



Article Type: Research

The Relationship of social support and women perceived sports performance with the mediating role of intrinsic motivation

Akbar Jaberi*¹ , Farzaneh Mazloomi Soveini² , Asma Fekrat³

1. Department of sport management and motor behavior, Faculty of sport sciences, Shahid Bahonar University of Kerman, Kerman, Iran. (Corresponding Author)
2. Department of Physical Education, Faculty of Medicine and Neuroscience Research Center, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran.
3. Department of Sport Management, Payame Noor University, Kerman, Iran.

Received: 12/10/2025, **Accepted:** 23/05/2026, **Published:** 26/05/2026

* Corresponding Author: Akbar Jaberi, E-mail: Jaberi@uk.ac.ir (organizational Email)

How to Cite: Jaberi, A., Mazloomi Soveini, F. and Fekrat, A. (2026). The Relationship of social support and women perceived sports performance with the mediating role of intrinsic motivation. Research on Women's Sports, 3(9), 38-59. [In Persian]. <https://doi.org/10.22089/rws.2026.18630.1080>

Extended Abstract

Background and Purpose

In modern sports, social pressures alongside performance pressures strongly affect the athletic lives of women. Therefore, women's sports must be viewed and managed differently to address these challenges (Weatherford et al., 2018). Evidently, women's participation in sports, especially in Iran, due to cultural-social conditions that differ from other parts of the world, can lead to interference in their performance, professional activities, and personal and family life. In such conditions, social supports from all institutions and organizations active in society can effectively mitigate challenges and influence athletes' performance. This is because positive perceptions of women regarding the support and accompaniment of organizations and clubs in which they are active can lead to greater success in their athletic life. Given the importance of the subject, the purpose of this study was to investigate the effect of social support on perceived athletic performance of female athletes with the mediating role of intrinsic motivation.

Methods

This study is applied in terms of its purpose, descriptive-survey in terms of data collection methodology, correlational in terms of relationships between variables, and cross-sectional in terms of time. Data collection for this research was conducted using two main methods: library-based



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

research and field study. The field study component was carried out through standardized questionnaires, which were a combination of previously validated tools used in similar research. The research population of this study consisted of female athletes with sports experience at provincial, national, and international levels. To reach the desired data volume, the questionnaires were distributed both in person and online (via social media) by the research team. Of the distributed questionnaires, 109 were returned; after initial screening, 98 were deemed eligible for use in computations and analyses. Based on the sample size determination formula, this number of samples is considered adequate for the study (within the acceptable range). For reliability, Cronbach's alpha was used. The reliability value, based on Cronbach's alpha, is reported in Table 1 for each variable. After obtaining the original versions of the questionnaires and translating them, and following the opinions of 10 researchers in the fields of sports sociology and sports management, the instrument was edited and revised; face and content validity of the questionnaire were thus evaluated. Confirmatory factor analysis, convergent validity, and discriminant validity were used to confirm and evaluate the construct validity of the questionnaires. The findings of the confirmatory factor analysis indicated construct validity of the instrument (factor loadings of items were above 0.50). For descriptive and inferential analysis, SPSS Version 20 and PLS Version 3 were used. To assess the model's validity, the structural equation modeling approach was employed, and the relationships among the study variables were examined.

Results

To calculate the significance of the hypotheses, two partial indices, *t* and *p* values, were used. Based on the significance level of 0.05, the *t* value should be greater than 1.96. Below this value, the relevant parameter in the model is not considered important, and values smaller than 0.05 for the *p* value indicate a significant difference between the calculated value for the regression weights and the value of zero at the 0.95 confidence level. The findings indicate that all three hypothesized relationships are significant and positive. Specifically, social support positively influences perceived performance (standard path coefficient $\beta = 0.39$, $T = 4.21$, $p < 0.001$). Social support also positively influences intrinsic motivation ($\beta = 0.42$, $T = 5.48$, $p < 0.001$). Additionally, intrinsic motivation positively affects perceived performance ($\beta = 0.44$, $T = 6.68$, $p < 0.001$). Thus, each of the three hypotheses is supported. In Table 2, the results of the partial least square analysis and hypothesis testing show that when the path *t*-values exceed 1.96, the corresponding parameter is significant, and the related hypotheses are supported. Based on the reported significance level for the paths between variables, all four model hypotheses are confirmed. Considering the statistics in Table 3 (critical value above 1.96 and *p*-value below 0.05), all hypotheses drawn in the study model are supported. Regarding the findings, social support, in addition to its direct effect, also exerts an indirect effect on perceived performance through intrinsic motivation, with an indirect effect of 0.18 and a direct effect of 0.39, giving a total effect of approximately 0.57 ($0.39 + 0.18$). In other words, intrinsic motivation can facilitate the impact of social support on perceived performance, and the total effect in this model is about 0.57. The Sobel test was used to assess the significance of the mediation effect; the *Z*-value for the present study's model is 3.21, which is above 1.96, indicating that the mediating effect of intrinsic motivation on the relationship between social support and perceived performance is significant at the 95% confidence level. Model fit was evaluated using the Goodness-of-Fit (GOF) measure. The GOF values are interpreted as: 0.10 weak, 0.25 moderate, and 0.36 strong. The GOF value for the present model is 0.293, indicating a moderate fitness of the model.

Conclusion

Considering the importance of addressing women's sports and the need to study the variables affecting their sports performance, the purpose of this study was to investigate the effect of social support on the perceived sports performance of female athletes with the mediating role of intrinsic motivation. Social support and motivation have always been two of the key variables of interest to researchers in past studies, but a review of the research literature shows that no study has been observed that specifically examines these variables with sports performance in the field of women's sports. This study can be considered one of the few studies that have been conducted by combining these variables in the form of a model in the field of women's sports and can carry valuable insights toward promoting women's sports. The study reveals that female athletes' performance is shaped by an interplay between external social factors and internal motivation, which together create the conditions for successful athletic outcomes.

Keywords: Motivation, Women, Community, Support, Sports

Article Message

Athletes' performance in sports fields and competitions is subject to various variables. The findings of this study highlight the interaction of social factors and internal factors in strengthening and improving the performance of female athletes. According to the findings, external social factors and internal motivational processes interact dynamically and are able to provide the basis for the successful performance of female athletes.

Ethical Considerations

The authors affirm adherence to all ethical standards relevant to conducting and reporting research.

Authors' Contributions

All authors contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Conflict of Interest

The authors declare no conflicts of interest related to the publication of this manuscript.

Acknowledgments

The authors would like to thank all participants in the present study.



پژوهش در ورزش زنان

Journal homepage: <https://spsvi.ssric.ac.ir>



نوع مقاله: پژوهشی

رابطه حمایت اجتماعی با عملکرد ورزشی ادراک شده زنان ورزشکار با نقش میانجی انگیزش درونی

اکبر جابری*^۱، فرزانه مظلومی سویی^۲، اسما فکرت^۳

۱. گروه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران.

۲. گروه تربیت بدنی، دانشکده پزشکی و مرکز تحقیقات علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران.

۳. گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، کرمان، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۰۲، تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵

*نویسنده مسئول: اکبر جابری، E-mail: Jaberi@uk.ac.ir

How to Cite: Jaberi, A., Mazloomi Soveini, F. and Fekrat, A. (2026). The Relationship of social support and women perceived sports performance with the mediating role of intrinsic motivation. Research on Women's Sports, 3(9), 38-59. [In Persian]. <https://doi.org/10.22089/rws.2026.18630.1080>

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه حمایت اجتماعی با عملکرد ورزشی ادراک شده زنان ورزشکار با نقش میانجی انگیزش درونی با استفاده از رویکرد مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. پژوهش حاضر یک مطالعه کمی، مقطعی و همبستگی بود که به صورت میدانی انجام گرفت. زنان ورزشکار با تجربه ورزش در سطوح استانی، ملی و بین‌المللی جامعه آماری این پژوهش را تشکیل دادند. تعداد ۹۸ نفر از زنان ورزشکار براساس فرمول تعیین نمونه مدل‌یابی معادلات ساختاری و با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. بخش میدانی این مطالعه با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد انجام شد که قبلاً در تحقیقات مشابه به کار رفتند. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش و ارزیابی روایی مدل از آزمون مدل‌یابی معادلات ساختاری (PLS) استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که حمایت اجتماعی هم با عملکرد ورزشی ادراک شده ($\beta=0/39$) و هم با انگیزش درونی ($\beta=0/42$) زنان ورزشکار رابطه دارد. همچنین بخشی دیگر از یافته‌های پژوهش نشان داد که رابطه انگیزش درونی با عملکرد ورزشی ادراک شده زنان معنادار است ($\beta=0/44$). از طرف دیگر، انگیزش درونی (به‌عنوان میانجی) توانست رابطه حمایت اجتماعی با عملکرد ورزشی ادراک شده زنان را تسهیل و تقویت کند ($\beta=0/57$). مقدار شاخص GOF نیز حاکی از برازش مطلوب مدل پژوهش بود. یافته‌های این پژوهش تعامل عوامل اجتماعی و عوامل درونی را در راستای تقویت و بهبود عملکرد ورزشکاران زن برجسته کرده است. با توجه به یافته‌ها، عوامل اجتماعی بیرونی و فرایندهای انگیزشی درونی به صورت پویا با هم تعامل دارند و قادرند زمینه را برای عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکاران زن فراهم کنند.

