



The predictive role of Resilience on hope of Physical Education students

Mahta Eskandarnejad^{*1}, Vaghar Asadi Zonuz²

1,2- Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran. (Corresponding Author). Email: m.eskandarnejad@tabrizu.ac.ir

Received Date: 2024 January 28 **Review Date:** 2025 May 12 **Accepted Date:** 2025 May 25 **Published Date:** 2025 July 9

Abstract

Hope is one of the influencing variables on the dynamism and vitality of people in society, especially the young generation. When hope is raised in relation to the future builders of society, its importance doubles. We are living in a complex age where people should be helped to solve their life problems with new psychological methods with hope and resilience and increase mental health. The research method is correlational and predictive. The statistical population of this research was 60 students of the Faculty of Physical Education of Tabriz University, who were selected by the available sampling method and they completed Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (2003) and Snyder's Hope Scale (1991). The data was analyzed with spss software version 26 and with Pearson correlation and regression analysis. The findings showed that there was a positive and significant relationship between resilience and hope ($r=0.561$). And also, the variables could significantly predict 31.4% of changes in hope. The most predictive role was the contribution of the perception of competence and control subscale. Resilient people look at issues creatively and have complete resources to deal with problems, which gives a person have a higher quality of life and hope. Proving, this claim requires further research on a larger scale and with an intervention design.

Key words: Hope, Resilience, Students, Physical Education



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz

Extended Abstract

Background and Purpose

Hope is one of the variables that influence the dynamism and vitality of people in society, especially the young generation. When hope is related to students and athletes as the future builders of society, its importance doubles (Mehdizadeh, Qari Qur'ani, 2019). The importance of hope is perhaps best understood by the consequences of not having hope. Despair is a serious condition that leads to increased depression and ultimately lack of passion for life (Moradi, Salehi, Kochok Attiz, and Izanlou, 2019). According to the report the WHO, depression and anxiety are the second and most costly human diseases of the current life; It is especially known in developing countries. (Alizadeh and Namazizadeh, 2020) Since students are among the chosen sections of the society and the builders of the future of every country; Therefore, their mental health is of particular importance as they have a direct effect on the growth and development of society (Moosavi, Haydari & Azimi, 2019). Therefore, psychological factors play a major role in a person's health and recovery from various diseases. Among the variables that play a major role in predicting and maintaining the physical and mental health of people is hope. (Zahid Bablan, Rezaei Jamaloui and Harfati Sobhani, 2012). Hope is one of the most important components of mental health (Kermani, Khodapanahi, and Heydari, 2011) and it is also one of the basic concepts of positive psychology (DashtBozori et al., 2018). We are living in an age where various psychological and social injuries have spread. To live in this complex age, people must be educated and have the power to deal with problems, which is the power of resilience. Resilient people can plan to achieve goals and have confidence in themselves and their abilities. These people have conversational skills, courage, and readiness to listen to others and respect for other people's feelings and opinions. They have an individual life with order stability and security. They feel empowered to face problems and face problems in a problem-oriented way (Mohammedzadeh and Jahandari, 2019). The more people's resilience is strengthened, the less they are exposed to mental and emotional disturbances (Alizadeh et al., 2020), and with the increase of resilience, they feel more satisfied with life (Salehi Doost, Peyman Pak, and Hatami, 2013). Among the solutions that improve people's resilience and hope in life is exercise, which, in addition to improving physical health, promotes mental health and ultimately social health (Niknam, Chardeh Chirik, Ebrahimi, and Asgari, 2018). Exercising and performing regular physical activities is an important factor for reducing stress and emotional discharge of people and is an effective way to get rid of life pressures (Alizadeh et al., 2020). Exercise is not only useful for people's physical health, but also plays an important role in people's mental health and improves people's mental performance. Most experts believe that the optimal performance of athletes is the result of a combination of different factors. In addition to having genetic, physiological and biomechanical characteristics, the existence of three types of physical, skill and mental fitness is one of the most important factors in the optimal performance of skills and reaching a high level of sports. In stressful and competitive situations, psychological characteristics are one of the most essential factors in achieve success in sports performance (Beheshti, Gharayag Zandi and Fathi Rezaei, 2021). One of the important psychological characteristics in the field of sports is resilience and hope. Among the theoretical models in the study of ways to deal with sports stress is the positive psychology approach, which examines and recognizes people's capabilities, strengths, talents, and virtues and makes them reach a new level of balance and positive growth, which itself is one of The consequences of mental health indicators. High resilience increases the level of psychological well-being and decreases the level of psychological helplessness of athletes and ultimately their success. New

psychological methods including; Positive psychology have concepts that can help solve their life's problems with hope and resilience. These two factors, in turn, increase mental health and improve the lifestyle of students and athletes. (Rezazadeh Moghadam, Khodabakhshi Kolayi, Hamidipour and Thanago,2018)

Materials and Methods

The method is correlational and predictive. The statistical population of this research was the students of the Faculty of Physical Education of Tabriz University, 60 of whom were selected as the sample of the study using the available sampling method. All participants completed The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (2003) and Snyder's Hope Scale (1991). The data was analyzed using the software version 26 and Pearson correlation and regression analysis

Results

The findings showed that there was a positive and significant relationship between resilience and hope ($r=0.561$).

Conclusion

the aforementioned variables could significantly predict 56/1% of changes in hope of physical education students. Resilient people look at problems creatively and flexibly and plan to solve them if needed, they do not hesitate to ask for help from others, and they have complete resources to deal with problems, and these factors give a person a higher quality of life and hope. Proving , this claim requires further research on a larger scale and with an intervention design.

Funding

This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions

All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgement

We sincerely thank all the students who collaborated in this research.



سال چهارم شماره ۱
بهار ۱۴۰۴، صفحات



DOI: 10.22034/mmbj.2025.60304.1078

نقش پیش‌بینی‌کنندگی تاب‌آوری در میزان امید به زندگی دانشجویان تربیت بدنی

مهتا اسکندرنژاد^{۱*}، وقار اسدی زنوز^۲

۱،۲- گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۰۸ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۰۴ تاریخ آنلاین: ۱۴۰۴/۰۴/۱۸

چکیده

امید به زندگی یکی از متغیرهای تاثیرگذار بر پویایی و شادابی افراد جامعه و به ویژه نسل جوان است. وقتی امید به زندگی در ارتباط با آینده سازان جامعه مطرح می‌شود، اهمیت آن دوچندان می‌شود. ما، در عصر پیچیده‌ای زندگی می‌کنیم که افراد باید با روشهای جدید روان‌شناختی با امید به زندگی و تاب‌آوری به حل مصائب زندگیشان کمک کند و باعث افزایش سلامت روانی شود. روش پژوهش به شیوه همبستگی و باهدف پیش‌بینی است. جامعه آماری این پژوهش ۶۰ نفر از دانشجویان دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز بودند به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و پرسش‌نامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و امید به زندگی اشنایدر (۱۹۹۱) را تکمیل کردند. داده‌ها با نرم افزار spss ویراست ۲۶ و با همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد بین تاب‌آوری و امید به زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت ($r=0/561$) و همچنین متغیرها به طور معنادارای توانستند ۵۶/۱ درصد از تغییرات امید به زندگی را پیش‌بینی کند. افراد تاب‌آور، به طرز خلاقانه به مسائل می‌نگرند و منابع کاملی برای مقابله با مشکلات دارند که باعث میشود فرد از کیفیت زندگی و امیدواری بالاتری برخوردار باشد. بدیهی است اثبات این ادعا نیاز به پژوهشهای بعدی در مقیاس بزرگتر و با طراحی مداخلاتی دارد.

کلیدواژه‌ها: امید به زندگی، تاب‌آوری، دانشجویان، تربیت بدنی.



