MEJDS. 2024; 14:149.

Published online 2025 March. **Original Article**

Investigating the Effectiveness of Lifestyle Education on Interpersonal Conflict in Male Adolescent High School Students in Tehran Province, Iran

Asghari K[1], *Kazemi AS[2], Ali Mehdi M[1]

Author Address
1. Department of Psychology, Faculty of Medicine, Tehran Medical Sciences, Islamic Azad University, Tehran, Iran;
2. Assistant professor, Department of Psychology, Faculty of Medicine, Tehran Medical Sciences, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
***Corresponding Author Email:** akazemi@iautmu.ac.com

Received: 2023 October 31**; Accepted:** 2023 December 24

Abstract

Background & Objectives: Socialization is an essential aspect of human development. In the socialization process, a person acquires some skills related to social relations continuously and experimentally. On the other hand, adolescence is one of the critical periods of life in which people undergo significant changes in their bodies, how they communicate with the outside world, and how they interact with people such as their peers, family members, and classmates, and may experience interpersonal conflicts. Lifestyle education by influencing physical health (by teaching healthy nutrition, sleep, and exercise), social health (by teaching communication principles), mental health (by teaching how to recognize emotions and deal with stress), and spiritual health (targeted planning for life), is one of the effective measures that can prevent problematic behaviors caused by interpersonal conflicts in the present and future life of teenagers. This research aims to investigate the effectiveness of lifestyle education in reducing interpersonal conflicts among male adolescents in secondary schools in Tehran Province, Iran.

Methods: The research method was quasi–experimental with a pretest–posttest design with a control group. The statistical population of the research comprised all male students in the first year of Tehran high school in the academic year of 2021–2022. Of these, 30 students were purposefully selected as a sample and randomly assigned to two groups: lifestyle education and control group.

Three schools were selected from Tehran province schools using convenience sampling. In the next stage, 150 questionnaires were distributed to students with a discipline score of less than 17 and a grade point average of less than 16. Before entering the project, the subjects were assessed using the Conflict Resolution Questionnaire (CRQ) (Fischer & Ury, 1991; Weeks, 1994) to evaluate their interpersonal conflict resolution status (a pretest was conducted while examining the inclusion criteria). Thirty eligible volunteer participants from among the 37 students with a score of less than 121 on the questionnaire were randomly assigned to the study. They were then randomly assigned to two experimental and control groups (15 people in each group). The experimental group received ten 90–minute sessions of healthy lifestyle education over 2.5 months, one session per week. However, the control group received no intervention. The inclusion criteria were to score 120 or less from CRQ. The exclusion criterion was a refusal to cooperate. The subjects of the study answered the CRQ in the posttest. The experimental group received the healthy lifestyle training protocol in ten group sessions of ninety minutes each. After the training sessions, a posttest was administered to both experimental and control groups CRQ. Descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency) were used to describe the obtained data. Multivariate covariance analysis (MANCOVA) was used to analyze the data in SPSS version 26 software. The significance level of statistical tests was considered 0.05.

Results: In this study, after removing the effect of the pretest, a significant difference was observed in the average posttest of interpersonal conflict between the experimental and control groups ($p<0.001$). The effect size showed that the lifestyle education intervention influenced 70.9% of the incremental changes in interpersonal conflict. Also, there was a significant difference in the subscales of space and location ($p=0.012$), clarifying receipts and impressions ($p<0.001$), paying attention to needs instead of desires ($p<0.001$), focusing on the future or learning from the past ($p=0.003$), providing options for mutual benefit ($p=0.005$), and creating agreements based on mutual benefit ($p=0.040$) between two groups.

Conclusion: Based on the research findings, lifestyle education is effective in increasing teenagers' ability to solve interpersonal conflicts. In this way, it is suggested that lifestyle education be used to increase adolescent boys' ability to solve interpersonal conflicts, especially in secondary schools.

Keywords: Lifestyle education, Interpersonal conflict, Adolescent, Secondary schools, Male students.

Copyright © 2024, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۳؛ (۱۴):۱۴۹.

انتشار برخط اسفند ۱۴۰۳ مقاله پژوهشی اصیل

بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی بر تعارض بین‌فردی نوجوانان پسر مدارس متوسطهٔ استان تهران

کوثر اصغری[۱]، *آمنه‌سادات کاظمی[۲]، منصور علی مهدی[۱]

توضیحات نویسندگان

۱. گروه روان‌شناسی، دانشکدهٔ پزشکی، علوم‌پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران؛

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکدهٔ پزشکی، علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** akazemi@iautmu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۹آبان۱۴۰۲؛ **تاریخ پذیرش:** ۳دی۱۴۰۲

چکیده

زمینه و هدف: تعارض بین‌فردی تحت‌تأثیر توافق‌نداشتن بین‌فردی، تداخل‌های ارزشی و نگرشی و احساسات منفی ناشی‌از آن در نوجوانان شکل می‌گیرد. پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی بر حل تعارض بین‌فردی دانش‌آموزان پسر در مدارس متوسطهٔ استان تهران انجام شد.

روش‌پژوهش: روش پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر دورهٔ اول متوسطهٔ استان تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱ـ۱۴۰۰ تشکیل دادند. از بین آن‌ها سی نفر مشارکت‌کنندهٔ داوطلب به‌صورت هدفمند و با رعایت معیارهای ورود، به‌عنوان نمونه وارد مطالعه شدند. سپس با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. از پرسشنامهٔ حل تعارض (ویکز، ۱۹۹۴؛ فیشر و اوری، ۱۹۹۱) برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. گروه آزمایش آموزش سبک زندگی را در ده جلسهٔ گروهی هر جلسه نود دقیقه دریافت کرد؛ اما برای گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. تحلیل داده‌ها بااستفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکووا) در سطح معناداری ۰/۰۵ در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۶ صورت گرفت.

