

The effectiveness of communication skills training and mindfulness on life satisfaction and hope among teenagers residing in care centers under the supervision of the Welfare Organization in Saqqez

Mahmoud Goudarzi , Associate Professor of Family Counseling, Islamic Azad University, Sanandaj branch, Sanandaj, Iran. Email: Mahmoud.goudarzi@iau.ac.ir

Foad Babaei , PhD student in counseling, Islamic Azad University, Sanandaj branch, Sanandaj, Iran. Email: foadbabaei90@gmail.com

Najmeh Hosseinpour , PhD student in counseling, Islamic Azad University, Sanandaj branch, Sanandaj, Iran.

Maryam Mahmoodi , PhD student in counseling, Islamic Azad University, Sanandaj branch, Sanandaj, Iran.

Abstract

Introduction: Adolescents, particularly those residing in care centers, face significant psychosocial challenges and a pessimistic outlook on the future due to the unique circumstances of this stage of life and their deprivation of essential material and emotional needs. The World Health Organization (WHO) defines quality of life as comprising physical, social, and psychological dimensions, emphasizing functional capacity, social support, and mental well-being. In positive psychology, efforts to enhance quality of life are considered indicators of “hope” for improving one’s life. In this context, specialized training programs, such as mindfulness and communication skills, are essential for managing adolescent maladjustment. Mindfulness, which involves attentively observing thoughts, emotions, and sensations in the present moment without judgment, fosters personal growth and inner tranquility. It is also an effective psychological intervention for managing irrational thoughts and emotions.

Methodology: Based on the formulated objectives and hypotheses, this study employs a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group structure. The experimental and control groups were measured and compared at two points (pre-test and post-test) to assess the impact of independent variables (mindfulness training and communication skills training) on dependent variables (quality of life and hopefulness) among adolescents residing in care centers under the supervision of the Welfare Organization in Saqqez County. The study population included all male and female adolescents residing in these care centers in 2023. The sampling method was purposive and simple random selection, where 22 out of 67 residents were chosen. Data were collected using the “Varoshbon Quality of Life” and “Snyder Hope” questionnaires, alongside the “Mindfulness and Communication Skills” training program.

Findings: The findings of this study are presented based on two separate analyses:
First Analysis (Impact of Integrated Mindfulness and Communication Skills

Training on Quality of Life): The results indicate that the obtained F-value for all components is statistically significant at the 0.05 level. Therefore, integrated mindfulness and communication skills training positively impact the quality of life of adolescents residing in care centers under the Welfare Organization in Saqqez.

Second Analysis (Impact of Integrated Mindfulness and Communication Skills Training on Hopefulness):

The results of the between-subject effects test comparing hopefulness components in the experimental and control groups during the post-test phase show a statistically significant F-value at the 0.05 level. Therefore, integrated mindfulness and communication skills training enhances hopefulness among orphaned and neglected adolescents under the Welfare Organization's care in Saqqez.

Discussion and Conclusion: This study aimed to examine the effectiveness of mindfulness and communication skills training on life satisfaction and hopefulness among adolescents residing in care centers under the Welfare Organization in Saqqez. The findings demonstrate that integrated mindfulness and communication skills training positively influence the quality of life of these adolescents. These results align with previous studies by Ghamari and Khoshnam (2011), Sarmadi et al. (2015), Bazano, Andersen, Heaton, and Gastet (2018), Peterson and Olson (2020), Obo et al. (2021), and Orinius et al. (2022).

In explaining these findings, it can be stated that mindfulness is a method for observing thoughts, images, and emotions and accepting them without becoming entangled in their content or challenging negative thoughts through classical cognitive-behavioral techniques. Communication skills represent a set of abilities that facilitate positive and effective social interactions, enabling individuals to behave appropriately in various situations.

The second analysis revealed that integrated mindfulness and communication skills training also significantly enhances hopefulness among adolescents residing in care centers. This finding is consistent with research by Mirmehdi and Rezaali (2018), Sedrpoushan and Rajaei (2020), Arab (2020), Bushmain et al. (2008), Ebeling-Markus et al. (2022), Arjun and Sanji (2022).

To explain this, mindfulness fosters a balanced, non-judgmental awareness that enables individuals to clearly perceive and accept emotions and physical phenomena as they occur. Mindfulness has been recognized as playing a crucial role in reducing reactivity and enhancing emotional self-discipline when faced with stressful situations. In essence, mindfulness is an integral component of cognitive therapy, involving an intentional and non-judgmental awareness of the ever-changing nature of experiences, coupled with an acceptance of reality as it unfolds. In mindfulness-based training, clients learn how to engage with their irrational thoughts and emotions, focus on their thought content, modify it, and view their experiences from a broader perspective.

Based on these research findings, it can be concluded that integrated mindfulness and communication skills training contributes to improving the hopefulness of adolescents residing in care centers under the Welfare Organization, positively influencing their outlook on life and future trajectory.

Keywords: mindfulness, communication skills, life satisfaction, hope.

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی و امیدواری نوجوانان در مراکز نگهداری بهزیستی شهر سقز

محمود گودرزی^۱، فؤاد بابایی^۲، نجمه حسین پور^۳، مریم محمودی^۴

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و مهارت‌های ارتباطی بر رضایت از زندگی و امیدواری نوجوانان ساکن مراکز نگهداری تحت پوشش اداره بهزیستی شهر سقز بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی (شبه آزمایشی) و طرح آن پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل نوجوانان بی‌سرپرست و بد سرپرست تحت پوشش اداره بهزیستی شهر سقز در مجموع ۴۶۴ نفر بوده‌اند. با توجه به آزمایشی بودن پژوهش تعداد ۲۲ نفر برای طرح تحقیقی در نظر گرفته شد. ابزارهای پژوهش شامل آموزش ذهن‌آگاهی (کابات زین)، برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی (برزگر بفرویی)، پرسشنامه کیفیت زندگی (وارو شربون) و پرسشنامه امیدواری (اسنایدر) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از نمونه‌ها هم از آمار توصیفی و هم از روش‌های آمار استنباطی استفاده شده است؛ همچنین در این تحقیق با توجه هدف اصلی پژوهش که بررسی میزان اثربخشی متغیرهای تحقیق است، برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون لوین و کلموگروف- اسمیرنوف و برای بررسی فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. در بحث و نتیجه‌گیری و همچنین تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که آموزش تلفیقی ذهن‌آگاهی و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت از زندگی و امیدواری نوجوانان تحت پوشش اداره بهزیستی شهر سقز تأثیر دارد.

