

Effectiveness of Group Education Based on Health-Promoting Lifestyle on the Emotional, Social, and Academic Adaptation of Gifted Adolescents

Fakhradin Sohrabi¹, Maryam Akbari², Qumarth Karimi³

1- PhD Student of Psychology, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
(Corresponding Author). E-mail: Akbari@iausdj.ac.ir

3- Assistant Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran.

Received: 07/06/2023

Accepted: 01/01/2024

Abstract

Introduction: Numerous challenges within families and contemporary societies stem from adolescent maladjustment. Consequently, understanding the influential factors affecting adaptation holds significant importance, particularly during adolescence when behavioral deviations intensify.

Aim: This study aimed to investigate the effectiveness of group education based on a health-promoting lifestyle on the emotional, social, and academic adaptability of gifted adolescents.

Method: This research was conducted employing a semi-experimental design with pretest and posttest measures alongside a control group. The statistical population included all high school students enrolled in the National Organization for Development of Exceptional Talents schools in Sanandaj during the 2021-2022 academic year. The study sample comprised 30 gifted students exhibiting scores below 15 on the adaptation criteria, selected via convenience sampling. These students were subsequently divided into two groups of 15: an experimental and a control group. The intervention for the experimental group spanned eight weekly sessions, each lasting 90 minutes. The data collection tools included the health-promoting Lifestyle questionnaire developed by Walker (1995) and the Sinha and Sing Adjustment questionnaire (1993). Descriptive statistics, covariance analysis, and SPSS software version 22 were utilized for data analysis.

Results: Findings indicated that Group Education Based on Health-Promoting Lifestyle significantly increased the overall adaptation score ($F = 44.45, p < 0.01$), emotional adaptation ($F = 32.87, p < 0.01$), social adaptation ($F = 8.83, p < 0.01$), and academic adaptation ($F = 23.54, p < 0.01$) among gifted adolescents.

Conclusion: The study's outcomes suggest that healthcare practitioners and specialists can leverage the Group Education Based on Health-Promoting Lifestyle program to improve health-related attributes, particularly in improving adaptation among adolescents.

Keywords: Health-Promoting Lifestyle, Emotional Adaptation, Social Adaptation, Academic Adaptation, Gifted Adolescents

How to cite this article: Fakhradin S, Maryam A, Qumarth K. Effectiveness of Group Education Based on Health-Promoting Lifestyle on the Emotional, Social, and Academic Adaptation of Gifted Adolescents. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2024; 10 (6): URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article->

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان تیزهوش

فخرالدین سهرابی¹، مریم اکبری²، کیومرث کریمی³

1. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.
2. استادیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: Akbari@iausdj.ac.ir
3. استادیار، گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: 1402/10/11

تاریخ دریافت مقاله: 1402/03/17

چکیده

مقدمه: بسیاری از مشکلات خانواده‌ها و جوامع کنونی ریشه در ناسازگاری‌های نوجوانان دارد. شناخت عوامل مؤثر بر سازگاری به‌ویژه در دوره نوجوانی که انحرافات رفتاری شدت می‌یابد از اهمیت زیادی برخوردار است.

هدف: پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان تیزهوش انجام شد.

روش: پژوهش حاضر به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان مدارس سمپاد (تیزهوشان) دوره متوسطه شهر سنندج در سال تحصیلی 1400-1401 بود. نمونه پژوهش شامل 30 نفر بود که از دانش‌آموزان تیزهوشی که به فراخوان پژوهشگر جواب مثبت داده و در معیار سازگاری نمره زیر 15 کسب کرده بودند به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه 15 نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش طی 8 جلسه هفتگی و هر جلسه 90 دقیقه تحت مداخله قرار گرفت. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت والکر (1995) و پرسش‌نامه سازش‌یافتگی سینها و سینگ (1993) بود. جهت تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی و تحلیل کوواریانس و نسخه 22 نرم‌افزار SPSS استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش گروهی مبتنی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت به‌صورت معناداری موجب افزایش نمره کلی سازگاری ($p < 0/01$ ، $F=44/45$)، سازگاری عاطفی ($p < 0/01$ ، $F=32/87$)، سازگاری اجتماعی ($p < 0/01$ ، $F=8/83$) و سازگاری تحصیلی ($p < 0/01$ ، $F=23/54$) در نوجوانان تیزهوش شد.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج تحقیق، درمانگران و متخصصان سلامت می‌توانند از برنامه آموزش گروهی مبتنی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت برای بهبود ویژگی‌های مرتبط با سلامت به‌ویژه افزایش سازگاری در نوجوانان استفاده نمایند.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، سازگاری عاطفی، سازگاری اجتماعی، سازگاری تحصیلی، نوجوانان تیزهوش

مقدمه

سازگاری انطباق متوالی با تغییرات و ایجاد ارتباط میان خود با محیط و شناخت این حقیقت است که فرد باید هدف‌های خود را با توجه به چارچوب‌های اجتماعی و فرهنگی تعقیب کند (ماتانا^۳، 2016؛ تئودور و براکن^۴، 2020).

