

بررسی اثربخشی سواد عاطفی بر بهبود شاخص های سلامت روان و سازگاری فراگیران

سودا قهرمانی^۱، زهرا نوروزی^۲، سحر صدیقی اماندی^۳

۱. کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی مؤسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری تبریز

۲. کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

۳. کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

چکیده

این مقاله مروری با هدف بررسی و تحلیل اثربخشی آموزش و ارتقای سواد عاطفی بر بهبود شاخص های مرتبط با سلامت روان و افزایش میزان سازگاری تحصیلی و اجتماعی فراگیران در مقاطع مختلف آموزشی تدوین شده است. در دنیای پیچیده و پویای امروز، توجه به ابعاد غیرشناختی و روانی دانش آموزان به موازات پیشرفت های تحصیلی، به یکی از اولویت های اساسی در برنامه ریزی های آموزشی و تربیتی تبدیل شده است. سواد عاطفی که شامل توانایی شناخت، درک، مدیریت و ابراز صحیح احساسات است، به عنوان یک عامل محافظتی قدرتمند در برابر فشارهای روانی، اضطراب و افسردگی عمل می کند. این پژوهش نشان می دهد که تجهیز فراگیران به مهارت های عاطفی، نه تنها به صورت مستقیم بر کاهش ناهنجاری های رفتاری تاثیرگذار است، بلکه با ارتقای تاب آوری و کیفیت روابط بین فردی، زمینه ساز شکل گیری یک بستر آموزشی سالم و فراگیر می شود. یافته های این مطالعه که از طریق تحلیل متون علمی و پژوهش های پیشین به دست آمده است، بر اهمیت ادغام رویکردهای یادگیری اجتماعی و عاطفی در برنامه های درسی تاکید دارد. نتایج حاکی از آن است که فراگیری که از سطح بالاتری از سواد عاطفی برخوردارند، در مواجهه با چالش های تحصیلی و بحران های اجتماعی، راهبردهای مقابله ای سازگارانه تری اتخاذ می کنند و در نتیجه، سطح رضایت از زندگی و بهزیستی روان شناختی بالاتری را تجربه می نمایند. سیاست گذاران آموزشی و مشاوران مدارس می توانند با بهره گیری از این نتایج، مداخلات هدفمندی را برای حمایت از گروه های آسیب پذیر طراحی و اجرا کنند.

کلیدواژه ها: سواد عاطفی، سلامت روان، سازگاری تحصیلی، یادگیری اجتماعی، تاب آوری.

مقدمه:

نظام‌های آموزشی در سراسر جهان با تغییرات بنیادین و چالش‌های نوینی مواجه هستند که نیازمند بازنگری در اهداف و روش‌های تدریس و تربیت است. در دهه‌های گذشته، تمرکز اصلی مدارس صرفاً بر انتقال دانش نظری و ارتقای مهارت‌های شناختی متمرکز بود، اما امروزه ضرورت توجه به ابعاد روانی، اجتماعی و عاطفی فراگیران بیش از پیش احساس می‌شود. دانش‌آموزان در مسیر رشد و یادگیری خود با طیف گسترده‌ای از فشارهای روانی، تنش‌های ناشی از رقابت‌های تحصیلی، تعارضات خانوادگی و بحران‌های هویتی روبرو می‌شوند که عدم مدیریت صحیح این موارد می‌تواند پیامدهای مخربی بر آینده آن‌ها داشته باشد. در این راستا، مفهوم سواد عاطفی به عنوان یک مولفه حیاتی در توسعه همه‌جانبه شخصیت انسان مورد توجه روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است. توانمندی در زمینه شناخت احساسات خود و دیگران، مدیریت هیجانات منفی و برقراری ارتباطات موثر، پایه‌های اصلی این سواد را تشکیل می‌دهند و نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت‌های فردی ایفا می‌کنند (جرفی و عبادی، ۱۴۰۳).

توسعه مهارت‌های عاطفی در محیط‌های آموزشی نیازمند یک برنامه‌ریزی دقیق و استفاده از راهبردهای مداخله‌ای مبتنی بر شواهد علمی است که بتواند پاسخگوی نیازهای متنوع فراگیران باشد. تحقیقات نشان داده است که ضعف در تنظیم هیجانات رابطه مستقیمی با بروز اختلالات رفتاری، افت تحصیلی و کاهش انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های گروهی دارد. از سوی دیگر، آموزش این مهارت‌ها به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی که دوره حساس شکل‌گیری هویت است، می‌تواند به عنوان یک واکسن روان‌شناختی در برابر آسیب‌های اجتماعی عمل کند. فراهم کردن یک بستر حمایتی که در آن فراگیران جرات ابراز احساسات خود را داشته باشند و یاد بگیرند چگونه با ناکامی‌ها کنار بیایند، وظیفه خطیر معلمان، مشاوران و مدیران مدارس است. ارتقای سطح آگاهی عمومی نسبت به اهمیت این موضوع می‌تواند راه را برای ورود برنامه‌های مبتنی بر یادگیری اجتماعی و هیجانی به درون کلاس‌های درس هموار سازد (لو، ۲۰۲۳).

در بررسی شاخص‌های سلامت روان، مولفه‌های متعددی نظیر کاهش سطح اضطراب، پیشگیری از افسردگی، ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و افزایش امیدواری مورد سنجش قرار می‌گیرند. سواد عاطفی با ایجاد ظرفیت‌های درونی برای تحلیل واقع‌بینانه رویدادها، به فراگیران کمک می‌کند تا به جای واکنش‌های تکانشی، پاسخ‌های منطقی و سازنده‌ای به محرک‌های محیطی بدهند. این فرایند نه تنها به حفظ آرامش درونی فرد کمک می‌کند، بلکه به صورت غیرمستقیم بر بهبود کیفیت تعاملات او با گروه همسالان و کادر آموزشی تاثیر می‌گذارد. مطالعات متعددی تایید کرده‌اند که دانش‌آموزانی که توانایی بالایی در درک و مدیریت هیجانات دارند، کمتر درگیر رفتارهای پرخطر می‌شوند و تمایل بیشتری برای کمک‌خواهی روان‌شناختی در مواقع بحرانی نشان می‌دهند. این امر به ویژه برای نوجوانانی که در معرض آسیب‌های ناشی از محیط‌های پرخطر یا شرایط نامساعد اقتصادی و اجتماعی قرار دارند، از اهمیت دوچندانی برخوردار است (بوزکورت و علمدار، ۲۰۲۵).

علاوه بر سلامت روان، مفهوم سازگاری در ابعاد تحصیلی و اجتماعی از دیگر متغیرهای کلیدی است که به شدت تحت تاثیر مهارت‌های عاطفی قرار دارد. سازگاری به معنای توانایی فرد برای ایجاد تعادل بین نیازهای درونی خود و انتظارات محیط پیرامون است و فراگیری که در این زمینه موفق عمل می‌کنند، معمولاً عملکرد تحصیلی درخشان‌تری دارند. ارتباط معناداری بین توانایی درک متقابل، همدلی با همکلاسی‌ها و کاهش تعارضات بین‌فردی در محیط مدرسه وجود دارد که همگی از نتایج مستقیم برخورداری از سواد عاطفی بالا محسوب می‌شوند. وقتی فراگیر احساس کند که در محیط مدرسه پذیرفته شده و

می تواند احساسات خود را به شکلی ایمن بیان کند، میزان دلبستگی او به مدرسه افزایش یافته و از میزان غیبت ها و بی میلی به حضور در کلاس کاسته می شود. این فرایند به ویژه در طراحی مداخلات مشاوره ای برای دانش آموزانی که دچار افت عملکرد یا مشکلات رفتاری شده اند، بسیار راهگشا و کاربردی است (یوناس و همکاران، ۲۰۲۵).

سوالات پژوهش

- سواد عاطفی چه تاثیری بر ارتقای شاخص های کلیدی سلامت روان در فراگیران مقاطع مختلف آموزشی دارد؟
- آموزش مهارت های عاطفی چگونه می تواند موجب بهبود سطح سازگاری تحصیلی و اجتماعی در محیط های مدرسه شود؟
- چه مکانیسم ها و متغیرهای میانجی در فرایند اثرگذاری سواد عاطفی بر بهزیستی روان شناختی دانش آموزان نقش دارند؟

اهداف پژوهش

- تبیین رابطه میان ابعاد مختلف سواد عاطفی و کاهش علائم اضطراب و افسردگی در میان دانش آموزان و نوجوانان.
- شناسایی و تحلیل اثربخشی رویکردهای یادگیری اجتماعی و هیجانی بر افزایش تاب آوری و مشارکت تحصیلی فراگیران.
- بررسی نقش میانجی گرایانه عواملی نظیر خوش بینی و کیفیت روابط گروه همسالان در بهبود سازگاری فردی و اجتماعی فراگیران.

تعاریف و مبانی نظری

سواد عاطفی به عنوان یک مفهوم چندبعدی در روانشناسی و علوم تربیتی، به توانایی شناخت، درک، نام گذاری دقیق، مدیریت منطقی و ابراز مناسب احساسات خود و دیگران اشاره دارد. این مفهوم که ارتباط تنگاتنگی با هوش هیجانی دارد، فراتر از یک درک ساده از هیجانات است و مستلزم یک فرایند شناختی و رفتاری پیچیده برای استفاده از اطلاعات عاطفی در جهت هدایت افکار و اقدامات روزمره است. در محیط های آموزشی، سواد عاطفی به فراگیران ابزارهایی می دهد تا زبان مشترکی برای بیان حالات درونی خود پیدا کنند که این امر از بروز بسیاری از سوء تفاهم ها و رفتارهای پرخاشگرانه جلوگیری می کند. رویکردهای نوین آموزشی تاکید دارند که مهارت های عاطفی ذاتی نیستند و باید از طریق آموزش های سیستماتیک، مداوم و مبتنی بر تجربه در محیط مدرسه و خانواده پرورش یابند. پرورش این مهارت ها نیازمند ایجاد فضایی امن است که در آن اشتباهات عاطفی به عنوان فرصت هایی برای یادگیری در نظر گرفته شوند و معلمان نقش تسهیل گر را در این فرایند بر عهده داشته باشند (روحزاد شیخجان و همکاران، ۱۴۰۲).

یکی از مهم ترین ارکان سواد عاطفی، خودنظم جویی هیجانی است که به معنای قابلیت کنترل تکانه ها، مدیریت استرس و تنظیم شدت و نوع هیجانات در مواجهه با موقعیت های چالش برانگیز است. این مهارت به فراگیر اجازه می دهد که به جای تسلیم شدن در برابر احساسات منفی مانند خشم یا ترس شدید، با استفاده از راهبردهای شناختی نظیر ارزیابی مجدد موقعیت، واکنش های خود را تعدیل کند. خودنظم جویی به ویژه در دوران نوجوانی که با طوفان های هورمونی و تغییرات سریع خلقی همراه است، اهمیت بسزایی پیدا می کند و فقدان آن می تواند منجر به بروز رفتارهای مخرب و آسیب زا شود. تحقیقات نشان می دهد که آموزش این مولفه از سواد عاطفی می تواند تاب آوری تحصیلی دانش آموزان را در برابر شکست ها افزایش داده و آن ها را برای تلاش مجدد و پشتکار در مسیر دستیابی به اهداف آموزشی ترغیب نماید. در واقع فراگیری این اصول، زیربنای مستحکمی برای سلامت روان و موفقیت های آتی در زندگی حرفه ای و شخصی ایجاد می کند (جرفی و عبادی، ۱۴۰۳).

شاخص‌های سلامت روان در محیط‌های آموزشی شامل طیف وسیعی از مولفه‌های مثبت نظیر بهزیستی روان‌شناختی، رضایت از زندگی، شادکامی و مولفه‌های منفی نظیر سطوح پایین استرس، اضطراب و افسردگی است. بهزیستی روان‌شناختی تنها به معنای عدم وجود بیماری روانی نیست، بلکه شامل احساس کفایت، استقلال، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود نیز می‌شود. در چارچوب نظریه‌های سلامت روان، سواد عاطفی از طریق ارتقای دانش فرد نسبت به راهکارهای حفظ سلامت و تشویق به رفتارهای خودمراقبتی، نقش پیشگیرانه و درمانی ایفا می‌کند. آگاهی از وضعیت روانی خود و توانایی تشخیص زودهنگام علائم فشار روانی، اولین قدم در مسیر جستجوی کمک‌های حرفه‌ای و روان‌شناختی است که متأسفانه در بسیاری از جوامع به دلیل وجود انگ‌های اجتماعی نادیده گرفته می‌شود. ارتقای این آگاهی‌ها در مدارس می‌تواند موانع فرهنگی را کاهش داده و نگرش دانش‌آموزان را نسبت به دریافت خدمات مشاوره‌ای بهبود بخشد (بوزکورت و علمدار، ۲۰۲۵).

مفهوم سازگاری فراگیران به دو بخش عمده سازگاری تحصیلی و سازگاری اجتماعی تقسیم می‌شود که هر دو برای تجربه یک زندگی دانش‌آموزی موفق و سازنده ضروری هستند. سازگاری تحصیلی به معنای هماهنگی با الزامات مدرسه، انگیزه بالا برای یادگیری، انجام به موقع تکالیف و داشتن نگرش مثبت نسبت به محیط آموزشی است، در حالی که سازگاری اجتماعی به توانایی برقراری و حفظ روابط سالم با گروه همسالان، احترام به قوانین جمعی و مهارت حل تعارضات بین‌فردی اشاره دارد. سواد عاطفی از طریق تقویت حس همدلی و توانمندی در درک دیدگاه‌های متفاوت، هسته مرکزی سازگاری اجتماعی را شکل می‌دهد و به کاهش پدیده طرد شدن از سوی همسالان کمک شایانی می‌کند. از سوی دیگر، آرامش روانی ناشی از روابط اجتماعی مثبت، ظرفیت حافظه فعال و تمرکز شناختی فراگیر را آزاد کرده و مستقیماً بر بهبود عملکرد و سازگاری تحصیلی او تأثیرات شگرفی می‌گذارد (سهرابی فخرالدین و همکاران، ۱۴۰۲).

متغیرهای کلیدی نظری	ابعاد و مولفه‌های اصلی	مکانیزم اثرگذاری در محیط آموزشی	پیامدهای مورد انتظار در فراگیران
سواد عاطفی	شناخت، درک، نام‌گذاری و مدیریت هیجانات	ایجاد زبان مشترک عاطفی و کنترل واکنش‌های تکانشی	کاهش سوءتفاهم‌ها و رفتارهای پرخاشگرانه
بهزیستی روان‌شناختی	احساس کفایت، استقلال، هدفمندی و امید	افزایش تاب‌آوری در برابر استرس‌های محیطی و آکادمیک	رضایت از زندگی و نگرش مثبت به آینده
سازگاری تحصیلی	انگیزه یادگیری، انجام تکالیف، هماهنگی با قوانین	آزادسازی ظرفیت شناختی در اثر کاهش تنش‌های روانی	بهبود نمرات، کاهش غیبت و پیشرفت علمی
سازگاری اجتماعی	همدلی، مهارت حل تعارض، ارتباط با همسالان	توسعه کیفیت روابط بین‌فردی و درک متقابل دیگران	پیشگیری از طردشدگی و افزایش مشارکت
خودنظم‌جویی	مدیریت استرس، کنترل تکانه، ارزیابی مجدد	جایگزینی واکنش‌های هیجانی با پاسخ‌های منطقی سنجیده	افزایش پشتکار در برابر شکست‌های آکادمیک

یادگیری اجتماعی و عاطفی یک چارچوب جامع آموزشی است که هدف آن نهادینه کردن مهارت‌های مرتبط با سواد عاطفی در بستر برنامه‌های درسی رسمی و غیررسمی مدارس است. این چارچوب بر پنج شایستگی محوری شامل خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و تصمیم‌گیری مسئولانه استوار است. تلفیق این شایستگی‌ها در فرایند تدریس، کلاس درس را به یک محیط پویا تبدیل می‌کند که در آن یادگیری شناختی و رشد شخصیتی به موازات یکدیگر

پیش می‌روند. معلمان با بهره‌گیری از رویکردهای یادگیری اجتماعی می‌توانند به دانش‌آموزان نشان دهند که چگونه احساسات آن‌ها بر رفتار و تصمیماتشان تاثیر می‌گذارد و چگونه می‌توانند این تاثیرات را در جهت مثبت و سازنده هدایت کنند. اجرای موفق این برنامه‌ها نیازمند آموزش مستمر کادر آموزشی و ایجاد تغییرات ساختاری در فرهنگ حاکم بر مدارس است تا تمامی اعضا به اهمیت سلامت روان و بهزیستی اعتقاد عملی پیدا کنند (نتومی و همکاران، ۲۰۲۵).

علاوه بر مهارت‌های درون‌فردی، یکی از مفاهیم نظری مرتبط با سواد عاطفی، بحث سواد سلامت دیجیتال و الکترونیک است که در دنیای مدرن امروز تاثیر چشمگیری بر توانایی مدیریت هیجانات دارد. با گسترش روزافزون استفاده از فناوری، فراگیران بخش عمده‌ای از اطلاعات مربوط به سلامت روان خود را از طریق فضاهای مجازی دریافت می‌کنند. توانایی ارزیابی انتقادی این اطلاعات و استفاده صحیح از منابع آنلاین برای بهبود بهزیستی روانی، نیازمند سطح بالایی از آگاهی و عاملیت است که می‌تواند روابط گروه همسالان و حتی میزان خودکارآمدی فرد در انجام فعالیت‌های خودمراقبتی مانند ورزش را تحت تاثیر قرار دهد. این بعد جدید از سواد عاطفی، نشان‌دهنده پیچیدگی فزاینده محیط‌هایی است که دانش‌آموزان در آن‌ها رشد می‌کنند و ضرورت تطبیق برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای را با این تغییرات سریع و فناوری‌محور به روشنی اثبات می‌نماید (ژو و همکاران، ۲۰۲۴).

در نهایت، مفهوم تاب‌آوری به عنوان یکی از مهم‌ترین دستاوردهای نظری توسعه سواد عاطفی، توانایی بازگشت سریع به حالت عادی پس از تجربه بحران‌ها و سختی‌های زندگی تعریف می‌شود. تاب‌آوری به معنای عدم تجربه استرس یا اندوه نیست، بلکه نشان‌دهنده وجود ظرفیت‌های درونی برای مدیریت این احساسات دردناک و ادامه دادن به مسیر رشد است. در فراگیری که در شرایط سخت اجتماعی یا اقتصادی زندگی می‌کنند، و یا کودکانی که از حمایت‌های خانوادگی مناسبی برخوردار نیستند، ارتقای سواد عاطفی می‌تواند به عنوان یک ضربه‌گیر حیاتی عمل کند و با تقویت تاب‌آوری، مانع از افت تحصیلی شدید و بروز اختلالات عمیق روانی در آن‌ها گردد. توسعه این ویژگی روانی نیازمند حمایت‌های چندجانبه از سوی معلمان، مشاوران مدرسه و ایجاد شبکه‌های ارتباطی قوی در محیط آموزشی است که احساس امنیت و تعلق خاطر را در فراگیران پرورش دهد (ریس، ۲۰۱۳).

پیشینه پژوهش

مطالعات و تحقیقات متعددی در سال‌های اخیر به بررسی ابعاد مختلف سواد عاطفی و تاثیرات آن بر متغیرهای روان‌شناختی و آموزشی پرداخته‌اند که نشان‌دهنده اهمیت روزافزون این حوزه در مجامع علمی است. در یک پژوهش بومی، محققان با بررسی تاثیر آموزش سواد عاطفی بر روی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه، دریافتند که این آموزش‌ها به طور معناداری باعث بهبود خودنظم‌جویی هیجانی، کیفیت ارتباطات بین‌فردی و همچنین افزایش اشتیاق تحصیلی در این گروه هدف شده است. این نتایج تایید می‌کند که آموزش مهارت‌های عاطفی به صورت ساختاریافته می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای موثر در مدارس برای کنترل رفتارهای تکانشی و افزایش انگیزه یادگیری مورد استفاده قرار گیرد. تمرکز بر این مهارت‌ها به ویژه برای نوجوانانی که در دوره حساس بلوغ قرار دارند، ابزار مناسبی برای عبور ایمن از بحران‌های این دوران فراهم می‌آورد (جرفی و عبادی، ۱۴۰۳).

در سطح بین‌المللی نیز پژوهشگران به بررسی نقش مداخلات آموزشی زود هنگام در بهبود وضعیت روانی فراگیران پرداخته‌اند. یک مطالعه تجربی بر روی خردسالان نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت عاطفی در سنین پایین تاثیرات بسیار پایداری

بر ارتقای سلامت روان آن‌ها دارد. این مداخله آموزشی با استفاده از فعالیت‌های بازی محور و داستان‌سرایی، توانست توانایی کودکان را در شناسایی و بیان احساساتشان به طرز چشمگیری بهبود بخشد و پایه‌های لازم را برای سازگاری‌های اجتماعی در سال‌های بعدی تحصیل بنا کند. این پژوهش بر اهمیت شروع آموزش‌های مبتنی بر سواد عاطفی پیش از ورود به مقاطع رسمی تحصیلی و در دوران پیش‌دبستانی تاکید ورزیده و نقش معلمان را در هدایت این فرایندهای حساس رشدی بسیار پررنگ و حیاتی توصیف نموده است (لو، ۲۰۲۳).

مطالعات دیگر به نقش متغیرهای میانجی در فرایند اثرگذاری سواد عاطفی بر سلامت روان پرداخته‌اند. برای نمونه، بررسی رابطه بین سواد سلامتی، مشکلات سازگاری و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان نشان داد که خوش‌بینی به عنوان یک متغیر میانجی قدرتمند عمل می‌کند. به این معنا که افرادی که از سطح آگاهی بالاتری در زمینه بهزیستی برخوردارند، دیدگاه خوش‌بینانه‌تری نسبت به آینده پیدا کرده و همین امر منجر به کاهش چشمگیر مشکلات سازگاری و افزایش رضایت کلی آن‌ها از زندگی می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مکانیسم اثرگذاری مهارت‌های عاطفی لزوماً مستقیم نیست و تقویت نگرش‌های مثبت روانی می‌تواند مسیر رسیدن به سازگاری اجتماعی و تحصیلی را تسهیل و تسریع نماید (بیلدیریم و همکاران، ۲۰۲۵).

تحقیقات در جوامع مختلف، تاثیر این متغیرها را بر گروه‌های آسیب‌پذیر نیز مورد مطالعه قرار داده است. در بررسی گسترده‌ای که بر روی کودکان تحت سرپرستی سازمان‌های حمایتی انجام گرفت، محققان متوجه شدند که میزان سواد عاطفی و مهارت‌های ارتباطی این کودکان، پیش‌بینی‌کننده بسیار قوی‌تری برای میزان تاب‌آوری آن‌ها نسبت به توانایی‌های صرفاً شناختی است. کودکانی که توانایی بهتری در تنظیم احساسات خود داشتند، با وجود تجربه تروماها و جدایی‌های اولیه، عملکرد تحصیلی مطلوب‌تری نشان دادند و علائم کمتری از افسردگی را تجربه نمودند. این نتیجه اهمیت مضاعف برنامه‌های حمایت روانی و عاطفی را برای گروه‌های هدف خاص در سیستم آموزشی روشن می‌سازد (ریس، ۲۰۱۳).

در عرصه توسعه برنامه‌های درسی، چالش‌ها و فرصت‌های ادغام سواد عاطفی در محتوای آموزشی مدارس بررسی شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که با وجود تایید اهمیت این مهارت‌ها، موانعی نظیر کمبود زمان در زمان‌بندی مدارس، فقدان آموزش‌های تخصصی برای معلمان و نبود ابزارهای سنجش دقیق، اجرای موفقیت‌آمیز این برنامه‌ها را با چالش مواجه می‌سازد. با این حال، فرصت‌های بی‌ظنیری برای ارتقای محیط مدرسه و کاهش آسیب‌های اجتماعی از طریق پیاده‌سازی گام‌به‌گام این آموزش‌ها وجود دارد که نیازمند حمایت سیاست‌گذاران و بازطراحی هوشمندانه منابع آموزشی است. تلفیق مفاهیم عاطفی در دروس مختلف نظیر ادبیات و مطالعات اجتماعی می‌تواند به عنوان راهکاری عملی و بدون نیاز به ایجاد زمان‌های مجزا در مدرسه، به کار گرفته شود (روحزاد شیخجان و همکاران، ۱۴۰۲).

نام محققین و سال پژوهش	هدف اصلی و تمرکز مطالعه	روش اجرا و جامعه آماری	دستاوردهای کلیدی و نتایج
(جرفی و عبادی، ۱۴۰۳)	اثربخشی آموزش بر خودنظم‌جویی و اشتیاق	مداخله آموزشی روی دانش‌آموزان پسر	بهبود معنادار ارتباطات و افزایش انگیزه تحصیلی
(سهرابی فخرالدین و همکاران، ۱۴۰۲)	تاثیر آموزش سبک زندگی بر سازگاری عاطفی	مطالعه گروهی نوجوانان تیزهوش	ارتقای قابل توجه سازگاری اجتماعی و تحصیلی
(عموئی و همکاران،)	نقش مهارت‌های عاطفی در	بررسی تحلیلی در	تایید ارتباط قوی سواد عاطفی با

افزایش تاب آوری	آموزش و پرورش	توسعه تاب آوری	(۱۴۰۴)
تاثیر مستقیم درک احساسات بر موفقیت نمرات آکادمیک	دانش آموزان مقطع ابتدایی	بهبود نتایج تحصیلی از طریق سواد عاطفی	(میرزاآقایی قاضی محله و همکاران، ۱۴۰۱)
تاثیر پایدار و عمیق آموزش زودهنگام بر مدیریت احساسات	مداخله تجربی بر روی خردسالان	ارتقای سلامت روان در دوران کودکی	(لو، ۲۰۲۳)
پیشگیری از اضطراب و افسردگی از طریق سنجش مستمر	ارزیابی کلاسی در مدارس پایه	ادغام شایستگی های یادگیری اجتماعی	(نتومی و همکاران، ۲۰۲۵)
نقش کلیدی روابط همسالان و خودکارآمدی ورزشی	مطالعه متغیرهای میانجی دانشجویان	تاثیر سواد سلامت الکترونیک بر هیجانات	(ژو و همکاران، ۲۰۲۴)
تسهیل روند جستجوی کمک حرفه ای به واسطه سواد عاطفی	بررسی میزان کمک خواهی روان شناختی	نقش دانش ارتقای سلامت روان در نوجوانان	(بوزکورت و علمدار، ۲۰۲۵)

تاثیر آموزش های مبتنی بر سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت نیز در مطالعات بومی مورد توجه بوده است. بررسی اثربخشی این آموزش های گروهی بر روی نوجوانان تیزهوش نشان داد که این مداخلات به طرز چشمگیری سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی آن ها را بهبود می بخشد. دانش آموزان تیزهوش به دلیل حساسیت های خاص روانی و کمال گرایی، اغلب در معرض فشارهای مضاعفی قرار دارند و تجهیز آن ها به مهارت های تنظیم هیجان و سبک زندگی سالم، مانع از بروز فرسودگی تحصیلی و انزوای اجتماعی در آنان می گردد. این امر لزوم تدوین برنامه های اختصاصی متناسب با نیازهای روان شناختی گروه های مختلف دانش آموزی، از جمله استعداد های درخشان را با هدف پیشگیری از بحران های هویتی، به وضوح نشان می دهد (سهرابی فخرالدین و همکاران، ۱۴۰۲).

اهمیت سنجش و ارزیابی مستمر مهارت های عاطفی در کنار پیشرفت های تحصیلی، موضوع تحقیقات جدید در نظام های آموزشی بین المللی است. مطالعات حاکی از آن است که تلفیق شایستگی های یادگیری اجتماعی و عاطفی در فرایند ارزشیابی کلاسی، نه تنها به ارتقای بهزیستی روانی و تاب آوری کمک می کند، بلکه به صورت مستند موجب کاهش سطح استرس، اضطراب و افسردگی در میان دانش آموزان مدارس پایه می شود. تغییر رویکرد ارزشیابی از تمرکز صرف بر نمرات به ارزیابی رشد همه جانبه کودک، محیطی امن و به دور از تهدید برای فراگیران ایجاد می کند که در آن احساس ارزشمندی فردی آن ها تنها به دستاوردهای علمی محدود نمی گردد و ابعاد انسانی و عاطفی آن ها نیز مورد تایید قرار می گیرد (نتومی و همکاران، ۲۰۲۵).

نهایتاً، مطالعات مدل سازی معادلات ساختاری ارتباطات پیچیده میان این متغیرها را با دقت بالایی شفاف کرده اند. این پژوهش ها با بررسی جامع یادگیری عاطفی تایید می کنند که توسعه این مهارت ها دارای یک اثر آبخاری بر رفتار دانش آموزان، تاب آوری و بهزیستی کلی آنان است. وجود یک مسیر مستقیم و غیرمستقیم قوی بین درک صحیح احساسات و کاهش مشکلات رفتاری در کلاس درس، اثبات می کند که سرمایه گذاری برای ارتقای سواد عاطفی، اقتصادی ترین و موثرترین راهبرد برای مدیریت چالش های انضباطی در مدارس و ایجاد فضایی آرام و مساعد برای یادگیری موثر تمامی فراگیران محسوب

می شود (یوناس و همکاران، ۲۰۲۵).

روش پژوهش

این پژوهش با رویکردی کاملاً کیفی و به روش مروری و کتابخانه‌ای نگاشته شده است تا بتواند ابعاد مختلف و پیچیده موضوع را با استفاده از متون علمی بررسی نماید. در این فرایند، داده‌های مورد نیاز از طریق جستجو، استخراج، بررسی دقیق و تحلیل نظام‌مند جدیدترین مقالات، پایان‌نامه‌ها، کتب معتبر روانشناسی تربیتی و کنفرانس‌های علمی داخلی و خارجی پیرامون مفاهیم سواد عاطفی، سازگاری فراگیران و شاخص‌های سلامت روان گردآوری شده‌اند. پژوهشگر با مطالعه عمیق منابع در دسترس و ترکیب یافته‌های مطالعات پیشین، به توصیف، دسته‌بندی و نتیجه‌گیری تحلیلی پیرامون سوالات پژوهش پرداخته و در نهایت راهکارهای کاربردی برای استفاده مشاوران و برنامه‌ریزان آموزشی ارائه نموده است.

یافته‌ها

تاثیر سواد عاطفی بر شاخص‌های سلامت روان فراگیران

تحلیل متون علمی و منابع گردآوری شده نشان می‌دهد که سواد عاطفی دارای نقشی اساسی و غیرقابل انکار در ارتقای شاخص‌های مثبت سلامت روان و کاهش علائم اختلالات روانی در محیط‌های آموزشی است. فراگیرانی که آموزش‌های مبتنی بر شناخت و تنظیم هیجانات را دریافت کرده‌اند، توانمندی بالاتری در مدیریت استرس‌های روزمره، به ویژه استرس‌های ناشی از امتحانات و فشارهای تحصیلی از خود نشان می‌دهند. توانایی نام‌گذاری دقیق احساسات به ذهن کمک می‌کند تا از ابهام روانی خارج شده و استراتژی‌های مقابله‌ای متناسب با شرایط را فعال سازد، که این خود عاملی بازدارنده در برابر بروز حملات اضطرابی شدید است. از سوی دیگر، مهارت ابراز صحیح هیجانات مانع از سرکوب احساسات منفی می‌شود؛ سرکوبی که خود از مهم‌ترین پیش‌زمینه‌های شکل‌گیری دوره‌های افسردگی و انزوای روانی در نوجوانان به شمار می‌رود. آموزش این مفاهیم پایه‌ای به صورت ساختاریافته می‌تواند فضای روانی ایمنی را برای تخلیه هیجانات به روشی جامعه‌پسند فراهم آورد (میرزاآقایی قاضی‌محله و همکاران، ۱۴۰۱).

در بررسی عمیق‌تر، نقش آگاهی و دانش ارتقای سلامت روان در بهبود نگرش فراگیران نسبت به دریافت کمک‌های حرفه‌ای مشخص می‌شود. نوجوانانی که دارای سواد عاطفی بالایی هستند، راحت‌تر می‌توانند مرز بین احساسات طبیعی ناشی از شرایط و علائم هشداردهنده اختلالات روانی را تشخیص دهند و در زمان مناسب به مشاور یا روانشناس مراجعه کنند. این خودآگاهی باعث می‌شود که فرد به جای استفاده از مکانیزم‌های دفاعی ناسالم نظیر پرخاشگری، انکار یا پناه بردن به رفتارهای پرخطر، راهکارهای اصولی را برای حل تعارضات درونی خود برگزیند. مداخله زودهنگام کادر مشاوره که در نتیجه این خودآبرازی آگاهانه صورت می‌گیرد، نقش بسیار کلیدی در پیشگیری از مزمن شدن مشکلات روانی در سنین بالاتر دارد و فرایند درمان را به شدت تسهیل می‌نماید (بوزکورت و علمدار، ۲۰۲۵).

یافته‌ها حاکی از آن است که سواد عاطفی تاثیر شگرفی بر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و میزان شادکامی در محیط یادگیری دارد. احساس رضایت از زندگی زمانی در یک فراگیر شکل می‌گیرد که او احساس کند بر واکنش‌های درونی خود کنترل دارد و می‌تواند محیط اطرافش را به درستی تحلیل کند. این ویژگی، زمینه‌ساز شکل‌گیری یک هویت منسجم و باثبات در فرد

می شود که او را در برابر قضاوت های منفی و فشارهای همسالان مقاوم می سازد. آموزش سواد سلامت الکترونیک در کنار سواد عاطفی نیز نشان داده است که دانش آموزان می توانند با تفکر انتقادی، محتوای مخرب موجود در فضای مجازی که باعث ایجاد احساس نقص و اضطراب تصویر بدنی می شوند را فیلتر کرده و سلامت روان خود را در این شبکه های پیچیده ارتباطی حفظ نمایند (ژو و همکاران، ۲۰۲۴).

شاخص های سلامت روان	اثرگذاری ناشی از کمبود سواد عاطفی	پیامدهای ارتقای مهارت های سواد عاطفی	راهبردهای مشاوره ای	مداخله های
سطح اضطراب و استرس	بروز حملات پانیک، سردرگمی و ترس از قضاوت	تسلط بر واکنش های جسمانی، مدیریت بهینه استرس امتحان	آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان	تکنیک های
نرخ افسردگی و انزوا	سرکوب احساسات، طردشدگی و افت شدید انرژی	افزایش سطح شادکامی، پویایی ذهنی و ابراز وجود ایمن	برگزاری گروه درمانی و هیجانی	جلسات تخلیه
بهبودی روان شناختی	احساس بی کفایتی، پوچی و عدم تسلط بر امور	درک هویت فردی، افزایش خودکارآمدی و رضایت زندگی	تشویق به خودمراقبتی و آموزش تفکر مثبت	
کمک خواهی روانی	پنهان کاری مشکلات، استفاده از مکانیزم های ناسالم	مراجعه خودخواسته به مشاور، تشخیص به موقع بحران	انگ زدایی از مشاوره و ایجاد فضای امن اعتماد	

نقش سواد عاطفی در بهبود سازگاری اجتماعی و تحصیلی

سازگاری فراگیران با محیط آموزشی و ارتباطات بین فردی از دیگر نتایج برجسته توسعه مهارت های هیجانی است. در بعد اجتماعی، توانایی همدلی و درک احساسات دیگران، اصلی ترین عاملی است که به دانش آموزان کمک می کند تعارضات و اختلافات خود را با همکلاسی ها از طریق گفتگو و مذاکره حل و فصل نمایند. فراگیرانی که فاقد این سواد هستند، در مواجهه با نظرات مخالف به سرعت حالت تدافعی گرفته و به پرخاشگری کلامی یا فیزیکی روی می آورند که نتیجه آن طرد شدن از گروه های دوستی است. در مقابل، مهارت های ارتباطی مبتنی بر سواد عاطفی به فرد اجازه می دهد جایگاه اجتماعی خود را تثبیت کرده و از حمایت های روانی شبکه دوستان بهره مند شود، که این حمایت ها به نوبه خود نقش محافظتی قدرتمندی در برابر فشارهای زندگی تحصیلی و خانوادگی ایفا می کنند (عموئی و همکاران، ۱۴۰۴).

در بعد تحصیلی، ارتباط مستقیمی بین میزان آرامش روانی و عملکرد مغز در حوزه حافظه، تمرکز و یادگیری وجود دارد. هیجانات منفی نظیر ترس، اضطراب شدید و خشم، بخش هایی از مغز را فعال می کنند که مسئول بقا و واکنش های جنگ یا گریز هستند و در نتیجه فرایندهای پیچیده شناختی مربوط به یادگیری مختل می گردند. سواد عاطفی با بازگرداندن سیستم عصبی به حالت تعادل، ظرفیت ذهن را برای پردازش اطلاعات جدید، تحلیل مسائل پیچیده و تفکر خلاقانه آزاد می کند. بررسی نتایج تحصیلی دانش آموزان مقاطع پایه به روشنی نشان می دهد مدرسی که برنامه های مدونی برای آموزش مهارت های کنترل خشم و مدیریت احساسات دارند، با نرخ پایین تری از افت تحصیلی و ترک تحصیل در میان فراگیران خود مواجه هستند (میرزاآقایی قاضی محله و همکاران، ۱۴۰۱).

علاوه بر این، تاب آوری تحصیلی که یکی از زیرمجموعه های مهم سازگاری است، به شدت وام دار سواد عاطفی فراگیران

می باشد. دانش آموزانی که توانایی تنظیم احساسات خود را دارند، کسب نمرات پایین یا شکست در امتحانات را به عنوان یک فاجعه غیرقابل جبران ارزیابی نمی کنند، بلکه آن را بازخوردی برای تغییر روش های مطالعه و تلاش بیشتر می دانند. این تغییر نگرش شناختی از درماندگی آموخته شده جلوگیری کرده و موتور انگیزه درونی را برای پیشرفت روشن نگه می دارد. ارزیابی های مبتنی بر یادگیری اجتماعی در سطح کلاس درس نیز با برجسته کردن نقاط قوت رفتاری و عاطفی، اعتماد به نفس دانش آموزان را افزایش داده و آنان را برای پذیرش مسئولیت های علمی و مشارکت فعال در فرایند تدریس ترغیب می نماید (نتومی و همکاران، ۲۰۲۵).

متغیرهای میانجی و مکانیسم های اثرگذاری روان شناختی

بررسی مکانیسم های زیربنایی نشان می دهد که سواد عاطفی تنها به صورت یک رابطه خطی بر سازگاری اثر نمی گذارد، بلکه متغیرهای روان شناختی متعددی به عنوان میانجی در این مسیر عمل می کنند. یکی از قدرتمندترین این عوامل، متغیر خوش بینی و مثبت اندیشی است که در اثر درک صحیح محیط پیرامون به وجود می آید. فردی که می تواند هیجانات را مدیریت کند، جهان را مکانی قابل پیش بینی تر و ایمن تر تصور می کند و همین خوش بینی باعث می شود در مواجهه با چالش های دوران تحصیل، راهبردهای حل مسئله را جایگزین راهبردهای اجتنابی کند. این نگرش مثبت به تدریج بر سلامت جسمانی، کیفیت خواب و سطح انرژی روزانه فراگیر نیز تاثیر گذاشته و یک چرخه معیوب از استرس را به یک چرخه سازنده از پیشرفت و بهزیستی تبدیل می نماید (ییلدیریم و همکاران، ۲۰۲۵).

از دیگر متغیرهای میانجی حیاتی، می توان به نقش کیفیت روابط همسالان و میزان خودکارآمدی فرد در فعالیتهای جمعی و ورزشی اشاره کرد. سواد عاطفی توانایی درک متقابل را بالا برده و به شکل گیری دوستی های عمیق و پایدار کمک می کند. این شبکه های دوستی به عنوان یک سپر حمایتی، اثرات مخرب استرس های محیطی را خنثی می کنند. همچنین، مشارکت در برنامه های سبک زندگی سالم از قبیل ورزش های گروهی، به دلیل نیازمندی به هماهنگی، کار تیمی و مدیریت هیجانات در حین رقابت، بستر بسیار مناسبی برای تمرین و تثبیت مهارت های عاطفی فراهم می آورد. تقویت خودکارآمدی ورزشی از طریق این مشارکت ها، اعتماد به نفس کلی فراگیر را افزایش داده و بازتاب آن در محیط آکادمیک به شکل افزایش انگیزه، تلاش بیشتر و سازگاری بهتر با قوانین و ساختارهای مدرسه نمایان می شود (سهرابی فخرالدین و همکاران، ۱۴۰۲).

مدل سازی معادلات ساختاری در پژوهش های نوین به خوبی این ارتباطات چندگانه و پیچیده را تایید کرده اند. نتایج این تحلیل های آماری پیشرفته حاکی از آن است که یادگیری عاطفی به صورت همزمان بر کاهش مشکلات رفتاری برون نمودار نظیر پرخاشگری و اختلالات رفتاری درون نمودار نظیر اضطراب اجتماعی تاثیر می گذارد و در نهایت به ارتقای سطح تاب آوری و بهزیستی منجر می شود. این یافته ها به مشاوران و برنامه ریزان آموزشی این بینش را می دهد که برای حل ریشه ای مشکلات انضباطی و تحصیلی، نباید صرفاً به دنبال روش های تنبیهی یا تشویق های سطحی بود، بلکه باید با طراحی یک بستر غنی از آموزش های اجتماعی و عاطفی، هسته مرکزی شخصیت فراگیران را توانمند ساخته و ظرفیت های خودنظم جویی آنان را از درون پرورش داد (یوناس و همکاران، ۲۰۲۵).

متغیرهای میانجی و عوامل اثرگذار	نقش واسطه ای در فرایند سازگاری و سلامت	مکانیزم اتصال به سواد عاطفی	تاثیر نهایی بر عملکرد آموزشی فراگیر
خوش بینی و نگرش مثبت	تبدیل راهبردهای اجتنابی به راهبردهای حل مسئله	درک واقع بینانه محیط و کنترل پذیری هیجانات	افزایش پشتکار، امید به آینده و کاهش افت تحصیلی

روابط با گروه همسالان	ایجاد شبکه حمایتی در برابر استرس های روان شناختی	توانمندی در همدلی، حل تعارض و ارتباط موثر	پیشگیری از انزوای اجتماعی و تثبیت احساس تعلق به مدرسه
خودکارآمدی فیزیکی و ورزشی	تخلیه سالم هیجانات و افزایش اعتماد به نفس کلی	تمرین کار گروهی، پذیرش شکست و تنظیم خشم	ارتقای انرژی، نشاط روحی و شادابی در محیط کلاس درس
تاب آوری شناختی	مقاومت در برابر تروماها و بازگشت سریع به شرایط عادی	جلوگیری از سرکوب عاطفی و تحلیل منطقی شکستها	حفظ عملکرد درخشان علمی حتی در شرایط نامساعد محیطی

بحث و نتیجه گیری

بررسی جامع و تحلیل عمیق متون علمی در زمینه سواد عاطفی نشان می دهد که این مفهوم فراتر از یک مهارت جانبی، به عنوان یکی از ستون های اصلی و جدایی ناپذیر در شکل گیری شخصیت سالم و موفق فراگیران در نظام های آموزشی مدرن عمل می کند. یافته های این مرور سیستماتیک حاکی از آن است که توسعه توانمندی های مرتبط با درک، پردازش و مدیریت هیجانات، تاثیرات عمیق و چندجانبه ای بر شاخص های کلیدی سلامت روان از جمله کاهش معنی دار نرخ اضطراب، پیشگیری از افسردگی و ارتقای سطح شادکامی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان دارد. فراگیری که به ابزارهای تنظیم هیجان مجهز هستند، در مواجهه با چالش های تحصیلی و بحران های دوره نوجوانی، رویکردهای سازگارانه تر و منطقی تری اتخاذ نموده و کمتر به سمت رفتارهای پرخطر یا مکانیزم های دفاعی مخرب گرایش پیدا می کنند. این تاب آوری روانی، آن ها را قادر می سازد تا از موانع آموزشی با موفقیت عبور کرده و تجربیات شکست را به عنوان فرصت هایی برای یادگیری و رشد فردی بازتفسیر نمایند.

در حوزه سازگاری اجتماعی و تحصیلی، نتایج پژوهش ها به روشنی اهمیت برخورداری از سواد عاطفی را در بهبود کیفیت روابط بین فردی و ارتقای عملکرد آکادمیک اثبات نموده اند. توانایی همدلی، مهارت حل تعارضات و برقراری ارتباط موثر با گروه همسالان و معلمان، بستر بسیار مناسبی را برای ایجاد احساس تعلق و پذیرش در محیط مدرسه فراهم می آورد. این احساس امنیت روانی، با آزادسازی ظرفیت های شناختی ذهن، تمرکز و انگیزه یادگیری را به شدت افزایش داده و در نتیجه منجر به بهبود نمرات درسی و کاهش آمار غیبت و ترک تحصیل می گردد. نقش متغیرهای میانجی همچون خوش بینی نسبت به آینده و ارتقای سطح خودکارآمدی نیز در این فرایند بسیار تعیین کننده ارزیابی شد؛ به گونه ای که آموزش مهارت های هیجانی با اصلاح نگرش های بنیادین فرد، چرخه ای از موفقیت های پی در پی را در ابعاد روانی و اجتماعی او پایه گذاری می کند. با توجه به این دستاوردهای علمی، ضرورت بازنگری در ساختار برنامه های درسی و روش های تربیتی بیش از پیش احساس می گردد. سیاست گذاران حوزه آموزش و پرورش باید با عبور از رویکردهای صرفاً شناختی، ادغام ساختار یافته برنامه های یادگیری اجتماعی و عاطفی را در تمامی مقاطع تحصیلی در دستور کار خود قرار دهند. مشاوران مدارس، روانشناسان تربیتی و معلمان نقش محوری در پیاده سازی این برنامه ها بر عهده دارند و نیازمند دریافت آموزش های ضمن خدمت تخصصی برای ارتقای دانش و مهارت های عملی خود در این زمینه می باشند. ایجاد یک محیط آموزشی ایمن، حمایتگر و عاری از قضاوت که در آن ابراز احساسات به رسمیت شناخته شده و تمرین خودمراقبتی به یک ارزش تبدیل شود، می تواند تضمین کننده

پرورش نسلی باشد که نه تنها از لحاظ علمی توانمند هستند، بلکه از بلوغ روانی و اجتماعی لازم برای رویارویی با پیچیدگی های دنیای فردا نیز برخوردارند. اجرای مداخلات هدفمند به ویژه برای گروه های آسیب پذیر نظیر دانش آموزان دارای نیازهای ویژه، گامی اساسی در مسیر تحقق عدالت آموزشی و ارتقای سلامت عمومی جامعه خواهد بود.

منابع

- جرفی، ح.، و عبادی، غ. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش سواد عاطفی بر خودنظم جویی هیجانی، ارتباط بین فردی و اشتیاق تحصیلی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهرستان شوشتر. دستاوردهای روان شناختی.
- روحزاد شیخجان، ر.، باقری، م.، مقدم خامسلو، ن.، و باقری، س. (۱۴۰۲). چالش ها و فرصت های سواد عاطفی در بهبود برنامه آموزشی. در پنجمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، حقوق، مطالعات اجتماعی و روانشناسی.
- 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.
- عمویی، س.، شورگشتی، آ.، نوروززاده، ف.، و زارع، م. (۱۴۰۴). نقش سواد عاطفی در توسعه مهارت های تاب آوری و سازگاری اجتماعی فراگیران. در اولین همایش بین المللی تحولات نوین در نظام های آموزشی، تربیتی، روانشناسی، مهارت آموزی و مهارت محوری با محوریت آموزش و پرورش در هزاره سوم، بوشهر.
- میرزاآقایی قاضی محله، م.، و بابازاده بیجاربنه، س. (۱۴۰۱). نقش سواد عاطفی در بهبود نتایج تحصیلی دانش آموزان دبستان. در پنجمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان.
- Bozkurt, G., & Alemdar, D. K. (۲۰۲۵). 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, ۱۰۸۳۴۴.
- 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).
- Ntumi, S., Kwaku, C. K., Agyemang, K., & Nyarko, B. (۲۰۲۵). 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.
- 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.
- Yıldırım, M., Dilekçi, Ü., Aksoy, Ş., & Mohammed Abdullah Alkhulayfi, A. (۲۰۲۵). 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.

- 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*, 15(۱), ۴۳۸۵۶.
- 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.
- 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.