

مدل‌یابی معادلات ساختاری الگوهای ارتباطی والدین با مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی

◆ حکیمه محمدپور^۱ ◆ دکتر کبری حاجی‌علیزاده^{۲*} ◆ دکتر زیبا برقی ایرانی^۳

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی معادلات ساختاری الگوهای ارتباطی والدین با مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی انجام شده است. هدف پژوهش کاربردی و روش انجام آن توصیفی-همبستگی مبتنی بر معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش را نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله مشغول به تحصیل در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل می‌دادند و ۳۱۴ نمونه پژوهش به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه تجدیدنظر شده الگوهای ارتباطی خانواده (RFCP)، پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی جرابک (۲۰۰۴)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۶) و پرسشنامه مهارت‌های ذهن آگاهی کنتاکی (۲۰۰۴) استفاده شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق مدل‌یابی ساختاری با نرم‌افزار Amos انجام پذیرفته است. نتایج نشان داد که تنظیم شناختی هیجان می‌تواند در رابطه میان الگوهای ارتباطی والدین و مهارت‌های ارتباطی نقش میانجی داشته باشد، اما متغیر ذهن آگاهی نتوانسته است که میان الگوهای ارتباطی والدین و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان نقش میانجیگری را ایفا کند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که روابط مناسب در جامعه بر اساس روابط مناسب در خانواده شکل می‌گیرد و هر اندازه روابط هیجانی درون خانواده‌ها مناسب‌تر باشد، خانواده و در پی آن جامعه از ثبات و استحکام بیشتر برخوردار خواهد شد.

کلیدواژگان: الگوهای ارتباطی والدین، مهارت‌های ارتباطی، تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی

© تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۷/۱۱

© تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱/۲۵

این مقاله مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول است.

۱. دانش‌آموخته دوره دکتری روانشناسی تربیتی، واحد قشم، دانشگاه آزاد اسلامی، قشم، ایران.
۲. دانشیار گروه روانشناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران. (نویسنده مسئول)
۳. دانشیار گروه روانشناسی، واحد تهران، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

مقدمه

نوجوانی دورهٔ ایجاد تغییرات جسمی، شناختی، اجتماعی- عاطفی و محیطی برای افراد است که با افزایش توانایی در تفکر، شروع بلوغ و تغییر در روابط با خانواده، دوستان، مدرسه و اجتماع، نقشهای خانوادگی و مسئولیتها همراه است. همچنین با تلاش در جهت کسب نقشهای اجتماعی جدید، مدیریت تکالیف زندگی بدون وابستگی بیش از حد به افراد دیگر (یانگز^۱، ۲۰۲۰) و ایجاد جهت‌گیری جدید برای آینده به منزلهٔ بزرگسالان مستقل و مولد همراه است (کاسیو^۲ و همکاران، ۲۰۲۰)؛ بنابراین نوجوانی دوره‌ای است که نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوستیابی، شناخت زندگی سالم و چگونگی برخورداری از آن، از مهم‌ترین نیازها به‌شمار می‌رود (شعاری‌نژاد، ۱۳۸۸) که می‌توان به مهارت‌های ارتباطی اشاره کرد.

مهارت‌های ارتباطی به رفتارهایی اطلاق می‌شوند که شخص می‌تواند از طریق آن با دیگران به‌نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخهای مثبت و پرهیز از پاسخهای منفی منتهی شود (شاکری‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۱). برقراری ارتباط میان-فردی، زمانی صورت می‌گیرد که افراد باهم تعامل داشته‌باشند. هر ارتباط یک تبادل است که حداقل دو نفر باید در آن شرکت داشته‌باشند و در جریان تعامل افراد با یکدیگر، شیوه زندگی اجتماعی شکل می‌گیرد (دهستانی و همکاران، ۱۳۹۸). امروزه مهارت‌های ارتباطی از اهمیت بالایی برخوردار است و ناتوانی در برقراری ارتباط سازنده، یکی از مؤلفه‌های اساسی اختلالات و ناراحتی‌های روانی محسوب می‌شود (محسنیان‌راد، ۱۳۹۶). با این تعبیر، هر نوجوان در فرایند رشد اجتماعی، برای پیشرفت و شکوفاسازی استعداد‌های خود و سازگاری مطلوب با محیط و اطرافیان، نیازمند کسب مهارت‌های ارتباطی است. این مهارت‌آموزی در فرایند اجتماعی‌شدن، از خانواده آغاز می‌شود و به فراخور رشد و سن افراد، در مدرسه و اجتماع شکل می‌گیرد (پتروویچی و دوبرسکو^۳، ۲۰۱۴). ارتباط، موتور روابط اجتماعی و یک ضرورت برای همه روابط است و هنگامی که با تعامل والد-فرزند می‌آید، نقش حیاتی ایفا می‌کند. ایجاد و حفظ روابط میان والدین و فرزندان سبب تعامل قوی میان والدین و کودک می‌شود و به‌طور قابل توجهی به‌درک و پذیرش متقابل میان آنان کمک می‌کند (پاپوف و ایلسانمی^۴، ۲۰۱۵).

منظور از الگوهای ارتباطی خانواده، تعامل میان اعضای خانواده و چگونگی تصمیم‌گیری آنها با عقاید و باورهایشان است. الگوی ارتباطی والدین براساس رمزگردانی و رمزگشایی پیامهایی شکل می‌گیرد که میان افراد خانواده ردوبدل می‌شوند و درنحوه به‌کارگیری داده‌ها در تعاملات آینده مورد استفاده

1. Youngs
2. Cossio
3. Petrovici & Dobrescu
4. Popov & Ilesanmi

قرار می‌گیرند (لیپولد و جنسن^۱، ۲۰۱۷). برای تعیین الگوهای ارتباطی خانواده، فیتزپاتریک و ریچی^۲ (۱۹۹۴) ابعاد اساسی الگوهای ارتباطی خانواده را به دو بعد جهت‌گیری گفت‌ووشنود و جهت‌گیری همنوایی تقسیم کرده‌اند. براساس گفته‌های کوئرتر^۳ و فیتزپاتریک (۲۰۰۲) جهت‌گیری گفت‌ووشنود به فضای آزاد و راحتی اطلاق می‌شود که در آن والدین، اعضای خانواده را به مشارکت و بحث درباره موضوعات گوناگون تشویق می‌کنند. درحالی‌که خانواده‌هایی با جهت‌گیری همنوایی بالا بر همسانی و یکسانی عقاید، ارزشها و باورها تأکید دارند (باعزت و همکاران، ۱۳۹۵). هر قدر افراد در محیط خانواده هیجانات خود را بروز دهند و در ابراز احساسات خود تشویق شوند و بتوانند آزادانه به بحث و تبادل نظر بپردازند، از سطح کیفیت زندگی بالاتری برخوردار می‌شوند و منجر به استفاده از شیوه‌های حل تعارض کارآمد و رابطه سالم والد-فرزندی، دوست داشتن دیگران، توجه به عواطف و احساسات دیگران، احساس مسئولیت، تبحر در حل مسائل، مهارت‌های ارتباطی قوی‌تر، سطح تاب‌آوری بالاتر و رشد استقلال، قدرت مدیریت موقعیتها براساس تواناییهای شخصی‌شان می‌شود (محمدی‌نسب و همکاران، ۱۳۹۹). بنابراین، نوجوانانی که در خانواده‌های سالم رشد می‌کنند، سطح بالاتری از دوست‌داشته‌شدن، مورد حمایت قرار گرفتن، ارزشمندی و توانایی را برای رویارویی با مشکلات را دارند (پسیگان^۴ و همکاران، ۲۰۱۴).

