

الله  
الكرام  
الكرام



دانشگاه خوارزمی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته تربیت بدنی (گرایش رفتار حرکتی)

عنوان:

مقایسه سرسختی ذهنی میان کشتی گیران مبتدی و ماهر و همبستگی آن با برخی متغیرهای

فردی و تمرینی

استاد راهنما:

دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی

استاد مشاور:

دکتر منصور سیاح

دانشجو:

سلیمان باقری

مهر ماه ۱۳۹۱

صفحه تصویب پایان نامہ توسط ہیئت داوران:

## تقدیم به :

پدر و مادرم که اگر ایستاده ام قامتم بوده اند و  
اگر گامی برم می دارم به استواری گامهای  
آنهاست، شکر کوچیک دستانم و گام کوچیک  
زندگیم تقدیم به شما عزیزانم.

و تقدیم به همسرم، همو که حس تعهد و  
مسئولیت را در زندگی مان تلألویی خدایی داده  
است.

# تقدیر و تشکر

سپاس و ستایش مر خدای را جل و جلاله که آثار قدرت او بر چهره روز روشن، تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار، درخشان. آفریدگاری که خویشتن را به ما شناساند و درهای علم را بر ما گشود و عمری و فرصتی عطا فرمود تا بدان، بنده ضعیف خویش را در طریق علم و معرفت یاری نماید.

و مراتب تقدیر و تشکر خود را از استاد فرهیخته و فرزانه جناب آقای دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی که با نکتہ های دلاویز و گفته های بلند، صحیفه های سخن را علم پرور نمود و به عنوان استاد راهنما، همواره راهنما و راه گشای نگارنده در اتمام و اكمال پایان نامه بوده است تقدیم می داریم.

\* معالما مقامات ز عرش برتر بار همیشه توسل اندیشه ات مظفر باد \*

و نیز از استاد فاضل و اندیشمند جناب آقای دکتر منصور سیاح به عنوان استاد مشاور که همواره نگارنده را مورد لطف و محبت خود قرار داده اند، کمال تشکر را داریم.

و از استاد صبور و با تقوا، جناب آقای دکتر عباس بهرام، مدیریت محترم کرسی گروه رفتار حرکتی، که زحمت داور این پایان نامه را نیز متقبل شدند و طی دوره تحصیلی نیز زحمات زیادی را جهت تعلیم کشیده اند کمال تشکر را داریم.

## چکیده

در رقابت های سطوح بالا که توانایی جسمانی و مهارت های تکنیکی و تاکتیکی ورزشکاران به هم نزدیک می شود، عوامل روانی نقش تعیین کننده ای در موفقیت و برتری در مسابقات ایفا می کنند. سرسختی ذهنی، یکی از عوامل روانی بسیار مهم در تعیین موفقیت ورزشکاران محسوب می شود، به طوری که اکثر مربیان و روان شناسان ورزشی سرسختی ذهنی را مهمترین عامل روانی مؤثر در موفقیت ورزشکاران می دانند. هدف ما در تحقیق حاضر بررسی تفاوت میزان سرسختی بین کشتی گیران ماهر و مبتدی و تعیین همبستگی موجود بین سرسختی ذهنی و تعدادی از متغیرهای فردی و تمرینی بود. به این منظور ۶۰ کشتی گیر ایرانی ساکن در شهر تهران انتخاب شدند که ۳۰ کشتی گیر ماهر و ۳۰ کشتی گیر مبتدی بودند. ابزار سنجش سرسختی ذهنی در این تحقیق پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی ۲۰۰۹ (SMTQ 2009) بود که روایی آن توسط اساتید و پایایی آن به وسیله آلفای کرونباخ مورد تایید قرار گرفت. روش های آماری مورد استفاده برای تحلیل داده های تحقیق شامل آزمون مقایسه میانگین دو جامعه، ضریب همبستگی پیرسون و اسپیرمن بود. نتایج تحقیق نشان داد که میانگین نمرات سرسختی ذهنی و خرده مقیاس های آن در کشتی گیران ماهر به طور معنی داری نسبت به کشتی گیران مبتدی بیشتر بود و همچنین در خصوص فرضیه های تحقیق ارتباط معنی داری بین متغیر های سن و سطح تحصیلات با سرسختی ذهنی وجود نداشت اما رابطه بین متغیر های تجربه، افتخارات کسب شده و میزان تمرین با سرسختی ذهنی معنی دار بود و این در واقع نشان دهنده این می باشد که سرسختی ذهنی بیش از اینکه با متغیر های فردی مرتبط باشد با متغیر های تمرینی ارتباط دارد.

