

Research Paper

The Effects of Interpersonal Communication Skills on Social and Daily Life of Women

Samaneh Pourmohammad¹, Keramatollah Rasekh^{2*}, Mohammadreza Ghaedi³, Hassan Soltani⁴

1. Ph.D. Student of Communications, Department of Communications Science, Fars Science and Research Branch, Islamic Azad University, Fars, Iran

1. Ph.D. Student of Communications, Department of Communications Science, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran

2. Associate Professor, Department of Sociology, Jahrom Branch, Islamic Azad University, Jahrom, Iran

3. Associate Professor, Department of Political Science and International Relations, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran

4. Associate Professor, Department of Management, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran

Received: 2024/07/27

Revised: 2025/03/05

Accepted: 2025/03/07

Use your device to scan and read
the article online



DOI:

10.71801/jzv.2025.1185001

Keywords:

Communication,
Interpersonal Relations,
Mashhad, Social Life, Women.

Objective: There is a relationship between social communication and strengthening the social dimension of man and promoting communication in interpersonal relationships. After the research, this research tried to answer a question about interpersonal communication skills in the social and daily life of women aged 18 to 30 in Mashhad.

Method: The method used in this study was quantitative-survey and a fundamental research. The statistical population of the study included all women aged 18 to 30 in Mashhad in 1403. The sample size was 392 people who entered the study through convenience sampling. The research tool was a researcher-made questionnaire whose validity and reliability were confirmed. The data were analyzed using the correlation matrix and structural equation modeling. SPSS and PLS software were used for data analysis.

Findings: The GOF value was obtained as 0.515, which indicates that the model has a good fit with the data and its predictions are accurate and reliable. These results show that predictive models based on these constructs generally show a significant variance of the data and model the relationships between them well.

Conclusion: The results of structural equation modeling showed that there is a relationship between social and strengthening the social dimension of man and promoting communication in relationships between personal characteristics. Also, creating communication, being honest and promoting communication in interpersonal relationships, individual, social and stereotypical differences and promoting communication in interpersonal relationships, expressing positive emotions and strengthening interpersonal relationships and promoting relationships in interpersonal relationships, and finally expressing positive emotions and strengthening interpersonal relationships and improving physical and mental health and multiple personalities and promoting relationships in interpersonal relationships.

Citation: Pourmohammad S, Rasekh K, Ghaedi M R, Soltani H. The Effects of Interpersonal Communication Skills on Social and Daily Life of Women. Quarterly Journal of Women and Society. 2025; 16 (61): 1-18

*Corresponding author: Keramatollah Rasekh

Address: Associate Professor, Department of Sociology, Jahrom Branch, Islamic Azad University, Jahrom, Iran

Tell: 09173148564

Email: Krasekh@gmail.com

Extended Abstract

Introduction

Women have always been one of the fundamental issues and social issues in human societies [1]. Dealing with these issues because of economic impacts on social and cultural development does not help improve women's status and promote their rights, but helps to flourish society as it is. [2]

The discussion of women's social presence and their role in society has always been a controversial and challenging issue in different cultures and societies [7]. According to the latest report by the Census Bureau, the market's economic participation in the market in the summer was 14.6 percent, while the unemployment rate of women reached 15.4 percent [8].

The low percentage of women's participation in the labor market in Iran can be considered as an example of work and subculture and weakness in social relations and interpersonal communication [11].

The role of women in different societies and their impact on social and cultural structures has always been one of the main focus of scientific research [13]. Understanding women's social life requires an examination of factors such as gender roles, job opportunities, education and cultural and religious influences [15]. These factors not only affect the quality of women's life but also play an important role in the sustainable development of societies [16]. Women are more and more independent than men and are more intimate in communication. Women are more conscience than men and their beliefs are influential in relationships [18]. Women ask more questions in conversations and are more hidden than men. Women act more in their relationships with others. They are thinkers, they have a lot of personality and are more subtle [19].

Today's world is heavily influenced by communication and this requires information exchange [21]. Communication, psychology, management and sociology help improve the quality of human communication [22].

It is a type of interpersonal communication that includes the exchange of information and emotions in verbal and

non-verbal methods [23]. Much of the transmission of the message in communication is done through symbolic non-verbal actions that convey emotions and emotions. [25] In examining Iran's daily life, we see that the ideals are at the center of it. Consider individualism, personal independence, discovery, respect for individual choices, interpersonal relationships, communication, and related cases. Research has shown that women in maintaining communication with educational and cultural poverty problems and issues And they are grappling [34].

One of the most effective indicators for women's comprehensive participation in social activities is their education and empowerment in social and interpersonal communication [35]. One of the most important social issues is the issue of communication between women and girls and understanding the foundations and principles of this relationship [37]. It also strengthens the family economy. Women must be aware of the type of social relations in society [39]. Women have advantage in terms of social interests, socialization, and even social participation, and this is an advantage for them in generational social education [41]. It is behaviors and traditions, so that everyone feels that the behaviors that society have inspired are natural and natural [43].

It is important to address this because interpersonal communication plays a key role in the quality of life of individuals and improving these skills can lead to strengthening social relationships, increasing personal satisfaction and success in different aspects of life [47]. These skills help women build more effective relationships with others and work better in different environments, including family, workplace and community. One of the positive effects of these skills is to increase the ability to resolve conflicts [48]. In addition, communication skills help women build stronger social networks. These networks can provide them with emotional support, job opportunities and even personal growth. [51]

Methods

The present study is quantitative in terms of method and purpose. The statistical population of this study included all women aged 18 to 30 years in Meshhad in 1403. The sample size in the structural equations is determined by the number of questions or items in the questionnaire and the minimum number is 200. According to Klein, the normal sample size in studies using structural equations is about 200. In general, in the modeling method of structural equations, the sample size can be determined between 5 and 15 observations for each measured variable. Due to the number of variables observed in this study, which was 34 questions and 5 subscales, 10 observations were considered per question (340), with the possibility of a drop in the subject, the sample size of 392 people using the existing study. They became sampling method. The criteria for studying for women are: 18 to 30 years of age, without mental or medical problems, at least high school diploma, without divorce, alcohol or drugs, and deprivation criteria are sufficient time and incomplete completion of research questionnaires. Ethical considerations for this study include submitting written information about the study to participants, ensuring that the information obtained is kept confidential and used only for research purposes, voluntary participation in the study, their name and their surname They don't. Privacy and obtaining written consent from participants.

Findings

For the construct of promoting communication in interpersonal relationships, the R^2 value is 0.850, which indicates a high impact of this construct on other variables. Also, the Q^2 value is 0.441 and the Cumminality value is 0.341, which indicate that this construct has a significant relationship with other constructs. The Redundancy value is 0.289, which indicates that a small part of the variance of this construct is predicted by other variables. In the case of the construct of expressing positive emotions and strengthening interpersonal relationship skills, the R^2 value is 0.486 and the Q^2 value is 0.260,

which indicate a moderate impact and a weaker predictive model. Also, the Cumminality value is 0.381 and the Redundancy value is 0.185, which indicate that this construct overlaps with other variables to some extent. For the construct of improving physical and mental health and enhancing human personality, the R^2 value is 0.763, which indicates a strong and significant effect of this construct on other variables. Also, the Q^2 value is 0.441 and the Cumminality value is 0.419, indicating a significant relationship and overlap of this construct with other variables. Finally, the GOF value is 0.515, which indicates that the model has a good fit with the data and its predictions are accurate and reliable.

Conclusion

The first hypothesis of the research stated that there was a relationship between the need for social interactions and the strengthening of human social dimension and the promotion of communication in interpersonal relationships. The results imply confirmation of this hypothesis. These results are also in line with the results of the research by Pourmohammad et al., Abazari et al., Damar et al., Jazini et al., Husseinazadeh et al., 2009, and Jafari et al. In the second hypothesis, there was a relationship between establishing effective, honest and fair communication and promotion of communication in interpersonal relationships. These results are in line with the results of the research by Pourmohammad et al., Abazari et al., Tabr et al., And Ja'fari et al. [21]. According to the theory of interpersonal relationships, effective, honest and fair communication are recognized as the main foundations for establishing and strengthening relationships between individuals. This theory states that the quality of interplastic relations depends on the amount of transparency, honesty and fairness in communication [34].

In the third hypothesis, there was a relationship between individual, social and stereotypical differences and promotion of communication in interpersonal relationships.] And Ja'fari et al. [21] is in line. According to interpersonal relationship theory, individual, social, and stereotypical

differences play an important role in the quality and depth of communication between individuals.

In the fourth hypothesis, there was a relationship between promoting communication in interpersonal relationships and expressing positive emotions and enhancing interpersonal relationship skills. These results are in line with the results of the research by Pourmohammad et al., Husseinzadeh et al., Jafari et al. [21]. According to the theory of interpersonal relationships, effective communication and expression of positive emotions play a key role in strengthening the relationships between individuals.

In the final hypothesis of the research, it was stated that there is a relationship between expressing positive emotions and enhancing the skills of interpersonal relationships and improving physical and mental health and human personality excellence, which is approved by the results of the research. These results are in line with the results of Pourmohammad et al., Abazari et al., And the task et al., ...

Expressing positive emotions has a widespread impact on different aspects of human life. Scientific research has shown that expressing positive emotions such as happiness, appreciation and affection can improve interpersonal relationships. This is due to increased trust, empathy and effective communication between individuals.

Healthy and sustainable relationships not only lead to social support, but also reduce stress and strengthen mental health [12].

مقاله پژوهشی

اثرات مهارت ارتباطات بین فردی در زندگی اجتماعی و روزمره زنان

سمانه پورمحمد^۱، کرامت الله راسخ^{۲*}، محمدرضا قاندي^۳، حسن سلطانی^۴

۱. دانشجوی دکتری، علوم ارتباطات، گروه علوم ارتباطات، پردیس علوم و تحقیقات فارس، دانشگاه آزاد اسلامی، فارس، ایران

۱. دانشجوی دکتری، علوم ارتباطات، گروه علوم ارتباطات، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

۲. دکتری، جامعه شناسی، دانشیار، گروه جامعه شناسی، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۳. دکتری، علوم سیاسی، دانشیار، گروه علوم سیاسی و روابط بین الملل، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

۴. دکتری، مدیریت، گروه مدیریت، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

چکیده

هدف: بین لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی رابطه وجود دارد. لذا پژوهشگر در این تحقیق تلاش می‌کند به سؤال چگونگی اثرات مهارت ارتباطات بین فردی در زندگی اجتماعی و روزمره زنان ۱۸ تا ۳۰ سال شهر مشهد پاسخ دهد.

