Applied Psychology, Volume 20, Issue 3, 2026, 228-254
ISSN: 2008-4331, eISSN: 2645- 3541
Received: 5 February 2026 *Revised: 6 June 2026* *Accepted: 13 June 2026*

Research Article

From Root to Outcome: A Systematic Review of Mental Toughness with an Emphasis on Mental Health

Zahra Nemati[1] & Ahmad Sadeghi[2*]

1.MSc. Student of Career Counseling, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
2.Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran. Email: a.sadeghi@edu.ui.ac.ir

Abstract

Aim: Mental toughness is a multidimensional psychological construct associated with maintaining emotional stability, resilience, and adaptive functioning under stressful, uncertain, and challenging circumstances. Although mental toughness has been investigated across educational, occupational, athletic, and clinical contexts, its predictors and outcomes require further conceptual integration. This study aimed to systematically identify and categorize the major antecedents and consequences of mental toughness, with particular emphasis on its relevance to mental health and psychological interventions.

Method: A systematic integrative review was conducted using library-based research across national and international scientific databases. An initial pool of 134 sources was identified, from which 43 studies were selected according to predefined inclusion and exclusion criteria. The selected literature was reviewed and synthesized to identify the principal individual, interpersonal, and contextual factors associated with mental toughness, as well as its psychological and behavioral outcomes.

Results: The review identified several categories of factors associated with mental toughness, including individual characteristics, personality traits, family-related influences, social conditions, and spiritual factors. Several inverse predictors were also identified. Mental toughness was associated with multiple favorable outcomes, including improved mental health, more effective emotion regulation, adaptive cognitive and behavioral patterns, academic and occupational achievement, and enhanced athletic performance.

Conclusion: Mental toughness represents a potentially important psychological resource across multiple life domains. The findings provide a conceptual foundation for future research investigating its mechanisms and developing evidence-based interventions to strengthen adaptive functioning and promote mental health.

Key Words: *Mental Health, Predictors, Outcomes, Mental Toughness, Systematic Review*

Citation: Nemati, Z., & Sadeghi, A. (2026). From Root to Outcome: A Systematic Review of Mental Toughness with an Emphasis on Mental Health. *Appl. Psychol 20 (3):228-254.*

10.48308/apsy.2026.242541.1972

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

فصلنامهٔ روان‌شناسی کاربردی، دورهٔ ۲۰، شمارهٔ ۳، پائیز ۱۴۰۵، ۲۵۴-۲۲۸
ISSN: 2008-4331, eISSN: 2645- 3541
دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۱۶ دریافت اصلاحات: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۲۳

مقاله پژوهشی

از ریشه تا نتیجه: مروری نظام‌مند بر استحکام روانشناختی با تمرکز بر سلامت روان

زهرا نعمتی[۱] و احمد صادقی[۲*]

۱. دانشجوی کارشناسی‌ارشد مشاورهٔ شغلی، گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. ایمیل: a.sadeghi@edu.ui.ac.ir

چکیده

هدف: استحکام روانشناختی یک سازهٔ چندوجهی است که توانایی فرد را برای حفظ تعادل روانی و تداوم عملکرد سازگارانه در مواجهه با موقعیت‌های پراسترس، مبهم و چالش‌برانگیز نشان می‌دهد. مطالعهٔ حاضر با هدف فراهم‌سازی درکی عمیق‌تر و یکپارچه‌تر از این سازه، به تحلیل و طبقه‌بندی عوامل پیش‌بینی‌کننده و پیامدهای آن پرداخته و هدف نهایی آن، تسهیل طراحی مداخلات اثربخش در حوزه سلامت روان و پیش‌گیری روانشناختی است.

روش: این پژوهش از نوع مرور نظام‌مند با رویکرد مرور یکپارچهٔ پیشینه بود و با استفاده از روش کتابخانه‌ای در پایگاه‌های دادهٔ داخلی و خارجی انجام شد. از میان ۱۳۴ منبع اولیه، ۴۳ مقاله بر اساس معیارهای ورود و خروج انتخاب شدند تا پوشش جامع و منسجمی از منابع نظری و تجربی فراهم شود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که استحکام روانشناختی تحت تأثیر طیفی از عوامل فردی، شخصیتی، خانوادگی، اجتماعی و معنوی و نیز پیش‌بینی‌کننده‌های معکوس قرار دارد و همچنین در پیامدهای مثبت زندگی از جمله ارتقاء سلامت روان، بهبود تنظیم هیجان، اثرات شناختی–رفتاری مثبت، پیشرفت تحصیلی و شغلی و موفقیت در عملکرد ورزشی نقش مهمی ایفا می‌کند.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها اهمیت استحکام روانشناختی در حوزه‌های مختلف زندگی را برجسته می‌کنند و بر لزوم پژوهش‌های آینده برای توسعه و ارزیابی مداخلات مبتنی بر شواهد به منظور تبیین سازوکارهای زیربنایی و ارتقاء کاربردهای عملی آن تأکید دارند.

کلید واژه‌ها: *سلامت روان، پیش‌بینی‌کننده‌ها، پیامدها، استحکام روانشناختی، مرور نظام‌مند*

استناد به این مقاله: نعمتی، زهرا.، و صادقی، احمد. (۱۴۰۵). از ریشه تا نتیجه: مروری نظام‌مند بر استحکام روانشناختی با تمرکز بر سلامت روان. *فصلنامهٔ روان‌شناسی کاربردی*، ۲۰ (۳): ۲۵۴-۲۲۸.

مقدمه

رویدادهای منفی زندگی، بحران‌ها، چالش‌ها و موقعیت‌های استرس‌زا، بخش جدایی‌ناپذیری از تجربهٔ زیسته انسان هستند و اغلب اجتناب‌ناپذیرند. آنچه کیفیت مواجههٔ افراد با این موقعیت‌ها را متمایز می‌سازد، برخورداری از منابع روانشناختی درونی است. در این میان، استحکام روانشناختی[1] یکی از مؤلفه‌های بنیادین به شمار می‌آید که به افراد کمک می‌کند در شرایط دشوار، نه‌تنها دوام بیاورند، بلکه عملکرد مؤثری نیز از خود نشان دهند (لین و همکاران، ۲۰۱۷).

استحکام روانشناختی مفهومی گسترده در روان‌شناسی سلامت است که با طیف وسیعی از پیامدهای مثبت فردی و اجتماعی مرتبط است. این ویژگی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های شخصیتی، به توانایی فرد در مقابلهٔ مؤثر با استرس‌های بین‌فردی و مسائل چالش‌برانگیز اشاره دارد و در مواجهه با رویدادهای دشوار، همچون منبعی برای مقاومت در برابر آسیب‌های روانی عمل می‌کند و نقشی مشابه با یک سپر محافظ ایفا می‌نماید (شهبازی‌راد و همکاران، ۱۳۹۴). این نقش حفاظتی، میزان تاب‌آوری و آسیب‌پذیری فرد در برابر اختلالات روانشناختی شایع (نظیر افسردگی، اضطراب و اختلالات مرتبط با استرس) را در شرایط پرفشار تعیین می‌کند.

استحکام روانشناختی به توانایی فرد در حفظ کارکرد مناسب روانی در بستر موقعیت‌های بحرانی، فارغ از شدت ناکامی‌ها و شکست‌ها اطلاق می‌شود (روپارل و همکاران، ۲۰۲۳). این ویژگی، نحوه پاسخ‌گویی افراد به بحران‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (نیکولز و همکاران، ۲۰۱۵)، آن‌ها را در برابر فشارهای درونی و بیرونی محافظت می‌کند و امکان عبور موفقیت‌آمیز از شرایط تهدیدآمیز را فراهم می‌آورد (ماهونی و همکاران، ۲۰۱۴). این افراد معمولاً نگرشی مثبت و رشدگرا نسبت به مسائل دارند؛ چالش‌ها را فرصت‌هایی برای یادگیری تلقی می‌کنند و احساس کنترل بیشتری بر شرایط زندگی خود دارند؛ امری که حاکی از بهره‌گیری از سبک‌های مقابله‌ای سازگارانه و فراهم‌کننده بستری برای رشد همه‌جانبه است (کلاف و همکاران، ۲۰۰۲).

از لحاظ تاریخی، مفهوم استحکام روانشناختی نخستین‌بار در زمینهٔ ورزش مورد بررسی قرار گرفت؛ جایی که توانایی حفظ تمرکز، تاب‌آوری در برابر فشار و عملکرد پایدار اهمیت فراوانی داشت. در سال‌های اخیر، مطالعات متعددی بر گسترش کاربردهای استحکام روانشناختی فراتر از ورزش تأکید کرده‌اند و به نقش حیاتی آن در بهبود عملکرد و سلامت روان پرداخته‌اند (لین و همکاران، ۲۰۱۷؛ میکوگولاری و همکاران، ۲۰۱۷).

[1] mental Thoughness

چندین مدل نظری مختلف برای تبیین مفهوم استحکام روانشناختی ارائه شده است، اما یکی از پرکاربردترین مدل‌ها توسط کلاف و همکاران (۲۰۰۲) مطرح شد. این مدل بر پایه الگوی سه مؤلفه‌ای سرسختی روانشناختی کوباسا (۱۹۷۹) توسعه یافته است (تامپسون، ۲۰۰۹). کوباسا (۱۹۷۹) سرسختی روانشناختی را ویژگی شخصیتی متشکل از سه مؤلفهٔ تعهد، کنترل و چالش معرفی می‌کند. کلاف و همکاران (۲۰۰۲) با توسعهٔ این مدل، مؤلفهٔ چهارمی تحت عنوان «اعتماد» را به ساختار مذکور افزودند و مفهوم استحکام روانشناختی را به‌صورت سازه‌ای چهار مؤلفه‌ای معرفی کردند.

لازم به ذکر است که در ادبیات پژوهشی فارسی، اصطلاحاتی نظیر «استحکام روانشناختی»، «استحکام روانی»، «استحکام ذهنی»، «سرسختی روانشناختی» و «سرسختی ذهنی» در بسیاری از موارد به‌صورت مترادف و برای اشاره به یک مفهوم مشترک به‌کار رفته‌اند. با وجود تفاوت در ترجمهٔ واژه‌ها، اغلب این پژوهش‌ها از نظر مفهومی به سازه‌ای واحد اشاره داشته‌اند. بر همین اساس، در پژوهش حاضر نیز مطالعاتی وارد مرور شدند که استحکام روانشناختی را در چارچوب مدل چهارمؤلفه‌ای بررسی کرده بودند، هرچند در ترجمه فارسی از اصطلاحات متفاوتی استفاده شده باشد.

