

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0> 10.22034/ravanshenasi.2024.5000250 20.1001.1.20081782.1404.18.1.1.6

The Conceptual Model of Resilience in the Holy Quran

 **Seyed Hassan Mobarez** / PhD Student of Quranic Studies and Education, Al-Mustafa International University
ebaaraat@gmail.com

Mohammad Sadegh Shojaei / Assistant Professor at the Department of Ethics and Education, Al-Mustafa International Research Institute
s_shojaei@yahoo.com

Mohammad Ghorbanzadeh / Assistant Professor at the Department of Quranic Sciences, Al-Mustafa International University
qorbanzadeh@chmail.ir

Received: 2024/07/03 - **Accepted:** 2024/09/29

Abstract

This qualitative content analysis aimed to develop a conceptual model of resilience in the Holy Quran. To this end, key concepts and propositions related to resilience were identified and reviewed, and analyzed using content analysis. Inferential content related to each proposition was registered, classified, and validated by experts. Ten components with acceptable CVI / CVR scores were confirmed: Awareness of harsh conditions, hopefulness, faith in God's help, flexibility, high tolerance, perseverance, emotional stability, steadfastness, submission to divine decree, and avoiding haste. The final model conceptualized resilience in three axes: indicators, components, and dimensions.

Keywords: resilience, conceptual model, the Holy Quran.



مدل مفهومی تاب‌آوری در قرآن کریم

ebaaraat@gmail.com

s_shojaei@yahoo.com

qorbanzadeh@chmail.ir

سیدحسین مبارز / ID / دانشجوی دکتری قرآن و علوم تربیتی جامعه المصطفی العالمیه

محمدصادق شجاعی / استادیار گروه اخلاق و تربیت پژوهشگاه بین‌المللی المصطفی

محمد قربان‌زاده / استادیار گروه قرآن و علوم جامعه المصطفی العالمیه

دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ - پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۰۸

چکیده

هدف این پژوهش دستیابی به مدل مفهومی تاب‌آوری در قرآن کریم بود و از روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی استفاده شد. برای این منظور، ابتدا مفاهیم و گزاره‌های کلیدی مرتبط با تاب‌آوری در قرآن کریم شناسایی و گردآوری شد؛ در مرحله بعد مفاهیم و گزاره‌های گردآوری‌شده مورد دقت و بازبینی قرار گرفت و مواردی که به نظر می‌رسید بیشترین ارتباط را با موضوع پژوهش دارد، با به‌کارگیری اصول تحلیل متن مورد بررسی قرار گرفت؛ سپس محتواهای استنباطی مربوط به هر گزاره روی فرم ثبت شد و با تحلیل و طبقه‌بندی آنها ۱۰ مؤلفه برای تاب‌آوری در قرآن به‌دست آمد و در قالب یک فرم برای روایی‌سنجی در اختیار کارشناسان قرار گرفت. مؤلفه‌های تأییدشده که نمره CVI و CVR قابل قبول را کسب کردند عبارت بودند از: آگاهی نسبت به شرایط سخت، امیدواری، ایمان به یاری خداوند، انعطاف‌پذیری، سطح تحمل بالا، پایداری، پایداری هیجانی، ثبات قدم، تسلیم بودن در برابر قضای الهی و پرهیز از شتابزدگی. سرانجام مدل مفهومی تاب‌آوری در قرآن کریم در سه محور نشانه‌ها، مؤلفه‌ها و ابعاد به‌دست آمد.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، مدل مفهومی، قرآن کریم.

افراد در زندگی همواره در معرض ابتلائات، آسیب‌ها و حوادث گوناگونی مانند حوادث و تلفات جاده‌ای و حوادث ناشی از کار، بیماری و بیکاری قرار می‌گیرند. این حوادث و اتفاقات بخش غیرقابل انکار زندگی افراد است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِّنْ نَّبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ» (اعراف: ۹۴)؛ و ما در هیچ شهر و آبادی پیامبری نفرستادیم، مگر اینکه اهل آن را به ناراحتی‌ها و خسارت‌ها گرفتار ساختیم؛ شاید (به خود آیند و به‌سوی خدا) بازگردند و تضرع کنند. در جای دیگر می‌فرماید: «وَقَطَّعْنَاهُمْ فِي الْأَرْضِ أُمَمًا مِّنْهُمْ الصَّالِحُونَ وَمِنْهُمْ ذُوْنَ ذَلِكَ وَبَلَّوْنَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ» (اعراف: ۱۶۸)؛ و آنها را در روی زمین به‌صورت گروه‌هایی پراکنده کردیم، برخی از آنان نیکوکارند و برخی فروتر از آنها و آنها را با خوشی‌ها و ناخوشی‌ها آزمودیم، باشد که (به‌سوی حق) بازگردند.

در روان‌شناسی مفهومی با عنوان «تاب‌آوری» مطرح شده است. واژه تاب‌آوری از کلمه لاتین *resilire* به‌معنای انعطاف گرفته شده است. در فرهنگ لغت تخصصی انجمن روان‌شناسی آمریکا تاب‌آوری فرایند و نتیجه انطباق موفقیت‌آمیز با تجارب دشوار یا چالش‌برانگیز زندگی، به‌ویژه از طریق انعطاف‌پذیری ذهنی، عاطفی و رفتاری و سازگاری با خواسته‌های بیرونی و درونی تعریف شده است (WanenBos, 2013, p. 469).

مفهوم تاب‌آوری به‌عنوان توانایی فرد در مواجهه با دشواری‌ها و بازبایی وضعیت عادی پس از تجربه شرایط بحرانی، طی دهه‌های گذشته تحولات چشمگیری داشته است. در ابتدا تاب‌آوری به‌طور کلی به‌عنوان یک ویژگی نادر و استثنایی در افرادی که توانسته بودند از شرایط بسیار نامساعد بگذرند، شناخته می‌شد. مطالعات اولیه بیشتر بر کودکان در خطر و چگونگی مقاومت آنها در مقابل آسیب‌های روانی تمرکز داشت. ماستن با مقاله‌ای که در سال ۲۰۰۱ منتشر کرد، این دیدگاه را تغییر داد. او تاب‌آوری را به‌عنوان «جادوی عادی» توصیف کرد و تأکید کرد که این ویژگی، به‌جای یک خصوصیت نادر و استثنایی، یک فرایند رایج و قابل دستیابی است که در اثر تعامل عوامل محیطی و فردی شکل می‌گیرد (Masten, 2001). ماستن به نقش عوامل حمایت‌کننده مانند حمایت اجتماعی، ارتباطات خانوادگی مستحکم، و استقلال فردی در توسعه ظرفیت‌های تاب‌آورانه تأکید کرد. این تغییر نگرش به تاب‌آوری به‌عنوان یک فرایند پویا و چندعاملی، مسیر تحقیقات و مداخلات روان‌شناسانه را تغییر داد و به توسعه برنامه‌هایی برای تقویت ظرفیت‌های تاب‌آوری در جمعیت‌های مختلف انجامید. اکنون تاب‌آوری به‌عنوان یک موضوع مهم در تحقیقات روان‌شناسی و زمینه‌های مداخله شناخته می‌شود، و پژوهش‌ها به بررسی چگونگی افزایش و پرورش این توانمندی در شرایط مختلف می‌پردازند.

تحقیقات تجربی نشان داده است که افراد در صورت عدم تاب‌آوری در مواجهه با حوادث و سختی‌ها دچار آسیب‌هایی جدی همچون افسردگی و سایر اختلالات روانی می‌شوند. شیوع جهانی افسردگی طی سه دهه گذشته در تمام گروه‌های اجتماعی-اقتصادی و مناطق جغرافیایی افزایش یافته است. افسردگی هزینه‌های زیادی بر سلامت، اقتصادی و اجتماعی از جمله کاهش طول عمر و کیفیت زندگی، هزینه‌های پزشکی و کاهش دستاوردهای آموزشی

