MEJDS. 2023; 13:149.

Published online 2024 Jan. **Original Article**

Determining the Effectiveness of the Academic Adaptation Training Package on the Academic Well-being of Senior High School Male Students

Ashkoti S[1], *Kord B[2], Jadidi H[3]

Author Address
1. PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran;
2. Associate Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran;
3. Assistant Professor of Psychology Department, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
*** Corresponding Author Email:** kord_b@yahoo.com

Received: 2022 October 22; **Accepted:** 2023 February 24

Abstract

Background & Objectives: Adaptating and harmonizing with oneself and the environment are vital for every living being; the daily effort of humans revolves around adaptation. Senior high school students struggle with academic activities during their studies. The future of students largely depends on whether they are successful or not. The purpose of this study is to investigate whether academic adaptation training affects the academic well–being of students or not. This article will not only provide scientific evidence for high school educators and administrators but will also be helpful by enhancing students' aptitude and adaptability through a comprehensive discussion of their educational environment. The present study was conducted to determine the effectiveness of the educational adaptation training package on the academic well–being of students.

Methods: This quasi–experimental study employed a pretest–posttest design with a control group. The statistical population comprised all senior male high school students in Mahabad City, Iran, in the academic year of 2018. After explaining the research content, its goals, special conditions, and challenges at the time of the research, 60 students with low scores on the academic well–being test were recruited. Then, they were randomly assigned to the experimental and control groups (30 students in each group). The inclusion criteria included students with a low academic well–being score, studying at the senior level of high school, having sufficient attention and appropriate academic performance, and being willing to cooperate with the researcher. The exclusion criteria were their non–cooperation and unwillingness to continue attending the meetings. For the experimental group, ۸ academic adaptation training sessions designed by Ashkoti et al. (2021) were held, and the control group did not receive any training. After the training sessions, control and experimental groups were given a posttest of academic well–being. Tuominen–Soini's academic well–being questionnaire (2012) was used to collect data. For data analysis, descriptive statistics, including mean and standard deviation, and inferential statistics, including 1–way analysis of covariance at a significance level of 0.05, were employed using SPSS version 26 software.

Results: Based on the descriptive findings, the highest frequency of the students in the control and experimental groups was in the 12th grade (11 students) and then the 11th grade (14 students). Also, most of the members of both groups studied in the field of humanities (15 students in the experimental and 13 students in the control groups), lived in a two–parent family (14 students in the experimental and 13 students in the control groups), and had an average economic status (16 students in the experimental and 18 students in the control groups). The results of covariance analysis showed that after removing the pretest effect, there was a significant difference between the experimental group and the control group (p<0.0001) in the components of students' academic well–being scores in the posttest.

Conclusion: Based on the findings, the academic adaptation training package is effective in students' academic development, and higher levels of academic adaptation are related to lower levels of academic burnout and higher levels of academic well–being. Academic adaptation training can be considered a suitable method and can effectively be used to improve the academic well–being of students.

Keywords: Academic adaptation training, Academic well–being, Emotional self–regulation, Orientation, Mastery orientation, Academic achievement, Students, Secondary high school.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-07-13]

Copyright © 2023, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۲؛ (۱۳):۱۴۹.

انتشار برخط دی ۱۴۰۲ مقاله پژوهشی اصیل

تعیین اثربخشی بستهٔ آموزش سازگاری تحصیلی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه

سلیمان اشکوتی[۱]، *بهمن کرد[۲]، هوشنگ جدیدی[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران؛

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران؛

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** kord_b@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۳۰مهر۱۴۰۱؛ **تاریخ پذیرش:** ۵اسفند۱۴۰۱

چکیده

زمینه و هدف: سازگاری و هماهنگ‌شدن با خود و محیط پیرامون برای هر موجود زنده‌ای ضرورتی حیاتی است. تلاش روزمرهٔ آدمیان جملگی بر حول سازگاری دور می‌زند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بستهٔ آموزش سازگاری تحصیلی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه انجام شد.

روش‌بررسی: روش تحقیق این پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری را دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه در شهر مهاباد در سال تحصیلی ۱۳۹۸ تشکیل دادند. به‌شیوهٔ نمونه‌گیری هدفمند، شصت نفر از دانش‌آموزان واجد شرایط داوطلب دارای نمرات کمتر در مقیاس بهزیستی تحصیلی، وارد مطالعه شدند. سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه سی نفر) قرار گرفتند. برای گروه آزمایش هشت جلسه آموزش سازگاری تحصیلی طراحی‌شده توسط اشکوتی و همکاران (۱۴۰۰) برگزار شد؛ اما گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. به‌منظور گردآوری داده‌ها از مقیاس بهزیستی تحصیلی (تومینن‌ـسوینی و همکاران، ۲۰۱۲) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها، تحلیل کوواریانس یک‌طرفه در سطح معناداری ۰/۰۵ و نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۶ به‌کار رفت.

یافته‌ها: نتایج آزمون آنالیز کوواریانس نشان داد، آموزش سازگاری تحصیلی بر بهزیستی تحصیلی و مؤلفه‌های آن (ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی از مدرسه، مشارکت در مدرسه) تأثیر معناداری دارد ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌ها نتیجه‌گیری می‌شود، بستهٔ آموزش سازگاری تحصیلی در شکفتگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است؛ همچنین می‌توان از آموزش سازگاری تحصیلی به‌عنوان روش مناسب و مؤثر برای بهبود بهزیستی تحصیلی استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: آموزش سازگاری تحصیلی، بهزیستی تحصیلی، دانش‌آموزان.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۲، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-07-13]

