ارتباط تاب آوری، استرس و خود کارآمدی با رضایت
از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا
و پایین

دکتر عباس ایوب‌خانی

چکیده
این پژوهش با هدف تعیین ارتباط تاب آوری، استرس و خود کارآمدی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین انجام شد. یک مطالعه همبستگی بود. آزمون‌های پژوهش و بدورنده که از مبانی دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین دیرسانتان های دخترانه به شکوه تصادفی ساده انجام شدند. برای جمع آوری داده‌ها از مقياس‌های تاب آوری، استرس، خودکارآمدی و رضایت از زندگی استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که تاب آوری، خودکارآمدی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا در مقایسه با دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین به طور معناداری بیشتر و استرس آنها کمتر است. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان داد که متغیرهای تاب آوری و استرس مثبت در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین و تاب آوری در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا به عنوان یکی از تغییرات پیش بینی کننده رضایت از زندگی بودند. این پایه‌ها تولید و نمایشگری مهتری در رسا دانشگاه و خدمات مشاوره‌ای برای دانش‌آموزان دارد.

کلید واژه‌ها:
تاب آوری، استرس، رضایت از زندگی، خود کارآمدی، پیشرفت تحصیلی

abolghasemi1344@uma.ac.ir

۹۰/۲/۳۸

۹۸/۱۲/۲۳
مقدمة

مسألة مؤقتية يافيقدان مؤقتية درام تحصيلن مهتمين دخًأغهير نظارة أمورشذ در
تعمامي جوامع است. مؤقتية ويشترث تحصيلي داش أمورشذ هر جامعاً نيشان دهندة مؤقتية
نظام أمورشذ در زمينة هدف يابي ودوجه به رفع نيازه يفردي است. اطلااعات موجود در
ساله في آخر شناده حضور بيشر دختران في صحة أمورشذ ويشترث تحصيلي أنهما
است وبه ساله، به درصد دانش أمورشذ دختر در پايه هات بالانتر دوره متوسطه و بش دانشكايمي
افروزه مي شرود. به طور مثال في سال تحصيلي 1980-81 داشين أمورشذ دختر در مقطع متوسطه
46 درصد و پسران 54 درصد و دانش أمورشذ دختر در مقطع متوسطه 49 درصد و پسران 51 درصد
بوذه اند. دانش أمورشذ دختر مقطع بش دانشكايمي 71 درصد و پسران 79 درصد بود.
براساس همین آمار درصد پسروی پسران در مقطع راهنمایی 86 و قبولی دختران 95/2 درصد
بوذه است (مرادي مقدم، 1383).

رضایت از زندگی یکی از عواملی است که تحت تأثیر مؤقتیت و شکست تحصیلی این
دانش آموزان قرار می گیرد؛ که به این مسأله در میان دانش آموزان، در مقایسه با متغیرهای دیگر،
به مرانه کمتر توجه شده است. رضایت از زندگی یکی از واکنش های انسانی در زندگی
فردي و اجتماعي و به عنوان ارزیابي كلي فرد از زندگي است. دينر 1 و همكاران (1985)
رضایت از زندگی را به عنوان قضاوت شخصي از سعادت و بهرورزي و كييغت زندگي مبني بر
معياره اتيمخاني هر فرد تعريف كرده اند. مفهوم رضایت به عنوان یک تجربه درونی است که
حضور مثبت هیجانها و نبود احساسات منفی را در بر میگیرد (روش 1993). رضایت درونی
اسانه‌ها، از رشد فردی، اجتماعی و منابع سازشی نشان می‌گیرد (فانتسک 4 و همکاران، 2006).
آریگلون- ساندرز 5 و همکاران (2004) در پژوهشی نشان دادند که کیفیت زندگی در دختران نسبت به

1. life satisfaction
2. Diener
3. Rode
4. Funk
5. Arrington-Sanders
ارتباط تاب آوری، اسستس و خودکارآمدی با رضایت از...

پسران پایین تر است. همچنین بیسیر و همکاران (۱۹۹) در پژوهشی در میان دانش‌آموزان دختر و پسر نشان دادند که رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دختر در مقایسه با پسران کمتر است.