بر این اساس، مدل استحکام روانشناختی شامل چهار مؤلفهٔ تعهد، چالش، کنترل (کنترل هیجان و کنترل زندگی) و اعتماد (اعتماد به توانایی‌ها و اعتماد بین‌فردی) است که به‌صورت مستقل اما مرتبط با یکدیگر عمل می‌کنند. افراد متعهد، حتی در شرایط پرفشار، تمایل کمتری به رها کردن وظایف خود دارند و تلاش مستمری برای ادامهٔ مسیر نشان می‌دهند. چالش به جستجوی فرصت‌هایی برای رشد و بهبود خود اشاره دارد و نیز بیانگر نگرش فرد نسبت به تغییر است؛ به این معنا که فرد تغییرات (خواه مثبت یا منفی) را امری طبیعی، اجتناب‌ناپذیر و فرصتی برای یادگیری می‌داند، نه تهدیدی برای ثبات و آسایش خود. چنین نگرشی، فرد را به سوی سازگاری مجدد، انعطاف‌پذیری بیشتر و تجربه‌گرایی سوق می‌دهد.

مؤلفهٔ کنترل، به باور فرد در مورد قابلیت کنترل بر رویدادهای زندگی مربوط می‌شود. افراد دارای این ویژگی، معتقدند که پیامدهای زندگی بیشتر حاصل تلاش و انتخاب‌های فردی‌اند تا نتیجه‌ای از شانس یا عوامل بیرونی. این افراد مسئولیت‌پذیرتر بوده و در مواجهه با مشکلات، رویکرد فعال‌تری اتخاذ می‌کنند. کنترل هیجان به معنای توانایی فرد در مدیریت احساسات و عواطف خود می‌باشد و کنترل زندگی به این باور اشاره دارد که فرد می‌تواند مسیر زندگی خود را مدیریت و هدایت کند. اعتماد به توانایی‌ها به معنای اطمینان به توانایی‌های فردی است که

کمترین وابستگی به تأیید دیگران دارد، و اعتماد بین فردی به توانایی ابرازوجود در موقعیت‌های اجتماعی و مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی اشاره دارد.

به‌طور کلی، استحکام روانشناختی را می‌توان به‌عنوان ترکیبی از پشتکار مداوم و باور راسخ به تحقق اهداف، حتی در شرایط فشار زیاد، تعریف کرد (تامپسون و همکاران، ۲۰۱۶؛ میدلتون و همکاران، ۲۰۰۴). این افراد معمولاً خودانگیخته، انعطاف‌پذیر و اجتماعی بوده و اغلب ویژگی‌هایی چون معاشرت‌پذیری، جامعه‌پذیری و انعطاف‌رفتاری از خود نشان می‌دهند و تمایل دارند در موقعیت‌های اجتماعی گوناگون، رفتاری حمایت‌گرانه از خود بروز دهند (کلاف و همکاران، ۲۰۰۲).

استحکام روانشناختی همچنین نقش مهمی در سلامت روان، کیفیت زندگی و عملکرد فردی ایفا می‌کند. یافته‌های پژوهشی حاکی از آن‌اند که افراد دارای استحکام روانی بالا، از سلامت روان بهتری برخوردارند و سطوح پایین‌تری از استرس و علائم افسردگی را تجربه می‌کنند (گربر و همکاران، ۲۰۱۳)؛ همچنین این افراد کیفیت زندگی بالاتری دارند (شکرپورشفیعی و همکاران، ۱۴۰۰) و از رضایتمندی بیشتری نسبت به زندگی خود برخوردارند (بهشتی و همکاران، ۱۴۰۰).

در حوزهٔ تحصیلی نیز، استحکام روانشناختی با شاخص‌هایی نظیر سازگاری بیشتر با مدرسه، کاهش فرسودگی یادگیری (فنجون و همکاران، ۲۰۲۲)، افزایش انگیزش تحصیلی (باقری و همکاران، ۱۳۹۸)، عملکرد تحصیلی مطلوب‌تر (لین و همکاران، ۲۰۱۷) و پیشگیری از فرسودگی تحصیلی (چونگ و لی، ۲۰۱۹) همراه بوده است. این سازه در محیط‌های شغلی نیز نقش بسزایی ایفا می‌کند، به‌گونه‌ای که با پشتکار رفتاری بیشتر (گیلز و همکاران، ۲۰۱۸) و کاهش فرسودگی شغلی و روانی (عبدالشاهی و بابایی، ۱۴۰۱) ارتباط دارد.

پژوهش‌های متعدد نیز نشان داده‌اند که استحکام روانشناختی به ویژگی‌های درونی افراد محدود نمی‌شود، بلکه تحت تأثیر زمینه‌ها و تجارب متنوعی در زندگی فرد قرار دارد. افرادی که در محیط‌هایی رشد یافته‌اند که زمینهٔ پرورش استعدادها و توانمندی‌های آنان فراهم بوده است، سطوح بالاتری از استحکام روانشناختی را نشان می‌دهند (موسوی و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین، سبک دلبستگی ایمن با ایجاد احساس امنیت روانی و اعتماد، نقش مهمی در تقویت این ویژگی ایفا می‌کند (صف‌آرا و همکاران، ۱۴۰۱).

حمایت اجتماعی به‌ویژه از سوی خانواده، یکی دیگر از عوامل برجسته است، به‌گونه‌ای که افراد برخوردار از حمایت خانوادگی، در برابر فشارهای روانی و اجتماعی، مقاوم‌تر عمل می‌کنند (وو و همکاران، ۲۰۲۴). افزون بر این، تجارب مثبت دوران کودکی از جمله روابط گرم و ایمن، فرصت‌هایی برای بازی، یادگیری و بستر مساعدی برای رشد استحکام روانشناختی در زندگی

فراهم می‌آورد (شاو و همکاران، ۲۰۲۲). در نهایت، خودشفقتی به عنوان توانایی درک و پذیرش خود در شرایط دشوار، با فراهم‌سازی منابع هیجانی درونی، می‌تواند عاملی کلیدی در توسعهٔ استحکام روانشناختی تلقی شود (اریلماز و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته‌ها حاکی از آن است که استحکام روانشناختی در بستر تعاملات چندسطحیِ عوامل فردی، بین‌فردی و زمینه‌ای شکل می‌گیرد و فهم نظام‌مند آن مستلزم رویکردی یکپارچه در تبیین پیشایندها و پیامدهای این سازه است. مرور نظام‌مند پژوهش‌های انجام‌شده، می‌تواند با تلفیق و تحلیل نظام‌مند داده‌های پراکنده، تصویری روشن از پیش‌بینی‌کننده‌ها و پیامدهای این سازه ارائه دهد، شکاف‌های پژوهشی را آشکار سازد، و بنیانی نظری برای طراحی مداخلات روانشناختی، آموزشی، حمایتی و ارتقاء سلامت روان و پیشگیری از آسیب های روانشناختی فراهم کند. ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف یکپارچه‌سازی و تبیین نظام‌مند یافته‌های موجود، در پی آن است که چارچوبی مفهومی و کاربردی برای فهم عمیق‌تر از سازوکارهای استحکام روانشناختی ارائه دهد و مسیری روشن برای پژوهش‌ها و مداخلات آینده ترسیم کند.

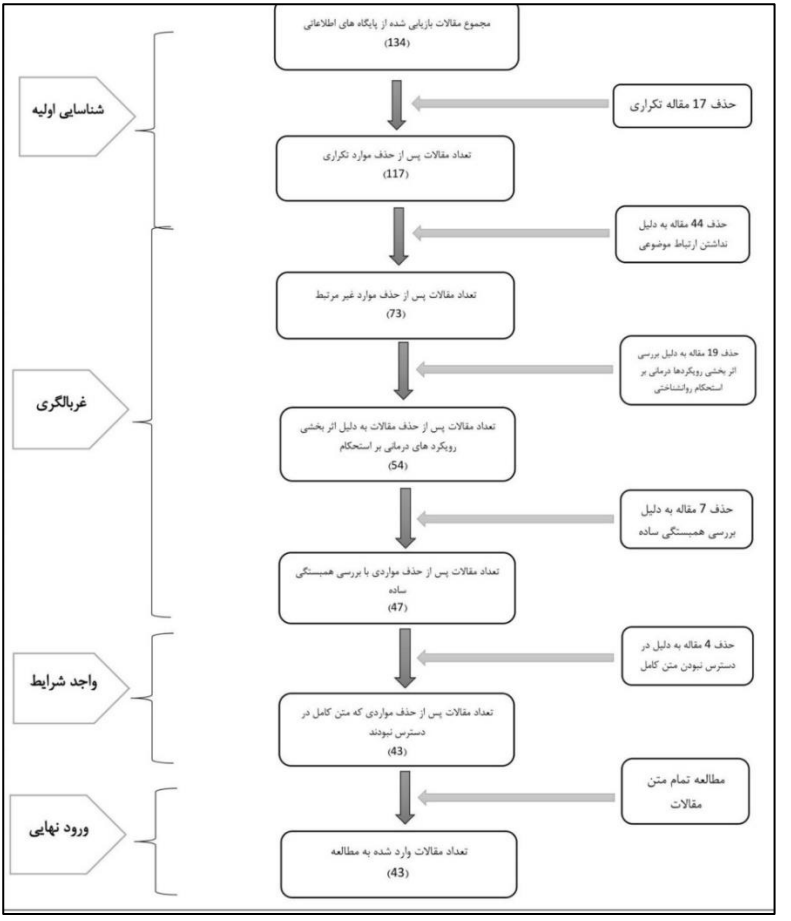
روش

پژوهش حاضر از روش مرور نظام‌مند با رویکرد مرور یکپارچهٔ پیشینه بهره گرفت که امکان بررسی نظام‌مند مطالعات پیشین با رویکردها و روش‌شناسی‌های گوناگون و تحلیل ترکیبی داده‌های کمی و کیفی را فراهم می‌سازد. اجرای مرور بر اساس چارچوب پنج‌مرحله‌ای ویتمور و نافل (۲۰۰۵) انجام شد: (۱) فرمول‌بندی مسئلهٔ پژوهش و تدوین سؤال‌های پژوهشی؛ (۲) جست‌وجوی منابع علمی؛ (۳) انتخاب و ارزیابی شواهد بر اساس ملاک‌های ورود و خروج؛ (۴) تحلیل و یکپارچه‌سازی داده‌ها؛ و (۵) ارائهٔ نتایج نهایی و طبقه‌بندی یافته‌ها.