۱ مقدمه

احساس بهزیستی[1]، یکی از خصیصه‌های مهم روانی است که فرد سالم باید داشته باشد. افرادی که از بهزیستی بیشتری برخوردار هستند، احساسات مثبتی را تجربه می‌کنند و اتفاقات خوشایندی را در محیط بیرونی خود گزارش می‌دهند. ازسوی‌دیگر، افرادی که بهزیستی کمتری دارند، رویدادها و شرایط زندگی را منفی می‌دانند (۱). بهزیستی به‌معنای توانایی مشارکت فعال در کار و تفریح، ایجاد روابط معنادار با دیگران، تجربهٔ هیجانات مثبت، ایجاد احساس استقلال و هدف در زندگی و تجربهٔ احساسات مثبت است (۲). بهزیستی، شاخصی مهم برای پیامدهای آموزشی مختلف (نظیر پیشرفت، انگیزه و آرزوهای آموزشی) به‌شمار می‌رود (۴،۳)؛ ازاین‌رو و باتوجه به محوریت مدرسه در زندگی نوجوانان (۵)، منطقی است بهزیستی در رابطه با زمینهٔ آموزشی (برای مثال، بهزیستی تحصیلی[2]) تعریف شود. از عواملی که در بهبود عملکرد تحصیلی[3] دانش‌آموزان نقش مهمی ایفا می‌کند، بهزیستی تحصیلی است؛ به‌طوری‌که این موضوع به‌عنوان مباحث جدیدتر روان‌شناسی مثبت‌گرا دربردارندهٔ مفاهیمی همچون توانایی انجام تکالیف[4]، رضایت از عملکرد مدرسه[5] (۶)، رضایت از انتخاب تحصیلی[6] و مشارکت در کار مدرسه[7] (۳) است. بهزیستی تحصیلی یکی از شاخه‌های عملکرد و پیشرفت تحصیلی است و می‌توان آن را با دارابودن رضایت تحصیلی بیان کرد که شامل میزان لذت و رضایت فرد از نقش و تجربیات خود به‌عنوان دانش‌آموز می‌شود (۷). در مطالعات مختلف مشخص شد، عملکرد دارای نقش مهمی در شکل‌دهی تجربیات و آرزوها و مسیرهای آموزشی دانش‌آموزان است و نیز بهزیستی تحصیلی برای پیامدهای آموزشی مختلف اهمیت دارد. به‌طور خاص، بهزیستی تحصیلی کمتر با پیشرفت تحصیلی کمتر، تمایلات انگیزشی نامطلوب، مشکلات یادگیری، آرزوهای آموزشی کمتر، اهمال تحصیلی و ترک تحصیل مرتبط است (۴،۸).

یکی از عوامل انگیزشی‌شناختی دانش‌آموزان خُلق‌وخو است که بر جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها اعم‌از سازگاری عاطفی[8] و سازگاری اجتماعی و سازگاری تحصیلی تأثیر می‌گذارد. سازگاری فرایندی پویا و مستمر است که توسط فرد انجام می‌شود. این فرایند تغییراتی را در رفتار فرد هدف قرار می‌دهد که او را با خود سازگارتر می‌کند و به او اجازه می‌دهد با افراد دیگر و پدیده‌ها و محیط اطراف ارتباط برقرار کند (۹). سازگاری تحصیلی[9] به‌منزلهٔ تعاملی موفق با محیط آموزشی جدید است یا به‌عبارت‌دیگر، این مفهوم حول محور سازگاری دانش‌آموز با محیط مدرسهٔ او می‌چرخد (۱۰)؛ بنابراین در محیط مدرسه باید معیارهای سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان جست‌وجو شود. دانش‌آموزی که به این معیارها (رعایت قوانین مشخص‌شده در روابط انسانی و مدرسه) پاسخ مثبت دهد، سازگار است. در معنای ساده، سازگاری، رابطهٔ پذیرفتنی و رضایت‌بخش بین فرد و محیطی است که در آن به فعالیت‌های آموزشی می‌پردازد (۱۰). ناسازگاری می‌تواند به ترک تحصیل یا افت تحصیلی منجر شود؛ بنابراین برای دستیابی به پیشرفت تحصیلی، مطالعه و تمرکز بر سازگاری تحصیلی مهم است (۱۳-۱۱). اشکوتی و همکاران در پژوهش خود مدل سازگاری تحصیلی را بررسی کردند که شامل خودتنظیم‌گری هیجانی[10] و جهت‌گیری تسلط‌مدار گرایشی[11] به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و شکفتگی تحصیلی[12] به‌عنوان متغیر واسطه و سازگاری تحصیلی به‌عنوان متغیر پیامد بود (۱۴). از متغیرهایی که نقش مهمی در تبیین سازگاری تحصیلی دارد، راهبرد خودتنظیم‌گری هیجانی است. خودتنظیم‌گری هیجانی، تنظیم انواع پاسخ‌هایی است که بارِ عاطفی دارند؛ از خشم یا ترس گرفته تا حالات جهانی و از استرس مزمن زندگی گرفته تا احساسات کوتاه‌مدت که در کسری از ثانیه طول می‌کشند (۱۵).

چارچوب اصلی نظریهٔ یادگیری خودتنظیمی توسط زیمرمن و مارتینز-پونز پیشنهاد شد (۱۶). طبق نظریهٔ زیمرمن و مارتینز-پونز، خودتنظیمی بر این اساس بود که چگونه دانش‌آموزان یادگیری را از نظر فراشناخت و انگیزه و رفتار سازمان‌دهی می‌کنند. مطابق این نظریه، آنچه به خودتنظیمی رفتار کمک می‌کند، معیارهای عملکرد است. شواهد بسیاری نشان داد، افراد برخوردار از خودتنظیمی هیجانی (یعنی اشخاص دارای شناخت خوب از احساسات خود و نیز دارای درک کامل از احساسات دیگران)، درزمینه‌های مختلف زندگی پیروز هستند (۱۷). جهت‌گیری اهداف پیشرفت[13]، یکی دیگر از متغیرهای پژوهشی است که نقش بسزایی در پیش‌بینی سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دارد. اَمِز، جهت‌گیری‌های هدف را مدلی از باورهای فرد بیان کرد که منجربه شکل‌گیری روش‌های مناسب برای برخورد و پاسخ به فرصت‌های یادگیری می‌شود (۱۸). همچنین محققان، پیش‌بینی سازگاری تحصیلی و رفتارهای تحصیلی را براساس جهت‌گیری اهداف پیشرفت دانش‌آموزان ممکن دانستند (۱۹).

