



## The role of social skills and social support in the mental health of the soccer referees of the Islamic Republic of Iran

Hasan Akrami <sup>1</sup> ✉

1. Ph.D. Candidate, Department of Physical Education, Gorgan branch, Islamic azad university, Gorgan, Iran.  
E-mail: [h\\_akrami63@yahoo.com](mailto:h_akrami63@yahoo.com)

---

### Article Info

---

### ABSTRACT

---

**Article type:**

Research Article

**Article history:**

Received 15 November 2023

Revised 20 December 2023

Accepted 25 December 2023

Published 27 December 2023

**Keywords:**

Social Skills,

Social Support,

Mental Health,

**Objective:** The purpose of this research was to investigate the role of social skills and social support in the mental health of football referees in the Islamic Republic of Iran.

**Methods:** The present research is a descriptive correlation type research that was conducted in the field. The statistical population of the research included 103 football referees of the Islamic Republic of Iran, of whom 82 were selected by simple random sampling according to Cochran's formula. The data collection tools included social skills questionnaires by Wu (2008), social support by Zemit et al. (1988) and mental health by Spritz et al. (2006). Descriptive statistics and inferential statistics were used to analyze the data.

**Results:** The results showed that there is a significant relationship between social performance and the mental health of football referees. A positive and significant relationship was observed between social flexibility and the mental health of football referees. Also, there is a significant relationship between social control and the mental health of football referees. A positive and significant relationship was observed between social support and the mental health of football referees.

**Conclusions:** According to the results, social support and social skills training of football referees in order to increase their mental health are suggested to relevant authorities.

---

**Cite this article:** Akrami, Hasan. (2023). The role of social skills and social support in the mental health of the soccer referees of the Islamic Republic of Iran. *Jahesh*, 1 (2), 41-53.



© The Author(s).

Publisher: Gorgan Branch, Islamic Azad University.

---



## نقش مهارت‌های اجتماعی و حمایت اجتماعی در سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران

حسن اکرامی<sup>۱</sup> ✉

۱. دانشجوی دکتری، گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران. رایانامه: [h\\_akrami63@yahoo.com](mailto:h_akrami63@yahoo.com)

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	<b>هدف:</b> هدف از انجام این پژوهش، بررسی نقش مهارت‌های اجتماعی و حمایت اجتماعی در سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران بود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۸/۲۴ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۹/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۴ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۰/۶	<b>روش پژوهش:</b> پژوهش حاضر از این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است که به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری تحقیق شامل داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران ۱۰۳ نفر بود که با توجه فرمول کوکران ۸۲ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های مهارت‌های اجتماعی وو (۲۰۰۸)، حمایت اجتماعی زمیت و همکاران (۱۹۸۸) و سلامت ذهنی اسپریتز و همکاران (۲۰۰۶) بود. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد.
<b>کلیدواژه‌ها:</b> مهارت‌های اجتماعی، حمایت اجتماعی، سلامت ذهنی.	<b>یافته‌ها:</b> نتایج نشان داد که بین نمایش اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال رابطه معنی‌داری وجود دارد. بین انعطاف‌پذیری اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال رابطه مثبت و معنی‌داری مشاهده شد. همچنین بین کنترل اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال رابطه معنی‌داری وجود دارد. بین حمایت اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال رابطه مثبت و معنی‌داری مشاهده شد.
	<b>نتیجه‌گیری:</b> با توجه به نتایج، حمایت اجتماعی و آموزش مهارت‌های اجتماعی بیشتر داوران فوتبال به منظور افزایش سلامت ذهنی آنان، به مسئولان ذیربط پیشنهاد می‌شود.

**استناد:** اکرامی، حسن. (۱۴۰۲). نقش مهارت‌های اجتماعی و حمایت اجتماعی در سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران. جهش، ۱ (۲)، ۴۱-۵۳.



