

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده تربیت بدنی

پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت رویدادهای ورزشی

# نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی در تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی

نگارنده :

فرزین مرادی خانقاهی

اساتید راهنما

دکتر حسن بحر العلوم

دکتر منصوره مکبریان

مهر ۱۴۰۰

شماره: ۲۲۱۹۸۲  
تاریخ: ۱۵/۸/۲۶

شماره:  
تاریخ:  
ویرایش:

### باسمه تعالی

فرمهای ارزشیابی پایان نامه کارشناسی ارشد  
مربوطه به ورودی‌های ۹۴ به بعد



وزارت آموزش عالی

مدیریت تحصیلات تکمیلی

### فرم شماره (۳) صورتجلسه نهایی دفاع از پایان نامه دوره کارشناسی ارشد

با نام و یاد خداوند متعال، ارزیابی جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم / آقای **فرزین مرادی خانقاهی** با شماره دانشجویی ۹۸۱۱۲۳۴ رشته مدیریت ورزشی گرایش مدیریت رویدادهای ورزشی تحت عنوان: **نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی در تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی** که در تاریخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۶ با حضور هیأت محترم داوران در دانشگاه صنعتی شاهرود برگزار شد به شرح ذیل اعلام می‌گردد:

|                                                                               |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> الف) درجه عالی: نمره ۱۹-۲۰                | <input type="checkbox"/> ب) درجه خیلی خوب: نمره ۱۸-۱۸/۹۹ |
| <input type="checkbox"/> ج) درجه خوب: نمره ۱۶-۱۷/۹۹                           | <input type="checkbox"/> د) درجه متوسط: نمره ۱۴-۱۵/۹۹    |
| <input type="checkbox"/> ه) کمتر از ۱۴ غیر قابل قبول و نیاز به دفاع مجدد دارد |                                                          |
| نوع تحقیق: <input type="checkbox"/> نظری <input type="checkbox"/> عملی        |                                                          |

| عضو هیأت داوران           | نام و نام خانوادگی    | مرتبه علمی | امضاء |
|---------------------------|-----------------------|------------|-------|
| ۱- استاد راهنمای اول      | دکتر حسن بحر العلوم   | دانشیار    |       |
| ۲- استاد راهنمای دوم      | دکتر منصوره مکریان    | استادیار   |       |
| ۳- استاد مشاور            | -                     | -          | -     |
| ۴- استاد داور اول         | دکتر رضا اندام        | دانشیار    |       |
| ۵- استاد داور دوم         | دکتر حوریه دهقان پوری | استادیار   |       |
| ۶- نماینده تحصیلات تکمیلی | دکتر مجتبی رجبی       | استادیار   |       |

نام و نام خانوادگی رئیس دانشکده: دکتر رضا اندام

تاریخ و امضاء و مهر دانشکده:



## تقدیم اثر

به پاس تعبیر عظیم و انسانی شان از کلمه ایثار و از خودگذشتگان  
به پاس عاطفه سرشار و کرمای امید بخش وجودشان که در این سردترین روزگار ان بهترین پشتیبان است  
به پاس قلب های بزرگشان که فریاد رس است و سرکردانی و ترس در پناهشان به شجاعت می گراید  
و به پاس محبت های بی دریغشان که هرگز فروکش نمی کند  
این مجموعه را به پدر و مادر عزیزم تقدیم می کنم.

## تشکر و قدردانی

سپاس مخصوص خداوند مهربان که به انسان توانایی و دانایی بخشید تا به بندگانش شفقت ورزد، مهربانی کند و در حل مشکلاتشان یاری شان نماید. از راحت خویش بگذرد و آسایش هم نوعان را مقدم دارد، با او معامله کند و در این خلوص انباز نکند و خوش باشد که پروردگار سمیع و بصیر است. سپاس ایزد منان که به من این فرصت را داد تا به این مرحله از علم رسیده و از بیچ محبتی دریغ نکرد و در تمام مراحل زندگیم مراقبت قلب بود.

از اساتید راهنمای محترم جناب آقای دکتر حسن بحر العلوم و سرکار خانم دکتر منصوره مکبریان به خاطر تمام زحماتی که در انجام رساندن این پایان نامه، تهیه و تدوین آن متقبل شده اند صمیمانه تشکر می نمایم

## تعهد نامه

اینجانب فرزین مرادی خانقاهی دانشجوی دوره کارشناسی ارشد رشته مدیریت رویدادهای ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شاهرود نویسنده پایان نامه نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی در تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی تحت راهنمایی دکتر حسن بحرالعلوم و دکتر منصوره مکبریان متعهد می شوم:

- تحقیقات در این پایان نامه توسط اینجانب انجام شده است و از صحت و اصالت برخوردار است.
- در استفاده از نتایج پژوهش های محققان دیگر به مرجع مورد استفاده استناد شده است.
- مطالب مندرج در پایان نامه تاکنون توسط خود یا فرد دیگری برای دریافت هیچ نوع مدرک یا امتیازی در هیچ جا ارائه نشده است.
- کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود می باشد و مقالات مستخرج با نام « دانشگاه صنعتی شاهرود » و یا « **Shahrood University of Technology** » به چاپ خواهد رسید.
- حقوق معنوی تمام افرادی که در به دست آمدن نتایج اصلی پایان نامه تأثیرگذار بوده اند در مقالات مستخرج از پایان نامه رعایت می گردد.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که از موجود زنده (یا بافتهای آنها) استفاده شده است ضوابط و اصول اخلاقی رعایت شده است.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که به حوزه اطلاعات شخصی افراد دسترسی یافته یا استفاده شده است اصل رازداری، ضوابط و اصول اخلاق انسانی رعایت شده است.

تاریخ: ۱۴۰۰/۰۷/۲۶

امضا دانشجو

### مالکیت نتایج و حق نشر

کلیه حقوق معنوی این اثر و محصولات آن (مقالات مستخرج، کتاب، برنامه های رایانه ای، نرم افزار ها و تجهیزات ساخته شده است) متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود می باشد. این مطلب باید به نحو مقتضی در تولیدات علمی مربوطه ذکر شود.

استفاده از اطلاعات و نتایج موجود در پایان نامه بدون ذکر مرجع مجاز نمی باشد.

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی بر تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی بود. روش این پژوهش از نظر هدف از نوع پژوهش‌های کاربردی محسوب می‌شود و از نظر شیوه جمع‌آوری اطلاعات جزو پژوهش‌های توصیفی و از نوع طرح‌های غیرآزمایشی و همبستگی محسوب می‌شود. جامعه آماری پژوهش ورزشکاران باشگاه‌های ورزش‌های رزمی شهر کرمانشاه بودند که از بین آنها نمونه مورد نظر به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شد. برای برآورد حجم نمونه از نرم‌افزار تعیین حجم نمونه جی پاور استفاده شد. با در نظر گرفتن درصد خطای ۰/۰۵، توان آزمون ۰/۸۰ و اندازه اثر ۰/۱۵ تعداد ۱۶۰ نمونه به‌عنوان حجم نمونه برای این پژوهش تعیین شد و به‌منظور افزایش اعتبار پژوهش و احتمال حذف برخی از نمونه‌ها، حجم نمونه ۱۸۰ نفر در نظر گرفته شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران (۱۹۸۸)، سرمایه معنوی گل پرور و همکاران (۱۳۹۴) و تاب‌آوری کونوردیویدسون (۲۰۰۳) جمع‌آوری گردید و با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد. بین سرمایه معنوی و تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی می‌توانند تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران را پیش‌بینی کنند و حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی بر تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه تأثیر مثبت دارند. بنابراین می‌توان گفت که حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی موجب بهبود تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران می‌شود.

**کلمات کلیدی:** حمایت اجتماعی ادراک شده، سرمایه معنوی، تاب‌آوری، ورزشکاران رزمی

## فهرست مطالب

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| فصل اول .....                        | ۱  |
| کلیات پژوهش .....                    | ۱  |
| ۱-۱- مقدمه .....                     | ۲  |
| ۱-۲- بیان مسئله .....                | ۴  |
| ۱-۳- اهمیت و ضرورت انجام پژوهش ..... | ۷  |
| ۱-۴- اهداف پژوهش .....               | ۹  |
| ۱-۴-۱- هدف کلی .....                 | ۹  |
| ۱-۴-۲- اهداف اختصاصی .....           | ۹  |
| ۱-۵- فرضیات پژوهش .....              | ۹  |
| ۱-۶- پیش فرض های پژوهش .....         | ۹  |
| ۱-۷- تعاریف نظری و عملیاتی .....     | ۱۱ |
| ۱-۷-۱- تعاریف نظری .....             | ۱۱ |
| ۱-۷-۲- تعاریف عملیاتی .....          | ۱۲ |
| فصل دوم .....                        | ۱۳ |
| مبانی نظری و پیشینه پژوهش .....      | ۱۳ |
| ۱-۲- مقدمه .....                     | ۱۴ |
| ۲-۲- مبانی نظری .....                | ۱۴ |
| ۱-۲-۲- تاب آوری .....                | ۱۴ |
| ۲-۲-۲- حمایت اجتماعی ادراک شده ..... | ۲۰ |
| ۳-۲-۲- سرمایه معنوی .....            | ۲۸ |
| ۳-۲- پیشینه پژوهش .....              | ۳۲ |
| ۱-۳-۲- پژوهش های داخلی .....         | ۳۳ |
| ۲-۴-۲- پژوهش های خارجی .....         | ۴۰ |
| فصل سوم .....                        | ۴۷ |
| روش شناسی پژوهش .....                | ۴۷ |
| ۱-۳- مقدمه .....                     | ۴۸ |
| ۲-۳- روش تحقیق .....                 | ۴۸ |
| ۳-۳- جامعه و نمونه آماری .....       | ۴۸ |



|    |                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------|
| ۴۹ | ۳-۴- متغیرهای پژوهش                                             |
| ۴۹ | ۳-۵- ابزار جمع‌آوری داده‌ها                                     |
| ۴۹ | ۳-۵-۱- اطلاعات جمعیت شناختی                                     |
| ۴۹ | ۳-۵-۲- پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده                         |
| ۵۰ | ۳-۵-۳- پرسشنامه سرمایه معنوی                                    |
| ۵۰ | ۳-۵-۴- پرسشنامه تاب آوری                                        |
| ۵۱ | ۳-۶- روایی و پایایی ابزار اندازه گیری                           |
| ۵۱ | ۳-۷- روش جمع آوری داده های پژوهش                                |
| ۵۲ | ۳-۸- روش‌های آماری تحقیق                                        |
| ۵۲ | ۳-۸-۱- آمار توصیفی                                              |
| ۵۲ | ۳-۸-۲- آمار استنباطی                                            |
| ۵۳ | <b>فصل چهارم</b>                                                |
| ۵۳ | <b>تجزیه و تحلیل داده ها</b>                                    |
| ۵۴ | ۴-۱- مقدمه                                                      |
| ۵۴ | ۴-۱-۱. توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب تاهل              |
| ۵۴ | ۴-۱-۲. توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب تحصیلات           |
| ۵۵ | ۴-۱-۳. توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب سابقه ی ورزش رزمی |
| ۵۹ | <b>فصل پنجم</b>                                                 |
| ۵۹ | <b>بحث و نتیجه گیری</b>                                         |
| ۶۰ | ۵-۱- مقدمه                                                      |
| ۶۰ | ۵-۲- خلاصه پژوهش                                                |
| ۶۱ | ۵-۳. نتایج پژوهش                                                |
| ۶۱ | ۵-۴ بحث و نتیجه گیری                                            |
| ۶۷ | ۵-۵-نتیجه گیری                                                  |
| ۶۷ | ۵-۶- پیشنهادات پژوهش                                            |
| ۶۷ | ۵-۶-۱-پیشنهادات کاربردی                                         |
| ۶۸ | ۵-۶-۲- پیشنهاداتی برای تحقیقات آینده                            |
| ۶۹ | <b>مراجع</b>                                                    |
| ۷۶ | <b>پیوست</b>                                                    |

## فهرست جداول

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| جدول ۳-۱- ابعاد پرسش‌نامه حمایت اجتماعی ادراک شده                     | ۵۰ |
| جدول ۳-۲- ابعاد پرسش‌نامه سرمایه معنوی                                | ۵۰ |
| جدول ۳-۲ - پایایی پرسشنامه های پژوهش                                  | ۵۱ |
| جدول ۴-۱ توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب تاهل                  | ۵۴ |
| جدول ۴-۲ توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب تحصیلات               | ۵۵ |
| جدول ۴-۳ توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب سابقه ی ورزش رزمی     | ۵۵ |
| جدول (۴-۴) بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش                            | ۵۶ |
| جدول ۴-۵، بررسی رابطه ی حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری روانشناختی | ۵۶ |
| جدول ۴-۶، بررسی رابطه ی سرمایه ی معنوی و تاب آوری روانشناختی          | ۵۷ |

# فصل اول

## کلیات پژوهش

## ۱-۱- مقدمه

امروزه با تغییر سبک زندگی و ماشینی شدن زندگی انسان‌ها، ورزش یکی از نیازهای اساسی بشر به شمار می‌رود و هر انسانی برای تأمین سلامتی و جلوگیری از مبتلا شدن به انواع بیماری‌های مختلف ناگزیر به روی آوردن به ورزش و فعالیت‌های بدنی است. در حال حاضر، ورزش و فعالیت‌های مرتبط به آن، طیف وسیعی از علاقمندان را به خود جذب کرده است. رشته‌های ورزشی بسیاری اکنون در حال فعالیت هستند و در این میان، رشته‌های رزمی جایگاه خاصی در بین علاقمندان دارند. حرکات ورزشی همواره دارای جذابیت بوده و زیبایی‌های مختص به خود را داشته‌اند. اما گاهی ورزشکاران بدلیل رفتارهای ناپسند از شدت این زیبایی می‌کاهند. بسیاری از ورزشکاران بهترین عملکرد خود را در تمرین‌ها نشان می‌دهند. اما هنگام مسابقه و رقابت و رویارویی با رقیبان، رسانه‌ها و تماشاگران و موقعیت‌های فشارزای دیگر دچار واکنش هیجانی می‌شوند. هیجانات مختلفی از جمله خشم، ترس، ناامیدی، نگرانی، غرور و غم وجود دارند که برای بیان حالات احساسی و روانی مثبت و منفی و علائم جسمانی همراه آن به کار می‌روند (زردشتیان و همکاران، ۱۳۹۷). سلامت روان یکی از مؤلفه‌های مهم بهداشت عمومی است و بهداشت روان، توانایی برقراری توازن در زندگی و مقاومت در برابر مشکلات است. در هر جامعه‌ای توجه به سلامت جسمی، روانی، اجتماعی، فرهنگی و علایق معنوی افراد بخصوص نسل نوجوان و جوان ضامن سلامت آینده آن جامعه است. رابطه تنگاتنگ عوامل شخصیتی و روانشناختی با سلامت روان به وضوح نشان داده شده است. ورزش نقش مهمی بر سلامت روانی افراد دارد و در مقابل سلامت روانی هم نقش مهمی بر عملکرد جسمانی ورزشکاران دارد و ورزشکارانی که توانایی مقابله با مشکلات و مدیریت هیجانات خود را دارند، موفق‌تر هستند (رمضانی و حجازی، ۱۳۹۶).

عملکرد ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل استرس‌زای معمول ورزشی قرار می‌گیرد. یکی از مدل‌های نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با استرس ورزشی، رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا<sup>۱</sup> است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد است (رابرتسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸).

تاب‌آوری، سرمایه معنوی و حمایت اجتماعی از جمله مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روانشناسی مثبت است. تاب‌آوری توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی است. تاب‌آوری، به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مواجهه سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند، با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار بیایند. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و براساس خوداصلاح‌گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل می‌گیرد. تاب‌آوری، پایداری زمان مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت نامیده می‌شود (زردشتیان و همکاران، ۱۳۹۷). حمایت اجتماعی به برخورداری از حمایت دوستان و اعضای خانواده و آشنایان در مواقع بحرانی و در صورت نیاز اشاره دارد. حضور افرادی در کنار ورزشکاران که در شرایط سخت بتوانند با آنها صحبت کنند و یا از آنها کمک بگیرند باعث می‌شود از نظر روحی و جسمی سالم‌تر بمانند. حمایت اجتماعی کیفیت زندگی را ارتقا می‌بخشد و در مقابله با حوادث ناگوار زندگی کمکی موثر است. سرمایه معنوی شامل ارزش‌هایی چون روحیه، ایمان، صداقت، اخلاق، علاقه و انگیزه، تعهد، عزت نفس، اشتیاق و صفا و صمیمیت می‌باشد و به زندگی ورزشکاران معنا می‌بخشد. ورزشکاران در شرایط استرس‌زای مسابقات و تمرینات ورزشی بایستی از مهارت‌های روانشناختی به منظور کنترل رفتار و هیجانات خود برخوردار باشند. این پژوهش به بررسی نقش حمایت اجتماعی و سرمایه معنوی بر تاب‌آوری ورزشکاران می‌پردازد.

---

<sup>۱</sup> Positive psychology

<sup>۲</sup> Robertson

## ۱-۲- بیان مسئله

موفقیت در ورزش و داشتن عملکرد موفق در ورزش به عوامل روانشناختی وابسته است. عوامل استرس زای ورزشی از قبیل؛ ارتکاب خطاهای ورزشی، شکست در مقابل حریف، رقابت برای برنده شدن، آسیب دیدگی ها و تحمل درد و ناراحتی و مشاهده تقلب و دریافت جریمه از سوی داور از جمله عوامل روانی هستند که عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می دهند و ناتوانی در مقابل عوامل استرس زای ورزشی بر رضایت شخصی ورزشکار و عملکرد وی تأثیر منفی دارند (نیکنام و همکاران، ۱۳۹۷). از جمله ورزش های مورد علاقه جوانان و نوجوانان ورزش های رزمی هستند. علاقه به شرکت در ورزش های رزمی در سال های اخیر به میزان زیادی افزایش یافته به طوری که بیش از ۷۵ میلیون نفر در رده سنی نوجوانان در سراسر جهان دست کم در یکی از ورزش های رزمی حضور فعال دارند (صاحب الزمانی و بیرانوند، ۱۳۹۵). با این که ورزش های رزمی فواید زیادی برای ورزشکاران رزمی دارد، اما ورزشکاران رزمی با چالش ها و شرایط استرس زای مختلفی روبه رو هستند. در ورزش های رزمی ورزشکاران بایستی به طور همزمان حمله و دفاع کنند و با بالا رفتن سطح رقابت، انتظارات و ارزیابی مربیان از ورزشکاران برای کسب موفقیت و کسب مدال بالاتر می رود و این بر استرس و فشار روانی به ورزشکاران رزمی می افزاید (محبی و زارعی، ۱۳۹۸). همچنین عواملی از قبیل؛ وجود حریف، خطر آسیب دیدگی و سرعت عمل و عکس العمل بالای تکنیکی، ورزشکاران را تحت فشار زیادی قرار می دهد (ملانی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین با توجه به قوانین و تکنیک های خاص مورد استفاده در رشته های ورزشی رزمی، آمار آسیب دیدگی ورزشکاران رزمی و آسیب های مختلف اتفاق افتاده در این رشته ها بسیار بالاست (پیتر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). بنابراین ورزشکاران رزمی با شرایط سخت و استرس زای روانی مواجه هستند. یکی از عوامل مقابله با استرس ورزشی، تاب آوری روانشناختی است. تاب آوری به معنای توانایی و تعامل مثبت و موفقیت آمیز با محیط است که نقش

---

<sup>1</sup> Maloney

<sup>2</sup> Pieter

بسیار مهمی را در مواجهه با تنیدگی ها و تهدیدهای زندگی و اثرات نامطلوب آن دارد (ماستن و بارنس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). تاب آوری نوعی مکانیسم سازگاری مثبت را در فرد ایجاد می کند که باعث بهره گیری از عوامل متعدد فردی و اجتماعی به عنوان عوامل محافظتی در کاهش عوامل خطرآفرین و توانمندسازی در فرد می شود (یاماگوچی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). تاب آوری در موقعیت های دشوار و سخت به افراد این امکان را می دهد با وجود خطر ها و آسیب های پیش رو از تمام ظرفیت و گنجایش خود برای رسیدن به پیروزی و رشد زندگی فردی بهره گیرند و از این مبارزه و تلاش به عنوان یک فرصتی برای توانمند کردن خود بهره گیرند و از آنها سربلند بیرون آیند (سعادت طلب و جعفری، ۱۳۹۹). تاب آوری روانشناختی می تواند موفقیت ورزشی رزمی کاران در هر دو جنسیت را پیش بینی کند. براساس یافته های پژوهشی ورزشکاران رزمی با استفاده از مهارت های روانی چون سرسختی ذهنی و تاب آوری روانشناختی می توانند بر عوامل استرس زایی که در محیط های ورزشی با آنها روبرو می شوند غلبه کنند و از این طریق شانس موفقیت خود را رقابت های ورزشی افزایش دهند (حسن پور، ۱۳۹۳).

