

بیش از ۱۰/۱ میلیون نفر در سراسر دنیا (والمسلی، ۲۰۱۱، ص ۲) و ۲۰۰۰۰ نفر در ایران در زندان به سر می‌برند (آبوکردی و همکاران، ۱۳۹۱) که بررسی بهزیستی فاعلی آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. «بهزیستی فاعلی» مفهوم گسترده‌ای است که شامل تجربه کردن هیجان‌های دلپذیر، سطح پایین خلق منفی، و رضایت از زندگی بالاست (دینر و همکاران، ۲۰۰۹، ص ۶۹). به‌طور خلاصه، بهزیستی فاعلی، دو مؤلفه عاطفی و شناختی دارد؛ مؤلفه‌های عاطفی یا هیجانی مشتمل بر تعادل عاطفه مثبت (شادی) و عاطفه منفی است. مؤلفه شناختی (رضایت از زندگی) نیز ارزیابی شناختی است که هر فرد از کیفیت زندگی کلی یا حیطه‌های اختصاصی آن به عمل می‌آورد (سپاه منصور و مظاهری، ۱۳۹۰).

لیوبومرسکی و توکر (۱۹۹۸) معتقدند: افراد شادکام وقایع زندگی و مشکلات را به صورت مطلوب‌تری مورد تفسیر قرار می‌دهند و رویارویی مؤثری دارند. از نظر آنان، این افراد موقعیت‌ها را به شکل مثبت‌تری در می‌آورند و کمتر به صورت منفی واکنش نشان می‌دهند و از سلامت روان بیشتری برخوردارند (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰). همچنین مطالعات نشان می‌دهد که استفاده از مواد مخدر، مصرف مشروبات الکلی و استفاده از مواد تزریقی و استروئید، همگی با کاهش رضایت از زندگی رابطه معنادار دارد (زولینگ و همکاران، ۲۰۰۱). مردم همه فرهنگ‌ها، بهزیستی فاعلی را مهم‌ترین عنصر زندگی‌شان گزارش می‌کنند. از این رو، روان‌شناسان می‌کوشند تا عامل‌های پرورش سطوح بالاتر بهزیستی را شناسایی کنند (لوکاس و دانلان، ۲۰۰۷). در این میان، مطالعات بسیاری نشان‌دهنده ضرورت افزایش بهزیستی تعداد بسیاری از زندانیان است (هرمان و همکاران، ۱۹۹۱؛ میلز و کرر، ۲۰۰۵، ص ۱؛ کهریزی و همکاران، ۱۳۹۰). این مسئله موجب ترغیب تعدادی از روان‌شناسان شد تا برنامه‌های توانبخشی بر اساس اصول روان‌شناختی، که بتواند میزان جرایم را کاهش دهد، ارائه دهند (پوت‌واین و سامونز، ۱۳۸۶، ص ۲۰۱). بدین ترتیب، اقدامات مشاوره و روان‌درمانی در زندان موجب می‌شد تا از شکل‌گیری مشکلات شدیدتر در داخل زندان پیش‌گیری شود و محیط زندان را به یک محیط مؤثر تبدیل کند. همچنین روشن است با انجام روان‌درمانی مناسب، سلامت روان زندانیان تأمین، زمینه وقوع مجدد جرم از بین رفته و زندانی پس از آزادی از زندان، به سمت زندگی سالم و بهنجار سوق داده می‌شود (خادمی، ۱۳۸۹، ص ۲۸۰).

از آنجاکه شواهد در مورد درمان‌گری‌های انفرادی زندانیان معمولاً مساعد نیست، به‌طوری که اغلب روان‌درمان‌گران بر این باورند که گروه درمان‌گری بهترین روش برای درمان زندانیان است (دادستان، ۱۳۸۹، ص ۳۰۲)؛ و با توجه به جمعیت زندان و جهت رشدشناختی، عاطفی و روانی، که خود رشد ارتباطات بین فردی را به دنبال خواهد داشت، کلاس‌هایی با عنوان کلاس‌های آموزشی - روان‌شناختی به‌صورت گروهی در هر بند تشکیل می‌شود (خادمی، ۱۳۸۹، ص ۲۹۰). به اعتقاد برخی، این نوع

