

اثر بخشی مداخله ی گروهی بخشش بر سلامت ذهنی و کنترل خشم زندانیان با جرم نزاع دسته جمعی

سجاد یاریان^۱، سید روح اله محمودی مقدم^۲، شیرعلی خرامین^۳
و فریبرز نیکدل^۴

روان شناسی مثبت (آموزش بخشش)، می تواند باعث افزایش سلامت ذهنی و کنترل خشم افراد شود. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش بخشش بر میزان سلامت ذهنی و کنترل خشم زندانیان با جرم نزاع های دسته جمعی در زندان مرکزی یاسوج بود. بدین منظور، ۹۰ مددجو به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۶۰ نفر آزمایش با پیش آزمون و بدون پیش آزمون و ۳۰ نفر گواه) کاربندی شدند. گروه های آزمایش در ۷ جلسه ی هفتگی و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه تحت آموزش بخشش قرار گرفتند اما، گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. افراد در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون از نظر پرخاشگری و سلامت ذهن مورد ارزیابی قرار گرفتند. تحلیل کوواریانس یافته ها نشان داد که میانگین نمرات سلامت ذهنی گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس آزمون افزایش و میانگین نمرات کنترل خشم در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس آزمون، کاهش معناداری پیدا کرده است. به نظر می رسد که با آموزش بخشش و مولفه های آن، از یک سو می توان از ورود بخش زیادی از افراد به زندان ها کاست و از سوی دیگر به بهبود سلامت ذهنی و مدیریت خشم در آنها به ویژه در زمان حضور در زندان کمک کرد؛ چیزی که در امر زندانبانی برای کارکنان و مدیران زندانها امری لازم و ضروری است.

واژه های کلیدی: بخشش، سلامت ذهنی، کنترل خشم، زندانی، جرم، نزاع دسته جمعی

مقدمه

نزاع دسته جمعی، یکی از مسایل اجتماعی و پدیده های قدیمی است که کماکان در برخی اجتماعات کوچک و روستاها وجود دارد. کسب قدرت و کمبود منابع (آب و زمین) در بروز نزاع های دسته جمعی نقشی تعیین کننده دارد. نزاع های دسته جمعی، درگیری بدنی یا رفتار پرخاشگرانه و ستیزه

۱. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه پیام نور یاسوج، یاسوج، ایران (نویسنده ی مسوول) sajadyaryan@yahoo.com

۲. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات مرودشت، فارس، ایران

۳. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران

۴. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه یاسوج، یاسوج، ایران

جویانه جمعی است که حداقل شامل ۳ نفر است و از این منظر که در چارچوب و محدوده ی روابط اجتماعی متقابل تجلی و بروز می یابد، می توان آن را به عنوان یک پدیده ی اجتماعی تعریف نمود. این پدیده که رفتار جمعی محسوب می شود در زمره آسیبهای اجتماعی قرار دارد (صدیق سروستانی، ۲۰۰۶). پرخاشگری و رفتار پرخاشگرانه، سالهاست که ذهن روان شناسان و جامعه شناسان را به خود مشغول کرده است. پرخاشگری، معمولاً به رفتاری اطلاق می شود که هدف آن صدمه رساندن (جسمانی یا کلامی) به فرد دیگر یا نبود کردن دارایی افراد باشد و به سازگاری روانشناختی و سلامت فردی آسیب برساند (استریکلند، ۲۰۰۱ و دفن باچر، ۱۹۹۹).

