

# روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

بهار و تابستان ۱۴۰۰، دوره ۶، شماره ۱، صفحه‌های ۱۴-۱

پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی بر اساس استحکام ذهنی و سبک‌های انگیزشی رقابتی در

## رزمی‌کاران

عاطفه بهشتی<sup>۱\*</sup>، حسن غرایق زندی<sup>۱</sup>، زهرا فتحی رضایی<sup>۲</sup>

۱. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۱۱/۰۵ اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۹/۰۲ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۹/۲۹

**هدف:** هدف این پژوهش، بررسی نقش استحکام ذهنی و سبک‌های انگیزشی رقابتی در پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی رزمی‌کاران استان تهران بود.

**روش‌ها:** مطالعه حاضر از نوع توصیفی، همبستگی و جامعه آماری آن تمامی رزمی‌کاران استان تهران بودند. در این پژوهش ۱۹۰ رزمی‌کار با میانگین سنی ۲۵/۰۲ به صورت نمونه‌گیری در دسترس بررسی شدند و پرسشنامه‌های استحکام ذهنی در ورزش هارمیسون، سبک‌های انگیزشی رقابتی گات و همکاران و مقیاس رضایتمندی از زندگی دینر و همکاران را تکمیل نمودند. داده‌ها از طریق آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تحلیل شدند و روایی پرسشنامه‌ها از طریق تحلیل عاملی اکتشافی بررسی گردید.

**نتایج:** نتایج نشان داد که بین استحکام ذهنی و مؤلفه‌های آن، سبک‌های انگیزشی رقابتی و مؤلفه‌های متمرکز بر پیشرفت و متمرکز بر پیروزی با رضایتمندی از زندگی، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و استحکام ذهنی و مؤلفه‌های ارزش‌های سخت، مهارت‌های سخت و احساسات سخت، سبک‌های انگیزشی رقابتی و مؤلفه‌های متمرکز بر پیشرفت و متمرکز بر پیروزی پیش‌گوی مناسبی برای رضایتمندی از زندگی هستند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به حجم واریانس، استحکام ذهنی و مؤلفه‌های ارزش‌های سخت، مهارت‌های سخت و احساسات سخت ۴۸/۸ درصد و سبک‌های انگیزشی رقابتی و مؤلفه‌های متمرکز بر پیشرفت و متمرکز بر پیروزی ۴۳/۹ درصد از تغییرات مربوط به واریانس رضایتمندی از زندگی را تبیین می‌کنند.

**واژه‌های کلیدی:** رضایتمندی از زندگی، سرسختی ذهنی، انگیزش، رزمی‌کار، تحلیل عاملی

## مقدمه

ورزش نه تنها برای سلامت جسمی افراد مفید است بلکه در سلامت روان افراد هم نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند و موجب بهبود عملکرد روانی در طول زندگی افراد می‌شود. اغلب کارشناسان بر این باورند که عملکرد مطلوب ورزشکاران، حاصل ترکیب عوامل مختلف است. علاوه بر برخورداری از ویژگی‌های ژنتیکی، فیزیولوژیکی و بیومکانیکی، بهره‌مندی از سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی از مهم‌ترین عوامل در اجرای بهینه مهارت‌ها و دستیابی به سطوح بالای ورزشی است. ویژگی‌های روان‌شناختی در موقعیت‌های تحت فشار و رقابتی از مهم‌ترین عوامل دستیابی به موفقیت در اجرای ورزشی است (۱). رضایتمندی از زندگی، استحکام ذهنی و سبک‌های انگیزشی از جمله مهم‌ترین مفاهیم در حوزه ورزشی هستند که درک آن‌ها در ابعاد عصبی - روانی نقش به‌سزایی در زمینه‌های اجرایی و عملکردی ورزش خواهند داشت.

تعاریف اولیه استحکام ذهنی<sup>۱</sup>، مبتنی بر ویژگی‌های شخصیتی بود. طبق این تعاریف، استحکام ذهنی نوعی مکانیسم دفاعی در برابر ناسازگاری‌ها، صورت فلکی مهارت‌های ذهنی و یک حالت روانی تلقی می‌شد (۲). بر مبنای نظریه کلی<sup>۲</sup> و جونز که با استفاده از یک رویکرد کیفی و مصاحبه فردی با ده ورزشکار نخبه بین‌المللی، استحکام ذهنی را مورد بررسی قرار داد و آن را به صورت "روحیه‌ای قوی که به فرد اجازه می‌دهد تا در موقعیت‌های رقابتی و تمرین بهتر از حریفان خود عمل کند" تعریف کرد. بر مبنای این تعریف افراد دارای استحکام ذهنی، مصمم، متمرکز و با اعتماد به نفس هستند و شرایط رقابتی را تحت کنترل خود دارند (۳). گاسیاردی در مطالعه خود تحت عنوان استحکام ذهنی فوتبالیست‌های استرالیایی، تعریف "استحکام ذهنی مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها، رفتارها و احساسات است که فرد را قادر می‌سازد تا هر گونه مانع، سختی و فشار را پشت سر بگذارد و بر آن‌ها غلبه کرده

و اهداف خود را محقق سازد" را مطرح کرد. تعریف گاسیاردی منجر به ظهور یک مدل مفهومی مبتنی بر استحکام ذهنی شد که بر تعامل بین سه مؤلفه ویژگی‌ها، موقعیت‌ها و رفتارها تاکید داشت. این چارچوب نشان دهنده پیشرفت چشم‌گیر در درک استحکام ذهنی است زیرا اولین بینش را در مورد فرآیندها و پیامدهای استحکام ذهنی ارائه می‌دهد (۴).

