

## تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۳/۱۵؛ تاریخ پذیرش: ۹۰/۱۰/۱۱

### چکیده

عبدالمجید بحرینیان<sup>۱</sup>، کبری حاجی‌علیزاده<sup>۲\*</sup>  
قربانعلی طاهری<sup>۳</sup>، ام‌البنین هاشمی‌گرچی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
روانشناسی سلامت  
<sup>۲</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی  
<sup>۳</sup> کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی در سربازان شهرستان تایباد انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه سربازان شهرستان تایباد و نمونه را ۸۸ نفر از این سربازان که به روش نمونه‌گیری تصادفی سیستماتیک انتخاب شده و در دو گروه کنترل و گواه گمارده شده‌اند، تشکیل می‌دهد. ابزار اندازه‌گیری هوش هیجانی بار-آن بوده و داده‌ها به کمک روش‌های آمار توصیفی و آزمون تحلیل شدند. داده‌ها نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی آزمودنی‌های گروه آزمایش تأثیر داشته است بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش توانایی افراد برای کنار آمدن با مسائل زندگی و نیز روابط با دیگران مفید و مؤثر می‌باشد.

کلمات کلیدی: مهارت‌های زندگی، هوش هیجانی، سربازان

\* نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری  
روانشناسی سلامت

۰۹۱۷-۹۳۷۵۷۶۴  
E-mail: ph\_alizadeh@yahoo.com

### مقدمه

منظر هوش هیجانی-اجتماعی هیجان‌ها، مهارت‌ها و توانمندی‌های اجتماعی و فردی پدیده‌های مهم زندگی انسان هستند که در برگیرنده اطلاعات ارزشمندی درباره چگونگی حل مسائل روزمره هستند. بدین ترتیب کاربرد هوشمندان آنها عامل ضروری در سازگاری جسمانی و روان‌شناختی است.<sup>۱،۲،۳،۴</sup>

درباره اهمیت هوش هیجانی مطرح شده است که افراد با توانمندی هیجانی بهتر می‌توانند با چالش‌های زندگی مواجه شوند و هیجان‌ها را به گونه موثرتری تنظیم کنند و سلامت روانی و روابط اجتماعی بهتری داشته باشند.<sup>۵،۶</sup> هم‌چنین در متون روانشناسی ادعا شده است که هوش هیجانی به افراد کمک می‌کند در زمینه رهبری،

هوش هیجانی توانایی تشخیص هیجان خود و دیگران و تنظیم هیجان‌ها در موقعیت‌های اجتماعی است.<sup>۱</sup> که در تشریح و تفسیر جایگاه هیجان‌ها در توانمندی‌های انسانی سعی دارد؛ به طوری که افراد را به خودکنترلی مبتنی بر خودآگاهی برساند.<sup>۲</sup>

هوش هیجانی-اجتماعی نقطه تلاقی توانمندی‌ها، مهارت‌ها و تسهیل‌کننده‌های هیجانی و اجتماعی فرد است که با یکدیگر ارتباط متقابل دارند. این مجموعه مشخص می‌کند که ما تا چه اندازه در درک و ابزار خود، درک دیگران، برقراری ارتباط با آنها و مقابله با نیازها و مشکلات زندگی روزمره به شیوه‌ای اثربخش عمل کنیم. از

