



Research Paper

Prediction of Resilience Based on Self-Control, Integrative Self-Knowledge, and Self-Compassion in Athletes

*Parasto Vilamehr¹, Hojjatollah Farahani²

1.M.A. in Clinical Psychology, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Medical Sciences Branch, Tehran, Iran

2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

ABSTRACT:

Received:
25 Feb 2025

Accepted:
6 Apr 2025

Available Online:
14 May 2025

Keywords:

Resilience, Self-Control, Integrative Self-Knowledge, Self-Compassion, Athletes

Introduction: Resilience is one of the most important psychological competencies in athletes, enabling them to perform optimally under critical conditions and competitive pressures. The present study was conducted to examine the role of self-control, integrative self-knowledge, and self-compassion in predicting athletes' resilience.

Methods: This research was fundamental in nature and employed a quantitative approach with a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of student-athletes from universities in Tehran during the academic year 2024–2025. Using convenience sampling, 180 participants (110 women and 70 men) were selected. Data were collected through standardized questionnaires on resilience, self-control, integrative self-knowledge, and self-compassion. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple regression.

Results: The results indicated that resilience was positively and significantly correlated with self-control, integrative self-knowledge, and self-compassion. Regression analysis further revealed that these three constructs accounted for 87% of the variance in athletes' resilience. Among the predictors, self-control demonstrated the highest predictive power.

Conclusion: The findings suggest that athletes' resilience is substantially influenced by their capacity for self-control, coherence in self-knowledge, and levels of self-compassion. Accordingly, strengthening these psychological constructs may serve as an effective component of educational and psychological interventions aimed at enhancing resilience and athletic success.

* Corresponding Author: Parasto Vilamehr

E-mail: Parasto.Vilamehr@gmail.com



مقاله پژوهشی:

پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس خودمهارگری، خودشناسی انسجامی، و شفقت خود در ورزشکاران

* پرستو ویلامهر^۱، حجت‌الله فراهانی^۲

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم پزشکی، تهران، ایران

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

چکیده:

مقدمه: تاب‌آوری یکی از مهم‌ترین توانمندی‌های روان‌شناختی در ورزشکاران است که آن‌ها را قادر می‌سازد در شرایط بحرانی و فشارهای رقابتی عملکرد مطلوبی داشته باشند. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش خودمهارگری، خودشناسی انسجامی و شفقت خود در پیش‌بینی تاب‌آوری ورزشکاران انجام شد.

روش: این پژوهش از نوع بنیادین و با رویکرد کمی و روش توصیفی-همبستگی انجام گرفت. جامعه آماری شامل دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۱۸۰ نفر (۱۱۰ زن و ۷۰ مرد) انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های تاب‌آوری، خودمهارگری، خودشناسی انسجامی و شفقت خود جمع‌آوری و با بهره‌گیری از آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین تاب‌آوری و متغیرهای خودمهارگری، خودشناسی انسجامی و شفقت خود رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. تحلیل رگرسیون نیز آشکار ساخت که این سه سازه توانستند ۸۷ درصد از واریانس تاب‌آوری ورزشکاران را تبیین کنند. در میان متغیرهای پیش‌بین، خودمهارگری بیشترین قدرت پیش‌بینی را داشت.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها بیانگر آن است که تاب‌آوری ورزشکاران به میزان قابل‌توجهی تحت تأثیر توانایی خودمهارگری، انسجام در خودشناسی و سطح شفقت نسبت به خود قرار دارد. بنابراین، تقویت این سازه‌های روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان بخشی از مداخلات آموزشی و روانی برای ارتقای تاب‌آوری و موفقیت ورزشکاران مورد توجه قرار گیرد.

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳ اسفند

تاریخ پذیرش:

۱۷ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

تاب‌آوری، خودمهارگری،

خودشناسی انسجامی،

شفقت خود، ورزشکاران

* نویسنده مسئول: پرستو ویلامهر

پست الکترونیکی: Parasto.Vilamehr@gmail.com



مقدمه:

ورزش نه تنها عرصه‌ای برای نمایش توانایی‌های جسمانی، بلکه میدانی برای سنجش ظرفیت‌های روان‌شناختی افراد است. ورزشکاران در مسیر تمرینات سخت، رقابت‌های فشرده، ناکامی‌ها و فشارهای روانی، همواره با چالش‌هایی مواجه می‌شوند که صرفاً با توان بدنی قابل غلبه نیست (وینبرگ و گولد^۱، ۲۰۱۲). در چنین شرایطی، آنچه باعث می‌شود ورزشکار بتواند از موانع عبور کرده و به عملکرد مطلوب بازگردد، ویژگی روان‌شناختی تاب‌آوری است؛ مفهومی که به توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط نامطلوب و بازگشت به تعادل اشاره دارد (فلچر و سارکر^۲، ۲۰۱۲).

تاب‌آوری^۳ در ورزش به توانایی یک ورزشکار گفته می‌شود که بتواند به‌طور موفقیت‌آمیز شرایط نامطلوب همچون فشار تمرینات سنگین، ناکامی‌های ورزشی، آسیب‌ها یا شکست در مسابقات را پشت سر گذاشته و با آن‌ها سازگار شود و علی‌رغم مواجهه با چنین مشکلاتی، عملکرد ورزشی و روانی خود را حفظ کند (اینلج^۴، ۲۰۰۷). کانر (۲۰۰۶) تاب‌آوری را روشی برای سنجش توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و موقعیت‌هایی می‌داند که سلامت روان و عملکرد او را تهدید می‌کند. ورزشکاران تاب‌آور نه تنها از رفتارهای ناسازگار و آسیب‌زننده به خود پرهیز می‌کنند، بلکه از نظر هیجانی آرام بوده و توانایی مدیریت شرایط سخت رقابتی و فشارهای روانی محیط ورزش را دارند. باسو^۵ (۲۰۰۴) راه‌های ارتقای تاب‌آوری را در عواملی چون سرسختی ذهنی، خودافزایی، راهبردهای مقابله‌ای سالم، خلق‌وخو و هیجان‌های مثبت می‌داند (نف^۶، ۲۰۱۱).

