

# Construction and Validation of an Instrument for Measuring the Nonviolent Communication

Received: 10 May 2015

Revised: 2 July 2015

Accepted: 25 July 2015

## ABSTRACT

Mehdi Mohammadi<sup>1</sup>  
Behnaz Dowran<sup>2\*</sup>  
Mehdi Rabiei<sup>3</sup>  
Seyed Hoseyn Salimi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>PhD Candidate, Military Psychology, Department of Psychology, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

<sup>2</sup>Assistant Professor, Department of Psychology, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

<sup>3</sup>Assistant Professor, Department of Psychology, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

<sup>4</sup>Professor, Exercise Physiology Research Center, Department of Clinical Psychology, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

### \*Corresponding Author:

Behnaz Dowran

Tel: (+98)

email: dowranb@hotmail.com

**Background:** This descriptive survey research aims to develop the Nonviolent Communication Questionnaire (NVCQ)

**Materials and Methods:** The subscales' items of NVC including Observation, Feelings, Needs, Demands and Empathy were validated. All items were evaluated and established by psychologist. The first draft of the questionnaire was conducted on 80 individuals and the data were analyzed. Items with less than 30% load were excluded. Then, the questionnaire was conducted on 500 Police Special Force Officers. In order to verify the construct validity, two questionnaires comprising the Beck Depression Inventory (BDI) and the Communication Skills (CSQ) were conducted along with the research questionnaire

**Results:** The first draft of the questionnaire has conducted on 80 individuals and Items with less than 30% load were excluded from the questionnaire and the results confirmed the scale validation (Cronbach's alpha = 0.94). Then, the questionnaire was conducted on 500 Police Special Force Officers (Cronbach's alpha = 0.95). The results showed significant and negative correlation between the NVCQ (the researcher-made questionnaire) and the BDI (P = 0.01) and significant and positive correlation between the NVCQ and the CSQ (P = 0.01).

**Conclusion:** The results show that the researcher-made questionnaire is a valid and reliable questionnaire to measure NVC.

**Keywords:** chronic low back pain, disability, back school program

# ساخت و اعتباریابی ابزار سنجش میزان استفاده از مهارت زبان زندگی (NVC)

تاریخ دریافت: ۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۴ تاریخ اصلاح: ۱۱ تیر ۱۳۹۴ تاریخ پذیرش: ۳ مرداد ۱۳۹۴

## چکیده

مهدی محمدی<sup>۱</sup>

بهناز دوران<sup>۲\*</sup>

مهدی ربیعی<sup>۳</sup>

سید حسین سلیمی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup>دانشجوی دکتری، روان‌شناسی نظامی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.

<sup>۲</sup>دکترای تخصصی، روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.

<sup>۳</sup>دکترای تخصصی روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.

<sup>۴</sup>مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزش، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.

\*نویسنده مسئول:

بهناز دوران

تلفن: (+۹۸)

پست الکترونیک:

dowranb@hotmail.com

**مقدمه:** هدف این مطالعه ساخت و اعتباریابی ابزار زبان زندگی و تعیین روایی و پایایی پرسشنامه تدوین شده برای سنجش میزان مهارت استفاده از زبان زندگی می‌باشد.

**مواد و روش‌ها:** این تحقیق توصیفی-پیمایشی از نوع آزمون‌سازی می‌باشد که به منظور دستیابی به میزان استفاده افراد از مهارت زبان زندگی با استفاده از مؤلفه‌های این مهارت شامل مشاهده، احساس، نیاز، تقاضا و همدلی گویه‌های پرسشنامه ساخته و اعتباریابی شد. با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی گویه‌ها توسط مدرسین این روش مورد داوری تخصصی قرار گرفت و اصلاحات پیشنهادی اعمال گردید. برای به دست آمدن پایایی، پرسشنامه روی ۸۰ نفر اجرا و نتایج اولیه تحلیل شد. سؤالات دارای بار عاملی کمتر از ۳۰ درصد حذف و پس از آن پرسشنامه بین ۵۰۰ نفر از کارکنان یگان ویژه اجرا گردید برای دستیابی به روایی سازه از دو پرسشنامه ۱. مهارت‌های ارتباطی ۲. پرسشنامه افسردگی که در مبانی نظری به ترتیب مشابهت (همگرا) و تفاوت (واگرا) بیشتری به مبانی نظری زبان زندگی داشت، استفاده شد.

**یافته‌ها:** پس از اجرای پرسشنامه روی ۸۰ نفر و حذف گویه‌های دارای بار عاملی کمتر از ۳۰ درصد، آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد. پس از اجرا بین ۵۰۰ نفر آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد. پرسشنامه محقق ساخته با پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی، در سطح معناداری ۰/۰۱ رابطه مثبت و معناداری دارد که نشان‌دهنده روایی همگرا و با پرسشنامه افسردگی بک در سطح معناداری ۰/۰۱ رابطه منفی و معناداری دارد که نشانگر روایی واگرا در این پرسشنامه است.

**نتیجه‌گیری:** سولات معتبری برای سنجش زبان زندگی وجود دارد و پرسشنامه ساخته شده زبان زندگی دارای روایی و پایایی مناسب برای سنجش میزان مهارت استفاده از زبان زندگی می‌باشد.

**کلید واژه‌ها:** پرسشنامه، مهارت زبان زندگی، مهارت‌های ارتباطی، پرسشنامه افسردگی بک

## مقدمه

سیستم تحلیل رفتاری شناختی که زبان زندگی نیز در این طیف قرار دارد. این درمان‌ها روی آگاهی نسبت به لحظه حال و پذیرش آن تأکید می‌نمایند و فرض آنان این است که مشکلات روانی به این دلیل ایجاد می‌شوند که افراد نمی‌خواهند هیجان‌ها، احساسات، افکار ناخوشایند و دردهای بدنی را تجربه کنند. این درمان‌ها پذیرش فرد را نسبت به وضعیت خویش افزایش داده و ذهن را برای دریافت مناسب وقایع اطراف آماده می‌نمایند [۱].

موج سوم رفتاردرمانی در اوایل دهه ۱۹۹۰ با رشد درمان‌هایی که از اصول ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> استفاده می‌نمودند آغاز شد؛ مانند: کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، رفتاردرمانی دیالکتیک، فعال‌سازی رفتاری، روان‌درمانی تحلیل تابعی، زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی و

است اگر نیازها شناخته شود، می‌شود مشکلات را حل کرد. بعد از جنگ بوسنی و هرزگوین با بودجه سازمان ملل این الگو در تمام مدارس این منطقه آموزش داده شد تا میزان خشونت کاهش یابد. در برزیل در نظام قوه قضائیه با ترکیب الگوی ارتباط بدون خشونت با نظریه حقوقی و عدالت جبرانی و ترمیمی حلقه‌های ترمیمی ایجاد شده که با حمایت سازمان ملل در حال انجام است [۲].