تاب آوری۷ می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط استرس زا تغییر کند و افزایش رضایت از زندگی را باعث شود. تاب آوری روان‌شناختی به فردان پویای انطباق و سازگاری میثبط با تجارب تبخن و تاکید در زندگی متفاوت می‌باشد. در میان حمایت دانش‌آموزان دارای تاب آوری، به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی مؤفقت می‌شود. (کابیر و پادیلا، ۲۰۰۴) مارتین و مارش (۲۰۰۴) بررسی دانش‌آموزان دیرسانتین نشان دادند که میزان تاب آوری در کاهش یا افزایش انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان نقش مهمی دارد. مارتین (۲۰۰۴) با مطالعه دانش‌آموزان دیرسانتین نشان داد که عامل‌های خودکارآمدی، کنترل برنامه‌ریزی، اضطراب بایین و پشتکار و تلاش به عنوان پیشین کننده‌های مهم تاب آوری تحصیلی دانش‌آموزان هستند. همچنین لذت از مدرسه، مشارکت در کلاس و عزت نفس به عنوان پیشین کننده‌های مؤفقت تحصیلی دانش‌آموزان بودند. سامانی و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی بر روی دانشجویان نقش و استقلال هیجانات منفی را در رابطه بین تاب آوری و رضایتمندی از زندگی نشان دادند. رحمانیان و پیشرفت اصالت نژادی وزیکی (۱۳۸۷) در پژوهشی نشان دادند که تاب آوری و سرسختی توان پیشین معتقد سلامت روان را می‌دارند.

آنگ و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که تاب آوری و روانسلامی معناداری از پرهیزگی روانی و هیجانی را تنیب می‌کند. سطوح بالاتر تاب آوری، هیجان‌های منفی و منفی را پیش بینی می‌کند. تجربه هیجان‌های منفی به افراد دارای تاب آوری کمک می‌کند که توانا رد با...
استرس‌های روزمره بهتر مقایله کنند (بشارت، 1386). تگاده و فردریک سون (2004) نشان داد که تاب آوری با هیجان‌های مثبت رابطه مستقیم و با هیجان‌های منفی رابطه معکوس دارد. کوهن و همکاران (2009) با بررسی دانش‌آموختگان نشان دادند که هیجان‌های مثبت، افزایش تاب آوری و رضایت از زندگی را پیش به بین می‌کنند. کوک و همکاران (2007) از طریق مدل معادله ساختاری نشان دادند که با کاندور و وضعیت اقتصادی، متغیرهای هوش، نشانه‌های بروز سازی و شخصیت تاب آور، پیشرفت تحلیلی آبند و حال دانش‌آموختگان را پیش بینی می‌کند. کابل و واژن استاین (2001) در مطالعه‌ای نشان دادند که نقش وضعیت اجتماعی-اقتصادی در پیش بینی تاب آوری از طریق متغیرهای روشن‌سازی می‌باشد و تحصیلی تبیین می‌شود. در رابطه با تاب آوری، نتایج برخی از پژوهش‌ها بیان می‌کند که افزایش بهره‌بری روانی و رضایت از زندگی منجر شده است (سیمون، 1994؛ لازاروس، 2004؛ سامانی و همکاران، 1386). در برخی از پژوهش‌ها، تاب آوری بر گاهی هیجان‌های منفی و افزایش رضایت از زندگی تأثیر داشته است (گلوبرای و همکاران، 1385; ارنژیت و همکاران، 1386).

کوهن و همکاران (2009).

استرس ۵ و ارزیابی‌های منفی و مثبت از آن از متغیرهای دیگری است که بر رضایت از زندگی دانش‌آموختگان تأثیر می‌گذارد (نانتان، 2002). بهترین تجربه استرس بر بهره‌بری روشن‌سازی تأثیراتی به همراه دارد. به نظر می‌رسد که استرس از طریق کمک به تجربه عوامل مثبت به بهره‌بری و زندگی فرد و زندگی او را به مخاطره می‌اندازد (ترشیم و وولد، 2001). نکته جالب اهمیت این است که احتیاج‌های افزایش در مواجها با روابط دیگر استرس‌ها را به طور یکسانی تجربه نمی‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خوشبینی و استرس در پیش بینی رضایت

1. Tugade & Fredrickson
2. Cohn
3. Kwok
4. externalizing symptoms
5. Stress
6. Tennant
7. Torsheim & Wold
خودکارآمدی تحصیلی رابطه میثقت ضعیفی گزارش کرده اند(کارول و همکاران، 2009). در مجموع نتایج پژوهش‌ها حاکی است که بین افراد به‌پژوهش روانی و رضایت از زندگی رابطه و افراد رضایت از زندگی تأثیر داشته است. همچنین نتایج پژوهش‌ها حاکی است که می‌کندام، اما در پژوهش‌های محدودی این رابطه به دست نیامده است. هر چند در پژوهش‌ها خودکارآمدی به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده مهم رضایت از زندگی در دانش‌آموزان پیدا شد، اما در برخی پژوهش‌ها نتایج مربوط به رابطه بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی متناسب بوده است.

