

Research Paper

Comparison of emotional disclosure, perturbation tolerance, and lifestyle of gifted and ordinary students

Omolbanin Ramaji¹ , Iraj Shakerinia^{*2} 

1- Master of Clinical Psychology, Department of Psychology, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Iran

2- Associate Professor, Department of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran

Receive:

26 November 2021

Revise:

15 February 2022

Accept:

06 March 2022

Published online:

16 March 2022




Abstract

The aim of the present study was to compare emotional disclosure, tolerance of turmoil and lifestyle among students of gifted and normal boys' schools in Tonekabon city. The research method was descriptive-correlative in nature, and applicable in terms of purpose. The statistical population of the study consisted of 525 students of seventh, eighth and ninth grades of high-intelligence and normal boys' schools in Tonekabon city. A total of 120 people (60 ordinary school students and 60 gifted school students) were selected as the sample size by simple random sampling. To collect data, standard questionnaires of emotional self-disclosure of Snell (2001), emotional distress tolerance of Simmons and Chahar (2005), and lifestyle of Lali et al. (2012) were used, whose validity was confirmed by academic experts, and their reliability was also confirmed by Cronbach's alpha coefficient test. In order to analyze the data, one-way and multivariate analysis of variance test was used by Spss software version 22. Findings showed that the level of significance for the variables of emotional disclosure, disturbance tolerance and lifestyle is less than 0.05. Therefore, there is a significant difference between the scores of the two groups of gifted and normal students. The results show that there is a significant difference between emotional disclosure, tolerance of turmoil, and lifestyle of gifted and normal boys' school students in Tonekabon.

Keywords:

Emotional disclosure, turbulence tolerance, lifestyle, gifted

Please cite this article as (APA): Ramaji, O., Shakerinia, I. (2022). Comparison between emotional disclosure, disturbance tolerance and lifestyle of gifted and normal high school boys. *Management and Educational Perspective*, 3(4), 119 -140.

Publisher: Institute of Management fekrenoandish	https://dx.doi.org/10.22034/JMEP.2022.316932.1087	
Corresponding Author: Iraj Shakerinia	https://dorl.net/dor/20.1001.1.27169820.1400.3.4.7.7	
Email: irajshakerinia@guilan.ac.ir	Creative Commons: CC BY 4.0	

Extended Abstract

Introduction

Gifted and talented children are those who, in the opinion of competent and skilled people, are capable of excellent performance because of their outstanding talents. These children need different educational services and programs beyond what is usually provided through the normal school curriculum to realize their responsibility to themselves and society (Yaghoobi et al, 2019). Marland (1976) identifies gifted students as those who are considered to be competent because of their outstanding abilities. These students need special educational programs and services (which are not provided in regular schools). These students have significant progress or potential in (one or more contexts) general academic aptitude, special academic aptitude, creative thinking, leadership ability, visual and performing arts, and psychomotor ability (Ngieng et al, 2022). Education and life are two sides of the same coin, and an important factor that helps teachers create the conditions for an effective life is to pay attention to the lifestyle of the students. Accordingly, adapting or differentiating teaching methods with learners' lifestyles is of particular importance; because not every teaching necessarily leads to the right lifestyle. Therefore, it is necessary to identify the facilitators and inhibitors of life (Nizamutdinova et al, 2019). Another variable that is addressed in the present study is the confusion tolerance of students. Turbulence tolerance refers to the ability to experience and tolerate negative psychological situations. Disorder may be the product of physical and cognitive processes, but its representation is an emotional state that is often characterized by a desire to act to escape the emotional experience (Simons & Gaher, 2005; Li et al, 2021). One of the strategies to reduce interpersonal problems in children and students is emotional disclosure. According to Kennedy et al. (1999), emotion expression has four main functions: regulating arousal, self-perception, improving coping skills, and improving interpersonal relationships. In the process of emotional disclosure, the individual expresses his or her deepest emotional experiences verbally or in writing to himself or herself or others (Adineh & Hasani, 2016). According to the above, the main issue of the research is whether there is a significant difference between emotional disclosure, tolerance of turmoil, and lifestyle of gifted and normal boys' school students in Tonekabon city.