با توجه به نقشی که جوانان در ساختار اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی هر جامعه ای دارا می باشند و خود را برای مشارکت در فعالیت های اجتماعی آماده می کنند، لازم است که از سلامت جسمانی و روانی کاملی برخوردار باشند. بررسی پژوهش های مختلف نشان می دهد که در تعیین میزان مشارکت افراد در فعالیت های ورزشی و همچنین تعیین سطح فعالیت بدنی و تاب آوری ورزشکاران عوامل مختلفی نقش دارند که یکی از این عوامل حمایت اجتماعی ادراک شده است و امروزه گرایش پژوهشی زیادی در زمینه تعیین نقش عوامل مختلف در ورزش و فعالیت بدنی وجود دارد (تامرز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). ورزش یک نوع فعالیت اجتماعی محسوب می شود و هر ورزشکاری به حمایت اجتماعی نیاز دارد. اهمیت ارتباطات اجتماعی برای سلامت انسان همواره شایان توجه بوده است (جرسون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). در زمینه ارتباطات اجتماعی، مفهوم حمایت اجتماعی نقش مهمی در زندگی انسان

---

<sup>1</sup> Masten & Barnes

<sup>2</sup> Yamaguchi

<sup>3</sup> Tamers

<sup>4</sup> Gerson

دارد و از نظر کوهن، به معنی تدارک منابع مادی و روانشناختی از سمت افراد مهم زندگی مثل خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم به منظور کمک‌رسانی به افراد در مقابله با فشارهای زندگی است (پارتر و چمبلس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). مطابق با تعریف حمایت اجتماعی، افرادی که احساس می‌کنند از طرف خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم زندگیشان حمایت می‌شوند، در مواجهه با بحران‌ها و چالش‌های متعدد زندگی بهتر عمل می‌کنند و در غلبه بر موانع موفق‌ترند (اسکندری و همکاران، ۱۳۹۸). حمایت اجتماعی ادراک شده با استفاده از روش‌های مستقیم و غیرمستقیم تقویت می‌شود. در حمایت اجتماعی مستقیم فرد در انجام فعالیت بدنی با کمک اعضای خانواده و دوستان مواجه می‌شود و در حمایت اجتماعی غیرمستقیم فرد مورد تشویق اعضای خانواده و دوستان خود برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی قرار می‌گیرد (سو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). از سویی دغدغه امروز بشر پرداختن به معنویت (به اشکال مختلف) است. از نظر ساختارگرایی و پدیدارشناسی، معنویت برای وارد شدن در مدل‌ها و ادبیات انسانی دارای ارزش بسیاری است. به همین خاطر پارادایم جدید تحقیقات ورزشی به سمت بررسی و تبیین ابعاد و شاخصه‌های معنویت انسانی و عوامل مؤثر بر آن یا متأثر از آن حرکت نموده است (الینگر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). سرمایه معنوی به داشتن معنا در زندگی انسان اشاره دارد. معنا در زندگی به حوزه‌ای اشاره دارد که افراد در آن حسی از هدفمندی، انسجام و معنی را تجربه می‌کنند و نقش برجسته‌ای در بهزیستی و سلامت روان افراد دارد (هadden و نی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). از جمله مزایای توجه به سرمایه معنوی می‌توان به تکیه افراد در زمان بحران و دشواری به منبع جاوید خداوندی برای مقابله با بحران‌ها و رویش و رشد مفاهیمی همچون صبر و شکیبایی اشاره کرد. در واقع؛ تکیه بر ارزشهای معنوی، با خود بازخوردهایی همچون؛ اعتماد، کرامت، ارزشمندی و یقین به اهداف مثبت به همراه دارد (غریب و همکاران، ۱۳۹۶). نیازهای معنوی انسان یکی از اجزای جدایی‌ناپذیر وجود انسان در نظر گرفته می‌شوند و توجه نکردن به بعد معنوی می‌تواند مانع رشد و شکوفایی انسان‌ها

---

<sup>1</sup>Porter & Chambless

<sup>2</sup> So

<sup>3</sup> Ellinger

<sup>4</sup> Hadden & Knee



شود و سلامت جسمی و روانی آنان را به خطر بیندازد (باسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). لذا محقق با طرح مسئله در خصوص متغیرهای تحقیق در پی یافتن پاسخی به این سوال است که حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی چه نقشی در تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی دارد؟

### ۱-۳. اهمیت و ضرورت انجام پژوهش

موفقیت در ورزش تنها به عملکرد جسمانی و فیزیولوژیکی بستگی ندارد بلکه عوامل روانشناختی و روانی هم بسیار تأثیرگذار هستند. تلفیق مهارت های جسمانی و توانایی های روانشناختی در ورزش در سوق دادن افراد به سوی دستیابی به هدف مؤثر است و سبب می شود ورزشکاران با دور شدن از افکار منفی و ناخوشایند و جایگزین کردن افکار مثبت و خوشایند رفتارشان را به نحو شایسته ای کنترل کنند. این کار خود موجب کاهش عوامل منفی تأثیرگذار مانند اضطراب، افسردگی و استرس و نیز افزایش اعتماد به نفس و خودپنداره می شود (رمضانی و حجازی، ۱۳۹۶). یکی از عوامل روانشناختی که به ورزشکاران در مواجهه با مشکلات کمک می کند، تاب آوری است. می توان گفت تاب آوری به انسان در مقابله با شرایط سخت زندگی و مشکلات و شرایط استرس زای روانی کمک کرده و عاملی برای مواجهه بهتر با مشکلات است (بلند و همکاران، ۱۳۹۶). تاب آوری همچنین باعث می شود که افراد در شرایط دشوار، از ظرفیت ها و توانایی های خود در جهت موفقیت و رشد استفاده کنند و از این چالش ها و دشواری ها به عنوان فرصتی برای رشد خود استفاده نمایند (سعادت طلب و جعفری، ۱۳۹۹). یکی از عواملی که در تاب آوری ورزشکاران نقش دارد، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی به میزان برخورداری فرد از حمایت دیگران و میزان برخورداری او از محبت، دوستی و توجه دیگران و اعضای خانواده اشاره دارد. (واندرلکین و همکاران ۲۰۱۹)، حمایت اجتماعی را مهمترین عامل تعیین کننده سازگاری و یا ناسازگاری فرد تلقی می کنند. همچنین حمایت اجتماعی از قوی ترین و نیرومندترین عوامل برای

---

<sup>1</sup> Basson

رویارویی ساده و راحت و توفیق آمیز در لحظه درگیری با موقعیت سخت و طاقت فرسا است و توانایی و پایداری در برابر مصائب و سختی‌ها را برای فرد آسان می‌کند همچنین افراد برخوردار از حمایت اجتماعی توانمندی کنترل هیجان‌های خود و دیگران را دارند (شاه محمدی و مختاری، ۱۳۹۷). همچنین سرمایه معنوی در تاب آوری ورزشکاران و به ویژه ورزشکاران رشته‌های رزمی نقش مهمی دارد. سرمایه معنوی به داشتن معنا و حس تقدس در زندگی اشاره دارد و ورزشکارانی که به مذهب و نیازهای معنوی خود توجه می‌کنند موفقیت بیشتری را در زندگی ورزشی خود تجربه می‌کنند. عدم توجه به ارزش‌های معنوی می‌تواند مانع رشد و شکوفایی انسان‌ها شود و رشد و سلامت روانی و جسمانی افراد را با خطر مواجه سازد (باسون، ۲۰۰۸). حمایت اجتماعی و سرمایه معنوی در ورزش و خصوصاً در بین ورزشکاران رشته‌های رزمی از اهمیت زیادی برخوردار هستند. ورزشکاران رشته‌های مختلف و به خصوص رشته‌های رزمی به دلیل شرایط رقابتی و مبارزه‌ای که بین ورزشکاران وجود دارد، با شرایط استرس‌زای زیادی در مسابقات و مبارزات خود مواجه هستند و برخورداری از سرمایه معنوی و همچنین حمایت اجتماعی به آنها کمک می‌کند تا بهتر بتوانند هیجانات و رفتارهای خود را مدیریت و کنترل نمایند و در موقعیت‌های مختلف از رفتار و هیجانات مناسب استفاده نمایند. همچنین حمایت اجتماعی موجب سازگاری افراد با شرایط محیطی می‌شود (مصلح و همکاران، ۱۳۹۹) و به ورزشکاران کمک می‌کند که خود را با شرایط محیطی مسابقه و تمرینات سازگار کنند و شرایط سخت و دشوار برای آنها تسهیل شود. اما با توجه به اهمیت و نقش عواملی از قبیل حمایت اجتماعی و سرمایه معنوی در تاب آوری در مقابل مشکلات و شرایط استرس‌زا و دشوار رقابت بین ورزشکاران، پژوهش‌های بسیار اندکی در این زمینه صورت گرفته است. بنابراین اهمیت و ضرورت این پژوهش از دو جنبه مورد توجه است؛ اول از این نظر که پژوهش‌ها و مطالعات اندکی در زمینه نقش حمایت اجتماعی و سرمایه معنوی بر تاب آوری ورزشکاران صورت گرفته است و دوم از این نظر که حمایت اجتماعی و سرمایه معنوی می‌توانند نقش مهمی را در پیشگیری از مسائل روانی در بین ورزشکاران و مقابله با تنش‌ها و استرس‌های حین تمرینات و مسابقات داشته باشند. بنابراین نتایج پژوهش به

ورزشکاران رزمی کمک می‌کند تا ورزشکاران رزمی برای مقابله با شرایط سخت و استرس زای رقابت‌ها و مسابقات، با استفاده از حمایت‌های اجتماعی دوستان و خانواده خود تاب‌آوری خود را در مقابله با مشکلات و شرایط استرس‌زا بالا ببرند. همچنین نتایج این پژوهش به ورزشکاران رزمی کمک می‌کند تا با استفاده از معنویت و توسعه باورها و اعتقادات معنوی خود بتوانند بر مسائل و مشکلات روانی خود فائق آمده و در مسابقات مختلف ورزشی موفق بشوند. از این رو بسیار اهمیت و ضرورت دارد که پژوهشگران به منظور کمک به تصمیم‌گیرندگان، ورزشکاران و مربیان رشته‌های رزمی به پژوهش‌های میدانی در این زمینه اقدام کنند.

## **۴-۱. اهداف پژوهش**

### **۴-۱-۱- هدف کلی**

هدف کلی پژوهش حاضر تعیین نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی در تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه است.

### **۴-۱-۲- اهداف اختصاصی**

- ۱- تعیین ارتباط بین حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه
- ۲- تعیین ارتباط بین سرمایه معنوی و تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه
- ۳- تعیین تأثیر حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی بر تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه

## **۵-۱. فرضیات پژوهش**

- ۱- بین حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط وجود دارد.
- ۲- بین سرمایه معنوی و تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط وجود دارد.

۳- حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی بر تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه تأثیر دارد.

## ۱-۶. پیش فرض های پژوهش

- سوالات پرسشنامه برای همه افراد قابل درک و واضح بود.
- افراد با صداقت به سوالات پاسخ دادند.
- داده های جمع آوری شده، ادراکات نمونه را در ارتباط با موضوع تحقیق اندازه گیری می کنند.

## ۱-۷. محدودیت های پژوهش

### ۱-۷-۱. محدودیت های قابل کنترل

- محدوده زمانی: پژوهش حاضر در بازه زمانی اول بهمن ۱۳۹۹ تا اول شهریور ۱۴۰۰ انجام شد.
- محدوده مکانی: پژوهش حاضر در کشور ایران، استان کرمانشاه، شهرستان کرمانشاه انجام شد.
- محدوده موضوعی: پژوهش حاضر به بررسی نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی در تاب آوری روانشناختی ورزشکاران پسر رزمی شهر کرمانشاه می پردازد.

### ۱-۷-۲. محدودیت های غیرقابل کنترل

- ۱- عدم ایجاد شرایط یکسان برای تمامی آزمودنی ها هنگام تکمیل پرسشنامه.
- ۲- به علت خودگزارشی بودن پرسشنامه امکان دارد پاسخ های آزمودنی ها سوگیری و محافظه کارانه باشد و نتوان به نتایج پژوهش اطمینان کرد.
- ۳- عدم پاسخگویی و همکاری برخی افراد و باشگاه ها

## ۸-۱. تعاریف نظری و عملیاتی

### ۱-۸-۱- تعاریف نظری

حمایت اجتماعی ادراک شده:

کب<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) حمایت اجتماعی را به عنوان آگاهی تعریف کرد که به دنبال آن فرد باور می کند که از او مراقبت شده، دارای ارزش، اعتبار و احترام است و به طیف گسترده ای از ارتباطات و تعهدات دوطرفه تعلق دارد (بلند و همکاران، ۱۳۹۶).

#### سرمایه معنوی:

سرمایه معنوی عبارت است از شناخت توانایی های خود، تشخیص ظرفیت های موجود در محیط اطراف، توانایی دیدن مسائل و مشکلات از ابعاد متفاوت، درک ارزش های والای انسانی، داشتن احساس همدلی و درک انسان های دیگر، احترام به تفاوت های موجود در انسان ها با اعتقاد به هدفمند بودن این تفاوت ها و توانایی بهره برداری از آنها و در نهایت توانایی تبدیل تهدیدها به فرصت و داشتن نگرش برد برد در تمامی سطوح زندگی (نیوبرت<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

#### تاب آوری:

تاب آوری را می توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. در واقع تاب آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت در برابر شرایط سخت و خطرناک است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می گردد (رمضان زاده و همکاران، ۱۳۹۵).

---

<sup>۱</sup> - Cobb

<sup>۲</sup> - Neubert

## ورزشکاران رزمی:

ورزش های رزمی که بیشتر هنرهای رزمی شناخته می شود، مجموعه ای از فنون مبارزه ای و تکنیک های سنتی و باستانی در مقابله تن به تن می باشد. در سبک های رزمی سلامتی بدن و آمادگی جسمانی، رشد و تعالی ذهنی و معنوی کاملاً در نظر گرفته شده است (توکل شعار، ۱۳۹۴). و به ورزشکارانی که به ورزش های رزمی می پردازند، ورزشکاران رزمی می گویند.

### ۱-۸-۲- تعاریف عملیاتی

#### حمایت اجتماعی ادراک شده:

در این پژوهش منظور از حمایت اجتماعی ادراک شده نمرات شرکت کنندگان در پژوهش حاضر از پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت است.

#### سرمایه معنوی:

در این پژوهش منظور از سرمایه معنوی نمراتی است که شرکت کنندگان از پرسشنامه سرمایه معنوی گل پرور و همکاران (۱۳۹۴) به دست می آورند.

#### تاب آوری:

در این پژوهش منظور از تاب آوری نمرات شرکت کنندگان از پرسشنامه تاب آوری کونور - دیویدسون<sup>۱</sup> (CD-RIS) می باشد.

## ورزشکاران رزمی:

در پژوهش حاضر افرادی به عنوان ورزشکار رزمی مدنظر محقق قرار گرفتند که سابقه حداقل ۲ سال متوالی و ۳ روز در هفته حضور مداوم در باشگاه های رزمی را داشتند.

---

<sup>۱</sup> - Conner-Davidson

## فصل دوم

### مبانی نظری و پیشینه پژوهش

## ۲-۱. مقدمه

فصل دوم از دو قسمت مجزا تشکیل شده است، بخش اول به مبانی نظری پژوهش و بخش دوم به پیشینه پژوهش اختصاص دارد. در بخش مبانی نظری پژوهش به ادبیات و تعاریف مفهومی متغیرهای پژوهش و مفاهیم حمایت اجتماعی ادراک شده، سرمایه معنوی و تاب آوری روانشناختی و عوامل مؤثر در این مفاهیم پرداخته شده است. در قسمت پیشینه و سابقه پژوهش پژوهش های انجام شده در داخل کشور و خارج از کشور مرتبط با این زمینه، مورد بحث و بررسی قرار گرفتند.

## ۲-۲. مبانی نظری

### ۲-۲-۱. تاب آوری

#### ۲-۲-۱-۱. مفهوم تاب آوری

عبارت تاب آوری برای نخستین بار در متالوژی برای نشان دادن قابلیت مواد برای برگشت به حالت اولیه بعد از کشیده یا فشرده شدن و مقاومت در برابر ضربه یا فشار مداوم استفاده شده است. تاب آوری در طب و روانشناسی نشان دهنده مقاومت جسمانی، بهبود خودانگیخته و توانایی برقراری مجدد تعادل هیجانی در موقعیت تنش زا است و در واقع به ویژگی هایی که در سرعت میزان بهبود بعد از رویارویی با تنش مشارکت دارند اشاره میکند. روانشناسان، تاب آوری را به عنوان توانایی برای غلبه کردن فرد بر مشکلات زندگی و روبه روشن شدن با این مشکلات می دانند و معتقدند که افراد تاب آور می توانند شرایط بهتری برای زندگی کردن فراهم کنند. آنها مهارتهای حل مسئله را گسترش می دهند و در برابر استرس مقاوم تر هستند (حیدریان و همکاران، ۱۳۹۵). از برجسته ترین متغیرها در روانشناسی مثبت تاب آوری است که در سال های اخیر بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است و روانشناسان بر آن تأکید داشته اند و به تعبیر والر<sup>۱</sup> (۲۰۰۱)، به توانایی افراد در سازگاری پیدا کردن با شرایط سخت زندگی اطلاق میشود (اسکندری و همکاران، ۱۳۹۸). عبارت تاب آوری به معنی توانایی یا قدرت

---

<sup>1</sup> - Waller



بازگشت به حالت یا موقعیت اولیه، بعد از خمیده شدن، فشرده یا کشیده شدن و اما در اصطلاح روانشناختی توانایی بهبود سریع بعد از بیماری، افسردگی و ناخوشی است. تاب آوری در زمینه رفتار انسانی غالباً به عنوان یک ویژگی مرتبط با منش، شخصیت و توانایی مقابله شناخته میشود. تاب آوری در این پژوهش به معنی توانمندی، انعطاف پذیری، توانایی برگشت به حالت عادی پس از مواجهه با استرس و چالش شدید است. شیوه پردازش افراد تاب آور در موقعیت های مختلف مثبت تر است، بدین معنی که در پردازش فکری به جای تمرکز بر مشکل و پیامدهای آن، توجه شان بیشتر به خود معطوف است و از سطوح بالای تفکر انتزاعی و فراشناخت برخوردارند (رزاقی و همکاران، ۱۳۹۸).

تاب آور بودن به معنای تجربه زندگی بدون استرس و درد نمی باشد. مردم پس از گرفتار شدن در مشکلات و از دست دادن ها به احساس غم، اندوه و طیف وسیعی از احساسات دیگر میرسند. مسیر دستیابی به انعطاف پذیری از طریق کار و توجه بر روی اثرات استرس و وقایع دردناک ایجاد می شود. ارتقاء تاب آوری می تواند نقش بسزایی در خصوص رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر ایفا کند. همچنین تاب آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران و همچنین با باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه های غیر قابل اجتناب زندگی کمک میکند. تاب آوری را می توانید در انواع رفتار ها، افکار و اعمال می تواند بیاموزید و آن را می توانید در سراسر دوره زندگی گسترش دهید (حیدریان و همکاران، ۱۳۹۵).

## ۲-۱-۲-۲. ابعاد و عناصر تاب آوری

تاب آوری یک سازه شخصیتی پایدار است؛ زمان رو به رو شدن با دشواری ها برای دستیابی به پیروزی و موفقیت را پایداری می نامند. بر اساس این تعریف، تاب آوری فراتر از جان سالم به در بردن از استرس ها و ناملایمات زندگی است که با رشد مثبت، انطباق پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین همخوانی دارد. بنابراین، تاب آوری به انطباق موفقی گفته می شود که در

آوردگاه بلایا و استرس های ناتوان ساز آشکار می گردد. این تعریف از تاب آوری، نشانگر کنش‌وری و پویایی سازه ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطر ساز و محافظت کننده است. نخستین نظریه ها راجع به تاب‌آوری، بر لزوم ویژگی های مرتبط با پیامدهای مثبت در مواجهه با نا ملایمات زندگی، پرخاشگری تاکید دارد (زردشتیان و همکاران، ۱۳۹۷).

تاب آوری یک ویژگی شخصیتی است که از آن به عنوان یک عامل روان شناختی با گسترش بیماری‌های مزمن به عنوان یک عامل روانشناختی ارتباط دارد و در علوم مرتبط با سلامت به عنوان یک توانایی برای مقابله با مشکلات زندگی تعریف می شود (عبداللهی و همکاران، ۱۳۹۶). تاب آوری را می توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. در واقع تاب آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پر خطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی‌تر نیز می گردد (رمضان زاده و همکاران، ۱۳۹۵).

عموماً تعاریف اشاره به این دارند که تاب آوری در زمینه یک بحران یا فشار زندگی مانند بیماری، درد، مواجهه با حوادث و بلایا و یا فقدان معنی پیدا می کند و ظرفیت رسیدن به یک سازگاری موفقیت آمیز را افزایش می دهد. به عبارتی درست در مواجهه با شرایط کاهنده کیفیت زندگی، تاب آوری همچون یک سپر محافظتی در برابر این کاهش کیفیت زندگی عمل کرده و منجر به بقای سازگاران تر می شود (رینگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

تاب آوری متشکل از سه مؤلفه اصلی تعهد، کنترل و مبارزه طلبی است (رمضانی و حجازی، ۱۳۹۵). فونک و هوستون<sup>۲</sup> بر این باورند که مطابق نظریات کوباسا<sup>۳</sup> و همکاران تاب آوری سازه واحدی است که مؤلفه های شناختی، عاطفی و عملی را در برمی گیرد و علاوه بر دارا بودن نقش بنیادین خود در حفظ بقا و تداوم نسل فرد،

---

<sup>۱</sup> - Ring

<sup>۲</sup> - Funk & Houston

<sup>۳</sup> - Kobasa

در راستای پر بار ساختن و غنای زندگی به واسطه فراهم ساختن زمینه رشد و تعالی وی عمل می کند (روشن و شاکری، ۱۳۸۹).

