

ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی

جلیل مرادی^۱ و فردین زارعی^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۱/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۳/۰۵

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی بود. ۱۹۶ نفر از ورزشکاران به روش نمونه‌گیری دردسترس از رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های تعهد ورزشی اسکان لن و همکاران (۱۹۹۳) و استحکام ذهنی کلاف و همکاران (۲۰۰۲) را تکمیل کردند. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که بین استحکام ذهنی و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی رابطه وجود دارد و میزان ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی در ورزشکاران انفرادی از تیمی بیشتر بود. همچنین، نتایج رگرسیون چندمتغیره نشان داد که می‌توان براساس میزان استحکام ذهنی به‌صورت معناداری تعهد ورزشی ورزشکاران را پیش‌بینی کرد. براساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً استحکام ذهنی ورزشکاران در میزان تعهد ورزشی ورزشکاران اهمیت دارد؛ بنابراین، رشد استحکام ذهنی می‌تواند تعهد ورزشی ورزشکاران را بهبود بخشد.

کلیدواژه‌ها: استحکام ذهنی، تعهد ورزشی، رشته‌های ورزشی تیمی، رشته‌های ورزشی انفرادی.

۱. استادیار گروه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران.

Email: j-moradi@araku.ac.ir

(نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی‌ارشد مدیریت ورزشی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

مقدمه

تعهد به فعالیت‌های ورزشی یکی از موضوع‌های اساسی در حیطه تربیت‌بدنی و ورزش است. تعهد، نگرش و حالتی روانی است که برای توصیف تمایل افراد به رفتارهای مشخص استفاده می‌شود. در واقع، این مفهوم نشان‌دهنده میزان پشتکار و پایداری افراد برای ادامه مشارکت در یک رفتار است (سوسا، ترگرسا، ویلادریخ، ویلامارین و کروز، ۲۰۰۷). از دیدگاهی دیگر، تعهد نوعی احساس وابستگی و تعلق خاطر به رفتار خاص است. بر اساس تعریف اسکانلن، سیمونس، کارپنتر و کیلر^۱ (۱۹۹۳)، تعهد ورزشی یک حالت روان‌شناختی است که تمایل و تصمیم فرد را برای تداوم مشارکت در ورزش نشان می‌دهد. لذت بردن از ورزش به‌عنوان یک پاسخ عاطفی مثبت به تجربه ورزشی است که احساسات عمومی مثل لذت، علاقه و شادی را منعکس می‌کند و افزایش آن موجب افزایش میزان تعهد می‌شود.

مدل تعهد ورزشی اسکانلن و همکاران (۱۹۹۳) با ارزیابی عوامل تعیین‌کننده تعهد ورزشی، میزان دل‌بستگی و تعلق خاطر افراد را به شرکت در فعالیت‌های ورزشی نشان می‌دهد. در این مدل، پنج عامل به‌عنوان مؤلفه‌های اصلی تعیین‌کننده تعهد ورزشی منظور شده‌اند که شامل لذت ورزشی، سرمایه‌گذاری‌های شخصی، فشارهای اجتماعی، مشغولیات جایگزین و فرصت‌های مشارکت هستند.

پژوهش‌هایی که با رویکردهای مختلف در زمینه تعهد ورزشی انجام شده است، به‌طور مستقیم از یک نوع تعهد الزام‌آور حمایت کرده‌اند و همبستگی مثبت ضعیفی را با شکل تعهد مشتاقانه و همراه با لذت نشان دادند (رادک، گرانزیک و وارن، ۲۰۰۰؛ ویلسون و همکاران، ۲۰۰۴؛ ویس و ویس، ۲۰۰۶؛ یانگ و مدیک، ۲۰۱۱؛ اسکانلن، چاو، سوسا، اسکانلن و نیفسند، ۲۰۱۶)؛ اما برخی از پژوهش‌ها نشان دادند که لذت ورزشی و تعهد مشتاقانه از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های تعهد ورزشی هستند (ویس، کیمل و اسمیت، ۲۰۰۱؛ کاسپر و استلینو، ۲۰۰۸؛ جیون و ردینگر، ۲۰۰۹؛ تامینن، گودیو، مکیون و کراکر، ۲۰۱۶)؛ برای نمونه، کاسپر و استلینو (۲۰۰۸) با مطالعه‌ای که روی ۵۳۷ نفر از بازیکنان تنیس تفریحی انجام دادند، بیان کردند که متغیرهای شخصی، اجتماعی و اقتصادی به‌طور مستقیم بر تعهد ورزشی تأثیر می‌گذارند و تعهد در بین شرکت‌کنندگان در ورزش متفاوت بود؛ اما در تمام بخش‌ها، لذت و فرصت‌های مشارکت بیشترین اهمیت را داشت و همچنین، افزایش زمان صرف‌شده در ورزش و سرمایه‌گذاری‌های پولی تعهد ورزشی را افزایش می‌دهد. یانگ و مدیک (۲۰۱۱) تأثیر عوامل اجتماعی را بر تعهد ورزشی شناگران ماهر بررسی کردند و پیشنهاد کردند که هنگام طراحی مداخلات برای حمایت از مشارکت ورزشی، شبکه‌های گسترده اجتماعی باید بر کاهش فشار از همسر، فرزندان و همکلاسی‌ها و افزایش حمایت متخصصان بهداشت

8. Chow, Sousa, Scanlan & Knifsend
9. Kimmel & Smith
10. Casper & Stellino
11. Jeon & Ridinger
12. Tamminen, Gaudreau, McEwen & Crocker

1. Persistence
2. Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamarín & Cruz
3. Scanlan, Simons, Carpenter & Keeler
4. Raedeke, Granzyk & Warren
5. Wilson
6. Weiss
7. Young & Medic

به مدل چهار سی معروف است. این چهار عامل شامل تعهد (تمایل به درگیر شدن در پی یافتن اهداف با وجود مشکلات)، چالش (تمایل برای درک تغییرات به عنوان فرصتی برای پیشرفت خود به جای تهدیدی برای امنیت)، کنترل زندگی و کنترل احساسات (تمایل به داشتن احساس، عمل، داشتن کنترل و اعمال نفوذ در محیط درحین کنترل اضطراب) و اعتماد به توانایی‌ها و اعتماد بین فردی (تمایل به باور شخصی در انجام موفق وظایف و حرکت روبه‌جلو در تنظیمات اجتماعی) است. همچنین، آن‌ها اشاره کردند که افراد دارای استحکام ذهنی بالا اجتماعی و معاشرتی هستند و قادرند در شرایط آرام و راحت باقی بمانند. آن‌ها در بیشتر موقعیت‌ها رقابتی هستند و سطوح اضطراب پایین‌تری نسبت به دیگران دارند. همچنین، آن‌ها احساس خودباوری بالا و اعتقاد راسخ دارند که می‌توانند سرنوشت خود را تعیین کنند و هنگام سختی و رقابت تقریباً بدون تأثیر باقی بمانند.