با توجه به درصد بالای افت تحصیلی در دانش‌آموزان و صرف هزینه‌های هنگفت سالانه در دیگر تکرر پایه تحصیلی و آسیب پذیری دانش‌آموزان از نظر روانی، اجتماعی، برخی به نشانه‌ای این سیستم در رضایت از زندگی دانش‌آموزان و گاه‌گاهی بافت‌های پژوهشی متفاوت، اهمیت ملاحظه شد. اگر این پژوهش را نشان می‌دهد، می‌توانیم این اختلاف در گروه در تأثیر متقابل متغیرها و تمرکز بر این متغیرها در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی باشد، و پایین از جنبه‌هایی است که در این پژوهش احتمالاً برای اولین بار بررسی می‌شود.

فرض اساسی پژوهش حاضر این بود که تاپ‌آوري، استرس و خودکارآمدی بارز‌تر از زندگی در دانش‌آموزان دیپزنتان رابطه دارد. فرض دیگر پژوهش این بود که بین در گروه در تأثیر متقابل متغیرها اختلاف وجود دارد.

روش پژوهش
پژوهش حاضر از نوع همبستگیی بود که به صورت گذشتگی نگر انجام شد. در این پژوهش تاپ آوری، استرس و خودکارآمدی به عنوان متغیرهای پیش بین و رضایت از زندگی به عنوان متغیر مالا در نظر گرفته شد. و رشته تحصیلی (علوم تجربی) کنترل شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر سوم دبیرستان رشته علوم تجربی شهر اردبیل در سال 88-878 بودند. از میان کلیه آزمون‌های 60 دانش‌آموز دارای پیشرفت تحصیلی
ابزار پژوهش

برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده شد:

الف: مقياس تاب آوری روشنایی: مقياس تاب آوری روشنایی 1 کانال و دویسون (2002) ساخته‌اند. این مقياس 25 سؤال و 4 خرد مقياس (احتمال عواطف منفی، جهت‌گیری هدف، مقابله معنوی و رهوشی) دارد که به صورت پنجم درجه‌ای توزیع می‌شود. ضریب پایایی همسانی درونی از طرفی ضریب آلفای کرونباخ این مقياس در دامنه‌ای از ۰.۸۷ تا ۰.۹۶ گزارش شده است. ضریب پایایی بزرگ‌ترین این مقياس ۰.۸۷ به دست آمده است. ضریب همبستگی این مقياس با پرسشنامه مقاومت آدامز و بلودن (۲۰۰۶) در یر پژوهش مقدامی در میان دانشجویان ضرایب

2 گزارش و سخنگویی‌های شدید: علوم تجربی، دانش آموزیان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین بر اساس معدل کل نمره‌های مندرج در پرونده تحصیلی شناسایی و نمونه مورد نظر به صورت تصادفی ساده انتخاب شد (از هر مدرسه ۱۰ دانش آموز دارای پیشرفت تحصیلی بالا و ۱۰ دانش آموز دارای پیشرفت تحصیلی پایین). علت انتخاب دانش آموزان دختر، مالمگین نمره‌های پایینتر اینها در رضایت و کیفیت زندگی در پژوهش‌های مختلف بوده است (برای مثال آریکتکنو- ساندرز و همکاران، ۲۰۰۶؛ بیسار و همکاران، ۲۰۰۹). در مطالعات همبستگی حداقل ۰.۳ نفر و در مطالعات مقایسه‌ای حجم نمونه حداقل ۱۵ نفر در هر گروه توصیه می‌شود (دالنر، ۱۳۸۰)، اما در پژوهش حاضر به مطور افزایش اعتبار باید هر گروه ۶۰ آزمودنی انتخاب شد.

1. Resilience Scale
2. Conner & Davidson
1. Perceived Stress Scale
2. Mimura & Griffiths
3. Self-Efficacy Scale
4. Nezami
1. The satisfaction with life scale
مردودی تجربه‌های تعلیمی ورزیده شد. قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چند متغیری، پیش از فرض همگنی واریانس با آزمون لوین بررسی شد. بر اساس نتایج جدول ۱، پیش از فرض همگنی واریانس‌ها در متغیرهای استرس، خودکارآمدی، ناب‌آوری و رضایت از زندگی دو گروه تایید شد. این آزمون برای هر یک از متغیرها معنادار بود. در نتیجه استفاده از آزمون‌های پارامتریک بلاحک شناخته شد. همچنین برای بررسی فرض همگنی کواریانس‌ها از آزمون باکس استفاده شد و نتایج نشان داد که مقدار باکس معنادار نبود و در نتیجه پیش از فرض تفاوت بین کواریانس‌ها برقرار است.