مفهوم دیگری که در ادبیات استحکام ذهنی رواج یافت مدل استحکام ذهنی کوباسا<sup>۳</sup> بود که سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی را با سازگاری فیزیولوژیکی در برابر استرس در هم آمیخت و در نتیجه یک الگوی چند بعدی به نام ۴C را مطرح نمود. طبق تعریف او، افراد دارای استحکام ذهنی قادر به حفظ آرامش خود در شرایط رقابتی هستند و با خودباوری بالایی که دارند، سرنوشت خود را تحت کنترل می‌گیرند. با توجه به الگوی ۴C، تعهد، اعتماد به نفس، چالش و کنترل مؤلفه‌های استحکام ذهنی هستند (۵). بعدها رویکرد متفاوت‌تری نسبت به استحکام ذهنی پا به عرصه نهاد. هورسبرگ رویکرد ژنتیکی - رفتاری را برای تعیین میزان تأثیر عوامل ژنتیکی و محیطی بر تفاوت‌های فردی افراد دارای استحکام ذهنی اتخاذ کرد. نتایج حاصل از یک نمونه‌ای با ۲۱۹ جفت از دوقلوها نشان داد که تفاوت‌های فردی در استحکام ذهنی تا حد زیادی به عوامل ژنتیکی و محیطی غیرمشترک مربوط می‌شود. با توجه به این‌که ویژگی‌های شخصیتی عمدتاً تحت تأثیر ژنتیک هستند، ولی در اغلب موارد تحت نفوذ محیط و اثرات آن قرار می‌گیرند. در این‌گونه موارد روان‌شناسان غالباً دوقلوهای همسان و ناهمسان را مطالعه می‌کنند. هورسبرگ و همکاران در مطالعه ژنتیکی - رفتاری خود روی دوقلوها به این نتیجه رسیده‌اند که مانند اکثر خصوصیات شخصیتی، استحکام ذهنی هم یک جزء ژنتیکی قوی دارد و اندکی در تعامل با محیط تغییر پیدا می‌کند (۶).

مفهوم دیگری که در پژوهش حاضر به آن پرداخته شده و بنا

خواسته‌های شخصی است و غالباً بر تجربیات ذهنی، ادراکات و نیازهای روح تاکید دارد. از دیدگاه عملی، رضایتمندی از زندگی به عملکرد رفتاری یا توانایی انجام کارها در زندگی اشاره دارد (۹). مطالعات در زمینه زندگی از دو دیدگاه عینی و ذهنی مفهوم‌سازی شده‌اند. دیدگاه عینی، بر شرایط خارجی مانند سطح درآمد، کیفیت مسکن، شبکه‌های دوستی و دسترسی به خدمات بهداشتی تمرکز دارد. در مقابل، دیدگاه ذهنی به قضاوت درونی افراد از کیفیت زندگی آن‌ها برمی‌گردد و بر تجربیات ذهنی، ادراکات و نیازهای روح تاکید دارد (۱۰). این دیدگاه حوزه‌های خاص زندگی، مانند رضایتمندی از دوستان، خانواده و تجربیات مدرسه را هم مدنظر قرار می‌دهد. رضایتمندی از زندگی به معنای ارزیابی کلی فرد از زندگی خود است و به یک فرآیند قضاوت شناختی اشاره می‌کند. لازم به ذکر است که توجه به فعالیت ورزشی برای کمک به کیفیت زندگی و نیز نقش آن در پیش‌گیری از بیماری‌های زودرس و ناتوانی‌ها، افزایش یافته و موجب افزایش رضایتمندی از زندگی است. فعالیت ورزشی منظم باعث افزایش سلامت روانی و جسمانی می‌شود و خطر مرگ و میر و توسعه بسیاری از بیماری‌های مزمن را در بزرگسالی کاهش می‌دهد (۱۱). براساس مطالعاتی که وینهوون<sup>۶</sup> و همکارانش در زمینه بررسی عوامل جمعیت شناختی، روانی-اجتماعی و تغییر سطح فعالیت ورزشی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که کاهش نسبی فعالیت ورزشی که از رضایتمندی کم زندگی نشأت می‌گیرد باعث انزوای اجتماعی، افسردگی و درک سلامت جسمی کم‌تر از سطح عالی می‌شود (۱۲). همچنین مطالعات نشان می‌دهند که سطح بالای فعالیت ورزشی با سطح بالایی از رضایتمندی از زندگی، یکپارچگی اجتماعی قوی در گروه همکاران و معاشرت آسان با والدین و دوستان در ارتباط است (۱۳).

گاسیاردی و همکاران در پژوهش خود با عنوان اندازه‌گیری استحکام ذهنی به این نتیجه رسیده‌اند که نوجوانانی با سطح

به مطالعات با مفاهیم استحکام ذهنی در ارتباط است، انگیزش است. انگیزش<sup>۴</sup> یک ساختار پیچیده یا یک متغیر نامرئی است که باعث می‌شود در تعریف و اندازه‌گیری دقیق آن مشکلاتی ایجاد شود. با وجود این چالش در مفهوم‌سازی و اندازه‌گیری، انگیزش همچنان یک موضوع همیشه حاضر و قوی در پژوهش‌های ورزشی به حساب می‌آید. انگیزش را می‌توان به صورت "بررسی انرژی و جهت رفتار" تعریف کرد. بنابراین شامل نیروهایی است که رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهند (۷). انگیزش یک سازه روانی است و باعث افزایش انرژی، هدایت و تنظیم رفتار دست‌یابی می‌شود (۸). سبک‌های انگیزشی رقابتی به شناسایی پاسخ‌های انگیزشی ورزشکاران در شرایط رقابتی اشاره می‌کند. گات این مفهوم را به چهار بعد تقسیم کرده است. الف) متمرکز بر پیشرفت؛ این بعد از سبک‌های انگیزشی رقابتی، پایه و اساس ذهن‌آگاهی ورزشی را شکل می‌دهد. ورزشکارانی که متمرکز بر پیشرفت هستند، اهداف سطح بالا، پشتکار، استقامت، انگیزه ذاتی و توانایی سازگاری با شکست را دارند. این دسته از ورزشکاران رفتارهایی از قبیل رقابت بدون توجه به وضعیت، حفظ شخصیت مثبت، و تکرارپذیری عملکرد بالا در مواجهه با چالش‌ها و دشواری‌ها را نشان می‌دهند. ب) متمرکز بر پیروزی؛ ورزشکارانی که متمرکز بر پیروزی هستند بر مبنای برنده شدن و مقایسه اجتماعی مثبت، موفقیت خود را تعیین می‌کنند. ج) تردیدگرا؛ ورزشکاران تردیدگرا، رقابتی هستند اما در دست‌یابی به موفقیت شک و تردید دارند و به این منظور برای اطمینان یافتن از عملکردشان، از مربیان و هم‌تیمی‌های خود نظرخواهی می‌کنند. د) اجتنابی؛ این دسته از ورزشکاران معمولاً به خاطر ترس از شکست، برای موفقیت تلاش نمی‌کنند. احتمالاً یکی از عوامل محیطی که می‌تواند با استحکام ذهنی و سبک‌های انگیزشی رقابتی ارتباط داشته باشد مفهوم رضایتمندی از زندگی است. رضایتمندی از زندگی<sup>۵</sup> نشان‌دهنده رضایتمندی هماهنگ از اهداف و

