



The Mediating Role of Emotional Control in Predicting Communication Skills Based on Mindfulness in Students

Mostafa Nazari

Master's student in clinical psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran,
mostafanazari611@gmail.com

Sheida Sodagar*

Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University,
Karaj, Iran.sh_so90@yahoo.com

Maryam Bahrami Hidaji

Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University,
Karaj, Iran.bahrami_h3@yahoo.com

Abstract

This research was conducted with the aim of determining the mediating role of emotional control in predicting communication skills based on mindfulness in students. The research was path analysis. The statistical population of the research included all the students studying in the Islamic Azad University of Karaj in the year 2021-2022, and 200 people were selected from among them using the available sampling method. Mindfulness questionnaire, emotional control questionnaire and communication skill questionnaire were used to collect data. Research data analysis was done using descriptive statistics (mean and standard deviation) and structural equation modeling with SPSS and LISREL programs. The results showed that most of the people were studying at the bachelor level and 62% (123 people) of the participants were female students and 38% (77 people) were male students. Based on the results of this research, the proposed model of causal relationships between the mentioned variables had an acceptable fit. In general, in the proposed research model, the results showed that mindfulness is related to communication skills both directly and indirectly through emotional control in students ($P < 0.05$).

Keywords: Communication Skills, Mindfulness, Emotional Control, Students.

Cite this article: Nazari, Sodagar & Bahrami Hidaji (2023), The Mediating Role of Emotional Control in Predicting Communication Skills Based on Mindfulness in Students, Journal of Mental Health Culture, Research Article, Vol.1, NO.1, Fall & Winter 2023, 1-13.

DOI: 10.30479/mhc.2023.17798.1012

Received on 3 September, 2022 **Accepted on** 27 November, 2022

Copyright © 2023, The Author(s).

Publisher: Imam Khomeini International University

Corresponding Author: Sheida Sodagar

E-mail: sh_so90@yahoo.com

نقش میانجی‌گری کنترل هیجانی در پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی براساس ذهن آگاهی در دانشجویان

مصطفی نظری^{*}

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاداسلامی، کرج، ایران. mostafanazari611@gmail.com

شیدا سوداگر^{*}

استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاداسلامی، کرج، ایران. sh_so90@yahoo.com

مریم بهرامی هیدجی

استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاداسلامی، کرج، ایران. bahrami_h3@yahoo.com

چکیده

این پژوهش با هدف «تعیین نقش میانجی‌گری کنترل هیجانی در پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی براساس ذهن آگاهی در دانشجویان» انجام شد. پژوهش توصیفی و از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاداسلامی شهر کرج در سال ۴۰۱-۱۴۰۰ بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس از میان آن‌ها تعداد ۲۰۰ نفر انتخاب شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه ذهن آگاهی (بائر و همکاران، ۲۰۰۵)، پرسشنامه کنترل هیجانی (راجر و نشور، ۱۹۸۷) و پرسشنامه مهارت ارتباطی (کوبین دام، ۲۰۰۴) استفاده شد. تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و مدل‌یابی معادلات ساختاری با برنامه SPSS و LISREL انجام شد. نتایج نشان داد بیشتر افراد در مقطع لیسانس مشغول به تحصیل بودند و ۶۲ درصد (۱۲۳ نفر) از شرکت‌کنندگان را دانشجویان مؤنث و ۳۸ درصد (۷۷ نفر) را دانشجویان مذکر تشکیل دادند. براساس نتایج این پژوهش، مدل پیشنهادی روابط علی بین متغیرهای مذکور، از برازش قابل قبولی برخوردار بود. به‌طور کلی، در مدل پیشنهادی پژوهش، نتایج نشان داد که ذهن آگاهی هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم از طریق کنترل هیجانی در دانشجویان با مهارت ارتباطی رابطه دارد ($P < 0.05$).

واژگان کلیدی: مهارت ارتباطی، ذهن آگاهی، کنترل هیجانی، دانشجویان.

^{*}استناد: نظری، سوداگر و بهرامی هیدجی (۱۴۰۱). نقش میانجی‌گری کنترل هیجانی در پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی براساس ذهن آگاهی در دانشجویان، دو فصلنامه علمی بهداشت روانی و فرهنگ، مقاله پژوهشی، دوره ۱، شماره ۱، پاییز و زمستان ۱۴۰۱، ۱-۱۳. تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۶/۱۲ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۹/۶ ناشر: دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)

مقدمه

دانشجویان از ارکان اصلی نیروهای انسانی کشور محسوب می‌شوند و نقش بسزایی در تحول، پیشرفت و تعالی هر کشوری دارند. با توجه به اهمیت نقش دانشجویان در پیشرفت تعالی جوامع، طبیعی است که بررسی عوامل مؤثر در رشد نیازهای روانی و تأمین سلامت جسمانی و روان‌شناختی این قشر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد (سرکسیان^۱ و کریمی طالقانی، ۲۰۲۱/۱۴۰۰).

در سال‌های اخیر مفهوم مهارت‌های ارتباطی^۲ به عنوان یک بخش مهم و ضروری در عرصه‌های مختلف و در اقصای مختلف جامعه به ویژه قشر دانشجویی مطرح شده است و مباحث مختلفی در مورد این که ارتباط مؤثر، پایه و اساس کیفیت زندگی را در زمینه‌های مختلف تحصیلی، اجتماعی، خانوادگی و شغلی تشکیل می‌دهد، همواره مطرح بوده است (رفعیتی، تاجیک و تربتی، ۲۰۲۱/۱۴۰۰). بنابراین مهارت‌های ارتباطی به عنوان یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های لازم برای موفقیت در زندگی حائز اهمیت فراوان می‌باشد. ارتباط در حقیقت یک محاوره برنامه‌ریزی شده با اهدافی مثل جمع‌آوری داده، ارائه اطلاعات به دیگری، تعیین مشکلات و علائق دوطرفه، آموزش، فراهم کردن حمایت و مشورت یا درمان است (کولمورودوا و شوکیبا^۳، ۲۰۲۲).

