



10.30495/jinev.2020.675608



«مقاله پژوهشی»

مقایسه اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت‌های بین فردی بر شایستگی روانی-اجتماعی دانشجویان آموزش‌شده فنی و حرفه‌ای دختران ارومیه

سحر اسمعیلی^۱، علی‌نقی اقدسی^{۲*}، امیر پناه‌علی^۳
(دریافت: ۱۳۹۸/۰۹/۲۷ - پذیرش نهایی: ۱۳۹۹/۰۲/۲۰)

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت‌های بین فردی بر شایستگی روانی-اجتماعی دانشجویان آموزش‌شده فنی و حرفه‌ای دختران ارومیه بوده است. روش پژوهش حاضر با توجه ماهیت آن از نوع نیمه تجربی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر آموزش‌شده فنی دخترانه ارومیه در مقاطع کاردانی و کارشناسی به تعداد ۱۲۰۰ نفر در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود که ۹۰ دانشجو به عنوان نمونه در سه گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گروه کنترل انتخاب شدند. گروه آزمایش ۱ و ۲ به مدت ۱۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش دیدند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند و پرسشنامه شایستگی روانی-اجتماعی (SECQ) در بین دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل اجرا شدند، تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون کواریانس چندمتغیره انجام شد. یافته‌ها نشان داد بین اثربخشی تنظیم هیجان با آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر میزان شایستگی روانی-اجتماعی و زیر مؤلفه‌های آن (خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت خود، تصمیم‌گیری مسئولانه، مهارت‌های ارتباطی) دانشجویان تفاوت وجود دارد ($P < 0.05$) و میانگین نمرات اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بیشتر از آموزش مهارت‌های ارتباطی بین بر میزان شایستگی روانی-اجتماعی و زیر مؤلفه‌های آن بوده است.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجان، مهارت‌های بین فردی، شایستگی روانی-اجتماعی

۱- دانشجوی دکتری رشته روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲- استادیار گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

*- نویسنده مسئول: Alinaghi.aghdasl@iaut.ac.ir

۳- استادیار گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران



Comparison of the Effectiveness of Emotion Regulation Training and Interpersonal Skills Training on the Psychosocial Competence of Students of Urmia Girls' Technical and Vocational School

Sahar Esmaili¹, Ali Naghi Agdasi^{2*}, Amir Panahali³
(Receipt: 2019.12.18 - Acceptance: 2020.05.09)

1- Ph. D. Student, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

2- Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

*- Corresponding Author: Alinaghi.aghdasi@iaut.ac.ir

3- Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Abstract

The purpose of this study was to compare the effectiveness of emotion regulation training and interpersonal skills training on psychosocial competence of Urmia girls' vocational and technical school students. The present study is a quasi-experimental one considering its nature. The statistical population of the study consisted of all female students of Urmia Technical School for undergraduate and undergraduate students in the academic year 1396-97. 90 students were selected as sample in three groups: Experiment 1, Experiment 2 and Control. Experimental groups 1 and 2 were trained for 16 60-minute sessions and the control group received no intervention. The psychosocial competence questionnaire (SECQ) was administered between the two experimental groups and one control group. Multivariate covariance test was performed. The findings showed that there is a difference between the effectiveness of emotion regulation and interpersonal communication skills training on the level of psychosocial competence and its components (self-awareness, social awareness, self-management, responsible decision making, communication skills) of students ($P < 0.05$) and the mean scores of effectiveness of emotion regulation training were more than communication skills training on the level of psychosocial competence and its components.

Keywords: emotion regulation, interpersonal skills, psychosocial competence

مقدمه

در سال‌های اخیر تغییرات عمده‌ای در روند زندگی انسان‌ها بوجود آمده است، رشد و پیشرفت امکانات تکنولوژی، افزایش جمعیت، فقر و فقدان آموزش‌های لازم جهت مقابله با این تغییرات از عواملی هستند که ممکن است زندگی هر فرد را تهدید کند. جهان‌ش معاصر توام با پیشرفت‌ها و رشد عقلانی که در بطن خود ایجاد کرده توجه خود را بر مسائل و مشکلات روانی متمرکز کرده است. امروزه محققان حوزه روانشناسی به عوامل مختلفی که بر سلامت روان افراد مؤثر است توجه ویژه دارند و در پی یافتن شیوه‌های آموزشی یا درمانی مناسب جهت افزایش میزان سلامت روان اجتماع و بویژه دانشجویان هستند زیرا یکی از مهمترین عوامل مؤثر در رشد و پرورش استعدادهاى دانشجویان، وجود سلامت روان در آن‌هاست. از جمله مهمترین مهارت‌هایی که قادر است بالندگی و بهداشت روان را تقویت نماید شایستگی اجتماعی دانشجویان می‌باشد. شایستگی اجتماعی به توانایی‌های فرد برای ایجاد و حفظ روابط مؤثر و مثبت با خانواده و دیگران اشاره دارد که شامل مهارت‌های کلیدی مانند مهارت‌های خودتنظیمی، مهارت‌های شناخت اجتماعی و رفتارهای ارتباطی مثبت می‌باشد (مندر، فانتوز و سیتچی، ۲۰۰۲). شایستگی اجتماعی را توانایی فرد برای برآوردن نیازهای بین فردی رضایت بخش به روش مؤثر و قابل قبول جامعه دانند. شایستگی اجتماعی مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی، رفتاری، هیجانی و انگیزشی است که افراد برای سازگاری روانی اجتماعی موفق به آنها نیاز دارند. این مهارت‌ها آنان را قادر می‌سازد تا با لحاظ کردن هدف‌ها و نیازهای دیگران به هدف‌های خود دست یابند و نیازهای خویش را برآورده سازند (مالتی و پرن، ۲۰۱۱). کوچمانسکی^۳ (۲۰۱۰) شایستگی اجتماعی و کمبود روابط اجتماعی را در دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری بررسی کرده است. نتایج نشان داد که شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری به دلیل شکست‌های مکرر در مدرسه پایین است. شایستگی روانی اجتماعی دارای پنج بعد می‌باشد: خودآگاهی^۴؛ توانایی تشخیص هیجان‌ها، افکار و تأثیر آن‌ها بر رفتار، همچنین ارزیابی توانمندی‌ها، محدودیت‌ها و ایجاد حس محکمی از اعتماد و خوش‌بینی (زسولنای^۵، ۲۰۱۵). مدیریت خود^۶؛ توانایی تنظیم و مدیریت هیجان‌ها، افکار و رفتار در موقعیت‌های مختلف، مدیریت استرس، کنترل تکانه‌ها، خودانگیزی، تعیین و تلاش در جهت دستیابی به اهداف شخصی و تحصیلی (زسولنای^۷، ۲۰۱۵). آگاهی اجتماعی^۱؛ توانایی درک دیدگاه و همدلی با دیگران

1- Mendez, Fantuzzo, Cichetti

2- Malti, Perren

3- Kuchmansky

4- Self-awareness

5- Zsolnai

6- Self-management

7- Zsolnai

براساس پیش زمینه‌های مختلف فرهنگی، درک هنجارهای اجتماعی و اخلاقی رفتارها، تشخیص و استفاده از حمایت‌های خانوادگی، مدرسه و جامعه (زسولنای^۲، ۲۰۱۵). مهارت‌های ارتباطی^۳: توانایی ایجاد و تداوم روابط سالم با افراد و گروه‌های مختلف، شامل گوش دادن فعال، همکاری، مقاومت در برابر فشار اجتماعی نامناسب، رفع سازنده تعارضات و اختلافات، در خواست و ارائه‌ی کمک در صورت لزوم (زسولنای^۴، ۲۰۱۵). تصمیم‌گیری مسئولانه^۵: توانایی ایجاد و انتخاب سازنده در مورد رفتار شخصی و تعاملات اجتماعی بر مبنای استانداردهای اخلاقی، هنجارهای اجتماعی، ارزیابی واقعی نتایج هر عمل و توجه به سلامتی و بهزیستی خود و دیگران می‌باشد (زسولنای^۶، ۲۰۱۵).

