

تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روانشناختی با نقش واسطه‌ای هوش هیجانی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان

لیلا قایدی^۱، فاخته ماهینی^۲، سید محسن محمدی^۳

۱ دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی، مؤسسه آموزش عالی فردوس رنجویان دانش برازجان، برازجان، ایران (نویسنده مسئول)

۲ استادیار گروه مطالعات تربیتی و برنامه‌ریزی درسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

۳ استادیار گروه علوم تربیتی، مؤسسه آموزش عالی فردوس رنجویان دانش برازجان، برازجان، ایران

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان با نقش واسطه‌ای هوش هیجانی بود. این مطالعه، توصیفی و از نوع پیمایشی بوده است. جامعه آماری، شامل ۱۰۰۲ از دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بوده است که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ۲۶۵ دانش‌آموز به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش، شامل پرسشنامه‌های مهارت‌های ارتباطی کوئین‌دام (۲۰۰۴)، بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)، خودپنداره تحصیلی پی‌سن‌چن (۲۰۰۴) و هوش هیجانی دادرمن و کاجوریس (۲۰۲۲) بود. داده‌ها، با استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی اسپیرمن و مدل‌سازی معادلات ساختاری در قالب نرم‌افزارهای SPSS و SmartPLS تحلیل شدند. نتایج، نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی تأثیر معنی‌داری بر خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارد و هوش هیجانی به عنوان متغیر واسطه‌ای، این رابطه را تقویت می‌کند. این یافته‌ها، بر اهمیت آموزش مهارت‌های ارتباطی در بهبود سلامت روان و عملکرد تحصیلی تأکید دارند و پیشنهاد می‌دهند که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی و هوش هیجانی در نظام آموزشی ادغام شوند تا بهزیستی روان‌شناختی و خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان ارتقا یابد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، خودپنداره تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی، هوش هیجانی، دانش‌آموزان.

۱. مقدمه

دوره ی ابتدایی، یکی از مهم ترین و حساس ترین مراحل زندگی تحصیلی دانش آموزان است. این دوره نه تنها به لحاظ پیشرفت تحصیلی، بلکه به دلیل نقش آن در شکل دهی شخصیت، توانمندی های اجتماعی و رشد روانی افراد حائز اهمیت بسیاری است. دختران در این مقطع، با فشارهای متعددی از جمله انتظارات تحصیلی، مسائل اجتماعی و تغییرات روانی مواجه هستند. بر اساس پژوهش های داخلی، عدم ارائه برنامه های آموزشی و حمایتی برای دانش آموزان دختر، می تواند منجر به افت تحصیلی، کاهش اعتماد به نفس و بروز مشکلات روانشناختی در آنان شود (زارعی، ۱۴۰۱؛ احمدی، ۱۴۰۰). در مطالعات خارجی پیرامون، نیز تأکید شده است که کودکی و نوجوانی، از مراحل کلیدی رشد روانشناختی و اجتماعی بشر هستند که در صورت عدم دریافت حمایت کافی، می تواند تأثیرات بلندمدتی بر زندگی فرد بگذارد (گولمن^۱، ۲۰۲۱). بنابراین، طراحی مداخلاتی که به تقویت مهارت های تحصیلی و روانشناختی این نسل کمک کند، ضروری است.

مهارت های ارتباطی، به عنوان یکی از ابزارهای کلیدی برای ایجاد روابط سالم و موفقیت در زندگی اجتماعی شناخته می شود. این مهارت ها به دانش آموزان کمک می کند تا در محیط های اجتماعی به درستی تعامل کنند، احساسات خود را مدیریت کرده و مشکلات را حل کنند. بر اساس تحقیقات داخلی، تقویت مهارت های ارتباطی در دانش آموزان دختر پایه ششم منجر به بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب می شود (کریمی، ۱۴۰۲؛ جلالی، ۱۴۰۰). در مطالعات بین المللی نیز تأکید شده است که مهارت های ارتباطی، نقش کلیدی در بهبود روابط اجتماعی و ایجاد سازگاری بهتر با محیط تحصیلی دارد. برای مثال، کابات-زین^۲ (۲۰۲۰)، نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی، می تواند به طور مستقیم بر کاهش اضطراب و افزایش احساس رضایت از زندگی تأثیر بگذارد. در نتیجه، ارائه آموزش های هدفمند در مدارس می تواند کمک کننده باشد. خودپنداره تحصیلی، به ادراکات فرد از توانایی های خود در حوزه ی تحصیلی اشاره دارد و به عنوان یکی از عوامل اصلی موفقیت تحصیلی شناخته می شود. در دانش آموزان دختر پایه ششم، داشتن خودپنداره مثبت می تواند منجر به افزایش انگیزه، تلاش و پیشرفت تحصیلی شود. مطالعات مختلف پیرامون، حاکی از این هستند که ارتقای خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان، با بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش استرس همراه خواهد بود (زارعی، ۱۴۰۱). در این راستا، این چنین اظهار شده است که خودپنداره تحصیلی با شاخص های روانشناختی نظیر اعتماد به نفس و انگیزش در ارتباط است. از جمله، باندورا^۳ (۲۰۱۹)، بیان کرد که باور به توانایی های خود در انجام فعالیت های تحصیلی می تواند به افزایش انگیزه و بهبود عملکرد کمک کند. یافته های وی، نشان دهنده ی ضرورت طراحی برنامه هایی برای تقویت مفهوم خودپنداره تحصیلی در مدارس است.

از سوی دیگر، بهزیستی روانشناختی، به عنوان یکی از شاخص های مهم سلامت روان، تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی دانش آموزان دارد. این مفهوم، شامل عواملی نظیر احساس رضایت از زندگی، توانایی مدیریت استرس و ایجاد روابط مثبت با دیگران است. بر اساس پژوهش های صورت گرفته در داخل، آموزش مهارت های روانشناختی به دانش آموزان، می تواند به بهبود بهزیستی روانی آن ها کمک کند و از بروز مشکلاتی نظیر اضطراب و افسردگی جلوگیری کند (کریمی، ۱۴۰۲؛ جلالی، ۱۴۰۰). مطالعات خارجی، نیز بر اهمیت این موضوع تأکید کرده اند. برای مثال، ریف و کیز^۴ (۲۰۲۰)، دریافتند که مداخلات آموزشی با هدف تقویت توانمندی های روانشناختی، می تواند به کاهش استرس و افزایش رضایت از زندگی منجر شود. این مطالعات، بر اهمیت ارائه ی برنامه های آموزشی در مدارس تأکید داشته اند.

هوش هیجانی، نیز یکی از مهارت های کلیدی است که به افراد کمک می کند هیجانات خود و دیگران را درک و مدیریت کنند. این توانایی، می تواند تأثیر مثبتی بر جنبه های مختلف زندگی از جمله عملکرد تحصیلی و روانشناختی داشته باشد. براساس تحقیقات داخلی، هوش هیجانی می تواند به عنوان یک متغیر واسطه ای، تأثیر مهارت های ارتباطی را بر بهزیستی روانشناختی و خودپنداره تحصیلی تقویت کند (کریمی، ۱۴۰۲؛ زارعی، ۱۴۰۱). مطالعات پیرامون، نیز نشان داده اند که هوش

^۱- Goleman^۲- Kabat-Zinn^۳- Bandura^۴- Ryff & Keyes

هیجانی، نقش کلیدی در ایجاد تعادل هیجانی و افزایش انگیزه تحصیلی دارد. بر این اساس، مایر^۵ و همکاران (۲۰۲۱)، اظهار داشته‌اند که دانش‌آموزانی با هوش هیجانی بالاتر، توانایی بهتری در مدیریت استرس و برقراری روابط مثبت با دیگران (خصوصاً با همسالان) دارند. از این رو، تقویت هوش هیجانی، باید بخشی از برنامه‌های آموزشی مدارس باشد.

در واقع، ارتباط بین مهارت‌های ارتباطی، خودپنداره تحصیلی، بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم، امری پیچیده و چندبعدی است. مهارت‌های ارتباطی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا روابط اجتماعی بهتری برقرار کنند، که این امر می‌تواند به تقویت خودپنداره تحصیلی و کاهش استرس‌های مرتبط با محیط آموزشی منجر شود. از سوی دیگر، بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی می‌توانند به عنوان واسطه‌ای عمل کرده و تأثیر مهارت‌های ارتباطی را بر خودپنداره تحصیلی تقویت کنند (زارعی، ۱۴۰۱؛ احمدی، ۱۴۰۰). از منظر گولمن (۲۰۲۱)، هوش هیجانی به‌طور مستقیم بر توانایی فرد در درک و مدیریت روابط تأثیر می‌گذارد و این امر می‌تواند در محیط‌های آموزشی به بهبود نتایج تحصیلی و افزایش رضایت روانشناختی منجر شود. این یافته‌ها، بر اهمیت طراحی برنامه‌های جامع آموزشی که همه‌ی این متغیرها را در بر می‌گیرد، تأکید دارند. با توجه به اهمیت مهارت‌های ارتباطی، خودپنداره تحصیلی، بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی، عدم توجه به این متغیرها می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای دانش‌آموزان دختر پایه ششم داشته باشد. ضعف در مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به ایجاد مشکلات اجتماعی و افت تحصیلی منجر شود. همچنین، پایین بودن خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روانشناختی، ممکن است زمینه‌ساز اضطراب، افسردگی و کاهش انگیزه تحصیلی شود (کریمی، ۱۴۰۲؛ جلالی، ۱۴۰۰). عدم تقویت هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی، نیز می‌تواند منجر به افزایش استرس و کاهش عملکرد تحصیلی شود. بنابراین، نیاز است تا برنامه‌های آموزشی جامعی طراحی و اجرا شود که به تقویت این مهارت‌ها و مفاهیم روانشناختی در دانش‌آموزان بپردازد.

