



Article Type: Original

The Moderating Role of Social Support in the Relationship between Life Stress and Sport Injury

Maryam Hemmati¹, Mohammad Vaez Mousavi^{2*}, Farshad Ghazalian³

1. PhD Student of Physical Education and Sport Science, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Professor, School of Social and Cultural Sciences, Imam Hossein University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor, Department of Physical Education and Sport Science, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Received: 22/01/2022, Revised: 14/06/2022, Accepted: 25/06/2022

* Corresponding Author: Mohammad Vaez Mousavi, E-mail: mohammadvaezmousavi@gmail.com

How to Cite: Hemmati, M., Vaez Mousavi, M., Ghazalian, F. (2025). The moderating role of social support in life stress – sport injury relationship. *Sport Psychology Studies*, 14(52), 62-90. In Persian

Extended Abstract

Background and Purpose

Athletes are often required to deal with acute stress and chronic stressors such as sport injuries. Sport injury has always been considered as one of the major events in the life of athletes. Sport injury is any type of injury or physical condition that results from exercise or sports competition, requires medical attention, or prevents participation in sports activities for a certain period of time. The study of the relationship between stress and sport injury and its various aspects began several decades ago. Williams and Andersen developed the multidimensional model of stress/ injury in 1988. In this

model of stress and injury, the variable of social support acts as one of the important factors affecting the relationship between stress and injury. Social support means providing material and spiritual support from relatives to a person who is exposed to stressful or difficult conditions, and can be classified as received and perceived support. Family members, partners, friends, as well as teammates, coaches and other people close to the athlete can act as important people in life as a source of social support. It was stated that social support is one of the moderators of the relationship between life stress and



sports injury, which has been studied in various studies. Physical activity always involves injury. Sport injuries are economically costly, and not only affect personal or family life. Prevention of sport injuries and presenting scientific solutions is one of the necessities in sport science field. It seems that examining the role of social support as a psychological factor helps coaches and sport psychologists to reduce the incidence and severity of injury in athletes. Present study was done based on necessities and to examine the hypothesis of moderating role of social support on stress/ injury relationship.

Material and Methods

The purpose of this study was to describe and investigate the correlational relationship between variables using a retrospective design, that has practical results at all.

Based on a convenience sampling, Participants included in this study were a pool of 341 male and female athletes (mean age 26.35 years) from various sport referred to the National Institute of Sport Sciences and Physical Education of six months, suffering from a sport injury. Injury severity in this study was classified as (a) mild (one to seven days), (b) moderate (one week to one month), and (c) severe (more than one month), according to the duration of absence from

sport activity due to injury (time loss). All subjects had been away from physical activity for at least one day because of injury.

Utilizing a retrospective design, perceived social support were assessed by Life Events Survey for Collegiate Athletes (LESCA) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) respectively. LESCA questionnaire measures stressful life history and contains 69 questions about life events. Psychometric properties of this scale such as content, predictive and convergent validity have been confirmed. MSPSS questionnaire has 12 questions and 35 items. The reliability of the questionnaire was confirmed by Cronbach's alpha coefficient. The questionnaire was used to record information were recorded using a computer program. The questionnaire was designed to the content of similar tools in the research literature. This questionnaire includes questions related to the athlete's current and previous injury.

In this study descriptive and inferential statistics including chi-square test, Pearson linear correlation test, and logistic regression modeling were used to describe the demographic characteristics of the participants, and examine the relationship between the main variables.

Results

The statistical analysis revealed that the mean age of the participants was 26.35 which indicated the young age band of the sample. The average stress score of individuals did not have high values at all. The average score of social support under the "Significant others" subscale had the highest value. In terms of injury severity, 88% of the participants had mild to moderate and only 4% of them had severe sport injuries. Based on chi-square test, only the severity of injury had a significant relationship with the age of the athlete. Pearson's correlation analysis indicated a significant relationship between social support and stress variable. Logistic regression analysis was applied to investigate any nonlinear relationship between main variables. According to fitted model for stress, there was no significant relationship between the negative stress and injury severity. The model then was good fitted for other variables consisted of age and social support, and the effect of total social support and injury severity was emerged as well.

Conclusion

The aim of this study was to investigate the role of social support in relationship between stress and sport injury. present study showed a moderating or buffering effect of social support and its subscale of "significant others" on the relationship

between stress and sport injury in male and female athletes of various sport majors. Based on the results of the present study the role of coaches and important people around young athletes as providers of important and significant social support can be emphasized. The findings point to the importance of paying attention to the kind, size and amount of support and avoiding from providing excessive support by providers. Also, the need to pay more attention to the harmony between the types of support and stressful conditions that young athletes are challenging with is one of the scientific and significant points that has been confirmed and can be recommended to coaches and sports psychologists. In the present study the effect of age on the relationship between stress and injury was indicated too. it is important to consider that athletes depending on their age are exposed to different stressors, so there is a need to provide different kinds of support for different age bands as well. Considering the brilliant role of social support injury prevention intervention programs can be designed at different levels of stress. These programs will help coaches, trainers and teammates to provide varied and useful support nets to decrease the incidence and severity of injury in young athletes.

Keywords: Social Support, Significant Other Support, Stress, Sport Injury.

Ethical Considerations

This study was carried out with basic objectives in accordance with research guidelines and compliance with all ethical principles.

Authors' Contributions

All authors contributed equally to the writing and revision of the article.

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflict of interest regarding this article.





نوع مقاله: پژوهشی اصیل

نقش تعدیل‌کنندگی حمایت اجتماعی در ارتباط استرس‌های زندگی با آسیب‌دیدگی ورزشی

مریم همتی^۱، سید محمد کاظم واعظ موسوی^{۲*}، فرشاد غزالیان^۳

۱. دانشجوی دکتری تخصصی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. استاد دانشکده و پژوهشکده علوم اجتماعی و فرهنگی، دانشگاه جامع امام حسین (ع)، تهران، ایران.

۳. دانشیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۳۰، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۱/۰۳/۰۴، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۲۴

* Corresponding Author: Mohammad VAezMousavi, E-mail: mohammadvaezmousavi@gmail.com

How to Cite: Hemmati, M., Vaez Mousavi, M., Ghazalian, F. (2025). The moderating role of social support in life stress – sport injury relationship. *Sport Psychology Studies*, 14(52), 62-90. In Persian

چکیده

هدف: نظر به این که برخی از پژوهش‌ها به نقش احتمالی حمایت اجتماعی در کاهش آسیب‌های ورزشی اشاره کرده‌اند، مطالعه حاضر نقش تعدیل‌کنندگی حمایت اجتماعی را در رابطه استرس زندگی با آسیب ورزشی بررسی کرده است.

مواد و روش‌ها: شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۳۴۱ ورزشکار زن و مرد دارای آسیب ورزشی، در رده سنی نوجوان تا بزرگسال (میانگین سن ۲۶/۳۵ سال) از رشته‌های مختلف ورزشی بودند که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. همه شرکت‌کنندگان حداقل یک روز بر اثر آسیب‌دیدگی از فعالیت ورزشی دور شده بودند. در یک طرح گذشته‌نگر پرسش‌نامه بررسی حوادث زندگی ورزشکاران دانشگاهی و مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده برای سنجش میزان استرس و حمایت اجتماعی بکار برده شدند. نقش حمایت اجتماعی و زیر مقیاس‌های آن در رابطه استرس با آسیب ورزشی توسط مدل‌سازی رگرسیون لجستیک بررسی شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که "حمایت اجتماعی کل" و "زیر مقیاس "دیگران مهم" رابطه استرس با آسیب ورزشی را تعدیل می‌کنند.

نتیجه‌گیری: بر این اساس اهمیت حمایت اجتماعی و نقش مربیان، تمرین‌دهندگان، هم‌تیمی‌ها و دیگر افراد مهم در فراهم کردن انواع شبکه‌های حمایتی مؤثر به منظور کاهش بروز آسیب ورزشی و شدت آن در ورزشکاران جوان روشن می‌گردد.

کلید واژه‌ها: حمایت اجتماعی، حمایت دیگران مهم، استرس، آسیب ورزشی



مقدمه

رابطه بین استرس، بهزیستی، و سلامت انسان از حوزه‌های قابل توجه در علوم زیستی و روان‌شناختی است. محققین ارتباط بین استرس زیاد در زندگی و بیماری یا حتی تصادفات رانندگی را تأیید کرده‌اند (ویلیامز و اندرسن^۱، ۱۹۹۸؛ سانتوس و همکاران^۲، ۲۰۲۰؛ تجلی و قنبری پناه، ۲۰۱۰). استرس زمانی بوجود می‌آید که مطالبات محیطی افزون‌تر از منابع مقابله‌ای ادراک شوند. ورزشکاران در رشته ورزشی خود اغلب ملزم هستند که با استرس حاد رودررو شوند که ویژگی همیشگی مسابقات کوتاه‌مدت است. همچنین مهم است که استرس‌زاهای مزمن که ممکن است ورزشکار با آنها مواجه باشد از قبیل آسیب‌های ورزشی نادیده گرفته نشوند. از دیدگاه رفتاری استرس ادراک شده ممکن است بر سلامتی، مقابله اجتماعی و بهزیستی فرد تأثیر بگذارد (مالیناسکاس^۳، ۲۰۱۰).

آسیب ورزشی به عنوان یکی از حوادث عمده زندگی ورزشکاران همواره مورد توجه بوده است. آسیب ورزشی هر نوع صدمه یا شکایت از شرایط بدنی است که در نتیجه تمرین یا رقابت ورزشی ایجاد گردیده، نیاز به توجه پزشکی داشته، یا برای مدت زمان معینی مانع شرکت در فعالیت ورزشی گردد. یک تعریف کاربردی ارائه شده، آسیب ورزشی را به عنوان آسیب بافت بدنی یا اختلال عملکردی شرح می‌دهد که در نتیجه فعالیت‌های بدنی رخ می‌دهد، که اغلب در تحقیقات به حوادث قابل گزارشی محدود می‌گردد که توجه پزشکی دریافت نموده و منجر به از دست دادن زمان یا ظرفیت برای شرکت در فعالیت ورزشی می‌گردند (برینک، ویشر، آرنده، زورر، پاست و لمینک^۴، ۲۰۱۰؛ ویس برنشتال، وود و کرونز^۵، ۲۰۲۰).

مطالعه رابطه استرس با آسیب ورزشی و جنبه‌های گوناگون آن از چندین دهه قبل آغاز گردیده است. از زمانی که هولمز^۶ (۱۹۷۰) اولین بررسی را در فوتبال انجام داد، حداقل ۳۰ مطالعه رابطه استرس زندگی با احتمال آسیب را بررسی نموده‌اند. ویلیامز و روپک^۷ (۱۹۹۳) در یک

مطالعه مروری نشان دادند که ۱۸ گزارش از ۲۰ گزارش مورد بررسی، نوعی رابطه مثبت بین استرس زیاد زندگی و آسیب را یافته بودند. بهترین شواهد در مورد ورزش فوتبال بود (۶ مطالعه)، اما یافته‌های مشابه (مانند: پارگمن و لونت^۸، ۱۹۸۹؛ هاردی، ریچمن و روزنفلد^۹، ۱۹۹۱؛ هانسون، مک کولاگ و تونی مون^{۱۰}، ۱۹۹۲) برای ورزش‌های دیگر مانند اسکی آلپاین، راه‌پیمایی، اسکیت نمایشی، بیسبال، ژیمناستیک، هاکی روی چمن، کشتی، و دوومیدانی نیز به دست آمد. ویلیامز و روپک گزارش کردند که آسیب‌های ورزشی در ورزشکارانی که استرس زیاد داشتند ۲ تا ۵ بار بیشتر رخ داده‌اند. به طور کل، احتمال آسیب با نسبتی مستقیم با سطح استرس زندگی افزایش یافت. همچنین از ۱۰ مطالعه که در بررسی مروری از سال ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۸ انجام شد، برای ۹ مورد (اندرسن و ویلیامز، ۱۹۹۷؛ بیرد^{۱۱}، ۱۹۹۳؛ فاکنر^{۱۲}، ۱۹۹۵؛ کالت و کرکبی^{۱۳}، ۱۹۹۶؛ میر^{۱۴}، ۱۹۹۵؛ پرنا و مک داوول^{۱۵}، ۱۹۹۳؛ پتری^{۱۶}، ۱۹۹۳؛ الف؛ پتری، ۱۹۹۳؛ تامسون و موریس^{۱۷}، ۱۹۹۴) یافته‌های مشابه پیدا شد (ویلیامز و اندرسن، ۱۹۸۸). تلاش‌های اولیه برای شناسایی عوامل خطرزای روانی-اجتماعی عمدتاً نظری و از لحاظ دامنه محدود بود. پژوهش‌گران تمایل داشتند که به عامل شخصیت و استرس حوادث زندگی، یا هر دو توجه کنند، اما برای توضیح این که این عوامل چگونه منجر به آسیب می‌گردند مبانی نظری ارائه نکردند. این محدودیت‌ها باعث شد تا آندرسن و ویلیامز در اواسط دهه ۱۹۸۰ (ویلیامز و اندرسن، ۱۹۸۸؛ ویلیامز و اندرسن، ۱۹۸۶) یک مدل نظری چندجزئی از استرس و آسیب ایجاد کنند (شکل زیر). این مدل از ترکیب ادبیات مربوط به استرس-بیماری^{۱۸}، استرس-آسیب^{۱۹} و استرس-تصادف^{۲۰} تکامل یافته و مدیون نظریه‌پردازی قبلی در مورد استرس توسط آلن^{۲۱} (۱۹۸۳) و اشمیت^{۲۲} (۱۹۷۹) است (ویلیامز و اندرسن، ۲۰۰۷).

12. Folkner

13. Kolt & Kirkby

14. Meyer

15. Perna & Mc-Dowell

16. Petrie

17. Thompson & Morris

18. Stress-illness

19. Stress-injury

20. Stress-accident

21. Allen

22. Smith

1. Williams & Andersen

2. Santos, Uftring, Stahl, Lockie, Alvar, Mann & Dawes

3. Malinauskas

4. Brink, Visscher, Arends, Zwerver, Post & Lemmink

5. Wiese-Bjornstal, Wood & Kronzer

6. Holms

7. Williams & Roepck

8. Pargman & Lunt

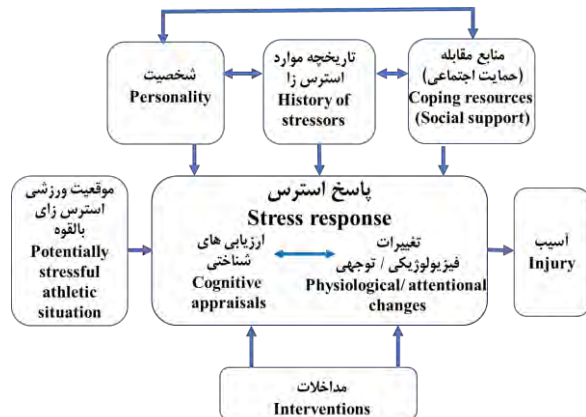
9. Hardy, Richman & Rosenfeld

10. Honson, McCullagh & Tonymon

11. Byrd

به همراه تداخل در توجه و تمرکز، افزایش اضطراب موقعیتی، باریکی میدان بینایی، افزایش در تنش عضلانی گسترده و/ یا تخریب کنترل حرکات ظریف در نهایت با مکانیک بدنی ورزشکاران تقابل نموده و ریسک آسیب را افزایش می‌دهند. سه گروه از متغیرهای روان‌شناختی-اجتماعی: تاریخچه استرس‌زها (استرس حوادث زندگی مثبت و منفی)، عوامل شخصیتی (مانند اضطراب صفتی رقابتی)، و منابع مقابله (مانند حمایت اجتماعی) بر پاسخ استرس ورزشکار تأثیر می‌گذارند و نقش‌های مستقیم یا بالقوه تعدیل‌کننده در بروز آسیب دارند (اندرسن و ویلیامز، ۱۹۹۹؛ پتری، دایترز و هارمیسون، ۲۰۱۴). ادبیات پزشکی ورزشی شامل نتایجی است که از عوامل شخصیتی (بلک ول و مک کولاج^۳، ۱۹۹۰؛ اشمیت، تاسک و اسمول^۴، ۱۹۹۲)، رفتارهای مقابله‌ای عمومی (ویلیامز، تونی مون و وادزورث^۵، ۱۹۸۶؛ هانسون، مک کولاج و تونی مون^۶، ۱۹۹۲)، حمایت اجتماعی (هاردی، ریچمن و روزنفلد^۷، ۱۹۹۱؛ پتری، ۱۹۹۲) و مهارت‌های مقابله روان‌شناختی مؤثر بر ریسک آسیب حمایت می‌کنند. عوامل شخصیتی و منابع مقابله به طور مستقیم با بروز آسیب مرتبط بوده‌اند یا تأثیر استرس بر آسیب را تعدیل نموده‌اند (اندرسن و ویلیامز، ۱۹۹۹). در مدل استرس و آسیب ویلیامز و اندرسن، متغیر حمایت اجتماعی به عنوان یکی از منابع مقابله فردی در بخش منابع مقابله قرار دارد که به عنوان یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر رابطه استرس و آسیب به تنهایی یا در کنار منابع مقابله عمل می‌کند (ویلیامز و اندرسن، ۱۹۹۸).