تاب‌آوری در ورزش به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای درک انگیزش، هیجان و رفتار ورزشکاران مفهوم‌سازی شده است و به عنوان یک سازوکار درونی اصلاح‌گر، توانایی فرد را در رویارویی با شکست‌ها و چالش‌های ورزشی افزایش می‌دهد. علاوه بر این، تاب‌آوری صرف‌نظر از تهدیدهای بیرونی، یک ظرفیت بالقوه در تمام ورزشکاران برای رشد و تغییر محسوب می‌شود (وینتر^۷، ۲۰۰۷).

ماستن (۲۰۰۲) نیز بر این باور است که تاب‌آوری به معنای توانایی سازگاری مؤثر با شرایط دشوار محیطی است، که در ورزش می‌تواند شامل فشار رقابت، استرس ناشی از انتظارات مربیان و حتی شرایط غیرقابل پیش‌بینی مسابقات باشد (به نقل از اینلج، ۲۰۰۷).

خودمهارگری در ورزش به معنای توانایی ورزشکار در تنظیم رفتار، افکار و هیجان‌ها در پاسخ به اهداف ورزشی، اولویت‌های تمرینی و تقاضاهای رقابتی است (تنجی^۸ و همکاران، ۲۰۰۴). این فرایند به ورزشکار کمک می‌کند تا تمایلات لحظه‌ای خود را مدیریت کرده و تکانه‌ها، احساسات و عملکردش را در مسیر اهداف ورزشی و استانداردهای حرفه‌ای کنترل و هدایت کند. به این ترتیب، خودمهارگری نقش اساسی در خودنظم‌جویی ورزشی دارد و به سازگاری بهتر ورزشکار با فشارهای محیطی و شرایط رقابتی منجر می‌شود (بامیستر^۹ و همکاران، ۲۰۰۶).

از سودمندترین سازگاری‌های روانی برای ورزشکاران، استفاده از توانایی خودمهارگری^{۱۰} است، چراکه این توانایی امکان ایجاد تعادل بهینه میان خواسته‌های درونی ورزشکار و شرایط بیرونی محیط ورزش را فراهم می‌سازد. ورزشکارانی که از سطح بالاتری از خودمهارگری برخوردارند، توانایی بیشتری در مدیریت خستگی، کنترل هیجاناتی نظیر خشم یا اضطراب در جریان مسابقه و پایبندی به برنامه‌های تمرینی سخت دارند. در واقع، هنگامی که ورزشکاران قادر باشند این تناسب را ایجاد کنند، شادابی و سلامت روانی بیشتری تجربه کرده و عملکردشان ارتقا می‌یابد (تنجی و همکاران، ۲۰۰۴).

قدرت خودمهارگری همچنین نقش تعیین‌کننده‌ای در کنترل اضطراب ورزشی دارد؛ چراکه کاهش موقت توانایی خودمهارگری می‌تواند منجر به افت در خودنظم‌جویی هیجان‌ها و بروز واکنش‌های نامطلوب در جریان رقابت‌های ورزشی شود.

¹. Weinberg, R. S., & Gould, D

². Fletcher, D., & Sarkar, M

³. resilience

⁴. Inzlicht, m

⁵. Basu, d.

⁶. Neff, L

⁷. Winer, n

⁸. Tangney, j

⁹. Baumeister, r

¹⁰. Self Control



در ورزش، مهربانی با خود به معنای آن است که ورزشکار در مواجهه با اشتباهات فنی، ناکامی در مسابقه یا عملکرد ضعیف، به جای سرزنش شدید یا خودانتقادی، با درک و پذیرش با خود رفتار کند. مؤلفه‌ی اشتراکات انسانی یادآور می‌شود که شکست، خطا و تجربه فشار روانی بخشی طبیعی از مسیر همه ورزشکاران است و مختص یک فرد خاص نیست. این نگرش باعث می‌شود ورزشکار احساس تنهایی و انزوا را کنار گذاشته و با پذیرش واقعیت‌های مشترک ورزشی، بهتر با ناکامی‌ها کنار بیاید.

همچنین، هوشیاری یا ذهن‌آگاهی به ورزشکار کمک می‌کند تا در لحظه حال حضور داشته باشد و بدون غرق شدن در افکار منفی ناشی از شکست یا ترس از آینده، با تمرکز و آرامش بیشتری رقابت کند. فقدان شفقت خود می‌تواند سبب شود ورزشکاران هنگام مواجهه با چالش‌ها، خود را به‌طور ناخودآگاه مورد ارزیابی منفی قرار داده و این امر به کاهش اعتمادبه‌نفس، اضطراب بالا و افت عملکرد منجر شود (نف، ۲۰۰۹). در مقابل، ورزشکارانی که از سطح بالای شفقت خود برخوردارند، دیدگاهی واقع‌بینانه‌تر و جامع‌تر نسبت به تجارب ورزشی پیدا می‌کنند و سریع‌تر به تعادل روانی و عملکردی بازمی‌گردند.

در این پژوهش هدف آن است که تاب‌آوری ورزشکاران بر اساس سه مؤلفه‌ی روان‌شناختی مهم، یعنی خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود پیش‌بینی شود. این رویکرد می‌تواند به شناسایی عوامل کلیدی در ارتقای سازگاری روانی و بهبود عملکرد ورزشی منجر شود.

روش:

این پژوهش برحسب هدف در دسته پژوهش‌های بنیادین قرار می‌گیرد. نحوه گردآوری اطلاعات پیمایشی (مقطعی پرسشنامه‌ای) است. در این روش وضعیت و موقعیتی که مربوط به زمان حال مورد پژوهش قرار می‌گیرد. از نظر روش شناسی کمی است که در قالب روش توصیفی همبستگی انجام می‌گیرد.