یافته‌ها: در این مطالعه، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون، اختلاف معناداری در میانگین پس‌آزمون تعارض بین‌فردی کل دو گروه آزمایش و گواه، مشاهده شد (p<۰/۰۰۱)؛ این معناداری در خرده‌مقیاس‌های فضا و موقعیت (p=۰/۰۱۲)، شفاف‌سازی دریافت‌ها و برداشت‌ها (p<۰/۰۰۱)، توجه به نیازها به‌جای خواسته‌ها (p<۰/۰۰۱)، تمرکز بر آینده یا یادگیری از گذشته (p=۰/۰۰۳)، ارائهٔ گزینه‌هایی برای سود متقابل (p=۰/۰۰۵) و ایجاد توافق‌های مبتنی‌بر سود متقابل (p=۰/۰۴۰) وجود داشت.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش، آموزش سبک زندگی بر افزایش توانایی حل تعارض بین‌فردی نوجوانان مؤثر است؛ بدین‌ترتیب به‌کارگیری آموزش سبک زندگی در افزایش توانایی حل تعارض بین‌فردی پسران نوجوان به‌ویژه در مدارس پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: آموزش سبک زندگی، تعارض بین‌فردی، نوجوان، مدارس متوسطه، دانش‌آموزان.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۳، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار- غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

۱ مقدمه

یکی از جنبه‌های مهم رشد انسان، فرایند اجتماعی‌شدن[1] وی است. انسان به‌عنوان موجودی اجتماعی، همواره ناگزیر است با دیگران روابط متقابل داشته باشد. در فرایند اجتماعی‌شدن فرد قادر است برخی مهارت‌های مرتبط با روابط اجتماعی را به‌طور مستمر و به‌صورت تجربی کسب کند (۱)؛ اما دورهٔ نوجوانی[2] که یکی از برهه‌های بحرانی زندگی است، فرد دچار دگرگونی‌های چشمگیر در بدن و در نحوهٔ ارتباط با جهان بیرون می‌شود. نوجوانان به‌دلیل تغییرات عمیق و سریع و همه‌جانبه در ساختار جسمانی[3]، روانی[4]، اجتماعی[5]، انتظارات جامعه، فشار همنوعان، فشارهای تحصیلی و نظایر آن، با عوامل و حوادث فشارزای متعددی مواجه هستند (۲) که باعث تشویش و تعارض[6] و کشمکش در تصمیم‌گیری‌ها و ارتباطات آن‌ها با خانواده و مدرسه و همسالان می‌شود (۳). در سنین نوجوانی تعارضات بین‌فردی[7] اغلب به‌دلیل سه گروه از عوامل شامل موقعیت عینی[8]، عوامل تعیین‌کنندهٔ شخصی و اجتماعی، جهت‌گیری‌ها و نگرش‌های روانی افراد رخ می‌دهد (۴). تعارض بین‌فردی به یک‌سری واکنش‌های مرتبط با شناخت[9] و احساسات[10] و رفتار[11] افراد مربوط می‌شود که تحت‌تأثیر توافق‌نداشتن بین‌فردی، تداخل‌های ارزشی و نگرشی و احساسات منفی ناشی‌از آن‌ها شکل می‌گیرد (۵) و در طول زمان تکامل می‌یابد. همچنین بر رویدادهای قبلی تکیه می‌کند (۶). طبق گزارش‌های انجمن مدیریت آمریکا[12]، مدیران رده‌بالا و میانی دو ساعت از وقت روزانهٔ خود را برای حل شرایط تعارض در سازمان صرف می‌کنند (۷).

ازطرفی عملکرد تحصیلی[13] دانش‌آموزان دورهٔ متوسطه، متأثر از تعارض‌های فزاینده در مدارس در سال ۲۰۲۰، معادل ۵/۰۸درصد کاهش یافت (۸). تعارض دارای ماهیتی است که اگر در زمان و موقعیتی مناسب چاره‌ای برای آن اندیشیده نشود، با مراحل و وضعیت‌هایی ازجمله تغییر از حالت فردی به وضع عمومی، افزوده‌شدن مسائل جدید به مسائل قبلی، یک‌طرفه‌شدن بحث‌ها و مجادلات، تبدیل توافق‌نداشتن به ضدیت، افزایش ضدیت، افزایش تعداد گروه‌های درگیر در تعارض و افزایش مسائل جنبی و حاشیه‌ای منفی همراه خواهد بود (۹). ازآنجاکه تعارض بین‌فردی از سه مؤلفهٔ شناختی و رفتاری و عاطفی تأثیر می‌گیرد (۴)، لازمهٔ مقابله با چنین مسائلی، به‌کارگیری روندی است که مؤلفه‌های ذکرشده را ازلحاظ فرایندهای ذهنی[14] و نیز ازلحاظ فرایندهای عینی[15] تحت‌تأثیر قرار دهد (۱۰). سبک زندگی[16] یکی از مباحثی است که چنین رویکردی را دنبال می‌کند و سطحی‌ترین لایه‌های زندگی را به عمیق‌ترین لایه‌های آن مرتبط می‌سازد و به‌عنوان رفتاری چندبُعدی و چندسطحی تعریف می‌شود (۱۱).

سازمان بهداشت جهانی[17]، سبک زندگی را طرح‌های معین و تعریف‌شدنی رفتاری می‌داند که از تعامل بین سلامت جسمانی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی به‌دست می‌آید؛ بااین‌توصیف، سبک زندگی قادر به ایفای نقشی مؤثر در سلامت کلی افراد است و بر عملکرد، بهزیستی و سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی آنان تأثیر می‌گذارد (۱۲). ازطرفی نوجوانان یک‌چهارم جمعیت کشورها را تشکیل می‌دهند و انتظار می‌رود تعداد نوجوانان تا سال ۲۰۵۰، به‌ویژه در کشورهای با درآمدهای کم و متوسط، افزایش یابد. سرمایه‌گذاری و پژوهش درزمینهٔ سلامت سبک زندگی در این گروه سنی برای بهبود سلامت جامعه درحال‌حاضر و کمک به سلامت نسل‌های آینده و توسعهٔ پایدار جهانی[18] ضروری است (۱۳). سبک زندگی معیوب در نوجوانان، باعث معضلات و تعارض‌هایی در مقوله‌های مهم‌تر زندگی آنان ازجمله نگرش و نظرشان دربارهٔ خود و دیگران و آینده می‌شود (۱۴)؛ ازاین‌رو در پژوهش‌های مختلفی در داخل و خارج کشور به بررسی ارتباط بین سبک زندگی و انواع تعارض پرداخته شده است. غضبان‌زاده و دشت‌بزرگی نشان دادند، آموزش سبک زندگی می‌تواند تعارضات کار_خانواده را بهبود بخشد (۱۵). کشت‌ورز کندازی و برزگر دریافتند، آموزش سبک زندگی بر کاهش تکانشگری و زورگویی دانش‌آموزان مؤثر است (۱۶). مطالعهٔ موریس_کانلی و کرن مشخص کرد، سبک زندگی، چهار سبک از پنج سبک حل تعارضِ اندازه‌گیری‌شده توسط ابزار توماس_کیلمن را پیش‌بینی می‌کند (۱۷). تامانال و کیم، ضرورت تغییر رفتارهای مؤثر بر سبک زندگی سالم را در بین دانش‌آموزان ازطریق برنامه‌های مداخلهٔ مبتنی‌بر مدرسه برجسته ساختند (۱۸). ارتباط سبک زندگی سالم با تعارض بین‌فردی در نوجوانان پسر نیز موضوعی بسیار مهم است؛ این موضوع نیاز به بررسی و پژوهش، به‌خصوص در بافت بومی زندگی نوجوانان دارد و باید تبدیل به یکی از ضرورت‌های برنامه‌های تربیتی در دورهٔ متوسطه شود تا دانش‌آموزان این دوره بتوانند با یادگیری سبک زندگی سالم نقش مؤثر خود را در زندگی فردی و اجتماعی به‌خوبی ایفا کنند. چنین ضرورتی، نقش انجام پژوهش‌های مرتبط با تأثیرات آموزش سبک زندگی را بر جنبه‌های مختلف زندگی و ویژگی‌های نوجوانان مانند روابط و تعارضات بین‌فردی در آنان بیش از پیش پررنگ می‌کند؛ دراین‌راستا هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی بر حل تعارض بین‌فردی دانش‌آموزان پسر در مدارس متوسطهٔ استان تهران بود.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر دورهٔ اول متوسطهٔ استان تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱_۱۴۰۰ تشکیل

