

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

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

چکیده

برقراری ارتباط مؤثر 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 پیش‌بینی ارتباط مؤثر 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 نمونه‌گیری تصادفی ۱۵۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش نامه‌های مقابله با موقعیت استرس زا اندلر و پارر (۱۹۹۰)، حل مسئله هپنر (۱۹۸۲) و ارتباط مؤثر 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 مؤثر به عنوان متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش بین توانایی مقابله با استرس و توانایی حل مسئله در حد قوی می باشد و ابعاد اعتماد ($\beta=0.154$) و اشتیاق توانایی حل مسئله ($\beta=0.239, p<0.01$) با ضرایب مثبت، بیشترین تأثیر را در پیش بینی ارتباط مؤثر 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 مؤثر در دانشجویان می گردد.

کلمات کلیدی: ارتباط مؤثر، 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

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 (کرون و همکاران^۶، ۲۰۱۷). در واقع روابط انسانی برای ارضای نیازهای اساسی ما ضروری‌اند. 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 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، مرایی، 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^۹، ۲۰۱۹). بر اساس مطالعات بروجی و نیوشا (۱۴۰۰)، احمدی و همکاران (۱۳۹۵)، ازدمیر و کایا^{۱۰} (۲۰۱۳)، صفی‌نیا، مقدم و ابوالمعالی^{۱۱} (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 معنی‌دار دارند. همچنین آقایی و

¹:Bekkouche, Schmid & Carliner

²:Smeyers

³:public skills

⁴:communication skills

⁵:Batool, Nadeem& Asif

⁶:Kron & et al

⁷:Williams, Kessler, Williams

⁸:Hou , Jiang & Wang

⁹: Li & et al

¹⁰:Özdemir & Kaya

¹¹:Safinia, Moghadam & Abolmaali

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^۱ 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 مرندي، کاکابرای، حسینی، ۲۰۱۹). میر^۲ (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 توانایی و پیشرفت شخصی و اجتماعی را افزایش و تنیدگی^۳ و نشانه‌شناسی روانی^۴ را کاهش می‌دهد (رحیمی صادق، برجلی، سهرابی، معتمدی، و فلسفی نژاد، ۱۳۹۹). کسیدی^۵ و لانگ^۶ (۱۹۹۶)، سه سبک حل مسئله خلاقانه^۷، اعتماد^۸، گرایش^۹، را بعنوان سبک‌های حل مسئله سازنده معرفی کرده‌اند. سبک حل مساله خلاقانه، نشان دهنده برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن راه حل‌های 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، نومی، 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^{۱۰}، 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 مساله دار 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 روئین تن، ۱۳۹۷). به طور کلی، حل مساله به فرآیند شناختی - رفتاری ابتکاری فرد اطلاق می‌شود که به وسیله‌ی آن فرد می‌خواهد راهبردهای موثر و سازش یافته‌ی 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 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

¹: ability to solve problems

²: Meier

³: irritation

⁴: psychological semiology

⁵: Cassidy

⁶: Long

⁷: innovative

⁸: the trust

⁹: trend

¹⁰: Delle Fave

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 آ و همکاران(۲۰۱۶)، سیلوین آ و همکاران(۲۰۱۷)، لیبرالی، نوآک، دوک و کراسمن^۲(۲۰۱۸)، هاریس و کومار^۳(۲۰۱۸) نشان داد مهارت های حل مسئله هم به شکل مستقیم بر مهارتهای ارتباطی افراد اثر گذار می باشد و هم با کاهش مشکلات و تعارضات رفتاری و بهبود مهارت های اجتماعی و شناختی تاثیر گذار بر مهارت های ارتباطی افراد همچون خلاقیت (محزون زاده بوشهری، ۱۳۹۶)، احساس امنیت (احمدی و فرهادی، ۱۳۹۶)، آسیب های روانی و اجتماعی (زارعی، میرزایی و صادقی فرد، ۱۳۹۷)، تنظیم هیجانی (جانباز لیلی، گل پرور و صادقی، ۱۴۰۰) می تواند باعث بهبود ارتباط موثر در بین افراد گردد. بنابراین بهبود مهارت های ارتباطی در حل مسائل اجتماعی و تعارضات بین فردی نقش مثبت و معنی دار دارند. بدین معنی که مهارت های ارتباطی و ذهن آگاهی قادرند در حل مسائل اجتماعی تاثیر مستقیم گذارده و تعارضات بین فردی را کاهش دهند، در واقع راه حل ها و پاسخ هایی در هنگام حل مسئله تولید می نماییم و تصمیماتی که اتخاذ می کنیم نه تنها یک موفقیت خاص را تحت تأثیر قرار می دهد، بلکه به طور بالقوه بر پیشرفت شخصی، اجتماعی و جهت گیری ما در زندگی هم تأثیر بسزایی دارد(جوآندی و تامور^۴، ۲۰۱۹).