## مقدمه

بهبودی روانی و سلامت ذهنی یکی از فاکتورهای مهم برای زندگی افراد است. سازمان جهانی بهداشت، سلامت ذهنی را چنین تعریف می‌کند: سلامت ذهنی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی. بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب‌ماندگی نیست (گنجی، ۱۳۹۴). سلامت ذهنی به عنوان ارزیابی شخصی و درک از کیفیت زندگی خود (از جمله کیفیت تعاملات اجتماعی، روانی و عاطفی خود) تعریف شده و رشد تعادل و سلامت انسان را فراهم می‌کند و راه را برای توسعه دقیق‌تر و گسترده‌تر استعداد شخص هموار می‌کند. سلامت ذهنی شامل اصول مهم است که می‌تواند از طریق تأثیر احساسات بر تمام جنبه‌های رفتار و پیشرفت انسان (از جمله سلامت جسمی و روانی، آموزش و پرورش و توسعه مهارت‌ها، شایستگی اجتماعی و ایجاد روابط اجتماعی مثبت) مشخص شود (آنتونی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). با توجه به حساسیت فوتبال در سطح جامعه و با توجه به این‌که این رشته ورزشی، مخصوصاً در سطح بالایی هم‌چون لیگ برتر، دغدغه بسیاری از تماشاگران، بازیکنان و مربیان می‌باشد، سلامت ذهنی داوران در لیگ‌های فوتبال، مسئله‌ای قابل تامل است (میلیک<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰).

یکی از عواملی که نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت ذهنی داوران فوتبال دارد، مهارت‌های اجتماعی آنان است (گورزینسکی و وب<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). در متون روان‌شناسی، مفهوم مهارت‌های اجتماعی به صورت‌های مختلف تعریف شده است. برای مثال تیلر<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۸۷) مهارت‌های اجتماعی را عبارت از مهارت‌هایی می‌داند که برای داشتن ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش توسط آن‌ها ضروری هستند. از دیدگاه سیکر<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۹) مهارت‌های اجتماعی عبارت است از رفتارهای انطباقی فراگرفته که فرد را قادر می‌سازد با افراد روابط متقابل داشته باشد، واکنش‌های مثبت بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارد اجتناب ورزد. بنابراین مهارت‌های اجتماعی، رفتارهایی اکتسابی هستند که بر روابط میان افراد تأثیر می‌گذارند. این مهارت‌ها از رفتارهای مشخص و مشتمل بر توانایی شروع ارتباط و ارائه پاسخ تشکیل شده‌اند و احتمال دریافت تقویت اجتماعی را به بیشترین حد خود می‌رسانند و نیز ماهیتی تعاملی دارند که وابسته به موقعیت هستند (بارکین<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). داشتن مهارت‌های اجتماعی در فرد بیانگر سلامت رفتار اجتماعی او است و از بستر عوامل فرهنگی و اجتماعی نشأت می‌گیرد. آنچه اهمیت مهارت‌های اجتماعی را در زمینه روانی، اجتماعی، جنسی، شغلی، شناختی، اخلاقی و عاطفی شاخص می‌سازد نیازمندی افراد در زمینه تکامل مراحل رشدی، به توانمندی، وابسته بودن به مهارت و برتری در مهارت اجتماعی است. تیفانی<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۹) چنین بیان کرده‌اند اگر مهارت اجتماعی به افراد آموزش داده شود، می‌تواند موجب رشد فردی، رشد هویتی، موفقیت‌های شغلی، بهبود کیفیت زندگی، سلامت اجتماعی و سلامت روان آن‌ها شود و همین رشد عزت نفس، خودمختاری، کاهش اضطراب و افسردگی و نیز افزایش توانایی مقابله با فشارهای روانی و در نهایت بهزیستی روانی و سلامت ذهنی را به همراه داشته باشد. محیط‌های ورزشی فرصت‌های مناسبی را برای افراد درگیر در آن هم‌چون ورزشکاران، داوران و حتی تماشاگران ایجاد می‌کنند. برای داوران که دائماً تحت تأثیر عوامل محیطی مختلفی قرار می‌گیرند و ممکن است تحت تأثیر آن‌ها در قضاوت خود دچار چالش‌هایی شوند از اهمیت خاصی برخوردار است. مهارت‌های اجتماعی برای داوران فوتبال یعنی تعامل در جامعه ورزشی و عمومی خود، شناخت روحیه و احساسات درونی خود و دیگران از قبیل تماشاگران، ورزشکاران، همکاران و برخورد صحیح و متناسب با آن‌ها. اگر این عوامل در بین داوران تکامل

1. Antony
2. Mellick
3. Gorczyński & Webb
4. Taylor
5. Secer
6. Barkin
7. Tiffany

نیابند نه تنها توانایی‌های مشخص در ایجاد رابطه در رفتارهای اجتماعی آنان دچار خدشه خواهد شد، بلکه موجب عقب ماندگی فردی و شغلی می‌شود (رمضانی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰).