تنظیم شناختی هیجان، یکی از عواملی است که امروزه به مثابه متغیر واسطه‌ای، مورد توجه است. تنظیم هیجانی به معنای استفاده از کنترل شناختی در زمینه‌های عاطفی و هیجانی است (سویترز^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). طبق تعریف گروس^۶ (۱۹۹۸)، تنظیم هیجان به دسته‌ای از رفتارها اشاره دارد که به فرد اجازه می‌دهد تا ماهیت و جهت پاسخهای هیجانی خود را ارزیابی کند و بتواند واکنش مناسبی به درخواستهای محیط نشان دهد (به نقل از بروکمن^۷ و همکاران، ۲۰۱۷). توانایی تنظیم شناختی عواطف همگانی است، اما چون نوجوانان با تجارب متفاوت و منحصر به فرد و تغییرات جسمانی، اجتماعی، روانی مواجه می‌شوند، چنین تغییراتی به کاهش ظرفیت مقابله مؤثر در آنها می‌انجامد و در پاسخ به این تجارب هیجانهای خود را به شیوه‌هایی متفاوت کنترل و تنظیم می‌کنند (رودریگز^۸ و همکاران، ۲۰۱۶). به عبارت دیگر، هنگامی که فرد با موقعیتی خاص روبه‌رو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی، به تنهایی برای کنترل هیجانهای وی کافی نیست. او نیاز دارد که در این لحظات بهترین

1. Lippold & Jensen
2. Fitzpatrick & Ritchie
3. Koerner
4. Pesigan
5. Switzer
6. Gross
7. Brockman
8. Rodriguez

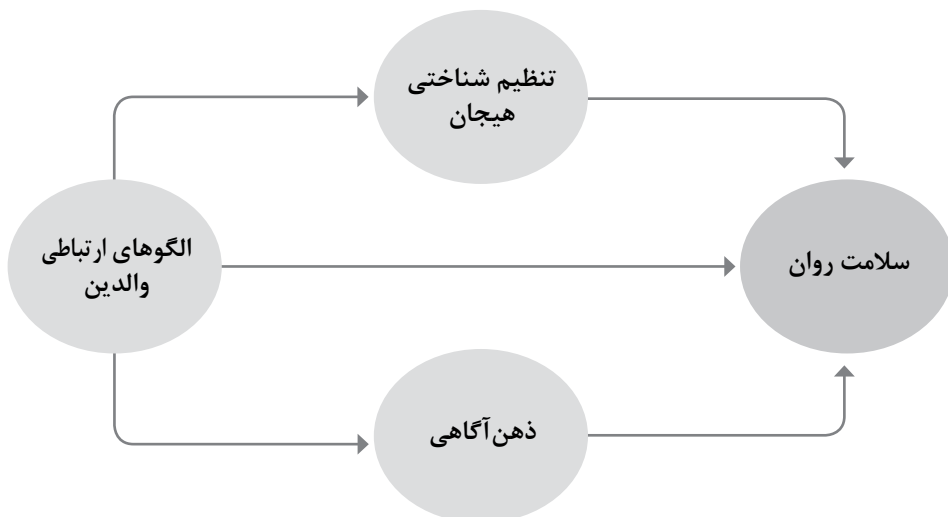
کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. افرادی که از مهارت‌های تنظیم هیجانی برخوردارند، می‌توانند به‌خوبی هیجانات منفی را کاهش دهند یا کنترل کنند (راث^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین، دشواری در تعدیل و تنظیم هیجان به‌هنگام برانگیختگی، عامل زمینه‌ساز مهمی در اختلالات هیجانی، کاهش بهزیستی و مشکلات ارتباطی است. در تنظیم رفتاری هیجان برخورد فعالانه به افراد کمک می‌کند تا هیجان خود را به شیوه‌ای مطلوب تنظیم کنند که کنترل بیشتری بر خود داشته باشند و در مورد داشتن حمایت اجتماعی برای آنان اطمینان خاطر بیشتر فراهم کنند (مصلح و همکاران، ۱۳۹۹). از دیگر موارد مهم که مهارت‌های فردی و اجتماعی نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ذهن‌آگاهی و حضور در لحظه است.

ذهن‌آگاهی عمل توجه به افکار، احساسات و سایر تجربیات فرد به‌صورت لحظه‌به‌لحظه و بدون قضاوت است (چیس - کانتارینی و کریستیانس^۲، ۲۰۱۹). دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن اهمیت بسیار در ذهن‌آگاهی دارند. این دو عنصر اساسی در مورد رخدادها، کنشها و واکنشها نقش اصلی را به عهده دارند (پارک و داندرا^۳، ۲۰۱۷). به‌عبارت دیگر، تمرکز کردن بر لحظه کنونی، موجب افزایش توانایی در درک بهتر احساسات دیگران می‌شود. همچنین ذهن‌آگاهی و حضور در لحظه کنونی، موجب پذیرش غیرمشروط و بدون انتقاد احساسات دیگران می‌شود (هنسلی^۴، ۲۰۲۰). ذهن‌آگاهی عملی فردی است، اما جوهره ذهن‌آگاهی به‌صورت رابطه‌ای است، زیرا موجب وحدت، ارتباط و نزدیکی می‌شود (مک‌گیل^۵ و همکاران، ۲۰۱۶). از آنجایی که ذهن‌آگاهی، یک ویژگی فردی بالقوه است، افزایش آن کمک بسیار به تجربه روابط مناسب اجتماعی می‌کند (ریئل^۶ و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین پژوهشها نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر نسبت به احساسات و افکار دشوار را افزایش دهد و با پیامد مثبت اصلاح رفتارهای نامناسب و تکانشی و تقویت شیوه رفتاری سالم‌تر همراه شود (ویلیامز و گریشام^۷، ۲۰۱۲؛ سرمبونسانگ^۸ و همکاران، ۲۰۲۰).

پژوهشها نشان می‌دهند که الگوهای ارتباطی والد-فرزند بر مهارت‌های ارتباطی تأثیر گذارند (اعتصامی‌فر و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین ممکن است والدین کاردان، بر رابطه با هم‌تایان اثر بگذارند، به‌گونه‌ای که جوانانی که رابطه مثبتی با والدین خود دارند، کمتر احتمال دارد دوستانی انتخاب

1. Roth
2. Chase-Cantarini & Christiaens
3. Park & Dhandra
4. Hensley
5. McGill
6. Real
7. Williams & Grisham
8. Seramboonsang

کنند که رفتارهای پرخطر انجام می‌دهند (لیپولد و جنسن، ۲۰۱۷). پژوهش نعمت‌زاده و همکاران (۱۳۹۷) نشان داده است که برطرف کردن مشکلات خانواده و ایجاد فضایی مناسب در خانه منجر به بهبود تنظیم شناختی هیجان و در نتیجه کاهش پرخاشگری نوجوانان می‌شود. همچنین ذهن آگاهی، سبب گشودگی و آگاهی بیشتر در فرد می‌شود و به توانایی حل مسئله و توانمندی عمومی بیشتر در افراد می‌انجامد (شاهین و رایان^۱، ۲۰۲۰). با توجه به آنچه بیان شد، دوره نوجوانی با نوسانات بسیار همراه است و تعاملات فردی و میان‌فردی نوجوانان دستخوش تغییرات می‌شود و نوجوان نیاز دارد تا با شرایط جدید خود را هماهنگ کند و مهارت‌های ارتباطی خود را گسترش و بهبود بخشد. در این میان، نوع روابطی که والدین با نوجوان دارند بر مهارت‌های ارتباطی آنان چه مثبت و چه منفی تأثیرگذار است. ازسویی هم با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده، تنظیم شناختی هیجان با کمک به فهم هیجانها و ابراز صحیح آنها و ذهن آگاهی با توجه کامل به لحظه حال، نگرش مثبت بر پذیرش و عدم قضاوت نیز سبب ایجاد وحدت، برقراری ارتباط و نزدیکی در افراد می‌شود. با توجه به پیشینه و مقالات پژوهشی، تحقیقی یافت نشد که تأثیر آنها را بر روابط اجتماعی نوجوانان بررسی کرده باشد و این خلأ پژوهشی احساس شد. از این رو پژوهشگر در پی یافتن پاسخی برای این سؤال است که آیا تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی نقشی واسطه‌ای میان روابط الگوهای ارتباطی والدین و مهارت‌های ارتباطی فرزندان ایفا می‌کنند؟



