تجارب زیسته دانشجویان کارشناسی نسل Z از عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در دوران شیوع ویروس کرونا : یک مطالعه پدیدارشناسی

رامین حبیبی کلیبر[۱]، ابوالفضل فرید*[۲]. فاطمه علی پور[۳]

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۱۱ پذیرش نهایی: ۱۴۰۲/۰۲/۳۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر پی بردن به تجارب دانشجویان کارشناسی نسل Z بود که در دوران شیوع ویروس کوید_ ۱۹، تاب‌آوری بالایی داشتند. روش پژوهش حاضر کیفی و از نوع پدیدارشناسی بود. مصاحبه نیمه ساختاریافته با ۸ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان تبریز که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بوده و به‌صورت هدفمند انتخاب شده بودند، انجام شد. مصاحبه‌های ضبط‌شده به‌صورت کتبی ثبت شدند و به روش هفت مرحله‌ای کلایزی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تحلیل تجارب زیسته دانشجویان موجب شناسایی و دسته‌بندی و استخراج مقوله‌های اصلی «عوامل فردی»، «عوامل اجتماعی» و «عوامل محیطی» شد. در ادامه از مقوله‌های اصلی ذکرشده، مقوله‌های فرعی عوامل فردی مشتمل بر مهارت‌های تنظیم هیجان، سازه‌های روانشناسی مثبت (خوش‌بینی، امیدواری و عزم و اراده)، مهارت‌های خودتنظیمی، باورهای مذهبی قوی، واقع‌بینی و نداشتن کمال‌گرایی، به‌کارگیری مهارت‌های حل مسئله، انعطاف‌پذیری، معنا در زندگی و عوامل اجتماعی (روابط بین فردی) شامل حمایت‌های اجتماعی خانواده دوستان و مراکز آموزشی، حفظ روابط به‌وسیله شبکه‌های اجتماعی، یادگیری مشاهده‌ای و تجارب جانشین و درنهایت عوامل محیطی (زیرساخت‌ها و امکانات) شامل تجربه شرایط سخت و کمبود امکانات، تجارب مثبت قبلی در مدارس و سایر نهادها، استخراج شدند. یافته‌های این پژوهش توانست تصویر روشنی از عوامل مؤثر بر بهبود و ارتقای تاب‌آوری ارائه کند.

کلیدواژه‌ها: پدیدارشناسی، تجارب دانشجویان کارشناسی نسل Z، تاب‌آوری

۱. استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

۲.دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

مقدمه

در دو سال اخیر با شیوع ویروس کوید-۱۹، اقدامات مربوط به مهار و کنترل این ویروس، مؤسسات آموزشی ازجمله مدارس و دانشگاه‌ها را نیز تحت تأثیر خود قرار داد (آنتونوپلو، هالکیوپلوس، بارلو و بلیجینس، ۲۰۲۱). چراکه یکی از تدابیر در نظر گرفته‌شده برای مهار و کنترل ویروس کوید- ۱۹، تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها بود که پیروی آن دانشگاه‌های سراسر جهان با تدارکات و چالش‌های عملی در حین انتقال دانشجویان به یادگیری آنلاین مواجه شدند (بویعلی، ۲۰۲۰). همین امر منجر به ایجاد اختلال در یادگیری سنتی دانشجویان ازجمله حالت‌های مباحثه (حضوری و گروهی)، بسته شدن کتابخانه‌ها، تغییر راه‌های ارتباطی با اساتید و پشتیبانی اداری دانشگاه‌ها و شیوه‌های ارزشیابی جدید شد (رز، ۲۰۲۰؛ اشنوی، ماهاندرا و ویجای، ۲۰۲۰).

دانشجویان کارشناسی قشر مهمی از افراد جامعه محسوب می‌شوند که به دلیل داشتن نیازهای خاص این دوره تحصیلی ازجمله چالش‌های تحصیلی در دانشگاه، مسائل مالی و ارتباطی در بین دانشجویان، استرس انتقال زندگی به دوره بزرگسالی (آرنت، ۲۰۰۰) و استرس سازگاری با زندگی دانشگاهی (بلند، ملتون، واله و بیگام، ۲۰۱۲)، به‌طور فزاینده‌ای به‌عنوان یک جمعیت آسیب‌پذیر شناخته می‌شوند که در مقایسه با جمعیت عمومی از سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی، سوءمصرف مواد و اختلال در خوردن رنج می‌برند (کامرون و راید اوت، ۲۰۲۰؛ لیندل، ملتون، ژنگ، روز و ماهار، ۲۰۲۱). بنابراین هنگامی‌که با شیوع ویروس کوید-۱۹ ماهیت تجربه آموزشی آن‌ها به‌طور اساسی تغییر می‌کند بار سلامت روان این جمعیت آسیب‌پذیر تشدید می‌شود و درنتیجه شیوع ویروس کوید- ۱۹ برای دانشجویان کارشناسی که در مراحل حیاتی رشد اجتماعی و عاطفی خود هستند، یک تجربه آسیب‌زا تلقی شده (لیندل و همکاران، ۲۰۲۱، سارمینتو، سانز پونسو، گونزالز برتولین، ۲۰۲۱) و دانشجویان در زندگی روزمره خود، فراوانی بیشتری از شدت ناراحتی روانی، مانند افزایش علائم اضطراب و افسردگی، انطباق با رفتارهای ناسازگار و کیفیت خواب ضعیف تجربه می‌کنند (چارلز، استرانگ، برنز، بلرجان و سارافاین،۲۰۲۱). این در حالی است که بسیاری از دانشجویان مقطع کارشناسی را افراد نسل Z[1] تشکیل می‌دهند که ارتباط حضوری و یا چهره به چهره را ترجیح می‌دهند (اسچوبل، ۲۰۱۴). نسل Z به‌عنوان افرادی که در سال‌های ۱۹۹۵

[1] . Z-generation

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

تا ۲۰۱۰ به میلادی و یا ۱۳۷۴ تا ۱۳۸۹ به شمسی متولد شده‌اند، تعریف شده است و به‌عنوان بچه‌های اینترنت، نسل دیجیتال، نسل دات کام یاد می‌شوند (سیمیلر و گلس، ۲۰۱۷). این نسل دارای نگرش‌ها و انتظارات، نقاط قوت و ضعف متفاوتی از نسل‌های قبلی خود هستند (شاتو و اروین، ۲۰۱۶). از مهم‌ترین ویژگی‌های این نسل می‌توان به فردگرایی، اعتیاد به اینترنت و سرعت، اعتمادبه‌نفس بیش‌ازحد، خودشیفتگی بالا، متمایل به تعریف و تمجید و نمرات بالاتر اشاره کرد (مک کریندل، ۲۰۱۴ توونج، ۲۰۱۳). تصور می‌شود این دانشجویان به دلیل بیزاری عمومی از خطر و رویدادهای منفی و فرزند پروری به شیوه آسان‌گیر (هلوکپتری) درون یک لایه‌ی محافظتی قرارگرفته و کمتر با ناملایمات زندگی روبه‌رو شده‌اند (تالمون، ۲۰۱۹) بنابراین به‌طور بالقوه تاب‌آوری پایینی دارند چراکه با قرار گرفتن در معرض ناملایمات امکان توسعه تاب‌آوری وجود دارد (آنگ، شوری، لوپز، چو و لو،۲۰۲۱). ازاین‌رو ضروری است تا مفهوم تاب‌آوری در این گروه از دانشجویان که در حال تجربه ناملایمات و اختلالات پس از سانحه شیوع ویروس کرونا هستند (تانگ، هو، هو، جین، وانگ و همکاران، ۲۰۲۱)، مورد بررسی قرار گیرد.