زبان زندگی در چهار مرحله انجام می‌شود، شامل مشاهده<sup>۵</sup>، احساس<sup>۶</sup>، نیاز<sup>۷</sup> و تقاضا<sup>۸</sup> که جزئیات آنچه را که یک انسان از دیگران می‌خواهد تا زندگی‌اش را غنی‌تر و زیباتر سازد، مشخص می‌نماید. آنچه در یک موقعیت اتفاق می‌افتد به طور دقیق مشاهده می‌شود. به عبارت دیگر مشاهده اطلاعاتی است که از طریق حواس پنج‌گانه به انسان می‌رسد. در مرحله بعد فرد احساس خود را از آنچه مشاهده نموده بیان می‌نماید. آیا رنجیده، ترسیده یا خوشحال است، متعجب است، عصبانی است یا سایر موارد؟ در مرحله بعدی فرد مشخص می‌کند احساسی را که بیان نمود با کدام یک از نیازهایش مرتبط است. استقلال، احترام، کمال، وابستگی متقابل، بازی، ارتباط معنوی، پرورش جسمانی و غیره. نیازها، ارزش‌ها و میل‌هایی است که احساس انسان را شکل می‌دهد و منجر به رفتارهای مشخصی می‌شود که تقاضا نامیده می‌شود، تا این تقاضاها کیفیت زندگی طرفین ارتباط را بهبود بخشد [۴].

زبان زندگی از یک سو بیان واضح مطالب به شیوه کلامی و یا روش‌های دیگر در چهار مرحله بوده و از سوی دیگر دریافت مطالب دیگران در همین چهار مرحله است. ابتدا باید پی برد دیگران چه چیزهایی مشاهده می‌کنند، چه احساسی دارند و نیازشان چیست. وقتی این سه مرحله طی شد، آنگاه با شنیدن تقاضای آن‌ها وارد مرحله چهارم شده و کشف می‌نماییم که چه چیزی زندگی آن‌ها را بهبود می‌بخشد. در این الگو نیازها جهانی‌اند، نیازها به هیچ فرد خاص که عمل خاصی را انجام دهد ارجاع نمی‌یابد. هر رفتاری که فرد انجام می‌دهد تلاشی است برای ابراز یک نیاز و تعارض وقتی شکل می‌گیرد که فرد به جای شنیدن نیازهای درون خود و دیگران، درباره راهبردهای تحقق نیازها با دیگران بحث می‌کند. وقتی انسان تمرکز و توجه خود را بر این چهار مرحله معطوف نماید و کمک کند که دیگران هم چنین کنند جریان متقابلی به وجود می‌آید تا محبت به صورت طبیعی ظاهر شود [۲]. فرد استفاده از این فرایند را یا با ابراز خود و یا با دریافت همدلانه اطلاعات چهارگانه، از دیگران آغاز می‌کند.

کاشتان<sup>۹</sup> معتقد است زبان زندگی شامل دو بخش کلی است: بیان صادقانه خودمان<sup>۱۰</sup> و شنیدن همدلانه دیگران<sup>۱۱</sup>. برای دستیابی به بخش اول لازم است که فرد مشاهدات خود را از قضاوت‌ها،

الگوی زبان زندگی<sup>۱</sup> (یا ارتباط بدون خشونت<sup>۲</sup>) یک روش تعاملی است که تبادل اطلاعات و حل اختلافات را تسهیل می‌نماید. این الگو در سال ۱۹۸۴ توسط مارشال رُزنبرگ<sup>۳</sup> ارائه گردید و در ایران این روش از سال ۱۳۸۳ با نام زبان زندگی توسط کامران رحیمیان آموزش داده می‌شود. مبنای زبان زندگی مهارت‌های کلامی و ارتباطی است تا توانایی فرد را برای استفاده از قابلیت‌های انسانی، حتی در شرایط سخت تقویت نماید [۲].

زبان زندگی به عنوان مهارتی برای ایجاد تغییرات فردی و به دنبال آن تغییرات اجتماعی به کار می‌رود و می‌تواند به عنوان یک تمرین معنوی مورد استفاده قرار گیرد. این مهارت به فرد ابزاری می‌دهد تا وقایع اطراف خود را به گونه‌ای متفاوت ادراک نماید، مسئولیت عملکرد خود را بپذیرد و ارتباط فرد با خود و دیگران را تعمیق بخشد. این الگو معتقد است زیربنای رفتار انسان‌ها، نیازهای آنان است که به طور مشترک در همه نوع بشر وجود دارد. وقتی بین انسان‌ها درک متقابلی از نیازهای یکدیگر ایجاد گردد، فرد درمی‌یابد که نقاط مشترک انسان‌ها از نقاط اختلاف آن‌ها، بیشتر است و این مقدمه‌ای می‌شود تا محبت افراد ایجاد گردد و برای ایجاد ارتباطی صلح‌آمیز استفاده شود [۳].

الگوی زبان زندگی، این امکان را فراهم می‌سازد تا فرد با اطرافیان خود ارتباط مناسبی ایجاد نماید و به جای ترس، گناه، شرم و سرزنش به غنی‌سازی<sup>۴</sup> زندگی و ایجاد انگیزه برای انجام کارها دست یابد. این الگو فرد را به بازسازی چگونگی بیان خود و گوش دادن به دیگران هدایت می‌کند تا به جای عکس‌العمل‌های غیرارادی و نامناسب که عادت شده‌اند، کلمه‌ها و جملات را آگاهانه، بر اساس مسئولیت و شناخت نسبت به آنچه درک می‌نماید، احساس می‌کند و نیاز دارد برگزیند. انسان در حالی که همزمان به دیگران توجه محترمانه و محبت‌آمیز نشان می‌دهد، به بیان صادقانه و واضح خود می‌پردازد. در هر ارتباطی، زبان زندگی انسان را به شنیدن نیازهای اساسی‌تری که در اعماق وجود خود و دیگری است، هدایت نموده و مشاهده دقیق را به فرد می‌آموزد تا بتواند رفتار و شرایطی که وی را تحت تأثیر قرار داده، تشخیص دهد. فرد یاد می‌گیرد در هر موقعیتی آنچه را که می‌خواهد، مشخص کند و به وضوح بیان نماید. این الگو به افراد کمک می‌کند با مهارت‌های ارتباطی آشنا شده، خشم و ناامیدی خود را به ساخت اتحاد و مشارکت تبدیل نموده نیازهای فردی، خانوادگی، شغلی و جامعه را با روش‌های مناسبی، تحقق بخشد [۲].