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

1. Shaheen & Rayyan

روش

روش پژوهش با توجه به ماهیت موضوع، مطالعه توصیفی از نوع همبستگی مبتنی بر معادلات ساختاری بود. جامعه آماری را همه نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله مشغول به تحصیل در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ که ساکن منطقه ۴ شهر تهران بودند، تشکیل می‌دادند. برای حجم نمونه با توجه به پژوهشهای مربوط به روش تحقیق همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری براساس اندازه اثر مورد انتظار و توزیع متغیرهای اندازه‌گیری شده و همچنین لحاظ توان آزمون، به ازای هر پارامتر برآورد شده، حداقل ۱۰ آزمودنی ممکن است کافی باشد (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر ۲۰ مؤلفه در مدل وجود داشت که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی ۳۱۴ نفر انتخاب شدند. برای اجرا، از میان مدارس دخترانه و پسرانه، از هر کدام پنج مدرسه و از هر مدرسه دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند. با توجه به برگزاری برخط کلاسهای درس دانش‌آموزان در شبکه‌های اجتماعی گوناگون، برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه برخط پرسال استفاده شده است. به این صورت که از مسئولان مدرسه خواسته شد تا لینک پرسشنامه را به اکانت‌های خصوصی دانش‌آموزان کلاسهای منتخب با توجه به ملاکهای ورود نداشتن مشکلات انضباطی، عدم مراجعه به جلسات مشاوره فردی، عدم ناهنجاریهای فردی و اجتماعی و رضایت آگاهانه شرکت در طرح پژوهش و ملاکهای خروج عدم تمایل به همکاری، ارسال کنند که در نهایت ۳۱۴ داده گردآوری شد. همچنین ملاحظات اخلاقی اعم از مطلع بودن شرکت‌کنندگان از روند پژوهش و جلب رضایت برای مشارکت در مطالعه و محرمانه ماندن اطلاعات شرکت‌کنندگان نیز در پژوهش رعایت شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و برازش مدل از روش مدلیابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار Amos24 انجام پذیرفت. برای سنجش متغیرهای پژوهش از ابزار پرسشنامه ذیل استفاده شده است:

● پرسشنامه الگوهای ارتباطی والدین (RFCPS)^۱: برای سنجش متغیر الگوی ارتباطی والدین

از پرسشنامه ۲۶ سؤالی تجدیدنظر شده الگوهای ارتباطی خانواده کوئرنر و فیتزپاتریک (۲۰۰۴) استفاده شده است. نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج نمره‌ای از همیشه (نمره پنج) تا هیچ‌وقت (نمره یک)، در زمینه ارتباطات خانوادگی است. این پرسشنامه دارای دو مؤلفه جهت‌گیری گفت‌ووشنود و جهت‌گیری همنوایی خانواده است. حد پایین نمرات ۲۶ و حد بالای نمرات ۱۳۰ است. در پژوهش کوئرنر و فیتزپاتریک پایایی ابزار با میانگین آلفای کرونباخ ۰/۸۹ (دامنه ۰/۹۲ - ۰/۸۴) در بعد جهت‌گیری گفت‌ووشنود و ۰/۷۹ (دامنه ۰/۸۴ - ۰/۷۳) در بعد جهت‌گیری همنوایی گزارش شده است. کورش‌نیا و لطفیان نیز روایی این پرسشنامه را در بعد جهت‌گیری گفت‌ووشنود ۰/۷۴ و بعد جهت‌گیری همنوایی ۰/۴۹ و پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ به دست آورده‌اند (کورش‌نیا و لطفیان، ۱۳۸۶). در مطالعه حاضر نیز آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمده است.

1. Tabachnick & Fidell

2. Revised Family Communication Patterns Scale

- **پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی (CSI)**^۱: به منظور سنجش مهارت‌های ارتباطی نوجوانان، از نسخه تجدیدنظرشده پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی که جرابک^۲ (۲۰۰۴) ابداع کرده استفاده شده است. این پرسشنامه ۳۴ ماده دارد که پاسخگویی به آنها مستلزم استفاده از مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (۱= هرگز، ۵= همیشه) است. این پرسشنامه دارای پنج زیرمقیاس (گوش‌دادن، تنظیم عواطف، درک پیام، بینش و قاطعیت) است. حد پایین نمرات ۳۴ و حد متوسط نمرات، ۱۰۲ و حد بالای نمرات ۱۷۰ است. اعتبار این پرسشنامه در پژوهش حسین‌چاری و فداکار داورانی (۱۳۸۴) در نمونه‌ای متشکل از ۷۳۳ دانش‌آموز و دانشجوی ایرانی با روش آلفای کرونباخ و دو نیمه‌کردن برای نمره کل آزمون در نمونه دانشجویان به ترتیب برابر ۰/۷۱ و ۰/۶۹ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به‌دست آمده است.
- **پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ)**^۳: برای سنجش تنظیم شناختی از پرسشنامه گارنفسکی و کرایج^۴ استفاده شده که در سال ۲۰۰۶ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۶ سؤال و دو مؤلفه تنظیم شناختی مثبت و تنظیم شناختی منفی و شامل ۹ راهبرد است که عبارت‌اند از: پذیرش، توجه مثبت، توجه مثبت به ارزیابی، بازارزیابی مجدد، برنامه‌ریزی، مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌سازی. سؤالات روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت، از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه پاسخ داده می‌شوند که حد پایین نمرات ۳۶ و حد بالای نمرات نیز ۱۸۰ است. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاسها از ۰/۷۳ تا ۰/۸۰ و ضریب پایایی بازآزمایی (بعد از ۵ ماه) برای خرده‌مقیاسها از ۰/۴۱ تا ۰/۵۹ به‌دست آمده است. در پژوهش هنجاریابی حسنی (۲۰۱۱) اعتبار مقیاس براساس همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۹۲) بازآزمایی (با دامنه همبستگی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷) و روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین خرده‌مقیاسها (با دامنه همبستگی ۰/۳۲ تا ۰/۶۷) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر ۰/۷۸ به‌دست آمده است.
- **پرسشنامه ذهن آگاهی (KIMS)**^۵: پرسشنامه مهارت‌های ذهن آگاهی کنتاکی را بائر^۶ و همکاران در سال ۲۰۰۴ تدوین کرده‌اند. این پرسشنامه دارای ۳۹ ماده است که برای اندازه‌گیری چهار مؤلفه ذهن آگاهی طراحی شده است که عبارت‌اند از: مشاهده‌گری، توصیف بدون برچسب

1. Communication Skills Inventory
2. Jerabek
3. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
4. Garnefski & Kraaij
5. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills
6. Baer

یا توصیف‌گری، عملکرد همراه با آگاهی یا تمرکزگری و پذیرش بدون قضاوت یا پذیرش‌گری. فرم انگلیسی این مقیاس در آغاز دارای ۷۷ سؤال بود که به ۳۹ گویه کاهش یافت. این پرسشنامه در یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از خیلی به‌ندرت (۱) تا اکثراً (۵) نمره‌گذاری می‌شود. حد پایین نمره ۳۹ و حد بالای نمره ۱۹۵ است. نتایج تحلیل روان‌سنجی بائر (۲۰۰۳) نشان داد که این پرسشنامه از همسانی‌درونی بالایی برخوردار است (۰/۷۳). ضرایب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های مشاهده‌گری، توصیف‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری به‌ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ۰/۸۷ است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر ۰/۸۵ به‌دست آمده است.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱. توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه به تفکیک متغیرهای جمعیت‌شناختی

متغیرهای جمعیت‌شناختی	شاخصهای آماری	فراوانی ساده	فراوانی تراکمی
جنسیت	پسر	۹۰	۲۸/۷
	دختر	۲۲۴	۷۱/۳
سن	۱۴ساله	۸۷	۲۷/۷
	۱۵ساله	۱۱۳	۳۶/۰
	۱۶ساله	۵۴	۱۷/۲
	۱۷ساله	۶۰	۱۹/۱
مجموع کل		۳۱۴	۱۰۰٪

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی متغیرهای مدل پیشنهادی

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی		کشیدگی	
				مقدار	خطای استاندارد	مقدار	خطای استاندارد
الگوهای ارتباطی والدین	۳۱۴	۷۸/۰۴	۷/۱۹۸	-۰/۲۷۳	-۰/۱۳۸	-۰/۲۷۴	-۰/۱۸۶
مهارتهای ارتباطی	۳۱۴	۱۰۲/۶۶	۸/۴۹۰	-۰/۰۰۰	-۰/۱۳۸	-۰/۲۷۴	-۰/۴۹۵
تنظیم شناختی هیجان	۳۱۴	۱۰۷/۸۷	۹/۱۴۸	-۰/۰۵۴	-۰/۱۳۸	-۰/۲۷۴	-۰/۰۴۱
ذهن‌آگاهی	۳۱۴	۱۲۰/۵۰	۹/۷۴۶	-۰/۱۰۴	-۰/۱۳۸	-۰/۲۷۴	-۰/۴۱۹

