



## مقایسه بین افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت

زهرا هاشمی نژاد<sup>۱</sup>

۱- کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد ایلام

### چکیده

جامعه، باید توانایی‌ها و استعدادهای بالقوه کودکان را شناسایی کرده و شرایطی به وجود آورد که تحت راهنمایی، هدایت و ارشاد معلمان و مسئولان ذی‌ربط تا جایی که ممکن است، استعدادها، ظرفیت‌ها و توانایی‌های همه کودکان در کمترین مدت و بیشترین مقدار که "مناسب حال" فرد فرد کودکان باشد پس به این ترتیب شناخت سبک زندگی مناسب برای این دسته از افراد دارای اهمیت می‌باشد این پژوهش به بررسی مقایسه بین افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت پرداخته است این پژوهش با توجه به هدف و کاربرد از نوع پژوهش کاربردی می‌باشد. روش تحقیق انتخاب شده در این مجموعه از نوع علی-مقایسه ای است. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان کلاس ششم و هفتم و هشتم مدارس پسرانه تیزهوش و عادی شهر رشت می‌باشد. حجم نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد و تعداد نمونه ۱۲۰ نفر (۶۰ نفر عادی و ۶۰ نفر تیزهوش) در نظر گرفته شد. برای جمع‌آوری داده از پرسشنامه‌های خود افشایی هیجانی اسنل (۲۰۰۱)، پرسشنامه تحمل پریشانی هیجانی سیمونز و گاهر (DTS)، پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) (۲۰۱۲) استفاده شد. تجزیه تحلیل نتایج با توجه به آزمون اس.پی.اس. اس. نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل واریانس انجام پذیرفت. نتایج نشان داد بین افشای هیجانی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). همچنین بین تحمل آشفتگی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P < 0/05$ ) و همچنین بین سبک زندگی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). با توجه به یافته‌ها می‌توان گفت که بین افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت تفاوت معناداری وجود دارد.

**کلید واژه‌ها:** افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی



## مقدمه

کودکان تیزهوش و با استعداد کسانی هستند که بر طبق تشخیص افراد صلاحیت دار و اهل فن به دلیل استعدادهای برجسته خود قادر به عملکردهای عالی هستند. این کودکان به خدمات و برنامه های آموزشی متفاوتی و برای آنچه معمولاً از طریق برنامه عادی مدرسه ارائه می شود نیازمندند تا به مسئولیتشان نسبت به خود و جامعه واقف شوند. سیلورمن (۲۰۰۷) معتقد است، کودکانی که جزء سه درصد بالای جمعیت هستند، الگوهای تحولی ویژه ای دارند و به همین دلیل نیازمند آموزش ویژه و متفاوت با همسالان عادی خود هستند. در واقع کودکانی که جزء سه درصد بالای جمعیت هستند را دانش آموزان تیزهوش می نامند. این دانش آموزان دارای هوش بسیار بالا (بیشتر از ۱۳۳) هستند و اغلب از تواناییها یا استعدادهای ویژه ای برخوردارند.

مارلند (۱۹۷۶) دانش آموزان تیزهوش و با استعداد را کسانی می داند که طبق تشخیص افراد باصلاحیت، به دلیل تواناییهای برجسته ای که دارند عملکرد عالی از خود نشان میدهند. این دانش آموزان به برنامه ها و خدمات آموزشی ویژه ای نیاز دارند (که این خدمات در مدارس عادی داده نمی شوند). این دانش آموزان در زمینه (یک یا چند زمین) استعداد تحصیلی عمومی، استعداد تحصیلی ویژه، تفکر خلاق، توانایی رهبری، هنرهای دیداری و نمایشی و توانایی روانی حرکتی پیشرفت چشمگیر یا توانایی بالقوه دارند.

گسترش آموزش و اثربخشی آن در به فعلیت درآوردن استعدادهای مستلزم شناخت فرآیند آموزش و آگاهی از شیوه های نوین اجرای آن است. شیوه هایی که قابلیت دانش آموزان در استفاده از حجم وسیع اطلاعات و به کارگیری آن در همه حیطه های زندگی را تسهیل کنند. در سال های اخیر از این دیدگاه حمایت می شود که دانش ساخته شده توسط دانش آموزان سودمند بوده و قابل انتقال به سایر موقعیتهای زندگی است. آموزش و زندگی به مثابه ی دو روی یک سکه اند و عامل مهمی که به معلمان کمک می کند تا شرایط را برای زندگی مؤثر ایجاد کنند، توجه به نوع سبک زندگی دانش آموزان است. بر این اساس، انطباق یا افتراق شیوه های تدریس با سبک های زندگی یادگیرندگان حایز اهمیت خاصی است؛ زیرا لزوماً هر تدریسی به سبک زندگی درست منتهی نمی شود. لذا باید به شناسایی عوامل تسهیل کننده و بازدارنده زندگی مبادرت نمود (ترکی، ۲۰۱۴).

