

The Effectiveness of Effective Interpersonal Communication training on Cognitive-Emotional Regulation, Academic Vitality and Psychological Hardiness of Nursing Students

Sahar Safarzadeh ^{1,*}

¹ Assistant Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Received: 02 Nov 2018

Accepted: 05 May 2019

Keywords:

Effective Interpersonal
Communication Training
Cognitive-emotional
Regulation
Academic Vitality
Psychological Hardiness

© 2019 Baqiatallah University of
Medical Sciences

Abstract

Introduction: Study period is time that can accompany people with anxiety challenges and affect their academic performance, so effective interpersonal communication skills training can make this course more effective. Therefore, the purpose of this study was to investigate effectiveness of effective interpersonal communication training on cognitive-emotional regulation, academic vitality and psychological hardiness of nursing students in Islamic Azad University of Ahvaz Branch.

Methods: This study was a semi-experimental pre-test and post-test with control group. The population included all nursing students of Islamic Azad University of Ahvaz branch in 2015-16 academic years. From them 40 Pearson were selected through simple convenience sampling method. To collect data, Cognitive-Emotional Regulation Questionnaire, Academic Vitality Questionnaire and Psychological Hardiness Questionnaire were used. The experimental group received training on interpersonal communication in 8 sessions of 90 minutes.

Results: Multivariate analysis of Covariance (MANCOVA) results showed that the mean scores of adjustable cognitive emotion regulation ($F = 21.14$; $P = 0.004$), inconsistent cognitive emotion regulation ($F = 16.75$; $P = 0.004$), academic vitality ($F = 32.11$; $P = 0.002$) and psychological hardiness ($F = 14.77$; $P = 0.001$) were significantly different in the pretest and post-test of the two groups.

Conclusions: This study showed that effective interpersonal communication education has an impact on improving the cognitive adjustment of emotion-oriented adjustment, academic vitality and psychological hardiness and reducing the maladaptive cognitive-emotional regulation of nursing students. Based on this, education professionals should pay close attention to developing interpersonal communication skills as curriculum in order to improve mental health of students.

اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر بین فردی بر نظم بخشی شناختی - هیجانی، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی در دانشجویان پرستاری

سحر صفرزاده^{*۱}

^۱ استادیار گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

چکیده	تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۸/۱۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۲/۱۵
مقدمه: دوران دانشجویی دوره‌ای است که می‌تواند افراد را با چالش‌های اضطراب آور همراه کند و بر عملکرد تحصیلی آنها تأثیر بگذارد، از این رو آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بین فردی می‌تواند این دوره را موثرتر نماید. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر بین فردی بر نظم بخشی شناختی- هیجانی، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی در دانشجویان پرستاری انجام شد.	واژگان کلیدی: ارتباط مؤثر بین فردی نظم بخشی شناختی- هیجانی سرزندگی تحصیلی سرسختی روان شناختی
روش کار: مطالعه حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز بودند و ۴۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های تنظیم شناختی- هیجانی، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی استفاده شد. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش ارتباط مؤثر بین فردی دریافت کردند.	تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) محفوظ است.
یافته‌ها: تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که میانگین نمرات نظم بخشی شناختی هیجانی سازگار $F(۲۱/۱۴) = ۰/۰۰۴$ ، $P = ۰/۰۰۴$ ، $F(۱۶/۷۵) = ۰/۰۰۴$ ، سرزندگی تحصیلی $F(۳۲/۱۱) = ۰/۰۰۲$ و سرسختی روان شناختی $F(۱۴/۷۷) = ۰/۰۰۱$ ، $P = ۰/۰۰۱$ در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه تفاوت معنی داری داشتند.	
نتیجه گیری: این مطالعه نشان داد که آموزش ارتباط مؤثر بین فردی بر افزایش نظم بخشی شناختی هیجانی سازگاران، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی و کاهش نظم بخشی شناختی هیجانی ناسازگاران دانشجویان پرستاری تأثیر دارد. بر این اساس متخصصان آموزش و پرورش باید بر مبنای این یافته در جهت رشد سلامت روان دانشجویان به تعلیم مهارت‌های ارتباط بین فردی به عنوان برنامه درسی توجه کنند.	