عوامل متعددی ممکن است شایستگی روانی- اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار دهند که از آن جمله می‌توان به توانایی تنظیم هیجان و مهارت‌های روابط بین فردی اشاره نمود. تنظیم هیجان به عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل تغییر حالت‌های احساسی تعریف شده است (ایزنبرگ و اسپین راد^۷، ۲۰۰۹)؛ و در این عرصه روانشناسان اجتماعی مانند گروس و جان^۸ (۲۰۱۳) بسیار مطالعه کرده اند؛ و الگویی برای طبقه‌بندی راهبردهای تنظیم هیجان ارائه داده‌اند که تأکید آن بر پویایی فرایند هیجانی است. گروس، ریچارد و جان^۹ (۲۰۰۶) طی مطالعه میدانی گسترده متوجه شدند اکثر افراد در زندگی خود نمی‌دانند چگونه باید با هیجان‌های خود رفتار کنند. ایزن^{۱۰} (۲۰۰۸) نیز در این باره می‌گویند تنظیم هیجان لزوماً به معنی تغییر هیجان نیست، گاهی حفظ هیجان خودش تنظیم هیجان هست. نقض در راهبردهای مناسب تنظیم هیجان، ممکن است تمایل به رفتارهای ناکارآمد را برای مدیریت و کاهش عاطفه منفی افزایش دهد (آفتاب، کربلایی، محمدمیگونی و تقی لو، ۱۳۹۳). الگوی تنظیم فرایندی هیجان گروس (۲۰۰۱) بر این منطق استوار است که راهبردهای تنظیم هیجان را می‌توان براساس زمان بروز پاسخ هیجانی تفکیک کرد (گروس جان، ۲۰۱۲) بر این اساس هیجان، در پنج ناحیه از فرایند مولد آن قابل تنظیم است: انتخاب، موقعیت، (که منظور انتخاب یا اجتناب از موقعیت براساس تأثیر هیجانی مثبت یا منفی است)، تعدیل موقعیت (که همان حل مسئله و تعدیل موقعیت به منظور تغییر اثر هیجانی است)، آرایش توجه (که مشتمل بر حواس پرتی، سرکوب گری، تمرکز، نشخوارگری است)، تغییر شناختی (که منظور تغییر دادن معنی، ارزیابی ها، تفسیرها، چارچوب بندی مجدد است) و تعدیل پاسخ‌های تجربه‌ای،

1- Social awareness
2- Zsolnai
3- Relationship skills
4- Zsolnai
5- Responsible decision making
6- Zsolnai
7- Eisenberg, Spinrad
8- Gross, John
9- Gross, Richards, John
10- Isen

رفتاری و جسمی (که شامل تمرین، ورزش، دارو، تنش زدایی، فرونشانی پاسخ های رفتاری است). برایانت^۱ (۲۰۱۰) در پژوهش خود بین استفاده از فرایندهای تنظیم هیجان با خوشبینی، مکان درونی کنترل، رفتارهای خودکنترلی، رضایت از زندگی و عزت نفس رابطه مثبت و با ناامیدی و افسردگی رابطه منفی مشاهده کرد. بدری گرگری، احراری، فتحی آذر و میرنسب (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند که دانش آموزان در برخی از مؤلفه های شایستگی روانی از جمله خود آگاهی و کنترل خود تفاوت معناداری داشتند، اما در مؤلفه های دیگر آن یعنی آگاهی اجتماعی، روابط اجتماعی و تصمیم گیری مسئولانه، این تفاوتها معنادار نبودند (بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۷). از مؤلفه های مهم دیگر در سلامت روان دانشجویان بویژه در افزایش شایستگی روانی اجتماعی توانایی مهارت های ارتباطی بین فردی است مهارت های بین فردی رفتارهایی هستند آموخته شده و اکتسابی که برای زندگی اثر بخش ضروری اند که شامل آگاهی و ایجاد شرط لازم جهت رشد چنین رفتارهایی می باشد مهارت های بین فردی به فرد این توانایی را می بخشد که مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواستها و نیازها و مشکلات روزانه بویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبرو شود (دهستانی منفرد، ۱۳۸۷). در جریان آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی یادگیری جرأت مندی شخص را قادر می سازد به نفع خود عمل کند بدون هرگونه اضطرابی روی پای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران، حق خود را بگیرد همچنین افراد از دوری گزینی افراد از جمع و کناره گیری از محیط پیرامون خود به خاطر اضطراب و داشتن احساس منفی در ارتباطات اجتماعی روزمره کاهش یابد (جلالی و نیسی ۱۳۹۳). پژوهشی نشان می دهد که آموزش مهارت های ارتباطی می تواند در بهبود الگوهای ارتباطی سازنده و کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل و حل مسائل بین فردی و افزایش فضای مثبت بین فردی مؤثر باشد. (ویسکویلو پراسکو^۲ ۲۰۱۲). با توجه به آنچه که گفته شد اهمیت تأثیرات شایستگی روانی - اجتماعی بر سلامت و بهداشت روان دانشجویان و در نتیجه سلامت روان جامعه دارای اهمیت زیادی است و مسلماً با چنین ضرورتی، پژوهش در این زمینه اولویت خاصی خواهد داشت. لذا مساله اصلی تحقیق حاضر این است که آیا آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت های بین فردی بر شایستگی روان - اجتماعی (شامل زیرمجموعه ها) دانشجویان تأثیر دارد؟

1- Bryant

2- Yskocilova, Prasko

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه پژوهش را دانشجویان آموزشده فنی و حرفه‌ای دختران ارومیه شامل ۱۲۰۰ نفر را تشکیل می‌داد که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. نمونه شامل ۹۰ نفر از دانشجویان در رشته های گرافیک، حسابداری، صنایع غذایی، کامپیوتر، مدیریت خانواده، مربی کودک، الکترونیک و تربیت بدنی به صورت تصادفی انتخاب شدند و پس از همتا کردن با توجه به رشته، پایه و پیشرفت تحصیلی به صورت تصادفی در ۳ گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گروه کنترل قرار داده شدند. برای گروه‌های آزمایش به مدت ۱۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های بین فردی داده شد. شرکت کننده‌های هر ۳ گروه در مرحله پیش آزمون و پس آزمون پرسشنامه شایستگی روانی - اجتماعی (SECQ) ژو و ای^۱ (۲۰۱۲) را تکمیل کردند و نتایج با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیره و با کمک نرم افزار spss تحلیل شد.