در واقع، پرورش دادن مهارت ارتباطی می‌تواند در ابعاد مختلف زندگی انسان از زندگی شغلی و اجتماعی گرفته تا زندگی خانوادگی و تحصیلی بسیار مؤثر واقع شود. در دنیای پرتنش امروزی زندگی انسان شدیداً متکی به تبادل دانش و اطلاعات با دیگران است و همین امر باعث می‌شود داشتن مهارت‌های ارتباطی خوب بیش از پیش اهمیت پیدا کند. به منظور فهم سریع و دقیق اطلاعات لازم است که از مهارت‌های ارتباطی خوبی برخوردار باشیم. توانایی برقراری ارتباط مؤثر یکی از مهارت‌های اساسی در زندگی به حساب می‌آید که نباید کم اهمیت تلقی شود. در مقابل، مهارت‌های ارتباطی ضعیف می‌توانند تأثیری منفی در پی داشته باشند، به طوری که پیامی که به صورت ضعیف به دیگران منتقل می‌شود می‌تواند به سوء تفاهم، نومییدی و حتی در برخی موارد به فاجعه بیانجامد (تیلور و لستر^۴، ۲۰۱۰ ترجمه آزادصفت و قلعه‌نوی، ۲۰۲۱/۱۴۰۰).

مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرآیند ارتباط شوند، فرآیندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (حدادی و ابراهیمی، ۲۰۲۰/۱۳۹۹). فرآیند مهارت‌های انسانی در چهار حیطه ارتباط با خود، روابط بین فردی، روابط گروهی و روابط جمعی قرار می‌گیرد که در این میان، روابط بین فردی مهم‌ترین بخش روابط انسانی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که توانایی مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان بهبود قابل توجهی در فعالیت‌ها

1. Sarkisian
2. communication skills
3. Kholmurodova & Sokhiba
4. Taylor & Lester

و رفتارهای اجتماعی دانشجویان و همچنین اعتماد به نفس ایجاد می‌کند (توزنده جانی و همکاران، ۲۰۱۷/۱۳۹۶).

ناتوانی در مهارت‌های ارتباطی و عدم توانایی در برقراری ارتباط مناسب با دیگران در موقعیت‌ها و نهادهای اجتماعی مانند دانشگاه منجر به مشکلاتی در محیط آموزشی می‌شود. بنابراین مهارت‌های ارتباطی از اهمیت بالایی برخوردار است که نارسایی در آن می‌تواند با احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی، توانایی ارتباطی محدود و گوشه‌گیری همراه باشد (ملکی و همکاران، ۲۰۱۹/۱۳۹۸). با وجود این که در محیط‌های آموزشی طی چند دهه اخیر به کیفیت زندگی و مهارت‌های زندگی در اقصاء دانشگاهی توجه شده است اما هنوز هم یکی از خلاءهای مهم در آموزش دانشجویان ضعف در پرورش و رشد مهارت‌های ارتباطی است، تا جایی که برخی گزارشات علمی نشان می‌دهند که دانشجویان مهارت‌های ارتباطی ضعیفی دارند (شفیعی رضوانی‌نژاد، میرپور، عزیزی، شیخ‌الاسلامی و رحمتی، ۲۰۲۱/۱۴۰۰)، و بین مهارت‌های ارتباطی با یادگیری بیشتر در محیط دانشگاهی (لیاو، مورفی، وایو، چن، چانگ و تسای^۱، ۲۰۲۲)، سلامت عمومی دانشجویان (وانگ، شن، گرین، رن و شرود^۲، ۲۰۲۲) و آموزش و روش تدریس (کرایوس، زایبولز، روکنباک، هاگ و اشمالز^۳، ۲۰۲۲) رابطه وجود دارد.

از دیگر سو، مرور مطالعات نشان می‌دهد که سازه ذهن‌آگاهی با سلامت به‌طور کلی و عملکرد مطلوب در بسیاری از زمینه‌ها در دانشجویان نقش مثبت داشته‌اند (دی بروین^۴، ۲۰۲۲؛ فیتنیلیس، نوفرایز و تورولیتنا^۵، ۲۰۲۲). اما در این زمینه که آیا کنترلی هیجانی می‌تواند در ارتباط بین این سازه‌ها بر مهارت‌های ارتباطی نقش میانجی داشته باشد یا خیر پیشینه پژوهشی محدود بوده و نمی‌توان بر این اساس به نتیجه‌گیری رسید. این در حالی است که همین مطالعات همگی بر نقش مثبت و سازنده کنترلی هیجانی در جمعیت‌های مختلف تأکید دارند (ماسیا، گورینا، بارانکو، آلونسو و ایرایورگی^۶، ۲۰۲۲).

