

رابطه هوش معنوی و تاب‌آوری بازیکنان فوتبال پسر رده سنی نوجوانان

حسین بهروزی^۱، مهشید زارع‌زاده^۲✉، علیرضا صابری کاخکی^۳

۱- کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

۲- استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

۳- استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۳/۴/۱

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۱۲/۵

چکیده

هدف تحقیق: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش معنوی و تاب‌آوری در بازیکنان فوتبال پسر رده سنی نوجوانان بود. **روش تحقیق:** پژوهش حاضر از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی و به لحاظ هدف، کاربردی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش بازیکنان فوتبال پسر رده سنی نوجوانان با دامنه سنی ۱۴ تا ۱۷ سال می‌باشند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تیم‌های مس کرمان، مس رفسنجان، فجر سپاسی، فولاد خوزستان و استقلال اهواز به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای اندازه‌گیری متغیرها از مقیاس هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸) و مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها، ضریب همبستگی پیرسون و روش رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان به کار برده شد. **نتایج:** نتایج بین نمره کلی هوش معنوی و خرده مقیاس‌های هوش معنوی (تفکر انتقادی وجودی، تولید معنی شخصی، آگاهی، توسعه حالت آگاهی) با تاب‌آوری همبستگی مثبت و معناداری نشان دادند. خرده مقیاس‌های هوش معنوی توانستند ۰/۲۴ از واریانس تاب‌آوری را پیش‌بینی کنند. **بحث و نتیجه‌گیری:** این یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که از لحاظ هوش معنوی در سطح بالایی قرار دارند در شرایط دشوار، تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند.

واژه‌های کلیدی: هوش معنوی، تاب‌آوری

The Relationship between Spiritual Intelligence and Resilience among Male teen Soccer Players

Abstract

Objectives: the purpose of this study was investigating the relationship between spiritual intelligence and Resilience among male teen soccer players. **Method:** Present study is a descriptive practical study. Statistical community are male soccer players aged 14 to 17 years old (mean age= 15.32) selected with convenience sampling among Mes-e-Kerman, Mes-e-Rafsanjan, Fajr-e-Sepasi, Foolad-e-Khoozestan and Esteghlal-e-Ahwaz. Measurement tools were King Spiritual Intelligence Scale (2008) and Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC, 2003). For data analysis, Pearson correlation and multiple regression techniques (enter method) were used at the same times. **Results:** the results indicated that Spiritual Intelligence and its subscales (critical existential thinking, personal meaning production, transcendent awareness, and conscious state expansion) had positive and significant relation with Resilience. Spiritual intelligence subscales predicted 0.24 of Resilience's variance. **Conclusion:** these findings refer this matter that athletes who have a high level of spiritual intelligence, show greater resiliency in difficult conditions.

Key words: Spiritual Intelligence, Resilience

✉ نویسنده مسئول: مهشید زارع‌زاده

آدرس نویسنده: کرمان، دانشگاه شهید باهنر کرمان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

E-Mail: Zarezade.mahshid@gmail.com

مقدمه

نیز تصور می‌شد که تاب‌آوری خصیصه افراد فوق‌العاده است. اما پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که تاب‌آوری در انحصار افراد فوق‌العاده نیست و در افراد مختلف و سطوح متفاوت تحول شامل کودکی، نوجوانی و بزرگسالی مشاهده می‌شود (۲۰، ۱۹، ۹). البته، غالب پژوهش‌های مربوط به تاب‌آوری در حوزه روان‌شناسی تحولی انجام شده است که عمدتاً به بررسی ویژگی‌های کودکان و نوجوانانی که علی‌رغم مواجهه با خطرهای جدی به اختلال‌های روان‌شناختی مبتلا نشده‌اند، پرداخته‌اند (۸، ۹). روان‌شناسان بالینی، اخیراً مدل‌هایی از تاب‌آوری را تحت شرایط فقدان، مصیبت، افسردگی و درد بررسی کرده‌اند (۱۳، ۲۱، ۲۲، ۲۳). نتایج هماهنگ این پژوهش‌ها مؤید تأثیرات مثبت، سازنده و محافظت‌کننده تاب‌آوری در مقاومت و مقابله موفق و انطباق رشد یافته با شرایط خطیر و استرس‌زای فوق‌الذکر است. برعکس، سطوح پایین و ضعیف تاب‌آوری با آسیب‌پذیری و اختلال‌های روان‌شناختی مرتبط است (۱۳، ۱۹).

در سطح فردی، بررسی‌های اخیر نشان داده است که نگرش مذهبی و امید به آینده به عنوان پتانسیل‌های حمایتی برای تاب‌آوری می‌باشند. نتایج مطالعات نشان می‌دهند که مذهبی بودن در نوجوانان احساس هدفمندی ایجاد می‌کند و برخی از نوجوانان علی‌رغم اینکه با مشکلاتی روبه‌رو هستند از ایمانشان برای ایجاد امید به بهبود شرایط در آینده بهره می‌برند (۲۴، ۲۵). معنویت^۱ به‌عنوان یکی از ابعاد انسانیت شامل آگاهی و خودشناسی می‌شود (۲۶). ایمونز (۲۰۰۰) معنویت را براساس تعریف گاردنر (۱۹۹۹) از هوش مطرح کرده است. وی معتقد است که معنویت شکلی از هوش است که عملکرد و سازگاری فرد را پیش‌بینی کرده و او را در حل مسائل یاری می‌دهد (۲۵). معنویت، دانش پایه‌ای شناخته می‌شود که فرآیند سازگاری با محیط را افزایش می‌دهد و هوش معنوی^۲ دست کم پنج کارایی دارد که می‌تواند به رفتارهای سازگاران با محیط بیانجامد که عبارتند از: (۱) ظرفیت متعالی کردن کارها به معنای توجه به یکپارچگی جهان آفرینش؛ (۲) تجربه سطح بالایی از خودآگاهی؛ (۳) بررسی و پالایش تجربه‌های روزانه در ارتباط شخص با احساس