ازسوی‌دیگر کییز باور داشت، شکوفایی[14] افراد مظهر افرادی است که قدرت کنترل درونی زیادی دارند و سرنوشت خود را تعیین می‌کنند؛ به‌علاوه دارای شادی درونی هستند و رفاه عاطفی و رفاه هیجانی خوبی دارند؛ همچنین افرادی که از شکوفایی زیادی برخوردار هستند، زندگی آن‌ها هدفمند است و تمام خصوصیات خود را قبول می‌کنند؛ به‌طوری‌که شکفتگی با تمرکز و تعهد به انجام تکلیف و نیز سازگاری با محیط مدرسه ارتباط مثبت دارد (۲۰). سالملا-آرو و همکاران دریافتند، هرچه پیشرفت تحصیلی کمتر و مشارکت مدرسه کمتر باشد، نوجوانان دارای بدبینی بیشتری به معنای مدرسه هستند و احساس بی‌کفایتی در مدرسه دارند که این امر به‌نوبه خود بهزیستی تحصیلی را کاهش می‌دهد (۲۱).

ازآنجاکه دانش‌آموزان در دورهٔ دوم متوسطه با اولین امکان برای

---

1. Feeling of well-being
2. Academic Well-being
3. Academic Performance
4. Ability to do homework
5. Satisfaction with school performance
6. Satisfaction with academic choice,
7. Participation in school work
8. Emotional adaptation
9. Academic Adjustment
10. Emotional Self-Regulation
11. Orientation of Tendency dominance
12. Academic Achievement
13. achievement goals orientation
14. Flourishing

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-07-13]

تصمیم‌گیری دربارهٔ تحصیلات خود مواجه هستند، به‌نظر می‌رسد بررسی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی در سال‌های متوسطهٔ دورهٔ اول بسیار مرتبط و ضروری باشد. به‌همین دلیل، مطالعه درخصوص اثربخشی مدل آموزش سازگاری تحصیلی براساس خودتنظیم‌گری هیجانی و جهت‌گیری تسلط‌مدار گرایشی و نقش میانجیگری شکفتگی تحصیلی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دورهٔ دوم متوسطه در شهر مهاباد ضرورت دارد؛ لذا هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی بستهٔ آموزش سازگاری تحصیلی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان بود.

۲ روش‌بررسی

روش تحقیق این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه در شهر مهاباد در سال تحصیلی ۱۳۹۸ تشکیل دادند. شصت دانش‌آموز واجد شرایط داوطلب به‌طور هدفمند وارد مطالعه شدند. سپس به‌صورت گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه (سی نفر در هر گروه) قرار گرفتند. معیارهای ورود دانش‌آموزان به پژوهش عبارت بود از: داشتن نمرهٔ کم بهزیستی تحصیلی؛ تحصیل در دورهٔ دوم متوسطه؛ برخورداری از سطح توجه کافی و عملکرد تحصیلی مناسب؛ توانایی همکاری با پژوهشگر. معیارهای خروج دانش‌آموزان از پژوهش، همکاری‌نکردن آن‌ها و تمایل‌نداشتن به ادامهٔ حضور در جلسات در نظر گرفته شد. ملاک انتخاب این تعداد از دانش‌آموزان به‌عنوان حجم نمونه، مراجعه به منابع علمی مربوط بود (۲۲). گروه‌ها از نظر سن، پایه، رشتهٔ تحصیلی، وضعیت تعداد فرزندان و پایگاه اقتصادی‌اجتماعی همتا شدند. گروه آزمایش درمعرض متغیر مستقل (آموزش سازگاری تحصیلی) قرار گرفت؛ ولی گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. در این پژوهش همهٔ اصول اخلاقی رعایت شد؛ برای مثال برای دانش‌آموزانی که از پژوهش خارج شدند، مشاوره‌ها و راهنمایی‌های رفتاری و... انجام پذیرفت؛ همچنین شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند، از پژوهش خارج شوند؛ به‌علاوه همهٔ والدین شرکت‌کنندگان در جریان روند پژوهش قرار داشتند و از آن‌ها رضایت‌نامه دریافت شد. در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها، بستهٔ آموزش سازگاری تحصیلی (اشکوتی و همکاران، ۱۴۰۰) و مقیاس بهزیستی تحصیلی[1] (تومینن‌ـسوینی و همکاران، ۲۰۱۲) به‌کار رفت.