1. Socialization process
2. Adolescence
3. Physical
4. Psychological
5. Social
6. Conflict
7. Interpersonal conflicts
8. Objective position
9. Cognitive
10. Emotional
11. Behavior
12. American Management Association (AMA)
13. Academic performance
14. Mental processes
15. Objective processes
16. Life style
17. World Health Organization
18. Sustainable development global

دادند. از بین مدارس استان تهران انتخاب سه مدرسه با نمونه‌گیری دردسترس صورت گرفت. در مرحلهٔ بعدی با کمک مدیریت و معاونت این سه مدرسه، ۱۵۰ پرسش‌نامه بین دانش‌آموزان دارای نمرهٔ انضباط کمتر از ۱۷ و معدل کمتر از ۱۶، توزیع شد؛ به‌این‌ترتیب که آزمودنی‌ها قبل از ورود به طرح، برای سنجش وضعیت حل تعارض بین‌فردی به‌وسیلهٔ پرسش‌نامهٔ حل تعارض[1] (۱۹،۲۰) هدف ارزیابی قرار گرفتند (انجام پیش‌آزمون درحین بررسی معیار ورود). از بین ۳۷ دانش‌آموز دارای نمرهٔ کمتر از ۱۲۱ در پرسش‌نامهٔ مذکور، سی نفر مشارکت‌کنندهٔ داوطلب واجد شرایط به‌طور تصادفی وارد مطالعه شدند. سپس به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش، ده جلسهٔ نوددقیقه‌ای آموزش مبتنی‌بر سبک زندگی سالم را در طی دو ماه و نیم و هفته‌ای یک جلسه دریافت کرد؛ اما برای گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. پس از پایان جلسات آموزشی، از دو گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون گرفته شد.

ابزار و جلسات آموزشی زیر در پژوهش به‌کار رفت.

ـ پرسش‌نامهٔ حل تعارض: این پرسش‌نامه از ایده‌های حل تعارض ارائه‌شده توسط ویکز در سال ۱۹۹۴ (۱۹) و فیشر و اوری در سال ۱۹۹۱ (۲۰)، به‌عنوان ابزاری برای اندازه‌گیری ایده‌های حل تعارض و توانایی شخص در خلق و ارائهٔ راه‌حل‌های برنده‌ـ برنده و سودمند به حال طرفین تعارض تدوین شد. آیتم‌های این ابزار، ادراکات پاسخ‌دهندگان را دربارهٔ این می‌سنجد که چندوقت یک‌بار در برخی رفتارهای مرتبط با تعارض درگیر می‌شوند؛ همچنین سطح آگاهی آن‌ها را دربارهٔ مسائل مربوط به تعارض اندازه‌گیری می‌کند (۲۱). پرسش‌نامهٔ حل تعارض (ویکز، ۱۹۹۴؛ فیشر و اوری، ۱۹۹۱)، از ده خرده‌مقیاس و چهل گویه تشکیل شده است که به‌ترتیب عبارت‌اند از: ۱. طبیعی‌دانستن تعارض (گویه‌های ۱تا۴)؛ ۲. فضا و موقعیت (گویه‌های ۵تا۸)؛ ۳. شفاف‌سازی دریافت‌ها و برداشت‌ها (گویه‌های ۹تا۱۲)؛ ۴. توجه به نیازها به‌جای خواسته‌ها (گویه‌های۱۳تا۱۶)؛ ۵. ایجاد رابطهٔ همکاری مثبت و قدرتمند (گویه‌های ۱۷تا۲۰)؛ ۶. تمرکز بر آینده یا یادگیری از گذشته (گویه‌های ۲۱تا۲۴)؛ ۷. ارائهٔ گزینه‌هایی برای سود متقابل (گویه‌های ۲۵تا۲۸)؛ ۸. بسط و ارائهٔ کارهای شدنی، هدف‌گذاری گام‌به‌گام تا عمل (گویه‌های ۲۹تا۳۲)؛ ۹. ایجاد توافق‌های مبتنی‌بر سود متقابل (گویه‌های ۳۳تا۳۶)؛ ۱۰. ملاحظه‌کاری و مراعات بیش‌ازحد (گویه‌های ۳۷تا۴۰). نمرات گویه‌های ۱، ۳، ۱۳، ۱۸، ۲۲، ۲۴، ۲۶، ۲۷، ۳۱، ۳۲، ۳۳ و ۳۵ به‌شکل معکوس پنج‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌گذاری بقیهٔ گویه‌ها به‌صورت پنج‌درجه‌ای لیکرت است.

نمره‌گذاری به‌صورت معمولی

عنوان	تقریباً هرگز	گاهی	نیمی از اوقات	معمولاً	همیشه
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

نمره‌گذاری به‌صورت معکوس

عنوان	تقریباً هرگز	گاهی	نیمی از اوقات	معمولاً	همیشه
امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات آموزش سبک زندگی سالم براساس مدل سازمان بهداشت جهانی

