

Predicting the Life Satisfaction Components (Family, Friends, University, Life Environment and Self) based on the Communication Skills in the Students of Islamic Azad University

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Hossein Iranfard¹
MahmoudReza MohammadTaheri^{2*}
Mohammad Soltanifar³

How to cite this article

Hossein Iranfard, MahmoudReza MohammadTaheri, Mohammad Soltanifar. Predicting the Life Satisfaction Components (Family, Friends, University, Life Environment and Self) based on the Communication Skills in the Students of Islamic Azad University. *Islamic Life Style*. 2022; 6(2):79-87

1. PhD Student of Communication Sciences, Department of Educational Sciences, United Arab Emirates International Branch, Islamic, Azad University, Emirates.
2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Tehran Central Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. (Corresponding Author).
3. Associate Professor, Department of Educational Sciences, Sciences and Researches Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: mtpeace2004@yahoo.com

Article History

Received: 2022/02/07

Accepted: 2022/03/15

ABSTRACT

Purpose: Student's life satisfaction plays an important role in their other functions. As a result, the present study was conducted with the aim of predicting life satisfaction components based on the communication skills in the students of Islamic Azad University.

Materials and Methods: The present study was a descriptive from type of correlation. The research population was the students of Islamic Azad University of Tehran city in the academic years of 2019-2020 whit number of 190000 people. The sample size was 384 people who were selected by multi-stage cluster sampling method. Data were collected by the communication skills test-revised (Queendom, 2004) and student's life satisfaction scale (Huebner, 1991) and analyzed by methods of Pearson correlation coefficient and multiple regression whit enter model in SPSS-19 software.

Findings: The findings showed that the communication skills components included ability to receive and send messages, emotional control, listening skills, insight into the communication process and communication with assertiveness had a positive and significant relationship with all life satisfaction components included family, friends, university, life environment and self in students. Other findings showed that communication skills significantly could predict 43% of family changes, 53% of friends changes, 30% of university changes, 44% of life environment changes and 54% of self changes in students ($P < 0.001$).

Conclusion: The results indicated the predicting of life satisfaction components based on the communication skills. As a result, to improve and enhance students' life satisfaction can be increased their communication skills through workshops

Keywords: Life Satisfaction, Communication Skills, Students.

پیش‌بینی مولفه‌های رضایت از زندگی (خانواده، دوستان، دانشگاه، محیط زندگی و خود) بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی

حسین ایرانفرد^۱

دانشجوی دکتری، گروه علوم تربیتی، واحد بین‌الملل امارات متحده
عربی، دانشگاه آزاد اسلامی، امارات.

محمودرضا محمدطاهری^{۲*}

استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد
اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

محمد سلطانی‌فر^۳

دانشیار، گروه علوم تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد
اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

هدف: رضایت از زندگی دانشجویان نقش مهمی در سایر
عملکردهای آنها دارد. در نتیجه، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی
موقفه‌های رضایت از زندگی بر اساس مهارت‌های ارتباطی در
دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی انجام شد.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه
پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران در سال تحصیلی
۹۹-۱۳۹۸ به تعداد ۱۹۰۰۰۰ بودند. حجم نمونه ۳۸۴ نفر بودند که
با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با
آزمون تجدیدنظرشده مهارت‌های ارتباطی (کوئیندام، ۲۰۰۴) و
مقیاس رضایت از زندگی دانشجویان (هیونبر، ۱۹۹۱) جمع‌آوری و
با روش‌های ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل
همزمان در نرم‌افزار SPSS-19 تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی شامل
توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش‌دادن،
بینش نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت با همه
مولفه‌های رضایت از زندگی شامل خانواده، دوستان، دانشگاه،
محیط زندگی و خود در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار داشتند.
یافته‌های دیگر نشان داد که مهارت‌های ارتباطی به‌طورمعناداری
توانستند ۴۳ درصد از تغییرات خانواده، ۵۳ درصد از تغییرات
دوستان، ۳۰ درصد از تغییرات دانشگاه، ۴۴ درصد از تغییرات
محیط زندگی و ۵۴ درصد از تغییرات خود را در دانشجویان
پیش‌بینی کنند ($P < .001$).

نتیجه‌گیری: نتایج حاکی از پیش‌بینی مولفه‌های رضایت از زندگی
بر اساس مهارت‌های ارتباطی بود. در نتیجه، برای بهبود و ارتقای
رضایت از زندگی دانشجویان می‌توان میزان مهارت‌های ارتباطی
آنها را از طریق کارگاه‌های آموزشی افزایش داد.