جدول ۱. محتوای جلسات برنامهٔ آموزش سازگاری تحصیلی

جلسه	محتوای جلسه
اول	معرفی و اجرای پیش‌آزمون و تعریف سازگاری، معرفی اعضا و بیان مجدد هدف از برگزاری دوره، استقبال، آشنایی با موضوعات و بحث دربارهٔ برنامهٔ گروه، اهداف و ساختار جلسات، اهمیت و ضرورت سازگاری تحصیلی، صحبت‌های مقدماتی دربارهٔ پیشرفت تحصیلی و انگیزهٔ تحصیلی و علاقه، صورت می‌گیرد.
دوم	سازگاری، توانمندی و فرایند روان‌شناختی است که فرد را قادر می‌سازد به‌طور مناسب به محیط واکنش نشان دهد. سازگاری ابعاد مختلفی دارد؛ مانند سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی، سازگاری تحصیلی. سازگاری تحصیلی مربوط است به توانایی گیرندگان در کنارآمدن با شرایط آموزشی و نقشی که در این زمینه ایفا می‌کنند.
سوم	تعلیم و تربیت مسیر انسان را به‌سوی تعالی مشخص می‌کند. با استفادهٔ منطقی از امکانات و انتخاب نزدیک‌ترین راه، می‌توان این مسیر را به‌درستی برای مخاطبان تشریح کرد تا فراگیران بتوانند به‌راحتی مسائل و مشکلات خویش را حل کنند و با محیط خود سازگار شوند.
چهارم	تشویق و هدایت یادگیری دانش‌آموزان مستلزم بیان صریح اهداف آموزشی و نوع رفتارها یا مهارت‌هایی است که باید یاد بگیرند؛ زیرا داشتن هدف ازسوی یادگیرنده میزان انگیزهٔ او را افزایش می‌دهد.
پنجم	تبیین درک دانش‌آموز از کیفیت عملکرد تحصیلی خود و رضایت از تکالیف درسی و نحوهٔ انجام آن‌ها، رضایت از نمرات و کیفیت تدریس، در نظر گرفته می‌شود.
ششم	آموزش سازگاری دانش‌آموز با رشتهٔ تحصیلی، محیط آموزشی و الزامات آن، صورت می‌گیرد.
هفتم	سازگاری تحصیلی شامل رضایت از مدرسه، پیشرفت تحصیلی، دوست‌داشتن معلم، ارتباط با سایر دانش‌آموزان مانند مسئولان مدرسه دربارهٔ عملکرد و دانش‌آموزان، در نظر گرفته می‌شود.
هشتم	آموزش انجام کار عملی یا نوشتن مقاله برای دروس مختلف و لذت‌بردن از آن، صورت می‌گیرد.
نهم	آموزش تمرکزکردن برای مطالعه و لذت‌بردن از زمان مطالعه (اوقات‌فراغت یا فرجه‌ها) به‌شکل مفید، انجام می‌شود.
دهم	آموزش هدف‌های تحصیل در رشته و رضایت از عملکرد تحصیلی خود، جمع‌بندی و مرور مطالب گذشته، صورت می‌گیرد.

ـ مقیاس بهزیستی تحصیلی (تومینن‌ـسوینی و همکاران، ۲۰۱۲): این مقیاس توسط تومینن‌ـسوینی و همکاران، در سال ۲۰۱۲ طراحی شد و دارای ۳۱ گویه است (۳). پرسش‌نامهٔ مذکور شامل ابعاد ارزش مدرسه (نُه گویه، پاسخ براساس طیف هفت‌درجه‌ای از اصلاً درست نیست=۱ تا کاملاً درست است=۷)، فرسودگی نسبت به مدرسه (نُه گویه، پاسخ براساس طیف هفت‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۷)، رضایتمندی تحصیلی (چهار گویه، پاسخ براساس طیف پنج‌درجه‌ای از به‌هیچ‌وجه=۱ تا خیلی زیاد=۵) و مشارکت در مدرسه (نُه گویه، پاسخ براساس طیف هفت‌درجه‌ای از هرگز=۱ تا همیشه=۷) است. نمرات بیشتر، نشان‌دهندهٔ بهزیستی تحصیلی بیشتر و برعکس است. تومینن‌ـسوینی و همکاران (۲۰۱۲) روایی مقیاس را مطلوب ارزیابی کردند. این محققان مقدار آلفای کرونباخ را برای ابعاد چهارگانهٔ

[1]. Academic Well-being Scale

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-07-13]

ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و مشارکت در مدرسه به‌ترتیب ۶۴درصد، ۷۷درصد، ۹۱درصد و ۹۴درصد به‌دست آوردند (۳). در ایران مرادی و همکاران، هنجاریابی این پرسش‌نامه را در بین نوجوانان ایرانی انجام دادند و روایی سازهٔ آن را با تحلیل عاملی تأییدی، مناسب ارزیابی کردند. همچنین آن‌ها ضریب اعتبار پرسش‌نامه را به‌روش آلفای کرونباخ به‌ترتیب برای ابعاد ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و مشارکت در مدرسه برابر با ۰/۸۸، ۰/۷۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۵ به‌دست آوردند (۲۳).

ـ آموزش سازگاری تحصیلی (اشکوتی و همکاران، ۱۴۰۰): متغیر مستقل، بستهٔ آموزشی سازگاری تحصیلی بود. عناوین جلسات آموزشی، باتوجه به مدل علی سازگاری تحصیلی اشکوتی و همکاران (۱۴۰۰) با تکیه بر مضامین مشترک اهداف پیشرفت (AGQ-R) از الیوت و موراياما (۲۰۰۸) (۲۴)، خودتنظیمی هیجانی مارس[1] (۱۹۹۸)(۲۵)، شکفتگی تحصیلی دینر و بیسواس (۲۰۰۸) (۲۶) و سازگاری تحصیلی از بیکر و سریاک (۱۹۸۴) (۲۷) تدوین شد. شایان ذکر است، روایی و پایایی مدل مذکور در پژوهش اشکوتی و همکاران (۱۴۰۰) به‌تأیید رسید (۱۴). این بسته به آزمودنی‌های گروه آزمایش طی ده جلسهٔ یک‌ساعته آموزش داده شد. در جدول ۱، خلاصه‌ای از جلسات آموزشی این پروتکل مشاهده می‌شود.

در این مطالعه، تجزیه‌وتحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار بود. همچنین در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره، آزمون کای‌دو و آزمون تی مستقل و نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۶ استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ بود.

