

مقایسهٔ برخی ویژگیهای روانشناختی دانشجویان ورزشکار آسیب‌دیده و غیر آسیب دیده

❖ روح الله حق شناس*؛ کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه اصفهان
❖❖ دکتر سید محمد مرندی؛ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه اصفهان
❖❖❖ دکتر حسین مولوی؛ استاد گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان
❖❖❖❖ دکتر خلیل خیام باشی؛ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه اصفهان

چکیده: در این پژوهش ویژگیهای روانشناختی ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده به منظور تعیین تأثیر عوامل روانی بر آسیب‌دیدگی بررسی شده است. از میان تمامی دانشجویان پسر ورزشکار، ۱۶۹ نفر دانشجوی شرکت‌کننده در مسابقات دانشجویی دو و میدانی با میانگین سنی ۲۲/۵ سال نمونه آماری در دسترس انتخاب شدند. بر اساس نتایج پرسشنامهٔ آسیب، آزمودنیها به دو گروه ورزشکاران آسیب‌دیده (۷۵ نفر)، و غیرآسیب‌دیده (۹۴ نفر) تقسیم شدند. از این تعداد ۲۶ نفر نیز در حین انجام مسابقات دچار آسیب‌دیدگی شدند. در این تحقیق از برگهٔ مشخصات فردی، پرسشنامهٔ اضطراب حالتی رقابتی-۲ (CSAI-2) رینر مارتنز، پرسشنامهٔ ۳۴ سؤالی آیزنک (خطرپذیری، هیجان‌طلبی و پرخاشگری)، مصاحبه و پرسشنامهٔ محقق ساختهٔ آسیبهای ورزشی قبل از انجام مسابقات دو و میدانی استفاده و در مورد گروههای نمونه اجرا شد. نتایج نشان داد ورزشکارانی که اعلام کردند در ۲ سال قبل از مسابقات آسیب دیده‌اند، در ویژگیهای روانشناختی اضطراب‌شناختی، اضطراب‌تنی، خطرپذیری، هیجان‌طلبی و پرخاشگری نسبت به ورزشکاران غیرآسیب‌دیده امتیاز بالاتری کسب کرده بودند و اعتماد به نفس کمتری داشتند ($p < 0/01$). بین ویژگیهای روانشناختی اضطراب تنی، خطرپذیری، هیجان‌طلبی و پرخاشگری ورزشکاران آسیب‌دیده در حین مسابقات و ورزشکاران غیرآسیب‌دیده تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0/01$). ولی بین اضطراب‌شناختی و اعتماد به نفس دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد. وجود تفاوت معنادار در ویژگیهای روانشناختی دو گروه نشان می‌دهد که ورزشکاران آسیب‌دیده روحیهٔ خطرپذیری و هیجان‌طلبی دارند و از خطرکردن واهمه‌ای ندارند، به همین دلیل احتمالاً خود را بیشتر در موقعیتهای خطرزا که پیامد آن آسیب‌دیدگی است قرار می‌دهند. همچنین این احتمال داده می‌شود که عوامل روانی همچون استرس و اضطراب بر آسیب‌دیدگی ورزشکاران تأثیر داشته باشند. لذا مریمان و مستولان با کمک روان‌شناسان لازم است این افراد را شناسایی کنند و اقدامات لازم را صورت دهند.

واژگان کلیدی: ویژگیهای روانشناختی، آسیب ورزشی، ورزشکار آسیب‌دیده.

* E-mail: rhaghshenas2004@yahoo.com

مقدمه

آسیبهای ورزشی از مشکلاتی است که بیشتر ورزشکاران در دوران زندگی ورزشی خود با آن مواجه می‌شوند، و از جمله نگرانیهای ورزشکاران و مربیان است. لذا آگاهی و پیشگیری از آسیب‌دیدگی و مقابله با آن ضروری به نظر می‌رسد. به همین منظور در سالهای اخیر علاقه به این حوزه از تحقیق افزایش یافته است تا ماهیت آسیبها و چگونگی وقوع آنها را بررسی کنند. با این امید که از طریق بررسی همه جانبه ماهیت آسیبها، دانش و آگاهی بیشتری کسب شود و ضمن پیشگیری از آنها به فرایند توانبخشی و رهایی از آسیب‌دیدگی نیز کمک شود. عوامل مختلفی در این امر دخالت دارند. لذا، محققان روان‌شناسی ورزش تلاش کرده‌اند تا نشان دهند شاید افکار، احساسات و ویژگیهای شخصیتی در میزان شیوع و وقوع آسیب‌دیدگیها نقش داشته باشند (۱۴).