واژگان کلیدی: انگیزه، زنان، جامعه، حمایت، ورزش.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مقدمه

ورزش زنان و مشارکت زنان در ورزش همواره با چالش‌ها و فرصت‌های درخور توجهی همراه بوده است (دوناردز و مونیز، ۲۰۲۵)؛ بنابراین پرداختن به جنبه‌های مختلف ورزش زنان برای تسهیل و توسعه حضور آن‌ها در میادین ورزشی از اهمیت بسیاری برخوردار شده است (فیس^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). با توجه به شرایط حرفه‌ای حاکم بر ورزش، توجه به نیازها و خواسته‌های ورزشکاران اهمیت درخور توجهی پیدا کرده است تا عملکرد بهتری داشته باشند و بتوانند بین زندگی اجتماعی و زندگی ورزشی خود توازن و تعادل برقرار کنند (دیکسون و سگاس^۳، ۲۰۰۷). همگام با تحولات در پدیده‌های اجتماعی و تجاری شدن ورزش‌ها، رشد باشگاه‌های خصوصی و برگزاری مسابقات ورزشی به صورت لیگ‌های حرفه‌ای، تحولات مختلف در ورزش زنان نیز روز به روز پررنگ‌تر می‌شود (ناگورنا^۴ و همکاران، ۲۰۲۵). در این میان، مشکلاتی همچون کناره‌گیری از ورزش و کاهش حضور زنان در ورزش یکی از تبعات شرایط خاص ورزش و زنان در عصر حاضر است (کای^۵ و همکاران، ۲۰۲۵). در ورزش مدرن فشارهای اجتماعی در کنار فشارهای عملکردی به شدت زندگی ورزشی زنان را تحت تأثیر قرار داده است؛ لذا ورزش زنان برای مقابله با این چالش‌ها باید متفاوت دیده و مدیریت شود (ویترفورد^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). ورزش حرفه‌ای الزاماتی دارد که در بسیاری از مواقع در تعارض با روحیات و شخصیت زنانه قرار می‌گیرد و این مهم بیانگر این واقعیت است که زنان ورزشکار برای عملکرد موفقیت‌آمیز در عرصه ورزش حرفه‌ای و رقابتی نیاز به توجه ویژه دارند (جباری و همکاران، ۲۰۲۲). بدیهی است حضور زنان در ورزش به طور خاص در کشور ایران به دلیل شرایط فرهنگی اجتماعی متفاوت با سایر نقاط دنیا، می‌تواند منجر به ایجاد تداخلاتی در عملکرد، فعالیت‌های حرفه‌ای، شخصی و خانوادگی آن‌ها شود. این تداخلات و چالش‌ها باعث می‌شود که تعداد درخور توجهی از زنان واجد شرایط و کاردان به دلیل نبود تعادل بین زندگی خانوادگی و زندگی شغلی خود از ورزش کناره‌گیری کنند (دیکسون و سگاس^۳، ۲۰۰۷). در چنین شرایطی حمایت‌های اجتماعی همه نهادها و سازمان‌های فعال در جامعه به‌ویژه خانواده، فدراسیون‌ها، باشگاه‌ها و سازمان‌های ورزشی می‌تواند در تعدیل این چالش‌ها مؤثر واقع شود و عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد؛ چراکه ادراکات مثبت زنان درباره همراهی و حمایت همه‌جانبه سازمان‌ها و باشگاه‌هایی که در قالب آن‌ها به فعالیت می‌پردازند، می‌تواند موفقیت بهتری را در عرصه زندگی ورزشی برای آن‌ها به همراه داشته باشد (جباری و همکاران، ۲۰۲۲).

حمایت اجتماعی و جنبه‌های مرتبط به آن در حوزه ورزش زنان می‌تواند زمینه را برای کاهش تبعیض جنسیتی در ورزش تعدیل کند (مونز-هلو^۷ و همکاران، ۲۰۲۵). حمایت اجتماعی، مفهومی چندبعدی است که به طور کلی به‌عنوان کمک‌های عاطفی، اطلاعاتی یا عملی که یک ورزشکار از افراد نزدیک به خود و در زمان نیاز دریافت می‌کند، درک می‌شود (تویتس^۸، ۲۰۱۰). حمایت اجتماعی به‌عنوان حمایت ساختاری یا عملکردی مفهوم‌سازی می‌شود که هر دو با افزایش عملکرد ورزشی مرتبط بوده‌اند (فریمن و ریس، ۲۰۰۸). حمایت ساختاری شامل شبکه و ارتباطات اجتماعی یک فرد است. افزایش حمایت

1. Downward & Muniz
2. Phipps
3. Dixon & Sagas
4. Nagorna
5. Kay
6. Weatherford
7. Muñoz-Helú
8. Thoits

ساختاری با بهبود توانایی ورزشکاران در مقابله با استرس و افزایش عملکرد آن‌ها مرتبط است (آرنولد^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). حمایت عملکردی به منابع یا اقداماتی اشاره دارد که می‌تواند از چهار بعد: عاطفی، عزت نفس، اطلاعاتی و ملموس ناشی شود (فریمن، ۲۰۲۰). برخلاف مزایای مستند حمایت اجتماعی در حرفه‌های مختلف، در حوزه ورزش تحقیقات نسبتاً محدودی در حوزه حمایت اجتماعی صورت گرفته است (نوریس و همکاران، ۲۰۲۰)؛ از این رو پرداختن به جنبه‌های مختلف حمایت اجتماعی در حوزه ورزش می‌تواند به غنای مطالعاتی و فراهم کردن راهبردهای اثربخش در توسعه ورزش و ارکان آن کمک کند. در کنار حمایت اجتماعی، انگیزش درونی نیز می‌تواند عامل کلیدی عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکاران زن باشد. انگیزش درونی در کنار اینکه می‌تواند عملکرد را تحت تأثیر قرار دهد، می‌تواند از پیامدهای حمایت اجتماعی مطلوب از ورزشکاران زن نیز باشد و این موضوع می‌تواند به معنای تعامل و ارتباط دوجانبه حمایت اجتماعی و انگیزش درونی باشد. انگیزه نیروی محرکه‌ای است که فعالیت‌های یک فرد را توسعه می‌دهد و بر شروع، ادامه و تقویت عملکرد ایفای نقش می‌کند. انگیزه ورزشی، نیرویی درونی است که باعث می‌شود افراد به ورزش کردن بپردازند و برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنند (کلنسی^۲ و همکاران، ۲۰۱۶). انگیزه درونی کلید پشتکار در کار محسوب می‌شود و زمانی که افراد از انگیزه درونی زیادی برخوردار باشند، اهداف و فعالیت‌های مرتبط با آن را به هم پیوند می‌دهند و با تمام وجود به آن فعالیت می‌پردازند (فیشباخ و وولی^۳، ۲۰۲۲). نتیجه، افزایش علاقه و لذت بردن از فعالیت‌های کاری است. نظریه انگیزه رفتاری هارتر^۴ (۱۹۸۷) و مدل میانجیگری خودارزشی کلی بر این باورند که در ورزش، جامعه و بسیاری از زمینه‌های دیگر، حمایت مربیان، والدین و همسالان به درک خودارزشی فرد کمک می‌کند که می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر انگیزه و رفتارهای مرتبط تأثیر بگذارد. ژانگ و همکاران^۵ (۲۰۱۰) دریافتند که انگیزه داخلی و فرسودگی روانی با یکدیگر همبستگی منفی دارند؛ در حالی که کمبود انگیزه با فرسودگی روانی همبستگی مثبت دارد. انگیزه ورزشی به طور مستقیم بر اشتیاق و سرمایه‌گذاری ورزشکاران در تمرین و رقابت تأثیر می‌گذارد و سپس بر اثرات تمرینی، عملکرد در رقابت و توسعه شغلی آن‌ها مؤثر است (ژانگ^۶، ۲۰۱۵). بدون تردید یکی از عوامل مهم در انجام تمرینات ورزش و پیگیری ورزش در سطوح قهرمانی و رقابتی، انگیزش درونی ورزشکاران زن است که به‌رغم محدودیت‌های مختلف، آن‌ها را به پیگیری ورزش و ارتقای عملکرد خود ترغیب می‌کند.

