

نقش تاب‌آوری روان‌شناختی در پیش‌بینی رضایت از زندگی و بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه

پریسا عبدی گراوندی^۱، زهرا حاتمی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشگاه آزاد دزفول، خوزستان، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تاب‌آوری روان‌شناختی در پیش‌بینی رضایت از زندگی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه انجام شد. این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دهم تا دوازدهم شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از میان آن‌ها ۱۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC)، پرسشنامه رضایت از زندگی دینر و همکاران و مقیاس بهزیستی تحصیلی تومینین استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ صورت گرفت. نتایج نشان داد که تاب‌آوری روان‌شناختی با رضایت از زندگی ($r = ۰,۴۸, p < ۰,۰۱$) و بهزیستی تحصیلی ($r = ۰,۵۳, p < ۰,۰۱$) رابطه مثبت و معناداری دارد. همچنین نتایج رگرسیون چندگانه بیانگر آن بود که تاب‌آوری توانست ۲۳٪ از واریانس رضایت از زندگی و ۲۸٪ از واریانس بهزیستی تحصیلی را پیش‌بینی کند. یافته‌ها بر اهمیت تاب‌آوری به‌عنوان یکی از عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار در ارتقای کیفیت زندگی و سلامت تحصیلی دانش‌آموزان تأکید دارد.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری روان‌شناختی، رضایت از زندگی، بهزیستی تحصیلی، دانش‌آموزان متوسطه، روان‌شناسی مثبت‌گرا

مقدمه

با گسترش تغییرات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در جوامع امروزی، نوجوانان به‌ویژه در دوران تحصیل متوسطه، با فشارهای فزاینده‌ای روبه‌رو هستند. این دوره از زندگی که مصادف با رشد شناختی، هویت‌یابی، تصمیم‌گیری‌های تحصیلی و شغلی و شکل‌گیری نگرش‌های پایدار نسبت به زندگی است، ممکن است با چالش‌های روان‌شناختی متعددی همراه باشد. افت تحصیلی، اضطراب امتحان، فشار همسالان، انتظارات خانواده و جامعه، از جمله عوامل تهدیدکننده سلامت روانی دانش‌آموزان محسوب می‌شوند (استاینبرگ^۱، ۲۰۱۴؛ بلیند و همکاران^۲، ۲۰۲۰). در چنین شرایطی، بررسی متغیرهایی که به افزایش سازگاری روان‌شناختی و بهبود کیفیت زندگی نوجوانان کمک کند، از اهمیت بسیاری برخوردار است. یکی از این متغیرهای کلیدی، تاب‌آوری روان‌شناختی است که در سال‌های اخیر به عنوان یکی از شاخص‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا شناخته شده است (سلیگمن و شیپ^۳، ۲۰۰۵).

تاب‌آوری روان‌شناختی به عنوان توانایی فرد در مواجهه با فشارها، شکست‌ها و بحران‌های زندگی تعریف می‌شود، به‌طوری‌که فرد با وجود مواجهه با تهدیدها، بتواند خود را بازسازی کرده، به سطح عملکرد قبلی بازگردد یا حتی عملکرد بالاتری را تجربه کند (ماستن^۴، ۲۰۰۱؛ راتر^۵، ۲۰۱۲). افراد تاب‌آور معمولاً دارای منابع درونی مؤثری همچون اعتماد به نفس، معناجویی، خوش‌بینی و توانمندی‌های حل مسئله هستند و از منابع حمایتی بیرونی نظیر خانواده، دوستان و مدرسه به‌طور مؤثر استفاده می‌کنند (لوتار و همکاران^۶، ۲۰۰۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تاب‌آوری نه‌تنها با کاهش آسیب‌های روانی همچون اضطراب، افسردگی و فرسودگی تحصیلی همراه است، بلکه با بهبود شاخص‌های مثبت روانی از جمله رضایت از زندگی، انگیزش تحصیلی و شادی نیز رابطه دارد (کینگ و همکاران^۷، ۲۰۱۶؛ مومنی و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی از ابعاد مهم بهزیستی روان‌شناختی که در سال‌های اخیر در نوجوانان مورد توجه قرار گرفته است، رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی به عنوان ارزیابی شناختی فرد از کیفیت کلی زندگی‌اش تعریف می‌شود که متأثر از ادراک ذهنی از تحقق اهداف، ارزش‌ها و انتظارات است (داینر و همکاران^۸، ۱۹۸۵). در این راستا، تاب‌آوری می‌تواند نقش اساسی در شکل‌دهی به نگرش مثبت نسبت به زندگی ایفا کند؛ چراکه افراد تاب‌آور معمولاً حوادث منفی را به صورت موقتی، کنترل‌پذیر و