و بهرهوری در محل کار، تحمیل می‌کند (Stecher et al., 2024). وانگ و دیگران (۲۰۲۳) در پژوهشی ضمن تأکید بر اینکه عود در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی (MDD) شایع است و تاب‌آوری روانی یک عامل محافظتی در برابر عود افسردگی است، به این نتیجه رسیدند که سطوح تحصیلات، درآمد ماهانه شخصی، حمایت اجتماعی، رفاه و خودکارآمدی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری روانی در بیماران مبتلا به MDD هستند؛ همچنین وانگ و دیگران (۲۰۲۳) در مطالعه‌ای دیگر دریافتند که دانش‌آموزان تاب‌آور علی‌رغم وجود آسیب‌های مزمن اجتماعی - اقتصادی، به سطوح بالایی از پیشرفت تحصیلی دست می‌یابند. شناسایی عواملی که تاب‌آوری در حوزه تحصیلی را ارتقا می‌دهند، برای دسترسی به آموزش عادلانه علوم و با کیفیت بالا برای همه دانش‌آموزان ضروری است. در مطالعه آنها که ریشه در چارچوب فرصت - گرایش داشت، اهمیت نسبی فرصت‌ها، تمایلات و عوامل پیشین در درک تاب‌آوری تحصیلی بررسی شد. داده‌ها از ۳۳۷۷ دانش‌آموز کلاس هشتم در هنگ‌کنگ به‌دست آمد، از میان آنها ۸۴۴ دانش‌آموز که در ۲۵ درصد پایین SES قرار داشتند، انتخاب شدند. تحلیل‌ها نشان داد که ده متغیر به بهترین وجه تاب‌آوری تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. این متغیرها به ترتیب قدرت پیش‌بینی عبارت‌اند از: اعتمادبه‌نفس در علم، منابع خانگی، علاقه به یادگیری علم، ارزش‌گذاری علم، وضوح آموزشی، زمان آموزشی، مواجهه محتوایی با موضوعات زیست‌شناسی، حس تعلق به مدرسه، تأکید مدرسه بر موفقیت تحصیلی و مواجهه محتوایی با علم فیزیک. دانش‌آموزان تاب‌آور در این متغیرها امتیاز بیشتری نسبت به دانش‌آموزان غیرتاب‌آور کسب کردند؛ همچنین آمارهای دیگر در حوزه‌های مربوط به سلامت بیانگر این واقعیت است که آسیب‌ها و تبعات مربوط به حوادث و سستی‌ها در حال گسترش و افزایش می‌باشد؛ بنابراین توجه به مفهوم تاب‌آوری امری غیرقابل انکار است.

توجه به مفهوم تاب‌آوری که در روان‌شناسی و علوم تربیتی روزبه‌روز در حال رشد و تکامل می‌باشد، با رویکرد دینی امری مهم است؛ چراکه بسیاری از مفهوم‌پردازی‌های روان‌شناسی ممکن است در بافت‌ها یا فرهنگ‌های خاصی معتبر باشند، و به‌راحتی نمی‌توان آنها را به سایر فرهنگ‌ها یا زمینه‌ها تعمیم داد.

در پژوهش‌های با رویکرد اسلامی، شاهمیری در کتاب *تاب‌آوری در اسلام و روان‌شناسی* به بررسی مفهوم تاب‌آوری از دیدگاه اسلامی پرداخته و در دو فصل کلیات تاب‌آوری و روان‌شناختی و تاب‌آوری از منظر اسلامی را بررسی کرده است. در فصل اول کتاب، مفهوم تاب‌آوری را تعریف و ویژگی‌های افراد تاب‌آور و عوامل تأثیرگذار بر تاب‌آوری همچون خانواده، باورها و امید را بیان کرده است؛ در فصل دوم، تاب‌آوری از دیدگاه اسلامی و مفاهیم مرتبط نظیر صبر و استقامت تحلیل شده است؛ همچنین پژوهشگر، پنج مؤلفه کلیدی تاب‌آوری اسلامی و راهکارهایی برای افزایش آن در سه بعد معنوی، شناختی و رفتاری ارائه داده است (شاهمیری، ۱۴۰۲، ۲۲۵-۱۱). سیدخراسانی و شجاعی (۱۴۰۲) در پژوهشی با عنوان «مدل مفهومی تاب‌آوری روان‌شناختی بر اساس آیات و روایات» دریافتند که شامل نه مؤلفه تعهد مذهبی، پذیرش، نگرش تکلیف‌مدارانه، جهت‌گیری هدف، قوت اراده، ثبات در سستی‌ها، ظرفیت بالا برای سازگاری، صلابت و نیرومندی و کنترل هیجانی شناسایی است و این

مؤلفه‌ها در چهار بُعد وظیفه‌شناسی، پایداری، انعطاف و رشد شخصی با توجه به تشابه کارکردی دسته‌بندی شدند. ساداتی و مهدوی (۱۴۰۲) در مطالعه‌ای با عنوان «اثربخشی معنویت درمانی با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام بر تاب‌آوری، جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی زنان مطلقه» به نتیجه رسیدند که معنویت درمانی با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام بر تاب‌آوری، رضایت از زندگی، جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی زنان مطلقه مؤثر است؛ همچنین دریافتند که معنویت درمانی با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام می‌تواند به‌عنوان روش مداخله‌ای مؤثری برای بهبود تاب‌آوری، جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی زنان مطلقه باشد. حبیب‌اللهی (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «عوامل و مؤلفه‌های تاب‌آوری از منظر قرآن و روایات» به این نتیجه رسید که تاب‌آوری مقوله‌ای است که در روان‌شناسی به‌عنوان قدرتی ذهنی یا احساسی که به انسان توان مقابله با بحران‌ها را می‌دهد و او را قادر می‌سازد سریع به وضعیت پیش از بحران بازگردد مطرح شده است. با اینکه تفاوت‌هایی میان تاب‌آوری و مفهوم قرآنی صبر و حلم در سنت اسلامی وجود دارد، به نظر می‌رسد این مفاهیم در مؤلفه‌های درونی و عوامل ایجادکننده اشتراکات زیادی داشته باشند. عوامل ایجادکننده تاب‌آوری شامل تلقین مثبت، حفظ آمادگی، حفظ روابط خوب با خانواده، قابل تحمل دیدن مشکلات و بحران‌ها، پذیرش شرایط غیرقابل تغییر، داشتن اهداف واقع‌بینانه و حرکت به سمت آنها و اعتمادبه‌نفس، همگی در سنت اسلامی و در آیات و روایات دارای مفاهیم متناظر هستند و بر آنها تأکید شده است. احمدی (۱۳۹۹) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که صبر شامل تاب‌آوری و فراتر از آن است. صبر عناصر مانند بازداري از خشم و شکیبایی را شامل می‌شود؛ درحالی که تاب‌آوری شامل انطباق و افزایش ظرفیت است. فرایند رشد صبر شامل مراحل مختلفی است. به این ترتیب، صبر می‌تواند در سبک زندگی اسلامی به‌عنوان روشی برای پیشگیری و مداخلات در بحران‌ها مؤثر باشد. یارمحمدی و دیگران (۱۳۹۹) در پژوهشی بررسی کردند که ویژگی‌های تاب‌آوری از دیدگاه امام علی (ع) در نهج البلاغه شامل خودآگاهی، احساس ارزشمندی، ارتباط اجتماعی، آینده‌نگری، خودکنترلی، معنایی، صبر، بردباری، سعه‌صدر، استقامت و پایداری است. بر اساس این رهنمودها، می‌توان برنامه‌هایی برای تقویت تاب‌آوری و مقابله با شرایط استرس‌زا طراحی کرد تا افراد در برابر رفتارهای خطرناک محافظت شوند.

در قرآن کریم واژگانی که نزدیک تاب‌آوری باشد وجود دارد. ذکر واژگانی همچون صبر، استقامت و حلم بیانگر این حقیقت است که در قرآن کریم به تاب‌آوری پرداخته شده است. یکی از واژه‌های مرتبط با تاب‌آوری کلمه صبر است. خداوند متعال می‌فرماید:

«وَلْتَبْلَوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْتَخُونَ» (بقره: ۱۵۵-۱۵۷)؛ و حتماً شما را به اندکی از ترس و گرسنگی و کاهش از مال‌ها و جان‌ها و محصولات (درختان، یا ثمرات زندگی از زن و فرزند) آزمایش خواهیم نمود، و شکیبایان را مژده ده؛ همان کسانی که چون مصیبتی بر آنها وارد شود گویند: همانا ما از آن خداییم (ملک حقیقی اویم به ملاک آنکه خلق و حفظ و تدبیر امور و اعدام ما به‌دست اوست) و همانا به‌سوی او باز خواهیم گشت. آنها هستند که بر آنها درودها و رحمتی از جانب پروردگارشان می‌رسد، و آنها هستند که رهیافته‌اند.

در جای دیگر می‌فرماید:

«وَأَنَّ لَوْ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا» (جن: ۱۶)؛ و (نیز به من وحی شده که) بی‌تردید اگر (انس و جن)

بر راه (راست اعتقاد و عمل) استقامت ورزند حتماً آنها را از آب فراوان (و برکات مادی و معنوی) سیراب سازیم.

بنابراین با توجه به اینکه در آیات متعددی از قرآن کریم به مفهوم تاب‌آوری اشاره شده است، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که نشانه‌ها و مؤلفه‌های تاب‌آوری در قرآن کریم کدام‌اند و چگونه می‌توان با بررسی این مفاهیم و گزاره‌ها به الگوی مفهومی تاب‌آوری دست یافت.