راهبرد جست‌وجوی نظام‌مند در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و خارجی Google Scholar، Scopus، ScienceDirect، SID، Magiran، نورمگز و مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی انجام شد. کلیدواژه‌های مورد استفاده شامل «استحکام روانشناختی»، «استحکام روانی»، «استحکام ذهنی»، «سرسختی روانشناختی»، «سرسختی ذهنی»، psychological toughness، mental toughness و psychological hardiness بودند که با استفاده از عملگرهای بولی (AND، OR) ترکیب شدند. محدودیت‌های جست‌وجو شامل بازهٔ زمانی ۱۳۸۱ تا ۱۴۰۳، زبان فارسی و انگلیسی و مقاله‌های با متن کامل بود. در مجموع ۱۳۴ منبع بازیابی شد.

پس از حذف منابع تکراری و بررسی اولیه، مطالعات بر اساس معیارهای ورود و خروج غربال شدند. معیارهای ورود شامل: ارتباط مستقیم با استحکام روانشناختی، انتشار در منابع معتبر

علمی و دسترسی به متن کامل بود. معیارهای خروج شامل مقالات نامرتبط، مقالات تکراری و مطالعات فاقد متن کامل بود. مطالعات همبستگی (در صورتی که دارای ارتباط مستقیم با متغیرهای پژوهش بودند) نیز در صورت برخورداری از معیارهای ورود در تحلیل نهایی لحاظ شدند. در نهایت ۴۳ مقاله شامل ۲۱ مقاله فارسی و ۲۲ مقاله انگلیسی برای تحلیل نهایی انتخاب شد (شکل ۱). ابتدا داده‌های استخراج‌شده کدگذاری اولیه شدند و سپس بر اساس شباهت‌های مفهومی در طبقات اصلی سازماندهی شدند. در نهایت با مقایسه و تلفیق یافته‌ها، دو محور اصلی پیش‌بینی‌کننده‌ها و پیامدهای استحکام روانشناختی استخراج گردید.



شکل ۱. نمودار جریان فرایند شناسایی، غربالگری، ارزیابی و انتخاب مطالعات مطابق با دستورالعمل پریزما(۲۰۰۹)

جهت ارزیابی کیفیت و سنجش سوگیری مقالات وارد شده (۴۳ مقاله)، از چک‌لیست ۸ سوالی مؤسسهٔ جوآنا بریگز (JBI) شامل معیارهای: ۱. وضوح ملاک‌های ورود/خروج، ۲. توصیف محیط و نمونه، ۳. روایی ابزارها، ۴. عینی بودن سنجش، ۵. شناسایی مخدوش‌کننده‌ها، ۶. کنترل مخدوش‌کننده‌ها، ۷. پایایی سنجش پیامد و ۸. تناسب تحلیل آماری استفاده شد. نتایج نشان داد ادبیات پژوهش از کیفیت روش‌شناختی بالایی برخوردار است؛ به‌طوری‌که حدود ۶۰ درصد مقالات امتیاز خوب (۶ از ۸) و ۳۵ درصد آن‌ها به‌ویژه مطالعات ساختاری و طولی جدید، امتیاز عالی و خیلی خوب (۷ و ۸ از ۸) را کسب کردند. فراوانی بالای مقالات باکیفیت و سطح پایین سوگیری، پشتوانهٔ تجربی مستحکم و روایی را برای نتیجه‌گیری نهایی پژوهش فراهم ساخته است که جزئیات آن در جدول ۱ مشاهده می‌شود.

جدول۱. نتایج ارزیابی انتقادی مقالات منتخب با استفاده از چک‌لیست JBI

ردیف	نویسنده مقاله	س ۱	س ۲	س ۳	س ۴	س ۵	س ۶	س ۷	س ۸	نتیجه	کیفیت
۱	(باقری و همکاران، ۱۴۰۰)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۲	(قاسمی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۳	(رحمتی و نعیمی‌کیا، ۱۳۹۳)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۴	(موسوی و همکاران، ۱۳۹۹)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۵	(دانا و همکاران، ۱۴۰۲)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۶	(صف‌آرا و همکاران، ۱۴۰۱)	بله	بله	بله	بله	بله	خیر	بله	بله	۷ از ۸	خ خوب
۷	(سبزعلی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۸	(فرقانی و همکاران، ۱۴۰۳)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۹	(یوسفی و همکاران، ۱۳۹۹)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۱۰	(مارچانت و همکاران، ۲۰۰۹)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۱۱	(اریلماز و همکاران، ۲۰۲۳)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۱۲	(وو و همکاران، ۲۰۲۴)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۱۳	(صادقی‌بهمنی و همکاران، ۱۳۹۵)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۱۴	(گو و همکاران، ۲۰۲۲)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۱۵	(شاو و همکاران، ۲۰۲۲)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۱۶	(جناه و همکاران، ۲۰۱۸)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۱۷	(حسن، ۲۰۲۳)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۱۸	(قبادی و جعفرطباطبائی، ۱۴۰۲)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۱۹	(پیله‌ور محمدی و همکاران، ۱۴۰۲)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۲۰	(طاهری‌نیام و همکاران، ۱۳۹۶)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۲۱	(حسن‌پور و همکاران، ۱۳۹۴)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۲۲	(نیازی و همکاران، ۱۴۰۱)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۲۳	(بهشتی و همکاران، ۱۴۰۰)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۲۴	(باقری و همکاران، ۱۳۹۸)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب

ردیف	نویسنده مقاله	س ۱	س ۲	س ۳	س ۴	س ۵	س ۶	س ۷	س ۸	نتیجه	کیفیت
۲۵	(ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۲)	بله	بله	بله	بله	بله	خیر	بله	بله	۷ از ۸	خ خوب
۲۶	(شکرپورشفیعی و همکاران، ۱۴۰۰)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۲۷	(غفوری و مصدقی‌نیک، ۱۴۰۰)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۲۸	(اصغری ابراهیم‌آباد و ممی‌زاده، ۱۳۹۷)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۲۹	(موسوی و همکاران، ۱۳۹۹)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۳۰	(گربر و همکاران، ۲۰۱۳)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۳۱	(گلبی و شیرد، ۲۰۰۳)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۳۲	(کاراوغلو و همکاران، ۲۰۱۷)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۳۳	(کاودن و همکاران، ۲۰۱۷)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۳۴	(لین و همکاران، ۲۰۱۷)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۳۵	(برند و همکاران، ۲۰۱۶)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۳۶	(فنجون و همکاران، ۲۰۲۲)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۳۷	(گیلز و همکاران، ۲۰۱۸)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۳۸	(تامپسون و دوین، ۲۰۲۳)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۳۹	(تامپسون و همکاران، ۲۰۱۶)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۴۰	(عبدالشاهی و بابایی، ۱۴۰۱)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب
۴۱	(حقیقی و گربر، ۲۰۱۹)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۴۲	(فیروی‌نی و همکاران، ۲۰۲۴)	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	۸ از ۸	عالی
۴۳	(چونگ و لی، ۲۰۱۹)	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله	بله	۶ از ۸	خوب

یافته‌ها

مرور نظام‌مند ۴۳ مطالعه منتخب نشان می‌دهد که استحکام روانشناختی نه یک سازهٔ ایستا یا تک‌بعدی، بلکه ظرفیتی پویا و زمینه‌مند است که در تقاطع عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و معنوی شکل می‌گیرد و از مسیرهای مکانیسمی مشخصی بر شاخص‌های سلامت روان، تنظیم هیجانی، کارکردهای شناختی-رفتاری و پیامدهای عملکردی اثر می‌گذارد. در ادامه، یافته‌ها در دو محور تحلیلی یکپارچه ارائه می‌شود:

پیش‌بینی کننده‌های استحکام روانشناختی: تحلیل مطالعات واردشده نشان می‌دهد که پیش‌بینی‌کننده‌های استحکام روانشناختی را نمی‌توان به‌صورت جزایر مجزا بررسی کرد؛ بلکه این عوامل در قالب پنج خوشه‌ی به‌هم‌پیوسته عمل می‌کنند که هرکدام سهم متفاوتی در ایجاد بستر رشد یا آسیب‌پذیری دارند:

الف) ویژگی‌های فردی و شخصیتی (منابع درونی خودتنظیمی)

یافته‌ها حاکی از آن است که سازه‌هایی نظیر هوش هیجانی، ذهن‌آگاهی، ثبات‌قدم و خودشفقتی، به‌عنوان منابع درونی پردازش هیجان و تداوم رفتار، نقش محوری در ارتقاء استحکام روانشناختی ایفا می‌کنند. هوش هیجانی از طریق تسهیل شناسایی، درک و تنظیم هیجانات، ظرفیت مواجهۀ سازگارانه با تنش را افزایش می‌دهد (رحمتی و نعیمی‌کیا، ۱۳۹۳). ذهن‌آگاهی با کاهش واکنش‌پذیری تکانشی و پذیرش بدون قضاوت تجربه‌های هیجانی، بستر ثبات روانی را فراهم می‌سازد (قاسمی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶). ثبات‌قدم نیز به‌عنوان شاخصی از تلاش پایدار برای اهداف بلندمدت، انسجام روانی را در موقعیت‌های دشوار حفظ می‌کند (دانا و همکاران، ۱۴۰۲) و به‌عنوان تداوم تلاش هدف‌محور برای دستیابی به اهداف بلندمدت، نقش مهمی در مواجهه مؤثر با موانع دارد (داک‌ورث و کوئین، ۲۰۰۹ و داک‌ورث، ۲۰۱۶). خودشفقتی نیز با جایگزینی سرزنش درونی با مهربانی به خویشتن، ظرفیت بازیابی تعادل پس از ناکامی را تقویت می‌نماید (اریلماز و همکاران، ۲۰۲۳). افزون بر این، افزایش سن با روندی فزاینده همراه است که نشان‌دهندۀ انباشت تجربه‌های مقابله‌ای و پختگی هیجانی در طول زمان است (مارچانت و همکاران، ۲۰۰۹). تحلیل هم‌پوشانی این متغیرها نشان می‌دهد که آن‌ها نه به‌صورت مستقل، بلکه به‌عنوان مؤلفه‌های یک «سیستم خودتنظیمی درونی» عمل می‌کنند.

