

ارتباط ادراک از سبک رهبری مربی و استحکام ذهنی ورزشکاران رشته های برخوردی □

Relationship between Perception of Coach's Leadership Style and Mental Toughness of Contact Athletes □

Jalil Moradi, PhD ✉
Kambiz Sadeghi, MSc
Alireza Bahrami, PhD

دکتر جلیل مرادی*
کامبیز صادقی*
دکتر علیرضا بهرامی*

Abstract

چکیده

The purpose of this research was to study the relationship between coach's leadership style and mental toughness of contact athletes. The sample consisted of 357 athletes who were randomly selected. All participants were asked to complete the Salzman (1982) Leadership Style Questionnaire and Mental Toughness Questionnaire of Clough et al. (2002). Pearson correlation coefficient and multivariate regression were used to analyze the data. The results showed that there was a significant relationship between coach's leadership style and mental toughness of contact athletes. Also from the perspective of athletes, coach's leadership styles, respectively supportive, combined and directive. The results of multivariate regression showed that we can predict athletes' mental toughness according to the coach's leadership style. The findings of this study indicated that the coach leadership style as environmental variable and the relationship between coaches and athletes are important factors in the development of athletes' mental toughness.

هدف پژوهش حاضر، مطالعه ارتباط ادراک از سبک رهبری مربی و استحکام ذهنی ورزشکاران رشته های برخوردی بود. نمونه آماری شامل ۳۵۷ نفر از ورزشکاران رشته های برخوردی بودند که به صورت تصادفی انتخاب شدند. شرکت کنندگان دو پرسش نامه سبک رهبری سالزمن و اندرکولک (۱۹۸۲) و پرسش نامه استحکام ذهنی کلاف و همکاران (۲۰۰۲) را تکمیل نمودند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که بین دو متغیر سبک رهبری مربی و استحکام ذهنی ورزشکاران ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین از دیدگاه ورزشکاران، سبک های رهبری مربیان، به ترتیب آزادمنشانه، تلفیقی و آمرانه می باشد. نتایج رگرسیون چند متغیره نشان داد که می توان بر اساس سبک رهبری مربی به صورت معناداری میزان استحکام ذهنی ورزشکاران را پیش بینی کرد. یافته های این پژوهش نشان می دهد که متغیر محیطی سبک رهبری مربی و نحوه ارتباط مربی - ورزشکار عوامل مهمی در رشد استحکام ذهنی ورزشکاران می باشند.

Keywords: coach's leadership style, mental toughness, contact athletes

کلید واژه ها: سبک رهبری مربی، استحکام ذهنی، ورزشکاران رشته های برخوردی

□ Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, I.R.Iran
✉ Email: j-moradi@araku.ac.ir

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۹/۱۹ تصویب نهایی: ۱۳۹۶/۱۰/۲۳
* گروه رفتار حرکتی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اراک

● مقدمه

در سال‌های اخیر دانش و درک زیادی از عوامل روان‌شناختی مؤثر در اجرای ورزشی به وجود آمده است. در این میان، از استحکام ذهنی به‌عنوان یک از عوامل مؤثر در کسب موفقیت ورزشی اشاره شده است. تعریف حاصل از «استحکام ذهنی»^۱ شامل داشتن ذهنی طبیعی یا در حال توسعه که اجراکننده را قادر می‌سازد، نسبت به حریفان خود بهتر با نیازها و تنیدگی‌های مربوط به ورزش کنار بیاید. به‌طور خاص این اجراکنندگان نسبت به حریفانشان سازگارتر بوده و تحت تنیدگی، مصمم، دارای تمرکز و اعتمادبه‌نفس و مهار بیشتری هستند (جونز، هانتون و کنافتن، ۲۰۰۷). ورزشکاران با استحکام ذهنی بالا دارای یک حس قوی از خودباوری و ایمان راسخ هستند و می‌توانند هدفشان را مهار کنند و در هنگام سختی و رقابت تقریباً بدون تأثیر باقی بمانند (کلاف، ارل و سئول، ۲۰۰۲).

تقریباً یک دهه از کار جونز (۲۰۰۲) می‌گذرد که از استحکام ذهنی به‌عنوان اصطلاحی پرکاربرد یا حداقل واژه‌ای قابل‌درک در روان‌شناسی ورزشی کاربردی یاد کردند. 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 دارد که استحکام ذهنی با سطوح بالای موفقیت ورزشی (شرد، ۲۰۱۲)، مؤثرتر و بهتر عمل کردن در شرایط آزمون (کیسلر، پولمن و نیکولز، ۲۰۰۹) و استقامت و پایداری بیشتر در برابر درد و سختی (کراست و کلاف، ۲۰۰۵) مرتبط است. بااینکه متن‌های کاربردی مختلف، برنامه‌های تمرینی مختلفی برای بهبود استحکام ذهنی مطرح کردند، اعتقاد بر این است که بیشتر آن‌ها بر اساس شواهد نامعتبری بنا نهاده شده‌اند (کنافتن، هانتون، جونز و وادی، ۲۰۰۸). جونز (۲۰۰۲) برای جدیت بیشتر در رویکرد مطالعه استحکام ذهنی، فراهم کردن یک کاتالیزور را در رشد دانش اخیر ضروری دانستند.

همان‌طور که از ادبیات تحقیق در حال رشد انتظار می‌رفت، عدم توافقاتی در ارتباط بااینکه «استحکام ذهنی» واقعاً چیست، شکل گرفته است. این عدم توافقات در ارتباط با این موضوع است که آیا استحکام ذهنی یک مؤلفه ذهنی (مستعد تغییر)، یا یک ویژگی شخصیتی است یا آیا سطح استحکام ذهنی در ورزش‌های مختلف متفاوت است؟ اما توافقاتی عمومی در ارتباط با اجزاء چندگانه استحکام ذهنی وجود دارد (جیوکاردی، گوردون و دیموک،

۲۰۰۸؛ شرد، ۲۰۱۲). هم‌چنین توافق بیشتری در ارتباط با ویژگی‌های مرتبط با استحکام ذهنی وجود دارد. ورزشکاران با استحکام ذهنی بالا دارای ویژگی‌های تمایل به رقابت زیاد، متعهد، خود‌انگیزه دهی بالا، انجام و حفظ مؤثر تمرکز در موقعیت‌های تنیدگی، مقاومت در زمان سخت شدن شرایط و ماندن در سطوح بالای خودباوری حتی بعد از شکست می‌باشند (کراست، ۲۰۰۸؛ شرد، ۲۰۱۲).

