

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال چهاردهم شماره ۵۵ پاییز ۱۳۹۸

رابطه ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری در موفقیت ورزشی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی

نرگس سلطانی^۱، امیر قیامی راد^۲، امیر دانا^{۳*}

۱- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، مشهد، ایران

۲- گروه تربیت بدنی، دانشگاه تبریز، ایران

۳- گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

تأیید نهایی: ۱۳۹۷/۰۲/۱۵

وصول مقاله: ۱۳۹۷/۰۶/۱۷

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه ورزشکاران نخبه شهرستان گرگان به تعداد ۲۸۶ نفر در سال ۹۷-۱۳۹۶ بود که از بین این افراد تعداد ۱۶۵ نفر با استفاده از روش تصادفی ساده به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی نئو، مقیاس تاب‌آوری، مقیاس ذهن‌آگاهی تینات و پرسشنامه موفقیت ورزشی استفاده شد و داده‌ها با روش همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و با وجدان بودن با موفقیت ورزشی رابطه مثبت و بین ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی با موفقیت ورزشی رابطه منفی وجود دارد. همبستگی بین متغیرهای تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی با موفقیت ورزشی نیز مثبت بوده که نشان‌دهنده وجود رابطه مستقیم بین این متغیرها است. نتایج تحلیل مسیر با روش بوت استرپ هم نشان داد که متغیر ذهن‌آگاهی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی، نقش واسطه‌ای دارد. بنابراین، توجه به عوامل روانشناختی به ورزشکاران برای مسابقات ورزشی و از سوی دیگر، در ارتقای این توانایی‌ها در ورزشکاران مؤثر باشد.

واژگان کلیدی: شخصیت؛ تاب‌آوری؛ موفقیت ورزشی؛ ذهن‌آگاهی؛ ورزشکار

مقدمه

عملکرد و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند عوامل استرس‌زای ورزشی، ارتکاب یک خطای روانی یا بدنی، تحمل درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور و توییح از طرف مربی قرار می‌گیرد (انشل، ویلیامز و ویلیامز^۱، ۲۰۰۰). در کنار این عوامل بیرونی، برخی عوامل فردی و درونی هم می‌تواند بر موفقیت ورزشکار تأثیرگذار باشد که از جمله آنها می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی افراد، تاب‌آوری و میزان ذهن‌آگاهی اشاره کرد (بشارت و صالحی، شاه‌محمدی، نادعلی و زبردست، ۱۳۸۷).

ویژگی‌های شخصیت^۲ الگوهایی از افکار، احساسات و اعمال را منعکس می‌کند که در طی زمان و موقعیت‌ها نسبتاً ثابت و پایدار هستند (اوند^۳، ۲۰۱۲). یکی از مدل‌هایی که در مورد ویژگی‌های شخصیتی ارائه شده است، مدل پنج‌عاملی است. تحلیل‌های ساختاری این صفات به‌طور مکرری پنج عامل گسترده را آشکار کرده است: روان‌رنجورخویی^۴؛ که منعکس‌کننده تفاوت‌های فردی در گستره‌ای است که در آن شخص جهان را تهدیدآمیز، مشکل‌آفرین و استرس‌زا ادراک و تجربه می‌کند، برون‌گرایی^۵؛ به رویکردی پویا در جهان اجتماعی اشاره دارد و شامل صفاتی مانند اجتماعی بودن، فعالیت، قاطعیت، و هیجان‌پذیری مثبت است، گشودگی به تجربه^۶؛ که به‌عنوان وسعت، عمق، اصالت و پیچیدگی زندگی تجربه‌ای و روانی فرد توصیف می‌شود، توافق‌پذیری^۷؛ که شامل جهت‌گیری جامعه‌پسندانه و اجتماعی به سوی دیگران است و شامل صفاتی مانند نودوستی، شفقت و مهربانی، اعتماد و تواضع می‌باشد و با وجدان بودن^۸، که به لحاظ اجتماعی کنترل تکانه‌ای را توصیف می‌کند که رفتار هدفمند و تکلیف‌مدار را تسهیل می‌کند مانند تفکر قبل از عمل، به تأخیر انداختن لذت، پیروی از هنجارها و قواعد، برنامه‌ریزی، سازماندهی و اولویت‌بندی تکالیف است

1- Anshel, Williams & Williams

2- personality traits

3- Onder

4- Neuroticism

5- extroversion

6- openness to experience

7- agreeableness

8- conscientiousness

(کوک، کاسیلاس، روبینز و داگرتی^۱، ۲۰۰۵). محققان اخیراً بر سازه‌های شخصیتی افراد در پیش‌بینی موفقیت‌های ورزشی آنها توجه نشان داده‌اند که از جمله سازه‌هایی که مورد بررسی قرار گرفته است، سخت‌کوشی است. افراد سخت‌کوش نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدترند و خود را وقف هدف می‌کنند، احساس می‌کنند بر اوضاع مسلط هستند و خودشان تعیین‌کننده هستند و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت می‌دانند نه محدودیت و تهدید (بشارت و همکاران، ۱۳۸۷). نتایج مطالعه فلیپس، دیوید، رنشاو و پرتوس^۲ (۲۰۱۴) هم نشان داده است که مؤلفه‌ها و عوامل تأثیرگذار بر موفقیت ورزشی افراد شامل ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های روان‌شناختی، توانایی‌های جسمی و مهارت‌های تکنیکی است.

