها اجرا می شود و پس آزمونی نیز در پایان مداخله اجرا گردید. تفاوت بین پیش آزمون و پس آزمون هر گروه از نظر معنی دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت اثربخش آموزش مدیریت هیجان به عنوان متغیر مستقل اعمال می گردد تا تأثیر آن بر نشخوار فکری، خلق منفی و ناگویی هیجانی به عنوان متغیر وابسته مشخص گردد. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه زندانیان زندان مرکزی کرمانشاه در سال ۱۴۰۳ بودند. از بین جامعه آماری، ۴۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) انتخاب شدند.

ابزار گردآوری داده ها در این پژوهش از سه پرسشنامه استاندارد شده استفاده گردید.

۱) مقیاس نشخوار فکری: این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط راجمن و شفران^۲ پدید آمد. دارای ۱۹ سوال ۵ گزینه ای (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم) می باشد که در نمره گزینه هابه ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و صفر می باشد. در سه خرده مقیاس ۱- آمیختگی فکر - عمل احتمالی برای خود (۳ آیتم)، ۲- آمیختگی فکر - عمل احتمالی برای دیگران (۴ آیتم) و ۳- آمیختگی فکر - عمل اخلاقی (۱۲ آیتم) تدارک دیده شده است. اما در مقیاس اغتشاش فکر - عمل تجدید نظر شده، هشت خرده مقیاس به مقیاس TAF اولیه افزوده شده است، که دو خرده مقیاس به طور کامل جدید و شش خرده مقیاس درواقع به نحوی حاصل ویرایش مقیاس قبلی اند. خرده مقیاس های جدید عبارتند از: خرده مقیاسی که اعتقاد به این که احتمال وقوع رویدادهای مثبت برای دیگران به وسیله افکار شخص افزایش می یابد را میسنجد (۴ گویه) (خانی پور، ۱۴۰۲). برای محاسبه پایایی مقیاس از روشهای همسانی درونی، بازآزمایی با فاصله ۴ هفته بر روی نمونه ۳۵ نفری و تنصیفی استفاده شد. ضرایب حاصل از پایایی برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۶۱ و ۰/۸۲ به دست آمد. در مطالعه بخشی پور و همکاران (۱۳۹۸) همسانی درونی ضرایب آلفای به دست آمده برای کل مقیاس ۰/۸۱ و برای خرده مقیاسها از ۰/۷۹ تا ۰/۹۵ بودند. ضرایب پایایی حاصل از بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۶۱ و برای خرده مقیاسها ۰/۵۹ تا ۰/۶۳ به دست آمد.

۲) پرسشنامه خلق منفی: این پرسشنامه فرم بازنگری شده پرسشنامه خلق منفی بک است که در سال ۱۹۹۶ برای ارزیابی شدت علائم خلق منفی تدوین شده بود. پرسشنامه خلق منفی بک یکی از پر استفاده ترین ابزارهای تشخیصی روانپزشکی است. پرسشنامه خلق منفی بک ۲۱ سال دارد و برای سنجش شدت خلق منفی در نوجوانان و بزرگسالان، طراحی شده است. سئوالات شامل: خلق، بدبینی، احساس شکست، خود شناسی، گناه، تنبیه، از خود بیخاری، خود مقصر بینی، افکار خودکشی، گریه، تحریک پذیری، کناره گیری، تهدید، تفسیر و پنداشت تن، دشواری کار، بی خوابی، خستگی ناپذیری، فقدان اشتها، کاهش وزن، اشتغال ذهنی نسبت به تن و کاهش میل جنسی می باشد.

اعتبار و روایی پرسشنامه: پولیت (۱۸۶۵) و کوپن (۱۹۷۱) نتایج مطالعات خود درباره خلق منفی را تشریح کردند و تشریح آنها از خلق منفی کاملاً قابل مقایسه با ۲۱ علامت یا نشانه ای بود که در پرسشنامه بک مشخص شده بود. متکاف و کلومن (۱۹۶۵) با