بر اساس مفهوم‌سازی قربانی و همکاران (۲۰۰۳)، فرایند آگاهی از مختصات هویت را «خودشناسی»^۱ و فرایند هماهنگی، سازماندهی و یکپارچگی اجزای هویت را «خودشناسی انسجامی»^۲ می‌نامند. در حوزه ورزش، خودشناسی به معنای آگاهی ورزشکار از ویژگی‌های فردی، نقاط قوت و ضعف، اهداف و نقش خود در محیط ورزشی است. ورزشکارانی که از سطح بالای خودشناسی برخوردارند، بهتر می‌توانند عملکرد خود را ارزیابی کرده، اشتباهات و موفقیت‌ها را تحلیل کنند و با دیدی انتقادی اما سازنده به رشد و پیشرفت خود بپردازند.

خودشناسی انسجامی در ورزش به ورزشکار کمک می‌کند تا اجزای مختلف هویت فردی و ورزشی خود را هماهنگ ساخته و تصویری یکپارچه از خویش‌تن ارائه دهد. این یکپارچگی موجب می‌شود ورزشکار در شرایط پرتنش رقابتی، دچار سردرگمی یا تعارض هویتی نشود و با تمرکز و ثبات بیشتری به فعالیت ورزشی خود ادامه دهد (قربانی، ۱۳۹۲).

در واقع، خودشناسی انسجامی به معنای توانایی ورزشکار در درک لحظه‌ای از حالات روانی خود، تحلیل تجارب ورزشی گذشته و بهره‌گیری از آن‌ها برای هدایت بهتر رفتار در آینده است. چنین آگاهی‌ای به ورزشکار امکان می‌دهد تا طرحواره‌های پیچیده‌تر و کارآمدتری از هویت ورزشی خود بسازد، اهداف مشخص‌تری داشته باشد و در برابر چالش‌ها و فشارهای ورزشی، با انسجام روانی بیشتری واکنش نشان دهد (پورحسین، ۱۳۸۳).

نقش شفقت خود^۳ به عنوان یک تسهیل‌گر و اصلاح‌کننده فرایندهای خودنظم‌دهی در حوزه روان‌شناسی ورزش نیز مورد توجه قرار گرفته است. نف (۲۰۰۳) شفقت خود را متشکل از سه مؤلفه‌ی اصلی می‌داند: مهربانی با خود^۴ در برابر خودقضاوت^۵، درک اشتراکات انسانی^۶ در برابر احساس انزوا^۷، و بهوشیاری^۸ در برابر همانندسازی فزاینده^۹ با افکار و هیجان‌های منفی. ترکیب این سه مؤلفه، ویژگی فردی است که از سطح بالایی از شفقت خود برخوردار است.

6. common Humanity

7. isolation

8. mindfulness

9. over-Identification

1. Self-knowledge

2. intergrade Self-knowledge (ISK)

3. Self-Compassion

4. self-Kindness

5. self-Judgment



جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ می‌باشد. منظور از «دانشجویان ورزشکار»، دانشجویانی هستند که به‌طور مستمر در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت دارند و حداقل دارای یکی از شرایط زیر باشند:

۱. عضویت رسمی در تیم‌های ورزشی دانشگاه یا باشگاه‌های معتبر؛
 ۲. شرکت در رقابت‌های رسمی دانشجویی، استانی یا ملی در دو سال اخیر؛
 ۳. برنامه‌ی تمرینی منظم حداقل سه جلسه در هفته، با تأیید مربی یا نهاد ورزشی مربوطه.
- این معیارها به منظور تضمین ویژگی‌های خاص روان‌شناختی و سبک زندگی ورزشکارانه در نمونه پژوهش تعیین شده‌اند.

نمونه و جمع‌آوری داده‌ها

در این پژوهش، برای نمونه‌گیری از روش در دسترس استفاده شد. با توجه به حجم جامعه و به منظور افزایش اعتبار بیرونی یافته‌ها، تعداد ۱۸۰ دانشجوی ورزشکار به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه‌ها به صورت حضوری و آنلاین میان دانشجویان ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات توزیع شد تا امکان دسترسی گسترده‌تر به جامعه هدف فراهم گردد.

ابزار پژوهش:

مقیاس خودشناسی انسجامی^۱ (ISK): مقیاس خودشناسی انسجامی توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸) ساخته شده و شامل ۱۲ ماده است. پاسخ‌دهندگان به هر ماده بر اساس یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای پاسخ می‌دهند، به گونه‌ای که «عمدتاً نادرست» نمره ۱ و «عمدتاً درست» نمره ۵ دریافت می‌کند. مواد شماره ۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ به دلیل منفی بودن جهت ماده نسبت به خودشناسی انسجامی، به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند؛ در این مواد، پاسخ

«عمدتاً درست» نمره ۱ و پاسخ «عمدتاً نادرست» نمره ۵ دریافت می‌کند.

پس از نمره‌گذاری، نمرات هر ماده جمع زده می‌شود تا نمره خام خودشناسی انسجامی فرد به دست آید. در این مقیاس، نمره خام می‌تواند بین ۱۲ تا ۶۰ باشد. برای به دست آوردن نمره میانگین، نمره خام تقسیم بر تعداد سوالات می‌شود؛ بنابراین حداکثر نمره ۵ و حداقل نمره ۱ است و هرچه نمره به ۵ نزدیک‌تر باشد، نشان‌دهنده سطح بالاتر خودشناسی انسجامی فرد است.

قربانی و همکاران (۲۰۰۸) پایایی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ گزارش کرده‌اند؛ در نمونه‌های ایرانی، ضریب آلفا در نمونه اول ۰/۸۲، نمونه دوم ۰/۸۱ و نمونه سوم ۰/۸۱ بوده است و در نمونه‌های آمریکایی، ضریب آلفا به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۴ و ۰/۷۴ گزارش شده است. همچنین، اعتبار همگرا، ملاک، افتراقی و افزایشی این مقیاس نیز تأیید شده است (قربانی و مهری، ۱۳۹۱).

تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی سلامت روان، نسبت به پنج عامل بزرگ شخصیت، دارای روایی افزایشی است و حتی فراتر از عوامل شخصیتی، توانایی تبیین سلامت روان را دارد (قربانی و طاهباز، ۱۳۹۰).

