

تاب آوری تحصیلی و رضایت از زندگی

□ مریم کهریزی
کارشناس ارشد مشاوره

رابطه تاب آوری با عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی دانش آموزان مقطع متوسطه کرمانشاه

چکیده

این پژوهش به منظور بررسی رابطه تاب آوری با عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرمانشاه صورت گرفته است. جامعه آماری شامل دانش آموزان ناحیه ۳ شهر کرمانشاه به تعداد ۶۰۰۰ نفر بود. برای نمونه گیری از جامعه مذکور از روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای استفاده شد. گروه نمونه شامل ۴۰۰ نفر بود. آزمون های استفاده شده در این پژوهش، آزمون رضایت از زندگی داینر (SWLS) و آزمون تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی (محاسبه فراوانی، درصد، انحراف معیار و دامنه تغییرات) و آمار استنباطی (رگرسیون، تحلیل واریانس یک راهه، آزمون تعقیبی توکی) استفاده شد. نتایج نشان داد که بین تاب آوری و رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی و بین میزان تاب آوری و عملکرد دانش آموزان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین بین رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی، و بین میزان تاب آوری و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

کلیدواژه ها: تاب آوری، رضایت از زندگی، عملکرد تحصیلی

در جهان کنونی عملکرد تحصیلی^۱ از اهمیت برخوردار است. جوامع پیشرفته و در حال پیشرفت تأکید زیادی بر عملکرد، رقابت و پیروزی دارند. عملکرد تحصیلی به تمامی درگیری های دانش آموز در محیط مدرسه اشاره دارد که در برگیرنده خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، برنامه ریزی، فقدان کنترل پیامد و انگیزش است (درتاج، ۱۳۸۳)، (به نقل از پولادی، ۱۳۷۹). پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، یکی از شاخص های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش ها و کیش های این نظام، در واقع برای جامعه عمل پوشاندن به این امر است. به عبارتی، جامعه و به طور ویژه آموزش و پرورش، به سرنوشت فرد، رشد و تکامل موفقیت آمیز وی و جایگاه او در جامعه، علاقه مند و در این باره نگران اند و انتظار دارند فرد از جوانب گوناگون، اعم از ابعاد شناختی، کسب مهارت و توانایی و نیز ابعاد شخصیتی، عاطفی و رفتاری، آن چنان که باید، پیشرفت و تعالی یابد (فراهانی، ۱۳۷۳).

با توجه به اینکه میزان پیشرفت و افت تحصیلی یکی از ملاک های کارایی نظام آموزشی است، کشف و بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر

عملکرد تحصیلی، به شناخت بهتر و پیش‌بینی متغیرهای مؤثر در مدرسه می‌انجامد. مسئلهٔ اُفت تحصیلی زمانی اهمیت بیشتری می‌یابد که بدانیم بسیاری از دانش‌آموزان توانایی لازم را برای کسب موفقیت دارند ولی موفق نمی‌شوند (بیابانگرد، ۱۳۸۰). عوامل متعددی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارند که می‌توان آن‌ها را به دو دستهٔ عوامل درونی (شخصی) و بیرونی (محیطی) تقسیم کرد. عوامل درونی شامل: هوش، انگیزش^۲، تاب‌آوری^۳، عزت‌نفس^۴، خودپنداره^۵، رضایت از زندگی^۶ و ... و عوامل بیرونی شامل خانواده، معلم، تجهیزات و فضای آموزشی و ... است. البته این دو، تا حدی با یکدیگر در تعامل اند (بین کلمز و کلارک، به نقل از رحیمی، ۱۳۸۷).