طی چند سال گذشته، در علم روان‌پزشکی تأثیر عوامل روانشناختی بر آسیب‌دیدگیها، مراحل آشفته‌گی‌های روانشناختی و ارتباط آن با بیماریهای جسمی بررسی و آزمایش شده است. علی‌رغم رابطه بین آسیبهای ورزشی و عوامل روانشناختی، تنها دانش علمی محدودی در این زمینه وجود دارد.

روان‌شناسان ورزش به دنبال این هستند تا با ارزیابی شخصیت ورزشکاران آسیب‌دیده علت‌های رایج شخصیتی را که احتمال دارد با وقوع آسیب‌دیدگی رابطه داشته باشند شناسایی کنند. برای همین منظور ویلیامز و اندرسن (۱۹۹۸) الگوی نظری‌ای را پیشنهاد کرده‌اند که رابطه بین استرس - آسیب را توصیف می‌کند و پایه و اساس بسیاری از تحقیقات در این دهه است. این الگو چنین بیان می‌دارد که موقعیتهای ورزشی پر استرس (مانند

رقابت، تمرینات مهم، اجراهای ضعیف) ممکن است بر آسیب‌دیدگی مؤثر باشد. همچنین برای روشن شدن رابطه بین استرس - آسیب دو نظریه پیشنهاد داده‌اند: الف) اختلال حواس: این نظریه مبتنی بر این عقیده است که استرس در حواس ورزشکاران، از طریق کاهش حواس خارجی اختلال ایجاد می‌کند؛ ب) افزایش تنش عضلانی: استرس بالا، به تنش عضلانی ویژه‌ای می‌انجامد که در هماهنگی عصبی عضلانی فرد اختلال ایجاد می‌کند و در نتیجه احتمال آسیب‌دیدگی افزایش می‌یابد (وینبرگ و گلد، ۲۰۰۳).

همچنین عوامل موقعیتی و ویژگیهای شخصیتی عوامل تعیین‌کننده در آسیب‌دیدگی تعیین شده‌اند. ورزشکاری که به موقعیتهای تهدیدآمیز (رفتار هیجانی بالا) تمایل دارند، یا تاریخچه زندگی استرس‌زایی (تحولات عمده در زندگی و دردهای روزمره) دارند و منابع مقابله ضعیفی (فقدان حمایت اجتماعی و...) دارند، احتمالاً واکنشهای استرس‌زای منفی بیشتری دارند و بنابراین شاید بیشتر مستعد آسیب‌دیدگی باشند. افراد با استرس زیاد، با محدودیت ادراکی و اضطراب رقابتی بیشتری مواجهند. افزایش محدودیت ادراکی بویژه وقتی خطرناک است که ورزشکار در موقعیت پر استرس قرار می‌گیرد (۱۵).

اسمیت و همکاران (۱۹۹۰) مطالعه‌ای درباره ۴۵۲ ورزشکار زن و مرد دبیرستانی (بسکتبال، کشتی، و ژیمناستیک) انجام دادند. این تحقیق، رابطه بین وقایع زندگی پر استرس، حمایت‌های عاطفی و اجتماعی خانواده، دوستان و مربیان، مهارتهای مقابله با استرس و تعداد روزهایی را بررسی می‌کند که ورزشکاران به علت آسیب‌دیدگی ورزش نکرده‌اند.

شرکت‌کننده‌ها روابط معنادار نبود. گرایش به خوش‌بینی و سرسختی در ورزشکارانی که رویدادهای مثبت زندگی آنها افزایش پیدا کرده بود با کاهش زمان از دست رفته به علت آسیب دیدگی مرتبط بود. عزت نفس کلی وقتی که هر دو رویدادهای منفی زندگی و رویدادهای کلی زندگی افزایش پیدا کرد با زمان از دست رفته به علت آسیب‌دیدگی مرتبط بود. همچنین نتایج دلالت بر این داشت که ورزشکاران با خوش‌بینی، سرسختی و عزت نفس کلی بیشتر به طور مؤثرتری با استرس رویدادهای زندگی سازگار بودند و در نتیجه میزان زمان بهبودی و آسیب‌پذیری ناشی از آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهند (۶).