مقیاس خودمهارگری^۲ - فرم کوتاه (SCS): مقیاس خودمهارگری توسط تنجی و همکاران (۲۰۰۴) ساخته شده است. در ابتدا این مقیاس شامل ۹۳ ماده بوده‌است که همگی حوزه‌های شکست خودکنترلی به-ویژه کنترل بر افکار، هیجانات، تکانه‌ها، تنظیم عملکرد و کنارگذاشتن عادات را دربر می‌گرفت. از میان این ۹۳ ماده در نهایت ۳۶ ماده که بالاترین همبستگی را با نمره کل آزمون کسب کرده بودند به عنوان مقیاس خودمهارگری انتخاب شدند. نتیجه تحلیل عاملی، وجود ۵ عامل را در این مقیاس نشان داده است: انضباط شخصی، گرایش به اعمال هدفمند و غیرتکانشی، عادات سالم، خودتنظیمی به منظور حفظ اخلاق شغلی، قابلیت اعتماد (قربانی و طاهباز، ۱۳۹۰).

فرم کوتاه این مقیاس شامل ۱۳ ماده که در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفته شده است و پاسخ‌دهندگان در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱= اصلاً، ۵= بسیار زیاد) به آن پاسخ می‌دهند. ماده‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۷،

¹ Integrative Self-Knowledge (ISK)

² Self-Control Scale (SCS)



روش تجزیه و تحلیل

در این پژوهش با کمک نرم افزار لیزرل از دو روش آماری استفاده خواهد شد. آمار توصیفی که به بررسی نما، میانه، میانگین، واریانس، انحراف معیار می پردازد و در مبحث آمار استنباطی با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه^۲ و یا در صورت لزوم تحلیل مسیر استفاده می شود. کند ۳۲۰ و کمترین نمره ۶۴ است. کسب نمره نزدیک به ۳۲۰ نشان دهنده سطح بالای قدرت نفس و کسب نمره نزدیک به ۶۴ نشان دهنده قدرت نفس پایین است. امتیاز هر یک از خرده مقیاس‌ها با جمع امتیاز سوالات هر یک از خرده مقیاس‌ها به دست می‌آید. مارک استروم و دیگران (۱۹۹۷) به عنوان سازندگان این پرسشنامه، روایی و پایایی این پرسشنامه را بررسی کردند. آن‌ها روایی صوری، محتوا و ساختار این پرسشنامه را تأیید کردند و همچنین برای بررسی پایایی آن با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۶۸ گزارش کردند. الطافی (۱۳۸۸) نیز آلفای کرونباخ پرسشنامه را در نمونه ایرانی ۰/۹۱ و پایایی دو نیمه مقیاس را ۰/۷۷ گزارش کرده است.

یافته‌ها:

این بخش نخست به آمار توصیفی، که در آن داده‌های پژوهش با استفاده از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی تشریح می‌گردند، و سپس به آمار استنباطی می‌پردازیم. پس از بررسی توزیع داده‌ها و معنی‌داری روابط، فرضیه‌های پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرند.

توصیف داده‌ها

به منظور آشنایی بیشتر با ماهیت متغیرهای پژوهش لازم است قبل از تحلیل داده‌ها به توصیف آن پرداخته شود چراکه توصیف آماری داده‌ها مقدم بر استنباط آماری است و به تشخیص الگوهای حاکم بر داده‌ها کمک می‌کند.

۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳ بصورت معکوس نمره گذاری می شوند. بالاترین نمره خام این مقیاس ۶۵، و کم ترین نمره ۱۳ است و برای بدست آوردن نمره نهایی، اعداد تقسیم بر تعداد سوالات می شود و در نهایت، حداکثر نمره کلی در این مقیاس ۵ و حداقل نمره ۱ است و هر چقدر عدد بدست آمده به ۵ نزدیکتر باشد، فرد از میزان خودمهارگری بیشتری برخوردار است. فرم خلاصه مقیاس خودمهارگری با مقیاس کامل خودمهارگری ۹۲ درصد تا ۹۳ درصد بوده است (تنگنی، بامیستر، بون، ۲۰۰۴). همسانی درونی این مقیاس در دو مطالعه جداگانه به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۹ گزارش شده است. همچنین پایایی آزمون و بازآزمون این مقیاس ۰/۸۷ به دست آمده است. اعتبار درونی این مقیاس در پژوهش قربانی، واتسون، رضازاده، و کانینگهام (۲۰۱۰) ۰/۸۰ گزارش شده است (قربانی و مهری، ۱۳۹۱).

مقیاس شفقت خود^۱ - فرم کوتاه (SCS): مقیاس شفقت خود (ریس، پامیر، نف، ون‌گاجت، ۲۰۱۱) شامل سه عامل اصلی مهربانی با خود در برابر قضاوت درمورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا، و بهوشیاری در مقابل همانندسازی افراطی است. فرم بلند این مقیاس شامل ۲۴ ماده و فرم کوتاه آن شامل ۱۲ ماده است که پاسخ دهندگان می بایست در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱= تقریباً هرگز، ۵= تقریباً همیشه) به عبارات پاسخ دهند. ماده‌های مهربانی با خود در برابر قضاوت درمورد خود، ماده‌های احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا، و ماده‌های مربوط به و بهوشیاری در مقابل همانندسازی افراطی است. ریس و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعه خود همسانی درونی مقیاس را ۰/۸۶ گزارش دادند. (قربانی و مهری، ۱۳۹۱). براساس سنجش کفایت آزمون شفقت خود در ایران، آلفای کرونباخ این آزمون ۰/۸۶ گزارش شد (خسروی و همکاران، ۱۳۹۲).

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به سن

گروه سنی	فروانی	درصد
۲۰-۳۰	۱۰۰	۵۵/۵۶

² Multiple Regression

¹ Self-Compassion Scale (SCS)



۴۴/۴۴	۸۰	۳۱-۴۰
۱۰۰	۱۸۰	کل

در جدول ۱ توزیع فراوانی گروه سنی نمونه آماری ارائه گردیده است.

