



نقش واسطه‌ای خودنظم‌جوبی در رابطه بین خودارزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی

سپیده شاهین‌بارز: کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

محترم نعمت طاووسی: دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول) nemattavousi@yahoo.com

چکیده

کلیدواژه‌ها

مهارت‌های ارتباط بین فردی،
خودارزیابی،
حس انسجام،
خودنظم‌جوبی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۴
تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۰۹/۲۱

زمینه و هدف: عدم وجود مهارت‌های ارتباط بین فردی باعث ناکارآمدی روابط و بروز تعارض‌های خلفی و هیجانی می‌شود. شنا سایی عوامل موثر بر این مهارت‌ها می‌تواند از بروز عاقب نامطلوب پیشگیری کند. از این رو هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین خودارزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی با توجه به نقش واسطه‌ای خودنظم‌جوبی بود.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همیستگی بود. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد مجتمع و بیصر دانشگاه آزاد تهران جنوب که در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از روش نمونه‌برداری مرحله‌ای، ۳۷۸ نفر انتخاب شدند و به آزمون تجدیدنظرشده مهارت‌های ارتباطی جوابک، پرسش‌نامه نظم‌جوبی شناختی هیجان گارنفسکی، کراچی و اسپینهون، مقیاس هسته ارزیابی خود جاج، ارز، بونو و توسع و مقیاس حس انسجام آئینووفسکی پاسخ دادند. شرط ورود به پژوهش داشتن رضایت از مشارکت در پژوهش بود. برای تحلیل داده‌های این پژوهش از روش معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون معادلات ساختاری نشان داد خودنظم‌جوبی در رابطه بین خودارزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی اثر غیر مستقیم معنادار دارد. بر اساس نتایج آزمون معادلات ساختاری، ۴۲/۹ در صد از واریانس خودنظم‌جوبی از طریق خودارزیابی و حس انسجام تبیین‌پذیر است. همچنین خودارزیابی، حس انسجام و خودنظم‌جوبی ۵۸/۸ درصد از واریانس مهارت‌های ارتباط بین فردی را تبیین می‌کنند.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت با تمرکز بیشتر بر نقش خودنظم‌جوبی و با به کارگیری راهکارهای مناسب خودنظم‌جوبی می‌توان از روابط کارآمدتر بهره برد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Shahinyar S, Nemat Taousi M. The Mediating Role of Self-Regulation in the Relationship between Self-Evaluation and Sense of Coherence with Interpersonal Communication Skills. Razi J Med Sci. 2023(12 Dec);30:143.

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 4.0 صورت گرفته است.



The Mediating Role of Self-Regulation in the Relationship between Self-Evaluation and Sense of Coherence with Interpersonal Communication Skills

Sepideh Shahinyar: MSc, Department of Clinical Psychology, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Mohtaram Nemat Taousi: Associate Professor, Department of Psychology, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (* Corresponding Author) nemattavousi@yahoo.com

Abstract

Background & Aims: The lack of interpersonal communication skills causes inefficiency in relationships, social rejection, and mood and emotional conflicts. What makes relationships effective and stable is interpersonal communication skills. Communication skills are the use of symbols and appropriate and effective behavior in a certain social situation. One of the important factors in learning communication skills is self-regulation, which regulates behavior according to social, cognitive and emotional situations, and includes states and processes related to the regulation of tension, mood, thoughts, attention, emotions and motivation. Self-regulation is influenced by self-evaluation, so that with the decrease of self-evaluation, people's self-regulation to solve problems also decreases, and as a result, interactions drop drastically. Self-evaluation is a way to identify and evaluate individual skills. The sense of coherence is another component that strengthens social order and social relations by influencing self-regulation and life satisfaction. Identifying these factors that affect interpersonal communication skills can prevent the occurrence of adverse consequences, therefore the aim of the present study was to determine the relationship between self-evaluation and the sense of coherence with interpersonal communication skills, considering the mediating role of self-regulation.

Methods: The current research was descriptive of the correlation type. 278 undergraduate and graduate students of Valiasr Complex of Azad Tehran Jonoob University who were studying in 1400-1401 were selected as the sample group. A staged sampling method was used for sampling. The Communication Skills Test Revised (CSTR-34), The Core Self-evaluation Scale, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-36) and Sense of Coherence Scale (SOC-29) to collect data were used. The collected data were analyzed by structural equation method using AMOS software.

Results: The results showed that there is a positive and significant relationship between self-evaluation and sense of coherence with self-regulation and interpersonal communication skills and the self-regulation can play a mediating role in the relationship between self-evaluation and the sense of coherence with interpersonal communication skills. According to the result of The Structural Equation Test, 42/9% of the Variance of self-regulation can be explained through the sense of coherence and self-evaluation. Also self-evaluation, sense of coherence and self-regulation explain 58/8% of the Variance of interpersonal communication skills.

Conclusion: The self-evaluation and sense of coherence lead to an increase in self-regulation and finally to an increase in interpersonal communication skills. The results of this research showed that self-regulation plays a mediating role in the relationship between self-evaluation and sense of coherence with interpersonal

Keywords

Interpersonal Communication Skills, Self-Evaluation, Sense of Coherence, Self-Regulation

Received: 05/08/2023

Published: 12/12/2023

communication skills. Factors affecting self-regulation such as self-evaluation and sense of coherence facilitate efficient relationships as well as high levels of self-evaluation and sense of coherence. It is associated with high levels of self-regulation and effective relationships. self-evaluation leads to gradual mastery of behavior control, increasing the sense of coherence, self-efficacy and satisfaction of a person with himself. On the other hand, all three components of sense of coherence (comprehensibility, manageability and meaningfullness) through identifying and understanding stressful situations, manage and controlling resources and coping strategies, and prioritizing values and goals can help people self-regulate play a significant role. In other words, sel-regulation guides behavior and plays an effective role in establishing and maintaining interpersonal relationships.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Shahinyar S, Nemat Taousi M. The Mediating Role of Self-Regulation in the Relationship between Self-Evaluation and Sense of Coherence with Interpersonal Communication Skills. Razi J Med Sci. 2023(12 Dec);30:143.