افراد مختلف و به بهانه های گوناگون، صدمه های متحمل صدمات جسمانی و روانی می شوند، این صدمات برای مدت کوتاه بسیار معمولی هستند اما اگر ماندنی شوند با یادآوری آنها صدمات این دردها دوباره زنده شده و باعث رفتارهای تلافی جویانه و یا خشمگینانه می شوند. این مساله می تواند روابط افراد را بیش از پیش خدشه دار کرده و باعث برآشفستگی و بی میلی در ارتباطات بین فردی شود. علاقه به بخشش و مطالعه آن توسط روانشناسان به عنوان مفهومی مرتبط با رواندرمانی فردی از اواسط دهه ۱۹۸۰ شروع شد اما، بررسیها درباره ی بخشش ها به عنوان یک فرایند، یک ابزار و یک مداخله ی درمانی در حوزه ی مطالعات بین فردی به صورت برجسته و مشخص به دهه ی ۱۹۹۰ محدود می شود. با این حال، طی دهه ی ۱۹۹۰ تحقیقات و مطالعات بالینی رو به رشدی راجع به مفهوم بخشش صورت گرفته است. مدل بخشودگی، می تواند به کاهش احساس کینه و انتقام جویی و تلافی کردن از فرد خاطی و در نتیجه کاهش تعارض و افزایش رضایت، سلامتی و افزایش سلامت ذهن بیانجامد (کروگر و اشکاد، ۲۰۰۸؛ مالوک، ۲۰۰۵ و دولان، پیتزگود و وایت، ۲۰۰۸). اینرایت و نورت (۱۹۹۸) معتقدند که پشتوانه تجربی و مطالعاتی راجع به بخشش، عمدتاً حول اعتباریابی نظریه های مفهومی با توجه به فرایند و مراحل بخشش (هارگریو و سلز، ۱۹۹۷)، تعیین رابطه ی بخشش با سایر رفتارهای انسانی همچون جهت گیری مذهبی (دی بلاسیو و بندا، ۱۹۹۱) اقرار به خطا (دینر، ۲۰۰۰) سن (دی بلاسیو و پروکتور، ۱۹۹۳) و بکارگیری بخشش صورت می گیرد.

لانداهل، تیلور، استیونسون و روبرترز (۲۰۰۸) نشان دادند که اندازه ی اثر این مداخلات روی افزایش بخشش ۰/۸۲ درصد، افزایش عواطف مثبت ۰/۸۱ درصد، عزت نفس ۰/۶۰ درصد و کاهش عواطف منفی ۰/۵۴ درصد بوده است. هریس، لوسکین، بنیسوویچ، استاندارد، برونینگ و ایوانز (۲۰۰۶) اثربخشی مداخله ی گروهی بخشش را روی بخشش، استرس های دریافتی و خشم خصیصه ای مورد

بررسی قرار داده اند. هدف آنها از این مطالعه، اثر بخشی مداخله بخشش روی بخشش رنجش خاص، بخشش در موقعیت جدید و متغیرهای روانی- اجتماعی از قبیل استرس های دریافتی و خشم خصیصه‌ای بود که پس از ۶ هفته مداخله، نتایج نشان داد افکار و احساسات منفی گروه آزمایش درباره ی رنجش ۲ تا ۳ برابر کمتر از گروه گواه است و افزایش معناداری در افکار و احساسات مثبت نسبت به خطاکار ایجاد شده بود. مداخله، همچنین بر افزایش توان بخشیدن، تعمیم بخشش در موقعیت جدید، استرس های دریافتی و خشم خصیصه‌ای در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه اثر گذاشته بود. لاولر- راو و پیفری (۲۰۰۶) عقیده دارند که بخشش دیگران با استرس، سلامت ذهنی، سلامت روان شناختی و افسردگی ارتباط دارد. رانسلی (۲۰۰۴) در تحقیقی نشان داد بین بخشش و دو جنبه از سلامت ذهنی یعنی عاطفه ی مثبت و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد درحالی که ناتوانی در بخشیدن دیگران، با خصوصیات روان گسیختگی، محبوبیت اجتماعی، از خود بیگانگی و عقاید گزند و آسیب، همبستگی مثبت و معنادار دارد. از نظر فینچام و بیچ (۲۰۰۲) بخشش در زوجین، کیفیت مراقبت از یکدیگر، پرخاشگری و رضایت زناشویی را پیش بینی می کند. بری و ورتینگتون (۲۰۰۱) نشان دادند که بخشش، پاسخ های استرس فیزیولوژی را کاهش، سلامت و بهزیستی جسمی را افزایش و در نتیجه احساس گواه شخصی و کیفیت روابط را افزایش می دهد. استاپ و پرلمن (۲۰۰۱) نشان دادند که بخشش، برای فرد مزایای جسمی و روانی به همراه دارد.

