

## به نام خدا

### نقش هوش هیجانی در سلامت روان نوجوان

سلامت روان نوجوانان یکی از مهمترین ابعاد زندگی آنان است که تحت تاثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرد. امروزه نوجوانان با انواع فشارهای روانی اجتماعی مانند عدم اطمینان نسبت به آینده، جدایی والدین یا فوت آنها و مختل شدن حمایت‌های خانوادگی مواجه هستند و برای نوجوانان درگیر استرس و فشار روانی زیاد، خطر افت پیشرفت تحصیلی، اضطراب، افسردگی، کاهش مهارت‌های اجتماعی، سوء مصرف مواد و در نتیجه چالش‌های سلامت روان در درازمدت و حتی در بزرگسالی وجود دارد.

یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان، نحوه بروز هیجاناتی است که نوجوان در مواجهه با فشارهای روانی عاطفی نشان می‌دهد. هوش هیجانی با توانایی موفقیت فرد در مقابله با عوامل محیطی از قبیل آمادگی‌های زیستی- پزشکی، استعداد هوش شناختی و واقعیت‌ها و محدودیت‌های محیطی در تعامل است. هوش هیجانی، هوش غیر شناختی است که ریشه در مفهوم هوش اجتماعی داشته و توانایی سازماندهی احساسات و عواطف خود و دیگران و استفاده از آن در ارتباطات اجتماعی و اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی را در بر می‌گیرد. مولفه‌های هوش هیجانی شامل خودآگاهی، خوداندیشی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی یا همدلی و مدیریت روابط به عنوان مجموعه‌ای از عوامل می‌تواند نوجوان را به طرف روابط اجتماعی سالم هدایت و در راستای تلاش‌های زندگی شخصی و حرفه‌ای برانگیزاند.

نتایج تحقیقات متعدد حاکی از آن است که مولفه‌های هوش هیجانی با سلامت روان نوجوان در ارتباط هستند. هوش عمومی در بهترین شرایط بیست درصد موفقیت را باعث شده و هشتاد درصد موفقیت نوجوان به عوامل دیگر مانند هوش هیجانی وابسته است. بر اساس نتایج مطالعات؛ افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند، در مواجهه با استرس‌های زندگی، سازگاری و انطباق ضعیفتری خواهند داشت و در نتیجه،

بیشتر به افسردگی و ناامیدی و دیگر پیامدهای منفی زندگی مبتلا شده و سلامت روان آنها مورد تهدید قرار می‌گیرد. بر عکس افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، سبک زندگی خود را به گونه‌ای ترتیب می‌دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه کنند. همچنین افراد با هوش هیجانی بالاتر در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی با کیفیت، موفق‌تر هستند.

نوجوانان با هوش هیجانی بالاتر در مدرسه، خانه و رابطه با دوستان و محیط کار نسبت به سایر نوجوانان با هوش اجتماعی پایینتر، شکست کمتری را تجربه کرده و تمایل بیشتری به مهارت‌های کارآفرینی دارند. این در حالی است که در سالیان گذشته و با رشد علم، تکنولوژی و صنعتی شدن زندگی بشر و محدود شدن محیط زندگی نوجوانان به زندگی شهری و آپارتمان‌نشینی رشد هوش هیجانی-عاطفی در نوجوانان و جوانان برای زندگی بهتر و تصمیم‌های سرنوشت‌ساز، اراده انجام کار و توانایی حل مسئله کاهش یافته است.

نتایج مطالعات نشان دهنده آن است که باوجود آنکه می‌توان مهارت‌های هوش هیجانی را گسترش داد؛ ولی در نظام آموزشی ایران این مشکل وجود دارد که صرفاً بر توانایی تحصیلی تأکید می‌شود و هوش هیجانی یعنی مجموعه‌ای از صفات که به این اندازه در سرنوشت افراد اهمیت دارند، نادیده انگاشته می‌شود. مدارس عهده دار پرورش نوجوانان مسئولیت‌پذیر و رشد یافته و برخوردار از مهارت‌های اجتماعی و عاطفی هستند.

امروزه مهارت‌های هوش هیجانی "قطعه گمشده" آموزش‌های اجتماعی و هیجانی محسوب می‌شوند و مدرسه یکی از مهمترین بسترهای یادگیری مهارت‌های هوش هیجانی است. آموزش هوش هیجانی می‌تواند از طریق گستره‌ای از تلاش‌ها و اقدامات از قبیل آموزش کلاسی، فوق برنامه، جو و شرایط حمایتی مدرسه و درگیر کردن دانش آموزان در مهارت‌های اجتماعی صورت گیرد. گرچه مهارت آموختن هوش هیجانی و عاطفی از محیط خانواده شروع می‌شود اما هنگام ورود به مدرسه؛ مدرسان و مسئولان نقش مهمی را ایفاء می‌کنند. مدرسه پس از محیط خانواده مهمترین مکانی است که نوجوانان بیشترین زمان را در آنجا سپری

میکنند و نقش مؤثر در شکل‌گیری ارزشها، هنجارها و فرصتهای اجتماعی افراد دارند؛ بنابراین میتوان اذعان داشت مدارس علاوه بر خانواده، بر توسعه مهارتهای هوش هیجانی-اجتماعی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان تاثیرگذارند.