دیکسون و همکاران (۲۰۰۱) متغیرهای روانشناختی نگرش، آینده‌نگری، سطوح استرس، حمایت اجتماعی، خودصحتی، هدف‌چینی و تصویرسازی ذهنی را بر روی ۲۷ ورزشکار مرد بررسی کردند. نمونه‌ها به دو گروه سریع‌درمان (بهبودی بیشتر از ۱۲ هفته) و کنددرمان (بهبودی در کمتر از ۱۲ هفته) تقسیم شدند. نتایج تفاوت‌هایی را بین دو گروه در تصویرسازی ذهنی، آینده‌نگری و حمایت اجتماعی نشان داد، به طوری که گروه سریع‌درمان راهکارهای ذهنی بیشتری را در فرایند بهبودپذیری استفاده کرده بودند. همچنین هر دو گروه سطوح بالایی از استرس را در مدت زمان آسیب‌دیدگی‌شان تجربه کردند (۵).

در تحقیقی ساندر او همکاران (۲۰۰۴) ارتباط بین سه جزء خطر دریافت آسیب‌دیدگی را بررسی کردند که عبارت بودند از: الف) احتمال آسیب‌دیدگی، ب) نگرانی از آسیب‌دیدگی، ج) اعتماد به نفس در جلوگیری از آسیب‌دیدگی. ارتباط بین اجزای رابطه مثبتی را بین نگرانی از آسیب و

ارتباطی میان این عوامل در فصل مدرسه یافت نشده است (۱۳).

لایسنس و همکاران (۱۹۸۶) اظهار داشته‌اند که استرس ناشی از تغییر زندگی شاید باعث سدشدن پاسخهای سازگاری در موقعیتهای خطرزا شود و عواقب وخیمی به دنبال داشته باشد (۹).

اندرسن و ویلیامز (۱۹۹۹) در تحقیقی تغییرات اضطراب حالتی، ادراک بینایی و عکس‌العمل در حین استرس را بررسی کردند. نشان دادند که اشخاص با دارا بودن وقایع منفی بیشتر در زندگی و محدودیت ادراکی بیشتر در حین استرس، در مقایسه با حریمان دیگر خود آسیبهای بیشتری می‌بینند. همچنین اشخاصی که متغیر خنثی‌کننده حساس به استرس (مانند حمایت اجتماعی) آنها پایین بود، وقایع منفی زندگی و محدودیت ادراکی ناشی از استرسشان اساساً با تعداد آسیبهایشان ارتباط داشت (۳).

در پژوهشی نوری‌مفرد (۱۳۷۵) رابطه بین اضطراب رقابتی و میزان وقوع آسیبهای ورزشی در مردان ورزشکار نخبه در کاراته را بررسی کرد. بین اضطراب صفتی رقابتی و فراوانی هیچ یک از انواع آسیبهای مفصلی، تاندونی و اسکلتی رابطه معناداری به دست نیامد. بین اضطراب صفتی رقابتی و فراوانی آسیب در هیچ یک از نواحی سر و صورت، اندام فوقانی، تنه و اندام تحتانی رابطه معناداری وجود نداشت. بین اضطراب صفتی رقابتی و فراوانی هیچ یک از شدتهای آسیب (خفیف، متوسط و شدید) رابطه معناداری وجود نداشت.

فورد، اکلاند و گوردن (۲۰۰۰) بر اساس الگوی ویلیامز و اندرسن، شش متغیر روانشناختی را متعادل‌کننده‌های احتمالی رابطه بین استرس زندگی و آسیب‌دیدگی ارزیابی کردند. از لحاظ جنس

روش‌شناسی

در این پژوهش ویژگیهای روانشناختی ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده، به منظور تعیین تأثیر عوامل روانی بر آسیب‌دیدگی ورزشکاران مقایسه شده است. به همین منظور از میان تمامی دانشجویان پسر ورزشکار تعداد ۱۶۹ نفر دانشجوی شرکت‌کننده در مسابقات دانشجویی دو و میدانی با میانگین سنی ۲۲/۵ سال نمونه آماری در دسترس انتخاب شدند. بر اساس نتایج پرسشنامه آسیب، آزمودنیها به دو گروه ورزشکاران آسیب‌دیده (۷۵ نفر)، و غیرآسیب‌دیده (۹۴ نفر) تقسیم شدند. پرسشنامه آسیب‌دیدگی شامل توضیحی مختصر درباره آسیب‌دیدگی مورد نظر در این تحقیق بود. در این پرسشنامه، آسیب‌دیدگی چنین تعریف شده است: هرگونه آسیب جسمی به هر کدام از اندامهای بدن که در حین ورزش اتفاق افتاده و باعث شده باشد که فرد حداقل به مدت ۲۴ ساعت قادر به تمرین یا مسابقه با عضو آسیب‌دیده نباشد، یا باعث اختلال در عملکرد طبیعی فرد شده باشد. در صورت جواب بلی به این سؤال که فرد دچار آسیب‌دیدگی شده است، فرد می‌توانست پرسشنامه اصلی آسیب‌دیدگی را تکمیل کند. این پرسشنامه شامل هر کدام از اندامها به صورت مجزا و آسیبهای مربوط به آن اندام است. برای اطمینان از نوع و شدت آسیبها، هنگام تحویل پرسشنامه افرادی که اظهار آسیب‌دیدگی کرده بودند بار دیگر به صورت مصاحبه، پرسشنامه آنها تکمیل شده است. برای اطمینان بیشتر، با همکاری کادر پزشکی، ورزشکارانی که در دوره مسابقات دچار آسیب‌دیدگی شدند، شناسایی و اطلاعات مربوط به آنها در نتایج تحقیق استفاده شد. تعداد آنها ۲۶ نفر

