



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

سپیده شاهین‌یار: کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
محترم نعمت طاوسی: 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،  
خودنظم‌جویی

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 خلقی و هیجانی می‌شود. شنا سایی عوامل موثر بر این مهارت‌ها می‌تواند از بروز عواقب 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 خودنظم‌جویی بود.

**روش کار:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد مجتمع ولیعصر دانشگاه آزاد تهران جنوب که در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از روش نمونه‌برداری مرحله‌ای، ۲۷۸ نفر انتخاب شدند و به آزمون تجدیدنظرشده مهارت‌های ارتباطی جرابک، پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینپون، مقیاس هسته ارزیابی خود جاج، ارز، بونو و توسن و مقیاس حس انسجام آنتونوفسکی 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 خودنظم‌جویی در رابطه بین خودارزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباط بین فردی اثر غیرمستقیم معنادار دارد. بر اساس نتایج آزمون معادلات ساختاری، ۴۲/۹ درصد از واریانس خودنظم‌جویی از طریق خودارزیابی و حس انسجام تبیین‌پذیر است. همچنین خودارزیابی، حس انسجام و خودنظم‌جویی 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 خودنظم‌جویی و با به کارگیری راهکارهای مناسب خودنظم‌جویی می‌توان از روابط کارآمدتر بهره برد.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** 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](mailto: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 meaningfulness) 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, self-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.

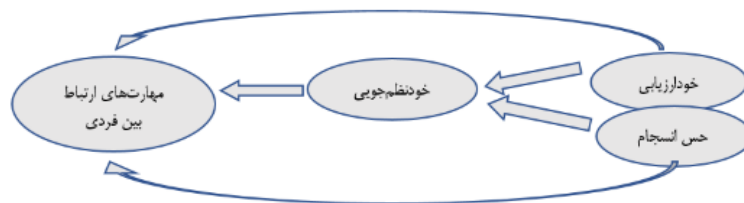
**\*This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

## مقدمه

مسائلی مانند رشد سریع جهان، گستردگی جوامع، فعالیت‌های انسانی و معضلات سازگاری فرهنگی و اجتماعی بزرگسالان، بر لزوم مهارت‌های ارتباطی 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 ارتباطی از طریق درک، هماهنگی و مدیریت احساسات منجر به صمیمیت‌جویی و تعامل پایدار می‌شود (۳). این مهارت‌ها زمینه‌ساز رشد شخصی افراد مانند همدلی، تعامل، صداقت، حرمت خود، احترام و درک دیگران است بنابراین بدیهی است برقراری روابط بدون این مهارت‌ها منجر به بروز احساسات منفی مانند آزدگی، 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 ارتباطی موجب می‌شود افراد خود را با شرایط زندگی سازگار و منطبق کرده و با موقعیت‌تدیدی‌زا راحت‌تر کنار آمده و به تبع کمتر دچار افسردگی یا اضطراب شوند و احساس رضایت بیشتری از روابط خود تجربه کنند (۵). بنابراین نظریه اریکسون احساس هویت شخصی با پدیدار شدن بعد بین 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 حرفه‌ای به کار می‌برد (۷). آنچه باعث اثرگذاری و پایداری روابط می‌شود، مهارت‌های ارتباط 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 قابل یادگیری هستند و برای دست‌یابی به پیامد دلخواه به کار گرفته می‌شوند (۹).

خودنظم‌جویی (Self-regulation) به عنوان یکی از عوامل مهم یادگیری مهارت‌های ارتباطی 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). بنا بر نظریه خودتعیین‌گری (۱۱) 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 خودارزیابی (Self-evaluation) است به عبارتی این مولفه با دربرگرفتن مهارت‌هایی مانند توانایی مهارت‌پاسخ‌ها 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 ارتباطی فرد را ارتقا دهد (۱۳ و ۱۴). 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 ارتباط 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 ارتباط بین فردی وجود دارد (۱۶).