ب) پشتوانه‌های خانوادگی و تجارب رشدی اولیه (بسترهای ایمن‌ساز)

یافته‌ها تأکید می‌کنند که ریشه‌های استحکام روانشناختی در سال‌های اولیه زندگی و در بستر تعاملات خانوادگی نهاده می‌شوند. تجارب مثبت دوران کودکی، با ایجاد احساس امنیت و خودکارآمدی اولیه، فرد را برای مواجهه با استرسورهای بعدی آماده می‌سازند (شاو و همکاران، ۲۰۲۲). عملکرد سالم خانواده، به‌ویژه توانایی مدیریت تعارض، ایجاد امنیت عاطفی و اعمال نظم همراه با انعطاف، به‌عنوان عامل میانجی در توسعۀ ظرفیت‌های مقابله‌ای عمل می‌کند (سبزعلی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲). کاهش استرس والدگری، به‌ویژه در مادران، با افزایش توان روانی مدیریت بحران همراه است (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین، سبک دلبستگی ایمن و حمایت اجتماعی خانواده در دوره‌های بحرانی، به‌عنوان سپری در برابر فرسایش روانی، فرآیند مقابلۀ مؤثر را تسهیل می‌کنند (صف‌آرا و همکاران، ۱۴۰۰؛ وو و همکاران، ۲۰۲۴). این یافته‌ها نشان می‌دهند که کیفیت پیوندهای اولیه، زیرساخت عصبی-روانی تاب‌آوری و استحکام را شکل می‌دهد.

ج) بسترهای اجتماعی و تعاملی (منابع بیرونی تسهیل‌گر)

زمینه‌های اجتماعی و محیط‌های پیرامونی، با فراهم‌سازی فرصت‌های تعامل سالم، تقویت حس تعلق و ارائهٔ حمایت‌های بیرونی، عمق و پویایی استحکام روانشناختی را افزایش می‌دهند. رفتارهای اجتماعی سالم در کودکی (همکاری، همدلی، مسئولیت‌پذیری) و کاهش مشکلات رفتاری درونی‌سازی‌شده و بیرونی‌سازی‌شده، پیش‌بینی‌کنندهٔ قوی‌تری برای استحکام در نوجوانی و بزرگسالی هستند (صادقی‌بهمنی و همکاران، ۱۳۹۵). اشتغال در موقعیت‌های با مسئولیت بالا و نگرش فعالانه به چالش‌ها، از ویژگی‌های محوری افراد دارای استحکام بالا محسوب می‌شود (مارچانت و همکاران، ۲۰۰۹). انسجام گروهی و احساس تعلق به جمع نیز با افزایش انگیزه، پشتکار و تعهد، توانمندی مقابله با فشارهای اجتماعی و شغلی را تقویت می‌کند (گو و همکاران، ۲۰۲۲). این مؤلفه‌ها نشان می‌دهند که استحکام صرفاً یک ویژگی فردی نیست، بلکه در بستر شبکه‌های اجتماعی و تعاملات مثبت تقویت می‌شود.

د) ابعاد معنوی و شناختی- معنابخش (چارچوب‌های تفسیری مقاوم)

در میان منابع درونی تقویت‌کننده، ابعاد معنوی جایگاه ویژه‌ای در ارائهٔ چارچوب‌های معنابخش به رنج و ناملایمات دارند. هوش معنوی، از طریق تسهیل خودآگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تفسیر مثبت از تجربیات دشوار، زمینه‌ساز ارتقاء استحکام است (حسن، ۲۰۲۳). سلامت معنوی، با تعریف ارتباط با هستی و تجربهٔ مستمر احساسات مثبت معنامحور، از عوامل کلیدی در حفظ تعادل هیجانی و پیشگیری از آشفتگی محسوب می‌شود (صف‌آرا و همکاران، ۱۴۰۰). راهبردهای مقابلهٔ مذهبی مثبت (توکل، دعا، جستجوی حمایت از قدرت برتر) نیز به‌عنوان سپری معنوی، حس کنترل و هدفمندی را در شرایط تنش‌زا افزایش می‌دهند (فرقانی و همکاران، ۱۴۰۳). ترکیب این سه مؤلفه، چارچوبی منسجم برای رشد درونی و پایداری هیجانی فراهم می‌آورد که در بافت‌های پرتنش بالینی و شغلی وزن بیشتری پیدا می‌کند.

ه) پیش‌بینی‌کننده‌های معکوس و عوامل آسیب‌زا (تضعیف‌کننده‌های چرخه استحکام)

در کنار عوامل تسهیل‌گر، برخی ویژگی‌ها و شرایط روانشناختی به‌عنوان پیش‌بین‌کننده‌های معکوس عمل می‌کنند. رگه‌های تاریک شخصیت (ماکیاولیسم، خودشیفتگی، رفتارهای ضداجتماعی) با عملکرد روانشناختی ناسازگار، کاهش همدلی و واکنش‌های هیجانی نامناسب در مواجهه با ناکامی‌ها، استحکام روانشناختی را به‌طور معناداری کاهش می‌دهند (باقری و همکاران، ۱۴۰۰). مشکلات رفتاری کنترل‌نشده در دوران کودکی، به‌ویژه در حوالی ۵ سالگی، با سطوح

پایین‌تری از استحکام در سال‌های بعدی همراه است (صادقی‌بهمنی و همکاران، ۱۳۹۵). سطح بالای اضطراب نیز با تضعیف توانایی تنظیم هیجانات و تفکر منطقی در موقعیت‌های استرس‌زا، ظرفیت بازیابی تعادل روانی را کاهش می‌دهد (جناه و همکاران، ۲۰۱۸). این یافته‌ها نشان می‌دهند که حضور ویژگی‌های ناسازگار یا هیجانات کنترل‌نشده، می‌تواند چرخهٔ آسیب‌پذیری را تداوم بخشد و منابع مقابله‌ای را فرسایش دهد.

سازوکارهای میانجی: چگونه ریشه‌ها به فرآیندهای روانشناختی تبدیل می‌شوند؟

در امتداد یافته‌های پیشین، تحلیل هم‌راستایی شواهد در ۴۳ مطالعهٔ منتخب نشان می‌دهد که پیش‌بین‌کننده‌ها به‌ندرت به‌صورت مستقیم و خطی بر پیامدها اثر می‌گذارند و بخش عمدهٔ اثرگذاری آن‌ها از طریق سازوکارهای میانجی تحقق می‌یابد. بر این اساس، چهار سازوکار هسته‌ای استخراج‌شده در قالب جدول ۲ ارائه شده‌اند تا به‌صورت نظام‌مند نشان دهند که چگونه متغیرهای پیش‌بین از مسیرهای روانشناختی مشخص به پیامدهای نهایی تبدیل می‌شوند. این جدول در واقع تبیین‌کنندهٔ سازوکارهای درونی و واسطه‌ای است که در مطالعات مرورشده به‌صورت ضمنی یا صریح مورد تأیید قرار گرفته و نقش آن‌ها در پیوند میان پیش‌بین‌ها و پیامدها برجسته شده است.

جدول ۲. سازوکارهای روانشناختی میانجی در مدل «از ریشه تا نتیجه»

سازوکار هسته‌ای	کارکرد مکانیسمی	متغیرهای فعال‌کننده در مرور حاضر
تنظیم هیجانی و کاهش واکنش‌پذیری تکانشی	تعدیل پاسخ‌های هیجانی به استرس، افزایش ظرفیت بازگشت به تعادل روانی، جلوگیری از واکنش‌های تکانشی	ذهن‌آگاهی، خودشفقتی، هوش هیجانی، کاهش اضطراب
انسجام شناختی-معنایی و معنابخشی به رنج	تفسیر سازگارانه از رویدادهای دشوار، حفظ امیدواری، کاهش درماندگی ادراک‌شده	هوش معنوی، سلامت معنوی، مقابلهٔ‌مذهبی مثبت، تجارب مثبت کودکی
خودکارآمدی و عاملیت فعال	تقویت باور به کنترل درونی، تداوم عملکرد در مسیر اهداف، پذیرش مسئولیت در برابر چالش‌ها	ثبات‌قدم، خودمختاری، اشتغال مسئولانه، پیوند با گروه/مدرسه
سپر اجتماعی-تعاملی و کاهش انزوا	تسهیل مقابلهٔ مؤثر، ارائه منابع بیرونی، تعدیل اثرات مخدوش‌گرهای فردی	عملکرد خانواده، حمایت اجتماعی، انسجام گروهی، رفتارهای اجتماعی سالم

این چهار مسیر نه به‌صورت موازی، بلکه به‌صورت تعاملی و دوطرفه عمل می‌کنند. به‌عنوان مثال، ذهن‌آگاهی و خودشفقتی غالباً از طریق کاهش نشخوار فکری و بهبود تنظیم هیجانی بر کاهش علائم افسردگی اثر می‌گذارند. همچنین، حمایت اجتماعی خانواده نقش تعدیل‌گر مهمی در رابطه بین رگه‌های تاریک شخصیت و کاهش استحکام ایفا می‌کند؛ به‌طوری‌که در محیط‌های خانوادگی کارآمد، اثرات مخرب صفات ضداجتماعی تا حدی خنثی یا کند می‌شود. مقابلهٔ مذهبی مثبت و هوش معنوی نیز به‌عنوان میانجی‌های بالقوه در تبدیل استرس درک‌شده به بهزیستی هیجانی و ارتقاء سازگاری اجتماعی شناسایی شدند.