روش پژوهش

پژوهش حاضر، به روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی (شجاعی، ۱۳۹۹) انجام شد. جامعه آماری (جامعه اسنادی) پژوهش، مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با تاب‌آوری در قرآن کریم بود. نمونه در پژوهش حاضر عبارت بود از هر واژه، عبارت یا گزاره‌ای که در مفهوم‌شناسی تاب‌آوری کاربرد داشت. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت نظری بود. در نمونه‌گیری نظری، نمونه‌ها (واژه‌ها، مفاهیم و گزاره‌ها) که گاهی از آنها تعبیر به مورد هم می‌شود (شجاعی، ۱۳۹۹)، با توجه به موضوع و هدف پژوهش شناسایی خواهند شد. در مراحل اولیه، هدف اصلی کشف مفاهیم و مقوله‌های مرتبط با تاب‌آوری و در مراحل بعد عمق و غنا بخشیدن به این مقولات مد نظر قرار می‌گیرند. این پژوهش از ابتدای جمع‌آوری نخستین داده‌ها تا تحلیل نهایی و دستیابی به مؤلفه‌های تاب‌آوری در قرآن در چهار مرحله انجام شد:

مرحله اول: در این مرحله، مشاهده نظام‌مند با تعیین محدوده مورد مطالعه و شناسایی و استخراج مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با تاب‌آوری که بتواند برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های پژوهش مورد استفاده قرار گیرد، آغاز شد. اطلاعات با استفاده از دو راهبرد «جست‌وجوی واژگانی» و «متن‌خوانی باز» به دست آمد و بررسی تا آنجا پیش رفت که داده‌ها در تبیین موضوع به اشباع رسید.

مرحله دوم: در این مرحله، مجموع گزاره‌های مرتبط با تاب‌آوری کاملاً مورد دقت و بررسی‌های مکرر قرار گرفت و ابعاد مفهومی آن مورد واکاوی قرار گرفت و برداشت‌های روان‌شناختی از آنها شکل گرفت؛ همچنین داده‌هایی که کمتر با تاب‌آوری ارتباط داشتند، کنار گذاشته شد. یکی از فعالیت‌های مهم در این مرحله، «توضیح موردها» بود که از طریق آن معنای واژه‌ها مشخص شده و ابعاد و خصوصیات آن در گزاره‌ها کشف شدند. در این پژوهش، توضیح مورد به صورت توصیفی (معنای ظاهری با مرور ادبیات پژوهشی، لغت‌نامه‌ها و دائرةالمعارف‌ها، شرح‌واژه‌ها، گزاره‌های توصیف‌گر در آیات و روایات) و تحلیلی (مفهوم کاوی، ورود به لایه‌های پنهان متن و تفسیر) در دو سطح واژه‌ای و گزاره‌ای انجام شد (شجاعی، ۱۳۹۹). در گام بعد، ارتباط بین محتواهای استنباطی به صورت شبکه‌ای مورد بررسی قرار گرفت. در تحلیل کیفی محتوای متون دینی، پردازش شبکه‌ای به عنوان روشی برای دسته‌بندی مواردی (واژه‌ها، مفاهیم، گزاره‌ها) که از نظر کارکردی شبیه هم هستند، در نظر گرفته شده است (شجاعی و دیگران، ۱۳۹۳، ص ۱۳)؛ همچنین در این مرحله، ویژگی‌های قانونی و پیرامونی از هم متمایز شدند. در نتیجه اجرای این گام، دو موضوع مشخص شد: محتواهای استنباطی؛ پس از گردآوری

داده‌ها ابتدا مضمون و معنای استنباط‌شده از یک یا چند مورد (واژه، گزاره، عبارت) که به نظر می‌رسید با مؤلفه‌های تاب‌آوری ارتباط دارد، توسط پژوهشگر به صورت یک واژه یا عبارت کوتاه بیان شد؛ مؤلفه‌های مفهومی؛ در مرحله بعد، محتواهای استنباطی بر اساس مضمون‌های مشترک، با هم تلفیق و در نتیجه مؤلفه‌های مفهومی تاب‌آوری به دست آمد. برای دستیابی به مؤلفه‌های تاب‌آوری، محتوای ضمنی و آشکار، هر دو در نظر گرفته شد.

مرحله سوم: در این مرحله جنبه‌های روان‌شناختی مؤلفه‌های گردآوری‌شده، مورد وضعیت‌سنجی قرار گرفتند. صورت‌بندی داده‌ها نشان داد که مقوله‌ها و محتواهای استنباطی چگونه می‌توانند بخش‌های مجزا و متعامل مفهوم تاب‌آوری را بازتولید کنند. از این جهت می‌توان گفت این مرحله معطوف به تدوین مدل مفهومی تاب‌آوری بود. در این پژوهش، الگوی مفهومی تاب‌آوری با به کارگیری اصل هم‌ریخت‌بینی کل‌نگر (شجاعی، ۱۳۹۹) استخراج شد.

مرحله چهارم: پس از گردآوری داده‌ها و استخراج الگوی مفهومی تاب‌آوری، برای حصول اطمینان از تطابق آنها با محتوای متون دینی از یک سو و کاربرد آن در حوزه روان‌شناسی از سوی دیگر، اعتبار یافته‌ها مورد بررسی قرار گرفت (شجاعی، ۱۳۹۹). برای بررسی اعتبار یافته‌ها و روایی‌سنجی مدل مفهومی تاب‌آوری، علاوه بر دقت و بازنگری توسط خود پژوهشگر، از نظر افراد دیگر (داوران) که در این زمینه تخصص دارند، استفاده شد. جامعه آماری این بخش، ۱۵ نفر از کارشناسان خبره‌ای بودند که دارای تحصیلات مقطع خارج فقه و اصول و همچنین تحصیلات دانشگاهی در مقطع کارشناسی ارشد و دکترا رشته روان‌شناسی و علوم تربیتی بودند و در حیطه فهم و استنباط در منابع اسلامی و روان‌شناسی و علوم تربیتی تخصص نسبتاً بالایی داشتند. برای جمع‌آوری دیدگاه کارشناسان از فرم روایی‌سنجی شجاعی (۱۳۹۹) استفاده شد. در این فرم، میزان مطابقت هریک از مؤلفه‌ها و محتواهای استنباطی با مستندات (آیات قرآن کریم) و میزان ضرورت آنها در مدل مفهومی تاب‌آوری مورد پرسش قرار می‌گیرد. طبق آنچه که شولتز و دیگران (۲۰۱۴) بیان کرده‌اند برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده طبق نظر کارشناسان از دو ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده می‌شود. جهت بررسی شاخص روایی محتوا از روش والتز و باسل (Waltz & Bausell) استفاده شد. در این روش اگر مقدار حاصل از $0/79$ بزرگ‌تر بود قابل قبول است (والتز و باسل، ۱۹۸۱)، و برای بررسی ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) از شاخص لاوشه استفاده شد. لاوشه، کمترین مقدار میزان روایی محتوای قابل قبول برای ۱۵ کارشناس را $0/49$ می‌داند (Lawshe, 1975).

یافته‌های پژوهش

این تحقیق با هدف تدوین مدل مفهومی تاب‌آوری انجام شد. یافته‌های مربوط به جست‌وجوی واژگانی نشان داد که کلمات صبر، وقار، عفو، کَظْمِ غَیْظ، حلم، استقامت، ثبات و جهد در حوزه معنایی مفهوم تاب‌آوری قرار می‌گیرد. با بررسی این موارد و پس از شکل‌گیری محتواهای اساسی، مفاهیم مربوط به تاب‌آوری به تفکیک در سه محور نشانه‌ها، مؤلفه‌ها و ابعاد، کشف و طرح‌واره مفهومی آن به دست آمد. جدول مربوط به مستندات و محتواهای استنباطی

جهت رعایت اختصار در مقاله ذکر نشده است. برای اعتبارسنجی نشانه‌ها و مؤلفه‌های پژوهش از ۱۵ نفر کارشناس دارای تحصیلات روان‌شناسی و علوم اسلامی خواسته شد تا نظرات خود را درباره یافته‌ها ابراز کنند. نتایج مربوط به مستندات، محتوای استنباطی و مؤلفه‌ها در جدول (۱)، نتایج روایی‌سنجی نشانه‌های تاب‌آوری در قرآن کریم در جدول (۲) و نتایج روایی‌سنجی مؤلفه‌های تاب‌آوری در قرآن کریم در جدول (۳) آمده است.