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



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 ارتباطی بین فردی از طرح همبستگی استفاده شد. حجم نمونه براساس نظر کلاین مینی بر آنکه به ازای هر ماده ۲/۵ تا ۵ نفر مناسب است و با توجه به مجموع ۱۱۱ ماده پرسش‌نامه‌های پژوهش و با در نظر گرفتن این نکته که حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر قابل دفاع است، در ابتدا با در نظر گرفتن احتمال مخدوش بودن بعضی از پرسش‌نامه‌ها، تعداد ۲۹۰ نفر انتخاب شدند. به منظور کنترل اثر ترتیب و خستگی، پرسش‌نامه‌ها با ترتیب‌های مختلف ارائه شد. ابتدا بعد از دریافت کد اخلاق به شماره (IR.IAU.CTB.REC.1401.069) و تایید پرسش‌نامه‌ها، 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 پرسش‌نامه‌ها به صورت تصادفی بین دانشجویان کلاس‌های این دو دانشکده توزیع شد که پس از حذف داده‌های مخدوش، تعداد ۲۷۸ پرسش‌نامه (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، همچنین یکی 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 ۲۰۷، ۳۰۵ 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). همچنین که 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 ارتباطی 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 در نظر گرفتن این که تا کنون نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی در رابطه بین خودارزیابی و حس انسجام با مهارت‌های ارتباطی بین فردی بررسی نشده است، این پژوهش می‌تواند گامی موثر در جهت پیش‌برد نظری داشته باشد، همچنین با شناسایی عوامل موثر بر این مهارت‌ها، برای داشتن روابط اثربخش رهنمودهایی ارائه دهد تا به پیشگیری از تعارض‌ها و مشکلات هیجانی ناشی از عدم وجود مهارت‌های ارتباطی 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 ارتباطی بین فردی نقش واسطه‌ای دارد؟ شکل ۱ دیاگرام این موضوع

در ۹ زیرمقیاس سرزنش خویش (با ماده‌های ۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸)، پذیرش (ماده‌های ۲، ۱۱، ۲۰، ۲۹)، نشخوارگری (با ماده‌های ۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰)، تمرکز مجدد 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 پرسش‌نامه جهت سنجش تنوع رویکردهای مقابله‌ای افراد در مواجهه با موقعیت‌های تهدیدکننده استفاده شد. گارنفسکی (۱۰) با بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه 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 پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجانی در ایران توسط حسنی تدوین شده است که ضریب روایی ملاکی براساس محاسبه همبستگی آن با نمره‌های سیاهه دوم افسردگی بک، ۰/۲۵ تا ۰/۴۸ گزارش شده است و روایی سازه پرسش‌نامه براساس تحلیل مولفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس (با تبیین ۷۴ درصد واریانس) مطلوب گزارش شده است، همچنین ضرایب اعتبار زیرمقیاس‌های نسخه فارسی این پرسش‌نامه براساس روش‌های همسانی درونی ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ و ضرایب اعتبار بازآزمایی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷ گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان ۰/۷۹ به دست آمد.

**مقیاس هسته ارزیابی خود (Core Self-Evaluation Scale):** جاج (۱۴) مقیاس هسته ارزیابی خود را یک سازه شخصیتی یکپارچه، منعکس‌کننده باورهای بنیادین افراد در باره خود و کنش‌وری دنیای 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

تجدیدنظر 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، ۲۳، ۲۴، ۲۹) مهارت نظم‌دهی به هیجان‌ها با ۹ ماده (۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۲۸، ۳۰، ۳۲)، مهارت بینش نسبت به فرآیند ارتباط با ۴ ماده (۱، ۲، ۱۷، ۱۸، ۲۰) و قاطعیت در ارتباط با ۵ ماده (۱۰، ۱۴، ۱۵، ۱۹، ۳۳) 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 روایی سازه 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 توام با چرخش واریماکس بر روی ۳۴ ماده آزمون و با ملاک قرار دادن مقادیر ویژه و شیب نمودار اسکری ۵ عامل اصلی استخراج شد که به عنوان عوامل نهایی برای این آزمون در نظر 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.

