

شناسایی استراتژی‌های حفظ انگیزه در ورزشکاران حرفه‌ای پس از مصدومیت

تاریخ ارسال: ۳۱ فروردین ۱۴۰۳

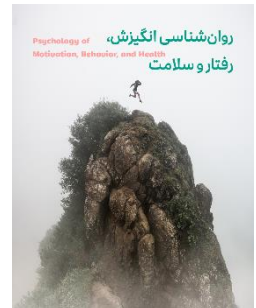
تاریخ بازنگری: ۱۱ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۳۱ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ چاپ: ۱۳ تیر ۱۴۰۳

۱. فریبا رحیمی: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۲. مجتبی خضری*: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: mo.khezri95@gmail.com



چکیده

هدف این پژوهش شناسایی راهبردهای حفظ انگیزه در ورزشکاران حرفه‌ای پس از تجربه مصدومیت‌های جدی ورزشی بود. این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل محتوای استقرایی انجام شد. شرکت‌کنندگان شامل ۲۱ ورزشکار حرفه‌ای از رشته‌های مختلف ورزشی ساکن تهران بودند که با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و براساس اشباع نظری انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته گردآوری و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. مراحل تحلیل شامل کدگذاری باز، طبقه‌بندی مفاهیم، و استخراج مقوله‌های اصلی بود. تحلیل داده‌ها منجر به شناسایی سه مقوله اصلی شامل «منابع انگیزشی درونی»، «حمایت‌های بین‌فردی» و «راهبردهای بازتوانی و بازگشت» شد. هر یک از این مقوله‌ها شامل مجموعه‌ای از زیرمقوله‌ها نظیر معنا دادن به مصدومیت، خودگفتاری مثبت، حمایت خانواده و مربی، فعالیت بدنی تعدیل‌شده، و مهارت‌های مقابله با استرس بودند. ورزشکاران با استفاده از این راهبردها، توانستند انگیزه خود را در طول دوره درمان و بازگشت به ورزش حفظ یا بازسازی کنند. نتایج پژوهش نشان داد که حفظ انگیزه پس از مصدومیت، مستلزم بهره‌گیری از راهبردهای روان‌شناختی، اجتماعی و رفتاری است. توجه به این راهبردها در طراحی مداخلات روانی و بازتوانی ورزشی می‌تواند نقش مهمی در تسهیل بازگشت موفق ورزشکاران به رقابت‌های حرفه‌ای ایفا کند.

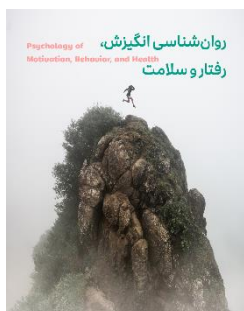
کلیدواژه‌ها: انگیزش، مصدومیت ورزشی، ورزشکار حرفه‌ای، راهبردهای مقابله‌ای، بازتوانی، روان‌شناسی ورزش

شیوه استناددهی: رحیمی، فریبا، و خضری، مجتبی. (۱۴۰۲). شناسایی استراتژی‌های حفظ انگیزه در ورزشکاران حرفه‌ای پس از مصدومیت. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱(۲)، ۸-۱.



۱۴۰۲ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Identifying Strategies for Maintaining Motivation in Professional Athletes After Injury



1. Fariba Rahimi: Department of Educational Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran
2. Mojtaba Khezri*: Department of Educational Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

*Corresponding Author's Email: mo.khezri95@gmail.com

Submit Date: 19 April 2024

Revise Date: 31 May 2024

Accept Date: 20 June 2024

Publish Date: 3 July 2024

Abstract

The aim of this study was to identify strategies for maintaining motivation in professional athletes following serious sports injuries. This qualitative research employed an inductive content analysis approach. The participants included 21 professional athletes from various sports disciplines residing in Tehran, selected through purposive sampling based on theoretical saturation. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using NVivo software. The analysis involved open coding, category development, and the extraction of core themes. The analysis revealed three main themes: "internal motivational resources," "interpersonal support," and "rehabilitation and return strategies." Each theme comprised several subthemes, including meaning-making of injury, positive self-talk, family and coach support, modified physical activity, and stress coping skills. These strategies helped athletes preserve or reconstruct their motivation throughout the rehabilitation process. The findings indicate that maintaining motivation after injury requires a combination of psychological, social, and behavioral strategies. Integrating these strategies into psychological and rehabilitation interventions can significantly facilitate a successful return to professional sports competition.

