



Mental and Emotional Health of Gifted Students: The Role of Self-Esteem and Help-Seeking Behavior

Kimiya Khosravani¹ , Diba Seif^{2*} 

Article Info	Abstract
<p>Article type: Science Article</p> <p>Received: 2025/10/09 Accepted: 2025/11/16</p>	<p>This study aimed to investigate the role of self-esteem and help-seeking behavior in the mental health of gifted students through a systematic review. A comprehensive search was conducted in both domestic databases (SID, Magiran, Iran Doc) and international databases (Google Scholar, Scopus, PubMed) for studies published between 2011 and 2025. A total of 3,562 studies were initially identified, of which 700 were screened based on titles and abstracts. After excluding 657 studies due to irrelevance or duplication, 43 full-text articles met the inclusion criteria and were analyzed. The findings indicated that high self-esteem is associated with reduced anxiety and depression and enhanced psychological well-being. A positive relationship was also observed between self-esteem and help-seeking behavior, with help-seeking serving as an adaptive strategy that contributes to improved mental health outcomes. Furthermore, interventions such as teaching metacognitive strategies and promoting mental health literacy were found to enhance self-esteem and increase students' propensity to seek help. Overall, the study highlights that strengthening self-esteem and fostering an environment that encourages help-seeking in schools can play a critical role in promoting the mental health of gifted students. Future research is recommended to focus on long-term interventions tailored to cultural contexts to further optimize mental health outcomes.</p>
Keywords	Adolescents, Gifted Students, Help-Seeking Behavior, Mental Health, Self-Esteem

Publisher: Shiraz University

Corresponding Author: Diba Seif

Email: dseif@shirazu.ac.ir

1. Master's student in psychology and education of exceptional children, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran
2. Associate Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran (Corresponding Author)



COPYRIGHTS ©2025 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the Original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publisher

Doi: <https://doi.org/10.22099/ebd.2025.8444>

Extended Abstract

Introduction

This study aimed to examine the role of self-esteem and help-seeking behavior in the mental and emotional health of gifted students through a systematic review of existing research. Given the growing concern regarding the psychological vulnerability of gifted students and the common misconception that high ability guarantees psychological well-being, this review sought to identify key protective factors influencing their mental health. Findings indicate that high self-esteem and proactive help-seeking behavior are positively associated with better mental health outcomes. Barriers such as stigma, fear of judgment, negative perfectionism, and cultural attitudes may inhibit help-seeking. Educational interventions, including metacognitive strategy training and mental health literacy programs, can enhance self-esteem and promote adaptive coping behaviors.

Introduction

Gifted students are often assumed to possess inherent psychological resilience due to their high abilities and academic achievements. However, research increasingly suggests that they may be at elevated risk for emotional and mental health challenges, including anxiety, depression, and social isolation. Factors such as self-esteem and help-seeking behavior play critical roles in mitigating these risks. Understanding these protective factors is essential for developing effective interventions and support strategies tailored to gifted adolescents.

Method

A systematic review was conducted using both national (SID, Magiran, IranDoc) and international (Google Scholar, Scopus, PubMed) databases. The search was limited to studies published between 2011 and 2025 and included keywords such as self-esteem, help-seeking behavior, mental health, adolescents, and gifted students.

Study Selection

Total articles identified: 3,562

Full-text studies reviewed: 700

Excluded after screening duplicates and irrelevance: 657

Final studies included in analysis: 43

Inclusion criteria required studies to report empirical findings on the relationships among self-esteem, help-seeking behavior, and mental health outcomes in gifted adolescents.

Data Analysis

Data were synthesized using qualitative and descriptive methods. Findings were categorized into three main themes:

Relationship between self-esteem and mental health

Relationship between help-seeking behavior and mental health

Interaction between self-esteem and help-seeking behavior

Results

Self-Esteem: Higher self-esteem was consistently associated with lower levels of anxiety and depression and higher psychological well-being among gifted adolescents.

Help-Seeking Behavior: Identified as an adaptive coping strategy that significantly contributes to improved mental health. Barriers included mental health stigma, fear of judgment, negative perfectionism, and cultural attitudes.

Interaction: A positive relationship was observed between self-esteem and help-seeking behavior, suggesting that students with higher self-esteem are more likely to seek support.

Educational Interventions: Programs targeting metacognitive strategies and mental health literacy effectively enhanced self-esteem and promoted positive help-seeking attitudes.

Discussion

The findings indicate that mental health in gifted students is influenced by both intrapersonal factors (e.g., self-esteem) and interpersonal factors (e.g., help-seeking behavior). Creating supportive school environments, reducing stigma, and implementing educational programs that foster resilience and self-awareness can strengthen protective factors and reduce the risk of emotional difficulties.

Conclusion

Promoting self-esteem, encouraging adaptive help-seeking, and addressing contextual barriers are essential strategies for supporting the mental and emotional well-being of gifted students. Future research should adopt longitudinal and intervention-based designs and

account for cultural differences when developing and evaluating mental health programs.

Keywords: Adolescents, Gifted Students, Help-Seeking Behavior, Mental Health, Self-Esteem



سلامت روانی و هیجانی دانش‌آموزان تیزهوش: نقش عزت‌نفس و کمک‌خواهی

کیما خسروانی^۱ ID ، دیا سیف^{۲*} ID

چکیده	اطلاعات مقاله
<p>این پژوهش باهدف بررسی نقش عزت‌نفس و رفتار کمک‌خواهی در سلامت روانی دانش‌آموزان تیزهوش انجام شد. مطالعه به روش مرور نظام‌مند صورت گرفت. جستجوی مقالات در پایگاه‌های داخلی (SID، IranDoc، Magiran) و خارجی (PubMed، Scopus، Google Scholar) طی سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۵ انجام شد. تعداد کل پژوهش‌های مرتبط که یافته شد ۳۵۶۲ مورد بود که از بین آن‌ها کل پژوهش‌های بررسی شده (چکیده و عنوان) ۷۰۰ مقاله بود. به دلیل غیرمرتبط بودن پژوهش‌ها با این پژوهش و تکرار در پایگاه داده‌ها ۶۵۷ مقاله حذف شدند. در نهایت، ۴۳ مقاله واجد شرایط (متن کامل) مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که عزت‌نفس بالا با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش بهزیستی روانی مرتبط است. هم‌چنین، رابطه‌ای مثبت میان عزت‌نفس و رفتار کمک‌خواهی مشاهده شد و کمک‌خواهی به‌عنوان یک راهبرد سازگارانه به بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان کمک می‌کند. افزون بر این، مداخلاتی نظیر آموزش راهبردهای فراشناختی و ارتقای سواد سلامت روان می‌توانند زمینه‌ساز افزایش عزت‌نفس و گرایش به کمک‌خواهی باشند. ازاین‌رو، این پژوهش شکاف موجود را با مرور جامع برطرف می‌کند. نتایج حاکی از آن است که تقویت عزت‌نفس و ایجاد بستر مناسب برای ترویج فرهنگ کمک‌خواهی در مدارس می‌تواند نقشی مهم در ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان تیزهوش ایفا کند. انجام پژوهش‌های آینده با تمرکز بر مداخلات بلندمدت و متناسب با زمینه‌های فرهنگی توصیه می‌شود.</p>	<p>نوع مقاله: مقاله علمی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۱۷</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۵</p>
دانش‌آموزان تیزهوش، سلامت روانی، عزت‌نفس، کمک‌خواهی، نوجوانان.	کلیدواژه‌ها

ناشر: دانشگاه شیراز

* نویسنده مسئول: دیا سیف

ایمیل: dseif@shirazu.ac.ir

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲. دانشیار بخش روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران (نویسنده مسئول).



