رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۵، شماره پیاپی ۷۴، مرداد ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(5), 2022

مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سرمایه روانشناختی زنان زندانی

Comparison of the effectiveness of training in emotion management and immunization strategies against stress on the psychological capital of women prisoners

صفحات ۱۷۰-۱۶۱

روشنک زلال
دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
امیر پناه علی (نویسنده مسئول)
استادیار گروه مشاوره، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز ، ایران.
مجید محمودعلیو
استاد گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
اکبر رضایی
استاد گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

Roshanak Zolal
PhD student in psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
Amir Panahalai*
Assistant Professor, Counseling Department, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
panahal763@yahoo.com
Majid Mahmood Aliloo
Professor, Department of Psychology, Tabriz Branch, Tabriz University, Tabriz, Iran.
Akbar Rezai
Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran PO Box 3697-19395.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سرمایه روانشناختی زنان زندانی شهرستان تبریز بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را زنان زندانی در ندامتگاه مرکزی استان آذربایجان شرقی در سال ۱۳۹۸ به تعداد ۶۵۴ نفر تشکیل دادند. از بین آن‌ها ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و در یک گروه گواه و دو گروه آزمایش (هر گروه ۲۰ نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اول و دوم هر یک به ترتیب آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات (۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هر هفته دو جلسه) و ایمن‌سازی در برابر استرس (۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای و هر هفته دو جلسه) دریافت کردند و گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس در نرم افزار $SPSS_{21}$ انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات و ایمن سازی در برابر استرس به طور معناداری باعث افزایش سرمایه روانشناختی شده است (P<۰/۰۱). نتایج نشان داد آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس اثربخشی بیشتری نسبت به راهبردهای مدیریت هیجانات بر سرمایه روانشناختی دارد (P<۰/۰۰۱). با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان از آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس جهت افزایش سرمایه روانشناختی به طور مؤثرتری نسبت به راهبردهای مدیریت هیجانات در زنان زندانی استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: سرمایه روان‌شناختی، مدیریت هیجانات، ایمن‌سازی، استرس، زنان زندانی

Abstract

The aim of this study was to compare the effectiveness of training in emotion management and immunization strategies against stress on the psychological capital of women prisoners in Tabriz. The research method is quasi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of the study consisted of 654 women prisoners in the central penitentiary of East Azerbaijan province in 2019. Among them, 60 people were selected by purposive sampling method and were randomly replaced in a control group and two experimental groups (20 people in each group). To collect data from Lutans et al.'s (2007) Psychological Capital Questionnaire, participants in the first and second experimental groups were each trained in emotion management strategies (8 sessions of 90 minutes, two sessions per week) and immunization against stress (8 sessions of 90, respectively). Received one minute and two sessions per week) and the control group did not receive training. Data analysis was performed by analysis of covariance in SPSS21 software. The results showed that teaching emotion management and immunization strategies against stress has significantly increased psychological capital (P <0.01). The results showed that stress immunization training was more effective on psychological capital than emotion management strategies (P <0.001). According to the results of the present study, stress immunization training can be used to increase psychological capital more effectively than emotion management strategies in women prisoners.

Keywords: *psychological capital, Emotion Management, Stress, Immunization, Women prisoners.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : بهمن ۱۴۰۰** **پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۱** **ویرایش نهایی: مرداد ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.5.13.8]

مقدمه

یکی از مشکلات بزرگ جهان در تمام اعصار به ویژه در عصر حاضر، وجود انحرافات اجتماعی، بزهکاری، جرم و جنایت و اشاعه فحشا و منکرات است. این معضلات زندگی خانوادگی را شدیداً دچار نگرانی، دلهره و اضطراب نموده است (یاریان و همکاران، ۱۳۹۷). زندانیان به دلیل مشکلات ایجاد شده و داشتن شرایطی مانند حضور در محیط بسته زندان، دوری از خانواده، داشتن حبس‌های طولانی‌مدت و به یدک کشیدن برچسب مجرم، از مشکلات روانی مانند استرس، تکانشگری، هیجانات منفی، اختلال در کارکرد اجتماعی و تغییر سبک زندگی رنج می‌برند. در این میان، زنانی که به هر دلیل در زندان‌ها به سر می‌برند، مشکلات بیشتری را تجربه می‌کنند که در موارد زیادی منجر به مشکلات روان‌شناختی در آنها نیز می شود (یاریان، ۱۳۹۲). براساس آمارها، تعداد زنان زندانی در سال‌های اخیر افزایش یافته است و بیشتر این زنان هم دارای مشکلات مختلف روانی هستند که وضعیت آن‌ها را بدتر کرده است (مفید و همکاران، ۱۳۹۶).

زندانی بودن زنان می‌تواند اثرات روان‌شناختی بیشتری بر روی آنها داشته و مشکلات سلامت روانی را در آن‌ها ایجاد کند و میزان سرمایه روان‌شناختی[1] را تحت تأثیر قرار دهد (ماوی[2]، ۲۰۰۹). سرمایه روان‌شناختی، سازه‌ای ترکیبی و به هم پیوسته است که چهار مؤلفه ادراکی- شناختی یعنی امید[3]، خوش‌بینی[4]، خودکارآمدی[5] و تاب آوری[6] را در بر می‌گیرد. این مؤلفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشیده و تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های فشارزا را تداوم داده، او را برای ورود به صحنه عمل آماده نموده و مقاومت و سرسختی وی در تحقق اهداف را تضمین می‌کند (کاووس و کاپوسوز[7]، ۲۰۰۳). در واقع این چهار منبع در یک نظام به هم پیوسته به تقویت یکدیگر و شکل‌دهی سپری مقاوم در برابر فشارزاها عمل می‌کنند و بر اثرات ضربه گیر این منابع در موقعیت‌های پر تنش تأکید شده است (کرید و همکاران[8]، ۱۹۹۹). در این راستا ازلی[9] (۲۰۱۱) در مطالعه خود نشان داد که وضعیت سطح سلامت روان‌شناختی زنان در سطح پایینی قرار داشته و کیفیت زندگی آن‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. شریبر و همکاران[10] (۲۰۱۸) در پژوهش دیگری نشان دادند که آموزش مدیریت هیجانات می‌تواند بر تکانشگری، استرس و مشکلات روان‌شناختی زنان تأثیر بگذارد و میزان این مشکلات روانی را در آن‌ها کاهش دهد. آلداو و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های مدیریت هیجانی به زنان زندانی موجب کاهش استفاده از راهبردهای منفی هیجانی برای مقابله با مشکلات زنان و شرایط استرس‌زا در آنان می‌شود و این امر موجب سلامت هیجانی آنان در آینده خواهد شد. همچنین قماشی، احمدی، عباسی و صالحی (۱۳۹۵) در مطالعه خود نشان دادند که سرمایه روان‌شناختی و تقویت بنیه روحی روانی می‌تواند تا حد زیادی از مشکلات روان‌شناختی زنان زندانی را کاهش دهد.

