



Compare the mental toughness, grit and motivational differences among individual and team athletes

Hadis Mohammadi¹, Amir Dana^{*2}

1- Department of Psychology, Aliabad Katoul Branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran.

2- Associate Professor, Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

amirdana@iaut.ac.ir

Received Date:2023 September 14 Review Date:2023 November 12 Accepted Date:2024 January 15 Published Date:2024 May 12

Abstract

The purpose of the present study was to compare the mental Toughness, grit and motivational differences among individual and team athletes. The present study is a descriptive post-event study with a causal-comparative design according to the purpose of the applied studies and in terms of the nature of the subject. The statistical population of the study included all athletes in Gorgan in individual and team disciplines. Research samples were accessible and selected by stepwise method. The research sample consisted of 116 people including 57 team athletes and 59 individual athletes who were selected by available sampling method and stage. Platter's sports motivation questionnaire, abortive mental toughness and Duckworth steadfastness questionnaire were used to collect data. Data analysis was performed by one-way analysis of variance. The results showed that individual athletes are steadfast than athletes in the lower level. Subjective hardiness and components of assurance, stability and control of individual athletes are lower than team athletes. Also, the amount of motivation and components of internal motivation, mixing regulation and self-regulating individual athletes are less than team athletes. Therefore, it can be concluded that individual athletes are steadfast, mentally stiff and motivational differences are lower than team-mates athletes

Keywords: Mental Toughness, Grit, Motivation, Individual athletes, Team athletes.



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz



سال دوم شماره ۲
زمستان ۱۴۰۲، صفحات ۲۹-۴۵



DOI: [10.22034/MMBJ.2024.58420.1057](https://doi.org/10.22034/MMBJ.2024.58420.1057)

مقایسه سرسختی ذهنی، ثابت قدمی و تفاوت‌های انگیزشی در ورزشکاران انفرادی و تیمی

حدیث محمدی^۱، امیر دانا^{۲*}

۱- گروه روانشناسی، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران.

amirdana@iaut.ac.ir

۲- دانشیار، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۲۳ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۸/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵ تاریخ آنلاین: ۱۴۰۳/۰۲/۲۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه سرسختی ذهنی، ثابت قدمی و تفاوت‌های انگیزشی در بین ورزشکاران انفرادی و تیمی بود. پژوهش حاضر با توجه به هدف از نوع مطالعات کاربردی و از لحاظ ماهیت موضوع از نوع مطالعات توصیفی پس رویدادی با طرح علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه ورزشکاران شهرستان گرگان در رشته‌های انفرادی و تیمی بودند. نمونه‌های پژوهش به‌طور در دسترس و به روش مرحله‌ای انتخاب شدند. نمونه پژوهش ۱۱۶ نفر شامل ۵۷ نفر ورزشکار تیمی و ۵۹ نفر ورزشکار انفرادی تشکیل دادند که با روش نمونه‌گیری در دسترس و مرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های انگیزش ورزشی پللیتر، سرسختی ذهنی شیرد و ثابت قدمی داکورث استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق تحلیل واریانس یک طرفه صورت گرفت. نتایج نشان داد که ورزشکاران رشته‌های انفرادی نسبت به ورزشکاران تیمی از لحاظ ثابت قدمی در سطح پایینی قرار دارند. میزان سرسختی ذهنی و مؤلفه‌های اطمینان، ثبات و کنترل ورزشکاران انفرادی نسبت به ورزشکاران تیمی در سطح پایین‌تری قرار دارد. همچنین، میزان انگیزش و مؤلفه‌های انگیزه درونی، تنظیم آمیخته و تنظیم خودپذیر ورزشکاران انفرادی نسبت به ورزشکاران تیمی کمتر است. می‌توان نتیجه گرفت که ورزشکاران رشته‌های انفرادی نسبت به ورزشکاران رشته‌های تیمی از لحاظ ثابت قدمی، سرسختی ذهنی و تفاوت‌های انگیزشی در سطح پایینی‌تری قرار دارند.

کلید واژه‌ها: سرسختی ذهنی، ثابت قدمی، انگیزش، ورزشکاران انفرادی، ورزشکاران تیمی.

OPEN ACCESS



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz

مقدمه

با توجه به تکامل روش‌های مختلف تمرینی، کیفیت جلسات تمرینی و برخورداری از قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری و آمادگی جسمانی بالا به تنهایی نمی‌توانند موفقیت ورزشکاران و یا تیم‌ها را تضمین کنند، بلکه توسعه و بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی و توجه به عواملی از قبیل اعتماد به نفس، کنترل، ثبات و پایداری در پیگیری اهداف و عوامل روان‌شناختی دیگر سبب انتقال مثبت مهارت‌های آموخته شده از جلسات تمرین به زمان مسابقه خواهد شد. پژوهش‌ها نشان داده که یکی از عوامل مهم در عدم موفقیت ورزشکاران در تمرین یا مسابقه، کمبود در برخی متغیرهای روان‌شناختی و غیرشناختی است. تاکنون متغیرهای روان‌شناختی زیادی شناسایی شدند که بر موفقیت و شکست ورزشکاران مؤثر بوده است. یکی از این متغیرها، سرسختی ذهنی^۱ است (۱). سرسختی ذهنی عبارت است از مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها، شناخت‌ها و هیجانات عمومی و اختصاصی مربوط به ورزش که ذاتی و اکتسابی هستند و بر چگونگی نزدیک شدن، پاسخ‌دهی و ارزیابی فرد از فشارهای مثبت و منفی، چالش‌ها و ناملایمات در مسیر رسیدن به هدف تأثیر می‌گذارد (۲). در واقع منظور از سرسختی ذهنی توانایی فرد برای شناخت فشار (۳) توانایی‌شان برای ره نکردن یا اجرای موفقیت‌آمیز در موقعیت‌های استرس‌زا می‌باشد (۴). کوباسا و همکاران (۱۹۸۲) سرسختی ذهنی را شامل سه سازه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی می‌داند (۵). با توجه به این امر سرسختی ذهنی در ورزش به معنای توانایی سازگاری بهتر نسبت به حریف در مقابل شرایطی (رقابت، آموزش، سبک زندگی) است که حضور در ورزش آن را می‌طلبد (۴).

