

ORIGINAL RESEARCH PAPER

Investigating the Relationship Between Communication Skills, Mental Health and Life Expectancy with Resilience in Student-Teachers of the Elementary School of Farhangian University

sarjameh Shoorani<sup>1\*</sup>, f. Khayyat Ghiasi, P<sup>2</sup>

1. Corresponding author: M.A in Educational Psychology, Farhangian University, Nasibeh Campus, Tehran

2. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Farhangian University, Nasibeh Campus, Tehran

ABSTRACT

**Keywords:**

Communication skill,  
Female student-teachers,  
Life expectancy,  
Mental health,  
Resilience.

\*Corresponding author  
✉ f.sarjameh@gmail.com

**Background and Objectives:** The achievement of educational goals requires specialized and efficient staff and The efficiency of educational systems is affected by the performance of teachers, therefore, the Farhangian University which deals with the teaching of student teachers, should plan on empowering student teachers so that they can play a facilitating role in the development of the educational system. The purpose of this study was to investigate the relationship between communication skills, mental health and life expectancy with resilience in female student-teachers of the elementary school of Farhangian University. **Methods:** The research method was correlational and The study population included all the female undergraduate students-teachers of Tehran's Nasibah Campus in the academic year of 2023 from which 327 people were selected by using Morgan's table and based on stratified random sampling method. In order to collect data, the questionnaires of academic resilience (Samuels & Woo, 2002), mental health (Goldberg, 1972), Communication Skills (Jerabek, 2004) and Academic Hope (Khormaei & Kamari, 2017) were used. The reliability of the questionnaires was examined separately using Cronbach's alpha method and the construct validity of the questionnaires. Data were analyzed through SPSS software version 25 and Pearson correlation coefficient and Multiple Regression Analyses. **Findings:** The results showed that the variables of communication skills, mental health and life expectancy can predict the resilience of student teachers ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** In general, the results indicated the role of communication skills, mental health and life expectancy in predicting student-teacher resilience, and the results can be part of Farhangian University's empowerment programs for student teachers.

ISSN (Online):

DOI: [10.48310/reek.2024.16873.1356](https://doi.org/10.48310/reek.2024.16873.1356)


Received: 1 August 2024

Reviewed: 22 October 2024

Accepted: 10 November 2024

PP: 132-147

**Citation** (APA): sarjameh Shoorani, F. Khayyat Ghiasi, P (2024). Investigating the relationship between communication skills, mental health and life expectancy with resilience in student-teachers of the Elementary school of Farhangian University. *the journal of research and Innovation in elementary education*, 6(12), 132-147.

 <https://doi.org/10.48310/reek.2024.16873.1356>



## رابطه مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی با تاب‌آوری در دانشجویان معلمان دوره ابتدایی دانشگاه فرهنگیان

مقاله پژوهشی

فاطمه سرجامه شورانی<sup>۱\*</sup>، پروین خیاط غیاثی<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس نسیمه تهران

۲. گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس نسیمه تهران

### چکیده

**مقدمه و هدف:** مقدمه و هدف: دستیابی به اهداف آموزشی نیازمند نیروهای متخصص و کارآمد می‌باشد و کارایی نظام‌های آموزشی متأثر از عملکرد معلمان است، بنابراین، دانشگاه فرهنگیان که به تعلیم دانشجویان معلمان می‌پردازد، باید به برنامه ریزی در زمینه توانمندسازی دانشجویان معلمان بپردازد تا بتوانند نقش تسهیل کننده در توسعه نظام آموزشی ایفا کنند. هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی با تاب‌آوری در دانشجویان معلمان دختر دوره ابتدایی دانشگاه فرهنگیان بود. **روش‌ها:** پژوهش از نوع همبستگی و جامعه پژوهش شامل تمام دانشجویان مقطع کارشناسی پردیس نسیمه تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که از بین آن‌ها با استفاده از جدول مورگان و براساس روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی ۳۲۷ نفر انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه‌های تاب‌آوری تحصیلی (سامولز و وو، ۲۰۰۹)، سلامت روان (گلدبرگ، ۱۹۸۷)، مهارت‌های ارتباطی (جرابک، ۲۰۰۴) و امید به تحصیل (خرمایی و کمری، ۱۳۹۶) استفاده شد. پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ و روایی سازه پرسشنامه‌ها نیز به طور جداگانه مورد بررسی قرار گرفت. داده‌ها از طریق نسخه ۲۵ نرم‌افزار SPSS و ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد متغیرهای مهارت ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی می‌توانند تاب‌آوری دانشجویان معلمان را پیش‌بینی کنند ( $p < 0.05$ ). نتیجه‌گیری: به‌طور کلی، نتایج نشانگر نقش مهارت ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی در پیش‌بینی تاب‌آوری دانشجویان معلمان بود و نتایج می‌تواند جزء برنامه‌های توانمندسازی دانشگاه فرهنگیان برای دانشجویان معلمان قرار گیرد.

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید

DOI:

[10.48310/reek.2024.16873.1356](https://doi.org/10.48310/reek.2024.16873.1356)

### واژه‌های کلیدی:

امید به زندگی،

تاب‌آوری،

دانشجویان معلمان دختر،

سلامت روان،

مهارت ارتباطی،

۱. نویسنده مسئول

f.sarjameh@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۱۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰

شماره صفحات: ۱۳۲-۱۴۷

## مقدمه

طبق شواهد، معلمی می‌تواند آثار و عواقب روانی و فرسودگی شغلی متعددی برجای بگذارد و در برخی موارد فشار کاری و تحصیلی به‌ویژه در دانشجومعلم، با کاهش اعتماد به نفس، کاهش ارتباطات، احساس تنهایی و طردشدن، احساس افسردگی، ناتوانی، خستگی، عصبانیت، ازپادآمدن، احساس شرم، خجالت، اضطراب و تنش در هنگام برخورد با مشکلات و موانع همراه باشد (Sabagh et al, 2018). در این راستا، یکی از متغیرهایی که در مورد دانشجومعلم می‌تواند حائز اهمیت باشد و آن‌ها را در غلبه بر پیامدهای شغلی و روانی معلمی یاری رساند، تاب‌آوری است (Lohbeck, 2018). تاب‌آوری به خاصیت کش‌سانی، بازگشت‌پذیری و ارتجاعی معنا شده است (Schwarz, 2018). در روان‌شناسی، تاب‌آوری، فرآیند پویای سازگاری مثبت و موفقیت‌آمیز در شرایط چالش‌برانگیز و تهدیدکننده است و به توانایی فرد برای غلبه کردن بر مشکلات زندگی و قوی‌تر شدن در نتیجه روبه‌رو شدن با مشکلات اشاره دارد (Seiler & Jenewein, 2019). افراد تاب‌آور می‌توانند شرایط بهتری برای زندگی کردن فراهم کنند؛ مهارت‌های حل مسئله را گسترش دهند و در برابر استرس مقاوم‌تر باشند (Hornor, 2017). تاب‌آوری، مفهومی روان‌شناختی است که آن را عامل تعدیل‌کننده استرس معرفی کرده‌اند؛ چرا که تاب‌آوری، به‌عنوان توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط دشوار، باعث می‌شود که فرد در برابر استرس‌های روزمره زندگی، از خود انعطاف نشان داده و خود را با تغییرات محیطی تطبیق دهد و در نتیجه، رویدادهای استرس‌آور زندگی روزمره نمی‌تواند باعث آسیب جدی در فرد شود (Li et al, 2019). از سویی دیگر تاب‌آوری پایین موجب می‌شود فرد نتواند بعد از مواجهه با رویدادهای استرس‌آور، به حالت قبلی خود برگردد (Huaman et al, 2023)؛ بنابراین تاب‌آوری با افزایش تحمل، سازگاری با بحران‌های زندگی و غلبه بر آن‌ها همراه است و طبق پژوهش‌ها تاب‌آوری روان‌شناختی باعث افزایش توانمندی فرد در موقعیت‌های دشوار می‌شود (Li et al, 2019).

