

اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر خلاقیت و مسئولیت پذیری نوجوانان شهر کرمانشاه

پرستو مرادی^۱، شیما پرندین^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران

^۲ استادیار گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

از آنجا که دغدغه مهم والدین عدم مسئولیت پذیری در نوجوانان است که با حل آن می توان زمینه پیشرفت تحصیلی و افزایش توانمندی در نوجوانان را در دوره های بعدی زندگی آنها میسر ساخت؛ هدف از پژوهش حاضر تعیین تاثیر آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر خلاقیت و مولفه های (خودمدیریتی نظم پذیری و قانونمندی) مسئولیت پذیری نوجوانان می باشد. طرح پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان نوجوان سال تحصیلی ۹۶-۹۷ می باشند که به صورت در دسترس تعداد ۴۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه آزمایشی و گواه تقسیم شدند. روش پژوهش به این صورت بود که از پروتکل آموزش تنظیم هیجان گراس در طی ده جلسه استفاده شد و قبل از اجرای پروتکل و پس از آن از مقیاس مسئولیت پذیری نعمتی (۱۳۸۷) و پرسشنامه خلاقیت عابدی (۱۳۸۳) جهت سنجش آزمودنیها استفاده و در نهایت نتایج به آزمون کوواریانس و با نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج بیانگر آن بود که آموزش تنظیم هیجانی می تواند موجب افزایش خلاقیت و افزایش مسئولیت پذیری در نوجوانان شود و این تاثیر به صورت معناداری نتیجه بخش است. پیشنهاد می شود که دوره های آموزش تنظیم هیجان در مدارس در کنار آموزشهای درسی به نوجوانان ارائه شود تا سطح خلاقیت و مسئولیت پذیری آنها افزایش یابد.

واژه های کلیدی: آموزش تنظیم هیجان، خلاقیت، مسئولیت پذیری، نوجوانان

مقدمه:

دوره ی نوجوانی یکی از بحرانی ترین دوران زندگی هر فرد به شمار می آید. ورود به این مرحله ی نوین نوجوان را با مشکلات فراوانی دست به گریبان می سازد. حال اگر عوامل مؤثر بر شخصیت شکل یافته به گونه ای باشد که در هویت یابی او را یاری دهند، مسائل حاد بروز نخواهند کرد، اما اگر این عوامل بحران را تشدید نمایند نوجوان مستعد و آسیب پذیر به سوی ناهنجاری و یا بزهکاری رانده خواهد شد (احدی، محسنی، ۱۳۷۰). مسئولیت یک ویژگی شخصیتی است که معمولاً به صورت یک نگرش در ساختار روانی و رفتاری فرد شکل می گیرد و یک متغیر اساسی در رفتارهای اجتماعی محسوب می شود و لذا در آموزش رفتارهای اجتماعی جایگاه جالب توجهی دارد. مسئولیت پذیری در ابعاد فردی و اجتماعی، مفهومی است که می تواند ابزار و وسیله خوبی برای حفظ انسجام اجتماعی در عین احترام به تفاوت های موجود و فهم آنها باشد (ود، گوسلینگ و پوتر، ۲۰۰۷).

مسئولیت پذیری در یک تقسیم بندی کلی به دو بخش مسئولیت پذیری فردی و مسئولیت پذیری اجتماعی تقسیم می شود. مسئولیت پذیری فردی به این معناست که فرد خود را نسبت به خود و موقعیتی که در آن قرار گرفته و همچنین نیازها و بهروزی دیگران مسئول بداند (مرگلر، اسپنسر و پوتر، ۲۰۰۸).

اما ایده اساسی مسئولیت پذیری اجتماعی در مورد جوانان، به رسمیت شناختن این نکته است که جوانان بخشی از جامعه هستند و آنها باید در آرمان ها و اهداف اجتماعی مشارکت کنند (کیلی، کونور و سالمون، ۲۰۰۸). دوره نوجوانی زمان ارزشمندی برای یادگیری مسئولیت پذیری اجتماعی است، زیرا در این دوران است که فرد دوست دارد استقلال بیشتری داشته باشد و باید تصمیماتی درباره برخی از ارزش ها و روش های رفتاری خود بگیرد. یکی از عوامل اصلی که می تواند به انتخاب های نوجوانان پختگی ببخشد، میزان مسئولیت آنها در کارهای شخصی و اجتماعی است. تنها با آگاهی از دلایل انتخاب انجام شده و اراده برای پذیرش مسئولیت این انتخاب است که افراد می توانند به دنبال تغییر شرایط، دیدگاه ها و نتایج حاصل از آن ها باشند و گرنه کوشش برای تغییر بی معنا بوده، احساس بی قدرتی و انفعال فرد را از انجام اصلاح در زندگی خود باز خواهد داشت (سروش، ۱۳۹۱).

