

تأثیر توانایی مقابله با استرس و توانایی حل مسئله بر ارتباط موثر در دانشجویان

سعیده بدلی نقده^۱، مرتضی اخلاقی فرد^۲، آرزو تاری مرادی^۳

چکیده

برقراری ارتباط موثر یکی از مسائل کلیدی در محیط دانشگاه است و این ارتباط می تواند بر موفقیت تحصیلی و شغلی دانشجویان تأثیر زیادی داشته باشد. لذا هدف از انجام پژوهش حاضر پیش بینی ارتباط موثر براساس توانایی مقابله با استرس و توانایی حل مسئله در بین دانشجویان بود. این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در نیم سال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل دادند که بر اساس فرمول فیدل و تاباچنیک (۲۰۰۷) و به روش نمونه گیری تصادفی ۱۵۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش نامه های مقابله با موقعیت استرس زا اندلر و پارر (۱۹۹۰)، حل مسئله هپنر (۱۹۸۲) و ارتباط موثر کوئین دام (۲۰۰۴) بود. فرضیه تحقیق به روش تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان مورد تجربه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد با توجه به میزان ضریب تعیین ($R^2=0.43$) واریانس تبیین شده ارتباط موثر به عنوان متغیر ملاک توسط متغیر های پیش بین توانایی مقابله با استرس و توانایی حل مسئله در حد قوی می باشد و ابعاد اعتماد ($p<0.01$, $\beta=0.154$) و اشتیاق توانایی حل مسئله ($\beta=-0.239$, $p<0.01$) با ضرایب مثبت، بیشترین تأثیر را در پیش بینی ارتباط موثر دانشجویان نشان دادند. با توجه به نتایج این پژوهش اعتماد و اشتیاق به حل مسئله و توانایی مقابله با استرس مسئله مدار باعث بهبود و تقویت ارتباط موثر در دانشجویان می گردد.

کلمات کلیدی: ارتباط موثر، توانایی حل مسئله، توانایی مقابله با استرس.

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران. نویسنده مسئول:

a.alipourbeheshti@gmail.com

^۲ استادیار، گروه ادیان و عرفان، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران m.akhlaghifard@kiauo.ac.ir

^۳ استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران. arezootarimoradi@yahoo.com

Predicting Effective Communication based on the Ability to Deal with Stress and the Ability to Solve Problems among Students

Abstract

Effective communication is one of the key issues in the university environment and this communication can have a great impact on the academic and career success of students. Therefore, the purpose of this research was to predict effective communication based on the ability to deal with stress and problem solving ability among students. This was a descriptive correlational study. The statistical population consisted of all the students of Islamic Azad University, Karaj branch in the second half of the academic year ۱۴۰۱-۱۴۰۲, based on the formula of Fidel and Tabachnik (۲۰۰۷) and ۱۵۰ people were selected as a sample by random sampling. The research tools included Endler and Parer's (۱۹۹۰) coping with stressful situation questionnaires, Heppner's problem solving (۱۹۸۲) and Queen Damm's effective communication (۲۰۰۴). The research hypothesis was tested and analyzed using the multiple regression analysis method. The results of the research showed that according to the coefficient of determination ($R^2=۰,۴۳$), the explained variance of effective communication as a criterion variable by predicting variables of the ability to deal with stress and the ability to solve problems is strong, and the dimensions of trust ($\beta=۰,۱۵۴$ $p < ۰,۰۱$) and enthusiasm, ability to solve problems ($\beta=-۰,۳۴۷$, $p < ۰,۰۱$) and the problem-oriented dimension of ability to cope with stress ($\beta=۰,۲۳۹$, $p < ۰,۰۱$) with positive coefficients showed the greatest impact in predicting the effective communication of students. According to the results of this research, confidence and passion for problem solving and the ability to deal with problem-

oriented stress improve and strengthen effective communication in students.

Key words: Effective communication, Problem solving ability, Ability to deal with stress.

مقدمه

دانشجویان به عنوان قشری از جامعه که پیوسته در معرض استرس‌ها و فشارهای محیطی و روانی زیادی از جمله مشکلات آموزشی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی قرار دارند، مورد توجه خاص پژوهشگران قرار گرفته‌اند (بکوش، اشمید و کارلینر^۱، ۲۰۲۲). حل مشکلات و مسائل مختلف در بین دانشجویان مستلزم ایجاد ارتباط موثر در بین آن‌ها است (اسمیرز^۲، ۲۰۲۱). این مهم با تأکید بر پیشرفت علمی و مهارت‌های عمومی^۳ مورد نیاز برای رقابت در بازار جهانی بسیار مورد توجه می‌باشد و کارفرمایان در انتخاب کارکنان خود به مهارت‌های ارتباطی افراد توجه ویژه دارند. همچنین مهارت ارتباطی^۴ در تعلیم و تربیت به ویژه در فرایندهای اداری، ارتباط موثر دانشجویان نقش مؤثری دارد (بتول، نادم و آسیف^۵، ۲۰۱۸). وجود ارتباط موثر به افراد کمک می‌کند تا به طور صحیح احساسات و نیازهای خود را بیان کنند و به اهداف بین فردی دست یابند (کورن و همکاران^۶، ۲۰۱۷). در واقع روابط انسانی برای ارضای نیازهای اساسی ما ضروری اند. داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران کلید رشد و کمال آدمی است. آنچه که امروز هستیم و آن چه در آینده خواهیم بود هر دو معلول ارتباط موثر ما با دیگران است (ویلیامز، کسلر و ویلیامز^۷، ۲۰۱۴). از طرف دیگر در دنیای پرتنش امروزی، افراد در داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران و سازگار شدن با محیط اجتماع دچار فشار روانی زیادی می‌شوند در شرایط امروز جامعه، همه به نحوی تحت فشار هستند که در کمترین زمان کار بیشتری انجام دهند (هو، جیانگ و وانگ^۸، ۲۰۲۰). در نتیجه فشار روانی می‌تواند منجر به هیجان‌های

