

مقاله پژوهشی

**وارسی مسیر رابطه میان مهارت‌های ارتباطی، سازگاری فردی و مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر  
در دانشجویان پسر و دختر دانشگاه فرهنگیان مشهد**

وحید نسائی\*، فرهاد کهرآزنی\*\*، علی فرنام\*\*\*، محمدعلی فردین\*\*\*\*  
تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۴/۱۶

**چکیده**

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی‌پذیری مهارت‌های ارتباطی و سازگاری فردی با توجه به مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود. پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود از بین ۳۲۰۰ دانشجوی در حال تحصیل در دانشگاه‌های شهید رجایی و شهید بهشتی شهر مشهد، ۳۱۴ دانشجو (۱۸۲ مرد و ۱۳۲ زن)، به شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار این پژوهش شامل پرسشنامه‌های حالت‌های روان‌شناختی مثبت، (رجائی، خوی‌نژاد و نسائی، ۱۳۹۱)، مهارت‌های ارتباطی، (جرابک، ۲۰۰۴) و سازگاری (بل، ۱۹۶۱) بود که از روایی و پایایی لازم برخوردار بوده‌اند. داده‌های این تحقیق از روش تحلیل مسیر و با بهره‌گیری از نرم افزار AMOS مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. نتایج نشان داد که مسیر تبیین مهارت‌های ارتباطی بر اساس سازگاری با نقش میانجی مؤلفه‌های توکل به خدا، قردانی و بخشش معنادار شده است ( $P < 0/05$ ). این یافته‌ها بیانگر لزوم توجه به حالت‌های روان‌شناختی مثبت در تبیین سطوح ارتباطی دانشجویان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت می‌توان توجه به مؤلفه‌های روانشناسی مثبت در افراد در کنار سازگاری می‌تواند تبیین‌کننده قوی برای سطح مهارت‌های ارتباطی باشد.

**واژگان کلیدی:** حالت‌های روان‌شناختی مثبت، سازگاری، مهارت‌های ارتباطی.

\* دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران.

\*\* دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران (نویسنده مسئول) farhad\_kahraz@ped.usb.ac.ir

\*\*\* دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

\*\*\*\* استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

## ۱- مقدمه

مهارت‌های ارتباطی، توانایی‌های اختصاصی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا در پیام‌هایی که به صورت نمادین به شخص دیگر می‌رسانند، باکفایت عمل کنند و احساسات مثبت و لذت بخشی در طرف مقابل ایجاد نمایند (فتیحی اقدم و جمهری، ۱۳۹۰). ارتباط سراسر زندگی انسان را فرا گرفته است. انسان به کمک ارتباط زنده می‌ماند، رشد و تکامل می‌یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی رابطه او با دیگران بستگی دارد (سیاوشی و نوابی‌نژاد، ۱۳۸۴). مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار، احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (یوسفی، ۱۳۸۶). به عبارت دیگر، فرد زمانی از سازگاری بهره‌مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی‌اش، رابطه‌ای سالم برقرار کند. محیط اجتماعی در برگیرنده خانواده، محل تحصیل، محیط کسب‌وکار و نظایر آن‌ها است و اگر فردی نتواند با محیط خود به شیوه‌ای مطلوب رابطه برقرار کند، ناسازگار شناخته می‌شود (سامانی، سهرابی شگفتی و منصوری، ۱۳۹۰) پژوهش‌های متعددی بیانگر اهمیت مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری افراد می‌باشند. به عنوان نمونه نتایج به دست آمده توسط بهادری و خسروشاهی (۱۳۹۶) نشانگر این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند موجب بهبود سطح سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان شود. همچنین شریعت باقری، (۱۳۹۷)، نیز به نتایج مشابهی دست یافتند. همچنین اردلان و حسین چاری، (۱۳۹۰)، نیز دریافتند که سازگاری تحصیلی قابل پیش‌بینی بر اساس میزان مهارت‌های ارتباطی افراد است. واضح است که سازگاری بر اساس مهارت‌های ارتباطی می‌تواند قابل پیش‌بینی باشد. چرا که سازگاری اجتماعی به عنوان یک شاخص روان‌شناختی دربرگیرنده قالب‌ها و مهارت‌های اجتماعی، علائق اجتماعی، روابط خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی می‌باشد (ویکنس و گریف، ۲۰۰۵). این یافته توسط ژانگ<sup>۱</sup>، جیانگ<sup>۲</sup>، سون<sup>۳</sup>، ژو<sup>۴</sup>، یو<sup>۵</sup> (۲۰۱۹) در چین مورد تأیید قرار گرفت.