بسیاری از دیدگاه‌ها تعیین‌کننده‌های گرایش اجتماعی مطلوب را ترکیبی از عوامل درونی و بیرونی می‌دانند. عوامل درون‌فردی (خود را به جای دیگران گذاشتن، استدلال اخلاقی، همدلی، همدردی، اسناد شناختی و شخصیت و خلق‌وخو) و عوامل بیرونی (خانواده، دوستان و آموزش و فرهنگ) است (هافمن و مولر^۷، ۲۰۱۸). یکی از عوامل درونی‌ای که در تعاملات می‌تواند مؤثر باشد، ذهن‌آگاهی^۸ است. ذهن‌آگاهی یک فرآیند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد سه ویژگی کلیدی را به کار می‌گیرد، آشکار می‌شود. آن سه ویژگی عبارت‌اند از خلق یک طبقه‌بندی جدید، پذیرا بودن اطلاعات جدید و آگاهی از دید و زوایای دید ژرف‌تر (دائن و دیمولاروا^۹، ۲۰۲۲).

1. Liao, Murphy, Wu, Chen, Chang & Tsai
2. Wang, Shen, Greene, Ren & Sherwood
3. Krause, Ziebolz, Rockenbauch, Haak & Schmalz
4. de Bruyn
5. Fitniwilis, Nofriza & Nurulita
6. Macía, Gorbeña, Barranco, Alonso & Iraurgi
7. Hofmann & Müller
8. mindfulness
9. Dunn & Dimolareva

نقش میانجی‌گری کنترل هیجانی در پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی براساس ذهن آگاهی در دانشجویان ۵/

ذهن آگاهی فنی است که در ترکیب یا مراقبه و جهت‌گیری ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال به نحوی غیرقضاوتی، یا به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می‌کند. یک ساختار مرتبط با هیجان کنترل هیجانی یا گستره‌ای است که یک فرد معمولاً راهبردهای گوناگونی را برای کنترل وقوع طبیعی واکنش‌های هیجانی به کار می‌گیرد (چن، جیانگ، هویو، لویو، چن و کسپانگ^۱، ۲۰۲۲). تحقیقات نشان می‌دهند که به واسطه کنترل هیجانی افراد قادر به درک پیامدهای رفتاری خود، خانواده و گروه‌های همسالان خواهند بود. جرمن و وندر لیندن^۲ (۲۰۰۶) کنترل هیجان را راهبردهای مورد استفاده در کاهش، افزایش، سرکوب و یا ابقای هیجان می‌دانند و معتقدند کنترل هیجان از ویژگی‌های ذاتی و فطری آدمی می‌باشد. هیجان‌ها و کنترل هیجان‌ها از ارزیابی‌های مرتبط با اهداف، استانداردها و ادراکات فرد ناشی می‌شوند و این ارزیابی‌ها در طی تبادلات فردی-محیطی که فرد با جهان بیرونی برقرار می‌کند، اثر می‌گذارد (شوتز^۳ و همکاران، ۲۰۰۶). تحقیقات زیادی روابط بین تعاملات اجتماعی شناخت و هیجان را کشف کرده‌اند. افراد توانمند از نظر کنترل هیجانی، احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه مؤثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران ابراز می‌کنند (گولمن^۴ و همکاران، ۲۰۱۳). با توجه به اهمیت مهارت‌های ارتباطی در موفقیت‌های دانشجویان، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا ذهن آگاهی با میانجی‌گری کنترل هیجانی، مهارت‌های ارتباطی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند؟

روش‌شناسی

پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع تحلیل مسیر است. تحلیل مسیر روشی برای کشف علت‌ها نیست، بلکه این روش روابط نظری میان متغیرها را آزمون می‌کند. در این نوع مدل، داده‌ها به صورت ماتریس‌های کوواریانس یا همبستگی در می‌آید و یک مجموع معادلات رگرسیون بین متغیرها تدوین می‌شود. سرانجام، هنگامی که مدل تحلیل مسیر براساس پیشینه‌ی نظری دقیقاً مشخص، برآورد و آزمون آن امکان‌پذیر باشد، به منظور تبیین برازش آن با داده‌ها، از شاخص‌های برازندگی استفاده می‌شود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان (مؤنث و مذکر) مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی شهر کرج در مقاطع تحصیلی کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی در سال ۴۰۱-۱۴۰۰ بود. برای انتخاب نمونه در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. گاهی اوقات، انتخاب نمونه به صورت تصادفی یا غیرتصادفی مشکل و در برخی مواقع غیرممکن است. در چنین شرایطی، پژوهشگر از نمونه‌گیری در دسترس استفاده می‌کند. نمونه در دسترس، گروهی از اعضای جامعه هستند که انتخاب آن‌ها فقط به خاطر سهولت در نمونه‌گیری بوده است. مزیت این روش نمونه‌گیری، سادگی و سهولت آن است. نقطه ضعف آن، سوگیری احتمالی در یافته‌های تحقیق و عدم توانایی پژوهشگر در تعمیم یافته‌های پژوهش است؛ زیرا نمونه انتخاب شده معرف و نماینده واقعی جامعه نیست و در

1. Chen, Jiang, Hu, Luo, Chen & Xiang
2. Jerman & Linden
3. Schutz
4. Goleman

صورتی که امکان استفاده از روش‌های احتمالی نمونه‌گیری وجود دارد، بهتر است از این روش باید اجتناب کرد.

