اثربخشی تنظیم هیجان بر خلاقیت و مسئولیت‌پذیری نوجوانان شهر کرمانشاه

پرستو مرادی[1]، شیما پرندین[2]

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد اسلام‌آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام‌آباد غرب، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اسلام‌آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام‌آباد غرب، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره چهل و ششم، مردادماه ۱۳۹۹، صفحات ۵۵-۴۳

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی آموزش تنظیم هیجان برمولفه های (خود مدیریتی، نظم‌پذیری و قانونمندی) مسئولیت‌پذیری نوجوانان تأثیر دارد انجام گرفت. روش پژوهش حاضر نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. اعضای نمونه این پژوهش ۳۰ نفر بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردیده بودند و با جای گزاری تصادفی در دو گروه آزمایش (آموزش تنظیم هیجان ۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) موردبررسی قرار گرفتند. متغیر مستقل موردپژوهش در این بررسی آموزش تنظیم هیجان بود که به اعضای گروه آزمایش، آموزش داده شد و در گروه گواه مداخله‌ای انجام نشد. پرسشنامه‌های مورداستفاده محقق در این پژوهش پرسشنامه مسئولیت‌پذیری بود. فرضیه‌ی کلی پژوهش این بود که آموزش تنظیم هیجان برمولفه های (خود مدیریتی، نظم‌پذیری و قانونمندی) مسئولیت‌پذیری نوجوانان مؤثر است. روش آماری مورداستفاده در این پژوهش به‌منظور بررسی متغیرها روش تحلیل کواریانس بوده است. نتایج پژوهش نشان داد که تنظیم هیجان برمولفه های (خود مدیریتی، نظم‌پذیری و قانونمندی) مسئولیت‌پذیری نوجوانان تأثیر معنادار ($P< ۰/۰۵$) داشته است و به‌عبارت‌دیگر فرضیه کلی پژوهش حاضر تائید شده است که بر اساس نتایج به‌دست‌آمده می‌توان به‌منظور بهبود خود مدیریتی، نظم‌پذیری و قانونمندی جامعه پژوهش حاضر از آموزش تنظیم هیجان استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجان، مسئولیت‌پذیری، خلاقیت، نوجوانان.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

مقدمه

دوره‌ی نوجوانی یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی هر فرد به شمار می‌آید. ورود به این مرحله‌ی نوین نوجوان را با مشکلات فراوانی دست‌به‌گریبان می‌سازد. حال اگر عوامل مؤثر بر شخصیت شکل یافته به‌گونه‌ای باشد که در هویت‌یابی او را یاری دهند، مسائل حاد بروز نخواهند کرد، اما اگر این عوامل بحران را تشدید نمایند نوجوان مستعد و آسیب‌پذیر به‌سوی ناهنجاری و یا بزهکاری رانده خواهد شد (احدی، محسنی، ۱۳۷۰). مسئولیت یک ویژگی شخصیتی است که معمولاً به‌صورت یک نگرش در ساختار روانی و رفتاری فرد شکل می‌گیرد و یک متغیر اساسی در رفتارهای اجتماعی محسوب می‌شود و لذا در آموزش رفتارهای اجتماعی جایگاه جالب‌توجهی دارد. مسئولیت‌پذیری در ابعاد فردی و اجتماعی، مفهومی است که می‌تواند ابزار و وسیله خوبی برای حفظ انسجام اجتماعی در عین احترام به تفاوت‌های موجود و فهم آن‌ها باشد (ود، گوسلینگ و پوتر[1]، ۲۰۰۷).

اما ایده اساسی مسئولیت‌پذیری اجتماعی در مورد جوانان، به رسمیت شناختن این نکته است که جوانان بخشی از جامعه هستند و آن‌ها باید در آرمان‌ها و اهداف اجتماعی مشارکت کنند (کیلی، کونور و سالمون[2]، ۲۰۰۸). دوره نوجوانی زمان ارزشمندی برای یادگیری مسئولیت‌پذیری اجتماعی است، زیرا در این دوران است که فرد دوست دارد استقلال بیشتری داشته باشد و باید تصمیماتی درباره برخی از ارزش‌ها و روش‌های رفتاری خود بگیرد. یکی از عوامل اصلی که می‌تواند به انتخاب‌های نوجوانان پختگی ببخشد، میزان مسئولیت آن‌ها در کارهای شخصی و اجتماعی است. تنها با آگاهی از دلایل انتخاب انجام‌شده و اراده برای پذیرش مسئولیت این انتخاب است که افراد می‌توانند به دنبال تغییر شرایط، دیدگاه‌ها و نتایج حاصل از آن‌ها باشند وگرنه کوشش برای تغییر بی‌معنا بوده، احساس بی‌قدرتی و انفعال فرد را از انجام اصلاح در زندگی خود بازخواهد داشت (سروش، ۱۳۹۱).