تعریف ارائه‌شده به‌وسیله جونز (۲۰۰۲) پیشنهاد می‌کند که استحکام ذهنی ممکن است «ذاتی» باشد. در حالی که ویژگی‌های شخصیتی قویاً از وراثتی تأثیر می‌پذیرند، تابع فرایندهای رشدی به‌ویژه تأثیرات محیطی نیز می‌باشند. به‌طورکلی روان‌شناسان فراتر از سؤال طبیعت در مقابل تربیت پیش رفته‌اند و اخیراً بر این اعتقاد هستند که هم تربیت و هم طبیعت در رشد شخصیت و رفتار فرد مؤثر هستند. برای تعیین مشارکت نسبی وراثتی و عوامل محیطی، روان‌شناسان اغلب دوقلوهای همسان و غیر همسان را بررسی می‌کنند. در یکی از مطالعات وراثتی - رفتاری که توسط هورسبرگ، شرمر، وسلکا و ورنون (۲۰۰۹) انجام شد، دوقلوها پرسشنامه استحکام ذهنی را پر کردند. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که همانند ویژگی‌های وراثتی دیگر، استحکام ذهنی یک جزء وراثتی قوی دارد، اما هم‌چنین به‌وسیله عوامل محیطی مانند تعامل با دیگران و اقدامات حمایتی و غیره تأثیر می‌پذیرد. اخیراً در تحقیق دیگری تفاوت‌های ساختاری مغز بین افرادی با استحکام ذهنی پایین و بالا بررسی شده است (کلاف و همکاران، ۲۰۱۰). آن‌ها گزارش کردند که همبستگی مثبتی بین نمرات استحکام ذهنی بالا (اندازه‌گیری شده به‌وسیله پرسشنامه) و حجم بافت خاکستری در لوب پیشانی راست وجود دارد. نتایج به این صورت تفسیر شد که این ناحیه، نقش مستند شده‌ای در ارزیابی واقعیت، مهار و تفکر راهبردی دارد. وجود تفاوت ساختاری مغز، قویاً تأثیر جزء وراثت را پیشنهاد می‌کند اما کارهای بیشتری در این زمینه موردنیاز است. بدیهی است که وراثت، نقش مهمی را در توسعه استحکام ذهنی دارد، اما هم‌چنین واضح است که فرایندهای رشدی دیگری هم در این زمینه تأثیرگذارند.

تمرکز اصلی متخصصان روان‌شناسی ورزش، فهم بهتر این مسئله است که چگونه دانش به‌دست‌آمده از طریق تحقیقات علمی می‌تواند در کار با ورزشکاران به‌کاربرده شود. این تمرکز در ارتباط با استحکام ذهنی می‌تواند به‌صورت کوتاه شامل این سؤال باشد که احتمالاً

ویژگی‌های کلیدی محیط چگونه رشد استحکام ذهنی را تسهیل می‌کند؟ در این زمینه سؤال «طبیعت» در مقابل «تربیت» کنار گذاشته می‌شود. مربی باید با آنچه به او داده شده است کار کند و بنابراین به آن چیزی که سطوح استحکام ذهنی را تغییر می‌دهد علاقه‌مند است، هرچند که شناسایی سطوح اولیه شروع، ممکن است به‌طور قابل ملاحظه‌ای متفاوت باشد. درحالی‌که تحقیقات در ارتباط با رشد استحکام ذهنی در مراحل اولیه قرار دارد، همسانی بسیار زیادی در یافته‌های گزارش شده وجود دارد. رشد استعداد روان‌شناختی به‌طور کلی و به‌طور ویژه رشد استحکام ذهنی یک فرایند پیچیده و بلندمدت است (کنافتن و همکاران، ۲۰۰۸؛ مک نامارا، باتون و کولینز، ۲۰۱۰). یک مربی، ابتدا کار را با یک ورزشکار جوان شروع می‌کند (که اغلب کمتر از ۱۰ سال سن دارند) که فرایندهای رشد و نمو دارای تأثیر مهمی می‌باشند. برای مثال دو عامل مهم از عوامل محیطی که به‌وسیله بول، شامبروک، جیمز و بروکز (۲۰۰۵) گزارش شده است در ارتباط با تأثیر تربیت است. به‌این ترتیب، تأثیر والدین (برای مثال حامی بودن، القاء کردن کار سخت) و پیش‌زمینه کودکی (برای مثال رقابت خواهربرادری) از عوامل حیاتی هستند. تحقیقات بعدی اهمیت تأثیر والدین و همان‌طور نقش مهم مربیان (خلق محیط‌های چالش‌برانگیز در تمرین و پرورش انتظارات بالا)، همسالان (رقابت و پشتیبانی) و ورزشکاران ارشد (به‌عنوان نقش الگو) را در رشد استحکام ذهنی مهم دانستند (کنافتن و همکاران، ۲۰۰۸؛ تلویل، ساچ، وستون، ساچ و گرینلس، ۲۰۱۰). همچنین در پژوهش‌های بعدی اهمیت استحکام ذهنی در اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی نشان داده شد (مرادی، واعظ موسوی و امیرتاش، ۲۰۱۳).

مطالعه‌ای جالب که شواهدی را به بحث تربیت اضافه می‌کند، تحقیق آینده‌نگر ۱۵ ساله‌ای است که عوامل روان‌شناختی مؤثر در موفقیت حرفه‌ای در فوتبال را شناسایی می‌کند (وان یاپرین، ۲۰۰۹). بازیکنانی که انتقال‌های موفقیت‌آمیز (در فوتبال حرفه‌ای) را داشتند در میان کسانی بودند که در گذشته رقابت خواهربرادری بیشتری داشتند و اغلب از پدر و مادرانی بودند که طلاق گرفته بودند. امکان دارد که تجربه وقایع زندگی خارج از ورزش (طلاق والدین) به رشد راهبردهای مقابله‌ای برای کنار آمدن با سختی یا ارزیابی دوباره اولویت‌ها (داشتن حس آینده‌نگری) کمک کند. محققان گوناگون عناصر مهم داخل و خارج از ورزش را که می‌تواند رشد استحکام ذهنی را تسهیل کند، شناسایی کردند (کولتر و مالت و جیوکاری، ۲۰۱۰).