مانند سرسختی ذهنی، ثابت‌قدمی^۲ و ثبات، نیز مربوط به سرسختی و استقامت است (۶). داک ورث و کویین (۲۰۰۹) ثابت‌قدمی را به‌عنوان پشتکار و اشتیاق برای اهداف بلند مدت تعریف کردند (۷). ثابت‌قدمی شامل کار سخت‌کوشانه در جهت چالش‌ها، حفظ و دوام تلاش و علاقه در طول چندین سال علی‌رغم شکست و مشکلات در طول پیشرفت است (۸). همچنین، دیده شده است اختلاف بسیار کمی در توانایی جسمانی ورزشکاران برتر و نخبه وجود دارد. امروزه ورزشکاران، مربیان و علاقه‌مندان به ورزش، بر این باورند که ویژگی‌هایی وجود دارد تا ورزشکاران خوب را از عالی جدا کند که آن را ثابت‌قدمی می‌نامند (۹). افرادی که ثابت‌قدم‌تر هستند، کارایی بیشتری دارند. چراکه افراد ثابت‌قدم نسبت به هم‌تایان خود تمایل به کار سخت‌تر و بیشتر دارند، آن‌ها به اهداف منتخب در یک دوره زمانی پایدار و متعهد باقی می‌مانند (۱۰). محققان ثابت‌قدمی را به‌عنوان یک کیفیت در بین ورزشکاران جست‌وجو می‌کنند. به‌طوری‌که بسیاری از مربیان مشهور معتقدند ثابت‌قدمی یکی از متغیرهای ضروری برای پایه‌گذاری مناسب در ورزش، است (۹). بررسی‌ها نشان داده است که سطوح بالاتر ثابت‌قدمی با انواع عوامل روانی در ورزش همچون کاهش میزان فرسودگی شغلی، استرس‌های درک شده زندگی، احساسات منفی، جنبه‌های کمال‌گرایی ناسازگار، غرور و سطوح پایین‌تر اضطراب جسمی



و خاص ورزش مرتبط است (۱۱). هنگامی که ثابت‌قدمی با خودکارآمدی، خودکنترلی و خوش بینی ترکیب می‌شود، منبع قابل توجهی است که برای غلبه بر اضطراب در یک محیط ورزشی مورد نیاز است (۱۲، ۱۳).

همچنین، یکی از عوامل توجیه‌کننده پیشرفت‌های ورزشکاران در مهارت‌های ورزشی انگیزش^۱ است. در بین مهارت‌های روان‌شناختی مؤثر در ورزش‌های قهرمانی، انگیزش بخش وسیعی از مطالعات را به خود اختصاص داده است؛ زیرا این مهارت روانی با اصل شرکت کردن و نکردن در ورزش و با انتخاب نوع ورزش و شدت عملکرد و میزان تلاش و مداومت برای پیشرفت ورزشکاران سروکار دارد (۱۴). دسی (۲۰۰۰) بیان می‌کند که جنبه‌های شناختی انگیزشی وجود دارد و پاداش‌ها به صورت تقویت کلامی و بازخورد مثبت، بر سطوح بالای انگیزش درونی تأثیر دارند. این رویکرد منجر به شکل‌گیری نظریه ارزیابی شناختی (۱۵) شد که اساس نظریه خودمختاری دسی و ریان (۲۰۰۰) است. از این دیدگاه، انگیزش برای ورزش پدیده پیچیده‌ای است، زیرا ورزشکاران انگیزه‌های چندگانه‌ای برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی دارند. مثلاً، ورزشکاران می‌توانند برای پاداش‌ها، ارزیابی‌ها، فشار از طرف والدین یا مربی و یا نظراتی که دیگران نسبت به آنان دارند، برانگیخته شوند. در اساس نظریه خودمختاری^۲، پیوستاری از سطوح انگیزشی ارائه شده است که در آن انگیزش درونی^۳ در بالاترین و عدم انگیزش در پایین‌ترین سطح خودمختاری قرار دارند. در انتهای این پیوستار عدم انگیزش^۴ وجود دارد و به حالتی اشاره می‌کند که در آن، افراد در تلاش برای شرکت در یک فعالیت یا رفتار تحریک نمی‌شوند و یا به فعالیت ارزش نمی‌دهند. انگیزش درونی اشاره به انجام یک رفتار به خاطر علاقه ذاتی و یا لذت از آن رفتار دارد. بین این دو سطح، انگیزش بیرونی^۵ قرار دارد. تنظیمات بیرونی^۶، تنظیمات درون‌فکنی شده^۷، تنظیمات خودپذیر^۸ و تنظیمات آمیخته^۹ سطوح مختلف انگیزشی هستند (۱۵).

علاوه بر این انگیزه در ارتباط با سرسختی ذهنی و ثابت‌قدمی بوده است. به گفته جونز (۲۰۰۲) افرادی که به سرسختی ذهنی دارند انگیزه زیادی برای موفقیت دارند (۴). میدلتون و همکاران^{۱۰} (۲۰۰۴) معتقدند که انگیزش‌های سرسختی ذهنی به‌طور درونی شکل می‌گیرد. متعاقباً، ثابت‌قدمی نیز به انگیزه گره خورده است (۱۰). هوکانادل و فینامور (۲۰۱۵) نیز نشان دادند که ثابت‌قدمی می‌تواند از طریق درونی کردن انگیزه مشارکت، توسعه یابد (۱۶). درنهایت، در مطالعه‌ای که توسط جی رید انجام شد، ذکر شد که افراد با ثبات به دنبال فعالیت‌هایی با پاداش‌های درونی هنگام انتخاب فعالیت فیزیکی هستند. ویژگی‌های سرسختی ذهنی از قبیل سختی، انعطاف‌پذیری و استقامت، به ورزش مربوط هستند (۱۷). دورلی و همکاران (۲۰۲۲) گزارش کرده‌اند در شرایطی که عملکرد ذهنی ورزشکاران در طول تمرین پایین باشد، ثابت‌قدمی و امید ویژه ورزش منجر به بازگشت تمرکز و عملکرد ذهنی مثبت در طول تمرین روز بعد می‌شود (۱۸). به

۱- Motivation

۲- Self-determination Theory

۳- Intrinsic Motivation

۴- Amotivation

۵- Extrinsic Motivation

۶- External Regulations

۷- Introjected Regulations

۸- Identified Regulations

۹- Integrated Regulations

۱۰- Middleton et al.