مک کالو، بلا، کیل پاتریک و جانسون (۲۰۰۱) نشان دادند که آموزش بخشش می تواند رفتار کینه توزی را کاهش دهد. مالتبی، ماکاسکیل و ژیلت (۲۰۰۷) دریافتند که بین بخشش و عاطفه ی مثبت و رضایت از زندگی و سلامت روانی، رابطه ی مثبت معنادار وجود دارد. ری و پارگامنت (۲۰۰۲) در پژوهش خود نشان دادند که توانایی در بخشودن با افسردگی، اضطراب، شکایت جسمی، اختلال در کارکرد اجتماعی، خشم و استرس همبستگی منفی دارد. مالوکا (۲۰۰۵) در پژوهشی بیان کرد که بخشش، موجب بهبود دردهای ناشی از رنج، خشونت و افزایش میزان سازگاری بین افراد می شود. هارگریو و سلز (۱۹۹۷) نشان دادند که با بخشیدن، توجه زوجین به ارزش ها، عقاید و حفظ روابطشان افزایش یافته و میزان انتقادگری، سرزنشگری، خشم و منفی گویی آنان به طور معناداری کاهش یافته است. دی بلاسیو و پرکتور (۱۹۹۳) در تحقیق خود دریافتند بخشش، به بهبود روابط، ابزار مناسب خشم و التیام زخم های احساسی کمک می کند. آنها تاثیر درمان به شیوه ی آموزش بخشش را برای حل مسایل خانوادگی و مشکلات بین فردی بررسی کردند و این شیوه را بسیار موثر یافتند.

در ایران، سیف و بهاری (۲۰۰۰) به معرفی بخشش به عنوان یک مدل درمانی در مشاوره و ازدواج پرداخته‌اند. خدایاری فرد، غباری بناب، فقیه و وحدت تربیتی (۲۰۰۱) به این نتیجه رسیدند که کاربرد روش درمانی عفو و بخشش در اصلاح افکار، احساسات و رفتار افراد رنجیده خاطر موثر است و روابط افراد را بهبود می‌بخشد. بهاری (۲۰۰۹) نشان داد که کاربرد مداخلات امید محور، بخشش محور و ترکیب آنها در مقایسه با گروه گواه، واکنش‌های هیجانی زوجین گروه امید محور و بخشش محور را به طور معناداری کاهش داده است اما، این مداخلات روی میزان تحریف‌های شناختی بین فردی زوجین گروه‌های مداخله، تاثیری نداشته‌است. ناطقیان (۲۰۰۸) نشان داد که میزان بخشایش و شدت نشانه‌های PTSD^۱ می‌تواند رضایت زناشویی بهتری را در مردان مبتلا به PTSD و همسران آنان پیش‌بینی نماید. با توجه به آنچه گفته شد، این پژوهش بر آن بود تا به این سوال پاسخ دهد که آیا آموزش بخشش بر سلامت ذهنی و کنترل خشم زندانیان با جرم نزاع دسته جمعی موثر است؟