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

را براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش کردند که بیانگر اعتبار بالای این مقیاس است. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ مقیاس حس انسجام ۰/۸۱ 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 ۲۷/۱ با انحراف استاندارد ۷/۹ بود که در دامنه سنی ۲۶-۳۳ سال قرار داشتند. مشخصات گروه نمونه در متغیرهای سن، جنس، تحصیلات، وضعیت تاهل، رشته و مقطع تحصیلی در جدول ۱ آمده است. جدول ۲ نتایج بررسی همبستگی میان متغیرهای اصلی پژوهش را با آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد. نتایج جدول گویای آن است که متغیر خودنظم‌جویی با ضریب همبستگی ۰/۴۲۹، متغیر حس انسجام با ضریب همبستگی ۰/۵۶۰ و متغیر خودارزیابی با ضریب همبستگی ۰/۶۲۲ رابطه مثبت و معناداری با متغیر مهارت‌های ارتباطی بین فردی دارند بدین معنا که با افزایش خودنظم‌جویی، حس انسجام و خودارزیابی در میان افراد، میزان مهارت‌های ارتباطی 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 همگرایی این مقیاس را ۰/۶۴ و براساس چهار پژوهش مختلف اعتبار آن را ۰/۸۳ گزارش کرده است. در پژوهش نعمت‌طاوسی و محمدعلی‌شریفی (۲۳) که با هدف تعیین اعتبار، روایی و ساختارعاملی این مقیاس در مورد ۶۲۲ دانشجوی دانشگاه آزاد اجرا شد، نتایج همبستگی این مقیاس با رضایت شغلی، عاطفه مثبت و بهزیستی عاطفی ناشی از شغل برابر با ۰/۳۹، ۰/۲۲ و ۰/۲۸ و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۰ گزارش شده است. مقدار آلفای کرونباخ و اعتبار بازآزمایی دوهفته‌ای نیز به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ به دست آمد. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ 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 (۱، ۳، ۵، ۱۰، ۱۲، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۴، ۲۶)، قابل مدیریت بودن با ۱۰ ماده (۲، ۶، ۹، ۱۳، ۱۸، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷، ۲۹) و معناداری با ۸ ماده (۴، ۷، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۲۲، ۲۸) 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 ۰/۸۵ تا ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند. همچنین نتایج یک بررسی فراتحلیل نظام‌دار نیز در مورد ۴۵۸ مقاله علمی و ۱۳ پایان‌نامه دکتری که بین سال‌های ۱۹۹۲ و ۲۰۰۳ منتشر شده است، نشان داد مقیاس حس انسجام ۲۹ ماده‌ای دارای اعتبار خوبی بوده و قابلیت کاربرد بین فرهنگی دارد و ضریب اعتبار این مقیاس در ۱۲۴ پژوهش، ۰/۷۰ تا ۰/۹۵ گزارش شده است (۱۷). علی‌پور و شریف (۲۴) اعتبار مقیاس حس انسجام در دانشجویان