حمایت اجتماعی متغیر مداخله‌گر مهمی است که امکان ایجاد بیشتر مدل‌های تشریحی قدرتمند و شناسایی افرادی که در معرض بیماری یا آسیب هستند را فراهم می‌کند (اندرسن و ویلیامز، ۱۹۸۸). بر اساس گزارشات موجود (هالت- لونستاد، اشمیت و لایتون^۸، ۲۰۱۰؛ روجر، ملکی، پیون، آیکوک و کویل^۹، ۲۰۱۶؛ اوچینو^{۱۰}، ۲۰۰۹) حمایت اجتماعی با جنبه‌های متعدد روان‌شناختی و فیزیکی سلامت مرتبط است (فریمن^{۱۱}، ۲۰۲۰). حمایت اجتماعی به معنای فراهم آوردن حمایت مادی و معنوی از سوی نزدیکان برای فردی است که در معرض شرایط استرس‌زا یا سختی قرار دارد، و به دو صورت دریافت شده و ادراک شده قابل طبقه بندی است. همه روابطی که فرد با دیگران برقرار می‌کند منبع حمایت اجتماعی محسوب نمی‌شوند، مگر



شکل - مدل استرس و آسیب ورزشی (ویلیامز و اندرسن، ۱۹۹۸)
Stress and injury model (Williams and Andersen, 1998)

این مدل پیشنهاد می‌کند که اغلب متغیرهای روان‌شناختی از طریق ارتباط با استرس و پاسخی ناشی از استرس باعث بروز آسیب می‌گردند. فرضیه اصلی مدل این است که افرادی با تاریخچه‌ای از چندین استرس، ویژگی‌های شخصیتی که منجر به پاسخ استرس می‌گردند، و نیز دارا بودن اندکی از توانایی‌های مقابله (مانند حمایت اجتماعی)، زمانیکه در موقعیت استرس‌زا قرار می‌گیرند، استرس بیشتر و فعالیت فیزیولوژیک و مشکلات توجهی بیشتری را در مقایسه با افرادی با ویژگی‌های روان‌شناختی متفاوت از خود نشان می‌دهند. شدت و اندازه نتایج حاصل از پاسخ به استرس در افراد در معرض خطر، فرآیندی است که به عنوان علت آسیب‌دیدگی معرفی شده است (ویلیامز و اندرسن، ۱۹۹۸). پتری، دایترز و هارمیسون^۲ (۲۰۱۴) در توضیح مکانیسم بروز آسیب ورزشی بر اساس مدل اندرسن و ویلیامز (۱۹۸۸) بیان کردند زمانی که ورزشکاران در موقعیت استرس‌زای ورزشی قرار دارند (مانند رقابت)، ارزیابی شناختی آنان از آن موقعیت (تهدید یا چالش) و اختلالات فیزیولوژیکی/ توجهی (باریکی میدان بینایی) که ممکن است حاصل شوند (پاسخ استرس) بطور مستقیم بر احتمال بروز آسیب در یک ورزشکار تأثیر می‌گذارند. ارزیابی شناختی و پاسخ‌های فیزیولوژیکی/ توجهی معرفی شده، به شکل دو طرفه بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند، که چنین درکی از تهدید

7. Hardy, Richman & Rosenfeld

8. Holt- Lunstad, Smith & Lyton

9. Rueger, Maleki, Pyun, Aycock & Coyle

10. Uchino

11. Freeman

1. Stress response

2. Petrie, Deiters & Harmison

3. Blackwell & McCullagh

4. Smith, Ptacek & Smoll

5. Williams, Tonymon & Wadsworth

6. Honson, McCullagh & Tonymon

و دریافت شده^۴ تقسیم گردد. حمایت ادراک شده عبارت است از ادراک حمایت در دسترس، و حمایت دریافت شده دریافت واقعی حمایت اجتماعی می باشد که اغلب دلالت بر حمایت تصویب شده دارد. گرچه به طور تجربی حمایت ادراک شده اغلب با فرضیه تعدیل کنندگی استرس مرتبط شده است (کوهن، گاتلیب و آندروود^۵، ۲۰۰۰؛ ویلز و شینار^۶، ۲۰۰۰)، اما به عقیده لیکی و کوهن^۷ (۲۰۰۰) به شکل تئوریک هر دو نوع حمایت ادراک شده و دریافت شده می توانند به تعدیل استرس کمک نمایند (ریس، ۲۰۰۷).

حمایت اجتماعی در زمینه ورزش برای شرح کیفیت روابط، میزان حمایت ادراک شده، در دسترس یا دریافت شده، و یا اندازه شبکه حمایتی به کار برده شده است. از انواع حمایت اجتماعی چهار نوع عملکردی ویژه شامل حمایت ملموس^۸، اطلاعاتی^۹، هیجانی^{۱۰} و ارزشی^{۱۱} برای ورزشکاران مهم و قابل توجه معرفی شده‌اند. حمایت ملموس یعنی تشخیص این که مربیان برای ورزشکاران سرویس‌ها و لوازم مورد نیاز را فراهم می کنند (مانند: درمان آسیب، برنامه‌های تمرینی، لوازم ورزشی یا کمک‌های مالی). حمایت اطلاعاتی به معنی فراهم کردن اطلاعات یا آگاهی‌دهی به ورزشکاران می باشد (مانند: آموزش تکنیک مناسب، انتقال استراتژی، یا فراهم کردن بازخوردهای اصلاحی). حمایت هیجانی به معنی نشان دادن توجه یا همدردی توسط مربی است (مانند: تلاش برای کاهش فشار یا مورد اطمینان بودن در سختی‌ها)، و حمایت ارزشی به عنوان تایید توانایی‌های ورزشکاران توسط مربی یا ایجاد حس خودارزشمندی در آنان (مانند: صحبت‌های انگیزشی با ورزشکاران) تعریف شده است (ریس و هاردی^{۱۲}، ۲۰۰۰). در تعریف هاردی و همکاران (۱۹۹۱) منابع حمایتی شامل کمک ملموس، اطلاعات و حمایت هیجانی هستند (ادلمن و البرکت^{۱۳}، ۱۹۸۴؛ کوهن و هوبرمن^{۱۴}، ۱۹۸۳؛ کونراد^{۱۵}، ۱۹۸۵؛ هاوس^{۱۶}، ۱۹۸۱؛ ساراسون و ساراسون^{۱۷}، ۱۹۸۵؛ شفر، کاین، و لازاروس^{۱۸}، ۱۹۸۱؛ ویس^{۱۹}، ۱۹۷۴). پینز، آرونسون و کافری^{۲۰}

آنکه فرد آنها را به عنوان منبعی مناسب و در دسترس برای رفع نیازهای خود ادراک کند. حمایت‌هایی که از فرد صورت می‌گیرند ممکن است نابجا و نامناسب باشند، بنابراین نه تنها خود حمایت بلکه ادراک فرد از حمایت مهم است. حمایت اجتماعی ادراک شده نقش مهمی در کاهش عوامل مرتبط با استرس دارد (موسویان، وقار، زارعی و شفیعی، ۲۰۱۹). استوو^۱ (۲۰۱۵) حمایت اجتماعی را به عنوان تبادل منابع بین حداقل دو فرد یا بیشتر تعریف می‌کند که توسط فراهم‌کننده و دریافت‌کننده ادراک شده است و به قصد بهزیستی دریافت‌کننده صورت می‌گیرد؛ افراد خانواده، شریک زندگی، دوستان، و نیز هم‌گروهی‌ها، هم‌تیمی‌ها، مربیان، تمرین‌دهندگان ورزشی و دیگر افرادی که به ورزشکار نزدیک هستند به عنوان افراد مهم زندگی می‌توانند به عنوان منبع حمایت اجتماعی عمل کنند (استوو، ۲۰۱۵). عناصر ساختاری حمایت اجتماعی غالباً با تأثیرات مستقیم همراه هستند که شامل عضویت اجتماعی، اندازه شبکه حمایتی، و تعداد روابط اجتماعی می‌باشند. عضویت در یک شبکه حمایتی می‌تواند به شکل مثبت بر شناخت‌ها، هیجان‌ها و رفتارها از طریق تبادلاتی که برای حمایت فرد صورت می‌گیرند تأثیر بگذارد. تعلق به یک شبکه می‌تواند به نتایج مثبت مانند بهبود خودپنداره، حس خودارزشمندی و خودکنترلی بیانجامد. همچنین ممکن است به انطباق الگوهای رفتاری منجر گردد که باعث بروز نتایج مثبت در ورزش می‌گردد (ریس^۲، ۲۰۰۷). عناصر عملکردی حمایت اجتماعی غالباً با اثرات تعدیل‌کنندگی استرس همراهند. حمایت عملکردی بر انواع حمایت اجتماعی دلالت می‌نماید که افراد را در برابر اثرات منفی استرس‌زها حمایت می‌کنند. حمایت ارزشی و اطلاعاتی مثال‌هایی از حمایت عملکردی هستند که ممکن است ورزشکار دریافت نماید. برای مثال یک مربی می‌تواند با افزایش اعتماد تیم حمایت ارزشی، و با ارائه داده‌های تکنیکی و تاکتیکی حمایت اطلاعاتی را فراهم نماید. همچنین حمایت اجتماعی عملکردی می‌تواند به دو نوع ادراک شده^۳

11. Steem support

12. Rees & Hardy

13. Adelman & Albrecht

14. Cohen & Hoberman

15. Conrad

16. House

17. Sarason & Sarason

18. Schaefer, Coyne & Lazarus

19. Weiss

20. Pines, Aronson & Kafry

1. Stowe

2. Rees

3. Perceived Support

4. Received Support

5. Cohen, Gottlieb & Underwood

6. Wills & Shinar

7. Lakey & Cohen

8. Tangible assistance

9. Informational

10. Emotional

(فریمن و ریس، ۲۰۰۹)، اجرای روان (باکر، اورلمانس، دمروتی، اسلات و علی^{۱۷}، ۲۰۱۱)، اعتماد به نفس بالاتر (هالت و هور^{۱۸}، ۲۰۰۶؛ ریس و فریمن، ۲۰۰۷)، احتمال آسیب‌دیدگی کمتر (کارسون و پلمن^{۱۹}، ۲۰۱۲) و کاهش کناره‌گیری از ورزش (فریمن، کافی و ریس^{۲۰}، ۲۰۱۱؛ دیفریز و اشمیت^{۲۱}، ۲۰۱۳، ۲۰۱۴؛ هارتلی و کافی^{۲۲}، ۲۰۱۹ الف، لو و همکاران^{۲۳}، ۲۰۱۶) مرتبط می‌باشد (هارتلی، هاسلام، کافی و ریس، ۲۰۲۰). نشان داده شده است که حمایت ادراک‌شده به شکل مثبت با اجرای روان، اعتماد به نفس، کنترل موقعیتی، و اجرا ارتباط دارد (فریمن و ریس، ۲۰۰۹؛ ریس و فریمن، ۲۰۰۷؛ ریس و هاردی، ۲۰۰۴)؛ و حمایت دریافت شده به طور مثبت با خودگویی، اعتماد به نفس و اجرا (فریمن و ریس، ۲۰۰۸؛ لوبانس، مورگان و مک کورماک، ۲۰۱۱؛ ریس، هاردی و فریمن، ۲۰۰۷؛ زوربانوس، هاتزیچورجیادیس، گوداس، پایانو، کرونی و تتودوراکیس، ۲۰۱۱) در بررسی عوامل تعدیل‌کننده خلق و اعتماد به نفس در ورزشکاران آسیب‌دیده بیان نمودند که رضایت افراد از شبکه حمایت اجتماعی به‌طور معناداری با مشکلات خلقی آنان ارتباط دارد و افزایش میزان رضایت‌مندی منجر به مشکلات خلقی کمتر می‌گردد (گرین و وینبرگ، ۲۰۰۱). نقش حمایت اجتماعی در جلوگیری از آسیب‌های متعدد و تکرار شونده نیز در بسیاری از مطالعات در این حوزه به اثبات رسیده است. به‌طور مثال اولمدیلا، رویو، فاستر-پارا، پوجالس و گارسیا-ماس (۲۰۱۸) تاثیر عوامل روان‌شناختی در بروز آسیب را در زنان و مردان جوان ورزشکار در رشته‌های ورزشی شامل حرکات دورانی مانند دو و میدانی و شنه، همکاری مانند اسکیت دو نفره، مقابله مانند جودو، شمشیربازی یا کاراته و ورزش‌هایی شامل همکاری و مقابله مانند بسکتبال، هندبال یا فوتبال بررسی نمودند. بر اساس نتایج بدست آمده نقش اصلی شایستگی در کاهش احتمال بروز آسیب نشان

(۱۹۸۱) این سه منبع را به شش نوع از انواع متمایز حمایت اجتماعی تبدیل کردند، که چهار نوع از آن توسط هر فردی قابل ارائه است و در دو مورد از آنها ارائه‌دهنده ملزم به داشتن تخصص در زمینه محتوای ارائه شده می‌باشد. انواع حمایت که می‌توانند توسط هر فردی ارائه شوند شامل حمایت شنیداری^۱، حمایت هیجانی یا احساسی^۲، چالش احساسی^۳، و وقایع اجتماعی مشترک^۴ می‌گردند، و دو نوع حمایت که فقط توسط افراد متخصص در حوزه مرتبط می‌توانند ارائه شوند تشویق تکنیکی^۵، و چالش تکنیکی^۶ می‌باشند. به شکل کامل‌تر، گزارش شده است که حمایت شنیداری، حمایت عاطفی، حمایت چالش هیجانی، حمایت وقایع اجتماعی مشترک عمدتاً توسط دوستان و والدین فراهم می‌گردند، در حالی که حمایت تشویقی تکنیکی و حمایت چالش تکنیکی توسط مربیان و هم تیمی‌ها، به عنوان متخصص در زمینه مرتبط، فراهم می‌شود (هاردی و همکاران، ۱۹۹۱). در حوزه ورزش دریافت انواع حمایت اجتماعی باعث افزایش انگیزه ورزشکاران (دیفریز و اشمیت ۲۰۱۳)، بهبود اجرا (ریس، اینجلدو و هاردی^۷، ۱۹۹۹)، افزایش اعتماد به نفس (کووان، اسلوگرو و هولسان^۸، ۲۰۱۲) و ادراک یکپارچگی تیمی (وستر و ویس^۹، ۱۹۹۱) می‌گردد. پیشنهاد شده است که حمایت دریافت‌شده به عنوان یک بافر (تعدیل‌کننده) در مقابل واماندگی (دیفریز و اشمیت، ۲۰۱۳) یا در برابر استرس (ریس و فریمن^{۱۰}، ۲۰۰۷) در ورزشکاران عمل می‌کند و نیز به ورزشکاران برای درمان و بهبود پس از آسیب‌ها (کلمنت و شانون^{۱۱}، ۲۰۰۱؛ لو و هو^{۱۲}، ۲۰۱۳) کمک می‌نماید (ریس و هاردی^{۱۳}، ۲۰۰۰). هارتلی، هاسلام، کافی و ریس^{۱۴} (۲۰۲۰) فواید تعلق اجتماعی و برخورداری از حمایت افراد حمایت‌کننده در زمینه‌های ورزشی را بررسی نموده‌اند. طبق گزارش آنان حمایت اجتماعی با عملکرد بهتر (فریمن و ریس^{۱۵}، ۲۰۰۸، ۲۰۰۹؛ گود، گرینلیف، چونگ و گوینام^{۱۶}، ۲۰۰۲، ریس و فریمن، ۲۰۰۹، ۲۰۱۰)، ارزیابی‌های مثبت از استرس

13. Rees & Hardy

14. Hartely, Haslam, coffee & Rees

15. Freeman & Rees

16. Gould, Greenleaf, Chung & Guinam

17. Bakker, Oerlemans, demerouti, Slot & Ali

18. Holt & Hoar

19. Carson & Polman

20. Freeman, Coffee & Rees

21. DeFrees & Smith

22. Hartley & Coffee

23. Lu et al.

1. Listening support

2. Emotional support

3. Emotional challenge

4. Shared social reality

5. Technical appreciation

6. Technical challenge

7. Rees, Ingledew & Hardy

8. Cowan, Slogrove & Hoelson

9. Westre & Weiss

10. Rees & Freeman

11. Clement & Shanon

12. Lu & Hsu

اجتماعی است (پتری، ۱۹۹۳). به عقیده هاردی و همکاران (۱۹۹۱) عملکرد حمایت اجتماعی در کاهش استرس، به بهترین شکل توسط فرضیه بافری^۶ (تعدیل‌کنندگی) توصیف می‌گردد که پیشنهاد می‌کند حمایت اجتماعی تأثیر استرس بر فرد را تعدیل یا بافر نموده و بنابراین به شکل غیر مستقیم بر بهزیستی تأثیر می‌گذارد (هاردی و همکاران، ۱۹۹۱). پتری (۱۹۹۳) نیز بیان کرده است که حمایت اجتماعی یکی از متغیرهای تعدیل‌کننده رابطه استرس زندگی - آسیب ورزشی است که مورد مطالعات گوناگونی قرار گرفته است. او به مطالعاتی که در آنها برخی محققین اثر تعدیل‌کنندگی حمایت اجتماعی را در جمعیت ورزشکاران مطالعه نموده‌اند (مانند: مطالعات هاردی و همکاران، ۱۹۹۱؛ پتری، ۱۹۹۲؛ اشمیت، اسمول و تاسک، ۱۹۹۰) اشاره نموده است (پتری، ۱۹۹۳).