اثربخشی آموزش طرح امید در میزان بهزیستی فاعلی زندانیان

حسین رادی / کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات اراک، گروه روان‌شناسی بالینی، اراک، ایران
radi.hossein@yahoo.com

شهرام وزیری / استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن
فرح لطفی کاشانی / دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن
دریافت: ۱۳۹۲/۷/۲۹ - پذیرش: ۱۳۹۲/۱۲/۲۵

چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی اثربخشی آموزش طرح امید در میزان بهزیستی فاعلی مددجویان زندانی بود. بدین منظور، از بین مددجویان زندان قم، ۳۳ نفر به‌صورت در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۶ نفر) و شاهد (۱۶ نفر) جایگزین شدند. آزمودنی‌ها پیش و پس از مداخله، با مقیاس رضایت از زندگی و مقیاس شادی فاعلی مورد آزمون قرار گرفتند. طرح امید بر روی گروه آزمایش در ۱۲ جلسه انجام شد. تحلیل کوواریانس داده‌ها نشان داد که آموزش طرح امید در افزایش سازه‌های بهزیستی فاعلی نظیر رضایت از زندگی و شادی فاعلی مددجویان مؤثر است؛ به‌گونه‌ای که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، بین دو گروه پس از مداخله، در عامل رضایت از زندگی و شادی فاعلی، تفاوت معنادار مشاهده می‌شود. همچنین طرح امید به ترتیب موجب ۶۰ و ۴۸ درصد تغییرات در افزایش رضایت از زندگی و شادی فاعلی شده است.

کلیدواژه‌ها: امید، رضایت از زندگی، شادی فاعلی.

مداخله‌ها، که با هدف تغییر رفتار جمعی انجام می‌شود، امید بخش‌تر به نظر می‌رسند؛ زیرا وقتی محیط زندگی و فرایندهای آموزشی افراد مشابه است، احتمال تعمیم مهارت‌ها هم افزایش می‌یابد. این روش‌ها با بهره‌گیری از تأثیر الگوهای بهنجار (غیرمنحرف)، بهتر می‌تواند شرایط محیط طبیعی زندانیان را مهار کنند (دادستان، ۱۳۸۹، ص ۳۰۸). همچنین از طریق این کلاس‌ها، زندانیان متوجه مشکلات روانی خویش می‌شوند و انگیزه اقدام برای درمان و رفع مشکلات در آنها به وجود می‌آید؛ زیرا موضوعات طرح شده در کلاس‌ها، به‌طور طبیعی حکم معیار را داشته و زندانی در مقایسه خود با آنها مشکلات خویش را در می‌یابد (خادمی، ۱۳۸۹، ص ۲۹۰).

بر این اساس، معاونت اجتماعی و پیش‌گیری از وقوع جرم قوه قضائیه با برگزاری دوره طرح امید (دوره انگیزش و مهندسی فطری دانش و مهارت‌ها) درصدد دستیابی به اهداف ذیل است:

۱. ارتقاء بهداشت روانی و ایجاد و افزایش درون‌زای نشاط فردی و اجتماعی؛ ۲. مثبت‌نگری، خودباوری و اعتماد به نفس، توسل و توکل؛ ۳. دستیابی به حل مسئله و برخورد مثبت و رشد آفرین با تعارض‌ها؛ ۴. توانمندسازی به منظور مدیریت ضعف‌ها و قوت‌ها در راستای تعالی فردی و اجتماعی؛ ۵. تصحیح و تقویت روابط بین فردی و گروهی؛ ۶. بازبایی و ارتقای سلامت فردی و اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی؛ ۷. ایجاد احساس نیاز به تحصیل و فراگیری مشتاقانه و مجذبه دانش و مهارت؛ ۸. پذیرش اینکه نشاط، اشتغال و کار، امنیت و آرامش روانی و اجتماعی، رهایی از مشکلات، خلاصی از ناملایمات و رسیدن به حیات طیبه و دستیابی به رضایت از زندگی را باید از خویش و نه از جامعه و دیگران انتظار داشت؛ ۹. تقویت فطریات، از ایمان به خداوند و آموزه‌های وحیانی تا اقامه نماز و انجام مبرات، حسنات و کارهای خیرخواهانه زندانیان.