جلسهٔ اول	آشنایی دانش‌آموزان با یکدیگر و مربی، برقراری رابطهٔ صمیمی، ایجاد انگیزهٔ لازم برای شرکت در جلسات آموزشی، آشنایی با وظایف اعضا و مربی، بیان انتظارات اعضا و هنجارهای گروه، برنامه‌ریزی و صحبت دربارهٔ تعداد جلسات، طول مدت و زمان برگزاری جلسات
جلسهٔ دوم	تشویق دانش‌آموزان به صحبت درزمینهٔ مشکلات خود و تأثیر مشکلات در زندگی روزمره، به‌منظور ایجاد انگیزه برای دریافت آموزش‌ها، آشنایی با سبک زندگی، سبک زندگی سالم و ابعاد آن (جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی)
جلسهٔ سوم	آشناکردن دانش‌آموزان با سلامت جسمانی و اصول تغذیهٔ سالم
جلسهٔ چهارم	بیان اهمیت ورزش و فواید آن، بحث درزمینهٔ خواب و آشنایی با ویژگی‌های خواب سالم
جلسهٔ پنجم	آشناکردن دانش‌آموزان با دومین مؤلفهٔ سبک زندگی سالم (سلامت اجتماعی)
جلسهٔ ششم	آشناکردن دانش‌آموزان با سلامت روان و آشنایی با شناخت هیجان‌ها و چگونگی مهار آن‌ها
جلسهٔ هفتم	آموزش روش‌های مقابله با استرس
جلسهٔ هشتم	آشناکردن دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی و مدیریت زمان
جلسهٔ نهم	آشناکردن دانش‌آموزان با سلامت معنوی و تأثیر آن بر زندگی
جلسهٔ دهم	جمع‌بندی و خاتمهٔ جلسات، اجرای پس‌آزمون

مجموع نمرات هر زیرمقیاس با نمرات سایر خرده‌مقیاس‌ها جمع می‌شود و نمرهٔ کل به‌دست می‌آید (۲۲). هنینگ در مطالعه‌ای روی نمونه‌ای ۳۳۸نفری به تحلیل اعتبار و روایی پرسش‌نامهٔ حل تعارض (ویکز، ۱۹۹۴؛ فیشر و اوری، ۱۹۹۱) پرداخت و ضرایب پایایی آن را با روش تنصیف ۰/۶۹ و بااستفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۷

[1] .Conflict Resolution Questionnaire (CRQ)

به‌دست آورد. همچنین روایی محتوا[1] و روایی سازه[2] و روایی هم‌زمان[3] آن را رضایت‌بخش توصیف کرد (۲۱).

ـ در پژوهش حاضر، آموزش مبتنی‌بر سبک زندگی سالم براساس مدل سازمان بهداشت جهانی (۲۳) مطابق با جدول ۱، انجام پذیرفت. این آموزش‌ها با تمرکز بر تغذیهٔ سالم، خواب و ورزش به‌عنوان مؤلفه‌های سلامت جسمانی، توجه به ارتباطات سالم دانش‌آموزان به‌عنوان مؤلفهٔ بُعد اجتماعی، تلاش برای شناخت هیجان‌ها و مقابله با استرس دانش‌آموزان به‌عنوان مؤلفهٔ بُعد روانی و آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی هدفمند به‌عنوان مؤلفهٔ بُعد معنوی صورت گرفت.

تجزیه‌وتحلیل داده‌های پژوهش با روش‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار انجام گرفت. در قسمت آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکووا) در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۶ استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ بود.

۳ یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیر تعارض بین‌فردی و خرده‌مقیاس‌های آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر تعارض بین‌فردی و خرده‌مقیاس‌های آن به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تعارض بین‌فردی (کل)	آزمایش	۱۱۱/۰۰	۸/۱۵	۱۳۹/۱۳	۱۲/۶۲
	گواه	۱۰۷/۰۰	۷/۸۹	۱۰۷/۸۰	۷/۸۰
طبیعی‌دانستن تعارض	آزمایش	۱۳/۴۷	۱/۸۸	۱۴/۲۷	۱/۸۳
	گواه	۱۳/۴۰	۲/۳۵	۱۳/۸۰	۲/۴۳
فضا و موقعیت	آزمایش	۱۰/۰۰	۴/۱۲	۱۳/۳۳	۳/۲۹
	گواه	۱۰/۴۷	۳/۱۱	۱۰/۴۷	۳/۱۱
شفاف‌سازی دریافت‌ها و برداشت‌ها	آزمایش	۱۰/۶۰	۳/۵۲	۱۴/۰۰	۳/۵۱
	گواه	۱۰/۴۷	۴/۵۵	۱۰/۴۷	۴/۵۵
توجه به نیازها به‌جای خواسته‌ها	آزمایش	۱۱/۳۳	۳/۳۷	۱۶/۰۷	۲/۲۵
	گواه	۱۱/۱۳	۳/۶۰	۱۰/۵۳	۳/۴۰
ایجاد رابطهٔ همکاری مثبت و قدرتمند	آزمایش	۱۰/۷۳	۲/۶۹	۱۵/۸۷	۱۰/۱۳
	گواه	۹/۲۰	۲/۳۴	۸/۷۳	۲/۸۷
تمرکز بر آینده یا یادگیری از گذشته	آزمایش	۱۱/۷۳	۲/۶۳	۱۴/۴۰	۲/۳۲
	گواه	۱۱/۵۳	۲/۳۶	۱۱/۱۳	۲/۶۷
ارائهٔ گزینه‌هایی برای سود متقابل	آزمایش	۱۰/۵۳	۱/۹۹	۱۳/۹۳	۲/۶۹
	گواه	۹/۹۳	۲/۱۲	۹/۸۰	۱/۹۷
بسط و ارائهٔ کارهای شدنی، هدف‌گذاری گام‌به‌گام تا عمل	آزمایش	۱۰/۹۳	۲/۰۱	۱۱/۸۷	۲/۱۳
	گواه	۱۱/۸۷	۹/۲۶	۱۰/۱۳	۲/۷۰
ایجاد توافق‌های مبتنی‌بر سود متقابل	آزمایش	۱۱/۸۷	۲/۵۶	۱۴/۱۳	۲/۹۲
	گواه	۱۱/۰۰	۲/۵۹	۱۲/۰۷	۲/۴۳
ملاحظه‌کاری و مراعات بیش‌ازحد	آزمایش	۹/۶۰	۲/۱۶	۱۳/۴۷	۳/۴۸
	گواه	۱۰/۲۷	۲/۹۶	۱۰/۵۳	۲/۷۰

همان‌گونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، میانگین (انحراف معیار) تعارض بین‌فردی در گروه آزمایش از ۱۱۱/۰۰ (۸/۱۵) در پیش‌آزمون به ۱۳۹/۱۳ (۱۲/۶۲) در پس‌آزمون افزایش یافت؛ این افزایش در همهٔ خرده‌مقیاس‌های متغیر تعارض بین‌فردی وجود داشت؛ اما در گروه گواه در هیچ‌یک از متغیرهای مذکور، میانگین‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت چشمگیری نداشت.