روان‌شناس اجتماعی، بیرهوف[3] (۱۳۹۰) مسئولیت اجتماعی را به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی عالی در افراد می‌دید که در روابط با دیگران و در موقعیت‌های گوناگون و در عمل خود را نشان می‌دهد. به‌زعم وی داوطلبانه بودن عمل مسئولیت اجتماعی است که به آن ارج و منزلتی می‌بخشد. ازنظر او مسئولیت‌پذیری اجتماعی نوعی کنترل درونی بر فرد حاکم گشته که این امر برای برقراری روابط مبتنی بر همدلی، توجه به حقوق دیگران و به‌طورکلی نظم اجتماعی دارای اهمیت می‌باشد. همچنین معتقد بود که مسئولیت و مسئولیت‌پذیری به‌تنهایی به حس وظیفه‌شناسی، پاسخگو بدن و تعهد اشاره دارد.

نتایج پژوهش‌های اخیر در زمینه‌های مختلف نشان می‌دهد که تجارب درون روابط و نقش‌های اجتماعی می‌تواند بر گسترش مسئولیت‌پذیری تأثیر بگذارد. از طرفی تعهد و مسئولیت‌پذیری از ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌باشد که تحت تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی قرار دارد (کرایب[4]، ۱۳۹۱). با استفاده ازنظریه های اندیشمندان مختلف می‌توان بیان کرد که مسئولیت‌پذیری تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند شخصیتی، اجتماعی و شناختی قرار دارد. کیانی، قاسمی و پورعباس (۱۳۹۱) پژوهشی باهدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی گروهی شناختی – رفتاری بر میزان ولع مصرف و تنظیم شناختی هیجان در مصرف‌کنندگان شیشه انجام دادند که نتایج

[1]. Wood, Gosling & Potter
[2]. Kelley, Connor & Salmon
[3]. Birhof
[4]. Cripe

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

این پژوهش نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، به‌واسطه تأثیرگذاری بر ارتقاء سطح مسئولیت‌پذیری این افراد نسبت به زندگی خود و شناخت‌های خود می‌تواند در سطح معناداری میزان ولع مصرف را کاهش دهد. پژوهش علوی و همکاران (۱۳۹۰) در بررسی اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی به شیوه‌ی گروهی با تکیه برمولفه‌های هوشیار فراگیری بنیادین تحمل پریشانی و تنظیم هیجان بر افسردگی، روی دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشگاه‌های علوم پزشکی و فردوسی مشهد نشان داد این روش هوشیاری فراگیر و تحمل پریشانی را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد. نتایج پژوهش هیز و لیلیس (۲۰۱٤) در مورد اثربخشی فنون و تمرین‌های روش درمانی پذیرش و تعهد بر روی اختلالات و مشکلات رفتاری نوجوانان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که به‌کارگیری مداخلات و تمرین‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد به‌طور معناداری می‌تواند سطح ویژگی مسئولیت‌پذیری و وظیفه‌شناسی را در آنان نسبت به انجام رفتارهایشان ارتقاء بخشد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که به‌واسطه افزایش پذیرش حس مسئولیت در نوجوانان مشکلات رفتاری آنان در سطح معناداری کاهش یافت. ورنر و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی، اجتناب و فرونشانی هیجانی را به‌عنوان راهبردهای تنظیم هیجان بیشتر از گروه کنترل مورداستفاده قرار می‌دهند، اما هر دو گروه به یک‌میزان از راهبرد ارزشیابی مجدد استفاده می‌کنند. آلدو و هوکسیما[1] (۲۰۱۰) نشان دادند که راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان (نشخوار و سرکوبی) در مقایسه با راهبردهای مثبت (ارزیابی مجدد و حل مسئله) با اضطراب و افسردگی ارتباط قوی‌تری دارند.

روان‌شناسان و متخصصان آموزش‌وپرورش به این نکته توجه دارند که موضوع خلاقیت، موضوعی پراهمیت و زیربنایی است. سقراط هدف اصلی تعلیم و تربیت را پرورش نیروی تفکر در انسان ذکر کرده است. تمام خلاقیت‌ها و نوآوری‌های امروز متأثر از آموزش‌وپرورش و نیروی پنهان آن است .آنچه امروز دیده می‌شود حاصل کار دست‌اندرکاران دیروز است و تولید فردا نتیجه خلاقیت امروز خواهد بود. در جوامع امروزی داشتن افرادی خلاق و نوآور امری حیاتی است. زندگی پیچیده‌ی امروزی ما هرلحظه در حال نو شدن است و خلاقیت و نوآوری، ضرورت استمرار زندگی فعال است. نکته حائز اهمیت آن است که اندیشه‌های حاصل از خلاقیت (پردازش متفکرانه) باید به‌گونه‌ای پرورش یابد که در ارتباط با شرایط دنیای واقعی به نوآوری در آموزش‌وپرورش بیانجامد. امروزه ثابت‌شده است که این استعداد در نوع بشر به‌اندازه‌ی حافظه عمومیت دارد و می‌توان آن را با کاربرد اصول و فنون معین و ایجاد طرز تفکرهای جدید و ایجاد محیطی مناسب پرورش داد. این رسالت بزرگ را مدارس بر عهده‌دارند و در مدارس، این وظیفه را معلمین با روش‌های تدریس مناسب، برخورد شایسته، همچنین به‌کارگیری به‌موقع سایر عوامل می‌توانند تحقق بخشند. یکی از اهدافی که آموزش‌وپرورش باید به آن بپردازد، پرورش توانایی تفکر در یادگیرندگان است. در سال‌های اخیر درمان شناختی مبتنی بر هیجان یکی از روش‌های شناخته‌شده‌ای است که بر پیشگیری از بروز مشکلات عاطفی، روانی و رفتاری تمرکز کرده است. مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از درمان‌های شناختی رفتاری نسل سوم قلمداد می‌شود.