^۱:Bekkouche, Schmid & Carliner

^۲:Smeyers

^۳:public skills

^۴:communication skills

^۵:Batool, Nadeem& Asif

^۶:Kron & et al

^۷:Williams, Kessler, Williams

^۸:Hou , Jiang & Wang

منفی مثل افسردگی یا اضطراب شده و یا می‌تواند باعث بیماری‌های جسمی خفیف یا شدید شود، البته همه مردم به فشار روانی واکنش یکسان نشان نمی‌دهند، در مقابله با استرس، بعضی افراد دچار مشکلات هیجانی و جسمی شدید می‌شوند در حالی که برای افراد دیگر ممکن است تجربه ای جالب و مهیج باشد (باقریان سرارودی، خیرآبادی، مراثی، و قانعی فر، ۱۳۹۸). در مقابله با استرس، افراد از سبک‌های مقابله ای متفاوتی استفاده می‌کنند. اصطلاح کنار آمدن (مقابله) به فرایندی اطلاق می‌شود که از طریق آن فرد سعی می‌کند فشارهای روانی را کنترل و مدیریت کند که به طور کلی به دو سبک مسئله مدار و هیجان مدار صورت می‌گیرد (معنوی پور و دارابی، ۱۳۹۷). این راهبردها اشاره به روش‌هایی دارد که اشخاص در آن به بهره‌گیری از منابع سازگاری و راهکارهای مراقبتی، از خود در برابر تأثیرات منفی استرس محافظت می‌کنند (لی و همکاران^۱، ۲۰۱۹). بر اساس مطالعات بروچی و نیوشا (۱۴۰۰)، احمدی و همکاران (۱۳۹۵)، ازدمیر و کایا^۲ (۲۰۱۳)، صفی‌نیا، مقدم و ابوالمعالی^۳ (۲۰۲۲) بین راهبردهای مقابله با استرس با مهارت‌های ارتباطی رابطه وجود دارد. این محققین در این خصوص معتقدند که مهارت حل مسئله با زمینه سازگاری، رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند و باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی در افراد می‌گردد و بهبود مهارت‌های ارتباطی در کاهش تعارضات بین فردی نقش مثبت و معنی دار دارند. همچنین آقای و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیق خود که به موضوع اثر بخشی بهبود توانایی مقابله با استرس بر بهبود مهارت‌های ارتباطی افراد پرداخته بودند بیان کردند این آموزش‌ها بر بهبود مهارت‌های ارتباطی اثربخش می‌باشند.

از دیگر متغیرهایی که به نظر می‌رسد پیش‌بینی کننده ارتباط موثر در دانشجویان باشد توانایی حل مساله^۴ است. توانایی حل مساله یکی از کارکردهای عالی ذهن است که اکتساب آن معمولاً به آموزش نیاز دارد و شامل مجموعه پیچیده‌ای از مؤلفه‌های شناختی، رفتاری و نگرشی است (فرید مرندی، کاکابرای، حسینی، ۲۰۱۹). میر^۵ (۲۰۰۸) حل مساله را فرآیند چند مرحله‌ای تعریف کرده که در آن فرد باید رابطه میان تجارب گذشته و مسئله موجود را دریابد و با توجه به آن راه حل مناسبی را اتخاذ کند. همچنین حل مساله، راهبرد مقابله‌ای مهمی است که

^۱: Li & et al

^۲:Özdemir & Kaya

^۳:Safinia, Moghadam & Abolmaali

^۴:ability to solve problems

^۵:Meier

توانایی و پیشرفت شخصی و اجتماعی را افزایش و تنیدگی^۱ و نشانه‌شناسی روانی^۲ را کاهش می‌دهد (رحیمی صادق، برجعلی، سهرابی، معتمدی، و فلسفی نژاد، ۱۳۹۹). کسیدی^۳ و لانگ^۴ (۱۹۹۶)، سه سبک حل مسئله خلاقانه^۵، اعتماد^۶، گرایش^۷، را بعنوان سبک‌های حل مسئله سازنده معرفی کرده‌اند. سبک حل مساله خلاقانه، نشان دهنده‌ی برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن راه‌حل‌های متنوع بر حسب موقعیت مساله‌ها است. سبک اعتماد در حل مساله، بیانگر اعتقاد در توانایی فرد برای حل مشکلات است. سبک گرایش، نگرش مثبت نسبت به مشکلات و تمایل به مقابله‌ی رودررو با آن‌ها را نشان می‌دهد (گلی توانا و نجارلشگری، ۱۳۹۸). این سبک‌های حل مسئله با سازه‌هایی همچون رضایت از زندگی، عاطفه‌ی مثبت، بهزیستی شخصی، انگیزه‌ی پیشرفت و حمایت اجتماعی رابطه مثبت و با متغیرهای اضطراب، افسردگی، نومیدی، خصومت و استرس شغلی همبستگی منفی نشان دادند (کاوسی و همکاران، ۱۳۹۶). لذا حل مساله، یک مهارت حیاتی برای زندگی در عصر کنونی است و فنون حل مساله به عنوان یکی از اصلی‌ترین قسمت‌های آموزش مهارت‌های زندگی در نظر گرفته می‌شود (دلفیو^۸، ۲۰۲۰). امروزه در تمامی فعالیت‌ها صاحبان امر به سوی مهارت‌های تفکر سطح بالا و حل مساله، چه در حیطه‌ی عمومی و چه در حیطه‌ی فناوری، خواه در فعالیت‌های طبیعی و خواه در فعالیت‌های مساله‌دار فراخوانده می‌شوند و در اغلب جوامع، همه بر این عقیده‌اند که باید بر افزایش مهارت‌های حل مساله اولین ضرورت یک زندگی اجتماعی است (حقیقی و روئین‌تن، ۱۳۹۷). به طور کلی، حل مساله به فرآیند شناختی-رفتاری ابتکاری فرد اطلاق می‌شود که به وسیله‌ی آن فرد می‌خواهد راهبردهای موثر و سازش‌یافته‌ی مقابله‌ای خود را در مقابل مشکلات روزمره تعیین، کشف یا ابداع کند. و از طرف دیگر چگونگی تفکر و تفسیر فرد از رویدادهای محیطی در انتخاب سبک‌های مقابله نقش دارد. پیروان رویکردهای شناختی انسان را موجودی مختار فرض کرده‌اند که با استفاده از ارزیابی خویش در مورد پیامدهای مسئله از