جدول ۱: نتایج مستندات، محتوای استنباطی و مؤلفه‌ها

مؤلفه ۱: آگاهی نسبت به شرایط سخت		
ردیف	شواهد و مستندات	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده توسط پژوهشگر)
۱	«وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا» (کهف: ۶۸)	بردباری با شناخت و آگاهی
۲	«تِلْكَ مِنْ آيَاتِ الْغَيْبِ نُوحِيهَا إِلَيْكَ مَا كُنْتَ تَعْلَمُهَا أَنتَ وَلَا قَوْمُكَ مِنْ قَبْلِ هَذَا فَاصْبِرْ إِنَّ الْعَاقِبَةَ لِلْمُتَّقِينَ» (هود: ۴۹)	شناخت و آگاهی بخشی برای بردباری
مؤلفه ۲: امیدواری		
	شواهد و مستندات	
۱	«أُولَٰئِكَ يَجْزُونَ الْعُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلْقُونَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا» (فرقان: ۷۵)	پاداش گرفتن به خاطر بردباری
۲	«مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّهُ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (حج: ۹۶)	پاداش بهتر از عمل برای بردباری
۳	«قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ» (زمر: ۱۰)	پاداش بی حساب برای بردباری
مؤلفه ۳: ایمان به یاری خداوند		
	شواهد و مستندات	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده توسط پژوهشگر)
۱	«... فَصَبِرْ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَن يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» (یوسف: ۸۳)	شکلبایی با ایمان به یاری خداوند
۲	«فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ» (روم: ۶۰)	تحمل سختی‌ها با ایمان به تحقق وعده خداوند
مؤلفه ۴: انعطاف‌پذیری		
	شواهد و مستندات	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده توسط پژوهشگر)
۱	«أُولَٰئِكَ يُؤْتُونَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَبِذَرَعُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ» (قصص: ۵۴)	انعطاف‌پذیری با کنترل خشم و هیجان
۲	«وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حُظٍّ عَظِيمٍ» (فصلت: ۳۴ و ۳۵)	انعطاف‌پذیری با کنترل خشم و دفع بدی‌ها به خوبی‌ها
۳	«وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳۴)	انعطاف‌پذیری با کنترل خشم و بخشش دیگران
مؤلفه ۵: سطح تحمل بالا		
	شواهد و مستندات	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده توسط پژوهشگر)
۱	«الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمُ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ» (حج: ۳۵)	شکلبایی در برابر هر اتفاق و حادثه

۲	«رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَ اغْفِرْ لَنَا وَ ارْحَمْنَا اَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ» (بقره: ۲۸۶)	تحمل شرایط سخت
مؤلفه ۶: پایداری		
	شواهد و مستندات	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده توسط پژوهشگر)
۱	«وَاصْبِرْ نَفْسُكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ...» (کهف: ۲۸)	پایداری با همراهی با مؤمنان
۲	«ثُمَّ اِنْ رَكَتَ لِلَّذِينَ هَاجَرُوا مِنْ بَعْدِ مَا فَتَقْنَا ثَمَّ جَاهِدُوا وَصَبِرُوا اِنَّ رَكَتَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ» (نحل: ۱۱۰)	استقامت و پایداری کردن در شرایط سخت
۳	«وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَاِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» (عنکبوت: ۶۹)	تلاش و کوشش مداوم در هر شرایطی
مؤلفه ۷: پایداری هیجانی		
	شواهد و مستندات	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده توسط پژوهشگر)
۱	«فَبَشِّرْ نَاهُ بِغَلَامٍ حَلِيمٍ فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ اِنِّي اَرَى فِي الْمَنَامِ اَنِّي اُذْخِكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا اَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي اِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ» (صافات: ۱۰۱ و ۱۰۲)	حفظ آرامش با حلم و رزیدن در شرایط سخت
۲	«وَمَا كَانَ اسْتِغْفَارُ اِبْرَاهِيمَ لَابِيهِ اِلَّا عَنْ مُوعِدَةٍ وَعَدَهَا اِيَّاهُ فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ اَنَّهُ عَذُوٌّ لِبِّهِ تَبَيَّنَ اِنَّ اِبْرَاهِيمَ لَآوَاهٌ حَلِيمٌ» (توبه: ۱۱۴)	عدم دلسوزی افراطی به سبب حلم و رزیدن
۳	«هُوَ الَّذِي اَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْذُوا اِيْمَانًا مَعَ اِيْمَانِهِمْ» (فتح: ۴)	حفظ آرامش با سکینه
مؤلفه ۸: ثبات قدم		
	شواهد و مستندات	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده توسط پژوهشگر)
۱	«اِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (احقاف: ۱۳).	استمرار در انجام وظیفه
۲	«فَلِذَلِكَ فَادَعُ وَاَسْتَقِمْ كَمَا اَمَرْتَ وَلَا تَتَّبِعْ اَهْوَاءَهُمْ وَقُلْ اَمَنْتُ بِمَا اَنْزَلَ اللَّهُ مِنْ كِتَابٍ وَ اَمَرْتُ لِأَعْدِلَ بَيْنَكُمْ اللَّهُ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ لَنَا اَعْمَالُنا وَلَكُمْ اَعْمَالُكُمْ لَا حِجَّةَ بَيْنَنَا وَ بَيْنَكُمْ اللَّهُ يَجْمَعُ بَيْنَنَا وَاِلَيْهِ الْمَصِيرُ» (شوری: ۱۸)	استقامت بالا در انجام وظیفه
۳	«فَاصْبِرْ اِنْ وَعَدَ اللَّهُ حَقًّا وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ» (روم: ۶۰)	استقامت و نهراسیدن از سبک شمرده شدن
۴	«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (انفال: ۴۵)	ثابت و استوار بودن در مواجهه با سختی‌ها
مؤلفه ۹: تسلیم بودن در برابر قضای الهی		
	شواهد و مستندات	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده توسط پژوهشگر)
۱	«وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (۱۵۵) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره: ۱۵۶)	تسلیم خداوند بودن در شرایط دشوار
۲	«قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا اِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (توبه: ۵۱)	استاد اتفاقات و مصیبت‌ها به قضا و قدر الهی
مؤلفه ۱۰: پرهیز از شتابزدگی		
	شواهد و مستندات	محتوای استنباطی (مضمون و معنای برداشت‌شده توسط پژوهشگر)
۱	«فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ اَوَّلُوا الْعِزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ...» (احقاف: ۳۵)	عدم شتابزدگی در انجام کارها

نتایج نشان می‌دهد که محتوای استنباطی (نشانه‌های تاب‌آوری) از آیات شریفه قرآن کریم مورد توجه محقق به‌صورت کامل نمره تطابق لازم در CVI و نمره ضرورت مؤلفه در CVR را کسب نموده‌اند.

جدول ۲: نتایج روایی‌سنجی نشانه‌های تاب‌آوری در قرآن کریم

مؤلفه	محتوای استنباطی (نشانه‌های تاب‌آوری)	تعداد کارشناسان	مطابقت					CVI
			خیلی زیاد (بدون نیاز به بازبینی)	زیاد (نیاز به بازبینی مجدد)	کم (نیاز به بازبینی جدی)	خیلی کم (حذف و کار گذاشتن)	سطح معناداری	
آگاهی نسبت به شرایط سخت	بردباری با شناخت و آگاهی	۱۵	۱۲	۳	۰	۰	۰/۷۹	۱
	شناخت و آگاهی بخشی برای بردباری	۱۵	۸	۵	۲	۰	۰/۷۹	۰/۸۶
امیدواری	پاداش گرفتن به خاطر پایداری	۱۵	۱۳	۲	۰	۰	۰/۷۹	۱
	پاداش بهتر از عمل برای بردباری	۱۵	۱۳	۲	۰	۰	۰/۷۹	۱
	پاداش بی حساب برای بردباری	۱۵	۱۳	۲	۰	۰	۰/۷۹	۱
ایمان به یاری خداوند	شکبیایی با ایمان به یاری خداوند	۱۵	۱۲	۲	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۳
	تحمل سختی‌ها با ایمان به تحقق وعده خداوند	۱۵	۱۳	۲	۰	۰	۰/۷۹	۱
انعطاف‌پذیری	انعطاف‌پذیری با کنترل خشم و هیجان	۱۵	۱۰	۴	۰	۱	۰/۷۹	۰/۹۳
	تعطاف‌پذیری با کنترل خشم و دفع بدی‌ها به خوبی‌ها	۱۵	۱۰	۳	۲	۰	۰/۷۹	۰/۸۷
	انعطاف‌پذیری با کنترل خشم و بخشش دیگران	۱۵	۱۰	۳	۲	۰	۰/۷۹	۰/۸۷
سطح تحمل بالا	شکبیایی در برابر هر اتفاق و حادثه	۱۵	۸	۳	۱	۲	۰/۷۹	۰/۷۳
	پایداری با همراهی یا مؤمنان	۱۵	۹	۴	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۳
پایداری	استقامت و پایداری کردن در شرایط سخت	۱۵	۱۲	۲	۰	۱	۰/۷۹	۰/۹۳
	تلاش و کوشش مداوم در هر شرایطی	۱۵	۸	۳	۱	۲	۰/۷۹	۰/۷۳
پایداری هیجانی	حفظ آرامش با حلم ورزیدن در شرایط سخت	۱۵	۱۱	۳	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۳
	عدم دلسوزی افراطی به سبب حلم ورزیدن	۱۵	۷	۳	۳	۲	۰/۷۹	۰/۶
	حفظ آرامش با نزول سکینه	۱۵	۷	۳	۳	۲	۰/۷۹	۰/۶
ثبات قدم	استمرار در انجام وظیفه	۱۵	۱۲	۱	۰	۲	۰/۷۹	۰/۸۶
	استقامت بالا در انجام وظیفه	۱۵	۱۳	۱	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۳
	استقامت و نهراسیدن از سبک شمرده شدن	۱۵	۱۳	۱	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۳
	ثابت و استوار بودن در مواجهه با سختی‌ها	۱۵	۱۳	۱	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۳
تسلیم بودن در برابر قضای الهی	تسلیم خداوند بودن در شرایط دشوار	۱۵	۱۲	۳	۰	۰	۰/۷۹	۱
	اسناد اتفاقات و مصیبت‌ها به قضا و قدر الهی	۱۵	۱۲	۳	۰	۰	۰/۷۹	۱
پرهیز از شتابزدگی	عدم شتابزدگی در انجام کارها	۱۵	۱۲	۲	۰	۱	۰/۷۹	۰/۹۳