همچنین عوامل دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند سلامت ذهنی داوران را تحت تأثیر قرار دهند که از آن جمله می‌توان به حمایت اجتماعی از داوران اشاره نمود (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۸). حمایت اجتماعی به معنای تعلق داشتن، مورد پذیرش بودن، دوست داشته شدن و نیز مورد نیاز بودن است. پژوهش‌های متعددی ثابت کرده‌اند که هر چه میزان حمایت اجتماعی افزایش یابد، سطح سلامتی روانی و ذهنی نیز افزایش پیدا می‌کند و بالعکس. از این نگاه، داشتن سلامتی مشروط به داشتن حمایت اجتماعی است (مهتا و شرما<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). حمایت اجتماعی مفهومی چندبعدی است که به اشکال و طرق مختلفی تعریف شده است. برای مثال، می‌توان آن را به عنوان یک منبع فراهم شده توسط دیگران، به عنوان امکاناتی برای مقابله با استرس، یا یک مبادله‌ای از منابع تعریف نمود (گولاچتی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). برخی از پژوهش‌گران، حمایت اجتماعی را میزان برخورداری از محبت، همراهی، مراقبت، احترام، توجه، و کمک دریافت شده توسط فرد از سوی افراد یا گروه‌های دیگر نظیر اعضای خانواده، دوستان، و دیگران مهم تعریف کرده‌اند. در مجموع، شاید بتوان گفت که حمایت اجتماعی یعنی این احساس که شخص مورد توجه دیگران است و دیگران برای او ارزش قائل‌اند و این که او به یک شبکه اجتماعی متعلق است. حمایت اجتماعی در جامعه داوران فوتبال را می‌توان به عنوان احساس داوران از تعلق داشتن، محبوبیت یا مورد قبول واقع شدن، مورد نیاز بودن به خاطر خودش و برای آنچه که می‌تواند انجام دهد تعریف کرده‌اند. در عین حال از میزان ادراک داوران از محبت و حمایت خانواده و دوستان و تماشاگران در مقابل فشارهای روانی و حوادثی که در میادین ورزشی اتفاق می‌افتد نیز تأکید می‌شود (احمدی‌اژدر و همکاران، ۱۳۸۸). درک این حمایت در داوران فوتبال باعث بهبود در عملکرد و رفتارهای شخصی و اجتماعی آنان خواهد داشت. عواملی هم‌چون محیط کاری سالم، ارتباطات مطلوب، امکانات فرهنگی-هنری، آینده‌کاری، سلامت جسمی و خانواده سالم باعث بهبود سلامت ذهنی آنان می‌شود.

به دلیل اهمیت سلامت ذهنی، تحقیقات بسیاری عوامل مرتبط و موثر بر آن را بررسی نموده‌اند. نتایج پژوهش فرهنگ اصفهانی و همکاران (۱۳۹۷) مشخص نمود تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سلامت روان، کیفیت زندگی و سازگاری اجتماعی مادران دارای دانش‌آموز پسر کم‌توان ذهنی مثبت و معنی‌دار است. اخوان تفتی و مفردنژاد (۱۳۹۷) با انجام پژوهشی بر روی سالمندان دریافتند مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت بهزیستی روان‌شناختی هستند. شاه‌زیدی (۱۳۹۶) در مقاله‌ای اسنادی دریافت نمایش اجتماعی با سلامت ذهنی افراد رابطه مثبتی دارد. نتایج پژوهش سامانی و قایمی (۱۳۹۶) مشخص نمود ابعاد حمایت اجتماعی دارای توانایی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد واحد شیراز هستند. یوسفی و حسین‌زاده (۱۳۹۶) نیز در پژوهشی دریافتند بین حمایت اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. شفیع و همکاران (۱۳۹۶) در تحقیقی دریافتند انعطاف‌پذیری اجتماعی قدرت پیش‌بینی سلامت ذهنی افراد مواجهه شده با آسیب را دارد. نتایج مطالعه سالمی و باقیانی مقدم (۱۳۹۵) نشان داد تأثیر آموزش گروهی مهارت حل مسئله بر افزایش میزان انعطاف‌پذیری اجتماعی و سلامت ذهنی دانش‌آموزان مثبت و معنی‌دار است. شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی دریافتند روابط هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر مثبت و معنی‌دار است. لیما<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۳) در تحقیقی بر روی ۴۳۳ داور شاغل در لیگ حرفه‌ای فوتبال ترکیه دریافتند داوران جوان‌تر نمرات افسردگی، اضطراب و استرس بیشتری را نسبت به داوران مسن‌تر دارند. همچنین نمرات افسردگی، اضطراب و استرس داوران