- 
1. Wickens & Greeff
  2. Zhang
  3. Jiang
  4. Sun
  5. Zhao
  6. Yu

سازگاری هیجانی<sup>۷</sup> سازوکارهایی است که فرد توسط آن‌ها ثبات عاطفی پیدا می‌کند. از سوی دیگر توانمندی‌ها و شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی نیز از عوامل تعیین‌کننده و تأثیرگذار بر سازگاری تحصیلی محسوب می‌شوند (کوزلوسکی<sup>۸</sup>، هاتچینسون<sup>۹</sup>، هارلی<sup>۱۰</sup> و براون<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۸). روان‌شناسان سازگاری فرد را در برابر محیط مورد توجه قرار داده‌اند و ویژگی‌هایی از شخصیت را بهنجار تلقی کرده‌اند که به فرد کمک می‌کنند تا خود را با جهان پیرامون خویش سازگار نماید، یعنی با دیگران در صلح و صفا زندگی کند و جایگاهی برای خود به دست آورد (اتکینسون و هیلگارد<sup>۱۲</sup>، ۱۹۸۹؛ ترجمه براهنی، زمانی، بیگ، بیرشک و شهرآرای، ۱۳۹۰). در این میان، سازگاری انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقش‌های خود و نحوه عملکرد در نقشها است که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخصیت قبلی، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار دارد (بنی‌اسدی، ۱۳۹۰). اگر سازگاری را یک فرایند دو سویه بدانیم، در تعامل بین فرد و محیط برای برقراری تماس و عینیت بخشی واقعیات، تسلط فرد بر محیط و احساس کنارآمدن با خود را مشاهده می‌کنیم که طی آن هر یک از ما به محیط و تغییراتی که در آن روی می‌دهد پاسخ می‌دهیم (خداوردی، ۱۳۹۵). نبود سازگاری یا پیدایی سازگاری اجتماعی نامطلوب، موجب عملکرد روانی ضعیف مانند احساس گناه، خودپنداره منفی، ناامیدی، عزت نفس پایین، انزوا و رضایتمندی پایین از زندگی می‌شود (امرسون<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۸) که در بیان دیگر موجب کاهش سطح مؤلفه‌های روانی مثبت در فرد می‌گردد.

پس از ظهور جنبش روان‌شناسی مثبت، نظریه‌پردازان و محققان به‌جای توجه صرف به تجارب یا ادراک‌های منفی به بررسی سازه‌هایی چون خودکنترلی، معنویت، شادی، خوش‌بینی و امید پرداخته‌اند (اسنایدر و لوپز<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۲). آثار مثبت این سازه‌ها بر سلامت جسمانی و روانی در تحقیقات مختلف تأیید شده است. هدف اصلی روان‌شناسی مثبت، فهمیدن و آسان‌سازی شادمانی و سلامت ذهنی است. سلیگمن هیجان‌ات مثبت را در سه مقوله طبقه‌بندی می‌کند: آن‌هایی که با گذشته، حال و آینده مرتبط‌اند. در مورد هیجان‌های مثبت مربوط به حال دو طبقه متمایز وجود دارد: لذت‌های آنی

7. Emotional Adadptation

8. Kozlowski

9. Hutchinson

10. Hurley

11. Browne

12. Atkinson & Hilgard

13 Emerson

14. Schnyder & Lopes

و رضامندی‌های پایدارتر. لذت‌ها هم لذت‌های جسمانی و هم لذت‌های عالی‌تر را شامل است که از تجربه‌های حسی مثبت حاصل می‌شوند. رضامندی‌هایی که حالت‌های مجذوب شدن یا شیفتگی را همراه دارند از پرداختن به فعالیت‌هایی به دست می‌آیند که به‌کارگیری نیرومندی‌های تأییدی را شامل می‌شوند (کار<sup>۱۵</sup>، ۱۳۸۷). مؤلفه‌های رفتار مثبت‌گرا (حالت‌های روان‌شناختی مثبت): نمونه‌ای از توانایی‌های انسان که موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت نگر را تشکیل می‌دهد: خوشحالی، لذت، انعطاف‌پذیری، سرسختی، کنترل شخصی، خوش‌بینی، سبک تبیینی خوش بینانه، امید، احساس کارآیی، تعیین هدف، معنی، عشق به دانستن، خرد، اصالت، توانایی برای روانی، خودمختاری، بخشندگی، دلسوزی، همدلی، نوع‌دوستی، شوخ‌طبعی، معنویت (ریو<sup>۱۶</sup>، ۱۳۸۹). هنرمندزاده و سجادیان (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت نگر بر بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری، سازگاری و شادکامی دختران بی‌سرپرست نشان دادند که روانشناسی مثبت‌نگر در ارتقاء تاب‌آوری، سازگاری و شادکامی دختران رابطه و نقش دارد. سهل‌آبادی (۱۳۹۷) در تحقیق خود با موضوع بررسی ارتباط انسجام درونی و سازگاری فردی - اجتماعی با رضایت از زندگی و نگرش مثبت به زندگی در دانشجویان پرداخته است. نتیجه این پژوهش نشان دهنده رابطه انسجام درونی با رضایت از زندگی و نگرش مثبت بوده است. همچنین سازگاری فردی هم با رضایت از زندگی و نگرش مثبت رابطه معنادار داشته است. لارنسن و مونی<sup>۱۷</sup> (۲۰۱۸) نیز سازگاری جوانان و ادراک آن‌ها از رابطه آن‌ها با روابط مثبت و حس انسجام با والدین را مورد بررسی قرار دادند؛ نتایج نشان داد جوانانی که از نظر کیفی رابطه بهتری با والدین خود تجربه کرده بودند، سازگاری بهتر و حس انسجام مثبت تری داشتند در مقایسه با جوانانی که از نظر کیفی رابطه ناچیزی داشتند. ویجیلیا<sup>۱۸</sup> و همکاران (۲۰۱۵) به بررسی رابطه شیوهای تأثیر روان‌شناسی مثبت بر حس انسجام، لیاقت اجتماعی و میزان ارتباطات در دانش‌جویان پرداختند. نتایج نشان داد که شیوه‌های آموزشی قادر به پیش‌بینی لیاقت اجتماعی و حس انسجام در دانشجویان است. مارتز و لیونه<sup>۱۹</sup> (۲۰۱۶) در پژوهش خود دریافتند که سازگاری روانی و اجتماعی می‌تواند از طریق افزایش بهره‌مندی افراد از مؤلفه‌های روانی مثبت، به آن‌ها در کنار آمدن با بیماری‌های صعب‌العلاج کمک شایانی داشته باشد. پژوهش‌ها نشان داده