^۲Rachman & Shfran

بررسی پرسشنامه بک و ارزیابی بالینی آن دریافتند که مزیت پرسشنامه بک بر آزمون هنیلته (۱۹۶۰) این است که به مهارت یا دانش آزمونگر بستگی ندارد. زیلی و همکاران (۱۹۷۰) پرسشنامه بک را از بهترین ابزار های سنجشی افسردگی دانستند. این پرسشنامه در سال ۱۹۶۱ بر روی جمعیت آمریکا و سپس بر روی جمعیت انگلیس و در سال ۱۹۷۲ نیز بر روی جمعیت ایران مورد مطالعه قرار گرفت و اجرا کنندگان این پرسشنامه را دارای اعتبار کافی به منظور تشخیص و پیش بینی خلق منفی دانستند. منصور و دادستان (۱۳۶۸) فرم کوتاه آزمون خلق منفی بک را بروی جمعیت ایران هنجار گزینی کردند. در این فرم، ۱۳ ماده وجود داشت و مجموع نمرات ۳۹ می شد. در سال ۱۹۶۳ متکاف، پرسشنامه بک را در مورد افرادی که افسرده شدید شناخته شده بودند اجرا کرد و نمرات به دست آمده را با نمراتی که بر اساس ارزیابی یک روانپزشک به دست آمده بود، مقایسه کرد. نتیجه این مطالعه آن بود که پرسشنامه بک وسیله مناسبی برای تفکیک افراد مشکوک به خلق منفی از افراد سالم است. از نظر بک (۱۹۶۳)، در این پرسشنامه افراد با حالات خلق منفی بسیار ضعیف یا غیر افسرده نمرات بین صفر تا ۱۳، افراد افسرده خفیف از عدد ۱۴ تا ۲۴ و بیماران افسرده شدید نمره ۲۵ به بالا می گیرد. نتایج مطالعات وهاب زاده که در سال ۱۳۵۲ و به منظور چگونگی ارزش تشخیصی پرسشنامه خلق منفی بک در تفکیک بیماران افسرده از افراد سالم انجام گرفت نشان داد که این ابزار سنجشی دارای ارزش تشخیصی است و قادر به تشخیص افراد سالم از بیمار می باشد. نتایج بررسی پرتویی در سال ۱۳۵۳ و در رابطه با شیوع خلق منفی در دانشجویان دانشکده های مختلف دانشگاه تهران نشان داد که پرسشنامه بک از ثبات اعتبار بر خوردار است. وی همچنین این پرسشنامه را در سال ۱۳۵۴ بر روی جمعیت ایران استاندارد نمود. ضریب همبستگی درونی (آلفای کرونباخ) این پرسشنامه بین ۰/۶۹ تا ۰/۹۱ و پایایی ارزیاب ها بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۳ گزارش شده است (مارنات، ۱۹۹۰؛ به نقل از اندوز، ۱۳۹۰). ویژگی های روانسنجی فرم بازنگری شده این پرسشنامه توسط قاسم زاده و همکاران (۲۰۰۵) بدست آمده است، نتایج حاکی پایایی بالای این پرسشنامه است.

۳) پرسشنامه ناگوی هیجانی : مقیاس ناگوی هیجانی تورنتو (۲۰۰۲) یک آزمون ۲۰ سؤالی است و سه زیر مقیاس دشواری در تشخیص احساسات (شامل ۷ ماده)، دشواری در توصیف احساسات (شامل ۵ ماده) و تفکر عینی (شامل ۸ ماده) را در اندازه های پنج در چهار لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می سنجد. یک نمره کل برای ناگوی هیجانی کلی محاسبه می شود. ویژگی های روانسنجی مقیاس ناگوی هیجانی تورنتو در پژوهشهای متعدد بررسی و تأیید شده است. در نسخه فارسی مقیاس ناگوی هیجانی تورنتو ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگوی هیجانی کل و سه زیر مقیاس دشواری در تشخیص احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۱۵ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. پایایی بازآزمایی مقیاس ناگوی هیجانی تورنتو در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت با فاصله چهار هفته از $I = 0/80$ تا $I = 0/87$ برای ناگوی هیجانی کل و زیر مقیاس های مختلف تأیید شد. روایی همزمان مقیاس ناگوی هیجانی تورنتو-۲۰ بر حسب همبستگی بین زیر مقیاس های این آزمون و مقیاس های هوش هیجانی، بهزیستی روانشناختی و درماندگی روانشناختی بررسی و مورد تأیید قرار گرفت نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنیها در مقیاس ناگوی هیجانی کل یا هوش هیجانی، بهزیستی روانشناختی و درماندگی روانشناختی همبستگی معنی دار وجود دارد. ضرایب همبستگی بین زیر مقیاس های ناگوی هیجانی و متغیرهای فوق نیز معنی دار بودند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نیز وجود سه عامل دشواری در تشخیص احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را در نسخه فارسی مقیاس ناگوی هیجانی تورنتو. (ساعتچی، کامکاری و عسکریان، ۱۳۹۴).

روش اجرای پژوهش از مشخص کردن نمونه به روشی که ذکر شد به تعداد آزمودنی های گروه آزمایشی و گروه کنترل برگه سؤال و پاسخ نامه آماده گردید و با هماهنگی به عمل آمده از زندان مرکزی کرمانشاه، با تشریح کلی کار و توجیه افراد جهت شرکت در این آزمون و تحقیق، از آنها خواسته شد که نهایت همکاری را با پژوهشگر داشته و تا پایان دوره انصراف ندهند سپس به تعداد آنها که ۴۰ نفر بودند برگه سؤالات پیش آزمون نشخوار فکری، خلق منفی و ناگویی هیجانی توزیع گردید. پس از اتمام پیش آزمون برنامه کلاسهای آموزش مدیریت هیجان به گروه آزمایشی که شامل ۲۰ نفر بودند داده شد. این آموزش ها، در قالب هشت جلسه ی ۴۵ دقیقه ای طول کشید. برای این آموزش از پکیج آموزش مدیریت هیجان (آقایوسفی، ۱۴۰۱) استفاده شد. بعد از اتمام ۱۶ ساعت کلاس، دوباره از هر دو گروه دعوت به عمل آمد و در همان شرایط آزمون اولی دوباره آزمون نشخوار فکری، خلق منفی و ناگویی هیجانی از افراد به عمل آمد (پس آزمون). این آزمون نیز مانند آزمون اولی یعنی پیش آزمون، تفسیر و نتیجه و نمرات آن نیز ثبت گردید تا پژوهشگر تأثیرات متغیر پیش بین بر متغیر وابسته را ارزیابی کند. از آنجایی که پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد لذا اکثر متغیر های مزاحم آن کنترل می شوند.