COPYRIGHTS ©2025 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the Original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publisher

Doi: <https://doi.org/10.22099/ebd.2025.8444>

مقدمه

سلامت روانی دانش‌آموزان تیزهوش طی سال‌های اخیر به یکی از دغدغه‌های اصلی روان‌شناسان و کارشناسان آموزشی تبدیل شده است (Casino-García, Llopis-Bueno, & Llinares-Insa, 2021). سلامت روانی یکی از جنبه‌های مهم تحقق سلامت کلی است. سازمان جهانی بهداشت^۱، سلامت روانی را به‌عنوان حالتی از رفاه ذهنی، جسمی و اجتماعی تعریف می‌کند که یک کل واحد را تشکیل می‌دهد و صرفاً به معنای نبود بیماری یا ناتوانی نیست (Iswanto & Ayubi, 2023).

دانش‌آموزان تیزهوش به‌عنوان دانش‌آموزانی تعریف می‌شوند که سریع‌تر از همسالان خود یاد می‌گیرند و می‌توانند ایده‌های انتزاعی مانند عمل مستقل از علایق^۲ خود را درک و در سطح بالایی کار کنند (Tepe, Kurnaz, & Bural, 2022). هم‌چنین، در یک یا چند حوزه دارای توانایی‌های برجسته‌اند؛ این توانایی‌ها می‌تواند به‌صورت قدرت استثنایی در استدلال و یادگیری یا دست‌یابی به عملکرد و دستاوردهایی در سطح ده درصد برتر جامعه بروز یابد. این حوزه‌ها معمولاً شامل فعالیت‌های سازمان‌یافته با نظام نمادین مشخص مانند ریاضیات، موسیقی و زبان، یا مهارت‌های حسی - حرکتی همچون نقاشی، رقص و ورزش است (Türkman, 2020).

با این حال که تیزهوشی می‌تواند بر سلامت روانی اثرگذار باشد، اما این تأثیر همیشه مثبت نیست؛ در برخی موارد سلامت روانی را تقویت می‌کند و در برخی دیگر می‌تواند آن را آسیب‌پذیرتر سازد (Casino-García, Llopis-Bueno, & Llinares-Insa, 2021). از سوی دیگر، یک تصور غلط و نگران‌کننده در مورد این دانش‌آموزان این است که توانایی بالای آنها به‌تنهایی کافی است تا نتایج مثبت آموزشی، روانی و رفاهی را برای‌شان تضمین کند (Townend, McGregor, Alonzo, & Nguyen, 2024). درحالی‌که آن‌ها با مجموعه‌ای پیچیده از چالش‌های روان‌شناختی مواجه هستند که می‌تواند به‌طور مستقیم سلامت روانی و عملکرد تحصیلی آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار دهد. این چالش‌ها شامل افزایش سطح استرس و آسیب‌پذیری نسبت به اختلالات روانی در محیط‌های آموزشی با توقعات بالا، بروز اضطراب و افسردگی در شرایط عملکرد کم‌تر از توان بالقوه، و کمال‌گرایی عصبی همراه با اضطراب و نارضایتی مداوم است (Alfaiz, 2025). چه این چالش‌ها خیلی کم باشد و چه بیش از حد زیاد، ممکن است دچار بی‌حوصلگی و ائتلاف استعداد شوند. این وضعیت نه‌تنها انگیزه و امید به آینده‌ی تحصیلی و شغلی آن‌ها را کاهش می‌دهد بلکه سلامت روانی‌شان را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. افزون بر این، عزت‌نفس این دانش‌آموزان در صورتی که محیط آموزشی نتواند نیازهای ویژه آن‌ها را برآورده کند، دچار آسیب می‌شود (Casino-García, Llopis-Bueno, & Llinares-Insa, 2021).

عزت‌نفس به‌عنوان یکی از جنبه‌های کلیدی سلامت روانی، بر درک فرد از خود، توانایی‌هایش و نحوه تعامل او با دنیای پیرامون اثرگذار است (Gerlovan, 2024). عزت‌نفس هم‌چنین، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین خودپنداره نیز شناخته می‌شود که تأثیری قابل توجه بر سطح انگیزه، حالت روانی و کیفیت کلی زندگی افراد دارد و نقش کلیدی در ارتقای رفاه عمومی، افزایش رفتارهای مثبت، موفقیت‌های تحصیلی و حرفه‌ای و نیز تقویت روابط بین‌فردی ایفا می‌کند (Astrica & Shodiq, 2024).

در این زمینه مطالعات قبلی نشان داده‌اند که عزت‌نفس بالا یک عامل محافظتی برای سلامت جسمی و روانی است و می‌تواند منجر به سلامت روانی بهتر شود، درحالی‌که عزت‌نفس پایین با طیف وسیعی از اختلالات روانی مرتبط است (Liu, Jiang, Li, & Yang, 2021). هم‌چنین، افرادی که عزت‌نفس بالاتری دارند، گرایشی مثبت‌تر نسبت به رفتار کمک‌خواهی نشان می‌دهند (Ningrum & Mulawarman, 2024).

¹ The World Health Organization (WHO)

² Acting independently of interests

کمک‌خواهی به‌عنوان فرایند استفاده از منابع رسمی یا غیررسمی برای دریافت حمایت در رویارویی با مشکلات شخصی، عاطفی، روانی یا اجتماعی تعریف می‌شود (Özparlak, Karakaya, & Ozer, 2023). هم‌چنین، کمک‌خواهی به‌عنوان یک رفتار سازگاران می‌تواند به کاهش استرس و بهبود سلامت روانی کمک کند. در نتیجه افرادی که به دنبال کمک هستند، معمولاً در مواجهه با مشکلات روانی موفق‌ترند و این رفتار می‌تواند به پیشگیری از بروز اختلالات روانی کمک کند (Mojtabai, Evans, Lacko, Schomerus, & Thornicroft, 2016).

با این وجود که در شرایط سخت زندگی، جستجوی کمک یکی از مهم‌ترین راهکارهای مؤثر در حل مشکلات محسوب می‌شود، بسیاری از افراد حتی در مواجهه با مشکلات جدی، تمایلی به درخواست کمک نشان نمی‌دهند (Nagai, 2015). یافته‌ها نشان داده‌اند که رقابت میان همسالان و تمایل نداشتن دانش‌آموزان تیزهوش به کمک‌خواهی، از عوامل مهم ایجاد استرس در آن‌ها به‌شمار می‌رود. محیط رقابتی و ترس از آسیب‌پذیر دیده‌شدن می‌تواند مانع از آن شود که این دانش‌آموزان حمایت لازم را دریافت کنند و در نتیجه فشار روانی بیش‌تری را تجربه کنند (Rostami, 2023). درک موانع و عوامل تسهیل‌کننده در مسیر جستجوی کمک، برای طراحی مداخلات و برنامه‌هایی که از نوجوانان دارای مشکلات سلامت روانی حمایت می‌کنند، امری بنیادی و ضروری است (Aguirre Velasco et al., 2020). از این رو، هدف مقاله حاضر مرور و تحلیل پژوهش‌های انجام‌شده درباره نقش عزت‌نفس و رفتار کمک‌خواهی در سلامت روانی دانش‌آموزان تیزهوش است.