جدول ۱: نتایج آزمون لوین برای تاب آوری، استرس، خودکارآمدی و رضایت از زندگی در دانش‌آموختگان داخلی پیشرفته تحصیلی بالا و پایین

<table>
<thead>
<tr>
<th>آزمون لوین</th>
<th>سطح معنادار</th>
<th>D1</th>
<th>D2</th>
<th>F</th>
<th>متغیرها</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>استرس منفی</td>
<td>0/۳۲</td>
<td>111</td>
<td>111</td>
<td>1/۰۱</td>
<td>استرس منفی</td>
</tr>
<tr>
<td>استرس مثبت</td>
<td>0/۶۹</td>
<td>111</td>
<td>111</td>
<td>1/۰۶</td>
<td>استرس مثبت</td>
</tr>
<tr>
<td>ناب‌آوری</td>
<td>0/۸۹</td>
<td>111</td>
<td>111</td>
<td>1/۹۹</td>
<td>ناب‌آوری</td>
</tr>
<tr>
<td>خودکارآمدی</td>
<td>0/۸۶</td>
<td>111</td>
<td>111</td>
<td>0/۸۸</td>
<td>خودکارآمدی</td>
</tr>
<tr>
<td>رضایت از زندگی</td>
<td>0/۶۳</td>
<td>111</td>
<td>111</td>
<td>0/۸۸</td>
<td>رضایت از زندگی</td>
</tr>
</tbody>
</table>

آزمون باکس

<table>
<thead>
<tr>
<th>سطح معنادار</th>
<th>ف</th>
<th>مقدار باکس</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>استرس منفی</td>
<td>0/۳۲</td>
<td>۹/۸۳</td>
</tr>
<tr>
<td>استرس مثبت</td>
<td>0/۶۹</td>
<td>۱۱/۸۸</td>
</tr>
<tr>
<td>ناب‌آوری</td>
<td>0/۸۹</td>
<td>۱۱/۸۸</td>
</tr>
<tr>
<td>خودکارآمدی</td>
<td>0/۸۶</td>
<td>۱۱/۸۸</td>
</tr>
<tr>
<td>رضایت از زندگی</td>
<td>0/۶۳</td>
<td>۹/۸۳</td>
</tr>
</tbody>
</table>

در جدول ۲ نتایج آزمون معناداری تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) نشان می‌دهد که میان دانش‌آموختگان داخلی پیشرفته تحصیلی بالا و پایین خصاکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. می‌توان گفت که در واقع میانگین ضرایب همبستگی بین متغیرهای وابسته و عضویت گروهی است. نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنادار است و میان این تفاوت ۳۷ درصد است. به عنوان ۳۷ درصد واریانس به اختلاف بین دو گروه در تأثیر متقابل متغیرهای وابسته مربوط است.
جدول ۳ نتایج آزمون معناداری تحلیل واریانس چند متغیری بر میانگین نمره‌های تاب آوری، استرس و خودکارآمدی با رضایت از...

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیرها</th>
<th>نام آزمون</th>
<th>مقادیر</th>
<th>ف</th>
<th>df</th>
<th>خطا df</th>
<th>فرضية</th>
<th>مجدور اتا</th>
<th>مجدور اتا</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>گروه‌ها</td>
<td>اثر پیلاپی</td>
<td>0.370</td>
<td>0.075</td>
<td>12/078</td>
<td>115</td>
<td>5</td>
<td>0.670</td>
<td>0.030</td>
</tr>
<tr>
<td>گروه‌ها</td>
<td>لامبارد ویلکر</td>
<td>0.370</td>
<td>0.075</td>
<td>12/078</td>
<td>115</td>
<td>5</td>
<td>0.670</td>
<td>0.030</td>
</tr>
<tr>
<td>گروه‌ها</td>
<td>اثر مهیگ</td>
<td>0.370</td>
<td>0.075</td>
<td>12/078</td>
<td>115</td>
<td>5</td>
<td>0.670</td>
<td>0.030</td>
</tr>
<tr>
<td>گروه‌ها</td>
<td>پرکرین ریشه خطا</td>
<td>0.370</td>
<td>0.075</td>
<td>12/078</td>
<td>115</td>
<td>5</td>
<td>0.670</td>
<td>0.030</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول ۲ نتایج آزمون معناداری تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) را نشان می‌دهد که میانگین نمره‌های تاب آوری پیشرفت تحصیلی بالا و پایین حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته نشان دهنده مقدار دارد. مجدور اتا (که در واقع مجدور ضریب همبستگی بین متغیرهای وابسته و عضویت گروهی است) نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنادار است و میانگین تفاوت ۷ درصد است. بنابراین ۷ درصد واریانس به اختلاف بین دو گروه در تأثیر متقابل متغیرهای وابسته مربوط است.

جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس چند متغیری بر میانگین نمره‌های مورد مطالعه در دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیرها</th>
<th>پیشرفت بالا</th>
<th>پیشرفت بالا</th>
<th>X</th>
<th>SD</th>
<th>X</th>
<th>SD</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>استرس منفی</td>
<td>0.59</td>
<td>0.60</td>
<td>1</td>
<td>0.01</td>
<td>0.59</td>
<td>0.60</td>
</tr>
<tr>
<td>استرس منفی</td>
<td>0.59</td>
<td>0.60</td>
<td>1</td>
<td>0.01</td>
<td>0.59</td>
<td>0.60</td>
</tr>
<tr>
<td>نتایج آزمون دارای</td>
<td>0.59</td>
<td>0.60</td>
<td>1</td>
<td>0.01</td>
<td>0.59</td>
<td>0.60</td>
</tr>
<tr>
<td>خودکارآمدی</td>
<td>0.59</td>
<td>0.60</td>
<td>1</td>
<td>0.01</td>
<td>0.59</td>
<td>0.60</td>
</tr>
<tr>
<td>رضایت از زندگی</td>
<td>0.59</td>
<td>0.60</td>
<td>1</td>
<td>0.01</td>
<td>0.59</td>
<td>0.60</td>
</tr>
</tbody>
</table>

در جدول ۳ تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) نشان می‌دهد که دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا در مقایسه با دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا در متغیرهای تاب آوری (F = 0.15/141, F = 0.01/15/51), استرس منفی (F = 0.31/231), خودکارآمدی (F = 0.95/351) و رضایت از
هنا طور كه در جدول 4 ملاحظه می‌شود ضریب همبستگی پرسون نشان داد که بین تاب آوری و رضایت از زندگی در دانشآموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا (0.63) و پایین (0.43) رابطه مثبت معناوری وجود دارد. بین استرس منفی و رضایت از زندگی در دانشآموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا (0.49 و پایین (0.44) رابطه منفی معناوری وجود دارد. بین استرس منفی و رضایت از زندگی در دانشآموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا (0.62) و پایین (0.61) رابطه مثبت معناوری به دست آمد. همچنین بین شادکامی و رضایت از زندگی دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا (0.31) و پایین (0.65) رابطه مثبت معناوری به دست آمد (0.60).

جدول 5: خلاصه تحلیل رگرسیون چند متغیری برای پیش بینی رضایت از زندگی دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین از طریق تاب آوری، استرس و خودکارآمدی

<table>
<thead>
<tr>
<th>P</th>
<th>SS</th>
<th>df</th>
<th>SS</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>564</td>
<td>0</td>
<td>564</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>81.22</td>
<td>2</td>
<td>81.22</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>12.35</td>
<td>24</td>
<td>12.35</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1.23</td>
<td>88</td>
<td>1.23</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول 6: ضرایب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه با رضایت از زندگی

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیرهای پیشین</th>
<th>P</th>
<th>Beta</th>
<th>B</th>
<th>SE</th>
<th>R2</th>
<th>R</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>استرس منفی</td>
<td>0.1</td>
<td>0.32</td>
<td>0.38</td>
<td>0.32</td>
<td>0.12</td>
<td>0.25</td>
</tr>
<tr>
<td>استرس مثبت</td>
<td>0.7</td>
<td>0.34</td>
<td>0.45</td>
<td>0.34</td>
<td>0.13</td>
<td>0.26</td>
</tr>
<tr>
<td>تاب آوری</td>
<td>0.2</td>
<td>0.36</td>
<td>0.42</td>
<td>0.36</td>
<td>0.14</td>
<td>0.27</td>
</tr>
<tr>
<td>خودکارآمدی</td>
<td>0.5</td>
<td>0.38</td>
<td>0.44</td>
<td>0.38</td>
<td>0.15</td>
<td>0.28</td>
</tr>
</tbody>
</table>
بیرای تعیین تأثیر هر یک از متغیرهای استرس‌های مثبت و منفی، تاب آوری و خودکارآمدی بر واریانس رضایت از زندگی، از تحلیل رگرسیون به روش ورود استفاده شد.

بر اساس نتایج جدول ۵، میزان F مشاهده شده معنادار است (p<0.05) و حالت ۲۲ درصد از واریانس رضایت از زندگی را استرس‌های مثبت و منفی، تاب آوری و خودکارآمدی تبیین می‌کند. همانطور که ملاحظه می‌شود با توجه به مقدار بنا به ترتیب استرس مثبت (B+)، استرس منفی (B−)=-348 و تاب آوری (B=B−/B+)=0.77. تغییرات مربوط به رضایت از زندگی داشت. آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین را پیش بینی کنند.