15. Carr

16. Reeve

17 Laurens &amp; Moony

18 Wigilia

19 .Martz &amp; Livneh

است که خوش‌بینی و مثبت‌گرایی در مقابله با فشارهای زندگی و غلبه بر ناملايمات روانی - اجتماعی در اقدام به رفتارهای مرتبط با سلامت، اصلاح سبک زندگی و در نهایت کاهش بروز بیماری‌های جسمانی و روان‌شناختی تأثیر مهمی دارد (روبرت<sup>۲۰</sup>، گیوننس<sup>۲۱</sup>، گراردر<sup>۲۲</sup>، آرت<sup>۲۳</sup>، ۲۰۱۱ به نقل از رحیمیان بوگر، ۱۳۹۲). توانمندی‌ها مانند شهامت، خوش‌بینی، مهارت ارتباط بین فردی، رعایت اخلاق و امید ضربه‌گیر آسیب‌های روانی هستند (رشید<sup>۲۴</sup>، ۲۰۰۸؛ به نقل از جباری، شهیدی، موتابی، ۱۳۹۲)، این یافته نیز نشان از اهمیت توجه و توسعه این حالت‌های مثبت است. می‌توان گفت مؤلفه‌های روانشناسی مثبت مبنای زیرساختی برای حالات مثبت روانشناختی افراد هستند. در واقع وقتی به انسان‌ها در یک شبکه اجتماعی نگاه می‌کنیم، مجموعه افکار، احساسات و هیجانات و رفتارهایی که از آنها در قالب یک کنش ارتباطی مشاهده می‌کنیم، تا حد زیادی بستگی دارد به این‌که چگونه چارچوب روانی فرد شکل و قوام گرفته است. آنچه از مبانی نظری متغیرهای مطالعه حاضر استنباط می‌گردد این است که برای داشتن روابطی سالمتر بایستی با ایجاد زیرساخت‌های روانی مناسب، با بهره‌گیری از مؤلفه‌ها و مفاهیم روانشناسی مثبت، به تقویت و چارچوب‌بندی مهارت‌های مورد نیاز برای ارتقای سطح کیفی روابط، بتوانیم توانمندی به کارگیری بجا و منطقی و حساب شده این مهارت‌ها را نیز فراگیریم. با توجه به مطالب گفته شده پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا می‌توان مهارت‌های ارتباطی را بر اساس سازگاری فردی بر اساس مؤلفه‌های روان‌شناختی مثبت پیش‌بینی کرد؟

## ۲- روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش دانشجویان پسر و دختر دانشگاه فرهنگیان: شهید بهشتی (پسرانه) و شهید هاشمی‌نژاد (دخترانه) مشهد بودند که تعداد آنها ۳۲۰۰ نفر بود. در این پژوهش برای تعیین حجم نمونه با توجه به تعداد خرده‌مقیاس‌های موجود در پژوهش که ۱۵ خرده‌مقیاس هست، حجم نمونه ۳۱۴ نفر انتخاب شد. برای انتخاب نمونه از نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد که به صورت تصادفی تعدادی دانشکده از بین دانشکده‌های موجود انتخاب و

---

20. Robert  
21. Gibunce  
22. Gerard  
23. Alert  
24. Rashid

از هر دانشکده نیز تعدادی کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها بین تمام دانشجویان کلاس توزیع گردید. ابزارهای ارزیابی به این شرح هستند:

## ۲-۱. مقیاس مهارت‌های ارتباطی:

به منظور سنجش مهارت‌های ارتباطی دانشجویان، از نسخه تجدیدنظر شده پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی که توسط جرابک<sup>۲۵</sup>، (۲۰۰۴)، ابداع شده استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۴ ماده است که پاسخ‌گویی به آن‌ها مستلزم استفاده از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (۱=هرگز، ۵=همیشه) است. اعتبار این پرسشنامه در حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴) در نمونه‌ای متشکل از ۷۳۳ دانش‌آموز و دانشجوی ایرانی با استفاده از آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن برای نمره کل آزمون در نمونه دانشجویان به ترتیب برابر ۷۱٪ و ۶۹٪ گزارش شده است. افزون بر این، حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴) با به‌کارگیری روش آماری تحلیل آماری تحلیل عاملی، روایی سازه پرسشنامه را نیز در پژوهش خود بررسی کرده‌اند و به ۵ عامل: مهارت‌های درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی، مهارت نظم‌دهی به هیجان‌ها، مهارت گوش دادن، مهارت بینش نسبت به فرایند ارتباط و قاطعیت در ارتباط دست‌یافته‌اند.

## ۲-۲. مقیاس مؤلفه‌های روانشناسی مثبت نگر:

پرسشنامه حالت‌های روانشناسی مثبت<sup>۲۶</sup> (PPS)، توسط رجائی، خوی نژاد، نسائی، (۱۳۹۱)، تهیه و تدوین گردیده است که شامل ۹۶ سؤال بوده و در مجموع ۱۵ حالت روان‌شناختی مثبت را می‌سنجد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (از کاملاً مخالفم نمره ۱ تا کاملاً موافقم نمره ۵) هست. نکته قابل توجه این که بعضی سؤالات به صورت عکس این حالت نمره‌گذاری می‌شوند که شماره این سؤالات به این شرح است: ۷، ۹، ۱۱، ۱۴، ۱۵، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۴، ۴۸، ۴۹، ۵۲، ۵۴، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۵، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۴، ۸۶، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳. روایی این پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این زمینه مورد تأیید قرار گرفته است. مفهوم روایی به این سؤال پاسخ می‌دهد که ابزار اندازه‌گیری تا چه حد خصیصه‌ی موردنظر را می‌سنجد. بدون آگاهی از روایی ابزار اندازه‌گیری نمی‌توان به دقت داده‌های حاصل از آن اطمینان داشت. برای محاسبه پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. از این روش برای محاسبه‌ی هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه به کار می‌رود. برای این

25. Jerabek

26. Positive Psychological states

منظور پایلوتی بر روی ۵۰ نفر از دانشجویان انجام گردید که از طریق بهره‌گیری از نرم‌افزار Spss ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل آزمون ۰/۸۳۷ به دست آمد که بیانگر پایایی بالای این آزمون است.