روش: روش مورد استفاده این پژوهش کمی-پیمایشی و یک پژوهش بنیادین می باشد. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه زنان ۱۸ تا ۳۰ ساله شهر مشهد در سال ۱۴۰۳ بودند. حجم نمونه ۳۹۲ نفر بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس وارد پژوهش شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه محقق ساخته بود که روایی و پایایی آن به تایید رسید. داده ها به شیوه ماتریس همبستگی و مدل یابی معادلات ساختاری تحلیل شدند. از نرم افزار spss و pls برای تحلیل داده ها استفاده شد.

یافته‌ها: مقدار GOF معادل ۰/۵۱۵ به دست آمده است که نشان می‌دهد مدل تناسب خوبی با داده‌ها دارد و پیش‌بینی‌های آن دقیق و قابل اعتماد است. این نتایج نشان می‌دهند که مدل پیش‌بینی کننده بر اساس این سازه‌ها، به‌طور کلی توانسته است واریانس قابل توجهی از داده‌ها را توضیح دهد و روابط میان متغیرها را به خوبی مدل‌یابی کرده است.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که بین لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی رابطه موثر وجود دارد. همچنین ایجاد ارتباط موثر، صادقانه و منصفانه و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی، تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه ای و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی، بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی و در آخر بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی و بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی همگی به تایید رسیدند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۰۶

تاریخ داوری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۷

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.71801/jzv.2025.1185001

واژه‌های کلیدی:

ارتباطات، روابط بین فردی، زندگی اجتماعی، زنان، مشهد

* نویسنده مسئول: کرامت الله راسخ

نشانی: دکتری، جامعه شناسی، دانشیار، گروه جامعه شناسی، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

تلفن: ۰۹۱۷۳۱۴۸۵۶۴

پست الکترونیکی: Krasekh@gmail.com

مقدمه

مسائل زنان همواره یکی از موضوعات اساسی و محوری در جوامع انسانی بوده است [۱]. که تأثیرات عمیقی بر توسعه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دارد پرداختن به این مسائل نه تنها به بهبود وضعیت زنان و ارتقای حقوق آنها کمک می‌کند، بلکه به شکوفایی جامعه در ابعاد گوناگون نیز منجر می‌شود [۲]. در طول تاریخ، زنان با چالش‌های متعددی از جمله نابرابری‌های جنسیتی، محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی، و موانع حقوقی مواجه بوده‌اند که این مسائل ضرورت توجه ویژه به حقوق و نیازهای آنان را دوچندان می‌کند [۳]. در عصر حاضر، با گسترش آگاهی عمومی و تغییر نگرش‌ها نسبت به جایگاه زنان در جامعه، اهمیت بررسی و حل مسائل آنان بیش از پیش احساس می‌شود [۴]. از آموزش و بهداشت گرفته تا مشارکت در تصمیم‌گیری‌های سیاسی و اقتصادی، زنان نقش کلیدی در پیشبرد اهداف توسعه پایدار ایفا می‌کنند [۵]. از این رو، پرداختن به مسائل زنان نه تنها یک وظیفه اخلاقی و انسانی است، بلکه یک ضرورت راهبردی برای دستیابی به عدالت اجتماعی و توسعه متوازن محسوب می‌شود [۶].

بحث حضور اجتماعی زنان و نقش آنان در عرصه جامعه همواره یکی از موارد بحث برانگیز و چالشی در فرهنگ‌ها و جوامع متفاوت بوده است [۷]. بر اساس تازه‌ترین گزارش مرکز آمار، نرخ مشارکت اقتصادی زنان در بازار کار در تابستان ۱۴۰۲ حدود ۱۴۶ درصد بوده و این در حالی است که نرخ بیکاری زنان به ۱۵۴ درصد رسیده است [۸]. با بررسی داده‌های طی سال‌های ۱۳۹۵ الی ۱۴۰۲ می‌توان مشاهده کرد که زنان ایرانی به طور میانگین حدود ۱۵۴ درصد طی این سال‌ها در بازار کار مشارکت داشته‌اند [۹]. به نحوی که نرخ مشارکت اقتصادی زنان از ۱۶۳ درصد در سال ۱۳۹۵ به ۱۴۶ درصد در تابستان ۱۴۰۲ رسیده و ۱۰۷ درصد کاهش یافته است [۱۰]. درصد پایین میزان مشارکت زنان در بازار کار در ایران را می‌توان به دلایلی مانند نبود زیرساخت‌های مناسب کار و دلایل فرهنگی و ضعف در روابط اجتماعی و ارتباطات بین فردی مرتبط دانست [۱۱]. حسین زاده و همکاران نشان دادند جنبه‌های ذهنی حمایت اجتماعی می‌تواند مساعدت روانی اثرگذاری برای مقابله با تنش‌ها و دشواری‌های زندگی باشد و فرد را توانمند کند تا قدرت مقابله با رفتاری‌های روزمره زندگی و تنش‌های آن را داشته باشد [۱۲]. زندگی اجتماعی و روزمره زنان یکی از موضوعات مهم و چندبعدی در مطالعات علوم انسانی و اجتماعی است که از منظرهای مختلفی مانند جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، تاریخ، و مطالعات جنسیت مورد بررسی قرار می‌گیرد [۱۳]. نقش زنان در

جوامع مختلف و تأثیرگذاری آنها بر ساختارهای اجتماعی و فرهنگی، همواره یکی از محورهای اصلی پژوهش‌های علمی بوده است [۱۴]. زندگی روزمره زنان نه تنها بازتابی از تحولات اجتماعی و اقتصادی است بلکه نشان‌دهنده تعاملات آنها با محیط پیرامون، خانواده، و جامعه نیز می‌باشد [۱۵]. درک زندگی اجتماعی زنان نیازمند بررسی عواملی همچون نقش‌های جنسیتی، فرصت‌های شغلی، آموزش، و تأثیرات فرهنگی و دینی است [۱۶]. این عوامل نه تنها بر کیفیت زندگی زنان تأثیر می‌گذارند، بلکه بر توسعه پایدار جوامع نیز نقش به‌سزایی دارند [۱۷].

اباذری در پژوهش خود نشان داد تقریباً ۷۵ درصد از زمان روزانه انسان به صورتی در ارتباط با دیگران می‌گذرد [۱۸]. زنان نسبت به مردان اجتماعی‌تر و استقلال طلبی بیشتری دارند و در ارتباط صمیمی‌ترند. زنان وظیفه شناس‌تر از مردان هستند و در برقراری روابط، اعتقادات آنها تأثیر بیشتری دارد [۱۹]. زنان در گفتگوها بیشتر، سؤالات کوتاه را می‌پرسند و از مردان رازدارتر هستند. زنان در روابط خود با دیگران با احتیاط بیشتری عمل می‌کنند. اهل تفکر بوده و ثبات شخصیت زیادی دارند و لطیف‌تر هستند [۲۰]. جعفری و همکاران در پژوهش خود نشان ابعاد کفایت اجتماعی (آغازگر روابط، اظهارنظر مخالف، خودافشایی، حمایت عاطفی و مدیریت تعارض) در پیش‌بینی روابط زناشویی سهم معناداری دارند [۲۱]. از سوی دیگر، زندگی روزمره زنان شامل فعالیت‌های روزانه، وظایف خانوادگی، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، و همچنین چالش‌هایی است که آنها در مسیر تحقق اهداف شخصی و اجتماعی خود با آن مواجه می‌شوند [۲۲].

دنیای امروز به شدت تحت تأثیر ارتباطات است و این امر نیازمند تبادل اطلاعات است [۲۳]. علم ارتباطات، روانشناسی، مدیریت و جامعه‌شناسی به بهبود کیفیت ارتباطات انسانی کمک می‌کنند [۲۴]. پور محمد و همکاران در پژوهش خود ضرورت، شاخص‌ها، بسترها و زیرساخت‌ها، موانع و عوامل مزاحم، راهبردها و پیامدهای ارتباطات در روابط بین فردی در زندگی روزمره را نشان می‌دهد [۲۵]. یکی از انواع مهم ارتباطات، ارتباطات بین فردی است که شامل تبادل اطلاعات و احساسات به صورت کلامی و غیرکلامی می‌باشد [۲۶]. این نوع ارتباط نقش کلیدی در رشد و تعالی انسانی و پیشرفت‌های اجتماعی دارد. بدون وجود نظامی از تبادل متقابل پیام‌ها بین افراد، زندگی اجتماعی ناممکن است [۲۷]. بخش عمده‌ای از انتقال پیام در ارتباطات از طریق کنش‌های نمادین غیرکلامی انجام می‌شود که عواطف و هیجانات را منتقل می‌کند [۲۸]. جزینی و همکاران نشان دادند

بین شنود موثر و مهارت های ارتباطی بین فردی رابطه معنادار وجود دارد [۳۹]. همچنین وظیفه و همکاران در پژوهش خود نشان دادند بین شنود موثر و مهارت های ارتباطی بین فردی رابطه معنادار وجود دارد [۳۰]. با تغییرات اجتماعی و ظهور ابزارهای دیجیتال و شبکه های اجتماعی، روش های سنتی ارتباط نیز دستخوش تغییر شده است [۳۱].