با توجه به مشکلات زنان زندانی و توجه به اهمیت سرمایه روانشناختی این زنان، روان‌شناسان پژوهش‌هایی را صورت داده‌اند که بر اساس آن، اثربخشی روش‌های متعدد درمانی را بر روی مشکلات روان‌شناختی این زنان نشان داده‌اند. یکی از این روش‌ها، آموزش راهبردهای مدیریت هیجان است. آموزش مهارت‌های مدیریت هیجانی به زنان زندانی موجب کاهش استفاده از راهبردهای منفی هیجانی برای مقابله با مشکلات زنان و شرایط استرس‌زا در آنان می‌شود و این امر موجب سلامت هیجانی آنان در آینده خواهد شد (آلداو[11] و همکاران، ۲۰۱۰). شریبر[12] و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مدیریت هیجانات می‌تواند بر تکانشگری، استرس و مشکلات روان‌شناختی زنان تأثیر بگذارد و میزان این مشکلات را در آن‌ها کاهش دهد. همچنین جانستون و همکاران (۲۰۰۸) در مطالعه خود نشان دادند که مدیریت هیجان نشانگر توانمندی افراد در سازگاری، ابتکار عمل، وجدان کاری، اعتمادسازی درونی، انعطاف‌پذیری و

1. psychological capital
2. Maeve
3. hope
4. optimism
5. self-efficacy
6. resilliency
7. Cavus & Kapusuz
8. Creed
9. Easley
10. Schreiber
11. Aldao
12. Schreiber

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.5.13.8]

نگرش جامع به محیط است که شبیه یک مکالمه درونی است که فرد را از زندان احساس رها می‌کند و به هیجان‌های مخرب اجازه نمی‌دهد که او را از مسیر خارج کند. بنابراین مدیریت هیجانات و آموزش آن می‌تواند سلامت روانی زندانیان را بهبود بخشد.

از سویی دیگر، ایمن سازی در مقابل استرس برای تقویت آمادگی فرد و ایجاد تسلط بر موقعیت‌های استرس‌زا، طراحی شده است که به زنان کمک می‌کند تا از چگونگی درگیر شدن در رفتارهایی که باعث حفظ و یا تشدید استرس می‌شوند، آگاهی یابند و هدف آن حذف کامل استرس در زندگی نیست، چرا که این کار نه امکان‌پذیر و نه لازم، بلکه منظور این است که زنان زندانی به دلیل استرس‌های زندان، با استفاده از تکنیک‌های خاص به کنترل فشارهای روانی و پیشگیری از آن توفیق یابند (احمدزاده‌اقدم و همکاران، ۱۳۹۲). ایمن‌سازی در مقابل استرس با تلقیح افراد در برابر استرس‌های کنونی و آتی، از بروز آسیب جلوگیری می‌کند. در این روش فرد در معرض محرکی قرار می‌گیرد که از قدرت کافی برای برانگیختن دفاع فرد برخوردار است، ولی آنقدر قوی نیست که او را مغلوب کند و از این طریق مقاومت او را افزایش می‌دهد (بوگوس[1] و همکاران، ۲۰۰۹). ارتکین و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه دیگری نشان دادند که آموزش ایمن سازی در مقابل استرس نقش مؤثری در کاهش استرس ادراک شده و مشکلات روانشناختی زنان دارد و می‌تواند میزان سلامت روانشناختی آن‌ها را بهبود بخشد. بهشتیان و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش خود گزارش کردند که درمان ایمنی‌سازی در برابر استرس می‌تواند بر سرمایه روان‌شناختی زنان تأثیر بگذارد و میزان استرس زنان را کاهش داده و سرمایه روان‌شناختی آنها را افزایش دهد. بنابراین توجه به این مداخله درمانی نقش مهمی در کاهش استرس و مشکلات روان‌شناختی زنان می‌تواند داشته باشد. سهرابی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود گزارش کردند که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر استرس، اضطراب و افسردگی زنان تأثیر دارد و میزان مشکلات روان‌شناختی این زنان را کاهش می‌دهد. بنابراین توجه به این مداخله و اثربخشی آن ضروری می‌باشد.