^۱:irritation

^۲:psychological semiology

^۳:Cassidy

^۴:Long

^۵:innovative

^۶:the trust

^۷:trend

^۸:Delle Fave

بین پیامدهایی که در مسیرش قرار دارند دست به انتخاب می‌زند. این چارچوب بیانگر آن است که انسان همانطور که می‌تواند از عوامل تنش‌زا تأثیر پذیرد، توانایی آن را هم دارد که به پیامدهای عوامل تنش‌زای موجود در زندگی خود نیز تشکل و جهت ببخشد (آقاپور و همکاران، ۱۳۹۹). بررسی پیشینه تحقیقات گذشته همچون حاتمی فرد، کافی نیا و فرهادی (۱۳۹۹)، دهدشتی لسانی، طباطبایی، بصیری پور و ایزدی (۱۳۹۴)، یوسفی و مهدوی (۱۳۹۶)، باسکارا و پاراچونسوارد^۱ (۲۰۱۷)، راین^۲ و همکاران (۲۰۱۶)، سیلوین^۳ و همکاران (۲۰۱۷)، لیبرالی، نوک، دوک و کراسمن^۴ (۲۰۱۸)، هاریس و کومار^۵ (۲۰۱۸) نشان داد مهارت‌های حل مسئله هم به شکل مستقیم بر مهارت‌های ارتباطی افراد اثر گذار می‌باشد و هم با کاهش مشکلات و تعارضات رفتاری و بهبود مهارت‌های اجتماعی و شناختی تأثیر گذار بر مهارت‌های ارتباطی افراد همچون خلاقیت (محزون زاده بوشهری، ۱۳۹۶)، احساس امنیت (احمدی و فرهادی، ۱۳۹۶)، آسیب‌های روانی و اجتماعی (زارعی، میرزایی و صادقی فرد، ۱۳۹۷)، تنظیم هیجانی (جانباز لیلی، گل پرور و صادقی، ۱۴۰۰) می‌تواند باعث بهبود ارتباط موثر در بین افراد گردد. بنابراین بهبود مهارت‌های ارتباطی در حل مسائل اجتماعی و تعارضات بین فردی نقش مثبت و معنی‌دار دارند. بدین معنی که مهارت‌های ارتباطی و ذهن‌آگاهی قادرند در حل مسائل اجتماعی تأثیر مستقیم‌گذارده و تعارضات بین فردی را کاهش دهند، در واقع راه حل‌ها و پاسخ‌هایی در هنگام حل مسئله تولید می‌نماییم و تصمیماتی که اتخاذ می‌کنیم نه تنها یک موفقیت خاص را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه به طور بالقوه بر پیشرفت شخصی، اجتماعی و جهت‌گیری ما در زندگی هم تأثیر بسزایی دارد (جوآندی و تامور، ۲۰۱۹).

لذا مطالعه حاضر به بررسی تأثیر توانایی مقابله با استرس و توانایی حل مسئله بر ارتباط موثر در دانشجویان می‌پردازد تا روان‌شناسان و مشاوران بتوانند در راستای بهبود ارتباط موثر در بین دانشجویان و تدوین پروتکل‌های درمانی بر مبنای مقابله با استرس و مهارت‌های حل مسئله بهره ببرند.

^۱: Bhaskara Reddy, V., & panacharoensawad

^۲: Rain

^۳: Silvin

^۴: Liberali, Novack, Duke, Grosseman

^۵: Haris & Kumar

^۶: Juandi & Tamur

روش‌شناسی تحقیق

روش پژوهش حاضر، توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح پژوهش، همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بود که در این پژوهش تعداد ۱۵۰ نفر از این دانشجویان بر اساس فرمول فیدل و تاباخنیک^۱ (۲۰۰۷) بعنوان نمونه آماری محاسبه گردید و با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌ها به صورت حضوری در اختیار این دانشجویان قرار گرفت. داده‌ها در اردیبهشت و خرداد سال ۱۴۰۲ به صورت مقطعی جمع‌آوری گردید که برای پرهیز از سوگیری‌ها داده‌های جمع‌آوری شده، پیش‌پردازش^۲ گردید (مدسیت و همکاران^۳، ۲۰۲۲). در این خصوص بیان کرد که کیفیت یک تجزیه و تحلیل قابل قبول منوط به کیفیت غربالگری و بهبود و رفع نواقص داده‌های اولیه می‌باشد. لذا در بررسی اولیه داده‌ها در دو بخش تک‌متغیره و چندمتغیره (آزمون فاصله ماهالانوبیس^۴) (هیر، هاوارت نیتزل^۵، ۲۰۲۲) مورد ارزیابی قرار گرفت هر چند در بررسی صورت گرفته داده پرت و فرد بی تفاوت شناسایی نگردید. همچنین مشخص شد که مجموعه داده‌های پژوهش بر اساس مقادیر چولگی و کشیدگی از الگوی زنگوله‌ای نرمال تبعیت می‌کند (تریانو، هرموسیلا و آلوارد^۶، ۲۰۱۶). شرایط ورود به پژوهش شامل دانشجویان علاقمند به شرکت در پژوهش و پاسخ به پرسشنامه‌های پژوهش بود. ملاک خروج از پژوهش نیز عدم علاقه به پژوهش بود. در جهت رعایت اصول اخلاقی در پژوهش، توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌های پژوهش به صورت بی‌نام انجام شد و موافقت و تمایل شخصی تک‌تک اعضای نمونه برای شرکت در پژوهش مد نظر قرار گرفت و داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های پژوهش با رازداری کامل و تنها در راستای اهداف و فرضیه‌های پژوهش مورد استفاده قرار گرفت.

بر اساس نتایج حاصل ۳۶ درصد دانشجویان مورد ارزیابی مرد و ۶۴ درصد زن بودند. میانگین سنی دانشجویان مورد ارزیابی ۲۳/۱۲ با حداقل سن ۱۸ و حداکثر سن ۴۲ سال بود. ۷۶/۶۷ درصد مجرد و ۲۳/۳۳ درصد متاهل بودند. از لحاظ تحصیلات ۶۹/۷۷ درصد دانشجویان دانشجوی مقطع کارشناسی و ۱۹/۳۳ دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد بودند. پس از جمع

^۱:Fidel and Tabachenik

^۲:data screening

^۳:Modesitt et al

^۴:Mahalanobis distance

^۵:Hair, Howard & Nitzl

^۶:Trizano-Hermosilla & Alvarad

آوری داده ها و به منظور تحلیل، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان^۱ با رعایت پیش فرض ها برای آزمون فرضیات پژوهش استفاده شد. برای انجام تحلیل ها از نرم افزار SPSS ویراست ۲۶ استفاده شد.

ابزار اندازه گیری

در این تحقیق از سه پرسشنامه استاندارد استفاده شد.