عملکرد و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل استرس‌زای معمول ورزشی؛ مانند ارتکاب یک خطای روانی یا بدنی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، تحمل درد و ناراحتی، دریافت جریمه از سوی داور و توبیخ از طرف مربی، قرار می‌گیرد (۱). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که ناتوانی در مقابله مؤثر با استرس ورزشی برای عملکرد و رضایت شخصی ورزشکار زیان‌بخش است (۲-۷). یکی از مدل‌های نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با استرس ورزشی، رویکرد روان‌شناسی مثبت است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد است. تاب‌آوری یکی از این مفاهیم و سازه‌های به‌نجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت است. تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود (۸، ۹). تاب‌آوری، که "مقاومت در برابر استرس" (۱۰) یا "رشد پس‌ضربه ای" (۱۱) نیز نامیده شده است، در امتداد یک پیوستار با درجات متفاوت از مقاومت در برابر آسیب‌های روان‌شناختی قرار می‌گیرد (۱۲). تاب‌آوری، بر حسب این تعریف، فراتر از جان سالم بدر بردن از استرس‌ها و ناملایمات زندگی است (۱۳) و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین، مطابقت می‌کند (۱۴). بنابراین، تاب‌آوری به انطباق موفقیت‌گرفته می‌شود که در آوردگاه مصائب و استرس‌های توان‌کاه و ناتوان‌ساز آشکار می‌گردد. این تعریف از تاب‌آوری، بیانگر کنش‌وری و پویایی سازه‌ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطرناک و محافظت‌کننده است (۱۵، ۱۶).

نظریه‌های نخستین در مورد تاب‌آوری، بر ویژگی‌های مرتبط با پیامدهای مثبت در مواجهه با مصائب و ناملایمات زندگی تأکید داشتند (۱۷، ۱۸). این دسته از پژوهش‌ها، بعدها عوامل حفاظتی بیرونی، مانند مدارس کارآمد و روابط با بزرگسالان حمایت‌گر، را نیز در بهبود تاب‌آوری، مؤثر دانستند (۱۶). نظریه‌های فعلی، تاب‌آوری را سازه‌ای چند بعدی متشکل از متغیرهای سرشتی، مانند مزاج و شخصیت، همراه با مهارت‌های مخصوص، مثل مهارت حل مسئله، می‌دانند (۱۹).

همسو با برداشت‌های عمومی، در مطالعات اولیه این سازه

1- Spirituality

2- Spiritual Intelligence

پیش‌بینی‌کننده قوی‌تر تاب‌آوری است (۳۲). در پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه سلامت روان و هوش معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه»، حمید و همکاران (۱۳۹۱) به این نتیجه رسیدند که بین سلامت روان و تاب‌آوری، همبستگی مثبت معنادار و بین هوش معنوی و تاب‌آوری نیز همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. از سوی دیگر، نتایج نشان داد که متغیرهای پیش‌بین، متغیر ملاک را به طور معناداری تبیین می‌کنند. سلامت روان سهم بیشتری در پیش‌بینی و تبیین تاب‌آوری داشت (۳۳). علی‌رغم اهمیت سازه تاب‌آوری در حوزه روان‌شناسی ورزش، مخصوصاً به دلیل تاثیرگذاری مستقیم این سازه بر عملکرد ورزشکار و موفقیت ورزشی، پژوهش‌های معدودی در این زمینه انجام شده و یافته‌ها بسیار ابتدایی هستند. هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین هوش معنوی و تاب‌آوری بازیکنان فوتبال پسر رده سنی نوجوانان بود. چنین مطالعه‌ای علاوه بر این که به عنوان پژوهشی اکتشافی نوع رابطه این متغیرها را در مورد ورزشکاران و در حوزه روان‌شناسی ورزش در نمونه‌های ایرانی مشخص می‌کند، اقدامی در جهت توجه به مفاهیم و سازه‌های روان‌شناسی مثبت در ورزش خواهد بود.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی می‌باشد. جامعه این پژوهش بازیکنان فوتبال پسر رده سنی نوجوانان با دامنه سنی ۱۴ تا ۱۷ سال ($M=15/32$, $SD=0/78$) بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تیم‌های مس کرمان، مس رفسنجان، فجر شهید سپاسی، فولاد خوزستان و استقلال اهواز به عنوان نمونه انتخاب شدند. مجموع بازیکنان دعوت شده به اردوها برای پنج تیم ۱۱۷ نفر بود که از این تعداد به ترتیب ۲۳، ۱۹، ۲۱، ۲۱، ۱۵ نفر از تیم‌های مس کرمان، مس رفسنجان، فجر شهید سپاسی، فولاد خوزستان و استقلال اهواز حاضر به همکاری شدند. برای گردآوری داده‌های پژوهش از ابزارهای زیر بهره گرفته شد:

