

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - پاییز ۱۳۹۵
دوره ۸، شماره ۳، ص: ۴۵۱-۴۶۵
تاریخ دریافت: ۳۰ / ۰۳ / ۹۴
تاریخ پذیرش: ۰۵ / ۱۱ / ۹۴

آسیب ورزشی در ارتباط با ویژگی‌های شخصیتی کشتی‌گیران نخبه ایران

امیرحسین براتی^۱ - فرشید طهماسبی^۲ - کریم بیگلر^{۳*}

۱. دانشیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران، تهران، ایران
۲. استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران، تهران، ایران
۳. کارشناس ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

چکیده

هدف تحقیق حاضر بررسی ارتباط ویژگی‌های شخصیتی با میزان بروز آسیب در کشتی‌گیران نخبه ایران بود. بدین منظور ۶۰ نفر از کشتی‌گیران نخبه ایران در این مطالعه شرکت کردند. اطلاعات تحقیق از طریق فرم گزارش آسیب و پرسشنامه ارزیابی شخصیت نئو جمع‌آوری شد. از روش‌های آمار توصیفی و آزمون ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری ۹۵ درصد برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد همه کشتی‌گیران در طول یک فصل حداقل دو آسیب را متحمل شده‌اند. همچنین در کشتی‌گیران نخبه بین ویژگی‌های شخصیتی شامل بی‌ثباتی هیجانی ($P \leq 0/005$)، برون‌گرایی ($P \leq 0/003$)، باز بودن نسبت به تجربه‌های مختلف ($P \leq 0/047$)، توافق‌پذیری ($P \leq 0/001$) و وجدانی بودن ($P \leq 0/001$) با میزان بروز آسیب ارتباط معناداری وجود داشت. در مجموع یافته‌های این تحقیق نشان داد که برخورداری از ویژگی‌های شخصیتی مانند بی‌ثباتی هیجانی پایین، برون‌گرایی بالا، باز بودن نسبت به تجربه‌های مختلف پایین، توافق‌پذیری بالا و وجدانی بودن بالا به ورزشکاران نخبه کمک می‌کند تا بهتر بتوانند با موقعیت‌های استرس‌زا که در ورزش اتفاق می‌افتد، کنار بیایند و با اعتمادبه‌نفس بالا با عوامل روانی مضر مانند استرس و اضطراب مقابله کنند و در نهایت احتمالاً سبب کاهش بروز آسیب شوند. بنابراین به مسئولان، مربیان، پزشکان و روان‌شناسان ورزشی توصیه می‌شود تا برنامه‌ریزی و اقدام‌های لازم را برای ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران نخبه انجام دهند تا با انتخاب ورزشکاران با ویژگی‌های شخصیتی مناسب احتمال بروز آسیب در ورزشکاران نخبه کاهش یابد و به این صورت در پیشگیری از بروز آسیب گام‌هایی برداشته شود.

واژه‌های کلیدی

آسیب ورزشی، ایران، کشتی‌گیران نخبه، مردان، ویژگی‌های شخصیتی.

مقدمه

وقوع حوادث در حین ورزش اجتناب‌ناپذیر است. آسیب‌های ورزشی گاهی در پی ضربات شدید و گاهی به‌علت ضربات بسیار جزئی رخ می‌دهد که در درازمدت تکرار می‌شود. برای اطمینان از سلامت و به‌کار بردن ایمنی در بازیکنان، باید آسیب‌ها را کنترل کرد و از آسیب‌دیدگی بازیکنان جلوگیری به‌عمل آورد. به این منظور باید متغیرهای مستقل و وابسته مؤثر در بروز آسیب در این گروه، مشخص شود. فرایند پیشگیری از آسیب در سه مرحله می‌تواند مورد توجه قرار گیرد؛ در مرحله اول، باید آسیب‌های جدی و سپس عوامل و سازوکارهایی که در زمان‌های مختلف بازی موجب ایجاد آن می‌شود، تشخیص داده شود و در نهایت راه‌حلی‌هایی که از آسیب پیشگیری می‌کنند، شناسایی و معرفی شوند. عوامل زیادی در وقوع این آسیب‌ها نقش دارند؛ این عوامل به دو دسته داخلی و خارجی تقسیم می‌شوند؛ عوامل داخلی شامل ویژگی‌های خاص خود ورزشکاران (ویژگی‌های فیزیکی، حرکتی و روانی) است. عوامل خارجی، عواملی‌اند که از محیط خارج بر ورزشکار تأثیر می‌گذارند (۳).

همان‌طور که بازیکنان بدون آمادگی جسمانی کافی نمی‌توانند مهارت‌هایشان را به‌خوبی نشان دهند، همین مسئله در مورد عوامل روانی بازیکنان نیز صادق است؛ اگر بازیکنان در شرایط روانی خوبی نباشند، نمی‌توانند به‌خوبی بازی کنند. برای مثال اگر مدیریت عوامل روانی را نادیده بگیرد، بازیکنان اعتمادبه‌نفس خود را از دست خواهند داد و در نهایت به فقدان انگیزه برای بازی منجر می‌شود. به همین دلیل، بازیکنان نمی‌توانند برای بازی تمرکز کنند و به‌عنوان یک پیامد، آنها به‌راحتی آسیب خواهند دید. وایز و ویز^۱ (۱۹۸۷) و روتلا و هیمن^۲ (۱۹۹۳) اظهار کردند که عوامل جسمانی علت اصلی آسیب‌های ورزشی‌اند، همچنین عوامل روانی نیز می‌توانند در آسیب‌ها سهم داشته باشند.

عوامل شخصیتی مانند سطح استرس و نگرش‌های مستعدکننده خاص، همه پیشایندهای روانی برای آسیب‌های ورزشی‌اند. بنابراین، متخصصان آمادگی جسمانی به درک واکنش‌های روانی نسبت به آسیب‌ها و اینکه راهبردهای ذهنی چگونه می‌توانند ریکاوری را تسهیل کنند، نیاز دارند (۲۸،۲۰).