تاب‌آوری[1] به‌عنوان توانایی فرد برای رویارویی با موقعیت‌های نامطلوب و خروج قوی‌تر از آن‌ها تعریف‌شده است (فرناندز-کاستیلو، چاکون- لوپز و فرناندز-پرادوس، ۲۰۲۲). از طرفی تاب‌آوری تنها پایداری و داشتن حالت انفعالی در مواجه با شرایط سخت نیست، بلکه تاب‌آوری به مشارکت فعال و سازنده فرد در محیط پیرامونی خود اشاره می‌کند (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). به‌عبارتی‌دیگر تاب‌آوری به افراد این امکان را می‌دهد که بتواند از مهارت‌های سازگارانه خود سود جسته و شرایط استرس‌زا را به فرصتی در جهت یادگیری و رشد تبدیل کند (امامی، عسگری نژاد و فضیلت پور، ۱۳۹۸).

با ارجاع به نظریه تاب‌آوری (ون برادا، ۲۰۱۸) تاب‌آوری از سه مفهوم متصل‌به‌هم؛ ناملایمات، فرایندهای میانجی گر و پیامدها تشکیل می‌شود. درک ناملایمات و سختی‌ها برای تشخیص نحوه عملکرد تاب‌آوری بسیار حیاتی است. به همین دلیل تاب‌آوری به‌عنوان توانایی فرد برای رهایی از ناملایمات یا نحوه کنار آمدن وی در مواجهه با ناملایمات توصیف می‌شود (بونانو، دیمیچی، ۲۰۱۳؛ ون بردا، ۲۰۱۸). نظریه تاب‌آوری توانایی‌های مقابله را به‌صورت عوامل فردی (مهارت‌های حل مسئله، هیجانات، انگیزه)، اجتماعی (روابط بین فردی) و یا محیطی (زیرساخت‌ها و یا امکانات دانشگاه) توصیف می‌کند که

[1] . resilience

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

باعث افزایش تاب‌آوری و یا واسطه تاب‌آوری افراد می‌شود (ماستن،۲۰۱۵) به‌طور مثال وقتی فرد در شرایط سخت قرار می‌گیرد و به پیروی آن با تعاملات و حمایت‌های فردی، اجتماعی و محیطی مواجه می‌شود ممکن است تاب‌آوری او افزایش یابد (ون بردا، ۲۰۱۸) در همین راستا پژوهشگران مهارت‌ها و راهبردهای مختلفی را برای افزایش تاب‌آوری دانشجویان پیشنهاد کرده‌اند که شامل سبک زندگی اسلامی (هاشمی، بدری، بیرامی و روحانی، ۱۳۹۹)؛ فراشناخت درمانی و معنا درمانی (قاسمی، فتحی، قمری، پویا منش، ۱۳۹۹)؛ مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی (محمودی، غضنفری، صولتی، ۱۴۰۰)؛ توانایی استفاده از منابع و یا کمک گرفتن از دیگران برای کاهش چالش‌ها (آینسکاف، استوارت، کالتروپ و زیمباردی، ۲۰۱۸)، همراه با رشد احساس تعلق و حمایت‌های اجتماعی است (بایلی، ۲۰۲۰).

نتایج پژوهش‌های مختلف پیامدهای مختلفی را برای افراد با تاب‌آوری بالا نشان داده‌اند ازجمله این پژوهش‌ها می‌توان به پژوهش فلورتن، ژانگ و کلیتمن (۲۰۲۱) اشاره کرد که برای اولین بار به بررسی یکپارچه فرایند تاب‌آوری در میان دانشجویان کارشناسی پرداختند و نتیجه گرفتند که تاب‌آوری به‌طور مستقیم بهزیستی روانی و سازگاری ذهنی و به‌طور غیرمستقیم علائم سلامت جسمانی را پیش‌بینی می‌کند.

بنابراین با توجه به اهمیت تاب‌آوری به‌عنوان یک مفهوم کلیدی در بهزیستی دانشجویان، با بازبینی تجربیات دانشجویان کارشناسی نسل Z تاب آور از دیدگاه پدیدار شناختی، علاوه بر شناسایی عوامل مؤثر در رشد تاب‌آوری دانشجویان به‌عنوان عوامل محافظتی و یا ارتقادهنده، ترغیب‌کننده و تسهیل‌کننده، می‌توان راهبردهای پیشنهادی آن‌ها برای ارتقا تاب‌آوری را نیز بررسی کرد و از نتایج آن برای کمک به افزایش ظرفیت تاب‌آوری و به‌تبع آن حفظ سلامت روانی و جسمانی دانشجویان دوران کارشناسی در دوران شیوع ویروس کوید-۱۹ و موارد مشابه به آن در طول زندگی استفاده کرد. باوجود پژوهش‌های کمی فراوانی که در رابطه با تاب‌آوری و تاب‌آوری تحصیلی صورت گرفته است، مطمعنا به‌وسیله روش‌های کمی نمی‌توان به عمق ابعاد این توانمندی مهم در بین دانشجویان نسل Z پی برد. پژوهش‌های کیفی قابلیت‌ها و برتری چشمگیری در شناخت عمیق پدیده‌ها و تبیین تجربه‌های واقعی دارند. بنابراین با توجه به نبود پژوهش کیفی درزمینه عوامل مؤثر بر تاب‌آوری دانشجویان نسل Z، مطالعه کیفی حاضر به‌منظور بررسی تجارب زیستی دانشجویان تاب آور که خود را با شرایط سخت سازگار کرده بودند، صورت گرفت.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

روش پژوهش

ازآنجایی‌که هدف پژوهش حاضر توصیف تجربیات دانشجویان تاب آور بود، این مطالعه به روش پدیدارشناسی توصیفی با رویکرد کلایزی[1] انجام گرفت. الگوی کلایزی شامل هفت مرحله است که مرحله اول شامل خواندن دقیق همه توصیف‌ها و یافته‌های مهم شرکت‌کنندگان است و در مرحله دوم به استخراج عبارت‌های مهم و جمله‌های مرتبط با پدیده موردنظر پرداخته می‌شود و در مرحله سوم و چهارم پس از مفهوم بخشی به جمله‌های مهم استخراج‌شده، توصیف‌های شرکت‌کنندگان و مفاهیم مشترک در دسته‌های خاص مرتب می‌شوند و همچنین در مرحله پنجم وششم همه نظرات استنتاج شده به توصیف‌های جامع و کامل تبدیل‌شده و سپس این توصیفات کامل به یک توصیف واقعی خلاصه و مختصر تبدیل می‌شوند و درنهایت در مرحله هفتم معتبر سازی نهایی صورت می‌گیرد.