یکی از متغیرهای مهم که با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد، رضایت از زندگی است (فرینتزل^۷، ۱۹۸۴، به نقل از پاییزی، ۱۳۸۵). رضایت از زندگی به شیوه‌های گوناگون تعریف شده است؛ مثلاً آنگوس کمپل^۸ و همکارانش ۱۹۷۴؛ به نقل از سوزا و سانجا^۹، (۲۰۱۰) رضایت از زندگی را تفاوت بین آنچه شخص می‌خواهد و آنچه هست دانسته‌اند و در حقیقت، تفاوت بین واقعیت و ایدئال را مطرح کرده‌اند. رضایت از زندگی نگرش فرد و ارزیابی عمومی وی از کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربهٔ آموزشی است (زکی، ۱۳۸۵).

محققان با بررسی نمونه‌های مختلف افراد دریافته‌اند که سطح رضایت از زندگی در میان افراد زیر ۲۵ سال بالاست و به تدریج در ۴۵ تا ۵۵ سالگی از آن کاسته می‌شود و دوباره در آخرین سال‌های عمر افزایش می‌یابد (دینر^{۱۰}، ۱۹۹۰). رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او می‌باشد. به بیان دیگر، هرچه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر شود، رضایت‌مندی او کاهش می‌یابد (زکی، ۱۳۸۶). نوجوانانی که احساس شادکامی و رضایت از زندگی در آن‌ها بالاست، در عملکرد تحصیلی فعال‌ترند و پیشرفت تحصیلی بیشتری دارند.

اسکات، شانن و کارولیل^{۱۱} (۲۰۰۴) نشان دادند دانش‌آموزانی که رضایت‌مندی بالایی از زندگی دارند، بیشتر با تکالیف درگیر می‌شوند و آن‌ها را بهتر انجام می‌دهند و در انجام تکالیف، بیشتر به توانایی‌های شخصی خود می‌اندیشند تا به شانس و عوامل بیرونی. آنان می‌توانند با فشارهای روانی بهتر و سازنده‌تر مقابله کنند. این دانش‌آموزان در ارتباط، همکاری و برقراری روابط اجتماعی با دیگر افراد، معلمان و همسالان خود توانمندند (یادگاری، ۱۳۸۴).

یکی دیگر از مؤلفه‌هایی که بر عملکرد تحصیلی تأثیر دارد تاب‌آوری یا سرسختی روان‌شناختی^{۱۲} است. **گارمزی و ماستون^{۱۳}** (۱۹۹۱) تاب‌آوری را چنین تعریف می‌کنند: «یک فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز به رغم شرایط چالش‌انگیز و تهدیدکننده». تاب‌آوری به زبان ساده، سازگاری

مثبت است در واکنش به شرایط ناگوار (والر، ۲۰۰۱). تاب‌آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. تاب‌آوری قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی-معنوی، در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز می‌باشد. از این رو نمی‌توان آن را معادل بهبودی دانست؛ چون در بهبودی، فرد پیامدهای منفی و مشکلات هیجانی، عاطفی را تجربه می‌کند (یونانو^{۱۴}، ۲۰۰۴).

کامپفر^{۱۵} (۱۹۹۱) معتقد است که تاب‌آوری یا بازگشت به تعادل پایه است یا رسیدن به تعادلی سطح بالاتر و قاعداً باید موجبات سازگاری موفق در زندگی را فراهم آورد (جوکار، ۱۳۸۶). تاب‌آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت‌کنندهٔ فعال و سازندهٔ محیط پیرامون خود است. **باسو^{۱۶}** (۲۰۰۴) نشان داد که ناخرسندی دربارهٔ زندگی به دنبال کاهش تاب‌آوری در فرد است. در تحقیق **رحیمیان بوگر و اصغرنژاد** (۱۳۸۷) بین تاب‌آوری و سلامت روانی - بدنی رابطهٔ مثبت به دست آمد و مشخص شد افراد دارای تاب‌آوری بالا، در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌کنند. پژوهش اخیر نشان داد که تاب‌آوری می‌تواند به صورت معناداری سلامت روان را پیش‌بینی نماید. **سامانی، جوکار و صحراگرد** (۱۳۸۶) گزارش دادند که بین تاب‌آوری و رضایت‌مندی از زندگی ارتباط غیرمستقیم و معناداری وجود دارد؛ یعنی تاب‌آوری باعث کاهش سطح احساسات منفی می‌شود.

