

December-January 2020, Volume 15, Issue 5

## Exploring the Students' Hope Based on Coping Styles and Meanings of Life

Adib M<sup>1</sup>, Jadidi M<sup>2\*</sup>, Aghajanyhashjin T<sup>3</sup>

1- MA, Department of General Psychology, Shahr-e- Qods Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Shahr-e- Qods Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (**Corresponding Author**)

**Email: Jadidi.mohsen@gmail.com**

3- Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Shahr-e- Qods Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Received: 16 Oct 2020

Accepted: 30 Nov 2020

### Abstract

**Introduction:** The aim of study was to explain students' hope based on coping styles and meaning of life. The research method was descriptive-correlational and the statistical population of the study included all undergraduate students of Tehran University of Medical Sciences (TUMS) who were studying in the academic year 2019-2020. To determine the sample size, similar research studies was used. 200 students were collected for sample size. In order to collect research data from Snyder Hope Scale (SHS), Meaning of Life Questionnaire and Coping Strategies Questionnaire (Lazarus and Folkman, 1980) and to analyze the data from correlation coefficient and regression analysis using SPSS20 software was performed. In the first hypothesis, the results showed that there is a positive and significant relationship between the variable of hope and problem-oriented coping style (Sig <0.05) and there is a negative and significant relationship between the variable of hope and emotion-oriented strategies (Sig <0.05). In the second hypothesis, the results showed that there is a positive and significant relationship between hope and the presence of meaning in life and between hope and the search for meaning in life (Sig <0.05). In the third hypothesis, the results related to the beta of coping styles show that the problem-oriented strategy at 13% is able to predict meaningful changes in life in a positive and significant way (Sig <0.05). But the emotion-oriented strategy variable could not significantly explain the hope variable (Sig > 0.05) and the components of meaning in life also showed that the variables of meaning in life and meaning search can account for 24% and 13% of the changes in the hope variable, respectively. Predict a positive and significant face (Sig <0.05).

**Keywords:** Students' hope, Coping styles, Meaning of life.

## تبیین امیدواری دانشجویان بر اساس سبک های مقابله ای و معنا در زندگی

مجیده ادیب<sup>۱</sup>، محسن جدیدی<sup>۲\*</sup>، طهمورت آقاجانی هاشجین<sup>۳</sup>

۱- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس، شهر قدس، ایران.

۲- دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس، شهر قدس، ایران (نویسنده مسئول)

ایمیل: [Jadidi.mohsen@gmail.com](mailto:Jadidi.mohsen@gmail.com)

۳- استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس، شهر قدس، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۷/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۹/۱۰

## چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین امیدواری دانشجویان بر اساس سبک های مقابله ای و معنا در زندگی بود. روش پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی می باشد و جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ می باشد. برای تعیین حجم نمونه بر اساس پژوهش های انجام شده مشابه و مرتبط، ۲۰۰ نفر از دانشجویان کارشناسی این دانشگاه به عنوان نمونه انتخاب شدند. به منظور گردآوری داده های پژوهش از مقیاس امید اسنایدر (SHS)، پرسشنامه ی معنای زندگی (استرگر ۲۰۱۰) و پرسشنامه ی راهبردهای مقابله ای (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۰) و برای تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی و تجزیه و تحلیل رگرسیون با استفاده از نرم افزار SPSS20 انجام شد. در فرضیه اول نتایج به دست آمده نشان داد بین متغیر امیدواری و سبک مقابله ای مساله مدار رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $Sig < 0.05$ ) و بین متغیر امیدواری و راهبردهای هیجان مدار رابطه منفی و معنادار وجود دارد ( $Sig < 0.05$ ). در فرضیه دوم نیز نتایج به دست آمده نشان داد بین امیدواری و حضور معنا در زندگی و بین امیدواری و جستجوی معنا در زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $Sig < 0.05$ ). در فرضیه سوم نتایج مربوط به سبک های مقابله ای نشان می دهد راهبرد مساله مدار به میزان ۱۳٪ قادر است تغییرات امیدواری را به صورت مثبت و معناداری پیش بینی نماید ( $Sig < 0.05$ ). اما متغیر راهبرد هیجان مدار نمی تواند به صورت معناداری متغیر امیدواری را تبیین نماید ( $Sig > 0.05$ ) و مولفه های معنا در زندگی نیز نشان داد متغیر حضور معنا در زندگی و جستجوی معنا به ترتیب می تواند ۲۴٪ و ۱۳٪ از تغییرات متغیر امیدواری را به صورت مثبت و معنادار پیش بینی نماید ( $Sig < 0.05$ ).