پرسشنامه شایستگی روانی - اجتماعی

پرسشنامه شایستگی اجتماعی - هیجانی (SECQ) ژو و ای (۲۰۱۲) که ابعاد پنج گانه خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت خود، مدیریت ارتباط و تصمیم‌گیری مسئولانه را می‌سنجد مورد ارزیابی قرار گرفته است. این ابزار دارای ۵۳ عبارت می‌باشد و هر کدام ۶ پاسخ به صورت طیف لیکرتی بین ۰ (اصلاً) تا پنج (کاملاً در مورد من درست است) را می‌سنجد. خرد مقیاس خودآگاهی (۹ آیتم)، خرد مقیاس آگاهی اجتماعی (۱۰ آیتم)، خرد مقیاس تصمیم‌گیری مسئولانه (۱۰ آیتم)، خرد مقیاس مدیریت خود (۱۳ آیتم) و خرد مقیاس مدیریت ارتباط (۱۱ آیتم) می‌باشد. این مقیاس به وسیله بدری، فتحی آذر، میر نسب و احراری (۱۳۹۷) به فارسی ترجمه و روایی صوری آن توسط چند تن از اساتید علوم تربیتی دانشگاه‌ها تایید شد. با اجرای مقدماتی این مقیاس بر روی ۶۷ نفر و بررسی پایایی آن با آلفای کرونباخ، میزان قابل قبول ۰/۷۹ به دست آمده است (بدری و همکاران، ۱۳۹۷).

جلسات آموزشی پکیج آموزش تنظیم هیجان (گراتز و کاندرسون^۲، ۲۰۰۶، به نقل از بیرامی، هاشمی و عاشوری، ۱۳۹۶)

جلسه ۱) اجرای پیش آزمون، برقراری ارتباط و مفهوم‌سازی و لزوم استفاده از آموزش تنظیم هیجان.

1- Zhou and Ee

2- Gratz & Gunderson

جلسه ۲) آموزش آگاهی از هیجانات مثبت: مروری کوتاه بر جلسه قبل، آموزش آگاهی از هیجانات مثبت و انواع آن‌ها و آموزش توجه به هیجانات مثبت و لزوم استفاده از آن‌ها، همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی (به عنوان مثال تجسم یک صحنه شادی آفرین)، تکلیف خانگی نوشتن هیجانات مثبت عمده و ثبت در فرم مربوطه. جلسه ۳) آموزش آگاهی از هیجانات منفی: مروری کوتاه بر جلسه قبل، آموزش آگاهی از هیجانات منفی و انواع آن‌ها (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت) و آموزش توجه به هیجانات منفی و لزوم استفاده از آن‌ها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی (به عنوان مثال تجسم یک صحنه اضطراب زا)، تکلیف خانگی نوشتن هیجانات مثبت عمده و ثبت در فرم مربوطه. جلسه ۴) آموزش پذیرش هیجانات مثبت: مرور جلسه قبل، آموزش پذیرش بدون قضاوت میزان (بالا یا پایین) هیجانات مثبت و پیامدهای مثبت و منفی استفاده از این هیجانات، تکلیف خانگی نظرخواهی از والدین و دوست نزدیک در مورد پایین یا بالا بودن هیجانات مثبت و ثبت در فرم مربوطه. جلسه ۵) آموزش پذیرش هیجانات منفی: مرور جلسه قبل، آموزش پذیرش بدون قضاوت میزان (بالا یا پایین) هیجانات منفی و پیامدهای مثبت و منفی استفاده از این هیجانات، تکلیف خانگی نظرخواهی از والدین و دوست نزدیک در مورد پایین یا بالا بودن هیجانات منفی و ثبت در فرم مربوطه. جلسه ۶) آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجانات مثبت: مرور جلس قبل، آموزش تجربه ذهنی هیجانات مثبت به صورت تجسم ذهنی (شادی، علاقمندی و عشق)، بازدارای ذهنی و آموزش ابراز مناسب این هیجانات. جلسه ۷) آموزش ارزیابی مجدد و ارزیابی مجدد و ابراز هیجانات منفی: مرور جلسه قبل، آموزش تجربه ذهنی هیجانات منفی (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت) ابراز نامناسب و بازدارای ابراز نامناسب این هیجانات. جلسه ۸) جمع بندی جلسات آموزشی و اجرای پس آزمون.

پکیج آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی

جلسه ۱) معارفه‌ی اعضا در گروه به یکدیگر- جلب همکاری و ایجاد رابطه حسنه، بیان اهداف و ضرورت یادگیری مهارت‌های ارتباطی و ایجاد انگیزه برای یادگیری مهارت‌ها و شرح روش کار جلسات بعدی و روش‌های تدریس و پرسش و پاسخ و ایفای نقش.

جلسه ۲) آشنایی با انواع مدل‌های ارتباطی، مزایا و معایب هر کدام. جلسه ۳) تشریح پل‌ها و موانع ارتباطی.

جلسه ۴) زبان غیر کلامی و تفسیر آن، خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی در ارتباط غیر کلامی.

جلسه ۵) انتخاب دقیق کلمات، انعکاس معانی و احساسات.

جلسه ۶) انواع گوش کردن، موانع گوش کردن، تسلط بر مهارت های گوش کردن در حین رابطه.
 جلسه ۷) انواع ابراز وجود، فواید و کارکردهای آن، قاطعیت در رفتار به همراه انعطاف پذیری.
 جلسه ۸) پرورش قدرت نه گفتن و جمع بندی مطالب گفته شده و ایجاد انگیزه در اعضا برای استفاده از مهارت های آموخته شده در زندگی. روش تجزیه و تحلیل در پژوهش حاضر از روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون لون، تحلیل کوواریانس چند متغیری) در نرم افزار spss استفاده شده است.

یافته‌ها

در جدول شماره ۱، میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های شایستگی روانی- اجتماعی در پس آزمون و پیش آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل ارائه شده است.

جدول شماره ۱، میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های شایستگی روانی در مرحله پیش آزمون / پس آزمون در سه گروه

Table 1

Mean and standard deviation of pre-test / post-test mental health components in three groups

تعداد Number	انحراف استاندارد Std. deviation	میانگین Mean	مؤلفه‌ها Components	گروه group
30	3.40	20.70	خودآگاهی Self-awareness	تنظیم هیجان Adjust the excitement
30	3.41	23.37	آگاهی اجتماعی Social Awareness	
30	3.48	23.90	تصمیم گیری مسئولانه Responsible decision makin	
30	5.90	30.13	مدیریت خود Self-management	
30	4.00	25.37	مدیریت ارتباط Communication Management	
30	4.44	19.80	خودآگاهی Self-awareness	مهارت های بین فردی Interpersonal skills
30	4.68	21.63	آگاهی اجتماعی Social Awareness	
30	5.61	22.63	تصمیم گیری مسئولانه Responsible decision makin	
30	7.04	28.73	مدیریت خود Self-management	
30	5.26	23.37	مدیریت ارتباط Communication Management	