**واژه های کلیدی:** سرسختی ذهنی، کشتی، مبتدی، ماهر، سن، تجربه، افتخارات، تحصیلات

## فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۲	۱-۱) مقدمه
۶	۲-۱) بیان مسئله
۱۲	۳-۱) ضرورت تحقیق
۱۴	۴-۱) اهمیت تحقیق
۱۵	۵-۱) اهداف تحقیق
۱۵	۱-۵-۱) هدف کلی
۱۵	۲-۵-۱) اهداف اختصاصی
۱۵	۶-۱) فرضیه های تحقیق
۱۶	۷-۱) پیش فرض های تحقیق
۱۶	۸-۱) قلمرو تحقیق
۱۷	۹-۱) محدودیت های اجتناب ناپذیر
۱۷	۱۰-۱) تعاریف مفهومی و عملیاتی

## فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۲۰	مقدمه (۱-۲)
۲۱	کشتی (۲-۲)
۲۳	اهمیت آمادگی روانی و سرسختی ذهنی در کشتی (۳-۲)
۲۵	دیدگاه‌های اولیه در مورد سرسختی ذهنی (۴-۲)
۲۹	تعاریف سرسختی ذهنی (۵-۲)
۳۱	تحولات در مفهوم سرسختی ذهنی (۶-۲)
۴۱	ابزارهای اندازه‌گیری سرسختی ذهنی (۷-۲)
۴۵	خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی (SMTQ) (۸-۲)
۴۵	اطمینان (Confidence) (۱-۸-۲)
۴۵	پایداری (Constancy) (۲-۸-۲)
۴۶	کنترل (Control) (۳-۸-۲)
۴۶	پیشینه‌ی تحقیق (۹-۲)
۴۹	نتیجه‌گیری (۱۰-۲)

## فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۵۲	مقدمه (۱-۳)
----	-------------



۵۲	..... روش تحقیق (۲-۳)
۵۲	..... جامعه آماری و نمونه تحقیق، روش و نحوه گزینش نمونه ها. (۳-۳)
۵۳	..... روند اجرای پژوهش (۴-۳)
۵۴	..... روش جمع آوری اطلاعات (۵-۳)
۵۴	..... روش های آماری (۶-۳)
۵۴	..... ابزار. (۷-۳)
۵۶	..... متغیر های تحقیق (۸-۳)

#### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته ها

۵۸	..... مقدمه (۱-۴)
۵۸	..... توصیف آماری داده های تحقیق (۲-۴)
۵۹	..... آزمون فرضیه های تحقیق (۳-۴)
۵۹	..... فرضیه ۱ (۱-۳-۴)
۶۰	..... فرضیه ۲ (۲-۳-۴)
۶۲	..... فرضیه ۳ (۳-۳-۴)
۶۳	..... فرضیه ۴ (۴-۳-۴)
۶۴	..... فرضیه ۵ (۵-۳-۴)
۶۵	..... فرضیه ۶ (۶-۳-۴)
۶۶	..... فرضیه ۷ (۷-۳-۴)

۶۷	..... ۸-۳-۴ فرضیه ۸
۶۸	..... ۹-۳-۴ فرضیه ۹

### فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۲	..... (۱-۵) مقدمه
۷۲	..... (۲-۵) خلاصه تحقیق
۷۲	..... (۳-۵) بحث و نتیجه گیری
۸۰	..... (۴-۵) نتیجه گیری کلی
۸۱	..... (۵-۵) پیشنهادهای
۸۱	..... (۱-۵-۵) پیشنهادهای درخواستی از نتایج تحقیق
۸۱	..... (۲-۵-۵) پیشنهادهایی برای تحقیقات آینده
۸۴	..... منابع
۹۱	..... پیوست ها
۹۴	..... چکیده انگلیسی