سلامت روان در دانش‌آموزان تیزهوش

سازمان جهانی بهداشت سلامت روان را وضعیتی از رفاه روانی تعریف می‌کند که در آن فرد ضمن شناخت توانایی‌های خود، توانایی مقابله با استرس‌های روزمره، یادگیری و عملکرد مؤثر و مشارکت در جامعه را دارد. سلامت روان افزون بر ارزش ذاتی، به‌عنوان بخشی اساسی از رفاه کلی انسان، نقشی بنیادی در کیفیت زندگی ایفا می‌کند (Close, 2024). در این میان سلامت روانی نوجوانان یک مسئله مهم در حوزه سلامت روانی عمومی جهانی است که نیازمند اولویت‌بندی ویژه‌ای است (Carlén, Suominen, & Augustine, 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزان تیزهوش، در مقایسه با دانش‌آموزان غیر تیزهوش، از انگیزش درونی تحصیلی بالاتری برخوردارند، پایداری و خودمختاری بیش‌تری دارند، حجم وسیعی از دانش را فرامی‌گیرند و ترجیح می‌دهند با تکالیفی روبه‌رو شوند که پیچیده‌تر و از نظر ذهنی چالش‌برانگیزتر هستند (Krnjaić & Simić, 2024). از سوی دیگر، دانش‌آموزان تیزهوش، به‌ویژه، در برابر مشکلات روانی آسیب‌پذیر هستند و با چالش‌هایی بیش‌تر نسبت به همسالان خود مواجه‌اند که بر کیفیت زندگی آنها تأثیرگذار است. برخی از این مشکلات شامل اضطراب، شکل‌گیری هویت و عزت‌نفس است (Suyitno, 2024)؛ بنابراین، سلامت روان دانش‌آموزان تیزهوش به‌عنوان یکی از مسائل اساسی در حوزه آموزش و روان‌شناسی، نیازمند توجه و مداخلات ویژه است.

عزت‌نفس

عزت‌نفس به معنای برداشت فرد از توانمندی‌ها و شایستگی برای دریافت احترام و ارزشمندی است. البته در طول زمان تعاریف گوناگونی، درباره عزت‌نفس مطرح شده است. به‌عنوان نمونه، فرهنگ لغت آکسفورد عزت‌نفس را چنین تعریف می‌کند: «نگرش مثبت به خود؛ احترام بالا نسبت به خود؛ و اعتماد به ارزش یا قابلیت‌های خود». هم‌چنین، ارزیابی و سنجش فرد از خود نیز از دیگر تعاریف این مفهوم به‌شمار می‌رود.

^۱ Oxford

در قرن بیستم، روان‌شناسان گوناگون عزت‌نفس را مورد مطالعه قرار دادند. در بررسی عزت‌نفس، اولین کار توسط جیمز^۱ صورت گرفته است. او به‌عنوان پایه‌گذار مفهوم عزت‌نفس شناخته می‌شود زیرا او برای نخستین بار عزت‌نفس را به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی مستقل معرفی کرد. او ابعاد گوناگون «خود» را شناسایی کرد و فرمولی برای عزت‌نفس ارائه داد که بر اساس آن، عزت‌نفس برابر است با موفقیت‌های فرد تقسیم بر انتظاراتش از موفقیت (Alharbi, 2022).

در ادامه سایر نظریه‌پردازانی مثل روزنبرگ^۲ (۱۹۷۹)، جامعه‌شناس، به تحلیل عزت‌نفس به‌عنوان یک مفهوم اجتماعی پرداخته است. او بیان کرد که عزت‌نفس ناشی از نیروهای اجتماعی است. هم‌چنین، او مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ^۳ را طراحی کرد که به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارها برای اندازه‌گیری عزت‌نفس شناخته شده است. هم‌چنین، از نظر هارتر^۴ (۱۹۸۵) عزت‌نفس عمدتاً با ارزش خود و نحوه ارزیابی افراد از خودشان مرتبط است و به ارزیابی مثبت از خود اشاره دارد که از مقایسه فرد با دیگران ناشی می‌شود (Chen & Ma, 2023).

مزلو^۵ نیز اهمیت عزت‌نفس را در سلسله‌مراتب نیازهای انسانی خود گنجانده است. او بر این باور بود که اگر نیاز به عزت‌نفس برآورده نشود، فرد نمی‌تواند به رشد و خودشکوفایی که در رأس این سلسله‌مراتب قرار دارد، دست یابد. به عقیده او، فردی که خودشکوفی شده است، کسی است که تمایل دارد به تمام آنچه می‌تواند تبدیل شود، برسد (Alharbi, 2022). عزت‌نفس برای رشد سالم نوجوانان تیزهوش اهمیت بسیاری دارد و بر چگونگی نگاه آن‌ها به توانایی‌هایشان، ایجاد انگیزش رفتاری و تنظیم هیجانات تأثیر می‌گذارد (Chen & Cheng, 2023).

کمک‌خواهی

بر اساس فرهنگ لغت آکسفورد، کمک‌خواهی تلاشی برای یافتن کمک، برای بهبود وضعیت یا مشکل است (میرزایی و علی‌فرد، ۱۴۰۳). در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰، پژوهشگران رفتار کمک‌خواهی را به‌عنوان نشانه‌ای از ضعف و وابستگی می‌دیدند. تحت تأثیر ارزش‌های غالب خوداتکایی و رقابت‌پذیری، نلسون - له‌گال^۶ (۱۹۸۵) نتیجه گرفت که در آن زمان کمک‌خواهی با ویژگی‌هایی چون ناپختگی، انفعال و حتی ناتوانی مرتبط بود، اما در دهه ۱۹۸۰، کارهای پیشگامانه او باعث تغییر در نگرش‌ها و تقویت دیدگاه کمک‌خواهی به‌عنوان رویکردی سازگارانه برای مواجهه با چالش‌های یادگیری شد (Yang & Stefaniak, 2023).

ایمز^۷ (۱۹۸۳) معتقد است که کمک‌خواهی نوعی تلاش است، یعنی فرد به شکل فعالانه از امکانات موجود جهت افزایش احتمال موفقیت در آینده استفاده می‌کند. کمک‌خواهی به‌عنوان نوعی رفتار پیشرفت که مستلزم جستجو و استفاده از یک راهبرد جهت رسیدن به موفقیت است، در نظر گرفته شده است (Persson, Cleal, Jakobsen, Villadsen, & Andersen, 2013). له‌گال و نیومن^۸ (۱۹۹۰)، کمک‌خواهی را یکی از راهبردهای یادگیری می‌دانند که دانش‌آموزان با استفاده از آن می‌توانند مسائل و مشکلات یادگیری و تحصیلی خود را تشخیص داده و از راه پرسش و کمک‌گرفتن از دیگران در جهت رفع آن اقدام کنند. آنها می‌توانند از این راهبرد برای تبحر یافتن بر مهارت‌ها و یادگیری بهتر استفاده کنند (Williams & Takaku, 2011). استرنز^۹ (۲۰۱۲) نیز کمک‌خواهی را این‌گونه تعریف می‌کند: «فرایند کمک‌گرفتن از فردی دیگر، به‌منظور حل مشکلی که فرد به‌تنهایی

¹ James

² Rosenberg

³ Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES

⁴ Harter

⁵ Maslow

⁶ Nelson-Le Gall

⁷ Amez

⁸ Gall & Newman

⁹ Sterns

قادر به حل آن نیست» (Mirzaei & Alifard, 1403).