۱- پرسشنامه مقابله با موقعیت استرس زا اندلر و پارکر (۱۹۹۰)

پرسشنامه مهارت‌های مقابله‌ای در سال (۱۹۹۰) توسط اندلر و پارکر^۲ به منظور ارزیابی نحوه رویایی افراد با مشکلات‌شان ساخته شد و سه سبک مقابله اصلی، یعنی مقابله مسئله مدار، مقابله هیجان مدار و مقابله اجتنابی را می‌سنجد. پرسشنامه مقابله با شرایط پراسترس یک ابزار خودگزارشی است و آزمودنی‌ها باید در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از هرگز = ۱ تا بسیار زیاد = ۵) مشخص کنند که تا چه حد از هریک از راهبردهای ارائه شده استفاده می‌کنند. این پرسشنامه مشتمل بر ۴۸ سوال است. ۱۶ ماده اول به راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار، ۱۶ ماده دوم به راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار و ۱۶ ماده سوم به راهبرد مقابله‌ای اجتنابی اشاره دارد. در تمام سوال‌ها، آزمودنی باید گزینه‌هایی را که با اوضاع و احوال او بیشتر مطابقت دارد مشخص نماید. پایایی این آزمون از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای سبک‌های سه‌گانه بدین ترتیب است: در راهبرد مسئله مدار برای زنان ۰/۹۰ و برای مردان ۰/۹۲؛ در سبک هیجان محور برای زنان ۰/۸۵ و برای مردان ۰/۸۲ و در سبک اجتنابی برای زنان ۰/۸۲ و برای مردان ۰/۸۵. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش باز آزمایی زیر مقیاس‌ها در فاصله ۶ هفته بین ۰/۵۱ تا ۰/۷۳ گزارش شده است. اعتبار سازه عبارات زیر مقیاس‌های آزمون از طریق محاسبه همبستگی هریک از عبارات با کل عبارات زیر مقیاس موردنظر اثبات شد. میزان همبستگی مشاهده شده بدین شرح است: مقابله مسئله مدار = ۰/۴۸، مقابله هیجان مدار = ۰/۴۱ و مقابله اجتنابی = ۰/۴۵ (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰). در ایران نیز شعبان زاده و همکاران (۱۳۹۲) پایایی خرده مقیاس مسأله مداری، هیجان مداری و اجتنابی با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۹۴٪، ۸۳٪ و ۶۷٪ گزارش کرده‌اند.

^۱: Multiple Linear Regression

^۲: Endler & Parker

۲- پرسشنامه حل مسئله هپنر (۱۹۸۲)

این پرسشنامه توسط هپنر و پترسون^۱ (۱۹۸۲) برای سنجش درک پاسخ دهنده از رفتارهای حل مسئله‌شان و چگونگی واکنش افراد به مسائلی که با آن مواجه می‌شوند، تهیه شده است که ۳۵ ماده دارد و یک مقیاس خودارزیابی در حل مسئله می‌باشد. دامنه نمره کل از ۳۲ تا ۱۹۲ نمره می‌باشد. کسب نمرات پائین در این مقیاس بیانگر کمبود آشنایی با مهارت‌های حل مسئله و نقص توانایی فرد در این مهارت است و نمرات بالاتر میزان بیشتر آشنایی فرد با مهارت‌های حل مسئله سازنده را نشان می‌دهد. این پرسشنامه در واقع یک مقیاس خودارزیابی از میزان آشنایی و آگاهی فرد از مهارت‌های حل مسئله خود می‌باشد. این پرسشنامه را هپنر و پترسون (۱۹۸۲) با چندین نمونه از آزمودنی‌ها تنظیم و آزمایش کرد که همسانی درونی نسبتاً بالایی بر اساس مقادیر آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی (۰/۹۰) و در هر یک از خرده مقیاس‌های اعتماد به حل مسئله، سبک اشتیاق و کنترل شخصی (۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۷۲) گزارش کرد. در بررسی روایی آن هپنر و پترسون (۱۹۸۲) نشان دادند که ابزار سازه‌هایی را اندازه‌گیری می‌کند که مربوط به متغیرهای شخصیتی و به طور بسیار قابل ملاحظه‌ای مرکز کنترل می‌باشد. همچنین پایایی نمره کل پرسشنامه از طریق بازآزمایی در فاصله دو هفته‌ای در دامنه ۰/۸۳ تا ۰/۸۹ گزارش دادند که بیانگر این است که این پرسشنامه ابزاری پایایی برای سنجش توانایی حل مسئله است (هپنر و پترسون، ۱۹۸۲). جهت بررسی روایی این پرسشنامه در تحقیقات مختلف از روشهای مختلفی استفاده شده است. هانگ و فلورس (۲۰۱۱) در بررسی روایی مقیاس PSI روش تحلیل عاملی تاییدی -مدل دو سطحی را مورد استفاده قرار دادند. این مدل در صورتی از برازش و انطباق مطلوبی برای داده‌ها برخوردار است که از شاخصهای زیر برخوردار باشد (خی دو بهتر است که معنادار نباشد)، (کمتر از ۳ باشد)، (CFI: ۰/۹۵ و یا بزرگتر باشد)، (CFI: بهتر است ۰/۹۵ و یا بزرگتر باشد)، (خطای انحراف معیار - SRMR - بهتر است که ۰/۰۵ و یا کمتر باشد)، (RMSEA: ۰/۰۵ و یا کمتر باشد). در پژوهش چاجی، ابراهیم پور، پاکدامن و طاهری (۱۴۰۱) پایایی مؤلفه‌ها و کل مقیاس مهارت‌های حل مسئله (اعتماد به نفس در حل مسئله، ۰/۸۰؛ اشتیاق حل مسئله، ۰/۷۸ و کنترل شخصی، ۰/۷۰ و نمره کل مهارت‌های حل مسئله، ۰/۹۱) بود.

۳- پرسشنامه ارتباط موثر کوئین دام^۲ (CSTR)

^۱: Heppner & Petersen

^۲: Queen Damm

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی توسط کویین دام در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است. این پرسشنامه برای سنجش مهارت‌های ارتباطی بزرگسالان ابداع شده است دارای ۳۴ گویه است که مهارت‌های ارتباطی را توصیف می‌کند. برای تکمیل آن پاسخ‌گو باید هرگویه را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از هرگز تا همیشه مشخص می‌کند. در پژوهش کوئین دام (۲۰۰۴) برای سنجش اعتبار‌های آزمون مهارت ارتباطی، ابتدا با استفاده از روش آلفای کرونباخ، اعتبار کل آزمون محاسبه شد که مقدار عددی آن برابر با ۰/۶۹ بود که حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون بود. این مقدار برای آزمودنی دانشجویان ۰/۷۱ و برای دانش‌آموزان دبیرستانی ۰/۶۹ بود. در تحقیقات داخل کشور نیز پایایی و روایی پرسش‌نامه مهارت ارتباطی در تحقیق کافی‌نیا و فرهادی (۱۳۹۹) تأیید شده است. جهت سنجش پایایی سوالات از آلفای کرونباخ استفاده شد که این مقدار برای آزمودنی‌های دانش‌آموزان دبیرستانی برابر با ۰/۸۲ بوده است.

یافته‌ها

پس از غربالگری داده‌ها، آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار جهت کلیه متغیرهای تحقیق در قالب جدول شماره ارائه گردید.