از آن جا که روش پژوهش حاضر از طریق معادلات ساختاری است و با وجود آن که در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی و مدل‌های ساختاری توافق کلی وجود ندارد، اما به زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم ۲۰۰ نفر می‌باشد. کلاین (۲۰۱۰) نیز معتقد است در تحلیل مسیر برای هر متغیر ۱۰ یا ۲۰ نمونه لازم است اما حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر قابل دفاع است. بنابراین با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۰۰ نفر از دانشجویان در نظر گرفته شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه ذهن آگاهی: پرسشنامه ذهن آگاهی، مقیاس خودسنجی ۳۹ سوالی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تدوین شد. این پرسشنامه شامل: پنج مولفه مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش است که بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای (۱= هرگز تا ۵=همیشه) نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات در این مقیاس ۳۹ تا ۱۹۵ می‌باشد. دامنه نمرات بر اساس نتایج مطالعه پیکارد^۱ و همکاران (۲۰۱۶) همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (پیکارد و همکاران، ۲۰۱۶). در مطالعه احمدوند (۱۳۹۰) که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت. ضرایب همبستگی آزمون-باز آزمون پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ (مربوط به عامل غیرقضاوتی بودن) و ۰/۸۴ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی بین ۰/۵۵ (مربوط به عامل غیرواکنشی بودن) و ۰/۸۳ (مربوط به عامل توصیف) بدست آمد.

پرسشنامه کنترل هیجانی: راجر و نشور (۱۹۸۷) ساختار اولیه پرسشنامه کنترل هیجانی را تنظیم و راجر و نجاریان (۱۹۸۹) این پرسشنامه را مورد تجدید نظر قرار دادند. در پژوهش حاضر از پرسشنامه تجدید نظر شده استفاده شده است. پرسشنامه مذکور ۵۶ ماده و چهار خرده مقیاس بازداری هیجانی، کنترل پرخاشگری، نشخوار و کنترل خوش خیم می‌باشد. هر خرده مقیاس ۱۴ ماده دارد که به صورت صفر و یک نمره گذاری می‌شود. بنابراین نمره یک فرد در هر خرده مقیاس از صفر تا ۱۴ و در کل مقیاس از صفر تا ۵۶ متغیر خواهد بود. راجر و نجاریان همسانی درونی پرسشنامه را برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۱، ۰/۸۶، ۰/۷۹ گزارش کردند. رفیعی نیا (۱۳۸۰) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس و خرده مقیاس‌های بازداری، کنترل پرخاشگری، نشخوار و کنترل خوش خیم به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۰، ۰/۷۶، ۰/۷، ۰/۵۸ به دست آورد.

پرسشنامه مهارت ارتباطی: پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی توسط کوین دام در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است. این پرسشنامه برای سنجش مهارت‌های ارتباطی بزرگسالان ابداع شده است دارای ۳۴ گویه است

1. Pickard

نقش میانجی‌گری کنترل هیجانی در پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی براساس ذهن آگاهی در دانشجویان ۷/

که در طیف لیکرت پنج درجه ای از هرگز تا همیشه مشخص می شود. حداقل نمرات ۳۴ و حداکثر ۱۷۰ است. نمره بین ۳۴ تا ۶۸ بیانگر مهارت های ارتباطی ضعیف است. نمره بین ۶۸ تا ۱۰۲ بیانگر مهارت های ارتباطی متوسط است. نمره بالاتر از ۱۰۲ بیانگر مهارت های ارتباطی بالا است. این پرسشنامه ۵ مولفه دارد که شامل پنج مهارت گوش دادن (۶ سوال)، توانایی دریافت و ارسال پیام (۹ سوال)، بینش نسبت به فرآیند ارتباط (۵ سوال)، کنترل عاطفی (۹ سوال) و ارتباط توأم با قاطعیت (۵ سوال) هستند. در ایران چاری و همکاران (۱۳۸۴) برای سنجش اعتبار آزمون مهارت های ارتباطی، ابتدا با استفاده از روش آلفای کرونباخ، اعتبار کل آزمون محاسبه شد که مقدار عددی آن برابر با ۰/۶۹ و حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون بود. این مقدار برای آزمودنی های دانشجوی ۰/۷۱ و برای دانش آموزان دبیرستانی برابر با ۰/۶۶ بود. همچنین ضریب اعتبار کل آزمون با استفاده از روش تنصیف برابر با ۰/۷۱ به دست آمد.

در این پژوهش برای تحلیل اطلاعات جمعیت‌شناختی و توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد. همچنین، از آنجا که این پژوهش به دنبال مدلیابی معادلات ساختاری و تحلیل مسیر برای بررسی برازش مدل ارائه شده با داده‌های به دست آمده و آزمون کردن فرضیه‌های پژوهش بود، لذا از نرم‌افزار LISREL نسخه ۸/۵ استفاده شد. در این پژوهش، برای برازش مدل پیشنهادی از شاخص‌های برازندگی شامل شاخص مجذور کای (χ^2)، شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی، شاخص نیکویی برازش، شاخص نیکویی برازش انطباقی، شاخص برازندگی افزایشی (IFI)، شاخص برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی هنجار شده، شاخص برازندگی توکر-لویس، و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب استفاده شد.

کد اخلاق

پس از طی مراحل اداری و گرفتن مجوز برای نمونه‌گیری و داده‌یابی، کد اخلاق به شناسه IR.IAU.K.REC.1401.002 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج دریافت شد.