Keywords: *Motivation, sports injury, professional athlete, coping strategies, rehabilitation, sport psychology*

How to cite: Rahimi, F., & Khezri, M. (2023). Identifying Strategies for Maintaining Motivation in Professional Athletes After Injury: A Qualitative Study. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 1(2), 1-8.



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

فرایند بازگشت به ورزش پس از تجربه یک مصدومیت جدی، یکی از چالش‌برانگیزترین مراحل زندگی حرفه‌ای ورزشکاران است. مصدومیت‌های ورزشی، علاوه بر پیامدهای جسمانی، پیامدهای روان‌شناختی عمیقی همچون کاهش اعتمادبه‌نفس، اضطراب، افسردگی، و افت انگیزه را نیز به همراه دارند که می‌توانند مسیر بازگشت به رقابت را با موانع متعددی مواجه کنند (Podlog & Eklund, 2007). در این میان، انگیزش، به عنوان یکی از عوامل کلیدی در حفظ پیوستگی با اهداف ورزشی و تسریع روند بازتوانی، نقش بنیادینی ایفا می‌کند. این امر اهمیت شناسایی استراتژی‌هایی را که ورزشکاران برای حفظ انگیزه خود پس از مصدومیت به کار می‌گیرند، دوچندان می‌سازد.

انگیزش در نظریه‌های روان‌شناختی، به عنوان نیروی محرک رفتار تعریف شده است که در حوزه ورزش، عاملی تعیین‌کننده در شروع، تداوم، و بازگشت به عملکرد بهینه محسوب می‌شود (Deci & Ryan, 2000). نظریه خودتعیین‌گری (Self-Determination Theory) بر اهمیت انگیزش درونی و نیاز به شایستگی، استقلال و ارتباط با دیگران تأکید دارد. مطالعات نشان داده‌اند که ورزشکارانی که از انگیزش درونی بالاتری برخوردارند، مقاومت بیشتری در برابر پیامدهای روانی مصدومیت دارند و با انرژی بیشتری برای بهبودی تلاش می‌کنند (Pelletier et al., 2004).

با این حال، مصدومیت می‌تواند به‌طور ناگهانی جریان انگیزشی ورزشکار را مختل کرده و با ایجاد احساس ناکارآمدی، از دست رفتن نقش ورزشی، و کاهش تعاملات اجتماعی، او را در معرض انزوای روانی قرار دهد (Tracey, 2003). چنین وضعیتی ممکن است به بروز افسردگی و اضطراب منجر شود و انگیزه لازم برای بازگشت را به شدت کاهش دهد (Wiese-Bjornstal et al., 1998). از این رو، شناسایی راهبردهایی که در چنین موقعیت‌هایی به حفظ یا بازسازی انگیزه ورزشکاران کمک می‌کنند، اهمیت کاربردی و نظری فراوانی دارد.

راهبردهای حفظ انگیزه پس از مصدومیت متأثر از عوامل درون‌فردی، میان‌فردی و محیطی هستند. از منظر درون‌فردی، عوامل همچون تاب‌آوری روانی، خودگفتاری مثبت، معنابخشی به تجربه مصدومیت، و تصویرسازی ذهنی از بازگشت موفق، می‌توانند فرایند بازتوانی را تسهیل کنند (Sarkar & Fletcher, 2014). پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که ورزشکاران با سطح بالای تاب‌آوری، با احساس کنترل بیشتر و نگرش‌های مثبت‌تری نسبت به فرآیند درمان مواجه می‌شوند (Galli & Vealey, 2008). همچنین، تصویرسازی ذهنی از عملکرد موفق و تکرار صحنه‌هایی از رقابت یا تمرین در ذهن ورزشکار، منجر به فعال‌سازی فرایندهای شناختی و انگیزشی مشابه عملکرد واقعی می‌شود که در بازسازی اعتمادبه‌نفس تأثیرگذار است (Cupal & Brewer, 2001).