جدول ۱: آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

انحراف معیار	میانگین	متغیرهای تحقیق
۹/۰۷	۱۶۰ ۱۲۲	ارتباط موثر
۷/۵۹	۴۵/۸۵	بعد مساله مدار توانایی مقابله با استرس
۵/۹۱	۳۲/۴۹	بعد هیجان مدار توانایی مقابله با استرس
۵/۵۵	۳۵/۶۰	بعد جتنایی توانایی مقابله با استرس
۹/۲۶	۳۴/۰۲	بعد اعتماد توانایی حل مسئله
۱۶/۸۵	۴۲/۹۰	بعد اشتیاق توانایی حل مسئله
۴/۴۰	۱۶/۵۰	بعد کنترل شخصی توانایی حل مسئله

پیش از انجام تحلیل استنباطی و از آنجاییکه برای تحلیل داده‌های پژوهش از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شده است، به بررسی پیش فرض‌های این تحلیل شامل بررسی

نرمال بودن توزیع داده ها، خطی بودن رابطه بین متغیرها، عدم خطی بودن متغیرهای پیش بین، استقلال خطاها پرداخته شد. نتایج در جداول ۲، ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای تحقیق

	۶	۵	۴	۳	۲	۱	متغیرهای تحقیق	
						۱	۱	ابعاد مقابله با استرس
							- مساله مدار	
					۱	**	۲ - هیجان مدار	
				۱	**	۱۳	۳ - اجتنابی	ابعاد حل مسئله
					۰/۳۳۵	-۰/۵		
		۱	**	*	*	۰/۱۵۵	۴ - اعتماد	
		۱	**	*	*	۰/۹	۵ - اشتیاق	
			۰/۶۰۶	-۰/۱۶۱	-۰/۱۶۶	۰/۳		
	۱	**	**	۱۳	*	۱۰	۶ - کنترل شخصی	
		۰/۴۶۲	۰/۳۷۱	۰/۷	-۰/۱۹۶	۰/۷		
	*	**	**	**	*	**	۷- ارتباط موثر	
	۰/۳۶۵*	۰/۵۳۰	۰/۵۷۴	-۰/۲۷۸	-۰/۲۰۲	۰/۲۳۴		

*. Correlation is significant at the $.05$ level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the $.01$ level (2-tailed).

بر اساس نتایج جدول ۲ بین بعد هیجان مدار و اجتنابی توانایی مقابله با استرس با ارتباط موثر همبستگی منفی و بین بعد مساله مدار توانایی مقابله با استرس و ابعاد اعتماد، اشتیاق و کنترل شخصی توانایی حل مسئله با ارتباط موثر همبستگی مثبت و معنی دار با اطمینان ۹۹ درصد وجود دارد.

جدول ۳: مفروضات تحلیل رگرسیون

چ	ک	شاخص تولرانس	۷ IF	متغیر های تحقیق
۰	۳	--	-	ارتباط موثر
۱/۵	-۰/۴۳		-	
۷	۱	۱/۱۳	۸	بعد مساله مدار توانایی مقابله با استرس
-۰/۰۶	۰/۶۰		۰/۸۲	
۳	۱	۱/۲۹	۷	بعد هیجان مدار توانایی مقابله با استرس
-۰/۵۸	۰/۴۶		۰/۷۰	
۷	۵	۱/۲۱	۸	بعد جتنابی توانایی مقابله با استرس
۰/۸۵۲	-۰/۳۳		۰/۲۲	
۷	۴	۱/۶۷	۵	بعد اعتماد توانایی حل مسئله ۴-
-۰/۰۵	-۰/۱۲		۰/۹۹	
۲	۳	۱/۷۸	۵	بعد اشتیاق توانایی حل مسئله
-۱/۲	۰/۷۵		۰/۹۹	
۷	۲	۱/۳۰	۷	بعد کنترل شخصی توانایی حل مسئله

-۰/۵۷	۰/۱۳	۰/۶۹
-------	------	------

بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها با استفاده از شاخص های چولگی و کشیدگی نشان داد توزیع نمرات متغیرهای مورد بررسی نرمال است. کیم^۱ (۲۰۱۳) تأکید می کند اگر مقادیر چولگی بین ± 2 و کشیدگی بین ± 7 داده ها به دست آمد، داده ها در سطح $0/05$ از توزیع بهنجار برخوردارند. همچنین عدم هم خطی متغیر های پیش بین با استفاده از مقادیر آماره های تحمل و VIF مورد بررسی قرار گرفت. نتایج جدول ۳ نشان داد در هیچ یک از مقادیر آماره های تحمل و VIF محاسبه شده برای متغیرهای پژوهش، انحرافی از مفروضه چندگانه خطی مشاهده نشد. همچنین اگر آمار دوربین واتسون^۲ بین $1/5$ تا $2/5$ باشد، استقلال خطاها محقق شده است و در مدل رگرسیون حاضر نیز میزان عددی این آماره ($2/12$) نشان دهنده استقلال خطاها بود (جدول ۴). با توجه به برقراری پیش فرض ها جهت بررسی روابط بین متغیر ها و پیش بینی ارتباط موثر بر اساس توانایی مقابله با استرس و توانایی حل مسئله از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش هم زمان استفاده شد. جدول ۴ خلاصه نتایج رگرسیون چندگانه به روش همزمان را نشان می دهد.

جدول ۴: خلاصه تحلیل رگرسیون خطی به روش همزمان

مدل	همبستگی	ضریب تبیین	ضریب تبیین تصحیح شده	دوربین واتسون	مقدار فیشر (F)	سطح معنی داری (sig)
۱	۰/۶۶	۰/۴۳	۰/۴۱	۲/۱۲	۱۸/۳۸	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول شماره ۴، ۴۳ درصد از میزان تغییرات متغیر ارتباط موثر به طور معنی دار توسط متغیرهای پیش بین تبیین می گردد ($pv < 0/01$) که بر اساس سه مقدار چین^۳ (۱۹۹۸)، (۰/۱۹، ۰/۳۶ و ۰/۶۷) که به ترتیب مقدار R^2 ضعیف، متوسط و قوی را نشان می دهد (مرادی و میرالماسی^۴، ۲۰۲۰). لذا متغیر های پیش بین در سطح قوی ($R^2 = 0.43$)

^۱: Kim

^۲: Durbin-Watson

^۳: chin

^۴: Moradi & Miralmasi

اقدام به پیش بینی متغیر ارتباط موثر کردند. تاثیر هر یک از متغیر های وارد شده به معادله رگرسیونی بر ارتباط موثر در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵: ضرایب رگرسیون استاندارد و غیر استاندارد متغیرهای پیش بین