معنوی و مذهبی؛ ۴) به‌کارگیری منابع معنوی در حل مشکلات زندگی (۵) انجام اعمال پرهیزکارانه مثل گذشت و فداکاری (۲۵، ۲۷). آمرام (۲۰۰۹) معتقد است هوش معنوی شامل: حس معنا، هدف و تقدس در زندگی و خوش‌بینی نسبت به بهبود شرایط دنیا می‌باشد (۲۸). هوش معنوی قدرت انعطاف‌پذیری و خودآگاهی انسان را افزایش می‌دهد، همچنین موجب می‌شود که فرد در برابر رویدادها و حوادث زندگی، بینشی عمیق بیابد، از سختی‌های زندگی نترسد، با صبر و تفکر با آنها مقابله نموده و در نهایت راه‌حل‌های منطقی و انسانی برای آنها بیابد (۲۹، ۳۰، ۳۱). زوهار و مارشال (۲۰۰۰) همچنین هوش معنوی را به عنوان هوشی که به حل مشکلات، معنا و ارزش می‌دهد تعریف می‌کنند که با استفاده از آن می‌توان اعمال و زندگی‌مان را در بافتی که از لحاظ معنا عمیق‌تر و وسیع‌تر باشد، قرار داد و به کمک آن می‌توان سنجید که کدام راه و روش زندگی از دیگر راه‌ها و روش‌ها کارتر، مؤثرتر و معنادارتر است (۲۹). کینگ (۲۰۰۸) چهار توانایی برای هوش معنوی در نظر می‌گیرد که عبارتند از: ۱) تفکر انتقادی وجودی؛ ظرفیت تفکر انتقادی نسبت به مباحث متافیزیکی و مربوط به هستی از جمله زندگی، مرگ، زندگی پس از مرگ، واقعیت، عدالت و دیگر موضوعات وجودی یا ماورایی. ۲) ایجاد معنای شخصی؛ توانایی استفاده از تجارب فیزیکی و روحی جهت ایجاد معنا و هدف شخصی. ۳) آگاهی متعالی؛ توانایی شناسایی جنبه‌های متعالی خویش، دیگران و جهان با استفاده از هوشیاری. ۴) گسترش حالت آگاهی؛ توانایی ورود به موقعیت‌های معنوی بالاتر از جمله تفکر عمیق، نیایش و مراقبه و خروج از آن (۲۵). مروری بر تحقیقات نشان می‌دهد که به طور کلی در سال‌های اخیر توجه به متغیرهایی از قبیل تاب‌آوری به عنوان یکی از سازه‌های مهم و اثرگذار در سلامت روان و سازگاری افزایش یافته است. عوامل مختلفی از قبیل عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی در تاب‌آوری افراد تاثیرگذارند. «هوش معنوی» از جمله عوامل فردی و شخصیتی مؤثر بر «تاب‌آوری» است. کشاورزی و یوسفی (۱۳۹۱) در پژوهش خود که با هدف «تعیین رابطه بین هوش عاطفی، هوش معنوی و تاب‌آوری» انجام گرفت، نشان دادند نمرات کلی هوش عاطفی و هوش معنوی به طور مثبت و معنی‌داری نمره کلی تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کنند اما هوش عاطفی

¹ -Critical Existential Thinking

² - Personal Meaning Production

³ - Transcendent Awareness

⁴ - Conscious State Expansion

بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب‌آوری فرد نیز بالاتر خواهد بود و برعکس (۳۵). در پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۶) روایی و پایایی این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته است (۳۶). در پژوهش حق رنجبر و همکاران (۱۳۹۰) نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسشنامه بدست آمد (۳۷). در پژوهش حاضر پایایی آزمون دوباره محاسبه گردید که با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۸ شد. بنابراین این ابزار از پایایی خوبی برخوردار است.

شیوه اجرای پژوهش

اجرای تحقیق با توجه به هدف کلی تحقیق به صورت زیر انجام گرفت:

- ۱) تهیه معرفی‌نامه از دانشکده تربیت‌بدنی جهت ارائه به باشگاه‌های منتخب، برای دسترسی به آزمودنی‌ها بود.
- ۲) با سرپرست تیم‌های مس کرمان، مس رفسنجان، استقلال اهواز، فولاد خوزستان، فجر سپاسی برای دریافت مجوز جهت حضور در اردوها هماهنگی‌های لازم انجام شد.
- ۳) بعد از دریافت مجوز از سرپرست تیم‌های مذکور، از تاریخ محل برگزاری و تعداد ورزشکاران دعوت شده در اردو مطلع شده و در محل اردو حضور پیدا شد.
- ۴) در محل اردو هماهنگی‌های لازم را با مربیان تیم‌ها انجام داده و از آنها خواسته شد در زمان مناسب ورزشکاران را در اختیار ما قرار دهند، تا پرسشنامه‌ها جهت پر کردن، بین آنها توزیع شود.
- ۵) بعد از پخش کردن پرسشنامه‌ها در بین ورزشکاران، توضیحات لازم در مورد نحوه پر کردن پرسشنامه‌ها داده شد.

قبل از دادن پرسشنامه به شرکت‌کننده‌ها، اطمینان حاصل شد که فرد قبلاً پرسشنامه را پر نکرده باشد. اطمینان بخشی به آزمودنی‌ها در خصوص محرمانه بودن اطلاعات به‌دست آمده و دادن آزادی برای شرکت در پژوهش از نکات رعایت شده اخلاق پژوهشی بود. همچنین برای جلب اعتماد بیشتر از نوشتن اطلاعات شخصی مانند نام و نام خانوادگی خودداری گردید.