بررسی ادبیات تحقیق در حوزه حمایت اجتماعی نشان می‌دهد که موضوع حمایت اجتماعی همواره از ابعاد مختلف در مرکز توجه محققان بوده است. با توجه به مطالعات از می و عزیزالدین^۷ (۲۰۲۵)، حمایت اعضای خانواده، هم‌تیمی‌ها، مربیان و مؤسسات ورزشی نقش مهمی در افزایش ثبات عاطفی، انگیزه و عملکرد ورزشی ورزشکاران پارا المپیک مالزی ایفا می‌کند. این مطالعه نشان داد که موانعی مانند تداوم نداشتن حمایت، انگ اجتماعی و محدودیت‌های مالی، اثربخشی کلی حمایت‌های دریافتی را کاهش داد. مطالعه واشموث و همکاران (۲۰۲۵) درک بازیکنان فوتبال جوان از انواع مختلف حمایت اجتماعی از ذی‌نفعان مختلف در مسیر استعدادیابی در آکادمی‌های جوانان نخبه آلمان را بررسی کردند. آن‌ها نشان دادند که حمایت اجتماعی با رفاه، تعهد ورزشی و رضایت از عملکرد فردی بازیکنان مرتبط بود. نتایج مطالعات پورتلا-پینو و

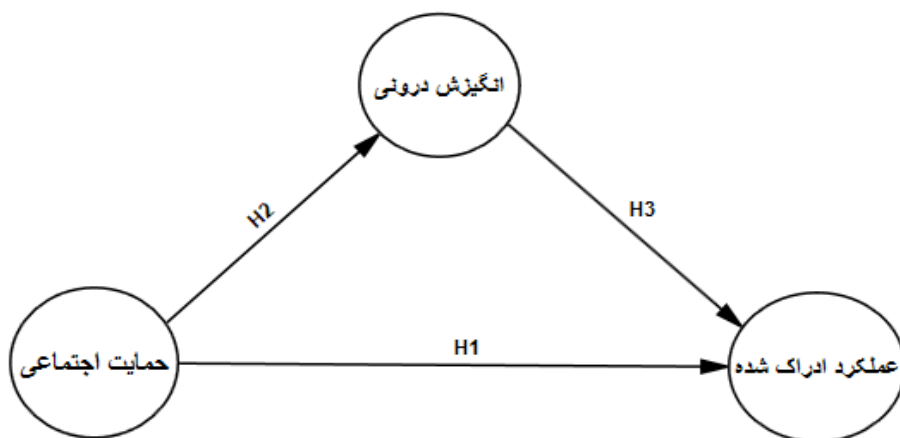
1. Arnold
2. Clancy
3. Fishbach & Woolley
4. Harter
5. Zhang
6. Zhang
7. Azmi & Azizuddin

همکاران^۱ (۲۰۲۴) نشان داد که خانواده بزرگ‌ترین جنبه از حمایت اجتماعی برای زنان ورزشکار با عملکرد بالا است و حمایت اجتماعی خانواده و گروه دوستان بر عزت‌نفس زنان ورزشکار تأثیرگذار است. ویبوو^۲ و همکاران (۲۰۲۴) دریافتند که حمایت اجتماعی به طور مثبت و معناداری بر عملکرد ورزشکاران تیراندازی با کمان تأثیر می‌گذارد. مطالعه مروری فریرا و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که فقدان حمایت اجتماعی با پیامدهای منفی برای مربیان از جمله کاهش همدلی، افزایش استرس و علائم فرسودگی شغلی، کاهش رضایت شغلی و زندگی و افزایش تعارض کار-خانواده، مرتبط است. هانیتا^۳ و همکاران (۲۰۲۳) دریافتند که حمایت اجتماعی بر افزایش انگیزه و عملکرد ورزشی ورزشکاران دانشجو تأثیرگذار می‌باشد. یافته‌های جباری و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که حمایت سازمانی تأثیر معناداری بر تعارض کار-خانواده، رضایت شغلی، و رضایت از زندگی مربیان ورزشی زن دارد. مطالعه فوگاکا^۴ (۲۰۱۹) نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند به بهبود عملکرد و مهارت‌های مقابله‌ای و سلامت روان دانشجویان ورزشکار کمک کند. نوریس^۵ و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که با توجه به اهمیت منابع حمایت اجتماعی برای عملکرد و رفاه روانی مربیان ورزشی، باید مداخلات کاربردی با هدف آموزش مربیان در مورد راه‌های ایجاد شبکه حمایت اجتماعی انجام شود. نتایج مطالعات فلیچمن^۶ و همکاران (۲۰۲۲) حاکی از این واقعیت است که انواع حمایت‌هایی که نسبت به ورزشکاران دانشجو انجام می‌شود، بر عملکرد ورزشی آن‌ها مؤثر است. یافته‌های پژوهش شانگ و یانگ^۷ (۲۰۲۱) نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند از طریق سرسختی ذهنی و انگیزه ورزشی، فرسودگی ورزشی ورزشکاران را مهار یا از آن جلوگیری کند. فریمن و وون^۸ (۲۰۱۹) اشاره کردند که سرمایه اجتماعی در تشکیل و هماهنگی تیم‌های مؤثر ورزش‌های الکترونیکی اهمیت دارد. یافته‌های پژوهش تروترو^۹ و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که ورزشکاران فعال در ورزش‌های الکترونیک که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار بودند، جایگاه بهتر و بالاتری در رنکینگ داشتند. براساس تحقیق ژانگ و ژی (۲۰۱۸)، افزایش حمایت از ورزشکاران می‌تواند به تنظیم خستگی ذهنی و در نتیجه تقویت عملکرد آن‌ها کمک کند. همچنین در مطالعه گابانا^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۷) روی ورزشکاران المپیک و مربیان آن‌ها، اشاره شد که ارائه حمایت از نظر شخصی و حرفه‌ای پاداش‌دهنده است و ورزشکاران به شدت به تأمین‌کنندگان حمایت خود، وابسته به نظر می‌رسند.

مرور ادبیات پژوهش در حوزه حمایت اجتماعی نشان می‌دهد که با وجود مطالعات درخور توجهی که در سال‌های اخیر در حوزه‌های مختلف ورزشی و غیر ورزشی شده است، تاکنون مطالعه خاصی که حمایت اجتماعی را در کنار انگیزش درونی و عملکرد ورزشی زنان ورزشکار بررسی کرده باشد، مشاهده نشده است؛ لذا این پژوهش می‌تواند مکمل پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه باشد و بخشی از خلأ پژوهشی در این زمینه را برطرف کند.

-
1. Portela-Pino
 2. Wibowo
 3. Haneta
 4. Fogaca
 5. Norris
 6. Fleischman
 7. Shang & Yang
 8. Freeman and Wohn
 9. Trotter
 10. Gabana

مفهوم حمایت اجتماعی ورزشکاران در دهه گذشته توجه فزاینده‌ای را به خود جلب کرده است؛ با این حال، مطالعات روی جامعه جمعیت زنان محدود است و نیاز به بررسی بیشتری وجود دارد (پوچر و همکاران؛^۱ ۲۰۱۸). درک عواملی که بر عملکرد ورزشی زنان تأثیر می‌گذارد، همچنان می‌تواند حوزه تحقیقاتی کلیدی محسوب شود؛ به‌ویژه در زمینه اجتماعی و فرهنگی خاص ایران که در کنار محدودیت‌های عمومی برای ورزشکاران زن، دارای محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی خاص نیز برای حضور بانوان در ورزش است. به طور خاص، مطالعه چگونگی تأثیرگذاری حمایت اجتماعی از طرف اطرافیان بر انگیزه و عملکرد ورزشکاران زن می‌تواند از اهمیت زیادی برخوردار باشد. علاوه بر این، در این مطالعه به نقش میانجی انگیزش درونی در رابطه بین حمایت اجتماعی و عملکرد پرداخته شده است که می‌تواند به عنوان یک پل روان‌شناختی عمل کند که حمایت بیرونی را به انگیزه درونی تبدیل می‌کند. برای روشن کردن این فرایند، باید مشخص شود که آیا انگیزه درونی قادر است رابطه حمایت اجتماعی را با سطوح عملکرد ورزشکاران تقویت نماید یا خیر. درک جامع این فرایند نه تنها به غنای ادبیات تحقیق در حوزه ورزش زنان کمک می‌کند، بلکه نتایج مطالعه می‌تواند حاوی پیام‌های ارزشمندی برای مداخلات کاربردی در حمایت از ورزشکاران زن در ایران نیز باشد. در نهایت، این تحقیق به دنبال روشن کردن تعامل بین حمایت اجتماعی، انگیزه درونی و عملکرد ورزشی است و می‌تواند حامل بینش‌هایی برای سیاست‌گذاران، مربیان و خود ورزشکاران برای بهینه‌سازی عملکرد از طریق سیستم‌های حمایتی و انگیزشی باشد. با توجه آنچه ذکر شد و متناسب با هدف اصلی پژوهش و بر مبنای مدل فرضی پژوهش در شکل (۱)، محقق به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال است: حمایت اجتماعی چه ارتباطی با عملکرد ورزشی ادراک شده زنان ورزشکار با نقش میانجی انگیزش درونی دارد؟



شکل ۱- مدل پژوهش

Figure 1- Research model

روش پژوهش

این مطالعه از لحاظ هدف از نوع کاربردی، از نظر روش جمع‌آوری داده‌ها، توصیفی-پیمایشی، از نظر ارتباط بین متغیرها از نوع همبستگی و از لحاظ زمانی مقطعی بود. جمع‌آوری داده‌ها از دو روش اصلی انجام شد: تحقیق مبتنی بر کتابخانه و مطالعه میدانی. تحقیق کتابخانه‌ای شامل بررسی ادبیات مرتبط از جمله کتب علمی، مقالات به زبان‌های فارسی و انگلیسی، و اطلاعات موجود در سایت‌ها و پورتال‌های اطلاع‌رسانی آنلاین بود. این مرحله بر تحلیل چارچوب‌های تئوریک و مطالعات پیشین تمرکز داشت. بخش مطالعه میدانی از طریق پرسشنامه‌های استاندارد انجام شد که ترکیبی از ابزارهای تأییدشده بود که قبلاً در تحقیقات مشابه به کار رفتند.

پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک‌شده با اقتباس از پرسشنامه حمایت اجتماعی در ورزش (PASS-Q) توسعه‌یافته توسط فریمن^۱ و همکاران (۲۰۱۱)، به کار گرفته شد که شامل هفت گویه بود. برای اندازه‌گیری عملکرد ورزشی ادراک‌شده از پرسشنامه «عملکرد ادراک‌شده در ورزش» لورنکو^۲ و همکاران (۲۰۱۸) استفاده شد که شامل پنج گویه است. درنهایت، متغیر انگیزش درونی نیز از طریق پرسشنامه انگیزش درونی لونسدیل^۳ و همکاران (۲۰۱۱) با چهار گویه ارزیابی شد. پرسشنامه‌های تحقیق درمجموع دارای ۱۶ گویه بود که برای گردآوری داده‌های استفاده شد. پرسشنامه‌ها با طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) تنظیم و مقیاس یک تا پنج به آن‌ها اختصاص داده شد. این پرسشنامه‌ها پس از بررسی سوابق پژوهش و ترجمه نسخه‌های اصلی و بررسی روایی و پایایی مجدد در داخل کشور، استفاده شدند (شاخص‌های کمی روایی و پایایی ابزار در جدول‌های ۱)، (۳) و (۴) ارائه شده‌اند). زنان ورزشکار با تجربه ورزش در سطوح استانی، ملی و بین‌المللی جامعه آماری این تحقیق را تشکیل دادند. حداقل تعداد نمونه موردنیاز برای انجام پژوهش حاضر، براساس فرمول تعیین حجم نمونه برای مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. براساس فرمول تعیین تعداد نمونه برای روش معادلات ساختاری یعنی $5q \leq n \leq 15q$ که q تعداد گویه‌ها و n تعداد نمونه است، تعداد نمونه موردنیاز بین ۹۰ تا ۲۴۰ نفر تخمین زده شد (هومن، ۲۰۲۳). متناسب با هدف و ماهیت مطالعه در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. معیار انتخاب هدفمند نمونه پژوهش شامل سابقه حداقل پنج سال سابقه فعالیت ورزشی، تجربه حداقل پنج بار حضور در مسابقات در سطوح مختلف استانی، ملی و بین‌المللی و نیز دانش کافی برای درک گویه‌های پرسشنامه بود. به‌منظور اطمینان از معیارهای انتخاب نمونه‌ها، توزیع‌کننده‌های پرسشنامه در رابطه با این شاخص قبل از ارائه پرسشنامه سؤال می‌پرسیدند (خوداظهاری) و علاوه بر این، در سؤالات جمعیت‌شناختی به معیارهای مدنظر اختصاص پیدا کرده بود که در مرحله بررسی پرسشنامه‌های معتبر برای تحلیل داده‌ها، مدنظر محققان بود. برای دستیابی به حجم داده‌های مدنظر، پرسشنامه‌ها به صورت حضوری و مجازی (از طریق فضای مجازی) توسط تیم پژوهش توزیع شد. بدین‌منظور برای رسیدن به تعداد نمونه مناسب و کافی، با توجه به احتمال برگشت داده نشدن پرسشنامه‌ها یا بی‌اعتباری برخی از آن‌ها به دلایل مختلف، ۱۲۰ پرسشنامه به صورت هدفمند توزیع و گردآوری شد. از تعداد پرسشنامه‌های توزیع‌شده، ۱۰۹ پرسشنامه برگشت داده شد. بعد از مرور اولیه، ۹۸ عدد از آن‌ها واجد شرایط برای به‌کارگیری در محاسبات و تحلیل‌ها تشخیص داده شد که با توجه به فرمول تعیین حجم نمونه، این تعداد از نمونه برای انجام تحقیق مناسب ارزیابی می‌شود (در محدوده قابل قبول قرار دارد). برای محاسبه پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. در مطالعه‌ای مقدماتی (پیش‌آزمون)، ۳۰

1. Freeman
2. Lourenço
3. Lonsdale

پرسشنامه بین جامعه تحقیق توزیع شد و پس از جمع‌آوری مبنای ارزیابی پایایی ابزار مدنظر قرار گرفت. مقدار پایایی نیز براساس آلفای کرونباخ در جدول (۱) برای هریک از متغیرها آورده شده است.

جدول ۱- ضرایب آلفای کرونباخ

Table 1- Cronbach's alpha coefficients

متغیر Variable	تعداد گویه‌ها Number of items	ضریب آلفای کرونباخ Cronbach's alpha coefficients
حمایت اجتماعی Social support	7	0.85
انگیزش درونی Intrinsic motivation	4	0.82
عملکرد ادراک‌شده Perceived performance	5	0.87
کل Total	16	0.88

پس از دسترسی به نسخه اصلی پرسشنامه‌ها و ترجمه آن‌ها، طبق نظرات ۱۰ نفر از محققان حوزه جامعه‌شناسی ورزش و مدیریت ورزشی حذف، اصلاح و ویرایش مجدد ابزار در دستور کار قرار گرفت و روایی‌های صوری و محتوایی پرسشنامه ارزیابی شد. از تحلیل عامل تأییدی، روایی همگرا و روایی واگرا نیز به‌منظور تأیید و ارزیابی روایی سازه پرسشنامه‌ها استفاده شد (جدول‌های ۳ و ۴). یافته‌های مربوط به تحلیل عاملی تأییدی حاکی از تأیید روایی سازه ابزار بود (بارهای عاملی گزاره‌ها بیشتر از ۰/۵۰ بود).

به‌منظور تحلیل توصیفی و استنباطی از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۰ و PLS نسخه ۳ استفاده شد. برای سنجش روایی مدل تحقیق، روش مدل‌یابی معادلات ساختاری به کار رفت و ارتباط متغیرهای این پژوهش بررسی شد.

نتایج

در این پژوهش، ۹۸ نفر از ورزشکاران زن پرسشنامه‌های تحقیق را به صورت صحیح و کامل تکمیل کردند. وضعیت دموگرافیک نمونه پژوهش در جدول (۲) ذکر شده است.

جدول ۲- وضعیت دموگرافیک نمونه پژوهش

Table 2- The demographic features of the research sample

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش Demographic features of the research sample	تعداد Frequency	درصد Percent
سطح فعالیت	51	52.04
استانی	39	39.80
ملی	8	08.16
بین‌المللی	82	83.67
وضعیت شغلی		
شاغل		

16.32	16	بیکار	
73.48	72	بین 5 تا 10 سال	
19.39	19	بین 10 تا 15 سال	سابقه ورزشی
07.14	7	بیشتر از 15 سال	
13.27	13	دیپلم و کمتر از دیپلم	
66.33	65	کارشناسی	تحصیلات
19.39	19	کارشناسی ارشد	
1.02	1	دکتری	
16.32	16	بین 15 تا 20	وضعیت سنی
69.39	68	بین 20 تا 25 سال	
14.29	14	بیشتر از 25 سال	

روایی پرسشنامه‌ها با محاسبه دو معیار روایی همگرا و واگرا بررسی شد. برای بررسی روایی همگرا، از شاخص میانگین واریانس استخراج شده استفاده شد. مگنر و همکاران (۱۹۹۶) مقدار 0.4 و بیشتر را برای AVE کافی دانسته‌اند. مقادیر روایی همگرا در جدول (۳) نشان می‌دهند که پرسشنامه استفاده شده برای متغیرهای حمایت سازمانی، انگیزش درونی و عملکرد از روایی همگرایی مناسبی برخوردار است.

جدول ۳- روایی همگرایی پرسشنامه

Table 3- Convergent validity results of the tools	
متغیر	میانگین واریانس استخراج (AVE)
Variable	
حمایت اجتماعی	0.586
Social support	
انگیزش درونی	0.612
Intrinsic motivation	
عملکرد ادراک شده	0.701
Perceived performance	
مقدار قابل قبول	>0.4