پیش آزمون شایستگی روانی
Pre-test of psychological competence

30	3.86	21.30	خودآگاهی Self-awareness	گروه کنترل control group
30	4.60	22.27	آگاهی اجتماعی Social Awareness	
30	5.84	23.20	تصمیم گیری مسئولانه Responsible decision makin	
30	6.89	31.07	مدیریت خود Self-management	
30	5.09	24.30	مدیریت ارتباط Communication Management	
30	3.01	26.27	خودآگاهی Self-awareness	تنظیم هیجان Interpersonal skills
30	5.03	27.77	آگاهی اجتماعی Social Awareness	
30	3.56	30.13	تصمیم گیری مسئولانه Responsible decision makin	
30	5.68	39.13	مدیریت خود Self-management	
30	3.78	30.97	مدیریت ارتباط Communication Management	
30	4.35	22.10	خودآگاهی Self-awareness	مهارت‌های بین فردی Interpersonal skills
30	5.12	22.70	آگاهی اجتماعی Social Awareness	
30	6.25	25.27	تصمیم گیری مسئولانه Responsible decision makin	
30	8.03	31.93	مدیریت خود Self-management	
30	5.35	25.33	مدیریت ارتباط Communication Management	
30	3.79	21.47	خودآگاهی Self-awareness	گروه کنترل control group
30	4.52	21.53	آگاهی اجتماعی Social Awareness	
30	5.57	23.70	تصمیم گیری مسئولانه Responsible decision makin	
30	7.55	30.87	مدیریت خود Self-management	
30	5.41	24.40	مدیریت ارتباط Communication Management	

پس آزمون
ایستگی روانی

در جدول ۱. نمرات میانگین مؤلفه‌های شایستگی روانی در سه گروه تنظیم هیجان، مهارت‌های بین فردی و گروه کنترل به تفکیک در پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده‌اند. نمرات میانگین پس آزمون در دو گروه تنظیم هیجان و مهارت‌های بین فردی نسبت به پیش آزمون افزایش یافته است و گروه کنترل تغییر چندانی در نمرات میانگین پس آزمون نداشته است. برای یافتن تأثیر دو روش و همچنین تفاوت آن‌ها از آزمون *Mancova* استفاده شده است. از جمله پیش فرض‌هایی که در تحلیل کوواریانس چندمتغیره منظور می‌گردد، فرض نرمال بودن توزیع با استفاده از آزمون کولموگراف-اسمیرنوف است. از آن‌جا که سطح معنی‌داری به دست آمده در آزمون در مؤلفه‌های شایستگی روانی-اجتماعی به تفکیک گروه، بیش از مقدار ملاک ۰/۰۵ می‌باشد، در نتیجه می‌توان گفت که توزیع متغیر مورد بررسی در نمونه آماری دارای توزیع نرمال می‌باشد. همچنین نتایج آزمون لون نشان داد که واریانس مؤلفه‌های شایستگی روانی-اجتماعی در دو گروه آزمایش همسان می‌باشند. آزمون باکس جهت همسانی ماتریس کوواریانس ها اجراء گردید و شرط اجرای کوواریانس برقرار است.

آزمون شاپیرو-ویلک که برای سنجش برازش داده‌ها با منحنی نرمال بکار می‌رود، نشان می‌دهد که هیچ کدام یک از این آزمون‌های نیکویی برازش معنی‌دار نیستند و نشان می‌دهد هیچ‌کدام این نمرات از منحنی نرمال اختلاف زیادی ندارند. بنابراین مفروضه اول آزمون تحلیل کوواریانس مورد خدشه قرار نمی‌گیرد (جدول ۲).

جدول ۲. آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن نمرات پیش آزمون و پس آزمون شایستگی روانی

Table 2

Shapiro-Wilk test to check for normality of pre-test and post-test scores of psychological competence

گروه	مؤلفه‌ها	مقدار	سطح معنی داری
group	Components	the amount of	Sig
تنظیم هیجان Adjust the excitement	خودآگاهی Self-awareness	0.972	0.608
	آگاهی اجتماعی Social Awareness	0.957	0.259
	تصمیم‌گیری مسئولانه Responsible decision making	0.966	0.437
	مدیریت خود Self-management	0.963	0.367
	مدیریت ارتباط Communication Management	0.946	0.128

پیش آزمون مؤلفه‌های شایستگی روانی
Pre-test of the components of
psychological competence

0.521	0.969	خودآگاهی Self-awareness	گروه کنترل control group	پس آزمون مؤلفه‌های شایستگی روانی Post-test of the components of psychological competence
0.304	0.960	آگاهی اجتماعی Social Awareness		
0.521	0.969	تصمیم‌گیری مسئولانه Responsible decision making		
0.367	0.963	مدیریت خود Self-management		
0.625	0.973	مدیریت ارتباط Communication Management		
0.089	0.940	خودآگاهی Self-awareness	تنظیم هیجان Adjust the excitement	
0.055	0.930	آگاهی اجتماعی Social Awareness		
0/093	0.940	تصمیم‌گیری مسئولانه Social Awareness		
0.636	0.973	مدیریت خود Self-management		
0.056	0.935	مدیریت ارتباط Communication Management		
0/532	0.970	خودآگاهی Self-awareness	گروه کنترل control group	
0/539	0/970	آگاهی اجتماعی Social Awareness		
0/312	0/960	تصمیم‌گیری مسئولانه Responsible decision making		
0.588	0.972	مدیریت خود Self-management		
0.055	0.933	مدیریت ارتباط Communication Management		

همگنی واریانس‌های خطای یکی از مهمترین مفروضه‌های تحلیل کواریانس است که توسط آزمون لوین انجام می‌شود. در جدول ۳. آزمون لوین برای بررسی این مفروضه بکار برده شده است. همانطور که در این جدول مشاهده می‌شود، مقدار F مربوط به آزمون لوین معنی‌دار نیست. این عدم معنی‌داری آزمون لوین نشانگر این است که واریانس خطای بین گروه کنترل و آزمایش تفاوت خاصی با همدیگر ندارند. بنابراین دومین مفروضه مهم آزمون تحلیل کواریانس برقرار است.

جدول ۳. آزمون لوین به منظور بررسی فرض همگنی واریانس ها

Table 3

Leven test to check the assumption of homogeneity of variances

متغیر وابسته The dependent variable	اندازه F	درجه آزادی ۱ Df 1	درجه آزادی ۲ Df 2	سطح معنی داری Sig
خودآگاهی Self-awareness	0.296	1	58	0.588
آگاهی اجتماعی Social Awareness	2.877	1	58	0.056
تصمیم گیری مسئولانه Responsible decision making	1.444	1	58	0.234
مدیریت خود Self-management	2.310	1	58	0.134
مدیریت ارتباط Communication Management	0.867	1	58	0.356

به منظور بررسی این پیش فرض آماری از آزمون باکس استفاده شد. نتیجه گزارش شده در جدول ۴. نشان می دهد که اندازه آزمون باکس از نظر آماری معنی دار نیست. به عبارت دیگر، ماتریس کواریانس های خطا دارای تقارن لازمه است.

جدول ۴. آزمون باکس برای بررسی همسانی ماتریس کواریانس ها

Table 4

Box test to check the homogeneity of the covariance matrix

بکس ماتریس Box's M	F	درجه آزادی ۱ Df 1	درجه آزادی ۲ Df 2	سطح معنی داری Sig
۴۰/۳۵۵	۲/۷۴۲	15	13544.52	0.059

جدول شماره ۵. آزمون لامبدا ویلکز

Table 5

Lambda Wilks test

ارزش alue	فرضیه درجه آزادی Hypothesis df	خطای درجه آزادی Error df	سطح معنی داری Sig
.509	10	156	0.000

لامبدا ویلکز
Wilks' Lambda

بر اساس جدول شماره ۵. آزمون لامبدا ویلکز در سطح معنی داری $P < 0.01$ نشان می دهد نمرات زیرمؤلفه های شایستگی روانی در بین گروه های آزمایش و گروه کنترل معنادار بوده است. با توجه به اینکه پیش فرض های آماری مربوط به تحلیل کواریانس چند متغیره برقرار هستند. در ادامه به نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره برای بررسی فرضیه پژوهش پرداخته می شود.