### فهرست جداول

۵۳	..... جدول (۱-۳) آمار توصیفی مربوط به شرکت کنندگان
۵۳	..... جدول (۲-۳) آمار توصیفی مربوط به سن شرکت کنندگان
۵۸	..... جدول (۱-۴) میانگین و انحراف معیار نمرات سرسختی ذهنی برای خرده مقیاس های اطمینان، پایداری، کنترل و سرسختی کل
۶۰	..... جدول (۲-۴) شاخص های توصیفی خرده مقیاس اطمینان برحسب دو گروه ماهر و مبتدی

- جدول ۳-۴) نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین های دو گروه مبتدی و ماهر در خرده مقیاس اطمینان. .... ۶۰
- جدول ۴-۴) شاخص های توصیفی خرده مقیاس پایداری برحسب دو گروه ماهر و مبتدی. .... ۶۱
- جدول ۵-۴) نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین های دو گروه مبتدی و ماهر در خرده مقیاس پایداری. .... ۶۱
- جدول ۶-۴) شاخص های توصیفی خرده مقیاس کنترل برحسب دو گروه ماهر و مبتدی. .... ۶۲
- جدول ۷-۴) نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین های دو گروه مبتدی و ماهر در خرده مقیاس کنترل. .... ۶۲
- جدول ۸-۴) شاخص های توصیفی سرسختی ذهنی کل برحسب دو گروه ماهر و مبتدی. .... ۶۳
- جدول ۹-۴) نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین های دو گروه مبتدی و ماهر در سرسختی ذهنی کل. .... ۶۳
- جدول ۱۰-۴) شاخص های توصیفی سرسختی ذهنی و سن کشتی گیران. .... ۶۴
- جدول ۱۱-۴) نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای ارتباط بین سرسختی ذهنی و سن کشتی گیران. .... ۶۴
- جدول ۱۲-۴) نتایج همبستگی اسپیرمن برای ارتباط بین سرسختی ذهنی و تجربه کشتی گیران. .... ۶۵
- جدول ۱۳-۴) نتایج همبستگی اسپیرمن برای ارتباط بین سرسختی ذهنی و سطح تحصیلات کشتی گیران. .... ۶۶
- جدول ۱۴-۴) شاخص های توصیفی سرسختی ذهنی و افتخارات کسب شده. .... ۶۷
- جدول ۱۵-۴) نتایج همبستگی پیرسون برای ارتباط بین سرسختی ذهنی و افتخارات کسب شده کشتی گیران. .... ۶۷
- جدول ۱۶-۴) شاخص های توصیفی سرسختی ذهنی و میزان تمرین کشتی گیران. .... ۶۹

جدول ۴-۱۷) نتایج همبستگی پیرسون برای ارتباط بین سرسختی ذهنی و میزان تمرین کشتی  
گیران ..... ۶۹

جدول ۴-۱۸) فراوانی افراد خانواده به صورت سطح بندی شده جهت توصیف ارتباط بین افراد  
خانواده و ورزشکاران سرسخت..... ۷۰

### فهرست نمودارها

نمودار ۴-۱) میانگین و انحراف معیار نمرات سرسختی ذهنی برای خرده مقیاس های اطمینان،  
پایداری، کنترل و سرسختی ذهنی کل برای دو گروه ماهر و مبتدی ..... ۵۹