امروزه در دنیای ورزش تمرین و ممارست جسمانی مکرر به‌عنوان تنها عامل کلیدی و اصلی موفقیت و رسیدن به اوج اجرا، هدف از پیش تعیین‌شده محسوب نمی‌شود و به‌نظر می‌رسد علاوه بر توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی و مهارت‌های تخصصی، توانمندی و ویژگی‌های شخصیتی بی‌تردید از

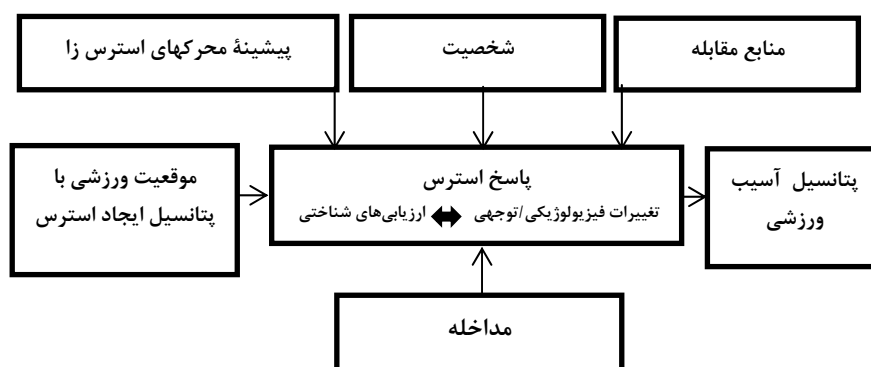
1. Wiese and Weiss
2. Rotella and Heyman

عوامل مؤثر بر پیشرفت ورزشی است. همچنین از آنجا که ورزشکاران مجبورند در شرایط استرس‌زا رقابت کنند، در چنین شرایطی استرس و خشم رایج است؛ در نتیجه مواجهه با موقعیتی که به‌طور بالقوه فشارزاست، سبب خواهد شد تا فرد در واکنش با آن موقعیت‌ها دستخوش هیجان شود. شیوع عوامل استرس‌زا مانند داوری بد در جریان مسابقه، ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را به‌منظور حفظ سلامت روانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر می‌سازد؛ چراکه ناتوانی در مقابله با عوامل استرس‌زا برای عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکار زیان‌بخش خواهد بود. بنابراین از جمله ویژگی‌های شخصیتی مهمی که به‌نظر می‌رسد عملکرد ورزشکار را در شرایط استرس‌زایی همچون محیط‌های ورزشی تحت تأثیر می‌دهد و مانع تأثیر عوامل مزاحم می‌شود، مهارت‌های روانی و هوش هیجانی است (۱۳،۱۰،۴).

شاید متغیر غیرمستقیم بیشتر تحقیقات، شخصیت ورزشکار باشد. متأسفانه، ارتباط قابل اعتماد بسیار اندکی بین شخصیت و آسیب‌های ورزشی اثبات شده است. اگرچه مطالعات کمی پیشنهاد می‌کنند که متغیرهای خاص فراخور رسیدگی هستند (۳۲،۱۹،۱). هاردی و کریس (۱۹۹۱) یافته‌های جالب توجهی را در زمینه اثر متقابل شخصیت و نوع آسیب احتمالی تجربه‌شده گزارش کردند. براساس داده‌های آنها آسیب‌های حاد بین رقابت‌کنندگان با تمایلات برون‌گرایانه و حس مسئولیت‌پذیری کم به‌طور مکرر روی می‌دهد. آسیب‌های استفاده بیش‌ازحد، بین رقابت‌کنندگان با سطح بالای فداکاری و مسئولیت‌پذیری به‌طور مکرر اتفاق می‌افتد (۱۹). محققان همچنین بیان می‌کنند که فاکتورهای مختلف شخصیت ممکن است در انواع مختلف آسیب دخالت داشته باشند. متغیرهای دیگر شخصیت همانند جسارت، الگوی رفتار نوع A و خوش‌بینی/بدبینی کاملاً در ارتباط با آسیب آزمون نشده‌اند، اگرچه آنها به سایر نتایج مربوط به سلامتی مرتبط شده‌اند (۳۱،۱۸).

موقعیت و ویژگی‌های شخصیتی از عوامل تعیین‌کننده در آسیب‌دیدگی‌اند. ورزشکارانی که به موقعیت‌های تهدیدآمیز (رفتار هیجانی بالا)، یا سابقه زندگی استرس‌زا (تحولات عمده در زندگی و دردهای روزمره) و منابع مقابله ضعیف (فقدان حمایت اجتماعی و...) تمایل دارند، احتمالاً واکنش‌های استرس‌زای منفی بیشتری دارند و شاید بیشتر مستعد آسیب‌دیدگی باشند. افراد با استرس زیاد، با محدودیت ادراکی و اضطراب رقابتی بیشتری مواجه‌اند. افزایش محدودیت ادراکی به‌ویژه وقتی خطرناک است که ورزشکار در موقعیت پراسترس قرار می‌گیرد (۲۷). برای همین منظور ویلیامز و

آندرسن^۱ (۱۹۹۸) یک الگوی نظری را پیشنهاد کرده‌اند که رابطه بین استرس- آسیب را توصیف می‌کند و پایه و اساس بسیاری از تحقیقات در این دهه است. این الگو بیان می‌دارد که موقعیت‌های ورزشی پراسترس (مانند رقابت، تمرینات مهم، اجراهای ضعیف) ممکن است بر آسیب‌دیدگی مؤثر باشد (شکل ۱). 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 زیاد، به تنش عضلانی ویژه‌ای می‌انجامد که در هماهنگی عصبی عضلانی فرد اختلال ایجاد می‌کند و در نتیجه احتمال آسیب‌دیدگی افزایش می‌یابد (۵، ۳۲).