به طور کلی، پیشینه‌ی داخلی و خارجی پژوهش، حاکی از ضرورت و اهمیت پرداختن به موضوع حاضر در بین دانش‌آموزان می‌باشد. در این راستا، کریمی (۱۴۰۲)، در پژوهشی، نشان داد که هوش هیجانی تأثیر مثبتی بر خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دارد و این رابطه به‌بهبود عملکرد تحصیلی را به همراه داشته است. نتایج پژوهش خلیلی (۱۴۰۲)، نشان داد که مهارت‌های ارتباطی با کاهش اضطراب و افزایش خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری دارد. جعفری (۱۴۰۱)، نیز نشان داد که مهارت‌های ارتباطی مثبت، تأثیر قابل توجهی بر افزایش خودپنداره تحصیلی داشته و موجب بهبود نگرش دانش‌آموزان نسبت به خود و عملکرد تحصیلی آنها می‌شود. عزیزی (۱۴۰۰)، در مطالعه‌ای، نشان داد که هوش هیجانی به‌طور مستقیم و معنادار بر بهزیستی روانشناختی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند در کاهش مشکلات روانی و بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان مؤثر باشد. نتایج پژوهش جلالی (۱۴۰۰)، نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به افزایش بهزیستی روانشناختی نوجوانان کمک کرده و موجب کاهش استرس و اضطراب آنها می‌شود. توریلز-نادال^۶ (۲۰۲۴) در پژوهشی، به بررسی نقش میانجی هوش هیجانی در ارتباط بین سپاسگزاری و رفاه ذهنی دانشجویان اسپانیایی پرداخت و نشان داد که هوش هیجانی به‌طور معناداری نقش میانجی در این ارتباط ایفا می‌کند؛ به این معنا که سپاسگزاری باعث افزایش هوش هیجانی دانشجویان می‌شود و این امر رفاه ذهنی آنان را بهبود می‌بخشد. مارتین و هولمز^۷ (۲۰۲۴)، در پژوهشی به بررسی تأثیر هوش هیجانی بر کاهش استرس در بین دانش‌آموزان دبیرستانی استرالیا پرداختند و نشان دادند که هوش هیجانی می‌تواند استرس تحصیلی را کاهش داده و به بهبود سلامت روان دانش‌آموزان کمک کند. کیم و پارک^۸ (۲۰۲۴)، در تحقیقی که بر روی بزرگسالان سالمند کره جنوبی انجام دادند، نشان دادند که هوش هیجانی با کاهش علائم افسردگی و اضطراب در

^۵- Mayer

^۶- Toriles-Nadal

^۷- Martin & Holmes

^۸- Kim & Park

سالمندان مرتبط بوده است. جونز و هریسون^۹ (۲۰۲۳)، نشان دادند که هوش هیجانی با بهبود عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی در دانشگاه‌ها مرتبط است.

با در نظر گرفتن مطالب فوق‌الذکر، می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی کارآمد و اثربخش، که منجر به کاهش مشکلات انگیزشی- یادگیری در دانش‌آموزان نیز می‌گردد، از جمله عوامل تأثیرگذار بر هوش هیجانی، بهبود خودپنداره تحصیلی و افزایش بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان (خصوصاً در دوره‌ی ابتدایی) محسوب می‌گردد. اما، به نظر می‌رسد که تاکنون مطالعه‌ی جامع و منسجمی در این زمینه به ثبت نرسیده است. این مطالعه درصدد پاسخگویی به این سؤال اساسی است که: آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند از طریق تقویت هوش هیجانی، به بهبود خودپنداره تحصیلی و افزایش بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان دختر پایه ششم منجر شود؟ این پژوهش، تلاش می‌کند تا با ارائه شواهد علمی، راهکارهای عملی و مؤثری برای بهبود وضعیت تحصیلی و روانشناختی دانش‌آموزان ارائه دهد.

۲. فرضیه‌های پژوهش

فرضیه‌ی اصلی: آموزش مهارت‌های ارتباطی با نقش واسطه‌ای هوش هیجانی بر خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان تأثیر دارد.

فرضیه‌های فرعی:

۱. آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه ششم تأثیر دارد.
۲. آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان دختر پایه ششم تأثیر دارد.
۳. هوش هیجانی به‌عنوان یک متغیر واسطه‌ای در رابطه‌ی بین مهارت‌های ارتباطی و خودپنداره تحصیلی نقش دارد.
۴. هوش هیجانی به‌عنوان یک متغیر واسطه‌ای در رابطه‌ی بین مهارت‌های ارتباطی و بهزیستی روانشناختی نقش دارد.

۳. روش‌شناسی پژوهش

الف) روش پژوهش، جامعه و حجم نمونه

این مطالعه، از نظر هدف و ماهیت، کاربردی است و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها، توصیفی و از نوع پیمایشی بوده است. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه‌ی ششم شهر برازجان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۰۴ به تعداد ۱۰۰۲ نفر بوده است که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و به کمک فرمول کوکران، ۲۶۵ نفر از دانش‌آموزان به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند و مورد آزمون قرار گرفتند.

ب) ابزار سنجش

جهت گردآوری اطلاعات، از ابزار پرسشنامه بهره گرفته شد که در ادامه مورد اشاره قرار گرفته‌اند:

الف) پرسشنامه‌ی مهارت‌های ارتباطی کوئین‌دام^{۱۰} (۲۰۰۴): برای سنجش متغیر هوش هیجانی از پرسشنامه استاندارد مهارت‌های ارتباطی کوئین‌دام (۲۰۰۴) استفاده شد که دارای ۳۴ سوال می‌باشد که مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان را در ۵ بعد شامل توانایی دریافت و ارسال پیام: (۹ سوال)، کنترل عاطفی: (۹ سوال)، مهارت گوش دادن: (۶ سوال)، بینش نسبت به فرآیند ارتباط: (۵ سوال) و ارتباط توأم با قاطعیت: (۵ سوال) اندازه‌گیری می‌نماید. مقیاس اندازه‌گیری گویه‌های این پرسشنامه و نحوه نمره‌گذاری براساس مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت می‌باشد که از هرگز تا همیشه طبقه‌بندی شده است. روایی این پرسشنامه به صورت محتوایی مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش کوئین‌دام (۲۰۰۴)، روایی این پرسشنامه به صورت بار

^۹- Jones & Harrison

^{۱۰}- Queendom

عاملی تایید شد و برای سنجش اعتبار این آزمون، ابتدا با استفاده از روش آلفای کرونباخ، اعتبار کل آزمون محاسبه شد که مقدار عددی آن برابر با ۰/۶۹ محاسبه شد که حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون بود. این مقدار برای آزمودنی های دانشجو ۰/۷۱ و برای کودکان و نوجوانان برابر با ۰/۸۱ بود. حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴)، با بهره گیری از روش تنصیف، روایی این آزمون را مورد بررسی قرار دادند و ضریب اعتبار کل این مقیاس را برابر با ۰/۷۱ به دست آوردند.

ب) پرسشنامه ی بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۹؛ به نقل از ریف و سینگر^{۱۱}، ۲۰۰۶): پرسشنامه ی بهزیستی روان شناختی در سال ۱۹۸۹ توسط ریف طراحی شده است و فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۱۲۰ ماده می باشد. ولی در بررسی های بعدی فرم های کوتاه تر ۸۴ ماده ای، ۵۴ ماده ای و ۱۸ ماده ای نیز پیشنهاد گردید. در این مطالعه، برای سنجش متغیر بهزیستی روان شناختی دانش آموزان، از پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف، فرم کوتاه ۱۸ سؤالی استفاده شد که نمره گذاری آن براساس طیف لیکرت شش درجه ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) می باشد و دارای ۶ مؤلفه (پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، رشد فردی) است که برای هر مؤلفه ۳ سؤال در نظر گرفته شده و دارای یک نمره کل می باشد. در پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف، هر چه فرد نمره بالاتری بگیرد، بیانگر بهزیستی روان شناختی بالاتر می باشد.

ج) پرسشنامه ی خودپنداره تحصیلی یی یسن چن^{۱۲} (۲۰۰۴؛ به نقل از رنجبر و همکاران، ۱۳۹۴): این پرسشنامه، در سال ۲۰۰۴ توسط یی یسن چن، پس از اجرا روی ۱۶۱۲ دانش آموز تایوانی دوره دبستان معرفی شد. این پرسشنامه ۱۵ سوال دارد و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف خودپنداره تحصیلی (عمومی، آموزشگاهی، غیرآموزشگاهی) است. طیف نمره گذاری آن براساس طیف لیکرت پنج گزینه ای می باشد. در پژوهش آقاجانی و همکاران (۱۳۸۷)، روایی محتوایی، روایی سازه و روایی همگرایی این پرسشنامه با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ مورد سنجش قرار گرفت و تایید شد. برای محاسبه پایایی آن، نیز از آلفای کرونباخ استفاده گردید که پایایی کل پرسشنامه برابر با ۰/۷۸ به دست آمد.

د) پرسشنامه ی هوش هیجانی دادرمن و کاجوریس (۲۰۲۲؛ به نقل از کریمی، ۱۴۰۲): برای سنجش متغیر هوش هیجانی، از پرسشنامه ی استاندارد هوش هیجانی دادرمن و کاجوریس استفاده شد که دارای ۳۰ سوال می باشد که هوش هیجانی فرد را در ۵ بعد شامل بهزیستی (رفاه)، کلیت هوش هیجانی، جامعه پذیری، احساسی بودن و خودکنترلی) اندازه گیری می نماید. مقیاس اندازه گیری گویه های این پرسشنامه و نحوه نمره گذاری براساس مقیاس ۵ گزینه ای لیکرت می باشد که از خیلی کم تا خیلی زیاد طبقه بندی شده است. در پژوهش دادرمن و کاجوریس، روایی این پرسشنامه به صورت محتوایی و بار عاملی تأیید شده است.

ج) روایی و پایایی ابزار پژوهش

در این مطالعه، نیز با استفاده از روش نظرسنجی از متخصصان حوزه ی علوم تربیتی، روایی صوری و محتوایی هر چهار پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت. پایایی پرسشنامه ها نیز پس از توزیع مقدماتی پرسشنامه ها بین ۲۰ نفر از دانش آموزان، با استفاده از آزمون کرونباخ مورد سنجش قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ برای مهارت های ارتباطی، بهزیستی روان شناختی، خودپنداره تحصیلی و هوش هیجانی، به ترتیب، برابر با ۰/۸۲، ۰/۹۲، ۰/۸۴ و ۰/۹۰ به دست آمد که نشان از قابل قبول بودن پایایی ابزار داشت.

د) روش تجزیه و تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها، از آزمون های شاپیرو ویلک، کولموگرووف- اسمیرنوف، ضریب همبستگی اسپیرمن و مدل سازی معادلات ساختاری در قالب نرم افزارهای SPSS^{۲۶} و SmartPLS^۴ استفاده شد.

^{۱۱}. Ryff & Singer

^{۱۲}. Yi-Hissn Chen

۴. یافته‌ها

در بخش آمار توصیفی، مشخص شد که میانگین متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های مربوط به آن‌ها بالاتر از سطح متوسط و در حد مطلوبی هستند. در بخش آمار استنباطی، قبل از آزمون فرضیات، اقدام به آزمون نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون‌های شاپیرو ویلک و کولموگروف-اسمیرنوف شد که طبق داده‌ها، تمام متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش، دارای توزیع نرمال نبودند و در نتیجه، برای آزمون فرضیه‌های تحقیق، از آزمون‌های ناپارامتریک استفاده شد (جدول ۱).