با توجه به این تفاوت ها و با نگاه به تغییر در روند برقراری ارتباطات میان فردی این سؤال مطرح می شود که چرا مردان و زنان در برقراری ارتباط متفاوت رفتار می کنند [۳۲]. در بررسی زندگی روزمره ایرانی، می بینیم که آرمان در کانون آن قرار دارد. فردگرایی، استقلال فردی، کشف خویش، محترم شمردن انتخاب های فردی، برقراری روابط بین فردی موثر، ارتباطات درست و اموری اینگونه را در نظر بگیرد [۳۳]. این ها ارزش های جهان جدید هستند و طی دهه های اخیر، ایرانیان به ویژه نسل های جدید در ایران و زنان و دختران، تلاش کرده اند تا در دل زندگی روزمره آنها را به دست آورند [۳۴]. مساله مهارت ارتباطات بین فردی، همواره مورد بحث بوده، اما تأثیرات آن در زندگی اجتماعی و روزمره زنان بررسی نشده است. برای رسیدن به توسعه مشارکت زنان بسیار ضروری است [۳۵]. چرا که موقعیت و شرایط زنان در جوامع مختلف کاملاً تحت تأثیر سطوح و شرایط توسعه در کشورها می باشد. فاصله بین توسعه یافتگی مردان و زنان در کشورهای توسعه یافته تر بسیار کمتر است [۳۶]. بنابراین جهت ارتقا شاخص های توسعه در هر جامعه ای، بهبود شرایط زنان جزء ملزومات اصلی به حساب می آید [۳۷]. همچنین براساس پژوهش های صورت گرفته زنان از مشکلات و مسایل مربوط به فقر آموزشی و فرهنگی در برقرار کردن ارتباط در مشقت هستند [۳۸]. یکی از شاخص های موثر بر مشارکت همه جانبه زنان در فعالیت های اجتماعی، آموزش و توانمندسازی آنان در ارتباطات اجتماعی و بین فردی است [۳۹].

گسترش روابط اجتماعی و اقتضات زندگی نوین بشری، سبب فزونی حضور زنان در جامعه و افزایش ارتباط اجتماعی زنان و مردان گردیده است [۴۰]. یکی از مهم ترین مسائل اجتماعی، مساله ارتباطات زنان و دختران و شناخت مبانی و اصول این ارتباطات می باشد [۴۱]. زنانی که به درستی مهارت های عملی، فرآیند اجتماعی شدن و روابط اجتماعی را فرا گرفته باشند، دارای وسعت فکر و هوش و فراستی خواهند شد که در انجام بسیاری از امور، فوق العاده به آنان کمک می کند و قوه دوربینی و مال اندیشی و آینده نگری را در آنها ایجاد می نماید تا بتوانند وقایع و حوادث غیرمترقبه را پیش بینی کنند [۴۲]. همین عامل اقتصاد خانواده را نیز تحکیم می بخشد. زنان نیاز دارند که از نوع روابط اجتماعی در جامعه آگاه باشند [۴۳]. طبیعت خاص زن به

گونه ای است که از نوعی انعطاف پذیری برخوردار بوده و این امکان را به او می دهد که خود را با متنوع ترین شرایط اجتماعی و فرهنگی سازگار کند [۴۴]. زنان چه از لحاظ علایق اجتماعی و چه از جنبه معاشرتی و حتی مشارکت های اجتماعی دارای برتری هستند و این خود مزیتی برای آنان در تربیت اجتماعی نسل است [۴۵]. اجتماعی شدن فرآیندی است که به انسان راه های زندگی کردن در جامعه را می آموزد، شخصیت می دهد و ظرفیت های او را در جهت انجام وظایف فردی و به عنوان عضو جامعه توسعه می بخشد [۴۶]. اجتماعی شدن یادگیری قواعد، اصول و عادات و حتی بیشتر از آن، جذب فرهنگ یعنی ارزش ها، رفتارها و سنن به صورتی است که هر کسی کاملاً احساس می کند رفتارهایی که جامعه بر او القا کرده، امری عادی و طبیعی است [۴۷]. اجتماعی شدن مبنای استقلال و آزادی فردی است. از طریق اجتماعی شدن نسل ها باهم ارتباط برقرار کرده و بدین گونه ارزش های اجتماعی و فرهنگی یک جامعه حفظ می گردد [۴۸]. زنان به عنوان نیمی از نیروهای بالقوه جامعه و پرورش دهنده نسل جوان، با حضور در عرصه های مختلف باعث شکوفایی بیشتر جامعه شده و فرآیند توسعه را به طور کلی و توسعه سیاسی، اقتصادی و اجتماعی را به طور خاص تسهیل می نمایند [۴۹]. این مسئله می تواند به محدودیت در روابط اجتماعی، کاهش اعتماد به نفس و حتی مشکلات در محیط های کاری و خانوادگی منجر شود [۵۰]. پرداختن به این موضوع از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا ارتباطات بین فردی نقش کلیدی در کیفیت زندگی افراد ایفا می کند و بهبود این مهارت ها می تواند به تقویت روابط اجتماعی، افزایش رضایت شخصی و موفقیت در جنبه های مختلف زندگی منجر شود [۵۱]. این مهارت ها به زنان کمک می کنند تا روابط مؤثرتری با دیگران برقرار کرده و در محیط های مختلف، از جمله خانواده، محل کار و جامعه، بهتر عمل کنند. یکی از اثرات مثبت این مهارت ها، افزایش توانایی در حل تعارضات است [۵۲]. زنان با استفاده از ارتباطات مؤثر می توانند مشکلات را بهتر مدیریت کرده و به راه حل های سازنده دست یابند [۵۳]. همچنین، این مهارت ها باعث تقویت اعتماد به نفس و خودآگاهی می شوند، زیرا توانایی بیان نیازها و احساسات به صورت شفاف و محترمانه، نقش کلیدی در ایجاد روابط سالم دارد [۵۴]. علاوه بر این، مهارت های ارتباطی به زنان کمک می کند تا شبکه های اجتماعی قوی تری بسازند. این شبکه ها می توانند حمایت عاطفی، فرصت های شغلی و حتی رشد شخصی را برای آنها فراهم کنند [۵۵]. در نهایت، تسلط بر این مهارت ها می تواند به زنان کمک کند تا نقش های مختلف خود را در جامعه با موفقیت بیشتری ایفا کنند.

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که مهارت‌های ارتباطی قوی می‌تواند به افزایش تعاملات مثبت اجتماعی و کاهش تعارضات کمک کند [۱۵]. برای مثال، پژوهش‌های انجام‌شده توسط گافمن و هارجی نشان داده‌اند که افرادی که مهارت‌های ارتباطی بهتری دارند، از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار هستند و کیفیت زندگی بالاتری را تجربه می‌کنند [۳۲]. با این حال، بسیاری از این پژوهش‌ها به طور خاص بر روی زنان تمرکز نداشته‌اند یا به تأثیرات خاص اجتماعی و فرهنگی بر مهارت‌های ارتباطی زنان نپرداخته‌اند. در این میان، یک خلا تحقیقاتی وجود دارد که به بررسی دقیق‌تر تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر زندگی زنان، با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی خاص آن‌ها، پرداخته نشده است. همچنین، بسیاری از مطالعات موجود بیشتر بر جنبه‌های نظری تمرکز کرده‌اند و کمتر به ارائه راهکارهای عملی برای بهبود این مهارت‌ها پرداخته‌اند.

فرصت‌های پژوهش

- بین لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی رابطه وجود دارد.
- بین ایجاد ارتباط مؤثر، صادقانه و منصفانه و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی رابطه وجود دارد.
- بین تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی رابطه وجود دارد.
- بین ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی و بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی رابطه وجود دارد.
- بین بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی و بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ روش کمی-پیمایشی و به لحاظ هدف بنادین می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان ۱۸ تا ۳۰ ساله شهر مشهد در سال ۱۴۰۳ بودند. حجم نمونه در معادلات ساختاری براساس تعداد سوالات یا گویه‌های پرسشنامه مشخص می‌شود و حداقل تعداد آن ۲۰۰ است. طبق نظر کلاین حجم نمونه معمولی در مطالعاتی که از معادلات ساختاری استفاده می‌شود حدود ۲۰۰ مورد است. به طور کلی در روش‌شناسی مدل‌یابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده تعیین شود. با توجه به تعداد متغیر مشاهده شده در این پژوهش که تعداد آن‌ها ۳۴ سوال و ۵ خرده مقیاس بود به ازای هر سوال ۱۰ مشاهده در نظر گرفته شد (۳۴۰ نفر) که با احتمال افت آزمودنی نمونه‌ای به حجم ۳۹۲

نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس وارد پژوهش شدند. معیار ورود به پژوهش زنان شهر مشهد، دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال، نداشتن مشکلات روانشناختی و پزشکی مختل‌کننده، حداقل سواد دیپلم، عدم سپری کردن مراحل طلاق، عدم مصرف الکل و مواد و معیار خروج نداشتن زمان کافی و پر کردن ناقص پرسشنامه‌های پژوهش خواهد بود. ملاحظات اخلاقی پژوهش شامل ارائه اطلاعات کتبی درباره پژوهش به شرکت‌کنندگان، اطمینان خاطر به افراد درباره رعایت محرمانه بودن اطلاعات به دست آمده و استفاده از آن فقط در امور پژوهشی، داوطلبانه بودن مشارکت در مطالعه، ثبت نشدن نام و نام خانوادگی ایشان به منظور رعایت حریم خصوصی و دریافت رضایت کتبی از شرکت‌کنندگان خواهد بود.