گفته داکورث و گراس (۲۰۱۴)، اختصاص سال‌های بیشتر برای کار (به‌طور مثال ورزش) ممکن است ثابت‌قدمی را در شخص توسعه دهد (۱۰). همچنین، توسعه ذهنیت با ثابت‌قدمی، شخص را قادر می‌سازد تا در شرایط سخت مقاوم باشد. در نهایت، انگیزه نیز نقش بزرگی در ورزش بازی می‌کند. انگیزه درونی به مزایای دیگر ورزشی شامل رشد روانی و مهارت منتهی می‌شود (۱۹). علاوه بر انگیزه درونی، ممکن است افراد با تلاش برای حفظ سبک زندگی سالم برای منافع کلی سلامت، انگیزه بیرونی داشته باشند (۲۰). در طول بررسی جونز (۲۰۰۲) ارتباط بین سرسختی ذهنی و ثابت‌قدمی را مشخص کردند (۴). هوکونادل و فینامور (۲۰۱۵) در کنار داکورث و گراس (۲۰۱۴) ثابت‌قدمی را به انگیزه ربط دادند (۱۰، ۱۶). پژوهش نیکولاس و همکاران (۲۰۰۹) به عدم وجود تفاوت در بین ورزش تیمی و انفرادی و همچنین ورزش‌های تماسی و غیرتماسی اشاره دارد (۲۱). باقرزاده و همکاران (۲۰۱۷) نیز به مقایسه صفات انگیزشی ورزشکاران ماهر و مبتدی ورزش‌های انفرادی و تیمی در چند رشته ورزشی منتخب پرداخت و نشان داد که انگیزه رقابت در ورزشکاران ماهر و مبتدی رشته‌های انفرادی، به‌صورت معناداری بیشتر از رشته‌های تیمی و در ورزشکاران ماهر بیشتر از ورزشکاران مبتدی است (۲۲). اما عباسقلی پور و خواجوی (۲۰۱۷) نشان داد بین سطوح انگیزش ورزشکار نخبه و غیرنخبه در ورزش‌های انفرادی، رابطه معناداری وجود ندارد (۲۳). شیرواستوانا و میسرا (۲۰۱۶) مطرح کردند که غیرورزشکاران نسبت به ورزشکاران از میزان ثابت‌قدمی و تاب‌آوری بالاتری نسبت به ورزشکاران برخوردار بودند (۹). شومیک و جاستین (۲۰۱۶) نیز اشاره کردند که ورزشکاران رشته‌های چندگانه دارای ثابت‌قدمی، سرسختی ذهنی و تفاوت‌های انگیزشی بیشتری نسبت به ورزشکاران رشته‌های فردی دارند (۶). آلبرت و همکاران (۲۰۲۱) بیان کردند که مؤلفه‌های نظریه انگیزه پیشرفت، به ویژه ذهنیت (باور اساسی در مورد اینکه آیا توانایی می‌تواند با کار سخت و تلاش تغییر کند یا نه) و جهت‌گیری هدف (داشتن رویکرد مثبت نسبت به وظایف برای بهبود توانایی یا نشان دادن توانایی)، می‌تواند در ورزشکاران این دیدگاه را ایجاد کند که آن‌ها باید به‌طور مؤثر و با پشتکار در جهت اهداف بلند مدت کار کنند (۲۴). در تبیین مسئله پژوهش می‌توان چنین گفت پژوهش‌ها در زمینه اختلاف بین متغیرهای پژوهش در رشته‌های تیمی و انفرادی علاوه بر اینکه محدود بوده است دارای نتایج ضد و نقیضی نیز بوده که دلیل انجام پژوهش بیشتری را در این زمینه می‌طلبد. در مورد صفات انگیزشی ورزشکاران و سرسختی ذهنی تاکنون تحقیق اندکی صورت گرفته است. علاوه بر این، در مورد خرده‌مقیاس ثابت‌قدمی تاکنون تحقیقی در داخل کشور صورت نگرفته است. با ارائه نتایج این تحقیق می‌توان تفاوت‌های انگیزشی ورزشکاران تیمی و انفرادی در چند رشته منتخب را در اختیار آموزش و پرورش و فدراسیون‌ها قرار داد تا بر اساس آن ورزشکاران رتر شناسایی شوند و راهکارهایی برای تقویت انگیزش ورزشکاران و بهبود وضعیت سرسختی ذهنی و ثابت‌قدمی در هر دو رشته تیمی و انفرادی، به روانشناسان و مربیان تیم‌های ملی، مربیان باشگاهی و معلمان تربیت‌بدنی ارائه شود. امروزه موفقیت ورزشکاران نیازمند داشتن عوامل مؤثر بر ایجاد انسجام و ثابت‌قدمی در جهت افزایش سرسختی ذهنی است. در نتیجه این پژوهش به دنبال این سؤال است که آیا بین سرسختی ذهنی، ثابت‌قدمی و تفاوت‌های انگیزشی در بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی اختلاف معناداری وجود دارد؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با توجه به هدف از نوع مطالعات کاربردی و ازلحاظ ماهیت موضوع از نوع مطالعات توصیفی پس رویدادی با طرح علی-مقایسه ای است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه ورزشکاران شهرستان گرگان در رشته‌های انفرادی و تیمی در نیمه دوم سال ۹۶ و نیمه اول سال ۹۷ می‌باشد. نمونه‌های پژوهش به‌طور در دسترس و به روش مرحله‌ای انتخاب شدند. در مرحله اول شش رشته از میان رشته‌های تیمی (فوتبال، بسکتبال و والیبال) و انفرادی (تکواندو، بدمیتون و شنا) انتخاب و مدنظر محقق قرار گرفت. سپس از میان این رشته‌ها ۲۰ نفر در هر رشته انتخاب شدند. از این تعداد، ده نفر بازیکن نخبه (بازیکنان تیم‌های ملی در رشته‌های تیمی و انفرادی) و ده بازیکن مبتدی به‌عنوان نمونه‌های پژوهش انتخاب گردیدند که در نهایت ۱۲۰ نفر به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند و پرسشنامه پژوهش را پر نمودند که نهایتاً از این بین ۴ پرسشنامه به دلیل مخدوش بودن مورد بررسی قرار نگرفت و نهایتاً ۱۱۶ نفر (۵۷ نفر ورزشکاران تیمی و ۵۹ نفر ورزشکاران انفرادی) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند.

لازم به ذکر است به‌طور کلی مبنای انتخاب تعداد نمونه بدین صورت است که از بین جامعه پژوهش ۵۴ نفر نمونه در هر گروه و مجموعاً ۱۰۲ نفر نیاز می‌باشد که بر اساس مقالات و پژوهش‌های مشابه (۲۳، ۲۵) پژوهشگران به‌منظور برآورد ریزش و با استفاده از فرمول تعیین حجم نمونه کوکران به استناد پژوهش‌ها دو گروهی ۱۲۰ نفر را با اطمینان ۹۵ درصد به‌صورت مرحله‌ای انتخاب و تأیید می‌کنند.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

مقیاس انگیزش ورزشی (SMS-6): این مقیاس توسط پللیتیر و همکاران در سال ۲۰۰۷ اصلاح شده است. یک پرسشنامه ۲۴ سؤالی است که در امتداد یک محرک انگیزشی در چارچوب SDT طراحی شده است (مالت و همکاران، ۲۰۰۷). دارای ۶ خرده مقیاس (بی‌انگیزگی، انگیزه درونی، تنظیم‌کننده بیرونی، تنظیم آمیخته، تنظیم خودپذیر، تنظیم درون‌فکنی شده) و هر خرده مقیاس دربرگیرنده ۴ سؤال است. این پرسشنامه بیشتر به دنبال این سؤال است که چرا ورزشکاران در ورزش شرکت می‌کنند. این پرسشنامه بر اساس طیف ۷ ارزشی لیکرت از ۱ (به طور کامل مخالفم) الی ۷ (به‌طور کامل موافقم) مورداندازه‌گیری قرار می‌گیرد. حداقل نمره در این پژوهش ۲۴ و حداکثر نمره ۱۶۸ می‌باشد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از انگیزه می‌باشد. در پژوهش مالت (۲۰۰۷) از طریق تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم مورد تأیید قرار گرفت. روایی و پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های پژوهش بین ۰/۷۰ الی ۰/۸۶ و کل پرسشنامه نیز ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه سرسختی ذهنی (SMTQ)^۱ شیرد و همکاران (۲۰۰۹): این پرسشنامه ۱۴ گویه دارد که شش گویه آن خرده مقیاس «اطمینان»، چهار گویه آن خرده مقیاس «ثبات» و چهار گویه دیگر آن خرده مقیاس «کنترل» را می‌سنجند و هر گویه دارای چهار گزینه پاسخ (کاملاً موافقم=۴ تا کاملاً مخالفم=۱) می‌باشد؛ بنابراین، دامنه نمرات در سرسختی ذهنی ورزشی بین ۱۴ تا ۵۶ است. این پرسشنامه در ایران توسط کاشانی و همکاران (۱۳۹۴) در بین ۱۹۷ ورزشکار مرد و زن با سطوح مختلف مهارتی (مبتدی، ماهر، نخبه) در ۱۰ رشته ورزشی تیمی و انفرادی اعتبارسنجی شده است (۱). روش اجرا بدین شکل بود که ابتدا با استفاده از روش ترجمه-باز ترجمه پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی توسط سه متخصص روان‌شناسی ورزشی و سه متخصص آموزش زبان انگلیسی به فارسی ترجمه شد. جهت روایی سازه پرسشنامه از ضریب آلفای تحلیل عاملی تأییدی مبتنی بر مدل معادلات ساختاری همسانی (ثبات) درونی پرسشنامه کروناخ و پایایی زمانی سؤالات (ثبات پاسخ) از ضریب همبستگی درون طبقه‌ای به روش آزمون-آزمون مجدد با چهار هفته فاصله انجام شد. نتایج پژوهش نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی بود. در بخش دیگر همسانی درونی از ضریب آلفای کروناخ نشان داد که خرده مقیاس اطمینان ۰/۷۶، خرده مقیاس ثبات ۰/۷۸، خرده مقیاس کنترل ۰/۷۲ و همسانی کل پرسشنامه ۰/۷۶ و پایایی زمانی از ضریب همبستگی درون طبقه‌ای خرده مقیاس اطمینان ۰/۷۶، خرده مقیاس ثبات ۰/۸۲، خرده مقیاس کنترل ۰/۷۴، کل پرسشنامه ۰/۸۳ است که بیانگر روایی و پایایی مطلوب نسخه فارسی پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی می‌باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط گلبی و شیرد (۲۰۰۴) به صورت کامل مورد تأیید قرار گرفته است. به طوری که ضریب آلفای کروناخ خرده مقیاس اطمینان، پایداری و کنترل به ترتیب ۰/۸۰٪، ۰/۷۴٪ و ۰/۷۱٪ گزارش شده است. روایی پرسشنامه با توجه به استاندارد بودن مورد تأیید و ضریب پایایی پرسشنامه پژوهش حاضر ($\alpha=0/89$) به دست آمد.