۳ یافته‌ها

براساس یافته‌های جدول ۲، از بین دانش‌آموزان مطالعه‌شده بیشترین فراوانی پایهٔ تحصیلی در گروه گواه و گروه آزمایش به‌ترتیب در پایهٔ دوازدهم (یازده نفر) و پایهٔ یازدهم (چهارده نفر) بود. اکثر اعضای هر دو گروه در رشتهٔ علوم انسانی (آزمایش پانزده نفر و گواه سیزده نفر) و خانوادهٔ دووالدی (آزمایش چهارده نفر و گواه سیزده نفر) و وضعیت اقتصادی متوسط (آزمایش شانزده نفر و گواه هیجده نفر) قرار داشتند. همچنین دانش‌آموزان بررسی‌شده در هر دو گروه ازلحاظ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی باهم تفاوت آماری معناداری نداشتند و به‌عبارتی دو گروه از نظر این ویژگی‌ها باهم همگن بود.

جدول ۲. مقایسهٔ توزیع فراوانی و درصد مشخصات جمعیت‌شناختی دانش‌آموزان بین دو گروه (گواه و آزمایش)

متغیر	طبقات	گروه گواه		گروه آزمایش		آزمون
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	
پایهٔ تحصیلی	دهم	۹	۳۰	۸	۲۶/۷	X^2=۱/۱۹۹**
	یازدهم	۱۰	۳۳/۳	۱۴	۴۶/۷	p=۰/۵۴۹
	دوازدهم	۱۱	۳۶/۷	۸	۲۶/۷	
رشتهٔ تحصیلی	علوم انسانی	۱۳	۴۳/۳	۱۵	۵۰	X^2=۰/۳۶۵**
	علوم تجربی	۱۰	۳۳/۳	۸	۲۶/۷	p=۰/۸۳۳
	ریاضی‌ـ فیزیک	۷	۲۳/۳	۷	۲۳/۳	
وضعیت فرزندان	تک‌والدی	۴	۱۳/۳	۸	۲۶/۷	X^2=۲/۵۶۱**
	دووالدی	۱۳	۴۳/۳	۱۴	۴۶/۷	p=۰/۲۷۸
	سه‌والدی و بیشتر	۱۳	۴۳/۳	۸	۲۶/۷	
وضعیت اقتصادی	ضعیف	۶	۲۰	۷	۲۳/۳	X^2=۰/۲۷۱**
	متوسط	۱۸	۶۰	۱۶	۵۳/۳	p=۰/۸۷۳
	خوب	۶	۲۰	۷	۲۳/۳	
سن	انحراف معیار±میانگین	۱۶/۳۰±۰/۹		۱۶/۱۰±۰/۹		t=۰/۸۱۰* p=۰/۴۲۱

(**: آزمون کای‌دو، *: آزمون تی مستقل)

قبل از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، برای رعایت پیش‌فرض‌های آن، از آزمون‌های شاپیروویلک و اِم‌باکس و لِوین استفاده شد. سطح معناداری آمارهٔ محاسبه‌شده برای تمامی مؤلفه‌ها بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بود؛ لذا فرض نرمال‌بودن توزیع نمرات پذیرفته شد. براساس آزمون باکس که برای هیچ‌کدام از متغیرها معنادار نبود، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس‌کوواریانس به‌درستی رعایت شد (p=۰/۱۱۶). براساس آزمون لوین و معنادارنبودن آن برای همهٔ متغیرها، شرط برابری واریانس‌ها نیز رعایت شد (p>۰/۰۵). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد، آموزش سازگاری تحصیلی بر مؤلفه‌های ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و مشارکت در مدرسه مؤثر است (p<۰/۰۰۱، F=۸۵/۷۱، ۰/۱۲۹=لاندای ویلکز).

[1]. Mars

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-07-13]

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیر بهزیستی تحصیلی و مؤلفه‌های آن در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به‌همراه نتایج آنالیز کوواریانس

متغیر	مؤلفه	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		نتایج تحلیل کوواریانس		
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	مقدار F	مقدار p	مجذور اتا
بهزیستی تحصیلی	ارزش مدرسه	آزمایش	۲۵/۲۰	۵/۷۶	۳۷/۲۰	۴/۹۸	۱۷۸/۶۷	<۰/۰۰۱	۰/۷۶۸
		گواه	۲۶/۶۷	۵/۷۸	۲۶/۲۳	۴/۸۳			
	فرسودگی نسبت به مدرسه	آزمایش	۳۹/۴۳	۵/۷۹	۲۸/۷۰	۵/۱۳	۷۷/۷۶	<۰/۰۰۱	۰/۵۹۰
		گواه	۳۹/۸۳	۶/۶۳	۳۹/۷۰	۶/۳۷			
	رضایتمندی تحصیلی	آزمایش	۱۱/۰۳	۲/۳۰	۱۴/۲۷	۲/۷۴	۳۵/۰۲	<۰/۰۰۱	۰/۳۹۳
		گواه	۱۰/۵۰	۱/۵۲	۱۱	۱/۷۸			
	مشارکت در مدرسه	آزمایش	۳۶/۳۰	۵/۸۵	۴۶/۱۷	۵/۳۶	۹۸/۸۳	<۰/۰۰۱	۰/۶۴۷
		گواه	۳۵/۵۰	۵/۴۱	۳۵/۴۷	۵/۶۸			

براساس یافته‌های جدول ۳، همان‌طورکه نتایج تحلیل کوواریانس مشخص کرد، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون روی نمرات پس‌آزمون، میانگین نمرات پس‌آزمون متغیرهای ارزش مدرسه و رضایتمندی تحصیلی و مشارکت در مدرسه درمقایسه با پیش‌آزمون، در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه به‌طور معناداری افزایش یافته است (p<۰/۰۰۱)؛ همچنین میانگین نمرات پس‌آزمون متغیر فرسودگی نسبت به مدرسه درمقایسه با پیش‌آزمون، در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه به‌طور معناداری کاهش پیدا کرده است (p<۰/۰۰۱). ازطرفی نتایج مربوط به مجذور اتا در جدول ۳ نشان می‌دهد، آموزش سازگاری تحصیلی ۷۶/۸درصد در افزایش ارزش مدرسه، ۳۹/۳درصد در افزایش رضایتمندی تحصیلی، ۶۴/۷درصد در افزایش مشارکت در مدرسه و ۵۹درصد در کاهش فرسودگی نسبت به مدرسه مؤثر است.