در کنار تاب‌آوری، یکی دیگر از ظرفیت‌هایی که می‌تواند موجب ارتقای توانمندی معلمان گردد و به نوعی در روند زندگی و کار آنان تأثیرگذار باشد، مهارت ارتباطی است که مبنای لازم برای کارآمدی معلمان کم‌تجربه، به‌ویژه گروه دانشجومعلم به حساب می‌آید (Al-Kahlan & Khasawneh, 2024). ارتباط مؤثر معلم با دانش‌آموز، یکی از مهمترین دلایل رشد و موفقیت دانش‌آموزان، در مقاطع مختلف تحصیل می‌باشد که برای یادگیری، ضروری است؛ به‌گونه‌ای که پژوهش‌ها نشان داده است، اگر مدرسه برنامه آموزشی منسجم و درست، امکانات پیشرفته و معلمان ماهر و مجربی داشته باشد، اما ایجاد اعتماد و ارتباط مؤثر معلم با دانش‌آموز، بخشی از معادله اصلی نباشد، یادگیری دانش‌آموزان چنان‌که باید، انجام نمی‌شود (Saputra, 2022; Brown & Etherington, 2021). به بیانی دیگر، اگر معلمان علاوه بر دانش، از مهارت‌های کافی برخوردار باشند، بدون تردید، نظام آموزشی نیز از اثربخشی، کارایی و اعتبار بالایی برخوردار خواهد بود (Gultom et al, 2020). برای اینکه فرایند تدریس مؤثرتر صورت پذیرد، معلم باید بتواند ارتباطی سالم و دو طرفه برقرار نماید تا سبب تبادل افکار و احساسات شده و در قبال آن به انتقال مفاهیم و دانش مورد نیاز دانش‌آموزان بپردازد و آن‌ها را در فرایند یادگیری، راهنمایی نماید و این برقراری ارتباط مؤثر جز با مدیریت اثربخش و توانایی معلم ممکن نخواهد شد (Dorrance Hall & Scharp, 2021)؛ بنابراین، نقش معلم و نحوه مدیریتی او در تحقق اهداف آموزشی و تربیتی دانش‌آموزان ضروری می‌باشد (Remacle et al, 2023)؛ در نتیجه لازم است که معلمان با شیوه‌های مدیریت کلاس و مهارت‌های ارتباط با دانش‌آموزان، آشنا بوده و برحسب موقعیت و فضای

کلاس، آن را به نحو مطلوب به کار ببندند و به این ترتیب، مهارت‌های ارتباطی مناسب، پیش‌نیازی ضروری برای کاهش تنیدگی شغلی معلمان می‌باشد (Puertas-Molero et al, 2018). در عین حال، مواجهه با عوامل استرس‌زای اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، شغلی و ... معلمان را که عضو بزرگی از سازمان آموزش و پرورش هستند، در معرض استرس‌های شغلی متعددی قرار می‌دهد که ممکن است سلامت روان آن‌ها را در معرض خطر قرار دهد (Ratanasiripong et al, 2022). سلامت روان، عبارت است از داشتن سازگاری‌های کافی و احساس خوب بودن از دیدگاه روان‌شناختی متناسب با معیارهای قابل قبول روابط انسانی و جامعه (Cuijpers et al, 2019). بدیهی است که یک معلم افسرده، مضطرب، مایوس و ستیزه‌جو نمی‌تواند امنیت خاطر، ثبات و ... را در کلاس درس و محیط آموزش و پرورش برقرار سازد (White, 2020). از سوی دیگر، چنین تأکید فزاینده‌ای بر مدارس، باعث شده تا به طور قابل توجهی به معلمان به‌عنوان افرادی که با دانش‌آموزانی که با نیازهای متعددی مواجه هستند و به توانایی‌ها و مهارت‌های بسیار متعدد و متنوعی در کلاس و محل کار نیاز دارند، توجه شود (Emenike, 2024) که در یک سلسله مراتب می‌تواند از طرق ایجاد تنش‌های مختلف، سلامت روان معلمان را به خطر بیندازد.

نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن بود که مهارت‌های ارتباطی بین فردی و سلامت روان بالا، با پیامدهای مثبت روانی و اجتماعی مانند رابطه مؤثر با دیگران، پذیرش از سوی دیگران و به‌ویژه امید به زندگی همراه است (Brown et al, 2021; Henselmans et al, 2017; Galvin et al, 2021). همچنین غیرتی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود دریافتند بین مهارت‌های ارتباطی و سلامت روان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و به‌ویژه مهارت‌های درک پیام، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و گوش‌دادن و قاطعیت در ارتباط و کنترل عواطف، نقش مهمی در پیش‌بینی سلامت روان دارند. تکه‌ئی و تارک (۱۳۹۹) نیز دریافتند، بین سلامت روان با امید به زندگی معلمان، رابطه معناداری وجود دارد. پژوهش Deeg et al (2021) نشان داده‌است که در کنار تاب‌آوری و سلامت روان، یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند عملکرد معلمان را بهبود بخشد و فرسودگی و تنش شغلی ایشان را کاهش دهد، امید به زندگی است. امید به زندگی، به‌عنوان سازه‌ای که شامل دو مفهوم گذرگاه‌ها<sup>۱</sup> (قدرت برنامه‌ریزی در مسیرهای گوناگون برای رسیدن به هدف) و کارگذار<sup>۲</sup> (تصمیم‌هدفدار) می‌شود، تعریف شده است (Kato & Snyder, 2005). به بیانی دیگر، امید، توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب به‌رغم موانع موجود و کارگذار یا عامل انگیزش<sup>۳</sup> لازم برای استفاده از این گذرگاه است (O'Connor & Graham, 2019). با وجود امید به زندگی، ایجاد ارتباط با دیگران بهبود پیدا می‌کند و می‌تواند نقش مؤثری در نگاه مثبت و بهتر نسبت به آینده داشته باشد و حتی زمانی که فرد در بدترین شرایط است، تمرکز خود را بر روی موارد مثبت، اتصال به دیگران و ادامه تعامل برای زندگی بگذارد (Hallahan et al, 2018).

فشار و فرسودگی شغلی در شغل معلمی ضمن تأثیر بر عملکرد معلمان، تأثیری منفی روی دانش‌آموزان نیز بر جای می‌گذارد، با توجه به این که دانش‌جو معلمان در حال فراگیری مهارت‌های مختلف شغلی و تحصیلی می‌باشند و به‌نوعی در حال کسب آمادگی برای ورود به عرصه تدریس هستند، با فشارهای متعدد و چندجانبه‌ای روبه‌رو هستند؛ بنابراین شناسایی عوامل دخیل در تاب‌آوری آنان می‌تواند ضمن بهبود مهارت‌های مختلف ایشان، آنان را مجهز به ظرفیت‌هایی سازد که وضعیت آن‌ها را در زمینه‌های مختلف بهبود بخشد. گرچه تاکنون تحقیقات متعددی در زمینه تاب‌آوری

<sup>1</sup> pathways

<sup>2</sup> agency

<sup>3</sup> motivation

معلمان انجام شده؛ اما تاکنون به بررسی همزمان نقش متغیرهای تأثیرگذاری همچون مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی در تاب‌آوری دانشجومعلمانی پرداخته نشده است؛ بنابراین پی‌بردن به عوامل پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری در دانشجو معلمان، نکته مغفول‌مانده‌ای است که می‌توان با علم به آن، زمینه را برای ارتقای عملکرد ایشان در حوزه‌های مختلف تحصیلی، شغلی و زندگی شخصی فراهم نمود. در نتیجه، با توجه به وجود خلأ پژوهشی در این زمینه و احساس نیاز برای انجام پژوهش‌های بیشتر، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال بود که رابطه تاب‌آوری با مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی در دانشجومعلمانی دختر دانشگاه فرهنگیان چگونه است؟ به این منظور در تحقیق حاضر به بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی با تاب‌آوری در دانشجومعلمانی دختر دانشگاه فرهنگیان پرداخته شد.