بر اساس اغلب مطالعات پیشین، می‌توان گفت برخلاف تصور رایج، کمک‌خواهی راهبردی است که توسط یادگیرندگان تیزهوش نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر اساس پژوهش گلستانه و عسکری (۲۰۱۳)، کمک‌خواهی در میان دانش‌آموزان تیزهوش به‌عنوان یک راهبرد یادگیری سازگارانه شناخته می‌شود. برخلاف این تصور رایج که تیزهوشان به دلیل توانایی‌های شناختی و خودکارآمدی بالای خود کم‌تر نیازمند کمک هستند، یافته‌های او نشان داد که این گروه نیز در شرایط خاص از کمک‌خواهی بهره می‌گیرند. به بیان دیگر، کمک‌خواهی برای تیزهوشان نه نشانه‌ی ضعف، بلکه بخشی از فرآیند یادگیری فعال و هدفمند آنان است اما در شرایطی که اضطراب، کمال‌گرایی یا بی‌ارزش‌پنداری تکلیف غالب باشد، تیزهوشان به سمت اجتناب از کمک سوق داده می‌شوند (Golestaneh & Askari, 2013).

روش پژوهش

این پژوهش به شیوه‌ی مرور نظام‌مند انجام شد. برای گردآوری اطلاعات، پایگاه‌های داخلی و خارجی شامل SID، Magiran، Google Scholar، IranDoc، Scopus و PubMed جست‌وجو شدند. در جست‌وجو از کلیدواژه‌های «عزت‌نفس»، «کمک‌خواهی»، «سلامت روانی»، «نوجوانان» و «دانش‌آموزان تیزهوش» استفاده شد. محدوده‌ی زمانی مقالات جست‌وجو شده بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۵ تعیین شد. تعداد کل پژوهش‌های مرتبط که یافته شد ۳۵۶۲ مورد بود که از بین آن‌ها کل پژوهش‌های بررسی شده (چکیده و عنوان) ۷۰۰ مقاله بود. به دلیل غیرمرتبط بودن پژوهش‌ها با این پژوهش و تکرار در پایگاه داده‌ها ۶۵۷ مقاله حذف شدند. در نهایت، ۴۳ مقاله واجد شرایط (متن کامل) مورد تحلیل قرار گرفت. سپس داده‌های استخراج‌شده از این مطالعات دسته‌بندی و مرور شد تا تصویری جامع از وضعیت موجود و روندهای پژوهشی در این حوزه فراهم شود.

جدول ۱. پژوهش‌های وارد شده در مرور نظام‌مند

ردیف	نویسندگان / سال انتشار	خلاصه
۱	(موکسنس و ریدونسداتر، ۲۰۱۹)	در یک پژوهش طولی بر روی ۳۵۱ نوجوان ۱۵ تا ۲۱ ساله (۱۸۴ دختر و ۱۶۷ پسر) از چهار دبیرستان در نروژ، تغییرات عزت‌نفس و سلامت روان طی یک سال تحصیلی را بررسی شد. نتایج نشان داد که در طول سال تحصیلی، استرس و اضطراب/افسردگی افزایش و بهزیستی روانی کاهش یافت. عزت‌نفس تغییر معناداری نداشت، جز در دختران که اندکی افزایش نشان دادند. یافته‌ها همچنین آشکار ساختند که عزت‌نفس بالا به‌عنوان عامل پیش‌بین کاهش اضطراب/افسردگی و ارتقای بهزیستی عمل می‌کند و سلامت روان نیز می‌تواند تغییرات عزت‌نفس را پیش‌بینی کند.
۲	(ریونو و ستیورینی، ۲۰۲۵)	در یک پژوهش همبستگی با رویکرد مقطعی، به بررسی رابطه میان عزت‌نفس و سلامت روان در میان ۱۶۴ دانش‌آموز پایه هشتم در اندونزی پرداخته شد. یافته‌ها نشان داد که اکثر نوجوانان سطح مطلوبی از عزت‌نفس و سلامت روان داشتند و میان این دو متغیر رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود داشت. نتایج حاکی از آن بود که عزت‌نفس بالا با وضعیت روانی بهتر همراه است و می‌تواند عاملی محافظتی در

ردیف	نویسندگان / سال انتشار	خلاصه
۳	(لی و هاو، ۲۰۲۵)	برابر مشکلات روانی محسوب شود. در این پژوهش با مشارکت ۴۸۴ دانش‌آموز دبیرستانی در چین، نقش فعالیت بدنی در سلامت روان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که فعالیت بدنی به‌طور مستقیم تأثیر چندانی بر سلامت روان ندارد بلکه اثر آن از راه حمایت اجتماعی و عزت‌نفس اعمال می‌شود. به بیان دیگر، فعالیت بدنی با تقویت حمایت اجتماعی و افزایش عزت‌نفس، به بهبود سلامت روان و کاهش مشکلات روانی نوجوانان منجر می‌شود.
۴	(ویلاتورو، دوپونت - ریس، فیلین و لینک، ۲۰۲۲)	در یک مطالعه طولی بر روی ۳۹۶ نوجوان آمریکایی، نقش انگ اجتماعی در الگوهای کمک‌خواهی مرتبط با سلامت روان بررسی شد. نتایج حاکی از آن بود که نوجوانان بیش‌تر تمایل داشتند کمک را به همسالان توصیه کنند تا اینکه خودشان درخواست کنند. برچسب‌زنی مهم‌ترین عامل بازدارنده‌ی کمک‌خواهی فردی بود، درحالی‌که سواد سلامت روان و آگاهی از کلیشه‌های منفی بیش‌تر توصیه‌ی کمک به دیگران را افزایش داد. این یافته‌ها بیانگر آن است که انگ اجتماعی می‌تواند مسیر کمک‌خواهی و در نتیجه وضعیت سلامت روان نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهد.
۵	(یو و همکاران، ۲۰۲۵)	در یک مطالعه مقطعی بر روی بیش از دو هزار نوجوان آسیایی تبار و لاتین تبار در آمریکا، نقش انگ اجتماعی در کمک‌خواهی مرتبط با سلامت روان بررسی شد. نتایج حاکی از آن بود که نوجوانانی با علائم درونی‌سازی بیش‌تر، سطح بالاتری از انگ را تجربه کرده و همین امر مانعی برای کمک‌خواهی آنان بود. هم‌چنین، مشخص شد که در میان نوجوانان آسیایی تبار، انگ بیش‌تر مانع مراجعه به بزرگسالان است، درحالی‌که برای نوجوانان لاتین تبار این مانع در کمک‌خواهی از همسالان و خدمات تخصصی مشاهده شد. این یافته‌ها نشان می‌دهد انگ اجتماعی می‌تواند مسیر کمک‌خواهی را محدود سازد و سلامت روان نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهد.
۶	(ابراهیم و همکاران، ۲۰۱۹)	در یک مطالعه مقطعی بر روی ۲۰۲ دانش‌آموز و دانشجو از خانواده‌های کم‌درآمد در مالزی، نقش سواد افسردگی، باورها و انگ روانی در نگرش به کمک‌خواهی برای سلامت روان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد نگرش مثبت‌تر به کمک‌خواهی با سن بالاتر و نگرش کلی مثبت‌تر به کمک‌گرفتن همراه بود، درحالی‌که انگ مهم‌ترین مانع کمک‌خواهی محسوب شد. هم‌چنین، مشخص شد که دانشجویان نسبت به دانش‌آموزان دبیرستانی سواد بیش‌تری در زمینه افسردگی داشته و باورها و انگ منفی کم‌تری نسبت به بیماری روانی دارند. این پژوهش نشان داد کاهش انگ به‌ویژه در میان نوجوانان کم‌سن از خانواده‌های کم‌درآمد می‌تواند نقشی مهم در ارتقای سلامت روان ایفا کند.
۷	(ایگنهوس و همکاران، ۲۰۲۱)	در یک مطالعه پیمایشی بر روی بیش از دو هزار نوجوان در دانمارک، میزان استفاده از خدمات سلامت روان و موانع موجود در کمک‌خواهی مورد بررسی قرار گرفت.