رُزنبرگ برای اولین بار بین مردم مسلمان فلسطین الگوی زبان زندگی را اجرا کرده است. بین بوسنی و هرزگوین این روش به عنوان میانجی از طریق سازمان ملل استفاده شد. رُزنبرگ معتقد

افراد در موقعیت‌هایی که می‌خواهند تصویری قوی و با قدرت از خود نشان دهند، حاضر نیستند آسیب‌پذیری‌شان را فاش سازند. همچنین در موقعیت‌های حساس قدرت همدلی با مردم می‌تواند از خشونت بالقوه پیشگیری کند [۴]. در یک گفتگو لزومی ندارد هر دو طرف این الگو را بدانند تا بتوانند جنس مذاکره را عوض و مبتنی بر نیاز کنند. فعالیت یک طرف می‌تواند رابطه را تغییر دهد چرا که تغییر در یکی، تغییر در طرف مقابل ایجاد می‌کند [۲].

زبان زندگی، مبتنی بر مهارت‌های کلامی است اما فقط یک مهارت یا یک رشته تکنیک استفاده از کلمات نیست، بلکه پس از آگاهی و تسلط فرد بر زبان زندگی، حتی به وسیله سکوت، کیفیت حضور، حالت‌های چهره و به طور کلی رفتارهای غیرکلامی هم رد و بدل می‌شود [۴].

در تعریفی از زبان زندگی، بیان می‌شود: «خلق و نگهداری کیفیتی از ارتباط که تحقق‌بخش نیاز طرفین باشد.» ارتباط یک پدیده پویاست. فرد نباید تصور نماید که تنها با ساخت ارتباط، اهدافش محقق شده بلکه در کنار ساخت این ارتباط مسئولیت حفظ کیفیت مناسب آن همچنان بر عهده فرد است. در واقع اگر به آن توجه نشود از بین می‌رود و احتیاج به نگهداری مستمر دارد. در این الگو ارتباط خیلی مهم است و از منظر اندیشمندان این مکتب، ارتباط کلیدی‌ترین و پایه‌ای‌ترین مفهوم هستی است. در نتیجه آموزش مهارت زبان زندگی و بازآموزی و تداوم تمرین این مهارت‌ها نقش مؤثری در کاربرد آن در زندگی خانوادگی و شغلی فرد دارد.

کاکس<sup>۲</sup> و داناهی<sup>۳</sup> پژوهشی را در میان دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه بروکس<sup>۴</sup> شهر آکسفورد اجرا نمودند آنان اثر استفاده از مهارت زبان زندگی را بر افزایش اعتماد و گشودگی در ارتباطات<sup>۵</sup> مورد سنجش قرار دادند و دریافتند استفاده از زبان زندگی با تمرکز بر احساسات و نیازها، اعتماد را در ارتباطات فردی افزایش می‌دهد [۵]. در پژوهشی دیگر مارلو<sup>۶</sup> و همکارانش آموزش زبان زندگی و همدلی در زندانیان مردی که به صورت مشروط عفو شده‌اند را مورد بررسی قرار دادند. نتایج پژوهش نشان داد در سطح همدلی شرکت‌کنندگان، پیشرفت و ماندگاری برنامه‌های درمان سوء مصرف افزایش و در اصلاح سبک‌های مقابله پیشرفت قابل توجه و معناداری به وجود آمد [۶]. همچنین به کارگیری این روش در بهبود عملکرد آموزش در مدارس [۷]، کاهش رفتار پرخاشگرانه [۹ و ۸] و افزایش همدلی بین مراجع و درمانگر و بهبود فرآیند درمان [۱۰] مؤثر بوده و تغییرات مثبت و معناداری را در زندگی و ارتباطات افراد شرکت‌کننده در دوره‌های آموزشی این روش [۱۳ - ۱۱] ایجاد کرده است.

با این حال ممکن است افراد بدون آنکه خود بدانند و آموزشی دیده باشند، برخی از مهارت‌های زبان زندگی را در ارتباطات خود استفاده

ارزیابی‌ها و پیش‌داوری‌هایی که از گذشته در درونش شکل گرفته جدا نموده و به مشاهده‌ای خالص دست یابد. سپس باید احساساتی را که پس از مشاهده در وی ایجاد می‌گردد شناسایی نماید و دریابد که هر یک از این احساسات به کدام نیازش مرتبط است. در نتیجه لازم است که فرد بتواند نیازها را نیز به درستی شناسایی نماید. همدلی با خود مقدمه‌ای است برای همدلی با دیگران؛ برای اینکه بتواند با آن‌ها ارتباط همدلانه ایجاد نماید باید بتواند با خود همدلی نماید [۳].

بعد از اینکه فرد توجه خود را بر شنیدن آنچه دیگران مشاهده می‌کنند، احساس می‌کنند، نیاز دارند و برای بهبود زندگی‌شان تقاضا می‌کنند، متمرکز نمود، برای تعمق و تأمل بیشتر در آنچه اتفاق افتاده، مناسب است آن را به بیانی دیگر بازگو نماید. اگر پیام طرف مقابل به درستی دریافت شده باشد و دوباره به بیانی دیگر برای وی گفته شود سه مزیت را به همراه دارد. اول اینکه گوینده مطمئن می‌شود که پیامش دریافت شده است. دوم، اگر به بیانی دیگر گفتن<sup>۱</sup>، نشان دهد که استنباط و برداشت شنونده غلط است، گوینده این امکان را دارد که پیام را تصحیح کند و مزیت سوم به بیانی دیگر گفتن این است که به گوینده فرصتی می‌دهد تا در آنچه گفته تعمق کند و فرصت غور عمیق‌تری را در خود بیابد. در مواقعی که گوینده مطمئن نیست طرف مقابل مفهوم پیام را به درستی درک کرده یا نه، در این موقعیت به بیانی دیگر گفتن، می‌تواند به گوینده اطمینان دهد که پیام وی به درستی ادراک شده است. لحنی که پیام دوباره بازگو می‌شود نیز بسیار مهم است، افراد وقتی آنچه را گفته‌اند دوباره می‌شنوند، کوچک‌ترین اشاره انتقادی، تمسخر و کنایه می‌تواند نتیجه معکوس و نامناسبی را به دنبال داشته باشد [۲].