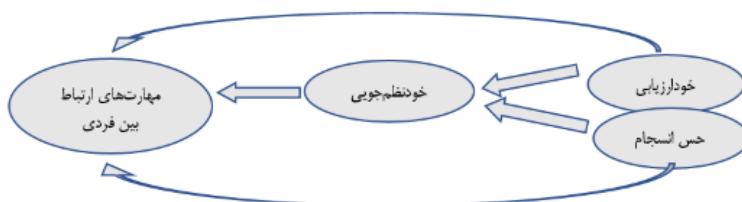
*This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.

خودنظم‌جویی (Self-regulation) به عنوان یکی از عوامل مهم یادگیری مهارت‌های ارتقا‌باطی شامل فرآیندهای شناختی است که اطلاعات برانگیزاننده هیجانی را کنترل می‌کند (۱۰). بر اساس نظر رایان و دسی، خودنظم‌جویی از اوایل دوران کودکی در روابط اجتماعی کودک ظاهر می‌شود و از طریق سازماندهی توجه و رفتار، مقابله کارآمد با موانع، حل مسئله و برنامه‌ریزی باعث تسهیل روابط بین فردی می‌شود (۱۱). بنابر نظریه خودتعیین‌گری (۱۲) خودنظم‌جویی با بالا بردن سطح انگیزش فرد، امکان بروز رفتارهای هدفمند اجتماعی را افزایش می‌دهد. در فراتحلیلی که با هدف پاسخ به این پرسش که آیا خودنظم‌جویی در دوران کودکی با کارآمد بودن روابط بین فردی و سلامت روان مرتبط است، صورت گرفت. نتایج این فراتحلیل که شامل بررسی ۱۵۰ پژوهش صورت گرفته در این حوزه است نشان داد که رابطه مثبت و معناداری بین خودنظم‌جویی با روابط بین فردی وجود دارد (۱۲). خودنظم‌جویی تحت تاثیر مولفه خود ارز یابی (Self-evaluation) است به عبارتی این مولفه با در برگرفتن مهارت‌هایی مانند توانایی مهار پاسخ‌ها و مدیریت محیط فرد، می‌تواند در زمانی که اعمال فرد متناسب با محیط‌ش تغییر می‌کند موفقیت را پیش‌بینی کرده و با تعیین اهداف مثبت، موجب انگیزش‌دهی شده و از این طریق ظرفیت خودنظم‌جویی و همچنین مهارت‌های ارتقا‌باطی فرد را ارتقا دهد (۱۳). در پژوهشی که با هدف بررسی میزان تاثیر یک وضعیت بحرانی مانند همه‌گیری کرونا بر یادگیری خودنظم‌جویی که در بین ۸۴۱ دانشجوی کارشناسی رشته بازاریابی صورت گرفت، نتایج نشان داد شرایط بحرانی با اثرگذاری منفی بر خودارزیابی و هدف‌گزینی باعث کاهش سطوح خودنظم‌جویی می‌شود (۱۵). همچنین در پژوهش دیگری که با هدف بررسی ظرفیت دانشجویان برای خودارزیابی و تاثیر آن بر مهارت‌های ارتقا‌باطی بین فردی در بین ۱۲۴ دانشجوی سال چهارم دوره‌های آموزشی و عملی دندان‌پزشکی صورت گرفت، نتایج نشان داد رابطه مثبت و معناداری بین خودارزیابی و مهارت‌های ارتقا‌باطی بین فردی وجود دارد (۱۶).

حس انسجام (Sense of Coherence) مفهوم دیگری است که با تاثیر بر حرمت خود و رضایت از زندگی،

مقدمه

مسئلی مانند رشد سریع جهان، گستردگی جوامع، فعالیت‌های انسانی و معضلات سازگاری فرهنگی و اجتماعی بزرگ‌سالان، بر لزوم مهارت‌های ارتقا‌باطی تاکید دارد (۱). این مهارت‌ها با تاثیر مثبت بر حل مسئله خود کارآمدی اجتماعی افراد را افزایش داده و باعث ماندگاری روابط می‌شود (۲). در همین راستا گیردهام معتقد است مهارت‌های ارتقا‌باطی از طریق درک، هماهنگی و مدیریت احساسات منجر به صمیمیت‌جویی و تعامل پایدار می‌شود (۳). این مهارت‌ها زمینه‌ساز رشد شخصی افراد مانند هم‌ملی، تعامل، صداقت، حرمت خود، احترام و درک دیگران است بنابراین بدیهی است برقراری روابط بدون این مهارت‌ها منجر به بروز احساسات منفی مانند آزربادگی، عدم هم‌کاری و تعارض‌های مخرب می‌شود (۴). پژوهش‌ها نیز در قلمرو شخصیت و تاثیر آن بر روابط نشان داده است بسیاری از مشکلات روان‌پزشکی به دلیل عدم وجود مهارت‌های بین فردی در روابط افراد به وجود می‌آید، همچنان که سطوح بالای مهارت‌های ارتقا‌باطی موجب می‌شود افراد خود را شرایط زندگی سازگار و منطبق کرده و با موقعیت تندیدگی‌زا راحت‌تر کنار آمده و به تبع کمتر دچار افسردگی یا اضطراب شوند و احساس رضایت بیشتری از روابط خود تجربه کنند (۵). بنابر نظریه اریک‌سون احساس هویت شخصی با پدیدار شدن بعد این فردی در دوره نوجوانی تحول می‌یابد و در مرحله صمیمیت در برابر انزوا، این احساس امکان تجربه بعد جدیدی از تعامل را برای افراد میسر می‌سازد (۶). همچنان که سلیگمان نیز در نظریه شادکامی اصیل، برقراری ارتباط بین فردی را به عنوان نقطه قوت اصلی انسان معرفی می‌کند و مفهوم هوش اجتماعی را برای تعریف توانایی افراد در برقراری و حفظ روابط شخصی، اجتماعی و حرفاًی به کار می‌برد (۷). آنچه باعث اثرگذاری و پایداری روابط می‌شود، مهارت‌های ارتقا‌باطی بین فردی (Interpersonal Communication Skills) است که شامل مجموعه‌ای از حل مسئله، فناوری اطلاعات، مدیریت روابط و زبان است (۸). این مهارت‌ها بازتاب یا عادت نیستند بلکه قبل از یادگیری هستند و برای دست یابی به پیامد دلخواه به کار گرفته می‌شوند (۹).



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

را نشان می‌دهد.