فعالیت بدنی و فیزیکی همواره در برگیرنده آسیب است و میزان بروز آسیب‌های ورزشی در سراسر جهان آمار قابل توجه و تامل برانگیز دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهند که حداقل نیمی از ورزشکاران مبتدی از آسیب‌های ورزشی رنج می‌برند. در ورزش‌های در سطح بالاتر و حرفه‌ای نیز میزان صدمات ناشی از آسیب به مراتب بیشتر است. به‌طور مثال در بازی‌های ژیمناستیک رقابتی زنان، میزان آسیب‌ها سالانه ۷۰ تا ۸۰ درصد گزارش شده است. همچنین صدمات ورزشی از نظر اقتصادی دربرگیرنده هزینه می‌باشند که از جمله می‌توان به هزینه‌های ناشی از مراقبت‌های پزشکی، هزینه‌های بازپروری و کاهش سود مالی ناشی از عدم حضور در رقابت‌ها اشاره نمود (جانسون، ۲۰۰۶). آسیب ورزشی نه تنها بر اجرا اثرگذار است بلکه به علت نتایج فردی و اجتماعی که به همراه آن هستند، از قبیل تغییرات در برنامه‌ریزی و فعالیت‌های ورزشی و از دست دادن رقابت‌ها، ایجاد تغییر و محدودیت در زندگی شخصی یا خانوادگی، و نیز تغییرات روان‌شناختی در ورزشکار (مانند حساسیت‌پذیری بالا، بدرفتاری، افکار منفی، غمگینی) قابل توجه و بررسی است. بسیاری از آسیب‌ها منجر به بازنشستگی زود هنگام می‌گردند که با تأثیرات بلندمدتی که دارد باعث صدمه دیدن ورزشکار می‌گردد (مونترو، روییز و زافرا، ۲۰۱۰؛

داده شد و تأثیر عوامل حمایت اجتماعی و روش‌های مقابله فرد در ایجاد سطح مناسبی از شایستگی پس از بروز آسیب که به نوبه خود می‌تواند از بروز آسیب بعدی جلوگیری نماید، تأیید گردید (اولمدیلا، رویو، فاستر-پارا، پوجالس و گارسیا-ماس، ۲۰۱۸).

مطالعات استرس زندگی (مانند: کوهن و هوبرمن^۱، ۱۹۸۳؛ کوهن، شراد و کلارک^۲، ۱۹۸۶؛ ساراسون، ساراسون، پاتر و آنتونی^۳، ۱۹۸۵) فرضیه تعدیل‌کنندگی تأثیر استرس توسط حمایت اجتماعی را تأیید می‌کنند (پتری، ۱۹۹۳). تویتز^۴ (۱۹۸۶) پیشنهاد نمود که حمایت اجتماعی اثرات بالقوه مخرب استرس زندگی را تعدیل می‌نماید، به این علت که سیستم‌های قوی حمایتی از افراد محافظت می‌کنند، در حالی که سیستم‌های حمایتی ضعیف افراد را بدون حفاظت و در ریسک بالای آسیب قرار می‌دهند (پتری، ۱۹۹۳). هاردی و همکاران (۱۹۹۱) با توجه به ساختار چند بعدی حمایت اجتماعی و با در نظر گرفتن ویژگی‌های حمایتی آن، بررسی نقش حمایت اجتماعی را در رابطه استرس زندگی / آسیب توصیه نمودند (هاردی و همکاران، ۱۹۹۱). در ادبیات پژوهشی گزارشات گوناگونی رابطه مستقیم متغیر حمایت اجتماعی با بروز آسیب، و یا اثر تعدیل‌کنندگی یا بافری آن بر رابطه استرس با آسیب ورزشی را تأیید نموده‌اند. به طور مثال پتری و فالکشتاین^۵ (۱۹۸۸) به گزارشات اشاره نموده‌اند که نشان داده‌اند حمایت اجتماعی به شکل مستقیم با آسیب ورزشی ارتباط دارد، یعنی با حمایت اجتماعی بیشتر آسیب‌های کمتری پیش‌بینی می‌گردند (مانند هانسون و همکاران، ۱۹۹۲؛ هاردی و همکاران، ۱۹۹۱؛ پتری، ۱۹۹۲؛ الف، پتری ۱۹۹۳ الف) (پتری و فالکشتاین، ۱۹۹۸). مطالعاتی چند نشان داده‌اند که ورزشکارانی که حمایت اجتماعی ندارند بیشتر در معرض آسیب هستند و آنانی که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار هستند آسیب‌های کمتری دارند (هاردی و همکاران، ۱۹۹۱؛ فریمن، ۲۰۲۰؛ کارسون و پلمن^۶، ۲۰۱۲). در مدل ویلیامز و اندرسن (۱۹۸۸) فرض شد که عوامل شخصیتی (مانند: اضطراب صفتی رقابتی، سرسختی، مرکز کنترل) و متغیرهای منابع مقابله (مانند: سیستم‌های حمایت اجتماعی، مهارت‌ها/ رفتارهای مقابله‌ای) اثرات مستقیم و / یا تعدیل‌کننده بر رابطه استرس زندگی - آسیب دارند. یکی از این متغیرها که تعیین و به شکل وسیعی مطالعه شده است حمایت

6. Carson & Polman

7. Buffering hypothesis

8. Smith, Smoll & Ptacek

9. Montero, Ruiz & Zafra

1. Kohen & Hoberman

2. Cohen, Sherrod & Clark

3. Sarason, Sarason, Potter & Antoni

4. Thoits

5. Petrie & Falkstein

آلمیدا، اولمدیلا، روبیو و پالو، ۲۰۱۴). جانسون (۲۰۰۶) معتقد است عملکرد روش‌های سنتی برنامه‌های اصلاحی و یا پیشگیرانه بر این اساس است که آمادگی جسمانی بالا از بروز آسیب ورزشی جلوگیری می‌کند، در حالی که مطالعات در حال پیشرفت در این حیطه نشان می‌دهند که پاسخ‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی نیز از عوامل اساسی در جلوگیری از بروز آسیب و یا کنترل شدت آسیب می‌باشند (جانسون، ۲۰۰۶). بر این اساس می‌توان اذعان داشت جلوگیری از بروز آسیب ورزشی و بررسی و ارائه راهکارهای علمی در این زمینه یکی از ضروریات حوزه مطالعات علوم ورزشی است. با مرور مستندات به نظر می‌رسد بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل روان‌شناختی در بروز آسیب در ورزشکاران در رشته‌های گوناگون و رده‌های سنی متفاوت می‌تواند راه‌کارها و استراتژی‌های مداخلاتی مناسب به منظور کاهش آسیب در ورزشکاران در اختیار مربیان و روان‌شناسان ورزشی و متخصصین حوزه سلامت و ورزش قرار دهد. در حوزه ورزش حمایت اجتماعی ترکیب پیچیده‌ای از عوامل چندگانه را دربر می‌گیرد. در ورزش حمایت اجتماعی بدین مفهوم است که حضور یک شبکه مراقبتی و حمایتی شامل خانواده، دوستان، هم‌تیمی‌ها، مربیان، مدیران، مربیان آمادگی جسمانی، فیزیوتراپیست‌ها و روان‌شناسان باید تاثیر مثبتی بر شناخت، احساس و رفتارهای ورزشکار داشته باشند. رفتار رایج در برخی ورزشکاران این است که احساس می‌کنند که باید به تنهایی پیشرفت نمایند و نباید در زمان لزوم به دنبال دریافت حمایت باشند. ورزشکار باید درک نماید که دیگران در دسترس هستند و کمکی فراهم می‌نمایند، و نیز در زمان نیاز به حمایت باید با دریافت واقعی کمک مورد حمایت قرار گیرد. توصیه حاصل از ادبیات روان‌شناسی ورزشی این است که ورزشکاران باید تشویق شوند تا در بهره‌برداری از حمایت اجتماعی از اطرافیان خود فعال باشند. این توصیه بر اساس شواهدی است که نشان می‌دهد حمایت اجتماعی پایین با افزایش خطر آسیب و احتمال کناره‌گیری در ورزش همراه است، در حالی که حمایت اجتماعی بالا با مقابله مؤثرتر با استرس و اجرای بهتر همراه است (ریس، ۲۰۰۷). کیفیت و نوع حمایتی که یک ورزشکار ادراک می‌کند یا دریافت می‌کند می‌تواند بر مواردی از قبیل سطح اجرا، مقاومت در برابر ترک

ورزش، لذت بردن و توانایی مقابله در برابر بروز آسیب و بهبود پس از آسیب اثر بگذارد (ریس، ۲۰۰۷). یافته‌های گوناگون پیچیدگی مکانیسم‌های تعدیل‌کنندگی استرس را نشان می‌دهند که تحت تاثیر نحوه اندازه‌گیری‌های حمایت اجتماعی، زمینه و نوع هدف مورد مطالعه قرار می‌گیرند. به طور کلی یافته‌ها و شواهد متعدد برای مدل تعدیل‌کنندگی استرس در گستره ادبیات روان‌شناختی منعکس شده‌اند (مانند: کوهن و ویلز، ۱۹۸۵؛ ریس و هاردی، ۲۰۰۴؛ لیکی و کرونین، ۲۰۰۸؛ راجر و همکاران، ۲۰۱۶). مطالعات در این زمینه باید عواملی که نقش حمایت‌کنندگی حمایت اجتماعی را در طی شرایط استرس‌زا بهینه می‌سازند تعیین نمایند (فریمن، ۲۰۲۰). تاکنون گرچه عوامل مؤثر گوناگونی در بروز آسیب ورزشی معرفی شده‌اند، مطالعات بیشتر در رابطه استرس با آسیب برای حمایت از یافته‌های گذشته، تشخیص عوامل دیگر، و تعیین روش‌های مداخلاتی مورد نیاز است. همچنین لزوم گسترش مطالعات در حوزه آسیب ورزشی و عوامل روان‌شناختی مؤثر بر آن بر اساس ویژگی‌های متفاوت فرهنگی، اجتماعی و ارزشی کشورها قابل چشم‌پوشی نیست. در کشور ایران تاکنون مطالعات چندی در این زمینه صورت گرفته‌اند که هر یک بر جنبه‌ای از عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر بروز آسیب در گروه‌های متفاوت ورزشکاران تأکید نموده و راهکارهایی ارائه نموده‌اند، اما در مورد عامل حمایت اجتماعی و بطور ویژه رابطه آن با استرس و آسیب ورزشی مطالعه گسترده‌ای صورت نگرفته است. پژوهش حاضر با توجه به ضروریات شرح داده شده صورت گرفت و سوال آن چگونگی تاثیر حمایت اجتماعی بر رابطه استرس با آسیب ورزشی، و فرضیه پژوهش نقش تعدیل‌کنندگی ادراک حمایت اجتماعی بر رابطه استرس با آسیب ورزشی بود. هدف این پژوهش با در نظر گرفتن تأثیر استرس منفی بر بروز آسیب در زنان و مردان در رشته‌های گوناگون ورزشی و در سنین مختلف، بررسی و مطالعه نقش متغیر مهم حمایت اجتماعی در بروز و شدت آسیب ورزشی در ورزشکاران زن و مرد در رده سنی نوجوان تا بزرگسال با رشته‌های متفاوت ورزشی بود.

روشن‌شناسی پژوهش

3. Ruger et al.

1. Cohen & Wills
2. Lakey & Cronin

سطح دانش‌آموزی بود. شرکت‌کنندگان دارای آسیب‌های ورزشی متفاوتی بودند و همگی به علت پرداختن به رشته اصلی خود، نه هنگام فعالیت‌های بدنی دیگر، دچار آن آسیب شده بودند. شدت آسیب در ورزشکاران با توجه به پرونده پزشکی و گزارش فرد آسیب دیده در پرسش‌نامه آسیب ورزشی، و بر اساس مدت زمان غیبت از فعالیت ورزشی (تمرین یا رقابت) در سه درجه خفیف (۱ تا ۷ روز)، متوسط (یک هفته تا ۱ ماه) و شدید (بیشتر از یک ماه)، رده‌بندی گردید. آسیب‌دیدگی افراد مانع فعالیت ورزشی و باعث غیبت آنها گردیده بود و همه افراد نمونه حداقل ۱ روز بر اثر آسیب‌دیدگی از فعالیت ورزشی دور شده بودند (جانسون و ایوارسون، ۲۰۱۱).

ابزار گردآوری داده‌های پژوهش

پرسش‌نامه اطلاعات فردی

به منظور جمع‌آوری ویژگی‌های دموگرافیک و نیز ثبت سابقه ورزشی و سابقه آسیب‌دیدگی ورزشکاران یک پرسش‌نامه محقق ساخته طراحی گردید که دارای ۳ بخش مجزا با سوالات چندگزینه‌ای بود. بخش ابتدایی مربوط به ویژگی‌های فردی و شامل پرسش‌هایی در مورد سن، جنسیت، وضعیت تاهل، سطح تحصیلات، ویژگی‌های بدنی (از قبیل قد، وزن و تیپ بدنی)، محل زندگی و شغل افراد؛ بخش دوم مربوط به سوابق ورزشی و شامل پرسش‌هایی از قبیل رشته ورزشی اصلی، مدت زمان اشتغال به آن و سطح آن فعالیت ورزشی؛ و بخش سوم پرسش‌نامه مربوط به سابقه آسیب ورزشی بود. که طراحی آن با توجه به محتوای ابزار مشابه در ادبیات پژوهشی صورت گرفت. این بخش پرسش‌های مربوط به آسیب کنونی ورزشکار و آسیب قبلی ورزشکار را شامل می‌گردید (ایوارسون، جانسون، اندرسن، فالبی و آلت‌میر، ۲۰۱۵؛ ایوارسون، جانسون و پودلاگ، ۲۰۱۳).