### ۲-۳. مقیاس سازگاری:

این مقیاس را در سال ۱۹۶۱، پروفیسور بل<sup>۳۷</sup> تدوین کرد (شارما، ۲۰۱۸). او در زمینه سازگاری، دو پرسشنامه ارائه کرده است که یکی مربوط به دانش آموزان و دانشجویان و دیگری برای بزرگسالان است. این پرسشنامه از ۱۶۰ سؤال تشکیل شده است. در پژوهش یادشده از فرم دانشجویان استفاده شد. نمرات پایین بیانگر سازگاری بالا و نمرات بیشتر بیانگر سازگاری پایین تر است. اعتبار مقیاس سازگاری در خانه ۰/۹۱، سازگاری سلامتی ۰/۸۱، سازگاری اجتماعی ۰/۸۸، سازگاری عاطفی ۰/۹۱، سازگاری شغلی ۰/۸۵ و اعتبار کلی پرسشنامه ۰/۹۴ به دست آمده است. روایی پرسشنامه از دو راه به دست آمده است. در ایران نیز پایایی این پرسشنامه با روش آماری دونیمه کردن، ۰/۹۸ و با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کرد (پورسید و همکاران، ۱۳۸۹). داده‌های بدست آمده با استفاده از روش تحلیل مسیر و با بهره‌گیری از نرم‌افزار AMOS مورد بررسی آماری قرار گرفتند. به منظور برازش الگو ضروری است که شاخص‌های دو تقسیم بر درجه آزادی کوچکتر از ۲/۵ باشد، مقدار شاخص ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RSMEA) کوچکتر و به صفر نزدیکتر باشد و همچنین شاخص‌های برازش (GFI، AGFI و CFI) به یک نزدیکتر باشند.

### ۳- یافته‌ها:

نتایج بررسی‌های توصیفی متغیرهای جمعیت‌شناختی پژوهش، در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
سن	۲۱/۷۱	۲/۲۵
وضعیت تأهل	فراوانی	درصد فراوانی
متأهل	۲۰	۶٪
مجرد	۲۹۴	۹۴٪
مقطع تحصیلی	فراوانی	درصد فراوانی
ادبیات فارسی	۵۹	۱۹٪
زبان انگلیسی	۵۱	۱۶٪
تربیت بدنی	۵۳	۱۷٪
زیست و شیمی	۵۴	۱۸٪
مشاوره و راهنمایی	۵۳	۱۷٪
ریاضی و فیزیک	۴۴	۱۳٪

با توجه به جدول ۱ مشاهده می‌شود که میانگین سن شرکت‌کنندگان در پژوهش حدود ۲۱ سال بوده است. همچنین مشاهده می‌شود که تعداد بیشتری از اعضای نمونه مجرد بوده‌اند و دانشجویان رشته ادبیات فارسی سهم بیشتری را به خود اختصاص دادند.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها در متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	انحراف معیار	متغیر	میانگین	انحراف معیار
مهارت‌های ارتباطی	۹۹/۷	۱۲/۱۰	معناداری زندگی	۱۱/۰۳	۳/۷۴
سازگاری	۱۸/۶۷	۴/۰۵	رضایت از زندگی	۱۹/۳۴	۳/۳
توکل به خدا	۱۴/۴۷	۳/۷۴	خلق مثبت و شادمانی	۱۶/۳۴	۴/۶۷
خوش‌بینی	۲۸/۴۱	۵/۰۲	اجتماعی بودن	۹/۸۹	۲/۸۳
احساس کارآمدی	۳۷/۷۷	۵/۹۲	عزت‌نفس و ارزشمندی	۱۹/۸	۴/۹
وظیفه‌شناسی	۱۱/۹۳	۴/۰۳	احساس آرامش	۱۷/۰۵	۳/۵۲
احساس کنترل	۱۶/۹۰	۳/۳۹	قدردانی	۱۶/۲	۴/۲۸
هدفمندی	۱۱/۱۶	۲/۱۹	بخشش	۱۹/۶۳	۳/۸۵
امیدواری	۱۰/۴۱	۲/۷۴			



داده‌های جدول ۲ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌ها را در متغیرهای سازگاری، مؤلفه‌های روانشناسی مثبت و مهارت‌های ارتباطی نشان می‌دهد. برای بررسی فرضیه پژوهشگر، از تحلیل مسیر استفاده شد که در آن مسیرهای متغیرهای پژوهش نسبت به یکدیگر مورد بررسی قرار می‌گیرند. پیش از انجام تحلیل مسیر، همبستگی بین مهارت‌های ارتباطی با مؤلفه‌های روانی مثبت به‌عنوان متغیر میانجی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. همبستگی مؤلفه‌های روانی مثبت با سازگاری و مهارت‌های ارتباطی