جدول ۱ خلاصه جلسات آموزش مدیریت هیجان

جلسه	عنوان
اول	- آشنایی اعضاء گروه از همدیگر - اهمیت هیجان و آشنایی با متغیرهای نشخوار فکری، خلق منفی و ناگویی هیجانی
دوم	- شناخت و بیان هیجان
سوم	- درک علل و پیامدهای هیجان
چهارم	- سودمندی تنظیم و کنترل هیجان
پنجم	- شیوه های تنظیم هیجان
ششم	- مدیریت هیجان
هفتم	- تنظیم هیجان دیگران
هشتم	- نگاهی دوباره به شیوه های درست برخورد با هیجان و پیامدهای آن

یافته ها

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف معیار نشخوار فکری به تفکیک گروه و مرحله سنجش

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پیش آزمون انحراف معیار \pm میانگین	پس آزمون انحراف معیار \pm میانگین
مرور احساسات ناشی از مشکل	آزمایش	۲۰	۲۶/۰۰ \pm ۵/۱۷	۱۸/۹۲ \pm ۱/۹۳
	کنترل	۲۰	۲۴/۱۳ \pm ۴/۸۵	۲۳/۱۰ \pm ۳/۷۶
مرور ذهنی مسائل	آزمایش	۲۰	۲۲/۴۹ \pm ۳/۱۰	۱۷/۱۵ \pm ۱/۹۶
	کنترل	۲۰	۲۴/۶۵ \pm ۴/۱۶	۲۴/۷۰ \pm ۴/۹۰
مرور احساسات ناشی از مشکل	آزمایش	۲۰	۲۸/۱۶ \pm ۷/۰۰	۲۱/۱۴ \pm ۳/۴۴
	کنترل	۲۰	۲۵/۱۱ \pm ۶/۵۴	۲۵/۰۳ \pm ۵/۴۴
مرور ذهنی مسائل	آزمایش	۲۰	۲۵/۶۴ \pm ۳/۷۱	۱۸/۱۲ \pm ۴/۱۸
	کنترل	۲۰	۲۶/۰۰ \pm ۴/۰۹	۲۴/۵۸ \pm ۴/۲۴
نمره کل نشخوار فکری	آزمایش	۲۰	۱۰۲/۲۹ \pm ۱۸/۹۸	۷۵/۳۳ \pm ۱۱/۵۱
	کنترل	۲۰	۹۹/۸۹ \pm ۱۹/۶۴	۹۷/۴۱ \pm ۱۸/۳۴

نتایج جدول شماره ۲ نشان می دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره کل متغیر نشخوار فکری در افراد گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با ۱۰۲/۲۹ (و ۱۸/۹۸) و در مرحله پس آزمون برابر با ۷۵/۳۳ (و ۱۱/۵۱) می باشد. در افراد گروه کنترل میانگین (و انحراف معیار) این متغیر در مرحله پیش آزمون برابر با ۹۹/۸۹ (و ۱۹/۶۴) و در مرحله پس آزمون برابر با ۹۷/۴۱ (و ۱۸/۳۴) می باشد.

جدول شماره ۳: میانگین و انحراف معیار خلق منفی به تفکیک گروه و مرحله سنجش

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پیش آزمون انحراف معیار \pm میانگین	پس آزمون انحراف معیار \pm میانگین
خلق منفی	آزمایش	۲۰	۳۲/۱۶ \pm ۶/۱۲	۲۸/۳۲ \pm ۵/۱۰
	کنترل	۲۰	۳۴/۶۵ \pm ۷/۲۵	۳۶/۳۸ \pm ۸/۶۶

نتایج جدول شماره ۳ نشان می دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره خلق منفی در مرحله پیش آزمون برابر با ۳۲/۱۶ (و ۶/۱۲) و در مرحله پس آزمون برابر با ۲۸/۳۲ (و ۵/۱۰) می باشد.

جدول شماره ۴: میانگین و انحراف معیار ناگویی هیجانی به تفکیک گروه و مرحله سنجش

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پس آزمون		پیش آزمون	
			انحراف معیار \pm	میانگین	انحراف معیار \pm	میانگین
از دشواری در تشخیص احساسات	آزمایش	۲۰	۱۵/۱۱ \pm ۴/۶۰	۱۹/۷۶ \pm ۲/۱۶		
	کنترل	۲۰	۱۸/۴۸ \pm ۲/۳۴	۱۹/۳۲ \pm ۲/۲۳		
دشواری در توصیف احساسات	آزمایش	۲۰	۹/۰۰ \pm ۷/۵۶	۱۲/۱۶ \pm ۴/۹۵		
	کنترل	۲۰	۸/۹۷ \pm ۶/۸۴	۵/۴۶ \pm ۳/۷۳		
تفکر عینی	آزمایش	۲۰	۱۳/۱۲ \pm ۳/۱۴	۱۵/۳۶ \pm ۱/۲۲		
	کنترل	۲۰	۱۵/۱۳ \pm ۴/۶۵	۱۴/۱۹ \pm ۰/۷۱		
نمره کل ناگویی هیجانی	آزمایش	۲۰	۳۸/۹۳ \pm ۷/۱۶	۵۳/۵۸ \pm ۹/۱۰		
	کنترل	۲۰	۴۵/۱۶ \pm ۸/۳۳	۴۸/۴۷ \pm ۷/۶۶		

نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره کل متغیر ناگویی هیجانی در افراد گروه آزمایش در مرحله پس آزمون برابر با ۳۸/۹۳ (و ۷/۱۶) و در مرحله پیش آزمون برابر با ۵۳/۵۸ (و ۹/۱۰) می‌باشد. در افراد گروه کنترل میانگین (و انحراف معیار) این متغیر در مرحله پیش آزمون برابر با ۴۵/۱۶ (و ۲۴/۳۳) و در مرحله پس آزمون برابر با ۴۸/۴۷ (و ۷/۶۶) می‌باشد.