نتایج و پیامدها: تجلی استحکام روانشناختی در حوزه‌های مختلف سلامت و عملکرد

یافته‌ها نشان می‌دهند که پیامدهای استحکام روانشناختی را می‌توان در چهار حوزهٔ کلیدی دسته‌بندی کرد که هرکدام بازتابی از فعال‌سازی سازوکارهای میانجی فوق هستند:

الف) شاخص‌های سلامت روان و کیفیت زندگی

افراد برخوردار از استحکام بالا از کیفیت خواب بهتری برخوردارند که به توانمندی آن‌ها در تنظیم هیجانی مؤثر و تسهیل بازیابی ذهنی بازمی‌گردد (برند و همکاران، ۲۰۱۶). استحکام با سطح بالاتری از سازگاری اجتماعی، بهزیستی روانشناختی، هیجانات مثبت و رویکرد خوش‌بینانه‌تر به زندگی همراه است (اصغری ابراهیم‌آباد و ممی‌زاده، ۱۳۹۷؛ ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۲). پژوهش‌های قبادی و جعفرطباطبائی (۱۴۰۲) و بهشتی و همکاران (۱۴۰۰) گویای آن هستند که سطح بالای استحکام روانشناختی با افزایش سلامت روانی کلی و رضایت از زندگی همراه است. همچنین، این ویژگی به‌عنوان یک عامل محافظتی، به‌طور غیرمستقیم کیفیت زندگی را پیش‌بینی می‌کند (شکرپورشفیعی و همکاران، ۱۴۰۰).

ب) بهبود تنظیم هیجان و کاهش آسیب‌پذیری روانی

استحکام روانشناختی نقش معناداری در بهبود توانایی فرد در مدیریت هیجانات ایفا می‌کند. افراد دارای این ویژگی هنگام مواجهه با محرک‌های استرس‌زا، توانایی بیشتری در حفظ تعادل هیجانی و جلوگیری از واکنش‌های تکانشی نشان می‌دهند. این امر با کاهش سطح ادراک‌شدهٔ استرس (گربر و همکاران، ۲۰۱۳)، کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در موقعیت‌های تنش‌زا (غفوری و مصدقی‌نیک، ۱۴۰۰)، کاهش علائم افسردگی (فیروی‌نی و همکاران، ۲۰۲۴) و شکایات کمتر جسمانی-روانی (حقیقی و گربر، ۲۰۱۹) همراه است. این مجموعه شواهد تأکید می‌کند که استحکام با افزایش ظرفیت خودتنظیمی، زمینه‌ساز سلامت روانی پایدارتر می‌شود.

ج) پیامدهای شناختی، رفتاری و بین‌فردی

استحکام تأثیر قابل‌توجهی بر فرآیندهای شناختی و الگوهای رفتاری دارد. افراد مستحکم در موقعیت‌های تصمیم‌گیری با دقت بیشتری گزینه‌ها را ارزیابی می‌کنند (پیله‌ور محمدی و همکاران، ۱۴۰۲)، توانمندی بالاتری در ایفای نقش‌های رهبری و بروز رفتارهای اجتماعی مقتدرانه نشان می‌دهند (کاراوغلو و همکاران، ۲۰۱۷)، و نسبت به موقعیت‌های پرریسک نگرشی واقع‌گرایانه دارند (کاودن و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین، گرایش بیشتر به گذشت و پرهیز از ماندن در احساسات منفی، به کاهش تعارضات درونی و ارتقاء سلامت روانی می‌انجامد. در مواجهه با ناکامی‌ها، این افراد بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای فعال و مسئله‌محور بهره می‌گیرند و سطح پایین‌تری از اضطراب رقابتی را تجربه می‌کنند (طاهری‌نیام و همکاران، ۱۳۹۶).

د) پیامدهای عملکردی: تحصیلی، شغلی و ورزشی

استحکام روانشناختی یکی از پیش‌بین‌کننده‌های کلیدی موفقیت در عرصه‌های عملکردی است. در حوزهٔ تحصیلی، با افزایش انگیزهٔ تحصیلی، کاهش فرسودگی یادگیری، افزایش سازگاری با مدرسه و کاهش نگرانی در انتقال تحصیلی و افزایش عملکرد تحصیلی همراه است (باقری و همکاران، ۱۳۹۸؛ فنجون و همکاران، ۲۰۲۲؛ تامپسون و همکاران، ۲۰۱۶؛ تامپسون و دوین، ۲۰۲۳). در حوزهٔ شغلی، با پشتکار رفتاری بیشتر، درآمد بالاتر، کاهش فرسودگی شغلی و بهره‌گیری از راهبردهای مؤثرتر مانند بازطراحی شغل مرتبط است (گیلز و همکاران، ۲۰۱۸؛ لین و همکاران، ۲۰۱۷؛ عبدالشاهی و بابایی، ۱۴۰۱؛ موسوی و همکاران، ۱۳۹۹). در ورزشکاران نخبه نیز، استحکام با پایداری در تمرین، حفظ عملکرد تحت فشار، وفاداری به اهداف ورزشی و افزایش شانس موفقیت در رقابت‌های حرفه‌ای همراه است (نیازی و همکاران، ۱۴۰۱؛ متشرعی و همکاران، ۱۳۹۷؛ گلبی و شیرد، ۲۰۰۳؛ حسن‌پور و همکاران، ۱۳۹۴).

تحلیل تطبیقی و یکپارچه‌سازی یافته‌ها: الگوی «از ریشه تا نتیجه»

مرور و تلفیق شواهد نشان می‌دهد که استحکام روانشناختی، سازه‌ای پویا و چندسطحی است که از برهم‌کنش عوامل فردی، اجتماعی و زمینه‌ای پدید می‌آید. ازاین‌رو، اگرچه جهت کلی یافته‌ها در مطالعات مختلف همسو است، اما اهمیت نسبی پیش‌بین‌ها و سازوکارهای اثرگذار بر آن در بافت‌های گوناگون تفاوت دارد.

• **در بافت‌های ورزشی و رقابتی**، تنظیم هیجان، خودکارآمدی و عاملیت فردی نقش محوری دارند و استحکام روانشناختی عمدتاً در قالب حفظ عملکرد، پایداری انگیزشی و مقابله مؤثر با فشارهای رقابتی نمود می‌یابد.

• **در بافت‌های آموزشی و تحولی**، انسجام شناختی–معنایی و حمایت اجتماعی، سهم برجسته‌تری در ارتقاء سازگاری تحصیلی، کاهش فرسودگی آموزشی و تقویت پیوند فرد با محیط یادگیری دارند.

• **در محیط‌های شغلی و بالینی پرتنش**، منابع معنوی و شبکه‌های حمایتی خانواده و گروه، به‌مثابه عوامل محافظتی عمل کرده و از طریق تعدیل استرس مزمن و فرسودگی، به حفظ سلامت روان و کیفیت زندگی کمک می‌کنند.

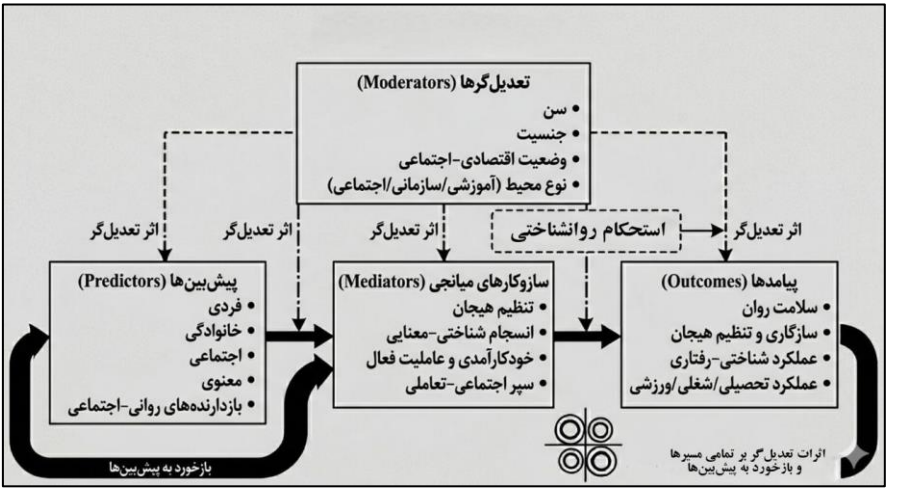
• **در دورهٔ نوجوانی و سال‌های آغازین رشد**، کیفیت تعاملات اولیه و تجارب رشدی سازگارانه، بستر شکل‌گیری ظرفیت‌های روانشناختی لازم برای استحکام در مراحل بعدی زندگی را فراهم می‌سازند.

این تفاوت‌های بافتی می‌تواند ناهمگنی مشاهده‌شده در اندازه اثر متغیرها و اولویت پیش‌بین‌ها را در مطالعات مختلف تبیین کند. افزون بر این، یافته‌ها حاکی از آن است که استحکام روانشناختی در قالب یک چرخهٔ بازخوردی عمل می‌کند؛ به‌گونه‌ای که پیامدهای مثبت حاصل از آن، منابع فردی و اجتماعی تقویت‌کننده این سازه را غنی‌تر می‌سازند، در حالی که پیامدهای منفی می‌توانند زمینهٔ تداوم آسیب‌پذیری روانشناختی را فراهم آورند.

سیر منطقی و تبیین مدل فرآیندی استحکام روانشناختی

بر اساس تحلیل و تلفیق یافته‌های مطالعات مرورشده، مدل مفهومی «از ریشه تا نتیجه» (شکل ۲) چارچوبی یکپارچه و چندسطحی برای تبیین فرایند شکل‌گیری و پیامدهای استحکام روانشناختی ارائه می‌کند. در این مدل، عوامل پیش‌بین شامل متغیرهای فردی، خانوادگی، اجتماعی، معنوی و بازدارنده، به‌عنوان منابع ورودی عمل کرده و اثر خود را از طریق چهار سازوکار هسته‌ای تنظیم هیجانی، انسجام شناختی–معنایی، خودکارآمدی و عاملیت فعال، و سپر اجتماعی–تعاملی بر پیامدهای نهایی اعمال می‌کنند. این پیامدها شامل سلامت روان، تنظیم هیجانی و سازگاری، پیامدهای شناختی–رفتاری–بین‌فردی، و عملکردهای تحصیلی، شغلی و ورزشی هستند. در این ساختار، متغیرهای بافتی نظیر سن، جنسیت، وضعیت اقتصادی–اجتماعی و نوع محیط نقش تعدیل‌گر داشته و شدت و جهت روابط میان سطوح مختلف مدل را تحت تأثیر

قرار می‌دهند. همچنین روابط بازخوردی میان پیامدها و منابع اولیه نشان می‌دهد که پیامدهای مثبت می‌توانند موجب تقویت منابع پیش‌بین شوند، در حالی که پیامدهای منفی زمینه تداوم چرخه‌های آسیب‌پذیری را فراهم می‌سازند. اگرچه مدل حاضر بر پایهٔ الگوهای تکرارشونده استخراج‌شده از ادبیات پژوهش شکل گرفته است، اما روابط میان مؤلفه‌های آن هنوز به‌صورت یک مدل جامع مورد آزمون قرار نگرفته‌اند؛ بنابراین، اعتبارسنجی آن از طریق مطالعات تجربی و مدل‌یابی معادلات ساختاری در پژوهش‌های آینده ضروری است.