این طرح اقتباسی از روش‌های روان‌درمانی و گروه‌درمانی در زندان‌ها و تلفیقی از برنامه‌های معنوی، تربیتی و روان‌شناسی است. از آنجاکه در این طرح، از برنامه‌های معنوی فراوانی بهره برده شده است، این طرح بی‌شبهت به مداخله‌های معنوی نیست. معنویت، از جمله متغیرهایی است که پژوهشگران رشته‌های مختلف به رابطه آن با بهزیستی توجه نشان داده‌اند (مکنایت، ۲۰۰۶، ص ۱۱۵). کیارکی و دنکه، رابطه دین و معنویت را با شادی و رضایت‌مندی توسط مقیاس چند وجهی دین و معنویت و مقیاس عاطفه مثبت و منفی و مقیاس رضایت از زندگی بررسی کردند (کیارکی و دنکه، ۲۰۰۵، ص ۲۰۹). آنان معنویت و اعمال دینی را پیش‌گویی کننده بهزیستی فاعلی یافتند. به گفته مایرز: «تحقیقات مکرر در میان مردم آمریکای شمالی و اروپا نشان می‌دهد که مردم دیندار، بیش از بی‌دین‌ها احساس شادی و رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند» (مایرز، ۱۹۹۲، ص ۱۸۳). یافته‌های آقابابایی و همکاران

(۱۳۹۰)، نشان داد که توانایی‌های ذهنی مرتبط با دینداری و معنویت، نقش مثبتی در بهزیستی فاعلی افراد دارند. کمبود شواهد پژوهشی داخلی در حیطه مداخلات آموزشی در زندان، بیانگر ضرورت انجام این پژوهش است. بنابراین، این مطالعه به تعیین میزان تأثیر آموزش طرح امید زندان‌های کشور در افزایش بهزیستی فاعلی مددجویان زندان قم می‌پردازد.

روش پژوهش

طرح پژوهش شبه تجربی با دو گروه آزمایش و گواه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری شامل کلیه مردان جوان زندانی در زندان قم در سال ۱۳۹۲ بودند که شرایطی که گذشت از بین آنها، ۳۲ نفر به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه به‌طور تصادفی گمارش شدند.

ابزار پژوهش؛ در این پژوهش از دو ابزار زیر استفاده شده است:

۱. **مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)**: این مقیاس برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی در بعد شناختی بهزیستی فاعلی به‌کار گرفته شده (دینر و همکاران، ۱۹۸۵) و از پرکاربردترین ابزارها در زمینه رضایت از زندگی است (دینر، ۲۰۰۹، ص ۲۵). مقیاس دارای پنج ماده و تک عاملی است. هر ماده هفت گزینه دارد که پاسخ‌دهندگان میزان رضایت‌مندی خود از یک (کاملاً مخالفم) تا هفت (کاملاً موافقم) نشان می‌دهند. میانگین یک، به معنی عدم رضایت از زندگی و میانگین هفت، بیانگر رضایت کامل از زندگی است. اعتبار آزمون با روش دونیمه کردن ۰/۸۷ و با روش بازآزمایی ۰/۸۲ گزارش شده است. همچنین اعتبار قابل قبولی با بهره‌گیری از مقیاس خودگزارشی و ملاک‌های خارجی، مانند گزارش همسالان، مقیاس حافظه و درجه‌بندی‌های بالینی گزارش شده است (پی‌وت، ۱۹۹۱). این مقیاس در ایران، توسط بیانی و همکاران (۱۳۸۶) اعتباریابی شده است. این پژوهشگران، اعتبار مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ گزارش کرده‌اند. غضنفری (۱۳۸۲) نیز با اجرای این مقیاس بر روی ۱۴۷ دانشجوی پسر و دختر ایرانی و ۱۲۱ دانشجویی پسر و دختر کانادایی، آلفای کرونباخ ۰/۸۸ را گزارش کرده است.