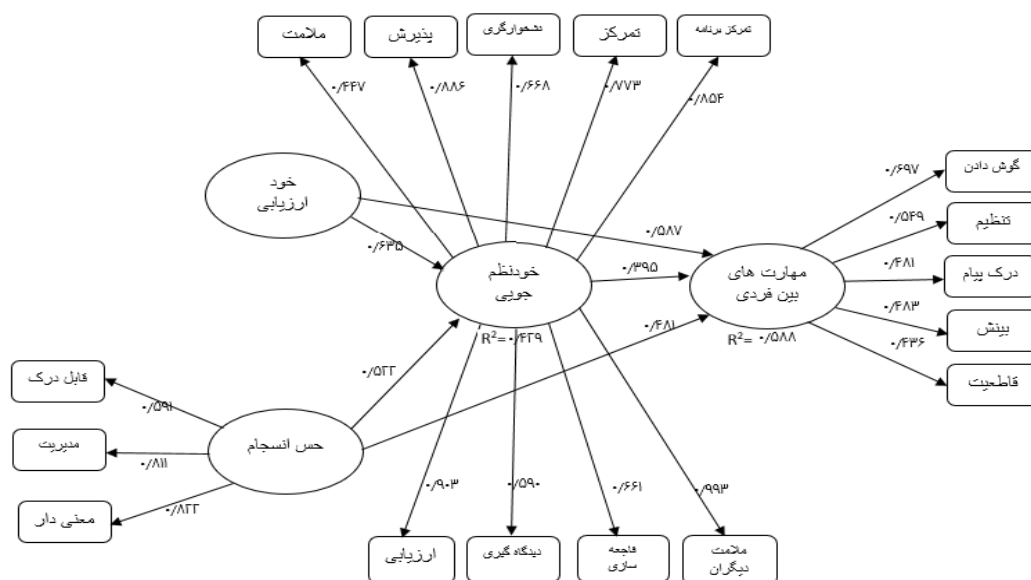
جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه نمونه n=۲۷۸

متغیر	تعداد	درصد
جنسیت	زن	۱۸۶
	مرد	۹۲
گروه‌های سنی	۱۹-۲۶	۱۷۷
	۲۶-۳۳	۴۸
	۳۳-۴۰	۲۸
	۴۰-۴۷	۱۵
وضعیت تاهل	مجرد	۱۰
	متاهل	۱۸۶
	مطلقه	۸۳
	کارشناسی	۹
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۷۶
	کارشناسی ارشد	۲۰۲
رشته تحصیلی	روان‌شناسی بالینی	۱۳۲
	حقوق	۱۴۶

جدول ۲- بررسی همبستگی میان متغیرها

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱ مهارت‌های ارتباط بین فردی				
۲ خود نظم جویی	**۰/۴۲۹			
۳ حس انسجام	**۰/۵۶۰	**۰/۵۷۹		
۴ خود ارزیابی	**۰/۶۲۲	**۰/۶۹۲	**۰/۶۸۰	

\*\*در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار 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 ۰/۹۰۳، دیدگاه‌گیری با ضریب ۰/۵۹۰، فاجعه‌سازی با ضریب ۰/۶۶۱، ملاکت دیگران با ضریب ۰/۹۹۳، ملاکت ۰/۴۴۷، پذیرش با ضریب ۰/۸۸۶، نشخوارگری با ضریب ۰/۶۶۸، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با ضریب ۰/۷۷۳ و متغیر تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با ضریب ۰/۸۵۴ دارای همبستگی معناداری با مقیاس اصلی خودنظم‌جویی هستند. در نهایت زیرمقیاس‌های متغیر مهارت‌های ارتباط بین فردی شامل گوش دادن با ضریب ۰/۶۹۷، تنظیم عواطف با ضریب ۰/۵۴۹، درک پیام با ضریب ۰/۴۸۱، بینش با ضریب ۰/۴۸۳ و قاطعیت با ضریب ۰/۴۳۶ همبستگی معناداری با مقیاس مهارت‌های بین فردی دارند. شاخص‌های برازش مدل

انسجام با ضریب ۰/۵۷۹ و خودارزیابی با ضریب ۰/۶۹۲ دارای رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۰۱ با متغیر خودنظم‌جویی هستند زیرا میزان معناداری به دست آمده از ضریب خطا ۰/۰۱ 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 درست‌نمایی نشان می‌دهد. نتایج حاکی از آن است که زیرمقیاس‌های متغیر حس انسجام شامل قابل درک بودن با ضریب ۰/۵۹۱، قابل مدیریت بودن با ضریب ۰/۸۱۱ و معنی دار بودن با ضریب ۰/۸۲۲ 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	CMIN/DF	RMSEA	TLI	NFI	CFI
مقدار	۳/۳۲۸	۰/۰۸۲	۰/۹۵۹	۰/۹۱۲	۰/۹۸۹