روش

این پژوهش یک پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل است. متغیر مستقل آموزش گروهی بخشش بود که فقط در گروه آزمایش اعمال شد و تاثیر آن بر نمرات پس‌آزمون و گروه آزمایش نسبت به گروه گواه مورد مقایسه قرار گرفت. جامعه‌ی آماری این تحقیق شامل مددجویان با جرم نزاع دسته جمعی ارجاع شده به زندان مرکزی یاسوج بود که از این جامعه، ۶۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه ۳۰ نفری کاربندی شدند. گروهها پیش و پس از مداخله با پرسشنامه‌ی سلامت ذهنی و پرسشنامه‌ی پرخاشگری^۲ (AGQ) مورد آزمون قرار گرفتند. پرسشنامه‌ی سلامت ذهنی توسط مولوی، پالانگ، سلطانی و ترکان (۲۰۰۸) طراحی و اعتباریابی شده است و سلامت را با ۳۹ سوال در ۴ بعد سرزندگی، اراده (عواطف مثبت)، نوروز، استرس و افسردگی (عواطف منفی) می‌سنجد. به گزارش مولوی و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ در مورد کل سوالات برابر ۰/۹۰ است. پرسشنامه‌ی پرخاشگری (AGQ) توسط الهیاری (۱۹۹۷) هنجاریابی شده و ۱۴ سوال آن خشم، ۸ سوال، تهاجم و ۸ سوال، عامل کینه توزی را می‌سنجد. روش نمره‌گذاری به این پرسشنامه، به صورت مقیاس لیکرت است و اعتبار این آزمون توسط الهیاری معادل ۰/۸۵ گزارش شده است.

شیوه ی اجرا

در جدول ۱، شیوه ی مداخله ی انجام شده بر اساس پکیج ارایه شده بوسیله ی هریس، لوسکین، بنیسوویچ، استاندارد، برونینگ و ایوانز (۲۰۰۶) به تفکیک جلسات ارایه شده است.

جدول ۱: شیوه ی مداخله مبتنی بر بخشش با تاکید بر الگوهای REBT و ABCDE

جلسه	اقدامات درمانی
اول	معارفه و آشنایی با اعضای گروه، توضیح مدل فرایند بخشش و مولفه های مربوط به آن.
دوم	بررسی چگونگی ارتباط سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک با بخشودگی، تمرین تجسم سازی ذهنی و توضیح بخشش.
سوم	تمرین تجسم ارزشها و بیان اهمیت مثبت نگری، مقایسه ی بین شناختهای منفی و حالت های مثبت ذهن و تمرکز روی احساسات و بهره گیری از عقل سلیم.
چهارم	مرور تمرین تجسم سازی مثبت، تمرین مقابله با قواعد و باورهای منفی.
پنجم	چالش شناختی با افکار و باورهای منفی شرکت کنندگان درباره ی بخشش.
ششم	تاکید بر دو نوع از بخشودگی کلی و خاص و دو روش بخشودگی عقلانی و احساسی.
هفتم	بررسی میزان بهره مندی گروه از اهداف آموزش و جمع بندی جلسات.

در این پژوهش، از روش پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده بود و با توجه به تایید نرمال بودن توزیع نمرات، نتایج آزمون لون و تایید شدن همگنی شیب های رگرسیون، از تحلیل کوواریانس استفاده شد و داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش ۱۶ مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

در جدول ۲، ویژگی های توصیفی مولفه های سلامت ذهن و کنترل خشم در گروه های آزمایش و کنترل ارایه شده است.

نتایج جدول ۲ نشان می دهد، میزان نمرات متغیرهای سلامت ذهنی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش یافته است و در متغیر کنترل خشم و ابعاد آن نمرات پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش پیدا کرده است. برای بررسی معناداری این تفاوتها، نمرات گروهها را در سلامت ذهن و کنترل خشم و با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد آزمون قرار داده ایم. جدول ۳ خلاصه ی تحلیل کوواریانس نمرات سلامت ذهن و کنترل خشم را نشان می دهد. همان طور که جدول ۳ نشان می دهد، گروه ها در

تمام متغیرها تفاوت معنی داری داشته اند و می توان گفت آموزش بخشش، باعث تفاوت معناداری بین دو گروه شده است.