جدول ۲: اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به وضعیت تحصیلی

تحصیلات	فراوانی	درصد
کارشناسی	۱۱۰	۶۱/۱۱
کارشناسی ارشد	۷۰	۳۸/۸۹
کل	۱۸۰	۱۰۰

در جدول ۲ توزیع فراوانی تحصیلات نمونه آماری ارائه گردیده است؛ همان طور که ملاحظه می شود نمونه آماری شامل دو سطح تحصیلات کارشناسی و کارشناسی ارشد می باشد.

جدول ۳: اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد
زن	۱۱۰	۶۱/۱۱
مرد	۷۰	۳۸/۸۹
کل	۶۰	۱۰۰

در جدول ۳ توزیع فراوانی جنسیت نمونه آماری ارائه گردیده است.

جدول ۴: ویژگی های ورزشی افراد

ویژگی ورزشی	سطح/نوع فعالیت	زنان	مردان	جمع کل
نوع ورزش	بسکتبال	۲۵ (۲۲.۷٪)	۱۸ (۲۶.۸٪)	۴۳ (۲۳.۹٪)
	والیبال	۳۰ (۲۷.۳٪)	۲۰ (۲۸.۶٪)	۵۰ (۲۷.۸٪)
	شنا	۵۵ (۵۰٪)	۳۲ (۴۵.۷٪)	۸۷ (۴۸.۳٪)
سابقه فعالیت	زیر ۲ سال	۱۵ (۱۳.۶٪)	۱۰ (۱۴.۳٪)	۲۵ (۱۳.۹٪)
	۲ تا ۵ سال	۶۰ (۵۴.۵٪)	۳۵ (۵۰٪)	۹۵ (۵۲.۸٪)



ورزشی	بالای ۵ سال	۳۵ (۳۱.۸٪)	۲۵ (۳۵.۷٪)	۶۰ (۳۳.۳٪)
وضعیت عضویت	عضو تیم دانشگاه	۴۰ (۳۶.۴٪)	۳۰ (۴۲.۹٪)	۷۰ (۳۸.۹٪)
	عضو باشگاه ورزشی خارج از دانشگاه	۷۰ (۶۳.۶٪)	۴۰ (۵۷.۴٪)	۱۱۰ (۶۱.۱٪)
دفعات تمرین در هفته	۱ تا ۲ جلسه	۱۵ (۱۳.۶٪)	۱۲ (۱۷.۱٪)	۲۷ (۱۵٪)
	۳ تا ۴ جلسه	۶۰ (۵۴.۵٪)	۳۰ (۴۲.۹٪)	۹۰ (۵۰٪)
	۵ جلسه و بیشتر	۳۵ (۳۱.۸٪)	۲۸ (۴۰٪)	۶۳ (۳۵٪)

دفعات تمرین نشان داد که اغلب دانشجویان حداقل سه جلسه تمرین در هفته داشته‌اند. علاوه بر این، تعداد دانشجویانی که عضو باشگاه‌های خارج از دانشگاه بودند، بیش از اعضای تیم‌های دانشگاهی گزارش شده است.

توزیع ویژگی‌های ورزشی نمونه پژوهش شامل ۱۸۰ دانشجوی ورزشکار (۷۰ زن و ۱۱۰ مرد) نشان می‌دهد که بیشترین فراوانی مربوط به ورزش‌های شنا و والیبال بوده است. همچنین، بخش عمده‌ای از شرکت‌کنندگان دارای سابقه ورزشی بین ۲ تا ۵ سال بوده‌اند. بررسی

جدول ۵. شاخص‌های توصیفی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
تاب آوری	۶۲ / ۳۵	۱۱/۹۷	-۰/۴۳	-۰ / ۲۸
خودمهارگری	۴۳ / ۹۴	۶/۸۳	-۰/۳۲	-۰ / ۰۵
خودشناسی انسجامی	۴۰ / ۷۰	۶/۰۶	-۰/۳۰	-۰ / ۰۹
مهربانی با خود	۱۶ / ۲۹	۳/۶۷	-۰/۳۷	-۰/۱۲
قضاوت نسبت به خود	۱۲ / ۶۴	۲/۷۵	۰/۵۸	۰ / ۱۷
حس مشترک انسانی	۱۵ / ۶۲	۲/۷۱	-۰/۴۲	-۰ / ۱۰
انزوا	۱۴ / ۶	۲/۷۴	۰/۱۴	-۰ / ۲۶
بهوشیاری	۱۵/۷۹	۲/۰۹	-۰/۳۵	۰/۰۵
پیش‌هماندسازی	۲/۵۷	۰/۵۳	۰/۰۶	۰/۲۰



یافته‌های استنباطی

ابتدا به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۵، شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی در داده‌های پژوهش حاضر را نشان می‌دهد، با توجه به اینکه مقدار کجی و کشیدگی در هر یک از متغیرها بین ± 2 است، بنابراین توزیع نرمال پژوهش نرمال است.

جدول ۶. ضرایب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
تاب آوری	۱								
خودمهارگری	** ۰/۷۰	۱							
خودشناسی انسجامی	** ۰/۹۰	** ۰/۵۶	۱						
مهربانی با خود	** ۰/۵۲	** ۰/۴۹	** ۰/۴۴	۱					
قضاوت نسبت به خود	** ۰/۵۹	** ۰/۶۰	** ۰/۴۸	** ۰/۳۹	۱				
حس مشترک انسانی	** ۰/۴۸	** ۰/۷۲	** ۰/۳۹	** ۰/۳۷	** ۰/۲۸	۱			
انزوا	** ۰/۵۸	** ۰/۸۰	** ۰/۴۷	** ۰/۴۸	** ۰/۵۱	** ۰/۳۸	۱		
بهبودیاری	**	**	**	**	**	**	**	۱	



		۰/۴۸	۰/۳۵	۰/۴۷	۰/۲۸	۰/۳۶	۰/۷۰	۰/۴۶	
		-		-					
۱	*	**	*	**	**	**	**	**	پیش همانندسازی
	۰/۱۱	۰/۲۵	۰/۱۲	۰/۳۵	۰/۲۶	۰/۱۹	۰/۲۱	۰/۲۵	
	-		-		-	-	-	-	

سؤال پژوهش: آیا تاب آوری بر اساس خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود قابل پیش بینی است؟

جدول ۷. خلاصه مدل رگرسیون تاب آوری بر اساس خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود

شاخص آماری	R2	تعدیل شده R2	SE	F	sig
مقدار	۰/۹۳	۰/۸۷	۴/۴۰	۱۶/۵۳	۰/۰۰۱

نتایج به دست آمده از جدول ۷ نشان می دهد که ضریب تعیین تعدیل شده برابر با ۰/۸۷ است، یعنی حدود ۸۷ درصد از واریانس

تاب آوری از طریق خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود تبیین شده است و بقیه متعلق به دیگر متغیرهایی است.