پژوهش‌های زیادی در زمینه ارتباط استحکام ذهنی با سایر مؤلفه‌ها انجام شده‌اند و از مدت‌ها پیش تعدادی زیادی از ورزشکاران، مربیان و روان‌شناسان ورزش، اهمیت استحکام ذهنی را از نظر پیشرفت و موفقیت در ورزش می‌شناسند. شواهدی وجود دارند که استحکام ذهنی با استقامت و پایداری بیشتر در برابر درد و سختی (کراس^۷ و کلاف، ۲۰۰۵)، راهبردهای مقابله‌ای، تمرکز بیشتر در حل مسئله، مؤثرتر و بهتر عمل کردن در شرایط آزمون (کیسلر، پولمن و نیکولز، ۲۰۰۹)، سن، جنس و تجربه رقابتی (نیکولز، پولمن، لیوی و

تمرکز کنند. اخیراً، هال، نیولند، نیوتن، پودلاگ و باوکم^۱ (۲۰۱۷) ارتباط فضای روان‌شناختی و تعهد ورزشی نوجوانان ورزشکار را بررسی کردند. نتایج نشان داد که ارتباط معناداری بین فضای مراقبتی و فضای درگیر در تکلیف با تعهد ورزشی ورزشکاران انفرادی وجود دارد. همچنین، ارتباط معناداری بین فضای درگیر در تکلیف و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی وجود دارد. آن‌ها پیشنهاد کردند که مربیان و روان‌شناسان ورزشی راهبردهایی را برای ایجاد فضای درگیر در تکلیف و فضای مراقبتی به کار گیرند تا تعهد ورزشی ورزشکاران افزایش یابد.

افزون‌براین، در سال‌های اخیر، دانش و درک زیادی از عوامل روان‌شناختی مؤثر در اجرای ورزشی به وجود آمده است. در این میان، به استحکام ذهنی^۲ به عنوان یکی از عوامل مؤثر در کسب موفقیت ورزشی اشاره شده است. استحکام ذهنی توانایی دستیابی به اهداف شخصی در برابر فشار طیف وسیعی از عوامل استرس‌زا است (هاردی، بل و بتی، ۲۰۱۴). استحکام ذهنی ظرفیتی شخصی است که فرد با وجود چالش‌های روزمره و عوامل استرس‌زا و همچنین، نگرانی‌های قابل ملاحظه، سطح بالایی از همسانی را از لحاظ ذهنی (به عنوان مثال، اهداف شخصی یا تلاش‌های شخصی) یا اجرای عینی (مثلاً فروش، زمان مسابقه) به نمایش می‌گذارد (جوکیاردی، هانتون، گوردون، مالت و تمبی، ۲۰۱۵).

یکی از مهم‌ترین مدل‌های توسعه داده شده در مورد استحکام ذهنی، مدل کلاف، ارل و سویل^۳ (۲۰۰۲) است که استحکام ذهنی را شامل چهار عامل می‌داند و

5. Clough, Earle & Sewell
6. 4C's model of Mental Toughness
7. Crust
8. Kaiseler, Polman & Nicholls

1. Hall, Newland, Newton, Podlog & Baucom
2. Mental toughness
3. Hardy, Bell & Beattie
4. Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett & Temby

مروری بر پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهد که به‌طور کلی در سال‌های اخیر، توجه به متغیرهای مؤثر در ورزش از جمله استحکام ذهنی، به‌عنوان یکی از سازه‌های روان‌شناختی مهم افزایش یافته است. همچنین، شرکت و تعهد افراد مختلف در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی به‌عنوان یک رفتار، همواره مورد توجه متخصصان علوم ورزشی بوده است. در واقع، تصمیم و تمایل به ادامه‌دادن شرکت در فعالیت ورزشی و ادامه آن بسیار حیاتی است. بدیهی است که هرچه تعهد ورزشکاران به باشگاه و تیم ورزشی بالاتر باشد، می‌تواند بر کارایی و اثربخشی آن تیم و باشگاه اثرگذار باشد. می‌توان گفت که یکی از عوامل بقای تیم‌های ورزشی، ادامه فعالیت ورزشکاران آن تیم است؛ بنابراین، ایجاد این تعهد در ورزشکاران موضوع مهم و تأثیرگذاری است و باید عوامل ایجادکننده تعهد را در بازیکنان شناخت. همچنین، با توجه به نقش بسیار مهم تعهد در حفظ مشارکت ورزشی، بررسی عوامل مرتبط و مؤثر بر آن نیز ضروری است. با توجه به اینکه یکی از مؤلفه‌های استحکام ذهنی تعهد است و همچنین، در زمینه ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی پژوهشی انجام نگرفته است، می‌توان بیان کرد که احتمالاً مؤلفه استحکام ذهنی با تعهد ورزشی ورزشکاران مرتبط است؛ براین اساس، پژوهشگران در پژوهش انجام‌شده به دنبال این بودند که آیا ارتباطی بین میزان استحکام ذهنی ورزشکاران و تعهد ورزشی آن‌ها وجود دارد؟ آیا ارتباط بین میزان استحکام ذهنی و تعهد ورزشی در ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی متفاوت است؟

