

## **Comparison of the Effectiveness of Training in Emotion Management and Immunization Strategies against Stress on Impulsivity of Women Prisoners in Tabriz<sup>1</sup>**

Roshanak Zolal<sup>2</sup>, Amir Panahali<sup>3</sup>, Majid Mahmoud Alilou<sup>4</sup>, Akbar Rezaei<sup>5</sup>

Received: 15/06/2021

Accepted: 17/08/2021

### **Abstract**

**Objective:** The present study aims to investigate the existing conflicts and similarities between Islamic human rights and international human rights in the field of women's rights, and seeks to answer the question of what conflicts and similarities between Islamic human rights and international human rights in the field of women's rights in Iran It is visible.

**Method:** This research, in terms of research framework and nature of data, is considered as qualitative research and in terms of examining the characteristics of the subject and problem, is considered a descriptive-analytical research and for implementation, the documentary method has been used. The target population or texts studied in this study are the recommendations that Iran has received during the first and second review of its human rights case in the Human Rights Council. Of the 511 recommendations that Iran has received in two rounds of its global human rights review, a total of about one-third (152) are on women's rights, all of which have been reviewed. The validity and reliability of this research was obtained by considering the conceptual framework of the subject and achieving theoretical adequacy.

**Results and conclusion:** Despite the similarities and similarities between Islamic human rights and universal human rights regarding women's rights, but in the areas of individual rights, family law, social rights, cultural and spiritual rights of women, economic law, political rights and also in the field Legal and judicial, there are conflicts between Islamic human rights and universal human rights. In practice, these conflicts have led to Iran's non-acceptance and adherence to some human rights conventions in the field of women, and have paved the way for Western accusations of human rights against Iran and the country as a "violator of women's rights."

**Keywords:** Legal conflict, legal similarity, human rights, women's rights, Islamic human rights

---

1 This article has been compiled from a doctoral dissertation at the Islamic Azad University, Tabriz Branch.

2 PhD Student in Psychology, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran; Email Roshanak\_zolal@yahoo.com

3 Assistant Professor, Department of Counseling, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran (Corresponding Author); Email panahali@iaut.ac.ir

4 Professor, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran; Email M-alilou@tabrizu.ac.ir

5 Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran; Email Akbar\_rezaei@pnu.ac.ir

## مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر تکانشگری زنان زندانی شهرستان تبریز<sup>۱</sup>

روشنک زلال<sup>۱</sup>، امیر پناه علی<sup>۲\*</sup>، مجید محمودعلیلو<sup>۳</sup>، اکبر رضایی<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۳۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۰۷

### چکیده

**زمینه و هدف:** تکانشگری در افراد، مشکلاتی را در زندگی روزمره ایجاد می‌کند که آثار آن تا مدت‌ها ماندگار است. این نارسایی برای زندانیان، به ویژه زندانیان زن ملموس‌تر است. هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر تکانشگری زنان زندانی شهرستان تبریز است.

**روش:** طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش را زنان زندانی در ندامتگاه مرکزی استان آذربایجان شرقی در سال ۱۳۹۸ به تعداد ۶۵۴ نفر تشکیل دادند. در بین این افراد پرسشنامه تکانشگری توزیع شد و ۶۰ نفر از زنان زندانی که در پرسشنامه تکانشگری (بارت، ۱۹۹۴ با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷) نمرات بالاتری به دست آوردند، برای پژوهش انتخاب شدند و در سه گروه قرار گرفتند و گروه اول، راهبردهای مدیریت هیجان را دریافت کردند، گروه دوم ایمن‌سازی در برابر استرس و گروه سوم نیز گروه کنترل بوده و مداخله‌ای دریافت نکرد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی LSD انجام شد.

**یافته‌ها و نتایج:** پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس، باعث کاهش تکانشگری در زنان می‌شود. همچنین مدیریت هیجان، نسبت به ایمن‌سازی، تأثیر بیشتری بر تکانشگری دارد. بنابراین توجه به مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس نقش مهمی در کاهش تکانشگری دارد.

### واژه‌های کلیدی

تکانشگری، مدیریت هیجان، ایمن‌سازی، استرس، زنان، زندان

۱. این مقاله از رساله دکتری با عنوان اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سرمایه روانشناختی و تکانشگری زنان زندانی شهرستان تبریز «استخراج شده که توسط روشنک زلال و با راهنمایی دکتر امیر پناه علی و مجید محمودعلیلو در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز تدوین شده است.