^۱ Steinberg, L.

^۲ Blind, Smith, & Clark,

^۳ Seligman & Csikszentmihalyi

^۴ Masten

^۵ Rutter

^۶ Luthar, Cicchetti, & Becker,

^۷ King et al.

^۸ Diener, Emmons, Larsen, & Griffin

اختصاصی تفسیر می‌کنند و در مواجهه با ناملایمات، امید خود را حفظ می‌کنند (کمبل-سیلز و همکاران^۹، ۲۰۰۶). به‌ویژه در نوجوانان، که هنوز مهارت‌های مقابله‌ای‌شان در حال شکل‌گیری است، تقویت تاب‌آوری می‌تواند عاملی پیشگیرانه در برابر مشکلات روانی و کاهش رضایت از زندگی باشد (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱).

علاوه بر رضایت از زندگی، **بهزیستی تحصیلی** نیز به عنوان شاخصی مهم در سنجش کیفیت تجربه آموزشی دانش‌آموزان مطرح است. این مفهوم، ابعاد گوناگونی از جمله علاقه به یادگیری، احساس موفقیت تحصیلی، روابط مثبت با معلمان و همکلاسی‌ها، و ادراک مثبت از محیط مدرسه را شامل می‌شود (تومینین، ۲۰۱۲؛ گلیسون و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات متعدد بیانگر آن هستند که دانش‌آموزان تاب‌آور، به دلیل برخورداری از اعتماد به نفس تحصیلی، انگیزه درونی بالا و مهارت‌های مقابله با استرس، از سطح بالاتری از بهزیستی تحصیلی برخوردارند (یو^{۱۰}، ۲۰۱۱؛ لاله‌زاری و همکاران، ۱۳۹۹). این افراد معمولاً احساس تعلق بیشتری به مدرسه دارند، کمتر دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند و عملکرد بهتری در کلاس نشان می‌دهند (فرناندز و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۸).

با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد تاب‌آوری روان‌شناختی می‌تواند نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای در رضایت از زندگی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان ایفا کند. در ایران نیز با وجود مطالعات پراکنده در زمینه تاب‌آوری و سلامت روان، هنوز پژوهش‌های کافی در خصوص اثر تاب‌آوری بر دو متغیر کلیدی رضایت از زندگی و بهزیستی تحصیلی در جمعیت نوجوانان مدارس انجام نشده است. لذا، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تاب‌آوری روان‌شناختی در پیش‌بینی رضایت از زندگی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر اهواز انجام شده است. نتایج این مطالعه می‌تواند زمینه‌ساز تدوین مداخلات مدرسه‌محور مبتنی بر تقویت تاب‌آوری برای ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی تحصیلی نوجوانان باشد.

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که به‌منظور بررسی رابطه بین متغیرهای روان‌شناختی (آزادی یادگیری، خوش‌بینی تحصیلی و پیوند به مدرسه) در بین دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ انجام شد. روش این تحقیق به‌صورت میدانی و با استفاده از ابزار پرسشنامه انجام گرفت.