نمودار ۴-۲) ارتباط بین سرسختی ذهنی و تجربه کشتی گیران ..... ۶۶

نمودار ۴-۳) ارتباط بین سرسختی ذهنی و افتخارات کسب شده کشتی گیران..... ۶۸

نمودار ۴-۴) ارتباط بین سرسختی ذهنی و میزان تمرین کشتی گیران ..... ۶۹

## فصل اول

# طرح تحقیق

۱-۱) مقدمه

امروزه دانش ورزش، پیشرفت چشمگیری داشته است و در زمینه‌های گوناگونی مورد بررسی قرار می‌گیرد. خصوصیات لازم برای یک ورزشکار، داشتن آمادگی جسمانی و مهارت‌های فردی است که به آنها خصوصیات شخصیتی و مهارت‌های روان‌شناختی را نیز باید اضافه کرد تا ورزشکاران با دستیابی به آنها و افزایش آن مهارت‌ها، شاهد موفقیت و توفیق خود باشند (۸۶). درباره ی آمادگی جسمانی، مهارت‌های ورزشی و هماهنگی گروهی و تاکتیکی در همه جا به تفضیل بحث شده است و آنچه کمتر به آن پرداخته شده، روان‌شناسی ورزشی و مهارت‌های روانی ورزشکاران است (۱۰). که البته روان‌شناسی ورزشی در دو دهه اخیر رشد فراوانی داشته و بیش از هر زمان دیگر در عرصه ورزش جهان مطرح شده است، چنان که در دانشگاه‌ها تدریس شده و موضوع تحقیقات فراوان قرار گرفته است و از این رو با ارائه یافته‌های بسیاری درباره رفتار انسان و تأثیر آن بر عملکرد ورزشی او، بر اندوخته دانش بشری افزوده است. هم چنین بسیاری از قهرمانان و تیم‌های ورزشی، از آن در راه رسیدن به آمادگی روانی بهره جسته اند (۴).

روان‌شناسی ورزشی در واقع در بردارنده‌ی شیوه درست برانگیختن ورزشکاران است به گونه‌ای که هر ورزشکار بتواند در بالا ترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد (۳). و مهارت‌های روانی یا مهارت‌های ذهنی، مجموعه‌ای از حالت‌ها (مانند انگیزش)، توانایی‌ها (مانند تصویرسازی ذهنی) و برنامه‌ریزی‌ها (مانند تعیین هدف) می‌باشند که علاوه بر افزودن بهزیستی روانی، به عملکرد بهتر ورزشکار کمک می‌کنند (۱۳).

کارشناسان، صاحب‌نظران، محققان و مربیان به اهمیت تک تک مهارت‌های روانی در رسیدن ورزشکار به اوج قابلیت‌ها و استعدادهایش واقف‌اند. در واقع آمادگی روانی به عنوان یک نیاز

می‌باشد. یکی از وظایف مهم بازیکنان، درک ضرورت و اهمیت مهارت‌های روانی، و اقدام به آماده‌سازی روانی خود برای میادین رقابتی بزرگ است، به طوری که مهارت‌های روانی و آمادگی روانی در زمان مسابقات می‌تواند به عنوان یک فن پنهان و یک تکنیک کارساز و به قول معروف به عنوان دست سومی برای ورزشکار باشد.

کاکس و لیو<sup>۱</sup> (۱۹۹۹)، وینبرگ<sup>۲</sup> (۲۰۰۲)، هاگز<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) و پنسگارد<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) مطالعات گسترده‌ای را در رابطه با مشخص کردن تأثیرات مهارت‌های روانی انجام دادند. در تمامی این تحقیقات، نتایج بیانگر تأثیر مثبت مهارت‌های روانی روی اجراهای ورزشی بوده است (۲۶، ۸۵، ۵۰، ۷۲). و در نهایت امروزه به اثبات رسیده است که در سطوح بالای رقابت‌های جهانی و بین‌المللی و با نزدیک شدن هرچه بیشتر مهارت‌های جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی ورزشکاران نخبه، مهارت‌های روانی نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت و برتری در مسابقات ایفا می‌کنند (۳۰). در همین راستا همانگونه که اشاره شد مربیان در جستجوی راهی می‌باشند تا ورزشکاران به اوج اجرای خود برسند. به همین دلیل تلاش نموده‌اند تا عوامل تأثیرگذار بر اجرای بهینه را شناسایی نمایند. پژوهشگران عواملی که برای دستیابی بر اوج اجرا ضروری هستند را معرفی نموده‌اند. این عوامل عبارتند از: ۱- عوامل روحی و روانی ۲- راه‌کارهای تاکتیکی ۳- عوامل تکنیکی و مهارت‌های فردی ۴- عوامل مرتبط با آمادگی جسمانی (۴). سرسختی ذهنی<sup>۵</sup>، یکی از عوامل روانی بسیار مهم در تعیین موفقیت ورزشکاران محسوب می‌شود، به طوری که اکثر مربیان و روان‌شناسان ورزشی سرسختی ذهنی را مهمترین عامل روانی مؤثر در موفقیت ورزشکاران می‌دانند (۲۷).