متغیرها	مهارت ارتباطی	سازگاری	متغیرها	مهارت ارتباطی	سازگاری
توکل به خدا	*۰/۱۹۱	*۰/۳۴۷	رضایت از زندگی	*۰/۲۱۳	۰/۱۱۷
خوش‌بینی	*۰/۱۹۹	*۰/۱۶۲	خلق مثبت	*۰/۱۴۷	*۰/۱۳۱
احساس کارآمدی	*۰/۱۶۰	*۰/۱۴۳	اجتماعی بودن	*۰/۲۲۳	*۰/۲۳۶
وظیفه‌شناسی	*۰/۲۳۴	*۰/۲۲۰	عزت‌نفس	*۰/۱۸۹	۰/۰۱۴
احساس کنترل	۰/۱۳۳	۰/۰۵۲	احساس آرامش	*۰/۱۷۴	۰/۰۸۳
هدفمندی	*۰/۱۸۵	۰/۰۲۴	قدردانی	*۰/۲۷۵	*۰/۲۱۷
امیدواری	*۰/۲۲۶	*۰/۲۲۴	بخشش	*۰/۲۵۰	*۰/۲۱۳
معناداری زندگی	۰/۰۶۱	۰/۰۷۰			

با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود که مؤلفه‌های احساس کنترل، معناداری زندگی، رضایت از زندگی، عزت‌نفس و احساس آرامش، به دلیل اینکه با چهار متغیر دیگر ارتباط معناداری ندارند، از ادامه فرایند تحلیل حذف می‌شوند. در ادامه نتایج بررسی‌های تحلیل مسیر ارائه شده است.

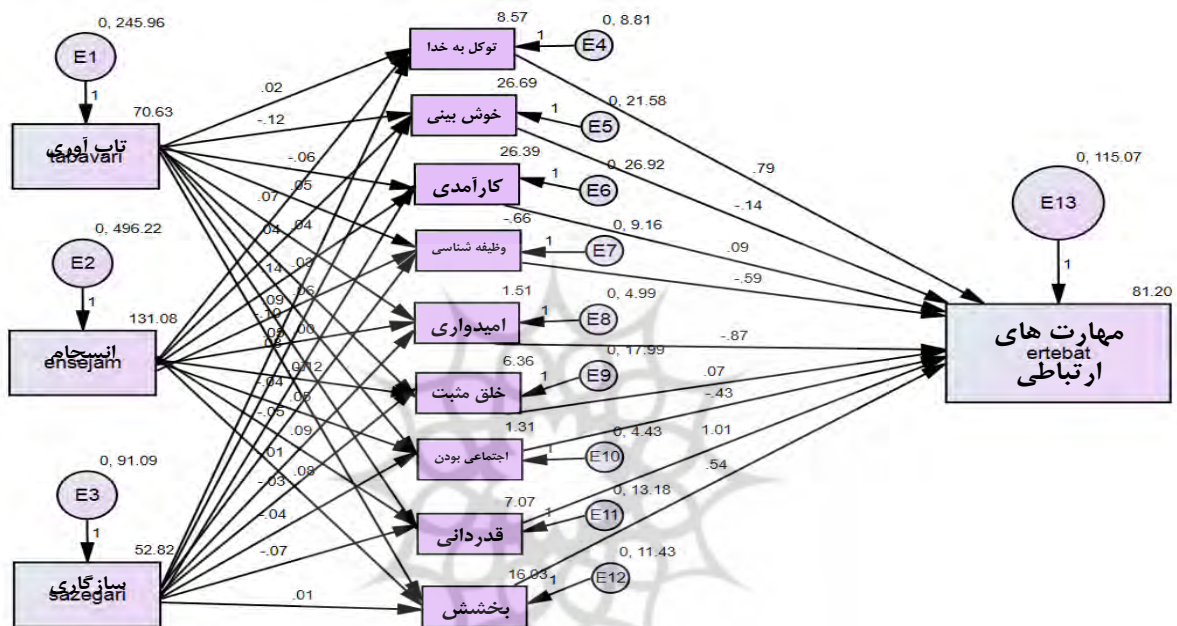
جدول ۴. نیکویی برازش مدل ساختاری

درجه آزادی	خی دو	X2/Df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	احتمال P
۳۷	۴۳/۹۱۱	۱/۱۸	۰/۰۲۵	۰/۹۰۱	۰/۹۲۸	۰/۹۱۱	۰/۰۰۱

جدول ۵: اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل جهت پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی

مقدار احتمال	کل	غیرمستقیم	مستقیم	متغیر	مقدار احتمال	کل	غیرمستقیم	مستقیم	متغیر
۰/۱۱۲	۳/۰۹۷	۰/۲۱۳	۰/۶۶۱	توکل به خدا* مهارت ارتباطی	۰/۰۰۰	۴/۴۰۸	۰/۰۳۱	۰/۱۳۶	سازگاری * توکل به خدا
۰/۱۳	۱/۵۱۲	۰/۱۱۷	۰/۱۷۸	خوش‌بینی* مهارت ارتباطی	۰/۱۴۵	۰/۰۸۵	۰/۰۵۸	۰/۰۸۵	سازگاری * خوش‌بینی
۰/۱۶	۱/۴۰۵	۰/۰۹۸	۰/۱۳۸	احساس کارآمدی *مهارت ارتباطی	۰/۰۶۹	۱/۸۱۸	۰/۰۷۰	۰/۱۲۷	سازگاری * احساس کارآمدی
۰/۰۷۱	۱/۸۰۳	۰/۲۰۵	۰/۳۶۹	وظیفه‌شناسی *مهارت ارتباطی	۰/۰۰۱	۳/۱۷۹	۰/۰۳۳	۰/۱۰۵	سازگاری * وظیفه‌شناسی اسمی
۰/۰۰۸	۲/۶۴۷	۰/۳۱۲	۰/۸۳۶	امیدواری* مهارت ارتباطی	۰/۰۹۹	۱/۶۴۸	۰/۰۲۲	۰/۰۳۶	سازگاری * امیدواری
۰/۷۱۵	۰/۳۶۵	۰/۱۸۴	۰/۰۶۷	خلق مثبت* مهارت ارتباطی	۰/۱۲	۱/۵۵۵	۰/۰۳۷	۰/۰۵۸	سازگاری * خلق مثبت
۰/۱۰۱	۱/۶۴۱	۰/۳۰۳	۰/۴۹۷	اجتماعی بودن* مهارت ارتباطی	۰/۰۰۲	۳/۱۶۳	۰/۰۲۲	۰/۰۷	سازگاری * اجتماعی بودن
۰/۰۰۰	۴/۲۴۲	۰/۲۰۲	۰/۸۵۸	قدردانی* مهارت ارتباطی	۰/۰۱۲	۲/۵۰۶	۰/۰۳۴	۰/۰۸۴	سازگاری * قدردانی
۰/۰۱۶	۲/۴۱۱	۰/۲۱۹	۰/۵۲۹	بخشش* مهارت ارتباطی	۰/۸۶۲	۰/۱۷۴	۰/۰۳۱	۰/۰۰۵	سازگاری * بخشش