## روش

روش پژوهش حاضر، از نوع همبستگی است و جامعه پژوهش شامل تمام ۲۰۱۳۶ دانشجومعلم دختر مقطع کارشناسی پردیس نسیم تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که از میان آن‌ها با استفاده از جدول مورگان و بر اساس روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی ۳۲۷ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. در این نمونه‌گیری، رشته تحصیلی به‌عنوان طبقه در نظر گرفته شد و متناسب با تعداد جامعه آماری در هر رشته و سهم آن از جامعه کل دانشجو معلمان دختر، تعداد نمونه انتخاب گردید که از رشته‌های تربیت بدنی، علوم تربیتی، کودکان استثنایی، مشاوره پرورشی، مشاوره، جغرافیا، تاریخ و علوم اجتماعی به ترتیب ۳۶، ۱۲۸، ۴۶، ۲۹، ۳۳، ۱۶، ۱۰ و ۲۹ نفر انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر عبارت‌اند از:

**پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی**<sup>۱</sup>: برای سنجش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان از پرسشنامه Samuels & Woo (2009) استفاده شد. شاخص‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در ایران، به وسیله سلطانی‌نژاد، آسیابی، ادهمی و توانایی یوسفیان (۱۳۹۳) بررسی شد که در تحلیل عاملی انجام‌شده از ۴۰ سؤال، ۲۹ سؤال بار عاملی مناسب داشتند. سؤالات پرسشنامه، میزان تاب‌آوری را با استفاده از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) می‌سنجد. دامنه نمره اکتسابی هر آزمودنی بین ۲۹ تا ۱۴۵ است که نمره‌های بالاتر بیانگر تاب‌آوری بالاتر است. روایی پرسشنامه به‌وسیله Samuels & Woo (2009) از راه ضریب همبستگی و پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شده است. در مطالعه سلطانی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۳) پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ برای ۲۹ سؤال در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۷۷ به دست آمد. در پژوهش حاضر، میزان آلفای کرونباخ پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی ۰/۷۶ به دست آمد.

**پرسشنامه سلامت عمومی**<sup>۲</sup>: گلدبرگ<sup>۳</sup> این پرسشنامه را در سال ۱۹۷۲ طراحی کرد که دارای ۲۸ گویه است که چهار خرده‌مقیاس نشانه‌های جسمانی (گویه‌های ۱ تا ۷)، اضطراب و بیخوابی (گویه‌های ۸ تا ۱۴)، اختلال در کارکرد اجتماعی (گویه‌های ۱۵ تا ۲۱) و افسردگی (گویه‌های ۲۲ تا ۲۸) را اندازه‌گیری می‌کند که بر روی مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (Goldberg, 1979). تقوی (۱۳۸۰) در پژوهشی پایایی این پرسشنامه را با استفاده از سه روش بازآزمایی، تنصیفی و آلفای کرونباخ به ترتیب معادل ۰/۷، ۰/۹۳ و ۰/۹ گزارش کرد. روایی همبستگی بین نمرات پرسشنامه سلامت عمومی و پرسش‌نامه SCL-90 بر روی ۲۲۴ نفر ۰/۸۷ به دست آمد. در پژوهش حاضر میزان

<sup>1</sup> Academic Resilience Inventory

<sup>2</sup> General Health Questionnaire

<sup>3</sup> Goldberg

آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، اختلال در کارکرد اجتماعی، افسردگی و نمره کل سلامت عمومی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۲، ۰/۸۶، ۰/۸۷ و ۰/۸۱ به دست آمد.

**پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه را Jerabek (2004) برای سنجش مهارت‌های ارتباطی تهیه کرده است و یک ابزار ۳۴ گویه‌ای است که پاسخگو به تکمیل گویه‌های آن بر روی یک طیف ۵ درجه‌ای (هرگز تا همیشه) می‌پردازد و شامل پنج خرده‌مقیاس گوش‌دادن، تنظیم عواطف، درک پیام، بینش و قاطعیت است. برخی از گویه‌ها به دلیل ماهیت و محتوای آن‌ها، در محاسبه نمره به صورت معکوس، نمره‌گذاری می‌شوند. اعتبار این پرسشنامه در پژوهش حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴) در نمونه‌ای متشکل از ۷۳۳ دانش‌آموز و دانشجوی ایرانی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و دو نیمه‌کردن برای نمره کل آزمون در نمونه دانشجویان به ترتیب برابر با ۰/۷۱ و ۰/۶۹ گزارش شده است و افزون بر آن با به‌کارگیری روش آماری تحلیل عاملی، روایی سازه پرسشنامه را در پژوهش خود بررسی کردند و به ۵ عامل آن دست یافتند. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس گوش‌دادن، تنظیم عواطف، درک پیام، بینش، قاطعیت و نمره کل مهارت‌های ارتباطی به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۸۱، ۰/۸۹، ۰/۷۸ و ۰/۸۴ به دست آمد.

**مقیاس امید به تحصیل<sup>۲</sup>:** این مقیاس توسط خرمایی و کمری (۱۳۹۶) برای سنجش میزان امید به تحصیل در میان دانش‌آموزان تدوین شده است و ۲۷ ماده دارد که امید به تحصیل را در چهار بعد امید به کسب فرصت‌ها، امید به کسب مهارت‌های زندگی، امید به سودمندی مدرسه و امید به کسب صلاحیت براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) اندازه‌گیری می‌کند. ماده‌های ۶، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۲۱، ۲۴ و ۲۷ به‌طور معکوس و بقیه گویه‌ها، به‌صورت مثبت نمره‌گذاری می‌شود. روایی این ابزار را سازندگان با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی به روش مؤلفه‌های اصلی بررسی کرده‌اند. نتایج، نشانگر وجود ۴ عامل در ماده‌های این مقیاس است که ۵۸ درصد از واریانس کل نمونه را تبیین می‌کند. اعتبار این ابزار به روش آلفای کرونباخ برای هر یک از ابعاد امید به کسب فرصت، امید به کسب مهارت‌های زندگی، امید به سودمندی مدرسه، امید به کسب صلاحیت و نمره کل مقیاس امید به تحصیل به ترتیب برابر با ۰/۹، ۰/۸، ۰/۷۶ و ۰/۹۴ گزارش شده است (خرمایی و کمری، ۱۳۹۶). در پژوهش بارانی، راه‌پیمای و خرمایی (۱۳۹۸) نتایج تحلیل عاملی اکتشافی به روش مؤلفه‌های اصلی، با چرخش واریماکس، وجود چهار عامل را تأیید کرد. ملاک استخراج عوامل شیب نمودار اسکری و ارزش ویژه بالاتر از ۱ بود. مقدار ضریب KMO برابر ۰/۸۵ و ضریب کرویت بارتلت<sup>۳</sup> برابر ۲۳۷۴/۳۷۷ ( $p < ۰/۰۰۱$ ) بود که حاکی از کفایت نمونه‌برداری و ماتریس همبستگی گویه‌ها بود. ضریب آلفای کرونباخ برای هریک از ابعاد امید به کسب فرصت، امید به کسب مهارت‌های زندگی، امید به سودمندی مدرسه، امید به کسب صلاحیت و نمره کل مقیاس امید به ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۷۸، ۰/۸، ۰/۷۴ و ۰/۸۷ به دست آمد. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های کسب فرصت، امید به کسب مهارت‌های زندگی، امید به سودمندی مدرسه، امید به کسب صلاحیت و نمره کل مقیاس امید به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۶۹، ۰/۸، ۰/۷۸ و ۰/۷۶ به دست آمد. جهت تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه و نسخه ۲۵ نرم افزار SPSS استفاده شد.