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بستهٔ آموزش سازگاری تحصیلی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد، میزان مؤلفه‌های ارزش مدرسه و رضایتمندی تحصیلی و مشارکت در مدرسه پس از اجرای آموزش سازگاری تحصیلی در افراد گروه آزمایش بیشتر از افراد گروه گواه است؛ همچنین، میزان فرسودگی نسبت به مدرسه پس از اجرای آموزش سازگاری تحصیلی در افراد گروه آزمایش کمتر از افراد گروه گواه است؛ به‌عبارت‌دیگر، آموزش سازگاری تحصیلی بر افزایش بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. سازهٔ سازگاری تحصیلی به‌عنوان مفهومی چندبُعدی به‌معنای توانایی افراد در پاسخ‌گویی موفقیت‌آمیز به تقاضاهای متنوع و مختلف آموزشی است (۲۸)؛ لذا آموزش این سازه به دانش‌آموزان دارای رضایتمندی اندک و مشارکت کم در مدرسه و فرسودگی زیاد نسبت به مدرسه، توانست ثبات عاطفی و جسارت در روابط اجتماعی و نیز علاقه به تحصیل و محیط آموزشی را در آنان ایجاد کند؛ همهٔ این موضوعات باعث انطباق متوالی با تغییرات و ایجاد ارتباط بین خود و محیط می‌شود؛ دراین‌راستا دانش‌آموزان نیز اهداف تحصیلی خود را بیش از پیش پیگیری خواهند کرد و دانش‌آموز از رویدادهای ناخواسته اجتناب می‌ورزد و افکار و احساسات خود را کنترل می‌کند؛ همهٔ این‌ها سبب کاهش فرسودگی و افزایش رضایتمندی تحصیلی و مشارکت در کار مدرسه و ارزش بیشتر قائل‌شدن برای مدرسه در وی خواهد شد. نتیجهٔ به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر با مطالعهٔ خی و همکاران مبنی‌بر تأثیر سازگاری تحصیلی بر کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش غوطه‌وری در یادگیری و افزایش عملکرد تحصیلی (۱۳) و پژوهش نورعلی و همکاران مبنی‌بر تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان شناختی بر سازگاری و بهزیستی مدرسه و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان، همخوانی دارد (۲۹). باتوجه به استفاده از مؤلفهٔ خودتنظیم‌گری هیجانی در بستهٔ آموزشی و نیز با استناد بر نظر نظریه‌پردازان این حوزه و پیشینهٔ تحقیقات موجود، دراین‌راستا می‌توان چنین عنوان کرد که خودتنظیم‌گری هیجانی توانایی کنترل و مقابله با شرایط ناسازگار زندگی را در فرد ارتقا می‌بخشد. توان کنارآمدن با موانع زندگی و تحصیلی و پیداکردن راه‌حل برای آن‌ها، شرایط سلامت و بهزیستی را برای افراد فراهم می‌آورد. زمانی‌که دانش‌آموزان وارد مقطع دوم متوسطه می‌شوند اگر نتوانند از این منابع روانی به‌نحو درست استفاده کنند، ممکن است بهزیستی تحصیلی کمتری داشته باشند. این ویژگی کمک می‌کند آن‌ها به نتایج رفتاری موفقیت‌آمیزی دست پیدا کنند؛ لذا چنین استنباط می‌شود که هیجان‌ها به‌عنوان سازه‌ای اجتماعی نقش تسهیل‌کننده‌ای در بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دارند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که محیط مدرسه، از عرصه‌های اجتماعی بسیار تأثیرگذار در زندگی یک نوجوان است. چندین دهه تحقیق نشان داد، تجربیات و سازگاری دانش‌آموزان با مدرسه، تأثیرات مثبت و منفی بر رشد آن‌ها دارد (۳۰). ازآنجاکه سازگاری، فرایندی چندبُعدی است و دانش‌آموزان برای سازگاری با خواسته‌های یک محیط یادگیری پویا به راهبردهای مؤثری نیاز دارند، حمایت اجتماعی خانواده و همسالان، عاملی کلیدی در پیش‌بینی سازگاری‌های تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان است؛ تاآنجاکه وقتی دانش‌آموز بتواند با محیط آموزشی سازگار شود، این روند بر بهزیستی تحصیلی او تأثیر می‌گذارد. دانش‌آموزانی که از سازگاری تحصیلی بیشتری برخوردار هستند، همیشه قادر خواهند بود نه‌تنها در امتحانات، بلکه درزمینه‌هایی مانند

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-07-13]