ابزار پژوهش

در این پژوهش از ابزار پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. پرسشنامه با استفاده از دستورالعمل طراحی پرسشنامه در پژوهش‌های زمینه‌یابی طراحی شد. پژوهشگر در مجموع ۳۴ گویه آماده نمود که تمامی آن‌ها بر مبنای طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) قرار گرفت. پرسشنامه این پژوهش شامل هفت بخش است: ۱- پرسش‌های جمعیت شناختی و شامل جنس، سن، تحصیلات و ...، ۲- هفت پرسش برای سنجش لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان، ۳- پنج پرسش برای سنجش ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی، ۴- چهار سوال برای سنجش ایجاد ارتباط مؤثر، صادقانه و منصفانه، ۵- هفت پرسش برای سنجش تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای، ۶- شش پرسش جهت سنجش بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی، ۷- پنج پرسش جهت سنجش بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی می‌باشد. به‌منظور تناسب هرچه بیشتر گویه‌ها و درک بهتر آن‌ها توسط پاسخ‌دهندگان اکثر گویه‌ها به‌صورت مستقیم پیاده‌سازی شد. برای اطمینان از روایی محتوایی پرسشنامه، ۵ نفر از متخصصان پرسشنامه را بررسی کردند. فرم ارزیابی روایی محتوا برای آن‌ها تهیه شد و پرسشنامه بر مبنای پیشنهادها آن‌ها موردبازنگری قرار گرفت. شاخص CVI و CVR بر مبنای نظر ۵ متخصص به ترتیب بالای ۰/۹۹ و ۰/۷۹ برآورد شد که نشان از روایی محتوایی پرسشنامه بود. همچنین روایی صوری نیز توسط متخصصان تایید شد. آزمون مقدماتی پرسشنامه روی ۳۰ نفر اجرا شد. همچنین داده‌های آزمون مقدماتی از نظر فراوانی و پراکندگی پاسخ‌ها و همخوانی پاسخ‌های هر کدام از شرکت‌کنندگان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج بررسی پایایی با آزمون آلفای کرونباخ به این شرح بود: آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۶۴ برآورد

شد. آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان ۰/۹۱۱، سنجش ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی ۰/۸۰۵، سنجش ایجاد ارتباط موثر، صادقانه و منصفانه ۰/۷۹۷، سنجش تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای ۰/۹۱۲، سنجش بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی ۰/۸۶۱، سنجش بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی ۰/۸۵۲ برآورد شد. نتایج بررسی پایایی ترکیبی به این شرح بود: آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱۳ برآورد شد. پایایی ترکیبی برای خرده مقیاس لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان ۰/۹۲۹، سنجش ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی ۰/۸۶۵، سنجش ایجاد ارتباط موثر، صادقانه و منصفانه ۰/۸۶۹، سنجش تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای ۰/۹۳۰، سنجش بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی ۰/۸۹۶، سنجش بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی ۰/۸۹۴ برآورد شد. نتایج بررسی متوسط واریانس استخراج شده (AVE) به این شرح بود: متوسط واریانس استخراج شده برای خرده مقیاس لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد

اجتماعی انسان ۰/۶۵۱، سنجش ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی ۰/۵۲۶، سنجش ایجاد ارتباط موثر، صادقانه و منصفانه ۰/۶۲۶، سنجش تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای ۰/۶۵۶، سنجش بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی ۰/۵۹۱، سنجش بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی ۰/۶۳۰ برآورد شد. روایی واگرا خرده مقیاس‌ها با استفاده از تکنیک فورنل و لارکر ارزیابی شد. برای متغیرهای اصلی پژوهش که در قطر اصلی ماتریس قرار گرفته‌اند، مقدار جذر میانگین واریانس از مقدار همبستگی میان متغیرها بیشتر بود که در خانه‌های پایینی قطر اصلی قرار گرفته‌اند، بدین ترتیب روایی واگرایی مدل پژوهش نیز تأیید می‌شود. همچنین شاخص HTMT برای متغیرهای پژوهش بزرگتر از ۰/۸ برآورد نشد که نشان از روایی مناسب بود. میزان بارهای عاملی برای همه گویه‌ها بزرگتر از ۰/۴ و سطح معنی داری ۰/۰۵ بوده که در بررسی بارهای عاملی نشان دهنده تأیید پایایی معرف و در نهایت مناسب بودن پرسش‌ها برای سنجش متغیر بود.

جدول ۱. مقادیر توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان	۳۹۲	۷/۰۰	۳۵/۰۰	۲۳/۷۳	۵/۴۴۲
ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی	۳۹۲	۵/۰۰	۲۵/۰۰	۱۶/۴۰	۲/۴۹۲
ایجاد ارتباط موثر، صادقانه و منصفانه	۳۹۲	۴/۰۰	۲۰/۰۰	۱۴/۴۵	۲/۵۴۰
تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای	۳۹۲	۷/۰۰	۳۵/۰۰	۲۲/۰۲	۳/۴۳۵
بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی	۳۹۲	۶/۰۰	۳۰/۰۰	۲۰/۷۳	۴/۴۷۶
بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی	۳۹۲	۵/۰۰	۲۵/۰۰	۲۱/۶۱	۲/۴۷۰

با توجه به اطلاعات بدست آمده از تحلیل پرسشنامه‌ها، مشاهده می‌شود که ۲۷/۸ درصد معادل ۱۰۹ نفر از افراد مورد مطالعه بین ۱۸ تا ۲۲ سال، ۳۷/۸ درصد معادل ۱۴۸ نفر بین ۲۳ تا ۲۶ سال و ۳۴/۴ درصد معادل ۱۳۵ نفر نیز بین ۲۷ تا ۳۰ سال سن داشته‌اند. با توجه به اطلاعات بدست آمده از تحلیل پرسشنامه‌ها، مشاهده می‌شود که ۱۰/۵ درصد معادل ۴۱ نفر از افراد مورد مطالعه دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۱۵/۱ درصد معادل ۵۹ نفر کاردانی، ۳۸/۰ درصد معادل ۱۴۹ نفر کارشناسی، ۲۹/۱ درصد معادل ۱۱۴ نفر کارشناسی ارشد و ۷/۴ درصد معادل ۲۹ نفر نیز دارای مدرک دکتری بوده‌اند. در ادامه مقادیر توصیفی متغیرهای پژوهش گزارش می‌شود.

متغیر "لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان" با میانگین (۲۳.۷۳) و دامنه تغییرات بین ۷ تا ۳۵، بیشترین اهمیت

را برای پاسخ‌دهندگان داشته است. انحراف معیار نسبتاً بالای آن (۵.۴۴۲) نشان‌دهنده تنوع دیدگاه‌ها در این حوزه است. از سوی دیگر، "ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی" با میانگین (۱۶.۴۰) و انحراف معیار (۲.۴۹۲) نشان می‌دهد که پراکندگی نظرات در این مورد کمتر از برخی دیگر از متغیرها است. متغیر "ایجاد ارتباط موثر، صادقانه و منصفانه" با میانگین (۱۴.۴۵) و انحراف معیار (۲.۵۴۰) نشان می‌دهد که این عامل در سطح متوسطی از اهمیت قرار دارد و نظرات در مورد آن کمتر پراکنده است. در مقابل "تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای" با میانگین (۲۲.۰۲) نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان به درک و پذیرش تفاوت‌های اجتماعی و فردی توجه قابل توجهی داشته‌اند. "بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی" نیز با میانگین (۲۰.۷۳) از

اهمیت بالایی برخوردار بوده و انحراف معیار (۴۰۴۷۶) نشان می‌دهد که نظرات در این حوزه تنوع زیادی دارند. در نهایت، "بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی" با میانگین (۲۱۶۱) نیز در سطح بالایی از اهمیت قرار گرفته است و انحراف معیار (۲۰۴۷۰) نشان می‌دهد که دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان در این زمینه تا حدی به هم نزدیک است. جهت بررسی پیش فرض‌های معادلات ساختاری ابتدا وضعیت نرمالیتی داده‌ها بررسی شده است. از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها استفاده شده است. باتوجه به اینکه سطح معناداری برای متغیرهای پژوهش ($P < 0/05$) برآورد شده است می‌توان استدلال کرد که داده‌ها از توزیع غیر نرمال تبعیت

می‌کند. از آزمون باکس پلات برای بررسی داده‌های پرت استفاده شد که داده پرتی مشاهده نگردید. عامل تورم واریانس شدت هم خطی چندگانه را ارزیابی می‌کند. شاخص VIF نشان می‌دهد چه مقدار از تغییرات مربوط به ضرایب برآورد شده بابت هم خطی افزایش یافته‌است. اگر مقادیر این شاخص بالای ۱۰ برآورد شود نشان دهنده هم خطی است که ملاحظه می‌شود هیچ کدام از متغیرهای پژوهش دارای هم خطی نمی‌باشد. مقدار آماره دوربین واتسون برابر با (۲/۱۲۴) برآورد شد که با در نظر گرفتن مقدار مجاز این شاخص که بین ۱/۵ تا ۲/۵ است نشان می‌دهد که خطاها از یکدیگر استقلال دارند. در ادامه ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش گزارش می‌شود.

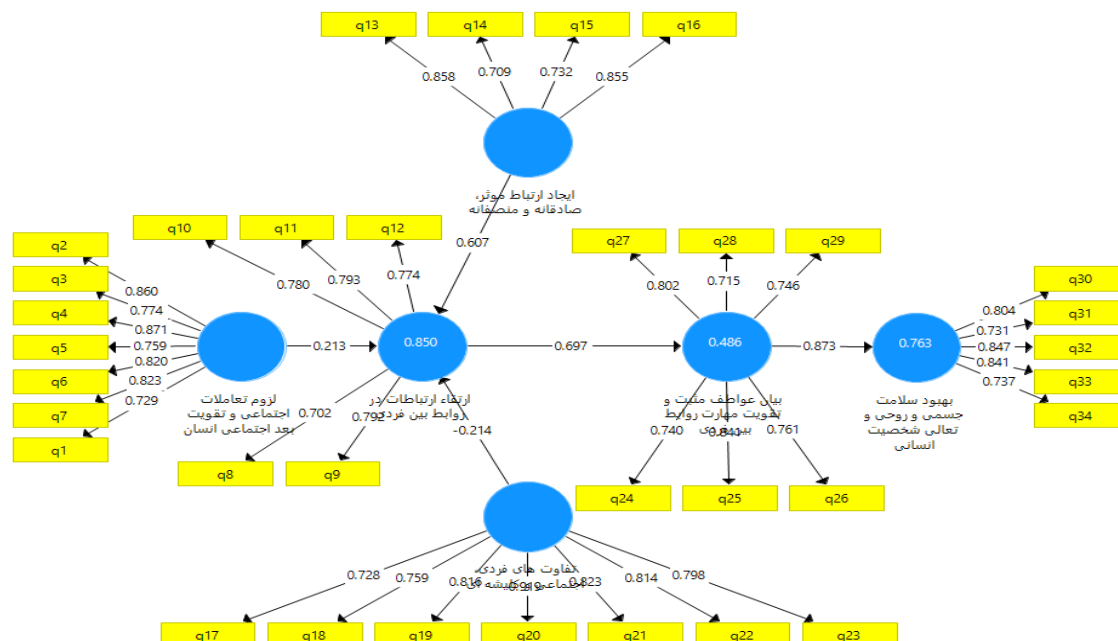
جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان	۱				
ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی	۰/۶۵۷**	۱			
ایجاد ارتباط مؤثر، صادقانه و منصفانه	۰/۵۵۱**	۰/۶۰۴**	۱		
تفاوت های فردی، اجتماعی و کلیشه ای	-۰/۵۱۰**	-۰/۷۲۴	-۰/۷۱۲	۱	
بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی	۰/۴۹۹**	۰/۳۱۴**	۰/۶۴۹**	-۰/۴۴۶	۱
بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی	۰/۶۳۲**	۰/۳۷۰**	۰/۵۱۷**	-۰/۴۰۰	۰/۳۹۴**

لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان بیشترین همبستگی را با ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی (۰/۶۵۷) و بهبود

سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی (۰/۶۳۲) دارد. از سوی دیگر، ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی دارای همبستگی بالا با ایجاد ارتباط مؤثر، صادقانه و منصفانه (۰/۶۰۴) و تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای (۰/۷۲۴) است. همچنین، این متغیر همبستگی قابل توجهی با بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی (۰/۳۱۴) دارد. ایجاد ارتباط مؤثر، صادقانه و منصفانه دارای همبستگی بالا با بیان عواطف

مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی (۰/۶۴۹) و تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای (۰/۷۱۲) است. در همین راستا، بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی دارای همبستگی منفی با تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای (۰/۴۴۶) است. علاوه بر این، این متغیر همبستگی مثبت با بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی (۰/۳۹۴) دارد. در نهایت، بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت، این متغیر همبستگی متوسطی با ایجاد ارتباط مؤثر، صادقانه و منصفانه (۰/۵۱۷) و همبستگی منفی با تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای (۰/۴۰۰) دارد.