واژگان کلیدی

امیدواری، ذهن‌آگاهی، رضایت از زندگی، مهارت‌های ارتباطی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۵/۱۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۶/۲۰

Mahmoud.goudarzi@iau.ac.ir

۱. دانشیار مشاور خانواده، واحد سندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سندج، ایران.

۲. دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سندج، سندج، ایران (نویسنده مسئول)
foadbabaei90@gmail.com

۳. دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سندج، سندج، ایران.

۴. دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سندج، سندج، ایران.

مقدمه و بیان مسئله

کودکان ساکن در مراکز نگهداری که از آنان به کودکان بدسپرست یا بی‌سپرست یاد می‌شود، واقعیات تلخ جامعه هستند که از محبت و تربیت صحیح والدین محروم مانده‌اند و همین دوری از کانون گرم خانواده تأثیرات مخرب و منفی فراوانی بر روی مسائل ارزشی، اجتماعی و شخصیتی آنان گذاشته است (والد، ۲۰۲۲). شکل‌گیری شخصیت انسان‌ها از محیطی آغاز می‌شود که در آن محیط پرورش می‌یابند و آموزش می‌بینند (لاجونن و همکاران، ۲۰۲۳؛ شوکت و همکاران، ۲۰۲۳). نوجوان به دلیل شرایط ویژه و خاص این دوران، شخصیت شکننده‌ای دارند و این مهم دربارهٔ کودکان و نوجوانان ساکن مراکز نگهداری از شدت زیادی برخوردار است؛ چراکه آنان به صورت طبیعی از برخی از نیازهای مادی و معنوی خود محرومند و باید توجه داشت که آسیب‌های زیادی دیده‌اند و هرچه قدر محیط زندگی آنان مناسب و هماهنگ با روحیات آنان نباشد افرادی با مشکلات روانی- اجتماعی فراوان، عدم امیدواری و بدبینی نسبت به آینده و همچنین با تنزل کیفیت‌هایی از سطح زندگی خواهیم داشت (زائر کعبه، رف رف؛ ۱۳۹۵).

سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۴) کیفیت زندگی^۴ را به عنوان درک فرد از جایگاه یا موقعیت خود در زندگی، در زمینه‌ای از سیستم فرهنگی و ارزشی، هماهنگ با اهداف، استانداردها، انتظارات و علاقه‌مندی‌های وی معرفی می‌کند و کیفیت زندگی را مفهومی گسترده در نظر می‌گیرد که به شکلی پیچیده تحت تأثیر سلامت جسمانی، وضعیت روانی، سطح استقلال، روابط اجتماعی، باورهای فردی و ارتباط با ویژگی‌های چشمگیر محیط است (Orenius & Obo & et al, 2021 et al, 2022). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی ناراحتی‌های مربوط به اختلالات روان شناختی و بیماری‌های روان‌تنی را کاهش می‌دهد و موجب بهبود کیفیت زندگی در افراد می‌شود (امیدی و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین کیفیت زندگی را شامل سلامتی، توانایی عملکرد و خوشحالی از زندگی می‌داند که دارای سه مؤلفه جسمی، روانی و اجتماعی به این قرار است: مؤلفه جسمی شامل توانایی کار کردن سالم و آسودگی جسمی است؛ مؤلفه اجتماعی شامل منابع پشتیبانی اجتماعی، فشارهای اجتماعی و توانایی برقراری ارتباط و مؤلفه روانی شامل توانایی مقابله، خودباوری، شرایط بهداشتی، رضایت از زندگی و سازگاری با بیماری را شامل می‌شود (به نقل از اصغری، ۱۳۹۹).

1. wald

2. Lajunen & et al

3. Shaukat & et al

4. quality of life

یکی از این ویژگی‌های مهم شخصیتی که نفوذ زیادی را بر رفتار افراد داشته و می‌تواند کیفیت زندگی افراد را در موقعیت‌های مختلف تحت تأثیر قرار دهد، امیدواری است؛ روان‌شناسان تلاش انسان را در راستای افزایش کیفیت زندگی، نشانه‌ای از امیدواری او برای بسط جنبه‌های مثبت زندگی در نظر می‌گیرند (Zachary & et al, 2019). امید^۱ توانایی باور به داشتن احساس بهتر در آینده می‌باشد. امید با نیروی نافذ خود سامانه فعلیتی را تحریک می‌کند تا بتواند تجربه‌های نو کسب نموده و نیروهای تازه‌ای را در انسان ایجاد کند (Joubert et al, 2021)؛ به عبارتی امید انسان را به حرکت و می‌دارد تا به هدفش برسد؛ امید که از معرفت و شناخت حاصل می‌شود اساس همه تلاش‌های مفید و پرثمر انسانی است (به نقل از حمید و همکاران، ۱۳۹۱). شنگوان^۲ (۲۰۱۲) و دیم^۳ (۲۰۰۷) در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند امید نیروی مثبتی است که انگیزش، پیشبرد اهداف و سازگاری را افزایش می‌دهد و متقابلاً نیز تأثیرپذیر است. قدرت نگهداری انرژی افراد در زندگی و ایجاد آن جزء طبیعت امید است (به نقل از ابلینگ و همکاران^۴، ۲۰۲۲). بقای زندگی آدمی در گروه امیدواری است که در روان‌شناسی مثبت نگر از آن به‌عنوان «جست‌وجوی فردای بهتر»^۵ تعبیر می‌شود (Arjun & et al, 2022).