جدول ۲: ویژگی های توصیفی مولفه های سلامت ذهن و کنترل خشم در گروه های آزمایش و کنترل

گروه کنترل		گروه آزمایش		گروه کنترل		گروه آزمایش		متغیرها
sd	M	sd	M	sd	M	sd	M	
۶/۲۷	۱۰۲/۲۶	۵/۲۱	۹۹/۹۴	۸/۲۰	۱۱۳/۷۳	۵/۶۹	۹۷/۷۲	سلامت ذهن
۸/۹۸	۸۴/۱	۲/۹۳	۸۵/۰۳	۴/۵۶	۶۵/۴۶	۲/۴۸	۸۵/۴۲	کنترل خشم
۳/۰۲	۴۰/۰۳	۲/۰۳	۴۰/۶۰	۳/۲۶	۲۹/۴۶	۱/۹۱	۴۰/۸۶	بعد خصومت کنترل خشم
۲/۵۱	۲۰/۶۰	۲/۰۷	۲۰/۴۸	۲/۲۳	۱۷/۴۶	۲/۱۸	۲۰/۱۹	بعد تهاجم کنترل خشم
۷/۸۱	۲۳/۴۶	۱/۴۱	۲۳/۷۲	۲/۴۳	۱۸/۵۳	۱/۹۳	۲۴/۲۲	بعد کینه توزی کنترل خشم

برای انجام تحلیل کواریانس، ابتدا نرمال بودن و یکسانی واریانس متغیر وابسته از طریق آزمون لون مورد بررسی قرار گرفت با توجه به اینکه سطح معناداری مقدار محاسبه شده لون از ۰/۰۵ بزرگتر بود، مفروضه ی تساوی خطای واریانس ها را زیر سوال نرفته بود به همین خاطر از روش تحلیل کواریانس استفاده کردیم.

جدول ۳: آزمون اثر بین آزمودنی ها در گروه های مختلف در متغیرهای مختلف پژوهش

متغیر	گروه	SS	MS	F	Sig.	PES
سلامت ذهن	پیش آزمون	۲۵/۳۶	۵/۵۴	۵/۱۶۴	۰/۰۲۹	۰/۱۲
	اثر گروه	۴۸/۷۵	۴/۲۳	۲۴/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹
خشم	پیش آزمون	۱۲/۵۲	۱۱/۴۵	۰/۰۱۷	۱/۸۹	۰
	اثر گروه	۷۵/۶۳	۳/۳۳	۶۲/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۵۸

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، خلاصه ی تحلیل کواریانس بیانگر آن است که اثر بخشش در سلامت ذهن معنادار است ($\text{Partial}\eta^2=0/39$ ، $p<0/01$ ؛ $F=24/67$). مقایسه ی گروهها نشان می دهد اثر بخشش در خشم نیز موثر بوده است ($\text{Partial}\eta^2=0/58$ ، $p<0/01$ ؛ $F=62/32$).