مقدمه

دانشجویان نیروی انسانی برگزیده و سازندگان فردای کشور هستند و موفقیت تحصیلی آنها از جمله اهداف اساسی برنامه آموزشی است [۱]. با این حال کاهش عملکرد تحصیلی این قشر مهم جامعه، از سطحی رضایت بخش به سطحی نامطلوب، یکی از مشکلات مهم نظام‌های آموزشی است که با اتلاف هزینه‌های جاری، سرخوردگی و از دست رفتن روحیه فراگیران، جلوگیری از شکوفایی استعدادها و تواناییهای فردی، خسارات زیادی را به دانشجو، خانواده وی، دانشگاه و جامعه وارد می‌کند [۲] و این عوامل باعث پژوهش‌های مختلف علمی در زمینه تشخیص مؤلفه‌های مرتبط با شرایط تحصیلی و روان شناختی دانشجویان در دانشگاه بوده است. یکی از عواملی که می‌توان گفت با دوران همراه با چالش دانشجویی همراه است، نظم بخشی شناختی هیجانی است. این مؤلفه، به عنوان سبک پاسخ دهی شناختی فرد بوده و مشخص می‌کند شخص چگونه تجارب هیجانی را بصورت کلامی بیان می‌کند و چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجانها به کار می‌برد و در زمینه هیجانهای خاص، چگونه با دیگران رفتار می‌کند [۳] و باعث می‌شود فرد در مقابل موقعیت‌های هیجانی یا از راهبردهای سازگاران

(مانند تفکر لذت بخش در یک موضوع) و یا راهبردهای ناسازگاران (مانند نشخوار فکری، ملامت خویشتن و دیگران) استفاده کند [۴]. شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که تنظیم مشکل دار هیجانها و استفاده از راهبردهای ناسازگاران مانند فاجعه انگاری موقعیت و یا ملامت، در بروز مشکلات جسمانی مانند بیماریهای قلبی-عروقی و سایر اختلالات روان تنی مؤثر است [۵]. در زمینه تحصیلی نیز Pintrich طی تحقیقی نشان داد این مؤلفه شامل راهبردهایی است که محصلین به کار می‌برند تا شناخت‌های خود را تنظیم کنند و همچنین راهبردهای مدیریتی است که آنها برای کنترل یادگیری خود بکار برده‌اند [۶] و از این رو به کنترل هیجانات تحصیلی می‌پردازند.

یکی از عواملی که می‌تواند در دوران دانشجویی مؤثر باشد، سرزندگی در تحصیل است. سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی دانش آموزان برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول هستند، تعریف شده است [۷]. این مؤلفه با تاب آوری و سرسختی تحصیلی در ارتباط است و محصلین دارای سرزندگی تحصیلی نمرات بالاتری در دروس کسب می‌کنند [۸].

عاطفی آنها کمک شود؟، تحقیقی انجام نگرفته است. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر بین فردی بر نظم بخشی شناختی-هیجانی، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز صورت گرفت.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در سال ۱۳۹۶ بودند که تعداد آنها ۲۹۵ نفر بود. از بین جامعه آماری، ۴۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس و در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۲۰ نفر) تقسیم شدند. حجم نمونه بر اساس میانگین تعداد آزمودنی‌ها در سه تحقیق مشابه قبلی مشخص شد. نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از اطلاع رسانی به دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز جهت شرکت در پژوهش، افرادی که تمایل به حضور در تحقیق داشتند و با معیارهای تحقیق همخوانی داشتند مشخص و پس از بیان اصل رازداری و محرمانه بودن اطلاعات و هویت شخصی آنان و رعایت نکات اخلاقی در پژوهش، مورد بررسی قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل تمایل به حضور در تحقیق، گذراندن ترم اول تحصیل، حداقل سن ۱۹ سال بود و معیارهای خروج نیز غیبت بیش از یک جلسه، داشتن اختلالات روان پزشکی مزمن مانند افسردگی، وسواس، ... و عدم تمایل به شرکت در پژوهش بود. گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد و پس از اتمام جلسات، پس آزمون اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزار، SPSS 23 از طریق آزمون لوین (برای بررسی رعایت پیش فرض تساوی واریانس‌ها متغیرها) و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (جهت رعایت پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در جامعه) و آزمون تحلیل واریانس چند متغیری (MANCOVA) برای بررسی تفاوت میانگین در گروه‌ها صورت گرفت. لازم به ذکر است که برای جمع آوری داده‌ها از ابزارهای ذیل استفاده شد:

پرسشنامه نظم بخشی شناختی-هیجانی

این پرسشنامه توسط Garnefski, Kraaij & Spinhoven در سال ۲۰۰۱ تهیه شده است و دارای ۳۶ سؤال و شامل دو زیرمقیاس سازگاران و ناسازگاران است متفاوت است. زیر مقیاس‌های بخش سازگاران این پرسشنامه شامل راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی، توجه مثبت مجدد، تمرکز بر تفکر و در جای خود قرار دادن می‌باشد. زیر مقیاس‌های بخش ناسازگاران این پرسشنامه شامل سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه انگاری و سرزنش دیگری می‌باشد. پایایی کل راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱ و ۰/۸۷ بدست آمده است [۲۳]. این پرسشنامه در ایران توسط حسنی در سال ۱۳۸۹ اعتباریابی شده است. برای پایایی ابزار داده‌ها در این پژوهش، از روش همبستگی درونی استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ برای هر کدام از زیر مقیاس‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۱ برای راهبردهای سازگاران ۰/۸۹ و برای راهبردهای ناسازگاران ۰/۸۵ بدست آمد [۲۴].