در پژوهش حاضر از میان جامعه آماری پژوهش که شامل دانشجویان دختر کارشناسی دانشگاه فرهنگیان تبریز که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند، به‌طور نمونه‌گیری هدفمند ۵۰ نفر از دانشجویان فعال درزمینه‌های علمی، فرهنگی، هنری، اجتماعی و سیاسی انتخاب شدند. سپس با کمک پرسش‌نامه تاب‌آوری دانشجویان کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) نمره تاب‌آوری این دانشجویان اندازه‌گیری شد و درنهایت ۸ نفر از دانشجویان کارشناسی دانشگاه فرهنگیان تبریز که نمره تاب‌آوری بالایی داشتند، جهت انجام مصاحبه انتخاب شدند. معیارهای ورود به این مطالعه شامل تمایل به شرکت در این پژوهش، کسب نمره بالای ۷۵ در پرسش‌نامه تاب‌آوری و متولدین بین سال‌های ۱۳۷۴ الی ۱۳۸۹ بود.

برای رعایت ملاحظات اخلاقی، پس از توضیحات لازم در رابطه با اهمیت و اهداف پژوهش، رضایت شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش و ضبط مصاحبه اخذ شد و به آنان توضیح داده شد که اطلاعات آنان محرمانه خواهد بود و فایل‌های ضبط‌شده پس از بررسی حذف خواهند شد. همچنین آن‌ها می‌توانند در هر مرحله از پژوهش انصراف خود را از پژوهش اعلام نمایند و در صورت تمایل می‌توانند از نتایج پژوهش مطلع شوند. جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه سازمان‌یافته استفاده شد که در این پژوهش مدت مصاحبه حدود ۳۰ دقیقه بود که تا زمان اشباع داده‌ها مصاحبه ادامه داشت. پس از مصاحبه با شرکت‌کننده هفتم، داده‌ها به اشباع رسیده بود ولی برای اطمینان خاطر با نفرات باقی‌مانده نیز مصاحبه انجام

[1] . Colaizzi

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

شد. پس از کسب رضایت از شرکت‌کنندگان، مکالمات آنان ضبط گردید و متن مصاحبه به‌صورت مکتوب تهیه شد و پس از بررسی‌های مکرر، مضامین اصلی و فرعی استخراج شد.

ابزار مورداستفاده برای شناسایی دانشجویان تاب آور، پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بود. این پرسشنامه توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) باهدف ارزیابی میزان تاب‌آوری در قالب یک ابزار خود گزارش دهی ۲۵ سؤالی تدوین‌شده است. نمره‌گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرتی (همیشه درست=۴ تا کاملاً نادرست=۰) صورت می‌گیرد. کیهانی، تقوایی، رجبی، امیر پور (۱۳۹۳) ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه را موردبررسی قرار داده و پایایی پرسش‌نامه را از طریق روش آلفای کرونباخ و تصنیف‌سازی اسپیرمن- براون محاسبه نمودند و به ترتیب پایایی برای آلفای کرونباخ برابر ۰/۶۹۹ و برای روش دونیمه سازی برابر ۰/۶۶۵ به دست آوردند. ضمن اینکه روایی همگرا و همزمان پرسشنامه از طریق برآورد همبستگی با مقیاس خودکارآمدی (r=۰/۲۲۹)، رضایت از زندگی (۰/۰۹۵) و پرخاشگری (r=-۰/۱۷۷) مورد تائید قرارگرفته است. درنهایت روایی و پایایی مطالعه حاضر نیز از طریق توجه به چهار محور اعم از ارزش واقعی، کاربردی بودن، تداوم و مبتنی بر واقعیت بودن، حاصل شد (هالوی، گالوین، ۲۰۱۶).

یافته‌ها

پس از تجزیه‌وتحلیل داده‌ها، تعداد ۳ مضمون اصلی و ۱۳ مضمون فرعی از ۱۲۷ کد استخراج‌شده از مصاحبه‌های مکتوب شده حاصل گردید که در جدول شماره ۱ این مضامین ارائه شده است.

جدول ۱: مضامین اصلی و فرعی استخراج‌شده از پژوهش

مضامین فرعی		مضامین اصلی
عوامل فردی	۱.	مهارت‌های تنظیم هیجان
	۲.	سازه‌های روانشناسی مثبت (امیدواری، خوش‌بینی، عزم و اراده)
	۳.	مهارت‌های خودتنظیمی
	۴.	باورهای مذهبی قوی
	۵.	واقع‌بینی و نداشتن کمال‌گرایی
	۶.	به‌کارگیری مهارت‌های حل مسئله
	۷.	انعطاف‌پذیری
	۸.	معنا در زندگی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

عوامل اجتماعی (بین فردی)	۱.	حمایت‌های اجتماعی خانواده و دوستان
	۲.	حفظ روابط به‌وسیله شبکه‌های اجتماعی
	۳.	یادگیری مشاهده‌ای و تجارب جانشین
عوامل محیطی	۱.	تجربه شرایط سخت و کمبود امکانات
	۲.	تجارب مثبت قبلی در مدرسه و سایر نهادها

قرار گرفتن در معرض استرس، برای اکثر افراد یک تجربه هیجانی است. بااین‌حال تنوع گسترده‌ای در سازگاری افراد با استرس وجود دارد، بسیاری از افراد پس از ایجاد یک عامل استرس‌زا، از خود تاب‌آوری نشان می‌دهند، درحالی‌که دیگران پیامدهای منفی طولانی‌مدت را تجربه می‌کنند. این واریانس در سازگاری با استرس نشان می‌دهد که باید برخی از عوامل درون‌زا وجود داشته باشد که نقش محافظتی ایفا کنند. کسانی که دارای این عوامل هستند به‌احتمال زیاد تاب‌آوری را تجربه می‌کنند، درحالی‌که کسانی که این ویژگی‌ها را ندارند در برابر پیامدهای منفی آسیب‌پذیرتر هستند. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، عوامل فردی به‌عنوان یکی از مضامین اصلی در ایجاد و بهبود تاب‌آوری دانشجویان کارشناسی نسل Z مؤثر است. مهم‌ترین عوامل فردی مؤثر در تاب‌آوری دانشجویان کارشناسی نسل Z در دوران شیوع ویروس کوید-۱۹، به شرح زیر است:

۱. مهارت تنظیم هیجان

«من تو شرایط ناراحت‌کننده هیجانات خودمو کنترل می‌کنم و سعی می‌کنم به‌جای استرس و خودخوری که چرا اینطوری شد، کی مقصره؛ آرامش خودمو حفظ کنم و به خودم دلداری بدم و خودمو آروم کنم تا بهتر تمرکز کنم» (شرکت‌کننده شماره ۱)

۲. سازه‌های روانشناسی مثبت (امیدواری، خوش‌بینی و عزم و اراده)

«من تو بحران‌های درسی و زندگی همیشه دید مثبت دارم. یجورایی خوش‌بین هستم. با خودم میگم کار نشد نداره. همیشه دلم گرمه و به این امیدوارم که علاوه بر اینکه میشه از سختی‌ها گذشت، می تونم تو این سختی‌ها هم رشد کنم.» (شرکت‌کننده شماره ۲)

۳) مهارت‌های خودتنظیمی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

«تو هر چالشی، برا خودم وضعیت رو سبک‌سنگین می‌کنم و بعد هدف‌گذاری می‌کنم و برا اهدافم راهکار می‌دم. بعد برای محکم‌کاری از بقیه مشورت می‌گیرم بعد دوباره اولویت‌بندی می‌کنم. قبل از اینکه به مرحله اجرا برسه موانع و منابع رو در نظر می‌گیرم و با توجه به اولویت بندیم اجرا می‌کنم و تا رسیدن به هدف این فرایند رو تکرار می‌کنم.» (شرکت‌کننده شماره ۱)

۴) باورهای مذهبی قوی

«وقتی تو سخت‌ترین لحظاتم توکل می‌کنم راحت‌تر با سختی‌ها سازگار میشم. هر جا مشکلی پیش میاد میگم خدا هست کنارم.» (شرکت‌کننده شماره ۷).