کلید واژه‌ها: رضایت از زندگی، مهارت‌های ارتباطی، دانشجویان.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲۴

*نویسنده مسئول mtpeace2004@yahoo.com

مقدمه

در دهه‌های اخیر علاقه‌مندی به پژوهش درباره سازه‌های برگرفته
از روانشناسی مثبت‌نگر مانند رضایت از زندگی، کیفیت زندگی،
بهبودی، شادکامی، امیدواری، خوش‌بینی و غیره افزایش چشمگیری
داشته است (۱). رضایت از زندگی یکی از سازه‌های برگرفته از
رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر می‌باشد که ارزیابی‌های شناختی
(قضاوت کلی درباره رضایت از زندگی) و عاطفی (تجربه هیجان
های خوشایند و عدم تجربه هیجان‌های ناخوشایند) افراد را از
زندگی خود بررسی می‌کند (۲). رضایت از زندگی به معنای احساس
عمومی رضایت از زندگی، تجربه هیجان‌های خوشایند و داشتن
احساس‌های مثبت و عدم تجربه هیجان‌های ناخوشایند و نداشتن
احساس‌های منفی است (۳). در تعریفی دیگر، رضایت از زندگی
به‌عنوان ارزیابی افراد از میزان تحقق و ارضای نیازها، اهداف،
آرزوها و خواسته‌ها تعریف شده است (۴). رضایت از زندگی نقش
مهمی در زندگی انسان‌ها و افزایش هوش هیجانی، کیفیت تبادلهای
اجتماعی، عاطفه‌ها و هیجان‌های مثبت و کاهش ناامیدی، افسردگی،
عزت‌نفس منفی و عاطفه‌ها و هیجان‌های منفی دارد (۵). افراد دارای
رضایت از زندگی بالا غالباً هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه
می‌کنند، از گذشته، حال و آینده خود و دیگران رویدادهای مثبت
بیشتری را به یاد می‌آورند و ارزیابی مثبت‌تری از رویدادهایی که
که در زندگی اتفاق می‌افتد، دارند (۶). رضایت از زندگی در
دانشجویان از ترکیب پنج مولفه خانواده، دوستان، دانشگاه، محیط
زندگی و خود بوجود می‌آید که هر یک از مولفه‌های پنج‌گانه
نشان‌دهنده ارزیابی‌های شناختی و عاطفی افراد از هر یک از آنها و
میزان رضایت از ارزیابی‌ها در زندگی می‌باشد (۷).

یکی از عوامل مرتبط با رضایت از زندگی، مهارت‌های ارتباطی
است (۸). ارتباط یکی از نخستین و عالی‌ترین دستاوردهای انسان به
معنای پیوند، پیوستگی و رابطه با دیگران می‌باشد (۹). ارتباط به
معنای فرایند انتقال پیام از یک شخص به شخص یا اشخاص دیگر با
استفاده از پیام‌های کلامی و غیرکلامی است (۱۰). مهارت‌های
ارتباطی به منزله مهارت‌هایی هستند که افراد با کمک آنها
می‌توانند در تعامل‌های میان‌فردی به شکل مناسبی با دیگران ارتباط
برقرار سازند و سبب بروز پیامدهای مثبت و اجتناب از پیامدهای
منفی در روابط میان‌فردی شوند (۱۱). مهارت‌های ارتباطی پایه و
اساس بسیاری از مهارت‌های دیگر هستند و نشان‌دهنده فرایندی
است که در آن اطلاعات، معانی و احساسات از طریق پیام‌های
کلامی و غیرکلامی با دیگران به اشتراک گذاشته می‌شود (۱۲). این
مهارت‌ها سبب می‌شود که دانشجویان دوستان بیشتری داشته باشند،
حمایت اجتماعی بیشتری دریافت نمایند، در زندگی با مشکل‌ها و
چالش‌های کمتری مواجه شوند، در زندگی شادتر و امیدوارتر باشند
و از راهبردهای مقابله‌ای سازگار و مناسب استفاده نمایند (۱۳).
مهارت‌های ارتباطی از ترکیب پنج مولفه توانایی دریافت و ارسال
پیام (توانمندی درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی به‌صورت واضح
و صحیح)، کنترل عاطفی (توانمندی نظم‌دهی به هیجان‌ها، ابزار و

مطالعه حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. دانشگاه‌های مذکور شامل دانشگاه‌های آزاد اسلامی واحدهای علوم و تحقیقات، تهران شمال، تهران غرب، تهران شرق، تهران جنوب، تهران مرکز، پزشکی، دندان پزشکی و واحد الکترونیکی بودند. با توجه به حجم جامعه ۱۹۰۰۰ نفر و بر اساس جدول کرجسی و مورگان حجم نمونه ۳۸۴ نفر برآورد شد که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای انجام نمونه‌گیری با روش مذکور از میان همه واحدهای دانشگاهی مذکور ابتدا تعدادی رشته و گرایش و سپس تعدادی کلاس از میان هر رشته و گرایش به روش تصادفی انتخاب و همه افراد کلاس در صورت داشتن شرایط ورود به مطالعه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. شرایط ورود به مطالعه شامل تمایل جهت شرکت در پژوهش، عدم مشروطی در ترم‌های قبل، عدم اعتیاد و مصرف داروهای روان‌پزشکی، عدم دریافت خدمات روانشناختی در سه ماه گذشته و عدم وقوع رخداد‌های تنش‌زا مانند طلاق و مرگ در سه ماه گذشته و شرایط خروج از مطالعه شامل انصراف از تکمیل ابزارها بعد از اعلام رضایت جهت شرکت در پژوهش و عدم پاسخگویی به بیش از ده درصد گویه‌ها بودند.