امروزه اُفت تحصیلی یکی از نگرانی‌های مهم خانواده‌ها و دست‌اندرکاران تعلیم‌وتربیت است. هر ساله شمار زیادی از دانش‌آموختگان کشورهای جهان با پدیدهٔ اُفت تحصیلی روبه‌رو می‌شوند. این پدیده افزون بر آثار سوء اقتصادی در شکل ملی و زیان‌های هنگفت اقتصادی، که به دلیل تکرار پایه یا صرف هزینهٔ مجدد به جامعه و دانش‌آموخته تحمیل می‌کند، آثار ناگواری نیز بر سلامت روانی دانش‌آموزان دارد و نگرانی‌هایی برای خانواده‌ها به وجود می‌آورد. بسیاری از اولیا و مربیان هنگام اظهارنظر در خصوص عدم موفقیت دانش‌آموزان خود به عواملی مهم‌تر از ناتوانی ذهنی آن‌ها اشاره می‌کنند.

از آنجا که می‌بینیم دانش‌آموزان بدون دلایل فیزیولوژیکی ناتوانی‌های ذهنی اُفت تحصیلی دارند این سؤال مطرح می‌شود که عوامل عدم موفقیت تحصیلی آنان کدام‌اند. آیا این عوامل مربوط به مسائل یادگیری و توانایی‌های شناختی فردند؟ آیا عوامل روحی و روانی نیز می‌توانند در این مسئله نقش داشته باشند؟ آیا بین میزان تاب‌آوری و رضایت از زندگی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های ناحیهٔ ۳ کرمانشاه رابطه‌ای وجود دارد؟ تاب‌آوری و رضایت از زندگی تا چه میزان در عملکرد تحصیلی دخالت دارد؟

روش

در این پژوهش از روش همبستگی استفاده شده است. تاب‌آوری و رضایت از زندگی به‌عنوان متغیر پیش‌بینی و عملکرد تحصیلی به‌عنوان متغیر ملاک منظور شدند. داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره، هم‌زمان آزمون شدند.

جامعه آماری، حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش‌آموزان دختر سال اول، دوم و سوم رشته‌های نظری ناحیه ۳ کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ بودند و حجم جامعه برابر با ۶۰۰۰ نفر بود. نمونه این پژوهش براساس جدول مورگان (۱۹۷۵) مشتمل بر ۳۶۱ دانش‌آموز از مدارس این ناحیه بود که برای انتخاب آن‌ها از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد و برای بالا بردن

سطح تعمیم نمونه به ۴۰۰ نفر افزایش یافت. به این صورت که متناسب با ظرفیت و تعداد دانش‌آموزان سال اول، دوم و سوم اعضای نمونه انتخاب شدند. از میان ۱۵ دبیرستان، ۴ دبیرستان به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و در پایان، از میان کلاس‌های هر رشته، یک کلاس به تصادف انتخاب و از همه دانش‌آموزان آن کلاس خواسته شد تا آزمون‌های موردنظر را تکمیل کنند.

ابزارهای پژوهش

۱. مقیاس تاب‌آوری کونور-دیویدسون

این پرسش‌نامه را که کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی (۱۹۹۱-۱۹۷۹) حوزه تاب‌آوری تهیه کرده‌اند، ابزاری ۲۵ سؤالی است که سازه تاب‌آوری را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از صفر تا چهار می‌سنجد. حداقل نمره تاب‌آوری آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر نمره وی صد است که محمدی (۱۳۸۴) آن را برای استفاده در ایران هنجاریابی کرده است. نقطه برش آن برای افراد عادی $۸۰/۴$ می‌باشد. برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله محاسبه و سپس از روش تحلیل عامل بهره گرفته شد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به جز گویه ۳، ضریب‌های بین $۰/۴۱$ تا $۰/۶۴$ را نشان داد. سپس گویه‌های مقیاس به روش مؤلفه‌های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. پایایی این آزمون به کمک ضریب آلفای کرونباخ برابر با $۰/۸۷$ به‌دست آمده است (جوکار، ۱۳۸۶).