ردیف	نویسندگان / سال انتشار	خلاصه
۸	(سئو و همکاران، ۲۰۲۲)	<p>نتایج نشان داد که بسیاری از نوجوانانی که علائم افسردگی و اضطراب را تجربه کرده بودند، از خدمات سلامت روان استفاده نکرده‌اند. مهم‌ترین موانع گزارش شده شامل انگ اجتماعی، نگرانی از واکنش اطرافیان و بی‌اعتمادی به کارآمدی خدمات بود. این پژوهش نشان داد که وجود موانع فردی و اجتماعی می‌تواند مانع جدی در مسیر کمک‌خواهی نوجوانان باشد و توجه به کاهش انگ و ارتقای دسترسی به خدمات روانی را ضروری ساخت.</p> <p>در یک مطالعه مقطعی بر روی ۴۲۱ دانش‌آموز دبیرستانی در کره جنوبی، عوامل روان‌شناختی و شناختی مرتبط با قصد کمک‌خواهی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که جسمانی‌سازی و خصومت با کاهش قصد کمک‌خواهی همراه بودند، درحالی‌که آگاهی از منابع موجود و نگرش‌های مثبت نسبت به بیماری روانی با افزایش تمایل به کمک‌خواهی ارتباط داشتند. همچنین، مشخص شد فشارهای تحصیلی و نگرش منفی جامعه نسبت به مشکلات روانی موجب می‌شود نوجوانان نشانه‌های روانی خود را به صورت علائم جسمانی بیان کنند.</p>
۹	(سیتیک - وارخولسکا و همکاران، ۲۰۲۱)	<p>در پژوهشی بر روی ۷۵ نوجوان ۱۳ تا ۱۵ ساله در لهستان، نقش عوامل فردی و خانوادگی در زورگویی و کمک‌خواهی بررسی شد. نتایج نشان دادند که هیجان‌پذیری و ترس، همراه با انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده، بر این رفتارها اثرگذارند. همچنین، روابط خانوادگی حمایتی و ارتباطات مثبت، کمک‌خواهی نوجوانان را افزایش داده و از سلامت روان آنان در برابر پیامدهای زورگویی محافظت می‌کند.</p>
۱۰	(نگوین و همکاران، ۲۰۲۴)	<p>در یک مطالعه مقطعی بر روی ۴۲۲ دانش‌آموز دبیرستانی ۱۶ تا ۱۸ ساله در ویتنام، عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی، خدماتی و نظام‌مند مرتبط با کمک‌خواهی برای مشکلات سلامت روان بررسی شدند. نتایج نشان داد که عوامل فردی، به‌ویژه آگاهی و اعتماد به توانایی در بیان مشکلات روانی با خانواده و دوستان، بیش‌ترین تأثیر را بر کمک‌خواهی داشتند. حمایت خانواده و توصیه همسالان نیز نقشی مهم در تشویق به کمک‌خواهی ایفا کرد. در مقابل، بی‌اعتمادی به کیفیت خدمات و انگ اجتماعی از موانع اصلی کمک‌خواهی شناخته شدند. این مطالعه نشان داد که تقویت سواد سلامت روان، ایجاد اعتماد به خدمات موجود و کاهش انگ اجتماعی می‌تواند تمایل نوجوانان به کمک‌خواهی و در نتیجه سلامت روان آنان را ارتقا بخشد.</p>
۱۱	(آدوویی و دواریکا، ۲۰۲۳)	<p>در پژوهشی بر روی ۴۰۰ نوجوان دبیرستانی در ایالت اوشون نیجریه، نقش ثبات هیجانی، عزت‌نفس و جنسیت در کمک‌خواهی تحصیلی بررسی شد. نتایج نشان دادند که کمک‌خواهی با ثبات هیجانی و عزت‌نفس رابطه‌ی مثبت و معناداری داشت، در حالی‌که جنسیت تأثیر چندانی بر آن نداشت. همچنین، مشخص شد که عزت‌نفس بیش‌ترین سهم را در پیش‌بینی کمک‌خواهی ایفا کرد و پس از آن ثبات</p>