پیش فرض آماری

فرض نرمال بودن داده ها

برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات در تحلیل کوواریانس از آزمون شاپیرو-ویلک و آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده می‌شود. از آنجایی که برای استفاده از تحلیل کوواریانس به عنوان یک آزمون پارامتریک اطلاع از نرمال بودن اهمیت دارد، لذا در چنین مواقعی از آزمون های فوق برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات استفاده می‌گردد. در این صورت است که می‌توان به نتایج تحلیل کوواریانس اطمینان نمود.

جدول شماره ۵: آزمون شاپیرو-ویلک و کولموگروف-اسمیرنف برای طبیعی بودن توزیع نمرات

متغیر	آزمون شاپیرو-ویلک			آزمون کولموگروف-اسمیرنف		
	آماره	درجه آزادی	P-Value	آماره	درجه آزادی	P-Value
نشخوار فکری	۰/۹۵۹	۲۰	۰/۵۱۸	۰/۱۳۷	۲۰	۰/۲۰۰
خلق منفی	۰/۵۴۱	۲۰	۰/۲۵۵	۰/۲۸۰	۲۰	۰/۴۹۰
ناگویی هیجانی	۰/۷۴۳	۲۰	۰/۲۷۴	۰/۴۲۱	۲۰	۰/۶۸۶

نتایج جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که سطح معناداری در آزمون های فوق‌الذکر از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است، لذا توزیع نمرات در متغیرهای تحقیق طبیعی است ($P > ۰/۰۵$). بنابراین، از آنجایی که توزیع نمرات نرمال است، می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس در این پژوهش استفاده کرد.

فرض همگنی واریانس خطا ها

بسیاری از آزمون های پارامتریک تحلیل کوواریانس براین فرض متکی هستند که واریانس های جمعیت که نمونه ها از آن اخذ شده مشابه است. در بسیاری از موارد تفاوت واریانس ها به قدری کم است که شخص می تواند فرض کند نمونه ها در واقع از یک جمعیت اخذ شده اند. لذا برای رفع این مشکل همگنی واریانس ها بررسی و در صورت عدم معناداری نمره F می توان از تحلیل کوواریانس به عنوان یک آزمون پارامتریک مطمئن استفاده کرد.

جدول شماره ۶: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض همگنی خطای واریانس ها

متغیرهای وابسته	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
نشخوار فکری	۰/۳۲۸	۱	۳۸	۰/۵۷۰
خلق منفی	۲/۴۵۲	۱	۳۸	۰/۹۳۳
ناگویی هیجانی	۱/۷۴۹	۱	۳۸	۰/۳۷۶

همان گونه که در جدول شماره ۶ مشاهده می شود پیش فرض لوین در کلیه متغیرهای پژوهش تأیید می گردد؛ که به دلیل تصادفی بودن دو گروه و حجم نمونه بالا می توان از روش تحلیل کوواریانس جهت تجزیه و تحلیل فرضیه ها استفاده کرد.

فرض همگونی ماتریس واریانس - کوواریانس

یکی از پیش فرض های مهم آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره این است که ماتریس های کوواریانس در هر یک از گروه های متغیرهای پژوهش باید همگن باشند. تشخیص همگن بودن این ماتریس های کوواریانس را آزمون ام باکس انجام می دهد.

جدول شماره ۷: نتایج آزمون ام باکس مبنی بر همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس

آماره آزمون ام باکس	آماره آزمون F	سطح معناداری
۹/۷۹۱	۱/۴۹۱	۰/۱۷۷

از طرف دیگر با توجه به این که آزمون F در برابر میزان متوسطی از واریانس های ناهمگن مقاوم است به خصوص هنگامی که نمونه ها دارای حجم مساوی باشند، استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس امکان پذیر می گردد. برای بررسی پیش فرض همگونی ماتریس واریانس - کوواریانس نیز از آزمون ام باکس استفاده شد. نتایج آزمون ام باکس ($F=1/491$ و $P>0/177$) در جدول شماره ۸ گویای آن است که شرط همگونی ماتریس واریانس - کوواریانس به خوبی رعایت شده است.

همگنی همگنی شیب خط رگرسیون

برای استفاده از تحلیل کوواریانس باید بین متغیر پیش آزمون و متغیرهای وابسته در سطوح مختلف متغیر مستقل (گروه آزمایش و کنترل) یکسان و همگن باشد. لذا این مفروضه بررسی می کند که بین متغیرهای پیش آزمون و مستقل رابطه ای وجود نداشته باشد.

جدول شماره ۹ نتایج همگنی شیب خط رگرسیون

متغیرهای پژوهش	منبع تغییرات	آماره آزمون F	سطح معناداری
نشخوار فکری	گروه* پیش آزمون	۲/۰۳۳	۰/۸۲۱
خلق منفی	گروه* پیش آزمون	۴/۴۰۲	۰/۳۷۵
ناگویی هیجانی	گروه* پیش آزمون	۱/۵۴۲	۰/۶۷۶

در جدول شماره ۹ نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کوواریانس آورده شده است. براساس نتایج مندرج در این جدول ۱۰ سطح معناداری اثر بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد. بنابراین پیش فرض همگونی رگرسیونی پذیرفته می شود.

