

پژوهشی بر رابطه مهارت های ارتباطی و بهزیستی روان شناختی و ارتباط کلامی

در دانش آموزان متوسطه اول شهر دزفول

مهران محبیبان فر¹

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارت های ارتباطی با بهزیستی روان شناختی و ارتباط کلامی در دانش آموزان متوسطه اول پایه های (۷-۸-۹) شهر دزفول بود. در روش پژوهش حاضر جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پایه های (۷-۸-۹) شهر دزفول که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بودند. نمونه پژوهش شامل 120 دانش آموز دختر و پسر بود که بر اساس روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های بهزیستی روان شناختی ریف فرم 18 سوالی (1980) و آزمون تجدید نظر شده مهارت های ارتباطی کوئین دام (2004) استفاده شد. در پژوهش حاضر روش پژوهش همبستگی بود و به منظور بررسی و تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده گردید. یافته ها نشان داد بین مهارت های ارتباطی و بهزیستی روان شناختی و ارتباط کلامی دانش آموزان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

کلمات کلیدی: مهارت های ارتباطی، بهزیستی روان شناختی، دانش آموزان متوسطه اول پایه (۷-۸-۹)

مقدمه:

¹ - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علوم و تحقیقات واحد اهواز – Mehran.mohebian@gmail.com

تحقیقات بسیاری بر روی قشر دانش‌آموز انجام می‌شود و این نشان‌دهنده ی اهمیت این قشر برای اجتماع است، همانطور که میدانیم سکان هدایت آینده ی کشور با دست توانمند دانش‌آموزان فعلی است از این رو بررسی بهزیستی روان‌شناختی و تلاش برای بهبود سلامت روان آنها از موضوعات بسیار مهم است.

ریف (2004؛ به نقل از خدابخش و کیانی، 1392) بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی های بالقوه واقعی فرد می‌داند. در این دیدگاه بهزیستی روان‌شناختی در تلاش برای ارتقاء استعدادها و توانایی های فرد متجلی می‌شود. پژوهش ها نشان می‌دهد که بهزیستی روان‌شناختی با عملکرد مؤثر تحصیلی، پیشرفت برای رسیدن به اهداف شخصی، سلامت بهتر، افزایش رضایت شغلی و کاهش غیبت از کار رابطه مثبت و معناداری دارد (هاپرت، 2008؛ راسل، 2008؛ کینگ، 2007؛ به نقل از خدابخش و کیانی، 1392).

بهزیستی روان‌شناختی، اصطلاحی ذهنی است که معانی متفاوتی برای افراد مختلف دارد. بهزیستی روان‌شناختی همان سلامت روان است. فردی که سالم است قادر به مقابله و تنظیم فشارهای مکرر زندگی روزمره در يك راه قابل قبول است (ولز، 2010). افراد با احساس بهزیستی روان‌شناختی بالا هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و وقایع زندگی شان را نامطلوب ارزیابی کرده، بیشتر هیجان‌ات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (دینر و همکاران، 2002؛ به نقل از مولایی یساولی و همکاران، 1394). پژوهش ها نشان می‌دهد که بهزیستی روان‌شناختی با عملکرد مؤثر تحصیلی، پیشرفت برای رسیدن به اهداف شخصی و سلامت بهتر رابطه مثبت و معناداری دارد (هاپرت، 2008؛ راسل، 2008؛ کینگ، 2007؛ به نقل از خدابخش و کیانی، 1392).