فشارهای محیطی بخش اجتناب‌ناپذیری از زندگی این کودکان ساکن در مراکز نگهداری است و نرخ بروز رفتارهای پرخطر در بین این افراد بیشتر از سایر اعضای جامعه گزارش شده است (Onayemi & et al, 2022)؛ لذا برای مدیریت و کنترل آنچه که «ناسازگاری دوران نوجوانی» خوانده می‌شود باید آموزش‌های ویژه‌ای، ازجمله آموزش ذهن‌آگاهی و مهارت‌های ارتباطی را برای آنان لحاظ کرد. شاید بتوان گفت عالی‌ترین دستاورد بشریت ارتباط بوده است. ارتباط در گذشته و برای انسان نخستین، غیر از کارکردهایی که برای نگهداشت زندگی و کمک گرفتن از سایرین داشته، موجبات واکنش‌های اجتماعی و شروعی بر زیست گروهی بوده است (Angelika & et al, 2018). انسان‌ها موجودات اجتماعی هستند که برای رشد و تکامل خویش لازم و ضروری است که با یکدیگر تعامل داشته باشند و با هم ارتباط برقرار کنند؛ ارتباط انسان‌ها سنگ بنای جامعه و عاملی در راه ارتقای انسان‌هاست (Carlson & et al, 2020). ارتباط فرایند انتقال پیام‌ها، ایده‌ها،

1. Hope

2. shangvan

3. deam

4. Ebeling & et al

5. Searching for a better tomorrow

6. Relationship

حقایق، اطلاعات و نگرش‌ها از یک شخص به شخصی دیگر است که اجازه می‌دهد اطلاعات و ایده‌های انتقال یافته به عمل تبدیل شود؛ لذا توانایی برقراری ارتباط، مهارت اساسی برای انسان است که بعضی از افراد نسبت به سایرین در این زمینه از مهارت بیشتری برخوردار هستند (زمانی، شمس، تابایان، ۲۰۱۳).

ذهن‌آگاهی^۱ اصطلاحی در روان‌شناسی و خودشناسی است به معنی توجه کردن عمدی و تمرکزی پذیرا و بدون قضاوت، به رخداد افکار، هیجانات و احساسات در زمان حال. از نظر مفهومی ذهن‌آگاهی را می‌توان یکی از تعالیم آیین‌ها (به‌طور خاص بودایی) و شاید مذاهب ظهور یافته در شرق آسیا دانست که تأکید بر تقویت توان ذهنی و روانی انسان برای درک لحظه‌ها، پاک کردن ذهن و ایجاد آرامش درونی برای فهم دقیق جریان زندگی دارد (Dianna & et al, 2016).

لیما و مندس^۲ (۲۰۲۰) در پژوهش خود، رابطه مثبت بین ذهن‌آگاهی و کیفیت ارتباط با دیگران را نشان دادند و دریافتند که افزایش ذهن‌آگاهی موجب افزایش سلامت روان و بهزیستی روان شناختی در بزرگسالان سالم می‌شود. کابات زین^۳ (۲۰۰۰) معتقد است ذهن‌آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت و آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه حال و توجه فرد تأکید می‌کند. توجه کامل بر لحظه اکنون و بررسی تمام زوایای تجربه بدون دخالت و داوری شامل فعالیت‌های ذهنی و جسمانی یا رفتاری را شامل می‌شود؛ در درمان مبتنی بر آموزش ذهن‌آگاهی مراجعان یاد می‌گیرند که چگونه با افکار و احساس‌های غیرمنطقی خود رابطه برقرار کنند و بر محتوای افکار خود متمرکز شوند و آن‌ها را تغییر دهند و در چشم‌انداز وسیع‌تری افکار و احساس‌های خود را ببینند (Bajaj & et al, 2016). احمدی (۱۳۹۵) اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سلامت روان، ارتباط بهتر و کنترل خشم دانش‌آموزان را مؤثر می‌داند. نتایج پژوهش یوسفی (۱۳۹۵) براساس درمان شناختی- رفتاری به‌گونه‌ای معنادار در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش امیدواری بیماران را نشان می‌دهد. طرح پژوهشی بیژن‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) که از نوع نیمه آزمایشی و به‌صورت پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود، نتایج بیانگر آن بود که آموزش شناختی را به‌عنوان روش مؤثر در افزایش معناداری را در کیفیت زندگی، شادکامی و امیدواری همسران جانبازان و افزایش سطح سلامت روان این افراد پیشنهاد داد. نتایج پژوهش میرمهدی و رضاعلی (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی

1. Mindfulness

2. Lima & Mendes

3. Kabat zinn

بر بهبود امید به زندگی در زنان مبتلا به دیابت مؤثر نیست. عرب (۱۳۹۹) اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر امید به زندگی در معطادان متجاهر زن در پژوهش خود را نشان داده است. فلوگل و همکاران^۱ (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند که ذهن‌آگاهی موجب بهبود کیفیت زندگی، بهزیستی روانی جسمانی و افزایش مقدار فعالیت‌های اجتماعی می‌شود. لانگ و همکاران^۲ (۲۰۱۵) معتقدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر امیدواری در نوجوانان کالیفرنیا تأثیر دارد؛ آنان همچنین دریافتند که تفاوت‌های جنسیتی عاملی تأثیرگذار در امید به آینده در نوجوانان نیست. خروجی داده‌های پژوهش پترسون و همکاران^۳ (۲۰۲۰) نشان داد ذهن‌آگاهی باعث توجه به ذهن، مدیریت احساسات منفی و استرس درک‌شده و همچنین بهبود کلی سلامت آزمودنی‌ها و بهبود کیفیت زندگی می‌شود. همچنین بازانو و همکاران^۴ (۲۰۱۸) در پژوهشی که با عنوان «بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی و یوگا بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان ابتدایی» را به مدت چهار هفته انجام دادند؛ نتایج نشان داد ذهن‌آگاهی و یوگا باعث بهبود معنی‌داری در کیفیت زندگی هیجانی و اجتماعی در گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل شد.

مهارت‌های ارتباطی مظهر وجود ارزش انسان‌ها و عامل سازنده شوق و امید در رفتارهای اجتماعی جوامع انسانی است و در بین مؤلفه‌های شادی‌بخش و سعادت‌آفرین، احتمالاً برقراری ارتباط سازنده و مطلوب انسانی، عمده‌ترین و مهم‌ترین عامل موفقیت و خوشبختی هر فردی در زندگی محسوب می‌شود. اگر انسان‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کردند، بنای عظیم فرهنگ و تمدن انسانی به وجود نمی‌آمد و هیچ‌یک از دستاوردهای بزرگ جامعه بشری پدید نمی‌آمد؛ جامعه شکل نمی‌گرفت؛ همبستگی، انسانیت، همدلی و عشق معنی و مفهوم پیدا نمی‌کرد و زیبایی به وجود نمی‌آمد (Navdeep & et al, 2023). یادگیری و استفاده از این مهارت‌های ارتباطی توسط کودکان و نوجوانان باعث پیشگیری از رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی در بین آن‌ها می‌شود (به نقل از شهید پور فلاح، ۱۳۹۹). کسب مهارت‌های ارتباطی به‌طور کامل و جامع نیازمند آموزش است و صرفاً توانایی برقراری ارتباط با افراد در یک مکالمه روزمره فرد را از آموزش و کسب مهارت‌های ارتباطی در سطح پیشرفته بی‌نیاز نمی‌گرداند (به نقل از ویسی، ۱۳۹۹). متخصصان علوم رفتاری معتقدند آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند تغییرات