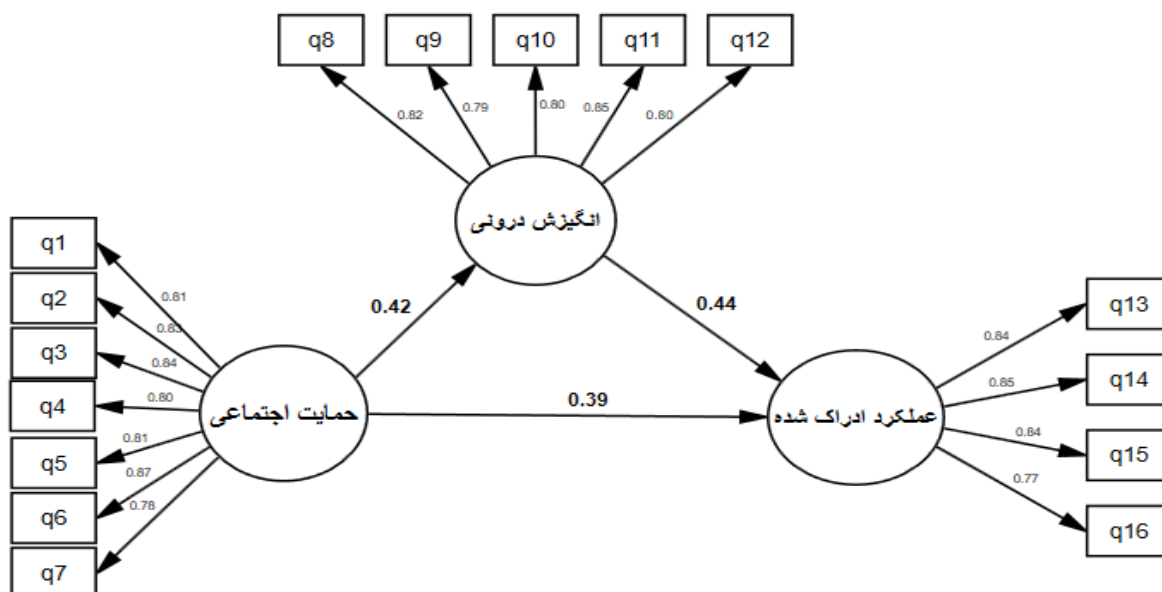
در روایی واگرا، میزان تفاوت بین شاخص‌های یک سازه با شاخص‌های سازه‌های دیگر در الگو مقایسه شد و از روش فورنل و لارکر (۱۹۸۱) استفاده شد. طبق جدول (۴)، چون مقادیر قطر اصلی از مقادیر موجود در خانه‌های زیرین و راست قطر اصلی بیشتر است، می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای مکنون بیشتر با گویه‌های زیرمجموعه خودشان تعامل دارند تا با سازه‌های دیگر، که بیانگر مطلوبیت روایی واگرایی مدل است. مقادیر جدول (۴) حاکی از مقبولیت روایی واگرایی سازه متغیرهای حمایت اجتماعی، انگیزش درونی و عملکرد ادراک شده است.

جدول ۴- روایی واگرایی پرسشنامه

Table 4- Divergent validity results of the tools			
متغیر	حمایت اجتماعی	انگیزش درونی	عملکرد ادراک شده
Variable	Social support	Intrinsic motivation	Perceived performance
حمایت اجتماعی	0.821		
Social support			
انگیزش درونی	0.602	0.758	
Intrinsic motivation			
عملکرد ادراک شده	0.693	0.511	0.789
Perceived performance			

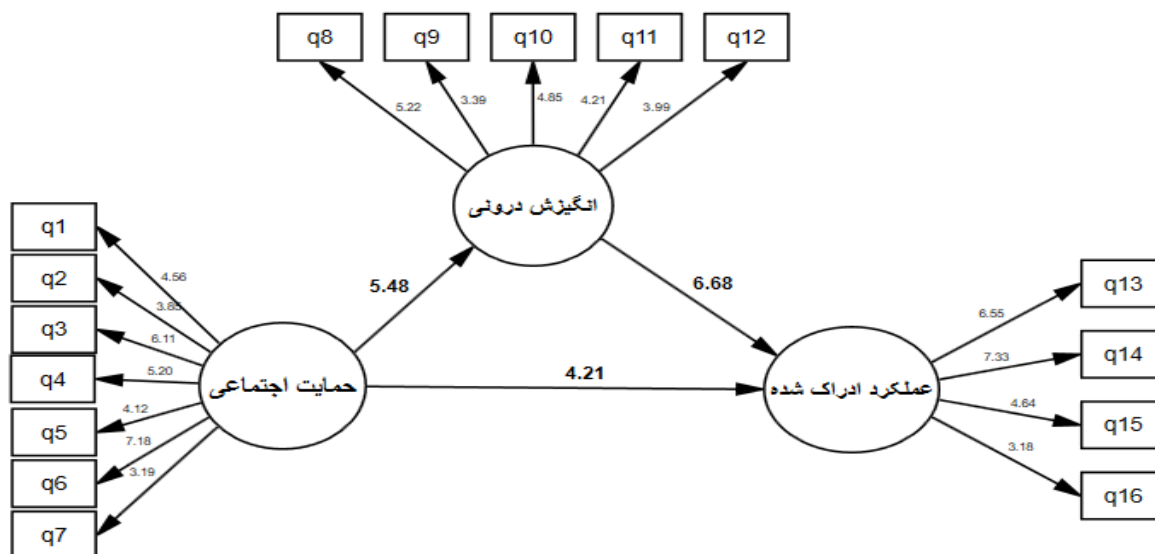
نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار PLS در شکل‌های (۲) و (۳) آمده است. برای محاسبه معناداری فرضیه‌ها از دو شاخص جزئی مقدار t و P استفاده شد. براساس سطح معناداری ۰/۰۵، مقدار t باید بیشتر از ۱/۹۶ باشد. کمتر از این مقدار، پارامتر مربوط در الگو، مهم شمرده نمی‌شود. همچنین مقادیر کوچک‌تر از ۰/۰۵ برای مقدار P نشان‌دهنده تفاوت معنادار مقدار محاسبه شده برای وزن‌های رگرسیونی با مقدار صفر در سطح اطمینان ۰/۹۵ است. الگوریتم تحلیل در PLS نشان داد که پس از بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری، مدل ساختاری و مدل کلی، می‌توان به بررسی و آزمون فرضیه‌های پژوهش پرداخت و به یافته‌های پژوهش دست یافت. در این بخش، ضرایب معناداری Z و ضرایب استاندارد شده مسیرهای مربوط به فرضیه‌ها بررسی می‌شود. ضرایب معناداری و ضرایب استاندارد شده مسیرهای مربوط به فرضیه‌های مدل در شکل (۲) آمده است.

مدل معادلات ساختاری پژوهش به همراه ضریب رگرسیونی در شکل (۲) ارائه شده است.



شکل ۲- الگوی معادلات ساختاری پژوهش

Figure 2 - Structural equation model of the research



شکل ۳- الگوی مقادیر آماره t

Figure 3 - Model of t-statistic values

ضرایب رگرسیونی و مقادیر t مربوط به هریک از روابط ترسیم شده در مدل پژوهش در شکل‌های (۱) و (۲) ارائه شده است. مسیرهای علی به همراه ضرایب رگرسیونی و مقادیر شاخص‌های جزئی مربوط به مدل پژوهش، در جدول (۵) آورده شده است.

جدول ۵- نتایج تحلیل حداقل مربعات جزئی و آزمون فرضیه‌ها

Table 2- Results of partial least squares analysis and hypothesis testing

شماره فرضیه	فرضیه	ضریب مسیر استاندارد	مقدار T	معناداری	نتیجه
Hypothesis number	Hypothesis	Standard path coefficient	T- value	Meaningful	Result
فرضیه اول First hypothesis	حمایت اجتماعی Social support	عملکرد ادراک شده Perceived performance	0.39	0.001	تأیید Verified
فرضیه دوم Second hypothesis	حمایت اجتماعی Social support	انگیزش درونی Intrinsic motivation	0.42	0.001	تأیید Verified
فرضیه سوم Third hypothesis	انگیزش درونی Intrinsic motivation	عملکرد ادراک شده Perceived performance	0.44	0.001	تأیید Verified

در جدول (۵)، نتایج تحلیل حداقل مربعات جزئی و آزمون فرضیه‌ها، هنگامی که مقادیر ضریب مسیر (t) در بازه بیشتر از $1/96+$ باشد، بیانگر معنادار بودن پارامتر مربوط و تأیید فرضیه‌های پژوهش است. با توجه به مقدار ضریب معناداری به دست آمده برای مسیرهای بین متغیرها، چهار فرضیه مدل تأیید می‌شود. با توجه به آماره‌های ارائه شده در جدول (۳) (مقدار بحرانی بیشتر از $1/96$ و مقدار P کمتر از $0/05$) تمامی فرضیه‌های ترسیم شده در مدل تحقیق تأیید شده است. با توجه به یافته‌ها، حمایت اجتماعی علاوه بر رابطه مستقیم به صورت غیرمستقیم و از طریق انگیزش درونی با ضریب $0/18$ با عملکرد ادراک شده مرتبط است ($0/44 * 0/42$)؛ به عبارت دیگر انگیزش درونی می‌تواند منجر به تسهیل ارتباط حمایت اجتماعی با عملکرد ادراک شده شود و تأثیر کل در این مدل تقریباً معادل با $0/57$ است ($0/39 + 0/18$). از آزمون سوبل برای آزمون معناداری رابطه متغیر میانجی استفاده شد؛ بر این اساس، مقدار Z -value برای مدل مطالعه حاضر، برابر با $3/21$ محاسبه شد. از آنجایی که این مقدار بیشتر از $1/96$ است، می‌توان اظهار داشت که در سطح اطمینان ۹۵ درصد، نقش متغیر میانجی انگیزش درونی در رابطه میان حمایت اجتماعی و عملکرد ادراک شده معنادار است. به منظور ارزیابی برازش مدل ساختاری پژوهش، از شاخص‌های $SRMR$ ، Q^2 و GOF استفاده شد. شاخص $SRMR$ امکان ارزیابی میانگین بزرگی اختلافات بین همبستگی‌های مشاهده شده و موردانتظار را به عنوان معیار مطلق معیار برازش ایجاد می‌کند. اگر مقدار