۲. مقیاس رضایت‌مندی از زندگی داینر

این مقیاس پنج‌گویه‌ای توسط داینر و همکارانش (۱۹۸۵) برای سنجش میزان رضایت کلی از زندگی تهیه شده است. داینر و همکارانش، روایی (به شیوه همگرا و افتراقی) و پایایی (آلفای کرونباخ برابر با $۰/۸۵$) مطلوبی برای این مقیاس گزارش کرده‌اند. در این مقیاس در برابر هر گویه طیف لیکرت پنج نمره از کاملاً راضی‌ام (۴) تا کاملاً ناراضی‌ام (۰) قرار دارد. این مقیاس توسط خیر و سامانی (۱۳۸۳) برای استفاده در ایران مورد انطباق قرار گرفته و شواهد روایی و پایایی آن مطلوب گزارش شده است (به نقل از جوکار، ۱۳۸۵). در پژوهشی که





بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین میزان تاب‌آوری و رضایت از زندگی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان صورت گرفته است. یافته‌ها نشان داد که بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی با عملکرد تحصیلی، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. در واقع تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (والر، ۲۰۰۱). تاب‌آوری صرف، مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامون خود است.

تاب‌آوری، قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی، روانی و معنوی، در شرایط مخاطره‌آمیز است. از این رو نمی‌توان آن را معادل بهبودی دانست؛ چون در بهبودی، فرد پیامدهای منفی و مشکلات هیجانی، عاطفی را تجربه می‌کند (بونانو، ۲۰۰۴). کامپفر (۱۹۹۹) معتقد است تاب‌آوری بازگشت به تعادل پایه است یا رسیدن به تعادل در سطح بالاتر و قاعدتاً باید موجبات سازگاری موفق در زندگی را فراهم آورد (جوکار، ۱۳۸۶).

تاب‌آوری میزان سلامت روانی و رضایت‌مندی از زندگی بود اما چگونگی این تأثیرگذاری بر دو متغیر سلامت هیجانی و رضایت‌مندی از زندگی متفاوت است. به این ترتیب که متغیر تاب‌آوری بر سلامت هیجانی اثر مستقیم و بر میزان رضایت‌مندی از زندگی اثر غیرمستقیم داشته است. به بیان دیگر، نخستین اثر ارتقای توانمندی‌های فرد در زمینه تاب‌آوری، کاهش مشکلات روانی و هیجانی و همچنین افزایش میزان سلامت روانی و نتیجه این دو، افزایش میزان رضایت‌مندی فرد از زندگی است. این نتایج با مطالعه سیلیمن^{۱۷} (۱۹۹۴) و لازارس^{۱۸} (۲۰۰۴) در رابطه با نقش مؤثر تاب‌آوری در میزان سلامت روانی و رضایت از زندگی

جوکار (۱۳۸۵) بر روی ۵۷۷ دانش‌آموز دبیرستانی انجام داده، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۰ و روایی آن را به شیوه تحلیل عاملی محاسبه کرده است. نتایج حاکی از وجود یک عامل کلی در مقیاس است که می‌توانست بیش از ۵۴ درصد از واریانس را تبیین نماید (نصیری و جوکار، ۱۳۸۶).

۳. عملکرد تحصیلی

معدل دانش‌آموز در پایان سال تحصیلی ۱۳۹۱ - ۱۳۹۰.