ذهن آگاهی به عنوان روشی برای زندگی با استفاده از تمرین های آگاهانه که در زندگی روزمره آمیخته می شود به انسان ها کمک می کند تا با موقعیت های ذهن آشنا شده و آگاهانه آن ها را به صورت صحیح به کار ببرند. ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت و آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه حال و توجه فرد تأکید می کند. توجه کامل بر لحظه اکنون و بررسی تمام زوایای تجربه بدون دخالت و داوری شامل فعالیت های ذهنی و جسمانی یا رفتاری را شامل می شود؛ به واسطه روش های مبتنی بر ذهن آگاهی افراد نسبت به امور روزانه خود توجه پیدا می کنند. به نحوه کار کردن ذهن خود در دنیای گذشته و آینده واقف می گردند. در این روش آگاهی لحظه به لحظه از افکار و هیجانات و حالت های بدنی و فیزیولوژیکی بر آن ها کنترل پیدا می نمایند (Williams & Penman, 2012). ذهن آگاهی به عنوان مؤلفه ای از درمان شناختی است و عبارت از نوعی توجه آگاهانه و بدون قضاوت به جریان دایم تغییر امور همراه با پذیرش و روبه رو شدن با واقعیتی که در هر لحظه جریان دارد؛ در درمان مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی مراجعان یاد می گیرند که چطور با افکار و احساس های غیرمنطقی خود رابطه برقرار کنند و بر محتوای افکار خود متمرکز شوند و آن ها را تغییر دهند و در چشم انداز وسیع تری افکار و احساس های خود را ببینند (Bajaj & et al, 2016).

روش پژوهش

با توجه به اهداف و فرضیه‌های تدوین‌شده، پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی (شبه آزمایشی) و طرح آن پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است که در آن گروه‌های آزمایش و کنترل در دو نوبت (یک بار با پیش‌آزمون و یکبار با پس‌آزمون) مورد اندازه‌گیری و مقایسه قرار گرفتند تا تأثیر متغیرهای مستقل (آموزش ذهن آگاهی و آموزش مهارت‌های ارتباطی) بر متغیرهای وابسته (کیفیت زندگی و امیدواری) نوجوانان ساکن مراکز نگهداری تحت پوشش اداره بهزیستی شهرستان سقز بررسی می‌شوند. جامعه هدف تحقیق حاضر شامل تمامی نوجوانان پسر و دختر ساکن مراکز نگهداری تحت پوشش اداره بهزیستی شهرستان سقز^۱ در سال ۱۴۰۲ می‌شود. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر به صورت هدفمند و تصادفی ساده بوده است که از بین ۶۷ نفر ساکن در مجموعه، ۲۲ نفر انتخاب شدند.

جدول ۱. برنامه آموزش ذهن آگاهی^۲

جلسه	مفاهیم
اول	تنظیم خط‌مشی کلی با در نظر گرفتن جنبهٔ محرمانه بودن، دعوت افراد به معرفی خود به یکدیگر، تمرین واریسی بدنی، تکلیف، بحث و تعیین جلسات هفتگی توزیع جزوه‌ها.
دوم	شامل آموزش توجه، آموزش آگاهی از قضاوت منفی و ارائه تکلیف است.
سوم	آموزش کنترل توجه از طریق تنفس، تمرکز بر شیء واحد و ثبت سه دقیقه‌ای افکار است.
چهارم	آشنایی بیلبردهای اتوبان و اتاق سفید دارای دو درب ارائه تکلیف‌های گذشته
پنجم	آموزش ساحل رودخانه و تکنیک اسکن بدن یا واریسی بدن و ارائه تکلیف
ششم	آموزش غنی‌سازی زندگی و تکنیک تکرار انبوه
هفتم	بازنگری در تکالیف گذشته، تمرین و ارائه تکلیف
هشتم	خلاصه‌ای از تمام فنون جلسات قبل، مشخص کردن برنامه آینده و طرح زندگی، حضور ذهن به‌عنوان برنامه روزمره، آموزش به شرکت‌کننده برای به‌کارگیری این فنون در زندگی روزمره خود و هنگام روبه‌رو شدن با تنیدگی و مدیریت رفتار و مقابله با رویدادهای زندگی

برنامه آموزشی ذهن آگاهی مبتنی بر رویکرد (کابات زین، ۲۰۰۵، به نقل از اصغری،

۱۳۹۹)، به مدت دو ماه

جدول ۲. برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی^۱

جلسه	مفاهیم
اول	آشنایی اولیه، بیان اهداف، تعریف ارتباط و نکاتی درباره برقراری ارتباط مؤثر
دوم	آموزش مفهوم ارتباط و مفاهیم مرتبط با آن
سوم	آموزش مهارت ارتباط کلامی، اجزای آن و اصول و نکات مرتبط با آن
چهارم	آموزش مهارت ارتباط غیرکلامی، اجزای آن و اصول و نکات مرتبط با آن
پنجم	آموزش مهارت آمادہ‌سازی (شروع) و ادامه یک ارتباط مؤثر
ششم	آموزش مهارت به پایان رساندن یک ارتباط مؤثر
هفتم	تمرین عملی مهارت‌های کسب‌شده قبلی
هشتم	آموزش مهارت گوش دادن فعال
نهم	آموزش مهارت جرأت‌آموزی
دهم	آموزش مهارت نه گفتن
یازدهم	آموزش مهارت حل تعارض
دوازدهم	تمرینات عملی مهارت‌های کسب‌شده قبلی

برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی برزگر بفروبی و همکاران (۱۳۹۵)، به مدت دو ماه پرسشنامه کیفیت زندگی^۲: پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-36) که توسط واروشربون طراحی شده، دارای ۲۶ سؤال است و از هشت زیرمقیاس تشکیل شده و هر زیرمقیاس متشکل از دو تا ده ماده است. هشت مقیاس این پرسشنامه عبارتند از: عملکرد جسمی (PF) - اختلال نقش به خاطر سلامت جسمی (RF) - اختلال نقش به خاطر سلامت هیجانی (RE) - انرژی / خستگی (EF) - بهزیستی هیجانی (EW) - کارکرد اجتماعی (SF) - درد (P) - سلامت عموم (CH). در این پرسشنامه نمره بالاتر نشان‌دهنده کیفیت بهتر زندگی است. روایی و پایایی پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط منتظری و همکاران (۱۳۸۴) بر روی ۴۲۶۳ نفر در رده سنی پانزده سال به بالا ارزیابی شد. ضریب پایایی در مقیاس‌ها از ۷۷ درصد تا ۹۵ درصد و تنها در فرد، مقیاس سرزندگی ۶۵ درصد گزارش شد. سؤالات زیر برای این است که در چهار هفته اخیر امور را چگونه تجربه کرده و قادر به انجام چه چیزهایی بوده‌اید. روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تأیید شده است. همچنین پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ محاسبه شد. آلفای این پرسشنامه بالای ۷۰ درصد به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه است (به نقل از تقی خانی، ۱۳۹۸).

1. Communication skills training program

2. Quality of life questionnaire

پرسشنامه امیدواری اسنایدر^۱:

مقیاس امیدواری اسنایدر که توسط گروه اسناید (۱۹۹۴) ساخته شد و شامل اندازه‌گیری‌های خود گزارشی صفت و حالت امیدواری هستند. این پرسشنامه شامل دوازده سؤال چهار گزینه‌ای است از این عبارات، چهار عبارت برای سنجش تفکر عاملی، چهار عبارت برای سنجش تفکر راهبردی و چهار عبارت انحرافی است؛ بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس عاملی و راهبردی را در بر می‌گیرد. سؤالات مثبت از راست به چپ و در آن سؤالات منفی از چپ به راست نمره‌گذاری می‌شوند. روش نمره‌گذاری، آزمودنی از بین پاسخ‌های کاملاً غلط، تا حدی غلط، تا حدی درست و کاملاً درست که به ترتیب ۱، ۲، ۳ و ۴ می‌گیرد و در نهایت نمره امیدواری در محدوده ۲۳-۸ قرار می‌گیرد. آلفای کرونباخ این مقیاس در دامنه‌ای از ۰/۶۳ تا ۰/۸۰ گزارش شده است. همچنین آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس عامل ۰/۷۱ تا ۰/۷۶ و برای خرده مقیاس راهبرد ۰/۶۳ تا ۰/۸۰ گزارش شده است (کوهساریان، ۱۳۸۷). در پژوهش خلجی (۱۳۸۶) اعتبار این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۰ و از طریق بازآزمایی پس از یک ماه ۰/۷۴ به دست آمد. ضریب پایایی این پرسشنامه ۰/۷۸ به دست آمد (به نقل از فخرزاده ضیابری، ۱۳۹۹).

یافته‌های پژوهش

بررسی اول (تأثیر آموزش تلفیقی ذهن آگاهی و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کیفیت زندگی): از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری، همسانی ماتریس کواریانس‌ها است که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون باکس و لوین استفاده شده است:

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس بین پس آزمون کیفیت زندگی دو گروه با حذف اثر پیش آزمون

شاخص آماری منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش آزمون	۱/۵۰۷	۱	۳/۳۲۰	۰/۰۳۴	۰/۴۳
گروه	۳/۹۵۴	۱	۹/۷۹۸	۰/۰۰۴	۰/۵۴
خطا	۱۲/۳۴۰	۲۰۷			
کل	۶/۰۹۰	۲۱۰			

نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات کیفیت زندگی پس از تعدیل پیش آزمون آورده شده است. جدول ۴ (مقدار $F=9/798$ و $df=1/207$) نشان می‌دهد زمانی که اثر

پیش‌آزمون از روی نتایج پیگیری مربوط به گروه‌ها حذف شود، تفاوت بین گروه‌ها با ۹۵ درصد اطمینان در سطح ۰/۰۰۴ معنادار است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه مؤلفه‌های کیفیت زندگی در گروه آزمایش و کنترل

اثر	آزمون‌ها	F	مقادیر	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	اثر پیلایی	۲/۸۲۹	۰/۳۲۰	۶	۲۰۴	۰/۰۲۳	۰/۳۱
	لامبه ویلکز	۲/۸۲۹	۰/۴۳۰	۶	۲۰۴	۰/۰۲۳	۰/۳۱
	اثر هتلینگ	۲/۸۲۹	۰/۳۷۷	۶	۲۰۴	۰/۰۲۳	۰/۳۱
	بزرگترین ریشه وری	۲/۸۲۹	۰/۳۷۷	۶	۲۰۴	۰/۰۲۳	۰/۳۱

همان‌طور که مشاهده می‌شود سطح معناداری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه ی عنی اثر پیلایی لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه وری، برابر با ۰/۰۲۳ است ($p < ۰/۰۱$). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌شود که بین دو گروه آزمایش و کنترل، در نمرات مربوط به کیفیت زندگی در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. به منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در هریک از این مؤلفه‌ها آزمون اثرات بین آزمودنی استفاده شد که نتایج حاصل در ادامه ارائه شده است.

جدول ۵. آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های کیفیت زندگی گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
عملکرد جسمی	بین گروهی	۶/۰۷۷	۱	۶/۰۷۷	۳/۸۰۲	۰/۰۳۷
	درون گروهی	۶۱/۶۴۹	۲۰۸	۱/۱۹۸		
اختلال نقش به خاطر سلامت جسمی	بین گروهی	۲/۳۷۷	۱	۲/۳۷۷	۵/۴۸۷	۰/۰۱۴
	درون گروهی	۲۶/۵۵۶	۲۰۸	۰/۵۷۶		
اختلال نقش به خاطر سلامتی هیجانی	بین گروهی	۵/۳۲۲	۱	۵/۳۲۲	۴/۳۳۲	۰/۰۲۶
	درون گروهی	۲۹/۱۸۷	۲۰۸	۰/۷۰۸		