پرسشنامه ثابت قدمی داکورث و همکاران (۲۰۰۷): جهت اندازه‌گیری ثابت قدمی از پرسشنامه ثابت قدمی داک ورت و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد (۸). این پرسشنامه دارای ۱۲ گویه بوده که بر اساس طیف پنج ارزشی لیکرت (خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۵) نمره‌گذاری شدند که مجموع امتیاز گویه‌ها نمره پرسشنامه را اندازه می‌گیرد. شماره‌های، ۴، ۶، ۹، ۱۰ و ۱۲ از راست به چپ و بقیه از چپ به راست امتیازشان افزایش می‌یابد. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۶۰ حداقل نمره ۱۲ است. داک ورت (۲۰۱۴) در پژوهش خود در مطالعه دوم از پرسشنامه ثابت قدمی ۱۲ گویه‌ای یک عاملی استفاده نمود و نشان داد که پایایی این پرسشنامه ۰/۸۵ بوده است. پرسشنامه دارای اعتبار و پایایی به زبان انگلیسی است که در پژوهش‌های مختلفی چون داک ورت و کوئین (۲۰۰۹) (۷)، داک ورت و گراس (۲۰۱۴) (۱۰) و داک ورت و پترسون (۲۰۰۷) (۸) مورد تأیید قرار گرفت. داک ورت و کوئین (۲۰۰۹) (۷) و جاستین شومیک (۲۰۱۶) (۶) نیز در پژوهش خود از این پرسشنامه استفاده کردند که میزان اعتبار درونی پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کروناخ بین ۰/۷۳-۰/۷۶ گزارش شد. روایی صوری پرسشنامه ثابت قدمی توسط داک ورت (۲۰۰۷) در پژوهشی مبنی بر ثابت قدمی، اشتیاق و پشتکار برای اهداف

بلندمدت مورد تأیید و دارای اعتبار و پایایی به زبان انگلیسی است (۸). در این پژوهش نیز از نسخه لاتین پرسشنامه استفاده شد. جهت اخذ پرسشنامه ابتدا نسخه لاتین آن به زبان فارسی توسط متخصصین حوزه زبان‌شناسی ترجمه گردید و برای رفع اشکالات و تطابق با نسخه اصلی و تأیید آن توسط متخصصین مربوط به رشته زبان انگلیسی و مدیریت، مورد بررسی قرار گرفت. سپس نظرات و پیشنهادهای قابل استفاده ۸ تن از اساتید تربیت‌بدنی در پرسشنامه لحاظ گردید. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

پس از تعیین شرکت‌کنندگان و شرایط کاملاً یکسان پرسشنامه‌های پژوهش برای ورزشکاران اجرا گردید. بدین ترتیب که ابتدا هماهنگی لازم با مدیران و مسئولان تیم‌های ورزشی مرتبط در شهرستان گرگان انجام شد. سپس این پرسشنامه‌ها توسط محقق در بازه زمانی زمستان و بهار بین نمونه‌های تحت بررسی پخش گردید. ابزار پژوهش در نمونه‌های مدنظر به صورت در دسترس که به باشگاه مراجعه نمودند در اختیار نمونه پژوهش قرار گرفت و طی اجرا موارد اخلاقی مانند توضیح اهداف، موافقت آگاهانه افراد جهت شرکت در آزمون و نیز محفوظ ماندن اطلاعات گرفته شده از افراد لحاظ گردید. بدین ترتیب که گروه‌های مورد مطالعه پرسشنامه‌های پژوهش را پر نمودند. در این پژوهش ابتدا با شناسایی تیم‌های ورزشی تیمی (فوتبال، بسکتبال و والیبال) و انفرادی (تکواندو، بدمیتون و شنا) شناسایی شدند و جمع‌آوری پرسشنامه در بین ورزشکاران انجام گرفت. پس از هماهنگی با مسئولین باشگاه‌ها و یا سالن و یا خود ورزشکار پرسشنامه‌های پژوهش بین گروه‌های تیمی و انفرادی پخش گردید. در این پژوهش با توجه به حجم نمونه آماری تعداد ۱۲۰ نفر از افراد و نمونه تحت بررسی پرسشنامه موردنظر را به صورت داوطلبانه در دسترس پر نموده‌اند.

روش پردازش داده‌ها

برای تحلیل داده‌های استنباطی از مدل‌های آماری آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی پرسشنامه‌ها، جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف، بررسی تفاوت بین ثابت‌قدمی، سرسختی ذهنی و انگیزش ورزشی و مؤلفه‌های آن‌ها در دو گروه ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه^۱ (آنووا) در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

یافته‌ها

در **Error! Reference source not found.** شماره یک نتایج مربوط به آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه (آنووا) به‌منظور بررسی تفاوت سرسختی ذهنی و مؤلفه‌هایش (اطمینان، ثبات، کنترل) در دو گروه ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی گزارش شده است. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت که بین دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی در متغیر سرسختی ذهنی $F(1, 114) = 12/838, Sig = 0/001$ تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین براساس

نتایج، بین دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی در خرده مقیاس‌های اطمینان $F(1, 114)=6/481$, $Sig=0/012$ ، ثبات $F(1, 114)=12/474$, $Sig=0/001$ و کنترل $F(1, 114)=7/776$, $Sig=0/006$ تفاوت معناداری مشاهده شد. براساس شاخص‌های توصیفی سرسختی ذهنی به تفکیک دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی مشاهده می‌شود میانگین سرسختی ذهنی $(39/07 \pm 4/713)$ و خرده مقیاس‌های آن، اطمینان $(17/47 \pm 2/097)$ ، ثبات $(11/19 \pm 1/941)$ و کنترل $(10/40 \pm 1/761)$ ورزشکاران تیمی بیشتر از میانگین سرسختی ذهنی $(35/88 \pm 4/868)$ ، اطمینان $(16/41 \pm 2/401)$ ، ثبات $(9/97 \pm 1/800)$ و کنترل $(9/51 \pm 1/969)$ در ورزشکاران انفرادی است.