پرسش‌نامه بررسی حوادث زندگی ورزشکاران دانشگاهی^۳ (LESCA)

پرسش‌نامه حوادث زندگی ورزشکاران دانشگاهی (پتری، ۱۹۹۲)، از پرسش‌نامه تجربیات زندگی ساراسون (۱۹۷۸) برای ورزشکاران دانشگاهی استخراج شد که ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی داشته و محدوده پایایی آزمون باز آزمون از ۰/۷۶ تا ۰/۸۴ برای یک هفته

این پژوهش از نوع توصیفی است، چرا که هدف آن توصیف شرایط و پدیده‌های مورد بررسی است، و از آنجا که برای کسب اطلاع از وجود رابطه بین متغیرها انجام گرفته است از نوع همبستگی نیز می‌باشد. همچنین در این پژوهش به کشف علت‌ها یا عوامل بروز یک پدیده پرداخته شده است، در نتیجه از نوع پس‌رویدادی و گذشته‌نگر است که نتایج کاربردی دارد.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این تحقیق شامل تمام ورزشکاران دارای آسیب ورزشی است که به فدراسیون پزشکی ورزشی و بخش آسیب‌شناسی آکادمی ملی المپیک در شهر تهران مراجعه نموده‌اند. از آنجا که برای تعیین نمونه آماری به شیوه تصادفی دسترسی به فهرست اعضای جامعه آماری ممکن نبود، لازم گردید که پژوهشگر به مراکزی که اعضا با احتمال بیشتری حضور می‌یابند مراجعه نموده تا در یک بازه زمانی معقول افراد مراجعه‌کننده به صورت تصادفی مورد پرسش قرار گیرند. همچنین به منظور تعیین تعداد افراد نمونه از روش ککران استفاده شد و با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵٪ و خطای برآورد ۰/۱ اندازه نمونه مورد نیاز معادل ۳۴۵ نفر محاسبه گردید. در نهایت شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۳۴۱ نفر ورزشکار زن و مرد دارای آسیب ورزشی در رده سنی نوجوان تا بزرگسال (میانگین سن ۲۶/۳۵ سال) بودند که در بازه زمانی شش‌ماهه به فدراسیون پزشکی ورزشی و آکادمی ملی المپیک در شهر تهران مراجعه نموده و در این مراکز دارای پرونده مربوط به آسیب‌دیدگی ورزشی بودند. معیارهای ورود به پژوهش این بود که شرکت‌کنندگان باید دارای آسیب ورزشی مشهود، و علاقه‌مند به همکاری بوده و دارای توانایی فیزیکی و ادراکی پاسخ‌دهی به سوالات پرسش‌نامه‌ای می‌بودند. افراد شرکت‌کننده در پژوهش در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت داشتند. تعداد ۲۵۹ نفر از افراد ورزشکار حرفه‌ای بودند (به شکل مبتدی یا تفریحی ورزش نمی‌کردند، و آمادگی جسمانی مناسب و فعالیت ورزشی در سطوح بالا، همراه با درآمدزایی داشتند). بیشترین فراوانی برای سطح فعالیت ورزشی مربوط به سطوح تیم ملی و مبتدی، و کمترین فراوانی در

3. Life Events Survey for Collegiate Athletes

4. Petrie

1. Ivanson, Johnson, Andersen, Fallby & Altemyr

2. Podlog

حمایت اجتماعی یک مفهوم چندوجهی است که شامل جنبه‌های متفاوتی چون اندازه شبکه‌های اجتماعی، فراهم‌سازی حمایت، و ادراک حمایت کافی می‌گردد. از آنجا که حمایت اجتماعی سازه‌ای چندبعدی است و ممکن نیست که همه جنبه‌های آن در یک ابزار ساده و کوتاه جمع‌آوری گردند، مهم است که یک مقیاس برای سنجش آن از لحاظ تئوریک قابل قبول و به درستی تعریف شده باشد. ادراک حمایت اجتماعی با استفاده از مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده تخمین زده می‌شود که دارای ویژگی‌های متعدد ارزشمندی برای سنجش این متغیر است (زیمت، داهلم، زیمت و فارلی^۴؛ ۱۹۸۸؛ زیمت، پاول، فارلی، ورکمن و برکوف^۵؛ ۱۹۹۰؛ کنتی میشل و زیمت^۶؛ ۲۰۰۰). "ابزار چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده" دارای ۱۲ سوال و ۳ زیر مقیاس حمایت خانواده (۴ آیتم)، حمایت دوستان (۴ آیتم) و حمایت دیگران مهم^۷ (۴ آیتم) می‌باشد. پاسخ‌دهندگان از مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (به شدت مخالف تا به شدت موافق) برای پاسخ به هر آیتم استفاده نمودند. نشان داده شده است که این مقیاس دارای ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب، با پایایی خوب، اعتبار عاملی، و اعتبار ساختاری کافی می‌باشد. اعتبار و پایایی مقیاس توسط کازاریان و مک‌کاب^۸ (۱۹۹۱) و زیمت و همکاران (۱۹۸۸) رضایت‌بخش گزارش شده است (مالیناسکاس^۹؛ ۲۰۱۰). نتایج مطالعه زیمت و دیگران (۱۹۸۸) بر روی دانشجویان نشان داد که این پرسش‌نامه یک ابزار با شرایط مناسب و درست است. پایایی داخلی (ضریب آلفای کرونباخ) و آزمون-بازآزمون کافی در این ابزار همانند اعتبار عاملی قوی و اعتبار سازه متوسط آن نشان داده شده است. به علاوه به عنوان یک ابزار خود گزارش‌دهی ۱۲ سوالی، دارای کاربرد ساده و خلاصه می‌باشد که آن را به‌طور ویژه برای پژوهش با محدودیت‌های زمانی با ارزش می‌سازد. ضریب آلفای کرونباخ، اندازه‌های از ثبات داخلی، برای کل مقیاس و نیز برای هر زیرمقیاس به‌دست آمد. برای زیرمقیاس‌های دیگران مهم، خانواده و دوستان مقادیر به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۸۵ بودند. ثبات کلی مقیاس ۰/۸۸ بود. این مقادیر ثبات داخلی خوبی را برای کل مقیاس و برای سه زیرمقیاس آن نشان می‌دهند. همچنین ۶۹ نفر از ۲۷۵ شرکت‌کننده دو تا سه ماه پس از پر کردن پرسش‌نامه باز آزمون شدند. و ثبات آزمون-بازآزمون برای کل مقیاس مقدار ۰/۸۵ به‌دست آمده بود. به

باز آزمون و ۰/۴۸ تا ۰/۷۲ برای هشت هفته باز آزمون را دارا می‌باشد (اندرسن و ویلیامز، ۱۹۹۹؛ جانسون و ایوارسون، ۲۰۱۱). این پرسش‌نامه برای اندازه‌گیری موارد استرس‌زای تاریخچه زندگی به کار می‌رود و شامل ۶۹ سوال می‌باشد. از ورزشکاران خواسته می‌شود که نشان دهند کدام یک از حوادث در ۱۲ ماه گذشته رخ داده‌اند، و سپس برای هر مورد، تأثیر حادثه‌ای را که تجربه نموده‌اند بر روی یک مقیاس ۸ ارزشی لیکرت با درجه‌بندی ۴- (بسیار منفی) تا ۴+ (بسیار مثبت) ارزش‌گذاری نمایند. بر اساس نتایج، نمره به سه دسته تقسیم خواهد شد: استرس زندگی منفی، استرس زندگی مثبت و استرس زندگی کلی (قدر مطلق حاصل جمع دو نمره استرس منفی و مثبت). این دستور العمل در چندین مطالعه به کار برده شده است (مثال: راجرز و لندرز^۱؛ ۲۰۰۵؛ جانسون و ایوارسون، ۲۰۱۱؛ ایوارسون و جانسون، ۲۰۱۰؛ ایوارسون، جانسون و پودلاگ، ۲۰۱۳). از آنجا که نمرات این پرسش‌نامه در محدوده منفی تا مثبت هستند بنابراین این دو مقیاس در یک ابزار وجود دارد، حوادث منفی زندگی و حوادث مثبت زندگی، که بررسی استرس خوب و استرس بد را بر یک مبنای تبدیلی فراهم می‌نماید (هافمن، ۲۰۱۴). در مطالعات پتری (۱۹۹۲) ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس از قبیل اعتبار محتوی، اعتبار پیش‌گو، تعقیبی و همگرا تأیید شده است. او گزارش نموده است که LESCA اندازه‌های معتبر ساختاری از استرس زندگی را فراهم نموده و پیش‌گویی‌کننده بهتری از آسیب ورزشی نسبت به مقیاس طبقه بندی سازگاری ورزشی و اجتماعی^۲ (SARRS) می‌باشد (پتری، ۱۹۹۲). در پژوهش حاضر پرسش‌نامه لاتین به منظور استفاده توسط محقق به فارسی ترجمه گردید. با استفاده از این ابزار برای هر فرد سه نمره استرس منفی، نمره استرس مثبت و نمره استرس کل حاصل می‌گردد که هر یک از سه نمره ذکر شده بر اساس نیاز ویژه پژوهش می‌توانند در تحلیل آماری وارد گردند. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه بررسی حوادث زندگی ورزشکاران معادل ۰/۸۷۷ به دست آمد که نشان می‌دهد این ابزار برای سنجش میزان استرس مثبت، منفی و کل در ورزشکاران آسیب‌دیده مناسب بوده است.

مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده^۳ (MSPSS)

۶. Canty-Mitchell & Zimet
 ۷. Significant other support
 ۸. Kazarian & McCabe
 ۹. Malinauskas

۱. Rogers & Landers
 ۲. The Social Athletic Readjustment Rating Scale
 ۳. Multidimensional Scale of Perceived Social Support
 ۴. Zimet, Dahlem, Zimet & Farley
 ۵. Zimet, Powell, Farley, Werkman & Berkoff

یک ماه (جانسون و ایوارسون، ۲۰۱۱^۴). سوالات مربوط به آسیب قبلی ورزشکار نیز مشابه سوالات آسیب کنونی طراحی شدند.

روش اجرا

شرکت‌کنندگان در مطالعه حاضر به شیوه در دسترس، در محل فدراسیون پزشکی ورزشی شهر تهران و نیز آکادمی ملی المپیک، در بازه شش‌ماهه انتخاب شدند. جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش پس از هماهنگی با مسئولین مربوطه، توضیح در مورد ضرورت و اهداف پژوهش، و کسب مجوزهای لازم با حضور روزانه محقق در طی سه ماه اول (تابستان) در محل فدراسیون پزشکی ورزشی شهر تهران صورت گرفت. فرآیند ارائه و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها بدین صورت بود که ابتدا از افراد مراجعه‌کننده به درمانگاه و نیز بخش فیزیوتراپی آن فدراسیون به شکل مشابه این سوال می‌شد که آیا ورزشکار بوده و دارای آسیب ورزشی می‌باشند یا خیر، در این مرحله تأکید بر این بود که فرد در ورزش حرفه‌ای یا متداول خود دچار آن آسیب شده باشد و نه در ورزشی تفریحی که به طور اتفاقی در طی آن مصدوم گردیده باشد. سپس اگر فرد مزبور شرایط کلی موردنظر آزمونگر (پژوهشگر) را دارا بود، در جریان موضوع پژوهش قرار گرفته و پس از اعلام موافقت برای همکاری، سری پرسشنامه‌های مربوطه را به همراه فرم رضایت‌نامه همکاری در غالب یک جلد دفترچه تحویل و در مورد روند اجرا، نحوه پاسخ‌دهی و نکات مهم و قابل توجه در هر پرسش‌نامه توضیحات لازم و کافی را توسط آزمونگر دریافت می‌نمود. به هر فرد شرکت‌کننده اطمینان داده می‌شد که کلیه اطلاعات وی نزد محقق محفوظ بوده و کلیه اصول اخلاقی در روند اجرای پژوهش رعایت می‌گردد. کلیه شرکت‌کنندگان با آگاهی از شرایط پژوهش و با رضایت خود در اجرای پژوهش همکاری نمودند. اصول اجرا توسط موسسه پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی تأیید و کد اخلاق به پژوهش حاضر تعلق گرفت^۵. زمان پاسخ‌دهی هر فرد ورزشکار بر اساس سطح تحصیلات و میزان آشنایی با شیوه پژوهش‌های مشابه بین بیست تا چهل و پنج دقیقه متغیر بود. در ادامه در سه ماهه دوم (پاییز) فرآیند ذکر شده برای جمع‌آوری داده‌ها به شکل مشابه در محل آکادمی ملی المپیک در شهر تهران نیز انجام شد.

طور کلی این ابزار ثبات داخلی خوب و ثبات کافی ۰/۷۲، ۰/۸۵ و ۰/۷۵ در طول دوره زمانی را نشان داد. این پرسش‌نامه از لحاظ ویژگی‌های روان‌سنجی از قبیل پایایی، اعتبار عاملی و اعتبار سازه، در مقایسه با ابزارهای مشابه قبل از خود که اعتبار مناسب نداشتند، قابل‌قبول و خوب گزارش گردید. در نهایت این پرسش‌نامه خود گزارش‌دهی، قابلیت استفاده آسانی دارد که باعث صرفه‌جویی در وقت می‌شود که این ویژگی آنرا به ابزاری مناسب برای پاسخ‌دهی در زمان کوتاه و یا به همراه چندین پرسش‌نامه تبدیل می‌نماید (زیمت و دیگران، ۱۹۸۸). در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه درک حمایت اجتماعی معادل ۰/۹۰۵ به دست آمد که نشان می‌دهد این ابزار برای سنجش میزان درک حمایت اجتماعی در ورزشکاران آسیب‌دیده مناسب بوده است.

اندازه‌گیری آسیب ورزشی

آسیب ورزشی در این مطالعه به عنوان انواع صدمه تعریف شد که بر اثر شرکت در فعالیت ورزشی رخ می‌دهند. همه آسیب‌ها باید در طی تمرین یا بازی رخ داده بودند، و شرکت‌کننده باید حداقل یک روز بر اثر آسیب از فعالیت ورزشی دور مانده بود. شدت آسیب بر اساس مدت زمانی که ورزشکار توانایی فعالیت ورزشی نداشت با عناوین (الف) خفیف (یک تا هفت روز)، (ب) متوسط (یک هفته تا یک ماه) و (ج) شدید (بیشتر از یک ماه) طبقه‌بندی گردید (جانسون و ایوارسون، ۲۰۱۱). سنجش آسیب ورزشی توسط پرسشنامه‌ای صورت گرفت که بر اساس محتوای ابزار مشابه در ادبیات پژوهشی طراحی گردید (ایوارسون، جانسون، اندرسن، فالبی و آلتیمیر، ۲۰۱۵؛ ایوارسون، جانسون و پودلاگ^۲، ۲۰۱۳). این پرسشنامه شامل پرسش‌های مربوط به آسیب کنونی ورزشکار و آسیب قبلی ورزشکار است. سوالات مربوط به آسیب کنونی ورزشکار عبارتند از: در حال حاضر با توجه به تشخیص پزشک متخصص خود دچار چه آسیب ورزشی هستید (نام آسیب)، این آسیب در کدام موقعیت رخ داده است (با سه گزینه: تمرینات قبل از بازی اصلی، بازی اصلی و تمرینات فصلی)، مدت زمان گذشته از آسیب بر حسب روز و نیز مدت زمانی که این آسیب مانع حضور مجدد شما در فعالیت ورزشی شده است (مدت زمان غیبت بر اثر آسیب ورزشی^۳)، با سه گزینه: یک تا ۷ روز، یک هفته تا یک ماه و بیشتر از

^۳. Time Loss

^۴. Johnson & Ivarsson

^۵. IR.SSRI.REC.1398.560

1. Ivarson, Johnson, Andersen, Fallby & Altemyr

2. Podlog

7/88	20/45	دوستان	
8/10	18/94	دیگران مهم	
21/34	58/51	مجموع	
8/00	26/35	زیرمقیاس ندارد	سن

روشن‌های پردازش داده‌ها

در این پژوهش از آمار توصیفی به منظور توصیف ویژگی‌های دموگرافیک شرکت‌کنندگان استفاده گردید. در بخش استنباطی آزمون کای دو برای بررسی معناداری رابطه بین متغیرهای کیفی، آزمون همبستگی خطی پیرسون برای بررسی همبستگی بین متغیرهای اصلی، و مدل‌سازی رگرسیون لجستیک برای بررسی رابطه بین متغیرهای اصلی بکار برده شد. از نرم افزارهای اکسل (۲۰۱۶) و اس پی اس اس (نسخه ۲۵) برای تحلیل داده‌ها استفاده گردید.

یافته‌ها

در این بخش روش‌ها و آزمون‌های آماری بکار برده شده برای تحلیل و بررسی داده‌های پژوهش و نتایج حاصل از آنها بررسی می‌گردند.

توصیف داده‌ها

متغیرهای مستقل مورد بررسی در پژوهش شامل استرس، حمایت اجتماعی و سن شرکت‌کنندگان بر اساس شاخص‌های مرکزی و پراکنندگی در جدول یک توصیف شده‌اند. همانطور که در جدول توصیفی یک مشاهده می‌گردد میانگین سن افراد شرکت‌کننده ۲۶/۳۵ (انحراف معیار ۸) بوده است که نشان‌دهنده رده سنی جوان می‌باشد. به طور کلی می‌توان گفت که میانگین نمره استرس افراد مقادیر بالایی ندارد، هر چند در نمرات استرس شرکت‌کنندگان نمرات بسیار بالا و نمرات با مقادیر بسیار کم نیز مشاهده گردید که فراوانی قابل توجهی نداشتند. در جدول یک میانگین نمرات حمایت اجتماعی در زیر مقیاس دوستان بالاترین مقدار را دارد. در این پژوهش متغیر جنسیت نیز به عنوان یکی از متغیرهای مرتبط با حمایت اجتماعی که می‌تواند بر نتایج تأثیرگذار باشد مورد بررسی قرار گرفته است (هاردی و همکاران، ۱۹۹۱؛ پتری، ۱۹۹۳)؛ و در توصیف آماری، فراوانی شرکت‌کنندگان مرد معادل ۷۳٪ و فراوانی زنان معادل ۲۷٪ بود.