بر رضایتمندی از زندگی آن‌ها دارد (۲۱). در کل با توجه به پژوهش‌های انجام گرفته تا کنون، می‌توان گفت که رضایتمندی از زندگی عامل روان‌شناختی مهمی در موفقیت‌های ورزشی است و درک عوامل مؤثر بر آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مطالعات صورت گرفته در ورزش‌ها و فرهنگ‌های مختلف حکایت از نقش تأثیرگذار استحکام ذهنی و سبک‌های انگیزشی رقابتی بر رضایتمندی از زندگی دارد (۱۷، ۲۲). بنابراین درک ارتباط بین سه متغیر ذکر شده در رشته رزمی و نمونه ایرانی جهت غنی‌سازی منابع علمی با اهمیت به نظر می‌رسد. پژوهش‌های اندکی در حوزه ورزش ایران بر متغیر رضایتمندی از زندگی صورت گرفته است و عوامل مؤثر بر آن کم‌تر مورد توجه بوده است. روشن شدن این مسئله که استحکام ذهنی و سبک‌های انگیزشی رقابتی به عنوان عوامل مؤثر در عملکرد و اجرای ورزشی تا چه حد در ارتباط با رضایتمندی از زندگی بوده و چه میزان قابلیت پیش‌بینی آن را دارند، هدف انجام این پژوهش بوده است. پاسخ این مسئله می‌تواند هم از بعد کاربردی و هم از بعد نظری، کمک قابل توجهی به مربیان و روان‌شناسان ورزشی بکند.

### روش پژوهش

روش تحقیق حاضر، توصیفی از نوع همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی است.

### نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری پژوهش کلیه رزمی‌کاران استان تهران در نیمه اول سال ۱۳۹۷ هستند که از میان آن‌ها تعداد ۱۹۰ نفر به عنوان نمونه (۱۰۰ مرد و ۹۰ زن) و در دامنه سنی (۳۶-۱۸) سال با روش در دسترس از باشگاه‌های مختلف استان تهران انتخاب شدند. بر اساس پیشنهاد بنتلر (۲۳)، در نظر گرفتن حداقل ۱۵ نمونه برای هر متغیر پیش‌بین در تحلیل رگرسیون

بالای استحکام ذهنی، سطوح پایین‌تری از عواطف منفی را نشان می‌دهند (۱۴). پژوهش کالتر و همکاران با عنوان خرده فرهنگ استحکام ذهنی در لیگ فوتبال استرالیا نشان می‌دهد که استحکام ذهنی با پیشرفت مداوم، اخلاق تیمی و تلاش بی‌وقفه در ارتباط مستقیم است (۱۵). سهرابی در مطالعه خود با موضوع استحکام ذهنی و بهزیستی روانی به این نتیجه رسیده است که بین استحکام ذهنی و رضایتمندی از زندگی سالمندان، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد (۱۶). مطالعه کالجز و همکاران با عنوان بررسی نقش انگیزش و حمایت والدین در کالج ورزشی بیانگر این است که ورزشکارانی که از سوی والدین حمایت می‌شوند انگیزش مثبت دارند (۱۷). محرم‌زاده و همکاران در مطالعه‌ای با عنوان انگیزش، رضایتمندی از زندگی و تحلیل رفتگی داوطلبان در ورزش به این نتیجه رسیدند که عامل حمایت از خانواده و تقدیر و تشکر، بیش‌ترین و کم‌ترین عامل انگیزشی در جذب داوطلبان محسوب می‌شوند. بین قدرت با عامل حمایت از خانواده، دریافت پاداش و تقدیر و تشکر ارتباط معنی‌داری مشاهده شد. همچنین بین قدرت، دریافت پاداش و فقدان تقدیر و تشکر با رضایتمندی داوطلبان ارتباط معنی‌داری یافت شد (۱۸). باتیستا و همکاران در پژوهش خود با موضوع انگیزه و رضایتمندی از زندگی در ورزشکاران جانباز پرتغالی به این نتیجه رسیده‌اند که انگیزه ذاتی و مثبت باعث ارتقای رضایتمندی از زندگی می‌شوند (۱۹). علاوه بر این، مطالعات جین و همکاران که با عنوان دل‌بستگی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با میانجی‌گری استحکام ذهنی انجام شد، نشان داد که بین استحکام ذهنی و رضایتمندی از زندگی ارتباط مستقیم وجود داشته و استحکام ذهنی، قابلیت پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی را دارد (۲۰). همچنین، مورسیا و همکاران در پژوهش خود در حوزه حمایت اجتماعی، فعالیت بدنی و رضایتمندی از زندگی زنان، به این نتیجه رسیدند که انگیزش مثبت در اثر فعالیت بدنی، تأثیر به‌سزایی

۱۰۰٪ به توانایی‌ام در پاسخگویی مناسب به موقعیت‌های چالش برانگیز و رقابتی، باور دارم" و "من به توانایی خود در دستیابی به اهداف رقابتی‌ام ایمان دارم" بار شدند. در مورد مؤلفه نگرش‌های سخت، مهارت‌های سخت و احساسات سخت هم مجموع هر ۱۰ گویه مرتبط به مؤلفه‌ها روی دو عامل بار شدند. ولی در مؤلفه ارزش‌های سخت تمام گویه مرتبط با خود روی یک عامل بار شد. در بخش محاسبه پایایی ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ برای استحکام روانی کل برابر ۰/۹۶ محاسبه شده است و برای خرده مقیاس‌های آن، باورهای سخت ۰/۸۸، نگرش‌های سخت ۰/۷۷، مهارت‌های سخت ۰/۸۵، ارزش‌های سخت ۰/۹۳ و احساسات سخت ۰/۶۱ به دست آمده است که بیانگر دقت و پایایی بالای پرسشنامه است.

پرسشنامه سبک‌های انگیزشی رقابتی<sup>۸</sup> (CMSQ): پرسشنامه دوم، پرسشنامه سبک‌های انگیزشی رقابتی ۲۰ گویه‌ای گات، گیلهام و بارتن (۲۰۱۲) است. این پرسشنامه شامل چهار خرده مقیاس متمرکز بر پیشرفت، متمرکز بر پیروزی، تردیدگرا و اجتنابی است. گویه‌ها به صورت جملات خبری ارائه شده‌اند و پاسخ به هر گویه در مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) نمره‌گذاری شده است (۲۵). این ابزار، پس از آن که مورد ترجمه و تأیید قرار گرفت، مشخص شد که تمام ۲۰ گویه، همسانی کامل بین متن انگلیسی و متن فارسی را دارند. در مؤلفه متمرکز بر پیشرفت شاهد این موضوع بودیم که تمامی پنج گویه مرتبط به این مؤلفه روی عامل "من اهدافی را که روی چگونگی اجراییم تمرکز دارند، انتخاب می‌کنم" بار شدند. در مؤلفه متمرکز بر پیروزی، تمامی چهار گویه مرتبط، در عامل "مهم ترین هدف من همیشه برنده شدن است" بار شدند. همچنین در مؤلفه تردیدگرا، شش گویه روی عامل "شکست‌ها و ناکامی‌های عمومی دشوارند" و در مؤلفه اجتنابی پنج گویه، روی عامل "علاقه‌ای به کار کردن روی نقاط ضعفم ندارم"

چندگانه با روش کم‌ترین مجذورات استاندارد یک روش سر انگشتی مناسب برای تعیین حجم نمونه به شمار می‌رود.