جدول ۱. نتایج آزمون آنووا: تفاوت میانگین سرسختی ذهنی ورزشکاران تیمی و انفرادی

Table 1. ANOVA test results: The difference between the mean mental toughness of team and individual athletes

سطح معناداری Significance level	مقدار F F value	مجدور میانگین Squared average	درجه آزادی Degrees of freedom	مجموع مجذورات The sum of the squares	متغیر Variables
0/012	6/481	33/000	1	33/000	بین گروهی
		5/092	114	580/448	درون گروهی
			115	613/448	مجموع
0/001	12/474	43/639	1	43/639	بین گروهی
		3/498	114	398/809	درون گروهی
			115	442/448	مجموع
0/006	7/776	25/223	1	23/225	بین گروهی
		2/987	114	340/465	درون گروهی
			115	363/690	مجموع
0/001	12/838	294/801	1	294/801	بین گروهی
		22/964	114	2617/889	درون گروهی
			115	2912/690	مجموع

نتایج آزمون آنووا (**Error! Not a valid bookmark self-reference.** شماره دو) بین دو گروه ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در متغیر ثابت قدمی تفاوت معناداری وجود دارد ($F(1, 114)=8/135$, $Sig=0/005$).

جدول ۲. نتایج آزمون آنووا: تفاوت میانگین ثابت قدمی ورزشکاران تیمی و انفرادی

Table 2. ANOVA test results: The difference between the mean constant step of team and individual athletes

سطح معناداری Significance level	مقدار F F value	مجدور میانگین Squared average	درجه آزادی Degrees of freedom	مجموع مجذورات The sum of the squares	متغیر Variables
0/005	8/135	251/035	1	251/035	بین گروهی
		30/858	114	3517/792	درون گروهی
			115	3768/828	مجموع

جدول ۰۳. نتایج آزمون آنووا.

ANOVA test results.

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	مقدار F	سطح معناداری
Variables	The sum of the squares	Degrees of freedom	Squared average	F value	Significance level
عدم انگیزگی	۲/۷۱۴	۱	۲/۷۱۴	۰/۶۶۹	۰/۴۱۵
	۴۶۲/۳۴۶	۱۱۴	۴/۰۵۶		
	۴۶۵/۰۶۰	۱۱۵			
انگیزه درونی	۲۱/۹۹۱	۱	۲۱/۹۹۱	۳/۹۹۴	۰/۰۴۸
	۶۲۷/۷۵۹	۱۱۴	۵/۵۰۷		
	۶۴۹/۷۵۰	۱۱۵			
تنظیم کننده بیرونی	۱۲/۹۶۶	۱	۱۲/۹۶۶	۲/۵۸۱	۰/۱۱۱
	۵۷۲/۵۷۷	۱۱۴	۵/۰۲۳		
	۵۸۵/۵۴۳	۱۱۵			
تنظیم آمیخته	۲۰/۶۷۵	۱	۲۰/۶۷۵	۴/۲۹۹	۰/۰۴۰
	۵۴۸/۲۹۰	۱۱۴	۴/۸۱۰		
	۵۶۸/۹۶۶	۱۱۵			
تنظیم خود پذیر	۴۰/۶۰۵	۱	۴۰/۶۰۵	۸/۹۳۲	۰/۰۰۳
	۵۱۸/۲۲۲	۱۱۴	۴/۵۴۶		
	۵۵۸/۸۲۸	۱۱۵			
تنظیم درون فکنی شده	۶/۵۵۴	۱	۶/۵۵۴	۱/۲۵۱	۰/۲۶۶
	۵۹۷/۰۵۸	۱۱۴	۵/۲۳۷		
	۶۰۳/۶۱۲	۱۱۵			
انگیزش ورزشی	۲۶۲/۹۴۴	۱	۲۶۲/۹۴۴	۴/۵۷۷	۰/۰۳۵
	۶۵۴۹/۸۸۴	۱۱۴	۵۷/۴۵۵		
	۶۸۱۲/۸۲۸	۱۱۵			

بر اساس نتایج به دست آمده از آزمون آنووا می توان گفت که بین دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی در متغیر انگیزش ورزشی $F(1, 114) = 4/577$, $Sig = 0/035$ تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، براساس نتایج بین دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی در خرده مقیاس های انگیزه درونی $F(1, 114) = 3/994$, $Sig = 0/048$ ، تنظیم آمیخته $F(1, 114) = 4/299$, $Sig = 0/040$ و تنظیم خود پذیر $F(1, 114) = 8/932$, $Sig = 0/003$ تفاوت معناداری وجود دارد. و نیز، براساس نتایج بین دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی در خرده مقیاس های عدم انگیزگی $F(1, 114) = 2/581$, $Sig = 0/111$ ، تنظیم کننده بیرونی $F(1, 114) = 2/581$, $Sig = 0/111$ و تنظیم درون فکنی شده $F(1, 114) = 1/251$ تفاوت معناداری مشاهده نشد. بر اساس شاخص های توصیفی انگیزش ورزشی و مؤلفه های آن

در جدول ۴-۱۶. **Error! Reference source not found.** به تفکیک دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی مشاهده می‌شود میانگین انگیزش ورزشی ($114/84 \pm 6/953$) و خرده مقیاس‌های، انگیزه درونی ($20/19 \pm 2/532$)، تنظیم آمیخته ($19/91 \pm 2/246$) و تنظیم خودپذیر ($19/91 \pm 2/020$) ورزشکاران تیمی بیشتر از میانگین انگیزش ورزشی ($111/83 \pm 8/139$)، انگیزه درونی ($19/32 \pm 2/153$)، تنظیم آمیخته ($19/07 \pm 2/140$) و تنظیم خودپذیر ($18/73 \pm 2/235$) در ورزشکاران انفرادی است.