۲. **مقیاس شادی فاعلی**: این مقیاس توسط لیویومرסקی و لپر (۱۹۹۹) ساخته شده و دارای ۴ ماده است. دو ماده نخست آن، از پاسخ‌دهنده می‌خواهد شادی خود را به ترتیب به صورت مستقل و در مقایسه با همگان خود درجه‌بندی کند. ماده‌های سه و چهار، به ترتیب افراد شاد و غمگین را توصیف می‌کند و از پاسخ‌دهنده می‌پرسد که این اوصاف چقدر در مورد آنان درست‌اند. هولدر، کولمن و والیس، ضرایب آلفای کرونباخ این مقیاس را از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند (آقابابایی و فراهانی، ۱۳۹۰). نسخه فارسی مقیاس در نمونه‌های دانشجویی و غیردانشجویی اجرا و اعتباریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی ۰/۸۶ و همبستگی آن با مقیاس رضایت از زندگی ۰/۴۳ تا ۰/۴۷ گزارش شده است (آقابابایی و همکاران، ۱۳۸۸).

یافته‌های پژوهش

نتایج یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون رضایت از زندگی و شادی فاعلی در دو گروه آزمایش و گواه در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

Sd	M	گروه	متغیر	
۲/۸۷	۱۳/۱۲	آزمایش	رضایت از زندگی	پیش‌آزمون
۲/۸۸	۱۴/۱۸	گواه		
۰/۹۵	۱۲/۳۷	آزمایش	شادی فاعلی	
۲/۴۱	۱۲/۶۸	گواه		
۵/۲۶	۱۸/۱۳	آزمایش	رضایت از زندگی	پس‌آزمون
۲/۹۴	۱۳/۵۶	گواه		
۲/۰۰	۱۵/۱۹	آزمایش	شادی فاعلی	
۲/۴۴	۱۲/۰۰	گواه		

از آنجاکه محققان این پژوهش برای بررسی نتایج از طرح نیمه‌آزمایشی استفاده کرده‌اند، از تحلیل کوواریانس بهره گرفتند تا، آثار پیش‌آزمون را به‌عنوان یک متغیر تصادفی کمکی کنترل کنند. استفاده از این روش، مستلزم کنترل مفروضه‌هایی است که ما در بررسی فرضیه‌ها از آنها (خطی بودن و همگنی شیب رگرسیون) بهره گرفتیم. براساس رعایت این مفروضه‌ها، نتایج تحلیل کوواریانس پرسش‌نامه رضایت از زندگی در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳: آزمون کوواریانس برای مقایسه دو گروه

منبع واریانس	SS	df	MS	F	Sig.	مجذور اتا
متغیر هم‌پیرانش (پیش‌آزمون)	۳۷۲.۵۱۷	۱	۳۷۲.۵۱۷	۶۲.۳۸۳	۰/۰۰۰	۰/۶۸۳
گروه	۲۶۵.۴۵۲	۱	۲۶۵.۴۵۲	۴۴.۴۵۴	۰/۰۰۰	۰/۶۰۵
خطا	۱۷۳/۱۷۱	۲۹	۵/۹۷۱			
کل	۸۷۴۵/۰۰۰	۳۲				

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، متغیر پیش‌آزمون به‌طور معناداری با متغیر وابسته (پس‌آزمون) رابطه دارد. همچنین پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، بین دو گروه پس از مداخله، در عامل رضایت از زندگی، تفاوت معنادار ($F=62/38$ و $P=0/000$) مشاهده می‌شود. همان‌گونه که با مجذور اتا ارزیابی شده، عامل طرح امید، موجب ۶۰ درصد تغییرات در افزایش رضایت از زندگی شده است. نمرات میانگین تعدیل شده پس‌آزمون نشان می‌دهد که گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه از رضایت از زندگی بیشتری برخوردارند. بنابراین، آموزش طرح امید زندان‌های کشور، در افزایش رضایت از زندگی مددجویان زندان قم مؤثر بوده است.

آزمودنی‌ها به یک مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهند. به گفته کاشانان مقیاس شادی فاعلی و رضایت از زندگی، از مناسب‌ترین مقیاس‌ها برای سنجش بهزیستی فاعلی هستند؛ زیرا کوتاه، مبتنی بر نظریه و فارغ از فشار زمانی‌اند و ویژگی‌های روان‌سنجی خوبی دارند (کاشانان، ۲۰۰۴).