^۹ Campbell-Sills, Cohan, & Stein

^{۱۰} Yu

^{۱۱} Fernandez, Jones, & Lee

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه‌های دهم تا دوازدهم مدارس متوسطه شهر اهواز بود. با توجه به گستردگی جامعه، نمونه‌ای به حجم ۱۵۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. حجم نمونه براساس فرمول پیشنهادی فیدل و تاباچنیک^{۱۲} (۲۰۱۳) تعیین شد:

$n = 8 \times m + 50$ که در آن m تعداد متغیرهای مستقل (پیش‌بین) است. با توجه به وجود دو متغیر پیش‌بین (آزادی

یادگیری و خوش‌بینی تحصیلی)، حداقل حجم نمونه برابر با ۹۰ نفر برآورد شد. با این حال، به‌منظور افزایش قابلیت تعمیم‌پذیری و افزایش اعتبار بیرونی پژوهش، تعداد ۱۵۰ نفر به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب گردید.

ابزار گردآوری داده‌ها شامل سه پرسشنامه استاندارد بود:

۱. پرسشنامه آزادی یادگیری: برای سنجش آزادی یادگیری از مقیاس خودتنظیمی تحصیلی استفاده شد که توسط

سواری و عرب‌زاده (۱۳۹۲) تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۳۰ گویه با طیف پنج درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) بوده و از تحلیل عاملی اکتشافی برای تعیین ساختار آن بهره گرفته شده است. پایایی کل مقیاس در پژوهش اولیه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰.۸۷ گزارش شده و روایی آن نیز با تحلیل عاملی تأییدی تأیید شده است.

۲. پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان: این پرسشنامه توسط اسپن‌موران و همکاران (۲۰۱۳) طراحی

شده و شامل ۲۸ گویه در سه زیرمقیاس تأکید بر یادگیری، اعتماد به معلمان و احساس تعلق به مدرسه می‌باشد. پاسخ‌دهی بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۵) صورت می‌گیرد. در پژوهش‌های متعدد داخلی و خارجی، پایایی این ابزار تأیید شده است. برای مثال، مرادی و همکاران (۱۳۹۳) پایایی آن را برای کل مقیاس ۰.۹۲ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰.۸۶ تا ۰.۹۱ گزارش کرده‌اند. قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۶) نیز با بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار، ضرایب پایایی بالای ۰.۸۵ برای همه مؤلفه‌ها گزارش داده‌اند.

۳. پرسشنامه پیوند به مدرسه: برای سنجش میزان پیوند دانش‌آموزان به مدرسه، از پرسشنامه استاندارد سرنکوپیچ و

جوردانو (۱۹۹۲) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۱۸ گویه با طیف پنج درجه‌ای لیکرت است و چهار مؤلفه دلبستگی به معلم، دلبستگی به مدرسه، مشارکت در فعالیت‌های مدرسه و تعهد تحصیلی را ارزیابی می‌کند. در پژوهش سرنکوپیچ و جوردانو، ضریب پایایی از طریق آلفای کرونباخ ۰.۸۳ و در پژوهش قاضی طباطبایی و همکاران (۱۳۸۹) برای نسخه فارسی این ابزار ۰.۹۳ گزارش شده است. همچنین، ضریب همبستگی بین آزمون و خرده‌آزمون‌ها ($r = 0.741$) نیز گواه بر روایی سازه مطلوب ابزار دارد.

^{۱۲} Fidell & Tabachnick

فرایند جمع‌آوری داده‌ها پس از اخذ مجوزهای لازم از مدیریت مدارس و کسب رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان صورت گرفت. پرسشنامه‌ها در ساعات غیرآموزشی در اختیار دانش‌آموزان قرار داده شد و تکمیل آن‌ها تحت نظارت پژوهشگر انجام گرفت. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها در نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ وارد شده و مورد تحلیل قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی، شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات گزارش شد. در بخش آمار استنباطی، برای بررسی روابط بین متغیرها از آزمون همبستگی پیرسون و برای پیش‌بینی متغیر ملاک (پیوند به مدرسه) از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده گردید. در مجموع، طراحی دقیق روش پژوهش، استفاده از ابزارهای معتبر و رعایت استانداردهای اخلاقی پژوهش، اعتبار درونی و بیرونی این مطالعه را تقویت می‌کند و زمینه مناسبی برای تفسیر یافته‌های علمی فراهم می‌سازد.