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
انرژی/خستگی	بین گروهی	۲/۵۶۰	۱	۲/۵۶۰	۴/۴۷۷	۰/۰۳۹
	درون گروهی	۱۵/۱۷۱	۲۰۸	۰/۴۳۷		
بهزیستی هیجانی	بین گروهی	۵/۷۱۲	۱	۵/۷۱۲	۵/۴۵۶	۰/۰۱۹
	درون گروهی	۴۸/۷۸۴	۲۰۸	۱/۲۰۳		
کارکرد اجتماعی	بین گروهی	۳/۷۶۵	۱	۳/۷۶۵	۶/۳۳۲	۰/۰۱۵
	درون گروهی	۴۱/۴۰۹	۲۰۸	۲/۴۹۷		
درد	بین گروهی	۳/۴۳۳	۱	۲/۴۳۳	۴/۷۸۲	۰/۰۴۴
	درون گروهی	۱۸/۱۰۹	۲۰۸	۱/۵۸۰		
سلامت عمومی	بین گروهی	۷/۶۰۳	۱	۷/۶۰۳	۲/۷۴۰	۰/۳۳
	درون گروهی	۱۲/۵۸۸	۲۰۸	۰/۲۳۹		

با توجه به نتایج ارائه شده مقدار F به دست آمده، برای تمامی مؤلفه‌ها در سطح ۰/۰۵ معنادار است؛ بنابراین آموزش تلفیقی ذهن آگاهی و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کیفیت زندگی نوجوانان ساکن مراکز نگهداری تحت پوشش اداره بهزیستی شهر سقز تاثیر دارد. بررسی دوم (تأثیر آموزش تلفیقی ذهن آگاهی و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر امیدواری):

جدول ۶. تحلیل کوواریانس بین پس‌آزمون امیدواری دو گروه با حذف اثر پیش‌آزمون

شاخص آماری منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش آزمون	۱/۹۲۱	۱	۲/۵۷۰	۰/۲۰۳	۰/۴۸
گروه	۵/۹۰۳	۱	۲۶/۷۸۴	۰/۰۰۱	۰/۴۲
خطا	۷/۵۶۱	۲۰۷			
کل	۳۱/۰۷۰	۲۱۰			

جدول ۷. تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه مؤلفه امیدواری در گروه آزمایش و کنترل

اثر	آزمون ها	F	مقادیر	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	اثر پیلاپی	۷/۸۰۲	۰/۴۳۴	۴	۲۰۶	۰/۰۰۲	۰/۴۵
	لامبه ویلکز	۷/۸۰۲	۰/۶۷۳	۴	۲۰۶	۰/۰۰۲	۰/۴۵
	اثر هتلینک	۷/۸۰۲	۰/۷۴۳	۴	۲۰۶	۰/۰۰۲	۰/۴۵
	بزرگترین ریشه وری	۷/۸۰۲	۰/۷۴۳	۴	۲۰۶	۰/۰۰۲	۰/۴۵

همان‌طور که مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه ی غنی اثر پیلایی لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، برابر با ۰/۰۰۲ است (۰/۰۱ < p). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌شود که بین دو گروه آزمایش و کنترل، در نمرات مربوط به هر کدام از زیر مؤلفه‌های امیدواری در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در هریک از این مؤلفه‌ها آزمون اثرات بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در ادامه ارائه شده است.

جدول ۸. آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های امدواری گروه‌ها در پس‌آزمون

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
تفکر عاملی	بین گروهی	۵/۸۷۶	۱	۵/۸۷۶	۱۲/۳۴۱	۰/۰۰۴
	درون گروهی	۱۵/۶۳۴	۲۰۸	۰/۵۴۰		
تفکر راهبردی	بین گروهی	۳/۴۶۸	۱	۳/۴۶۸	۸/۳۵۵	۰/۰۰۸
	درون گروهی	۱۶/۲۰۹	۲۰۸	۰/۳۷۵		

در جدول ۱۱ نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های امیدواری در گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون نشان داده شده است؛ مقدار F به‌دست‌آمده، برای تمامی مؤلفه‌ها در سطح $0/05$ معنی‌دار می‌باشد؛ بنابراین آموزش تلفیقی ذهن‌آگاهی

و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر امیدواری نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست تحت پوشش اداره بهزیستی شهر سمنان تأثیر دارد.

نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و مهارت‌های ارتباطی بر رضایت از زندگی و امیدواری نوجوانان ساکن مراکز نگهداری تحت پوشش اداره بهزیستی شهر سمنان انجام گرفت. نتایج حاصل از بررسی‌ها نشان داد که آموزش تلفیقی ذهن‌آگاهی و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کیفیت زندگی نوجوانان ساکن مراکز نگهداری تحت پوشش اداره بهزیستی شهر سمنان تأثیر دارد. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که ذهن‌آگاهی، روشی است برای مشاهده افکار، تصاویر، احساسات و پدیده‌های آن‌ها بدون آنکه فرد با محتوای افکار درگیر شود یا با فنون درمان شناختی- رفتاری کلاسیک با افکار منفی چالش کند و به آزمون واقعیت بپردازد. مهارت‌های ارتباطی، مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که زمینه‌سازکاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و فرد را قادر می‌سازد به صورت شایسته رفتار کند. به علاوه مهارت‌های ارتباطی به توانایی هر فرد برای برقراری رابطه و همراهی با افراد دیگر (کلامی و غیرکلامی) و همچنین توجه به هیجانات و احساسات دیگران گفته می‌شود.

نتایج حاصل از بررسی دوم نشان داد که آموزش تلفیقی ذهن‌آگاهی و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر امیدواری نوجوانان ساکن مراکز نگهداری تحت پوشش اداره بهزیستی شهر سمنان مؤثر است. این نتایج مطابق با یافته‌های تحقیق، معصومیان و همکاران (۱۳۹۲)، میرمهدی و رضاعلی (۱۳۹۷)، عرب (۱۳۹۹)، ابلینگ مارکوس و همکاران (۲۰۲۲)، آرجون و سانجی (۲۰۲۲) بود. در توضیح نتایج مطالعه می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی یک حس آگاهی غیر قابل قضاوت و متعادل است که به دیدن و پذیرش واضح احساسات و پدیده‌های فیزیکی در زمان وقوع کمک می‌کند. همچنین نقش ذهن‌آگاهی در کاهش واکنش‌پذیری و بهبود انضباط شخصی و خود انضباطی عاطفی در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا مهم تلقی شده است. در ذهن‌آگاهی، فرد یاد می‌گیرد که در هر لحظه از حال و هوای خود آگاه باشد و بر حالت‌های مختلف ذهن خود تمرکز کند. به بیانی دیگر، ذهن‌آگاهی نوعی از آگاهی است که از راه توجه غیر قضاوتی و عمدی به لحظه حال به وجود می‌آید. توجه به هر چیزی، به‌ویژه به آن دسته از جنبه‌های زندگی که انسان، ارزش بیشتری برای آن‌ها قائل است یا از آن‌هایی که بیشتر غفلت می‌شود. در حقیقت،