به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی بر حل تعارض بین‌فردی و خرده‌مقیاس‌های آن در نوجوانان دانش‌آموز، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکووا) استفاده شد. پیش از انجام این آزمون، مفروضه‌های تحلیل کوواریانس هدف بررسی قرار گرفت. برای ارزیابی برقراری مفروضهٔ نرمال‌بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف‌اسمیرنف استفاده شد. طبق این آزمون داده‌های اکثر خرده‌مقیاس‌های تعارض بین‌فردی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، در گروه آزمایش دارای توزیع نرمال بود ($p>0/05$)؛ بنابراین فرض نرمال‌بودن توزیع داده‌ها به‌تأیید رسید. یکی دیگر از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، همگنی واریانس خطاهای متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها است که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون لون استفاده شد. نتایج آزمون لون تقریباً در همهٔ خرده‌مقیاس‌های تعارض بین‌فردی معنادار نبود ($p>0/05$)؛ ازاین‌رو فرض صفر مبنی‌بر همگنی واریانس خطاهای متغیرها به‌تأیید رسید.

[1]. Content validity
[2]. Construct validity
[3]. Concurrent validity

برای بررسی برقراری مفروضهٔ همسانی ماتریس کوواریانس‌ها از آزمون ام‌باکس استفاده شد. آزمون ام‌باکس معنادار بود (p=۰/۰۱۷، Bax's M=۱۶۴/۸۸۱)؛ ازاین‌رو فرض همسانی ماتریس کوواریانس‌ها تأیید نشد؛ لذا آمارهٔ چندمتغیرهٔ لامبدای ویلکز برای معناداری متغیرهای مطالعه‌شده در پس‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه به‌کار رفت. هر چهار آمارهٔ چندمتغیره یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشهٔ روی معنادار بود (p=۰/۰۳۲)؛ بنابراین مشخص شد، در میانگین نمرات مربوط به حداقل یکی از خرده‌مقیاس‌های تعارض بین‌فردی، در پس‌آزمون، بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود داشت؛ براین‌اساس می‌توان گفت، آموزش سبک زندگی در حل تعارض بین‌فردی نوجوانان دانش‌آموز مؤثر بود. به‌منظور بررسی اینکه تفاوت دو گروه آزمایش و گواه در کدام‌یک از خرده‌مقیاس‌های تعارض بین‌فردی باعث معناداری مذکور شده است، نتایج اثرات بین‌گروهی و درون‌گروهی در جدول ۳ ارائه شد.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسهٔ میانگین خرده‌مقیاس‌های متغیر تعارض بین‌فردی در پس‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	منبع اثر	مقدار F	مقدار p	اندازهٔ اثر	توان آزمون
تعارض بین‌فردی (کل)	بین‌گروهی	۴۱/۵۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۰۹	۱/۰۰
	درون‌گروهی	۰/۴۱۴	۰/۵۲۹		
طبیعی‌دانستن تعارض	بین‌گروهی	۰/۶۵۷	۰/۴۲۹	۰/۰۳۷	۰/۱۱۹
	درون‌گروهی	۱/۷۰۵	۰/۲۰۹		
فضا و موقعیت	بین‌گروهی	۷/۸۱	۰/۰۱۲	۰/۳۱۵	۰/۷۵۰
	درون‌گروهی	۲/۹۰۰	۰/۱۰۷		
شفاف‌سازی دریافت‌ها و برداشت‌ها	بین‌گروهی	۱۴/۵۲	<۰/۰۰۱	۰/۴۶۱	۰/۹۴۸
	درون‌گروهی	۱۳/۹۲	۰/۰۰۲		
توجه به نیازها به‌جای خواسته‌ها	بین‌گروهی	۲۸/۹۲	<۰/۰۰۱	۰/۶۳۰	۰/۹۹۹
	درون‌گروهی	۳/۰۶۱	۰/۰۹۸		
ایجاد رابطهٔ همکاری مثبت و قدرتمند	بین‌گروهی	۲/۸۹	۰/۱۰۷	۰/۱۴۵	۰/۳۶۱
	درون‌گروهی	۰/۳۷۵	۰/۵۴۹		
تمرکز بر آینده یا یادگیری از گذشته	بین‌گروهی	۱۲/۳۸	۰/۰۰۳	۰/۴۲۱	۰/۹۱۲
	درون‌گروهی	۵/۶۳	۰/۰۳۰		
ارائهٔ گزینه‌هایی برای سود متقابل	بین‌گروهی	۱۰/۱۷	۰/۰۰۵	۰/۳۷۴	۰/۸۵۲
	درون‌گروهی	۱/۹۵	۰/۱۸۱		
بسط و ارائهٔ کارهای شدنی، هدف‌گذاری گام‌به‌گام تا عمل	بین‌گروهی	۲/۵۴	۰/۱۲۹	۰/۱۳۰	۰/۳۲۵
	درون‌گروهی	۰/۰۹۳	۰/۷۶۴		
ایجاد توافق‌های مبتنی‌بر سود متقابل	بین‌گروهی	۴/۹۵	۰/۰۴۰	۰/۲۲۵	۰/۵۵۵
	درون‌گروهی	۰/۸۱۶	۰/۳۷۹		
ملاحظه‌کاری و مراعات بیش‌ازحد	بین‌گروهی	۳/۲۶۵	۰/۰۸۹	۰/۱۶۱	۰/۳۹۹
	درون‌گروهی	۰/۷۱۰	۰/۴۱۱		

باتوجه به نتایج ارائه‌شده در جدول ۳، ملاحظه می‌شود با حذف اثر پیش‌آزمون، در پس‌آزمون اختلاف معناداری در میانگین تعارض بین‌فردی کل بین دو گروه آزمایش و گواه وجود داشت (p<۰/۰۰۱). باتوجه به بیشتربودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون درمقایسه با گروه گواه در جدول ۲ نتیجه می‌شود، آموزش سبک زندگی بر حل تعارض بین‌فردی نوجوانان تأثیر داشت و لذا فرضیهٔ پژوهش تأیید می‌شود. اندازهٔ اثر نشان داد، ۷۰/۹درصد از تغییرات افزایشی در تعارض بین‌فردی متأثر از مداخلهٔ آموزش سبک زندگی بود.

دربارهٔ خرده‌مقیاس‌های تعارض بین‌فردی در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون در پس‌آزمون در میانگین تعارض بین‌فردی کل بین گروه‌های آزمایش و گواه، تنها خرده‌مقیاس‌های فضا و موقعیت (p=۰/۰۱۲)، شفاف‌سازی دریافت‌ها و برداشت‌ها (p<۰/۰۰۱)، توجه به نیازها به‌جای خواسته‌ها (p<۰/۰۰۱)، تمرکز بر آینده یا یادگیری از گذشته (p=۰/۰۰۳)، ارائهٔ گزینه‌هایی برای سود متقابل (p=۰/۰۰۵) و ایجاد توافق‌های مبتنی‌بر سود متقابل (p=۰/۰۴۰) معنادار بود و سایر خرده‌مقیاس‌ها معنادار نبود (p>۰/۰۵).