نان هاندرسن<sup>۱</sup> تاب آوری را ترکیبی از ۶ عامل زیر معرفی می کند:

۱. فراهم سازی حمایت مهربانانه ۲. طراحی و ارتباط سازی برای افزایش امیدواری ۳. فرصت سازی برای مشارکت معنادار ۴. پیشاهنگی در پیوند های اجتماعی ۵. مرزبندی شفاف و سازگار ۶. - آموزش مهارت های زندگی (رمضانی و حجازی، ۱۳۹۵).

## ۲-۱-۳. ویژگی های افراد تاب آور

فرد تاب آور موقعیت ناگوار را به شیوه مثبت تری پردازش و خود را برای رویارویی با آن توانمند می داند. البته تاب آوری تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدیدکننده و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است (رمضانی و حجازی، ۱۳۹۵). ریف و سینگر<sup>۲</sup> بر این باورند که افراد تاب آور به طور کلی قادرند سلامت روانی و فیزیکی خود را حفظ کنند و به آسانی از وقایع تنش زای زندگی بهبود یابند (رستم اوغلی و همکاران، ۱۳۹۴). افراد سرسخت نسبت به آنچه انجام می دهند متعهدترند و خود را وقف هدف می کنند. آنها احساس می کنند بر اوضاع مسلط و خودشان تعیین کننده هستند و تغییرات زندگی را چالش و فرصت هایی برای رشد و پیشرفت می دانند نه محدودیت و تهدید (رمضانی و حجازی، ۱۳۹۵).

بعضی از مهمترین ویژگی های افراد تاب آور عبارتند از:

- آگاهانه و هوشیار عمل می کنند. افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هوشیارند، احساسات و هیجان های خود را می شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به

---

<sup>۱</sup> - Nan henderson

<sup>۲</sup> - Ryff & Singer

شیوه سالم مدیریت می کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیانشان را نیز درک می کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیان شان تأثیر مثبتی می گذارند (کهکی و همکاران، ۱۳۹۵).

- می پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است. یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور این است که می دانند زندگی پراز چالش است. آن ها می دانند که ما نمی توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی می توانیم در برابر آنها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم (کهکی و همکاران، ۱۳۹۵).

- دارای منبع کنترل درونی هستند: افراد تاب آور، خود را مسئول شرایط خویش می دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. آنها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می دهند بر زندگی شان بازتاب می یابد. البته واضح است که برخی عوامل از کنترل ما خارج است نظیر بلایای طبیعی. این افراد، در ضمن تشخیص علت مسائل، قادرند با پیدا کردن راه حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند (کهکی و همکاران، ۱۳۹۵).

- از مهارت های حل مسئله برخوردارند. وقتی بحران پدیدار می شود، افراد تاب آور قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت های سخت دچار استرس زیاد می شوند و نمی توانند راه حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند (کهکی و همکاران، ۱۳۹۵).

- ارتباطات محکم اجتماعی دارند: افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند (کهکی و همکاران، ۱۳۹۵).

- خود را فردی قربانی ارزیابی نمی کنند. افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان اند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و معتقدند که می توانند بر شرایط فائق آیند(کهرکی و همکاران، ۱۳۹۵)..

- قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند. چنان که گفته شد منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب آوری است. بنابراین افراد تاب آور هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک می کنند. منابع حمایتی تخصصی شامل روانشناسان و مشاوران متخصص، کتاب های خودیاری، مطالعه زندگی نامه های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افراد خانواده، همسایه ها و مانند آن است(کهرکی و همکاران، ۱۳۹۵).

لاتر<sup>۱</sup> و همکاران(۲۰۰۰) خصوصیات افراد با تاب آوری بالا را به این شرح توصیف نموده اند

۱- برخورداری از تیزهوشی و مهارت عقلانی، توانایی در صمیمیت و گسستگی.

۲- توانایی در مفهوم پردازی موضوعات متعدد.

۳- دستیابی فرد به این اعتقاد که حق زندگی کردن دارد.

۴- برخوردار بودن از توانایی یادآوری و فراخوانی اشخاص وموضوعات خوب و نگهداری آنها(نمادهای خوب) در

ذهن.

۵- برخورداری از توانایی در لمس عواطف، بجای این که وی هرزمان که عواطف مهم وی برانگیخته شدند،

آنها را انکار یا سرکوب کند.

۶- داشتن هدف در زندگی.

۷- برخورداری از توانایی جذب و استفاده از حمایت اجتماعی.

---

<sup>1</sup> - Latter

۸- برخورداری از توان در نظر گرفتن احتمالات در زندگی و استفاده مطلوب از دستورات اخلاقی جامعه

مدنی.

۹- نیاز و توانایی در کمک به دیگران.

۱۰- برخورداری از خزانه عاطفی.

۱۱- کاردان و مبتکر بودن.

۱۲- برخورداری از دیدگاهی نوع دوستانه نسبت به دیگران.

۱۳- برخورداری از ظرفیت تبدیل درماندگی آسیب رسان به درماندگی آموخته شده (لاتر و همکاران، ۲۰۰۰).

## ۲-۱-۴. فواید تاب آوری

تاب آوری مانند سپری از ما در شرایط پرتنش و سخت و استرس‌زا محافظت می‌کند. باعث رشد و پرورش شخصیت فرد و انعطاف‌پذیری و بازیابی می‌شود. سرسختی ترکیبی از مکانیزم‌های شناختی، رفتاری و فرآیندهای بیولوژیکی است و از این رو موجب جسارت افراد برای روبه‌رو شدن با شرایط پرتنش و استرس‌زا می‌شود. افراد تاب‌آور فعال‌تر و هدفمندترند و با علاقه و هیجان زندگی می‌کنند. آنها قدرت انتخاب دارند و مسئولیت زندگی خود را به عهده می‌گیرند. آنها وقتی در زندگی با موقعیت‌های استرس‌زا روبرو می‌شوند آن را نه انکار می‌کنند و نه با خشونت با آن مواجه می‌شوند بلکه می‌پذیرند. تاب‌آوری قدرت جایگزینی افکار و روش‌های تفکر مثبت را به جای تفکر منفی به فرد می‌دهد و موجب می‌شود افراد بتوانند هیجان، تعارض و تنش را مدیریت کنند (علیزاده، ۱۳۹۵).

همچنین این صفت در همه افراد قابل ایجاد، آموزش و ارتقاء است و هر چند بهترین زمان آن دوران کودکی و از طریق حمایت والدین و معلمان و تشویق آنها برای حل مشکلات است اما در بزرگسالی نیز می‌توان با شناخت و تمرین انسان سرسخت و تاب‌آور شد (علیزاده، ۱۳۹۵).

## ۲-۱-۵. پیشنهادات کاربردی برای تاب‌آوری در بحران‌ها

۱- برقراری رابطه با اطرافیان: حفظ روابط خوب با اعضای خانواده و دوستان، عامل مهمی در تاب‌آوری است. به این دلیل برای کمک به خود و افراد باید رابطه خوبی را با دیگران برای افزایش سطح تاب‌آوری ایجاد کرد (حسینی المدنی، ۱۳۹۷).

۲- همیشگی ندانستن موقعیت‌های بحرانی: فراز و نشیب‌های زندگی غیر قابل اجتناب هستند. هر کسی ممکن است لحظات دشواری را تجربه کند. نمی‌توان این حقیقت را تغییر داد. به هر حال می‌توان شیوه‌هایی را که چنین موقعیت‌هایی را دریافت، یا تفسیر می‌کنند و به آنها پاسخ می‌هند، تغییر داد. لحظه‌ای که موقعیت‌های نامطلوب زندگی به صورت مسائلی برطرف نشدنی دیده می‌شود، گام‌های مثبتی را که قادریم برداریم، محدود می‌کنیم (حسینی المدنی، ۱۳۹۷).

۳- پذیرش غیر قابل اجتناب بودن تغییر در زندگی: تنها واقعیت در زندگی این است که هر چیزی تغییر می‌کند. گاهی اوقات قادر نیستیم به دلیل بعضی موقعیت‌های نامطلوب زندگی، به اهداف خود دست یابیم. پذیرش موقعیت‌هایی که نمی‌توانیم آنها را تغییر دهیم و تمرکز بر شرایطی که می‌تواند تغییر کند گام مهمی در جهت تاب‌آوری شخصی است (حسینی المدنی، ۱۳۹۷).

۴- هدف‌گذاری: داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف‌گذاری، شاخص مهمی در تاب‌آوری است. فردی که هدف‌گذاری را به زندگی خود ضمیمه می‌کند، جهت‌گیری آینده خود را افزایش می‌دهد و می‌تواند به زمان شخصی ساختار دهد. وقتی که اهدافی را تعیین می‌کنیم برای تحقق آنها کار خواهیم کرد. تلاش برای این منظور و دستاورد آن، منبعی برای خشنودی و رضایت ما خواهد بود. لازم است توجه داشته باشیم که هدف‌گذاری باید ملموس و گام به گام باشد (حسینی المدنی، ۱۳۹۷).

۵- قاطعانه عمل کردن: برخی افراد هنگامی که با مساله‌ای مواجه می‌شوند ممکن است منفعل باقی بمانند در انتظار این که مسائل خودشان حل شوند. این نوع برخورد با مسائل، شاخصی از عدم تاب‌آوری است.

در مقابل، توانمندی برای عمل جسورانه در موقعیت‌های نامطلوب به منظور حل مسائل می‌تواند شاخصی از تاب‌آوری باشد. پس اگر فکر می‌کنید کاری را باید انجام دهید بی‌محابا اقدام کنید و به خود اعتماد داشته باشید (علیزاده، ۱۳۹۵).

**۶- باور فرصت بودن بحران‌ها برای خودکاوی:** افرادی که در زندگی با بحران مواجهه نمی‌شوند، فرصتی برای شناخت خود ندارند. مسائل و مشکلات فرصت‌هایی برای خودکاوی هستند. اگر مسائل را به صورت فرصت‌هایی برای خودکاوی بینید، تاب‌آوری‌تان در بحران‌ها افزوده می‌شود (حسینی‌المدنی، ۱۳۹۷).

**۷- نگاه مثبت به خود:** دارا بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت‌های شخصی خود شاخصی از تاب‌آوری است. قبل از سعی برای حل موفقیت‌آمیز مسائل، فرد باید به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشد. شخصی بدون این باور نمی‌تواند گام‌های ضروری را برای حل مسائل بردارد (حسینی‌المدنی، ۱۳۹۷).

**۸- تجسم دورنمای موقعیت‌ها و مسائل را تاریخی:** اگر فردی که با موقعیت‌های نامطلوب زندگی مواجه می‌شود، آنها را با دورنمایی مختصر ارزیابی کند، این موقعیت‌های مشکل‌مکن است بزرگتر از آن چه هستند به نظر بیایند. به این دلیل ارزیابی موقعیت‌های مساله در دورنمایی گسترده، شاخص مهم تاب‌آوری است. افرادی که می‌توانند مسائل را در بافتی تاریخی ببینند، می‌توانند مساله را به طور واقع‌بینانه‌تری درک کنند بدون این که بار هیجانی قوی آن را بر دوش کشند. حفظ دورنمایی گسترده از موقعیت مساله و مقابله با آنها در بافتی تاریخی اثرات منفی را که مساله برای شخص در پی دارد، کاهش خواهد داد.

**۹- خوش‌بینی:** حفظ نقطه نظر خوش‌بینانه به مسائل، شاخص مهمی در تاب‌آوری است. افراد خوش‌بین انتظار دارند که چیزهای خوب اتفاق افتد، در حالی که افراد بدبین می‌ترسند که اتفاق‌های بدی رخ دهد.

**۱۰- مراقبت از خود:** مراقب خود بودن شاخص مهمی از تاب‌آوری است. این مراقبت می‌تواند با حساسیت نسبت به هیجان‌ها و نیازهای شخصی خود، صرف‌زمان برای خود، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت



هایی که از آن لذت می‌برید، مشخص شود. فردی که می‌تواند خود را به لحاظ جسمانی و روانشناختی متناسب نگه دارد، کوشش و اشتیاق بیشتری را برای حل مسائل نشان خواهد داد (حسینی المدنی، ۱۳۹۷).

## ۲-۲-۲. حمایت اجتماعی ادراک شده

### ۲-۲-۲-۱. مفهوم حمایت اجتماعی ادراک شده

اهمیت ارتباطات اجتماعی برای سلامت انسان همواره شایان توجه بوده است (جرسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). در زمینه ارتباطات اجتماعی، مفهوم حمایت اجتماعی نقش مهمی در زندگی انسان دارد و از نظر کوهن، به معنی تدارک منابع مادی و روانشناختی از سمت افراد مهم زندگی مثل خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم به منظور کمک‌رسانی به افراد در مقابله با فشارهای زندگی است. مطابق با تعریف حمایت اجتماعی، افرادی که احساس می‌کنند از طرف خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم زندگی‌شان حمایت می‌شوند، در مواجهه با بحران‌ها و چالش‌های متعدد زندگی بهتر عمل می‌کنند و در غلبه بر موانع موفق‌ترند (پارتر و چمبلس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷).

حمایت اجتماعی ادراک شده یک منبع مهم سازگاری و دارای نقش بسیار مؤثری در پیامدهای حاصل از کارکرد و سازگاری روانشناختی افراد است. همچنین در طبقه‌بندی ابعاد و افراد مرتبط با حمایت اجتماعی ادراک شده این گونه بیان شده است که حمایت اجتماعی شامل کمک‌ها و حمایت‌های والدین، دوستان و دیگر افراد مهم زندگی است. حمایت اجتماعی را به عنوان پی بردن فرد به این‌که از طرف دیگران به اعتقادات و احساسات او اهمیت داده و به عنوان یک شخص ارزشمند در نظر گرفته می‌شود، تعریف می‌کنند (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۹).

کوب<sup>۳</sup> حمایت اجتماعی را به میزان برخورداری از محبت، مساعدت و توجه اعضاء خانواده، دوستان و سایر افراد تعریف کرده است (صدق‌پور و همکاران، ۱۳۸۹). حمایت اجتماعی به این مسأله می‌پردازد که فرد در زندگی خود و هنگام مشکلات از هم‌فکری و مساعدت‌های اطرافیان خود (خانواده و دوستان و...) بهره‌مند شود و

---

<sup>۱</sup> - Gerson

<sup>۲</sup> - Porter & Chambless

<sup>۳</sup> - Cobb

بتواند با آن‌ها احساس نزدیکی کند. حمایت در برگیرنده کارکردهای حمایتی؛ یعنی شکل‌های متفاوت کمک و یاری است که فرد در صورت داشتن روابط اجتماعی در سطوح مختلف منابع ساختاری حمایت اجتماعی مانند پیوند قوی، شبکه‌های اجتماعی و عضویت گروهی می‌تواند از انواع مساعدت‌ها و کمک‌های عاطفی، ابزاری و اطلاعاتی برخوردار شود. حمایت عاطفی کمک گرفتن از دیگران هنگام برخورد با دشواری‌ها است. با بررسی این شاخص به تأثیرگذاری حمایت عاطفی در توانمندی زنان توجه می‌شود. حمایت اجتماعی و میزان آن تابع روابط اجتماعی است فرد در قالب پیوند با دیگران یا عضویت در گروه‌ها و اجتماعات دارد. بستری که این روابط را برای فرد فراهم می‌کند جامعه است. جامعه زمینه‌ساز و بستر شکل‌گیری روابطی است که فرد می‌تواند داشته باشد. لذا برای داشتن رابطه می‌باید با جامعه ارتباط برقرار کرد، یکی از طریق روابط اجتماعی با دیگران و دیگری از طریق عضویت اجتماعی در اجتماعات که این دو نحوه ارتباط با جامعه، دامنه روابط اجتماعی فرد را برای به دست آوردن حمایت اجتماعی تعیین می‌کند (کلدی و سلحشوری، ۱۳۹۱)

به واسطه حمایت اجتماعی فرد باور می‌کند که مراقبت شده و دوست داشته می‌شود، دارای ارزش، اعتبار و احترام است و متعلق به شبکه‌ای از ارتباطات و تعهدات دوسویه می‌باشد. همچنین حمایت اجتماعی را تبادلات بین فردی می‌دانند که شامل عاطفه، تأیید و تصدیق، مساعدت و یاری، تشویق و اعتبار دادن به احساسات است. حمایت اجتماعی به عنوان شبکه‌ای حمایتی به سیستمی با دامنه بزرگ تا کوچک از افراد اشاره دارد که زمان نیاز به کمک، قابل دسترس باشند. حمایت اجتماعی به صورت حمایت دریافتی و ادراک شده مفهوم‌سازی می‌شود. حمایت اجتماعی دریافتی، اعمالی را در بر می‌گیرد که به وسیله‌ی اعضای شبکه‌ی اجتماعی انجام می‌شود تا به فردی که نیاز دارد، کمک شود. حمایت اجتماعی ادراک شده، مفهومی است که به ارزیابی ذهنی افراد درباره‌ی روابط و رفتارهای حمایتی اشاره دارد (رزاقی و همکاران، ۱۳۹۸).

## ۲-۲-۲. ابعاد حمایت اجتماعی

ساراسون<sup>۱</sup> و دیگران حمایت اجتماعی را دارای ابعاد پنج‌گانه می‌دانند: (۱) حمایت عاطفی: داشتن مهارت لازم در کمک گرفتن از دیگران هنگام برخورد با دشواری‌ها است؛ (۲) حمایت شبکه اجتماعی: به معنای دسترسی به عضویت در شبکه‌های اجتماعی است؛ (۳) حمایت خود ارزشمندی: این که دیگران در دشواری‌ها یا فشارهای روانی به وی بفهمانند که او فردی ارزشمند است و می‌تواند با به کارگیری توانایی‌های ویژه خود بر دشواری‌ها چیره شود؛ (۴) حمایت ابزاری: دسترسی داشتن به منابع مالی و خدماتی در سختی‌ها و دشواری‌ها گفته می‌شود؛ (۵) حمایت اطلاعاتی: می‌تواند اطلاعات مورد نیاز خود را برای درک موقعیت به دست آورد (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۹).

گاتلیب<sup>۲</sup> برای مفهوم حمایت اجتماعی چهار بُعد متمایز قائل شد: رفتارهای هیجانی نگهدارنده، رفتارهای حل مسئله، اثرات فردی غیرمستقیم (اعتقاد راسخ فرد به دریافت کمک از طرف دیگران در مواقع ضروری) و عمل محیطی (دفاع اجتماعی از طرف دیگری). اسچافر، کاین و لازاروس<sup>۳</sup> نشان دادند که حمایت اجتماعی بر سه نوع است: حمایت هیجانی (دلبستگی، اطمینان آفرینی، و برخورداری از احساس اعتماد به دیگران)، حمایت اطلاعاتی (پند و اندرز یا بازخورد) و حمایت ملموس (کمک مستقیم و ارائه خدمات مادی) (نادعلی پور، ۱۳۹۴). هوس<sup>۴</sup> چهار بُعد برای مفهوم حمایت اجتماعی پیشنهاد کرد: حمایت هیجانی که بیانگر ابراز عشق، مراقبت، احترام، همدردی و احساس تعلق به گروه می‌باشد، حمایت / ارزیابی که بیانگر تأیید، بازخورد و مقایسه اجتماعی است، حمایت / اطلاعاتی که بیانگر تبادل افکار در مواجهه با دشواری‌های فعلی است و حمایت / ابزاری که به اعمال و امکانات فراهم شده اشاره می‌کند. علاوه بر این، هوس تأکید کرد که حمایت هیجانی در بین انواع تجارب هیجانی، در مواجهه با عوامل استرس‌زا از اثرات ضربه گیرانه بیشتری برخوردار می‌باشد (نادعلی پور، ۱۳۹۴).

<sup>۱</sup> - Sarason

<sup>۲</sup> - Gottlieb

<sup>۳</sup> - Schafer, Lien & Lazarus

<sup>۴</sup> - House

به طور کلی انواع مؤلفه های حمایت اجتماعی عبارتند از:

#### **الف) حمایت احساسی و معنوی**

اگر بدانیم در شرایطی همچون طلاق، درگیری شغلی یا اختلاف نظر با همسرمان می توانیم به کسی تکیه کرده و با مشورت و درددل کردن با او از فشار روانی خویش بکاهیم ویا اینکه بتوانیم شادی خود را با دیگران تقسیم کرده موجبات شادی آنان را فراهم آوریم، به راحتی شبکه و همچنین حمایت اجتماعی خود را افزایش داده و به فردی محبوب و مقبول در نظر دیگران تبدیل خواهیم شد. بدین ترتیب و با ایجاد حس اعتماد متقابل، به درجه ای از امنیت خاطر دست میابیم که در صورت بروز مشکل یا اتفاقی، افراد بسیاری برای حمایت از ما آستین همت را بالا خواهند زد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۷).

#### **ب) حمایت ابزاری و فیزیکی**

اقداماتی همچون کمک به حل مشکلات مالی دیگران، پرستاری کردن از بیمار، نگهداری از کودک دیگری، در اختیار گذاشتن خودرو شخصی در صورت نیاز، تأمین مایحتاج ضروری برای نیازمندان و ... در زمره حمایت ابزاری و فیزیکی قرار می گیرند. این نوع حمایت در کنار حمایت احساسی، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار بوده و میتواند زندگی افراد بسیاری به ویژه جوانان را تحت تأثیر قراردادده و آنان را در شکل گیری یک زندگی مطلوب یاری نماید(مرادی و همکاران، ۱۳۹۷).

#### **ج) حمایت اطلاعاتی**

راهنمایی و نصیحت کردن توسط بزرگترها، ارائه اطلاعات کاربردی و مؤثر در خصوص انتخاب منزل یا اتومبیل یا گزینش شغل مناسب، معرفی مکان های جذاب برای مسافرت، معرفی کتاب ها و همایش های ارزشمند در حوزه توسعه فردی و ... همگی در رسته حمایت اطلاعاتی طبقه بندی می شوند و در ظاهری ساده ممکن است تأثیرات مثبت و چشمگیری در زندگی دیگران ایجاد کند(مرادی و همکاران، ۱۳۹۷).

