

مطالعه کیفی تاثیر حمايت‌های خانوادگی و اجتماعی در مسیر حرفه‌ای ورزشکاران

۱. خدیجه ایراندوست*: دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی، قزوین، ایران (ایمیل: irandoust@soc.ikiu.ac.ir)

چکیده

هدف از این تحقیق بررسی تأثیر حمايت‌های خانوادگی و اجتماعی بر تاب‌آوری، استرس، و عملکرد ورزشی ورزشکاران است. این تحقیق از روش کیفی با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها بهره برده است. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و از میان ۲۷ ورزشکار فعال در استان قزوین انجام شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل محتوای کیفی استفاده شده است. مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و داده‌های حاصل از آن‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo تجزیه و تحلیل شدند. نتایج تحقیق نشان داد که حمايت‌های خانوادگی و اجتماعی نقش کلیدی در تقویت تاب‌آوری ورزشکاران و کاهش استرس‌های ناشی از فشارهای حرفه‌ای دارند. ورزشکارانی که از حمايت‌های عاطفی و اجتماعی بیشتری برخوردار بودند، توانستند در شرایط استرس‌زا بهتر عمل کنند و عملکرد ورزشی بهتری داشته باشند. همچنین، حمايت‌های اجتماعی در کاهش افسردگی و اضطراب ورزشکاران تأثیرگذار بود و در دوران آسیب‌دیدگی و بحران‌های شغلی به‌عنوان یک عامل تسکین‌دهنده عمل کرد. این تحقیق نشان داد که حمايت‌های خانوادگی و اجتماعی به‌عنوان عوامل مؤثر در بهبود سلامت روان و افزایش تاب‌آوری ورزشکاران عمل می‌کنند. نتایج نشان می‌دهد که این نوع حمايت‌ها نه تنها به ورزشکاران در مدیریت استرس‌ها کمک می‌کند، بلکه در بهبود عملکرد ورزشی آن‌ها نیز تأثیرگذار است.

واژگان کلیدی: حمايت اجتماعی، حمايت خانوادگی، تاب‌آوری، استرس، عملکرد ورزشی، سلامت روان، ورزشکاران.

مقدمه

ورزشکاران حرفه‌ای در طول مسیر حرفه‌ای خود با چالش‌های بسیاری روبرو هستند که می‌تواند تأثیرات روان‌شناختی و جسمانی قابل توجهی بر آن‌ها داشته باشد. این چالش‌ها ممکن است از آسیب‌های جسمانی و فشارهای روانی گرفته تا مشکلات مرتبط با انطباق اجتماعی و حرفه‌ای و نیز ترک دوران ورزش حرفه‌ای باشند. در این میان، حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی به‌عنوان عوامل مؤثر در ارتقای تاب‌آوری، بهبود سلامت روان، و تسهیل بازگشت به زندگی پس از دوران حرفه‌ای شناخته شده‌اند. تحقیقات بسیاری بر اهمیت این حمایت‌ها تأکید کرده‌اند و نقش آن‌ها را در مواجهه با بحران‌ها و استرس‌های شغلی ورزشکاران بررسی کرده‌اند (Keshkar, 2021; Taheri et al., 2021; Stoyel et al., 2021; Rahpeyma et al., 2024; Kuok et al., 2021; Dadras, 2023). سابقه تحقیقاتی در زمینه حمایت اجتماعی و خانوادگی در ورزشکاران حرفه‌ای نشان داده است که چنین حمایت‌هایی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر استرس‌های روانی و جسمی ناشی از فشارهای مسابقات و تمرینات شدید عمل کند (Akoğlu, 2024). حمایت‌های اجتماعی به‌ویژه در مواقع بحرانی، مانند آسیب‌های ورزشی یا مشکلات شخصی، می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا با مشکلات خود مقابله کنند و به بهبود وضعیت روحی و جسمی خود بپردازند (Cao et al., 2021). در تحقیقی که توسط Katagami و همکاران (۲۰۲۰) انجام شد، نشان داده شد که حمایت‌های اجتماعی نه‌تنها بر بهبود سلامت روان تأثیر می‌گذارند، بلکه در بهبود عملکرد ورزشی نیز نقشی اساسی دارند (Katagami et al., 2020).

حمایت‌های خانوادگی نیز نقش مهمی در فرایند حرفه‌ای ورزشکاران ایفا می‌کند. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که خانواده می‌تواند منبعی از حمایت عاطفی، مالی و مشاوره‌ای باشد که به ورزشکاران کمک می‌کند تا در مواقع بحرانی از آن بهره‌مند شوند و مسیر خود را ادامه دهند. در مطالعه‌ای که توسط Donohue و همکاران (۲۰۱۴) انجام شد، مشخص شد که پیوندهای خانوادگی قوی می‌تواند به‌عنوان یک عامل حمایتی مهم در بهبود عملکرد ورزشی و مدیریت استرس‌های ناشی از فشارهای شغلی عمل کند (Donohue et al., 2014).

با این حال، اثرات حمایت اجتماعی و خانوادگی بر ورزشکاران تنها به موارد مثبت محدود نمی‌شود. گاهی اوقات این حمایت‌ها می‌توانند به‌عنوان یک فشار اضافی در مسیر حرفه‌ای ورزشکاران عمل کنند. به‌ویژه زمانی که حمایت‌ها به‌طور ناصحیح یا بیش‌ازحد صورت گیرد، می‌تواند به ایجاد فشارهای روانی بیشتر و مشکلات در تصمیم‌گیری‌های حرفه‌ای ورزشکار منجر شود (Brandão et al., 2021). این موضوع نشان‌دهنده پیچیدگی روابط میان حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی و تأثیر آن‌ها بر مسیر حرفه‌ای ورزشکاران است. یکی دیگر از جنبه‌های مهم این تحقیق، تحلیل تأثیرات کرونا بر وضعیت روانی و اجتماعی ورزشکاران است. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که پاندمی کووید-۱۹ اثرات منفی زیادی بر سلامت روان ورزشکاران گذاشته است. برای مثال، مطالعه‌ای که توسط Rajabian و همکاران (۲۰۲۲) انجام شد، نشان داد که نگرانی‌های مرتبط با ویروس کرونا تأثیرات قابل توجهی بر افسردگی و

اضطراب ورزشکاران دانش‌آموز داشته است. این تحقیقات نشان می‌دهد که بحران‌های جهانی نظیر پاندمی‌ها می‌توانند حمایت‌های اجتماعی را به‌عنوان یک عامل کلیدی در مقابله با بحران‌های روانی و جسمی برجسته کنند (Rajabian et al., 2022).