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

اثرات کل	اثرات غیر مستقیم	اثرات مستقیم	متغیرهای پژوهش
.....	.....	۰/۶۳۵	خودارزیابی ← خودنظم‌جویی
.....	.....	۰/۵۲۲	حس انسجام ← خودنظم‌جویی
.....	.....	۰/۳۹۵	خودنظم‌جویی ← مهارت‌های ارتباط بین فردی
۰/۶۸۷	۰/۲۰۶	۰/۴۸۱	حس انسجام ← مهارت‌های ارتباط بین فردی
۰/۸۳۷	۰/۲۵۰	۰/۵۸۷	خودارزیابی ← مهارت‌های ارتباط بین فردی

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 برون‌زا 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 برون‌زا 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 برون‌زا 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 درون‌زا خودنظم‌جویی و مهارت‌های ارتباط بین فردی نشان می‌دهد که میزان ضریب تعیین متغیر درون‌زا میانی خودنظم‌جویی ۰/۴۲۹ می‌باشد بدین معنا که متغیرهای برون‌زا 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

حاکمی 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 حاکمی از آن است که نسبت خی دو بر درجه آزادی ۳/۳۲۸ می‌باشد که کمتر از ۵ است و این شاخص مورد تایید قرار می‌گیرد. میزان شاخص‌های CFI ۰/۹۸۹، NFI ۰/۹۱۲، TLI ۰/۹۵۹ است که هر سه این شاخص‌ها از میزان ۰/۹ بیشتر بوده و مورد قبول است و در نهایت شاخص RMSEA ۰/۰۸۲ برابر با میزان ۰/۰۸ 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 برون‌زا حس انسجام و خودارزیابی را بر مهارت‌های ارتباط بین فردی با نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی در میان دانشجویان نشان می‌دهد. متغیرهای برون‌زا حس انسجام و خودارزیابی علاوه بر اثر مستقیم با ضریب ۰/۴۸۱ و ۰/۵۸۷ بر متغیر درون‌زا مهارت‌های ارتباط بین فردی، دارای اثر غیر مستقیمی با نقش واسطه‌ای متغیر خودنظم‌جویی بر متغیر مهارت‌های ارتباط بین فردی می‌باشند. نتایج آزمون سوبل نشان داد که میزان تی به دست آمده از اثر غیر مستقیم متغیر برون‌زا حس انسجام بر مهارت‌های

۵۸۸/۰ شده است؛ مبنی بر این که متغیرهای خودنظم‌جویی، حس انسجام و خودارزیابی 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 خودارزیابی 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 تجارب 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 کارکرد‌های بین فردی به کار می‌گیرند. همچنان که نظریه شناختی اجتماعی باندورا نیز بیان می‌کند خودنظم‌جویی تاثیر به‌سزایی 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 خودارزیابی و خودنظم‌جویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های (۱۵-۱۳) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت بنابر نظریه شناختی اجتماعی باندورا سطح بالای خودارزیابی به رفتار هدفمند می‌انجامد که پیامد مطلوب آن ایجاد انگیزه در فرد است. از طرفی انگیزش بالا هم می‌تواند باعث افزایش