طرح مداخله‌ای: طرح مداخله‌ای این پژوهش، طرح امید زندان‌های کشور بود. مراحل طرح امید بدین شرح بود: ۱. انتخاب و تشکیل گروه‌های ۱۶ نفره رهیار؛ ۲. پرکردن برگه عضویت توسط اعضاء در اولین جلسه؛ ۳. تقسیم هر گروه ۱۶ نفره به گروه‌های ۸ نفره با نام همیار؛ ۴. اجرای عقد اخوت بین اعضاء گروه‌های همیار؛ ۵. تعیین یک نفر رابط برای هر گروه همیار به عنوان همیار؛ ۶. تقسیم گروه همیار به دو دسته ۴ نفره؛ ۷. تعیین اسم برای هر یک از دسته‌ها و گروه‌های همیار؛ ۸. اجرای دوره انگیزش و مهندسی فطری دانش و مهارت‌ها براساس کتابچه آموزشی طرح و با سرفصل‌های مندرج در جدول ۱.

جدول ۱: سرفصل‌های طرح امید زندان‌های کشور

ردیف	عناوین
۱	شناخت، مدیریت و کنترل رفتار
۲	شناخت خویشتن (شناخت نقاط قوت، نقاط ضعف و هدایت رفتار)
۳	شناخت خدا (ایجاد ارتباط با خدا در انجام امور)
۴	مدیریت رفتار (تعیین هدف براساس توانایی‌های خویشتن)
۵	مدیریت رفتار براساس توانایی‌های خویشتن

شیوه اجرا: برای انجام پژوهش با کمک مسئولین زندان افراد واجد شرایط، شناسایی شدند. پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، آزمون رضایت از زندگی و شادی فاعلی به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. سپس برای آزمودنی‌های گروه آزمایش جلسات آموزشی دوره امید طی ۱۲ جلسه ۳ ساعته در ۶ هفته (هر هفته دو جلسه با رعایت فاصله زمانی مناسب) برگزار شد. پیش از اجرای دوره، یک جلسه سه ساعته توجیهی کامل، برای توضیح پیرامون فرم‌ها، تشکیل گروه‌ها و دسته‌ها و تعیین وظیفه‌ها و تهیه جدول‌ها برگزار شد. در آغاز و پایان هر جلسه آموزشی، پنج دقیقه نیایش برگزار شد. همچنین مطالعه و مباحثه کتاب‌های تعیین شده در دفترچه آموزشی طرح؛ شنیدن سی‌دی‌های اخلاقی و مباحثه آن؛ دیدن فیلم‌های مناسب و مباحثه آن؛ انجام نشست‌های آینه‌ای؛ انجام بازی‌های بومی و ورزش‌های رسمی؛ حرفه‌آموزی؛ پرکردن فرم‌های ترازنامه، جدول‌های من کنونی و من بهتر (با حضور همیار)؛ انجام خدمت و کار عام‌المنفعه و تهیه روزنوشت‌ها و برداشت‌ها جز برنامه‌های اصلی این طرح بود. برای گروه گواه، جلسات آموزشی تشکیل نشد. یک هفته پس از پایان جلسات، در جلسه‌ای جداگانه ضمن تقدیر از همکاری آزمودنی‌های دو گروه، به اجرای پس‌آزمون پرداخته شد. طرح امید، پس از پایان پژوهش برای گروه گواه نیز اجراء گردید. تجزیه و تحلیل یافته‌ها با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و با بهره‌گیری از نرم افزار (SPSS) انجام شد.

پس از رعایت مفروضه‌های آزمون کوواریانس، برای آزمون اثربخشی آموزش طرح امید در شادی فاعلی، به‌منظور حذف اثر پیش‌آزمون از مدل آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. آزمون کوواریانس برای مقایسه دو گروه

منبع واریانس	SS	df	MS	F	Sig.	مجذور اتا
متغیر هم‌پراش (پیش‌آزمون)	۵۲/۴۸۴	۱	۵۲/۴۸۴	۱۵/۵۳۹	۰/۰۰۰	۰/۳۴۹
گروه	۹۲/۴۵۱	۱	۹۲/۴۵۱	۲۷/۳۷۱	۰/۰۰۰	۰/۴۸۶
خطا	۹۷/۹۵۳	۲۹	۳/۳۷۸			
کل	۶۱۴۵/۰۰۰	۳۲				