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران؛

ایمیل Roshanak\_zolal@yahoo.com

۳. استادیار گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)؛ ایمیل panahali@iaut.ac.ir

۴. استاد گروه روانشناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران؛ ایمیل M-alilou@tabrizu.ac.ir

۵. دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران؛ ایمیل Akbar\_rezaei@pnu.ac.ir

## 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، اصغرنژاد و کاراندیش، ۱۳۹۷). زندانیان به دلیل داشتن شرایطی مانند حضور در محیط بسته زندان، دوری از خانواده، داشتن حبس‌های طولانی‌مدت و به‌یدک 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 روان-شناختی در آن‌ها نیز می‌شود (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، فاتحی‌زاده و درستی، ۱۳۹۶).

یکی از متغیرهایی که زنان را نسبت به ارتکاب جرم آسیب‌پذیر نموده و می‌تواند پیامد ناتوانی فرد در تنظیم و کنترل هیجانات منفی خویش باشد، تکانشگری<sup>۱</sup> است (مولر، بارات، دوقرتی، اشمیتز و سووان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷؛ لین، ژانگ، ژو و ژیانگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). تکانشگری مفهومی چندبعدی است که به صورت گرایش به واکنش سریع و بدون توجه به عواقب آن تعریف می‌شود (استراسر، هافنر، فیسیگ، گونیلوان، ادلی و استام<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). تکانشگری منجر به رفتارهایی می‌شود که از لحاظ اجتماعی نامناسب و ناسازگار است (زیسنر و بوچاین<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). تکانشگری طیف گسترده‌ای از رفتارهایی است که روی آن کمتر تفکر شده، به صورت رشدنا یافته برای دستیابی به یک پاداش یا لذت بروز می‌کنند، خطر بالایی دارند و پیامدهای ناخواسته قابل توجهی را در پی دارند. تکانشگری و رفتار تکانشی دارای سه

- 
1. impulsivity
  2. Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz, & Swann
  3. Lin, Zhang, Zhou, & Jiang
  4. Strasser, Haffner, Fiebig, Quinlivan, Adli & Stamm
  5. Zisner & Beauchaine

ویژگی اساسی است؛ این رفتارها، شتاب زده، برنامه ریزی نشده، بدون فکر و مستعد اشتباه هستند، در حالی که در بیش واکنش به جای تأکید بر سرعت بروز عکس العمل، تأکید بر شدت و طول زمانی است که عکس العمل رخ می دهد (سلیمانی، ۱۳۹۶).

با توجه به مشکلات زنان زندانی و توجه به تکانشگری این زنان، روان شناسان 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. مدیریت هیجان، نشانگر توانمندی افراد در سازگاری، ابتکار عمل، وجدان کاری، اعتمادسازی درونی، انعطاف‌پذیری و 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 (جانستون، هومرسن و سیپ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). 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، نولن-هوکسما و اسچویزر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰).

افرادی که در مدیریت هیجان خود مشکل دارند و در بسیاری اوقات تکانشی رفتار می‌کنند، در انجام موفقیت‌آمیز بسیاری از تکالیف شناختی با مشکل مواجه‌اند (ویجیل-کولت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). همچنین تنظیم هیجان و نظم‌جویی هیجانی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و به زنان توان‌سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی و استرس‌زا در زندان را می‌دهد (موریس، سیلک، استینبرگ، مایورسل و روبینسون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). درکزن، واین و پریمنکس<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای برنامه‌های آموزش هیجانی و مدیریت هیجان را در مجرمان جنسی بررسی کردند و نشان داده‌اند که آموزش مدیریت هیجان می‌تواند مشکلات روان‌شناختی و تکانشگری

- 
1. Johnston, Hommersen & Seipp
  2. Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer
  3. Vigil-Colet
  4. Morris, Silk, Steinberg, MayorsL & Robinson
  5. Derkzen, Wayne & Premeaux

را در مجرمان کاهش دهد. سادات‌نسب و رمضانی (۱۳۹۶)، در پژوهش دیگری نشان دادند که برنامه آموزش تنظیم هیجانی و مدیریت هیجانات موجب کاهش تکانشگری در زندانیان زن شده و میزان تکانشگری شناختی، رفتاری و برنامه‌ریزی نشده را در زنان کاهش می‌دهد.

ایمن‌سازی 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، احمدی، نورانی‌پور و اخوی، 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، تورپین، ماسون و اسپولز، ۲۰۰۹). تأثیر آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر جمعیت بالینی و غیربالینی مورد تأیید قرار گرفته است. به طوری که مورتبرگ، کارک و بجروت (۲۰۱۶)، در مطالعه‌ای نشان دادند که این درمان نسبت به درمان‌های رفتاری-شناختی تأثیر بیشتری بر کیفیت زندگی زنان دارد و می‌تواند بسیاری از مشکلات روان‌شناختی از جمله اضطراب، تکانشگری را در زنان کاهش دهد.

