

Correlation Between Hope and Resilience Among Students of Khorramshahr University of Marine Science and Technology

Ameneh Marzban ¹, Negar Fani ², Mohsen Dowlati ¹, Reza Faraji ^{3*}

¹ Department of Health in Disasters and Emergencies, School of Health Management and Information Sciences, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

² Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

³ Department of Health in Disasters and Emergencies, School of Nursing, Aja University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Received: 25 November 2022 Accepted: 17 August 2024

Abstract

Background and Aim: Life in today's world is filled with stress and challenges, requiring individuals to develop skills to cope with crises. One such skill is resilience. This study aims to determine the correlation between hope and resilience among students at Khorramshahr University of Marine Science and Technology.

Methods: This research utilized a descriptive-correlational design. The study population consisted of all students enrolled at Khorramshahr University of Marine Science and Technology in 2021. A sample size of 200 participants was determined through simple random sampling. Data were collected using three questionnaires: a demographic questionnaire, Miller's Hope Scale, and Connor's Resilience Scale. The collected data were analyzed using SPSS version 24, employing descriptive statistics, analysis of variance, independent t-tests, and Pearson's correlation coefficient.

Results: The mean and standard deviation for hope and resilience were 148.45 ± 5.75 and 67.09 ± 7.07 , respectively. The results indicated a statistically significant relationship between the average resilience scores and marital status ($P < 0.05$). Additionally, Pearson's correlation coefficient revealed a significant correlation between hope and resilience among students ($P = 0.03$).

Conclusion: The findings suggest that both resilience and hope play crucial roles in the mental health of students. By fostering hope and resilience, it may be possible to enhance students' life satisfaction. Furthermore, hope serves as a psychological strength that contributes to increased resilience. Therefore, implementing educational programs, workshops, and establishing counseling and support groups can be effective intervention strategies to nurture hope among students.

Keywords: Hope, Resilience, Students, Correlation

*Corresponding author: Reza Faraji, Email: rfaraji1987@gmail.com

Address: Dep. of Environmental Health Engineering, School of Health, Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, Iran.

همبستگی بین امیدواری و تاب‌آوری در بین دانشجویان دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

آمنه مرزبان^۱، نگار فانی^۲، محسن دولتی^۱، رضا فرجی^{۳*}

^۱ گروه سلامت در بلایا و فوریتها، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
^۲ گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
^۳ گروه سلامت در بلایا و فوریتها، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی آجا، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۹/۰۴ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷

چکیده

زمینه و هدف: زندگی در جهان امروز پر از استرس و چالشهایی است که افراد ناگزیرند برای مقابله با شرایط استرس و بحرانیها از مهارتهایی استفاده کنند. یکی از این مهارتها تاب‌آوری است. هدف این مطالعه تعیین همبستگی بین امیدواری و تاب‌آوری در بین دانشجویان دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر است.

روش‌ها: روش پژوهش حاضر، توصیفی- همبستگی بود. جامعه پژوهش، تمامی دانشجویان دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر در سال ۱۴۰۰ است. حجم نمونه ۲۰۰ نفر محاسبه شد که به صورت نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای گردآوری دادهها از سه پرسشنامه (دموگرافیک، امیدواری میلر و تاب‌آوری کونور) استفاده شد. داده‌ها پس از جمع‌آوری وارد نرم افزار SPSS-24 و با استفاده از آماره‌های توصیفی و آزمونهای آنالیز واریانس و تی تست مستقل و ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: میانگین و انحراف معیار متغیرهای امیدواری و تاب‌آوری به ترتیب $148/45 \pm 5/75$ و $67/09 \pm 7/07$ بود. نتایج نشان داد که بین میانگین نمره متغیر تاب‌آوری و وضعیت تاهل ارتباط آماری معنی داری وجود داشت ($P < 0/05$). ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر امیدواری و تاب‌آوری در دانشجویان از نظر آماری معنا دار بود ($P = 0/03$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت تاب‌آوری و امیدواری می‌تواند نقش مهمی در سلامت روانی دانشجویان ایفا کند. بنابراین با توانمند سازی دانشجویان در جهت تقویت امیدواری و تاب‌آوری می‌توان رضایت از زندگی را در آنها افزایش داد. همچنین می‌توان گفت امید به عنوان نقطه قوت روان شناختی که به بالا رفتن تاب‌آوری آنها کمک می‌کند. بنابراین برنامه‌های آموزشی و کارگاهها و تشکیل گروههای مشاوره و حمایتی می‌تواند جزء برنامه‌های مداخله‌ای در جهت تقویت روحیه امید در دانشجویان مورد استفاده قرار گیرند.