سازگاری در انواع عاطفی^۵، تحصیلی^۶، روانی^۷، اجتماعی^۸ و اخلاقی^۹ طبقه‌بندی شده است که در رأس همه آن‌ها سازگاری اجتماعی، تحصیلی و عاطفی قرار دارد و پیش‌درآمد دستیابی به ابعاد دیگر سازگاری هستند (کشاورز، افشار و میرزایی، 1397). سازگاری عاطفی نشانه‌های مربوط به سلامت هیجانی را در موقعیت‌های مختلف نشان می‌دهد. توانایی کنترل هیجانات و ارضای نیازها، برقراری روابط مناسب و درک دیگران، توانایی تحمل ناکامی و شکست از علائم سازگاری عاطفی است (آیونینگتس، هارتاتی و صمدی^{۱۰}، 2019؛ پایدار، حمیدی و کارگر، 1397). سازگاری تحصیلی به عنوان انگیزه برای یادگیری، انجام اعمالی برای برآورده کردن الزامات و نیازهای تحصیلی، کنار آمدن با محیط مدرسه، معلمان، هم‌کلاسی‌ها، محتوای دروس و هم‌چنین علاقه‌مندی به تحصیل و توجه به درس، درک واضحی از هدف تحصیلی و رضایت کلی از محیط و انجام فعالیت‌هایی مانند برنامه‌ریزی، شرکت در بحث‌ها، همکاری با دیگران و سؤال کردن در کلاس، کفایت و صلاحیت در فعالیت‌های تحصیلی تعریف شده است (منتوگومری^{۱۱}، 2013؛ اندرسون، گان و کاک^{۱۲}، 2016؛ لیران و میلر^{۱۳}، 2019؛ شامرادلو، 1394).

پژوهش در زمینه روان‌شناسی و آموزش دانش‌آموزان تیزهوش در طول تاریخ همواره مورد توجه روان‌شناسان و متخصصان علوم تربیتی بوده است، بخصوص جوامعی که به اعتلا و پیشرفت خود اهمیت می‌دهند، به افراد تیزهوش خود توجه ویژه‌ای دارند (یترز^۱، 2021). نوجوانان تیزهوش با توجه به استعدادها و توانایی‌های که دارند، قادر به عملکرد در سطح عالی هستند، همچنین دارای ویژگی‌های متمایزکننده‌ای در سطح روان‌شناختی، عاطفی و اجتماعی نسبت به افراد عادی می‌باشند، به طوری که برخی از این ویژگی‌ها ممکن است موجب عملکرد بهتر آن‌ها در بعضی از زمینه‌ها شود؛ اما این احتمال هم وجود دارد که این ویژگی‌ها در جنبه‌های خاصی از زندگی موجب کاهش عملکرد آن‌ها گردد (لوریجسن، سونس و ویرسچرن^۲، 2018). تصور بر این است که هوش شناختی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در مقابل مشکلات دوره نوجوانی عمل کند؛ اما بر خلاف چنین تصویری به نظر می‌رسد که مؤلفه هوش شناختی به تنهایی پیش‌بینی کننده سلامت روان و سبک زندگی سالم و ناسالم در نوجوانان نیست (ویگتل و هنریکس^۳، 2015)؛ زیرا نوجوانان در دوره رشد سریع جسمانی، عاطفی و اجتماعی قرار دارند (بلک مور^۴، 2019)؛ بنابراین چنین تغییراتی می‌تواند نوجوانان را در ارتباط با سازگاری^۱ با چالش‌های مهمی روبرو نماید (دی لا باررا و همکاران^۵، 2019).

⁸ - psychological

⁹ - moral

¹⁰ - Ayuningtyas, Hartati & Sumadi

¹¹ - Montgomery

¹² - Anderson, Guan & Koc

¹³ - Liran & Miller

¹ - Peters

² - Lavrijsen, Soenens & Verschueren

³ - Mattanah

⁴ - Theodore & Bracken

⁵ - emotional

⁶ - academic

⁷ - social

فراهم نمایند. از این رو اجرای مداخلات آموزشی جهت افزایش سازگاری دانش آموزان الزامی به نظر می‌رسد. یکی از مداخله‌ها که می‌تواند سطح سازگاری نوجوانان را بهبود بخشد، آموزش سبک زندگی ارتقادهنده سلامت است (سوزا، گاسپار، فونسکا، هندریکس و مرداو، 2015). سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت شامل انتخاب‌های آگاهانه و رفتارهایی است که بهزیستی جسمی، ذهنی و عاطفی را در اولویت قرار می‌دهد و دربرگیرنده‌ی ورزش منظم، تغذیه متعادل، خواب کافی، مدیریت استرس و اجتناب از عادات مضر مانند سیگار کشیدن و مصرف زیاد الکل است (بکتاس، کودابس، آیار و بکتاش، 2021). بر اساس مطالعات انجام شده بین سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت با سازگاری فردی و اجتماعی دانش آموزان، تنظیم هیجانی، سازگاری تحصیلی، کاهش حساسیت بین فردی و افزایش سرزندگی رابطه معنی داری وجود دارد (حیدری، پورقاز و مرضیه، 1399؛ بارداک و ویدن⁸، 2019؛ پارایز، کنزی، اولیوری و فراری⁹، 2019؛ بیرامی، هاشمی و عاشوری، 2016؛ رضایی، اسماعیلی و طبائیان، 2015). در پژوهش‌های دیگر مشخص شد که در میان نوجوانان تیزهوش، مشکلات سلامت روان همچون: مشکلات اجتماعی-عاطفی (کناره‌گیری و انزوا)، اضطراب و اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی، افسردگی و خودکشی، پرخاشگری و سوءمصرف مواد وجود دارد (تاسکا و همکاران¹⁰، 2022؛ پیارس و همکاران¹¹، 2019؛ کراس و اندرسون¹²، 2021) که همگی می‌توانند بر سازگاری