توجه به در دسترس بودن لیست اسامی کلیه سربازان از روش نمونه گیری منظم یا سیستماتیک استفاده شد. ابتدا ۱۰۰ نفر به طور تصادفی انتخاب و از آنها در خصوص اختلالات عاطفی سؤال شد که هیچکدام از آنها مشکل عاطفی نداشتند و هم چنین درمان دارویی یا روانی را در یک سال گذشته به خاطر مشکلات روانی دریافت نکرده بودند. سپس در گروه آزمایش و کنترل ۵۰ نفر به صورت انتساب تصادفی جایگزین شدند. در مرحله پیش آزمون اجرای پرسشنامه هنجاریابی بار- آن<sup>۱۲</sup> برای هر دو گروه، ۳ نفر از گروه آزمایش و ۶ نفر از گروه کنترل به علت ناقص پر کردن پرسشنامه و همچنین ۲ نفر از گروه آزمایش و ۱ نفر از گروه کنترل به دلیل انتقال، از نمونه اولیه حذف شدند که در نتیجه مجموعاً ۱۲ نفر از هر دو گروه کاسته و نمونه به ۸۸ نفر تقلیل یافت که مجدداً به طور تصادفی ۴۴ نفر در گروه کنترل و ۴۴ نفر نیز در گروه آزمایش جای گرفتند. جهت ارزیابی و مقایسه ی سطح هوش هیجانی آزمودنی‌ها، پرسشنامه هنجاریابی هوش هیجانی بار- آن (۱۹۹۷) مورد استفاده قرار گرفت.<sup>۱۲</sup> این پرسشنامه یک مقیاس خودگزارشی برای ارزیابی رفتارهای مرتبط با هوش هیجانی و اجتماعی است (بار- آن، ۱۹۹۷). پرسشنامه هوش هیجانی هیجانی بار- آن از ۱۳۳ آیتم تشکیل شده و هر آیتم نمره‌ای بین ۱ تا ۵ می‌گیرد. این ابزار ۵ عامل دارد. که این ۵ عامل مجموعاً از ۱۵ مولفه تشکیل شده است و نمره‌های خام خرده مقیاس‌ها و عوامل ترکیبی با جمع زدن سوالات مربوط به دست می‌آید: این آزمون را می‌توان روی تمام افراد ۱۶ ساله و بیشتر که حداقل تحصیلات ابتدایی داشته اجرا نمود. این پرسشنامه هم به صورت فردی و هم به صورت گروهی قابل استفاده است.<sup>۱۳</sup>

این گونه ادعا شده است که پرسشنامه هنجاریابی هوش هیجانی بار- آن یکی از جامع ترین آزمون‌های خودسنجی هوش عاطفی است.<sup>۱۳</sup> از آنجا که پاسخ‌ها به روش لیکرت تنظیم شده اند، نمره گذاری از ۵ به ۱ (کاملاً موافقم ۵ و کاملاً مخالفم ۱) و در بعضی سوالات با تراز منفی یا معکوس از ۱ به ۵ (کاملاً موافقم ۱ و کاملاً مخالفم ۵) انجام می‌شود. نمره کل هر مقیاس برابر با مجموع نمرات هر یک از سوالات آن مقیاس و نمره کل آزمون برابر با مجموع نمرات ۱۵ مقیاس می‌باشد. کسب امتیاز بیشتر در این آزمون نشانگر موفقیت فرد در مقیاس مورد نظر یا در کل آزمون و بر عکس می‌باشد.

تصمیم گیری، فروشندگی و حتی پس گرفتن بدهی موفق تر باشند.<sup>۱۱</sup> در همین راستا تحقیقات نشان داده است که هوش هیجانی بر بهبود عملکردهای مختلف افراد موثر است. نتایج مطالعات سان (۲۰۰۵) در کالیفرنیا نیز نشان داد که هوش هیجانی عنصر سازنده‌ای در موفقیت است و نمره EQ بیش از ۵۴٪ کارایی، سلامتی، رضایت از زندگی و کیفیت رابطه را پیش بینی می‌کند.<sup>۸</sup>

متأسفانه امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی، بسیاری از افراد در رویایی با مسایل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است.

اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا تصمیمات خود را آگاهانه اتخاذ کنند، بطور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و پربراری داشته باشند.<sup>۹</sup> اکثر پژوهش‌هایی که اثربخشی آموزش یک یا چند مهارت زندگی را بر روی سلامت روان و رفتار دانش آموزان در دوره‌های تحصیلی متفاوت بررسی کرده‌اند به نتایج معنی داری دست یافته اند. منجمله مطالعه محمودی راد و همکاران<sup>۱۱</sup> که در آن آموزش مهارت‌های ارتباط و حل مساله را بر عزت نفس و هوش بهر دانش آموزان مقطع سوم دبستان موثر یافته‌اند و کهرازی و همکارانش<sup>۱۱</sup> که اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مساله را در کاهش افسردگی دانش آموزان مورد تاکید قرار داده‌اند.