در واقع روش مدیریت هیجانات و ایمن‌سازی در برابر استرس است. مداخله مدیریت هیجانات و ایمن‌سازی در برابر استرس هر دو ریشه در درمان‌های رفتاری دارند و مبتنی بر نقش مهم واسطه‌گرهای شناختی هستند، اما با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند؛ درمان مدیریت هیجانات بر خلاف درمان ایمن‌سازی در برابر استرس، بر به کارگیری هوشمندانه هیجان‌ها و هدایت رفتار توسط فرد به منظور دستیابی به نتایج بهتر کمک می‌کند، در صورتی که ایمن‌سازی در برابر استرس بیشتر از طریق اصلاح محتوای شناختی ناکارآمد صورت می‌گیرد و لذا بررسی با توجه به اینکه هر دو رویکرد بر اساس مبانی شناختی و هیجانی به صورت جداگانه به بررسی سلامت روانشناختی می‌پردازند که نشان دهنده اهمیت این دو رویکرد در زنان است و بررسی میزان اثربخشی دو رویکرد را بر سرمایه روانشناختی نشان می‌دهد. با وجود این که ارائه‌دهندگان هر دو مداخله شواهدی در ارتباط با اثربخشی روش خود ارائه داده‌اند، اما در ارتباط با برتری هر کدام نسبت به دیگری در زمینه اثربخشی آن‌ها، به ویژه در ارتباط با سرمایه روانشناختی زنان زندانی اطلاعاتی در دست نیست؛ بنابراین ضرورت انجام پژوهش حاضر در زمینه اثربخشی دو رویکرد درمانی بر سرمایه روانشناختی زنان زندانی احساس می‌شود. از سویی با توجه به اینکه پژوهش های کمتری در زمینه متغیر سرمایه روانشناختی زنان زندانی انجام گرفته است، هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سرمایه روانشناختی زنان زندانی شهرستان تبریز بود.

روش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را زنان زندانی ندامتگاه مرکزی استان آذربایجان شرقی در سال ۱۳۹۸ به تعداد ۶۵۴ نفر تشکیل دادند که از بین آنها ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و در یک گروه گواه (۲۰ نفر) و دو گروه آزمایش (هر گروه ۲۰ نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اول و دوم هر یک به ترتیب آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات (۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هر هفته دو جلسه) و ایمن‌سازی در برابر استرس (۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هر هفته دو جلسه) دریافت کردند و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل جنسیت مؤنث، بودن حداقل ۴ ماه در حبس، داشتن حداقل تحصیلات راهنمایی و کسب رضایت آگاهانه برای شرکت در جلسات آموزشی بود. از جمله ملاک‌های خروج غیبت بیش از دو جلسه، عدم تمایل به ادامه جلسات درمانی، عدم استفاده از داروهای درمانی در طول دوره و قرار گرفتن همزمان تحت آموزش و یا درمان دیگر در طول دوره بود. جهت رعایت ملاحظات اخلاقی از افراد شرکت‌کننده در پژوهش فرم

1. Bugg

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.5.13.8]

رضایت آگاهانه به صورت کتبی اخذ شد، طرح پژوهش توضیح داده شد و بر محرمانه بودن اطلاعات تأکید شده و در صورت تمایل پس از اتمام پژوهش، شرکت‌کنندگان از نتایج پژوهش آگاه شدند. همچنین در پایان پژوهش با توجه به سودمند بودن ایمن سازی در برابر استرس این مداخله برای گروه گواه نیز اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش تحلیل کواریانس چندمتغیره و نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه سرمایه روانشناختی (PCQ)[1]: برای سنجش سرمایه روانی از پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز و آویلو (۲۰۰۷) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۴ گویه و ۴ زیر مؤلفه (امید، تاب آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی) است که در مقیاس ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. روایی این پرسشنامه توسط طراحان آن با روش تحلیل عاملی اکتشافی مورد تأیید قرار گرفت و همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۸ و برای زیرمقیاس‌های آن خوشبینی ۰/۷۹، امیدواری ۰/۷۲، تاب‌آوری ۰/۷۲ و خودکارآمدی ۰/۷۵ گزارش گردید (لوتانز و آویلو، ۲۰۰۷). همچنین در پژوهش زارعی منوجان و همکاران (۱۳۹۹) برای بررسی روایی و تعیین ساختار عاملی پرسشنامه از تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول و دوم استفاده کردند که نتایج نشان داد در تحلیل عاملی تأییدی هر چهار عامل لحاظ شده بر اساس مبانی نظری مورد تأیید است. همچنین ضریب پایایی پرسشنامه نیز به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

روش اجرای پژوهش حاضر به این شکل است که گروه مداخله راهبردهای مدیریت هیجانات در معرض آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هر هفته دو جلسه قرار گرفتند و گروه مداخله ایمن‌سازی در برابر استرس در معرض آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هر هفته دو جلسه قرار گرفتند؛ اما اعضای گروه گواه هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. قبل و بعد از مداخله هر دو گروه آزمایش و گواه به پرسشنامه سرمایه روانشناختی پاسخ دادند. به طوری که مداخله راهبردهای مدیریت هیجانات بر اساس دیدگاه گراس (۲۰۰۷) تهیه شده و در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی زنان زندانی اجرا گردید. همچنین مداخله ایمن‌سازی در برابر استرس بر اساس رویکرد درمانی مایکنبام (۲۰۰۷) تهیه شده و شامل ۸ جلسه، ۹۰ دقیقه‌ای و هر هفته دو جلسه برگزار گردید.

جدول ۱. برنامه مداخله راهبردهای مدیریت هیجانات (گراس، ۲۰۰۷)

جلسات	محتوای جلسه
جلسه اول	بیان منطق و مراحل مداخله،ضرورت تنظیم هیجان، چرا باید این مهارت را بیاموزیم، دیدگاه های درست در مورد هیجان ها کدامند، مروری بر هیجان های اولیه و ثانویه، همه هیجان ها به ما کمک می کنند.
جلسه دوم	آموزش و معرفی هیجان، شناسایی و نامگذاری و برچسب زدن به احساسات، تمایز میان هیجانات مختلف، شناسایی هیجان در حالت فیزیکی و روانشناختی، عوامل موفقیت در تنظیم هیجان.
جلسه سوم	خود-ارزیابی با هدف شناخت تجربه های هیجانی خود، خود- ارزیابی با هدف شناسایی میزان آسیب پذیری هیجانی در فرد، خود- ارزیابی با هدف شناسایی از راهبردهای تنظیمی فرد، پیامدهای شناختی واکنش های هیجانی، پیامدهای فیزیولوژیک واکنش های هیجانی، پیامدهای رفتاری واکنش های هیجانی و رابطه این سه با هم، معرفی هیجان خشم و راه های غلبه بر آن.
جلسه چهارم	جلوگیری از انزوای اجتماعی واجتناب، آموزش راهبرد حل مساله، آموزش؛ همچنین آموزش مهارت های بین فردی(گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض).
جلسه پنجم	متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، آموزش توجه
جلسه ششم	شناسایی ارزیابی های غلط و اثرات آن ها روی حالت های هیجانی، آموزش راهبرد بازارزیابی
جلسه هفتم	شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصالح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده ای محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.
جلسه هشتم	جلوگیری از انزوای اجتماعی واجتناب، آموزش راهبرد حل مسئله. در نهایت آموزش مهارت های بین فردی(گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض).