در کنار ویژگی‌های شخصیتی، آستانه تحمل افراد و مقاومت در برابر ناملایمات و استرس‌های ورزشی و به عبارتی سطح تاب‌آوری هم پیش‌بینی‌کننده موفقیت ورزشکاران است. بنابراین، یکی از مدل‌های نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با استرس ورزشی، رویکرد روانشناسی مثبت است که هسته اصلی این رویکرد تأکید بر توانمندی‌ها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد است. به عبارتی، این رویکرد هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به‌دنبال دارد و هدف اصلی آن توجه به توانمندی‌های انسان به‌جای ضعف‌ها و کاستی‌ها جهت رسیدن به موفقیت در کلیه امور زندگی است. یکی از بنیادی‌ترین سازه‌هایی که این رویکرد بر آن تأکید دارد، تاب‌آوری است (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶). تاب‌آوری را می‌توان توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی، در شرایط استرس‌زا و خطرناک تعریف کرد (لوتار، سیچتی و بکر^۳، ۲۰۰۰). نظریه‌های فعلی، تاب‌آوری را سازه‌ای چندبعدی متشکل از متغیرهای سرشتی، مانند مزاج و شخصیت همراه با مهارت‌های مخصوص مثل مهارت حل‌مسأله می‌دانند (کمپل-سیلز، کوهان و اشتاین^۴، ۲۰۰۶). از سوی دیگر، تاب‌آوری^۵ در ورزشکاران هم می‌تواند بر

1-Cook, D. B., Casillas, Robbins & Dougherty

2- Phillips, David, Renshaw & Portus

3- Luthar, Cicchetti & Becker

4- Campbell-Sills, Cohan & Stein

5- resilience

فشارهای ناشی از فضای رقابتی بازی تأثیر داشته باشد. نتایج مطالعه گلبی و شیرد (۲۰۰۴) نشان داده است که سطوح استحکام ذهنی و سخت‌کوشی که از ویژگی‌های ذاتی تاب‌آوری هستند، در دسته‌های مختلف لیگ راگی متفاوت است و در بازیکنان حرفه‌ای لیگ برتر به حد اکثر می‌رسد. تاب‌آوری که یکی از سرمایه‌های روانشناختی انسان محسوب می‌شود، از مفاهیمی است که در قالب رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر وارد روانشناسی شده است. البته تاب‌آوری صرفاً پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدآمیز نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. در زمینه رفتار انسانی، تاب‌آوری اغلب به عنوان یک ویژگی مرتبط با منش، شخصیت و توانایی مقابله در نظر گرفته می‌شود. در این حوزه، تاب‌آوری به توانمندی، انعطاف‌پذیری، توانایی تسلط یا برگشت به حالت عادی پس از مواجهه با استرس و چالش شدید اشاره دارد (بروک و گلدشتاین^۱، ۲۰۰۹). تحلیل‌ها نشان می‌دهد که ورزشکاران سالم نسبت به افراد غیر ورزشکار تاب‌آوری بیشتری دارند (جوکار، فربورگ و هژمدال^۲، ۲۰۱۰). ویژگی‌های شخصیتی همچون خودپنداره مثبت، اجتماعی بودن، هوش، کفایت در کار آموزشی، خودمختاری، عزت نفس، مهارت‌های حل‌مسأله و سلامت روانی و جسمی از جمله عوامل مؤثر بر افزایش تاب‌آوری در فرد به شمار می‌روند (کمپل - سیلز و همکاران، ۲۰۰۶). نتایج مطالعه بشارت و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و بهزیستی روانشناختی در ورزشکاران رابطه مثبتی دارد. همچنین به نظر می‌رسد تمرین‌های مراقبه و حضور ذهن نیز بتواند بر موفقیت ورزشی تأثیر داشته باشد. نتایج مطالعه دوراندبوش و سالملا (۲۰۰۲) نشان داد که ورزشکاران موفق و ماهر دارای مهارت‌های ذهنی مانند تعهد، انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس و توانایی مقابله با مشکلات می‌باشند و براساس نتایج این مطالعه وجود تمرکز و حضور در اینجا و اکنون که در روانشناسی با اصطلاح ذهن‌آگاهی از آن یاد می‌شود می‌تواند بر موفقیت ورزشی افراد تأثیرگذار باشد.

ذهن‌آگاهی توجه باز و بدون قضاوت در مورد پدیده‌های در حال رخ دادن است که از طریق شماری از عوامل سطح پایین‌تر بر انعطاف‌پذیری شناختی فرد تأثیر می‌گذارد (نیکلیک

1- Brooks, Goldstein
2- Jowkar, Friberg & Hjemdal

و کویچ‌پرس، ۲۰۰۸). ذهن‌آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف کرده‌اند (سگال، ویلیامز و تیزدل^۱، ۲۰۱۲). به واسطه تمرین‌ها و فنون مبتنی بر ذهن‌آگاهی، فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خود، آگاهی پیدا می‌کند، به کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می‌یابد و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های ذهنی، بر آنها کنترل پیدا می‌کند (ریگ و ساندرسون، ۲۰۰۴). افراد ذهن‌آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند دارند (براون، ریان و کرسول^۲، ۲۰۰۷).

توجه مستمر و متمرکز مؤلفه مرکزی تمام جنبه‌های ذهن‌آگاهی است (سیگل و همکاران، ۲۰۱۲). شواهد تجربی حاکی از آن است که کارکرد توجهی مستمر در نتیجه تمرین ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد (چمبرز، لو و الین، ۲۰۰۸). توجه مستمر، پایه و اساس فرایندهای شناختی بالاتر چون اشکال اجرایی توجه، حافظه‌کاری، ظرفیت یادگیری و به‌طور کلی ظرفیت شناختی را تشکیل می‌دهد. بنابراین، افزایش توجه مستمر از طریق ذهن‌آگاهی ممکن است فواید قابل انتقالی برای سایر کارکردهای شناختی داشته باشد (ازبل و سامرز^۳، ۲۰۱۷) و بدین ترتیب در موفقیت‌های افراد در تمامی عرصه‌ها به‌ویژه ورزش نقش مهمی ایفا نماید. نتایج مطالعه مختاری، واعظ موسوی و حیدری (۲۰۱۳) هم نشان داد که مهارت‌های روانی- جسمانی و مهارت‌های شناختی رابطه معناداری با موفقیت بازیکنان فوتبال دارد و موفقیت در این بازیکنان از طریق مهارت‌های ذهنی قابل پیش‌بینی است.