سازگاری اجتماعی به معنای تطابق با مقتضیات اجتماعی، رعایت اصول و قوانین جامعه و کارایی در تماس‌های اجتماعی است (لی، وانگ و چن¹، 2019)؛ و شامل سازوکارهایی است که موجب پذیرش فرد در گروه می‌شود؛ بنابراین، فرد برای ورود به گروه باید با ایجاد تغییراتی در خود، با معیارهای گروه هماهنگ شود تا به‌عنوان عضو جدید پذیرفته شود. برای مشخص کردن این نوع سازگاری، ارزیابی‌های ذهنی و عینی نیاز است. (دشی²، 2019؛ یوسفی، 1396). مرور پژوهش‌ها بیانگر آن است که درصد بالایی از نوجوانان در سازگاری با شرایط زندگی با مشکل روبه‌رو می‌شوند (فاریک و مارس³، 2018). این مشکلات به‌خصوص زمانی که با عوامل آسیب‌زای دیگری مانند عضویت در گروه همسالان نامناسب، طلاق و جدایی والدین، دلبستگی ناایمن، فوت نزدیکان به‌خصوص اعضای خانواده، ازدواج مجدد والدین، هویت جنسی نامشخص، سوءمصرف مواد، فرار از مدرسه، قوانین بی‌ثبات والدین، والدین رهاکننده و یا غفلت‌کننده، بیماری‌های روانی والدین، خانواده آشفته، فقدان انگیزش، مشکلات قانونی و جنایی والدین همراه شود، سازگاری نوجوان را به مخاطره انداخته و فرایند طبیعی گذر از این دوره را با چالش‌های جدی روبه‌رو می‌سازد (آرمستد، وتا و دلدین⁴، 2019؛ رحمانیان، زارع و پورکاشانی، 2019؛ دارکی، 2017؛ فلسمن، سایفر و هیمل⁵، 2018)؛ بنابراین، مدارس و نهادهای آموزشی ناگزیر باید بکوشند تا از طریق ارتقای سازگاری دانش آموزان، زمینه رشد و شکوفایی استعدادهای آن‌ها را

⁸ - Bardack & Widen

⁹ - Parise, Canzi, Olivia & Ferrari

¹⁰ - Tasca Et al

¹¹ - Peairs Et al

¹² - Cross & Andersen

¹ - Lee, Wang & Chen

² - Doshi

³ - Frick & Marsee.

⁴ - Armstead, Votta & Deldin.

⁵ - Felsman, Seifert & Himle

⁶ - Sousa, Gaspar, Fonseca, Hendricks & Murdaugh

⁷ - Bektas, Kudubes, Ayar & Bektas

تحصیل در مقطع متوسطه تیزهوشان، عدم دریافت برنامه‌های آموزشی مشابه در گذشته و یا به طور هم‌زمان با اجرای برنامه آموزشی و دامنه سنی بین 11 - 15 سال بودند. معیارهای خروج از پژوهش شامل انصراف از ادامه همکاری، غیبت بیشتر از دو جلسه، تأخیر بیشتر از سه جلسه و عدم پاسخ‌دهی به پرسش‌نامه‌ها بود. قبل از مداخله، پیش‌آزمون اجرا گردید و جهت اجرای مداخله آموزشی، شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش به مدت هفته‌ای یک جلسه در قالب 8 جلسه 90 دقیقه‌ای، برنامه آموزشی سبک زندگی ارتقادهنده سلامت (سهرابی، اکبری و کریمی، 1401) را دریافت و شرکت‌کنندگان در گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. برنامه مداخله توسط متخصص سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در مرکز مشاوره روان‌شناختی اداره کل آموزش و پرورش استان انجام شد. بعد از پایان مداخله اعضای هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون شرکت نمودند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت والکر (1995) و پرسش‌نامه سازش‌یافتگی سینها و سینگ (1993) بود. جهت تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد و آزمون شاپیرو ویلک و تحلیل کوواریانس و نسخه 22 نرم‌افزار SPSS استفاده شد. خلاصه برنامه آموزشی سبک زندگی ارتقادهنده سلامت به تفکیک جلسات و محتوای هر یک از آنها در جدول 1 نمایش داده شده است.

نوجوان اثرات منفی بگذارند (اینانلو و قموری، 2021). در نتیجه استفاده از برنامه‌های آموزشی از جمله روش سبک زندگی ارتقادهنده سلامت ضروری به نظر می‌رسد و این در حالی است که در دو دهه اخیر تحقیقات چندانی در ایران در خصوص برنامه‌ی آموزش سبک زندگی ارتقادهنده صورت نگرفته است و بیشتر مطالعات انجام گرفته رابطه‌ای است؛ بنابراین، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت بر سازگاری تحصیلی، عاطفی و اجتماعی نوجوانان تیزهوش انجام شد.

روش

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل نوجوانان تیزهوش شهر سنندج بود که در سال 1400-1401 در مدارس دوره متوسطه استعدادهای درخشان شهید بهشتی این شهر مشغول به تحصیل بودند. با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه در پژوهش‌های مداخله‌ای 15 نفر برای هر گروه است و بر همین اساس، پس از بررسی معیارهای ورود به مطالعه، از بین جامعه آماری فوق، 30 نفر از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه 15 نفره آزمایش و کنترل گماشته شدند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: رضایت آگاهانه، فقدان هر گونه بیماری، مشغول به

جدول 1 خلاصه محتوای جلسات برنامه آموزشی سبک زندگی ارتقادهنده سلامت (سهرابی و همکاران، 1401)