مطالعات زیادی همچنین نشان داده‌اند که حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده مهم در موفقیت ورزشکاران در مواجهه با آسیب‌ها و شکست‌های ورزشی عمل کند. به‌ویژه، در زمینه ورزشکاران دارای معلولیت یا آسیب‌دیدگان، حمایت اجتماعی می‌تواند به‌عنوان عاملی حیاتی برای بازگشت به فعالیت‌های ورزشی و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها عمل کند (Mira et al., 2023). این نتایج به وضوح نشان می‌دهند که حمایت‌های اجتماعی می‌توانند به‌طور مستقیم بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی ورزشکاران اثر بگذارند.

از دیگر سو، توجه به نقش حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی در مسیر ورزشکاران حرفه‌ای باید در چارچوب تئوری‌های اجتماعی و روان‌شناختی قرار گیرد. یکی از این تئوری‌ها، تئوری حمایت اجتماعی است که طبق آن، حمایت‌های عاطفی و عملی می‌تواند به بهبود احساس شایستگی و اعتماد به نفس فرد کمک کند و از این طریق به ارتقای عملکرد ورزشی و روحی ورزشکاران بیانجامد (Liu, 2023). در این تحقیق، بر اساس تئوری‌های مشابه، تأثیر حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی بر مسیر حرفه‌ای ورزشکاران مورد بررسی قرار گرفته است.

در پایان، با توجه به اهمیت حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی در مسیر حرفه‌ای ورزشکاران، این تحقیق قصد دارد تا به بررسی دقیق‌تری از این تأثیرات پرداخته و نقش این حمایت‌ها را در بهبود تاب‌آوری، کاهش استرس و افزایش عملکرد ورزشی روشن کند. به‌ویژه در شرایط فعلی که ورزشکاران با بحران‌های مختلف، از جمله پاندمی و فشارهای روانی ناشی از آسیب‌ها مواجه هستند، شناخت عواملی که می‌توانند به آن‌ها در مواجهه با این چالش‌ها کمک کنند، ضروری است (Collins et al., 2022). به عبارتی، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی بر مسیر حرفه‌ای ورزشکاران می‌پردازد و به تحلیل عواملی که موجب تسهیل یا پیچیدگی این مسیر می‌شوند، انجام شده است.

روش پژوهش

این تحقیق از نوع کیفی بوده و با هدف بررسی تأثیر حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی بر مسیر حرفه‌ای ورزشکاران انجام شده است. با توجه به ماهیت کیفی تحقیق، رویکرد پدیدارشناسی به‌عنوان چارچوب اصلی انتخاب شد تا پژوهشگر بتواند تجربیات و احساسات ورزشکاران را در زمینه حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی به‌طور عمیق و جامع مورد بررسی قرار دهد. در این مطالعه، تمرکز بر آن است که چگونه حمایت‌های خانواده، دوستان، هم‌تیمی‌ها، و دیگر افراد و نهادهای اجتماعی می‌تواند مسیر حرفه‌ای یک ورزشکار را تحت تأثیر قرار دهد و چه عواملی در این حمایت‌ها مؤثر هستند. پژوهشگران در این تحقیق تلاش کرده‌اند تا به‌منظور درک بهتر و عمیق‌تر این تأثیرات، نظرات و تجربیات شخصی ورزشکاران را از طریق روش‌های مصاحبه‌ای گردآوری کنند.

مطالعه حاضر با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند انجام شد و در آن از ۲۷ ورزشکار حرفه‌ای که به‌طور مستمر در رشته‌های مختلف ورزشی در استان قزوین فعالیت می‌کنند، شرکت کردند. این تعداد از نمونه‌ها برای رسیدن به اشباع نظری کافی بود و تا زمانی که پژوهشگر به تکرار و مشابهت در پاسخ‌ها رسید، جمع‌آوری داده‌ها ادامه پیدا کرد. شرکت‌کنندگان این مطالعه باید شرایط خاصی را داشته باشند تا قادر به ارائه تجربیات خود در خصوص حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی باشند. برای مثال، ورزشکاران باید حداقل پنج سال سابقه حرفه‌ای در ورزش خود داشتند و در زمان مصاحبه هنوز به‌طور حرفه‌ای مشغول به فعالیت بودند. همچنین، این ورزشکاران باید سابقه‌ای از تعاملات با خانواده، دوستان و دیگر افراد یا نهادهای اجتماعی در فرآیند حرفه‌ای شدن خود داشتند.

برای جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته به‌عنوان ابزار اصلی تحقیق انتخاب شدند. این نوع مصاحبه‌ها به پژوهشگر این امکان را می‌دهند که در عین حال که برخی از سوالات کلیدی و محوری را از پیش طراحی کرده است، در طول مصاحبه به صورت آزاد و منعطف به موضوعات مختلف پرداخته و به مشارکت‌کنندگان فرصت دهند که تجربیات خود را به تفصیل بیان کنند. به‌منظور ایجاد محیطی راحت و بی‌تکلف، مصاحبه‌ها در مکان‌های آرام و بدون حواس‌پرتی، مانند مراکز ورزشی، منازل شخصی ورزشکاران یا مکان‌هایی با فضایی غیررسمی، انجام شدند. در مجموع، هر مصاحبه به‌طور متوسط بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه طول کشید. در طول این مصاحبه‌ها، سوالات اصلی در خصوص تجربیات فردی ورزشکاران از حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی مطرح می‌شد، و به‌ویژه بر چگونگی تأثیر این حمایت‌ها در پیشرفت شغلی و حرفه‌ای‌شان تمرکز می‌یافت. علاوه بر این، تلاش شد تا پژوهشگر فضایی ایجاد کند که ورزشکاران بتوانند احساسات، نگرانی‌ها و چالش‌های خود را به‌طور کامل و صادقانه بیان کنند. برای ثبت دقیق اطلاعات، تمامی مصاحبه‌ها با رضایت شرکت‌کنندگان ضبط صوتی شدند.