برای انجام این پژوهش ابتدا با مسئولان سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی و دانشگاه‌های آزاد اسلامی شهر تهران هماهنگی لازم به عمل آمد و آمار دانشجویان به تفکیک رشته، گرایش و کلاس تهیه و سپس اقدام به نمونه‌گیری تعدادی کلاس شد. دانشجویان کلاس‌ها از نظر داشتن شرایط ورود به مطالعه بررسی و در صورت داشتن شرایط به‌عنوان نمونه انتخاب و علاوه بر بیان اهمیت و ضرورت پژوهش و رعایت نکات اخلاقی توسط پژوهشگر، از آنان خواسته شد تا به ابزارهای دو ابزار پژوهش حاضر پاسخ دهند.

ابزار اول این پژوهش آزمون تجدیدنظر شده مهارت‌های ارتباطی کوئیندام (۲۰۰۴) بود که با ۳۴ گویه در پنج مولفه توانایی دریافت و ارسال پیام (۹ گویه)، کنترل عاطفی (۹ گویه)، مهارت گوش‌دادن (۶ گویه)، بینش نسبت به فرایند ارتباط (۵ گویه) و ارتباط توأم با قاطعیت (۵ گویه) طراحی شده است. گویه‌ها با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) نمره‌گذاری و دامنه نمرات مولفه‌های توانایی دریافت و ارسال پیام ۹ الی ۴۵، کنترل عاطفی ۹ الی ۴۵، مهارت گوش‌دادن ۶ الی ۳۰، بینش نسبت به فرایند ارتباط ۵ الی ۲۵ و ارتباط توأم با قاطعیت ۵ الی ۲۵ می‌باشد و نمره بالاتر در هر مولفه حاکی از بیشتر داشتن آن ویژگی یا مولفه است. در پژوهش‌های بسیاری روایی سازه آن با روش تحلیل عاملی بررسی و نتایج حاکی از وجود پنج عامل یا مولفه مذکور بود و پایایی مولفه‌های آن با روش آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷۰ گزارش شد (۱۴). در ایران، حسین‌چاری و فداکار (۱۳۸۴) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و بار عاملی همه گویه‌ها را مناسب گزارش و پنج مولفه با هم توانستند ۷۱/۶۱ درصد از واریانس کل مهارت‌های ارتباطی را تبیین کنند. علاوه بر آن، پایایی ابزار را با روش دونیمه کردن برای مولفه‌های توانایی دریافت و ارسال پیام ۰/۸۱، کنترل عاطفی ۰/۷۹، مهارت گوش‌دادن ۰/۶۹، بینش نسبت به فرایند ارتباط ۰/۵۹ و ارتباط توأم با قاطعیت

کنترل هیجان‌ها و کنار آمدن با هیجان‌های دیگران)، مهارت گوش‌دادن (توانمندی حس، ذخیره، تفسیر و ارزیابی کردن پیام‌ها و پاسخ‌دهی به پیام‌های کلامی)، بینش نسبت به فرایند ارتباط (توانمندی درک و فهم منظور دیگران از ارتباط و درک چگونگی تاثیرگذاری در روابط اجتماعی) و ارتباط توأم با قاطعیت (توانمندی جسارت بیان سوال‌ها و ابهام‌های خود صرف‌نظر از نوع واکنش دیگران) بوجود می‌آید (۱۴).

با اینکه پژوهش‌هایی درباره رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت از زندگی انجام شده، اما پژوهشی درباره رابطه مولفه‌های هر یک از آنها یا پیش‌بینی مولفه‌های یکی از روی دیگری در دانشجویان یافت نشد و در ادامه نتایج مهم‌ترین و مرتبط‌ترین پژوهش‌ها گزارش می‌شوند. نتایج پژوهش چن و همکاران (۲۰۱۹) حاکی از اثر معنادار مثبت مهارت‌های اجتماعی بر رضایت از زندگی سالمندان بود (۱۵). در پژوهشی دیگر میلو و همکاران (۲۰۱۹) گزارش کردند که بین مهارت‌های اجتماعی و رضایت از زندگی نوجوانان رابطه مثبت و معنادار وجود داشت (۱۶). همچنین، پوررجب و همکاران (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های ارتباطی با کیفیت زندگی دبیران رابطه مثبت و معنادار داشت (۱۷). در پژوهشی دیگر پوربافرانی و همکاران (۲۰۱۸) گزارش کردند که مهارت‌های ارتباطی با عزت‌نفس، خودکارآمدی عمومی و رضایت از زندگی زنان متأهل همبستگی مثبت و معنادار داشت (۸). نتایج پژوهش قائمی و همکاران (۱۳۹۷) حاکی از رابطه مثبت و معنادار مهارت‌های ارتباطی با کیفیت زندگی پرستاران بود (۱۸). اسماعیل‌پور و همکاران (۱۳۹۲) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های ارتباطی با رضایت زناشویی زوجین رابطه مثبت و معنادار داشت (۱۹). در پژوهشی دیگر قربان شیرودی و همکاران (۲۰۱۱) گزارش کردند که بین هوش هیجانی، رضایت از زندگی و مهارت ارتباطی همبستگی مثبت و معنادار وجود داشت (۲۰).

یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های هر جامعه‌ای سرمایه نیروی انسانی آن جامعه است و دانشجویان بدون شک آینده‌سازان جامعه هستند که نیروی انسانی سازمان‌های مختلف را تشکیل می‌دهند. بررسی رضایت از زندگی دانشجویان اهمیت بسیاری دارد. چون که رضایت از زندگی دانشجویان با بسیاری از ویژگی‌های تحصیلی و غیرتحصیلی ارتباط دارد و بر آنها تاثیر می‌گذارد و از آنها تاثیر می‌پذیرد. بنابراین، انجام پژوهش‌هایی با هدف پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان بر اساس متغیرهای مختلف و برنامه‌ریزی بر اساس آنها جهت بهبود رضایت از زندگی دانشجویان ضروری است که یکی از متغیرهای مرتبط با آن که کمتر در پژوهش‌های قبلی مورد توجه قرار گرفته مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. با اینکه پژوهش‌های اندکی درباره رابطه رضایت از زندگی با مهارت‌های ارتباطی انجام شده، اما پژوهشی که رابطه مولفه‌های آنها را با هم بررسی کرده باشد، یافت نشد. در نتیجه، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی مولفه‌های رضایت از زندگی بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی انجام شد.

مواد و روش‌ها

آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷۰ گزارش شد (۷). در ایران، بهروزی و همکاران (۱۳۹۲) رویی همگرای ابزار را با مقیاس رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵) (۲۲) برابر با ۰/۵۶ بدست آوردند که در سطح کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنادار بود. علاوه بر آن، پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌های خانواده ۰/۸۸، دوستان ۰/۷۷، دانشگاه ۰/۸۸، محیط زندگی ۰/۷۷ و خود ۰/۷۶ بدست آوردند (۲۳). در پژوهش حاضر رویی محتوایی با نظر متخصصان و خبرگان دانشگاهی تایید و مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌های خانواده ۰/۸۱، دوستان ۰/۸۵، دانشگاه ۰/۸۶، محیط زندگی ۰/۹۰ و خود ۰/۸۸ محاسبه شد. داده‌ها پس از گردآوری با ابزارهای فوق با روش‌های ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان در نرم‌افزار SPSS-19 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

در جدول ۱ نتایج میانگین و انحراف معیار مولفه‌های رضایت از زندگی و مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان گزارش شده است.

۰/۵۱ و با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌های توانایی دریافت و ارسال پیام ۰/۸۰، کنترل عاطفی ۰/۷۷، مهارت گوش‌دادن ۰/۶۷، بینش نسبت به فرایند ارتباط ۰/۵۵ و ارتباط توأم با قاطعیت ۰/۴۷ بدست آوردند (۲۱). در پژوهش حاضر رویی محتوایی با نظر متخصصان و خبرگان دانشگاهی تایید و مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌های توانایی دریافت و ارسال پیام ۰/۷۹، کنترل عاطفی ۰/۸۶، مهارت گوش‌دادن ۰/۸۳، بینش نسبت به فرایند ارتباط ۰/۸۸ و ارتباط توأم با قاطعیت ۰/۹۲ محاسبه شد. ابزار دوم این پژوهش مقیاس رضایت از زندگی هیونر (۱۹۹۱) بود که ۴۰ گویه در پنج مولفه خانواده (۷ گویه)، دوستان (۹ گویه)، دانشگاه (۸ گویه)، محیط زندگی (۹ گویه) و خود (۷ گویه) طراحی شده است. گویه‌ها با استفاده از مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۶) نمره‌گذاری و دامنه نمرات مولفه‌های خانواده ۷ الی ۴۲، دوستان ۹ الی ۵۴، دانشگاه ۸ الی ۴۸، محیط زندگی ۹ الی ۵۴ و خود ۷ الی ۴۲ می‌باشد و نمره بالاتر در هر مولفه حاکی از بیشتر داشتن آن ویژگی یا مولفه است. رویی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی بررسی و نتایج حاکی از وجود پنج عامل یا مولفه مذکور بود و پایایی مولفه‌های آن با روش

جدول ۱. نتایج میانگین و انحراف معیار مولفه‌های رضایت از زندگی و مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان

متغیر	میانگین	انحراف معیار
توانایی دریافت و ارسال پیام	۲۸/۰۸	۲/۴۸
کنترل عاطفی	۲۷/۲۷	۵/۹۲
مهارت گوش‌دادن	۱۷/۷۶	۱/۸۰
بینش نسبت به فرایند ارتباط	۱۶/۵۵	۲/۴۹
ارتباط توأم با قاطعیت	۱۳/۸۵	۲/۱۸
خانواده	۲۲/۱۹	۲/۶۵
دوستان	۲۷/۷۲	۲/۵۹
دانشگاه	۲۵/۱۲	۲/۶۵
محیط زندگی	۲۸/۱۷	۲/۶۲
خود	۲۲/۱۹	۳/۱۷

در جدول ۲ نتایج ضرایب همبستگی مولفه‌های رضایت از زندگی و مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان گزارش شده است.

