Military Caring Sciences **Original Article**

OPEN ACCESS

The Relationship between Coping Skills, Stress, and Resilience among Nursing Students at Neyshabur University of Medical Sciences and Neyshabur Islamic Azad University in 2024

Ahmadi. Kh[1]
*Cherabin. M[1]
Karimi. M[1]
Maghool. A[1]
Ghodsi. H[2]

*1- Educational Management Department, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran (*Corresponding Author), Email: moslem2015@gmail.com*

2- Medical Emergencies Department, Nursing and Midwifery School, Neyshabur University of Medical Sciences, Neyshabur, Iran

ABSTRACT

Introduction: Resilience is one of the key factors in maintaining the mental health of nursing students, who encounter various stressors in both educational and clinical settings. Acquiring coping skills plays an important role in stress management and enhancing students' resilience.

Objective: The present study aimed to determine the relationship between coping skills, stress, and resilience among nursing students.

Materials and Methods: This descriptive-analytical study was conducted among 250 nursing students from Neyshabur University of Medical Sciences and Islamic Azad University of Neyshabur between May and November 2024 using a simple random sampling method. Resilience was considered the dependent variable, while coping skills and stress management were regarded as independent variables. Data collection tools included the Lazarus and Folkman Coping Skills Questionnaire, the Gadzella Stress Inventory, and the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Pearson correlation and regression analyses were performed using SPSS version 21. A significance level of $P<0.05$ was considered statistically significant.

Results: The findings showed that the mean resilience score of the students was high (72±12.13), while their stress level was moderate (150.75±33.15). Correlation analysis revealed a significant positive relationship between coping skills and resilience ($r=0.60$), and a significant negative relationship between stress and resilience ($r=-0.45$). Analysis of variance demonstrated that students with higher resilience scores experienced lower levels of stress.

Conclusion: Coping skills and stress management can have a substantial impact on the resilience of nursing students. Therefore, incorporating the development of these skills into nursing curricula should be given greater attention.

Keywords: Coping Skills, Nursing Students, Resilience, Stress Management

Cite this article:Ahmadi Kh, Cherabin M, Karimi M, Maghool A, Ghodsi H. The Relationship between Coping Skills, Stress, and Resilience among Nursing Students at Neyshabur University of Medical Sciences and Neyshabur Islamic Azad University in 2024. Military Caring Sciences. 2026; 13 (1): 46-53.

Received: 2024/12/12 Received in revised form: 2025/03/09 Accepted: 2025/04/08 Published: 2026/03/30

©The Author(s)

Publisher: Aja University of Medical Sciences

علوم مراقبتی نظامی

مقاله پژوهشی

بررسی ارتباط مهارت‌های مقابله‌ای و استرس با تاب‌آوری دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی و دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور در سال ۱۴۰۳

خدیجه احمدی[۱]
*** مسلم چرابین**[۱]
محمد کریمی[۱]
علی معقول[۱]
حسن قدسی[۲]

۱ – گروه مدیریت آموزشی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران (*نویسنده مسئول)، آدرس الکترونیک:
moslem2015@gmail.com

۲ گروه فوریت های پزشکی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، نیشابور، ایران

چکیده

مقدمه: تاب‌آوری از عوامل مهم در حفظ سلامت روان دانشجویان پرستاری است که در حیطه‌های آموزشی و بالینی با استرس‌های گوناگونی رو به رو هستند. فراگیری مهارت‌های مقابله‌ای نقش مؤثری در کنترل استرس و افزایش تاب‌آوری دانشجویان دارند.

هدف: مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط مهارت‌های مقابله‌ای و استرس با تاب‌آوری دانشجویان پرستاری انجام شد.

مواد و روش‌ها: مطالعه توصیفی تحلیلی حاضر در میان ۲۵۰ نفر از دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی نیشابور و دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور در بازه زمانی اردیبهشت تا آبان ۱۴۰۳ و با نمونه‌گیری به روش تصادفی ساده انجام شد. متغیر مستقل تاب‌آوری و متغیرهای مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شدند. ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه سنجش مهارت‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن، پرسشنامه سنجش استرس گادزلا و پرسشنامه تاب‌آوری کانر–دیویدسون بودند. برای بررسی همبستگی متغیرها از آزمون پیرسون و رگرسیون با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد. سطح معنی‌داری در این مطالعه برابر با $P < ۰/۰۵$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد میانگین نمره تاب‌آوری دانشجویان در حد بالا (۱۲/۱۳±۷۲) و نمره استرس آن‌ها در حد متوسط (۳۳/۱۵ ±۱۵۰/۷۵) بود. آزمون همبستگی نشان داد بین مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری ($r=۰/۶$) ارتباط مثبت معنی‌دار و بین استرس و تاب‌آوری ($r=-۰/۴۵$) ارتباط منفی معنی‌داری وجود دارد. تحلیل واریانس نشان داد که دانشجویانی که نمره تاب‌آوری بالاتری دارند، نمره استرسشان کمتر بود.