**کلیدواژه ها:** امیدواری دانشجویان، سبک های مقابله ای، معنا در زندگی.

## مقدمه

امید نیرویی هیجانی است که تخیل را به سمت موارد مثبت هدایت می کند و به انسان ها انرژی می دهد و آنها را مجهز می کند تا برای کار و فعالیت آماده شوند. از منظر روان شناسی، امید ادراک افراد را در رابطه با توانایی های آنها در رسیدن به هدف، گسترش دادن راهبردهای رسیدن به هدف و حفظ انگیزتگی تا رسیدن به هدف را نشان می دهد (۱). شواهد نشان می دهد بین بالا بودن میزان امید افراد و موفقیت آنها در فعالیت های ورزشی، پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمی و روانی ارتباط وجود دارد و همچنین مطالعات متعدد نشان می دهد؛ امیدواری

بیشتر با موفقیت های تحصیلی بیشتری در ارتباط است

(۲)

امیدواری با مقابله مؤثر و بهزیستی بهتر رابطه دارد و تعدیل کننده ی اثرات روانشناختی رویدادهای ناخوشایند زندگی است که با توجه کمتر به اطلاعات منفی و توجه بیشتر به اطلاعات مثبت رابطه دارند. امید یکی از پایه های اصلی توازن و قدرت روانی فرد است که مشخص کننده ی دستاوردهای زندگی بوده و انسان را به تلاش و کوشش واداشته و او را به سطح بالایی از عملکردهای روانی و رفتاری نزدیک می کند (۳). پژوهش ها نشان داده است که امیدواری در افراد به میزان زیادی تحت تاثیر

جانبه، توجه ویژه به جمعیت جوان به ویژه دانشجویان به عنوان قشر صاحب تفکر و اندیشه است. پرورش استعدادها و قابلیت های دانشجویان هماهنگ با نیازها و تحولات جامعه می تواند زمینه تحقق اهداف تعریف شده و آرمانهای یک ملت را فراهم سازد. بدون تردید مؤلفه های متنوع و متعدد، هم از نظر کمی و هم از لحاظ کیفی، دانشگاه و دانشجو را تحت تأثیر قرار می دهد. دانشجویان هر جامعه، نیروی انسانی و آینده سازان فردای آن جامعه هستند. از اینرو، تأمین و حفظ سلامت جسم و روان آنان اهمیت زیادی برای جامعه دارد. وجود مشکلات عمومی و اختلالات روانپزشکی در امر آموزش دانشجویان تأثیرگذار است؛ به طوری که سبب افت تحصیلی و گاهی ترک تحصیل می گردد.