کلیدواژه‌ها: امیدواری، تاب‌آوری، دانشجویان، همبستگی

مقدمه

امروزه مشکلات و ناهنجاریهای روانی در جوانان در حال رشد است و سالانه هزینه های بسیاری را به بخش سلامت تحمیل می کند (۱). دانشگاه ها و مراکز آموزشی نیز یکی از محیط های بحرانی جهت مطالعه وضعیت سلامت روانی جوانان می باشند. دوران دانشجویی مقطعی بسیار حساس در زندگی نیروهای کارآمد، فعال و جوان اغلب کشورهاست و غالباً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و انسانی آنان همراه می باشد. زمانی که جوانان وارد محیط دانشگاه می شوند، ممکن است قدرت انطباق با محیط جدید را نداشته باشند و ابعاد سلامتی و سازگاری و تاب آوری آنان مورد تهدید جدی قرار گیرد. به همین دلیل سلامتی دانشجویان اهمیت بسزایی دارد، زیرا در مطالعات مختلف، متداول ترین عامل موثر برای خودکشی و رفتارهای پرخطر در میان دانشجویان، اختلالات روانی با ۶۷ درصد معرفی شده است (۲).

موضوع سلامتی دانشجویان یک مسئله حیاتی است که امروزه موجب چالش های زیادی شده است. اهمیت مسئله به ویژه زمانی بیشتر می شود که برخی مطالعات نشان می دهند که مشکلات این قشر روندی فزاینده دارد. مثال نتایج یک پژوهش طولی ۱۳ ساله نشان داد که امروزه دانشجویان نسبت به قبل به میزان بیشتری به مراکز مشاوره مراجعه می کنند؛ به علاوه مشکلات آنها نیز پیچیده تر شده است و با آسیب های اجتماعی زیادی دست به گریبان شده اند شوند (۳).

خودکشی در میان تمام گروه های سنی وجود دارد ولی فراوانی آن در میان جوانان و به ویژه دانشجویان به خاطر شرایط خاص آنان در این دوره بیشتر است. اختلالات شخصیت و میزان آن در جوانان بیشتر است و جوانان نسبت به این اختلالات آسیب پذیری بیشتری دارند (۴). دانشجویی به عنوان یک دوره از زندگی با همه مزایایی که دارد، با استرس های زیادی همراه است که این استرس ها زمینه ساز بسیاری از اختلالات و آسیب های روانی دیگر است که از جمله آن می توان به خودکشی اشاره نمود. خودکشی در میان جوانان به هر وسعت و اندازه ای، آثار منفی روانی و اجتماعی به دنبال دارد و برای نظام سلامت کشور معضل جدی محسوب می شود (۵).

در روان شناسی، تاب آوری فرآیند پویای سازگاری مثبت و موفقیت آمیز در شرایط چالش انگیز و تهدیدکننده است. در این معنا تاب آوری به عنوان عامل محافظتی و مقاومت در برابر عوامل خطر سازی که باعث استرس بالایی می شوند: از جمله (ضربه روانی شدید، ور شکستی اقتصادی، تحولات سیاسی و تغییرات فرهنگی) و حفظ نشاط و سلامت روانی در مواجهه با این رویدادهای ناخوشایند) و هم چنین توانایی برگشت به حالت اولیه پس از رویارویی با چالش های مخل زندگی که به برگشتن به سطح عملکرد قبل از بحران و حتی فراتر از آن رفتن یعنی شکوفا شدن و رشد کردن اشاره دارد گفته می شود (۶).