[1]. Aldao, Nolen- Hoeksema

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

مفهوم کلی تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه‌ی شناختی دست‌کاری ورود اطلاعات فرا خواننده‌ی هیجان دارد. به‌عبارت‌دیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به نحوه‌ی تفکر افراد پس از بروز یک تجربه‌ی منفی یا واقعه‌ی آسیب‌زا اطلاق می‌گردد (حسنی، آزاد فلاح، رسول‌زاده طباطبایی و عشایری، ۱۳۸۷). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها بر شادمانی روان‌شناختی، سلامت جسمانی و روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی تأثیر می‌گذارد (گروس، ۱۹۹۹). پژوهش‌های قبلی در مورد مسئولیت‌پذیری افراد بیشتر با نظر گرفتن نقش عوامل جامعه شناختی انجام‌شده‌اند و در این زمینه در ایران به‌صورت مداخله‌ای خیلی محدود پژوهش شده است. بنابراین با توجه به آنچه در مورد اهمیت تنظیم هیجان ذکر شد و با توجه به کارایی و تأثیرگذاری مؤلفه‌های (خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی) مسئولیت‌پذیری نوجوانان در زندگی آنان پژوهش حاضر در نظر دارد تا تاثیر آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر خلاقیت و مؤلفه‌های (خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی) مسئولیت‌پذیری نوجوانان راموردمطالعه قراردهد.

روش پژوهش

طرح پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه است. در این پژوهش متغیر مستقل شامل آموزش مهارت تنظیم هیجان می‌باشد. متغیرهای وابسته شامل خلاقیت و مؤلفه‌های مسئولیت‌پذیری (خود مدیریتی، نظم‌پذیری و قانون‌مندی) است؛ که گروه آزمایش در دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون به پرسش‌ها پاسخ می‌دهند. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان نوجوان سال تحصیلی ۹۷-۹۸ می‌باشند. حجم نمونه بخش دوم شامل ۱۵ نوجوان در گروه آزمایش و ۱۵ نوجوان در گروه کنترل قرار گرفت. نمونه پژوهش به‌صورت در دسترس و جایگزینی تصادفی آنان در گروه‌های مستقل و گروه کنترل انجام شد که افراد در کارگاه‌های آموزش تنظیم هیجان ثبت‌نام کردند.

مقیاس مسئولیت‌پذیری: در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس مسئولیت‌پذیری نعمتی (۱۳۸۷) استفاده شد. این مقیاس شامل ۵۰ عبارت است که هر عبارت شامل ۵ گزینه «کاملاً موافق، موافق، بی‌نظر، مخالف، کاملاً مخالف» می‌باشد. نمره‌گذاری از سیستم ۱ تا ۵ پیروی می‌کند. نهایتاً با توجه به ادبیات تحقیق و پرسش‌نامه‌های موجود، ویژگی‌ها و مفاهیم به‌دست‌آمده، تعداد۱۱۷ پرسش که همگی دربرگیرنده مفهوم‌های امانت‌داری، وظیفه‌شناسی، نظم‌پذیری، قانونمندی، پیشرفت گرایی، سخت‌کوشی، خودکنترلی، سازمان‌یافتگی و صداقت، در دو بعد شخصی و اجتماعی بودند، تدوین شد. در مرحله بعد پرسشنامه مذکور جهت بررسی روایی محتوایی ابتدا، به ٤ نفر از اساتید مجرب و سپس به ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دوره راهنمایی داده شد. پس از اعمال نظرات اصلاحی آنان یعنی حذف ۳۹ سوال تکراری، نامربوط، نامفهوم و یا غیرقابل درک برای این سنین و تغییر متن ادبی بعضی از سوالات، پرسشنامه اولیه با تعداد ۷۸ سوال مناسب، تهیه شد؛ و سپس بر روی ۵۰ دانش‌آموز دختر و پسر مشابه گروه نمونه اجرا و بعد از گذشت ۳ هفته بر روی ۳۲ نفر از همان آزمودنی‌ها به‌طور مجدد اجرا گردید. در مرحله آخر جهت تعیین پایایی پرسشنامه از دو روش بازآزمایی و روش آلفای کرونباخ جهت همسانی درونی استفاده شد. پایایی پرسشنامه از طریق بازآزمایی ۰/۷۷، از طریق کرونباخ ۰/۹۲، محاسبه شد که نشان‌دهنده پایایی مناسب آن بود. این پرسشنامه ۷۸ سؤالی پس از احراز شرایط مناسب آماری، آماده و بر روی نمونه ۵۰۰ نفری اجرا شد. در محاسبه پایایی از روش همسانی درونی ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ به