همچنین سرزندگی تحصیلی با احساس کنترل هیجانی در دانشجویان ارتباط داشته [۹] و از این رو افراد دارای سرزندگی تحصیلی بالاتر انگیزش تحصیلی بالاتری دارند و به آینده تحصیلی خود امیدوارترند و خودکارآمدی بالاتری احساس می‌کنند [۱۰].

از جمله ویژگی‌های مرتبط با موفقیت تحصیلی را می‌توان سرسختی روان شناختی دانست. سرسختی به‌عنوان یک عامل سرشتی می‌تواند عملکرد و سطح سلامت روانی فرد را علیرغم تجربه موقعیت‌های تنیدگی زا و فشار آور افزایش دهد [۱۱]. این مؤلفه که به معنای طاق و توانایی در موقعیت‌های مشکل و سخت است [۱۲]، موجب احساس عزت نفس بیشتر در افراد شده و در نهایت، مقاومت آنان را در برابر فشارهای روانی، افزایش می‌دهد [۱۳] و در کل از نظر سلامت روان سطح بالاتری هستند [۱۴]. نتایج تحقیقات نشان داده است که سطح بالایی از سرسختی روان شناختی، اثرات میانجی گرایانه بر استرس داشته و با میزان پایین بیماری و افسردگی در ارتباط است [۱۵]. مطالعات دیگر نیز مشخص کرد که افراد دارای سرسختی روان شناختی بالا، کمتر دچار بیماری شده و از سلامتی بیشتری برخوردارند [۱۶]. در پژوهشی نیز گزارش شده است که سرسختی روان شناختی می‌تواند کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی را تبیین نماید [۱۷]. در همین راستا از آن جا که دانشجویان در موقعیت‌های مختلف مانند زندگی خوابگاهی و دور از خانواده با چالش‌ها و فشارهایی مانند احساس غربت، تنهایی، فقدان حمایت اجتماعی و نظایر آن مواجه می‌شوند و یکی از عواملی که می‌تواند در برخورد با این پدیده ساز و کار مناسبی باشد سرسختی روان شناختی است [۱۸].

برای افزایش مؤلفه‌های مؤثر در سلامتی مانند نظم بخشی شناختی هیجانی، سرزندگی تحصیلی و سرسختی در دوران دانشگاه نیاز به افزایش مهارت ارتباطی و تعامل مؤثر با همکلاسی‌ها، یا اساتید و اطرافیان است. از این رو بدون شک هر انسانی برای احساس توفیق در زندگی اجتماعی خویش، نیازمند به کارگیری مهارت‌هایی است که توانایی برقراری رابطه سازگاران و سازنده، از مهم‌ترین آن مهارت‌ها محسوب می‌شود [۱۹]. در این راستا محققین دریافتند که روابط میان فردی مؤثر می‌تواند در کاهش احساس تنهایی نقش داشته باشد [۲۰]. در پژوهشی دیگر نیز نشان داده شد که دختران نسبت به پسران و محصلین سنین پایین‌تر نسبت به محصلین سنین بالاتر، از ویژگی‌های مثبت‌تر و روابط مؤثرتر در ارتباط خود با دوستان نزدیک برخوردارند [۲۱]. طی تحقیقی نیز مشخص شد آموزش ارتباط مؤثر بر راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان نوجوانان مؤثر می‌باشد و آموزش ارتباط مؤثر منجر به کاهش راهبردهای سازش نایافته ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه سازی و ملامت دیگران و افزایش راهبردهای سازش یافته پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه گیری شد [۲۲]. با این حال در تحقیقات گذشته بصورت منظم و یکپارچه به تأثیر آموزش منظم روابط مؤثر بین فردی بر ایجاد نشاط و سرزندگی تحصیلی و یا افزایش سرسختی روان شناختی در دوران تحصیل پرداخته نشده است و با توجه به استرس و تنش زیادی که دانشجویان پرستاری در مواجهه با شرایط تحصیلی (دروس عملی، محیط جدید دانشگاهی و درمانی و ...) دارند، در این زمینه که آیا می‌توان با افزایش مهارت دانشجویان در برقراری ارتباط مناسب از میزان تنش‌های تحصیلی کاسته و به نظم شناختی و کنترل

پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز

این پرسشنامه دارای ۲۷ ماده می‌باشد و به وسیله تحلیل عوامل Keimarzi, Najarian & Mehrabizadeh Honarmand (۱۹۹۸) ساخته شده است [۲۷]. نجاریان و همکاران برای سنجش پایایی مقیاس سرسختی روان‌شناختی از دو روش باز آزمایی و همسانی درونی استفاده کرده است. ضریب همبستگی بین آزمون و آزمون مجدد با فاصله زمانی ۶ هفته در نمونه ۱۱۹ نفری برای آزمودنیهای دختر و پسر به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۵ گزارش شد و در روش همسانی درونی پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که برای کل آزمودنیها ۰/۷۶ بدست آمد [۲۸]. در تحقیق حاضر پایایی پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی با آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ گزارش شد.