### ابزار اندازه‌گیری

ابزارهای اندازه‌گیری در این پژوهش، پرسشنامه‌های استحکام روانی در ورزش هارمیسون (۲۰۱۲)، سبک‌های انگیزشی رقابتی گات، گیلهام و بارتن (۲۰۱۲) و مقیاس رضایتمندی از زندگی دینر، امونس، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) است. با توجه به این که پرسشنامه‌های ذکر شده در ایران روایی و پایایی سنجی نشده بودند. پژوهشگر در قالب پژوهش خود اقدام به سنجش روایی و پایایی پرسشنامه‌ها کرد. به این منظور برای تعیین اعتبار سازه، از تحلیل عاملی و همچنین برای تعیین پایایی پرسشنامه‌ها از روش ضریب آلفای کرونباخ استفاده کرده است. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

پرسشنامه استحکام ذهنی در ورزش<sup>۹</sup> (MTSQ): در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری استحکام ذهنی آزمودنی‌ها، از پرسشنامه ۵۰ گویه‌ای استحکام ذهنی در ورزش هارمیسون (۲۰۱۲) استفاده شده است. این پرسشنامه مشتمل بر پنج خرده مقیاس باورهای سخت، نگرش‌های سخت، مهارت‌های سخت، ارزش‌های سخت و احساسات سخت است. گویه‌ها به صورت جملات خبری ارائه شده است. پاسخ به هر گویه بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) نمره‌گذاری شده است (۲۴). این ابزار، پس از آن که مورد ترجمه و تأیید قرار گرفت، مشخص شد که تمام ۵۰ گویه، همسانی کامل بین متن انگلیسی و متن فارسی را دارند. در تحلیل عاملی اکتشافی، ۵۰ گویه در پنج مؤلفه به روش مؤلفه اصلی و چرخش متعامد و واریمکس مورد بررسی قرار گرفتند. در مؤلفه باورهای سخت، عامل‌های اول و دوم به ترتیب ۵۲/۳۷ درصد و ۱۰/۳۰۴ درصد از واریانس را تبیین می‌کردند، در این مؤلفه مجموع ۱۰ گویه روی دو عامل "من

قبل از شرکت در پژوهش، ورزشکاران رضایت‌نامه کتبی را تکمیل نمودند و به آن‌ها اطمینان داده شد که نتایج حاصل از پژوهش محرمانه خواهد بود و ورزشکاران می‌توانند در صورت عدم رضایت، از روند پژوهش کنار بروند. در نهایت پرسشنامه‌های استحکام روانی، رضایتمندی از زندگی و سبک‌های انگیزشی رقابتی بعد از اتمام تمرین به صورت انفرادی پخش و تکمیل شدند.

### تحلیل آماری

در ابتدا برای بررسی وضعیت توصیفی آزمودنی‌ها، شاخص‌های توصیفی گرایش مرکزی و انحراف معیار در نظر گرفته شده است. همچنین، برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چندگانه خطی به روش همزمان استفاده شده است. جهت تحلیل داده‌ها نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۵، مورد استفاده قرار گرفته است.

### نتایج

آماره‌های توصیفی مربوط به استحکام ذهنی، سبک‌های انگیزشی رقابتی و رضایتمندی از زندگی در جدول (۱) ارائه شده است.

بار شدند. در این پژوهش، آلفای کرونباخ برای سبک‌های انگیزشی کل برابر با ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌های آن به ترتیب برابر با ۰/۸۹، ۰/۸۰، ۰/۸۵ و ۰/۸۹ محاسبه شده است. مقیاس رضایتمندی از زندگی<sup>۹</sup> (SWLS): پرسشنامه دیگر، مقیاس پنج گویه‌ای رضایتمندی از زندگی دینر، امونس، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) است. گویه‌های این پرسشنامه بر اساس مقیاس هفت ارزشی لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) نمره‌گذاری شده است (۲۶). این ابزار، پس از آن که مورد ترجمه و تأیید قرار گرفت، مشخص شد که تمام پنج گویه، همسانی کامل بین متن انگلیسی و متن فارسی را دارند. با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی پنج گویه در یک مؤلفه به روش مؤلفه اصلی و چرخش متعامد و واریمکس مورد بررسی قرار گرفتند. که تمامی پنج گویه روی یک عامل "زندگی من در اکثر موارد به آرمان‌هایم نزدیک بوده است" بار شدند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای رضایتمندی از زندگی کل برابر با ۰/۹۲ محاسبه شده است.

### روش اجرای پژوهش

در ابتدا با انجام مکاتباتی با مربیان تیم‌ها، هماهنگی لازم برای حضور ورزشکاران در پژوهش انجام گردید. در مرحله بعد، هدف از پژوهش و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها توضیح داده شد.

جدول ۱. شاخص های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
باورهای سخت	۵/۳۷۴۴	۰/۹۷۳۴
نگرش های سخت	۵/۳۷۱۹	۱/۰۳۲۳
مهارت های سخت	۵/۲۲۴۳	۰/۹۱۸۸
ارزش های سخت	۵/۴۵۸۲	۱/۰۹۶۵
احساسات سخت	۴/۵۷۳۲	۰/۷۴۴۳
استحکام ذهنی	۲۶/۰۰	۴/۳۱۷۸
متمرکز بر پیشرفت	۴/۶۵۰۴	۱/۱۶۴۱
متمرکز بر پیروزی	۳/۸۳۹۵	۱/۱۰۴۵
تردیدگرا	۳/۴۳۴۹	۱/۰۹۴۰
اجتنابی	۳/۱۷۰۳	۱/۲۸۵۷
سبک های انگیزشی رقابتی	۱۵/۰۹۵	۳/۳۸۳
رضایتمندی از زندگی	۲۲/۴۷	۷/۹۷۵۰

ماتریس همبستگی استحکام ذهنی، سبک های انگیزشی رقابتی و رضایتمندی از زندگی در جدول (۲) ارائه شده است:

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱. باورهای سخت	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱
۲. نگرش های سخت	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱	۰/۸۷**
۳. مهارت های سخت	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱	۰/۷۹**	۰/۸۶**
۴. ارزش های سخت	-	-	-	-	-	-	-	-	۱	۰/۸۴**	۰/۸۸**	۰/۹۱**
۵. احساسات سخت	-	-	-	-	-	-	-	۱	۰/۵۷**	۰/۶۳**	۰/۵۶**	۰/۶۲**
۶. استحکام ذهنی	-	-	-	-	-	۱	۰/۷۲**	۰/۹۵**	۰/۹۲**	۰/۹۲**	۰/۹۵**	۰/۹۵**
۷. متمرکز بر پیشرفت	-	-	-	-	۱	۰/۸۱**	۰/۴۹**	۰/۸۵**	۰/۷۲**	۰/۷۵**	۰/۸۰**	۰/۸۰**
۸. متمرکز بر پیروزی	-	-	-	۱	۰/۳۱**	۰/۳۸**	۰/۵۰**	۰/۲۳**	۰/۳۰**	۰/۳۶**	۰/۳۶**	۰/۳۶**
۹. تردیدگرا	-	-	-	۱	۰/۶۶**	۰/۰۱	۰/۱۰	۰/۴۷**	-۰/۰۷	۰/۱۰	۰/۰۶	۰/۰۲
۱۰. اجتنابی	-	-	۱	۰/۸۵**	۰/۵۷**	-۰/۱۵*	-۰/۰۲	۰/۴۰**	-۰/۲۱	۰/۰۲	-۰/۱۰	-۰/۰۹
۱۱. سبک های انگیزشی رقابتی	-	۱	۰/۸۰**	۰/۸۸**	۰/۸۳**	۰/۳۷**	۰/۴۱**	۰/۶۴**	۰/۲۴**	۰/۳۸**	۰/۳۳**	۰/۳۴**

$P < 0.01^*$ ,  $p < 0.05^{**}$

رضایتمندی از زندگی با مؤلفه مهارت های سخت (۴/۰۸۸)، ارزش های سخت (۲/۶۶۹)، احساسات سخت (۰/۲۶۹) رابطه مستقیم وجود دارد. نتایج ضریب معیاری بتا نیز نشان می دهد که مهم ترین عامل پیش بینی کننده رضایتمندی از زندگی، مهارت های سخت است.

طبق جدول شماره ۳، نتایج رگرسیون چندگانه خطی بین نمره مؤلفه های مهارت های سخت، ارزش های سخت و احساسات سخت با رضایتمندی از زندگی نشان می دهد که متغیرهای عنوان شده دارای رابطه خطی با متغیر هستند و می توانند رضایتمندی از زندگی را پیش بینی کنند. نتایج مربوط به شیب خط رگرسیون، نشان می دهد که بین

جدول ۳. ضرایب رگرسیونی مربوط به نمرات متغیرهای استحکام روانی و مؤلفه‌های آن با رضایتمندی از زندگی

P	T	ضرایب غیرمعیاری			مدل
		ضریب معیاری Beta	Std.Error	B	
۰/۰۰۴	-۲/۹۰۷		۲/۷۹۷	-۸/۱۳۱	مقدار ثابت
۰/۸۱۸	-۰/۲۳۱	-۰/۰۳۵	۱/۲۲۴	-۰/۲۸۳	باورهای سخت
۰/۴۰۷	-۰/۸۳۱	-۰/۰۹۷	۰/۹۰۴	-۰/۷۵۱	نگرش‌های سخت
۰/۰۰۱	۴/۲۵۰	۰/۴۷۱	۰/۹۶۲	۴/۰۸۸	مهارت‌های سخت
۰/۰۱۴	۲/۴۷۱	۰/۳۶۷	۱/۰۸۰	۲/۶۶۹	ارزش‌های سخت
۰/۰۵۰	۰/۳۶۶	۰/۰۲۵	۰/۷۳۶	۰/۲۶۹	احساسات سخت

نتایج رگرسیون چندگانه خطی نشان می‌دهد که بین مؤلفه‌های باورهای سخت، نگرش‌های سخت، مهارت‌های سخت، ارزش‌های سخت، احساسات سخت با رضایتمندی از زندگی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ( $r=0/708$  و  $p<0/05$ ). همچنین حجم واریانس نشان می‌دهد که رضایتمندی از زندگی ۴۸/۸ درصد به عوامل روان‌شناختی ذکر شده و ۵۱/۲ درصد به سایر عوامل مرتبط است.

جدول ۴. نتایج رگرسیون چند گانه خطی همزمان بین استحکام روانی و مؤلفه‌های آن با رضایتمندی از زندگی

مدل رگرسیون	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> adjusted	F	P
۱	۰/۷۰۸	۰/۵۰۱	۰/۴۸۸	۳۶/۹۸۲	۰/۰۰۱

طبق جدول شماره ۵، نتایج رگرسیون چندگانه خطی بین مؤلفه‌های متمرکز بر پیشرفت و متمرکز بر پیروزی با رضایتمندی از زندگی نشان می‌دهد که متغیرهای عنوان شده دارای رابطه خطی با متغیر هستند و می‌توانند رضایتمندی از زندگی را پیش‌بینی کنند. نتایج مربوط به شیب خط رگرسیون، نشان می‌دهد که بین رضایتمندی از زندگی با

مؤلفه متمرکز بر پیشرفت (۴/۹۸۶)، رابطه مستقیم و با متمرکز بر پیروزی (۱/۲۹۸-) رابطه منفی وجود دارد. نتایج ضریب معیاری بتا نیز نشان می‌دهد که مهم‌ترین عامل پیش‌بینی کننده رضایتمندی از زندگی، بعد تمرکز بر پیشرفت است

جدول ۵. ضرایب رگرسیونی مربوط به نمرات متغیرهای سبک‌های انگیزشی رقابتی و مؤلفه‌های آن با رضایتمندی از زندگی

P	T	ضرایب غیرمعیاری			مدل
		ضریب معیاری Beta	Std.Error	B	
۰/۹۰۲	-۰/۱۲۴		۲/۲۶۷	-۰/۲۸۱	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۱۱/۳۹۴	۰/۷۲۸	۰/۴۳۸	۴/۹۸۶	متمرکز بر پیشرفت
۰/۰۲۷	-۲/۲۲۸	۰/۱۸۰	۰/۵۸۳	-۱/۲۹۸	متمرکز بر پیروزی
۰/۴۲۱	۰/۸۰۷	۰/۰۹۲	۰/۸۳۰	۰/۶۷	تردیدگرا
۰/۱۳۹	۱/۴۸۵	۰/۱۶۵	۰/۶۸۹	۱/۰۲۴	اجتنابی



وجود دارد ( $r=0/671$  و  $p < 0/05$ ). همچنین حجم واریانس نشان می‌دهد که رضایتمندی از زندگی ۴۳/۹ درصد به عوامل روان‌شناختی ذکر شده و ۵۶/۱ درصد به سایر عوامل مرتبط است.