ریف (1989؛ به نقل از گارسپا، آرچر، مرادی، اندرسون، 2012) شش مؤلفه پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، خودپیروی، رشد فردی و هدفمندی در زندگی را به عنوان عملکرد روان‌شناختی مثبت تعریف کرده است. این شش مؤلفه هم از لحاظ نظری و هم عملی، بهزیستی روان‌شناختی را تعریف می‌کنند و احتمالاً آنچه را که از نظر سازگاری با رویدادهای زندگی، سلامت جسمی و هیجانی مؤثر است را تشخیص می‌دهد. ساختار بهزیستی روان‌شناختی نه فقط از سلامت روان حمایت می‌کند، بلکه یک طرح از بهزیستی ارائه می‌کند. در مدل شش مؤلفه ای ریف از بهزیستی روان‌شناختی، پذیرش خود اشاره به داشتن نگرش مثبت نسبت به خود و پذیرش گذشته زندگی خویش دارد (هوسر، اسپرینگر و پدرسکا، 2005)، از سوی دیگر، زمانی خودپیروی به وجود می‌آید که فرد خود را دلیل پیامدهای فعالیت خود تشخیص دهد (بایوئر و مولدر، 2006). داشتن ارتباط مثبت با دیگران به معنی کیفیت رابطه خوب داشتن و رضایت از رابطه است (کی‌یس، 2002). هدفمندی در زندگی به معنی داشتن غایت ها و اهدافی که به زندگی جهت و معنا می‌بخشد، داشتن اهداف بلند مدت و کوتاه مدت در زندگی، نشان دادن علاقه به فعالیت ها و رویدادهای زندگی و درگیر شدن مؤثر با آنها و همچنین یافتن معنی برای تلاش ها و چالش های زندگی خویش است (ریف و سینگر، 2008). تسلط بر محیط به معنای توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به ویژه مسائل زندگی روزمره است. احساس تسلط بر محیط باعث می‌شود فرد بتواند ابعاد مختلف محیط و شرایط آن را تا حد امکان دستکاری کند، تغییر دهد و بهبود بخشد (کی‌یس، 2002؛ به نقل از مداحی و همکاران، 1390). نهایتاً رشد شخصی به گشودگی نسبت به تجارب اشاره دارد. فردی که این مؤلفه را دارد، در صدد یادگیری و یافتن چیزهای جدیدی برای بهبود زندگی خویش است (لیندفورس و همکاران، 2006).

یکی از زمینه هایی که مهارت های ارتباطی با آن رابطه مثبتی دارد، بهزیستی روان‌شناختی است. هالینگر (1987؛ به نقل از لیوارجانی و غفاری، 1389) مهارت های ارتباطی را عبارت از مهارت هایی می‌داند که برای داشتن ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش توسط آنان ضروری هستند. مهارت های ارتباطی رفتارهای انطباقی فراگرفته شده است که فرد را قادر می‌سازد با افراد دیگر روابط متقابل داشته باشد، واکنش های مثبت بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارند، اجتناب ورزد. مهارت های ارتباطی شامل مهارت در تشخیص خصوصیات گروه، ارتباط گیری با گروه، گوش دادن، همدردی، ارتباط غیرکلامی، در تشخیص احساسات خویش و مهارت کنترل خویش است. شخصی که دارای مهارت ارتباطی است، می‌تواند به انتخاب و ارائه ی رفتار مناسب در وضعیت معین دست بزند. ماتسون (1990؛ به نقل از یوسفی، 1385) بر آن است که مهارت های ارتباطی و اجتماعی، رفتارهایی هستند که بر روابط بین افراد از یک سو و بهداشت روانی آنان و نیز عملکرد مفید و مؤثر در اجتماع از سوی دیگر، تأثیر دارد. این مهارت ها مشتمل بر رفتارهایی هستند که متضمن توانایی شروع و تداوم ارتباط اجتماعی اند و احتمال دریافت تقویت اجتماعی را به بیشترین حد می‌رسانند و دارای ماهیتی تعاملی، وابسته به موقعیت و هدفمند هستند.