به‌طور خاص، *تلویل* و همکاران (۲۰۱۰) برنامه‌های آموزشی را به این هدف اختصاص دادند که والدین به پرورش مناسب محیط برای حمایت از رشد استعدادهای روان‌شناختی کمک کنند (به‌عنوان مثال، حامی بودن اما بدون ایجاد مهار). در حالی که برخی از این عوامل را مشکل بتوان ضمانت کرد، سایر ویژگی‌های محیطی به‌وضوح قابل دستکاری می‌باشند.

احتمالاً یکی از عوامل محیطی در رشد استحکام ذهنی ورزشکاران، سبک رهبری مربی است. یکی از عناصر کلیدی در هر مکان ورزشی، ارتباط بین مربی و شاگردان یا بازیکنان است. مربی و بازیکنان کاملاً با یکدیگر در تعامل هستند و بیشتر این مسیر ارتباطی را مربی فراهم می‌سازد. مربیان، رهبران تیم هستند و باید محیطی را فراهم سازند که در آن شاگردان رشد کنند و با انگیزش برای دستیابی به اهداف مورد دلخواه موفق باشند. احتمالاً ارتباط مربی-ورزشکار، نوع برخورد مربی و رهبری او از عوامل تأثیرگذار هستند. پژوهش‌ها نشان داده است که موفقیت ورزشکاران و یا یک تیم ورزشی، بستگی به عوامل متعددی دارد که به‌طور قطع یکی از مهم‌ترین عوامل، وجود مربی یا رهبر خبره است، پس هر رشته ورزشی نیازمند یک رهبر خاص است و بی‌شک همه مربیان ورزشی بر این امر واقف هستند که کار آن‌ها رهبری یک فرد یا یک گروه برای رسیدن به یک آرمان است (عرب جبل عامل، ۲۰۰۹).

«رهبری» دارای تعاریف متعددی می‌باشد اما برخی تعاریف بر اساس سبک رهبری متمرکز شده است. رهبری فرایندی است که باعث می‌شود افراد به انجام کارها برانگیخته شوند (فرح بخش و ستار، ۱۳۸۵). «سبک رهبری» عبارت است از الگوهای رفتاری دائمی و مستمری که افراد هنگام کار با دیگران از آن استفاده می‌کنند و توسط افراد درک می‌شوند. وقتی گروهی از افراد برای رسیدن به هدفی تلاش می‌کنند به‌طور معمول کسی به‌عنوان رهبر، مسئولیت گروه را به عهده می‌گیرد. در موقعیت‌های ورزشی، مربی این نقش را بر عهده دارد و بازیکنان را هدایت و رهبری می‌کند بنابراین سبک رهبری مربی نقش مهمی در عملکرد و موفقیت گروه دارد حال آنکه این گروه ورزشکاران رشته‌های برخوردی باشند که اهمیت آماده بودن وضعیت ذهنی و روانی آن‌ها کمتر از وضعیت جسمانی و بدنی آن‌ها نیست (نوروزی سید حسینی، کوزه چیان، هنری، نوروزی سید حسینی، ۱۳۹۲).

در ارتباط با نقش «مربی» در توسعه استحکام ذهنی تحقیقات اندکی انجام شده است. برای نمونه، کنافتن و همکاران (۲۰۰۸) توسعه و حفظ استحکام ذهنی را از دیدگاه اجراکنندگان نخبه

بررسی نمودند. هدف دیگر این مطالعه بررسی این بحث بود که آیا استحکام ذهنی به حفظ دوام نیاز دارد. یافته‌ها نشان داد که توسعه استحکام ذهنی یک فرایند طولانی مدت شامل سازوکارهای زیربنایی است که به صورت ترکیبی عمل می‌کند. به طور کلی این مکانیسم‌های زیر بنایی ادراک شده به بسیاری از ویژگی‌های مرتبط با فضای انگیزشی (به عنوان مثال، لذت تسلط)، افراد مختلف (یعنی مربیان، همسالان، پدر و مادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ، خواهر و برادر، ورزشکاران ارشد، روان شناسان ورزشی، هم تیمی‌ها)، تجربه در داخل و خارج از ورزش، مهارت‌های روانی و راهبردها، میل سیری ناپذیر و انگیزه‌های درونی برای موفقیت مربوط است.

جوکیاردی، گوردون و دیموک (۲۰۰۹) نقش مربیان را در توسعه استحکام ذهنی از دیدگاه مربیان نخبه فوتبال استرالیا بررسی کردند. به نظر مربیان، پنج مقوله در توسعه و منع استحکام ذهنی در فوتبال استرالیا وجود دارد. چهار مورد از این دسته بندی (ارتباط مربی و ورزشکار، فلسفه مربیگری، محیط‌های آموزشی و راهبردهای خاص) به عنوان تسهیل فرایند رشد مطرح شده در حالی که مورد آخر (تأثیرات و تجارب منفی) به عنوان عاملی مطرح شده که مانع این فرایند است. ماتی و مونرو چاندلر (۲۰۱۲) ارتباط بین استحکام ذهنی و استفاده از تصویر سازی را بررسی کردند. توسعه نتایج نشان داد که تصویر سازی به طور معنی داری استحکام ذهنی را پیش بینی می‌کند. به ویژه تصویر سازی ماهرانه انگیزشی قوی ترین پیش بینی کننده همه ابعاد استحکام ذهنی می‌باشد. بنابراین تصویر سازی، یکی از راهکارهای قوی در بهبود استحکام ذهنی می‌باشد. سبزعلی زاده، بادامی و نزاکت الحسینی (۱۳۹۳) رابطه عملکرد خانواده و استحکام ذهنی ورزشکاران پارالیمپیک را بررسی کردند. نتایج نشان داد رابطه مثبت و معناداری بین عملکرد خانواده و استحکام ذهنی ورزشکاران پارالیمپیک وجود دارد. همچنین هر سه بعد عملکرد خانواده، متغیرهای پیشینی کننده معناداری در تعیین استحکام ذهنی بودند. یافته‌های این پژوهش، اهمیت عملکرد خانواده را در شکل گیری استحکام ذهنی مشخص نمود. پاول و میر (۲۰۱۷) رشد استحکام ذهنی را در ورزشکاران پارالیمپیک مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های این تحقیق نشان داد که ورزشکاران پارالیمپیک از مواجهه با شرایط بسیار شدید در محیط حمایتی سود می‌برند و این به رشد ویژگی‌های استحکام ذهنی و راهبردهای مقابله شناختی فردی و رفتاری کمک می‌کند. همچنین جوکیاردی، استاماتیس

و نتامانیس (۲۰۱۷) نشان دادند که مهار و نظارت رفتار مربی به طور معکوس با تجارب یادگیری و به طور مثبت با تجربیات روانشناختی ابعاد پیشرفت ارتباط دارد. همچنین استحکام ذهنی تأثیر سبک بین فردی مهار کننده مربی را تعدیل می کند.