1. Psychological Capital Questionnaire

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.5.13.8]

جدول ۲. برنامه مداخله ایمن‌سازی در برابر استرس (مایکنبام، ۲۰۰۷)

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	اجرای پیش‌آزمون، معرفی و آشنایی اعضا با یکدیگر، ذکر قوانین و مقررات گروه، تعیین اهداف و انتظارات گروه، برقراری رابطه مبتنی بر همکاری، مفهوم سازی و توصیف استرس
جلسه دوم	مرور مطالب جلسه قبل بررسی مفهومی تکانشگری و سرمایه روان‌شناختی، عوامل ایجاد کننده و تسریع دهنده، دادن آموزش فن تصویرپردازی ذهنی
جلسه سوم	مرور مطالب جلسه قبل و بررسی تکالیف، ارزیابی فن تصویرپردازی ذهنی، معرفی، آموزش و اجرای فن آرمیدگی عضلانی
جلسه چهارم	مرور مطالب جلسه قبل، ارزیابی فن آرمیدگی و تاکید بر اهمیت نقش افکار در ایجاد احساس و رفتارهای استرسی
جلسه پنجم	مرور مطالب جلسه قبل، شناسایی افکار خودآیند منفی و خطاهای شناختی، مبارزه با افکار خودکار منفی و خطاهای شناختی
جلسه ششم	مرور مطالب جلسه قبل، آموزش خودگویی‌های مثبت و بررسی نقش خودگویی‌های منفی در ایجاد و تشدید استرس
جلسه هفتم	آموزش فنون تمرکز کردن، آموزش مهارت حل مسئله در شرایط تنش‌زا و ارائه فرم مراحل حل مسئله. به شرکت کنندگان
جلسه هشتم	بررسی میزان اثربخش بودن فنون آموخته شده، شناسایی کردن موانع اجرایی، ارائه کردن راه حل مناسب و مفید برای حذف موانع، اجرای پس آزمون

یافته ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان دادند که در گروه آزمایش راهبردهای مدیریت هیجانات میانگین سن ۳۳/۸ و انحراف استاندارد ۶/۱۲، ایمن سازی در مقابل استرس میانگین سن و انحراف استاندارد به ترتیب ۳۲/۷۲ و ۸/۱۸ و گروه گواه نیز میانگین و انحراف استاندارد سن ۳۰/۳۴ و ۱۲/۲۳ بود. همچنین سال‌های تحصیلی آن‌ها نیز به ترتیب ۸/۶، ۹/۸ و ۷/۷ سال از دوم راهنمایی تا دوم دبیرستان متغیر بود. در ادامه در جدول ۳ به میانگین و انحراف استاندارد نمرات زیرمولفه‌های سرمایه روانشناختی به تفکیک سه گروه اشاره می‌شود..

جدول ۳: آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر سرمایه روان‌شناختی به تفکیک گروه در مرحله پیش‌آزمون و پس آزمون

متغیرها		گروه راهبردهای مدیریت هیجانات میانگین (انحراف معیار)	گروه ایمن‌سازی در برابر استرس میانگین (انحراف معیار)	گروه گواه میانگین (انحراف معیار)
امیدواری	پیش آزمون	۲۱/۰۱ (۱/۷۱)	۲۱/۳۰ (۲/۶۷)	۲۰/۷۵ (۱/۵۸)
	پس‌آزمون	۲۲/۰۵ (۲/۰۶)	۲۴/۰۵ (۱/۳۹)	۲۰/۱۵ (۱/۶۶)
خوشبینی	پیش آزمون	۲۰/۵۵ (۱/۴۶)	۲۱/۱۰ (۱/۵۵)	۲۱/۵۰ (۱/۸۲)
	پس‌آزمون	۲۲/۲۰ (۱/۰۱)	۲۴/۲۵ (۱/۶۸)	۲۰/۳۰ (۱/۴۱)
خودکارآمدی	پیش آزمون	۲۱/۱۰ (۱/۵۵)	۲۰/۳۰ (۱/۳۴)	۲۰/۷۵ (۱/۶۱)
	پس‌آزمون	۲۲/۱۰ (۱/۹۹)	۲۳/۳۰ (۱/۴۱)	۲۰/۶۵ (۱/۴۹)
تاب‌آوری	پیش آزمون	۲۰/۵۰ (۱/۲۷)	۲۰/۲۰ (۱/۱۹)	۲۰/۷۵ (۱/۲۸)
	پس‌آزمون	۲۲/۶۵ (۱/۳۰)	۲۳/۵۰ (۲/۳۷)	۲۰/۰۵ (۱/۳۱)

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود میانگین نمرات متغیر سرمایه روانشناختی در هر دو روش آموزش مدیریت هیجانات و ایمن‌سازی در برابر استرس در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشته است. به طوری که میانگین نمرات متغیر سرمایه روانشناختی در آموزش ایمن سازی در مقابل استرس نسبت به مدیریت هیجانات افزایش یافته است.