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، نسبت خبی دو به درجه آزادی کمتر از ۲/۵ است و میزان RMSEA نزدیک به صفر است. همچنین، مقدار GFI، AGFI و CFI نزدیک به یک است. در نتیجه، مدل ارائه‌شده با مقدار احتمال ۰/۰۰۱ دارای برازش بود.



نمودار ۱: مدل تبیین مهارت‌های ارتباطی بر اساس سازگاری با نقش میانجی مؤلفه‌های روانی مثبت

#### ۴- نتیجه گیری:

هدف از پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی پذیرش مهارت‌های ارتباطی بر اساس سازگاری با نقش میانجی مؤلفه‌های روانی مثبت در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان مشهد بود. یافته‌های آماری نشان‌دهنده معنادار بودن مسیرهای پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی بر اساس سازگاری و مؤلفه‌های روانی مثبت به‌عنوان متغیر میانجی بوده است. نتایج به‌دست‌آمده توسط هنرمندزاده و سجادیان (۱۳۹۸)، فرنام (۱۳۹۷)، خادمی و کدخدایی (۱۳۹۷)، شریعت باقری، (۱۳۹۷)، بهادری و خسروشاهی (۱۳۹۶)، اردلان و حسین چاری (۱۳۹۰) و ژانگ و همکاران (۲۰۱۹)، بیانگر اهمیت

مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری و نتایج به‌دست‌آمده توسط مارتز و لیونه (۲۰۱۶)، نشانگر اهمیت مؤلفه‌های روانی مثبت در تبیین سازگاری می‌باشند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت سازگاری به‌عنوان یک متغیر اثرگذار بر مهارت‌های ارتباطی از طریق مؤلفه‌های اجتماعی مکانیسم اثر دارد. به‌عبارت‌دیگر داشتن گرایش‌های مثبت نسبت به افراد شکلی از پذیرش خود (یکی از ابعاد سلامت روان) است که طی آن فرد اجتماع و مردم آن را با همه نقص‌ها و جنبه‌های مثبت و منفی باور دارد و می‌پذیرد (سام آرام، ۱۳۹۱). فرد زمانی از سازگاری بهره‌مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی‌اش، رابطه‌ای سالم برقرار کند. محیط اجتماعی دربرگیرنده خانواده، محل تحصیل، محیط کسب‌وکار و نظایر آن‌ها است و اگر فردی نتواند با محیط خود به شیوه‌ای مطلوب رابطه برقرار کند، ناسازگار شناخته می‌شود (سامانی و همکاران، ۱۳۹۱). از آنجا که روابط مثبت و صمیمانه لازمه فرآیند ارتباطی مؤثر محسوب می‌شوند (دوگله و همکاران، ۲۰۰۵)، داشتن کیفیت ارتباط مناسب، در موفقیت فرد، در جنبه‌های مختلف مؤثر است و غالباً میزان شایستگی و احتمال موفقیت فرد را تعیین می‌کند (برکو و همکاران، ۱۳۹۲). از سوی دیگر هیجان‌های مثبت توجه ما را وسعت می‌بخشند و ما را از محیط فیزیکی و اجتماعی گسترده‌تری آگاه می‌سازند و این توجه گسترش‌یافته ما را برای پذیرش اندیشه‌ها و اقدام‌های تازه آماده می‌کند و بیش از مواقع عادی خلاق‌تر می‌شویم (سلیگمن، ۱۳۸۹). به‌این‌ترتیب، هیجان‌های مثبت فرصت‌هایی را در اختیارمان می‌گذارند تا روابط بهتری ایجاد کنیم و بارآوری بیشتری از خود بروز دهیم (سلیگمن، ۱۳۸۹). افرادی که خود را مثبت ارزیابی می‌کنند، برای دیگران احترام زیادی قائل می‌شوند (کار، ۱۳۸۷) و چون می‌توانند محبت دیگران را جلب کنند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (سلیگمن، ۱۳۸۹)؛ بنابراین می‌توان گفت پرورش بیشتر شناخت‌های مثبت، مانند اعتقاد به خداوند، خوش‌بینی، شوخی کردن، لذت بردن و بهره‌مندی ارتباطات اجتماعی دوستانه می‌توانند بر سلامت فیزیکی و روانی انسان تأثیر بگذارند (میانبندی، ۱۳۹۲). از سوی دیگر این واقعیت محرز است که بهزیستی روانی افراد مرتبط با توانایی آنها در همسویی و ارتباط با دیگران است و اهمیت این ارتباط و همراهی به قدری است که احتمال یک نیاز فطری برای برقراری ارتباط با دیگران را مطرح کرده است (توزنده جانی، ۱۳۹۰). از آنجا که توانمندی‌ها مانند شهامت، خوش‌بینی، مهارت ارتباط بین فردی، رعایت اخلاق و امید، با تأکید بر عواطف مثبت و نگرش‌های افراد در مواجهه با چالش‌ها و اسنادهای افراد در خصوص رویدادها (میان‌بندی، ۱۳۹۲) موجب رشد سازگاری افراد در موقعیت‌های تنش‌زا می