نتیجه‌گیری: مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس در دانشجویان پرستاری می‌توانند تأثیر به سزایی در تاب‌آوری آنان داشته باشند. لذا، توسعه این مهارت‌ها در برنامه درسی رشته پرستاری باید مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی: تاب آوری، دانشجویان پرستاری، مدیریت استرس، مهارت‌های مقابله‌ای

استناد: احمدی خدیجه، چرابین مسلم، کریمی محمد، معقول علی، قدسی حسن. بررسی ارتباط مهارت‌های مقابله‌ای و استرس با تاب‌آوری دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی و دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور در سال ۱۴۰۳. علوم مراقبتی نظامی. ۱۴۰۵؛ ۱۳(۱): ۵۳- ۴۶.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۲۲ تاریخ ویرایش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۱/۱۹ تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۱/۱۰

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی آجا

©نویسندگان

CC BY NC

مقدمه

پرستاری به عنوان یکی از ارکان اساسی نظام بهداشت و درمان، نقشی کلیدی در ارتقای سلامت جامعه ایفا می‌کند (۱). پرستاران به عنوان مراقبین اولیه بیماران، مسئولیت ارائه مراقبت‌های بهداشتی، مدیریت درمان و حمایت روانی از بیماران را بر عهده دارند (۲). این وظایف نه تنها نیازمند دانش علمی و مهارت‌های بالینی است، بلکه به توانایی‌های روانشناختی و اجتماعی فرد نیز وابسته است (۳). تحصیل در رشته پرستاری به طور ویژه‌ای با چالش‌های متعددی همراه است و دانشجویان پرستاری به دلیل فشارهای مختلف در محیط‌های آموزش تئوری و بالینی که با آن مواجه‌اند، نیازمند فراگیری مهارت‌های گوناگون برای توانایی مواجه به این مشکلات هستند (۴، ۵). فشارهای ناشی از حجم بالای مطالب درسی، مسئولیت‌های بالینی، ارتباط با سایر گروه‌های درمانی، تعاملات پیچیده با بیماران و خانواده آنان و همچنین نیاز به سازگاری با محیط‌های بالینی می‌تواند منجر به استرس و اضطراب قابل توجهی برای دانشجویان این رشته شود (۶). این استرس‌ها در صورت عدم مدیریت صحیح می‌توانند به کاهش کیفیت یادگیری، افت عملکرد تحصیلی و حتی مشکلات جدی‌تر روانی برای دانشجویان منجر شوند (۷). مطالعات نشان داده کسب مهارت‌های مقابله‌ای و مهارت‌های مدیریت استرس در این افراد به عنوان ابزارهای کلیدی هستند که می‌توانند به عملکرد بهتر دانشجویان پرستاری کمک کنند (۸، ۹). هرچه دانشجویان برای مدیریت استرس توانمندتر باشند و بتوانند از تکنیک‌های مؤثر برای انطباق با مشکلات بهره‌مند شوند، بیشتر قادر به حفظ سلامت روانی و بهبود عملکرد تحصیلی خود هستند (۱۰). مهارت‌های مقابله‌ای را می‌توان به دو دسته اصلی مهارت‌های مقابله‌ای مسئله محور و هیجان محور تقسیم کرد. مهارت‌های مسئله محور به فرد کمک می‌کنند تا به‌طور فعال به حل مشکلات بپردازد و راهکارهایی برای کاهش استرس پیدا کند (۱۱). در مقابل، مهارت‌های هیجان محور به فرد کمک می‌کنند تا احساسات خود را مدیریت کند و از طریق تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن و تنفس عمیق، استرس را کاهش دهد (۱۲). مطالعات مختلف نشان داده دانشجویان پرستاری با توجه به اینکه با شرایط استرس‌زای آموزشی و درمانی بالایی مواجه هستند، چنانچه دارای مهارت‌های مقابله‌ای قوی‌تری باشند، قادرند بهتر استرس خویش را مدیریت نموده و در نتیجه حافظ سلامت جسمی و روانی خویش باشند (۷، ۱۳، ۱۴). از سوی دیگر مدیریت استرس به فرآیند شناسایی و استفاده از منابع موجود برای کنترل استرس اشاره دارد. این فرآیند شامل تکنیک‌هایی است که به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌های روزمره بهتر برخورد کنند. تکنیک‌هایی مانند تمرین‌های تنفسی، مدیتیشن و ورزش می‌توانند به کاهش استرس و افزایش تمرکز و کارایی دانشجویان کمک کنند (۱۵). تحقیقات بیان‌گر این نکته است که دانشجویانی که استراتژی‌های مؤثری برای مدیریت استرس خود به کار می‌برند، در مواجهه با چالش‌های تحصیلی و بالینی بهتر عمل می‌کنند و می‌توانند از تجربیات خود درس گرفته و به رشد شخصی مناسبی دست یابند (۷، ۸، ۱۶).