در تعریف واژه هیجان می توان گفت هیجان عبارت است از: (۱) حالت عاطفی خاص درونی که معمولاً بر تعبیر و تفسیرهایی مبتنی است. (۲) مجموعه ای از تغییرات فیزیولوژیکی درونی که از نظر ذهنی به بازگشت مجدد تعادل بین ارگانیزم و محیط کمک می کند. (۳) الگوهای مختلفی از رفتار آشکار است که از طریق محیط برانگیخته می شود و مبین رابطه ی متقابل و پایداری با محیط است. این الگوهای رفتاری حاکی از یک حالت فیزیولوژیکی برانگیخته شده و یک حالت روانی آشفته است (حسن زاده، ۱۳۸۶).

امروزه بر همگان روشن است که انسان همان گونه که از نظر ظاهری از مجموعه ای از اعضا و جوارح نظیر دست، پا، قلب و غیره تشکیل شده است به جهت روان نیز مجموعه ای از فرایندهای درونی نامرئی دارد که هیجان یکی از آنها است. آگاهی از این دنیای نهفته ولو به مقدار کم می تواند ما را در بهبود حیات مادی و معنوی و از جمله در تعاملات اجتماعی یاری دهد. در سال های اخیر مبحث هیجان مورد توجه ویژه ای واقع شده است. هیجان به عنوان همراه همیشگی انسان وجود دارد چرا که اتفاقات مختلفی که رخ می دهد احساسات مختلفی مثل شادی، تعجب همراه با عصبانیت، ناراحتی، حسادت و خجالت را بر می انگیزد (ویس و کراپانزو، ۱۹۹۶) و این احساسات به نوبه ی خود افکار و اعمال افراد را در سایر موقعیت های زندگی تحت تأثیر قرار می دهند (فردریکسون، ۱۹۹۸؛ به نقل از لیو، ۲۰۰۶)، می توان گفت هیجان در دوره ی انقلاب صنعتی که که بیشترین توجه به بازده های اقتصادی بود مورد غفلت قرار گرفت و به حاشیه رانده شد (آشفورت و هامفری، ۱۹۹۳)، اما در سال های اخیر هیجان توانسته است در ادبیات مربوط به روان شناسی جایگاه برجسته ای برای خود دست و پا کند. آنچه در مورد هیجان مهم است، نحوه ی تنظیم و مدیریت هیجان است. در ادبیات سازمانی تنظیم هیجان، خود را اینگونه نشان می دهد که به تلاش افراد برای تنظیم هیجان، طبق توقعات محیطی اشاره دارد (گراندی، ۲۰۰۰).

بنابر این با توجه به آنچه در مورد اهمیت تنظیم هیجان ذکر شد و باتوجه به کارایی و تأثیر گذاری مولفه های (خودمدیریتی نظم پذیری و قانونمندی) مسئولیت پذیری نوجوانان در زندگی آنان پژوهش حاضر در نظر دارد تا تأثیر آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر خلاقیت و مولفه های (خودمدیریتی نظم پذیری و قانونمندی) مسئولیت پذیری نوجوانان را مورد مطالعه قرار دهد.

از آنجا که نوجوانان آینده سازان جامعه هستند هر گونه تحقیق و پژوهش در زمینه این آینده سازان جامعه منجر به توسعه کشور می شود و زمینه بهبود سبک زندگی جامعه ایرانی را فراهم می کند بنابراین محقق تصمیم به بررسی این جامعه پژوهش گرفت.

کیانی، قاسمی و پورعباس (۱۳۹۱) پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی روان درمانی گروهی شناختی - رفتاری بر میزان ولع مصرف و تنظیم شناختی هیجان در مصرف کنندگان شیشه انجام دادند که نتایج این پژوهش نشان داد، که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، بواسطه تأثیر گذاری بر ارتقاء سطح مسئولیت پذیری این افراد نسبت به زندگی خود و شناخت های خود می تواند در سطح معناداری میزان ولع مصرف را کاهش دهد.