لذا مطالعه حاضر به بررسی تاثیر توانایی مقابله با استرس و توانایی حل مسئله بر ارتباط موثر در دانشجویان می پردازد تا روان شناسان و مشاوران بتوانند در راستای بهبود ارتباط موثر در بین دانشجویان و تدوین پروتکل های درمانی بر مبنای مقابله با استرس و مهارت های حل مساله بهره ببرند.

روش شناسی 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^۵ (۲۰۰۷) بعنوان نمونه آماری محاسبه گردید و با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسش نامه ها به صورت حضوری در اختیار این دانشجویان قرار گرفت. داده ها در اردیبهشت و خرداد سال ۱۴۰۲ به صورت مقطعی جمع آوری گردید که برای پرهیز از سوگیری ها داده های جمع آوری شده، پیش پردازش^۶ گردید(مدسیت و همکاران^۷، ۲۰۲۲). در این خصوص بیان کرد که کیفیت یک تجزیه و تحلیل قابل قبول منوط به کیفیت غربالگری و بهبود و رفع نواقص داده های اولیه می باشد. لذا در بررسی اولیه داده ها در دو بخش تک متغیره و چند متغیره(آزمون فاصله ماهالانوبیس^۸) (هیر، هاوارت نیتزل^۹، ۲۰۲۲) مورد ارزیابی قرار گرفت هر چند در بررسی صورت گرفته داده پرت و فرد بی تفاوت شناسایی نگردید. همچنین مشخص شد که مجموعه داده های پژوهش بر اساس مقادیر چولگی و کشیدگی از الگوی زنگوله ای نرمال تبعیت می کند (تریزانو، هرموسیلا و آلوارد^{۱۰}، ۲۰۱۶). شرایط ورود به پژوهش شامل دانشجویان علاقمند به شرکت در پژوهش و پاسخ به پرسشنامه های پژوهش

¹: Bhaskara Reddy, V., & panacharoensawad

²: Rain

³: Silvin

⁴: Liberali, Novack, Duke, Grosseman

⁵: Haris & Kumar

⁶: Juandi & Tamur

⁷: Fidel and Tabachenik

⁸: data screening

⁹: Modesitt et al

¹⁰: Mahalanobis distance

¹¹: Hair, Howard & Nitzl

¹²: Trizano-Hermosilla & Alvarad

بود. ملاک خروج از پژوهش نیز عدم علاقه به پژوهش بود. در جهت رعایت اصول اخلاقی در پژوهش، توزیع و جمع آوری پرسشنامه های پژوهش به صورت بی نام انجام شد و موافقت و تمایل شخصی تک تک اعضای نمونه برای شرکت در پژوهش مد نظر قرار گرفت و داده های حاصل از پرسشنامه های پژوهش با راز داری کامل و تنها در راستای اهداف و فرضیه های 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 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 مهارت های مقابله ای در سال (۱۹۹۰) توسط اندلر و پارکر^۲ به منظور ارزیابی نحوه رویایی افراد با مشکلات شان ساخته شد و سه سبک مقابله اصلی، یعنی مقابله مسئله مدار، مقابله هیجان مدار و مقابله اجتنابی را می سنجد. پرسشنامه مقابله با شرایط پراسترس یک ابزار خودگزارشی است و آزمودنی ها باید در یک طیف لیکرت پنج درجه ای (از هرگز = ۱ تا بسیار زیاد = ۵) مشخص کنند که تا چه حد از هر یک از راهبردهای ارائه شده استفاده می کنند.