بکهاوس (۲۰۰۹)، راهبردهای خودگفتاری، آرامش و کنترل عواطف در تمرین و رقابت (کراست و آزادی، ۲۰۱۰)، استفاده از تصویرسازی (ماتی و مونرو چاندلر، ۲۰۱۲)، سطوح بالای موفقیت ورزشی (شرده، ۲۰۱۲)، خودباوری و خودکارآمدی (مادریگل، هامیل و گیل، ۲۰۱۳)، بهزیستی روان‌شناختی (استامپ و همکاران، ۲۰۱۵)، استقامت رفتاری فوتبالیست‌ها (جوکیاردی، پیلینگ، داکر و داوسون، ۲۰۱۶) و موفقیت شغلی و دانشگاهی (لین، کلاف، ولج و پاپاجورجیو، ۲۰۱۷) مرتبط است؛ برای نمونه، نیکولز و همکاران (۲۰۰۹) میزان استحکام ذهنی را با توجه به تفاوت‌های نوع ورزش (تیمی در مقابل انفرادی و برخوردی در مقابل غیربرخوردی)، تجربه، سن، جنسیت و میزان اکتساب مقایسه کردند. شرکت‌کنندگان شامل ۶۷۷ ورزشکار در سطوح بین‌المللی، ملی، استانی، باشگاهی / دانشگاهی و مبتدی بودند. نتایج نشان داد که همبستگی معناداری بین استحکام ذهنی و سن، جنسیت و تجربه رقابتی ورزشکار وجود دارد؛ اما میزان اکتساب و نوع ورزش با استحکام ذهنی ارتباط نداشت. همچنین، جوکیاردی و همکاران (۲۰۱۶) ارتباط استحکام ذهنی و استقامت رفتاری را در ۳۳۰ فوتبالیست مرد استرالیایی با دو تا ۱۴ سال تجربه بازی بررسی کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که ارتباط معناداری بین استحکام ذهنی و استقامت رفتاری وجود دارد. با توجه به پژوهش‌های قبلی، این یافته‌ها به‌صورت نظری بیان می‌کند که پایداری، تلاش و استقامت نشان‌دهنده استحکام ذهنی است.

-
5. Madrigal, Hamill & Gill
 6. Stamp
 7. Peeling, Ducker & Dawson
 8. Lin, Clough, Welch & Papageorgiou

-
1. Levy & Backhouse
 2. Azadi
 3. Mattie & Munroe- Chandler
 4. Sheard

روشن‌شناسی پژوهش

در پژوهش حاضر، ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی بررسی شد؛ بنابراین، به لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها، این مطالعه، توصیفی از نوع همبستگی بود. ورزشکاران رشته‌های تیمی (فوتبال، فوتسال و والیبال=۱۲۶ ورزشکار) و رشته‌های انفرادی (بوکس و کشتی =۷۰ ورزشکار) استان کردستان در سال ۱۳۹۵ با دامنه سنی ۱۵ تا ۳۸ سال، جامعه آماری این پژوهش را تشکیل دادند. معیارهای ورود به پژوهش داشتن حداقل یک سال فعالیت در رشته مورد نظر زیر نظر مربی و شرایط بدنی سالم و فعالیت بدنی منظم در باشگاه بود. در این پژوهش، برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. نمونه پژوهش براساس جدول مورگان ۲۱۰ نفر برآورد شد که در مجموع اطلاعات حاصل از ۱۹۶ شرکت‌کننده مرد جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل شد.

ابزار گردآوری اطلاعات

الف- پرسش‌نامه ۴۸ سؤالی استحکام ذهنی کلاف و همکاران (۲۰۰۲): کلاف و همکاران (۲۰۰۲) این پرسش‌نامه را ساخته‌اند و شامل ۴۸ سؤال با دامنه پنج امتیاز در مقیاس لیکرت است. کار اولیه کلاف و همکاران (۲۰۰۲) با استفاده از مصاحبه انجام شد. پس از اینکه تعریف اولیه از استحکام ذهنی توسعه داده شد، از آن برای ساخت آزمون قوی از این مفهوم استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای چهار عامل چالش، تعهد، اعتماد و کنترل است و این چهار عامل را با ۴۸ سؤال پنج‌گزینه‌ای براساس مقیاس لیکرت از کاملاً موافق (یک) تا کاملاً مخالف (پنج) می‌سنجد. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش‌های خارجی تأیید شده است. کلاف و همکاران (۲۰۰۲) شواهدی را برای روایی سازه پرسش‌نامه فراهم آوردند که نشان‌دهنده رابطه معنادار با خوش‌بینی ($r=0/48$)، خویشتن‌شناسی

($r=0/42$)، رضایت از زندگی ($r=0/56$)، اضطراب صفتی ($r=0/68$) و خودکارآمدی ($r=0/57$) است. همچنین، پایایی این پرسش‌نامه با آزمون-آزمون مجدد دارای ضریب تأثیر ۰/۹ و با ثبات درونی خرده‌پرسش‌نامه‌های کنترل برابر با ۰/۷۳، تعهد برابر با ۰/۷۱، چالش برابر با ۰/۷۱ و اعتماد به نفس برابر با ۰/۸۱ تأیید شد (کلاف و همکاران، ۲۰۰۲). در پژوهش افسانه پورک و واعظ موسوی (۲۰۱۴)، روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسش‌نامه روی ورزشکاران تأیید شد. در پژوهش آن‌ها، برای مطالعه پایایی از روش همسانی درونی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب همسانی درونی مؤلفه‌های این مقیاس را ۰/۹۳ گزارش کردند. پایایی خرده‌مقیاس‌های چالش، تعهد، کنترل، کنترل هیجانی، کنترل زندگی، اعتماد، اعتماد به توانایی‌ها و اعتماد بین‌فردی، به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۸۴، ۰/۷۸، ۰/۸۱، ۰/۸۶، ۰/۸۱ و ۰/۸۱ بود. تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که مدل شش‌عاملی پرسش‌نامه از برازش مناسبی برخوردار است.

ب- پرسش‌نامه تعهد ورزشی اسکاتلن و همکاران (۱۹۹۳): این پرسش‌نامه یک مقیاس خودسنجی مشتمل بر ۲۸ گویه (ماده) و شش مؤلفه است که تمایل و عزم فرد را به تداوم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نشان می‌دهد. تعهد ورزشی (شش گویه) و مؤلفه‌های تعیین‌کننده با عناوین لذت ورزشی (چهار گویه)، مشغولیات جایگزین (چهار گویه)، سرمایه‌گذاری‌های شخصی (سه گویه)، فشار اجتماعی (هفت گویه) و فرصت‌های مشارکت (چهار گویه) نام‌گذاری شده‌اند. گویه‌ها به صورت جمله خبری و سؤالی ارائه شده‌اند. پاسخ به هر گویه براساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (یک) تا کاملاً موافقم (پنج) نمره‌گذاری شده است. در سال ۱۹۹۳، اسکاتلن و همکاران با استفاده از چندین نمونه متفاوت از نظر جنسی، نژاد و سنین مختلف (نه تا ۲۰

از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) برای توصیف متغیرهای پژوهش و رسم جدول و نمودار استفاده شد. سپس، اطلاعات به‌دست‌آمده پس از اطمینان از طبیعی‌بودن داده‌ها، با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین میزان ارتباط بین متغیرها، آزمون Z فیشر برای مقایسه دو ضریب همبستگی در رشته‌های تیمی و انفرادی و رگرسیون چندمتغیره برای پیش‌بینی میزان تعهد ورزشی بر اساس استحکام ذهنی تحلیل شد. در همه آزمون‌های آماری سطح معناداری $\alpha = 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

جدول شماره یک میانگین و انحراف استاندارد شرکت‌کننده‌ها را در مؤلفه‌های استحکام ذهنی و تعهد ورزشی نشان می‌دهد.