تاب‌آوری به معنای توانایی فرد در مواجهه با سختی‌ها و بازگشت به حالت عادی است (۹، ۱۷). این ویژگی به‌ویژه در دانشجویان پرستاری که با فشارهای متعددی مواجه هستند، اهمیت دارد. تاب‌آوری می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله حمایت اجتماعی، تجربیات یادگیری و مهارت‌های مقابله‌ای قرار گیرد (۱۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تاب‌آوری به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی می‌تواند به‌طور قابل توجهی تحت تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس قرار گیرد (۱۹). دانشجویان تاب‌آورتر، توانایی بیشتری در سازگاری با فشارها و چالش‌های تحصیلی دارند و می‌توانند به‌طور مؤثرتری با شرایط دشوار کنار بیایند (۱۶، ۲۰). تحقیقات اندکی در داخل کشور به بررسی ارتباط بین مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس با تاب آوری به خصوص در میان کادر درمان و دانشجویان رشته‌های مرتبط با آن پرداخته‌اند. از آنجا که درک بهتر روابط میان این مفاهیم می‌تواند به برنامه‌ریزی بهتر و تدوین مناسب‌تر سرفصل‌ها در این رشته‌ها که با استرس‌های مختلف محیط آموزشی و بالینی مواجه هستند کمک کند، لذا، هدف از تحقیق حاضر بررسی همبستگی بین مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس با تاب‌آوری دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی نیشابور و دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور در سال ۱۴۰۳ بود.

مواد و روش‌ها

مطالعه توصیفی مقطعی حاضر در میان دانشجویان پرستاری

دانشگاه علوم پزشکی نیشابور و دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور در بازه زمانی اردیبهشت تا آبان ۱۴۰۳ انجام شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان پرستاری شاغل به تحصیل در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که تعداد آن‌ها ۴۴۵ نفر بود (۲۰۵ دانشجو در دانشگاه علوم پزشکی و ۲۴۰ دانشجو در دانشگاه آزاد اسلامی). برای تعیین حجم نمونه، از فرمول یامان (Yamane) استفاده شد. با کمک فرمول یامان ($n = N/ 1+ N(e)2$) و با در نظر گرفتن $e=$ ۰/۰۵ و احتمال ریزش ۱۰ درصد تعداد ۲۵۰ نفر از دانشجویان پرستاری انتخاب شدند. بدین منظور ابتدا با توجه به تعداد کل دانشجویان هر دانشگاه سهم آن دانشگاه به تناسب تعیین شد (۴۷ درصد دانشگاه علوم پزشکی و ۵۳ درصد دانشگاه آزاد) و در ادامه با استفاده از جدول اعداد تصادفی نمونه‌های پژوهش انتخاب شدند. پس از بیان اهداف پژوهش، روش کار، حق خروج از مطالعه در هر زمان، رعایت محرمانگی داده‌ها و اخذ رضایت کتبی افراد تا زمان رسیدن به حجم نهایی نمونه وارد مطالعه شدند. معیارهای ورود شامل عدم اعتیاد، عدم ابتلا به بیماری مزمن جسمی یا روانی و یا وقوع یک حادثه استرس‌زا در ۶ ماه گذشته برای فرد بود. معیار خروج نیز تکمیل ناقص پرسشنامه بود.

ابزارهای مورد استفاده در این مطالعه شامل مقیاس‌های سنجش مهارت‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (Lazarus & Folkman)، پرسشنامه استرس دوران دانشجویی گادزلا (Gadzella)، پرسشنامه تاب‌آوری دیوید-کانرسون (Connor-Davidson) بود. این پرسشنامه‌ها شامل سؤالات چندگزینه‌ای و مقیاس لیکرت بودند که به شرکت‌کنندگان این امکان را می‌دادند تا احساسات و تجربیات خود را به‌طور دقیق‌تری بیان کنند.

پرسشنامه مهارت‌های مقابله‌ای (مقیاس لازاروس و فولکمن) دارای ۶۶ سؤال بوده که در سال ۱۹۸۰ طراحی و ساخته شده و در سال ۱۹۸۵ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این پرسشنامه شامل ۴ سبک حل مسئله (ارزیابی مثبت دوباره، مسئولیت پذیری، جستجوی حمایت اجتماعی و حل مدبرانه مسئله) و ۴ سبک هیجان مدار (رویارویی مستقیم، خویشتن داری، اجتنابی و انکاری) است که بر اساس مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (۰ تا ۳) نمره دهی می‌شود. عبارت به کار نبردم (امتیاز صفر)، تا حدی به کار بردم (امتیاز ۱)، بیشتر مواقع به کار بردم (امتیاز ۲) و زیاد به کار برده‌ام (امتیاز ۳) نمره دهی می‌شوند. حداقل نمره در این پرسشنامه ۰ و حداکثر ۱۹۸ است. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۰ تا ۶۶ باشد، نشانه میزان به‌کارگیری سبک مقابله‌ای در فرد در حد پایین می‌باشد. نمره بین ۶۶ تا ۱۱۰ نشانه به‌کارگیری سبک مقابله‌ای در حد متوسط بوده و نمره بالای ۱۱۰ نشانه به‌کارگیری سبک مقابله‌ای در حد بالا است. اعتبار پرسشنامه در ایران با آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه شده است (۲۱، ۲۲).