این پرسشنامه مشتمل بر ۴۸ سوال است. ۱۶ ماده اول به راهبرد مقابله ای مسئله مدار، ۱۶ ماده دوم به راهبرد مقابله ای هیجان مدار و ۱۶ ماده سوم به راهبرد مقابله ای اجتنابی اشاره دارد. در تمام سوال ها، آزمودنی باید گزینه هایی را که با اوضاع و احوال او بیشتر مطابقت دارد مشخص نماید. پایایی این آزمون از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای سبک های سه گانه 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 مقیاس ها در فاصله ۶ هفته بین ۵۱٪ تا ۷۳٪ گزارش شده است. اعتبار سازه عبارات زیر مقیاس های آزمون از طریق محاسبه همبستگی هر یک از عبارات با کل عبارات زیر مقیاس مورد نظر 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 مسئله مداری، هیجان مداری و اجتنابی با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۸۳ و ۰/۶۷ گزارش کرده اند.

۲- پرسشنامه حل مسئله هپنر (۱۹۸۲)

این پرسشنامه توسط هپنر و پترسون^۳ (۱۹۸۲) برای سنجش درک پاسخ دهنده از رفتارهای حل مسئله شان و چگونگی واکنش افراد به مسائلی که با آن مواجه می شوند، تهیه شده است که ۳۵ ماده دارد و یک مقیاس خودارزیابی در حل مسئله می باشد. دامنه نمره کل از ۳۲ تا ۱۹۲ نمره می باشد. کسب نمرات

¹: Multiple Linear Regression

²: Endler & Parker

³: Heppner & Petersen

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 خود ارزیابی از میزان آشنایی و آگاهی فرد از مهارت‌های حل مسئله خود می‌باشد. این پرسشنامه را هینر 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 (۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۷۲) گزارش کرد. در بررسی روایی آن هینر 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 (هینر 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^۱ (CSTR)

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی توسط کوئین 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 هر گویه 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 کافی نیا 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

متغیرهای تحقیق	میانگین	انحراف معیار
ارتباط موثر	۱۲۲/۶۰	۹/۰۷
بعد مساله مدار توانایی مقابله با استرس	۴۵/۸۵	۷/۵۹

^۱: Queen Damm

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

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 آنجائیکه برای تحلیل داده های پژوهش از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شده است، به بررسی پیش فرض های 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

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶
ابعاد مقابله با استرس	۱					
مساله مدار	۰	۱				
هیجان مدار	-۰/۱۴	۲	۳**			
ن اعتماد		۱				
اشتیاق			۳**	۱۳۵		
کنترل شخصی			۰/۳۵	-۰/۱		
ابعاد حل مسئله					۴	
اعتماد			۰/۹	۱۵*	۰/۵	
هیجان			-۰/۳۶	-۰/۹		
ن اشتیاق					۵	
کنترل شخصی			۰/۶	۱۶*	۰/۹۳	
اعتماد			۰/۶	-۰/۱	-۰/۶	
هیجان						۱
ن اعتماد						۶۰**
اشتیاق						۰/۶
کنترل شخصی						۱۶*

۱	*	۳۷**	۱۳۷	۱۹*	۱۰۷	۶	-
	۰/۴۶۲*	۰/۱	۰/	۰/	-۰/۶	۰/	کنت
							رل
							شخ
							صی
۳**	*	۵۷**	۲**	۲۰*	۲**	-۷	
۰/۶۵	۰/۵۳۰*	۰/۴	-۰/۷۸	-۰/۲	۰/۳۴	ارتباط موثر	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

***. Correlation is significant at the 0.01 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

چولگی	کشیدگی	شاخص تولرانس	VIF	متغیرهای تحقیق
۱/۰۵	-۰/۳۴۳	--	--	ارتباط موثر
-۰/۷۰۶	۰/۱۶۰	۱/۱۳	۰/۸۸۲	بعد مساله مدار توانایی مقابله با استرس
-۰/۳۵۸	۰/۱۴۶	۱/۲۹	۰/۷۷۰	بعد هیجان مدار توانایی مقابله با استرس
۰/۷۸۵۲	-۰/۵۳۳	۱/۲۱	۰/۸۲۲	بعد جتنابی توانایی مقابله با استرس
-۰/۷۰۵	-۰/۴۱۲	۱/۶۷	۰/۵۹۹	بعد اعتماد توانایی حل مسئله ۴-
-۱/۲۲	۰/۳۷۵	۱/۷۸	۰/۵۹۹	بعد اشتیاق توانایی حل مسئله
-۰/۷۵۷	۰/۲۱۳	۱/۳۰	۰/۷۶۹	بعد کنترل شخصی توانایی حل مسئله