این پویایی تعاملی می‌تواند تفاوت‌های مشاهده‌شده در شدت روابط و اهمیت نسبی متغیرها را در مطالعات گوناگون تبیین کند؛ چنان‌که نمود این تفاوت‌ها در دسته‌بندی پیش‌بینی‌کننده‌ها و پیامدهای استحکام روانشناختی در جداول ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۳. پیش بینی کننده‌های استحکام روانشناختی در مطالعات مرور شده و شواهد همسو

عنوان مقاله	نویسندگان و سال	متغیرهای پیش‌بین
۱: پیش‌بینی استحکام روانی براساس رگه‌های تاریک شخصیت و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان ورزشکار	(باقری و همکاران، ۱۴۰۰)	رگه‌های تاریک شخصیت (صفات ماکیاولیسم، خودشیفتگی و رفتار ضداجتماعی)
۲: بررسی نقش بهزیستی روانشناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی استحکام روانی دانشجویان ورزشکار	(قاسمی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶)	ذهن‌آگاهی بالا
۳: ارتباط استحکام روانی با هوش هیجانی و مقایسهٔ آن بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار	(رحمتی و نعیمی‌کیا، ۱۳۹۳)	هوش هیجانی بالا

عنوان مقاله	نویسندگان و سال	متغیرهای پیش‌بین
۴: ارتباط محیط پرورش استعداد و استحکام روانی در نوجوانان فوتبالیست	(موسوی و همکاران، ۱۳۹۹)	محیط پرورش استعداد
۵: رابطهٔ ثابت‌قدمی با استحکام ذهنی و هوش هیجانی ورزشکاران نخبه	(دانا و همکاران، ۱۴۰۲)	ثابت‌قدمی
۶: استحکام روانی پرستاران در دوران کرونا: نقش پیش‌بین سبک‌های دلبستگی به خدا و سلامت معنوی	(صف‌آرا و همکاران، ۱۴۰۱)	سبک دلبستگی ایمن و سلامت معنوی
۷: رابطهٔ عملکرد خانواده با استحکام ذهنی در ورزشکاران پارالمپیکی	(سبزعلی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲)	عملکرد خانواده
۸: نقش میانجی استحکام روانشناختی در رابطهٔ مقابلهٔ مذهبی با بهزیستی هیجانی دانشجویان پرستاری	(فرقانی و همکاران، ۱۴۰۳)	مقابلهٔ (بینش) مذهبی مثبت
۹: مقایسهٔ استحکام روانی، انعطاف‌پذیری شناختی و سلامت روانی در مادران کودکان استثنایی با استرس والد گری بالا و پایین	(یوسفی و همکاران، ۱۳۹۹)	استرس والدگری پایین
۱۰: استحکام ذهنی: تفاوت های مدیریتی و سنی	(مارچانت و همکاران، ۲۰۰۹)	اشتغال در سطوح مدیریتی بالا و افزایش سن
۱۱: عاطفهٔ مثبت، عاطفهٔ منفی و تاب‌آوری روانشناختی، تاثیر شفقت به خود را بر استحکام ذهنی واسطه میکنند.	(اریلماز و همکاران، ۲۰۲۳)	شفقت به خود
۱۲: تحلیل همبستگی استحکام روانی، حمایت اجتماعی خانواده و اضطراب کارکنان پرستاری	(وو و همکاران، ۲۰۲۴)	حمایت اجتماعی خانواده
۱۳: خواستگاه استحکام ذهنی: رفتار اجتماعی و مشکلات درونی و بیرونی پایین درسن ۵ سالگی، نمرات استحکام ذهنی بالاتر را در سن ۱۴ سالگی پیش‌بینی میکند.	(صادقی‌بهمنی و همکاران، ۱۳۹۵)	رفتار اجتماعی سالم‌تر، مشکلات درونی و بیرونی و روابط منفی کمتر با همسالان در کودکی
۱۴: رابطهٔ بین انسجام، اشتیاق و استحکام ذهنی گروه‌های ورزشی در ورزشکاران تیمی چینی	(گو و همکاران، ۲۰۲۲)	انسجام گروهی
۱۵: استحکام ذهنی، میانجی رابطهٔ بین تجربیات مثبت دوران کودکی و بهزیستی است.	(شاو و همکاران، ۲۰۲۲)	تجربیات مثبت در دوران کودکی
۱۶: اضطراب و استحکام ذهنی در بین دانشجویان ورزشکار	(جناه و همکاران، ۲۰۱۸)	سطح اضطراب پایین
۱۷: مؤلفه‌های هوش معنوی: پیش‌بینی کنندهٔ استحکام ذهنی و خلاقیت عاطفی دانشجویان	(حسن، ۲۰۲۳)	هوش معنوی و مؤلفه‌های آن

جدول ۴. پیامدهای استحکام روانشناختی در مطالعات مرور شده و شواهد همسو

عنوان مقاله	نویسندگان و سال	پیامدها
۱: نقش استحکام روانی و سازگاری معنوی در پیش‌بینی سلامت روانشناختی دانشجویان	(قبادی و جعفرطباطبائی، ۱۴۰۲)	سلامت روانشناختی
۲: ارتباط استحکام روانی با دقت تصمیم‌گیری: نقش واسطه‌ای جنسیت	(پیله‌ور محمدی و همکاران، ۱۴۰۲)	دقت تصمیم‌گیری
۳: نقش استحکام ذهنی در پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب رقابتی دو و میدانی‌کاران نخبه	(طاهری‌نیام و همکاران، ۱۳۹۶)	اضطراب رقابتی (پایین) و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل
۴: ارتباط استحکام ذهنی با موفقیت ورزشی در زنان و مردان رزمی‌کار	(حسن‌پور و همکاران، ۱۳۹۴)	موفقیت ورزشی
۵: نقش کارکردهای استحکام ذهنی و خودمختاری بر پایبندی ورزشکاران به ورزش‌های چالش‌برانگیز	(نیازی و همکاران، ۱۴۰۱)	پایبندی ورزشکاران به ورزش‌های چالش‌برانگیز
۶: پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی بر اساس استحکام ذهنی و سبک‌های انگیزشی رقابتی در رزمی‌کاران	(بهشتی و همکاران، ۱۴۰۰)	رضایتمندی از زندگی
۷: پیش‌بینی انگیزش تحصیلی بر اساس استحکام روانی و ظرفیت نگهداری تلاش و علاقه برای اهداف بلندمدت	(باقری و همکاران، ۱۳۹۸)	انگیزش تحصیلی
۸: پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس هوش موفق، هوش اخلاقی و استحکام روانی در نوجوانان بد سرپرست	(ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۲)	سازگاری اجتماعی
۹: پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس تاب‌آوری، سرسختی روانشناختی و حمایت اجتماعی با نقش واسطه‌ای جرئت‌ورزی در زنان شاغل	(شکرپورشفیعی و همکاران، ۱۴۰۰)	کیفیت زندگی
۱۰: نقش میانجی پیوند با مدرسه در رابطهٔ میان سرسختی روانشناختی با پرخاشگری دانش‌آموزان دختر متوسطه	(غفوری و مصدقی‌نیک، ۱۴۰۰)	تقویت احساس پیوند به مدرسه و کاهش پرخاشگری
۱۱: نقش انعطاف‌پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی در تبیین بهزیستی روانشناختی سربازان	(اصغری ابراهیم‌آباد و ممی‌زاده، ۱۳۹۷)	بهزیستی روانشناختی
۱۲: ارتباط استحکام روانی و بازطراحی‌شغلی معلمان تربیت‌بدنی شهر اهواز	(موسوی و همکاران، ۱۳۹۹)	بازطراحی شغلی معلمان