مهارت های ارتباطی توانایی برقراری روابط بین فردی با دیگران است به نحوی که از نظر جامعه قابل قبول، ارزشمند، منطبق بر عرف و در عین حال برای شخص، خانواده و جامعه سودمند بوده و بهره های دوجانبه داشته باشند. داشتن روابط گرم و صمیمی با افراد دیگر منبع ایمنی، اعتماد، راحتی و آسایش هرانسان، سازمان و جامعه ای است (هارجی و همکاران، 1994؛ ترجمه بیگی و فیروزبخت، 1377). مهارتهای ارتباطی یادگرفتنی هستند، شامل رفتارهای کلامی و غیرکلامی اند با قصد، نیت، واکنشها و پاسخ های متناسب همراه اند، مستلزم زمان مناسب و کنترل رفتارهای خاص می باشند، متأثر از عوامل محیطی هستند و تقویمهای اجتماعی دیگران را به حداکثر می رسانند (هارجی و همکاران، 1994؛ ترجمه بیگی و فیروزبخت، 1377). مهارت های ارتباطی به رفتارهایی اطلاق می شود که به فرد کمک می کند عواطف و نیازهای خود را به درستی بیان کند و به اهداف بین فردی دست یابد (حسین چاری و دلاورپور، 1385). در متون پژوهشی مفهوم مهارت های ارتباطی به شکل های مختلفی تعریف شده است: برای مثال هالینگر (1987) مهارت های ارتباطی را شامل مهارت هایی می داند که برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و کسب پذیرش از جانب آنها ضروری هستند. مهارت های ارتباطی شامل مهارت های متفاوتی هستند. توانایی گوش دادن فعالانه، مهارت و نظم دهی به هیجان ها (گلن، 1995)، توانایی دریافت و ارسال پیام های واضح ارتباطی (ناپ و هال، 1992)، توانایی کشف معنای آشکار و ضمنی پیام ها در ارتباطات اجتماعی، توانایی درک چگونگی تأثیر گذاری بر روابط اجتماعی، توانایی فهم دیگران و قاطعیت (ناپ و هال، 1992) از جمله مهمترین مهارت های ارتباطی هستند (نقل از حسین چاری و دلاورپور، 1385).

بر این اساس هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی و بهزیستی روان شناختی در دانش-آموزان سال آخر دبیرستان های دزفول است. پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا بین مهارت های ارتباطی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد؟

3-1- اهمیت و ضرورت پژوهش

نکته ای که انجام پژوهش حاضر را ضروری می سازد این واقعیت است که با شناسایی دانش آموزان دارای مهارت های ارتباطی ضعیف می توان به اقدامات مشاوره ای و روان درمانی برای بهبود مهارت های ارتباطی آنها پرداخت و همین طور اگر مشخص گردد که مهارت های ارتباطی با بهزیستی روان شناختی و مؤلفه های آن ارتباط دارد، برنامه هایی برای ارتقاء مهارت های ارتباطی دانشجویان و در نتیجه بهبود بهزیستی روان شناختی آنها اندیشید. نکته آخر این

که پژوهش حاضر جزء محدود پژوهش‌هایی محسوب می‌شود که در ایران به بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و بهزیستی روان‌شناختی می‌پردازد.

اهداف پژوهش

- 1- بررسی رابطه بین مهارت درک پیام و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان
- 2- بررسی رابطه بین مهارت تنظیم عواطف و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان
- 3- بررسی رابطه بین مهارت گوش دادن و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان
- 4- بررسی رابطه بین مهارت بینش در ارتباط و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان
- 5- بررسی رابطه بین مهارت قاطعیت در ارتباط و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان

فرضیه‌های پژوهش

- 1- بین مهارت درک پیام و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان رابطه وجود دارد.
- 2- بین مهارت تنظیم عواطف و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان رابطه وجود دارد.
- 3- بین مهارت گوش دادن و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان رابطه وجود دارد.
- 4- بین مهارت بینش در ارتباط و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان رابطه وجود دارد.
- 5- بین مهارت قاطعیت در ارتباط و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان رابطه وجود دارد.

تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

● **تعریف مفهومی بهزیستی روان‌شناختی:** بهزیستی روان‌شناختی، اصطلاحی ذهنی است که معانی متفاوتی برای افراد مختلف دارد. بهزیستی روان‌شناختی توانایی مقابله و تنظیم فشارهای مکرر زندگی روزمره در یک راه قابل قبول است (ولز، 2010؛ به نقل از فلاحیان و همکاران، 1393).

● **تعریف مفهومی مهارت‌های ارتباطی:** مهارت‌های ارتباطی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که به فرد کمک می‌کند عواطف و نیازهای خود را به درستی بیان کند و به اهداف بین فردی دست یابد (حسین چاری و دلاورپور، 1385).

● **تعریف عملیاتی بهزیستی روان‌شناختی:** بهزیستی روان‌شناختی عبارت است از نمره‌ای که آزمودنی‌ها از پاسخگویی به پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (1980) فرم 18 سؤالی کسب می‌کنند.

● **تعریف عملیاتی مهارت‌های ارتباطی:** مهارت‌های ارتباطی عبارت است از نمره‌ای که آزمودنی بر اساس پاسخگویی به پرسشنامه تجدید نظر شده مهارت‌های ارتباطی کوئین دام (2004) به دست می‌آورد.

یافته های توصیفی

آماره های توصیفی سن، جنس و وضعیت تأهل

آماره های توصیفی سن، جنس در جدول ۱-۱ آمده است.

جدول ۱-۱- آماره های سن دانش آموزان سال آخر دبیرستان به تفکیک جنسیت

متغیرها	شاخص ها			انحراف معیار
	حداقل	حداکثر	میانگین	
سن	دختر	۱۷	۲۰	۴/۴۱
	پسر	۱۷	۲۰	۳/۵۱

همانطور که در جدول ۱-۱ مشاهده می شود میانگین سنی دانش آموزان سال آخر دبیرستان پسر و دختر تقریباً یکسان است هرچند دامنه سنی دانشجویان دختر بیشتر از دانش آموزان سال آخر دبیرستان پسر است.

آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش در دانش آموزان سال آخر دبیرستان دختر و پسر

آماره های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای هوش هیجانی، خوش بینی و مهارت های ارتباطی به تفکیک جنسیت در جدول ۲-۴ آمده است.

جدول ۲-۱- آماره های توصیفی هوش هیجانی، مهارت های ارتباطی و خوش بینی

متغیرها	شاخص ها			انحراف معیار
	حداقل	حداکثر	میانگین	
مهارت های ارتباطی	دختر	۳۹	۱۳۴	۲۱/۳۰
	پسر	۳۹	۱۲۴	۲۲/۱۷
درک پیام	دختر	۱۰	۴۲	۵/۱۷
	پسر	۱۰	۴۴	۵/۸۸
تنظیم عواطف	دختر	۱۱	۳۱	۴/۷۸
	پسر	۱۲	۳۲	۵/۳۲
گوش دادن	دختر	۷	۲۶	۴/۷۹
	پسر	۷	۲۴	۵/۰۶
بینش در ارتباط	دختر	۴	۲۳	۴/۳۲
	پسر	۴	۲۱	۴/۶۰
قاطعیت ارتباطی	دختر	۶	۲۵	۴/۴۰

۴/۵۳	۱۵/۴۵	۲۳	۶	پسر	بهزیستی روان شناختی
۴/۷۹	۸۹/۳۴	۱۰۰	۵۲	دختر	
۶/۴۰	۶۵/۴۷	۸۷	۴۸	پسر	

همانطور که در جدول ۱-۲ مشاهده می شود در مهارت های ارتباطی و ابعاد آن و همچنین در بهزیستی روان شناختی میانگین نمرات دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر است.

یافته های استنباطی

به منظور بررسی فرضیه اول تا پنجم پژوهش از همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته ها در جدول ۱-۳ آمده است.

