

## The Effectiveness of training Social and Emotional Skills on Improving Interpersonal Relationships among Students

Ramin Habibi-Kaleybar <sup>1,\*</sup>, Abolfazl Farid <sup>1</sup>, Javad Mesrabadi <sup>2</sup>, Jafar Bahadorikhosroshi <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Associate Professor, Ph.D. in Educational Psychology, Department of Education, Faculty of Education and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran

<sup>2</sup> Professor, Ph.D. in Educational Psychology, Department of Education, Faculty of Education and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran

<sup>3</sup> Ph.D. Student in Educational Psychology, Department of Education, Faculty of Education and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran

Received: 15 Sep 2018

Accepted: 22 Dec 2018

### Keywords:

Interpersonal Relationships  
Social and Emotional Skills  
Students

© 2019 Baqiatallah University of  
Medical Sciences

### Abstract

**Introduction:** Investigate the effectiveness of training social and emotional skills on improving interpersonal relationships among students

**Methods:** A quasi-experimental design was a pre-test, post-test and control group. The statistical population of this study was all students of Secondary School in Kaleybar in the academic year of 2017-2018. From this community, 44 students in two groups of experimental (22 students) and control (22 students) were selected by cluster sampling method. They were selected as multi-stage. At first, a high school was selected randomly from among the schools in Kaleybar. In the second stage of the school, two classes of secondary school were randomly selected and examined. The interpersonal relationship questionnaire was first used as a pretest and then the experimental group received social and emotional skills and the control group received no intervention. After performing social and emotional skills training, again the interpersonal relationship questionnaire was studied on students. To analyze the data, a difficult questionnaire was used in the interpersonal relationships and educational package of social and emotional skills. Data analysis was performed by multivariate analysis of covariance.

**Results:** The results of this study showed that social and emotional skills training influences the interpersonal relationships of students and reduces interpersonal problems in students.

**Conclusions:** Therefore, teaching social skills and emotional skills on reducing interpersonal problems in students is recommended.

## اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر بهبود روابط بین فردی دانش آموزان

رامین حبیبی‌کلیدر<sup>۱\*</sup>، ابوالفضل فرید<sup>۱</sup>، جواد مصرآبادی<sup>۲</sup>، جعفر بهادری خسروشاهی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشیار، دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

<sup>۲</sup> استاد، دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

<b>چکیده</b>	تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۶/۲۴
<b>مقدمه:</b> هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر بهبود روابط بین‌فردی در دانش آموزان بود.	تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۰۱
<b>روش کار:</b> طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر کلیدر در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند که از این جامعه، تعداد ۴۴ دانش‌آموز در دو گروه آزمایش (۲۲ دانش‌آموز) و کنترل (۲۲ دانش‌آموز) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابتدا از بین مدارس شهر کلیدر تعداد یک مدرسه متوسطه به صورت تصادفی انتخاب شد. در مرحله بعد از آن مدرسه، دو کلاس دوره دوم متوسطه به صورت تصادفی انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. به این صورت که ابتدا پرسشنامه روابط بین‌فردی به عنوان پیش‌آزمون استفاده شد و بعد برای گروه آزمایشی مهارت‌های اجتماعی و هیجانی آموزش داده شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. بعد از اجرای آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی دوباره پرسشنامه روابط بین‌فردی بر روی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از پرسشنامه دشواری در روابط بین‌فردی و بسته آموزشی مهارت‌های اجتماعی و هیجانی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون آماری تحلیل کواریانس چندمتغیره انجام گرفت.	<b>واژگان کلیدی:</b> روابط بین‌فردی مهارت‌های اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان
<b>یافته‌ها:</b> نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی، بر روابط بین‌فردی دانش‌آموزان تأثیر دارد و باعث کاهش مشکلات بین‌فردی در دانش‌آموزان می‌گردد.	تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) محفوظ است.
<b>نتیجه‌گیری:</b> بنابراین آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر کاهش مشکلات بین‌فردی در دانش‌آموزان پیشنهاد می‌گردد.	

### مقدمه

مشکلات بین‌فردی (interpersonal problems) به مشکلات تکراری که افراد در روابط اجتماعی خود تجربه می‌کنند، اطلاق می‌شود. این مشکلات با به کارگیری پاسخ‌ها و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه که در دوره کودکی یاد گرفته می‌شود، منجر به سبک تعاملی ناکارآمد می‌گردد [۵]. در واقع روابط بین‌فردی ناسالم مجموعه رفتارهایی است که مانع از برقراری روابط سالم، مشارکت با دیگران، همکاری، تمجید و قدردانی می‌شود و واکنش‌های اجتماعی نامعقولی به همراه دارد [۶]. همچنین بر اساس نظریه دلبستگی (attachment theory) بالبی، نوجوانان دارای یک کشش غریزی برای ارتباط با فرد دیگر هستند. در واقع آن‌ها از این طریق، نزدیکی هیجانی را جستجو می‌کنند. بر اساس این فرایند، نیاز به ارتباطات بین‌فردی امری ذاتی است و افرادی که قادر به دریافت مؤثر مراقبت روانی مورد نیاز نیستند، رنج خواهند کشید. نوجوانان هنگام مواجهه با استرس و بحران، اگر فرد حمایت بین‌فردی کافی نداشته باشد، توانایی کمی برای روبه‌رو شدن با بحران دارد و این افراد مستعد پدیدآیی نشانه‌ها هستند [۷].