مروری بر تحقیقات نشان می دهد که به طور کلی در سال های اخیر توجه به متغیرهای مؤثر در موفقیت ورزشکار از جمله «استحکام ذهنی» به عنوان یکی از سازه های روانشناختی مهم افزایش یافته است. مطالعات نشان می دهد که از متغیرهای مهم در رشد استحکام ذهنی، عوامل محیطی می باشند. لذا با توجه به اینکه بخشی از پژوهش های گذشته عوامل محیطی را در رشد استحکام ذهنی مؤثر دانستند و همچنین در پژوهش های قبلی ارتباط سبک رهبری مربی و استحکام ذهنی ورزشکاران مورد بررسی قرار نگرفته است، می توان عنوان کرد که احتمالاً رفتار مربی با خصوصیات روانشناختی ورزشکار از جمله مؤلفه استحکام ذهنی مرتبط است. بر این اساس پژوهشگران در پژوهش انجام شده به دنبال این بودند که آیا ارتباطی بین سبک رهبری مربی و میزان استحکام ذهنی ورزشکاران تحت رهبری او در رشته های ورزشی برخوردار وجود دارد؟

● روش

در پژوهش حاضر ارتباط ادراک از سبک رهبری مربی و استحکام ذهنی ورزشکاران رشته های برخوردار، بررسی شد لذا به لحاظ شیوه گردآوری، داده ها توصیفی از نوع همبستگی بود. «جامعه آماری» این پژوهش را ورزشکاران رشته های برخوردار (فوتسال، بسکتبال، هندبال، کونگ فو، کاراته، کشتی و تکواندو) استان کردستان در سال ۱۳۹۵ با دامنه سنی ۱۶ تا ۳۰ سال تشکیل دادند معیارهای ورود به پژوهش، داشتن حداقل ۵ 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 نمونه گیری در دسترس استفاده گردید. نمونه تحقیق بر اساس جدول مورگان ۳۸۴ نفر برآورد شد که پس از ریزش در مجموع اطلاعات حاصل از ۳۵۷ شرکت کننده (۲۶۹ مرد و ۸۸ زن) جمع آوری و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

● ابزار

□ الف: پرسش نامه استحکام ذهنی^۲: این پرسشنامه توسط کلاف و همکاران (۲۰۰۲)

ساخته شده است و شامل ۴۸ سؤال با دامنه پنج امتیاز در مقیاس لیکرت می‌باشد. 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» می‌باشد. و این چهار عامل با ۴۸ سؤال ۵ گزینه‌ای بر اساس مقیاس لیکرت از کاملاً موافق (۱) تا کاملاً مخالف (۵) را مورد سنجش قرار می‌دهد. روایی و اعتبار این پرسش‌نامه در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است. کلاف و همکاران (۲۰۰۲) شواهدی را برای روایی سازه پرسشنامه فراهم آوردند که نشان دهنده رابطه معنادار با خوش‌بینی ($r=0/48$)، خویشتن‌شناسی ($r=0/42$)، رضایت از زندگی ($r=0/56$)، اضطراب صفتی ($r=0/68$)، خودکارآمدی ($r=0/57$)، می‌باشد. همچنین اعتبار این پرسشنامه با آزمون-آزمون مجدد دارای ضریب تأثیر $0/9$ و با ثبات درونی خرده پرسشنامه‌های کنترل $0/73$ ، تعهد $0/71$ ، چالش $0/71$ و اعتماد به نفس $0/81$ ، مورد تأیید قرار گرفت (کلاف و همکاران، ۲۰۰۲). روایی و اعتبار نسخه فارسی این پرسش‌نامه در پژوهش افسانه پورک و واعظ موسوی (۱۳۹۳) بر روی ورزشکاران تأیید شد. در پژوهش آنها برای مطالعه اعتبار از روش همخوانی درونی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب همسانی درونی مؤلفه‌های این مقیاس را $0/93$ گزارش کردند. اعتبار خرده مقیاس‌های چالش، تعهد، کنترل، کنترل هیجانی، کنترل زندگی، اعتماد، اعتماد به توانایی‌ها، اعتماد بین فردی به ترتیب $0/77$ ، $0/80$ ، $0/84$ ، $0/78$ ، $0/81$ ، $0/86$ ، $0/81$ ، $0/81$ بود. تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که مدل شش عاملی پرسشنامه از برازش مناسبی برخوردار است.

□ ب: پرسشنامه سبک رهبری^۳ سالزمن و اندر کولک در سال ۱۹۸۲ طراحی شد. هدف آن خود ارزیابی در شرایط رابطه مداری و وظیفه مداری و دارای ۳۵ سؤال توصیفی است که توسط مدیران و رؤسا پاسخ داده می‌شود و نمیرخ مرتبط با سبک‌های رهبری در سه طیف رهبری آزاد منشانه، رهبری تلفیقی و رهبری آمرانه را ترسیم می‌کند. پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت شامل هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، غالباً و همیشه است. مقیاس نمره گذاری این پرسش‌نامه لیکرت است و در آن رقم ۱ معرف هرگز، ۲ معرف به ندرت، ۳ معرف گاهی اوقات، ۴ معرف غالباً و ۵ نیز معرف همیشه است. با تأکید بر نحوه نمره‌گذاری فوق، نیمرخ مرتبط با سبک رهبری در سه طیف رهبری آزادمنشانه،

رهبری تلفیقی و رهبری آمرانه ترسیم میشود جهت روایی و اعتبار پرسشنامه سالزمن و اندرکولک (۱۹۸۲) این پرسشنامه را در بین مدیران یک سازمان اجرا کردند و با تأکید بر ضریب آلفای کرونباخ، ضریب اعتبار ۰/۸۶ را گزارش کردند و این پرسشنامه در ایران هم رواسازی شده است و دارای روایی و اعتبار قابل قبول می باشد (ساعتچی، کامکاری و عسکریان، ۱۳۸۹).