در بعد میان‌فردی، نقش حمایت‌های اجتماعی از سوی خانواده، مربیان، هم‌تیمی‌ها و روان‌شناسان ورزشی به‌طور گسترده‌ای مورد تأکید قرار گرفته است. حمایت اجتماعی نه تنها حس تعلق و امید را در فرد تقویت می‌کند، بلکه منبعی برای مشاوره، دلگرمی، و مقابله با استرس محسوب می‌شود (Rees et al., 2010). به‌ویژه، حمایت مربیان و حفظ ارتباط فعال با تیم، به ورزشکاران این اطمینان را می‌دهد که علی‌رغم غیبت جسمی، همچنان عضوی ارزشمند از سیستم تیمی هستند. این امر از ایجاد حس طردشدگی و ناامیدی جلوگیری می‌کند و انگیزش را در طول دوره درمان حفظ می‌نماید (Bianco, 2001).

از سوی دیگر، حمایت روان‌شناختی نیز یکی از مؤلفه‌های مهم در حفظ انگیزه است. روان‌شناسی ورزشی به‌عنوان یک تخصص حرفه‌ای، در آماده‌سازی ذهنی ورزشکار برای بازگشت به رقابت، نقش پررنگی ایفا می‌کند. تکنیک‌هایی مانند بازسازی شناختی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، مدیریت استرس و تنظیم هیجانی، موجب می‌شود ورزشکاران کنترل بیشتری بر افکار منفی داشته و بتوانند به جای تمرکز بر ناتوانی، بر فرآیند رشد تمرکز کنند (Arvinen-Barrow & Walker, 2013).

در زمینه راهبردهای رفتاری و بازتوانی نیز، پابندی به برنامه درمان، خودمراقبتی، و فعالیت‌های بدنی تعدیل‌شده، از جمله راهکارهایی هستند که از سوی ورزشکاران جهت حفظ آمادگی جسمی و روانی به کار گرفته می‌شوند. فعالیت فیزیکی حتی در حد محدود، باعث ترشح اندورفین و بهبود خلق شده و به حفظ تصویر ذهنی ورزشکار از بدن خود کمک می‌کند (Johnson, 2000). همچنین، آموزش مهارت‌های خودمراقبتی مانند مدیریت درد، رژیم تغذیه‌ای و خواب مناسب، تأثیر بسزایی در افزایش احساس کنترل و ارتقای انگیزش دارد.

با توجه به اهمیت فزاینده پرداختن به ابعاد روان‌شناختی مصدومیت‌های ورزشی و کمبود مطالعات کیفی بومی در این زمینه، پژوهش حاضر با هدف شناسایی استراتژی‌های حفظ انگیزه در ورزشکاران حرفه‌ای پس از مصدومیت انجام شده است. استفاده از رویکرد کیفی و تحلیل محتوای تجارب زیسته ورزشکاران، امکان فهم عمیق‌تری از پویایی‌های روانی و اجتماعی این فرآیند را فراهم می‌سازد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات روان‌شناسی ورزشی، حمایت‌های تیمی و سیاست‌های بازتوانی فردمحور قرار گیرد و در تدوین برنامه‌های جامع بازگشت به ورزش برای ورزشکاران مصدوم به کار گرفته شود.

روش‌شناسی

این پژوهش به منظور شناسایی استراتژی‌های حفظ انگیزه در ورزشکاران حرفه‌ای پس از مصدومیت، با استفاده از رویکرد کیفی و روش تحلیل محتوای استقرایی انجام شده است. طرح پژوهش حاضر از نوع کیفی با هدف اکتشاف تجارب زیسته افراد و فهم عمیق از معنای نهفته در رفتار و راهبردهای آن‌ها در مواجهه با بحران مصدومیت در دوران حرفه‌ای ورزشی است.