برای ارزیابی شدت آسیب ورزشی مدت زمانی که ورزشکار از حضور در فعالیت‌های ورزشی منع می‌گردد به عنوان یک مشخصه مهم مورد توجه قرار می‌گیرد (مدت زمان غیبت بر اثر آسیب). در این پژوهش مدت زمان غیبت در سه رده کمتر از یک هفته، از یک هفته تا یک ماه و بیش از یک ماه ثبت شده است. توزیع فراوانی پاسخ افراد به این سوال در جدول دو آمده است. مدت زمانی که آسیب‌دیدگی مانع حضور فرد در فعالیت‌های ورزشی شده است بنا به اظهار ۸۸ درصد از آزمودنی‌ها کمتر از یک ماه بوده است و تنها حدود ۴ درصد از آنها نتوانسته بودند قبل از یک ماه به فعالیت‌های ورزشی خود برگردند. بدین معنی که ۸۸٪ درصد شرکت‌کنندگان دارای آسیب ورزشی با شدت خفیف یا متوسط بوده و فقط ۴ درصد آنان دارای آسیب ورزشی از نوع شدید بوده‌اند.

جدول ۲- توزیع فراوانی متغیر شدت آسیب ورزشی

درصد فراوانی	فراوانی	مدت غیبت
44	150	تا یک هفته
44	150	تا یک ماه
4	13	بیش از یک ماه
8	27	بی‌پاسخ

بررسی رابطه بین متغیرها

الف) بررسی ارتباط بین شدت آسیب و اطلاعات فردی

جدول سه بر اساس آزمون کای دو ارتباط بین شدت آسیب و متغیرهای فردی را نشان می‌دهد. همانطور که ملاحظه می‌کنیم تنها متغیری که در سطح خطای ۵ درصد رابطه معناداری با شدت آسیب دارد، سن ورزشکار می‌باشد.

جدول ۱- توصیف متغیرهای مستقل

متغیر اصلی	زیرمقیاس	میانگین	انحراف معیار
استرس	منفی	-17/11	19/83
حمایت اجتماعی	خانواده	19/12	7/69

جدول ۳- آزمون کای دو. بررسی معنی داری ارتباط بین شدت آسیب و اطلاعات فردی

متغیر مستقل	مقدار آماری	درجه آزادی	معناداری
جنسیت	2/26	2	0/32
وضعیت تاهل	2/21	2	0/33
تحصیلات	6/43	6	0/38
سند	27/49	1	0/01

(ب) بررسی ارتباط بین شدت آسیب و مشخصه‌های اصلی پژوهش

جدول چهار مقدار ضریب همبستگی خطی پیرسون و مقدار معناداری متناظر با آن را در داخل پرانتز نمایش می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌گردد بین شدت آسیب و استرس ارتباط خطی معناداری وجود ندارد، با این حال بین حمایت اجتماعی و متغیر استرس رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۴- ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای اصلی

نام متغیر	حمایت اجتماعی	استرس	شدت آسیب
شدت آسیب	-0/11	0/04	
استرس	(P=0/06)	(P=0/45)	
شدت آسیب			
استرس	-0/176		
شدت آسیب			(P=0/002)

جدول ضریب همبستگی نشان می‌دهد که ممکن است نوع ارتباط بین استرس و آسیب ورزشی از نوع خطی نباشد. بنابراین با توجه به آن که متغیر آسیب‌دیدگی از نوع رتبه‌ای است، برای بررسی ارتباط این دو متغیر استفاده از سایر مدل‌های خطی تعمیم‌یافته می‌تواند در دسترسی به نتایج مورد انتظار مؤثر باشد.

استخراج مدل آماری

از آنجا که شدت آسیب یک متغیر ترتیبی با سه مقدار است، می‌توان از مدل رگرسیون لجستیک برای تعیین ارتباط این متغیرها با

متغیرهای مستقل استفاده کرد. مدل مربوط به ارتباط متغیرهای پژوهش با غیبت ناشی از آسیب‌دیدگی به صورت زیر است:

$$\ln\left(\frac{\pi_j}{1-\pi_j}\right) = \alpha_j + \beta_1 x_1 + \dots + \beta_k x_k \quad ; \quad j = 1, 2, 3$$

که در این مدل π_1 احتمال آن است که دوره غیبت به دلیل آسیب‌دیدگی کمتر از یک هفته باشد، π_2 احتمال آن است که دوره غیبت به دلیل آسیب‌دیدگی کمتر از یک ماه باشد و π_3 نشان دهنده احتمال آن است که دوره غیبت به دلیل آسیب‌دیدگی بیشتر از یک ماه باشد.

الف- مدل پیش‌گویی آسیب با استفاده از استرس منفی

به عنوان ساده‌ترین مدل، متغیر استرس منفی به عنوان پیش‌گو وارد مدل گردید. جدول پنج نتیجه برازش این مدل را نمایش می‌دهد و مشاهده می‌شود بین استرس منفی و شدت آسیب رابطه معناداری وجود ندارد و لذا نمی‌توان استرس را به عنوان پیش‌گوی مطلوبی برای آسیب‌دیدگی معرفی کرد.

جدول ۵- برازش مدل بر مبنای متغیر اصلی پژوهش (استرس)

متغیر	برآورد	مقدار معناداری	نتیجه
ضریب (β)			
استرس	-0/002		ارتباط
منفی		0/72	معناداری
وجود ندارد			

اما با توجه به آنچه در جدول همبستگی (جدول ۴) مشاهده شد متغیر حمایت اجتماعی هم با استرس ارتباط معناداری دارد (در سطح خطای ۵٪)، و هم با متغیر شدت آسیب ارتباط معنادار دارد (در سطح خطای ۷٪). علاوه بر این در جدول سه (آزمون کای دو) مشاهده گردید که متغیر سن نیز بر آسیب ورزشی تأثیر معناداری دارد. بنابراین در مرحله بعد به منظور بررسی اثر تعدیل‌کنندگی حمایت اجتماعی بر رابطه استرس و آسیب، هر دو متغیر حمایت اجتماعی و سن در مدل استرس

نقش تعدیل‌کنندگی حمایت اجتماعی در ارتباط...

منفی (مدل الف) وارد شده و اثر مداخله‌ای متغیر حمایت اجتماعی روی ارتباط استرس با شدت آسیب بررسی گردید.

ب- مدل پیش‌گویی آسیب با استفاده از متغیرهای اصلی پژوهش

نتیجه برازش مدل لجستیک بر اساس متغیر استرس منفی و متغیر مداخله‌گر در ادامه آمده است (جدول ۶). در این جدول شدت ارتباط هر متغیر با توجه به ضریب و میزان معناداری آن قابل بحث است. حضور اثر تقابلی متغیر سن در مدل باعث برطرف کردن مشکل ناهمگنی شرکت‌کنندگان می‌شود و کاملاً معقول و منطقی به نظر می‌رسد، چرا که به عنوان مثال فردی در رده سنی نوجوان قطعاً با فردی در سنین جوانی از لحاظ نوع و سطح استرس تفاوت دارد (جانسون و ایوارسون، ۲۰۱۱؛ ایوارسون و همکاران، ۲۰۱۳). به طور دقیق‌تر با توجه به برآورد اثر متقابل سن و استرس منفی در مدل تأثیر سطح استرس بر شدت آسیب برای افراد تا سن ۲۸ سال به صورت مثبت است اما در افراد با سن بیشتر از ۲۸ سال نوع تأثیرگذاری به رابطه معکوس مبدل می‌شود. علاوه بر این حمایت اجتماعی اثر معناداری بر رابطه استرس با آسیب ورزشی دارد، و مقایسه این مدل با مدلی که در آن تنها از متغیر استرس استفاده شده بود (جدول ۵)، نشان‌دهنده اثر مداخله‌ای متغیر حمایت اجتماعی بر رابطه بین استرس منفی و آسیب است ($P=0/023$).

جدول ۷- برازش مدل با در نظر گرفتن زیرمقیاس‌های متغیر حمایت اجتماعی

متغیر	برآورد ضریب (β_j)	معناداری
استرس منفی	0/06	0/01
اثر متقابل سن و استرس منفی	-0/003	0/01
خانواده	-0/013	0/62
دوستان	0/007	0/76
دیگران مهم	0/05	0/03

در نهایت مدل قابل قبول با توجه به زیرمقیاس‌ها به صورت زیر است:

جدول ۸- مدل نهایی بر اساس استرس منفی

نام متغیر	برآورد ضریب (β_j)	مقدار معناداری
استرس منفی	0/06	0/01
اثر متقابل سن و استرس منفی	-0/002	0/01

بر اساس نتایج مذکور در جدول‌های هفت و هشت مشاهده می‌شود که زیرمقیاس‌های حمایت خانواده و دوستان تأثیر معناداری بر رابطه استرس با آسیب ندارند، اما زیرمقیاس حمایت دیگران مهم تأثیر معنادار بر این رابطه دارد ($P=0/004$).

جدول ۶- برازش مدل بر مبنای متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	برآورد	مقدار
ضریب (β_j)	معناداری	
استرس منفی	0/06	0/01
اثر متقابل سن و استرس منفی	-0/002	0/00
حمایت اجتماعی کل	0/018	0/02

با این وجود تأثیر متغیرها بر اثر ورود زیرمقیاس‌ها به مدل تا حدودی متفاوت خواهد بود. نتایج مدل برای استرس منفی و آسیب با توجه به زیرمقیاس‌های حمایت اجتماعی در جدول هفت آمده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این مطالعه تعیین نقش حمایت اجتماعی در رابطه استرس با آسیب ورزشی بود. مطالعات نشان داده‌اند که متغیر حمایت اجتماعی

بر رابطه بین استرس زندگی و آسیب ورزشی تأثیر می‌گذارند. همچنین در پژوهش آنان ارتباط معنی‌دار استرس - آسیب در ورزشکارانی که میزان حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله پایین داشتند مشاهده شد و استرس حوادث منفی زندگی در آن گروه ۳۰٪ از واریانس آسیب را به خود اختصاص می‌داد. زمانی که پتری (۱۹۹۲) رابطه بین استرس منفی زندگی و آسیب را در ورزشکاران با حمایت اجتماعی پایین دریافت، اشمیت و همکاران (۱۹۹۰) گزارش نمودند ورزشکارانی که در هر دو متغیر حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله پایین بودند بیشتر در معرض آسیب بودند. پتری (۱۹۹۲) و اشمیت و همکاران (۱۹۹۰) همچنین دریافتند که ورزشکارانی با حمایت اجتماعی بالا از اثرات استرس منفی زندگی حفاظت می‌شدند و احتمال بروز آسیب در آنان کمتر بود. هاردی و همکاران (۱۹۹۱) در بررسی ورزشکاران مرد دانشگاهی گزارش نمودند زمانی که استرس منفی زندگی و تعداد فراهم‌کنندگان، و میزان برآورده شدن حمایت هیجانی افراد افزایش یافت تعداد آسیب‌ها کاهش پیدا نمود. پتری (۱۹۹۳ الف) بیان نمود مطالعات متعددی از این نتیجه‌گیری که حمایت اجتماعی یک تعدیل‌کننده در رابطه استرس با آسیب است حمایت می‌کند (پتری، ۱۹۹۳). به عقیده فریمن (۲۰۲۰) حمایت اجتماعی یکی از عوامل روان‌شناختی است که در مدل استرس و آسیب بر سبب شناسی^۵ آسیب تأثیر می‌گذارد. به طور ویژه افراد با حمایت بالاتر باید واکنش به استرس کمتری داشته باشند و بنابراین احتمال کمتر آسیب‌دیدگی را نسبت به افراد با حمایت اجتماعی پایین‌تر دارا خواهند بود. یافته‌ها نشان می‌دهند که انواع متفاوت حمایت اجتماعی می‌توانند به عنوان منابع مهم در جلوگیری از آسیب در ورزشکاران دارای حمایت اجتماعی پایین عمل کنند (فریمن، ۲۰۲۰). به عقیده پتری (۱۹۹۳) حمایت اجتماعی بر اساس سطح، وقتی که ورزشکاران استرس منفی زندگی بالایی را تجربه می‌کنند به دو روش متفاوت عمل می‌کند. به نظر می‌رسد که حمایت اجتماعی بالا از ورزشکاران در برابر آسیب حمایت می‌کند اما حمایت اجتماعی پایین تأثیرات زبان آور استرس زندگی را تشدید می‌کند و در معرض آسیب بودن به طور معناداری افزایش می‌یابد (ویلیامز و اندرسن، ۱۹۹۸).

نقش مداخله‌ای مهم در مدل‌های توضیحی و تشخیص افراد در معرض خطر بیماری یا آسیب دارد (اندرسن و ویلیامز، ۱۹۸۸). حمایت اجتماعی یکی از متغیرهایی است که در میان تعدیل‌کننده‌های رابطه استرس و آسیب در مدل ویلیامز و اندرسن بیشترین تأیید را دریافت نموده است (پتری و فالکشتاین، ۱۹۹۸). بارون و کنی^۱ (۱۹۸۶) یک تعدیل‌کننده را به عنوان یک متغیر کیفی یا کمی تعریف کرده‌اند که بر جهت و/ یا قدرت رابطه بین یک متغیر پیش‌گو و متغیر معیار تأثیر می‌گذارد. منابع مقابله و/ یا متغیرهای شخصیتی، آن‌گونه که در حوزه مطالعه استرس و آسیب تعریف شده‌اند، ممکن است که بر میزان ارتباط استرس زندگی بر آسیب ورزشی تأثیر بگذارند. برای مثال ممکن است این تأثیرگذاری بدین شکل باشد که تحت شرایط حمایت اجتماعی کم، و نه زیاد، استرس منفی زندگی احتمال آسیب‌دیدگی ورزشکاران را در فعالیت‌های ورزشی آنان افزایش می‌دهد (پتری و فالکشتاین، ۱۹۹۸). نتایج کلی حاصل از پژوهش حاضر رابطه معنی‌دار حمایت اجتماعی کل با متغیر استرس منفی و آسیب ورزشی را نشان داد که اثر تعدیل‌کنندگی یا بافری متغیر حمایت اجتماعی را بر رابطه استرس با آسیب ورزشی در ورزشکاران زن و مرد در رشته‌های گوناگون ورزشی و در رده‌های سنی نوجوان و جوان تأیید می‌کند. همچنین رابطه معنی‌دار زیر مقیاس "حمایت دیگران مهم" با استرس و آسیب ورزشی در شرکت‌کنندگان مشاهده گردید. این نتایج با نتایج بسیاری از مطالعات گذشته که اثر تعدیل‌کنندگی حمایت اجتماعی را بر رابطه استرس و آسیب نشان داده‌اند هم‌خوانی دارند. مطالعاتی متنوع که از نمونه‌های گوناگون (مانند زن و مرد) استفاده نموده‌اند نشان داده‌اند که سطح حمایت اجتماعی روابط استرس زندگی با آسیب را تعدیل نموده است، مانند مطالعات هاردی و همکاران^۲، ۱۹۹۱؛ هاردی و همکاران^۳، ۱۹۹۰؛ پتری، ۱۹۹۲ الف؛ پتری، ۱۹۹۳ الف؛ اشمیت و همکاران^۴، ۱۹۹۰، که نشان داده‌اند ورزشکارانی که سطوح پایین‌تر حمایت را گزارش نموده‌اند سطوح بالاتر در معرض آسیب بودن را در رویارویی با استرس منفی زندگی نشان می‌دهند (پتری، ۱۹۹۳؛ پتری و فالکشتاین، ۱۹۹۸؛ کارسون و پلمن، ۲۰۱۲؛ فریمن، ۲۰۲۰). اشمیت، اسمول و تاسک (۱۹۹۰) رابطه بین حمایت اجتماعی و منابع مقابله فردی و استرس زندگی را بررسی نموده و نشان دادند که این متغیرها از لحاظ آماری مستقل بوده و از طریق پیونددهنده^۵

5. Conjunctive

6. Etiology

1. Baron & Kenny

2. Hardy, Richman & Rosenfeld

3. Hardy, O'Connor G Geiller

4. Smith, Smoll & Ptacek

نحوه تأثیر حمایت اجتماعی بر رابطه استرس و آسیب توسط پتری شرح داده شده است. پتری (۱۹۹۲) توضیح داد طبق مدل اندرسن و ویلیامز حمایت اجتماعی ممکن است که بر پاسخ استرس ورزشکاران و در معرض آسیب بودن آنان به شکل مستقیم یا غیرمستقیم تأثیر بگذارد. بر اساس تأثیرات غیرمستقیم، حمایت اجتماعی ممکن است بر ادراک حوادث زندگی تأثیر بگذارد. حوادث ممکن است که بر اساس سطح حمایت اجتماعی بیشتر یا کمتر ادراک شده و احتمالاً در شرایط حمایت بالا به عنوان کمتر منفی طبقه‌بندی شوند. در شرایط انگیزندگی زیاد مانند تمرینات و رقابت‌ها ارزیابی تقاضاها، نتایج و منابع ممکن است به شکل مستقیم تحت تأثیر سطح حمایت اجتماعی قرار گیرد. در این شرایط ممکن است ورزشکارانی که سطوح بالاتر حمایت را گزارش می‌کنند موقعیت رقابتی ورزشی را کمتر استرس‌زا یا چالش‌برانگیز ارزیابی نمایند و متقابلاً میزان در معرض آسیب بودن نیز کاهش می‌یابد. ورزشکارانی با سطوح حمایت پایین‌تر کمتر قادر به مقابله با تقاضاهای محیط هستند و در نتیجه موقعیت خود را بیشتر استرس‌زا و تهدیدکننده ارزیابی می‌کنند. در این شرایط تغییرات توجهی و فیزیولوژیکی افزایش یافته و احتمال آسیب‌دیدگی کاهش می‌یابد (پتری، ۱۹۹۲). برخی گزارشات (کوهن، گاتلیب و آندروود، ۲۰۰۰؛ لیکو و کوهن، ۲۰۰۰؛ ویلز و شینار، ۲۰۰۰) اثر حمایتی (تعدیل‌کنندگی استرس) حمایت اجتماعی از طریق مکانیسم‌های متفاوتی مانند ارزیابی مثبت از حوادث استرس‌زا، انتقال مستقیم منابع (مانند حمایت مالی)، و یا به‌وسیله ارتقای رفتارهای مقابله‌ای را تأیید نموده‌اند (ریس، ۲۰۰۷).