از آنچه گفته شد مشخص می شود که تاب آوری سازگاری منفعلا نه در برابر عوامل استرس زا، چالش های تهدید آمیز و حوادث تروماتیک زندگی نیست. بلکه افراد تاب آور از بهترین مهارت ها و منابع در دسترس خود برای مشارکت فعال در محیط استفاده کنند. این تعریف از تاب آوری بیانگر کنش و پویای بین عوامل خطر ساز و محافظت کننده بیرونی و درونی برای افراد است. امروزه تاب آوری در حوزه های بهداشت روانی و روانشناسی تحولی، جایگاه ویژه ای برای خود کسب کرده است و بیش از دو دهه است که به عنوان یک سازه مهم در تئوریها و پژوهشهای بهزیستی مطرح است (۷). امید، توانایی شخص برای هدف گذاری، تجسم مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف و داشتن انگیزه لازم در جهت رسیدن به اهداف است (۸). امید به عنوان نیروی محرکه انسان و یکی از عوامل مهم در بهزیستی مادی و معنوی به شمار می رود. ادیان الهی همواره متدینین را در سخت ترین شرایط به امید، رجا و توکل دعوت می کنند. امیدواری در سن نوجوانی که مرحله شکل گیری بنیانی ترین نظرها و مهم ترین انتخابهاست به مراتب بیش از مراحل دیگر عمر اهمیت دارد. امید به عنوان یک عامل پیچیده چند بعدی و بالقوه قدرتمند در بهبودی و سازش یافتگی با مشکلات تعریف شده است. امیدواری یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت است. به طور طبیعی، انگیزه بشر در کارهای اختیاری امید به نفع یا ترس از زیان است. در واقع، خوف و رجا به منزله نیروی اجرایی برای حرکت بوده، عامل مستقیم تلاش ها و رفتارهای انسانی است (۹).

دوران جوانی از جمله دوران پرتلهاب زندگی هر فرد محسوب می شود. به طور معمول افراد در این دوره به علت های مختلف از جمله دوران دانشجویی از خانواده مبدأ جدا میشوند و با وارد شدن به محیطی جدید، استقلال بیشتری به دست می آورند و این دوران به خاطر تفاوت چشمگیر آن با تجارب گذشته برای افراد منحصر به فرد محسوب میشود. در کشور ایران جوانان به طور معمول در سن ۱۸ سالگی وارد محیط دانشگاه می شوند و عوامل متعددی همچون دوری از خانواده، تجربه محیط جدید و قرار گرفتن در شرایط استرس زا منجر به چالش کشیده شدن مکانیزم های سازگاری در افراد و در نتیجه ایجاد تغییرات متعدد می گردد. طبیعی است که یک جوان، متناسب با شرایط خود، نگرش، شناخت و تفکرات متفاوتی نسبت به دوران پیش از دانشجویی پیدا می کند (۱۰).

تاب آوری و امیدواری از جمله متغیرهای مهم در حوزه روانشناسی مثبت نگر می باشند که در سال های اخیر مورد توجه محققان قرار گرفته اند. تاب آوری، ظرفیت فرد برای پاسخ دادن و حتی شکوفا شدن در شرایط فشارزای مثبت و منفی است. وانگ و همکاران؛ تاب آوری را در محیط آموزشی به عنوان مهمترین عامل در موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت های آموزشی به رغم مصائبش و دشواری های محیطی میدانند. در محیط آموزشی

نامید برگزیده شده است این آزمون، در طیف لیکرت (بسیار موافق، موافق، بی تفاوت، مخالف، بسیار مخالف) است که گزینه بسیار موافق (نمره ۵) و گزینه بسیار مخالف (نمره ۱) را دریافت می‌کند. جمع امتیازهای کسب شده بیانگر نمره امیدواری فرد است. دامنه امتیازات از ۴۸ تا ۲۴۰ متغیر می‌باشد. چنانچه فردی امتیاز ۴۸ را کسب نماید، کاملاً درمانده تلقی می‌شود و نمره ۲۴۰ حداکثر امیدواری را نشان می‌دهد. میلر و پاورز اعتبار این پرسشنامه را ۰/۶۱ و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و روش تصنیف ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز اعتبار و پایایی این مقیاس توسط عبدی و اسدی لاری (۲۰۱۱) مورد تأیید قرار گرفته است (۱۲).

مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (RIS-CD):

یک ابزار ۲۱ سؤالی است که برای اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است و سازه تاب‌آوری را در اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت از ۰ تا ۴ می‌سنجد، حداقل نمره تاب‌آوری آزمودنی در این مقیاس ۰ و حداکثر ۸۴ است. نتایج مطالعه مقدماتی مربوط به ویژگی روانسنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تأیید کرده است. همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و روایی همگرا و واگرا به مقیاس کافی گزارش شده است. این مقیاس در فرم فارسی در مطالعات قبلی از روایی و پایایی خوبی برخوردار بوده است. پایایی مقیاس برابر ۰/۹۳ گزارش شده است (۱۱).

تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها

داده‌ها پس از جمع‌آوری وارد نرم افزار SPSS24 و با استفاده از آماره‌های توصیفی و آزمونهای آنالیز واریانس و تی تست مستقل و ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، نکات اخلاقی بیانیه هلسینکی از جمله توضیح اهداف به واحدهای پژوهش و کسب رضایت کتبی آگاهانه از آنان جهت شرکت در تحقیق، دادن حق انتخاب به واحدهای پژوهش برای ورود به پژوهش و خروج از آن در هر زمان، محرمانه ماندن اطلاعات، رعایت صداقت در انتخاب واحدهای مورد پژوهش و جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها، ارائه نتایج پژوهش به واحدهای مورد پژوهش و مسئولین محیط پژوهش در صورت درخواست و قدرانی از کلیه واحدهای مورد پژوهش و کلیه مسئولین ذیربط که همکاری داشته‌اند، رعایت شد.

نتایج

شرکت‌کننده‌های حاضر در این پژوهش ۲۰۰ دانشجوی شاغل به تحصیل بوده که به طور تصادفی انتخاب شده بودند. میانگین و انحراف معیار سنی شرکت‌کنندگان در این پژوهش $18/65 \pm 3/27$ بود که کمترین و بیشترین سن افراد شرکت‌کننده در مطالعه به

دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری، به رغم مشکلات فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در سطح بالایی از موفقیت قرار می‌گیرند (۸).

عوامل متعددی وجود دارد که میتواند افراد را در جهت سازگاری با شرایط دشوار روانی کمک نماید و امکان تحمل ناامیدی‌ها، استرس‌ها و... را برای آنها فراهم آورد. تاب‌آوری یکی از همین عوامل مهم و اثرگذار بر سلامت روان به حساب می‌آید (۱۱). با توجه به جستجوهای انجام شده متوجه شدیم که مطالعه‌ای در خصوص بررسی رابطه بین امیدواری و تاب‌آوری در بین دانشجویان علوم دریایی ایرانی انجام نشده است. بنابراین این مطالعه با هدف تعیین همبستگی بین امیدواری و تاب‌آوری در بین دانشجویان دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر صورت گرفت.

روش‌ها

روش پژوهش حاضر، توصیفی همبستگی بود. جامعه پژوهش، تمامی دانشجویان دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر (۲۰۰۰ نفر) بود. دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر شامل ۴ دانشکده (دانشکده علوم دریایی و اقیانوسی، دانشکده اقتصاد و مدیریت، دانشکده منابع طبیعی دریا و دانشکده مهندسی دریا) می‌باشد نمونه‌ها به شیوه نمونه‌گیری طبقه‌بندی تصادفی متناسب به تناسب تعداد دانشجویان هر دانشکده، با قرعه‌کشی شماره دانشجویی انتخاب شدند و از آنها رضایتنامه آگاهانه اخذ شد. دو نفر پرسشگر آموزش دیده با حضور در دانشکده‌های مختلف از طریق مصاحبه اقدام به تکمیل پرسشنامه‌ها نمودند. میانگین زمان مصاحبه با هر دانشجو ۲۰ دقیقه بود. جمع‌آوری اطلاعات حدود ۲۰ روز به طول انجامید.

معیار ورود به مطالعه دانشجوی شاغل به تحصیل در دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر بود معیار خروج دانشجویان انتقالی و مهمان و پرسشنامه ناقص بود.

معیارهای خروج: شامل ناتوانی در درک و فهم سوالات و عدم پاسخگویی کامل به سوالات پرسشنامه‌ها بود. از همه افراد شرکت‌کننده در مطالعه رضایتنامه کتبی و آگاهانه اخذ شد و شرکت در پژوهش داوطلبانه بود تمام اطلاعات محرمانه بوده است.

ابزار پژوهش

ابزارهای پژوهش شامل ۳ پرسشنامه بود:

الف) پرسشنامه ویژگی‌های دموگرافیک: این پرسشنامه توسط محقق ساخته شده و شامل متغیرهایی از جمله جنس، سن، دانشکده، کفایت درآمد، مقطع تحصیلی و وضعیت تاهل بود.