#### **د) حمایت در ارزیابی و شناخت**

همه ما معمولاً از نقاط قوت و ضعف خود مطلعیم ولی بدلیل مسائل احساسی و برخی سوگیری‌های شناختی به سختی خود را در بوته نقد قرار می‌دهیم. به همین سبب قضاوت کردن خودمان همواره از قضاوت کردن دیگران، کار به مراتب دشوارتری است. معمولاً ما در صورت تحمل یک شکست عاطفی یا کاری، خودمان را مقصر دانسته و به سرزنش کردن خود می‌پردازیم.

ولمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) در تقسیم‌بندی حمایت‌های اجتماعی به موارد زیر اشاره می‌کند: حمایت مصاحبتی، حمایت عاطفی، حمایت خدماتی، حمایت مالی، حمایت اطلاعاتی، و حمایت مشورتی. فیشر نیز بر سه نوع حمایت تأکید می‌کند که عبارتند از: حمایت مشورتی، حمایت مصاحبتی و حمایت عملی (مرادی و همکاران، ۱۳۹۷).

### ۲-۲-۳. اهمیت حمایت اجتماعی

روانشناسان و دیگر متخصصان بهداشت روان اغلب در مورد اهمیت حمایت اجتماعی اتفاق نظر دارند. به عنوان مثال هنگامی که فرد دچار بحران می‌شود روانشناسان برای مقابله با این بحران افراد را مجبور می‌کنند تا به حمایت اجتماعی شامل حمایت دوستان و خانواده تکیه کنند. بدیهی است حمایت اجتماعی ضعیف باعث ایجاد سرخوردگی در فرد می‌شود و در بسیار از موارد افراد به دلیل برخوردار نبودن از حمایت اجتماعی قدرتمند دچار افسردگی شده اقدام به خودکشی می‌کنند یا به سمت مصرف مصرف الکل و موادمخدر کشیده می‌شوند. همچنین دریافت حمایت اجتماعی و وجود منابع آن باعث افزایش میزان اعتماد به نفس می‌شود که متعاقباً می‌تواند در رویارویی با تنش مؤثر واقع شود (رامبد و همکاران، ۱۳۸۹).

در حقیقت، امروزه حمایت اجتماعی مترادف زندگی است، افرادی که روابط نزدیکی با دوستان، خانواده یا هم محلی‌ها یا همکاران خود دارند در مواقع نیاز از ایشان پشتیبانی دریافت می‌کنند، از نظر روحی و جسمی نسبت به سایرین سالم‌تر هستند. افرادی که از حمایت اجتماعی خوبی برخوردار هستند با مشکلات بهتر کنار می‌آیند زیرا همواره افرادی در کنار آنها هستند و ایشان را راهنمایی کرده و درک می‌کنند (رامبد و همکاران، ۱۳۸۹).

---

<sup>1</sup> - Wellman

به هر صورت تحقیقات انجام گرفته در خارج و داخل ایران نشان دهنده تأثیر حمایت اجتماعی قوی بر کاهش مشکلات سلامت روان شناختی و جسمی می باشد. محققان کشورمان در چندین تحقیق بر اهمیت حمایت اجتماعی در سلامت و ارتباط آن با کاهش نشانگان بیماری های جسمی و اختلالات روان شناختی دست یافته اند. مثلاً چین آوه و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که حمایت اجتماعی با سلامت روان رابطه مثبت و معناداری دارد. همچنین علی پور و همکاران (۱۳۸۸) دریافتند که حمایت اجتماعی نقشی مهم در سلامت روان سالمندان دارد و سبب کاهش نشانگان اضطراب و افسردگی در این گروه می شود.

## ۲-۲-۴. نظریه های حمایت اجتماعی

نظریه های موجود در زمینه حمایت اجتماعی را می توان به دو دسته کلی تقسیم کرد که عبارتند از:

الف) نظریه انسجام اجتماعی

ب) نظریه تعامل نمادین

الف) نظریه انسجام اجتماعی: این نظریه توضیح می دهد که مشارکت در یک جامعه منسجم، افراد را در برابر

کارکردهای مختل کننده و آشفته حمایت می کند (نادعلی پور، ۱۳۹۴).

ب) نظریه تعامل نمادین: طبق نظریه تعامل نمادین، مشارکت در روابط اجتماعی، به ویژه مشارکت در روابط

نزدیک و قوی، با فراهم آوردن بستر لازم برای شکل گیری هویت های ثابت و ادراک از خود مثبت، بر بهزیستی روان شناختی اثر گذارند.

با این وجود، محققان علاقمند به قلمرو مطالعاتی حمایت اجتماعی از نظریه های استرس و مقابله نیز تأثیر

پذیرفته اند. در این چارچوب، حمایت اجتماعی به مثابه تبادلات بین فردی وابسته به استرس تلقی می شود که از

طریق آن، اعضای شبکه، در مواجهه با یک مساله از یکدیگر حمایت لازم را به عمل می آورند. در این معنا،

حمایت اجتماعی در مواجهه با یک عامل استرس زا به مثابه یک راهبرد مقابله ای تلقی می شود. تویتس<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) نیز این کارکرد مقابله را به مثابه مساعدت به مقابله مفهوم سازی کرد (نادعلی پور، ۱۳۹۴).

## ۲-۲-۳. سرمایه معنوی

### ۲-۳-۱. مفهوم سرمایه معنوی

سرمایه معنوی، ثروت از نوع پول و مادیات نیست؛ بلکه، در بعد معنایی باارزش تر و وسیع تری گام بر می دارد. به این معنا که افزودن بر ثروت معنوی افراد، با افزایش ثروت مادی آنها در جهت یک زندگی بهتر همراه است (زوهر و مارشال<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

سرمایه معنوی را می توان نوعی ارزش چند سطحی قلمداد کرد که در سطح فردی، به صورت علاقه به خدمت، و در سطح سازمانی، در قالب هنجارها و فرهنگ ظاهر می شود (مرادی، ۱۳۹۴). سرمایه معنوی الگوی اعتقادات و رفتارهای مذهبی در طول زندگی، میان نسل و میان خانواده و دوستان است (امیری و همکاران، ۱۳۹۹). سرمایه معنوی یعنی آنکه ما چه کاری انجام می دهیم و چگونه می توانیم بهتر آن را انجام دهیم (اسکات<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). سرمایه معنوی عامل حرکت و تولید انرژی در سازمان ها بوده و باعث می شود که آنها از قابلیت هایی برخوردار شوند که به تعالی و توسعه پایدارشان بینجامد. درواقع نکته متمایز چنین سازمان هایی، این است که می تواند به سرمایه ای پایدار دست یابد. سرمایه معنوی باعث می شود سازمان حیات درونی خود را گسترش و توسعه داده و با محیط خود در تعامل بیشتری قرار گیرد. به عبارت دیگر، سازمان با سرمایه معنوی تبدیل به سیستمی انعطاف پذیر و سازگار شده که می تواند در صورت لزوم خود را از نو سازماندهی کند. سازمان ها و جوامعی که از چنین قابلیتی برخوردارند، احساس مسئولیت عمیق تری نسبت به محیط اطراف خود داشته و به احتمال زیاد از مزیت رقابتی پایدارتری نسبت به سازمان ها و جوامعی که تنها به منافع شخصی خود فکر می کنند، برخوردار خواهند بود (امیری و همکاران، ۱۳۹۹). سرمایه معنوی توانی است

<sup>۱</sup> - Thoits

<sup>۲</sup> - Zohar & Marshall

<sup>۳</sup> - Scott

که در یک سازمان موجب به هم پیوستگی انسان ها شده و از این طریق در یک شبکه گروهی برده‌برد منافع گروهی به صورت یکسان تأمین می شود (گلپور و همکاران، ۱۳۹۳). سرمایه معنوی، معنای وسیع تری برای سرمایه در نظر دارد و فراتر از ثروت، منفعت، سود و قدرت است؛ در واقع، مفهوم گسترده تری را دربر می گیرد. به چشم انداز سازمان روح و الهام می بخشد و به اجرای ارزش های بنیادی انسان می پردازد (ترابی و همکاران، ۱۴۰۰).

## ۲-۲-۳. سطوح معنویت

در تجزیه و تحلیل سطوح معنویت در سازمان، سطوح ارائه شده توسط میلیمان<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۱۸) اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا با سه سطح رفتار سازمانی یعنی سطح فردی، گروهی و سازمانی پیوند برقرار می کند. هرچند معنویت در سازمان، مفهوم فلسفی و فردی عمیق همراه دارد، با این وجود، تقریباً در تمام تعاریف ارائه شده توسط مراکز علمی و دانشگاهی، معنویت دربرگیرنده مفهومی از تمامیت، کمال، پیوستگی در محیط کار و ارزش های عمیق است. بنابراین، معنویت در سازمان در سطح فردی؛ تلاش برای یافتن معنا و هدف در زندگی کاری، در سطح گروهی؛ ارتباط قوی بین همکاران و افرادی که به نحوی در کار مشارکت دارند و در سطح سازمانی؛ هماهنگی بین اعتقادات و باورهای اصلی و ارزش های سازمانی است.

معنویت در کار در سطح فردی، ترکیبی از معنویت فرد با کارش است. روح در کار به مثابه فرایندی شناختی توصیف می شود که در سطح فردی، معنویت خود را نمایان می سازد. کارکنان در فرایند شناختی، دارای حیاتی درونی بوده و با کارهای بامعنا غنی می شوند و در متن کار قرار می گیرند. اما در معنویت در کار در سطح سازمانی، کارکنان نه تنها توانایی انجام وظایف ذهنی و فیزیکی را دارا هستند، بلکه می توانند به خلاقیت، احساسات و استعدادهای بالقوه خود عینت بخشند و فرصتی است تا بسیاری از ابعاد شخصیتی خود را نشان دهند. معنویت در سطح فردی، رابطه ای متقابل با فرد و کارش برقرار می کند. معنویت یک فرد در کارش کمک می کند تا وی وظایفش را به خوبی انجام دهد و ازطرفی، کار یک فرد، تلاش و کوششی برای رشد و بالندگی

---

<sup>1</sup> - Milliman



معنوی وی خواهد بود. همچنین در سطح سازمانی نیز، روح مشارکت با معنویت در محیط کار حاصل می شود و محیطی را فراهم می آورد که توانمندی ها و قابلیت های کارکنان بروز نماید (نیوبرت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

## ۲-۳-۳. انواع مدل های معنویت

انواع مدل های معنویت عبارتند از:

الف) مدل رهبری معنوی کوین بیزی<sup>۲</sup>: مدل بر این فرض استوار است که قدرت واقعی رهبران از درون رهبر می آید و این قدرت عمیق با عنوان معنویت توصیف شده است. براساس این الگو، رهبر معنوی باتأکید بر دیدن معنی در کار، حمایت از فرصت هایی که آنها بتوانند به صورت درونی برانگیخته شوند، کار ساختار یافته جهت استفاده از مزایای همکاری عمومی، حفظ درستی ارزش ها در اجرای کارها و تعقیب شخصیت های حقیقی در محیط کار به پیروان کمک می کند.

ب) اقدامات معنوی: اقداماتی که جهت کمک به افراد و محیط کاری آنها به اجرا درمی آیند. این اقدامات به کنترل بیشتر و مؤثرتر افراد کمک می کنند (آریانتو و چالیل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷).

ج) مدل معنویت در کار نوزیفو سانگوی<sup>۴</sup>: این مدل در پی بررسی ارتباط میان معنویت در کار و تعهد سازمانی است. این الگو عوامل سازمانی را که معنویت در کار را در افراد تقویت می کند، مورد بررسی قرار می دهد. این مدل فرض می کند افراد به طور درونی برانگیخته می شوند. همچنین فرض می کند راهبردهایی که انگیزش درونی را به وسیله افزایش معنویت در کار تشویق می کند، کارکنان را برای سبقت از علایقشان در جهت مأموریت وادار می کند. این نیرو موجب اتصال داخلی میان کارکنان و مدیران می شود. در این مدل معنویت به عنوان منبعی برای یافتن هدف در زندگی دیده می شود. معنویت را به معنویت خالص و معنویت کاربردی تعریف می کند (ریماس<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

---

<sup>1</sup> - Neubert

<sup>2</sup> - Kevin Bayzy

<sup>3</sup> - Ariyanto & Chalil

<sup>4</sup> - Nozifo Sango

<sup>5</sup> - Rima

د) مدل ارتقای معنویت در محیط کاری براساس افزایش آگاهی های کارکنان: در بیشتر محیط های کاری امروزی عناصر ماتریالیسم، رقابت، عدم صداقت، ناامنی، دروغ وجود دارد. این عناصر نوعاً رفتاری را که تخریب کننده ارزش های سازمان است، باعث می شوند. نظام ارزشی سازمان ابزار مهمی برای هدایت اقدامات کارکنان در جهت رسالت سازمان است. برای سازمان ضروری است که ابتدا ارزش های فردی و معنوی کارکنان را درک کرده و سپس در جهت تنظیم این ارزش ها با ارزش های سازمانی تلاش نماید. سازمان ها باید بدانند که کارکنان معنوی به ارزش هایی نظیر راستی، صداقت، عدالت و درستی و یکدلی و آزادی پایبند هستند. اگر ارزش های اخلاقی کارکنان معنوی نادیده گرفته شود، ممکن است تأثیر منفی بر سازمان به عنوان یک کل داشته باشد. کارکنان معنوی تلاش می کنند اعتقادات و ارزش های معنویشان را در فعالیت های روزانه کاری منسجم کنند. برخی از کارکنان به عقاید مذهبی به عنوان نماد اخلاقی که عواملی نظیر تصمیم گیری، نگرش ها در کار و هدف و منظور کلی در زندگی را راهنمایی می کنند، می نگرند. رهبران باید با عمل به ارزش های سازمان نظیر صداقت، درستی، احترام و راستگویی آن را زنده کنند. سازمان های امروزی باتوجه به نگرش درونی به تغییر رفتار کارکنان به شکل رفتار معنوی نیاز داشته باشند (امیری و همکاران، ۱۳۹۹).

## ۲-۳-۴. شاخص های سرمایه معنوی در سازمان

شاخص های سرمایه معنوی در سازمان دارای انواع مختلف و گوناگون است و صاحب نظران مختلف شاخص های مختلفی را برای سرمایه معنوی در سازمان بیان کردند. به طور کلی سرمایه معنوی در سطح سازمانی دارای ۱۲ شاخص است که عبارتند از: خودآگاهی، تغییر چارچوب های ذهنی، خود انگیزختگی، چشم انداز محوری و ارزش محوری، کل نگر، دگر خواهی، استقبال از تفاوت ها، استفاده مثبت از چالش ها، استقلال رای، تمایل به طرح چرا های بنیادی، فروتنی و احساس رسالت (بدخشانی، ۱۳۹۴).

سرمایه معنوی در یک سازمان به مراتب با ارزش تر از سرمایه مادی آن بوده و می تواند منشاء ایجاد تحولی اساسی در رهبری و مدیریت آن سازمان گردد و همچنین کمک کند تا سازمان از قابلیت هایی برخوردار شود که به تعالی و توسعه پایدار آنها بی انجامد (بدخشانی، ۱۳۹۴).

## ۲-۳. پیشینه پژوهش

### ۲-۳-۱. پژوهش های داخلی

احمدی و محرابی (۱۳۹۹)، پژوهشی با هدف بررسی رابطه حمایت اجتماعی و تاب آوری با رشد پس از سانحه با میانجیگری سبک های مقابله با استرس در زنان مواجه شده با تروما در شهر اصفهان انجام دادند. جامعه آماری شامل زنانی بود که تجربه سرطان یا سوگ داشتند که تعداد ۳۰۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب شدند. نتایج نشان داد که اثر مستقیم حمایت اجتماعی، تاب آوری، سبک های مقابله مساله مدار و هیجان مدار بر رشد پس از سانحه معنادار است. همچنین نتایج بوت استرپ در تحلیل میانجی نشان داد که نقش واسطه ای سبک های مقابله با استرس در رابطه حمایت اجتماعی و تاب آوری بر رشد پس از سانحه معنادار است. نتایج این بررسی نشان داد که تقویت حمایت اجتماعی، تاب آوری و همچنین آموزش راهبردهای مقابله ای مساله مدار، می تواند نقش مؤثری در رشد پس از سانحه و توانمندسازی زنان مواجه شده با تروما داشته باشد.

سعادت طلب و جعفری (۱۳۹۹)، پژوهشی با هدف بررسی نقش نشاط معنوی در رابطه میان سرمایه های اجتماعی و حمایت اجتماعی با تاب آوری کارکنان در برابر همه گیری بیماری کووید ۱۹ در دوران فاصله گذاری اجتماعی انجام دادند. جامعه آماری شامل همه کارکنان زن و مرد شاغل به کار در پردیس کشاورزی دانشگاه تهران در اسفند سال ۱۳۹۸ بود که در حدود ۵۷۴ نفر بودند. حجم نمونه شامل ۲۳۴ کارمند زن و مرد بودند که بر طبق جدول مورگان تعیین و با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده بودند. نتایج به دست آمده از پژوهش نشان داد که مدل طراحی شده برای تبیین تاب آوری کارکنان با توجه به نقش نشاط معنوی، از شاخص های برازش قابل قبولی برخوردار بود. بر این اساس رابطه متغیرهای سرمایه های اجتماعی و حمایت اجتماعی با

تاب آوری از طریق نشاط معنوی در قالب تحلیل مسیر مورد تأیید قرار گرفتن بود. بدین شرح که متغیر نشاط معنوی نقش تسهیل کننده در رابطه میان سرمایه اجتماعی و حمایت اجتماعی با تاب آوری نشان داد. همچنین دو متغیر پیش بین سرمایه اجتماعی و حمایت اجتماعی اثر مستقیم و مثبت بر تاب آوری کارکنان داشتند. در جمع بندی یافته های پژوهش حاضر می توان گفت رابطه مستقیم سرمایه اجتماعی و حمایت اجتماعی با تاب آوری مثبت معنادار بود. همچنین رابطه غیرمستقیم سرمایه اجتماعی و حمایت اجتماعی با تاب آوری از طریق نشاط معنوی، مثبت و معنادار بود. بر این اساس مدل پژوهش تأیید شد.

شیخ الاسلامی و همکاران (۱۳۹۹)، پژوهشی با عنوان؛ مقایسه حمایت اجتماعی ادراک شده، سلامت معنوی و سرمایه روانشناختی در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلبی و افراد سالم، انجام دادند. نتایج نشان داد که از لحاظ حمایت اجتماعی ادراک شده، سلامت معنوی و سرمایه روان شناختی در بین دو گروه افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلبی و افراد سالم تفاوت معناداری وجود داشت. بدین صورت که میزان حمایت اجتماعی ادراک شده، سلامت معنوی و سرمایه روانشناختی در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلبی کمتر از افراد سالم بود.

اسکندری و همکاران (۱۳۹۸)، پژوهشی با عنوان؛ پیش بینی تاب آوری روانشناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجی گری خودکارآمدی و معنا در زندگی، انجام دادند. نتایج نشان دادند تاب آوری روانشناختی به صورت مستقیم با حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی ایمن، خودکارآمدی و معنا در زندگی پیش بینی پذیر است. همچنین تاب آوری روانشناختی با حمایت اجتماعی به صورت غیرمستقیم و از طریق خودکارآمدی و معنا در زندگی پیش بینی می شود. به علاوه، نتایج نشان دادند تاب آوری روانشناختی با سبک دلبستگی ایمن به صورت غیرمستقیم از طریق خودکارآمدی پیش بینی می شود؛ ولی از طریق معنا در زندگی پیش بینی پذیر نیست.

جباری و همکاران (۱۳۹۸)، پژوهشی با هدف بررسی نقش پیش‌بین تاب‌آوری، فرسودگی شغلی و حمایت اجتماعی ادراک شده بر کارکرد روانشناختی خانواده در پرستاران انجام دادند. جامعه آماری در این تحقیق تمام پرستارانی که در حال حاضر در بیمارستان‌های شهرستان مراغه در سال ۱۳۹۷ به فعالیت مشغول هستند و تعداد آنها ۳۵۰ نفر می‌باشد تشکیل داده است. در نهایت از بین آنها ۱۰۸ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شده بودند. یافته‌ها نشان داد که کارکرد روانشناختی خانوادگی پرستاران با فرسودگی شغلی رابطه معکوس، و با تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک شده رابطه مثبت دارد و فرسودگی شغلی، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک شده ۵۹ درصد از واریانس کارکرد های روانشناختی خانواده را پیش‌بینی می‌کند.

رزاقی و همکاران (۱۳۹۸)، پژوهشی با عنوان؛ پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان شهر اردبیل بر اساس سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی، انجام دادند. جامعه آماری این مطالعه را تمام دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوره دوم شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل داده بود. از این جامعه آماری، نمونه‌ای به تعداد ۳۱۸ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده بود. یافته حاصل از این تحقیق با استفاده از آنالیز رگرسیون گام به گام نشان داد که در مجموع، ۳۷ درصد واریانس مربوط به تاب‌آوری توسط سبک‌های دلبستگی و حمایت اجتماعی تبیین می‌شود. هم‌چنین به ترتیب سبک دلبستگی ایمن، حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی اجتنابی مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری روانشناختی دانش‌آموزان بودند.