ابتدا آزمودنی‌های هر دو گروه، پرسشنامه‌ها را به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طی یک ماه (دو جلسه در هفته) آموزش ارتباط مؤثر بین فردی بصورت گروهی را دریافت کردند و پس از یک ماه آموزش در انتهای دوره آموزشی، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد (جدول ۱).

در تحقیق حاضر پایایی پرسشنامه تنظیم شناختی-هیجان از روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس سازگاران ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس ناسازگاران پرسشنامه برابر با ۰/۸۷ مشخص شد.

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی

Hossein Chari & Dehghanizadeh (۲۰۱۲) [۲۵] پرسشنامه سرزندگی تحصیلی را با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی Martin & Marsh (۲۰۰۶) [۲۶] که دارای ۴ گویه است، توسعه دادند. گویه‌های مذکور در یک مطالعه مقدماتی مجدداً روی نمونه‌ای شامل ۱۸۶ نفر از دانش‌آموزان دبیرستان که به روش خوش‌های تصادفی انتخاب شدند، اجرا و خصوصیات روانسنجی آن بررسی شد. پاسخدهی به این ابزار براساس یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت انجام می‌شود. نتایج حاصل از بررسی‌ها نشان داده شد که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده با حذف گویه ۸، برابر با ۰/۸۰ و ضریب بازآزمایی برابر با ۰/۷۳ بود [۲۵]. همچنین دامنه همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ می‌باشد. در تحقیق حاضر ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد.

جدول ۱: شرح جلسات آموزش ارتباط مؤثر بین فردی

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	برقراری ارتباط (اجرای پیش‌آزمون)
جلسه دوم	شناسایی باورها و انتظارات غیرواقع‌بینانه افراد
جلسه سوم	رفع سوء تفاهم ناشی از برداشت‌های غلط یا متفاوت از یکدیگر جایگزین کردن باورها و انتظارات منطقی
جلسه چهارم	ایجاد مهارت انتقال و دریافت روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات و نیازهای یکدیگر
جلسه پنجم	ایجاد مهارت‌های درک همدلانه و گوش دادن
جلسه ششم	افزایش تبادلات رفتاری مثبت و کاهش تنبیه
جلسه هفتم	کاهش مشکلات و یادگیری مهارت حل مسئله
جلسه هشتم	کاهش تعارضات بین فردی با اطرافیان در محیط تحصیلی و افزایش تنظیم شناختی-هیجان و سرسختی روان‌شناختی (اجرای پس‌آزمون)

یافته‌ها

تساوی واریانس‌ها در متغیرهای تحقیق از آزمون لون استفاده شده است (جدول ۲) و پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید. پس از تأیید پیش فرض‌ها، تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) برای ترکیب خطی متغیرها و کاستن از میزان خطا به سبب به کارگیری غیر تصادفی گروه‌ها، انجام گرفت (جدول ۳).

شرکت کنندگان این پژوهش ۴۰ نفر بودند که میانگین سنی ۰/۸۸ ± ۲۲/۱۵ سال بود. قبل از تحلیل داده‌ها با روش کوواریانس چند متغیره (analysis of covariance multivariate)، پیش فرض‌های آن بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هیچ یک از متغیرها معنادار نبود که این یافته حاکی از آن است که فرض نرمال بودن برای همه متغیرها برقرار است. همچنین برای رعایت پیش فرض

جدول ۲: نتایج آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
تنظیم شناختی هیجان سازگار	۱/۵۵	۱	۳۸	۰/۱۲۵
تنظیم شناختی هیجان ناسازگار	۱/۵۵	۱	۳۸	۰/۱۲۵
سرزندگی تحصیلی	۰/۰۶۳	۱	۳۸	۰/۸۱۱
سرسختی روان‌شناختی	۰/۷۵۶	۱	۳۸	۰/۳۸۹

لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت (جدول ۴).

میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۹ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۵۹ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون نظم بخشی شناختی هیجان سازگار و ناسازگار، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان‌شناختی مربوط به تأثیر آموزش ارتباط مؤثر بین فردی می‌باشد. توان آماری

همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین دانشجویان پرستاری گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (نظم بخشی شناختی هیجانی سازگار و ناسازگار، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان‌شناختی) تفاوت معنی داری مشاهده می‌شود ($P < 0/001$ و $F = 45/847$). برای پی بردن به این نکته که از

$P < 0.0001$ و $F = 14.77$) تفاوت معنادار است. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش ارتباط مؤثر فردی با توجه به میانگین نظم بخشی شناختی هیجان سازگار، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی دانشجویان پرستاری گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش شده است و در مؤلفه نظم بخشی شناختی ناسازگار منجر به کاهش این عامل شده است.

برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. همان طوری که در جدول ۴ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین دانشجویان پرستاری گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ نظم بخشی شناختی هیجان سازگار ($P < 0.0001$ و $F = 21.14$)، نظم بخشی شناختی هیجان ناسازگار ($P < 0.0001$ و $F = 16.75$)، سرزندگی تحصیلی ($P < 0.0002$ و $F = 32.11$) و سرسختی روان شناختی ($P < 0.0001$)

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون نظم بخشی شناختی هیجانی سازگار و ناسازگار، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	فرضیه DF	خطا DF	F	سطح معنی داری	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۵۵	۴	۳۵	۴۵/۸۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۴۳	۴	۳۵	۴۵/۸۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۵/۵۳۲	۴	۳۵	۴۵/۸۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۱/۰۰
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۵/۵۳۲	۴	۳۵	۴۵/۸۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۱/۰۰

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون نظم بخشی شناختی هیجان سازگار و ناسازگار، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی دانشجویان پرستاری گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا	توان آماری
نظم بخشی شناختی هیجان سازگار							
پیش آزمون	۴۳۳۱/۳۳	۱	۴۳۳۱/۳۳	۳۲/۲۱	۰/۰۰۲	۰/۵۱	۰/۸۹۴
گروه	۱۲۸۴/۱۸	۱	۱۲۸۴/۱۸	۲۱/۱۴	۰/۰۰۴	۰/۴۲	۰/۹۰۵
خطا	۱۱۶۲/۱۲	۳۷	۲۳۶/۱۵				
نظم بخشی شناختی هیجان ناسازگار							
پیش آزمون	۲۳۸۶/۶۵	۱	۲۳۸۶/۶۵	۲۳/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۱/۰۰
گروه	۱۱۴۴/۷۴	۱	۱۱۴۴/۷۴	۱۶/۷۵	۰/۰۰۴	۰/۲۹	۰/۹۲۲
خطا	۸۵۲/۴۸	۳۷	۲۳/۵۶				
سرزندگی تحصیلی							
پیش آزمون	۵۰۲/۷۵	۱	۵۰۲/۷۵	۲۷/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۰۱
گروه	۲۴۰/۲۲	۱	۲۴۰/۲۲	۳۲/۱۱	۰/۰۰۲	۰/۴۹	۰/۸۹۹
خطا	۱۳۱/۱۲	۳۷	۲۸/۷۵				
سرسختی روان شناختی							
پیش آزمون	۲۵۱۳/۸۹	۱	۲۵۱۳/۸۹	۱۸/۷۲	۰/۰۰۳	۰/۴۱	۰/۸۹۵
گروه	۸۸۵/۴۵	۱	۸۸۵/۴۵	۱۴/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۰/۹۰۲
خطا	۲۰۵/۷۸	۳۷	۸۹/۶۵				

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر بین فردی بر نظم بخشی شناختی هیجان سازگار و ناسازگار، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی دانشجویان پرستاری بود. نتایج حاکی از آن بود که در انتهای آموزش روابط مؤثر بین فردی، میانگین نمرات نظم بخشی شناختی هیجان سازگار، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی دانشجویان پرستاری در گروه آزمایش افزایش معنی داری داشت و میانگین نمرات نظم بخشی شناختی هیجانی ناسازگار در گروه آزمایش پس از مداخله کاهش معنی داری نشان داد. در تبیین یافته‌های تحقیق حاضر چنین می‌توان بیان کرد که بر اساس رویکرد فیزیولوژیکی به مهارت‌های ارتباطی، آموزش روابط مؤثر در کلیه ابعاد (گوش دادن فعال، مهارت تنظیم عواطف، مهارت بینش، مهارت درک پیام و مهارت قاطعیت) سبب ایجاد ارتباط موفق و مناسب بین افراد در کوتاه مدت می‌گردد، همچنین در دراز مدت، سبب بروز هیجانات و عواطف مثبتی در سطح روابط فردی می‌شود [۲۹]. از این رو نداشتن مهارت‌های ارتباطی در برخورد با مسائل زندگی یکی از عوامل آسیب زا

می‌باشد. بسیاری از افراد در مواجهه با مشکلات توانایی و مهارت مقابله و ارتباط لازم را نداشته و همین امر آنها را هنگام رویارویی با مشکلات آسیب پذیر نموده و باعث ایجاد مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب و خشم می‌شود [۳۰]. Pallini & Laghi (۲۰۱۲) [۳۱] و Glick & Rose (۲۰۱۱) [۳۲] طی پژوهشی مشخص کردند که دوستی و کیفیت روابط بین فردی با پیشرفت مهارت‌های اجتماعی و تعدیل هیجانات همبستگی قوی دارد. Jahromi (۲۰۱۸) [۳۳] نیز نشان دادند ابعاد راهبردهای یادگیری خودتنظیمی قادرند دستاوردهای تحصیلی دانشجویان را پیش بینی نمایند. Bobuli & Ansari Shahidi (۲۰۱۷) [۳۴] در همین راستا طی تحقیقی بیان کردند که آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی، می‌تواند در کاهش اضطراب مؤثر باشد و بر این اساس می‌تواند روابط مناسب زندگی سالمی همراه با پیشرفت را پیش بینی نماید که این یافته‌ها خود تأییدی بر نتایج تحقیق حاضر است که مشخص می‌نماید با افزایش مهارت‌های ارتباطی مؤثر بین فردی می‌توان میزان سرزندگی تحصیلی

روش مصاحبه بالینی برای بررسی مشکلات روابط دانشجویان و تحقیق در این زمینه استفاده شود.