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج به دست آمده می‌توان گفت که بین دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی در متغیر سرسختی ذهنی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، براساس نتایج بین دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی در خرده مقیاس‌های اطمینان، ثبات و کنترل تفاوت معناداری مشاهده شد و میانگین سرسختی ذهنی و خرده مقیاس‌های آن در ورزشکاران تیمی بیشتر از ورزشکاران انفرادی است. نتایج غیرهمسو با یافته‌های نریمانو همکاران (۲۰۰۸) می‌باشد (۲۶). نریمانو و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که رزمی‌کاران بالاترین میزان پرخاشگری و سرسختی را نسبت به فوتبالیست‌ها و غیرورزشکاران دارند (۲۶). نیکولاس و همکاران (۲۰۰۹) به عدم اختلاف بین ورزش تیمی و انفرادی اشاره کردند (۲۱). همچنین ویلسون و همکاران (۲۰۱۹) دریافته‌اند که ورزشکاران انفرادی، بدون حمایت یا اتکا به هم تیمی‌ها، ممکن است به ابتکار شخصی برای عبور از مرزها و انجام اقدامات افراطی برای دستیابی به اهداف مرتبط با ورزش خود عادت کنند و از این رو سرسختی ذهنی و ویژگی پررنگ‌تری در آنان باشد (۲۷). مقایسه میانگین خرده مقیاس‌های سرسختی روان‌شناختی نشان داد که در ورزش‌های انفرادی بیشترین توانایی شناختی مربوط به عامل اطمینان و کمترین مؤلفه مربوط به عامل کنترل بوده است. این در حالی است که در فوتبالیست‌ها بیشترین میانگین مربوط به عامل کنترل و کمترین آن مربوط به عامل اطمینان بوده است. تفاوت در نتایج را می‌توان به دلیل سطح مهارت ورزشکاران دانست و یا سابقه ورزشی جدای از شرایط سنی احتمالاً سبب تفاوت این نتایج شده است؛ اما شومیک و جاستین (۲۰۱۶) نشان دادند که میانگین سرسختی ذهنی در بین ورزشکاران رشته‌های چندگانه بیشتر از میانگین آن‌ها در ورزشکاران رشته‌های انفرادی است (۶). تبیین نتایج را می‌توان براساس نتایج کتل بیان کرد که قرار گرفتن در شرایط سخت مسابقات، تمرین و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند موجب توسعه سرسختی ذهنی ورزشکاران شود. شاید ورزشکاران رشته‌های تیمی به دلیل جو دوستانه و رقابتی و میل به برتری‌جویی نسبت به ورزشکاران رشته‌های انفرادی و با توجه به اینکه رشته‌های تیمی انتخاب شده در این مطالعه به نسبت پرطرفدار و پرتماشگر و پرمخاطب است و میل به دیده شدن دارد، در نتیجه سعی بر تلاش و جو برتری، موجب رشد و توسعه مهارت روانی و سرسختی ذهنی می‌شود. همچنین، بررسی ادبیات و پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که افراد دارای سرسختی ذهنی رفتارهای قوی مقابله‌ای، انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری، اعتماد و تعهد را از خود نشان می‌دهند (۲۸) و متغیرهایی مانند تاب‌آوری نیز به نوبه خود در کاهش استرس و فرسودگی نقش دارند (تقوا و همکاران، ۲۰۲۰؛ سیدی اصل و همکاران، ۲۰۲۱). هر دو ورزشکاران ورزش‌های تیمی و انفرادی این ویژگی‌ها را در

برخی مواقع و موقعیت‌های ورزشی از خود نشان می‌دهند. ورزش‌ها به‌طور وضوح دارای فعالیت فیزیکی، هیجانی و خسته‌کننده هستند. در تبیین نتایج می‌توان بیان کرد که شاید ورزشکاران انفرادی نسبت به ورزشکاران تیمی دلایل و ویژگی‌هایی را بیان کنند، مانند اینکه شاید از ورزش خود لذت نبرده و یا سختی‌های خاصی را متحمل می‌شوند و اینکه به اندازه کافی خوب نبودم که ممکن است از پاسخ به دست‌آمده پشتیبانی کند. البته استعداد نیز یک فاکتور بسیار مهمی است. وقتی که در ورزش‌های تیمی جست‌وجو می‌کنیم باید سرسختی ذهنی را به‌عنوان یک متغیر در نظر گرفت که نقش مهمی را به‌طور کالبدی در تیم و بین افراد ورزشکار ایفا می‌کند که به نسبت در ورزش‌های انفرادی کمتر است. همچنین می‌توان نتایج را بر اساس پژوهش‌های قبلی چون تئولول و همکاران^۱ (۲۰۰۵) توجیه نمود که تجارب کمتر، فرصت‌ها برای توسعه سرسختی ذهنی را در ورزش‌های فردی محدود می‌سازد (۲۹).

نتایج آزمون آنووا بین دو گروه ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در متغیر ثابت‌قدمی تفاوت معناداری وجود دارد. بر اساس یافته‌های توصیفی ثابت‌قدمی میانگین آن در گروه ورزشکاران رشته‌های تیمی بیشتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی است. نتایج همسو با یافته شومیک و جاستین (۲۰۱۶) است که بیان کرد، ورزشکاران رشته‌های چندگانه دارای میانگین بالاتری نسبت به ورزشکاران رشته‌های فردی در مقیاس ثابت‌قدمی دارند (۶). شیرواستاوا و میشرا (۲۰۱۶) در پژوهش خود به مقایسه ثابت‌قدمی در بین ورزشکاران و غیرورزشکاران پرداختند و نشان دادند که افراد غیرورزشکار نسبت به افراد ورزشکار دارای ثابت‌قدمی کمتری هستند (۹). با توجه به اینکه ثابت‌قدمی به‌عنوان پشتکار و اشتیاق ورزشکاران جهت رسیدن به اهداف درازمدت بیان شده است و اینکه آشکار شده که افرادی که در ورزش‌های گروهی به ورزش می‌پردازند به دلیل اینکه با افراد دیگر بیشتر در تعامل هستند ممکن است از مهارت‌های اجتماعی بیشتری برخوردار باشند و بهتر بتوانند بر هیجانات خود غلبه نمایند. در نتیجه در ورزش‌های تیمی بیشتر از ورزش‌های انفرادی ممکن می‌شود. به‌عبارتی دیگر ورزشکاران رشته‌های انفرادی که به تمرین و فعالیت‌های بدنی می‌پردازند، چنین برنامه‌های ورزشی تأثیر کمتری بر روی ثابت‌قدمی داشته باشد. ثابت‌قدمی می‌تواند به توضیح اینکه چرا اغلب دو نفر با همان توانایی در یک حوزه خاص، در سطح فراوانی متفاوت عمل می‌کنند، کمک کند. ثابت‌قدمی در سال‌های اخیر علاقه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است. زیرا به نظر می‌رسد که بیشتر از سایر عوامل، تعیین‌کننده موفقیت مانند توانایی شناختی و وضعیت اجتماعی-اقتصادی می‌باشند (۱۶). از آنجایی که چالش‌های مرتبط با ورزش حرفه‌ای و قهرمانی برای ورزشکاران تیمی می‌تواند فشار روانی و حالات هیجانی متفاوتی را به وجود بیاورد و انگیزه، سلامتی، روابط اجتماعی، سازگاری اجتماعی و سرسختی ذهنی و متغیرهای روانی همچون افسردگی تحت تأثیر عواطف هیجانی مرتبط با تقاضاهای ورزشی قرار گیرد (عباسپور و همکاران، ۲۰۱۴). ثابت‌قدمی به‌عنوان اشتیاق و پایداری برای اهداف بلندمدت تعریف شده است (۸). بنابراین هر دو ورزشکاران تیمی و انفرادی می‌توانند ثابت‌قدم باشند. اگر فردی هدف خود را برای برتری در یک کار تنظیم کند، نسبت به افرادی که یک کار خاص را