۵) واقع‌بینی و نداشتن کمال‌گرایی

«من وقتی تو بعضی جاها گیر کردم و یا توی شرایط پراسترسی هستم به این فک نمی‌کنم که الآن دیگران در مورد من چه فکری می‌کنند چرا چون هرکسی میتونه این مشکل رو تجربه کنه. حالا من با توجه به شرایط کرونایی برا خودمم یسری امکاناتی دارم که با اون شاید نتونم ۱۰۰ درصد ماجرا رو تغییر بدم ولی در حد خودم می تونم. حتی اگه تو این مسیر اشتباه کنم از اشتباهمم نمیترسم، چراکه معتقدم همه ما در کنار این اشتباهات و موفقیت‌ها هست که اینجاییم.» (شرکت‌کننده شماره ۷)

۶) مهارت‌های حل مسئله

«ویژگی که میشه گفت موتور محرک من هست اینه که من هیچ‌وقت از یه مسئله یا استرس یا اصلاً هر چیز ناخوشایندی فرار نکردم، اونو تجزیه‌وتحلیل کردم برای حلش تصمیم می‌گیرم و نتیجه‌ای که گرفتم رو برا خودم ارزیابی می‌کنم.» (شرکت‌کننده شماره ۴)

۷) انعطاف‌پذیری

«وقتی کرونا اومد، خوابگاه‌ها یهویی بسته شد من خیلی سختم بود مخصوصاً برا من که تو دانشگاه خیلی فعال بودم سریع فعالیت‌هایی که داشتم رو نوشتم و برای ادامه همشون یه راه جدید پیدا کردم. مثلاً برای ادامه فعالیت‌های هنری خودم سریع تو یه پیام‌رسان بله یک گروه باز کردم.» (شرکت‌کننده شماره ۶)

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

۸) معنا در زندگی

«هر شرایط و مشکلی میتونه ی پله برای ترقی و حتی یک راه متفاوت برای رسیدن به اون چیزی که می‌خوابم باشه. من دیدگاهم به موانع، به مشکلات و روزای سخت اینه که من انقدر تلاش کنم انقدر بزرگ بشم که از دل این سختی‌ها یک توانایی کسب کنم.» (شرکت‌کننده شماره ۵)

مطابق با مبانی نظری، تاب‌آوری به‌عنوان یک مفهوم چندبعدی تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی، رشد روانی اجتماعی، عوامل ژنتیکی و سایر عناصر محافظ محیطی است (اوسوریو، پروبرت، جونز، یانگ و رابینز[1]، ۲۰۱۷) همچنان که در پژوهش حاضر، دومین مضمون اصلی مؤثر بر تاب‌آوری، عوامل اجتماعی (عوامل بین فردی) بود. این عوامل به روابط اجتماعی افراد اشاره دارد که در پژوهش حاضر به سه مضمون فرعی به شرح زیر تقسیم می‌شود:

۱) حمایت‌های اجتماعی خانواده و دوستان

«یه عده‌ای هستن تو هر شرایطی حامی آدمن، اونا می بینن تو یک مشکلی داری و برای رفعش داری تلاش می‌کنی اینا میان بهت کمک می‌کنن. محبت هاشون و کمک هاشون باعث میشه آدم خسته نشه و دووم بیاره» (شرکت‌کننده شماره ۷)

۲) حفظ روابط به‌وسیله شبکه‌های اجتماعی

«از وقتی دانشگاه مجازی شده تو گروه‌های خوابگاهی، کلاسی و دانشگاهیمون در مورد تکالیف و مباحث تدریس شده و موارد مربوط به دانشگاه با همدیگه صحبت می‌کنیم و اگه مشکلی باشه از مسئولین و اساتید و دوستانمون کمک می‌گیریم. این خودش برای ماها که فقط یک ترم حضوری خوندیم و آشنایی کامل با دانشگاه نداشتیم، بسیار کمک‌کننده هست.» (شرکت‌کننده شماره ۸)

۳) یادگیری مشاهده‌ای و تجارب جانشین

«تو این مدت من داغ خواهر دیده بودم ولی والدینم داغ فرزند. خب این دوتا خیلی فرق داره و داغ فرزند غم بزرگ‌تری هست. من تو روزها و حتی ماه‌های اول این اتفاق یک آن از همه چیز دور شده بودم و حوصله هیچ چیزو نداشتم، ولی

[1] . Osório, Probert, Jones, Young and Robbin

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

وقتی می‌دیدم والدینم چطور این غم رو تحمل می کنن و خودشون رو با شرایط نبود خواهرم سازگار کردن آروم می‌گرفتم و سعی می‌کردم از اونا یاد بگیرم.» (شرکت‌کننده شماره ۳)

درنهایت می‌توان گفت که سومین مضمون اصلی مؤثر بر تاب‌آوری دانشجویان، عوامل محیطی (زیرساخت‌ها و امکانات) بود که به شرایط زندگی و امکانات فرد مربوط می‌شود و در پژوهش حاضر به دو مضمون فرعی به شرح زیر تقسیم می‌شود:

۱) تجربه شرایط سخت و کمبود امکانات

«باوجوداینکه برای آموزش مجازی امکاناتی به‌جز گوشی نداشتم و تو امتحانات کمی سختم بود، ولی با شرایط کرونایی و مجازی دانشگاه راحت‌تر کنار اومدم. چون تحمل این شرایط در قبال محرومیت‌های دیگم چندان سخت نبود.» (شرکت‌کننده شماره ۵).

۲) تجارب قبلی مثبت در مدرسه و دانشگاه و سایر نهادها

«من از بچگی در محیط اجتماعی بزرگ شدم. یعنی بیرون از منزل هر فعالیت اجتماعی که بود مادرم منو تشویق می‌کرد که وارد اجتماع بشم. همه این‌ها برای من تجربه‌ای شد که بتونم بعدها تو دانشگاه و تو زندگی خودم مسئولیت‌های بزرگ‌تری بگیرم و بتونم خودمو برای سختی‌ها و مشکلات آماده کنم و باوجود شرایط کرونایی همچنان به موفقیت‌های بزرگ برسم. انگار ترسم از مشکلات و استرس ریخته.» (شرکت‌کننده شماره ۳).