با توجه به اهمیت و نیاز آموزش مهارت‌های زندگی بر کنترل هیجانات زندگی و تایید آن توسط بسیاری از مطالعات انجام شده، این مطالعه با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی انجام شده است.

## روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و به صورت پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان متغیر مستقل و هوش هیجانی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه سربازان فرماندهی انتظامی شهرستان تایباد به تعداد ۸۵۰ نفر بودند. برای نمونه گیری در این پژوهش با

## روش اجرای پژوهش

شروع جلسه بعدی گزارش شفاهی از آن ارائه می‌کردند تا در صورت لزوم مورد آموزش بیشتر قرار گیرند. پس از پایان دوره میزان هوش هیجانی آزمودنی‌ها در هر دو گروه مجدداً به وسیله پرسشنامه‌ی هنجاریابی هوش هیجانی بار-آن مورد سنجش قرار گرفت تا با مقایسه‌ی نمرات پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه میزان اثربخشی این روش ارزیابی شود.

قبل از توزیع پرسشنامه در هر کلاس ابتدا توضیحات لازم به صورت یکسان در خصوص هدف پژوهش جهت همکاری سربازان به آنها داده شد و از آنها خواسته شد تا به تمامی سوالات پرسشنامه به دقت پاسخ دهند. تکمیل پرسشنامه‌ها بین ۲۵ الی ۳۵ دقیقه به طول انجامید.

## یافته‌ها

حجم نمونه مورد نظر ۸۸ نفر، که شامل افراد ۱۸ تا ۲۵ ساله بوده است. در نمونه مورد بررسی، سن ۱۸-۱۹ سال دارای بیشترین و سن ۲۴-۲۵ سال دارای کمترین فراوانی بودند و ۹۰٪ در گروه آزمایش و ۸۴٪ در گروه کنترل مجرد بودند. در گروه آزمایش ۸۶٪ و در گروه کنترل ۸۲٪ دارای تحصیلات غیر دانشگاهی و ۱۴٪ در گروه آزمایش و ۱۸٪ در گروه کنترل دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. یافته‌های بدست آمده مبین همخوانی دو گروه در سطح تحصیلات بود که این عدم اختلاف توسط آزمون آماری انجام شده نیز تأیید گردید. میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای هوش هیجانی در زیر آمده است (جدول ۱ و ۲ و ۳).

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات هوش هیجانی گروه آزمایش و کنترل قبل از آموزش

نوع گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۴۴	۲۲۳/۵۵	۱۲/۲۲
کنترل	۴۴	۲۱۸/۸۶	۱۱/۲۰

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات هوش هیجانی گروه آزمایش و کنترل بعد از آموزش

نوع گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۴۴	۳۳۹/۲۳	۱۲/۱۱۹
کنترل	۴۴	۲۲۱/۷۳	۵/۸۹

از آن جا که این پژوهش، آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد، آزمودنی‌ها در هر دو گروه گواه و کنترل یکبار قبل از اعمال متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) و یکبار بعد از آن به وسیله پرسشنامه هنجاریابی شده هوش هیجانی بار-آن (۱۹۹۷) مورد سنجش قرار گرفتند و روش اجرا به این صورت بود که آزمودنی‌ها در هر دو گروه ابتدا و پیش از آن که آموزش مهارت‌های زندگی به دو گروه آزمایش داده شود پرسشنامه مذکور را پاسخ دادند. سپس در طی ۶ جلسه یک و نیم ساعته به صورت هفتگی از تاریخ ۸۷/۷/۲۶ لغایت ۸۷/۹/۱۰ با همکاری سازمان بهزیستی شهرستان تایباد آموزش مهارت‌های زندگی به گروه آزمایش داده شد و هیچ آموزشی در این خصوص به گروه گواه داده نشد.