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش، با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی بخشش بر سلامت ذهن و کنترل خشم زندانیان با جرم نزاع های دسته جمعی انجام شد. نتایج این پژوهش از یکسو نشان داد آموزش گروهی بخشش تاثیر معناداری بر سلامت ذهنی زندانیان درگیر نزاع های دسته جمعی دارد که این یافته از پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات دولان، پیترگود و وایت (۲۰۰۸)، کروگر و اشکاد (۲۰۰۸)، لانداهل، تیلور، استیونسون و روبرتز (۲۰۰۸)، مالتبی، ماکاسکیل و ژیلت (۲۰۰۷)، لاولر-راو و پیفری (۲۰۰۶)، مالوک (۲۰۰۵)، رانسلی (۲۰۰۴)، مور و گارلند (۲۰۰۳)، ری و پارگامنت (۲۰۰۲)، استاپ و پرلمن (۲۰۰۱)، بری و ورتینگتون (۲۰۰۱)، مک کالو، بلا، کیل پاتریک و جانسون (۲۰۰۱)، فریدمن و اینرایت (۱۹۹۶)، بهاری (۲۰۰۹)، ناطقیان (۲۰۰۸) و سیف و بهاری (۲۰۰۰) که به این نتیجه رسیدند آموزش بخشش باعث سلامت جسمی، روانی، ذهنی و کاهش استرس، افسردگی و اضطراب می شود هماهنگ است. همچنین فریدمن و اینرایت (۱۹۹۶) در یک مطالعه به بررسی بخشش به عنوان یک روش مداخله ای در بازماندگان زنا با محارم پرداختند. نتایج نشان داد که بخشش در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه منجر به افزایش و بهبود عواطف مثبت، عزت نفس، امیدواری و کاهش افسردگی و اضطراب آنها می شود. مالتبی، ماکاسکیل و ژیلت (۲۰۰۷) در پژوهشی به بررسی بخشش و متغیرهای سلامت روانی پرداختند. نتایج نشان داد که بین بخشش با عاطفه ی مثبت، رضایت از زندگی و سلامت روانی رابطه ی مثبت معنادار و بین بخشش و عاطفه منفی و استرس رابطه ی منفی معنادار وجود دارد. همین طور شکست یا ناتوانی در بخشیدن خویش با افسردگی، اضطراب، بی اعتمادی، عزت نفس پایین، و درونگرایی، همبستگی مثبت معناداری دارد. در پژوهشی دیگر، نشان داده شد که همبستگی منفی بین تداوم و حفظ نفرت با پذیرا بودن و رفتار نوع دوستانه وجود دارد، همینطور بین افسردگی و روان آزرده گی با تداوم و حفظ نفرت، همبستگی مثبت وجود دارد.

نتایج این پژوهش از سوی دیگر نشان داد، آموزش گروهی بخشش تاثیر معناداری بر کنترل خشم و کاهش پرخاشگری زندانیان درگیر نزاع های دسته جمعی دارد که این یافته از پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات کروگر و اشکاد (۲۰۰۸)، دولان، پیترگود و وایت (۲۰۰۸)، لانداهل، تیلور، استیونسون و روبرتز (۲۰۰۸)، مالتبی، ماکاسکیل و ژیلت (۲۰۰۷)، لاولر-راو و پیفری (۲۰۰۶)، هریس، لوسکین، بنیسویچ، استاندارد، برونینگ و ایوانز (۲۰۰۶)، مالوکا (۲۰۰۵)، رانسلی (۲۰۰۴)، ری و پارگامنت (۲۰۰۲)، فینچام و بیچ (۲۰۰۲)، استاپ و پرلمن (۲۰۰۱)، مک کالو، کیل پاتریک و جانسون (۲۰۰۱)،

هارگریو و سلز (۱۹۹۷) و دی بلاسیو و پركتور (۱۹۹۳) که به این نتیجه رسیدند آموزش بخشش باعث کاهش رفتار کینه توزی، هیجان های منفی، خشم، عصبانیت و نفرت می شود و با یادگیری این عامل می توان مقدار زیادی از خشونت و پرخاشگری را در افراد کاهش داده و به مدیریت رفتارهای خصومت آمیز آنان کمک نمود، هماهنگ است.

استاپ و پرلمن (۲۰۰۱) در پژوهش خود پیرامون اثرات روانی بخشش بیان داشتند بخشش، فرد متالم را از زندان صدمه و هیجان منفی رها می کند و برای فرد مزایای جسمی و روانی به همراه دارد که استرس و فشار روانی، خشم، عصبانیت، افسردگی، فشارها و سواستفاده های جنسی، ارتباطات زناشویی از هم گسسته و مشکلات قلبی و عروقی را کاهش می دهد و عملکرد سیستم ایمنی بدن و به طور کلی سلامت روانی و ذهنی را افزایش می دهد. در تحقیقی دیگر مک کالو، بلا، کیل پاتریک و جانسون (۲۰۰۱) به این نتیجه رسیدند که آموزش بخشش می تواند رفتار کینه توزی را کاهش داده به گونه ای که فرد از فکر انتقام و مقابله خارج شود. همچنین، آموزش بخشش موجب جایگزین شدن عواطف مثبت به جای عواطف منفی شده و سطح سلامت ذهنی فرد را افزایش می دهد.