پرسشنامه استرس دوران دانشجویی گادزلا دارای ۵۱ سؤال می‌باشد که بر اساس طیف لیکرت (از هرگز نمره ۱ تا بیشتر وقت نمره ۵) نمره‌گذاری شده و ۵ نوع عامل استرس‌زا (ناکامی‌ها ۷ سؤال، تعارضات ۳ سؤال، فشارها ۴ سؤال، تغییرات ۳ سؤال و استرس خود تحمیلی ۶ سؤال) و ۴ نوع واکنش نسبت به عوامل استرس‌زا (جسمانی ۱۴ سؤال، هیجانی ۴ سؤال، رفتاری ۸ سؤال و ارزیابی شناختی ۲ سؤال) را ارزیابی می‌کند. بر اساس نمرات حاصله استرس دانشجو در سه طبقه استرس خفیف (کمتر از ۱۱۰)، استرس متوسط (نمره ۱۵۳-۱۰۳) و استرس شدید (نمره بالای ۱۵۴) تقسیم بندی می‌شود (۲۳). پایایی پرسشنامه در جامعه ایرانی با آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمده است (۲۴).

پرسشنامه تاب‌آوری (مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون) شامل ۲۵ سؤال بوده و ابعاد کنترل، تعهد، چالش‌پذیری و انعطاف‌پذیری را مورد بررسی قرار می‌دهد. نمرات این پرسشنامه به‌صورت مقیاس لیکرت (۰ تا ۴) نمره دهی می‌شود و کمترین نمره فرد ۰ و بیشترین نمره ۱۰۰ می‌باشد (۲۵). نتایج تحلیل عاملی حاکی از آن است که این آزمون دارای ۵ عامل: تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است. نمره بالاتر نشان دهنده تاب آوری بیشتر فرد می‌باشد. پایایی ابزار در ایران توسط محمدی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شده است (۲۶).

به منظور افزایش نرخ پاسخ دهی دانشجویان از دو روش توزیع کاغذی و پرسشنامه آنلاین استفاده شد. پس از توزیع پرسشنامه ها، داده‌ها جمع‌آوری شده و از صحت و کامل بودن پاسخ‌ها اطمینان حاصل شد. در صورتی که پرسشنامه‌ای دارای نواقص بود، با افراد به‌منظور تکمیل مجدد تماس گرفته شد. اطلاعات گردآوری شده با کمک پرسشنامه‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ ثبت شد.

ابتدا آمار توصیفی شـــامل میانگین، انحراف معیار و توزیع فراوانی محاســـبه شد. در ادامه با کمک آزمون کولوموگروف- اسمیرنوف (Kolmogorov-smirnov) نرمال بودن داده‌ها بررسی شد و با توجـــه به نرمال بودن داده‌ها برای بررســـی روابط بین متغیرها از آزمون‌های استنباطی پیرسون، آزمون تی و آنووا (ANOVA) در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد.

این مطالعه با کد اخلاق R.IAU.NEYSHABUR.۱۴۰۳,۰۳۰ .REC به تصویب کمیته اخلاق پژوهش‌های زیســـت پزشـــکی دانشـــگاه آزاد اسلامی نیشابور رســـید. در این پژوهش محققین ســـعی نمودند مفاد اخلاقی در پژوهش‌ها را رعایت نموده و تأکید بـــر رعایت و احترام بـــه حقوق شـــرکت‌کنندگان در اولویت قرار گرفت. به شـــرکت‌کنندگان این امکان داده شـــد که در هر زمان از مطالعه خارج شـــوند. همچنین، اطلاعات شـــخصی و داده‌های مربوط به شرکت‌کنندگان به صورت محرمانه نگهداری شد. پیش از ورود به مطالعه، شرکت‌کنندگان اطلاعات کامل و شفاف درباره اهـــداف و روش‌های پژوهش دریافت کرده و رضایت خود را اعلام نمودند. در این مطالعه ملاحظات اخلاقی مطرح شـــده در بیانیه هلسینکی رعایت شد.