تحلیل فرضیه های پژوهش

جدول ۱۰: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون نشخوار فکری ، خلق منفی و ناگویی هیجانی زندانیان گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلاهی	۰/۷۵۸	۳	۳۶	۱۸/۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۱۵	۳	۳۶	۱۸/۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۲/۵۵۵	۳	۳۶	۱۸/۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱/۰۰
آزمون بزرگ ترین ریشه روی	۲/۵۵۵	۳	۳۶	۱۸/۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱/۰۰

همان طوری که در جدول ۱۰ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین زندانیان گروه های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (نشخوار فکری ، خلق منفی و ناگویی هیجانی) تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۱۸/۲۵$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام یک از متغیرهای وابسته بین دو گروه تفاوت وجود دارد، سه تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جداول زیر ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۷ می باشد، به عبارت دیگر، ۴۷ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون متغیرهای نشخوار فکری ، خلق منفی و ناگویی هیجانی زندانیان مربوط به تأثیر آموزش مدیریت هیجان می باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول شماره ۱۱: نتایج آزمون های چندمتغیره پس آزمون ابعاد نشخوار فکری

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۹۴۲	۸۴/۷۲۱	۰/۰۰۳	۰/۶۱۲	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۵۸	۸۴/۷۲۱	۰/۰۰۳	۰/۶۱۲	۱/۰۰۰
اثر هتلینگ	۱۶/۱۳۷	۸۴/۷۲۱	۰/۰۰۳	۰/۶۱۲	۱/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۱۶/۱۳۷	۸۴/۷۲۱	۰/۰۰۳	۰/۶۱۲	۱/۰۰۰

نتایج جدول شماره ۱۱ بیانگر آن است که اثر پیلایی ($F=84/721$; $P=0/003$) معنادار است. نتایج نشان می دهد که بین آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل از لحاظ پس آزمون ابعاد نشخوار فکری با کنترل پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (ابعاد نشخوار فکری) ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می دهد که ۰/۶۱ درصد تفاوت دو گروه مربوط به برنامه آزمایشی است.

جدول شماره ۱۲: نتایج اثرات بین آزمودنی کوواریانس چندمتغیره بر نمرات پس آزمون ابعاد نشخوار فکری

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	df	آماره F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
مرور احساسات ناشی از مشکل	۱۲۵۳/۶۵۶	۱	۱۰۴/۳۲۷	۰/۰۰۰۱	۰/۸۱۳	۱/۰۰۰
انتقاد از خود	۲۱۰/۸۱۸	۱	۶۰/۴۵۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱۶	۱/۰۰۰
مرور ذهنی مسائل	۲۷۰/۳۴۰	۱	۱۰۰/۰۰۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰۸	۱/۰۰۰
نگرانی در مورد عدم حل مشکل	۵۵۳/۶۸۱	۱	۸۹/۴۸۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۸۹	۱/۰۰۰

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) در جدول شماره ۱۲ نشان می دهد که آموزش مدیریت هیجان (با کنترل اثر پیش آزمون به عنوان عامل همپراش روی پس آزمون) بر کاهش هر یک از ابعاد نشخوار فکری شامل فاصله از یکدیگر ($F=104/327$, $P=0/000$, $\eta^2=0/813$)، احساس انزوا ($F=60/453$, $P=0/000$ و $\eta^2=0/716$)، نیاز به هم صحبت ($F=100/005$, $P=0/000$ و $\eta^2=0/808$) و احساس بی حوصلگی ($F=89/488$, $P=0/000$ و $\eta^2=0/789$) در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری داشته است. بنابراین فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مدیریت هیجان بر کاهش نشخوار فکری زندانیان تأثیر دارد»، تأیید می شود.

جدول شماره ۱۳: نتایج اثرات بین آزمودنی کوواریانس چندمتغیره بر نمرات پس آزمون خلق منفی

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	df	آماره F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
خلق منفی	۱۴۵۲/۸۵	۱	۲۵/۴۸۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳	۰/۹۹۲

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) در جدول شماره ۱۳ نشان می دهد که آموزش مدیریت هیجان (با کنترل اثر پیش آزمون به عنوان عامل همپراش روی پس آزمون) بر کاهش خلق منفی ($F=25/485$, $P=0/0001$ و $\eta^2=0/43$)، در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری داشته است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مدیریت هیجان بر کاهش خلق منفی زندانیان تأثیر دارد»، تأیید می شود.

جدول شماره ۱۴: نتایج آزمون های چندمتغیره پس آزمون ناگویی هیجانی

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلائی	۰/۱۶۹	۴/۵۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۹	۰/۹۴۲
لامبدای ویلکز	۰/۸۳۱	۴/۵۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۹	۰/۹۴۲
اثر هتلینگ	۰/۲۰۳	۴/۵۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۹	۰/۹۴۲
بزرگترین ریشه روی	۰/۲۰۳	۴/۵۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۹	۰/۹۴۲

نتایج جدول شماره ۱۴ بیانگر آن است که لامبدای ویلکز ($P=0/001$ و $F=4/538$) معنادار است. نتایج مؤید آن است که بین گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ پس آزمون ابعاد ناگویی هیجانی با کنترل پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته یعنی ابعاد ناگویی هیجانی ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می دهد که ۶۶/۹ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است.