<sup>۱</sup>. Cox. & liu.

<sup>۲</sup>. Weinberg

<sup>۳</sup>. Hughes

<sup>۴</sup>. Pensegard

<sup>۵</sup>. Mental toughness

واژه سرسختی ذهنی ذاتاً "جذاب و به طور فراوان توسط بازیکنان، مربیان و رسانه های ورزشی بکار می رود با این حال معمولاً فاقد تعریف مناسبی است (۲۰، ۲۲). چندین تعریف به خاطر روشن نبودن این مفهوم پیشنهاد شده است:

مقابله موثر با فشار و بحران به گونه ای که عملکرد در کمترین حد متاثر شود و باقیماند (۲۲، ۹۲، ۵۲، ۶۸). برگشت از شکست و ایستادگی به عنوان تجربه ای از مصمم تر شدن برای موفقیت (۲۲، ۵۲، ۴۱). پافشاری و تسلیم نشدن (۶۸، ۴۱، ۴۴). رقابت با خود و دیگران (۲۲، ۱۹). داشتن خودباوری قوی در کنترل سرنوشت خود (۲۲، ۵۲، ۶۸) غلبه بر فشار (۵۲، ۱۹، ۸۳). با توجه به شواهد علمی دهه اخیر به نظر می رسد فهمی بزرگ از سرسختی ذهنی ایجاد شده باشد، هرچند توافق درباره مفهوم، تعریف و رشد سرسختی ذهنی به آهستگی پدیدار شده است (۱۹).

در اولین فعالیت ها در موضوع سرسختی ذهنی، لوئر<sup>۱</sup> (۱۹۸۲، ۱۹۸۶) تاکید کرد که، مربیان و ورزشکاران بر این باورند که حداقل ۵۰ درصد موفقیت در نتیجه ی عوامل روانی است که از سرسختی ذهنی، منتج می شود. برطبق نظریه ی او، ورزشکاران با سرسختی و دوام ذهنی به شیوه های مختلفی پاسخ می دهند که منجر به احساس آرمیدگی، آرامش و انرژی زایی می شود چرا که آنها یاد گرفته اند تا دو مهارت خود را توسعه بخشند، اول: توانایی افزایش جریان انرژی مثبت هنگام مواجه شدن با شرایط بحرانی و سخت و دوم: تفکر در روش هایی که موجب ترقی نگرش های صحیح برای حل مشکلات و یا مواجهه با فشار و اشتباهات رقابت می شود (۶۱، ۶۲).

---

<sup>۱</sup>. loher



مطالعات بسیاری برای رسیدن به یک مفهوم عمیق از سرسختی ذهنی انجام شده است (۵۲)، ۵۳، ۳۱) با این حال کروس<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) بیان می کند که، مطالعات جونز و همکاران (۲۰۰۲) فهمی می دهد که بیشتر متمرکز بر سرسختی ذهنی در ورزش است و به عنوان مطالعه ای است که به طور علمی تر اجرا شده و جزئی تر است (۲۷).

جونز و همکاران (۲۰۰۲) با هدف تعریف سرسختی ذهنی و تعیین ویژگیهای اصلی که مورد نیاز یک ورزشکار با ذهنی سرسخت و با دوام است، یک مطالعه کیفی را بر روی ورزشکاران نخبه اجرا کردند و براساس تجزیه و تحلیل و مصاحبه با این افراد نخبه تعریف زیرا ارائه کردند :

سرسختی ذهنی داشتن یک ویژگی ذاتی یا توسعه یافته است که فرد را قادر می کند: به طور عمومی، نسبت به حریف، از عهده بسیاری از نیازها (مسابقه، تمرین، شیوه زندگی) که ورزش برای اجرا کننده ایجاد می کند بهتر برآید و به طور خاص، همسانی بیشتری نسبت به حریف در مصمم، متمرکز و مطمئن باقی ماندن تحت شرایط فشار از خود نشان دهد (۵۲).