شکل ۱. مدل ساختاری پژوهش در حالت نمایش ضرایب مسیر استاندارد

در ادامه جداول مربوط به اثرات مستقیم گزارش شده است.

جدول ۳. اثرات مستقیم

نتیجه	P	t	بتا	فرضیه
تایید	$P < 0.05$	۵/۷۷۲	۰/۲۱۳	لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان ← ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی
تایید	$P < 0.05$	۲۳/۳۱۵	۰/۶۰۷	ایجاد ارتباط موثر، صادقانه و منصفانه ← ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی
تایید	$P < 0.05$	۵/۳۹۹	-۰/۲۱۴	تفاوت های فردی، اجتماعی و کلیشه ای ← ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی
تایید	$P < 0.05$	۱۶/۴۳۱	۰/۶۹۷	ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی ← بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی
تایید	$P < 0.05$	۵۱/۹۰۶	۰/۸۷۳	بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی ← بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی

جدول ۴. شاخص های برازش

Redundancy	Cummunality	مقدار Q2	مقدار R Squares (R2)	سازه درون زا
۰/۲۸۹	۰/۳۴۱	۰/۴۴۱	۰/۸۵۰	ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی
۰/۱۸۵	۰/۳۸۱	۰/۲۶۰	۰/۴۸۶	بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی
۰/۳۱۹	۰/۴۱۹	۰/۴۴۱	۰/۷۶۳	بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی

$$GOF = \sqrt{Communalities \times R^2} = \sqrt{0.380 \times 0.699} = 0.515$$

پژوهش مورد تایید قرار می گیرد. در ادامه شاخص های برازش گزارش می شود.

برای سازه ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی، مقدار R^2 برابر با ۰/۸۵۰ است که نشان دهنده تأثیر بالای این سازه بر دیگر متغیرها

اگر مقدار t-values برای مسیرهای پژوهش از مقداری بحرانی ۱/۹۶ بیشتر باشد بنابراین با احتمال ۹۵ درصد مسیرهای پژوهش مورد تایید قرار می گیرد. با توجه به نتایج جدول فوق فرضیات

است. همچنین مقدار Q^2 برابر با $0/441$ و $Cummunality$ معادل $0/341$ نشان می‌دهند که این سازه ارتباط معناداری با دیگر سازه‌ها دارد. مقدار $Redundancy$ معادل $0/289$ نشان می‌دهد که بخش کمی از واریانس این سازه از طریق دیگر متغیرها پیش‌بینی می‌شود. در مورد سازه بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی، مقدار R^2 برابر با $0/486$ و Q^2 معادل $0/260$ نشان‌دهنده تأثیر متوسط و مدل پیش‌بینی‌کننده ضعیف‌تر هستند. همچنین $Cummunality$ معادل $0/381$ و $Redundancy$ معادل $0/185$ نشان می‌دهند که این سازه تا حدی با دیگر متغیرها هم‌پوشانی دارد. برای سازه بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی، مقدار R^2 برابر با $0/763$ است که نشان‌دهنده تأثیر قوی و قابل‌توجه این سازه بر دیگر متغیرها است. همچنین مقدار Q^2 برابر با $0/441$ و $Cummunality$ معادل $0/419$ نشان‌دهنده ارتباط معنادار و هم‌پوشانی این سازه با دیگر متغیرها است. در نهایت، مقدار GOF معادل $0/515$ به‌دست آمده است که نشان می‌دهد مدل تناسب خوبی با داده‌ها دارد و پیش‌بینی‌های آن دقیق و قابل‌اعتماد است. این نتایج نشان می‌دهند که مدل پیش‌بینی‌کننده بر اساس این سازه‌ها، به‌طور کلی توانسته است واریانس قابل‌توجهی از داده‌ها را توضیح دهد و روابط میان متغیرها را به خوبی مدل‌یابی کرده است.

نتیجه‌گیری

در فرضیه اول پژوهش بیان شده بود بین لزوم تعاملات اجتماعی و تقویت بعد اجتماعی انسان و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی رابطه وجود دارد. نتایج بر تأیید این فرضیه دلالت می‌کند. همچنین این نتایج با نتایج پژوهش‌های پورمحمد و همکاران [24]، لبادری و همکاران [17]، وظیفه و همکاران [30]، جزینی و همکاران [15]، حسین زاده و همکاران [12] و جعفری و همکاران [21] همسو می‌باشد.

نظریه روابط بین فردی بر این اصل استوار است که انسان‌ها به طور ذاتی موجوداتی اجتماعی هستند و تعاملات اجتماعی برای بقای روانی و عاطفی آن‌ها ضروری است. این نظریه معتقد است که روابط بین فردی نقش مهمی در شکل‌دهی شخصیت افراد ایفا می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنند. از طریق این تعاملات، افراد می‌توانند احساسات، نیازها و دیدگاه‌های دیگران را بهتر درک کنند و به این ترتیب، همدلی و درک متقابل میان انسان‌ها افزایش می‌یابد [12]. این روابط نه تنها به رفع نیازهای عاطفی کمک می‌کنند، بلکه باعث رشد اجتماعی و ارتقای توانایی‌های فرد در مواجهه با چالش‌های زندگی می‌شوند. به عبارت دیگر، تعاملات اجتماعی بستری فراهم می‌کنند که در آن افراد بتوانند از تجربیات یکدیگر

بیاموزند، از حمایت عاطفی بهره‌مند شوند و حس تعلق به یک گروه یا جامعه را تجربه کنند [27]. این حس تعلق و حمایت اجتماعی به ویژه در موقعیت‌های دشوار زندگی، مانند مواجهه با استرس یا بحران‌های شخصی، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و می‌تواند به عنوان یک منبع قدرت روانی عمل کند. به طور کلی، نظریه روابط بین فردی تأکید دارد که انسان‌ها برای رشد کامل شخصیت خود نیازمند ارتباطات معنادار و مثبت با دیگران هستند [14]. این فرآیند منجر به شکل‌گیری روابط عمیق‌تر و معنادارتر می‌شود. از سوی دیگر، ارتقاء کیفیت روابط بین فردی باعث افزایش اعتماد به نفس، احساس تعلق و حمایت اجتماعی می‌شود که همگی بر سلامت روانی و اجتماعی فرد تأثیر مثبت دارند. بنابراین، می‌توان گفت که میان تقویت تعاملات اجتماعی و ارتقاء بعد اجتماعی انسان رابطه‌ای دوسویه وجود دارد؛ تعاملات اجتماعی قوی‌تر منجر به رشد بعد اجتماعی می‌شود و بالعکس، رشد این بعد نیز کیفیت روابط بین فردی را بهبود می‌بخشد [24].

در فرضیه دوم مطرح شده بود بین ایجاد ارتباط مؤثر، صادقانه و منصفانه و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی رابطه وجود دارد. این نتایج با نتایج پژوهش‌های پورمحمد و همکاران [24]، لبادری و همکاران [17]، وظیفه و همکاران [30] و جعفری و همکاران [21] همسو می‌باشد. بر اساس نظریه روابط بین فردی، ارتباطات مؤثر، صادقانه و منصفانه به‌عنوان پایه‌های اصلی برای ایجاد و تقویت روابط بین افراد شناخته می‌شوند. این نظریه بیان می‌کند که کیفیت روابط بین فردی به میزان شفافیت، صداقت و انصاف در ارتباطات بستگی دارد [34]. اعتماد متقابل یکی از اساسی‌ترین عناصر در هر نوع رابطه انسانی است که به کمک آن می‌توان تعاملات سالم و پایدار ایجاد کرد. وقتی افراد در ارتباطات خود صادقانه عمل می‌کنند و بدون پنهان‌کاری یا فریب، احساسات، نظرات و نیازهای واقعی خود را بیان می‌کنند، زمینه‌ای برای شکل‌گیری اعتماد فراهم می‌شود. همچنین، احترام به نیازها و خواسته‌های طرف مقابل نشان‌دهنده توجه به ارزش‌ها و دیدگاه‌های اوست که این امر به تقویت احساس امنیت و اطمینان در رابطه کمک می‌کند [24]. انصاف نیز نقش کلیدی در ایجاد تعادل در ارتباطات دارد؛ وقتی هر دو طرف احساس کنند که با عدالت و احترام با آن‌ها برخورد می‌شود، احساس ارزشمندی در آن‌ها تقویت شده و از بروز سوءتفاهم‌ها و تعارضات جلوگیری می‌شود [19]. این رفتارها نه تنها از ایجاد تنش‌ها و مشکلات جلوگیری می‌کند، بلکه پایه‌ای مستحکم برای یک رابطه سالم و پایدار فراهم می‌آورد. به طور کلی، صداقت، احترام و انصاف عواملی هستند که می‌توانند روابط انسانی را به سطحی بالاتر از اعتماد و همدلی ارتقا دهند [25]. از

منظر این نظریه، ارتباطات مؤثر نیز شامل تولدایی گوش دادن فعال، همدلی و درک متقابل است که به بهبود کیفیت رابطه کمک می‌کند. بنابراین، ایجاد و ارتقاء ارتباطات در روابط بین‌فردی مستلزم تقویت مهارت‌های ارتباطی و پایبندی به اصول صداقت و انصاف است. این اقدامات نه تنها به بهبود روابط کمک می‌کنند بلکه زمینه‌ساز رشد شخصی و اجتماعی افراد نیز می‌شوند [۱۷].

