

تبیین میزان رابطه اضطراب با سبک زندگی دانش آموزان دختر پایه هفتم مدارس استعداد درخشان شهر کرمان

معظمه بهرام نژاد^۱، حسن اسدزاده^۲، فریبرز درتاج^۳

^۱عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

^۲عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

^۳استاد روان شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی

نویسنده مسئول:

معظمه بهرام نژاد

مجله علمی پژوهش در علوم انسانی و مطالعات اجتماعی (سال ششم)
شماره ۲۰ / تابستان ۱۳۹۹ / ص ۱۷۹-۱۸۷

چکیده:

هدف از انجام این پژوهش تبیین میزان رابطه اضطراب با سبک زندگی دانش آموزان دختر پایه هفتم مدارس استعداد درخشان شهر کرمان بوده است. این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. روش پژوهش حاضر از نظر هدف بنیادی است و جامعه آماری آن شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه هفتم متوسطه اول مدرسه استعداد درخشان شهر کرمان که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند؛ می باشد. از جامعه آماری که تعداد آن ۱۲۰ نفر بود تعداد ۹۲ نفر از دانش آموزان دبیرستان فرزندگان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارت بود از پرسشنامه اضطراب زونگ (SAS) پرسشنامه سبک زندگی (LSD). داده های جمع آوری شده با استفاده از شاخص های آماری توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار) و استنباطی (ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون) با استفاده از نرم افزار SPSS تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد ضریب همبستگی رابطه متغیرهای اضطراب با با سبک زندگی ($r = 0.339 - 2$) در سطح معناداری 0.001 ، معنی دار است. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که هم چنین بین سبک زندگی با اضطراب دانش آموزان رابطه منفی و معنی داری وجود دارد.

کلمات کلیدی: اضطراب ، سبک زندگی ، پایه هفتم، استعداد درخشان

مقدمه

سبک زندگی برای اولین بار توسط آلفرد آدلر در سال ۱۹۹۲ به صورت علمی در حوزه روانشناسی مورد مطالعه قرار گرفت و به عنوان مفهوم شناخته شده‌ای در سطح بین الملل و ابعاد مختلف قرار گرفت. با گسترش تحقیق‌ها به عنوان شیوه‌ای نسبتاً ثابت در چگونگی دنبال کردن اهداف توسط هر فرد تعریف شد که روش هر فرد به عنوان بعد عینی و کمیت پذیر شخصیت فرد در نظر گرفته می‌شود و ریشه در دوران کودکی او دارد. سبک زندگی مفهومی شناخته شده در علوم انسانی و در سطح بین‌الملل است که از زاویه‌های گوناگون به آن نگاه می‌شود و از ابعاد مختلف مورد مطالعه قرار گرفته است. آلفرد آدلر (۱۹۲۲) طرح علمی این موضوع را برای نخستین بار در روان‌شناسی مطرح کرد و به وسیله پیروان کلاسیک او و دیگران به تفصیل گسترش یافت و به "شیوه‌ای به نسبت ثابت که افراد اهداف خود را با آن دنبال می‌کنند و حاصل زندگی دوران کودکی انسان بوده و بعد عینی و کمیت پذیر شخصیت افراد است" تعریف شد (کاویانی، ۱۳۹۱، ۲۷ به نقل از مختاری و عیسیایی خوش، ۱۳۹۶).

سبک زندگی هر فرد مجموعه منحصر به فردی از ویژگی‌های رفتاری او می‌باشد الگویی است منحصر به فرد از ویژگی‌ها، رفتارها و عادت‌هایی که هر فرد از خود نشان می‌دهد و در صورتی که آن سبک معیوب باشد، فرد در معرض خطر بیماری یا حوادث قرار می‌گیرد که با سلامت فرد ارتباط دارد (روح‌افزا، اکوچاکیان، صادقی و همکاران به نقل از حشمتی و همکاران، ۱۳۹۳).