سبک زندگی به تعبیر پندر و همکاران عبارتست از مجموعه ای از فعالیت های انتخابی که دارای تاثیر مهمی بر سلامت فرد بوده و جزء اساسی از الگوی زندگی وی محسوب می شوند (طل و همکاران، ۱۳۹۰). سبک زندگی، فعالیت عادی و معمول روزانه است که افراد آنها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته اند به طوری که این فعالیت ها روی سلامت افراد تاثیر می گذارند، فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و پیشگیری از بیماری ها اقدامات و فعالیت هایی را انجام می دهد از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدنی، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن سازی در مقابل بیماری ها که این مجموعه سبک زندگی را تشکیل می دهد. سلامتی مستلزم ارتقای سبک زندگی بهداشتی است اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که روی سبک زندگی و پیشگیری از بیماری



ها موثر می باشد. برای حفظ و ارتقای سلامتی، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است. ارتقاء بهداشت و تامین سلامت افراد جامعه یکی از ارکان مهم پیشرفت جوامع می باشد (ون بودمر و همکاران، ۲۰۰۵). بطور مثال برگلد و همکاران (۲۰۱۷) که به بررسی سبک زندگی دانش آموزان تیزهوش و غیر تیزهوش پرداختند هیچ تفاوتی در سبک زندگی بین نوجوانان با استعداد و غیر تیزهوش بدست نیامد.

تحمل آشفتگی به توانایی تجربه و تحمل موقعیت های روان شناختی منفی اطلاق می گردد. آشفتگی ممکن است حاصل فرآیندهای فیزیکی و شناختی باشد، لیکن بازنمایی آن به صورت حالت هیجانی است که اغلب با تمایل به عمل جهت رهایی از تجربه هیجانی مشخص می گردد (سیمونز و همکاران، ۲۰۰۵).

افراد دارای تحمل آشفتگی پایین، اولاً هیجان را غیر قابل تحمل می دانند و نمی توانند به آشفتگی و پریشانی شان رسیدگی نمایند. ثانیاً این افراد وجود هیجان را نمی پذیرند و از وجود آن احساس شرم و آشفتگی می کنند زیرا که توانایی های مقابله ای خود با هیجانات را دست کم می گیرند. سومین مشخصه عمده تنظیم هیجانی افراد با تحمل آشفتگی پایین، تلاش فراوان این افراد برای جلوگیری از هیجانات منفی و تسکین فوری هیجانات منفی تجربه شده می باشد. لازم به ذکر است که اگر این افراد قادر به تسکین این هیجانات نباشند، تمام توجه شان جلب این هیجان آشفته کننده می گردد و عملکردشان به طور معنی داری کاهش می یابد. تحمل آشفتگی در پژوهش در زمینه تنظیم هیجانی سازه ای معمول می باشد. برای مثال، رفتاردرمانی دیالکتیکی دکتر مارشال لینهان بر این اصل بنا شده است که افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی دارای تحمل هیجانی پایینی می باشند (قیصر و همکاران، ۲۰۱۲). متغیر دیگری که تصور می شود می تواند در دانش آموزان تیز هوش و عادی مهم باشد خود افشایی هیجانی است. عرفانی آداب و همکاران (۱۳۹۵) به بررسی تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر تاب آوری و تحمل پریشانی دانش آموزان معنادار به اینترنت پرداختند. نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد. آموزش تنظیم هیجان بر و تحمل پریشانی دانش آموزان (در سطح  $p > 0.05$ ) تاثیر داشته است.

ویلیز و گروتز (۱۹۷۶) خود افشایی را فرایند فاش سازی در نتیجه ارتباط از طریق پیغامهای خود افشاکننده تعریف می کند. در تعریفی خود افشایی هر گونه اطلاعات در مورد خود که شخص A به صورت کلامی با شخص B رد و بدل می کند که ۳ جنبه خود افشایی (۱) اطلاعاتی در مورد خود (۲) ارتباط کلامی و (۳) رفتار بین فردی) را پوشش میدهد (آلن و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین در تحقیق دیگری خود افشایی هیجانی پایین باعث افزایش تنش، واپس روی و سرکوب گری به عنوان مکانیسم های دفاعی و تمایل به دیدن دیگران به عنوان یک تهدید می باشد. او اثر مثبت خود افشایی را بر روی احساسی گناه، شرم و سایر مشکلاتی که افراد با آن مواجه می شوند و آنها را پنهان نگه می دارند ذکر کرد و معتقد بود که فاش کردن مضراتی برای سلامت روانشناختی و جسمی دارد. با این وجود هنوز تحقیقی در مورد عوامل نشان دهنده سبک زندگی ناسالم در دانش آموزان تیز هوش و عادی با توجه به افشای هیجانی و تحمل آشفتگی انجام نگرفته است. بدین



ترتیب این پژوهش به دنبال بررسی رابطه بین نقش افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت می باشد. فرضیه های پژوهش بصورت زیر می باشد:

- ۱: بین افشای هیجانی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت تفاوت معنی داری وجود دارد
- ۲: بین سبک زندگی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۳: بین تحمل آشفتگی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت تفاوت معنی داری وجود دارد.

## روش تحقیق

### الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان:

این پژوهش با توجه به هدف و کاربرد از نوع پژوهش کاربردی می باشد. روش تحقیق انتخاب شده در این مجموعه از نوع علی-مقایسه ای است. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان کلاس ششم و هفتم و هشتم مدارس پسرانه تیزهوش و عادی شهرستان رشت می باشد. حجم نمونه به روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد و تعداد نمونه ۱۲۰ نفر (۶۰ نفر عادی و ۶۰ نفر تیزهوش) در نظر گرفته شد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از دانش آموزان تیزهوش و عادی شهرستان رشت باشد، علاقه به شرکت در پژوهش داشته باشند. طبق نظر خودشان به بیماری های محدود کننده مبتلا نباشند. همچنین معیارهای خروج از پژوهش عبارت بودند از: تکمیل ناقص یا عدم تکمیل ۱۰ درصد سوالات پرسشنامه

### ب) ابزار

به منظور جمع آوری اطلاعات از سه پرسشنامه استفاده شد. جهت اندازه گیری خودافشایی از پرسشنامه پرسشنامه خود افشایی هیجانی اسنل (۲۰۰۱) این مقیاس دارای ۴۰ سوال می باشد و شامل ۸ زیر مقیاس است که عبارتند از: افسردگی، شادی، حسادت، اضطراب، عصبانیت، آرامش، خونسردی و ترس. هر خرده مقیاس ۵ ماده جدا دارد که بصورت پنج درجه ای نمره گذاری می شود. نمرات بالاتر معادل خودافشایی هیجانی بیشتر می باشد اسنل، میلر و بلک (۱۹۹۸) مقیاس خودافشایی هیجانی را بر روی ۷۹ نفر دانشجو اجرا کردند. اندازه پایایی درونی (آلفای کرونباخ) در همه زیر مقیاس ها بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۵ بود که نشان دهنده همسانی درونی انسجام زیر مقیاس ها می باشد. آلفای کرونباخ در هر سه گروه در زیر مقیاس های افسردگی، بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱، شادی بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۳، حسادت بین ۰/۸۷ تا ۰/۸۹، اضطراب بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۱، خشم بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۴، آرامش بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۶، بی حسی بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۹، و ترس بین ۰/۹۳ تا ۰/۹۵ بود.

جهت سنجش سبک زندگی از پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) (۲۰۱۲)، استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۶۶ سوال در طیف لیکرت که به صورت همی سه (۳) معمولاً (۲) گاهی اوقات (۱) و هرگز (۰) نمره گذاری می شود. پژوهش لعلی و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از آزمون تحلیل عاملی روایی سازی پرسشنامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چند بعدی برای



ارزیابی و اندازه گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند. همچنین پایائی پر سه شنانه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد که ۰/۸۷ بدست آمد.

برای سنجش تحمل پریشانی از پرسشنامه تحمل پریشانی هیجانی (DTS) استفاده شده که توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ساخته شده است و از ۱۵ گویه و ۴ خرده مقیاس تحمل (تحمل پریشانی هیجانی)، جذب (جذب شدن به وسیله هیجانانگ منفی)، ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی) و تنظیم (تنظیم تلاش ها برای تسکین پریشانی) تشکیل شده است که به منظور سنجش میزان تحمل پریشانی هیجانی در افراد بکار می رود. علوی و همکاران (۱۳۹۰) در پایان نامه اش از این ابزار بهره گرفته است وی آن را بر روی ۴۸ نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد (۳۱ زن و ۱۷ مرد) اجرا کرده است و گزارش کرده است که کل مقیاس دارای پایایی همسانی درونی بالا ( $\alpha = 0.71$ ) و خرده مقیاس ها دارای پایایی متوسطی (برای تحمل ۰/۵۴، جذب ۰/۴۲، ارزیابی ۰/۵۶، تنظیم ۰/۵۸) هستند.

### ج) روش اجرا

شیوه اجرا در این پژوهش به این صورت بود که با تهیه معرفی نامه از سوی دانشگاه به سازمان آموزش و پرورش و مدارس عادی و تیزهوش شهر رشت حضور یافته و پس از انجام هماهنگی های لازم به اجرای پرسشنامه اقدام شد و ۱۲۰ نفر از دانش آموزان (۶۰ نفر عادی و ۶۰ نفر تیزهوش) به عنوان نمونه انتخاب. تجزیه و تحلیل داده ها در رابطه با آمار استنباطی بنا به ضرورت پژوهش از تکنیک های آماری مناسبی (تحلیل واریانس) در جهت اثبات یا رد فرضیه های پژوهش استفاده شد. تمامی عملیات آماری این پژوهش با استفاده از نرم افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۲ انجام شده است.

### یافته ها

جدول ۱: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در دو گروه دانش آموزان تیزهوش و عادی

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	شاپیرو-ویلکز	P
افسردگی	تیزهوش	۲۷/۸۵	۱/۷۵	۰/۹۱	۰/۱۰
	عادی	۳۰/۹۱	۱/۷۵	۰/۹۶	۰/۸۴
شادی	تیزهوش	۲۸/۲۱	۱/۷۵	۰/۹۰	۰/۰۷
	عادی	۳۷/۳۰	۱/۷۵	۰/۹۲	۰/۱۶
حسادت	تیزهوش	۲۹/۳۴	۱/۸۶	۰/۹۲	۰/۱۵
	عادی	۴۰/۱۳	۱/۹۶	۰/۹۷	۰/۸۲



<i>p</i>	شاپرو-ویلکز	انحراف استاندارد	میانگین	گروه	متغیر
۰/۰۶	۰/۸۹	۱/۳۰	۱۲/۷۷	تیزهوش	اضطراب
۰/۱۳	۰/۹۱	۱/۳۰	۱۸/۷۲	عادی	
۰/۱۸	۰/۹۲	۰/۸۳	۲۴/۱۰	تیزهوش	خشیم
۰/۱۱	۰/۹۱	۰/۸۳	۲۸/۴۶	عادی	
۰/۶۰	۰/۹۵	۰/۸۷	۲۲/۴۰	تیزهوش	آرامش
۰/۲۹	۰/۹۳	۰/۸۷	۲۵/۴۳	عادی	
۰/۰۶	۰/۸۹	۰/۷۹	۲۲/۹۳	تیزهوش	بی حسی
۰/۳۸	۰/۹۴	۰/۷۹	۲۶/۷۰	عادی	
۰/۱۰	۰/۹۱	۱/۳۱	۳۷/۵۰	تیزهوش	ترس
۰/۱۱	۰/۹۱	۱/۳۱	۴۵/۳۲	عادی	
۰/۰۶	۰/۸۹	۰/۴۳	۱۴/۷۶	تیزهوش	تحمل
۰/۰۹	۰/۹۰	۰/۴۳	۱۲/۳۸	عادی	
۰/۲۹	۰/۹۳	۰/۵۴	۱۵/۶۰	تیزهوش	جذب
۰/۲۸	۰/۹۳	۰/۵۴	۱۲/۶۱	عادی	
۰/۴۸	۰/۹۵	۰/۵۲	۱۶/۶۱	تیزهوش	ارزیابی
۰/۰۷	۰/۹۰	۰/۵۲	۱۰/۸۱	عادی	
۰/۱۷	۰/۹۲	۰/۴۱	۱۵/۴۸	تیزهوش	تنظیم
۰/۱۵	۰/۹۲	۰/۴۱	۱۱/۲۳	عادی	
۰/۸۲	۰/۹۷	۱/۹۱	۲۴/۶۶	تیزهوش	سبک زندگی
۰/۴۹	۰/۹۵	۱/۹۱	۲۸/۳۳	عادی	

همانطور که از داده‌های جدول ۱ مشخص است، میانگین دانش آموزان تیزهوش و عادی، قابل ملاحظه است. برای تحلیل داده‌ها در سطح استنباطی از روش تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد. یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری، آزمون لوین است.

آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس مؤلفه‌های افشای هیجانی در دانش آموزان تیزهوش و عادی گزارش شده است. آماره  $F$  آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس مؤلفه‌های افسردگی (۱/۵۲)، شادی (۰/۲۱)، حسادت (۲/۴۸)، اضطراب (۱/۱۹)، خشیم (۱/۰۳)، آرامش (۰/۵۰)، بی حسی (۰/۶۲) و ترس (۳/۳۹) در گروه تیزهوش و عادی معنی‌دار نمی‌باشد ( $p > 0.05$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که واریانس مؤلفه‌های افشای هیجانی در گروه‌ها برابر یا همگن است. با توجه



به برقراری مفروضه تحلیل واریانس چندمتغیری، برای بررسی اینکه دانش آموزان تیزهوش و عادی در کدام یک از مؤلفه‌های افشای هیجانی با یکدیگر تفاوت دارند، تحلیل واریانس چندمتغیره انجام شد.

جدول ۲ نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری مربوط به دانش آموزان تیزهوش و عادی در مؤلفه‌های افشای هیجانی

مؤلفه	SS آزمایشی	MS آزمایشی	MS خطا	F	p
افسردگی	۲۸۲/۱۳	۲۸۲/۱۳	۱۸۳/۹۸	۱/۵۳	۰/۰۰۱
شادی	۲۴۷۵/۲۰	۲۴۷۵/۲۰	۱۸۴/۴۱	۱۳/۴۲	۰/۰۰۱
حسادت	۳۴۹۳/۸۰	۳۴۹۳/۸۰	۲۳۰/۵۸	۱۵/۱۵	۰/۰۰۱
اضطراب	۱۰۶۲/۰۷	۱۰۶۲/۰۷	۱۰۲/۷۲	۱۰/۳۳	۰/۰۰۱
خشم	۵۷۲/۰۳	۵۷۲/۰۳	۴۲/۱۵	۱۳/۵۷	۰/۰۰۱
آرامش	۲۷۶/۰۳	۲۷۶/۰۳	۴۵/۶۲	۶/۰۵	۰/۰۰۱
بی حسی	۴۲۵/۶۳	۴۲۵/۶۳	۳۸/۲۵	۱۱/۱۲	۰/۰۰۱
ترس	۱۸۳۳	۱۸۳۳	۱۰۴/۱۲	۱۷/۶۰	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۲ آماره F برای مؤلفه‌های افسردگی (۱/۵۳)، شادی (۱۳/۴۲)، حسادت (۱۵/۱۵)، اضطراب (۱۰/۳۳)، خشم (۱۳/۵۷)، آرامش (۶/۰۵)، بی حسی (۱۱/۱۲) و ترس (۱۷/۶۰) معنی‌دار می‌باشد. با توجه به یافته‌ها فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان گفت که افشای هیجانی در دانش آموزان تیزهوش و عادی با یکدیگر تفاوت معنی‌دار داشته و میزان افشای هیجانی در دانش آموزان عادی بیشتر از دانش آموزان تیزهوش است.

برای بررسی سبک زندگی در بین دانش آموزان تیزهوش و عادی، از تحلیل واریانس تک متغیری استفاده شد. آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس سبک زندگی در گروه دانش آموزان تیزهوش و عادی گزارش شده است. آماره F آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس سبک زندگی (۰/۰۲) در دانش آموزان تیزهوش و عادی معنی‌دار نمی‌باشد ( $p > 0.05$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که واریانس مؤلفه سبک زندگی در دانش آموزان تیزهوش و عادی برابر یا همگن است. بنابراین برای بررسی اینکه آیا گروه تیزهوش و عادی در مؤلفه سبک زندگی با یکدیگر تفاوت دارند می‌توان از آزمون تحلیل واریانس تک متغیری استفاده کرد. در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس تک متغیری گزارش شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل واریانس تک متغیری مربوط به مؤلفه سبک زندگی در بین گروه تیزهوش و عادی

مؤلفه	SS آزمایشی	MS آزمایشی	MS خطا	F	p
-------	------------	------------	--------	---	---



با توجه به جدول ۳ آماره F برای مؤلفه سبک زندگی (۱/۸۳)، معنی دار می‌باشد. بنابراین با توجه به یافته‌ها فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان گفت که سبک زندگی در بین دانش آموزان تیزهوش و عادی تفاوت معنی دار دارد بطوری که سبک زندگی در دانش آموزان عادی متفاوت تر از دانش آموزان تیزهوش است.

برای بررسی تحمل پریشانی در بین دانش آموزان تیزهوش و عادی، از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس مؤلفه‌های تحمل پریشانی در گروه دانش آموزان تیزهوش و عادی گزارش شده است. آماره F آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس تحمل (۲/۴۸)، جذب (۲/۱۱)، ارزیابی (۰/۲۴) و تنظیم (۰/۰۹) در گروه تیزهوش و عادی معنی دار نمی‌باشد ( $p > 0.05$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که واریانس مؤلفه‌های تحمل پریشانی در گروه‌ها برابر یا همگن است. بنابراین برای بررسی اینکه گروه تیزهوش و عادی در کدام یک از مؤلفه‌های تحمل پریشانی با یکدیگر تفاوت دارند می‌توان از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری استفاده کرد. در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری گزارش شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل واریانس تک متغیری مربوط به مؤلفه تحمل پریشانی در بین گروه تیزهوش و عادی

مؤلفه	SS آزمایشی	MS آزمایشی	MS خطا	F	p
تحمل	۱۷۰/۴۸	۱۷۰/۴۸	۱۱/۲۱	۱۵/۲۰	۰/۰۰۱
جذب	۲۶۷	۲۶۷	۱۷/۵۶	۱۵/۲۰	۰/۰۰۱
ارزیابی	۱۰۰۹/۲۰	۱۰۰۹/۲۰	۱۶/۵۸	۶۰/۸۴	۰/۰۰۱
تنظیم	۵۴۱/۸۷	۵۴۱/۸۷	۱۰/۱۸	۵۳/۲۰	۰/۰۰۲

با توجه به جدول ۴ آماره F برای مؤلفه‌های تحمل (۱۵/۲۰)، جذب (۱۵/۲۰)، ارزیابی (۶۰/۸۴) و تنظیم (۵۳/۲۰) معنی دار می‌باشد با توجه به یافته‌ها فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان گفت که میانگین‌های برآورد شده نهایی مؤلفه‌های تحمل پریشانی در گروه تیزهوش و عادی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر دانش آموزان تیزهوش تحمل پریشانی بالاتری نسبت به دانش آموزان عادی دارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه بین افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی پسران تیزهوش و عادی شهرستان رشت است. با توجه به نتایج افشای هیجانی در دانش آموزان تیزهوش و عادی با یکدیگر تفاوت معنی دار داشته و میزان افشای





هیجانی در دانش آموزان عادی بیشتر از دانش آموزان تیزهوش است. نتایج این فرضیه با نتایج عباسی (۱۳۹۵) و عرفانی آداب و همکاران (۱۳۹۵) و کارو، گارسیا-مارتین و جیمینس (۲۰۰۷) همسو می باشد. در تبیین این یافته میتوان گفت که افشای هیجانی کمک به دانش آموزان است تا تجربه ی هیجانی خود را ارزیابی و پردازش کند و معنای جدیدی در زندگی خود ایجاد نماید. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد دانش آموزان از این طریق می توانند به طور معناداری برانگیختگی و تجربه هیجانی عمیق را تجربه کنند که با نتایج مثبت درمان مشکلات دانش آموزان همراه است. خود افشایی هیجانی شناسایی احساسهای متناقض، قرار دادن افراد در موقعیت گفتگوی صندلی خالی، آرام سازی، شکستن احساس ناقص بودن، توصیف حالت صدا و میزان بروز ناراحتی و آموزش فرایند انتقال در درمان متمرکز بر هیجان نیز موجب شده که افراد عملکرد بهتری در موضوعات مرتبط با کیفیت زندگی داشته باشند. مسأله اصلی افشای هیجان این است که هیجان بخش اساسی ساختار فرد است و عامل کلیدی برای سازماندهی خود می باشد و در این راستا، اساسی ترین سطح کارکرد هیجان، یک شکل انطباقی و سازگارانه از پردازش اطلاعات و آمادگی فرد است که به رفتار وی جهت داده و موجب بهزیستی روان شناختی اش می شود (گلپور و همکاران، ۱۳۹۳).