جدول شماره ۱۵: نتایج اثرات بین آزمودنی کوواریانس چندمتغیره در پس آزمون ابعاد ناگویی هیجانی

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	df	آماره F	P-Value	ضریب تأثیر	توان آماری
از دشواری در تشخیص احساسات	۸۸/۵۷	۱	۱۳/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۶۲۱	۰/۸۷۶
دشواری در توصیف احساسات	۴۴/۶۰۴	۱	۲۱/۵۴	۰/۰۱۲	۰/۵۷۲	۰/۶۹۳
تفکر عینی	۵۸/۵۴۳	۱	۱۵/۸۶	۰/۰۰۲	۰/۶۴۵	۰/۸۵۳

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) در جدول شماره ۱۵ نشان می دهد که آموزش مدیریت هیجان (با کنترل اثر پیش آزمون به عنوان عامل همپراش روی پس آزمون) بر افزایش هر یک از ابعاد ناگویی هیجانی شامل از دشواری در تشخیص احساسات ($F=13/43$, $P=0/001$ و $\eta^2=0/621$)، دشواری در توصیف احساسات ($F=21/54$, $P=0/012$ و $\eta^2=0/572$) و تفکر عینی ($F=15/86$, $P=0/002$ و $\eta^2=0/645$) در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری داشته است. بنابراین فرضیه سوم پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مدیریت هیجان بر کاهش ابعاد ناگویی هیجانی زندانیان تأثیر دارد»، تأیید می شود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد آموزش مدیریت هیجان باعث کاهش نشخوار فکری در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. در تفسیر نتیجه این فرضیه می توان بیان داشت که نشخوار فکری خلق منفی و دیگر علائم افسرده ساز، افکار و باورهای هستند که مکرر توجه فرد را معطوف به احساسات منفی، ماهیت و نتایج این احساسات می کنند. افراد درگیر نشخوار فکری بدون آن که برای حل مشکلاتشان کاری انجام دهند به علل و نتایج علائم افسرده ساز فکر می کنند و هیچ کار مؤثری برای رهایی از این علائم انجام نمی دهند. نشخوار فکری و نگرانی را به مثابه ایمن سازی در برابر استرس ای ارادی و فعّالانه، شامل افکار تکراری،

برای مقابله با هیجان و رویدادهای تهدید کننده در نظر می گیرد. پدیده نشخوار فکری به این صورت است که در آن مرز میان فکر و رویدادها و فکر و عمل از میان می رود و در واقع افکار وسواسی و اعمال مرتبط با آنها معادل در نظر گرفته می شوند. گرچه نشخوار فکری به خودی خود مفهوم تازه ای نیست. اصطلاح همه توانی افکار را برای توصیف باورهایی به کار برد که بر آن اساس بیماران می ترسیدند از راه افکارشان به دیگران آسیب برسانند (شاره، غرایبی، بنفشه و عاطف، ۱۳۹۸).

بر اساس نتایج مطالعه حاضر می توان گفت که آموزش مدیریت هیجان سبب کاهش نشخوار فکری شده است. هر قدر این ظرفیت روان شناختی بالاتر و بیشتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی - رفتاری خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه ای مثبت سازگارانه و کار آمد به حل و فصل مشکلات بپردازد. ظرفیت روان شناختی افراد در ارتقای بهداشت روان و هر سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. به ویژه زمانی که مشکلات شکل روانی - اجتماعی به خود بگیرد: یعنی زمانی که شخص در مواجهه با فشارهای روانی - اجتماعی و چالش های زندگی به الگوهایی از رفتار (غیر انطباقی) روی می آورد که حاصل آن فراهم کردن مشکلات برای خود شخص از یک طرف و جامعه از طرف دیگر می باشد. در چنین مواقعی مداخله روان شناختی گریز نا پذیر خواهد بود. وقتی از مداخله در سطح اول پیشگیری صحبت می شود، در این شرایط بهترین مداخله عبارت خواهد بود از افزایش قدرت سازگاری و ظرفیت های مقابله ای فردی و اجتماعی آنها. این هدف را آموزش مدیریت هیجان بر آورده می سازد. نظریه مبنای این رویکرد می گوید برخی از افراد مستعد آن هستند که به برخی از موقعیت های هیجانی به شیوه ای شدید و نا معمول واکنش نشان دهند. موقعیت هایی که بیشتر در روابط عاطفی، خانوادگی یا دوستانه یافت می شوند. همچنین با توجه به ماهیت آموزش مدیریت هیجان به دلیل توجه به مفاهیمی مانند پذیرش احساسات و هیجانات خود، افزایش آگاهی، حضور در لحظه، مشاهده گری بدون داوری، آموزش تحمل پریشانی؛ کنترل رفتارهای تکانه ای، شناسایی رفتارهای خود تخریبی و افزایش کارآمدی بین فردی ضمن کاهش علائم و پیامدهای مرتبط با مشکلات زندگی، می تواند نقش مهمی در کاهش نشخوار فکری داشته باشد.

فرضیه دوم: آموزش مدیریت هیجان بر کاهش خلق منفی زندانیان موثر است.