طی مطالعه ای که روی ویژگی های روانشناختی قهرمانان المپیک انجام شد، سرسختی ذهنی به عنوان عاملی مهم برای افزایش عملکرد ورزشی شناسایی شد (۴۳). در همین راستا مربیان کشتی توافق دارند که سرسختی ذهنی عاملی است که موفقیت ورزشکار را تعیین می کند (۴۶). با وجود تصدیق گسترده در خصوص اهمیت سرسختی ذهنی برای اجرای عالی، تا این زمان شواهد اندکی از اثر چنین ویژگی در ورزش پر برخورد و تماسی کشتی وجود داشته است.

هدف ما در این بررسی بر آن است تا با مقایسه دو سطح مهارتی مبتدی و ماهر در ورزش کشتی با روشن ساختن وضعیت سرسختی ذهنی و شناخت خرده مقیاس های مهمتر میان این دو

---

<sup>۱</sup>. Crust

سطح و همچنین تعیین همبستگی آن با برخی از متغیرهای فردی و تمرینی، دستیابی به حداکثر پتانسیل را در این رشته تسهیل کنیم.

## ۲-۱ بیان مسئله

ورزشکاران مدعی هستند که حداقل ۵۰ درصد از عملکرد ورزشی برتر در نتیجه عوامل روان شناختی و ذهنی است که بازتاب سرسختی ذهنی است (۶۲). همچنین نوریس<sup>۱</sup> (۱۹۹۹)، تاکید کرد که سرسختی ذهنی برای ساخت یک ورزشکار قهرمان مهم است (۷۱). روانشناسان ورزشی، مربیان، مفسرین ورزشی<sup>۲</sup> و ورزشکاران، همگی بر اهمیت سرسختی ذهنی در عملکرد ورزشی، تاکید کرده اند (۴۷، ۱۹، ۹۲، ۵۲).

در تحقیقات اولیه، لوئر (۱۹۸۶)، یک مدل هفت خرده مقیاس ای (اعتماد به نفس، کنترل توجه، کنترل انرژی منفی، انگیزش، کنترل نگرش، کنترل انرژی مثبت، کنترل تجسم و تصویر سازی) را همراه با پرسشنامه ۴۲ آیتمی عملکرد روانی<sup>۳</sup> (PPI) جهت اندازه گیری سرسختی ذهنی ارائه کرد (۶۲)، اما به دلیل نداشتن اساس نظری دقیق و خاصیت روانسنجی ناکافی پرسشنامه، توسط محققین (مثل، میدلتون و همکاران ۲۰۰۴ و وشیرد و همکاران ۲۰۰۹) مورد نقد قرار گرفته است (۷۷، ۶۸).

سالها بعد کلاف و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) با اضافه کردن خرده مقیاس اطمینان به ۳ خرده مقیاس ی کنترل، چالش و تعهد موجود در سازه سختی کوباسا<sup>۵</sup> (۱۹۸۲)، مدل 4C<sup>۱</sup> را به وجود آوردند

<sup>۱</sup>. Norris

<sup>۲</sup>. Sport commentators

<sup>۳</sup>. Psychological Performance Inventory

<sup>۴</sup>. Clough et al.

<sup>۵</sup>. Kobasa

(۲۲). اما به دلیل اینکه مفهوم سازی آنها از سرسختی ذهنی بر اساس شرایط اجتماعی و فرهنگی ورزش نبود قابلیت اجرایی این مدل را در ورزش زیر سوال برد (۲۷)، همینطور شواهد کمی برای حمایت از خاصیت روانسنجی مقیاس های پرسشنامه سرسختی ذهنی ۴۸ آیتمی آن (MTQ48)<sup>۲</sup> وجود دارد و ساختار عاملی آن، به ویژه، تکنیک های تاییدی و اکتشافی برای آن با دقت کافی انجام نشده است (۷۷).