شکل ۱. مدل آسیب ورزشی مرتبط با استرس (براساس مدل آندرسن و ویلیامز، ۱۹۸۸)

تشخیص اثر برخی از متغیرهای شخصیت روی پیامد آسیب‌دیدگی، اهمیت دارد. افرادی با اضطراب صفتی-رقابتی بالا، منبع خارجی کنترل، سبک زندگی بدبینانه، وضع روانی پایین به‌طور مزمن و رفتار پرخاشگرانه به‌نظر می‌رسد که در معرض بیشترین خطر آسیب‌دیدگی باشند. بدین ترتیب، ممکن است ارزیابی شامل خطر روانی به‌عنوان بخشی از معاینه جسمانی عمومی در شروع فصل ورزشی به‌منظور شناسایی ورزشکاران در معرض خطر برای فراهم کردن مداخلات مورد نیاز قابل توصیه باشد. براساس مدل آسیب-استرس (ویلیامز و آندرسون، ۱۹۹۸) عوامل روانی-اجتماعی مختلفی وجود دارند که می‌توانند احتمال آسیب‌دیدگی را افزایش دهند. این عوامل خطرزا عبارت‌اند از: شخصیت^۲، سابقه عوامل

1. Williams and Andersen
2. Personality

استرس‌زا^۱ و منابع مقابله^۲. شخصیت، ترکیبی از ویژگی‌ها یا کیفیت‌های شکل‌دهنده شخصیت فرد است و می‌تواند بر اینکه ورزشکار چه موقعیت‌هایی را استرس‌زا می‌پندارد، اثرگذار باشد. چندین عامل خطرزا در زمینه شخصیت ورزشکار کشف شده‌اند. دو نمونه از آنها که بیشتر بررسی شده‌اند عبارت‌اند از اضطراب و کمبود اعتمادبه‌نفس. عامل دیگری که در این مدل نقش اساسی دارد، پیش‌زمینه عوامل استرس‌زاست. پژوهش‌های زیادی ارتباط بین آسیب‌های ورزشی و سطح بالای استرس را نشان داده‌اند. حتی ارتباط بین تغییرات زندگی و آسیب‌های ورزشی پدیده‌ای است که در بین محققان به‌خوبی تبیین شده است. ورزشکارانی با پیش‌زمینه عوامل استرس‌زا تمرکز کمتری در زمان تمرین دارند. این باریکی در تمرکز^۳ یا باریکی ادراکی^۴ عاملی است که خطر آسیب‌دیدگی را افزایش می‌دهد (۲۱).

عامل روانی دیگری که در مدل آسیب-استرس به آن پرداخته شده، منابع مقابله است. منابع مقابله به ورزشکار کمک می‌کند تا با عوامل استرس‌زایی که با آنها روبه‌رو می‌شود، بهتر کنار بیاید و احتمالاً موقعیت‌های کمتری را خطرزا تشخیص دهد (۳۳، ۱۲). به‌طور کلی، توسعه مدل استرس-آسیب در ورزش به ارتقای درک ما در مورد عواملی منجر شده است که بروز آسیب‌های ورزشی را افزایش می‌دهند (۸).

امروزه با بالا رفتن سطح رقابت‌ها و اهمیت کسب مقام در ورزش‌های قهرمانی، سطح آسیب‌های ورزشی هم افزایش یافته است. بنابراین مسئولان، مربیان، روان‌شناسان و متخصصان طب ورزشی برای کنترل آسیب‌های ورزشی و پیامدهای آن به روش‌هایی نیاز دارند. همان‌طور که اشاره شد، بی‌شک یکی از عوامل مؤثر در آسیب‌های ورزشی عوامل روانی از جمله شخصیت ورزشکاران معرفی شده‌اند، که می‌توان از این عوامل در کنترل آسیب و حتی درمان آسیب‌دیدگی استفاده کرد. از آنجا که بیشتر محققان با احتمال، عوامل روانی را در آسیب‌دیدگی مؤثر دانسته و بیشتر به حدس و گمان روی آورده‌اند و بر تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید داشته و انجام آن را ضروری دانسته‌اند و از طرفی بعضی ویژگی‌های فردی و عوامل روانی در هر جامعه‌ای منحصر به فرد است (۱۷، ۷، ۳) و با توجه به اینکه تاکنون تحقیقی به‌طور خاص در زمینه ارتباط ویژگی‌های شخصیتی و بروز آسیب ورزشی به‌خصوص ایران با استفاده از یک پرسشنامه خاص (ارزیابی شخصیت نئو) انجام نگرفته بود، محقق بر

-
1. History of Stressors
 2. Coping Resources
 3. Narrowing in Concentration
 4. Conceptual Narrowing

آن شد تا تحقیق حاضر را انجام دهد. هدف این تحقیق بررسی ارتباط بین بروز آسیب ورزشی با ویژگی‌های شخصیتی شامل بی‌ثباتی هیجانی^۱، برون‌گرایی^۲، انعطاف‌پذیری یا باز بودن در برابر تجارب مختلف^۳، توافق‌پذیری^۴ و وجدانی بودن^۵ در میان ورزشکاران نخبه رشته کشتی در لیگ برتر ایران بود.

روش تحقیق

این مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی بود و ارتباط ویژگی‌های شخصیتی مانند بی‌ثباتی هیجانی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری و باز بودن در برابر تجارب مختلف، توافق‌پذیری و وجدانی بودن با بروز آسیب‌های ورزشی ورزشکاران نخبه در رشته کشتی ارزیابی شد. بدین منظور از پرسشنامه ارزیابی شخصیت نئو برای ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی و از فرم گزارش آسیب به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات مربوط به آسیب ورزشکاران استفاده شد.

جامعه آماری تحقیق همه کشتی‌گیران دعوت‌شده به اردوهای تیم ملی ایران بودند و در مجموع جامعه ما ۶۰ ورزشکار را شامل می‌شد. نمونه آماری تحقیق برابر با تعداد جامعه مورد نظر بود که در فصل ۹۱ - ۹۰ مشغول فعالیت بودند.