جدول ۲. نتایج ضرایب همبستگی مولفه‌های رضایت از زندگی و مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان

متغیر	خانواده	دوستان	دانشگاه	محیط زندگی	خود
توانایی دریافت و ارسال پیام	۰/۴۳**	۰/۵۱**	۰/۳۷**	۰/۴۸**	۰/۵۸**
کنترل عاطفی	۰/۲۹**	۰/۳۴**	۰/۳۵**	۰/۴۲**	۰/۵۵**
مهارت گوش‌دادن	۰/۳۷**	۰/۴۴**	۰/۲۸**	۰/۳۹**	۰/۶۱**
بینش نسبت به فرایند ارتباط	۰/۴۱**	۰/۵۵**	۰/۳۱**	۰/۲۸**	۰/۵۳**
ارتباط توأم با قاطعیت	۰/۳۵**	۰/۳۳**	۰/۴۶**	۰/۴۱**	۰/۴۸**

همان‌طور که در جدول ۲ قابل مشاهده است، بین همه مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی شامل توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل

**P<۰/۰۰۱

لذا فرض هم‌خطی چندگانه رد شد. علاوه بر آن، مقدار آماره دوربین-واتسون برای پیش‌بینی مولفه‌های رضایت از زندگی بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دامنه ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشت، لذا فرض همبستگی باقی‌مانده‌ها رد شد. با توجه به مطالب مطرح‌شده، شرایط استفاده از روش رگرسیون جهت تحلیل‌ها مجاز است. در جدول ۳ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی مولفه رضایت از خانواده بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان گزارش شده است.

عاطفی، مهارت گوش‌دادن، بینش نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت با همه مولفه‌های رضایت از زندگی شامل خانواده، دوستان، دانشگاه، محیط زندگی و خود در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود داشت ($P < 0/001$). بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل رگرسیون نشان داد که فرض نرمال بودن به دلیل معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ در آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف برای همه متغیرها رد نشد. همچنین، مقدار آماره عامل تورم واریانس برای پیش‌بینی مولفه‌های رضایت از زندگی بر اساس مهارت‌های ارتباطی بسیار کوچک‌تر از ۱۰ بود،

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی مولفه رضایت از خانواده بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان

Sig	Beta	Sig	F آماره	df	R ²	R	متغیرهای پیش‌بین
۰/۰۰۱	۰/۲۷						توانایی دریافت و ارسال پیام،
۰/۰۰۱	۰/۲۵			۵			کنترل عاطفی،
۰/۰۰۱	۰/۲۴	۰/۰۰۱	۲۷/۹۱	۳۷۸	۰/۴۳	۰/۶۶	مهارت گوش‌دادن،
۰/۰۰۱	۰/۲۲						بینش نسبت به فرایند ارتباط و
۰/۰۰۱	۰/۱۹						ارتباط توأم با قاطعیت

دوستان بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان گزارش شده است.

همان‌طور که در جدول ۳ قابل مشاهده است، مهارت‌های ارتباطی به‌طور معناداری توانستند ۴۳ درصد از تغییرات رضایت از خانواده را در دانشجویان پیش‌بینی کنند ($P < 0/001$). در جدول ۴ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی مولفه رضایت از

جدول ۴. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی مولفه رضایت از دوستان بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان

Sig	Beta	Sig	F آماره	df	R ²	R	متغیرهای پیش‌بین
۰/۰۰۱	۰/۳۱						توانایی دریافت و ارسال پیام،
۰/۰۰۱	۰/۲۷			۵			کنترل عاطفی،
۰/۰۰۱	۰/۲۵	۰/۰۰۱	۳۵/۴۰	۳۷۸	۰/۵۳	۰/۷۳	مهارت گوش‌دادن،
۰/۰۰۱	۰/۳۳						بینش نسبت به فرایند ارتباط و
۰/۰۰۱	۰/۲۲						ارتباط توأم با قاطعیت

دانشگاه بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان گزارش شده است.

همان‌طور که در جدول ۴ قابل مشاهده است، مهارت‌های ارتباطی به‌طور معناداری توانستند ۵۳ درصد از تغییرات رضایت از دوستان را در دانشجویان پیش‌بینی کنند ($P < 0/001$). در جدول ۵ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی مولفه رضایت از

جدول ۵. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی مولفه رضایت از دانشگاه بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان

Sig	Beta	Sig	F آماره	df	R ²	R	متغیرهای پیش‌بین
۰/۰۰۱	۰/۲۴						توانایی دریافت و ارسال پیام،
۰/۰۰۱	۰/۲۳			۵			کنترل عاطفی،
۰/۰۰۱	۰/۱۹	۰/۰۰۱	۲۱/۵۲	۳۷۸	۰/۳۰	۰/۵۵	مهارت گوش‌دادن،
۰/۰۰۱	۰/۱۵						بینش نسبت به فرایند ارتباط و
۰/۰۰۱	۰/۲۸						ارتباط توأم با قاطعیت

را در دانشجویان پیش‌بینی کنند ($P < 0/001$). در جدول ۶ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی مولفه رضایت از

همان‌طور که در جدول ۵ قابل مشاهده است، مهارت‌های ارتباطی به‌طور معناداری توانستند ۳۰ درصد از تغییرات رضایت از دانشگاه

محیط زندگی بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان گزارش شده است.