در فرضیه سوم مطرح شده بود بین تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌ای و ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی رابطه وجود دارد. این نتایج بر اساس یافته تأیید شده است و با نتایج پژوهش‌های حسین زاده و همکاران [۱۲]، جزینی و همکاران [۱۵] و جعفری و همکاران [۲۱] همسو است. بر اساس نظریه روابط بین فردی، کیفیت و عمق ارتباطات انسانی به شدت تحت تأثیر تفاوت‌های فردی، اجتماعی و کلیشه‌های فرهنگی و اجتماعی قرار دارد. این نظریه بر این نکته تأکید می‌کند که روابط انسانی پیچیده‌تر از آن هستند که تنها به واسطه تعاملات ساده بین افراد تعریف شوند؛ بلکه متغیرهای متعددی نظیر ویژگی‌های شخصیتی، باورها، ارزش‌ها، انتظارات اجتماعی و حتی تجربیات گذشته در شکل‌گیری و پایداری این روابط نقش دارند [۴۵]. تفاوت‌های فردی، که شامل ویژگی‌هایی نظیر نوع شخصیت، علایق، اهداف و سبک‌های ارتباطی می‌شود، می‌تواند به عنوان منبعی برای غنای روابط عمل کنند. این تفاوت‌ها به افراد امکان می‌دهند تا از دیدگاه‌ها و تجربیات یکدیگر بیاموزند و به یکدیگر کمک کنند تا افق‌های فکری و عاطفی خود را گسترش دهند. فردی با دیدگاه منطقی ممکن است در کنار فردی با نگرش احساسی بتواند تعادل بیشتری در تصمیم‌گیری‌های خود ایجاد کند. با این حال، نقش کلیشه‌ها و پیش‌داوری‌های اجتماعی در روابط بین فردی نمی‌تواند نادیده گرفته شود [۳۶]. کلیشه‌ها اغلب بر اساس تصورات عمومی و ساده‌سازی شده‌ای از گروه‌های مختلف اجتماعی شکل می‌گیرند و می‌تواند به عنوان موانعی جدی برای ایجاد ارتباطات عمیق و معنادار عمل کنند. برای مثال، پیش‌داوری‌های جنسیتی، قومی یا فرهنگی ممکن است باعث شود افراد نتوانند به درستی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند یا حتی از فرصت‌هایی برای شناخت بهتر یکدیگر محروم شوند [۲۹]. این کلیشه‌ها نه تنها بر نحوه برخورد افراد با یکدیگر تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند انتظارات غیرواقعی یا ناعادلانه‌ای را نیز ایجاد کنند که در نهایت به کاهش کیفیت روابط منجر می‌شود. برای ارتقاء کیفیت ارتباطات در روابط بین فردی، آگاهی از وجود تفاوت‌ها و تلاش برای کاهش تأثیرات منفی کلیشه‌ها ضروری است [۲۴]. این امر نیازمند ایجاد فضایی باز و پذیرنده برای گفتگو و تبادل نظر است که در آن افراد بتوانند بدون ترس

از قضاوت یا رد شدن، دیدگاه‌ها و احساسات خود را بیان کنند. همچنین، آموزش مهارت‌های ارتباطی نظیر گوش دادن فعال، همدلی و مدیریت تعارض می‌تواند به بهبود روابط کمک کند. در نهایت، پذیرش این واقعیت که تفاوت‌ها نه تنها تهدید نیستند بلکه فرصتی برای رشد و یادگیری متقابل به شمار می‌روند، می‌تواند به ایجاد روابطی عمیق‌تر و پایدارتر منجر شود [۴۱]. این امر از طریق تقویت مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن فعال، همدلی و پذیرش تفاوت‌ها ممکن می‌شود. نظریه روابط بین فردی تأکید دارد که شناخت و احترام به تفاوت‌ها می‌تواند اعتماد و صمیمیت را در روابط افزایش دهد و منجر به تعاملات سازنده‌تر شود. بنابراین، توجه به این عوامل می‌تواند به بهبود کیفیت روابط بین فردی کمک کند و محیطی مثبت‌تر برای ارتباطات انسانی فراهم آورد [۵].

در فرضیه چهارم مطرح شده بود بین ارتقاء ارتباطات در روابط بین فردی و بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی رابطه وجود دارد. این نتایج با نتایج پژوهش‌های پورمحمد و همکاران [۲۴]، حسین زاده و همکاران [۱۲] و جعفری و همکاران [۲۱] همسو است. بر اساس نظریه روابط بین فردی، ارتباطات مؤثر و بیان عواطف مثبت به عنوان دو عامل اساسی و بنیادین در تقویت روابط میان افراد شناخته می‌شوند. این نظریه بر این باور است که تعاملات انسانی نه تنها بر پایه تبادل اطلاعات، بلکه به‌ویژه بر اساس تبادل پیام‌ها و احساسات شکل می‌گیرد. هرگاه افراد بتوانند عواطف مثبت خود را به شکلی شفاف، صادقانه و بدون ابهام بیان کنند، اعتماد و همدلی در روابط افزایش می‌یابد و این امر به نوبه خود به تقویت پیوندهای عاطفی کمک می‌کند [۲۱]. اعتماد، که یکی از عناصر کلیدی در هر رابطه‌ای محسوب می‌شود، زمانی شکل می‌گیرد که افراد احساس کنند دیگران به آن‌ها اهمیت می‌دهند و نیازهایشان را درک می‌کنند. بیان عواطف مثبت، مانند قدردانی، محبت و حمایت، نه تنها باعث می‌شود که افراد احساس ارزشمندی و امنیت کنند، بلکه سوءتفاهم‌ها و تنش‌های احتمالی را نیز کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، مهارت‌های ارتباطی قوی به افراد این امکان را می‌دهد که نیازها، انتظارات و مرزهای خود را به‌طور مؤثر و بدون ایجاد سوءتفاهم بیان کنند [۱۴]. این مهارت‌ها شامل توانایی گوش دادن فعال، استفاده از زبان بدن مناسب، و انتخاب کلمات دقیق و محترمانه است. هنگامی که افراد بتوانند به شیوه‌ای سازنده و با احترام متقابل صحبت کنند، احتمال بروز اختلافات کاهش یافته و زمینه برای حل مسائل به شیوه‌ای منطقی و مشترک فراهم می‌شود. همچنین، این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با موقعیت‌های دشوار یا چالش‌برانگیز، احساسات خود را کنترل کرده و واکنش‌های

مناسبتی نشان دهند [۳۱]. در عین حال، بیان عواطف مثبت نه تنها تأثیرات مثبتی بر روابط میان فردی دارد، بلکه بر سلامت روانی و جسمانی افراد نیز تأثیرگذار است. پژوهشات نشان داده‌اند که افرادی که به‌طور منظم احساسات مثبت خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارند، کمتر دچار استرس و اضطراب می‌شوند و کیفیت زندگی بالاتری را تجربه می‌کنند. این امر به ویژه در روابط نزدیک، مانند روابط خانوادگی یا دوستانه، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ چرا که عواطف مثبت به تقویت حس تعلق و پیوستگی کمک کرده و محیطی گرم و حمایت‌کننده ایجاد می‌کند [۴۷]. در نهایت، باید توجه داشت که ارتباطات مؤثر یک فرآیند پویا و دوجانبه است. این بدان معناست که هر دو طرف رابطه باید تلاش کنند تا پیام‌های خود را به‌طور واضح بیان کرده و در عین حال با دقت به یکدیگر گوش دهند. این تعامل متقابل باعث می‌شود که هر دو طرف احساس کنند که مورد احترام و توجه قرار گرفته‌اند. بنابراین، تقویت مهارت‌های ارتباطی و تمرین بیان عواطف مثبت نه تنها برای بهبود روابط میان فردی ضروری است، بلکه به ایجاد جامعه‌ای هماهنگ‌تر و پر از همدلی کمک می‌کند [۲۷]. این مهارت‌ها شامل گوش دادن فعال، همدلی، و توانایی مدیریت تعارض‌ها است. با تقویت این مهارت‌ها، افراد قادر خواهند بود روابط پایدارتر و رضایت‌بخش‌تری ایجاد کنند. بنابراین، ارتباطات مؤثر و بیان عواطف مثبت به عنوان دو عامل مکمل، موجب بهبود کیفیت روابط بین فردی می‌شوند و بر اساس نظریه روابط بین فردی، این دو عنصر برای حفظ و تقویت تعاملات انسانی ضروری هستند.

در فرضیه آخر پژوهش بیان شده بود که بین بیان عواطف مثبت و تقویت مهارت روابط بین فردی و بهبود سلامت جسمی و روحی و تعالی شخصیت انسانی رابطه وجود دارد که با نتایج به دست آمده از پژوهش مورد تایید می‌باشد. این نتایج با نتایج پورمحمد و همکاران [۲۴]، لبادری و همکاران [۱۷] و وظیفه و همکاران [۳۰] همسو می‌باشد.