1. Mehta & Sharma

2. Gülaçtı

3. Lima

مجرد در مقایسه با داوران متاهل بالاتر بود. در نهایت نتایج نشان داد نمرات افسردگی، اضطراب و استرس بالاتر نیز با درآمد کمتر، نگرانی‌های عملکردی، سابقه آسیب شدید و حمایت اجتماعی ناکافی همراه بود. نتایج پژوهش چوی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) بر روی ۱۷۹ دانشجوی کره جنوبی نشان داد آموزش مهارت‌های اجتماعی سبب کاهش اضطراب، افزایش فعالیت‌های اجتماعی، بهبود حرمت نفس و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مناسب می‌گردد. دیورا<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۷) در تحقیقی بر روی ۷۰ نفر از داوران در اسپانیا دریافتند کمبود یا فقدان روابط اجتماعی که در نتیجه سازگاری اجتماعی نامطلوب رخ می‌دهد، می‌تواند روی انگیزه و سلامت روان داوران تأثیر منفی بگذارد.

داوران فوتبال حرفه‌ای در معرض فشارهای بیرونی و درونی زیادی هستند و به دلیل حساسیت تصمیمات خود و سرعت تصمیم‌گیری در کانون توجه قرار دارند. در حوزه‌ی روان‌شناسی ورزش، تحقیقات فراوانی درباره‌ی بازیکنان و مربیان انجام شده است، اما در خصوص داوران، و به‌ویژه داوران فوتبال، به اندازه‌ی کافی مطالعه نشده است. داور در جریان مسابقه باید وظیفه‌ی خود را که همان تصمیم‌گیری سریع در خصوص رعایت قوانین در جریان بازی است، به بهترین وجه انجام دهد و هم‌زمان از پس فشارهای ناشی از اشتباه فردی، بازیکنان، مربیان، نظارت همکاران، تماشاگران و مطبوعات برآید (صالحی و محسنی، ۱۳۹۶). در وضعیت عدم قطعیت در محیط، تصمیم‌گیری اغلب با اضطراب و تنش همراه خواهد بود. داوران رقابت‌های ورزشی (مثل فوتبال) از زمره افرادی هستند که بیش از دیگران در این وضعیت قرار می‌گیرند. معمولاً توجه به عملکرد داخل میدان قاضی مسابقه‌ی فوتبال بیشتر از بازیکنان است. بازیکنان در جریان بازی چندین بار اشتباه می‌کنند ولی انتقاد زیادی به آن‌ها نمی‌شود، ولی زمانی که در جریان قضاوت مسابقه تصمیمی اشتباه اتخاذ شود، این اشتباه زود به چشم می‌آید و با حمله‌ای از انتقادها مواجه می‌شود. این انتقادات می‌تواند از طرف بازیکنان داخل زمین، کادر مربیان، مدیر تیم‌ها و باشگاه‌های ورزشی ذی‌نفع، ناظران مسابقه، گروه همکاران و تماشاچی‌ها و رسانه‌های خبری باشد. هدف مستقیم این فشارهای اجتماعی در مسابقه‌ی فوتبال، بی‌شک، کسی نیست جز تیم داوری. این فشارها بدون شک بخشی جدانشدنی از شغل داوری در تمام سطوح است. روش مقابله‌ی داور با این فشارها، کیفیت‌های جسمانی، به‌علاوه، قابلیت‌های شناختی و روانی از جمله‌ی مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده‌ی موفقیت یا شکست داور است. در شرایطی که داوران فوتبال کشور همواره تحت استرس و فشارهای مختلف قرار دارند نیاز است راه‌های مقابله‌ای درست را از طریق آموزش مهارت‌های اجتماعی به آنها آموخت و با حمایت از آنان؛ میزان صدمات روحی در آنان را کاهش داد تا عملکرد بهتر و درست‌تری در میدان ورزش داشته باشند تا آنان و جامعه ورزشی از ورزش و مسابقات لذت بیشتری ببرند. با این وجود نیاز است تا تحقیقات بیشتری در این خصوص انجام شود. با توجه به موارد یاد شده تحقیق حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که، نقش مهارت‌های اجتماعی و حمایت اجتماعی در سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران چیست؟