جدول ۱-۳- ضرایب همبستگی رابطه بین هوش هیجانی و مهارت های ارتباطی

قاطعیت ارتباطی	بیش در ارتباط	گوش دادن	تنظیم عواطف	درک پیام	نمره کل	مهارت های ارتباطی	
						بهزیستی روان شناختی	بهزیستی روان شناختی
۰/۶۴**	۰/۶۵**	۰/۸۵**	۰/۷۸**	۰/۷۸**	۰/۸۲**	دختر	بهزیستی روان شناختی
۰/۲۵**	۰/۲۹**	۰/۵۰**	۰/۴۶**	۰/۴۰**	۰/۴۴**	پسر	
۰/۳۱**	۰/۳۴**	۰/۵۲**	۰/۴۸**	۰/۴۴**	۰/۴۷**	کل	

$P < 0/01$

همانطور که در جدول ۱-۳ مشاهده می شود رابطه بین مهارت های ارتباطی و بهزیستی روان شناختی هم در سطح نمره کل و هم در سطح خرده مقیاس ها در هر دو جنس و در نمونه کل در سطح ۰/۰۱ معنادار است. این یافته دلالت بر تأیید فرضیه اول تا ششم پژوهش دارد.

نتیجه گیری:

به منظور بررسی فرضیه اول تا پنجم پژوهش از همبستگی پیرسون استفاده شد. رابطه بین مهارت های ارتباطی و بهزیستی روان شناختی هم در سطح نمره کل و هم در سطح خرده مقیاس ها در هر دو جنس و در نمونه کل در سطح ۰/۰۱ معنادار است. این یافته دلالت بر تأیید فرضیه اول تا ششم پژوهش دارد.

مهارت های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت هایی هستند که به واسطه آنها افراد می توانند درگیر تعامل های بین فردی و فرایند ارتباطات شوند. یعنی فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساس های خود را از طریق مبادله پیام های کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می گذارند (هاريج و دیکسون،

۲۰۰۴؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۵). این مهارت‌ها مشتمل بر مهارت‌های فرعی یا خرده مهارت‌های مربوط به درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی، نظم‌دهی به هیجان‌ها، گوش‌دادن، بینش نسبت به ارتباط و قاطعیت در ارتباط است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴). مهارت‌های ارتباطی از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها می‌تواند با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت‌نفس پایین و عدم موفقیت شغلی و تحصیلی همراه باشد (ویلیامز و زادیرو، ۲۰۰۱؛ اسپتزیبرگ، ۲۰۰۳؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۵).

مهارت‌های ارتباطی توانایی برقراری روابط بین فردی با دیگران است به نحوی که از نظر جامعه قابل قبول، ارزشمند، منطبق بر عرف و درعین حال برای شخص، خانواده و جامعه سودمند بوده و بهره‌های دوجانبه داشته باشند. داشتن روابط گرم و صمیمی با افراد دیگر منبع ایمنی، اعتماد، راحتی و آسایش هرانسان، سازمان و جامعه‌ای است (هارجی و همکاران، ۱۹۹۴؛ ترجمه بیگی و فیروزبخت، ۱۳۷۷). مهارت‌های ارتباطی یادگرفتنی هستند، شامل رفتارهای کلامی و غیرکلامی اند با قصد، نیت، واکنشها و پاسخ‌های متناسب همراه اند، مستلزم زمان مناسب و کنترل رفتارهای خاص می‌باشند، متأثر از عوامل محیطی هستند و تقویت‌های اجتماعی دیگران را به حداکثر می‌رسانند (هارجی و همکاران، ۱۹۹۴؛ ترجمه بیگی و فیروزبخت، ۱۳۷۷).