ب) مقیاس امیدواری میلر (Scale Hope Miller):

(MHS) یک آزمون تشخیصی است که برای اولین بار جهت سنجش امیدواری در بیماران قلبی آمریکا به کار رفت. شامل ۴۸ جنبه از حالت‌های امیدواری و درماندگی است و ماده‌های قید شده در آن بر مبنای تظاهرات آشکار و پنهان رفتاری در افراد امیدوار یا

داری وجود داشت ($P < 0.05$) (جدول ۱).
جدول ۲، میانگین و انحراف معیار متغیرهای امیدواری و تاب‌آوری را نشان می‌دهد، همان‌گونه که مشاهده می‌شود ضریب همبستگی امیدواری و تاب‌آوری در دانشجویان از نظر آماری معنا دار است ($P = 0.03$).

ترتیب ۱۸ و ۲۸ سال بود اکثریت (۵۳/۵ درصد) مرد، ۴۲ درصد از آنها در دانشکده منابع طبیعی دریایی شاغل به تحصیل بودند و ۵۶/۵ درصد آنها دانشجوی مقطع کارشناسی بودند. همچنین ۴۸ درصد از دانشجویان درآمد خانواده را تا حدودی برای امرار معاش کافی می‌دانستند. ۷۸/۵ درصد از دانشجویان مجرد بودند. نتایج نشان داد که بین سطح تاب‌آوری و وضعیت تاهل ارتباط معنی

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی و میانگین نمره امیدواری و تاب‌آوری دانشجویان بر حسب مشخصات دموگرافیک

مشخصات دموگرافیک		فراوانی		نمره امیدواری		تاب‌آوری	
جنس	تعداد	درصد	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
مرد	۱۰۷	۵۲/۵	۱۴۸/۵۰	۵/۷۲	۶۷/۷۹	۷/۳۱	
زن	۹۳	۴۶/۵	۱۴۸/۳۹	۵/۳۴	۶۷/۳۳	۷/۰۲	
سطح معنی داری				۰/۰۹		۰/۱۱	
سن (سال)	کمتر از ۲۱	۸۷	۴۳/۵	۱۴۷/۹۴	۵/۷۲	۶۶/۹۲	۷/۰۶
	۲۱ تا ۲۴	۵۹	۲۹/۵	۱۴۸/۶۸	۵/۷۲	۶۶/۷۳	۷/۱۵
	بیشتر از ۲۴	۵۴	۲۷	۱۴۸/۳۲	۵/۳۴	۶۷/۰۷	۷/۲۷
سطح معنی داری				۰/۱۰		۰/۱۱	
دانشکده	دانشکده علوم دریایی و اقیانوسی	۳۹	۱۹/۵	۱۴۸/۱۹	۵/۳۱	۶۷/۶۰	۷/۳۵
	دانشکده اقتصاد و مدیریت	۴۰	۲۰	۱۴۷/۳۳	۵/۶۰	۶۷/۳۹	۷/۶۷
	دانشکده منابع طبیعی دریا	۸۴	۴۲	۱۴۸/۰۷	۵/۷۷	۶۷/۵۷	۷/۰۹
	دانشکده مهندسی دریا	۳۷	۱۸/۵	۱۴۸/۱۷	۵/۶۴	۶۷/۲۱	۷/۱۱
سطح معنی داری				۰/۱۳		۰/۱۵	
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۱۱۳	۵۶/۵	۱۴۸/۶۰	۵/۵۵	۶۶/۱۹	۷/۳۶
	ارشد	۵۱	۲۵/۵	۱۴۸/۶۳	۵/۳۲	۶۷/۰۷	۷/۹۱
	دکتر	۳۶	۱۸	۱۴۸/۱۴	۵/۰۵	۶۷/۳۱	۷/۲۲
سطح معنی داری				۰/۱۹		۰/۰۹	
کفایت درآمد	بلی	۴۷	۲۳/۵	۱۴۶/۰۲	۵/۰۶	۶۷/۱۸	۷/۱۶
	تا حدی	۹۶	۴۸	۱۴۸/۶۷	۵/۷۹	۶۷/۲۷	۷/۶۹
	خیر	۸۴	۴۲	۱۴۸/۵۵	۵/۰۴	۶۸/۰۵	۷/۲۴
سطح معنی داری				۰/۰۸		۰/۱۳	
وضعیت تاهل	متاهل	۴۳	۲۱/۵۰	۱۴۵/۳۷	۵/۳۷	۷۳/۰۲	۷/۳۳
	مجرد	۱۵۷	۷۸/۵۰	۱۴۵/۱۲	۵/۰۱	۶۴/۶۶	۷/۰۸
سطح معنی داری				۰/۵۲		۰/۰۱	