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz

مقدمه

با پیچیده‌تر شدن جوامع بشری و آمیختن زندگی روزمره با مشکلات حاصل از آن، استرس نیز جز لاینفک زندگی قرن حاضر شده‌است. به گزارش سازمان جهانی بهداشت، افسردگی و اضطراب به عنوان دومین و پرهزینه‌ترین بیماری بشر از زندگی کنونی است؛ به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه شناخته می‌شود (Alizadeh & Namazizadeh, 2020) و از آنجا که دانشجویان از اقشار برگزیده جامعه و سازندگان فردای هر کشور هستند؛ لذا سلامت روانی آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که در رشد و توسعه جامعه اثر مستقیمی دارند (Moosavi, Haydari, & Azimi, 2019). بنابراین عوامل روان شناختی نقش عمده‌ای در سلامت فرد و بهبود انواع بیماری‌ها دارد از میان متغیرهایی که نقش عمده در پیش‌بینی و حفظ سلامت جسمی و روانی افراد دارد امید به زندگی است (Zahedi, Babelan, Rezaei Jamaloei, & Sobhani-Herfati, 2012). امید به زندگی یکی از مهم‌ترین مولفه‌های سلامت روان است (Kermani, Khodapanahi, & Heydari, 2011) و همچنین یکی از مفاهیم اساسی روان شناسی مثبت نگر می‌باشد (Dashtbozorgi, Alipour, Shahandeh, & Payan, 2018). اما در ایران به جز در سال‌های اخیر آن هم به‌صورت بسیار محدود توجه چندانی به آن نشده‌است (Kermani et al., 2011). اهمیت بررسی امید به زندگی در میان جوانان که در اوج سازندگی، شکوفایی، تحرک و پویایی قرار دارند و آینده جامعه به دست آنها رقم می‌خورد افزایش می‌یابد (Mehdi Zadeh & Qari Quran, 2019). امید به زندگی یک نیروی انگیزشی پویا است که به افراد توانایی پیگیری فعالیت‌های روزانه و انگیزه کافی برای آن را می‌دهد و افراد را به جستجوی فردای بهتر وامی‌دارد (del-Pino-Casado, Espinosa-Medina, López-Martínez, & Orgeta, 2019).

امید یعنی انتظار رسیدن به آینده بهتر و موفقیت و دلیلی برای زیستن (Park & Lee, 2012). این سازه نشان‌دهنده فرایندی است که طی آن فرد ضمن داشتن احساس موفقیت و انرژی اهداف خود را تعیین، راهکارهایی برای رسیدن به آنها خلق می‌کند و به خود برای دستیابی به اهداف انگیزه می‌دهد (Heydari Alkasiri & DashtBozorgi, 2021). شناسیدن بنیان‌گذار نظریه امید به زندگی، امیدواری را نوعی روند فکری می‌داند که دارای دو جز است تفکر عامل (اراده‌های هدفمند) و مسیرها (طرح‌های هدفمند). مسیرها جز شناختی امید هستند و نشان می‌دهند که فرد چه قدر می‌تواند برای دستیابی به اهدافش مسیرها و شیوه‌های عاقلانه و متنوعی خلق کند. تفکر عامل، جز انگیزشی امید



است و برداشت شخص در مورد توانایی های خود در رسیدن به اهدافش در گذشته، حال و آینده را نشان می‌دهد تفکر عامل یعنی اعتقاد به این مطلب که فرد از طریق راه های فرضی به سوی هدف حرکت می‌کند و به آن دست می‌یابد. به ویژه در زمان رویارویی با موانع، تفکر عامل باعث می‌شود فرد انگیزه لازم را بدست بیاورد و در مسیرهای دیگر قدم بگذارد (Kermani et al., 2011). قدرت امید به عنوان یک نیروی انگیزشی در سرتاسر تاریخ روان شناسی مورد بحث قرار گرفته است ارزش امید به قدرتی است که در آینده نهفته است، از این رو نگاه به آینده مؤلفه‌ی محوری امید است و فرد را برای رسیدن به اهدافش هدایت می‌کند (AliDadashi, Sasani, & GolMohammadnejad, 2022). امید به زندگی سبب افزایش سلامت، تفکر مثبت درباره آینده و تقویت تحمل مشکلات و پریشانی‌ها، کنترل و مدیریت چالش‌ها و بهبود تاب‌آوری و سرسختی می‌شود (Jahanfar & DashtBozorgi, 2022). امید به ما انعطاف پذیری، نشاط و توانایی خالصی از ضرباتی را که زندگی بر ما تحمیل می‌کند را می‌دهد و باعث می‌شود رضایت از زندگی افزایش یابد. امید بخش اساسی تکامل انسان است. در تئوری روانشناسی اریکسون، امید در اولین مرحله تکاملی انسان به عنوان نتیجه اعتماد در برابر عدم اعتماد مطرح می‌شود (Zarezadeh, Alivandi Vafa, Tabatabaei, & Aghdasi, 2021). امید داشتن به فرد جرات می‌دهد که با شرایط خود روبه‌رو شود و ظرفیت مقابله با آنها را افزایش می‌دهد (Mona, Esfahani Khalegi, Arabzadeh, & Alipour Shahir, 2021). در واقع نیرو محرکه‌ای است که فرد در میان مشکلات اهداف خود را رها نمی‌کند و برای دستیابی به آنها راه‌هایی را به وجود می‌آورد و معتقد است که با راه‌های فرضی می‌توان به سوی آن حرکت کرد و به اهداف خود رسید (Kermani et al., 2011).

پژوهش Samin and Akhlaghi Kohpaei (2019) بیانگر آن است که امید به زندگی با کیفیت زندگی یک رابطه دوسویه دارد. افرادی که امید به زندگی بیشتری دارند کمتر دچار بیماری می‌شوند و در صورت ابتلا عوارض کمتری دارند. امیدوار بودن می‌تواند رضایتمندی و بهزیستی ذهنی فرد را به اوج برساند و یک ساختار شناختی و انگیزشی است که تعامل مولفه‌های اصلی یا مسیرهای مختلفی برای رسیدن به هدف یا عامل انگیزش تشکیل شده است. افراد امیدوار در زندگی، گذرگاه‌های بیشتری برای دنبال کردن اهداف خود دارند و وقتی با مانع برخورد می‌کنند می‌توانند انگیزه خود را حفظ کنند و از گذرگاه‌های جانشین استفاده کنند اما افراد ناامید به دلیل گذرگاه‌های کم در برخورد با موانع انگیزه خود را از دست می‌دهند و دچار هیجان‌های منفی می‌شوند که این امر به نوبه‌ی خود منجر به عدم احساس امنیت و افسردگی می‌شود (Rahimi, Amini, & Ashori, 2018). همچنین نتایج پژوهش (Zohori Zangeneh, Emamipour, and Baghdasarians (2024) نتایج بوت استرپ نشان داده است که

تاب‌آوری روانی در رابطه حمایت اجتماعی و معنای زندگی با امید دانشجویان دارای نقش میانجی‌گری معناداری دارد با توجه به نقش میانجی معنادار تاب‌آوری روانی لازم است که درمانگران و مشاوران با بکارگیری آموزش تاب‌آوری روانی، امید را در نزد دانشجویان افزایش دهند.

یکی از متغیرهایی که می‌تواند امید را در افراد بهبود ببخشد و بر معنای زندگی آنان تاثیرگذار، تاب‌آوری می باشد زیرا تاب‌آوری می‌تواند تحمل روانی و هیجانی افراد را متاثر سازد و سبب بروز رفتارهای سازگارانه و بهنجار در شرایط ناسازگار شود در واقع می‌توان به عنوان یکی از منابع مقابله‌ای در سازگاری با مشکلات و حل چالش‌ها نام برد (Heydari Alkasiri & DashtBozorgi, 2021; Momeni, 2020; S. Moradi & Ghodrati, 2020). تاب‌آوری به عوامل و فرایندهایی اطلاق می‌شود که خط سیر رشدی را از مسیرهای مشکل‌زا و آسیب‌های روانشناختی جدا می‌کند و با وجود شرایط ناگوار به پیامد‌های سازگارانه منتهی می‌گردد (Souri & Hejazi, 2014) و یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به اصطلاح، تاب آوردن سختی‌ها و ناملایمات را دارند. تاب‌آوری استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیشرو مقابله سالم داشته باشند و بر سختی‌ها غلبه کنند و با جریان زندگی حرکت کنند (Saham, Aslankhani, & Noorbakhsh, 2018). این درحالی است که نتایج پژوهش (Anderson et al. 2022) نشان داده است که تاب‌آوری می‌تواند با بهبود ظرفیت ذهنی و روانی افراد موجب شود تا آنان شخصیت مقاوم‌تری را از خود نمایان سازند و پیجویی معنایی بهتری را برای خود انتخاب کنند علاوه بر این تاب‌آوری به معنای مهارت‌ها، خصوصیات و توانمندی‌هایی تعریف شده است که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و چالش‌ها سازگار شود. هر چند برخی از ویژگی‌های مرتبط با تاب‌آوری به صورت زیستی و ژنتیکی تعیین میشوند، اما مهارت‌های مربوط به تاب‌آوری را میتوان یاد داد و تقویت کرد (Thomas & Asselin, 2018; Tlapek et al., 2017).