۴ بحث

مطالعهٔ حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی سالم بر توانایی حل تعارض بین‌فردی دانش‌آموزان پسر در مدارس متوسطهٔ دورهٔ اول استان تهران در سال ۱۴۰۱ـ۱۴۰۰ انجام شد. نتایج داده‌ها حاکی‌از بهبود توانمندی حل تعارض بین‌فردی پس از دریافت آموزش سبک زندگی سالم در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه بود. بحث‌های اولیه درزمینهٔ سبک زندگی سالم، در درجهٔ نخست بر تغذیه، ورزش و استفاده‌نکردن از الکل و سیگار متمرکز است؛ اما امروزه درک

و دریافت از سبک زندگی و رابطهٔ آن با سلامتی تغییر کرده است. متخصصان سلامت آن را صرفاً پدیده‌ای پزشکی در نظر نمی‌گیرند؛ بلکه به آن، به‌صورت وضعیتی زیستی، روانی، اجتماعی نگاه می‌کنند و آن را ترکیبی از عوامل بیولوژیک و روانی و اجتماعی می‌دانند که در تعامل با ساختارها و بافت‌های اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی است (۲۴). بررسی ادبیات پژوهشی، ارتباط معنادار سبک زندگی سالم با کیفیت زندگی، به‌ویژه درزمینه‌های جسمانی، روانی، روابط اجتماعی و حوزه‌های محیطی مرتبط را تأیید می‌کند (۲۵)؛ دراین‌راستا ارتقای سلامت سبک زندگی، نیازمند رویکرد چندبُعدی است که شامل فعالیت‌های آموزشی و ترویج برخی تغییرات رفتاری مرتبط با سبک زندگی می‌شود (۲۶)؛ یعنی ایجاد این باور در دانش‌آموزان که الگوهای رفتاری روزانه و فعالیت‌های آن‌ها ممکن است سالم یا ناسالم باشد و آن‌ها با انتخاب‌های عاقلانه می‌توانند سبک زندگی سالمی داشته باشند (۲۷).

در پژوهش حاضر، سبک زندگی سالم با چهار بُعد جسمانی، اجتماعی، روانی، معنوی، بااستفاده از پروتکل سبک زندگی سالم برمبنای مدل سازمان بهداشت جهانی مدنظر قرار گرفت. این پروتکل شامل توجه به ابعاد جسمانی ازقبیل ورزش و تغذیه و خواب، اجتماعی مانند مهارت‌های ارتباطی، روانی مانند کنترل استرس، اعتقادی مانند امید به آینده و مهارت‌هایی مثل برنامه‌ریزی امور روزانه بود؛ بنابراین در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت، مداخله درزمینهٔ جسمانی ازجمله فعالیت‌های ورزشی باعث افزایش لذت، شادی، روحیه و مشارکت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان می‌شود و برای جایگزینی افکار مثبت به‌جای افکار منفی، بهبود اعتمادبه‌نفس و احساس خودکارآمدی و توانمندی در مقابله با فشارهای روانی در مواجهه با تجارب اجتماعی و فعالیت با افراد دیگر کمک‌کننده است (۲۸). تغذیه، یکی از ابعاد سلامت جسمانی است که بر رفتار، شخصیت، روحیه و اخلاق، شادابی، اراده و اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان تأثیر بسزایی دارد (۲۹). همچنین الگوهای خواب صحیح دارای عملکردهای مثبت متفاوت است (۲۸) و اختلال در کیفیت خواب، با مشکلات جسمی و رفتاری و روانی همراه می‌شود و سبب اختلال در عملکردهای روانی و اجتماعی و تعاملات بین‌فردی (۳۰) و ایجاد تنش، پرخاشگری، خشونت و اضطراب خواهد شد (۳۱). از دیدگاه کارکردگرایانه، بُعد اجتماعی سبک زندگی سالم، میزان ظرفیت افراد برای ایفای وظایف خود بدون‌آسیب به دیگران است (۱۲). عنصر اصلی بُعد اجتماعی یعنی مهارت‌های ارتباطی، متشکل از مجموعه‌ای از رفتارهای هدفمندِ به‌هم مرتبط و متناسب با وضعیت است که آموختنی و تحت کنترل فردی هستند (۳۲). بُعد روانی سبک زندگی سالم عبارت است از توانایی ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط‌های فردی و اجتماعی، حل منطقی تضادها و تمایلات شخصی؛ به‌طوری‌که فرد بتواند دربرابر تجربیات زندگی به‌صورت انعطاف‌پذیر و معنادار واکنش نشان دهد (۳۳). بُعد معنوی سبک زندگی سالم دارای دو بخش مذهبی و سلامت وجودی است. این بُعد بیان‌کنندهٔ ارتباط درونی افراد و نیز ارتباط آن‌ها با خدا و دیگران و محیط است و می‌توان آن را قابلیت یکپارچه‌کردن ابعاد مختلف وجودی در افراد دانست. این بُعد به‌گونه‌های مختلفی ازجمله تعامل معنوی، تعامل با دیگران، عشق و احترام، اعتماد و درستکاری، یکپارچگی وجود، فداکاری و دلسوزی در افراد مشاهده می‌شود (۳۴).

