

بسم الله الرحمن الرحيم

بررسی رابطه مهارت های ارتباطی و بهزیستی روان شناختی

در دانش آموزان سال آخر دبیرستان های دزفول

فردین مرادی منش^۱، مهران محیبیان فر^۲، عصمت نصیری دشتکی^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارت های ارتباطی با بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان سال آخر دبیرستان های شهر دزفول بود. در روش پژوهش حاضر جامعه ی آماری شامل کلیه دانش آموزان سال آخر دبیرستان های شهر دزفول که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بودند. نمونه پژوهش شامل ۱۲۰ 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 ۱۸ سؤالی (۱۹۸۰) و آزمون تجدید نظر شده مهارت های ارتباطی کوئین دام (۲۰۰۴) 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 رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

کلمات کلیدی: مهارت های ارتباطی، بهزیستی روان شناختی، دانش آموزان سال آخر

^۱ هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول - fmoradimanesh@yahoo.com

^۲ - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علوم و تحقیقات واحد اهواز - Mehran.mohebian@gmail.com

^۳ - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید چمران اهواز - e.nasiri74@gmail.com

مقدمه:

تحقیقات بسیاری بر روی قشر دانش‌آموز انجام می‌شود و این نشان‌دهنده اهمیت این قشر برای اجتماع است، همانطور که می‌دانیم سکان هدایت آینده‌ی 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 (۲۰۰۴؛ به نقل از خدابخش و کیانی، ۱۳۹۲) بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد می‌داند. در این دیدگاه بهزیستی روان‌شناختی در تلاش برای ارتقاء استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود. پژوهش‌ها 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، ۲۰۰۸؛ راسل، ۲۰۰۸؛ کینگ، ۲۰۰۷؛ به نقل از خدابخش و کیانی، ۱۳۹۲).

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 یک راه قابل قبول است (ولز، ۲۰۱۰). 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 زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی کرده، بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (دینر و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از مولایی یساولی و همکاران، ۱۳۹۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بهزیستی روان‌شناختی با عملکرد مؤثر تحصیلی، پیشرفت برای رسیدن به اهداف شخصی و سلامت بهتر رابطه مثبت و معناداری دارد (هاپرت، ۲۰۰۸؛ راسل، ۲۰۰۸؛ کینگ، ۲۰۰۷؛ به نقل از خدابخش و کیانی، ۱۳۹۲).

ریف (۱۹۸۹؛ به نقل از گارسیا، آرچر، مرادی، اندرسون، ۲۰۱۲) 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، ۲۰۰۵)، از سوی دیگر، زمانی خودپیروی به وجود می‌آید که فرد خود را دلیل پیامدهای فعالیت خود تشخیص دهد (بایوئر و مولدر، ۲۰۰۶). داشتن ارتباط مثبت با دیگران به معنی کیفیت رابطه خوب داشتن و رضایت از رابطه است (کی‌یس، ۲۰۰۲). هدفمندی در زندگی به معنی داشتن غایت‌ها و اهدافی که به زندگی جهت و معنا می‌بخشد، داشتن اهداف بلند مدت و کوتاه مدت در زندگی، نشان دادن علاقه به فعالیت‌ها و رویدادهای زندگی و درگیر شدن مؤثر با آنها و همچنین یافتن معنی برای تلاش‌ها و چالش‌های زندگی خویش است (ریف و سینگر، ۲۰۰۸). 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، ۲۰۰۲؛ به نقل از مداحی و همکاران، ۱۳۹۰). 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، ۲۰۰۶).

یکی از زمینه‌هایی که مهارت‌های ارتباطی با آن رابطه مثبتی دارد، بهزیستی روان‌شناختی است. هالینگر (۱۹۸۷؛ به نقل از لیوارجانی و غفاری، ۱۳۸۹) مهارت‌های ارتباطی را عبارت از مهارت‌هایی می‌داند که برای داشتن ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش توسط آنان ضروری هستند. مهارت‌های ارتباطی رفتارهای انطباقی فراگرفته شده است که فرد را قادر می‌سازد با افراد دیگر روابط متقابل داشته باشد، واکنش‌های مثبت بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارند، اجتناب ورزد. مهارت‌های ارتباطی شامل مهارت در تشخیص خصوصیات گروه، ارتباط‌گیری 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 رفتار مناسب در وضعیت معین دست بزند. ماتسون (۱۹۹۰؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۵) بر آن است که مهارت‌های 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 مهارت‌ها 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، ۱۹۹۴؛ ترجمه بیگی و فیروزبخت، ۱۳۷۷). 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 تقوینتهای اجتماعی دیگران را به حداکثر می رسانند (هارجی و همکاران، ۱۹۹۴؛ ترجمه بیگی و فیروزبخت، ۱۳۷۷). 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، ۱۳۸۵). در متون پژوهشی مفهوم مهارت های ارتباطی به شکل های مختلفی تعریف شده است: برای مثال هالینگر (۱۹۸۷) 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 (گلنن، ۱۹۹۵)، توانایی دریافت و ارسال پیام های واضح ارتباطی (ناپ و هال، ۱۹۹۲)، 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، ۱۹۹۲) از جمله مهمترین مهارت های ارتباطی هستند (نقل از حسین چاری و دلاورپور، ۱۳۸۵).