در تبیین یافته های این پژوهش می توان گفت که حضور مددجویان در جلسات درمانی، آنها را با بخشش و مراحل آن آشنا ساخته و موجب شده که مددجویان از بخشش به عنوان یک سبک یا استراتژی برای حل مسایل و اختلافات بین فردی خود استفاده نموده و از طریق یادگیری مهارت هایی از قبیل همدلی و ابراز مناسب خشم و بیان افکار و احساسات خود، به شیوه ی مناسب رفتارهای مخرب و تلافی جویانه خود را در رابطه با افراد دیگر رها نموده و از این طریق اختلافات خود را کاهش دهند. همین طور حضور در جلسات و بیان شکایات خود باعث آگاهی آنها از آسیب هایی که خواسته و ناخواسته به دیگران رسانده اند شده و توانسته اند از طریق بخشش خطا و اشتباه طرف مقابل، حس تلافی جویانه و انتقام جویی را در خود از بین ببرند.

بنابراین می توان گفت آموزش بخشش، قادر است به عنوان یک شیوه ی درمانی انتخابی در زندانیان با جرم نزاعهای دسته جمعی و دیگر زندانیان که سابقه ی خشونت و درگیری در محیط زندانها دارند مورد توجه قرار گرفته و روانشناسان و مشاوران از آموزش بخشش برای کاهش میزان این آسیب ها و افزایش سلامت ذهنی و کنترل خشم افراد توجه بیشتر نمایند. امری که به کاهش بسیاری از جرایم در سطح جامعه و محیط داخلی زندانها کمک نموده و آرامش را برای مدیران و کارکنان آن به همراه می آورد.

این مقاله از پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات مرودشت استخراج شده است.

References

- Allahyari, A. (1997). Determination of adolescent aggression based on character elements and methods of stress reduction therapy on aggression. *Tehran. Tarbiyat Modarres University*. (Persian)
- Bahari, F. (2009). The effect of hope and forgiveness oriented interventions and a combination of these two on marriage problems and knowledge of cognitive interpersonal distortions of couples applying for divorce in the city of Isfahan. Ph.D thesis, *University of Isfahan*. (Persian)
- Berry, J. W., & Worthington, E. L. (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 4, 447-455.
- Day, J., & Barber, S. (2004). The Wellness solution. *The journal on Active Aging*, P (18).
- Deffenbacher, J. I. (1999). Cognitive behavioral conceptualization and treatment of Anger. *Journal of clinical Psychology*. Vol.55 (3).pp.315-337.
- Di blasio, F. A., & Proctor, J. H. (1993). Therapists and the clinical use of forgiveness. *American journal of family therapy*, 21, 175-184.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94-122.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. *Washington, American Psychological Association*.
- Enright, R. D., & North, J. (1998). Exploring forgiveness. *Madison, WI: University of Wisconsin Press*.
- Fincham, F., & Beach, S. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological agnation and constructive communication. *Personal Relationship*, 9, 239 – 257.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41- 62.
- Harris, A. H., Luskin, F. M., Benisovich, S. V., Standard, S., Bruning, J., & Evans, S. (2006). Effects of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness.
- Hebl, J. J., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Journal of Psychotherapy*, 4, 658- 667.
- Kalantari, M., & Turkan, H. (2008). Effectiveness of life skills training on staff and their marital conflicts. *Esfahan University*. (Persian)
- Khodayari Fard, M., Ghobari Bonab, B., Faghil, A., & Vahdat Tarbiaty, Sh. (2002). Treatment method based on forgiveness with emphasis on Islamic view point: case study, *clinical psychotherapy and psychology* (seasonal publication), Iran #29. (Persian)
- Krueger, A., & Schkade, D. A. (2008). The reliability of subjective well – being measures. *Journal of Public Economics*, 92, 1833-1845.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: describing a life well lived? *Personality and Individual Differences* 41, 1009-1020.
- Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process – Based Forgiveness Interventions: A Meta-Analytic Review. *Research on Social Work Practice*, 1, 243-304.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett, R. (2007). The Cognitive Nature of Forgiveness: Using Cognitive Strategies of Primary Appraisal and Coping to Describe the Process of Forgiving. *Clinical Psychology*, 63, 555-566.
- Maluka, C. S. (2005). Subjective well – being and self – esteem in a disadvantaged community. *A dissertation in university of South Africa*. PP: 457.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- Molavi, H., Palahang, H., Soltani, A., & Turkan, H. (2008). Validity of mental health questionnaire (living satisfaction, positive and negative). (Persian)
- Moore, R.G., & Garland, A. (2003). Cognitive therapy for chronic and persistent depression. *Chichester (UK): Wiley press*.