جدول ۸. ضرایب مدل رگرسیون تاب آوری بر اساس خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود

B	خطای استاندارد	Beta	T	Sig
۰/۸۶	۰/۱۹	-	۴/۵۹	۰/۰۰۱
۰/۲۳	۰/۱۱	۰/۲۵	۵/۲۳	۰/۰۰۱
۰/۲۳	۰/۰۹	۰/۲۴	۴/۵۷	۰/۰۰۱



۰/۰۰۹	۳/۲۶	۰/۱۱	۰/۱۳	۰/۱۴	مهربانی با خود
۰/۰۰۱	-۳/۰۳	-۰/۲۰	۰/۲۱	-۰/۱۸	قضاوت نسبت به خود
۰/۰۰۷	۲/۶۸	۰/۱۵	۰/۱۳	۰/۱۱	حس مشترک انسانی
۰/۰۵۸	-۱/۸۶	۰/۰۷	۰/۱۶	۰/۰۹	انزوا
۰/۰۰۲	۲/۱۸	۰/۱۰	۰/۱۵	۰/۱۲	بهشیاری
۰/۰۰۱	-۴/۶۸	-۰/۲۷	۰/۲۶	-۰/۲۴	پیش همانندسازی

مسابقات، تمرینات سنگین و موقعیت‌های استرس‌زا بهینه کنند و تاب‌آوری بالاتری از خود نشان دهند.

خودمهارگری از سازه‌های مهم خودنظم‌جویی است و نقش کلیدی در تاب‌آوری ورزشکاران دارد. ورزشکاران خودنظم‌جو قادرند رفتار خود را برنامه‌ریزی و بازبینی کنند، اهداف کوتاه‌مدت را به تأخیر بیندازند و با انعطاف‌پذیری، تصمیمات سازگارانه برای دستیابی به اهداف بلندمدت اتخاذ نمایند. خودمهارگری به آن‌ها امکان می‌دهد که در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، رفتار خود را کنترل کرده و واکنش‌های نامتناسب با شرایط را کاهش دهند. به این ترتیب، ورزشکاران خودمهارگر می‌توانند با دقت بیشتر شرایط را ارزیابی و اقدامات مناسب برای مدیریت موقعیت را اجرا کنند، که این ویژگی پیش‌نیاز تاب‌آوری و سازگاری مؤثر در محیط ورزشی است.

قابل توجه است که پیش‌شرط تاب‌آوری ورزشکاران، سازگاری با شرایط است و انعطاف‌پذیری آن‌ها این امکان را می‌دهد که چالش‌ها را کنترل، مدیریت و حل کنند. یافته‌های پژوهش نشان داد که **خودمهارگری قدرتمندترین پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری است**، زیرا ورزشکاران با توانایی بازبینی و ارزیابی رفتار و پیامدهای آن، برنامه‌ریزی مؤثر برای دستیابی به اهداف آینده را انجام می‌دهند. این توانمندی، امکان مدیریت مسائل در شرایط نامطلوب و ارتقای عملکرد ورزشی را فراهم می‌سازد.

برای درک بهتر ارتباط خودمهارگری و تاب‌آوری ورزشکاران، لازم است مفهوم تکانشگری بررسی شود. تکانشگری به رفتارهای بدون فکر و بدون ارزیابی پیامدهای احتمالی اشاره دارد. ورزشکاران

نتایج جدول ۸ نشان‌دهنده ضرایب مدل رگرسیون تاب‌آوری بر اساس نمرات خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود و معناداری آن‌هاست. با توجه به این که مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵ است، تمامی متغیرهای پیش‌بینی‌کننده بجز انزوا قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری هستند. در بین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده متغیر پیش‌هماندی با مقدار بتا ۰/۲۷ و بهوشیاری با مقدار بتا ۰/۱۰ بیشترین و کم‌ترین قدرت پیش‌بینی را داراست.

بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج پژوهش نشان داد که تاب‌آوری ورزشکاران با سه سازه روان‌شناختی شامل خودمهارگری، خودشناسی انسجامی و شفقت خود قابل پیش‌بینی است. بررسی توان پیش‌بینی تاب‌آوری براساس خودمهارگری نشان داد، خودمهارگری به ورزشکاران این امکان را می‌دهد که رفتار خود را کنترل و سازمان‌دهی کنند و در شرایط بحرانی تصمیمات درست اتخاذ نمایند. به عبارت دیگر، ورزشکاران خودمهارگر قادرند ابتدا شرایط را ارزیابی کرده، واکنش‌های هیجانی فوری خود را کنترل کرده و با رفتار سازگارانه بر محیط خود تأثیر مثبت بگذارند.

این یافته‌ها با مطالعات قبلی بامیستر (۲۰۰۹) همسو است و تأکید می‌کند که خودمهارگری به عنوان یک مولفه کلیدی در حل مسأله و مدیریت شرایط فشارزا عمل می‌کند. از این منظر، ورزشکارانی که توانایی خودمهارگری بالایی دارند، می‌توانند عملکرد خود را در



که خودشناسی انسجمی در توانمندی ورزشکاران برای حل مسئله و کنار آمدن با شرایط بحرانی نقش مؤثری دارد.