جدول شماره ۶. تحلیل کواریانس چند متغیره بررسی اثربخشی تنظیم هیجان و مهارت های بین فردی بر مؤلفه های شایستگی روانی

Table 6

Multivariate Covariance Analysis of the Effectiveness of Emotion Regulation and Interpersonal Skills on the Components of Mental Fitness

منبع Source	متغیر وابسته The dependent variable	مجموع مجزورات Type III Sum of Squares	درجه آزادی DF	میانگین مجزورات Mean Square	F	سطح معنی داری Sig	مجذور ای تا Partial Eta Squared
گروه group	خودآگاهی Self-awareness	429.553	2	214.776	24.106	0.000	0.370
	آگاهی اجتماعی Social Awareness	456.260	2	228/130	20.284	0.000	0.331
	تصمیم گیری مسئولانه Responsible decision making	526.329	2	268.165	22.798	0.000	0.357
	مدیریت خود Self-management	1023.407	2	511.704	23.621	0.000	0.366
	مدیریت ارتباط Communication Management	493.630	2	246/815	23.78	0.000	0.367
خطا Error	خودآگاهی Self-awareness	730.579	82	8.909			
	آگاهی اجتماعی Social Awareness	922.234	82	11.24			
	تصمیم گیری مسئولانه Responsible decision making	694.543	82	11.76			
	مدیریت خود Self-management	1776.362	82	21.663			
	مدیریت ارتباط Communication Management	850.956	82	10.378			
total	خودآگاهی Self-awareness	50405.00	90				
	آگاهی اجتماعی Social Awareness	54590.00	90				
	تصمیم گیری مسئولانه Responsible decision making	65649.00	90				
	مدیریت خود Self-management	10580.00	90				
	مدیریت ارتباط Communication Management	67981.00	90				

با توجه به مقادیر "اندازه اثر" گزارش شده در جدول شماره ۶، مشخص است که اثر بخشی تنظیم هیجان با آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی و گروه کنترل بر میزان شایستگی روانی - اجتماعی و زیر مولفه های آن (خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت خود، تصمیم گیری مسئولانه و مدیریت ارتباطی)

دانشجویان تفاوت وجود دارد. برای بررسی اینکه کدام یک از متغیرهای مستقل اثربخشی قدرتمندتری در افزایش نمرات شایستگی روانی داشته است، از آزمون تعقیبی بن فرنی استفاده شد (جدول ۷).

جدول شماره ۷: آزمون تعقیبی بن فرنی برای مقایسه اثربخشی دو گروه آزمایشی و گروه کنترل در افزایش نمرات پس از آزمون شایستگی روانی

Table 7

Ben-Ferrini post hoc test to compare the efficacy of experimental and control groups in increasing post-test scores of psychological competence

مؤلفه‌ها Components	گروه group	اختلاف میانگین Average difference	خطای معیار The standard error	سطح معنی‌داری Sig
خودآگاهی Self-awareness	تنظیم هیجان / مهارت‌های بین فردی interpersonal emotion regulation / skills	3.707	0.786	0.000
	تنظیم هیجان / گروه کنترل Adjust emotion / control group	5.351	0.791	0.000
	مهارت‌های بین فردی / کنترل Interpersonal / Control Skills	1.64	0.791	0.041
آگاهی اجتماعی Social Awareness	تنظیم هیجان / مهارت‌های بین فردی interpersonal emotion regulation / skills	3.656	0.884	0.000
	تنظیم هیجان / گروه کنترل Adjust emotion / control group	5.560	0.888	0.000
	مهارت‌های بین فردی / کنترل Interpersonal / Control Skills	1.905	0.889	0.035
تصمیم‌گیری مسئولانه Responsible decision making	تنظیم هیجان / مهارت‌های بین فردی interpersonal emotion regulation / skills	3.79	0.604	0.000
	تنظیم هیجان / گروه کنترل Adjust emotion / control group	6.065	0.909	0.000
	مهارت‌های بین فردی / کنترل Interpersonal / Control Skills	2.26	0.909	0.015
مدیریت خود Self-management	تنظیم هیجان / مهارت‌های بین فردی interpersonal emotion regulation / skills	5.63	1.22	0.000
	تنظیم هیجان / گروه کنترل Adjust emotion / control group	8.28	1.23	0.000
	مهارت‌های بین فردی / کنترل Interpersonal / Control Skills	2.64	1.23	0.035
مدیریت ارتباط. Communication Management	تنظیم هیجان / مهارت‌های بین فردی interpersonal emotion regulation / skills	4.051	0.849	0.000
	تنظیم هیجان / گروه کنترل Adjust emotion / control group	5.711	0.853	0.000
	مهارت‌های بین فردی / کنترل Interpersonal / Control Skills	1.660	0.854	0.005

با توجه به نتایج جدول شماره ۷. اختلاف میانگین اثر بخشی گروه تنظیم هیجان و مهارت‌های بین فردی بر مؤلفه‌های شایستگی روانی- اجتماعی معنادار بوده است و اثر بخشی گروه تنظیم هیجان بر مؤلفه‌های شایستگی روانی- اجتماعی بالاتر بوده است. تفاوت گروه تنظیم شناختی هیجان با گروه کنترل در تمامی مؤلفه‌های شایستگی روانی معنادار بوده است. تفاوت اثربخشی گروه مهارت‌های بین فردی با گروه کنترل نیز در تمامی مؤلفه‌های شایستگی روانی معنادار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت‌های بین فردی بر شایستگی روانی- اجتماعی دانشجویان آموزش‌شده فنی و حرفه‌ای دختران ارومیه بوده است و نتایج حاصل از یافته‌ها بدین شرح است؛ نتایج نشان داد مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان بر مؤلفه‌های شایستگی روانی- اجتماعی مؤثر بوده است. این یافته با یافته‌های پژوهشگرانی از جمله بدری و همکاران (۱۳۹۷)، کریمی افشار و همکاران (۱۳۹۷)، حصارسرخی و همکاران (۱۳۹۶)، کایا و بوزلو (۲۰۱۶)، سیلک^۲ و همکاران (۲۰۱۳)، براکت و همکاران^۳ (۲۰۱۰) و کارلسون^۴ و همکاران (۲۰۱۲) همسو بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ارائه آموزش تنظیم هیجان موجب افزایش حس شایستگی می‌گردد که با توجه به دیدگاه دسی و ریان^۵ (۱۹۸۵) می‌تواند مبنایی برای ارتقای نیازهای روان‌شناختی پایه قلمداد گردد و این امر مستلزم ایجاد جوی سرشار از مراقبت، حمایت، امنیت و تقویت است. هدف آموزش‌های تنظیم هیجانی، ارتقای موفقیت تحصیلی، یکپارچگی اجتماعی، توسعه و بهبود تعاملات اجتماعی میان همسالان و افزایش خودکنترلی هیجانات است. هدف نهایی چنین برنامه‌هایی است که به افراد برای بهتر شناختن خود کمک کنند و این واقعیت به آنها کمک می‌کند تا باهم زندگی کردن و کارکردن با همسالان، مریدان، خانواده و جامعه خود را بهبود بخشد. بنابراین باتوجه به اینکه یادگیری تنظیم هیجانی، ارتقای تلاش‌های آگاهانه مراقبت از خود، افراد خانواده‌ها و جوامع در راستای گرفتن مسئولیت در ارتقای بهداشت و حفظ سلامت است، پس با یادگیری هیجانی می‌توان اختلالات روانی و رفتاری را کاهش داد (ابراهیمی اورنگ، ۱۳۹۷). تحقیق براکت و همکاران (۲۰۱۰) مربوط به یک برنامه سی هفته‌ای یادگیری اجتماعی- هیجانی با رویکرد برنامه الفاظ هیجانی و تأثیرات آن‌ها بر عملکرد تحصیلی و کفایت اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان است و حاکی از آن است که کودکان تحت برنامه

1- Kaya, Buzlu,

2- Silk

3- Brackett

4- Carlson

5- Deci, Ryan

آموزشی در مقایسه با کودکان گروه گواه نمرات آخر سال بهتر و شایستگی اجتماعی و هیجانی بیشتری (بر مبنای سنجش معلمان) داشته‌اند.

