

رابطه بین تاب‌آوری والدین با اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه ششم با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی شهر نی‌ریز سال تحصیلی ۹۶-۹۷

جابر افتخاری^۱، طیبه نمازی^۲

^۱آموزگار ابتدایی شهرستان نیریز. کارشناسی ارشد فلسفه تعلیم و تربیت

^۲آموزگار ابتدایی شهرستان نیریز. کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی

نویسنده مسئول:

جابر افتخاری

مجله علمی پژوهش در علوم انسانی و مطالعات اجتماعی (سال ششم)
شماره ۲۲ / زمستان ۱۳۹۹ / ص ۱۸-۱

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین تاب‌آوری والدین با اضطراب فرزندان با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی صورت گرفته است. جامعه آماری این پژوهش، اولیا و دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر نی‌ریز در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بودند که از بین این والدین و دانش‌آموزان، ۲۰۱ والد و دانش‌آموز با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای به عنوان نمونه آمار انتخاب شدند و به مقیاس اضطراب اسپنس، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی گرابک پاسخ دادند.

نتایج تحلیل مسیر حاکی از آن است که تاب‌آوری والدین، پیش‌بینی کننده اضطراب در فرزندان مورد مطالعه بوده است. این در حالی است که مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب فرزندان تأثیر داشته و به عنوان متغیر میانجی بر رابطه غیرمستقیم تاب‌آوری والدین با اضطراب تأثیر داشته است. به نظر می‌رسد تاب‌آوری والدین موجب افزایش اعتماد به نفس، تفکر مثبت و حل مسئله دانش‌آموزان شده است و بر کاهش اضطراب فرزندان آنها تأثیرگذار بوده است.

کلمات کلیدی: تاب‌آوری، اضطراب، مهارت‌های ارتباطی

مقدمه

امروزه، علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی و تجدیدگرایی بسیاری از افراد و نوجوانان در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آن‌ها را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره آسیب‌پذیر کرده است. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند، بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی-عاطفی ریشه در اضطراب^۱ دارند (کلینه^۲، ۱۹۴۴، به نقل از محمد خانی، ۱۳۹۵). اضطراب، از جمله اختلالات روحی-روانی است که به دلیل شیوع و گسترش آن در اشکال مختلف میان همه سنین، با عنوان بیماری قرن شناخته شده است. اضطراب، اساس و پایه پیدایش سایر بیماری‌های روحی-روانی و یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که آثار فراوانی بر فرد و زندگی روزمره او بر جا می‌گذارد. (کاپلان^۳ و سادوک^۴، ۲۰۰۷، به نقل از پورافکاری، ۱۳۹۲). مفهوم تاب‌آوری نه فقط افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل است بلکه مهم‌تر از آن حفظ سلامت روان و ارتقاء آن است تاب‌آوری به افراد توانایی می‌بخشد تا با مشکلات و ناملازمات زندگی و شغلی روبرو شوند بدون این‌که دچار آسیب شوند و حتی این موقعیت‌ها را فرصتی برای رشد ارتقاء و رشد شخصیت خود مورد استفاده قرار دهند (مؤمنی، اکبری و آتش‌زاده شوریده، ۱۳۸۸). همچنین، اعتماد به نفس و عزت نفس به والدینی که دارای تاب‌آوری بالا هستند کمک می‌کند تا با افکار و نگاهی مثبت بتوانند به فرزندان خود در کاهش اضطراب کمک کنند (مؤمنی، جلیلی، محسنی، کرمی، سعیدی و احمدی، ۱۳۹۴). به علاوه، برقراری ارتباط مثبت والدین با فرزندان به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس خجالت، اضطراب و ترس را در آن‌ها کاهش دهد و اعتماد به نفس، صبر و شکیبایی در آن‌ها افزایش یابد. همچنین، رابطه صمیمی و دوستانه والدین می‌تواند به فرزندان کمک کند تا بر اضطراب خود غلبه کنند و آن را از بین ببرند (برزگر بفروئی، حسین آبادی و امیدیان، ۱۳۹۵).

بیان مسأله

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. اضطراب، در حد متعادل و سازنده، ما را وادار می‌کند تا برای انجام امور خود به موقع و مناسب تلاش کرده و به این ترتیب زندگی خود را بادوام‌تر سازیم (ایزدی‌فرد و سیاسی آشتیانی، ۱۳۸۹). از دیگر عوامل تاثیرگذار بر اضطراب می‌توان به تاب‌آوری اشاره کرد. هال^۵ و مورای^۶ (۲۰۱۰)، به نقل از سوری، حجازی و اژه‌ای، (۱۳۹۲) تاب‌آوری را یک فرآیند، توانایی با پیامد مقابله موفقیت‌آمیز با شرایط تهدید کننده، تعریف کرده‌اند. کانر^۷ و دیویدسون^۸ (۲۰۰۳)، به نقل از ذوقی پایدار، نبی‌زاده و زنده‌بودی، (۱۳۹۵) تاب‌آوری را به عنوان صفت فردی که توانایی منحصر به فرد برای مقابله با شرایط چالش‌زا دارد، در نظر می‌گیرند. تاب‌آوری، فرایندی پویاست که به موجب آن افراد هنگام روبه‌رو شدن با سختی، رفتارهای سازگارانه مثبتی از خود نشان می‌دهد (مؤمنی، جلیلی، محسنی، کرمی، سعیدی و احمدی، ۱۳۹۴). همچنین، تاب‌آوری خصوصیتی است خاص، افرادی که با وجود مواجهه با اضطراب و شرایط ناگوار زندگی، تسلیم مشکلات جسمی و روانی نمی‌شوند و به پیشرفت و موفقیت دست می‌یابند (الاسلامی، ۱۳۸۸).

تاب‌آوری، در مفهوم کلی، اشاره به ظرفیتی از سازگاری موفقیت‌آمیز با وجود شرایط نامطلوب دارد (مارتین^۹ و مارش^{۱۰}، ۲۰۰۶، به نقل از رشیدی، امیری، مهرآور گیگلو و نودهی، ۱۳۹۴). به عقیده برخی دیگر، تاب‌آوری انعطاف‌پذیری مؤثر در برابر حوادث زندگی و توانایی سازگاری مناسب در هنگام رویارویی با زمینه‌های استرس‌زا و خطرناک است (رشیدی و همکاران، ۱۳۹۴). تمایل زیاد به پژوهش‌های تاب‌آوری به این دلیل است که عوامل محافظت‌کننده نقش پراهمیتی در زندگی افراد، به خصوص کودک و نوجوانان، ایفا می‌کنند و همچنین به عنوان سپری علیه رفتارهای خطرزا و پیامدهای همراه با آن می‌باشند (صادقی و روشن‌نیا، ۱۳۹۵).

1- Anxiety

2- Kline

3- Kaplan

4- Sadovek

5- Hall

6- Morai

7- Connor

8- Davidson

9- Martin

10- Marsh

منظور از مهارت‌های ارتباطی، فرایندهای خاصی است که فرد را قادر می‌سازد به صورت شایسته رفتار کند (رازقی و حسین‌چاری، ۱۳۸۹). کنترل عواطف، به عنوان مقوله‌ای از مهارت‌های ارتباطی، نقش مهمی در برقراری، تداوم و سلامت روابط اجتماعی ایفا می‌کند. شانت^۱ و مک فال^۲ (۱۹۵۸)، به نقل از کاپوند، شفیع‌آبادی و سودانی، (۱۳۸۸)، مهارت‌های ارتباطی را فرایند چندگانه‌ای می‌دانند که فرد را قادر می‌سازد به گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت تلقی نمایند.

به عبارت دیگر، سوال اصلی این پژوهش این است که آیا بین تاب‌آوری والدین با اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه ششم با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی در شهر نی‌ریز، رابطه وجود دارد؟

اهمیت و ضرورت پژوهش

سن بلوغ از جمله حساس‌ترین دوران زندگی انسان به شمار می‌آید. بلوغ، سر آغاز تغییر و تحولات جسمی و فکری در نوجوان است. در دوران بلوغ تغییرات چشمگیر فیزیکی، جنسی، شناختی و روانی-اجتماعی در نوجوان رخ می‌دهد (مهدی‌زاده تواسانی، ۱۳۷۵). بسیاری از دانش‌آموزان در شرایط مختلف دچار اضطراب می‌شوند و واکنش‌های متعددی از خود بروز می‌دهند. وظیفه والدین در این موقعیت این است که با او با صبر و حوصله برخورد کنند و به او اعتماد به نفس لازم را برای مواجهه با آن شرایط بدهند.

از دیگر عوامل مؤثر در کاهش اضطراب فرزندان تاب‌آوری والدین است. ساختار تاب‌آوری در کاهش اضطراب به این صورت است که مؤلفه‌های اصلی تاب‌آوری مانند اعتماد به نفس، خوش‌بینی، شایستگی شخصی، کنترل والدین و تأثیرات معنوی هنگام قرار گرفتن در شرایط استرس‌زا مانند یک ضربه‌گیر عمل می‌کنند و اجازه بروز اضطراب را نمی‌دهند (مؤمنی و همکاران، ۱۳۹۴). نتایج تحقیقات حاکی از آن است که آموزش تاب‌آوری به والدین تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب در نوجوانان دارد (مؤمنی و همکاران، ۱۳۹۴).

اهمیت مهارت‌های ارتباطی در این است که به فرد کمک می‌کند احساسات منفی و تنش اجتماعی را کاهش داده و به طور سازنده و موفقیت‌آمیز به حل مسئله بپردازد، به عبارتی دیگر، مهارت‌های ارتباطی به فرد کمک می‌کند، عواطف و نیازهای خود را به درستی بیان نموده و در دستیابی به اهداف بین فردی موفق‌تر باشد (کیوانی، ۱۳۸۰).