مفهوم همدلی در روابط افراد در سازمان‌ها نیز کاربرد دارد. در یک سازمان سلسله مراتبی، تمایل به شنیدن دستورات و قضاوت از سوی مقام بالاتر وجود دارد. درحالی که همدلی با همکارانی که در موضع قدرت نیستند، به سادگی امکان‌پذیر است. ممکن است در حضور آنانی که به عنوان مافوق می‌شناسیم به جای همدلی حالت تدافعی وجود داشته باشد. از طرفی در برخی مواقع همدلی و ابراز خود احساس آسیب‌پذیری و در معرض خطر بودن را به فرد می‌دهد. در این مواقع ابراز خود بسیار دشوار است، چون از فرد می‌خواهیم که عمیق‌ترین احساسات و نیازهایش را آشکار کند. به هر حال ابراز خود پس از همدلی با طرف مقابل آسان‌تر می‌شود زیرا وجه انسانی او درک شده و خصوصیات مشترک انسانی‌اش تشخیص داده می‌شود، پس خود ابرازی برای فرد آسان‌تر می‌شود. هر چه بیشتر با احساسات و نیازهای پشت کلمات طرف مقابل ارتباط برقرار شود، ترس وی از ابراز خود و گشودگی در مقابل سایرین کمتر می‌شود.

جدول ۱: آمار توصیفی نتایج نمره دهی مریبان به ۳۸ گویه

مریبی ۱	مریبی ۲	مریبی ۳
تعداد گویه‌ها	۳۸	۳۸
میانگین	۸/۴۷	۸/۴۲
میانه	۹	۸/۵۰
انحراف معیار	۰/۸۹۳	۰/۶۸۳
دامنه تغییرات	۴	۳
کمترین نمره	۶	۶
بیشترین نمره	۱۰	۹

در مرحله بعد برای دستیابی به روایی صوری، پرسشنامه برای سه نفر از مریبان زبان زندگی ارسال شد، این مریبان حداقل سه سال سابقه تدریس زبان زندگی را داشته و دوره‌های بین‌المللی را طی نموده‌اند. با هر یک از مریبان جلسه‌ای برگزار گردید و اهداف این پژوهش برای آنان بازگو شد و از آنان خواسته شد که نظر خود را در رابطه با هر یک از گویه‌ها اعلام نمایند که اصلاحات پیشنهادی آنان اعمال گردید. برای دستیابی به ضریب همبستگی سؤال با کل آزمون از مریبان خواسته شد تا به هر گویه وزنی از صفر تا ۱۰ اختصاص دهند. آمار توصیفی نتایج نمره دهی مریبان به ۳۸ گویه در جدول ۱ آمده است. برای اعتباریابی مقدماتی، پس از اعمال نظر مریبان و دستیابی به اتفاق نظر آنان بر ۳۸ گویه پرسشنامه بر روی ۸۰ نفر از کارکنان یگان ویژه اجرا گردید و نتایج مورد ارزیابی قرار گرفت. از این ۸۰ نفر خواسته شد که اگر مفهوم سؤالی را درک نمی‌کنند آن را بیان نمایند تا در اصلاحات بعدی از این گویه‌ها استفاده نشود. پس از اجرای آزمایشی آزمون و تحلیل نتایج اولیه و حذف سؤالاتی که همبستگی کمتری با کل آزمون داشتند و مبهم بودند، اعتباریابی مقدماتی حاصل شد. با توجه به اینکه زیرمؤلفه‌های این پرسشنامه دارای پاسخ‌هایی در سطح اسمی می‌باشد، از طیف گاتمن با پاسخ‌های انتخابی استفاده شد. در تدوین گویه‌ها سعی شد از طرح گویه‌های بی تفاوت، بی ربط و ابهام آور جلوگیری شود. تعداد گویه‌هایی که گرایش مخالف و موافق دارند، تقریباً به یک اندازه استفاده شد. هر یک از پرسشنامه‌ها شماره‌گذاری شد و نتایج در نرم افزار SPSS وارد شد. پراکندگی پاسخ‌ها در هشت سؤال (سؤالات ۸، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۵) نشانگر این امر بود که پاسخ‌دهندگان نتوانستند تفاوتی میان گزینه الف و ب قائل شوند در نتیجه این گویه‌ها، ابهام‌آمیز بوده به عبارت دیگر این سؤالات ضریب همبستگی پایینی (کمتر از ۰/۷) با کل آزمون داشت و دارای بار عاملی کمتر از ۳۰ درصد می‌باشد، در نتیجه این سؤالات حذف گردید و پرسشنامه اصلاح گردید و مجدداً اجرا شد که آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد (جدول ۲).

در آخرین مرحله، جهت بررسی اعتبار و روایی نهایی، پرسشنامه در سطح وسیع‌تر اجرا شد. به این منظور، برمبنای جدول مورگان نمونه‌ای با تعداد ۴۵۰ نفر انتخاب و پرسشنامه بین آنان اجرا شد.

۱۶۵

نمایند. مانند هر حوزه پژوهشی، لازمه یک پژوهش دقیق و ارزیابی منظم در حوزه زبان زندگی آن است که محقق بتواند وضعیت شرکت‌کنندگان در پژوهش را پیش از اعمال مداخله و آموزش و بعد از آن سنجیده و بتواند تغییرات ایجادشده در هریک از مؤلفه‌های زبان زندگی را رصد کرده و در صورت لزوم ارتباط آن‌ها را با سایر متغیرهای مورد نظر ارزیابی کند. یکی از بهترین روش‌هایی که می‌تواند به صورت عینی چنین امکانی را فراهم سازد، استفاده از ابزار اندازه‌گیری و سنجش است که بنا به بررسی انجام شده، تا کنون ابزاری برای سنجش مهارت زبان زندگی ساخته نشده است. لذا با توجه به اهمیت مهارت زبان زندگی و نقش مؤثر و کاربردی آن در زندگی فردی و اجتماعی و بالطبع اهمیت داشتن ابزاری مناسب برای سنجش آن و بهره‌گیری در تحقیقات مربوطه، محقق در این پژوهش بر آن است که ابزاری برای سنجش زبان زندگی ساخته و اعتبار و روایی آن را ارزیابی نماید.