نتایج رگرسیون چندگانه خطی نشان می‌دهد که بین مؤلفه‌های متمرکز بر پیشرفت با رضایتمندی از زندگی رابطه مثبت و معنی‌دار است. همچنین ارتباط بین مؤلفه متمرکز بر پیروزی با رضایتمندی از زندگی رابطه منفی و معنی‌داری

جدول ۶. نتایج رگرسیون چندگانه خطی همزمان بین سبک‌های انگیزشی و مؤلفه‌های آن با رضایتمندی از زندگی

مدل رگرسیون	R	$R^2$	F	P
۱	۰/۶۷۱	۰/۴۳۹	۳۷/۹۵۸	۰/۰۰۱

### بحث و نتیجه‌گیری

گاسپاردی و همکاران، کالتر و همکاران، سهرابی و همکاران و جین و همکاران هم‌سو است. طبق نتایج به دست آمده از مطالعه گاسپاردی و همکاران، ورزشکاران دارای استحکام ذهنی بالا، عواطف منفی کم‌تری از خود نشان می‌دهند. با توجه به مباحث ذکر شده قبلی، چون عواطف مثبت و منفی از عوامل مؤثر در ارزیابی رضایتمندی از زندگی به شمار می‌روند (۷)، پس احتمال می‌رود که این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش حاضر هم‌سو باشد. طبق نتایج به دست آمده از مطالعه کالتر و همکاران، استحکام ذهنی با رضایتمندی از زندگی در نتیجه اخلاق تیمی، پیشرفت مداوم و تلاش بی‌وقفه همبستگی مثبت معنادار دارد. سهرابی و همکاران در پژوهش خود با موضوع استحکام ذهنی و بهزیستی روانی به این نتیجه رسیدند که بین استحکام ذهنی و رضایتمندی از زندگی سالمندان، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. مطالعات جین و همکاران با عنوان دل‌بستگی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با میانجی‌گری استحکام ذهنی، نشان می‌دهد که استحکام ذهنی با رضایتمندی از زندگی ارتباط مستقیم داشته و استحکام ذهنی قابلیت پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی را دارد. استحکام ذهنی یکی از سازه‌های روان‌شناختی است که به منظور تبیین تفاوت در عملکرد ورزشکاران توجه زیادی را به خود جلب کرده است

استحکام ذهنی، سبک‌های انگیزشی رقابتی و به ویژه رضایتمندی از زندگی از عوامل مهم و تأثیرگذار در عملکرد ورزشی هستند. بنابراین انجام پژوهشی که بتواند این متغیرهای مهم را بسنجد و در جهت ارتقای عملکردی ورزشکاران به آن‌ها کمک کند، بسیار ضروری است. بر این اساس هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش استحکام ذهنی و سبک‌های انگیزشی رقابتی در پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی رزمی‌کاران بود. نتایج همبستگی نشان داد که بین مؤلفه‌های باورهای سخت، نگرش‌های سخت، مهارت‌های سخت، ارزش‌های سخت، احساسات سخت و نمره کل استحکام ذهنی با رضایتمندی از زندگی ارتباط مثبت معنادار وجود دارد. بخش دیگر یافته‌های پژوهش، مربوط به پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی رزمی‌کاران از طریق استحکام ذهنی است. بر مبنای نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون، استحکام ذهنی و مؤلفه‌های مهارت‌های سخت، ارزش‌های سخت و احساسات سخت به صورت مثبت و معناداری قابلیت پیش‌بینی تغییرات رضایتمندی از زندگی را دارند. با توجه به جدید بودن موضوع، در این زمینه هیچ تحقیق مشابهی یافت نشد که با نتایج تحقیق حاضر مقایسه شود. با این حال یافته‌های این پژوهش با یافته‌های

انگیزشی رقابتی و رضایتمندی از زندگی در ورزش به دست نیامده است تا با پژوهش حاضر مقایسه شود؛ اما نتایج پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات کالج و همکاران، محرمزاده و همکاران، باتیستا و همکاران و مورسیا و همکاران همسو است. کالج و همکاران در مطالعه‌ای تحت عنوان انگیزش و حمایت والدین در کالج ورزشی، به این نتیجه رسیده است که ورزشکارانی که از سوی والدین خود حمایت می‌شوند، انگیزش آن‌ها مثبت است. با توجه به اهمیت حمایت والدین و خانواده در مبحث رضایتمندی از زندگی، احتمال می‌رود که نتایج به دست آمده از پژوهش یاد شده، با نتایج حاصل از این پژوهش همسو باشد (۳۲). محرمزاده و همکاران در مطالعه‌ای با موضوع انگیزش، رضایتمندی از زندگی و تحلیل رفتگی ورزشکاران به این نتیجه رسیده است که عامل حمایت خانواده به عنوان زیرمجموعه‌ای از رضایتمندی از زندگی با انگیزش، بیشترین همبستگی مثبت را دارد. باتیستا و همکاران در پژوهش خود با موضوع انگیزه و رضایتمندی از زندگی در ورزشکاران جانباز پرتغالی به این نتیجه رسیده‌اند که انگیزه ذاتی و مثبت باعث ارتقای رضایتمندی از زندگی می‌شود. مورسیا و همکاران در پژوهش خود در حوزه حمایت اجتماعی، فعالیت بدنی و رضایتمندی از زندگی زنان به این نتیجه رسیده‌اند که انگیزش مثبت در اثر فعالیت بدنی، تأثیر به سزایی بر رضایتمندی از زندگی آن‌ها دارد. رضایتمندی از زندگی با ارزش‌ها، ارتباط نزدیک اما پیچیده‌ای دارد و معیارهایی که افراد بر پایه آن درک ذهنی خود را از خوشبختی ارزیابی می‌کنند، متفاوت است. از طرفی بین انگیزه و عزت نفس ارتباط مستقیم وجود دارد. به طور کلی مبانی نظری نشان می‌دهد احساس خودارزشی و عزت نفس بیشتر در افراد منجر به تحمل فشارهای روانی شده و همچنین انگیزه برای پیگیری اهداف منجر به داشتن رضایتمندی بیشتر در جامعه و به ویژه ورزشکاران می‌شود. طبق تعریف گات از بعد مثبت سبک‌های انگیزشی رقابتی،