جدول ۳. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش مدل

گفت‌و شنود	همناهی	گوش دادن	تنظیم عواطف	درک پیام	بینش	قاطعیت	جسمانی	بیخوابی	اجتماعی	افسردگی	مثبت	منفی	مشاهده‌گری	توصیف‌گری	تمرکزگری	پذیرش‌گری
۱																
	۱															
		۱														
			۱													
				۱												
					۱											
						۱										
							۱									
								۱								
									۱							
										۱						
											۱					
												۱				
													۱			
														۱		
															۱	
																۱

جدول ۴. کشیدگی، چولگی، عامل تورم و اربانس و ضریب تحمل چندمتغیری

متغیر	مؤلفه‌های پرسشنامه	چولگی		کشیدگی		استقلال خطاها دورین - واتسون	ضریب تحمل (Tol)	تورم و اربانس (VIF)
		مقدار	سطح معناداری	مقدار	سطح معناداری			
والدین الگوهای ارتباطی	جهت‌گیری گفت‌وشنود	۰/۲۱۲	-۱/۵۳۱	۰/۲۱۹	۰/۷۹۴	۲/۰۰۷	۰/۹۹۲	۱/۰۰۸
	جهت‌گیری همنوایی خانواده	۰/۰۴۲	-۰/۳۰۴	۰/۰۷۰	۰/۲۵۵			
مهارت‌های ارتباطی	گوش‌دادن	۰/۰۱۹	-۱/۱۳۸	۰/۰۲۹	۰/۱۰۳			
	تنظیم عواطف	۰/۰۲۷	-۱/۱۹۹	۰/۴۳۰	-۱/۵۵۵			
	درک پیام	۰/۱۷۸	۱/۲۸۹	۰/۰۸۷	-۰/۳۱۳	۱/۹۸۹	۰/۹۹۷	۱/۰۰۳
	بینش	۰/۰۹۶	۰/۶۹۷	۰/۰۴۷	-۰/۱۷۲			
	قاطعیت	۰/۰۸۶	-۰/۶۳۴	۰/۱۵۱	-۰/۵۴۸			
تنظیم شناختی هیجان	تنظیم شناختی مثبت	۰/۱۷۹	۱/۲۹۵	۰/۱۱۹	-۰/۴۳۱	۲/۰۰۹	۰/۹۹۰	۱/۰۱۰
	تنظیم شناختی منفی	۰/۰۶۵	۰/۴۷۰	۰/۱۳۷	-۰/۴۹۶			
ذهن‌آگاهی	مشاهده‌گری	۰/۰۷۲	۰/۵۲۴	۰/۲۵۱	-۰/۹۰۸			
	توصیف‌گری	۰/۰۰۱	-۰/۰۰۷	۰/۱۶۵	-۰/۵۹۸	۲/۰۱۱	۰/۹۸۵	۱/۰۱۵
	تمرکزگری	۰/۰۷۳	۰/۵۳۰	۰/۱۳۲	-۰/۴۷۶			
	پذیرش‌گری	۰/۰۰۷	-۰/۰۵۳	۰/۲۱۴	-۰/۷۷۳			

بر اساس نتایج جداول ۲ و ۳ مقادیر کشیدگی و چولگی نمره کل متغیرها در محدوده نرمال قرار دارد. جدول شماره ۳ ضرایب همبستگی میان زیرمؤلفه‌های متغیرهای پژوهش حاضر را نشان می‌دهد. نتایج جدول شماره ۴ نشان از نرمال بودن کشیدگی و چولگی میان محدوده ۲+ و ۲-، استقلال خطاها میان ۱/۵ و ۲/۵ و نرمال بودن توزیع چندمتغیری از طریق «فاصله ماهالانوبیس (D)» که مقدار آن برابر با ۲/۰۹۳ بود، دارد.

1. Mahalanobis distance (D)

جدول ۵. پارامترهای مدل اندازه‌گیری پژوهش در تحلیل عاملی تأییدی

متغیرهای مکنون	متغیرهای نشانگر	بارهای عاملی غیر استاندارد β	بارهای عاملی استاندارد β	خطای استاندارد بر آورد SE	مقدار آماره C.R	سطح معناداری P-value	پایایی سازه CR	روایی همگرا AVE
الگوی ارتباطی والدین	جهت‌گیری گفتوشنود	۱/۰۰۰	۰/۳۷۸				۰/۵۴	۰/۴۰
	جهت‌گیری هم‌نوایی خانواده	۱/۴۷۱	۰/۸۲۳	۰/۳۲۵	۲/۹۶۵	۰/۰۳۵		
مهارت‌های ارتباطی	گوش‌دادن	۱/۱۱۰	۰/۳۲۹				۰/۵۵۱	۰/۲۵
	تنظیم عواطف	۱/۰۰۰	۰/۳۵۸	۰/۱۹۲	۲/۱۹۳	۰/۰۲۸		
	درک پیام	۳/۴۶۸	۰/۸۰۱	۰/۳۲۵	۳/۳۶۱	۰/۰۲۴		
	بینش	۰/۰۱۵	۰/۴۲۵	۰/۱۹۲	۰/۹۸۴	۰/۰۱۸		
تنظیم شناختی هیجان	قاطعیت	۱/۰۰۰	۰/۳۳۶	۰/۴۲۹	۲/۲۴۱	۰/۰۲۵		
	تنظیم شناختی مثبت	۱/۰۰۰	۰/۷۳۸				۰/۶۳۹	۰/۳۵
ذهن آگاهی	تنظیم شناختی منفی	۴/۵۴۴	۰/۳۲۱	۰/۰۸۱	۲/۱۸۳	۰/۰۲۹		
	مشاهده‌گری	۱/۰۰۰	۰/۴۳۳				۰/۵۷	۰/۷
	توصیف‌گری	۱/۴۱۹	۰/۴۰۸	۰/۲۰۶	۲/۴۱۰	۰/۰۳۱		
	متمرکزگری	۲/۱۴۸	۰/۳۹۳	۰/۲۰۴	۲/۳۶۸	۰/۰۱۳		
	پذیرش‌گری	۱/۳۰۵	۰/۳۶۳	۰/۸۵۶	۲/۲۵۲	۰/۰۲۷		

بر اساس نتایج جدول شماره ۵، بارهای عاملی استاندارد همه نشانگرها بالاتر از $0/32$ است. براساس جدول شماره ۵ بالاترین بار عاملی متعلق به نشانگر جهت‌گیری هم‌نوایی ($\beta = 0/823$) و پایین‌ترین

1. Chi-Square Ratio to Degrees of Freedom
2. Chi-square p-value
3. Goodness of fit index
4. Root means square residual
5. Comparative fit index
6. Normed Fit Index
7. Incremental Fit Index



بار عاملی متعلق به نشانگر تنظیم‌شناختی منفی است ($\beta = 0/321$). با استناد به نتایج جدول می‌توان گفت همه نشانگرها از قابلیت لازم برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون خود برخوردارند. در ستون انتهای جدول پنج، شاخص برازش تحلیلی عاملی، پایایی سازه و روایی همگرا که مقادیر نشان از برازش مطلوب مدل می‌دهند.

جدول ۶. شاخصهای نیکویی برازش مدل اندازه‌گیری پژوهش در تحلیل عاملی تأییدی

شاخص برازش افزایشی ۷ (IFI)	شاخص برازش هنجار شده ۶ (NFI)	شاخص برازش تطبیقی ۵ (CFI)	ریشه میانگین مجدور خطای میانگین ۴ (RMSEA)	شاخص نیکویی برازش ۲ (GFI)	سطح معناداری کای دو ۲ (x ²)	نسبت کای اسکوتر به درجات آزادی ۱ (CMIN/DF)	مقیاسهای پژوهش
۰/۷۵۴	۰/۹۴۲	۰/۹۰۱	۰/۰۲۰	۰/۹۹۱	۰/۰۰۰	۱/۹۸۵	الگوهای ارتباطی والدین
۰/۹۱۹	۰/۹۱۲	۰/۸۹۵	۰/۰۳۴	۰/۹۹۷	۰/۷۹۲	۰/۴۸۰	مهارتهای ارتباطی
۰/۹۷۱	۰/۹۰۸	۰/۸۹۵	۰/۱۱۱	۰/۹۹۱	۰/۰۰۱	۱/۰۰۰	تنظیم‌شناختی هیجان
۱/۱۷۴	۰/۹۸۰	۱/۰۰۰	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰	۰/۸۸۸	۰/۱۱۹	ذهن آگاهی