احتمال آسیب‌دیدگی نشان داد. نتایج نشان داد ورزشکارانی که آسیب‌دیدگی قبلی داشتند، با احتمال بیشتر دوباره آسیب‌دیدگی، و نگرانی بیشتر از دوباره آسیب‌دیدن مواجه بودند. همین طور در جلوگیری از آسیب حداقل اعتماد به نفس را نشان دادند (۱۲).

یانگ یونگ نو (۲۰۰۵) جنبه‌های چندگانه اجزای استرس و آسیب را بررسی کردند که ممکن است در ورزش نقش داشته باشند. نتایج رابطه متوسطی را بین عوامل روانشناختی با شدت و مدت آسیب‌دیدگی نشان داد. رهایی از نگرانی و اعتماد به نفس پیش‌بینی‌کننده‌های معناداری در تشخیص شدت آسیب‌دیدگی بودند. همچنین رهایی از نگرانی و استرس منفی پیش‌بینی‌کننده‌های مدت آسیب‌دیدگی تعیین شدند (۱۶).

علاوه بر این ویژگیها، برخی نگرشهای روان‌شناسی دیگر درباره آسیبهای ورزشی بررسی شده‌اند: رفتار نوع A، ابراز خشم، خودباوری، احترام به خود، توجه و حالت درونی فرد، خستگی از زندگی، خستگی، زمان عکس‌العمل و مشکلات روزمره که با نتایج این مطالعات تا اندازه‌ای متناقض‌اند. به همین صورت بیشتر محققان نیز با احتمال، عوامل روانی را در آسیب‌دیدگی مؤثر دانسته و بیشتر به حدس و گمان روی آورده‌اند. ضمن اینکه بر تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید داشته و انجام آن را ضروری دانسته‌اند. همچنین باید به این نکته توجه داشت که بعضی ویژگیهای فردی و عوامل روانی در هر جامعه‌ای منحصر به فرد است و در جوامع مختلف تفاوت دارد. به همین دلایل محقق تصمیم به انجام این تحقیق گرفت.

آسیب‌های قبلی استفاده شده بود، که نتایج آن در جدول‌های ۱ و ۳ آمده است، پژوهشگر با کمک کادر پزشکی، ورزشکارانی را که در حین مسابقات دچار آسیب دیدگی شدند، شناسایی و از لحاظ ویژگی‌های روانی با سایر افراد مقایسه کرد، که نتایج آن در جدول‌های ۲ و ۴ آمده است.

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌کنید، بین میانگین نمرات اضطراب‌شناختی، اضطراب‌تنی و اعتماد به نفس دو گروه ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده در دو سال قبل از مسابقات تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/01$). همچنین نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که تنها بین میانگین نمرات اضطراب‌تنی دو گروه ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده در زمان مسابقات تفاوت معناداری وجود دارد ($p=0/035$). البته این تفاوت نیز قابل توجه است و در واقع شاید کم‌بودن حجم نمونه باعث این تفاوت بوده باشد. توانهای آماری مشاهده شده در جدول ۲ نیز نشان‌دهنده همین موضوع است.

بود که با همکاری کادر پزشکی مسابقات شناسایی شدند.

همچنین در این تحقیق از برگه مشخصات فردی، پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی-۲ (CSAI-2) رینر مارتنز، پرسشنامه ۳۴ سؤالی آیزنک (خطرپذیری، هیجان‌طلبی و پرخاشگری)، مصاحبه و پرسشنامه محقق‌ساخته آسیب‌های ورزشی، قبل از انجام مسابقات دو و میدانی استفاده و در مورد گروه‌های نمونه اجرا شد. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده از نتایج پرسشنامه این تحقیق به این صورت است: خطرپذیری ۰/۸۶، هیجان‌طلبی ۰/۷۴ و پرخاشگری ۰/۶۶ و پرسشنامه (CSAI-2) رینر مارتنز نیز با توجه به تحقیقات قبلی از اعتبار لازم برخوردار است. از نرم افزار SPSS برای روش آماری تحلیل واریانس و رگرسیون جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