جدول (۱): نتایج آزمون شاپیرو ویلک و کولموگروف-اسمیرنوف برای برازندگی توزیع نرمال داده‌ها

متغیرها	آزمون شاپیرو ویلک		آزمون کولموگروف-اسمیرنوف		نتیجه
	آماره	سطح معناداری	آماره	سطح معناداری	
مهارت‌های ارتباطی	۰/۰۶۴	۰/۰۰۰	۰/۹۸۵	۰/۰۰۰	غیر نرمال
خودپنداره تحصیلی	۰/۰۸۱	۰/۰۰۰	۰/۹۸۳	۰/۰۰۰	غیر نرمال
هوش هیجانی	۰/۰۸۵	۰/۰۰۰	۰/۹۸۱	۰/۰۰۰	غیر نرمال
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۰۸۶	۰/۰۰۰	۰/۹۶۵	۰/۰۰۰	غیر نرمال

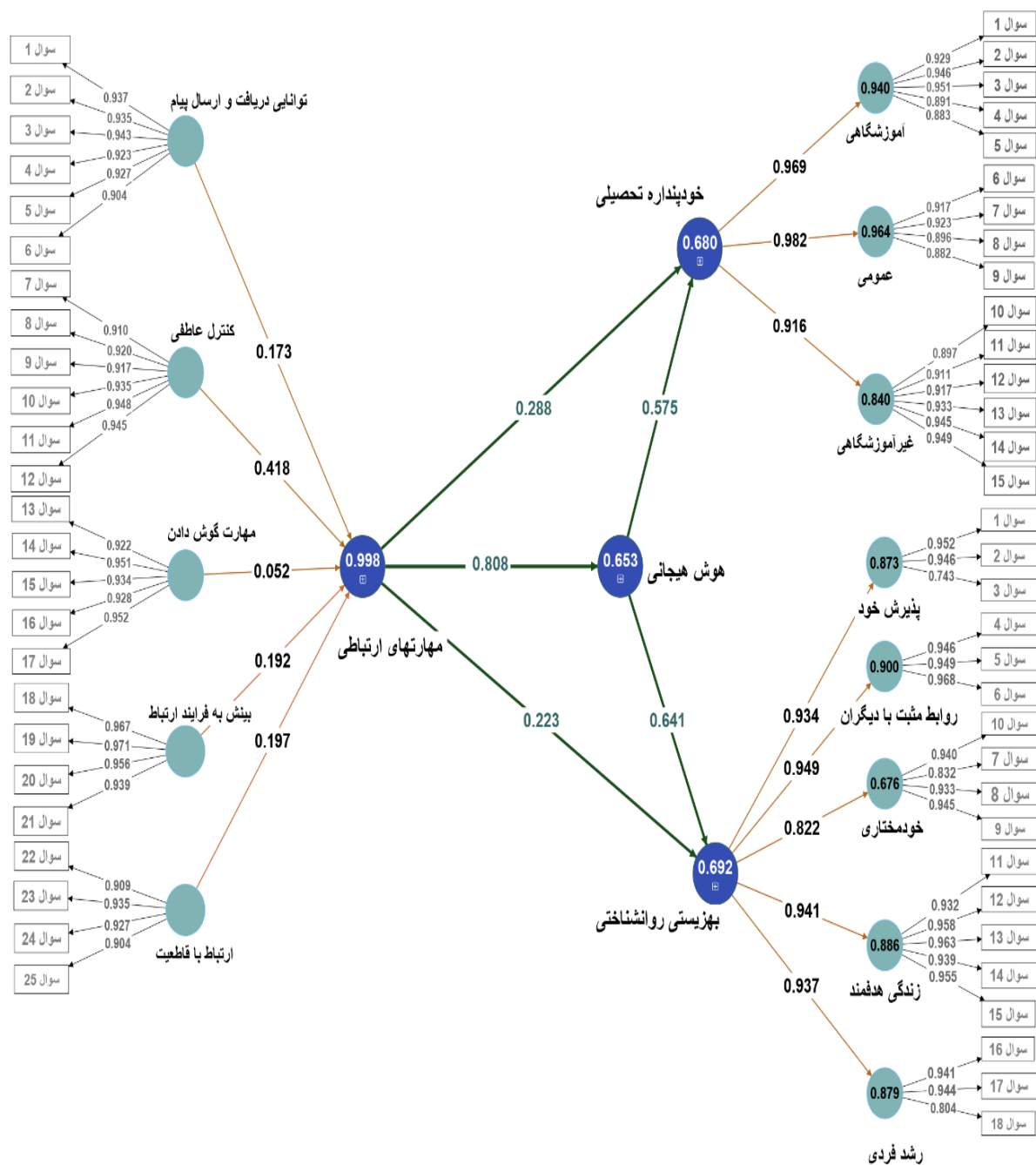
قبل از رسیدن به مرحله‌ی تحلیل مدل و معادلات ساختاری، جهت بررسی میزان و جهت ارتباط بین متغیرها از طریق آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن اقدام شد که طبق یافته‌ها، سطح معنی‌داری برای رابطه‌ی بین کلیه‌ی متغیرهای پژوهش، کمتر از سطح خطای ۰.۰۵ به دست آمد و مشخص شد که بین مهارت‌های ارتباطی با هوش هیجانی، خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، بین هوش هیجانی با خودپنداره و بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ی مثبت و معناداری یافت شد. طبق یافته‌ها، بیشترین میزان همبستگی، بین خودپنداره تحصیلی با بهزیستی روان‌شناختی با (ضریب همبستگی ۰/۶۳۴) بود (جدول ۲).

جدول (۲): نتایج مربوط به آزمون همبستگی بین متغیرها

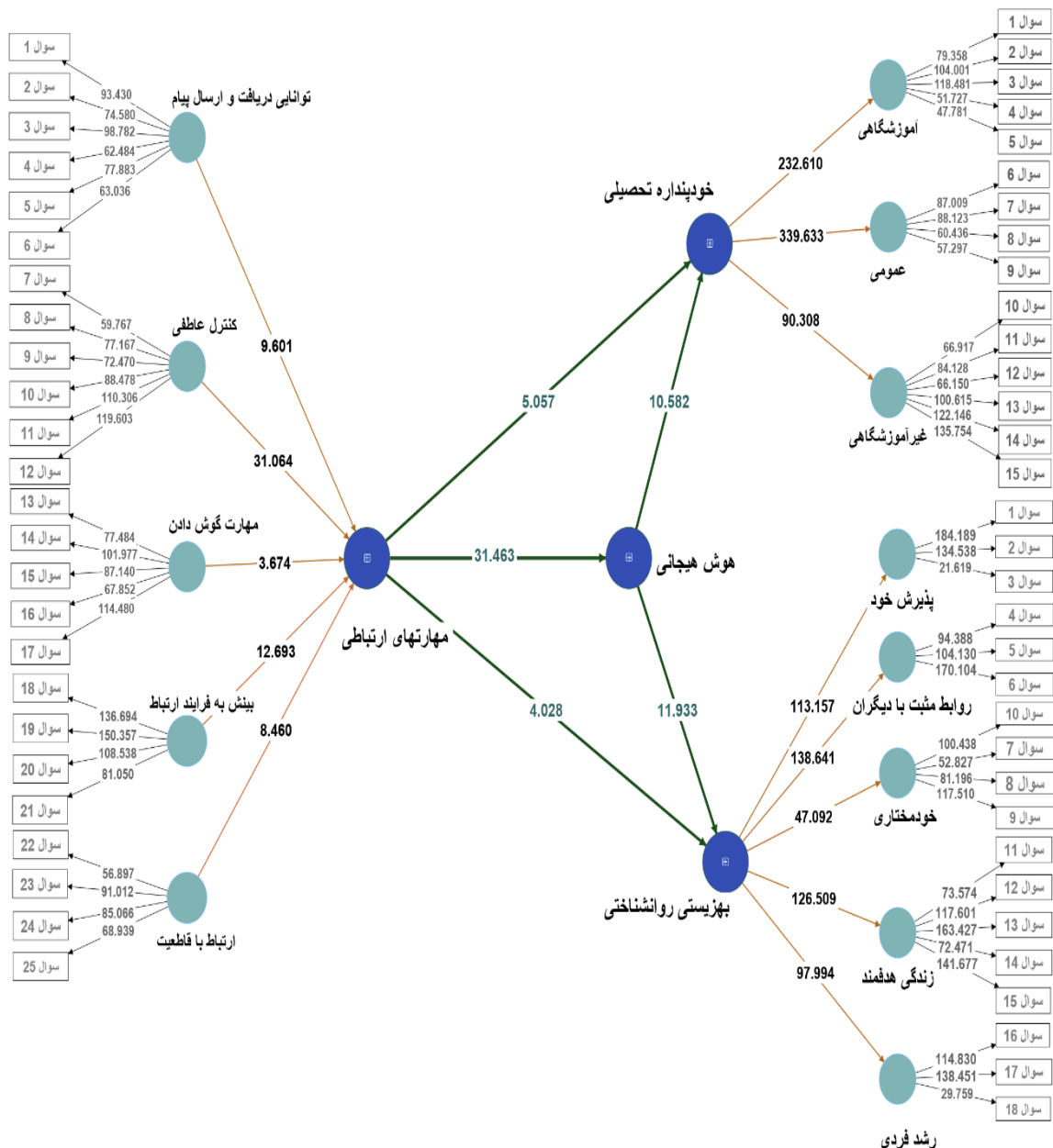
(۴)	(۳)	(۲)	(۱)	
			۱	مهارت‌های ارتباطی (۱)
		۱	۰/۶۱۲*	خودپنداره تحصیلی (۲)
	۱	۰/۵۳۲*	۰/۵۷۱*	هوش هیجانی (۳)
۱	۰/۴۹۷*	۰/۶۳۴*	۰/۵۲۳*	بهزیستی روان‌شناختی (۴)

* همبستگی در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.

پس از بررسی نوع توزیع داده‌ها و همبستگی بین متغیرها، اقدام به آزمون مدل مفهومی شد و مدل‌سازی به روش pls در سه مرحله اجرا شد. شکل (۱)، مدل در حالت استاندارد شده بارهای عاملی و ضرایب مسیر و شکل (۲)، نیز مدل تحقیق در حالت ضرایب معنی‌داری تی را نشان می‌دهند. بار عاملی، مقدار عددی است که میزان شدت رابطه‌ی بین یک متغیر پنهان و متغیر آشکار مربوطه را طی فرایند تحلیل مسیر مشخص می‌کند. مقدار بار عاملی هر یک از متغیرهای مشاهده‌پذیر یا متغیر پنهان مربوطه، حداقل مقدار قابل قبول ۰.۴ است. همانطور که در شکل‌های (۱ و ۲) مشاهده می‌شود، مقدار تی و بار عاملی استاندارد شده بین سؤالات و متغیرها در تمامی موارد به‌ترتیب بیشتر از ۱.۹۶ و ۰.۴ محاسبه شد و نتایج نشان داد که سؤالات به درستی وارد مدل و تحقیق شده و نیاز به حذف یا تغییر جدیدی در سؤالات پرسشنامه احساس نمی‌شود.