جهت ارزیابی آموزش‌های راهبردهای مدیریت هیجانات و ایمن‌سازی در برابر استرس بر متغیر سرمایه روانشناختی از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده گردید. تحلیل کوواریانس مستلزم رعایت مجموعه‌ای از پیش‌فرض‌هاست. جهت آزمون همسانی واریانس‌ها مشاهدات

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.5.13.8]

بین گروه‌ها از آزمون لون استفاده شد و پیش فرض یکسان بودن واریانس مشاهدات بین گروه‌ها تأیید شد (F=۰/۴۷، P=۰/۵۲). جهت آزمون نرمال بودن داده‌ها از آزمون کالموگروف- اسمیرنوف استفاده شد و نتایج حاکی از نرمال بودن داده‌ها بود. در این آزمون مقدار Z در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه راهبردهای مدیریت هیجانات به ترتیب برابر با ۰/۹۴ و ۱/۰۸ و سطح معناداری در پیش‌آزمون و پس آزمون به ترتیب برابر با ۰/۳۳ و ۰/۱۹ بود. همچنین مقدار Z کالموگروف- اسمیرنوف در در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه ایمن‌سازی در برابر استرس به ترتیب برابر با ۰/۹۳ و ۱/۲۱ و سطح معناداری در پیش‌آزمون و پس آزمون به ترتیب برابر با ۰/۳۴ و ۰/۱۰ بود. همچنین مقدار شیب خط رگرسیون، F تعامل متغیر مستقل و همپراش در متغیرهای پژوهش در زنان معنادار است و می‌توان گفت که همبستگی متغیر همپراش و مستقل رعایت شده است. در واقع همگونی شیب خط رگرسیون محقق شده است. با توجه به تأیید کلیه پیش‌فرض‌های مورد نظر تحلیل کوواریانس چندمتغیره می‌توان از این آزمون جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده کرد. همچنین با توجه به نتایج آزمون باکس مشخص است که چون مقدار سطح معناداری این آزمون برابر ۰/۱۰ می‌باشد و این مقدار بیشتر از سطح معناداری ۰/۰۵ است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که این پیش‌فرض جهت انجام آزمون تحلیل مانکووا رعایت شده است. به عبارت دیگر، تساوی ماتریس واریانس- کواریانس متغیرهای پژوهش برقرار است و از نظر ماتریس واریانس- کواریانس تفاوت معناداری باهم ندارند.

جدول ۴: نتایج شاخص‌های چند متغیری

آزمون	ارزش	F	P
لامبدای ویلکز	۰/۳۲	۱۵/۷۹	۰/۰۰۱

نتایج شاخص آماری لامبدای ویلکز نشان داد که اثر گروه بر ترکیب مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی معنی‌دار است (P<۰/۰۰۱، F=۱۵/۷۹، ۰/۳۲= لامبدای ویلکز). براساس آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری مجاز است.

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات بر متغیر سرمایه روانشناختی

		متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
راهبردهای مدیریت هیجانات	پیش‌آزمون	امیدواری	۰/۷۷	۱	۰/۷۷	۰/۲۴	۰/۶۲
		خوشبینی	۲۱/۲۶	۱	۲۱/۲۶	۶/۳۶	۰/۰۳
		خودکارآمدی	۱/۴۷	۱	۱/۴۷	۰/۶۱	۰/۴۳
		تاب‌آوری	۸/۷۷	۱	۸/۷۷	۳/۸۶	۰/۰۴
	گروه	امیدواری	۲۵/۳۸	۱	۲۵/۳۸	۸/۱۹	۰/۰۰۷
		خوشبینی	۳۲/۶۲	۱	۳۲/۶۲	۹/۷۵	۰/۰۰۴
		خودکارآمدی	۲۵/۸۴	۱	۲۵/۸۴	۱۰/۷۸	۰/۰۲
		تاب‌آوری	۵۳/۵۸	۱	۵۳/۵۸	۳۵/۸۶	۰/۰۰۱
	خطا	امیدواری	۱۰۵/۳۰	۳۴	۳/۰۹		
		خوشبینی	۱۱۳/۶۶	۳۴	۳/۳۴		
		خودکارآمدی	۸۱/۴۷	۳۴	۲/۳۹		
		تاب‌آوری	۵۰/۸۰	۳۴	۱/۴۹		

بر اساس مندرجات جدول ۵، آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های (امیدواری، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) تأثیر دارد و سرمایه روان‌شناختی را به طور معناداری افزایش می‌دهد (P<۰/۰۵).

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.5.13.8]

جدول ۶: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر متغیر سرمایه روانشناختی

		متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
ایمن سازی در مقابل استرس	پیش‌آزمون	امیدواری	۰/۰۰۷	۱	۰/۰۰۷	۰/۰۰۴	۰/۹۵
		خوشبینی	۴۴/۰۷	۱	۴۴/۰۷	۱۹/۰۶	۰/۰۳
		خودکارآمدی	۲۵/۶۵	۱	۲۵/۶۵	۱۳/۰۹	۰/۰۱
		تاب‌آوری	۲۶/۴۲	۱	۲۶/۴۲	۶/۷۷	۰/۰۴
	گروه	امیدواری	۱۵۴/۵۵	۱	۱۵۴/۵۵	۸۶/۹۹	۰/۰۰۱
		خوشبینی	۱۱۷/۸۳	۱	۱۱۷/۸۳	۵۰/۹۶	۰/۰۰۱
		خودکارآمدی	۶۴/۲۳	۱	۶۴/۲۳	۳۲/۷۹	۰/۰۱
		تاب‌آوری	۹۷/۸۶	۱	۹۷/۸۶	۲۵/۰۹	۰/۰۰۱
	خطا	امیدواری	۶۰/۴۰	۳۴	۱/۷۷		
		خوشبینی	۷۸/۶۱	۳۴	۲/۳۱		
		خودکارآمدی	۶۶/۵۹	۳۴	۱/۹۵		
		تاب‌آوری	۱۳۲/۵۷	۳۴	۳/۸۹		

بر اساس مندرجات جدول ۶، آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های (امیدواری، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) تأثیر دارد و سرمایه روان‌شناختی را به طور معناداری افزایش می‌دهد (P<۰/۰۵).