دیرمانچی و خانجانی (۱۳۹۸) پژوهش خود را با عنوان «مقایسه تاب‌آوری و خودکارآمدی معلولین ضایعه نخاعی ورزشکار و غیرورزشکار» انجام دادند. جامعه آماری این پژوهش شامل معلولین ضایعه نخاعی ورزشکار از آکادمی پارالمپیک ایران و معلولین غیرورزشکار از انجمن حمایت از معلولین ضایعه نخاعی ایران (هرکدام ۳۲ نفر) بودند که با روش منتخب نمونه‌گیری در این پژوهش، نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد معلولین ورزشکار نسبت به غیرورزشکار نمره کل تاب‌آوری بیشتری دارند، ولی با در نظر گرفتن نمره ۵۰ به عنوان آستانه تاب‌آوری مناسب، اختلافی بین تاب‌آوری مناسب در دو گروه معلول ورزشکار و

غیرورزشکار به دست نیامد. همچنین نمره کل خودکارآمدی با میانه ۶۵، در معلولین ورزشکار از غیرورزشکار بیشتر به دست آمد. یافته‌های این پژوهش نشان داد رابطه معنادار بین تاب‌آوری و خودکارآمدی با ورزش وجود دارد. در نتیجه می‌توان ورزش را به عنوان راهی برای ارتقای تاب‌آوری و خودکارآمدی در افراد با ضایعه نخاعی پیشنهاد کرد.

سپهوند (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «نقش معنویت محیط کاری و تاب‌آوری در پیش‌بینی حمایت اجتماعی کارکنان» به انجام رساند. جامعه آماری در نظر گرفته شده در این پژوهش تمام کارکنان شرکت توزیع نیروی برق استان مرکزی بود که تعداد ۳۹۶ نفر از آنها به شیوه تصادفی طبقه‌ای بر حسب وضعیت استخدامی آنها انتخاب و بررسی گردید. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین معنویت محیط کار و تاب‌آوری رابطه معنی‌دار و مستقیمی وجود دارد و همچنین تاب‌آوری قدرت پیش‌بینی معنی‌دار حمایت اجتماعی کارکنان را داشت.

رحیمی و آقابابایی (۱۳۹۷)، پژوهشی با عنوان؛ رابطه بین سرمایه اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان دختر دانشگاه کاشان، انجام دادند. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دختر دانشگاه کاشان به تعداد ۵۳۲۳ نفر را شامل می‌شد که از میان آن‌ها با استفاده از فرمول کوکران و به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، ۲۴۱ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. یافته‌ها نشان داد میانگین سرمایه اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان از میانگین فرضی بیشتر بود. ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین سرمایه اجتماعی و هر یک از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. ضریب رگرسیون نشان داد سرمایه اجتماعی قابلیت پیش‌بینی سرمایه روان‌شناختی دانشجویان را دارد.

رضایی ورمزیار (۱۳۹۷)، پژوهشی با عنوان؛ رابطه بین حمایت‌های اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای سرمایه‌های تحولی، انجام داد. هدف این پژوهش تعیین پیشایندها و پیامدهای سرمایه‌های تحولی برپایه الگوی یابی معادلات ساختاری بود. به این منظور ۵۱۱ دانش‌آموز سال سوم از دبیرستان‌های شهر همدان (۲۵۶ پسر و ۲۵۵ دختر) به روش مرحله‌ای انتخاب شدند. نتایج تحلیل‌ها نشان داد که نقش

میانجی گر سرمایه های تحولی، در پیوند بین حمایت های اجتماعی ادراک شده و بهزیستی روان شناختی، مثبت و معنادار است و الگوی پیشنهادی ۵۷ درصد واریانس بهزیستی روان شناختی دانش آموزان را تبیین می کند. بر پایه یافته های این پژوهش مشخص شد تأثیر حمایت اجتماعی ادراک شده بر بهزیستی روان شناختی بیش از آن که مستقیم باشد غیرمستقیم و از طریق سرمایه های تحولی است.

سپهوند (۱۳۹۷)، پژوهشی با عنوان؛ رابطه تاب آوری و حمایت سازمانی ادراک شده با بهزیستی روان شناختی کارکنان، انجام داد. نتایج نشان داد که معنویت محیط کاری و تاب آوری با داشتن رابطه ای مستقیم و معنادار حدود ۱۴ درصد از واریانس نمرات بهزیستی روانشناختی کارکنان را تبیین کردند، که در این زمینه تاب آوری سهم معناداری در پیش بینی بهزیستی روان شناختی کارکنان داشت.

نیکنام و همکاران (۱۳۹۷) پژوهشی با عنوان «مقایسه تاب آوری و خلاقیت هیجانی ورزشکاران غیرحرفه ای مرد ورزش های برخوردی و غیر برخوردی» انجام دادند. نتایج نشان داد تفاوت معناداری در تاب آوری بین ورزش های برخوردی و غیر برخوردی وجود دارد. ولی در خلاقیت هیجانی بین دو گروه تفاوت معناداری دیده نشد. بررسی میانگین نمره ها نشان داد که ورزش های برخوردی سطح نسبتاً بالای تاب آوری را در مقایسه با ورزش های غیر برخوردی دارند. آنها نتیجه گرفتند که با توجه به نتایج به دست آمده میتوان برای افزایش تاب آوری مردان انجام ورزش های برخوردی را پیشنهاد داد.

اقدام (۱۳۹۶)، پژوهشی با عنوان؛ رابطه ی تاب آوری، حمایت اجتماعی ادراک شده و هوش معنوی در بیماران دارای سرطان معده، انجام داد. یافته های به دست آمده از آزمون های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون نشان دادند که بین میزان تاب آوری با ادراک حمایت اجتماعی و هوش معنوی رابطه مثبت و معنی داری وجود داشت و همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد که در سطح اطمینان ۹۹ درصد می توان ادعا کرد که مدل پیش بینی تاب آوری بیماران مبتلا به سرطان از روی میزان حمایت اجتماعی ادراک شده و میزان هوش معنوی می

تواند معنی دار باشد. مطالعه حاضر نشان داد که در بیماران سرطانی معده مورد مطالعه بین میزان تاب آوری با حمایت اجتماعی ادراک شده و هوش رابطه مستقیم و معنی داری وجود داشت.

بلند و همکاران (۱۳۹۶)، پژوهشی با عنوان؛ رابطه حمایت‌های اجتماعی ادراک‌شده از سوی خانواده و تاب‌آوری روان‌شناختی با خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان، انجام دادند. نتایج همبستگی نشان داد که متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده از خانواده و تاب آوری با خودکارآمدی همبستگی مثبت و معنادار دارند. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که فقط در یک گام متغیر تاب آوری روان‌شناختی همبستگی بالا و معناداری با خودکارآمدی تحصیلی داشت و نهایتاً متغیر تاب‌آوری روان‌شناختی ۰/۳۰ از واریانس خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان را به طور معنادار تبیین کرد.

رمضانی و حجازی (۱۳۹۶)، پژوهشی با عنوان؛ نقش تاب آوری و سرسختی روان‌شناختی در سلامت روانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار، انجام دادند. تعداد ۳۰۰ نفر (۱۵۰ ورزشکار و ۱۵۰ غیر ورزشکار) به روش نمونه‌گیری در دسترس بعنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. نتایج نشان داد بین تاب آوری، سرسختی روان‌شناختی و سلامت روانی رابطه‌ی معناداری وجود دارد. همچنین میزان تاب آوری به همراه سرسختی روان‌شناختی افزایش سلامت روانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار را پیش‌بینی و تبیین نمود.

عبداللهی و همکاران (۱۳۹۶)، پژوهشی با عنوان؛ نقش تاب‌آوری و حمایت اجتماعی در کیفیت زندگی نوجوانان مبتلا به اختلال مزمن کلیوی، انجام دادند. تجزیه و تحلیل حاصل از اطلاعات خروجی نشان داد ارتباط معناداری بین تاب‌آوری و حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی نوجوان مبتلا به بیماری وجود دارد و کیفیت زندگی از طریق دو متغیر تاب‌آوری و حمایت اجتماعی می‌توانند به طور معناداری پیش‌بینی می‌شود.

هارون رشیدی و منصوری راد (۱۳۹۶)، پژوهشی با عنوان؛ رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری با درماندگی روان‌شناختی مادران کودکان استثنایی، انجام دادند. تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش نشان می‌-



دهد که بین حمایت اجتماعی ادراک شده مادران کودکان استثنایی و تاب آوری آنها رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین حمایت اجتماعی و تاب آوری مادران افسردگی و اضطراب آنها را پیش بینی و تبیین می کند. علی پور و همکاران (۱۳۹۵)، پژوهشی با عنوان؛ رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با پیروی از درمان در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲: نقش واسطه ای تاب آوری و امید، انجام دادند. هدف پژوهش فوق بررسی اثر حمایت اجتماعی ادراک شده بر پیروی از درمان از طریق تاب آوری، و امید در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بوده است. تعداد ۲۳۴ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ از میان بیماران دیابتی دارای پرونده در شبکه بهداشت و درمان شهرستان لامرد به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. تحلیل های الگویابی معادلات ساختاری نشان دادند که الگوی پیشنهادی برازنده داده ها نمی باشد و نیاز به بهبود دارد. در نتیجه، با حذف مسیرهای غیرمعنی دار برازش الگوی نهایی با داده ها تأیید گردید. تحلیل های دیگر نیز نشان دادند که تاب آوری به وسیله دو مؤلفه و عامل دیگر به نام حمایت دوستان و حمایت دیگر افراد مهم پیش بینی می شود و همچنین مؤلفه حمایت دوستان و حمایت دیگر افراد مهم به صورت غیر مستقیم پیروی را از طریق متغیر تاب آوری پیش بینی می کنند. متغیر امید نیز نقش واسطه ای در مدل نداشتند.

کهکی و همکاران (۱۳۹۵)، پژوهشی با عنوان؛ حمایت اجتماعی ادراک شده و خوش بینی در پیش بینی تاب آوری بیماران قلبی و افراد سالم شهر زاهدان، انجام دادند. جامعه آماری کلیه بیماران قلبی ۸۰ نفر و وابستگان سالم آن ها ۱۰۵ نفر در طی یک ماه بود که با روش نمونه گیری در دسترس در بیمارستان های علی ابن ابی طالب و نبی اکرم زاهدان ۶۶ نفر از بیماران قلبی و ۸۲ نفر از وابستگان آن ها به عنوان نمونه در طی سه ماه انتخاب شدند. یافته ها نشان داد در افراد سالم تاب آوری با خوش بینی و حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معنادار و خوش بینی با حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۹۹ اطمینان دارد. در افراد بیمار تاب آوری با خوش بینی رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۹۹ اطمینان دارد. نتایج رگرسیون گام به گام نیز در مورد

افراد سالم خوش بینی و حمایت اجتماعی را به عنوان پیش بین تاب آوری نشان داد اما در بیماران قلبی فقط خوش بینی، تاب آوری را پیش بینی می کند.

نصیری و عبدالملکی (۱۳۹۵)، پژوهشی با عنوان؛ تبیین ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده با کیفیت زندگی با نقش میانجی استرس ادراک شده زنان سرپرست خانوار شهر سنندج، انجام دادند. جامعه آماری پژوهش کلیه زنان شاغل سرپرست خانوار شهر سنندج در سال ۱۳۹۳ است که از بین آنان ۲۰۰ نفر با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. نتایج نشان داد که در الگوی نهایی بازنگری شده پژوهش، در میان رابطه بین ابعاد حمایت اجتماعی ادراک شده (خانواده و افراد مهم) و ابعاد کیفیت زندگی (معطوف به سلامت جسم و روان)، کاهش استرس تنها رابطه بین حمایت خانواده و کیفیت زندگی معطوف به سلامت روان را میانجی گری می کند.

میکائیلی و همکاران (۱۳۹۱)، پژوهشی با عنوان؛ نقش حمایت اجتماعی ادراک شده، راهبردهای مقابله ای و تاب آوری در پیش بینی کیفیت زندگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس، انجام دادند. نتایج به دست آمده عبارتند از اینکه: وجوه مختلف حمایت اجتماعی ادراک شده، راهبردهای مقابله ای و تاب آوری با کیفیت زندگی، همبستگی مثبت دارند و می توان کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام. اس را بر اساس متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده، راهبردهای مقابله ای و تاب آوری پیش بینی نمود. همچنین میزان حمایت اجتماعی ادراک شده، راهبردهای مقابله ای و تاب آوری مبتلایان به بیماری ام. اس می تواند سلامت روانی و جسمی آنها را تحت تأثیر قرار دهد.

## ۲-۴-۲. پژوهش های خارجی

کارکی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱)، پژوهشی با هدف بررسی رابطه بین تاب آوری و حمایت اجتماعی در زنانی است که با حوادث آسیب زای زندگی روبرو هستند انجام دادند. یک مطالعه مقطعی توصیفی شامل ۲۰۰ پاسخ دهنده از کمیته قانونی و جامعه شهرداری کانچانروپ، در منطقه سیتاری بود. داده های کمی برای این تحقیق جمع

---

<sup>1</sup> - Karki

آوری شد. برای اندازه گیری تاب آوری و حمایت اجتماعی از مقیاس تاب آوری کانر-دیویدسون و مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده استفاده شد. یافته های مطالعه نشان داد که ارتباط معناداری بین تاب آوری و حمایت اجتماعی وجود دارد.

لی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱)، پژوهشی با عنوان؛ تأثیر منابع حمایت اجتماعی و تاب آوری بر سلامت روان گروه های سنی مختلف در طی بیماری همه گیر کووید ۱۹، انجام دادند. تجزیه و تحلیل نتایج مشخصات نهان پنج نمایه حمایت اجتماعی را شناسایی کرد و الگوهای پروفایل های بالقوه در همه گروه ها مشابه بود. با این حال، توزیع گروه در پنج نمایه در گروه های سنی تفاوت معنی داری داشت. علاوه بر این، تجزیه و تحلیل نتایج تفاوت معناداری در سلامت روان در این مشخصات داشت. همچنین تجزیه و تحلیل های تعاملی نشان داد تاب آوری با سلامت روان رابطه مثبت دارد و حمایت اجتماعی به عنوان یک محافظ در برابر تأثیر منفی تاب آوری کم بر سلامت روان عمل می کند.

واسکونسوس<sup>۲</sup> (۲۰۲۱)، پژوهشی با عنوان؛ سرمایه معنوی فردی: معنا، یک چارچوب مفهومی و مفاهیم، انجام داد. در این پژوهش یک مدل ارائه شده است که این مدل افراد را به استفاده از فضایل برجسته و خصوصیات برجسته انسانی دعوت می کند تا بتواند یک سرمایه معنوی را بسازد، یعنی: فروتنی، دلسوزی، گذشت، همدلی، احساسات مثبت، ارتباطات / روابط و احساس همکاری. سرانجام، پیش بینی می شود که تلاش برای ایجاد سرمایه معنوی ممکن است فرد را به سمت احساس رفاه و مقاومت بیشتر در کار سوق دهد.

دی و آمپونساح<sup>۳</sup> (۲۰۲۰)، پژوهشی با عنوان؛ منابع حمایت اجتماعی ادراک شده از انعطاف پذیری در بین والدین بزرگ کننده کودکان با نیازهای ویژه در غنا، انجام دادند. نتایج پژوهش و خروجی از رگرسیون چندگانه سلسله مراتبی پس از تنظیم برای متغیرها نشان داد که تنها حمایت از افراد قابل توجهی تاب آوری را پیش بینی می کند. بعلاوه، ازدواج مثبت بوده و داشتن تحصیلات بالاتر با انعطاف پذیری رابطه معکوس دارد.

---

<sup>1</sup> - Li

<sup>2</sup> - Vasconcelos

<sup>3</sup> - Dey & Amponsah

فانگ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰)، پژوهشی با عنوان؛ حمایت اجتماعی و موفقیت تحصیلی کودکان کم درآمد چینی: اثر میانجی‌گری تاب‌آوری تحصیلی، انجام دادند. نتایج نشان داد که ۱. خانواده، همسالان و معلمان، کودکان کم درآمد خانواده، با تاب‌آوری تحصیلی آنها ارتباط دارند. ۲. حمایت همسالان و تاب‌آوری تحصیلی کودکان کم درآمد خانوار به طور قابل توجهی با پیشرفت تحصیلی آنها ارتباط دارد. ۳. تاب‌آوری تحصیلی نقش کامل میانجی‌گری در حمایت از معلم و نقش میانجی‌گری جزئی در حمایت از همسالان در پیشرفت تحصیلی کودکان را دارد.

کلاده<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۰)، پژوهشی با عنوان؛ تاب‌آوری کارآفرینانه در محیط‌های متلاطم: نقش سرمایه معنوی، انجام دادند. این مطالعه یک چارچوب مفهومی را پیشنهاد می‌کند که روابط سرمایه معنوی، تلاطم محیطی، تاب‌آوری کارآفرینانه و بقای شرکت را مورد بررسی و تلفیق قرار می‌دهد. سرانجام، این مدل نظری در یک مطالعه تجربی از ۳۰۶ شرکت متوسط و نیمه متوسط در نیجریه آزمایش شد. نتایج مدل رگرسیون سلسله مراتبی نشان می‌دهد که اعتقادات ایمانی تأثیر قابل توجهی در تاب‌آوری کارآفرینانه دارند، اما نماز و عبادت این تأثیر را ندارند.

هو<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰)، پژوهشی با عنوان؛ حمایت اجتماعی و سلامت روان در بین کارکنان مراقبت‌های بهداشتی در طی شیوع بیماری کرونا و ویروس ۲۰۱۹: یک مدل میانجی‌گری تعدیل شده، انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که تاب‌آوری می‌تواند تا حدی تأثیر حمایت اجتماعی بر سلامت روان در بین کارکنان مراقبت‌های بهداشتی را واسطه قرار دهد. گروه سنی رابطه غیرمستقیم بین حمایت اجتماعی و سلامت روان را از طریق تاب‌آوری تعدیل کرد. به طور خاص، در مقایسه با کارگران مراقبت‌های بهداشتی جوان‌تر، ارتباط بین مقاومت و بهداشت روانی در کارگران میانسال کاهش می‌یابد.

---

<sup>1</sup> - Fang

<sup>2</sup> - Kolade

<sup>3</sup> - Hou

آلورانی و الرادایده<sup>۱</sup> (۲۰۱۸)، پژوهشی با عنوان؛ بهزیستی معنوی، حمایت اجتماعی درک شده و رضایت از زندگی در بین دانشجویان دانشگاه، انجام دادند. نتایج نشان داد که دانشجویان دانشگاه سطح متوسطی از بهزیستی معنوی و حمایت اجتماعی را درک کردند و آنها از زندگی خود کمی راضی بودند. همبستگی مثبت و معناداری بین بهزیستی معنوی با حمایت اجتماعی درک شده و رضایت از زندگی و همبستگی معنادار و مثبتی بین حمایت اجتماعی ادراک شده و رضایت از زندگی پیدا شد. هر دو حوزه بهزیستی معنوی ارتباط مثبت و معناداری با همه منابع حمایت اجتماعی ادراک شده داشتند.

چانگ و یارنال<sup>۲</sup> (۲۰۱۸)، در پژوهشی که در زمینه ارتباط بین حمایت اجتماعی و تاب آوری انجام دادند، به این نتیجه رسیده اند که ارتباط مثبت و معناداری بین حمایت اجتماعی و تاب آوری وجود دارد و با افزایش میزان حمایت اجتماعی تاب آوری افراد هم افزایش پیدا می کند.

کانگ<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۸)، پژوهشی با هدف بررسی نقش تاب آوری بر حمایت اجتماعی انجام دادند و اشاره کردند که بین تاب آوری و حمایت اجتماعی رابطه مثبت وجود دارد و تاب آوری می تواند حمایت اجتماعی را پیش بینی و تبیین نماید.

یانگ<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۸)، پژوهشی با عنوان؛ حمایت اجتماعی و تاب آوری به عنوان واسطه ای بین استرس و رضایت از زندگی در افراد مبتلا به اختلال استفاده از مواد در چین، انجام دادند. نتایج نشان داد که میانجیگری چندگانه سریال حمایت اجتماعی و تاب آوری در رابطه بین استرس و رضایت از زندگی معنادار بود. علاوه بر این، یافته ها نقش مهم حمایت اجتماعی و انعطاف پذیری درک شده در کاهش استرس را تأیید می کنند.

وو<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۸)، پژوهشی با هدف بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در میان سالمندان روستایی چین ساکن در خانه های سالمندان، انجام دادند. جامعه پژوهش سالمندان

---

<sup>1</sup> - Alorani & Alradaydeh

<sup>2</sup> - Chang & Yarnal

<sup>3</sup> - Kang

<sup>4</sup> - Yang

<sup>5</sup> - Wu

بالای ۶۰ سال روستایی ساکن در خانه های سالمندان بودند که ۲۰۵ نفر به عنوان نمونه پژوهش با روش تصادفی ساده انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد که تاب آوری با حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معنی داری دارد.

اندريس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۷)، پژوهشی با عنوان؛ استفاده از سرمایه اجتماعی برای تاب آوری در برابر شوک های معیشتی: شواهد قوم نگاری شیوه های حمایت متقابل بومی در میان خانوارهای روستایی در اتیوپی شرقی، انجام دادند. در این مطالعه با استفاده از تکنیک های مردم نگاری و آمار توصیفی ساده، سیستم های پشتیبانی متقابل بومی و نحوه شکل گیری مسیرهای تاب آوری خانوارهای روستایی در برابر شوک های معیشتی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که شیوه های حمایت متقابل در ساخت تاب آوری خانوارها با هموار سازی شوک های مصرفی بسیار مؤثر است. با این حال، مکانیسم های حمایتی سنتی برای مقابله معمولاً وقتی شوک سیستمیک یا متغیر است، شوک ها بیشتر دوام می آورند و وقتی که خانوار سطح سرمایه انسانی یا مالی پایینی دارد، خراب می شوند.