انتخاب می‌کنند و خود را در آن قرار می‌دهند، می‌تواند به‌عنوان ثابت‌قدمی توصیف شود. از طرف دیگر، همین امر را می‌توان برای ورزشکاران تیمی بیان کرد که در کنار یکدیگر ورزش را رشد داده و آن را انجام دهند. افراد ثابت‌قدم، با شروع یک ورزش در اوایل زندگی، تمایل دارند با آن روبرو شوند. یکی از خصوصیات و ویژگی‌های افراد ثابت‌قدم جنبه درازمدت و طولانی برای دستیابی به اهداف است (۷) و به لحاظ جسمانی باید استعداد لازم را داشته باشند تا بتوانند در سطح بالایی از ورزش موفق باشند. داک ورث و کوئین نیز بیان کردند که ثابت‌قدمی می‌تواند به‌عنوان یک پیش‌بینی موفقیت به‌عنوان استعداد باشد. این موضوع می‌تواند دلیل آن باشد که ورزشکاران رشته‌های تیمی، نسبت به فردی، دارای ثابت‌قدمی بالاتری هستند. این نتیجه شاید به این دلیل باشد که ثابت‌قدمی به‌عنوان یک عامل مرتبط با تلاش و استقامت ورزشکاران در رشته‌های تیمی تحت تأثیر تلاش‌های فردی قرار نمی‌گیرد و در گرو تلاش‌های جمعی و گروهی می‌باشد. فرد ورزشکار در کنار هم‌تیمی‌های خود بیشتر تلاش می‌کند تا مطابق با رفتار مورد قبول تیم و هم‌بازی‌های خود در تیم رفتار کند؛ بنابراین، تلاش بیشتر با موفقیت بیشتر همراه است و ثابت‌قدمی را افزایش می‌دهد؛ هرچند در رشته‌های انفرادی توانایی و استقامت فردی خود ورزشکار بسته به ثابت‌قدمی او دارد که شاید هنوز نتوانسته است نسبت به آن به کارایی لازم برسد؛ و اینکه در ورزش‌های انفرادی ورزشکار و تمامی اعمال او نیز به طور منحصر در مورد قضاوت دیگران قرار می‌گیرد و فرد تلاش خود را باید انجام دهد.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از آزمون آنووا بین دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی در متغیر انگیزش ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، بر اساس نتایج بین دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی در خرده مقیاس‌های انگیزه درونی، تنظیم آمیخته و تنظیم خودپذیر تفاوت معناداری وجود دارد. بر اساس شاخص‌های توصیفی انگیزش ورزشی مشاهده می‌شود، میانگین انگیزش ورزشی و خرده مقیاس‌های انگیزه درونی، تنظیم آمیخته و تنظیم خودپذیر ورزشکاران تیمی بیشتر از میانگین آن‌ها در ورزشکاران انفرادی است. حاتمی و همکاران (۲۰۱۳) نیز در پژوهشی به مقایسه میزان انگیزش مشارکت ورزشی ورزشکاران رشته‌های برخوردی و غیربرخوردی انفرادی و گروهی پرداخت (۲). نتایج نشان داد که انگیزش مشارکت ورزشکاران گروهی، بیش از ورزشکاران رشته‌های انفرادی بود و همسو با نتایج این پژوهش است. هرچند پولهار و همکاران (۲۰۱۹) بیان کرده‌اند که ورزشکاران انفرادی، بیشتر از ورزشکارانی که در ورزش‌های گروهی هستند، ورزش خود را بیشتر به دلایل هدف‌گرا انجام می‌دهند، و نه سرگرمی و این باعث می‌شود مصمم‌تر به تمرینات خود بپردازند (۳۰). انگیزه مفهومی است که به جنبه‌های بسیاری از زندگی می‌رسد. دلایل بسیاری وجود دارد که ورزشکاران در رقابت‌ها و فعالیت‌های ورزشی در ورزش انتخاب می‌کنند. بعضی از ورزشکاران برای کسب جایزه در پایان رقابت‌ها رقابت می‌کنند و برخی از ورزشکاران برای رضایت از انجام یک کار یا هدف رقابت می‌کنند. این بدان معنا است که ورزشکاران تیمی و انفرادی دارای انگیزش مشابهی نبوده و از فعالیت‌هایی که هنگام تسلط بر مهارت، کسب تجربه در فعالیت‌های جدید و یادگیری آن انجام می‌دهند (انگیزش درونی) به میزان (بالا و مشابه) مختلف لذت می‌برند. همچنین اهداف آنان در فعالیت‌هایی که بر اساس دلایل خارجی مانند تأیید از طرف دیگران، جلوگیری از

احساس بد، احترام و تناسب‌اندام و کسب موقعیت اجتماعی است (انگیزش بیرونی) نیز در بین ورزشکاران تیمی بیشتر می‌باشد. این امر نشان می‌دهد که سطوح خودمختاری ادراک‌شده در این ورزشکاران تیمی و انفرادی مختلف است و علاوه بر این، در ورزشکاران انفرادی بی انگیزشی پایین‌تر می‌باشد. تفاوت در بی انگیزشی این ورزشکاران نشان‌دهنده این است که ورزشکاران انفرادی، هدفمند و با ترکیبی از نیت‌های درونی و بیرونی، رشته موردنظر خود را دنبال می‌کنند. به عبارتی دیگر با توجه به پژوهش‌های قبلی و در مقایسه با پژوهش حاضر، در زمینه‌ی انگیزش باید بیان کرد که ورزشکاران تیمی دارای سطح خودمختاری بالاتری هستند؛ چرا که نمره انگیزه درونی آن‌ها بالا بوده و بیشتر از ورزشکاران انفرادی هستند و از طرفی هم سطح بی انگیزگی ورزشکاران تیمی کمتر از ورزشکاران انفرادی است که خود دلیلی بر اثبات نظریه‌ای است که بیان می‌دارد بی انگیزشی (انگیزه کمتر) پایین‌ترین سطح خودمختاری را نشان می‌دهد و به این صورت، ورزشکاران انفرادی دارای سطح خودمختاری پایینی هستند. در واقع نتایج نشان داد این تنظیم‌کننده‌های خودپذیر، انگیزه درونی و تنظیم‌کننده‌های آمیخته هستند و ورزشکار را برای رقابت تهییج می‌کنند. همچنین می‌توان در درونی‌تر کردن انگیزه‌ها در ورزشکاران موفق‌تر عمل کرد. ورزشکار با انرژی بیشتری در تمرین و رقابت حاضر خواهد شد و محرک‌های ناگوار به‌سادگی عامل کناره‌گیری ورزشکار نخواهند بود. در مرحله دوم به این نکته توجه کنند که تنظیم‌کننده‌های خودپذیر و آمیخته برای این ورزشکاران فراهم باشد.