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، متغیر پیش‌آزمون به‌طور معناداری با متغیر وابسته (پس‌آزمون) رابطه دارد. همچنین پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، بین دو گروه پس از مداخله، در عامل شادی فاعلی، تفاوت معنادار ($F=15/53$ و $P=0/000$) مشاهده می‌شود. همان‌گونه که با مجذور اتا ارزیابی شده، عامل طرح امید موجب ۴۸ درصد تغییرات در افزایش شادی فاعلی شده است. نمرات میانگین تعدیل شده پس‌آزمون نشان می‌دهد که گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه از شادی بیشتری برخوردارند. از این‌رو، تفاوت گروه‌های مورد مطالعه از نظر آماری معنی‌دار بوده و این معناداری به نفع گروه آزمایش است. بنابراین، آموزش طرح امید زندان‌های کشور موجب افزایش شادی مددجویان زندان قم شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

در طول تاریخ، معنویت بخش مهمی از زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهد. براساس تحقیقات، تأثیر مهمی بر سلامت و بهزیستی آنها دارد (رضایی، ۱۳۸۹). بر این اساس، مطالعات معنوی در روان‌شناسی در سطح دنیا، موضوعی جدی و اساسی است که توجه به آن در بسیاری از کشورها در حال افزایش است (بوالهروی و همکاران، ۱۳۹۱). یافته‌های پژوهش نشان داد که بین آموزش طرح امید زندان‌های کشور و افزایش بهزیستی فاعلی مددجویان زندان قم رابطه وجود دارد. تفاوت نمرات پس‌آزمون پرسش‌نامه‌های رضایت از زندگی و شادی فاعلی در دو گروه آزمایش و گواه افزایش معنادار داشته است. تحلیل نتایج این پژوهش، با نتایج پژوهش‌های دیوید مایرز (۱۹۹۲)؛ مک‌نایت (۲۰۰۶)؛ کیارکی و دنکه (۲۰۰۵) و آقابابایی و همکاران (۱۳۹۰) همخوانی دارد.

نتایج یک مطالعه نشان داده است که میزان معنا در زندگی مددجویان در مقایسه با افراد عادی کمتر است. اما افرادی که نمره بالاتری در هدف از زندگی به‌دست می‌آورند، رضایت بیشتری از زندگی دارند و از افزایش ثبات هیجانی برخوردارند (ملاسو، ۲۰۰۶، ص ۱). احتمالاً علت افزایش رضایت از زندگی مددجویان در این پژوهش نیز به دلیل تأکید طرح امید بر ایجاد و ارتقاء اهدافی

مانند موارد ذیل باشد: ۱. ایجاد احساس نیاز به تحصیل و فراگیری مشتاقانه و مجدانه دانش و مهارت؛ ۲. انجام خدمت و کار عام‌المنفعه و تهیه روزنوشته‌ها و برداشته‌ها از زندگی؛ ۳. تقویت فطریات، از ایمان به خداوند و آموزه‌های وحیانی تا اقامه نماز و انجام میراث، حسنات و کارهای خیرخواهانه مددجویان. پیکاک و پولوما نیز دریافتند که احساس نزدیکی به خدا، بزرگ‌ترین و تنها پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی در همه سنین است (پیکاک و پولوما، ۱۹۹۹). تجارب متعالی و احساس وجود کنترل ثانوی بر محیط می‌تواند رضایت از زندگی افراد را افزایش دهد (کیم، ۲۰۰۴).

همچنین به نظر می‌رسد، که اثر مثبت دین بر شادی برخاسته از معنا و هدفی است که باورهای دینی برای فرد فراهم می‌آورد (دینر، ۲۰۰۹، ص ۲۵). در نتیجه، می‌توان گفت: معنویت با برآیندهای باارزش زندگی که مثبت و شادی‌بخش هستند مرتبط است و «امید به آینده» را در فرد تقویت می‌کند (استیگر، ۲۰۰۸). بنابراین، احساس امیدواری و احساس موفقیت، مانع از بروز افسردگی می‌گردند (رادی و همکاران، ۱۳۹۲).