مقیاس هوش معنوی کینگ^۱ (۲۰۰۸): یک مقیاس خودسنجی است که فرم اصلی آن شامل ۸۳ ماده می‌باشد که در پژوهش حاضر از فرم کوتاه ۲۴ ماده‌ای آن استفاده گردید. این مقیاس شامل چهار بعد با عنوان‌های «تفکر انتقادی وجودی»، «تولید معنی شخصی»، «آگاهی» و «توسعه حالت آگاهی» می‌باشد که به هر ماده در یک مقیاس ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۴) تا کاملاً مخالفم (۰) نمره داده می‌شود. نمره کلی مقیاس از مجموع نمره‌های بدست آمده از ماده‌ها حاصل می‌شود. مجموع امتیازات بین ۰-۹۶ می‌شود. شرکت‌کننده‌ای که نمره‌ای در بازه ۰ تا ۲۴ کسب نماید دارای هوش معنوی پایین، بین ۲۴ تا ۴۸ پایین‌تر از متوسط، بین ۴۸ تا ۷۲ در حد متوسط و بین ۷۲ تا ۹۶ دارای هوش معنوی بالاتر از متوسط است. روایی این پرسشنامه توسط اسماعیل ناصری در سال ۱۳۸۷ با توجه به ارزش‌های ایران اسلامی تعیین شده است. ضریب پایایی کل آزمون و زیرمقیاس‌ها بر اساس ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۸۸، ۰/۸۷، ۰/۸۸، ۰/۹۴ گزارش شده است (۲۵). همچنین در مطالعه رقیبی و همکاران، ضریب پایایی پرسشنامه در یک نمونه ۶۰ نفری به شیوه آزمون-پس آزمون ۰/۶۷ محاسبه شد (۳۴). در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۳ بود.

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون^۲ (CD-RISC): این مقیاس شامل ۲۵ سؤال است و توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است. برای هر سؤال، طیف درجه‌بندی پنج گزینه‌ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده که از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس اگرچه ابعاد مختلف تاب‌آوری (۱. شایستگی/استحکام شخصی؛ ۲. اعتماد به غرایز/تحمل عواطف منفی؛ ۳. پذیرش مثبت تغییرات/روابط ایمن؛ ۴. کنترل و ۵. معنویت) را می‌سنجد ولی دارای یک نمره کل می‌باشد. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می‌کنیم. این امتیاز دامنه‌ای از ۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب‌آوری بیشتر فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود و برعکس. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ می‌باشد. به عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب‌آوری خواهد بود و هرچه این امتیاز

^۱ - King Spiritual Intelligence Scale

^۲ - Connor-Davidson Resilience Scale

مؤلفه‌های هوش معنوی از روش رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان استفاده گردید که نتایج آنها در جدول ۳ آماده است. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار آزمون F برای بررسی تاثیر مؤلفه‌های هوش معنوی بر تاب‌آوری برابر با $۷/۶۴$ بوده که سطح معنی‌داری آن کمتر از $۰/۰۱$ می‌باشد و این بدان معنی است که تغییر نشان داده شده بوسیله مدل بر اثر اتفاق نیست. نگاهی بر R^2 نشان می‌دهد که ۲۴ درصد از واریانس تاب‌آوری توسط مؤلفه‌های هوش معنوی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون حاصله حاکی از این است که از بین متغیرهای پیش‌بین، مؤلفه تفکر انتقادی وجودی ($t=۲/۵۱$, $p<۰/۰۵$) و مؤلفه آگاهی ($t=۳/۱۶$, $p<۰/۰۱$) پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار تاب‌آوری هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین هوش معنوی و تاب‌آوری بازیکنان فوتبال پسر رده سنی نوجوانان صورت پذیرفت. نتایج نشان‌داد که هوش معنوی با تاب‌آوری همبستگی مثبت و معنی‌داری دارد. به عبارت دیگر، ورزشکارانی که از لحاظ هوش معنوی در سطح بالایی قرار دارند در شرایط دشوار، تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند. این یافته با نتایج پژوهش‌های رابرتسون (۲۰۰۸) (۳۸)، حمید و همکاران (۱۳۹۱) (۳۳)، کشاورزی و یوسفی (۱۳۹۱) (۳۲) و مولوی (۱۳۸۸) (۳۹) همسو می‌باشد. تاب‌آوری از جمله منابع درون‌فردی است که می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل نماید (۴۰).

^۱ ضریب تغییرات (Coefficient of Variation): یک معیار بهنجار است که برای اندازه‌گیری توزیع داده‌های آماری به کار می‌رود و از تقسیم انحراف معیار بر میانگین به‌دست می‌آید.

نتایج به‌دست آمده از مراحل تحقیق از طریق نرم افزار SPSS ویرایش ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای وصف یافته‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و نمودارها) استفاده گردید. همچنین جهت تحلیل داده‌ها از رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان برای پیش‌بینی تاب‌آوری از طریق مؤلفه‌های هوش معنوی و برای تعیین رابطه هوش معنوی با تاب‌آوری نیز از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های پراکندگی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره برای متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همچنین به منظور بررسی چگونگی ارتباط متغیرهای پژوهش، همبستگی آنها با یکدیگر محاسبه شد (جدول ۲).

نتایج حاصل از محاسبه انحراف معیار پاسخ‌ها بیانگر آن است که پراکندگی پاسخ (ضریب تغییرات^۱) در تاب‌آوری و هوش معنوی مساوی است (گرایش شرکت‌کنندگان در آزمون به هوش معنوی و تاب‌آوری به یک میزان است).

در بین مؤلفه‌های هوش معنوی، مؤلفه تفکر انتقادی وجودی با کمترین ضریب تغییرات و مؤلفه توسعه حالت آگاهی با بیشترین ضریب تغییرات به ترتیب بیشترین و کمترین اولویت را داشته‌اند.

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود هوش معنوی با تاب‌آوری همبستگی مثبت و معناداری دارد ($r=۰/۴۹$, $p<۰/۰۱$) و تاب‌آوری با هر یک از مؤلفه‌های هوش معنوی همبستگی مثبت و معناداری دارد ($p<۰/۰۱$, $p<۰/۰۵$).