نتایج نشان داد آموزش مدیریت هیجان باعث کاهش خلق منفی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. در تفسیر در تبیین این فرضیه می توان گفت که «خلق منفی» یکی از انواع اختلالات روانی است که طی آن فعالیت های بیمار، به شدت کاهش پیدا می کند و در واقع، او انگیزه ای برای انجام دادن بسیاری از کارها نخواهد داشت. فرد افسرده انرژی و مهارت های زندگی اش کاهش پیدا می کند و تمرکز حواس وی نیز به میزان زیادی پایین می آید. گاهی پرخاشگر و گاهی ناامید است. احساس گناه در او بسیار قوی است. علاوه بر این که خود بیمار از اهدافش در زندگی باز می ماند و باعث کاهش فعالیت های اجتماعی و تولیدی می شود، این امر ضربه بزرگی به اقتصاد جامعه نیز وارد می کند. برای تعریف این اختلال بهتر است نشانه های آن را بشناسیم. در حقیقت، این اختلال در مجموعه ای از علائم (نشانگان) بروز می یابد که بر اساس کمیت و کیفیت و مدت زمان دارا بودن این علائم، می توان تشخیص داد که فرد به یکی از انواع خلق منفی مبتلا شده است. البته باید توجه داشت که این اختلال در نشانگان ظاهر می شود و فقط با یک نشانه نمی توان به خلق منفی پی برد (آزاد، ۱۴۰۲).

در کل افرادی که دچار اختلال روانی می شوند در پی آن حالات خلق منفی را تجربه می کنند که می تواند بسیار آزار دهنده باشد و نیاز به درمانهای مختلف باشد از جمله آموزش ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است. زیرا روشی موثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد می باشد. با توجه به مشغله های مختلف روزمره، نشخوارهای فکری مداوم و شرایط پر استرسی که پیرامون اکثریت ما وجود دارد، اهمیت مدیریت کردن بر ذهن بیش از پیش نمایان می شود. برای مدیریت ذهن لازم است قوانین ذهن را به درستی شناخته و با مدیریت بر آن، از حداکثر توانمندیش بهره برد. ذهن آگاهی راهکاری موثر برای دستیابی به حداکثر توانمندی ذهن و مدیریت بر آن است. آموزش مهارت های زندگی توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیشداوری تعریف شده است.

آموزش مدیریت هیجان می تواند در رها سازی نوجوانان از افکار اتوماتیک، عادت ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و از این رو نقش مهمی را در تنظیم رفتاری ایفا کند. به علاوه با افزودن وضوح و حیات به تجربیات می تواند سلامتی و شادمانی را به همراه داشته باشد. نکته مهم دیگر این است که آموزش مدیریت هیجان می تواند باعث بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی شود که از کنترل انسان خارج است و این امر از طریق تنفس عمیق و فکر کردن آموزش داده شد. نتایج نشان داد آموزش مدیریت هیجان باعث کاهش ناگویی هیجانی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. در تبیین این نتیجه این فرضیه می توان گفت، معمولاً زندانیان دارای ناگویی هیجانی بالا دچار فشار روانی می شوند. چنانچه یک فرد در محیط زندگیش به هر دلیل تحت فشار روانی شدید قرار گیرد، پردازش های شناختی او تحریف می شوند و این موضوع نیز خود هیجانات وی را تحت تأثیر قرار می دهد و واکنش های فیزیولوژیک، روان شناختی و رفتاری متناسب با پردازش های شناختی بروز پیدا می کنند. ویژگی های افراد مبتلا به ناگویی هیجانی به این صورت توصیف می شود. بیماران مبتلا کاهش در حرکات تقلیدی و بیانی چهره و بدن را نشان می دهند، افکار آنها از جزئیات مربوط به زندگی روزانه تشکیل شده است، از توانایی لازم برای کسب چیزهای فراتر از تمایلات و اشتغالات مادی و عینی برخوردار نیستند در مقابل گاهی اوقات تظاهرات انفجاری از گریه و خشم را بدون این که قادر باشند به صورت عمیق احساسات خود را توضیح دهند نشان می دهند. مشاهدات بالینی در زمینه کارکرد بین فردی بیماران مبتلا به ناگویی هیجانی و تعدادی از مطالعات تجربی نشان داده اند که افراد دچار به ناگویی هیجانی به تبعیت اجتماعی و اجتناب از تعارض تمایل دارند. این افراد با روشهای غیر همدلانه و سردی به دیگران نزدیک می شوند، از روابط اجتماعی نزدیک اجتناب می کنند و اگر بخواهند با دیگران ارتباط برقرار کنند تمایل دارند که خود را به صورت وابسته یا منفعل نشان دهند، به گونه ای که باعث می شود ارتباط خیلی سطحی و صوری به نظر آید. از طرفی به نظر می رسد که ناگویی هیجانی با نوروز گرایی و درون گرایی، تجربه پذیری پایین، هشیاری پایین، خودهدایت گری کمتر، سبک دلبستگی ناایمن، اشتغالات ذهنی ترسناک، بی اعتمادی بین فردی، خصومت و خشم و بدبینی، گسیختگی بین فردی، کمرویی در برابر غریبه ها، دوستی و صمیمیت اندک، رفتارهای سرد و اجتنابی و احساس ناامنی مرتبط است.

بر اساس نتایج مطالعه حاضر می توان گفت که امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر ساخته است. آموزش مدیریت هیجان در جهت ارتقای توانایی های روانی - اجتماعی هستند و در نتیجه سلامت و کیفیت زندگی را تأمین می کند. آموزش مدیریت هیجان فرد را قادر می سازد تا دانش،

ارزشها و نگرش های خود را به توانای های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. آموزش مدیریت هیجان منجر به انگیزه در رفتار سالم می شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است.