شوند (رشید<sup>۲۸</sup>، ۲۰۰۸؛ به نقل از جباری، شهیدی، موتابی، ۱۳۹۲). این مطلب همچنان قابل تأکید است که مؤلفه‌های روانی مثبت می‌تواند ابزار قدرتمندی برای افزایش توانمندی‌های ارتباطی افراد باشد. این یافته با نتایج ذیل پشتیبانی می‌شود: حکیمی و همکاران، (۱۳۹۶)، مارتز و لیونه، (۲۰۱۶)، بایلی و همکاران، (۲۰۰۷)، کوهن و فردریکسون، (۲۰۱۰)، صادقی نیری و الهیاری‌نژاد، (۱۳۹۲)، روبرت و همکاران، (۲۰۱۱)، رشید، (۲۰۰۸)، انریکه و همکاران، (۲۰۱۷). در تبیین این یافته می‌توان گفت، دارا بودن مهارت‌های مبتنی بر روانشناسی مثبت، منجر به افزایش توانمندی افراد برای برقراری ارتباط‌های سازنده اجتماعی می‌شود (گوردیوا و اوسین، ۲۰۱۰). به عبارت دیگر روانشناسی مثبت نگر در عمل به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند تا به سلامت روانی دست یابند (ریو، ۱۳۸۹)، این دستاورد موجب می‌شود افراد بتوانند ضمن بدست آوردن احساسی روشن و مطمئن از این‌که چه کسی هستند، قادر باشند به طریقی صمیمانه با دیگران ارتباط متقابل پیدا کنند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۵).

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به زمان اجرای برخی پرسشنامه‌ها و عدم کنترل وضعیت تأهل اشاره داشت. همچنین به دلیل اینکه این پژوهش در دانشجویان دانشگاه شهید رجایی و شهید بهشتی انجام شده، قابل تعمیم به سایر دانشجویان در دیگر دانشگاه‌ها نمی‌باشد. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران بعدی به بررسی متغیرهای مرتبط با سیستم هیجانی در مدل بررسی شده در پژوهش حاضر بپردازند. همچنین پیشنهاد می‌شود از نتایج این پژوهش در تبیین برنامه‌های آموزشی و انگیزشی برای ارتقای سلامت روان دانشجویان در سطح دانشگاه‌ها استفاده شود و مبتنی بر نتایج این پژوهش، پروتکل‌های مداخله‌ای و آموزشی جهت ارتقای سلامت روانی و کیفیت ارتباط اجتماعی دانشجویان در سطح دانشگاه‌ها طراحی گردد.

#### ۵- منابع:

۱. اردلان، الهام، حسین‌چاری، مسعود. (۱۳۹۰). پیش‌بینی سازگاری تحصیلی بر اساس مهارت‌های ارتباطی با واسطه باورهای خودکارآمدی. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۶ (۱۷): ۱-۳۲
۲. اتکینسون، ر؛ هیلگارد، ا؛ هوکسما، س؛ اسمیت، ا؛ بم، دی جی. (۲۰۰۰). زمینه روانشناسی هیلگارد. (مترجمان: براهنی، م؛ کریمی، ی؛ مهرآرای، م؛ بیرشک، ب؛ شاملو، س؛ هاشمیان، ک؛ گاهان، ن و همکاران، ۱۳۹۰) تهران: انتشارات رشد