شکل (۱): مدل با ضرایب استاندارد شده بار عاملی و ضرایب مسیر (ارزیابی مدل های اندازه گیری)



شکل (۲): مدل با ضرایب t-Value (ارزیابی مدل های اندازه گیری)

پایایی (ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی ترکیبی^{۱۳}): ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی ترکیبی معیارهایی برای بررسی سازگاری درونی بین متغیرهای مشاهده پذیر در یک مدل اندازه گیری محسوب می شوند. سازگاری درونی نشانگر میزان همبستگی بین یک متغیر و گویه های مربوط به آن است. معیار قابل قبول بودن برای ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی ترکیبی که نشان دهنده پایایی مدل اندازه گیری خواهد بود، حداقل مقدار ۰.۷ می باشد. طبق جدول (۳)، مقادیر ضریب آلفای کرونباخ تمامی متغیرهای تحقیق بیشتر از ۰.۷ بدست آمده و مناسب بودن پایایی با این شاخص تایید شد. مقادیر ضریب پایایی ترکیبی تمام متغیرهای تحقیق نیز بیشتر از ۰.۷ بدست آمده و بار دیگر مناسب بودن پایایی متغیرها تایید گردید.

^{۱۳}- Composite Reliability

جدول (۳): شاخص های ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی ترکیبی

متغیرها	ضریب آلفای کرونباخ	ضریب پایایی ترکیبی	نتیجه
مهارت های ارتباطی	۰/۹۸۸	۰/۹۸۹	مطلوب
خودپنداره تحصیلی	۰/۹۷۶	۰/۹۷۶	مطلوب
هوش هیجانی	۰/۹۸۸	۰/۹۸۸	مطلوب
بهزیستی روان شناختی	۰/۹۸۵	۰/۹۸۵	مطلوب

در ادامه، روایی همگرا^{۱۴}، به منظور سنجش میزان تبیین متغیر مکنون توسط متغیرهای مشاهده پذیر - که با معیار میانگین واریانس استخراج شده (AVE)^{۱۵} سنجیده می شود- مورد اندازه گیری قرار گرفت. در واقع، این شاخص، میزان همبستگی هر سازه را با گویه های مربوط به خود نشان می دهد و برای این شاخص، حداقل مقدار ۰.۵ در نظر گرفته می شود. همانطور که در جدول شماره ۴ (۴) مشاهده می شود، میانگین واریانس استخراج شده متغیرها بیشتر از ۰.۵ بدست آمده و مناسب بودن روایی همگرا با این شاخص تأیید شد.

جدول (۴): شاخص میانگین واریانس استخراجی

متغیرها	میانگین واریانس استخراجی	نتیجه
مهارت های ارتباطی	۰/۷۸۲	مطلوب
خودپنداره تحصیلی	۰/۷۹۳	مطلوب
هوش هیجانی	۰/۷۹۷	مطلوب
بهزیستی روان شناختی	۰/۸۰۳	مطلوب

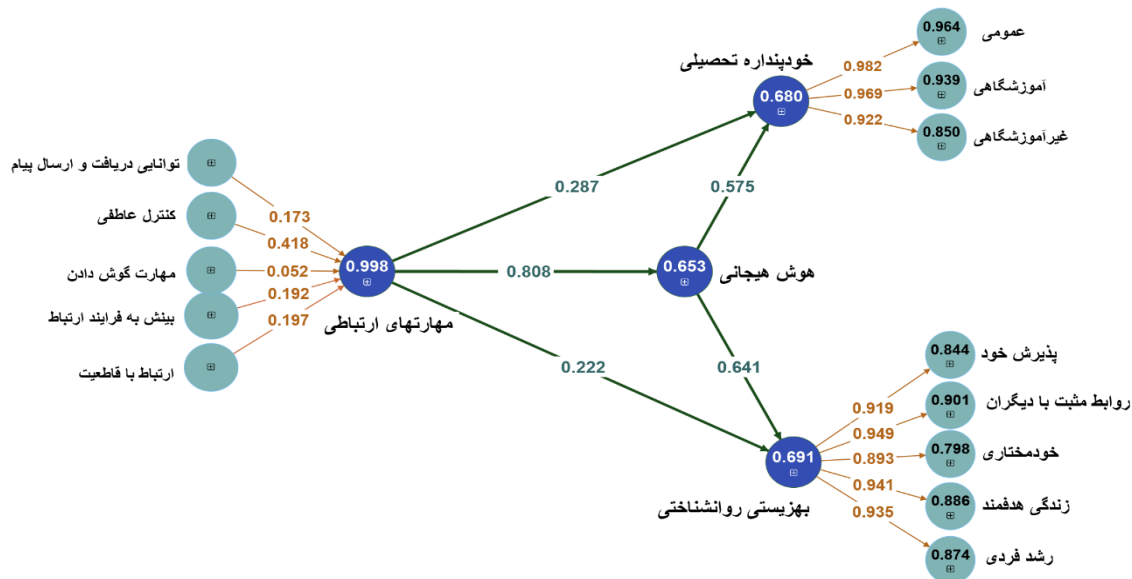
همچنین، از روش فورنل و لارکر برای بررسی روایی واگرا^{۱۶} در مدل اندازه گیری استفاده شد (جدول ۵) که طبق یافته های این آزمون، جذر AVE هر متغیر در قطر اصلی قرار گرفته بود و لزوم تأیید روایی واگرا، که بیشتر بودن قطر اصلی از مقادیر زیرین آن می باشد، رخ داده و روایی واگرا به روش فورنل و لارکر تأیید شد.

جدول (۵): نتایج روایی واگرا به روش فورنل و لارکر

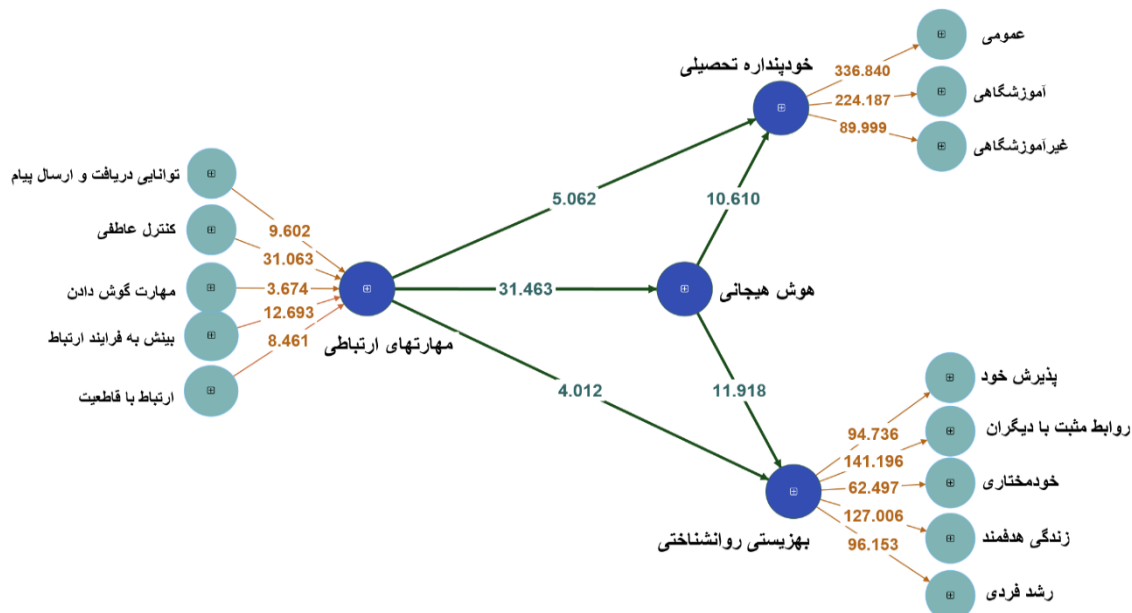
متغیرهای مرتبه اول	مهارت های ارتباطی	خودپنداره تحصیلی	هوش هیجانی	بهزیستی روان شناختی
مهارت های ارتباطی	۰/۹۸۴			
خودپنداره تحصیلی	۰/۹۷۱	۰/۸۹۱		
هوش هیجانی	۰/۸۱۶	۰/۸۰۲	۰/۸۹۳	
بهزیستی روان شناختی	۰/۸۹۶	۰/۷۵۷	۰/۸۱۲	۰/۸۹۶

^{۱۴} - Convergent Validity^{۱۵} - Average Variance Extracted^{۱۶} - Divergent Validity

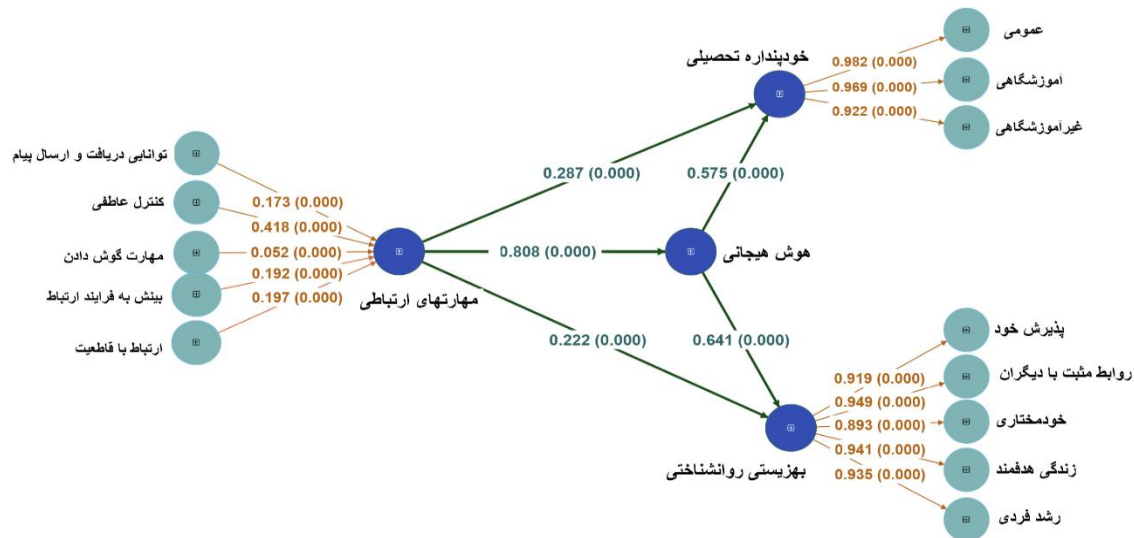
شکل (۳)، مدل مفهومی تحقیق در حالت ضرایب مسیر استاندارد شده و شکل (۴)، نیز مدل تحقیق در حالت ضرایب معنی داری تی را نشان می دهند. معیار اول از بررسی مدل ساختاری، ضرایب معنی داری تی بین متغیرهای مکنون است (جدول ۶). چنانچه مقدار به دست آمده، بیشتر از ۱.۹۶ شده باشد، آن رابطه یا فرضیه تأیید می شود. در تمامی مسیرها، به جز مسیر مهارت های ارتباطی -> بهزیستی روانشناختی و مسیر خودپنداره تحصیلی -> هوش هیجانی، مقدار آماره تی بیشتر از ۱.۹۶ و سطوح معنی دار آن ها نیز کمتر از ۰.۰۵ به دست آمده است. لذا، می توان نتیجه گرفت که تمامی روابط مدل به لحاظ آماری تأیید شده است.