### مواد و روش‌ها

این پژوهش در یگان ویژه پاسداران نیروی انتظامی جمهوری اسلامی انجام شده است. برای کنترل تأثیر متغیرهای دیگر لازم بود جامعه‌ای همگن و یکنواخت انتخاب شود. کارکنان یگان ویژه در محیطی مشابه آموزش و در حال انجام وظیفه‌اند و این امر اثر متغیرهای دیگر که کنترل آن‌ها خارج از توان محقق است را تا حدودی خنثی می‌نماید. برآورد حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شد که به علت رعایت اصل محرمانگی جزئیات آن درج نمی‌گردد.

مراحل این پژوهش به ترتیب عبارت‌اند از، ساخت گویه‌های پرسشنامه بر اساس متون و مستندات مربوطه، بررسی اعتبار و روایی صوری و محتوایی توسط متخصصان، اجرای اولیه جهت اعتباریابی مقدماتی، اجرای وسیع‌تر و نهایی جهت بررسی اعتبار و روایی.

برای تهیه پرسشنامه تألیفات رزنبرگ درباره الگوی زبان زندگی مطالعه گردید [۱۶ و ۱۵ و ۱۴ و ۴ و ۲]. و فیلم کارگاه آموزشی وی در سان فرانسیسکو<sup>۱</sup> ملاحظه شد. سپس مصداق‌هایی که وی برای هر یک از زیرمؤلفه‌های مشاهده، احساس، نیاز، تقاضا و همدلی در کارگاه آموزشی خود بیان نموده بود، تدوین و پرسشنامه‌ای با ۳۸ گویه متناسب با ادبیات فارسی، تهیه گردید. گویه‌های ۱ تا ۱۵ برای سنجش مؤلفه مشاهده تهیه گردید. گویه‌های ۱۶ تا ۲۳ (هشت گویه) برای سنجش مؤلفه احساس، گویه‌های ۲۴ تا ۲۷ (چهار گویه) برای سنجش مؤلفه نیاز، گویه‌های ۲۸ تا ۳۶ (نه گویه) برای سنجش مؤلفه تقاضا و گویه‌های ۳۷ و ۳۸ برای سنجش مؤلفه همدلی تهیه گردید.

<sup>1</sup> Nonviolent Communication - San Francisco Workshop - Marshall Rosenberg-2012 - CNVC.org

اجرا گردید، پرسشنامه مهارت های ارتباطی به عنوان پرسشنامه همگرا و پرسشنامه افسردگی بک به عنوان پرسشنامه واگرا. با در نظر گرفتن مبانی زبان زندگی، پرسشنامه افسردگی بک، به عنوان پرسشنامه واگرا، به صورت همزمان با پرسشنامه زبان زندگی اجرا گردید. پرسشنامه افسردگی بک برای اولین بار در سال ۱۹۶۱ توسط بک و همکاران تدوین شد. ابتدا در سال ۱۹۶۱ از سوی بک<sup>۱</sup>، مندلسون<sup>۲</sup>، موک<sup>۳</sup> و ارباف<sup>۴</sup> معرفی شد، در سال ۱۹۷۱ مورد تجدید نظر قرار گرفت و در سال ۱۹۷۸ منتشر گردید [۱۸]. در این پژوهش از پرسشنامه ۲۱ سواله بک استفاده شد که توسط پاشا شریفی ترجمه شده است [۱۷]. پرسشنامه مهارت های ارتباطی بین فردی که توسط منجمی زاده در دانشگاه پیام نور ساخته و استفاده شده است، به عنوان پرسشنامه همگرا، همزمان اجرا گردید. این پرسشنامه دارای ۱۹ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان مهارت ارتباطی بین فردی در افراد مختلف است. [۱۹]

#### یافته ها

برای دستیابی به پایایی اولیه پرسشنامه بین ۸۰ نفر از کارکنان یگان ویژه اجرا گردید و آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد. نتیجه حاصله نشان دهنده پایایی مناسب پرسشنامه می باشد (جدول ۳).

برای دستیابی به پایایی نهایی پرسشنامه بین ۴۵۰ نفر از کارکنان یگان ویژه اجرا گردید و میزان استفاده از این مهارت در ارتباطات

**جدول ۳:** پایایی پرسشنامه زبان زندگی با استفاده از آلفای کرونباخ برای ۸۰ نفر

تعداد گویه ها	تعداد نفرات	آلفای کرونباخ
۳۰	۸۰	۰/۹۵۱

فردی و میان فردی آنان مشخص گردیده پایایی نهایی ابزار ۰/۹۷ به دست آمد (جدول ۴).

پرسشنامه زبان زندگی با پرسشنامه مهارت های ارتباطی، در سطح معناداری ۰/۰۱ رابطه مثبت و معناداری دارد که نشان دهنده روایی

**جدول ۴:** پایایی پرسشنامه زبان زندگی با استفاده از آلفای کرونباخ برای ۴۵۰ نفر

تعداد گویه ها	تعداد نفرات	آلفای کرونباخ
۳۰	۴۵۰	۰/۹۷۱

همگرا در پرسشنامه محقق می باشد. همچنین پرسشنامه زبان زندگی با پرسشنامه افسردگی بک در سطح معناداری ۰/۰۱ رابطه منفی و معناداری دارد این امر نشانگر روایی واگرا در این پرسشنامه است. این دو موضوع نشان می دهد که پرسشنامه دارای روایی سازه است (جدول ۵).

برای یافتن اعتبار این سازه از پرسشنامه های همگرا و واگرا استفاده شد. روایی (اعتبار) سازه یک ابزار اندازه گیری نمایانگر آن است که ابزار اندازه گیری تا چه اندازه یک سازه یا خصیصه ای را که مبنای نظری دارد می سنجد. یکی از روش های دستیابی به اعتبار سازه استفاده از پرسشنامه های همگرا و واگرا می باشد. اگر خصیصه ای از طریق چند روش اندازه گیری شود همبستگی بین این اندازه گیری ها نشان دهنده روایی (اعتبار) سازه است. اگر همبستگی بین نمرات آزمون هایی که خصیصه واحدی را اندازه گیری می کند بالا باشد، آزمون ها دارای روایی (اعتبار) همگرا می باشند. چنانچه همبستگی بین آزمون هایی که خصیصه های متفاوتی را اندازه گیری می کند پایین باشد، آزمون ها دارای روایی (اعتبار) تشخیصی یا واگرا است. برای دستیابی به روایی پرسشنامه با در نظر گرفتن مبانی زبان زندگی، دو پرسشنامه به صورت همزمان با پرسشنامه زبان زندگی