همچنین، شفقت خود به ورزشکاران کمک می‌کند که با خود مهربان باشند و رفتار و روان خود را در برابر فشارهای ناشی از شرایط نامطلوب آسیب‌پذیر نسازند. مؤلفه‌هایی مانند بهوشیاری به فرد امکان می‌دهند موقعیت را به‌طور دقیق مشاهده کند و با فاصله‌گیری مناسب، نظارت فعال بر رفتار خود داشته باشد. این فرآیند، کنترل رفتار و ایجاد شرایط بهینه را ممکن می‌سازد. در مقابل، همانندسازی بیش از حد می‌تواند منجر به تمرکز صرف بر هیجانات منفی و افزایش استرس شود. بدین ترتیب، شفقت خود از طریق افزایش بهوشیاری، اضطراب ورزشکاران را کاهش داده و کیفیت تاب‌آوری آن‌ها را بهبود می‌بخشد. این نتایج با پژوهش‌های نف و پاتریک (۲۰۰۷) و گیلبرت (۲۰۰۶) همسو است.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان داد که خودمهارگری، خودشناسی انسجمی و شفقت خود همگی پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تاب‌آوری ورزشکاران هستند. این نتایج تأکید می‌کند که ورزشکاران با تقویت مهارت‌های خودنظم‌جویی، آگاهی از تجارب گذشته و تمرین مهربانی نسبت به خود، می‌توانند در مواجهه با چالش‌ها و شرایط بحرانی عملکرد روانی و رفتاری بهتری داشته باشند. بنابراین، ارتقای این سازه‌های روانشناختی می‌تواند بخشی از برنامه‌های آموزشی و روانشناختی برای بهبود تاب‌آوری و موفقیت در محیط‌های ورزشی باشد.

پیشنهادهای

۱. برنامه‌های آموزشی و تمرینی: توصیه می‌شود مربیان و

روانشناسان ورزشی، برنامه‌هایی طراحی کنند که خودمهارگری و خودنظم‌جویی ورزشکاران را تقویت کند، زیرا این مهارت‌ها به‌طور مستقیم توانایی تاب‌آوری و مدیریت شرایط بحرانی را افزایش می‌دهند.

۲. کارگاه‌های خودشناسی انسجمی: ایجاد کارگاه‌ها و جلسات

مشاوره‌ای برای ورزشکاران جهت افزایش آگاهی از تجارب گذشته و تحلیل رفتارهای خود می‌تواند به تصمیم‌گیری بهتر در موقعیت‌های چالش‌برانگیز کمک کند.

تکانشی توانایی کافی برای ارزیابی تأثیر رفتار خود بر شرایط و حل مسئله را ندارند و در موقعیت‌های بحرانی این ناتوانی برجسته‌تر می‌شود. آن‌ها معمولاً برای کاهش فوری تنش، بدون تفکر عمل می‌کنند که گاه اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. یافته‌های پژوهش‌های دریدر (۲۰۰۹) و فرانکن و موری (۲۰۱۰) نشان می‌دهد که خودمهارگری ظرفیت ورزشکاران برای مشاهده و کنترل رفتار خود و مبنای حل مسئله در شرایط فشارزا را تقویت می‌کند و این امر توانایی تاب‌آوری آن‌ها را افزایش می‌دهد.

پس از بررسی نقش خودمهارگری، توان پیش‌بینی تاب‌آوری ورزشکاران براساس خودشناسی انسجمی مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج نشان داد که خودشناسی انسجمی با پیش‌بینی‌کننده مهمی برای تاب‌آوری است. این سازه به ورزشکاران امکان می‌دهد تجارب گذشته، شرایط فعلی و اهداف آینده را تحلیل کنند و با مقایسه تجربه‌های قبلی با وضعیت کنونی، تصمیمات بهینه و رفتارهای سازگارانه در موقعیت‌های چالش‌برانگیز اتخاذ نمایند.

سازه خودشناسی انسجمی شامل دو مؤلفه‌ی تجربی و تأملی است. مؤلفه تجربی به ورزشکاران کمک می‌کند که از تجارب خود آگاه باشند و دقیقاً دریابند چه رخدادهایی در درون و بیرون آن‌ها اتفاق می‌افتد. مؤلفه تأملی امکان بهره‌گیری از تجارب گذشته برای تصمیم‌گیری بهتر در شرایط فعلی و آینده را فراهم می‌کند. این توانایی، پیش‌نیاز تاب‌آوری ورزشکاران است؛ یعنی آن‌ها ابتدا باید شرایط رخ داده و واکنش‌های گذشته خود را تحلیل کنند تا بتوانند در موقعیت‌های بحرانی، تصمیمات سازگارانه و مؤثر بگیرند. این فرآیند با مفهوم میکروژن ورنر همسو است؛ جایی که تجربه‌های موفق قبلی الگویی برای حل مسأله و تاب‌آوری پایدار در شرایط جدید فراهم می‌کنند.

در شرایط بحرانی و رخدادهای ناگوار، ورزشکاران نیازمند مجموعه‌ای از واکنش‌های بهنجار و سازگارانه هستند که شامل درک وضعیت جاری، آگاهی از واکنش‌های گذشته، حل مسئله و سازگاری است. خودشناسی انسجمی به آن‌ها این امکان را می‌دهد که ابتدا شرایط رخ داده را به‌خوبی درک کنند، سپس احساسات خود را کنترل و بهترین واکنش را برای مدیریت وضعیت اتخاذ نمایند. یافته‌های پژوهش‌های قربانی، کانینگهام و واتسون (۲۰۱۵) نیز نشان داده است



۳. **تقویت شفقت خود:** تمرین مهربانی با خود، بهوشیاری و کاهش همانندسازی منفی، به ورزشکاران کمک می‌کند تا اضطراب کمتری در شرایط فشارزا تجربه کنند و واکنش‌های سازگارانه‌تری داشته باشند.

۴. **پژوهش‌های تکمیلی:** پیشنهاد می‌شود تحقیقات آینده با نمونه‌های بزرگتر و ورزشکاران حرفه‌ای در رشته‌های مختلف، روابط سازه‌های روانشناختی و تاب‌آوری را به‌طور عمیق‌تر بررسی کنند.