جامعه پژوهش شامل ورزشکاران حرفه‌ای تهرانی است که تجربه یک یا چند مصدومیت جدی را در طول دوران ورزشی خود داشته‌اند. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند (purposeful sampling) و بر اساس اصل اشباع نظری، ۲۱ نفر از ورزشکاران حرفه‌ای از رشته‌های مختلف ورزشی (فوتبال، والیبال، کشتی، دو و میدانی، بسکتبال و...) انتخاب شدند. معیار ورود به مطالعه شامل داشتن سابقه فعالیت حرفه‌ای، تجربه مصدومیت جدی، تمایل به مشارکت در مصاحبه و توانایی بیان تجربه‌های شخصی بود.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته (semi-structured interviews) جمع‌آوری شدند. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه به طول انجامید و به صورت صوتی ضبط و سپس به‌طور کامل و انویسی شد. سؤالات مصاحبه بر محورهای همچون تجارب روان‌شناختی پس از مصدومیت، راهبردهای حفظ یا بازسازی انگیزه، نقش حمایت‌های بیرونی و درونی، و باورهای شخصی درباره بازگشت به ورزش حرفه‌ای متمرکز بودند. مصاحبه‌ها در محلهایی امن و مناسب، با رضایت کامل شرکت‌کنندگان انجام شدند.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی و نرم‌افزار NVivo صورت گرفت. در این مرحله، متون مصاحبه‌ها چندین بار مطالعه شدند تا واحدهای معنایی استخراج شده و کدگذاری اولیه انجام شود. سپس کدهای مشابه در طبقات مفهومی دسته‌بندی شده و در نهایت تم‌های اصلی استخراج شدند. در طول فرایند تحلیل، اعتبار و دقت تحلیل‌ها از طریق روش بررسی توسط همکار پژوهشگر (peer check) و بازبینی اعضا (member check) تضمین شد. دستیابی به اشباع نظری زمانی محقق شد که دیگر هیچ مفهوم یا راهبرد جدیدی از مصاحبه‌ها استخراج نمی‌شد.

یافته‌ها

مقوله اول: منابع انگیزشی درونی

معنا دادن به مصدومیت:

ورزشکاران حرفه‌ای تلاش کرده‌اند تا با تفسیر مجدد تجربه مصدومیت، آن را به فرصتی برای رشد فردی و یادگیری بدل سازند. برخی از مشارکت‌کنندگان این دوره را فرصتی برای تأمل و بازاندیشی در مسیر حرفه‌ای خود تلقی کرده‌اند. یکی از ورزشکاران می‌گوید: «اولش فکر می‌کردم همه چی تموم شده، ولی کم‌کم فهمیدم این وقفه باعث شد بیشتر قدر بدنم رو بدونم و برای برگشت بهتر آماده بشم.» خودگفتاری مثبت:

استفاده از جملات انگیزشی درونی و تقویت گفت‌وگوی مثبت با خود از جمله راهبردهایی بود که توسط اکثر شرکت‌کنندگان ذکر شد. آن‌ها با این کار تلاش کرده‌اند افکار منفی ناشی از ناتوانی و ترس از بازگشت را مدیریت کنند. یکی از آن‌ها گفت: «هر روز جلوی آینه به خودم می‌گفتم تو می‌تونی برگردی، این فقط یه مرحله‌ست.» تعیین اهداف مرحله‌ای:

ورزشکاران با تقسیم مسیر بازگشت به مراحل کوچکتر، برای خود اهداف کوتاه‌مدت قابل دستیابی تعریف کرده‌اند. این کار به آن‌ها حس پیشرفت و امیدواری داده است. به گفته یکی از شرکت‌کنندگان: «برای هر هفته یه هدف کوچیک داشتم، مثلاً خم کردن زانو تا یه درجه خاص. وقتی موفق می‌شدم، انگار یه مدال گرفته بودم.» تصویرسازی ذهنی:

تجسم موفقیت، بازگشت به میدان و یادآوری لحظات مثبت گذشته یکی دیگر از راهبردهای روانی مؤثر بود. یکی از ورزشکاران بیان کرد: «شب‌ها قبل خواب تجسم می‌کردم دارم گل می‌زنم. این تصویرها بهم انرژی می‌دادن که بجنگم.» تعهد به هویت ورزشی:

برای بسیاری از ورزشکاران، حفظ حس هویت حرفه‌ای به عنوان یک ورزشکار، منبع قوی انگیزشی بود. یکی از آن‌ها اظهار داشت: «هرچی هم درد داشتم، نمی‌خواستم اون تصویری که از خودم به عنوان یه قهرمان داشتم از بین بره.» تنظیم هیجانی شناختی:

پذیرش احساسات منفی و تلاش برای بازسازی شناختی هیجانات یکی از مهارت‌های روانی بود که در فرایند سازگاری با مصدومیت کمک‌کننده گزارش شد. «سعی می‌کردم به جای فرار از استرس، بشینم فکر کنم چرا اینقدر مضطربم و چی می‌تونم کنترل کنم.» رشد معنوی:

برخی از ورزشکاران با تکیه بر باورهای دینی و معنوی، رنج ناشی از مصدومیت را معنا کرده و آن را در چارچوبی فراتر از جسم تفسیر کرده‌اند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «مصدومیت باعث شد بیشتر به خدا نزدیک بشم. هر بار که نماز می‌خوندم، حس می‌کردم دارم قوی‌تر می‌شم.» مقوله دوم: حمایت‌های بین فردی

حمایت خانوادگی:

نقش خانواده در حفظ انگیزه ورزشکاران بسیار پررنگ بود. آن‌ها با حضور عاطفی، دلگرمی، و کمک عملی، بخش مهمی از مسیر بازگشت ورزشکاران را همراهی کردند. یکی از افراد مصاحبه‌شونده عنوان کرد: «مادرم هر جلسه فیزیوتراپی کنارم بود. وقتی خودم خسته می‌شدم، اون می‌گفت فقط یک قدم دیگه.» نقش مربی:

مربیان با ایجاد فضای حمایت‌گرا نه و اعتمادبخش، نقشی کلیدی در بازسازی انگیزه ورزشکاران ایفا کرده‌اند. بسیاری از شرکت‌کنندگان از تماس‌های پیوسته مربیان و تلاش آن‌ها برای حفظ جایگاه ورزشی یاد کردند. به گفته یکی: «مربیم همیشه تماس می‌گرفت و می‌گفت تیم منتظرته. این حس بهم قدرت می‌داد.»

همدلی هم تیمی‌ها:

پیام‌های انگیزشی و حضور نمادین هم تیمی‌ها تأثیر مثبتی در حفظ ارتباط روانی ورزشکار با تیم داشت. یکی از آن‌ها گفت: «یکی از بچه‌ها هر هفته پیام می‌داد و عکس تمرین رو می‌فرستاد. حس می‌کردم هنوز عضوی از تیمم.» حمایت روان‌شناسی:

برخی از ورزشکاران از خدمات روان‌شناختی بهره‌مند شدند. جلسات مشاوره برای مدیریت اضطراب، تقویت باور به توانمندی و تنظیم هیجانات مؤثر بود. یک ورزشکار گفت: «مشاوره‌هام باعث شد بدونم این ترسا طبیعی و می‌تونم کنترلشون کنم.» شبکه اجتماعی و هواداران:

واکنش‌های مثبت هواداران در فضای مجازی، انتشار خاطرات و پیام‌های تشویقی از سوی دنبال‌کنندگان به‌عنوان عاملی در افزایش انگیزه مطرح شد. یکی از مصدومین گفت: «وقتی دیدم مردم هنوز منو یادشونه و بهم پیام می‌دن، فهمیدم هنوز ارزش دارم.» مقوله سوم: راهبردهای بازتوانی و بازگشت پابندی به برنامه درمان:

ورزشکاران موفق با پیروی دقیق از دستورالعمل‌های درمانی، نقش فعالی در فرایند بهبودی ایفا کردند. یکی از آن‌ها اظهار داشت: «حتی یک جلسه فیزیوتراپی رو از دست ندادم، چون می‌دونستم هر عقب‌گردی یعنی تأخیر در برگشت.» فعالیت بدنی تعدیل‌شده:

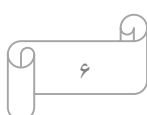
تلاش برای حفظ آمادگی بدنی از طریق تمرینات سبک و سازگار با شرایط جسمی، یکی از راهبردهای مهم در مسیر بازیابی بود. یک شرکت‌کننده گفت: «با فیزیوتراپم تمرینات کششی و سبک انجام می‌دادم که عضلاتم تحلیل نره.» آموزش خودمراقبتی:

ورزشکاران به شناخت نشانه‌های درد و نیاز بدن خود حساس شده‌اند و اقدامات مراقبتی مانند تغذیه مناسب و خواب کافی را جدی گرفته‌اند. یکی از آن‌ها گفت: «یاد گرفتم بدنم رو بیشتر بشناسم و اگر خسته بودم، بهش استراحت بدم.» مهارت‌های مقابله با استرس:

برای مدیریت فشار روانی ناشی از دوری از ورزش، تکنیک‌هایی چون تنفس عمیق، نوشتن احساسات و برنامه‌ریزی روزانه به کار گرفته شده‌اند. «هر شب افکارم رو می‌نوشتم، این کار کمک می‌کرد ذهنم آرام شه.» مشارکت تدریجی در ورزش:

بازگشت مرحله‌ای و مشارکت تدریجی در تمرینات، عاملی مهم در تقویت اعتمادبه‌نفس و بازسازی انگیزه بود. یکی از ورزشکاران بیان کرد: «اولش فقط تمرین نگاه می‌کردم، کم‌کم وارد تمرین سبک شدم. هر قدمی که برداشتم، به برگشت امیدوارتر شدم.»

بحث و نتیجه‌گیری



یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که ورزشکاران حرفه‌ای برای حفظ انگیزه خود پس از مصدومیت از مجموعه‌ای پیچیده، پویا و چندلایه از راهبردهای فردی، اجتماعی و رفتاری استفاده می‌کنند. این راهبردها در سه مقوله اصلی «منابع انگیزشی درونی»، «حمایت‌های بین‌فردی» و «راهبردهای بازتوانی و بازگشت» طبقه‌بندی شدند که هر یک شامل زیرمقوله‌ها و مفاهیم متعددی بودند که درک عمیقی از فرایند روانی حفظ انگیزه پس از مصدومیت را ممکن ساختند.

در مقوله منابع انگیزشی درونی، یکی از برجسته‌ترین راهبردهای مورد استفاده، معنا دادن به مصدومیت و تفسیر آن به‌عنوان بخشی از مسیر رشد شخصی بود. این رویکرد با آنچه در نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا نظیر معنادرمانی (Logotherapy) مطرح شده است، هم‌راستا است. از منظر فرانکل، توانایی انسان در یافتن معنا در رنج و چالش‌ها، یکی از منابع اصلی انگیزه برای ادامه مسیر است (Frankl, 1985). یافته‌های پژوهش نیز نشان داد که ورزشکاران با بازتعریف تجربه مصدومیت، احساس کنترل بیشتری بر وضعیت خود پیدا کرده‌اند و از آن به‌عنوان فرصتی برای بازاندیشی و تقویت توانمندی‌های درونی استفاده کرده‌اند؛ موضوعی که در مطالعات مشابه نیز گزارش شده است (Galli & Reel, 2012).

استفاده از خودگفتاری مثبت و تصویرسازی ذهنی نیز به‌عنوان راهبردهایی مؤثر برای مقابله با افکار منفی و حفظ انگیزه در طول درمان شناسایی شد. این نتایج با پژوهش‌های Cupal و Brewer (۲۰۰۱) هم‌خوانی دارد که نشان دادند تصویرسازی ذهنی عملکرد ورزشی و استفاده از جملات انگیزشی باعث کاهش اضطراب، افزایش اعتمادبه‌نفس و تسریع در بازتوانی جسمی می‌شود. همچنین یافته‌های پژوهش با نظریه خودتعیین‌گری (Deci & Ryan, 2000) نیز همسو است که بر نقش انگیزش درونی، هدف‌گذاری شخصی و نیاز به احساس شایستگی در تداوم رفتار تأکید می‌کند.

در مقوله حمایت‌های بین‌فردی، نقش خانواده، مربی، هم‌تیمی‌ها و روان‌شناسان ورزشی بسیار پررنگ بود. یافته‌ها نشان داد که حمایت عاطفی خانواده نه تنها منبع مهمی برای دلگرمی است، بلکه عاملی مؤثر در مدیریت هیجانات منفی و ایجاد امید در ورزشکاران محسوب می‌شود. این نتیجه با یافته‌های Bianco (۲۰۰۱) هم‌راستا است که تأکید می‌کند حمایت اجتماعی، به‌ویژه از سوی نزدیکان، در کنار آمدن با آسیب‌های ورزشی نقشی حیاتی دارد. همچنین حمایت مربیان و هم‌تیمی‌ها باعث تقویت احساس تعلق به تیم و حفظ هویت ورزشی می‌شود؛ موضوعی که در مطالعه Rees و همکاران (۲۰۱۰) نیز تأیید شده است.