اطلاعات فردی بازیکنان به‌وسیله فرم اطلاعات جمع‌آوری شد. اطلاعات مربوط به تعداد و شدت آسیب‌های کشتی‌گیران از طریق فرم جمع‌آوری اطلاعات آسیب‌های ورزشی با کمک پزشک تیم با توجه به پرونده پزشکی آنها جمع‌آوری شد.

آزمون شخصیت NEO PI-R که به آزمون پنج عاملی بزرگ شخصیت (Big Five) معروف است، از سوی مک ری و کاستا در اواخر دهه ۸۰ و اوایل دهه ۹۰ میلادی ارائه شد و محصول چهار دهه تلاش و کوشش در زمینه روان‌شناسی شخصیت است. این آزمون یکی از آزمون‌های جامعی است که پنج جنبه یا محدوده اصلی شخصیت و ویژگی‌های مرتبط با این جنبه‌ها را می‌سنجد. این پنج جنبه یا عامل که در شاخص‌های آزمون بررسی می‌شوند، امکان بررسی جامعی از شخصیت افراد بالغ را فراهم می‌سازد. این پرسشنامه شامل ۶۰ پرسش در مقیاس پنج بخشی لیکرت است که پنج عامل بی‌ثباتی هیجانی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری در کسب تجربه، توافق‌پذیری و وجدانی بودن شخصیت را می‌سنجد (۱۱، ۹،

1. Neuroticism
2. Extraversion
3. Openness to Experience
4. Agreeableness
5. Conscientiousness

۶، ۲). پرسشنامه پنج عاملی NEO-PI-R، پنج عامل اصلی روان‌رنجورخویی (N)، برون‌گرایی (E)، انعطاف‌پذیری در برابر تجربه (O)، دلیپذیر بودن (A)، و باوجدان بودن (C) را توأم با ۳۰ صفت شخصیتی مرتبط با آنها، ارزیابی می‌کند. همسانی درونی این آزمون، در نمونه ایالات متحده برای عوامل N، E، O، A و C به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۷۶ و ۰/۸۶ بوده است. در ایران نیز، گروسی ساختار پنج عاملی این پرسشنامه را به صورت کلی تأیید کرده و ضرایب همسانی درونی آن را، به روش آلفای کرونباخ برای عوامل اصلی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ گزارش کرده است (۱۱، ۶).

برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه در شرایط یکسان و با توضیحات کافی و مشابه بین ورزشکاران توزیع شد؛ این کار توسط یک نفر انجام گرفت. برای این منظور با هماهنگی قبلی از طریق مسئولان فدراسیون در اردوهای تیم ملی حضور یافتند و اطلاعات لازم گردآوری شد. بدین منظور پرسشنامه ارزیابی شخصیت نئو بین کشتی‌گیران توزیع شد و اطلاعات مربوط به آسیب‌های ورزشکاران در طول یک سال قبل با کمک پزشک تیم‌ها جمع‌آوری شد.

ابتدا داده‌های تحقیق براساس روش‌های آمار توصیفی تجزیه و تحلیل شد و سپس برای تعیین میزان رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری ۰/۰۵ با آلفای $\geq 0/05$ استفاده شد. تجزیه و تحلیل کل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار spss-۱۸ انجام گرفت.

نتایج و یافته‌های تحقیق

در مرحله اول توصیف داده‌ها به کمک آمار توصیفی انجام گرفت. سپس از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد تا طبیعی بودن متغیرهای وابسته تحقیق ارزیابی شود. داده‌ها از توزیع طبیعی برخوردار بودند. بنابراین از آزمون‌های پارامتریک برای آزمون فرضیه‌های تحقیق استفاده شد. به کمک آمار استنباطی آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق انجام گرفت. در مرحله دوم تجزیه و تحلیل داده‌ها، آزمون فرضیه‌ها انجام گرفت. این تجزیه و تحلیل‌ها نیز درباره متغیرهای تعداد آسیب‌ها و ویژگی‌های شخصیتی شامل بی‌ثباتی هیجانی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری یا باز بودن نسبت به تجارب مختلف، توافق‌پذیری و وجدانی بودن انجام گرفت.

داده‌های تحقیق نشان داد در یک سال قبل همه کشتی‌گیران حداقل دو آسیب را تجربه کرده‌اند.

جدول ۱. ویژگی‌های توصیفی کشتی‌گیران (n = ۶۰)

انحراف معیار	میانگین	حداکثر	حداقل	
۲/۹۳	۵/۳	۱۱	۲	تعداد آسیب‌ها
۶/۷	۳۳/۵۵	۴۵	۲۰	بی‌ثباتی هیجانی
۵/۹	۴۱/۶۳	۵۳	۳۰	برون‌گرایی
۴/۰۳	۳۶/۵	۴۷	۳۰	باز بودن نسبت به تجربه‌ها
۵/۰۴	۴۰	۴۶	۲۸	توافق‌پذیری
۶/۱۱	۴۸	۶۰	۳۹	وجدانی بودن
۲/۲۶	۲۱/۳	۲۶	۱۵	سن
۳/۸۳	۷۲/۲۶	۱۱۲	۵۳	وزن

جدول ۲. همبستگی بین ویژگی‌های شخصیت با تعداد آسیب‌های کشتی‌گیران

سطح معناداری	میزان همبستگی با آسیب	
۰/۰۰۵	۰/۳۵۹**	بی‌ثباتی هیجانی
۰/۰۰۳	-۰/۳۷۲**	برون‌گرایی
۰/۰۴۷	۰/۲۵۸*	باز بودن نسبت به تجربه‌ها
۰/۰۰۰۱	-۰/۵۴۲**	توافق‌پذیری
۰/۰۰۰۱	-۰/۶۷۵**	وجدانی بودن
	/	**
	/	*