بنابراین از آنجا که موفقیت ورزشی به عنوان هدف اصلی ورزش‌های قهرمانی همیشه مدنظر ورزشکاران، مربیان و پژوهشگران عرصه ورزشی بوده است و راه‌یابی به تیم‌های ملی هر کشور در ورزش قهرمانی، پایه موفقیت‌های ورزشی است، بنابراین توجه به آن از اهمیت به‌سزایی در عرصه ورزش برخوردار است. مطالعات هم نشان داده است که عوامل مختلفی بر موفقیت ورزشی افراد تأثیرگذار هستند که از بعد روانشناسی ورزشی می‌توان به ویژگی‌های

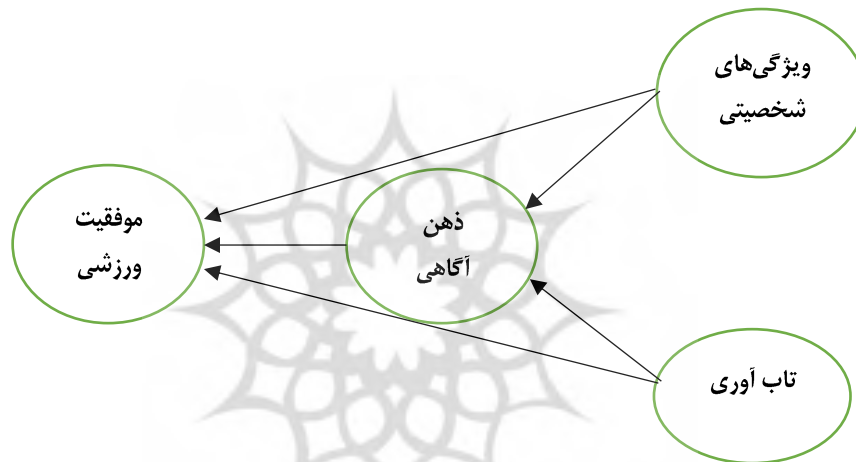
1- Segal, Williams & Teasdale

2- Brown, Ryan & Creswell

3- Isbel & Summers

شخصیتی افراد، میزان سرسختی و تاب‌آوری در مقابل استرس ناشی از مسابقات ورزشی و میزان حضور ذهن افراد اشاره کرد که در مطالعات قبلی زیاد مورد توجه قرار نگرفته‌اند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی با میانجی‌گری ذهن آگاهی انجام شد.

مدل مفهومی پژوهش در شکل (۱) ارائه شده است.



شکل (۱) مدل مفهومی پژوهش

روش پژوهش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود، که در آن به بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی با واسطه‌گری ذهن آگاهی پرداخته شده است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی ورزشکاران نخبه شهرستان گرگان دعوت شده به تیم ملی (به تعداد ۲۸۶ نفر) در سال ۹۷-۱۳۹۶ بوده است که از این تعداد براساس جدول نمونه‌گیری مورگان ۱۶۵ نفر به‌عنوان نمونه با استفاده از روش تصادفی ساده انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که پس از تهیه لیست ورزشکاران از اداره ورزش و

جوانان شهرستان، به‌طور تصادفی با افراد لیست تماس حاصل شد و پس از توضیح مختصری در مورد هدف پژوهش و جلب رضایت افراد، از آنها برای مشارکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌ها درخواست همکاری گردید. سپس شرکت‌کنندگانی که توانایی حضور در اداره ورزش و جوانان را داشتند به صورت حضوری و افرادی که نمی‌توانستند حضور داشته باشند، پرسشنامه‌ها با گرفتن آدرس پستی، به آدرس آنها پست گردید.

ابزارهای اندازه‌گیری

برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه‌های زیر استفاده گردید:

فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی نئو (NEO): برای اندازه‌گیری ویژگی‌های شخصیتی از فرم کوتاه پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت کاستا و مک‌کری (۱۹۸۹) استفاده شد که دارای ۶۰ سؤال پنج گزینه‌ای است که براساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه ۵ بعد شخصیت را اندازه‌گیری می‌کند و شامل ۱۲ ماده برای هر یک از پنج بعد است (کاستا و مک‌کری^۱، ۱۹۹۲). خرده‌مقیاس‌های هر یک از پنج عامل عبارتند از: روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و با وجدان بودن. ضریب آلفای گزارش شده پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیتی نئو توسط مک‌کری و کاستا بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ با میانگین ۰/۸۱ متغیر بوده است. در پژوهش سپاه‌منصور، دلاور و صفاری‌نیا (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های روان‌رنجورخویی (۰/۷۵)، برون‌گرایی (۰/۷۷)، گشودگی به تجربه (۰/۸۰)، توافق‌پذیری (۰/۷۵) و وظیفه‌شناسی (۰/۷۷) به دست آمده است. پایایی مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس روان‌رنجوری ۰/۷۳، برون‌گرایی ۰/۸۲، گشودگی به تجربه ۰/۸۰، توافق‌پذیری ۰/۷۵ و با وجدان بودن ۰/۹۱ به دست آمد.

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC)^۲: این مقیاس توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شده است و دارای ۲۵ سؤال می‌باشد که آزمودنی‌ها می‌بایست در یک طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست)، به سؤالات آزمون پاسخ دهند. این