در سال های اخیر تعداد دانشجویان افزایش چشمگیری یافته است. جمعیت کشور نسبت به سال ۱۳۵۷ دو برابر شده، اما تعداد دانشجویان رشد ۲۵ برابری داشته است و از جمعیت ۸۰ میلیون نفری ایران ۴/۴ میلیون نفر دانشجو هستند. در سال ۱۳۵۷ با جمعیت ۳۵ میلیون نفری، حدود ۱۷۵ هزار نفر دانشجو در کشور وجود داشت. در گذشته تعداد محدودتری دانشجو و البته، تعداد کمتری دانشگاه و شرایط سخت تری برای پذیرفته شدن در دانشگاه وجود داشته است و افرادی که به تحصیل علاقه بیشتری داشتند وارد دانشگاه می شدند. این امر موجب می شد که افراد با انگیزه بیشتر و روحیه علمی قوی تری به علم آموزی بپردازند و هویت علمی بالاتری داشته باشند و دیگر افراد به دنبال حرفه های دیگر و ایجاد اشتغال برای خود باشند. پژوهش های قبلی حاکی از آن است که موفقیت، در سلامت روان (که غالباً شکوفایی، بهزیستی یا شایستگی نامیده می شود) با پیشرفت علمی قوی تر مرتبط است (۹). امروزه با وجود فزاینده دانشجویان، وضعیت نامساعد بازار کار به گونه ای است که بسیاری از دانشجویان پس از دانش آموختگی موفق به یافتن شغل نمی شوند و این شرایط موجب ناامیدی دانشجویان و آینده ای نامطمئن برای وی شده است که می تواند زمینه دلزدگی و ضعف هویت دانشجویی را فراهم سازد (۱۰).

در عصر اطلاعات و هزاره سوم علی رغم رشد جوامع و صنعتی شدن امور یکی از مشخصه هایی که در رفتار عموم مردم وجود دارد مساله ضعیف بودن امید به زندگی است و با توجه به اینکه امید به عنوان یک عامل

تاب آوری (ظرفیت مقاومت در برابر استرس و مشکلات) آنان است (۴).

همچنین معنای زندگی می تواند در تبیین امیدواری افراد به زندگی، نقش معناداری داشته باشد. علت بسیاری از مشکلات روانشناختی نبود معنا در زندگی است. معناداری زندگی، کاملاً به نگرش انسان به زندگی بستگی دارد. برای آن که زندگی فردی معنادار شود، وی باید معنای زندگی را درک نماید (۵). رضایت از زندگی و داشتن هدف، تأثیر مهمی بر خلق معناداری در زندگی دارد و می توان معنا در زندگی را توسط مؤلفه های ذکر شده به طور معناداری پیش بینی کرد (۶).

زندگی برای مردم زمانی معنادار است که آنها بتوانند الگو یا هدفی را در رویدادهای زندگی برای خود در نظر بگیرند. از طرف دیگر معنای زندگی به محتوایی اشاره می کند که مردم زندگی خود را از آن آکنده می کنند و به زندگی خود شکل و جهت می دهند و در ارتباط با هدفها و ارزش های زندگی از آن بهره مند می شوند. معنای زندگی در حقیقت یکی از عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی افراد است (۷).

از متغیرهای دیگری که در زندگی انسانها و نحوه مواجهه با مشکلات و مسائل آنان مورد اهمیت است.

سبک های مقابله ای است که شامل تلاش های شناختی و رفتاری است که فراد به منظور کنترل موقعیت های تهدید آمیز و برای حل و فصل شرایط استرس زا از آن استفاده می کنند (۸). طبق نظریه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) سبک های مقابله ای به دو گروه اصلی مقابله های مسئله مدار و مقابله های هیجان مدار، تقسیم بندی شده است. مقابله های مسئله مدار شامل کوشش های مستقیم در جهت تغییر یا اصلاح موقعیت هایی است که در فرد یا محیط، استرس زا تلقی می شوند. این روش ها با وجود آن که گوناگون هستند همگی تحت عنوان مقابله های مسئله مدار توصیف شده اند. گروه دوم به اداره و تنظیم نتایج هیجانی همراه با استرس ها می پردازند، که این گروه تحت عنوان مقابله های هیجان مدار توصیف شده اند.

طبق گزارش مرکز آمار ایران در سال ۱۳۹۵، بیشترین فراوانی جمعیتی در گروه های سنی در بازه ۲۰-۴۰ سال مشاهده می شود که اغلب این افراد را قشر دانشجو تشکیل می دهد. از عوامل اساسی توسعه پایدار و همه

محافظت‌کننده که منجر به دستیابی به کیفیت زندگی بهتر می‌شود؛ شناسایی شده است و همچنین پژوهش‌ها ارتباط بین امید و نشانگرهای سلامت مانند پایداری در زندگی و عزت نفس را گزارش کرده‌اند (۱۱). لذا از جمله موضوعات اساسی و مهمی که یادآوری آن به افراد ضروری است موضوع امید است بنابراین سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بر اساس سبک‌های مقابله‌ای و معنا در زندگی می‌توان امیدواری دانشجویان را تبیین نمود؟ بدین منظور این مطالعه با هدف تعیین امیدواری دانشجویان بر اساس سبک‌های مقابله‌ای و معنا در زندگی طراحی و اجرا شده است.

### روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. این پژوهش به دنبال بررسی تبیین سهم تغییرات یک یا چند عامل از طریق یک یا چند عامل دیگر است. همچنین روش همبستگی به محقق اجازه می‌دهد احتمال ارتباط چند متغیر پیشین با متغیر ملاک در پژوهش را مورد بررسی قرار دهد.

جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند را شامل می‌شد. برای تعیین حجم نمونه بر اساس پژوهش‌های انجام شده مشابه و مرتبط، ۲۰۰ نفر از دانشجویان کارشناسی این دانشگاه به عنوان نمونه انتخاب شدند.

روش‌های گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه بود. در این پژوهش، سوالات با استفاده از مقیاس‌های اسمی و رتبه‌ای اندازه‌گیری شد.

مقیاس ۱۲ سؤالی امید اسنایدر SHS (۱۹۹۱)، که برای افراد ۱۵ سال به بالا طرح ریزی شده شامل دو خرده مقیاس گذرگاه و انگیزش است. برای پاسخ دادن به هر پرسش از پیوستاری از ۱ (کاملاً غلط) تا ۴ (کاملاً درست) در نظر گرفته شده است.

مقیاس معنای زندگی جهت ارزیابی دو بعد معنا در زندگی، یعنی حضور معنا و جستجوی معنا را با بهره‌گیری از ۱۰ ماده بر مبنای مقیاس هفت درجه‌ای لیکرات از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) ارائه شد. مقیاس معنای زندگی شامل دو خرده مقیاس است که وجود معنا در

زندگی و نیز جستجو برای یافتن معنا را ارزیابی می‌کنند. مجموع نمرات سوال‌های ۲، ۳، ۷، ۸، ۱۰ میزان تلاش فرد برای یافتن معنا و مجموع نمرات سوال‌های ۱، ۴، ۵، ۶، ۹ (سوال ۹ با کد گذاری معکوس) میزان معناداری زندگی فرد را مشخص می‌کند.

برای اندازه‌گیری سبک‌های مقابله‌ای پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای که یک آزمون ۶۶ ماده‌ای است استفاده شد. اساس سیاهه‌ی راهبردهای مقابله‌ای (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۰) که توسط لازاروس و فولکمن سال (۱۹۸۵) طراحی شده دامنه‌ی وسیعی از افکار و اعمالی که افراد هنگام مواجهه با شرایط فشار زای درونی یا بیرونی به کار می‌برند را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این آزمون دارای ۸ زیر مقیاس: مقابله‌ی مستقیم، فاصله گرفتن، خودکنترلی، طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، گریز-اجتناب، حل مساله برنامه‌ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت است. ۱۶ عبارت این آزمون انحرافی هستند و ۵۰ عبارت دیگر شیوه‌ی مقابله‌ی فرد را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. این پرسشنامه در دو خوشه‌ی راهبردهای مقابله‌ای مساله مدار و هیجان مدار طبقه‌بندی می‌شوند.

در این پژوهش با توجه به استاندارد بودن هر سه پرسشنامه به نوعی روایی آن به طور ضمنی مورد تأیید بود؛ اما به منظور اطمینان بیشتر از روایی پرسشنامه، با استفاده از روش روائی صوری، پرسشنامه در اختیار چند تن از استادان قرار گرفت و نظرات اصلاحی آنان در طراحی نهایی پرسشنامه منظور گردید.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در پژوهش حاضر، از نرم افزار SPSS 20 و با توجه به ماهیت فرضیه‌ها و نوع متغیرها از روش‌های موجود در آمار توصیفی نظیر جداول و میانگین جهت توصیف نمونه آماری و مقایسه اطلاعات جمع‌آوری شده از پاسخ‌دهندگان، و در بخش آمار استنباطی نیز از ضریب همبستگی برای بیان روابط میان متغیرها در گروه‌های مورد مطالعه و همچنین از روش تجزیه و تحلیل رگرسیون استفاده گردید.

