

## بررسی نقش یادگیری هیجانی-اجتماعی در ارتقای بهزیستی روان شناختی فراگیران

عارفه حسینی

کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آباده

### چکیده:

نظام های آموزشی در سراسر جهان امروزه با چالش های بی سابقه ای در زمینه حفظ و ارتقای سلامت روان دانش آموزان روبرو هستند که نیازمند اتخاذ رویکردهای نوین و جامع در فرایند تدریس و تربیت است. این مقاله مروری با هدف بررسی و تحلیل عمیق نقش یادگیری هیجانی-اجتماعی بر بهبود شاخص های بهزیستی روان شناختی، سازگاری تحصیلی و تاب آوری فراگیران تدوین شده است. در دهه های اخیر، تمرکز انحصاری بر پیشرفت های شناختی جای خود را به ضرورت پرورش همه جانبه ابعاد شخصیتی داده است و آموزش مهارت های عاطفی به عنوان یک ضرورت انکارناپذیر در محیط های یادگیری شناخته می شود. این مهارت ها شامل توانایی شناخت دقیق احساسات، مدیریت استرس، همدلی با همسالان و برقراری ارتباطات سازنده است که نقش بسزایی در پیشگیری از ناهنجاری های رفتاری ایفا می کنند. پژوهش حاضر نشان می دهد که تجهیز فراگیران به این شایستگی ها، نه تنها به طور مستقیم بر کاهش علائم اضطراب و افسردگی تاثیرگذار است، بلکه با ایجاد یک بستر حمایتی، انگیزه تحصیلی و میزان دلبستگی به محیط آموزشی را به شدت افزایش می دهد. نتایج حاصل از تحلیل متون علمی تایید می کند که دانش آموزان توانمند در حوزه هیجانی، در مواجهه با بحران ها از راهبردهای مقابله ای کارآمدتری استفاده کرده و سطح بالاتری از رضایت از زندگی را تجربه می نمایند. ادغام این آموزش ها در برنامه های درسی رسمی و غیررسمی، نیازمند مشارکت فعال سیاست گذاران، مشاوران و معلمان است تا بتوانند فضایی امن برای رشد همه جانبه نسل آینده فراهم آورند.

**کلیدواژه ها:** یادگیری هیجانی-اجتماعی، بهزیستی روان شناختی، سلامت روان، تاب آوری، سازگاری تحصیلی.

## مقدمه

در عصر حاضر که تغییرات پرشتاب اجتماعی و فرهنگی تمامی ابعاد زندگی انسان را تحت تاثیر قرار داده است، محیط های آموزشی با رسالتی به مراتب سنگین تر از گذشته روبرو هستند. مدارس و موسسات آموزشی دیگر تنها مکان هایی برای انتقال دانش نظری و ارتقای مهارت های صرفا شناختی محسوب نمی شوند، بلکه به عنوان یکی از مهم ترین پایگاه های شکل دهی به هویت فردی و اجتماعی فراگیران شناخته می شوند. در این میان، توجه به ابعاد روانی و عاطفی دانش آموزان به عنوان یک اولویت راهبردی در سیاست گذاری های کلان آموزشی مطرح شده است (روحزاد شیخجان و همکاران، ۱۴۰۲). فراگیران در مسیر پرفراز و نشیب رشد خود با طیف وسیعی از چالش ها، از جمله فشارهای ناشی از رقابت های آکادمیک، تعارضات خانوادگی، بحران های هویت و پیچیدگی های ارتباط با گروه همسالان مواجه هستند. عدم توانمندی در مدیریت این فشارها می تواند پیامدهای جبران ناپذیری بر آینده تحصیلی و شغلی آن ها داشته باشد و زمینه ساز بروز اختلالات عمیق روانی گردد (لو، ۲۰۲۳). به همین دلیل، مفهوم یادگیری هیجانی- اجتماعی به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه و مداخله ای قدرتمند، جایگاه ویژه ای در ادبیات پژوهشی روانشناسی تربیتی پیدا کرده است و متخصصان این حوزه بر لزوم نهادینه سازی آن در ساختار آموزش رسمی تاکید می ورزند.

آموزش و توسعه مهارت های مرتبط با درک و تنظیم هیجانات، فرایندی پیچیده و زمان بر است که نیازمند برنامه ریزی دقیق، استفاده از روش های تدریس نوین و همراهی مستمر کادر آموزشی و مشاوره ای مدارس است. تحقیقات متعددی نشان داده اند که فقدان مهارت های لازم برای مدیریت خشم، کنترل استرس و ابراز صحیح احساسات، رابطه مستقیمی با افزایش نرخ رفتارهای پرخطرانه، افت تحصیلی و کاهش تمایل به مشارکت در فعالیت های گروهی دارد (جرفی و عبادی، ۱۴۰۳). از سوی دیگر، فراهم آوردن فرصت هایی برای تمرین این مهارت ها در سال های اولیه کودکی و نوجوانی، همانند یک واکسن روان شناختی عمل کرده و ایمنی فرد را در برابر آسیب های اجتماعی به طرز چشمگیری افزایش می دهد. در چنین شرایطی، معلم و مشاور مدرسه فراتر از یک انتقال دهنده اطلاعات عمل کرده و به عنوان تسهیل گران فرایند رشد عاطفی، وظیفه ایجاد یک فضای امن و پذیرا را برای دانش آموزان بر عهده دارند (نتومی و همکاران، ۲۰۲۵). ارتقای سطح آگاهی کادر آموزشی نسبت به ضرورت ادغام این مفاهیم در محتوای دروس مختلف، می تواند راه را برای ایجاد تحولات بنیادین در سیستم آموزشی هموار سازد و به پرورش نسلی توانمند و تاب آور کمک کند.

در فرایند سنجش و ارزیابی شاخص های سلامت روان، توجه به مولفه های مثبتی نظیر بهزیستی روان شناختی، امیدواری، شادکامی و رضایت از زندگی به همان اندازه اهمیت دارد که پیشگیری از افسردگی و اضطراب مورد توجه قرار می گیرد. یادگیری هیجانی با ایجاد ظرفیت های درونی برای تحلیل واقع بینانه رویدادهای محیطی، به فراگیران ابزارهایی می دهد تا بتوانند واکنش های تکانشی خود را کنترل کرده و پاسخ هایی منطقی و سازنده به محرک های بیرونی ارائه دهند (یوناس و همکاران، ۲۰۲۵). این فرایند خودنظم جویی نه تنها آرامش درونی فرد را تضمین می کند، بلکه به صورت غیرمستقیم بر کیفیت تعاملات او با معلمان و همکلاسی ها تاثیرات شگرفی می گذارد. مطالعات نشان می دهند دانش آموزانی که در زمینه شناخت و مدیریت هیجانات توانمندتر هستند، در مواقع بحرانی تمایل بیشتری برای مراجعه به متخصصان و دریافت کمک های روان شناختی از خود نشان می دهند (بوزکورت و علمدار، ۲۰۲۵). این مسئله به ویژه برای نوجوانانی که در معرض آسیب های ناشی از شرایط نامساعد اقتصادی و اجتماعی قرار دارند و یا از حمایت های خانوادگی کافی برخوردار نیستند، از اهمیتی حیاتی برخوردار است و می تواند مسیر زندگی آن ها را تغییر دهد.