همچنین روایی‌سنجی محتواهای استنباطی مربوط به هر مؤلفه نیز انجام شد. نتایج نشان می‌دهد که محتوای استنباطی (مؤلفه‌ها) از آیات شریفه قرآن کریم مورد توجه محقق به‌صورت کامل نمره تطابق لازم در CVI و نمره ضرورت مؤلفه در CVR را کسب کرده‌اند که نتایج ارزیابی‌ها در جدول (۳) نشان داده شده است:

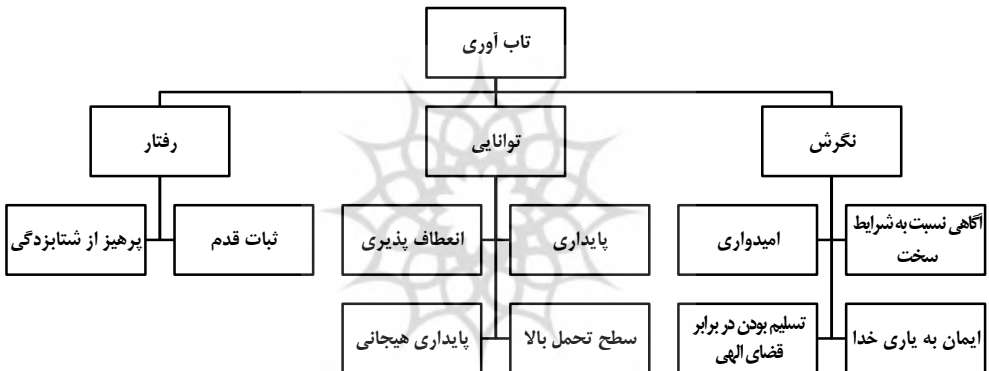
جدول ۳: نتایج روایی‌سنجی مؤلفه‌های تاب‌آوری در قرآن کریم

مؤلفه	تعداد کارشناسان	مطابقت مؤلفه با مضمون و محتوای استنباطی					CVI		مطابقت مؤلفه با موضوع پژوهش				CVI		ضرورت مؤلفه برای موضوع پژوهش			CVR	
		خیلی زیاد (بدون نیاز به بازبینی)	زیاد (نیاز به بازبینی مجدد)	کم (نیاز به بازبینی جدی)	خیلی کم (حذف و کنار گذاشتن)	سطح معناداری	مؤلفه	خیلی زیاد (بدون نیاز به بازبینی)	زیاد (نیاز به بازبینی مجدد)	کم (نیاز به بازبینی جدی)	خیلی کم (حذف و کنار گذاشتن)	سطح معناداری	مؤلفه	ضروری	مفید ولی غیر ضروری	غیر ضروری	سطح معناداری	مؤلفه	
آگاهی نسبت به شرایط سخت	۱۵	۹	۵	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۳	۹	۵	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۳	۱۳	۲	۰	۰/۴۹	۰/۷۳	
امیدواری	۱۵	۱۰	۳	۲	۰	۰/۷۹	۰/۸۶	۸	۴	۳	۰	۰/۷۹	۰/۸۱	۱۳	۲	۰	۰/۴۹	۰/۷۳	
ایمان به یاری خداوند	۱۵	۹	۵	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۳	۱۰	۲	۳	۰	۰/۷۹	۰/۸۱	۱۳	۲	۰	۰/۴۹	۰/۷۳	
انعطاف‌پذیری	۱۵	۸	۵	۲	۰	۰/۷۹	۰/۸۶	۸	۵	۲	۰	۰/۷۹	۰/۸۶	۱۳	۲	۰	۰/۴۹	۰/۷۳	
سطح تحمل بالا	۱۵	۷	۲	۲	۰	۰/۷۹	۰/۶	۵	۴	۲	۳	۰/۷۹	۰/۶	۱۳	۲	۰	۰/۴۹	۰/۷۳	
پایداری	۱۵	۸	۵	۱	۱	۰/۷۹	۰/۸۶	۹	۴	۱	۱	۰/۷۹	۰/۸۶	۱۴	۱	۰	۰/۴۹	۰/۸۶	
پایداری هیجانی	۱۵	۵	۵	۵	۰	۰/۷۹	۰/۶۶	۵	۴	۳	۳	۰/۷۹	۰/۶	۷	۶	۲	۰/۴۹	۰/۰۶	
ثبات قدم	۱۵	۹	۵	۴	۰	۰/۷۹	۰/۹۳	۱۰	۳	۰	۲	۰/۷۹	۰/۸۱	۱۴	۰	۱	۰/۴۹	۰/۸۶	
تسلیم بودن در برابر قضای الهی	۱۵	۹	۴	۲	۰	۰/۷۹	۰/۸۶	۱۰	۴	۰	۱	۰/۷۹	۰/۹۳	۱۵	۰	۰	۰/۴۹	۱	
پرهیز از شتابزدگی	۱۵	۱۰	۳	۱	۱	۰/۷۹	۰/۸۶	۹	۳	۲	۱	۰/۷۹	۰/۷۵	۱۲	۲	۱	۰/۴۹	۰/۰۶	

مدل مفهومی تاب‌آوری دارای ۲۴ نشانه است که عبارت‌اند از: بردباری با شناخت و آگاهی، شناخت و آگاهی‌بخشی برای بردباری، پاداش گرفتن به خاطر پایداری، پاداش بهتر از عمل برای بردباری، پاداش بی‌حساب برای بردباری، شکیبایی با ایمان به یاری خداوند، تحمل سختی‌ها با ایمان به تحقق وعده خداوند، انعطاف‌پذیری با کنترل خشم و هیجان، انعطاف‌پذیری با کنترل خشم و دفع بدی‌ها به خوبی‌ها، انعطاف‌پذیری با کنترل خشم و بخشش دیگران، شکیبایی در برابر هر اتفاق و حادثه، پایداری با همراهی با مؤمنان، استقامت و پایداری کردن در شرایط سخت، تلاش

و کوشش مداوم در هر شرایطی، حفظ آرامش با حلم ورزیدن در شرایط سخت، عدم دلسوزی افراطی به سبب حلم ورزیدن، حفظ آرامش با نزول سکینه، استمرار در انجام وظیفه، استقامت بالا در انجام وظیفه، ثابت و استوار بودن در مواجهه با سختی‌ها، استقامت و نهراسیدن از سبک شمرده شدن، تسلیم خداوند بودن در شرایط دشوار، اسناد اتفاقات و مصیبت‌ها به قضا و قدر الهی و عدم شتابزدگی در انجام کارها. این نشانه‌ها در ده مؤلفه جمع‌بندی می‌شوند که عبارت‌اند از: آگاهی نسبت به شرایط سخت، امیدواری، ایمان به یاری خداوند، انعطاف‌پذیری، سطح تحمل بالا، پایداری، پایداری هیجانی، ثبات قدم، تسلیم بودن در برابر قضای الهی و پرهیز از شتابزدگی، و در نهایت این ده مؤلفه در سه بُعد نگرش، توانایی و رفتار قرار می‌گیرند. با توجه به نشانه‌ها و مؤلفه‌های به‌دست‌آمده از آیات قرآن کریم، می‌توان مدل مفهومی تاب‌آوری در قرآن کریم را به‌صورت شکل (۱) ارائه نمود.