سال اعتبار و پایایی مدل تعهد ورزشی را بررسی کردند. برای ارزیابی پایایی ابزار اندازه‌گیری از ضریب آلفای کرونباخ برای وضوح هر مقیاس استفاده شد. به‌طور کلی، نتایج حاصل از پژوهش‌های جداگانه این پژوهشگران نشان داد که ابزار مورد استفاده برای ارزیابی مدل تعهد ورزشی ابزار معتبری است. مدل تعهد ورزشی اسکن لن و همکاران برای دختران و پسران شرکت‌کننده در بازی بیس‌بال به کار گرفته شد. نتایج نشان داد که ابزار بررسی، مقیاس قابل اطمینانی برای بررسی انگیزه‌های مشارکت مداوم ورزشی جوانان است. روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسش‌نامه، در پژوهش میرحسینی، هادوی و مظفری (۲۰۱۳) در ورزشکاران تأیید شده است.

روش‌های آماری

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	ابعاد	میانگین	انحراف استاندارد
تعهد ورزشی	تعهد ورزشی	۱/۳۱	۰/۰۲۰
	لذت ورزشی	۱/۵۸	۰/۰۲۵
	مشغولیات جایگزین	۱/۲۹	۰/۰۲۴
	فرصت‌های مشارکت	۱/۴۸	۰/۰۳۴
	فشار اجتماعی	۱/۴۷	۰/۰۲۵
	سرمایه‌گذاری‌های شخصی	۱/۶۰	۰/۰۳۲
استحکام ذهنی	میانگین کل مؤلفه‌های تعهد ورزشی	۱/۴۵	۰/۰۱۸
	اعتمادبه‌نفس (کل)	۲/۱۲	۰/۰۱۸
	اعتماد به توانایی‌ها	۲/۲۱	۰/۰۲۱
	اعتماد بین‌فردی	۲/۰۳	۰/۰۱۷
	کنترل (کل)	۲/۳۳	۰/۰۲۲
	کنترل زندگی	۲/۵۴	۰/۰۲۳
	کنترل احساسات	۲/۱۲	۰/۰۲۱
	تعهد	۲/۲۵	۰/۰۳۲
	چالش	۲/۰۶	۰/۰۲۴
	میانگین کل مؤلفه‌های استحکام ذهنی	۲/۱۹	۰/۰۱۷

جدول شماره یک نشان می‌دهد که در متغیر تعهد ورزشی، ابعاد لذت ورزشی و سرمایه‌گذاری‌های شخصی میانگین بالاتری دارند. همچنین، در متغیر استحکام ذهنی، ابعاد کنترل و تعهد میانگین بیشتری را به‌خود اختصاص دادند. برای مقایسه استحکام ذهنی ورزشکاران در رشته‌های تیمی و انفرادی از آزمون تی برای گروه‌های مستقل استفاده شد که نتایج نشان داد تفاوت معناداری بین رشته‌های تیمی و انفرادی وجود ندارد ($P=0/63$ ، $t(194)=-1/21$). همچنین، این

آزمون برای مقایسه تعهد ورزشی ورزشکاران در رشته‌های انفرادی و تیمی استفاده شد که نتایج نشان داد تفاوت معناداری در رشته‌های تیمی و انفرادی وجود ندارد ($P=0/79$ ، $t(194)=-1/28$). در ادامه، برای بررسی ارتباط همبستگی پیرسون استفاده شد. جدول شماره دو این نتایج را به‌صورت کلی و در رشته‌های تیمی و انفرادی نشان می‌دهد.

جدول ۲. ماتریس متغیرهای مورد مطالعه در رشته‌های تیمی و انفرادی

متغیرها	رشته‌ها	ضریب همبستگی	تعداد	سطح معناداری
استحکام ذهنی و تعهد ورزشی کل	تیمی	۰/۴۱۴**	۱۲۶	۰/۰۰۱
	انفرادی	۰/۵۴۷**	۷۰	۰/۰۰۱
	کل	۰/۴۶۱**	۱۹۶	۰/۰۰۱

** همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

نتایج جدول شماره دو نشان می‌دهد که همبستگی استحکام ذهنی و تعهد ورزشی کل، در سطح ۰/۰۵ معنادار است. این ارتباط در رشته‌های انفرادی از تیمی بیشتر است؛ اما مقایسه دو ضریب همبستگی با استفاده از آزمون Z فیشر نشان داد که تفاوت دو ضریب

همبستگی معنادار نیست ($P=0/13$ ، $Z=-1/11$). جدول شماره سه نتایج به‌دست‌آمده از ضریب همبستگی پیرسون را بین ابعاد متغیرهای تعهد ورزشی و استحکام ذهنی نشان می‌دهد.

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای مطالعه

استحکام ذهنی	تعهد ورزشی			
	لذت ورزشی	مشغولیات جایگزین	تعهد	فرصت‌های مشارکت
اعتماد به‌نفس	۰/۳۶۳**	۰/۳۴۲**	۰/۳۹۵**	۰/۲۸۱**
کنترل	۰/۳۲۰**	۰/۲۷۷**	۰/۲۶۱**	۰/۲۱۳**
تعهد	۰/۲۴**	۰/۲۵۶**	۰/۲۷**	۰/۳۱**
چالش	۰/۲۰**	۰/۲۶۲**	۰/۲۵۴**	۰/۳۷**

** همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

همان‌گونه‌که در جدول شماره سه مشاهده می‌شود، تمام ابعاد استحکام ذهنی ارتباط مثبت و معناداری با تعهد ورزشی ورزشکاران دارند ($P<0/05$). برای بررسی امکان پیش‌بینی تعهد ورزشی از طریق ابعاد