با بررسی نتایج ذکر شده در پژوهش حاضر برای دو مدل مربوط به استرس منفی (جدول‌های ۶ و ۸) می‌توان گفت که در افراد با سن کمتر از ۳۰ سال افزایش استرس منفی باعث افزایش شدت آسیب می‌گردد، که با افزایش میزان حمایت اجتماعی کل و نیز بالارفتن میزان زیر مقیاس حمایت دیگران مهم، رابطه استرس منفی با شدت آسیب نیز شدیدتر شده و استرس منفی به میزان بیشتری واریانس شدت آسیب را در ورزشکاران تعریف می‌نماید. این نتیجه تناقضی قابل توجه برای میزان حمایت بالا را نشان می‌دهد که بر خلاف انتظار است، اما در عین حال یافته‌ای قابل توجه به‌نظر می‌رسد که با نتیجه حاصل از مطالعه هاردی و همکاران (۱۹۹۱) و مطالعه پتری (۱۹۹۳) قابل مقایسه و تفسیر است. در رویارویی با استرس، حمایت اجتماعی بالا می‌تواند در مواردی، بر خلاف انتظار باعث افزایش میزان

آسیب در ورزشکاران گردد. پتری (۱۹۹۳) در مطالعه اثر تعدیل‌کنندگی حمایت اجتماعی بیان نمود ورزشکارانی که سطوح بالای حمایت اجتماعی را گزارش نمودند نسبت به آنان که سطوح پایین‌تری را گزارش دادند، بیشتر احتمال آسیب‌دیدگی داشتند. پتری این یافته را این‌گونه تفسیر نمود که تحت شرایط استرس کم میزان حمایت اجتماعی بالا ممکن است برای ورزشکار حس امنیت و اطمینان بالا فراهم نماید. این حالت اطمینان به خود می‌تواند رفتارهای پرخطر و ریسک‌پذیر را در ورزشکار افزایش دهد، که اگر فراتر از سطح مهارت ورزشکار باشند می‌تواند باعث افزایش احتمال بروز آسیب گردند (پتری، ۱۹۹۳). در پژوهش حاضر بیش از ۶۰ درصد شرکت‌کنندگان از حمایت اجتماعی بالا به‌ویژه در زیرمقیاس حمایت افراد مهم دیگر برخوردار بوده‌اند که شدت آسیب ورزشی در آنان با افزایش این نوع حمایت افزایش یافت. با توجه به مقدار کم میانگین نمرات استرس در این پژوهش و بر اساس تفسیر ذکر شده توسط پتری (۱۹۹۳) می‌توان بیان نمود که حمایت اجتماعی بالا در ورزشکاران زن و مرد جوان با رشته‌های گوناگون ورزشی، در شرایط استرس کم، با افزایش حس اطمینان و امنیت باعث رفتارهای پرخطر و ریسک‌پذیر در ورزشکار گردیده است. هاردی و همکاران (۱۹۹۱) نیز نحوه اثرگذاری حمایت اجتماعی بالا بر بروز آسیب را بررسی و تفسیر نموده‌اند. در بررسی آنان تغییرات کلی زندگی^۱ و واقعیت اجتماعی به اشتراک گذاشته شده^۲ قادر بودند باعث حواس‌پرتی و/یا افزایش انگیزندگی فیزیولوژیکی در ورزشکار گردند. اگر این نتایج منفی به محیط ورزشی انتقال یابد، ممکن است ورزشکار تعارض توجهی و/یا کاهشی در هماهنگی حرکتی را تجربه نماید که او را در معرض آسیب قرار می‌دهد. در مطالعه هاردی و همکاران (۱۹۹۱) حمایت اجتماعی واقعی مشترک که مردان ورزشکار دریافت کردند باعث حواس‌پرتی آنان از اجرا و افزایش احتمال آسیب گشته و یا توانسته است انگیزه/انگیزندگی اجرا را در آنان افزایش دهد که بنابراین آنان را در معرض خطر آسیب قرار داده است (هاردی و همکاران، ۱۹۹۱). همچنین هاردی و همکاران (۱۹۹۱) دریافتند که حمایت اجتماعی بالا وقتی که با از دست دادن‌های عمده (مانند فوت نزدیکان) و یا حوادث گوناگون مثبت در زندگی ترکیب می‌شود تأثیر منفی بر سلامتی ورزشکاران مرد می‌گذارد. در مقابل برای ورزشکاران مرد با حوادث منفی زندگی بالا میزان آسیب‌ها با افزایش میزان فراهم‌کنندگان حمایت اجتماعی و درجه رضایت از چالش‌های هیجان‌انگیز کاهش یافت. بنابراین حمایت اجتماعی در ورزشکاران تا

1. Total life change

2. Shared Social Reality

ورزشکاران شرکت کننده در پژوهش حاضر در نظر گرفته شود. پتری (۱۹۹۳) همچنین در ادامه بررسی علت بروز آسیب بیشتر در اثر حمایت اجتماعی بالا، به محدودیت مطالعات مرتبط (هاردی و همکاران، ۱۹۹۱؛ پاسر و سیز، ۱۹۸۳؛ پتری، ۱۹۹۲؛ اشمیت و همکاران، ۱۹۹۰) و نبودن اندازه‌های تکراری برای متغیرهای روان‌شناختی اجتماعی در طی فصل مسابقات اشاره کرده است. این گونه که اندازه‌های داخلی حمایت اجتماعی به‌دست آمده در طی اولین روز از یک فصل پنج تا هشت‌ماهه ورزشی به طور دقیق میزان حمایت در کل فصل را نمایش نمی‌دهد؛ به عبارت دیگر سطوح حمایت اجتماعی ورزشکار به‌ویژه در طی دوره استرس‌زای طولانی مانند فصل رقابت ممکن است در طی زمان تغییر نماید (پتری، ۱۹۹۳). نتیجه پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر میزان حمایت اجتماعی بالا بر افزایش بروز آسیب، طبق نظر پتری (۱۹۹۳) ناشی از محدودیت مطالعه نیز می‌باشد چرا که اندازه‌گیری‌های متعدد برای متغیر حمایت اجتماعی صورت نگرفته‌اند و نمی‌توان به طور دقیق تعیین نمود که سیستم‌های حمایتی چگونه تغییر کرده‌اند. سطوح حمایت اجتماعی ورزشکار در طی دوره‌های استرس‌زای طولانی و یا در طول فصل مسابقات ممکن است دچار تغییر گردند که این پدیده بر نتایج حاصل تأثیرگذار است، چراکه بدون اندازه‌گیری‌های متعدد غیر ممکن است به طور دقیق تعیین نمود چگونه سیستم‌های حمایتی در طول فصل تغییر نموده‌اند، برای کدام ورزشکار ممکن است تغییری رخ داده باشد، و یا چگونه ممکن است عوامل شخصیتی در هر تغییر رخ داده نقشی بازی کرده باشند (پتری، ۱۹۹۳).

در پژوهش حاضر نتایج به همراه اثر متقابل سن حاصل شده‌اند و در مدل‌سازی، متغیر سن به عنوان متغیری اثرگذار بر رابطه بین متغیرها عمل نموده است. متغیر سن بدین دلیل وارد مدل‌سازی گردید که مدل اولیه بر اساس رابطه استرس با شدت آسیب ورزشی به تنهایی معنی‌دار نبود که یکی از دلایل آن می‌تواند متوسط بودن شدت آسیب در اکثر شرکت‌کنندگان در پژوهش و عدم وجود تنوع در شدت آسیب‌های افراد باشد (مشابه هاردی و همکاران، ۱۹۹۱). اما با وارد کردن متغیرهای ممکن و بررسی معنی‌داری آنها، متغیر سن و سپس متغیر حمایت اجتماعی مدل‌های آماری معنی‌داری را به‌دست دادند که این مساله تحت عنوان اثر متقابل سن بر رابطه بین متغیرهای

اندازه‌ای مؤثر بود که همسانی بین مورد استرس‌زا و نوع حمایت وجود داشت (ویلیامز و اندرسن، ۱۹۹۸). بر اساس مطالعه هاردی باید توجه نمود که انواع حمایت اجتماعی می‌توانند به گونه‌های متفاوت در شرایط استرس‌زا بر رابطه استرس و آسیب تأثیر بگذارند و میزان تأثیرگذاری حمایت اجتماعی به همسانی بین موارد استرس‌زا و نوع حمایت اجتماعی نیز بستگی دارد، مانند حمایت اجتماعی واقعی به اشتراک گذاشته شده که در مردان باعث حواس‌پرتی و افزایش انگیزتگی اجرا و خطر آسیب در آنان گردید (هاردی و همکاران، ۱۹۹۱). نکته مهم در اثر تعدیل‌کنندگی استرس نیاز به تناسب بین انواع ویژه حمایت اجتماعی و استرس‌زاها است. ترکیب متناسب و دقیق حمایت اجتماعی / استرس به شناخت انواع حمایت که افراد را در برابر تأثیرات مضر استرس‌زاهای ویژه یاری می‌کنند کمک می‌نماید، و بالعکس ترکیبات نامتناسب حمایت اجتماعی / استرس که اثرات قابل توجهی را ایجاد نمی‌کنند برای شناسایی انواع غیر مفید حمایت اجتماعی و نیز زمانی که ارائه حمایت مفید نیست کمک‌کننده است. برای مثال اگر ورزشکار تحت فشار برای وارد کردن یک ضربه قوی در برابر رقیب باشد، بیشترین کاهش استرس و منافع اجرا را در عوض بازخوردهای تکنیکی از حمایت عاطفی و تشویق از جانب مربیان دریافت می‌کند، که این دانش برای ارائه دهندگان حمایت بسیار مفید خواهد بود (فریمن، ۲۰۲۰؛ ریس و هاردی، ۲۰۰۴؛ لیکو و کوهن، ۲۰۰۰؛ ویلز و شینار، ۲۰۰۰). عدم تناسب بین حمایت اجتماعی و استرس‌زاها یک تعامل نامناسب و غیر معنی‌دار ایجاد می‌کند. برای مثال تعامل نامناسب حمایت اطلاعاتی و مشکلات تکنیکی در پیش‌گویی جریان تمرین نشان می‌دهد که بازیکنان دارای این نوع استرس با دریافت حمایت اطلاعاتی کمک‌دهی نمی‌شوند (مثلاً با باخورد تکنیکی)، اما در عوض با برخورداری از حمایت ملموس از طرف فردی که نقشه‌ریزی نموده و جلسات تمرین را طراحی و تنظیم نماید حمایت می‌شوند. مربیان معمولاً در مسایل تکنیکی از حمایت اطلاعاتی استفاده می‌نمایند که این نوع حمایت برای بهبود شرایط و مقابله با این نوع استرس در همه شرایط مفید نمی‌باشد (ریس و هاردی، ۲۰۰۴). با توجه به این اصل مهم عدم تناسب بین انواع حمایت اجتماعی و نوع شرایط استرس‌زایی که ورزشکاران با آن روبرو بوده‌اند نیز می‌تواند به عنوان یکی از علت‌های بروز آسیب در

3. Wills & Shinar

1. Rees & Hardy

2. Lakey & Cohen

حمایت اجتماعی و تأثیر آن بر دریافت‌کننده حمایت در متن مطالعات مربوطه به چشم می‌خورد. به طور مثال کاتاگامی و تسوجیا^۳ (۲۰۱۷) در حوزه ورزش جوانان و نوجوانان بر اهمیت حمایت ارزشی و تأثیر آن بر افزایش اعتماد بنفس ورزشکاران تأکید نمودند (کاتاگامی و تسوجیا، ۲۰۱۷). بوخورست^۴، ساتر^۵ و وستنبرگ^۶ (۲۰۰۹) در مطالعه رابطه سن، جنسیت و حمایت اجتماعی، تفاوت‌های سنی و جنسیتی را در حمایت اجتماعی ادراک شده از طرف والدین، دوستان، همکلاسان و معلمان در پسران و دختران در سنین ۹ تا ۱۸ سال بررسی کردند. نتایج نشان داد که والدین و دوستان به طور یکسان به عنوان حمایت‌کننده ادراک شدند، و فقط برای سنین ۱۶ تا ۱۸ سال حمایت دوستان بیشتر از حمایت والدین ادراک گردید. در نهایت دختران نسبت به آنچه که پسران ادراک نموده بودند حمایت بیشتری را از معلمان، همکلاسان و دوستان ادراک کردند. همچنین برتری هر کدام از منابع حمایتی در گروه‌های سنی متفاوت بود. نتایج مطالعه نشان داد که تغییرات رشدی در ادراک حمایت اجتماعی می‌توانند به شکل طولی مورد بررسی قرار گیرند (بوخورست، ساتر و وستنبرگ، ۲۰۱۰). همچنین شریدان، کافی و لاولی^۷ (۲۰۱۴) در یک مطالعه مروری سیستماتیک در ورزش جوانان، ۷۳ مطالعه از ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۳ در زمینه حمایت اجتماعی را در محدوده گسترده‌ای از ورزش‌ها، سنین متفاوت ۱۰ تا ۲۲ سال و نیز سطوح رقابتی بررسی کرده و مطالعات در رده‌های سنی متفاوت (مانند رده سنی ۲۲ سال: جووت^۸، ۲۰۰۶؛ لافرنیر، جووت، والراند و کاربانو^۹، ۲۰۱۱؛ رده سنی ۱۳ سال: هلستد^{۱۰}، ۱۹۹۰؛ ریس و هاردی^{۱۱}، ۲۰۰۴) را نیز دسته‌بندی نموده‌اند. آنان بیان کردند که حمایت مربیان، والدین و هم گروهی‌ها نقش قابل توجهی در شکل‌گیری تجربیات ورزشی جوانان از دو دیدگاه مثبت (سطوح انگیزشی ورزشکار^{۱۲}، مشارکت در ورزش حرفه‌ای^{۱۳}) و منفی (کناره‌گیری از ورزش^{۱۴}) دارد (شریدان، کافی و لاولی، ۲۰۱۴). دامنه گسترده مطالعات در رده‌های سنی گوناگون اهمیت برخوردار از انواع حمایت اجتماعی در سنین کودکی تا بزرگسالی و تأثیر متفاوت آن بر نحوه مقابله و رویارویی افراد با شرایط استرس‌زا را گوشزد می‌نماید.