شکل (۳): مدل پژوهش در حالت ضرایب مسیر استاندارد شده (ارزیابی مدل های ساختاری)



شکل (۴): مدل پژوهش در حالت معناداری تی (ارزیابی مدل های ساختاری)



شکل (۵): مدل پژوهش در حالت سطح معنی داری استاندارد شده (ارزیابی مدل های ساختاری)

جدول (۶): نتایج مربوط به معناداری روابط بین متغیرها

نتیجه	معنی داری سطح	T-Value	انحراف استاندارد (STDEV)	فاصله اطمینان برای ضریب مسیر	ضریب مسیر	مسیر: متغیر مستقل -> متغیر وابسته
معنی دار	۰.۰۰۰	۴.۰۱۲	۰.۰۴۱	۰.۲۹۸	۰.۱۷۴	مهارت های ارتباطی -> بهزیستی روانشناختی
معنی دار	۰.۰۰۰	۵.۰۶۲	۰.۰۹۸	۰.۳۰۱	۰.۲۲۶	مهارت های ارتباطی -> خودپنداره تحصیلی
معنی دار	۰.۰۰۰	۳۱.۴۶۳	۰.۰۹۹	۰.۸۵۷	۰.۷۴۹	مهارت های ارتباطی -> هوش هیجانی
معنی دار	۰.۰۰۰	۱۱.۹۱۸	۰.۰۷۴	۰.۶۵۴	۰.۶۳۱	هوش هیجانی -> بهزیستی روانشناختی
معنی دار	۰.۰۰۰	۱۰.۶۱۰	۰.۰۸۱	۰.۵۹۲	۰.۵۴۳	هوش هیجانی -> خودپنداره تحصیلی

دومین معیار بررسی مدل ساختاری، ضریب تعیین (R^2) مربوط به متغیرهای مکنون درون‌زا (وابسته) است و بیانگر تأثیر یک متغیر برون‌زا بر یک متغیر درون‌زا است که سه مقدار ۰.۱۹، ۰.۳۳ و ۰.۶۷ به عنوان مقدار ملاک برای مقادیر ضعیف، متوسط و قوی ضریب تعیین در نظر گرفته می‌شوند و هرچه ضریب تعیین مربوط به سازه‌های درون‌زا بیشتر باشد، نشان از برازش بهتر مدل است. طبق جدول (۷)، مقدار ضریب تعیین تعدیل شده برای بهزیستی روانشناختی برابر با ۰.۶۹۱ و برای خودپنداره تحصیلی برابر با ۰.۶۸۰ برآورد شد. لذا، می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و هوش هیجانی توانسته‌اند به ترتیب، ۶۹.۱ و ۶۸ درصد از تغییرات بهزیستی روانشناختی و خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی و یا بهبود ببخشند. مقدار ضریب تعیین تعدیل شده، برای متغیر هوش هیجانی برابر با ۰.۶۵۳ برآورد شده است. لذا، می‌توان نتیجه گرفت که متغیر مهارت‌های ارتباطی نیز توانسته است ۶۵.۳ درصد از تغییرات متغیر هوش هیجانی را پیش‌بینی کند.

جدول (۷): نتایج مربوط به ضریب تعیین متغیرهای وابسته

متغیرهای وابسته	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	نتیجه
بهزیستی روانشناختی	۰.۶۹۱	۰.۶۹۰	مطلوب
خودپنداره تحصیلی	۰.۶۸۰	۰.۶۷۹	مطلوب
هوش هیجانی	۰.۶۵۳	۰.۶۵۱	مطلوب

سومین معیار، بررسی شاخص ارتباط پیش بین استون- گیسر (مدل ساختاری Q^2) است (جدول ۸) که قدرت پیش بین مدل در متغیرهای وابسته را مشخص می کند. سه مقدار ۰.۰۲، ۰.۱۵ و ۰.۳۵؛ به عنوان قدرت پیش بینی کم، متوسط و قوی معرفی شده است. یافته های تحقیق، نشان می دهد که شاخص استون- گیسر (Q^2) متغیرهای درون زای مدل، مقداری مثبت برآورد شده است. لذا، می توان نتیجه گرفت که قدرت مدل درخصوص پیش بین متغیرهای درون زای درسطح مطلوب و قوی قرار دارد.

جدول (۸): نتایج مربوط به قدرت پیش بینی مدل درخصوص متغیرهای وابسته

متغیرهای وابسته	شاخص استون- گیسر (Q^2)	نتیجه
خودپنداره تحصیلی	۰.۸۰۰	مطلوب و قوی
بهزیستی روانشناختی	۰.۵۵۱	مطلوب و قوی
هوش هیجانی	۰.۵۲۶	مطلوب و قوی

چهارمین معیار، بررسی تأثیر f^2 است. کوهن (۱۹۸۸)، برای تعیین شدت رابطه ی میان متغیرهای مکنون مدل، معیار اندازه ی اثر را معرفی نمود. در این مدل، مقادیر ۰.۰۲، ۰.۱۵ و ۰.۳۵ به ترتیب، نشان از اندازه ی اثر کوچک، متوسط و بزرگ یک سازه بر سازه ی دیگر است. این شاخص، برای متغیرهای وابسته ای قابل محاسبه است که بیش از یک متغیر بر روی آن تأثیر بگذارد. در این مطالعه، شدت تأثیر تعادل بین مهارت های ارتباطی و هوش هیجانی (۰.۷۷۳) نسبت به سایر متغیرها بیشتر بوده است و دارای اندازه ی اثر گسترده تری نسبت به شدت تأثیر تعادل بین مهارت های ارتباطی با خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روانشناختی و مؤلفه های مرتبط با آن است (جدول ۹).

جدول (۹): نتایج مربوط به شدت تأثیر متغیرهای مستقل بر وابسته

مسیر: متغیر مستقل --> متغیر وابسته	f^2 متغیر مستقل
مهارت های ارتباطی --> بهزیستی روانشناختی	۰.۲۱۶
مهارت های ارتباطی --> خودپنداره تحصیلی	۰.۲۴۰
مهارت های ارتباطی --> هوش هیجانی	۰.۷۷۳
هوش هیجانی --> خودپنداره تحصیلی	۰.۲۱۵
هوش هیجانی --> بهزیستی روانشناختی	۰.۳۷۹

پنجمین معیار، بررسی شاخص VIF است. وجود هم خطی بین متغیرها، مدل را زیر سؤال برده؛ بطوری که نمی شود به نتایج آن استناد نمود، زیرا تحت تأثیر هم خطی قرار گرفته است. در صورتی که مقدار VIF کمتر از ۵ گزارش شود، نشانگر نبود مشکلی هم خطی نتیجه است. در این مطالعه، مقدار شاخص VIF برای متغیرهای مستقل، کمتر از حد توجه به خود و کمتر از ۵ برآورد شده که نشان می دهد هیچ مشکلی هم خطی بین داده ها مشاهده نشده است (جدول ۱۰). بنابراین، باتوجه به معیارهای مربوط به مدل ساختاری و نتایج بدست آمده، می توان این گونه استنباط کرد که مدل های ساختاری مورد تأیید واقع شده اند و می توان به سراغ برازش مدل عمومی رفت و در نهایت فرضیات تحقیق را آزمون نمود.

جدول (۱۰): نتایج مربوط به شاخص همخطی متغیرهای مستقل

مسیر: متغیر مستقل --> متغیر وابسته	VIF متغیر مستقل	نتیجه
مهارت های ارتباطی --> بهزیستی روانشناختی	۲.۸۵۸	کمتر از ۵ و مناسب
مهارت های ارتباطی --> خودپنداره تحصیلی	۱.۶۵۸	کمتر از ۵ و مناسب
مهارت های ارتباطی --> هوش هیجانی	۲.۵۳۲	کمتر از ۵ و مناسب
هوش هیجانی --> خودپنداره تحصیلی	۳.۵۳۴	کمتر از ۵ و مناسب
هوش هیجانی --> بهزیستی روانشناختی	۳.۰۰۲	کمتر از ۵ و مناسب

جهت ارزیابی مقدار برازندگی کل مدل، یک شاخص به نام GOF وجود دارد که این آزمون، کیفیت کلی مدل های اندازه گیری و ساختاری را تعیین می کند. هرچه مقدار این شاخص بیشتر باشد، نشان از قدرت برازندگی بالای مدل است و هرچه به صفر نزدیک باشد، حکایت از برازش ضعیف مدل دارد. نتایج این شاخص در جدول (۱۱) آمده است. طبق یافته ها، مقدار OF G برابر ۰.۷۸۹ محاسبه شده که نشان از برازش قوی مدل کلی تحقیق دارد.

جدول (۱۱): نتایج برازش کلی مدل با معیار GOF

متغیرها	ضریب تعیین	مقادیر اشتراکی
بهزیستی روانشناختی		۰.۹۳۱
هوش هیجانی	۰.۶۵۳	۰.۹۲۴
خودپنداره تحصیلی	۰.۶۸۰	۰.۹۲۵
مهارت های ارتباطی	۰.۶۹۱	۰.۹۶۲
میانگین	۰.۶۷۵	۰.۹۲۲
$GOF = \sqrt{\text{Communalities} \times R^2} = \sqrt{0.922 \times 0.675} = 0.789$		
سه مقدار ۰.۰۱، ۰.۲۵ و ۰.۳۶ برای GOF به ترتیب برازش ضعیف، متوسط و قوی		
مقادیر اشتراکی متغیرهای مرتبه دوم در محاسبات GOF نادیده گرفته می شود		

فرضیه ی اصلی پژوهش. آموزش مهارت های ارتباطی با نقش واسطه ای هوش هیجانی بر خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان تأثیر دارد.

برای بررسی این فرضیه، از آزمون سوبل استفاده شد که در این آزمون، در صورت بیشتر شدن مقدار t-value از ۱.۹۶، می توان در سطح اطمینان ۰.۹۵، معنادار بودن تأثیر واسطه گری یک متغیر را تأیید نمود. اگر این مقدار، کمتر از ۱.۹۶ باشد، نیز می توان نتیجه گرفت که تأثیر متغیر واسطه معنی دار نبوده است. نتایج مربوط به فرضیه ی اصلی، در جدول (۱۲) آمده است. در واقع، جهت بررسی فرضیه ی اصلی، دو مسیر رابطه ی متغیرهای مستقل مهارت های ارتباطی با خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روانشناختی مورد بررسی قرار گرفت که مسیر مستقیم رابطه ی متغیر مستقل مهارت های ارتباطی با بهزیستی روانشناختی با ضریب T برابر با ۴.۰۱۲ (بیشتر از مقدار استاندارد ۱.۹۶) و سطح معنی داری برابر با ۰.۰۰۰ (کمتر از ۰.۰۰۵) و ضریب مسیر ۰.۲۲۲ مورد تأیید قرار گرفت. همچنین، مسیر غیر مستقیم رابطه ی مهارت های ارتباطی با خودپنداره تحصیلی واسطه هوش هیجانی با استفاده از آزمون سوبل مورد تأیید بود که در آزمون فرضیه های مربوطه مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در ادامه، نیز رابطه ی مستقیم متغیر مستقل مهارت های ارتباطی دارای تأثیر مثبت و معناداری بر خودپنداره تحصیلی بود که نشان داد که مؤلفه های مربوط به مهارت های ارتباطی، نقش بهبود دهنده در خودپنداره تحصیلی دانش آموزان داشته است. رابطه ی متغیر مهارت های ارتباطی از طریق متغیر واسطه ای هوش هیجانی با خودپنداره تحصیلی نیز مورد تأیید قرار گرفت. از طرفی، باتوجه به اینکه مقدار قدر مطلق آماره ی سوبل، برابر با ۲.۹۷۴ و بیشتر از ۱.۹۶ محاسبه شده و سطح

معنی داری آزمون کمتر از مقدار سطح خطای ۰.۰۵ محاسبه شد، می توان در سطح اطمینان ۹۵ درصد تأثیر واسطه گیری متغیر هوش هیجانی را در رابطه های مهارت های ارتباطی با متغیر بهزیستی روانشناختی و خودپنداره تحصیلی را تأیید کرد.