شاخص SRMR از ۰/۱ کمتر باشد، نشان از برازش مطلوب دارد (شوبرت^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). در این مطالعه مقدار شاخص SRMR ۰/۰۸۶ برآورد شد که بیانگر برازش مطلوب مدل پژوهش است. شاخص Q^۲ معیاری است که توسط استون و گیزر^۲ (۱۹۷۵) معرفی شد و قدرت پیش‌بینی مدل را مشخص می‌سازد. این مقدار برای متغیرهای حمایت اجتماعی، عملکرد ادراک‌شده و انگیزش درونی به ترتیب ۰/۳۸۵، ۰/۴۰۱ و ۰/۴۳۱ برآورد شد که این مقادیر بیشتر از ۰/۳۵ است؛ لذا بیانگر برازش مدل مطلوب است (هنسلر^۳ و همکاران، ۲۰۰۹). برازش کلی مدل از طریق معیار GOF محاسبه شد. در معیار GOF سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ به‌عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF معرفی شده است (وتزل^۴ و همکاران، ۲۰۰۹)؛ بر این اساس، مقدار GOF برای مدل حاضر به میزان ۰/۲۹۳ بود که نشان از برازش متوسط مدل پژوهش دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت پرداختن به ورزش زنان و لزوم مطالعه متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشی آن‌ها، این پژوهش با هدف بررسی رابطه حمایت اجتماعی با عملکرد ورزشی ادراک‌شده زنان ورزشکار با نقش میانجی انگیزش درونی انجام شد. حمایت اجتماعی و انگیزش، همواره به‌عنوان دو مورد از متغیرهای کلیدی مدنظر محققان در مطالعات گذشته بوده است، اما مرور ادبیات پژوهش نشان می‌دهد، مطالعه‌ای که به طور خاص به بررسی این متغیرها با عملکرد ورزشی در حوزه ورزش زنان پرداخته باشد، مشاهده نشده است. این مطالعه را می‌توان از پژوهش‌های معدودی محسوب کرد که با ترکیب این متغیرها در قالب یک مدل در حوزه ورزش بانوان انجام گرفته است و می‌تواند حامل بینش‌های ارزشمندی در راستای ارتقای ورزش زنان باشد.

بخشی از یافته‌ها نشان داد که حمایت اجتماعی ارتباط مثبت و معناداری با عملکرد ورزشی زنان ورزشکار در ایران دارد. این یافته نقش حیاتی شبکه‌های اجتماعی و حمایت جامعه در توانمندسازی ورزشکاران زن را برجسته می‌کند. در راستای این بخش از یافته‌ها، براساس پژوهش از می و عزیزالدین (۲۰۲۵)، حمایت اعضای خانواده، هم‌تیمی‌ها، مربیان و مؤسسات ورزشی نقشی کلیدی در عملکرد ورزشی ورزشکاران پارا المپیک مالزی ایفا می‌کند. همچنین واشموث و همکاران (۲۰۲۵) دریافتند که درک بازیکنان فوتبال جوان از انواع حمایت اجتماعی با تعهد ورزشی و رضایت از عملکرد فردی بازیکنان ارتباط دارد. پورتلا-پینو و همکاران (۲۰۲۴) دریافتند که خانواده بزرگ‌ترین جنبه از حمایت اجتماعی برای زنان ورزشکار با عملکرد بالا است. ویوو و همکاران (۲۰۲۴) بر تأثیر حمایت اجتماعی بر عملکرد ورزشکاران تیراندازی با کمان تأکید کردند. هانیتا و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که حمایت اجتماعی بر افزایش عملکرد ورزشی ورزشکاران دانشجو تأثیرگذار است. مطالعه فوگاکا (۲۰۱۹) نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند به بهبود عملکرد و مهارت‌های مقابله‌ای دانشجویان ورزشکار کمک کند. نوریس و همکاران (۲۰۲۲) بر اهمیت منابع حمایت اجتماعی برای عملکرد مربیان ورزشی، تأکید کردند. فلیچمن و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند که انواع حمایت‌ها بر عملکرد ورزشی دانشجویان مؤثر است. یافته‌های پژوهش شانگ و یانگ (۲۰۲۱) نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند از طریق سرسختی ذهنی و انگیزه ورزشی، فرسودگی ورزشی

1. Schubert
2. Stone & Geisser
3. Henseler
4. Wetzels

ورزشکاران را مهار یا از آن جلوگیری کند. براساس مطالعه تروترو و همکاران (۲۰۲۱)، ورزشکارانی که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار بودند، جایگاه بهتر و بالاتری در رتبه‌بندی عملکرد خود داشتند. طبق تحقیق ژانگ و ژی (۲۰۱۸)، افزایش حمایت از ورزشکاران می‌تواند به تقویت عملکرد آن‌ها کمک کند. این یافته بیانگر این واقعیت است که عملکرد ورزشی، تنها نتیجه استعداد فردی یا کیفیت آموزش نیست، بلکه به‌شدت تحت تأثیر محیط اجتماعی پیرامون ورزشکاران است. در ایران، جایی که ورزشکاران زن با انتظارات فرهنگی پیچیده، هنجارهای دینی و گاهی محدودیت در دیده شدن عمومی مواجه هستند، شبکه‌های حمایتی قوی می‌توانند محدودیت‌ها را کاهش دهند، استرس را کم کنند و مشارکت را گسترش دهند. حمایت اجتماعی احتمالاً در برابر فشارهای محیطی مانند پوشش رسانه‌ای محدود، کمبود اسپانسر و تبعیض‌های مبتنی بر جنسیت عمل می‌کند و این امر امکان تعهد بیشتر، تلاش و نتایج عملکرد بالاتر را فراهم می‌آورد. حمایت اجتماعی شامل تشویق عاطفی، کمک‌های عملی و تأیید از سوی خانواده، دوستان، مربیان و جامعه گسترده‌تر، می‌تواند انگیزه، اعتمادبه‌نفس و مقاومت زنان فعال در ورزش را افزایش دهد. در محیط‌هایی که هنجارهای فرهنگی و اجتماعی ممکن است چالش‌های منحصربه‌فردی را برای زنان در پیگیری فعالیت‌های ورزشی ایجاد کند، این سیستم‌های حمایتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. آن‌ها می‌توانند فشارهای اجتماعی را کاهش دهند، احساس انزوا را کم کنند و حس تعلق و پذیرش را تقویت کنند که برای ادامه مشارکت و بهبود عملکرد ضروری است. همبستگی مثبت شناسایی شده در این مطالعه نشان می‌دهد، ابتکارانی که هدفشان تقویت شبکه‌های اجتماعی در جامعه است، می‌تواند استراتژی مؤثری برای ترویج ورزش زنان در ایران باشد. سیاست‌گذاران، سازمان‌های ورزشی و رهبران جامعه باید به تقویت شبکه‌های حمایتی و ترویج نگرش‌های اجتماعی که مشارکت زنان در ورزش را تشویق می‌کند، توجه ویژه داشته باشند تا در نهایت به بهبود عملکرد آن‌ها و برابری جنسیتی در حوزه ورزش کمک کنند.

بخشی دیگر از یافته‌ها نشان داد که حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معناداری با انگیزش درونی زنان ورزشکار دارد. این بخش از یافته‌ها نقش کلیدی روابط بین فردی و عوامل محیطی در پرورش انگیزش درونی و مشارکت در ورزش را برجسته می‌سازد. در ارتباط با این یافته پژوهش، از می و عزیزالدین (۲۰۲۵) نیز نشان دادند که حمایت اعضای خانواده، هم‌تیمی‌ها، مربیان و مؤسسات ورزشی در تقویت ثبات عاطفی، انگیزه ورزشکاران پارا المپیک مالزی تأثیرگذار می‌باشند. همچنین پورتلا-پینو و همکاران (۲۰۲۴) دریافتند که حمایت اجتماعی خانواده و گروه دوستان بر عزت‌نفس زنان ورزشکار تأثیرگذار است. هانیتا و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که حمایت اجتماعی بر افزایش انگیزه ورزشی ورزشکاران دانشجوی تأثیرگذار است. نوریس و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند که حمایت اجتماعی برای رفاه روانی مربیان ورزشی اهمیت بسیاری دارد. یافته‌های پژوهش شانگ و یانگ (۲۰۲۱) نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند از طریق سرسختی ذهنی و انگیزه ورزشی، از فرسودگی ورزشی ورزشکاران جلوگیری کند. انگیزش درونی به فعالیت کردن برای رضایت ذاتی و تحقق علایق شخصی اشاره دارد، نه برای پاداش‌های خارجی. هنگامی که ورزشکاران زن از حمایت اجتماعی مانند تشویق مربیان، هم‌تیمی‌ها، خانواده و دوستان برخوردار می‌شوند، حس توانمندی، تعلق و عزت‌نفس آن‌ها تقویت می‌شود. این محیط حمایتی به پرورش فضای عاطفی مثبت کمک می‌کند و احساس اضطراب یا تردید درونی را که می‌تواند انگیزه را کاهش دهد، تحت تأثیر قرار می‌دهد. اهمیت این ارتباط نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی به‌عنوان یک عامل محرک عمل می‌کند و تمایل درونی ورزشکاران را برای بهبود، لذت بردن از ورزش و دنبال کردن برتری برای دلایل شخصی تقویت می‌کند. علاوه بر این، این یافته نشان می‌دهد، مداخلاتی که هدفشان تقویت شبکه‌های اجتماعی و ایجاد روابط حمایتی است، می‌تواند استراتژی مؤثری برای افزایش انگیزه درونی در ورزشکاران زن باشد. این موضوع به‌ویژه در زمینه‌هایی که چالش‌های جنسیتی یا

انتظارات اجتماعی ممکن است بر مشارکت زنان در ورزش تأثیر بگذارند، اهمیت دارد. با ارائه حمایت اجتماعی مستمر که در پیرامون ورزشکاران زن قرار دارد، ذی‌نفعان می‌توانند محیطی فراهم کنند که به مشارکت مداوم و رشد شخصی کمک کند. در مجموع، این یافته بر اهمیت رویکرد جامع در توسعه ورزشکاران تأکید می‌کند؛ رویکردی که عوامل روان‌شناختی و اجتماعی را برای ترویج انگیزه درونی ادغام می‌کند و در نهایت منجر به بهبود عملکرد، تاب‌آوری و مشارکت بلندمدت در ورزش می‌شود. همچنین، این یافته بر نیاز مربیان، خانواده‌ها و سازمان‌های ورزشی به اولویت‌بندی مکانیسم‌های حمایت اجتماعی به‌عنوان راهی برای توانمندسازی روانی-اجتماعی ورزشکاران زن و پرورش انگیزه درونی آن‌ها نسبت به ورزش تأکید دارد.

نتایج حاصل از تحلیل فرضیه سوم پژوهش نشان داد که انگیزش درونی رابطه مثبت و معناداری با عملکرد ورزشی زنان ورزشکار در ایران دارد. این بخش از یافته‌ها بر نقش کلیدی انگیزش درونی و رضایت شخصی در عملکرد و موفقیت ورزشی تأکید می‌کند. در راستای این بخش از یافته‌ها، شولر^۱ و همکاران (۲۰۲۳) بر ایفای نقش انگیزش درونی بر عملکرد ورزشی تأکید داشتند. همچنین لیو^۲ و همکاران (۲۰۲۴) دریافتند که انگیزش درونی منجر به بروز عملکرد خلاقانه می‌شود. مطالعه لیو (۲۰۲۳) نشان داد که انگیزش درونی بر موفقیت‌های دانش‌آموزان تأثیر دارد. کوبوچووا^۳ و همکاران (۲۰۲۱) بر تأثیر درخورتوجه انگیزش درونی بر عملکرد رقابتی ورزشکاران والیبالی ساحلی تأکید کردند. کاراسولی^۴ و همکاران (۲۰۱۴) در یک مطالعه مروری نشان دادند که انگیزش درونی در کنار انگیزش بیرونی در پیش‌بینی عملکرد افراد ایفای نقش می‌کند. این یافته با نظریه‌های روان‌شناختی گسترده‌تری که انگیزه درونی را به‌عنوان عامل بنیادی تلاش مداوم و دستیابی به موفقیت می‌پذیرند، همسوست و اهمیت آن را در زمینه بهبود عملکرد ورزشی تقویت می‌کند. به نظر می‌رسد، انگیزش درونی که از تمایل درونی ورزشکار برای بهبود، لذت بردن از ورزش و دستیابی به اهداف شخصی ناشی می‌شود، یکی از عوامل کلیدی در نتایج عملکرد است. این رابطه نشان می‌دهد، ورزشکاران زن که توسط عوامل درونی انگیزه می‌شوند، احتمال بیشتری دارد سطح بالاتری از تعهد، پایداری و مقاومت نشان دهند و در نهایت بهبود عملکرد ورزشی را تجربه کنند. این نتیجه نشان می‌دهد که تقویت انگیزه درونی می‌تواند استراتژی مهمی برای مربیان و سازمان‌های ورزشی باشد که هدفشان بهبود عملکرد ورزشکاران زن است. تشویق ورزشکاران به یافتن معنای شخصی و لذت در تمرینات و مسابقاتشان، ممکن است منجر به استمرار در مشارکت و نتایج عملکردی بهتر شود. در مجموع، همبستگی مثبت بین انگیزه درونی و عملکرد ورزشی بر نیاز به استراتژی‌های انگیزشی منطبق با عوامل درونی تأکید دارد که می‌تواند به توسعه برنامه‌ها و سیاست‌های مؤثرتر برای توانمندسازی ورزشکاران زن کمک کند.

با توجه به یافته‌ها، تقویت سیستم‌های حمایت اجتماعی برای ورزشکاران زن می‌تواند به طور درخورتوجهی انگیزه درونی آن‌ها را افزایش دهد و در نتیجه، عملکرد ورزشی‌شان را بهبود بخشد. مربیان، سازمان‌های ورزشی و شبکه‌های حمایتی باید بر ایجاد محیطی تمرکز کنند که ارتباطات اجتماعی قوی، تشویق و حمایت عاطفی را ترویج دهد. با انجام این کار، آن‌ها می‌توانند به طور غیرمستقیم انگیزه درونی ورزشکاران را تقویت کنند و نتایج بهتری در عملکرد آن‌ها حاصل شود. علاوه بر

-
1. Schüller
 2. Liu
 3. Knoblochova
 4. Cerasoli

این، برنامه‌های آموزشی که هدفشان تقویت سازوکارهای حمایت اجتماعی و استراتژی‌های انگیزشی است، می‌تواند برای بهره‌برداری حداکثری از ظرفیت ورزشکاران اجرا شود. شناخت نقش میانجی انگیزه درونی بر اهمیت رویکردهای جامع تأکید می‌کند که هم حمایت خارجی و هم عوامل روان‌شناختی داخلی را در بر می‌گیرد تا موفقیت ورزشکاران زن در سطوح مختلف رقابتی بهینه شود.

در کنار دستاوردهای نظری و کاربردی که این مطالعه می‌تواند به همراه داشته باشد، محدودیت‌هایی نیز دارد که در تفسیر نتایج باید مدنظر قرار گیرد؛ اول، طرح مقطعی این مطالعه، امکان برقراری روابط علی بین حمایت اجتماعی، انگیزه درونی و عملکرد ورزشی را محدود می‌کند. مطالعات طولی برای تأیید جهت‌گیری این روابط ضروری خواهند بود؛ دوم، حجم نمونه شامل ۹۸ ورزشکار زن، ممکن است قابلیت تعمیم نتایج به جمعیت‌های گسترده‌تر یا زمینه‌های فرهنگی مختلف را محدود کند؛ سوم، استفاده از نمونه‌گیری هدفمند ممکن است منجر به بایاس انتخاب شود؛ زیرا شرکت‌کنندگان براساس معیارهای خاصی انتخاب شدند، نه به صورت تصادفی که ممکن است نمایندگی نمونه را تحت‌تأثیر قرار دهد. چهارم، اگرچه مدل نشان‌دهنده سازگاری قابل قبول بود، متغیرهای دیگری مانند تاب‌آوری روانی، کیفیت مربیگری یا عوامل محیطی نیز ممکن است نقش مهمی در تأثیرگذاری بر عملکرد ورزشی داشته باشند، اما در این مطالعه گنجانده نشدند؛ بر این اساس، تحقیقات آینده با طراحی‌های طولی، نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر و افزودن متغیرهای دیگر می‌تواند درک جامع‌تری از این روابط ارائه دهد. تحقیقات آینده باید اثرات بلندمدت، ویژگی‌های فرهنگی و تعامل بین حمایت اجتماعی و سلامت روان ورزشکاران را بررسی کند تا استراتژی‌های پایدار برای بهبود عملکرد ارائه دهند. از طرف دیگر، انجام مطالعات کیفی با رویکرد اکتشافی در حوزه حمایت اجتماعی، عملکرد و انگیزش درونی می‌تواند به تقویت عمق و غنای پژوهش در مطالعه ورزش زنان کمک کند.

پیام مقاله

عملکرد ورزشکاران در میادین و رقابت‌های ورزشی تابع متغیرهای گوناگونی است. یافته‌های این پژوهش تعامل عوامل اجتماعی و عوامل درونی را در راستای تقویت و بهبود عملکرد ورزشکاران زن برجسته کرده است. با توجه به یافته‌ها، عوامل اجتماعی بیرونی و فرایندهای انگیزشی درونی به صورت پویا با هم تعامل دارند و قادرند زمینه را برای عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکاران زن فراهم کنند.

ملاحظات اخلاقی

در انجام این پژوهش، تمامی اصول اخلاقی رعایت شده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان سهم یکسانی در این پژوهش داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی شرکت‌کنندگان در مطالعه حاضر تشکر و قدردانی کنند.

منابع

1. Arnold, R., Edwards, T., & Rees, T. (2018). Organizational stressors, social support, and implications for subjective performance in high-level sport. *Psychology of Sport Exercises*, 39, 204–212. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.010>
2. Azmi, K. N. E., & Azizuddin Khan, T. K. B. (2025). The role of social support in improving the performance and well-being of Malaysian Paralympic athletes. *Fizjoterapia Polska*, 2, 139. <https://doi.org/10.56984/8ZG00E19PWB>
3. Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(4), 980.
4. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232–242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003>
5. Dixon, M. A., & Sagas, M. (2007). The relationship between organizational support, work-family conflict, and the job-life satisfaction of university coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(3), 236–247. <https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599421>
6. Downward, P., & Muniz, C. (2025). The opportunities and challenges facing participation in different types of women's football in England. *Sport Management Review*, 28(3), 498–522. <https://doi.org/10.1080/14413523.2025.2467473>
7. Ferreira, J. G., Rodrigues, F., Sobreiro, P., Silva, M., Santos, F. J., Carvalho, G., ..., & Rodrigues, J. (2024). Social support, network, and relationships among coaches in different sports: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1301978. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1301978>
8. Fishbach, A., & Woolley, K. (2022). The structure of intrinsic motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9(1), 339363. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091122>
9. Fleischman, D., Sotiriadou, P., Mulcahy, R., Kean, B., & Cury, R. L. (2022). The impact of “capitalization” social support services on student-athlete well-being. *Journal of Services Marketing*, 36(6), 813–830. <https://doi.org/10.1108/JSM-12-2020-0520>
10. Fogaca, J. L. (2019). Combining mental health and performance interventions: Coping and social support for student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 4–19. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1648326>
11. Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
12. Freeman, G., & Wohn, D. Y. (2019). Understanding eSports Team Formation and Coordination. *Comput. Support. Coop. Work* 28, 95–126. <https://doi.org/10.1007/s10606-017-9299-4>
13. Freeman, P. (2020). Social support in sport. In Tenenbaum, G., & Eklund, R. (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 447–463) (1st ed). Hoboken: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch21>
14. Freeman, P., & Rees, T. (2008). The effects of perceived and received support on objective performance outcome. *European Journal of Sport Sciences*, 8, 359–368. <https://doi.org/10.1080/17461390802261439>
15. Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 54–74. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.54>

16. Gabana, N. T., Steinfeldt, J. A., Wong, Y. J., & Chung, Y. B. (2017). Gratitude, burnout, and sport satisfaction among college student-athletes: The mediating role of perceived social support. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(1), 14-33. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0011>
17. Haneta, C., Fitri, M., & Williyanto, S. (2023). Impact of social support on increasing motivation of student athlete performance. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(3), 259-264. <https://doi.org/10.1080/10413200903222913>
18. Harter, S. (1987). The determinants and mediational role of global self-worth in children," in *Contemporary Topics in Developmental Psychology*, Vol. 116, ed. N. Eisenberg (New York, NY: Wiley-Interscience). <https://doi.org/10.1080/03060497.1999.11085914>
19. Henseler, J., Ringle, C. M., & Sinkovics, R. R. (2009). The use of partial least squares path modeling in international marketing. *Advances in International Marketing*, 20, 277–320. [https://doi.org/10.1108/S1474-7979\(2009\)0000020014](https://doi.org/10.1108/S1474-7979(2009)0000020014)
20. Hooman, H. (2023). Structural equation modeling with LISREL application. Tehran. Samt. [In Persian].
21. Jaber, A., Gaspar, P., & Barkhordar, Z. (2022). The role of organizational support on life satisfaction and job satisfaction of female coaches with the mediating role of work-family conflict (Case study: Female coaches in Isfahan). *Journal of Family Relations Studies*, 2(7), 10-19. <https://doi.org/10.22098/jhrs.2022.11489.1069>
22. Kay, J., Elliott, S., Crossman, S., Drummond, M., & Petersen, J. M. (2025). Organized sport engagement interventions for female adolescents: A systematic review using the Youth Sport System. *Sport in Society*, 1–25. <https://doi.org/10.1080/17430437.2025.2460486>
23. Knoblochova, M., Mudrak, J., & Slepicka, P. (2021). Achievement goal orientations, sport motivation and competitive performance in beach volleyball players. *Acta Gymnica*, 51, Article e2021.016. <https://doi.org/10.5507/ag.2021.016>
24. Liu, W. C. (2021). Implicit theories of intelligence and achievement goals: A look at students' intrinsic motivation and achievement in mathematics. *Frontiers in Psychology*, 12, 593715. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.593715>
25. Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 323-355.
26. Lourenço, J., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2018). Validação do Questionário de Percepção do Rendimento no Desporto (QPRD) [validation of the perceived performance in sport questionnaire]. *e-balónmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 14(3), 195–204.
27. Magner, N., Welker, R. B., & Campbell, T. L. (1996). Testing a model of cognitive budgetary participation processes in a latent variable structural equations framework. *Accounting and Business Research*, 27(1), 41-50. <https://doi.org/10.1080/00014788.1996.9729530>
28. Muñoz-Helú, H., Reynoso-Sánchez, L. F., Cruz-Morales, K. N., Salazar-C, C. M., & Mataruna-Dos-Santos, L. J. (2025). In the perception of the Olympic movement and gender equity in sport, are gender and sport practice determining factors? *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1564617. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1564617>
29. Nagorna, V., Mytko, A., Borysova, O., & Lorenzetti, S. R. (2025). Challenges and opportunities: Addressing gender issues in elite sports. *Physical Activity Review*, 13(1), 74-87. <https://doi.org/10.3929/ethz-b-000714959>

30. Norris, L. A., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2022). How can social support make coaching less stressful? A longitudinal inquiry with sports coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(6), 1258-1269. <https://doi.org/10.1177/17479541221105763>
31. Phipps, C., Afrouzeh, A., Pourkiani, M., Oftadeh-Moghadam, S., & Sajjadi, N. (2025). Iranians on one side, immigrants on the other! Socio-cultural constraints to sport participation amongst Afghan women migrants and refugees. *Leisure Studies*, 44(1), 155–168. <https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2280024>
32. Portela-Pino, I., Brea-Castro, M., & Alvariñas-Villaverde, M. (2024). Examining social support and self-esteem in high-performance sportswomen in Spain. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(3), 702–709.
33. Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., & Kerr, G. (2018). Providing social support to female18 Olympic athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40(4), 217-228. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0008>
34. Rees, T., & Freeman, P. (2007). The effects of perceived and received support on self- confidence. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1057–1065. <https://doi.org/10.1080/02640410600982279>
35. Rees, T., Ingledew, D.K., & Hardy, L. (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 421–429. <https://doi.org/10.1080/026404199365948>
36. Schubert, F., Rademaker, M. E., & Henseler, J. (2023). Assessing the overall fit of composite models estimated by partial least squares path modeling. *European Journal of Marketing*, 57(6), 1678-1702. <https://doi.org/10.1108/EJM-08-2020-0586>
37. Schüller, J., Wolff, W., Duda, J.L. (2023). Intrinsic motivation in the context of sports. In Schüller, J., Wegner, M., Plessner, H., Eklund, R.C. (Eds.), *Sport and exercise psychology*. Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-03921-8_8
38. Shang, Y., & Yang, S. Y. (2021). The effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 649677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>
39. Stone, M., & Geisser, F. (1975). Cross validatory choice and assessment of statistical predictions. *Journal of the Royal Statistical Society*, 36(2), 111-147. <https://doi.org/10.1111/j.2517-6161.1976.tb01573.x>
40. Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl), S41-S53. <https://doi.org/10.1177/0022146510383499>
41. Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. (2021). Social support, self-regulation, and psychological skill use in e-athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 722030. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722030>
42. Zhang, L. C., Zhang, L. W., Liu, J. H., and Liu, H. (2010). The Relationship between athletes' burnout and motivation. *Journal of Beijing Sport University*. 11, 74–76. <https://doi.org/10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2010.11.021>
43. Zhang, Z. (2015). Relationship between training and competition satisfaction and sport motivation of elite athletes: the mediating role of athletes' burnout. *Journal of Sports Sciences*, 36, 91–96. <https://doi.org/10.13598/j.issn1004-4590.2015.06.016>
44. Smith, R.E., Smoll, F.E., & Ptacek, J.T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support, coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 360–370. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.360>
45. Wachsmuth, S., Hauser, L. L., Gierens, F. C., Wolf, S. A., Hermann, H. D., & Höner, O. (2025). Examining football players' perceived social support across organizational levels and its links to holistic

- talent development outcomes in German youth academies. *Psychology of Sport and Exercise*, 76, 102756. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102756>
46. Weatherford, G. M., Block, B. A., & Wagner, F. L. (2018). The complexity of sport: Universal challenges and their impact on women in sport. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 26(2), 89-98. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2018-0001>
47. Wetzels, M., Odekkeren-Schroder, G., & Van Oppen, C. (2009). Using PLS path modeling for assessing hierarchical construct models: Guidelines and empirical illustration. *MIS Quarterly*, 33(1), 177-195. <https://doi.org/10.2307/20650284>
48. Wibowo, M. S. R., Prasetyo, Y., Sriwahyuniati, C. F., & Prabowo, T. A. (2024). The effect of self-efficacy, social support, and achievement motivation on archery athlete's performance. *Retos*, 54, 348-354. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102211>