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است که به صورت میدانی اجرا گردید. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۹۷ بود که بر اساس آمار فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران تعداد آن‌ها ۱۰۳ نفر می‌باشد. با توجه به حجم جامعه، حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۸۲ نفر تعیین گردید. برای انتخاب نمونه تحقیق، از روش انتخاب تصادفی طبقه‌ای استفاده شد. با توجه به اهداف پژوهش، برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه استفاده گردید. این پرسش‌نامه‌ها در دو بخش تدوین شدند. بخش اول مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی هم‌چون سن، میزان تحصیلات و

سابقه داوری فرد شرکت کننده در تحقیق (آزمودنی) می‌باشد. بخش دوم نیز شامل ۳ پرسش‌نامه است که متناسب با متغیرهای تحقیق می‌باشند که در ادامه توضیح داده شده‌اند:

**مهارت‌های اجتماعی:** برای سنجش مهارت‌های اجتماعی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران از پرسش‌نامه وو (۲۰۰۸) استفاده شد. این پرسش‌نامه مشتمل بر ۲۴ گویه و سه مؤلفه نمایش اجتماعی، انعطاف پذیری اجتماعی و کنترل اجتماعی می‌باشد و بر اساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) سنجیده می‌شود. پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۹ گزارش شده است.

**پرسش‌نامه حمایت اجتماعی:** برای سنجش حمایت اجتماعی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران از پرسش‌نامه زمیت و همکاران (۱۹۸۸) استفاده شد. این پرسش‌نامه مشتمل بر ۱۲ گویه می‌باشد و بر اساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت سنجیده می‌شود. این محققان پایایی این پرسش‌نامه را ۰/۹۴ گزارش نموده‌اند.

**سلامت ذهنی:** برای سنجش سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران از پرسش‌نامه سلامت ذهنی اسپریتز و همکاران (۲۰۰۶) استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۱۶ گویه با مقیاس پنج گزینه‌ای می‌باشد. محققان پایایی این ابزار را ۰/۹۱ گزارش نموده‌اند.

برای ارزیابی روایی پرسش‌نامه‌های پژوهش از نظرات ۵ دکترای مدیریت ورزشی استفاده گردید و با پیشنهاد آن‌ها در شکل نوشتاری برخی گویه‌ها تغییراتی ایجاد شد. جهت تعیین پایایی درونی گویه‌های پرسش‌نامه‌های این پژوهش از آلفای کرونباخ استفاده شد. جهت انجام این کار ۲۰ نفر از داوران فوتبال لیگ برتر پرسش‌نامه‌های تدوین شده را تکمیل نمودند. سپس این پرسش‌نامه‌ها تجزیه و تحلیل شدند. پایایی پرسش‌نامه‌های مهارت‌های اجتماعی، حمایت اجتماعی و سلامت ذهنی به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۸ و ۰/۸۲ محاسبه گردید. در این پژوهش، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی در دو بخش مجزا استفاده شد. کلیه فعالیت‌های آماری با استفاده نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد.

### یافته‌های پژوهش

در بخش توصیفی نتایج نشان داد بیشتر داوران در دامنه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال قرار دارند (۴۹ داور). همچنین مشخص گردید بیشتر داوران دارای تحصیلات کارشناسی هستند (۴۰ داور). همچنین مشخص گردید بیشتر داوران دارای سابقه داوری ۱۱ تا ۱۵ سال می‌باشند (۴۰ داور). در نهایت مشخص شد بیشتر داوران دارای درجه ملی می‌باشند (۷۰ داور).

جدول ۱: توصیف متغیرهای تحقیق

آماره					مولفه
تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر	
۸۲	۳/۷۶	۰/۶۵	۲/۰۴	۴/۹۲	مهارت‌های اجتماعی
۸۲	۳/۵۲	۰/۸۰	۱/۵۰	۴/۷۵	حمایت اجتماعی
۸۲	۳/۷۱	۰/۶۸	۲	۴/۸۱	سلامت ذهنی

همچنین نتایج بخش توصیفی نشان داد میانگین متغیرهای مهارت‌های اجتماعی، حمایت اجتماعی و سلامت روانی به ترتیب ۳/۷۶، ۳/۵۲ و ۳/۷۱ می‌باشد که این مقادیر بالاتر از سطح متوسط می‌باشند.