Theoretical framework

Health requires the promotion of a healthy lifestyle. The lifestyle is importance mostly because it is effective on lifestyle and disease prevention. Lifestyle correction is essential to maintain and promote health. Promoting health and ensuring the health of individuals in society is one of the important pillars of community development (Araghian et al, 2020).

Turbulence tolerance is conceptualized as a sub-emotional concept and is considered as an attribute rather than an emotional state. Turbulence tolerance is how people respond to negative emotions, which includes additional information beyond the individual's awareness of the amount of negative emotions experienced (Andrés et al, 2021).

During emotional revelation, people are confronted with the deepest thoughts and feelings that come from their past. Emotional disclosure is a relatively new method that has been welcomed by researchers in recent decades. Emotional disclosure in writing form in various sources is referred to as the writing paradigm.

Namvar (2020) in a study examined the role of lifestyle and mental disorder in functional disability. He stated that the factors of responsibility for health, stress management, interpersonal support and mental disorder have a significant relationship with functional disability. In other words, a person who received a high score on the lifestyle scale has a lower score on the subscales of functional disability than other people.



Talebi et al (2020) also analyzed the effects of psychological well-being on disturbance tolerance in the study. The study population was the mothers of students with mental retardation in District 15 of Tehran. Their results showed that psychological well-being training increases disturbance tolerance and reduces mental confusion and depression.

Methodology

The research method is descriptive-correlative in nature, and applicable in terms of purpose. The statistical population of the study consisted of 725 students of 7th, 8th and 9th grade of high-intelligence and normal schools boys in Tonekabon city. A total of 120 people (60 ordinary school students and 60 gifted school students) were selected as the sample size by simple random sampling. data related to research variables was collected through the emotional self-disclosure questionnaire by Snell (2001) including 40 questions and 8 components (depression, happiness, jealousy, anxiety, anger, calmness, composure and fear), and emotional distress tolerance questionnaire (DTS) By Simonzo Gaher (2005) including 15 items and 4 components (tolerance, absorption, evaluation and adjustment), and Lifestyle Questionnaire (LSQ) (2012) which includes 66 questions based on a 5-point Likert scale (strongly agree to strongly disagree).

Discussion and Results

In order to test the research hypothesis and analyze the data, Spss software version 22 was used, and the results showed that there was a significant difference between the scores of the two groups in the variables of emotional disclosure, distress tolerance and lifestyle. The acquired significance level for research variables in gifted and normal students is less than 0.05. Therefore, it can be said that there is a significant difference between the variables of emotional disclosure, anxiety tolerance and lifestyle in gifted and normal students and the research hypotheses are confirmed.


Conclusion

The aim of this study was to compare the exposure of emotional disclosure, disturbance tolerance and, lifestyle among students of gifted and normal boys' schools in Tonekabon city. The results of this study are consistent with the results of the findings of Kaiser & et al, (2012); Li & et al, (2021); Kalhori, (2021); and Talebi & et al, (2020). The goal of emotional disclosure is to help students evaluate and process their emotional experience and create new meaning in their lives. There is evidence shows that students can significantly experience deep arousal-emotional experience in this way, which is associated with positive outcomes in the treatment of students' problems (Ebadi et al, 2021). Emotional self-disclosure of Identifying conflicting emotions, placing people in an empty-seat conversation position, calming down, breaking down feelings of inadequacy, describing the tone, and extent of distress, and teaching the transition process in emotion-focused therapy also help individuals perform better on lifestyle-related topics (Lumley et al, 2018). The main problem of emotion disclosure is that emotion is an essential part of an individual's structure and a key factor for self-organization. In this regard, the most basic level of emotion function is an adaptive form of information processing and readiness that directs one's behavior and contributes to his psychological well-being (Vera, 2021). Gifted people are outstanding in general intelligence, i.e. their performance in all matters is higher than the average of their peers, but talented people are not superior in all matters to their peers; they are extremely prominent in one or more special areas. They have more adaptability, and in the face of adversity, they have greater self-confidence and emotional stability, and another characteristic of them is their desire for independence (Safaei & Sedaghat, 2020).