با توجه به اینکه شناسایی ورزشکار آسیب‌دیده در این تحقیق بسیار مهم است، علاوه بر پرسشنامه که برای شناسایی ورزشکاران آسیب‌دیده بر اساس

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس مقایسه اضطراب‌شناختی، اضطراب‌تنی، اعتماد به نفس ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده، گروه‌بندی شده بر اساس آسیب‌های قبلی

توان آماری	میزان تفاوت	معناداری	ضریب F	واریانس	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع متغیر	عضویت گروهی ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده
۰/۷۶۷	۰/۰۴۲	۰/۰۰۸	۷/۳۱۳	۲۰۶/۱۷۱	۱	۲۰۶/۱۷۱	اضطراب شناختی	
۰/۹۳۳	۰/۰۶۷	۰/۰۰۱	۱۲/۰۷۵	۳۷۲/۸۵۷	۱	۳۷۲/۸۵۷	اضطراب تنی	
۰/۷۷۸	۰/۰۴۳	۰/۰۰۷	۷/۵۲۲	۲۴۳/۱۹۰	۱	۲۴۳/۱۹۰	اعتماد به نفس	

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس مقایسه اضطراب شناختی، اضطراب تنی، اعتماد به نفس ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده، گروه‌بندی شده بر اساس آسیب‌دیدگی در حین مسابقات

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	واریانس	ضریب F	معناداری	میزان تفاوت	توان آماری
اضطراب شناختی	۲/۱۷۹	۱	۲/۱۷۹	۰/۰۷۴	۰/۷۸۶	۰/۰۰	۰/۰۵۸
اضطراب تنی	۱۴۴/۹۰۵	۱	۱۴۴/۹۰۵	۴/۴۹۴	۰/۰۳۵	۰/۰۲۶	۰/۵۵۹
اعتماد به نفس	۱۴/۸۵۳	۱	۱۴/۸۵۳	۰/۴۴۱	۰/۵۰	۰/۰۰۳	۰/۱۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج این تحقیق بین ویژگیهای روانی ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده تفاوت نشان می‌دهد. بدین معنا که در کل ویژگیهای روانی ممکن است با آسیب‌دیدگی ورزشکاران در ارتباط باشد. اما اینکه آیا ویژگیهای روانی بر

نتایج جدول ۳ و ۴ نشان می‌دهد بین میانگین نمرات خطرپذیری، هیجان‌طلبی و پرخاشگری دو گروه ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده هم در دو سال قبل از مسابقات و هم در زمان مسابقات تفاوت معناداری وجود دارد (در خطرپذیری و هیجان‌طلبی $p=0/001$ و در پرخاشگری $p=0/019$).

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مقایسه خطرپذیری، هیجان‌طلبی و پرخاشگری ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده، گروه‌بندی شده بر اساس آسیبهای قبلی

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	واریانس	ضریب F	معناداری	میزان تفاوت	توان آماری
خطرپذیری	۳۹۲/۶۰۶	۱	۳۹۲/۶۰۶	۲۷/۲۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۱۴۱	۰/۹۹۹
هیجان‌طلبی	۲۸۸/۶۸۵	۱	۲۸۸/۶۸۵	۲۶/۳۲۴	۰/۰۰۰۱	۰/۱۳۶	۰/۹۹۹
پرخاشگری	۹۱/۹۸۹	۱	۹۱/۹۸۹	۵/۶۴۳	۰/۰۱۹	۰/۰۳۳	۰/۶۵۶

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس مقایسه خطرپذیری، هیجان‌طلبی و پرخاشگری ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده، گروه‌بندی شده بر اساس آسیب‌دیدگی در حین مسابقات

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	واریانس	ضریب F	معناداری	میزان تفاوت	توان آماری
خطرپذیری	۳۳۲/۵۸۳	۱	۳۳۲/۵۸۳	۲۲/۵۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۱۱۹	۰/۹۹۷
هیجان‌طلبی	۳۵۹/۴۲۳	۱	۳۵۹/۴۲۳	۳۴/۰۹۱	۰/۰۰۰۱	۰/۱۷۰	۱/۰۰
پرخاشگری	۲۸۷/۰۰۶	۱	۲۸۷/۰۰۶	۱۸/۹۶۶	۰/۰۰۰۱	۰/۱۰۲	۰/۹۹۱

دیگران هیچ رابطه‌ای را بین این متغیرها نشان نداده‌اند (مکلود و کیرکبای، ۱۹۹۵، هانسون و همکاران، ۱۹۹۲، کرر و میندن، ۱۹۸۸) (۸).