جلسات آموزشی به صورت مشارکتی بود بنابراین در برگزاری جلسات سعی بر آن بود که آموزش به شکل سنتی و یک طرفه نباشد. محتوای آموزشی و زمانبندی هر جلسه بر اساس راهنمای آموزشی برنامه مهارت‌های زندگی ارائه شده توسط سازمان بهزیستی تنظیم و ارائه گردید. به این ترتیب که برای مهارت خود آگاهی و همدلی یک جلسه، ارتباط موثر یک جلسه، تصمیم گیری و حل مساله یک جلسه، تفکر نقاد و خلاق یک جلسه، مقابله با هیجانات و استرس یک جلسه، و یک جلسه باقی مانده نیز برای مرور و بحث در خصوص مطالب گذشته در نظر گرفته شد. بر اساس راهنمای ارائه شده در آموزش هر موضوع، سه گام به ترتیب ذیل مدنظر قرار گرفت:

در گام اول در هر جلسه جهت آشنایی بیشتر با موضوع بحث، پس از معرفی موضوع، ابتدا تعریفی از آن توسط آزمودنی‌ها و پژوهشگر ارائه شد.

در گام دوم پایه‌های شناختی، رفتاری و خطاهای فکری که منجر به بروز متغیرهای مورد بحث می‌شود بررسی شد.

در گام سوم مهارت‌های مقابله‌ای شناختی - رفتاری مرتبط با هر موضوع به آزمودنی‌ها آموزش داده شد. در فاصله هر جلسه آزمودنی‌ها فرصت یک هفته‌ای برای شناسایی رفتار خود؛ تمرین مهارت‌های ارائه شده و ارزیابی نتیجه عملکرد خود داشتند و در

افراد دارای هوش هیجانی می‌توانند از هیجان‌ها و شناخت، درک، تنظیم و کنترل هیجان‌ها به نفع خود و روابط خود با دیگران استفاده کنند. این پژوهش در تأیید یافته‌های پیشین نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی تأثیر مثبت داشته است.

نتایج بررسی فرضیه اول نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش که دوره آموزش مهارت‌های زندگی را گذرانده‌اند و گروه کنترل در زمینه هوش هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان استنباط کرد که آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی آزمودنی‌های گروه آزمایش تأثیر داشته است و در تمام ۱۵ مقیاس در گروه آزمایش، قبل و بعد از آموزش مهارت‌های زندگی تفاوت معنادار مشاهده گردید و علاوه بر این در متغیرهای میزان تحصیلات نیز تفاوت معناداری در مقیاس واقع‌گرایی دیده شد. این یافته‌های پژوهش با یافته‌های پژوهش او<sup>۱۵</sup> و او<sup>۱۴</sup> هماهنگی دارد که آموزش مهارت‌های زندگی را در افزایش توانایی افراد برای کنار آمدن با مسائل زندگی و نیز روابط با دیگران مفید و مؤثر می‌دانند.

یافته‌ها نشان می‌دهد در مقیاس واقع‌گرایی افراد دارای تحصیلات دانشگاهی به طور معنی‌داری نمره بیشتری نسبت به افراد دارای تحصیلات غیر دانشگاهی کسب نمودند. و نیز از لحاظ توصیفی در گروه آزمایش قبل و بعد از آموزش مهارت‌های زندگی بیشترین رشد مربوط به مقیاس عزت نفس و کمترین رشد مربوط به مقیاس روابط بین فردی می‌باشد.

شواهد پژوهش گسترده‌ای که در رابطه با آموزش کوتاه مدت مهارت‌های زندگی وجود دارد<sup>۱۵-۱۸</sup> یافته‌های مذکور را تایید و نتیجه پژوهش حاضر نیز همسو با نتایج پژوهش‌های یاد شده می‌باشد.

این یافته‌ها با منطق زیر بنایی مهارت‌های زندگی هماهنگ است. بر اساس منطق زیربنایی آموزش مهارت‌های زندگی، فرض بر این است که این آموزش‌ها (ظرفیت روانشناختی) آزمودنی‌ها را افزایش می‌دهد و در نتیجه توانمندی‌ها و قابلیت‌های عمومی و اختصاصی اشخاص جهت چالش مؤثر و کارآمد با فشارزاهای روانی - اجتماعی و موقعیت‌های دشوار زندگی بهبود می‌یابد. انسان‌ها جهت مقابله سازگارانه با استرس‌ها، موقعیت‌ها و کشمکش‌های زندگی به توانایی‌هایی نیاز دارد که آنان را در این جهت یاری و توانمند سازد، کارکردهایی از قبیل کنترل عواطف ناخوشایند، توانایی حل مساله و ارتباط مؤثر از این دسته توانایی‌ها هستند. مهارت‌های زندگی از