یافته‌ها

نتایج بررسی نشان داد ۶۰ درصد نمونه‌های پژوهش خانم (۱۵۰ نفر) و اکثراً مجرد بودند. میانگین سنی دانشجویان ۲۲±۲/۱ سال بـــود و اکثر آن‌ها (۶۸ درصد) غیربومی بودنـــد. توزیع نمونه‌های پژوهش به صورت ۴۷ درصد دانشـــگاه علوم پزشکی و ۵۳ درصد دانشگاه آزاد بود (جدول ۱).

جدول ۱- توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانشجویان پرستاری بر حسب متغیرهای فردی و اجتماعی

متغیر		فراوانی (درصد)
جنسیت	دختر	۱۵۰ (۶۰)
	پسر	۱۰۰ (۴۰)
وضعیت تأهل	مجرد	۲۱۸ (۸۷/۲)
	متأهل	۳۲ (۱۲/۸)

جدول شماره ۲ نمرات مربوط به مؤلفه‌های مهارت‌های مقابله‌ای، اســـترس و تاب آوری دانشجویان را نشان می‌دهد. میانگین نمره مهارت‌های مقابله‌ای دانشـــجویان مطالعه حاضر بیانگر این است که دانشـــجویان از نمره بالایی در این مؤلفه برخوردار هســـتند. از سوی دیگر نمرات اســـترس نشان دهنده استرس متوسط این دانشجویان در دوره تحصیل می‌باشد. همچنین میانگین نمره تاب آوری دانشـــجویان مطالعه حاضر نشان می‌دهد که تاب‌آوری این افراد در سطح بالایی است.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
مهارت‌های مقابله‌ای	۱۳۶/۶۲	۳۰/۸۸	۰	۱۹۸
استرس	۱۵۰/۷۵	۳۳/۱۵	۵۱	۲۷۵
تاب‌آوری	۷۲	۱۲/۱۳	۰	۱۰۰

برای بررســـی روابط بین متغیرها، از آزمون همبســـتگی پیرسون اســـتفاده شد و نتایج به دست آمده در جدول شماره ۳ بیان شده است. نتایج نشان می‌دهد که بین مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری دانشجویان همبستگی مثبت معناداری وجود دارد و بدین معنی اســـت که با افزایش مهارت‌هـــای مقابله‌ای می‌تـــوان تاب‌آوری دانشـــجویان را افزایـــش داد (P<۰/۰۵، r=۰/۶). همچنین بین استرس و تاب‌آوری همبستگی منفی معناداری مشاهده می‌شود که نشـــان می‌دهد در صورت افزایش استرس دانشجویان میزان تاب‌آوری آن‌ها کمتر می‌شود (P<۰/۰۵، r=-۰/۴۵).

جدول ۳- ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	مهارت‌های مقابله‌ای	استرس	تاب‌آوری
مهارت‌های مقابله‌ای	۱	۰/۵۵*	۰/۶
استرس	۰/۵۵*	۱	-۰/۴۵*
تاب‌آوری	۰/۶	-۰/۴۵*	۱
			P > ۰/۰۵

به منظور بررســـی دقیق تـــر ارتباط نمره اســـترس با تاب آوری دانشـــجویان و باتوجه به تقسیم بندی نمرات پرسشنامه استرس تقســـیم شـــده و با کمک آزمون آنووا به مقایسه نمره تاب آوری در بین ســـه گروه پرداخته شـــد (جدول ۴). نتایج نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین میانگین تاب‌آوری در گروه‌های مختلف

استرس وجود دارد (P<۰/۰۰۵). به نحوی که گروه با استرس کم، بالاترین میانگین تاب‌آوری را داشته و گروه با استرس زیاد، پایین‌ترین میانگین تاب آوری را داشتند به نحوی که با افزایش نمره استرس دانشجویان، نمره تاب‌آوری آنان کاهش پیدا می‌کرد.

جدول ۴- تحلیل واریانس برای مقایسه نمره تاب آوری در میان گروه‌های سه گانه استرس

گروه	میانگین تاب آوری	انحراف معیار	سطح آماره	سطح معنی‌داری
گروه استرس کم	۹۰	۱۲		
گروه استرس متوسط	۷۶	۱۴	۸/۲۵	۰/۰۰۵
گروه استرس زیاد	۶۴	۱۸		

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر یک پژوهش توصیفی مقطعی بود که با هدف بررسی ارتباط بین مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس با تاب آوری در دانشجویان پرستاری انجام گرفت. نتایج مطالعه نشان داد دانشجویان شرکت کننده در این مطالعه از نمره بالایی در حیطه مهارت‌های مقابله‌ای برخوردار بودند که با نتایج حاصل از مطالعه رفعتی (۷) و آمسرود (Amsrud) (۱۳) همخوانی دارد.