پژوهش صالحی (۱۳۹۰) در مقایسه ی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس و رفتاردرمانی دیالکتیک در کاهش علائم مشکلات هیجانی نشان داد هر دو روش به یک اندازه در کاهش علائم به یک اندازه منجر به کاهش علائم حساسیت بین فردی شدند. هیچ یک از دو روش نتوانستند بر خصوصیت تأثیر گذارند و فقط رفتار درمانی دیالکتیک قادر به کاهش افسردگی بود.

پژوهش علوی و همکاران (۱۳۹۰) در بررسی اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی به شیوه ی گروهی با تکیه بر مولفه های هوشیار فراگیری بنیادین تحمل پریشانی و تنظیم هیجان بر افسردگی، روی دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشگاه های علوم پزشکی و فردوسی مشهد نشان داد این روش هوشیاری فراگیر و تحمل پریشانی را به طور معناداری افزایش می دهد.

پژوهش حیدری، احتشام زاده و حلاجانی (۱۳۸۹) در بررسی نقش تنظیم هیجان، خوش بینی، فراشناخت بر خلاقیت امتحان نشان داد که تنظیم هیجان بیشترین نقش را در اضطراب امتحان دارد.

- ایمان (۱۳۸۹) در پژوهشی که بر روی مسئولیت اجتماعی جوانان انجام داد به این نتیجه رسید که هر چقدر سطح مهارت های روان شناختی افراد مانند روحیه تعهد و رابط بین فردی و درون فردی در سطح بالاتری باشد، می توان انتظار داشت که افراد از سطح مسئولیت پذیری بالاتری برخوردار هستند.

آلدو و هوکسیما (۲۰۱۰) نشان دادند که راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان (نشخوار و سرکوبی) در مقایسه با راهبرد های مثبت (ارزیابی مجدد و حل مساله) با خلاقیت و افسردگی ارتباط قوی تری دارند.

کاری و همکاران (۲۰۱۰) در مطالعه ای بر روی کودکان و نوجوانان مضطرب نشان دادند که ارزشیابی شناختی مؤثر، هیجان منفی کودکان مضطرب و غیر مضطرب را کاهش می دهد و کارایی آن بین دو گروه تفاوت ندارد.

کافسیوس (۲۰۰۴) در پژوهشی بر روی ۵۱ مدیر مدرسه و ۲۸۱ معلم رابطه ی بین تنظیم هیجان مدیر و بازدهی های مربوط به کار خود مدیر و معلم را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد فرونشانی در معلمان با عاطفه ی منفی و خستگی هیجانی رابطه ی مستقیم دارد.

تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس زای زندگی دارد (گروس، ۱۹۹۸). بررسی متون و مطالعات روانشناختی، نشان می دهد که تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (تامپسون، ۱۹۹۴). به عنوان مثال، نشانه های نارسای تنظیم هیجان در بیش از نیمی از اختلالات محور I و در تمامی اختلالات شخصیتی محور II اتفاق می افتد (گروس، ۱۹۹۹). نتایج پژوهش ها نشان می دهند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان ها بر شادمانی روان شناختی، سلامت جسمانی و روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی تأثیر می گذارد (گروس، ۱۹۹۹).

روش تحقیق:

طرح پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه است. در این پژوهش متغیر مستقل شامل آموزش مهارت تنظیم هیجان می باشد. متغیرهای وابسته شامل مولفه های مسئولیت پذیری است. که گروه آزمایش در دو مرحله پیش آزمون، پس آزمون به پرسش ها پاسخ می دهند.

در این پژوهش برای جمع آوری داده ها از مقیاس مسئولیت پذیری نعمتی (۱۳۸۷) استفاده شد که در زیر به توضیح آن پرداخته شده است. این مقیاس شامل ۵۰ عبارت است که نمره گذاری از سیستم ۱ تا ۵ پیروی می کند. ضریب آلفا برای ۵۰ سوال باقی مانده محاسبه شد و ضریب آلفای کل برابر با ۰/۹۱ به دست آمد.