برای تعیین اینکه کدام یک از روش‌های آموزشی بر سرمایه روانشناختی زنان زندانی مؤثرتر است؛ از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد که نتیجه آن در جدول ۷ نشان داده شده است.

جدول ۷: مقایسه زوجی اثرات راهبردهای مدیریت هیجانات و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سرمایه روان‌شناختی

متغیرها	مقایسه‌ها بین گروه‌ها		تفاوت میانگین	خطای استاندارد میانگین	سطح معناداری
امیدواری	راهبردهای هیجانات	ایمن‌سازی استرس	-۲/۰۱	۰/۵۴	۰/۰۰۱*
	راهبرد هیجانات	گواه	۱/۹۰	۰/۵۴	۰/۰۰۱*
	ایمن‌سازی استرس	گواه	۳/۹۰	۰/۵۴	۰/۰۰۱*
خوشبینی	راهبردهای هیجانات	ایمن‌سازی استرس	-۲/۰۵	۰/۵۴	۰/۰۰۱*
	راهبرد هیجانات	گواه	۱/۹۰	۰/۵۴	۰/۰۰۱*
	ایمن‌سازی استرس	گواه	۳/۹۵	۰/۵۴	۰/۰۰۱*
خودکارآمدی	راهبردهای هیجانات	ایمن‌سازی استرس	-۱/۲۰	۰/۵۲	۰/۰۲*
	راهبرد هیجانات	گواه	۱/۴۵	۰/۵۲	۰/۰۰۸*
	ایمن‌سازی استرس	گواه	۲/۶۵	۰/۵۲	۰/۰۰۱*
تاب‌آوری	راهبردهای هیجانات	ایمن‌سازی استرس	-۰/۸۵	۰/۵۵	۰/۱۲
	راهبرد هیجانات	گواه	۲/۶۰	۰/۵۵	۰/۰۰۱*
	ایمن‌سازی استرس	گواه	۳/۴۵	۰/۵۵	۰/۰۰۱*

نتایج حاصل از جدول ۷ نشان داد که بین راهبردهای مدیریت هیجانات و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های (امیدواری، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) در زنان زندانی تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۵) و ایمن‌سازی در مقابل

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.5.13.8]

استرس نسبت به راهبردهای مدیریت هیجانات برتری دارد. در واقع ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سرمایه روان‌شناختی تأثیر بیشتری نسبت به آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سرمایه روانشناختی زنان زندانی شهرستان تبریز بود. یافته پژوهش نشان داد که آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های امیدواری، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های آلداو و همکاران (۲۰۱۰)، جانستون و همکاران (۲۰۰۸) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد مدیریت هیجان به توانایی فرد برای تنظیم هیجان‌ها در خود و دیگران برای ارتقای رشد هیجانی و عقلی گفته می‌شود که در نتیجه آن از بحران‌های هیجانی پیشگیری می‌شود و قدرت سازگاری افزایش می‌یابد که به‌طور مستقیم به کاهش مشکلات بین‌فردی و بهبود روابط فردی می‌انجامد. زنان در جلسه مدیریت هیجان‌ها آموختند که در ارتباط متقابل با دیگران هیجان‌های خود را کنترل کنند تا بتوانند رفتار صمیمانه‌تری نسبت به دیگران داشته باشند و هیجان‌های منفی را که موجب بروز رفتارهای ناسازگار در وی می‌شود کنترل کنند. در واقع دیریت هیجان‌ها (به‌کارگیری هوشمندانه هیجان‌ها و هدایت رفتار توسط فرد به منظور دستیابی به نتایج بهتر) یکی از روش‌هایی است که برای کمک به خود (وضعیت درون‌فردی) و دیگران (وضعیت بین‌فردی) به‌کار می‌رود و می‌تواند بسیاری از مشکلات رفتاری را کاهش دهد و میزان سرمایه روان‌شناختی را در زنان بهبود بخشد (آلداو و همکاران، ۲۰۰۸).

همچنین یافته های پژوهش نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های امیدواری، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری در زنان می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های اکبری‌پور و همکاران (۲۰۰۹) و بهشتیان و همکاران (۱۳۹۷) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مهارت های مقابله ای و مدیریت استرس می‌تواند از طریق مدیریت موفق تنش و سازگاری با تجارب زندگی نقش مهمی در تقویت سرمایه روانشناختی ایفا نماید. آموزش ایمن سازی در مقابل استرس سبب می شود که افراد به منابع مقاومت عمومی توجه نمایند و از آن برای سازگاری با عوامل استرس‌زا استفاده کنند. همچنین این روش به افراد می آموزد تا موقعیت های استرس زای زندگی روزمره را سازگارانه ببینند. برنامه ایمن سازی در مقابل استرس از طریق آموزش منابع مقاومت عمومی نقش مهمی در ایجاد تجارب مثبت زندگی و وضعیت سرمایه روانشناختی زنان ایفا می‌کند و می‌تواند بر امیدواری و خودکارآمدی و تاب آوری زنان را بهبود بخشد (اکبری پور و همکاران، ۲۰۰۹).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که هدف از آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس افزایش تحمل فشار روانی و آگاهی از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و انعطاف‌پذیر است که بر حسب موقعیت فرد بتواند نسبت به تمام عوامل استرس‌زا حساس باشد. به همین دلیل درمانگران در همان جلسه اول موقعیت‌های اضطراب‌زای زندگی و عوامل تشدید کننده آن را شناسایی می‌کنند و با استفاده از فنون متفاوت مهارت‌هایی را جهت کنترل فشار روانی آموزش می‌دهند. سپس در جلسات بعدی درمانگر مصون‌سازی در برابر استرس از فنون شناختی رفتاری مانند ترزیق فکر، توقف فکر، مهارت‌های گفتگو و خودگویی مثبت استفاده می‌کند، بعد از چندین جلسه درمانی از یک طرف افکار خودآیند منفی درمانجو به افکار هدفمندی تبدیل می‌شود که با واقعیت عینی سازگاری بیشتری دارد و پردازش شناختی آن‌ها منطقی‌تر می‌شود و از طرفی درمانجو به کسب مهارت‌های مقابله‌ای مانند مهارت حل مسئله، ابراز وجود و مهارت‌های بین فردی مسلح می‌شود. به طوری ابتدا به مراجع کمک می‌شود که بر استرس خود غلبه کرده و یا بتوانند آن را کنترل کند و به سطح قابل قبولی برساند. لذا از آنجا که سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن از توانمندی‌های افراد محسوب می‌شوند، روش ایمن‌سازی در مقابل استرس می‌تواند در افزایش سرمایه روان‌شناختی مؤثر باشد (بهشتیان و همکاران، ۱۳۹۷).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات و آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های (امیدواری، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) در زنان زندانی تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس نسبت به آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات از اثربخشی بیشتری برخوردار است. این یافته با نتایج پژوهش‌های اکبری‌پور و همکاران (۲۰۰۹) و شریبر و همکاران (۲۰۱۸) مطابقت دارد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.5.13.8]