<sup>1</sup> Communication skills questionnaire

<sup>2</sup> Academic Hope Scale

<sup>3</sup> Bartlett's Test of Sphericity

## یافته‌ها

تعداد کل افراد نمونه ۳۲۷ نفر بود که از بین آن‌ها، ۱۱ درصد (۳۶ نفر) در رشته تربیت بدنی، ۳۹/۱ درصد (۱۲۸ نفر) در رشته علوم تربیتی، ۱۴/۱ درصد (۴۶ نفر) در رشته کودکان استثنایی، ۸/۹ درصد (۲۹ نفر) در رشته مشاوره پرورشی، ۱۰/۱ درصد (۳۳ نفر) در رشته مشاوره، ۴/۹ درصد (۱۶ نفر) در رشته جغرافیا، ۳/۱ درصد (۱۰ نفر) در رشته تاریخ و در نهایت ۸/۹ درصد (۲۹ نفر) در رشته علوم اجتماعی مشغول به تحصیل بودند. شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد آزمودنی‌های پژوهش در متغیرهای تاب‌آوری، سلامت روان، مهارت‌های ارتباطی و امید به زندگی در جدول یک ارائه شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای تاب‌آوری، سلامت روان، مهارت‌های ارتباطی، امید به زندگی و مؤلفه‌های آن‌ها

| متغیر                    | میانگین | انحراف معیار |
|--------------------------|---------|--------------|
| تاب‌آوری                 | ۱۱۲/۵۹  | ۲۱/۴۹        |
| مهارت‌های ارتباطی        | ۱۰۵/۸۱  | ۳۸/۳۰        |
| گوش‌دادن                 | ۱۷/۶۰   | ۶/۵۵         |
| تنظیم عواطف              | ۲۵/۱۶   | ۹/۵۹         |
| درک پیام                 | ۲۷/۶۳   | ۱۰/۳۵        |
| بینش                     | ۱۶/۱۲   | ۶/۴۴         |
| قاطعیت                   | ۱۶/۶۳   | ۶/۲۹         |
| سلامت روان               | ۸۸/۰۹   | ۲۹/۸۶        |
| علائم جسمانی             | ۲۱/۱۸   | ۷/۸۸         |
| علائم اضطرابی            | ۲۲/۰۶   | ۷/۸۱         |
| اختلال در کارکرد اجتماعی | ۲۳/۴۶   | ۸/۰۸         |
| علائم افسردگی            | ۲۱/۳۷   | ۷/۷۴         |
| امید به زندگی            | ۴۰/۰۹   | ۱۳/۴۳        |
| تفکر عاملی               | ۱۳/۲۹   | ۴/۶۴         |
| تفکر راهبردی             | ۱۳/۷۰   | ۴/۵۷         |

ضریب همبستگی میان تاب‌آوری و متغیرهای سلامت روان، مهارت‌های ارتباطی و امید به زندگی و مؤلفه‌های آن‌ها در جداول ۲، ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۲. ضریب همبستگی تاب‌آوری با مهارت‌های ارتباطی و مؤلفه‌های آن‌ها

| متغیر                | ۱       | ۲       | ۳       | ۴       | ۵       | ۶       | ۷ |
|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| ۱. گوش‌دادن          | ۱       |         |         |         |         |         |   |
| ۲. تنظیم عواطف       | ۰/۹۳۶** | ۱       |         |         |         |         |   |
| ۳. درک پیام          | ۰/۹۵۳** | ۰/۹۵۴** | ۱       |         |         |         |   |
| ۴. بینش              | ۰/۹۱۶** | ۰/۹۷۳** | ۰/۹۴۶** | ۱       |         |         |   |
| ۵. قاطعیت            | ۰/۹۳۲** | ۰/۹۷۱** | ۰/۹۴۲** | ۰/۹۷۰** | ۱       |         |   |
| ۶: مهارت‌های ارتباطی | ۰/۹۶۳** | ۰/۹۸۸** | ۰/۹۸۲** | ۰/۹۷۹** | ۰/۹۸۲** | ۱       |   |
| ۷. تاب‌آوری          | ۰/۵۹۴** | ۰/۵۵۸** | ۰/۵۴۵** | ۰/۵۰۸** | ۰/۵۴۷** | ۰/۵۶۵** | ۱ |

\*\* $p < 0.01$

\*  $p < 0.05$

نتایج حاصل از ضرایب همبستگی متغیر مهارت ارتباطی و مؤلفه‌های آن با تاب‌آوری، نشان داد مهارت ارتباطی رابطه مثبت و معناداری با تاب‌آوری دانشجویان دارد ( $r^2=0/31$ ,  $r=0/565$ ,  $p<0/01$ ) و علاوه بر این، تمامی ۵ مؤلفه مهارت ارتباطی یعنی گوش دادن ( $r^2=0/35$ ,  $r=0/594$ ,  $p<0/01$ )، تنظیم عواطف ( $r^2=0/31$ ,  $r=0/558$ ,  $p<0/01$ )، درک پیام ( $r^2=0/29$ ,  $r=0/545$ ,  $p<0/01$ )، بینش ( $r^2=0/25$ ,  $r=0/508$ ,  $p<0/01$ ) و قاطعیت ( $r^2=0/3$ ,  $r=0/547$ ,  $p<0/01$ ) ضریب همبستگی مثبت و معناداری با تاب‌آوری به دست آوردند. به عبارت دیگر با افزایش مهارت ارتباطی و مؤلفه‌های آن، تاب‌آوری دانشجویان معلمان دختر افزایش می‌یابد.

جدول ۳. ضریب همبستگی تاب‌آوری با سلامت روان و مؤلفه‌های آن‌ها

| متغیر                       | ۱       | ۲       | ۳       | ۴       | ۵       | ۶ |
|-----------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| ۱. علائم جسمانی             | ۱       |         |         |         |         |   |
| ۲. علائم اضطرابی            | ۰/۸۸۴** | ۱       |         |         |         |   |
| ۳. اختلال در کارکرد اجتماعی | ۰/۸۰۷** | ۰/۸۰۶** | ۱       |         |         |   |
| ۴. علائم افسردگی            | ۰/۹۲۷** | ۰/۹۴۹*  | ۰/۸۱۰** | ۱       |         |   |
| ۵. سلامت روان (کل)          | ۰/۹۵۴** | ۰/۹۵۹** | ۰/۹۰۵** | ۰/۹۷۳** | ۱       |   |
| ۶. تاب‌آوری                 | ۰/۶۱۰** | ۰/۴۳۳** | ۰/۴۲۹** | ۰/۵۳۷** | ۰/۵۳۰** | ۱ |

\*\*  $p<0/01$

\*  $p<0/05$

نتایج حاصل از ضرایب همبستگی سلامت روان و مؤلفه‌های آن با تاب‌آوری، نشان داد متغیر سلامت روانی با ضریب همبستگی ( $r^2=0/28$ ,  $r=0/53$ ,  $p<0/01$ ) رابطه مثبت و معناداری با متغیر تاب‌آوری دانشجویان دارد. علاوه بر این هر ۴ مؤلفه آن؛ یعنی علائم جسمانی ( $r^2=0/37$ ,  $r=0/61$ ,  $p<0/01$ )، علائم اضطرابی ( $r^2=0/433$ ,  $r=0/663$ ,  $p<0/01$ )، اختلال در کارکرد اجتماعی ( $r^2=0/18$ ,  $r=0/429$ ,  $p<0/01$ ) و علائم افسردگی ( $r^2=0/537$ ,  $r=0/733$ ,  $p<0/01$ ) نیز ضرایب همبستگی مثبت و معناداری با تاب‌آوری به دست آورده‌اند؛ به عبارت دیگر با افزایش سلامت روانی، تاب‌آوری دانشجویان معلمان دختر افزایش می‌یابد.