نوجوانی و دوره متوسطه از دوره‌های بسیار مهم زندگی است. در این دوره تغییرات جسمی و عاطفی بسیاری در نوجوانان روی می‌دهد. نوجوان نه کودک است و نه بزرگسال و همین حالت بینابینی خود او را هم دچار نگرانی و پریشانی می‌سازد. این گروه سنی در رابطه با رفتارهای مرتبط به مشکل‌های بهداشتی آسیب‌پذیرترین گروه است [۱]. چنانچه نوجوانان به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشند و توانایی کمی برای درک هیجان‌های خود و دیگران داشته باشند، در برخورد با فشارها و بحران‌های نوجوانی توان کمتری داشته و دارای مشکلات بین‌فردی بیشتری هستند [۲]. روابط بین‌فردی برای برخی منبع لذت و پاداش است و برای افراد دارای مشکلات بین‌فردی، اغلب یکی از ناراحت‌کننده‌ترین عوامل استرس‌زا به شمار می‌رود که آن‌ها به صورت روزانه با آن مواجه می‌شوند [۳]. به طوری که مشکلات بین‌فردی خصیصه‌ای است که منجر به پریشانی شخصی می‌شود و از عملکرد مناسب فرد در روابط اجتماعی جلوگیری می‌کند و نقش مهمی در دوام اختلالات و ناراحتی‌های روان‌شناختی دارد [۴].

\* نویسنده مسئول: رامین حبیبی‌کلیدر، دانشیار، دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید

مدنی آذربایجان، تبریز، ایران. ایمیل: habibikaleybar@gmail.com

هستند، توانایی گسترش ارتباط‌های لازم با بزرگسالان و همسالان برای موفقیت در چارچوب‌های مختلف را دارند [۱۵]. یادگیری اجتماعی-هیجانی روی رفتارهای مطلوب اجتماعی و توانایی برای تنظیم و فهم هیجانات متمرکز می‌شود؛ رفتارهای مطلوب اجتماعی شامل کمک کردن، مشارکت کردن و توجه به منظور ایجاد و حفظ رفتارهای مثبت با همسالان می‌باشد، تنظیم و فهم هیجانات نیز شامل توانایی در کنترل احساسات و رفتارهای آنی، شناسایی و تعدیل رفتارها و احساسات منفی و ارتقاء احساسات مثبت در راستای آسایش فرد می‌شود [۱۶]. گرشام، ون و کوک [۱۷] در پژوهشی مهارت‌های اجتماعی را به عنوان رفتارهای جایگزین برای دانش‌آموزان در معرض خطر، تعلیم دادند. این مهارت‌ها شامل مهارت خشم، دوستیابی، ابراز وجود و ارتباط بوده است. در پایان آموزش دریافتند که آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی بر متغیرهای یاد شده تأثیر مثبتی داشته است. راتکلیف، ونق، دوستور و هایس [۱۸] در تحقیقی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی-عاطفی و افزایش صلاحیت‌های اجتماعی و در کل بهبود روابط بین فردی افراد می‌شود. کیمیایی و همکاران [۱۹] در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت اجتماعی-هیجانی باعث افزایش توانایی شناسایی و مدیریت هیجان و پرخاشگری در نوجوانان می‌شود. در مجموع با در نظر گرفتن مشکلات بین فردی در نوجوانان و با افزایش این مشکلات و نقش اساسی مهارت‌های اجتماعی، هیجانی در زندگی مدرن امروزی، برنامه‌ریزی مناسب در امر بهبود مشکلات بین فردی این کودکان و اصلاح مشکل‌های ارتباطی و اجتماعی آن‌ها در خانواده، جامعه و بویژه در نظام آموزش و پرورش ضرورت پیدا می‌کند. همچنین انجام پژوهش‌های محدود در این زمینه، فقدان پژوهش در مورد اثربخشی این روش بر مشکلات روابط بین فردی، استفاده از نتایج این پژوهش در محیط‌های درمانی و مشاوره‌ای و فراهم‌سازی زمینه‌ای برای پژوهش‌های بعدی از جمله موردهایی است که بر ضرورت انجام و بدیع بودن این پژوهش می‌افزاید. بنابراین با توجه به این عوامل، سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر بهبود روابط بین فردی دانش‌آموزان تأثیر دارد؟

### روش کار

این پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر کلیبر در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. ابتدا از بین مدارس شهر کلیبر تعداد یک مدرسه متوسطه به صورت تصادفی انتخاب شد. در مرحله بعد از آن مدرسه، دو کلاس دوره دوم متوسطه به صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس از بین دانش‌آموزان مدرسه انتخاب شده تعداد ۴۴ دانش‌آموز برگزیده شده و به صورت تصادفی در ۲ گروه، آزمایش (۲۲ نفر) و کنترل (۲۲ نفر) قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش، تحت آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی، به مدت ۱۲ جلسه قرار گرفتند و در مقابل گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرد. بعد از آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی، دوباره پرسشنامه روابط بین فردی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفت.