بر اساس تحقیق‌های احمدی در سال ۱۳۹۴، سبک زندگی هر فرد نشان‌دهنده دیدگاه فرد به جهان، زندگی و ارزش‌هایی می‌باشد که برای او قابل قبول بوده و تمام جنبه‌های زندگی او را در بر می‌گیرد. درک دلیل عملی که مردم انجام می‌دهند و بیان کننده نگاه فرد به زندگی، جهان و ارزش‌های مورد قبول اوست. به بیان دیگر سبک زندگی سبیل و نماد هدایت افراد یک جامعه است که شامل تمامی جنبه‌های زندگی آن‌ها می‌شود. بهبود کیفیت زندگی شخصی که در نتیجه بهبود سلامت و کاهش استرس می‌باشد با استفاده از سبک زندگی مناسب قابل تحقق است. شیوه زندگی سالم منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی و ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. سبک زندگی به ما کمک می‌کند تا آن‌چه را که مردم انجام می‌دهند، دلیل انجام آن‌ها و معنی عمل آن‌ها برای خودشان و دیگران را درک کنیم (احمدی، ۱۳۹۴).

سبک زندگی، کلیه رفتارهای قابل کنترل و موثر بر بهبود سلامت و بهداشت از قبیل تحت عنوان همه‌ی رفتارهایی که تحت کنترل مشخص هستند یا مؤثر بر خطرات بهداشتی فرد هستند تعریف می‌شود و شامل رفتارهایی مانند عادت‌های عادات غذایی، میزان خواب و استراحت، فعالیت‌های بدنی و ورزش، کنترل شاخص‌های بدنی مانند وزن، ایمن سازی در مقابل بیماری‌ها، بردن ایمنی بدن، سازگاری با استرستوانایی رویارویی و برخورد مناسب با عوامل استرس زا و توانایی استفاده بهره‌مندی از حمایت‌های خانواده و جامعه استرا در بر می‌گیرد (استروبر، فریمن، مرل به نقل از سلیمانی و همکاران ۱۳۹۵).

بر اساس دیدگاه دیدگاه کارهام، امروزه کیفیت زندگی و سلامت افراد به سرمایه‌های فرهنگی که در رفتارهای سلامت محور ریشه دارد وابسته می‌باشد. از آنجا که دانش‌آموزان بخش مهم و وسیعی را در شرایط فعلی و آینده جامعه دارند، توجه به سرمایه‌های فرهنگی برای این قشر از جامعه در جهت ارتقا سبک زندگی و سلامت آنها اهمیت دارد به ما نشان می‌دهد که بخش عمده سلامت افراد در جامعه‌های امروزی، تحت تأثیر رفتارهای سلامت محور است. بخشی از دارایی هر فرد سرمایه فرهنگی اوست که نقش بسزایی در سبک و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت ایفا می‌کند. اهمیت سرمایه فرهنگی در تعیین سلامت دانش‌آموزان لزوم تقویت زیرساخت‌های توسعه دهنده سرمایه فرهنگی برای ارتقای سبک زندگی سلامت محور و سلامت دانش‌آموزان به عنوان یکی از مهم‌ترین و وسیع‌ترین گروه حاضر در اجتماع را آشکار می‌کند. درواقع ضروری است که برای شناخت وضع فعلی و آینده سلامت (دانش‌آموزان، به سبک زندگی مرتبط با سلامت و سرمایه فرهنگی آن‌ها توجه کنیم (کوچانی اصفهانی و محمودیان، ۱۳۹۷).

ایجاد تغییرات در شرایط محیطی و وجود عوامل محرک خوشایند یا ناخوشایند در زندگی جوامع امروزی، باعث ایجاد سبک زندگی معیوب در میان دانش‌آموزان می‌شود و به راحتی با بررسی رفتار دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی و جلسه‌های مشاوره و صحبت با دانش‌آموزان و والدینشان قابل تشخیص است. سبک زندگی معیوب در میان دانش‌آموزان باعث ایجاد مشکل‌های شناختی و رفتاری مانند کم‌کاری تحصیلی، مشکل‌های عاطفی و روانی می‌گردد. بررسی و مشاهده رفتارها و فعالیت‌های دانش‌آموزان در فرایند تحصیل در مراکز آموزشی و مشاوره و تفکر و تأمل در صحبت‌های آن‌ها و والدینشان وجود تعلل و اهمال کاری را نشان می‌دهد که ناشی از سبک زندگی معیوب آن‌هاست که با توجه به تغییرات، شرایط محیطی و وجود محرک‌های خوشایند و ناخوشایند عصر حاضر ایجاد شده است، این سبک زندگی معیوب، باعث مشکلات عاطفی، شناختی و رفتاری نظیر اهمال کاری تحصیلی و عملکرد تحصیلی پایین می‌شود. از آنجا که نقش دانش‌آموزان در آینده جامعه اهمیت شدیدی دارد و گروهی از مسئولین و والدین وظیفه تعلیم و تربیت دانش‌آموزان را به عهده دارند، بنابراین با توجه به اهمیت دوران نوجوانی و جوانی، نقش دانش‌آموزان در پویایی، رشد و تعالی جامعه، شیوع تعلل و اهمال کاری تحصیلی در جامعه دانش‌آموزی مشخص می‌شود و تأثیر این رفتار بر جنبه‌های مختلف زندگی حال و آینده آن‌ها و در نتیجه ایجاد مشکلات روان‌شناختی و آسیب‌های متعدد و این که تحصیل این نیروی بالقوه جامعه یکی از دغدغه‌های اصلی تیم تعلیم و تربیت جامعه، اعم از مسؤولان و والدین است مشخص می‌شود توجه به این رفتارها و بررسی و به کارگیری رفتار دانش‌آموزان و استفاده از برنامه‌های آموزشی و درمانی مناسب برای مداخله و در نتیجه مناسب به منظور بهبود فرایند زندگی دانش‌آموزان و کیفیت بخشی به سبک و کیفیت زندگی آن‌ها بسیار ضروری و اساسی است اهمیت شدیدی دارد (کشاورز و همکاران، ۱۳۹۴).