شکل ۱: مدل مفهومی تاب‌آوری



نتیجه‌گیری

مدل مفهومی تاب‌آوری با ارائه ۲۴ نشانه مشخص، به بررسی ابعاد مختلف این مفهوم از منظر قرآن کریم می‌پردازد. این مدل به وضوح بر اهمیت آگاهی از شرایط سخت تأکید دارد و نشان می‌دهد که درک و تحلیل دشواری‌ها می‌تواند به افراد در مواجهه مؤثر با چالش‌ها یاری رساند. مؤلفه‌هایی از جمله امیدواری و ایمان به یاری خداوند به تقویت منابع درونی فرد کمک می‌کنند، و موجب ایجاد نیروی لازم برای ایستادگی در برابر مشکلات می‌گردند. انعطاف‌پذیری و کنترل هیجانات نیز نقش اساسی در مدیریت استرس و تنش‌های ناشی از بحران‌ها ایفا می‌کنند، به گونه‌ای که افراد را قادر می‌سازند با تغییرات محیطی سازگار شوند. پایداری و ثبات قدم به عنوان جنبه‌های کلیدی تاب‌آوری، از فرد در برابر سختی‌ها حمایت می‌کنند. این مدل به سه بُعد اصلی نگرش، توانایی و رفتار تقسیم می‌شود که هر کدام به نوعی در تقویت تاب‌آوری مؤثرند. در نهایت، این مدل به عنوان یک چارچوب مفهومی درک بهتر تاب‌آوری را به همراه دارد و می‌تواند راهکارهایی عملی برای تقویت این ویژگی در زندگی ارائه دهد. یافته‌های این پژوهش در برخی مؤلفه‌ها

مانند انعطاف‌پذیری با پژوهش سیدخراسانی و شجاعی (۱۴۰۲) همخوانی دارد. مدل مفهومی تاب‌آوری سیدخراسانی و شجاعی بر روی ابعاد روان‌شناختی تاب‌آوری با کارکردهای مشخص تمرکز دارد؛ درحالی‌که پژوهش حاضر ابعاد دینی و مذهبی را در کنار ابعاد روانی تأسیس می‌کند.

همچنین اولین مؤلفه این مدل با پژوهش سیفعلی‌ئی و دیگران (۱۳۹۹) همخوانی دارد. آگاهی نسبت به شرایط سخت یکی از مؤلفه‌های مدل تاب‌آوری است. این مؤلفه به معنای درک و شناخت واقع‌بینانه از مشکلات و سختی‌های زندگی است. افراد آگاه می‌دانند که مشکلات و سختی‌ها بخشی از زندگی هستند و باید برای مقابله با آنها آماده باشند. این آگاهی می‌تواند به افراد در زمینه‌های مختلف کمک کند، از جمله تقویت امید و خوش‌بینی، افراد آگاه با وجود شناخت مشکلات و سختی‌ها، امید خود را از دست نمی‌دهند و به توانایی خود برای مقابله با آنها ایمان دارند. در مجموع می‌توان گفت که آگاهی نسبت به شرایط سخت، نقش مهمی در تاب‌آوری افراد دارد. این آگاهی به افراد کمک می‌کند تا با دیدگاه مثبت‌تری به مشکلات نگاه کنند، برای مقابله با آنها آماده باشند و در شرایط دشوار، عملکرد بهتری داشته باشند. مؤلفه دیگر مدل تاب‌آوری، امیدواری است. این مؤلفه با پژوهش‌های صالحی و دیگران (۱۴۰۲)، سیفعلی‌ئی و دیگران (۱۳۹۹)، عباسی و دیگران (۱۳۹۸) و گودینگ و دیگران (۲۰۱۲) همخوانی دارد.

مؤلفه دیگر تاب‌آوری، ایمان به یاری خداوند است. در پژوهش‌های انجام‌شده به این مؤلفه اشاره‌ای نشده است. ایمان به یاری خدا به معنای اعتقاد و اطمینان به یاری و حمایت قدرتی بزرگ و برتر است که او همه چیز را خلق کرده است. این اعتقاد به فرد قوت و الهام می‌بخشد و در لحظات سخت زندگی، تسلی و آرامش روحی را فراهم می‌کند. ایمان به یاری خدا به عنوان باور به اینکه خداوند در مواقع سخت به انسان کمک خواهد کرد، تعریف می‌شود. افراد با ایمان به یاری خدا معتقدند که خداوند آنها را تنها نخواهد گذاشت و در سختی‌ها یاری‌شان خواهد کرد. تاب‌آوری به عنوان توانایی فرد در سازگاری با شرایط دشوار و بازگشت به حالت عادی پس از یک تجربه استرس‌زا تعریف می‌شود. افراد تاب‌آور قادر به مقابله با چالش‌ها و سختی‌ها به طور مؤثر هستند و از آنها درس می‌آموزند. افراد با ایمان به یاری خدا تمایل به تاب‌آوری بیشتری دارند و افراد تاب‌آور تمایل به ایمان قوی‌تری به یاری خدا دارند. ارتباط میان ایمان به یاری خداوند و تاب‌آوری دلایل متعددی دارد؛ با تقویت ایمان به یاری خدا و تاب‌آوری، می‌توانیم توانایی خود را در مقابله با چالش‌ها و سختی‌های زندگی افزایش دهیم و زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشیم.

انعطاف‌پذیری مؤلفه دیگر تاب‌آوری است. این مؤلفه با پژوهش‌های بونانو و دیگران (۲۰۰۷)، آنگ و دیگران (۲۰۱۰)، جنتیلی و دیگران (۲۰۱۹) و کاتوماس و دیگران (۲۰۱۹) همخوانی دارد. افراد تاب‌آور انعطاف‌پذیری دارند؛ یعنی این افراد سازگاری و انطباق مثبت در شرایط ناگوار دارند. انعطاف‌پذیری به معنای توانایی یک فرد برای سازگاری و مقابله با تغییرات و مشکلات است. فرد با داشتن این خصوصیت، قادر است به روش‌های جدید پاسخ دهد، منابع خود را بهبود بخشد و با تغییرات ایجادشده همخوان شود و در مقابل فشارهای نامساعد، بحران‌ها و حوادث طبیعی، عملکردهای خود را حفظ و بهبود بخشد.

سطح تحمل بالا نیز یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری است. این مؤلفه با پژوهش‌های امینی تهرانی و علی اکبری (۱۴۰۲)، حبیب‌اللهی (۱۴۰۰) احمدی (۱۳۹۹)، عباسی و دیگران (۱۳۹۸) همخوانی دارد. سطح تحمل بالا به‌عنوان توانایی فرد در تحمل شرایط سخت و دشوار بدون واکنش منفی تعریف می‌شود. افراد با سطح تحمل بالا قادرند در شرایطی که افراد دیگر مضطرب، عصبانی یا ناامید می‌شوند، آرامش خود را حفظ کنند و به‌طور مؤثر عمل کنند. سطح تحمل بالا و تاب‌آوری با یکدیگر مرتبط هستند. افراد با سطح تحمل بالا تمایل به تاب‌آوری بیشتری دارند و افراد تاب‌آور تمایل به سطح تحمل بالاتری دارند. هنگامی که افراد سطح تحمل بالایی دارند، تحت فشار و استرس به سرعت مضطرب یا عصبانی نمی‌شوند؛ آنها قادرند آرامش خود را حفظ کنند و به‌طور منطقی فکر کنند. این امر به آنها کمک می‌کند تا در شرایط سخت بهتر عمل کنند؛ همچنین افراد با سطح تحمل بالا در شرایط سخت انرژی خود را به‌جای واکنش‌های منفی، صرف حل مشکل و مقابله با چالش‌ها می‌کنند.

پایداری دیگر مؤلفه تاب‌آوری است. این مؤلفه با پژوهش‌های یارمحمدی واصل و دیگران (۱۳۹۹)، میرحسینی و دیگران (۱۳۹۰) و بنزیس و میکیزیک (۲۰۰۹) همخوانی دارد. پایداری به‌معنای ثبات و حفظ تعادل در شرایط سخت و چالش‌برانگیز است. پایداری به فرد کمک می‌کند تا در شرایط سخت، آرامش و خونسردی خود را حفظ کند. این امر به‌نوبه خود باعث می‌شود تا فرد بتواند به‌طور مؤثرتری با چالش‌ها مقابله کند و راه‌حل‌های مناسب را پیدا کند. پایداری به فرد کمک می‌کند تا از منابع خود به‌طور مؤثرتری استفاده کند. فردی که پایدار است، انرژی خود را هدر نمی‌دهد و به‌جای تمرکز بر روی افکار منفی، بر روی یافتن راه‌حل تمرکز می‌کند. پایداری به فرد کمک می‌کند تا دیدگاه مثبت خود را حفظ کند. فردی که پایدار است، معتقد است که می‌تواند بر چالش‌ها غلبه کند و به اهداف خود برسد.