۳. بنی‌اسد، اسماء. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد توانمندسازی مددکاری اجتماعی بر میزان سازگاری فردی-اجتماعی دختران معلول جسمی حرکتی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
۴. بهادری خسروشاهی، جعفر، حبیبی‌کلپور، رامین. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر انگیزش تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی*. ۱۰(۳۹): ۱۵۱-۱۷۳.
۵. پورسید، سید رضا، حبیب‌اللهی، سعید، فرامرزی، سالار. (۱۳۸۹). اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری دانشجویان نابینا و کم‌بینا. *دوماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۳(۱): ۳-۴.
۶. جباری، مهدی، شهیدی، شهرام و موتابی، فرشته. (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله‌ای مثبت نگر گروهی در کاهش نگرش ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختر نوجوان. *مجله‌ی روان‌شناسی بالینی*، ۶(۲ پیاپی ۲۲)، ۷۴-۶۵.
۷. حسین‌چاری، مسعود، فداکار، محمدمهدی. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش‌آموزان و دانشجویان. *پژوهش‌های آموزش و یادگیری*. ۱(۱۵): ۲۱-۳۲.
۸. حکیمی، ثریا؛ طالع‌پسند، سیاوش؛ رحیمیان، اسحق و کرن، مارگارت. (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر افسردگی، بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در دروس ریاضیات و علوم تجربی. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*. ۱۴(۲۸): ۶۹-۸۲.
۹. رجایی، علیرضا؛ خوی‌نژاد، غلامرضا؛ نسایی، وحید. (۱۳۹۱). *پرسشنامه حالت‌های روانشناختی مثبت*. تهران: انتشارات آزمون یار پویا.
۱۰. رحیمیان بوگر، احمد. (۱۳۹۲). نقش پیش‌بینی شادکامی، خوش‌بینی و وضعیت جمعیت شناختی در اقدام به رفتارهای مرتبط با سلامت. *فصلنامه دانش و تندرستی*، ۸(۱): ۲۳-۱۷.
۱۱. ریو، جان مارشال. (۱۳۸۹). *انگیزش و هیجان*، مترجم: سید محمدی یحیی، تهران، ویرایش، (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۷).
۱۲. سام آرام، عزت‌اله. (۱۳۹۰). *مددکاری اجتماعی کار با فرد*، تهران: انتشارات رشد، چاپ سوم.
۱۳. سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۹). *شادمانی درونی روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار*، مترجمین: تبریزی، مصطفی، کریمی، رامین، نیلوفری، علی، تهران: دانژه.
۱۴. سامانی، سیامک؛ سهرابی شگفتی، نادره و منصور، سپیده. (۱۳۹۰). نقش واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان برای سبک والدگری و مشکلات هیجانی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روشها و مدل‌های روانشناختی*، ۱(۳): ۱۹-۱۳۳.
۱۵. سیاوشی، حسین و نوایی‌نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). رابطه‌ی بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیرمنطقی دبیران دبیرستان‌های شهر ملایر. *فصلنامه‌ی تازه‌ها و پژوهش‌ها*. مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۵، ۹-۳۴.
۱۶. شریعت باقری، محمدمهدی. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی-ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری و سازگاری دانش‌آموزان. *فصلنامه علمی-پژوهشی روشها و مدل‌های روانشناختی*، ۹(۳۲): ۲۰۳-۲۲۰.
۱۷. شفیع‌آبادی، عبدالله، ناصری، غلامرضا. (۱۳۹۵). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

۱۸. صادقی نیری، رقیه و الهیاری‌نژاد، محمد. (۱۳۹۲). مثبت اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه. پژوهشنامه نهج‌البلاغه، ۱(۱)، ۶۳-۷۳.
۱۹. فرمان، علی و مددی‌زاده، طاهره. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت. ۳(۱): ۶۱-۷۶.
۲۰. فتوحی اقدم، قربان؛ احدی، حسن؛ جمهری، فرهاد و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی دانشجویان زن. *مجله علوم رفتاری*. ۳(۹): ۱۱۹-۱۰۱.
۲۱. کار، آلان. (۱۳۸۷). روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، مترجمین: شریفی، حسن پاشا. نجفی زند، جعفر. ثنایی، باقر. تهران. سخن. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۴).
۲۲. کهرازی، فرهاد و ریگی‌کوته، بهزاد. (۱۳۹۶). فراتحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*. ۱۴(۲۵): ۳۹-۵۶.
۲۳. نویدی، احمد. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مدیریت خشم و تأثیر آن بر سازگاری، خود‌نظم‌دهی، سلامت عمومی در نوجوانان ۱۵-۱۸ ساله، رساله دکتری روانشناسی. دانشگاه علامه طباطبائی.
۲۴. یوسفی، فرهاد. (۱۳۸۶). ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان، *مجله‌ی روانشناسان ایرانی*، ۳(۹): ۱۳-۵.
25. Bailey, Th., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3): 168-175.
26. Bangtsson, A & Lars H. (2008). The validity of Antonovsky Sense of Coherence Measure in a sample of Schizophrenic Patients Living in the Community. *Journal of Advanced Nursing*, 33, 432-438.
27. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *Journal Positive Psychology*, 5(5), 355-366. Doi: 10.1080/17439760.2010.508883.
28. Enrique, Á., Bretón-López, J., Molinari, G., Baños, R. M., & Botella, C. (2018). Efficacy of an adaptation of the Best Possible Self intervention implemented through positive technology: a randomized control trial. *Applied Research in Quality of Life*, 13(3), 671-689.
29. Jerabek I. Communication Skills Inventory revised. *Body-Mind QueenDom*. Available from: <http://www.queendom.com/comunic.html>. 2004. Accessed December 23, 2019.
30. Martz, E., & Livneh, H. (2016). Psychosocial adaptation to disability within the context of positive psychology: findings from the literature. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 26(1): 4-12.
31. Nitsch, E., Hannon, G., Ricjard, E., Houghton, Sh., & Sharry, J. (2015). Positive parenting: a randomized controlled trial evaluation of the Parents plus Adolescent Programme in schools. *Child Adolescent Psychiatry Mental Health*, 9(43): 2-12.
32. Kozlowski, D., Hutchinson, M, Hurley, M., & Browne, G. (2018). Increasing nurses' emotional intelligence with a brief intervention. *Applied Nursing Research*, 41(1): 59-61.

33. Sharma, S. (2018). A study of occupational adjustment in relation to emotional intelligence and spiritual intelligence among senior secondary school teachers. In *2nd International Conference, Redefining Role Of Teachers In The New Emerging World, serial*, No. 20, 190-199, 32-39.
34. Snyder, C.R. & Lopes, S.J. (2002). *Handbook of positive psychology Oxford: oxford University press*.
35. Wicks, R. J. (2010). *Bounce: Living the resilient life*. New York, NY: Oxford University Press.
36. Wickens, L., & Greeff, A. P. (2005). Sense of family coherence and the utilization of resources by first-year students. *The American Journal of Family Therapy*, 33(5), 427-441.
37. Zhang, Y., Jiang, G., Sun, Y., Zhao, X., & Yu, X. (2019). Adaptation of the Communication Skills Attitude Scale (CSAS) to Surgical Residents in China. *Journal of surgical education*, 7(2), 329-336.