بر اساس نظریه گیدنز با توجه به اینکه در سال‌های اخیر زندگی افراد و نوجوانان تغییرات زیادی داشته است، "همه" افراد می‌توانند سبک زندگی مناسب برای خود را "انتخاب" کنند. از آنجا که امروزه نقش‌های اجتماعی کمتر از گذشته به افراد تحمیل می‌شود، انتخاب سبک زندگی توسط هر فرد بهتر می‌تواند انجام شود. گیدنز به انتخاب سبک زندگی برای "همه مردم" اشاره می‌کند، اما ممکن است انتخاب سطح زندگی برای طبقات مرفه راحت‌تر باشد در سال‌های اخیر سبک زندگی نوجوانان دست خوش تحولات زیادی شده است. به باور گیدنز در دوره‌ی مدرنیته‌ی متأخر، انسان‌ها باید سبک زندگی خود را "انتخاب" کنند. زیرا گزینه‌های زندگی نامحدود نیستند ولی از آن چا که دیگر همانند دوره‌های گذشته، نقش‌های اجتماعی از سوی جامعه به افراد تحمیل نمی‌شود و یا کمتر تحمیل می‌شود انتخاب سبک زندگی توسط افراد انجام می‌گیرد. شاید ادعا شود که فقط پاره‌ای طبقات مرفه شهری بین شیوه‌های مختلف زندگی حق انتخاب دارند، اما گیدنز معتقد است در جامعه‌ی مدرن "همه" باید هویت و سبک زندگی خود را انتخاب کنند، هرچند که امکان انتخاب برای برخی گروه‌ها بیشتر است (گیدنز، ۲۰۰۵؛ ۳۰، به نقل از حقیقتیان، ۱۳۹۶). علاوه بر این موارد، گیدنز تأکید شدیدی بر انتخاب صحیح سبک زندگی با در نظر گرفتن کم شدن فشارهای ناشی از تحمیل نقش‌های اجتماعی و افزایش سلامت دارد. دلیل اصلی تأکید گیدنز این است که با وجود پیشرفت‌های زیادی که در حوزه صنعت، بهداشت و سلامت به وجود آمده است، خطرات جدی و جدیدی در زمینه بیماری‌های روانی، اعتیادها و مختلف و ... نیز زندگی انسان‌ها را تهدید می‌کنند نکته دیگری که گیدنز بر آن بسیار تأکید دارد این است که هرچند در این دوره، با توجه به پیشرفت‌های علمی و فناوریانه متعدد بسیاری از خطرات زندگی به خصوص در حوزه بهداشت و سلامت کاهش چشمگیری داشته‌اند ولی مخاطرات جدیدی نیز از جمله بیماری‌های جسمانی و روانی جدید، اعتیادها و گوناگون و ... ظهور کرده‌اند. در نتیجه انتخاب سبک زندگی با توجه به کاهش کنترل و انقیاد نقش‌های تحمیلی جامعه و افزایش باز اندیشی در دنیای معاصر به خصوص از بعد سلامت حائز اهمیت می‌شود (حقیقتیان، ۱۳۹۶).