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی پدیده تاب‌آوری دانشجویان از نگاه پدیدارشناسی بر اساس تجارب زیسته دانشجویان با تاب‌آوری بالا بود. مطابق یافته‌های حاصل از تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر، عوامل متعددی در تاب‌آوری دانشجویان کارشناسی نسل Z در دوران شیوع ویروس کوید-۱۹ دخیل هستند که با توجه به مقوله‌بندی صورت گرفته در این پژوهش، عبارت‌اند از عوامل فردی شامل، مهارت‌های تنظیم هیجان، سازه‌های روانشناسی مثبت (خوش‌بینی، امیدواری و عزم و اراده)، مهارت‌های خودتنظیمی، باورهای مذهبی قوی، واقع‌بینی و نداشتن کمال‌گرایی، به‌کارگیری مهارت‌های حل مسئله، انعطاف‌پذیری، معنا در زندگی و عوامل اجتماعی (روابط بین فردی) مانند حمایت‌های اجتماعی خانواده

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

دوستان، حفظ روابط از طریق شبکه‌های اجتماعی و یادگیری مشاهده‌ای و تجارب جانشین و عوامل محیطی (زیرساخت‌ها و امکانات) ازجمله تجربه شرایط سخت و کمبود امکانات و تجارب مثبت قبلی در مدارس و سایر نهادها بود.

وجود مهارت‌هایی از قبیل تنظیم هیجان، حل مسئله و خودتنظیمی، به‌عنوان عوامل فردی مؤثر بر تاب‌آوری دانشجویان بود. در تبیین نقش تنظیم هیجان بر تاب‌آوری می‌توان از مدل پیشنهادی تروی و ماوس (۲۰۱۱) که بر تفاوت‌های فردی ناشی از راهبردهای تنظیم هیجان و ارتباط آن با تاب‌آوری در قالب مدل‌های نظری پرداخته‌اند، کمک گرفت. بر طبق این مدل، توانایی استفاده از تنظیم شناختی هیجان برای تغییر سازگارانه ارزیابی‌ها از عوامل استرس‌زا، رابطه بین استرس و تاب‌آوری را تعدیل می‌کند. با تغییر ارزیابی یک فرد از عوامل استرس‌زا، هیجانات حاصل می‌توانند در جهت سازگارانه تغییریافته و منجر به افزایش شانس تاب‌آوری حتی در موقعیت‌های بسیار استرس‌زا شوند. بر این اساس به نظر می‌رسد افراد تاب آور نسبت افراد غیر تاب آور رویدادهای تنیدگی زا را مثبت‌تر و قابل‌کنترل‌تر ارزیابی می‌کنند. به همین دلیل، سطح برانگیختگی فیزیولوژیکی که در اثر رویدادهای منفی بالا می‌رود و ممکن است منجر به بیماری شود در افراد تاب آور کمتر است. این یافته با نتیجه فراتحلیل پولیزی و لاین (۲۰۲۱)، هاشمی، سیافی، اندامی (۱۳۹۸)، اسمعیلی، اقدسی و پناه علی (۱۴۰۰) همسو بود.

خودتنظیمی یکی دیگر از عوامل مؤثر بر تاب‌آوری دانشجویان بود. دانشجویان تاب آور در مصاحبه‌های خود بیان کردند که مجموعه وسیعی از فعالیت‌های مرتبط باهدف، مانند تصمیم‌گیری برای دنبال کردن کدام هدف، برنامه‌ریزی برای پیگیری آن، اجرای این برنامه‌ها، محافظت از اهداف در برابر نگرانی‌های مقابله‌کننده و گاهی اوقات حتی کنار گذاشتن اهداف را در نظر می‌گیرند. درواقع آنان افکار و رفتار خود را برای رسیدن به اهداف خود هدایت و کنترل می‌کنند و می‌دانند که چگونه به‌صورت شناختی، سازوکارهای رفتاری خود را مورد بررسی قرار دهند و از وقت خود با برنامه‌ریزی، تعیین هدف و انتخاب راهبرد به‌طور مفید استفاده کنند. بنابراین به نظر می‌رسد تاب‌آوری با منابع شناختی و رفتاری، به‌ویژه منبع کنترل مربوط به سازگاری در مواجهه با دشواری مرتبط است که هر دو جنبه‌های مهمی را در خودتنظیمی فرد تشکیل می‌دهند (روتبرت و پوسترت، ۲۰۰۵)؛ که همسو با نتایج پژوهش گوبتا و سودهش (۲۰۲۰)؛ رمضان پور، کوروش نیا، مهرنیا و جاودی (۱۳۹۸)؛ احمدی، حسینی و آزموده (۱۴۰۰) بود.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

در کنار مهارت‌های یادشده، انعطاف‌پذیری ازجمله عوامل مؤثر بر تاب‌آوری بود. باوجود شیوع ویروس کرونا و تغییر نحوه آموزش دانش آموزان و گسترش محیط‌های یادگیری الکترونیکی، در این میان رفتار سازگارانه مستلزم یافتن و تعدیل یک مبادله مطلوب بین تمرکز بر مجموعه وظایف کنونی (ثبات شناختی) و به‌روزرسانی آن مجموعه وظایف در هنگام تغییر محیط و شرایط (انعطاف‌پذیری شناختی) است (لیو، اگنر، ۲۰۲۰). دانشجویان تاب آور از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند و به‌صورت مثبت چهارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌برانگیز را می‌پذیرند. به نظر می‌رسد این ویژگی‌ها، به‌عنوان فعالیت‌های معنادار که کیفیت زندگی و سلامت فعلی و آینده را، در حضور پریشانی و درد ارتقا می‌دهد، توانایی آنان را در رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زای زندگی کمک می‌کند و موجب بهبود کیفیت زندگی و تاب‌آوری می‌شود. این یافته‌ها با پژوهش‌های تقی زاده و فرمانی (۱۳۹۲)، جنتیلی، ریکاردسون، زتیرکویت، سیمونز، لکاندر و ویکل (۲۰۱۹) همسو بود.

از دیگر عوامل مؤثر بر تاب‌آوری باورهای دینی و مذهبی بود. باورهای دینی ازجمله ویژگی‌های شخصیتی مؤثر بر تاب‌آوری دانشجویان محسوب می‌شد. دین یک سازه چندبعدی است که دامنه‌ای از وابستگی و باورهای دینی تا تعهد و دانش دینی را درمی‌گیرد. برخی باورهای دینی، ازجمله توکل به خدا و داشتن صبر و بردباری در برابر مشکلات، بر افزایش تاب‌آوری بسیار مؤثر بوده‌اند. این یافته با یافته‌های کدیر (۲۰۲۰)، صید مرادی و فرخی (۱۴۰۰) همسو بود.

معنا در زندگی یکی دیگر از عوامل مؤثر در تاب‌آوری بود. دانشجویان تاب آور ایجاد تفاسیر معنادار را به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای مؤثر برای مقابله با عوامل استرس‌زا در نظر می‌گرفتند. به نظر می‌رسد معنا بخشیدن به یک رویداد خاص و یافتن تفسیری معنادار برای تجارب زندگی ممکن است به‌عنوان یک عامل محافظتی عمل کند که تاب‌آوری را در برابر ناملایمات افزایش می‌دهد. این یافته همسو با پژوهش پلتیسدآ و همکاران (۲۰۲۱) وکاراتاز و تاگی (۲۰۲۱) و کهریزی،حسن زاده، قاسمی (۱۴۰۰) بود.