ردیف	نویسندگان / سال انتشار	خلاصه
۱۲	(العماری و همکاران، ۲۰۲۴)	هیجانی نقشی مهم داشت. این پژوهش تأکید کرد که تقویت ویژگی‌های فردی مانند عزت‌نفس و ثبات هیجانی می‌تواند تمایل نوجوانان به کمک‌خواهی را افزایش داده و از سلامت روان و پیشرفت تحصیلی آنان حمایت کند. در پژوهشی مقطعی بر روی ۲۱۶۵ دانش‌آموز دبیرستانی عمانی ۱۵ تا ۱۸ ساله، نگرش نسبت به کمک‌خواهی روان‌شناختی و نقش متغیرهای جمعیت‌شناختی و عزت‌نفس بررسی شد. نتایج نشان دادند که اکثریت نوجوانان نگرش منفی نسبت به کمک‌خواهی داشتند. همچنین، مشخص شد که عزت‌نفس نقش تعدیل‌کننده‌ای در ارتباط بین جنسیت و سن با نگرش به کمک‌خواهی ایفا می‌کند؛ به طوری که اگرچه دختران نگرشی مثبت‌تر نسبت به پسران داشتند، اما در سطوح بالاتر عزت‌نفس، این تفاوت کاهش یافته و حتی پسران با عزت‌نفس بالا نگرشی مساعدتر نشان دادند. همچنین، نقش سن در نگرش به کمک‌خواهی تنها در تعامل با عزت‌نفس معنادار شد. این یافته‌ها بیانگر آن است که عزت‌نفس می‌تواند تعیین‌کننده‌ی کلیدی در گرایش نوجوانان به کمک‌خواهی باشد و تقویت آن همراه با آموزش فرهنگی می‌تواند به بهبود سلامت روان این گروه منجر شود.
۱۳	(نینگروم و مولوارمن، ۲۰۲۴)	در پژوهشی بر روی ۳۳۳ دانش‌آموز دبیرستان‌های فنی در اندونزی، نقش‌پردانی و عزت‌نفس در رفتار کمک‌خواهی روان‌شناختی بررسی شد. نتایج نشان دادند که هر دو متغیر به‌طور مثبت و معناداری با کمک‌خواهی ارتباط دارند؛ به گونه‌ای که دانش‌آموزان با سطح بالاتر قدردانی و عزت‌نفس تمایلی بیشتر به درخواست حمایت روانی داشتند. این یافته‌ها بیانگر آن است که تقویت قدردانی و عزت‌نفس می‌تواند به افزایش کمک‌خواهی نوجوانان و در نتیجه ارتقای سلامت روان آنان منجر شود.
۱۴	(آگیره و لاسکو و همکاران، ۲۰۲۰)	در یک مرور نظام‌مند بر مطالعات مربوط به نوجوانان ۱۰ تا ۱۹ ساله، موانع و تسهیل‌کننده‌های کمک‌خواهی برای مشکلات روانی شایع بررسی شد. نتایج نشان داد که انگ اجتماعی، باورهای منفی، ترس از قضاوت و آگاهی پایین از منابع موجود به‌عنوان موانع اصلی شناسایی شدند. در مقابل، تجربه‌های مثبت قبلی و حمایت اجتماعی از عوامل تسهیل‌کننده کمک‌خواهی بودند. همچنین، روشن شد که بیش‌تر مداخلات آموزشی و مدرسه‌ای بر ارتقای سواد سلامت روان و کاهش انگ متمرکز بوده‌اند. این مطالعه تأکید کرد که رفع انگ و افزایش سواد سلامت روان می‌تواند تمایل نوجوانان به کمک‌خواهی و در نتیجه سلامت روان آنان را بهبود بخشد.
۱۵	(مردوخی، کمر زین و خالد نژاد، ۱۳۹۸)	در یک پژوهش شبه‌آزمایشی بر روی ۳۲ دانش‌آموز دختر تیزهوش مقطع متوسطه در کرج، تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر عزت‌نفس تحصیلی، ادراک شایستگی و سلامت روان بررسی شد. نتایج نشان دادند که این آموزش به‌طور معناداری موجب افزایش عزت‌نفس و ادراک شایستگی و نیز بهبود سلامت روان

ردیف	نویسندگان / سال انتشار	خلاصه
۱۶	(جلیلی، مبشری و حجازی، ۱۳۹۸)	دانش‌آموزان شد. هم‌چنین، اثرات مثبت آموزش حتی در مرحله‌ی پیگیری پس از یک ماه نیز پایدار باقی ماند. در یک پژوهش مقایسه‌ای بر روی ۵۱۰ دانش‌آموز عادی و تیزهوش دوره اول متوسطه شهرستان خدابنده، تفاوت‌های سرزندگی تحصیلی، کمک‌خواهی تحصیلی و اضطراب امتحان بررسی شد. نتایج نشان دادند که میزان کمک‌خواهی در میان دانش‌آموزان تیزهوش بیش‌تر از دانش‌آموزان عادی است. هم‌چنین، مشخص شد که دانش‌آموزان عادی برای پذیرش و استفاده از کمک‌خواهی نیازمند آموزش و تقویت این مهارت هستند. این مطالعه تأکید کرد که ارتقای توانایی کمک‌خواهی می‌تواند در بهبود سلامت روان و کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان عادی نقش مؤثری ایفا کند.

نتایج

مرور نظام‌مند پژوهش‌های انجام‌شده نشان داد که عزت‌نفس و رفتار کمک‌خواهی از مهم‌ترین عوامل مرتبط با سلامت روانی نوجوانان به‌ویژه دانش‌آموزان تیزهوش هستند. نتایج مقالات بررسی‌شده حاکی از آن بود که عزت‌نفس بالا به‌عنوان یک عامل محافظتی عمل کرده و نوجوانان با عزت‌نفس بالاتر اضطراب و افسردگی کم‌تری را تجربه کرده و درعین‌حال از سطح بالاتری از سلامت روانی و هیجانی برخوردارند. در مقابل، عزت‌نفس پایین پیش‌بینی‌کننده مشکلات هیجانی و تحصیلی و نیز کاهش سازگاری روان‌شناختی گزارش شد.

هم‌چنین، یافته‌ها نشان دادند که رفتار کمک‌خواهی نقش کلیدی در سازگاری روانی و هیجانی نوجوانان دارد. در بیش‌تر پژوهش‌ها رابطه‌ای مثبت و معنادار میان کمک‌خواهی و بهبود سلامت روانی گزارش شد. بااین‌حال، موانعی همچون انگ اجتماعی، نگرانی از قضاوت دیگران، کمال‌گرایی منفی و برجسب‌زنی به خود به‌عنوان بازدارنده‌های اصلی در مسیر کمک‌خواهی معرفی شدند. این نتایج بیانگر آن است که اگرچه کمک‌خواهی می‌تواند راهبردی سازگارانه در کاهش فشارهای روانی باشد، اما وجود موانع فردی و اجتماعی مانع بروز کامل آن می‌شود.

ارتباط بین عزت‌نفس و کمک‌خواهی نیز در مطالعات متعدد تأیید شد. دانش‌آموزانی که خودپنداره مثبت‌تر و عزت‌نفس بالاتری داشتند، تمایلی بیش‌تر به درخواست کمک نشان دادند و در نتیجه سلامت روانی بهتری را تجربه کردند. در مورد دانش‌آموزان تیزهوش، یافته‌ها آشکار کردند که این گروه به دلیل فشارهای تحصیلی و انتظارات بالای خانواده بیش‌تر در معرض مشکلات روانی قرار دارند، اما آموزش مهارت‌های کمک‌خواهی و تقویت عزت‌نفس در آنان تأثیر بسزایی در ارتقای سلامت روانی دارد. چند مطالعه‌ی آزمایشی نیز اثربخشی مداخلات آموزشی و مشاوره‌ای را نشان دادند. به‌ویژه، آموزش راهبردهای فراشناختی و برنامه‌های ارتقای سواد سلامت روان به افزایش عزت‌نفس، بهبود نگرش به کمک‌خواهی و ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان منجر شد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های مرور نظام‌مند حاضر نشان داد که عزت‌نفس و رفتار کمک‌خواهی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی و هیجانی دانش‌آموزان تیزهوش هستند. نتایج هم‌راستا با مطالعات پیشین (Liu et al., 2021; Riono & Setiyorini, 2025) تأکید

می‌کند که عزت‌نفس بالا نه تنها عاملی محافظ در برابر اضطراب و افسردگی است بلکه به تقویت احساس شایستگی، بهزیستی روانی و تاب‌آوری در برابر فشارهای تحصیلی و اجتماعی منجر می‌شود. از سوی دیگر، عزت‌نفس پایین با افزایش آسیب‌پذیری روانی، کاهش انگیزه و تضعیف عملکرد تحصیلی همراه است (Moksnes & Reidunsdatter, 2019).