همچنین دیگر نتایج نشان داد سبک زندگی در دانش آموزان عادی و تیزهوش متفاوت است. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش های عبدالعلیزاده و عطادخت (۱۳۹۶)، برگلد و همکاران (۲۰۱۷) همسو می باشد.

در تبیین این نتایج می توان گفت افراد تیزهوش درهوش کلی برجسته اند یعنی عملکرد آنان در کلیه امور از متوسط همسالانشان بیشتر است اما افراد با استعداد عملکردشان در کلیه امور از متوسط همگنان خود برتر نیست بلکه در یک یا چند زمینه ویژه، فوق العاده برجسته اند. این کودکان دارای نیروی سازش بیشتری هستند و در برابر ناملایمات از اعتماد به نفس و ثبات عاطفی بیشتری برخوردارند و از دیگر خصوصیات آنها استقلال طلبی آنهاست. کمتر به دیگران متکی بوده و افرادی مستقل هستند. از نظر استدلال، قضاوت ورد و بدل کردن تجارب برترند. شوخ و بذله گو هستند، دور اندیش و اعتقاد واقع بینانه ای نسبت به خود دارند سبک زندگی سالم نوجوانان یکی از اولویتهای تحقیقاتی در سراسر جهان شده است و حضور آنها در مدارس فرصت خوبی برای تثبیت رفتارهای ارتقا دهنده سلامت در این گروه سنی است. بیشتر مطالعات در مورد رفتارهای ارتقا دهنده سلامت در کشورهای غربی انجام شده، در حالی که مطالعات اندکی در مورد رفتارهای ارتقا دهنده سلامت نوجوانان و جوانان در کشورهای شرقی انجام شده است (آیتی و همکاران، ۱۳۹۱).

همچنین نتایج نشان داد میانگین دانش آموزان تیزهوش در مؤلفه های تحمل پریشانی به صورت معنی داری بیشتر از میانگین دانش آموزان عادی می باشد. این فرضیه با نتایج پژوهش های صورآذرلاهردی و همکاران (۱۳۹۸)، همسو می باشد.



دانش آموزان عادی ممکن است که تحمل آشفتگی پایینی داشته باشند در صورت تجربه استرس شدید، عدم پیروی از برنامه های درسی، راهی برای تنظیم هیجانی فرد است. افراد دارای تحمل پایین آشفتگی نمی توانند احساس ناراحتی را تحمل نموده و احساس می کنند که دیگران امکانات بهتری برای مقابله با هیجان های منفی دارند در نتیجه آنها به دلیل ناتوانی خود برای تحمل هیجانهای منفی احساس سرافکنندگی می کنند. با توجه به فقدان توانایی های مقابله ای ادراک شده و ناتوانی برای مدیریت حالات هیجانی آزارنده، این افراد برای اجتناب از تجربه هیجان های منفی به ساختی تلاش می کنند. در صورتی که اجتناب محتمل نباشد آنها در تلاش برای برطرف کردن حالت هیجانی آزارنده ممکن است به روشهای ناسالمی روی می آورند (طاهری فرد و ابوالقاسمی، ۱۳۹۶).

یکی از محدودیت های پژوهش استفاده نشدن از روش مشاهده در جمع آوری اطلاعات بود زیرا دیدن مستقیم نحوه تعاملات اجتماعی نوجوان و برخورد او با مسائل هیجانی می توانست اطلاعات مفید در اختیار محقق بگذارد. در راستای نتایج این پژوهش پیشنهاد می شود بسته های آموزش مناسب برای دانش آموزان تیزهوش و خانواده های آنان تهیه گردد تا ضمن آگاهی از ویژگی ها و مشخصات این دانش آموزان صرفاً بر موفقیت تحصیلی تاکید نشود بلکه جنبه های هیجانی و بین فردی نیز در نظر گرفته شود.



## منابع

آیتی، محسن؛ عابدی، احمد؛ کاظمی حقیقی، ناصرالدین؛ منانی، رومینا؛ لطیفی، علی؛ راستگو مقدم، میترا و اسدی یونسی، محمدرضا. (۱۳۹۱). مجموعه متون آموزشی طرح شهاب. طرح پژوهشی چاپ نشده

صور آذر لاهرودی، یوسف. حیاتب، گرجان، مهدی، جعفری، مهسا. ماله میر، بهزاد. (۱۳۹۸). مقایسه احساس تنهایی و تحمل پریشانی بین دانش آموزان مدارس تیزهوش و عادی. سومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران، تهران

طاهری فرد مینا، ابوالقاسمی عباس. (۱۳۹۶). نقش ذهن آگاهی، تحمل آشفتگی و حافظه هیجانی در پیش بینی بازگشت و پیروی از درمان در سوء مصرف کنندگان مواد. فصلنامه علمی اعتیاد پژوهی. ۱۱ (۴۳): ۲۳۴-۲۱۱

طل، آذر. الهه توسلی. غلامرضا شریفی راد و داوود شجاعی زاده. (۱۳۹۰). بررسی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و رابطه آن با کیفیت زندگی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله علمی تحقیقات نظام سلامت، (۴)، ۵۸-۵۲.

عرفانی آداب. الهام؛ معصومه جواهری همت و نفیسه تکلو، (۱۳۹۵).، تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر تاب آوری و تحمل پریشانی دانش آموزان معتاد به اینترنت، دومین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.

عباسی، مسلم. (۱۳۹۵). مقایسه سبک های مقابله ای و پردازش هیجانی دانش آموزان تیزهوش و عادی مقطع متوسطه. مجله روانشناسی مدرسه، ۵(۳): ۱۴۷-۱۲۲

عبدالعلیزاده، هاید. عطادخت، اکبر. (۱۳۹۶). مقایسه هوش اجتماعی، هویت اجتماعی، سازگاری اجتماعی و سبک زندگی ارتقاء بخش سلامت در دانش آموزان تیزهوش و عادی. سومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران، تهران

علوی خدیجه، مدرس غروی مرتضی، امین یزدی سیدامیر، صالحی فدردی جواد (۱۳۹۰). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی به شیوه ی گروهی (با تکیه بر مولفه های هوشیاری فراگیر بنیادین، تحمل پریشانی و تنظیم هیجانی) بر نشانه های افسردگی در دانشجویان. مجله ی اصول بهداشت روانی، ۱۳(۲): ۳۵-۱۲۴.

گلپور، رضا، ابوالقاسمی، عباس. احدی، بتول. نریمانی، محمد. (۱۳۹۳). قایسه ی اثر بخشی روش های آموزش خود-دلسوزی شناختی و درمان متمرکز بر هیجان بر سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان مبتلا به افسردگی. روانشناسی مدرسه.

۱۵۳-۱۶۹:(۱۷)۲



لعلی، محسن، عابدی، احمد، کجافی، محمدباقر، (۱۳۹۱)، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی. پژوهش های روانشناختی، دوره ۱۵، شماره ۱.

Allen AB, Leary MR.(2010). Self-Compassion, Stress and Coping. *Social and Personal Psychology Compass*. 4(2):107-118.

Bergold Sebastian, Linda Wirthwein, Detlef H. Rost, and Ricarda Steinmayr. (2017). Are gifted adolescents more satisfied with their lives than their non-gifted peers? *Front Psychol.* 6:1-10

Calero, M. D., Garsia-Martin A. B., & Jimenz, M.(2007). Self-regulation advantage for high-IQ children: finding from a research study. *Learning and Individual Differences*, 17(4), 328-343

Kaiser, A. J., Milich, R., Lynam, D. R, Charnigo, R. J. (2012). Negative urgency, distress tolerance, and substance abuse among college students. *Addictive Behaviors*. 37(10): 1075-1083.  
Simons JS, Gaher RM.(2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motiv Emot*. 29: 83-102.

Silverman, E. S, (2007). The Relationship Between Learning Styles and Cognitive Styles, *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 30, Pages 609-616.

Snell, W. E., Miller, R. S., & Belk, S. S. (1988). Development of the Emotional Self- Disclosure Scale. *Sex Role*, 18, 59-74

Snell, W. E. (2001). Development of the Emotional Selfdisclosure Scale. In W.E. Snell, (Ed.). *New directions in the psychology of gender roles: Research and theory*. Cape Girardeau: Snell Publications.

Simons.J.S and Gaher, R. M.The distress tolerance scale: Development & Validation pf a self report measure. *Motivation & emotion*. 2005; 20(9):83-102.

Turki Jihad .(2014). Learning Styles of Gifted and Non- Gifted Students in Tafila Governorate. *International Journal of Humanities and Social Science*. 4(5): 114-124

Von Bothmer, MI. and Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and health sciences*, 7(2), pp. 107-118.

Wheless, L. R. & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2, (4), 338-346.