اصلی پژوهش تعبیر گردید. اثر متقابل سن بر رابطه استرس زندگی با آسیب ورزشی که در این پژوهش ظاهر گردید از دیدگاه رشدی نیز قابل توجه است. اثر سن بر رابطه بین دو متغیر استرس و آسیب اشاره به این مهم دارد که در رده‌های سنی گوناگون سن عاملی است که تعیین‌کننده میزان ارتباط استرس با آسیب در فرد ورزشکار است و در هر مرحله سنی الگوهای رفتاری و روان‌شناختی متفاوت در افراد می‌تواند تعیین‌کننده جهت و اندازه این ارتباط باشد. این یافته تأییدکننده این واقعیت است که نحوه مقابله با استرس و روش‌های بکارگیری منابع مقابله (از جمله حمایت اجتماعی) در نوجوانان با روش‌های مورد استفاده در بزرگسالان متفاوت است (جانسون و ایوارسون، ۲۰۱۱؛ ایوارسون و همکاران، ۲۰۱۳). زمانی که در مورد تأثیر استرس‌های حوادث زندگی بحث می‌کنیم مهم است این واقعیت در نظر گرفته شود که ورزشکاران، وابسته به سن خود در معرض استرس‌زاهای متفاوتی قرار دارند. بدین معنی که استرس‌زاهایی مانند ترک کردن خانه، فشار از سوی والدین برای عملکرد خوب در مدرسه و ورزش، و ساختن شبکه‌های ارتباطی جدید می‌توانند به شکل بالقوه با استرس‌زاهای ورزشکاران بزرگسال متفاوت باشند؛ که برای آنان مواردی از قبیل برقرار کردن روابط و پیشرفت شغلی در آینده بیشتر مهم و تأثیرگذار هستند. مطالعات (ویلن و لاولی^{۱۵}، ۲۰۰۴؛ آفرمن و استامولوو^{۱۶}، ۲۰۰۷) تأکید کرده‌اند که ورزشکاران مراحل رشدی روان‌شناختی - اجتماعی متفاوتی را طی می‌کنند. برای فرد ۱۷ یا ۱۸ ساله درگیر در ورزش رقابتی، به خوبی نشان داده شده است که مهم‌ترین مدل‌های نقش‌آفرین مربیان، هم‌دوره‌ای‌ها و احتمالاً والدین می‌باشند. بنابراین ورزشکاران در فواصل سنی گوناگون روش‌های مقابله‌ای متفاوتی را در ارتباط با استرس‌زاهای مربوط به سن به کار می‌گیرند (جانسون و ایوارسون، ۲۰۱۱). در این پژوهش اثر سن به وضوح در رابطه بین متغیرهای اصلی شامل استرس، آسیب ورزشی و حمایت اجتماعی پدیدار گردید که در نوع خود تأییدکننده این روابط و از نقاط قوت این مطالعه بوده و از این دیدگاه نتیجه مطالعه حاضر با نتایج مطالعات گذشته همسو می‌باشد. گرچه در مطالعات گذشته اثر سن بدین شکل مورد بررسی قرار نگرفته است اما رابطه بین سن و انواع

8. Jowett

9. Lafreniere, Jowett, Vallerand & Carbonneau

10. Hellstedt

11. Rees & Hardy

12. Athlete motivation levels

13. Elit sport participation

14. Dropout

1. Wylleman & Lavalley

2. Alferman & Stamulova

3. Katagami & tsuchya

4. Bokhorst

5. Sunter

6. Westenberg

7. Sheridan, Coffee and Lavalley

فراهم کردن حمایت‌های اجتماعی، میزان نیاز و تأثیر انواع حمایت اجتماعی در سطوح متفاوت استرس در زنان و مردان یکسان نیست (ساراسون و همکاران^۵، ۱۹۹۰ الف؛ هاردی و همکاران، ۱۹۹۱). بنابراین شواهد مطالعات بیشتر در این زمینه و با دسته‌بندی‌های جنسیتی می‌توانند بسیار مفید واقع شوند (ویلیامز و اندرسن، ۱۹۹۸).

در یک نتیجه‌گیری کلی در پژوهش حاضر این فرضیه که در موقعیت استرس‌زای منفی حمایت اجتماعی نقش تعدیل‌کنندگی در رابطه استرس با آسیب ورزشی دارد تأیید و مورد تفسیر قرار گرفت. یافته‌های این پژوهش از مدل مرجع استرس و آسیب ویلیامز و اندرسن (۱۹۸۸) حمایت نمود که بیان می‌کند متغیرهای روان‌شناختی از جمله حمایت اجتماعی بر پاسخ استرس ورزشکاران در موقعیت‌های استرس‌زا و بروز آسیب ورزشی تأثیرگذار بوده و بر نقش مستقیم یا تعدیل‌کنندگی آنها بر رابطه استرس زندگی با آسیب ورزشی تأکید می‌کند. به طور جزئی‌تر نتایج ذیل نیز حاصل و تفسیر شدند: حمایت کل در شرایط استرس منفی باعث افزایش شدت آسیب گردید (بر خلاف انتظار، و احتمالاً به دلیل افزایش اعتماد به نفس و افزایش سطح انگیزندگی و افزایش رفتارهای ریسک‌پذیر و پرخطر در ورزشکاران در شرایط استرس کم). زیر مقیاس حمایت دیگران مهم در شرایط استرس منفی باعث افزایش شدت آسیب گردید (احتمالاً این نوع حمایت نیز در استرس منفی کم باعث افزایش اعتماد به نفس و رفتارهای پرخطر می‌گردد؛ همچنین به نظر می‌رسد عدم تناسب بین نوع حمایت‌های ارائه شده توسط افراد مهم و میزان و نوع شرایط استرس‌زا در ورزشکاران وجود داشته است). این یافته‌ها همسو با نتایج مطالعات اشاره شده به اهمیت توجه به اندازه و میزان ارائه حمایت و خودداری از ارائه بیش از اندازه حمایت‌ها توسط فراهم‌کنندگان از جمله مربیان و دیگر افراد مهم در زندگی ورزشکاران اشاره می‌نمایند. در این پژوهش زیر مقیاس‌های حمایت خانواده و دوستان اثر معنی‌داری بر رابطه استرس با آسیب ورزشی نداشته‌اند، ولی اثر زیر مقیاس حمایت دیگران مهم مشاهده شده است، لذا اهمیت نوع حمایت و تأثیر آن نیز بر بروز و شدت آسیب در ورزشکاران تأیید می‌گردد. گاهی حمایت‌هایی که از فرد صورت می‌گیرد نامناسب و یا بر خلاف میل او است، لذا ادراک مناسبی از حمایت ایجاد نمی‌گردد (موسویان و همکاران، ۲۰۱۹). ادراکات

در پژوهش حاضر جنسیت نقش معنی‌داری در رابطه استرس و آسیب ورزشی نداشت و نتایج حاصل به طور کل در مردان و زنان یکسان گزارش گردید، که نشان می‌دهد نقش تعدیل‌کنندگی حمایت اجتماعی در رابطه استرس و آسیب ورزشی برای هر دو جنس وجود دارد. اما پژوهشگران تفاوت‌های جنسیتی در زمینه حمایت اجتماعی را نیز گزارش نموده‌اند و در مطالعات حمایت اجتماعی جنسیت به عنوان یکی از عوامل قابل توجه معرفی شده است. پژوهشگران (هالت و هور^۱، ۲۰۰۶؛ روک و جونز^۲، ۲۰۰۲) گزارش نموده‌اند که زنان تمایل به دریافت حمایت عاطفی بیشتری از دیگران دارند. کاتاگامی و تسوچیا (۲۰۱۷) تفاوت معناداری در دریافت حمایت عاطفی بین زنان و مردان مشاهده نمودند، اما نتایج آنان نشان داد که مردان ورزشکار حمایت ارزشی بیشتری را در مقایسه با زنان ورزشکار از مربیان دریافت نمودند (کاتاگامی و تسوچیا، ۲۰۱۷). در بررسی هاردی و همکاران (۱۹۹۱) اثرات بافری حمایت در مردان ورزشکار دانشگاهی، اما نه در زنان، ظاهر گردید، و پتری (۱۹۹۲) تأثیر حمایت اجتماعی و استرس زندگی را بر بروز آسیب در زنان ژیمناست بررسی نمود. هاردی و ریل^۳ (۱۹۸۸) نتیجه‌گیری نمودند که رابطه استرس و آسیب ورزشی تحت تأثیر هر دو عامل جنسیت و نوع ورزش می‌باشد. هاردی، اوکانر و گیسلر^۴ (۱۹۹۰) در مطالعه بازیکنان فوتبال از این نتیجه حمایت کردند که جنسیت بر رابطه بین آسیب و استرس تأثیر می‌گذارد. نشان داده شده است شبکه‌های حمایت اجتماعی برای مردان مشابه شیوه‌های با موقعیتی عمل می‌نمایند (مردان حمایت را متناوباً جستجو کرده و به دست می‌آورند)، در حالیکه در زنان به شیوه‌ای صفتی عمل می‌کنند (زنان ارتباطات ثابت و دائمی حمایتی را بدون توجه به استرس‌زا‌های زندگی به دست می‌آورند). در مطالعه هاردی و همکاران (۱۹۹۱) دو اثر قابل توجه پدیدار شد که باعث تفاوت ورزشکاران با استرس زیاد و کم گردید: الف) مردان با استرس زیاد و زنان با استرس کم گزارش نمودند که نسبت به دیگر ورزشکاران حمایت تشویقی تکنیکی بیشتری را از مربیان خود دریافت نموده‌اند. ب) زنان با استرس کم گزارش نمودند که در مقایسه با دیگر ورزشکاران حمایت شنیداری بیشتری را از دوستان خود دریافت کرده‌اند. این نتایج تحت عنوان ادراک مربی از نقش خود و نیز اثر جنسیت دریافت‌کننده حمایت تفسیر شدند. شواهد نشان می‌دهند که نحوه گزارش استرس، نحوه

3. Hardy & Riehl

4. Hardy, O'Connor & Geisler

5. Sarason et al.

1. Holt & Hoar

2. Rook & Jones

نکته تاکید می‌نمایند که اندازه و نوع استرسی که ورزشکاران در فعالیت‌های ورزشی تجربه می‌کنند نیز تعیین‌کننده میزان و مقدار حمایت مورد نیاز آنان است. به‌طور مثال واضح است که میزان حمایتی که ورزشکار در شرایط پر استرسی چون رقابت‌های جهانی نیاز دارد، با میزان حمایت مورد نیاز در شرایطی با استرس کمتر مانند مسابقات داخلی بسیار متفاوت خواهد بود. همانطور که قبلاً اشاره شد شرایط استرس کم در ترکیب با میزان حمایت بالا ممکن است به افزایش شدت آسیب منجر شود و نیز میزان تاثیر حمایت تا اندازه‌ای است که بین استرس و حمایت در دسترس مطابقت و تناسب وجود داشته باشد (پتری، ۱۹۹۳؛ هاردی و همکاران، ۱۹۹۱). همچنین این نکته حائز اهمیت است که میزان کنترل‌شوندگی استرس می‌تواند نشان‌دهنده مهم‌ترین جنبه یک عامل استرس‌زا برای تعیین بهترین بعد حمایت اجتماعی مورد نیاز فرد باشد. بررسی ادبیات مقابله (کاترونا و راسل^۴، ۱۹۹۰) نشان می‌دهد که استرس‌های غیرقابل کنترل نیاز به حمایت‌هایی دارند (ب‌طور ویژه حمایت هیجانی و ارزشی) که اشکال هیجان‌محور مقابله را تقویت می‌نمایند، اما استرس قابل کنترل حمایتی را برمی‌انگیزد (به‌طور ویژه حمایت اطلاعاتی و ملموس) که تقویت‌کننده مقابله مساله‌محور باشد (فریمن، ۲۰۲۰).

بر اساس نتایج حاصل از مطالعه حاضر می‌توان بر نقش مربیان و افراد مهم در زندگی و روابط ورزشکاران جوان به عنوان فراهم‌کنندگان حمایت‌های اجتماعی مهم و قابل‌توجه تاکید نمود. مربیان از جمله افرادی هستند که می‌توانند حمایت‌های تکنیکی لازم را ارائه دهند (هاردی و همکاران، ۱۹۹۱). باکر، اورلمانس، دمروتی، اسلات و علی (۲۰۱۱) نشان دادند که حمایت اجتماعی و بازخورد از طرف مربی تسهیل‌کننده‌های مهم اجرای روان در بازی هستند. مطالعات گذشته در حوزه برنامه‌ریزی در ورزش (مانند: تیمز، باکر و زانتوپولو^۵، ۲۰۱۱؛ زانتوپولو، باکر، دمروتی و شافلی^۶، ۲۰۰۹) بیان کرده‌اند که منابع محیطی فراهم شده توسط مربیان باعث ارتقای اعتماد به‌نفس، خودکفایتی و خوش‌بینی در افراد می‌گردند. این نتایج دربرگیرنده این نکته هستند که مربیان باید بطور منظم به ورزشکاران در مورد اجرایشان اطلاع‌رسانی نمایند و هر ورزشکار را به‌صورت مجزا حمایت نمایند (باکر، اورلمانس، دمروتی، اسلات و علی، ۲۰۱۱). سیمونز و

فرد دریافت‌کننده از حمایت دریافت‌شده از عوامل مهم نشان دهنده حمایت اجتماعی هستند و حمایتی مفید به حساب می‌آید که توسط دریافت‌کننده به عنوان رفتار حمایت‌کننده ادراک گردد (ریس و هاردی، ۲۰۰۰). مطالعات نشان داده‌اند که درک بیشتر از میزان حمایت‌های اجتماعی ارتباط مستقیم با ارتقاء سلامتی دارد. همچنین نشان داده شده افرادی که حمایت اجتماعی ادراک شده بیشتری را تجربه می‌کنند در برابر شرایط استرس‌زا تاب‌آوری بیشتری داشته، به‌طور مؤثرتری با چالش‌ها روبه‌رو می‌شوند و به سازگاری‌های روان‌شناختی بیشتری دست می‌یابند (موسویان و همکاران، ۲۰۱۹). هابر، کوهن، لوکاس و بالتس^۱ (۲۰۰۷) عقیده دارند این مساله مهم است که تفاوت بین انواع حمایت اجتماعی را بشناسیم زیرا آنها به‌طور نسبی با یکدیگر همبستگی دارند. بیانکو و اکلاندا^۲ (۲۰۰۱) و هالت و هوور^۳ (۲۰۰۶) نیز بیان کرده‌اند که وجود یک رابطه اجتماعی نشان نمی‌دهد که چه مقدار حمایت عملکردی به عنوان در دسترس ادراک می‌شود و یا واقعا دریافت می‌گردد. هابر و همکاران (۲۰۰۷) در بررسی ۲۳ مطالعه نشان داده‌اند که متوسط همبستگی بین حمایت ادراک‌شده و دریافت‌شده ۳۵٪ = ۲ بوده است. برای توضیح این تفاوت اوچینو (۲۰۰۹) پیشنهاد داد که حمایت ادراک‌شده از تجارب مثبت در سنین پایین زندگی نشأت می‌گیرد، در حالی که حمایت دریافت‌شده یک عامل موقعیتی است (فریمن، ۲۰۲۰). گرچه در ادبیات روان‌شناسی ورزشی استفاده از حمایت اجتماعی توصیه شده است، اما باید توجه نمود که هر نوع حمایتی مفید نیست. در یک بررسی آسیب‌های ورزشی نشان داده شد که ورزشکاران تمایل داشتند که حمایت اجتماعی خود را منفی در نظر گیرند تا مثبت. باید توجه داشت اغلب فراهم‌کنندگان فاقد مهارت هستند و حمایت ضعیفی را ارائه می‌دهند. معمولاً افراد حمایت غیرمفید و غیرمؤثری را از طریق کم نشان دادن اهمیت حادثه، خودداری از ارتباط صریح در مورد حادثه، محکوم کردن تلاش‌های مقابله‌ای، تشویق به مقابله سریع‌تر، و توصیه‌های غیرمناسب فراهم می‌آورند. درک نیاز به تناسب حمایت صحیح با نیازهای برخاسته از شرایط استرس‌زا برای خانواده‌ها، دوستان، هم‌تیمی‌ها، مربیان، مدیران، روان‌شناسان ورزشی و نیز فیزیوتراپیست‌ها ضروری است (فریمن، ۲۰۲۰؛ ریس و هاردی، ۲۰۰۴). در نهایت نتایج حاصل بر این

4. Cotrona & Russell

5. Tims, Bakker & Xanthopoulos

6. Xanthopoulos, Bakker, Demerouti & Schaufeli

1. Haber, Cohen, Lucas & Baltes

2. Bianco & Eklund

3. Holt & Hoar

بین افراد را تقویت کنند و یا تکنیک‌های درمانی شناختی را برای بهبود باورها در مورد حمایت تسهیل نمایند (کاترونا و کول^۵، ۲۰۰۰). ویلیامز (۱۹۹۶) در این زمینه به کمبود برنامه‌های مداخلاتی بر اساس حمایت اجتماعی و اهمیت این برنامه‌ها اشاره کرده است. به عقیده او نتایج مطالعات اولیه استرس و آسیب که متغیرهای حمایت اجتماعی را بررسی کردند (مانند اشمیت و همکاران، ۱۹۹۰) پیشنهاد می‌کنند که مقاومت در برابر آسیب ورزشی ممکن است با مداخلاتی که برای افزایش حمایت اجتماعی در ورزشکاران طراحی شده‌اند افزایش یابد (جانسون و ایوارسون ۲۰۱۷). این نکته مهم باید در نظر گرفته شود که عواملی مانند ویژگی‌های دریافت‌کننده، فراهم‌کننده و موقعیت فرد بر مؤثر بودن حمایت دریافت شده تأثیر گذارند. همچنین افراد همیشه حمایت‌ها را بخوبی فراهم نمی‌نمایند و غالباً در تصمیم‌گیری‌ها بر غرایز خود تکیه می‌کنند. بنابراین مربیان و تمرین‌دهندگان باید به والدین و دیگر افراد کلیدی و مهم حمایت‌کننده در مورد نحوه فراهم کردن ابعاد بهینه حمایت در زمان مناسب و به طریقی مؤثر آموزش دهند (فریمن، ۲۰۲۰). همچنین مربیان باید ورزشکاران را با فراهم‌کنندگان به‌ویژه با افرادی که ورزشکاران با آنان هویت اجتماعی مشترکی دارند هماهنگ نمایند (کاسنس، ریس و فریمن^۶، ۲۰۱۵).