دانشجویان تاب آور برخلاف کمال‌گرایان جامعه مدار که در مواجهه با استرس‌های غیرقابل‌تحمل، تمایلی به پذیرش کاستی‌ها ندارند، واقع‌بین بودند. آن‌ها برای اثبات خود به دیگران به‌شدت تلاش نمی‌کنند تا دیگران آن‌ها را نه به‌اندازه برابر بلکه شایسته‌تر، بدون نقص و به‌اندازه کافی سازگار برای مدیریت سخت‌ترین شرایط ببینند، بلکه آن‌ها به خاطر اهداف

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

و باورهای خود تلاش می‌کنند. به نظر می‌رسد دانشجویان کمال‌گرای منفی با گذر زمان، تلاش‌هایشان برای تقلای بیش‌ازحد و حفظ ظاهر، رفاه عاطفی این افراد را تهدید می‌کند و گفته می‌شود که از حصول منابع تاب‌آوری جلوگیری می‌کند (کیلبرد، لامیس، کولینز، اسمالی، وارن، وانسی و همکاران، ۲۰۱۴). این یافته همسو با پژوهش چو و پری هادی (۲۰۱۹) و سعدی، دلاور، زارعی و در تاج (۲۰۱۹) بود.

خوش‌بینی، امیدواری و عزم و اراده از عواملی بودند که به‌طور مکرر از سوی شرکت‌کنندگان عنوان می‌شدند. به نظر می‌رسد خوش‌بینی به‌عنوان یک عامل شناختی مؤثر در تاب‌آوری است و افراد تاب آور، ویژگی‌های خوش‌بینانه را برای ایجاد نتایج مثبت برای خود و دیگران به کار می‌گیرند. همچنین دانشجویان تاب آور همواره احساس امیدواری می‌کردند و به نظر می‌رسد عواطف مثبت، مانند شادی، علاقه، رضایت، امیدواری، غرور می‌توانند فعالیت‌های فکری-عملی لحظه‌ای افراد را گسترش دهند و می‌توانند منجر به افزایش منابع شخصی، ازنظر روانی (به‌عنوان‌مثال، تاب‌آوری) شود (فردریکسون، ۲۰۰۳). درنهایت می‌توان گفت شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر، تلاش و پشتکار و عزم و اراده خود را به‌عنوان عاملی مؤثر بر عبور از موانع و شرایط دشوار عنوان کردند. همان‌طور که در ادبیات تاب‌آوری، تاب‌آوری به‌عنوان فرآیندی از پشتکار و غلبه بر موانع توصیف می‌شود (کلهسی، مک‌کلار و فلیت، ۲۰۱۹). این یافته‌ها با پژوهش‌های چن وپادیلا (۲۰۱۹)، خدابخشی، انتخابی، فلسفی نژاد، ثناگو (۱۳۹۷)؛ مرادی، صالحی، کوچک انتظار و ایزانلو (۱۳۹۹) همسو است.

اولین مضمون فرعی در رابطه با عوامل اجتماعی، حمایت اجتماعی دوستان و خانواده بود. از دید دانشجویان تاب آور، حمایت اجتماعی باعث می‌شود فرد باور کند مورداحترام و علاقه دیگران است و به‌عنوان عنصری ارزشمند و دارای شان در جامعه محسوب می‌شود. بنابراین می‌توان چنین استنباط کرد که داشتن چنین احساسی باعث می‌شود فرد احساس تاب‌آوری کرده و هنگام فشار روانی به شبکه اجتماعی دیگران پناه برده و به کمک آنان شرایط را برای بازگشت به شرایط اولیه فراهم نماید (سادات طلب و جعفری، ۱۴۰۰). دانشجویان این یافته با نتایج پژوهش‌های چانگ و وارنال (۲۰۱۸)؛ دانشوری، مقصودی، صالحی (۱۴۰۰) همسو بود.

از دیگر عوامل مؤثر بر تاب‌آوری دانشجویان، حفظ روابط به‌وسیله شبکه‌های اجتماعی بود. دانشجویان کارشناسی نسل Z دانشجویانی هستند که فناوری بخشی از هویت آن‌هاست. بنابراین آنان به دلیل آشنایی با تکنولوژی و به دلیل در

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

دسترس بودن برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی ارتباطات خود را با همکلاسی‌ها، اساتید و مراکز آموزشی خود حفظ می‌کنند. به گفته دانشجویان روابط با والدین، دوستان و سایر افراد مهم مانند اساتید، همکلاسی‌ها و مسئولین دانشگاه تاب‌آوری دانشجویان را تقویت می‌کند.

یکی دیگر از مضامین فرعی از مضمون اصلی روابط بین فردی، یادگیری مشاهده ای و تجارب جانشین بود. تجارب تاب‌آوری سایرین برای دانشجویان کارشناسی نسل Z پژوهش حاضر، مورداحترام و ارزش بود. به نظر می‌رسد همسو با نتایج پژوهش آنگ و همکاران (۲۰۲۱)، دانشجویان تجارب تاب‌آوری را از دیگران می‌آموزند و در شرایط واقعی از این تجارب بهره‌مند می‌شوند.

اولین مضمون فرعی از عوامل محیطی، تجربه شرایط سخت و کمبود امکانات بود. می‌توان گفت سازگاری و مقابله دو اصطلاح مرتبط با مفهوم تاب‌آوری هستند (استوراگا، فینز سیلوا، داس آنجویس و همکاران، ۲۰۱۹). اگرچه هر فردی می‌تواند تاب‌آوری را توسعه دهد، اما مطالعات اخیر در مورد سازگاری مثبت در پاسخ به ناملایمات شدید نشان می‌دهد که تاب‌آوری در میان افرادی که در معرض ناملایمات، ضربه روحی و شرایط نامساعد قرارگرفته‌اند نسبتاً شایع‌تر است (سیلوا و آستیرگو، ۲۰۱۴) ازنظر دانشجویان سازگاری قبلی با سایر موقعیت‌های دشوار زندگی به آنان این امکان را می‌دهد سریع‌تر با موقعیت‌های دشوار جدید سازگار شوند. این نتیجه با مطالعات دیگر ازجمله آنجویس و موران آستورگا (۲۰۱۶)، آنیل و باورز (۲۰۲۰) همسو بود.