از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) برای توصیف متغیرهای پژوهش و رسم جدول و نمودار استفاده شد سپس اطلاعات به دست آمده پس از اطمینان از طبیعی بودن داده‌ها، با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین میزان ارتباط بین متغیرها و رگرسیون چندمتغیره برای پیش‌بینی میزان استحکام ذهنی بر اساس سبک رهبری مربی تحلیل شد. در کلیه آزمون‌های آماری سطح معناداری $\alpha = 0/05$ در نظر گرفته شد.

● نتایج

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار شرکت‌کننده‌ها را در مؤلفه‌های استحکام ذهنی و سبک رهبری را نشان می‌دهد. این جدول نشان می‌دهد که از دیدگاه شرکت‌کنندگان سبک رهبری آمرانه در دارای میانگین بالاتری نسبت به دو بعد دیگر است. هم‌چنین بین ابعاد استحکام ذهنی بعد چالش و اعتماد میانگین بیشتری را به خود اختصاص دادند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

انحراف معیار	میانگین	متغیرهای تحقیق ابعاد	
۰/۴۷۳	۳/۲۷	آزادمنشانه	سبک رهبری مربی
۰/۵۳۴	۳/۷۴	آمرانه	
۰/۵۶۳	۳/۳۳	تلفیقی	
۰/۴۶۶	۳/۵۱۳	سبک رهبری (کلی)	
۰/۴۸۴	۳/۶۰	چالش	استحکام ذهنی
۰/۴۶۱	۳/۳۴	تعهد	
۰/۵۰۰	۳/۱۷	کنترل هیجانی	
۰/۴۵۵	۳/۳۴	کنترل زندگی	
۰/۴۱۳	۳/۵۲	اعتماد	
۰/۳۵۶	۳/۳۹	استحکام ذهنی (کلی)	

جدول ۲ نتایج به دست آمده از ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای سبک رهبری مربی و استحکام ذهنی را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در این جدول مشاهده می‌شود، تمام ابعاد سبک رهبری بعد ارتباط مثبت و معناداری با استحکام ذهنی ورزشکاران دارد ($p < 0/01$).

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای مطالعه

متغیرها	میزان همبستگی	سطح معنی داری
سبک رهبری آمرانه و استحکام ذهنی	۰/۴۶۳	۰/۰۰۰۵
سبک رهبری آزادمنشانه و استحکام ذهنی	۰/۴۷۳	۰/۰۰۰۵
سبک رهبری تلفیقی و استحکام ذهنی	۰/۴۲۳	۰/۰۰۰۵
سبک رهبری کلی و استحکام ذهنی	۰/۵۰۵	۰/۰۰۰۵

برای بررسی امکان پیش‌بینی استحکام ذهنی از طریق ابعاد سبک رهبری از روش رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. اما پیش از استفاده از رگرسیون، پیش‌فرض‌های رگرسیون به تفصیل مورد آزمون قرار گرفت. نتایج نشان داد که پیش‌فرض‌های لازم برای گرفتن آزمون برقرار است. جهت بررسی و ارائه مدل بین استحکام ذهنی و ابعاد سبک رهبری پس از بررسی شاخص‌های کفایت مدل که در جدول ۳ آمده است، به ارائه مدل پردازش یافته پرداخته می‌شود.

جدول ۳. آماره‌های تحلیل رگرسیون چندگانه و خلاصه مدل رگرسیونی برازش شده

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین اصلاح شده	خطای معیار
۱	۰/۴۸۸	۰/۲۵۵	۰/۲۳۲	۰/۳۰۸

پس از تحلیل رگرسیونی استحکام ذهنی نتایج نشان می‌دهد که همبستگی بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته برابر با ۰/۴۸۸ است. ضریب تعیین نشان می‌دهد که ۲۵ درصد تغییرات استحکام ذهنی به ابعاد سبک رهبری مربوط می‌شود. چون این مقدار درجه آزادی را در نظر نمی‌گیرد لذا از ضریب تعیین تعدیل شده برای این منظور استفاده می‌شود که آن‌هم در این آزمون برابر با ۰/۲۳۲ درصد است. به عبارت دیگر ۲۳ درصد از واریانس متغیر وابسته یعنی استحکام ذهنی میان ورزشکاران رشته‌های برخوردی مربوط به متغیرهای مستقل (ابعاد سبک رهبری) است. جدول ۴ آزمون معنادار بودن مدل تبیین تحلیل واریانس را نشان می‌دهد.

جدول ۴. تحلیل واریانس رگرسیون چند متغیره جهت برازش مدل

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار اف	معناداری
اثر رگرسیونی	۱۱/۵۳۷	۲	۵/۷۶۹	۶۰/۶۸۱	۰/۰۰۰۵
باقیمانده	۳۳/۶۵۳	۳۵۴	۰/۰۹۵		
جمع کل	۴۵/۱۹۰	۳۵۶			

نتایج تحلیل واریانس برای مدل برازش میزان تأثیر متغیر وابسته یعنی استحکام ذهنی را در میان ورزشکاران رشته‌های برخوردی پیش‌بینی و تبیین می‌کند. به عبارت بهتر، مدل تبیینی بر اساس نتایج تحلیل واریانسی معنادار است. بنابراین مدل رگرسیونی خطی برآورده شده موردقبول است. در جدول ۵ ضرایب رگرسیون استاندارد شده و غیراستاندارد و آزمون معناداری هر یک از ضرایب مؤلفه‌های سبک رهبری نشان داده شده است.