از آنجا که دانش‌آموزان در دوران کودکی و نوجوانی خود با مسائل متعددی در زمینه مهارت‌های رفتاری و شناختی خود روبه‌رو می‌شوند و ابعاد این مسائل به دلیل ارتباط فرهنگ‌ها در حال گسترش است، آموزش نحوه تفکر و انتخاب سبک زندگی برای این گروه از جامعه اهمیت فراوانی دارد (رستمی نسب، خانه باز و فضیلت‌پور، ۱۳۹۴). در دوره کودکی و نوجوانی دانش‌آموزان با مسائل مختلفی مواجه‌اند، از جمله ضرورت‌بری از مهارت‌های رفتاری و شناختی دانش‌آموزان را می‌توان مواردی از قبیل شناخت هر فرد از خود، غلبه بر مقابله با بحران هویت، نحوه ارتباط با دیگران، آداب معاشرت نحوه صحیح ارتباط و معاشرت با دیگران و چگونگی ظاهر شدن در جوامع مختلف، چگونگی مهارت‌های کنترل نفس و هیجانات، کسب بینش تربیت، ضرورت کنار آمدن بر سختی‌ها، نحوه کنار آمدن با سختی‌ها و پیدا کردن روش صحیح حل

مشکل‌ها مهارت کنترل نفس، دوری مهارت‌هایز کنترل خشونت، مهارت‌های غلبه بر کم‌رویی، و راه‌های افزایش قاطعیت و عزت‌نفس اعتماد به نفس، مهارت‌های استفاده درست مناسب از رسانه‌ها، استفاده بهینه از زمان‌زمان، پول، اوقات فراغت، قاطعیت و جرأت ورزی در مقابل درخواست‌های بی‌جا، مهارت در های انتخاب دوست‌دوست‌یابی، مهارت‌های پیشگیری از سوء مصرف مواداعتیاد، مهارت‌های اقتصادی، مهارت‌های روانی شامل کنترل افسردگی و شاد زیستن ایجاد شادی، اصول موفقیت، و مهارت‌های آداب و مطالعه مهارت‌های مطالعه ... نام برد) و چگونگی ظاهر شدن در اجتماعات (معافی و همکاران، ۱۳۹۲ به نقل از رستمی نسب، خانه باز و فضیلت‌پور، ۱۳۹۴).

در جوامع امروزی الگوهای مصرف متفاوتی به دلیل تمایزهای اجتماعی به وجود می‌آید و به دنبال آن ایجاد گوناگونی در این مسائل بسیار گسترش یافته هستند و به دلیل تعامل فرهنگ‌ها و جوامع هر روزه ابعاد آن‌ها بیشتر می‌شود. بنابراین بررسی تأثیر آموزش تفکر و سبک زندگی بر یادگیری تفکر و سبک زندگی و مهارت‌های دانش‌آموزان برای مقابله منطقی با این چالش‌ها است (رستمی نسب، خانه باز و فضیلت‌پور، ۱۳۹۴).

سبک‌های متفاوت زندگی رفتارهای افراد را تغییر داده و افراد به طور پیوسته بر اثر آن بر فرایند خود و نگرش از خود نظارت می‌کنند و حتی آن را تغییر می‌دهند. امروزه با ظهور مدرنیته و خلق تمایزات اجتماعی از طریق مصرف، الگوهای مصرف متفاوت و به تبع آن سبک‌های گوناگون زندگی، منبعی برای تعریف ایجاد و باز تعریف هویت‌های رفتارهای جدید در افراد شده‌استند. بر اساس نظریه به باور بورديو موقعیت‌های اجتماعی مشابه، ذائقه و سبک‌های زندگی مشابهی می‌آفریند و الگوهای مصرف متفاوت فرهنگی، طبقه‌های اجتماعی مختلفی متفاوتی را بازتولید و نشانه‌گذاری می‌کنند (بورديو، ۱۹۸۴: ۱۷۵، به نقل از خواجه نوری، هاشمی و روحانی: ۱۳۹).