همبستگی هر یک از مؤلفه‌های هوش معنوی با هم مثبت، ولی فقط همبستگی مؤلفه تفکر انتقادی وجودی با مؤلفه توسعه حالت آگاهی معنادار بود ($r=۰/۲۴$, $p<۰/۰۵$). برای بررسی امکان پیش‌بینی تاب‌آوری از طریق

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	ضریب تغییرات	حداقل نمره	حداکثر نمره
تاب‌آوری	۴۹/۵۰	۶/۸۱	۰/۱۳	۳۲	۶۹
هوش معنوی	۴۱/۲۶	۵/۶۷	۰/۱۳	۲۹	۵۴
تفکر انتقادی وجودی	۱۲/۴۲	۲/۵۹	۰/۲۰	۵	۱۹
تولید معنی شخصی	۸/۵۴	۲/۰۱	۰/۲۳	۲	۱۲
آگاهی	۸/۴۹	۲/۱۰	۰/۲۴	۳	۱۵
توسعه حالت آگاهی	۸/۱۷	۲/۲۷	۰/۲۷	۳	۱۴

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	تاب آوری	هوش معنوی	تفکر انتقادی وجودی	تولید معنی شخصی	آگاهی	توسعه حالت آگاهی
تاب آوری	۱					
هوش معنوی	۰/۴۹**	۱				
تفکر انتقادی وجودی	۰/۲۸**	۰/۵۹**	۱			
تولید معنی شخصی	۰/۲۱*	۰/۵۱**	۰/۰۴	۱		
آگاهی	۰/۳۳**	۰/۴۷**	۰/۰۳	۰/۱۳	۱	
توسعه حالت آگاهی	۰/۲۸**	۰/۶۵**	۰/۲۴*	۰/۰۹	۰/۱۳	۱

* $\alpha < 0.05$ (دو دامنه) ** $\alpha < 0.01$ (دو دامنه)

جدول ۳. خلاصه محاسبات ضریب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین و تاب آوری

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	B	خطای معیار	F	Sig	R	R ²	B	t	Sig
تاب آوری	ثابت (عرض از مبدا)	۲۵/۳۹	۴/۵۳	۷/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۲۴		۵/۶۰	۰/۰۰۱
	تفکر انتقادی وجودی	۰/۶۰	۰/۲۴					۲/۵۱	۰/۰۱	
	تولید معنی شخصی	۰/۵۱	۰/۳۰					۱/۶۶	۰/۰۹	
	آگاهی	۰/۹۳	۰/۲۹					۳/۱۶	۰/۰۰۲	
	توسعه حالت آگاهی	۰/۵۱	۰/۲۷					۱/۸۵	۰/۰۶	

بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که فراهم نمودن عوامل حمایت‌کننده به منظور افزایش سلامت روان احتمالاً می‌تواند به افزایش تاب‌آوری منجر شده و افراد را در برابر فشارهای روانی، اضطراب و افسردگی مقاوم کند. یکی از عوامل حمایت‌کننده، مذهب، معنویت و هوش معنوی است (۴۱). همچنین یافته‌های پژوهش در زمینه سهم نسبی هر یک از حیطه‌های هوش معنوی بر تاب‌آوری، نشان داد که از چهار حیطه هوش معنوی در ورزشکاران، دو حیطه آن یعنی، تفکر انتقادی وجودی و آگاهی متعالی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری باشند. بعد تفکر انتقادی وجودی به توانایی فرد در تفکر به موضوعاتی از قبیل زندگی، مرگ، زندگی پس از مرگ، واقعیت، عدالت و دیگر موضوعات وجودی یا ماورایی می‌پردازد. بر این اساس، فرد می‌تواند یک معنای شخصی از هر یک از موضوعات عنوان شده، برای خود بسازد. تن دام و ولمن (۲۰۰۴) عنوان نمودند توانایی تفکر نقادانه، جنبه مهمی برای کسب تاب‌آوری در افراد محسوب می‌شود (۴۲). افراد با هوش معنوی بالا در برابر شرایط سخت و استرس‌زای زندگی شکیبایی و مدارا می‌کنند. این افراد با شناخت و آگاهی از بعد غیر مادی خود و باور به نیروی برتر و مقدس در درون خویش

به‌راحتی با این مشکلات روبه‌رو شده و در جهت حل آن قدم‌هایی را بر می‌دارند (۴۳، ۴۴). به نظر می‌رسد ورزشکارانی که مؤلفه‌های هوش معنوی را در طول روز به‌کار می‌گیرند می‌توانند افکار و احساسات خود را کنترل کرده و بر تنش‌های خود فایز شوند. ورزشکاران با ویژگی تاب‌آوری، داشتن معنا و هدف در زندگی و نظام باورها و اعتقادات را از ملزومات کار خود می‌دانند که مشابه با بعضی از مشخصات هوش معنوی است. سامانه باورهای معنوی و دینی به برخی افراد امکان می‌دهد که به ناملایمات، فشارهای روانی و فقدان‌های گریزناپذیر که در روند چرخه زندگی رخ می‌دهند معنا دهند و به یک زندگی اخروی که در آن این‌گونه دشواری‌ها وجود ندارد، امیدوار و خوشبین باشند (۴۵). شاید این موضوع به این دلیل باشد که احساس اشخاص از پدیده‌های ماوراءالطبیعی می‌تواند حمایت روان‌شناختی فراهم کند و ممکن است یک حمایت معنوی نیز به همراه داشته باشد که نمی‌تواند به لحاظ پدیدارشناختی اندازه‌گیری شود. به دلیل ماهیت متعالی تجربه‌های معنوی، افراد دارای باورهای معنوی به طور مداوم در ارتباط با درکی از تجربه‌های زندگی خود هستند که شامل مداخلات معنوی و الهی است و این مداخلات