بسیاری از زنان در زندان چنان موارد نامطلوبی را تجربه کرده‌اند که اگر مشکلات آن‌ها در زمینه روان‌شناختی و علل احتمالی وقوع جرم حل نشود، در معرض بسیاری از مشکلات

- 
1. Bugg, Turpin, Mason & Scholes
  2. Mothberg, Clark & Bejerot

روان‌شناختی از جمله استرس و تکانشگری هستند (والامسری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹) که در این راستا همان طور که گفته شد راه‌های متعددی برای کمک به این زنان وجود دارد از جمله آن‌ها، 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. در این روش، ابتدا برای مراجع مشخص می‌شود که هدف حذف استرس نیست، بلکه کاهش استرس است. سپس با استفاده از تکنیک‌هایی به افراد کمک می‌شود تا مشکلات را بزرگ‌تر از آن چه هست ارزیابی نکنند. در این صورت می‌توانند امکانات واقعی را مورد توجه قرار داده و بر اساس آن اقدام کنند (بهشتیان، احدی، علمی‌منش و کراسکیان-موجمباری، ۱۳۹۷). بنابراین این روش بر کاهش مشکلات روان‌شناختی زنان تأکید داشته و می‌تواند به عنوان یک روش درمانی مورد استفاده قرار گیرد؛ اما روش مدیریت هیجانات 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 و متعاقب آن نقش مهمی در کاهش تکانشگری و بهبود سلامت روانی داشته باشد. 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 تکانشگری زنان زندانی اطلاعاتی در دست نیست؛ بنابراین ضرورت انجام پژوهش حاضر در زمینه اثربخشی دو رویکرد درمانی بر تکانشگری زنان زندانی احساس می‌شود. از سویی با توجه به اینکه پژوهش‌های کمتری در زمینه متغیرهای تکانشگری زنان زندانی انجام گرفته است، هدف

پژوهش حاضر این است که تاثیر مدیریت هیجان‌ات و ایمن‌سازی در برابر استرس را بر تکانشگری زنان زندانی بررسی کند.

## روش

طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش را زنان زندانی در ندامتگاه مرکزی استان آذربایجان شرقی در سال ۱۳۹۸ به تعداد ۶۵۴ نفر تشکیل دادند. در بین این افراد پرسشنامه تکانشگری توزیع شد و ۶۰ نفر از زنان زندانی که در پرسشنامه تکانشگری (بارت، ۱۹۹۴) نمرات بالاتری به دست آوردند، برای پژوهش انتخاب شدند و در سه گروه قرار گرفتند و گروه اول، راهبردهای مدیریت هیجان‌ات را دریافت کردند، گروه دوم ایمن‌سازی در برابر استرس و گروه سوم نیز گروه کنترل بوده و مداخله‌ای دریافت نکرد. پرسشنامه تکانشگری مورد استفاده در این پژوهش، توسط بارات<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) ساخته شده و شامل ۳۰ گویه است که تکانشگری شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده را اندازه‌گیری می‌کند. نمره بیشتر در این مقیاس نشان از تکانشگری بالاتر دارد و افراد به این گویه‌ها به صورت ۴ درجه‌ای هرگز، گاه‌گاه، اغلب و همیشه پاسخ می‌دهند. روایی این پرسشنامه توسط فرهادی و زمانی (۱۳۹۵)، تأیید شده و پایایی آن نیز بر اساس آلفای کرونباخ برای تکانشگری کلی، شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۶، ۰/۸۵ و ۰/۸۰ است. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

**مداخله راهبردهای مدیریت هیجان:** مداخله راهبردهای مدیریت هیجان‌ات بر اساس دیدگاه گراس<sup>۲</sup> (۲۰۰۷)، تهیه شده و در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی زنان زندانی اجرا شد. محتوای جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

---

1. Barratt  
2. Gross

## جدول ۱: جلسات مداخله راهبردهای مدیریت هیجانات

جلسات	مشروح جلسات
جلسه اول	بیان منطقی 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 برجسب 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، اصلاح 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).

مداخله ایمن سازی در برابر استرس: مداخله ایمن سازی در برابر استرس بر اساس رویکرد درمانی مایکنبام<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، تهیه شده و شامل ۸ جلسه، ۹۰ دقیقه ای و هر هفته دو جلسه برگزار شد. محتوای جلسات در جدول ۲ ارائه شده است.



**جدول ۲: جلسات مداخله ایمن‌سازی در برابر استرس**

جلسات	مشروح 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 مرتبط با استرس
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 پس‌آزمون

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش آماری توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کواریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد.

**یافته‌ها**

**یافته‌های توصیفی:**

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان دادند که میانگین سنی گروه آزمایش راهبردهای مدیریت هیجان‌ات، ایمن‌سازی در برابر استرس و کنترل به ترتیب ۳۳/۸، ۳۲/۷۲ و ۳۰/۳۴ بود. همچنین سال‌های تحصیلی آن‌ها نیز به ترتیب ۸/۶، ۹/۸ و ۷/۷ سال از دوم راهنمایی تا دوم دبیرستان متغیر بود.