لی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶)، پژوهشی با عنوان؛ تأثیر حمایت اجتماعی، امید و تاب آوری بر کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سرطان مثانه چینی: یک مطالعه مقطعی، انجام دادند. تجزیه و تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی نشان داد که حمایت اجتماعی، امید و تاب آوری به طور کلی ۳۰/۳ درصد واریانس کیفیت زندگی را تشکیل می دهد. همچنین نتایج نشان داد که حمایت اجتماعی، امید و تاب آوری به ترتیب با کیفیت زندگی رابطه معنی دار و مثبت دارند.

## ۲-۴-۳. جمع بندی پیشینه پژوهش

بررسی پیشینه پژوهش و پژوهش های داخلی نشان داد که اغلب پژوهش های داخلی که در این زمینه انجام شده اند، به بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و تاب آوری روانشناختی پرداخته اند و پژوهش های بسیار اندکی

---

<sup>۱</sup> - Endris

<sup>۲</sup> - Li

به بررسی رابطه بین سرمایه معنوی و تاب آوری پرداخته اند. همچنین پژوهشی که به صورت همزمان رابطه بین حمایت اجتماعی و سرمایه معنوی را با تاب آوری روانشناختی مورد بررسی قرار داده باشد، به وسیله پژوهشگر یافت نگردید. همچنین بررسی پژوهش های داخلی نشان داد که اغلب پژوهش هایی که در این زمینه انجام شده است در بین جامعه ورزشکاران و خصوصا ورزشکاران ورزش های رزمی انجام نشده است و بیشتر پژوهش ها در بین بیماران و سایر افراد جامعه انجام شده است.

بررسی پژوهش های خارجی هم نشان داد که اغلب پژوهش ها رابطه بین تاب آوری و حمایت اجتماعی و برعکس را مورد بررسی و مطالعه قرار داده بودند و کمتر پژوهشی به رابطه بین سرمایه معنوی و تاب آوری روانشناختی پرداخته بود. همچنین پژوهشی که به صورت همزمان رابطه بین حمایت اجتماعی و سرمایه معنوی با تاب آوری روانشناختی را مورد بررسی قرار دهد در پژوهش های خارجی هم به وسیله پژوهشگر یافت نگردید. بنابراین بررسی پژوهش های داخلی و خارجی در این زمینه نشان می دهد که پژوهشگران به اندازه کافی به این موضوع به خصوص در بین ورزشکاران و ورزشکاران رشته های رزمی توجه نکرده اند و این موضوعات مغفول واقع شده است. در نتیجه بایستی در پژوهش های مختلف به بررسی نقش حمایت اجتماعی و سرمایه معنوی بر تاب آوری روانشناختی ورزشکاران و سایر افراد جامعه پرداخته شود و نتایج آنها در اختیار ورزشکاران و سایر افراد ذینفع قرار گیرد.





# فصل سوم

## روش شناسی پژوهش

### ۳-۱- مقدمه

بخش روش شناسی به منزله نقشه راه پژوهشگر محسوب می شود. در این بخش روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه و شیوه‌ی انتخاب نمونه پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است و در ادامه ابزار جمع‌آوری داده‌ها، روایی و پایایی ابزار، شیوه پخش پرسشنامه‌ها و جمع‌آوری داده‌ها و در پایان نحوه تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها تشریح شده است.

### ۳-۲- روش تحقیق

این پژوهش از نظر هدف اصلی آن‌که تعیین نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی در تاب‌آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی است، از نوع پژوهش‌های کاربردی محسوب می‌شود و از نظر شیوه جمع‌آوری اطلاعات جزو پژوهش‌های توصیفی و از نوع طرح‌های غیرآزمایشی و همبستگی محسوب می‌شود و شیوه اجرای میدانی آن با استفاده از پرسشنامه انجام شده است.

### ۳-۳- جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش ورزشکاران پسر باشگاه‌های ورزش‌های رزمی شهر کرمانشاه بودند که تعداد آنها ۲۲ باشگاه بود که از بین آنها نمونه مورد نظر به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شد. ابتدا از بین ۸ منطقه شهر کرمانشاه، ۴ منطقه بر اساس میزان جمعیت‌پذیری انتخاب شد و ۱۲ باشگاه بر اساس سطح فعالیت‌شان از این ۴ منطقه انتخاب شدند. تعداد ورزشکاران فعال در این باشگاه‌ها ۲۷۰ نفر بود و برای برآورد حجم نمونه از نرم‌افزار تعیین حجم نمونه جی پاور استفاده شد. با در نظر گرفتن درصد خطای ۰/۰۵، توان آزمون ۰/۸۰ و اندازه اثر

۰/۱۵ تعداد ۱۶۰ نمونه به عنوان حجم نمونه برای این پژوهش تعیین شد و به منظور افزایش اعتبار پژوهش و احتمال حذف برخی از نمونه‌ها، حجم نمونه ۱۸۰ نفر در نظر گرفته شد.

### **۳-۴- متغیرهای پژوهش**

در این پژوهش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی به عنوان متغیرهای مستقل یا پیش بین محسوب می شوند. همچنین در این پژوهش تاب آوری روانشناختی به عنوان متغیر ملاک یا وابسته محسوب می شود.

### **۳-۵- ابزار جمع آوری داده‌ها**

ابزار جمع آوری داده ها در این پژوهش پرسشنامه است و دارای قسمت های زیر است:

#### **۳-۵-۱- فرم اطلاعات فردی**

این قسمت از پرسشنامه که توسط محقق تهیه و تنظیم شده است، شامل اطلاعات مربوط به سن، ، وضعیت تأهل، درآمد، سطح تحصیلات، شغل، مدت زمان فعالیت و حضور در باشگاه است.

#### **۳-۵-۲- پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده**

برای سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده از پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران (۱۹۸۸) استفاده شده است. پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده به منظور سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده از طرف خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی فرد تهیه کرده اند. این مقیاس ۱۲ گویه دارد و پاسخگو نظر خود را در یک مقیاس ۷ گزینه ای لیکرت از نمره یک برای کاملاً مخالفم تا هفت برای کاملاً موافقم مشخص می کند. عبداللهی و همکاران (۱۳۹۶) روایی این پرسشنامه را مورد تایید قرار دادند و پایایی آن را با استفاده از روش الفای کرونباخ محاسبه و ۰/۹۱ گزارش کردند.

جدول ۳-۱- ابعاد پرسش‌نامه حمایت اجتماعی ادراک شده

| شماره گویه‌ها در پرسش‌نامه | بعد     |
|----------------------------|---------|
| ۴، ۳، ۲، ۱                 | خانواده |
| ۸، ۷، ۶، ۵                 | دوستان  |
| ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۹              | دیگران  |

### ۳-۵-۳ پرسشنامه سرمایه معنوی

جهت جمع‌آوری داده‌های مربوط به متغیر سرمایه معنوی، از پرسشنامه سرمایه معنوی گل پرور و همکاران (۱۳۹۴) استفاده شد. این پرسشنامه براساس مقیاس پنج گزینه ای لیکرت از (”در حد بسیار کم” ۱ تا ”در حد بسیار زیاد” ۵) به آن پاسخ داده می شود و دارای ۲۱ سوال می باشد. این پرسشنامه شامل ابعاد ارزش گرایی معنوی، خلوت با خدا، اهمیت معنویت و تأثیر گذاری معنوی می باشد. گل پرور و همکاران (۱۳۹۴) روایی این پرسشنامه را با استفاده از روش تحلیل عاملی مورد تایید قرار دادند و پایایی آن را با استفاده از روش الفای کرونباخ محاسبه و ۰/۹۳ گزارش کردند.

جدول ۳-۲- ابعاد پرسش‌نامه سرمایه معنوی

| شماره گویه‌ها در پرسش‌نامه | بعد               |
|----------------------------|-------------------|
| ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱           | ارزش گذاری معنوی  |
| ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۹، ۸، ۷        | خلوت با خدا       |
| ۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۳     | اهمیت معنویت      |
| ۲۱، ۲۰، ۱۹                 | تأثیر گذاری معنوی |

### ۳-۵-۴ پرسش‌نامه تاب آوری

برای جمع‌آوری داده‌های مربوط به متغیر تاب آوری، از پرسشنامه تاب آوری کونور – دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. پرسشنامه تاب آوری کونور – دیویدسون (CD-RIS) یا مقیاس تاب آوری کونور – دیویدسون (CD-RIS) توسط دو نظریه پرداز مشهور این حوزه یعنی کونور و دیویدسون ساخته شده است. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود.

رزاقی و همکاران (۱۳۸۹) روایی این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی مورد تایید قرار دادند و پایایی آن را با استفاده از روش الفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کردند.

### ۳-۶- روایی و پایایی ابزار اندازه‌گیری

برای تأیید روایی محتوایی پرسشنامه ها، تمامی پرسشنامه‌ها در اختیار چند نفر ۱۲ از استادان و صاحب نظران و ورزشکاران برجسته رزمی قرار گرفت و نظرات و دیدگاه های اصلاحی آنها گرفته شد و سپس با توجه به نظرات آنها پرسشنامه ها تعدیل و تصحیح شد.

پایایی پرسشنامه های فوق هم با استفاده روش الفای کرونباخ و با استفاده از یک نمونه اولیه به تعداد ۳۰ نفر محاسبه و تعیین گردید که نتایج آن در جدول (۳-۳) بیان شده است.

جدول ۳-۲ - پایایی پرسشنامه های پژوهش

| متغیر                   | آلفای کرونباخ         |
|-------------------------|-----------------------|
| حمایت اجتماعی ادراک شده | خانواده ۰/۸۷          |
|                         | دوستان ۰/۷۷           |
|                         | دیگران ۰/۸۵           |
| سرمایه معنوی            | ارزش گذاری معنوی ۰/۹۱ |
|                         | خلوت با خدا ۰/۸۹      |
|                         | اهمیت معنویت ۰/۸۸     |
|                         | تأثیرگذاری معنوی ۰/۸۵ |
| تاب آوری                | تاب آوری ۰/۸۶         |

### ۳-۷- روش جمع‌آوری داده‌های پژوهش

ابتدا اطلاعات نظری و پیشینه پژوهش از طریق منابع کتابخانه ای، پایگاه های اطلاعاتی و اینترنتی، مجلات، مقاله ها، پایان نامه و سایر منابع جمع آوری گردید و سپس با توجه به نظر اساتید راهنما و مشاور پرسشنامه های پژوهش نهایی شد و روایی صوری و محتوایی آن تأیید گردید. در ادامه آمار کلیه باشگاه های ورزش‌های

رزمی شهر کرمانشاه از اداره ورزش و جوانان شهر کرمانشاه اخذ گردید که تعداد آنها ۲۲ باشگاه بود و با گرفتن معرفی نامه از دانشکده و ارائه آن به رئیس اداره ورزش و جوانان شهر کرمانشاه و هماهنگی با باشگاه های ورزش های رزمی، آدرس و مشخصات این باشگاه ها گرفته شد. در ادامه پس از تعیین حجم نمونه بر اساس روش خوشه ای از مناطق مختلف شهری چند منطقه انتخاب شد. برای توجیه ورزشکاران اطلاعات کلی در مورد پژوهش و نحوه پرکردن پرسشنامه ها برای نمونه تشریح شد و سپس پرسشنامه ها بین ورزشکاران باشگاه های رشته های رزمی توزیع و پس از تکمیل جمع آوری شد. در پایان داده های حاصل از پرسشنامه ها وارد نرم افزار شد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### ۳-۸- روش های آماری تحقیق

برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از دو نوع آمار استفاده شد که عبارتند از:

الف) آمار توصیفی

ب) آمار استنباطی

#### ۳-۸-۱- آمار توصیفی

به منظور توصیف و طبقه بندی اندازه های نمونه از آمار توصیفی (جداول فراوانی، درصدها، میانگین، خطای

میانگین، انحراف استاندارد ها و رسم نمودار) استفاده شده است.

#### ۳-۸-۲- آمار استنباطی

برای تحلیل استنباطی داده ها ابتدا پیش فرض استفاده از آزمون های آماری پارامتریک و برابری واریانس ها و

نرمال بودن داده ها مورد بررسی قرار گرفت و سپس به منظور بررسی رابطه بین متغیرها و تعیین نقش پیش-

بینی کنندگی متغیرها از آزمون های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. در این راستا از نرم

افزار SPSS26 استفاده شد.

# فصل چهارم

## تجزیه و تحلیل داده ها

## ۴-۱ مقدمه

در این فصل نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده های پژوهش ارایه می گردد. اطلاعات این فصل در دو بخش توصیفی، استنباطی تنظیم شده است. در بخش توصیفی ویژگی های افراد مورد بررسی ارایه می گردد. در بخش استنباطی نتایج مربوط به هر فرضیه پژوهش ارایه و توضیحات مربوط به هر قسمت در پی آن ذکر می شود. برای بررسی فرضیه های پژوهش از تحلیل همبستگی و رگرسیون چند گانه استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها نرم افزار SPSS-۲۲ به کار رفت.

بخش اول : شاخص های توصیفی

### ۴-۱-۱. توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب تاهل

جدول ۴-۱ توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب تاهل

| تاهل  | فراوانی | درصد |
|-------|---------|------|
| مجرد  | ۱۲۷     | ۷۰/۶ |
| متاهل | ۵۳      | ۲۹/۴ |
| جمع   | ۱۸۰     | ۱۰۰  |

همان طور که در جدول ۴-۱ مشخص شده است از افراد مورد مطالعه، ۱۲۷ نفر (۷۰/۶ درصد) مجرد و ۵۳ نفر (۲۹/۴ درصد) متاهل هستند.

### ۴-۱-۲. توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب تحصیلات



جدول ۲-۴ توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب تحصیلات

| تحصیلات    | فراوانی | درصد |
|------------|---------|------|
| زیر دیپلم  | ۱۱      | ۶/۱  |
| دیپلم      | ۴۲      | ۲۳/۳ |
| فوق دیپلم  | ۱۳      | ۷/۲  |
| لیسانس     | ۷۴      | ۴۱/۱ |
| فوق لیسانس | ۳۸      | ۲۱/۱ |
| دکتر       | ۲       | ۱/۱  |
| جمع        | ۱۸۰     | ۱۰۰  |

همان طور که در جدول ۲-۴ مشخص شده است اکثر شرکت کنندگان در تحقیق دارای مدرک لیسانس هستند. (۴۱/۱ درصد).

#### ۳-۱-۴. توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب سابقه ی ورزش رزمی

جدول ۳-۴ توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب سابقه ی ورزش رزمی

| سابقه ی ورزش رزمی | فراوانی | درصد |
|-------------------|---------|------|
| ۲-۵ سال           | ۱۲۸     | ۷۱/۱ |
| ۶-۱۰ سال          | ۲۵      | ۱۳/۹ |
| ۱۱-۱۵ سال         | ۱۲      | ۶/۷  |
| بیشتر از ۱۵ سال   | ۱۵      | ۸/۳  |
| جمع               | ۱۸۰     | ۱۰۰  |

همان طور که در جدول ۳-۴ مشخص شده است اکثر شرکت کنندگان در تحقیق کمتر از ۵ سال سابقه ی ورزش رزمی دارند. (۷۱/۱ درصد).

## بخش دوم: فرضیه های پژوهش

قبل از تحلیل داده‌های پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل موردبررسی قرار گرفت. از مهمترین این مفروضه‌ها مفروضه نرمال بودن است. برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده‌های توزیع روش بررسی چولگی و کشیدگی استفاده شد. اگر مقادیر چولگی و کشیدگی بین بازه ی ۲- و ۲ باشد، داده‌ها نرمال می‌باشد. آنگونه که جدول نشان می‌دهد هیچ یک از متغیرهای پژوهش از مفروضه نرمال بودن تخطی ندارند.

جدول (۴-۴) بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

| کشیدگی | چولگی | متغیر                   |
|--------|-------|-------------------------|
| ۱/۳۵   | -۰/۷۹ | حمایت اجتماعی ادراک شده |
| ۱/۱۳   | ۱/۰۴  | تاب آوری                |
| ۰/۵۰   | -۰/۴۲ | سرمایه معنوی            |

**فرضیه ی اول:** بین حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد.

جدول ۴-۵، بررسی رابطه ی حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری روانشناختی

| تاب آوری روانشناختی |             |         | متغیر                   |
|---------------------|-------------|---------|-------------------------|
| سطح معناداری        | ضریب پیرسون | فراوانی | حمایت اجتماعی ادراک شده |
| ۰/۰۳                | ۰/۱۶        | ۱۸۰     |                         |

با توجه به سطح معنی داری که از ۰/۵۰ کمتر است، فرض تحقیق تأیید می‌شود یعنی بین حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد. چون ضریب پیرسون مثبت است رابطه ی دو متغیر مستقیم است.

**فرضیه ی دوم:** بین سرمایه ی معنوی و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود

دارد.

جدول ۴-۶، بررسی رابطه ی سرمایه ی معنوی و تاب آوری روانشناختی

| تاب آوری روانشناختی |             |         | متغیر          |
|---------------------|-------------|---------|----------------|
| سطح معناداری        | ضریب پیرسون | فراوانی | سرمایه ی معنوی |
| ۰/۰۲                | ۰/۱۷        | ۱۸۰     |                |

با توجه به سطح معنی داری که از ۰/۵۰ کمتر است، فرض تحقیق تأیید می شود یعنی بین سرمایه ی معنوی و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد. چون ضریب پیرسون مثبت است رابطه ی دو متغیر مستقیم است.

**فرضیه ی سوم:** حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه ی معنوی بر تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه تاثیر دارد.

برای تحلیل فرضیه ی سوم رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد. از تحلیل داده ها مفروضه استقلال باقیمانده ها به کمک آماره دوربین واتسون<sup>۱</sup> و بررسی هم خطی چندگانه متغیر های مستقل به کمک آماره  $VIF^2$  و شاخص تولورنس<sup>۳</sup> بررسی شد. مقدار آماره دوربین واتسون ۱/۹۳ محاسبه شد که چون در فاصله ی ۱ تا ۲/۵ قرار دارد، حاکی از عدم تخطی از مفروضه استقلال باقی مانده ها است. همچنین مقدار شاخص  $VIF$  و شاخص تولورنس به ترتیب برای هر مؤلفه در جدول (۴-۸) آمده است که نشان دهنده عدم هم خطی بودن چندگانه است.

<sup>۱</sup> - آماره دوربین واتسون بین ۰ تا ۴ می باشد. اگر بین باقیمانده ها همبستگی متوالی وجود نداشته باشد، مقدار این آماره باید به ۲ نزدیک باشد. اگر به صفر نزدیک باشد نشان دهنده همبستگی مثبت و اگر به ۴ نزدیک باشد نشان دهنده همبستگی منفی می باشد (لاورنس و همکاران، ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۹۱)

<sup>۲</sup> -  $VIF$  بزرگتر از ۱۰ حاکی از هم خطی بودن چند گانه است

<sup>۳</sup> - شاخص تولورنس بین ۰ و ۱ قرار می گیرد و مقادیر ۰/۰۱ و کمتر حاکی از هم خطی بودن چند گانه است

جدول (۴-۷) نتایج تحلیل رگرسیون تاب آوری

| متغیر وابسته : تاب آوری |       |     |      |      |               |      |       |
|-------------------------|-------|-----|------|------|---------------|------|-------|
| منابع تغییر             | SS    | dF  | MS   | F    | سطح معنی داری | r    | $r^2$ |
| رگرسیون                 | ۴/۰۶  | ۲   | ۲/۰۳ | ۴/۲۵ | ۰/۰۲          | ۰/۲۱ | ۰/۰۵  |
| باقیمانده               | ۸۴/۵۰ | ۱۷۷ | ۰/۴۷ |      |               |      | ۱/۹۳  |
| Durbin-Watson           |       |     |      |      |               |      |       |

مدل مشخص می کند که ۵ درصد از واریانس مشاهده شده در تاب آوری روانشناختی از طریق حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه ی معنوی توجیه می شود ( $R^2 = ۰/۰۵$ ).

با توجه به مقدار F و سطح معنی داری (P) که کوچکتر از ۰/۰۵ است فرضیه صفر رد شده و با اطمینان ۹۵٪ نتیجه می گیریم حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه ی معنوی بر تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه تاثیر دارد.

جدول شماره (۴-۸) : ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بینی کننده در تحلیل رگرسیون تاب آوری

| مدل                     | B    | خطای معیار SE | ضریب استاندارد Beta | T    | P     | Tolerance | VIF  |
|-------------------------|------|---------------|---------------------|------|-------|-----------|------|
| مقدار ثابت              | ۲/۸۹ | ۰/۳۹          |                     | ۷/۲۷ | ۰/۰۰۰ |           |      |
| سرمایه معنوی            | ۰/۲۰ | ۰/۱۱          | ۰/۱۴                | ۱/۸۴ | ۰/۰۶  | ۰/۹۸      | ۱/۰۲ |
| حمایت اجتماعی ادراک شده | ۰/۱۳ | ۰/۰۶          | ۰/۱۵                | ۲/۰۲ | ۰/۰۴  | ۰/۹۸      | ۱/۰۲ |

متغیر وابسته : تاب آوری

در جدول (۴-۸) مقدار B، بتا، t و سطح معنی داری ارایه شده است. بر این اساس حمایت اجتماعی ادراک شده سهم معناداری بر روی تاب آوری روانشناختی دارد. با توجه به علامت ضریب استاندارد این تاثیر مثبت است. بر این اساس اگر حمایت اجتماعی ادراک شده به اندازه یک واحد افزایش یابد، این تغییر به اندازه ۱۵ درصد نمرات تاب آوری روانشناختی را افزایش می دهد.