**جدول ۲:** آمار توصیفی نتایج وزن دهی مریبان به ۳۸ گویه

شماره گویه	مربی ۱	مربی ۲	مربی ۳
۱	۸	۸	۸
۲	۹	۷	۹
۳	۷	۸	۸
۴	۸	۸	۸
۵	۶	۹	۶
۶	۹	۹	۹
۷	۸	۵	۹
۸	۸	۹	۹
۹	۹	۷	۹
۱۰	۷	۹	۷
۱۱	۸	۸	۹
۱۲	۹	۹	۹
۱۳	۸	۷	۸
۱۴	۹	۵	۹
۱۵	۹	۷	۸
۱۶	۸	۱۰	۸
۱۷	۷	۱۰	۸
۱۸	۹	۹	۸
۱۹	۹	۶	۹
۲۰	۹	۶	۸
۲۱	۸	۶	۸
۲۲	۹	۸	۹
۲۳	۹	۹	۹
۲۴	۸	۵	۸
۲۵	۸	۷	۸
۲۶	۸	۸	۸
۲۷	۷	۷	۸
۲۸	۹	۹	۹
۲۹	۹	۸	۹
۳۰	۹	۸	۹
۳۱	۹	۷	۹
۳۲	۸	۶	۸
۳۳	۱۰	۸	۹
۳۴	۱۰	۱۰	۸
۳۵	۹	۷	۹
۳۶	۹	۸	۸
۳۷	۹	۶	۹
۳۸	۱۰	۷	۹

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد تمامی سؤالات همسانی درونی بالا و همبستگی هر سؤال با کل آزمون معنادار و بالاست و هیچ یک از

**جدول ۵:** همبستگی پرسشنامه زبان زندگی با پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی و پرسشنامه افسردگی بک

۳	۲	۱
		۱
	۱	۰/۷۴۴*
۱	-۰/۲۴۸*	-۰/۱۶۵*

\* P < ۰/۰۱

**جدول ۶:** جدول همبستگی هر سؤال با کل آزمون

گویه‌ها	میانگین	انحراف معیار	همبستگی سؤال با کل آزمون	آلفای کرونباخ پس از حذف این گویه
گویه ۱	۰/۷۴	۰/۴۳۸	۰/۹۵۸	۰/۹۶۸
گویه ۲	۰/۷۵	۰/۴۳۵	۰/۹۸۲	۰/۹۶۸
گویه ۳	۰/۷۳	۰/۴۴۳	۰/۹۰۸	۰/۹۶۸
گویه ۴	۰/۰۲	۰/۱۴۸	۰/۱۳۴	۰/۹۷۲
گویه ۵	۰/۸۹	۰/۳۰۹	۰/۵۴۰	۰/۹۷۱
گویه ۶	۰/۰۷	۰/۲۶۱	۰/۲۵۶	۰/۹۷۲
گویه ۷	۰/۰۵	۰/۲۱۱	۰/۲۴۵	۰/۹۷۲
گویه ۸	۰/۷۲	۰/۴۴۹	۰/۸۷۶	۰/۹۶۹
گویه ۹	۰/۷۵	۰/۴۳۵	۰/۹۸۲	۰/۹۸۶
گویه ۱۰	۰/۰۸	۰/۲۷۵	۰/۳۰۶	۰/۹۷۲
گویه ۱۱	۰/۷۴	۰/۴۴۲	۰/۹۳۶	۰/۹۸۶
گویه ۱۲	۰/۷۴	۰/۴۳۸	۰/۸۶۵	۰/۹۶۹
گویه ۱۳	۰/۰۸	۰/۲۷۸	۰/۲۸۸	۰/۹۷۲
گویه ۱۴	۰/۷۴	۰/۴۳۹	۰/۹۶۴	۰/۹۶۸
گویه ۱۵	۰/۰۹	۰/۲۸۸	۰/۳۰۷	۰/۹۷۲
گویه ۱۶	۰/۰۷	۰/۴۶۰	۰/۸۰۵	۰/۹۶۹
گویه ۱۷	۰/۰۹	۰/۲۸۸	۰/۳۰۷	۰/۹۷۲
گویه ۱۸	۰/۶۹	۰/۴۶۳	۰/۷۸۰	۰/۹۶۹
گویه ۱۹	۰/۰۸	۰/۲۷۸	۰/۳۰۸	۰/۹۷۲
گویه ۲۰	۰/۷۴	۰/۴۳۹	۰/۹۶۴	۰/۹۶۸
گویه ۲۱	۰/۰۹	۰/۲۸۸	۰/۳۰۷	۰/۹۷۲
گویه ۲۲	۰/۷۵	۰/۴۳۵	۰/۹۸۲	۰/۹۶۸
گویه ۲۳	۰/۰۵	۰/۲۲۰	۰/۲۴۱	۰/۹۷۲
گویه ۲۴	۰/۸۲	۰/۳۸۸	۰/۷۴۴	۰/۹۶۹
گویه ۲۵	۰/۷۵	۰/۴۳۵	۰/۹۸۲	۰/۹۶۸
گویه ۲۶	۰/۰۹	۰/۳۰۳	۰/۴۷۲	۰/۹۷۱
گویه ۲۷	۰/۷۵	۰/۴۳۵	۰/۹۸۲	۰/۹۶۸
گویه ۲۸	۰/۷۱	۰/۴۵۶	۰/۸۳۹	۰/۹۶۹
گویه ۲۹	۰/۷۴	۰/۴۴۲	۰/۹۳۶	۰/۹۶۸
گویه ۳۰	۰/۷۴	۰/۴۴۲	۰/۹۰۳	۰/۹۶۸

سؤالات پس از حذف تأثیری به مقدار کلی پایایی نمی گذارد. در نتیجه پرسشنامه از پایایی مناسبی برخوردار است. تحلیل عاملی روشی است برای تحلیل واریانس بین متغیرهای وابسته بر اساس توصیف آن‌ها، برحسب تعداد کمی عامل نهان. به عبارت دیگر، تحلیل عاملی می‌خواهد داده‌های پیچیده را با توصیف آن‌ها برحسب تعداد کمتری متغیر ساده‌سازی کند [۲۰]. نتایج تحلیل عاملی پرسشنامه زبان زندگی نشان می‌دهد که عامل شماره ۱ شامل سؤالات ۱-۲-۳-۸-۹-۱۱-۱۲-۱۴-۱۶-۱۸-۲۲-۲۴-۲۵-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰ در حالت چرخش یافته بیش از ۵۵ درصد واریانس پرسشنامه زبان زندگی را اندازه‌گیری و تبیین می‌نماید. عامل دوم شامل سؤالات ۶-۱۰-۱۳-۱۵-۱۷-۱۹-۲۱-۲۳ می باشد که در