جدول ۶. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی مولفه رضایت از محیط زندگی بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان

Sig	Beta	Sig	آماره F	df	R ²	R	متغیرهای پیش‌بین
۰/۰۰۱	۰/۲۷						توانایی دریافت و ارسال پیام،
۰/۰۰۱	۰/۲۵			۵			کنترل عاطفی،
۰/۰۰۱	۰/۱۶	۰/۰۰۱	۲۹/۵۰	۳۷۸	۰/۴۴	۰/۶۷	مهارت گوش‌دادن،
۰/۰۰۱	۰/۲۳						بیش نسبت به فرایند ارتباط و
۰/۰۰۱	۰/۲۰						ارتباط توأم با قاطعیت

رضایت از خود بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان گزارش شده است.

همان‌طور که در جدول ۶ قابل مشاهده است، مهارت‌های ارتباطی به‌طورمعناداری توانستند ۴۴ درصد از تغییرات رضایت از محیط زندگی را در دانشجویان پیش‌بینی کنند ($P < ۰/۰۰۱$). در جدول ۷ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی مولفه

جدول ۷. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی مولفه رضایت از خود بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان

Sig	Beta	Sig	آماره F	df	R ²	R	متغیرهای پیش‌بین
۰/۰۰۱	۰/۲۴						توانایی دریافت و ارسال پیام،
۰/۰۰۱	۰/۲۹			۵			کنترل عاطفی،
۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۰۰۱	۳۷/۲۲	۳۷۸	۰/۵۴	۰/۷۴	مهارت گوش‌دادن،
۰/۰۰۱	۰/۲۵						بیش نسبت به فرایند ارتباط و
۰/۰۰۱	۰/۲۰						ارتباط توأم با قاطعیت

طرف مقابل خود به طور موثر گوش دهند یعنی از مهارت گوش‌دادن فعال برخوردار باشند. توانایی درک پیامی را که از طرف دیگری به ایشان می‌رسد را داشته باشند و به طور متقابل بتوانند برای او پیام بفرستند یعنی پاسخ پیام او را بدهند به یکی دیگر از ویژگی‌های مهارت‌های ارتباطی که همانا توانایی دریافت و ارسال پیام است مجهز می‌شوند و از این طریق می‌توانند رضایت بیشتری از ارتباط با طرف مقابل بدست آورند و در نتیجه رضایت از زندگی آنها بیشتر می‌شود. در ارتباط با دیگران داشتن قاطعیت و عزم جدی بسیار مهم است، لذا اگر دانشجویان بتوانند خودشان را به این مکانیزم مجهز سازند، بدون شک رضایت بیشتری از ارتباط نصیب آنها می‌شود. ویژگی یا مولفه دیگر ارتباط، کنترل عواطف و احساسات در ارتباط و تعامل با دیگران است. اگر دانشجویان بتوانند عواطف و احساسات خود را کنترل و مدیریت نمایند، بدو شک می‌توانند به مهارت‌های ارتباطی سطح بالاتری دست می‌یابند و در نتیجه آن از زندگی نیز بیشتر احساس رضایت می‌کنند. در نتیجه، منطقی است که با افزایش مهارت‌های ارتباطی شامل توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش‌دادن، بیش نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت میزان مولفه‌های رضایت از زندگی شامل خانواده، دوستان، دانشگاه، محیط زندگی و خود در دانشجویان افزایش یابد و بالعکس با کاهش مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی میزان مولفه‌های رضایت از زندگی در آنان کاهش یابد.

همان‌طور که در جدول ۷ قابل مشاهده است، مهارت‌های ارتباطی به‌طورمعناداری توانستند ۵۴ درصد از تغییرات رضایت از خود را در دانشجویان پیش‌بینی کنند ($P < ۰/۰۰۱$).

نتیجه گیری

با توجه به نقش دانشجویان در سازندگی آینده جامعه و اهمیت رضایت از زندگی در آنها، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی مولفه‌های رضایت از زندگی بر اساس مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی انجام شد.

یافته‌ها نشان داد که بین همه مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی شامل توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش‌دادن، بیش نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت با همه مولفه‌های رضایت از زندگی شامل خانواده، دوستان، دانشگاه، محیط زندگی و خود در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. پژوهش‌های اندکی در این زمینه انجام شده، اما این یافته‌ها از جهاتی همسو با یافته‌های پژوهش‌های پوربافرانی و همکاران (۸)، چن و همکاران (۱۵)، میلو و همکاران (۱۶)، پوررجب و همکاران (۱۷)، قائمی و همکاران (۱۸)، اسماعیل پور و همکاران (۱۹) و قربان شیرودی و همکاران (۲۰) بودند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که دانشجویانی که از مهارت‌های ارتباطی سطح بالایی برخوردار باشند، می‌توانند از زندگی خود لذت بیشتری ببرند و رضایت بیشتری از زندگی نصیب آنها می‌شود. اگر دانشجویان بتوانند به فرد

ارتباطی آنها را از طریق کارگاه‌های آموزشی افزایش داد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که مسئولان دانشگاه برای دانشجویان جهت ارتقای رضایت از خانواده، دوستان، دانشگاه، محیط زندگی و خود دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی برگزار نمایند. پیشنهاد دیگر طراحی بسته آموزش مهارت‌های ارتباطی ویژه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی و تقویت اساتید در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی به دانشجویان می‌باشد.