عنوان مقاله	نویسندگان و سال	پیامدها
۱۳: آیا نوجوانان با سطوح سرسختی ذهنی بالا در برابر استرس انعطاف‌پذیرتر اند؟	(گربر و همکاران، ۲۰۱۳)	کاهش رابطهٔ بین استرس بالا و علائم افسردگی
۱۴: تحلیل شناختی-رفتاری سرسختی ذهنی در تیم‌های فوتبال لیگ ملی راگبی	(گلبی و شیرد، ۲۰۰۳)	عملکرد ورزشی بهتر
۱۵: تاثیر استحکام روانی دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد بر سطح رهبری	(کاراوغلو و همکاران، ۲۰۱۷)	رفتارهای رهبری مؤثر و نگرش‌ها و نقش‌های رفتاری مثبت
۱۶: استحکام ذهنی در جوانان آفریقای جنوبی: روابط با بخشش و نگرش به خطر	(کاودن و همکاران، ۲۰۱۷)	بخشش بیشتر و افزایش نگرش نسبت به ریسک و خطر فیزیکی
۱۷: تفاوت های فردی در استحکام ذهنی با عملکرد تحصیلی و درآمد مرتبط است.	(لین و همکاران، ۲۰۱۷)	عملکرد تحصیلی بهتر و درآمد بالاتر در کار
۱۸: ارتباط بین استحکام ذهنی، خواب، فعالیت بدنی و کیفیت زندگی در اوایل و اواسط نوجوانی	(برند و همکاران، ۲۰۱۶)	کیفیت زندگی و خواب بهتر در نوجوانان
۱۹: تاثیر استحکام ذهنی بر فرسودگی یادگیری دانش‌آموزان دورهٔ راهنمایی: قراردادن سازگاری با مدرسه به عنوان متغیر میانجی	(فنجون و همکاران، ۲۰۲۲)	کاهش فرسودگی یادگیری و افزایش سازگاری با مدرسه
۲۰: استحکام ذهنی و پشتکار رفتاری: تکرار مفهومی	(گیلز و همکاران، ۲۰۱۸)	افزایش پشتکار رفتاری
۲۱: استحکام ذهنی در آموزش عالی: بررسی نقش جریان و بازخورد	(تامپسون و دوین، ۲۰۲۳)	افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان
۲۲: استحکام ذهنی و انتقال به دبیرستان و تحصیل در مقطع کارشناسی	(تامپسون و همکاران، ۲۰۱۶)	کاهش نگرانی در مورد انتقال مدرسه
۲۳: فرسودگی روانی در ورزشکاران نخبهٔ دارای معلولیت: نقش پیش‌بینی‌کنندهٔ حالات خلقی و استحکام ذهنی	(عبدالشاهی و بابایی، ۱۴۰۱)	کاهش فرسودگی شغلی
۲۴: آیا استحکام ذهنی رابطهٔ بین استرس درک شده، افسردگی، فرسودگی شغلی، اضطراب و خواب را از بین می‌برد؟	(حقیقی و گربر، ۲۰۱۹)	کاهش استرس و تمامی پیامدهای سلامت‌روان منفی و شکایات سلامتی
۲۵: استحکام ذهنی در نوجوانان: پل زدن روابط خانوادگی و افسردگی در بین ویژگی‌های شخصیتی	(فیروی‌نی و همکاران، ۲۰۲۴)	عدم افسردگی

عنوان مقاله	نویسندگان و سال	پیامدها
۲۶: فعالیت بدنی و استحکام ذهنی به عنوان پیشایند فرسودگی تحصیلی در بین دانش‌آموزان مدرسه	(چونگ و لی، ۲۰۱۹)	عدم فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

بحث و نتیجه‌گیری

مرور نظام‌مند حاضر نشان می‌دهد که استحکام روانشناختی سازه‌ای ایستا یا تک‌بعدی نیست، بلکه فرایندی پویا و چندسطحی است که از تعامل مستمر منابع فردی و محیطی شکل می‌گیرد. هم‌سویی شواهد حاصل از ۴۳ مطالعهٔ منتخب نشان داد که چهار سازوکار بنیادین شامل تنظیم هیجانی، انسجام شناختی–معنایی، خودکارآمدی و عاملیت فعال، و حمایت‌های اجتماعی–تعاملی در تبیین شکل‌گیری و پیامدهای استحکام روانشناختی نقش محوری دارند. با این حال، اهمیت نسبی هر یک از این سازوکارها وابسته به بافت جمعیتی و حرفه‌ای است؛ به‌گونه‌ای که در محیط‌های با فشار عملکردی بالا، تنظیم هیجان و خودکارآمدی نقش برجسته‌تری در حفظ تعادل روانی و عملکرد ایفا می‌کنند، در حالی‌که در بافت‌های آموزشی و تحولی، انسجام معنایی و حمایت‌های خانوادگی سهم بیشتری در سازگاری و کاهش آسیب‌پذیری دارند.

این یافته‌ها از این دیدگاه حمایت می‌کنند که استحکام روانشناختی نه یک ویژگی ثابت فردی، بلکه نتیجه تعامل پیچیده عوامل متعدد در سطوح مختلف فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی است. بر پایه این الگو، یافته‌های مرور حاضر نشان داد که پیش‌بین‌های استحکام روانشناختی را می‌توان در پنج دسته کلی عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی، معنوی و بازدارنده طبقه‌بندی کرد. با این حال، این عوامل به‌ندرت به‌صورت مستقل عمل می‌کنند و اثرات آن‌ها عمدتاً از طریق سازوکارهای میانجی آشکار می‌شود. به بیان دیگر، منابع و محدودیت‌های موجود در محیط و فرد، از طریق تأثیر بر "تنظیم هیجان، انسجام شناختی–معنایی، خودکارآمدی و کیفیت روابط اجتماعی"، پیامدهای روانشناختی و عملکردی را شکل می‌دهند. این فرایند نیز تحت تأثیر متغیرهای زمینه‌ای نظیر سن، جنسیت، وضعیت اقتصادی–اجتماعی و نوع محیط قرار دارد که می‌توانند شدت و جهت روابط را تغییر دهند.

بر همین اساس، الگوی مفهومی «از ریشه تا نتیجه» در این پژوهش ارائه شد تا تصویری یکپارچه از روابط میان پیش‌بین‌ها، سازوکارهای میانجی، پیامدها و عوامل تعدیل‌کننده فراهم آورد. این مدل همچنین وجود چرخه‌های بازخوردی را مطرح می‌کند؛ به‌گونه‌ای که پیامدهای مثبت می‌توانند منابع محافظتی را تقویت کرده و به افزایش استحکام روانشناختی در آینده منجر

شوند، در حالی که پیامدهای منفی ممکن است زمینه تداوم یا تشدید آسیب‌پذیری را فراهم سازند. از این منظر، استحکام روانشناختی را می‌توان فرایندی خودتقویت‌کننده یا خودتضعیف‌کننده دانست که در طول زمان و در تعامل با شرایط محیطی تحول می‌یابد.

با وجود این، مدل پیشنهادی حاضر باید به‌عنوان یک چارچوب مفهومی برآمده از تلفیق شواهد موجود تلقی شود. اگرچه الگوی ارائه‌شده توانسته است یافته‌های پراکندهٔ ادبیات پژوهش را در قالب ساختاری منسجم سازمان‌دهی کند، اما روابط و مسیرهای ترسیم‌شده در آن هنوز به‌صورت یک مدل جامع مورد آزمون تجربی قرار نگرفته‌اند. بنابراین، اعتبار نهایی این چارچوب نیازمند بررسی در پژوهش‌های آینده است تا مشخص شود آیا روابط پیشنهادی در جمعیت‌ها و بافت‌های مختلف از پایداری و قدرت تبیینی کافی برخوردار هستند یا خیر.

همچون سایر مرورهای نظام‌مند، این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی همراه بود. ماهیت مبتنی بر داده‌های ثانویه و غیرمداخله‌ای مطالعات واردشده، امکان استنتاج‌های علّی قطعی را محدود می‌سازد. همچنین ناهمگونی روش‌شناختی از نظر ابزارهای سنجش، طراحی پژوهش و ویژگی‌های نمونه‌ها می‌تواند بر مقایسه‌پذیری یافته‌ها تأثیر گذاشته باشد. غلبهٔ مطالعات مقطعی نیز درک پویایی زمانی روابط میان متغیرها را محدود کرده و ضرورت انجام پژوهش‌های طولی را برجسته می‌سازد. افزون بر این، تفاوت‌های فرهنگی و زمینه‌ای و نیز احتمال سوگیری انتشار در برخی حوزه‌های پژوهشی ممکن است بر الگوی کلی نتایج اثر گذاشته باشد.

بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با بهره‌گیری از طرح‌های طولی، آزمایشی و چندسطحی، روابط میان پیش‌بین‌ها، سازوکارهای میانجی، عوامل تعدیل‌کننده و پیامدهای استحکام روانشناختی را به‌طور مستقیم مورد آزمون قرار دهند. استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری نیز می‌تواند در ارزیابی اعتبار الگوی پیشنهادی و بررسی مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مؤثر بر استحکام روانشناختی سودمند باشد. در مجموع، یافته‌های این مرور نظام‌مند از استحکام روانشناختی به‌عنوان فرایندی پویا، چندبعدی و زمینه‌مند حمایت می‌کنند و چارچوبی نظری برای هدایت پژوهش‌های آینده و طراحی مداخلات مبتنی بر ارتقاء منابع فردی، خانوادگی و اجتماعی فراهم می‌آورند.

موازین اخلاقی

این پژوهش یک مرور نظام‌مند مبتنی بر داده‌های ثانویه است و هیچ مداخله انسانی یا استفاده از داده‌های حساس نداشته است. تمام منابع به‌طور دقیق ارجاع شده و اصول امانت‌داری علمی رعایت گردید. با توجه به ماهیت مطالعه، نیاز به اخذ کد کمیته اخلاق وجود نداشت.

مشارکت نویسندگان

هر دو نویسنده در تمامی مراحل پژوهش، از طراحی تا نگارش و بازنگری نهایی مقاله مشارکت داشته و نسخه نهایی را تأیید کرده‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مطالعه هیچگونه تعارض منافعی ندارد.

سپاسگزاری

نویسندگان این مقاله، مراتب قدردانی خود را از کلیه پژوهشگرانی که آثار علمی آن‌ها در فرآیند تحلیل محتوای این مرور نظام‌مند مورد استفاده قرار گرفته است، ابراز می‌دارند. این پژوهش هیچ‌گونه حمایت مالی از سازمان‌ها، نهادهای دولتی، مؤسسات خصوصی دریافت نکرده است و تمامی هزینه‌های انجام پژوهش توسط پژوهشگران تأمین شده است.