جدول (۱۲): بررسی فرضیه اصلی تحقیق

مسیرها	ضریب مسیر استاندارد	آماره تی	سطح معنی داری	نتیجه
مهارت های ارتباطی -> بهزیستی روانشناختی	۰.۲۲۲	۴.۰۱۲	۰.۰۰۰	معنی دار
مهارت های ارتباطی -> خودپنداره تحصیلی	۰.۲۸۷	۵.۰۶۲	۰.۰۰۰	معنی دار
مهارت های ارتباطی -> هوش هیجانی	۰.۸۰۸	۳۱.۴۶۳	۰.۰۰۰	معنی دار
هوش هیجانی -> بهزیستی روانشناختی	۰.۶۴۱	۱۱.۹۱۸	۰.۰۰۰	معنی دار
هوش هیجانی -> خودپنداره تحصیلی	۰.۵۷۵	۱۰.۶۱۰	۰.۰۰۰	معنی دار
تأثیر متغیر هوش هیجانی بر متغیر بهزیستی روانشناختی				
تأثیر مستقیم	تأثیر غیر مستقیم	تأثیر کل	مقدار آماره	سطح معنی داری
۰.۵۹۲	۰.۸۶۴	۰.۵۳۹	۲.۹۷۴	۰.۰۰۰

فرضیه ی فرعی اول. آموزش مهارت های ارتباطی بر خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم تأثیر دارد. همانطور که در جدول (۱۳) مشاهده می کنید، مقدار آماره ی تی و ضریب مسیر مربوطه به ترتیب، برابر با ۵.۰۶۲ و ۰.۲۸۷ برآورد شده است. لذا، باتوجه به اینکه مقدار عدد معناداری (t-Value) بیشتر از ۱.۹۶ و سطح معنی داری کمتر از ۰.۰۵ به دست آمده، می توان نتیجه گرفت که این ضریب مسیر در سطح خطای ۰.۰۵ معنادار بوده است. بنابراین، می توان فرضیه ی فرعی اول را با احتمال ۹۵ درصد تأیید کرد و اظهار داشت که آموزش مهارت های ارتباطی بر خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم (با توجه به علامت مثبت)، نقش بهبود دهنده داشته است. همچنین، برای مولفه های مربوط به خودپنداره تحصیلی، این آزمون معنی دار و مورد تأیید قرار گرفت.

جدول (۱۳): نتایج مربوط به رابطه مهارت های ارتباطی و متغیر خودپنداره تحصیلی

مسیرها	ضریب مسیر (B)	آماره تی	سطح معنی داری	نتیجه
مهارت های ارتباطی -> خودپنداره تحصیلی	۰.۲۸۷	۵.۰۶۲	۰.۰۰۰	تأیید شد
توانایی دریافت و ارسال پیام -> خودپنداره تحصیلی	۰.۱۵۷	۹.۰۸۵	۰.۰۰۰	تأیید شد
کنترل عاطفی -> خودپنداره تحصیلی	۰.۱۶۷	۳.۷۴۲	۰.۰۰۰	تأیید شد
مهارت گوش دادن -> خودپنداره تحصیلی	۰.۳۶۴	۴.۳۳۲	۰.۰۰۰	تأیید شد
بینش نسبت به فرایند ارتباط -> خودپنداره تحصیلی	۰.۲۵۶	۵.۴۶۲	۰.۰۰۰	تأیید شد
ارتباط توأم با قاطعیت -> خودپنداره تحصیلی	۰.۱۳۵	۴.۶۳۲	۰.۰۰۰	تأیید شد

فرضیه فرعی دوم. آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه ششم تأثیر دارد. همانطور که در جدول (۱۴) نمایان است، مقدار آماره ی تی و ضریب مسیر مربوطه به ترتیب، برابر با ۴.۰۱۲ و ۰.۲۲۲ برآورد شده است. لذا با توجه به اینکه مقدار عدد معناداری (t-Value) بیشتر از ۱.۹۶ و سطح معنی داری کمتر از ۰.۰۵ به دست آمده، می توان نتیجه گرفت که این ضریب مسیر در سطح خطای ۰.۰۵ معنادار است. بنابراین، باتوجه به داده های گردآوری شده می توان فرضیه ی فرعی دوم، با احتمال ۹۵ درصد را تأیید کرد، بنابراین، می توان بیان کرد که آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه ششم تأثیر معنی داری دارد و اثربخشی تمام مؤلفه های مربوط به مهارت های ارتباطی بر آن معنادار بوده است.

جدول (۱۴): نتایج مربوط به رابطه مهارت های ارتباطی و متغیر بهزیستی روانشناختی

مسیرها	ضریب مسیر (B)	آماره تی	سطح معنی داری	نتیجه
مهارت های ارتباطی --> هوش هیجانی	۰.۲۲۲	۴.۰۱۲	۰.۰۰۰	تأیید شد
توانایی دریافت و ارسال پیام --> خودپنداره تحصیلی	۰.۱۵۴	۲.۰۰۹	۰.۰۰۰	تأیید شد
کنترل عاطفی --> خودپنداره تحصیلی	۰.۲۱۴	۴.۳۲۵	۰.۰۰۰	تأیید شد
مهارت گوش دادن --> خودپنداره تحصیلی	۰.۳۶۲	۲.۴۱۲	۰.۰۰۰	تأیید شد
بینش نسبت به فرایند ارتباط --> خودپنداره تحصیلی	۰.۲۱۹	۳.۶۳۵	۰.۰۰۰	تأیید شد
ارتباط توأم با قاطعیت --> خودپنداره تحصیلی	۰.۱۷۹	۴.۵۲۴	۰.۰۰۰	تأیید شد

فرضیه ی فرعی سوم. هوش هیجانی به عنوان یک متغیر واسطه ای در رابطه بین مهارت های ارتباطی و خودپنداره تحصیلی نقش دارد.

همانطور که در جدول (۱۵) مشاهده می کنید، مقدار آماره ی تی و ضریب مسیر مربوطه به ترتیب، برابر با ۵.۳۱۵ و ۰.۰۰۰ برآورد شده است. لذا، با توجه به اینکه مقدار عدد معناداری (t-Value) بیشتر از ۱.۹۶ و سطح معنی داری کمتر از ۰.۰۵ به دست آمده، می توان نتیجه گرفت که این ضریب مسیر در سطح خطای ۰.۰۵ معنادار است. بنابراین می توان فرضیه ی تحقیق را با احتمال ۹۵ درصد تأیید کرد و بیان کرد که هوش هیجانی به عنوان یک متغیر واسطه ای در رابطه بین مهارت های ارتباطی و خودپنداره تحصیلی نقش دارد.

جدول (۱۵): نتایج مربوط به نقش واسطه ای هوش هیجانی در رابطه ی مهارت های ارتباطی با خودپنداره تحصیلی

مسیرها	ضریب مسیر (B)	آماره تی	سطح معنی داری	نتیجه
مهارت های ارتباطی --> خودپنداره تحصیلی	۰.۲۸۷	۵.۰۶۲	۰.۰۰۰	معنی دار
مهارت های ارتباطی --> هوش هیجانی	۰.۸۰۸	۳۱.۴۶۳	۰.۰۰۰	معنی دار
هوش هیجانی --> خودپنداره تحصیلی	۰.۵۷۵	۱۰.۶۱۰	۰.۰۰۰	معنی دار

فرضیه ی فرعی چهارم. هوش هیجانی به عنوان یک متغیر واسطه ای در رابطه بین مهارت های ارتباطی و بهزیستی روانشناختی نقش دارد.

همانطور که در جدول (۱۶) نمایان است، مقدار آماره ی تی و ضریب مسیر مربوطه به ترتیب، برابر با ۰.۸۰۲ و ۳۴.۰۵۱ برآورد شده است. لذا، با توجه به اینکه مقدار عدد معناداری (t-Value) بیشتر از ۱.۹۶ و سطح معنی داری نیز کمتر از ۰.۰۵ به دست آمده، می توان نتیجه گرفت که این ضریب مسیر در سطح خطای ۰.۰۵ معنادار بوده است. بنابراین، می توان فرضیه تحقیق را با احتمال ۹۵ درصد تأیید کرد و گفت که هوش هیجانی به عنوان یک متغیر واسطه ای در رابطه بین مهارت های ارتباطی و بهزیستی روانشناختی نقش دارد.