ذهن‌آگاهی جزئی از درمان شناختی است و شامل نوعی توجه آگاهانه و بدون قضاوت به جریان ثابت تغییر امور همراه با کنار آمدن و روبه‌رو شدن با واقعیتی که در هر لحظه اتفاق می‌افتد. در این درمان که مبتنی بر آموزش ذهن‌آگاهی است، مراجعان یاد می‌گیرند که چگونه با افکار و احساسات غیرمنطقی خود ارتباط برقرار کنند، بر محتوای افکار خود تمرکز کنند و آن را تغییر دهند و افکار و احساسات خود را در منظری وسیع‌تر ببینند. در نهایت بهزیستی روان شناختی صحیح شامل هیجانات مثبت، ویژگی‌های شخصیتی بالغ مانند خود رهبری، مشارکت کردن، خودشکوفایی، رضایت از زندگی و نیروهای شخصیتی مانند امید، دلسوزی و شجاعت می‌شود؛ همچنین به خودآگاهی به‌عنوان کلید بهزیستی روان شناختی اشاره شده است، مبتنی بر این حقیقت که ویژگی‌های بهزیستی روان شناختی اگر درونی نشوند، خود به خود تجربه نشوند و افراد از خود و اعمالشان آگاه نباشند، تقلیل می‌یابند (Sun & et al, 2012؛ به نقل از علی‌پور و همکاران، ۱۴۰۰). رابینسون (۱۹۸۳) بر این باور است امیدواری یکی از پایه‌های اساسی تعادل و قدرت روانی است که تعیین‌کننده دست‌یافته‌های زندگی است. امیدواری، مهارت باور یک احساس بهتر از آینده است. امید با نیروی نافذ خود، سیستم فعالیت را تحریک می‌کند تا سیستم بتواند تجارب نو را کسب کرده و نیروهای تازه را در ارگانیزم ایجاد کند و در نتیجه امیدواری، انسان را به تلاش و کوشش واداشته و او را به سطح بالایی از عملکردهای روانی و رفتاری نزدیک می‌کند و امیدواری یکی از نشانه‌های سلامت روان است (به نقل از فخرزاده ضیابری، ۱۳۹۹). بنابراین با توجه به نتایج تحقیق می‌توان گفت که آموزش تلفیقی ذهن‌آگاهی و مهارت‌های ارتباطی به نوجوانان ساکن مراکز نگهداری تحت پوشش اداره بهزیستی امیدواری آنان در زندگی و ادامه مسیر مؤثر باشد.

تعارض منافع

تعارض منافع ندارم.

Mahmoud Goudarzi 

Foad Babaei 

Najmeh hosseinpour 

Maryam Mahmoodi 

منابع و مآخذ

- احمدی، لایلا (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و کنترل خشم دانش‌آموزان. سومین کنفرانس روانشناسی قزوین. <https://isnac.ir/XYAF-ZDZAK>
- اصغری، علی (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان نارساخوان پسر دوره ابتدایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی. <http://frooyesh.ir/article-1-359-fa.html>
- برزگر بغروی، کاظم، زارعی حسین آبادی، مهدی، امیدیان و بیژن‌زاده، مرتضی (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر کم‌توان ذهنی. *فصلنامه افراد/استثنایی*، ۶ (۲۱)، ۱۷۳-۱۹۲.
- بیژن‌زاده، سرور، غلامی حیدر آبادی، زهرا و خوشنویس، الهه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی، شادکامی و امیدواری در همسران جانبازان. علم‌نت، سومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران. <https://civilica.com/doc/647596>
- تقی‌خانی، محبوبه (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سازگاری تحصیلی، بهزیستی روان شناختی و کیفیت زندگی دانشجویان پیام‌نور مرکز ورامین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور - مرکز ورامین. <https://doi.org/10.30473/hpj.2019.38051.3847>
- زائر کعبه، صبا، رف رف، شهرزاد (۱۳۹۵). تأثیر روان‌شناسی محیطی در مراکز نگهداری از کودکان بی‌سرپرست. مقاله پذیرفته‌شده در اولین کنفرانس سالانه پژوهش‌های علوم اجتماعی، شهرسازی و مدیریت شهری. <https://www.sid.ir/paper/826474/fa>
- شهید پورفلاح، مصطفی (۱۳۹۹). بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خود ناتوان‌سازی تحصیلی و سبک‌های هویتی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوره اول چمستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی خزر. <https://www.magiran.com/p2641905>
- عرب، علی (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید به زندگی در معطادان متجاهر زن در زاهدان. *مجله طب انتظامی*، ۲۹ (۲)، ۱۶۳-۱۵۸. <http://jpmmed.ir/article-1-820-fa.html>
- فخر زاده ضیابری، فرشته السادات (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش بهزیستی روان شناختی و رضایت زناشویی و امیدواری زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر شهر رفسنجان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی، مؤسسه آموزش عالی علامه جعفری رفسنجان.
- محمودی، مریم، زهراکار، کیانوش و شعبانی، حسن (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی دانشجویان. *مجله روانشناسی تحولی: روانشناسی ایرانی*، ۱۰ (۳۷)، ۷۹-۷۱. <http://ensani.ir/file/download/article/1578121047-10219-97-140.pdf>
- میر مهدی، سیدرضا، رضاعلی، مرضیه (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب‌آوری، تنظیم هیجان و امید به زندگی در زنان مبتلا به دیابت شهرستان خوانسار. *روانشناسی سلامت*، ۲۸، ۱۸۳-۱۶۷. <https://doi.org/10.30473/hpj.2019.40990.4049>
- ویسی، فوزیه (۱۳۹۹). اثر بخشی مهارت‌های اجتماعی بر مهارت‌های ارتباطی و کنترل خشم کودکان پیش‌دستانی شهر مریوان در سال تحصیلی ۹۸-۹۹. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور - مرکز کیورد آهنگ.
- یوسفی، ناصر (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین. *مجله روان‌شناسی خانواده*، ۳ (۱)، ۵۹-۷۰. <file:///C:/Users/gharaei-e.TEHRAN/Downloads/4023613950101.pdf>