نتیجه گیری

بطور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ارتباط مؤثر بین فردی بر نظم بخشی شناختی هیجانی سازگار و ناسازگار، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی دانشجویان پرستاری اثربخش است و این نوع آموزش می تواند منجر به افزایش نظم بخشی شناختی هیجان سازگار، سرزندگی تحصیلی و سرسختی روان شناختی و کاهش مؤلفه نظم بخشی شناختی هیجان ناسازگار در دانشجویان پرستاری گردد. بنابراین پیشنهاد می شود مسئولان و برنامه ریزان به تأثیر این آموزش توجه کرده و مشاوران و روان شناسان بالینی نیز در دانشگاه ها جهت افزایش عملکرد تحصیلی و سازگاری دانشجویان پرستاری، کارگاه ها و سخنرانی های آموزشی و دوره های توانمندسازی روان شناختی در رابطه با ارتقای روابط با همکلاسی ها، اساتید و یا اطرافیان و از سوی دیگر روش دوستیابی در دانشگاه برگزار کنند و از این طریق به موفقیت دانشجویان پرستاری مخصوصاً دانشجویان جدیدالورود کمک نمایند.

سپاسگزاری

از همکاری صمیمانه مسئولین و دانشجویان محترم دانشکده مامایی و پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، که در جهت اجرای تحقیق حاضر بسیار همراهی کردند کمال قدردانی و تشکر را دارم.

تأییدیه های اخلاقی

قبل از اجرای پژوهش، هماهنگی های لازم با آزمودنی ها انجام شد و رضایت نمونه های پژوهش جلب شد. از جمله اصول اخلاقی دیگر که در پژوهش حاضر رعایت شده است را می توان به توضیح اهداف پژوهش، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخله، پاسخ به سئوالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل، اشاره کرد.

تعارض منافع

نویسنده این مقاله هیچ گونه تضاد منافی را اعلام نکرده اند.

منابع مالی

کلیه منابع مالی این پژوهش توسط نویسنده مسئول تأمین گردیده است.

و سرسختی روان شناختی را افزایش بخشید و نظم عاطفی و شناختی سازگانه را در زندگی دانشجویان ارتقاء داد و بر این اساس سلامت روان را در دوران تحصیل دانشجویان پرستاری افزون نمود.

از سوی دیگر در عصر جدید اضطراب و تنش ها، از جمله شایع ترین مسائلی است که به بر بسیاری از افراد در موقعیت های مختلف مخصوصاً تحصیل تأثیر می گذارد و به ویژه می تواند آثار منفی و مخربی بر کارکردهای شناختی و یادگیری [۳۵]، عملکرد، موفقیت، باورهای شایستگی، عزت نفس و خودکارآمدی [۳۶] در محیط های شغلی، تحصیلی، خانوادگی و تعاملات بین فردی داشته باشد و ارتباط مؤثر می تواند از میزان احساس درماندگی کاسته و بر احساس سرسختی روان شناختی و سرزندگی در تحصیل مؤثر باشد و به دانشجو کمک کند بهتر بتواند هیجانات خود را در موقعیت های سخت تحصیلی شناخته و کنترل نماید. در همین راستا یافته های پژوهش گزارش می دهد که افراد با سرسختی روان شناختی پایین، بیشتر تحت تأثیرات منفی استرس هستند [۳۷] و مشخص شده است این افراد دچار فرسودگی بیشتری در زندگی می شوند [۳۸، ۳۹] و الگوهای ارتباطی مناسب پیش بینی کننده رضایت مندی و کیفیت بهتر زندگی در این است [۴۰-۴۲] از این رو با توجه به اهمیت توسعه کیفی خدمات آموزشی و تأکید فراوان بر سنجش دستاوردها در سطح ملی، منطقه ای و جهانی، درک عوامل مؤثر بر بهبود دستاوردهای دانشجویان و رشد علمی آنان برای مدیران و متخصصان آموزشی مهم است [۳۳]. به همین دلیل، متخصصان آموزشی میزان زیادی از زمان و تلاش خود را صرف شناخت چگونگی افزایش تجارب دانشگاهی دانشجویان می نمایند. این تلاشها در جهت بهبود برنامه کاری و ارتباطی، بهبود آموزش و افزایش یادگیری و رشد روابط بین فردی دانشجویان، به مؤسسات آموزش عالی کمک می کند [۴۳]. در تحقیق حاضر نیز محدودیت هایی وجود داشت که از جمله آن ها می توان به انتخاب آزمودنی ها از روش دردسترس و همچنین عدم کنترل کامل متغیرهای مزاحم و عدم استفاده از روش مصاحبه بالینی در انتخاب آزمودنی ها و همچنین محدود بودن نتایج به دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز را نام برد. اما نتایج پژوهش حاضر علاوه بر کاربردی بودن برای دانشجویان پرستاری، فواید بسیاری برای مشاوران تحصیلی و مراکز آموزشی دارد و از این رو پیشنهاد می شود موضوع تحقیق در شهرهای دیگر و در گروه های دیگر پزشکی و پیراپزشکی و در عین حال در مقایسه دختران و پسران انجام گیرد. همچنین پیشنهاد می شود از