نتایج جدول ۱ بین اضطراب شناختی، اضطراب تنی و اعتماد به نفس ورزشکارانی که در دو سال قبل از مسابقات آسیب دیده بودند و ورزشکاران سالم تفاوت نشان می‌دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهند این سه ویژگی با آسیب‌دیدگی ورزشکاران در ارتباط است. حال نکته اصلی این است که آیا این ویژگیها بر آسیب‌دیدگی تأثیر می‌گذارند یا آنکه این ویژگیها از آسیب‌دیدگی تأثیر پذیرفته‌اند. به همین منظور و برای روشن شدن این مطلب در ادامه تحقیق پژوهشگر ورزشکارانی را که در زمان مسابقات دچار آسیب‌دیدگی شدند، با همکاری کادر پزشکی شناسایی و تجزیه و تحلیل کردند، که نتایج مربوط به آنها در جدول ۲ آمده است. از بین این سه ویژگی تنها اضطراب تنی دارای تفاوت معناداری بود. این یافته را با توجه به ویژگیهای اضطراب تنی که شامل تنش عضلانی، انقباض عضلات، افزایش ضربان قلب، تنفس کوتاه و ... است، می‌توان چنین توجیه کرد که اضطراب تنی باعث افزایش تنش عضلات می‌شود و در واقع هماهنگی عصبی عضلانی فرد را دچار اختلال می‌کند و در نهایت این عمل به آسیب‌دیدگی می‌انجامد. این یافته با الگوی اندرسن و ویلیامز همخوانی دارد.

همچنین باید به این نکته اشاره کرد که رابطه بین عوامل روانی و آسیب‌دیدگی شاید رابطه‌ای دو طرفه باشد؛ یعنی، هر دو عامل بر یکدیگر تأثیر بگذارند و از یکدیگر تأثیر پذیرند. اما میزان این تأثیرپذیری ممکن است متفاوت باشد و به نوع آسیب و ویژگی روانی آن بستگی داشته باشد. از مقایسه نتایج جدول ۱ و ۲ و با توجه به اینکه

آسیب‌دیدگی تأثیر می‌گذارند، یا اینکه از آن تأثیر می‌پذیرند، قابل بحث و بررسی است که در ادامه ضمن مقایسه نتایج تحقیق با دیگر تحقیقات انجام شده در این زمینه به آن می‌پردازیم.

بعضی محققان بی‌درنگ ویژگیهای شخصیتی را با آسیب‌دیدگی ورزشکار مرتبط می‌دانند. به طور کلی تحقیق درباره اندازه‌گیری شخصیت، در زمینه ورزش و تمرین بحث‌برانگیز است. در این رابطه دو دیدگاه وجود دارد. بعضی محققان نقش شخصیت را در آسیب‌دیدگی معنادار می‌دانند، و گروه دیگر به معنادار نبودن آن اعتقاد دارند. بعضی محققان هم حد وسط این دو را گرفته‌اند و پیشنهاد می‌کنند مسیر درست، جایی بین این موقعیت دوقطبی واقع شده است (۷).

درباره استرس‌زها در تحقیقات گذشته توجه کمتری به بخش شخصیت شده است. اندرسن و ویلیامز (۱۹۸۸ و ۱۹۸۸) فرض کرده‌اند که وجود رفتارهای شخصیتی قاطع همچون سرسختی، سبب می‌شود بتوان جنبه‌هایی از موقعیتهای ورزشی ورزشکار را پیش‌بینی کرد، همچون کمتر تهدیدشدن و ستیزه‌جویی کردن که به پاسخهای استرس کمتر و بنابراین خطر آسیب‌دیدگی کمتر منجر می‌شود. رفتارهای دیگر همچون اضطراب رقابتی در مستعد شدن ورزشکاران به بروز پاسخهای استرس چشمگیرتر در موقعیتهای رقابتی می‌انجامد و در نتیجه به دنبال آن خطر آسیب‌دیدگی ممکن است بیشتر شود (۳).

درباره شخصیت و آسیب ورزشی، تحقیقات نتایج مختلفی نشان داده‌اند. بعضی مطالعات روابطی را بین خودپنداره، خویش‌داری، اضطراب صفتی و آسیب‌دیدگی نشان داده‌اند (کولت و کیرکبای، ۱۹۹۶، پاراگمن و لانت، ۱۹۸۹). در حالی که

هیجان‌طلبی دارند و از خطر کردن واهمه‌ای ندارند. به همین دلیل احتمالاً خود را بیشتر در موقعیتهای خطرناک قرار می‌دهند که پیامد آن آسیب‌دیدگی است. این افراد در واقع دوست دارند با خطر زندگی کنند، و بدون توجه به زیانهای احتمالی به دنبال پیروزی بروند. البته این ویژگی یکی از خصوصیات بارز ورزشکاران است. در واقع، همین ویژگی است که آنها را به سمت و سوی ورزش و رقابت می‌کشاند.