یافته‌های این پژوهش با مطالعات غضبان‌زاده و دشت‌بزرگی مبنی‌بر مؤثربودن آموزش سبک زندگی بر کاهش تعارضات کار ـ خانواده (۱۵) و کشت‌ورز کندازی و بزرگر مبنی‌بر اثربخشی آموزش سبک زندگی بر کاهش تکانشگری و زورگویی دانش‌آموزان پسر (۱۶) و جان‌بزرگی و جان‌بزرگی مبنی‌بر مؤثربودن آموزش سبک زندگی بر کاهش اضطراب و خودسرزنشگری (۳۵) همسوست. در تبیین نتایج پژوهش مبنی‌بر مؤثربودن آموزش سبک زندگی در حل تعارض بین‌فردی که شایع‌ترین نوع تعارض است (۳۶) و در اثر ناسازگاری‌های میان افراد در روابطشان با دیگران و نیز تفاوت در خواسته‌ها، اهداف، ارزش‌ها و باورها بروز می‌کند (۳۷) می‌توان گفت، آموزش سبک زندگی سالم، با آموزش مدیریت احساس‌های نوجوان درقبال دیگران و نگرش وی دربارهٔ دنیا و زندگی، سروکار دارد (۳۸). ازطریق یادگیری سبک زندگی سالم، نوجوانان شیوه‌های زندگی جمعی، الگوهای رفتاری میان‌فردی، دانش و مهارت‌های ارتباطی لازم را کسب می‌کنند (۲۹) که آموختنی و کنترل‌شدنی هستند و برای شروع و ادامهٔ ارتباط میان‌فردی سازنده و سالم، ضروری به‌شمار می‌روند و در دل آموزش‌های سبک زندگی سالم قرار دارند (۳۲)؛ بنابراین می‌توان گفت با آموزش سبک زندگی سالم، به نوجوانان پسر در دورهٔ اول متوسطه یاد داده می‌شود در شیوه‌های زندگی خود تغییرات مطلوب لازم را به‌خصوص در ارتباط با دیگران اعمال کنند تا کمتر دچار تعارض‌های بین‌فردی شوند و درصورت دچارشدن به چنین تعارضاتی بااستفاده از مهارت‌هایی که آموخته‌اند، آن‌ها را به‌شکل سازنده و سالم حل کنند؛ درواقع آموزش اتخاذ سبک زندگی سالم، با فعال‌کردن تمام ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی نوجوان ازجمله تسلط بر احساسات، احساس تعلق به یک گروه، مسئولیت دربرابر محیط انسانی و مادی، پذیرش مسئولیت، خلق و قدردانی از فرصت‌ها (۱۲)، به او توانایی یکپارچه‌کردن ابعاد مختلف وجود خود و سازگاری با موقعیت‌های مختلف بین‌فردی را می‌دهد (۳۹) و منجربه فعالیت‌های سازنده، برقراری ارتباط مؤثر و سالم با سایر افراد جامعه و توانایی تطبیق با تغییرها و تفاوت‌ها در ارتباطات بین‌فردی می‌شود (۴۰)؛ بدین‌ترتیب آموزش سبک زندگی سالم با ایجاد و تقویت و حفظ سلامت فکر و اندیشه، توانایی مقابله با مشکلات روزمرهٔ زندگی، توانایی ایجاد روابط سالم و صمیمانه با همنوعان و داشتن زندگی هدف‌دار و پرثمر، نوجوان را در حل تعارضات بین‌فردی توانمند می‌کند؛ ازاین‌رو پیشنهاد می‌شود در ردیف آموزش‌های ضروری و پراهمیت دورهٔ متوسطه، به‌ویژه برای دانش‌آموزان پسر قرار بگیرد.

۵ نتیجه‌گیری

از یافته‌های پژوهش حاضر نتیجه گرفته می‌شود، آموزش سبک زندگی درکاهش تعارض بین‌فردی مؤثر است؛ به‌طورکلی می‌توان گفت، سبک زندگی با تحت‌تأثیر قراردادن سلامت جسمانی (با آموزش تغذیهٔ سالم و خواب و ورزش)، سلامت اجتماعی (با آموزش اصول ارتباطات)، سلامت روانی (با آموزش شناخت هیجانات و مقابله با استرس) و سلامت معنوی (برنامه‌ریزی برای زندگی هدفمند)، توانسته است

توانایی حل تعارض بین‌فردی دانش‌آموزان پسر نوجوان را افزایش دهد.

۶ تشکر و قدردانی

بر خود لازم می‌دانیم از شرکت‌کنندگان و افرادی که در این پژوهش ما را یاری کردند، قدردانی کنیم.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ نویسندهٔ اول در رشتهٔ روان‌شناسی تربیتی در دانشگاه آزاد اسلامی علوم‌پزشکی تهران برای اخذ مدرک کارشناسی‌ارشد است. ملاحظات اخلاقی رعایت‌شده در پژوهش طبق مصوبهٔ سازمان نظام روان‌شناسی عبارت بود از: احترام به اصل رازداری؛ ارائهٔ اطلاعات کافی دربارهٔ چگونگی پژوهش به تمامی آزمودنی‌های شرکت‌کننده؛ کسب رضایت‌نامهٔ کتبی از شرکت‌کنندگان به‌منظور شرکت در دورهٔ آموزشی سبک زندگی سالم؛ ارائهٔ اطلاعات لازم دربارهٔ ماهیت پژوهش و اطمینان‌بخشی ازنظر محرمانه‌بودن نتایج؛ امکان انصراف آزمودنی‌ها درصورت تمایل‌نداشتن به همکاری در هر مرحله از مطالعه.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

این پژوهش با حمایت مالی هیچ نهاد یا سازمانی انجام نشده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول نگارش و جمع‌آوری داده‌ها را برعهده داشت. نویسندگان دوم و سوم به‌ترتیب تجزیه‌وتحلیل داده‌ها و اصلاحات داوری دست‌نوشته را انجام دادند.

References

1. Bush DM, Simmons RG. Socialization processes over the life course. In: Rosenberg M, Turner RH; editors. Social psychology: sociological perspectives. Transaction Publishers; 1990.
2. Wills TA, Okamoto SK, Knight R, Pagano I. Parental support, parent–adolescent conflict, and substance use of Native Hawaiian and other Pacific Islander youth: ethnic differences in stress-buffering and vulnerability effects. Asian Am J Psychol. 2019;10(3):218–26. https://doi.org/10.1037/aap0000139
3. Gadallah MA, Hassan AM, Kotb SA, Abd EL-Hameed NA. Parent-adolescents conflicts and its relation with their school achievement and self-esteem. Assiut Scientific Nursing Journal. 2016;4(9):186–96. https://dx.doi.org/10.21608/asnj.2016.60357
4. Shimanovskay YAV, Sarychev AS. Improvement of the efficiency of adolescents' interpersonal interaction in conflict resolution. Propósitosy Representaciones. 2021;9(SPE2). http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE2.989
5. Jadbabaei N. Investigating the relationship between interpersonal conflict between principals and teachers and their job burnout in secondary schools. Studies in Psychology. 2019;4(4):67–76. [Persian]
6. Isabu MO. Causes and management of school related conflict. African Educational Research Journal. 2017;5(2):148–51.
7. Bao Y, Zhu F, Hu Y, Cui N. The research of interpersonal conflict and solution strategies. PSYCH. 2016;7(4):541–5. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.74055
8. Mwidege VA, Tangi F. Influence of interpersonal conflicts on teaching and learning in public secondary schools: a case of Magu district, Mwanza – Tanzania. Journal of Humanities and Education Development. 2021;3(6):38–52. https://doi.org/10.22161/jhed.3.6.6
9. Moradi A, Ahmad Nejhad Kangi A, , Ahmad Nejhad Kangi S, Sharafpour A. The role of Conflict Management in Organizational Innovations. In: The Third National Conference of Modern Studies and Researches in The Field of Educational Sciences and Psychology of Iran [Internet]. 2017. [Persian]
10. Amir Davar V, Sepah Mansour M, Taghi Lou S. Comparison of the effectiveness of healthy lifestyle intervention and metacognitive skills training on academic procrastination in female students in one district of Tehran. Journal of Islamic Life Style Centered on Health. 2020;6(1):32–43. [Persian]
11. Fathizadeh M, Karimi Sani P. The relationship between lifestyle and level of awareness of methods of behavior change and modification with classroom management style of elementary school teachers in Shabestar city. Women and family studies. 2017;9(35):103–18. [Persian] https://journals.iau.ir/article_533179.html?lang=en
12. Parsamehr M, Rasoulinezhad S. P. The study of the relationship between lifestyle and social health among people of Talesh city. Social Development. 2015;10(1):35–66. [Persian] https://qjsd.scu.ac.ir/article_11936_en.html
13. Unicef. Adolescent Investing in a safe, healthy and productive transition from childhood to adulthood is critical. Unicef [Internet]. 2019. https://data.unisef.org/topic/adolescents/demoraphics/.
14. Keshavarz G, Nazari AM, Zahrakar K, Serami G. Group lifestyle therapy based on individual psychology and its impact on students' procrastination and academic achievement. Family and Research. 2015;12(1):107–24. [Persian] http://qjfr.ir/article-1-71-en.html
15. Ghazbanzadeh R, Dashtbozorgi Z. Predicting subjective well-being based on health promoting lifestyle, work-family conflict and job satisfaction among exceptional school teachers. Health Promotion Management. 2018;7(5):15–22. [Persian] http://jhpm.ir/article-1-880-en.html
16. Keshtvarz Kandazi E, Barzegar M. The effectiveness of lifestyle intervention package training on bullying and impulsivity of secondary school students in Shiraz. Educational Psychology. 2021;16(58):47–70. [Persian] https://jep.atu.ac.ir/article_12814.html?lang=en
17. Morris-Conley CM, Kern RM. The relationship between lifestyle and conflict resolution strategy. The Journal of Individual Psychology. 2003;59(4):475–87.