همان‌گونه‌که در جدول شماره سه مشاهده می‌شود، تمام ابعاد استحکام ذهنی ارتباط مثبت و معناداری با تعهد ورزشی ورزشکاران دارند ($P<0/05$). برای بررسی امکان پیش‌بینی تعهد ورزشی از طریق ابعاد

استحکام ذهنی، از روش رگرسیون چندمتغیره استفاده شد؛ اما پیش از استفاده از رگرسیون، پیش‌فرض‌های رگرسیون به تفصیل آزموده شدند. نتایج نشان داد که ورزشکاران نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتایج رگرسیون چندمتغیره برای پیش‌بینی تعهد ورزشی براساس استحکام ذهنی

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	مدل اف	معناداری	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	مقدار بتا	تی	معناداری
اعتمادبه‌نفس	۰/۵۲	۱۸/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۲۷	۰/۳۶	۴/۵	۰/۰۰۱
کنترل							۳/۴	۰/۰۰۱
تعهد							۶/۲۵	۰/۰۰۱
چالش							۲/۸۹	۰/۰۰۴

است و باید عوامل ایجادکننده تعهد را در بازیکنان شناخت. هدف از مطالعه حاضر بررسی ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی بود. مهم‌ترین یافته این پژوهش این بود که ابعاد استحکام ذهنی با تعهد ورزشی ورزشکاران ارتباط معناداری دارد و این ارتباط در رشته‌های انفرادی از رشته‌های تیمی بیشتر بود. علاوه بر این، نتایج رگرسیون چندمتغیره نشان داد که می‌توان به صورت مثبت متغیر تعهد ورزشی را براساس ابعاد استحکام ذهنی ورزشکاران پیش‌بینی کرد. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های نظری و کاربردی که استحکام ذهنی را به‌عنوان یک متغیر روان‌شناختی مثبت و مرتبط با خودباوری و خوش‌بینی معرفی کردند، همسو است (جونز و همکاران، ۲۰۰۷؛ کراست، ۲۰۰۸، نیکولز و همکاران، ۲۰۰۸؛ کراست و آزادی، ۲۰۱۰). همچنین، این نتایج با تعریف ارائه شده از استحکام ذهنی توسط کراست و کلاف (۲۰۱۱) همسو است. آن‌ها بیان کردند که ورزشکاران دارای استحکام ذهنی بالا دارای ویژگی‌های تمایل به رقابت زیاد، متعهد،

با توجه به نتایج حاصل از جدول شماره چهار، ضریب همبستگی ۰/۵۲ است؛ یعنی مؤلفه‌های استحکام ذهنی در مجموع برابر با ۰/۵۲ با تعهد ورزشی همبستگی دارند. ضریب تعیین نیز برابر با ۰/۲۷ است و نشان می‌دهد که ۲۷ درصد از واریانس تعهد ورزشی از طریق متغیر پیش‌بین (مؤلفه‌های استحکام ذهنی) توضیح‌دانی است. همچنین، ملاحظه می‌شود که مؤلفه‌های تعهد و اعتمادبه‌نفس از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی معنادارتری برخوردار هستند ($P < 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از موضوع‌هایی که همواره متخصصان رشته علوم ورزشی به آن توجه کرده‌اند، شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی و تداوم حضور آن‌ها است. این موضوع برای ورزشکاران رشته‌های مختلف اهمیت بیشتری دارد. بدیهی است که هر اندازه تعهد ورزشکاران به باشگاه و تیم ورزشی بیشتر باشد، می‌تواند بر کارایی و اثربخشی آن تیم و باشگاه اثرگذار باشد؛ بنابراین، ایجاد این تعهد در ورزشکاران موضوع مهم و تأثیرگذاری

خودانگیزه‌دهی بالا، انجام و حفظ مؤثر تمرکز در موقعیت‌های فشار، مقاومت در زمان سخت شدن شرایط و ماندن در سطوح بالای خودباوری حتی بعد از شکست هستند. جوکیاردی، جکسون، هانتون و رید^۱ (۲۰۱۵) همبستگی‌های انگیزشی را در رفتارهای سرسختانه بازیکنان تنیس بررسی کردند. نتایج نشان داد که اشتیاق هماهنگ و فراوانی رفتارهای روحیه‌بخش به‌طور معناداری با سطوح بالای رفتارهای سرسختانه ذهنی مرتبط بود. در مقابل، ترس از شکست و اشتیاق و سواسی به‌طور معکوس با رفتارهای سرسختانه ذهنی مرتبط بود. نتایج مطالعه حاضر مبنی بر ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی در ورزشکاران در راستای چهارچوب استحکام ذهنی ارائه شده توسط جونز و همکاران (۲۰۰۷) است. آن‌ها چهارچوب استحکام ذهنی را در بهترین اجراکننده‌های جهان بررسی کردند. شرکت‌کنندگان این پژوهش، ۳۰ ویژگی مجزا را برای استحکام ذهنی برشمردند. این ویژگی‌ها از طریق خود شرکت‌کننده‌ها مطرح و شناسایی شدند و در چهار بعد مجزا شامل نگرش/ قالب فکری، تمرین، رقابت و پس از رقابت قرار گرفتند؛ برای نمونه، در بعد تمرین که به مطالعه ما مربوط است و میزان تعهد را در طول اجرا نشان می‌دهد، بیان کردند که بعد تمرین شامل سه بخش فرعی استفاده از اهداف بلندمدت به‌عنوان منبع انگیزه، کنترل محیط و هل‌دادن خود به سمت محدودیت‌ها است که نشان می‌دهد چگونه اجراکننده‌های با استحکام ذهنی بالا سطح بالایی از انگیزش را حفظ می‌کنند و سال‌ها با صبر و نظم و انضباط، کارهایی را که برای رسیدن به سطوح بالا مورد نیاز است، انجام می‌دهند. هر جنبه‌ای از محیط تمرین و موقعیت‌های چالش‌برانگیز را به نفع خود استفاده می‌کنند و توسط عوامل نامربوط و اضافی‌ای که آن‌ها نمی‌توانند کنترل کنند، تحت تأثیر قرار