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین بی‌ثباتی هیجانی (در سطح معناداری ۹۹٪ و $P < ۰/۰۱$)، باز بودن نسبت به تجربه‌ها (در سطح معناداری ۹۵٪ و $P < ۰/۰۵$) و تعداد بروز آسیب ارتباط معنادار در جهت مستقیم وجود دارد، درحالی‌که بین برون‌گرایی، توافق‌پذیری، باوجدان بودن و تعداد بروز آسیب ارتباط معنادار در جهت معکوس (در سطح معناداری ۹۹٪ و $P < ۰/۰۱$) وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

اخیراً پژوهشگران بیش از پیش تأکید دارند ورزشکارانی که علاوه بر آمادگی جسمانی از آمادگی روانی و ویژگی‌های شخصیتی مناسب برخوردارند، کمتر از سایر ورزشکاران دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند (۳۰، ۲۳). با این حال پژوهش‌های اندکی در مورد ارتباط ویژگی‌های شخصیتی با آسیب‌دیدگی انجام گرفته

است. از این رو نویسنده قصد داشت تا رابطه ویژگی‌های شخصیتی را به‌طور ویژه با آسیب در کشتی‌گیران نخبه بررسی کند.

جامعه آماری تحقیق، کشتی‌گیران نخبه در فصل ۹۰-۹۱ بود که در مجموع ۶۰ ورزشکار جامعه آماری تحقیق را تشکیل دادند. همه ورزشکاران به‌عنوان آزمودنی در این تحقیق قرار گرفتند. برای انجام تحقیق با فدراسیون هماهنگی لازم انجام گرفت و پس از کسب اجازه، پرسشنامه ارزیابی شخصیت نئو در میان ورزشکاران پخش شد و پس از تکمیل، جمع‌آوری شد و برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به آسیب‌های ورزشکاران به پزشک مراجعه شد و از اطلاعات ثبت‌شده توسط پزشک و حافظه خود ورزشکاران برای این منظور استفاده شد. در این تحقیق از روش آمار توصیفی و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون) برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی با بروز آسیب ارتباط معناداری وجود دارد.

۱. بین سطح بی‌ثباتی هیجانی، انعطاف‌پذیری یا باز بودن نسبت به تجربه‌های مختلف و بروز آسیب در کشتی‌گیران نخبه رابطه معناداری در جهت مستقیم وجود دارد، که نشان می‌دهد با افزایش سطح ویژگی‌های مذکور، تعداد آسیب افزایش یافته است. بنابراین یکی از راهبردهای احتمالی برای پیشگیری و کاهش بروز آسیب در ورزشکاران آموزش مهارت‌های روانی برای کاستن سطح بی‌ثباتی هیجانی و انعطاف‌پذیری یا باز بودن نسبت به تجربه‌های مختلف ورزشکاران می‌تواند باشد.

۲. بین سطح برون‌گرایی، توافق‌پذیری، وجدانی بودن و بروز آسیب در کشتی‌گیران نخبه رابطه معناداری در جهت منفی وجود دارد، که نشان می‌دهد احتمالاً با کاهش سطح ویژگی‌های مذکور، تعداد آسیب افزایش یافته است. بنابراین برای پیشگیری و کاهش بروز آسیب نیاز به آموزش مهارت‌هایی برای بالا بردن سطح برون‌گرایی، توافق‌پذیری و باوجدان بودن برای کنترل برخی از عوامل روانی است.

مککرا و کاستا (۱۹۸۷)، مککرا و جان (۱۹۹۲) شخصیت را در امتداد پنج بعد یا پنج عامل اصلی شامل بی‌ثباتی هیجانی، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، همسازی و وظیفه‌شناسی توصیف کردند. بی‌ثباتی هیجانی به تمایل برای تجربه اضطراب، تنش، خودخوری، خصومت، تکانش‌وری، کمرویی، تفکر غیرمنطقی، افسردگی و عزت نفس پایین اطلاق می‌شود. برون‌گرایی تمایل برای تجربه هیجان‌های مثبت، تهییج‌طلبی، مهربانی و اجتماعی است. تجربه‌پذیری عبارت است از تمایل به کنجکاوی، خیال‌پردازی، زیبایی‌شناسی، خردورزی، روشنفکری و نوآوری. همسازی به تمایل برای گذشت، مهربانی، سخاوت‌مندی، اعتمادورزی، همدلی، فرمانبرداری، فداکاری و وفاداری اطلاق می‌شود. وظیفه‌شناسی

عبارت است از تمایل به سازماندهی، نظم و ترتیب، خودنظم‌دهی، کارآمدی، قابلیت اعتماد، خویشتنداری، پیشرفت‌گرایی، منطق‌گرایی و تعمق (۲).

تحقیق حاضر با نتایج تحقیق هاردی و کریس (۱۹۹۱)، روتلا و هیمن (۱۹۹۳)، وایز و ویز (۱۹۸۷)، گرو (۱۹۹۳)، رودین و سالووی (۱۹۸۹) و موریس و آندرسن (۲۰۰۵) همخوانی دارد.