کسب تأییدیهٔ معلمان و اولیا، درراستای اهداف خود و اخذ بورسیه به نتایج خوبی دست یابند. این نتایج باعث افزایش سازگاری تحصیلی می‌شود که می‌تواند اعتمادبه‌نفس آن‌ها را به‌طور نامحسوس افزایش دهد و انتظاراتشان را از خود بیشتر کند. همچنین می‌توان گفت، اشتیاق تحصیلی مقاومت یادگیرندگان را در مواجهه با مطالبات زندگی تحصیلی افزایش می‌دهد و سبب می‌شود فرد درگیری بیشتری در تکالیف مدرسه داشته باشد و احساس رضایت بیشتری را به‌دست آورد. در توجیه این یافته‌ها باتوجه به نظریهٔ خودتنظیمی می‌توان بیان کرد، تسلط بر خود و محیط و داشتن فرایندهای خودکنترلی، به فرد این امکان را می‌دهد که فعالیت‌ها و فرایندهای مختلف خود را کنترل کند و درنتیجه سازگاری بهتر با محیط امکان‌پذیر خواهد بود. یادگیرندگان خودتنظیمی در دانش فراشناختی مهارت دارند و می‌دانند چگونه فرایندهای ذهنی خود را درجهت پیشرفت و اهداف شخصی هدایت کنند (۱۷)؛ به‌عبارت‌دیگر می‌توان گفت، دانش‌آموزانی که از اهداف تسلط‌مدارانه استفاده می‌کنند در مواقع رویارویی با تجربه‌های شکست تحصیلی، کمتر درمعرض آسیب ناشی‌از هیجانات منفی قرار می‌گیرند و تمایل چندانی به خودگویی‌های منفی ندارند و درمقابل بیشتر با ویژگی‌هایی مانند بیش‌ارزش‌گذاری تحصیلی، مشارکت در فعالیت‌های تحصیلی و رضامندی از انجام تکالیف تحصیلی هستند. همچنین برنامه‌ریزی، خودنظارتی، خودکنترلی و خودسنجی را در مراحل مختلف یادگیری انجام می‌دهند. از نظر انگیزشی، این نوع یادگیری به داشتن باورها و انگیزه‌های سازگارانهٔ مناسب درزمینهٔ آموزشی و تلاش و پشتکار لازم در این باره کمک زیادی می‌کند و موجب می‌شود فرد خود را شایسته و خودکارآمد و مستقل بداند. همچنین از نظر رفتاری، این فراگیران قادر به انتخاب و تلاش و ایجاد محیط‌هایی برای یادگیری بهینه هستند و با استفادهٔ بهینه در مدیریت منابع (مکان، زمان و وسایل کمک آموزشی) و با مدیریت محیط و کمک از سایر افراد (معلمان، همسالان و والدین)، ناسازگاری کمتری نشان می‌دهند. کودکان و بالغان شکفته، دارای طیف وسیعی از توانمندی‌های شناختی و روان‌شناختی و اجتماعی هستند که نتیجهٔ موقعیت‌های تجربی و واقعی در طول زندگی است (۳۱).

هر پژوهشی با محدودیت‌هایی مواجه است. در این پژوهش، جمع‌آوری داده‌ها براساس مقیاس‌های خودگزارشی انجام شد که به‌دلایل دفاع ناخودآگاه و سوگیری پاسخ و روش‌های معرفی خود مستعد تحریف هستند. جامعهٔ آماری پژوهش محدود به دانش‌آموزان پسر شهر مهاباد بود؛ بنابراین تعمیم نتایج آن به سایر گروه‌های جمعیتی دارای محدودیت است. درراستای نتایج این پژوهش، یادآور می‌شود که بهتر است مدارس سازگاری تحصیلی و راه‌های تقویت چنین مهارت‌هایی را در نظر بگیرند تا عملکرد و مشارکت دانش‌آموز را در دوران مدرسه افزایش دهند. همچنین کارگاه‌های آموزشی خودتنظیمی و جهت‌گیری اهداف تسلطی برای دانش‌آموزان به‌منظور بهینه‌سازی فعالیت‌های تحصیلی و سازگاری تحصیلی بهتر، در مدارس برگزار شود. توصیه می‌شود معلمان با انواع بازخوردها آشنا شوند و تأثیرات بازخورد بر عملکرد و سازگاری دانش‌آموزان در کلاس درس، مطالعه، یادگیری و محیط امتحان، مدنظر قرار گیرد. علاوه‌براین، ضمن فراهم‌کردن امکانات و شرایط مشاورهٔ مناسب و مؤثر برای دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود آن‌ها به‌سمت انتخاب جهت‌گیری‌های تسلطی و خودتنظیمی سوق داده شوند.

۵ نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، آموزش سازگاری تحصیلی می‌تواند بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دورهٔ دوم متوسطه تأثیرگذار باشد؛ به‌طوری‌که باعث افزایش رضایتمندی تحصیلی، ارزش مدرسه و مشارکت در کار مدرسه و کاهش فرسودگی نسبت به مدرسه شده است.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که در این پژوهش ما را یاری کردند، نهایت تشکر و قدردانی را داریم.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از رسالهٔ دکتری نویسندهٔ اول مقاله در رشتهٔ روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج است. ملاحظات اخلاقی پژوهش شامل تدوین جلسات آموزشی با درنظرگرفتن کمترین ایجاد خستگی در دانش‌آموزان و تنظیم در روز کلاس درس و محرمانه‌بودن اطلاعات و پرسش‌نامه بدون قید نام، بود.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

پژوهش حاضر تحت حمایت و کمک مالی هیچ نهاد یا سازمانی نبوده است.

مشارکت نویسندگان

همهٔ نویسندگان مقاله نقش یکسانی در تحلیل و تفسیر داده‌ها، تهیهٔ پیش‌نویس، بازبینی و اصلاح، ویراستاری و نهایی‌سازی مقاله داشتند.