دومین مضمون فرعی دیگر، به تجارب مثبت قبلی در مدرسه و دانشگاه و سایر نهادها اشاره می‌کند. همچنان که پژوهش سیمیلار و گریس (۲۰۱۷) نشان داد که دانشجویان نسل Z یادگیری از طریق تجارب خود را ترجیح می‌دهند، بنابراین دانشجویان با حضور در فعالیت‌های مدرسه و دانشگاه و سایر نهادها، به کسب تجربه پرداخته‌اند که منجر به تقویت خودکارآمدی آنان شده است. لذا دانشجویان تاب آور با ارزیابی شرایط مختلف، خودکارآمدی خود را حفظ می‌کنند و با تقویت تعهد به اهدافشان، رفتارهای انگیزشی خود را ارتقا می‌دهند که منجر به پیشرفت بالا در آنان می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش بندر و اگنر (۲۰۱۸) که تقویت خودکارآمدی را راهی برای ارتقای تاب‌آوری دانشجویان کارشناسی معرفی کرده‌اند، همسو بود.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

درنهایت می‌توان گفت که محدودیت سنی و جنسیت این پژوهش ممکن است نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار داده باشد. لذا به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، موضوع تحقیق را در دانشجویان تحصیلات تکمیلی و دانشجویان پسر نیز بررسی نموده و با بررسی نتایج پژوهش‌ها تأثیر سن و مقطع تحصیلی و جنسیت بر نتایج نیز مشخص شود. پژوهشگران و علاقه‌مندان حوزه تاب‌آوری پیشنهاد می‌شود در ادامه پژوهش حاضر و با در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی و عدم امکان آموزش چهره به چهره به دلیل شیوع ویروس کرونا، به بررسی شیوه‌ها و چگونگی آموزشی تاب‌آوری برای دانشجویان کارشناسی نسل Z به‌صورت مجازی پرداخته شود.

منابع و مآخذ

Ahmadi, r., Hosseini-nasab, S. D., & Azmodeh, M. (2021). Compare the Effectiveness of Motivational Self-Regulatory Skills Training and Emotional-Social Skills Training on Academic Buoyancy, Resilience and Academic Engagement in Junior High School Students with Low Academic Performance in the Fifth District of Tabriz. *Journal of Instruction and Evaluation*, *14*(53), 61-92. [in persian]

Ainscough, L., Stewart, E., Colthorpe, K., & Zimbardi, K. (2018). Learning hindrances and self-regulated learning strategies reported by undergraduate students: identifying characteristics of resilient students. Studies in Higher Education, 43(12), 2194-220.

Ang, W. H. D., Shorey, S., Lopez, V., Chew, H. S. J., & Lau, Y. (2021). Generation Z undergraduate students' resilience during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. Current Psychology, 1-15 .

Anjos, E. M. d. and C. Morán Astorga .(2016). "A personalidade resiliente: Uma conceptualização teórica".

Antonopoulou, H., Halkiopoulos, C., Barlou, O., & Beligiannis, G. N. (2021). Transformational leadership and digital skills in higher education institutes: during the COVID-19 pandemic. Emerging science journal, 5(1), 1-15 .

Arnett, J. (2000). A Theory of Development Erikson, EH (1989). Identitas dan Siklus, 469-480 .

Astorga, M. C. M., Finez-Silva, M. J., dos Anjos, E. M., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, *4*(1), 183-190 .

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Bailey, K. A. (2020). Indigenous students: Resilient and empowered in the midst of racism and lateral violence. Ethnic and Racial Studies, 43(6), 1032-1051 .

Bender, A. and R. Ingram (2018). "Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy." Personality and Individual Differences 130: 18-20.

Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., & Bigham, L. (2012). Stress tolerance: New challenges for millennial college students. College Student Journal, 46(2), 362-376 .

Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity–trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. Journal of child psychology and psychiatry, 54(4), 378-401.

Cameron, R. B., & Rideout, C. A. (2020). 'It's been a challenge finding new ways to learn': first-year students' perceptions of adapting to learning in a university environment. Studies in Higher Education, 1-15 .

Charles, N. E., Strong, S. J., Burns, L. C., Bullerjahn, M. R., & Serafine, K. M. (2021). Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. Psychiatry research, 296, 113706 .

Chen, X. and A. M. Padilla (2019). "Emotions and creativity as predictors of resilience among L3 learners in the Chinese educational context." Current Psychology: 1-11.

Clohessy, N., McKellar, L., & Fleet, J. (2019). Bounce back-bounce forward: Midwifery students experience of resilience. *Nurse education in practice*, *37*, 22-28 .

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 .

Dan Schawbel. (2014). Gen Z Employees: The 5 Attributes You Need to Know. Retrieved from http://www.entrepreneur.com/article/236560

Daneshvarinasab, A., Maghsoodi, S., & Salehi, M. (2021). The Relationship between Social Support and Social Resilience of Flood-Affected Women (Case Study: Delgan City). *Women's Studies Sociological and Psychological*, *19*(2), 7-50. [in persian]

Emami, m., Askarizade, g., & Faziltpour, m. (2018). Effectiveness of Cognitive – Behavioral Stress Management Group Therapy on Resilience and Hope in Women with Breast Cancer. *Positive Psychology Research*, *3*(4), 1-14. [in persian]

Fernández-Castillo, A., Chacón-López, H., & Fernández-Prados, M. J. (2022). Self-Esteem and Resilience in Students of Teaching: Evolution Associated with Academic Progress. *Education Research International*, *2022* .

Fredrickson, B. L. (2003). "The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good." American scientist 91(4): 330-335.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *Plos one*, *16*(2), e0246000..

Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M., & Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. Frontiers in psychology, 10, 2016.

Ghasemi, N., Ghamari, M., Pouyamanesh, J., & FathiAghdam, G. (2019). the effectiveness of group meaning therapy and meta-cognitive therapy on Resilience and student advancement motivation. *Studies in Medical Sciences*, *30*(6), 428-442. [in persian]

Gupta, S. and N. Sudhesh (2019). "Grit, self-regulation and resilience among college football players: a pilot study." Int. J. Physiol. Nutr. Phys. Educ 4: 843-848.

Hashemi, n., Sayafi, s., & Andami, a. (2019). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Distress Tolerance with Life Satisfaction in Addicted Students: The Mediating Role of Resilience [Research]. *Research on Addiction*, *13*(53), 15. 163-176 .[in persian]

Hashemi-Nosratabad, T., Badri-Gargari, R., Beirami, M., & Roohani-Majd, A .. (2020). The Effectiveness of Teaching the Characteristics of Islamic Life in Improving Students' Resilience. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat (i.e., Research on Religion & Health)*, *6*(4), 45-56. [in persian]

Holloway, I., & Galvin, K. (2016). Qualitative research in nursing and healthcare. John Wiley & Sons.

Kadir, A. A., Kadir, M. N. A., Mohammed, S., Ridzuan, A. R., Farid, M., & Hasan, A. Z. (2020). Planned problem-solving strategy, resilience and element of religion in coping of covid 19 disease in Malaysia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(01), 5476-5484 .

Kahrizi, S., Afrooz, G., Hassanzadeh, S., Sherkat, R., & Ghasemi, R. (2021). Developing a Logo Therapy Based Program for Individual with Common Variable Immunodeficiency(CVID): Efficacy on Quality of Life, and Resilience [Research]. *Razi Journal of Medical Sciences*, *28*(10), 12-24. [in persian]

Karataş, Z. and Ö. Tagay .(2021). "The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope." Personality and Individual Differences 172: 110592 .

Keyhani M, Taghvaei D, Rajabi A, Amirpour B. Internal Consistency and Confirmatory Factor Analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among Nursing Female. (2015) . *Iranian Journal of Medical Education*. 14 (10) ,857-865. [in persian]

Khodabakhshi-Koolaee, A., Entekhabi, F., Falsafinejad, M. R., & Sanagoo, A. (2019). Relationship between optimism and humor with resilience in female nurses of hospitals in

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Isfahan, Iran [Original Articles]. *Journal of Gorgan University of Medical Sciences*, *21*(1), 87-93. [in persian]

Klibert, J., Lamis, D. A., Collins, W., Smalley, K. B., Warren, J. C., Yancey, C. T., & Winterowd, C. (2014). Resilience mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling & Development*, *92*(1), 75-82 .