جدول ۷. شاخصهای برازش مدل پیشنهادی

شاخصها	حد قابل قبول	مقادیر
نسبت کای اسکوتر به درجات آزادی (CMIN/DF)	کوچکتر از ۳	۰/۹۰۵
سطح معناداری کای دو (x ²)	بیشتر از ۰/۰۵	۰/۷۵۷
شاخص نیکویی برازش (GFI)	بالاتر از ۰/۹	۰/۹۶۲
ریشه میانگین مجدور خطای میانگین (RMSEA)	کوچکتر از ۰/۰۸	۰/۰۰۰
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	بالاتر از ۰/۹	۱/۰۰۰
شاخص برازش هنجار شده (NFI)	بالاتر از ۰/۹	۰/۳۹۱
شاخص برازش افزایشی (IFI)	بالاتر از ۰/۹	۱/۱۹۷

نتایج شاخصهای برازش در جدول ۶ برای مدل اندازه‌گیری و جدول ۷ برای مدل پیشنهادی نشان می‌دهد که کلیه شاخصهای برازندگی از جمله χ^2/df ، $P > 0/05$ ، GFI، AGFI و CFI در دامنه قابل قبول ۰/۹۰ به بالا هستند و شاخص RMSEA در دامنه مجاز ۰/۰۸ قرار دارد و نشان‌دهنده مطلوب بودن مدل اندازه‌گیری و مدل پیشنهادی هستند.

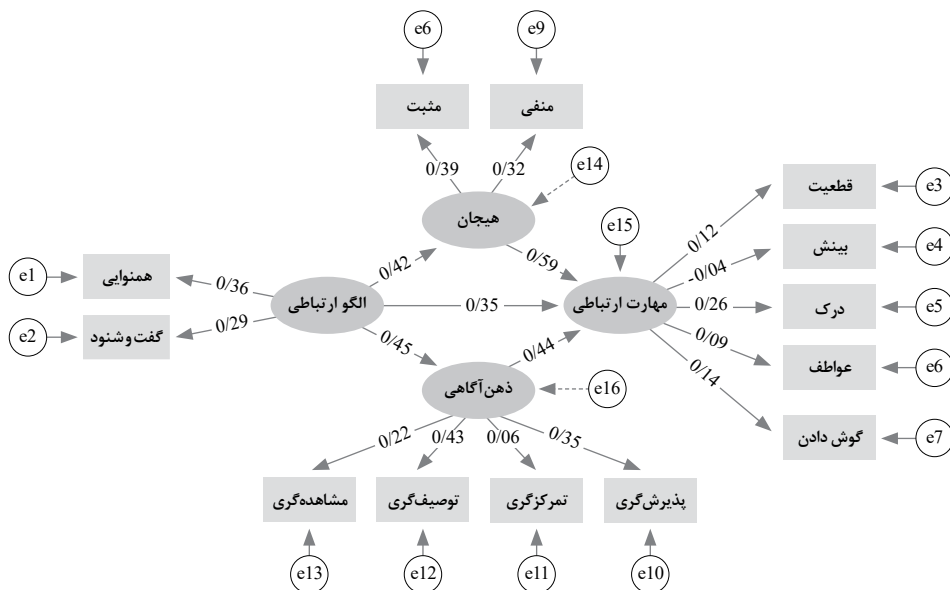
جدول ۸. ضرایب رگرسیون مسیر مستقیم متغیرهای موجود در مدل

متغیرها	ضریب رگرسیونی غیراستاندارد B	ضریب رگرسیونی استاندارد Beta	خطای استاندارد برآورد S. E	مقدار آماره T	سطح معناداری P-value
الگوهای ارتباطی والدین - مهارتهای ارتباطی	۰/۷۴۷	۰/۳۵۸	۰/۱۴۲	۲/۷۷۲	۰/۰۴

جدول ۹. ضرایب رگرسیون مسیر غیرمستقیم متغیرهای موجود در مدل

متغیرها	ضریب رگرسیونی غیراستاندارد B	ضریب رگرسیونی استاندارد Beta	خطای استاندارد بر آورد S. E	مقداره آماره T	سطح معناداری P-value
الگوهای ارتباطی والدین - تنظیم شناختی هیجان	۰/۷۰۳	۰/۴۲۰	۰/۳۹۰	۱/۵۰۶	۰/۰۱۳
تنظیم شناختی هیجان - مهارت‌های ارتباطی	۰/۱۰۷	۰/۵۹۰	۰/۱۱۴	۱/۹۴۲	۰/۰۳۶
الگوهای ارتباطی والدین - ذهن آگاهی	۰/۲۷۰	۰/۴۵۷	۰/۱۶۵	۲/۵۸۰	۰/۰۲۴
ذهن آگاهی - مهارت‌های ارتباطی	-۰/۰۴۱	-۰/۴۴	۰/۱۰۹	-۱/۱۳۲	۰/۰۳۲

بر اساس نتایج جدول شماره ۸، میان مسیرهای الگوهای ارتباطی والدین و مهارت‌های ارتباطی (p < ۰/۰۵، df = ۱۱۳، $\beta = ۰/۳۵۸$) در سطح آلفای ۰/۰۵، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج جدول شماره ۹ نشان می‌دهد که میان الگوهای ارتباطی والدین و تنظیم شناختی هیجان (p < ۰/۰۵، df = ۱۱۳، $\beta = ۰/۴۲۰$) و میان تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ارتباطی (p < ۰/۰۵، df = ۱۱۳، $\beta = ۰/۵۹۰$)، و الگوهای ارتباطی والدین و ذهن آگاهی (p < ۰/۰۵، df = ۱۱۳، $\beta = ۰/۴۵۷$) در سطح آلفای ۰/۰۵، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، اما در مسیر ذهن آگاهی و مهارت‌های ارتباطی (p < ۰/۰۵، df = ۱۱۳، $\beta = -۰/۴۴$) رابطه منفی و معنادار وجود دارد.



شکل ۲. مدل مفهومی پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف مدل‌یابی معادلات ساختاری الگوهای ارتباطی والدین با مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان و ذهن‌آگاهی صورت گرفته‌است. همان‌طور که یافته‌ها نشان می‌دهند مسیر الگوهای ارتباطی والدین و مهارت‌های ارتباطی معنادار و مثبت است. به این معنا که الگوهای ارتباطی والدین و مهارت‌های ارتباطی همبسته‌اند که نتایج این پژوهش با پژوهش تانگ^۱ و همکاران (۲۰۱۹) و آذرگون و همکاران (۱۳۹۷) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت که یکی از متغیرهای مهم تأثیرگذار و الگوپذیر در رفتار فرزندان، خانواده و الگوهایی‌اند که والدین برای برقراری ارتباط در درون خانواده به کار می‌گیرند. در واقع الگوهای ارتباطی والدین براساس رمزگردانی و رمزگشایی پیامهایی شکل می‌گیرد که میان افراد خانواده رد و بدل می‌شوند و بعضاً در نحوه به‌کارگیری داده‌ها در تعاملات اجتماعی آینده، مورد استفاده قرار می‌گیرند (لیپولد و جنسن، ۲۰۱۷). آذرگون و همکارانش (۱۳۹۷) بیان کردند که هنگامی نوجوانان بابت رفتارهای پسندیده دیگران اقدام به قدردانی می‌نمایند که تحسین و رضایت سایرین را برمی‌انگیزانند و دیگران را تشویق می‌کنند که قدردانی آنها را پاسخ دهند، در جریان این گفتگو علاقه‌مند می‌شوند که در مورد سایر موضوعات نیز گفتگویی داشته باشند، بنابراین مهارت‌های ارتباطی بیشتری ایجاد می‌شود. بر این اساس مهارت‌های ارتباطی امروزه از اهمیت بسیار بالا برخوردار است و ناتوانی در برقراری ارتباط مفید و سازنده، از اختلالات و مشکلات روانی محسوب می‌شود (محسنیان‌راد، ۱۳۹۶). الگوهای ارتباطی والدین یکی از اجزای ضروری برای نوجوان است که با موفقیت‌هایی در زمینه توانایی‌های اجتماعی و شناختی مرتبط است (اعتصامی‌پور و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین تانگ و همکاران (۲۰۱۹) گزارش کردند که همبستگی خانوادگی بر سازگاری اجتماعی از طریق احساس امنیت نوجوانان و ایجاد تعاملات میان-فردی تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر، روابط میان والدین و فرزندان، از ابتدایی‌ترین و اصلی‌ترین روابط اجتماعی انسان در گستره زندگی افراد است و کیفیت این روابط به‌عنوان مهم‌ترین عامل مؤثر در شکوفایی و موفقیت افراد به‌شمار می‌آید (اعتصامی‌پور و همکاران، ۱۳۹۹). در گذشته این توجه بیشتر بر تأثیر والدین بر کودکانشان متمرکز بوده است، اما امروزه روابط والدین به صورت «دوسویه» شناخته می‌شود. زمانی که از رابطه والدین و فرزندان صحبت می‌شود، منظور رابطه‌ای است که متقابل و دوجانبه باشد و والدین، انتظارات و احساسات فرزند و نیازهای او را درک کنند و مورد توجه قرار دهند. علاوه بر این، گرچه در دوره نوجوانی به‌دلیل برخی ویژگی‌های تکاملی نوجوانان مانند ارتباطات بیشتر با گروه همسالان، استقلال‌خواهی و آرمان‌گرایی، ارتباط نوجوان با خانواده کمتر می‌شود، اما همین روند تکاملی نیز در سایه خانواده و بستری خواهد بود که خانواده برای پرورش و تکامل نوجوان از طریق ارتباط درست فراهم می‌کند، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که