(۲۷). نتایج پژوهش‌های گذشته نشان داد که ورزشکارانی که از استحکام ذهنی بالایی برخوردارند ممکن است تفسیر سازگارانۀ بیش‌تری از تجربه کردن هیجانات مثبت و منفی که شامل اضطراب رقابتی است داشته باشند که در نهایت منجر به رضایت مندی بیش‌تر در ورزشکاران به خصوص در سطوح بالای رقابتی می‌شود (۲۷، ۲۸). ورزشکاران، استحکام ذهنی بالاتر را به عنوان یک مزیت مهم برای مقابله مؤثرتر با شرایط استرس‌زا عنوان کرده‌اند (۲۹). همچنین ورزشکاران با استحکام ذهنی بالا نسبت به توانایی خود، به‌ویژه در شرایط تحت فشار، باور راسخ دارند (۳۰). در این دیدگاه استحکام ذهنی به توانایی‌های افراد برای غلبه بر سختی‌ها و رشد و شکوفایی در تمام شرایط زندگی تمرکز می‌کند که شامل خود باوری، تعهد، پشت کار و مدیریت هیجان است (۳۱). با توجه به تعریف مؤلفه‌های استحکام ذهنی تحت عنوان اعتقادات و انتظارات ورزشکار از خود و تنظیم آن‌ها برای دستیابی به توسعه و پیشرفت اجرایی، پژوهشگر بر این باور است که احتمالاً ارتباط مستقیم بین استحکام ذهنی و مؤلفه‌های آن با رضایتمندی از زندگی می‌تواند به دلیل ویژگی‌های شخصیتی مثبت از جمله اعتماد به نفس بالا، انگیزه درونی در دستیابی به موفقیت و مسلط بودن به خود باشد. زیرا عوامل ذکر شده بخشی از جهان بینی فرد است.

همچنین نتایج حاصل از همبستگی نشان داد که بین مؤلفه‌های متمرکز بر پیشرفت، متمرکز بر پیروزی و نمره کل سبک‌های انگیزشی رقابتی با رضایتمندی از زندگی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد در حالی که ارتباط معناداری بین مؤلفه‌های تردیدگرا و اجتنابی با رضایتمندی از زندگی وجود ندارد. نتایج تحلیل رگرسیون مربوط به سبک‌های انگیزشی، نشان می‌دهد که سبک‌های انگیزشی رقابتی و مؤلفه متمرکز بر پیشرفت و متمرکز بر پیروزی توانایی پیش‌بینی تغییرات رضایتمندی از زندگی را دارند. هرچند هیچ تحقیق مشابهی در زمینه رابطه سبک‌های

احتیاط لازم صورت بگیرد. همچنین نمونه نسبتاً کوچک از ورزشکاران و محدود کردن آن در ورزش های رزمی یکی دیگر از محدودیت های این پژوهش به شمار می رود. برای غلبه بر محدودیت های ذکر شده، تحقیقات کیفی، پژوهش روی نمونه های بزرگ تر و رشته های ورزشی خارج از حوزه رزمی توصیه می شود.

### تشکر و قدردانی

این مقاله از پایان نامه دوره ارشد مصوب و دفاع شده در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران استخراج شده است. از ورزشکاران، مربیان و همکارانی که در توزیع و تکمیل پرسشنامه ها نهایت مساعدت را داشتند، سپاسگزاریم.

### پی نوشت ها

<sup>1</sup> Mental Toughness

<sup>2</sup> Kelly

<sup>3</sup> Kobasa

<sup>4</sup> Motivation

<sup>5</sup> Satisfaction With Life

<sup>6</sup> Veenhoven

<sup>7</sup> Mental Toughness in Sport Questionnaire

<sup>8</sup> Competitive Motivational Style Questionnaire

<sup>9</sup> Satisfaction

افراد متمرکز بر پیشرفت دارای تلاش مثبت برای موفقیت، استقامت در دستیابی به اهداف خود هستند در حالی که افرادی که مرتب بر پیروزی تاکید دارند، به هر نحوی، چه مثبت و چه منفی خواستار پیروزی هستند (۳۳). بر این مبنای پژوهشگر بر این نظر است که احتمالاً ارتباط مثبت و معنی دار پژوهش حاضر، به دلیل ارتباط رضایتمندی از زندگی با تلاش مثبت و استقامت در دستیابی به اهداف است. همچنین ارتباط منفی ذکر شده بین مؤلفه متمرکز بر پیروزی با رضایتمندی از زندگی، احتمالاً به دلیل وجود تلاش های منفی در جهت دستیابی به اهداف باشد.

استحکام ذهنی و مؤلفه های آن، همچنین سبک های انگیزشی رقابتی و مؤلفه های متمرکز بر پیشرفت و متمرکز بر پیروزی با رضایتمندی از زندگی رابطه دارند. بنابراین به مربیان و روانشناسان ورزشی پیشنهاد می شود که به نقش استحکام ذهنی، سبک های انگیزشی رقابتی و رضایتمندی از زندگی در هدف گزینی ها و برنامه های تمرینی ورزشکاران، بها داده و زمینه ای فراهم آورند تا ورزشکاران بتوانند با کسب این راهبردها در جهت بهبود عملکرد و اجرایشان گام بردارند.

از محدودیت های پژوهش حاضر، می توان به توصیفی بودن آن اشاره کرد. در مطالعات توصیفی، برای تفسیر اطلاعات باید

### منابع

1. Brand S, Kalak N, Gerber M, Clough PJ, Lemola S, Sadeghi Bahmani D, et al. During early to mid adolescence, moderate to vigorous physical activity is associated with restoring sleep, psychological functioning, mental toughness and male gender. *J Sports Sci*. 2017;35(5):426–34.
2. Sells SB, Cattell RB. Personality and Motivation Structure and Measurement. *Am J Psychol* [Internet]. 1958 Sep;71(3):620.
3. Jones G. What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *J Appl Sport Psychol* [Internet]. 2002 Jan 30;14(3):205–18.
4. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *J Appl Sport Psychol* [Internet]. 2008 Jul 18;20(3):261–81.
5. Clough P, Earle K SD. Mental toughness: The concept and its measurement. *Solut Sport Psychol*. 2002;32–43.
6. Horsburgh VA, Schermer JA, Veselka L, Vernon PA. A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Pers Individ Dif* [Internet]. 2009 Jan;46(2):100–5.