# فصل پنجم

## بحث و نتیجه گیری

## ۵-۱. مقدمه

در این بخش ابتدا خلاصه ای از پژوهش بیان شده است و سپس نتایج پژوهش ارائه شده است و در ادامه در قسمت بحث و نتیجه گیری، تک تک فرضیه های پژوهش ذکر شده است و نتایج آنها آورده شده است و با نتایج سایر پژوهش ها و مطالعات بررسی و مقایسه شده است و در پایان پیشنهادات پژوهش در دو بخش پیشنهادات بر اساس نتایج پژوهش و پیشنهادات برای پژوهش های آینده و برای محققین و پژوهشگران ذکر شده است.

## ۵-۲. خلاصه پژوهش

هدف کلی پژوهش حاضر تعیین نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی در تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی است. روش این پژوهش از نوع پژوهش های کاربردی محسوب می شود و از نظر شیوه جمع آوری اطلاعات جزو پژوهش های توصیفی و از نوع طرح های غیرآزمایشی و همبستگی محسوب می شود. جامعه آماری پژوهش ورزشکاران باشگاه های ورزش های رزمی شهر کرمانشاه بودند که تعداد آنها ۲۲ باشگاه بود که از بین آنها نمونه مورد نظر به صورت تصادفی خوشه ای انتخاب شد و ابتدا از بین ۸ منطقه شهر کرمانشاه، ۴ منطقه به صورت تصادفی انتخاب شد و ۱۲ باشگاه از این ۴ منطقه انتخاب شدند. برای برآورد حجم نمونه از نرم افزار تعیین حجم نمونه جی پاور استفاده شد و از میان ۲۷۰ ورزشکار فعال در این باشگاه ها تعداد ۱۶۰ نمونه به عنوان حجم نمونه برای این پژوهش تعیین شد و به منظور افزایش اعتبار پژوهش و احتمال حذف برخی از نمونه ها، حجم نمونه ۱۸۰ نفر در نظر گرفته شد. داده ها با استفاده از پرسشنامه های حمایت اجتماعی ادراک شده، سرمایه معنوی و تاب آوری جمع آوری گردید و با استفاده از آزمون های همبستگی پیرسون و رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که بین حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد. بین سرمایه معنوی و تاب آوری روانشناختی

ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی می توانند تاب آوری روانشناختی ورزشکاران را پیش بینی کنند و حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی بر تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه تأثیر مثبت دارند.

### ۵-۳. نتایج پژوهش

نتایج تحلیل توصیفی نشان داد که :

نمونه مورد مطالعه ۱۲۷ نفر (۷۰/۶ درصد) مجرد و ۵۳ نفر (۲۹/۴ درصد) متأهل هستند.

اکثر شرکت کنندگان در تحقیق دارای مدرک لیسانس بودند. (۴۱/۱ درصد).

اکثر شرکت کنندگان در تحقیق کمتر از ۵ سال سابقه ی ورزش رزمی دارند. (۷۱/۱ درصد)

نتایج تحلیل استنباطی نشان داد که:

بین حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد.

بین سرمایه معنوی و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد.

حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی بر تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه تأثیر دارد.

### ۵-۴ بحث و نتیجه گیری

**فرضیه اول:** بین حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد.

بر اساس نتایج فصل قبل ضریب پیرسون بین حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی مثبت است و رابطه ی دو متغیر مستقیم است که نشان دهنده تأیید فرضیه پژوهش بود. به

عبارت دیگر حمایت اجتماعی ادراک شده با تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط مثبت و معناداری داشت. بنابراین می توان گفت که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی هم افزایش پیدا می کند و برعکس با کاهش حمایت اجتماعی ادراک شده، تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی هم کاهش پیدا می کند. نتایج این فرضیه پژوهش با نتایج پژوهش های احمدی و محرابی (۱۳۹۹)، اسکندری و همکاران (۱۳۹۸)، رزاقی و همکاران (۱۳۹۸)، هارون رشیدی و منصوری راد (۱۳۹۶)، چانگ و یارنال<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) و لی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود و آنها در پژوهش های خود به ارتباط مثبت حمایت اجتماعی ادراک شده با تاب آوری روانشناختی اشاره کردند. چنان که احمدی و محرابی (۱۳۹۹)، در پژوهشی اشاره کردند که رابطه حمایت اجتماعی و تاب آوری و رشد پس از سانحه مثبت و معنادار است. نتایج این بررسی نشان داد که تقویت حمایت اجتماعی، می تواند نقش مؤثری بر تاب آوری داشته باشد. اسکندری و همکاران (۱۳۹۸)، در پژوهشی با عنوان؛ پیش بینی تاب آوری روانشناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجی گری خودکارآمدی و معنا در زندگی، نشان دادند تاب آوری روانشناختی به صورت مستقیم با حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی ایمن، خودکارآمدی و معنا در زندگی پیش بینی پذیر است. همچنین تاب آوری روانشناختی با حمایت اجتماعی به صورت غیرمستقیم و از طریق خودکارآمدی و معنا در زندگی پیش بینی می شود. رزاقی و همکاران (۱۳۹۸)، پژوهشی با عنوان؛ پیش بینی تاب آوری روانشناختی دانش آموزان شهر اردبیل بر اساس سبک های دلبستگی و حمایت اجتماعی، انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد که در مجموع، ۳۷ درصد واریانس مربوط به تاب آوری توسط سبک های دلبستگی و حمایت اجتماعی تبیین می شود. هم چنین به ترتیب سبک دلبستگی ایمن، حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی اجتنابی مهم ترین پیش بینی کننده تاب آوری روانشناختی دانش آموزان بودند. هارون رشیدی و منصوری راد (۱۳۹۶)، پژوهشی با عنوان؛ رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری با درماندگی روان شناختی مادران کودکان استثنایی، انجام دادند. یافته

---

<sup>1</sup> - Chang & Yarnal

<sup>2</sup> - Li



های پژوهش نشان داد که بین حمایت اجتماعی ادراک شده مادران کودکان استثنایی و تاب آوری آنها رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین حمایت اجتماعی و تاب آوری مادران افسردگی و اضطراب آنها را پیش بینی و تبیین می کند. چانگ و یارنال (۲۰۱۸)، در پژوهشی که در زمینه ارتباط بین حمایت اجتماعی و تاب آوری انجام دادند، به این نتیجه رسیده اند که بین حمایت اجتماعی و تاب آوری رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد و با افزایش میزان حمایت اجتماعی تاب آوری افراد هم افزایش پیدا می کند.

تاب آوری در زمینه یک بحران یا فشار زندگی مانند بیماری، درد، مواجهه با حوادث و بلایا و یا فقدان معنی پیدا می کند و ظرفیت رسیدن به یک سازگاری موفقیت آمیز را افزایش می دهد. به عبارتی درست در مواجهه با شرایط کاهنده کیفیت زندگی، تاب آوری همچون یک سپر محافظتی در برابر این کاهش کیفیت زندگی عمل کرده و منجر به بقای سازگاران تر می شود (رینگ و همکاران، ۲۰۱۶). حمایت اجتماعی ادراک شده تدارک منابع مادی و روانشناختی از سمت افراد مهم زندگی مثل خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم به منظور کمک رسانی به افراد در مقابله با فشارهای زندگی است. بنابراین، افرادی که احساس می کنند از طرف خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم زندگی شان حمایت می شوند، در مواجهه با بحران ها و چالش های متعدد زندگی بهتر عمل می کنند و در غلبه بر موانع موفق ترند (پارتر و چمبلس، ۲۰۱۷). در نتیجه حمایت اجتماعی ادراک شده بالاتر از طرف افراد به منزله بالارفتن تاب آوری روانشناختی آنها و کنار آمدن با بحران ها و چالش های مختلف زندگی است و می توان گفت که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی هم افزایش پیدا می کند

**فرضیه دوم:** بین سرمایه معنوی و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط معناداری وجود دارد.

با توجه به نتایج فصل قبل و ضریب پیرسون بین سرمایه معنوی و تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی مثبت است و رابطه ی دو متغیر مستقیم است که نشان دهنده تأیید فرضیه پژوهش بود. و نشان دهنده این بود که سرمایه معنوی با تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط مثبت و معناداری داشت. بنابراین می توان

گفت که با افزایش سرمایه معنوی، تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی هم افزایش پیدا می کند و برعکس با کاهش سرمایه معنوی، تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی هم کاهش پیدا می کند.

نتایج این فرضیه پژوهش با نتایج پژوهش های سپهوند (۱۳۹۸)، اقدام (۱۳۹۶)، سعادت طلب و جعفری (۱۳۹۹)، کلاده<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود و آنها در پژوهش ها و مطالعات خود به تأثیر مثبت سرمایه معنوی و معنویت بر تاب آوری روانشناختی اشاره کردند. سپهوند (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «نقش معنویت محیط کاری و تاب آوری در پیش بینی حمایت اجتماعی کارکنان» انجام داد. یافته های پژوهش نشان داد که بین معنویت محیط کار و تاب آوری رابطه معنی دار و مستقیمی وجود دارد و همچنین تاب آوری قدرت پیش بینی معنی دار حمایت اجتماعی کارکنان را داشت. سعادت طلب و جعفری (۱۳۹۹)، در پژوهشی نشان دادند که نشاط معنوی نقش تسهیل کننده در رابطه میان سرمایه اجتماعی و حمایت اجتماعی با تاب آوری دارد. همچنین رابطه غیرمستقیم سرمایه اجتماعی و حمایت اجتماعی با تاب آوری از طریق نشاط معنوی، مثبت و معنادار بود. بر این اساس مدل پژوهش تأیید شد. کلاده و همکاران (۲۰۲۰)، پژوهشی با عنوان؛ تاب آوری کارآفرینانه در محیط های متلاطم: نقش سرمایه معنوی، انجام دادند. نتایج مدل رگرسیون سلسله مراتبی نشان می دهد که معنویت و اعتقادات ایمانی تأثیر قابل توجهی در تاب آوری کارآفرینانه دارند.

سرمایه معنوی را به عنوان یک اعتبار و قابلیت چند وجهی می توان محسوب کرد که در دو سطح فردی (در قالب علاقه فرد به مامویت و شغل) و در سطح سازمانی (به صورت قاعده و قانون و فرهنگ و آداب سازمان) ظاهر می شود. سرمایه معنوی الگوی اعتقادات و رفتارهای مذهبی در طول زندگی، میان نسل و میان خانواده و دوستان است (امیری و همکاران، ۱۳۹۹). در حقیقت سرمایه معنوی به فرد کمک می کند تا به تعالی در زمینه های مختلف زندگی دست پیدا کند و مقاوم تر و پایدارتر به دنبال حل مسائل و رسیدن به اهداف زندگی باشد. تاب آوری روانشناختی به فرد کمک می کند تا در مقابل مسائل و مشکلات ایستادگی کرده و بحران ها و چالش

---

<sup>1</sup> - Kolade

های زندگی را پشت سر بگذارد. بنابراین یکی از عواملی که می تواند نقش مهمی در مقابله با بحران ها و چالش های زندگی فرد داشته باشد، معنویت و سرمایه معنوی است که فرد با اعتقادات و باورهای معنوی که دارد و هدف های زندگی خود با این بحران ها و چالش ها مبارزه می کند. در نتیجه سرمایه معنوی و اعتقادات و باورهای معنوی نقش مؤثری بر تاب آوری روانشناختی و موفقیت ورزشکاران رزمی در مقابله با بحران ها و مشکلات زندگی دارند.

**فرضیه سوم:** حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی بر تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی شهر کرمانشاه تأثیر دارد.

با توجه به نتایج مدل رگرسیون بین حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی با تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی که نشان دهنده پیش بینی معنادار تاب آوری روانشناختی به وسیله حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی بود که می توان گفت حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی با تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط مثبت و معناداری داشت. بنابراین می توان گفت که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی، تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی هم افزایش پیدا می کند و برعکس با کاهش حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی، تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی هم کاهش پیدا می کند.

نتایج این فرضیه پژوهش با نتایج پژوهش های سعادت طلب و جعفری (۱۳۹۹)، اسکندری و همکاران (۱۳۹۸)، اقدام (۱۳۹۶)، کهکی و همکاران (۱۳۹۵)، آلورانی و الرادایده (۲۰۱۸) همسو بود و آنها در پژوهش ها و مطالعات خود به تأثیر مثبت حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی بر تاب آوری روانشناختی اشاره کردند. چنان که اقدام (۱۳۹۶)، پژوهشی در زمینه ارتباط حمایت اجتماعی، هوش معنوی و تاب آوری انجام داد. یافته های به دست آمده از آزمون های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون نشان دادند که بین میزان تاب

---

<sup>1</sup> - Alorani & Alradaydeh

آوری با ادراک حمایت اجتماعی و هوش معنوی رابطه مثبت و معنی داری وجود داشت و همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد که در سطح اطمینان ۹۹ درصد می توان ادعا کرد که مدل پیش بینی تاب آوری بیماران مبتلا به سرطان از روی میزان حمایت اجتماعی ادراک شده و میزان هوش معنوی می تواند معنی دار باشد. کهکی و همکاران (۱۳۹۵)، پژوهشی با عنوان؛ حمایت اجتماعی ادراک شده و خوش بینی در پیش بینی تاب آوری بیماران قلبی و افراد سالم شهر زاهدان، انجام دادند. یافته ها نشان داد در افراد سالم تاب آوری با خوش بینی و حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معنادار و خوش بینی با حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۹۹ اطمینان دارد. در افراد بیمار تاب آوری با خوش بینی رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۹۹ اطمینان دارد. نتایج رگرسیون گام به گام نیز در مورد افراد سالم خوش بینی و حمایت اجتماعی را به عنوان پیش بین تاب آوری نشان داد اما در بیماران قلبی فقط خوش بینی، تاب آوری را پیش بینی می کند.

حمایت اجتماعی نقش پیش بینی کنندگی تاب آوری روانشناختی را دارد. به واسطه حمایت اجتماعی فرد باور می کند که مراقبت شده ، دارای ارزش، اعتبار و احترام است و به طیف گسترده ای از ارتباطات و تعهدات دوطرفه تعلق دارد. حمایت اجتماعی را نوعی ارتباط میان افراد بیان میکنند که شامل عاطفه، تأیید و تصدیق، کمک و یاری، تشویق و اعتبار دادن به عواطف و احساسات است. حمایت اجتماعی به عنوان یک شبکه حامی به سیستم وسیعی از افراد با دامنه سنی مختلف اشاره دارند که در زمان نیاز به کمک، قابل دستیابی باشند. حمایت اجتماعی به صورت حمایت دریافتی و ادراک شده تعریف می شود. حمایت اجتماعی دریافتی، اعمال و رفتاری را در بر می گیرد که با کمک و همراهی اعضای شبکه اجتماعی جهت حمایت و همدلی از فردی که به کمک نیاز دارد انجام می پذیرد. حمایت اجتماعی ادراک شده، به معنی ارزیابی ذهنی افراد درباره ی روابط و رفتارهای حمایتی آنهاست (رزاقی و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین به واسطه حمایت اجتماعی ادراک شده راحت تر با مسائل و بحران ها کنار آمده و تاب آوری روانشناختی بالاتری از خود بروز می دهد. همچنین معنویت و سرمایه معنوی نقش مهم و مؤثری بر تاب آوری روانشناختی دارد و می تواند آن را پیش بینی کند. سرمایه معنوی از

طریق اعتقادات و باورهای معنوی فرد و باور به تعالی و کمال رسیدن در فرد و همچنین هدف های محکم و پایداری که فرد در زندگی خود دارد به وی کمک می کند تا در مقابله با بحران ها و چالش های استرس زا و مشکلات زندگی محکم تر بایستد و با آنها به راحتی کنار آمده و بر آنها پیروز شود. بنابراین می توان گفت که حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی می توانند به ورزشکاران رزمی کمک کنند تا در برخورد با مشکلات و بحران های مختلف زندگی به خوبی عمل کرده و تسلیم این بحران ها نشوند و تاب آوری روانشناختی بالاتر و بیشتری داشته باشند.

## ۵-۵. نتیجه گیری

پژوهش حاضر به بررسی ارتباط بین حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی با تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده با تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط مثبت و معناداری دارد و با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی هم افزایش پیدا می کند و برعکس با کاهش حمایت اجتماعی ادراک شده، تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی هم کاهش پیدا می کند. همچنین نتایج نشان داد که سرمایه معنوی با تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی ارتباط مثبت و معناداری دارد و با افزایش سرمایه معنوی، تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی هم افزایش پیدا می کند. همچنین نتایج نشان داد حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی بر تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی تأثیر می گذارند و قدرت پیش بینی تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی را دارند.

## ۵-۶. پیشنهادات پژوهش

### ۵-۶-۱- پیشنهادات کاربردی

- بر پایه و به موجب یافته ها و نتایج پژوهش پیشنهاد می شود که به منظور بالارفتن تاب آوری

روانشناختی ورزشکاران رزمی، خانواده ها و خصوصاً پدر و مادر و همچنین دوستان همیشه حامی و حمایت کننده ورزشکاران باشند و در بحران های مختلف به آنها امید و دلگرمی بدهند.

- همچنین به منظور بالارفتن تاب آوری روانشناختی در بین ورزشکاران رزمی پیشنهاد می شود که ورزشکاران رزمی شبکه و گروهی از دوستان صمیمی تشکیل داده و گردهمایی های ماهانه و هفتگی برگزار کنند و از حمایت های یکدیگر استفاده کنند.

- همچنین بر اساس نتایج پژوهش و به منظور بالارفتن تاب آوری ورزشکاران رزمی پیشنهاد می شود که این ورزشکاران اعتقادات و باورهای معنوی خود را مستحکم تر کرده و به معنویت به عنوان یک عامل مهم و مؤثر در موفقیت و مقابله با بحران های زندگی نگاه کنند.

#### ۵-۶-۲- پیشنهاداتی برای تحقیقات آینده

- پیشنهاد می شود که در پژوهش های آینده ارتباط بین حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی با تاب آوری روانشناختی بر حسب متغیرهای زمینه ای از قبیل؛ سطح سواد، سطح درآمد، تأهل و شغل ورزشکاران مورد بررسی قرار گیرد.

- پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی با تاب آوری روانشناختی با میانجی گری متغیرهایی از قبیل؛ خودکارآمدی، کیفیت زندگی و ... مورد بررسی قرار گیرد.

- پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه معنوی با تاب آوری روانشناختی سایر رشته ها هم انجام شود و مورد مقایسه و تحلیل قرار گیرد.

## مراجع

احمدی زینب، محرابی حسینعلی. (۱۳۹۹). رابطه حمایت اجتماعی و تاب‌آوری با رشد پس از سانحه: نقش واسطه‌ای سبک‌های مقابله با استرس. فصلنامه ایده های نوین روانشناسی. ۵ (۹): ۱-۱۳

اسکندری، الهام؛ جلالی، ایوب، موسوی، مرضیه، اکرمی، ناهید. (۱۳۹۸). پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی براساس حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی با میانجی‌گری خودکارآمدی و معنا در زندگی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت. ۵ (۲): ۱۷-۳۰

ا قدم، لیل. (۱۳۹۶). رابطه ی تاب‌آوری، حمایت اجتماعی ادراک شده و هوش معنوی در بیماران دارای سرطان معده، ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران

بلند حسن، انتظاری مرجان، سعادت سجاد. (۱۳۹۶). رابطه حمایت‌های اجتماعی ادراک‌شده از سوی خانواده و تاب‌آوری روان‌شناختی با خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان. دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. ۱۰ (۲): ۱۱۵-۱۲۲.

توکل شعار، حمیدرضا. (۱۳۹۴). ورزش های رزمی و بنیانگذاران بزرگ آن. تهران: انتشارات کانی مهر.

حسن پور، فرحناز. (۱۳۹۳). ارتباط سرسختی ذهنی و تاب‌آوری روانشناختی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد و زن ماهر و نیمه ماهر رزمی ایران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه سمنان.

جباری سعیده، گلستانی احسان، عطا دخت اکبر. (۱۳۹۸). نقش تاب‌آوری، حمایت اجتماعی ادراک شده و فرسودگی شغلی در پیش‌بینی کارکرد روانشناختی خانواده در پرستاران. مجله علوم پزشکی رازی. ۲۶ (۷).

دیرمانچی نیلوفر، خانجانی محمدسعید. (۱۳۹۸). مقایسه تاب‌آوری و خودکارآمدی معلولین ضایعه نخاعی ورزشکار و غیرورزشکار. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۲۵ (۲): ۱۵۰-۱۶۳

رحیمی، حمید، آقابابایی، رضیه. (۱۳۹۷). رابطه بین سرمایه اجتماعی و سرمایه روان شناختی در دانشجویان دختر دانشگاه کاشان. زن و مطالعات خانواده. ۱۱ (۳۹): ۲۲-۷

رزاقی، عیسی؛ حسینی فر، جعفر؛ زادیون، صیاد؛ معرفت اجرلو، مینا؛ بابائی حفظ آباد، سعید. (۱۳۹۸). پیش بینی تاب‌آوری روانشناختی دانش آموزان بر اساس سبک های دلبستگی و حمایت اجتماعی. رویش روانشناسی، ۸ (۷): ۶۶-۸۵.