نتیج

تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که ۲۵ درصد (۱۰۰ نفر) از دانش‌آموزان ۱۵ ساله، ۳۷/۵ درصد (۱۵۰ نفر) ۱۶ ساله و ۳۷/۵ درصد (۱۵۰ نفر) ۱۷ ساله بوده‌اند. برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیر تاب‌آوری با ضریب رگرسیونی ۰/۰۵۶ و بتای ۰/۳ در سطح ۰/۰۱ معنادار است اما متغیر رضایت از زندگی با ضریب رگرسیونی ۰/۰۵ و بتای ۰/۰۷۶ معنادار نمی‌باشد؛ یعنی توان پیش‌بینی متغیر ملاک را ندارد. همچنین، متغیر تاب‌آوری با ضریب تعیین ۰/۱۲ قادر است متغیر ملاک را پیش‌بینی کند. خلاصه نتایج را در جدول ۱ مشاهده می‌کنید.

جدول ۱. تحلیل رگرسیون تأثیر رضایت از زندگی و تاب‌آوری

متغیر	M	s.d	B	β	t	gis
تاب‌آوری	۵۸/۲۵	۱۵/۸۰۹	۰/۰۵۶	۰/۳۰۳	۵/۵۳۶	۰/۰۱
رضایت از زندگی	۱۰/۸۴	۴/۳۲۸	۰/۰۵۱	۰/۰۷۶	۱/۳۸۰	۰/۱۶

$$R^2 = 0/121, N = 400$$

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|--|----------------|
| 1. Academic performance | 14. Bonano |
| 2. Motivation | 15. Campfer |
| 3. Resilience | 16. Basou |
| 4. Self-esteem | 17. Silimen |
| 5. Self-concept | 18. Lazars |
| 6. Life satisfaction | 19. Antonuskey |
| 7. Frintes | 20. Gozef |
| 8. Campel | |
| 9. Sosa & sanja | |
| 10. Diner | |
| 11. Scottm M & Shannonn J & Corolil, D | |
| 12. Hardiness Inventory | |
| 13. Matson | |

منابع

۱. اصغری هرندی، محمدرضا، «بررسی و مقایسه رابطه تاب‌آوری و مهارت کنار آمدن با رضایت شغلی کارکنان بنیاد مستضعفان و جانبازان انقلاب اسلامی شهر تهران» پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۸۲.
۲. بیابانگرد، اسماعیلی، روان‌شناسی نوجوانان، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۸۰.
۳. پاییزی، مریم، «بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان‌های تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا (ص)، ۱۳۸۵.
۴. پولادی، محمدعلی، «بررسی عوامل مهم آفت تحصیلی در دبیرستان‌های پسرانه شهرستان اهواز»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۷۹.
۵. جوکار، بهرام، «نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی»، فصلنامه روان‌شناسی معاصر، سال سوم، شماره ۱، ۱۳۸۶.
۶. رحیمی، معصومه، «بررسی عوامل مرتبط با آفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ۱۴ تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۸۷.
۷. رحیمیان بوگر، اسحق؛ و فرید، اصغرنژاد، «رابطه سرسختی روان‌شناختی و خودتاب‌آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده از زلزله شهرستان بم»، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، شماره ۱، ۱۳۸۷.
۸. زکی، محمدعلی، «اعتباریابی مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش‌آموزان»، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۱، ۱۳۸۵.
۹. سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام؛ صحراگرد نرگس، «تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایت‌مندی از زندگی، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۳، ۱۳۸۶.
۱۰. نصیری، حبیب‌اله و بهرام، جوکار، معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان، مجله پژوهش زنان، دوره ششم، شماره ۲، ۱۳۸۶.
۱۱. یادگاری، هاجر، «بررسی رابطه میزان گذشت و رضایت از زندگی در میان پرستاران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا، ۱۳۸۴.
۱۲. نادری، فرح؛ و مونس، حسینی، «رابطه امید به زندگی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران، فصلنامه زن و جامعه، سال اول، شماره ۲، ۱۳۸۹.
13. Bonano, A. G. (2004). **Looss, trauma, and human resilience**. American Psychologist, 59, 30 – 38.
14. Danon., & Halper (2002). **Satisfaction with life scale**. [http://www.Satisfactionwithlife Intro. Html](http://www.SatisfactionwithlifeIntro.Html).
15. Garnezy, N., & Masten, A. (1991). **The protective role of competence indicators in children at risk**.
16. Waller, M.A.(2001). **Resiliience in ecosystemic context: Evolution of the concept**. American Journal of Orthopsychiatry. 71 (3), 290_ 297.
17. Kumpfer, KL. (2002). **Factors and processes Contributing to Resilience**. Kluwer Academic Publishers. New York.
18. Luthar, S.S., & Chetti, D. (2000). **The construct of resilience, Implications for intervention and social policy**. Develop and psychopath.
19. Scott, H. Shannon, L. & Curoline, L. (2004). **"Life satisfaction in Children and youth empirical foundation and implications for school Psychologist"** Psychology in the schools. Volume 41, Issue 1, 81_ 130 .