طور همزمان شاخص‌های مرتبط با سلامت روانی را تحت تاثیر قرار می‌دهند (افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی و کاهش سطح درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران). شایستگی و استحکام شخصی یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری است (۵۳). تاب‌آوری از طریق تقویت شایستگی و استحکام شخصی با موفقیت ورزشی و شاخص‌های سلامت روانی مرتبط می‌شود. بر این اساس، افزایش سطوح تاب‌آوری با افزایش شایستگی‌های شخصی (قابل مقایسه با "رشد پس ضربه‌ای"؛ ۱۱) و تقویت استحکام و قدرت شخصی (قابل مقایسه با "مقاومت در برابر استرس"؛ ۱۰)، با افزایش احتمال موفقیت ورزشی و بهبود شاخص‌های سلامت روانی در ارتباط قرار می‌گیرد. مشابه این تبیین را می‌توان با استناد به میزان "تحمل عواطف منفی" به عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های تاب‌آوری (۵۳) نیز تکرار کرد. متناسب با میزان تحمل عواطف منفی، ورزشکار قادر خواهد بود که با تمرکز و هدایت نیروهای روانی و بدنی و استفاده بهینه از توانمندی‌های تکنیکی و تاکتیکی خود برای افزایش احتمال موفقیت ورزشی اقدام کند. بهبود شاخص‌های سلامت روانی را نیز می‌توان از پیامدهای این توانمندی‌ها و اقدامات دانست. مهارگری، یعنی توانایی فرد در مهار و مدیریت شرایط، یکی دیگر از مؤلفه‌های تاب‌آوری است (۵۳). این توانمندی به فرد تاب‌آور کمک می‌کند تا شرایط استرس‌زا را مدیریت کند و در مقابله با مصائب و ناملایمات زندگی، نه تنها جان سالم به در برد (۱۳) که به سطحی جدید از تعادل و رشد مثبت (۱۴) دست یابد. مهارگری باعث می‌شود که ورزشکار احساس کند بر اوضاع مسلط است و می‌تواند تعیین کننده باشد. احساس تسلط بر اوضاع در ورزشکار این باور را به وجود می‌آورد که تلاش‌های وی بر موقعیت تاثیر خواهد گذاشت و وی می‌تواند مسیر رویدادها را تغییر دهد و نتیجه مسابقه را تعیین کند. این باور عملکرد ورزشکار را بهبود می‌بخشد و احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد. دستیابی به سطحی جدید از تعادل و رشد مثبت به منزله یکی از پیامدهای تاب‌آوری، که با شاخص‌های سلامت روانی مطابقت می‌کند، رابطه این متغیر را با افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی و کاهش سطح درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران توجیه می‌کند. تاب‌آوری می‌تواند از طریق باورها و ارزش‌های معنوی با شاخص‌های سلامت و آسیب‌پذیری روان‌شناختی رابطه داشته باشد. معنویت، به عنوان یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری

می‌تواند رویدادهای زندگی و افکار و رفتار انسان را تغییر دهند و به نحو سودمندی به چگونگی مقابله شخص با رویدادهای نامطلوب تاثیر بگذارند. همچنین هنگامی که فرد برای مقابله با فشارهای زندگی نیاز به کمک مشاور دارد، حوزه معنوی می‌تواند به فرد کمک کند تا در موقعیت‌های استرس‌زا معنا و مفهومی بیابد و این مقابله را می‌توان به عنوان تلاشی در جهت پیدا کردن معنا در موقعیت‌های استرس‌زا توصیف کرد (۴۶). نتایج حاصل از پژوهش نشان داد میانگین به‌دست آمده برای تاب‌آوری از نقطه برش ابزار آن کمتر است ($M= 49/50$). در نتیجه با فراهم نمودن عوامل حمایت‌کننده می‌توان تاب‌آوری ورزشکاران را تقویت نمود. هوش معنوی از جمله عوامل حمایت‌کننده تاب‌آوری است.

نتایج نشان می‌دهد که افراد تاب‌آور همانند افرادی که هوش معنوی را جستجو می‌کنند، از سلامت عمومی بیشتری برخوردارند. افراد تاب‌آور با توجه به اینکه تجربه‌های زندگی را سرشار از معنا می‌دانند و برخورد با آنها را آموزنده تلقی می‌کنند نسبت به رویدادهای زندگی، احساس کنترل بیشتری می‌کنند و در برابر تنش‌ها مقاومت بیشتری دارند (۴۷). بشارت و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهش خود نشان دادند که تاب‌آوری با موفقیت ورزشی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت و با درماندگی روان‌شناختی، همبستگی منفی دارد (۴۸). تاگید و فردریکسون (۲۰۰۴) و کارل و چسین (۲۰۰۴) در پژوهش‌های جداگانه نشان دادند که سطوح بالای تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا از عواطف و هیجان‌های مثبت به منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند (۴۹، ۵۰). بعضی از محققان، به عنوان یک تبیین احتمالی، گفته‌اند که تاب‌آوری از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت باعث تقویت حرمت خود و مقابله موفق با تجربه‌های منفی می‌شود (۵۱، ۱۳). بر اساس این تبیین، تاب‌آوری از طریق تقویت حرمت خود به عنوان مکانیسم واسطه‌ای به انطباق‌پذیری مثبت منتهی می‌شود. این ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت، مخصوصاً در شرایط دشوار و استرس‌زای مسابقه، به ورزشکار کمک می‌کنند تا با اعتماد به نفس (۵۲، ۵۱، ۱۳)، تحمل سختی‌ها (تحت تاثیر تاب‌آوری؛ ۱۰) و انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار (۸، ۹) مسابقه، احتمال موفقیت خود را افزایش دهد. این ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت، به

تشکر و قدردانی

در پایان پژوهشگران مراتب سپاس خود را از مدیران محترم تیم‌های شرکت‌کننده در پژوهش، دکتر نوذر نخعی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان)، دکتر علیرضا عرب‌پور (عضو هیئت علمی دانشکده ریاضی و کامپیوتر دانشگاه شهید باهنر کرمان) و ورزشکاران مشتاق که در این پژوهش ما را یاری کردند اعلام می‌نمایند.