شاخص‌های پراکندگی و تمایل مرکزی متغیرهای تکانشگری به تفکیک گروه و نوع آزمون در جداول ۳ و ۴ ارائه شده است.

**جدول ۳: آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر تکانشگری در پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری مربوط به راهبردهای مدیریت هیجانات**

گروه	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
متغیرها	گروه	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
شناختی	آزمایش	۲۱/۵۰ (۱/۳۱)	۱۷/۳۰ (۱/۳۸)
	کنترل	۲۲/۱۰ (۰/۹۹)	۲۰/۸۰ (۱/۵۷)
حرکتی	آزمایش	۲۴/۰۵ (۱/۶۰)	۱۸/۳۵ (۱/۶۹)
	کنترل	۲۳/۵۵ (۱/۱۹)	۲۳/۷۰ (۱/۰۸)
برنامه‌ریزی نشده	آزمایش	۲۲/۳۵ (۱/۲۶)	۱۸/۸۵ (۱/۳۴)
	کنترل	۲۲/۰۵ (۱/۰۵)	۲۲/۱۰ (۱/۴۱)

اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش راهبردهای مدیریت هیجانات و گروه کنترل در متغیر شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده و در پیش آزمون به ترتیب ۲۱/۵۰، ۲۴/۰۵ و ۲۲/۳۵ است. همچنین میانگین گروه آزمایش راهبردهای مدیریت هیجانات و گروه کنترل در پس آزمون به ترتیب ۱۸/۹۰، ۱۹/۴۰ و ۱۹/۵۵ و در پیگیری نیز به ترتیب ۱۷/۳۰، ۱۸/۳۵ و ۱۸/۸۵ است که در پس آزمون و پیگیری میانگین نمرات تکانشگری در گروه آزمایش (راهبردهای مدیریت هیجانات) کاهش یافته است، اما در گروه کنترل تغییر زیادی ایجاد نشده است.

**جدول ۴: آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر تکانشگری در پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری مربوط به ایمن‌سازی در مقابل استرس**

گروه	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
متغیرها	گروه	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
شناختی	آزمایش	۲۱/۹۵ (۰/۸۸)	۱۸/۸۵ (۱/۲۲)
	کنترل	۲۲/۱۰ (۰/۹۹)	۲۰/۸۰ (۱/۵۷)
حرکتی	آزمایش	۲۳/۲۵ (۱/۲۹)	۱۹/۰۵ (۰/۸۸)

(۱/۰۸)۲۳/۷۰	(۱/۰۵)۲۳/۲۰	(۱/۱۹)۲۳/۵۵	کنترل	
(۱/۳۵)۱۸/۶۰	(۱/۶۳)۲۰/۶۰	(۱/۱۳)۲۲/۳۵	آزمایش	برنامه‌ریزی
(۱/۴۱)۲۲/۱۰	(۰/۹۳)۲۲/۱۵	(۱/۰۵)۲۲/۰۵	کنترل	نشده

اطلاعات جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش ایمن‌سازی در مقابل استرس و گروه کنترل در متغیر شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده و در پیش‌آزمون به ترتیب ۲۱/۹۵، ۲۳/۲۵ و ۲۲/۳۵ است. همچنین میانگین گروه آزمایش ایمن‌سازی در مقابل استرس و گروه کنترل در پس‌آزمون به ترتیب ۱۹/۷۵، ۲۱/۳۵ و ۲۰/۶۰ و در پیگیری نیز به ترتیب ۱۸/۸۵، ۱۹/۰۵ و ۱۸/۶۰ است که در پس‌آزمون و پیگیری میانگین نمرات تکانشگری در گروه آزمایش (ایمن‌سازی در مقابل استرس) کاهش یافته است، اما در گروه کنترل تغییر زیادی ایجاد نشده است.

**یافته‌های استنباطی:** قبل از آزمون تحلیل کواریانس، برای رعایت پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس، برای نرمال بودن داده‌ها از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که یافته‌ها نشان داد، داده‌ها نرمال است. همچنین آزمون لوین نشان داد که متغیر تکانشگری معنی‌دار نیست و بنابراین، یکسانی واریانس‌ها برقرار است. پیش‌شرط دیگر، خطی بودن همبستگی متغیر پیش‌آزمون و متغیر مستقل است که مقدار  $F$  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 و بنابراین، با توجه به محقق شدن پیش‌فرض‌ها، می‌توان برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده کرد.