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 خودارزیابی را متشکل از باورهایی تعریف کرد که نشان‌دهنده میزان ظرفیت خودنظم‌جویی و مهارت‌های رفتاری افراد است (۲۷). همچنین بر اساس نتایج این پژوهش بین خودارزیابی و مهارت‌های ارتباط بین فردی نیز رابطه مثبت معنادار وجود دارد که این یافته با پژوهش‌های (۱۶، ۱۴، ۱۳) هم‌سو است. در تبیین این یافته، نظریه مقایسه اجتماعی بیان می‌کند خودارزیابی 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 خودارزیابی عقاید و توانایی‌های فرد، نقش به‌سزایی در تعیین رفتار افراد دارد. افراد سازگار، تاثیر پیامد‌های رفتار اجتماعی خود را به طور دقیق درک و ارزیابی می‌کنند. در این صورت خودارزیابی 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 (۱۷ و ۱۸) 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 (۱۹، ۱۷) 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).

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

یافته‌های این پژوهش را باید با در نظر گرفتن محدودیت‌های آن تفسیر کرد. جامعه آماری این پژوهش متشکل از دانشجویان بود، بنابراین تعمیم‌دهی آن به سایر گروه‌های جمعیتی محدودیت‌هایی را به همراه دارد. این پژوهش به دلیل مقطعی بودن، نتیجه‌گیری در باره علت 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 آگاهی‌رسانی از اهمیت و نقش مهارت‌های ارتباطی در برقراری و حفظ روابط شخصی و حرفه‌ای برای انواع گروه‌های موجود در جامعه شد. از سوی دیگر با ارائه برنامه‌های آموزشی می‌توان در معرفی و به‌کارگیری 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 به‌کارگیری در ست مهارت‌های خودنظم‌جویی می‌توان با مدیریت رفتاری، روابط بین فردی کارآمدتری را برقرار کرد همچنین با ارائه خدمات بهداشت روان در قالب 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 پینترچ یکی از مراحل فرآیند خودنظارت‌گری، 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، انگیزشی، هیجانی، عملکردی، بافتاری مورد تحلیل قرار می‌گیرد، این بدان معناست 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 مولفه حس انسجام یعنی قابل درک بودن، قابل مدیریت بودن و معناداری از طریق شناسایی و درک موقعیت‌های تنیدگی‌زا، مدیریت و مهار منابع و راهکارهای مقابله‌ای و اولویت دادن به ارزش‌ها و اهداف، می‌تواند در خودنظم‌جویی افراد نقش به‌سزایی داشته باشد (۳۰). این در حالی است که ظرفیت خودنظم‌جویی نیز تعیین‌کننده‌گرایش افراد برای پیش‌بینی الگوهای رفتاری متناسب با موقعیت است، این الگوها شامل پاسخ‌های فوری به محرک و پاسخ‌های تاخیری با اثری بلندمدت است (۲۱)، به بیان دیگر نظم‌جویی هیجان رفتار را هدایت می‌کند و از آنجا 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

## تقدیر و تشکر

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

## References

- 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 Mar 21; 13(51): 245-256.[farsi]
24. Alipour A, Sharief N. Checking the validity and reliability of the sense of coherence questionnaire in students. *Pszhuhandeh 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-
1. Samovar L A, Porter R E, McDaniel E R, Roy C S. *Communication between cultures.* Cengage Learning; 2016.
2. Erozkhan A. The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. *Educational Sciences: Theory Pract.* 2013;13(2):739-45.
3. Greene J C. *Handbook of communication and social interaction skills.* Psychology Press; 2003.
4. Zhang L N. Importance of Interpersonal Skills at Work towards Managing People in an Educational Context. In 2018 5th International Conference on Management Science and Management Innovation (MSMI 2018) 2018 Apr (pp. 29-34).
5. Hargie O, editor. *The handbook of communication skills.* London: Croom Helm; 1986.
6. Elkind D. Erik Erikson's eight ages of man. *New York Times Magazine.* 1970 Apr 5;5:25-7.
7. Seligman M E. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* Simon and Schuster; 2002 Aug 27.
8. 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).
9. Solomon D, Theiss J. *Interpersonal communication: Putting theory into practice.* Routledge; 2022 Mar 16.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.