References

Abdoshahi, M., & Babaei, T. (2022). Psychological burnout in elite athletes with disabilities: The predictive role of the mood states and mental toughness. *Humanistic Approach to Sport and Exercise Studies (HASES)*, 2(2), 188–200. [Link]

Asghari Ebrahimabad, M., & Mamizade, M. (2018). An investigation into the role of psychological flexibility and hardiness in explaining soldiers' psychological well-being. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 8(1), 37–51. [Link]

Bagheri Sheykhangafshe, F., Abolghasemi, A., & Kafi Masouleh, S. M. (2021). Predicting resilience based on dark triad personality and psychological wellbeing in athlete students. *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 24(2), 230–245. [Link]

Bagheri Sheykhangafshe, F., Shabahang, R., Abbasi, A. S., Mousavi, S. M., Hajialiani, V., & Shahryari Sarhadi, M. (2020). Prediction of educational motivation based on mental toughness and capacity of sustaining effort and interest for long-term purposes. *Journal of Child Mental Health*, 6(4), 13–22. [Link]

Beheshti, A., Gharayagh Zandi, H., & Fathirezaie, Z. (2021). Predicting of satisfaction with life based on mental toughness and competitive

motivational styles in martial artists. *Sports Psychology*, 13(1), 1–14. [Link]

Brand, S., Kalak, N., Gerber, M., Clough, P. J., Lemola, S., Pühse, U., & Holsboer-Trachsler, E. (2016). During early and mid-adolescence, greater mental toughness is related to increased sleep quality and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 905–915. [Link]

Cheung, P., & Li, C. (2019). Physical activity and mental toughness as antecedents of academic burnout among school students: A latent profile approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 2024. [Link]

Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). Thomson. [Link]

Cowden, R. G., Clough, P. J., & Oppong Asante, K. (2017). Mental toughness in South African youth: relationships with forgivingness and attitudes towards risk. *Psychological Reports,* 120(2), 271–289. [Link]

Dana, A., Shojaei, V., & Ghorbani, S. (2023). The relationship of grit with mental toughness and emotional intelligence (EQ) of elite athletes. *Sport Psychology Studies*, 12(44), 1–22. [Link]

Duckworth, A. (2016). Grit: *The power of passion and perseverance*. Scribner. [Link]

Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. [Link]

Ebrahimi, M., Kamiabi, M., Hajipoor, N., & Soltani, A. (2023). Predicting social adjustment based on successful intelligence, moral intelligence and psychological toughness in abused teenagers. *Journal of Pediatric Nursing and Midwifery (JPEN)*, 10(1), 71–79. [Link]

Eryilmaz, A., Yıldırım-Kurtuluş, H., & Doenyas, C. (2023). Positive affect, negative affect, and psychological resilience mediate the effect of self-compassion on mental toughness: A serial mediation analysis. *Psychology in the Schools*, 60(8), 2991–3007. [Link]

Fengjun, Q., Jing, Z., Liguang, L., & Qin, L. (2022). The effect of mental toughness on learning burnout of junior middle school students: putting school adaptation as a mediator variable. *Discrete Dynamics in Nature and Society*, 2022, 1–9. [Link]

Forghani, A. R., Forghani, M., Ghofrani, M., & Mirzaei-Fandokht, O. (2024). The mediating role of psychological toughness in the relationship between

religious coping and emotional well-being in nursing students. *JRRH*, 10(2), 27–39. [Link]

Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Perry, J. L., Pühse, U., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2013). Are adolescents with high mental toughness levels more resilient against stress?. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, *29*(2), 164–171. [Link]

Ghafouri, M., & Mosadeghi Nik, F. (2021). The mediating role of school bonds in the relationship between psychological toughness and aggression in female high school students. *Management and Educational Perspective*, 3(3), 1–28. [Link]

Ghaseminezhad, M. A., Abolghasemi, A., Hajloo, N., & Narimani, M. (2017). The role of mindfulness and psychological well-being in predicting the mental toughness in athlete students. *Iranian Journal of Culture in The Islamic University*, 7(2), 169–182. [Link]

Ghobadi, Z., & Jafar Tabatabaei, S. S. (2023). The role of mental toughness and spiritual adaptability in predicting psychological health in students. *Iran Journal of Islamic Studies in Health*, 7(1), 1–10. [Link]

Giles, B., Goods, P. S. R., Warner, D. R., Quain, D., Peeling, P., Ducker, K. J., Dawson, B., & Gucciardi, D. F. (2018). Mental toughness and behavioural perseverance: A conceptual replication and extension. *Journal of science and medicine in sport*, *21*(6), 640–645. [Link]

Golby, J., Sheard, M., & Lavallee, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96(2), 455–462. [Link]

Gu, S., Bi, S., Guan, Z., Fang, X., & Jiang, X. (2022). Relationships among sports group cohesion, passion, and mental toughness in Chinese team sports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15209. [Link]

Haghighi, M., & Gerber, M. (2019). Does mental toughness buffer the relationship between perceived stress, depression, burnout, anxiety, and sleep? *International Journal of Stress Management*, 26(3), 297–305. [Link]

Hasanpour, F., Golmohammadi, B., & Kashani, V. (2016). The relationship between mental toughness and sport success in martial arts of males and females. *Sport Psychology Studies*, 5(17), 99–118. [Link]

Hassan, A. A. S. (2023). The components of the spiritual intelligence predicting the mental toughness and emotional creativity for the university students. *Education Research International*. [Link]

Jannah, M., Halimatussa'diyah, L., Nabila, N., & Widohardhono, R. (2018). Anxiety and mental toughness among athlete students. *In Proceedings of the 2nd International Conference on Education Innovation (ICEI 2018)*. [Link]

Karaoğlu, B., Turan, M. B., & Polat, Y. (2017). The effects of undergraduate students' mental (psychological) toughness on the leadership level. *European Journal of Education Studies*. [Link]

Li, X. (2022). A theoretical analysis of the preventive role of English as a foreign language teachers occupational adjustment and psychological hardiness in their job burnout. *Frontiers in Psychology*, 13. [Link]

Lin, Y., Clough, P. J., Welch, J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income. *Personality and Individual Differences*, 113, 178–183. [Link]

Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallett, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281–292. [Link]

Marchant, D. C., Polman, R. C. J., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428–437. [Link]

Micoogullari, B. O., Odek, U., & Beyaz, O. (2017). Evaluation of sport mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate student athletes. *Educational Research and Reviews*, 12(8), 483–487. [Link]

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richard, G. E., & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: *A qualitative study of mental toughness in elite athletes* [Conference presentation]. Self-Research Centre Biannual Conference, Berlin. [Link]

Motesharee, E., Vaez Mousavi, M., Abdoli, B., & Farsi, A. (2018). The relative contribution of mental toughness in explaining performance under pressure in skilled badminton players. *Sport Psychology Studies*, 26, 19–30. [Link]

Mousavi, S. M., Abedanzadeh, R., & Darvishi, V. (2023). The relationship between talent development environment and mental toughness among adolescent football players. *Sports Psychology*, 15(1), 30–46. [Link]

Ni, F., Zheng, Y., Qian, S., Shen, G., Yan, W. J., Wu, Y. W., & Huang, Z. (2024). Mental toughness in adolescents: bridging family relationships and depression across personality traits. *BMC Psychology*, 12(1), 213. [Link]

Niazi, M., Aminzadeh, R., & VaezMousavi, M. (2022). The role of mental toughness and autonomy functions in athletes' adherence to challenging activities. *Sport Psychology Studies*. [Link]

Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., & Clough, P. J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(7–8), 824–834. [Link]

Pilevar Mohammadabadi, N., Vaez Mousavi, M., Balali, M., & Maleki, B. (2023). The relationship between mental toughness with decision-making accuracy: The mediating role of gender. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 10(3), 43–53. [Link]

Rahmati, F., & Naeimi Kia, M. (2015). The relationship between mental toughness and emotional intelligence and its comparison between athlete and non-athlete students. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 11(22), 141–148. [Link]

Ruparel, N., Choubisa, R., Seth, H., & Dubey, S. (2023). Mental toughness for employees: Towards conceptual clarity and scale development. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 72(6), 1791–1818. [Link]

Sabzalizadeh, H., Badami, R., & Nezakat Alhosseini, M. (2014). Relationship between family functioning and mental toughness in Paralympics athletes. *Sport Psychology Studies*, 3(9), 10–1. (Persian) [Link]

Sadeghi Bahmani, D., Hatzinger, M., Gerber, M., Lemola, S., Clough, P. J., Perren, S., von Klitzing, K., von Wyl, A., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2016). The origins of mental toughness - prosocial behavior and low internalizing and externalizing problems at age 5 predict higher mental toughness scores at age 14. *Frontiers in Psychology*, 7, 1221. [Link]

Safara, M., Afshin, A., Tayarani Rad, A., & Salmabadi, M. (2022). Psychological strength in nurses in the corona: A predictive role of God-attachment styles and spiritual health. *Quran and Medicine*, 6(4), 40–48. [Link]

Shahbazirad, A., Ghazanfari, F., & Abbasi Mohammadi, F. (2015). The role of M, psychological hardiness and spiritual health in predict of quality of life in students of Kermanshah University of Medical Sciences. *Journal of Education and Community Health*, 2(2), 20–27. [Link]

Shaw, L., Hansen, H., & St Clair-Thompson, H. (2022). Mental toughness is a mediator of the relationship between positive childhood experiences and wellbeing. *European Journal of Developmental Psychology*, 20(1), 130–146. [Link]

Shokrpoor, S., Khalatbari, J., & Ghorbanshiroudi, S. (2022). Predicting quality of life based on resilience, psychological toughness and social support with the mediating role of assertiveness in working women in Tehran. *Nurse and Physician in War Journal (NPWJM)*, 10(34), 3. [Link]

St Clair-Thompson, H., & Devine, L. (2023). Mental toughness in higher education: exploring the roles of flow and feedback. *Educational Psychology*, 43(4), 326–343. [Link]

St Clair-Thompson, H., Giles, R., McGeown, S. P., Putwain, D., Clough, P., & Perry, J. (2016). Mental toughness and transitions to high school and to undergraduate study. *Educational Psychology*, 37(7), 792–809. [Link]

Taheriniyam, A., Gharayagh Zandi, H. G., & Honarmand, P. (2017). The role of mental toughness in prediction of coping strategies and competitive anxiety of elite track and field. *Journal of Applied Psychological Research*, 8(1), 79–94. [Link]

The relationship between mental toughness and sport success in martial arts of males and females. (2016). *Sport Psychology Studies*, 5(17), 99–118. [Link]

Thompson, E. R. (2009). Individual entrepreneurial intent: Construct clarification and development of an internationally reliable metric. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 33(3), 669–694. [Link]

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. [Link]

Wu, X., Tang, L., & Gong, J. (2024). Correlation analysis of mental toughness, family social support, and anxiety of nursing staff. *American Journal of Translational Research*, 16(6), 2563–2570. [Link]

Yousefi, F., Bakhtiar Pour, S., Makvandi, B., & Naderi, F. (2021). Comparing mental strength, cognitive flexibility, and mental health in the mothers of exceptional children with high and low parental stress. *Middle Eastern Journal of Disability Studi*

****