در تبیین یافته حاضر می‌توان اشاره کرد، افرادی که توانایی مقابله استرس بالایی دارند، سبک زندگی خود را به گونه‌ای ترتیب می‌دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه کنند. آن‌ها همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهار دارند. برعکس، افرادی که توانایی مقابله استرس پایینی دارند، در مواجهه با استرس‌های زندگی و سازگاری، انطباق ضعیف‌تری خواهند داشت و در نتیجه، بیشتر به افسردگی و ناامیدی و دیگر پیامدهای منفی زندگی مبتلاء می‌شوند. علاوه براین، توانایی افراد در مقابله با استرس بر هیجاناتشان، بر سلامت تأثیر می‌گذارد، و این مهم نیز موجب کاهش مشکلات روانی و افزایش سازگاری افراد با مسائل زندگی و در نتیجه بهبود روابط فرد با دیگران می‌شود و بنابراین آموزش ایمن سازی در مقابل استرس نسبت به مدیریت هیجانات باعث بهبود سرمایه روانشناختی در زندان زندانی می‌شود (شریبر و همکاران، ۲۰۱۸).

با توجه به اینکه آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس در زنان زندانی، آن‌ها را با نحوه تأثیر استرس ناشی از بودن در زندان و بیماری بر خودشان آشنا می‌سازد به آن‌ها یاد می‌دهد که به این موقعیت استرس‌زا به صورت مسئله‌ای قابل حل نگاه کنند. به علاوه روش‌های مختلف رویارویی و مدیریت مؤثر آن‌ها به زنان زندانی نشان داده می‌شود که این امر باعث می‌شود آن‌ها احساس کنند کنترل بیشتری بر محیط پیرامون خود دارند، در برخورد با چنین موقعیت‌های، آنها را کمتر تهدید کننده ارزیابی کنند، هنگام مواجهه با موقعیت‌های مذکور با داشتن مهارت مقابله‌ای کارامدتر بتوانند به صورت موثرتری آنها را حل کنند و از عوارض روان‌شناختی منفی که در اثر مقابله ناکارآمد با موقعیت استرس‌زا در فرد ایجاد میشود، ایمن باشند (مایکنبام، ۲۰۰۷). به طوری که آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر زندان زندانی با کاهش اضطراب این افراد رابطه تعاملی را به نفع فرد و در جهت مثبت تغییر می‌دهد و به زنان می‌آموزد که می‌توانند در مقابله با استرس از ایجاد نقش انفعالی جلوگیری نموده و به عناصر استرس‌زا به عنوان موارد قابل حل بنگرند و سرمایه روانشناختی را افزایش دهند (بهشتیان و همکاران، ۱۳۹۷).

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود. از آنجا که یافته‌های پژوهش بر اساس مقیاس نگرش‌سنجی بود، ممکن است به دلیلی ناخودآگاه شرکت‌کنندگان در پژوهش از پاسخ دادن طفره روند و بنابراین، نتایج پژوهش را به مخاطره بیاندازد. محدودیت دیگر پژوهش استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و عدم کنترل متغیرهای نظیر میزان محکومیت و نوع جرم بود که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شده و میزان محکومیت و نوع جرم نیز بررسی شود. بر اساس یافته پژوهش که تنظیم و مدیریت هیجان با آموزش‌های لازم، افزایش سرمایه روان‌شناختی را به دنبال دارد، 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 ارائه شود. بر اساس فرضیه پژوهش با توجه به اینکه آموزش این روش‌ها توانایی مقابله‌ای و مدیریتی افراد را در برخورد با شرایط استرس‌زا افزایش می‌دهد و فرصتی را برای افراد فراهم می‌آورد که بر وقایع زندگی خود کنترل بیشتری داشته باشند و با موقعیت‌ها به صورت مؤثرتری برخورد کنند و همین امر باعث می‌شود سلامت عمومی افراد افزایش یابد و مشکلات روانشناختی مانند افسردگی ناشی از عدم کنترل بر زندگی و ناتوانی در برخورد مؤثر با شرایط استرس‌زا در آنها کاهش یابد و لذا پیشنهاد می‌شود آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید، برای زندان زندانی به کار رود.