نتایج آزمون‌های مربوط به معناداری ضرایب حاکی از آن است که تمامی ضرایب مؤلفه‌های سبک رهبری معنادار بوده و تمام مؤلفه‌ها ارتباط مستقیم و معناداری با استحکام ذهنی دارند. در این میان مؤلفه سبک رهبری آزادمنشانه با $\beta = 0/284$ و مؤلفه سبک رهبری آمرانه با $\beta = 0/022$ به ترتیب بیشترین و کمترین تأثیر را بر استحکام ذهنی ورزشکاران رشته‌های برخوردی داشته است.

جدول ۵. آماره‌های متغیر وارده در مدل برازش رگرسیونی استحکام ذهنی

معناداری	مقدار تی	ضرایب غیر استاندارد		مدل	
		ضرایب معیار بتا	انحراف از معیار ضریب ثابت		
۰/۰۰۰۱	۱۶/۰۹۸	-	۰/۱۲۹	۲/۰۷	عرض از مبدأ
۰/۰۰۰۱	۴/۲۸۱	۰/۲۸۴	۰/۰۴۵	۰/۱۹۳	سبک رهبری آزادمنشانه
۰/۷۹۴	۰/۲۶۱	۰/۰۲۲	۰/۰۶۵	۰/۰۱۷	سبک رهبری آمرانه
۰/۰۰۱	۳/۴۵۱	۰/۲۴۷	۰/۰۴۶	۰/۱۵۹	سبک رهبری تلفیقی

● بحث و نتیجه گیری

○ از آنجا که بخش مهمی از دلایل موفقیت یا عدم موفقیت به «عوامل روان‌شناختی» فرد ورزشکار یا شرایط روانی تیم ورزشی بستگی دارد لذا بررسی مؤلفه‌های دخیل در این امر ضروری می‌باشد. هدف از مطالعه حاضر، بررسی ارتباط سبک رهبری مربی و میزان «استحکام ذهنی» ورزشکاران بود. نتایج نشان داد که ابعاد سبک رهبری مربی با میزان استحکام ذهنی ورزشکاران ارتباط معناداری دارد. این نتایج با بسیاری از مطالعات قبلی همسو می‌باشد (نوروزی سید حسینی و همکاران، ۱۳۹۲؛ سبزعلی زاده و همکاران، ۱۳۹۳؛ متشرعی و همکاران، ۱۳۹۴؛ اکبر زاده و همکاران، ۱۳۹۶؛ کنافتن و همکاران، ۲۰۰۸؛ وان یاپرین، ۲۰۰۹؛ کولتر و مالت و جیوکاری، ۲۰۱۰؛ ماتی و مونرو چاندلر، ۲۰۱۲؛ پاول و میر، ۲۰۱۷). برای نمونه، متشرعی و همکاران 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 مداخله‌نما، به طور 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 که با نتایج این تحقیق مبنی بر ارتباط سبک رهبری مربی و استحکام ذهنی از نقش محیط در توسعه استحکام ذهنی همسو می‌باشد. جونز و همکاران (۲۰۰۲) در تعریف استحکام ذهنی از عبارت «ذاتی یا توسعه داده‌شده» استفاده کردند و پیشنهاد کردند که استحکام ذهنی تا حدودی از ژنتیک تأثیر می‌پذیرد، اگرچه امکان دارد از طریق تجربه و یادگیری هم توسعه یابد (کراست و کلاف، ۲۰۱۱).

○ در راستای تأیید مطالعه حاضر می‌توان به مطالعه کیفی بول و همکاران (۲۰۰۵) روی کریکت کارهای انگلیسی اشاره کرد. آنها یک الگوی رشدی استحکام ذهنی ارائه کردند که پیشنهاد می‌کند تمرین مهارت‌های ذهنی رسمی نقش ضعیف نسبی را در توسعه استحکام ذهنی بازی می‌کند. هرم استحکام ذهنی ارائه‌شده به‌وسیله بول و همکاران روی اهمیت عوامل محیطی تأکید می‌کند که زیربنای محکمی را برای رشد فراهم می‌کند. در مقابل، تفکر سخت یا جزء ذهنی (که به‌طور سنتی توسط تمرین مهارت‌های ذهنی توسعه داده‌شده است) می‌تواند به‌طور مناسبی برای تنظیم دقیق مورد ملاحظه قرار گیرد. بول و همکاران نقش تمرین مهارت‌های ذهنی را در توسعه استحکام ذهنی نادیده نمی‌گیرند اما گزارش کردند که نتایج بر اهمیت یادگیری تجربی و عوامل محیطی تأکید دارد که شامل نقش دیگران مهمی مانند مربیان و والدین می‌باشد. این یافته‌ها، به‌خصوص با توجه به اهمیت عوامل محیطی، با مطالعات متعدد دیگر رشد استعداد روانشناختی مطابقت دارد (گولد، دیفنباخ و موفت، ۲۰۰۲؛ مک نامارا و همکاران، ۲۰۱۰). مؤلفه استحکام ذهنی با سایر مؤلفه‌های روانشناختی مانند تاب‌آوری و سرسختی روانشناختی مرتبط است و کلاف و همکاران (۲۰۰۲) پرسشنامه استحکام ذهنی را بر اساس مدل سرسختی روان‌شناختی کویاسا تدوین کردند. این مؤلفه‌ها در ورزشکاران از غیر ورزشکاران بیشتر است و همچنین بین ورزشکاران انفرادی و گروهی تفاوت وجود دارد (سلمانی و همکاران، ۱۳۹۶).

○ در مقابل تأثیر عوامل محیطی برخی از پژوهشگران به نقش عوامل ژنتیکی اشاره

کردند که با نتایج مطالعه حاضر همخوان نمی‌باشد (کلاف، ارل و سیول، ۲۰۰۲، هورسبرگ و همکاران، ۲۰۰۹؛ نیکولاس و همکاران، ۲۰۰۸). هورسبرگ و همکاران (۲۰۰۹) در مطالعه‌ای استحکام ذهنی را در دوقلوها بررسی کردند. نتایج به دست آمده نشان داد که همانند ویژگی‌های وراثتی دیگر، استحکام ذهنی یک جزء وراثتی قوی دارد، اما همچنین به‌وسیله عوامل محیطی مانند تعامل با دیگران و اقدامات حمایتی و غیره تأثیر می‌پذیرد. اخیراً در تحقیق دیگری تفاوت‌های ساختاری مغز بین افرادی با استحکام ذهنی پایین و بالا بررسی شده است (کلاف و همکاران، ۲۰۱۰). آنها گزارش کردند که همبستگی مثبتی بین نمرات استحکام ذهنی بالا (اندازه‌گیری شده به‌وسیله پرسشنامه) و حجم بافت خاکستری در لوب پیشانی راست وجود دارد. نتایج به این صورت تفسیر شد که این ناحیه، نقش مستند شده‌ای در ارزیابی واقعیت، کنترل و تفکر راهبردی دارد. وجود تفاوت ساختاری مغز قویاً تأثیر جزء ژنتیک را پیشنهاد می‌کند اما کارهای بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. بدیهی است که ژنتیک نقش مهمی را در توسعه استحکام ذهنی دارد، اما همچنین واضح است که فرایندهای رشدی دیگری هم در این زمینه تأثیرگذارند.

○ یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش این بود که سبک رهبری آزادمنشانه نسبت به سبک‌های رهبری تلفیقی و آمرانه پیش‌بینی کننده بهتری برای مؤلفه استحکام ذهنی می‌باشد. ورزشکاران باید در فرایندهای اخذ تصمیم درگیر شوند و تشویق شوند تا مسئولیت شخصی بخش‌های از رشدشان را به عهده گیرند. برای رشد استحکام ذهنی جوکیاردی و مالت (۲۰۱۲) پیشنهاد کردند که مربیان باید با رویکردهای حامی خودمختاری کار با ورزشکاران که شبیه رویکرد ارائه‌شده توسط ماگیو و والرند (۲۰۰۳) است، آشنا شوند. این رویکرد این مفهوم را که ورزشکاران به‌عنوان ابزار هستند که باید کنترل شوند و با آرمان‌های والدین و مربی سازگار شوند رد می‌کند. به‌طور مداوم نشان داده‌شده که رفتار کنترل‌شده (برنامه‌های تمرینی دیکته شده)، انگیزش درونی را تضعیف می‌کند (ماگیو و والرند، ۲۰۰۳). درواقع برای ترفیع خودباوری، استقلال و انگیزش درونی، ورزشکاران باید در فرایند انتخاب درباره محتوای جلسات آموزشی (در محدوده) درگیر شوند. این می‌تواند شامل این باشد که ورزشکار جوان تنیس در مورد قوانین به‌کارگیری شده در بازی شرطی تنیس تصمیم‌گیری کند (برای مثال، زدن سرویس اول، شروع هر بازی ۱۵ امتیازی یا نمره دهی امتیازها وقتی که

شما حق زدن سرویس را دارید). مربیان باید روی مربوط بودن تکلیف تأکید کنند و محیط یادگیری باید بر اساس جستجوی هدایت‌شده و حل مسئله باشد (کراست و کلاف، ۲۰۱۱). در فوتبال، این رویکرد می‌تواند شامل به کار بردن مهارت‌های جدید (مانند چرخش و پاس) در یک محدوده مشخص و پاس دادن در فضاهای کوچک باشد. این رویکردها بازیکنان را به این چالش می‌کشد که درباره روش‌های درست حل مسئله مانند چگونگی استفاده از فضا (مربیان باید راهبردهای کلیدی را حفظ کنند) فکر کنند. این رویکرد حل مسئله می‌تواند برای بازیکن مفید باشد وقتی که با مسائل جدید ایجادشده توسط حریفان در بازی‌های واقعی روبرو می‌شود. درحالی‌که این رویکرد اغلب سرعت یادگیری پایین‌تری را به دنبال دارد باعث یادداری بیشتر مهارت می‌شود و خلاقیت و انعطاف‌پذیری فکر را تحریک می‌کند. این رویکرد باعث می‌شود که ورزشکاران جوان از لحاظ عاطفی رشد کنند. همچنین بازخورد مربیان باید شامل اطلاعاتی (برای مثال آنچه خوب بود و آنچه نیاز است که بهتر باشد) باشد که با اولویت‌های گزارش‌شده توسط ورزشکاران دارای استحکام ذهنی بالا سازگار باشد (کراست و کلاف، ۲۰۱۱).

○ از طرف دیگر، مطالعات کیفی و کمی متعددی، حمایت اجتماعی اطرافیان را به‌عنوان عامل حیاتی در رشد استحکام ذهنی مطرح کردند (سبزی‌علی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۳؛ کنافتن و همکاران، ۲۰۰۸؛ نیکولز و پولمن و لیوی و بکهاوس، ۲۰۰۸؛ تلویل و همکاران، ۲۰۱۰؛ اکبرزاده و همکاران، ۱۳۹۶). بر طبق نظر ریس و هاردی (۲۰۰۰) حمایت اجتماعی مرتبط با ورزش، شامل چهار جزء است: الف. حمایت عاطفی شامل بودن در زمانی که نیاز به مراقب احساس می‌شود. ب. حمایت اعتمادبه‌نفس که شامل تقویت یکی از احساسات شایستگی است. ج. حمایت اطلاعاتی شامل ارائه مشاوره و راهنمایی و د. حمایت ملموس شامل ارائه کمک‌های شخصی عینی می‌باشد. برای برخی شاید این یافته‌ها متناقض به نظر برسد که ورزشکاران دارای استحکام ذهنی بالا مستقل بوده و در قبول مسئولیت‌های شخصی ماهر هستند؛ اما این نباید به‌اشتباه تفسیر شود و احتمالاً مخالف دقیق آنچه در ادامه می‌آید، به وابستگی منجر می‌شود. احتمالاً حمایت اجتماعی بیشتر در دوره‌های انتقال و پس از حوادث مهم مانند آسیب‌دیدگی اهمیت دارد. حمایت‌کنندگان می‌توانند شامل مربیان، والدین، همسالان و ورزشکاران ارشد باشند که می‌توانند تجاربشان را به اشتراک گذاشته، نگرانی را

کاهش داده و تجارب و مفاهیم مربوطه را پرورش دهند. برای مثال، حتی بهترین ورزشکاران گزارش دادند که پیشرفت به سمت بهتر شدن، شامل یک حرکت موجی شکل به سمت بالا و پایین می‌باشد (مک نامارا و همکاران، ۲۰۱۰). این امواج شامل انتخاب/عدم انتخاب، پیشرفت اجرا/افت، تغییر مربی یا آسیب است. در طول چنین دوره‌های انتقال است که مربیان یا ورزشکاران باتجربه می‌توانند باتجربه‌شان به ورزشکاران جوان کمک کنند که در واقعیت بمانند و با تأکید بر کار سخت به آن‌ها قوت قلب دهند که هنوز در راه هستند و این حرکت موجی شکل به سمت بالا و پایین بخش واقعی سفر به سمت تعالی می‌باشد. در واقع شکست اغلب محرکی برای افزایش اراده و تعهد می‌باشد (مک نامارا و همکاران، ۲۰۱۰).