بیان عواطف مثبت تأثیرات گسترده‌ای بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان دارد. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که ابراز احساسات مثبت مانند شادی، قدردانی و محبت می‌تواند روابط بین فردی را بهبود بخشد. این امر به دلیل افزایش اعتماد، همدلی و ارتباط مؤثر میان افراد است. روابط سالم و پایدار نه تنها به ایجاد حمایت اجتماعی منجر می‌شود، بلکه استرس را کاهش داده و سلامت روانی را تقویت می‌کند [۱۲]. از سوی دیگر، بیان عواطف مثبت با کاهش هورمون‌های استرس‌زا مانند کورتیزول و افزایش ترشح هورمون‌های شادی‌آور نظیر اندورفین و سروتونین، به بهبود سلامت جسمی کمک می‌کند. این

تغییرات فیزیولوژیکی می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کرده و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش دهند. علاوه بر این، تمرین و تقویت عواطف مثبت به تعالی شخصیت انسان کمک می‌کند [۵۱]؛ زیرا موجب رشد ویژگی‌هایی مانند شکیبایی، نوع‌دوستی و خودآگاهی می‌شود. این فرایند در نهایت به ایجاد حس رضایت درونی و معنای عمیق‌تر در زندگی منجر می‌گردد. بنابراین، رابطه‌ای قوی میان بیان عواطف مثبت، سلامت جسمی و روحی، و توسعه شخصیت انسانی وجود دارد. بر اساس نظریه روابط بین فردی، انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و کیفیت تعاملات آن‌ها با دیگران تأثیر عمیقی بر سلامت روانی، جسمی و رشد شخصیت آن‌ها دارد [۲۹]. بیان عواطف مثبت، مانند محبت، قدردانی و همدلی، به عنوان یکی از عناصر کلیدی در روابط بین فردی شناخته می‌شود. این عواطف مثبت به تقویت پیوندهای اجتماعی و افزایش اعتماد متقابل منجر می‌شود که در نتیجه آن افراد احساس حمایت، امنیت و ارزشمندی بیشتری می‌کنند. این فرآیند نه تنها به بهبود سلامت روانی از طریق کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند، بلکه با کاهش سطح هورمون‌های استرس‌زا مانند کورتیزول می‌تواند سلامت جسمی را نیز ارتقا دهد. همچنین، تعاملات مثبت باعث تقویت مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله می‌شود که در بلندمدت به تعالی شخصیت انسانی و رشد فردی منجر می‌گردد. به طور کلی، نظریه روابط بین فردی تأکید می‌کند که کیفیت روابط و نحوه بیان عواطف در این روابط، تأثیر مستقیم و غیرقابل انکاری بر ابعاد مختلف زندگی انسان دارد و می‌تواند مسیر تعالی و سلامت را هموار سازد [۳۰].

بر اساس نتایج به دست آمده پیشنهاد زیر مطرح می‌گردد: طبق آزمایشات درج شده در سازمان سلامتی آمریکا، روابط سالم بین دو یا چند نفر در سلامتی روحی و فیزیکی مستقیماً تأثیر می‌گذارد. از جمله اینکه حس تهنایی را کاهش می‌دهد، مقاومت بدن در مقابل بیماری‌های مختلف را بالا می‌برد، ریسک بیماری‌های روحی مانند افسردگی و خودکشی را کم می‌کند، باعث جلوگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود و طول عمر را بالا می‌برد. روابط قوی و سالم باعث می‌شود که به انجام عادات‌های درست و سالم تشویق شوید و آن‌ها را جدی بگیرید. پژوهش‌های مختلفی ثابت کردند که کسانی که تعداد دوستان بیشتری دارند و به درستی وارد اجتماع می‌شوند، بیشتر ورزش می‌کنند، غذای سالم می‌خورند، کمتر مضطرب می‌شوند و دخانیات کمتری مصرف می‌کنند. آموزش رفتاری و اجتماعی در حقیقت یک ابزار مهم در زندگی شناخته می‌شود که همین ابزار مهم باعث بهتر زندگی کردن هر فرد می‌شود. بی‌شک کسانی که در این حیطه ضعیف هستند در جامعه و تعاملاتی که با آن دارند به مشکل برمی‌خورند.

در پژوهش شرکت داشتند و محققان آن‌ها را مطمئن ساختند که نتایج پژوهش محرمانه می‌باشد.

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این پژوهش برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول می‌باشد. تمام نکات اخلاقی شامل دقت در استناددهی، امانت داری، رعایت ارزش‌های اخلاقی در جمع‌آوری داده‌ها، رعایت حریم خصوصی شرکت کنندگان توسط محققان و قدردانی از دیگران مدنظر قرار گرفته شده است.

حامی مالی

هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نشده و کلیه هزینه‌ها و منابع مالی پژوهش و انتشار مقاله بر عهده نویسندگان می‌باشد.

مشارکت نویسندگان

مقاله برگرفته از رساله مقطع دکتری و نویسنده اول دانشجوی مقطع دکتری است. نویسنده اول پژوهش را انجام داده، آنالیز و بررسی داده‌ها را انجام و رساله را نوشته است. نویسنده دوم استاد راهنما و نویسنده مسئول است و راهنمایی پژوهش و بررسی نتایج و تصحیح پیش نویس مقاله را انجام داده است. نویسنده سوم و نویسنده چهارم اساتید مشاور رساله دکتری می‌باشند و مشاوره رساله، بررسی نتایج و تصحیح پیش نویس مقاله را انجام داده اند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نظر نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

References

- 1-Afshani SA, Hashemikhah Z. Divergence and individual inefficiency: the construction of social erosion in the economic relations of daily life of the youth of Yazd. *Social Issues of Iran (Khwarazmi University)*. 2019;11(2):7-32. <http://jspi.khu.ac.ir/article-1-3032-en.html>
- 2-Shahabi M, Naderi S. A phenomenological study of the experience of subjugation/power in the daily life of Tehrani women. *Iranian Journal of Sociology*. 2012;14(2):79-122. 20.1001.1.17351901.1392.14.2.4.6
- 3-Hosseini M, Khazaei S, Gholami F. Divorced women's lived experience of feeling insecure in everyday life. *Women's Research Journal*. 2018;10(4 (series 30)):1-24. 10.30465/ws.2019.4835

با نگاهی کلی در جامعه خواهید دید جوانان و زنانی که از وضعیت شغلی، تحصیلی و اجتماعی برخوردارند، مهارت اجتماعی و روابط موثر بهتری دارند. دلیل اهمیت پرورش این مهارت در جوانی این است که در بازه سنی جوانی شخصیت فردی هر شخص دارای انعطاف است یعنی اگر یک جوان از لحاظ اجتماعی و برقراری ارتباط موثر دچار ضعف باشد در جوانی می‌تواند آن را انعطاف بدهد در حالی که اگر این ضعف در انسان باشد و همچنین در جوانی هم اصلاح نشود شاید در سنین بالاتر قادر به اصلاح آن نتواند بشود. با توجه به اینکه روابط بین فردی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در زندگی هر انسانی است؛ این مهارت باعث رشد سایر توانمندی‌های بالقوه در افراد نیز می‌شود. بنابراین داشتن مهارت روابط بین فردی صحیح، نقش اساسی در ایجاد سلامت روانی افراد، رشد شخصیتی، هویت‌یابی، افزایش بهره‌وری شغلی و ارتقای کیفیت زندگی دارد؛ از این رو افرادی که دارای مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری باشند، عموماً در برقراری ارتباط دچار مشکلات زیادی می‌شوند. از عوامل تأثیرگذار در بهبود روابط بین فردی تقویت مهارت کار گروهی می‌باشد که سبب ایجاد و تقویت همکاری، همدلی، همفکری و هماهنگی بیشتر بین اعضای گروه و تیم و در نهایت تقویت رابطه بین فردی می‌شود. همچنین بررسی تفاوت در مهارت‌های ارتباطی افراد به تفکیک زن و مرد و تعیین نقش آن در روابط خصوصی، خانوادگی، کاری و... می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد.

ملاحظات اخلاقی

قبل از انجام پژوهش از شرکت کنندگان به صورت کتبی رضایت آگاهانه گرفته شد و کلیه شرکت کنندگان با میل خود و بدون اجبار

- 4-Mohammadi J, Salem H, Pakdaman Y. Daily life in women's parties (case study: housewives of Hamadan city). *Cultural Studies and Communication*. 2017;14(51):125-148. https://www.jcsc.ir/article_32536.html?lang=f a
- 5-Ebrahimi M. Risk, vulnerability and everyday life. *Iranian Journal of Sociology*. 2009;10(4):160-169. <https://doi.org/10.4324/9780203030585>
- 6-Rabiei K, Shariat Manesh T. Hangouts and the social production of space: a phenomenological study of everyday life in women's hangouts in Isfahan. *Women in Development and Politics (Women's Research)*. 2019;18(2):263-292.

<https://doi.org/10.22059/jwdp.2020.294167.1007758>

7-Zakari Nasrabadi Z, Zahedi MJ, Ghasemi V, Maleki A. Sociology of temporality of daily life in social groups (case study: citizens of Isfahan city). *Social Studies and Research in Iran*. 2018;8(3):461-488.

[10.22059/jisr.2019.286887.913](https://doi.org/10.22059/jisr.2019.286887.913)

8-Hossein Yazdi M, Fayaz I. An anthropological study of the functioning of the mosque in the daily life of elderly women in Tehran. *Iranian Anthropological Researches (Journal of Social Sciences)*. 2018;9(1):117-134. [10.22095/jwss.2021.285950.2671](https://doi.org/10.22095/jwss.2021.285950.2671)

9-Ferdowsi M, Fazeli N. The empowering function of language in women's daily life (study of linguistic strategies of power in middle-class women living in Tehran). *Women in Culture and Art (Women's Research)*. 2021;13(4):511-539.

<https://doi.org/10.22059/jwica.2021.329739.1674>

10-Sharifi Farshad M, Bahrami Hidji M, Sodagar S, Hosni Abhariyan P, Malih al-Zhakrini S. Causal model predicting quality of life based on daily life activity and social capital in the elderly: the mediating role of self-care. *Psychology of Aging*. 2021;7(3):301-315. [10.22126/jap.2021.6310.1516](https://doi.org/10.22126/jap.2021.6310.1516)

11-Farstakhah M. The politics of people's daily life in the city. *Sky*. 2012;(59):0-0. <https://www.sid.ir/paper/477465/fa>

12-Hosseinzadeh AH, Budaghi A, Mousavi Moghadam SS. Sociological investigation of the level of social resilience among household heads in Ramhormoz city and some factors related to it. *Strategic researches of social issues*. 2022;11(3):139-160. doi: [10.22108/srsp.2023.135186.1841](https://doi.org/10.22108/srsp.2023.135186.1841)

13-Qaisarian I, Zahedi Mazandarani MJ, Mehraayin M, Maleki A. The social construction of love in the language of everyday life (narrative of love from the perspective of Kurdish couples). *Society for Cultural Studies*. 2018;10(2):81-109. [10.30465/scs.2019.4200](https://doi.org/10.30465/scs.2019.4200)

14-Avit C. Daily life and social relations between men and women in The Frozen Woman by Annie Erno. *French Language and Literature Research (Journal of Tabriz University Faculty of Literature and Human Sciences)*. 2021;15(28):38-49. doi: [10.22034/rllfut.2021.45179.1319](https://doi.org/10.22034/rllfut.2021.45179.1319)

15-Ghazipur S. Analysis of spatiality and temporality of social patterns of women's daily

activities in Sangalaj neighborhood of Tehran. *Urban studies*. 2017;8(29):85-98.