نمی‌گیرند (به‌عنوان مثال، شرایط آب‌وهوایی). اجراکننده‌های با استحکام ذهنی بالا دارای تعهد دستیابی به هدف، تحت تأثیر قرار نگرفتن در برابر اشتباهات رخ داده، تمرکز مداوم بر کار در حال اجرا، گرفتن تصمیم‌های درست، کنترل افکار و احساسات خود، هدایت اضطراب خود، قادر به انطباق و کنار آمدن بدون حواس‌پرتی در دستیابی به عملکرد مطلوب هستند. کراست و آزادی (۲۰۱۰) با استفاده از پرسش‌نامه همبستگی‌های مثبت و معناداری را بین استحکام ذهنی و استفاده از راهکارهای روان‌شناختی گوناگون مانند تصویرسازی و هدف‌گزینی پیدا کردند که پیشنهاد می‌کند ورزشکاران دارای استحکام ذهنی بالا خود را متعهد می‌دانند که راه‌های متناوبی را (فراتر از تمرین جسمانی) برای بهبود اجرایشان به کار گیرند. با استفاده از پرسش‌نامه، مبتنی بر رویکرد مشابهی، نیکولز و همکاران (۲۰۰۸) همبستگی مثبت و معناداری را بین استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای (مانند تصویرسازی ذهنی، هزینه تلاش، کنترل فکر و تجزیه و تحلیل منطقی) به دست آوردند. همچنین، همبستگی منفی‌ای بین استحکام ذهنی و راهبردهای اجتناب از مقابله مانند فاصله، انحراف ذهنی و تسلیم به دست آمد. در تبیین ارتباط معنادار متغیرهای تعهد ورزشی و استحکام ذهنی می‌توان بیان کرد که استحکام ذهنی از متغیرهای مثبت روان‌شناختی ورزشکاران است. احتمالاً ورزشکاران دارای استحکام ذهنی بالا متعهد به انجام تمرین و رسیدن به اهداف شخصی هستند؛ بنابراین، در رویارویی با مشکلات و موانع مختلف تحمل بیشتری نسبت به ورزشکاران دارای استحکام ذهنی پایین دارند. فعالیت‌های منظم ورزشی و شرکت در جلسات تمرینی سنگین و فشرده به روحیه جنگنده و قوی‌ای نیازمند است که مطالعات مختلف نشان داده‌اند که ورزشکاران دارای استحکام

1. Jackson, Hanton & Reid

بالا و تلاش‌های شخصی ذهنی و جسمانی را در افزایش تعهد ورزشی مهم دانستند و تلاش در این راستا به افزایش تعهد ورزشی کمک خواهد کرد. همچنین، نتایج نشان داد که لذت ورزشی از متغیرهای مهم برای تداوم حضور ورزشکاران در جلسات تمرینی است. به احتمال زیاد، افزایش تنوع در جلسات تمرینی و افزایش میزان لذت از فعالیت بدنی، فشار جلسات تمرینی را به‌ویژه در ورزشکارانی که دارای اهداف قهرمانی هستند، کاهش خواهد داد.

نتایج نشان داد که در متغیر تعهد ورزشی، تفاوت معناداری بین ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی وجود ندارد. پژوهشی به‌طور ویژه در زمینه مقایسه تعهد ورزشی در رشته‌های تیمی و انفرادی صورت گرفته است؛ اما پژوهش‌هایی تعهد ورزشی را در رشته‌های مختلف ورزشی بررسی کردند و به ابعاد مهم این متغیر اشاره کردند؛ برای نمونه، سوسا و همکاران (۲۰۰۷) در مطالعه خود که به بررسی تعهد بازیکنان جوان فوتبال می‌پرداخت، به این نتیجه رسیدند که ابعاد لذت و تعهد ورزشی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های متغیر تعهد ورزشی در بازیکنان فوتبال به‌شمار می‌روند.

کاسپر، گری و استالینو^۱ (۲۰۰۷) مدل تعهد ورزشی را در بازیکنان تنیس بررسی کردند. نتایج نشان داد که سرمایه‌گذاری شخصی، لذت‌بردن، فرصت‌های مشارکتی و حمایت اجتماعی، به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده مهم تعهدات ورزشی شناخته شدند؛ در حالی که تعهد به‌طور قابل‌توجهی پیش‌بینی‌کننده مشارکت و قصد خرید ورزشکاران بزرگسال تنیس بود. همچنین، نتایج این مطالعه با نتایج پژوهش نیوتن و همکاران (۲۰۱۷) همسو بود. نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد که ارتباط معناداری بین فضای مراقبتی و فضای درگیر در تکلیف با تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های انفرادی وجود

ذهنی بالا از این ویژگی‌ها برخوردارند. احتمالاً با توجه به نتایج پژوهش حاضر ویژگی‌های ذکر شده با دارا بودن تعهد ورزشی نیز همراه هستند؛ بنابراین، تقویت استحکام ذهنی ورزشکاران و فراهم کردن جلسات تمرینی چالشی می‌تواند به رشد تعهد ورزشی آن‌ها کمک کند.

یافته دیگر این پژوهش این بود که از دیدگاه ورزشکاران ابعاد لذت ورزشی و سرمایه‌گذاری‌های شخصی بیشترین میانگین را از میان ابعاد تعهد ورزشی به‌خود اختصاص دادند. به عبارت دیگر، ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی به ابعاد ذکر شده نسبت به سایر ابعاد متغیر تعهد ورزشی اهمیت بیشتری دادند. این یافته با نتایج برخی از مطالعات قبلی همسو است (ویس و همکاران، ۲۰۰۱؛ کاسپر و استالینو، ۲۰۰۸؛ جیون و ردینگر، ۲۰۰۹؛ تامینن و همکاران، ۲۰۱۶). در این راستا، ماسون^۱ (۱۹۹۵) بیان کرد که لذت در فعالیت‌های جسمانی، یکی از دلایل اصلی تعهد ورزشی و ماندگاری در فعالیت است و سابقه تجارب منفی در تربیت‌بدنی و ورزش یکی از دلایل اصلی خروج افراد از فعالیت‌های جسمانی است. همچنین، ویس و همکاران (۲۰۰۱) لذت ورزشی را به‌عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده تعهد ورزشی و نیز عامل واسطه بین سایر مؤلفه‌های تعهد ورزشی معرفی کردند. عوامل تعهد ورزشی و لذت از ورزش، عوامل مهمی در تداوم و ماندگاری افراد در فعالیت‌های ورزشی هستند و در برخی پژوهش‌ها به‌عنوان عوامل اثرگذار بر رفتار ورزشی، میزان مشارکت در فعالیت جسمانی و میزان تلاش ورزشکاران بررسی شده‌اند (ویلسون^۲ و همکاران، ۲۰۰۴). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که میانگین بالاتر در مؤلفه سرمایه‌گذاری شخصی نشان‌دهنده این است که ورزشکاران انگیزش درونی

3. Casper, Gray & Stellino

1. Mason
2. Wilson

دارد. همچنین، ارتباط معناداری بین فضای درگیر در تکلیف و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی وجود دارد. آن‌ها پیشنهاد کردند که مربیان و روان‌شناسان ورزشی راهبردهایی را برای ایجاد فضای درگیر در تکلیف و فضای مراقبتی به‌کارگیرند تا تعهد ورزشی ورزشکاران افزایش یابد. درزمینه مقایسه تعهد ورزشی در رشته‌های مختلف به مطالعات بیشتری نیاز است.