○ نتایج این پژوهش را می‌توان با مباحث مربوط به رویکرد تعاملی در روان‌شناسی ورزش توجه نمود. در این رویکرد اعتقاد بر این است که محیط و فرد از تعیین‌کننده‌های مشترک رفتار می‌باشند. 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 اگر استحکام ذهنی را یک متغیر شخصیتی قلمداد کنیم رشد این مؤلفه عوامل محیطی نقش مهمی بازی می‌کنند.

○ در کل، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین ابعاد سبک رهبری مربی با میزان استحکام ذهنی ورزشکاران، همبستگی معناداری وجود دارد و می‌توان بر اساس ابعاد سبک رهبری مربی به‌صورت معناداری میزان استحکام ذهنی را پیش‌بینی کرد. نتایج نشان داد که سبک رهبری آزادمنشانه می‌تواند استحکام ذهنی را تا حدود زیادی پیش‌بینی کند. پیشنهاد می‌شود که مربیان جهت رشد استحکام ذهنی از سبک رهبری آزادمنشانه و درگیر نمودن ورزشکاران در فرایند حل مسئله و چالش‌برانگیز بیشتر استفاده کنند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی ارتباط سایر متغیرهای محیطی با استحکام ذهنی مورد بررسی قرار بگیرد.



یادداشت‌ها

1. mental toughness
2. Mental Toughness Questionnaire
3. Leadership Style Questionnaire

● منابع

افسانه پورک، سید عباس، کاظم واعظ موسوی، سید محمد. (۱۳۹۳). روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه

- سرسختی ذهنی ۴۸. (MTQ۴۸) پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۰(۱۹)، ۳۹-۵۴.
- اکبرزاده بهروز، آهار سعید، داداش زاده مجید. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش راهبردهای برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر استحکام ذهنی در ورزشکاران معلول و جانباز. *طب جانباز*، ۹ (۲): ۶۱-۶۶.
- ساعتچی، محمود، کامکاری، کامبیز، عسکریان، مهناز (۱۳۸۹). *آزمون‌های روان‌شناختی*، نشریه ویرایش. سبزی‌زاده، حمیده؛ بادامی، رخساره و نزاقت الحسینی، مریم. (۱۳۹۳). رابطه عملکرد خانواده و استحکام ذهنی ورزشکاران پارالمپیک. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۳(۹)، ۱۰-۱.
- سلمانی، خدیجه؛ فاضل کلخوران، جمال؛ امینی، حجت الله و کاکاوند، عیضا. (۱۳۹۶). مقایسه تاب‌آوری و قدرت تحمل ابهام در ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی و گروهی. *مجله روانشناسی*، ۳(۲۱)، ۳۰۰-۳۱۵.
- عرب جبل عامل، سحر (۱۳۸۸). *رابطه بین سبک‌های رهبری مربیان و رضایتمندی ورزشکاران استان گلستان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی، دانشگاه شمال.
- فرح بخش، سعید و ستار، آریتا. (۱۳۸۵). *رابطه سبک‌های رهبری و سلامت روانی مدیران مدارس متوسطه شهر اصفهان*. *مجله روانشناسی*، ۴(۱۰)، ۴۵۷-۴۴۱.
- مشرعی، ابراهیم؛ عبدلی، بهروز؛ واعظ‌موسوی، محمدکاظم و فارسی، علیرضا. (۱۳۹۴) استحکام ذهنی: صفت، یا قابلیت رشدپذیر؟ ارزیابی اثربخشی تمرین مهارت‌های روان‌شناختی. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۴(۱۳)، ۸۸-۶۷.
- نوروزی سید حسینی، رسول، کوزه چیان، هاشم، هنری، حبیب و نوروزی سید حسینی، ابراهیم (۱۳۹۲). ارتباط بین سبک‌های رهبری مربیان و رضایتمندی جودوکاران نخبه ایران، *مدیریت ورزشی*، شماره ۱۷.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Clough P. J., Newton S., Bruen P., Earle K., Earle F., Benuzzi F., & Venneri A.(2010). *Mental toughness and brain structure*. Poster presented at the 16th Annual meeting of the Organisation for Human Brain Mapping, Barcelona, Spain.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*: Kogan Page Publishers.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadley, R. (2008). Mental toughness research:

- key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39(3), 192-204.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 192-194.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gucciardi, D. F., & Mallett, C. J. (2012). *Chapter 57-Mental toughness*: Chapter taken from Routledge handbook of applied sport psychology ISBN: 978-0-203-85104-3. Routledge Online Studies on the Olympic and Paralympic Games, 1(44), 547-556.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307-323.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 100-105.
- 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.
- 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.
- McNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 2: examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 74-96.

- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science, 21*(11), 883-904.
- Mattie, P., & Munroe-Chandler, K. (2012). Examining the relationship between mental toughness and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology, 24*(2), 144-156.
- Moradi, J., Mousavi, M. V., & Amirtash, A. M. (2013). The role of mental toughness in acquisition and retention of a sports skill. *European Journal of Experimental Biology, 3*(6), 438-442.
- Moradi, J., Vaez Mousavi, M., & Amirtash, A. M. (2013). Effect of competitive space on acquisition and retention of simple and complex sports skills. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research, 2*(11), 921-925.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1182-1192.
- Powell, A. J., & Myers, T. D. (2017). Developing mental toughness: Lessons from Paralympians. *Frontiers in Psychology, 8*, 1270.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist, 14*(4), 327-347.
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*(2), 170-188.
- Van Yperen, N. W. (2009). Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The sport Psychologist, 23*(3), 317-329.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*, 6E: Human Kinetics.