References

- Mehdizadeh I, Rajaeepoor S, Hoveida R, Salmabadi M. [The Role of academic self-efficacy and academic self-handicapping in academic Procrastination]. *Educ Strategy Med Sci*. 2018;11(3):105-10.
- Dasht Bozorgi Z, Homai R. [The Relationship between Self-compassion, Social Support and Hope with Persecution of Nursing Students]. *Educ Strategy Med Sci*. 2018;11(1):126-32.
- Narimani M, Ariapooran S, Abolghasemi A, Ahadi B. [Effectiveness of mindfulness -based stress reduction and emotion regulation training in the affect and mood of chemical weapons victims]. *J Arak Uni Med Sci*. 2012;15(2):107-18.
- Nolen-Hoeksema S, Watkins ER. A Heuristic for Developing Transdiagnostic Models of Psychopathology: Explaining Multifinality and Divergent Trajectories. *Perspect Psychol Sci*. 2011;6(6):589-609. doi: 10.1177/1745691611419672 pmid: 26168379
- Garnefski N, Teerds J, Kraaij V, Legerstee J, van den Kommer T. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Pers Individ Differ*. 2004;36(2):267-76. doi: 10.1016/s0191-8869(03)00083-7
- Vahidi Z, Baratali M. [Predicting Academic Performance of high School Students Based on Meta-Cognitive Skills and Self-Regulation]. *Educ Strategy Med Sci*. 2017;10(2):103-14.
- Putwain DW, Connors L, Symes W, Douglas-Osborn E. Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety Stress Coping*. 2012;25(3):349-58. doi: 10.1080/10615806.2011.582459 pmid: 21644112
- Martin AJ. Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *Sch Psychol Int*. 2013;34(5):488-500. doi: 10.1177/0143034312472759

9. Collie RJ, Martin AJ, Malmberg LE, Hall J, Ginns P. Academic buoyancy, student's achievement, and the linking role of control: A cross-lagged analysis of high school students. *Br J Educ Psychol*. 2015;85(1):113-30. doi: 10.1111/bjep.12066 pmid: 25604513
10. Martin AJ, Colmar SH, Davey LA, Marsh HW. Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: do the 'SCs' hold up over time? *Br J Educ Psychol*. 2010;80(Pt 3):473-96. doi: 10.1348/000709910X486376 pmid: 20170601
11. Maddi SR, Harvey RH, Khosaba DM, Lu JL, Persico M, Brow M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *J Pers*. 2006;74(2):575-97. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x pmid: 16529587
12. Woodard CR. Hardiness and the Concept of Courage. *Consult Psychol J Pract Res*. 2004;56(3):173-85. doi: 10.1037/1065-9293.56.3.173
13. Subramanian S, Vinothkumar M. [Hardiness personality, self-esteem and occupational stress among IT professionals]. *J Indian Acad Appl Psychol*. 2009;35:48-56.
14. Ramazani F, Hajazi M. [Comparison of Mental Health, Resilience & Hardiness In a Sample of Athlete and Non-Athlete]. *Biann J Clin Psychol Pers*. 2017;15(1):157-66.
15. Weist MD. [Toward a public mental health promotion and intervention south]: JOSH; 2010.
16. Jabarzadeh Gheshlagh D, Bazzian S, Shaghghi F. [The Effectiveness of Teaching Communication Effective on the Resilience of Female Teachers]. Third National Conference on Consultation: Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch; 2014.
17. Shahbazirad A, Ghazanfari F, Abbasi M, Mohammadi F. [The Role of Psychological Hardiness and Spiritual Health in Predict of Quality of Life in Students of Kermanshah University of Medical Sciences]. *J Educ Commun Health*. 2015;2(2):20-7.
18. Jenaabadi H. [The Relationship Between Psychological Hardiness and Homesickness in University of Sistan and Baluchestan Non native Students]. *TB*. 2015;13(6):93-103.
19. Dehbashi M, Aslipoor A, Kafi M. [The Effectiveness of Interpersonal Relationships Training in Friendliness and Self-esteem in Female Students]. *Mod Psychol Res*. 2015;10(39):101-18.
20. Zhang B, Gao Q, Fokkema M, Alterman V, Liu Q. Adolescent interpersonal relationships, social support and loneliness in high schools: Mediation effect and gender differences. *Soc Sci Res*. 2015;53:104-17. doi: 10.1016/j.ssresearch.2015.05.003 pmid: 26188441
21. Kenny R, Dooley B, Fitzgerald A. Interpersonal relationships and emotional distress in adolescence. *J Adolesc*. 2013;36(2):351-60. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.12.005 pmid: 23414942
22. Mirzei SH, Hasani J. The effectiveness of life skills training in cognitive emotion regulation strategies of adolescents. *J North Khorasan Univ Med Sci*. 2015;7(2):405-17. doi: 10.29252/jnkums.7.2.405
23. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Individ Differ*. 2001;30(8):1311-27. doi: 10.1016/s0191-8869(00)00113-6
24. Hasani J. [The psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ)]. *J Clin Psychol*. 2011;2(3):73-83.
25. Dehghanizadeh M, Hossein Chari M. Educational vitality and perception of family communication model, self-efficacy mediator role. *Educ Learn Stud*. 2012;4(2):21-47.
26. Martin AJ, Marsh HW. Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychol Sch*. 2006;43(3):267-81. doi: 10.1002/pits.20149
27. Keimarzi A, Najarian B, Mehrbizadeh Honarmand M. [Build And Validation Validation of Sensitivity to Psychological Hardiness]. *J Educ Sci Psychol*. 1998;2(3):271-85.
28. Keimarti A. [Making and Validating Scale for Measurement of Psychological Hardiness and Investigating its Relationship with Personality Type A, Inhibition Center, Self Esteem, Physical Complaints, Academic Performance in Male and Female Students of Islamic Azad University of Ahvaz]. Ahvaz: Islamic Azad University Ahvaz; 1998.
29. Shawisizad S. [The Effectiveness of Life Skills Training on Mental Health of Controlled and Self-Affiliated Children]. Kermanshah Kermanshah University of Medical Sciences; 2014.
30. Spencer NJ. Social equalization in youth: evidence from a cross-sectional British survey. *Eur J Public Health*. 2006;16(4):368-75. doi: 10.1093/eurpub/cki222 pmid: 16431870
31. Pallini S, Laghi F. Attention and attachment related behavior toward professional caregivers in child care centers: a new measure for toddlers. *J Genet Psychol*. 2012;173(2):158-74. doi: 10.1080/00221325.2011.584330 pmid: 22708479
32. Glick GC, Rose AJ. Prospective associations between friendship adjustment and social strategies: friendship as a context for building social skills. *Dev Psychol*. 2011;47(4):1117-32. doi: 10.1037/a0023277 pmid: 21443336
33. Zare S, Zeinalipoor H, Naseri Jahromi R. Study of the relationship between self-regulated learners strategies with academic achievement. *Res Med Educ*. 2018;9(4):57-49. doi: 10.29252/rme.9.4.57
34. Bobuli A, Ansari Shahidi M. [Effect of interpersonal communication skills training on anxiety of bank employees]. *IJNDIBS*. 2017;2(10):107-17.
35. Alberts NM, Hadjistavropoulos HD, Jones SL, Sharpe D. The Short Health Anxiety Inventory: a systematic review and meta-analysis. *J Anxiety Disord*. 2013;27(1):68-78. doi: 10.1016/j.janxdis.2012.10.009 pmid: 23247202
36. Putwain DW, Daniels RA. Is the relationship between competence beliefs and test anxiety influenced by goal orientation? *Learn Individ Differ*. 2010;20(1):8-13. doi: 10.1016/j.lindif.2009.10.006
37. Kaveh M. [The program of increasing psychological hardiness versus stress and the effect of education on quality of life components of mothers with mild mental retardation]. Tehran: Allameh Tabatabaei University; 2009.
38. Narimani M, Abbasi M. [Survey of Relationship between Psychological Hardiness and Self-tolerance and vocational Weariness]. *Prod Manage*. 2010;2(8):75-92.
39. Azeem SM. Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *Int J Vocat Technic Educ*. 2010;2(3):36-40.
40. Imhonde H, Oyaziwo A, Ifunanyachukwu N. [Effective communication, educational qualification and age as determinants of marital satisfaction among newly wedded-couples in a Nigeria, University]. *Pakistan J Soc Sci*. 2008;5(2):433-7.
41. Schilling EA, Baucom DH, Burnett CK, Allen ES, Ragland L. Altering the course of marriage: the effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. *J Fam Psychol*. 2003;17(1):41-53. pmid: 12666462
42. Victoria L. [Does marriage and relationship education improve couples' communication? A meta - analytic study]. Brigham Young University 2008.
43. Oji A, Marzoughi R. Investigate the relationship between individual characteristics and students' experiences with their academic achievements in higher education institutions. *J Res Curricul Dev*. 2013;1(11):61-10.