حالت چرخش یافته بیش از ۲۶ درصد واریانس پرسشنامه زبان زندگی را اندازه‌گیری و تبیین می‌نماید. عامل سوم شامل سؤالات ۵ و ۲۶ می‌باشد که در حالت چرخش یافته بیش از شش درصد واریانس پرسشنامه زبان زندگی را اندازه‌گیری و تبیین می‌نماید و چهارم، تشکیل دهنده عامل چهارم می‌باشد که در حالت چرخش یافته بیش از چهار درصد واریانس پرسشنامه زبان زندگی را تبیین می‌نماید. عامل پنجم شامل سؤال ۷ بود که در حالت چرخش یافته بیش از دو درصد واریانس پرسشنامه زبان زندگی را تبیین می‌نمود. نمرات خام و رتبه درصدی نشان می‌دهد که نقطه برش پرسشنامه زبان زندگی نمره ۲۰ می‌باشد. به دیگر سخن کسانی که نمره آنان بیش از ۲۵ می‌باشد، یک انحراف معیار بالاتر از متوسط افراد جامعه-

**جدول ۷: مقادیر استخراج‌شده و چرخش یافته عامل‌ها در پرسشنامه زبان زندگی**

مقدار استخراج‌شده			مقدار چرخش یافته		
عامل‌ها	مقدار ویژه	واریانس	درصد واریانس	مقدار ویژه	واریانس
۱	۱۷/۱۴۷	۵۷/۱۵۵	۵۷/۱۵۵	۱۶/۵۹۵	۵۵/۳۱۸
۲	۸/۰۵۵	۲۶/۸۴۹	۸۴/۰۰۵	۷/۸۱۹	۲۶/۰۶۳
۳	۱/۵۰۷	۵/۰۲۳	۸۹/۰۲۷	۱/۸۳۱	۶/۱۰۲
۴	۱/۳۷۰	۴/۵۶۶	۹۳/۵۹۴	۱/۳۲۳	۴/۴۰۹
۵	۰/۷۴۲	۲/۴۷۲	۹۶/۰۶۶	۱/۲۵۲	۲/۴۷۲

**جدول ۸: بار عاملی مربوط به سؤالات بعد از چرخش عامل‌ها**

پرسش‌ها	عامل اول	عامل دوم	عامل سوم	عامل چهارم	عامل پنجم
۱	۰/۹۶۵	۰/۱۰۹	۰/۱۵۷		
۲	۰/۹۸۰	۰/۱۳۱	۰/۱۳۲		
۳	۰/۹۵۵		۰/۱۱۹		
۴		۰/۳۲۳		۰/۱۶۶	۰/۱۶۵
۵	۰/۴۴۳		۰/۸۳۱		
۶		۰/۹۱۵		۰/۱۵۱	
۷		۰/۶۵۳		۰/۱۶۰	۰/۷۱۴
۸	۰/۹۴۳		۰/۱۲۸		۰/۱۳۳
۹	۰/۹۸۰	۰/۱۳۱	۰/۱۳۲		
۱۰	۰/۹۷۸	۰/۹۷۸			
۱۱	۰/۹۶۰		۰/۱۷۲	۰/۱۰۲	۰/۱۶۵
۱۲	۰/۹۲۴		۰/۱۱۱	۰/۱۱۸	
۱۳		۰/۹۶۸			
۱۴	۰/۹۷۱	۰/۱۱۰	۰/۱۴۹		
۱۵	۰/۹۷۸	۰/۹۷۸		۰/۱۶۶	
۱۶	۰/۹۰۶	۰/۲۵۲	۰/۱۴۳	۰/۱۶۵	۰/۲۰۷
۱۷		۰/۹۷۸		۰/۱۶۶	
۱۸	۰/۹۰۵	۰/۲۶۲			۰/۲۲۷
۱۹	۰/۹۸۱				
۲۰	۰/۹۷۱	۰/۱۱۰	۰/۱۴۰		
۲۱	۰/۹۷۸	۰/۹۷۸		۰/۱۶۶	
۲۲	۰/۹۸۰	۰/۱۳۱	۰/۱۳۲		
۲۳	۰/۶۴۶			۰/۳۶۰	۰/۶۴۳
۲۴	۰/۸۴۳		۰/۲۸۷	۰/۱۰۲	
۲۵	۰/۹۸۰	۰/۱۳۱	۰/۱۳۲		
۲۶	۰/۳۹۸		۰/۸۶۲	۰/۱۱۵	۰/۱۰۹
۲۷	۰/۹۸۰	۰/۱۳۱	۰/۱۳۲		
۲۸	۰/۹۲۰	۰/۱۸۰	۰/۱۰۲	۰/۱۰۸	۰/۳۹۹
۲۹	۰/۹۶۰		۰/۱۷۲	۰/۱۰۲	
۳۰	۰/۹۵۳		۰/۱۰۳	۰/۱۶۱	



جدول ۹: بارهای عاملی در حالت چرخش یافته و نمرات Z و t در پرسشنامه زبان زندگی

ردیف	نمرات خام	رتبه درصدی	فراوانی تراکمی	نمرات Z	نمرات t
۱	۰	۳/۱	۳/۱	-۱/۱۹	۳۸/۰۱
۲	۱	۵/۸	۸/۹	-۱/۱۱	۳۸/۸۷
۳	۲	۱۴/۴	۲۳/۳	-۱/۰۳	۳۹/۷۳
۴	۳	۱/۱	۲۶/۴	-۰/۹۴	۴۰/۵۸
۵	۴	۰/۹	۲۵/۳	-۰/۸۶	۴۱/۴۴
۶	۲۰	۶۶/۲	۹۱/۶	۰/۵۱	۵۵/۱۴
۷	۲۲	۲	۹۱/۸	۰/۶۸	۵۶/۸۵
۸	۲۴	۳/۸	۹۵/۶	۰/۸۶	۵۸/۵۶
۹	۲۵	۱/۱	۹۶/۷	۰/۹۴	۵۹/۴۲
۱۰	۲۶	۱/۶	۹۸/۲	۱/۰۳	۶۰/۲۷
۱۱	۲۷	۱/۸	۱۰۰	۱/۱۱	۶۱/۱۳

ابزار نشان از پایایی و روایی آن دارد. همبستگی مثبت و معنی دار این ابزار با پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی نشانگر روایی همزمان مناسب آن می‌باشد. همچنین این ابزار دارای همبستگی منفی و معنی دار با پرسشنامه افسردگی بک بود.