### یافته‌ها

نتایج به دست آمده از این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی نشان داد جنسیت دانشجویان، ۲۲٫۵٪ مرد و ۷۷٫۵٪ زن که از آنان ۷۰٪ مجرد و ۳۰٪ متأهل بودند. همچنین بر

## مجیده ادیب و همکاران

دست آمده نشان داد بین متغیر امیدواری و سبک مقابله ای مساله مدار رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $Sig < .05$ ) و بین متغیر امیدواری و راهبردهای هیجان مدار رابطه منفی و معنادار وجود دارد ( $Sig < .05$ ).

اساس نتایج به دست آمده از سن پاسخ دهندگان، ۱۸٪ از نمونه آماری کمتر از ۲۰ سال، ۲۸٪ بین ۲۱ تا ۲۵ سال، ۳۶،۵٪ بین ۲۶ تا ۳۰ سال و ۱۶٪ بالاتر از ۳۰ سال سن داشتند. در فرضیه اول که عبارت بود از «بین سبک های مقابله ای و امیدواری دانشجویان ارتباط وجود دارد» نتایج به

**جدول ۱:** ماتریس همبستگی سبک های مقابله ای و امیدواری

متغیر	۱	۲	۳
امیدواری	۱		
راهبردهای مساله مدار	۰/۲۳۱***	۱	
راهبرد های هیجان مدار	-۰/۲۸۹***	۰/۰۶۲	۱

زندگی و بین امیدواری و جستجوی معنا در زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $Sig < .05$ ).

در بررسی فرضیه دوم مطالعه "بین معنا در زندگی و امیدواری دانشجویان ارتباط وجود دارد." نیز نتایج به دست آمده نشان داد بین امیدواری و حضور معنا در

**جدول ۲:** ماتریس همبستگی متغیرهای معنا در زندگی و امیدواری

متغیر	۱	۲	۳
امیدواری	۱		
حضور معنا	۰/۲۱۰***	۱	
جستجوی معنا	۰/۲۴۶***	۰/۰۴۲	۱

راهبرد مساله مدار به میزان ۱۳٪ قادر است تغییرات معنا در زندگی را به صورت مثبت و معناداری پیش بینی نماید ( $Sig < .05$ ).

در بررسی فرضیه سوم "بر اساس سبک های مقابله ای و معنا در زندگی می توان امیدواری را پیش بینی نمود" نتایج مربوط به سبک های مقابله ای نشان می دهد

**جدول ۳:** نتایج آنوا پیش بینی امیدواری براساس سبک های مقابله ای و معنا در زندگی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig
رگرسیون	۳.۲۵۹	۴	۸۱۵	۱۲.۹۲۳	.۰۰۰ <sup>b</sup>
باقیمانده	۱۲.۲۹۶	۱۹۵	۰.۰۶۳		
مجموع	۱۵.۵۵۵	۱۹۹			

نماید ( $Sig < .05$ ). همچنین بر اساس نتایج به دست آمده مولفه های سبک های مقابله ای و معنا در زندگی تبیین کننده های معناداری برای پیش بینی امیدواری هستند.

اما متغیر راهبرد هیجان مدار نمی تواند به صورت معناداری متغیر امیدواری را تبیین نماید ( $Sig > .05$ ). مولفه های معنا در زندگی نیز نشان داد متغیر حضور معنا در زندگی و جستجوی معنا به ترتیب می تواند ۲۴٪ و ۱۳٪ از تغییرات متغیر امیدواری را به صورت مثبت و معنادار پیش بینی

جدول ۴: ضرایب مدل پیش بینی امیدواری براساس سبک های مقابله ای و معنا در زندگی

Sig	t	ضرایب استاندارد		مدل
		Beta	Std.Error	
.۰۰۰	۷.۲۶۴		.۱۰۴	ثابت
.۰۰۲	۹.۰۹۸	.۱۳۲	.۱۲۴	راهبردهای مساله مدار
.۸۲۷	.۲۱۹	.۰۱۵	.۰۲۰	راهبرد های هیجان مدار
.۰۰۱	۵.۹۲۷	.۳۴۱	.۱۸۹	حضور معنا
.۰۴۹	۱.۹۷۸	.۱۳۰	.۰۹۷	جستجوی معنا

## بحث

بر اساس یافته های پژوهش حاضر سبک مقابله ای مساله مدار با امیدواری رابطه مثبت و معناداری دارد و می تواند تغییرات متغیر امیدواری را تبیین نماید. این یافته ها همسو با نتایج افشاری و همکاران، رباط میلی، ای سی و همکاران و یالچین و مالکوج، کریپیل و کینگ دیوید و همکاران (۱۲-۱۷، ۳) بود.

راهبردهای مقابله مساله مدار با تاکید بر ویژگی های جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، باز برآورد مثبت و مشکل گشایی برنامه ریزی شده، سعی در مقابله مناسب و سالم با استرس ها و مشکل دارد. این سبک مقابله با یاری طلبی از دیگران و پرداختن به تکالیف دیگر می تواند به فرد کمک نماید به بازیابی روانشناختی قدرت خود بیشتر فکر کند. افرادی که امید کمتری دارند وقتی با موانع غیر قابل رفع رو به رو می شوند؛ هیجان هایشان یک توالی نسبتاً قابل پیش بینی از امید به خشم، خشم به یاس و یاس به بی احساسی را دنبال می کنند در حالیکه افراد دارای سطوح امیدواری بالا وقتی در زندگی با مسائلی مواجه می شوند؛ تمایل پیدا می کنند مسائل بزرگ و مهم را به مسائل کوچک، روشن و قابل اداره تجزیه کنند (۱۸) همچنین کسانی که نمی توانند برانگیختگی هیجانی بالا را تحمل کنند؛ بهتر است برای افزایش اثربخشی مقابله، از راهبردهای مقابله ای مساله مدار استفاده کنند (۱۹). سبک مقابله ای مساله مدار با کنترل هیجانات منفی، تعریف مناسب موقعیت استرس زا و بازگردانی اعتماد به نفس به فرد تاثیر بیشتری در افزایش امیدواری وی به حل مشکل و پشت سر نهادن موقعیت دشوار دارد.

در توضیحی دیگر می توان گفت به طور کلی افراد در مواجهه با عوامل استرس زا، طیف گسترده ای از روش های مقابله ای را مورد استفاده قرار می دهند. این که کدام روش مقابله ای به کار گرفته شود، تا حدود زیادی به

ماهیت عوامل استرس زا و مشکلاتی بستگی دارد که توسط آن ایجاد می شود. مقابله مساله مدار در موقعیت هایی که می توان کارهای سازنده انجام داد، به کار می رود. در این روش فرد برای تعدیل عامل استرس زا و رسیدن به هدف، مستقیماً بر موقعیت استرس زا عمل می کند. بنابراین، مقابله مسئله مدار (عمل محور) است و از طریق تغییر رابطه بین فرد و محیط به هدف می رسد.

در تبیین تاثیر استفاده از راهبردهای مقابله ای مساله مدار و افزایش امیدواری باید به الگوی لازاروس و فولکمن (۱۹۸۷) اشاره کرد که در فرایند مقابله، فرد با استفاده از راهبرد مقابله ای مسئله مدار از مهارت های شناختی برای حل مشکل استفاده می کند، یعنی راههای مقابله با مشکل بررسی شده و در واقع با یافتن راه حل مناسب برای مشکل رضایت روانشناختی برای افراد حاصل می شود. که درحوزه شخصی رضایت و افزایش کیفیت زندگی و امید به آینده می تواند محصول این فرایند مقابله ای باشد. همچنین نتایج به دست آمده نشان داد؛ معنا در زندگی و مولفه های آن می توانند امیدواری را به درستی تبیین نمایند. این یافته ها همسو با نتایج، خالدیان و سهرابی (۱۳۹۳) بود (۲۰).

در سال های اخیر بسیار از پژوهش های داخلی و خارجی بر مبنای نظریه معنا درمانی فرانکل صورت گرفته است که اثربخشی این مداخله را در افزایش عزت نفس، خوش بینی، خودکارآمدی و به طور کلی ارتقا کیفیت زندگی افراد نشان داده است (۲۱). معنا در زندگی به فرد کمک می کند نگرش او به زندگی، مسائل و مشکلات تغییر یابد و فرد هنگامی که با رنج گریزناپذیر مواجه می شود و قادر به تغییر دادن موقعیت نیست، زاویه دید خود را تغییر دهد و با امید بیشتری نسبت به آینده پیش برود (۲۲).

فرانکل (۱۹۴۸) معتقد است هنگامی که انسان به فعالیت



های ناشی از پاسخ ها ممکن است پاسخ های داده شده به سوالات با سوگیری همراه باشد.

۳. به دلیل شرایط بیماری کرونا پرسشنامه ها بصورت آنلاین تکمیل شد که روشی برای اطمینان بخشی از تکمیل انفرادی پرسشنامه ها توسط خود دانشجو وجود نداشت.

### پیشنهاد های پژوهش

۱. برگزاری کارگاه های آموزش معنادرمانی در دانشجویان به منظور بهبود متغیرهای مرتبط با امید و سبک های مقابله ای

۲. آموزش مهارت های مقابله با استرس ها و روش مقابله با مشکلات و مسائل دوران دانشجویی در کنار سایر آموزش ها از طریق واحدهای فرهنگی و فوق برنامه همراه با آموزش های مهارت های زندگی توصیه می شود.

### References

1. Press E. THE END OF HOPE: A SOCIAL-CLINICAL STUDY OF SUICIDE. Am J Public Health Nations Health. 1965;55(2):336-7. <https://doi.org/10.2105/AJPH.55.2.336-b>
2. Dixson DD. Hope into action: How clusters of hope relate to success-oriented behavior in school. Psychology in the Schools. 2019;56(9):1493-511. <https://doi.org/10.1002/pits.22299>
3. Afshari e, zarei a, mahmoud alilou m, nemati f. Comparing Coping strategies, happiness, hope for future in adolescent's survivor Bam earthquake with other adolescents. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 1397;5(3 #r00246):- . <https://doi.org/10.29252/shenakht.5.3.38>
4. Frounfelker RL, Tahir S, Abdirahman A, Betancourt TS. Stronger together: Community resilience and Somali Bantu refugees. Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology. 2020;26(1):22-31. <https://doi.org/10.1037/cdp0000286>
5. Ahmadpoor J, Dehdari T, R, Taghdisi MH, R D. The Relationship between Meaning in Life and Depression, Anxiety and Stress Status among College Students of Iran University of Medical Sciences In 2013.. 2013;1.
6. Li M, Ji W. Study on the Relationship Among College Students' Life Satisfaction, Attitudes Toward Death and Sense of Life Meaning, 2020. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200316.161>

های مورد علاقه اش می پردازد، با دیگران ملاقات می کند، به تماشای آثار هنری، ادبی می پردازد و یا به دامان طبیعت پناه می برد، وجود معنا را در خود احساس می کند. هم چنین هنگامی که احساس می کند که وجود و هستی اش به یک منبع لایزال پیوند خورده است و خود را متکی به چارچوب ها و تکیه گاه های گسترده و قابل اتکایی مانند مذهب و فلسفه ای که برای زندگی کردن انتخاب کرده است، می بیند؛ معنا را در می یابد و امید به زندگی در او تقویت می شود.

### محدودیت های پژوهش

۱. با توجه به نمونه آماری پژوهش، که مربوط به یک دانشگاه و یک شهر و منطقه خاص بود باید در تعمیم یافته های پژوهش جانب احتیاط را به عمل آورد.

۲. به دلیل استفاده از ابزار پرسشنامه و گاه ترس از ارزیابی

7. Damasio B, Melo R, Silva J. Meaning in Life, Psychological Well-Being and Quality of Life in Teachers. Paidéia(Ribeirão Preto). 2012;23:73-82. <https://doi.org/10.1590/1982-43272354201309>
8. Buqo T, Ward-Ciesielski EF, Krychiw JK. Do Coping Strategies Differentially Mediate the Relationship Between Emotional Closeness and Complicated Grief and Depression? Omega. 2020;30222820923454. <https://doi.org/10.1177/0030222820923454>
9. O'Connor M, Cloney D, Kvalsvig A, Goldfeld S. Positive Mental Health and Academic Achievement in Elementary School: New Evidence From a Matching Analysis. Educational Researcher. 2019;48:205-16. <https://doi.org/10.3102/0013189X19848724>
10. Afrasiabi H, Khoobyari F. Student identity and its related factors among students in Yazd Universities. Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education. 2016;21(4):1-19.
11. Mardhiyah A, Philip K, Mediani HS, Yosep I. The Association between Hope and Quality of Life among Adolescents with Chronic Diseases: A Systematic Review. Child Health Nurs Res. 2020;26(3):323-8. <https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.3.323>
12. Robotmili S, Honarmand MM, Zarger Y, Khoygani RK. The Effect of Group Logotherapy on Depression and Hope in University Students. Knowledge & Research in Applied Psychology.

- 1392;14(3 ):3-10.
13. Koopman WJ, LeBlanc N, Fowler S, Nicolle MW, Hulley D. Hope, Coping, and Quality of Life in Adults with Myasthenia Gravis. *Canadian journal of neuroscience nursing*. 2016;38(1):56-64.
  14. Yalçın İ, Malkoç A. The Relationship Between Meaning in Life and Subjective Well-Being: Forgiveness and Hope as Mediators. *Journal of Happiness Studies*. 2014;16. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9540-5>
  15. Krypel M, Henderson-King D. Stress, coping styles, and optimism: Are they related to meaning of education in students' lives? *Social Psychology of Education*. 2010;13:409-24. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9132-0>
  16. Lopez MA, Basco MA. Effectiveness of cognitive behavioral therapy in public mental health: comparison to treatment as usual for treatment-resistant depression. *Adm Policy Ment Health*. 2015;42(1):87-98. <https://doi.org/10.1007/s10488-014-0546-4>
  17. David D, Montgomery GH, Bovbjerg DH. Relations between coping responses and optimism-pessimism in predicting anticipatory psychological distress in surgical breast cancer patients. *Personality and individual differences*. 2006;40(2):203-13. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.018>
  18. Blake J, Yaghmaian R, Brooks J, Fais C, Chan F. Attachment, hope, and participation: Testing an expanded model of Snyder's hope theory for prediction of participation for individuals with spinal cord injury. *Rehabilitation psychology*. 2018; 63 (2):230-9. <https://doi.org/10.1037/rep0000204>
  19. Krohne HW. Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness*. Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers; 1993. p. 19-50.
  20. Khaledian M, Sohrabi F. Effectiveness of Group Logotherapy on Reducing Depression and Increasing Hope in Elderly with Empty Nest Syndrome.. 2014; 4 (15):79-104.
  21. Mohabbat Bahar S, Golzari M, Akbari ME, Moradi-Joo M. Effectiveness of Group Logo Therapy on Decreasing Hopelessness in Women with Breast Cancer. *Iranian Quarterly Journal of Breast Diseases*. 2015; 8 (1): 49-58.
  22. Schooley RL, Wiens JA. Finding habitat patches and directional connectivity. *Oikos*. 2003; 102 (3): 559-70. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0706.2003.12490.x>