علاوه بر ابعاد سلامت روان، سازگاری در محیط های تحصیلی و اجتماعی از دیگر پیامدهای کلیدی و مهم توسعه مهارت های هیجانی محسوب می شود که به شدت مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. سازگاری به معنای توانایی فرد برای ایجاد تعادل پویا بین نیازها و خواسته های درونی خود و انتظارات محیط پیرامون است و فراگیری که در این زمینه موفق عمل می کنند، معمولاً دستاوردهای علمی درخشان تری دارند (سهرابی فخرالدین و همکاران، ۱۴۰۲). وجود ارتباط معنادار بین توانایی درک متقابل، همدلی با گروه همسالان و کاهش تعارضات بین فردی، همگی از دستاوردهای مستقیم اجرای برنامه های یادگیری اجتماعی در مدارس به شمار می روند. زمانی که دانش آموز احساس کند در محیط مدرسه دیده می شود، درک می گردد و می تواند احساسات خود را بدون ترس از قضاوت بیان کند، میزان دل بستگی او به محیط یادگیری افزایش یافته و از پدیده هایی نظیر غیبت های مکرر و بی میلی به حضور در کلاس به شدت کاسته می شود (عموئی و همکاران، ۱۴۰۴). این مکانیزم ها نشان دهنده قدرت تحول آفرین سواد عاطفی در تغییر فضای فیزیکی و روانی مدارس و تبدیل آن ها به محیط هایی پرنشاط و کارآمد است.

### سوالات پژوهش

سوال اول: یادگیری هیجانی-اجتماعی چه تاثیری بر ارتقای شاخص های کلیدی بهزیستی روان شناختی در فراگیران مقاطع مختلف آموزشی دارد؟

سوال دوم: آموزش مهارت های عاطفی و هیجانی چگونه می تواند موجب بهبود سطح سازگاری تحصیلی و سازگاری اجتماعی در محیط های مدرسه شود؟

سوال سوم: چه متغیرهای میانجی و مکانیزم های روان شناختی در فرایند اثرگذاری یادگیری اجتماعی بر تاب آوری و سلامت روان دانش آموزان نقش دارند؟

### اهداف پژوهش

هدف اول: تبیین رابطه میان ابعاد مختلف یادگیری هیجانی و کاهش علائم اختلالات روانی نظیر اضطراب و افسردگی در میان دانش آموزان.

هدف دوم: شناسایی و تحلیل اثربخشی رویکردهای یادگیری هیجانی بر افزایش تاب آوری، اشتیاق تحصیلی و مشارکت فعال فراگیران در کلاس درس.

هدف سوم: بررسی نقش میانجی گرایانه عواملی نظیر خوش بینی، سواد سلامت الکترونیک و کیفیت روابط گروه همسالان در بهبود سازگاری فردی و اجتماعی فراگیران.

### تعاریف و مبانی نظری

یادگیری هیجانی-اجتماعی در ادبیات روانشناسی تربیتی به عنوان یک فرایند مستمر و جامع تعریف می شود که طی آن افراد دانش، نگرش ها و مهارت های لازم برای تشخیص و مدیریت احساسات خود را کسب نموده و آن ها را در موقعیت های مختلف زندگی به کار می گیرند. این رویکرد آموزشی بر پایه توسعه شایستگی های محوری بنا شده است که شامل خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی، مهارت های ارتباطی و توانایی تصمیم گیری مسئولانه می باشد (نتومی و همکاران، ۲۰۲۵). این مهارت ها به فراگیران کمک می کنند تا زبان مشترک و دقیقی برای بیان حالات درونی خود پیدا کنند و از این طریق، از بروز بسیاری از سوء تفاهم ها و رفتارهای مخرب در محیط مدرسه جلوگیری نمایند. نظام های نوین آموزشی تاکید

دارند که این توانمندی‌ها ذاتی نیستند و باید از طریق آموزش‌های سیستماتیک، مداوم و مبتنی بر تجربه در درون برنامه‌های درسی رسمی پرورش یابند (روحزاد شیخجان و همکاران، ۱۴۰۲). ایجاد چنین فضایی نیازمند تغییر در نگرش سنتی به آموزش است، به گونه‌ای که اشتباهات رفتاری دانش‌آموزان نه به عنوان یک تخلف مستوجب تنبیه، بلکه به عنوان فرصتی بی‌نظیر برای یادگیری و اصلاح مسیر در نظر گرفته شوند و معلمان با رویکردی حمایت‌گرانه به هدایت این فرایند بپردازند. در چارچوب مبانی نظری این حوزه، بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یکی از مهم‌ترین برون‌دادهای توسعه مهارت‌های هیجانی شناخته می‌شود که تعریفی بسیار گسترده‌تر از فقدان بیماری روانی دارد. بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس استقلال، تسلط بر محیط، رشد فردی، داشتن هدف در زندگی و پذیرش مثبت خویش است که همگی ریشه در توانایی فرد برای مدیریت افکار و احساساتش دارند (بیلدیریم و همکاران، ۲۰۲۵). آموزش سواد عاطفی از طریق ارتقای دانش فرد نسبت به راهکارهای حفظ سلامت ذهن و تشویق به رفتارهای خودمراقبتی، نقش پیشگیرانه و درمانی بسیار موثری ایفا می‌کند. آگاهی دقیق از وضعیت روانی خود و توانایی تشخیص زودهنگام علائم ناشی از فشارهای مزمن، اولین قدم در مسیر مدیریت بحران و جستجوی کمک‌های حرفه‌ای است (بوزکورت و علمدار، ۲۰۲۵). متأسفانه در بسیاری از جوامع، مراجعه به روانشناس با موانع فرهنگی متعددی روبرو است، اما ارتقای این آگاهی‌ها در سطح مدارس می‌تواند نگرش دانش‌آموزان را نسبت به دریافت خدمات مشاوره‌ای بهبود بخشیده و موانع موجود را برطرف سازد.

### چارچوب مفهومی

چارچوب مفهومی این پژوهش بر اساس مدل تعاملی مهارت‌های هیجانی و پیامدهای روان‌شناختی بنا شده است. در این چارچوب، یادگیری هیجانی-اجتماعی به عنوان متغیر مستقل اصلی در نظر گرفته می‌شود که از طریق مجموعه‌ای از متغیرهای میانجی، بر شاخص‌های بهزیستی و سازگاری فراگیران اثر می‌گذارد. متغیر مستقل شامل آموزش‌های مبتنی بر خودنظم‌جویی، شناخت هیجان و سواد سلامت است. متغیرهای میانجی که نقش کاتالیزور را در این فرایند ایفا می‌کنند، شامل خوش‌بینی، توسعه شبکه روابط همسالان، ارتقای خودکارآمدی ورزشی و نگرش مثبت به دریافت کمک‌های روان‌شناختی می‌باشند (ژو و همکاران، ۲۰۲۴). در نهایت، متغیرهای وابسته این چارچوب به دو دسته عمده تقسیم می‌شوند: دسته اول شامل پیامدهای مرتبط با سلامت روان نظیر افزایش بهزیستی روان‌شناختی، کاهش اضطراب و ارتقای شادکامی است و دسته دوم شامل پیامدهای تحصیلی و اجتماعی نظیر افزایش تاب‌آوری، بهبود نمرات آکادمیک و کاهش رفتارهای پرخطرگرانه می‌باشد. این ساختار مفهومی به روشنی نشان می‌دهد که چگونه یک مداخله آموزشی در سطح هیجانی می‌تواند به صورت شبکه‌ای و چندبعدی، تمامی جنبه‌های زندگی یک دانش‌آموز را تحت تاثیر قرار داده و او را برای رویارویی با دنیای واقعی آماده سازد.

سازگاری فراگیران که در دو بعد تحصیلی و اجتماعی مورد بررسی قرار می‌گیرد، از دیگر ارکان مهم در چارچوب نظری این مقاله است که به شدت از سطح توانمندی‌های عاطفی فرد تاثیر می‌پذیرد. سازگاری تحصیلی به معنای توانایی ایجاد هماهنگی با الزامات مدرسه، حفظ انگیزه بالا برای یادگیری، انجام مسئولانه تکالیف و داشتن نگرشی مثبت و سازنده نسبت به محیط آموزشی است (سهرابی فخرالدین و همکاران، ۱۴۰۲). از سوی دیگر، سازگاری اجتماعی به مهارت برقراری و حفظ روابط سالم و متقابل با همکلاسی‌ها، احترام به تفاوت‌های فردی و توانایی حل مسالمت‌آمیز تعارضات اشاره دارد. یادگیری مهارت‌های اجتماعی از طریق تقویت حس همدلی و توانمندی در درک دیدگاه‌های متفاوت، هسته مرکزی این سازگاری را شکل می‌دهد و به طرز معناداری به کاهش پدیده طرد شدن از سوی همسالان کمک می‌کند (عموئی و همکاران، ۱۴۰۴).

آرامش روانی ناشی از داشتن روابط اجتماعی مثبت، ظرفیت های شناختی فراگیر را آزاد کرده و به او اجازه می دهد با تمرکز بیشتری به پردازش اطلاعات علمی بپردازد که این چرخه مثبت، در نهایت به بهبود چشمگیر عملکرد تحصیلی منجر خواهد شد.

جدول شماره ۱: ابعاد و مولفه های یادگیری هیجانی-اجتماعی و تاثیر آن بر بهزیستی

ردیف	متغیر کلیدی	ابعاد و مولفه های اصلی زیرمجموعه	مکانیزم لثرگذاری در محیط آموزشی	پیامدهای مورد انتظار در فراگیران
۱	سواد عاطفی	شناخت، درک، نام گذاری و ابراز احساسات	ایجاد زبان مشترک عاطفی و کنترل واکنش های سریع	کاهش سوء تفاهم ها و رفتارهای پر خاشگرانه
۲	خودنظم جویی	مدیریت استرس، کنترل تکانه، ارزیابی مجدد رویداد	جایگزینی واکنش های هیجانی با پاسخ های منطقی	افزایش پشتکار در برابر شکست های آکادمیک
۳	بهزیستی روان شناختی	احساس کفایت، استقلال، هدفمندی و پذیرش خود	افزایش تاب آوری در برابر تنش های محیطی مدرسه	رضایت از زندگی و نگرش مثبت به آینده
۴	سازگاری اجتماعی	همدلی، مهارت حل تعارض، ارتباط متقابل با همسالان	توسعه کیفیت روابط بین فردی و درک متقابل	پیشگیری از طردشدگی و افزایش مشارکت گروهی
۵	سازگاری تحصیلی	انگیزه یادگیری، انجام تکالیف، هماهنگی با قوانین	آزادسازی ظرفیت شناختی در اثر کاهش تنش روانی	بهبود نمرات، کاهش غیبت و پیشرفت علمی

مفهوم تاب آوری به عنوان یکی دیگر از دستاوردهای بنیادین توسعه سواد عاطفی، نقش بسیار مهمی در مبانی نظری روانشناسی تربیتی ایفا می کند و به توانایی بازگشت سریع به حالت تعادل پس از تجربه بحران ها و سختی های زندگی تعریف می شود. تاب آوری به هیچ وجه به معنای عدم تجربه احساسات دردناکی نظیر استرس، غم یا اندوه نیست، بلکه نشان دهنده وجود ظرفیت های درونی قدرتمند برای پردازش این هیجانات منفی و ادامه دادن به مسیر رشد و بالندگی است (ریس، ۲۰۱۳).

در مورد فراگیری که در شرایط سخت اقتصادی و اجتماعی زندگی می کنند و یا کودکانی که از حمایت های مستحکم خانوادگی بی بهره اند، ارتقای این مهارت ها می تواند به عنوان یک ضربه گیر حیاتی عمل کند. تقویت تاب آوری مانع از افت تحصیلی شدید و بروز اختلالات عمیق روانی در این گروه های آسیب پذیر می گردد و به آن ها ابزارهایی می دهد تا برخلاف شرایط نامساعد محیطی، اهداف تحصیلی خود را با قدرت دنبال کنند. توسعه این ویژگی روانی ارزشمند، نیازمند طراحی برنامه های مداخله ای طولانی مدت و ایجاد شبکه های ارتباطی قوی در محیط مدرسه است تا احساس امنیت و تعلق خاطر را در فراگیران به حداکثر برساند (یوناس و همکاران، ۲۰۲۵).

علاوه بر مهارت های ارتباطی چهره به چهره، بحث سواد سلامت دیجیتال در دنیای مدرن امروز تاثیر غیرقابل انکاری بر توانایی تنظیم هیجانات و بهزیستی روان شناختی پیدا کرده است. با نفوذ گسترده فناوری در زندگی روزمره، فراگیران بخش عمده ای از اطلاعات مربوط به سبک زندگی و سلامت روان خود را از طریق فضاهای مجازی و شبکه های اجتماعی دریافت می کنند (ژو و همکاران، ۲۰۲۴). توانایی ارزیابی انتقادی این حجم انبوه از اطلاعات و استفاده صحیح از منابع آنلاین معتبر برای بهبود وضعیت روانی، نیازمند سطح بالایی از آگاهی و عاملیت فردی است. این مهارت می تواند به طور غیرمستقیم کیفیت روابط با گروه همسالان و حتی میزان خودکارآمدی فرد در انجام فعالیت های مفیدی مانند ورزش منظم را تحت تاثیر قرار دهد. این بعد نوین از یادگیری هیجانی، نشان دهنده پیچیدگی فزاینده فضاهایی است که دانش آموزان امروزی در آن ها رشد می کنند و ضرورت تطبیق و به روزرسانی برنامه های آموزشی و مشاوره ای مدارس را با این تغییرات سریع و فناوری محور به روشنی اثبات می نماید.

### پیشینه پژوهش

مطالعات و تحقیقات متعددی در سال های اخیر در داخل و خارج از کشور به بررسی دقیق ابعاد مختلف سواد عاطفی و تاثیرات شگرف آن بر متغیرهای روان شناختی، آموزشی و اجتماعی پرداخته اند که این امر نشان دهنده اهمیت روزافزون این حوزه است. در یک پژوهش بومی و کاربردی، محققان با بررسی تاثیر آموزش رویکردهای هیجانی بر روی دانش آموزان مقطع متوسطه، دریافتند که این مداخلات به طور کاملاً معناداری باعث بهبود خودنظم جویی هیجانی، ارتقای کیفیت ارتباطات بین فردی و افزایش چشمگیر اشتیاق تحصیلی در این گروه سنی شده است (جرفی و عبادی، ۱۴۰۳). این یافته های ارزشمند تایید می کند که آموزش مهارت های عاطفی به صورت ساختاریافته در کلاس های درس، می تواند به عنوان یک روش مداخله ای بسیار موثر برای کنترل رفتارهای تکانشی نوجوانان و افزایش انگیزه یادگیری مورد استفاده مشاوران قرار گیرد. تمرکز اصولی بر این مهارت ها به ویژه برای نوجوانانی که در دوره حساس و پرفراز و نشیب بلوغ قرار دارند، ابزار بسیار مناسبی برای عبور ایمن از بحران های این دوران فراهم می آورد و از بروز بسیاری از مشکلات انضباطی در مدارس پیشگیری می نماید.

در سطح بین المللی نیز پژوهشگران به بررسی نقش حیاتی مداخلات آموزشی زود هنگام در بهبود وضعیت روانی فراگیران اهتمام ورزیده اند. یک مطالعه جامع و تجربی بر روی خردسالان به وضوح نشان داد که آموزش مهارت های مدیریت هیجان در سنین بسیار پایین، تاثیرات بسیار پایدار و عمیقی بر ارتقای سلامت روان آن ها در سال های بعدی زندگی دارد (لو، ۲۰۲۳). این مداخله آموزشی جذاب که با استفاده از فعالیت های بازی محور، داستان سرایی و ایفای نقش طراحی شده بود، توانست توانایی کودکان را در شناسایی، نام گذاری و بیان احساساتشان به طرز شگفت انگیزی بهبود بخشد. نتایج این پژوهش مستند بر ضرورت شروع آموزش های مبتنی بر سواد عاطفی بسیار پیش تر از ورود به مقاطع رسمی تحصیلی و در دوران پیش دبستانی تاکید می ورزد. در این راستا، نقش مربیان و والدین در هدایت این فرایندهای حساس رشدی بسیار پررنگ و

تعیین کننده توصیف شده است و لزوم سرمایه گذاری بیشتر در حوزه آموزش دوران کودکی را به سیاست گذاران گوشزد می نماید.

مطالعات دیگر به تحلیل نقش متغیرهای میانجی و مکانیزم های پنهان در فرایند اثرگذاری مهارت های هیجانی بر سلامت روان پرداخته اند. برای نمونه، بررسی دقیق رابطه بین سواد سلامتی، میزان مشکلات سازگاری و بهزیستی روان شناختی در جمعیت دانشجویان نشان داد که خوش بینی به عنوان یک متغیر میانجی بسیار قدرتمند در این معادلات عمل می کند (بیلدیریم و همکاران، ۲۰۲۵). این بدان معناست که افرادی که از سطح آگاهی بالاتری در زمینه بهزیستی و سلامت روان برخوردارند، دیدگاه مثبت تر و خوش بینانه تری نسبت به وقایع آینده پیدا می کنند. همین تغییر نگرش شناختی منجر به کاهش چشمگیر تنش های روزمره و افزایش رضایت کلی آن ها از زندگی آکادمیک می شود. این یافته های علمی ثابت می کند که مکانیزم اثرگذاری آموزش های هیجانی لزوماً یک مسیر مستقیم نیست و تقویت نگرش های مثبت روانی می تواند مسیر رسیدن به سازگاری اجتماعی و تحصیلی را به شدت تسهیل و تسریع نماید و از فرسودگی تحصیلی جلوگیری کند.

تحقیقات انجام شده در جوامع مختلف، تاثیر این متغیرهای روان شناختی را بر گروه های به شدت آسیب پذیر نیز مورد مطالعه و کنکاش قرار داده است. در بررسی گسترده ای که بر روی کودکان تحت سرپرستی سازمان های حمایتی و بهزیستی انجام گرفت، محققان به این نتیجه شگفت انگیز دست یافتند که میزان مهارت های ارتباطی و توانمندی هیجانی این کودکان، پیش بینی کننده بسیار قوی تری برای میزان تاب آوری آن ها نسبت به توانایی های صرفاً شناختی و ضریب هوشی است (ریس، ۲۰۱۳). کودکانی که توانایی بهتری در درک و تنظیم احساسات خود نشان می دادند، علیرغم تجربه تروماهای شدید و جدایی های اولیه از خانواده، عملکرد تحصیلی مطلوب تری در مدرسه داشتند و علائم بسیار کمتری از افسردگی و انزوای اجتماعی را تجربه نمودند. این نتیجه درخشان، اهمیت مضاعف طراحی و اجرای برنامه های حمایت روانی و عاطفی را برای گروه های هدف خاص در سیستم آموزشی روشن می سازد و لزوم تخصیص بودجه های حمایتی را در این بخش توجیه می نماید. در عرصه چالش های مرتبط با توسعه برنامه های درسی، فرصت های ادغام سواد عاطفی در محتوای آموزشی مدارس به دقت بررسی شده است. تحقیقات میدانی نشان می دهد که با وجود تایید اهمیت نظری این مهارت ها، موانع اجرایی متعددی نظیر کمبود زمان در زمان بندی فشرده مدارس، فقدان آموزش های تخصصی برای معلمان و نبود ابزارهای استاندارد برای سنجش دقیق این مهارت ها، اجرای موفقیت آمیز این برنامه ها را با چالش های جدی مواجه می سازد (روح زاد شیخجان و همکاران، ۱۴۰۲). با این حال، فرصت های بی نظیری برای ارتقای جو روانی مدرسه و کاهش آسیب های اجتماعی از طریق پیاده سازی تدریجی این آموزش ها وجود دارد که نیازمند حمایت همه جانبه سیاست گذاران و بازطراحی هوشمندانه کتب درسی است. تلفیق مفاهیم مرتبط با همدلی و خودشناسی در دروسی نظیر ادبیات، تاریخ و مطالعات اجتماعی می تواند به عنوان یک راهکار بسیار عملی و بدون نیاز به ایجاد ساعات کلاسی مجزا، مورد توجه برنامه ریزان درسی قرار گیرد و اثربخشی آموزش را دوچندان کند.

#### جدول شماره ۲: خلاصه پیشینه پژوهش های مرتبط با یادگیری هیجانی و سلامت روان

نام محققین و سال پژوهش	هدف اصلی و تمرکز مطالعه	روش اجرا و جامعه آماری	دستاوردهای کلیدی و نتایج نهایی
(جرفی و عبادی، ۱۴۰۳)	اثر بخشی آموزش بر خودنظم جویی	مداخله تجربی روی دانش آموزان پسر	بهبود معنادار ارتباطات فردی و افزایش شدید انگیزه

تحصیلی	مقطع متوسطه	هیجانی	
ارتقای قابل توجه میزان سازگاری اجتماعی، عاطفی و تحصیلی	مطالعه گروهی بر روی نوجوانان تیزهوش	تاثیر آموزش سبک زندگی بر سازگاری عاطفی	(سهرابی فخرالدین و همکاران، ۱۴۰۲)
تایید ارتباط بسیار قوی یادگیری هیجانی با افزایش تاب آوری	بررسی تحلیلی در بستر آموزش و پرورش	نقش مهارت های عاطفی در توسعه میزان تاب آوری	(عمومی و همکاران، ۱۴۰۴)
تاثیر کاملاً مستقیم درک احساسات بر موفقیت در نمرات آکادمیک	مطالعه روی دانش آموزان مقطع ابتدایی	بهبود نتایج و عملکرد تحصیلی از طریق سواد عاطفی	(میرزاآقایی قاضی محله و بابازاده بیجاربنه، ۱۴۰۱)
تاثیر بسیار پایدار و عمیق آموزش زودهنگام بر مدیریت هیجان	مداخله تجربی و آموزشی بر روی خردسالان	ارتقای سلامت روان در سال های اولیه کودکی	(لو، ۲۰۲۳)
پیشگیری موثر از اضطراب و افسردگی از طریق سنجش مستمر کلاسی	ارزیابی فرایند کلاسی در مدارس پایه غنا	ادغام شایستگی های یادگیری اجتماعی در ارزیابی	(نتمومی و همکاران، ۲۰۲۵)
تایید نقش کلیدی کیفیت روابط همسالان و میزان خودکارآمدی ورزشی	مطالعه متغیرهای میانجی روی دانشجویان	تاثیر سواد سلامت دیجیتال بر مدیریت هیجانات	(ژو و همکاران، ۲۰۲۴)
تسهیل و تسریع روند جستجوی کمک حرفه ای مشاوره ای به واسطه سواد عاطفی	بررسی میزان تمایل به کمک خواهی در نوجوانان	نقش سواد سلامت روان در افزایش کمک خواهی	(بوزکورت و علمدار، ۲۰۲۵)
کاهش چشمگیر تنش ها و افزایش رضایت از زندگی با میانجی گری خوش بینی	مدل سازی نقش میانجی گرایانه متغیر خوش بینی	نقش سواد رفاه بر کاهش مشکلات سازگاری	(بیلدیریم و همکاران، ۲۰۲۵)

تاثیر آموزش های هدفمند مبتنی بر سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت نیز در مطالعات بومی به شدت مورد توجه روانشناسان تربیتی بوده است. بررسی اثربخشی این مداخلات آموزشی گروهی بر روی دانش آموزان تیزهوش به روشنی نشان داد که این رویکردها به طرز چشمگیری سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی آن ها را بهبود می بخشد (سهرابی فخرالدین و همکاران، ۱۴۰۲). دانش آموزان تیزهوش به دلیل داشتن حساسیت های خاص روانی، کمال گرایی افراطی و انتظارات بالای خانواده، اغلب در معرض فشارهای مضاعفی نسبت به سایر همسالان خود قرار دارند و تجهیز آن ها به مهارت های تنظیم هیجان، مانع از بروز فرسودگی شدید تحصیلی و انزوای اجتماعی در آنان می گردد. این امر لزوم تدوین برنامه های اختصاصی مشاوره متناسب با نیازهای روان شناختی گروه های مختلف دانش آموزی را با هدف پیشگیری از بحران های هویتی، به وضوح

نشان می‌دهد و بر ضرورت پرهیز از رویکردهای یکسان برای تمامی فراگیران تاکید دارد.

اهمیت سنجش و ارزیابی مستمر مهارت‌های عاطفی در کنار ارزیابی پیشرفت‌های تحصیلی، موضوعی است که در تحقیقات جدید نظام‌های آموزشی بین‌المللی بسیار برجسته شده است. مطالعات حاکی از آن است که تلفیق اصولی شایستگی‌های یادگیری اجتماعی در فرایند ارزشیابی کلاسی، نه تنها به ارتقای بهزیستی روانی دانش‌آموز کمک می‌کند، بلکه به صورت کاملاً مستند موجب کاهش سطح استرس مزمن، اضطراب امتحان و افسردگی در میان دانش‌آموزان می‌شود (ننومی و همکاران، ۲۰۲۵). تغییر رویکرد ارزشیابی از تمرکز صرف بر نمرات پایان‌ترم به ارزیابی رشد همه‌جانبه کودک، محیطی امن و به دور از تهدید برای فراگیران ایجاد می‌کند که در آن احساس ارزشمندی فردی آن‌ها تنها به دستاوردهای صرفاً علمی و نمرات ریاضی و علوم محدود نمی‌گردد. این شیوه ارزشیابی، ابعاد انسانی، تلاش‌ها و پیشرفت‌های عاطفی آن‌ها را نیز مورد تایید و تشویق قرار داده و اعتماد به نفس آن‌ها را به شدت تقویت می‌نماید.

نهایتاً، مطالعات مدل‌سازی معادلات ساختاری ارتباطات چندوجهی و پیچیده میان این متغیرهای روان‌شناختی را با دقت بسیار بالایی شفاف کرده‌اند. این پژوهش‌های پیشرفته با بررسی جامع شبکه‌های یادگیری عاطفی تایید می‌کنند که توسعه این مهارت‌ها دارای یک اثر آبخاری و فزاینده بر رفتار کلی دانش‌آموزان، میزان تاب‌آوری و بهزیستی آنان است (یوناس و همکاران، ۲۰۲۵). وجود یک مسیر مستقیم و غیرمستقیم آماری بسیار قوی بین درک صحیح احساسات و کاهش مشکلات انضباطی در کلاس درس، اثبات می‌کند که سرمایه‌گذاری کلان برای ارتقای سواد عاطفی، اقتصادی‌ترین، پایدارترین و موثرترین راهبرد برای مدیریت تعارضات در مدارس و ایجاد فضایی کاملاً آرام و مساعد برای یادگیری تمامی فراگیران محسوب می‌شود و باید در صدر برنامه‌های توسعه‌ای وزارتخانه‌های آموزش و پرورش قرار گیرد.

## روش پژوهش

این پژوهش با رویکردی کیفی و به روش مروری و مطالعات کتابخانه‌ای نگاشته شده است تا بتواند ابعاد مختلف و پیچیده موضوع را با استفاده از متون معتبر علمی بررسی و واکاوی نماید. در این فرایند نظام‌مند، داده‌های مورد نیاز از طریق جستجوی پیشرفته، استخراج دقیق، بررسی انتقادی و تحلیل محتوای جدیدترین مقالات چاپ شده در مجلات معتبر، پایان‌نامه‌های دانشگاهی و کنفرانس‌های علمی داخلی و خارجی پیرامون مفاهیم یادگیری هیجانی، سازگاری فراگیران و سلامت روان گردآوری شده‌اند. پژوهشگر با مطالعه عمیق منابع در دسترس و ترکیب هوشمندانه یافته‌های مطالعات پیشین، به توصیف تفصیلی، دسته‌بندی منطقی و نتیجه‌گیری تحلیلی پیرامون سوالات اصلی پژوهش پرداخته و در نهایت راهکارهای کاربردی و قابل اجرایی را برای استفاده مشاوران، مدیران و برنامه‌ریزان آموزشی ارائه نموده است.

## یافته‌ها

### تاثیر یادگیری هیجانی بر ارتقای شاخص‌های سلامت روان فراگیران

تحلیل متون علمی و منابع گردآوری شده به روشی نشان می‌دهد که مهارت‌های مرتبط با یادگیری هیجانی دارای نقشی کاملاً اساسی و غیرقابل انکار در ارتقای شاخص‌های مثبت بهزیستی و کاهش چشمگیر علائم اختلالات روانی در محیط‌های آموزشی است. فراگیرانی که آموزش‌های اصولی مبتنی بر شناخت و تنظیم هیجانات را در کلاس درس دریافت کرده‌اند، توانمندی به مراتب بالاتری در مدیریت استرس‌های روزمره، به ویژه استرس‌های فرساینده ناشی از امتحانات و

فشارهای تحصیلی از خود نشان می دهند (میرزاآقایی قاضی محله و بابازاده بیجارینه، ۱۴۰۱). توانایی نام گذاری دقیق احساسات به ذهن نوجوان کمک می کند تا از ابهام و آشفتگی روانی خارج شده و استراتژی های مقابله ای کاملاً متناسب با شرایط را فعال سازد که این خود مهم ترین عامل بازدارنده در برابر بروز حملات اضطرابی شدید است. از سوی دیگر، مهارت ابراز صحیح و قاطعانه هیجانات مانع از سرکوب مداوم احساسات منفی می شود؛ سرکوبی که خود از اصلی ترین پیش زمینه های شکل گیری دوره های طولانی افسردگی، خودزنی و انزوای روانی در نوجوانان به شمار می رود. آموزش این مفاهیم پایه ای به صورت ساختاریافته می تواند فضای روانی ایمنی را برای تخلیه هیجانات به روشی کاملاً جامعه پسند و سازنده فراهم آورد و از بروز فجایع روان شناختی پیشگیری کند.

در بررسی بسیار عمیق تر، نقش آگاهی و دانش ارتقای سلامت روان در بهبود نگرش فراگیران نسبت به دریافت کمک های تخصصی مشخص می شود. نوجوانانی که از طریق برنامه های درسی دارای آگاهی هیجانی بالایی شده اند، بسیار راحت تر می توانند مرز ظریف بین احساسات طبیعی ناشی از شرایط گذرا و علائم هشداردهنده اختلالات جدی روانی را تشخیص دهند و در زمان مناسب به مشاور یا روانشناس مدرسه مراجعه نمایند (بوزکورت و علمدار، ۲۰۲۵). این خود آگاهی ارزشمند باعث می شود که فرد به جای پناه بردن به مکانیزم های دفاعی ناسالم نظیر پرخاشگری فیزیکی، انکار مشکل، مصرف مواد مخدر یا پناه بردن به رفتارهای پرخطر اینترنتی، راهکارهای اصولی را برای حل تعارضات درونی خود برگزیند. مداخله زودهنگام کادر مشاوره مدرسه که دقیقاً در نتیجه این خودابرازی آگاهانه صورت می گیرد، نقش بسیار کلیدی در پیشگیری از مزمن شدن مشکلات روانی در سنین بزرگسالی دارد و فرایند درمان و بهبود را برای سیستم بهداشت و روان جامعه به شدت تسهیل می نماید.

یافته ها حاکی از آن است که توسعه سواد عاطفی تاثیر شگرفی بر ارتقای بهزیستی روان شناختی، میزان شادکامی و احساس سرزندگی در محیط یادگیری دارد. احساس عمیق رضایت از زندگی زمانی در یک فراگیر شکل می گیرد که او احساس کند بر واکنش های درونی خود کنترل کامل دارد و می تواند محیط اطرافش را به درستی و بدون سوگیری تحلیل کند (یوناس و همکاران، ۲۰۲۵). این ویژگی، زمینه ساز شکل گیری یک هویت بسیار منسجم و باثبات در فرد می شود که او را در برابر قضاوت های مخرب و فشارهای منفی همسالان مقاوم می سازد. آموزش سواد سلامت الکترونیک در کنار مباحث هیجانی نیز نشان داده است که دانش آموزان می توانند با استفاده از تفکر انتقادی، محتواهای مخرب موجود در فضای مجازی که باعث ایجاد احساس نقص، مقایسه های ناعادلانه و اضطراب تصویر بدنی می شوند را فیلتر کرده و سلامت روان خود را در این شبکه های پیچیده ارتباطی با موفقیت حفظ نمایند (ژو و همکاران، ۲۰۲۴).

### جدول شماره ۳: تحلیل توصیفی یافته های مرتبط با اثربخشی یادگیری هیجانی بر شاخص های سلامت

راهبردهای مداخله ای پیشنهادی برای مشاوران	پیامدهای مثبت ناشی از ارتقای سواد عاطفی	لثرات مخرب ناشی از ضعف در مهارت های هیجانی	شاخص های سلامت روان
آموزش تکنیک های ذهن آگاهی و	تسلط کامل بر واکنش های جسمانی،	بروز مکرر حملات پانیک، سردرگمی	سطح اضطراب و استرس

راهنمایی مداخله‌ای پیشنهادی برای مشاوران	پیامدهای مثبت ناشی از ارتقای سواد عاطفی	لثرات مخرب ناشی از ضعف در مهارت‌های هیجانی	شاخص‌های سلامت روان
تنظیم تنفس در کلاس	مدیریت بهینه استرس امتحان	ذهنی و ترس از قضاوت	
برگزاری جلسات منظم گروه‌درمانی و تخلیه ایمن هیجانی	افزایش سطح شادکامی، پویایی ذهنی و ابراز وجود کاملاً ایمن	سرکوب مداوم احساسات، احساس طردشدگی و افت شدید انرژی	نرخ افسردگی و انزوا
تشویق دانش‌آموزان به خودمراقبتی و آموزش تفکر مثبت	درک هویت فردی، افزایش خودکارآمدی و رضایت بالای زندگی	احساس بی‌کفایتی، پوچی و عدم تسلط بر امور تحصیلی	بهبودی روان‌شناختی
انگ‌زدایی از فرایند مشاوره و ایجاد فضای امن و سرشار از اعتماد	مراجعه خودخواسته به مشاور، تشخیص به موقع بحران‌های درونی	پنهان‌کاری مشکلات، استفاده از مکانیزم‌های دفاعی ناسالم	رویکرد کمک‌خواهی روانی

### نقش یادگیری هیجانی در بهبود قطعی سازگاری اجتماعی و تحصیلی

سازگاری فراگیران با محیط آموزشی و ارتقای کیفیت ارتباطات بین فردی از دیگر نتایج بسیار برجسته توسعه مهارت‌های هیجانی است که در یافته‌های پژوهش مورد تایید قرار گرفته است. در بعد مهم اجتماعی، توانایی همدلی و درک عمیق احساسات دیگران، اصلی‌ترین عاملی است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تعارضات، سوءتفاهم‌ها و اختلافات خود را با همکلاسی‌ها صرفاً از طریق گفتگو و مذاکره مسالمت‌آمیز حل و فصل نمایند (عموئی و همکاران، ۱۴۰۴). فراگیرانی که فاقد این سواد پایه‌ای هستند، در مواجهه با نظرات مخالف یا انتقادات همسالان به سرعت حالت تدافعی گرفته و به پرخاشگری کلامی یا فیزیکی روی می‌آورند که نتیجه قطعی آن، طرد شدن تدریجی از گروه‌های دوستی است. در مقابل، مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر یادگیری هیجانی به فرد اجازه می‌دهد جایگاه اجتماعی خود را در مدرسه تثبیت کرده و از حمایت‌های روانی قدرتمند شبکه دوستان بهره‌مند شود. این حمایت‌های اجتماعی به نوبه خود نقش محافظتی بسیار قدرتمندی در برابر فشارهای زندگی تحصیلی و بحران‌های خانوادگی ایفا می‌کنند و احساس تنهایی را در نوجوانان از بین می‌برند.

در بعد حیاتی تحصیلی، بررسی یافته‌ها وجود ارتباط کاملاً مستقیمی بین میزان آرامش روانی و عملکرد بهینه مغز

در حوزه های حافظه، تمرکز و پردازش اطلاعات را تایید می کند. هیجانات منفی و مزمن نظیر ترس، اضطراب شدید و خشم، بخش هایی از سیستم عصبی را فعال می کنند که منحصرًا مسئول بقا و واکنش های اولیه جنگ یا گریز هستند و در نتیجه، فرایندهای بسیار پیچیده شناختی مربوط به یادگیری مفهومی در قشر پیش پیشانی مغز کاملاً مختل می گردند (میرزاآقایی قاضی محله و بابازاده بیجاربنه، ۱۴۰۱). یادگیری هیجانی با بازگرداندن سریع سیستم عصبی به حالت تعادل و آرامش، ظرفیت های گسترده ذهن را برای پردازش اطلاعات جدید، تحلیل مسائل پیچیده ریاضی و تفکر خلاقانه در علوم انسانی آزاد می کند. بررسی نتایج تحصیلی دانش آموزان مقاطع مختلف پایه به روشنی و با قطعیت نشان می دهد مدارس که برنامه های مدون و منظمی برای آموزش مهارت های کنترل خشم و مدیریت احساسات در ساعات کلاسی دارند، با نرخ بسیار پایین تری از افت تحصیلی، نمرات ضعیف و ترک تحصیل در میان فراگیران خود مواجه هستند.

علاوه بر این موارد، مقوله تاب آوری تحصیلی که یکی از زیرمجموعه های بسیار مهم و تعیین کننده سازگاری است، به شدت وام دار سطح سواد عاطفی فراگیران می باشد. دانش آموزانی که توانایی تنظیم منطقی احساسات خود را فرا گرفته اند، کسب نمرات پایین در یک آزمون یا شکست در رقابت های علمی را به عنوان یک فاجعه مطلق و غیرقابل جبران ارزیابی نمی کنند، بلکه آن را صرفاً باز خوردی برای تغییر روش های مطالعه، برنامه ریزی مجدد و تلاش بیشتر می دانند (نتومی و همکاران، ۲۰۲۵). این تغییر شگرف نگرش شناختی، از بروز پدیده مخرب درماندگی آموخته شده جلوگیری کرده و موتور محرک انگیزه درونی را برای پیشرفت مداوم روشن نگه می دارد. ارزیابی های مبتنی بر یادگیری اجتماعی در سطح کلاس درس نیز با برجسته کردن مستمر نقاط قوت رفتاری و عاطفی، اعتماد به نفس دانش آموزان را به طرز چشمگیری افزایش داده و آنان را برای پذیرش مسئولیت های بزرگ تر علمی و مشارکت کاملاً فعال و بدون ترس در فرایند تدریس ترغیب می نماید.

### متغیرهای میانجی و مکانیزم های پیچیده اثرگذاری روان شناختی

بررسی دقیق مکانیزم های زیربنایی در مطالعات مختلف نشان می دهد که آموزش مهارت های هیجانی تنها به صورت یک رابطه خطی و ساده بر سازگاری فرد اثر نمی گذارد، بلکه متغیرهای روان شناختی متعددی به عنوان کاتالیزور و میانجی در این مسیر عمل می کنند. یکی از قدرتمندترین و مهم ترین این عوامل، متغیر خوش بینی و مثبت اندیشی است که مستقیماً در اثر درک صحیح محیط پیرامون به وجود می آید (بیلدیریم و همکاران، ۲۰۲۵). فردی که می تواند هیجانات سرکش خود را به خوبی مدیریت کند، جهان پیرامون را مکانی قابل پیش بینی تر، منطقی تر و ایمن تر تصور می کند و همین خوش بینی ذاتی باعث می شود در مواجهه با چالش های سخت دوران تحصیل، راهبردهای فعالانه حل مسئله را جایگزین راهبردهای منفعلانه و اجتنابی کند. این نگرش مثبت و امیدبخش به تدریج بر سلامت جسمانی، تقویت سیستم ایمنی، کیفیت خواب و سطح انرژی روزانه فراگیر نیز تاثیر مستقیم گذاشته و یک چرخه معیوب از استرس و بیماری را به یک چرخه کاملاً سازنده از پیشرفت، سلامتی و بهزیستی تبدیل می نماید.

از دیگر متغیرهای میانجی بسیار حیاتی در این فرایند پژوهشی، می توان به نقش پررنگ کیفیت روابط همسالان و همچنین میزان خودکارآمدی فرد در فعالیتهای جمعی و ورزشی اشاره کرد. سواد عاطفی توانایی درک متقابل و گوش دادن فعال را بالا برده و به شکل گیری دوستی های بسیار عمیق، قابل اعتماد و پایدار در محیط مدرسه کمک می کند (سهرابی فخرالدین و همکاران، ۱۴۰۲). این شبکه های گسترده دوستی به عنوان یک سپر حمایتی نفوذناپذیر، اثرات مخرب استرس های محیطی و خانوادگی را خنثی می کنند. از سوی دیگر، مشارکت در برنامه های سبک زندگی سالم از قبیل ورزش های گروهی و تیمی، به دلیل نیازمندی مبرم به هماهنگی، کار تیمی سازنده و مدیریت لحظه ای هیجانات در حین رقابت های پرفشار، بستر بسیار مناسب و عملیاتی برای تمرین و تثبیت مهارت های عاطفی فراهم می آورد. تقویت احساس خودکارآمدی ورزشی از طریق

این مشارکت های فیزیکی، اعتماد به نفس کلی و تصویر بدنی مثبت فراگیر را افزایش داده و بازتاب مستقیم آن در محیط آکادمیک به شکل افزایش قابل توجه انگیزه، تلاش خستگی ناپذیر و سازگاری بهتر با قوانین و ساختارهای انضباطی مدرسه نمایان می شود.

مدل سازی معادلات ساختاری در پژوهش های نوین روانشناسی تربیتی به خوبی این ارتباطات چندگانه، تو در تو و پیچیده را تایید کرده اند. نتایج این تحلیل های آماری بسیار پیشرفته حاکی از آن است که یادگیری عاطفی به صورت کاملا همزمان بر کاهش مشکلات رفتاری برون نمودار نظیر پرخاشگری و قلدری، و اختلالات رفتاری درون نمودار نظیر اضطراب اجتماعی و گوشه گیری تاثیر می گذارد و در نهایت به ارتقای سطح بی نظیری از تاب آوری و بهزیستی منجر می شود (یوناس و همکاران، ۲۰۲۵). این یافته های ارزشمند پژوهشی به تمامی مشاوران، مدیران و برنامه ریزان آموزشی این بینش عمیق را می دهد که برای حل ریشه های، قطعی و پایدار مشکلات انضباطی و تحصیلی فراگیران، هرگز نباید صرفا به دنبال اجرای روش های تنبیهی سنتی یا تشویق های مادی سطحی بود، بلکه باید با طراحی یک بستر غنی و حمایتگر از آموزش های اجتماعی و عاطفی، هسته مرکزی شخصیت فراگیران را توانمند ساخته و ظرفیت های شگفت انگیز خودنظم جویی آنان را از درون پرورش داد تا نتایج آن تا پایان عمر همراه فرد باقی بماند.

#### جدول شماره ۴: مکانیزم های اثرگذاری و متغیرهای میانجی در ارتقای سازگاری فراگیران

ردیف	متغیرهای میانجی و عوامل اثرگذار	نقش واسطه ای در فرایند سازگاری و سلامت روان	مکانیزم اتصال و ارتباط با یادگیری هیجانی	تاثیر نهایی و قطعی بر عملکرد آموزشی فراگیر
۱	خوش بینی و نگرش مثبت اندیشانه	تبدیل راهبردهای منفعلانه اجتنابی به راهبردهای فعال حل مسئله	درک کاملا واقع بینانه از محیط و کنترل پذیری هیجانات درونی	افزایش چشمگیر پشتکار، امیدواری به آینده و کاهش قطعی افت تحصیلی
۲	کیفیت روابط با شبکه همسالان	ایجاد یک شبکه حمایتی قدرتمند در برابر استرس های مخرب روان شناختی	توسعه توانمندی در همدلی، مهارت حل تعارض و ارتباط موثر و سازنده	پیشگیری از انزوای اجتماعی و تثبیت احساس عمیق تعلق خاطر به مدرسه
۳	خودکارآمدی فیزیکی و ورزشی	تخلیه کاملا سالم هیجانات انباشته شده و افزایش اعتماد به نفس کلی	تمرین مستمر کار گروهی، پذیرش منطقی شکست و تنظیم خشم در رقابت	ارتقای بی نظیر سطح انرژی، نشاط روحی و شادابی در محیط کلاس درس
۴	تاب آوری	مقاومت بالا	جلوگیری از	حفظ عملکرد

درخشان علمی و تمرکز بالا حتی در شرایط بسیار نامساعد محیطی	سرکوب عاطفی و تحلیل کاملاً منطقی دلایل شکست‌ها	در برابر تروماها و بازگشت بسیار سریع به شرایط عادی	شناختی و رفتاری
---	--	--	-----------------

### بحث و نتیجه‌گیری

بررسی جامع، موشکافانه و تحلیل بسیار عمیق متون علمی و پژوهش‌های انجام شده در زمینه یادگیری هیجانی نشان می‌دهد که این مفهوم فراتر از یک مهارت جانبی یا برنامه فوق برنامه، به عنوان یکی از ستون‌های اصلی، بنیادین و کاملاً جدایی‌ناپذیر در شکل‌گیری شخصیت سالم، متعادل و موفق فراگیران در نظام‌های آموزشی مدرن عمل می‌کند. یافته‌های این مرور سیستماتیک حاکی از آن است که توسعه و پرورش توانمندی‌های مرتبط با درک، پردازش و مدیریت دقیق هیجانات، تأثیرات بسیار عمیق، گسترده و چندجانبه‌ای بر ارتقای شاخص‌های کلیدی سلامت روان دارد. این آموزش‌ها از طریق کاهش معنی‌دار و قطعی نرخ اضطراب عمومی، پیشگیری موثر از بروز دوره‌های افسردگی و ارتقای سطح شادکامی، بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان را به شدت تضمین می‌کنند. فراگیرانی که در محیط مدرسه به ابزارهای کارآمد تنظیم هیجان مجهز می‌شوند، در مواجهه با چالش‌های پیچیده تحصیلی و بحران‌های هویتی دوره حساس نوجوانی، رویکردهای مقابله‌ای بسیار سازگارانه‌تر، منطقی‌تر و پخته‌تری اتخاذ نموده و به ندرت به سمت رفتارهای پرخطر، بزهکاری یا مکانیزم‌های دفاعی مخرب گرایش پیدا می‌کنند. این تاب‌آوری روانی شگفت‌انگیز، آن‌ها را قادر می‌سازد تا از سخت‌ترین موانع آموزشی با موفقیت کامل عبور کرده و تجربیات تلخ شکست را نه به عنوان پایان راه، بلکه به عنوان بالارزش‌ترین فرصت‌ها برای یادگیری، اصلاح مسیر و رشد فردی بازتفسیر نمایند.

در حوزه بسیار مهم سازگاری اجتماعی و تحصیلی، نتایج پژوهش‌ها به روشنی و با قطعیت آماری، اهمیت انکارناپذیر برخوردار از مهارت‌های عاطفی را در بهبود کیفیت روابط بین فردی و ارتقای چشمگیر عملکرد آکادمیک اثبات نموده‌اند. توانایی ارزشمند همدلی با دیگران، مهارت حل مسالمت‌آمیز تعارضات و برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر با گروه همسالان و معلمان، بستر بسیار مناسب، ایمن و حمایتگری را برای ایجاد احساس تعلق خاطر عمیق و پذیرش متقابل در محیط مدرسه فراهم می‌آورد. این احساس امنیت روانی بی‌ظنیر، با آزادسازی ظرفیت‌های عظیم شناختی ذهن، میزان تمرکز، دقت و انگیزه یادگیری فراگیران را به شدت و به صورت تصاعدی افزایش داده و در نتیجه منجر به بهبود خیره‌کننده نمرات درسی، درخشش در آزمون‌های علمی و کاهش چشمگیر آمار غیبت‌های غیرموجه و ترک تحصیل می‌گردد. نقش تعیین‌کننده متغیرهای میانجی همچون خوش‌بینی سرشار نسبت به آینده، امیدواری و ارتقای سطح خودکارآمدی ورزشی و اجتماعی نیز در این فرایند رشد، بسیار حیاتی ارزیابی شد؛ به گونه‌ای که آموزش مستمر مهارت‌های هیجانی با اصلاح و بازسازی نگرش‌های بنیادین فرد، چرخه‌ای پایدار از موفقیت‌های پی‌درپی را در تمامی ابعاد روانی، اجتماعی و تحصیلی او پایه‌گذاری می‌کند.

با توجه به این دستاوردهای ارزشمند و غیرقابل انکار علمی، ضرورت بازنگری اساسی و تغییر پارادایم در ساختار برنامه‌های درسی و روش‌های سنتی تربیتی بیش از پیش و با فوریت کامل احساس می‌گردد. سیاست‌گذاران ارشد حوزه آموزش و پرورش باید با عبور شجاعانه از رویکردهای صرفاً حافظه‌محور و شناختی، ادغام ساختاریافته، هدفمند و مستمر برنامه‌های یادگیری اجتماعی و عاطفی را در تمامی مقاطع تحصیلی، از پیش‌دبستانی تا پایان دوره متوسطه، در صدر دستور کار اجرایی خود قرار دهند. در این مسیر تحول‌آفرین، مشاوران مدارس، روانشناسان تربیتی، مدیران و تک‌تک معلمان نقش

محوری و غیرقابل جایگزینی در پیاده‌سازی موفق این برنامه‌ها بر عهده دارند. این کادر آموزشی نیازمند دریافت آموزش‌های ضمن خدمت تخصصی، کارگاه‌های عملی و حمایت‌های مستمر برای ارتقای دانش و مهارت‌های کاربردی خود در این زمینه حساس می‌باشند. ایجاد یک محیط آموزشی کاملاً ایمن، سرشار از احترام، حمایتگر و عاری از هرگونه قضاوت مخرب که در آن ابراز صادقانه احساسات به رسمیت شناخته شده و تمرین خودمراقبتی به یک ارزش اخلاقی تبدیل شود، می‌تواند تضمین‌کننده پرورش نسلی باشد که نه تنها از لحاظ علمی و تکنولوژیکی در بالاترین سطح توانمندی هستند، بلکه از بلوغ روانی، هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی لازم برای رویارویی با پیچیدگی‌ها، چالش‌ها و استرس‌های دنیای متلاطم فردا نیز به طور کامل برخوردارند. اجرای مداخلات روان‌شناختی هدفمند و تخصیص منابع کافی به ویژه برای حمایت همه‌جانبه از گروه‌های آسیب‌پذیر نظیر دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه یا درگیر با فقر، گامی اساسی، اخلاقی و الزامی در مسیر تحقق عدالت واقعی آموزشی و ارتقای پایدار سلامت عمومی کل جامعه خواهد بود.

## منابع

۱. جرفی، ح.، و عبادی، غ. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش سواد عاطفی بر خودنظم‌جویی هیجانی، ارتباط بین‌فردی و اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهرستان شوشتر. دستاوردهای روان‌شناختی.
  ۲. روح‌زاد شیخجان، ر.، باقری، م.، مقدم خامسلو، ن.، و باقری، س. (۱۴۰۲). چالش‌ها و فرصت‌های سواد عاطفی در بهبود برنامه آموزشی. در پنجمین کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، حقوق، مطالعات اجتماعی و روانشناسی.
  ۳. سهرابی فخرالدین، ا.، اکبری، م.، و کریمی، ک. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان تیزهوش. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۱۰(۶)، ۶۲-۷۵.
  ۴. عمویی، س.، شورگشتی، آ.، نوروززاده، ف.، و زارع، م. (۱۴۰۴). نقش سواد عاطفی در توسعه مهارت‌های تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی فراگیران. در اولین همایش بین‌المللی تحولات نوین در نظام‌های آموزشی، تربیتی، روانشناسی، مهارت‌آموزی و مهارت‌محوری با محوریت آموزش و پرورش در هزاره سوم، بوشهر.
  ۵. میرزاآقایی قاضی‌محله، م.، و بابازاده بیجارینه، س. (۱۴۰۱). نقش سواد عاطفی در بهبود نتایج تحصیلی دانش‌آموزان دبستان. در پنجمین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان.
۱. Bozkurt, G., & Alemdar, D. K. (۲۰۲۰). The mediating role of mental health promoting knowledge level in the relationship between emotional literacy and psychological help seeking attitudes in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 174, ۱۰۸۳-۱۰۸۴.
  ۲. Luo, H. (۲۰۲۳). Emotional Management and Mental Health Promotion in Young Children: An Empirical Study of Educational Intervention. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (۱۰۷).
  ۳. Ntumi, S., Kwaku, C. K., Agyemang, K., & Nyarko, B. (۲۰۲۰). Assessing What Matters: Integrating Social-Emotional Learning (SEL) Competencies into Classroom Assessment to Promote Pupil Well-Being, Academic Engagement, Resilience, and Mental Health (Stress, Anxiety, and Depression) in Basic Schools in Ghana.
  ۴. Rees, P. (۲۰۱۳). The mental health, emotional literacy, cognitive ability, literacy attainment and 'resilience' of 'looked after children': A multidimensional, multiple-rater population based study. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(۲), ۱۸۳-۱۹۸.
  ۵. Yıldırım, M., Dilekçi, Ü., Aksoy, Ş., & Mohammed Abdullah Alkhalayfi, A. (۲۰۲۰). Investigating the impact of well-being literacy on psychological adjustment problems, life satisfaction, and psychological well-being in Turkish undergraduate students: the mediating role of optimism. *BMC psychology*, 13(۱), ۱۲۹۱.
  ۶. Younas, M., El-Dakhs, D. A. S., & Jiang, Y. (۲۰۲۰). Exploring emotional learning and its impact on student behavior, well-being, and resilience using structural equation modeling. *Scientific Reports*, 15(۱), ۴۳۸۵۶.
  ۷. Younas, M., El-Dakhs, D. A. S., & Jiang, Y. (۲۰۲۵). Exploring emotional learning and its impact on student behavior, well-being, and resilience using structural equation modeling. *Scientific Reports*, ۱۵(۱), ۴۳۸۵۶.
  ۸. Zhu, W., Liu, J., Lou, H., Mu, F., & Li, B. (۲۰۲۴). The impact of electronic health literacy on emotional management ability among college students: the mediating roles of peer relationships and exercise self-efficacy. *BMC psychology*, 12(۱), ۷۴۷.