روش کار

در این پژوهش برای بررسی نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی در رابطه بین خودارزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی از طرح همبستگی استفاده شد. حجم نمونه براساس نظر کلاین مبنی بر آنکه به ازای هر ماده ۲/۵ تا ۵ نفر مناسب است و با توجه به مجموع ۱۱۱ ماده پرسش نامه‌های پژوهش و با در نظر گرفتن این نکته که حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر قابل دفاع است، در ابتدا با درنظر گرفتن احتمال مخدوش بودن بعضی از پرسش نامه‌ها، تعداد ۲۹۰ نفر انتخاب شدند. به منظور کنترل اثر ترتیب و خستگی، پرسش نامه‌ها با ترتیب‌های مختلف ارائه شد. ابتدا بعد از دریافت کد اخلاق به شماره (IR.IAU.CTB.REC.1401.069) و تایید پرسش نامه‌ها، از بین واحدهای آموزشی دانشگاه آزاد تهران جنوب، مجتمع ولیعصر و در مرحله بعد از بین دانشکده‌های این مجتمع، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی و حقوق به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله بعد از بین رشته‌های این دو دانشکده، رشته روان‌شناسی و حقوق انتخاب و پرسش نامه‌ها به صورت تصادفی بین دانشجویان کلاس‌های این دو دانشکده توزیع شد که پس از حذف داده‌های مخدوش، تعداد ۲۷۸ پرسش نامه ۱۸۶ زن و ۹۲ مرد با میانگین سنی ۲۷/۱ و انحراف استاندارد ۷/۹ تحلیل شدند. شرایط ورود به پژوهش داشتن رضایت از مشارکت در پژوهش بود. در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد:

آزمون تجدیدنظرشده مهارت‌های ارتباطی (Communication Skills Test-Revised): آزمون

رفتارهای خودنظم‌جو و روابط اجتماعی را تقویت می‌کند، همچنانیکی از عوامل تابآوری و انعطاف‌پذیری در مواجهه با شرایط دشوار است که برای سنجش سلامت افراد به کار گرفته می‌شود (۱۷). در همین راستا پژوهشی با هدف بررسی ارتباط بین کیفیت روابط با منابع مرتبط با سلامت در سه مطالعه با حجم نمونه‌های ۳۰۵، ۳۰۷ و ۵۲۸ نفر از دانشجویان صورت گرفت و نتایج نشان داد محیط خانوادگی غنی و سالم با بالا بردن حس انسجام باعث تقویت خودنظم‌جویی می‌شود (۱۸). همچنانیکه نتایج پژوهشی که با هدف بررسی اثر سلامت‌روان و حس انسجام بر تعارض‌های بین فردی در طول دوره همه‌گیری کرونا در آلمان از طریق یک نظرسنجی آنلاین با حجم نمونه ۳۵۴۵ انجام گرفت، نشان داد رابطه مثبت و معناداری بین سلامت‌روان، حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی وجود دارد (۱۹).

با توجه به شواهد پژوهشی مطرح شده در خصوص اهمیت مهارت‌های ارتباطی در داشتن روابط کارآمد شخصی و حرفه‌ای و با درنظر گرفتن این که تا کنون نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی در رابطه بین خودارزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی بررسی نشده است، این پژوهش می‌تواند گامی موثر در جهت پیش‌برد نظری داشته باشد، همچنانیکه با شناسایی عوامل موثر بر این مهارت‌ها، برای داشتن روابط اثربخش رهنماهایی ارائه دهد تا به پیشگیری از تعارض‌ها و مشکلات هیجانی ناشی از عدم وجود مهارت‌های ارتباط بین فردی کمک کند از این رو مسئله این پژوهش پاسخ به این پرسش است که آیا خودنظم‌جویی در رابطه بین خودارزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی نقش واسطه‌ای دارد؟ شکل ۱ دیاگرام این موضوع

در ۹ زیرمقیاس سرزنش خویشتن (با ماده‌های ۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸)، پذیرش (ماده‌های ۲، ۱۱، ۲۰، ۲۹)، نشخوارگری (با ماده‌های ۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰)، تمرکز مجدد (با مثبت ۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (با ماده‌های ۵، ۱۴، ۲۳، ۳۲)، ارزیابی مجدد مثبت (با ماده‌های ۶، ۱۵، ۲۴، ۳۳)، دیدگاه‌گیری (با ماده‌های ۷، ۱۶، ۲۵، ۳۴)، فاجعه‌سازی (با ماده‌های ۸، ۱۷، ۲۶، ۳۵) و سرزنش دیگران (با ماده‌های ۹، ۱۸، ۲۷، ۳۶) است و با مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت نمره گذاری می‌شود. در این پژوهش از این پرسش نامه جهت سنجش تنوع رویکردهای مقابله‌ای افراد در مواجهه با موقعیت‌های تهدیدکننده استفاده شد. گارنفسکی (۱۰) با بررسی ویژگی‌های روان‌سنجدی پرسش نامه نظم‌جویی شناختی هیجان، ضرایب آلفای کرونباخ را بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۷ گزارش داده که نشان دهنده همسانی درونی خوب این ابزار بود. نسخه فارسی پرسش نامه نظم‌جویی شناختی هیجانی در ایران تو سطح‌سنجی تدوین شده است که ضریب روایی ملکی براساس محاسبه همبستگی آن با نمره‌های سیاهه دوم افسردگی بک، ۰/۲۵ تا ۰/۴۸ گزارش شده است و روایی سازه پرسش نامه برآسان تحیلی مولفه‌اصلی با استفاده از چرخش واریماکس (با تبیین ۷۴ درصد واریانس) مطلوب گزارش شده است، همچنین ضرایب اعتبار زیرمقیاس‌های نسخه فارسی این پرسش نامه برآسان روش‌های همسانی درونی ۰/۹۲ تا ۰/۷۶ و ضرایب اعتبار بازآزمایی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷ گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ پرسش نامه نظم‌جویی شناختی هیجان ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس هسته ارزیابی خود (Scale): جاج (۱۴) مقیاس هسته ارزیابی خود را یک سازه شخصیتی یکپارچه، منعکس‌کننده باورهای بندی‌دار افراد در باره خود و کنش‌وری ذذیای خویش تعریف می‌کند که در ارزیابی از قابلیت‌ها و صلاحیت‌های خویش متجلی می‌شود. این سازه معرف یک مفهوم گسترده مکنون است که بر محور چهار رگه شخصیتی حرمت خود، خودکارآمدی تعمیم یافته، مسند مهارگری و نوروزگرایی استوار است و با مقیاس پنج درجه‌ای