براساس مدل استرس - آسیب نتایج تحقیقات مختلف مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد: بروئر (۱۹۹۴) (۱۵) و شهبازی (۱۳۹۰) از وجود ارتباط بین مهارت‌های شناختی و کاهش در آسیب‌های ورزشی حمایت کردند. ارزیابی‌های شناختی در مرکز مدل استرس - آسیب قرار دارند، به این معنا که عوامل مختلفی که بر پاسخ استرس فرد اثر می‌گذارند (مانند منابع مقابله)، همگی به وسیله ارزیابی‌های شناختی ورزشکار تعدیل می‌شوند (۳۳). محققان نشان داده‌اند ورزشکارانی که از سطح بالایی از مهارت‌های مقابله‌ای (مانند تمرکز، رهایی از نگرانی و غیره) برخوردارند، کمتر دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند (۸). ایوارسون (۲۰۰۸) بیان می‌کند که تمرکز بالا در زمان تمرین و مسابقه نقش بسزایی در کاهش آسیب‌دیدگی‌های ورزشی دارد. در تحقیقات زیادی نشان داده شده است که یکی از عواملی که به کاهش تمرکز در ورزشکاران منجر می‌شود، عوامل استرس‌زا در زندگی است (۲۵). کر و فاولر^۱ (۱۹۸۸) اظهار داشتند که برخورداری از مهارت واکنش به استرس می‌تواند تأثیر مثبتی در افزایش تمرکز ورزشکاران داشته باشد که این موضوع خود به کاهش آسیب‌های ورزشی می‌انجامد (۲۴). همچنین جانسون و همکاران (۲۰۰۵) مهارت‌های آرمیدگی شناختی و پیکری و مدیریت استرس را در کاهش آسیب‌های ورزشی بازیکنان فوتبال مؤثر یافتند (۲۳).

دومینیکوس^۲ و همکاران (۲۰۰۹) اظهار کردند ورزشکارانی که از سطح بالایی از مهارت طرح مسابقه برخوردارند، بهتر می‌توانند با موقعیت‌های مختلفی که در ورزش اتفاق می‌افتد، کنار بیایند. این پدیده می‌تواند در کاهش بروز آسیب‌های ورزشی نقش مهمی داشته باشد (۱۶). آفنانگر^۳ (۲۰۰۵) نشان داد که طرح مسابقه می‌تواند در کاهش اضطراب و افزایش اعتمادبه‌نفس ورزشکاران تأثیرگذار باشد (۱۴).

حق شناس و همکاران و رضایی (۱۳۸۴) اظهار می‌دارند عدم تعادل بین نیازها و قابلیت پاسخ فرد، سبب می‌شود فرد احساس ترس کند، در نتیجه اضطراب حالتی افزایش می‌یابد. همراه با این افزایش، نگرانی به وجود می‌آید (اضطراب حالتی شناختی) و فعالیت فیزیولوژیکی (اضطراب تنی) به اوج می‌رسد.

-
1. Kerr & Fowler
 2. Dominikus
 3. Aufenanger

همچنین پاسخ‌های دیگری همچون تغییر در توجه و افزایش تنش عضلانی با افزایش اضطراب حالتی توأم می‌شود. در مجموع همه این عوامل به بروز اختلال در فرد می‌انجامد. با وجود همه امکانات و شرایط باز هم خطر آسیب‌دیدگی ممکن است وجود داشته باشد. از این رو پیشنهاد می‌شود از طریق روش‌های مدیریت استرس و کنترل عوامل روانی ورزشکاران، علاوه بر افزایش کارایی و عملکرد آنها، 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 است (۵).

کولت و روبرتز^۱ (۱۹۹۸) ارتباط مثبتی بین افزایش احتمال آسیب‌دیدگی در ورزش و اعتمادبه‌نفس پایین یافتند. جانسون و همکاران (۲۰۰۵) مهارت‌های هدف‌گزینی و تمرین اعتمادبه‌نفس را در کاهش آسیب‌های ورزشی مؤثر یافتند. حق‌شناس و همکاران (۱۳۸۵) در مطالعه‌ای دریافتند ورزشکاران آسیب‌دیده اعتمادبه‌نفس کمتری نسبت به ورزشکاران غیرآسیب‌دیده دارند. این نتایج تا حدودی با نتایج تحقیق حاضر همسوست.

نوری مفرد (۱۳۷۵) بیان کرد بین اضطراب صفتی رقابتی با انواع آسیب، فراوانی آسیب در نواحی مختلف و شدت آن رابطه معناداری وجود ندارد. رضایی (۱۳۸۴) در مطالعه خود بین عزت نفس و میزان شیوع آسیب ارتباط معناداری نیافت که تا حدی با نتایج تحقیق حاضر مغایر است.

با توجه به اینکه آسیب در ورزش در ارتباط با عوامل مختلفی است که در بروز آن دخیل‌اند، نمی‌توان یکی از این عوامل را ۱۰۰ درصد عامل بروز آسیب و در ارتباط کامل با آن دانست. بنابراین می‌توان ارتباط ضعیف بین برخی ویژگی‌های شخصیتی و آسیب ورزشکاران نخبه را این‌گونه توجیه کرد. از مجموع نتایج مطالعات نامبرده و تحقیق حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که مدل استرس-آسیب ویلیامز و آندرسن یکی از مدل‌های مناسب برای بیان ارتباط عوامل روانی با آسیب است. در این تحقیقات به عواملی از جمله استرس، منابع مقابله با استرس، اضطراب و عوامل دیگر اشاره شده است که همگی این عوامل با توجه به مدل استرس-آسیب آندرسن و ویلیامز در بروز و وقوع آسیب دخالت دارند. از طرفی چون ویژگی‌های شخصیتی در ارتباط با سایر عوامل روانی است و همچنین در کنترل عوامل روانی مختلف از جمله استرس، ترس، تمرکز و غیره دخالت دارد، می‌توان نتایج تحقیقات ذکر شده را تا حدودی همراستا با نتایج تحقیق حاضر دانست. براساس مدل استرس-آسیب آندرسن و ویلیامز ممکن است ورزشکاران موقعیت‌های پراسترس را در تمرین یا مسابقه تجربه کنند. اینها شامل سابقه

محرك‌های استرس‌زا (مانند استرس رویدادهای زندگی، مشکلات روزمره، سابقه آسیب قبلی)، ویژگی‌های شخصیتی و منابع مقابله (مانند مهارت‌های روانی، کنترل استرس، حمایت اجتماعی، رفتارهای مقابله‌ای عمومی) که تعاملی یا به‌صورت جداگانه در پاسخ به استرس سهیم‌اند (۳۳، ۲۶).