نداشتن تمرین در ایجاد تغییر در سبک زندگی باعث ایجاد مشکلات جدی از قبیل افزایش وزن، بیماری دیابت، مشکلات فشار خون و ... می‌شود و حتی فن‌آوری‌های نوین نیز نتوانسته‌اند در جهت ایجاد تغییر در سبک زندگی برای بسیاری از افراد از قبیل بیماران جسمی و روانی، اقدامی انجام دهند. سبک زندگی بی تحرک با عواقب جدی در دوران مدرن به یک مسئله خطرناک تبدیل شده است. فناوری نوین، در هیچ اقدامی اندک، به سبک زندگی بی تحرک بسیاری از افراد با خطرات جسمی، فیزیولوژیکی و اجتماعی مددجویان کمک نکرده است. در نتیجه عدم تمرین منظم، بسیاری از افراد اکنون با چاقی، دیابت، فشار خون بالا و اضافه وزن در حال جنگ هستند (اکین دو تایر و الین پکان، ۲۰۱۷).

بر اساس نتایج حاصل از پژوهش، دانش‌آموزانی که عادات‌های غذایی مناسبی ندارند از سبک زندگی مناسبی حتی در دوره بزرگسالی برخوردار نخواهند بود. با توجه به یافته‌های پژوهش، نتیجه‌گیری شد که دانش‌آموزان دوره نوجوانی به اندازه کافی رفتارهای سالم سبک زندگی را ندارند. دانش‌آموزان خوراکی‌هایی را که برای آن‌ها سالم است، مصرف نمی‌کنند. مواد غذایی مانند چیپس، شکلات، نوشابه‌های کربنات و همبرگر که مصرف آن به کرات توسط دانش‌آموزان مصرف می‌شود. نباید فراموش کرد که عادات غذایی به‌دست‌آمده در دوران نوجوانی بر دوره بزرگسالی تأثیر خواهد گذاشت. بنابراین، داشتن تغذیه متعادل و سالم به همراه فعالیت بدنی مناسب بررسی وضعیت تغذیه‌ای نوجوانان باید عادات تغذیه کافی و متعادل داشته باشد. در اتخاذ شیوه زندگی سالم، به عنوان یک امر کلی برای ایجاد سبک زندگی مناسب در نظر گرفته شده و در صورت نیاز از متخصص بهداشت حرفه‌ای کمک گرفته می‌شود (تغذیه متعادل کافی و فعالیت بدنی باید به صورت یک کل در نظر گرفته شود و در صورت نیاز، متخصص بهداشت حرفه‌ای باید برای توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب مشاوره شود) (تنیر، ۲۰۱۹).

سبک زندگی اسلامی به عنوان بهترین سبک زندگی، برای یافتن بهترین نوع سبک زندگی، الگویی لازم است که به بهترین شکل همه مؤلفه‌های شناختی و رفتاری انسان را در نظر بگیرد و از طرف دیگر، مخالف یافته‌های مسلم علمی مخالف نباشد مطابق با یافته‌های علمی و مطابق با ابعاد مادی، معنوی، دنیوی و اخروی در نظر می‌گیرد و همچنین دنیا و آخرت را، در کنار هم ببیند و از هیچ‌یک از ابعاد مادی و معنوی انسان غافل نشود. می‌توان ادعا کرد که سبک زندگی اسلامی این‌گونه است (کاویانی، ۱۳۸۸، به نقل از راغ، محمدی آریا و تاجری، ۱۳۹۷).

روش پژوهش:

برای انجام تحقیق، از دانش‌آموزان چهار کلاس در پایه هفتم خواسته شد تا پرسش‌نامه‌های اضطراب و سبک زندگی را در زمان‌های مشخص پاسخ دهند. در این تحقیق چهار کلاس از پایه هفتم انتخاب گردید و پرسشنامه‌های اضطراب و سبک زندگی در طی زمان‌های مشخص به آن‌ها داده شد. روش‌ها و متغیرهای آماری مورد استفاده به صورت زیر جمع‌آوری داده‌ها به صورت توصیفی و از نوع همبستگی، می‌باشد. لذا از نظر هدف بنیادی می‌باشد. هم‌چنین در این پژوهش و از روش رگرسیون چندمتغیره استفاده می‌شود می‌باشد.

نتایج:**آماره‌های توصیفی**

توزیع فراوانی افراد نمونه آماری به تفکیک سن و گروه‌های آزمودنی در جدول ۱-۱ نشان داده شده است.