در حالیکه مفهوم سازی اولیه سرسختی ذهنی اتکای زیادی به آشکار کردن سرسختی ذهنی در تجارب منفی زندگی از قبیل استرس و اضطراب دارد. تحقیقات اخیر پیشنهاد می کنند که سرسختی ذهنی برای مواجهه با هر دو موقعیت مثبت (مثل میل بردن) و منفی (مثل شکست و آسیب) مهم می باشد که یک فرد برخی از انواع چالش ها و فشار و شرایط نامطلوب را درک می کند (۴۷، ۷۱). بنابراین رویکرد سرسختی ذهنی و پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی (SMTQ)<sup>۳</sup> که ما در تحقیق حاضر استفاده می کنیم و سه خرده مقیاس کلیدی سرسختی ذهنی (اطمینان، پایداری<sup>۴</sup> و کنترل) و سرسختی ذهنی کل را می سنجد، متمایل به یک دیدگاه ساختاری است که سیلگمن و میهالی<sup>۵</sup> (۲۰۰۰)، آن را به عنوان روانشناسی مثبت معرفی کرده اند. از اصول محوری الگوی روانشناسی مثبت این است که عوامل استرس زا، سختی و دیگر نیاز های مفرط برای شرایط انسانها ذاتی است و فشارهای جسمانی، هیجانی و اجتماعی می توانند موجب تحریک رشد و تقویت افراد شوند. چنین افرادی اغلب قادر هستند تا ظرفیت های ناشناخته قبلی، دیدگاه ها و توانمندی های خود را تقویت نمایند و با ویژگی هایی همچون خوش بینی<sup>۶</sup>، سختی، حالات

---

<sup>۱</sup>. 4 Component: commitment, control, challenge and confidence

<sup>۲</sup>. Mental Toughness questionnaire 48

<sup>۳</sup>. Sports Mental Toughness Questionnaire

<sup>۴</sup>. Constancy

<sup>۵</sup>. Seligman & Csikszentmihalyi

<sup>۶</sup>. Optimism

عاطفی مثبت و تمایلات مطلوب مستعد پاسخ گویی به شکل مناسب در موقعیت های خاص باشند. بنابراین، روانشناسی مثبت یک چهارچوب داوری روشن است که در آن به بررسی سرسختی ذهنی می پردازند (۴۴).

به عقیده کرین و ویلیامز<sup>۱</sup> (۱۹۸۷)، پاسخ های روانی یک مجری برای رقابت، وابسته به ویژگی ها و نیازهای ورزش می باشد (۵۹). در این ارتباط برخی یافته های پژوهشی، سرسختی ذهنی را به عنوان یک سازه روانی شناسایی کرده اند که بین اجرا کنندگان کمتر یا بیشتر موفق در میان تعداد مختلفی از ورزشها متمایز می باشد. برای مثال در گلف (۸۴)، سوارکاری<sup>۲</sup> (۶۳) و چابک سواری<sup>۳</sup> (۶۷). در همین راستا عقیده بول و همکاران (۲۰۰۵)، مبنی بر اینکه سرسختی ذهنی می تواند برای هر ورزش معین، ویژه باشد، نیز موید این مطلب است (۱۹). بنابراین معقول می باشد که انتظار داشته باشیم سرسختی ذهنی در سطوح ماهر و مبتدی در رشته کشتی متفاوت باشد.

ماهیت رشته کشتی به عنوان یک رشته تماسی شرایطی را ایجاد می کند که ورزشکاران این رشته بسیار سخت کوش و رقابت جو باشند تا در برابر فشار های جسمانی و روانی موجود در رقابت و تمرین تسلیم نشده و با یک حس برتری جویی بیشتر نسبت به سایر رشته های انفرادی اهداف خود را دنبال کنند. طی دو مطالعه ای که روی اعضای تیم کشتی امریکا در المپیک ۱۹۸۸ سئول توسط گلد و همکاران<sup>۴</sup> (۱۹۸۸ و ۱۹۹۳)، انجام شد اهمیت مهارت های روانی در موفقیت کشتی گیران روشن شد (۴۴، ۴۵). و در خطی مشابه گلد و همکاران (۱۹۸۷)، نشان داده بودند که ۸۲

---

<sup>۱</sup>. Krane & Williams

<sup>۲</sup>. Rodeo

<sup>۳</sup>. Equestrianism

<sup>۴</sup>. Gould et al.