



اسماعیل یگانگی، ۱۴۰۴

اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر پذیرش خود و سرمایه روانشناختی در زندانیان مرد زندان مرکزی مشهد

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر پذیرش خود و سرمایه روانشناختی در زندانیان مرد زندان مرکزی مشهد بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زندانیان مرد زندان مرکزی مشهد در سال ۱۴۰۳ بود که ۸۰۰۰ نفر بودند. از میان جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و براساس نمره پرسشنامه سرمایه روانشناختی (لوتانز، ۲۰۱۱) و پرسشنامه پذیرش خود (چمبرلین و هاگا، ۲۰۰۱) در پیش‌آزمون، ۳۰ نفر که دارای ملاک‌های ورود و خروج بودند نمونه آماری را تشکیل دادند. این ۳۰ نفر به طور تصادفی در ۲ گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل گزینش شدند که گروه آزمایش، آموزش خودتنظیمی هیجانی را دریافت کرد و گروه کنترل در لیست انتظار قرار دارند. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس و برای تسریع در نتایج حاصله از نرم افزار SPSS-22 استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش خودتنظیمی هیجانی به طور معناداری منجر به افزایش سرمایه روانشناختی (خوش‌بینی، امیدواری، تاب‌آوری و خودکارآمدی) و بهبود پذیرش خود (پذیرش بی‌قید و شرط خود و پذیرش مشروط خود) می‌شود ($p < 0/0001$). در نتیجه می‌توان گفت آموزش خودتنظیمی هیجانی رویکرد مناسبی جهت بهبود سرمایه روانشناختی و پذیرش خود در زندانیان می‌باشد.

واژگان کلیدی: آموزش خودتنظیمی هیجانی، پذیرش خود، سرمایه روانشناختی، زندانیان

کلیدواژه‌ها: واژگان کلیدی: آموزش خودتنظیمی هیجانی، پذیرش خود، سرمایه روانشناختی، زندانیان

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۴۲۹۰۰۸۲۹۱۸۰۲۸۱۵۰۳۶۱۶۲۹۸۲۱۷۹

تاریخ دفاع: ۱۴۰۴/۰۳/۰۷

رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: دکتر علی کریمی

Thesis:

The effectiveness of emotional self-regulation training on self-acceptance and psychological capital in male prisoners of Mashhad Central Prison

included all male prisoners of Mashhad Central Prison in 1403, which was 8,000 people.



From the statistical population, using purposive sampling method and based on the score of the Psychological Capital Questionnaire (Luthans, 2011) and the Self-Acceptance Questionnaire (Chamberlain and Haaga, 2001) in the pre-test, 30 people who met the inclusion and exclusion criteria formed the statistical sample. These 30 people were randomly selected into two groups of 15 people, experimental and control, where the experimental group received emotional self-regulation training and the control group was on the waiting list. Also, analysis of covariance was used to analyze the data and to accelerate the results obtained, SPSS-22 software was used. The results of the study showed that emotional self-regulation training significantly increased psychological capital (optimism, hope, resilience, and self-efficacy) and improved self-acceptance (unconditional self-acceptance and conditional self-acceptance) ($p < 0.0001$). As a result, it can be said that emotional self-regulation training is a suitable approach to improve psychological capital and self-acceptance in prisoners.

Keywords: Emotional self-regulation training, self-acceptance, psychological capital, prisoners