جدول ۲: نتایج بررسی توزیع طبیعی داده‌ها

آماره			متغیرها
Z	P	n	
۱/۰۴۹	۰/۲۲۱	۸۲	مهارت‌های اجتماعی
۱/۱۳۲	۰/۱۵۴	۸۲	حمایت اجتماعی
۱/۰۸۲	۰/۱۹۳	۸۲	سلامت ذهنی

نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف نشان داد سطح معنی‌داری در داده‌های مهارت‌های اجتماعی، حمایت اجتماعی و سلامت ذهنی بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد که می‌توان چنین بیان کرد که توزیع داده‌ها در این متغیرها دارای توزیع طبیعی می‌باشد؛ لذا برای بررسی ارتباط بین متغیرهای تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۳: ارتباط بین متغیرهای پژوهش

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	نوع آزمون	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری
نمایش اجتماعی	سلامت ذهنی	پیرسون	۰/۶۶۷**	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری اجتماعی	سلامت ذهنی	پیرسون	۰/۶۵۴**	۰/۰۰۱
کنترل اجتماعی	سلامت ذهنی	پیرسون	۰/۵۵۴**	۰/۰۰۱
حمایت اجتماعی	سلامت ذهنی	پیرسون	۰/۶۹۰**	۰/۰۰۱

\*\* معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

نتایج نشان داد بین نمایش اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. بخش دیگری از نتایج مشخص نمود رابطه بین انعطاف‌پذیری اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران مثبت و معنی‌دار است. همچنین نتایج نشان داد رابطه بین کنترل اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران مثبت و معنی‌دار می‌باشد. در نهایت مشخص گردید رابطه بین حمایت اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران مثبت و معنی‌دار است.

جدول ۴: مجذور آر (R) تنظیم شده

مدل	R	مجذور R	مجذور R تنظیم شده	انحراف معیار	سطح معنی داری F	آزمون دوربین واتسون
	۰/۷۸۶	۰/۶۱۷	۰/۵۹۷	۰/۴۳۲	۰/۰۰۱	۱/۶۲۵

پیش‌بینی کننده‌ها: نمایش اجتماعی، انعطاف پذیری اجتماعی، کنترل اجتماعی و حمایت اجتماعی.  
متغیر وابسته: سلامت ذهنی.

جدول ۵: تحلیل واریانس حاصل از متغیرهای پیش‌بین بر متغیر وابسته

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجذور میانگین	میزان F	سطح معنی داری
رگرسیون	۲۳/۲۷۷	۴	۵/۸۱۹		
باقیمانده	۱۴/۴۳۳	۷۷	۰/۱۸۷	۳۱/۰۴۶	۰/۰۰۱
مجموع	۳۷/۷۱۰	۸۱			

پیش‌بینی کننده‌ها: نمایش اجتماعی، انعطاف پذیری اجتماعی، کنترل اجتماعی و حمایت اجتماعی.  
متغیر وابسته: سلامت ذهنی.

جدول ۶: واریانس‌های مشترک بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بینی کننده	میزان B	ضریب Beta	میزان t	سطح معنی داری
	نمایش اجتماعی	۰/۳۴۷	۰/۳۷۶	۳/۵۶۳	۰/۰۰۱
سلامت ذهنی	انعطاف پذیری اجتماعی	۰/۰۹۴	۰/۰۹۷	۰/۷۵۴	۰/۴۵۳
	کنترل اجتماعی	-۰/۰۰۶	-۰/۰۰۶	-۰/۰۵۸	۰/۹۵۴
	حمایت اجتماعی	۰/۳۷۷	۰/۴۴۴	۴/۶۰۷	۰/۰۰۱

جهت تهیه الگوی آماری سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران بر اساس مولفه‌های مهارت‌های اجتماعی و حمایت اجتماعی از آزمون رگرسیون خطی چند متغیره استفاده شد که نتایج آن در جداول ۴، ۵ و ۶ قابل مشاهده می‌باشد. از آنجایی که مقدار آماره آزمون دوربین واتسون (آزمون استقلال خطاها) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد (۱/۶۲۵)، لذا فرض عدم وجود همبستگی بین خطاها رد نمی‌شود می‌توان از رگرسیون استفاده کرد. سطح معنی داری مربوط به آماره t نشان می‌دهد که از بین متغیرهای پیش‌بینی کننده، سطح معنی داری مؤلفه‌های نمایش اجتماعی (۰/۰۰۱) و حمایت اجتماعی (۰/۰۰۱) از ( $\alpha = ۰/۰۵$ ) کوچک‌تر