یافته‌ها

اطلاعات دموگرافیک دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش نشان داد ۶۲ درصد (۱۲۳ نفر) از شرکت‌کنندگان در پژوهش را دانشجویان مؤنث و ۳۸ درصد (۷۷ نفر) را دانشجویان مذکر تشکیل داده‌اند. بیشتر افراد شرکت‌کننده در پژوهش در دامنه سنی ۲۰ الی ۳۰ سال (۴۸ درصد) قرار داشته‌اند. ۷۲ درصد (۱۴۷ نفر) از دانشجویان در مقطع کارشناسی، ۲۲ درصد (۴۴ نفر) در مقطع کارشناسی ارشد و ۶ درصد (۹ نفر) در مقطع دکتری تخصصی مشغول به تحصیل بوده‌اند. در جدول شماره ۱ آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است. نتایج نشان داد، میانگین (و انحراف معیار) نمره کل متغیرهای پژوهش شامل ذهن آگاهی، مهارت ارتباطی و کنترل هیجانی در افراد نمونه به ترتیب برابر با ۱۳۳/۵۹ (و ۱۴/۳۴)، ۹۸/۶۸ (و ۱۱/۲۲) و ۸۴/۷۴ (و ۱۰/۸۱) می‌باشد. اطلاعات توصیفی مربوط به هر یک از ابعاد ذهن آگاهی در افراد نمونه به تفکیک در جدول ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی متغیرهای پژوهش در دانشجویان

متغیر پژوهش	میانگین	انحراف معیار	همبستگی پیرسون با مهارت ارتباطی
مهارت ارتباطی	۹۸/۶۸	۱۱/۲۲	۱
ذهن آگاهی	۱۳۳/۵۹	۱۴/۳۴	۰/۵۹۶**
کنترل هیجانی	۸۴/۷۴	۱۰/۸۱	۰/۶۰۱**
			P<۰/۰۵**

پیش از انجام تحلیل فرضیات ابتدا پیش فرض‌های آن بررسی و تأیید شد. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف تک نمونه‌ای نشان داد توزیع نمرات متغیرهای پژوهش با ۹۵ درصد اطمینان طبیعی است. از آنجایی سطوح معناداری آماره‌های نرمال بودن بزرگ تر از ۰/۰۵ هستند ($P > ۰/۰۵$)، لذا توزیع نمرات دارای توزیع نرمال است، بر این اساس می‌توان از معادلات ساختاری استفاده کرده نتایج حاصل از این آزمون‌های آماری قابل اطمینان است. بر اساس نظر بایرن^۱ (۲۰۱۰) استفاده از دامنه ۲- تا ۲+ به عنوان بازه قابل قبول برای چولگی و کشیدگی پیشنهاد شده است. با توجه به این که مقدار چولگی و کشیدگی متغیرهای این پژوهش در بازه نرمال قرار دارد. بنابراین، توزیع تمامی متغیرهای پژوهش نرمال است.

به منظور بررسی استقلال خطاها از آماره‌ی دورین واتسون^۲ استفاده شد. از آنجایی که آماره‌های دورین واتسون بین ۱/۵ الی ۲/۵ است و نشان دهنده‌ی آن است که همبستگی بین خطاها رد می‌شود یعنی خطاها دارای همبستگی نیستند. برای بررسی همخطی چندگانه از آزمون ضریب تحمل و تورم واریانس استفاده شد. نتایج آن نشان داد که هیچ کدام از مقادیر آماره تحمل کوچک تر از حد مجاز ۰/۱ و هیچ کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگ تر از حد مجاز ۱۰ نمی‌باشند. از آنجایی که وجود همخطی چندگانه در متغیرهای پیش‌بین مشاهده نشد، می‌توان از آزمون‌های پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده نمود و نتایج آن قابل اطمینان است.

وجود داده‌های پرت و انتهایی در داده‌ها، باعث به وجود آمدن اشکالات چندی در تجزیه و تحلیل اطلاعات می‌گردد. یکی از اشکالات برقرار نشدن مفروضه نرمال بودن توزیع متغیر است. توضیح اینکه یک داده پرت و خصوصاً انتهایی، داده‌ای است که بر خلاف روند عموم داده‌ها، دارای ارزش‌های افراطی بسیار کوچک و یا بسیار بزرگ بوده و توزیع معمول داده‌ها را برهم می‌زند. چنین داده‌ای به عنوان مثال باعث به دست آمدن یک میانگین بر خلاف عملکرد متوسط عموم داده‌ها می‌گردد. برای بررسی موارد پرت در پژوهش حاضر از دستور Explore در برنامه SPSS استفاده شد؛ نتایج بررسی موارد پرت در متغیرهای پژوهش حاضر نشان داد که در هیچ یک از متغیرهای پژوهش موارد پرت وجود ندارد.

جدول ۲: آزمون کلموگراف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن

متغیر پژوهش	آماره K-S	سطح معناداری
ذهن آگاهی	۰/۳۱۹	۰/۸۱۲
مهارت ارتباطی	۰/۷۱۲	۰/۵۶۱
کنترل هیجانی	۰/۶۳۲	۰/۶۰۳

جدول ۳: شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی پژوهش

1. Byrne
2. Durbin-Watson

نقش میانجی‌گری کنترل هیجانی در پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی براساس ذهن آگاهی در دانشجویان/۹

نوع شاخص	شاخص‌ها	مقدار به دست آمده	مقدار قابل قبول
قابلیت تعمیم	کای اسکوتر هنجار شده (CMIN)	۱۹۱/۲۵	-
	درجه آزادی	۹۰	
	CMIN/DF	۲/۱۲۵	کمتر از ۳
قابلیت برازش	سطح معناداری	۰/۰۰۱	کمتر از ۰/۵۰
	خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب (RMSEA)	۰/۰۶	کمتر از ۰/۰۸
	شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)	۰/۹۱۲	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)	۰/۹۰۶	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص برازندگی افزایشی (IFI)	۰/۹۱۱	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۰۱	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص برازش هنجار شده (NFI)	۰/۹۰۵	بیشتر از ۰/۹۰