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 ± ۲ و کشیدگی بین ± ۷ داده ها به دست آمد، داده ها در سطح ۰/۰۵ از توزیع بهنجار برخوردارند. همچنین عدم هم خطی متغیرهای 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 ۱/۵ تا ۲/۵ باشد،

^۱:Kim

^۲:Durbin-Watson

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

استقلال خطاها محقق شده است و در مدل رگرسیون حاضر نیز میزان عددی این آماره (۲/۱۲) 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	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 ($p < 0/01$) که بر اساس سه مقدار چین^۱ (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^۲، ۲۰۲۰). لذا متغیرهای پیش بین در سطح قوی ($R^2 = 0.43$) اقدام به پیش بینی متغیر ارتباط موثر کردند. تاثیر هر یک از متغیرهای 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	متغیرهای 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 ۰/۱۵۴، ۰/۳۴۷ و ۰/۲۳۹ وارد معادله رگرسیونی ارتباط موثر در دانشجویان گردیده است و این متغیرهای 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

¹: chin

²: Moradi & Miralmasi

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 مهارت های ارتباطی افراد تاثیر مثبت دارد. در تبیین نتایج تحقیق مبنی بر تاثیر مثبتی توانایی مقابله با استرس بر مهارت های ارتباطی و ایجاد ارتباط موثر در بین دانشجویان مورد ارزیابی می توان گفت وجود توانایی مقابله با شرایط پر استرس به شکل مسئله مدار باعث می گردد 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 می شود و عدم مقابله درست و منطقی با آن اثرات سوئی بر روابط بین فردی افراد خواهد گذاشت و لذا افرادی که استرس ها و هیجانات موجود را به خوبی کنترل می کنند در برقراری ارتباط با دیگران می تواند ارتباط موثرتری داشته باشند. و در کل بکارگیری راهبردهای مقابله ای مناسب به افراد کمک می کند 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)، راین و همکاران (۲۰۱۶)، باسکارا و پاراچونسوارد (۲۰۱۷)، سیلویین و همکاران (۲۰۱۷)، لیبرالی و همکاران (۲۰۱۸)، هاریس و کومار (۲۰۱۸) همسو می باشد. 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 می گردد 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 هر چه بهتر خود، برقراری روابط بین فردی مناسب و موثر، کنترل هیجانات، مدیریت داشتن بر شرایط تنش زا و حل کردن مسائل و مشکلات افراد است لذا در سایه تامین چنین هدفی، سلامت روانی و روابط اجتماعی افراد بهبود پیدا می کند. همچنین حاتمی فرد و همکاران (۱۳۹۰) در این خصوص بیان کردند حل مساله، راهبرد مقابله ای مهمی است که توانایی و پیشرفت شخصی و اجتماعی را افزایش و تنیدگی و نشانه شناسی روانی را کاهش می دهد. نتایج تحقیقاتی همچون آقاپور و همکاران (۱۳۹۹) که اثر بخشی بهبود توانایی مقابله با استرس بر بهبود مهارت های ارتباطی افراد پرداخته بودند حاکی از تاثیر مثبت این آموزش ها بر بهبود مهارت های 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 تنش زا 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 مقابله ای ضعیف برای پیش بینی کردن ارتباط موثر پیدا شد که اگرچه مسیر علیت تا حدودی مبهم بوده است و به نظر می رسد که شامل چرخه پیچیده بازخوردی است. لذا در کل می توان بیان کرد توانایی حل مسئله باعث افزایش مهارت سازگاری و کاهش اضطراب در افراد می گردد که نهایت باعث بهبود ارتباط موثر این افراد با دیگران می گردد. لذا دانشجویان با توانایی مقابله با استرس و توانایی حل مسئله بالاتر، نگرش های مثبت تری به رفتارهای ایجادکننده سلامت داشته و شیوه رفتاری آن ها سالم تر است.