تجددیدنظر شده مهارت‌های ارتباطی توسط جرابک برای سنجش مهارت‌های ارتباطی در بزرگسالان ابداع شده و دارای ۳۴ ماده و ۵ عامل (مهارت گوش دادن با ۶ ماده ۳، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۳۱، ۳۴)، مهارت درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی با ۹ ماده (۴، ۵، ۶، ۱۲، ۲۱، ۲۲)، مهارت نظم‌دهی به هیجان‌ها با ۹ ماده (۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۳۰، ۲۸، ۳۲)، مهارت بینش نسبت به فرآیند ارتباط با ۴ ماده (۱، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۳۳) و قاطعیت در ارتباط با ۵ ماده (۱۰، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷) است و در مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای نمره گذاری می‌شود. در این پژوهش از این آزمون جهت سنجش تنوع مهارت‌های ارتباطی استفاده شد. جرابک آلفای کرونباخ این آزمون را ۰/۸۴ گزارش کرده است. در ایران حسین‌چاری و فداکار به منظور بررسی روابطی ساختار آزمون تجدیدنظر شده مهارت‌های ارتباطی و ساختار عوامل این آزمون، شیوه آماری تحلیل عاملی از نوع تاییدی و به روش مولفه‌های اصلی استفاده کردند. براساس نتایج تحلیل عاملی توان با چرخش واریماکس بر روی ۳۴ ماده آزمون و با ملاک قرار دادن مقادیر ویژه و شبیه نمودار اسکری ۵ عامل اصلی استخراج شد که به عنوان عوامل ذهابی برای این آزمون درنظر گرفته شدند همچنین ۵ عامل استخراج شده برای مهارت‌های ارتباطی مقدار ۷۱/۶۱ درصد از واریانس کل آزمون را تبیین می‌کنند. در پژوهش حسین‌چاری و فداکار (۲۰) اعتبار این آزمون نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن برای نمره کل آزمون در نمونه دانشجویان به ترتیب برابر ۰/۷۱ و ۰/۶۹ گزارش شده است (۲۰). در پژوهش یوسفی (۲۱) اعتبار این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ آزمون تجدیدنظر شده مهارت‌های ارتباطی ۰/۷۵ به دست آمد.

پرسش نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (Emotion Regulation Questionnaire): این پرسش نامه توسط گارنفسکی به منظور شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه رویدادهای تنبیه‌گری‌زا مورد استفاده قرار می‌گیرد و دارای ۳۶ ماده

را براساس ضریب آلفای کرونباخ $\alpha = 0.97$ گزارش کردند که بیانگر اعتبار بالای این مقیاس است. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ مقیاس حس انسجام به دست آمد. تحلیل داده‌ها در این پژوهش با استفاده از آزمون معادلات ساختاری انجام شد.

یافته‌ها

بر اساس نتایج، میانگین سنی دانشجویان در گروه نمونه برابر 27.1 ± 7.9 با انحراف استاندارد 7.9 بود که در دامنه سنی $26-33$ سال قرار داشتند. مشخصات گروه نمونه در متغیرهای سن، جنس، تحصیلات، وضعیت تأهل، رشته و مقطع تحصیلی در جدول ۱ آمده است. جدول ۲ نتایج بررسی همبستگی میان متغیرهای اصلی پژوهش را با آزمون ضریب همبستگی پیر سون نشان می‌دهد. نتایج جدول گویای آن است که متغیر خودنظم‌جویی با ضریب همبستگی 0.429 ، متغیر حس انسجام با ضریب همبستگی 0.560 و متغیر خودارزیابی با ضریب همبستگی 0.622 رابطه مثبت و معناداری با متغیر مهارت‌های ارتباط بین فردی دارند بدین معنا که با افزایش خودنظم‌جویی، حس انسجام و خودارزیابی در میان افراد، میزان مهارت‌های ارتباط بین فردی نیز ارتقا می‌یابد. همچنین متغیرهای حس

لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. در این پژوهش از مقیاس هسته ارزیابی خود جهت سنجش نحوه ارزیابی کلی افراد از خود در اکثر موقعیت‌ها استفاده شد. جاج روایی همگرای این مقیاس را 0.640 و براساس چهار پژوهش مختلف اعتبار آن را 0.830 گزارش کرده است. در پژوهش نعمت‌طاووسی و محمدعلی‌شریفی (۲۳) که با هدف تعیین اعتبار، روایی و ساختار عاملی این مقیاس در مورد ۶۲۲ دانشجو دانشگاه آزاد اجرا شد، نتایج همبستگی این مقیاس با رضایت شغلی، عاطفه مثبت و بهزیستی عاطفی ناشی از شغل برابر با 0.390 و 0.220 و ضریب آلفای کرونباخ آن 0.800 گزارش شده است. مقدار آلفای کرونباخ و اعتبار بازآزمایی دو هفتۀ ای نیز به ترتیب 0.870 و 0.820 به دست آمد. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ 0.720 به دست آمد.