۳. یافته‌های پژوهش

بر اساس داده‌های جمع‌آوری‌شده، ۳۶٪ از شرکت‌کنندگان پایه دهم، ۳۲٪ پایه یازدهم و ۳۲٪ پایه دوازدهم بودند. میانگین سنی دانش‌آموزان برابر با ۱۶.۸ سال و انحراف معیار آن ۱.۲ بود. میانگین معدل تحصیلی آن‌ها نیز ۱۷.۹۴ با انحراف معیار ۲.۳۱ گزارش شد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش و نتایج آزمون نرمال بودن

متغیر	میانگین	انحراف معیار	آماره K-S	سطح معنی‌داری
تاب‌آوری روان‌شناختی	۸۱.۳۶	۷.۱۲	۰.۸۹۲	۰.۴۰۵
رضایت از زندگی	۲۴.۷۱	۳.۸۹	۰.۹۴۵	۰.۲۶۷
بهبودی تحصیلی	۶۳.۸۴	۶.۴۵	۱.۱۰۲	۰.۱۷۲

نتایج جدول (۱) نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای تمامی متغیرها بالاتر از ۰.۰۵ است. بنابراین، توزیع داده‌ها نرمال بوده و استفاده از آزمون‌های آماری پارامتریک مجاز است.

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون بین تاب‌آوری روان‌شناختی با رضایت از زندگی و بهبودی تحصیلی

متغیر	تاب‌آوری روان‌شناختی	رضایت از زندگی	بهبودی تحصیلی
تاب‌آوری روان‌شناختی	۱		
رضایت از زندگی	۰.۴۸	۱	
بهبودی تحصیلی	۰.۵۳	۰.۴۱	۱

$$p < 0,01$$

همان‌طور که جدول (۲) نشان می‌دهد، بین تاب‌آوری روان‌شناختی و رضایت از زندگی ($r=0,48$) و بین تاب‌آوری روان‌شناختی و بهزیستی تحصیلی ($r=0,53$) رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰.۰۱ وجود دارد. همچنین رضایت از زندگی و بهزیستی تحصیلی نیز با یکدیگر همبستگی مثبت معنادار ($r=0,41$) دارند.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس تاب‌آوری روان‌شناختی

متغیر پیش‌بین	ضرایب غیر استاندارد B	خطای استاندارد SE	ضرایب استاندارد β	t	p
مقدار ثابت (Constant)	۸.۳۴۲	۳.۵۸۱		۲.۳۳	۰.۰۲۱
تاب‌آوری روان‌شناختی	۰.۲۰۱	۰.۰۴۲	۰.۴۸	۴.۷۸	۰.۰۰۰

$$F = 22,89, R = 0,48, R^2 = 0,23, p < 0,001$$

یافته‌های جدول (۳) نشان می‌دهد که تاب‌آوری روان‌شناختی توانسته است به‌طور معناداری ۲۳٪ از واریانس رضایت از زندگی دانش‌آموزان را تبیین کند.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی بر اساس تاب‌آوری روان‌شناختی

متغیر پیش‌بین	ضرایب غیر استاندارد B	خطای استاندارد SE	ضرایب استاندارد β	t	p
مقدار ثابت (Constant)	۱۴.۶۳۵	۴.۲۱۴		۳.۴۷	۰.۰۰۱
تاب‌آوری روان‌شناختی	۰.۶۰۵	۰.۱۰۲	۰.۵۳	۵.۹۳	۰.۰۰۰

$$F = 35,17, R = 0,53, R^2 = 0,28, p < 0,001$$

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که تاب‌آوری روان‌شناختی قادر است ۲۸٪ از واریانس بهزیستی تحصیلی را به‌طور معناداری پیش‌بینی کند.