1. Tang

الگوهایی که والدین در خانواده‌ها اعمال می‌کنند، تأثیری مستقیم بر روابط اجتماعی فرزندان و شیوه تصمیم‌گیری آنان در مهارت‌های ارتباطی دارند. علاوه بر این، تعاملات گسترده و پویا میان والدین و فرزندان منجر به بهبود و شکل‌گیری روابط میان آنان می‌شود و یک مسیر رشد را برای نوجوانان ایجاد می‌کند (کانن^۱ و همکاران، ۲۰۱۹؛ لوگید و کسکین^۲، ۲۰۲۱) که این بر رفتارها و روابط بعدی فرزندان تأثیر مثبت دارد.

در بخش دیگر، نتایج نشان داد که رابطه میان الگوهای ارتباطی والدین و مهارت‌های ارتباطی به کمک تنظیم شناختی هیجان و ذهن‌آگاهی میانجی می‌شوند. نتایج در رابطه با متغیر میانجی تنظیم شناختی هیجان نشان داد که میان مسیر غیرمستقیم الگوهای ارتباطی والدین و تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ارتباطی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد یعنی متغیر میانجی تنظیم شناختی هیجان توانسته است که رابطه‌ای میان متغیرهای الگوهای ارتباطی والدین و مهارت‌های ارتباطی را پیش‌بینی کند. نتایج این پژوهش با پژوهش نهنگ و همکاران (۱۳۹۹) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت که روانشناسان، تنظیم هیجان را یکی از مهارت‌های پایه برای نوجوانان در نظر می‌گیرند و آن را وابسته به رشد می‌دانند، یعنی فرد باید در طی رشد خود، این مهارت را کسب کند (کول^۳ و همکاران، ۱۹۹۴). کودکان نخستین بار زندگی را در کانون خانواده تجربه می‌کنند و هسته اصلی خانواده نیز از والدین تشکیل می‌شود. بنابراین رشد عاطفی فرزندان وابسته به الگوی ارتباطی است که والدین با فرزندان خود برقرار می‌کنند (گیلی^۴ و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین با استفاده از تنظیم شناختی هیجان می‌توانیم جاذبه، شدت و ویژگی یک هیجان را تحت تأثیر قرار دهیم، یعنی هنگامی که نوجوان با ارتباطات اجتماعی متفاوت روبه‌رو می‌شود، نیاز دارد با تنظیم هیجان به صورت مطلوب، بهترین کارکرد شناختی را در روابط میان-فردی داشته باشد؛ بنابراین نوجوانانی که از مهارت‌های تنظیم شناختی هیجانی برخوردارند، می‌توانند به خوبی هیجانات منفی را در ارتباطات فردی کاهش دهند یا کنترل کنند (راث و همکاران، ۲۰۱۹). نتیجه اینکه تنظیم شناختی هیجان، یک مهارت زندگی مهم و ضروری برای رشد کودکان و والدین است و افراد با خودتنظیمی، بهتر می‌توانند به پیامدهایی مثبت‌تر در زندگی برسند و احتمال ایجاد مشکلات ارتباطی و اجتماعی و سلامت‌روانی کمتر است (ساندرز^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که الگوهای ارتباطی و روش‌های ارتباطی که والدین در خانواده با نوجوانان خود دارند بر شناخت و ابراز هیجانات نوجوانان تأثیری مثبت می‌گذارند که نمود آن در ارتباطات اجتماعی و میان-فردی دیده می‌شود. نهنگ و همکارانش (۱۳۹۹) در پژوهش خود

1. Kunnen
2. Loughheed & Keskin
3. Cole
4. Gilley
5. Sanders

بیان داشتند که تحول کودکان بدون والدین یا والدین فاقد صلاحیت اخلاقی سبب می‌شود که فرایندهای هیجانی آنها مانند مدیریت هیجان دچار آسیب شود، به طوری که این فرایند سبب کاهش مهارت این افراد در شناخت هیجانات مثبت و منفی دیگران می‌شود و در نتیجه آنها فرصت گفت‌وگو هیجانی کم‌تری را تجربه می‌کنند. بنابراین توانایی افراد برای تنظیم شناخت، هیجان و اعمال، یک مهارت زندگی مهم و ضروری برای رشد کودکان و والدین است. افراد با خودتنظیمی بهتر می‌توانند به پیامدهایی مثبت در زندگی دست یابند و احتمال ایجاد مشکلات ارتباطی و اجتماعی و سلامت روانی کمتر است (ساندرز و همکاران، ۲۰۱۹). به طوری که پژوهشها نشان داده‌اند که والدینی که به هیجانات فرزندان خود بها می‌دهند و با ایجاد فضایی امن به آنها اجازه ابراز این هیجانات را می‌دهند، فرزندان را پرورش می‌دهند که در نوجوانی و بزرگسالی به خوبی می‌توانند هیجانات خود و دیگران را بشناسند و هیجانات خود را در شرایط متفاوت مدیریت کنند (مارتین و دالن^۱، ۲۰۰۵؛ رایندل^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). دلیل این تأثیر مثبت این واقعیت است که حمایتگری و پاسخگویی، کودکان را با احساس امنیت و اعتماد به محیطی روبه‌رو می‌کنند که سبب کاهش نگرانی و افزایش عملکرد هیجانی، مانند پاسخ‌دهی همدلانه می‌شوند (زو^۳ و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از زارانژاد^۴ و همکاران، ۲۰۱۴). نتایج در زمینه متغیر میانجی ذهن‌آگاهی نشان می‌دهد که رابطه مثبت و معناداری در مسیر غیرمستقیم الگوهای ارتباطی والدین و ذهن‌آگاهی و رابطه منفی و معناداری میان ذهن‌آگاهی و مهارت‌های ارتباطی وجود دارد. به این ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که متغیر میانجی ذهن‌آگاهی نتوانسته است مهارت‌های ارتباطی را پیش‌بینی کند. نتایج این پژوهش با پژوهش مک‌گیل و همکاران (۲۰۱۶) ناهم‌سوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد دارای مهارت‌های ارتباطی ذهن‌آگاهانه با توجه به این واقعیت که هر لحظه از زندگی، منحصر به فرد و غیرقابل پیش‌بینی است، به ارزیابی دقیق عوامل درونی و بیرونی موجود در هر تجربه ارتباطی می‌پردازند و در مورد چگونگی برقراری ارتباط مؤثر براساس این آگاهی تأمل می‌کنند و راه‌حل درست و مناسب برای مسائل و مشکلات موجود را پیدا می‌کنند. از آنجایی که ذهن‌آگاهی، یک ویژگی فردی بالقوه است، افزایش آن کمک بسیار به تجربه روابط مناسب اجتماعی می‌کند (ریئل و همکاران، ۲۰۱۷). به عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است و در اینجا فرد باید یک آگاهی پذیرا و عاری از پیشداوری از ارتباطات داشته باشد که در این صورت موجب پذیرش غیرمشروط و بدون انتقاد احساسات دیگران می‌شود. در این باره مک‌گیل و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود بیان داشته‌اند که ذهن‌آگاهی با وجود اینکه یک عمل فردی است اما