1- Costa & McCrae

2- Conner-Davidson Resilience Scale

ابزار قدرت مقابله با فشار و تهدید را می‌سنجد و هرچند که دارای خرده‌مقیاس‌هایی می‌باشد اما فقط نمره کلی این مقیاس برای اهداف پژوهشی معتبر محسوب می‌شود. کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) در مطالعه‌ای نشان دادند که میانگین نمره جمعیت عمومی برابر با ۷۱/۸، بیماران سرپایی روانپزشکی برابر با ۰/۶۸، بیماران دارای اضطراب تعمیم‌یافته برابر با ۶۲/۴ و دو نمونه از بیماران دارای اختلال استرس پس از ضربه ۴۷/۸ تا ۵۲/۸ بود که نشانگر روایی این پرسشنامه است. این پرسشنامه در ایران مورد هنجاریابی قرار گرفته و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶). میزان پایایی در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شد.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی ورزشی: تینات و همکاران (۲۰۱۴) به دلیل اهمیت ذهن‌آگاهی در ورزش و نبود ابزار خوب و کارآمد، پرسشنامه‌ای برای سنجش ذهن‌آگاهی در ورزشکاران ساختند. این آزمون دارای ۱۵ آیتم و سه خرده‌مقیاس آگاهی، غیرقضاوتی بودن و تمرکز مجدد، هر کدام با پنج آیتم است. تینات و همکاران (۲۰۱۴) ابتدا با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی و سپس تحلیل عاملی تأییدی، ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه را تأیید کردند. این پرسشنامه پاسخ افراد به هر آیتم را در طیف لیکرت شش درجه‌ای (۱=اصلاً تا ۶=خیلی زیاد) می‌سنجد. این پرسشنامه پس از ترجمه توسط متخصصان روان‌شناسی و زبان انگلیسی، بر روی یک نمونه ۲۰۵ نفری از ورزشکاران که در تیم‌های ورزشی فعالیت داشتند، اجرا شده است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داده است که برازش مدل تأییدی با شاخص خطای مجذور میانگین ریشه تقریب ۰/۰۶، در حد عالی به دست آمده است و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ هم ۰/۸۱ به دست آمده است (قاسمی‌نژاد، ابوالقاسمی، حاجلو و نریمانی، ۱۳۹۶). میزان پایایی در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شد.

پرسشنامه موفقیت ورزشی: این ابزار یک پرسشنامه ۱۶ سؤالی است که میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۵) ارزیابی می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ ماده‌های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد یک نمونه ۱۵۷ نفری از ورزشکاران بر حسب نمره مربیان و داوران به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل

نمونه ۰/۹۷ بود که نشانه همسانی درونی بالای مقیاس است. نتایج مربوط به روایی محتوایی مقیاس موفقیت ورزشی بر حسب نظر مربیان و داوران ورزش‌های فوتبال و کشتی نشان داد که ضریب تطابق کندال بر حسب نظر مربیان ۰/۵۴ و بر اساس نظر داوران ۰/۴۴ در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار است (بشارت، عباسی و شجاع‌الدین، ۱۳۸۰). میزان پایایی محاسبه شده در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش شد.

روش اجرای پژوهش و روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

انتخاب نمونه بدین صورت بود که ابتدا پس از کسب مجوز از دانشگاه به اداره ورزش و جوانان شهرستان گرگان مراجعه شد و از مسئولان این سازمان جهت همکاری با پژوهشگران درخواست همکاری گردید. پس از گرفتن آمار ورزشکاران نخبه دعوت شده به تیم ملی و انتخاب تصادفی از روی لیست، با افراد نمونه تماس گرفته شد و پس از توجیه آنها برای شرکت در پژوهش، از آنها درخواست همکاری گردید. در مرحله بعد، پس کسب رضایت آگاهانه به صورت شفاهی و کتبی از آنها، در مورد مراجعه حضوری یا غیرحضوری جهت شرکت در پژوهش از آنها نظرخواهی گردید. سپس افرادی که تمایل به مراجعه حضوری داشتند با مراجعه به اداره شهرستان، ابزارهای پژوهش را تکمیل نمودند و سایر افرادی که به هر دلیلی قادر به مراجعه حضوری نبودند، پرسشنامه‌ها از طریق پست به آدرس آنها ارسال گشت. برای تحلیل داده‌های پژوهش با توجه به نوع روش پژوهش، از روش همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده گردید.

یافته‌ها

تعداد اعضای نمونه براساس جنسیت ۱۰۶ پسر و ۵۹ دختر بوده است که از لحاظ سنی در دامنه ۱۹-۳۱ سال قرار داشتند. در جدول (۱) یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول (۱) اندازه‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

انحراف استاندارد	میانگین	کشیدگی	چولگی	
۸/۷۹	۳۲/۳۰	-۰/۲۷۱	۰/۴۶۳	روان‌رنجورخویی
۹/۴۸	۴۴/۲۸	۱/۴۲۹	۱/۱۵۳	برون‌گرایی
۴/۵۵	۲۶/۹۴	۰/۳۹۱	۰/۹۵۶	گشودگی به تجربه
۵/۶۰	۳۱/۸۵	۰/۰۸۳	-۰/۰۹۵	توافق‌پذیری
۵/۱۳	۲۹/۶۲	-۰/۲۵۰	۰/۰۹۱	با وجدان بودن
۱۱/۹۵	۷۲/۸۳	۱/۸۱۳	۱/۵۷۲	تاب‌آوری
۷/۸۷	۴۳/۳۳	-۰/۴۶۶	۰/۳۵۱	ذهن‌آگاهی
۶/۰۸	۴۱/۵۹	۰/۶۰۳	۱/۱۰۳	موفقیت ورزشی

در جدول (۱) توصیف آماری نمرات مربوط به متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی، تاب-آوری، ذهن‌آگاهی و موفقیت ورزشی، شامل چولگی و کشیدگی به همراه شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد نمرات ارائه شده است. با توجه به اینکه مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها بین +۲ و -۲ می‌باشد داده‌ها در سطح ۰/۰۵ از توزیع پهنجار برخوردارند.

در جدول (۲) ضرایب همبستگی بین ویژگی‌های شخصیتی، تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی با موفقیت ورزشی نشان داده شده است.