نکته حائز اهمیت در این بخش، برجسته بودن نقش شبکه‌های اجتماعی و پیام‌های مثبت هواداران در حفظ انگیزه بود. در حالی که در برخی مطالعات گذشته، تأثیر رسانه‌ها بیشتر در قالب فشار و اضطراب بررسی شده است، در این پژوهش ورزشکاران از انرژی مثبت فضای مجازی به‌عنوان عامل انگیزشی یاد کرده‌اند. این یافته می‌تواند نشان‌دهنده تغییر کارکرد رسانه‌ها در نسل جدید ورزشکاران باشد و نیازمند پژوهش‌های عمیق‌تری در این حوزه است.

در بخش راهبردهای بازتوانی و بازگشت، پابندی به برنامه درمان، فعالیت بدنی تعدیل‌شده و آموزش خودمراقبتی، از جمله مهم‌ترین استراتژی‌های رفتاری شناسایی شدند. نتایج نشان داد که ورزشکاران با پذیرش محدودیت‌های موقتی و تلاش برای حفظ آمادگی جسمی از طریق تمرینات سبک، نه تنها از تحلیل عضلانی جلوگیری کرده‌اند، بلکه از نظر روانی نیز حس کنترل و پیشرفت را حفظ کرده‌اند. این یافته با نتایج Johnson (۲۰۰۰) همخوانی دارد که نشان داد ادامه فعالیت بدنی در حد امکان، در بهبود خلق و حفظ انگیزه بیماران نقش کلیدی دارد.

همچنین آموزش مهارت‌های مقابله‌ای نظیر تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی، برنامه‌ریزی روزانه و نوشتن احساسات، در ارتقاء تنظیم هیجانی و کاهش استرس نقش داشته است. این نتایج با مطالعات Arvinen-Barrow و Walker (۲۰۱۳) هم‌راستا است که تأکید می‌کنند مداخلات روان‌شناسی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تنظیم شناختی، می‌توانند فرایند بازگشت به ورزش را تسهیل کنند.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش، تأکید ورزشکاران بر حفظ هویت ورزشی حتی در دوره دوری از فعالیت حرفه‌ای بود. این امر نشان می‌دهد که هویت ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای، عنصری پایدار و تأثیرگذار بر انگیزش است. این موضوع با نتایج پژوهش‌های گذشته همچون در مطالعه Eklund و Podlog (۲۰۰۷) همسو است که بیان می‌دارد تهدید به از دست رفتن هویت ورزشی یکی از عوامل اصلی افت انگیزه پس از مصدومیت است.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر با ادبیات نظری و تجربی موجود هم‌راستا هستند و ضمن تأیید نقش مؤلفه‌های فردی، اجتماعی و رفتاری، بر ضرورت توجه به تجارب زیسته و دیدگاه‌های شخصی ورزشکاران در طراحی برنامه‌های بازتوانی تأکید دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که فرآیند حفظ انگیزه پس از مصدومیت، یک مسیر چندوجهی است که نیازمند مداخلات ترکیبی و نظام‌مند در ابعاد روانی، اجتماعی و فیزیکی می‌باشد.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Arvinen-Barrow, M., & Walker, N. (2013). *Psychology of sport injury and rehabilitation*. Routledge.
- Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 376–388. <https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608974>
- Cupal, D. D., & Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, re-injury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46(1), 28–43. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.46.1.28>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Johnson, U. (2000). Short-term psychological intervention: A study of long-term injured competitive athletes. *Journal of Sports Rehabilitation*, 9(3), 207–218. <https://doi.org/10.1123/jsr.9.3.207>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2004). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 28(3), 255–268. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000040156.89120.37>
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2007). Professional coaches' perspectives on the return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 207–225. <https://doi.org/10.1080/10413200701188951>
- Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Côté, J., Woodman, T., ... & Warr, C. (2010). The Great British medalists project: A review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent. *Sports Medicine*, 46(8), 1041–1058. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0476-2>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 279–293. <https://doi.org/10.1080/10413200390213789>

Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46–69. <https://doi.org/10.1080/10413209808406377>