جدول (۱۶): نتایج مربوط به نقش واسطه ای هوش هیجانی در رابطه ی مهارت های ارتباطی با بهزیستی روانشناختی

مسیرها	ضریب مسیر (B)	آماره تی	سطح معنی داری	نتیجه
مهارت های ارتباطی --> بهزیستی روانشناختی	۰.۲۲۲	۴.۰۱۲	۰.۰۰۰	معنی دار
مهارت های ارتباطی --> هوش هیجانی	۰.۸۰۸	۳۱.۴۶۳	۰.۰۰۰	معنی دار
هوش هیجانی --> بهزیستی روانشناختی	۰.۶۴۱	۱۱.۹۱۸	۰.۰۰۰	معنی دار

۵. بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روانشناختی با نقش واسطه ای هوش هیجانی در دانش آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان بود. طبق یافته ها، در پاسخ به فرضیه ی اصلی پژوهش، مشخص شد که آموزش مهارت های ارتباطی با نقش واسطه ای هوش هیجانی تأثیر معنی داری بر خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان دارد. میزان تأثیر مستقیم مهارت های ارتباطی بر هوش هیجانی، خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان تأیید شد. نقش واسطه ای هوش هیجانی در رابطه ی مهارت های ارتباطی با بهزیستی روانشناختی و خودپنداره تحصیلی نیز تأیید شد. نتایج به دست آمده برای این فرضیه، با نتایج مطالعات کریمی (۱۴۰۲)، خلیلی (۱۴۰۲)، زارعی (۱۴۰۱)، جعفری (۱۴۰۱)، عزیزی (۱۴۰۰)، جلالی (۱۴۰۰)، احمدی (۱۴۰۰)، مرادی (۱۳۹۹)، تورپلس- نادال (۲۰۲۴)، چاهوان و گپتا (۲۰۲۴) و جونز و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد. کریمی (۱۴۰۲)، نشان داد که هوش هیجانی تأثیر مثبتی بر خودپنداره تحصیلی دارد، که با یافته های این پژوهش در مورد نقش واسطه ای هوش هیجانی همراستا است. خلیلی (۱۴۰۲) و جعفری (۱۴۰۱) نیز تأثیر مهارت های ارتباطی بر خودپنداره تحصیلی و کاهش اضطراب را تأیید کرده بودند. از سوی دیگر، زارعی (۱۴۰۱) و جلالی (۱۴۰۰) بر نقش مهارت های ارتباطی در کاهش اضطراب و بهبود بهزیستی روانشناختی تأکید داشتند. عزیزی (۱۴۰۰) و مرادی (۱۳۹۹) نیز رابطه ی مثبت هوش هیجانی با بهزیستی روانشناختی را نشان داده بودند. در سطح بین المللی، تورپلس- نادال (۲۰۲۴) نقش تأثیرگذار هوش هیجانی در بهبود رفاه ذهنی را تأیید کرده بود که با نتایج این پژوهش سازگاری داشت. چاهوان و گپتا (۲۰۲۴) و جونز و همکاران (۲۰۲۳) نیز تأثیر هوش هیجانی بر کاهش استرس و بهبود سلامت روان را گزارش داده بودند. این همسویی ها نشان دهنده اعتبار بالای یافته های این مطالعه در مقایسه با پژوهش های داخلی و خارجی است. در تحلیل و تبیین این یافته، می توان بیان کرد که آموزش مهارت های ارتباطی، به عنوان یک مداخله ی آموزشی، می تواند به طور تأثیرگذاری خودپنداره تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان را تقویت کند؛ به ویژه زمانی که با تقویت هوش هیجانی همراه باشد. این یافته، نشان داد که مهارت های ارتباطی، مانند توانایی دریافت و ارسال پیام، گوش دادن فعال، و ارتباط قاطعانه، به دانش آموزان کمک می کند تا روابط بهتری با همسالان و معلمان برقرار کنند، که این امر به نوبه ی خود اعتماد به نفس تحصیلی آن ها را افزایش می دهد. هوش هیجانی، به عنوان یک متغیر واسطه ای، با تقویت توانایی مدیریت احساسات و درک احساسات دیگران، به دانش آموزان امکان می دهد تا در موقعیت های اجتماعی و تحصیلی با اطمینان بیشتری عمل کنند. این امر به ویژه در مورد دانش آموزان دختر پایه ششم، که در مرحله ای حساس از رشد روانشناختی و اجتماعی قرار دارند، اهمیت دارد. بهبود خودپنداره تحصیلی از طریق این مداخلات، می تواند به دانش آموزان کمک کند تا خود را به عنوان یادگیرندگان توانمند ببینند، که این نگرش مثبت به افزایش انگیزه و عملکرد تحصیلی منجر می شود. بهزیستی روانشناختی نیز با کاهش استرس و اضطراب ناشی از چالش های تحصیلی و اجتماعی بهبود می یابد، زیرا دانش آموزان با مهارت های ارتباطی قوی تر و هوش هیجانی بالاتر می توانند بهتر با فشارهای محیطی کنار بیاورند. این نتایج نشان دهنده ی اهمیت ادغام برنامه های آموزشی مبتنی بر مهارت های ارتباطی و هوش هیجانی در نظام آموزشی است. این مداخلات می توانند به عنوان ابزاری پیشگیرانه برای کاهش مشکلات روانشناختی و بهبود کیفیت زندگی تحصیلی دانش آموزان عمل کنند.

نتایج آزمون فرضیه ی فرعی اول، نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی تأثیر معنی داری بر خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان دارد. همچنین، تمام مؤلفه های مهارت های ارتباطی، شامل توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش دادن، بینش نسبت به فرایند ارتباط، و ارتباط توأم با قاطعیت تأثیر معنی داری بر خودپنداره تحصیلی داشتند. این نتایج، نشان دهنده ی تأثیرگذاری قوی و مثبت مهارت های ارتباطی در بهبود خودپنداره تحصیلی دانش آموزان است و بیانگر این است که آموزش این مهارت ها می تواند به طور معناداری نگرش دانش آموزان نسبت به توانایی های تحصیلی شان را تقویت کند. نتایج به دست آمده برای این فرضیه، با نتایج مطالعات خلیلی (۱۴۰۲)، جعفری (۱۴۰۱)، زارعی (۱۴۰۱)، حسینی (۱۳۹۹)، کریمی (۱۴۰۲)، تورپلس- نادال (۲۰۲۴)، جونز و هریسون (۲۰۲۳) و مارتین و هولمز (۲۰۲۴)

همخوانی دارد. این همسویی ها، نشان دهنده اعتبار بالای یافته های این پژوهش است. در تحلیل و تبیین این یافته، می توان بیان کرد که آموزش مهارت های ارتباطی به دانش آموزان دختر پایه ششم، می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند برای تقویت خودپنداره تحصیلی عمل کند. مهارت هایی مانند گوش دادن فعال، ارتباط قاطعانه، و توانایی مدیریت احساسات به دانش آموزان کمک می کند تا در تعاملات خود با معلمان و همسالان احساس توانمندی بیشتری داشته باشند. این احساس توانمندی، به آن ها اجازه را می دهد که خود را به عنوان یادگیرندگان موفق و با اعتماد به نفس ببینند، که این نگرش مثبت نیز به نوبه ی خود، انگیزش آن ها را برای یادگیری افزایش می دهد. به ویژه در سن پایه ششم، که دانش آموزان در حال گذار به دوره های تحصیلی بالاتر هستند، داشتن خودپنداره تحصیلی قوی، می تواند به آن ها کمک کند تا با چالش های جدید تحصیلی و اجتماعی بهتر کنار بیایند. این مداخله همچنین، می تواند به کاهش اضطراب مرتبط با عملکرد تحصیلی کمک کند، زیرا دانش آموزانی که مهارت های ارتباطی بهتری دارند؛ قادرند نیازهای خود را بهتر بیان کنند و حمایت های لازم را از محیط دریافت کنند. این نتایج، بیانگر اهمیت ادغام آموزش مهارت های ارتباطی در برنامه های درسی دوره ی ابتدایی است تا دانش آموزان بتوانند در محیط های تحصیلی و اجتماعی با موفقیت بیشتری عمل کنند.

نتایج آزمون فرضیه ی فرعی دوم، نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی تأثیر معنی داری بر بهزیستی روان شناختی دانش آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان دارد. همچنین، تمام مؤلفه های مهارت های ارتباطی، شامل توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش دادن، بینش نسبت به فرایند ارتباط، و ارتباط توأم با قاطعیت تأثیر معنی داری بر بهزیستی روان شناختی داشتند. این نتایج، نشان دهنده ی تأثیرگذاری مثبت و قوی مهارت های ارتباطی در بهبود بهزیستی روان شناختی دانش آموزان است. این یافته، با نتایج مطالعات دهنوی و اسدی (۱۴۰۳)، جلالی (۱۴۰۰)، احمدی (۱۴۰۰)، عزیزی (۱۴۰۰)، مرادی (۱۳۹۹)، رضایی (۱۳۹۸)، چاهوان و گپتا (۲۰۲۴)، مارتین و هولمز (۲۰۲۴) و جونز و همکاران (۲۰۲۳)، همخوانی دارد. این همسویی ها، اعتبار یافته های این پژوهش را تقویت می کنند. در تحلیل و تبیین نتایج به دست آمده برای این فرضیه، می توان بیان کرد که آموزش مهارت های ارتباطی، می تواند به عنوان یک ابزار مؤثر برای بهبود بهزیستی روان شناختی دانش آموزان دختر پایه ششم عمل کند. این مهارت ها، از جمله توانایی گوش دادن فعال و مدیریت احساسات، به دانش آموزان کمک می کند تا روابط سالم تر و مثبت تری با دیگران برقرار کنند که این امر به کاهش استرس و اضطراب در محیط های تحصیلی و اجتماعی منجر می شود. از سوی دیگر، دانش آموزانی که می توانند احساسات خود را به خوبی بیان کنند و نیازهای خود را به طور قاطعانه مطرح کنند، کمتر احساس انزوا یا ناکامی می کنند که این امر به بهبود حس پذیرش خود و روابط مثبت با دیگران کمک می کند. در مدارس شهر برازجان، که ممکن است دانش آموزان با چالش های اجتماعی و اقتصادی خاصی مواجه باشند، آموزش مهارت های ارتباطی می تواند به عنوان یک مداخله ی پیشگیرانه عمل کند و از بروز مشکلات روان شناختی مانند اضطراب یا افسردگی جلوگیری کند. این مداخلات همچنین، می توانند به دانش آموزان کمک کنند تا احساس هدفمندی و تسلط بر محیط را تجربه کنند، که هر دو از مؤلفه های کلیدی بهزیستی روان شناختی هستند. با توجه به اینکه دانش آموزان پایه ششم در مرحله ای از رشد هستند که در آن هویت و روابط اجتماعی شان در حال شکل گیری است، تقویت مهارت های ارتباطی می تواند به آن ها کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتری با چالش های این دوره مواجه شوند. این نتایج، بر اهمیت گنجاندن برنامه های آموزشی مهارت های ارتباطی در نظام آموزشی تأکید دارند تا دانش آموزان بتوانند زندگی روان شناختی سالم تری داشته باشند.

نتایج آزمون فرضیه ی فرعی سوم، نشان داد که هوش هیجانی به عنوان یک متغیر واسطه ای در رابطه بین مهارت های ارتباطی و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان نقش معنی داری دارد. علاوه بر این، تأثیر هوش هیجانی بر خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان تأیید شد. این نتایج، نشان دهنده ی نقش کلیدی و بسیار تأثیرگذار هوش هیجانی در تقویت رابطه ی بین مهارت های ارتباطی و خودپنداره تحصیلی است. نتایج به دست آمده برای این فرضیه، با نتایج مطالعات کریمی (۱۴۰۲)، خلیلی (۱۴۰۲)، جعفری (۱۴۰۱)، عزیزی (۱۴۰۰)، مرادی (۱۳۹۹)، تورپس-نادال (۲۰۲۴) و جونز و هریسون (۲۰۲۳) همخوانی دارد. این همسویی ها، اعتبار یافته های این فرضیه را تقویت می کنند. در تحلیل و تبیین نتایج

به دست آمده برای این فرضیه، می توان گفت که هوش هیجانی به عنوان یک متغیر واسطه ای، نقش مهمی در تقویت تأثیر مهارت های ارتباطی بر خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دارد. هوش هیجانی، که شامل توانایی هایی مانند مدیریت احساسات، همدلی و درک احساسات دیگران است، به دانش آموزان کمک می کند تا روابط مثبت تری با همسالان و معلمان برقرار کنند که این امر به نوبه ی خود، به آن ها اعتماد به نفس بیشتری در توانایی های تحصیلی شان می بخشد. دانش آموزانی که مهارت های ارتباطی قوی تری دارند، می توانند از طریق بهبود هوش هیجانی خودشان، بهتر با چالش های محیط تحصیلی کنار بیایند و خود را به عنوان یادگیرندگان توانمند ببینند. تقویت هوش هیجانی، از طریق آموزش مهارت های ارتباطی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا اضطراب مرتبط با عملکرد تحصیلی را کاهش دهند و نگرش مثبتی نسبت به توانایی های خود کسب کنند. این امر، می تواند به بهبود انگیزه و مشارکت آن ها در فعالیت های تحصیلی منجر شود. در این راستا، برنامه های آموزشی که بر تقویت مهارت های ارتباطی و هوش هیجانی تمرکز دارند، می توانند به عنوان ابزاری مؤثر برای ارتقای خودپنداره تحصیلی در نظام آموزشی مورد استفاده قرار گیرند.