پایداری هیجانی مؤلفه دیگر تاب‌آوری است. تاب‌آوری به توانایی فرد در سازگاری با شرایط دشوار و چالش‌برانگیز گفته می‌شود. این توانایی شامل طیف وسیعی از مهارت‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی است که به فرد کمک می‌کند تا با موفقیت از عهده مشکلات و چالش‌های زندگی برآید. یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های تاب‌آوری، پایداری هیجانی است. پایداری هیجانی به توانایی فرد در کنترل و مدیریت هیجانات خود گفته می‌شود. افراد با پایداری هیجانی بالا می‌توانند در شرایط پر استرس و چالش‌برانگیز، احساسات خود را به‌طور مؤثر مدیریت کنند و از بروز واکنش‌های هیجانی نامناسب جلوگیری کنند. پایداری هیجانی نقش مهمی در تاب‌آوری ایفا می‌کند. افرادی که پایداری هیجانی بالایی دارند، در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، کمتر دچار احساسات منفی؛ مانند اضطراب، استرس، خشم و افسردگی می‌شوند. این امر به آنها کمک می‌کند تا دیدگاه مثبت‌تری نسبت به شرایط داشته باشند و با تمرکز و انگیزه بیشتری بر روی حل مشکلات تلاش کنند. درواقع، پایداری هیجانی به‌عنوان یک عامل محافظتی عمل می‌کند و از افراد در برابر آسیب‌های روانی ناشی از شرایط دشوار محافظت می‌کند. برخی از فواید پایداری هیجانی در تاب‌آوری عبارت‌اند از: افزایش توانایی مقابله با استرس، کاهش خطر ابتلا به اختلالات روانی، بهبود عملکرد تحصیلی و شغلی و افزایش رضایت از زندگی. بنابراین می‌توان گفت که پایداری هیجانی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های تاب‌آوری است که به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، با موفقیت از عهده آنها برآیند.

ثبات قدم یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری است. این مؤلفه با پژوهش میرحسینی و دیگران (۱۳۹۰) همخوانی دارد. ثبات قدم به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی تاب‌آوری، نقشی اساسی در توانایی فرد برای مقابله با چالش‌ها و دشواری‌های زندگی ایفا می‌کند. ثبات قدم به‌معنای تعهد و تلاش مداوم برای رسیدن به اهداف، علی‌رغم موانع و شکست‌های احتمالی است. ثبات قدم به فرد انگیزه می‌دهد تا در مواجهه با مشکلات تسلیم نشود و به تلاش خود ادامه دهد؛ همچنین به فرد کمک می‌کند تا به توانایی‌های خود ایمان داشته باشد و باور کند که می‌تواند بر چالش‌ها غلبه کند؛ به‌عنوان مثال فردی که در حال یادگیری زبان جدیدی است، در ابتدا، یادگیری زبان می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و فرد ممکن است با مشکلاتی مانند عدم تسلط کافی بر گرامر یا دایره لغات محدود مواجه شود. با این حال، اگر فرد ثبات قدم داشته باشد و به تلاش خود ادامه دهد، به تدریج مهارت‌های زبانی خود را ارتقا خواهد داد. ثبات قدم یک ویژگی اکتسابی است که می‌توان آن را با تمرین و تلاش ارتقا داد. با افزایش ثبات قدم، تاب‌آوری نیز افزایش خواهد یافت.

مؤلفه دیگر تاب‌آوری، تسلیم بودن در برابر قضای الهی است. تسلیم بودن در برابر قضای الهی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری، نقشی اساسی در ارتقای توانایی فرد در مواجهه با سختی‌ها و ناملایمات زندگی ایفا می‌کند. این مؤلفه با ایجاد آرامش درونی، صبر و شکیبایی، و امید به آینده، به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌ها به‌طور موثرتری مقابله کند. تسلیم بودن به‌معنای پذیرش آنچه که خارج از کنترل ماست می‌باشد. این امر باعث می‌شود تا فرد از اضطراب و نگرانی در مورد رویدادهای ناخوشایند رها شده و آرامش درونی بیشتری را تجربه کند؛ همچنین تسلیم بودن به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات صبر و شکیبایی بیشتری داشته باشد. این امر به فرد اجازه می‌دهد تا به‌جای واکنش‌های عجولانه و ناگهانی، به دنبال راه‌حل‌های مناسب و منطقی باشد. تسلیم بودن به فرد کمک می‌کند تا ارتباط خود را با خداوند قوی‌تر کند. این امر به فرد احساس امنیت و آرامش خاطر بیشتری می‌دهد و به او کمک می‌کند تا در سختی‌ها یاری خداوند را طلب کند. در مجموع، تسلیم بودن در برابر قضای الهی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری، نقشی کلیدی در ارتقای توانایی فرد در مواجهه با سختی‌ها و ناملایمات زندگی ایفا می‌کند. تسلیم بودن به‌معنای انفعال و عدم تلاش برای حل مشکلات نیست، بلکه به‌معنای پذیرش واقعیت‌ها و تلاش برای یافتن راه‌حل‌های مناسب در چارچوب شرایط موجود می‌باشد.

مؤلفه دیگر تاب‌آوری، پرهیز از شتابزدگی است. این مؤلفه با پژوهش‌های خرقانی و معافی (۱۳۹۵) همخوانی دارد. تاب‌آوری، توانایی سازگاری و غلبه بر چالش‌ها و استرس‌هاست. این یک ویژگی مهم برای داشتن یک زندگی سالم و رضایت‌بخش است. شتابزدگی باعث می‌شود که افراد نتوانند به درستی فکر کنند و تصمیم بگیرند، و این می‌تواند منجر به اشتباهاتی شود که وضعیت را بدتر کند. هنگامی که افراد با یک چالش یا استرس روبه‌رو می‌شوند، مهم است که ابتدا به خود زمان بدهند تا وضعیت را ارزیابی کنند. آنها باید تمام اطلاعات موجود را جمع‌آوری کنند و سپس یک راه‌حل منطقی و واقع‌بینانه پیدا کنند. شتابزدگی می‌تواند باعث شود که افراد از این مراحل مهم غافل شوند. آنها ممکن است تصمیمات عجولانه بگیرند که در نهایت به ضرر آنها تمام شود؛ برای مثال فرض کنید فردی در یک تصادف رانندگی

قرار می‌گیرد، اگر این فرد عجله کند و بدون فکر کردن از ماشین خارج شود، ممکن است به خود یا دیگران آسیب برساند، اما اگر این فرد چند دقیقه صبر کند و وضعیت را ارزیابی کند، می‌تواند تصمیم بگیرد که چگونه به ایمن‌ترین شکل ممکن از ماشین خارج شود. پرهیز از شتابزدگی همچنین به افراد کمک می‌کند تا احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند. وقتی افراد احساس می‌کنند که کنترل امور را در دست دارند، احساس قدرت و اطمینان بیشتری می‌کنند، و این می‌تواند به آنها کمک کند تا با چالش‌ها و استرس‌ها به‌طور مؤثرتری کنار بیایند. بنابراین پرهیز از شتابزدگی یک مؤلفه مهم تاب‌آوری است، و این به افراد کمک می‌کند تا تصمیمات منطقی و واقع‌بینانه بگیرند، احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند و با چالش‌ها و استرس‌ها به‌طور مؤثرتری کنار بیایند.

به‌صورت کلی آگاهی نسبت به شرایط سخت به ما کمک می‌کند تا با آنها برخورد مناسب داشته باشیم و پایداری و امیدواری به ما اجازه می‌دهد تا در حالات دشوار ثبات قدم داشته باشیم و پابرجا بمانیم. اعتقاد به یاری خدا و تسلیم بودن در برابر او، قدرت و اعتماد به نفس را در مقابل چالش‌های زندگی تقویت می‌کند؛ همچنین انعطاف‌پذیری بودن، سطح تحمل بالا، پایداری هیجانی و پرهیز از شتابزدگی نقش مثبت در ساماندهی و کنترل رفتار و عکس‌العمل‌های مناسب در شرایط دشوار دارند.

همچنین نتایج نشان داد، تاب‌آوری یک مفهوم چندبعدی است که شامل نگرش، توانایی و رفتار می‌شود، و این سه بعد، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم با یکدیگر ارتباط دارند. نگرش، به‌معنای باورها و ارزش‌های فرد است. نگرش‌های مثبت به افراد کمک می‌کند تا در برابر مشکلات، دیدگاه مثبتی داشته باشند و انگیزه بیشتری برای مقابله با آنها داشته باشند. توانایی، به‌معنای مهارت‌ها و دانش فرد است. توانایی‌های مقابله با مشکلات، به افراد کمک می‌کند تا در برابر مشکلات، استراتژی‌های مناسبی اتخاذ کنند و از پس آنها برآیند. رفتار، به‌معنای عملکرد فرد است. رفتارهای مقابله با مشکلات، به افراد کمک می‌کند تا در برابر مشکلات، واکنش مناسبی نشان دهند و آنها را حل کنند.

هریک از سه بعد تاب‌آوری، به‌نحوی به تقویت تاب‌آوری کمک می‌کند. نگرش مثبت به افراد کمک می‌کند تا در برابر مشکلات، امید و انگیزه خود را حفظ کنند. امید و انگیزه، دو عامل مهم در مقابله با مشکلات هستند. توانایی‌ها به افراد کمک می‌کند تا در برابر مشکلات، استراتژی‌های مناسبی اتخاذ کنند و از پس آنها برآیند. این توانایی‌ها، شامل مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی است. رفتارها، به افراد کمک می‌کند تا در برابر مشکلات، واکنش مناسبی نشان دهند و آنها را حل کنند. این رفتارها، شامل رفتارهای سازگانه و رفتارهای مقابله‌ای است.

در مدل مفهومی تاب‌آوری در قرآن کریم، ۲۴ نشانه برای تاب‌آوری ذکر شده است. این نشانه‌ها به ده مؤلفه تقسیم شدند که عبارت‌اند از: آگاهی نسبت به شرایط سخت، امیدواری، ایمان به یاری خداوند، انعطاف‌پذیری، سطح تحمل بالا، پایداری، پایداری هیجانی، ثبات قدم، تسلیم بودن در برابر قضای الهی و پرهیز از شتابزدگی، و در نهایت این ده مؤلفه در سه بُعد نگرش، توانایی و رفتار قرار می‌گیرند. مدل مفهومی تاب‌آوری در قرآن کریم، یک مدل جامع و کارآمد است که می‌تواند به افراد کمک کند تا در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی، تاب‌آور باشند. برای ارزیابی و اعتباریابی یافته‌ها

از روش CVI و CVR استفاده شد. داده‌های استخراج‌شده به ۱۵ داور تحویل داده شد و بر اساس نتایج حاصل ۱۰ مؤلفه نمره لازم را کسب نمودند. نتایج این پژوهش در جدول‌های (۲ و ۳) آورده شده که بر این اساس مؤلفه‌های آگاهی نسبت به شرایط سخت، امیدواری، ایمان به یاری خداوند، انعطاف‌پذیری، سطح تحمل بالا، پایداری، پایداری هیجانی، ثبات قدم، تسلیم بودن در برابر قضای الهی و پرهیز از شتابزدگی نمرات CVI لازم را کسب نمودند.

محدودیت‌ها و پیشنهادات

هر تحقیق و پژوهشی با توجه به شرایط و زمینه مطالعه و نیز موضوع مورد بررسی، همواره دارای محدودیت‌هایی است. پژوهش حاضر نیز مانند سایر تحقیقات انجام‌شده در حوزه علوم انسانی با محدودیت‌هایی مواجه است که عبارت‌اند از:

۱. در این تحقیق مدل تاب‌آوری صرفاً بر اساس قرآن کریم انجام شده است.
۲. در این تحقیق برای گردآوری واژه‌ها و گزاره‌های مربوط به تاب‌آوری بیشتر از اصل هم‌معنایی و حوزه واژگانی استفاده شده و اصول دیگر مانند چندمعنایی و تقابل معنایی کمتر مورد استفاده قرار گرفته است.
۳. برای روایی سنجی به خودبازبینی محقق، بسندگی در نمونه‌گیری، بهره‌مندی از پشتوانه نظری و ارزیابی توسط همکاران اکتفا شده است.

پیشنهادهات

- با توجه به محدودیت‌های یادشده، موارد ذیل را به عنوان پیشنهادات پژوهشی می‌توان بیان کرد:
۱. پیشنهاد می‌شود بررسی مؤلفه‌های تاب‌آوری بر اساس سایر منابع اسلامی نیز انجام شود.
 ۲. برای گردآوری مفاهیم و گزاره‌های تاب‌آوری از دیگر اصول روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی؛ مانند اصل تقابل معنایی، تحلیل مؤلفه‌ای، هم‌ریخت‌بینی کل نگر و تبدیل کنشی نیز استفاده شود.
 ۳. برای روایی سنجی علاوه بر مواردی که در این تحقیق به کار گرفته شده، از نظر کارشناسان بیرونی و غیر از همکاران پژوهش نیز استفاده شود.

منابع

قرآن کریم.

- احمدی، خدابخش (۱۳۹۹). آیا صبر همان تاب‌آوری است؟ مفهوم‌سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱۴ (۲۷)، ۱۶۳-۱۸۷.
- امینی تهرانی، زهرا و علی‌اکبری، ایرج (۱۴۰۲). تبیینی بر تاب‌آوری با استفاده از آموزه‌های امام سجاد^{علیه السلام}. *رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان‌ها*، ۳ (۳)، ۱-۱۵.
- حبیب‌اللهی، حبیب (۱۴۰۰). عوامل و مؤلفه‌های تاب‌آوری از منظر قرآن و روایات. *مطالعات اخلاق کاربردی (اخلاق)*، ۱۱ (۴۳)، ۴۳-۱۱.
- خرقانی، حسن و معافی، مرتضی (۱۳۹۵). گستره معنایی حلم در لغت و حدیث. *همایش ملی واژه‌پژوهی در علوم اسلامی*.
- ساداتی، سیده زهرا و مهدوی، فاطمه (۱۴۰۲). اثربخشی معنویت درمانی با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام بر تاب‌آوری، جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی زنان مطلقه. *خانواده درمانی کاربردی*، ۴ (۴)، ۳۱۷-۳۳۰.
- سیدخراسانی، راضیه‌سادات و شجاعی، محمدصادق (۱۴۰۲). مدل مفهومی تاب‌آوری روان‌شناختی بر اساس آیات و روایات. *قرآن و روان‌شناسی*، ۱۲ (۱)، ۲۳-۳۵.
- سیفعلی‌ئی، فاطمه و دیگران (۱۳۹۹). تاب‌آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقای آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم. *آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث*، ۶ (۲)، ۱۸-۱.
- شاهمیری، سیدمهدی (۱۴۰۲). *تاب‌آوری در اسلام و روان‌شناسی*. قم: اخلاق و تربیت.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۹). روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی: مبانی نظری و مراحل اجرا. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱۴ (۲۷)، ۴۱-۷۳.
- شجاعی، محمدصادق و دیگران (۱۳۹۳). کاربرد نظریه حوزه‌های معنایی در مطالعات واژگانی ساختار شخصیت بر پایه منابع اسلامی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۸ (۱۵)، ۳۸-۷.
- صالحی، مبین و دیگران (۱۴۰۲). رابطه ابعاد دین‌داری و تاب‌آوری با میانجیگری امید و سبک‌های مقابله‌ای. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ۹ (۱۸)، ۹۹-۱۱۷.
- عباسی، سلیمان و دیگران (۱۳۹۸). تاب‌آوری در رهیافت گفت‌مانی قرآن کریم. *پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی*، ۲ (۳)، ۷۷-۵۵.
- میرحسینی، سیدمحمد و دیگران (۱۳۹۰). استقامت و پایداری در قرآن، ادبیات پایداری (ادب و زبان). *نشریه دانشکده ادبیات و علوم انسانی کرمان*، ۲ (۳ و ۴)، ۵۸۹-۶۱۰.
- یارمحمدی واصل، مسیب و دیگران (۱۳۹۹). مهارت تاب‌آوری و ویژگی‌های آن از دیدگاه امام علی^{علیه السلام} در نهج البلاغه. *پژوهش‌نامه نهج البلاغه*، ۱۸ (۳)، ۱۲۹-۱۵۰.
- Benzies, K. & Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child & Family Social Work*, 14(1), 103-114.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(5), 671.
- Cary R, wanenBos (2013). APA Dictionary of clinical psychology. Washington: American Psychological Association.

- Cathomas, F., Murrough, J. W., Nestler, E. J., Han, M. H. & Russo, S. J. (2019). Neurobiology of resilience: interface between mind and body. *Biological psychiatry*, 86(6), 410-420.
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M. & Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in psychology*, 10, 2016.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel psychology*, 28(4), 563-575.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Ong, A. D., Zautra, A. J. & Reid, M. C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. *Psychology and aging*, 25(3), 516-523.
- Shultz, K. S., Whitney, D. J. & Zickar, M. J. (2014). Measurement theory in action: Case studies and exercises (2nd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Stecher, C., Cloonan, S. & Domino, M. E. (2024). The Economics of Treatment for Depression. *Annual Review of Public Health*, 45(1), 527-551.
- Waltz, C. F. & Bausell, B. R. (1981). *Nursing research: design statistics and computer analysis*. Davis Fa.
- Wang, F., King, R. B., Fu, L., Chai, C. S. & Leung, S. O. (2023). Overcoming adversity: exploring the key predictors of academic resilience in science. *International Journal of Science Education*, 46(4), 313-337.
- Wang, Q., Gong, L., Huang, H., Wang, Y., Xu, T. & Dong, X. (2023). Psychological resilience and related influencing factors in patients diagnosed with major depressive disorder in remission: A cross-sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(3), 492-500.