References

1. Lent RW, Taveira MDC, Pinto JC, Silva AD, Blanco Á, Faria S, et al. Social cognitive predictors of well-being in African college students. J Vocat Behav. 2014;84(3):266–72. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.01.007
2. Gurel NA. Effects of thinking styles and gender on psychological well-being [Thesis for MSc]. [Ankara, Turkey]: Middle East Technical University; 2009. https://hdl.handle.net/11511/18886
3. Tuominen-Soini H, Salmela-Aro K, Niemivirta M. Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. Learn Individ Differ. 2012;22(3):290–305. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.002

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-07-13]

4. Fiorilli C, De Stasio S, Di Chiacchio C, Pepe A, Salmela-Aro K. School burnout, depressive symptoms and engagement: their combined effect on student achievement. International Journal of Educational Research. 2017;84:1–12. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.04.001
5. Eccles JS, Roeser RW. Schools, academic motivation, and stage-environment fit. In: Lerner RM, Steinberg L; editors. Handbook of adolescent psychology. Wiley; 2009. https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001013
6. Nguyen T vy T, Deci EL. Can it be good to set the bar high? the role of motivational regulation in moderating the link from high standards to academic well-being. Learn Individ Differ. 2016;45:245–51. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.12.020
7. Lent RW, Taveira MDC, Pinto JC, Silva AD, Blanco Á, Faria S, et al. Social cognitive predictors of well-being in African college students. J Vocat Behav. 2014;84(3):266–72. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.01.007
8. Tuominen-Soini H, Salmela-Aro K. Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: Profiles, progressions, and educational outcomes. Dev Psychol. 2014;50(3):649–62. https://doi.org/10.1037/a0033898
9. McBrien J, Dooley K, Birman D. Cultural and academic adjustment of refugee youth: Introduction to the special issue. Int J Intercul Relat. 2017;60:104–8. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.07.001
10. Samson J. Relationship between social, emotional adjustment with academic achievement of undergraduate student of Ahmadu Bello university, Zaria, Kaduna State-Nigeria [Thesis for MSc]. [Zaria, Nigeria]: Ahmadu Bello University; 2016.
11. Mudhovozi P. Social and academic adjustment of first-year university students. Journal of Social Sciences. 2012;33(2):251–9. https://doi.org/10.1080/09718923.2012.11893103
12. Çıkrıkçı Ö, Erzen E. Academic procrastination, school attachment, and life satisfaction: a mediation Model. J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther. 2020;38(2):225–42. https://doi.org/10.1007/s10942-020-00336-5
13. Xie YJ, Cao DP, Sun T, Yang LB. The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: a cross-sectional study. BMC Med Educ. 2019;19(1):211. https://doi.org/10.1186/s12909-019-1640-9
14. Ashkoti S, Kord B, Jadidi H. Development of a causal model of academic adjustment based on emotional self-regulation and orientation of tendency dominance and the mediating role of students' academic flourishing. Journal of Psychological Science. ۲۰۲۲;21(113):1005–20. [Persian] http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.113.1005
15. Koole SL. The psychology of emotion regulation: an integrative review. Cogn Emot. 2009;23(1):4–41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031
16. Zimmerman BJ, Pons MM. Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. American Educational Research Journal. 1986;23(4):614–28. https://doi.org/10.3102/00028312023004614
17. Fayand J, Akbari M, Moradi O, Karimi K. The Effectiveness of Emotional Self-Regulatory Model on Improving the Quality of Life in Multiple Sclerosis Patients. Journal of Health and Care. 2019;20(4):301–11. [Persian] http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-992-en.html
18. Ames C. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. J Educ Psychol. 1992;84(3):261–71. https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261
19. Domurath A, Coviello N, Patzelt H, Ganal B. New venture adaptation in international markets: a goal orientation theory perspective. Journal of World Business. 2020;55(1):101019. https://doi.org/10.1016/j.jwb.2019.101019
20. Keyes CLM. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. J Health Soc Behav. 2002;43(2):207. https://doi.org/10.2307/3090197
21. Salmela-Aro K, Savolainen H, Holopainen L. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. J Youth Adolesc. 2009;38(10):1316–27. https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3
22. Delavar A. Educational and psychological research. Tehran: Virayesh Pub; 2019. [Persian]
23. Moradi M, Soleimani Khashab A, Shahabzadeh S, Sabaghian H, Dehghanizadeh MH. Testing for the factor structure and measurement of internal consistencyof the irani version of academoic well-being questionnaire. Quarterly of Educational Measurement. 2016;7(26):123–48. [Persian] https://jem.atu.ac.ir/article_7549.html?lang=en
24. Elliot AJ, Murayama K. On the measurement of achievement goals: Critique, illustration, and application. J Educa Psychol. 2008;100(3):613–28. https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.613
25. Larsen RJ, Prizmic Z. Affect regulation. In: Baumeister RF, Vohs KD; editors. Handbook of self-regulation: research, theory, and applications. New York: Guilford Press; 2004.
26. Diener E, Biswas-Diener R. Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth. Wiley; 2008. https://doi.org/10.1002/9781444305159
27. Baker RW, Siryk B. Measuring adjustment to college. J Couns Psychol. 1984;31(2):179–89. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179
28. Perret P, Ayad M, Dauvier B, Congard A. Self- and parent-rated measures of personality are related to different dimensions of school adjustment. Learn Individ Differ. 2019;70:182–9. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.02.007
29. Nourali H, Hajiyakhchali A, Shehniyailagh M. The effects of teaching cognitive regulation of emotion strategies on social adjustment and well being of male gifted students. Journal of Psychological Achievements. 2018;25(2):91–110. [Persian] https://psychac.scu.ac.ir/article_14111.html?lang=en
30. Umaña-Taylor AJ, Wong JJ, Gonzales NA, Dumka LE. Ethnic identity and gender as moderators of the association between discrimination and academic adjustment among Mexican-origin adolescents. J Adolesc. 2012;35(4):773–86. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.11.003
31. Millings A, Buck R, Montgomery A, Spears M, Stallard P. School connectedness, peer attachment, and self-esteem as predictors of adolescent depression. J Adolesc. 2012;35(4):1061–7. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.015

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-07-13]