جدول ۲- میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش

محدوده نمره	میانگین	انحراف معیار	امیدواری	تاب‌آوری	سطح معناداری
۱۹۲-۰	۱۴۸/۴۵	۵/۷۵	۱	۰/۶۲	۰/۰۳
۸۴-۰	۶۷/۰۹	۷/۰۷	۰/۶۲	۱	۰/۰۳

برخورد دارند. نسبت به خود دیدگاه مثبت دارند. به توانایی‌های فردی خود اطمینان و اعتماد دارند. مهارت‌های گفتگو، جرأت‌مندی، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران را دارند. نظم و ترتیب و ثبات و امنیت در زندگی فردی را نیز دارند. احساس توانمندی در رویارویی با مشکلات می‌کنند و با

بحث

زندگی در جهان امروز پر از استرس و چالش‌هایی است که افراد ناگزیرند برای مقابله با شرایط استرس و بحرانها از مهارت‌هایی استفاده کنند. یکی از این مهارت‌ها تاب‌آوری (Resilience) است. افراد تاب‌آور از توان برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف

ضریب همبستگی بین متغیر امیدواری و تاب آوری در دانشجویان از نظر آماری معنادار است. این یافته با نتایج مطالعات پورنیکدست (۱۷)، محمدزاده (۳) و پروندی (۱۸) و دانستان (۱۹) و نابی (۲۰) و محبی (۱۴) همسو بود.

از محدودیت‌های پژوهش، با توجه به کمبود امکانات محدود بودن جامعه آماری پژوهش به یکی از دانشگاه‌های علوم دریایی کشور می‌باشد، لذا باید در تعمیم نتایج جوانب احتیاط رعایت شود. استفاده از پرسشنامه و مقیاس خودگزارشی از دیگر محدودیت‌های مطالعه می‌باشد، در نهایت باید همواره محدودیت نتیجه‌گیری علی را در پژوهش‌های مقطعی در نظر داشت. با توجه به ماهیت پیچیده و عوامل زیربنایی مؤثر در تاب آوری دانشجویان بطور قطع تعدادی از متغیرهای دیگر بر شکل‌گیری این ویژگی تاثیرگذار بوده‌اند که نادیده گرفته شده‌اند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده اثربخشی امیددرمانی و معنادرمانی گروهی بر روی دانشجویان سنجیده شود همچنین نقش امیدواری در پیش بینی بهزیستی روان شناختی دانشجویان و همچنین جوامع آماری دیگر بررسی شود.

نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت تاب آوری و امیدواری می‌تواند نقش مهمی در سلامت روانی دانشجویان ایفا کند. بنابراین با توانمندسازی دانشجویان در جهت تقویت امیدواری و تاب آوری می‌توان رضایت از زندگی را در آنها افزایش داد. همچنین می‌توان گفت امید به عنوان نقطه قوت روان شناختی که به بالا رفتن تاب آوری آنها کمک می‌کند. بنابراین برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌ها و تشکیل گروه‌های مشاوره و حمایتی می‌تواند جزء برنامه‌های مداخله‌ای در جهت تقویت روحیه امید در دانشجویان مورداستفاده قرار گیرند.

تشکر و قدردانی: نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمامی دانشجویانی که در این مطالعه شرکت کردند ابراز می‌دارد.

نقش نویسندگان: همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله یا بازنگری آن سهیم بودند و همه با تایید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می‌پذیرند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

مشکلات به شیوه مسئله مدارانه رو به رو می‌شوند. این مطالعه به بررسی رابطه بین امیدواری و تاب آوری در بین دانشجویان می‌پردازد.