جدول ۱-۱: فراوانی و درصد سن آزمودنی‌ها

سن	فراوانی	درصد
۱۳ سال	۳۰	۲۵ درصد
۱۳ سال	۳۰	۲۵ درصد
۱۳ سال	۳۰	۲۵ درصد
۱۳ سال	۳۰	۲۵ درصد
جمع	۱۲۰	۱۰۰ درصد

جدول ۱-۲: آماره‌های توصیفی نمره متغیرهای تحقیق

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی
اضطراب	۳۳/۹۹	۸/۹۲۰	۰/۸۷۴	۰/۹۴۹
سبک زندگی	۱۴۱/۰۱۱	۳۷/۵۳	-۰/۶۳۴	-۰/۰۴

۲-۲: بررسی فرض نرمال بودن متغیرها

جدول ۱-۳: آزمون کلموگراف اسمیرنوف برای بررسی فرض نرمال بودن متغیرها

متغیر	آماره Z	معنی داری	فرض نرمال
اضطراب	۱/۲۵۷	۰/۰۸۵	برقرار است
سبک زندگی	۱/۰۱۷	۰/۲۵۲	برقرار است

نتایج آزمون نرمال بودن متغیرها بر اساس آزمون کلموگراف اسمیرنوف نشان می دهد که معنی داری متغیرهای تحقیق از سطح معنی داری $\alpha=0/05$ بالاتر است، لذا در این سطح فرض H_0 یعنی نرمال بودن داده ها رد نمی شود، بنابراین می توان گفت که متغیرهای تحقیق دارای توزیع نرمال است پس جهت آزمون فرضیه ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده شده است.

فرضیه تحقیق:

بین سبک زندگی با اضطراب دانش آموزان دختر پایه هفتم مدارس استعداد درخشان شهر کرمان رابطه وجود دارد.

H₀: بین سبک زندگی با اضطراب دانش آموزان دختر پایه هفتم مدارس استعداد درخشان شهر کرمان رابطه وجود ندارد.

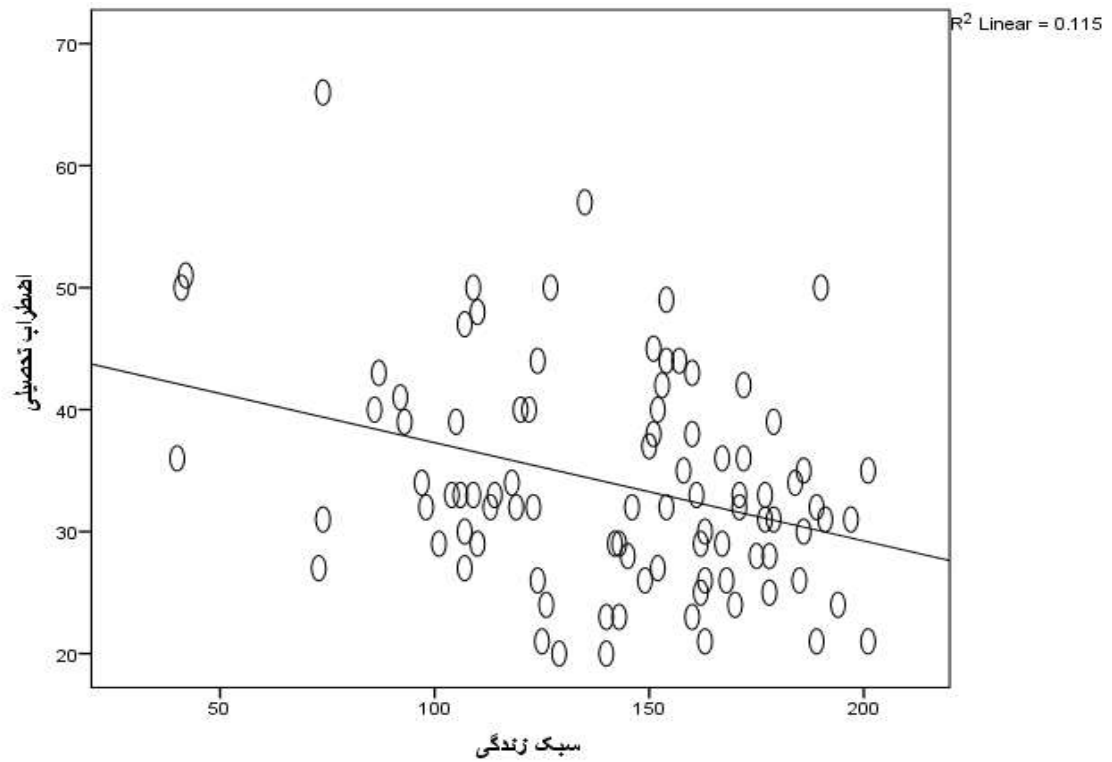
H₁: بین سبک زندگی با اضطراب دانش آموزان دختر پایه هفتم مدارس استعداد درخشان شهر کرمان رابطه وجود دارد.