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره

P	F	ارزش	آزمون
۰/۰۰۱	۳۸/۲۱	۰/۲۲	لامبدای ویلکز

نتایج مشخصه آماری لامبدای ویلکز<sup>۱</sup> نشان داد که اثر گروه بر ترکیب مؤلفه‌های تکانشگری معنی دار است ( $P < 0/001$ ,  $F = 38/21$ ,  $F = 0/22$  = لامبدای ویلکز). این آزمون قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره را مجاز می‌شمارد.

#### جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس روی نمرات متغیر تکانشگری بر اساس آموزش مدیریت هیجانات

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیرهای وابسته	
۰/۰۰۱	۱۹/۶۸	۴۹/۶۴	۱	۴۹/۶۴	شناختی	گروه
۰/۰۱	۸۴/۸۷	۱۱۸/۸۹	۱	۱۱۸/۸۹	حرکتی	
۰/۰۰۱	۳۱/۵۹	۵۲/۳۵	۱	۵۲/۳۵	برنامه‌ریزی نشده	

بر اساس اطلاعات جدول ۶، پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، اثر معنی داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد. به طوری که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات قرار گرفته‌اند، به طور چشمگیری کاهش داشته است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات، بر تکانشگری و مؤلفه‌های (شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده) تأثیر دارد و تکانشگری را به طور معناداری کاهش می‌دهد.

#### جدول ۷: نتایج تحلیل کواریانس روی نمرات متغیر تکانشگری بر اساس ایمن‌سازی در مقابل

##### استرس

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیرهای وابسته	
۰/۰۰۱	۱۲/۷۵	۲۵/۸۶	۱	۲۵/۸۶	شناختی	گروه
۰/۰۱	۱۶/۲۵	۳۶/۷۶	۱	۳۶/۷۶	حرکتی	
۰/۰۰۱	۱۴/۷۱	۲۴/۸۳	۱	۲۴/۸۳	برنامه‌ریزی نشده	

1. Wilks Lambda

بر اساس اطلاعات جدول ۷، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد. به طوری که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس قرار گرفته‌اند، به طور چشمگیری کاهش داشته است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس، بر تکانشگری و مؤلفه‌های (شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده) تأثیر دارد و تکانشگری را به طور معناداری کاهش می‌دهد.

از آنجا که نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که اثرات آموزش راهبردهای مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر تکانشگری در زنان زندانی معنی‌دار است، بنابراین ضروری است منابع این تأثیرات معین شود. به این معنی که مشخص شود که کدام یک از روش‌های راهبردهای مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس در کاهش تکانشگری نقش دارند. در این راستا از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد که نتایج در جداول ۸ و ۹ ارائه شده است.

**جدول ۸: نتایج تحلیل واریانس گروه‌های آزمایشی بر تکانشگری در زنان زندانی**

گروه	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
شناختی	بین گروهی	۶۱/۹۰	۲	۳۰/۹۵	۱۲/۹۶	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۱۳۶/۱۰	۵۷	۲/۳۸		
	خطا	۱۹۸/۰۱	۵۹			
حرکتی	بین گروهی	۱۴۴/۴۳	۲	۷۲/۲۱	۳۴/۱۴	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۱۲۰/۵۵	۵۷	۲/۱۱		
	خطا	۲۶۴/۹۸	۵۹			
برنامه‌ریزی نشده	بین گروهی	۶۸/۴۳	۲	۳۴/۲۱	۱۷/۶۸	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۱۱۰/۳۰	۵۷	۱/۹۳		
	خطا	۱۷۸/۷۳	۵۹			

جدول ۹: مقایسه زوجی اثرات راهبردهای مدیریت هیجان‌ها و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر تکانشگری

متغیرها	مقایسه‌ها بین گروه‌ها	تفاوت میانگین	خطای استاندارد میانگین	سطح معناداری
	راهبردهای هیجان‌ها	-۰/۸۵	۰/۴۸	۰/۰۸
شناختی	راهبرد هیجان‌ها	-۲/۴۵	۰/۴۸	۰/۰۰۱*
	ایمن‌سازی استرس	-۱/۶۰	۰/۴۸	۰/۰۰۲*
حرکتی	راهبردهای هیجان‌ها	-۱/۹۵	۰/۴۵	۰/۰۰۱*
	راهبرد هیجان‌ها	-۳/۸۰	۰/۴۵	۰/۰۰۱*
	ایمن‌سازی استرس	-۱/۸۵	۰/۴۵	۰/۰۰۱*
برنامه‌ریزی نشده	راهبردهای هیجان‌ها	-۱/۰۵	۰/۴۳	۰/۰۲*
	راهبرد هیجان‌ها	-۲/۶۰	۰/۴۳	۰/۰۰۱*
	ایمن‌سازی استرس	-۱/۵۵	۰/۴۳	۰/۰۰۱*