جنبه‌های روانی آسیب‌های ورزشی شامل عوامل روانی در ارتباط با وقوع آسیب، پاسخ‌های رفتاری و عاطفی خاص به آسیب، استفاده از اصول روان‌شناسی در برنامه‌های توانبخشی و آمادگی روانی برای بازگشت به رقابت است. اگرچه تحقیق درباره پیش‌بین‌های روانی آسیب برای پذیرفتن یک رویکرد نظری مورد انتقاد است، برخی از ارتباطات سازگار پدیدار شده‌اند. به‌نظر می‌رسد متغیرهای خاص شخصیتی، تاریخی و اجتماعی تأثیرات ضعیف اما قابل اطمینانی روی وقوع آسیب دارند. امروزه روان‌شناسان تحقیقات خود را درباره پاسخ‌های آسیب و توانبخشی توسعه داده‌اند. تحقیقات بیشتر روی آمادگی روانی ورزشکاران آسیب‌دیده برای بازگشت به رقابت ضروری است. نگرش عمومی که، اگر بدن آماده است ذهن نیز آماده است، باید به چالش خود ادامه دهد، به‌طوری‌که اضطراب و ترس و عدم اعتماد به نفس ورزشکار نمایان شده و قبل از اینکه به رقابت بازگردد، کم شده باشد. این تأکید بر اهمیت نقش مشاور مهارت‌های روانی به‌عنوان بخشی از تیم مربیگری است که همراه با ورزشکار، می‌تواند اطلاعات زیادی را برای تصمیم‌گیری در مورد تکمیل فرایند بهبود و آمادگی برای بازگشت به رقابت فراهم کند (۲۹). امروزه، حداقل هفت راهبرد مداخله‌ای به‌طور اولیه روی کاهش خطر آسیب‌دیدگی در ورزش تمرکز کرده‌اند. می و بروان^۱ (۱۹۸۹) از مداخله‌های کنترل توجه، تصویرسازی، تمرین مهارت-های روانی، طرح مسابقه، ارتباط، جهت‌دهی رابطه و بحران برای ورزشکاران استفاده کردند. گزارش نتایج نشان داد که مداخله‌ها موجب کاهش آسیب‌ها و افزایش اعتماد به نفس و خودکنترلی شده است. در مطالعات دیگر مانند مورفی^۲ (۱۹۸۸) آرمیدگی و کنترل درد به کاهش آسیب منجر شد. در مطالعات دیویس^۳ (۱۹۹۱) کنترل استرس به کاهش ۵۲ درصدی آسیب شناگران و کاهش ۳۳ درصدی آسیب بازیکنان فوتبال انجامید. در نهایت توصیه می‌شود که مربیان و روان‌شناسان ورزشی با به‌کارگیری برنامه‌های مداخله برای ورزشکاران خطر بالای آسیب‌دیدگی را مورد توجه قرار دهند. چنین برنامه‌هایی باید ترکیبی از تکنیک‌ها و مهارت‌های روانی و فیزیولوژیکی همانند تکنیک‌های کمی و کیفی باشند (۲۱، ۲۲).

-
1. May & Brown
 2. Murphy
 3. Davis

با توجه به اینکه در تحقیق حاضر ویژگی‌های شخصیتی شامل بی‌ثباتی هیجانی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری یا باز بودن نسبت به تجربه‌های مختلف، توافق‌پذیری و وجدانی بودن رابطه معناداری با تعداد بروز آسیب در ورزشکاران نخبه داشت، می‌توان به مسئولان فدراسیون‌ها، مربیان، متخصصان حوزه آسیب‌شناسی ورزشی و روان‌شناسان ورزش توصیه کرد که به ویژگی‌های شخصیتی در ورزشکاران سطوح مختلف به‌خصوص سطوح بالاتر به‌منظور پیشگیری و کاهش احتمال بروز آسیب توجه کنند و در نهایت علاوه بر کاهش بروز آسیب، هزینه‌های درمان و مدت زمان دور بودن ورزشکار از میداین ورزشی نیز کاهش یابد. بنابراین مربیان و متخصصان ورزش به‌منظور بهبود عملکرد ورزشکاران باید یافته‌های روان‌شناسی ورزش را به‌صورت کاربردی و به‌عنوان پایه و اساس در جلسه‌های تمرینی ورزشکاران به‌کار برند.

منابع و مأخذ

۱. اکستراند، یان؛ کارلسون، یون؛ هادسون، آلن (۱۳۹۰). طب فوتبال، ترجمه محمدحسین علیزاده، فرشید طهماسبی و حامد عباسی، نشر علم و حرکت، چ اول، ص ۲۱ و ۷۰ و ۱۲۳-۱۲۲.
۲. بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). «رابطه ابعاد شخصیت و ناگویی خلقی»، مجله روان‌شناسی معاصر، دوره دوم، ش ۲، ص ۵۸ - ۵۰.
۳. بمبئی‌چی، عفت؛ رهنما، نادر؛ نادریان جهرمی، مسعود؛ ابراهیمی کرمی، الهام (۱۳۸۷). «رابطه میان پست بازیکنان فوتبال و آسیب‌های آنان»، نشریه حرکت، ش ۳۵، ۹۸ - ۸۹.
۴. تجاری، فرشاد؛ زارعی، علی؛ عظیم‌نژاد، محمد (۱۳۸۸). «توصیف نیمرخ مهارت‌های روانی دوچرخه‌سواران نخبه ایران»، فصلنامه علوم ورزش ۱، ص ۱۰۳-۸۹.
۵. حق‌شناس، روح‌الله؛ مرندی، سید محمد؛ مولوی، حسین؛ خیام‌باشی، خلیل (۱۳۸۵). «مقایسه برخی ویژگی‌های روان‌شناختی دانشجویان ورزشکار آسیب‌دیده و غیرآسیب‌دیده»، فصلنامه المپیک، سال چهاردهم، ش ۴، ص ۶۱-۷۰.
۶. چلبیانلو، غلامرضا؛ گروسی‌فرشی، میرتقی (۱۳۸۸). «رابطه آزمون شخصیت پنج عاملی با آزمون SCL-90-R: نگاهی به قابلیت آزمون نئو در ارزیابی سلامت روانی»، مجله علوم رفتاری، دوره ۴، ش ۱، ص ۵۸ - ۵۱.