همسو می‌باشد و همچنین با یافته‌های پژوهشی آنتونوسکی^{۱۹} (۱۹۸۷) که کاهش میزان تاب‌آوری را در برابر رویدادهای زندگی با نوعی احساس فشار روانی، اضطراب و یا افسردگی همراه دانسته، هم‌جهت است. همچنین همسو با یافته‌های باسو (۲۰۰۴) است که ناخرسندی درباره زندگی را به دنبال کاهش تاب‌آوری در فرد گزارش کرده است.

با پژوهش رحیمیان بوگر و اصغرنژاد (۱۳۸۷) که هم معتقدند تاب‌آوری با سلامت روانی و بدنی رابطه مثبت دارد و افرادی که دارای تاب‌آوری بالا هستند در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌کنند، همسویی دارد. پژوهش اخیر نشان داد که تاب‌آوری و سرسختی می‌تواند به‌صورت معناداری سلامت روان را پیش‌بینی کند. جوزف^{۲۰} و همکاران (۱۹۹۷) نیز بر این باورند که سرسختی و تاب‌آوری، فرد را در برابر تنیدگی‌ها و آثار نامطلوب آن‌ها توانمند می‌سازد.

سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶) بین تاب‌آوری و رضایت‌مندی از زندگی ارتباط غیرمستقیم و معناداری را گزارش کردند؛ یعنی، تاب‌آوری باعث کاهش سطح احساسات منفی می‌شود. ویسی، عاطف و رضایی (۱۳۷۹) نشان دادند که در شرایط پرسترس کسانی که از سرسختی بالاتری برخوردارند، سلامت روانی بیشتری دارند.

نتایج این پژوهش هم‌جهت با یافته‌های جوکار (۱۳۸۶)، در پژوهشی با عنوان «نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی» که روی ۵۷۷ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز انجام شد، نشان داد که متغیر تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده مستقیم و واسطه رضایت از زندگی است.

همچنین نادری و حسینی (۱۳۸۹) نشان دادند که بین امید به زندگی و تاب‌آوری روان‌شناختی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد که تمامی موارد ذکرشده با پژوهش اخیر همخوان و هم‌جهت است. بنابراین می‌توان گفت کسانی که تاب‌آوری بالاتری دارند از رضایت‌مندی از زندگی بالاتر و عملکرد تحصیلی بهتری برخوردارند.

با توجه به محدود شدن این پژوهش به جنس دختران، نمی‌توان نتایج آن را به‌سادگی به سایر جوامع تعمیم داد؛ چون تغییر در احساس‌ها به تغییر در نگرش درباره پدیده‌ها می‌انجامد، تغییر در احساس، خود ریشه در مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها دارد و این توانمندی‌ها آموختنی هستند. از این‌رو می‌توان با طراحی برنامه‌های آموزشی مناسب احساس‌ها و نگرش‌های مثبت در فرد ایجاد کرد و در نتیجه رضایت از زندگی را در وی بالا برد. همچنین، پیشنهاد می‌شود پژوهشی همانند این پژوهش روی هردو جنس (دختر و پسر) صورت گیرد تا بتوان نتایج آن را مورد مقایسه قرار داد و تفاوت‌ها و شباهت‌ها را شناسایی کرد.