یافته دیگر این پژوهش این بود که در متغیر استحکام ذهنی نیز تفاوت معناداری بین ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی وجود ندارد. این یافته با پژوهش نیکولز و همکاران (۲۰۰۹) همسو است. نیکولز و همکاران (۲۰۰۹) میزان استحکام ذهنی را با توجه به تفاوت‌های نوع ورزش (تیمی درمقابل انفرادی و برخوردی درمقابل غیربرخوردی)، تجربه، سن، جنسیت و میزان اکتساب مقایسه کردند. شرکت‌کنندگان شامل ۶۷۷ ورزشکار در سطوح بین‌المللی، ملی، استانی، باشگاهی / دانشگاهی و مبتدی بودند. نتایج نشان داد که همبستگی معناداری بین استحکام ذهنی و سن، جنسیت و تجربه رقابتی ورزشکار وجود دارد؛ اما میزان اکتساب و نوع ورزش با استحکام ذهنی ارتباط نداشت. کراست و آزادی، (۲۰۱۰) ارتباط بین استحکام ذهنی و استفاده ورزشکاران از راهبردهای روان‌شناختی را در ورزشکاران منتخب استانی و دانشگاهی بررسی کردند. نتایج نشان داد که بین استحکام ذهنی و راهبردهای خودگفتاری، آرامش و کنترل عواطف در تمرین و رقابت ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. از میان خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه استحکام ذهنی ۴۸ خرده‌مقیاس تعهد بارها در برابر راهبردهای اجرا استفاده شد؛ بنابراین، ممکن است نتایج این مطالعه نشان دهد که اجراکننده‌های متعهد در جست‌وجوی راهبردهای افزایش اجرا هستند. همچنین، نتایج این مطالعه نشان داد که متناسب با پیش‌بینی‌های نظری، ورزشکاران منتخب استانی نسبت به ورزشکاران دانشگاهی / باشگاهی دارای

استحکام ذهنی بالاتری بودند. نتایج پژوهش حاضر و مطالعات قبلی تاکنون تفاوتی بین میزان استحکام ذهنی در ورزش‌های مختلف نشان نداده است. به‌احتمال زیاد، نوع ورزش شامل ورزش‌های تیمی و انفرادی و برخوردی و غیربرخوردی و غیره، با توجه به شرایط خاص هر ورزش می‌تواند بر میزان استحکام ذهنی مؤثر باشد. در این زمینه، لازم است مطالعات بعدی استحکام ذهنی را در انواع ورزش‌های مختلف بررسی و مقایسه کنند.

با توجه به اینکه مطالعاتی رشد استحکام ذهنی را از طریق عوامل محیطی تأیید کردند (برای نمونه، متشرعی و همکاران، ۲۰۱۵؛ پاول و میر، ۲۰۱۷)، براساس نتایج این پژوهش احتمالاً توسعه استحکام ذهنی با افزایش تعهد ورزشی ورزشکاران نیز مرتبط است. متشرعی و همکاران (۲۰۱۵) اثربخشی تمرین مهارت‌های روان‌شناختی را در رشد استحکام ذهنی در نوآموزان رشته بدمیتون بررسی کردند. نتایج نشان داد که نمرات تمامی مؤلفه‌های استحکام ذهنی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل مداخله‌نا به‌طور معناداری بالاتر بود که بیانگر اثربخشی برنامه تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر رشد استحکام ذهنی نوآموزان مرد بدمیتون بود. این نتایج از اکتسابی بودن و قابلیت بهبود استحکام ذهنی از طریق مداخلات سازمان‌یافته راهبردهای روان‌شناختی حمایت کرد. نتایج این مطالعه نشان داد که احتمالاً رشد استحکام ذهنی می‌تواند تداوم حضور ورزشکار را به‌همراه داشته باشد؛ بنابراین، روش‌های بهبود استحکام ذهنی در طول زمان می‌توانند در افزایش تعهد ورزشی نقش داشته باشند. در این راستا، کراست و کلاف (۲۰۱۱) بیان کردند شیوه‌ای که مربیان قادر هستند رشد استحکام ذهنی را تسهیل کنند، در ارتباط با ساختار آموزش / تمرین و در نظر گرفتن نیازهای مناسب رقابت است. همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که توسعه استحکام ذهنی یک فرایند طولانی‌مدت شامل مکانیسم‌های زیربنایی است

افزایش مشارکت و تعهد ورزشی ورزشکاران در شرایط رقابتی و چالش‌برانگیز کمک کند. این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بود؛ از جمله اینکه نمونه آماری پژوهش محدود به ورزشکاران یک استان، برخی رشته‌های ورزشی و در ورزشکاران مرد بود؛ بنابراین، تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها و جوامع دیگر دارای محدودیت است. همچنین، نمونه آماری شامل همه گروه‌های سنی می‌شد و تعمیم نتایج به گروه‌های سنی خاص با محدودیت همراه است. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی عوامل ذکر شده نیز بررسی شوند و ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی در سایر رشته‌های ورزشی و جوامع خاص بررسی شود. در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین استحکام ذهنی و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی همبستگی معناداری وجود دارد و می‌توان بر اساس ابعاد استحکام ذهنی به صورت معناداری تعهد ورزشی ورزشکاران را پیش‌بینی کرد. میزان ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی در ورزشکاران انفرادی از تیمی بیشتر بود. پیشنهاد می‌شود که مربیان از راهکارهای مناسبی برای رشد استحکام ذهنی استفاده کنند. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده ارتباط سایر متغیرهای محیطی با تعهد ورزشی ورزشکاران بررسی شود.