According to the present study, it is suggested that educational authorities hold workshops to provide the necessary training to reduce emotional self-disclosure. On the other hand, those involved in the educational system should pay special attention to the improvement and teaching of students' academic and life styles, because with the growth and improvement of positive psychological characteristics, their academic performance increases. On one hand, providing psychological interventions to promote tolerance, optimism and hope will prevent students' confusion. On the other hand, the healthier the students' lifestyle, the better will be their academic achievement. Therefore, it is suggested that the education departments make plans to improve the students' lifestyle and monitor these goals annually. One of the limitations of the present study is the implementation of research in a sample of students, which reduces the generalization of results to other groups. Based on this, it is suggested that future researchers conduct the present study in other age groups and compare the results with each other.

مقایسه افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی دانش آموزان تیزهوش و عادی

ام البنین رمجی^۱، ایرج شاکری نیا^{۲*} 

۱- کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

۲- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر، مقایسه افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی میان دانش آموزان مدارس پسرانه تیزهوش و عادی شهرستان تنکابن است. روش پژوهش به لحاظ ماهیت، توصیفی-همبستگی و از حیث هدف کاربردی بود. جامعه آماری پژوهش را دانش آموزان پایه‌های های هفتم، 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 پرسشنامه‌های استاندارد خود افشایی هیجانی اسنل (۲۰۰۱)، تحمل پریشانی هیجانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) و سبک زندگی لعلی و همکاران (۲۰۱۲) استفاده گردید که روایی آنها توسط صاحب نظران دانشگاهی مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آنها نیز از طریق آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت. به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس یک و چندمتغیره توسط نرم افزار Spss نسخه ۲۲ استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد سطح معناداری بدست آمده برای متغیرهای افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین تفاوت معناداری بین نمرات دو گروه دانش آموز تیزهوش و عادی وجود دارد. نتایج تحقیق حاکی از این امر است که میان افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی دانش آموزان مدارس پسرانه تیزهوش و عادی شهرستان تنکابن تفاوت معنی داری وجود دارد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۰۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۱۱/۲۶




تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۵

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۰/۱۲/۲۵

کلید واژه‌ها:

افشای هیجانی،
تحمل آشفتگی،
سبک زندگی،
تیزهوش

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): رمجی، ام البنین، شاکری نیا، ایرج. (۱۴۰۰). مقایسه افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی دانش آموزان تیزهوش و عادی. فصلنامه مدیریت و چشم انداز آموزش. (۴) ۳: ۱۱۹-۱۴۰.

	https://dx.doi.org/10.22034/JMEP.2022.316932.1087	ناشر: موسسه مدیریت فکر نو اندیش
	https://dorl.net/dor/20.1001.1.27169820.1400.3.4.7.7	نویسنده مسئول: ایرج شاکری نیا
	Creative Commons: CC BY 4.0	ایمیل: irajeshakerinia@guilan.ac.ir

مقدمه

در سال‌های اخیر روند فزاینده عضویت دانش آموزان تیزهوش به گروه تیزهوشان غیرموفق یکی از دغدغه‌مندترین و تعیین‌کننده‌ترین بسترهای سؤالات پژوهشی در بین پژوهشگران مختلف به ویژه روانشناسان تربیتی بوده است (Mofield & Parker Peters, 2018). 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 برنامه‌های آموزشی متفاوتی و رای آنچه معمولاً از طریق برنامه‌های مدرسه ارائه می‌شود نیازمندند تا به مسئولیتشان نسبت به خود و جامعه واقف شوند (Yaghoobi & etal, 2019). برخی از دانشمندان به واسطه داشتن هوش، استعداد و توانایی یادگیری بالای متوسط با همسالان خود تفاوت دارند. این دانش آموزان در گروه دانش آموزان تیزهوش و با استعداد قرار دارند که با استفاده از نمره‌های هوشبهر شناسایی می‌شوند. نمره هوشبهر ۱۲۰ یا بالاتر اولین ملاک تیزهوشی است. استعداد تلقی می‌شود. البته ملاکهای امروزی گسترده‌تر از هوشبهر است. در زمینه تیزهوشی و استعداد نیز تعاریف متعددی ارائه شده است که اساساً بر توانایی بالا در مهارت‌های تحصیلی، حرکتی، هنری و خلاقیت تأکید دارد. این گروه برای تحقق استعدادهای و توانایی‌های بالقوه خود به آموزش و خدمات ویژه‌ای نیاز دارند. از نظر هالگریت^۱ (۱۹۶۳)، کودک تیزهوش کسی است که در یکی از رشته‌های خاص از خود توانایی و برجستگی قابل توجهی نشان دهد (TaHER & etal, 2015).

مرور تحرکات فکری در قلمرو مطالعاتی روانشناسی تیزهوشی نشان دهنده آن است که در بین متخصصان و نظریه پردازان تعلق خاطر به دغدغه پیش گفته خود را در مسیر گستراندن مرزهای فکری/نظری تیزهوشی انعکاس داده است (Pfeiffer, 2018). به بیان دیگر مرور شواهد نظری و تجربی بیانگر آن است که شاید یکی از مجاری فکری قابل اعتماد برای یافتن پاسخ این سؤال که چرا نرخ رجوع به رفتارهای خود آسیب رسان در سطوح مختلف در بین یادگیرندگان اعم از تیزهوش و غیرتیزهوش شتابی فزاینده یافته است با تأکید بر وسعت بخشیدن به مرزهای فکری قابل انتخاب برای معنایابی تیزهوشی مشخص می‌شود (Zeidner & Matthews, 2017). سیلورمن^۲ (۲۰۰۷) معتقد است، کودکانی که جزء سه در صد بالای جمعیت هستند، الگوهای تحولی ویژه‌ای 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 می‌نامند. این دانش آموزان دارای هوش بسیار بالا (بیشتر از ۱۳۳) هستند و اغلب از تواناییها یا استعدادهای ویژه‌ای برخوردارند (Alshareef & etal, 2022). مارلند^۳ (۱۹۷۶) دانش آموزان تیزهوش و با استعداد را کسانی می‌داند که طبق تشخیص افراد باصلاحیت، به دلیل تواناییهای برجسته‌ای که دارند عملکرد عالی از خود نشان می‌دهند. این دانش آموزان به برنامه‌ها و خدمات آموزشی ویژه‌ای نیاز دارند (که این خدمات در مدارس عادی داده نمی‌شوند). این دانش آموزان در زمینه (یک یا چند زمینه) استعداد تحصیلی عمومی، استعداد تحصیلی ویژه، تفکر خلاق، توانایی رهبری، هنرهای دیداری و نمایشی و توانایی روانی حرکتی پیشرفت چشمگیر یا توانایی بالقوه دارند (Ngieng & etal, 2022).

گسترش آموزش و اثربخشی آن در به فعلیت درآوردن استعدادهای مستلزم شناخت فرآیند آموزش و آگاهی از شیوه‌های نوین اجرای آن است. شیوه‌هایی که قابلیت دانش آموزان در استفاده از حجم وسیع اطلاعات و به کارگیری آن در همه

1 Halgrit

2 Silverman

3 Sidnye Marland

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^۱ به تعبیر پندر^۲ 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^۳ 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^۱ (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، دو خط 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 گرابی 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^۱ (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^۲) توسط سیمونز^۳ و گاهر^۴ (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 & 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 آزمونهای 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^۱، تلفیقی است از روشهای درمانی گشتالتی و دیگر روشهای انسان نگری که در چارچوب روابط متمرکز بر اشخاص مطرح شده است (Elliott,2012)؛ (Bakhshai&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^۲ (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 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 (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.