مطالعات انجام شده تبیین کرده است که افراد تاب‌آور از توان برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف برخوردارند و نسبت به خودشان و توانایی‌هایشان اعتماد دارند. این افراد مهارت‌های گفتگو، جراتمندی، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران دارند. زندگی فردی با نظم و ترتیب و ثبات و ایمنی دارند. احساس توانمندی در رویارویی با مشکلات می‌کنند و با مشکلات به شیوه مسئله‌مدارانه روبه‌رو می‌شوند (Mohammadzadeh & Jahandari, 2019). هرچه قدرت تاب‌آوری در افراد تقویت شود کمتر در معرض آشفتگی روانی و هیجانی قرار می‌گیرند (Alizadeh & Namazizadeh, 2020). با افزایش تاب‌آوری رضایت از

زندگی بیشتری احساس می‌کنند (Mohammadi, Sanagoo, Kavosi, & Kavosi, 2018). نتایج مطالعه Karimian and Karimi Afshar (2022) نشان داد بین تاب‌آوری با کیفیت زندگی مادران کودکان ناشنوا و بین کیفیت زندگی با امید به زندگی و همچنین بین تاب‌آوری با امید به زندگی مادران کودکان ناشنوا رابطه مثبت معناداری وجود دارد به عبارت دیگر برای افزایش امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی افراد، با آموزش دادن به ایشان و اطلاع‌رسانی صحیح به آن‌ها در جهت شناسایی آسیب‌پذیری می‌توانند گامی سازنده‌تر در مراحل زندگی و استمرار خانواده بردارند. پژوهش‌های صورت گرفته حاکی از آن است تاب‌آوری با امید، حمایت اجتماعی و معنای زندگی همبستگی معنادار دارند و دارای اثر مستقیم معنادار هستند. علاوه بر این نتایج بوت استراپ نشان داد که تاب‌آوری در رابطه با حمایت اجتماعی و معنای زندگی با امید دانشجویان دارای نقش میانجیگری معنادار است می‌توان گفت که حمایت اجتماعی و پی بردن به معنا زندگی سبب افزایش قدرت تحمل روانی و تاب‌آوری افراد می‌شود از این رو می‌توانند راهبردهای فعالانه‌ای را جهت بهبود شرایط شناختی و روانی خود بکار ببرند و با گسترش توانایی روانی خود، برنامه ریزی بهتری را در تعاملات محیطی، اجتماعی و فردی خود انجام دهند و امید خود نسبت به آینده را افزایش دهند (Zohori Zangeneh et al., 2024).

ازجمله راهکارهایی که سبب بهبود تاب‌آوری و امید به زندگی افراد می‌شود، ورزش است که در کنار ارتقای سلامت جسمی موجب سلامت روان و در نهایت سلامت اجتماعی افراد می‌شود (Niknam, Chahardahcheric, Ebrahimi, & Asgari, 2018). ورزش و انجام فعالیت‌های منظم بدنی یک عامل مهم برای کاهش استرس و تخلیه هیجانی افراد محسوب می‌شود و یک شیوه‌ی موثر برای رهایی از فشارهای زندگی است (Alizadeh & Namazizadeh, 2020). ورزش نه تنها برای سلامت جسمانی افراد مفید می‌باشد بلکه در سلامت روان افراد نقش مهمی دارد و موجب بهبود عملکرد روانی افراد می‌شود. اغلب کارشناسان بر این باورند که عملکرد بهینه ورزشکاران، در نتیجه ترکیب عوامل مختلف می‌باشد علاوه بر برخورداری از ویژگیهای ژنتیکی، فیزیولوژیکی و بیومکانیکی، وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی از مهم‌ترین عوامل در اجرای مطلوب مهارتها و رسیدن به سطح عالی ورزشی می‌باشد. می‌توان گفت که ورزش و روان رابطه دوسویه دارند ورزشکاران دارای روان سالم تری هستند از طرفی توانمندی‌های روانی به ورزشکاران در پیشبرد زندگی و مسابقات یاری می‌رساند همچنین در موقعیت‌های تحت فشار و رقابتی، ویژگیهای روانشناختی از اساسی‌ترین عوامل دستیابی به موفقیت در اجرای ورزشی است (Beheshti, Gharayagh Zandi, & Fathirezaie, 2021). از ویژگی‌های روانشناختی مهم در حوزه ورزش، تاب‌آوری و امید به زندگی است. از جمله مدل‌های نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با استرس ورزشی، رویکرد

روانشناسی مثبت می‌باشد که به بررسی و شناخت توانمندیها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد می‌پردازد و باعث می‌شود که به سطح جدید از تعادل و رشد مثبت به منزله یکی از پیامدهای آنها که با شاخص های سلامت روانی مرتبط است، برسد. بالا بودن تاب‌آوری سبب افزایش سطح بهزیستی روانشناختی و کاهش سطح درماندگی روانشناختی ورزشکاران و در نهایت موفقیتشان می‌شود. از سویی دیگر یافته های یک پژوهش نشان داد که افرادی که تمرینات هوازی را به طور منظم انجام می‌دهند به طور معنی داری افسردگی کمتر و تاب‌آوری بالاتری نسبت به گروه افرادی که ورزش نمی‌کنند، داشتند، می‌توان گفت که فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یک عامل کلیدی و مهم می‌تواند در مقابله با شرایط سخت شغلی و زندگی یاری رساند. مطالعه (Naeimikia, Gholami, and Najafzadeh (2021) تبیین کرد که فعالیت‌های تفریحی ورزشی به واسطه ارتقا برخی شاخص های روانی و ذهنی در افراد موجب افزایش مقاومت افراد در برابر مشکلات می‌شود. بنابراین با افزایش فعالیت بدنی و ورزش می‌توان شرایط بهتری را برای سلامت روان افراد ایجاد کرد (Shafaei, 2024). پژوهش (Ramazani and Hejazi (2020 نشان داده است که افراد ورزشکار از تاب‌آوری، سرسختی روانشناختی و سلامت روانی بالاتری برخوردارند و همچنین تاب‌آوری می‌تواند تغییرات مربوط به بهزیستی روانشناختی را پیش‌بینی کند و همچنین این تحقیقات نشان داده است با افزایش تاب‌آوری میزان سلامت روانی افراد بیشتر می‌شود. در این میان نتایج پژوهش (Zarif Sadat Hosseini, Esfahani (2017 نشان داد که با افزایش تاب‌آوری افراد مبتلا به سرطان تیرئید، امید به زندگی در بین آنان افزایش می‌یابد و تغییرات امید به زندگی توسط تاب‌آوری قابل پیش‌بینی است.

درکل با توجه به پژوهش‌های انجام گرفته تا کنون، می‌توان گفت تاب‌آوری و امید به زندگی از عوامل روانشناختی مهم در موفقیت های ورزشی می‌باشند و درک عوامل موثر بر آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. علی‌رغم ارتباط بسیار زیاد ورزش با این متغیرها، با بررسی های انجام شده، مشاهده شد که تاکنون پژوهشی در زمینه پیش‌بینی امید به زندگی ورزشکاران و دانشجویان تربیت‌بدنی براساس تاب‌آوری انجام نگرفته است. درنهایت باتوجه به اینکه عوامل متعددی موجب عدم موفقیت و کاهش امید به زندگی در دانشجویان تربیت بدنی می‌شود و ضمن اینکه کمتر بر روی مؤلفه هایی مثل امیدواری و تاب‌آوری، تمرکز نموده اند، بنابر موارد گفته شده و با توجه به اینکه در این زمینه نیاز به مطالعات بیشتر احساس می‌شد مطالعه حاضر با هدف پیش‌بینی امید به زندگی در دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه تبریز بر اساس میزان تاب‌آوری در آنان صورت گرفت. در پژوهش حاضر این فرضیه مطرح است که آیا بین امید به زندگی و تاب‌آوری دانشجویان تربیت بدنی رابطه وجود دارد و چه میزان قابلیت پیش‌بینی آن را دارد.

پاسخ این پرسش می‌تواند از بعد کاربردی و نظری، کمک قابل توجهی به مربیان، روانشناسان ورزش، مسئولان دانشگاه و وزارت ورزش و جوانان بکند.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش تحقیق حاضر از نوع توصیفی و همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز بودند که تعداد ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ملاک ورود شرکت‌کنندگان این بود که دانشجویان باید مشغول به تحصیل در رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد تبریز باشند، رضایت کامل از شرکت در آزمون داشته باشند و به سؤالات پاسخ کامل دهند و شرایط خروج از آزمون نیز عدم تمایل به تکمیل پرسشنامه‌ها و مشارکت در تحقیق و ابتلا به هرگونه بیماری خاص روانی و جسمی، مشکل یا عدم پاسخگویی، بود. پژوهشگر به تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش اطمینان داد که آنان در مورد شرکت یا عدم شرکت در تحقیق مختار هستند و در هر زمانی که مایل به ادامه تحقیق نباشند، مجاز به درخواست خروج از تحقیق می‌باشند در این پژوهش، تمامی پرسشنامه‌ها و ابزارهای اندازه‌گیری بدون نام و نام خانوادگی و صرفاً بر اساس کد شناسایی تکمیل شدند، تمامی اطلاعات جمع‌آوری شده محرمانه تلقی گردید و از آنها به صورت کلی و فقط جهت انجام پژوهش استفاده شد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد.