P	T	β	SE	B	متغیر های پیش بین
۰/۰۲۳	۲/۳۰	۰/۱۵۴	۰/۰۸۰	۰/۱۸۴	سبک مقابله ای مساله مدار
۰/۷۴۴	-۰/۳۲۸	-۰/۰۲۳	۰/۱۱۰	-۰/۰۳۶	سبک مقابله ای هیجان مدار
۰/۰۶۰	-۱/۸۹	-۰/۱۳۱	۰/۱۱۳	-۰/۲۱۵	سبک مقابله ای اجتنابی
۰/۰۰۱	۴/۲۷	۰/۳۴۷	۰/۰۸۰	۰/۳۴۰	توانایی حل مسئله اعتماد
۰/۰۰۵	۲/۸۴	۰/۲۳۹	۰/۰۴۵	۰/۱۲۹	توانایی حل مسئله اشتیاق
۰/۲۱۷	۱/۲۴	۰/۰۸۹	۰/۱۴۸	۰/۱۸۳	توانایی حل مسئله کنترل شخصی
۰/۰۲۳	۲/۳۰	۰/۱۵۴	۰/۰۸۰	۰/۱۸۴	سبک مقابله ای مساله مدار

متغیر وابسته: ارتباط موثر

با توجه به نتایج جدول ۵ ملاحظه می گردد که مقدار ضرایب رگرسیونی به دست آمده در ابعاد مساله مدار توانایی مقابله با استرس ($p < 0/05$) و همچنین اعتماد و اشتیاق توانایی حل مسئله ($p < 0/01$) با ضرایب مثبت و بتای $0/154$ ، $0/347$ و $0/239$ وارد معادله رگرسیونی ارتباط موثر در دانشجویان گردیده است و این متغیر های می توانند به میزان ضرایب بتا، ارتباط موثر در دانشجویان را پیش بینی رفتار نمایند، لذا فرضیه تحقیق مبنی بر رابطه علی بین توانایی حل مسئله و توانایی مقابله با استرس بر ارتباط موثر دانشجویان مورد تأیید قرار گرفت.

بحث و نتیجه گیری

بررسی نتایج تحقیق نشان داد، راهبرد مساله مدار توانایی مقابله با استرس و همچنین ابعاد اعتماد و اشتیاق توانایی حل مسئله با ضرایب مثبت وارد معادله رگرسیونی ارتباط موثر در دانشجویان گردیده است. لذا فرضیه تحقیق مبنی بر نقش پیش بینی کننده توانایی مقابله با استرس و توانایی حل مسئله بر روی ارتباط موثر در دانشجویان مورد قبول می باشد. نتایج حاصل در ارتباط با رابطه بین توانایی مقابله با استرس با ارتباط موثر با تحقیقات بروجی و نیوشا (۱۴۰۰)، آقایی و همکاران (۱۳۹۹)، ازدمیر و کایا (۲۰۱۳)، صفی نیا، مقدم و ابوالمعالی (۲۰۲۲) همسو می باشد. بررسی ادبیات تحقیق در این خصوص مبین آن است که اتخاذ توانایی مقابله با استرس موثر می تواند تاثیر مثبتی بر ارتباط موثر افراد بگذارد و بهبود

توانایی حل مسئله بر بهبود مهارت‌های ارتباطی افراد تاثیر مثبت دارد. در تبیین نتایج تحقیق مبنی بر تاثیر مثبت توانایی مقابله با استرس بر مهارت‌های ارتباطی و ایجاد ارتباط موثر در بین دانشجویان مورد ارزیابی می‌توان گفت وجود توانایی مقابله با شرایط پر استرس به شکل مسئله مدار باعث می‌گردد افراد بتوانند در بیان نیازهای خود توانمندتر باشند و در نتیجه ارتباط موثری بهتری با دیگر افراد برقرار کنند. چرا که استرس موجب ترس، هیجان، دست پاچگی، احساس خطر یا خشم در افراد می‌شود و عدم مقابله درست و منطقی با آن اثرات سوئی بر روابط بین فردی افراد خواهد گذاشت و لذا افرادی که استرس‌ها و هیجانات موجود را به خوبی کنترل می‌کنند در برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند ارتباط موثرتری داشته باشند. و در کل بکارگیری راهبردهای مقابله‌ای مناسب به افراد کمک می‌کند تا با استرس و تاثیرات ناشی از آن کنار بیایند.

همچنین نتایج حاصل در ارتباط با رابطه بین توانایی حل مسئله با ارتباط موثر با تحقیقات محققین مختلف از جمله حاتمی فرد و همکاران (۱۳۹۰)، دهدشتی لسانی و همکاران (۱۳۹۴)، علوی و همکاران (۱۳۹۵)، یوسفی و مهدوی (۱۳۹۶)، رایین و همکاران (۲۰۱۶)، باسکارا و پاراچونسوارد (۲۰۱۷)، سیلویین و همکاران (۲۰۱۷)، لیبرالی و همکاران (۲۰۱۸)، هاریس و کومار (۲۰۱۸) همسو می‌باشد. این محققین در تحقیقات خود بیان کردند که توانایی حل مسئله باعث بهبود مهارت ارتباطی و در نتیجه ایجاد ارتباط موثر بالا در بین افراد می‌گردد و افراد با توانایی حل مسئله از ارتباط موثر بالاتری برخوردارند، در واقع توانایی حل مسئله بیانگر اعتقاد در توانایی فرد برای حل مشکلات است.

باسکارا و همکاران (۲۰۱۷) در این خصوص بیان کردند داشتن توانایی حل مسئله باعث، کمک به افراد در جهت شناخت هرچه بهتر خود، برقراری روابط بین فردی مناسب و موثر، کنترل هیجانات، مدیریت داشتن بر شرایط تنش‌زا و حل کردن مسائل و مشکلات افراد است لذا در سایه تامین چنین هدفی، سلامت روانی و روابط اجتماعی افراد بهبود پیدا می‌کند. همچنین حاتمی فرد و همکاران (۱۳۹۰) در این خصوص بیان کردند حل مساله، راهبرد مقابله‌ای مهمی است که توانایی و پیشرفت شخصی و اجتماعی را افزایش و تنیدگی و نشانه‌شناسی روانی را کاهش می‌دهد. نتایج تحقیقاتی همچون آقاپور و همکاران (۱۳۹۹) که اثر بخشی بهبود توانایی مقابله با استرس بر بهبود مهارت‌های ارتباطی افراد پرداخته بودند حاکی از تاثیر مثبت این آموزش‌ها بر بهبود مهارت‌های ارتباطی، بهبود سازگاری بین فردی و روابط اجتماعی بود. ادیب نیا و اهری (۱۳۹۴) در تحقیقات خود بیان کردند که افراد به دلیل داشتن اعتماد به توانایی و قدرت فردی خود بر شرایط تنش‌زا غلبه کرده و با حس اشتیاق و دوری از اجتناب در

ایجاد روابط بین فردی با کنترل منابع تنش و آشفتگی، به نحو کارآمدتر و موثرتری اقدام می کنند. مارشال و کریپس (۱۹۹۹) ترکیبی از ارتباط موثر پایین و راهبردهای مقابله‌ای ضعیف برای پیش‌بینی کردن ارتباط موثر پیدا شد که اگرچه مسیر علیت تا حدودی مبهم بوده است و به نظر می‌رسد که شامل چرخه‌ی پیچیده‌ی بازخوردی است. لذا در کل می‌توان بیان کرد توانایی حل مسئله باعث افزایش مهارت سازگاری و کاهش اضطراب در افراد می‌گردد که نهایت باعث بهبود ارتباط موثر این افراد با دیگران می‌گردد. لذا دانشجویان با توانایی مقابله با استرس و توانایی حل مسئله بالاتر، نگرش‌های مثبت‌تری به رفتارهای ایجادکننده‌ی سلامتی داشته و شیوه رفتاری آن‌ها سالم‌تر است.