اطلاعات جداول ۸ و ۹ نشان می‌دهد که راهبردهای مدیریت هیجان‌ها و ایمن‌سازی در مقابل استرس نسبت به گروه کنترل برتری دارند. همچنین بین راهبردهای مدیریت هیجان‌ها و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر تکانشگری و مؤلفه‌های (شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده) در زنان زندانی تفاوت معناداری وجود دارد و راهبردهای مدیریت هیجان‌ها نسبت به ایمن‌سازی در مقابل استرس برتری دارد. در واقع راهبردهای مدیریت هیجان‌ها بر تکانشگری تأثیر بیشتری نسبت به آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان و ایمن‌سازی در مقابل استرس بر تکانشگری زنان زندانی شهرستان تبریز بود. پژوهش نشان داد که

آموزش راهبردهای مدیریت هیجان‌ات بر تکانشگری و مؤلفه‌های شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده در زنان زندانی تأثیر دارد. در واقع آموزش راهبردهای مدیریت هیجان‌ات باعث کاهش تکانشگری و مؤلفه‌های شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های فوکس و همکاران (۲۰۱۷)، در کزن و همکاران (۲۰۰۷) و سادات‌نسب و رمضانی (۱۳۹۶) مطابقت دارد. به طوری که فوکس و همکاران (۲۰۱۷)، در پژوهشی نشان دادند که آموزش هیجان‌ات و نقش آن‌ها در استرس می‌تواند بسیاری از مشکلات هیجانی افراد از جمله تکانشگری را در آن‌ها کاهش دهد. بنابراین توجه به آموزش هیجان‌ات و راهبردهای استرس می‌تواند در زمینه تکانشگری نقش مهمی را ایفا نماید. همچنین سادات‌نسب و رمضانی (۱۳۹۶)، در پژوهش دیگری نشان دادند که برنامه آموزش تنظیم هیجانی و مدیریت هیجان‌ات موجب کاهش تکانشگری در زندانیان زن شده و میزان تکانشگری شناختی، رفتاری و برنامه‌ریزی نشده را در زنان کاهش می‌دهد. بنابراین توجه به تنظیم و مدیریت هیجان‌ات نقش مهمی در کاهش تکانشگری در زندانیان دارد.

در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت که، هدف بسیاری از بررسی‌های انجام شده در زمینه هیجان، مدیریت پیامدهای آن بر رفتار و شناخت است. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبه‌رو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی، به تنهایی برای کنترل هیجان‌های وی کافی نیست. او نیاز دارد که در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. کنترل هیجان‌ات شامل ایجاد رفتار و افکارهایی است که به افراد آگاهی می‌دهد چه نوع هیجانی دارند و چه هنگام این هیجان در آن‌ها پدید می‌آید و چگونه باید آن را ابراز نمایند. در واقع مدیریت هیجان‌ات می‌تواند نقش مهمی در بهبود تکانشگری داشته باشد (فوکس و همکاران، ۲۰۱۷). افرادی که نمی‌توانند به طور مؤثر پاسخ‌های هیجانی خود نسبت به رویدادهای روزمره را مدیریت کنند، دوره‌های شدیدتر و طولانی‌تر رنج روانی را تجربه می‌کنند. به طور کلی می‌توان گفت که تنظیم هیجان، فرایندی است که از طریق آن فرد هیجان‌ات خود را برای پاسخ متناسب به خواسته‌های محیطی به طور هشیار یا ناهشیار تعدیل و تنظیم می‌کند (سادات‌نسب و رمضانی، ۱۳۹۶).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر تکانشگری و مؤلفه‌های شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده در زنان زندانی تأثیر دارد. در واقع آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس باعث کاهش تکانشگری و مؤلفه‌های شناختی، حرکتی و برنامه‌ریزی نشده در زنان می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های سهرابی و همکاران (۱۳۹۰) مطابقت دارد. به طوری که سهرابی، دارینی و داوودی (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.

آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس از طریق تغییر نگرش، به تقویت مهارت‌های مقابله‌ای یا پادتن‌های روانشناختی می‌پردازد و از این طریق با ایجاد احساس کاردانی به واسطه تجارب موفقیت‌آمیز در مقابله با استرس، تقویت مهارت‌ها و ایجاد انتظارات مثبت موجب کاهش مشکلات روان‌شناختی و تکانشگری می‌شود. همچنین با بررسی ماهیت تعاملی استرس و بیان افکار، احساسات، تصورات و رفتارهایی که در ایجاد استرس مؤثر بوده‌اند، مراجع درمی‌یابد که صرفاً قربانی استرس نیست، بلکه نحوه ارزیابی او از رویدادهای زندگی می‌تواند بر روی سطح استرس نقش داشته باشد. مهارت‌های مقابله‌ای باعث می‌شود که فرد در موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه جدیدی برخورد کند و باورهای قبلی خود را مورد آزمون قرار دهد. این امر سبب قطع چرخه معیوب افکار خودآیند منفی می‌شود و از این طریق بر کاهش تکانشگری تأثیر می‌گذارد (ازلی، ۲۰۱۱).

آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس در زنان زندانی، آن‌ها را با نحوه تأثیر استرس بر خودشان آشنا می‌سازد. به آن‌ها یاد می‌دهد که به موقعیت‌های استرس‌زا به صورت مسائلی قابل حل نگاه کنند، به علاوه روش‌های مختلف رویارویی و مدیریت مؤثر آن‌ها به زنان نشان داده می‌شود. این امر باعث می‌شود آن‌ها احساس کنند کنترل بیشتری بر محیط پیرامون خود دارند، در برخورد با چنین موقعیت‌هایی، آن‌ها را کمتر تهدید کننده ارزیابی کنند، هنگام مواجهه با موقعیت‌های مذکور با داشتن مهارت‌های مقابله‌ای کارآمدتر بتوانند



به صورت مؤثرتری آن‌ها را حل کنند و از عوارض روان‌شناختی منفی که در اثر مقابله ناکارآمد با موقعیت‌های استرس‌زا در فرد ایجاد می‌شود، ایمن باشند و بنابراین آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس می‌تواند میزان تکانشگری زنان زندانی را کاهش دهد (سهرابی و همکاران، ۱۳۹۰).

این پژوهش همچنین نشان داد که راهبردهای مدیریت هیجان‌ات نسبت به ایمن‌سازی در مقابل استرس برتری دارد. در واقع راهبردهای مدیریت هیجان‌ات بر تکانشگری تأثیر بیشتری نسبت به آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های شریبر و همکاران (۲۰۱۸) و فوکس و همکاران (۲۰۱۷) مطابقت دارد. به طوری که شریبر 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 روانی را در آن‌ها کاهش دهد. بنابراین آموزش مدیریت هیجان برای کاهش این مشکلات روان‌شناختی زنان پیشنهاد می‌شود.

مدیریت هیجان، نشانگر توانمندی افراد در سازگاری، ابتکار عمل، وجدان کاری، اعتمادسازی درونی، انعطاف‌پذیری و 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. 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 و همکاران، ۲۰۱۰). افرادی که در مدیریت هیجان‌ات خود مشکل دارند و در بسیاری اوقات تکانشی رفتار می‌کنند، در انجام موفقیت‌آمیز بسیاری از تکالیف شناختی با مشکل مواجه‌اند. همچنین تنظیم هیجان و نظم‌جویی هیجانی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و به زنان توان‌سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی و استرس‌زا در زندان را می‌دهد و می‌تواند نسبت به ایمن‌سازی در مقابل استرس، تکانشگری را کاهش دهد (موریس و همکاران، ۲۰۰۷).

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود. از آنجا که یافته‌های پژوهش بر اساس مقیاس نگرش سنجی بود، ممکن است به دلیلی ناخودآگاه شرکت کنندگان در پژوهش از پاسخ دادن طفره روند و بنابراین، نتایج پژوهش را به مخاطره بیندازد. این پژوهش بر روی زنان زندانی در ندامتگاه مرکزی استان آذربایجان شرقی انجام گرفته است که در تعمیم یافته‌ها برای زنان و شهرهای دیگر با محدودیت مواجه است.

**پیشنهادها:** بر اساس نتایج پژوهش، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود.

- با توجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی زنان زندانی ندامتگاه مرکزی استان آذربایجان شرقی صورت گرفته است، پیشنهاد می‌شود که بر روی زندانیان مرد و در شهرهای دیگر نیز صورت گیرد و با نتایج پژوهش حاضر مقایسه انجام شود؛
- از سایر روش‌های پژوهشی شامل مشاهده و مصاحبه نیز برای اجرای پژوهش استفاده شود؛
- بر اساس یافته پژوهش و با توجه به نتایج پژوهش به مربیان و دست‌اندرکاران ندامتگاه‌ها پیشنهاد می‌شود برای کاهش تکانشگری از مدیریت هیجانات و ایمن‌سازی در مقابل استرس بهره‌گیرند تا از این طریق میزان احساسات مثبت و سازگاری زنان بهبود یابد؛
- همچنین بر اساس یافته پژوهش که تنظیم و مدیریت هیجان با آموزش‌های لازم، افزایش سرمایه روان‌شناختی و کاهش تکانشگری 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؛
- 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، پیشنهاد می‌شود آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید، برای زندان زندانی به کار رود.