محدودیت‌های پژوهش

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی به شرح زیر است:

- ۱- یافته‌های پژوهش حاضر بر اساس پاسخگویی آزمودنی‌ها به پرسشنامه به دست آمده است. ممکن است برخی خودشان را بهتر از آنچه که هست ارزیابی کرده باشند.
- ۳- پژوهش حاضر یک پژوهش همبستگی است و طبیعتاً در پژوهش‌های همبستگی با تمام تلاشی که پژوهشگران در جهت کنترل متغیرهای مزاحم و مداخله‌گر انجام می‌دهند باز هم نمی‌توان برداشت روابط علی از یافته‌های حاصل از همبستگی بین متغیرها داشت. در پژوهش حاضر نیز یافته‌ها باید به عنوان احتمال‌هایی در نظر گرفته شوند که در سایه پژوهش‌های تجربی و پژوهش‌های دقیق‌تر می‌توانند صحت و درستی خود را نشان دهند.
- ۴- پژوهش حاضر در یک مقطع زمانی مشخص بر روی آزمودنی‌ها صورت گرفته است و طبیعتاً نمی‌تواند روند تغییر و تحول مهارت‌های ارتباطی و بهزیستی روان‌شناختی در افراد را در طی زمان تحت پوشش قرار دهد.

پیشنهادهای پژوهش

- ۱- در پژوهش های بعدی از پرسشنامه های ابعادی جهت سنجش بهزیستی روان شناختی استفاده گردد.
- ۲- پژوهش حاضر دلالت بر ارتباط معنادار بین مهارت های ارتباطی با بهزیستی روان شناختی داشت. از این رو پیشنهاد می گردد از روش های مداخله ای جهت افزایش مهارت های ارتباطی و در نتیجه افزایش بهزیستی روان شناختی دانشجویان دارای مهارت های ارتباطی ضعیف استفاده گردد.

منابع:

- حسین چاری، م و دلاور پور، م ا (۱۳۸۵) آیا افراد کمرو فاقد مهارت های ارتباطی اند؟ فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال ۳، شماره ۱۰، ۱۳۵-۱۲۳.
- حسین چاری، م، و فداکار، م. م. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان. دانشور رفتار، سال ۱۲، شماره ۱۵، ۳۲-.
- خدابخش، م و کیانی، ف. (۱۳۹۲). بررسی نقش عفو در سلامت و بهزیستی دانشجویان. مجله تحقیقات نظام سلامت، سال ۹، شماره ۱۰، ۱۰۶۱-۱۰۵۰.
- فلاحیان، ر؛ آقایی، ا، آتش پور، س. ح و کاظمی، ا. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش بهزیستی روان شناختی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان). دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، سال ۱۵، شماره ۲ (پیاپی ۵۶)، ۲۴-۱۴.
- لیوارجانی، ش.، گل محمد نژاد، غ.، و قاشم شهانقی، م. (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر دوره دبیرستانی تیزهوش و عادی شهرستان خوی در سال تحصیلی ۸۹-۸۸. علوم تربیتی، سال ۲، شماره ۵، ۲۱۰-۱۸۵.
- لیوارجانی، ش.، و غفاری، س. (۱۳۸۹). بررسی رابطه هوش هیجانی و مهارت های اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تبریز در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸. علوم تربیتی، سال ۳، شماره ۹، ۷۱-۸۸.

مولایی یساولی، ه؛ برجعلی، ا؛ مولایی یساولی، م و فداکار، پ. (۱۳۹۴). پیش بینی کیفیت زندگی بر اساس مؤلفه های بهزیستی روان شناختی ریف: نقش مداخله گرایانه رضایت از زندگی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی، سال ۴، شماره ۱۳، ۲۰-۷.

هارجی، او.، ساندرز، کی.، و دیکسون، دی. (۱۹۹۴). مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. چاپ سوم، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت (۱۳۷۷)، تهران: انتشارات رشد.

یوسفی، ف. (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و مهارت های ارتباطی در دانشجویان. فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال ۳، شماره ۹، ص ۱۳-۵.

یوسفی، ف.، و خیر، م. (۱۳۸۱). بررسی پایایی و روایی مقیاس مهارت های اجتماعی ماتسون و مقایسه عملکرد دختران و پسران دبیرستانی در این مقیاس. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره ۱۸، سال ۲، پیاپی ۳۶، ۱۵۸-۱۴۷.