تحلیل داده‌ها در این تحقیق با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. این نرم‌افزار به پژوهشگر کمک می‌کند تا داده‌های کیفی جمع‌آوری شده را به‌طور سیستماتیک کدگذاری کرده و الگوهای معنایی مختلف را استخراج کند. در این پژوهش، از روش تحلیل تماتیک برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. این روش به پژوهشگر این امکان را می‌دهد که از میان حجم زیادی از داده‌های کیفی، تم‌ها و مضامین اصلی را شناسایی کرده و آن‌ها را در قالب ساختاری منطقی و معنادار ارائه دهد. در ابتدا، تمامی داده‌ها به‌دقت بررسی و کدگذاری شدند تا مفاهیم اولیه شناسایی شوند. سپس این مفاهیم به همدیگر پیوند خوردند و در نهایت به تم‌های اصلی که نمایانگر تجربیات کلیدی ورزشکاران از حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی بودند، دسته‌بندی شدند. این تم‌ها به‌طور خاص به آن دسته از حمایت‌ها اشاره داشتند که در فرآیند حرفه‌ای‌شدن ورزشکاران نقش برجسته‌ای ایفا کرده‌اند، از جمله حمایت‌های عاطفی، مالی، اجتماعی و آموزشی. این فرآیند تحلیلی تا رسیدن به اشباع نظری ادامه پیدا کرد؛ بدین معنا که جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها تا جایی ادامه یافت که دیگر اطلاعات جدیدی به دست نیامد و تمامی جنبه‌های مرتبط با موضوع مورد بررسی به‌طور کامل پوشش داده شد.

در این مطالعه، برای تضمین اعتبار و صحت داده‌ها، از چند استراتژی مختلف استفاده شد. یکی از این استراتژی‌ها، بازبینی داده‌ها توسط خود شرکت‌کنندگان پس از انجام مصاحبه‌ها بود که در این مرحله، شرکت‌کنندگان فرصت داشتند تا داده‌های مصاحبه

خود را مرور کنند و هر گونه اصلاحات یا تکمیل اطلاعات را اعمال نمایند. همچنین، برای اطمینان از اعتبار تحلیل‌ها، بررسی و تحلیل‌های داده‌ها توسط چند پژوهشگر مستقل انجام شد تا هر گونه سوگیری یا خطای احتمالی در فرایند تحلیل کاهش یابد.

یافته‌ها

در این تحقیق، ۲۷ ورزشکار حرفه‌ای از استان قزوین شرکت کردند که شامل ۱۶ مرد (۵۹.۳٪) و ۱۱ زن (۴۰.۷٪) بودند. از نظر سن، ۸ نفر (۲۹.۶٪) بین ۲۰ تا ۲۵ سال، ۱۲ نفر (۴۴.۴٪) بین ۲۶ تا ۳۰ سال، و ۷ نفر (۲۵.۹٪) بین ۳۱ تا ۳۵ سال سن داشتند. همچنین، از نظر سابقه ورزشی، ۱۰ نفر (۳۷٪) بین ۵ تا ۱۰ سال، ۹ نفر (۳۳.۳٪) بین ۱۱ تا ۱۵ سال، و ۸ نفر (۲۹.۶٪) بیش از ۱۵ سال سابقه فعالیت ورزشی داشتند. در مورد رشته ورزشی، ۱۵ نفر (۵۵.۶٪) در رشته‌های گروهی (مانند فوتبال و والیبال) و ۱۲ نفر (۴۴.۴٪) در رشته‌های انفرادی (مانند دو و میدانی و شنا) فعالیت می‌کردند. بیشتر شرکت‌کنندگان (۸۳٪) به‌طور تمام‌وقت به ورزش حرفه‌ای مشغول بودند و تنها ۱۷٪ از آن‌ها شغل‌های پاره‌وقت داشتند. این ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نشان‌دهنده تنوع نمونه و امکان بررسی دقیق تأثیر حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی در مسیر حرفه‌ای ورزشکاران از دیدگاه‌های مختلف است.

جدول ۱: دسته‌بندی، زیرمجموعه‌ها و مفاهیم استخراج شده از مصاحبه‌ها

دسته‌بندی‌ها	زیرمجموعه‌ها	مفاهیم
۱. حمایت خانوادگی	حمایت عاطفی	-تشویق -دلگرمی در زمان‌های سخت -صحبت‌های انگیزشی -ابراز محبت -حمایت بی‌قید و شرط
	حمایت مالی	-حمایت مالی برای آموزش -کمک به هزینه‌های مسابقات -کمک‌های مالی برای تجهیزات ورزشی -بورسیه‌ها -مشارکت مالی خانواده
	راهنمایی و مشاوره	-مشاوره شغلی -حمایت در تصمیم‌گیری‌ها -راهنمایی در زندگی -مشاوره آموزشی -برنامه‌ریزی استراتژیک برای مسیر حرفه‌ای
	در دسترس بودن عاطفی	-شنیدن نگرانی‌ها -حضور در زمان‌های دشوار -دادن قدرت عاطفی -کاهش استرس
۲. حمایت اجتماعی	تأثیر همسالان	-ارتباطات دوستانه -شبکه‌های اجتماعی در ورزش