References

1. Chen AS, Lin G, Yan H. (2021). Staying connected: Effects of social connectedness, cultural intelligence, and socioeconomic status on overseas students' life satisfaction. *International Journal of Intercultural Relations*; 83: 151-162. doi: 10.1016/j.ijintrel.2021.06.002
2. Pan L, Li L, Peng H, Fan L, Liao J, Wang M, et al. (2022). Association of depressive symptoms with marital status among the middle-aged and elderly in Rural China—Serial mediating effects of sleep time, pain and life satisfaction. *Journal of Affective Disorders*; 303: 52-57. doi: 10.1016/j.jad.2022.01.111
3. Flynn MK, Bhambhani Y. (2021). Internalized transphobia, nondisclosure of gender identity, and life satisfaction among transgender and non-binary adults: The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*; 20: 194-201. doi: 10.1016/j.jcbs.2021.04.008
4. Zuffiano A, Marti-Vilar M, Lopez-Perez B. (2018). Prosociality and life satisfaction: A daily-diary investigation among Spanish university students. *Personality and Individual Differences*; 123: 17-20. doi: 10.1016/j.paid.2017.10.042
5. Heo W, Lee JM, Park N. (2020). Financial-related psychological factors affect life satisfaction of farmers. *Journal of Rural Studies*; 80: 185-194. doi: 10.1016/j.jrurstud.2020.08.053
6. Gandy M, Heriseanu AI, Dudeney J, Bisby MA, Scott AJ, Fisher A, et al. (2021). Disability and life satisfaction in

دیگر یافته‌ها نشان داد که مهارت‌های ارتباطی به‌طورمعناداری توانستند همه مولفه‌های رضایت از زندگی شامل خانواده، دوستان، دانشگاه، محیط زندگی و خود در دانشجویان را پیش‌بینی کنند. پژوهشی در این زمینه یافت نشد، اما در تبیین آنها می‌توان گفت که بحث درباره عوامل پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی بسیار حائز اهمیت و ضروری است. در برقراری ارتباط با دیگران، طرف ارتباط می‌تواند شخص یا محیط بی‌جان باشد. زمانی که ما با افراد و اشخاص دیگر در ارتباط هستیم، طرف متقابل می‌تواند خانواده، دوستانمان، استادان و یا کادر دانشگاه باشد. در این حالت برخورداری از مهارت‌های ارتباطی سطح بالاتر منجر به برقراری ارتباط صحیح و موثرتر می‌شود و داشتن چنین ارتباطی با افراد مختلف می‌تواند نوعی احساس رضایت درونی و قلبی ایجاد کند و این احساس رضایت می‌تواند سبب رضایت از زندگی شود. در مقابل، گاهی طرف ارتباط محیط است. برای مثال دانشجویان به محیط زندگی خود و محیط دانشگاه حس می‌دارند که می‌تواند در دامنه بسیار لذت‌بخش تا بسیار ملال‌آور و یا بسیار شادی‌آفرین تا بسیار غم‌انگیز باشد. بنابراین، نوع احساس دانشجوی نسبت به محیط پیرامون نوعی ارتباط دوطرفه است که می‌تواند منجر به رضایت یا عدم رضایت از زندگی شود. در مجموع، می‌توان گفت که مجهزشدن دانشجویان به مهارت‌های ارتباطی می‌تواند منجر به برقراری ارتباط موثرتر و کارآمدتر با افراد و محیط بی‌جان شود که این امر خود به افزایش رضایت از زندگی منجر می‌شود. علاوه بر آن، مهارت‌های ارتباطی و ابعاد آن با بسیاری از شاخص‌های مثبت روانشناختی مثل شادکامی، امیدواری، تاب‌آوری، بهزیستی روانشناختی و غیره که توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی را دارند ارتباط مثبت و معنادار دارند. از آنجایی که رضایت از زندگی نیز یکی از شاخص‌های مثبت روانشناختی است، منطقی است که مهارت‌های ارتباطی و ابعاد آن هم بتوانند نقش معناداری در پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان داشته باشند. در نتیجه، منطقی است که مهارت‌های ارتباطی شامل توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش‌دادن، بی‌شخصیت نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت توانایی پیش‌بینی معنادار مولفه‌های رضایت از زندگی شامل خانواده، دوستان، دانشگاه، محیط زندگی و خود را در دانشجویان داشته باشند.