منابع

- بخشایی، نورمحمد. (۱۴۰۰). شیوع رفتارهای پرخطر در دانش آموزان. مرکز تحقیقات سلامت کودکان و نوجوانان دانشگاه علوم پزشکی زاهد/ن. سال نهم، شماره ۳. ص ۱۹۹.
- جلالی، محمدرضا. (۱۴۰۳). بررسی اثر روش های درمانی و آموزش سرمشق پذیری و تمرین، سرمشق پذیری و آرمیدگی عضلانی در درمان رفتارهای غیر جرأت ورز و آموزش رفتارهای جرأت ورزانه، پایان نامه دکتری، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
- رفیعی فر، شهرام و آقاجانی، حسن. (۱۳۹۹). راهنمای زندگی عاری از خطر برای نوجوانان. تهران: انتشارات مهر راوش.
- سلیمانی نیا، لیلا. (۱۴۰۳). تفاوت های جنسیتی نوجوانان در ارتکاب انواع رفتارهای پرخطر. فصلنامه مطالعات جوانان. شماره ۸ و ۹، بهار و تابستان ۱۴۰۳، ۷۳-۸۶.
- سید موسوی، پریسا، پور اعتماد، حمید رضا، فیاض بخش، محمد رضا، اسماعیل بیگی، فاطمه، فرنودیان، پریسا. (۱۳۹۹). بررسی رابطه نظام بازداری و فعال ساز رفتاری با مشکلات رفتاری- هیجانی در نوجوانان بهنجار، تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۹ شماره ۳، صص ۱۵۵-۱۶۳.
- شاملو، سعید. (۱۴۰۳). آسیب شناسی روانی، چاپ پنجم، تهران، انتشارات رشد.
- شفیعی، علیرضا. (۱۴۰۰). خودکشی. تهران: انتشارات ارجمند.
- صدیق سروسنایی، رحمت اله. (۱۳۹۸). آسیب شناسی اجتماعی. تهران: انتشارات آن
- عباس نیا، محمد. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش مهارت های زندگی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت پسر در ناحیه یک قم. پایان نامه کارشناسی/رشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- غفاریان زاده، سادات. (۱۳۹۸). تأثیر مشاوره گروهی جرأت آموزی بر پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دختران دانش آموز مقاطع راهنمایی و متوسطه منطقه ۱۴ تهران، پایان نامه کارشناسی/رشد، مرکز آموزش عالی فرهنگیان شهر تهران.
- فتی، لادن، محمدخانی، شهرام، موتابی، فرشته، کاظم زاده عطوفی، مهرداد. (۱۴۰۰). آموزش مدیریت هیجان (ویژه مدرس)، کتاب راهنمای مدرس. تهران: دانژه.
- ماستن، پاول، و کیگان، جروم، هولستون اکتا. (۲۰۰۱). رشد شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی (۱۳۸۰) تهران، نشر مرکز.
- محمدی، علی، احمدآبادی، زهره. (۱۳۸۷). هم وقوعی رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان. فصلنامه خانواده پژوهی دانشگاه شهید بهشتی. سال چهارم، شماره سیزده. صفحه، ۸۷-۱۰۰.
- موتابی، فرشته، کاظم زاده عطوفی، مهرداد. (۱۴۰۰). آموزش مدیریت هیجان (ویژه دانشجویان)، کتاب راهنمای مدرس. تهران: دانژه.
- محمودی عالمی، قهرمان، عظیمی، حمیده و ضرغامی، مهران. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب و جرأت ورزی دانشجویان پرستاری. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان. سال ششم، شماره ۱۴، صفحات ۷۲-۶۶.
- نادری، فرح، برومند نسب، مسعود، ورزنده، مهتاب. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب و ابراز وجود دانش آموزان دبیرستانی شهرستان بهبهان. یافته های نو در روانشناسی. سال چهارم، شماره ۲۰، صفحات ۵۳-۴۳.
- یعقوبی، حمید. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مهارت های زندگی به روش گروهی ایفای نقش بر مهارت های اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان تفرش، پایان نامه کارشناسی/رشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

- Arindel,F. Sanderman, H. Hogman, K. R.(2019). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*. ۲۴, ۶۵۶- ۶۶۵
- Deloty,M. (2020). Assertiveness training in academic achievement and popularity level students. *Social and Behavioral Sciences*. ۵,۱۴۴۷-۱۴۵۰
- Falon, J. L., Schmidt, L. A., & Vaillancourt, T. (۲۰۱۳). Alone reduced the effectiveness of assertiveness on students. *Jornal of Eating Behaviors*. ۹, ۳۵۲-۳۵۹
- Fooder, A. N (2019). Using self-concept instruments with High- ability college students: reliability and validity evidence. *Gifted Child Quarterly*., ۵۲(۳), ۲۳۲-۲۴۲
- Halfman,G. VankalStin,P, Velger, R, (۲۰۱۴), management citizenship behavior and its consequences, work and occupations. *Jornal of Eating Behaviors* .vol , ۲۹, No . ۱,pp.۴۶-۹۶
- Lange AJ , Jakubowski P , McGovern TV .(۲۰۱۵). Responsible assertive behavior: Cognitive/behavioral procedures for triners. Champaing, Illinois: *Reseach pesearch* Pr Pub,۱۹۷۶
- Loo,K. Longto,Y. Gou D.M. (2019). The effect of life skills training on self-efficacy and risky behavior on students. *Journal of Psychological Report*. ۸۶.۳۳۳-۳۳۸
- Mack Klaf A,(2020). The effectiveness of assertiveness on reducing the shy students. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research* .۱۱, ۲۲۷۷- ۳۶۳۰