همچنین از پرسشنامه خلاقیت عابدی (۱۳۸۳) استفاده شد که دارای ۷۵ سوال است. برای بررسی پایایی از روش همسانی درونی و آلفای کرونباخ استفاده شده است. این ضرایب برای سنجش سیالی آزمون ۰/۷۵، ابتکار ۰/۶۷، انعطاف پذیری ۰/۶۱ گزارش شده است. از روش های مولفه های اصلی برای برآورد میزان هماهنگی مواد آزمون در هر بخش استفاده شده است. مواد آزمون در هر چهار بخش همبستگی نسبتا بالایی بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۵ با اولین متغیر نهفته دارد (نقل از ساعتچی، ۱۳۸۸). جهت آموزش تنظیم هیجان از پروتکل آموزش تنظیم هیجان گراس استفاده شد که خلاصه آن در جدول زیر ارائه شده است.

جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان منطق و مراحل مداخله و چارچوب و قواعد شرکت در گروه
جلسه دوم	انتخاب موقعیت، ارائه آموزش هیجانی، شناخت هیجان و موقعیتهای برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجانها، کارت یادداشت روزانه حالت های هیجانی
جلسه سوم	ارزیابی میزان آسیب پذیری هیجانی و مهارت های هیجانی اعضا، شامل سه بخش: ۱. خودارزیابی با هدف شناسایی تجربه های هیجانی خود ۲. خودارزیابی با هدف شناسایی میزان آسیب پذیری هیجانی خود ۳. خودارزیابی با هدف شناسایی راهبرتهای تنظیمی خود.
جلسه چهارم	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده ی هیجان فهرست کردن اهداف فردی، اجتماعی و رابطه ای. بررسی روابط خود با اطرافیان، شناسایی موقعیت های فردی و بین فردی که باید بهبود یابند و تهیه فهرستی از فعالیت های مثبت. آموزش مهارت های مورد نیاز برای حل مشکلات بین فردی. آموزش مهارتهای بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)
جلسه ی پنجم	تغییر توجه و متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی افراد درباره تجربه هیجانی خود، مشکلات و موانع به کار بردن مهارت ها و کاربرد مهارت های جدید گفتگو نمودند. همچنین فرم های تکمیل شده بررسی و مرور شدند. مدل فرایند تنظیم هیجان گراس به اعضا معرفی شد و در مورد مراحل و مهارت های تنظیم هیجان از این دیدگاه گفتگو شد.

جلسه ی ششم	تغییر ارزیابی های شناختی و آموزش راهبرد بازاریابی، اعضا در مورد نحوه به کار بردن مهارت های تغییر توجه گفتگو کردند و شیوه ها و موانع کار بررسی شد. هر فرد تجربه خاص خود از انجام مهارت ها را بیان نمود و در نهایت موفقیت های اعضا مورد تشویق و تصدیق قرار گرفت.
جلسه ی هفتم	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، اعضا در مورد نحوه به کار بردن مهارت های کنترل ذهن و باز- ارزیابی گفتگو کردند. شیوه ها و موانع کار بررسی شد. هر فرد تجربه خاص خود از انجام مهارت ها را بیان نمود و در نهایت، موفقیت های اعضا مورد تشویق و تصدیق قرار گرفت.
جلسه ی هشتم	ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد. هر یک از آن ها تجربه خاص خود در هنگام اجرای مهارت های آموخته شده را با دیگران در میان گذاشت. درباره موانع و مشکلات اجرای مهارت ها گفتگو شد و در نهایت موفقیت های اعضا مورد تشویق و تصدیق قرار گرفت.

جامعه آماری : شامل کلیه دانش آموزان نوجوان سال تحصیلی ۹۶-۹۷ می باشند. حجم نمونه ۳۰ نفر بود که نمونه پژوهش به صورت در دسترس و جایگزینی تصادفی آنان در گروه مستقل و گروه کنترل هر کدام ۱۵ نفر انجام شد و نهایتاً جهت تجزیه و تحلیل داده از آزمون تحلیل کوواریانس به منظور بررسی همسانی واریانس ها از آزمون لوین استفاده شد.