- Alipour Shahir. M, Esfahani. A, Arabzadeh. M. (2021). Effectiveness of mindfulness on stress, happiness and hope in patients with cardiovascular disease. *Razi Journal of medical sciences*, 28(3), 19 - 30. [In persian] doi: 10.4103/jehp.jehp_660_19
- Angelika. A, Brett .F, Dennis W. M, Veronica .D. S, Maximilian .P. W. (2018). A comparison of video modelling techniques to enhance social-communication skills of elementary school children. *International Journal of Educational Research*, 87: 100-109. Doi:10.1016/j.ijer.2016.05.016
- Arjun. Sh, Sanjay .B. (2022). Does Primary Care Availability Mediate the Relationship Between Rurality and Lower Life Expectancy in the United States?. *Journal of Primary Care and Community Health (JPC)*, 13 : 1-8. Doi: 10.1177/21501319221125471
- Bajaj .B, Robins. R. W, & Pande. N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131 DOI:10.1016/j.paid.2016.02.085
- Bazzano. A, Anderson. C, Hylton. C. Gustat. J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychol Res Behav Manag*, 11, 81-89. doi: 10.2147/PRBM.S157503
- Carlson, D. L. Miller, A. J. Rudd, S. (2020). Division of Housework, Communication, and Couples' Relationship Satisfaction. *Journal of SOCIUS*, 6, <https://doi.org/10.1177/2378023120924805>
- Dianna. Q, Kristen. E, Jastrowski .M, Kristi .A. (2016). A Randomized Controlled Trial Examining the Effect of Mindfulness Meditation on Working Memory Capacity in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 58(5), 489- 496 .Doi: 10.1016/j.jadohealth.2015.09.024
- Ebeling .M, Ahlbom. A, Gustavsson .P, Modig .K. (2022). Occupational differences in mortality and life expectancy persist after retirement and throughout life. *Scandinavian Journal of Public Health*, OnlineFirst <https://doi.org/10.1177/14034948221081628.4>.
- Flugel. C.K. F, Vincent .A, Cha .S. S, Loehrer .L, Bauer. B.A, Wahner-Roedler .D.L. (2010). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program . *Complement Ther Clin Pract*, 16(1), 36-40. Doi: 10.1016/j.ctcp.2009.06.008
- Joubert, J. Guse, T. Maree, D. (2021). The prevalence of hope, subjective well-being, and psychopathology among trauma survivors at community-based clinics in Gauteng. *South African Journal of Psychology*, 52(2), 214 - 226 <https://doi.org/10.1177/00812463211040380>
- Lajunen, T. Gaygisiz, E. Wang, W. (2023). Students' Emotions During Distance Education: The Role of Personality Factors and Sense of Coherence. *SAGE open*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/21582440231157305>
- Lima, L. C., & Mendes, L. C. (2020). Mindfulness and Psychological Well-being: Effects of a Mindfulness-Based Health Promotion Program on Healthy Adults. *Trends in Psychology*, 28, 213-229. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1470695>
- Long. L, Young. M. (2015). Counseling and therapy for couples. CA: Brooks/Cole. <https://www.amazon.com/Counseling-Therapy-Couples-published-Paperback/dp/B008GEGGLY>
- Navdeep .D and Gurvinder .K. (2023). Impact of Personality Traits on Communication Effectiveness

of Teachers: Exploring the Mediating Role of Their Communication Style. *Journal SAGE open*, (3), 1-15.

<https://doi.org/10.1177/21582440231168049>

Obo, H. Kugbey, N. Atefoe, E. (2021). Social support, depression, anxiety, and quality of life among persons living with type 2 diabetes: a path analysis. *South African Journal of Psychology*, 51(4), 575 - 586. <https://doi.org/10.1177/0081246320984285>

Omidi, A, Moemeni, J, Raygan, F, Akbari, H, Talighi, E. (2016). Sexual wareity seeking based on early maladaptive schemas. *Parenting Styles Moods*, 11(42), 7-16. <https://www.sid.ir/journal/issue/18651/en>

Onayemi, M. Imhonopi, D. Oyekola, A. (2022). Neglecting the Neglected: Encumbrances to Children's Successful Transitioning From Orphanages to Adoptive Homes in Nigeria. *SAGE open*, 12(1). <https://doi.org/10.1177/21582440221079914>

Orenius, T. Kautiainen, H. Louhi, M. Montin, L. Bulbena, A. Lindgren, K. A. (2022). Health-Related Quality of Life and Psychological Distress in Patients With Hypermobility Type Ehlers-Danlos Syndrome. *SAGE open*. doi: 10.3390/healthcare9111472

Pettersson, H & Olson, B.L. (2020). Effects of Mindfulness-Based Interventions in High School and College Athletes for Reducing Stress and Injury, and Improving Quality of Life. *Journal of Sport Rehabilitation*, 26, 578 -587. DOI: 10.1123/jsr.2016-0047

Shaukat, R. Ahmad, SH. Asif, N. M. Rehman, SH. (2023). Impact of Personality Traits on Knowledge Sharing Behavior of Academicians: A Case of University of Sargodha, Punjab, Pakistan. *Sage Open*, <https://doi.org/10.1177/21582440231160984>.

Wald, S.M. (2022). Redesigning State Intervention on Behalf of "Neglected" Children. *Research on Social Work Practice (RSWP)*, 32(5), 504 - 510. <https://doi.org/10.1177/10497315221080934>

Williams, M. & Penman, D. (2012). Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world, Piatkus, Co. uk. <https://www.amazon.com/Mindfulness-Practical-Guide-Finding-Frantic/dp/074995308X>

Zachary, Z, Chi-Tsun .C, Yasuhiko, S, Carol .J, Mary-Beth .O. (2019). Religiosity Dimensions and Disability-Free Life Expectancy in Taiwan. *Journal of Aging and Health (JAH)*, 32, 7-8. Doi: 10.1177/0898264319843445

Zamani .A.R, Shams .B, Tabaeian .M. (2013). The Viewpoints of Clinical Faculty Members about Teaching Communication Skills to Medical Students. *Iranian Journal of Medical Education*, 3 (9), 45-50. [Persian]. <http://ijme.mui.ac.ir/article-1-177-en.html>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.