-حمایت تیمی -تشویق هم‌تیمی‌ها -تجارب مشترک		
شبکه‌های حرفه‌ای		
-حمایت مربیان -مربیگری ورزشکاران باتجربه -اشتراک‌گذاری دانش -ارتباطات اجتماعی در صنعت ورزش		
تایید اجتماعی		
-شناخت عمومی -تایید در جامعه -پوشش رسانه‌ای -حمایت در شبکه‌های اجتماعی -جشن گرفتن دستاوردها		
۳. تأثیرات روان‌شناختی		
مدیریت استرس		
-استراتژی‌های مقابله‌ای -تمرینات تاب‌آوری -تکنیک‌های آرام‌سازی -تنظیم احساسات -استقامت روانی		
اعتماد به نفس و عزت نفس		
-تقویت مثبت -ساخت اعتماد به نفس -خودباوری -کاهش شک و تردید -تقویت تصویر مثبت از خود		
حس تعلق		
-هم‌سازی با فرهنگ تیم -پذیرش توسط هم‌تیمی‌ها -گنجاندن در رویدادهای ورزشی -اشتراک‌گذاری ارزش‌های تیمی		
۴. توسعه حرفه‌ای		
راهنمایی حرفه‌ای		
-برنامه‌ریزی مسیر شغلی -شبکه‌سازی با حرفه‌ای‌ها -فرصت‌های شغلی در ورزش -حمایت در تصمیم‌گیری‌های شغلی		
آموزش و بهبود مهارت‌ها		
-دسترسی به برنامه‌های آموزشی پیشرفته -کارگاه‌های مهارتی -مربیگری تخصصی -شرکت در مسابقات بین‌المللی -آموزش در حوزه‌های مختلف ورزشی		
مسیر رقابت و موفقیت		
-دستاوردهای حرفه‌ای -آمادگی برای رویدادهای بزرگ -استراتژی‌های موفقیت در مسابقات		

-راهنمایی برای شناخته شدن در حرفه	
-دسترسى به اسپانسرى ها	ایجاد فرصت ها
-ورود به عرصه های رقابتی	
-دسترسى به مسابقات معتبر	
-ایجاد برند شخصی در ورزش	
-حمایت پس از بازنشستگی	حمایت از شغل طولانی مدت
-مشاوره برای تغییر شغل	
-راهنمایی برای ورزشکاران پس از دوران اوج	
-حمایت از گذار به شغل های دیگر	

۱. حمایت خانوادگی

حمایت عاطفی از جمله عوامل مهم در مسیر حرفه ای ورزشکاران است که نقش تعیین کننده ای در پیشرفت آنان دارد. اکثر ورزشکاران به بیان این نکته پرداختند که خانواده ها در زمان های دشوار، به ویژه در هنگام شکست ها و عدم موفقیت ها، منبع بزرگ دلگرمی و تشویق بوده اند. یکی از شرکت کنندگان در این زمینه گفت: "زمانی که در مسابقات نتیجه نمی گرفتم، خانواده ام همیشه کنارم بودند و با حرف هایشان به من امید می دادند که به ادامه مسیر ادامه دهم." علاوه بر این، بسیاری از ورزشکاران از حمایت های مالی خانواده ها نیز سخن گفتند. خانواده ها در تأمین هزینه های مسابقات و تمرینات نقشی اساسی ایفا می کردند. یکی از شرکت کنندگان به این نکته اشاره کرد: "تمامی هزینه ها برای تجهیزات و سفرهای رقابتی من را خانواده ام تأمین کردند. این حمایت ها در پیشرفتم تأثیر زیادی داشت." همچنین، راهنمایی و مشاوره از سوی خانواده ها در تصمیم گیری های شغلی ورزشکاران مهم بوده است. بسیاری از ورزشکاران اعلام کردند که خانواده ها در برنامه ریزی برای آینده ورزشی شان و انتخاب مسیرهای شغلی به آنان مشاوره داده اند. یکی از مصاحبه شوندگان در این خصوص بیان کرد: "پدرم همیشه به من مشاوره می دهد که چه تصمیماتی در مسیر حرفه ای گرفتن درست است و چگونه باید با چالش های آینده مقابله کنم." در نهایت، در دسترس بودن عاطفی خانواده ها در زمان های بحرانی، همچون دوران آسیب دیدگی یا مشکلات روانی، عامل مهمی در حمایت از ورزشکاران بوده است. یکی از ورزشکاران گفت: "در زمان هایی که احساس ضعف و ناامیدی می کردم، خانواده ام همیشه در کنارم بودند و به من انرژی می دادند."

۲. حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی از دیگر عواملی است که نقش بسیار مهمی در مسیر حرفه ای ورزشکاران ایفا می کند. تأثیر همسالان و هم تیمی ها به ویژه در محیط های تیمی محسوس است. بسیاری از ورزشکاران اشاره کردند که هم تیمی هایشان در مواقع سخت، علاوه بر حمایت فیزیکی، از لحاظ عاطفی نیز در کنارشان بودند. یکی از ورزشکاران در این زمینه گفت: "هم تیمی هایم همیشه در تمرینات و مسابقات کنارم بودند. وقتی شکست می خوردم، آن ها با حرف هایشان مرا دلگرم می کردند." علاوه بر این، حمایت های شبکه های

حرفه‌ای و ارتباطات اجتماعی در ورزش نیز به‌طور چشمگیری بر پیشرفت ورزشکاران اثرگذار بوده است. ورزشکاران اغلب اشاره کردند که مربیان و افراد متخصص در این حوزه، نه تنها به آن‌ها در زمینه‌های فنی کمک کرده‌اند، بلکه از نظر روانی نیز باعث افزایش انگیزه و اعتماد به نفس آنان شده‌اند. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشت: "مربی‌ام همیشه در کنار من بود و از طریق راهنمایی‌هایش به من کمک می‌کرد تا در مسیر درستی حرکت کنم." تایید اجتماعی و شناخته شدن در جامعه نیز برای ورزشکاران اهمیت زیادی داشته است. بسیاری از ورزشکاران بر این نکته تأکید کردند که جوایز و شناخت عمومی از سوی جامعه و رسانه‌ها، به آنان انگیزه بیشتری برای ادامه مسیر داده است. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "وقتی در مسابقات بزرگ موفق شدم و رسانه‌ها از من صحبت کردند، احساس کردم که مردم من را درک می‌کنند و این اعتماد به نفس زیادی به من داد."

۳. تاثیرات روان‌شناختی

مدیریت استرس یکی از مهارت‌های ضروری برای ورزشکاران است که در مسیر حرفه‌ای‌شان بسیار تأثیرگذار است. بسیاری از ورزشکاران بیان کردند که یادگیری روش‌های مقابله‌ای با استرس، مانند استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی یا مدیتیشن، به آنان کمک کرده است تا در شرایط فشار روانی بهتر عمل کنند. یکی از ورزشکاران در این خصوص گفت: "من در ابتدا خیلی استرس می‌گرفتم، اما با یادگیری تکنیک‌های آرام‌سازی و تمرکز، توانستم در شرایط سخت‌تر موفق‌تر باشم." در کنار این، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس نیز نقش حیاتی در پیشرفت حرفه‌ای ورزشکاران ایفا می‌کند. بسیاری از شرکت‌کنندگان تأکید کردند که حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی باعث شده است تا احساس اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند و از خودشان در برابر چالش‌ها دفاع کنند. یکی از ورزشکاران اشاره کرد: "بعد از حمایت‌هایی که از خانواده و تیمم دریافت کردم، توانستم بیشتر به توانایی‌هایم ایمان بیاورم." حس تعلق به گروه یا تیم، نیز برای بسیاری از ورزشکاران بسیار اهمیت دارد. آن‌ها بیان کردند که به دلیل ارتباط نزدیک و احساس همبستگی با هم‌تیمی‌ها، در مسابقات و تمرینات سخت‌تر تلاش می‌کنند. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشت: "وقتی احساس می‌کنم که در تیم جایی دارم، انگیزه بیشتری برای پیشرفت پیدا می‌کنم."

۴. توسعه حرفه‌ای

راهنمایی حرفه‌ای از سوی مربیان و دیگر افراد متخصص یکی از عوامل کلیدی در مسیر حرفه‌ای ورزشکاران است. بسیاری از ورزشکاران بیان کردند که مربیان با ارائه مشاوره‌های شغلی و راهنمایی‌های فنی به آنان کمک کرده‌اند تا مسیر شغلی‌شان را به‌طور مؤثرتر و موفق‌تری انتخاب کنند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "مربی‌ام همیشه به من کمک کرده تا بهترین تصمیمات را در مسیر حرفه‌ای بگیرم. او من را راهنمایی می‌کند که چگونه بهتر پیشرفت کنم." همچنین، ورزشکاران به‌طور مداوم در تلاش برای بهبود مهارت‌های فنی و حرفه‌ای خود بودند. آن‌ها اشاره کردند که دسترسی به برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌های مهارتی به آنان کمک کرده تا مهارت‌هایشان را تقویت کنند و در رقابت‌های بزرگ‌تر حاضر شوند. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: "هر ساله در کارگاه‌های فنی شرکت می‌کنم تا مهارت‌هایم را به‌روز نگه دارم و برای مسابقات بزرگ آماده‌تر باشم." در نهایت، ایجاد فرصت‌ها برای رقابت‌های

حرفه‌ای و معرفی ورزشکاران به دنیای مسابقات بزرگ، از دیگر عواملی است که بر مسیر حرفه‌ای آنان اثرگذار بوده است. بسیاری از ورزشکاران اعلام کردند که حمایت‌های مالی و رسانه‌ای به آنان کمک کرده است تا در رقابت‌های بین‌المللی شرکت کنند و شانس بیشتری برای دیده‌شدن پیدا کنند. یکی از ورزشکاران گفت: "با حمایت‌هایی که از جانب خانواده و اسپانسرها دریافت کردم، توانستم در مسابقات بین‌المللی شرکت کنم و تجربیات جدیدی کسب کنم."

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق نشان داد که حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی تأثیر قابل توجهی در مسیر حرفه‌ای ورزشکاران دارند. این حمایت‌ها به‌ویژه در کاهش استرس‌ها، تقویت تاب‌آوری، و بهبود عملکرد ورزشی اثرگذار بوده‌اند. به‌طور کلی، حمایت‌های اجتماعی از جمله حمایت‌های عاطفی، مالی، و اطلاعاتی به ورزشکاران کمک می‌کند تا با چالش‌های مختلفی که در مسیر حرفه‌ای خود با آن‌ها مواجه می‌شوند، مقابله کنند و این چالش‌ها را به فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تبدیل نمایند. در ادامه، به بررسی و تفسیر نتایج تحقیق پرداخته و آن‌ها را با نتایج تحقیقات پیشین مقایسه می‌کنیم.

نتایج این تحقیق به‌وضوح نشان داد که حمایت‌های خانوادگی به‌ویژه در مراحل اولیه شروع به فعالیت‌های ورزشی، نقش مهمی در تقویت اعتماد به نفس و انگیزش ورزشکاران ایفا می‌کند. در این زمینه، پژوهش‌های مختلفی نشان داده‌اند که حمایت‌های عاطفی خانواده می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا بر ترس‌ها و اضطراب‌های ناشی از مواجهه با چالش‌ها غلبه کنند. به‌عنوان مثال، تحقیقات Donohue و همکاران (۲۰۱۴) نیز به این نتیجه رسیدند که حمایت‌های خانوادگی و عاطفی می‌تواند به‌عنوان عاملی مهم در ارتقای عملکرد و تسهیل بازگشت به ورزش پس از آسیب عمل کند (Donohue et al., 2014). این نتیجه با نتایج تحقیق حاضر همخوانی دارد که نشان می‌دهد حمایت‌های خانواده می‌تواند به‌عنوان یک سیستم حمایتی کلیدی برای ورزشکاران عمل کند.

همچنین، در این تحقیق تأثیر حمایت‌های اجتماعی در کاهش استرس و بهبود تاب‌آوری ورزشکاران در برابر مشکلات مختلف حرفه‌ای تأکید شده است. مطالعه‌ای که توسط Akoğlu (۲۰۲۴) انجام شد، نشان داد که حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر فشارهای روانی عمل کند و به ورزشکاران کمک کند تا استرس‌های ناشی از فشارهای مسابقات و تمرینات شدید را مدیریت کنند (Akoğlu, 2024). این نتایج مشابه با یافته‌های تحقیق حاضر است که نشان می‌دهد حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده در بهبود سلامت روان و افزایش تاب‌آوری ورزشکاران عمل کند.