نخستین محدودیت این پژوهش محدود شدن جامعه پژوهش به دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی شهر تهران بود. بنابراین، انجام پژوهش بر روی دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی سایر شهرها و استان‌ها پیشنهاد می‌شود. محدودیت دیگر عدم بررسی نتایج به‌تفکیک متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند جنسیت یا مدرک تحصیلی بود. در نتیجه، پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر به تفکیک متغیرهای جمعیت‌شناختی انجام و نتایج آنها با هم و با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شوند. به‌عنوان آخرین محدودیت می‌توان به عدم کنترل متغیرهای مزاحم و مداخله‌گر مانند رغبت و انگیزه بالای برخی دانشجویان و رغبت و انگیزه پایین برخی دیگر از آنها اشاره کرد. نتایج حاکی از پیش‌بینی مولفه‌های رضایت از زندگی بر اساس مهارت‌های ارتباطی بود. در نتیجه، برای بهبود و ارتقای رضایت از زندگی دانشجویان می‌توان میزان مهارت‌های

- Counseling; 104(1): 92-98. doi: 10.1016/j.pec.2020.06.028
13. Yong E, Ashman PJ. (2019). Integration of the structured development of communication skills within a chemical engineering curriculum at the University of Adelaide. *Education for Chemical Engineers*; 27: 20-27. doi: 10.1016/j.ece.2018.12.002
14. Queendom R. (2004). Communication skills test-revised. Available online by Internet: <http://www.queendom.com/cgi-bin/transfer.cgi>.
15. Chen Y, Yang C, Feng S. (2019). The effect of social communication on life satisfaction among the rural elderly: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 16(3791): 1-13. doi: 10.3390/ijerph16203791
16. Mello LTN, Trintin-Rodrigues V, Andretta I. (2019). Relation between social skills and life satisfaction by adolescents and use of applications for communication. *Quaderns de Psdologia*; 21(1): 1-13. doi: 10.5565/rev/qpsicologia.1463
17. PourRajab M, Panahi Dorche A, Parsa Broujeni A. (2019). The relationship between communication skills and teachers' quality of life. *Journal of New Advances in Behavioral Sciences*; 4(39): 47-60.
18. Ghaemi F, Soltaninejad M, Khaje F. (2018). The prediction of quality of life based on cognitive emotion regulation strategies and communication skills in female nurses. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*; 6(5): 50-56. doi: 10.21859/ijpn-06057
19. Esmailpour Kh, Khajeh V, Mahdavi N. (2013). Predicting couples' marital satisfaction based on relationship beliefs and relationship skills. *Journal of Family Research*; 9(1): 29-44.
20. Ghorban Shiroudi Sh, Khalatbari J, Salehi M, Bahari S, Keikhayfarzaneh MM. (2011). The relationship between emotional neurological disorders: The role of depression and perceived cognitive difficulties. *General Hospital Psychiatry*; 73: 16-23. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2021.08.013
7. Huebner ES. (1991). Initial development of the student's life satisfaction scale. *School Psychology International*; 12(3): 231-240. doi: 10.1177/0143034391123010
8. Poorbaferani Z, Amidi Mazaheri M, Hasanzadeh A. (2018). Life satisfaction, general self-efficacy, self-esteem, and communication skills in married women. *Journal of Education and Health Promotion*; 7(173): 1-6. doi: 10.4103/jehp.jehp_108_18
9. Kalet A, Ark TK, Monson V, Song HS, Buckvar-Keltz L, Harnik V, et al. (2021). Does a measure of medical professional identity formation predict communication skills performance? *Patient Education and Counseling*; 104(12): 3045-3052. doi: 10.1016/j.pec.2021.03.040
10. MacDonald-Philips KA, McKenna SLB, Shaw DH, Keefe GP, VanLeeuwen J, Artemiou E, Adams CL. (2022). Communication skills training and assessment of food animal production medicine veterinarians: A component of a voluntary Johne's disease control program. *Journal of Dairy Science*; 105(3): 2487-2498. doi: 10.3168/jds.2021-20677
11. Cobb BT, Bowen JF, Pontiggia L, Koffer KF, Scholtz JM. (2019). Does a communication skills program enable symptom and distress screening?: The impact of training on radiation therapists' confidence, knowledge, and use of distress screening. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*; 11(6): 603-608. doi: 10.1016/j.cptl.2019.02.022
12. Karnieli-Miller O, Michael K, Gothelf AB, Palombo M, Meitar D. (2021). The associations between reflective ability and communication skills among medical students. *Patient Education and*

intelligence and life satisfaction and determining their communication skill test effectiveness. *Indian Journal of Science and Technology*; 4(11): 1560-1564. doi: 10.17485/ijst/2011/v4i11.30

21. HosseinChari M, Fadakar MM. (2005). Studying the impact of university on communication skills based on comparison of students and university students. *Daneshvar Raftar*; 12(15): 21-32.

22. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*; 49(1): 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13

23. Behrouzi N, Shogabi M, Mehrbizadeh Honarmand M, Maktabi Gh. (2013). A study of the relationship of self-directed learning with life satisfaction and academic performance of female students. *Journal of Educational Sciences*; 20(1): 155-170.