به طور کلی ورزشکاران انفرادی بیشتر تحت تأثیر عملکرد شخصی خود هستند، کمتر دچار تعارض با نقش‌های محوله می‌شوند، دارای ابهام و اضطراب کمتری هستند، تحمل ابهام کمتری دارند، فرافکنی کمتری می‌کنند و تقصیر شکست‌ها را بیشتر به‌طور شخصی بر عهده می‌گیرند و بیشتر به انتظارات و نقش‌های ثابت و غیر متغیر در طول رقابت ورزشی عادت دارند. ورزشکاران از لحاظ ژنتیک، خانواده، محل کار، محل تحصیل، دوستان، محیط خانه، محیط ورزش و غیره نیز به‌طور مداوم تأثیرپذیری روانی و اجتماعی دارند و نوع ورزش آن‌ها در این میان تنها تا حدودی ممکن است تفاوت ایجاد نماید. درخصوص تفاوت بین ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در گرایش به متغیرهای پژوهش، می‌توان به نوع تعاملات موجود در محیط‌های ورزش‌های تیمی و انفرادی اشاره کرد. بر اساس نظریه منطلق بازی، محیط ورزشی ممکن است خواسته و انتظاراتی از ورزشکاران داشته باشد که در تضاد با پیامدهای اجتماعی، ورزشی و اخلاقی آن‌ها باشد. در نتیجه محیط ورزشی سبب می‌شود افراد سرسختی، ثابت‌قدمی و انگیزه‌های متفاوتی را برای رسیدن به موفقیت و تلاش و کوشش داشته باشند. امروزه کارشناسان و روانشناسان ورزش معتقدند که بیشتر رفتارهای ورزشکاران اکتسابی هستند. ورزشکاران به دلیل عوامل گوناگونی که در میدان‌های ورزشی و مسابقات ورزشی وجود دارد ویژگی‌های روانی و رفتارهای خاصی را تجربه می‌کنند که این تجربیان چارچوب رفتاری آن‌ها را شکل می‌دهد. از آن‌جا که در این پژوهش تفاوت بارزی در بین متغیرهای پژوهش در ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی ملاحظه گردید، با توجه به تفاوت‌های فردی، روانی و جسمانی و پاسخ متفاوت افراد به تمرینات و... نمی‌توان ادعان کرد که ورزش معین، ویژگی‌های روانی مشخصی را در پی دارد. با این حال بحث و بررسی در این خصوص باید ادامه داشته باشد.

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده به بررسی تاثیر ورزش های تیمی و انفرادی بر روحیه، انگیزه، تعاملات اجتماعی و رفتار ورزشکاران پرداخته شود. می‌توان نقش تعامل با هم تیمی‌ها در ورزش های تیمی و تاثیر استقلال و خودمختاری در ورزش های انفرادی را مورد بررسی قرار داد. همچنین، تاثیر فشارهای روانی موجود در رقابت های تیمی و انفرادی و تاثیر آن بر عوامل روانشناختی و اجرای ورزشکاران می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. بررسی تفاوت های فیزیولوژیک و تکنیکی در ورزش های تیمی و انفرادی و تاثیر آن بر عملکرد ذهنی و جسمانی ورزشکاران نیز موضوع مناسبی برای پژوهش های آینده است.

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علی آباد کتول می‌باشد.

References

- Kashani V, Farrokhi A, Kazemnejad A, Sheykh M. Validity and reliability of the Persian version of sport mental toughness questionnaire (SMTQ). *Motor Behavior*. 2015;7(20):49-72.
- Hatami F, E H, Adibpoor N, Tahmasbi F. The Relationships between Mental Toughness and Physical Fitness in Female Students. *Sport Psychology Study*. 2013;1(2):53-64.
- Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE. Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*. 2005;1. ۲۷-۲۰۹:(۳)۷
- Jones G. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*. 2002;14(3):205-18.
- Kobasa SC, Maddi SR, Puccetti MC. Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Journal of behavioral medicine*. 1982;5(4):391-404.
- Shewmake C. *Mental Toughness, Grit, and Motivational Differences in Single-sport and Multi-sport Athletes*: University of Arkansas; 2016.
- Duckworth AL, Quinn PD. Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of personality assessment*. 2009;91(2):166-74.
- Duckworth AL, Peterson C, Matthews MD, Kelly DR. Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*. 2007. ۱۰۸۷:(۶)۹۲;
- Shrivastava MU, Mishra V. Grit, resilience and agency in sportspersons and non-sportspersons. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*. 2016;5(10):1-4.
- ۱) Duckworth A, Gross JJ. Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current directions in psychological science*. 2014;23(5):319-25.
- Cormier DL, Ferguson LJ, Gyurcsik NC, Briere JL, Dunn JG, Kowalski KC. Grit in sport: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2021:1-38.
- Fawver B, Cowan R, DeCouto B, Lohse K, Podlog L, Williams A. Psychological characteristics, sport engagement, and performance in alpine skiers. *Psychology of Sport and Exercise*. 2020;47:101616.
- Olefir V. Personality resources as a mediator of the relationship between antecedents of stress and pre-competitive anxiety. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(4):2230-4.
- Li C, Wang CJ, Kee YH. Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 2013;14(5):692-700.
- Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. ۶۸:(۱)۵۵;۲۰۰۰ .
- Hochanadel A, Finamore D. Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity. *Journal of International Education Research (JIER)*. 2015;11(1):47-50.
- Bawa HS. Personality hardiness, burnout and sport competition anxiety among athletics and wrestling coaches. *British Journal of Sports Medicine*. 2010;44(Suppl 1):i57-i8.
- Doorley JD, Kashdan TB, Weppner CH, Glass CR. The effects of self-compassion on daily emotion regulation and performance rebound among college athletes: comparisons with confidence, grit, and hope. *Psychology of Sport and Exercise*. 2022;58:102081.
- Côté J, Lidor R, Hackfort D. ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite



- performance. *International journal of sport and exercise psychology*. 2009;7(1):7-17.
- Fraser-Thomas J, Côté J. Youth sports: Implementing findings and moving forward with research. *Athletic Insight*. 20.۲۷-۱۲:(۳)۸;۰۶
- Nicholls AR, Polman RC, Levy AR, Backhouse SH. Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*. 2009;47(1):73-5.
- Bagherzade F, Haadiyan M, Ghafouri M, Azadi A. A comparison of Motivational Traits in Skilled and Novice Athletes in Individual and Team Sports in Some Selected Sport Fields. *Journal of Development and Motor Learning*. 2017;8(4):563-74.
- Abbasgholipoor A, Khajavi D. Levels Motivation and Reasons Success and Failure of Elite and Sub-Elite Female Athletes in Individual Sports. *Journal of Research in Sports Management and Motor Behavior*. 2017;7(13):23-13.
- Albert E, Petrie TA, Moore EWG. The relationship of motivational climates ,mindsets, and goal orientations to grit in male adolescent soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021;19(2):265-78.
- Bar- Tal D. From intractable conflict through conflict resolution to reconciliation: Psychological analysis. *Political Psychology*. 2000;21(2):351-65.
- Narimani M, Abolghasemi A, Berahmand A, Mohamadamini Z. Comparison of Mental toughness, thinking style, social skills and academic achievement of group-individual and non-athlete student-athletes. *Research in Sports Science*. 2008;11(15):77-59.
- Wilson D, Bennett EV, Mosewich AD, Faulkner GE, Crocker PR. “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019;40:61-70.
- Theokas C. Youth sport participation—a view of the issues: Introduction to the special section. *Developmental psychology*. 2009;45(2):303.
- Thelwell R, Weston N, Greenlees I. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*. 2005;17(4):326-32.
- Pluhar E, McCracken C, Griffith KL, Christino MA, Sugimoto D, Meehan III WP. Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*. 2019;18(3):490.