از سوی دیگر نتایج مطالعه نشان داد نمره تاب آوری دانشجویان در سطح بالایی قرار دارد. در مطالعات پورافضل و آهرن (Ahern) نتایج نشان داد میانگین نمره تاب آوری دانشجویان در سطح بالا است که همراستا با نتایج مطالعه حاضر است (۲۷، ۲۸). با این وجود نمرات تاب آوری در مطالعات سامانی و ابوالقاسمی از نمرات کسب شده در این مطالعه بالاتر بود. شاید یکی از دلایل تفاوت نمرات تاب آوری در این مطالعات به تفاوت افراد شرکت کننده در پژوهش برگردد که دانشجویان علوم پایه و مهندسی و دانش آموزان دبیرستانی بودند (۲۹، ۳۰).

مطابق یافته‌های جدول شماره ۳ مشخص شد بین مهارت‌های مقابله‌ای و تاب آوری دانشجویان ارتباط آماری مثبت معنی‌داری وجود دارد که این یافته‌ها با نتایج مطالعه پورصادق، اعرابیان، رمضانپور و دالمیدا (De Almeida) (۳۱-۳۴) همخوانی دارد. دلیل این ارتباط را می‌توان این‌گونه تبیین نمود که زمانی که دانشجویان با ناملایمات و چالش‌های محیط آموزش یا بالین مواجه می‌شوند به کمک مهارت‌های مقابله‌ای که قبلاً آموخته‌اند قادرند شرایط را کنترل نموده و با پیدا کردن مکانیسم‌های مناسب راه حل مشکل را پیدا نموده و دچار یاس و سرخوردگی نشوند؛ به عبارت دیگر این افراد با بهره‌گیری از شیوه‌های حل مسئله، تاب آوری بیشتری در خود ایجاد می‌کنند.

بر اساس بخش دیگری از یافته‌های این پژوهش مشخص گردید بین استرس درک شده و تاب آوری دانشجویان ارتباط آماری معنی‌دار و معکوس وجود دارد. به عبارتی هرچه تاب آوری فرد بالاتر باشد استرس درک شده وی کمتر شده و برعکس هرچه میزان تاب آوری وی کمتر باشد استرس درک شده او بیشتر خواهد بود. این یافته با نتایج مطالعات امسی آلیستر (McAllister)، پور افضل و ابوالقاسمی همراستا می‌باشد (۲۷، ۳۰، ۳۵). امسی آلیستر معتقد است افراد با تاب‌آوری بالاتر قدرت کنترل درونی بالا، خودپنداری مثبت، همدلی و توانایی سازمان‌دهی مسئولیت‌های روزمره بالایی دارند و بنابراین قدرت سازگاری بیشتری با شرایط استرس‌زا دارند (۳۵). فروتن و همکاران در یک مطالعه نیمه تجربی به بررسی تأثیر آموزش مدیریت استرس بر تاب آوری پرسنل فوریت‌های پزشکی پرداختند و در نتایج شان مشخص گردید آموزش مدیریت استرس می‌تواند در کاهش اضطراب و افزایش تاب آوری کارکنان فوریت‌های پزشکی نقش مؤثری داشته باشد (۳۶).

نقطه قوت مطالعه حاضر بررسی هم زمان مهارت‌های مقابله و استرس به عنوان عوامل کلیدی مؤثر بر تاب‌آوری در این پژوهش بود که تاکنون در مطالعات قبلی به آن پرداخته نشده بود. با این وجود با توجه به اینکه مطالعه حاضر صرفاً بر روی دانشجویان گروه پرستاری انجام شده است یکی از محدودیت‌های این مطالعه عدم تعمیم پذیری یافته برای سایر گروه‌ها می‌تواند باشد. محدودیت دیگر این مطالعه استفاده از پرسشنامه‌های خوداظهاری است. یکی دیگر از محدودیت‌های مطالعه حاضر شرکت کمتر دانشجویان ترم‌های بالا در مطالعه بود که پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی به حجم نمونه کافی در هر ورودی توجه شود.

نتایج این پژوهش از این نظر می‌تواند حائز اهمیت باشد که پرستاری جزء مشاغل پراسترس دنیا محسوب می‌شود. پرستاران به صورت مداوم با تنش‌های مختلفی در محیط کار مواجه هستند و به همین دلیل پیامدهای ناشی از استرس و اضطراب می‌تواند

از مشـــکلات اساســـی آنان به حســـاب آمده و سلامت جسمی و روانـــی آنان را در معرض خطر قرار دهـــد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس به عنوان دو عامل مهـــم و کلیدی می‌توانند نقش حیاتی در افزایش تاب‌آوری دانشجویان پرستاری داشته باشند. این یافته‌ها بر اهمیت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت اســـترس در برنامه‌های آموزشی دانشـــجویان تأکید می‌کند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود، در طراحی و تدوین برنامه‌های آموزشی دانشجویان پرستاری که با مشکلات متعدد آموزشـــی و چالش‌هـــای محیط بالینی مواجه هســـتند، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت اســـترس به عنوان عوامل مهم تأثیرگذار بر تاب‌آوری در اولویت قرار گیرد.