به طور خلاصه آنکه، در تحقیق حاضر ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب و صحت ساختار عاملی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت. در نتیجه از این پرسشنامه می‌توان برای سنجش ابعاد زبان زندگی شامل مشاهده، احساس، نیاز، تقاضا و همدلی استفاده نمود. با توجه به گسترش کارگاه‌های آموزشی زبان زندگی در کشور، این پرسشنامه می‌تواند به مربیان این کارگاه‌ها در جهت سنجش اثربخشی آموزش یاری رسانده و کاربرد داشته باشد. این پرسشنامه می‌تواند ابزاری مناسب برای اندازه‌گیری مهارت زبان زندگی قبل از آموزش و بعد از آموزش باشد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش انجام آن در یک واحد نظامی است که تعمیم نتایج آن به سایر جوامع را مشکل می‌نماید. با توجه به اینکه این پژوهش در میان مردان انجام شده، لازم است در تعمیم نتایج آن برای زنان جانب احتیاط رعایت شود. این پژوهش در یگان ویژه انجام شده و اجرای آن در سایر رده‌های پلیس ممکن است نتایج متفاوتی داشته باشد. برای بهبود این پرسشنامه استفاده از سایر ابزارها که با مفاهیمی مشابه و متضاد با این ابزار ساخته شده‌اند می‌تواند دقت آن را افزایش و صحت داده‌های به دست آمده را تضمین نماید.

#### منابع

- Zargar F, Mohammadi A, Omidi A, Bagherian-Sararoudi R. The third wave of behavior therapy with emphasis on acceptance-based behavior therapy. *J Res Behav Sci* 2013; 10: 383-90. (Persian)

مورد پژوهش - بیشتر از این مهارت استفاده می‌نمایند. نتایج حاصله نشان می‌دهد پرسشنامه از روایی مناسبی برخوردار است.

در این پرسشنامه ۳۰ سؤال مطرح شده است که به ترتیب برای مؤلفه مشاهده ۱۳ سؤال، مؤلفه احساس چهار سؤال، مؤلفه نیاز چهار سؤال، مؤلفه تقاضا هفت سؤال و مؤلفه همدلی دو سؤال در نظر گرفته شد. پرسش‌شونده در هر شماره جمله الف و ب را خوانده و گزینه‌ای را که ترجیح می‌دهد در ارتباطات خود با دیگران از آن استفاده نماید را انتخاب می‌نماید. در هر سؤال یک گزینه به روش زبان زندگی نزدیک است و گزینه دیگر از جنس زبان زندگی نیست. اگر آزمودنی گزینه‌ای را که با مهارت زبان زندگی تناسب دارد، انتخاب نماید نمره یک و در غیر این صورت نمره صفر می‌گیرد و در پایان نمرات جمع می‌شود.

#### بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق به دنبال ساخت ابزاری معتبر برای اندازه‌گیری مهارت زبان زندگی بود تا بستری مناسب برای پژوهش، تشخیص، ارزیابی و درمان مبتنی بر روش زبان زندگی NVC را فراهم نماید. پرسشنامه زبان زندگی در این تحقیق ضریب پایایی بالایی را به دست آورد. سادگی در بیان مفاهیم زبان زندگی یکی از دلایل مهم برای حصول به این نتیجه است. البته اجرای این پرسشنامه در گروه‌های جمعیتی دیگر ممکن است نتایج متفاوتی را به همراه داشته باشد که اجرای آن توسط محققین می‌تواند در استحکام درونی و افزایش صحت آن مؤثر باشد.

در راستای استاندارد نمودن پرسشنامه و سنجش پایایی و روایی (اعتبار) آن، پرسشنامه افسردگی بک و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی به عنوان پرسشنامه‌های واگرا و همگرا با این ابزار استفاده شد و ضریب همبستگی معنادار پرسشنامه زبان زندگی با این دو

2. Rosenberg MB. Nonviolent communication: A language of compassion. PuddleDancer Press Encinitas, CA 1999.
3. Kashtan I, Kashtan M. Basics of Nonviolent Communication. 2006 .
4. Rosenberg M. Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships. PuddleDancer Press 2003.
5. Cox E, Dannahy P. The value of openness in e-relationships: using Nonviolent Communication to guide online coaching and mentoring. IJEBCM 2005; 3: 39-50.
6. Marlow E, Nyamathi A, Grajeda WT, Bailey N, Weber A, Younger J. Nonviolent communication training and empathy in male parolees. J Correct Health Care 2012; 18: 8-19.
7. Jones S. Traditional or Partnership Education: Which Educational Approach Will Best Prepare Students for their Future? Master Thesis. USA : San Diego University 2009.
8. Little M. Total honesty/total heart: Fostering empathy development and conflict resolution skills. A violence prevention strategy. Master Thesis. Canada : University of Victoria 2002.
9. Nash AL. Case Study of Tekoa Institute: Illustration of Nonviolent Communication Training's Effect on Conflict Resolution. Master Thesis. USA: Virginia Polytechnic Institute and State University 2007.
10. Jones R. Understanding the nature of empathy: A personal perspective. Master Thesis. London : University of East London 2005.
11. Steckal DS. Compassionate communication training and levels of participant empathy and self-compassion. PhD Thesis. USA: Alliant International University 1994.
12. Branscomb JMC. Summative evaluation of a workshop in collaborative communication. Master Thesis. USA: Faculty of the Rollins School of Public Health of Emory University 2011.
13. Bureson M, Martin M, Lewis R. Assessing the Impact of Nonviolent Communication.
14. Rosenberg M. Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships. PuddleDancer Press 2003.
15. Rosenberg MB. Living nonviolent communication: Practical tools to connect and communicate skillfully in every situation. Sounds True 2012.
16. Rosenberg MB. The surprising purpose of anger: Beyond anger management: finding the gift. PuddleDancer Press 2005.
17. Groth-Marnat G. Handbook of psychological assessment. John Wiley & Sons 2009.
18. Beck AT, Steer RA, Carbin MG. Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. Clinical psychology review 1988; 8: 77-100.
19. Asghar Najmizade, Exploring relationship between interpersonal communication skills and social acceptance among Payam Noor students.
20. Thurstone LL. Multiple factor analysis. University of Chicago Press 1947.