که به صورت ترکیبی عمل می‌کند. به‌طور کلی، این مکانیسم‌های زیربنایی ادراک شده به بسیاری از ویژگی‌های مرتبط با فضای انگیزشی (به‌عنوان مثال، لذت تسلط)، افراد مختلف (یعنی مربیان، همسالان، پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ، خواهر و برادر، ورزشکاران ارشد، روان‌شناسان ورزشی و هم‌تیمی‌ها)، تجربه در داخل و خارج از ورزش، مهارت‌های روانی و راهبردها، میل سیری‌ناپذیر و انگیزه‌های درونی برای موفقیت مربوط هستند. همچنین، گزارش شده است وقتی که استحکام ذهنی توسعه داده شد، سه مکانیسم زیربنایی ادراک شده شامل تمایل و انگیزه برای رسیدن به موفقیت که سیری‌ناپذیر و درونی است، شبکه حمایتی شامل افراد ورزشی و غیر ورزشی و استفاده مؤثر از مهارت‌های اساسی و پیشرفته روانی برای حفظ این سازه مورد نیاز هستند (کراست و کلاف، ۲۰۱۱). نتایج این پژوهش را می‌توان با مباحث مربوط به رویکرد تعاملی در روان‌شناسی ورزش توجیه کرد. در این رویکرد اعتقاد بر این است که محیط و فرد از تعیین‌کننده‌های مشترک رفتار هستند. به عبارت دیگر، نه تنها صفات فردی و عوامل محیطی به‌طور مستقل رفتار را تعیین می‌کنند، بلکه تعامل این دو متغیر نیز به اشکال خاصی بر رفتار اثر می‌گذارد (واینبرگ و گولد، ۲۰۱۴)؛ بنابراین، توسعه استحکام ذهنی می‌تواند به

منابع

1. Afsanepurak, S. A., & Vaezmousavi, M. (2014). Reliability and validity of the persian version of the questionnaire mental toughness-48. *Journal of Sport Management & Behavior Movement*, 10(19), 39-54. (In Persian).
2. Casper, J. M., Gray, D. P., & Babkes Stellino, M. (2007). A sport commitment model perspective on adult tennis players' participation frequency and purchase intention. *Sport Management Review*, 10(3), 253-278.
3. Casper, J. M., & Stellino, M. B. (2008). Demographic predictors of recreational tennis participants' sport commitment. *Journal of Park & Recreation Administration*, 26(3), 93-115.
4. 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). London: Thomson.

5. Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
6. Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 192-194.
7. Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
8. Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
9. Gucciardi, D.F., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 67-71.
10. Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 81-86.
11. Hall, M. S., Newland, A., Newton, M., Podlog, L., & Baucom, B. R. (2017). Perceptions of the social psychological climate and sport commitment in adolescent athletes: A multilevel analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 75-87.
12. Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82(1), 69-81.
13. Jeon, J.- H., & Ridinger, L.L. (2009). An examination of sport commitment of windsurfers. *Journal of Sport Behavior*, 32(3), 321-325.
14. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
15. Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.
16. 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.
17. Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D.L. (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (mts). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
18. Mason, V. (1995). Young people and sport in England, 1994; young people and sport in England, 1994: The views of teachers and children: Sports Council.
19. Mattie, P., & Munroe-Chandler, K. (2012). Examining the relationship between mental toughness and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 144-156.
20. Mirhosseini, M., Hadavi, F., & Mozaffari, A. (2013). Validity and reliability of sport commitment model among athletic students. *Journal of Sport Management*, 4(15), 105-121. (In Persian).
21. Motesharee, E., Abdoli, B., Vaezmousavi, M., & Farsi, A. (2015). Mental toughness: Trait or developmental capability? Effectiveness evaluation of psychological skills training. *Sport Psychology Studies*, 4(13), 88-67. (In Persian).
22. Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
23. Powell, A. J., & Myers, T. D. (2017). Developing mental toughness: Lessons from paralympians. *Frontiers in Psychology*, 8, 1270.

24. Raedeke, T. D., Granzyk, T. L., & Warren, A. (2000). Why coaches experience burnout: A commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 85-105.
25. Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Simons, J.P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 16-38.
26. Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., & Knifsend, C. A. (2016). The development of the sport commitment questionnaire-2 (english version). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 233-246.
27. Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. New York: Routledge.
28. Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín, F., & Cruz, J. (2007). The commitment of young soccer players. *Psicothema*, 19(2), 255-262.
29. Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170-174.
30. Tamminen, K. A., Gaudreau, P., McEwen, C. E., & Crocker, P. R. (2016). Interpersonal emotion regulation among adolescent athletes: A bayesian multilevel model predicting sport enjoyment and commitment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 541-555.
31. Weiss, M. R., Kimmel, L. A., & Smith, A. L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science*, 13(2), 131-144.
32. Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 309-323.
33. Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Carpenter, P. J., Hall, C., Hardy, J., & Fraser, S. N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 405-421.
34. Young, B. W., & Medic, N. (2011). Examining social influences on the sport commitment of masters swimmers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 168-175.

استناد به مقاله

مرادی، ج.، و زارعی، ف. (۱۳۹۷). ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی. *مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، شماره ۲۵، ص. ۶۳-۷۶. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2018.5497.1573

Moradi, J., & Zarei, F. (2018). Relationship between Mental Toughness and Sports Commitment of Athletes in Team and Individual Fields. *Journal of Sport Psychology Studies*, 25; Pp: 63-76. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2018.5497.1573

Relationship between Mental Toughness and Sports Commitment of Athletes in Team and Individual Fields

Jalil Moradi¹, and Fardin Zarei²

Received: 2018/02/02

Accepted: 2018/05/26

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between mental toughness and sport commitment of team and individual athletes. For this purpose, 196 athletes were selected through available sampling method from team and individual sport fields. The Sport commitment (Scanlan et al., 1993) and mental toughness questionnaires (Clough et al., 2002) were completed by participants. The results of Pearson correlation showed that there was a significant relationship between mental toughness and sport commitment among athletes in both team and individual sports, and the relationship between mental toughness and sport commitment in individual sports was higher than team sports. In addition, the results of multivariate regression showed that mental toughness can significantly predicted sport commitment. Based on the findings, the results point to the importance of mental toughness in athletes sport commitment. Therefore, the athletes sport commitment can be improved through the growth of mental toughness.

Keywords: Mental Toughness, Sports Commitment, Team Sport Fields, Individual Sport Fields.

1. Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, Iran (Corresponding Author) Email: j-moradi@araku.ac.ir

2. M.A of Sport Management, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran