













حیطه‌های زندگی را تسهیل کنند (Magdalena&etal,2021). در سال‌های اخیر از این دیدگاه حمایت می‌شود که دانش ساخته شده توسط دانش آموزان سودمند بوده و قابل انتقال به سایر موقعیتهای زندگی است. آموزش و زندگی به مشابهی دو روی یک سکه‌اند و عامل مهمی که به معلمان کمک می‌کند تا شرایط را برای زندگی مؤثر ایجاد کنند، توجه به نوع سبک زندگی دانش آموزان است. بر این اساس، انطباق یا افتراق شیوه‌های تدریس با سبک‌های زندگی یادگیرندگان حائز اهمیت خاصی است؛ زیرا لزوماً هر تدریسی به سبک زندگی درست منتهی نمی‌شود. لذا باید به شناسایی عوامل تسهیل کننده و بازدارنده زندگی مبادرت نمود (Nizamutdinova&etal,2019).

سبک زندگی<sup>۱</sup> به تعبیر پندر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) عبارتست از مجموعه‌ای از فعالیت‌های انتخابی که دارای تأثیر مهمی بر سلامت فرد بوده و جزء اساسی از الگوی زندگی وی محسوب می‌شوند. سبک زندگی، فعالیت عادی و معمول روزانه است که افراد آنها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته‌اند به طوری که این فعالیت‌ها روی سلامت افراد تأثیر می‌گذارند، فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و پیشگیری از بیماری‌ها اقدامات و فعالیت‌هایی را انجام می‌دهد از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدنی، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن سازی در مقابل بیماری‌ها که این مجموعه سبک زندگی را تشکیل می‌دهد (Mak&etal,2018).

از دیگر متغیرهایی که در پژوهش حاضر به پرداخته می‌شود تحمل آشفتگی دانش آموزان است. تحمل آشفتگی<sup>۳</sup> به توانایی تجربه و تحمل موقعیت‌های روان شناختی منفی اطلاق می‌گردد. آشفتگی ممکن است ماحصل 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 می‌گردد (Simons & Gaher,2005;Li&etal,2021). افراد دارای تحمل آشفتگی پایین، اولاً هیجان را غیر قابل تحمل می‌دانند و نمی‌توانند به آشفتگی و پریشانی‌شان رسیدگی نمایند. ثانیاً این افراد وجود هیجان را نمی‌پذیرند و از وجود آن احساس شرم و آشفتگی می‌کنند زیرا که توانایی‌های مقابله‌ای خود با هیجانات را دست کم می‌گیرند. 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 می‌باشد. لازم به ذکر است که اگر این افراد قادر به تسکین این هیجانات نباشند، تمام توجهشان جلب این هیجان آشفته کننده می‌گردد و عملکردشان به طور معنی داری کاهش می‌یابد. تحمل آشفتگی در پژوهش در زمینه تنظیم هیجانی سازه‌ای معمول می‌باشد (Song&etal,2020).

متغیر دیگری که تصور می‌شود می‌تواند در دانش آموزان تیز هوش و عادی مهم باشد خود افشایی هیجانی است. می‌توان اذعان داشت که یکی از راهبردهای کاهش مشکلات بین فردی کودکان و دانش آموزان افشای هیجانی است. به باور کندی و همکاران (۱۹۹۹) بیان هیجان، چهار کارکرد اصلی نظم دهی برانگیختگی، درک خود، ارتقاء مهارت‌های مقابله‌ای و بهبود روابط بین فردی دارد. در فرآیند افشای هیجانی، فرد عمیق‌ترین تجارب هیجانی خود را به صورت گفتاری یا نوشتاری برای خود یا دیگران بیان می‌کند (Adineh&Hasani,2016).

- 1 Lifestyle
- 2 Pender
- 3 Distress tolerance

با توجه به اهمیت افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی در بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان، شناخت این عوامل و مقایسه آنها در دانش آموزان تیزهوش و عادی یکی از ضرورت‌های اصلی سیستم آموزشی کشورمان است. بر این اساس با توجه به اینکه در کشورمان تحقیقات زیادی در مورد ارتباط متغیرهای فوق و میزان اثرگذاری آنها بر عملکرد تحصیلی تحصیلی دانش آموزان صورت نگرفته است، محقق بر آن شد که در تحقیق حاضر به مقایسه بین افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی پسران مدارس متوسطه تیزهوش و عادی پردازد. به همین منظور این پژوهش به بررسی این پرسش می‌پردازد که آیا میان افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی دانش آموزان مدارس پسرانه تیزهوش و عادی شهرستان تنکابن تفاوت معنی داری وجود دارد؟

## مبانی نظری پژوهش

### ۱. سبک زندگی

سلامتی مستلزم ارتقای سبک زندگی بهداشتی است اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که روی سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر می‌باشد. برای حفظ و ارتقای سلامتی، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است. ارتقاء بهداشت و تأمین سلامت افراد جامعه یکی از ارکان مهم پیشرفت جوامع می‌باشد (Araghian&etal,2020). در تعریف مفهومی سبک زندگی، جامعه شناس بریتانیایی، گیدنز<sup>۱</sup> (۱۹۸۳) معتقد است که سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم و بیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آنها را به کار می‌گیرد (Mohammadi Mehr&etal,2019). این عملکردها نه تنها نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد، بلکه روایت ویژه‌ای را هم که وی برای هویت شخصی خویش برمی‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. سبک زندگی مجموعه‌ای به نسبت ساختارمند از همه رفتارها و فعالیتهای فرد معینی در جریان زندگی روزمره است (Li & Liu,2017). سبک زندگی روشی است که افراد در طول زندگی انتخاب کرده‌اند و زیربنای آن در خانواده پی ریزی می‌شود که در واقع، متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب و باورهاست. بر اساس تعریف سازمانی بهداشت جهانی، سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. بر این اساس می‌توان اذعان نمود که بوسیله سبک زندگی می‌توان به چرایی رفتار دانش آموزان پی برد. از اینرو پیش از هر اقدامی، لازم است سبک زندگی و مؤلفه‌های آن برای برنامه ریزان و مدیران آموزشی مشخص شود (Amiri Majd&Zarabadipour,2021). چنین سبکی زندگی از می‌تواند بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان تأثیر مثبتی داشته باشد.

### ۲. تحمل آشفتگی

تحمل آشفتگی به عنوان یک مفهوم فراهیجانی مفهوم سازی شده و به عنوان یک صفت نه حالت هیجانی در نظر گرفته می‌شود. تحمل آشفتگی به چگونگی پاسخ دهی افراد به عاطفه منفی گفته می‌شود که اطلاعات اضافی دیگری فراتر از آگاهی فرد از میزان عواطف منفی تجربه شده را شامل می‌شود (Andrés&etal,2021). این رفتار پاسخ عاطفی سودمندی است که به عنوان توانایی دانش آموز برای تحمل حالات درونی ناخوشایند تعریف شده است. در حقیقت تحمل



آشفته‌گی یک متغیر تفاوت‌های فردی است که به ظرفیت تجربه و مقاومت در برابر ناراحتی هیجانی اشاره می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هم میزان عواطف منفی تجربه شده و هم روش‌های متفاوت پاسخ‌دهی به آن مشکلات با روند تحصیلی دانش‌آموزان رابطه دارد (Sheykholeslami&etal,2016). افراد دارای تحمل آشفته‌گی پایین، اولاً هیجان را غیر قابل تحمل می‌دانند و نمی‌توانند به آشفته‌گی و پریشانی‌شان رسیدگی نمایند. ثانیاً این افراد وجود هیجان را نمی‌پذیرند و از وجود آن احساس شرم و آشفته‌گی می‌کنند زیرا که توانایی‌های مقابله‌ای خود با هیجانات را دست‌کم می‌گیرند. سومین مشخصه عمده تنظیم هیجانی افراد با تحمل آشفته‌گی پایین، تلاش فراوان این افراد برای جلوگیری از هیجانات منفی و تسکین فوری هیجانات منفی تجربه شده می‌باشد (Conway&etal,2021). لازم به ذکر است که اگر این افراد قادر به تسکین این هیجانات نباشند، تمام توجهشان جلب این هیجان آشفته‌کننده می‌گردد و عملکردشان به طور معنی‌داری کاهش می‌یابد. تحمل آشفته‌گی در پژوهش در زمینه تنظیم هیجانی سازه‌ای معمول می‌باشد (Taherifard& Abolghasemi,2017).

### ۳. افشای هیجانی

از آغاز بررسی علمی افشای هیجانی، مطالعات متعددی شیوه‌های گوناگون افشای هیجانی و پیامدهای آنها را بررسی کرده‌اند. در این میان، دوخط پژوهشی نسبتاً متفاوت مشخص شده است: ابتدا پژوهش ریمه (۱۹۹۵) که بر کلامی کردن و در میان گذاشتن تجارب هیجانی خود با دیگران در یک زمینه بین فردی متمرکز شده است و سپس، مطالعه پنه بیکر و همکاران (۲۰۰۱) که افشای هیجانی را به عنوان یکی از راه‌های پیشگیری و درمان آشفته‌گی‌های هیجانی در یک زمینه درون فردی مورد توجه قرار داده و بیشتر بر افشای هیجانی نوشتاری تمرکز کرده‌اند (Issazadegan&etal,2015). در مجموع، می‌توان گفت که در طی افشای هیجانی، افراد با عمیق‌ترین افکار و احساسات برخاسته از گذشته خود روبه‌رو می‌شوند. افشای هیجانی از شیوه‌هایی نسبتاً نوین است که در دهه‌های اخیر مورد استقبال پژوهشگران قرار گرفته است. افشای هیجانی نوشتاری که در منابع گوناگون از آن به عنوان پارادایم نوشتن یاد می‌شود (Niroumand&etal,2021).

### پیشینه پژوهش

نامور (۲۰۲۰)، در مطالعه‌ای به بررسی نقش سبک زندگی و آشفته‌گی روانی در ناتوانی کارکردی افراد پرداخت. وی بیان داشت که عوامل مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و آشفته‌گی روانی با ناتوانی کارکردی رابطه معناداری دارند. به عبارتی فردی که نمره بالایی در مقیاس سبک زندگی دریافت نموده است دارای نمره پایین‌تر در خرده مقیاس‌های ناتوانی کارکردی نسبت به سایر افراد است (Namvar,2020). طالبی و همکاران (۲۰۲۰) نیز در تحقیق اثرات بهزیستی روانی را بر تحمل آشفته‌گی تحلیل نمودند. جامعه پژوهش مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی منطقه ۱۵ شهر تهران بودند. نتایج آنها نشان داد که آموزش بهزیستی روانشناختی باعث افزایش تحمل آشفته‌گی و کاهش سرگردانی ذهنی و افسردگی شده است (Talebi&etal,2020). پژوهشی با محوریت نقش تحمل آشفته‌گی در افزایش شفقت به خود و اختلال اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر متوسطه در شهر تهران توسط روحی و همکاران (۲۰۱۸) انجام شد.

نتایج پژوهش حاکی از آن بود که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش شفقت به خود کلی و تحمل آشفتگی کلی در دانش آموزان با اختلال اضطراب اجتماعی مؤثر بوده است (Roohi&etal,2018). شیخ الاسلامی و همکاران (۲۰۱۶) در مطالعه که بر روی دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهر اردبیل انجام دادند به این نتیجه رسیدند که سیستم‌های فعال ساز و بازدارنده رفتاری، انعطاف پذیری شناختی و تحمل آشفتگی از متغیرهای مرتبط با گرایش به مصرف در دانش آموزان می‌باشند که باید در پیشگیری و درمان اعتیاد مد نظر باشند (Sheykholeslami&etal,2016). تاجی و همکاران (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود به بررسی تأثیر روش درمان شناختی- رفتاری و افشای هیجانی بر کاهش میزان اضطراب دانشجویان دانشگاه پیام نور رشتخوار پرداختند. نتایج حاکی از آن بود که گروه آزمایشی در میزان اضطراب امتحانشان پس از دریافت برنامه آموزشی درمان شناختی- رفتاری و درمان افشای هیجانی، تغییر معناداری داشتند. برگلد و همکاران (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که هیچ تفاوتی در سبک زندگی بین نوجوانان با استعداد و غیر تیزهوش وجود نداشت. علی رغم اینکه دختران نسبت به پسران نمره سبک زندگی کمی پایین تری داشتند اما این نتیجه مختص استعداد نبود بلکه در کل نمونه مشاهده شد. بنابراین تیزهوش بودن دانش آموزان عاملی برای ایجاد اختلال در بهزیستی روانی- اجتماعی پسران و دختران نبوده است (Bergold&etal,2015).

احمدی ظهور سلطانی و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی به بررسی اثربخشی افشای هیجانی (گفتاری و نوشتاری) بر علائم افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان پرداختند. نمونه آماری تعداد ۲۰۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه تربیت مدرس بودند که به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های فراشناخت شامل باورهای مثبت درباره نگرانی، باورهای منفی درباره کنترل ناپذیری و خطر، اطمینان شناختی و باورهای منفی درباره عدم کنترل افکار در رابطه میان نوروگرایسی و نارسایی‌های شناختی تا اندازه‌ای واسطه شده‌اند (Ahmadi Tahoor & Soltani,2010).

خلاصه نتایج پژوهش‌ها در قالب جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه نتایج پژوهش‌ها

نام محقق/محققان	نتایج
نامور (۲۰۲۰)	عوامل مسئولیت پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و آشفته‌گی روانی با ناتوانی کارکردی رابطه معناداری دارند
طالبی و همکاران (۲۰۲۰)	آموزش بهزیستی روانشناختی باعث افزایش تحمل آشفته‌گی و کاهش سرگردانی ذهنی و افسردگی شده است
روحی و همکاران (۲۰۱۸)	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش شفقت به خود کلی و تحمل آشفته‌گی کلی در دانش آموزان با اختلال اضطراب اجتماعی مؤثر است
شیخ الاسلامی و همکاران (۲۰۱۶)	سیستم‌های فعال ساز و بازدارنده رفتاری، انعطاف پذیری شناختی و تحمل آشفته‌گی از متغیرهای مرتبط با گرایش به مصرف در دانش آموزان می‌باشند
تاجی و همکاران (۲۰۱۵)	گروه آزمایشی در میزان اضطراب امتحانشان پس از دریافت برنامه آموزشی درمان شناختی- رفتاری و درمان افشای هیجانی، تغییر معناداری داشتند.
برگلد و همکاران (۲۰۱۵)	تیزهوش بودن دانش آموزان عاملی برای ایجاد اختلال در بهزیستی روانی-اجتماعی پسران و دختران نبوده است
احمدی طهور سلطانی و همکاران (۲۰۱۰)	مؤلفه‌های فراشناخت شامل باورهای مثبت درباره نگرانی، باورهای منفی درباره کنترل ناپذیری و خطر، اطمینان شناختی و باورهای منفی درباره عدم کنترل افکار در رابطه میان نوزاد گرای و نارسایی‌های شناختی تا اندازه‌ای واسطه شده‌اند

### روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش به لحاظ ماهیت توصیفی-همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی است. جامعه آماری پژوهش را دانش آموزان کلاس هفتم و هشتم و نهم مدارس پسرانه تیزهوش و عادی شهرستان تنکابن به تعداد ۵۲۵ نفر تشکیل دادند. تعداد ۱۲۰ نفر (۶۰ نفر از دانش آموزان مدارس عادی و ۶۰ نفر از دانش آموزان مدارس تیزهوش) به عنوان حجم نمونه و به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌ها از روش کتابخانه‌ای و میدانی استفاده شد. جهت تعیین روایی ابزار پژوهش از روایی صوری و محتوایی استفاده شد که مورد تأیید اساتید دانشگاهی قرار گرفت. برای تعیین پایایی ابزارهای پژوهش از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که در جدول (۲) ارائه شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده از روش‌های آماری توصیفی (توصیف فراوانی داده‌ها، درصد فراوانی‌ها، میانگین و انحراف معیار) استفاده شد. همچنین جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش، ابتدا از آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و آزمون تحلیل واریانس تک و چندمتغیره (کوواریانس و مانکوا) استفاده شد.

جدول ۲: ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه‌های پژوهش

ضریب آلفای کرونباخ	پرسشنامه
۰/۸۶	افشای هیجانی
۰/۸۲	تحمل آشفتگی
۰/۷۷	سبک زندگی

### الف. پرسشنامه خود افشایی هیجانی اسنل (۲۰۰۱)

مقیاس خودافشایی هیجانی توسط اسنل (۲۰۰۱) برای سنجش میزان تمایل افراد به افشای هیجانانشان ایجاد شد. این مقیاس دارای ۴۰ سؤال می‌باشد 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 درجه‌ای نمره گذاری می‌شود. نمرات بالاتر معادل خودافشایی هیجانی بیشتر می‌باشد. اسنل، میلر و بلک<sup>۱</sup> (۱۹۸۸) برای ارزیابی اینکه افراد چقدر تمایل دارند تا هیجانانشان را به افراد مختلف افشا کنند، مقیاس خودافشایی هیجانی را بر روی ۷۹ نفر دانشجو اجرا کردند. گروه‌هایی که افشاگری به آنها صورت گرفته بود دوستان مذکر، دوستان مؤنث و همسران آزمودنیها بودند. به منظور اندازه گیری پایایی بازآزمایی آزمودنی‌ها بعد از یک فاصله ۱۲ هفته‌ای دوباره مقیاس خودافشایی هیجانی را تکمیل کردند. پاسخ‌ها در طی زمان ثابت و همسان بودند و نمرات بازآزمایی در تمام خرده مقیاس بالا بود. اندازه پایایی درونی (آلفای کرونباخ) در همه زیر مقیاس‌ها بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۵ بود که نشان دهنده همسانی درونی انسجام زیر مقیاس‌ها می‌باشد. این مقیاس به صورت پنج درجه‌ای لیکرت (هرگز به کسی نمی‌گویم، به ندرت به کسی می‌گویم، گاهی به کسی می‌گویم، بیشتر اوقات به کسی می‌گویم و همیشه به کسی می‌گویم) نمره گذاری می‌شود (Ebadi&etal,2021).

### ب. پرسشنامه تحمل پریشانی هیجانی سیمونز و گاهر (DTS)

پرسشنامه تحمل پریشانی هیجانی (DTS<sup>۲</sup>) توسط سیمونز<sup>۳</sup> و گاهر<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) ساخته شده است که از ۱۵ گویه و ۴ خرده مقیاس تحمل (تحمل پریشانی هیجانی) (۳ سؤال)، جذب (جذب شدن به وسیله هیجانان منفی) (۳ سؤال)، ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی) (۶ سؤال) و تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی) (۳ سؤال) تشکیل شده است که به منظور سنجش میزان تحمل پریشانی هیجانی در افراد بکار می‌رود. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای می‌باشد که برای گزینه‌های «کاملاً موافق»، «اندکی موافق»، «نه موافق و نه مخالف»، «اندکی مخالف» و «کاملاً مخالف» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ در نظر گرفته می‌شود. برای بدست آوردن تحمل پریشانی کلی نمره تمام سؤالات با هم جمع می‌شود و برای بدست آوردن نمره هر یک از ابعاد، نمره سؤال‌های هر بعد با هم جمع می‌شوند. نمرات بالا در این مقیاس نشان گر تحمل پریشانی بالاست (Simons&Gaher,2005). سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ضرایب آلفا برای این مقیاس را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ را گزارش کرده‌اند، آن‌ها همچنین

1 Esnell, miller &amp; Belk

2 Distress Tolerance Scale

3 Simons

4 Gaher

گزارش کرده‌اند که این پرسشنامه دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی است. علوی (۱۳۸۸) در پایان نامه‌اش 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 ( $\alpha = 0.71$ ) (برای تحمل ۰/۵۴، جذب ۰/۴۲، ارزیابی ۰/۵۶، تنظیم ۰/۵۸) هستند (Sheykholeslami&etal,2016).

### ج. پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) (۲۰۱۲)

این پرسشنامه در سال ۱۳۹۱ توسط گروهی از محققین شامل محسن لعلی، احمد عابدی و محمد باقر کج بافت در دانشگاه اصفهان ساخته شد. ابزارهای مورد استفاده عبارتند از پرسشنامه سبک زندگی و مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف. در زمینه ارزیابی سبک زندگی افراد آزمونه‌های مختلفی طراحی شده است که بین آنها می‌توان به پرسشنامه سبک زندگی و شخصیت که بیشتر به جنبه‌های آدلری سبک زندگی می‌پردازد، پرسشنامه سبک زندگی فرهنگی، پرسشنامه سبک زندگی کودکان، و پرسشنامه سبک زندگی و سلامتی اشاره کرد. در هر یک از پرسشنامه‌های که پژوهش‌های فوق به کار رفت به یک یا چند جنبه از مولفه‌های سبک زندگی همچون تندرستی، تغذیه و ورزش، تفریح، اجتناب از داروها و سلامت روان پرداخته است. این پرسشنامه شامل ۱۰ عامل که به ترتیب درصد واریانس و ارزش ویژه عبارتند از: سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماریها، سلامت روانشناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث، و سلامت محیطی که شامل ۶۶ سؤال در طیف لیکرت که به صورت همیشه (۳) معمولاً (۲) گاهی اوقات (۱) و هرگز (۰) نمره گذاری می‌شود. در پژوهش لعلی و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از آزمون تحلیل عاملی روایی سازه پرسشنامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چند بعدی برای ارزیابی و اندازه گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد که ۰/۸۷ بدست آمد (Ghanbary Sartang,2016).

### یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که از ۱۲۰ فرد مشارکت کننده در پژوهش ۳۰ نفر معادل (۲۵٪) از دانش آموزان، در پایه هفتم، ۵۰ نفر معادل (۴۲٪) در پایه هشتم و ۴۰ نفر معادل (۳۳٪) در پایه نهم مشغول تحصیل هستند. ۳۰ نفر معادل (۲۵٪) از دانش آموزان، ۱۲ سال سن، ۵۰ نفر معادل (۴۲٪) ۱۳ سال سن و ۴۰ نفر معادل (۳۳٪) ۱۴ سال سن دارند. مشخصه‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۳) نشان داده شده است.

جدول ۳: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

نوع متغیر	میانگین	انحراف معیار	واریانس	حداقل	حداکثر
افسردگی	۲۰/۴۷	۸/۶۲۳	۷۴/۳۵۵	۸	۴۳
شادی	۲۲/۹۸	۳/۸۷۳	۱۵	۱۵	۳۵
حسادت	۳۳/۸۸	۱۳/۸۰۸	۱۹۰/۶۴۷	۱۵	۵۶
اضطراب	۱۶/۵۸	۲/۹۷۶	۸/۸۵۷	۸	۲۳
خشم	۱۴/۴۷	۴/۷۷۸	۲۲/۸۲۹	۸	۲۶
آرامش	۱۵/۴۸	۳/۹۰۳	۱۵/۲۳۷	۸	۲۸
بی حسی	۱۶/۵۰	۳/۷۳۵	۱۳/۹۴۹	۸	۲۹
ترس	۱۸/۶۰	۹/۹۵۳	۹۹/۰۵۸	۷	۴۳
خودافشایی هیجانی	۱۵۸/۹۷	۲۰/۹۴۴	۴۳۸/۶۴۳	۱۱۵	۲۱۱
تحمل	۲۵/۰۲	۷/۸۴۵	۶۱/۵۴۲	۱۰	۴۳
جذب	۲۲/۴۷	۳/۱۷۰	۱۰/۰۵۰	۱۴	۲۸
ارزیابی	۲۰/۶۸	۳/۲۷۵	۱۰/۷۲۹	۱۳	۳۳
تنظیم	۱۷/۸۳	۲/۰۴۳	۴/۱۷۵	۱۲	۲۳
تحمل پریشانی	۸۶/۰۰	۱۰/۵۷۳	۱۱۱/۷۹۷	۶۵	۱۲۵
سبک زندگی	۶۹/۴۲	۲۲/۱۰۹	۴۸۸/۸۲۳	۳۵	۱۱۲

جدول (۳) نشان می‌دهد میانگین تمامی مولفه‌ها بالاتر از عدد ۳ می‌باشد و از آنجایی که در طیف ۵ گزینه‌ای که انتخاب شده میانگین بالاتر از ۳ نشان‌دهنده موافق بودن وضعیت آن متغیر در جامعه آماری فوق می‌باشد از این رو این عامل نشان-دهنده موافق بودن پاسخ‌دهندگان با این مؤلفه می‌باشد. مشخصه‌های آزمون کولموگروف-اسمیرنوف متغیرهای پژوهش در جدول (۴) نشان داده شده است.

جدول ۴: آزمون کولموگروف - اسمیرنوف متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	آماره Z	ضریب معناداری
خودافشایی هیجانی	۱۲۰	۱۵۸/۹۷	۰/۱۰۸	۰/۰۷۶
تحمل پریشانی	۱۲۰	۸۶/۰۰	۰/۱۲۸	۰/۱۱۵
سبک زندگی	۱۲۰	۶۹/۴۲	۰/۱۷۸	۰/۲۰۰

جدول (۴) شاخص‌های مربوط به نرمال بودن داده‌ها را نشان می‌دهد که بر اساس یافته‌ها همه متغیرها دارای ضریب معناداری بالای ۰/۰۵ است. این مطلب بیانگر آن است که توزیع داده‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش، نرمال می‌باشد.

فرضیه اول: بین افشای هیجانی پسران تیزهوش و عادی شهرستان تنکابن تفاوت معنی داری وجود دارد.  
فرضیه دوم: بین افشای هیجانی پسران تیزهوش و عادی شهرستان تنکابن تفاوت معنی داری وجود دارد.  
فرضیه سوم: بین افشای هیجانی پسران تیزهوش و عادی شهرستان تنکابن تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۵: نتایج آزمون لوین متغیرهای تحقیق

متغیر	مؤلفه	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
افشای هیجانی	افسردگی	۰/۹۷۳	۱	۱۱۸	۰/۳۳۰
	شادی	۲/۱۹۹	۱	۱۱۸	۰/۱۴۶
	حسادت	۱/۳۴۳	۱	۱۱۸	۰/۲۵۴
	اضطراب	۰/۰۸	۱	۱۱۸	۰/۷۰
	خشم	۲/۲۱۱	۱	۱۱۸	۰/۷۷۵
	آرامش	۰/۱۲۴	۱	۱۱۸	۰/۲۳۰
	بی حسی	۰/۶۶۱	۱	۱۱۸	۰/۴۲۱
تحمل پریشانی	ترس	۰/۲۵۶	۱	۱۱۸	۰/۶۱۶
	تحمل	۰/۴۰۰	۱	۱۱۸	۰/۵۳۱
	جذب	۰/۱۶۲	۱	۱۱۸	۰/۶۹۰
	ارزیابی	۰/۵۷۲	۱	۱۱۸	۰/۶۲۱
سبک زندگی	تنظیم	۰/۳۲۵	۱	۱۱۸	۰/۴۲۷
	سبک زندگی	۰/۲۷۹	۱	۱۱۸	۰/۶۰۰

در جدول (۵) نتایج آزمون لوین برای فرض برابری واریانس گروه‌ها مورد بررسی قرار گرفت. براساس داده‌های جدول (۵)، سطح معنی داری F محاسبه شده برای متغیرهای تحقیق بیشتر از آلفای ۰/۰۵ می‌باشد ( $Sig > 0.05$ ). بنابراین، در کلیه این موارد، F معنی دار نیست و شرط یکسانی واریانس خطا در گروه‌ها برقرار است.

جدول ۶: تحلیل واریانس چندمتغیره متغیرهای تحقیق

منابع	متغیر	SS	df	MS	F	معناداری
گروه افشای هیجانی	افسردگی	۶۱۰۰/۹۰۰	۱	۶۱۰۰/۹۰۰	۵۹۷/۲۰۳	۰/۰۰
	شادی	۵۸۸۰/۶۲۵	۱	۵۸۸۰/۶۲۵	۵۸۹/۳۸۱	۰/۰۰
	حسادت	۶۵۷۹/۲۲۵	۱	۶۵۷۹/۲۲۵	۷۰۰/۸۰۰	۰/۰۰
	اضطراب	۵۸۳۲/۲۲۵	۱	۵۸۳۲/۲۲۵	۸۹۴/۵۴۹	۰/۰۰
	خشم	۵۷۶۰	۱	۵۷۶۰	۳۵۵/۸۴۵	۰/۰۰
	آرامش	۴۹۰۶/۲۲۵	۱	۴۹۰۶/۲۲۵	۵۷۹/۴۴۵	۰/۰۰
	بی حسی	۴۹۲۸/۲۲۵	۱	۴۹۲۸/۲۲۵	۳۸۵/۷۴۵	۰/۰۰

۰,۰۰	۶۰۵/۷۷۳	۶۵۰۲/۵۰۰	۱	۶۵۰۲/۵۰۰	ترس	
		۱۰/۲۱۶	۱۱۸	۳۸۸/۲۰۰	افسردگی	
		۹/۹۷۸	۱۱۸	۳۷۹/۱۵۰	شادی	
		۹/۳۸۸	۱۱۸	۳۵۶/۷۵۰	حسادت	
		۶/۵۲۰	۱۱۸	۲۴۷/۷۵۰	اضطراب	خطا
		۱۶/۱۸۷	۱۱۸	۶۱۵/۱۰۰	خشم	افشای هیجانی
		۸/۴۶۷	۱۱۸	۳۲۱/۷۵۰	آرامش	
		۱۲/۷۷۶	۱۱۸	۴۸۵/۵۰۰	بی حسی	
		۱۰/۷۳۴	۱۱۸	۴۰۷/۹۰۰	ترس	
۰,۰۰	۱۳۳/۳۸۹	۲۳۶۱۹/۶۰۰	۱	۲۳۶۱۹/۶۰۰	تحمل	
۰,۰۰	۱۵۶/۸۲۴	۲۵۶۰۳/۶۰۰	۱	۲۵۶۰۳/۶۰۰	جذب	گروه
۰,۰۰	۱۹۸/۷۷۱	۴۸۴۴۱/۶۰۰	۱	۴۸۴۴۱/۶۰۰	ارزیابی	تحمل پریشانی
۰,۰۰	۱۴۵/۳۳۲	۲۲۵۷۵/۵۰۰	۱	۲۲۵۷۵/۵۰۰	تنظیم	
		۱۷۷/۰۷۴	۱۱۸	۶۷۲۸/۸۰۰	تحمل	
		۱۶۳/۲۶۳	۱۱۸	۶۲۰۴	جذب	خطا
		۲۴۳/۷۰۵	۱۱۸	۹۲۶۰/۸۰۰	ارزیابی	تحمل پریشانی
		۲۰۱/۵۸۷	۱۱۸	۵۵۲۱/۵۲	تحمل	
۰,۰۰۰	۳۳/۱۸۴	۲۲۷۵۲/۹۰۰	۱	۲۲۷۵۲/۹۰۰	سبک زندگی	گروه
		۶۸۵/۶۵۸	۱۱۸	۲۶۰۵۵	سبک زندگی	خطا

نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (کوریانس) در جدول (۶) ارائه شده است. در متغیرهای افشای هیجانی، تحمل پریشانی و سبک زندگی تفاوت معناداری بین نمرات دو گروه وجود دارد. بر پایه جدول (۶) سطح معناداری بدست آمده و برای متغیرهای تحقیق در دانش آموزان تیزهوش و عادی کمتر از ۰/۰۵ می باشد. از این رو می توان گفت بین متغیرهای افشای هیجانی، تحمل پریشانی و سبک زندگی در دانش آموزان تیزهوش و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به جدول (۷) میانگین دانش آموزان تیزهوش در متغیرهای تحقیق به صورت معنی داری تفاوت معنی داری از میانگین دانش آموزان عادی می باشد. با توجه به یافته ها فرضیه های پژوهش تأیید می شود و می توان گفت که متغیرهای افشای هیجانی، تحمل پریشانی و سبک زندگی در دانش آموزان عادی و تیزهوش دارای تفاوت معناداری است.



جدول ۷: میانگین‌های برآورد شده نهایی متغیرهای تحقیق

متغیر	مؤلفه	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی داری
افسردگی	تیزهوش	۲۵/۳۶	۶/۴۹	۱/۴۷	۰/۰۰۱	
	عادی	۱۸/۸۷				
شادی	تیزهوش	۱۵/۴۷	۷/۷۹	۱/۴۹	۰/۰۰۱	
	عادی	۲۳/۲۶				
حسادت	تیزهوش	۲۷/۱۵	۹/۹۵	۱/۳۰	۰/۰۰۱	
	عادی	۱۷/۲۰				
اضطراب	تیزهوش	۲۰/۲۲	۶/۷۴	۱/۰۷	۰/۰۰۱	
	عادی	۱۳/۴۸				
افشای هیجانی	تیزهوش	۱۵/۱۱	۳/۴۷	۰/۷۷	۰/۰۰۱	
	عادی	۱۱/۶۴				
آرامش	تیزهوش	۲۳/۱۵	۹/۹۵	۱/۵۸	۰/۰۰۱	
	عادی	۱۳/۲۰				
بی حسی	تیزهوش	۱۸/۰۲	۷/۷۲	۲/۲۴	۰/۰۰۱	
	عادی	۱۱/۰۸				
ترس	تیزهوش	۱۳/۰۱	۳/۴۵	۱/۹۸	۰/۰۰۱	
	عادی	۹/۰۴				
تحمل	تیزهوش	۳۶/۹۲	۸/۸۴	۱/۸۲	۰/۰۰۱	
	عادی	۲۸/۰۷				
تحمل پریشانی	تیزهوش	۳۸/۸۵	-۱۹/۱۷	۳/۳۲	۰/۰۰۱	
	عادی	۱۹/۶۷				
ارزیابی	تیزهوش	۳۹/۵۹	-۱۸/۶۶	۲/۹۲	۰/۰۰۱	
	عادی	۲۰/۹۳				
تنظیم	تیزهوش	۱۸/۸۵	-۵/۳۳	۲/۰۶	۰/۰۰۱	
	تیزهوش	۱۳/۵۲			۰/۰۰۱	
سبک زندگی	تیزهوش	۲۷/۹۷	-۱۱/۳۵	۰/۸۸	۰/۰۰۱	
	عادی	۱۶/۶۱				

### نتیجه گیری

نتیجه حاصل از بررسی فرضیه اول نشان داد بین افشای هیجانی پسران تیزهوش و عادی شهرستان تنکابن تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج این فرضیه با یافته‌های پژوهش‌های (Ahmadi Tahoor Soltani&etal,2010) و

(Bergold&etal,2015) همسو بوده و پشتیبانی می‌شود. با توجه به نتیجه بدست آمده در این فرضیه می‌توان گفت کارکرد عمده افشای متمرکز بر هیجان بر روی سبک زندگی، مستلزم نظریه هیجان است. هیجان اساس سازگاری است و به افراد کمک می‌کند تا اطلاعات موقعیتی پیچیده را به صورت مکرر مورد پردازش قرار دهند و به صورت خودکار در جهت فعالیت متناسب با نیازهای مهم خود عمل نمایند (Greenberg&etal,2010)؛ (Salim & Wadey,2018). همچنین افشای هیجان، به عنوان یک رویکرد تجربی-فرایندی<sup>۱</sup>، تلفیقی است از روشهای درمانی گشتالتی و دیگر روشهای انسان نگری که در چارچوب روابط متمرکز بر اشخاص مطرح شده است (Elliott,2012)؛ (Bakhshaie&etal,2020). هدف افشای هیجانی کمک به دانش آموزان است تا تجربه هیجانی خود را ارزیابی و پردازش کند و معنای جدیدی در زندگی خود ایجاد نماید. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد دانش آموزان از این طریق می‌توانند به طور معناداری برانگیختگی و تجربه هیجانی عمیق را تجربه کنند که با نتایج مثبت درمان مشکلات دانش آموزان همراه است (Ebadi&etal,2021). 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 (Lumley&etal,2018). مسأله اصلی افشای هیجان این است که هیجان بخش اساسی ساختار فرد است و عامل کلیدی برای سازماندهی خود می‌باشد و در این راستا، اساسی‌ترین 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 می‌شود (Vera,2021).

فرضیه دوم نیز به بررسی تفاوت میان تحمل آشفتگی پسران تیزهوش و عادی شهرستان تنکابن پرداخت. نتایج این فرضیه با یافته‌های پژوهش‌های (Kaiser&etal,2012)؛ (Li&etal,2021)؛ (Kalhori,2021) و (Talebi&etal,2020) همسو بوده و پشتیبانی می‌شود. با توجه به نتیجه بدست آمده در این فرضیه می‌توان گفت مطابق دیدگاه خانتزیان<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) از آنجایی که دانش آموزان هیجان‌نا منفی و بی‌قراری را غیر قابل تحمل و مستأصل کننده توصیف و نمی‌توانند این حالات هیجانی را مدیریت کنند باید از روش‌های روانشناختی برای دستیابی به ثبات هیجانی استفاده کنند. طبق این فرضیه دانش آموزان از روش‌های نادرست ابزاری برای تعدیل عواطف استرس‌زا استفاده می‌کنند (Song&etal,2021). این نظریه، بر این فرض استوار است که افراد بسیاری به خاطر تحمل پریشانی پایین و اختلال در تنظیم هیجانی به اعتیاد روی می‌آورند. بنابراین در دانش آموزان عادی ممکن است که تحمل آشفتگی پایینی داشته باشند در صورت تجربه استرس شدید، عدم پیروی از برنامه‌های درسی، راهی برای تنظیم هیجانی فرد است. مطابق دیدگاه سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) افراد دارای تحمل پایین آشفتگی نمی‌توانند احساس ناراحتی را تحمل نموده و احساس می‌کنند که دیگران امکانات بهتری برای مقابله با هیجان‌های منفی دارند (Kafshbani& Toozandehjani,2021). در نتیجه آنها به دلیل ناتوانی خود برای تحمل هیجان‌های منفی احساس سرافکنندگی می‌کنند. با توجه به فقدان توانایی‌های مقابله‌ای ادراک شده و ناتوانی برای مدیریت حالات هیجانی آزارنده، این افراد برای اجتناب از تجربه هیجان‌های منفی به ساختی تلاش می‌کنند. در صورتی

1 process-experiential therapy  
2 Khantzian

که اجتناب محتمل نباشد آنها در تلاش برای برطرف کردن حالت هیجانی آزارنده ممکن است به روشهای ناسالمی روی می آورند.

فرضیه سوم نیز به مقایسه دانش آموزان تیزهوش و عادی مدارس پسرانه شهرستان تنکابن از بعد سبک زندگی پرداخته است. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش‌های (Mikaeili&etal,2017)؛ (Ghanbary Sartang&etal, 2016) و (Namvar,2020) مطابقت داشته و پشتیبانی می‌شود. از این رو می‌توان گفت بین مؤلفه سبک زندگی پسران تیزهوش و عادی تفاوت معنی داری وجود دارد. افراد تیزهوش درهوش کلی برجسته‌اند 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 برجسته‌اند. 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 ( Safaei &Sedaghat,2020). کمتر به دیگران متکی بوده وافرادی 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 (Mattioli&etal,2021). 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 (Vahidi & Ahmadi,2021).

بر اساس نتایج بدست آمده فوق پیشنهاد می‌شود متولیان آموزشی با برگزاری کارگاه‌هایی آموزشی لازم را در جهت کاهش خودافشاگری هیجانی ارائه نمایند. از طرفی دست اندرکاران نظام آموزشی به بهبود و آموزش روش تحصیلی و زندگی در دانش آموزان توجه ویژه‌ای نمایند، چرا که با رشد و بهبود ویژگیهای مثبت روان- شناختی میزان عملکرد تحصیلی آنان بالا می‌رود. از طرفی ارائه مداخلات روانشناسی جهت ارتقاء تحمل، خوش بینی و امیدواری باعث پیشگیری آشفته‌گی دانش آموزان خواهد شد. از طرفی هرچقدر دانش آموزان سبک زندگی سالم‌تری داشته باشند، پیشرفت تحصیلی بهتری خواهند داشت، بر این اساس پیشنهاد می‌شود ادارات آموزش و پرورش نسبت به بهبود شرایط سبک زندگی دانش آموزان برنامه ریزی‌هایی انجام دهند و بطور سالانه این اهداف را پایش نمایند. از محدودیتهای پژوهش حاضر می‌توان به اجرای پژوهش در نمونه‌ای متشکل از دانش آموزان اشاره کرد که تعمیم دهی نتایج به گروههای دیگر را کاهش می‌دهد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود محققان آتی پژوهش حاضر را در گروه‌های سنی دیگر اجرا و نتایج را با یکدیگر مقایسه نمایند.

## References

- Adineh, M., Hasani, J. (2016). The Effect of Written Emotional Disclosure in Interpersonal Problems of Children with Oppositional Defiant Disorder: A Single Subject Study. *Psychological Methods and Models*, 7(23), 1-18(In Persian).
- Ahmadi Tahoore Soltani, M., Ramezani, V., Abdollahi, M., Najafi, M., Rabiei, M. (2010). The Effectiveness of Emotional Disclosure (Written and Verbal) on Symptoms of Depression, Anxiety and Stress in Students. *Journal of Clinical Psychology*, 2(4), 51-59. doi: 10.22075/jcp.2017.2038(In Persian).

- Alshareef, K. K., Imbeau, M. B., & Albiladi, W. S. (2022). Exploring the use of technology to differentiate instruction among teachers of gifted and talented students in Saudi Arabia. *Gifted and Talented International*, 1-19.
- Amiri Majd, M., Zarabadipour, F. (2021). Investigating the prediction of happiness based on lifestyle and cognitive emotion regulation in female students of Qazvin Azad University. *Journal of Lifestyle*, 7(1), 83-98. (In Persian).
- Andrés, M. L., del-Valle, M. V., Richaud de Minzi, M. C., Introzzi, I., Canet-Juric, L., & Navarro-Guzmán, J. I. (2021). Distress tolerance and executive functions: A systematic review. *Psychology & Neuroscience*.
- Araghian, S., nejat, H., toozandejani, H., bagherzadeh golmakani, Z. (2020). Comparison of the effectiveness of quality of life therapy and compassion-focused therapy in the distress tolerance and meaning in life in of women with marital conflicts. *Psychological Methods and Models*, 11(39), 121-138. (In Persian).
- Bakhshaie, J., Bonnen, M., Asper, J., Sandulache, V., & Badr, H. (2020). Emotional disclosure and cognitive processing in couples coping with head and neck cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(3), 411-425.
- Bergold, S., Wirthwein, L., Rost, D. H., & Steinmayr, R. (2015). Are gifted adolescents more satisfied with their lives than their non-gifted peers?. *Frontiers in Psychology*, 6, 1623.
- Conway, C. C., Naragon-Gainey, K., & Harris, M. T. (2021). The structure of distress tolerance and neighboring emotion regulation abilities. *Assessment*, 28(4), 1050-1064.
- Ebadi, M., Mardani-Hamoooleh, M., Seyedfatemi, N., Ghaljeh, M., & Haghani, S. H. (2021). Effects of Written Emotional Disclosure on the Stress of Mothers of Children with Autism. *Iran Journal of Nursing*, 34(131), 19-30(In Persian).
- Elliott R. (2012). *Emotion- Focus therapy*. PCCS. Book, Ross-on-Wye; 103-130.
- Ghanbary Sartang, A., Dehghan, H., & Abbaspoor Darbandy, A. (2016). Comparison of Health Promoting Life style in rotating shift work vs fixed shift work Nurses. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 2(2), 32-38.
- Greenberg L, Watson J, Goldman R. (1998). *Process experiential therapy of depression*, Handbook of experiential psychotherapy. NewYork, NY: The Guilford Press. 227–248.
- Issazadegan, A., Mikaeili monie, F., Hasanzadeh, L. (2015). Effectiveness of Written Emotional Disclosure in Symptoms of Depression, Hope Level in Adolescents Exposed to Trauma. *Journal of Modern Psychological Researches*, 9(33), 125-141. (In Persian).
- Kafshbani, Y., & Toozandehjani, H. (2021). The Effectiveness of Imagotherapy-Based Psychotherapy Skills Training on Anxiety Sensitivity and Perturbation Tolerance in Women Affected by Extramarital Relationships. *Journal of Psychology New Ideas*, 7(11), 1-13(In Persian).
- 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.
- Kalhari, M. (2021). Predicting Corona Anxiety Based on Coping Strategies, Psychological Hardiness and Turbulence Tolerance in Nurses and Treatment Staff in Kermanshah in 2020-2021. *Paramedical Sciences and Military Health*, 16(2), 25-33(In Persian).
- Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*, 4(5), 231–244.
- Li, L., Song, H., Zhang, R., Zhao, Z., Liu, C., Pang, K., ... & Willner, A. E. (2021). Increasing system tolerance to turbulence in a 100-Gbit/s QPSK free-space optical link using both mode and space diversity. *Optics Communications*, 480, 126488.
- Li, S. T., & Liu, J. H. (2017). A study on the status of risk behavior and its relationship with cognitive emotion regulation in left-behind students in junior high school. *Adv. Psychol*, 7, 21-26.
- Lumley, M. A., Anderson, T., Ankawi, B., Goldman, G., Perri, L. M., Bianco, J. A., & Keefe, F. J. (2018). The working alliance and Clinician-assisted Emotional Disclosure for rheumatoid arthritis. *Journal of Psychosomatic Research*, 104, 9-15.
- Magdalena, S., Elia, A., & Irawan, I. (2021). The Effect of Income, and Lifestyle to the Boarding Student (Kos) Consumption during the Pandemic Covid-19 at the Faculty of Economics and



- Business, Palangka Raya University. Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences, 4(4), 10966-10976.
- Mak, Y. W., Kao, A. H., Tam, L. W., Virginia, W. C., Don, T. H., & Leung, D. Y. (2018). Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. *Primary health care research & development*, 19(6), 629-636.
- Mattingley, S., Youssef, G. J., Manning, V., Graeme, L., & Hall, K. (2022). Distress Tolerance Across Substance Use, Eating, and Borderline Personality Disorders: A Meta-Analysis. *Journal of affective disorders*.
- Mattioli, A. V., Sciomer, S., Maffei, S., & Gallina, S. (2021). Lifestyle and stress management in women during COVID-19 pandemic: impact on cardiovascular risk burden. *American journal of lifestyle medicine*, 15(3), 356-359.
- Mikaeili, N., Mohajeri Aval, N., Otared, N. (2017). The Role of Mindful Parenting Style and Maternal Attachment Style in Predicting the Behavioral Disorders on ADHD Children. *Scientific Research Quarterly of Woman and Culture*, 9(32), 21-36(In Persian).
- Mofield, E., & Parker Peters, M. (2018). Mindset misconception? Comparing mindsets, perfectionism, and attitudes of achievement in gifted, advanc
- Mohammadi Mehr, M., Zamani-Alavijeh, F., Hasanzadeh, A., & Fasihi, T. (2019). Effect of healthy lifestyle educational programs on happiness and life satisfaction in the elderly: a randomized controlled trial study. *Iranian Journal of Ageing*, 13(4), 440-451(In Persian).
- Namvar, H. (2020). The Roles of Lifestyle and Psychological Disturbance in Functional Disability of Patients with Breast Cancer(In Persian).
- Ngieng, D. F., Abd Razak, A. Z., & Amran, A. N. S. (2022). Social Anxiety Level Among Gifted and Talented Students.
- Niroumand, P., Ali Akbari Dehkordi, M., Oraki, M. (2021). The Effect of Written Emotional Disclosure in Aggression and Impulsivity and Difficulties in Emotion Regulation of youth with Oppositional Defiant Disorder: A Single Subject Study. *Social Cognition*, 10(1), 44-79. doi: 10.30473/sc.2021.55444.2609. (In Persian).
- Nizamutdinova, S. M., Lisitzina, T. B., Vorobyev, V. K., Makarov, A. L., Prokopyev, A. I., Tararina, L. I., & Sayfutdinova, G. B. (2019). Student views on downshifter lifestyle in urban environments. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(4), 1196-1201.
- Pfeiffer, S.I. (2018). *Handbook of giftedness in children, psychoeducational theory, research, and best practices*. NY: Springer.
- Roohi, R., Soltani, & Zeinodini, Z. (2018). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on self-compassion and distress tolerance in students with social anxiety disorder. (In Persian).
- Safaei, M., & Sedaghat, M. (2020). Comparison of personality traits, lifestyle and emotional maturity between married men and women. *Journal of Psychology New Ideas*, 4(8), 1-11(In Persian).
- Salim, J., & Wadey, R. (2018). Can emotional disclosure promote sport injury-related growth?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4), 367-387.
- Sheykholeslami, A., Kiani, A. R., Ahmadi, S., & Soleimani, E. (2016). On the prediction of tendency to drug use based on behavioral activation and inhibition systems, cognitive flexibility, and distress tolerance among students. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 10(39), 109-128 (In Persian).
- Simons.J.S, Gaher, R. M (2005). The distress tolerance scale: Development & Validation pf a self report measure. *Motivation & emotion*. 20(9),83-102.
- Slabbert, A., Hasking, P., Notebaert, L., & Boyes, M. (2021). Assessing distress tolerance using a modified version of the Emotional Image Tolerance task. *Journal of Experimental Psychopathology*, 12(2), 20438087211007597.
- Song, H., Li, L., Pang, K., Zhang, R., Zou, K., Zhao, Z., ... & Willner, A. E. (2020). Demonstration of using two aperture pairs combined with multiple-mode receivers and MIMO signal processing for enhanced tolerance to turbulence and misalignment in a 10 Gbit/s QPSK FSO link. *Optics Letters*, 45(11), 3042-3045.



- Song, H., Li, L., Pang, K., Zhang, R., Zou, K., Zhao, Z., ... & Willner, A. E. (2019). Demonstration of enhanced tolerance to turbulence and misalignment of a 10-Gbit/s QPSK free-space optical link by utilizing two aperture pairs combined with detecting multiple modes. In Optical Fiber Communication Conference (pp. Th2A-41). Optical Society of America.
- Taher, M., Bakhshipour, B., Mojarrad, A., & Koochakpour, M. (2015). Comparing Emotional Intelligence and Creativity in Gifted Students and Students with Average Intelligence. Quarterly Journal of Child Mental Health, 2(1), 49-58(In Persian).
- Taherifard, M., & Abolghasemi, A. (2017). The role of mindfulness, distress tolerance and emotional memory in predicting addiction relapse and adherence to treatment in substance abusers. (In Persian).
- Talebi, M., Naderi, F., Bakhtiyarpour, S., & Safarzadeh, S. (2020). The Effect of Psychological Well-being training on Distress Tolerance, Mind Wandering and Depression of Mothers with Mentally Retarded Children. Journal of Nursing Education, 9(2), 27-36. (In Persian).
- Vahidi, P., & Ahmadi, E. (2021). The relationship between lifestyles and the degree of sensation-seeking (excitement-seeking) based on personality traits among Islamic Azad University-Buin Zahra Branch. Journal of Psychology New Ideas, 8(12), 1-11(In Persian).
- Vera, B. C. (2021). Mediation Among Depression, Acceptability of Emotions, Emotional Intensity and Emotional Disclosure (Doctoral dissertation, Illinois State University).
- Yaghoobi, A., Fathi, F., & Chegeni, M. F. (2019). A Comparison of Gifted and Normal Students in Terms of Perfectionism, Depression, and Academic Buoyancy. JOURNAL OF EXCEPTIONAL CHILDREN (RESEARCH ON EXCEPTIONAL CHILDREN), [online], 19(3), 105-114. (In Persian).
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2017). Emotional intelligence in gifted students. Gifted Education International, 33(2) 163-182
- تاجی، فاطمه و پورا کبران، الهه و رحمان پور. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر روش درمان شناختی - رفتاری و افشای هیجانی بر کاهش میزان اضطراب دانشجویان دانشگاه پیام نور رشتخوار. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.