منابع

- 1- Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Williams, S. M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140,751-773.
- 2- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-dept study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13,103-120.
- 3- Smith, R. E. (1986). Toward a coping-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- 4- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140,434-450.
- 5- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14,360-371.
- 6- Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234.
- 7- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
- 8- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12,857-885.
- 9- Masten, A. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56,227-238.

(۵۳)، می‌تواند از یک سو به مثابه سپر، مقاومت فرد را در برابر استرس‌های زندگی افزایش دهد (عامل حفاظت‌کننده) و از سوی دیگر به منزله سازش و انطباق‌پذیری مثبت، فرد را به تعالی و کمال برساند (عامل تعالی‌بخش). هر یک از سطوح دفاعی و تحولی باورها و ارزش‌های معنوی مربوط به تاب‌آوری به نحوی با بهبود شاخص‌های سلامت روانی در ارتباط قرار می‌گیرد. این باورها و ارزش‌ها، همچنین می‌توانند در شرایط خطیر مسابقه ورزشی، جایی که پیروزی و موفقیت به اوج ارزش و اهمیت خود می‌رسد، به عنوان پشتوانه‌های معنوی احتمال موفقیت ورزشی را افزایش دهند.

زندگی انسان از بدو تولد تا مرگ توأم با تلخی و شیرینی‌های بسیاری است، مهم‌ترین عامل این است که یاد بگیریم از این پستی‌ها و بلندی‌ها به گونه‌ای عبور کنیم تا کمترین آسیب را ببینیم. در صورت برخورد مناسب با شکست می‌توان از آن به عنوان پلی برای رسیدن به موفقیت استفاده کرد، در مقابل اگر برخورد مناسبی با شکست صورت نگیرد می‌تواند سرآغاز شکست‌های بزرگ‌تر باشد که این به روحیه و نگاه انسان بستگی دارد. نداشتن راه حل و ابتکار و دست کشیدن از تلاش بیشتر بدترین نوع برخورد با شکست است. بنابراین لازم است میزان تحمل‌پذیری و تاب‌آوری را در شرایط آسیب‌زا پرورش داده که این در علم روانشناسی به معنای فرایند بازگشت فرد به شرایط طبیعی پس از یک دوره سخت و تنش‌زا است. توانمندی در حل مسائل هدفمند و داشتن انگیزه بالا نسبت به آینده و اشکال شکست را مربوط به خود دانستن و از چشم دیگران ندیدن از ویژگی‌های افرادی است که دارای مزیت تاب‌آوری در مقابله با شکست هستند. ورزشکاران نیز باید روحیه و انگیزه خود را مقابل فشار روحی، ارتکاب خطا، تحمل مصدومیت، مشاهده موفقیت رقیب و سایر عوامل استرس‌زای ورزشی افزایش دهند و مهارت مقابله موثر با شرایط سخت و انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار در ورزش را بیاموزند و به‌کارگیرند. اعتماد به نفس، تاب‌آوری، ابراز وجود، کنترل استرس و هیجان، خودپنداری مثبت، هدفمندی در زندگی در پذیرش شکست و موفقیت ورزشکاران اهمیت دارند. اگر ورزشکاران در کنار آمادگی جسمانی بتوانند آمادگی روحی-روانی خود را افزایش دهند به راحتی می‌توانند شکست را قبول و نقاط ضعف خود را شناسایی و اصلاح کنند.