بر اساس دیدگاه کلاین (۲۰۱۵) فاصله قابل قبول برای نسبت خی دو بر درجه آزادی ۱ تا ۳ است. شاخص‌های برازش مقایسه‌ای (CFI)، نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)، برازندگی افزایشی (IFI)، نیکویی برازش (GFI) و برازش هنجار شده (NFI) باید بالای ۰/۹۰ باشند تا بتوان برازش مدل را قبول کرد که بر اساس نتایج جدول ۳ این شاخص‌ها برازندگی قابل قبول را دارند. همچنین، مقدار قابل قبول برای خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب (RMSEA) ۰/۰۸ است که بر اساس جدول ۳ مقدار RMSEA برابر با ۰/۰۶ به دست آمد که بر مبنای نظر کلاین (۲۰۱۵) نشان دهنده برازش مدل می‌باشد. لذا فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه مدل مهارت ارتباطی براساس ذهن آگاهی با نقش میانجی‌گر کنترل هیجانی در دانشجویان دارای برازش مطلوب است، تأیید شد.

جدول ۴: نتایج بوت استروپ ذهن آگاهی بر مهارت ارتباطی با میانجی‌گری کنترل هیجانی

مقدار احتمال	سطح اطمینان ۰/۹۵		مسیر غیرمستقیم
	حد پایین	حد بالا	
۰/۰۰۹	۰/۱۲۸	۰/۲۳۶	ذهن آگاهی ← کنترل هیجانی ← مهارت ارتباطی

یک فرض زیربنایی الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر وجود مسیر غیرمستقیم است. زمانی که تعداد نمونه چندان زیاد نباشد، بوت استروپ قدرتمندترین و منطقی‌ترین روش برای دستیابی به اثرات غیرمستقیم را فراهم می‌آورد. سطح اطمینان ۰/۹۵ و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استروپ، ۱۰۰۰ است. برای تعیین معناداری ذهن آگاهی بر مهارت ارتباطی از طریق نقش میانجی کنترل هیجانی از روش بوت استروپ در برنامه ماکرو آزمون پریچر و هیز (۲۰۰۸) استفاده شد. براساس جدول نتایج بوت استروپ آمده است. در این روش چنانچه حد بالا و پایین این آزمون هر دو مثبت یا هر دو منفی باشند و صفر مابین این دو حد قرار نگیرد در آن صورت مسیر علی غیرمستقیم معنادار خواهد بود. مطابق نتایج جدول ۴ این قاعده در مورد ذهن آگاهی بر مهارت ارتباطی با نقش میانجی کنترل هیجانی صدق می‌کند. در نهایت می‌توان گفت که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه «ذهن آگاهی، مهارت‌های ارتباطی را با میانجی‌گری کنترل هیجانی در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند»، تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف «تعیین نقش میانجی‌گری کنترل هیجانی در پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی براساس ذهن‌آگاهی در دانشجویان» انجام شد. یک فرض زیربنایی الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر وجود مسیر غیرمستقیم است. زمانی که تعداد نمونه چندان زیاد نباشد، بوت استرپ قدرتمندترین و منطقی‌ترین روش برای دستیابی به اثرات غیرمستقیم را فراهم می‌آورد. سطح اطمینان ۰/۹۵ و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استرپ، ۱۰۰۰ است. برای تعیین معناداری ذهن‌آگاهی بر مهارت ارتباطی از طریق نقش میانجی کنترل هیجانی از روش بوت استرپ در برنامه ماکرو آزمون پریچر و هیز (۲۰۰۸) استفاده شد. بر اساس نتایج بوت استرپ آمده است. در این روش چنانچه حد بالا و پایین این آزمون هر دو مثبت یا هر دو منفی باشند و صفر مابین این دو حد قرار نگیرد در آن صورت مسیر علی غیرمستقیم معنادار خواهد بود. مطابق نتایج کسب شده، این قاعده در مورد ذهن‌آگاهی بر مهارت ارتباطی با نقش میانجی کنترل هیجانی صدق می‌کند. در نهایت می‌توان گفت که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه «ذهن‌آگاهی، مهارت‌های ارتباطی را با میانجی‌گری کنترل هیجانی در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند»، تأیید می‌شود.

یافته حاضر با نتایج پژوهش پن و همکاران (۲۰۱۹) و آدیر، بولتون و آگوا^۱ (۲۰۱۸) مبنی بر ارتباط ذهن‌آگاهی با مهارت ارتباطی همسو می‌باشد. همسو با یافته حاضر گروسمن^۲ و همکاران (۲۰۱۴) رابطه بین ذهن‌آگاهی با مهارت ارتباطی و واکنش‌پذیری بین فردی را این‌گونه تبیین می‌کنند که آگاهی لحظه به لحظه از تجارب، احساس زنده‌تر و مؤثرتری از زندگی فراهم می‌کند، همچنان که تجارب فعال‌تر و روشن‌تر می‌شوند، آگاهی ناهشیار شده و ادراکاتی صحیح‌تر و عمل مؤثرتر در جهان فراهم گردیده و نهایتاً منجر به حس کنترل بیشتر در فرد می‌شود. وقتی که شخص یاد می‌گیرد در لحظه باشد و بتواند در برقراری ارتباط، شیوه‌های مفیدتری را یاد بگیرد می‌تواند تشخیص دهد که در چه محیطی قرار دارد و با چه اشخاصی و چگونه ارتباط برقرار کند.