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

دست آمد. ضرایب همبستگی بدین ترتیب است: عامل اول ۰/۷۸، عامل دوم ۰/۸٦، عامل سوم ۰/۸۰، همچنین ضرایب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در عامل‌ها چنین بوده است. عامل اول ۰/۸٦، عامل دوم ۰/۹٤، عامل سوم ۰۰/۹٤ که همه نشان‌دهنده پایایی مطلوب و مناسب آزمون است (نعمتی، ۱۳۸۷).

پرسشنامه خلاقیت عابدی (۱۳۸۳): در این پژوهش از پرسشنامه خلاقیت عابدی که دارای ۷۵ سوال است استفاده‌شده است. این آزمون یک آزمون مداد_ کاغذی است. فرم اولیه آزمون توسط عابدی ۱۳٦۳ بر روی ٦۵۰ نفر دانش‌آموز کلاس‌های سوم راهنمایی در تهران اجرا شد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های چهارگانه آزمون سنجش خلاقیت و نمره‌های درس در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار بود که بین حداکثر ۰/۲۲ و حداقل ۰/۰۵ نوسان بود. ضرایب همبستگی بین نمره‌های بخش آزمون و نمره‌های بخش‌های آزمون‌های دیگر خلاقیت در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار بود. این ضرایب همبستگی بین ۰/۵۵ تا ۰/۲۰ در نوسان بود. نتایج به‌دست‌آمده با استفاده از روش تحلیل عوامل نشان داد که آزمون بخش خلاقیت از میزان اعتبار هم‌زمان قابل قبولی برخوردار است. برای بررسی پایایی از روش همسانی درونی و آلفای کرونباخ استفاده‌شده است. این ضرایب برای سنجش سیالی آزمون ۰/۷۵، ابتکار ۰/٦۷، انعطاف‌پذیری ۰/٦۱ گزارش‌شده است. از روش‌های مؤلفه‌های اصلی برای برآورد میزان هماهنگی مواد آزمون در هر بخش استفاده‌شده است. مواد آزمون در هر چهار بخش همبستگی نسبتاً بالایی بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۵ با اولین متغیر نهفته دارد (نقل از ساعتچی، ۱۳۸۸). ابزار تجزیه‌وتحلیل از نرم‌افزار spss است. برای تجزیه‌وتحلیل اطلاعات و آزمون فرضیات از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده. با در آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد و در آمار استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس به‌منظور بررسی همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد.

یافته‌ها

جدول۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه‌ها		خود مدیریتی		نظم‌پذیری		قانونمندی	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	گواه	۲۵/۱۳	۲/۲٦	۲۰/۵۳	۲/۰٦	۳۳/۳۳	٤/۷۳
	آزمایش	۲۵/٦۷	۲/۷٤	۱۹/٦۰	۲/۰٦	۳۵/٤۰	٤/۸٦
پس‌آزمون	گواه	۲۵/۸۰	۲/۱٤	۲۱/۸۷	۱/۸۰	۳٦/۸۷	۳/۲۰
	آزمایش	۲۹/۹۳	۳/۱۵	۲۵/۵۳	۲/٤٤	٤۲/۸۰	۳/۲۱

نتایج (جدول ۱) گویای آن است که تفاوت میانگین نمرات گروه آزمایش و گواه در مقیاس‌های خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی در مرحله پیش‌آزمون کم بوده درحالی‌که در مرحله پس‌آزمون تفاوت میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

و گواه زیاد می‌باشد. این مطلب نشان‌دهنده اثربخشی متغیر مستقل (آموزش تنظیم هیجان) بر میزان خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی می‌باشد درحالی‌که در گروه گواه میانگین تغییر محسوسی نیافته است.

یافته‌های استنباطی پژوهش

بررسی پیش‌فرض‌های آزمون آماری:

۱) بررسی نرمال بودن

هدف از بررسی پیش‌فرض نرمال بودن آن است که نرمال بودن توزیع نمرات همسان با جامعه را موردبررسی قرار دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر		گروه	گروه		
			مقدار Z	درجه آزادی	سطح معناداری
خلاقیت	پیش‌آزمون	گواه	۰/۷٤	۱۵	۰/۱٤
		آزمایشی	۰/٦۱	۱۵	۰/۲۱
	پس‌آزمون	گواه	۰/۸٤	۱۵	۰/۱۳
		آزمایشی	۰/۹۸	۱۵	۰/۳۲
خود مدیریتی	پیش‌آزمون	گواه	۰/۸۹	۱۵	۰/۰٦
		آزمایش	۰/۹۲	۱۵	۰/۳۳
	پس‌آزمون	گواه	۰/۹۱	۱۵	۰/۱۵
		آزمایش	۰/۹۵	۱۵	۰/۵۳
نظم‌پذیری	پیش‌آزمون	گواه	۰/۸۸	۱۵	۰/۰۵
		آزمایش	۰/۹۲	۱۵	۰/۳۲
	پس‌آزمون	گواه	۰/۹۵	۱۵	۰/۵۹
		آزمایش	۰/۹٤	۱۵	۰/۵۱
قانونمندی	پیش‌آزمون	گواه	۰/۹۵	۱۵	۰/۵٤
		آزمایش	۰/۹۰	۱۵	۰/۱۲
	پس‌آزمون	گواه	۰/۹۵	۱۵	۰/٦۵
		آزمایش	۰/۹۸	۱۵	۰/۹۹

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ازآنجایی‌که مقادیر آزمون شاپیرو برای متغیرهای خلاقیت، خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی در هیچ‌یک از مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و گواه معنادار ($P > ۰/۰۵$) نمی‌باشند لذا می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات در این دو متغیر نرمال می‌باشد.

۲) همگنی واریانس‌ها

هدف از بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها، مساوی بودن واریانس‌های گروه‌هاست.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

جدول۳. نتایج آزمون لوین: بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
خلاقیت	۲/۲۳	۱	۲۸	۰/۱۶
خود مدیریتی	۲/۱٤	۱	۲۸	۰/۱۵
نظم‌پذیری	۱/.۹۹	۱	۲۸	۰/۱٦
قانونمندی	۰/۱۰	۱	۲۸	۰/۷٤

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد، مقادیر آماره F که نشان‌دهنده مقدار آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌های گروه‌های آزمایش و گواه می‌باشد، در هیچ‌یک از متغیرهای خلاقیت، خود مدیریتی، نظم‌پذیری و قانونمندی معنادار نیست (۰/۰۵ < P). با توجه به این نتیجه پیش‌فرض برابری واریانس‌ها دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای خلاقیت، خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی تأیید می‌شود. با توجه به این‌که پیش‌فرض‌های استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس رعایت شده است، نتایج بررسی فرضیه‌های پژوهش در ادامه ارائه گردیده است.

فرضیه اصلی پژوهش:

فرضیه اول: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان موجب افزایش خلاقیت در نوجوانان می‌شود.

جدول: ٤ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی تنظیم هیجان بر خلاقیت نوجوانان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	۲۱/۳۷	۱	٤۱/۳۷	۲/۳۲	۰/۹۲	۰/۰٦	۰/۲۵
گروه	۲۲٦/۹۳	۱	۲٤۳/۵۹	۲۳/۱۸	۰/۰۰۱	۰/٤۲	۰/۹۹
مقدار خطا	۲۷/۲۱٤	۲۷	۱۳/۰۲				
کل رویکرد	۳۲٤/۰۰	۳۰					

مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، خلاقیت (p< ۰/۰۰۰۱, F=۲۳/۱۸) تأثیر معنی‌داری دارد. میزان توان آماری در متغیر قانونمندی ۹۹ درصد می‌باشد. به‌عبارت‌دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

فرضیه دوم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر خود مدیریتی نوجوانان تأثیر دارد.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی تنظیم هیجان برمولفه ی خود مدیریتی نوجوانان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	٦٧/١٨	١	٦٧/١٨	١٣/٣٢	٠/٠٠١	٠/٣٣	٠/٩٤
گروه	١٠٧/٢٨	١	١٠٧/٢٨	٢١/٢٧	٠/٠٠١	٠/٤٤	٠/٩٩
مقدار خطا	١٣٦/١٥	٢٧	٥/٠٤				
کل رویکرد	٢٣٦٢٢٨/٠٠	٣٠					

همان‌گونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌کنید مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، متغیر خود مدیریتی ($P < ٠/٠٠٠١, F=٢١/٢٧$) تأثیر معنی‌داری دارد. میزان این توان آماری در متغیر خود مدیریتی ۹۹ درصد می‌باشد. به‌عبارت‌دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

فرضیه سوم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر نظم‌پذیری نوجوانان تأثیر دارد.

جدول ٦. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی تنظیم هیجان برمولفه ی نظم‌پذیری نوجوانان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	٤/٩٣	١	٤/٩٣	١/٠٧	٠/٣١	٠/٠٣	٠/١٧
گروه	١٠٥/٧٥	١	١٠٥/٧٥	٢٢/٩٢	٠/٠٠١	٠/٤٥	٠/٩٩
مقدار خطا	١٢٤/٥٣	٢٧	٤/٦١				
کل رویکرد	١٧٠٨١/٠٠	٣٠					

مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، متغیر نظم‌پذیری ($P< ٠/٠٠٠١, F=٢٢/٩٢$) تأثیر معنی‌داری دارد. میزان توان آماری در متغیر نظم‌پذیری ۹۹ درصد می‌باشد. به‌عبارت‌دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

فرضیه چهارم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر قانونمندی نوجوانان تأثیر دارد.

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی تنظیم هیجان برمولفه ی قانونمندی نوجوانان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

پیش‌آزمون	۱۷/۳۷	۱	۱۷/۳۷	۱/۷۳	۰/۱۹۹	۰/۰٦	۰/۲٤
گروه	۲۲۳/۵۹	۱	۲۲۳/۵۹	۲۲/۲۹	۰/۰۰۱	۰/٤٥	۰/۹۹
مقدار خطا	۲۷۰/۷۵	۲۷	۱۰/۰۲				
کل رویکرد	٤۸۱۵۳/۰۰	۳۰					

مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، متغیر قانونمندی (P < ۰/۰۰۰۱, F=۲۲/۲۹) تأثیر معنی‌داری دارد. میزان توان آماری در متغیر قانونمندی ۹۹ درصد می‌باشد. به‌عبارت‌دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی‌داری وجود دارد

بحث و نتیجه‌گیری

نوجوان، آینده‌ساز کشور و مهم‌ترین قشر جامعه است. او در شرایط و امکاناتی است که می‌تواند حلال مشکلات باشد و نارسایی‌ها و مشکلات جامعه را از میان بردارد و عامل سازندگی و پیشرفت جامعه باشد. نسل نوجوان بیش‌ترین روحیه‌ی تأثیرپذیری رادار است؛ لذا آسیب‌پذیرترین قشر جامعه نیز است. این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی بوده که تأثیر آموزش اثربخشی تنظیم هیجان برمولفه های خود مدیریتی، نظم‌پذیری و قانونمندی بررسی نموده است. بدین منظور ۳۰ نوجوان انتخاب‌شده و در گروه آزمایش و گواه به‌صورت تصادفی جایگزین شدند. هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون شرکت کرده و پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. متغیر مستقل (یا مداخله) تنظیم هیجان بود که برای گروه آزمایش آموزش داده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که تنظیم هیجان باعث بهبود برمولفه های خلاقیت، خود مدیریتی، نظم‌پذیری و قانونمندی نوجوانان شده است.

فرضیه اول: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان موجب افزایش خلاقیت در نوجوانان می‌شود.

بنابر نتایج بررسی حسینی نسب و شریفی (۱۳۸۹)، افراد خلاق‌تر، نسبت بـه دیگر افرادی کـه کمتر خلاق‌اند، در استفاده از مهارت‌های کنترل هیجان بهتر عمل می‌کنند و این خود می‌تواند یکی از عامل‌های مؤثر برافزایش پیشرفت تحصیلی این افراد باشـد. افرادی که از توانایی تنظیم هیجان بیشتری استفاده کنند چون هوش هیجانی آن‌ها افزایش می‌یابد توانایی تصمیم‌گیری و خلاقیت در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. درنتیجه یکی از مهارت‌های عمده پیش از رسیدن به خلاقیت توانایی کنترل هیجان‌های مثبت و منفی است که با آموزش تنظیم هیجانی فرد به این توانایی دست پیدا می‌کند. این نتایج با پژوهش‌های عبدی و همکاران (۱۳۸۹)، هیز و لیلیس (۲۰۱٤) همسو می‌باشد.

فرضیه دوم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر خود مدیریتی نوجوانان تأثیر دارد.

در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر قابل‌ذکر می‌باشد که خود مدیریتی برای اولین بار در نیمه اول قرن نوزدهم مطرح شد. خود مدیریتی به دنبال تغییر نگرش و شخصیت نیست، بلکه می‌خواهد رفتار را تحت کنترل دربیاورد و اگر لازم باشد تغییراتی را در آن ایجاد کند؛ به‌عبارت‌دیگر خود مدیریتی از معرفت پذیری اجتماعی نشأت می‌گیرد. باید توجه داشت که خود مدیریتی یک فرآیند اختیاری است، نه یک فرآیند اجباری. به‌عبارت‌دیگر، افراد به خواست خودشان به آن گرایش پیدا می‌کنند و نه به‌اجبار دیگران،

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

به همین جهت عملی شدن و نتیجه‌بخش بودن آن دور از انتظار و ذهن نیست و کاری شدنی است. در علوم رفتاری: خود مدیریتی عبارت است از شناخت و پرورش ابعاد و صفات روحی و روانی مثبت و شناخت و حذف ابعاد و صفات منفی روحی و روانی افراد (اسمیت، هیرم، ۲۰۰۳؛ ترجمه هدایت، ۱۳۸٤). موارد ذکرشده نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر را قابل تبیین و پیش‌بینی نموده است، همچنین قابل‌ذکر می‌باشد که متغیر مستقل پژوهش یعنی تنظیم هیجان از طریق آموزش‌هایی همچون: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان و آموزش مهارت‌های بین فردی، توجه و متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، ارزیابی‌های شناختی و آموزش راهبرد بازاریابی، پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان منجر به بهبود سطح خود مدیریتی گروه آزمایش می‌شود.

در جهت همسویی با پژوهش حاضر، فلکسمن، بلکدج و باند۱ (۲۰۱٤) در پژوهشی که بر روی جوانان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که اقدامات مداخله‌ای پذیرش و ذهن آگاهی به همراه راهبردهای تغییر رفتاری و تعهد، به جوانان کمک می‌کند تا یک زندگی سرزنده، هدفمند، مسئولیت‌پذیر و با مفهوم را برای خودشان ایجاد نمایند.

فرضیه سوم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر نظم‌پذیری نوجوانان تأثیر دارد.

تبیین نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر قابل‌ذکر می‌باشد که نظم به معنای صحیح یعنی این‌که فرد شخصاً اعمال خود را تحت قاعده درآورد، خویشتن را کنترل و هدایت کند و با توجه به آثار و نتایج اعمال خویش اقدام نماید. بر طبق این تعریف نظم از چند مؤلفه آگاهی و بصیرت، آزادی مشروط، خودکنترلی یا انضباط شخصی، مداومت تشکیل‌شده است. داشتن نظم و ترتیب، مانند بهره‌مندی 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، صرفه‌جویی، پیشرفت در زندگی می‌باشد.

قابل‌ذکر می‌باشد از جمله راهکارهای افزایش نظم عبارت‌اند از اینکه برای خود اهدافی تعیین کنید، از روابط موجود میان عوامل مختلف غافل نشوید، برای رسیدن به اهداف خود برنامه‌ریزی کنید، عادت به کار را در خود تقویت کنید، به فعالیتی چالش‌برانگیز بپردازید، مسئولیت اعمال خود را بپذیرید، وقت‌شناس باشید، افراد منظم را به‌عنوان دوست انتخاب کنید، هنر مدیریت زمان را بیاموزید. موارد ذکرشده نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر را قابل تبیین و پیش‌بینی نموده است، همچنین قابل‌ذکر می‌باشد که متغیر مستقل پژوهش یعنی تنظیم هیجان از طریق آموزش‌هایی همچون: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان و آموزش مهارت‌های بین فردی، توجه و متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، ارزیابی‌های شناختی و آموزش راهبرد بازاریابی، پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان منجر به بهبود سطح نظم‌پذیری گروه آزمایش می‌شود.

در جهت همسویی با پژوهش حاضر، نتایج پژوهش ویان و همکاران۲ (۲۰۱۳) بر روی افراد دارای دردهای مزمن نشان داد که مداخلات و تمرینات کارگاه‌های آموزشی در سطح معناداری به افراد کمک می‌کند که روحیه پذیرش نسبت به مشکلات را با درگیری بیشتر با آن‌ها در فعالیت‌های روزمره زندگی بکار گیرند. همچنین مشاهده‌شده که پذیرش به‌شدت با کنترل شناختی رفتارها

[1]. Flaxman, P. E., Bond
[2]. Viane, Crombez, Eccleston, Poppe, Devulder, Van-Houdenhove

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

و فعالیت‌های روزمره ارتباط دارد. ازاین‌رو، محققان نتیجه گرفتند که تقویت ویژگی‌های برای بهبود ویژگی‌های از قبیل پذیرش مسئولیت رفتارها و عواطف همراه آن‌ها می‌باشد.

فرضیه چهارم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر قانونمندی نوجوانان تأثیر دارد.

در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر قابل‌ذکر می‌باشد که قانون پذیری و قانونمند بودن یکی از پیچیده‌ترین مؤلفه‌های رفتاری انسان است والدین مربیان و اولیای جامعه آرزو دارند که افراد قانون پذیری بااخلاق تربیت کنند و به نظر می‌رسد وجود قانون احساس امنیت و اعتمادبه‌نفس را در افراد ارتقا می‌دهد.

قانون پذیری یعنی اعمال قواعد و قوانین که یادگیری را تسهیل می‌کند و اخلال در نظم کلاس را به حداقل کاهش می‌دهد. عدم قانون پذیری رفتاری نابهنجار است که از طرف برخی از دانش‌آموزان سر می‌زند و مشکلاتی را برای فرد و معلم و دوستانش به وجود می‌آورد و رفتار آن‌ها بیشتر نامعقول و نامنظم است؛ بنابراین آگاهی از قانون یک ضرورت اجتماعی است. موارد ذکرشده نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر را قابل تبیین و پیش‌بینی نموده است، همچنین قابل‌ذکر می‌باشد که متغیر مستقل پژوهش یعنی آموزش تنظیم هیجان از طریق آموزش‌هایی همچون: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان و آموزش مهارت‌های بین فردی، توجه و متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، ارزیابی‌های شناختی و آموزش راهبرد بازاریابی، پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان منجر به بهبود سطح قانونمندی گروه آزمایش می‌شود.

در جهت همسویی با پژوهش حاضر، توحینگ، هیز و مسودا (۲۰۱٤) در پژوهشی که در مورد تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر روی دانشجویان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که در تجربیات بعدی با محیط با حس مسئولیت‌پذیری بیشتر و با اشتیاق بیشتری عمل می‌کردند و راحت‌تر ابعاد شناختی و عاطفی تجربیات را می‌پذیرفتند. همچنین نتایج پژوهش هیز و لیلیس (۲۰۱٤) در مورد اثربخشی فنون و تمرین‌هایی را بر روی اختلالات و مشکلات رفتاری نوجوانان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که به‌کارگیری مداخلات و تمرین‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد به‌طور معناداری می‌تواند سطح ویژگی مسئولیت‌پذیری و وظیفه‌شناسی را در آنان نسبت به انجام رفتارهایشان ارتقاء بخشد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که به‌واسطه افزایش پذیرش حس مسئولیت در نوجوانان مشکلات رفتاری آنان در سطح معناداری کاهش یافت.

ازآنجاکه نوجوانان آینده‌سازان جامعه هستند هرگونه تحقیق و پژوهش در زمینه این آینده‌سازان جامعه منجر به توسعه کشور می‌شود و زمینه بهبود سبک زندگی جامعه ایرانی را فراهم می‌کند بنابراین محقق تصمیم به بررسی این جامعه پژوهش گرفت. انجام این پژوهش ازنظر هدف کاربردی می‌باشد. با توجه به این‌که یافته‌های پژوهش‌های قبلی نشان داده است که آموزش حل مسئله شیوه‌ای مؤثر برای بهبود عزت‌نفس و خودکارآمدی نوجوانان است، انتظار می‌رود نتایج این پژوهش کارایی این آموزش را در مؤلفه‌های (خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی) مسئولیت‌پذیری نشان دهد. امید است که نتایج این پژوهش در کمک به انتخاب رویکرد متناسب بافرهنگ بومی، کارا باشد؛ و همچنین در صورت اثربخش بودن این آموزش‌ها، می‌توان این آموزش‌ها را در مراکز مشاوره و مراکز بهزیستی و برای والدین به‌منظور بهبود سبک زندگی و مؤلفه‌های حل مسئله بکار برد.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

منابع

- سروش، محمد. (۱۳۹۱). احساس مسئولیت فردی و اجتماعی، دیگر خواهی و اعتماد اجتماعی (مطالعه نوجوانان شیراز)، جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۳(٤٦)، ۱۹۳-۲۱۱.
- بیروهوف، هانس ورنر. (۱۳۹۰). رفتارهای اجتماهی مطلوب. ترجمه رضوان صذقی نژاد، اصفهان: نشر گل آذین، چاپ دوم.
- کرایب، ی. (۱۳۹۱). نظریه اجتماعی مدرن: از پارسونز تا هابرماس. ترجمه عباس مخبر، اصفهان: نشر آگاه
- 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 مصرف‌کنندگان شیشه. ***فصلنامه اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد***، (٢٤) ٦، ٣٦-٢٨
- علوی، خ.، مدرس غروی، م؛ و امین یزدی، س.ا.(۱۳۹۰). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی به شیوه‌های گروهی با تکیه بر مولفه‌های هشیاری فراگیر بنیادین، تحمل پریشانی و تنظیم هیجانی بر نشانه‌های افسردگی در دانشجویان. ***مجله اصول بهداشت روانی***،١٤(٢).
- حسنی، جعفر؛ آزاد فلاح، پرویز؛ رسول‌زاده طباطبایی، کاظم؛ عشایری، حسن، ۱۳۸۷، بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس روان نژدگی گرایی و برون گرایی، فصلنامه تازه های علوم شناختی، سال دهم، شماره٤، ۱۳-۱
- جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۹). آموزش رفتارهای اجتمایی و قانون پذیری. ارجمند: تهران.
- بیگی، پروین، ۱۳۹۰، مقایسه اثربخشی آموزشهای شناختی-رفتاری و مهارتهای تنظیم هیجان بر وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل
- 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 ٤٣-٣٥.
- نعمتی، پری سیما. (۱۳۸۷). تهیه و هنجاریابی آزمون مسئولیت پذیری دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر اصفهان در دو بعد شخصی و اجتماعی .پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- 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 ٤، صفحات ٢٦٤-٢٥٨.
- اسمیت، هیرم. (۲۰۰۳). مدیریت بر خود. ترجمه کمال هدایت (١٣٨٤)، اصفهان: نشر فرا.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

- 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, 93, 861 –879.
- 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.
- Hayes, S. C, Lillis, J. (2014). Acceptance and Commitment Therapy (Theory and Psychotherapy). Reno: Amer Psychological Assn.
- 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.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F., 1995.Emotion regulation and menta health. Clinical Psychology: Science and Practice, 2, 151-146
- Garnefski, N.S., Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life events. J Youth Adolesc, 10 (32), 401-8.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]