در ارتباط با رفتار کمک‌خواهی، نتایج نشان داد که جست‌وجوی حمایت از منابع رسمی و غیررسمی می‌تواند نقشی مهم در پیشگیری از مشکلات روانی داشته باشد. این یافته با نتایج پژوهش‌های (Mojtabai et al., 2016) و (Villatoro et al., 2022) همسو است که کمک‌خواهی را به‌عنوان راهبردی سازگارانه برای مقابله با چالش‌های روانی معرفی کرده‌اند. با این حال، موانعی همچون انگ اجتماعی، ترس از قضاوت دیگران و باور به خوداتکایی بیش‌ازحد، مانع بروز این رفتار می‌شوند (Yu et al., 2019). چنین موانعی در میان دانش‌آموزان تیزهوش پررنگ‌تر است؛ زیرا این گروه غالباً برای حفظ تصویر ذهنی از توانمندی، از درخواست کمک اجتناب می‌کنند (Golestaneh & Askari, 2013).

نتایج هم‌چنین، رابطه مثبت میان عزت‌نفس و کمک‌خواهی را تأیید کرد (Ningrum & Mulawarman, 2024). به نظر می‌رسد نوجوانانی که خودپنداره مثبت‌تر و احساس ارزشمندی بیش‌تری دارند، تمایل بیش‌تری به درخواست حمایت نشان می‌دهند و از سلامت روانی بهتری برخوردارند. در واقع عزت‌نفس می‌تواند به‌عنوان متغیر میانجی میان عوامل روانی - اجتماعی و سلامت روانی عمل کند (Chen & Cheng, 2023). مداخلات آموزشی نظیر آموزش راهبردهای فراشناختی و ارتقای سواد سلامت روان نیز می‌توانند هم عزت‌نفس و هم تمایل به کمک‌خواهی را افزایش دهند (Mardoukhi et al., 1398).

در مجموع، مرور مطالعات نشان داد که تقویت عزت‌نفس، کاهش انگ اجتماعی و ایجاد فضای پذیرنده در مدارس می‌تواند موجب بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان تیزهوش شود. این نتایج با تأکید سازمان جهانی بهداشت بر اهمیت سلامت روانی نوجوانان هم‌خوان است (Close, 2024).

نتایج مرور نظام‌مند حاضر نشان داد که سلامت روانی و هیجانی دانش‌آموزان تیزهوش به‌طور معناداری تحت تأثیر سطح عزت‌نفس و رفتار کمک‌خواهی آنان قرار دارد. عزت‌نفس به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادی شخصیت، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری خودپنداره، احساس ارزشمندی و توانایی مقابله با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی ایفا می‌کند. بر اساس یافته‌های پژوهش‌های متعدد (Liu et al., 2021; Riono & Setiyorini, 2025) عزت‌نفس بالا می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش بهزیستی روانی، تقویت انگیزش درونی و ارتقای عملکرد تحصیلی منجر شود. در مقابل، عزت‌نفس پایین با احساس ناکارآمدی، کاهش اعتماد به‌نفس، و بروز مشکلات هیجانی و تحصیلی همراه است.

در کنار عزت‌نفس، رفتار کمک‌خواهی نیز به‌عنوان یک راهبرد سازگارانه و نشانگر بلوغ هیجانی و اجتماعی، نقشی مهم در حفظ و ارتقای سلامت روان دارد. مطالعات نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که در رویارویی با استرس‌ها و مشکلات روانی تمایلی بیش‌تر به درخواست کمک از والدین، معلمان، مشاوران یا همسالان دارند، از سلامت روانی بالاتر و احساس حمایت اجتماعی قوی‌تری برخوردارند (Mojtabai et al., 2022). با این حال، موانعی همچون انگ اجتماعی، باور به خوداتکایی افراطی، کمال‌گرایی، و ترس از قضاوت دیگران مانع از بروز رفتار کمک‌خواهی به‌ویژه در میان دانش‌آموزان تیزهوش می‌شود (Yu et al., 2019; Ibrahim et al., 2025). این دانش‌آموزان به دلیل انتظارات بالای والدین و نظام آموزشی و نیز تمایل به حفظ تصویر فردی از توانمندی، گاه در برابر کمک گرفتن مقاومت نشان می‌دهند، که در بلندمدت می‌تواند به افزایش استرس، اضطراب و افت سلامت روانی آنان بینجامد (Golestaneh & Askari, 2013).

از سوی دیگر، بررسی مطالعات آزمایشی نشان داد که مداخلات آموزشی و روان‌شناختی مانند آموزش راهبردهای فراشناختی (Mardoukhi et al., 1398)، برنامه‌های تقویت سواد سلامت روان و کارگاه‌های ارتقای مهارت‌های ارتباطی می‌توانند به‌صورت

هم‌زمان موجب افزایش عزت‌نفس و تمایل به کمک‌خواهی در نوجوانان شوند. این رویکردها، افزون بر ارتقای سلامت روانی، زمینه‌ساز رشد مهارت‌های خودتنظیمی، همدلی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان تیزهوش نیز خواهند بود.

بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که سلامت روانی دانش‌آموزان تیزهوش مفهومی چندبعدی است که نیازمند توجه توأمان به عوامل درون‌فردی (مانند عزت‌نفس، خودپنداره و تاب‌آوری) و عوامل بین‌فردی و محیطی (مانند حمایت اجتماعی، نگرش فرهنگی به کمک‌خواهی و کیفیت تعاملات مدرسه‌ای) است. برای ارتقای این ابعاد، ضروری است که نظام آموزشی سیاست‌ها و برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای هدفمند را طراحی کند؛ از جمله آموزش مهارت‌های زندگی، برگزاری کارگاه‌های ارتقای عزت‌نفس، ایجاد فضاهای گفت‌وگو و مشاوره در مدارس و حذف نگرش‌های منفی نسبت به مراجعه به روان‌شناس یا مشاور. در نهایت، توصیه می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی و مداخله‌ای، تأثیر متقابل عزت‌نفس و کمک‌خواهی را در بافت‌های فرهنگی متفاوت بررسی کنند. بررسی تفاوت‌های جنسیتی، نقش خانواده و تأثیر مداخلات دیجیتال (نظیر مشاوره‌های آنلاین یا برنامه‌های آموزشی مبتنی بر فناوری) نیز می‌تواند به شناخت دقیق‌تر مسیرهای ارتقای سلامت روانی در این گروه از دانش‌آموزان منجر شود. در مجموع، تقویت عزت‌نفس و ترویج فرهنگ مثبت کمک‌خواهی، از مؤثرترین راهکارهای پایدار برای ارتقای سلامت روانی، بهزیستی هیجانی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان تیزهوش به‌شمار می‌رود.