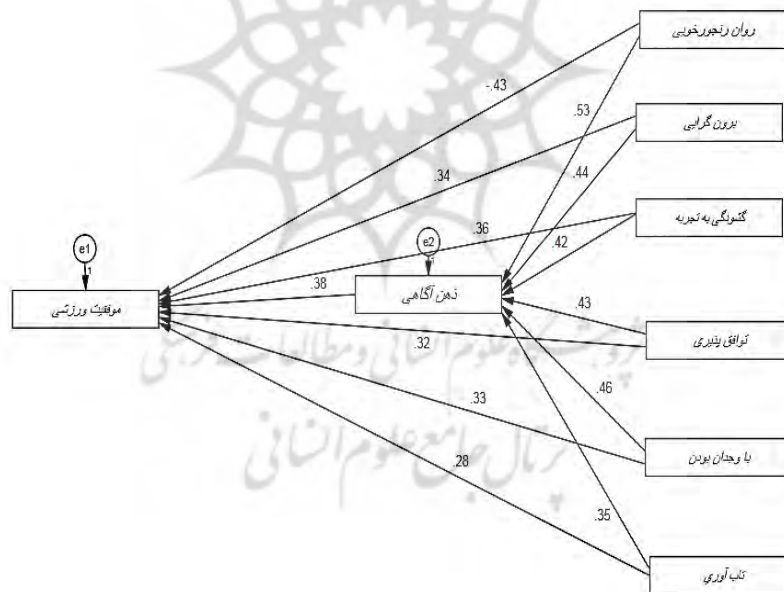
جدول (۲) ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. روان‌رنجورخویی								
۲. برون‌گرایی	۰/۷۴۰**							
۳. گشودگی به تجربه	۰/۴۷۸**	۰/۵۴۷**						
۴. توافق‌پذیری	۰/۵۸۶**	۰/۶۸۸**	۰/۶۱۳**					
۵. با وجدان بودن	۰/۴۷۱**	۰/۵۵۵**	۰/۳۰۰**	۰/۵۰۹**				
۶. تاب‌آوری	۰/۳۳۹**	۰/۴۴۵**	۰/۸۹۰**	۰/۳۰۳**	۰/۳۱۷**			
۷. ذهن‌آگاهی	۰/۵۶۲**	۰/۴۴۵**	۰/۱۷۱**	۰/۳۲۰**	۰/۳۴۱**	۰/۲۸۹**		
۸. موفقیت ورزشی	۰/۶۵۲**	۰/۵۲۷**	۰/۴۷۵**	۰/۵۰۶**	۰/۴۲۳**	۰/۳۷۵**	۰/۵۲۵**	

*معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ **معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده بین متغیرهای پژوهش در سطح اطمینان ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشند ($p < ۰/۰۱$). براساس نتایج بدست آمده همبستگی بین ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و با وجدان بودن با موفقیت ورزشی مثبت و همبستگی بین ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخوبی با موفقیت ورزشی منفی است. همبستگی بین متغیرهای تاب‌آوری و ذهن آگاهی با موفقیت ورزشی نیز مثبت بوده که نشان‌دهنده وجود رابطه مستقیم بین این متغیرها است.

به منظور بررسی نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی، از روش تحلیل مسیر استفاده شد. مدل بررسی شده به همراه شاخص‌های مربوط به برازش مدل در ادامه ارائه شده است.



شکل (۲) ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی برای بررسی نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی

در شکل (۲) ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی به منظور بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی با نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی، نشان داده شده است.

شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول (۳) زیر ارائه شده است.

جدول (۳) شاخص‌های برازش مدل

شاخص برازش	دامنه مورد قبول	مقدار مشاهده شده	ارزیابی شاخص برازش
χ^2/df	≤ 3	۱/۸۴	مناسب
RMSEA	< 0.08	۰/۰۷۰	مناسب
SRMR	< 0.08	۰/۰۴۸	مناسب
CFI	> 0.9	۰/۹۴	مناسب
GFI	> 0.9	۰/۹۰	مناسب
NNFI	> 0.9	۰/۹۳	مناسب
IFI	> 0.9	۰/۹۴	مناسب

شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی (χ^2/df) کمتر از ۳ است و به معنی برازش مدل با داده‌هاست. خطای ریشه مجذور میانگین تقریبی (RMSEA) برابر ۰/۰۷۰ و ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده (SRMR) برابر با ۰/۰۴۸ است که از میزان ملاک (۰/۰۸) کوچکتر است و در نتیجه برازش مدل را تأیید می‌کند و در نهایت شاخص‌های CFI، IFI، NNFI و GFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگ‌تر هستند. در مجموع و با در نظر گرفتن مجموع شاخص‌های برازش محاسبه شده، برازش مدل با داده‌ها مورد تأیید قرار می‌گیرد.

نتایج بررسی ضرایب مسیر رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی، تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی با موفقیت ورزشی در جدول (۴) آمده است.

جدول (۴) ضریب مسیر رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی، تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی با موفقیت ورزشی

مسیر	ضریب غیراستاندارد	ضریب استاندارد	آماره t	سطح معنی‌داری
روان‌رنجورخویی ← موفقیت ورزشی	-۰/۳۱۵	-۰/۴۳۳	-۸/۸۸۱	۰/۰۱
برون‌گرایی ← موفقیت ورزشی	۰/۲۰۵	۰/۳۴۰	۷/۴۶۹	۰/۰۱
گشودگی به تجربه ← موفقیت ورزشی	۰/۲۱۹	۰/۳۶۳	۷/۸۲۴	۰/۰۱
توافق‌پذیری ← موفقیت ورزشی	۰/۲۰۶	۰/۳۲۱	۷/۳۴۶	۰/۰۱
با وجدان بودن ← موفقیت ورزشی	۰/۲۰۹	۰/۳۳۵	۷/۷۳۸	۰/۰۱
تاب‌آوری ← موفقیت ورزشی	۰/۱۹۸	۰/۲۸۵	۵/۲۶۵	۰/۰۱
ذهن‌آگاهی ← موفقیت ورزشی	۰/۳۹۲	۰/۳۸۶	۸/۳۰۸	۰/۰۱