جدول ۴. ضریب همبستگی تاب‌آوری با امید به زندگی و مؤلفه‌های آن‌ها

| متغیر            | ۱       | ۲       | ۳       | ۴ |
|------------------|---------|---------|---------|---|
| ۱. تفکر عاملی    | ۱       |         |         |   |
| ۲. تفکر راهبردی  | ۰/۸۸۴** | ۱       |         |   |
| ۳. امید به زندگی | ۰/۹۶۳** | ۰/۹۵۳** | ۱       |   |
| ۴. تاب‌آوری      | ۰/۲۹۸** | ۰/۳۱۸** | ۰/۳۱۷** | ۱ |

\*\*  $p<0/01$

\*  $p<0/05$

نتایج حاصل از ضرایب همبستگی متغیر امید به زندگی و مؤلفه‌های آن با تاب‌آوری نشان داد، امید به زندگی رابطه مثبت و معناداری با تاب‌آوری دانشجویان معلمان دختر دارد ( $r^2=0/1$ ,  $r=0/317$ ,  $p<0/01$ ) و علاوه بر این هر دو مؤلفه امید به زندگی؛ یعنی تفکر عاملی ( $r^2=0/298$ ,  $r=0/546$ ,  $p<0/01$ ) و تفکر راهبردی ( $r^2=0/318$ ,  $r=0/564$ ,  $p<0/01$ ) ضریب همبستگی مثبت و معناداری با تاب‌آوری به دست آوردند و می‌توان گفت که با افزایش امید به زندگی و مؤلفه‌های آن، تاب‌آوری دانشجویان معلمان دختر به میزان بیشتری افزایش می‌یابد.



برای استفاده از آزمون تحلیل رگرسیون ابتدا پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. نخستین پیش‌فرض، استفاده از آزمون تحلیل رگرسیون بررسی فرض نرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به متغیر وابسته (تاب‌آوری) بود. بر این اساس نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف تک‌نمونه‌ای نشان داد که داده‌های مربوط به متغیر وابسته، نرمال است ( $KS=0/152, p=0/75$ ). به علاوه در داده‌ها مقادیر پرت وجود نداشت و مقادیر آماره (Tolerance value) نزدیک به صفر بود، از این رو فرض عدم هم‌خطی نیز تأیید گردید. همچنین نتایج حاصل از آزمون هم‌خطی عامل تورم واریانس نشان داد که مقادیر آماره (VIF)، برای تمامی متغیرهای پژوهش نزدیک به عدد ۱ بود. به این صورت پیش‌فرض‌های مورد نیاز برای اجرای تحلیل رگرسیون برقرار می‌باشد.

برای پاسخگویی به فرضیه کلی پژوهش مبنی بر «رابطه مهارت ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی با تاب‌آوری در دانشجویان دختر دوره کارشناسی پرديس نسبی» از آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده گردید. جدول ۵، نتایج مربوط به برازش مدل ارائه شده است.

#### جدول ۵. نتایج مربوط به برازش مدل

| متغیرهای پیش‌بین | ضریب همبستگی | مجذور ضریب همبستگی | ضریب تعیین تعدیل شده | خطای استاندارد برآورد |
|------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------------------|
| مهارت ارتباطی    | ۰/۵۷۱        | ۰/۳۲۶              | ۰/۳۲۰                | ۱۷/۷۲۳                |
| سلامت روان       |              |                    |                      |                       |
| امید به زندگی    |              |                    |                      |                       |

بر اساس نتایج جدول ۵ مقدار ضریب همبستگی (R) بین متغیرها، ۰/۵۷ می‌باشد که نشان می‌دهد بین مجموع متغیرهای مستقل (مهارت ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی) و متغیر وابسته پژوهش (تاب‌آوری) همبستگی خوبی وجود دارد. همچنین مقدار ضریب تعیین تعدیل شده<sup>۱</sup> که برابر با ۰/۳۲۰ می‌باشد، نشان می‌دهد که ۳۲ درصد از کل تغییرات متغیر تاب‌آوری در بین دانشجویان دختر با سه متغیر مستقل مهارت ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی قابل تبیین است.

#### جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس برای پیش‌بینی تاب‌آوری از طریق مهارت ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی

| منبع تغییرات | SS        | Df  | MS       | F      | P     |
|--------------|-----------|-----|----------|--------|-------|
| پیش‌بینی     | ۴۹۱۶۸/۸۰  | ۳   | ۱۶۳۸۹/۶۰ | ۵۲/۱۷۹ | ۰/۰۰۱ |
| باقی‌مانده   | ۱۰۱۴۵۵/۹۱ | ۳۲۳ | ۳۱۴/۱۰۵  |        |       |
| کل           | ۱۵۰۶۲/۷۱  | ۳۲۶ | ---      |        |       |

نتایج جدول ۶ تحلیل واریانس و معنادار بودن مدل را ارزیابی نمود ( $F_{(3, 323)}=52/179, p<0/01$ )؛ بنابراین با توجه به معناداری مقدار آزمون F در سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۱ می‌توان نتیجه گرفت که مجموع متغیرهای مستقل (مهارت ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی) قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری دانشجویان دختر هستند.

<sup>1</sup> Adjusted R- Square

جدول ۷. نتایج مربوط به ضریب رگرسیون تاب‌آوری

| متغیر پیش‌بین | ضریب رگرسیون b | SE    | ضریب رگرسیون $\beta$ | T     | P       |
|---------------|----------------|-------|----------------------|-------|---------|
| مهارت ارتباطی | ۰/۵۰۲          | ۰/۱۲۱ | ۰/۹۲۶                | ۴/۱۵۹ | ۰/۰۰۱** |
| سلامت روان    | ۰/۲۶۹          | ۰/۱۵۳ | ۰/۳۷۴                | ۱/۷۶۲ | ۰/۰۲۹*  |
| امید به زندگی | ۰/۱۲۱          | ۰/۰۹۰ | ۰/۲۰۱                | ۰/۹۹۷ | ۰/۰۴۵*  |

\*\*  $p < 0.01$ \*  $p < 0.05$ 

با توجه به نتایج جدول ۷ به نظر می‌رسد که هر سه متغیر مهارت ارتباطی ( $\beta=0.926, p<0.01$ )، سلامت روان ( $\beta=-0.374, p<0.029$ ) و امید به زندگی ( $\beta=0.201, p<0.045$ ) تأثیر مثبت و معناداری بر متغیر تاب‌آوری دانشجویان دختر دارند. در واقع به ازای افزایش یک انحراف استاندارد در متغیرهای مهارت ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی، میزان تاب‌آوری در دانشجویان دختر به ترتیب به میزان  $0.926$ ،  $0.374$  و  $0.201$  انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت. علاوه بر این از بین این سه متغیر، متغیر مهارت ارتباطی با ضریب رگرسیونی  $0.926$  تأثیر بیشتری نسبت به دو متغیر سلامت روان و امید به زندگی، بر روی تاب‌آوری دانشجویان دختر دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه تاب‌آوری با مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی در دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان بود. نتایج نشان داد، مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی می‌توانند تاب‌آوری دانشجویان را پیش‌بینی کنند که همسو با نتایج پژوهش‌های Huaman et al (2023)، Brown & Etherington (2021) و Dorrance Hall & Scharp (2021) بود.