References

- Adewuyi, H. O., & Dwarika, V. (2023). Psycho-Personological Correlates of Academic Help-Seeking Among In-School Adolescents. *Studies in Learning and Teaching*, 4(1), 195-204.
- Aguirre Velasco, A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., Rowe, S., & Silva Santa Cruz, I. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20, 293.
- Al Omari, O., Al Sawafi, A., Al-Adawi, S., Aldiabat, K., Al Dameery, K., ALBashtawy, M., Alkhalwaldeh, A., Musa, A., Al Sabei, S., Al Qadire, M., & Aljezawi, M. (2024). Assessing attitudes toward seeking psychological professional help among adolescents: The roles of demographics and self-esteem. *BMC Psychology*, 12, Article 772.
- Alfaiz, F. S. (2025). Prevalence and diversity of challenges faced by gifted students in Saudi Arabia: Insights from educational specialists. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 24(7), 65-90.
- Alharbi, N. (2022). Self-esteem: A concept analysis. *Nursing Science Quarterly*, 35(3), 327-331.
- Astrica, B. A., & Shodiq, S. F. (2024). The impact of anxiety on self-esteem in a religious educational environment. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 9(2), 238-251.
- Carlén, K., Suominen, S., & Augustine, L. (2023). The association between adolescents' self-esteem and perceived mental well-being in Sweden in four years of follow-up. *BMC Psychology*, 11, Article 413.
- Casino-García, A. M., Llopis-Bueno, M. J., & Llinares-Insa, L. I. (2021). Emotional intelligence profiles and self-esteem/self-concept: An analysis of relationships in gifted students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1006.
- Chen, X., & Cheng, L. (2023). Emotional intelligence and creative self-efficacy among gifted children: Mediating effect of self-esteem and moderating effect of gender. *Journal of Intelligence*, 11(1), 17.
- Chen, X., & Ma, R. (2023). Adolescents' self-esteem: The influence factors and solutions. *Journal of Education Humanities and Social Sciences*, 8, 1562-1566.
- Close, J.-P. (2024). Breaking with our heritage mental health – Empowerment. *Journal of Mental Health Disorders*, 4(1), 67-81.
- Eigenhuis, E., Waumans, R. C., Muntingh, A. D. T., Westerman, M. J., van Meijel, M., Batelaan, N. M., & van Balkom, A. J. L. M. (2021). Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study. *PLOS ONE*, 16(3), e0247516.
- Gerlovan, Y. E. (2024). The impact of self-esteem and mental health quality on the ability of young people to work. *Tavriyskyi Scientific Bulletin. Series: Economics*, 22(3), 61-66
- Golestaneh, S. M., & Askari, F. (2013). Help-seeking or help avoidance: Important motivational, personality and metacognitive antecedents role in help-seeking and help-avoidance between normal and gifted students. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2(3, Special Issue on Accounting and Management), 339-348.
- Ibrahim, N., Amit, N., Shahar, S., Wee, L.-H., Ismail, R., Khairuddin, R., Siau, C. S., & Mohd Safien, A. (2019). Do depression literacy, mental illness beliefs and stigma influence mental health help-seeking attitude? A

- cross-sectional study of secondary school and university students from B40 households in Malaysia. *BMC Public Health*, 19(Supplement 4), Article 544.
- Iswanto, E. D., & Ayubi, D. (2023). The relationship of mental health literacy to help-seeking behavior: Systematic review. *Journal of Social Research*, 2(3), 755–764.
- Krnjaić, Z., & Simić, N. (2024). Daroviti učenici o efikasnim školskim praksama - čemu nas je naučilo obrazovanje na daljinu tokom pandemije. *Nastava i vaspitanje*, 73(2), 217–235.
- Li, H., & Hao, F. (2025). The influence of physical activity on the mental health of high school students: The chain mediating effects of social support and self-esteem. *Scientific Reports*, 15, Article 11952.
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., & Yang, Y. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine*, 100(4), e24334.
- Mardoukhi, Mohammad Saeed, Kamar Zarrin, Hamid, & Khalednejad, Mona. (1398). Effect of teaching metacognitive strategies on academic self-esteem, perceived competence, and mental health of gifted female students in Karaj. *Royesh-e Psychology*, (36), 37–46. (Persian)
- Mirzaei, F., & Alifard, F. (1403). A review of academic help-seeking as a constructive learning approach and its mediating factors in academic achievement. *New Advances in Behavioral Sciences*, (57), 171–187. (Persian)
- Mojtabai, R., Evans-Lacko, S., Schomerus, G., & Thornicroft, G. (2016). Attitudes toward mental health help seeking as predictors of future help-seeking behavior and use of mental health treatments. *Psychiatric Services*, 67(6), 650–657.
- Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents – level and stability during a school year. **Norsk Epidemiologi*, 28*(1-2).
- Nagai, S. (2015). Predictors of help-seeking behavior: Distinction between help-seeking intentions and help-seeking behavior. *Japanese Psychological Research*, 57(4), 313–322.
- Nguyen, H. L. B., Huynh, S. V., & Bui, Q. H. (2024). Factors influencing help-seeking behavior for mental health problems in high school students. *Multidisciplinary Science Journal*, 7(4), 2025228.
- Ningrum, J. S., & Mulawarman, M. (2024). The influence of gratitude and self-esteem on psychological help-seeking behavior in vocational school students. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 5(2), 105–115.
- Özparlak, A., Karakaya, D., & Ozer, Z. C. (2023). The association of mental health literacy with mental well-being and help-seeking in young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 73(1).
- Persson, R., Cleal, B., Jakobsen, M., Villadsen, E., & Andersen, L. (2013). The relationship between self-efficacy and help evasion. *Health Education & Behavior*, 40(5), 1–5.
- Riono, M., & Setiyorini, E. (2025). The relationship between self-esteem and mental health of adolescents. *HealthGate*, 3(3).
- Rostami, M. (2023). Social support networks and mental health in gifted students. *The Psychological Research in Individuals with Exceptional Needs*, 1(4), 4–11.
- Seo, Y.-W., Choi, B.-R., Kim, M.-S., & Lim, M.-H. (2022). Exploring psychopathological and cognitive factors associated with help-seeking intentions among Korean high school students: A cross-sectional study. *Medicine*, 101(30), e29502.
- Sitnik-Warchulska, K., Wajda, Z., Wojciechowski, B., & Izydorczyk, B. (2021). The risk of bullying and probability of help-seeking behaviors in school children: A Bayesian network analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 640927.
- Suyitno, S. (2024). Gifted students: Analysis among psychological problems, social, and emotional well-being. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(5), 1302–1310.
- Tepe, A., Kurnaz, A., & Bural, B. (2022). Perceptions of gifted students on their levels of creativity. *International Journal of Special Education and Information Technology*, 8(1), 31–41.
- Townend, G., McGregor, M., Alonzo, D., & Nguyen, H. T. M. (2024). What would it take? Enhancing outcomes for high-ability students with disability. *Frontiers in Education*, 9.
- Türkman, B. (2020). The evolution of the term of giftedness & theories to explain gifted characteristics. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 7(1), 17–24.
- Villatoro, A. P., DuPont-Reyes, M. J., Phelan, J. C., & Link, B. G. (2022). “Me” versus “them”: How mental illness stigma influences adolescent help-seeking behaviors for oneself and recommendations for peers. *Stigma and Health*, 7(3), 300–310.
- Williams, J. D., & Takaku, S. (2011). Help seeking, self-efficacy, and writing performance among college students. *Journal of Writing Research*, 3(1), 1–18.
- Yu, S. H., Wright, B., Aguirre, D., Lazaro, Y. M., Kodish, T., & Lau, A. S. (2025). Determinants of stigma against help-seeking in schools and help-seeking behaviors of Asian American and Latinx youth experiencing

internalizing problems. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*.