با توجه به نتایج جدول (۴)، تمامی ضرایب مسیر مربوط به رابطه مستقیم بین ویژگی‌های شخصیتی با موفقیت ورزشی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد ($p < ۰/۰۱$). همان‌طور که ملاحظه می‌شود رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و با وجدان بودن با موفقیت ورزشی مثبت و رابطه بین ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی با موفقیت ورزشی منفی است. همچنین، مقدار ضریب استاندارد مربوط به رابطه بین تاب‌آوری با موفقیت ورزشی برابر با ۰/۲۸۵ بوده و در سطح اطمینان ۰/۰۱ معنی‌دار است. با توجه به مثبت بودن ضریب به‌دست آمده می‌توان گفت، بین تاب‌آوری با موفقیت ورزشی رابطه مستقیمی وجود دارد و افراد دارای تاب‌آوری بالا، موفقیت ورزشی بیشتری خواهند داشت. مقدار ضریب استاندارد مربوط به رابطه بین ذهن‌آگاهی با موفقیت ورزشی برابر با ۰/۳۸۶ بوده و در سطح اطمینان ۰/۰۱ معنی‌دار است. با توجه به مثبت بودن ضریب به‌دست آمده می‌توان گفت بین ذهن‌آگاهی با موفقیت ورزشی رابطه مستقیمی وجود دارد و افراد دارای ذهن‌آگاهی بیشتر، موفقیت ورزشی بیشتری دارند.

برای تعیین معناداری آماری اثر غیرمستقیم ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری بر موفقیت ورزشی از طریق متغیر واسطه‌ای ذهن‌آگاهی، از روش بوت استراپ استفاده شد.

جدول (۵) ضرایب مسیر واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی

مسیر واسطه‌ای	ضریب غیراستاندارد	ضریب استاندارد	سطح معنی‌داری
روان‌رنجورخویی	۰/۱۱۱	۰/۲۰۶	۰/۰۱
ذهن‌آگاهی	۰/۰۸۶	۰/۱۷۰	۰/۰۱
موفقیت ورزشی	۰/۰۹۲	۰/۱۶۵	۰/۰۱
برون‌گرایی	۰/۰۹۳	۰/۱۶۷	۰/۰۱
ذهن‌آگاهی	۰/۱۰۰	۰/۱۷۷	۰/۰۱
موفقیت ورزشی	۰/۰۸۹	۰/۱۴۸	۰/۰۱
تاب‌آوری			

در جدول (۵) ضرایب مربوط به رابطه غیرمستقیم بین ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی، با واسطه‌گری متغیر ذهن‌آگاهی ارائه شده است. بر اساس نتایج به‌دست آمده تمامی ضرایب غیرمستقیم به‌دست آمده در سطح اطمینان ۰/۰۱ معنی‌دار است ($p < ۰/۰۱$). بر این اساس مدل پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد و نتیجه گرفته می‌شود متغیر ذهن‌آگاهی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی، نقش واسطه‌ای دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی با موفقیت ورزشی رابطه معناداری وجود دارد. به‌طوری که بین ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی با موفقیت ورزشی رابطه منفی و بین ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، با وجدان بودن و وظیفه‌شناسی رابطه مثبتی وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است (فلیپس و همکاران، ۲۰۱۴؛ دوراندبوش و سالملا، ۲۰۰۲؛ کجاف و همکاران، ۱۳۸۸).

نتایج پژوهش‌های قبلی نشان داده است که ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند میزان موفقیت ورزشی را در افراد پیش‌بینی کنند. آنچه که در پژوهش‌های قبلی بیشتر مورد تأکید قرار گرفته است ویژگی‌های سرسختی و توانایی درک احساسات دیگران و ارتباط برقرار کردن با دیگران در قالب هوش هیجانی بوده است (فلیپس و همکاران، ۲۰۱۴؛ بشارت و همکاران، ۱۳۸۷). نتایج مطالعه کجباغ‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸) نشان داد که بین مهارت‌های روانی و هوش هیجانی افراد به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی با انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و از بین مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤلفه‌های اعتماد به نفس، همدلی، واقع‌گرایی و حل مسئله قادر به پیش‌بینی انگیزه موفقیت ورزشی بوده است.

در تبیین این نتایج می‌توان چنین اذعان داشت که اصولاً ویژگی‌های شخصیتی به دلیل بنیادی بودن و پایه‌ای بودن می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در زندگی افراد به‌ویژه در موفقیت‌های آنها داشته باشد. ویژگی‌های شخصیتی افراد از تنوع زیادی برخوردار است اما براساس فعالیت‌های پژوهشی اخیر در حوزه روانشناسی شخصیت، پنج ویژگی شخصیتی از گستردگی و عمومیت بالایی برخوردار است و می‌تواند به‌عنوان صفات بنیادین زیربنای سایر ویژگی‌های شخصیتی مثبت و منفی افراد از جمله روان‌آزردگی، تعهد، سرسختی، استقلال و توانایی برقراری ارتباط یا برون‌گرایی باشد. به‌عبارتی، ویژگی‌هایی چون با ثبات بودن، اجتماعی بودن، فعالیت، قاطعیت، هیجان‌پذیری مثبت، وسعت، عمق، اصالت و توانایی تجربه‌پذیری فرد، جهت‌گیری جامعه‌پسندانه و اجتماعی به‌سوی دیگران، توانایی کنترل تکانه که رفتار هدفمند و تکلیف‌مدار را تسهیل می‌کند مانند تفکر قبل از عمل، به تأخیر انداختن لذت، پیروی از هنجارها و قواعد، برنامه‌ریزی، سازماندهی و اولویت‌بندی تکالیف را می‌توان زیربنای فعالیت‌ها و رفتارهای افراد در نظر گرفت. بر همین اساس و با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌تواند تبیین‌گر و پیش‌بینی‌کننده میزان موفقیت ورزشی ورزشکاران باشد.

یافته بعدی پژوهش نشان داد که بین تاب‌آوری در ورزشکاران با میزان موفقیت ورزشی آنها رابطه معناداری وجود دارد که این یافته با پژوهش‌های پیشین همسو است (مورگان،

فلچر و سارکار^۱، ۲۰۱۳؛ فلچر و سارکار، ۲۰۱۲؛ برتولو، سالتارلی و رُبازا^۲، ۲۰۰۹؛ گلبی و شیرد، ۲۰۰۴؛ بشارت و همکاران، ۱۳۸۷).