همچنین احتمالاً گروهی بودن طرح و تشابه محیط زندگی و استفاده از الگوهای بهنجار (غیرمنحرف) نیز در اثربخشی این طرح مؤثر بوده است. از سوی دیگر، چنانچه تحقیقات نشان داده است، شرکت مددجویان در چنین طرحی می‌تواند موجب توجه آنها به مشکلات روانی و در نتیجه، ایجاد انگیزه برای درمان و رفع مشکلات شود (خادمی، ۱۳۸۹، ۲۹۰)؛ زیرا موضوعات طرح شده در کلاس‌ها، به‌طور طبیعی حکم معیار را داشته و مددجو در مقایسه خود با آنها مشکلات خویش را در می‌یابد. در نتیجه، توجه به هدف‌ها و برگزیدن روش‌های ویژه مراقبت با در نظر گرفتن دیدگاه‌های معنوی مددجویان؛ حمایت از بهره‌مندی از اعتقادهای معنوی در مقابله با عوارض و مشکلات زندان؛ تشویق مددجویان به صحبت و مشاوره با بزرگان معنوی خود؛ مطالعه و مباحثه کتاب‌های معنوی و مذهبی؛ محاسبه و مراقبه نفس و قبول مسئولیت زندگی فردی و اجتماعی؛ حرفه‌آموزی و انجام خدمت و کار عام‌المنفعه، می‌تواند در رسیدن به معنویت و پیامد مؤثر آنکه، حفظ و ارتقای بهزیستی فاعلی آنها است، کمک‌یار باشد. نتایج این پژوهش حاکی از توان طرح امید زندان‌های کشور در افزایش بهزیستی فاعلی مددجویان است. احتمالاً برگزاری این دوره، می‌تواند در پیشگیری از جرائم، دعای و آسیب‌های اجتماعی مؤثر باشد. پذیرش این امر منوط به انجام تحقیقات بیشتر در بررسی اثربخشی این طرح خواهد بود.

محدودیت‌ها: از آنجاکه آزمودنی‌های این پژوهش، جوانان زندانی ۲۰ تا ۲۵ سال بودند، نتایج آن قابل تعمیم به سایر زندانیان با گروه‌های سنی متفاوت نیست. محدودیت دیگری که محققان با آن مواجه بودند، عدم توفیق در انجام مطالعه پیگیری بود. با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود علاوه بر فراهم کردن شرایط مساعد برای مطالعات پیگیری در پژوهش‌های بعدی، این پژوهش در گروه‌های دیگر مجرمان به‌ویژه گروه بزهکاران که نوجوانان کمتر از ۱۸ سال هستند نیز به اجرا درآید.

منابع

- Religious support, practices, and spirituality as predictors of well-being, *Research in the Social Scientific Study of Religion*, v 15, p. 209-233.
- Diener E & et al, (2009), "Happiness", In M. R. Leary & R. H. Hoyle (eds), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, New York, the Guilford Press.
- Diener, E, (2009), *Assessing subjective well-Being: Progress and opportunities*, In E. Diener (Ed), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (p. 25-65). New York: Springer.
- Diener, E. & et al, (1985), The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, v 49, p. 71-75.
- Herman, H. & et al, (1991), Hidden severe psychiatric morbidity in sentenced prisoners: an Australian study, *The American Journal of Psychiatry*, v 14, p. 236-239.
- Kashdan, T. B, (2004), The assessment of subjective well-being (Issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire), *Personality and Individual Differences*, v 36, p. 1225-1232.
- Kim Y, & et al, (2004), Spirituality and effect: a function of changes in religious affiliation, *Personality and Individual Differences*, v 37, p. 861-870.
- Lucas R E, Donnellan M B, (2007), "How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction", *Journal of Research in Personality*, v 41, p. 1091-1098.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S, (1999), A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation, *Social Indicators Research*, v 46 (2), p. 137-156.
- McKnight D, (2006), An investigation into the relationship between spirituality and life satisfaction, Dissertation, California, California State University.
- Mills, J.F. & Kroner, D.G, (2005), Screening for suicide risk factors in prison inmates: Evaluating the efficiency of the depression, hopelessness and suicide screening form (DHS). *Legal and Criminological Psychology*, v 10, p. 1-12.
- Molasso W. R, (2006), Exploring Frankl's purpose in life with college students, *Journal of College and Character*, v 7(1), p. 1-10.
- Myers D G, (1992), *The Pursuit of Happiness*, New York, Avon Books.
- Peacock J R , Poloma M M, (1999), Religiosity and life satisfaction across the life course, *Social Indicators Research*, v 48, p. 321-345.
- Pvot W, Diener E, & et al, (1991), Farther Validation of the satisfaction with life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures, *Journal of personality assessment*, v 51, p. 149-161.
- Steger M F, & et al, (2008), The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life, *Journal of Research in Personality*, v 42, p. 660-678.
- Walmsley, R, (2011), *World Prison Population List*, 9th ed. King's College of London: International Centre for Prison Studies, p. 1-4.
- Zullig, Keith J. & et al, (2001), Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse, *Journal of Adolescent Health*, v 29, Issue 4, p. 279-288.

