

رابطه بین تاب‌آوری با امید به زندگی در دانشجویان دانشگاه شاهد

فاطمه امانی^{۱*}، حسین امانی^۲^۱ کارشناسی روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد تهران fatemehamani20@yahoo.com^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

چکیده

این مقاله باهدف بررسی رابطه بین تاب‌آوری با امید به زندگی در دانشجویان دانشگاه شاهد پرداخته است. یکی از سازه‌های مطرح در روانشناسی مثبت، تاب‌آوری است. بدین منظور، ۱۴۰ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه شاهد به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای برای بررسی متغیرها انتخاب شدند. داده‌ها از طریق دو پرسشنامه خودتاب‌آوری کلاهنین (۱۹۹۶) و امید به زندگی بدست آمد. نتایج همبستگی پیرسون بین دو متغیر تاب‌آوری و امید به زندگی رابطه معناداری را نشان داد. میزان امید به زندگی زنان با مردان چندان متفاوت نبود ولی میزان تاب‌آوری زنان با مردان متفاوت بود. بنابراین دخترانی که از ویژگی‌های مثبت فردی مثل عزت نفس بالا برخوردارند بیش از پسران از میزان تاب‌آوری برخوردارند، بنابراین از آن‌جا که متغیر تاب‌آوری با امید و خلاقیت و سرزندگی و پایداری ارتباط دارد می‌توان نتیجه گرفت که امید به زندگی هم با وجود این ویژگی‌ها افزایش یابد.

کلید واژه‌ها: تاب‌آوری؛ امید به زندگی؛ دانشجویان

مقدمه

در سال‌های اخیر رویکرد روانشناسی مثبت با شعار توجه بهاستعدادها و توانمندی‌های انسان، مورد اقبال پژوهشگران حوزه‌های مختلف روانشناسی قرار گرفته است. یکی از سازه‌های مطرح در روانشناسی مثبت، تاب‌آوری است. تاب‌آوری به صورت‌های مختلف تعریف شده است. بیش‌تر تعاریف بر انطباق، به‌رغم وجود موانع یا موقعیت‌های دشوار اشاره دارند (کلاریچ، ۱۹۹۸). به اعتقاد کامپفر (۱۹۹۹)، تاب‌آوری یعنی بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادلی بالاتر از وضعیت پیش از بروز شرایط ناگوار، به نحوی که سازگاری مثبت با زندگی می‌تواند پیامد آن باشد. پیهرام جوکار و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که باورهای مذهبی به طور معناداری می‌توانند تاب‌آوری را پیش-بینی کند. نتایج پژوهش حسین چاری، ذاکری و محمدی (۱۳۸۸) نشان داد که رابطه‌ی مثبت و معناداری بین هوش معنوی و تاب‌آوری وجود دارد. در پژوهشی که خسروی و همکاران (۱۳۸۸) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که میزان تاب‌آوری دختران در تمام الگوهای ارتباطی از سطح بالاتری برخوردار بوده است. با مدرنیته شدن انسان معاصر و دورشدن از زندگی سنتی و معنویت و کم‌تحمل شدن افراد در شرایط سخت زندگی باعث از دست دادن امید به آینده و زندگی و در نتیجه سیل عظیمی از مشکلات روانی از جمله اضطراب، افسردگی، خودکشی، پناه بردن به مواد مخدر و روانگردان‌ها و... کشته است. همچنین با توجه به خلاء پژوهشی و عدم تحقیق گسترده در این حوزه باعث گردیده که به این امر توجه نماییم.

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

این پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شاهد بود که در سال ۹۰-۹۱ مشغول به تحصیل بودند. نمونه مورد بررسی این پژوهش را ۱۴۰ دانشجوی دانشکده علوم انسانی (۹۱ نفر دختر و ۴۹ نفر پسر) تشکیل دادند که به صورت نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند و پرسشنامه در اختیار آنها قرار گرفت.

ابزار

مقیاس خود تاب‌آوری: این مقیاس اولین بار توسط کلاهنین (۱۹۹۶) به شکل مقیاس خود گزارشی ارزیابی تاب‌آوری از عبارات پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا CPI اقتباس شده و روی نمونه ای از زوج های فارغ التحصیل شده کالیفرنیا اجرا شد. ضریب پایایی آلفا برای این گروه با این فرض که آزمون تنها یک فاکتور اصلی را میسنجد ۰/۷۶ بود و طی ۵ سال فاصله بین دو اجرا ضریب پایایی باز آزمایی برای زنان و مردان به ترتیب ۰/۶۷ و ۰/۵۷ بود.

مقیاس امید به زندگی: پرسشنامه امید به زندگی (ترجمه زهره حلاجیان) مشتمل بر ۳۳ ماده است که آزمودنی ها براساس مقیاس لیکرت (کاملاً تقریباً هرگز) به آن پاسخ می گویند حداکثر نمره این آزمون ۹۹ است. هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند نشان دهنده امید به زندگی بیشتر است. به منظور بررسی همسانی درونی از آلفای کرنباخ استفاده شد. که ضریب آلفا برای کل نمونه آزمودنی های دختر و پسر به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۹۴ است. برای روایی باز آزمون برای سنجش روایی مقیاس این آزمون مجدد پس از ۴ تا ۶ هفته به ۹۵ آزمودنی دختر و ۹۱ آزمودنی پسر که در مرحله اول شرکت داشتند داده شد. ضرایب همبستگی بین نمره های آزمودنی های دونوبت یعنی آزمون و آزمون مجدد برای کل آزمودنی ها آزمودنی های دختر و آزمودنی های پسر به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۹ بود. نقطه برش تست امید به زندگی ۴۵/۵ بود، که نمره های زیر ۴۵/۵ امید به زندگی پایین، بالای نقطه برش ۶۵ تا ۹۹ امید به زندگی بالا، امید به زندگی متوسط ۴۵/۵ تا ۶۵.

شیوه اجرا

روش اجرا به این صورت بود که دو پرسشنامه خودتاب‌آوری کلاهنین (۱۹۹۶) و امید به زندگی به صورت همزمان به فرد ارائه گردید بعد از اینکه دانشجویان به سوالات پاسخ گفتند نمرات از پاسخ نامه استخراج گردید. نتایج به وسیله نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

جدول ۱. میانگین متغیرهای پژوهش به تفکیک جنسیت

متغیر	زنان	مردان
تاب‌آوری	۴۵/۲۵	۴۰/۵۱
امید به زندگی	۷۶/۱۳	۷۲/۶۹

جدول ۲. مقایسه دو گروه زنان و مردان در متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون تی گروه‌های مستقل

متغیر	t	معناداری
تاب آوری	۱/۷۰	۰/۰۳
امید به زندگی	۱/۴۶	۰/۱۴۷

همچنین نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین تاب آوری و امید به زندگی همبستگی معنادار وجود دارد ($I=0/33$ و $p=0/007$).

بحث

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین تاب‌آوری و امید به زندگی بود دو یافته‌ها نشان داد که بین تاب‌آوری و امید به زندگی رابطه مثبت وجود دارد. نتایج به دست آمده از انجام پیرسون بین دو متغیر تاب‌آوری و امید به زندگی رابطه معناداری را نشان داد. سلیگمن (۲۰۰۱) در تطبیق این عوامل با توانمندی‌ها و فضایل منش که در روانشناسی مثبت‌نگر بر آنها تأکید دارند، اینگونه نتیجه‌گیری می‌کند که متغیر تاب‌آوری با متغیرهای معنویت، تمامیت، امید و پایداری مرتبط است همچنین بررسی‌های آماری نشان داد که میزان امید به زندگی زنان با مردان چندان متفاوت نبود. یافته‌های به دست آمده حاکی از آن است. اما بررسی‌های آماری نشان داد که میزان تاب‌آوری زنان و مردان متفاوت است. بنابراین دخترانی که از ویژگی‌های مثبت فردی مثل عزت نفس بالا برخوردارند بیش از پسران از میزان تاب‌آوری برخوردارند بنابراین از آنجا که متغیر تاب‌آوری با امید و خلاقیت و سرزندگی و پایداری ارتباط دارد می‌توان نتیجه گرفت که امید به زندگی هم با وجود این ویژگی‌ها افزایش یابد.

منابع

- جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. *روانشناسی معاصر*، ۳، ۱۲-۲۰.
- زاجی، میترا. (۱۳۸۷). بررسی ارتباط تیپ‌های شخصیتی و امید به زندگی. پایان‌نامه کارشناسی روانشناسی، دانشگاه شاهد.
- عبداله‌زاده، حسن و قزل‌قبیله‌گری، زبیده. (۱۳۸۸). مقاله "شاخص‌های امید به زندگی در دانشجویان. پنجمین سمینار سراسر بیهداشت روانی دانشجویان.
- محمدی، مسعود. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف واد. رساله‌ی دکتری، تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی تهران.
- نوری، نجیب‌الله. (۱۳۸۷). بررسی پایه‌های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره).
- Kim, T. H., Lee, S. M., K. Lee, K. S. & Puig. (2005). Hope and the Meaning of Life as Influences on Korean Adolescents Resilience: Implications For Counselor. *Asia Pacific Education Review*, 2, 6, 143-152.
- Klarreich, S. H. (1998). Resiliency: The skills needed to move forward in a changing environment. In S. H. Klarreich (ed.), *Handbook of organizational health psychology: Programs to make the workplace healthier*. Madison CT: Psychosocial Press.
- Rolf, J., Masten, A., & Cicchetti, D. (1990). *Risk And Protective Factors in the Development of Psychopathology*. New York: Cambridge University.