میانگین و انحراف معیار سنی شرکت کنندگان در این پژوهش $18/3 \pm 65/27$ بود که کمترین و بیشترین سن افراد شرکت کننده در مطالعه به ترتیب ۱۸ و ۲۸ سال بود. در مطالعه بهشتی (۱۳) میانگین سنی ۲۱۵ سرباز مورد پژوهش $21/6 \pm 2/5$ سال بود.

میانگین و انحراف معیار متغیر امیدواری $148/45 \pm 5/75$ بود. میانگین نمره امیدواری در مطالعه محبی (۱۴) و مرادی (۱۵) به ترتیب $39/25 \pm 4/63$ و $1/65 \pm 2/66$ بود. یکی از متغیرهایی که در حوادث تنش‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند، امید به زندگی است. امید به عنوان عاملی برای غنای زندگی، افراد را قادر می‌سازد تا با چشم اندازی فراتر از وضعیت کنونی، خود را ببینند.

میانگین و انحراف معیار متغیرهای تاب آوری $67/09 \pm 7/07$ بود. میانگین نمره تاب آوری در مطالعه بهشتی (۱۳) و محبی (۱۴) و رشیدزاده به ترتیب $69/29 \pm 16/27$ و $65/52 \pm 9/03$ و $26/4 \pm 72/19$ بود. در مطالعه بهمنی (۱۶) که به بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های تاب آوری در سربازان کرمانشاه پرداخته بود. نتایج نشان داد که مداخله آموزش مهارت‌های تاب آوری در افزایش سلامت روان افراد مورد بررسی در تأثیر معنی داری داشته است. تاب آوری با برون‌دادهای مثبتی مانند سلامت جسمانی، سلامت روانی و محافظت در برابر ابتلا به اختلالات روانی مانند اختلال استرس پس از سانحه ارتباط پیدا میکند. افراد تاب آور رویکردی خوشبین، پرنرزی و باانگیزه به زندگی دارند. کنجکاو هستند و نسبت به تجارب جدید زندگی باز هستند و به داشتن هیجان‌ات مثبت تمایل دارند که میتواند آنها را نسبت به تجارب منفی مصون نگه دارد.

نتایج نشان داد که بین سطح تاب آوری و وضعیت تاهل ارتباط معنی داری وجود داشت. این یافته با نتایج مطالعه عیسی نژاد (۷) همخوانی داشت. ازدواج در مولفه‌های فردی و اجتماعی سلامت روانی، تاثیرات مهمی دارد. طبق بررسی‌های انجام شده در مجموع افراد متاهل به طور متوسط تاب آوری بالاتری در مواجهه با مشکلات زندگی نسبت به افراد مجرد دارند و از کارکرد روانی و جسمانی بهتری برخوردارند. البته این امر به موفق و سالم بودن ازدواج بستگی دارد و ازدواج ناموفق چنین آثاری را در بر ندارد. ازدواج موفق و ارتباط سالم میان همسران، احتمال ابتلا به افسردگی، الکلیسم و خودکشی را در افراد کاهش می‌دهد و توانایی سازگاری و تحمل و حل مساله را در چالش‌های زندگی ارتقا می‌دهد. به نظر می‌رسد یکی از توانایی‌ها و مهارت‌هایی که می‌تواند به زوجی برای افزایش سازگاری و حل و فصل مشکلاتشان کمک کند، آموزش تاب آوری است.

منابع

1. Behzadpoor S, Motahhari Z, Vakili M, Sohrabi F. The impact of increased resilience training on psychological well-being infertile women. *Scientific Journal of Ilam*. 2013;5(23):131-42.
2. Jalali H, Saadati M, Abbasi K, Sartavi M. Study of mental health status of soldiers in a military training center at north of Country from 1390 to 1394 using by General Health Questionnaire. 2016.
3. Mohammadzadeh M. The Relationship of Resilience and Emotional Regulation with Life Expectancy among Soldiers. *Military Caring Sciences Journal*. 2019;6(3):198-206 [doi:10.29252/mcs.6.3.5](https://doi.org/10.29252/mcs.6.3.5)
4. Quan C, Bustos Sanabria G, Culumber J, Hammond R, Sanchez-Gonzalez M. Impact of provider burnout on the quality of healthcare services: A brief review. *J Prev Complement Med* 2024; 3(2): 103-109. [doi:10.22034/jpcm.2024.468645.1175](https://doi.org/10.22034/jpcm.2024.468645.1175)
5. Reyes ME, Dillague SGO, Fuentes MIA, Malicsi CAR, Manalo DCF, Melgarejo JMT, et al. Self-esteem and optimism as predictors of resilience among selected Filipino active duty military personnel in military camps. *Journal of Positive School Psychology*. 2020;4(1):15-25.
6. Taghva A, Seyedi Asl ST, Rahnejat AM, Elikae MM. Resilience, emotions, and character strengths as predictors of job stress in military personnel. *Iran J Psychiatry Behav Sci*. 2020;14(2):e86477. [doi:10.5812/ijpbs.86477](https://doi.org/10.5812/ijpbs.86477)
7. Isanejad O, Haydarian M. The effectiveness of resilience training on improving the quality of marital life and resiliency of prisoners of war families. *Journal of military medicine*. 2020;22(5):410-20.
8. Sadoughi M, Tamannaefar M, Naser J. The Relationship between Resilience, Hope, Emotional Intelligence and Academic Burnout among Iranian University Students. *Studies in Learning & Instruction*. 2017;9(1):50-67.
9. Lu J, Potts CA, Allen RS. Homeless people's trait mindfulness and their resilience-a mediation test on the role of inner peace and hope. *Journal of Social Distress and Homelessness*. 2021;30(2):155-63. [doi:10.1080/10530789.2020.1774847](https://doi.org/10.1080/10530789.2020.1774847)
10. Koenig HG, Youssef NA, Smothers Z, Oliver JP, Boucher NA, Ames D, et al. Hope, religiosity, and mental health in US veterans and active duty military with PTSD symptoms. *Military medicine*. 2020;185(1-2):97-104. [doi:10.1093/milmed/usz146](https://doi.org/10.1093/milmed/usz146)
11. Jahedi R, Derakhshani R. The Relationship between Empathy and Altruism with Resilience among Soldiers. *Military psychology*. 2020;10(40):57-65.
12. Asghari Ebrahimabad MJ. The Role of Hope in Predicting Psychological Well-Being of Soldiers with Self-Control Mediation. *Military Caring Sciences Journal*. 2019;3(5):201-10. [doi:10.29252/mcs.5.3.201](https://doi.org/10.29252/mcs.5.3.201)
13. Beheshti E, Zarqam Hajabi M. The Relationship between Resiliency and Practice of Religious Beliefs with Anxiety and Depression among Soldiers. *Journal of Military Medicine*. 2018;20(3):333-41.
14. Mohebi Nooredinvand MH, Shehni Yeilagh M, Sharifi HP. The relationship of psychological capital (hope, optimism, resiliency and self-efficacy) with the achievement goals and academic performance of the first-year students. *Research in Curriculum Planning*. 2014;11(40):61-79.
15. Moradi S, Ghodrati MM. Comparing the role of hope and resilience in predicting life satisfaction in older adults. *Gerontology of Journal*. 2020;5(1):71-81.
16. Bahmani B, Javadi MH, Khalilzadeh N, Mehraban S. The effectiveness of training resiliency skills on soldier's mental health. *J Psychol Psychiatry*. 2018;5(4):78-86. [doi:10.29252/shenakht.5.4.78](https://doi.org/10.29252/shenakht.5.4.78)
17. Pournikdast S, Shahamati M, Maghsoud F, Panahizadeh M. Hopefulness, resiliency and forgiveness as predictors of internal religious orientation among soldiers. *Journal of military Psychology*. 2017;7(28):5-14.
18. Parvandi A, Arefi M. Prediction of Psychological Well-Being based on Hope and Perceived Social Support among Women-headed Households. *Journal of Woman and Family Studies*. 2019;7(2):89-114.
19. Bsharat R. The Effects of a patient education program on quality of life and post-discharge issues following coronary artery bypass grafting surgery. *J Prev Complement Med* 2024; 3(2): 60-71. [doi: 10.22034/jpcm.2024.441902.1168](https://doi.org/10.22034/jpcm.2024.441902.1168)
20. Nabi AU, Ahmad T, Khan MI. Hope and psychological well being among diabetes patients: A correlational study. *The International Journal of Indian Psychology* 2016;3(4):97 [doi:10.25215/0304.104](https://doi.org/10.25215/0304.104)