در تبیین پیش‌بینی‌پذیری تاب‌آوری براساس مهارت‌های ارتباطی، چنین به نظر می‌رسد که دانشجویان با تأثیرپذیری از مهارت‌های ارتباطی که خود شامل عوامل مختلفی بوده است، به احتمال می‌توانند بر مسائل، چالش‌ها و موانع موجود در تحصیل و تدریس غلبه کنند و بدون از دست دادن اعتماد به نفس، به حل و فصل مشکلات و سختی‌های موجود پرداخته و انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند؛ نگرش مثبتی نسبت به توانایی‌ها و عملکرد خود در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا داشته باشند و به خود یاد دهند که به‌طور اثربخش، با محیط و موقعیت‌های سخت تحصیلی و تدریس برخورد نمایند و باورهای تاب‌آوری را در موقعیت‌های تنش‌زا حفظ کنند (Lee et al, 2022). مهارت‌های ارتباطی، دانشجویان را برای برخورد مؤثر با نیازها و چالش‌های روزمره، در زمینه‌های مختلف، توانمند می‌سازد. موقعیت‌هایی که دانشجویان با آن مواجه می‌شوند، موقعیت مناسبی را جهت کسب مهارت‌های ارتباطی و تعامل با دیگران فراهم می‌نماید و کسب مهارت‌های لازم، موجب افزایش توانایی و اثربخشی افراد در رفتارها و روابط بین فردی می‌شود که تاب‌آوری و تحمل سختی‌ها را برای آنان ممکن سازد (Yildirim et al, 2021). مهارت‌های ارتباطی به دانشجویان این امکان را می‌دهد که تاب‌آوری پایینی دارند، می‌آموزد چگونه در رابطه با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط آموزشی خود، مثبت و سازگارانه عمل کنند، امنیت روانی خود را تأمین کرده و چگونه با مشکلات فعلی و سختی‌های تحصیلی و شغلی که آن‌ها را احاطه نموده، رویارویی کنند (Brown & Etherington, 2021).

در تبیین پیش‌بینی‌پذیری تاب‌آوری بر اساس سلامت روان، می‌توان بیان نمود که سلامت روان و وضعیت باثبات روانی، یکی از بهترین ابزارهای درون‌فردی برای غلبه بر امور دشوار به‌شمار می‌آید. در همین راستا نشان داده شده است که سازگاری و مقابله با شرایط استرس‌زا، در افرادی که از عوامل تسهیل‌کننده، از جمله سلامت و بهداشت روان برخوردار هستند، به‌طور سریع‌تر اتفاق می‌افتد و از دوام و ثبات بیشتری نیز برخوردار است (Patel et al, 2018). Gray et al (2017) دریافتند افراد دارای سلامت روان، به‌واسطه انعطاف‌پذیری سازگاران، اعتماد به نفس بالاتری داشته و نسبت به افرادی که سطح سلامت روان پایین‌تری دارند، سازگاری روان‌شناختی بهتری دارند، در نتیجه می‌توان ضعف یا نقص در تاب‌آوری را به سلامت روان نسبت داد. سلامت روان با ویژگی‌های توانمندساز درونی یا منابع درونی قدرتمند، ارتباط دارد و برخورداری از این منابع درونی توانایی فرد را، با وجود شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی، برای رشد سازگاران خود افزایش می‌دهد که می‌تواند زمینه را برای بهبود تاب‌آوری فراهم نماید، به‌علاوه، تاب‌آوری با ویژگی‌هایی چون توان اجتماعی، توانایی حل کارآمد مسئله، هدفمندی و امید به آینده مشخص می‌گردد که این ویژگی‌ها، با سلامت روان بالا، رابطه مثبت دارند (Ungar & Theron, 2020).

در تبیین پیش‌بینی‌پذیری تاب‌آوری بر اساس امید به زندگی، می‌توان گفت افرادی که در زندگی خود امید به زندگی بالایی دارند، رویکرد مثبتی به زندگی داشته و دارای امیدواری بالاتری هستند و از احساس کفایت بالایی برخوردارند؛ این افراد معمولاً از سلامت جسمی و روحی خوبی برخوردارند که می‌تواند زمینه را برای ارتقای تاب‌آوری فراهم سازد؛ بنابراین می‌توان انتظار داشت که در شرایط استرس‌زا و چالش‌برانگیز، افراد با امید به زندگی بالا و تنظیم هیجانی مناسب، تاب‌آوری بالاتری را تجربه کنند. در سال‌های اخیر روانشناسان به سازه امید، همچون نقطه قوت روان‌شناختی نگریسته که هم به بالارفتن تاب‌آوری افراد کمک می‌کند و هم در پرورش و ایجاد سلامت روانی مؤثر است (میرمهدی و رضاعلی، ۱۳۹۷). امید، عاملی برای غنای زندگی است که افراد را قادر می‌سازد تا با چشم‌اندازی فراتر از وضعیت کنونی، خود را ببینند. امید و امیدواری جایگاه خاصی در سلامتی روانی، جسمانی و به‌تبع آن، پیشرفت فرد و جامعه دارد. این عامل به انسان‌ها انرژی می‌دهد؛ مجهزشان می‌کند و مانند کاتالیزوری برای کار و فعالیت عمل می‌نماید. این افراد با وجود قرارگرفتن در شرایط پرخطر و دشوار، از نظر روانی آسیب نمی‌بینند و با مشکلات زندگی به دید مثبت همراه با خوش‌بینی نگاه می‌کنند و این دید مثبت میزان تحمل آنها را در برابر مشکلات افزایش می‌دهد. افراد تاب‌آور برای آینده خود هدف و برنامه دارند، زندگی برایشان معنادار است و به دلیل میزان بالای خوش‌بینی و باورهای مثبت در آنان، پس از شکست، دل‌سرد نمی‌شوند و بر تلاش خود می‌افزایند (Zautra et al, 2010). این نتایج با نتایج پژوهش چام و شمس (۱۴۰۲) نیز همسو می‌باشد که دریافت، وقتی کسی امید دارد، درواقع به توانایی‌هایش در رهاشدن از اوضاع پیچیده و مهلکی که خودش به وجود آورده، امید دارد. افراد امیدوار در مواجهه با مسائل تنش‌زا و بحرانی که با آن مواجه‌اند، بیشترین جدیت را به خرج می‌دهند و از راهی منطقی و واقع‌گرایانه، مجدانه در حل آنها می‌کوشند؛ آنها ویژگی‌هایی مثل گشودگی نسبت به مشکلات و چالش‌ها، اعتماد به توانایی‌های خود و حل مسئله دارند و در برخورد با چالش‌ها با بینش مثبت و امید نسبت به آینده نزدیک و موقتی‌بودن آن چالش، بهترین راهکار را در جهت حل آن و پیشرفت خود برمی‌گزینند؛ بر این اساس، بین امید به زندگی و تاب‌آوری رابطه‌ای مستقیم برقرار است. دانشجو معلمانی که از مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی برخوردار هستند، به احتمال زیاد می‌توانند بر مسائل، چالش‌ها و موانع موجود در تحصیل و تدریس غلبه کنند و بدون از دست دادن اعتماد به نفس، به حل و فصل