## قدردانی

از مسئولین زندان، کارکنان و جمعیت زنان که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

## منابع

۱. احمدزاده‌اقدم، ابراهیم؛ احمدی، خدابخش؛ نورانی‌پور، رحمت‌اله؛ اخوی، زهرا (۱۳۹۲). اثربخشی روش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر کاهش نشانگان استرس پس از سانحه در جانبازان. مجله طب جانباز، ۵(۳)، ۳۲-۴۰. قابل بازیابی از:  
<http://ijwph.ir/article-1-258-en.pdf>
۲. بهشتیان، فاطمه؛ احدی، حسن؛ علمی‌منش، نیلا؛ کراسکیان‌موجمباری، آدیس (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی درمان پذیرش و تعهد و درمان مصون‌سازی در برابر استرس بر سرمایه روان‌شناختی زنان ناباور. مجله روانشناسی سلامت، ۷(۲۷)، ۸۱-۹۹. قابل بازیابی از:  
[http://hpj.journals.pnu.ac.ir/article\\_5245.html](http://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_5245.html)
۳. سادات‌نسب، زهرا؛ رضانی، خسرو (۱۳۹۶). آموزش تنظیم هیجانی بر تکانشگری و سبک‌های تصمیم‌گیری در زندانیان زن شهر یاسوج. مجله ارمغان دانش، ۲۲(۱)، ۴۸-۶۰. قابل بازیابی از:  
[http://armaghanj.yums.ac.ir/browse.php?a\\_id=1724&sid=1&slc\\_lang=fa](http://armaghanj.yums.ac.ir/browse.php?a_id=1724&sid=1&slc_lang=fa)
۴. سلیمانی، اسماعیل (۱۳۹۶). اثربخشی مهارت‌های زندگی بر سازگاری و تکانشوری (بی‌توجهی، حرکتی و بی‌برنامگی) دانش‌آموزان زورگو (غیرمنضبط). مجله روانشناسی مدرسه، ۶(۴)، ۴۵-۶۹. قابل بازیابی از:  
[http://jsp.uma.ac.ir/article\\_604.html](http://jsp.uma.ac.ir/article_604.html)
۵. سهرابی، فرامرز؛ دارینی، مهرنوش؛ داوودی، حسین (۱۳۹۰). اثربخشی روش آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی زنان شاغل. مطالعات روانشناسی بالینی، ۵(۲)، ۲۸-۴۹. قابل بازیابی از:  
[https://journals.atu.ac.ir/article\\_2081.html](https://journals.atu.ac.ir/article_2081.html)

۶. فرهادی، مهرا؛ زمانی، نرگس (۱۳۹۵). بررسی و مقایسه میزان تکانشگری حرکتی، شناختی و بی‌برنامگی در نظریه هولاندر. *مجله پژوهش سلامت*، ۳(۱)، ۱۴۱-۱۴۹. قابل بازیابی از: [http://hrjbaq.ir/browse.php?a\\_code=A-10-63-1&slc\\_lang=fa&sid=1](http://hrjbaq.ir/browse.php?a_code=A-10-63-1&slc_lang=fa&sid=1)
۷. مفید، وحیده؛ فاتحی‌زاده، مریم؛ 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. قابل بازیابی از: <https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?id=310043>
۸. یاریان، سجاده؛ اصغرنژادفرید، علی‌اصغر؛ و کاراندیش، مراد. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر تکانشگری و سبک‌های تصمیم‌گیری زندانیان زن دارای تجربه مصرف مواد مخدر. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۱۲(۴۸)، ۲۷-۴۰. قابل بازیابی از: <https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?id=501135>
۹. یاریان، سجاده (۱۳۹۲). *بررسی علل بازگشت به زندان و تکرار جرم در نوجوانان استان کهگیلویه و بویراحمد*. (طرح پژوهشی)، اداره کل زندان‌های استان کهگیلویه و بویراحمد، یاسوج

10. 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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20015584/>
11. 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). Amsterdam, New York: Elsevier.
12. 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 Therapy*, 47:6-12. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19012880/>
13. Derkzen, R., Wayne, S.H., Premeaux, R. (2007). *Management, concepts, practices & skill*. Allyn and Bacon Publishing Co; 61-9
14. Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*, Guilford Press.
15. 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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18328867/>
16. 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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26110614/>
17. 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.
18. 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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11691682/>
19. 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://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2743505/>
20. 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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21763101/>
21. 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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22385661/>
22. 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://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4987743/>
23. Vigil-Colet, A.(2008). The Relationships between Functional and Dysfunctional Impulsivity and Aggression across Different Samples. Volume 11, Issue 2: 480-487.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18988433/>
24. Walmsley, R.(2003). World prison population list.4th ed. Research Findings 188 London: Home Office Research Development and Statistics Directorate on .Remand

25. 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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27739396/>