یافته ها:

نتایج آزمون لوین: بررسی همگنی واریانس ها

متغیر	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
خلاقیت	۲/۱۴	۱	۲۸	۰/۱۵
مسئولیت پذیری	۱/۰۹۹	۱	۲۸	۰/۱۶

همان طور که در جدول بالا مشاهده می گردد، مقادیر آماره F که نشان دهنده مقدار آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس های گروه های آزمایش و گواه می باشد، در هیچ یک از متغیرهای خلاقیت و مسئولیت پذیری معنادار نیست ($0/05 > P$). با توجه به این نتیجه پیش فرض برابری واریانس ها دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای تحقیق تأیید می شود. با توجه به این که پیش فرض های استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس رعایت شده است، نتایج بررسی فرضیه های پژوهش در ادامه ارائه گردیده است.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی تنظیم هیجان بر مولفه ی خلاقیت نوجوانان تاثیر دارد.

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درج ه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش آزمون	۶۷/۱۸	۱	۶۷/۱۸	۳۲ ۱۳	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۴
گروه	۱۰۷/۲۸	۱	۱۰۷/۲۸	۲۷ ۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۹۹
مقدار خطا	۱۳۶/۱۵	۲۷	۵/۰۴				
کل رویکرد	۰/۰۰ ۲۳۶۲۲۸	۳۰					

همان گونه که در جدول ۴-۵ ملاحظه می کنید مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، خلاقیت ($P < ۰/۰۰۰۱$, $F=۲۱/۲۷$) تأثیر معنی داری دارد. میزان این توان آماری در متغیر خلاقیت ۹۹ درصد می باشد. به عبارت دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی داری وجود دارد.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی تنظیم هیجان برمؤلفه ی مسئولیت پذیری نوجوانان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درج ه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش آزمون	۴/۹۳	۱	۴/۹۳	۱/۰۷	۰/۳۱	۰/۰۳	۰/۱۷
گروه	۱۰۵/۷۵	۱	۱۰۵/۷۵	۹۲ ۲۲	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۰/۹۹
مقدار خطا	۱۲۴/۵۳	۲۷	۴/۶۱				
کل رویکرد	۰/۰۰ ۱۷۰۸۱	۳۰					

مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، متغیر مسئولیت پذیری ($P < ۰/۰۰۰۱$, $F=۲۱/۲۷$) تأثیر معنی داری دارد. میزان توان آماری در متغیر نظم پذیری ۹۹ درصد می باشد. به عبارت دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی داری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

همان گونه که در جدول ۴-۵ ملاحظه می کنید مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، متغیر خلاقیت ($P < ۰/۰۰۰۱$, $F=۲۱/۲۷$) تأثیر معنی داری دارد. میزان این توان آماری در متغیر خودمدیریتی ۹۹ درصد می باشد.

درصد می باشد. به عبارت دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی داری وجود دارد. در جهت همسویی با نتایج فرضیه فوق می توان به تحقیقات کیانی، قاسمی و پورعباس (۱۳۹۱) صالحی (۱۳۹۱) سامانی و صادقی (۱۳۸۹) عبدی و همکاران (۱۳۸۹) هیز و لیلیس (۲۰۱۴) کافسیوس و همکاران (۲۰۱۲) اشاره نمود. تنظیم هیجانی به فرد این قدرت را می دهد که بدون داشتن استرس و با کنترل هیجانی به مسائل پیرامون توجه کند و همین امر موجب افزایش خلاقیت در فرد شده و از شدت استرس های او می کاهد و زمینه بروز خلاقیت را در فرد خصوصا در نوجوان که محرک های محیطی الگوی زیادی می گیرد تاثیر پذیری او کمتر شده و در نتیجه خلاقیت او افزایش یابد و ایده های نو در ذهن او بیشتر شکل بگیرد.

مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، متغیر نظم پذیری ($F=22/92$, $p < 0.001$) تاثیر معنی داری دارد. میزان توان آماری در متغیر نظم پذیری ۹۹ درصد می باشد. به عبارت دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی داری وجود دارد. در جهت همسویی با نتایج فرضیه فوق می توان به تحقیقات اسماعیلی و همکاران (۱۳۹۰) حسینی و خیر (۱۳۹۰) قربانی، محمدخانی و صرامی (۱۳۸۹) ایمان (۱۳۸۹) ورنر و همکاران (۲۰۱۱) آلدو و هوکسیما (۲۰۱۰) اشاره نمود.