[10.34785/J011.2019.250](https://doi.org/10.34785/J011.2019.250)

16- Zare B, Safyari Jafarabad, H. The Study of Marital Satisfaction and its Determinants on Married Women and Men in Tehran City. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 2015; 13(1): 111-140. doi: [10.22051/jwsps.2015.1940](https://doi.org/10.22051/jwsps.2015.1940)

17-Abazari YA, Sadeghi Fasaei S, Hamidi N. Feeling insecure in women's experience of everyday life. *Women in Development and Politics (Women's Studies)*. 2008;6(1):75-103. https://jwdp.ut.ac.ir/article_27304_6.html?lang=en

18-Tabrizi M. The relationship between mediaization of daily life and family health. *New Media Studies*. 2018;5(18):167-202. <https://doi.org/10.22054/nms.2019.38261.644>

19-Rezaei M, Partovi L. Disabled women and interaction with society (a qualitative study of the social life of disabled women). *Women's Strategic Studies (Women's Book)*. 2014;17(67):44-7.

[20.1001.1.20082827.1394.17.67.2.1](https://doi.org/10.1001.1.20082827.1394.17.67.2.1)

20-Jafari A, Eliasi E. Prediction of honesty in marital relationships, social adequacy and spiritual health with the mediating role of hope in married students. *Research paper on positive psychology*. 2021;7(4):55-70. doi: [10.22108/ppls.2022.124380.1977](https://doi.org/10.22108/ppls.2022.124380.1977)

21-Chakhtiyani M. Social factors affecting the quality of life of Isfahan women. *Iranian Social Development Studies*. 2013;6(2 (series 22)):81-89. <https://www.sid.ir/paper/231912/fa>

22- Aliasghari Lehdarbonei F, Farhadi H. The effectiveness of virtual anger management training using the cognitive behavioral method on anger rumination, mental health, work-family conflict, and interpersonal relationships. *tkj* 2023; 15 (1) :78-91. [10.18502/tkj.v15i1.12981](https://doi.org/10.18502/tkj.v15i1.12981)

23-Mainhard T, Oudman S, Hornstra L, Bosker RJ, Goetz T. Student emotions in class: The relative importance of teachers and their interpersonal relations with students. *Learning and instruction*. 2018;53:109-119. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.07.011>

24-Pourmohammad S, Rasekh KA, Ghaedi M, Soltani H. Developing communication model of interpersonal relationships in everyday life. *Sociological Review*. 2022;29(1):539-559. [10.22059/jsr.2022.93698](https://doi.org/10.22059/jsr.2022.93698)

- 25- Alshenqeeti, Hamza, Are Emojis Creating a New or Old Visual Language for New Generations? A Socio-semiotic Study (August 16, 2016). *Advances in Language and Literary Studies*, Vol. 7 No. 6; December 2016, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3709343>
- 26- Yarmohammadzadeh, P., Dadashzadeh, M. Study the role of cultural intelligence and social capital in teachers Job compatibility: Testing mediating role of social capital. *New Educational Approaches*, 2015; 10(1): 41-66. https://nea.ui.ac.ir/article_19126_en.html
- 27- Ledbetter, Andrew M. "The Past and Future of Technology in Interpersonal Communication Theory and Research." *Communication Studies* 2014.65 (4): 456-59. doi:10.1080/10510974.2014.927298.
- 28- Jazini A, Taqvi M, Nowrozi E. The effect of information and communication technology in promoting the social participation of citizens. *Urban Management*. 2016;16(46):445-458. <https://www.sid.ir/paper/91997/fa>
- 29- Bahmani Choub Basti, Akbar, Seyedin, Seyyed Mehrdad. The structural model of librarians' communication abilities on interpersonal communication and its role on conflict management strategies in libraries. *Reach*, 2017; 28 (72): 77-90. 20.1001.1.10272690.1397.28.72.6.5
- 30- Vazife Z, Kafami Ladani A, Rameshgar R, Dadollahzade Z. Investigating the effect of effective listening on interpersonal communication skills (Case study: Entekhab service industrial group). *Psychological Researches in Management*. 2022;8(1):101-132. 20.1001.1.24764833.1401.8.1.5.3
- 31- Sayeh Miri A, Abbas Khani E. The effect of information and communication technology on economic growth with the method of meta-analysis. *Information Management*. 2018;5(2 (seq. 9)):120-135. 10.22034/aimj.2020.110792
- 32- Drago, E. (2015). The Effect of Technology on Face-to-Face Communication. *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 6(1). Retrieved from <http://www.inquiriesjournal.com/a?id=1137>
- 33- Seifaliei F. The Health Indicators of Social Interactions in the Holy Qur'an with Emphasis on Interpersonal Relations. *Mishkat*. 2022;41(2):82-107. 20.1001.1.16838033.1401.41.2.4.3
- 34- Khaniki H, Rahbar M, Goharian E. Comparing the role of interpersonal communication and mass media in political behavior, a comparative study of the 10th presidential election and the 9th Islamic Council election in Tehran. *Social Sciences*. 2016;23(74):1-36. <https://doi.org/10.22054/qjss.2016.7218>
- 35- Akhwan Saraf A, Arasteh M. Women's entrepreneurship and information and communication technology. National conference of higher education and entrepreneurship past, present, future. 1386. <http://noo.rs/Bfpc2>
- 36- Roshandel Arbatani Taher, Tehranifar Alireza, Khosravi Sadra. Ester change in computer-mediated cross-cultural interpersonal communication. *Cultural research of Iran [Internet]*. 1391,5(1 (consecutive 17)):129-151. Available from: <https://sid.ir/paper/136964/fa>
- 37- Faqihnejad, Mehdi, Razavi Tousi, Saidemjatbi. A critical look at the basics of human communication. *Scientific Quarterly Journal of Visual and Audio Media*, 2019; 7 (16): 81-97.38-Farhangi AA. Human communication (2). Tehran University Press; 2021. 20.1001.1.26454696.1390.7.16.3.9
- 38- Zamani Ahmadreza, Shams Behzad, Moazzam Elham. Teaching communication skills to physicians as a strategy to improve outcomes: a model for continuing education. *Iranian Journal of Education in Medical Sciences [Internet]*. 1383, 4(1 (consecutive 11)):15-22. Available from: <https://sid.ir/paper/421881/fa>
- 39- de Waal-Andrews W, Van Beest I. A sweeter win: When others help us outperform them. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2018;74:218-230. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.004>
- 40- Jiang, L.C., Bazarova, N.N. & Hancock, J.T., (2010). The Disclosure-Intimacy Link in Computer-Mediated Communication: An Attributional Extension of the Hyperpersonal Model, *Human Communication Research*, 37(1), 58-77. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2010.01393.x>
- 41- Venter E. Bridging the communication gap between Generation Y and the Baby Boomer generation. *International journal of Adolescence and Youth*. 2017;22(4):497-507. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1267022>
- 42- Krohn, F. B. (2004). A Generational Approach to Using Emoticons as Nonverbal Communication. *Journal of Technical Writing and Communication*, 34(4), 321-328.

<https://doi.org/10.2190/9EQH-DE81-CWG1-QLL9>

43-Bente G, Krämer NC. Virtual gestures: embodiment and nonverbal behavior in computer-mediated communication. Face-to-face communication over the internet: issues, research, challenges; 2011:176-209. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511977589.010>

44- Lamichhane, Y. R. (2016). Non-verbal Skills: Unavoidable in Communication. The Journal of Business and Hospitality, 1, 91-98. <https://doi.org/10.3126/repos.v1i0.16046>

45- Yasmi, Mohsen, Bahadri Jahormi, Samina, Khairi, Hassan, Delshad, Abdul Hamid. Identifying the empowerment components of the head of the household in the field of geographic women in Ilam province with regional areas. Geography Quarterly (Regional Planning), 1402; 13 (52): 169-183. doi: 10.22034/jgeoq.2022.366615.3905

46-Porter R, Stephanie L, Samovar L. Communication between cultures (G Kiani & A Mirhosseini, Trans.). Baz; 2000. <https://thuvienso.hoasen.edu.vn/handle/123456789/8586>

47- Bebekabadi, Ghazal, Soltanifar, Mohammad, Delawar, Ali. Studying the relationship between culture and daily life in virtual social networks (case study: Facebook social network). Communication research, 2015;23(87):93-112.doi:10.22082/cr.2016.23259

48-Haqqani R. A comparative study of women's social presence, challenges and

solutions. Specialized two-quarter scientific journal of Quranic thoughts of contemporary thinkers.2017;5(127):59-94.

https://qtc.jz.ac.ir/article_88583.html

49-Denise S, Jennifer T. Interpersonal Communication. 2022. Available from: <https://doi.org/10.4324/9781351174381>

50-Mayeli M, Allahyari T, Karami MT, Sohrabi F. Extramarital Affairs of Women with an Emphasis on Interpersonal Factors. Socialworkmag. 2021;9(4):50-61. Available from:<http://socialworkmag.ir/article-1-640-fa.html>

51-Pietromonaco PR, Collins NL. Interpersonal mechanisms linking close relationships to health. American Psychologist. 2017;72(6):531-542. Available from: <https://doi.org/10.1037/amp0000129>

52-Sisianus E. Ethnography of Armenian women's communication. Women in Development and Politics (Women's Studies). 2001;1(1):0-0.

<https://www.sid.ir/paper/444305/fa>

53- Lo, S. K. (2008). The Nonverbal Communication Functions of Emoticons in Computer-Mediated Communication. Cyberpsychology & behavior, 11(5), 595-597. doi:10.1089/cpb.2007.0132.

54- Mandal, F.B. (2014). Nonverbal Communication in Humans. Journal of Human Behavior in the Social Environment 24(4),417–421.

<https://doi.org/10.1080/10911359.2013.831288>