پرسشنامه امید به زندگی اشنايدر (1991)

پرسشنامه امیدواری که توسط اشنايدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایرونیکی و همکاران (۱۹۹۱) تهیه گردیده است دارای ۱۲ سوال می‌باشد و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد است. شیوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای می‌باشد. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ سال به بالا طراحی شده است. از این عبارات ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی (سوالات، ۲، ۹، ۱۰ و ۱۲)، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی (سوالات ۷، ۸، ۹ و ۱۰)، ۴ عبارت انحرافی (سوالات ۳، ۵، ۶ و ۱۱) هستند (نصیری، ۱۴۰۰). برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سؤالات را با هم محاسبه می‌شوند و امتیازات بالاتر، نشان دهنده امید به زندگی بالاتر فرد می‌باشد و برعکس (Zar, Rezaee, & Sadeghipur, 2021). حداقل امتیاز پرسشنامه ۱۲ و حداکثر ۶۰ می‌باشد. نمره بین ۱۲ تا ۲۴ میزان امید به زندگی پایین و نمره بین ۲۴ تا ۳۶ میزان امید به زندگی متوسط و نمره بالاتر از ۳۶ میزان امید به زندگی بالا است. این پرسشنامه دو زیر مقیاس عاملی و راهبردی را اندازه‌گیری می‌کند و همسانی درونی کل آزمون، بین ۷۴/۰ تا ۸۴/۰ می‌باشد. پایایی بازآزمون ۸۰/۰ و در دوره‌های بیش از ۸ تا ۱۰ هفته از این میزان نیز بالاتر بوده است (Eftekhari & Torkan, 2022).

پرسشنامه مقیاس تاب‌آوری کونور و دیودسون (2003)

این پرسشنامه را (Connor and Davidson, 2003) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در شش گروه، جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روانپزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران استرس‌پس از سانحه انجام شده است (Molanorouzi, Kashi, & Karami, 2023). تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیودسون ۲۵ عبارت دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می‌شود. این مقیاس دارای ۵ عامل: تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است (Pishgahi, Danesh, & Salimi nia, 2020). حداقل امتیاز ممکن ۲۵ و حداکثر ۱۲۵ می‌باشد. نمره بین ۲۵ تا ۴۱ میزان تاب‌آوری افراد در حد پایین و نمره بین ۴۱ تا ۸۳: میزان تاب‌آوری افراد در حد متوسط و نمره بالاتر از ۸۳ میزان تاب‌آوری افراد در حد بالا می‌باشد. ضریب پایایی همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ این مقیاس در دامنه‌ای از ۷۶/۱ تا ۹۰/۰ گزارش شده است. همچنین این مقیاس را برای استفاده در ایران هنجار، و روایی و پایایی آن را تأیید کرده است (Golmohammadi, Askari, & Khorvash, 2022).

روش‌های آماری

داده‌ها پس از جمع‌آوری وارد نرم افزار SPSS ویراست ۲۶ شد و سپس به وسیله روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جامعه آماری و شرکت‌کنندگان، روش پژوهش، ابزار و تحلیل آماری باشد.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در محدوده سنی ۱۸-۴۲ ساله قرار داشتند اطلاعات دموگرافیک نمونه مورد مطالعه در جدول شماره ۱ به شرح زیر است.

جدول ۱- اطلاعات دموگرافیک دانشجویان مورد مطالعه ماتریس همبستگی بین مولفه‌های امید به زندگی و تاب‌آوری

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
-------	---------	------------------	-------	--------

سن	۲۴/۳	۴/۸۱	۱۸	۴۲
قد	۱۷۱/۴	۹/۴	۱۵۳	۱۹۰
وزن	۶۶/۴	۱۲/۱	۴۵	۹۶
سابقه ورزشی	۸/۵	۶/۲	۰	۳۴
سابقه ورزشی	۴/۴	۵/۶	۰	۲۹
حرفه ای				
معدل	۱۶/۴۴	۱/۶۳	۱۲	۱۹/۵۵

اطلاعات توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد بررسی در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- شاخص های آمار توصیفی متغیرهای امید به زندگی و تاب‌آوری

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
امید	۴۴/۶۳	۵/۹۳	۲۹	۵۷
تاب‌آوری	۹۸/۶	۱۱/۲۴	۶۴	۱۱۶

جهت سنجش رابطه متغیرهای تاب‌آوری و امید به زندگی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج حاصل از آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول ۳- ماتریس همبستگی تاب‌آوری و امید به زندگی

متغیر	امید به زندگی	تاب‌آوری
امید به زندگی	۱	**۰/۵۶۱
تاب‌آوری	**۰/۵۶۱	۱

**سطح معنی داری $p \geq 0.01$

یافته های جدول شماره ۲ نشان داد بین (متغیر پیش بین) تاب‌آوری و (متغیر ملاک) امید به زندگی رابطه معنا داری وجود دارد که این یافته ها بیانگر آن است که بین تاب‌آوری و امید به زندگی رابطه مثبت و معنادار ($p \geq 0.01$) وجود داشت یعنی با افزایش تاب‌آوری، امید به زندگی نیز افزایش می‌یابد. برای مشخص کردن توانایی متغیر تاب‌آوری در پیش‌بینی امید به زندگی از رگرسیون خطی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴- مدل رگرسیون تعیین قدرت پیش‌بینی امید براساس متغیر پیش‌بین

مدل	R	R ²	R ² تعدیل شده	خطای استاندارد
۱	۰/۵۶۱	۰/۳۱۴	۰/۳۰۲	۴/۹۵

نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که تاب‌آوری، ۵۶ درصد از واریانس امید به زندگی را تبیین می‌کند.

جدول ۵: تحلیل واریانس مدل رگرسیونی تعیین قدرت پیش‌بینی امید به زندگی

متغیر ملاک	مدل	درجه آزادی	مجموع مربعات	F	معناداری
امید به زندگی	رگرسیون	۱	۶۵۲/۹۴۶	۲۶/۵۷	۰/۰۰۰۱
	باقی مانده	۵۸	۱۴۲۴/۹۸۸		
	کل	۵۹	۲۰۷۷/۹۳۳		

براساس نتایج جدول ۵ نتایج رگرسیون درمورد پیش‌بینی متغیر ملاک ($F=26/57$) توسط متغیر پیش‌بین تاب‌آوری نشان می‌دهد معنی‌داری ($P=0/0001$) به دست آمده بنابراین رگرسیون معنی‌دار است و می‌توان براساس متغیر تاب‌آوری امید به زندگی را پیش‌بینی کرد. از این رو ضروری است به منظور شناسایی تبیین ضرایب رگرسیون جدول ضرایب رگرسیون عنوان گردد.

جدول ۶- ضرایب استاندارد نشده و استاندارد شده رگرسیون تعیین قدرت پیش‌بینی تاب‌آوری

مدل	B	خطای استاندارد	بتا	T	معناداری
مقدار ثابت	۱۵/۴۵۲	۵/۶۹۷	-	۲/۷۱۲	۰/۰۰۹
تاب‌آوری	۰/۲۹۶	۰/۵۷	۰/۵۶۱	۵/۱۵۵	۰/۰۰۰۱

نتایج تحلیل آماری جدول ۶ نشان می‌دهد مدل پیش‌بینی امید به زندگی براساس تاب‌آوری معنادار می‌باشد و قادر است تا ۵۶/۱ درصد امید به زندگی را پیش‌بینی کند به عبارتی ۵۶/۱ درصد امید به زندگی به تاب‌آوری بستگی دارد و نتایج ضریب

بتا نشان می‌دهد مولفه تاب‌آوری تاثیر معناداری بر امید به زندگی دارد ($\beta = 0.561$) و قادر است تا ۵۶/۱ درصد از واریانس امید به زندگی را تعیین کند؛ به شکلی که به ازای افزایش یک انحراف استاندارد تغییر در واریانس تاب‌آوری متغیر امید به زندگی به اندازه ۵۶/۱٪ انحراف استاندارد افزایش می‌یابد بنابراین با هر تغییر در واریانس تاب‌آوری ۵۶/۱ درصد تفاوت معنا دار در واریانس امید به زندگی ایجاد می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مطالعه حاضر، پیش‌بینی امید به زندگی براساس تاب‌آوری دانشجویان تربیت بدنی می‌باشد و نتایج پژوهش، حاکی از آن است که بین متغیرهای تاب‌آوری و امید به زندگی ارتباط معناداری وجود دارد و متغیر پیش‌بین پژوهش (تاب‌آوری) توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک (امید به زندگی) را دارد؛ یافته‌ها نشان داد افراد ورزشکار از تاب‌آوری و امید به زندگی بالاتری برخوردارند همچنین تاب‌آوری می‌تواند تغییرات مربوط به امید به زندگی را پیش‌بینی کند از این رو نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد تاب‌آوری ۵۶/۱ درصد از واریانس امید به زندگی را تعیین می‌کند و جهت همبستگی متغیرها بیانگر آن است که با افزایش تاب‌آوری میزان امید به زندگی افزایش می‌یابد در واقع براساس ضریب استاندارد بتا، با هر واحد تغییر در واریانس تاب‌آوری، در واریانس امید به زندگی افراد ورزشکار به میزان ۵۶/۱٪ تفاوت معناداری ایجاد می‌کند به عبارت دیگر می‌توان گفت که تاب‌آوری، به عنوان یک ظرفیت روان‌شناختی، نقش تعیین‌کننده‌ای در ارتقاء سطح امید به زندگی افراد دارد. این نتیجه می‌تواند به دلیل ماهیت پویای تاب‌آوری در تطبیق هیجانی افراد با شرایط چالش‌برانگیز زندگی فردی و ورزشی باشد. در واقع، افرادی که دارای ویژگی‌های تاب‌آورانه هستند، در مواجهه با شکست‌ها، آسیب‌ها و فشارهای رقابتی، راهکارهای مقابله‌ای مؤثرتری به کار می‌گیرند که در نهایت امید به آینده و کیفیت زندگی آنان را بهبود می‌بخشد (Moghbel Esfahani & Haghayegh, 2019). این نتایج با یافته‌های مطالعات متعددی (Cham & Shams Ravandi, 2023; Delkosh & Movahedi, 2022; Frounfelker, Tahir, Abdurahman, & Betancourt, 2020; Marzban, 2024; Mohammadzadeh & Jahandari, 2019; Hosseini et F. Moradi, Salehi, Koochakentazar, & Izanloo, 2019; S. Moradi & Ghodrati Mirkohi, 2020; Zarif Sadat al., 2017; Zohori Zangeneh et al., 2024) همسو می‌باشد. (Yousefi Afrashteh and Moradi (2022 دریافتند که تجارب معنوی هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم و با میانجیگری تاب‌آوری بر امید به زندگی دانشجویان تأثیر مثبت دارد؛ می‌توان گفت که با افزایش تجارب معنوی، تاب‌آوری ارتقا می‌یابد و با ارتقای تاب‌آوری، میزان امید به زندگی دانشجویان بهبود می‌یابد (Usefinezhad, Fathi, Mohammadifakhr, & Zohdi, 2024). در همین راستا Rostami, Zeinali, Nuri, and Yousefi (2025) اظهار کردند که بین تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی با امیدواری کارکنان کلاتری ها رابطه معنی‌داری وجود دارد و تاب‌آوری و خوش‌بینی قادر به پیش‌بینی امیدواری هستند و خودکارآمدی علی‌رغم رابطه معنادار قادر به پیش‌بینی امید نبود. همچنین در طی پژوهشی دریافتند بین سلامت معنوی، حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و امید با کیفیت زندگی افراد رابطه معناداری وجود دارد و می‌توان تبیین کرد که حمایت اجتماعی و سلامت معنوی بواسطه امید و تاب‌آوری، توان لازم برای پیش‌بینی کیفیت زندگی در بین سالمندان را دارد. افراد با حمایت اجتماعی بالا دارای

استرس کمتر و احساس تحمل بیشتری در زندگی هستند و این باعث افزایش تاب‌آوری آنها خواهد شد همچنین نشان دادند تاب‌آوری با کیفیت زندگی، دینداری و سلامت معنوی بالاتر از بروز علائم افسردگی و ناامیدی و زوال عقل جلوگیری می‌کند. علاوه بر اینکه تاب‌آوری و امید به زندگی در کیفیت زندگی جوانان و سالمندان نقش دارد بلکه در حوزه ورزش نقش کلیدی دارند (Yousefi Afrashteh & Moradi, 2022). در همین راستا (Molanorouzi et al., 2023) معتقدند که تاب‌آوری در ابعاد گوناگون شخصیت ورزشکاران و در ارتقای سلامت روانشناختی و عملکرد ورزشی افراد نقش بسزایی دارد و می‌تواند به‌عنوان یک سرمایه روان شناختی شناخته شده، زمینه بهبود مهارت های روان شناختی را فراهم کند. از سویی دیگر (Hasanzadeh Namin, Peymani, Ranjbaripoor, and Abolmaali Alhoseini 2019) دریافتند که متغیر تاب‌آوری بر بهزیستی روانشناختی هم اثر مستقیم و هم اثر غیرمستقیم به واسطه استرس ادراک شده دارد. همچنین می‌تواند به آنها کمک کند تا ظرفیت ذهنی و روانشناختی خود را افزایش دهند و بر چالش‌های مربوط به محیط رقابت همچون اضطراب رقابتی غلبه کنند و کنترل بیشتری بر حالت ذهنی خود داشته باشند. در طی مطالعه‌ای (Torabi, Amirfakhrai, Rezayi, and Mohammadi 2023) پی بردند بین امید با بهزیستی روانشناختی در کودکان کار شهر بندرعباس رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد و برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه و داشتن منابع کافی برای تفکر هدف مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف، سبب بهزیستی روانی در افراد می‌شود؛ به عبارت دیگر بین این دو یک رابطه تعاملی به وجود می‌آید که افزایش امید در زندگی باعث بهزیستی روانی بیشتر در زندگی می‌شود. بنابراین می‌توان گفت تاب‌آوری و امید به زندگی می‌تواند باعث افزایش سلامت روانی و بهبود عملکرد در حین تمرین و مسابقه و در نهایت زندگی روزمره افراد شود. امروزه تاب‌آوری به عنوان یک سازه اصلی شخصیت که به معنای توانایی بازگشت از تجربه هیجانی منفی و انطباق منعطفانه از تجربه های پراسترس و فرایند پویای سازگاری مثبت با تجارب منفی در زندگی است، می‌تواند به ورزشکار برای مقابله کمک بسزایی کند. از ویژگیهای افراد تاب آور، انطباق در محیط دشوار و مقاومت در برابر موقعیت استرس زاها است که نوعی رشد مثبت تلقی میشود. در پژوهشی درباره عصب زیست شناسی استرس و تاب‌آوری نشان داده‌است که افزایش تجربه پیامدهای مثبت، ابزار مؤثری برای بالا بردن سطح تاب‌آوری است (Molanorouzi et al., 2023). (Connor and Davidson 2003) براین باورند تاب‌آوری، توانایی فرد برای ایجاد تعادل زیستی-معنوی-روانی در شرایط دشوار است و به دلیل ماهیت رقابتی و پر استرس ورزش و مسابقات ورزشی مطالبات بسیاری بر دوش ورزشکار می‌گذارد (Besharat & Hoseini, 2012) و نیاز به تاب‌آوری بالایی دارند. افرادی که احساسات مثبت بالایی دارند و نسبت به افراد دیگر از تاب‌آوری بیشتری برخوردارند، هنگامی که با دردهای جانکاه و مزمن بدنی و روحی و روی هم رفته هر دشواری مواجه می‌شوند استرس، اضطراب و پریشانی به میزان پایینی تجربه می‌کنند. برطبق پژوهش (Shamei, Veysi, and Ali Abadi 2022) سرمایه روانشناختی در ورزش عبارت اند از شش بعد امید، خودگویی، خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و کنترل تنش. توجه به سرمایه روانشناختی از جمله تاب‌آوری و امیدواری می‌تواند تضمین‌کننده رفتارها و نگرش‌های مطلوب از سوی ورزشکاران باشد و به عنوان یک شاخصه مثبت‌گرا موجب ارتقای عملکرد افراد در حوزه‌های مختلف رفتاری و نگرشی و توسعه عملکرد سیستم ذهنی و رفتاری

آنان شود بنابراین با بررسی ابعاد روان شناختی افراد می‌توان بسیاری از مشکلات و معضلات زندگی آنان را شناخت و راهکارهایی برای مدیریت آن ارائه کرد. از جمله راهکارهای مدیریت، آموزش تاب‌آوری و امیدواری است (Sullivan et al., 2023). براساس مطالعه‌ای روی دانشجویان ورزشکار نشان دادند که اجرای یک برنامه آموزشی تاب‌آوری موجب استفاده از راهبرد های مقابله‌ای سازگارانه‌تری در موقعیت استرس زا می‌شود و تاثیر مثبتی روی بهزیستی و سلامت روانی دانشجویان دارد و برخوردکنتری و نحوه درک و چگونگی مقابله با رویداد تنش زا اثرگذار است. همچنین (de Melo and Noce 2020) جهت درک شاخص‌ها و دامنه مدل‌های نظری اتخاذ شده برای توصیف تاب‌آوری ورزشکاران، و همچنین تحلیل تأثیر آن‌ها بر تحقیقات، به جستجوی انتشارات آکادمیک اصلی در یک دوره ۱۰ ساله در پایگاه‌های اطلاعاتی انجام داد و در مجموع، ۴۷ مقاله شناسایی شد که بیشترین ارجاع آنها فلچر و سرکار (۲۰۱۲) و پس از آن گالی و ویلی (۲۰۰۸) بود. به نظر می‌رسد که نظریه پایه‌ای تاب‌آوری روان‌شناختی و عملکرد ورزشی بهینه توسط فلچر و سرکار (۲۰۱۲) به بهترین وجه جنبه‌های اساسی نظری و بنیادی را برای درک بهتر تاب‌آوری ورزشکاران در برمی‌گیرد در نتیجه، تاب‌آوری ورزشی یک فرآیند پویا مداوم بر اساس ویژگی‌های فردی روانشناختی و تعامل ورزشکار با محیط است. از این رو می‌توان گفت تاب‌آوری و امید به زندگی از مسائل مهم روانی هستند که در حیطه روان شناسی مثبت نگر نقش حائز اهمیتی دارند؛ این عوامل موجب می‌شوند که افراد هنگامی که در معرض موقعیت های چالش برانگیز قرار می‌گیرند به جای آنکه از روبه‌رو شدن با آنها اجتناب کنند با آن مواجهه کنند و برای حل آنها برنامه ریزی کنند و کمتر در معرض آشفتگی های روانی و هیجانی قرارگیرند.

پژوهش (Zohori Zangeneh et al. 2024) مبنی بر مدل پیش بینی امید براساس سبک های دلبستگی و چشم انداز زمان با میانجیگری تاب‌آوری روانی در دانشجویان نشان داد سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا، چشم‌انداز زمان تاب‌آوری روانی با امید در دانشجویان همبستگی معنادار دارند همچنین تاب‌آوری روانی در رابطه با سبک های دلبستگی و امید دارای رابطه معنادار هستند همچنین نتایج پژوهش (Naseri Garagoun, Mousavi, Shabahang, and Bagheri 2021) Sheykhangafshe نشان داد که بین تاب‌آوری و امید به زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و با کاهش استرس افراد مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری و امید به زندگی افراد بهبود می‌یابد و هرچه افراد امیدوارتر باشند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند و هیجانات مثبتی را تجربه می‌کنند زیرا امید یکی از پایه های اصلی توازن و قدرت روانی و یکی از نشانه های مهم سلامت روان می‌باشد و افراد امیدوار تر هدف های مورد نظر خود را بشکل موفقیت آمیزی پیگیری می‌کنند همچنین می‌توان بیان کرد که امید نقش مهمی در شناخت های ورزشکار دارد که به او اطمینان می‌دهد نتایج مورد نظرش در آینده رخ خواهد داد و عملکرد فیزیولوژیک و روانشناختی او را تقویت می‌کند و فقدان آن موجب اختلال زودرس در عملکرد او می‌باشد. از سویی دیگر (F. Moradi et al., 2019) یافتند که با ارتقا تاب‌آوری و شادکامی می‌توان کیفیت زندگی افراد را بالا برد و سطح امیدواریشان را افزایش داد. افراد تاب‌آور در رویداد های بحرانی، بعد اخلاقی گسترده تری دارند و احساس هدفمندی بیشتری دارند وجود ویژگیهایی چون استقلال، خوش بینی، عزت نفس، اطمینان، توانایی کنار آمدن موفقیت‌آمیز با استرس، نگرش مثبت هنگام مواجهه با مشکلات و چالشها و حل مسئله در آنها موجب رابطه معکوس با اضطراب می‌شود (Chaam

(& Shams Ravandi, 2023).

(Naghdi & Anasori, 2018) تبیین کرده‌است که امید درمانی موجب بهبود بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه شده است. ازسویی دیگر یافته‌های پژوهشی نشان داد که آموزش امیددرمانی نسبت به آموزش شناختی-رفتاری از اثربخشی بالاتری در افزایش کیفیت زندگی، امید به زندگی و تاب‌آوری برخوردار بوده است (Kiani, Hajiuni, Gholizadeh, & Abbasi, 2019). باتوجه به پژوهش‌های مذکور امیدواری و تاب‌آوری یک ارتباط دوسویه دارند بریکدیگر تاثیر می‌گذارند و ارتباط دارند. باتوجه به پژوهش‌های اخیر می‌توان گفت که تاب‌آوری و امید به زندگی علاوه بر اثرات مثبت بر زندگی افراد غیر فعال و غیر ورزشکار بر زندگی افراد ورزشکار تاثیر بسزایی دارند و به بهبود و پیشرفت آنان در تمرین و مسابقات حرفه‌ای آنان دارد و ورزشکاری که به میزان مطلوبی این سازه را دارا باشد از لحاظ روانی و همچنین جسمی به سطح قابل توجهی در رشته ورزشی خویش دست خواهد یافت از طرفی پژوهش‌ها تبیین کردند که ورزش به تنهایی موجب افزایش امید به زندگی و تاب‌آوری افراد جامعه می‌شود و این رابطه تعاملی و دوسویه بیانگر اثرات مثبت ورزش بر سرمایه‌های روانشناختی افراد و نیز تاثیر سازه امید و تاب‌آوری بر زندگی حرفه‌ای ورزشکاران دارد نتایج پژوهش (Zar et al. 2021) نشان داد جوانان فعال نمره امید به زندگی بالاتری نسبت به جوانان غیر فعال کسب کردند. همچنین (Aghababai and Tabatabaei Nabavi 2019) نشان داد که تاب‌آوری ورزشکاران و غیر ورزشکاران در دوران کرونا و قرنطینه تفاوت معنی‌داری دارد از این رو می‌توان از ورزش به عنوان یک عامل بازدارنده و تعدیل‌کننده در مواجهه با شرایط استرس‌زا و تهدید آمیز نام برد. در مطالع دیگری آشکار شد که تاب‌آوری ورزشکاران، به طور معناداری بهتر از غیرورزشکاران است همچنین بین رشته‌های ورزشی در زمینه تاب‌آوری تفاوت معناداری وجود ندارد. در نهایت، مقایسه بین دختران و پسران، تفاوت معناداری را در زمینه تاب‌آوری نشان نداد. (Jalili and Hussainchari 2010) بر طبق پژوهشی که به بررسی تمایزات بین افراد درگیر در ورزش و افراد غیر درگیر از نظر پرخاشگری، امید، خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری پرداخته، نشان داد که افراد درگیر در ورزش نمرات بالاتری را در پرخاشگری کلامی، امید و تاب‌آوری نشان دادند و می‌توان نتیجه گرفت که ورزشکاران سطوح بالاتری از پرخاشگری، خشم، امید و خوش‌بینی دارند و با توجه به جنسیت، مشخص شد که مردان در پرخاشگری، خشم و خصومت نسبت به زنان نمره بالاتری کسب کردند، در حالی که هیچ تفاوتی بین مردان و زنان در مورد خوش‌بینی، امید، خودکارآمدی و تاب‌آوری مشاهده نشد (Goswami & Biswas, 2024).

دانشجویان و ورزشکاران از ارکان اصلی سرمایه‌های انسانی کشور به حساب می‌آیند و نقش بسزایی در تحول، پیشرفت و تعالی هر کشوری دارند. لذا بررسی عوامل مؤثر در رشد ارضای نیازهای روانی و تأمین سلامت جسمانی و روانشناختی این قشر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یکی از عناصر ضروری در حفظ بهداشت و سلامت، امید به زندگی است، که به عنوان شاخص توانمندی در بهزیستی مثبت افراد مورد توجه قرار گرفته است براساس نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌شود موسسات آموزشی و دانشگاه‌ها به ویژگی‌های روانشناختی مثبت ورزشکاران و دانشجویان تاکید و توجه نمایند و با برگزاری دوره‌های آموزشی و بهره‌گیری از روانشناسان ورزشی، در بهبود و گسترش عملکرد ذهنی ورزشکاران تلاش کنند تا بدین

صورت زمینه برای بهبود امید به زندگی آنان فراهم شود. این نتایج نشان داد، رابطه مثبت و معناداری بین تاب‌آوری و امید به زندگی وجود دارد؛ بنابراین در صورتی که قصد داشته باشیم، امید به زندگی و تاب‌آوری را در این ورزشکاران افزایش دهیم، لازم است به نقش دو متغیر تاب‌آوری و امید توجه داشته باشیم همچنین انتظار می‌رود مسولان دانشگاه شرایط سالن‌های ورزشی را جذاب‌تر کنند و در عین حال در راستای اطلاع‌رسانی و جذب مؤثر و مناسب دانشجویانی که علاقه‌ای به ورزش ندارند، تلاش نمایند در جهت جذب حداکثری برای دانشجویان غیرعلاقه‌مند به فعالیت بدنی می‌توان از طریق اطلاع‌رسانی مؤثر مانند استفاده از سایت دانشگاه، پوستر، ایمیل و استفاده از نیروهای داوطلب، آگاهی و ادراک دانشجویان را از محیط، مخصوصاً برای دانشجویانی که هیچ آگاهی از وجود اماکن ورزشی دانشگاه ندارند، افزایش داد. تجهیز مجموعه ورزشی دانشگاه، اعم از سالنها و استخر، به وسایل جدید و مربیان کارآزموده، روانشناسان و روانشناسان ورزشی خبره، امکانات بیشتر با برنامه‌های مدون و سنجیده و لوازم مناسب می‌تواند به بهبود مشارکت در برنامه‌های ورزشی شود و در نهایت افزایش امید به زندگی و تاب‌آوری آنان شد همچنین در جهت بهبود عملکرد دانشجویان تربیت بدنی و ورزشکاران حرفه‌ای با برگزاری کارگاه‌های روانشناختی آنلاین و حضوری مانند آموزش مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا از جمله امید به زندگی، تاب‌آوری و همچنین امید درمانی و آموزش تاب‌آوری مثبت‌گرا به بهبود عملکرد دانشجویان و ورزشکاران کمک کرد. مطالعه انجام شده با محدودیت‌هایی مواجه بود. نخست آنکه این مطالعه از نوع مطالعات مقطعی بود که محدودیت‌های مخصوص به خود را داراست. پیشنهاد می‌شود مطالعات بعدی به صورت طولی و کیفی انجام گیرد تا اطلاعات دقیق‌تری از عوامل مرتبط با تاب‌آوری و امیدواری در دانشجویان تربیت بدنی فراهم آید. همچنین، این پژوهش روی نمونه محدودی و در شهر خاصی اجرا شده است؛ بنابراین باید در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها و شهرها با احتیاط عمل شود. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به تأثیر امید به زندگی و تاب‌آوری به شکل مداخله‌ای بر ورزشکاران حرفه‌ای یا آماتور بر روی رشته‌های ورزشی مختلف انجام شود و یا یک دوره امید درمانی برای ورزشکاران بعد از آسیب ورزشی یا بعد از شکست صورت گیرد. می‌توان این پژوهش را بر روی رشته‌های ورزشی مختلف با گروه‌های سنی مختلف یا مقایسه آنها با یکدیگر و یا مقایسه با دانشجویان سایر رشته‌ها و شهرها پرداخت همچنین می‌توان بر روی گروه‌های ویژه مانند کم‌توان یا ناتوان و افراد با اختلالات رفتاری و رشدی بررسی کرد.

تقدیر و تشکر

از همه شرکت‌کنندگان و همه دوستانی که ما را در انجام این پژوهش یاری دادند تقدیر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله هیچ نفع متقابلی از انتشار آن ندارند.

References:

- Aghababai, Z., & Tabatabaei Nabavi, S. a. G. Q., Behnam. (2019). Comparison of resilience between athletes and non-athletes, First National Student Congress of Cognitive Sciences, Rasht .
- AliDadashi, F., Sasani, M., & GolMohammadnejad, G. (2022). Investigating the effectiveness of teaching positive thinking skills on the life expectancy and self-efficacy of second year high school students in Tabriz. *Journal of Psychology New Ideas*, 13(17), 1-15 .
- Alizadeh, M., & Namazizadeh, M. (2020). Testing the Relationship Between Psychological Hardiness and Resilience as well as Comparing them in Social Sports (Volleyball and Basketball) and Individual Sports (Swimming and Running). *Journal of Psychology New Ideas*, 5(9), 1-14 .
- Anderson, J. R., Mayes, T. L., Fuller ,A., Hughes, J. L., Minhajuddin, A., & Trivedi, M. H. (2022). Experiencing bullying's impact on adolescent depression and anxiety: Mediating role of adolescent resilience. *Journal of Affective Disorders*, 310, 477-483 .
- Beheshti, A., Gharayagh Zandi, H & ,Fathirezaie, Z. (2021). Predicting of satisfaction with life based on mental toughness and competitive motivational styles in martial artists. *Sports Psychology*, 13(1), 1-14.
- Besharat, M. A., & Hoseini, S. A. (2012). Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes. *journal of development psychology*, 9(33), 15-27 .
- Chaam, M., & Shams Ravandi, H. (2023). Comparison of Anxiety, Resilience and Life Expectancy and Explain Their Relationship in Nurses and Psychiatric Nurses. *Journal of Psychology New Ideas*, 17(21), 20.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82 .
- Dashtbozorgi, Z., Alipour, S., Shahandeh, A., & Payan, S. (2018). Predicting the life expectancy in nurse based on happiness, acting to religious beliefs and psychological hardiness. *Nursing management (3 and 4)*, 57-65 .
- de Melo, G. F., & Noce, F. (2020).(Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40 .
- del-Pino-Casado, R., Espinosa-Medina, A., López-Martínez, C., & Orgeta, V. (2019). Sense of coherence, burden and mental health in caregiving: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 242, 14-21 .
- Delkosh, A., & Movahedi, Y. (2022). The effectiveness of mindfulness training on the resilience and ambiguity tolerance of breast cancer patients. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 9(2), 22-31.
- Eftekhari, S. R., & Torkan, H. (2022). Comparing of Pilates versus Brittonic Exercises on mental toughness, life expectancy and Memory in Menopausal Women. *Sports Psychology*, 14(2), 90-77.
- Frounfelker, R. L., Tahir, S., Abdirahman, A., & Betancourt, T. S. (2020). Stronger together: Community resilience and Somali Bantu refugees. *Cultural diversity & ethnic minority psychology*, 26(1), 22 .
- Golmohammadi, N., Askari, A., & Khorvash, M. (2022). Predicting Crisis Management Based on Resilience and Emotional Cognition Regulation: A Case Study of the Veterans and Disabled Sports Federation. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 64(6), 4192-4202.

- Goswami, S., & Biswas, A. (2024). A comparative study of sportsperson and non-sportsperson about certain selected psychological correlate. *International Journal of Physical Education*, 11(6), 163-170.
- Hasanzadeh Namin, F., Peymani, J., Ranjbaripoor, T., & Abolmaali Alhoseini, K. (2019). Predictive model of psychological well-being based on resilience considering the mediating role of perceived stress. *Journal of Psychological Science*, 18(77), 569-578.
- Heydari Alkasiri, Z., & DashtBozorgi, Z. (2021). The effect of positivistic education on optimism, life expectancy and self-management in patients with diabetes. *Iranian Journal of Culture and Health Promotion*, 5(1), 108-115 .
- Jahanfar, H., & DashtBozorgi, Z. (2022). The effect of cognitive rehabilitation education on sexual satisfaction, marital life quality and life expectancy in mastectomized women: A quasi-experimental study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 21(8), 801-816 .
- Jalili, A., & Hussainchari, M. (2010). Explaining Psychological Resilience Based on Self-Efficacy in Athlete and Non-Athlete University Students. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 2(3), 131-153.
- Karimian, B., & Karimi Afshar, E. (2022). The relationship of resilience with quality of life and life expectancy of the mothers of deaf children. *Nursing and Midwifery Journal*, 19(11), 888-8 .^{۱۶}doi:10.52547/unmf.19.11.888
- Kermani, Z., Khodapanahi, M., & Heydari, M. (2011). Psychometric features of the Omid Snyder scale. *Applied Psychology Quarterly*, 5(19), 7-23 .
- Kiani, J., Hajiuni, A., Gholizadeh, F., & Abbasi, F. (2019). Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy and Hope Therapy on Quality of Life, Life Expectancy and Resiliency in Patients with Thalassemia. *The Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*, 27(4), 1482-1495.
- Marzban, A. (2024). Investigating the Relationship between Hope and Resilience among Soldiers. *Journal of Marine Medicine*, 6(3), 194-200.
- Mehdi Zadeh, S., & Qari Quran, S. (2019). Future of Young People and Social Factors Affecting It. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 17(42), 237-256 .
- Moghbel Esfahani, S., & Haghayegh, S. A. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Resilience, Meaning in Life, and Family Function in Family Caregivers of Patients With Schizophrenia. *Internal Medicine Today*, 25(4), 298-311.
- Mohammadi, M., Sanagoo, A., Kavosi, A., & Kavosi, A. (2018). Association of Parenting Style with Self-efficacy and Resilience of Gifted and Ordinary Male High School Students in Sari, Iran. *Journal of Clinical and Basic Research*, 2(3), 25-32.
- Mohammadzadeh, M., & Jahandari, P. (2019). The Relationship of Resilience and Emotional Regulation with Life Expectancy among Soldiers. *Military Caring Sciences*, 6(3), 198-206.
- Molanorouzi, k., Kashi, A., & Karami, S. (2023). Investigating the relationship between resilience and psychological well-being of individual athletes with the mediating role of perceived stress. *Sport Psychology Studies*, 12(45), 53-70.
- Momeni, F. (2020). The effectiveness of resiliency training on life expectancy and psychological well-being of mothers with children with special learning disabilities. *Journal of Psychology New Ideas*, 4(8), 1-14.
- Mona, A. S., Esfahani Khalegi, A., Arabzadeh, M., & Alipour Shahir, B. (2021). Effectiveness of mindfulness on stress, happiness and hope in patients with cardiovascular disease. *Razi Journal of Medical Sciences*, 3(8), 19-30.

- Moosavi, F., Haydari, F., & Azimi, S. (2019). Relationship between Emotional Intelligence and Mental Health with Social Adjustment of Athlete Students of Islamic Azad University-Kermanshah Branch. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 17(42), 129-144.
- Moradi, F., Salehi, M., Koochakentazar, R., & Izanloo, B. (2019). Hopefulness prediction modeling based on resilience and happiness considering the mediating role of quality of life in women with breast cancer. *Journal of Psychological Science*, 18(81), 1047-1055.
- Moradi, S., & Ghodrati Mirkohi, M., hamad. (2020). Comparing the role of hope and resilience in predicting life satisfaction in older adults. *Journal of Gerontology*, 2(5), 71-81.
- Naeimikia, M., Gholami, A., & Najafzadeh, Farrokhleqa. (2021). Effect of Participation in a Course of Recreational Sports Activity on the Self-Efficacy and Resilience of the Physical Education Teachers. *Sports Psychology*, 13(1), 51-62.
- Naghdi, M., & Anasori, M. (2018). Effectiveness of Hope Therapy on Psychological Well-being and Resilience in Patients with Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Nursing Education*, 6(4), 49-56.
- Naseri Garagoun, S., Mousavi, S. M., Shabahang, R., & Bagheri Sheykhangafshe, F. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Resilience and Life Expectancy of Gastrointestinal Cancers Patients. *Journal of Nursing Education*, 9(2), 60-71.
- Niknam, Z., Chahardahcheric, M., Ebrahimi, F., & Asgari, A. (2018). compare the resilience and creativity emotional of impact and non-impact sports in AmateurAthletic man. *Sports Psychology*, 10(1), 1-8.
- Park, J. Y., & Lee, C. S. (2012). Mediating effect of hope between acculturative stress and psychological wellbeing of women immigrants. *Journal of Digital Convergence*, 10(11), 665-672 .
- Pishgahi, B., Danesh, E., & Salimi nia, N. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-based Group Therapy on Anxiety, Resilience and Life Expectancy of Anxious Women. *Journal of Nursing Education*, 8(3), 104-117.
- Rahimi, Z., Amini, M., & Ashori, M. (2018). The role of mental health, positive emotions and life expectancy on the sense of social security of women. *Societal Security Studies*, 9(55), 187-214 .
- Ramazani, F., & Hejazi, M. (2020). The Role of Resilience and Hardiness in Mental Health in Sample of Athlete and Non-Athlete. *Clinical Psychology and Personality*, 15(2), 27-36.
- Rostami, H., Zeinali, S., Nuri, E., & Yousefi, R. (2025). The role of resilience, self-efficacy and optimism in predicting the hope and motivation of male police station personnel in Tabriz city. *Military Psychology*, 15, 45-77.
- Saham, P., Aslankhani, M. A., & Noorbakhsh, M. (2018). (The Relationship Between Resilience and Self-efficacy With Exercise Motivation in Female Elite Rowers of Iran. *Sports Psychology*, 9(1), 1-10.
- Samin, T., & Akhlaghi Kohpaei, H. (2019). Prediction of life expectancy based on quality of life, perceived stress and fatigue in patients with multiple sclerosis (MS). *Quarterly Journal of Health Psychology*, 8(29), 101-118 .
- Shafaei, H. (2024). The Effects of Aerobic Training on Depression and Resilience among Healthcare Workers. *Journal of Modern Psychology*, 4(4), 12-22.
- Shamei, H., Veysi, K., & Ali Abadi, S. (2022). Identifying the dimensions of psychological capital in sport. *Sport Psychology Studies*, 11(41), 131-150.

- Souri, H., & Hejazi, E. (2014). The relationship between resilience and psychological well-being: the mediating role of optimism. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 15(1), 5-15 .
- Sullivan, L., Carter, J. E., Houle, J., Ding, K., Hautmann, A., & Yang, J. (2023). Evaluation of a resilience training program for college student-athletes: A pilot study. *Journal of American college health*, 71(1), 310-317 .
- Thomas, L. J., & Asselin, M. (201). (^Promoting resilience among nursing students in clinical education. *Nurse education in practice*, 28, 231-234 .
- Tlapek, S. M., Auslander, W., Edmond, T., Gerke, D., Schrag, R. V., & Threlfall, J. (2017). The moderating role of resiliency on the negative effects of childhood abuse for adolescent girls involved in child welfare. *Children and youth services review*, 73, 437-444 .
- Torabi, B., Amirfakhrai, A., Rezayi, P., & Mohammadi, M. (2023). Predicting the psychological well-being of working children based on work anxiety, school anxiety and hope for education in Bandar Abbas. *Iranian Journal of Pediatric Nursing*, 9(4), 44-51.
- Usefinezhad, A., Fathi, F., Mohammadifakhr, A., & Zohdi, F. (2024). The Role of Spiritual Experiences in Predicting Hopes in Students: the Mediating Role of Resilience. *Journal of Pizhūhish Dar dīn Va Salāmat (i.E., Research on Religion & Health)*, 10(4), 16-28 .
- Yousefi Afrashteh, M., & Moradi, M. (2022). The Spiritual Health and Social Support with Quality of Life in the Rural Elderly: The Mediating Role of Resilience and Hope. *Aging Psychology*, 8(3), 266-251.
- Zahed-Babelan, A., Rezaei Jamaloei, H., & Sobhani-Herfati, R. (2012). An investigation of the relationship between attachment to God and resilience with meaningful life among students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 13(49), 75-85 .
- Zar, A., Rezaee, F., & Sadeghipur, H. R. (2021). Evaluation of the Effectiveness of Physical Activity and Sports on the General Health and Life Expectancy in Soldiers. *Military Caring Sciences*, 8(4), 373-381.
- Zarezadeh, R., Alivandi Vafa, M., Tabatabaei, S. M., & Aghdasi, A. N. (2021). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Depression and life expectancy in patients with liver transplantation. *Journal of Modern Psychological Researches*, 16(62), 109-122 .
- Zarif Sadat Hosseini, L., Esfahani Khaleghi, A., & Bankdari, N. (2017). Emotional regulation, resilience and life expectancy in thyroid cancer patients. Congress of the Iranian Psychological Association, Tehran .
- Zohori Zangeneh, Z., Emamipour, S., & Baghdasarians, A. (2024). Model of Predicting Hope According to the Social Support and Meaning in Life with the Mediation Role of Self-Esteem in the University Student. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 67(1), 247-261.