بائر (۲۰۰۵) نیز در همین راستا بیان می‌کند که تمرین مهارت ذهن‌آگاهی توانایی افراد را برای تحمل حالت هیجانی منفی افزایش می‌دهد و آن‌ها را برای مقابله مؤثر آماده می‌سازد. هر چه مهارت‌های ذهن‌آگاهی در شخصی بیشتر باشد، شخص می‌تواند بهتر روابط بین‌فردی خود را کنترل کند و این به توبه خود باعث می‌شود که فرد در روابط خود محتاط بوده و در تعاملات بین‌فردی کمتر به خشونت یا قضاوت منفی بپردازد و به این ترتیب مهارت ارتباطی فرد تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

یکی از مهارت‌های عمومی مورد نیاز دانشجویان مهارت ارتباطی است. ارتباط ساختار انگیزشی مهمی است؛ زیرا زمانی که روابط میان‌فردی افراد از نیاز آن‌ها به ارتباط حمایت می‌کند، بهتر عمل نموده و کمتر دچار مشکلات روان‌شناختی می‌شوند. بنابراین مهارت‌های ارتباطی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا به‌طور صحیح احساسات و نیازهای خود را بیان کنند و به اهداف بین‌فردی دست یابند. مهارت‌های ارتباطی شامل مهارت‌های ارتباطی گوش دادن، مهارت‌های ارتباطی کلامی و مهارت‌های ارتباطات بازخوردی است. طبق نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۶۵) رفتار شخص و محیط بر هم تأثیر متقابل داشته و هیچ کدام اجزای جدا از یکدیگر نیستند و یادگیری فرایندی فعال و

1. Adair, Boulton & Algoe
2. Grossman

نقش میانجی‌گری کنترل هیجانی در پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی براساس ذهن آگاهی در دانشجویان/۱۱

مبتنی بر تجربه محیطی است، به همین دلیل افراد در جریان یادگیری و آموزش فعالانه به امر یادگیری مهارت‌های ارتباطی زندگی و تعامل با محیط می‌پردازند. بنابراین به نظر می‌رسد ویژگی کنترل بر هیجان‌ات به عنوان یک ویژگی شخصیتی افراد یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر الگوی ارتباطی باشد. در تبیین یافته حاضر باید اشاره کرد که به نظر می‌رسد سازه ذهن آگاهی از طریق افزایش کنترل توجه در فرد مؤثر واقع می‌شود. فرض بر این است که آسیب‌پذیری در روابط بین‌فردی و بسیاری از مسائل شناختی و عاطفی و رفتاری از قبیل افسردگی در دانشجویان ناشی از پیوندهای مکرر بین خلق افسرده و الگوهای منفی ارتباط و ناامیدی است که به نوبه خود به تغییراتی در سطوح شناختی و به دنبال آن استفاده از راهبرد منفی هیجانی در تعاملات اجتماعی و بین‌فردی منجر می‌شود. ذهن آگاهی با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضر و برگرداندن توجه به زمان حاضر بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات در دانشجو نقش مثبتی ایفا می‌کند. همچنین، فرد دارای مهارت ذهن آگاهی پاسخش به موقعیت‌های تعارض‌آمیز از حلت خودکار خارج شده و به وضعیت کاملاً هوشیارانه و مناسب با واقعیت برخورد می‌کند. همین امر یعنی امکان رفتار کردن براساس ادراک بهتر موقعیت و رفتار براساس واقعیت‌سنجی می‌تواند با تعدیل تحریف شناختی و خطاهای متعدد در روابط همراه شده و به این ترتیب بر مهارت ارتباطی مؤثر واقع گردد.

به‌طور کلی ذهن آگاهی به عنوان نوعی ظرفیت یا توانایی ذاتی بشر در نظر گرفته می‌شود گرچه می‌توان آن را از طریق طیفی از تمرینات مانند مدیتیشن و مداخلاتی مانند ذهن آگاهی افزایش داد. به نظر بائر (۲۰۰۳) ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است. بنابراین این سازه روان‌شناختی با توجه به اینکه به فرد فرصت می‌دهد که به عمل بدون قضاوت بپردازد و رفتار را صرفاً توصیف کند و در عین حال مانع از واکنش عجولانه و نشخوار فکری در مورد رفتار گذشته می‌شود از این جهت می‌تواند بر مهارت ارتباطی فرد دانشجو سودمند باشد. در این مطالعه نیز محدودیت‌هایی وجود داشت. در استفاده از نتایج باید دقت داشت که یافته‌های این تحقیق، محدود به دانشجویان بوده است، بنابراین در تعمیم نتایج به افراد دیگر جامعه و دانشجویان سایر دانشگاه‌ها و دیگر شهرها باید محتاطانه عمل کرد. مطالعه حاضر از نوع مطالعات همبستگی از نوع توصیفی بوده است، لذا روابط به دست آمده را نمی‌توان به عنوان روابط علت و معلولی تفسیر و تعبیر کرد. این پژوهش می‌توانست هم به صورت کمی و کیفی (ترکیبی) انجام شود، اما به دلیل نبود شرایط مصاحبه این امکان در پژوهش حاضر مهیا نبود و یکی از موانع و محدودیت‌های پژوهش این مورد بود. انجام این پژوهش با روش نمونه‌گیری در دسترس و حجم نمونه کمتری مقدور بود. در صورتی که نمونه بزرگ تری در دسترس بود این احتمال وجود داشت که نتایج متفاوت تری از نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر به دست می‌آمد.