می‌باشند، لذا می‌توان چنین بیان کرد که ضرایب برآورد شده برای این دو مؤلفه در سطح اطمینان ۰/۹۵ از لحاظ آماری معنی‌دار می‌باشد. بر همین اساس می‌توان به میزان واریانس مشترک بین هر کدام از مؤلفه‌های نمایش اجتماعی و حمایت اجتماعی با متغیر سلامت ذهنی پی برد. واریانس مشترک با متغیر سلامت ذهنی به ترتیب برای مؤلفه‌های نمایش اجتماعی و حمایت اجتماعی ۰/۳۷۶ و ۰/۴۴۴ می‌باشد، لذا با مقایسه میزان واریانس‌ها می‌توان پی برد که حمایت اجتماعی نسبت به نمایش اجتماعی واریانس مشترک بیشتری با متغیر سلامت ذهنی دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق نشان داد که بین نمایش اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با نتایج تحقیقات فرهنگ اصفهانی و همکاران (۱۳۹۷)، اخوان تفتی و مفردنژاد (۱۳۹۷) و شاه‌زیدی (۱۳۹۶) همخوانی دارد. داوری یکی از شغل‌های پر استرس در دنیا است. داوران در رشته‌های ورزشی مختلف مسئولیت برگزاری و قضاوت مسابقات را به عهده دارند و حضور آن‌ها برای به وجود آمدن این فرایند اجتماعی لازم و جدانشدنی است. حرفه‌ی داوری در تمامی رشته‌ها به دلیل تعارضات بین فردی، همیشه با استرس و اضطراب همراه بوده است. توانایی تصمیم‌گیری سریع در موقعیت‌های آنی برای داوران حرفه‌ای الزامی است. داوران این تصمیم‌گیری را در مسابقات، خصوصاً فوتبال در شرایطی اتخاذ می‌کنند که باید عوامل مزاحم کلامی و بصری تماشاچیان، مربیان و بازیکنان را نادیده بگیرند. همچنین، مشاجرات، اعتراض‌ها و دوربین‌های تلویزیونی را نیز باید به این مداخلات اضافه کرد که خود موجب بروز استرس در داوران خواهد شد که با افزایش این فشارهای روانی بر داوران، به مرور این افراد دچار تحلیل و ناراضی‌ت از شغل خود گردیده و سلامت ذهنی آن‌ها به خطر خواهد افتاد. یکی از عواملی که می‌تواند در این زمینه به داوران کمک نماید و سلامت ذهنی آن‌ها را افزایش دهد، مهارت نمایش اجتماعی داوران می‌باشد. مهارت نمایش اجتماعی بیان‌گر چگونگی ارائه رفتارهای اجتماعی مطلوب مورد انتظار جامعه و همچنین توانایی داوران در تعامل با دیگران در محیط‌های ورزشی و حتی غیر ورزشی می‌باشد. افراد با استفاده از مهارت نمایش اجتماعی تلاش می‌کنند تا بهترین وضعیت، حالت و رفتارهای خود را چه از نظر ظاهری و چه از نظر باطنی نزد دیگران ارائه دهند. همچنین مهارت نمایش اجتماعی موجب تسریع تعاملات و روابط بین افراد می‌شود. داوران ورزشی مانند داوران فوتبال همواره چه در زمین ورزش و چه در محیط‌های غیر ورزشی به عنوان یک الگو مورد توجه افراد جامعه هستند. ارائه رفتارهای اجتماعی مناسب از این افراد نه تنها می‌تواند موجب تعاملات بهتر این افراد با اقشار جامعه گردد، بلکه ارائه چنین رفتارهایی می‌تواند نقش مهمی در سلامتی ذهنی داوران ایفا نماید. همچنین داوران با نمایش اجتماعی خوب و مناسب در زمین بازی می‌توانند بر رفتارهای بازیکنان، مربیان و حتی تماشاگران اثر مثبت بگذارند که این امر می‌تواند امر قضاوت را برای داوران آسان سازد.