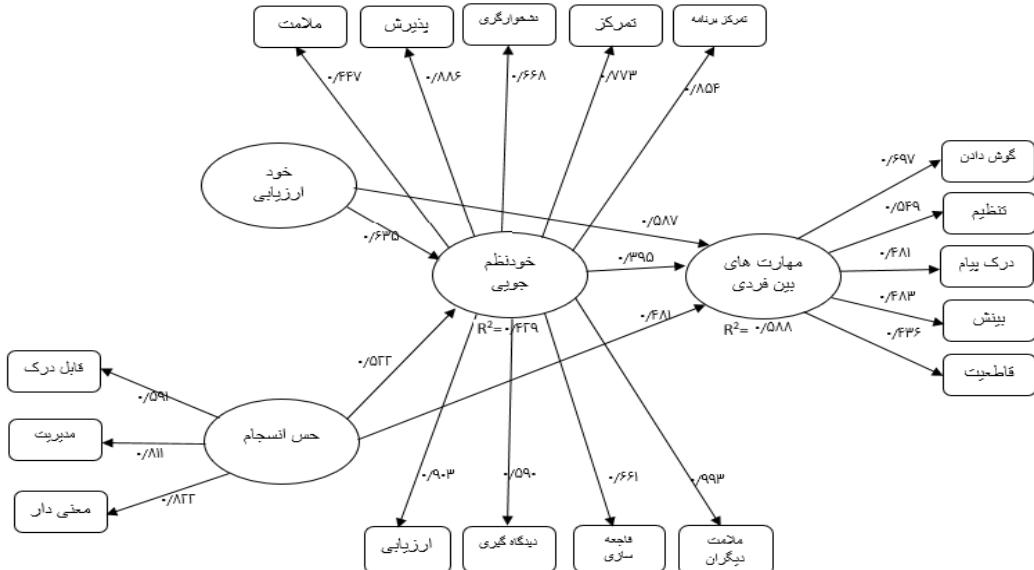
مقیاس حس انسجام (Sense of Coherence Scale): مقیاس حس انسجام آنتونوسکی درجه‌ای که فرد زندگی را به صورت قابل درک، قابل کنترل، و معنادار ادراک می‌کند را می‌سنجد و دارای سه بعد شناختی، ابزاری و انگیزشی است که دارای ۴ مؤلفه و ۲۹ ماده (قابل درک بودن با ۱۱ ماده $(1, 3, 5, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 24, 26)$ ، قابل مدیریت بودن با ۱۰ ماده $(2, 6, 9, 13, 20, 25, 27, 28)$ و معناداری با ۸ ماده $(4, 7, 8, 11, 14, 16, 22, 28)$) است و بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. در این پژوهش از مقیاس حس انسجام به منظور سنجش دیدگاه افراد از میزان قابل درک، قابل کنترل و معنادار بودن موقعیت‌های مختلف استفاده شد. در پژوهش بینکوو سکا-بوری و یانو شویچ (۱۷) ضریب اعتبار مقیاس حس انسجام آنتونوسکی را 0.880 تا 0.850 گزارش کرده‌اند. همچنین نتایج یک بررسی فراتحلیل نظام‌دار نیز در مورد ۴۵۸ مقاله علمی و ۱۳ پایان‌نامه دکتری که بین سال‌های $1992-2003$ منتشر شده است، نشان داد مقیاس حس انسجام 0.29 ماده‌ای دارای اعتبار خوبی بوده و قابلیت کاربرد بین فرهنگی دارد و ضریب اعتبار این مقیاس در 0.724 پژوهش، 0.700 تا 0.950 گزارش شده است (۱۷). علی‌پور و شریف (۲۴) اعتبار مقیاس حس انسجام در دانشجویان

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه نمونه $n=278$

درصد	تعداد	متغیر	جنسیت
۶۶/۹	۱۸۶	زن	
۳۳/۱	۹۲	مرد	
۶۳/۷	۱۷۷	۱۹-۲۶	گروه های
۱۷/۳	۴۸	۲۶-۳۳	سنی
۱۰/۱	۲۸	۳۳-۴۰	
۵/۴	۱۵	۴۰-۴۷	
۳/۶	۱۰	۴۷-۵۴	
۶۶/۹	۱۸۶	مجرد	وضعیت تأهل
۲۹/۹	۸۳	متاهل	
۳/۲	۹	مطلقه	
۲۷/۳	۷۶	کارشناسی	قطع تحصیلی
۷۲/۷	۲۰۲	کارشناسی ارشد	رشته تحصیلی
۴۷/۵	۱۳۲	روان شناسی بالینی	
۵۲/۵	۱۴۶	حقوق	

جدول ۲- بررسی همبستگی میان متغیرها

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱ مهارت‌های ارتباط بین فردی	۱ *** /۰/۴۲۹			
۲ خود نظم جویی		۱ *** /۰/۵۷۹		
۳ حس انسجام			۱ *** /۰/۵۶۰	
۴ خود ارزیابی				۱ *** /۰/۶۸۰
در سطح معناداری ۰/۰۱ معتبر است.	***	***	***	***



شکل ۲- بررسی اثر نهایی متغیرهای خود ارزیابی و حس انسجام بر مهارت‌های ارتباط بین فردی همراه با نقش واسطه‌ای خودنظم جویی

مقیاس اصلی خود یعنی حس انسجام دارند. زیرمقیاس‌های خودنظم‌جویی شامل ارزیابی مجدد، مثبت با ضریب 0.903 ، دیدگاه‌گیری با ضریب 0.590 ، فاجعه سازی با ضریب 0.661 ، ملامت دیگران با ضریب 0.993 ، ملامت 0.447 ، پذیرش با ضریب 0.886 ، نشخوارگری با ضریب 0.668 ، تمرکز مجدد با ضریب 0.773 و متغیر تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با ضریب 0.854 دارای همبستگی معناداری با مقیاس اصلی خودنظم‌جویی هستند. در نهایت زیرمقیاس‌های متغیر مهارت‌های ارتباط بین فردی شامل گوش دادن با ضریب 0.697 ، تنظیم عواطف با ضریب 0.549 ، درک پیام با ضریب 0.481 ، بینش با ضریب 0.483 و قاطعیت با ضریب 0.436 همبستگی معناداری با مقیاس مهارت‌های بین فردی دارند. شاخص‌های برازش مدل

انسجام با ضریب 0.579 و خودارزیابی با ضریب 0.692 دارای رابطه مثبت و معناداری در سطح 0.01 با متغیر خودنظم‌جویی هستند زیرا میزان معناداری به دست آمده از ضریب خط 0.01 کمتر است مبنی بر این که با افزایش میزان حس انسجام و خودارزیابی در میان دانشجویان، میزان خودنظم‌جویی نیز تقویت می‌شود.

شکل ۲ نتایج بررسی مدل معادلات ساختاری اثر نهایی متغیرهای خودارزیابی و حس انسجام بر مهارت‌های ارتباط بین فردی همراه با نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی را به روش حداکثر درست نمایی نشان می‌دهد. نتایج حاکی از آن است که زیرمقیاس‌های متغیر حس انسجام شامل قبل درک بودن با ضریب 0.811 ، قبل مدیریت بودن با ضریب 0.591 و معنی دار بودن با ضریب 0.822 همبستگی معناداری با

جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل اثر نهایی متغیرهای خودارزیابی و حس انسجام بر مهارت‌های ارتباط بین فردی همراه با نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی

شاخص‌های برازش	CFI	NFI	TLI	RMSEA	CMIN/DF	مقدار
	.۹۸۹	.۹۱۲	.۹۵۹	.۰۸۲	۳/۳۲۸	

جدول ۴- بررسی اثر مستقیم، غیر مستقیم و اثرات کل متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	اثرات کل	اثرات غیر مستقیم	اثرات مستقیم	اثرات کل
خودارزیابی ← خودنظم‌جویی۶۳۵
حس انسجام ← خودنظم‌جویی۵۲۲
خودنظم‌جویی ← مهارت‌های ارتباط بین فردی۳۹۵
حس انسجام ← مهارت‌های ارتباط بین فردی	.۶۸۷	.۲۰۶	.۴۸۱	.۶۸۷
خودارزیابی ← مهارت‌های ارتباط بین فردی	.۸۳۷	.۲۵۰	.۵۸۷	.۸۳۷

ارتباط بین فردی با واسطه بودن خودنظم‌جویی ۲/۵۶۸ با ضریب استاندارد ۰/۲۰۶ می‌باشد. همچنین میزان تی به دست آمده از اثر غیر مستقیم متغیر بروزنزا خودارزیابی بر مهارت‌های ارتباط بین فردی با واسطه بودن خودنظم‌جویی ۲/۸۹۲ با میزان ضریب استاندارد غیر مستقیم ۰/۲۵۰ می‌باشد که میزان تی هر دو اثرات غیر مستقیم از میزان ۱/۹۶ بیشتر است. در نتیجه می‌توان بیان کرد که هر دو رابطه غیر مستقیم معنادار است بدین صورت که متغیر بروزنزا خودارزیابی و حس انسجام منجر به افزایش خودنظم‌جویی و در نهایت افزایش مهارت‌های ارتباط بین فردی می‌شوند. نتایج در خصوص مقایسه میزان ضرایب استاندارد اثر کل متغیرهای بروزنزا حس انسجام و خودارزیابی بر مهارت‌های ارتباط بین فردی نشان می‌دهد که بیشترین اثر کل را متغیر خودارزیابی با میزان ضریب اثر کل ۰/۸۳۷ دارد که ضریب اثر کل قوی است و بعد از آن مربوط به متغیر حس انسجام با ضریب اثر کل ۰/۶۸۷ است.

یافته‌های پژوهش نتایج را در خصوص میزان ضرایب تعیین به دست آمده دو متغیر بروزنزا خودنظم‌جویی و مهارت‌های ارتباط بین فردی نشان می‌دهد که میزان ضریب تعیین متغیر بروزنزا میانی خودنظم‌جویی ۰/۴۲۹ می‌باشد بدین معنا که متغیرهای بروزنزا حس انسجام و خودارزیابی به میزان ۴۲/۹ درصد توانستند تغییرات متغیر خودنظم‌جویی را تبیین کنند. همچنین میزان ضریب تعیین متغیر مهارت‌های ارتباط بین فردی

حاکی از آن است که مدل مفروض، برازش نسبتاً مطلوبی با داده‌ها دارد.

جدول ۳ نتایج بررسی شاخص‌های برازش مدل اثر نهایی متغیرهای خودارزیابی و حس انسجام بر مهارت‌های ارتباط بین فردی همراه با نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی را نشان می‌دهد. نتایج حاکی از آن است که نسبت خی دو بر درجه آزادی ۳/۳۲۸ می‌باشد که کمتر از ۱۵ است و این شاخص مورد تایید قرار می‌گیرد. میزان شاخص‌های CFI، NFI و RMSEA بیشتر بوده و مورد قبول است و در نهایت شاخص RMSEA برابر با میزان ۰/۰۸۲ است که در مجموع می‌توان گفت شاخص‌های برازش شکل ۲ مورد تایید قرار می‌گیرند و از نتایج این مدل در جهت تایید یا رد فرضیه‌های پژوهش می‌توان استفاده کرد.

جدول ۴ نتایج بررسی ضرایب استاندارد م‌ستقیم، غیر م‌ستقیم و اثر کل متغیرهای بروزنزا حس انسجام و خودارزیابی را بر مهارت‌های ارتباط بین فردی با نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی در میان دانشجویان نشان می‌دهد. متغیرهای بروزنزا حس انسجام و خودارزیابی علاوه بر اثر مستقیم با ضریب ۰/۴۸۱ و ۰/۵۸۷ بر متغیر بروزنزا مهارت‌های ارتباط بین فردی، دارای اثر غیر مستقیمی با نقش واسطه‌ای متغیر خودنظم‌جویی بر متغیر مهارت‌های ارتباط بین فردی می‌باشند. نتایج آزمون سوبلن نشان داد که میزان تی به دست آمده از اثر غیر م‌ستقیم متغیر بروزنزا حس انسجام بر مهارت‌های

رفتار‌های خودنظم‌جو در فرد شود و فعالیت‌های گوناگون مانند روابط بین فردی را هدایت و اثرگذاری این روابط را تقویت کند (۲۷). در تبیین احتمالی دیگر این یافته می‌توان خودرزیابی را متشکل از باورهایی تعریف کرد که نشان‌دهنده میزان ظرفیت خودنظم‌جویی و مهارت‌های رفتاری افراد است (۲۷). همچنین بر اساس نتایج این پژوهش بین خودرزیابی و مهارت‌های ارتباط بین فردی نیز رابطه مثبت معنادار وجود دارد که این یافته با پژوهش‌های (۱۳، ۱۴، ۱۶) همسو است. در تبیین این یافته، نظریه مقایسه اجتماعی بیان می‌کند خودرزیابی مقایسه عملکرد افراد با یکدیگر را امکان‌پذیر می‌کند و انگیزه‌ای برای پیوستن و عضویت افراد در گروه‌ها و برقراری روابط اجتماعی با اعضای گروه است (۲۸). به بیان دیگر خودرزیابی عقاید و توانایی‌های فرد، نقش بهسازایی در تعیین رفتار افراد دارد. افراد سازگار، تاثیر پیامدهای رفتار اجتماعی خود را به طور دقیق درک و ارزیابی می‌کنند. در این صورت خودرزیابی می‌تواند تاثیر پیچیده و مستقیمی بر روابط بین فردی و چگونگی تجارب زندگی اجتماعی افراد داشته باشد و در تعامل‌های افراد آشکار شود (۲۸).