نتایج مطالعه مورگان و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد که ورزشکاران نخبه از طریق تاب‌آوری، خود را در برابر عواطف منفی ناشی از عوامل استرس‌زای ورزشی محافظت می‌کنند و از طریق سازگاری مثبت به موفقیت ورزشی می‌رسند. به عبارتی، تاب‌آوری از طریق انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز و حمایت اجتماعی باعث می‌شود تا ورزشکاران عوامل استرس‌زا را به‌عنوان فرصتی برای رشد، پیشرفت و شایستگی ادراک کنند و به موفقیت برسند (فلچر و سارکار، ۲۰۱۲). برتولو و همکاران (۲۰۰۹) هم در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران نخبه دارای پشتکار، همسانی و تعهد در طی انجام تمرینات ورزشی هستند و در مرحله رقابت، دامنه گسترده‌ای از راهبردهای آمادگی ذهنی و تکنیکی را نشان می‌دهند. نتایج مطالعه بشارت و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و بهزیستی روانشناختی در ورزشکاران رابطه مثبتی دارد و سازه تاب‌آوری می‌تواند تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی و سلامت روانی را در ورزشکاران پیش‌بینی کند.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که سطوح بالای تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا از عواطف و هیجان‌های مثبت به منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند. همچنین تاب‌آوری از طریق سطوح عواطف مثبت باعث تقویت حرمت خود و مقابله موفق با تجربه‌های منفی می‌شود. لذا تاب‌آوری از طریق تقویت حرمت خود به‌عنوان مکانیسم واسطه‌ای به انطباق‌پذیری مثبت منتهی می‌شود و این ویژگی‌های روانشناختی مثبت به‌ویژه در شرایط دشوار و استرس‌زای مسابقه به ورزشکار کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس، تحمل سختی‌ها تحت تأثیر تاب‌آوری و انطباق مثبت با تجربه‌های ناخوشایند مسابقه، احتمال موفقیت خود را بالا ببرد (توگید و فردریکسون^۳،

1- Fletcher & Sarkar

2- Bertollo, Saltarelli & Robazza

3- Tugade & Fredricksor

۲۰۰۴؛ بنتی و کمباروپالوس^۱، ۲۰۰۶). در مدل تاب‌آوری نیز، موفقیت ورزشی در خلال عوامل مختلفی مانند انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز و ویژگی‌های شخصیتی مثبت ایجاد می‌گردد و از آنجایی که رسیدن به نخبگی نیاز به سال‌ها تلاش و تمرینات سخت دارد، واضح است یک ورزشکار بدون استحکام ذهنی و سرسختی نمی‌تواند به تمرینات ورزشی طاقت‌فرسا ادامه دهد و به موفقیت ورزشی دست یابد.

یافته آخر پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی می‌تواند در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با موفقیت ورزشی نقش داشته باشد. به عبارتی، وجود ذهن‌آگاهی احتمال پیش‌بینی موفقیت ورزشی را بالا می‌برد. این یافته همسو با یافته‌های پژوهش‌های انجام شده در این زمینه است (دوراندبوش و سالملا، ۲۰۰۲؛ مختاری، واعظ موسوی و حیدری، ۲۰۱۳؛ قاسمی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶).

نتایج مطالعه مختاری و همکاران (۲۰۱۳) در بازیکنان تیم ملی نشان داد که مهارت‌های روانی- جسمانی و مهارت‌های شناختی ارتباط معناداری با موفقیت بازیکنان دارد و موفقیت در این بازیکنان، از طریق مهارت‌های ذهنی پیش‌بینی می‌شود. نتایج مطالعه قاسمی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶) هم نشان داد که بین ذهن‌آگاهی با استحکام روانی دانشجویان ورزشکار رابطه معناداری وجود دارد و متغیرهای آگاهی، روابط مثبت، غیر قضاوتی بودن (از مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی) جزو مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های استحکام روانی هستند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که اصولاً حضور ذهن و ذهن‌آگاهی که به معنای حضور در اینجا و اکنون است، می‌تواند نقش مهمی در فعالیتهای افراد به‌ویژه در موقعیت‌هایی که نیاز به واکنش آنی دارد، ایفا نماید. هم‌چنین می‌توان گفت که توجه و تمرکز بالا در ورزشکاران باعث افزایش سرعت واکنش شده و درک فرایندهای مختلف و ظرفیت توجه در شرایط سخت و غیرعادی را افزایش می‌دهد (لی‌لانا و آدریان^۲، ۲۰۱۳). ذهن‌آگاهی قدرت تمرکز بر یک فعالیت در یک زمان را بالا می‌برد و به افراد یاد می‌دهد که چگونه از حواسپرتی جلوگیری کرده و با سطح بالایی از توجه روی کار خود تمرکز کنند. در واقع یک

1- Benetti & Kambouroplulos

2- Liliana & Adrian

ذهن متمرکز، ذهنی با بهره‌وری بالاست و به همین دلیل می‌تواند در کنار سایر عوامل اصلی از قبیل ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری در میزان موفقیت ورزشکاران نقش داشته باشد.