- Nateghian, S. (2008). *Forgiveness and marriage satisfaction in men suffering from distortion and stress caused by war and their wives*. M.A. Thesis, Shiraz University. (Persian)
- Ransley, C., & Spy, T. (2004). *Forgiveness and the healing process: A clinical therapeutic concern*. New York: Brunner – Routledge.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419–441.
- Saif, S., & Bahari, F. (2000). Forgiveness, introduction of a treatment method for marriage and family counseling. *New studies and counseling, volume 2, # 7,8*, pages 49-67. (Persian)
- Sedigh Sarvestani, R. (2006). *Social pathology, Tehran*. (Persian)
- Stope, J., & Prelman, A. (2006). The Effect of Forgiveness on Marital Satisfaction in Relation to Marital Stability. *Contemporary Family Therapy*, 28, 251–260.
- Strickland, B. (2001). *The Gale Encyclopedia of psychology. 2ed edition*, Gate Group. USA.
- Wuthnow, R. (2000). How religious groups promote forgiving: A national study. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 39, 125–139.

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 8 (No. 31), pp. 17-26, 2014

Effectiveness of group intervention of forgiveness on mental health and anger control Prisoners with a crime of mass fight

Yaryan, Sajjad

Payam Noor University Yasooje, Yasooje, Iran

Mahmoodi Moghaddam, Syed Rouhollah

Yasooje University of Medical Sciences Faculty member of Yasooje, Yasooje, Iran

Kharamin, Shirali

Yasooje University of Medical Sciences Faculty member of Yasooje, Yasooje, Iran

Nikdel, Fariborz

Yasooje University of Medical Sciences Faculty member of Yasooje, Yasooje, Iran

Received: May 27, 2013

Accepted: Jun 11, 2013

Positive psychology (forgiveness training), can cause an increase in mental health and anger control. The purpose of this study was to teach forgiveness on mental health and anger control of inmates with mass fight crime in central prison of Yasooje. Therefore, 90 patients were randomly assigned to experiment and control groups (60 patients with pre-test and post-test and 30 control). The Experiment group was taught forgiveness in 7weekly sessions, each session lasting 90 minutes, but the control group underwent no training. People were evaluated in both pre and post-tests in terms of aggression and mental health. The data variance analysis indicated that the means cores of mental health in experimental group compared to the control group has increased at post-test stage. The mean scores for anger control as compared to the control group at post-test, was found to have a significant reduction. It seems that teaching forgiveness and its components, on one hand can reduce large part of people going to prison and on the other hand it helps to improve the mental health and anger control, especially while they are in prison; what seems to be necessary for the prison guards, staff and managers.

Keywords: forgiveness, mental health, anger control, prisoner, crime, mass fight

Electronic mail may be sent to: sajadyaryan@yahoo.com