با اتکا به نتایج پژوهش حاضر، مســـئولین دانشـــگاه علوم پزشکی نیشـــابور و دانشگاه آزاد اســـلامی می‌توانند با برنامه‌ریزی جهت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت اســـترس در قالب کارگاه منجر به کاهش استرس و افزایش تاب آوری دانشجویان پرستاری شوند و زمینه‌ای را فراهم کنند تا با چالش‌های کمتری در محیط آموزش و بالین مواجه شوند.

تشکر و قدرداني

مطالعه حاضر برگرفته از پایان نامه دکترای مدیریت آموزشـــی با شماره ۱۶۲۹۳۲۵۵۶ در تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۹ دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشـــابور می‌باشد. تیم پژوهش مراتب قدردانی خویش را از معاونت محترم تحقیقات و فناوری دانشـــگاه و کلیه افرادی که ما را در اجرای این مطالعه یاری نمودند ابراز می‌نمایند.

تضاد منافع

بدین وســـیله نویســـندگان تصریح می‌نمایند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

References

1. Riley JM, Beal JA, Ponte PR. The exemplary practice life of the nurse. J Prof Nurs. 2021; 37(5): 1018-25. DOI: 10.1016/j.profnurs.2021.07.003
2. Kwame A, Petrucka PM. A literature-based study of patient-centered care and communication in nurse-patient interactions: Barriers, facilitators, and the way forward. BMC Nursing. 2021; 20(1): 158. DOI: 10.1186/s12912-021-00684-2
3. Alikari V, Gerogianni G, Fradelos EC, Kelesi M, Kaba E, Zyga S. Perceptions of caring behaviors among patients and nurses. Int J Environ Res Public Health. 2022; 20)1): 396. DOI: 10.3390/ijerph20010396
4. Dias JM, Subu MA, Al-Yateem N, Ahmed FR, Rahman SA, Abraham MS, et al. Nursing students' stressors and coping strategies during their first clinical training: A qualitative study in the United Arab Emirates. BMC Nurs. 2024; 23(1): 322. DOI: 10.1186/s12912-024-01962-5
5. Jafarian-Amiri SR, Zabihi A, Qalehsari MQ. The challenges of supporting nursing students in clinical education. J Educ Health Promot. 2020; 9: 216. (Persian) DOI: 10.4103/jehp.jehp_13_20
6. Lavoie-Tremblay M, Sanzone L, Aube T, Paquet M. Sources of stress and coping strategies among undergraduate nursing students across all years. Can J Nurs Res. 2022; 54(3): 261-71. DOI: 10.1177/08445621211028076
7. Rafati F, Nouhi E, Sabzevari S, Dehghan-Nayeri N. Coping strategies of nursing students for dealing with stress in clinical setting: A qualitative study. Electron Physician. 2017; 9(12): 6120-8. (Persian) DOI: 10.19082/6120
8. Amsrud KE, Lyberg A, Severinsson E. Development of resilience in nursing students: A systematic qualitative review and thematic synthesis. Nurse Educ Pract. 2019; 41: 102621. DOI: 10.1016/j.nepr.2019.102621
9. Sisto A, Vicinanza F, Campanozzi LL, Ricci G, Tartaglini D, Tambone V. Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. Medicina (Kaunas). 2019; 55)11): 745. DOI: 10.3390/medicina55110745
10. Gulnar E, Aşık E, Ozveren H. The effect of a stress management program on first-year nursing students' clinical stress: A randomized controlled experimental study. Nurse Education Today. 2024; 136: 106131. DOI: 10.1016/j.nedt.2024.106131
11. Stanisławski K. The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress. Front Psychol. 2019; 10: 694. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00694
12. Bentley TGK, D'Andrea-Penna G, Rakic M, Arce N, LaFaille M, Berman R, et al. Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. Brain Sci. 2023. 21; 13(12): 1612. DOI: 10.3390/brainsci13121612
13. Hamadi HY, Zakari NMA, Jibreel E, Al Nami FN, Smida JAS, Ben Haddad HH. Stress and coping strategies among nursing students in clinical practice during COVID-19. Nurs Rep. 2021; 11(3): 629-39. DOI: 10.3390/nursrep11030060
14. Karaca A, Yildirim N, Cangur S, Acikgoz F, Akkus D. Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. Nurse Educ Today. 2019; 76: 44-50. DOI: 10.1016/j.nedt.2019.01.029
15. Can YS, Iles-Smith H, Chalabianloo N, Ekiz D, Fernández-Álvarez J, Repetto C, et al. How to relax in stressful situations: A smart stress reduction system. Healthcare (Basel). 2020:

16; 8(2): 100. DOI: 10.3390/healthcare8020100

16. Aryuwat P, Asp M, Lövenmark A, Radabutr M, Holmgren J. An integrative review of resilience among nursing students in the context of nursing education. Nurs Open. 2023; 10(5): 2793-818. DOI: 10.1002/nop2.1559
17. Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. Eur J Psychotraumatol. 2014; 5. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
18. Park S, Choi M-Y. Resilience of nursing students: A concept analysis study. Nurse Educ Today. 2025; 144: 106463. DOI: 10.1016/j.nedt.2024.106463
19. Nieto M, Visier ME, Silvestre IN, Navarro B, Serrano JP, Martinez-Vizcaino V. Relation between resilience and personality traits: The role of hopelessness and age. Scand J Psychol. 2023; 64(1): 53-9. DOI: 10.1111/sjop.12866
20. Mammadov S, Wang S, Lu Z. Personality types and their associations with psychological resilience, coping with stress, and life satisfaction among undergraduate students: A latent profile analysis approach. Personality and Individual Differences. 2024; 222: 112599. DOI: 10.1016/j.paid.2024.112599
21. Lazarus RS. Stress, appraisal, and coping. 1st Edition. Springer; 1984. URL:https://www.amazon.com/Stress-Appraisal-Coping-Richard-Lazarus/dp/0826141919
22. Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. J Pers Soc Psychol. 1985; 48(1): 150-70. DOI:10.1037/0022-3514.48.1.150
23. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic stress and mental well-Being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. Front Psychol. 2022; 13: 886344. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.886344
24. Shokri M, Farahani MN, Farzad V, Safaei P, Sangari A and Daneshvarpoor Z. Factorial validity and reliability of farsi version of the student-life stress inventory. Research in Psychological Health. 2008; 2(1): 17-27. (Persian) URL:https://www.sid.ir/paper/133987/en
25. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). Depress Anxiety. 2003; 18(2): 76-82. DOI: 10.1002/da.10113
26. Mohammadi M, Jazayeri A, Rafie AH, Jovkar B, Porshahbaz A. Investigating resilience factors in people at risk of drug abuse. Quarterly Journal of Modern Psychological Researches. 2006; 1(2, 3): 203-24. (Persian) URL:https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/issue_690_694.html?lang=en
27. Pourafzal F, Seyedfatemi N, Inanloo M, Haghani H. Relationship between perceived stress with resilience among undergraduate nursing students. Hayat. 2013; 19(1): 41-52. (Persian) URL: http://hayat.tums.ac.ir/article-1-457-en.html
28. Ahern NR, Norris AE. Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. J Pediatr Nurs. 2011; 26(6): 530-40. DOI: 10.1016/j.pedn.2010.07.011
29. Samani S, Jokar B, Sahragard N. Effects of resilience on mental health and life satisfaction. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (IJPCP). 2007; 13 (3): 290-5. (Persian) URL: http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-275-en.html
30. Abolghasemi A. The relationship of resilience, self-efficacy and stress with life satisfaction in the students with high and low educational achievement. Quarterly Journal of Psychological Studies. 2011; 7(3): 131-52. (Persian) DOI: 10.22051/psy.2011.1545
31. Poursadegh Z, Aghdasi AN, Hashemi T, Tabatabai SM. Determining the structural causal relationships of problem solving skills, coping strategies and temperament with resilience with the mediation of psychological disturbance among nurses. Journal of Nursing Education (JNE). 2024; 12 (6): 1-12. (Persian) DOI: 10.22034/JNE.12.6.1
32. A'rabiyan A, Abu al-Ma'ali KH. The explaining structural relationship between problem solving ability, resiliency and academic burnout in high school girl students. Bi-Quarterly Journal of Educational and Scholastic Studies. 2018; 7(1): 140-63. URL: https://pma.cfu.ac.ir/article_612.html?lang=en
33. Ramazanpour A, Javdan M, Zarei I, Haj Alizadeh K. Relationship between social support, problem-solving skills, and resilience with hardiness among first-grade high school students in sari. Avicenna J Neuro Psycho Physiology. 2020; 7(2): 85-92. DOI: (Persian) DOI: 10.32592/ajnpp.2020.7.2.102
34. De Almeida Z, Benevides A. Social skills, coping, resilience and problem-solving in psychology university students. Liberabit Revista Peruana de Psicología. 2018; 24(2): 265-76. DOI:10.24265/liberabit.2018.v24n2.07
35. McAllister M, McKinnon J. The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: A critical review of the literature. Nurse Educ Today. 2009; 29(4): 371-9. DOI: 10.1016/j.nedt.2008.10.011
36. Froutan R, Mahroughi N, Malekzadeh J, Mazlom S R. The effect of stress management training on anxiety and resilience of emergency medical staff. IJPN. 2018; 6 (3): 46-53. URL: http://ijpn.ir/article-1-1154-en.html