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد بین حس انسجام و خودنظم‌جویی، رابطه مثبت معنادار وجود دارد که این یافته با پژوهش‌های (۱۸ و ۱۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت حس انسجام مانند چهارچوبی است که افراد، جهان پیرامون خود را از ورای آن می‌بینند، درک می‌کنند و تحت تاثیر این ادراک، چرخه فکر، انتخاب و عمل را کامل می‌کنند و تعامل‌های فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند به بیان دیگر ظرفیت حس انسجام با ارتقا خودنظم‌جویی برای تعدیل انواع تنش‌ها و پاسخ‌های روانی فیزیولوژیکی ایجاد شده در مواجهه با عوامل تنیدگی‌زا مهم شناخته می‌شود (۲۹). نتایج این پژوهش این مورد را نیز آشکار کرد که بین حس انسجام و مهارت‌های ارتباط بین فردی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های (۱۷، ۱۹) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان به مدل سلامت‌زا در پژوهش تامپسون که متمرکز بر توانایی سازگاری انسان با محیط است، اشاره کرد (۳۰).

۰/۵۸۸ شده است؛ مبنی بر این که متغیرهای خودنظم‌جویی، حس انسجام و خودرزیابی به میزان ۵۸/۸ درصد توانستند تغییرات متغیر مهارت‌های ارتباط بین فردی را تبیین کنند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی در رابطه بین خودرزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد بین خودنظم‌جویی و مهارت‌های ارتباط بین فردی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های پیشین (۱۱ و ۱۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان به نظریه خودتعیین‌گری رایان و دسی اشاره کرد که خودنظم‌جویی را منبع درونی مهمی می‌دانند که باعث شناسایی و تشخیص ارزش‌گذاری‌های آگاهانه اهداف و الگوهای رفتاری مورد پذیرش اجتماع می‌داند بنابراین می‌تواند در انگیزه‌دهی تاثیر مثبتی داشته باشد. این امر بدان معنا است که افراد می‌توانند اصول و قواعد رفتاری جدیدی را در هر مرحله از زندگی، چه از تجارت قبلی و چه در موقعیت فعلی بیاموزند و این آموخته‌ها را با خودنظم‌جویی درونی‌سازی کنند (۱۱). در این میان افراد با سطح خودنظم‌جویی بالا با علاقه و تلاش بیشتر، آگاهانه روش‌های مقابله‌ای موثرتری را در کارکرد های بین فردی به کار می‌گیرند. همچنان که نظریه شناختی اجتماعی باندورا نیز بیان می‌کند خودنظم‌جویی تاثیر به سزایی در تنظیم افکار، هیجان‌ها، انگیزش و رفتارهای فرد مانند روابط بین فردی دارد. بر این اساس می‌توان رابطه مثبت خودنظم‌جویی بر مهارت‌های ارتباط بین فردی را توجیه کرد (۲۷).

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد بین خودرزیابی و خودنظم‌جویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های (۱۳-۱۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت بنابر نظریه شناختی اجتماعی باندورا سطح بالای خودرزیابی به رفتار هدفمند می‌انجامد که پیامده مطلوب آن ایجاد انگیزه در فرد است. از طرفی انگیزش بالا هم می‌تواند باعث افزایش

این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت مدل ارائه شده در این پژوهش در تبیین بیش از نیمی از واریانس مهارت‌های ارتباط بین فردی نقش به سازی ایفا می‌کند.

یافته‌های این پژوهش را باید با در نظر گرفتن محدودیت‌های آن تفسیر کرد. جامعه آماری این پژوهش مشکل از دانشجویان بود، بنابراین تعمیم‌دهی آن به سایر گروه‌های جمعیتی محدودیت‌هایی را به همراه دارد. این پژوهش به دلیل مقطعی بودن، نتیجه‌گیری درباره علیت را دشوار می‌کند. به علاوه پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. بنابراین نمی‌توان از نتایج آن تبیین علت شناختی کرد.

نتیجه‌گیری

در نتیجه با توجه به مقطعی بودن پژوهش حاضر، اجرای پژوهش با روش طولی و با توجه به اینکه طرح این پژوهش از نوع کمی است، اجرای پژوهش‌های کیفی در این حوزه پیشنهاد می‌شود. همچنین با برگزاری کارگاه‌های آموزشی می‌توان موجب آگاهی رسانی از أهمیت و نقش مهارت‌های ارتباطی در برقراری و حفظ روابط شخصی و حرفاًی برای انواع گروه‌های موجود در جامعه شد. از سوی دیگر با ارائه برنامه‌های آموزشی می‌توان در معرفی و به کارگیری بهتر راهبردهای خودنظم‌جویی به منظور مدیریت و تنظیم هیجان‌ها متناسب با موقعیت‌های متفاوت به افراد کمک کرد.

نتایج آزمون معادلات ساختاری نشان داد خودنظم‌جویی در رابطه بین خودارزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی نقش واسطه‌ای دارد که این یافته‌ها تایید فرضیه پژوهش است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که با بالا بردن ظرفیت خودنظم‌جویی و به کارگیری در ست مهارت‌های خودنظم‌جویی می‌توان با مدیریت رفتاری، روابط بین فردی کارآمدتری را برقرار کرد همچنین با تاکید بر نقش راهبردهای مناسب جلسات آموزشی با تاکید بر نقش راهبردهای مناسب خودنظم‌جویی می‌توان به کاهش و پیشگیری از آسیب‌های ناشی از عدم داشتن مهارت‌های ارتباطی در تعاملات اجتماعی و بروز تعارض‌های خلقی و هیجانی ناشی از آن کمک کرد.

همچنین که یافته‌های دیگر نیز همبستگی معناداری بین حس انسجام و رفتارهای سالم مانند برقراری و حفظ روابط کارآمد نشان می‌دهند (۳۱).