اما نکته‌ای که باید به آن توجه شود عوامل دیگری است که اگر با این ویژگی همراه گردند عواقب وخیمی برای ورزشکار به همراه خواهند داشت؛ مانند تأکید بیش از حد بر پیروزی و برنده شدن، که در این شرایط ورزشکار حاضر می‌شود تا سرحد به خطر انداختن سلامتی خود عمل نماید.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که ورزشکاران آسیب‌دیده در زمان مسابقات از هر سه ویژگی فوق نمرات بالایی گرفته‌اند. توان آماری بالای این نمرات نیز جای تردیدی باقی نمی‌گذارد. البته همان طور که قبلاً نیز گفتیم، ورزشکارانی هستند که مستعد آسیب‌دیدگی‌اند. به طور کلی برچسب زدن به ورزشکاران کار صحیحی نیست و این خود باعث ایجاد عامل روانی در فرد می‌شود. ولی با توجه به این ویژگیها روان‌شناس می‌تواند تا حدودی رفتار ورزشکاران را شناسایی و به کمک مریبان تدابیر لازم را اتخاذ کند.

در کل می‌توان چنین گفت که اگر دریافت فرد باعث عدم تعادل بین نیازها و قابلیت پاسخ فرد شود، احساس ترس می‌کند. در نتیجه اضطراب حالتی افزایش می‌یابد. همراه با این افزایش، نگرانی به وجود آمده (اضطراب حالتی شناختی) و فعالیت فیزیولوژیکی (اضطراب تنی) به اوج می‌رسد.

ورزشکارانی که در دو سال قبل اعلام کرده بودند دچار آسیب‌دیدگی شدند تفاوت آشکاری در ویژگیهای اضطراب رقابتی نشان دادند، می‌توان چنین نتیجه گرفت که میزان تأثیرپذیری اجزای اضطراب حالتی رقابتی از آسیب‌دیدگی بیشتر است؛ یعنی، آسیب‌دیدگی ممکن است اضطراب شناختی را افزایش و با توجه به تحقیق حاتم پور، اعتماد به نفس ورزشکار را کاهش دهد.

با توجه به خصوصیات این دو ویژگی و نتایج تحقیقاتی که در این رابطه صورت گرفته است، این عوامل باعث کاهش عملکرد ورزشکار می‌شوند و در واقع علاوه بر اینکه کارایی ورزشکار را کاهش می‌دهند، میزان موفقیت ورزشکار نیز کاهش می‌یابد (۱). لذا محققان دیگر ارتباط بین اضطراب صفتی حالتی و منحنی آسیب را عاملی پیشگویی کننده یافتند. کراسمن و جمی سن (۱۹۸۵) در تحقیقی دربارهٔ ۳۰ مرد و ۱۳ زن ورزشکار مصدوم به این نتیجه رسیدند که آنهایی که مضطرب صفتی شناخته شده بودند، از ضربات مهلک و خطرناک احتمال آسیب بیشتری را نشان دادند (۲).

در این زمینه نایدفر (۱۹۸۱) در مورد ارتباط اضطراب و آسیب ورزشی بر این باور است که فرد با صفت اضطراب بالا، اغلب به طریقی نامتناسب در موارد تهدیدآمیز عمل می‌کند؛ از جمله سبب عدم تمرکز ورزشکار می‌شود، تنظیم حرکات جسمانی را که در احتمال آسیبهای دخالت دارد مختل می‌کند، و در نتیجه احتمال وقوع آسیب افزایش می‌یابد (۱۱).

نتایج جدول ۳ بین متغیرهای شخصیتی خطرپذیری، هیجان‌طلبی و پرخاشگری ورزشکاران آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده تفاوت معناداری نشان می‌دهد. از این نتایج می‌توان چنین استنباط کرد که ورزشکاران آسیب‌دیده روحیهٔ خطرپذیری و