یافته دیگر اینکه آموزش مهارت‌های بین فردی بر شایستگی روانی- اجتماعی دانشجویان مؤثر است و با یافته پژوهشگرانی از جمله؛ جلالی و نیسی (۱۳۹۳)، میرزایی و همکاران (۱۳۸۹)، ویسکویلو پراسکو (۲۰۱۲) و هلر و بکر (۲۰۰۶) همسو بوده است. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که با آموزش مهارت‌هایی مثل ارتباط مؤثر، همدلی، مسئولیت‌پذیری و تعاملات بین فردی، ابراز وجود، توانستند مهارت‌های اجتماعی نوجوانان را در حد زیاد افزایش دهند و در نهایت منجر به افزایش اعتماد به نفس آنان گردید. آموزش مهارت‌های ارتباطی، چون بر اکتساب رفتار و عملکرد فرد و عوامل خودآگاهی و انگیزشی نقش مؤثری دارد، دانشجویان را به مسیر مناسب هدایت می‌کند و از پیامدهای مخرب رفتارهای سازش نایافته آن‌ها می‌کاهد. مهارت‌های ارتباطی بین فردی جنبه‌های مختلف زندگی افراد از جمله حیطة شناختی، عاطفی، معنوی و اخلاقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (میرزایی و همکاران، ۱۳۸۹). عدم وجود این مهارت مانع از برقراری روابط سالم، مشارکت با دیگران، همکاری، تمجید و قدردانی می‌شود و واکنش‌های اجتماعی نامعقولی به همراه دارد (هلر و بکر، ۲۰۰۶). بنابراین دانشجویان آموختند که در شرایط مختلف از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ارتباطی همچون راهبردهای، تمرین و تکرار، توضیح و بسط معنایی، خودارزیابی و غیره استفاده نمایند و از این طریق هیجان‌ات خود را حفظ کرده و مهارت‌های ارتباطی خود را ارتقا دهند. در جلسات آموزشی آنان آموختند که تفکرات منفی و اذیت کننده را کنترل کنند.

همچنین نتایج نشان داد بین اثر بخشی تنظیم هیجان با آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر میزان شایستگی روانی- اجتماعی و زیر مؤلفه‌های آن (خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت خود، تصمیم‌گیری مسئولانه، مهارت‌های ارتباطی) دانشجویان تفاوت وجود دارد. در این خصوص می‌توان گفت با یافته‌های بیرامی و همکاران (۱۳۹۶)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۳)، خوش روش و همکاران (۱۳۹۴)، جلالی و نیسی (۱۳۹۳)، صالحی و همکاران (۱۳۹۰)، دنالت و دری^۲ (۲۰۱۴) و لینچ و همکاران (۲۰۰۳) همسو بوده است. در تبیین فرضیه حاضر می‌توان گفت که تأثیر متفاوت آموزش تنظیم هیجان و مهارت‌های بین فردی بر شایستگی‌های روانی- اجتماعی به دلیل تأکید روش‌های تنظیم هیجان بر روی آگاهی، کنترل و اصلاح هیجان‌ات منفی حاصل از روابط بین فردی، تمرکز بر تمرینات عملی، کارگاهی و تشکیل جلسات به شکل گروهی و در نتیجه وجود تبادلات مؤثر بین فردی بوده است. در حالی که مهارت‌های بین فردی به زبان کلامی، غیر کلامی و تفسیر آن، خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی در

1- Heller, Backer
2- Denault, & Déry

ارتباط غیر کلامی، تسلط بر مهارت‌های گوش کردن در حین رابطه، شیوه‌های ابراز وجود و محبت تأکید دارند و سعی می‌کند بحث را تمام نماید و به وسیله تغییر دادن موضوع بحث از آن اجتناب نماید. نتایج پژوهشی نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجان به ویژه در کاهش افسردگی اثر بخش‌تر بوده است. شاید به این دلیل که، درمانی است که ساختار روشن دارد و از تکنیک‌های رفتاری استفاده می‌کند و نشان داده‌اند آموزش هفتگی مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیکی می‌تواند به درمان افسردگی مزمن بیانجامد (لینچ، مروس، مندل سون و روبینز، ۲۰۰۳). تنظیم هیجان و مخصوصاً راهبرد مثبت‌بازاریابی شناختی هیجان‌ات، باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانه افراد می‌شود. افرادی که مهار هیجانی بالایی دارند، سبک زندگی خود را به گونه‌ای ترتیب می‌دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه کنند. آن‌ها همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند. برعکس، افرادی که توانایی تنظیم هیجانی پایینی دارند، در مواجهه با استرس‌های زندگی و سازگاری، انطباق ضعیف‌تری خواهند داشت و در نتیجه، بیشتر به افسردگی و ناامیدی و دیگر پیامدهای منفی زندگی مبتلا می‌شوند. علاوه بر این، همانگونه که نتایج تحقیقات نشان می‌دهد توانایی افراد در تنظیم هیجان و مدیریت و نظم‌دهی بر هیجان‌اتشان، بر بهزیستی ذهنی آنها که در واقع شامل ابعاد مختلف بهزیستی، همچون شایستگی اجتماعی و شایستگی هیجانی است، تأثیر می‌گذارد، و این مهم نیز موجب کاهش مشکلات روانی و افزایش شایستگی افراد با مسائل زندگی و در نتیجه بهبود روابط فرد با دیگران می‌شود (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۶). بنابراین ارجحیت آموزش تنظیم هیجان بر مهارت‌های بین فردی به این دلیل است که با تنظیم و مدیریت هیجان‌ات و بهزیستی ذهنی، مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیر کلامی نیز تأثیر می‌پذیرد. آموزش تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کند که نسبت به هیجان‌های خود، به ویژه هیجان‌های آزار دهنده‌ای که مانع از برقراری ارتباط اجتماعی می‌شود، شناخت و آگاهی بیشتری کسب کند و در نتیجه کنترل و تصمیم‌گیری بهتری بر هیجان‌های خود داشته باشد و قدرت تحمل هیجان‌های منفی در او رشد پیدا می‌کند. زمانی که فرد کمتر تحت تأثیر منفی هیجان‌های خود قرار گیرد و بیاموزد که هیجان‌های مثبت و منفی خود را با راهبردهای مثبت تعدیل نماید، در نتیجه پیامدهای مثبتی نیز به همراه خواهد داشت و منجر به ارتباط و تعامل سازنده با دیگران می‌شود. ارتباط سازنده نیز با خود بازخوردهای مثبتی به همراه دارد و باعث افزایش همدلی فرد می‌شود/ همچنین آموزش تنظیم هیجان علاوه بر این که فرد را نسبت به هیجان‌ات خود آگاه‌تر و حساس‌تر می‌کند، به او می‌آموزد که نسبت به هیجان‌های دیگران نیز شناخت بهتری داشته باشد، و بتوانند دیگران را نیز به خوبی درک کنند (برادبری و گریوز، ۲۰۰۹). براساس مطالعاتی می‌توان گفت تنظیم هیجان‌ات به عنوان ارتباط بین مغز و خویشتن

1- Lynch, Morse, Mendel Son, Robins

2- Bradberry, Greaves

است. طوری که نیازهای بدن در رابطه با خود و محیط به زبان هیجانی از سوی مغز بیان می‌گردند (آریان پور، ۱۳۹۱) و مهارت‌های ارتباطی مکانیسمی است که روابط انسانی براساس و به وسیله آن به وجود می‌آید و تمام مظاهر فکری و وسایل انتقال و حفظ آن‌ها در مکان و زمان بر پایه آن توسعه پیدا می‌کند. ارتباط حالات چهره، رفتار، حرکات، طنین صدا، کلمات، نوشته‌ها، تلفن و تمام وسایلی که اخیراً در راه غلبه انسان بر مکان و زمان ساخته شده است را در بر می‌گیرد. با وجود آن که ارتباط بین فردی بزرگترین دستاورد بشری محسوب می‌شود، افرادی معمولی، به خوبی قادر به برقراری ارتباط نیستند، ارتباط سطح پایین، ممکن است به تنهایی، به دوری از دوستان، همسر، کودکان نیز منجر شود (هارگی^۱، ۲۰۱۶). براکت و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان سبب افزایش عزت نفس، بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات بین فردی و سازگاری اجتماعی شده است. بر طبق نظریه گلمن^۲ (۲۰۰۲) می‌توان گفت مهارت‌های تنظیم هیجان مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی گوناگون است که از طریق آموزش و تمرین در هر سنی قابل یادگیری و افزایش است. به دلیل اهمیت مهارت تنظیمی هیجان و مهارت‌های بین فردی افزایش این مهارت می‌تواند یکی از اهداف مهم برنامه‌های آموزش تلقی گردد و بایستی با انواع دیگر یادگیری‌های آموزشی مخصوصاً برای دانشجویان دارای ناتوانی یادگیری که در مدیریت هیجانی و برقراری ارتباط مشکل دارند، ترکیب گردد. این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی روبرو بوده است که تحقیق حاضر در بین دانشجویان آموزش‌دهنده فنی و حرفه ای دختران ارومیه اجرا شده و نتایج آن قابل تعمیم به دیگر نقاط کشور نیست و همچنین عدم کنترل متغیرهای دیگری چون هوش، جنسیت، وضعیت تحصیلی، موقعیت اقتصادی- اجتماعی و عدم پیگیری نتیجه مداخله در طول زمان نیز از جمله محدودیت‌های دیگر این مطالعه هستند. پیشنهاد می‌گردد با طرح‌ریزی برنامه‌های آموزش تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی بین فردی و گنجانیدن آن در برنامه درسی دانشجویان، مهارت‌های یادگیری شایستگی روانی- اجتماعی را در آن‌ها بهبود بخشید. پیشنهاد می‌شود مشاوران و روانشناسان مدرسه از برنامه‌های آموزش تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی برای افزایش خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، تصمیم‌گیری مسئولانه، مدیریت خود و مدیریت ارتباط استفاده کنند.

1- Hargie

2- Goleman

References

منابع

- آریان پور، سعید (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر بهزیستی روانشناختی و تاب آوری جانبازان شیمیایی*، رساله دکتری، تخصصی دانشکده روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی.
- آفتاب، رؤیا، کربلایی محمدمیگونی، احمد و تقیلو، صادق (۱۳۹۳). نقش میانجیگر راهبردهای تنظیم هیجانی در رابطه بین شخصیت مرزی و خشونت زناشویی، *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۸(۴)، ۷-۲۷.
- ابراهیمی اورنگ، اکبر، حسینی نسب، سیدداود و بدری گرگری، رحیم (۱۳۹۷). بررسی آموزش برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی جامع بر خودآگاهی دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان آذربایجان شرقی، *دو فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۷(۱۸)، ۱۶۵-۱۷۹.
- بدری گرگری، رحیم، احراری، غفور، فتحی آذر، اسکندر و میرنسب، میرمحمد (۱۳۹۷). بررسی تأثیر برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی بر شایستگی های روانی-اجتماعی و رضایت از مدرسه دانش آموزان پسر پنجم ابتدایی شهرستان سقز، *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱(۳)، ۱-۱۲.
- بیرامی، منصور، هاشمی، تورج، بخشی پور، عباس، محمودعلیلو، مجید و اقبالی، علی (۱۳۹۳). مقایسه تأثیر دو روش تنظیم هیجان و شناخت درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، بر پریشانی روانشناختی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مادران کودکان عقب مانده ذهنی، *پژوهش های نوین روانشناختی*، ۹(۳۳)، ۴۳-۵۹.
- بیرامی، منصور، هاشمی، تورج و عاشوری، مجتبی (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین فردی دانش آموزان مقطع متوسطه، *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۲۷(۱۲)، ۱-۱۴.
- جلالی، ایمان و نیسی، عبدالکازم (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر اضطراب و پرخاشگری. *کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی*، ۲۴(۱)، ۱-۱۴.
- جوادیان، سیدرضا، خالقی، لیلی و فتحی، منصور (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر عاطفه منفی و تاب آوری مادران دارای فرزند معلول، *نشریه روان پرستاری*، ۶(۵)، ۲۵-۳۲.
- خوشروش، سعیده، خسروجاوید، مهناز و حسین خانزاده، عباسعلی (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر پذیرش اجتماعی و همدلی دان آموزان مبتلا به نارساخوانی، *مجله ی ناتوانی های یادگیری*، ۵(۱)، ۳۲-۴۶.
- دهستانی منفرد، منصور (۱۳۸۷). *مهارت های زندگی (۴)*. چاپ اول. تهران. انتشارات جیحون.

- صالحی، اعظم، باغبان، ایران، بهرامی، فاطمه و احمدی، سیداحمد (۱۳۹۰). تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر مبنای درمان رفتار دیالکتیکی و مدل فرآیند ناخوشایندی برعلائم مشکلات عاطفی. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، ۱۴(۲)، ۴۹-۵۵.
- فزون مهر، نادر (۱۳۹۲). *بررسی ارتباط بین مهارت های ارتباطی معلم با شادکامی دانش آموزان در ناحیه آ. پ/ ارومیه*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد ارومیه.
- کریمی افشار، عشرت، شعبانیان، گلنار، سعید تالشی، لیلا و منظری توکلی، وحید (۱۳۹۷). بررسی تأثیر مداخله تنظیم هیجان گروهی بر تاب آوری و اضطراب مرگ زنان مبتلا به سرطان پستان، *فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت*، ۷(۱)، ۹۵-۱۰۵.
- میرزایی، ام‌البنین، واقعی، سعید و کوشان، محسن (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر میزان استرس ادراک شده در دانشجویان رشته پرستاری، *نشریه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار (اسرار)*، ۱۷(۲)، ۸۸-۹۵.
- Aftab, R., Karbalaie Mohammad Meighoni, A., & Taghilo S. (2014). The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Borderline Personality and Marital Violence, *Journal of Applied Psychology*, 8(4), 7-27 [In Persian].
- Aryanpour, S. (2012). *The Effectiveness of Mindfulness and Emotion Regulation Training on the Psychological Well-being and Resilience of Chemical Veterans*, Doctoral Thesis, Specialty, School of Psychology, Mohaghegh Ardabili University [In Persian].
- Badri Gargi, R., Ahrari, Gh., Fathi Azar, A., & Mirnasab, MM. (2018). The Impact of Social-Emotional Learning Program on Psychosocial and School Satisfaction of Fifth Elementary School Students in Saqez City, *Journal of Educational Strategies in Medical Sciences*, 11(3), 1-12 [In Persian].
- Birami, M., Hashemi, T., & Ashouri, M., (2017). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Social Cohesion and Interpersonal Sensitivity in High School Students, *Social Psychology Research*, 27(4), 1-14 [In Persian].
- Birami, M., Hashemi, T., Bakhshipour, A., Mahmoud Alilo, M., & Aghbali, A., (2014). Comparing the Effect of Two Methods of Emotion Regulation and Mindfulness-Based Cognition Therapy on Psychological Distress and Cognitive Emotion Regulation Strategies of Mothers of Mentally Retarded Children, *Modern Psychological Research*, 9(33), 43-59 [In Persian].
- Bracket, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation of every day behavior, *Journal of personality and individual differences*, 39(2), 1387-1402.
- Brackett, M. A.; Rivers, S. E.; Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER

- feeling words curriculum. *Journal of learning individual Difference*, 22(3), 218-224.
- Bradberry, T. & Greaves, J. (2009). *Emotional intelligence*. Translated by Ganji, M. Tehran: Savalane pub.
- Bryant, F. B. (2010). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(1), 175-196.
- Carlson, J. M, Dikecligil, GN., Greenberg, T., & Mujica-Parodi, L. R. (2012). Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of Research Personality* .46(5), 609-623.
- Dahestani, M., (2008). *Life Skills (4)*. First Edition. Tehran. Jeyhun Publications. [In Persian]
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Germany: Springer Science & Business Media.
- Denault, A. S., & Déry, M. (2014). Participation in Organized Activities and Conduct Problems in Elementary School the Mediating Effect of Social Skills. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 23(3), 167-179.
Doi:1063426614543950
- Ebrahimi Orang, A., Hosseini Nasab, D., Badri Gregory, R. (2018). The Study of Comprehensive Social-Emotional Learning Program Training on Student Self-Awareness of Teachers of East Azarbaijan University of Education, *Two Quarterly Journal of Educational and College Studies*, 7(18), 165-179 [In Persian].
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2009). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339.
- Fozon Mehr, N. (2013). *Investigating the Relationship between Teacher Communication Skills and Student Happiness in Area 1a*. Urmia University of Medical Sciences, Urmia Azad University. [In Persian]
- Gross, J. J., & John, O. P. (2012). *Wise emotion regulation*. In L. Feldman Barrett & P. Salovey (Eds.), *the wisdom of feelings, Psychological processes in emotional intelligence*. New York: Guilford.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2013). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22(1), 348-362.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 214–219.
- Gross, J.J., Richards, J.M., & John, O.P. (2006). *Emotion regulation in everyday life*, in D.K. Snyder, J.A. Simpson and J.N. Hughes (eds.), *Emotion Regulation in Families. Pathways to Dysfunction and Health*. American Psychological Association: Washington DC.
- Hargie, O. (2016). *Skilled Interpersonal Communication*, 6th edition. Hove: Routledge.

- Heller T., & Backer, BL. (2006). Maternal negativity and children's externalizing behavior, *Early Education & Development*, 11(4), 483-498.
- Isen, A. M. (2008). *Positive affect and decision-making*. In M. Lewis and J. Havilland-Jones (Eds.). *Handbook of Emotion*. New York: Guilford.
- Jalali, A., Nisi, AB (2014). The Impact of Communication Skills Training on Anxiety and Aggression. *International Congress of Religious Culture and Thought*. 1-14 [In Persian].
- Javadian, SR., Khalegi, L., & Fathi, M. (2018). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Negative Affect and Resiliency of Mothers with Disabled Children, *Journal of Psychiatric Nursing*, 6(5), 25-32 [In Persian].
- Karimi Afshar, E., Shabaniyan, GH., Saeed Talashi, L., & Manzari Tavakkoli, W., (2018). The effect of group emotion regulation intervention on resilience and death anxiety of women with breast cancer, *Journal of Health Psychology*, 7(1), 95-105 [In Persian].
- Kaya, F., & Buzlu, S. (2016). Effects of Aggression Replacement Training on Problem Solving, Anger and Aggressive Behaviour among Adolescents with Criminal Attempts in Turkey: A Quasi-Experimental Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 30(6), 729-735,
- Khoshravesh, S., Khosro Javid, M., & Hossein Khanzadeh, AA. (2015). The Effectiveness of Emotional Regulation Training on Social Acceptance and Empathy of Students with Dyslexia, *Journal of Learning Disabilities*, 5(1), 32-46 [In Persian].
- Kordich-Hall, D., & Pearson, J. (2005). Resilience, giving children the skills to bounce back. *Journal of Education and Health*, 23(1), 12-15.
- Lynch, T. R., & Morse, J. Q., Mendel Son, T., & Robins, C. (2003). Dialectical Behavior Therapy for Depressed Older Adults: A Randomized Pilot study, *Am J Geriatric Psychiatry*, 11(4), 33-45.
- Malti, T. & Perren, S. (2011). "Social competence". *Encyclopedia of Adolescence*, 2(3), 332-340.
- Mendez, J. L., Fantuzzo, J., & Cichetti, D. (2002). Profiles of social competence among low- income African preschool children. *Journal of Child Development*, 73(4), 1085- 1100.
- Mirzai, U., Vaghei, S., & Kushan, M., (2010). The Effect of Communication Skills Training on Perceived Stress in Nursing Students, *Sabzevar University of Medical Sciences Journal*, 17(2), 88-95 [In Persian]
- Salehi, A., Baghban, I., Bahrami, F., & Ahmadi, SA. (2011). the Effect of Emotion Regulation Training Based on Dialectical Behavior Therapy and Unpleasant Process Model on Emotional Problems. *Zahedan Journal of Research in Medical*, 14(2), 49-55 [In Persian].
- Vyskocilova, J., & Prasko, J. (2012). Social skills training in psychiatry. *Journal of Activities Nervosa Superior Revive*, 54(4), 159-170.

-
- Wissow, L., Gadowski, A., Roter, D., Larson, S., Lewis, B., & Brown, J. (2011). Aspects of mental health communication skills training that predict parent and child outcomes in pediatric primary care. *Patient Education and Counseling*, 82(2), 226-232.
- Zhou, M., & Ee, J. (2012). Development and validation of the social emotional competence questionnaire (SECQ). *International Journal of Emotion Education*. 2(15), 27-42.
- Zsolnai A. (2015). Social and emotional competence. *Hungar Education Research Journal*. 1(5), 1-10