منابع

احمدزاده‌اقدم، ا؛ احمدی، خ؛ نورانی‌پور، ر؛ اخوی، ز. (۱۳۹۲). اثربخشی روش ایمن سازی در مقابل استرس برکاهش نشانگان استرس پس از سانحه در جانبازان. *مجله طب جانباز*، ۵(۳)، ۳۲-۴۰. https://ijwph.ir/article-1-258-fa.pdf

بهشتیان، ف؛ احدی، ح؛ علمی‌منش، ن؛ کراسکیان‌موجمباری، آ. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی درمان پذیرش و تعهد و درمان مصون‌سازی در برابر استرس بر سرمایه روان‌شناختی زنان نابارور. *مجله روانشناسی سلامت*، ۷(۲۷)، ۸۱-۹۹. https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_5245.html

سادات‌نسب، ز؛ رمضانی، خ. (۱۳۹۶). آموزش تنظیم هیجانی برتکانشگری و سبک‌های تصمیم‌گیری در زندانیان زن شهر یاسوج. *مجله ارمغان دانش*، ۲۲(۱)، ۴۸-۶۰. http://armaghanj.yums.ac.ir/browse.php?a_id=1724&sid=1&slc_lang=fa

سلیمانی، ا. (۱۳۹۶). اثربخشی مهارت‌های زندگی بر سازگاری و تکانشوری(بی توجهی، حرکتی و بی برنامگی) دانش‌آموزان زورگو(غیرمنضبط). *مجله روانشناسی مدرسه*، ۶(۴)، ۴۵-۶۹. http://jsp.uma.ac.ir/article_604.html

سهرابی، ف؛ دارینی، م؛ داوودی، ح. (۱۳۹۰). اثربخشی روش آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی زنان شاغل. *مطالعات روانشناسی بالینی*، ۵(۲)، ۲۸-۴۹. https://jcps.atu.ac.ir/article_2081.html

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.5.13.8]

مفید، و؛ فاتحی‌زاده، م؛ درستی، فاطمه. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی و کیفیت زندگی زنان بزهکار زندانی در شهر اصفهان. *مجله پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی ایران*، ۶(۳)، ۱۷-۳۰. https://ssoss.ui.ac.ir/article_22268.html

یاریان، س؛ اصغرنژادفرید، ع؛ و کاراندیش، م.(۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر تکانشگری و سبک‌های تصمیم یری زندانیان زن دارای تجربه مصرف مواد مخدر. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۱۲(۴۸)، ۲۷-۴۰. https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?id=501135

یاریان، س. (۱۳۹۲). *بررسی علل بازگشت به زندان و تکرار جرم در نوجوانان استان کهلیلویه و بویراحمد*. (طرح پژوهشی)، اداره کل زندان های استان کهلیلویه و بویراحمد، یاسوج. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=112199

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S.(2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–37. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Barratt, E. S. (1994).*Impulsiveness sub traits:*Arousal and information processing.In J.T. Spence & C.E. Izard(Eds.), Motivation, emotion, and personality(pp.137- 146). Amesterdam, New York: Elsevier. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00222-X

Bugg, A, Turpin, G., Mason,S., & Scholes, C.(2009). A randomised controlled trial of the effectiveness of writing as intervention for traumatic injury patients at risk of developing stress disorder. *Behaviour Research and Therap*y, 47:6–12. https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.10.006

Derkzen, R., Wayne, S.H., Premeanx, R.(2007). *Management, concepts, pratices& skill*. Allyin and Bacon Publishing Co; 61-9. https://www.worldcat.org/oclc/21874721

Ertekin Pinar, S., Duran Aksoy, O., Daglar, G., Yurtsal, Z.B., Cesur, B. (2018). Effect of stress management training on depression, stress and coping strategies in pregnant women: a randomised controlled trial. J*ournal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 39(3):203-10. https://doi.org/10.1080/0167482x.2017.1321632

Gross, J. J.(2007). *Handbook of emotion regulation*, Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-000

Johnston, C., Hommersen, P., Seipp, C.(2008). Acceptability of behavioral and pharmacological treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder: Relations to child and parent characteristics. *Behavior Therapy*, 39(1):22–32. https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.04.002

Lin, L., Zhang, J., Zhou, L. & Jiang, C.(2016). The Relationship between Impulsivity and Suicide among Rural Youths Aged 15–35 Years: A CaseControl Psychological Autopsy Study, *Psychology Health Med*, 21(3), 330–337. https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1051555

Meichenbaum, D.(2007). *Stress inoculation training:* a Preventative and treatment approach. Chapter to appear in P.M Lehrer R. L Woolfolk & W. S Sime.(3 rd edition). Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2007-14796-019

Moeller, G. F., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M. & Swann, A. C.(2007). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158, 1783-1793. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.11.1783

Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Mayors, L., Robinson, L.R.(2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *SocDev*, 16(2): 361-88. https://dx.doi.org/10.1111%2Fj.1467-9507.2007.00389.x

Morthberg, E., Clark, D. M., & Bejerot, S.(2016). Intensive group cognitive therapy for social phobia: Sustained improvement at 5 year follow up. *Journal of Anxiety Disorder*, 25, 994-1000. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.06.007

Schreiber, L. R., Grant, J. E. & Odlaug, B. L.(2018). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 651- 658. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005

Strasser,Es., Haffner, P., Fiebig, J., Quinlivan, E., Adli, M., Stamm, T. j.(2016). Behavioral Measures and SelfReport of Impulsivity in Bipolar Disorder: No Association between Stroop Test and Barratt Impulsiveness Scale. *Int J Bipolar Disord*, 4(1), 16. https://dx.doi.org/10.1186%2Fs40345-016-0057-1

Vigil-Colet, A.(2008). The Relationships between Functional and Dysfunctional Impulsivity and *Aggression across Different Samples*. Volume 11, Issue 2: 480-487. https://doi.org/10.1017/s1138741600004480

Walmsley, R.(2003). *World prison population list*.4th ed. Research Findings 188 London: Home Office Research Development and Statistics Directorate on .Remand. https://www.prisonstudies.org/sites/default/files/resources/downloads/world_prison_population_list_11th_edition_0.pdf

Zisner, A., Beauchaine, T. P. (2016). Neural Substrates of Trait Impulsivity, Anhedonia, and Irritability: Mechanisms of Heterotypic Comorbidity between Externalizing Disorders and Unipolar Depression. Dev. *Psychopathol*, 2016; 28(4pt1): 1177-1208. https://doi.org/10.1017/s0954579416000754

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.5.13.8]