7. Pedersen MT, Vorup J, Nistrup A, Wikman JM, Alstrøm JM, Melcher PS, et al. Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scand J Med Sci Sports* [Internet]. 2017 Aug;27(8):852–64.
8. Clancy RB, Herring MP, MacIntyre TE, Campbell MJ. A review of competitive sport motivation research. *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2016;27:232–42.
9. Chen LH, Wu C-H, Chang J-H. Gratitude and Athletes' Life Satisfaction: The Moderating Role of Mindfulness. *J Happiness Stud* [Internet]. 2017 Aug 10;18(4):1147–59.
10. Mafini C, Dlodlo N. The relationship between extrinsic motivation, job satisfaction and life satisfaction amongst employees in a public organisation. *SA J Ind Psychol* [Internet]. 2014 Feb 7;40(1):1–13.
11. Valois RF, J.Zullig K, Huebner ES, Drane JW. Physical Activity Behaviors and Perceived Life Satisfaction Among Public High School Adolescents. *Sch Heal*. 2004;74(2):59–65.
12. Glatzer W and WZ. Lebensqualität in der Bundesrepublik. (Quality of life in West-Germany. Frankfurt am Main Campus Verlag [Internet]. 1984
13. Holstein BE, Ito H, Due P. [Physical exercise among school children. A nation-wide sociomedical study of 1,671 children 11-15 years of age]. *Ugeskr Laeger* [Internet]. 1990;152(38):2721–2727.
14. Gucciardi DF, Hanton S, Mallett CJ. Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport Exerc Perform Psychol* [Internet]. 2012;1(3):194–214.
15. Coulter TJ, Mallett CJ, Singer JA. A subculture of mental toughness in an Australian Football League club. *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2016 Jan;22:98–113.
16. Sohrabi M, Abedanzadeh R, Shetab N, Parsaei S JH. The Relationship between Psychological Well-being and Mental toughness in the Elderly: The Mediating Role of Physical Activity. *Iran J Ageing*. 2017;11(4):538–49.
17. Colleges C, King D. Examining the Roles of Motivation and Parental Support in Division III College Sports: Understanding Leadership Emergence. 2018;
18. Moharamzadeh M, Kashef M AM. Motivation, Satisfaction and Burnout of Volunteers in Sport. *Sport Manag*. 1388;1:51–6.
19. Batista, Marco | Lercas, Afonso | Santos, Jorge | Honório, Samuel | Serrano, João | Petrica J. Practice motivation and life satisfaction of athletes of team sports: Comparative study between adapted and regular sport. *J Hum Sport Exerc* 2019, 14(Proc1) S20-S29. 2019;
20. Jin L, Wang CDC. International students ' attachment and psychological well-being : the mediation role of mental toughness. *Couns Psychol Q* [Internet]. 2016;5070(October):0.
21. Moreno-murcia JA, Belando N, Huéscar E, Torres MD. de Psicología Social support , physical exercise and life satisfaction in women. *Rev Latinoam Psicol* [Internet]. 2017;49(3):194–202.
22. Gucciardi D. Mental Toughness in Sport. *Ment Toughness Sport*. 2012.
23. Bentler PM CC. Practical issues in structural modeling. *Sociol Methods Res*. 1987;16(1):78–117.
24. Harmison B. Mental Toughness in Sport Questionnaire-50. James Madison Univ. 2012.
25. Gillham E, Gillham AD BD. Competitive Motivational Styles Questionnaire (CMSQ): Development and preliminary validation. *Manuscr Submitt to Sport Psychol*. 2012.
26. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *J Pers Assess* [Internet]. 1985 Feb 10;49(1):71–5.
27. Crust L. A review and conceptual re-

- examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Pers Individ Dif* [Internet]. 2008 Nov;45(7):576–83.
28. Mahoney JW, Gucciardi DF, Ntoumanis N, Mallet CJ. Mental Toughness in Sport : Motivational Antecedents and Associations With Performance and Psychological Health. 2014;281–92.
29. Wilson D, Bennett E V., Mosewich AD, Faulkner GE, Crocker PRE. “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2019;40(April 2018):61–70.
30. Gucciardi DF, Hanton S, Fleming S. Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *J Sci Med Sport* [Internet]. 2017;20(3):307–11.
31. Sheard M. Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. Routledge. 2012.
32. Tenenbaum G, Eklund RC E. Handbook of sport psychology. John Wiley Sons. 2007.
33. Gut E, Gilham A, & Burton D. Competitive Motivational Styles Questionnaire (CMSQ): Development and preliminary validation. Manuscr Submitt to Sport Psychol. 2012.

# SPORT PSYCHOLOGY

Shahid Beheshti University

## Biquarterly Journal of Sport Psychology

Spring & Summer 2021/ Vol. 6/ No. 1/ Pages 1-14

---

### Predicting of satisfaction with life based on mental toughness and competitive motivational styles in martial artists

Atefeh Beheshti<sup>1\*</sup>, Hassan Gharayagh Zandi<sup>1</sup>, Zahra Fathirezaie<sup>2</sup>

1. Faculty of physical education and sports sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
2. Faculty of physical education and sport sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

Received: 25/01/2020 Revised: 22/11/2020 Accepted: 19/12/2020

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the role of mental toughness and competitive motivational styles in predicting satisfaction with life in martial artists of Tehran province.

**Methods:** This study was descriptive-correlational, and its statistical population was all martial artists in Tehran province. In this study, 190 martial artists with an age mean of 25.02 were examined by available sampling and completed the Mental Toughness in Sport Questionnaire-50 (Harmison, 2012), the Competitive Motivational Styles Questionnaire (Gat et al., 2012), and the Satisfaction with Life Scale (Diner et al., 1985). Data were analyzed by Pearson correlation test and regression analysis and the validity of the questionnaires was assessed by exploratory factor analysis.

**Results:** The results showed that there is a positive and significant relationship between mental toughness and its subscales, competitive motivational styles and its Development-Focused and win-fixated subscales with life satisfaction and mental toughness, tough values, tough skills and tough emotions, competitive motivational styles, Development-Focused and Win-Fixated are good predictors for satisfaction with life.

**Conclusion:** According to the volume of variance, mental toughness and tough values, tough skills and tough emotions subscales (48.8%), and competitive motivational styles, Development-Focused and win-fixated subscales (43.9%) explain the variance related changes to satisfaction with life.

**Keywords:** Mental toughness, Satisfaction with Life, Motivation, Martial artist, factor analysis

---

\* Corresponding author: Atefeh Beheshti, Tel: 09100663546, E-mail: beheshti.atefeh@ut.ac.ir