جلسه	محتوی جلسات
اول	آشنایی با شرکت کنندگان، معرفی اهداف برنامه، قوانین و مقررات گروه، برگزاری پیش‌آزمون
دوم	صحبت‌های مقدماتی در مورد سازگاری، رفتارهای ارتقادهنده سلامت جهت‌گیری اهداف، نقش آن در تصمیم‌گیری روزمره زندگی در مدرسه و خارج از آن
سوم	آگاهی دادن در مورد مسئولیت نوجوانان در مورد سلامتی خود از طریق میزان فعالیت‌های خود مراقبتی
چهارم	معرفی عوامل مؤثر بر روابط بین فردی، آموزش گوش دادن فعال، تمرین اهمیت دادن به احساسات دیگران، تمرین پذیرش بدون قید و شرط، مهارت ابراز وجود، نه گفتن و کار گروهی
پنجم	بهبود نگرش نسبت به تغذیه سالم و توصیه‌های تغذیه‌ای مانند خوردن مرتب صبحانه، کنترل و حفظ وزن بدن، استفاده از سبزی و میوه و توجه به عادات و رفتارهای تغذیه‌ای
ششم	آموزش و تمرین شناسایی احساس‌ها و هیجان‌ها، تکمیل تمرین ابعاد تأثیر رفتار و نقش احساس‌ها و هیجان‌ها در آن و شناسایی منابع استرس و آشنایی با راه‌ها و راهبردهای مقابله با آن
هفتم	آگاهی دادن در مورد نقش فعالیت فیزیکی در ایجاد آرامش، سلامت روانی (ترشح هورمون اندروفین) و سلامت جسمی، تعقیب الگوی ورزشی منظم
هشتم	بهبود نگرش فرد نسبت به زندگی و به یک نیروی فراتر از خود که منجر به توسعه رفتارهای مثبت، یاری، همراهی و تغذیه عاطفی در نوجوانان می‌شود خلاصه و جمع‌بندی و تشکر و قدردانی از شرکت فعال مراجعه کنندگان

ابزار

فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی: شامل سؤالاتی از جمله جنس، سن، تحصیلات بود.

پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت¹

(HPLPII): نسخه دوم پروفایل سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت توسط والکر و همکاران (1995) با 52 گویه طراحی شد. گویه‌ها با استفاده از مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت با گزینه‌های هرگز (نمره 1)، گاهی (نمره 2)، اکثر اوقات (نمره 3)، همیشه (نمره 4) نمره‌گذاری و نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه؛ لذا حداقل نمره در آن 52 و حداکثر نمره در آن 208 است و نمره بالاتر نشان دهنده سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت بهتر و مطلوب‌تر است. والکر و همکاران (1995) روایی محتوایی ابزار را با نظر متخصصان و روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی آن را با روش

آلفای کرونباخ 0/94 گزارش کردند (والکر، سچریست و پندر، 1987). در ایران، پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ 0/91 گزارش کردند (نجاننسب و دشت بزرگی، 1398).

پرسش‌نامه سازگاری سینه‌ها و سینگ²: این مقیاس با 60 سؤال و در سال 1993 توسط سینه‌ها و سینگ ساخته شد که جهت تعیین سازش یافتگی اجتماعی، هیجانی و تحصیلی نوجوانان در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. نمره‌گذاری این آزمون به صورت خیر (نمره 0) و بله (نمره 1) است که نمره بالا نشان دهنده سازش نیافتگی و نمره پایین نشان دهنده سازش یافتگی است. همچنین این پرسش‌نامه، نوجوانان با سازش یافتگی خوب را از نوجوانان ضعیف در سه حوزه سازش یافتگی (اجتماعی، هیجانی و تحصیلی) متمایز کرده است. هنجاریابی این پرسش‌نامه در ایران و توسط احقر (1383) در بین

² - Sinha and Singh compatibility questionnaire

¹ - Health promotion lifestyle questionnaire

نوجوانان ایرانی انجام شده است و اعتبار و روایی پرسش‌نامه در پژوهش‌های پیشین تأیید شده است و ضریب اعتبار این آزمون را با روش دو نیمه کردن، بازآزمایی و کودر ریچاردسون به ترتیب 0/95، 0/93 و 0/94 به دست آورده‌اند. پایایی خرده مقیاس‌های سازش یافتگی اجتماعی، عاطفی، آموزشی و کل به ترتیب 0/92، 0/96، 0/92 و 0/94 به دست آمده است. همچنین روایی محتوایی این آزمون را 20 نفر از متخصصان روان‌شناسی تأیید کرده‌اند (دهقانی، حکمتیان و کامران، 2018). نویدی (1386) ضرایب آلفای کرونباخ را برای پرسشنامه سازش یافتگی بر روی 781 نفر دانش‌آموز دبیرستانی برای خرده مقیاس‌ها و سازش یافتگی کلی به ترتیب از 0/72 تا 0/80 به دست آورد. ضریب روایی درونی (همگونی) سازش یافتگی کلی نیز برای 70 آزمودنی که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، 0/91 گزارش شده است

یافته‌ها

در بخش نخست، اطلاعات جمعیت شناختی نمونه شامل جنسیت، سن و تحصیلات ارائه شده است. نتایج نشان داد از نظر جنسیت، در گروه آزمایش 10 نفر (67/66٪) دختر و 5 نفر (33/33٪) پسر و در گروه کنترل 9 نفر (60٪) دختر و 6 نفر (40٪) پسر بودند. همچنین از نظر سن، در گروه آزمایش 8 نفر (53/33٪) 13 سال و 3 نفر (20٪) 14 سال و 4 نفر (26/66٪) 15 سال و در گروه کنترل، 5 نفر (33/33٪) 13 سال و 6 نفر (40٪) 14 سال و 4 نفر (26/66٪) 15 سال سن داشتند. در گروه آزمایش و گروه کنترل، بیشترین فراوانی از نظر سطح تحصیلات مربوط به پایه هشتم بود. در ادامه میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری در نوجوانان تیزهوش به تفکیک گروه آزمایش و کنترل در جدول 2 نمایش داده شده است.