بنابراین، نتایج این پژوهش در زمینه مشاوره روان‌شناسی و رفتار درمانی مفید و سودمند خواهد بود. یافته‌های این پژوهش می‌تواند برنامه‌ریزان و مسئولان رده‌های مختلف آموزش و پرورش و عوامل اجرایی دوره ابتدایی و دیگر دوره‌های تحصیلی و همچنین، مشاوران و روان‌شناسان و سایر متخصصان علوم رفتاری را یاری دهد.

اهداف پژوهش

اهداف اصلی

تعیین رابطه تاب‌آوری والدین با اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه ششم با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی در شهر نی‌ریز در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷.

اهداف فرعی

۱. تعیین رابطه بین تاب‌آوری والدین و اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی.
۲. تعیین رابطه بین تاب‌آوری والدین و اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه ششم با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی در شهر نی‌ریز در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷.

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی

بین تاب‌آوری والدین با اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی در شهر نی‌ریز رابطه وجود دارد.

فرضیه‌های فرعی

۱. بین تاب‌آوری والدین و اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی رابطه وجود دارد.
۲. بین تاب‌آوری والدین و اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی در شهر نی‌ریز رابطه وجود دارد.

تعاریف مفهومی و عملی

تاب‌آوری

تعریف مفهومی: تاب‌آوری، پدیده غلبه بر فشارهای روانی و شرایط ناگوار است. به عبارت دیگر، تاب‌آوری به معنی توانایی مقابله و بازگشت به تعادل اولیه پس از مواجهه با بحران می‌باشد (پیرزمنده، ۱۳۸۸).

تعریف عملیاتی: افراد تاب‌آوری دارای توانایی سازگاری با تغییرات زندگی، توانایی حل مشکلات، ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه‌دار و توانایی در ترمیم خویش، توانایی بازگشت به حالت اولیه بعد از سختی و آسیب و دل‌سرد نشدن بعد از شکست می‌باشند (پاینداد، ۱۳۸۹). منظور از تاب‌آوری در این پژوهش، نمره‌ای است که فرد از مقیاس کانر و دیویدسون^۱ (۲۰۰۳) کسب می‌کند.

اضطراب

تعریف مفهومی: اضطراب یک احساس ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند علامت جسمانی مثل تپش قلب، تنگی نفس، تعریق و بی‌قراری همراه می‌گردد (روزنهان^۲ و سلیگمن، ۲۰۰۵، به نقل از سید محمدی، ۱۳۹۴).

تعریف عملیاتی: افرادی که از اضطراب بالایی برخوردارند، معمولاً همیشه احساس ترس و دلهره، گوشه‌گیر، پرخاشگر، افسردگی و کاهش عزت نفس و گاهی اوقات ضعف در حافظه و دقت دارند. منظور از اضطراب در این پژوهش، نمره‌ای است که فرد از مقیاس اضطراب کودکان اسپنس^۳ (۱۹۹۷) کسب می‌کند.

مهارت‌های ارتباطی

تعریف مفهومی: مهارت‌های ارتباطی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که شخص می‌تواند از آن طریق با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی منتهی شود. به عبارت دیگر، مهارت‌های ارتباطی عبارتند از توانایی برقراری رابطه با دیگران به شکل کارآمد و مؤثر (کامپ^۴ و سون^۵، ۲۰۰۵، به نقل از مستقیمی و شفیع آبادی، ۱۳۹۱).

تعریف عملیاتی: مهارت‌های ارتباطی عبارتند از، رفتارهایی مانند در میان گذاشتن افکار و احساس‌های خود از طریق مبادله پیام‌های کلامی و غیرکلامی با یکدیگر، اجتماعی شدن، افزایش اعتماد به نفس، کسب اطلاعات و اطمینان دادن به دیگران و... منظور از مهارت‌های ارتباطی در این پژوهش، نمره‌ای است که فرد از پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی گرابک^۶ (۲۰۰۴) کسب می‌کند.

پیشینه پژوهش

در این فصل، ضمن بیان مفهوم متغیرهای پژوهش (اضطراب، هوش هیجانی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و مهارت‌های ارتباطی) به بیان برخی ویژگی‌های آن‌ها و دیدگاه نظریه‌پردازان و متخصصان مختلف در زمینه متغیرها پرداخته شده است. در بخش پایانی نیز پیشینه پژوهش ارائه شده است.

اضطراب

واژه اضطراب نخست در سال ۱۹۳۰ در نوشته‌های فروید دیده شد و از آن پس بسیار مورد استفاده قرار گرفت و مصطلح گردید. اکثر روان‌شناسان، اضطراب را با اندکی تفاوت از ترس متمایز می‌نمایند. از دیدگاه آن‌ها هر چند اضطراب و ترس شامل نشانه‌های بالینی هستند ولی بر خلاف ترس، اضطراب پاسخی در مقابل خطر ناآشکار و مبهم است. به عبارتی دیگر، اضطراب احساس ناخوشایند بیمناکی و ترس ناراحت‌کننده‌ای از پیش‌بینی خطری است که منشأ آن مشخص نیست (علی‌پور، ابراهیمی، امیدی، هدایتی، رنجبر و حسین‌پور، ۱۳۹۳).

اضطراب، شایع‌ترین اختلال روان‌پزشکی در دوران کودکی است. حدود ۱۰٪ کودکان ممکن است انواع اختلالات اضطرابی را با شدت‌های مختلف تجربه کنند و این مشکلات اغلب از سنین پیش‌دبستانی شروع و در دبستان نمود رفتاری بیشتری پیدا می‌کنند، اما تعداد اندکی از این کودکان و نوجوانان برای درمان به متخصصان بهداشت روانی ارجاع داده می‌شوند (سلطانی و کلانتری دهقی، ۱۳۸۷). اختلالات اضطراب در کودکان عبارتند از: اختلال اضطراب جدایی، اختلال وحشت‌زدگی، هراس از مکان‌های باز، اختلال منتشر،

۱- Connor Davidson Resilience Scale (CD-RIS)

۲- Roznhan

۳- Spence Childrens Anxiety Scale (SCAS)

۴- Kamp

۵- Seven

۶- Grabek, Commuication skills Test- Revised (CSTR)

اضطراب اجتماعی و ترس‌های خاص. شیوع اضطراب منتشر در کودکان دبستانی ۳ درصد، هراس ۲/۴ درصد و اضطراب اجتماعی ۱ درصد تخمین زده می‌شود. بروز اضطراب در کودکان شانس بروز انواع اختلالات اضطرابی، اختلالات خلقی و سوء مصرف مواد را در بزرگسالان افزایش می‌دهد و زندگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی آن‌ها را مختل می‌سازد (اصلی آزاد، عارفی، فرهادی، و شیخ مفید، ۱۳۹۱). تعامل عامل زیستی (آمادگی ژنتیکی پاسخ‌دهی دستگاه سمپاتیک) و عوامل روان‌شناختی (تجربه رویدادهای نگران کننده و شیوه‌های فرزند پروری والدین) در شکل‌گیری اضطراب کودکان نقش دارند (بساک‌نژاد، پلویی شاپور آبادی و داودی، ۱۳۹۱).

تاب‌آوری

در یک دهه اخیر، موضوع تاب‌آوری توجه زیادی را به خود اختصاص داده است. به گونه‌ای که پژوهش‌ها رویکرد خود را از سنجش و تبیین فرآیندهای روان‌شناختی منفی به شناسایی راهکارهای مثبت و سازگارانه تغییر داده‌اند. تاب‌آوری، یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که در سلامت و بهداشت روانی افراد نقش دارد. در واقع، تاب‌آوری شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است. می‌توان گفت، تاب‌آوری توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است (کانر و دیویدسون^۱، ۲۰۰۳، به نقل از مؤمنی و خلیلی، ۱۳۹۲). تاب‌آوری، به عنوان اطمینان فرد به توانایی‌هایش برای غلبه بر تنیدگی، داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، عزت نفس، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می‌دهد، تعریف شده است (پینکورات^۲، ۲۰۰۸، به نقل از پورحسین، فرهودی، امیری، جان‌بزرگی، رضایی بیدخویدی و نوراللهی، ۱۳۹۳). والر^۳ (۲۰۰۱)، به نقل از کاوه، ۱۳۹۲، در تعریف تاب‌آوری آورده است، «تاب‌آوری، یعنی سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار». همچنین، هیجر^۴ و استالن^۵ (۲۰۰۷)، به نقل از کاوه و کرامتی، ۱۳۹۶ دریافتند که آموزش تاب‌آوری استفاده از راهبردهای کنار آمدن مؤثر، مثل راهبردهای فعال، جستجوی حمایت اجتماعی، خود دلگرم‌سازی و افکار مثبت را در بین افراد افزایش می‌دهد و باعث کاهش اضطراب می‌شود. استینهارد^۶ و دولبر^۷ (۲۰۰۸)، به نقل از کاوه و کرامتی (۱۳۹۶)، دریافتند که برنامه افزایش تاب‌آوری، باعث افزایش راهبردهای مقابله مؤثرتر، افزایش عوامل حفاظتی مثل عواطف مثبت، اعتماد به نفس و خودرهبری، کاهش عواطف منفی، استرس و اضطراب می‌شود.

مهارت‌های ارتباطی

بر اساس تعریفی که محققان از مفهوم مهارت‌های ارتباطی ارائه داده‌اند، این مهارت‌ها عبارتند از، توانایی برقراری ارتباط با دیگران به شکل کارآمد و مؤثر. لازم است، این رابطه در عین این که برای خود شخص مفید است، برای شخص مقابل هم سودمند باشد. به عبارت دیگر، مهارت‌های ارتباطی که مهارت‌های اجتماعی یا مهارت‌های بین‌فردی نیز نامیده می‌شوند، عبارتند از توانایی فرد برای ارتباط برقرار کردن با دیگران در جهت برآورده نمودن نیازها، خواسته‌ها، حق و حقوق با تعهدات به شیوه‌ای قابل قبول، بدون این که به نیازها، خواسته‌ها، حق و حقوق یا تعهدات دیگران صدمه‌ای وارد آورد.

هدف شما ممکن است رفع یک سوء تفاهم، تشریح یک ایده، دلداری دادن به دوستان، پافشاری روی نظرتان، توجیه کردن استادان در مورد ضرورت موضوعی که به عنوان تحقیق در نظر گرفته‌اید و یا قانع کردن دیگران جهت تجدیدنظر در رفتارهایشان باشد. هر چه ما در برقراری ارتباط کارآمدتر باشیم، احتمال دستیابی به هدف، میسرتر خواهد بود (برزگر بفروئی، زارعی حسین آبادی و امیدیان، ۱۳۹۶). مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین‌فردی و فرایند ارتباط شوند. یعنی، فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله پیام‌های کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (احمدی، حاتمی، احدی و اسدزاده، ۱۳۹۲). این مهارت‌ها، مشتمل بر مهارت‌های فرعی یا خرده مهارت‌های مربوط به درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی^۸، نظم‌دهی به هیجان‌ها^۹، گوش‌دادن^{۱۰}، بینش نسبت به

1- Davidson

2- Pinkorat

3- Valer

4- Hejer

5- Estalen

6- Estinhard

7- Dolbir

8-Understanding Verbal And Nonverbal Messages

9 -Emotion Regulation

10 -Listening

فرایند ارتباط^۱ و در ارتباط^۲ است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴). این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آن‌ها می‌تواند با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، حرمت خود^۳ پایین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی همراه باشد (احمدی و همکاران، ۱۳۹۲).

پیشینه

پیشینه داخلی

امینی و خشوعی (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای به بررسی رابطه تاب‌آوری و شادکامی والدین با مشکلات رفتاری، استرس و اضطراب دانش‌آموزان ابتدایی پرداختند. یافته‌های به دست آمده در این پژوهش نشان داد، بین تاب‌آوری و شادکامی والدین با مشکلات رفتاری (عاطفی)، اضطراب، بیش‌فعالی و استرس رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد. یعنی تاب‌آوری و شادکامی والدین پیش‌بینی شده مشکلات عاطفی و اضطراب دانش‌آموزان است وقتی تاب‌آوری والدین پایین باشد اضطراب در دانش‌آموزان زیاد می‌شود.

حسینی (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی رابطه هوش هیجانی و سبک‌های هویت با تاب‌آوری نوجوانان دختر سال سوم دبیرستان در منطقه ۴ آموزش و پرورش تهران پرداخت. یافته‌های پژوهش نشان داد، تمام مؤلفه‌های هوش هیجانی با تاب‌آوری نوجوانان ارتباط معنی‌دار است. به عبارتی، هر چه هوش هیجانی دانش‌آموزان بالاتر باشد نوجوانان دارای تاب‌آوری هستند.

حسینی و امیری (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای به بررسی رابطه بین تاب‌آوری با میزان اضطراب دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان اسلام آباد غرب پرداختند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد، بین تاب‌آوری و اضطراب دانش‌آموزان همبستگی منفی وجود دارد. به این معنی که هر چه میزان تاب‌آوری بالا باشد میزان اضطراب کمتر است.

موسوی، خان محمدی اطاقسرا و عباسی اسفجیر (۱۳۹۴) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تاب‌آوری در نوجوانان شهر آمل انجام دادند. روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نتایج تحلیل کوریانس نشان داد، آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش میزان تاب‌آوری در نوجوانان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون شده است ($P < 0/0001$). این پژوهش نشان داد، آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش تاب‌آوری نوجوانان مؤثر بوده است و بین آموزش مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد.

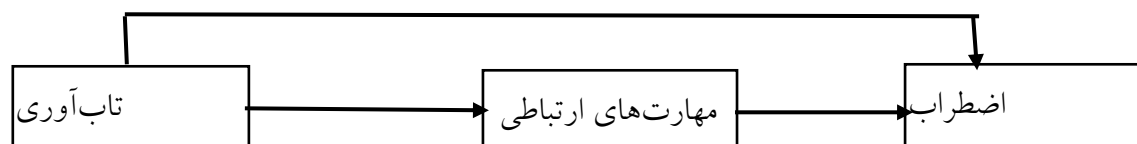
محمدی، حاجی امینی، عبادی، فتحی آشتیانی و عسگری (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی به مادران بر میزان اضطراب دانش‌آموزان اول دبستان پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین با اضطراب رابطه مثبت و معناداری دارد. با توجه به نتایج مطالعه آموزش مهارت‌های ارتباطی به مادران روش مؤثری در کاهش اضطراب این دانش‌آموزان می‌باشد.

جوادی و پرو (۱۳۸۷) در پژوهشی به بررسی رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی پرداختند. یافته‌های این پژوهش نشان داد، نمره کلی هوش هیجانی و خرده مقیاس‌های هوش هیجانی (ادراک و ابزار هیجانات، تنظیم هیجانات، بهره‌جویی از هیجان و اداره کردن هیجان) با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌دار دارند ($P < 0/01$). خرده مقیاس ادراک و ابزار هیجانات ($P < 0/0001$) و خرده مقیاس تنظیم هیجانات به طور معنی‌داری تاب‌آوری را پیش‌بینی کردند ($P < 0/01$). خرده مقیاس‌های هوش هیجانی توانستند ۴۱٪ از واریانس تاب‌آوری را پیش‌بینی کنند ($P < 0/0001$). نتایج این پژوهش نشان داد، هر چه هوش هیجانی بالاتر باشد احتمال تاب‌آوری دانشجویان در برابر شرایط پرخطر، بیشتر است.

۲-۷-۲- پیشینه خارجی

۲-۹- مدل نظری و تجربی پژوهش

نمودار زیر روابط بین متغیرهای این پژوهش را در قالب مدل نظری پژوهش نشان می‌دهد



^۱ -Being Aware Of Communication Process

^۲ -Assertiveness

^۳ -Self -Esteem

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف از نوع کاربردی و از نظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع توصیفی-پیمایشی است. روش پژوهش حاضر، غیر آزمایشی و در واقع روش همبستگی از نوع تحلیل مسیر است. در روش تحلیل مسیر، داده‌ها به صورت ماتریس‌های واریانس کوواریانس درآمده و مجموعه‌ای از معادلات رگرسیون بین متغیرها تدوین می‌شود که برای بررسی آن‌ها از پارامترها و شاخص‌های برازندگی مختلف استفاده می‌شود. بر این اساس، روابط مستقیم و غیرمستقیم متغیرها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه اولیاء و دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر نیریز در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند (۴۲۰ نفر). حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان، ۲۰۱ نفر تعیین گردید. همچنین، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای، نمونه آماری (شامل ۲۰۱ نفر از والدین و ۲۰۱ نفر از دانش‌آموز دختر) انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که ابتدا از بین ۱۴ مدرسه ابتدایی شهر نیریز که شامل ۷ مدرسه دخترانه بود، ۴ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس، از هر مدرسه ۲ کلاس ششم ابتدایی به صورت تصادفی انتخاب شد. در نهایت، از هر کلاس، تعدادی دانش‌آموز و اولیاء دختران به صورت تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌ها و مقیاس‌ها پاسخ دادند.

ابزارهای پژوهش

در این پژوهش، برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده شد:

- ۱- مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳)
- ۲- مقیاس اضطراب کودکان اسپنس (۱۹۹۷)
- ۳- پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی گرابک (۲۰۰۴)

یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی

در این بخش، ابتدا نتایج توصیفی مربوط به مشخصات جمعیت‌شناسی شامل، جنسیت، سطح تحصیلات و نوع شغل گزارش می‌شود. سپس، نتایج توصیفی شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای مورد مطالعه (هوش هیجانی، تاب‌آوری، خوش-بینی، مهارت‌های ارتباطی و اضطراب) شامل، میانگین و انحراف معیار ارائه می‌شود.

جنسیت

همان‌طور که در جدول ۴-۱ مشاهده می‌شود، ۲۹/۴ درصد از پاسخگویان مرد و ۷۰/۶ درصد از آن‌ها زن هستند.

جدول ۴-۱: توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب جنسیت والدین

جنسیت	فراوانی	درصد
پدر	۵۹	۲۹/۴
مادر	۱۴۲	۷۰/۶
کل	۲۰۱	۱۰۰

سطح تحصیلات والدین

همان‌طور که در جدول ۴-۲ مشاهده می‌شود، ۲۰/۹ درصد پاسخگویان کمتر از دیپلم، ۱۱/۴ درصد دیپلم، ۲۴/۴ درصد فوق دیپلم، ۳۵/۳ درصد لیسانس و ۸ درصد فوق لیسانس و بالاتر هستند.

جدول ۴-۲: توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب سطح تحصیلات والدین

سطح تحصیلات	فراوانی	درصد
کمتر از دیپلم	۴۲	۲۰/۹
دیپلم	۲۳	۱۱/۴
فوق دیپلم	۴۹	۲۴/۴
لیسانس	۷۱	۳۵/۳
فوق لیسانس و بالاتر	۱۶	۸
جمع	۲۰۱	۱۰۰

شغل والدین

همان طور که در جدول ۴-۳ مشاهده می شود، ۴۵/۳ از پاسخگویان بیکار، ۱۷/۴ دارای شغل آزاد و ۳۷/۳ از آن ها شغل دولتی دارند.

جدول ۴-۳: توزیع فراوانی شغل والدین

نوع شغل	فراوانی	درصد
بیکار	۹۱	۴۵/۳
شغل آزاد	۳۵	۱۷/۴
شغل دولتی	۷۵	۳۷/۳
جمع	۲۰۱	۱۰۰

یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش

همان طور که در جدول ۴-۴ مشاهده می شود، میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره های متغیرهای تاب آوری، مهارت های ارتباطی و اضطراب، ارائه شده است.

جدول ۴-۴: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
تاب آوری	۶۴/۸۹	۱۳/۷۴۷	۳۰	۹۴
مهارت های ارتباطی	۱۱۱/۳۸	۱۸/۳۱۹	۶۸	۱۵۰
اضطراب	۵۴/۸۴	۱۴/۶۳۱	۱۸	۸۷

بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	تاب آوری	مهارت‌های ارتباطی	اضطراب
بهبودی	۰/۱۷۱*	۰/۲۲۱**	-۰/۳۲۹**
خودکنترلی	۰/۰۸۶	۰/۲۸۳**	-۰/۲۳۵**
تحریک پذیری	۰/۰۳۵	۰/۲۱۵**	-۰/۲۹۲**
اجتماعی بودن	۰/۲۲۰**	۰/۱۸۰*	-۰/۲۵۸**
تصور شایستگی فردی	۰/۷۳۶**	۰/۱۹۵**	-۰/۲۸۰**
اعتماد به غرایز	۰/۷۵۳**	۰/۱۹۶**	-۰/۳۱۶**
پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۰/۷۶۸**	۰/۲۳۵**	-۰/۳۰۴**
کنترل	۰/۵۵۲**	۰/۱۵۵*	-۰/۰۹۶
تأثیرات معنوی	۰/۴۸۳**	۰/۱۹۴**	-۰/۲۷۸**
گوش دادن	۰/۱۷۳*	۰/۶۷۸**	-۰/۴۴۶**
توانایی دریافت و ارسال پیام	۰/۲۴۱**	۰/۷۴۱**	-۰/۲۹۶**
بینش نسبت به فرایند ارتباط	۰/۱۳۶	۰/۵۹۱**	-۰/۳۱۳**
کنترل عاطفی	۰/۳۲۵**	۰/۷۵۵**	-۰/۳۶۵**
ارتباط توأم با قاطعیت	۰/۱۷۶*	۰/۶۷۳**	-۰/۳۶۴**
خوشبینی	۰/۱۲۱	۰/۲۲۶**	-۰/۲۸۴**
متغیرها	تاب آوری	مهارت‌های ارتباطی	اضطراب
اضطراب جدایی	-۰/۳۰۱**	-۰/۳۴۷**	۰/۵۵۸**
ترس اجتماعی	-۰/۲۹۸**	-۰/۳۱۸**	۰/۵۴۵**
وسواس فکری- عملی	-۰/۰۲۶	-۰/۱۹۷**	۰/۵۴۴**
هراس و ترس از فضای باز	-۰/۳۲۶**	-۰/۲۴۳**	۰/۷۲۶**
ترس از صدمات جسمانی	-۰/۲۰۸**	-۰/۳۰۲**	۰/۶۸۰**
اضطراب عمومی	-۰/۲۱۵**	-۰/۳۶۰**	۰/۵۴۹**

**p < ۰/۰۱ *p < ۰/۰۵

با توجه به نتایج جدول ۴-۵ متغیرهای پژوهش، بین هر کدام از مولفه‌های تاب‌آوری به جزء مولفه کنترل با متغیر اضطراب رابطه معکوس برقرار گردیده و در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار گردیده است، بنابراین نتیجه می‌شود که با افزایش تاب‌آوری، اضطراب کاهش یافته است. بین هر کدام از مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی با متغیر اضطراب رابطه معکوس برقرار گردیده و در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار گردیده است، بنابراین نتیجه می‌شود که با افزایش مهارت‌های ارتباطی، اضطراب کاهش یافته است، لازم به ذکر است که متغیر مهارت‌های ارتباطی بعنوان میانجی‌گری، بیشترین رابطه معکوس را با اضطراب برقرار گردیده است. بین هر کدام از مولفه‌های اضطراب با متغیر اضطراب رابطه مستقیم برقرار گردیده و در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار گردیده است، بنابراین نتیجه می‌شود که بین اضطراب و مولفه‌های تشکیل دهنده آن همبستگی بالایی برقرار گردیده است.

جدول ۴-۶. نتایج آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرها	کجی	انحراف معیار کجی	کشیدگی	انحراف معیار کشیدگی
تاب آوری	۰/۳۵۵	۰/۳۴۱	۰/۳۰۵	۰/۱۷۲
مهارت‌های ارتباطی	۰/۲۸۱	۰/۳۴۱	۰/۲۸۱	۰/۱۷۲
اضطراب	۰/۰۰۹	۰/۳۴۱	۰/۰۰۹	۰/۱۷۲

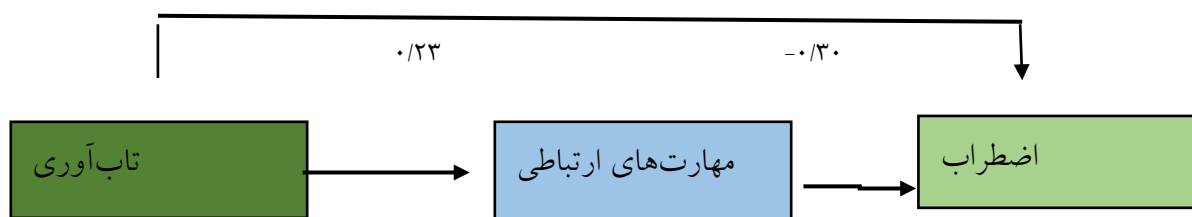
ج: یافته‌های مربوط به آزمون مدل پیشنهادی

با توجه به لحاظ شدن پیش فرض‌های تحلیل مسیر، به منظور آزمون مدل و بررسی برازش الگوی پیشنهادی با داده‌ها، برازندگی مدل مورد بررسی قرار گرفت. به بیانی دیگر، به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش و بررسی روابط مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای تاب‌آوری، مهارت‌های ارتباطی و اضطراب در دانش‌آموزان، یک مدل فرضی بر اساس پیشینه تحقیق طراحی شد و فرضیه‌های مربوط به روابط مستقیم و غیرمستقیم، مورد بررسی قرار گرفت.

فرضیه اصلی: بین تاب‌آوری والدین با اضطراب فرزندان با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم رابطه وجود دارد.

به منظور بررسی این فرضیه، برازندگی مدل مورد بررسی قرار گرفت و نتایج تحلیل مدل در نمودار ۴-۱ ارائه شده است.

-۰/۲۴



نمودار ۴-۱. ضرایب استاندارد مدل رابطه علی تاب‌آوری والدین با اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه ششم با میانجی‌گری مهارت‌های

ارتباطی در شهر نی‌ریز

پیش از برازندگی مدل، ضرایب مسیرهای مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل فوق مورد بررسی قرار گرفت. جدول ۴-۷ ضرایب مسیرهای مستقیم و دیگر پارامترهای مدل را نشان می‌دهد.

جدول ۴-۷. الگوی ساختاری مسیرهای مستقیم و ضرایب استاندارد آن‌ها

متغیرها	ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معنی داری
تاب‌آوری به اضطراب	-۰/۲۴	-۰/۲۵۸	۰/۰۶۳	-۴/۰۸۱	۰/۰۰۱

بر اساس ضرایب استاندارد و مقادیر بحرانی ارائه شده در جدول ۴-۷ مشاهده می‌شود که از ۳ مسیر مستقیم تاب‌آوری به اضطراب به اضطراب، در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار گردید.

مدل فوق با استفاده از شاخص‌های برازندگی مورد ارزیابی قرار گرفت که نتایج در جدول ۴-۸ گزارش شده است. با استناد به شاخص‌های برازندگی می‌توان گفت مدل از برازندگی مطلوب برخوردار است.

جدول ۴-۸. شاخص‌های برازش مدل مورد مطالعه در پژوهش حاضر

مقدار	شاخص‌های برازش
۲۷/۲	آزمون مجذور کای (χ^2)
۰/۰۰۰۵	سطح معنی‌داری
۲/۷۲	نسبت مجذور کای بر درجه آزادی
۰/۹۳	شاخص نیکویی برازش (GFI)
۰/۹۴	شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته (AGFI)
۰/۹۶	شاخص برازندگی هنجار شده (NFI)
۰/۹۱	شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)
۰/۹۸	شاخص برازندگی افزایشی (IFI)
۰/۰۷	جذر میانگین مجزورات خطای تقریبی (RMSEA)

فرضیه‌های مستقیم:

در این بخش رابطه مستقیم بین متغیرها یا مسیرهای غیرمستقیم بر اساس فرضیه‌ها مورد بررسی قرار گرفته است.

فرضیه ۱: بین تاب‌آوری والدین و اضطراب فرزندان دختر پایه ششم ابتدایی رابطه وجود دارد.

با توجه به جدول ۴-۷، مشاهده می‌شود که ضریب مسیر استاندارد بین تاب‌آوری والدین و اضطراب در مدل فوق برابر با ۰/۲۴- و نسبت بحرانی به دست آمده برابر ۴/۰۸۱- است که معنی‌دار می‌باشد ($p = ۰/۰۰۱$). بنابراین، فرضیه ۲ پژوهش تأیید می‌شود.

فرضیه‌های غیرمستقیم

در این بخش، نتایج بررسی روابط غیرمستقیم بین متغیرها مورد مطالعه از طریق روش بوت‌استرپ پردازش شده است.

فرضیه ۱: بین تاب‌آوری والدین و اضطراب با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر نی‌ریز رابطه وجود دارد.

با توجه به جدول ۴-۹، مشاهده می‌شود، حد پایین فاصله اطمینان ۰/۱۳۴- و حد بالای آن ۰/۰۳۰- است. سطح اطمینان برای این فاصله، ۹۵ و تعداد نمونه‌گیری بوت‌استرپ، ۱۰۰۰ است. با توجه به اینکه صفر در این فاصله اطمینان قرار نمی‌گیرد، این رابطه معنی‌دار بود ($p = ۰/۰۰۱$). لذا، فرضیه ۵ پژوهش تأیید شد.

جدول ۴-۹. نتایج بوت‌استرپ مربوط به روابط غیرمستقیم مدل در دانش‌آموزان دختر پایه ششم

مسیر غیر مستقیم	حد پایین	حد بالا	سطح معنی‌داری
تاب‌آوری به اضطراب	۰/۱۳۴-	۰/۰۳۰-	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه گیری

در این بخش، به بحث و نتیجه گیری در مورد فرضیه های پژوهش پرداخته شده است.

فرضیه ۱: بین تاب آوری والدین و اضطراب دانش آموزان دختر پایه ی ششم ابتدایی شهر نی ریز رابطه وجود دارد. با استناد به نتایج آزمون تحلیل مسیر (جدول ۴-۷) تاب آوری والدین بر اضطراب دانش آموزان دختر پایه ی ششم ابتدایی تأثیر داشته است. لذا، فرضیه ۲ پژوهش تأیید شد. به عبارتی دیگر، با افزایش تاب آوری والدین، اضطراب فرزندان نیز کاهش یافته است. این نتیجه با یافته های مؤمنی و علیخانی (۱۳۹۲) و حسینی و امیری (۱۳۹۴) همسو است.

در تبیین این نتیجه می توان گفت، افرادی که تاب آوری بالایی دارند، از جمله والدین، دارای ویژگی هایی مانند، صلاحیت اجتماعی، انگیزه پیشرفت، مهارت حل مسأله، اعتماد به نفس بالا، عزت نفس و خودکارآمدی بالا هستند. در واقع، والدین دارای تاب آوری بالا به دلیل اعتماد به نفس بالاتری که دارند، می توانند آن را به فرزندان خود منتقل کنند و در نتیجه می توانند در کاهش اضطراب فرزندان خود موفق تر باشند. همچنین، والدین با ویژگی مهارت حل مسأله می تواند قوه ابتکار، استدلال و توانایی فرزند خود را گسترش دهد و آن ها را قادر سازد تا از آموخته های خود برای حل مشکلات استفاده کند و احتمالاً با این راه حل اضطراب فرزند خود را کاهش دهند. بنابراین، می توان گفت تاب آوری بالا در والدین می تواند زیر بنایی در ایجاد کاهش اضطراب فرزندان باشد.

فرضیه ۲: بین تاب آوری والدین با اضطراب دانش آموزان دختر پایه ی ششم ابتدایی با میانجی گری مهارت های ارتباطی در شهر نی ریز وجود دارد.

با استناد به نتایج بوت استرپ (جدول ۴-۹) بین تاب آوری والدین با اضطراب دانش آموزان دختر پایه ی ششم ابتدایی با میانجی گری مهارت های ارتباطی، رابطه معنی داری وجود داشت. لذا، فرضیه ۵ تأیید شد.

بر اساس مطالعات و تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگر و همچنین با توجه به بررسی پژوهش هایی که در خصوص رابطه تاب آوری والدین بر اضطراب فرزندان صورت گرفته است، هیچ یک از مطالعات پیشین به بررسی نقش میانجی گری مهارت های ارتباطی بین دو متغیر تاب آوری و اضطراب نپرداخته اند. لذا، این بخش از پژوهش (علاوه بر یافته های دیگر) بیانگر جنبه نوآوری مطالعه حاضر می باشد.

در تبیین یافته های مربوط به این فرضیه می توان گفت، افراد تاب آور، به خصوص والدین، شبکه حمایتی و عاطفی محکمی و استواری برای فرزندان خود فراهم می کنند. از طرفی دیگر، والدینی که از مهارت های ارتباطی خوبی برخوردار هستند می توانند با استفاده از این مهارت های ارتباطی (برقرار کردن ارتباط)، درباره نگرانی ها و چالش های فرزند خود با او صحبت کند، فرزند خود را از مشورت، همدلی و همراهی بهره مند کنند تا به کمک هم راه حل جدیدی را کشف کند. در واقع، از لحاظ روانی احساس آرامش و قدرت به او بدهد. بنابراین، به نظر می رسد والدینی که ویژگی های افراد تاب آور را دارند و از مهارت های ارتباطی خوبی نیز برخوردار هستند، می توانند با برخورد مناسب با فرزندان و آموزش این مهارت ها به فرزندان شان موجب کاهش اضطراب در آن ها شوند.

یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور، صلاحیت اجتماعی است که این ویژگی توانایی والدین را برای یافتن و حفظ رابطه افزایش می دهد. از طرفی والدینی که مهارت های ارتباطی قوی دارند می توانند شنونده و پاسخگو خوبی برای صحبت های فرزندان خود باشند و با آن ها ابراز همدردی کنند. به عبارتی دیگر، رابطه دوستانه و صمیمی بین خود برقرار کنند. به نظر می رسد این روابط دوستانه و صمیمی باعث می شود که فرزند آن ها در محیطی صمیمانه و بدون ترس، اضطراب و احساس خطر کردن و کاهش اعتماد به نفس به تعامل با دیگران بپردازد که این نیز می تواند یکی دیگر از عواملی باشد که به کاهش اضطراب فرزندان کمک می کند.

محدودیت های پژوهش

- طولانی بودن پرسشنامه ها باعث کم شدن انگیزه آزمودنی ها جهت پر کردن پرسشنامه می شد و اگر از پرسشنامه های کوتاه تر استفاده می گردید، این محدودیت ایجاد نمی شد.

پیشنهادهای پژوهشی و کاربردی

- پیشنهاد می شود در مطالعه های بعدی دانش آموزان پسر نیز مورد بررسی قرار گیرند. همچنین، این پژوهش در مقاطع تحصیلی دیگر نیز انجام شود تا نتایج در گروه های سنی مختلف با یکدیگر مقایسه شود.
- مشاوران مدرسه آموزش هایی برای افزایش هوش هیجانی، تاب آوری و خوش بینی دریافت کنند تا بتوانند این مهارت ها را به اولیاء دانش آموزان ارائه دهند تا آن ها نیز بتوانند به کاهش اضطراب فرزندان کمک کنند.

منابع

- آزاد، حسین (۱۳۹۳). آسیب شناسی روانی. چاپ سیزدهم، تهران، انتشارات بعثت.
- آزادنيا، ابوالفضل، خلیلی، افسر، رادمنش، محمدحسن و سلطانی، سمیه (۱۳۹۱). بررسی اختلالات رفتاری کودک و نوجوانان و راه کارهای درمانی. چاپ دوم، یزد، انتشارات ایران: بصیرت افزا.
- آقایار، سیروس و شریفی درآمدی، پرویز (۱۳۸۶). هوش هیجانی - کاربرد هوش در قلمرو هیجان. چاپ دوم، تهران، انتشارات سپاهان.
- احمدی، سعید (۱۳۹۵). تاب آوری، نظریه های آن و ویژگی های افراد تاب آور. سومین همایش ملی راه کارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی روان شناسی، مشاوره و آموزش در ایران، صص ۱۰-۱.
- احمدی، محمد سعید، حاتمی، حمیدرضا، احدی، حسن و اسدزاده، حسن (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر باورهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر. فصلنامه علمی و پژوهشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، سال ۴، شماره ۴، پیاپی ۱۶، صص ۱۱۸-۱۰۵.
- اسلامی نیا، حمیدرضا (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر خودتنظیمی و عملکرد خواندن. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد بیرجند.
- اسکوهی، فاطمه، موحد حمیدی، سید حمید و رضوانفر، احمد (۱۳۹۳). رابطه مهارت های ارتباطی با عملکرد آموزشی - پژوهشی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری. فصلنامه پژوهش مدیریت آموزش کشاورزی، شماره ۳۰، صص ۸۹-۱۰۰.
- اکبری، مصطفی و اله فانی، حجت الله (۱۳۹۵). رابطه بین هوش هیجانی با اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر خرمشهر. چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، مرکز آموزش عالی مهر اروند، صص ۱۳-۱.
- اعرابیان، اقدس (۱۳۹۵). تاب آوری. فصلنامه اطلاع رسانی، آموزشی، پژوهشی، ۱۰ (۳۷ و ۳۸)، صص ۳۶-۳۲.
- اصلی آزاد، مسلم، عارفی، مژگان، فرهادی، طاهره و شیخ مفید، روح الله (۱۳۹۱). اثربخشی بازی درمانی کودک محور بر اضطراب و افسردگی کودکان دختر دارای اختلالات اضطراب و افسردگی دوره دبستان. نشریه روش ها و مدل های روان شناختی. سال دوم، شماره ۹، صص ۷۹-۷۱.
- امیری زاده، مانا (۱۳۹۳). رابطه ویژگی های شخصیتی و سبک های دل بستگی با خوش بینی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم اجتماعی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- امیرایی، مرتضی، اشرفی ریزی، حسن، پاپی، احمد، بهرامی، سوسن و سموعی، راحله (۱۳۹۰). رابطه ی بین هوش هیجانی و مهارت های ارتباطی کتابداران کتابخانه های دانشگاه اصفهان دانشکده علوم پزشکی. فصلنامه مدیریت اطلاعات سلامت، دوره ۸، شماره ۵، صص ۶۶۲-۶۷۲.
- امینی، سمیه و خشوعی، مهدیه السادات (۱۳۹۶). رابطه تاب آوری و شادکامی والدین با مشکلات رفتاری، استرس و اضطراب دانش آموزان. فصلنامه روان شناسی افراد استثنایی دانشگاه علامه طباطبایی، دوره ۷، شماره ۲۶، صص ۱۷۶-۱۵۹.
- ایزدی فرد، راضیه و سپاسی آشتیانی، میترا (۱۳۸۹). اثر بخشی درمان شناختی- رفتاری همراه با آموزش مهارت حل مسأله در کاهش اضطراب امتحان دختران مقطع ابتدایی. مجله علوم تربیتی، ۴ (۱)، صص ۲۷-۲۳.
- بخشی پورودسری، عباس، صبوری مقدم، حسن و طهوریان، جواد (۱۳۹۴). فشار روانی، اضطراب و راه های مقابله با آن. مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- برزگر بفری، کاظم، زارعی حسین آبادی، مهدی و امیدیان، مرتضی (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر کم توان ذهنی. فصلنامه روان شناسی افراد استثنایی، دانشکده علامه طباطبایی، صص ۸۹-۱۰۸.
- بیاتی، علی اصغر (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی مقدماتی فرم کوتاه سیاهه رگه هوش هیجانی در دانشجویان. روش ها و مدل های روان شناختی. ۶ (۲۲)، زمستان، صص ۱۷-۱.
- بی سپار، خدیجه (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین معنای تحصیلی، سبک های مقابله ای و خوش بینی با فشارهای روانی ادراک شده، در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور و آزاد اسلامی شهر پیرانشهر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، رشته روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه.
- بساک نژادی، سودابه، پلویی شاپور آبادی، فهیمه و داودی، ایران (۱۳۹۱). اثر بخشی مدیریت اضطراب خانواده به مادران کودکان مضطرب پیش دبستانی شهر اهواز. مجله علمی پزشکی جندی شاپور، دوره ۱۱، شماره ۴، صص ۱۳-۱.

- بشلیده، کیومرث (۱۳۹۳). روش‌های پژوهش و تحلیل آماری مثال‌های پژوهش با SPSS و AMOS. اهواز: انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز.
- پاشاشریفی، حسن، ثنائی، باقر و نجفی‌زند، جعفر (۱۳۹۱). روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی انسان. چاپ ۲، تهران، انتشارات سخن.
- پاشا شریفی، حسن، فرزاد، ولی الله، رضاخانی، سیمین‌دخت، حسن آبادی، حمید رضا، ایزانلو، بلال و جبیبی، مجتبی (۱۳۹۱). پژوهش چند متغیری کاربردی. تهران: انتشارات رشد.
- پایندان، طیب (۱۳۸۹). مقایسه تاب‌آوری، سلامت روان و پرخاشگری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی خانواده‌های طلاق و عادی شهر اهواز با کنترل طول مدت طلاق و وضعیت اجتماعی-اقتصادی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- پور افکاری، نصرت ا.. (۱۳۹۲). خلاصه روان‌پزشکی: علوم رفتاری روان‌پزشکی بالینی. جلد دوم، تهران: شهرآب.
- پورافکاری، نصرت ا.. (۱۳۸۹). افسردگی و واکنش با بیماری. تهران انتشارات آزاده.
- پورسردار، نورالله، پناه‌نده، عباس، پورسردار، فیض‌اله، سنگری، علی اکبر و عبدی‌زرین، سهراب (۱۳۹۲). تأثیر خوش‌بینی (تفکر مثبت) بر سلامت روانی و رضایت از زندگی یک مدل روان‌شناختی از بهزیستی. مجله پژوهشی حکیم، دوره ۱۶، شماره ۱، ص ۴۹-۴۲.
- پورشافعی، هادی، قادری، مصطفی، عسگری، علی و قادری، محمدرضا (۱۳۹۵). هوش هیجانی، اهمیت و رویکرد هوش هیجانی. سومین کنفرانس روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی با رویکرد بین‌المللی، صص ۱۶-۱.
- پیروزمند، زهرا (۱۳۸۸). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیت، جهت‌گیری مذهبی و دلبستگی به والدین با میزان تاب‌آوری و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستان شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- پور حسین، رضا، فرهودی، فرزاد، امیری، محسن، جان‌بزرگی، محمود، رضایی‌بیداخویدی، اکرم و نوراللهی، فاطمه (۱۳۹۳). بررسی رابطه افکار خودکشی، افسردگی، اضطراب، تاب‌آوری، تنیدگی روزانه و سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه تهران. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، سال چهارم، شماره ۱۴، صص ۴۰-۲۰.
- جوادی، خدارحم و درآ، پرو (1393). رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. فصلنامه علمی-پژوهشی اعتیاد پژوهی، ۲ (۸)، صص ۸۲-۶۹.
- جوکار، بهرام (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. مجله روان‌شناسی معاصر، شماره ۲، صص ۱۲-۳.
- جعفر طباطبایی، تکتم السادات، احدی، حسن و خامسان، احمد (۱۳۹۱). تأثیر آموزش خوشبینی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند. فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی، جلد ۱۰، شماره ۱، صص ۴۲-۳۴.
- حسین چاری، مسعود و فداکار، محمد مهدی (۱۳۸۴). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش‌آموزان و دانشجویان. مجله دانشور رفتار، دوره جدید، ۱۵، صص ۲۳-۲۱.
- حسینی، زینب السادات و امیری، حسن (۱۳۹۴). رابطه بین تاب‌آوری با میزان اضطراب دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان اسلام آباد. نخستین کنگره بین‌المللی جامع روان‌شناسی ایران، تهران، مرکز همایش‌های توسعه ایران، صص ۱۱-۱.
- حسینی، فریبا (۱۳۹۵). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های هویت با تاب‌آوری نوجوانان. نخستین همایش جامع بین‌المللی روان‌شناسی علوم تربیتی و علوم اجتماعی، صص ۱۹-۱.
- حق‌رنجبر، فرخ، کاکاوند، علیرضا، برجعلی، احمد و برماس، حامد (۱۳۹۰). تاب‌آوری و کیفیت مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی. نشریه علوم رفتاری، ۱(۱)، صص ۱۸۷-۱۷۷.
- حیدری، علیرضا، احتشام‌زاده، پروین و حلاجانی، فاطمه (۱۳۸۸). رابطه تنظیم هیجانی، فراشناخت و خوش‌بینی با اضطراب امتحان دانشجویان. نشریه یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)، دوره ۱۴، شماره ۱۱، صص ۷-۱۹.
- خانجانی، زینب، حسینی‌نسب، داوود و صادقی، فریده (۱۳۸۹). بررسی رابطه هوش هیجانی با افسردگی و اضطراب دختران مشکین شهر. فصلنامه علوم تربیتی، سال سوم، شماره ۹، صص ۶۹-۵۱.
- خادمی، ملوک و کدخدایی، محبوبه السادات (۱۳۹۴). تأثیر خوش‌بینی آموخته شده بر انگیزش پیشرفت و تاب‌آوری تحصیلی نوجوانان دختر. پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت، سال ۱، شماره ۲، پیاپی ۲، صص ۸۰-۶۵.

خوش نظری، صدیقه، حسینی، محمدعلی، فلاحتی خشکناز، مسعود و بخشی عنایت الله (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر تاب آوری پرستاران بخش‌های روان پزشکی. فصلنامه علمی- پژوهشی انجمن علمی پرستاران ایران، شماره ۴، دوره ۳، صص ۳۷-۲۸.

دادستان، پریخ (۱۳۸۰). بررسی سنجش و درمان اضطراب امتحان. مجله روانشناسی، شماره ۱، صص ۶۰-۳۱.

دادستان، پریخ (۱۳۸۶). روانشناسی مرضی تحولی. جلد اول، تهران، انتشارات سمت.

دارورپناه، فروزنده (۱۳۹۱). کودک خوش‌بین. چاپ سوم، تهران، انتشارات رشد.

داورپناه، فروزنده و محمدی، میترا (۱۳۹۱). خوشبینی آموخته شده: چگونه می‌توان ذهنیت و زندگی خود را تغییر داد. جلد ۱، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد.

دانشنامه (۱۳۹۴). هوش هیجانی، قابل دسترس در سایت <http://daneshnameh.roshed.ir>

دانشگر، زهرا (۱۳۹۰). بررسی خوش‌بینی، مهارت‌های ارتباطی و سلامت روانی دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

دوستی، پیمان و هدایتی همدانی، سیده سپیده (۱۳۹۵). ارتباط بین عملکرد خانواده و اضطراب دانش‌آموزان کلاس اول دبستان. نشریه سلامت و مراقبت، دوره ۱۸، شماره ۱، صص ۱۶-۷.

دینی‌پور، زیبا (۱۳۹۵). بررسی رابطه سبک مدیریت کلاس معلم و جو روانی- اجتماعی کلاس با میزان اضطراب دانش‌آموزان ششم ابتدایی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴. پایان‌نامه کارشناسی دانشگاه آزاد تهران، رشته روان‌شناسی تربیتی.

ذوقی‌پایدار، محمدرضا، نبی‌زاده، صفدر و زنده‌بودی، راحیل (۱۳۹۵). بررسی رابطه میزان عمل به باورهای دینی با تاب‌آوری و خوش‌بینی در دانشجویان دانشگاه بوعلی‌سینا. نشریه روان‌شناسی و دین، سال ۹، شماره ۲، صص ۹۶-۸۵.

رازقی، علیرضا و حسین‌چاری، مسعود (۱۳۸۹). رابطه وضعیت‌های هویت و مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان دبیرستانی عشایری و شهری. مجله پژوهش در نظام آموزشی دانشگاه شیراز، دوره ۴، شماره ۹، صص ۴۷-۲۷.

رشیدی، علی، امیری، محمد، مهرآور گیگلو، شهرام و نودهی، حسن (۱۳۹۴). بررسی رابطه ادراک از محیط یادگیری کلاس با تاب‌آوری تحصیلی. دو فصلنامه علمی- پژوهشی دانشگاه شاهد، ۲۲(۷)، صص ۱۹۸-۱۸۹.

روحی، علیرضا (۱۳۹۳). رویکردهای نظری و کاربردی در اختلال‌های اضطرابی کودکان. مجله تعلیم و تربیت اسلامی، سال ۱۴، شماره ۳، پیاپی ۱۲۵، صص ۵۸-۴۷.

رحمنی، فریده (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی استان قزوین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور استان تهران.

رفیعی، حسن و رضاعی، فرزین (۱۳۹۳). خلاصه روانپزشکی، علوم رفتاری/ روانپزشکی بالینی. جلد اول، چاپ ۷، تهران، انتشارات ارجمند. رنج‌دوست، شهرام و عیوضی، پروانه (۱۳۹۲). بررسی رابطه هوش هیجانی دبیران با تفکر خلاق دانش‌آموزان متوسطه. نشریه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی (دانش و پژوهش در علوم تربیتی- برنامه‌ریزی درسی)، سال ۱۰، دوره ۲، شماره ۹، پیاپی ۳۶، صص ۱۲۵-۱۱۳.

زارعی محمودآبادی، حسن، سلطانی علی‌آباد، مجتبی و امیرجان، ساره (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر میزان خود متمایزسازی پسران نوجوان دبیرستانی. فصلنامه علمی- پژوهشی دانشگاه شاهد، دوره ۲۰، شماره ۳، صص ۳۸۸-۳۷۹.

زندى‌پور، طييه و سيف، سوسن (۱۳۹۶). مهارت‌های مشاوره، رویکردی در حل مشکل مددکاری. چاپ ۵، تهران، ناشر سمت.

زندى، مژگان، احمدی، حمیرا و درویش‌زاده، مجید (۱۳۹۴). رابطه بین هوش هیجانی و اضطراب دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان جوانرود. اولین کنفرانس بین‌المللی مدیریت، اقتصاد و حسابداری علوم تربیتی ساری، شرکت علمی پژوهشی و مشاوره‌ای آینده‌ساز.

سبحانی‌نژاد، مهدی و یوزباشی، علیرضا (۱۳۸۷). هوش هیجانی و مدیریت در سازمان. چاپ اول، تهران، انتشارات یسپرون.

سرمدي مهر، ربابه (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با خوش‌بینی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی‌های ماهشهر. دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی مطالعات اجتماعی و فرهنگی، صص ۸-۱.

سعیدی، طاهره (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی خوش‌بینی بر علائم اضطراب، افسردگی و فشارهای روانی دختران نوجوان خانواده‌های طلاق. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

سلطانی عربشاهی، سید کامران، عجمی، آریتا و سیابانی، ثریا (۱۳۸۴). بررسی چگونگی یادگیری مهارت‌های ارتباطی. مجله علوم پزشکی رازی، ۱۱(۱۴)، صص ۲۲۳-۲۲۹.

سلطانی، سوسن و کلاتنری دهقی، رحمت‌الله (۱۳۸۷). مدیریت خانواده. جلد ۴، اصفهان، انتشارات بهار علم.

سید محمدی، یحیی (۱۳۹۴). نظریه و کاربرست مشاوره و روان درمانی. تهران، نشر ارسباران.

- سید محمدی، یحیی (۱۳۹۶). نظریه های شخصیت، ویراستر دهم، تهران، ناشر ویرایش سید محمدی، یحیی (۱۳۹۴). آسیب شناسی روانی. چاپ اول، تهران: نشر ساوالان.
- سوری، حسین، حجازی، الهه و اژه ای، جواد (۱۳۹۲). بررسی رابطه تاب آوری و خوش بینی با بهزیستی روان شناختی. مجله علوم رفتاری، دوره ۷، شماره ۲، صص ۲۷۷-۲۷۱.
- شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۹۵). نظریه مشاوره و روان درمانی. چاپ ۲۴، انتشارات مرکز نشر دانشگاهی.
- شیخ الاسلامی، علی (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین تاب آوری و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان های شهر شهریار در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته روان شناسی تربیتی. دانشگاه علامه طباطبائی. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.
- شیخ الاسلامی، راضیه و حسن نیا، سمیه (۱۳۹۴). نقش واسطه ای هوش هیجانی در رابطه علی ابعاد فراهیجانی والدین و تاب آوری فرزندان. مجله روان شناسی در خانواده، سال ۲، شماره ۱، صص ۸۲-۷۱.
- شیری، فاطمه (۱۳۹۰). بررسی رابطه خوش بینی با سلامت روان و تاب آوری در دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- شهنی ییلاق، منیجه، مکتبی، غلامحسین، شکرکن، حسین، حقیقی، جمال و کیان پور قهفرخی (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی دانشجویان دختر و پسر. مجله دست آوردهای روان شناختی (علوم تربیتی و روان شناسی) دانشگاه شهید چمران اهواز، سال شانزدهم، دوره ۱۴، شماره ۱، صص ۲۶-۳.
- شهنی ییلاق، منیجه، مجیدی، رضا و حقیقی مبارکه، جمال (۱۳۹۱). رابطه علی هوش کلی و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی با میانجیگری اضطراب امتحان و سازگاری در دانش آموزان سال اول دبیرستان های دولتی شهرستان بروجرد. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، دوره ۴، شماره ۱، صص ۷۶-۱۰۲.
- صادقی، منور و روشن نیا، سمیه (۱۳۹۵). بررسی نقش جمعیت خانواده بر ابعاد روانی فرزندان: امید به زندگی، تاب آوری و تمایز یافتگی. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، سال یازدهم، شماره ۲۷۶، صص ۱۲۱-۹۹.
- ضرغامی، فیروزه، حیدری نسب، لیلا، شعیری، محمدرضا و شهریور، زهرا (۱۳۹۴). اثربخشی درمانگری شناختی- رفتاری مبتنی بر برنامه مقابله ای کندال بر اختلال های اضطرابی: یک روی آورد فراتشخیصی. مجله روان شناسی تحولی، علمی- پژوهشی، شماره ۴۵، صص ۵۰-۳۷.
- علی پور، علیرضا، ابراهیمی، عبدالحمید، امیری، رقیه، هدایتی، آروین، رنجبر، حسام و حسین پور، سالار (۱۳۹۳). افسردگی، اضطراب، استرس و عوامل جمعیت شناسی مرتبط با آن در پرستاران شاغل در بیمارستان ولی عصر دانشگاه علوم پزشکی فسا، مجله علمی پژوهان، دوره ۱۳، شماره ۴، صص ۵۹-۵۱.
- علیزاده، حمید (۱۳۹۲). تاب آوری شناختی (بهزیستی روانی و اختلالات رفتاری). تهران، نشر ارسباران.
- عنبری، زهره، گودرزی، داوود، سیروس، علی ومهدیان، فهیمه (۱۳۹۱). طراحی، اجرا و ارزیابی برنامه ریزی آموزش مهارت های ارتباطی کارورزان با بیماران بر اساس سازمان بهداشت جهانی. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۲ (۵)، صص ۳۱۶-۳۰۸.
- فروزانفر، آزاده (۱۳۹۶). تحمل پریشانی، نظریه، مکانیسم و رابطه با آسیب شناسی روانی. مجله رویش روان شناسی، سال ۶، شماره ۲، شماره پیاپی ۱۹، صص ۲۶۱-۲۳۹.
- فرهنگی، علی اکبر (۱۳۹۵). ارتباطات انسانی. چاپ ۲۶، تهران، ناشر رسا.
- فرمانی، پیمان و آزاد عبدالله پور، محمد (۱۳۹۶). بررسی رابطه خوش بینی و بدبینی با اضطراب رقابتی دانش آموزان ورزشکار. فصلنامه دانش انتظامی آذربایجان غربی، شماره ۳۵، دوره ۱۰، صص ۱۲-۱.
- قاسمی تادوانی، رحمن (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی با پیشرفت تحصیلی و خلاقیت در دانشجویان علوم پزشکی شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور استان تهران.
- قائمی، علی (۱۳۷۸). ترس و اضطراب در کودکان. تهران، انتشارات امیری.
- قبادی، سروش، خزایی، کامیان، گلپورچمرکوهی، رضا و اصلاحی، صلاحی (۱۳۹۳). رابطه ای هوش معنوی و تاب آوری با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی چالوس، اولین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی معنویت و سلامت، بندر گز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر گز،
- کاوه، محمد (۱۳۹۲). تاب آوری. چاپ اول، تهران، انتشارات جامعه شناسان.

- کاوه، منیره و کرامتی، هادی (۱۳۹۶). اثربخشی تاب‌آوری بر استرس والدینی، رضایت زناشویی و تاب‌آوری والدین کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. فصلنامه علمی و پژوهشی ناتوانی‌های یادگیری، شماره پیاپی ۲۲، دوره ۶، شماره ۳، صص ۶۹-۹۱.
- کایوند، فریدون، شفیع‌آبادی، عبدالله و سودانی (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش اهواز. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شماره ۴۲، صص ۱-۲۴.
- کدیور، پروین و جوادی، محمد جعفر (۱۳۹۴). شخصیت، نظریه و پژوهش. چاپ ۶، تهران، ناشر آبیژ.
- کریمی، یوسف، جمهری، فرهاد و نقشبندی، سیامک (۱۳۹۵). نظریه‌های شخصیت. چاپ ۱۳، تهران، نشر ارسباران.
- کوچک‌انظار، رویا و موسوی شوشتری، مژگان (۱۳۸۴). هوش هیجانی برای همه. چاپ ۱، تهران: تجسم خلاق.
- کیوانی، سمیرا (۱۳۸۰). بررسی مهارت‌های ارتباطی و تعاملی در بیماران روان‌پریش بالای ۱۸ سال. پایان نامه ارشد کاردرمانی. تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- گلچین، رومینا و حسینی نسب، سید داود (۱۳۹۲). مقایسه مشکلات رفتاری فرزندان در مادران با هوش هیجانی بالا و پایین. فصلنامه آموزش و ارزشیابی، سال ۶، شماره ۲۴، صص ۱۳-۲۴.
- گنجی، حمزه (۱۳۹۳). بهداشت روانی. چاپ ۱۵، تهران، انتشارات ارسباران.
- مبینی، سیروس (۱۳۸۴). اختلالات اضطرابی، آموزش کنترل و درمان. تهران، چاپ اول، انتشارات رشد.
- متین، آذر (۱۳۸۸). درمان اختلالات اضطرابی دوران کودکی. مجله تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۹۴-۹۳، صص ۲۴-۳۳.
- مشهدی، علی، شورباخو، اسماعیل و هاشمی رزیتی، سعدالله (۱۳۸۸). رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با علایم اضطرابی. مجله اصول بهداشت روانی، سال ۱۲(۴)، صص ۶۵۲-۶۶۱.
- موسوی، رقیه، موسوی، سیدسجاد، محمودی‌قزایی، جواد و اکبری زردخانه، سعید (۱۳۸۷). ابزارهای ارزیابی و تشخیص اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، سال ششم، شماره ۲، صص ۱۵۴-۱۴۷.
- موسوی، سیده زینب، خان‌محمدی اطلاق‌سرا و عباسی السفجیر، علی اصغر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تاب‌آوری در نوجوانان. کنفرانس بین‌المللی مدیریت و علوم انسانی. صص ۱۰-۱.
- محسنی، سحر، میرشکاری، لیلیا، کهکی، فاطمه، ثناگو، اکرم و آهویی، مهشید (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین خوش‌بینی و هوش عاطفی با فرسودگی شغل کارکنان آموزش و پرورش زاهدان. فصلنامه نسیم تندرست، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، دوره ۵، شماره ۲، صص ۹-۱۵.
- محسنیان‌راد، مهدی (۱۳۹۴). ارتباطات شناسی. تهران انتشارات سروش.
- محمدخانی، شهرام (۱۳۹۵). مجموعه کامل مهارت‌های زندگی تکنیک‌های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی و ...، چاپ ۱۳، تهران: انتشارات رسانه تخصصی.
- محمدی، حاجی امینی، عبادی، فتحی‌آشتیانی و عسگری (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی به مادران بر میزان اضطراب دانش‌آموزان اول دبستان. نشریه علمی-پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی، دوره ۲۴، شماره ۸۵، صص ۱-۱۰.
- محمدی چمناری، حسین، کرمی‌پور، مجتبی و نعمتی، محمدعلی (۱۳۹۴). رابطه مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های کارآفرینی در میان دانشجویان علامه طباطبایی و خوارزمی. فصلنامه پژوهشی در نظام آموزشی، دوره ۹، شماره ۳۱، صص ۱-۱۵.
- محمودی، مسعود و نجفی، فیروز (۱۳۹۱). بررسی اثر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد. مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناسی، سال دوم، شماره ۸، صص ۳۵-۵۹.
- مستقیمی، مریم و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۱). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله بهزیستی. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، سال دوم، شماره ۹، پاییز، صص ۱۷-۳۰.
- مؤمنی، خدامراد، جلیلی، زهرا، محسنی، رجا، کرمی، جهانگیر، سعیدی، مژگان و احمدی، سید سجاد (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش علائم اضطرابی نوجوانان مبتلا به بیماری قلبی. مجله تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی، ۴(۲)، صص ۱۱۹-۱۱۲.
- مؤمنی، خدامراد، اکبری، مصطفی و آتش‌زاده شوریده، فروزان (۱۳۸۸). رابطه تاب‌آوری و فرسودگی شغلی در پرستاران. فصلنامه علمی و پژوهشی، طب و تزکیه، دوره ۱۷، شماره ۷۴-۷۵، صص ۳۷-۴۷.

- میرارضگر، مژینه سادات (۱۳۹۴). نقش تابآوری در ارتباط با مقاومت نسبی برابر تجارب خطرناک اجتماعی. ماهنامه مهندسی مدیریتی، ۸ (۶۳)، صص ۶۴-۵۶.
- میردريکوندی، رحیم (۱۳۹۰). هوش هیجانی، پیشینه و رویکردها از نگاه دین و روان‌شناسی. نشریه روان‌شناسی و دین، سال چهارم، شماره ۳، صص ۹۷-۱۲۷.
- میری، محمدرضا و اکبری بورنگ (۱۳۸۶). رابطه بین هوش هیجانی و اضطراب آموزشی در دانش‌آموزان دبیرستان استان خراسان جنوبی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دوره ۱۴، شماره ۱، صص ۹-۱۵.
- مکوندی، بهنام، حیدرئی، علیرضا، شهنی ییلاق، منیجه، نجاریان، بهمن و عسکری، پرویز (۱۳۹۱). رابطه الکسی تایمیا با هوش هیجانی، اضطراب و افسردگی در دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی اهواز. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، سال ۱۳، شماره ۱، صص ۸۹-۸۰.
- معتقدی، صدیقه (۱۳۹۶). بررسی رابطه هوش معنوی، شیوه‌های فرزندپروری و تابآوری با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه دهم شهر نیریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیریز.
- مهدی‌زاده تواسانی، علی (۱۳۷۵). کارایی فنون قصد متضاد و حساسیت‌زدایی منظم در کاهش اضطراب. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. دانشگاه علامه طباطبائی.
- نوری، نجیب‌الله و مسعود جان‌بزرگی (۱۳۸۷). بررسی رابطه‌ی میان انگیزه‌ی پیشرفت و خوش‌بینی. فصلنامه روان‌شناسی و دین، شماره ۲، ص ۱۰۵.
- نوری، نرگس، معینی، بابک، کریمی شاهنجرى، اکرم، فردمال، جواد، قلعه‌ای‌ها، علی و اثنی‌عشری (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر همدان بر مبنای تئوری حمایت اجتماعی. مجله آموزش و سلامت جامعه، دوره ۱، شماره ۳، صص ۴۶-۳۸.
- یاوری، مریم، صمدی‌فر، زهرا و میدانی، محمود (۱۳۹۴). اضطراب، علل و عوامل مؤثر آن و پیشگیری و درمان اضطراب در کودکان. اولین کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی با رویکرد بومی-اسلامی و تأکید بر پژوهش‌های نوین، مازندران، ساری، صص ۹-۱.
- یوسفی، فریده (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان. فصلنامه روانشناسان ایرانی، دوره سوم، شماره ۹، صص ۵۹-۱۵.

- Farooq, T. Ahmad Bhat, S. (2017). The Relationship of Emotional Intelligence with Anxiety among Students. International Journal of Trend in Scientific Research and Deveipment (IJTSRD) ISSN: 2456-6470.
- Ferendez- Berrocal, p. Alcaide, R. Extremera, N. Pizarro, D. (2006). The role of Emotional anxiety and depression among adolescents. Pers Individ diff: 4: 7-16.
- Hatice, K. Seher, B. C. Muge, Y. Zerrin, E. (2011). Tthe effects of Emotional intelligence onOptimism of university Students. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30, 973 – 977.
- Heiskell, M. A. (2015). The relationship between competitive trait anxiety and optimism in college aged individuals. An Honors Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for Honors in Health and Kinesiology.
- Jose, M. A. Landa, Martos, M. P. Zafra, E. L. (2011). Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/pessimism Predict Psychological Well-being? **Article** in Journal of Happiness Studies, J Happiness Stud (2011) 12:463–474
DOI 10.1007/s10902-010-9209-7.
- Jha, A. Singh, I. (2013). Anxiety, Optimism and Academic Achievement among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A Comparative Study. Journal of Educational and Developmental Psychology; Vol. 3, No. 1; 2013 ISSN 1927-0526 E-ISSN 1927-0534.
- Kepka, S. Bauman, C. Anot, A. Buron, G. Spitz, E. Auquier, P. Guillemin, F. Mercier, M. (2013). The Relationship between traits optimism and anxiety and heaithrelated quality of life in patients hospitalized for chronic diseases: data from the SATISQOL study. Health Qual Life Outcomes. 2013; 11: 134. Published online 2013 Aug 5. Doi: 10.1186/1477-7525-11-134
- Rama, K. R. Samuel, M. H. Nabil, S. Natalie, C. Colman, M. G. Roger, A. Z. (2011).Interaction of hope and Optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: a preliminary study, 4: 519. Published online 2011 Nov 28. Doi: 10.1186/1756-0500-4-519.
- Suhaimi, A. W. Marzuki, N. A. Mustaffa, C. S. (2014). The Relationship between Emotional Intelligence and Interpersonal Communication Skills in Disaster Management Context: A Proposed Framework. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 155, 110 –114.
- Zysberg, L. (2017). Emotional Intelligence Moderates Anxiety Reactions in Chronic Health Conditions. American Journal of Applied Psychology. Vol. 6, No. 3, pp. 38-41. Doi: 10.11648/j.apj.20170603.12