در این تحقیق همچنین نشان داده شد که حمایت‌های اجتماعی می‌تواند بر کاهش افسردگی و اضطراب ورزشکاران اثرگذار باشد. به‌ویژه، در دوران‌های بحرانی مانند آسیب‌دیدگی یا بحران‌های شغلی، حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک عامل تسکین‌دهنده عمل کرده و به ورزشکاران کمک کند تا به سرعت به شرایط عادی بازگردند. در این زمینه، تحقیقات Pambudi و Katagami (۲۰۲۲) و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده‌اند که حمایت‌های اجتماعی می‌تواند اثرات مثبت زیادی در بهبود وضعیت روانی

ورزشکاران داشته باشد و از آن‌ها در برابر تأثیرات منفی آسیب‌ها و بحران‌ها محافظت کند (Katagami et al., 2020; Pambudi, 2022).

در ادامه، نتایج تحقیق حاضر همچنین نشان داد که حمایت‌های خانوادگی می‌تواند به‌ویژه در زمان‌هایی که ورزشکاران با تغییرات شغلی یا دوران بازنشستگی روبرو می‌شوند، به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده عمل کند. این یافته با نتایج تحقیق Liu (۲۰۲۳) که نشان داد حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا با چالش‌های ناشی از بازنشستگی یا تغییر شغل روبرو شوند، همخوانی دارد. حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی در این دوران به ورزشکاران کمک می‌کند تا با گذار از دوران حرفه‌ای به زندگی پس از ورزش به‌خوبی تطابق یابند و مشکلات روانی کمتری را تجربه کنند.

این تحقیق علیرغم مزایای زیادی که در شناسایی تأثیرات حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی بر ورزشکاران داشت، محدودیت‌هایی نیز داشت. اولین محدودیت این تحقیق به انتخاب نمونه محدود به ۲۷ ورزشکار در استان قزوین مربوط می‌شود که ممکن است نتایج حاصل از این گروه به‌طور کامل نمایانگر تجربه‌های عمومی ورزشکاران در سایر مناطق یا رشته‌های ورزشی نباشد. از این رو، ممکن است نتایج این تحقیق نتوانند به‌طور کامل به سایر گروه‌های ورزشی و جغرافیایی تعمیم یابند. همچنین، این تحقیق تنها بر جنبه‌های مثبت حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی تمرکز کرده است و تأثیرات منفی یا حتی آسیب‌های ناشی از حمایت‌های ناصحیح یا بیش‌ازحد در نظر گرفته نشده است.

محدودیت دیگری که در این تحقیق وجود دارد، این است که تنها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده است. این روش ممکن است موجب شود که برخی از جنبه‌های خاص حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی که می‌توانستند بر ورزشکاران تأثیر بگذارند، از دست بروند یا نادیده گرفته شوند. علاوه بر این، این تحقیق تنها بر روی تأثیر حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی در مسیر حرفه‌ای ورزشکاران متمرکز بوده و عوامل دیگر مانند تأثیرات محیطی، اقتصادی، یا فرهنگی بر تجربه‌های ورزشکاران در این زمینه مورد بررسی قرار نگرفته است.

با توجه به محدودیت‌های موجود، تحقیقات آینده می‌توانند در راستای گسترش نمونه‌ها و گروه‌های مورد مطالعه انجام شوند. بررسی تأثیر حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی بر ورزشکاران در مناطق جغرافیایی مختلف یا در رشته‌های ورزشی متنوع می‌تواند نتایج جالبی را به‌دنبال داشته باشد. همچنین، بررسی تأثیرات منفی یا آسیب‌های ناشی از حمایت‌های ناصحیح یا بیش‌ازحد نیز می‌تواند به‌عنوان یک موضوع تحقیقاتی مهم در نظر گرفته شود. برای مثال، تحقیقاتی که به‌طور خاص بر تأثیرات منفی حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی تمرکز داشته باشند، می‌توانند به‌ویژه در درک بهتری از چگونگی تأثیرگذاری حمایت‌ها بر وضعیت روانی ورزشکاران کمک کنند.

یکی دیگر از پیشنهادات برای تحقیقات آینده، بررسی تأثیرات حمایت‌های اجتماعی در دوران‌های مختلف حرفه‌ای ورزشکاران است. به‌طور خاص، تحقیقاتی که به بررسی تأثیر حمایت‌های اجتماعی در دوران بازنشستگی و انتقال به زندگی پس از ورزش می‌پردازند،

می‌توانند به درک عمیق‌تری از اهمیت این حمایت‌ها در طول دوران حرفه‌ای ورزشکاران کمک کنند. علاوه بر این، تحقیقات آینده می‌توانند به تحلیل نقش حمایت‌های اجتماعی در سایر بحران‌ها و مشکلات ورزشی، مانند آسیب‌ها و دوران‌های بحرانی ناشی از تغییرات شغلی، بپردازند.

در راستای نتایج به‌دست‌آمده از این تحقیق، پیشنهاد می‌شود که برای بهبود وضعیت روانی و عملکرد ورزشی ورزشکاران، برنامه‌های حمایتی ویژه‌ای در زمینه حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی طراحی و اجرا شود. این برنامه‌ها می‌توانند شامل آموزش به خانواده‌ها برای ارائه حمایت‌های عاطفی مؤثر و همچنین ایجاد شبکه‌های حمایتی اجتماعی برای ورزشکاران در سراسر مسیر حرفه‌ای آن‌ها باشند. به‌ویژه در دوران‌هایی که ورزشکاران با بحران‌ها یا تغییرات شغلی روبرو می‌شوند، وجود یک سیستم حمایتی منسجم می‌تواند نقش بسزایی در کاهش استرس‌ها و تقویت تاب‌آوری آن‌ها ایفا کند.