1. Martin & Dahlen
2. Reindl
3. Zoe
4. Zarra-Nezhad

جوهره ذهن‌آگاهی رابطه‌ای است، زیرا سبب ایجاد وحدت، ارتباط و نزدیکی روابط می‌شود که نتایج پژوهش حاضر این رابطه را نشان نداد. می‌توان در این باره گفت که نخستین معرف دنیای ارتباطات برای نوجوانان، رابطه والدین با اوست و احساس صمیمیت، امنیت و عشق به‌طور مستقیم ریشه در این روابط دارد (هژبرخواه و همکاران، ۱۴۰۲). بر این اساس نحوه ارتباطی که والدین با فرزندان دارند، از عوامل مؤثر بر رشد نوجوانان و فرایندهای جسمانی و شناختی آنان است و چگونگی تعامل والدین با نوجوانان می‌تواند جنبه‌های مختلف زندگی آنها را تحت‌الشعاع قرار دهد (خراسانی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸). از سویی هم، نوجوانی دوره انتقالی است که در آن فرد از وابستگی کودکی به سوی استقلال، مسئولیت‌پذیری و امتیازات بزرگسالی حرکت می‌کند که همراه با تغییرات بیولوژیکی، شناختی، روانی و اجتماعی است و این تغییرات می‌توانند زمینه بروز مشکلات و اختلافات میان نوجوان و دیگران که والدین را نیز شامل می‌شود را فراهم‌کند (بهاروند، ۱۳۹۷)؛ لذا نقش خانواده در نحوه شناخت و کسب مهارت‌های ارتباطی نوجوانان حائز اهمیت است. هنگامی که نوجوان نتواند درک درست و لحظه‌ای از ارتباطات فردی خود داشته باشد، دچار کاهش مهارت‌های ارتباطی می‌شود. در این میان، دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن اهمیت بسیار در ذهن‌آگاهی دارد. این دو عنصر اساسی در مورد رخدادها، کنشها و واکنشها نقش اصلی را عهده دارند (پارک و داندرا، ۲۰۱۷). هنگامی که نوجوان نتواند در ارتباطات میان-فردی این دو عنصر اساسی ذهن‌آگاهی را رعایت کند، در چرخه افکار تکراری، منفی و ناخوشایند می‌افتد و به‌جای اینکه به تعاملات خود با دیگران توجه کند، به عادت‌هایی توجه می‌کند که با توجه به نشانه‌های منفی در دیگران همراه است و در نتیجه ارتباطاتی مؤثر را تجربه نخواهند کرد. در واقع ویژگی‌های ارتباط میان والدین و فرزندان بر جهت‌مندی و فعالیت‌های هدفمند فرزندان مؤثر است و بر اساس آنها نوجوان در میان جریان‌های فکری و سبک‌های زندگی موجود، جهت‌یابی می‌کند و به‌موضع و جایگاه خود و پیامدهای آن برای تحول خود آگاه می‌شود (باقری و غفاری جعفرزادگان، ۱۳۹۲).

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی داشت که از میان آنها می‌توان به استفاده از نمونه در دسترس، محدود بودن جامعه آماری پژوهش به یک منطقه شهر تهران و اجرای پرسشنامه‌ها به صورت برخط اشاره کرد. لذا پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی در جامعه آماری دیگر و به شکل‌های مقایسه‌ای انجام شوند. همچنین پیشنهاد می‌شود که تکمیل پرسشنامه‌ها به‌صورت حضوری و با راهنمایی و نظارت بیشتر پژوهشگران بر خودگزارش‌دهی آزمودنی‌ها صورت پذیرد. و در پایان با توجه به اهمیت دو متغیر تنظیم شناختی هیجان و ذهن‌آگاهی در الگوهای ارتباطی والدین و نقش تأثیرگذار آن بر مهارت‌های ارتباطی نوجوانان، آموزشها و کارگاه‌هایی که موجب ارتقای مهارت‌های ارتباطی می‌شوند، در مدارس تدوین و برگزار شوند.

- آذرگون، حسن؛ کجباف، محمدباقر و قمرانی، امیر. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی بسته آموزشی قدردانی ایمنوز بر شادی و امید به زندگی زوجین. *خانواده پژوهی*، ۱۴ (۱)، ۲۳-۳۷.
- اعتصامی پور، راضیه؛ باقری، فریبرز و زارع بهرام‌آبادی، مهدی. (۱۳۹۹). بررسی الگوی ارتباط والد-فرزند با مهارت‌های ارتباطی و واسطه‌گری عزت‌نفس دانشجویان. *تربیت اسلامی*، ۱۵ (۳۱)، ۱۰۹-۱۲۵. Doi: 10.30471/EDU.2018.4445.1855
- باعزت، فرشته؛ رضاپور، صغری و معتقدی‌فرد، مهشاد. (۱۳۹۵). ارائه مدل پیش‌بینی خودکارآمدپنداری تحصیلی براساس ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده با نقش میانجی‌گر ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۳ (۴)، ۱۳-۳.
- باقری، فریبرز و غفاری جعفرزادگان، فیروزه. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی (روایی و پایایی) و مدل نظری پرسشنامه الگوی ارتباط والد-فرزند در افراد ۱۵ تا ۳۰ سال شهر تهران. *فصلنامه سنجش تربیتی*، ۳ (۱۲)، ۴۱-۷۰.
- بهاروند، ایمان. (۱۳۹۷). *اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تعارض والد-فرزند و قلدری دانش‌آموزان پسر تک‌والدینی مادر سرپرست شهر اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- حسین‌چاری، مسعود و فداکار داورانی، محمدمهدی. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی براساس مقایسه دانش‌آموزان و دانشجویان. *دوماهنامه علمی-پژوهشی دانشور رفتار*، ۱۲ (۱۵)، ۲۱-۳۲.
- خراسانی‌زاده، عاطفه؛ پورشریفی، حمید؛ رنجبری‌پور، طاهره؛ باقری، فریبرز و پویامنش، جعفر. (۱۳۹۸). الگوی ساختاری رابطه بین الگوهای ارتباط والد-فرزند و طرحواره‌های ناسازگاری اولیه با میانجی‌گری سبک‌های دلبستگی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳ (۱)، ۵۵-۷۶. doi: 10.29252/APS.13.1.55
- دهستانی، مهدی؛ ابراهیمی، مریم و ابوهاشمی مقدم، سیده زهره (۱۳۹۸). پیش‌بینی مهارت ارتباط بین‌فردی در دانش‌آموزان براساس میزان بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی. *مجله پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۹ (۳۶)، ۱۱۵-۱۲۸.
- شاکری‌نژاد، قدرت‌الله؛ زندیه، اعظم؛ شرهانی، اسعد؛ حاتم‌زاده، ناصر و مظاهری، مریم. (۱۴۰۱). پیش‌بینی عوامل تعیین‌کننده مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی در مراقبین سلامت شهر اهواز: کاربرد نظریه عمل منطقی توسعه‌یافته. *دو ماهنامه علمی پژوهشی طلوع بهداشت بزد*، ۲۱ (۲)، ۵۷-۷۲. doi: 10.18502/tbj.v21i2.10341
- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر. (۱۳۸۸). نظریه‌پردازی در حوزه آموزش و پرورش. *رشد آموزش ابتدایی*، ۱۳ (۶)، ۳۸-۳۹.
- کوروش‌نیا، مریم و لطیفیان، مرتضی. (۱۳۸۶). بررسی روایی و پایایی ابزار تجدیدنظر شده الگوهای ارتباطات خانواده. *خانواده پژوهی*، ۳ (۴)، ۸۵۵-۸۷۵.
- محسنیان‌راد، مهدی. (۱۳۹۶). *ارتباط‌شناسی: ارتباطات انسانی (میان‌فردی، گروهی، جمعی)*. تهران: انتشارات سروش.
- محمدی‌نسب، مه‌ری؛ همایونی، علیرضا و مجیدی‌یایچی، نفیسه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه همبستگی خانواده و الگوی ارتباطی والدین با بحران هویت نوجوانان. *پژوهش‌های جامعه‌شناختی*، ۱۴ (۱ و ۲)، ۱۱۹-۱۳۰.
- مصلح، سید قاسم؛ بدری‌گرگری، رحیم و نعمتی، شهرروز. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در نمونه دانش‌آموزان نوجوان شهر ارومیه. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۱۸ (۱)، ۱۶۳-۱۷۵. doi: 10.22070/cpap.2020.2930
- نعمت‌زاده، آناهیتا؛ باقری، فریبرز و ابوالمعالی، خدیجه. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین والد-فرزند و پرخاشگری. *علوم روانشناختی*، ۱۷ (۶۸)، ۴۵۳-۴۶۲. dor: 20.1001.1.17357462.1397.17.68.6.4
- نهنگ، علی‌اکبر؛ موسوی‌نجفی، فهیمه و محمدی، رویا. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی و تاب‌آوری روانی کودکان بدون سرپرست. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۷ (۱)، ۱۰۶-۱۱۷. doi: 10.29252/jcmh.7.1.10
- هژبرخواه، ام‌البنین؛ قهاری، شهربانو؛ معماریان، نادره و لطفی، مزگان. (۱۴۰۲). مقایسه رابطه والد-فرزندی، سبک‌های هویت