تجزیه و تحلیل داده ها نشان می دهد که ضریب همبستگی آزمون پیرسون بین دو متغیر بین سبک زندگی و اضطراب برابر $-0/339$ و با مقدار p (معنی داری) $0/001$ و کوچکتر از سطح معنی داری $0/05$ هستند، لذا در این سطح فرض H_0 یعنی عدم وجود رابطه رد می شود و در نتیجه بین سبک زندگی با اضطراب دانش آموزان دختر پایه هفتم مدارس استعداد درخشان شهر کرمان رابطه معنی داری وجود دارد. این مطلب با توجه به نحوه پراکندگی نقاط و همچنین خط برازش شده در نمودار (۴-۶) مورد تأیید است. در ضمن منفی بودن ضریب همبستگی و شیب خط برازش شده نشان از رابطه معکوس بین این دو متغیر است. همچنین ضریب تعیین بین دو متغیر برابر $0/115$ ($R^2=0/115$) است به عبارتی $11/5$ درصد تغییرات اضطراب دانش آموزان به وسیله سبک زندگی تبیین می شود (جدول ۴-۹ و نمودار ۴-۶).

جدول ۴-۱: آماره آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین سبک زندگی با اضطراب دانش آموزان

اضطراب					متغیر
نوع رابطه	وجود رابطه	تعداد	معنی داری	ضریب همبستگی پیرسون	سبک زندگی
معکوس	دارد	۹۲	$0/001$	$-0/339$	

توجه: با توجه به نحوه پراکندگی نقاط در نمودار پراکنش ۱-۱ همان طور که مشاهده می شود با بالا رفتن نمرات سبک زندگی، اضطراب دانش آموزان کاهش پیدا می کند که نشان از وجود رابطه معکوس بین این دو متغیر است. [۲]



نمودار ۱-۱: نمودار پراکنش رابطه بین سبک زندگی با اضطراب دانش آموزان

بحث و نتیجه گیری:

نتایج حاصل از این تحقیق تطابق کاملی با نتایج حاصل از پژوهش‌های پورشریفی، جعفری (۱۳۹۸)، بهدانی، سرگلزایی و قربانی (۱۳۷۹) در زمینه وجود رابطه منفی بین سبک زندگی و اضطراب دانش‌آموزان و همچنین نتایج حاصل از پژوهش‌های پورشریفی و جعفری (۱۳۹۸) در زمینه وجود رابطه مثبت بین سبک زندگی و حساسیت اضطرابی دارد. سبک زندگی افراد، تمدن جامعه را تشکیل می‌دهد و سبک زندگی سالم، سلامت جسم و روان افراد را تضمین می‌کند. با شناخت سبک زندگی افراد می‌توان شناخت کاملی از افراد داشت. نتایج حاصل از فرضیه تحقیق نشان می‌دهد سبک زندگی با اضطراب دانش‌آموزان رابطه منفی و معنی داری وجود دارد و این نتایج با یافته‌های پژوهش پورشریفی و جعفری (۱۳۹۸) و بهدانی، سرگلزایی و قربانی (۱۳۷۹) همسویی دارد. یافته‌های پژوهش پورشریفی و جعفری (۱۳۹۸) نشان داد که رابطه معنی‌دار مثبتی بین سبک زندگی با حساسیت اضطرابی وجود دارد. همچنین اشاره شده بود که سبک زندگی همان کیفیت برتر است که افراد گوناگونی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. اگر سبک زندگی افراد با اضطراب همراه باشد سلامت روان آن‌ها را به خطر می‌اندازد. سبک زندگی سالم انسان را از بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی حفظ می‌کند. به وسیله سبک زندگی افراد می‌توانیم به شناخت کامل از آن‌ها دست یابیم. این سبک تمدن هر جامعه را تشکیل می‌دهد. افراد باید سبک زندگی متناسب با شرایط خود برگزینند. نتایج حاصل از پژوهش‌های تحقیق بهدانی، سرگلزایی و قربانی (۱۳۷۹) نشان داد دهنده رابطه بین سبک زندگی با اضطراب و افسردگی است به‌گونه‌ای که با تغییر سبک زندگی می‌توان روش‌های متفاوتی در نحوه برخورد با اضطراب و حوادث زندگی انتخاب کرد. که بین اضطراب و افسردگی با سبک زندگی همبستگی وجود دارد. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که افراد مضطرب می‌توانند سبک زندگی خود را تغییر دهند و شیوه متفاوتی را برای برخورد با تکالیف و حوادث زندگی انتخاب کنند.