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد نمرات هوش هیجانی گروه آزمایش قبل و بعد از آموزش

نوع گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
آزمایش قبل از آموزش	۴۴	۲۲۳/۵۵	۱۲/۲۲
آزمایش بعد از آموزش	۴۴	۳۳۹/۲۳	۱۲/۱۹

مقایسه میانگین‌ها دو گروه کنترل و آزمایش قبل از آموزش مهارت‌های زندگی نشان داد که بین نمرات آزمودنی‌ها تفاوت معناداری وجود ندارد ( $p > 0/05$ )

جدول ۴. آزمون t برای مقایسه میانگین‌ها دو گروه کنترل و آزمایش قبل از آموزش مهارت‌های زندگی

آماره t	درجه آزادی	اختلاف میانگین‌ها	انحراف استاندارد	p
۱/۸۷۴	۸۶	۴/۶۸۲	۲/۴۹۹	۰/۰۶۴

مقایسه میانگین‌ها دو گروه کنترل و آزمایش بعد از آموزش مهارت‌های زندگی نشان داد که بین نمرات آزمودنی‌ها تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/05$ )

جدول ۵. آزمون t برای مقایسه میانگین‌ها دو گروه کنترل و آزمایش بعد از آموزش مهارت‌های زندگی

آماره t	درجه آزادی	اختلاف میانگین‌ها	انحراف استاندارد	p
۵۷/۵۵۹	۸۶	۱۱۷/۵۰	۲/۰۴۱	۰/۰۰۰

جدول ۶. آزمون t برای مقایسه میانگین‌ها گروه آزمایش قبل و بعد از آموزش مهارت‌های زندگی

آماره t	درجه آزادی	اختلاف میانگین‌ها	انحراف استاندارد	p
-۰/۹۷۸	۸۶	-۱۱۵/۶۸۲	۲/۶۰۳	۰/۰۰۰

بین نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش قبل و بعد از آموزش مهارت‌های زندگی، تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/05$ ).

## بحث و نتیجه‌گیری

از آنجایی که هوش هیجانی شکلی از هوش اجتماعی است و بر طبق تحقیقات اگر فرد از لحاظ هیجانی، توانمند باشد بهتر می‌تواند با چالش‌های زندگی مواجه شود و سلامت روانی بهتری خواهد داشت و از آن جایی که هوش هیجانی سعی دارد افراد را به خودکنترلی مبتنی بر خود آگاهی برساند<sup>۱</sup> می‌توان نتیجه گرفت که

### محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، تعداد زیاد سؤالات آزمون هوش هیجانی، محدودیت زمانی، عدم امکان پیگیری وضعیت آزمودنی‌ها، حجم کم تعداد افراد متاهل و تحصیلمکرده (تحصیلات دانشگاهی) در این پژوهش برای بررسی تأثیر وضعیت تأهل و میزان تحصیلات در ارتقای هوش هیجانی و عدم امکان اجرای آزمون بر روی سربازان سایر شهرستان‌ها است و از این رو این پژوهش مقدمه‌ای برای انجام تحقیقات طولی و دامنه دار در این زمینه به حساب می‌آید.

### تشکر و قدردانی

در پایان از همکاری صمیمانه پرسنل فرماندهی انتظامی شهرستان تایباد جهت انجام این پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

طریق ایجاد و تقویت این توانایی‌ها به مهارت‌های مقابله‌ای و سازگاری انسان‌ها کمک می‌کنند و در نهایت باعث بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان می‌شود.

آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی تأثیر دارد و هوش هیجانی چیزی جز بهبود کیفیت زندگی و نهایتاً سلامت روان نمی‌باشد. بنابراین جهت بهره‌وری مناسب از نیروی انسانی (سربازان) و کمک به سربازان در جهت انجام هر چه بهتر وظایف محوله و همچنین جلوگیری از ابتلای سربازان به اختلالات عاطفی و رفتاری و ناهنجاری‌های اجتماعی و نهایتاً ساختن هر چه بهتر آینده کشور پیشنهاد می‌شود وزارت آموزش و پرورش، آموزش مهارت‌های زندگی را در سر فصل دروس دبیرستانی‌ها قبل از اعزام آنها به خدمت بگنجانند و در غیراینصورت سازمان‌های نظامی در اوایل خدمت سربازی می‌بایست کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی را برای سربازان برگزار کنند تا از این معضلات جلوگیری به عمل آید و هم چنین در پایان خدمت نیز بتوانند زندگی سالم و خوبی داشته باشند.

### References

- Koczwara A & Bullock T. What is emotional intelligence at work? *General Practice* 2009;2(5): 47-50.
- خائف الهی، احمدعلی و محمد دوستار: ابعاد هوش هیجانی، مدیریت و توسعه ۱۳۸۲؛ ۱۸: ۶-۵۲.
- Mayer J.D. & Salovey P. What is emotional intelligence? In P. Salovey & D.Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*, New York: Basic Books; 1997: 3-31
- Salovey P. Mayer J.D. Goldman S. L. Turvey C. & Palfai T.P. Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health*. Washington DC: American Psychological Association; 1995:125-54.
- Salovey P. Bedell B.T. Detweiller J.B. & Mayer J.D. Coping intelligently: emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Ed.) *Coping: the psychology of what works*, New York: Oxford University Press;2000:141-64
- خسروجاوید، مهناز: بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس تهران. (۱۳۸۱)
- اسماعیلی معصومه، حسن احدی، علی دلاور و عبدالله شفیع‌آبادی: تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر سلامت روان، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی ۱۳۸۶.
- San M. How Much Does Emotional Intelligence Matter? *International study of 665 people from CEOs to students proved emotional intelligence is a core ingredient in success*. Calif : KeepMedia, Inc.; 2007.
- نوری قاسم آبادی، محمدخانی. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور، تهران، ۱۳۷۳؛ صص: ۶۴-۷۰.
- محمودی راد مریم و همکاران: بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مساله اجتماعی بر عزت نفس و هوش بهر دانش‌آموزان مقطع سوم دبستان. ویژه توانبخشی در بیماری‌های روان. ۱۳۸۶؛ شماره ۲۹، ص: ۲۵-۷۲.
- کهرازی فرهاد، آزادفلاح پرویز، الهیاری عباسعلی: بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مساله در کاهش افسردگی دانش‌آموزان، فصلنامه روانشناسی، ۱۳۸۲؛ جلد ۷، شماره ۲، صص: ۱۲۰-۱۴۲.

12. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto: Canada, Multi-Health Systems;1997
۱۳. دهشیری غلامرضا. هنجاریابی پرسشنامه هوش بهر هیجانی بار آن (EQ-i) در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران و بررسی ساختار عاملی آن. پایان نامه کارشناسی ارشد سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی. (۱۳۸۲)
۱۴. فتی ل. ف، موتابی. ش شکیبیا و ع، باروتی. مؤلفه‌های هوش هیجانی-اجتماعی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روان، مطالعات روانشناسی ۱۳۸۷؛ ۴(۲): ۱۰۱-۱۲۴.
15. Veneta A. Bastian, Nicholas R. Burns, Ted. Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences* 2005;39 : 1135-1145.
16. Uluta X. & ÖmeroZlu E. The Effects of an Emotional Intelligence Education Program on the Emotional Intelligence of Children. *Social Behavior& Personality: An International Journal* 2007; 35 (10): 1365-1372.
17. Magnani R. Macintyre K. Karim A. Brown L. & Hutchinson P. The impact of life skills education on adolescent sexual risk behaviors in KwaZulu-Natal. South Africa. *Journal of Adolescent Health* 2005; 36: 289-304.
18. Yankah E. Agglestone P. Effects and effectiveness of life skills education for hiv prevention in young people. *AIDS Education and Prevention* 2008; 20(6): 465- 485
۱۹. آفاجانی م. بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی. دانشگاه الزهرا ۱۳۸۱.