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؟

۱-۳- 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 معدود پژوهش‌هایی محسوب می‌شود که در ایران به بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و بهزیستی روان‌شناختی می‌پردازد.

اهداف پژوهش

- ۱- بررسی رابطه بین مهارت درک پیام و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان
- ۲- بررسی رابطه بین مهارت تنظیم عواطف و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان
- ۳- بررسی رابطه بین مهارت گوش دادن و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان
- ۴- بررسی رابطه بین مهارت بینش در ارتباط و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان
- ۵- بررسی رابطه بین مهارت قاطعیت در ارتباط و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- بین مهارت درک پیام و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان رابطه وجود دارد.
- ۲- بین مهارت تنظیم عواطف و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان رابطه وجود دارد.
- ۳- بین مهارت گوش دادن و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان رابطه وجود دارد.
- ۴- بین مهارت بینش در ارتباط و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان رابطه وجود دارد.
- ۵- 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، ۲۰۱۰؛ به نقل از فلاحیان و همکاران، ۱۳۹۳).

● **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، ۱۳۸۵).

● **تعریف عملیاتی بهزیستی روان‌شناختی:** بهزیستی روان‌شناختی عبارت است از نمره ای که آزمودنی‌ها از پاسخگویی به پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۰) فرم ۱۸ سؤالی کسب می‌کنند.

● **تعریف عملیاتی مهارت‌های ارتباطی:** مهارت‌های ارتباطی عبارت است از نمره ای که آزمودنی بر اساس پاسخگویی به پرسشنامه تجدید نظر شده مهارت‌های ارتباطی کوئین دام (۲۰۰۴) 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	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
سن	دختر	۱۷	۲۰	۲۲/۳۳	۴/۴۱
	پسر	۱۷	۲۰	۲۲/۷۶	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	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
مهارت های ارتباطی	دختر	۳۹	۱۳۴	۸۷/۴۶	۲۱/۳۰
	پسر	۳۹	۱۲۴	۸۶/۲۳	۲۲/۱۷
درک پیام	دختر	۱۰	۴۲	۱۹/۷۷	۵/۱۷
	پسر	۱۰	۴۴	۱۹/۳۷	۵/۸۸
تنظیم عواطف	دختر	۱۱	۳۱	۲۱/۲۵	۴/۷۸
	پسر	۱۲	۳۲	۲۱/۱۸	۵/۳۲
گوش دادن	دختر	۷	۲۶	۱۶/۳۴	۴/۷۹
	پسر	۷	۲۴	۱۶/۱۱	۵/۰۶
بیش در ارتباط	دختر	۴	۲۳	۱۴/۰۳	۴/۳۲
	پسر	۴	۲۱	۱۳/۷۶	۴/۶۰
قاطعیت ارتباطی	دختر	۶	۲۵	۱۶/۰۷	۴/۴۰
	پسر	۶	۲۳	۱۵/۴۵	۴/۵۳
بهزیستی روان شناختی	دختر	۵۲	۱۰۰	۸۹/۳۴	۴/۷۹
	پسر	۴۸	۸۷	۶۵/۴۷	۶/۴۰

همانطور که در جدول ۲-۱ 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 ۳-۱ آمده است.

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

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

$P < 0/01$

همانطور که در جدول ۳-۱ 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 (هاریج و دیکسون، ۲۰۰۴؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۵). این مهارت ها مشتمل بر مهارت های فرعی یا خرده مهارت های مربوط به درک پیام های کلامی و غیرکلامی، نظم دهی به هیجان ها،

گوش دادن، بینش نسبت به ارتباط و قاطعیت در ارتباط است که اساس مهارت های ارتباطی را تشکیل می دهند (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴). مهارت های ارتباطی از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها می تواند با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت نفس پایین و عدم موفقیت شغلی و تحصیلی همراه باشد (ویلیامز و زادیرو، ۲۰۰۱؛ اسپتزربرگ، 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 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، ۱۹۹۴؛ ترجمه بیگی و فیروزبخت، ۱۳۷۷). 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 تقویدهای اجتماعی دیگران را به حداکثر می رسانند (هارجی و همکاران، ۱۹۹۴؛ ترجمه بیگی و فیروزبخت، ۱۳۷۷).

محدودیت های پژوهش

پژوهش حاضر دارای محدودیت هایی به شرح زیر است:

- ۱- یافته های پژوهش حاضر بر اساس پاسخگویی آزمودنی ها 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 پژوهش های همبستگی با تمام تلاشی که پژوهشگران در جهت کنترل متغیرهای مزاحم و مداخله گر انجام می دهند باز هم نمی توان برداشت روابط علی از یافته های حاصل از همبستگی بین متغیرها داشت. در پژوهش حاضر نیز یافته ها باید به عنوان احتمال هایی در نظر گرفته شوند که در سایه پژوهش های تجربی و پژوهش های دقیق تر می توانند صحت و درستی خود را نشان دهند.
- ۴- پژوهش حاضر در یک مقطع زمانی مشخص بر روی آزمودنی ها صورت گرفته است و طبیعتاً نمی تواند روند تغییر و تحول مهارت های ارتباطی و بهزیستی روان شناختی در افراد را در طی زمان تحت پوشش قرار دهد.

پیشنهاد های 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 شهنقی، 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.، ساندروز، 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 ۵-۱۳.

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، ۱۴۷-۱۵۸.