نقش هوش هیجانی در سلامت روان نوجوان

سلامت روان نوجوانان یکی از مهمترین ابعاد زندگی آنان است که تحت تاثیر عوامل مختلف قرار می گیرد. امروزه نوجوانان با انواع فشارهای روانی اجتماعی مانند عدم اطمینان نسبت به آینده، جدایی والدین یا فوت آنها و مختل شدن حمایت های 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 درنتیجه چالش های سلامت روان در درازمدت و حتی در بزرگسالی وجود دارد. یکی از شاخص های مهم سلامت روان، نحوه بروز هیجاناتی است که نوجوان در مواجهه با فشارهای روانی عاطفی نشان می دهد. هوش هیجانی با توانایی موفقیت فرد در مقابله با عوامل محیطی از قبیل آمادگی های زیستی- پزشکی، استعداد هوش شناختی و واقعیت ها و محدودیت های 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. مولفه های هوش هیجانی شامل خودآگــاهي، خودانگيزشي، خود مديريتي، آگاهي اجتماعي یا همدلی و مديريت روابط به عنوان مجموعه ای از عوامل می تواند نوجوان را به طرف روابط اجتماعی سالم هدایت و در راستای تلاش های زندگی شخصی و حرفه ای برانگیزاند.

نتايج تحقيقات متعدد حاكي از آن است كه مولفه های 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 استرس های 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 می گیرد. بر عکس افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، سبک زندگی خود را به گونه ای ترتیب می دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه کنند. همچنین افراد با هوش هیجانی بالاتر در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی با کیفیت، موفق تر 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 آپارتمان نشینی رشد هوش هیجانی-عاطفی در نوجوانان و جوانان برای زندگی بهتر و تصمیمهای سرنوشت ساز، اراده انجام کار و توانایی حل مسئله کاهش یافته است. نتایج مطالعات نشان دهنده آن است که باوجود آنکه می توان مهارتهای هوش هیجانی را گسترش داد؛ ولی در نظام آموزشی ایران این مشکل وجود دارد که صرفاً بر توانایی تحصیلی تأکید می شود و هوش هیجانی یعنی مجموعه اي از صفات که به این اندازه در سرنوشت افراد اهمیت دارند، نادیده انگاشته می شود. مدارس عهده دار پرورش نوجوانان مسئولیت پذیر و رشد یافته و برخوردار از مهارت های اجتماعی و عاطفی هستند. امروزه مهارتهای هوش هیجانی"قطعه گمشده" آموزش های اجتماعی و هیجانی محسوب می شوند و مدرسه یکی از مهمترین بسترهای های یادگیری مهارت های هوش هیجانی است. آموزش هوش هیجانی می تواند از طریق گستره ای از تلاش ها و اقدامات از قبیل آموزش کلاسی، فوق برنامه، جو و شرایط حمایتی مدرسه ودرگیر کردن دانش آموزان در مهارتهای اجتماعی صورت گیرد. گرچه مهارت آموختن هوش هیجانی و عاطفی از محیط خانواده شروع می شود اما هنگام ورود به مدرسه؛ مدرسان و مسئولان نقش مهمی را ایفاء می کنند. مدرسه پس از محیط خانواده مهمترین مکاني است که نوجوانان بیشترین زمان را در آنجا سپری ميکنند و نقش مؤثر در شکل گیری ارزشها، هنجارها و فرصتهای اجتماعي افراد دارند؛ بنابراین ميتوان اذعان داشت مدارس علاوه بر خانواده، بر توسعه مهارتهای هوش هیجاني-اجتماعي و پیشرفت تحصیلي نوجوانان تاثیرگذارند.

.