به‌طور کلی، در عرصه علوم ورزشی و روان‌شناسی ورزش نیاز به بررسی کل‌نگرانه، همه جانبه و تعاملی در مورد موفقیت ورزشی می‌باشد، به‌طوری که بتوان ورزشکاران موفق را از تمام جنبه‌های توانایی جسمی، ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های روانشناختی و تکنیکی و تاکتیکی بررسی کرد. هر چند دارا بودن ویژگی‌های بدنی و فیزیولوژیکی از عوامل تعیین‌کننده موفقیت ورزشی است، اما در کنار این عوامل ویژگی‌های شخصیتی افراد، سطح تاب‌آوری و سرسختی و میزان انعطاف‌پذیری ذهنی و حضور ذهن نیز ضروری است که نتایج پژوهش حاضر هم مؤید این مسأله بود. لذا در نظر گرفتن دیدگاه تک‌بعدی برای دستیابی به موفقیت ورزشی، در توجیه ارتباط بین ورزشکاران موفق، انجام مهارت‌ها و مؤلفه‌های محیطی با شکست مواجه می‌شود و در واقع رسیدن به خبرگی در ورزش، از طریق مسیرها و فرایندهای مختلفی صورت می‌گیرد (واعظ موسوی و موسوی، ۱۳۹۳). از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نوع روش پژوهش اشاره کرد که استنباط روابط علی را با مشکل مواجه می‌کند. محدودیت دیگر پژوهش نبود حمایت مالی در اجرای پژوهش و ارسال پرسشنامه‌ها به شرکت‌کنندگان بود. به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود این متغیرها را به تفکیک رشته‌های ورزشی مورد بررسی و مقایسه قرار دهند تا امکان تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌ها در هر رشته ورزشی بهتر صورت گیرد. همچنین در نظر گرفتن جنسیت و رشته ورزشی به عنوان متغیرهای جداگانه بهتر می‌تواند پیش‌بینی‌کننده موفقیت‌های ورزشی باشد.

تشکر و قدردانی

از کلیه ورزشکارانی که در انجام این پژوهش مشارکت داشتند سپاسگزاری می‌شود. همچنین از کارکنان اداره ورزش و جوانان شهر گرگان که بدون مساعدت آنها انجام پژوهش میسر نمی‌شد، قدردانی می‌شود.

منابع

- بشارت، محمدعلی؛ عباسی، غلامرضا و شجاع‌الدین، صدرالدین (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران. *نشریه حرکت*، ۱۲: ۳۱-۴۴.
- بشارت، محمدعلی؛ صالحی، مریم؛ شاه‌محمدی، خدیجه؛ نادعلی، حسین و زبردست، عذرا (۱۳۸۷). رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران. *مجله روانشناسی معاصر*، ۳(۲): ۳۸-۴۹.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۳(۳): ۲۹۵-۲۹۰.
- سپاه‌منصور، مژگان؛ دلاور، علی و صفاری‌نیا، مجید (۱۳۹۰). پیش‌بینی نگرش به شایعه از طریق ویژگی‌های شخصیتی، عواطف مثبت و منفی و بهزیستی روانشناختی. *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱(۲): ۱۰۶-۱۲۴.
- قاسمی‌نژاد، محمدعلی؛ ابوالقاسمی، عباس؛ حاجلو، نادر و نریمانی، محمد (۱۳۹۶). بررسی نقش بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی استحکام روانی دانشجویان ورزشکار. *مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۷(۲): ۱۸۲-۱۶۹.
- کجباف‌نژاد، هادی؛ احدی، حسن؛ حیدری، علیرضا؛ عسگری، پرویز و عنایتی، میر صالح‌الدین. (۱۳۸۸). ارتباط بین مهارت‌های روانی، هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شیراز. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۵(۱۳): ۱۰۷-۱۲۵.
- واعظ موسوی، سید محمدکاظم و موسوی، سیده افروز (۱۳۹۳). عوامل مؤثر در موفقیت ورزشی مبتنی بر نظریه‌ها و مدل‌های مرتبط. *مجله مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۱۰: ۲۵-۵۰.
- Anshel, M.H., Williams, L.R.T., & Williams, S.M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology, 140*(6), 751-773.
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and individual differences, 41*(2), 341-352.
- Bertollo, M., Saltarelli, B., & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(2), 244-254.

-
- Brooks, R.B., Goldstein, S. (2005). *Handbook of resilience in dren*. Dordrecht: Kluwer Academic/Plenum.
- Brown, K.W., R.M. Ryan and J.D. Creswell (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4): 211-237.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Chambers, R., Lo, B.C.Y., & Allen, N.B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research*, 32(3), 303-322.
- Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cook, D.B., Casillas, A., Robbins, S.B., & Dougherty, L. M. (2005). Goal continuity and the "Big Five" as predictors of older adult marital adjustment. *Personality and individual differences*, 38(3), 519-531.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J.H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 154-171.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942.
- Isbel, B., & Summers, M.J. (2017). Distinguishing the cognitive processes of mindfulness: Developing a standardised mindfulness technique for use in longitudinal randomised control trials. *Consciousness and cognition*, 52, 75-92.
- Jowkar, B., Friborg, O. & Hjemdal, P. (2010). Cross-cultural validation of the Resilience Scale for Adults (RSA) in Iran. *Scandinavian Journal of Psychology* 51(5): 418-425.
-

-
- Liliana, M., & Adrian, S.M. (2013). The Role of Attention in the Achievement of Sport Performance in Judo. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1242-1249.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Mokhtari, P., Vaez Mousavi, M., & Heidari, S. (2013). Relationship between Mental Skills and Penalty Kicks Performance in the Elite Penalty Shooters in Iran's Professional Football Teams. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 2(2), 291-293.
- Mokhtari, P., Vaez Mousavi, M., & Heidari, S. (2013). Relationship Between Mental Skills and Penalty Kicks Performance in the Elite Penalty Shooters in Iran's Professional Football Teams. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 2(2), 291-293.
- Morgan, P.B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559.
- Nyklíček, I. and K. F. Kuijpers (2008). "Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism?" *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3): 331-340.
- Onder N. (2012). *The mediating role of coping strategies in the basic personality traits—PTG and Locus of Control—PTG Relationships in breast cancer patients* (Doctoral dissertation, Middle East Technical University).
- Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2014). Acquisition of expertise in cricket fast bowling: perceptions of expert players and coaches. *Journal of science and medicine in sport*, 17(1), 85-90.
- Rygh, J.L. and W.C. Sanderson (2004). *Treating generalized anxiety disorder: Evidence-based strategies, tools, and techniques*. Guilford Press.
- Segal, Z.V., J.M.G. Williams and J.D. Teasdale (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J.R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.

-
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320-333.