18. Tamanal JM, Kim CH. Promoting healthy lifestyle in high school students: determination of the lifestyle status through the healthy lifestyle screen (HLS) assessment. J Lifestyle Med. 2020;10(1):30–43. http://dx.doi.org/10.15280/jlm.2020.10.1.30
19. Weeks D. The eight essential steps to conflict resolution: preserving relationships at work, at home, and in the community. New York: J.P. Tarcher/Perigee; 1994.
20. Fischer R, Ury W. Getting to yes: negotiating an agreement without giving in (2nd ed). London: Business Books; 1991.
21. Henning M. Evaluation of Conflict Resolution Questionnaire [Thesis for MSc]. Auckland University of Technology; 2003.
22. Haghighi H, Zarei E, Ghaderi F. Factor structure and psychometric characteristics Conflict Resolution Styles Questionnaire Rahim (ROCI-II) in Iranian couples. Family Counseling & Psychotherapy. 2012;2(1):534–62. [Persian] https://fcp.uok.ac.ir/article_9524.html?lang=en
23. Soleymani Farsani S. The effectiveness of training healthy lifestyle components based on the World Health Organization (WHO) model on career success and job motivation of police officers [Thesis for MSc]. [Tehran, Iran]: Allameh Tabatabaei University; 2016. [Persian]
24. Babaei M, Ghanei M, Ahmadi K, Tavana AM, Bahadori M, Ebadi A, et al. Lifestyles based on health components in Iran. Biotechnology and Health Sciences. 2016;3(3). https://doi.org/10.17795/bhs-36173
25. Lin SP, Liu CY, Yang CY. Relationship between lifestyles that promote health and quality of life in patients with chronic schizophrenia: a cross-sectional study. J Nurs Res. 2018;26(3):207–15. https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000235
26. Macovei S, Tufan AA, Vulpe BI. Theoretical approaches to building a healthy lifestyle through the practice of physical activities. Procedia Soc Behav Sci. 2014;117:86–91. http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.183
27. Lyons R, Langille L. Healthy lifestyle: strengthening the effectiveness of lifestyle approaches to improve health. 2000.
28. Azampour A, Shafiabady A, Naeimi E. Effectiveness of training world health organization model of healthy lifestyle on career maturity and career self- efficacy in juvenile offenders. J Police Med. 2019;8(4). [Persian] https://doi.org/10.30505/8.4.165
29. Safari M. The effectiveness of healthy lifestyle education based on the World Health Organization model on the mental health of teachers of autistic children [Thesis for MSc]. [Tehran, Iran]: Allameh Tabatabayi University; 2013. [Persian]
30. Sadeghi Sedeh B, Talaei A, Parham M, Sadeghi A, Sadeghi Sedeh S. Comparison of quality and types of sleep disorders in good control and uncontroled diabetic type2 patients. Journal of Shahrekord University of Medical Sciences. 2017;19(3):65–75. [Persian]
31. Zar AS, Alavi S, Ahmadi F, Rezaei F, Mir Ghaderi F. Effects of physical activity and exercise on sleep quality in postmenopausal women. Journal of Midwifery and Infertility Women of Iran. 2016;20(4):19–24. [Persian] https://journals.mums.ac.ir/article_8977.html
32. Bai R, Bai F. Psychology of human relations (effective communication in family and society): concepts, approaches and applications. Tehran: Danje Pub; 2011. [Persian]
33. Parsafar S, Namdari K, Hashemi SE, Mehrabi HA. The relationship between religious commitment, unforgiveness and forgiveness styles with the mental health. Counseling Culture and Psychotherapy. 2005;6(23):139–62. [Persian] https://qccpc.atu.ac.ir/article_4270.html?lang=en
34. Zareipour MA, Narmayoun N, Mahmoodi H, Jadgal KM, Zare, F. Investigating spiritual health and its relation to crime among female prisoners in Urmia (2016). J Res Relig Health. 2018;4(1):22–33. [Persian]
35. Janbozorgi A, Janbozorgi M. Therapeutic lifestyle regulation: a short-term intervention to prevent and treat anxiety based on multidimensional god-oriented spiritual therapy. Research Bulletin for Lifestyle. 2021;6(2):125–41. [Persian] https://journal.manaviyat.ir/article_135839.html?lang=en
36. Elmagri M. The causal factors of interpersonal conflict in the Libyan cement industry [PhD dissertation]. [Salford, UK]: University of Salford; 2013.
37. Wilmot WW, Hocker J. Interpersonal Conflict. 8th edition. New York: McGraw-Hill; 2011.
38. Ganji H. Mental health. 15th edition .Tehran: Arasbaran Pub; 2014. [Persian]
39. Furuzandeh M, Furuzandeh N, Derakhshandeh S, Deris F. Predicting stress coping styles specific to pregnancy based on spiritual health. Journal of Multidisciplinary Care. 2018;7(1):55–66. [Persian]
40. Mohammadi L, Sohrabi N. Prediction of mental health and rumination based on lifestyles. In: The 7th Scientific Research Conference on The Development and Promotion of Educational Sciences and Psychology in Iran [Internet]. Marvdasht: Azad University; 2020. [Persian] https://civilica.com/doc/1179319