است. با توجه به اینکه عوامل استرس‌زا ممکن است وابسته به داخل یا خارج از میدان ورزش باشند، سازوکارهای مقابله با استرس باید شناسایی و به کار گرفته شوند. به نظر می‌رسد که یکی از خنثی‌کننده‌های اساسی و ساده در کنترل استرس، حمایت اجتماعی از طرف افراد ویژه باشد. به همین منظور سطح آگاهی مربیان و دست‌اندرکاران امور ورزشی باید در این زمینه افزایش پیدا کند تا طرز برخورد با ورزشکار آسیب‌دیده را بدانند و از ایجاد عوامل روانی منفی و استرس که ممکن است به آسیب‌دیدگی بینجامد جلوگیری کنند. همچنین مربیان باید تلاش کنند، ورزشکارانی را که روحیه خطرپذیری، هیجان‌طلبی و پرخاشگری دارند، در موقعیتهای تهدیدآمیز و شرایطی قراردهند که احتمال اخراج‌شدن و ترس از پیامدهای اجرای ضعیف وجود دارد.

همچنین پاسخهای دیگری همچون تغییر در توجه و افزایش تنش عضلانی با افزایش اضطراب حالتی توأم می‌شود و در مجموع همه این عوامل به بروز اختلال در فرد می‌انجامند. بنابراین باید راههای پیشگیری از آسیب و اضطراب شناسایی شوند و در رابطه با آنها اقدامات ضروری صورت گیرد.

با وجود همه امکانات و شرایط باز هم خطر آسیب‌دیدگی ممکن است وجود داشته باشد و آسیب‌دیدگی نیز ممکن است عواقب روانشناختی وخیمی به دنبال داشته باشد. لذا، پیشنهاد می‌شود با به کار بردن روشهای مدیریت استرس و کنترل عوامل روانی ورزشکاران، علاوه بر بالا بردن کارایی و عملکرد آنها، می‌توان میزان آسیبهای ورزشی را نیز تا حدودی پیش‌بینی کرد و کاهش داد.

توانایی مقابله با عوامل روانی، از جمله استرس عاملی خنثی‌کننده در کاهش احتمال آسیب‌دیدگی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

۱. حاتم‌پور آذرخوارانی، ف. (۱۳۸۳). مقایسه میزان اضطراب حالتی رقابتی بین دو رشته کاتا و کومیته در دانشجویان پسر کاراته‌کار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، دانشگاه اصفهان.
۲. نوری‌مفرد، س. (۱۳۷۵). بررسی رابطه بین اضطراب صفتی رقابتی و میزان وقوع آسیبهای ورزشی در مردان ورزشکار نخبه کاراته. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، دانشگاه تربیت مدرس.
3. Andersen, M. B., and J.M. Williams. (1988). "A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention." *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10: 294-306.
4. Andersen, M. B., and J.M. Williams. (1999). "Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress." *Journal of Sports Sciences*, 17, 9.
5. Dickson, D., E. French, M. Gonano, & B. Rasmus. (2001). The psychological effects of injury on sports performance comeback Australian setting. Australian catholic university.
6. Ford, I.W., R.C. Ecklund, & S. Gordon. (2000). "An examination of psychological variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard." *Journal of Sports Sciences*, 18(5): 301-312.
7. Gould. D., L. Petlichkoff, B. Prentice, F. Tedeschi. (2000) Psychology of sport injuries. Gatorade sports science institute, RT # 40. 11.
8. Junge. A. (2000). "The Influence of Psychological Factor on Sports Injuries." *American Journal of Sports medicine*.
9. Lysens, R., Y.V. Auweele, and M. Ostyn (1986). "The relationship between psychosocial factors and sport injuries." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 26, 77-84.
10. Mechelen, V., W. Twisk, J. Molendijk, A. Blom, B. Snel, and K.C.G. Han.(1996). "Subject-related risk factors for sports injuries: a 1-yr prospective study in young adults." *Journal of the American College of Sports Medicine*. 28(9), 1171-1179.
11. Nideffer, R.M. (1983). The injured athlete, psychological factors in treatment. *Orthopedic Clinics of North America*, 14(2), 373-385.
12. Sandra, E.S., J. Reuter, J. Brant, W.S. Martin. (2004). "The relationship among three components of perceived risk of injury, previous injuries and gender in contact sport athletes." *Athletic insight, the online journal of sport psychology*.
13. Smith, A.M., S.G. Scott, W.M. O'Fallon, and M.L. Young. (1990). "Emotional responses of athletes to injury." *Mayo clin proc*, 65, 38-50.
14. Weinberg, R., and D. Gould. (2003). Foundations of sport and exercise psychology. *Handbook of Sport Psychology*. Champaign. IL: Human Kinetics. 3, 428-442.
15. Williams, J.M., & M.B. Andersen. (1998). "Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model." *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-25.
16. Young-eun noh. G. (2005) Psychological interventions for the prevention of injury in dance. Thesis for under graduated. Victoria University.