جدول 2 شاخص توصیفی سازگاری و مؤلفه‌های آن به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری	پیش‌آزمون	32/64	5/75	34/32	5/90
	پس‌آزمون	56/50	6/34	33/15	5/65
سازگاری عاطفی	پیش‌آزمون	11/07	2/46	12/30	12/35
	پس‌آزمون	15	2/82	11/32	2/62
سازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	10/07	2/12	10/38	2/68
	پس‌آزمون	14/14	3/75	10/76	2/57
سازگاری تحصیلی	پیش‌آزمون	9/50	2/83	10/32	2/78
	پس‌آزمون	14/35	2/81	11/07	2/9

سازگاری در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون تفاوت محسوسی دارد، در حالی که در گروه گواه چنین تفاوتی وجود ندارد. در جدول 3 نتایج آماره نرمال بودن آزمون شاپیرو ویلک آمده است

همان‌طور که نتایج موجود در جدول 2 نشان می‌دهد، نمرات سازگاری در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون تفاوت محسوسی دارد. در حالی که در گروه گواه چنین تفاوتی وجود ندارد. همچنین نمرات مؤلفه‌های

جدول 3 نتایج آزمون نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون شاپرو ویلک

متغیر	شاخص	آماره	سطح معناداری
سازگاری کل	پیش آزمون	0/967	0/651
	پس آزمون	0/964	0/456
سازگاری عاطفی	پیش آزمون	0/968	0/834
	پس آزمون	0/951	0/533
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	0/930	0/273
	پس آزمون	0/943	0/418
سازگاری تحصیلی	پیش آزمون	0/949	0/514
	پس آزمون	0/961	0/706

یافته‌های جدول فوق بیانگر آن است که در متغیرهای مورد پژوهش سطوح معناداری آماره نرمال بودن آزمون شاپرو ویلک بزرگتر از 0/05 است؛ لذا نمرات دارای توزیع نرمال می‌باشند. همچنین در جدول 4 نتایج آزمون لون برای برابری واریانس‌ها آمده است.

جدول 4 نتایج آزمون برابری واریانس‌ها با استفاده از آزمون لون

متغیر	مراحل	F	درجه آزادی 1	درجه آزادی 2	سطح معناداری
سازگاری کل	پیش آزمون	1	26	0/387	0/578
	پس آزمون	1	26	1/98	0/432
سازگاری عاطفی	پیش آزمون	1	26	0/456	0/709
	پس آزمون	1	26	1/90	0/231
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	1	26	0/416	0/678
	پس آزمون	1	26	1/98	0/219
سازگاری تحصیلی	پیش آزمون	1	26	0/352	0/543
	پس آزمون	1	26	0/805	0/387

یافته‌های جدول 4 نیز نشان می‌دهد که در متغیرهای مورد پژوهش سطوح معناداری آماره آزمون لون بزرگتر از 0/05 است؛ لذا فرض برابری واریانس‌ها رعایت شده است. یکی دیگر از پیش فرض‌های آزمون کوواریانس، از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند. در جدول 5 نتایج آزمون تحلیل کوواریانس متغیر سازگاری و مؤلفه‌های آن در نوجوانان تیزهوش ارائه شده است.

فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون است که با توجه به سطح معناداری نمرات سازگاری و مؤلفه‌های آن در نوجوانان تیزهوش بیشتر از 0/05 بود؛ بنابراین تعامل بین گروه و پیش آزمون معنی دار نبود؛ به عبارت دیگر داده‌ها

جدول 5 نتایج تحلیل کوواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای تحقیق

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری (P)	مجدوراتا	توان آزمون
سازگاری کل	پیش آزمون	407/29	1	407/29	19/55	0/000	0/44	0/98
	گروه‌ها	925/94	1	925/94	44/45	0/000	0/64	1
	خطا	499/89	24	20/82				
	کل تصحیح شده	2816	26					
سازگاری عاطفی	پیش آزمون	91/41	1	91/41	23	0/000	0/48	0/99
	گروه‌ها	130/27	1	130/27	32/78	0/000	0/57	1
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	13/40	1	13/40	1/34	0/257	0/05	0/20
	گروه‌ها	80/83	1	80/83	8/13	0/009	0/25	0/81
سازگاری تحصیلی	پیش آزمون	103/29	1	103/29	24/58	0/000	0/50	0/99
	گروه‌ها	98/94	1	98/94	23/54	0/000	0/49	0/99

یافتگی و مؤلفه‌های آن (سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی) در نوجوانان تیزهوش تأثیر معناداری داشته است. همچنین میانگین نمرات پس آزمون سازگاری و مؤلفه‌های آن در نوجوانان تیزهوش به‌طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده در جدول 5 از ردیف سازگاری کل ($F=44/45$ و $p < 0/01$)، ردیف سازگاری عاطفی ($F=32/87$ و $p < 0/01$)، ردیف سازگاری اجتماعی ($F=8/83$ و $p < 0/01$) و ردیف سازگاری تحصیلی ($F=23/54$ و $p < 0/01$) برنامه مبتنی بر سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت بر سازش

بحث

(2019)؛ بیرامی، هاشمی و عاشوری (2016)؛ رضایی، اسماعیلی و طبائیان (2015) همسو بود. همچنین این یافته با نتایج پژوهش سپاه منصور و باقری (2017) که بر نقش مهم سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بر سبک دلبستگی و کیفیت زندگی تأکید نمودند، با نتایج پژوهش مارتین (2011) که به این نتیجه رسید که سبک زندگی ارتقادهنده بر رشد معنوی و سازگاری افراد مؤثر است و پژوهش مصطفوی و رضوی (2015) که نشان دادند بین سبک زندگی با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت بر سازگاری تحصیلی، عاطفی و اجتماعی نوجوانان تیزهوش انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش گروهی مبتنی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت بر سازگاری تحصیلی، عاطفی و اجتماعی نوجوانان تیزهوش اثر بخش بود. این یافته‌ها با برخی از نتایج حیدری، پورقاز و مرضیه (1399)؛ بارداک و ویدن¹ (2019)؛ پارایز، کنزی، اولیوری و فراری²

² - Parise, Canzi, Olivia & Ferrari

¹ - Bardack & Widen

و خشنودی در نوجوانان می شود؛ به عبارت دیگر با استناد به پژوهش ها علت بسیاری از بیماری های جسمی، مشکلات عاطفی و اجتماعی، سبک زندگی و رفتارهای انسانی است؛ لذا انجام رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت یکی از بهترین راه هایی است که نوجوانان، می توانند سلامتی خود را حفظ و کنترل نمایند تعدیل سبک زندگی می تواند زمینه ای را برای ارتقا کیفیت عملکرد جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی در طول سال های بعدی زندگی فراهم نماید (اشرفی، 1390). از این رو، امروزه توجه به خدمات بهداشتی - درمانی با هدف تأمین، حفظ و ارتقا سلامت افراد در جنبه های مختلف سلامت عمومی و برخورداری از سبک زندگی توأم با شادکامی و لذت، یکی از ارکان مهم پیشرفت هر جامعه ای را تشکیل می دهد. در همین زمینه می توان گفت که نوجوانانی که از سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت برخوردار هستند، سعی می کنند، راه درست یا مناسب زندگی کردن در یک محیط معین و با آن هایی که با او زندگی می کنند را کشف و به کار بگیرد؛ به عبارت دیگر، اینکه چگونه با نیازهای متفاوت خود کنار بیاید و با تدبیر منطقی خود را با محیطی که الزاماً همه عوامل آن به نفع او نیست تطبیق دهد بسیار پراهمیت است. در نتیجه ممکن است که کارها خود را به خوبی انجام دهند و فعالیت های محوله شده را به نحو احسن انجام دهند. طبیعتاً همه این عوامل باعث می شود که فرد از سازگاری بیشتری نیز برخوردار باشند. در پایان می توان نتیجه گرفت که هر چه نوجوانان از ابعاد سبک زندگی ارتقادهنده سلامت (تغذیه، ورزش، مسئولیت پذیری، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و خودشکوفایی)

معنی داری دارد، همسو است. در این راستا پژوهش ناهمسویی یافت نشد؛ اما در تبیین این یافته می توان این گونه اظهار نظر کرد که حمایت های محیطی که در قالب برنامه مداخله ای، آموزش گروهی مبتنی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت ارائه می شود، سبب برآورده شدن نیازهای فیزیولوژیکی، روان شناختی و اجتماعی می شود و این نیازها خود تنظیمی انگیزشی را تسهیل و تقویت می نماید. برگزاری جلسات آموزشی سبب تقویت سازگاری تحصیلی، عاطفی و اجتماعی با محیط یادگیری می شود. وجود تجربیات موفقیت آمیز در مدرسه، خودکارآمد پنداری را افزایش داده و فرد می آموزد حتی در تکالیف چالش برانگیز نیز منفعل عمل نکرده و در جستجوی راه های تازه باشد و از خلاقیت خود استفاده نماید. (آگیور و لاسکو و همکاران¹، 2020). لذت های پیشرفت و موفقیت های حاصل از سازگاری سبب انگیزش درونی می شود. انگیزه فرد جهت اکتساب موفقیت های انطباقی درونی شده در نتیجه نوجوان از مدرسه و متغیرهای مربوط به آن احساس مثبتی پیدا خواهد کرد و با اشتیاق و انگیزه درونی به مدرسه رفته و از لحاظ روانی، خود را با خودکارآمد پنداری بالایی ارزیابی می کند. (لوریجینس، سونس و ویرسچرن²، 2018). مجموع این عوامل سطح سازگاری را ارتقا و بهبود می بخشد، به نظر می رسد که سطح زیادی از نارضایتی نوجوانان از مدرسه به تجارب سازگاری گذشته شان وابسته باشد شاید آموزش و اجرای برنامه های مداخلاتی و کارگاه های آموزشی در برجسته کردن نقش عوامل روانی و هیجانی و تغییر در ساختارهای شناختی و ذهنی دانش آموزان و تغییر سبک اسنادی شان مؤثر باشد از این رو این امر موجب ایجاد احساس مثبت

¹ Aguirre Velasco Et al

² - Lavrijnsen, Soenens & Verschuieren

همکاری صمیمانه خود، انجام چنین پژوهشی را میسر ساختند، تشکر و قدردانی می شود.

بالاتری برخوردار باشند، به همان نسبت سازگاری آن‌ها بهبود خواهد یافت.

References

- Anderson J, Guan Y, Koc Y. (2016). the academic adjustment scale: Measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Intercultural Relations*, 54, 68-76.
- Armstead EA, Votta CM, Deldin PJ. (2019). Examining rumination and sleep: A Trans diagnostic approach to depression and social anxiety. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 32(6), 99-103.
- Ashrafi M. (2019). The mediating role of critical thinking for parenting and adjustment. Master's thesis in psychology, Islamic Azad University, Maroodasht branch. (In Persian)
- Ayuningtyas F, Hartati S, Sumadi T. (2019). The Impact of Academic Press and Student Teacher Relationship on Childrens Emotional Adjustment. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak USIA Dini*, 3(1), 91-101.
- Bardack SR, Widen SC. (2019). Emotion Understanding and Regulation: Implications for Positive School Adjustment. In *Handbook of Emotional Development*; 2019 July 479-491; Springer, Cham
- Bektas I, Kudubes AA, Ayar D, Bektas M. (2021). Predicting the healthy lifestyle behaviors of Turkish adolescents based on their health literacy and self-efficacy levels. *Journal of Pediatric Nursing*. 59(2), 20-32.
- Bernardino EJ, Aguirre AA, Rocha BLR, Casique LC, Paredes JMH, Perales MS. (2017). Health-promoting lifestyle and assertiveness in university workers. *Investigations Education en Enfermería*. 35(1), 26-34.
- Bhat A, Rahman S, Bhat N. (2015). The mental state of this institutionalized adolescent orphans. *The International Journal of Indian Psychology*. 3(1), 39-48.
- Birami M, Hashemi T, Ashouri M. (2016). The effectiveness of emotion regulation training on

نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش گروهی مبتنی بر سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بر سازگاری تحصیلی، عاطفی و اجتماعی نوجوانان تیزهوش اثربخش بود. نتایج این مطالعه می تواند علاوه بر پیشگیری از مشکلات این گروه از افراد، کیفیت مداخلات و تهیه پروتکل های درمانی در این حیطة را نیز افزایش دهد. از جمله محدودیت های این پژوهش محدودیت جامعه آماری (نوجوانان تیزهوش) بود. با توجه به اینکه جامعه آماری و نمونه پژوهش حاضر را نوجوانان تیزهوش شهر سنندج تشکیل داده اند؛ تعمیم نتایج بر روی نوجوانان در فرهنگ ها و شهرها و استان های دیگر، با محدودیت همراه است، انجام پژوهش با جامعه آماری نوجوانان و جوانان سایر شهرهای دیگر پیشنهاد می گردد تا روایی بیرونی پژوهش ارتقا یابد. با توجه به جدید بودن مؤلفه های برنامه آموزشی مبتنی بر مدل سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بر سازش یافتگی نوجوانان پیشنهاد می شود از این رویکرد درمانی در مورد نوجوانانی که دارای اختلالات روانی مانند رفتاری های ایذایی و پر خطر بکار برده شود و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه گردد.

سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول با کد اخلاق IR.IAU.SDJ.REC.1401.075 در رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج است. بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد. از تمامی شرکت کنندگان در پژوهش که با

- Blakemore SJ. (2019). Adolescence and mental health. *The lancet*. 393(10185), 2030-2031
- Darki H. (2017). Comparison of emotional intelligence and cognitive emotion regulation strategies in teenagers with social anxiety and normal. [Dissertation]. Azad Marvdasht: Univ. Marvdasht.
- Dehghani Y, Hekmatian Fard S, Kamran L. (2018). The effectiveness of emotion regulation training on improving adaptation and social competence of students with learning disabilities. *Applied Psychology*. 13(2), 229-250. (In Persian)
- De la Barrera U, Schoeps K, Gil-Gómez JA, Montoya-Castilla I. (2019). Predicting adolescent adjustment and well-being: The interplay between socio-emotional and personal factors. *International journal of environmental research and public health*. 16 (23), 46-59.
- Doshi S. (2019). The Relationship between Defense Style and Social Adjustment in a Community Clinic Sample. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 67(4), NP1-NP7.
- Frick PJ, Marsee MA. (2018). Psychopathy and developmental pathways to antisocial behavior in youth. In: C J Patrick, editor. *Handbook of Psychopathy*. New York: Guilford Press.
- Heydari R, Pourghaz A, Marzieh A. (2020). The mediating role of IQ beliefs in the relationship between leadership style of managers and individual social adjustment of Iranshahr students. *Journal of new research approaches in management and accounting*. 4 (49), 65-78. (In Persian)
- Inanlu M, Qamuri M. (2021). Predicting academic adaptation based on students' coping strategies and academic ethics. *Scientific Journal of Education and Evaluation (jinev)*. 14(55), 13-34. (In Persian)
- Katz S. (2008). Individual and environmental factors associated with college adjustment. (Doctoral Dissertation), Wayne State University.
- Keshavarz Afsha H, Mirzaei J. (2017). Examining the relationship between social adaptation and psychometric characteristics. *Nursing Research*. 36(2), 76-81.
- Lavrijsen J, Soenens B, Verschueren K. (2018). School burnout and engagement: a comparison of gifted and non-gifted students. In 16th conference of the European Association for Research on Adolescence (EARA). 2018 Sep; 12-15; Ghent, Belgium.
- Lee MH, Wang HS, Chen CJ. (2019). Development and validation of the social adjustment scale for adolescents with Tourette syndrome in Taiwan. *Journal of pediatric nursing*.
- Liran BH, Miller P. (2019). The role of psychological capital in academic adjustment among university students. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 51-65.
- Maragheh A, Rooh Al-Amini M. (2019). Investigating the relationship between social intelligence and hope with social adjustment of male high school students. *Defense Human Capital*. 1(4), 1-20 (In Persian)
- Mattanah, J.F. (2016). *College Student Psychological Adjustment: Theory, Methods, and Statistical Trends*. New York: Momentum Press.
- Montgomery S. (2013). Intrapersonal variables associated with academic adjustment in college students. [Dissertation]. Wayne State University
- Najjamasab S, DashtBozorgi Z. (2019). The effect of motivational interviewing on health promoting lifestyles and blood pressure of women with eating disorders. *Health Psychology*. 8(3), 103-118 (In Persian)
- Negahdari Z. (2017). Effectiveness of systematic parenting training on mothers' parenting stress, children's adaptation and parent-child relationship of elementary school children in Ahvaz city, master's thesis in counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz (In Persian)
- Nokhbezaein P. (2021). Investigation of the Effect of Reality Therapy on Promoting Responsibility and Social Adjustment in Adolescent Females. 19(2), 43-49
- Ogden T, Hagen KA. (2018). *Adolescent mental health: Prevention and intervention*. London: Routledge.