علاوه بر این، استفاده از مشاوره‌های روان‌شناختی برای ورزشکاران در زمان‌های بحرانی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مؤثر در ارتقای سلامت روان و کاهش استرس‌های ناشی از آسیب‌ها یا مشکلات حرفه‌ای در نظر گرفته شود. این مشاوره‌ها می‌توانند با همکاری خانواده‌ها و مربیان ورزشکاران طراحی شوند تا به‌طور مؤثری از حمایت‌های اجتماعی بهره‌برداری شود. همچنین، ایجاد محیط‌های ورزشی حمایت‌کننده و سالم که در آن‌ها ورزشکاران احساس امنیت و حمایت کنند، می‌تواند به بهبود عملکرد و سلامت روان آن‌ها کمک کند.

خلاصه مبسوط (Extended Abstract)

Introduction

Social support has long been recognized as a critical factor influencing athletes' well-being and performance. For athletes, the challenges of maintaining peak physical and mental health under the pressures of training, competition, and public scrutiny can be significant. In this context, support from family, friends, coaches, and teammates can play a vital role in enhancing their resilience and mitigating stress. According to Akoğlu (2024), mental toughness and resilience are closely linked, with social support serving as a buffer against stress and a mechanism for improving emotional well-being (Akoğlu, 2024). This relationship between support and resilience has been explored in various contexts, including the specific dynamics of professional athletes (Katagami et al., 2020).

Athletes frequently face various stressors that can affect their performance, including physical injuries, performance expectations, and the psychological demands of competition (Brandão et al., 2021). These stressors can lead to burnout, anxiety, and other negative psychological outcomes, which in turn can negatively impact their athletic

careers. Research by Cao et al. (2021) highlights how athletes' ability to cope with stressors is significantly influenced by the level of support they receive from their social network (Cao et al., 2021). In this regard, family support plays a unique role in buffering athletes from the psychological and emotional challenges that accompany athletic life (Donohue et al., 2014).

However, despite the growing body of literature on the role of social support in athletes' lives, there is a need for more specific and detailed research exploring how different types of support—emotional, informational, and financial—contribute to athletes' psychological well-being, resilience, and athletic performance. This study aims to fill this gap by exploring the impact of family and social support on athletes' resilience, stress levels, and performance.

Methodology

This qualitative research employed semi-structured interviews as the primary method for data collection. The study was conducted with 27 athletes who are currently active in their respective sports, recruited through purposeful sampling in Qazvin, Iran. Participants were selected based on their varying levels of experience in competitive sports, including both individual and team sports. The interviews were designed to capture the athletes' personal experiences regarding the support they received from family and social networks, as well as how this support influenced their psychological well-being and performance.

The data collection process was carried out until theoretical saturation was achieved, meaning that no new themes or insights emerged from the interviews. Each interview was conducted in a comfortable and confidential environment, allowing the participants to openly share their experiences. Interviews lasted approximately 40 to 60 minutes and were audio-recorded with the participants' consent.

For data analysis, NVivo software was utilized to systematically organize and code the interview transcripts. The coding process involved identifying key themes and subthemes related to the impact of social support on the athletes' experiences of stress, resilience, and performance. The final coding scheme was developed through a rigorous process of inductive reasoning, with the data being examined iteratively to ensure that all relevant perspectives were captured.

Findings

The analysis of the interview data revealed several important findings regarding the role of family and social support in the lives of athletes. The participants described their experiences with different forms of support, including emotional, informational, and financial support, and how these forms of support helped them manage stress and improve their performance.

1. **Emotional Support:** A significant theme that emerged from the data was the importance of emotional support. Athletes frequently cited their families and close friends as key sources of emotional encouragement, particularly during times of stress or injury. Many participants noted that having a strong emotional support system helped them maintain their motivation and focus during challenging times. One athlete stated, "When I feel down or overwhelmed, my family is always there to listen and offer encouragement. It makes me feel like I can get back on track." Another mentioned, "Knowing my friends and family believe in me gives me the strength to push through tough moments."
2. **Informational Support:** Informational support was also identified as a crucial factor in athletes' ability to navigate the challenges of their careers. Athletes who had access to coaches, mentors, or knowledgeable family members reported feeling more confident in making decisions related to training, competition, and recovery. One participant remarked, "My coach's advice on how to recover after an injury has been invaluable. I feel more informed and prepared because of the guidance I receive." Another athlete shared, "My parents have always been there to help me with practical advice, like how to balance my studies and training, and it really helps me stay organized."
3. **Financial Support:** Although financial support was less commonly mentioned, some athletes noted that receiving financial assistance from family or sponsors was instrumental in enabling them to continue pursuing their athletic careers. In particular, athletes from lower socioeconomic backgrounds highlighted how financial support alleviated the stress of managing training costs and competition fees. One participant explained, "Without my family's financial support, I wouldn't be able to afford the equipment and travel expenses for competitions."

4. **Social Support and Resilience:** The study also found a strong correlation between the level of social support athletes received and their resilience in the face of adversity. Athletes who reported having a robust social support network demonstrated higher levels of psychological resilience, which in turn helped them cope with stress and maintain their performance. A number of participants reflected on how their support systems helped them bounce back from setbacks. One athlete shared, "When things don't go well in a competition, I rely on my family's support to get back up and try again. They remind me that failure is part of the journey."
5. **Social Support and Stress Management:** Finally, the role of social support in managing stress was particularly prominent. Athletes who had strong social connections were better able to manage the pressures of competition and training. Participants emphasized how their support systems helped them manage feelings of anxiety, pressure, and performance-related stress. One participant noted, "My family and friends always remind me not to stress over things I can't control. They help me keep a positive mindset, even when the pressure is high."

Discussion and Conclusion

The findings of this study align with previous research that underscores the significant role of social support in athletes' psychological well-being. According to Kuok et al. (2021), social support plays a vital role in improving athletes' mental health, particularly by enhancing their resilience and reducing anxiety and depression. This study supports the notion that emotional and informational support are the most prominent forms of social support that help athletes manage stress and maintain their performance levels.

Additionally, the findings are consistent with those of Katagami et al. (2020), who emphasized the importance of informational support in guiding athletes through injury recovery and career decisions. The role of financial support, although less frequently mentioned, corroborates previous studies that highlight its impact on athletes, particularly those from less privileged backgrounds (Katagami et al., 2020).