حساسیت بین فردی، دوسوگرایی بین فردی، پرخاشگری، نیاز به تأیید اجتماعی و نبود جامعه‌پذیری را به عنوان مجموعه مشکلات بین فردی است و سازه حساسیت بین فردی اشاره به بی‌اعتمادی، انتقادناپذیری، حساسیت نسبت به طرد شدن، احساس مورد تهاجم قرار گرفتن، حسادت، اجتناب از روابط صمیمانه عاطفی و ناتوانی در رها شدن از احساس فقدان به هنگام اتمام روابط صمیمانه و نیز عدم حفظ استقلال و فردیت در روابط گروهی دارد. دوسوگرایی بین فردی معطوف به ناتوانی در تحمل روابط قدرت و نیز روابط همکارانه با همتایان است. پرخاشگری شامل تمایل و یا مبادرت به آزار رساندن به دیگران چه از لحاظ لفظی و چه از لحاظ جسمانی و نیز احساس مورد آزار قرار گرفتن و تهدیدشدن از سوی دیگران است. نیاز به تأیید اجتماعی شامل ناتوانی فرد برای نه گفتن به دیگران، ترس از ابراز وجود کردن، اجتناب از درخواست کردن، احتراز از رنجاندن دیگران حتی به بهای از بین بردن حقوق خود و به شدت تحت تأثیر افکار و احساسات دیگران قرار داشتن است. نبود جامعه‌پذیری نیز عبارت است از تمایل نداشتن به قرار گرفتن در جمع و اجتناب از روابط اجتماعی، ترس از دیگران، عدم بیان مستقیم احساسات خود و ناتوانی در انتخاب مستقلانه اهداف زندگی است [۸].

تجربه مشکلات بین فردی در نوجوانان به فقدان تعامل‌های بین فردی موفقیت‌آمیز با همسالان و والدین و نیز عدم وجود جرئت‌ورزی در آن‌ها اطلاع می‌شود [۹]. شواهد پژوهشی متعدد نشان داده‌اند که تجربه مشکلات بین فردی برای نوجوانان نتایج منفی مانند افت عملکرد تحصیلی، احساس تنهایی، خودکشی، ترک زودهنگام مدرسه، بیکاری، روابط ناکارآمد با والدین و سوء مصرف مواد را در پی دارد [۱۰]. همچنین نوجوانان به دلیل حساسیت نسبت به طرد و انتقاد، عزت‌نفس پایین، خودکشی در هنگام ناکامی از روابط بین فردی کناره‌گیری می‌نمایند و دارای روابط بین فردی ضعیفی هستند [۱۱]؛ بنابراین با توجه به اینکه دوره نوجوانی از اهمیت بیشتری برخوردار است و مشکلات بین فردی می‌تواند باعث روابط ناسالم گردد؛ لذا ضرورت دارد تا با استفاده از راهکارهایی به کاهش این مشکلات پرداخته شود که یکی از این روش‌ها که می‌تواند در بهبود روابط بین فردی دانش‌آموزان مؤثر باشد، ارتقای شایستگی اجتماعی-هیجانی نوجوانان یا یادگیری مهارت اجتماعی-هیجانی (social-emotional skills) است [۱۲]. برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی اولین بار توسط انجمن تحصیلی یادگیری اجتماعی هیجانی اجرا گردید. این مؤسسه پیشرو در یادگیری‌های اجتماعی-هیجانی در سال ۱۹۹۴ به وسیله دانیل گلن و ایلین راکلفر بنیان‌گذاری شد. یادگیری اجتماعی-هیجانی با بسیاری از نام‌ها مترادف است: هوش هیجانی، بهره هیجانی، هوش اجتماعی و شایستگی اجتماعی-هیجانی؛ اما به هر نامی که خوانده شود به عنوان یک مقوله جدی و بخشی از رشد فردی در اواخر قرن بیستم می‌باشد [۱۳]. مهارت‌های اجتماعی-هیجانی نقش مرکزی در زندگی اجتماعی، شخصی و تحصیلی افراد دارند. منظور از مهارت‌های اجتماعی-هیجانی آن است که نوجوان بر رفتارهایی که سبب شکل‌گیری تعامل‌های اجتماعی بین او و دنیای بیرونی می‌شود (مانند شروع و حفظ روابط دوستانه با همسالان و بزرگسالان، رفتارهای تعاونی و همکاری) و نیز مدیریت هیجان‌ها و احساس‌های خود تسلط یابد و به تحول حس مهارت و ارزش خود دست یابد [۱۴]. نوجوانانی که واجد این مهارت‌ها

## ابزار پژوهش

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

### ۱- پرسشنامه دشواری در روابط بین‌فردی

این پرسشنامه توسط پیلکونیز و همکاران [۲۰] ساخته شده است و شامل ۴۷ سؤال و ۵ خرده مقیاس می‌باشد که در طیف لیکرتی از اصلاً (نمره ۰) تا بسیار زیاد (نمره ۴) نمره‌گذاری می‌شود. در این پرسشنامه حساسیت بین‌فردی شامل سؤالات ۱، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۷، ۲۹، ۳۲، ۴۰، ۴۱، ۴۳ و ۴۶؛ دوسوگرایی بین‌فردی شامل سؤالات ۶، ۷، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۱ و ۴۴؛ پرخاشگری سؤال‌های ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۳۳، ۳۹، ۴۲ و ۴۷؛ نیاز به تأیید اجتماعی شامل سؤال‌های ۲، ۵، ۸، ۲۴، ۳۱، ۳۴، ۳۶، ۳۷ و ۳۸ و عدم جامعه‌پذیری شامل سؤالات ۳، ۴، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۲۳، ۲۵، ۳۵ و ۴۵ است. پیلکونیز و همکاران [۲۰] ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ تا ۰/۹۰ را برای خرده مقیاس‌ها و قدرت خرده

مقیاس‌ها را در تمیز اختلال‌های شخصیت از اختلال‌های بالینی محور چهارمین ویراست تجدیدنظرشده راهنمای آماری و تشخیصی بیماری‌های روانی، به عنوان شاخصی از روایی واگرایی این مقیاس گزارش کردند. همچنین در پژوهشی دیگر آفتاب [۲۱] ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را به ترتیب برای حساسیت بین‌فردی، دوسوگرایی بین‌فردی، پرخاشگری، تأیید اجتماعی و عدم جامعه‌پذیری، ۰/۷۷، ۰/۷۱، ۰/۸۰، ۰/۷۷ و ۰/۸۵ گزارش کردند.

### ۲- بسته آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی

این برنامه آموزش بر اساس الگوی نظری بار-اون و پارکر [۲۲]، اصول پیشنهادی گلن [۲۳]، برنامه یادگیری هیجانی اجتماعی CASEL، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و برنامه آموزش مهارت‌های زندگی سازمان یونیسف طراحی شده است و در طی ۱۲ جلسه دو ساعته، با فاصله زمانی دو بار در هفته اجرا شد.

جدول ۱: بسته آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی

جلسه	محتوا	هدف
جلسه اول	آشنایی کلی	بررسی آموزش مهارت اجتماعی و هیجانی و نقش آن در بهبود روابط بین فردی، آشنایی اعضا با یکدیگر و قوانین گروه
جلسه دوم	مهارت خودآگاهی	توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار، آگاه شدن از ارتباط میان افکار، احساسات و واکنش‌ها؛ رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرارداد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین‌فردی مؤثر و همدلانه است.
جلسه سوم	روابط بین فردی (ارتباطات)	شنایی با مدل‌های ارتباطی، خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی در ارتباط غیرکلامی، انواع و نحوه گوش دادن و تسلط بر مهارت‌های گوش دادن حین رابطه، ارسال پیام‌هایی که با من شروع می‌شود به جای سرزنش؛ روابط بین فردی، این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، بعنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.
جلسه چهارم	مهارت تصمیم‌گیری	آشنایی با مراحل تصمیم‌گیری، بررسی اعمال خود و دیگری بر پیامدهای آن‌ها، آموزش نقش تصمیم‌گیری در بهبود روابط بین فردی؛ این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم‌گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هراتنخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.
جلسه پنجم	حل مسئله	درک مسئله و بازنامایی صحیح آن، ارتباط آن با رفتارها و آگاهی از این واقعیت که مسئله‌های بالقوه قابل حل هستند، آشنایی با موانع حل مسئله و آگاهی از نحوه دریافت کمک در حل مسائل اساسی زندگی؛ این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا بطور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.
جلسه ششم	همدلی	آموزش و تعریف همدلی، موانع همدلی و مهارت‌های لازم برای همدلی، احترام گذاشتن به تفاوت‌های موجود در احساسات فرد و نسبت به پدیده‌های مختلف؛ همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آن‌ها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود.
جلسه هفتم	شناخت احساسات	شناخت تفاوت میان هیجان‌ها و احساسات، آگاهی و شناخت حالات هیجانی، قبول مسئولیت درباره احساسات خود، راه‌های صحیح ابراز احساسات و تأثیر آن‌ها در روابط بین فردی
جلسه هشتم	مقابله با استرس	تعریف استرس و شناخت عوامل استرس‌زا، کنترل هیجانات شدید منفی و افکار خودآیند در مقابله مؤثر با استرس، آموزش راهبردهای مقابله با استرس؛ این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.
جلسه نهم	کنترل هیجان‌ها	آموزش نقش هیجان‌ها در بهبود روابط بین فردی، روش‌های ابراز خشم در افراد، روش‌های مؤثر کنترل خشم و ابراز صحیح آن
جلسه دهم	انعطاف‌پذیری در مقابله با تغییر	آموزش انعطاف‌پذیری و نقش آن در زندگی، سازگاری با محیط و تغییرات آن، آموزش تغییرات در زندگی و سازگاری با آن‌ها، نقش تغییر و وفق دادن خود با آن‌ها
جلسه یازدهم	ابزار وجود	بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابزار وجود و رفتارهای جایگزین، آموزش حقوق فردی و اجتماعی و توانایی نه گفتن، تفاوت ابراز وجود و رفتار پرخاشگرانه و آموزش مهارت‌های کنترل رفتارهای پرخاشگری
جلسه دوازدهم	مدیریت زمان	آموزش مدیریت زمان و اولویت‌بندی فعالیت، شیوه‌های تنظیم وقت، راه‌کارهایی برای جلوگیری از اتلاف و هدر رفتن وقت و استفاده درست از آن، همچنین نکاتی برای بهبود کیفیت وقت.

هیچ آموزشی ارائه نشد. بعد از اتمام مراحل آموزش، گروه‌ها مورد آزمون پرسشنامه روابط بین‌فردی به عنوان پس‌آزمون قرار گرفتند. بعد از اتمام اجرای پژوهش، داده‌ها جمع‌آوری شده و توسط نرم‌افزار SPSS.21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. همچنین برای تجزیه و تحلیل

جهت اجرای این پژوهش ابتدا مجوزهای لازم از سازمان آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی و شهرستان کلبر اخذ شد و بعد از انتخاب نمونه و دانش‌آموزان ابتدا پیش‌آزمون یعنی پرسشنامه روابط بین‌فردی به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. بعد برای گروه آزمایش اول، آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی داده شد و در مورد گروه کنترل

داشتند. همچنین سطح تحصیلات مادران دانش‌آموزان ۹ درصد مادران بی‌سواد، ۲۳ درصد ابتدایی، ۳۴ درصد راهنمایی و ۲۴ درصد دبیرستان و ۱۰ درصد تحصیلات دانشگاهی داشتند. از لحاظ وضعیت اجتماعی اقتصادی، وضعیت ۲۳/۵ درصد دارای سطح پایین، ۶۲/۵ درصد دارای سطح متوسط و ۱۴ درصد دارای سطح بالا بودند. شاخص‌های پراکندگی و تمایل مرکزی متغیرهای پژوهش (روابط بین فردی) به تفکیک گروه و نوع آزمون در **جدول ۲** و **۳** نشان داده شده است.

داده‌های پژوهش از روش آماری توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و روش آماری تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد.

### یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان دادند که میزان تحصیلات پدران دانش‌آموزان، ۱۷ درصد پدران بی‌سواد، ۴۱/۲ درصد ابتدایی، ۱۴ درصد راهنمایی، ۱۷/۸ درصد دبیرستان و ۱۰ درصد تحصیلات دانشگاهی

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون

متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
حساسیت بین فردی	۲۲/۵۹	۱/۵۹	۲۱/۵۹	۲/۰۶
دوسوگرایی بین فردی	۲۱/۲۷	۱/۹۳	۲۱/۶۳	۲/۲۱
پرخاشگری	۱۵/۷۲	۱/۶۹	۱۵/۵۴	۱/۵۶
نیاز به تأیید اجتماعی	۱۸/۸۱	۲/۵۱	۱۹/۰۱	۲/۰۲
نبود جامعه پذیری	۲۱/۱۳	۱/۸۵	۲۱/۱۸	۱/۶۸
نمره کل روابط بین فردی	۹۹/۵۴	۴/۷۶	۹۸/۹۵	۴/۳۴

نتایج **جدول ۲** نشان می‌دهد که میانگین نمرات حساسیت بین فردی، دوسوگرایی بین فردی، پرخاشگری، نیاز به تأیید اجتماعی، نبود جامعه‌پذیری و نمره کل روابط بین فردی در دانش‌آموزان و در پیش‌آزمون گروه آزمایش به ترتیب ۲۲/۵۹، ۲۱/۲۷، ۱۵/۷۲، ۱۸/۸۱، ۲۱/۱۳ و ۹۹/۵۴ و در گروه کنترل به ترتیب ۲۱/۵۹، ۲۱/۶۳، ۱۵/۵۴، ۱۹/۰۱، ۲۱/۱۸ و ۹۸/۹۵ است. به طوری که نمرات پیش‌آزمون حساسیت بین فردی، دوسوگرایی بین فردی، پرخاشگری، نیاز به تأیید اجتماعی، نبود جامعه‌پذیری و نمره کل روابط بین فردی در گروه آزمایش و کنترل تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند.

نتایج **جدول ۳** نشان می‌دهد که میانگین نمرات حساسیت بین فردی، دوسوگرایی بین فردی، پرخاشگری، نیاز به تأیید اجتماعی، نبود جامعه‌پذیری و نمره کل روابط بین فردی در دانش‌آموزان و در پیش‌آزمون گروه آزمایش به ترتیب ۲۰/۷۷، ۲۰/۱۸، ۱۴/۳۱، ۱۷/۵۹، ۲۰/۲۷ و ۹۳/۱۳ و در گروه کنترل به ترتیب ۲۲/۱۳، ۲۱/۲۲، ۱۵/۲۷، ۱۸/۹۰، ۲۱/۳۱ و ۹۸/۸۶ است. همان‌طور که در **جدول ۲، ۳** و **۴** مشاهده می‌شود برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی باعث کاهش میانگین نمرات در پس‌آزمون متغیرهای حساسیت بین فردی، دوسوگرایی بین فردی، پرخاشگری، نیاز به تأیید اجتماعی، نبود جامعه‌پذیری و نمره کل روابط بین فردی در گروه آزمایش شده است. در حالی که تفاوت چندانی در گروه کنترل وجود ندارد. پیش از بررسی معناداری تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر متغیر روابط بین فردی لازم است که پیش‌شرط‌های تحلیل کواریانس از جمله نرمال بودن داده‌ها، همگنی واریانس‌ها بررسی شود. به طوری که نتایج آزمون گالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها نشان داد که مقدار سطح معناداری در این آزمون برای کلیه متغیرها از ۰/۰۵

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون

متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
حساسیت بین فردی	۲۰/۷۷	۱/۷۷	۲۲/۱۳	۲/۰۵
دوسوگرایی بین فردی	۲۰/۱۸	۱/۱۳	۲۱/۲۲	۱/۸۷
پرخاشگری	۱۴/۳۱	۱/۳۵	۱۵/۲۷	۱/۲۷
نیاز به تأیید اجتماعی	۱۷/۵۹	۱/۶۸	۱۸/۹۰	۱/۹۰
نبود جامعه‌پذیری	۲۰/۲۷	۱/۵۴	۲۱/۳۱	۱/۳۹
نمره کل روابط بین فردی	۹۳/۱۳	۳/۶۰	۹۸/۸۶	۳/۶۸

بزرگ‌تر است و لذا توزیع داده‌ها نرمال است. همچنین برای همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که بر اساس آزمون لوین و عدم معناداری برای متغیرهای روابط بین فردی و مؤلفه‌های آن، شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی نیز رعایت شده است و گروه‌ها دارای تجانس بوده و همگن می‌باشند. از سویی پیش‌شرط دیگر خطی بودن همبستگی متغیر پیش‌آزمون و متغیر مستقل است که مقدار F تعامل متغیر مستقل و همپراش در متغیر روابط بین فردی معنادار است و می‌توان گفت که همبستگی متغیر همپراش و مستقل رعایت شده است. لذا با توجه به محقق شدن پیش‌فرض‌ها، می‌توان برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده کرد. نتایج مشخصه آماری لامبدای ویلکز نشان داد که اثر گروه بر ترکیب مؤلفه‌های روابط بین فردی معنی‌دار می‌باشد ( $P < 0.002, F = 5.02$ )،  $0.056 = \lambda$  (لامبدای ویلکز). آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل کواریانس را مجاز شمرد. نتایج نشان داد که حداقل بین یکی از متغیرهای مورد بررسی در بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج **جدول ۳** نشان می‌دهد که میانگین نمرات حساسیت بین فردی، دوسوگرایی بین فردی، پرخاشگری، نیاز به تأیید اجتماعی، نبود جامعه‌پذیری و نمره کل روابط بین فردی در دانش‌آموزان و در پس‌آزمون گروه آزمایش به ترتیب ۲۰/۷۷، ۲۰/۱۸، ۱۴/۳۱، ۱۷/۵۹، ۲۰/۲۷ و ۹۳/۱۳ و در گروه کنترل به ترتیب ۲۲/۱۳، ۲۱/۲۲، ۱۵/۲۷، ۱۸/۹۰، ۲۱/۳۱ و ۹۸/۸۶ است. همان‌طور که در **جدول ۲، ۳** و **۴** مشاهده می‌شود برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی باعث کاهش میانگین نمرات در پس‌آزمون متغیرهای حساسیت بین فردی، دوسوگرایی بین فردی، پرخاشگری، نیاز به تأیید اجتماعی، نبود جامعه‌پذیری و نمره کل روابط بین فردی در گروه آزمایش شده است. در حالی که تفاوت چندانی در گروه کنترل وجود ندارد. پیش از بررسی معناداری تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر متغیر روابط بین فردی لازم است که پیش‌شرط‌های تحلیل کواریانس از جمله نرمال بودن داده‌ها، همگنی واریانس‌ها بررسی شود. به طوری که نتایج آزمون گالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها نشان داد که مقدار سطح معناداری در این آزمون برای کلیه متغیرها از ۰/۰۵



می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر متغیر روابط بین فردی و مؤلفه‌های آن تأثیر دارد. در واقع آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی، ۴۰ درصد بر روابط بین فردی و مؤلفه‌های آن تأثیر دارد.

بر اساس داده‌ها به دست آمده از جدول ۵، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد. به طوری که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض آموزش قرار گرفته‌اند، به طور چشمگیری کاهش داشته است. از این رو

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره بر مقایسه مؤلفه‌های روابط بین فردی

آزمون	ارزش F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
پیلای-بارتلت	۵/۰۲	۵	۳۳	۰/۰۰۲
لامبدای ویلکز	۵/۰۲	۵	۳۳	۰/۰۰۲
اثر هنتلینگ	۵/۰۲	۵	۳۳	۰/۰۰۲
بزرگ‌ترین ریشه خطا	۵/۰۲	۵	۳۳	۰/۰۰۲

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره روی نمرات پیش‌آزمون- پس‌آزمون روابط بین فردی گروه آزمایش و کنترل آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
حساسیت بین فردی	۱۹/۸۳	۱	۱۹/۸۳	۵/۱۹	۰/۰۲	۰/۱۲
دوسوگرایی بین فردی	۱۰/۴۷	۱	۱۰/۴۷	۴/۲۴	۰/۰۴	۰/۱۰
پرخاشگری	۱۲/۹۱	۱	۱۲/۹۱	۷/۴۶	۰/۰۱	۰/۱۶
نیاز به تأیید اجتماعی	۱۵/۹۳	۱	۱۵/۹۳	۴/۵۴	۰/۰۴	۰/۱۰
نبود جامعه‌پذیری	۱۴/۰۱	۱	۱۴/۰۱	۶/۷۶	۰/۰۱	۰/۱۵
نمره کل روابط بین فردی	۳۶۱/۶۹	۱	۳۶۱/۶۹	۲۵/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۴۰

## بحث

شدن فرد است و هر گونه آموزشی در این زمینه باید در خصوص اجتماعی شدن فرد صورت گیرد. بنابراین با آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌توان مشکلات بین‌فردی دانش‌آموزان را نیز کاهش داد [۱۸]. یکی دیگر از دلایل احتمالی برای بهبود روابط بین‌فردی ممکن است این باشد که اکتساب و به کارگیری مهارت‌های اجتماعی پایه و مبنایی است که ارتباط‌های بین فردی بر اساس آن ساخته می‌شود. دانش‌آموزانی که مهارت‌های اجتماعی را به طور واقعی تمرین می‌کنند و به شایستگی به کار می‌گیرند، به طور حتم قادرند در ورود به گروه همسالان و دوست‌یابی موفق باشند، تعاملی مثبت و متقابل در بازی‌ها با همسالان خویش داشته باشند و همین طور دامنه‌ای از رفتارهای اجتماع‌پسندانه را از خود نشان دهند. دانش‌آموزانی که قواعد اجتماعی گروه همسالان را به خوبی یاد می‌گیرند و نیز روابط قوی و مستحکمی را با اعضای خانواده و اجتماع برقرار می‌کنند، به احتمال زیاد سطح بالایی از خودپنداره و اطمینان اجتماعی را پرورش خواهند داد. دیگر اینکه دانش‌آموزانی که به خوبی مهارت‌های اجتماعی را کسب می‌کنند و از نظر اجتماعی رفتارهای با کفایت‌تری از خود نشان می‌دهند، دارای مفهوم خود مثبت‌تری هستند و این موجب می‌شود که محدودیت‌ها و توانایی‌های خودشان را به نحو صحیح‌تری ارزیابی، درک و پذیرش کنند [۲۵].

مهارت‌های اجتماعی و هیجانی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبرو شود. به طوری که لیبرمن [۲۵] کنش متقابل اجتماعی را به یک فرآیند مرحله‌ای که هر مرحله نیازمند یک مجموعه از مهارت‌های متفاوتی است، تجزیه نموده است، مرحله اول ارتباط، نیازمند مهارت‌گیری است که شامل مهارت‌هایی

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر بهبود روابط بین فردی دانش‌آموزان بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر روابط بین‌فردی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان تأثیر دارد. در واقع آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی باعث کاهش مشکلات روابط بین فردی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های راتکلیف و همکاران [۱۸]، دنتال و دری [۲۴] و صدردمی‌رچی و اسماعیلی‌قازی‌ولویی [۱۵] همسو است. به طوری که راتکلیف و همکاران [۱۸] در تحقیقی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های اجتماعی- هیجانی باعث افزایش مهارت‌های هیجانی- عاطفی و افزایش صلاحیت‌های اجتماعی و در کل بهبود روابط بین فردی افراد می‌شود. در واقع آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی می‌تواند بر مشکلات پرخاشگری دانش‌آموزان تأثیر بگذارد. بنابراین آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر روابط بین‌فردی تأثیر مثبتی دارد. همچنین دنتال و دری [۲۴] در پژوهش خود نشان دادند که آموزش کفایت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی و هیجانی می‌تواند مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، ارتباط بین‌فردی، مقابله با هیجانات، تصمیم‌گیری و حل مسئله اجتماعی را افزایش دهد. از سویی صدردمی‌رچی و اسماعیلی‌قازی‌ولویی [۱۵] در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های اجتماعی- هیجانی در افزایش به کارگیری راهبردهای هیجانی مثبت و بهبود مهارت اجتماعی مناسب، اطمینان به خود و رابطه با همسالان مؤثر بوده است.

آموزش مهارت‌های اجتماعی، تکنیکی است که از طریق آن افراد می‌آموزند، چگونه آرام باشند و در موقعیت‌های مختلف به طور مناسب و خوشایند ارتباط برقرار سازند. آموزش مهارت‌های اجتماعی، بخشی از برنامه‌های تعدیل رفتار است و به منظور اصلاح رفتارهای ناسازگار به کار گرفته می‌شود. رشد مهارت‌های اجتماعی بخشی از جریان اجتماعی

دوست داشتنی جلوه دهد، ندارند. انزوای اجتماعی در دوران کودکی ممکن است عواقب درازمدت و جدی بر بهداشت روانی فرد در بزرگسالی به جای بگذارد. بنابراین آموزش چنین مهارت‌هایی برای غلبه بر این مشکلات ضروری است و آموزش مهارت‌های اجتماعی نقش مهمی در کاهش مشکلات بین‌فردی دانش‌آموزان دارند [۲۷].

### نتیجه‌گیری

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود. از آنجایی که یافته‌های پژوهش بر اساس مقیاس‌های خود گزارش دهی بود و گزارش‌های شخصی در پرسشنامه‌ها اصولاً به دلیل یافته‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی مستعد تحریف هستند و این ممکن است نتایج پژوهش را به مخاطره بیندازد. این پژوهش فقط بر روی دانش‌آموزان پسر شهر کلیبر انجام گرفته است که در تعمیم یافته‌ها برای دانش‌آموزان دختر و شهرهای دیگر با محدودیت مواجه است. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر امکان پیگیری و واری‌های پیامدهای اجرای برنامه مداخله‌ای در بلندمدت را نداشت؛ لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی به جای یک پس‌آزمون، از پس‌آزمون‌های متعدد در فاصله‌های زمانی متفاوت بهره‌گیرند تا پایداری اثر آموزش بیشتر آشکار گردد. با توجه به اینکه این پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر انجام گرفته بود، پیشنهاد می‌شود که نمونه را از دو جنس انتخاب کرده و تأثیر آموزش را بر روی دو گروه بررسی کنند. همچنین تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر کاهش ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی و تقویت رفتارهای مثبت دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گیرد و تأثیر این گونه آموزش‌ها بر اعتلای سلامت روانی دانش‌آموزان مطالعه شود. این مقاله مستخرج از نتایج طرح تحقیقاتی اجرا شده به شماره قرارداد ۲۱۷/۵/۱۵۱۱۶ از محل اعتبار ویژه پژوهشی (Grant) دانشگاه شهید مدنی آذربایجان می‌باشد.

### سپاسگزاری

محققان از همکاری صمیمانه کلیه دانش‌آموزان مدارس متوسطه و همچنین مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کلیبر کمال تشکر و قدردانی را دارند.

### References

- Fata L, Motabi F, MohammadKhani S, Kazemzadeh Atoufi M. [Student Life Skills Training, Teacher's Guidebook]. Tehran: Dangeh Publication; 2006.
- Tajeri B. [Effectiveness of problem solving training on interpersonal sensitivity & aggression in students]. J Sch Psychol. 2016;5(3):39-55.
- Norouzi M, Zargar F, Akbari H. [The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Reduction of Interpersonal Problems and Experiential Avoidance in University Students]. J Res Behav Sci. 2017;15(2):168-74.
- Markey P, Markey C, Nave C, August K. Interpersonal problems and relationship quality: An examination of gay and lesbian romantic couples. J Res Pers. 2014;51:1-8. doi: 10.1016/j.jrp.2014.04.001
- McKay M, Lev A, Skeen M. Acceptance and commitment therapy for interpersonal problems: Using mindfulness, acceptance, and schema awareness to change interpersonal behaviors: New Harbinger Publications; 2012.
- Heller TL, Baker BL. Maternal Negativity and Children's Externalizing Behavior. Early Educ Dev. 2000;11(4):483-98. doi: 10.1207/s1556693Seed1104\_7
- Steenburger B. The Art and Science of the Brief Psychotherapies: American Psychiatric Press, Inc; 2004.
- Zalpour K, SHahidi S, Zrani F, Mazaheri M, Heydari M. [Aggression and Interpersonal Problems in Students with and without Pathological Grandiose and Vulnerable Narcissistic Traits]. QJ Clin Psychol Stud. 2016;6(22):1-18.
- Inglés CJ, Hidalgo MD, Méndez FX. Interpersonal Difficulties in Adolescence. Eur J Psychol Assess. 2005;21(1):11-22. doi: 10.1027/1015-5759.21.1.11
- Dastan S, Davodo I, Besaknezhad S. [The effect of stress management training on disappearance, interpersonal problems and dormant adaptation of female students in boarding schools]. J Psychol Achiev. 2014;4(2):205-24.
- Miller JD, Dir A, Gentile B, Wilson L, Pryor LR, Campbell WK. Searching for a vulnerable dark triad: comparing Factor 2 psychopathy, vulnerable narcissism, and borderline personality disorder. J Pers. 2010;78(5):1529-64. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00660.x pmid: 20663024
- Behrad B. [Schools Main focus on promoting health and preventing high-risk behaviors]. Prim Educ Growth. 2015;19(2):1-5.

13. W C. [Growth Theories]. Tehran: Roshd Publishing; 2015.
14. Squires J. The importance of early identification of social and emotional difficulties in preschool children. Washington, DC: Center for International Rehabilitation; 2003.
15. Sadri Damirchi E, Asadi Shishegaran S. Effectiveness Of Social-Emotional Skills Program On Social Problem-Solving And Anger Control In Veterans' children. Tebe-E-Janbaz. 2016;8(4):209-15.
16. Payton JW, Wardlaw DM, Graczyk PA, Bloodworth MR, Tompsett CJ, Weissberg RP. Social and emotional learning: a framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth. J Sch Health. 2000;70(5):179-85. doi: 10.1111/j.1746-1561.2000.tb06468.x pmid: 10900594
17. Gresham FM, Van MB, Cook CR. Social Skills Training for Teaching Replacement Behaviors: Remediating Acquisition Deficits in At-Risk Students. Behav Disord. 2017;31(4):363-77. doi: 10.1177/019874290603100402
18. Ratcliffe B, Wong M, Dossetor D, Hayes S. Teaching social-emotional skills to school-aged children with Autism Spectrum Disorder: A treatment versus control trial in 41 mainstream schools. Res Autism Spectr Disord. 2014;8(12):1722-33. doi: 10.1016/j.rasd.2014.09.010
19. Kimiai S, Raftar M, Soltanfar A. [Education Emotional Intelligence and Its Effectiveness on reducing aggression among adolescents]. Clini Psychol Couns Res. 2011;1(1):153-66.
20. Pilkonis PA, Kim Y, Proietti JM, Barkham M. Scales for Personality Disorders Developed from the Inventory of Interpersonal Problems. J Pers Disord. 1996;10(4):355-69. doi: 10.1521/pepi.1996.10.4.355
21. Bar-On R, Parker JD. The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace: Jossey-Bass; 2000.
22. Aftab R. [The role of mediator of interpersonal difficulties in the relationship between experiential avoidance and depression and anxiety]. J Appl Psychol. 2016;4(40):523-42.
23. Goleman D. The emotional intelligence of leaders. Lead Lead. 1998;1998(10):20-6. doi: 10.1002/ltl.40619981008
24. Denault A-S, Déry M. Participation in Organized Activities and Conduct Problems in Elementary School. J Emotion Behav Disord. 2014;23(3):167-79. doi: 10.1177/1063426614543950
25. Lieberman DE. Another face in our family tree. Nature. 2001;410(6827):419-20. doi: 10.1038/35068648 pmid: 11260692
26. Gorman DM. Does measurement dependence explain the effects of the Life Skills Training program on smoking outcomes? Prev Med. 2005;40(4):479-87. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.07.005 pmid: 15530601
27. Aghajani M. [The Effect of Life Skills Training on Mental Health and Juvenile Control]: Al-Zahra University; 2002.