- Padayar F, Hamidi F, Kargar M. (2017). The effectiveness of rational, emotional, behavioral group counseling on the emotional, social and educational adjustment of the second year high school boys' students. *Knowledge and research in applied psychology*, 19(17), 108-116. (In Persian)
- Parise M, Canzi E, Olivia MG, Ferrari L. (2019). Self-concept clarity and psychological adjustment in adolescence: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*. 3(138), 363-365.
- Paulik E, Bóka F, Kertész A, Balogh S, Nagymajtényi L. (2010). Determinants of healthpromoting lifestyle behavior in the rural areas of Hungary. *Health Promotion International*. 25(3), 277-288.
- Peairs KF, Putallaz M, Costanzo PR. (2019). From a (aggression) to v (victimization): Peer status and adjustment among academically gifted students in early adolescence. *Gifted Child Quarterly*. 63(3), 185-200.
- Pourhossein Lazerjaniz Z, Navidi Moghadam M. (2022). The relationship between resilience and self-compassion with social adjustment of secondary school girls in Kalachai city. *Community Health [Internet]*. Apr 24 [cited 2023 Feb 11]; 9(1), 61-73. Available at: <https://journals.sbmu.ac.ir/ch/index.php/ch/article/view/31575>. (In Persian)
- Rahmanian M, Zare H, Pourkashani A. (2018). Comparing the effectiveness of interactive behavior analysis and emotion regulation training on irrational beliefs and decision-making styles of teenage girls. *Psychological achievements*. 26(2), 27-48 (In Persian)
- Rezaei Z, Esmaili M, Tabaian S. (2015). The effect of health-promoting lifestyle education on the vitality, pleasure and adaptability of women with diabetes. *Jundishapur Medical Scientific Journal*. 51 (9), 581-590. (In Persian)
- Sari DP, Syahniar S, Kameli Y. (2020). *The level of social adjustment of students to the school environment in preventing brawls*.
- Sepehreinjad M, Hatamian P. (2018). Forecast of Suicidal thoughts based on Emotional Dysregulation and Experimental Avoidanc in Nurses]. *IJNR*. 13(4), 39-44.
- Shamradalu P. (2016). Predicting the emotional, social and academic adjustment of gifted students based on perfectionism and self-efficacy dimensions. Master's degree certificate Psychology, Shiraz University. (In Persian)
- Sohrabi F, Akbari M, Karimi Q. (2022). Model of structural equations the health-promoting lifestyle based on self-efficacy and emotion regulation mediated by parent-child conflict. *Journal of School Counseling*. 2(2), 1-18. (In Persian)
- Sousa P, Gaspar P, Fonseca H, Hendricks C, Murdaugh C. (2015). Health promoting behaviors in adolescence: validation of the Portuguese version of the Adolescent Lifestyle Profile. *Jornal de Pediatria*. 91(4), 358-365.
- Tasca I, Guidi M, Turriziani P, Mento G, Tarantino V. (2022). Behavioral and Socio-Emotional Disorders in Intellectual Giftedness: A Systematic Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-22.
- Theodore L. A., & Bracken, B. A. (2020). Abstract. Unique Identifier. Title. Book Series Title. Publication Date. Language. Author Identifier.
- Turkman S, Sahl al-Rabi A. (2021). The relationship between illogical beliefs and social acceptance and adaptation of female students in the third grade of secondary school in Hamadan. *Iranian Journal of Psychology and Behavioral Sciences (psyj.ir)*. 25(1), 65-75.
- Ural A, Beji NK. (2021). The effect of health-promoting lifestyle education program provided to women with gestational diabetes mellitus on maternal and neonatal health: a randomized controlled trial. *Psychology, Health and Medicine*. 26(6), 657-70.
- Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. (1987). the health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*. 36(2), 76-81.

- Wigtıl CJ, Henriques GR. (2015). The relationship between intelligence and psychological well-being in incoming college students. *Psychology of well-being*. 5(1), 1-19.
- Xue Y, Lu J, Zheng X, Zhang J, Lin H, Qin Z, et al. (2021). The relationship between socioeconomic status and depression among the older adults: The mediating role of health promoting lifestyle. *Journal of Affective Disorders* 285: 22-38.
- Yousefi H. (2018). The role of self-regulated learning and academic adjustment in predicting students' academic burnout. Master's thesis in psychology, Khwarazmi University. (In Persian)