منابع:

- احمدی، م (۱۳۹۴). رابطه باورهای دینی و سبک زندگی با کیفیت زندگی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر زنجان. نشریه زن و مطالعات خانواده، سال هشتم، شماره ۳۰.
- بهدانی، ف، سرگلزایی، م، قربانی، ا (۱۳۷۹). مطالعه ارتباط سبک زندگی با افسردگی و اضطراب در دانشجویان سبزوار. سال هفتم، شماره ۲.
- پورشریفی، ا و جعفری، ا (۱۳۹۸). پیش‌بینی حساسیت اضطرابی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین؛ ۲۳
- خواجانه‌نوری، ب، هاشمی، س و روحانی، ع (۱۳۸۹). سبک زندگی و هویت ملی (مطالعه موردی: دانش‌آموزان دبیرستان‌های شیراز). فصلنامه مطالعات ملی، سال یازدهم، شماره ۴.
- راغ، ک، محمدی‌آریا، ع و تاجری، ب (۱۳۹۷). رابطه سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای با عزت نفس و سلامت روان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم، جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، شماره ۶.
- سلیمانی، م، حافظ نیا، م، مسعودی، س، مرادی قره‌قشلاقی، م و اردوبادی، ش (۱۳۹۵). مقایسه ابعاد آسیب‌شناسی روانی، سبک زندگی و عملکرد خانوادگی دانش‌آموزان دختر مبتلا به اختلال خوردن و دانش‌آموزان غیر مبتلا به اختلال خوردن. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره چهاردهم، شماره ۴.
- رستمی نسب، ع، خانه‌باز، ع و فضیلت‌پور، م (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش کتاب "تفکر و سبک زندگی" بر یادگیری تفکر و سبک زندگی و مهارت‌های دانش‌آموزان شهرستان قلعه گنج در سال تحصیلی ۹۴-۹۳. نشریه پژوهش در نظام‌های آموزشی، سال نهم، شماره ۲۹.
- کشاورز، غ، نظری، ع، زهراکار، ک و صرامی، غ (۱۳۹۴). تأثیر آموزش گروهی سبک زندگی (دانش‌آموزی مبتنی بر رویکرد روان‌شناسی فردی، بر کاهش تعلل و افزایش پیشرفت تحصیلی (دانش‌آموزان، نشریه خانواده و پژوهش، دوره دوازدهم، شماره ۲۶.
- کوچانی اصفهانی، م و محمودیان، ح (۱۳۹۷). بررسی تأثیر سرمایه فرهنگی بر سلامت عمومی با میانجی‌گری سبک زندگی سلامت محور (مطالعه موردی: دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر شیراز). نشریه جامعه‌شناسی کاربردی، سال بیست و نهم، شماره ۷۰.
- حشمتی، ه، علیزاده سیوکی، ه، ادیب مقدم، س، خواجوی، س، رفیعی، ن و بهنام‌پور، ن (۱۳۹۳). الگوهای خود مراقبتی مرتبط با سبک زندگی و عوامل مرتبط با آن در دانش‌آموزان دختر سال سوم دبیرستان شهر گرگان در سال ۱۳۹۲، فصلنامه علمی دانشگاه علوم پزشکی تربیت حیدریه، دوره‌ی دوم، شماره ۲.
- حقیقتیان، م (۱۳۹۶). مدرسه، خانواده و سبک زندگی سلامت محور در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اصفهان، مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران، سال نهم، شماره ۴.
- مختاری، م، میر فردی، ا و عیسانی خوش، ک (۱۳۹۶). عوامل فرهنگی و اجتماعی مرتبط با سبک زندگی اسلامی در بین دانش‌آموزان شهر شیراز، دوفصلنامه علمی - پژوهشی دین و ارتباطات، سال بیست و چهارم، شماره ۱.

Akindutire, I & Olanipekun, J (2017). Sedentary Life-Style as Inhibition to Good Quality of Life and Longevity. Journal of Education and Practice. Volume.8, No.13.

Tanir, H (2019). Determination of Healthy Life Style Behaviours of the Students in Middle-Adolescence. Volume 9, NO 1.