پژوهش فوق با محدودیتهایی مواجه بود که می توان 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 محدودیت های پژوهش مقطعی بودن

پژوهش بود. با وجود محدودیت های فوق، پیشنهادات زیر می تواند بر غنای تحقیقات بعدی در این زمینه بیفزاید. با توجه به نتایج حاصل و با توجه به نقش پیش بینی کننده سبک مقابله‌ای مساله مدار 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 تاثیر گذار 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 سهمیم بودند.
سپاسگزاری: بدین وسیله از کلیه دانشجویان دانشگاه های آزاد اسلامی واحد کرج که در این پژوهش شرکت نموده اند، تشکر و قدردانی می نمایم.
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.
- آقایور، 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): ۳۷۴-۳۵۳.

- حاتمی فرد، سیروس؛ کافی، سیدموسی؛ خوش روش، وحید (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله 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 ۹۴-۱۳۹۳. 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 مهارت های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) بر اساس فرهنگ بومی برشادکامی و تاب آوری زنان مطلقه. پژوهش های مشاوره، ۱۹ (۷۴): ۹۰-۶۲.

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

-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): ۲۰-۱.

-فرید، مرندی؛ کاکابرابی، کیوان؛ حسینی، سعیده سادات (۲۰۱۹). تأثیر 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)، ۸-۱.

-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 تأثیر آموزش مهارت های ده گانه زندگی شامل: (مهارت های خود آگاهی، مهارت همدلی، مهارت روابط بین فردی، مهارت ارتباط مؤثر، 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.

- Batoool, S; Nadeem, A; & Asif, M. (2018). Managing Higher Education Quality Enhancement in Pakistan through Communication Skill to achieve International Opportunities. *Journal of Managerial Sciences*. 12(1), 37 – 48.
- Bekkouche, N. S., Schmid, R. F., & Carliner, S. (2022). “Simmering pressure”: How systemic stress impacts graduate student mental health. *Performance Improvement Quarterly*, 34(4), 547-572.
- Bhaskara Reddy, V., & panacharoensawad, B.(2017). Students ProblemSolving Difficulties and Implications in Physics: An Empirical Study on Influencing Factors. *Journal of Education and Practice*, 8, (14), 59-62.
- Delle Fave, Antonella. (2020). *Meaning in life: Structure, sources, and relations with mental and physical health*. *Acta Philosophica* 29: 19–32.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.
- Hair, J. F., Howard, M. C., & Nitzl, C. (2020). Assessing measurement model quality in PLS-SEM using confirmatory composite analysis. *Journal of Business Research*, 109, 101–110. Https.
- Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian Journal of Social Research*, 59(1), 35-44.
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75.

- 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 (2) using skewness and kurtosis*. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 52.
- Kron, F. W; Fetters, M. D; Scerbo, M. W; White, C. B; Lypson, 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(4), 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*, 40(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*, 101(8): 1496-1499.
- 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. (2022). Ridiculously good writing: How to write like a pro and publish like a boss. *Gynecologic Oncology Reports*, 42, 101024.
- Moradi, M., & Miralmasi, A. (2020). *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. (2022). The Effects of Stress Management Training on Communication Skills and Attribution Beliefs

on Women with Adjustment Disorders. *International Journal of Health Studies*, 18-23.

- Smeyers, Emmelise. (2021). *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. (2016). Best Alternatives to Cronbach's Alpha Reliability in Realistic Conditions: Congeneric and Asymmetrical Measurements. *Frontiers in Psychology*, 7, 769.
- Williams, B. W., Kessler, H. A., & Williams, M. V. (2014). Relationship among practice change, motivation, and self-efficacy. *Journal of continuing education in the health professions*, 34 (1): 5–10.

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 1401-1402, based on the formula of Fidel and Tabachnik (2007) and 150 people were selected as a sample by random sampling. The research tools included Endler and Parer's (1990) coping with stressful situation questionnaires, Heppner's problem solving (1982) and Queen Damm's effective communication (2004). 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 ($R^2=0.43$), 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 ($\beta=0.154$, $p < 0.01$) and enthusiasm, ability to solve problems ($\beta=-0.347$, $p < 0.01$) and the problem-oriented dimension of ability to cope with stress ($\beta=0.239$, $p < 0.01$) with positive coefficients showed the greatest impact in predicting the effective communication of students. According to the results 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.