مشکلات موجود پرداخته و انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند؛ نگرش مثبتی نسبت به توانایی‌ها و عملکرد خود در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا داشته باشند و به خود یاد دهند که به‌طور اثربخش با محیط و موقعیت‌های سخت شغلی برخورد کنند و باورهای تاب‌آوری را در موقعیت‌های تنش‌زا حفظ کنند. از سوی دیگر، وجود چنین متغیرهایی برای برخورد مؤثر با نیازها و چالش‌های روزمره در زمینه‌های مختلف، دانشجومعلم را توانمند می‌سازد و کسب مهارت‌های لازم، افزایش توانایی و اثربخشی افراد در رفتارها و روابط بین فردی را برای دانشجومعلمان ممکن سازد.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود که می‌توان به این موارد اشاره نمود: جمع‌آوری داده‌ها بر اساس ابزار خودگزارش‌دهی صورت گرفت که ممکن است به دلیل احتمال وجود پاسخ‌های تصادفی، عدم رعایت صداقت و ارائه تصویر قابل قبول و مطلوب از پاسخ دهنده، نتایج، دستخوش تحریف قرار گرفته باشند. همچنین، نمونه و جامعه پژوهش حاضر متشکل از دانشجومعلمان دختر بوده است؛ لذا در تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها باید احتیاط نمود. به‌علاوه، با توجه به اینکه انجام این پژوهش به‌صورت مقطعی بوده است، داده‌ها تنها در یک مقطع زمانی خاص به دست آمده‌اند که نتیجه‌گیری درباره علیت را دشوار می‌سازد؛ به عبارتی دیگر، با توجه به اینکه روش پژوهش از نوع همبستگی بود، در نتیجه امکان استنباط روابط علی از یافته‌های این مطالعه وجود ندارد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود، پژوهش حاضر در نمونه‌های مختلف از جمله دانشجومعلمان پسر به منظور تأییدهای تجربی بیشتر نیز انجام گیرد. همچنین، پژوهش‌های بعدی، موضوع حاضر را با استفاده از شیوه‌های دیگر سنجش و ارزیابی مانند مشاهده و مصاحبه در کنار پرسشنامه، مورد بررسی قرار دهند، تا اعتبار نتایج حاصل از آن افزایش یابد. به‌علاوه، پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های بعدی، موضوع حاضر را به‌صورت طولی، مورد بررسی قرار دهند، تا تأثیرات عوامل مرتبط با رشد و تحول بر متغیرهای موجود در مدل و روابط بین آن‌ها مشخص گردد. در نهایت، پیشنهاد می‌گردد، پژوهش‌های بعدی، موضوع پژوهش حاضر را با استفاده از طرح‌های دوسوکورسازی مورد بررسی قرار دهند، تا اعتبار درونی پژوهش، افزایش یابد. به‌طور کلی، با توجه به اینکه متغیرهای مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی توانایی پیش‌بینی تاب‌آوری را در دانشجومعلمان دختر دارند، پیشنهاد می‌شود با طراحی مداخلات آموزشی و گنجاندن آن در برنامه تحصیلی دانشجومعلمان، به ارتقای تاب‌آوری در آن‌ها اهتمام ورزید. همچنین از طریق ارائه کارگاه‌های آموزشی برای دانشجومعلمان در زمینه آموزش‌های مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و امید به زندگی، به توانمندسازی دانشجومعلمان نائل آمد و از این طریق بستر ارتقای تاب‌آوری و همچنین پیشگیری از مشکلات و پیامدهای منفی ناشی از مشکلات شغلی در دانشجومعلمان را فراهم ساخت.

### مشارکت نویسندگان

خانم فاطمه سرجامه شورانی نگارش بخش‌های مختلف مقاله، اجرای پژوهش و تحلیل آماری را بر عهده داشتند (۵۰ درصد). خانم‌ها پروین خیاط غیائی (۳۰ درصد) و آقای تقی ابوطالبی احمدی (۲۰ درصد)، نظارت بر روند اجرای کار، تحلیل و نگارش مقاله را بر عهده داشته‌اند.

### تشکر و قدردانی

از دانشجومعلمان دختر مقطع کارشناسی پردیس نسیمه تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ که محققان را در این پژوهش همراهی کردند، تشکر می‌شود.

## تعارض منافع

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است»

## منابع

- بارانی، حمید؛ راه‌پیما؛ سمیرا؛ خرمایی، فرهاد. (۱۳۹۸). رابطه امید به تحصیل و تحصیل‌گریزی: نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی تحصیلی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۵(۵۹)، ۳۲۳-۳۳۵.
- تقوی، سید محمد رضا. (۱۳۸۰). بررسی روایی و اعتبار پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ). مجله روان‌شناسی، ۵(۴)، ۳۸۱-۳۹۸.
- تکته‌ئی، عبدالقادر؛ تارک، شهرزاد. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین سلامت روان با امید به زندگی و کیفیت زندگی کاری (مطالعه موردی معلمان مقطع متوسطه شهر گنبد کاووس). فصلنامه روان‌شناسی و علوم رفتاری ایران، ۲۴، ۳۲-۴۰.
- حسین چاری، مسعود؛ فداکار داورانی، محمدمهدی. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان. فصلنامه دانشور رفتار، ۱۲(۱۵)، ۳۲-۲۱.
- چام، مریم؛ شمس راوندی، حمیدرضا. (۱۴۰۲). مقایسه اضطراب، تاب‌آوری و امید به زندگی و تبیین ارتباط بین آن‌ها در پرستاران و روان‌پرستاران. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، ۱۷(۲۱)، ۸۰-۹۲.
- خرمایی، فرهاد؛ کمری، سامان. (۱۳۹۶). ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس امید به تحصیل. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۵(۸)، ۱۵-۳۷.
- سلطانی‌نژاد، مهرانه؛ آسیایی، مینا؛ ادهمی، بیان؛ توانایی یوسفیان، سمیرا. (۱۳۹۳). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی ARI. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۴(۱۵)، ۱۷-۳۵.
- غیرتی، انسیه؛ شعبانی‌فر، آرزو؛ اخلاقی، محبوبه؛ پیمان، نوشین. (۱۳۹۵). رابطه مهارت‌های ارتباطی با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مشهد. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۱۴(۳)، ۶۱-۷۲.
- میرمهدی، سیدرضا؛ رضاعلی، مرضیه. (۱۳۹۷). اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب‌آوری، تنظیم هیجان و امید به زندگی در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲. فصلنامه روانشناسی سلامت، ۷(۲۸)، ۱۶۷-۱۸۳.

## References

- Al-Kahlan, T. B. S., & Khasawneh, M. A. S. (2024). The Degree to Which Secondary School Principals Practice Effective Communication Skills and Their Relationship to The Level of Motivation of Teachers Towards Work in The Kingdom of Saudi Arabia. *Migration Letters*, 21(S3), 77-94. <https://orcid.org/0000-0002-1390-3765?lang=ar>
- Barani, H., Rahpeima, S., & Khormae, F. (2019). The Relationship between Academic Hope and Academic Avoidance: The Mediating Role of Academic Self-Regulation. *Journal of Developmental Psychology*, 15(59), 323-335. [In Persian] <https://sanad.iau.ir/journal/jip/Article/666074?jid=666074>
- Brown, T., Yu, M. L., & Etherington, J. (2021). Listening and interpersonal communication skills as predictors of resilience in occupational therapy students: A cross-sectional study. *British Journal of Occupational Therapy*, 84(1), 42-53. <https://doi.org/10.1177/0308022620908503>
- Chaam, M., & Shams Ravandi, H. Comparison of Anxiety, Resilience and Life Expectancy and Explain Their Relationship in Nurses and Psychiatric Nurses. *Journal of Psychology New Ideas*, 17(21), 80-92. [In Persian] <http://jnip.ir/article-1-976-fa.html>.
- Goldberg DP, Hillier VF. (1979) A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychol Med.*;9(1):139-45.
- Cuijpers, P., Auerbach, R. P., Benjet, C., Bruffaerts, R., Ebert, D., Karyotaki, E., & Kessler, R. C. (2019). The world health organization world mental health international college student