Linden, B., Monaghan, C., Zheng, S., Rose, J., & Mahar, A. (2021). A Cross-sectional Analysis of the Impact of COVID-19 Related Stressors on Canadian University Students' Mental Health and Wellbeing .

Mahmoudi Eshkaftki, F ,.Ghazanfari, A., & Solati, S. K. (2020). Effectiveness of Social and Communication Skills Training Using Cognitive-Behavioral Approach on Psychological Well-being and Happiness of Female Students with Martyred and Veteran Parents in Shahrekord, Iran, Governmental Universities [Original Research]. *Iranian Journal of War and Public Health*, *12*(2), 85-91. [in persian]

Masten, A. S. (2015). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Publications .

Mccrindle, M. (2011). An Excerpt FromThe ABC of XYZ: Understanding the global generations beyond z: meet generation alpha. McCrindle Research Pty, Australia .

Moradi, F., Salehi, M., Kochak Entezar, R., & Ezanloo, B. (2020). Hopefulness prediction modeling based on resilience and cognitive emotional regulation considering the mediating of quality of life in women with breast cancer. *Scientific Journal of Social Psychology*, *8*(56), 45-56. [in persian]

O'Neill, M. and P. H. Bowers. (2020). "Resilience among homeless college students: co-constructed explorations." Journal of Social Distress and Homelessness 29(1): 65-70.

Osório, C., Probert, T., Jones, E., Young, A. H., & Robbins, I. (2017). Adapting to stress: understanding the neurobiology of resilience. Behavioral Medicine, 43(4), 307-322.

Platsidou, M. and A. Daniilidou .(2021). "Meaning in life and resilience among teachers." Journal of Positive School Psychology 5(2): 97-109.

Polizzi, C. P. and S. J. Lynn (2021). "Regulating Emotionality to Manage Adversity: A Systematic Review of the Relation Between Emotion Regulation and Psychological Resilience." Cognitive therapy and research: 1-21.

Pöysä, S., Poikkeus, A.-M., Muotka, J., Vasalampi, K., & Lerkkanen, M.-K. (2020). Adolescents' engagement profiles and their association with academic performance and situational engagement. *Learning and Individual Differences*, *82*, 101922 .

Raeis Saadi, R. H., Delavar, A., Zarei, E., & Dortaj, F. (2019). The Relationship Between Perfectionism and Resilience by the Mediation of Students' Academic Adjustment. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, *6*(3), 148-141 .

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic Stress Among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities, 26.(3).

Ramezanpour, a., Kouroshnia, M ,.mehryar, A., & Javidi, H. (2019). The Relationship between Dimensions of Family Communication Patterns and Sense of Belonging in School with Academic Resilience with the Mediation of Self-regulation. *Psychological Methods and Models*, *10*(37), 225-246. [in persian]

Rice, K. G., Ray, M. E., Davis, D. E., DeBlaere, C., & Ashby, J. S. (2015). Perfectionism and longitudinal patterns of stress for STEM majors: Implications for academic performance. *Journal of counseling psychology*, *62*(4), 718 .

Saadattalab, A., & Jafari, M. (2020). Mediator Role of spiritual happiness in the relationship between social capital and social support with resiliency in employees against, Covid- 19 diseases epidemic in the period of Social distance [Research]. *rph*, *14*(1), 115-129. [in persian]

Seemiller, C., & Grace, M. (2017). Generation Z: Educating and engaging the next generation of students. About Campus, 22(3), 21-26 .

Serrano Sarmiento, Á., Sanz Ponce, R., & González Bertolín, A. (2021). Resilience and COVID-19. An analysis in university students during confinement. *Education Sciences*, *11*(9), 533 .

Seydmoradi, K., & Farrokhi, N. A. (2021). Representing the Process of Believing in God and the Day of Judgment in Earthquake Resilience: A Qualitative Study. *Studies in Islam and Psychology*, *15*(28), 131-154. [in persian]

Sharma, B. (2015). A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents. Int J Indian Psychol, 2, 70-85 .

Shatto, B., & Erwin, K. (2016). Moving on from millennials: Preparing for generation Z. The Journal of Continuing Education in Nursing, 47(6), 253-254 .

Silva, M. J. F. and C. M. Astorga .(2014). "Resiliencia y autoconcepto: su relación con el cansancio emocional en adolescentes." Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology. 6(1): 289-296.

Smaeili, S., Aghdasi, A., & Panhah ali, A. (2021). Comparison of the effectiveness of emotion regulation training and interpersonal skills training on girls' resilience. *Scientific Journal of Social Psychology*, *9*(59), 101-113. [in persian]

Taghizadeh M E, Farmani A. (2014). A Study of the Role of Cognitive Flexibility in Predicting Hopelessness and Resilience among University Students. *Journal of Cognitive Psychology*., 1 (2) ,67-75. [in persian]

Talmon, G. A. (2019). Generation Z: What’s Next? Medical Science Educator, 29(1), 9-11 .

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., Chen, S., & Xu, J. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. Journal of affective disorders, 274, 1-7.

Troy, A. S. and I. B. Mauss. (2011). "Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor." Resilience and mental health: Challenges across the lifespan 1(2): 30-44.

Twenge, J. M. (2009). Generational changes and their impact in the classroom: teaching Generation Me. Medical education, 43(5), 398-405 .

Van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. Social Work, 54(1), 1-18.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Living experiences of Z-generation undergraduate students on factors affecting resilience during the COVID-19 pandemic : A Phenomenological Study

Ramin Habibikaleybar [1], Abolfazl Farid [2], Fatemeh Alipour [3]

Abstract

The aim of this study was to find out the experiences of Z generation undergraduate students who had high resilience during the COVID-19 pandemic. The method of the present study was qualitative and phenomenological. A semi-structured interview was conducted with 8 female students of Tabriz Farhangian University who were studying in the academic year 1400-1401 and were purposefully selected. Recorded interviews were recorded in writing and analyzed using a seven-step Colaizzi method. Analysis of students' lived experiences led to the identification, classification and extraction of the main categories of "individual factors", "social factors" and "environmental factors". In addition to the main categories mentioned, sub-categories of individual factors including emotion regulation skills, positive psychological constructs (optimism, hope and determination), self-regulation skills, strong religious beliefs, realism and lack of perfectionism, application of problem-solving skills, flexibility, meaning in life and social factors (interpersonal relationships) including social support of family and friends , maintaining relationships through social networks, observational learning and alternative experiences, and finally environmental factors (infrastructure and facilities) including experiencing difficult conditions and lack of facilities, previous positive experiences Extracted in schools and other institutions. The findings of this study could provide a clear picture of the factors affecting the improvement and promotion of resilience**.**

1 Professor, Department of Education, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran
2 Associate Professor, Department of Education, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran .
3 Ph.D. Student, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Keywords: Phenomenology, experiences of Z generation undergraduate students, resilience

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]