جدول ۴: خلاصه نتایج رگرسیون چند متغیری برای پیش‌بینی رضایت از زندگی دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا

<table>
<thead>
<tr>
<th>P</th>
<th>F</th>
<th>df</th>
<th>SS</th>
<th>df</th>
<th>SS</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>656.42</td>
<td>2</td>
<td>1352.36</td>
<td>1</td>
<td>1356.76</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0.001</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>P</th>
<th>t</th>
<th>Beta</th>
<th>B</th>
<th>SE</th>
<th>R2</th>
<th>R</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>1/0.5</td>
<td>248</td>
<td>0/0.61</td>
<td>0/0.72</td>
<td>0/0.76</td>
<td>0/0.72</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0/0.5</td>
<td>248</td>
<td>0/0.61</td>
<td>0/0.72</td>
<td>0/0.76</td>
<td>0/0.72</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0/0.5</td>
<td>248</td>
<td>0/0.61</td>
<td>0/0.72</td>
<td>0/0.76</td>
<td>0/0.72</td>
</tr>
</tbody>
</table>

|      | 0/0.5 | 248 | 0/0.61 | 0/0.72 | 0/0.76 | 0/0.72 |

|      | 0/0.5 | 248 | 0/0.61 | 0/0.72 | 0/0.76 | 0/0.72 |

متغیرهای پیش‌بینی

بیرای تعیین تأثیر هر یک از متغیرهای استرس‌های مثبت و منفی، تاب آوری و خودکارآمدی بر واریانس رضایت از زندگی، از تحلیل رگرسیون به روش ورود استفاده شد.

بر اساس نتایج جدول ۵، میزان F مشاهده شده معنادار است (p<0.05) و حالت ۲۲ درصد از واریانس رضایت از زندگی را استرس‌های مثبت و منفی، تاب آوری و شاگردگان تبیین می‌کند. همانطور که ملاحظه می‌شود با توجه به مقدار بنا به ترتیب استرس آوری (B)=-348 و استرس منفی (B)=0.77. تغییرات مربوط به رضایت از زندگی داشت. آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا را پیش بینی کنند.
بحث و نتيجة

نتيجة بؤسهم نشان داد كه بين تاب أورى و رضايات من زندگی رابطه مثبت وجود دارد (0.10). و همچنین ضریب همبستگی بین تاب أورى و رضايات از زندگی در داشت آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا بیشتر است. این نتیجه بیان می کند که رابطه بین این دو مغیر در داشت آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا قوی تر بوده و تاب أورى بهتر می تواند رضايات از زندگی را در این داشت آموزان پیش بینی کند. این نتیجه با این پایه كوهن و همکاران (1972) همسو است که هیجان‌های مثبت و تاب آوری، رضايات از زندگی داشت آموزان را پیش بینی می کند. این نتیجه در راستای این پایه آگ اک و همکاران (1978) است که سطوح بالاتر تاب آوری، هیجانات مثبت و منفی را پیش بینی می کند. این نتیجه نشان می دهد که تجربه هیجان‌های مثبت به افراد دارای تاب آوری کمک می کند که بتواند با استرس‌های روزمره بهتر مقاومت کند. این نتیجه نیز در راستای این پایه سامانی و همکاران (1974) است که تاب آوری به واسطه کاهش مشکلات هیجانی (یا افزایش سطح سلامت روانی) رضايات از زندگی را افزایش می دهد. همچنین این نتیجه در راستای پایه‌های کوک و همکاران (1977)، کالب و رابن استاین (1991) و مارگوت و فردریک سون (1994) گوتهاند که تاب آوری به هیجان‌های مثبت رابطه مثبت و یا هیجان‌های منفی رابطه معکوس دارد. همچنین به اعتقاد آنها سطوح بالای تاب آوری به رشد کمک می کند تا عواطف مثبت به منظور پشت سر نهایان تجارب‌های ناپایدار و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند (باشت، 1938). به طور کلی تاب آوری مقابل مطلوب و مؤثر را در فرد افزایش داده، جهت کری که قصد را به زندگی مثبت کرده و در نتیجه عملکرد رضايات از زندگی را افزایش می دهد. ولف (1995) در زمینه تأثیر مثبت تاب آوری بر سلامت روان، بر یکی از اساسی افراد تاب آوری که سلامت روان را ارتقای می‌بخشد، مانند توان اجتماعی، توانمندی در حل مساله، خودگرایی و احساس هدفمندی و باور به آیندگی روش تائید دارد (رحبی، بیوگر و اصغر نزار فرد، 1377). کاربرد این پایه برای مردان و اولین مدارس، استفاده از روش‌های برای افزایش تاب آوری و امروزی در داشت آموزان است.