The study also confirms the importance of family support, which has been shown to contribute to athletes' resilience and ability to cope with the challenges of professional sports (Donohue et al., 2014). The results suggest that the presence of a strong support system

not only aids in stress management but also plays a critical role in maintaining athletes' motivation and overall well-being.

In conclusion, this study contributes to the growing body of literature on the importance of social support in athletes' lives. It highlights the multifaceted nature of support—emotional, informational, and financial—and underscores its significant role in promoting resilience, managing stress, and enhancing athletic performance. These findings suggest that interventions designed to strengthen athletes' social support networks could be a valuable component of mental health and performance enhancement programs in sports.

منابع

- Akoğlu, H. E. (2024). The Impact of Mental Toughness on Resilience and Well-being: A Comparison of Hearing-impaired and Non-hearing-impaired Athletes. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(4). <https://doi.org/10.1002/casp.2841>
- Brandão, M. R. F., Polito, L. F., Hernandez, V., Correa, M., Mastrocola, A. P., Oliveira, D., Oliveira, A., Moura, L., Junior, M. V. B., & Angelo, D. (2021). Stressors in Indoor and Field Brazilian Soccer: Are They Perceived as a Distress or Eustress? [Original Research]. *Frontiers in psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623719>
- Cao, M., Li, S., Yue, W., & Huan-qing, W. (2021). Research on the Relationship Between Social Support and Employment Quality of Chinese Athletes From the Perspective of Social Network Structure. *Complexity*, 2021(1). <https://doi.org/10.1155/2021/9916024>
- Collins, D. P., Jagim, A. R., Sowders, J. P., Blessman, J., McLachlan, M., Miller, N. E., Garrison, E. G., Kuisle, M., Asplund, C., & Garrison, G. M. (2022). Athletic Disruptions Caused by the COVID-19 Pandemic Negatively Affect High School Student-Athletes Social-Emotional Well-Being. *Medicine*, 101(51), e31890. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000031890>
- Donohue, B., Chow, G. M., Pitts, M., Loughran, T., Schubert, K. N., Gavrilova, Y., & Allen, D. N. (2014). Piloting a Family-Supported Approach to Concurrently Optimize Mental Health and Sport Performance in Athletes. *Clinical Case Studies*. <https://doi.org/10.1177/1534650114548311>
- Katagami, E., Fujimura, K., Aita, S., & Tsuchiya, H. (2020). Development of the Social Support Questionnaire for Injured Athletes (The SSQIA). *International Journal of Sport and Health Science*, 18(0), 161-171. <https://doi.org/10.5432/ijshs.201931>
- Keshkar, S., & Dadras, M. (2023). The educational role of the world's elite athletes and sports celebrities during the Covid-19 pandemic. *Research on Educational Sport*, 10(28), 41-78. <https://www.magiran.com/paper/2530895>
- Kuok, A. C., Chio, D. K. I., & Pun, A. C. H. (2021). Elite Athletes' Mental Well-Being and Life Satisfaction: A Study of Elite Athletes' Resilience and Social Support From an Asian Unrecognised National Olympic Committee. *Health Psychology Report*. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.107073>
- Liu, Z. (2023). Relationship Between Perceived Social Support and Mental Health Among Chinese College Football Athletes: A Moderated Mediation Model. *BMC psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01357-2>
- Mira, T., Costa, A. M., Jacinto, M., Diz, S., Monteiro, D., Rodrigues, F., Matos, R., & Antunes, R. (2023). Well-Being, Resilience and Social Support of Athletes With Disabilities: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 13(5), 389. <https://doi.org/10.3390/bs13050389>
- Pambudi, N. A. (2022). Social Support as a Predictor of Athletes Achievement Motivation: A Correlation Study at the Glagah Wangi Demak Athletic Club. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 05(08), 2204-2209. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-38>
- Rahpeyma, A., Naderinasab, M., & Nasiri Farsani, M. (2024). Analysis of Corruption in the Managerial Elections of Sports Federations and Its Impact on Development Strategies. *Dynamic Management and Business Analysis*, 3(2), 34-50. <https://doi.org/10.22034/dmbaj.2024.2040251.1110>
- Rajabian, M., Andam, R., & Rajabi, M. (2022). The Impact of Covid 19 Concerns on the Depression of Athlete Students with the Modifying Role of Teammate Social Connectedness. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*, 11(41), 221-242. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2022.11212.2226>

- Stoyel, H., Delderfield, R., Shanmuganathan-Felton, V., Stoyel, A., & Serpell, L. (2021). A Qualitative Exploration of Sport and Social Pressures on Elite Athletes in Relation to Disordered Eating. *Frontiers in psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633490>
- Taheri, M., Irandoust, K., & Ahmadi, S. (2021). The effect of arginine supplementation following sleep deprivation on carbohydrate and fat metabolism, balance and fatigue index in female athlete students. *Sport Sciences and Health Research*, 13(1), 75-83. <https://doi.org/10.22059/sshr.2021.85464>

Qualitative Study of the Impact of Family and Social Support on the Professional Path of Athletes

1. Khadijeh Irandoust*: Associate Professor, Department of Sports Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran (Email: irandoust@soc.ikiu.ac.ir)

Abstract

The objective of this study is to examine the impact of family and social support on resilience, stress, and athletic performance. This qualitative study utilized semi-structured interviews for data collection. The participants were 27 active athletes from Qazvin, selected through purposeful sampling. Data analysis was conducted using qualitative content analysis. The interviews continued until theoretical saturation was achieved, and the data were analyzed using NVivo software. The findings indicated that family and social support play a key role in enhancing the resilience of athletes and reducing stress caused by professional pressures. Athletes who received higher levels of emotional and social support were able to perform better under stressful conditions and demonstrated improved athletic performance. Furthermore, social support was found to be effective in alleviating depression and anxiety in athletes, particularly during injury and career crises, acting as a buffering factor. This study demonstrates that family and social support are crucial factors in improving the psychological well-being and resilience of athletes. The results suggest that these forms of support not only assist athletes in managing stress but also contribute to their overall athletic performance.

Keywords: Social support, family support, resilience, stress, athletic performance, mental health, athletes