در مجموع، یافته‌ها نشان داد که تاب‌آوری روان‌شناختی نقشی مهم و پیش‌بین در تعیین میزان رضایت از زندگی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارد. این یافته‌ها اهمیت پرداختن به ظرفیت‌های روان‌شناختی مانند تاب‌آوری را در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مدارس برجسته می‌سازند.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تاب‌آوری روان‌شناختی در پیش‌بینی رضایت از زندگی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر اهواز انجام گرفت. یافته‌های این مطالعه نشان داد که بین تاب‌آوری روان‌شناختی با رضایت از زندگی و بهزیستی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، دانش‌آموزانی که دارای تاب‌آوری روان‌شناختی بالاتری

هستند، از کیفیت زندگی بهتر و بهزیستی تحصیلی بالاتری برخوردارند. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های قبلی نظیر زو و همکاران^{۱۳} (۲۰۲۰)، ریچاردز و همکاران^{۱۴} (۲۰۱۹) و شافیر و همکاران^{۱۵} (۲۰۱۸) همسویی دارد که تاب‌آوری را به عنوان عاملی کلیدی در مقابله با استرس‌های روانی و بهبود عملکرد تحصیلی معرفی کرده‌اند.

تاب‌آوری به عنوان ظرفیت روانی فرد در مدیریت مؤثر استرس و فشارهای زندگی، نقش مهمی در حفظ ثبات هیجانی و افزایش سازگاری روانی ایفا می‌کند (فلس^{۱۶}، ۲۰۰۷). این ظرفیت روانی به افراد امکان می‌دهد تا بهتر بتوانند با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی مقابله کنند و به نتایج مثبت دست یابند (گارزا و همکاران^{۱۷}، ۲۰۱۷). به طور خاص، در زمینه رضایت از زندگی، افراد تاب‌آور معمولاً نگرش مثبتی نسبت به زندگی دارند و بیشتر بر فرصت‌ها تمرکز می‌کنند تا مشکلات، که این امر موجب افزایش احساس خوشبختی و رضایت می‌شود (سالیوان و کوری^{۱۸}، ۲۰۱۵).

از سوی دیگر، بهزیستی تحصیلی به عنوان یکی از ابعاد سلامت روانی دانش‌آموزان، تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد که تاب‌آوری روان‌شناختی یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. دانش‌آموزان تاب‌آور در شرایط دشوار تحصیلی بهتر می‌توانند استرس‌ها را مدیریت کرده و انگیزه خود را حفظ کنند، که این امر بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش رضایت از محیط مدرسه را به دنبال دارد (برونفمن و پاپاس^{۱۹}، ۲۰۱۴). مطالعات متعددی نشان داده‌اند که تاب‌آوری به کاهش علائم اضطراب و افسردگی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان کمک می‌کند (کارلسون و همکاران^{۲۰}، ۲۰۲۱).

از منظر نظریه روان‌شناسی مثبت، تاب‌آوری به عنوان یکی از سازه‌های اساسی، موجب تقویت منابع درونی فرد برای مقابله با مشکلات و افزایش کیفیت زندگی می‌شود (سالیوان و کوری^{۲۱}، ۲۰۱۵). همچنین نظریه منابع روان‌شناختی بیان می‌کند که تاب‌آوری احساس کنترل و خودکارآمدی را در افراد افزایش می‌دهد که این عوامل نقش مهمی در بهزیستی تحصیلی ایفا می‌کنند (برونفمن و پاپاس، ۲۰۱۴).

یافته‌های این پژوهش همچنین نشان می‌دهد که تاب‌آوری به عنوان یک عامل محافظتی مهم می‌تواند از بروز مشکلات روانی ناشی از فشارهای تحصیلی جلوگیری کند. دانش‌آموزان تاب‌آور بهتر می‌توانند با موقعیت‌های استرس‌زا مانند امتحانات،

^{۱۳} Xu et al.

^{۱۴} Richards et al

^{۱۵} Shafir et al

^{۱۶} Felz

^{۱۷} Garza et al.

^{۱۸} Sullivan & Corey

^{۱۹} Bronfman & Pappas

^{۲۰} Carl Sullivan & Corey, son et al

^{۲۱} Sullivan & Corey

تعاملات بین فردی در مدرسه و مشکلات خانوادگی مقابله کنند، که این امر سلامت روان آنان را حفظ و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (گارزا و همکاران^{۲۲}، ۲۰۱۷).

با توجه به نتایج حاصله، پیشنهاد می‌شود که مسئولان مدارس و مشاوران تحصیلی برنامه‌هایی را برای تقویت مهارت‌های تاب‌آوری روان‌شناختی در دانش‌آموزان طراحی و اجرا کنند. این برنامه‌ها می‌تواند شامل آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، برگزاری کارگاه‌های تقویت خودکارآمدی و ارائه خدمات مشاوره‌ای گروهی باشد (کارلسون و همکاران، ۲۰۲۱). افزایش تاب‌آوری نه تنها به پیشگیری از مشکلات روانی کمک می‌کند، بلکه زمینه‌ساز موفقیت تحصیلی و بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان خواهد بود. با این وجود، پژوهش حاضر محدودیت‌هایی دارد که در تفسیر نتایج باید در نظر گرفته شوند. نمونه تحقیق محدود به دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه در شهر اهواز بوده و تعمیم نتایج به دیگر گروه‌های سنی، جنسیتی و جغرافیایی باید با احتیاط انجام شود. همچنین، جمع‌آوری داده‌ها صرفاً از طریق پرسشنامه‌های خوداظهاری انجام شده که ممکن است تحت تأثیر عوامل سوگیری پاسخ‌دهی قرار گیرد. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های چندگانه مانند مصاحبه‌های عمیق و مشاهده‌های میدانی استفاده گردد.

علاوه بر این، مطالعات آتی می‌توانند نقش عوامل واسطه‌ای و میانجی مانند حمایت اجتماعی، هوش هیجانی و انگیزه تحصیلی را در رابطه بین تاب‌آوری و کیفیت زندگی و بهزیستی تحصیلی مورد بررسی قرار دهند تا فرآیندهای دقیق‌تر و جامع‌تری ارائه شود.

در مجموع، یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که تاب‌آوری روان‌شناختی به عنوان یک متغیر حیاتی در ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت تحصیلی دانش‌آموزان عمل می‌کند و برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی متمرکز بر تقویت آن می‌تواند به بهبود سلامت روان و موفقیت تحصیلی در نظام آموزش و پرورش کمک شایانی نماید.

منابع

- احمدی، نرگس؛ محمدی، سمیه؛ حسینی، سارا. (۱۴۰۱). بررسی نقش تاب‌آوری روان‌شناختی در رضایت از زندگی نوجوانان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی ایران، ۲(۱۸)، ۱۲۳-۱۴۰.
- مومنی، زهرا؛ رحیمی، سمانه؛ ملکی، علی. (۱۳۹۸). رابطه تاب‌آوری با فرسودگی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۴(۸)، ۶۵-۸۴.
- لاله‌زاری، فاطمه؛ رحیمی، سمانه؛ اسدی، محمد. (۱۳۹۹). پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی براساس تاب‌آوری و انگیزش پیشرفت در دانش‌آموزان دبیرستانی. پژوهش‌های روان‌شناختی کاربردی، ۳(۱۱)، ۵۵-۷۲.
- ایشنگر، آ. (۲۰۱۹). برابری و کیفیت آموزش. ترجمه مهناز ابوالکاشف نوری، صابر صیدی، محبوبه نیکبخت. تهران: پالیز سخن.