- آقابابایی، ناصر و همکاران، «هوش معنوی و بهزیستی فاعلی» (۱۳۹۰)، *روان‌شناسی و دین*، سال چهارم، ش ۳، ص ۸۳-۹۶.
- آقابابایی، ناصر و حجت‌اله فراهانی، «نقش رگه قدردانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فاعلی» (۱۳۹۰)، *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، سال هشتم، ش ۸ (۲۹)، ص ۷۵-۸۴.
- آقابابایی، ناصر و همکاران، «معنویت و احساس شخصی روان‌درستی در دانشجویان و طلاب» (۱۳۸۸)، *علوم روان‌شناختی*، ش ۳۱، ص ۳۶۰-۳۷۲.
- آبوکردی، سجاد و همکاران، «رابطه تاب‌آوری و اختلالات روانی در جوانان مجرم زندان مرکزی شیراز» (۱۳۹۱)، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ش ۱۷، ص ۴۳-۵۰.
- بوالهروی، جعفر و همکاران، «اثربخشی رویکرد گروه درمانی معنوی بر کاهش میزان افسردگی، اضطراب و استرس در زنان مبتلا به سرطان سینه» (۱۳۹۱)، *جامعه‌شناسی زنان*، سال سوم، ش ۱، ص ۸۵-۱۱۵.
- بیانی، علی اصغر و همکاران، «اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی» (۱۳۸۶)، *روان‌شناسان ایرانی*، ش ۳ (۱۱)، ص ۲۵۹-۲۶۵.
- پوت‌واین، دیوید و آیدن سامونز (۱۳۸۶)، *روان‌شناسی و جرم*، ترجمه داود نجفی توانا، تهران، میزان.
- خادمی، علی (۱۳۸۹)، *رویکردهای نوین در روان‌شناسی رفتارهای جنایی*، تهران، علم.
- دادستان، پریخ، (۱۳۸۹)، *روان‌شناسی جنایی*، تهران، سمت.
- رادی، حسین و همکاران، «بررسی رابطه خوش‌بینی اسلامی، افسردگی و سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان» (۱۳۹۲)، *روان‌شناسی و دین*، سال ششم، ش ۱، ص ۲۹-۴۴.
- رضایی، جواد (۱۳۸۹)، *تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بر تعهد و صمیمیت زوجین اراک*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره و راهنمایی، دانشگاه اصفهان.
- سپاه منصور، مژگان و محمدعلی مظاهری، «ساختار خانواده و ابعاد چندگانه رضایت از زندگی نوجوانان» (۱۳۹۰)، *تحقیقات روان‌شناختی*، سال سوم، ش ۹، ص ۵۱-۵۹.
- صالحی، مهدیه و همکاران، «مقایسه سلامت عمومی، سبک‌های مقابله‌ای و شادکامی مادران کودکان معلول جسمی حرکتی و سالم» (۱۳۹۰)، *تحقیقات روان‌شناختی*، سال سوم، ش ۹، ص ۱-۱۲.
- غضنفری، شهباز (۱۳۸۲)، *همبسته‌های شخصیتی شادمانی ذهنی بر اساس الگوی پنج عاملی در میان دانشجویان دانشگاه شیراز*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شیراز.
- کهریزی، احسان و همکاران، «تأثیر گروه‌درمانی شناختی به روش مایکل‌فری در کاهش افسردگی زندانیان» (۱۳۹۰)، *اندیشه و رفتار*، دوره ششم، ش ۲۲، ص ۲۱-۳۰.
- Ciarrochi J W, Deneke E, (2005), Happiness and the varieties of religious experience: