

## The Impact of Lifestyle on Public Health and Emotional Intelligence of Elementary and Middle School Students from Saveh

### ARTICLE INFO

#### Article Type

Analytical Review

#### Authors

Rasool Rahmati<sup>1</sup>

Davood Hossein

Zadeh<sup>2\*</sup>

#### How to cite this article

Davood Hossein Zadeh, The Impact of Lifestyle on Public Health and Emotional Intelligence of Elementary and Middle School Students from Saveh, *Journal of The Ministry of Health and Medical Education*, 2020: 4 (1): 1-8

### ABSTRACT

The Aim of the present study was to investigate the impact of lifestyle on general health and emotional intelligence. The research method is descriptive correlational. The statistical population of the present study was all male and female primary and middle school students from Saveh city in 2015 academic year. According to the education statistics of Saveh city in 2015, 8759 students were in primary and middle schools. In this study, stratified random sampling method was used and according to the statistical population of this study, 368 samples (207 elementary school students and 161 middle school students) were selected based on Cochran's formula. The instruments used in this study were Lifestyle Questionnaire (LSQ), General Health Questionnaire (GHQ), and Bradbury-Graves Emotional Intelligence Questionnaire. Based on the level of data measurement and statistical assumptions, multiple linear regression has been used to test the hypotheses. The results of statistical analysis showed that weight control and nutrition factors, disease prevention, spiritual health, social health and environmental health have a significant relationship with general health ( $P < 0.05$ ). The results of data analysis also showed that mental health, social health, medicine and drug avoidance and accident prevention factors have a significant relationship with emotional intelligence ( $P < 0.05$ ). As a result of this research, it can be said that there is no doubt that lifestyle and lifestyle choices in a family have important effects on students' emotional intelligence, and these effects will remain in the long run.

**Keywords:** General Health, Emotional Intelligence, Lifestyle

<sup>1</sup> PhD Student in Educational Psychology, Islamic Azad University, Saveh Branch, Saveh, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor, Islamic Azad University, Saveh Branch, Saveh, Iran

#### \* Correspondence:

Address: Islamic Azad University, Saveh Branch, Saveh, Iran

Phone:

Email: hosindavood2222@gmail.com

#### Article History

Received: 2020/06/16

Accepted: 2020/07/20

## تأثیر سبک زندگی بر سلامت عمومی و هوش هیجانی دانش‌آموزان دوره ابتدایی و راهنمایی شهرستان ساوه

رسول رحمتی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ساوه، ایران.

داوود حسین زاده\*

استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ساوه، ایران

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر سبک زندگی بر سلامت عمومی و هوش هیجانی بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی و راهنمایی شهرستان ساوه در سال تحصیلی ۱۳۹۴ بودند. کل جامعه مورد بررسی بر اساس آمار آموزش و پرورش شهرستان ساوه در سال ۱۳۹۴، ۸۷۵۹ دانش‌آموز در مدارس ابتدایی و راهنمایی بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای استفاده شد و با توجه به جامعه آماری این پژوهش بر اساس فرمول کوکران تعداد نمونه ۳۶۸ نفر (۲۰۷ دانش‌آموز مقطع ابتدایی و ۱۶۱ دانش‌آموز مقطع راهنمایی) انتخاب شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)، پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) و پرسشنامه هوش هیجانی برادبری-گریوز بودند. متناسب با سطح سنجش داده‌ها و مفروضات آماری، از رگرسیون خطی چندگانه جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده شده است. نتایج تحلیل آماری نشان داد عوامل کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت محیطی با سلامت عمومی رابطه‌ی معنادار دارند ( $P < 0.05$ ). همچنین نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد عوامل سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و پیشگیری از حوادث با هوش هیجانی رابطه‌ی معنادار دارند ( $P < 0.05$ ). به‌عنوان نتیجه‌گیری این پژوهش می‌توان گفت بدون شک سبک زندگی و انتخاب نوع زندگی در یک خانواده تأثیرات مهمی بر روی هوش هیجانی دانش‌آموزان دارد و این تأثیرات در بلندمدت نیز باقی خواهد ماند.

**کلیدواژه‌ها:** سلامت عمومی، هوش هیجانی، سبک زندگی.

**تاریخ دریافت:** ۱۳۹۹/۳/۲۷

**تاریخ پذیرش:** ۱۳۹۹/۴/۳۰

\* نویسنده مسئول: hosindavood2222@gmail.com

### مقدمه

این حقیقت که انسان نیازهای جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی دارد، مشخص و بارز است.<sup>(۱)</sup> نیازهای روانی همانند نیازهای جسمانی در طول زندگی فرد وجود داشته و همواره در زندگی فردی و اجتماعی وی نقش تعیین‌کننده‌ای را به عهده دارد.<sup>(۲)</sup> البته این نیازها در میان کودکان و نوجوانان به‌صورت بارزتری مشهود است. سبک زندگی خوب، برای کودکان و نوجوانان می‌تواند یک اثر طولانی‌مدت بر سلامتی آنها داشته باشد، زیرا رفتارهایی که در نوجوانی شروع شده در بزرگسالی نیز ادامه پیدا خواهد کرد<sup>(۳)</sup> با توجه به این‌که آمار جمعیت جهان بیش از ۶ میلیارد نفر بوده و نیمی از آنان را افراد زیر ۲۵ سال تشکیل می‌دهند، اهمیت توجه به مقوله نوجوانی و جوانی بیش‌ازپیش مشخص می‌شود از منظری دیگر قابل بررسی است.<sup>(۴)</sup> چرا که

جمعیت گروه سنی ۱۰-۱۹ ساله ایران طبق سرشماری در سال ۱۳۸۵ انجام شده ۱۵/۴۳۵/۳۵۵ نفر بوده است.<sup>(۵)</sup>

سلامت روانی<sup>۱</sup>، وضع روانی فردی است که احساس رضایت، راحتی و آسایش می‌کند و در این حالت می‌تواند در اجتماع به‌راحتی و بدون اشکال، فعالیت داشته باشد. در واقع سطح سازش‌پذیری روانی فرد و فقدان نشانه‌های آسیب‌شناختی روانی، تعیین‌کننده وضعیت سلامت روانی است.<sup>(۶)</sup> امروزه افسردگی و اضطراب و عوامل دیگری که با سلامت روانی مرتبطند، به‌ویژه در بین نوجوانان، افزایش یافته و این گروه با وجود امکانات بیشتر و بهتر، از این‌گونه مشکلات رنج می‌برند و زندگی پرتنشی را تجربه می‌کنند. به همین دلیل عوامل مختل‌کننده سلامت روانی را طاعون سیاه قرن می‌نامند.<sup>(۷)</sup>

سلامت نوجوانان و جوانان کاملاً در ارتباط با رفتارهای بهداشتی است که آنان در پیش می‌گیرند. سنن نوجوانی همراه با تغییرات سریع الگوهای رفتاری است. این تغییرات، نوجوان را در معرض گسترش رفتارهای پرخطر بهداشتی از قبیل عدم تحرک، عادات تغذیه‌ای نامناسب، مصرف سیگار و الکل قرار می‌دهد که تأثیر آن تا سال‌ها بعد، حتی تا آخر عمر، باقی می‌ماند.<sup>(۸)</sup> در مفهوم جدید سلامتی، افراد در مقابل خود مسئول بوده و باید سبک زندگی سالمی را برای خود برگزینند<sup>(۹)</sup> که تحقق این امر در گرو برنامه‌های ارتقاء سلامتی می‌باشد. ارتقاء سلامتی به مفهوم توانمندسازی مردم در شناخت عوامل تأثیرگذار بر سلامت فردی، اجتماعی و تصمیم‌گیری در انتخاب رفتارهای بهداشتی و رعایت شیوه زندگی صحیح می‌باشد.<sup>(۱۰)</sup>

برنامه‌هایی که بر روی رفتارهای سالم بهداشتی متمرکز است، ممکن است کمک به بالا بردن سلامت روانی و در نتیجه ایجاد تصویر ذهنی مثبت نماید و نیز از عوامل بسیار مهم در رفتار سالم، سلامت روانی است.<sup>(۱۱)</sup> فیشر و همکارانش مطالعه‌ای تحت عنوان نگرش نسبت به غذا خوردن، رفتارهای خطرناک سلامتی و در کل نوع سبک زندگی با میزان سلامت روانی و عزت‌نفس در بین دختران نوجوان دبیرستانی در شهر نیویورک انجام دادند. مطالعه آنان نشان داد که آن‌هایی که از وزن خود ناراضی‌تر بودند و نمرات بالاتری در آزمون نگرش نسبت به غذا خوردن کسب کرده بودند، سلامت روانی و عزت‌نفس کمتری داشتند. تحلیل نهایی نشان داد که رفتارهای خطرناک سلامتی در نوجوانان آسیب‌پذیر خصوصاً دخترانی که سلامت روان کمتری داشتند، بیشتر است.<sup>(۱۲)</sup> بنابراین سبک زندگی نیز به‌عنوان شاخصی از سلامت جسمی بر مبنای آن‌چه که مورد قبول عموم است، یعنی ارتباط دو جانبه سلامت جسم و روان، می‌تواند پیش‌بینی‌کننده سلامت روان باشد. تحقیقات نشان داده‌اند سبک‌های زندگی در ارتباط با وضعیت سلامت روانی و جسمی و نیز کیفیت زندگی افراد قرار می‌گیرند.<sup>(۱۳)</sup> فعالیت جسمانی و تغذیه مناسب علاوه بر سلامت جسمی بر سلامت روان نیز تأثیر مثبت دارند (اسکانر<sup>۲</sup>، هیز<sup>۳</sup>، لانی<sup>۴</sup>، مک فال<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).<sup>(۱۴)</sup> همچنین سبک زندگی مناسب مانند خوردن صبحانه

1. Mental Health
2. Schnurr
3. Hayes
4. Lunney
5. McFall

دوره ۴، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹

فصل‌نامه علمی- پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت

طبقه‌ای استفاده شد و با توجه به جامعه‌ی آماری این پژوهش بر اساس فرمول کوکران تعداد نمونه لازم برای پژوهش ۳۶۸ نفر (۲۰۷) دانش‌آموز مقطع ابتدایی و ۱۶۱ دانش‌آموز مقطع راهنمایی) بود.

#### ابزار پژوهش

**پرسشنامه سبک زندگی (LSQ):** این پرسشنامه دارای ۷۰ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف سبک‌های زندگی (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت است.

در پژوهش<sup>(۲۱)</sup> با استفاده از آزمون تحلیل عاملی روایی سازه پرسشنامه سبک زندگی را به منزلهٔ ابزاری چند بعدی برای ارزیابی و اندازه‌گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند. همچنین پایایی پرسشنامه با قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) در جدول زیر ارائه شده است:

آلفای کرونباخ	بعد
۰/۸۹	سلامت جسمانی
۰/۸۷	ورزش و تندرستی
۰/۸۵	کنترل وزن و تغذیه
۰/۸۷	پیشگیری از بیماری‌ها
۰/۸۸	سلامت روان‌شناختی
۰/۸۴	سلامت معنوی
۰/۸۲	سلامت اجتماعی
۰/۷۹	اجتناب از داروها و مواد مخدر
۰/۸۵	پیشگیری از حوادث
۰/۷۶	سلامت محیطی
۰/۸۷	کل

**پرسشنامه هوش هیجانی برادبری-گریوز:** به‌منظور اندازه‌گیری هوش هیجانی از آزمون هوش هیجانی برادبری-گریوز استفاده خواهد شد. این مقیاس دارای ۲۸ ماده است و دارای ۴ مهارت خودآگاهی، خود‌مدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط است. در هنجاریابی آزمون به دست<sup>(۲۲)</sup> در یک نمونه ۳۶ نفری بین نمرات ۲ نوبت اجرا و برای نمره کل هوش هیجانی به ضریب ۰/۹۰ دست یافتند. به‌علاوه، آزمون در گروه ۲۸۴ نفری (۱۴۵ پسر و ۱۳۹ دختر)، به دست همان پژوهشگران فقط یک‌بار اجرا شده و ضریب اعتبار آن با استفاده از آلفای کرونباخ برای گروه‌های پسران و دختران و کل گروه ۰/۸۸ به دست آمده است. همه سؤالات با کل آزمون همبستگی مثبت معنی‌دار دارند. برای تعیین روایی، این آزمون به همراه آزمون هوش هیجانی باران در یک گروه ۹۷ نفری اجرا شده و ضریب همبستگی بین آن‌ها ۰/۶۸ به دست آمده و در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. بنابراین، اعتبار و روایی آزمون مورد تأیید است. همچنین، برای تعیین این که مجموع پرسش‌های

یا شرکت در تمرینات بدنی منظم در افراد در ارتباط مستقیم با سلامت روان شناسایی شده است.<sup>(۱۵)</sup>

بر اساس یافته‌های اخیر، از جمله مسائلی که در بهبود زندگی بشر تأثیر مستقیم دارد مقوله هوش هیجانی است.<sup>(۱۶)</sup> هوش هیجانی جنبه‌ی دیگری از هوش انسان است که شامل آگاهی از احساسات، استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی و همچنین توانایی تحمل کردن ضربه‌های روانی است.<sup>(۱۷)</sup> هوش هیجانی شامل عناصر درونی و بیرونی است. عناصر درونی شامل میزان خودآگاهی، خودآنگاره، احساس استقلال و ظرفیت خودشکوفایی و قاطعیت است و عناصر بیرونی شامل روابط بین‌فردی، سهولت در همدلی و احساس مسئولیت است.<sup>(۱۸)</sup> همچنین هوش هیجانی شامل ظرفیت فرد برای قبول واقعیات، گشودگی تجربه و توانایی حل مشکلات هیجانی، آمادگی برای ابتلا به انواع بیماری‌ها، همبستگی بالایی وجود دارد. استرس، اضطراب و افسردگی، دستگاه ایمنی بدن را تضعیف و متوقف کرده و باعث آسیب‌پذیری در مقابل همه بیماری‌ها می‌شود. مهارت‌های هوش هیجانی نیز بازگشت به سلامت را سرعت می‌بخشد. این مهارت‌ها حتی نرخ بازگشت به بیماری را پایین می‌آورند.<sup>(۱۹)</sup> مهارت‌های هوش هیجانی به فرد اجازه می‌دهند قبل از این که احساسات فرد، غیرقابل کنترل شوند با مدیریت روحیه و خلق خود در برابر فشار روانی، به سلامت خود کمک کند.<sup>(۲۰)</sup> در پژوهشی به بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و سلامت روان افراد پرداختند نتایج نشان داد که هوش هیجانی بالاتر با سلامت بهتر رابطه معناداری دارد.

بنابراین با توجه به نقش سبک زندگی سالم در افزایش سلامت روانی و هوش هیجانی نوجوانان و امکان ادامه و استمرار آن در سال‌های بعد زندگی، دغدغه پژوهشگر آن است که شاخص‌های سبک زندگی در تصمیم‌گیری‌های بالینی و سیاست‌گذاری‌های بهداشتی در مدرسه دیده نشده است. در همین راستا، سازمان جهانی بهداشت بر ارتقاء سلامت که شامل تشویق سبک زندگی سالم، خلق محیط حمایت‌کننده برای سلامت و تعیین سیاست‌های بهداشت عمومی تأکید کرده است. این پژوهش با هدف تأثیر سبک زندگی بر سلامت عمومی و هوش هیجانی دانش‌آموزان طراحی شده است تا بر اساس اطلاعات به دست آمده بتوان برنامه‌ریزی صحیحی برای بهبود سبک زندگی سالم دانش‌آموزان انجام داد. با توجه به مطالب ارائه شده، در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال هستیم که: تأثیر سبک زندگی بر سلامت عمومی و هوش هیجانی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و راهنمایی به چه میزان است؟

#### روش

این تحقیق را می‌توان از نظر هدف، از نوع تحقیقات کاربردی و از لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها تحقیق توصیفی از نوع همبستگی دانست. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی و راهنمایی شهرستان ساوه در سال تحصیلی ۱۳۹۴ بودند. کل جامعه مورد بررسی بر اساس آمار آموزش و پرورش شهرستان ساوه در سال ۱۳۹۴، ۸۷۵۹ دانش‌آموز در مدارس ابتدایی و راهنمایی می‌باشند که ۴۹۳۱ نفر از آن‌ها مقطع ابتدایی و ۳۸۲۸ دانش‌آموز در مقطع راهنمایی می‌باشند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی

نقاط مختلف دنیا انجام رسیده بود. به منظور برآورد اعتبار پرسشنامه سلامت عمومی این پژوهش‌ها فرا تحلیلی شده و نتایج نشان دادند متوسط حساسیت پرسشنامه GHQ-۲۸ برابر با ۸۴٪ (بین ۷۷٪ تا ۸۹٪) و متوسط ویژگی آن برابر ۸۲٪ بین ۷۸٪ تا ۸۵٪ است.<sup>(۲۳)</sup> به منظور ارزشیابی اعتبار پرسشنامه سلامت عمومی به اعتقاد<sup>(۲۴)</sup> بررسی همسانی درونی که از طریق ضریب آلفای کرونباخ اندازه‌گیری می‌شود برای کل پرسشنامه را ۹۵٪ گزارش کرده‌اند. ثبات درونی را با روش آلفای کرونباخ، ۹۳٪ گزارش شده است.

#### یافته‌ها

سبک زندگی در این تحقیق با توجه به ادبیات تحقیق، دارای ۱۰ بعد است که رابطه آن‌ها با سلامت عمومی و هوش هیجانی مورد سنجش واقع شده است. یافته‌های توصیفی مقیاس‌های پژوهش در جدول ۲ آورده شده است.

تشکیل‌دهنده آزمون هوش هیجانی برادبری-گریوز از چند عامل معنادار اشباع شده است تحلیل عاملی مواد پرسشنامه هوش هیجانی برادبری-گریوز اجرا خواهد شد.

**پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ GHQ:** پرسشنامه سلامت عمومی یک پرسشنامه سرندی مبتنی بر روش خودگزارش‌دهی است. هدف این پرسشنامه دستیابی به یک تشخیص خاص در سلسله مراتب بیماری‌های روانی نیست، بلکه منظور اصلی آن، ایجاد تمایز بین بیماری روانی و سلامت است که برای تمام افراد جامعه طراحی شده است. روش نمره‌گذاری پرسشنامه سلامت عمومی بدین ترتیب است که از گزینه الف تا ده نمره صفر، یک، دو و سه تعلق می‌گیرد. در نتیجه نمره فرد در هریک از خرده مقیاس‌ها از صفر تا ۲۱ و در کل پرسشنامه از صفر تا ۸۴ خواهد بود. نمرات هر آزمودنی در هر مقیاس به‌طور جداگانه محاسبه شده و پس از آن نمرات ۴ زیر مقیاس را جمع کرده و نمره کلی را به دست می‌آوریم. تا سال ۱۹۸۸ بیش از ۷۰ درصد مطالعه درباره روایی پرسشنامه GHQ در

جدول ۲. یافته‌های توصیفی خرده مقیاس‌های تحقیق

شاخص آماری مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
سلامت جسمانی	۲۸.۰۳	۱.۸۳	-۰.۷۶	۰.۱۳
ورزش و تندرستی	۳۰.۰۶	۳.۰۵	-۰.۰۶	۰.۰۳
کنترل وزن و تغذیه	۲۹.۹۹	۳.۱۲	۰.۲۰	-۰.۵۳
پیشگیری از بیماری‌ها	۲۶.۲۰	۲.۷۱	-۰.۳۲	-۰.۶۱
سلامت روان‌شناختی	۲۸.۱۸	۳.۰۱	۰.۵۱	۰.۷۴
سلامت معنوی	۳۰.۵۹	۲.۶۵	-۰.۰۹	-۰.۷۴
سلامت اجتماعی	۳۱.۵۵	۲.۲۰	۰.۳۰	۱.۹۶
اجتناب از داروها و مواد مخدر	۳۳.۵۳	۳.۳۶	۰.۲۰	-۰.۷۱
پیشگیری از حوادث	۳۳.۶۱	۳.۴۶	-۰.۴۷	-۰.۸۵
سلامت محیطی	۳۲.۳۸	۳.۴۶	-۰.۳۹	-۰.۸۴
سلامت عمومی	۴۶.۷۶	۶.۲۷	۰.۳۸	-۰.۲۶
هوش هیجانی	۷۸.۸۷	۷.۲۵	۰.۱۶	-۰.۸۳

خطاها بود که باید فرض وجود همبستگی بین خطاها رد شود. برای چک کردن این فرض می‌توان از آماره دوربین واتسون استفاده کرد. برای تأیید این فرض لازم است که مقدار این آماره در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد. در این پژوهش این آماره برابر با ۱/۹۳ شده است که حاکی از صادق بودن این پیش‌فرض می‌باشد. پس از بررسی و تأیید پیش‌فرض‌ها، در این بخش ابتدا نتایج رگرسیون عوامل سبک زندگی بر سلامت عمومی گزارش می‌شود.

نتایج یافته‌های توصیفی نشان می‌دهد از بین مؤلفه‌های سبک زندگی بیشترین میانگین مربوط به پیشگیری از حوادث است. در بکارگیری روش آماری، ابتدا با استفاده از آزمون آماری کولموگروف اسمیرنوف نرمال بودن داده‌ها مورد آزمون و تأیید قرار گرفت. شاخص‌های کجی و کشیدگی در جدول ۲ نیز بیانگر همین موضوع است.

یکی دیگر از مفروضات رگرسیون عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل می‌باشد. شاخص‌های تحمل واریانس و تورم واریانس این فرضیات را چک می‌کنند. در پژوهش حاضر، تمامی اعداد نشان از عدم وجود اثر هم خطی شدید بین متغیرهای پیش‌بین بود. از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال

جدول ۳. نتایج رگرسیون عوامل سبک زندگی بر سلامت عمومی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	R	R <sup>2</sup>	adj R <sup>2</sup>	sig
رگرسیون	۶۴۱۲.۳۵	۱۰۰۰۰	۶۴۱.۲۳	۲۸.۶۰	۰.۶۷	۰.۴۵	۰.۴۳	۰.۰۱۰
باقیمانده	۸۰۰۵.۶۴	۳۵۷.۰۰	۲۲.۴۳					
کل	۱۴۴۱۷.۹۹	۳۶۷.۰۰						

شاخص  $R^2$  (ضریب تعیین تصحیح شده): این شاخص توانایی پیش‌بینی متغیر وابسته را توسط متغیرهای پیش‌بین در جامعه بررسی می‌کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می‌دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۴۳ شده است، به عبارت دیگر سبک زندگی ۴۳ درصد توانایی پیش‌بینی سلامت عمومی را دارند. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یک از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می‌شود.

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون می‌باشد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک تأثیر معنادار دارد. شاخص  $R^2$  (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می‌کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش‌بین تبیین می‌شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش‌بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند. در این پژوهش مقدار  $R^2$  برابر ۰/۳۴ شده است به این معنا که عوامل سبک زندگی ۳۴ درصد توانایی پیش‌بینی سلامت عمومی را دارند و ۵۵ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل می‌باشد.

جدول ۴. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

متغیر پیش‌بین	ضرایب رگرسیون		آماره t	sig	سطح معناداری مورد نظر
	استاندارد نشده	استاندارد شده			
مقدار ثابت	-۳۱.۹۸		-۲.۸۷	۰.۰۰۴	۰.۰۵
سلامت جسمانی	۰.۱۱	-۰.۰۳	۰.۵۹	۰.۵۵۴	۰.۰۵
ورزش و تندرستی	۰.۱۹	۰.۰۹	۱.۹۸	۰.۰۴۸	۰.۰۵
کنترل وزن و تغذیه	۰.۷۴	۰.۳۷	۶.۷۰	۰.۰۰۱	۰.۰۵
پیشگیری از بیماری‌ها	۰.۶۶	۰.۲۹	۵.۲۸	۰.۰۰۱	۰.۰۵
سلامت روان‌شناختی	۰.۱۴	۰.۰۷	۱.۳۵	۰.۱۷۸	۰.۰۵
سلامت معنوی	۰.۳۰	۰.۱۲	۲.۷۴	۰.۰۰۶	۰.۰۵
سلامت اجتماعی	۰.۳۱	۰.۱۱	۲.۴۳	۰.۰۱۶	۰.۰۵
اجتناب از داروها و مواد مخدر	۰.۱۵	۰.۰۸	۱.۶۴	۰.۱۰۱	۰.۰۵
پیشگیری از حوادث	-۰.۰۱	۰.۰۰	-۰.۱۰	۰.۹۲۳	۰.۰۵
سلامت محیطی	۰.۲۷	۰.۱۵	۳.۰۰	۰.۰۰۳	۰.۰۵

است که با افزایش این عوامل، میزان سلامت عمومی افزایش می‌یابد. در ادامه نتایج رگرسیون عوامل سبک زندگی بر هوش هیجانی گزارش می‌شود.

همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد عوامل کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت محیطی با سلامت عمومی در سطح ۵ درصد رابطه‌ی معنادار دارند و مثبت بودن این ضرایب در واقع نشان‌دهنده این

جدول ۵. نتایج رگرسیون عوامل سبک زندگی بر هوش هیجانی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	R	R <sup>2</sup>	adj R <sup>2</sup>	sig
رگرسیون	۴۱۷۲.۲۰	۱۰۰۰۰	۴۱۷.۲۲	۹.۸۴	۰.۴۷	۰.۲۲	۰.۱۹	۰.۰۱۰
باقیمانده	۱۵۱۳۲.۸۰	۳۵۷.۰۰	۴۲.۳۹					
کل	۱۹۳۰۵.۰۰	۳۶۷.۰۰						

تأثیر معنادار دارد. در این پژوهش مقدار  $R^2$  برابر ۰/۲۲ شده است به این معنا که عوامل سبک زندگی ۲۲ درصد توانایی

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون می‌باشد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک

توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون  $t$  استفاده می‌شود.

پیش‌بینی هوش هیجانی را دارند و ۷۸ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل می‌باشد. شاخص  $R^2$  adj (ضریب تعیین تصحیح شده): مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۱۹ شده است، به عبارت دیگر سبک زندگی ۱۹ درصد توانایی پیش‌بینی هوش هیجانی را در جامعه دارند. با

جدول ۶. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره  $t$  متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

سطح معناداری	sig	آماره $t$	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش‌بین
			استاندارد شده	استاندارد نشده	
۰.۰۵	۰.۰۰۱	۳.۳۷		۳۵.۴۳	مقدار ثابت
۰.۰۵	۰.۹۲۲	۰.۱۰	۰.۰۱	۰.۰۲	سلامت جسمانی
۰.۰۵	۰.۱۳۱	۱.۵۱	۰.۰۹	۰.۲۰	ورزش و تندرستی
۰.۰۵	۰.۰۷۶	۱.۷۸	۰.۱۲	۰.۲۷	کنترل وزن و تغذیه
۰.۰۵	۰.۸۰۴	۰.۲۵	۰.۰۲	۰.۰۴	پیشگیری از بیماری‌ها
۰.۰۵	۰.۱۰۱	-۱.۶۵	-۰.۱۰	-۰.۲۴	سلامت روان‌شناختی
۰.۰۵	۰.۰۰۱	-۴.۵۶	-۰.۲۵	-۰.۶۸	سلامت معنوی
۰.۰۵	۰.۰۰۱	۴.۴۲	۰.۲۴	۰.۷۷	سلامت اجتماعی
۰.۰۵	۰.۰۰۶	۲.۷۶	۰.۱۶	۰.۳۴	اجتناب از داروها و مواد مخدر
۰.۰۵	۰.۰۰۱	۴.۶۵	۰.۲۵	۰.۵۲	پیشگیری از حوادث
۰.۰۵	۰.۶۹۴	۰.۳۹	۰.۰۲	۰.۰۵	سلامت محیطی

تجربه‌ی حرکتی هدفمند یک تغییر یا یک تجربه می‌روانی را نیز در بر خواهد داشت. از این رو شرکت در چنین فعالیت‌هایی از روش‌های مهم تکامل جسمانی و روانی است.<sup>(۱۴)</sup> از سویی تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین و شاید اساسی‌ترین راه دستیابی به سلامت جسم است گرچه در ارتقاء سلامت روان نیز بی‌تأثیر نیست. متخصصان تغذیه همواره به افراد توصیه می‌کنند با اتخاذ عادات غذایی سالم علاوه بر تأمین نیاز بدن به انرژی حتی‌الامکان خود را از اثرات عوامل بیماری‌زا حفظ کنند و سلامت خود را تا حدود زیادی تضمین کنند. پرستاران برای اینکه سلامت روان داشته باشند باید جسم سالم و روح آرامی داشته باشند که اگر جسمشان را با خوردن غذاهای مفید سالم نگه دارند در نتیجه روحی آرام و سرحال خواهند داشت. آرامش فکر در واقع باعث نشاط و شادابی می‌شود و باعث افزایش سلامت روان فرد می‌گردد. در همین راستا سبک زندگی مناسب مانند خوردن صبحانه یا شرکت در تمرینات بدنی منظم در افراد در ارتباط مستقیم با سلامت روان شناسایی شده است.<sup>(۱۵)</sup> همچنین نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد عوامل سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و پیشگیری از حوادث با هوش هیجانی رابطه‌ی معنادار دارند. همسو با این یافته<sup>(۲۰)</sup> در پژوهشی به بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و سلامت روان افراد پرداختند نتایج نشان داد که هوش هیجانی بالاتر با سلامت بهتر رابطه معناداری دارد.

همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد عوامل سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و پیشگیری از حوادث با هوش هیجانی در سطح ۵ درصد رابطه‌ی معنادار دارند و مثبت بودن این ضرایب در واقع نشان‌دهنده این است که با افزایش این عوامل، میزان هوش هیجانی افزایش می‌یابد.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد عوامل کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت محیطی با سلامت عمومی رابطه‌ی معنادار دارند. همان‌طور که در مقدمه اشاره گردید اگر سبک زندگی را الگوهای روزانه زندگی فرد از قبیل نوع تغذیه و عادت غذایی، چگونگی گذراندن اوقات فراغت، عادت به مصرف سیگار، فعالیت بدنی، استرس و چگونگی استفاده از خدمات بهداشتی درمانی تعریف کنیم؛ این الگوهای روزانه می‌توانند بر سلامت روان و اندیشه انسان‌ها تأثیر بگذارند و رفتار آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهند. در صورتی که سلامت روان به معنای دارا بودن عملکرد مناسب در چهار حیطه جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی باشد، ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌توانند این چهار حیطه را تحت تأثیر قرار دهد. زیرا همواره چنین فرض شده است که فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش آمیخته با تربیت سایر ابعاد وجودی از جمله بعد روانی بوده و بنابراین هر



- among Black and White Americans. *Health Psychology*, 2020; 39(6), 497–508.
- 2- Brown JB, Reichert SM, Valliere Y, et al. a qualitative enquiry of hypoglycemia and the social determinants of health: The InHypo-DM study, Canada. *Families, Systems, & Health*, 2018; 36(4): 471–481.
- 3- Lisa JW, Rosie A, Dionne H, et al. “Increasing school playground physical activity: A mixed methods study combining environmental measures and children’s perspectives”. *Journal of Science and Medicine in Sport* 13, 2010; 13: 210-16.
- 4-Ozcebe H, Akin A. “Adolescent health: Middle and North African Perspective”, *Int J Gynaecol Obstet*, 2005; 51(2):151-7.
- 5- Statistical Centre of Iran. General Population and Housing Census Results, 2011. [in Persian]
- 6- Hazell TJ, Macpherson RE, Gravell BM. 10 or 30-s sprint interval training bouts enhances both aerobic and anaerobic performance. PMID, 2010. 20424855 [Pub. Med indexed for MEDLINE].
- 7- Taylor. “Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions, School of sport and health science, *J sports sci*, 2004; 22(8): 703-725.
- 8- Astorino TA, Allen RP, Roberson DW, et al. Effect of high intensity interval training on cardiovascular function, VO<sub>2</sub>max, and muscular force, PMID, 2012; 22201691 [Pub Med-indexed for MEDLINE].
- 9- Gibala MJ, McGee SL. Metabolic adaptation to short-term high-intensity interval training: little pain for a lot of gain? PMID, 2008; 18362686 [Pub Med-index for MEDLINE].
- 10- Sahib al-Zamani M, Fesharaki M, Abdullahi Mofrad Z. Investigating the relationship between lifestyle and self-esteem of adolescent girls in public high schools in Tehran. *Journal of Medical Sciences*. 2010; 20 (1): 45-51. [in Persian]
- 11- Lowery SE. Body image, self-esteem, and health related behavior among male and female first year, college students. *Journal of College Student Development*, 2005. Available from: <http://www.findarticles.com>.

زمانی که دانش‌آموزان ارتباط اجتماعی بیشتری با همکاران و افراد دیگر در محیط بیرون داشته باشند مهارت‌های زندگی روزانه را یاد می‌گیرند و همچنین با مشارکت در جامعه بسیاری از مسائل را تجربه می‌کنند و با مشکلات زندگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، مشکلات خود را حل می‌کنند و در نتیجه هوش هیجانی آنان بیشتر می‌شود. همان‌طور که مازلو در سلسله‌مراتب نیازهای خود مطرح کرده است نیازهای اجتماعی به‌عنوان یکی از نیازهای مهم است که افراد با ارتباط برقرار کردن با دیگران و کسب احترام و ارزش می‌توانند آن را ارضا کنند و در نتیجه ارضا این نیاز رضایت بیشتری به فرد دست می‌دهد. زمانی که ارتباطات اجتماعی و سلامت افراد بیشتر شود مهارت‌های رفتاری افراد نیز بیشتر می‌شود زمانی که افراد با دیگران تعامل بیشتری داشته باشند نحوه برخورد با دیگران را یاد می‌گیرند، بهتر می‌توانند احساسات دیگران را درک کنند، دوست داشتنی‌تر می‌شوند، افراد بیشتر دوست دارند با آنان در ارتباط باشند. همسو با این یافته‌ها در یک بررسی همه‌گیرشناسی که بلک و برسلو انجام دادند مشخص شد تمرینات سالم مانند هفت یا هشت ساعت خواب در شبانه‌روز، خوردن صبحانه هر روز، چیزی نخوردن بین غذا، قرار گرفتن در وضعیت تنظیم وزن، سیگار نکشیدن، نخوردن مشروبات الکلی و فعالیت‌های جسمانی منظم بر وضعیت سلامت مثبت جسمی و روانی تأثیر دارند. بر اساس یافته‌های پژوهش ارائه‌ی پیشنهادهایی برای حفظ و ارتقای سلامتی، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است. کنترل وزن و تغذیه و پیشگیری از بیماری‌ها علاوه بر سلامت جسمی بر سلامت روان نیز تأثیر مثبت دارند. تغذیه و استفاده مناسب و به‌موقع از مواد غذایی منجر به سلامت روان می‌شود. توجه و اهمیت دادن به بهداشت و سلامتی منجر به آرامش و آسایش و دوری از هرگونه بیماری می‌گردد و این مسائل می‌تواند سلامت روان و هوش هیجانی را افزایش دهد.

پژوهش حاضر به بررسی رابطه سبک زندگی با سلامت عمومی و هوش هیجانی پرداخت و نشان داده که متغیرهای سطح فردی یعنی سبک زندگی بر سلامت عمومی و هوش هیجانی تأثیر دارند. اما میزان واریانس تبیین شده متوسط بود. این امر نشان می‌دهد که عوامل دیگری نیز در سطح مختلف مانند سطح اجتماعی، خانوادگی بر این متغیرها تأثیر می‌گذارند که لزوم شناسایی و بررسی آن‌ها در پژوهش‌های آتی احساس می‌شود. همچنین با توجه به پیچیده بودن مفهوم سبک زندگی پیشنهاد می‌شود با استفاده از تحقیقات کیفی نحوه تأثیر سبک زندگی بر سلامت دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گیرد. همچنین نمونه مورد بررسی تحقیق حاضر دانش‌آموزان دوره ابتدایی و راهنمایی شهرستان ساوه بودند. بنابراین تعمیم یافته‌ها به دانش‌آموزان دوره‌ها یا شهرهای دیگر با محدودیت مواجه است و لازم است تحقیقات در زمینه تعمیم‌پذیری یافته‌ها تکرار گردد.

## References

- 1- Boylan JM, Cundiff JM, Fuller-Rowell TE, et al. Childhood socioeconomic status and inflammation: Psychological moderators

- 12- Fisher M, Schneider M, Pegler C, et al. Eating attitudes, health risk behaviors, self-esteem and anxiety among adolescent females in a suburban high school. *J Adolescent Health*, 2007; 15: 377-84
- 13- Langeland E, Wahi AK, Kristoffersen K, et al. Quality of life among Norwegians with chronic mental health problems living in the community versus the general population. *Community Ment Health J*. 2007; 43(4): 321-39.
- 15- Armstrong D. Equal treatment for mental health. *Congr Q Wkly Rep*, 2008; 66(39): 277-8.
- 17- Bradberry T, Greaves J, Lencioni PM. Emotional intelligence 2.0. Trans. *Ganji M*. 2nd ed. Tehran: SavalanPubl, 2007.
- 16- Rahmani M. The effect of training emotional intelligence components on mental health promotion and self-concept of female athletes. *Two Quarterly Journal of Scientific Research*, Shahed University, 2013; 20 (9). [in Persian]
- 18- Alison B. How is your EQ? Accessed Mar 12, 2011; Available from: <http://ezinearticles.com/howyourEQ.8,id=648048>.
- 19- Mokhtari Z, Alipour A, Hassanzadeh Peshang S, et al. Investigating the effect of emotional intelligence components on inpatient heart health indicators. *Two Quarterly Journal of Scientific Research*, Shahed University, 2014; 20 (9). [in Persian]
- 20- Schutte NS, Malouff, JM, Thorsteinsom EB, et al. a meta-analytic investigation of the relationship between Emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 2007; 42: 921-933.
- 21- Lali M, Abedi A, Kajbaf MB. Creation and validation of LSQ Questionnaire, *Psychological Research*, 2012; 15 (1). [in Persian]
- 22- Ganji H, Mir Hashemi M, Sabet M. Preliminary tests of emotional intelligence standardization Bradbury – Graves, *Quarterly Journal of Thought and Behavior*, 2006; 2. [in Persian]
- 23- Taghavi SR. Investigating the validity and validity of the General Health Questionnaire, *Journal of Psychology*, 2001; 5 (4): 80-89. [in Persian].
- 24- Goldberg D, Hillier V. “A scaled version of the General Health Questionnaire”, *Psychological Medicine*, 1979; (01): 139–145.