نتایج آزمون فرضیه فرعی چهارم در پژوهش حاضر نشان داد که هوش هیجانی به عنوان یک متغیر واسطه ای در رابطه بین مهارت های ارتباطی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان دختر پایه ششم شهر برازجان نقش معنی داری دارد. این نتایج، بیانگر نقش کلیدی و بسیار تأثیرگذار هوش هیجانی در تقویت رابطه ی بین مهارت های ارتباطی با بهزیستی روان شناختی است. نتایج به دست آمده از این فرضیه، با نتایج مطالعات عزیزی (۱۴۰۰)، جلالی (۱۴۰۰)، احمدی (۱۴۰۰)، مرادی (۱۳۹۹)، رضایی (۱۳۹۸)، چاهوان و گپتا (۲۰۲۴)، کیم و پارک (۲۰۲۴) و جونز و همکاران (۲۰۲۳)، همخوانی داشت. جلالی (۱۴۰۰) و احمدی (۱۴۰۰) نشان دادند که آموزش مهارت های ارتباطی و اجتماعی بهزیستی روان شناختی را بهبود می بخشد، که با تأثیر مهارت های ارتباطی در این مطالعه همخوانی دارد. عزیزی (۱۴۰۰) و مرادی (۱۳۹۹) رابطه مثبت هوش هیجانی با بهزیستی روان شناختی را تأیید کردند، که با نقش واسطه ای هوش هیجانی در این پژوهش هم راستاست. رضایی (۱۳۹۸) نیز گزارش کرد که آموزش مهارت های ارتباطی اضطراب اجتماعی را کاهش داده و بهزیستی روان شناختی را بهبود می بخشد. در سطح بین المللی، چاهوان و گپتا (۲۰۲۴)، تأثیر هوش هیجانی و مهارت های ارتباطی بر کاهش استرس و بهبود رضایت از زندگی را تأیید کردند. کیم و پارک (۲۰۲۴)، نیز گزارش کردند که هوش هیجانی در کاهش افسردگی و اضطراب نقش دارد، که به طور غیرمستقیم با بهزیستی روان شناختی مرتبط است. جونز و همکاران (۲۰۲۳)، نشان دادند که هوش هیجانی علائم اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد، که با یافته های این پژوهش سازگار است. این همسویی ها، اعتبار یافته های این پژوهش را تقویت می کنند. در تحلیل و تبیین این یافته، می توان گفت که هوش هیجانی به عنوان یک متغیر واسطه ای نقش مهمی در تقویت تأثیر مهارت های ارتباطی بر بهزیستی روان شناختی دانش آموزان دارد و با تقویت توانایی هایی مانند مدیریت احساسات و همدلی، به دانش آموزان کمک می کند تا روابط اجتماعی مثبت تری برقرار کنند، که این امر به کاهش استرس و اضطراب و افزایش احساس پذیرش خود و هدفمندی در زندگی منجر می شود. مهارت های ارتباطی، خصوصاً در دو بعد توانایی گوش دادن فعال و ارتباط قاطعانه، به دانش آموزان این امکان را می دهد تا نیازهای خود را بهتر بیان کنند و حمایت اجتماعی بیشتری دریافت کنند، که این امر به نوبه ی خود، بهزیستی روان شناختی آن ها را تقویت می کند. در محیط هایی مانند برازجان، که ممکن است دانش آموزان با چالش های اجتماعی و اقتصادی مواجه باشند، این مداخلات می توانند به عنوان ابزاری پیشگیرانه برای کاهش مشکلات روان شناختی عمل کنند. دانش آموزان پایه ششم، که در مرحله ای حساس از رشد روان شناختی قرار دارند، می توانند از طریق آموزش مهارت های ارتباطی و تقویت هوش هیجانی، توانایی بهتری در مقابله با فشارهای تحصیلی و اجتماعی پیدا کنند. این فرآیند به آن ها کمک می کند تا حس تسلط بر محیط و رشد فردی را تجربه کنند، که هر دو از مؤلفه های کلیدی بهزیستی روان شناختی هستند. این نتایج بر اهمیت ادغام برنامه های آموزشی مبتنی بر مهارت های ارتباطی و هوش هیجانی در نظام آموزشی تأکید دارند تا دانش آموزان بتوانند زندگی تحصیلی- روان شناختی سالم تری را تجربه کنند.

منابع

- احمدی، بهرام. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی در نوجوانان. پژوهش های روان شناسی تربیتی، دوره ی ۱۳، شماره ی ۱۱، صص ۷۲-۸۵.
- آقاجانی، سیفالله؛ نریمانی، محمد؛ آسیائی، مریم. (۱۳۸۷). مقایسه ی هوش هیجانی و خودپنداره دانش آموزان تیزهوش و عادی. کودکان استثنایی، دوره ی ۸، شماره ی ۲۹، صص ۳۱۷-۳۲۳.
- جعفری، محمد (۱۴۰۱). رابطه ی مهارت های ارتباطی و خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان. پژوهش های روان شناسی اجتماعی، دوره ی ۱۱، شماره ی ۱۴، صص ۳۴-۴۹.
- جلالی، فرزاد (۱۴۰۰). اثر آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی روان شناختی نوجوانان. روان شناسی توسعه، دوره ی ۱۵، شماره ی ۷، صص ۱۰۲-۱۱۵.
- حسین چاری، مسعود؛ فداکار، محمد مهدی. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت های ارتباطی براساس مقایسه ی دانشجویان و دانش آموزان. دانشور رفتار، شماره ی ۱۵، صص ۲۱-۳۳.
- حسینی، فاطمه (۱۳۹۹). ارتباط بین خودپنداره تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان متوسطه. پژوهش های روان شناسی تربیتی، دوره ی ۹، شماره ی ۱۸، صص ۵۶-۷۲.
- خلیلی، سعید (۱۴۰۲). تأثیر مهارت های ارتباطی بر کاهش اضطراب و بهبود خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان. روان شناسی کاربردی، دوره ی ۱۶، شماره ی ۹، صص ۸۸-۱۰۱.
- دهنوی، زهرا، و اسدی، سمیرا. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی در افزایش سلامت روان دانش آموزان. تحقیقات راهبردی در تعلیم و آموزش و پرورش، دوره ی ۶، شماره ی ۳۳، صص ۲۸۱-۲۹۴.
- رضایی، محمد (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی روان شناختی و کاهش اضطراب اجتماعی در دانش آموزان. روان شناسی اجتماعی، دوره ی ۱۴، شماره ی ۳، صص ۱۱۵-۱۲۹.
- رنجبر، جبار، ترخان، مرتضی، طاهر، محبوبه، حسین خانزاده، عباس علی، و عیسی پور، مهدی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر خودپنداره و احساس تنهایی دانش آموزان با آسیب شنوایی. روان شناسی مدرسه، دوره ی ۴، شماره ی ۱۴، صص ۳۸-۵۴.
- زارعی، فاطمه. (۱۴۰۱). بررسی نقش مهارت های ارتباطی در کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان. روان شناسی کاربردی، دوره ی ۱۰، شماره ی ۲، صص ۳۵-۴۸.
- عزیزی، رضوان (۱۴۰۰). نقش هوش هیجانی در بهزیستی روان شناختی دانش آموزان دختر. پژوهش در روان شناسی بالینی، دوره ی ۱۲، شماره ی ۴، صص ۱۲۳-۱۳۶.
- کریمی، محمد. (۱۴۰۲). رابطه ی هوش هیجانی و خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان. پژوهشنامه ی علوم تربیتی، دوره ی ۱۵، شماره ی ۱، صص ۷۵-۹۰.
- مرادی، شقایق. (۱۳۹۹). رابطه ی میان هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان دختر. پژوهش در روان شناسی اجتماعی، دوره ی ۱۰، شماره ی ۶، صص ۵۵-۷۰.
- Bandura, A. (۲۰۱۹). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, ۵۲(۱), pp. ۱-۲۶.
- Chahwan, S., & Gupta, R. (۲۰۲۴). Emotional intelligence as a predictor of stress reduction and life satisfaction improvement. *Journal of Applied Psychology*, ۱۲(۳), pp. ۱۲۳-۱۳۵.
- Goleman, D. (۲۰۲۱). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. *Journal of Educational Psychology*, ۴۵(۲), pp. ۶۷-۸۰.
- Jones, P., & Harrison, K. (۲۰۲۳). The role of emotional intelligence in improving academic performance in universities. *Journal of Educational Psychology*, ۱۶(۳), pp. ۴۵-۵۹.
- Jones, P., Smith, D., & Roberts, A. (۲۰۲۳). Emotional intelligence, mental health, and social competence: A study of teachers. *International Journal of Emotional Intelligence*, ۹(۱), pp. ۲۰-۳۰.

- Kabat-Zinn, J. (۲۰۲۰). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Mindfulness Press.
- Kim, J., & Park, H. (۲۰۲۴). The relationship between emotional intelligence and mental health among elderly adults. *Journal of Aging & Mental Health*, ۲۲(۵), pp. ۹۹-۱۱۲.
- Martin, L., & Holmes, R. (۲۰۲۴). Emotional intelligence and its role in reducing stress among high school students. *Psychology in Schools*, ۱۸(۶), ۸۰-۹۲.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (۲۰۲۱). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Current Directions in Psychological Science*, ۱۹(۳), pp. ۱۷۵-۱۸۰.
- Queendom. (۲۰۰۴). Communication Skills Test-Revised. Available online by internet: <http://www.queendom.com/cgi-bin/tests/transfer.cgi>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (۲۰۰۶). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science Research*, ۳۵(۴), pp. ۱۱۰۳-۱۱۱۹.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (۲۰۲۰). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۶۹(۴), pp. ۷۱۹-۷۲۷.
- Toriles-Nadal, M. (۲۰۲۴). The mediating role of emotional intelligence in the relationship between gratitude and mental well-being. *Frontiers in Psychology*, ۱۵(۲), pp. ۵۵-۶۸.