- initiative: an overview. *International journal of methods in psychiatric research*, 28(2), e1761. <https://doi.org/10.1002/mpr.1761>
- Deeg, D. J., De Tavernier, W., & de Breij, S. (2021). Occupation-based life expectancy: actuarial fairness in determining statutory retirement age. *Frontiers in sociology*, 6, 675618. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.675618>
- Dorrance Hall, E., & Scharp, K. M. (2021). Communicative predictors of social network resilience skills during the transition to college. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(4), 1238-1258. <https://doi.org/10.1177/0265407520983467>
- Emenike, J. A. (2024). Basic Prerequisites of Primary Schools' Classrooms Ambience for Excellent Teaching and Learning. *International Journal of Elementary Education*, 13(1), 1-7. <https://doi.org/10.11648/j.ijeeedu.20241301.11>
- Galvin, A. E., Friedman, D. B., & Hébert, J. R. (2021). Focus on disability-free life expectancy: implications for health-related quality of life. *Quality of Life Research*, 30, 2187-2195. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02809-1>
- Gheirati E, Shabanifar A, Akhlaghi M, Peyman N.(2016). Relationship Between Communication Skills and Mental Health Among the Students of Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran, 14 (3) :61-72. <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-5409-fa.html> [In Persian]
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(3), 203. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cap0000117>
- Gultom, S., Hutauruk, A. F., & Ginting, A. M. (2020). Teaching skills of teacher in increasing student learning interest. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 3(3), 1564-1569. <http://dx.doi.org/10.33258/birci.v3i3.1086>
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2018). *Exceptional Learners: An Introduction to Special Education* (14th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Henselmans, I., Smets, E. M., Han, P. K., de Haes, H. C. J. C., & van Laarhoven, H. W. (2017). How long do I have? Observational study on communication about life expectancy with advanced cancer patients. *Patient education and counseling*, 100(10), 1820-1827. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2017.05.012>
- Honor, G. (2017). Resilience. *Journal of pediatric health care*, 31(3), 384-390. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2016.09.005>
- Hosseinchari, M., & Fadakar, M. (2006). Investigating the Effects of Higher Education on Communication Skills Based on Comparison of College and High School Students. *Teaching and Learning Research*, 3(2), 21-32. [In Persian] [https://tlr.shahed.ac.ir/article\\_2157.html](https://tlr.shahed.ac.ir/article_2157.html)
- Huaman, N., Morales-García, W. C., Castillo-Blanco, R., Saintila, J., Huancahuire-Vega, S., Morales-García, S. B., ... & Palacios-Fonseca, A. (2023). An explanatory model of work-family conflict and resilience as predictors of job satisfaction in nurses: The mediating role of work engagement and communication skills. *Journal of primary care & community health*, 14, 21501319231151380. <https://doi.org/10.1177%2F21501319231151380>
- Jerabek, I. (2004). Communication skills inventory revised. *Body-Mind QueenDom*.
- Kato, T., & Snyder, C. R. (2005). Relationship between hope and subjective well-being: reliability and validity of the dispositional Hope Scale, Japanese version. *Shinrigaku kenkyu: The Japanese journal of psychology*, 76(3), 227-234. <http://dx.doi.org/10.4992/jjpsy.76.227>
- Khormae, F., & Kamari, S. (2017). Construction and examine the psychometric characteristics the Academic Hope Scale. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 5(8), 15-37. [In Persian]. <https://doi.org/10.22084/j.psychogy.2017.9549.1284>
- Lee, E. Y., Kim, K. J., Ko, S., & Song, E. K. (2022). Communication competence and resilience are modifiable factors for burnout of operating room nurses in South Korea. *BMC nursing*, 21(1), 203. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00985-0>
- Li, X., Ye, L., Tian, L., Huo, Y., & Zhou, M. (2020). Infertility-Related stress and life satisfaction among chinese infertile women: a moderated mediation model of marital satisfaction and resilience. *Sex Roles*, 82, 44-52. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11199-019-01032-0>

- Li, Y., Zhang, X., Shi, M., Guo, S., & Wang, L. (2019). Resilience acts as a moderator in the relationship between infertility-related stress and fertility quality of life among women with infertility: a cross-sectional study. *Health and quality of life outcomes*, 17(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1099-8>
- Lohbeck, L. (2018). The interplay between the motivation to teach and resilience of student teachers and trainee teachers. *Resilience in education: Concepts, contexts and connections*, 93-106. [http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-76690-4\\_6](http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-76690-4_6)
- Mirmahdi, S. R., & Razaali, M. (2019). The Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Resilience, Emotion Regulation and Life Expectancy among Women with Diabetes2. *Health Psychology*, 7(28), 167-183. [In Persian] <https://doi.org/10.30473/hpj.2019.40990.4049>
- O'Connor, K. J., & Graham, C. (2019). Longer, more optimistic, lives: Historic optimism and life expectancy in the United States. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 168, 374-392. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jebo.2019.10.018>
- Patel, A., Sharma, P. S. V. N., & Kumar, P. (2018). Role of mental health practitioner in infertility clinics: A review on past, present and future directions. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 11(3), 219. [https://doi.org/10.4103%2Fjhhs.JHRS\\_41\\_18](https://doi.org/10.4103%2Fjhhs.JHRS_41_18)
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Castro-Sánchez, M., & González-Valero, G. (2018). An explanatory model of emotional intelligence and its association with stress, burnout syndrome, and non-verbal communication in the university teachers. *Journal of clinical medicine*, 7(12), 524. <http://dx.doi.org/10.3390/jcm7120524>
- Ratanasiripong, P., Ratanasiripong, N. T., Nungdanjark, W., Thongthamarat, Y., & Toyama, S. (2022). Mental health and burnout among teachers in Thailand. *Journal of Health Research*, 36(3), 404-416. <http://dx.doi.org/10.1108/JHR-05-2020-0181>
- Remacle, A., Bouchard, S., & Morsomme, D. (2023). Can teaching simulations in a virtual classroom help trainee teachers to develop oral communication skills and self-efficacy? A randomized controlled trial. *Computers & Education*, 200, 104808. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104808>
- Sabagh, Z., Hall, N. C., & Saroyan, A. (2018). Antecedents, correlates and consequences of faculty burnout. *Educational Research*, 60(2), 131-156. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00131881.2018.1461573>
- Samuels, W. E., & Woo, A. (2009). Creation and Initial Validation of an Instrument to Measure Academic Resilience.
- Saputra, E. B. (2022). The effect of teacher communication ability and learning motivation on student learning outcomes in Economic lessons for Class XI IPS SMA Ekasakti in Padang academic year 2015/2016. *Journal International on Global Education*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.31933/jige.v1i1.532>
- Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528-541. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0959354318783584>
- Seiler, A., & Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in psychiatry*, 10, 208. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00208>
- Soltaninejad, M., asiabi, M., Ahmadi, B., & Tavanaiee yosefian, S. (2014). A Study of the Psychometric Properties of the Academic Resilience Inventory (ARI). *Quarterly of Educational Measurement*, 4(15), 17-35. [In Persian] [https://jem.atu.ac.ir/article\\_267.htm](https://jem.atu.ac.ir/article_267.htm)
- Taghavi, S.M.R. (2001). Investigation of the validity and reliability of the general health questionnaire. *Journal of Psychology*, 5(4), 381-398. [In Persian] <https://psyj.ir/afile/phpRrbG1R.pdf>
- Tekkei, A., & Tarak, S. (2020). Examining the relationship between mental health, life expectancy and quality of work life (a case study of high school teachers in Gonbad Kavos). *Iranian Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 24, 32-40. <https://psyj.ir/afile/phpRrbG1R.pdf> [In Persian]

- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystem processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(19)30434-1)
- White, J. (2020). Supporting teachers' mental health and wellbeing: Evidence review. *NHS Health: Edinburgh, Scotland*. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.13493.83681>
- Yıldırım, S., Kazandı, E., Cirit, K., & Yağız, H. (2021). The effects of communication skills on resilience in undergraduate nursing students in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1120-1125. <https://doi.org/10.1111/ppc.12665>
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). A new definition of health for people and communities. *Handbook of adult resilience*, 1(1).