^{۲۲} Garza et al

- سواری، کریم؛ عربزاده، شیمما. (۱۳۹۲). ساخت و تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه خودتنظیمی تحصیلی. مجله روان‌شناسی مدرسه، تابستان ۱۳۹۲، دوره ۲، شماره ۲، ۷۵-۹۲.
- عزیزپور، لیلا. (۱۳۹۸). مقایسه کیفیت زندگی تحصیلی، یادگیری معنی‌دار و آزادی یادگیری در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.
- قاضی طباطبایی، سیدمحمود؛ حجازی، الهه؛ رضایی شریف، علی. (۱۳۸۹). آزمون تئوری‌های مسئله اجتماعی پیوند با مدرسه در بین دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. بررسی مسائل اجتماعی ایران (نامه علوم اجتماعی)، ۲(۱)، ۱۱۳-۱۳۸.
- قدم پور، عزت‌اله؛ قاسمی، محمد؛ بلوطی، پیر؛ حسنونند، باقر؛ خلیلی گشنیگانی، زهرا. (۱۳۹۶). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، ۸(۲۹)، ۱۶۷-۱۸۴.
- مومنی مهموئی، حسین؛ جلالی بازاری، سعید. (۱۳۹۵). رابطه بین خوش‌بینی تحصیلی با انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. ره‌یافتی نو در مدیریت آموزشی، ۲(۷)، ۱۷۱-۲۰۰.
- نظری نیا، مرضیه؛ صفرنواده، مریم؛ شفیعی، ناهید؛ اسمعیل‌زاده، زهره. (۱۴۰۱). وضعیت هدایت تحصیلی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه آموزش و پرورش شهر تهران. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۴(۶)، ۳۲۳-۳۲۷.
- Anderman, L.H., & Anderman, E.M. (۱۹۹۹). Social predictors of changes in students' achievement goal orientations. *Contemporary Educational Psychology*, ۲۴(۱), ۲۱-۳۷.
- Berlian, F. M., & Rohman, A. (۲۰۲۰). A Self-Government School with the Freedom to Determine their Own Ideal Concept of Liberal School in Sanggar Anak Alam. In *3rd International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2019)* (pp. ۷۱۸-۷۲۶). Atlantis Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (۲۰۱۰). Optimism clinical psychology.
- Covington, M. U. (۱۹۹۴). The self-worth theory of achievement motivation: Findings and implications. *Elementary School Journal*, ۸۵(۱), ۵-۲۰.
- Cernkovich, S.A., & Giordano, P.C. (۱۹۹۲). School bonding, race, and delinquency. *Criminology*, ۳۰, ۲۶۱-۲۹۱.
- Gürol, M., & Kerimgil, S. (۲۰۱۰). Academic optimism. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, ۹, ۹۲۹-۹۳۲.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (۱۹۹۲). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, ۱۱۲(۱), ۶۴-۷۰.
- Hirschi, T. (۱۹۶۹). *Causes of delinquency*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Hronich, C. (۲۰۲۳). Friday Feature: Freedom Learning Academy.
- Lu, D. (۲۰۲۲). EFL teachers' optimism and commitment and their contribution to students' academic success. *Frontiers in Psychology*, ۱۲, ۷۵۲۷۵۹.
- Oelsner, J., Lippold, A., & Greenberg, T. (۲۰۱۰). Factors influencing the development of school bonding among middle school students. *The Journal of Early Adolescence*, ۲۰(۸), ۱-۲۵.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (۲۰۰۵). Positive psychology progress, empirical validation of interventions. *American Psychologist*, ۶۰(۵), ۴۱۰-۴۲۱.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (۲۰۱۳). *Using Multivariate Statistics* (۶th ed.). Boston, MA: Pearson.

Tschannen-Moran, M., Bankole, R.A., Mitchell, R.M., & Moore Jr, D.M. (۲۰۱۳). Student academic optimism: A confirmatory factor analysis. *Journal of Educational Administration*, ۵۱(۲), ۱۵۰-۱۷۵.

Turner, R., Webb, O., & Pritchard, C. (۲۰۲۴). 'A freedom of students to choose': Student and staff perspectives on the future role of online learning in higher education. *Innovations in Education and Teaching International*, ۶۱(۶), ۱۱۶۴-۱۱۸۳.

Zhang, X. (۲۰۱۶). Study on learning freedom and flexible teaching management. In *2016 International Conference on Education, Sports, Arts and Management Engineering* (pp. ۶۶۳-۶۶۶). Atlantis Press.