پژوهش فوق با محدودیتهایی مواجه بود که می‌توان به مواردی اشاره کرد: جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بوده است، لذا در تعمیم نتایج آن به سایر دانشجویان محدودیت وجود دارد. یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش مقطعی بودن پژوهش بود. با وجود محدودیت‌های فوق، پیشنهادت زیر می‌تواند بر غنای تحقیقات بعدی در این زمینه بیفزاید. با توجه به نتایج حاصل و با توجه به نقش پیش‌بینی‌کننده سبک مقابله‌ای مساله‌مدار و همچنین ابعاد اعتماد و اشتیاق توانایی حل مسئله با ارتباط موثر در دانشجویان مورد ارزیابی پیشنهاد می‌گردد با آموزش مهارت‌های مقابله‌ای هیجان‌های مثبت، جایگزین هیجان‌های منفی در برخورد با استرس‌های روزمره فرد گردد تا به واسطه آن سلامت عمومی افزایش یابد. همچنین با انجام این آموزش‌ها، موقعیتی برای ارضای نیازهای احساس شایستگی، پیشرفت، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی در فرد، به خصوص در زمینه ارتباطات اجتماعی و روابط دوستانه به وجود آید که منجر به افزایش ارتباط موثر اجتماعی خواهد شد. و در آخر پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آتی رابطه علی بین متغیرهای تاثیرگذار دیگری همچون کیفیت زندگی، سلامت روان و تاثیر متغیرهای دموگرافیک همچون وضعیت اقتصادی، جنسیت، سن و رشته تحصیلی بر ارتباط موثر دانشجویان بر اساس یک مدل کلی ارزیابی گردد.

سهم مشارکت نویسندگان: همه نویسندگان در اجرا و نوشتن مقاله سهیم بودند.
سپاسگزاری: بدین وسیله از کلیه دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی واحد کرج که در این پژوهش شرکت نموده‌اند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.
تضاد منافع: بنا به اظهار نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع مالی: پژوهش حاضر از هیچ مؤسسه ای حمایت مالی نداشته و کلیه هزینه های فرآیند تحقیق بر عهده محققین بوده است.

منابع

-احمدی، سیروس؛ فرهادی، الهام (۱۳۹۶). بررسی رابطه مهارت حل مساله و احساس امنیت در بین زنان. پژوهش های راهبردی مسائل اجتماعی ایران (پژوهش های راهبردی امنیت و نظم اجتماعی)، ۶(۲ (پیاپی ۱۷))، ۳۳-۴۴.

-آقاپور، مهدی؛ ابوالمعالی الحسینی؛ خدیجه، اصغرنژاد؛ فرید، علی اصغر (۱۳۹۹). مقایسه اثر بخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و راهبردهای کمک خواهی بر استرس تحصیلی. مجله روان شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۹(۳): ۱۸-۸.

- آقایی، هاجر؛ بزازیان، سعیده؛ بینسی، پریناز (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش حل مسئله بر مهارت های ارتباطی زنان مبتلا به دیابت بارداری. اردبیل اولین همایش ملی آسیب شناسی روانی.

-بروجی، زهره؛ نیوشا، بهشته (۱۴۰۰). بررسی مهارت حل مسئله و تاثیر آن بر مولفه های ارتباط معلم-شاگرد، رضایت از زندگی و معنای تحصیل در دانش آموزان دوره متوسطه. تهران: نهمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.

-جانباز لیلی، صفیه؛ گل پرور، فرشته؛ صادقی، عباس (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مهارت های حل مسأله و ارتباط در کلاس بر هیجان های تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۷(۵۹): ۳۵۳-۳۷۴.

- حاتمی فرد، سیروس؛ کافی، سیدموسی؛ خوش روش، وحید (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت حل مساله و مهارت ابراز وجود والدین بر میزان سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی فرزندان آنان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی (فرهنگ مشاوره)، ۲(۷)، ۶۸-۸۴.

-حقیقی، شایسته؛ روئین تن، منصوره (۱۳۹۷). بررسی موانع برقراری ارتباط مؤثر بین دانشجویان پرستاری و بیماران در بیمارستان-های آموزشی-درمانی شهر اهواز در سال ۱۳۹۳-۹۴. مجله توسعه آموزش جندی شاپور اهواز، ۹(۳): ۱۵۷-۱۴۸.

-دهدشتی لسانی، معصومه؛ طباطبایی، سیدمحمدرضا؛ بصیری پور، راضیه؛ ایزدی، محمدرضا (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی و سبک های حل مسئله در دانشجویان موسسه عالی جهاد دانشگاهی خوزستان، کنفرانس بین المللی مدیریت و علوم انسانی.

- رحیمی صادق، زهرا؛ برجعلی، احمد؛ سهرابی، فرامرز؛ معتمدی، عبدالله؛ فلسفی نژاد، محمد رضا (۱۳۹۹). تأثیر برنامه مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) بر اساس فرهنگ بومی برشادکامی و تاب‌آوری زنان مطلقه. پژوهش های مشاوره، ۱۹ (۷۴): ۶۲-۹۰.

-زارعی، اقبال؛ میرزایی، میترا؛ صادقی فرد، مریم (۱۳۹۷). ارائه مدلی جهت تبیین نقش مهارت های ارتباطی و مهارت های حل مساله در پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی با میانجی گری تعارضات خانوادگی. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۹(۳۵): ۱-۲۶.

-شعبان زاده، افسانه؛ زارع بهرام آبادی، مهدی؛ حاتمی، حمیدرضا؛ زهراکار، کیانوش (۱۳۹۲). بررسی رابطه میان سبک های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار شهر تهران. فصلنامه زن و جامعه، ۴(۱۶): ۱-۲۰.