۷. رضایی، میثم (۱۳۸۴). ارتباط عوامل روانی با میزان شیوع آسیب‌های ورزشی در رشته کشتی و هندبال، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تهران، ص ۲۳-۵۷.
۸. شهبازی، مهدی؛ وزینی طاهر؛ امیر؛ رحیمی‌زاده، میثم (۲۰۱۲). «رابطه بین میزان شیوع آسیب‌های ورزشی و آمادگی روانی دانشجویان دختر و پسر در دهمین المپیاد ورزشی دانشجویان کشور»، نشریه طب ورزشی ۳، ص ۱۲۵-۴۴.
۹. عسگری، پرویز؛ حافظی، فریبا؛ جمشیدی، ثریا (۱۳۸۹). «رابطه سبک اسناد و ویژگی‌های شخصیتی با رضایت از زندگی زناشویی در پرستاران زن شهر ایلام»، مجله زن و فرهنگ، ص ۳۳ - ۱۷.
۱۰. کجباف نژاد، هادی؛ احدی، حسن؛ حیدری، علیرضا؛ عسگری، پرویز؛ عنایتی، میرصلاح‌الدین (۱۳۸۹). «ارتباط بین مهارت‌های روانی، هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شیراز»، یافته‌های نو در روان‌شناسی، ص ۱۲۵-۱۰۷.
۱۱. گروسی، میرتی (۱۳۸۰). «رویکردهای جدید به ارزیابی شخصیت: کاربرد تجزیه و تحلیل عوامل در مطالعات شخصیت»، تبریز، نشریه جامعه پژوه، ص ۱۶ - ۹.
۱۲. جعفری، اکرم؛ مرادی، محمدرضا؛ رفیعی‌نیا، پروین (۱۳۸۶). «مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر»، فصلنامه المپیک، سال پانزدهم، ش ۱، ص ۱۲۳ - ۱۱۳.
۱۳. میرزایی، بهمن؛ رحمانی‌نیا، فرهاد؛ بردار، فرشاد (۱۳۸۵). «مقایسه نیمرخ حالت‌های خلقی کشتی‌گیران تیم‌های ملی جوانان و بزرگسالان در دو رشته آزاد و فرنگی»، فصلنامه المپیک، سال چهاردهم، ش ۱، ص ۴۰ - ۳۱.

14. Aufenanger S. J. (2005). "Relationship between mental skill and competitive anxiety interpretation in open skill and close skill athletes". Ohayo, Thesis, Miami University. p.p: 89- 101.
15. Brewer BW. (1994). "Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury". Journal of applied sport psychology 6: 87 - 100.
16. Dominikus F, Fauzee MSO, Abdullah MC, Meesin C, Choosakul C. (2009). "Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes". European Journal of Social Sciences, 9: PP:651 - 658.
17. Gould D, Petlichkoff LM, Prentice B, Tedeschi F.(2000). "Psychology of sports injuries". Sports Science Exchange Roundtable 11: 1-4.
18. Grove, J. R. (1993). "Personality and injury rehabilitation among sport performers". In Pargman, D. (ed). Psychological Bases of Sport Injuries. pp. 99 - 120. Fitness Information Technology, Morgantown, WV.
19. Hardy, C. J. & K. R. Crace. (1991). "Social support within sport". Sport Psychology

- Training Bulletin. 3(1): 1 - 8.
20. Ivarsson A, Johnson U.(2010). "Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study".*Journal of Sports Science and Medicine* 9: 52-347.
 21. Johnson U. (2006). "Sport Injury, Psychology and Intervention: An overview of empirical findings".*Sport Exercise Psychology*; 57: 1-10.
 22. Johnson U. (2007). "Psychosocial antecedents of sport injury, prevention, and intervention: An overview of theoretical approaches and empirical findings". *International journal of sport and exercise psychology* 5: 352 –369.
 23. Johnson U, Ekengren J, Andersen MB. (2005). "Injury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk". *Journal of sport and exercise psychology* 27: 8- 32.
 24. Kerr G, Fowler B. (1988). "The relationship between psychological factors and sports injuries". *Sports Med.* 6: PP:127–134.
 25. Kleinert J. (2007). "Mood states and perceived physical states as short term predictors of sport injuries": two prospective studies. *International journal of sport and exercise psychology* 5: 51 – 340.
 26. Lehtinen M. (2012). "Perceptions of sport injuries of young elite swimmers". Master's thesis. Department of Sport Sciences. University of Jyväskylä. pp:32- 42.
 27. Noh YE, Morris T, Andersen MB. 2005. "Psychosocial factors and ballet injuries". *International journal of sport and exercise psychology* 3: 79 – 90.
 28. Nor HM, Anizu M.(2006). "Psychological Predictors Of Injury Among Malaysian Professional Football Players" [RD93. M697 2006f rb]. Universiti Sains Malaysia. p.p: 15- 54.
 29. Nor M.A.M. (2001). "The Psychological Aspects Of Injury In Sport". *Jurnal Teknologi*: 39 – 50.
 30. Prapavessis RMaH.(2005). "A Psychological Approach to the Prediction and Prevention of Athletic Injury". *Journal Of Sport& Exercise Psychology* 27: 289-310.
 31. Rodin, J. & P. Salovey. (1989). "Health Psychology".*Annual Review of Psychology*. 40: 533 - 579.
 32. Weinberg RS, Gould D.(2010). "Foundations of sport and exercise psychology": Human kinetics publishers. p.p:43- 67.
 33. Williams JM, Andersen MB.(1998). "Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model". *Journal of applied sport psychology* 10: 5- 25.