تبیین نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر قابل ذکر می باشد که نظم به معنای صحیح یعنی این که فرد شخصاً اعمال خود را تحت قاعده در آورد، خویشتن را کنترل و هدایت کند و با توجه به آثار و نتایج اعمال خویش اقدام نماید. بر طبق این تعریف نظم از چند مولفه آگاهی و بصیرت، آزادی مشروط، خودکنترلی یا انضباط شخصی، مداومت تشکیل شده است. داشتن نظم و ترتیب، مانند بهره مندی از هر ویژگی مطلوب دیگری، پیامدهای مطلوب فراوانی دارد که مهمترین آنها کاهش استرس و ایجاد آرامش، ایجاد تعادل بیشتر، صرف وقت بیشتر برای خانواده و دوستان، الگوبرداری دیگران، صرفه جویی، پیشرفت در زندگی می باشد.

همچنین قابل ذکر می باشد که راجمن (۲۰۰۹) در پژوهش که در مورد تاثیر درمان پذیرش و تعهد بر روی افراد دارای گرایش رفتارهای وسواسی انجام دادند به این رسیدند که این روش درمانی کمک می کند که افراد احساس مسئولیت پذیری خودشان را مورد بررسی قرار دهند. به افراد دارای گرایش رفتارهای وسواسی کمک کرد که بتوانند رفتار مسئولانه خودشان را از حالت افراطی به سمت متعادل و مطلوب تغییر دهند. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که به واسطه افزایش پذیرش حس مسئولیت در نوجوانان مشکلات رفتاری آنان در سطح معناداری کاهش یافت است. محدودیت های پژوهش شامل نداشتن مرحله پیگیری است.

پیشنهادهای کاربردی:

- ۱- هسته های مشاوره آموزش و پرورش می توانند دوره های آموزش تنظیم هیجان را به منظور بهبود خود کارآمدی، سلامت و سبک زندگی دانش آموزان آموزش دهند.
- ۲- فرهنگ سراهای وابسته به شهرداری ها می توانند از آموزش تنظیم هیجان به منظور بهبود خود کارآمدی، سلامت و غنی تر کردن سبک زندگی نوجوانان استفاده کنند.
- ۳- هسته های مشاوره دانشگاه ها می توانند دوره های آموزش تنظیم هیجان را به منظور بهبود خود کارآمدی، سلامت روان و سبک زندگی دانشجویان خود برگزار نمایند.
- ۴- مراکز مشاوره می توانند دوره های آموزش تنظیم هیجان را به منظور کاهش تعارضات درون خانواده، بهبود و غنی تر کردن روابط اعضای خانواده و بهبود سبک زندگی نوجوان ها برگزار نمایند.

منابع:

- ایمان، محمدتقی. (۱۳۸۹). بررسی و تبیین رابطه بین مسئولیت اجتماعی و سرمایه اجتماعی در بین جوانان شهر. *جامعه شناسی کاربردی*، ۲۱(۱): ۴۲-۱۹.
- سروش، محمد. (۱۳۹۱). احساس مسئولیت فردی و اجتماعی، دیگرخواهی و اعتماد اجتماعی (مطالعه نوجوانان شیراز)، *جامعه شناسی کاربردی*، ۲۳(۴۶): ۲۱۱-۱۹۳.
- کیانی، احمد رضا؛ قاسمی، نظام الدین و پور عباس، علی. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد و ذهن آگاهی بر میزان ولع مصرف و تنظیم شناختی هیجان در مصرف کنندگان شیشه. *مجله اعتیاد پژوهشی*، ۶(۲۴): ۳۶-۲۷.
- نعمتی، پری سیما. (۱۳۸۷). تهیه و هنجاریابی آزمون مسئولیت پذیری دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر اصفهان در دو بعد شخصی و اجتماعی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- قاسم زاده نساجی، سوگند؛ پیوسته گر، مهرانگیز؛ حسینیان، سیمین؛ موتابی، فرشته؛ بنی هاشمی سارا، ۱۳۸۹، اثربخشی مداخله شناختی-رفتاری بر پاسخ های مقابله ای و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *مجله علوم رفتاری*، دوره چهارم، شماره اول، بهار، ص ۴۳-۳۵.
- عبدی، سلمان؛ جلیل باباپور، خیرالدین؛ فتحی، حیدر، ۱۳۸۹، رابطه سبک های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان، *مجله علوم پژوهشی دانشکده علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*، سال هشتم، شماره ۴، صفحات ۲۵۸-۲۶۴.
- صالحی، ا. (۱۳۹۰). *مقایسه ای اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس و رفتاردرمانی دیالکتیکی در کاهش علائم مشکلات هیجانی دانشجویان دانشگاه اصفهان*. پایان نامه دکترای مشاوره دانشگاه اصفهان
- کیانی، ا.، قاسمی، ن.، و پورعباس، ع. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر پذیرش تعهد و ذهن آگاهی بر میزان ولع مصرف و تنظیم شناختی هیجان در مصرف کنندگان شیشه. *فصلنامه اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد*، ۶(۲۴)، ۳۶-۲۸.
- علوی، خ.، مدرس غروی، م.، و امین یزدی، س.ا. (۱۳۹۰). اثر بخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی به شیوه های گروهی با تکیه بر مولفه های هشیاری فراگیر بنیادین، تحمل پریشانی و تنظیم هیجانی بر نشانه های افسردگی در دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۴(۲).
- اسمیت، هیرم. (۲۰۰۳). مدیریت بر خود. ترجمه کمال هدایت (۱۳۸۴)، اصفهان: نشر فرا
- منطقی، مرتضی. (۱۳۸۳). بحران های هویتی در جوامع در حال گذار در مبانی نظری هویت و بحران هویت. اصفهان: جهاد دانشگاهی علوم انسانی و اجتماعی
- عباسی اول، کریم. (۱۳۹۰). بحران هویت در بین نوجوانان و جوانان و ارایه راهکارهای عملی با تأکید بر شناخت علایم. پیوند، ۳۶، ۳۸۹-۳۳
- کرایب، ی. (۱۳۹۱). نظریه اجتماعی مدرن: از پارسونز تا هابرماس. ترجمه عباس مخبر، اصفهان: نشر آگاه
- سهیلی، هرمز. (۱۳۸۹). بررسی رابطه خودشکوفایی با مسئولیت پذیری، جایگاه مهار و خلاقیت در بین دانشجویان دوره های تحصیلات تکمیلی شهرستان اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه ازاد اسلامی واحد اهواز
- Brewer, M. (2008). Teaching your child responsibility. Pagewise. inc.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion exPerience, behavior, and Physiology. *Emotion*, ۵, ۱۷۵-۱۹۰.

- Koole, S. (2009). The Psychology of emotion regulation: An integrative view. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41
- Cole, P. M., Martin, S. E., Dennis, T. A., 2004. Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75: 317-333.
- Grandy, A. A. (2003). What the show must go on. Surface acting and deep acting as determinants of emotional exhaustion and Peer-rated service delivery. *Academy of Management Journal*, 46 (1), 86-96.
- Kelley, M. A., Connor, A., Kun, K. E., & Salmon, M. E. (2008). Social responsibility: Conceptualization and embodiment in a school of nursing. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 5(1), Article 28.
- Luie, Y. (2006). *The antecedents and consequences of emotion regulation at* Electronic doctoral thesis, University of Florida, Retrieved from <http://diginole.lib.fsu.edu/etd>.
- Mergler A.(a), Spencer F. M. and Patton W. A. (2008). “ Personal Responsibility : The Creation, Implementation and Evaluation of a School-Based Program”, *Journal of Student Well- being*, Vol. ۲, ۱, ۱: ۳۵-۵۱.
- Twohig, M. P, Hayes, S. C, Masuda, A. (2014). Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and commitment therapy as a treatment for obsessive compulsive disorder. *Behav Ther*; (37): 3-13.
- Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective event theory: A theoretical discussion of structure, causes and consequences of affective experience at work. *Research in Organizational Behavior*, 18, 1-74.
- Wood, D., Gosling, S. D., & Potter, J. (2007). Normality evaluations and their relation to Personality traits and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۹۳, ۸۶۱ -۸۷۹.
- Malott, R. W. (2007). Self management checklist, Counseling Services - University of Victoria
- Nelson, D., & Bianco, C. (2013), Increasing Student Responsibility And Active Learning In An Undergraduate Capstone Finance Course. *American Journal of Business Education (AJBE)*, 6(2), 267-278.
- Werner, K.H., Goldin, P. R., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J. J. (2011). Assessing Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder: The Emotion Regulation Interview. *J Psychopathol Behav Assess*; 33:346-354.