رضائی ورمزیار، مرادعلی، (۱۳۹۷). رابطه بین حمایت‌های اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان شناختی: نقش واسطه‌ای سرمایه‌های تحولی، روانشناسی تحولی، روانشناسان ایرانی، ۱۵ (۵۸)،

رمضانی، فریدون، حجازی، مسعود. (۱۳۹۹). نقش تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی در سلامت روانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار. روانشناسی بالینی و شخصیت. ۱۵ (۲): ۳۶-۲۷.



زردشتیان، شیرین، حسینی، مریم، کریمی، جواد. (۱۳۹۷). تبیین رابطه هوش معنوی و پرخاشگری با ملاحظه نقش میانجی

تاب آوری در بین کنگ فو کاران آسیایی. فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش. ۵(۱): ۶۲-۵۵

سپهوند، تورج. (۱۳۹۷). رابطه تاب آوری و حمایت سازمانی ادراک شده با بهزیستی روان شناختی کارکنان متادون، همایش

ملی آسیب های اجتماعی و روانشناختی، فیروزآباد.

سعادت طلب آیت، جعفری مصطفی. (۱۳۹۹). تحلیل نقش نشاط معنوی در رابطه میان سرمایه های اجتماعی و حمایت

اجتماعی با تاب آوری کارکنان در برابر همه گیری بیماری کووید ۱۹ در دوران فاصله گذاری اجتماعی. پژوهش در سلامت

روانشناختی. ۱۳۹۹؛ ۱۴ (۱): ۱۱۵-۱۲۹.

شاه محمدی، نرگس، مختاری، مصطفی. (۱۳۹۷). نقش میانجی گر تنظیم هیجان شناختی در رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده

و موفقیت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی. فصلنامه علمی پژوهشی راهبرد فرهنگ. ۱۱(۴۲): ۲۰۵-۱۸۱.

صاحب الزمانی، منصور و بیرانوند، رامین. (۱۳۹۵). مروری بر آسیب شناسی ورزش های رزمی در ایران: مقاله مروری. دوماهنامه

علمی - پژوهشی طب توانبخشی. ۵(۲): ۲۴۸-۲۳۵.

عبداللهی، شیرین، زرانی، فریبا، فتح آبادی، جلیل. (۱۳۹۶). نقش تاب آوری و حمایت اجتماعی در کیفیت زندگی نوجوانان

مبتلا به اختلال مزمن کلیه. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت. ۶(۲۴): ۵۲-۳۱.

علیپور احمد، علی اکبری دهکردی مهناز، امینی فاطمه، هاشمی جشنی عبدالله. (۱۳۹۵). رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده

با پیروی از درمان در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲: نقش واسطه ای تاب آوری و امید. پژوهش در سلامت روانشناختی.

۱۰(۲): ۵۳-۶۷.

غریب، عباس؛ علی طالب، علی؛ عباسی، ستاره؛ پوراشرف، یاسان. (۱۳۹۶). بررسی نقش تعدیل گر سرمایه معنوی در رابطه بین

سرمایه اجتماعی و سرمایه روان شناختی (مورد مطالعه: کارکنان دانشگاه مازندران). فرهنگ در دانشگاه اسلامی. ۷(۲۴): ۳۱۶-۲۹۹.

کهکی فاطمه، محسنی سحر، نوری پورلیاوی رقیه، مباشری فرشته، حسینی سرحدی سیده فاطمه، میرشکاری لایلا، ثناگو اکرم.

(۱۳۹۵). حمایت اجتماعی ادراک شده و خوش بینی در پیش بینی تاب آوری بیماران قلبی و افراد سالم شهر زاهدان. نسیم

تندرستی. ۵(۳): ۲۴-۱۴.

محبی، محمود و زارعی، سحر. (۱۳۹۸). رابطه بین سرسختی ذهنی و خودشیفتگی در تکواندوکاران نوجوان نخبه و غیرنخبه،

مجله علوم حرکتی و رفتاری، ۲(۱): ۳۱-۲۱.

مصلح، سید قاسم؛ بدری گرگری، رحیم و نعمتی، شهرروز. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان در نمونه دانش‌آموزان نوجوان شهر ارومیه. روانشناسی بالینی و شخصیت. ۱۸(۱): ۱۷۵-۱۶۳.

ناد علی پور، بهشته. (۱۳۹۴). بررسی اثر راهبردهای کنارآمدن با فشار روانی (بر اساس مدل لازاروس) بر میزان خودکنترلی و سلامت روان: مدلی برای ارتقاء سلامت روان بر اساس نظریهٔ علاقهٔ اجتماعی آلفرد آدلر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی.

نیکنام، زهرا، چهارده چیریک، مجید، ابراهیمی، فرشاد، عسگری، علی. (۱۳۹۷). مقایسه تاب‌آوری و خلاقیت هیجانی ورزشکاران غیرحرفه‌ای مرد ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی. روانشناسی ورزش. ۳(۱): ۸-۱.

هارون رشیدی، همایون و منصوری راد، واحد (۱۳۹۶). رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری با درماندگی روان شناختی مادران کودکان استثنایی، تربیت استثنایی، ۱۷ (۳).

- Alorani, O. I. & Alradaydeh, M. F. (2018) Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students, *International Journal of Adolescence and Youth*, 23:3, 291-298.
- Ariyanto, A., & Chalil, R. D. (2017). The Role of Intellectual and Spiritual Capital in Developing Halal Tourism. *Proceedings of AICS-Social Sciences*, 7, 280-288.
- Basson, N. (2008). The influence of psychological Factors on the subjective well-being of adolescents. Doctoral dissertation, University of the Free State.
- Brown H, Lafferty ME, Triggs C. In the face of adversity: Resiliency in winter sport athletes. *Science & Sports*. 2015;30(5):e105-e17.
- Chang, P. J., & Yarnal, C. (2018). The effect of social support on resilience growth among women in the Red Hat Society. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 92-99.
- Colzato L, Szapora Ozturk A, Pannekoek J, Hommel B. The impact of physical exercise on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013.
- Dey, N., & Amponsah, B. (2020). Sources of perceived social support on resilience amongst parents raising children with special needs in Ghana. *Heliyon*, 6.
- Ellinger, Alexander E.; Musgrove, Carolyn (Casey) Findley; Ellinger, Andrea D.; Bachrach, Daniel G.; Elmadağ Baş, Ayşe Banu, Wang, Yu.
- Endris, Paul Kibwika, Jemal Yousuf Hassan, Bernard B. Obaa, (2017). Harnessing Social Capital for Resilience to Livelihood Shocks: Ethnographic Evidence of Indigenous Mutual Support Practices among Rural Households in Eastern Ethiopia", *International Journal of Population Research*, vol. 2017, Article ID 4513607, 26

- Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Hoekman, R., Lenneis, V., & Wilcock, L. (2020). Sport in the face of the COVID-19 pandemic: towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal for Sport and Society*, 15, 85-95.
- Fang, G., Keung Chan, P. W., & Kalogeropoulos, P. (2020). Social Support and Academic Achievement of Chinese Low- Income Children: A Mediation Effect of Academic Resilience. *International Journal of Psychological Research*, 13(1), 19–28.
- Gerson, M. W. (2018). Spirituality, social support, pride, and contentment as differential predictors of resilience and life satisfaction in emerging adulthood. *Psychology*, 9(03), 485-517.
- Green M, Decourville N, Sadava, s. (2012). Positive affect, negative affect, stress, and social support as mediators of the forgiveness-health relationship. *Social Psychology*, 152(3), 288-307.
- Gulact, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3844–3849.
- Hadden, B. W., & Knee, C. R. (2018). Finding meaning in us: The role of meaning in life in romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 226-239.
- Hanewald R. Reviewing the Literature on " At- Risk" and Resilient Children and Young People. *Australian Journal of Teacher Education*. 2011;36(2):16-29.
- Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model. *PLoS ONE* 15(5): e0233831.
- He, L, Ishii, K, Shibata, A, Adachi, M, Nonoue, M, Oka, K., (2013). Direct and indirect effects of multilevel factors on school-based physical activity among Japanese adolescent boys, *Health*, 5 (2): 245- 252.
- 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.
- Janda, L. (2001). *The psychologist's book of personality tests*. New York: Wiley.
- Kahn, E. B, Ramsey, L. T, Brownson, R. C, et al., (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review (1,2). *Am J Prev Med*; 22 (4S): 73–107.
- Kang, X., Fang, Y., Li, S., Liu, Y., Zhao, D., Feng, X., Wang, Y., & Li, P. (2018). The benefits of indirect exposure to trauma: The relationships among vicarious posttraumatic growth, social support, and resilience in ambulance personnel in China. *Psychiatry Investigation*, 15(5), 452- 459.
- Karki, Rakshya; Rayamajhi, Sharad; and Khati, Kabita (2021). Psychological Resilience and Perceived Social Support Among Women Exposed to Traumatic Events of Saptari District, (Kanchanrup Municipality). *Journal of International Women's Studies*, 22(3), 165-175.
- Kolade, O., & Egbetokun, A. (2020). Spiritual capital, entrepreneurial resilience and firm-level performance in turbulent environments. Chapters, in: Paresha Sinha & Jenny Gibb &

Michaële Akoorie & Jonathan M. Scott (ed.), Research Handbook on Entrepreneurship in Emerging Economies, chapter 18, pages 354-372, Edward Elgar Publishing.

Li, MY., Yang, YL., Liu, L. *et al.* (2016). Effects of social support, hope and resilience on quality of life among Chinese bladder cancer patients: a cross-sectional study. *Health Qual Life Outcomes* 14, 73.

Li, F., Luo, S., Mu, W. *et al.* (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry* 21, 16.

Lin (2012), "Influences of organizational investments in social capital on service employee commitment and performance", *Journal of Business Research*, In Press, Corrected Proof, Available online 2 April 2012.

Maloney, M. A., Renshaw, I., Headrick, J., Martin, D. T., & Farrow, D. (2018). Taekwondo fighting in training does not simulate the affective and cognitive demands of competition: Implications for behavior and transfer. *Frontiers in psychology*. 9, 25.

Masten AS, Barnes AJ.(2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 2018; 5(7): 98-113.

Milliman, J., Gatling, A., & Kim, J. S. (2018). The effect of workplace spirituality on hospitality employee engagement, intention to stay, and service delivery. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 35, 56-65.

Neubert, M. J., Bradley, S. W., Ardianti, R., & Simiyu, E. M. (2017). The role of spiritual capital in innovation and performance: Evidence from developing economies. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 41(4), 621-640.

Pieter W. (2005). Martial art injuries. In: Vaine DJ, Maffulli N, editors. *Epidemiology of pediatric sports injuries*. vol 48. Basel: Karger. 59-73.

Porter, E., & Chambless, D. L. (2017). Social anxiety and social support in romantic relationships. *Behavior Therapy*, 48(3), 335-348.

Robertson J. (2008). Spirituality among public school principals and its relationship to job satisfaction and resiliency. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Education In Educational Leadership, Union Universit.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.

Rima, S. (2017). *Spiritual capital: Spirituality in practice in Christian perspective*. Rutledge.

Ring, A., Jacoby, A., Baker, G. A., Marson, A., & Whitehead, M. M. (2016). Does the concept of resilience contribute to understanding good quality of life in the context of epilepsy? *Epilepsy & Behavior*, 56, 153-164.

Scott Jr, L. D., Hodge, D. R., White, T., & Munson, M. R. (2018). Substance use among older youth transitioning from foster care: Examining the protective effects of religious and spiritual capital. *Child & Family Social Work*, 23(3), 399-407.

So W.Y., Swearingin B, Robbins J, Lynch P, Ahmedna M., (2012). Relationships between Body Mass Index and Social Support, Physical Activity, and Eating Habits in African American University Students. *Asian Nursing Research* (6). pp152-157.

Tamers, S. L, Beresford, S. A. A, Cheadle, A. D, Zheng, Y, Bishop, S. K, Thompson, B., (2011). The association between worksite social support, diet, physical activity and body mass index. *Preventive Medicine*. 53: 53–56.

van der Laken, P. A., van Engen, M. L., van Veldhoven, M. J. P. M., & Paauwe, J. (2019). Fostering expatriate success: A meta-analysis of the differential benefits of social support. *Human Resource Management Review*.

Vasconcelos, A.F. (2021), Individual spiritual capital: meaning, a conceptual framework and implications, *Journal of Work-Applied Management*, Vol. 13 No. 1, pp. 117-141.

Wu, M., Yang, Y., Zhang, D., Zhao, X., Sun, Y., Xie, H., Jia, J., Su, Y., & Li, Y. (2018). Association between social support and health-related quality of life among Chinese rural elders in nursing homes: The mediating role of resilience. *Journal of Quality-of-Life Research*. 27(3):783-792.

Yang C, Xia M, Han M and Liang Y (2018) Social Support and Resilience as Mediators Between Stress and Life Satisfaction Among People with substance use disorder in China. *Front. Psychiatry* 9:436.

Yamaguchi S, Kawata Y, Shibata N, Hirose M. (2017). Direct and Indirect Effect of Hardiness on Mental Health Among Japanese University Athletes. In *International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics*, Springer, Cham, 2017; 148-154.

Zohar, D., & Marshall, I. (2004). *Spiritual capital: Wealth we can live by*. Berrett-Koehler Publishers



# پیوست

با سلام و احترام

پرسشنامه های زیر در راستای پایان نامه کارشناسی با عنوان نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و

سرمایه معنوی در تاب آوری روانشناختی ورزشکاران رزمی تهیه گردیده است. خواهشمند است با صبر و حوصله کافی برداشت شخصی تان را بر اساس گزینه های تعیین شده در هر بخش علامت بزنید. بدیهی است موفقیت در این تحقیق تا حد زیادی در گرو پاسخ گویی مسئولانه و متعهدانه جنابعالی به تمامی سؤالات هر سه پرسشنامه است. اطمینان داده می شود، با توجه به اینکه پرسشنامه فاقد نام بوده، اطلاعات مندرج در آن صرفاً برای آزمون فرضیات تحقیق استفاده خواهد شد.

با سپاس فراوان

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی

#### ویژگی های فردی:

۱- سن ..... سال

۲- وضعیت تأهل: الف: مجرد ☐ ب: متأهل ☐

۳- میزان تحصیلات: زیر دیپلم ☐ دیپلم ☐ فوق دیپلم ☐ لیسانس ☐ فوق لیسانس ☐ دکتری ☐

۴- سابقه ورزش رزمی: الف: ۲-۵ سال ☐ ب: ۶ تا ۱۰ سال ☐ ج: ۱۱ تا ۱۵ سال ☐ د: بیش از ۱۵ سال ☐



## پرسشنامه سرمایه معنوی گل پرور و همکاران (۱۳۹۴)

| ردیف | سوالات                                                                                           | بسیار کم | کم | متوسط | زیاد | بسیار زیاد |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|-------|------|------------|
| ۱    | چقدر باورهای مذهبی شما باعث تسهیل در روند انجام کارهایتان می‌شود؟                                | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۲    | چقدر در انجام امور از آموخته‌های معنوی خود بهره می‌برید؟                                         | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۳    | در انجام امور روزمره، چقدر راز و نیاز و عبادت خالصانه خداوند برای شما اهمیت دارد؟                | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۴    | چقدر به خاطر این که فردی خدا ترس هستید اطرافیان‌تان به شما اعتقاد دارند؟                         | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۵    | چقدر در طول روز به خود فرصت می‌دهید تا به طور خصوصی با خدا راز و نیازی عاشقانه داشته باشید؟      | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۶    | چقدر درخواست کمک از خداوند متعال (دعا) برای سلامتی دیگران برای شما اهمیت دارد؟                   | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۷    | روش‌هایی که برای انجام امور در پیش می‌گیرید، چقدر تحت تأثیر فضای معنوی حاکم بر ذهنتان است؟       | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۸    | چقدر در طول روز امور را صرفاً برای رضایت خداوند متعال انجام می‌دهید؟                             | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۹    | در مجموع چقدر احساس می‌کنید معنویت در زندگی، به شما انرژی می‌دهد؟                                | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۱۰   | چقدر دعا برای کسانی که قبلاً در میان شما بوده و اکنون به سرای باقی رفته‌اند برای شما اهمیت دارد؟ | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۱۱   | برای رضای خداوند متعال، چقدر به دیگران در امور و کارها کمک می‌کنید؟                              | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۱۲   | چقدر در طول روز به خود فرصت می‌دهید تا از خدا برای همه چیز سپاسگزاری کنید؟                       | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۱۳   | چقدر توجه به ارزش‌های معنوی در انجام امور و کارها به شما احساس مهم بودن می‌دهد؟                  | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۱۴   | چقدر به حکمت الهی در انجام امور و کارهایتان باور دارید؟                                          | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۱۵   | چقدر در طول روز فرصت می‌کنید تا با فعالیت‌های خالصانه، خود را از لحاظ معنوی رشد بدهید؟           | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۱۶   | چقدر انجام امور و کارها با اتکاء بر باورهای دینی و معنوی برای شما اهمیت دارد؟                    | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۱۷   | چقدر تلاش می‌کنید تا با رفتارهای خود برای اطرافیان الگوی یک انسان خدا ترس باشید؟                 | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۱۸   | چقدر معنویت در کلیه امور زندگی شما اهمیت دارد؟                                                   | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |
| ۱۹   | چقدر ارزش‌های معنوی را برای دیگران بازگو می‌کنید؟                                                | ۱        | ۲  | ۳     | ۴    | ۵          |

## پرسشنامه تاب آوری کونوردیویدسون (۲۰۰۳)

| ردیف | سوالات                                                               | کاملاً مخالفم | مخالفم | نه مخالفم و نه موافقم | موافقم | کاملاً موافقم |
|------|----------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-----------------------|--------|---------------|
| ۱    | می توانم پس از پشت سر گذاشتن دوران سخت، به سرعت به حالت اولیه برگردم | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۲    | در زمان اتفاقات استرس زا، دوران سختی دارم                            | ۵             | ۴      | ۳                     | ۲      | ۱             |
| ۳    | برای برگشت از وقایع استرس زا، به زمان زیادی نیاز ندارم               | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۴    | بعد از اتفاقات ناگوار بازگشت به حالت اولیه برایم سخت است             | ۵             | ۴      | ۳                     | ۲      | ۱             |
| ۵    | معمولاً در دوران سختی، کمتر به مشکل می خورم                          | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۶    | زمان زیادی طول می کشد تا عقب افتادگی های زندگی ام را جبران کنم       | ۵             | ۴      | ۳                     | ۲      | ۱             |

## پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران (۱۹۸۸)

| ردیف | سوالات                                                                            | کاملاً مخالفم | مخالفم | نه مخالفم و نه موافقم | موافقم | کاملاً موافقم |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-----------------------|--------|---------------|
| ۱    | به هنگام نیاز، اشخاص خاصی وجود دارند که به من کمک کنند.                           | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۲    | شخص خاصی وجود دارد که من می توانم ناراحتی ها و خوشی هایم را با او در میان بگذارم. | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۳    | خانواده ام برای کمک به من، واقعاً تلاش می کنند.                                   | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۴    | وقتی من به خانواده ام نیاز دارم، کمک و حمایت عاطفی آن ها را دریافت می کنم.        | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۵    | شخص خاصی وجود دارد که وجودش برایم آرامش بخش است.                                  | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۶    | دوستانم واقعاً تلاش می کنند که به من کمک کنند.                                    | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۷    | وقتی امور زندگی ام بهم می ریزد، می توانم روی کمک دوستانم حساب باز کنم.            | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۸    | می توانم راجع به مشکلاتم با خانواده صحبت کنم.                                     | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۹    | دوستانی دارم که می توانم ناراحتی ها و خوشی هایم را با آن ها در میان بگذارم.       | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۱۰   | در زندگی من شخص خاصی وجود دارد که مراقب و دلواپس من است.                          | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۱۱   | خانواده ام تمایل دارند که در تصمیم گیری ها به من کمک کنند.                        | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |
| ۱۲   | می توانم با دوستانم راجع به مشکلاتم صحبت کنم.                                     | ۱             | ۲      | ۳                     | ۴      | ۵             |

# Abstract

The aim of this study was to investigate the role of perceived social support and spiritual capital on the psychological resilience of martial artists. The method of this research is considered as applied research in terms of purpose and as descriptive research in terms of data collection method and is considered as non-experimental and correlational designs. The statistical population of the study was the athletes of martial arts clubs in Kermanshah, from which the sample was selected by cluster random sampling. G-Power sample size software was used to estimate the sample size. Taking into account the error percentage of 0.05, test power of 0.80 and the effect size of 0.15, 160 samples were determined as the sample size for this research and in order to increase the validity of the research and the possibility of deleting some samples, the sample size 180 people were considered. Data were collected using the Perceived Social Support Questionnaire of Zimet et al. (1988), Golparvar et al. (2015) and Connor Davidson (2003) Resilience Questionnaire and analyzed using Pearson correlation and regression tests. Was analyzed. The results showed that there is a significant relationship between perceived social support and psychological resilience of martial artists. There is a significant relationship between spiritual capital and psychological resilience of martial artists. The results also showed that perceived social support and spiritual capital can predict the psychological resilience of athletes and perceived social support and spiritual capital can have a positive effect on the psychological resilience of Kermanshah martial artists. Therefore, it can be said that social support is perceived and spiritual capital improves the psychological resilience of athletes.

**Keywords:** Perceived social support, Spiritual capital, Resilience, Martial athletes



**Shahrood University of Technology**

**Faculty of Physical Education**

**M.A. Thesis in Sports Event Management**

**The role of perceived social support and spiritual capital  
in the psychological resilience of martial artists**

By: Farzin Moradi khanghahi

Supervisors:

Dr. Hassan bahrololoum

Dr. Mansoureh mokabrian

September2021