و شفقت به خود نوجوانان خانواده‌های تک‌فرزند و چند فرزند. *رویش روانشناسی*، ۱۲ (۱)، ۱-۱۰.
doi: 20.1001.1.2383353.1402.12.1.1.5

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-reports: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
<https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan. T. B. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Journal of Cognitive Behavior Therapy*, 46(2), 91-113. doi: 10.1080/16506073.2016.1218926
- Chase-Cantarini, S., & Christiaens, G. (2019). Introducing mindfulness moments in the classroom. *Journal of Professional Nursing*, 35(5), 389-392. doi: 10.1016/j.profnurs.2019.04.002
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100.
- Cossio, D., Stadler, H., Michas, Z., Johnston, C., & Lopez, H. H. (2020). Disrupting the endocannabinoid system in early adolescence negatively impacts sociability. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 188, 172832. doi: 10.1016/j.pbb.2019.172832
- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication schemata within the family: Multiple perspectives on family interaction. *Human Communication Research*, 20(3), 275-301.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1994.tb00324.x>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire - Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
- Gilley, T., Tayler, C., Niklas, F., & Cloney, D. (2015). Too late and not enough for some children: Early Childhood Education and Care (ECEC) program usage patterns in the years before school in Australia. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 9, Article 9.
- Hensley, N. (2020). Educating for sustainable development: Cultivating creativity through mindfulness. *Journal of Cleaner Production*, 243, 118542. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.118542>
- Jerabek, I. (2004). *Communication Skills Inventory- revised*. Body-Mind QueenDom.
<http://www.queendom/communic.html>. (23/3/2004).
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2004). Communication in intact families. In A. Vangelisti (Ed.), *Handbook of family communication* (pp. 177-195). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associations.
- Koerner, A. N. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Understanding family communication patterns and family functioning: The role of conversation orientation and conformity orientation. *Communication Yearbook*, 26(1), 36-65.
- Kunnen, E. S., De Ruiter, N. M., Jeronimus, B. F., & Van der Gaag, M. A. (Eds.). (2019). *Psychosocial development in adolescence: Insights from the dynamic systems approach*. Routledge.
- Lippold, M. A., & Jensen, T. M. (2017). Harnessing the strength of families to prevent social problems and promote adolescent well-being. *Children and Youth Services Review*, 79, 432-441.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.06.066>

- Lougheed, J. P., & Keskin, G. (2021). Parent-adolescent emotion dynamics at multiple time scales. *Child Development Perspectives*, 15(2), 125-131. <https://doi.org/10.1111/cdep.12409>
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 89-101. <https://doi.org/10.54718/DDCA4089>
- Park, H. J., & Dhandra, T. K. (2017). Relation between dispositional mindfulness and impulsive buying tendency: Role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 105, 208-212. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.061>
- Pesigan, I. J. A., Luyckx, K., & Alampay, L. P. (2014). Brief report: Identity processes in Filipino late adolescents and young adults: Parental influences and mental health outcomes. *Journal of Adolescence*, 37 (5), 599-604. 10.1016/j.adolescence.2014.04.012
- Petrovici, A., & Dobrescu, T. (2014). The role of emotional intelligence in building interpersonal communication skills. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 1405-1410. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.406>
- Popov, L. M., & Ilesanmi, R. A. (2015). Parent-child relationship: Peculiarities and outcome. *Review of European Studies*, 7(5), 253. 10.5539/res.v7n5p253
- Real, K., Fields-Elswick, K., & Bernard, A. C. (2017). Understanding resident performance, mindfulness, and communication in critical care rotations. *Journal of Surgical Education*, 74(3), 503-512. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2016.11.010>
- Reindl, V., Gerloff, C., Scharke, W., & Konrad, K. (2018). Brain-to-brain synchrony in parent-child dyads and the relationship with emotion regulation revealed by fNIRS-based hyperscanning. *NeuroImage*, 178, 493-502.
- Rodriguez, C. H. M., Tucker, M. C., & Palmer, K. (2016). Emotion regulation in relation to emerging adults' mental health and delinquency: A multiinformant approach. *Journal of Child and Family Studies*, 25(6), 1916-1925. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.05.060>
- Roth, G., Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and Psychopathology*, 31(3), 945-956. 10.1017/S0954579419000403
- Sanders, M. R., Turner, K. M., & Metzler, C. W. (2019). Applying self-regulation principles in the delivery of parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(1), 24-42. doi: 10.1007/s10567-019-00287-z
- Sermboonsang, R., Tansuhaj, P. S., Silpakit, C., & Chaisuwan, C. (2020). Mindfulness-based transformational learning for managing impulse buying. *Journal of Education for Business*, 95(2), 129-137. <https://doi.org/10.1080/08832323.2019.1618233>
- Shaheen, M. A. F., & Rayyan, A. A. (2020). The level of mindfulness among the students of the faculty of educational sciences at al-Quds Open University and its relationship to problem solving skills. *Palestinian Journal for Open Learning & e-Learning*, 8(14), 1.
- Switzer, A. C., Caldwell, W., da Estrela, C., & Gouin, J. P. (2020). *From me to you: Stress spillover*

- and respiratory sinus Arrhythmia* (Master's Thesis, Concordia University).
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Tang, Y. Y., Tang, R., Gross, J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 237.
doi: 10.3389/ fnhum.2019.00237
- Williams, A. D., & Grisham, J. R. (2012). Impulsivity, emotion regulation, and mindful attentional focus in compulsive buying. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 451-457.
<https://doi.org/10.1007/s10608-011-9384-9>
- Youngs, D. (2020). Adolescence and youth. In *The life-cycle in Western Europe, c. 1300-c. 1500*. Manchester University Press. Chapter DOI: <https://doi.org/10.7765/9781526148322.00009>
- Zarra-Nezhad, M., Kiuru, N., Aunola, K., Zarra-Nezhad, M., Ahonen, T., Poikkeus, A. M., ... & Nurmi, J. E. (2014). Social withdrawal in children moderates the association between parenting styles and the children's own socioemotional development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(11), 1260-1269. doi: 10.1111/jcpp.12251

Finding a Model for the Structural Relationships of Parental Communication Patterns and Communication Skills in Adolescents with the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation and Mindfulness

■ H. MohammadPour¹ ■ K. Haji Alizadeh, Ph.D.^{2*} ■ Z. Barghi Irani, Ph.D.³

Abstract

The present study aimed to find a model for the structural relationships of parental communication patterns and communication skills in adolescents with the mediating role of cognitive emotion regulation and mindfulness. The research was applied in nature, using a descriptive-correlational method based on structural equations. The statistical population consisted of 14- to 17-year-old adolescents studying in the 10th, 11th, and 12th grades of the senior high school in the 2021-2022 academic year. A sample of 314 students was selected through cluster random sampling. Data were collected using the Revised Family Communication Patterns Scale (RFCP), Jerabek's Communication Skills Inventory (2004), Garnefski and Kraaij's Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (2006), and the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (2004). Data analysis was performed through structural equation modeling using Amos software. The results indicated that cognitive emotion regulation can mediate the relationship between parental communication patterns and communication skills, but mindfulness did not mediate this relationship. Thus, it can be concluded that appropriate relationships in society are based on suitable family relationships, and the more suitable the emotional relationships within families, the more stable and stronger both the family and society will be.

Keywords: parental communication patterns, communication skills, cognitive emotion regulation, mindfulness

Date received: Oct. 3, 2022

Date accepted: April 14, 2023

This article is derived from the first author's Doctoral Dissertation.

1. Ph.D. in Educational Psychology, Qeshm International Branch, Islamic Azad University, Qeshm, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran. (Corresponding Author)
E-mail: hajializadehk@iaiu.ac.ir
3. Associate Professor, Department of Psychology, Tehran Branch, Payame Noor University, Tehran, Iran.