- for women in chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73,212-220.
- 23- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1,255-291.
- ۲۴- ایزدی‌نیا نسرین، امیری محسن، قربان جهرمی رضا، حمیدی شبنم. (۱۳۸۸). «مطالعه ارتباط بین ایده‌های خودکشی، افسردگی، اضطراب، تاب‌آوری، استرس و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه تهران»، *مجله علوم رفتاری و اجتماعی* (۵)، صفحه ۱۵۱۵-۱۵۱۹.
- 25- King DB. (2008). rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model and measure [dissertation]. Trent University.
- 26- Crichton JC. (2008). A qualitative study of spiritual intelligence in organizational leaders [dissertation]. The Marshall Goldsmith School Of Management.
- ۲۷- صمدی، پ (۱۳۸۵). «هوش معنوی. اندیشه های نوین تربیتی»، ۲، (۳ و ۴)، ص ۹۹-۱۱۴.
- 28- Amram Y. (2009). The contribution of emotional and spiritual intelligences to effective business leadership [dissertation]. Institute of Transpersonal psychology.
- 29- Zohar D, Marshall I. (2000). SQ: Connecting with our spiritual intelligence. New York: Bloomsbury; 324.
- 30- Elkins M, Cavendish R. (2004). Developing a plan for pediatric spiritual care. *Holistic Nursing Practice*; 4; 179-186.
- 31- McSherry W, Draper P, Kendrick D. (2002). The construct validity of a rating scale designed to assess spirituality and spiritual care. *International Journal of Nursing Studies*; 7; 723-734.
- ۳۲- کشاورزی سمیه، یوسفی فریده. «رابطه بین هوش عاطفی، هوش معنوی و تاب‌آوری»، *مجله روان‌شناسی* (۱۳۹۱)، سال شانزدهم، شماره ۳، صفحه ۲۹۹-۳۱۸.
- ۳۳- حمید نجمه، کیخسروانی مولود، بابامیری محمد، دهقانی مصطفی. (۱۳۹۱). «بررسی رابطه سلامت روان و هوش معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه
- 10- Garmezy, N. (1985). Stress-resistant children: the search for protective factors. In J. E. Stevenson (Ed.), recent research in developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology; Psychiatry Book Supplement No. 4* (pp. 213-133). Pergamon: Oxford.
- 11- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. F. (1998). Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 12- Ingram, R. E., & Price, J. M. (2001). The role of vulnerability in understanding psychopathology. In R. E. Ingram, & J. M. Price (Eds.), *Vulnerability to psychopathology: risk across the lifespan* (pp. 3-19). New York: The Guilford Press.
- 13- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- 14- Richardson, G. E. (2002). The met theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58,307-321.
- 15- Olson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., VellaBrodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: a conceptual analysis. *Journal of Adolescent*, 26, 1-11.
- 16- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71,543-562.
- 17- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147,598-611.
- 18- Werner, E. E. (1984). Resilient children. *Young Children*, 40, 68-72.
- 19- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44,585-599.
- 20- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52, 1048-1060.
- 21- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161,195-216.
- 22- Zautra, A. J., Johnson, L. M., & Davis, M. C. (2005). Positive affect as a source of resilience

- strategies Learning and Instruction. 14: 359-379.
- ۴۳- سهرابی فرامرزی، ناصری اسماعیل (۱۳۸۸). «بررسی مفهوم و مؤلفه‌های هوش معنوی و ساخت ابزاری برای سنجش آن»، فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره سوم، شماره چهارم.
- ۴۴- موسوی حسین، طالبزاده محسن شمس غلامرضا (۱۳۹۰). «بررسی رابطه هوش معنوی و رفتار شهروندی سازمانی معلمان دبیرستان‌های شهرستان زنجان»، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، سال ۷، شماره ۲۲.
- 45- Smucker CJ. (1998). Nursing, healing and spirituality. Complement TherNurs Midwifery: 4; 95-97.
- 46- Mabe PA, Josephson AM. (2004). Child and adolescent psychopathology: Spiritual and religious perspectives. Child AdolescPsychiatrClin N Am: 1; 111-125.
- 47- Harrison M, Loiselle CG, Duquette A, Semenic SE. (2002). Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec. J AdvNurs: 6; 584-591.
- ۴۸- بشارت، محمد علی؛ صالحی، مریم؛ شاه محمدی، خدیجه؛ نادعلی، حسین؛ زبردست، عذرا. (۱۳۸۷). «رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران»، روان‌شناسی معاصر، دوره سوم، شماره ۲، ص ۳۸-۴۹.
- 49- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86,320-333.
- 50- Carle, A. C., & Chassin, L. (2004). Resilience in a community sample of children of alcoholics: its prevalence and relation internalizing symptomatology and positive affect. Journal of Applied Developmental Psychology, 25,577-596.
- 51- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. Personality and Individual differences, 41,341-352.
- علوم پزشکی کرمانشاه»، فصلنامه علمی- پژوهشی جنتاشاپیر، دوره سوم، شماره ۲، صفحه ۳۳۱-۳۳۸.
- ۳۴- معلمی صدیقه، رقیبی مهوش، سالاری درگی، زهره. (۱۳۸۹). مقایسه هوش معنوی و سلامت روان در افراد معناد و غیر معناد، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، دوره ۱۸، شماره ۳، صفحه ۲۳۵-۲۴۲.
- ۳۵- جوکار بهرام. (۱۳۸۶). «نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی»، روانشناسی معاصر، دوره دوم، شماره دو.
- ۳۶- بشارت محمدعلی. (۱۳۸۶). «تاب‌آوری، آسیب‌پذیری و سلامت روانی»، مجله علوم روان‌شناختی، ۲۴، ص ۸۳-۷۳.
- ۳۷- حق رنجبر فرخ، کاکاوند علیرضا، برجعلی احمد، برماس حامد. (۱۳۹۰). «تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی»، نشریه علوم رفتاری، دوره ۱، شماره ۱.
- 38- Robertson, J. (2008). Spirituality among public school principal's and its relationship to job satisfaction and resiliency [dissertation]. [submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Education In Educational Leadership] Union University.
- ۳۹- مولوی زهرا. (۱۳۸۷). «بررسی ارتباط بین هوش معنوی و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه ابوعلی سینا همدان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، همدان: دانشگاه ابوعلی سینا.
- ۴۰- رحیمیان اسحق، اصغرزاد علی اصغر. (۱۳۸۷). «رابطه سرسختی روانشناختی و خودتاب‌آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده زلزله شهرستان بم»، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، شماره ۱، صفحه ۶۲-۷۰.
- 41- Perkins DF, Jones KR. (2004). Risk behaviors and resiliency within physically abused adolescents. Child Abuse & Neglect: 28; 547-63.
- 42- Ten Dam G, Volman M. (2004). Critical thinking as a citizenship competence. Teaching

۵۲- بشارت محمدعلی، عباسی غلامرضا، شجاع‌الدین صدرالدین. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران. نشریه حرکت، ۱۲، ۳۱-۴۴.

53- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.