۵. **ادغام با برنامه‌های روانشناختی ورزشی:** نتایج این پژوهش می‌تواند به طراحی برنامه‌های جامع روانشناختی و مهارتی در ورزشگاه‌ها و باشگاه‌ها کمک کند تا تاب‌آوری ورزشکاران بهبود یابد و عملکرد کلی آن‌ها در رقابت‌ها افزایش پیدا کند.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

پژوهشنامه
جامعه‌شناختی ورزش



References:

- Abdollahi, A., Talib, M. A., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (۲۰۱۵). Emotional Intelligence, Hardiness, and Smoking: Protective Factors Among Adolescents. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, ۲۵(۱), ۱۱-۱۷.
- American Enterprise Institute. (2015). <http://www.aei.org/publications/pubID.26987.filter.all/pub-detail.asp>. Retrived in 22 August 2015.
- Anderson, T. R., & Slotkin, T. A. (۱۹۷۵). Maturation of the adrenal medulla--IV. Effects of morphine. *Biochemical pharmacology*, ۲۴(۱۶), ۱۴۶۹-۱۴۷۴
- Boss, p (2002). *FamilystresMangment: AcontextualApproach* 2nd e London: sage Publication.
- Burton. Nicola W, Pakenham. Kenneth I and Brown. Wendy J (2009). Evaluating the effectiveness of psychosocial resilience training for heart health, and the added value of promoting physical activity: a cluster randomized trial of the READY program: BMC Public Health, <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/9/427>.
- Connor K.M; Davidson.J.R.T (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety* 18: pp.76-82.
- Conrad, S. H., LeClaire, R. J., O'Reilly, G. P., & Uzunalioglu, H. (۲۰۰۶). Critical national infrastructure reliability modeling and analysis. *Bell Labs Technical Journal*, ۱۱(۳), ۵۷-۷۱.
- Diener, E, Lucas, R, Schimmack, U, & Helliwell, J. (2009) *Well-being for Public Policy*. New
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Grotberg, H. (2003). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. *Early Childhood Development*, 14(5), 573-584
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality & Individual Differences*, 76, 18-27.
- Inzlicht M, Aronson J, Good C & McKay L. A particular resiliency to threatening environments. *Journal of Experimental Social Psychology*.2006; 42: pp.323-336.
- Masten, A. S, Hubbard, J. J, Gest, S. D, Tellegen, A, Garmezy, N, & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways.
- Masten, A; & Powell, J (2003). A resilience Fra me work for research, policy and practice. Edited by L Utah, pp.2-5, Available at www.Googl.com.
- Paton, D. (2014). *Community Resilience: Integrating Hazard Management and Community Engagement*, <https://publications.qld.gov.au/dataset/5b58975d-a477-4437-8a8a-b5d2811bbe29/resource/1d9a0d77-0451-40bc-bcb0-0f314ef3e4ab>, RETRIVED in 24 February 2015.
- Philipps, G. R. (۱۹۷۵). Purification and characterization of phosphodiesterase from Crotalus venom. *Hoppe-Seyler's Zeitschrift für physiologische Chemie*, ۳۵۶(۷), ۱۰۸۵-۱۰۹۶
- Power, J., Goodyear, M., Maybery, D., Reupert, A., OHanlon, B., Cuff, R., & Perlesz, A. (۲۰۱۵). Family resilience in families where a parent has a mental illness. *Journal of Social Work*, ۱۶(۱), ۶۶-۸۲
- Shapira, E., & Nadler, H. L. (۱۹۷۵). Problems associated with the determination of arylsulfatase



- A and B using nitrocatechol sulfate substrate. *Clinica chimica acta; international journal of clinical chemistry*, ۶۵(۱), ۱-۴.
- Sleijpen, M., Boeijs, H. R., Kleber, R. J., & Mooren, T. (۲۰۱۶). Between power and powerlessness: a meta-ethnography of sources of resilience in young refugees. *Ethnicity & health*, ۲۱(۲), ۱۵۸-۱۸۰. doi: ۱۳۵۵۷۸۵۸/۲۰۱۵/۱۰۴۴۹۴۶/۱۰/۱۰۸۰.
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 19(3), 192-200.
- Tamaoki, H., Minato, S., Takei, S., & Fujisawa, K. (۱۹۷۵). A clinical method for the determination of serum gamma-glutamyl transpeptidase. *Clinica chimica acta; international journal of clinical chemistry*, ۶۵(۱), ۲۱-۲۷.
- Tellis, A. Bially, J. Layne, C. McPherson, M. (2006). *Measuring National Power in Postindustrial Age*. USA: Rand Pub.
- Thetford, C., Bennett, K. M., Hodge, S., Knox, P. C., & Robinson, J. (۲۰۱۵). Resilience and vision impairment in older people. *Journal of Aging Studies*, ۳۵, ۳۷-۴۸. doi: ۱۰/۱۰۱۶/j.jaging. ۲۰۱۵/۰۷/۰۰۷
- Thompson, S. J., Ryan, T. N., Montgomery, K. L., Lippman, A. D. P., Bender, K., & Ferguson, K. (۲۰۱۵). Perceptions of Resiliency and Coping: Homeless Young Adults Speak Out. *Youth & Society*, ۴۸(۱), ۵۸-۷۶.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wilner, N.J, Tone, E.B, Physical activity and stress resilience (2014).: Considering those At-Risk for developing mental health problems, *Mental Health and Physical Activity*, doi:10.1016/j.mhpa.2014.10.001.
- Yamada, T. (۱۹۷۵). [Studies on extracorporeal circulation with large volume hemodilution using lactate ringer's solution and low molecular weight dextran: alterations of acid-base balance associated with intentional hemodilution (author's transl)]. [Hokkaido igaku zasshi] The Hokkaido journal of medical science, ۵۰(۲), ۱۶۹-۱۹۶.
- Zimmerman, L., Darnell, D., Rhew, I., Lee, C., & Kaysen, D. (2015). Resilience in Community: A Social Ecological Development Model for Young Adult Sexual Minority Women. *American Journal of Community Psychology*, 55(1/2), 179-190.
- Zust, J. (2010). *A cognitive path through resiliency*. New York: Hyperion