پیشنهاد می‌شود برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج پیشنهاد می‌شود دانشجویان و پژوهشگران چنین پژوهش‌هایی را در سایر شهرها تکرار کنند تا شواهدی از روابط به دست آمده فراهم شود. استفاده از مطالعات طولی و سایر روش‌های تحقیق (ترکیبی شامل کیفی و کمی) می‌تواند برای بررسی این مطالعه سودمندتر باشد. به این صورت که پیشنهاد می‌گردد با استفاده از یک مطالعه کیفی (مطالعات تجربه زیسته

و پدیدار شناسی توصیفی) به بررسی عوامل موثر بر مهارت ارتباطی پرداخته شود. در پژوهش‌های آینده از حجم نمونه بالاتر و روش‌های پیچیده‌تر آماری که امکان تحلیل عمیق‌تر و نتیجه‌گیری بهتر را فراهم می‌کنند، استفاده شود.

قدردانی: از تمامی افراد شرکت‌کننده در پژوهش که امکان انجام این مطالعه را فراهم نمودند، صمیمانه تشکر می‌شود.

تعارض منافع: نویسندگان مقاله هیچ نوع تعارض منافی را گزارش نکرده‌اند.
حامی مالی: این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول مقاله است و بدون دریافت کمک مالی از سازمان یا نهادی خاص اجرا شده است.

References

- de Bruyn, M. (2022). Emotional intelligence capabilities that can improve the non-technical skills of accounting students. *Accounting Education*, 1-29.
- Dunn, T. J., & Dimolareva, M. (2022). The effect of mindfulness-based interventions on immunity-related biomarkers: a comprehensive meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 92, 102124.
- Chen, Z., Jiang, J., Hu, T., Luo, L., Chen, C., & Xiang, W. (2022). The effect of mindfulness-based stress reduction therapy on maternal anxiety, depression, and sleep quality: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 101(8).
- Fitniwilis, F., Nofriza, F., & Nurulita, E. (2022). Emotional Intelligence of Students Based on Birth Order. *Jurnal Neo Konseling*. 4(1):20-25.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2013). *Primal Leadership: Unleashing the Power of Emotional Intelligence*. Harvard Business School Press, 102.
- Hofmann, V., & Müller, C.M. (2018). Avoiding antisocial behavior among adolescents: The positive influence of classmates' prosocial behavior". *Journal of adolescence*, 68, 136-145
- Haddadi, A., & Ebrahimi, ME. (2020). The Effect of Yalom Group Therapy on Resiliency and Communication Skills in Students. *Health Research Journal Baqiyatallah Hospital*. 5(3):188-198. (In Persian)
- Kholmurodova, O. A., & Sokhiba, A. (2022). METHODS OF FORMATION OF PRIMARY ENGLISH COMMUNICATION SKILLS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(2), 289-294.
- Krause, F., Ziebolz, D., Rockenbauch, K., Haak, R., & Schmalz, G. (2022). A video-and feedback-based approach to teaching communication skills in undergraduate clinical dental education: The student perspective. *European Journal of Dental Education*, 26(1), 138-146.
- Liao, F., Murphy, D., Wu, J. C., Chen, C. Y., Chang, C. C., & Tsai, P. F. (2022). How technology-enhanced experiential e-learning can facilitate the development of person-centred communication skills online for health-care students: a qualitative study. *BMC Medical Education*, 22(1), 1-9.
- Maleki, M., Mohagheghi, H., & Nabizadeh, S. (2019). The Role of Communication Skills based on Anger Rumination and Alexithymia. *Journal of Psychology*. 23(3):286-302. (In Persian)

- Macía, P., Gorbeña, S., Barranco, M., Alonso, E., & Iraurgi, I. (2022). Role of resilience and emotional control in relation to mental health in people with cancer. *Journal of health psychology*, 27(1), 211-222.
- Pickard, J.A., Caputi, P., & Grenyer, B.F.S. (2016). Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. *Pers Individ Differ*. 2016;99:179-83.
- Potek, R. (2012). Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation Ph.D., Newyork university, 184.
- Rafati, A., Tajik Ismaili, S., & Torbati, S. (2021). The role of attachment styles in students' communication skills and educational status. *Jundishapur Education Development Journal Quarterly Journal of Medical Sciences Education and Development Center*. 12(1):50-61. (In Persian)
- Singh, N., Nirbhay, Lancioni, E., Giulio, Winton, S., V., Alan, Curtis, W., & et al. (2005). Mindful Staff increase Learning reduce aggression in adults With developmental disabilities, *Research in developmental Disabilities*, 23,18-28.
- Shafiei Rezvani Nejad, K., Mirpour, ZS., Azizi, A., & Sheikholeslami, F. (2021). The relationship between communication skills and early maladaptive schemas in university students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 23(5):323-329. (In Persian)
- Sarkisian, V., & Karimi-Taleghani, MN. (2021). The Structural Equations Modeling of the Effect of Quality of Life on Affective-Behavioral Difficulties of Students of Martyrs' Families Based on the Role of Practicing Religious Beliefs. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 7(3):7-21. (In Persian)
- Toozandehjani, H., Sedighi, K., Nejat, H., & Kamalpoor, N. (2017). An Investigation of Relative Effectiveness of Cognitive-Behavioral Trainings of Self-Esteem on Social Adjustment of Male Juniors of High School. *Research in Curriculum Planning*. 4(16):41-56. (In Persian)
- Taylor, Sh., & Lester, A. (2021). *Communication: the key to your success*. Translated by Seyyednader Azad Safat and Fariba Ghale Navi. Tehran: Arjamand Publication. (In Persian)
- Wang, W., Shen, J., Greene, W. B., Ren, D., & Sherwood, P. (2022). The effect of ISBARR on knowledge of and attitudes about interprofessional communication skills among Chinese undergraduate nursing students. *Nurse education today*, 109, 105207.