آنچه که در بررسی ادبیات مربوط به نقش حمایت اجتماعی در ورزش به چشم می‌خورد تأثیر ابعاد گوناگون این متغیر بر جنبه‌های متفاوت ورزش است که به حساسیت و ارزش این مطالعات در ارتقای شرایط ورزشکاران برای ارائه بهینه توانایی و اجرای آنان اشاره دارد. از تأثیر دریافت و ادراک حمایت بر ورزشکاران تا نوع حمایت و نوع و میزان استرس و تناسب بین آنها، نحوه ارائه، موقعیت و شرایط دریافت، و ویژگی‌های فردی و توانایی ورزشکار برای دریافت حمایت از جمله موارد قابل توجه و بررسی در ادبیات مربوطه هستند که می‌توانند به عملکرد هرچه بهتر در شرایط استرس‌زا و در نتیجه کاهش بروز آسیب‌های ورزشی نیز منجر گردند. بر اساس نتایج پژوهش حاضر و با توجه به اصول مهم در این زمینه که در حد مقدور ارائه و تفسیر گردیدند می‌توان بیان نمود که ورزشکاران جوان در رشته‌های گوناگون ورزشی نیاز به دریافت تخصصی و ویژه انواع حمایت اجتماعی از شبکه حمایتی و ارائه‌دهندگان مهم و اطرافیان خود دارند

برد^۱ (۲۰۲۲) نشان دادند که حمایت اجتماعی، و رابطه مربی و ورزشکار به شکل مثبت با سلامت روان شناختی ورزشکاران دانشجوی مرتبط هستند و نوع رشته ورزشی تأثیری بر این روابط ندارد (سیمونز و برد، ۲۰۲۲). ریس و همکاران (۲۰۱۶) تأکید نموده‌اند که مربیان و شبکه‌های حمایتی کلید پیشرفت ورزشکاران نخبه هستند (فریمن، ۲۰۲۰). ورزشکاران تمایل به مربیانی دارند که اطلاعات را با آنان در میان می‌گذارند، به آنها توجه نشان می‌دهند و به نیازهای آنان برای تأیید عملکرد بهتر پاسخ می‌دهند (بکر^۲، ۲۰۰۹). مربیان از آنجا که به دریافت‌کنندگان اشکال منحصر بفردی از انواع حمایت ملموس^۳، اطلاعاتی^۴، هیجانی^۵ و عزت نفس^۶ را پیشنهاد می‌کنند به‌عنوان رایج‌ترین و مؤثرترین فراهم‌کننده‌های حمایت اجتماعی شناخته شده‌اند (شریدان، کافی و لاوالی، ۲۰۱۴). با توجه به نقش اساسی حمایت اجتماعی در کاهش اثرات استرس و جلوگیری از بروز آسیب‌های ورزشی برنامه‌های مداخلاتی پیشگیری‌کننده آسیب در سطوح متفاوت استرس می‌توانند طراحی گردند. از طرفی با آگاهی از میزان و نوع حمایت‌های اجتماعی در شرایط محیطی و موقعیت‌های گوناگون، ورزشکاران در معرض خطر قابل شناسایی خواهند بود، که با مداخلات مناسب طراحی شده برای این موقعیت‌ها می‌توان از بروز آسیب در میدان و رقابت‌ها جلوگیری و از تبعات فراوان فردی و اجتماعی این نوع آسیب‌ها پیشگیری نمود. شناخت روابط حمایت‌کننده، کمک‌هایی که فراهم می‌کنند و اینکه چرا و چگونه حمایت اجتماعی برای ورزشکاران مفید است برای طراحی مداخلات بر پایه شواهد مهم است. سطوح حمایت ادراک شده نیز باید مورد توجه قرار گیرند. حمایت ادراک شده پایین با استرس‌های روان شناختی منفی همراه است و عاملی برای کاهش سطح سلامتی است. افراد در معرض خطر به دلیل حمایت ادراک شده کم، از مداخلات بر پایه حمایت سود خواهند برد (فریمن، ۲۰۲۰). مطالعات نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی ادراک شده بطور گسترده‌ای در زمینه‌های ورزشی مفید واقع می‌گردد. تمرین‌دهندگان باید به ورزشکاران برای تشخیص حمایت‌های در دسترس از جانب افراد مهم کمک نمایند و مهارت‌های دستیابی به حمایت در شرایط نیاز را در آنان ارتقا دهند. مداخلات می‌توانند موقعیت‌ها را برای تعاملات اجتماعی آسان سازند، ارتباطات

5. Emotional Support

6. Esteem Support

7. Cutrona & Cole

8. Coussens, Rees & Freeman

1. Simons & Bird

2. Becker

3. Tangible support

4. Informational support

و نیز طرح‌های آینده‌نگر را برای مطالعه این مساله که آیا پاسخ‌های استرس می‌توانند آسیب‌های ورزشی را پیش‌بینی نمایند، به کار گیرند. طرح‌های طولی و تحلیل‌های پیشرفته‌تر بررسی دقیق‌تر تغییرات در متغیرهای روان‌شناختی را ممکن می‌سازند، که می‌توانند به تغییراتی در احتمال آسیب‌دیدگی و کاهش آن منجر گردند (جانسون و ایوارسون، ۲۰۱۷). تأثیر مثبت و قوی استرس منفی زندگی بر بروز آسیب ورزشی در بسیاری از مطالعات قبلی تأیید شده است، اما مطالعه حاضر با مطالعات قبلی از این جهت تفاوت دارد که تنوع گسترده‌ای از ورزش‌ها در زنان و مردان نوجوان تا بزرگسال شرکت‌کننده را در شرایط استرس منفی و در بازه نسبتاً طولانی (مشابه مطالعه اندرسن و ویلیامز، ۱۹۹۹) بررسی نموده است، بر این اساس با وجود برخی محدودیت‌ها (از قبیل محدوده سنی گسترده شرکت‌کنندگان، و نوع طرح پژوهش) می‌توان ادعا نمود که نتایج حاصل قابلیت تعمیم را دارا خواهند بود.

تشکر و قدردانی

این پژوهش با همکاری بخش‌های درمانگاه و فیزیوتراپی فدراسیون پزشکی ورزشی تهران، بخش آسیب‌شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک ایران و گروه آمار دانشگاه بوعلی سینا همدان صورت گرفته است. بدین وسیله از همکاری کلیه مسؤولین و اساتید محترم صمیمانه تشکر و قدردانی می‌گردد.

و در این میان بر نقش مهم مربیان در فراهم‌سازی این حمایت‌ها اشاره گردید. همچنین لزوم توجه و عنایت بیشتر به هم‌خوانی بین انواع حمایت و شرایط استرس‌زایی که ورزشکاران جوان با آن روبرو هستند از جمله نکات علمی و قابل توجهی است که تأیید گردیده و قابل توصیه به مربیان و روان‌شناسان ورزشی می‌باشد. بدیهی است بررسی‌های هرچه بیشتر و تخصصی‌تر بر مبنای مطالعات و گزارشات ارزشمند موجود در این زمینه به کشف روابط، مدل‌ها و روش‌های دقیق‌تر علمی و کاربردی در حوزه ورزش می‌انجامد. در نهایت بر اساس نتایج حاصل توصیه می‌گردد پژوهش‌های بیشتری در زمینه متغیرهای تأثیرگذار بر رابطه استرس و آسیب ورزشی و به خصوص متغیرهای موقعیتی مانند حمایت اجتماعی و انواع آن، در طرح‌های متفاوت پژوهشی و با زمینه‌های گوناگون ورزشی بخصوص در زنان و مردان ورزشکار صورت گیرند تا بتوان هر چه بیشتر از روش‌های علمی در جلوگیری از بروز آسیب‌های ورزشی بهره برد. مطالعات آینده باید بررسی نمایند که چگونه حمایت دریافت شده ممکن است با نتایج عملکرد ورزشکار (مانند اجرا، یادگیری و یا یکپارچگی) و در نهایت احتمال بروز آسیب مرتبط باشد، و باید حمایت تأیید شده توسط مربی را با تلاش برای تعیین پیام‌ها و رفتارهای حمایت‌کننده اجتماعی ویژه که مربیان باید برای ورزشکاران فراهم نمایند بررسی نمایند، و نیز باید تضادهای بالقوه بین تلاش‌های مربی برای حمایت‌گر بودن و ادراکات ورزشکاران از دریافت حمایت با بررسی حمایت‌های غیر قابل مشاهده مطالعه گردند (ریس و هاردی، ۲۰۰۰). همچنین برای مطالعات آینده پیشنهاد می‌شود که محققان طرح‌های با اندازه تکراری

References

1. Almeida, P. H. G. L. d., Olmedilla, A., Rubio, V. J., & Palou, P. (2014). Psychology in the realm of sport injury: What it is all about. *Revista de psicología del deporte, 23*, 395-400.
2. Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of sport and exercise psychology, 10*(3), 294-306.
3. Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1999). Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress. *Journal of sports sciences, 17*(9), 735-741.
4. Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B. B., & Ali, D. K. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(4), 442-450.
5. Becker, A. J. (2009). It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of

- great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 93-119.
6. Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social development*, 19(2), 417-426.
7. Brink, M. S., Visscher, C., Arends, S., Zwerver, J., Post, W. J., & Lemmink, K. A. (2010). Monitoring stress and recovery: new insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players. *British journal of sports medicine*, 44(11), 809-815.
8. Canty-Mitchell, J., & Zimet, G. D. (2000). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American journal of community psychology*, 28(3), 391-400.
9. Carson, F., & Polman, R. (2012). Experiences of professional rugby union players returning to competition following anterior cruciate ligament reconstruction. *Physical therapy in sport*, 13(1), 35-40.
10. Coussens, A. H., Rees, T., & Freeman, P. (2015). Applying generalizability theory to examine the antecedents of perceived coach support. *Journal of sport and exercise psychology*, 37(1), 51-62.
11. Cutrona, C. E., & Cole, V. (2000). Optimizing support in the natural network.
12. Freeman, P. (2020). Social Support in Sport. *Handbook of sport psychology*, 447-463.
13. Green, S. L., & Weinberg, R. S. (2001). Relationships among athletic identity, coping skills, social support, and the psychological impact of injury in recreational participants. *Journal of applied sport psychology*, 13(1), 40-59.
14. Hardy, C. J., Richman, J. M., & Rosenfeld, L. B. (1991). The role of social support in the life stress/injury relationship. *The sport psychologist*, 5(2), 128-139.
15. Hartley, C., Haslam, S. A., Coffee, P., & Rees, T. (2020). Social support.
16. Huffman, L. T. (2014). Examining perceived life stress factors among intercollegiate athletes: A holistic perspective. Doctoral dissertation.
17. Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Fallby, J., & Altemyr, M. (2015). It pays to pay attention: A mindfulness-based program for injury prevention with

- soccer players. *Journal of applied sport psychology*, 27(3), 319-334.
18. Ivarsson, A., Johnson, U., & Podlog, L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: a prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of sport rehabilitation*, 22(1), 19-26.
19. Johnson, U. (2006). Sport injury, psychology and intervention: an overview of empirical findings. *Int J Sport Exercise Psychol*, 57, 1-10.
20. Johns,, .. 111111 leeeeeeee eeee iiecces of psychosocial risk factors preceding injury. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 3(1), 99-115.
21. Johnson, U., & Ivarsson, A. (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(1), 129-136.
22. Johnson, U., & Ivarsson, A. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: prediction, prevention and future research directions. *Current opinion in psychology*, 16, 89-92.
23. Katagami, E., & Tsuchiya, H. (2017). Effects of received social support on all e'''' cccciiii i al ee ll-being. *International Journal of Sport and Health Science*, 201612.
24. Khorasani, S. H. M., Vagharseyyedin, S. A., Zarei, B., & Shafiee, F. (2019). Association of Perceived Social Support with Secondary Traumatic Stress and Perceived Stress in Nurses. *Scientific Journal of Nursing*, 5(2), 68-80.
25. Lopes Dos Santos, M., Uftring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B., & Dawes, J. J. (2020). Stress in Academic and Athletic Performance in Collegiate Athletes: A Narrative Review of Sources and Monitoring Strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 42.
26. Malinauskas, R. (2010). The associations among social support, stress, and life satisfaction as perceived by injured college athletes. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(6), 741-752.
27. Olmedilla, A., Rubio, V. J., Fuster-Parra, P., Pujals, C., & García-Mas, A. (2018). A Bayesian approach to sport injuries iieei::: :: s eeeeees eeff-efficacy and environmental factors plays the main role? *Frontiers in psychology*, 9, 1174.
28. Ortin Montero, F. J., Garces de los Fayos Ruiz, E. J., & Olmedilla Zafra, A. (2010). Influence of psychological factors on sports injuries. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281-288.

29. Petrie, T. A. (1992). Psychosocial antecedents of athletic injury: The effects of life stress and social support on female collegiate gymnasts. *Behavioral medicine, 18*(3), 127-138.
30. Petrie, T. A. (1993). The moderating effects of social support and playing status on the life stress-injury relationship. *Journal of applied sport psychology, 5*(1), 1-16.
31. Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. (2014). Mental toughness, social support, and athletic identity: Moderators of the life stress-injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 3*(1), 13.
32. Petrie, T. A., & Falkstein, D. L. (1998). Methodological, measurement, and statistical issues in research on sport injury prediction. *Journal of applied sport psychology, 10*(1), 26-45.
33. Rees, T. (2007). Influence of Social Support on Athletes.
34. Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The sport psychologist, 14*(4), 327-347.
35. Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(3), 319-337.
36. Rogers, T. J., & Landers, D. M. (2005). Mediating effects of peripheral vision in the life event stress/athletic injury relationship. *Journal of sport and exercise psychology, 27*(3), 271-288.
37. Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 7*(1), 198-228.
38. Simons, E. E., & Bird, M. D. (2022). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education, 1*-20.
39. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of personality and social psychology, 58*(2), 360.
40. Stowe, R. W. (2015). Social Support in Athletic Injury Prevention and Recovery. *Women in Sport and Physical Activity Journal, 23*(2), 85-88.

41. Tajalli, P., & Ganbaripناه, A. (2010). The relationship between daily hassles and social support on mental health of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 99-103.
- www..... W..... & Kronzer, J. R. (2020). Sport injuries and psychological sequelae. *Handbook of sport psychology*, 711-737.
43. Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model'. *Journal of applied sport psychology*, 10(1), 5-25.
44. Williams, J. M., & Andersen, M. B. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction.
45. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
46. Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 55(3-4), 610-617.