نتایج بؤسهم نشان داد که استرس‌های مثبت و منفی با رضايات از زندگی داشت آموزان دارای

1. Wolff
ارتباط ناب‌آوری، استرس و خودکارآمدی با رضایت از…

بیشتر تحت‌النظر بالا و پایین رابطه مثبتی دارد (۱۳۱/۲/۱). نتایج نیز نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین استرس و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای بیش‌تر تحت‌النظر بالا کمتر است. این تعبیه بیان می‌کند که رابطه بین این دو متغیر در دانش‌آموزان دارای بیشتر تحت‌النظر بالا ضعیف‌تر است. و اکثریت می‌توانند رضایت از زندگی آنها را بهتری بپیش‌بینی کنند. به‌عبارت دیگر، این دانش‌آموزان بهتر می‌توانند استرس‌های خود را تغییر دهند. این تعبیه با پژوهش‌های پژوهش‌های دیگر منابع مشابه (۱۲۰–۱۲۹) همبستگی (۸۰/۶) همبستگی دارد. تعبیه این پژوهش‌ها حاکی از این است که بین استرس و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین این تعبیه با این پیش‌بینی اکستریوما و همبستگی (۹۰/۶) همبستگی دارد که از میان دانش‌آموزان که سطح بالایی از استرس را داشتند، افراد دارای خلق بالاتر، در رضایت از زندگی نمره‌های بالاتری کسب کرده‌اند. در این تعبیه این می‌توان گفت که ارزیابی‌های دانش‌آموزان از استرس‌ها و به کارگیری روش‌های مقابله‌ای مؤثر، به‌منظور سبب مقاومت‌های رعایت‌کننده می‌دهد. ضعف مقاومت‌های رعایت‌کننده از استرس‌های زندگی و تحت‌النظر، آسیب پذیری روانی را افزایش می‌دهد (بشارت (۱۲۶) و موجب می‌شود فرد در زمینه تحت‌النظر کامبیز نشود و در نتیجه نارضایتی از زندگی را احساس کند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که بین خودکارآمدی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان رابطه مثبت وجود دارد. به این معنی که با افزایش خودکارآمدی، رضایت از زندگی دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. نتایج نیز نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین خودکارآمدی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای بیش‌تر تحت‌النظر بالا بیشتر است. این تعبیه بیان می‌کند که رابطه بین این دو متغیر در دانش‌آموزان دارای بیش‌تر تحت‌النظر بالا قوی‌تر است و باعث خودکارآمدی بیش‌تر می‌گردد. خودکارآمدی و رضایت از زندگی نشان می‌دهد که بیش‌تر قابلیت جنبه‌های مختلف سلامت روانی را بهتری بپیچ و در نتیجه به رضایت از زندگی در
دانش آموز منجر می‌شود (کارماس، 1386). همچنین خودکارآمدی کاهش انفعال و سازگاری فرد با مشکلات را موجب شده و شخص را به چالش با مسائل بری می‌انگیزد و مدیریت هر چه بهتر روابط می‌فرماید. رفتار می‌تواند به این طریق رضا یا هم‌میل، خودآگاهی و توانمندی دانش آموز را افزایش دهد.

۲: همچنین می‌توان این که گونه یک کرده که توانمندی دانش آموز از جمله خودکارآمدی و رضایت از خویشتن برای تعیین درمان‌گاه‌ها و کاهش استرس‌ها سبب می‌شود که مؤلفیت تحصیلی آنها تحت تأثیر قرار گیرد. به عبارت دیگر، خود کارآمدی در دانش آموزان به کارآیی امید و خوشبینی، رضایت از زندگی بالاتر را به همراه خواهد داشت. در تیم‌های این نتیجه می‌توان یک کرده که دانش آموزان دارای پیشرفتهای تربیتی بالاتر خودکارآمدی و ارزیابی مثبتی نسبت به خود و تحصیل بیدا می‌کنند و برای استمرار اختلاف رضایت از زندگی در آنها ارتقای می‌یابد. بعلاوه، دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالای خودکارآمدی کمتر و ارزیابی های منفی بیشتری نسبت به خود یدا کرده و در نتیجه رضایت از زندگی آنها تهدید می‌شود.

کاربرد این یافته برای مربیان، استفاده از روش‌هایی برای ارتقای خودکارآمدی دانش آموزان در تحصیل و زندگی است.