-فرید، مرندی؛ کاکابرایی، کیوان؛ حسینی، سعیده سادات (۲۰۱۹). تاثیر آموزش حل مسئله بر مهارت های اجتماعی کودکان پیش دبستانی. سلامت روان کودک، ۲۱(۶)، ۱۳۲-۱۴۳.

-کافی نیا، فاطمه؛ فرهادی، هادی (۱۳۹۹). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر مهارت های ارتباطی و اعتیاد به اینترنت دانش آموزان مقطع دوم متوسطه. روان شناسی تحلیلی شناختی، ۳۹(۸)، ۱-۸.

-کاوسی، علی؛ علیزاده، مهدی؛ محله، زهرا؛ رضاپور، زینب؛ موحدی، علی؛ معینی قمچینی، وحید؛ محمدی، غلامرضا (۱۳۹۶). بررسی سطح استرس و شیوه های مقابله با آن در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی نیشابور در سال ۱۳۹۵. مجله علمی پژوهان، ۱۶ (۱): ۳۳-۴۱.

-گلی توانا، مریم؛ نجارلشگری، سحر (۱۳۹۸). پیشنهاد طرح تاثیر آموزش مهارت های ده گانه زندگی شامل: (مهارت های خود آگاهی، مهارت همدلی، مهارت روابط بین فردی، مهارت ارتباط موثر، مهارت مقابله با استرس، مهارت مدیریت بر هیجان، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم گیری، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر انتقادی) در تحکیم خانواده. اردبیل: دومین همایش ملی آسیب های اجتماعی.

-محزون زاده بوشهری، فاطمه (۱۳۹۶). رابطه بین مهارت حل مساله و خلاقیت دانشجویان با نقش واسطه گری خودکارآمدی تحصیلی: مدل یابی معادلات ساختاری. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۶(۴)، ۲۷-۵۰.

-معنوی پور، داود؛ دارابی، مصطفی (۱۳۹۷). اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک های حل مسئله در دانشجویان. شناخت اجتماعی، ۷(۱): ۵۳-۴۱.

- Batool, S; Nadeem, A; & Asif, M. (۲۰۱۸). Managing Higher Education Quality Enhancement in Pakistan through Communication Skill to achieve International Opportunities. *Journal of Managerial Sciences*. ۱۲(۱), ۳۷ – ۴۸.
- Bekkouche, N. S., Schmid, R. F., & Carliner, S. (۲۰۲۲). “Simmering pressure”: How systemic stress impacts graduate student mental health. *Performance Improvement Quarterly*, ۳۴(۴), ۰۴۷-۰۷۲.
- Bhaskara Reddy, V., & panacharoensawad, B.(۲۰۱۷). Students ProblemSolving Difficulties and Implications in Physics: An Empirical Study on Influencing Factors. *Journal of Education and Practice*, ۸, (۱۴), ۰۹-۶۲.
- Delle Fave, Antonella. (۲۰۲۰). *Meaning in life: Structure, sources, and relations with mental and physical health*. *Acta Philosophica* ۲۹: ۱۹-۳۲.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (۱۹۹۰). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۰۸, ۸۴۴-۸۰۴.
- Hair, J. F., Howard, M. C., & Nitzl, C. (۲۰۲۰). Assessing measurement model quality in PLS-SEM using confirmatory composite analysis. *Journal of Business Research*, ۱۰۹, ۱۰۱-۱۱۰. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.07.041>.
- Haris, F., & Kumar, A. (۲۰۱۸). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian Journal of Social Research*, ۰۹(۱), ۳۰-۴۴.
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (۱۹۸۲). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, ۲۹(۱), ۶۶-۷۰.

- Hou, Y., Jiang F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3); 369-376.
- Juandi, D., & Tamur, M. (2021). Review of problem-based learning trends in 2010-2020: A meta-analysis study of the effect of problem-based learning in enhancing mathematical problem-solving skills of Indonesian students. *In Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1722, No. 1, p. 012103). IOP Publishing.
- Kim, H. Y. (2013). *Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (r) using skewness and kurtosis*. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 02.
- Kron, F. W; Fetters, M. D; Scerbo, M. W; White, C. B; Lybson, M. L; Padilla, M. A & Guetterman, T. C. (2017). Using a computer simulation for teaching communication skills: A blinded multisite mixed methods randomized controlled trial. *Patient education and counseling*. 100(2), 748- 759.
- Lei, H., Zhang, Q., Li, X., Yang, H., Du, W., & Shao, J. (2019). Cumulative risk and problem behaviors among Chinese left-behind children: A moderated mediation model. *School psychology international*, 50(3), 309-328.
- Li, Jian-Bin, Kai Dou, and Yue Liang. (2020). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, 22: 467-89.
- Liberali, R., Novack, D., Duke, P., Grosseman, S. (2018). Communication skills teaching in Brazilian medical schools:

What lessons can be learned? *Patient Education and Counseling*, ۱۰۱(۸): ۱۴۹۶-۱۴۹۹.

- Modesitt, S. C., Havrilesky, L. J., Previs, R. A., Alejandro Rauh-Hain, J., Michael Straughn, J., Bakkum-Gamez, J. N., Fuh, K. C., & Cohn, D. E. (۲۰۲۲). Ridiculously good writing: How to write like a pro and publish like a boss. *Gynecologic Oncology Reports*, ۴۲, ۱۰۱۰۲۴.
- Moradi, M., & Miralmasi, A. (۲۰۲۰). *Pragmatic research method. (F. Seydi, Ed.) (1st Ed.)*. Tehran: School of quantitative and qualitative research. Retrieved from [https://analysisacademy.com/\(Persian\)](https://analysisacademy.com/(Persian)).
- Safinia, G., Moghadam, H. E., & Abolmaali, K. (۲۰۲۲). The Effects of Stress Management Training on Communication Skills and Attribution Beliefs on Women with Adjustment Disorders. *International Journal of Health Studies*, ۱۸-۲۳.
- Smeyers, Emmelise. (۲۰۲۱). *Existential Concerns, Meaning in Life, Focusing Attitude, and Their Associations with Depression. A Quantitative Pilot Study among Postgraduate Students*. Master's thesis, KU Leuven, Leuven, Belgium.
- Trizano-Hermosilla, I., & Alvarado, J. M. (۲۰۱۶). Best Alternatives to Cronbach's Alpha Reliability in Realistic Conditions: Congeneric and Asymmetrical Measurements. *Frontiers in Psychology*, ۷, ۷۶۹.
- Williams, B. W., Kessler, H. A., & Williams, M. V. (۲۰۱۴). Relationship among practice change, motivation, and self-efficacy. *Journal of continuing education in the health professions*, ۳۴ (۱): ۵-۱۰.