در نهایت نتایج این پژوهش نشان داد خودنظم‌جویی در رابطه بین خودارزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی اثر غیرمستقیم معنادار (نقش واسطه‌ای) دارد. این یافته با پژوهش‌های پیشین (۱۵، ۱۷، ۱۸) همسو است. در تبیین فرضیه پژوهش حاضر می‌توان اینطور بیان کرد که بنا بر نظریه شناختی اجتماعی بندورا عوامل موثر بر خودنظم‌جویی مانند خودارزیابی و حس انسجام، تسهیل‌کننده روابط کارآمد هستند (۲۱). در مدل پیوندیکی از مراحل فرآیند خودنظم‌گری، خودارزیابی است که شامل مقایسه عملکرد افراد با معیارهای تعیین شده و قضاوت‌هایی است که آن‌ها در مورد اجرای وظایف و نقش‌های خود انجام می‌دهند، واکنش‌های هیجانی ابراز شده در مواجهه با پیامدهای خودارزیابی در انتخاب رفتارهای بعدی تاثیرگذار است (۳۱). مفهوم خودنظم‌جویی از طریق همین فرآیندهای شناختی، انجیزشی، هیجانی، عملکردی، بافتاری مورد تحلیل قرار می‌گیرد، این بدان معنا است که خودارزیابی باعث تسلط تدریجی بر کنترل رفتارها، بالا رفتن حس خودنظم‌جویی و خودکارآمدی و رضایت شخص از خودش می‌شود (۳۱). از سوی دیگر هر سه مؤلفه حس انسجام یعنی قابل درک بودن، قابل مدیریت بودن و معناداری از طریق شناسایی و درک موقعیت‌های تندیگی‌زا، مدیریت و مهار منابع و راهکارهای مقابله‌ای و اولویت دادن به ارزش‌ها و اهداف، می‌تواند در خودنظم‌جویی افراد نقش بهسازی داشته باشد (۳۰). این در حالی است که ظرفیت خودنظم‌جویی نیز تعیین‌کننده گرایش افراد برای پیش‌بینی الگوهای رفتاری متناسب با موقعیت است، این الگوها شامل پاسخ‌های فوری به محرك و پاسخ‌های تاخیری با اثری بلندمدت است (۲۱)، به بیان دیگر نظم‌جویی هیجان رفتار را هدایت می‌کند و از آذجا که خودنظم‌جویی هیجان در بالاترین سطح نظام فراشناختی مهار و مدیریت رفتار است و نقش موثری در برقراری و حفظ روابط بین فردی ایفا می‌کند (۳۱). با توجه به یافته‌های

core self-evaluations scale: Development of a measure. Pers Psychol. 2003 Jun;56(2):303-31.

15. Meshram K, Paladino A, Cotronei-Baird V S. Don't waste a crisis: COVID-19 and marketing students' self-regulated learning in the online environment. J Market Educ. 2022 Aug;44(2):285-307.

16. Iguchi A, Hasegawa Y, Fujii K. Student potential for self-assessment in a clinical dentistry practical training course on communication skills. Med Sci Educ. 2020 Dec;30:1503-13.

17. Binkowska-Bury M, Januszewicz P. Sense of coherence and health-related behaviour among university students-a questionnaire survey. Cent Eur J Public Health. 2010 Sep 1;18(3):145.

18. Grevenstein D, Bluemke M, Schweitzer J, Aguilar-Raab C. Better family relationships—higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources. Ment Health Prev. 2019 Jun 1;14:200160.

19. Jung S, Kneer J, Krüger TH. Mental health, sense of coherence, and interpersonal violence during the COVID-19 pandemic lockdown in Germany. J Clin Med. 2020 Nov 18;9(11):3708.

20. Hossein Chari M, Fadakardavarani M M. Investigating the impact of university on communication skills based on the comparison of students and college students. Daneshvar Behavat. 2014;12(15):21-32. [farsi]

21. Yousefi F. The relationship between emotional intelligence and communication skills in students. Quarterly Jurnal of Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists. 2016 Sep 23;3(9): 5-13.[farsi]

22. Hasani J. Psychometric properties of the Cognitive Regulation of Emotion Questionnaire. Clinical Psychology. 2019; 3(7): 73-83.[farsi]

23. Nemattavousi M, Mohammadali M. The Self-Evaluation Core Scale: The formation of a contrast. Quarterly Jurnal of Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists. 2017 Mar21; 13(51): 245-256.[farsi]

24. Alipour A, Sharief N. Checking the validityand reliability of the sense of coherence questionnaire in students. Pszuhandeh Journal. 2012;17(1):50-6.[farsi]

25. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. Organiz Behav Hum Decision Processes. 1991 Dec 1;50(2):248-87.

26. Festinger L. A theory of social comparison processes. Hum Relat. 1954 May;7(2):117-40.

27. Griffiths C A, Ryan P, Foster J H. Thematic analysis of Antonovsky's sense of coherence theory. Scand J Psychol. 2011 Apr;52(2):168-73.

28. Thomson G, Moran V H, Axelin A, Dykes F, Flacking R. Integrating a sense of coherence into the neonatal environment. BMC Pediatr. 2013 Dec;13:1-

تقدیر و تشکر

نویسنده‌نگان این مقاله، از تمامی دانشجویان
شرکت‌کننده در این پژوهش کمال تشکر را دارند.

References

- Samovar L A, Porter R E, McDaniel E R, Roy C S. Communication between cultures. Cengage Learning; 2016.
- Erozkan A. The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. Educational Sciences: Theory Pract. 2013;13(2):739-45.
- Greene J C. Handbook of communication and social interaction skills. Psychology Press; 2003.
- Zhang L N. Importance of Interpersonal Skills at Work towards Managing People in an Educational Context. In2018 5th International Conference on Management Science and Management Innovation (MSMI 2018) 2018 Apr (pp. 29-34).
- Hargie O, editor. The handbook of communication skills. London: Croom Helm; 1986.
- Elkind D. Erik Erikson's eight ages of man. New York Times Magazine. 1970 Apr 5;5:25-7.
- Seligman M E. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon and Schuster; 2002 Aug 27.
- Komba S C. The perceived importance of communication skills course among university students: the case of two universities in Tanzania. Afr J Teach Educ. 2015;4(2).
- Solomon D, Theiss J. Interpersonal communication: Putting theory into practice. Routledge; 2022 Mar 16.
- Garnefski N, Kraaij V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. Eur J Psychol Assess. 2007;23(3):141.
- Ryan R M, Deci E L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol. 2000 Jan;55(1):68.
- Robson DA, Allen MS, Howard SJ. Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. Psychol Bull. 2020 Apr;146(4):324.
- Johnson RE, Rosen CC, Levy PE. Getting to the core of core self-evaluation: a review and recommendations. J Organiz Behav. 2008 Apr;29(3):391-413.
- Judge T , Erez A, Bono JE, Thoresen CJ. The

8.

29. Hall P A, Fong GT. Temporal self-regulation theory: A model for individual health behavior. *Health Psychol Rev*. 2007 Mar 1;1(1):6-52.

30. Kuhl J, Kazén M, Koole S L. Putting self-regulation theory into practice: A user's manual. *Appl Psychol*. 2006 Jul;55(3):408-18.

31. Torrano Montalvo F, González Torres M. Self-regulated learning: Current and future directions. *Electron J Res Educ Psychol*. 2004; 2(1): 1-34.