نتایج این پژوهش نشان داد که استرس‌های مثبت و منفی و تاب آوری در دانش آموزان دارای پیشرفتهای تربیتی بالایی و بالا به طور معناداری رضایت از زندگی را تیپین می‌کند. نقش این متفاوت‌ها در پیشرفت رضایت از زندگی در دانش آموزان دارای پیشرفتهای تربیتی بالا (حدود ۵۰ درصد) در مقایسه با دانش آموزان دارای پیشرفتهای تربیتی بالا (حدود ۲۲ درصد) بیشتر بود (p<.05). این نتایج نشان می‌دهد که نقش سه متغیر استرس مثبت، استرس منفی و تاب آوری از نظر تأثیر گذاری (مثبت و منفی بودن) بر رضایت از زندگی در دو معادله مربوط به دانش آموزان دارای پیشرفتهای تربیتی بالا و بالای یکسان بوده است. نتایج نشان می‌دهند که آزمون‌های متغیرهایی تأثیر استرس و تاب آوری است. کاربرد این یافته برای مربیان، استفاده از روش‌هایی می‌تواند با استرس و آموزش تاب آوری برای
ارتباط ناب‌آوری، استرس و خودکارآمدی با رضایت از...

ارتباط رضایت از زندگی دانش‌آموزان است. همچنین می‌توان بیان کرد دانش‌آموزی که از مهارت‌های لازم مانند تاب آوری، روش‌های مقابله با استرس و شاد بودن برخوردار نیست، در بروز ارتباط با دوستان، معلم و مدرسه توانایی زیادی کسب نمی‌کند و به دیل نداشتن تجربه‌های کافی در این زمینه، توانایی‌ها و استعدادها خود را منفی ارزیابی می‌کند و این امر می‌تواند عزت نفس او را کاهش دهد و در نهایت از نظر تحصیلی صدمه جدی بپیدا.

همچنین تناقض‌هایی که تاکید دارد در روابط بین دو گروه با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنا‌دار است و در ۷۳ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه حاصل تأثیر متقابل متغیرهای تاب آوری، استرس، خودکارآمدی و رضایت از زندگی است. به عبارت دیگر تاب آوری، خودکارآمدی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بیالا در مقایسه با دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین به طور معناداری بیشتر و استرس آنها کمتر است.

با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام شده، یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان با طراحی برنامه‌هایی برای افزایش تاب آوری و مقابله مناسب با استرس را فراهم کرد. استنبورگ و بری (1994) معتقدند که با آموزش مهارت‌های ارتباطی، مقابله و ابزار و چگونه می‌توان برای افزایش تاب آوری می‌تواند به دنبال ان رضایت از زندگی را افزایش داد. بررسی (سالمانی و همکاران، 1386) بررسی دانش‌آموزان دختر رشته علوم تجربی و پایه تحصیلی سهم و ملاک معدل تحصیلی در طبقه‌بندی دانش‌آموزان به عنوان پیشرفت تحصیلی باشد و باین از نکاتی است که باید به تعمیم پذیری تناوب به آن توجه کرده. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده، در میان دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی در تمام رشته‌ها انجام شود. توجه به آموزش تاب آوری برای مقابله با مشکلات به منظور کاهش اضطراب و تنش و استفاده از مدل معادله‌ساختاری از پیشنهادهای این پژوهش است.
Scholastic aptitude e academic performance relationships, Behavior cystic fibrosis, (1364), بررسی پایایی و روابط مقياس بوروری خودکارآمدی عمومی در دانشجویان، مجله اندیشه‌های تربیتی، دوره 2، شماره‌های 1 و 2، ص 114-129.

رژیمیان پوگر، اسحق: علم اصغر نژاد فرد، (1387)، رابطه سطحی روان‌شناختی و خودتا نآوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده زلزله شهربانی، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناختی پایتخت ایران، سال چهاردهم، شماره 1، 62-70.

سالانی، سیامک، بهار می‌کار، نرگس صحراگرد، (1365)، تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی، مجله روانپزشکی و روان‌شناختی پایتخت ایران، 13 (3)، 295-300.

مدائری، فاطمه، (1388)، بررسی ارتباط تاب آوری، روش‌های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی با وضعیت روانی زنان دانشگاهی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه محقق اردبیلی، محمدی، مسعود، (1384)، بررسی عوامل مؤثر بر نآوری در افراد در معرض خطرسوء مصرف مواد، پایان نامه دکتری، دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی، تهران.

میرادی مقدم، محمود، (1383)، نگاهی به آمار نتایج امتحانات سال تحصیلی، پژوهش‌نامه آموزش پژوهشکده تعلیم و تربیت، شماره 37، 72.


Chang, E, C & Sanna, L, J, (2003). Experience of life hassles and psychological adjustment among adolescents: Does it make a difference if one is optimistic or pessimistic?, *Personality and Individual Differences*, 34, 867-879.