یافته‌های تحقیق نشان داد که بین انعطاف‌پذیری اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این یافته با یافته‌های تحقیق سالمی و باقیانی مقدم (۱۳۹۵) همخوانی دارد. یکی از عوامل مهم در افزایش سلامت ذهنی افراد قدرت تطبیق‌پذیری و انعطاف‌پذیری افراد با شرایط مختلف می‌باشد. افرادی که نمی‌توانند خود را با شرایط مختلف تطبیق دهند و انعطاف‌پذیری لازم را ندارند به سرعت دچار استرس خواهند شد. بسیاری از محققان بر این باور هستند که افراد انعطاف‌پذیر، افراد سالم‌تر و رشد یافته‌تری هستند. چنین افرادی در مورد تغییرات اجباری واکنش مناسب‌تری دارند و راحت‌تر چنین شرایطی را تحمل می‌کنند. انعطاف‌پذیری به میزان تجربه‌پذیری فرد در مقابل محرکات گفته می‌شود. یک ویژگی شخصیتی که در افراد مختلف درجات آن متفاوت است و نوع واکنش افراد در مقابل تجارب جدید نشان می‌دهد. یکی از مشخصه‌های انعطاف‌پذیری افراد میزان پذیرش در آن‌ها است. اشخاص انعطاف‌پذیر هم درباره دنیای درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آن‌ها از لحاظ تجربه غنی است، چون تجارب جدید را می‌پسندند و می‌خواهند آن‌ها را لمس کنند. چنین افرادی خود به دنبال تجارب می‌روند و سعی می‌کنند انواع مختلفی از تجربه را داشته باشند. آن‌ها مایل به پذیرش عقاید جدید و ارزش غیر متعارف بوده و برای شنیدن و گوش کردن و بررسی عقاید جدید و اندیشه‌های نو رغبت نشان

می‌دهند. همچنین چنین افرادی وابستگی کم‌تری به عقاید خود یا به عقاید سنتی نشان می‌دهند. شغل داوری فوتبال از جمله مشاغلی است که به قدرت انعطاف‌پذیری بالایی نیاز دارد. داوران در گام اول باید بتوانند قدرت تشخیص بالایی داشته باشند. قدرت تشخیص بالا کمک می‌کند تا داوران بین شرایط مختلف تفکیک قائل شوند. هر شرایطی در بازی فوتبال نیازمند یک تصمیم درست از سوی داور می‌باشد. از سوی دیگر، انعطاف‌پذیری اجتماعی موجب می‌شود تا داوران رفتارهای متفاوتی را با افراد مختلف در محیط‌های مختلف مانند محیط‌های ورزشی و غیر ورزشی داشته باشند. یک داور خوب باید بتواند با بازیکنان، تماشاگران، مربیان، همکاران و حتی سایر افراد جامعه رفتارهایی متناسب با ویژگی‌های آن‌ها داشته باشد. افزایش مهارت انعطاف‌پذیری اجتماعی داوران موجب خواهد شد که این افراد در محیط‌های مختلف به آسانی خود را تطبیق دهند که این امر موجب بروز بهترین رفتارها متناسب با شرایط و افزایش سلامت ذهنی آن‌ها خواهد شد.

بین کنترل اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران ارتباط مثبت و معنی‌داری مشاهده شد. این نتیجه با نتایج تحقیقات فرهنگ اصفهانی و همکاران (۱۳۹۷)، اخوان تفتی و مفردنژاد (۱۳۹۷) و شاه‌زیدی (۱۳۹۶) همخوانی دارد. کنترل اجتماعی نشان دهنده بیان‌گر میزان کنترلی است که فرد بر احساسات، عواطف و رفتار خود دارد و از طریق آن می‌تواند بر رفتار دیگران اثرگذار باشد. احساسات یکی از مهم‌ترین اجزای درونی انسان‌ها هستند. برخی از احساسات از نوع واکنش‌هایی ابتدایی هستند که ارتباطی با تفکر ندارند و برخی دیگر انعکاسی از تجزیه و تحلیل فکر در ارتباط با موقعیت هستند، به این معنی که احساسات مجموعه عواطف و تمایلات انسان‌ها و نشان‌گر این هستند که فرد خوشحال است یا ناراحت، چیزی را می‌خواهد یا نمی‌خواهد، نرم است یا خشک و ... احساسات و هیجانات بخشی از وجود انسان هستند که بدون آن‌ها شور و نشاطی در زندگی وجود نخواهد داشت. انسان‌ها در طول زندگی احساسات مختلفی را تجربه می‌کنند. بعضی از این احساسات مانند عشق و شادی خوشایند و برخی دیگر مانند ترس و خشم ناخوشایند هستند. گریز از احساسات ناخوشایند غیر ممکن است اما آدمی می‌تواند با آموختن مهارت کنترل احساسات، اثرات تجربه احساسات و هیجانات ناخوشایند را کاهش دهد. داوری فوتبال از جمله مشاغلی است که به کنترل اجتماعی بالایی نیاز دارد. امروزه فوتبال یکی از محبوب‌ترین رشته‌های ورزشی محسوب می‌گردد و افرادی زیادی در آن به عناوین مختلف مانند بازیکن، داور، مربی، تماشاگر، مدیر و ... درگیر هستند. تمامی افراد درگیر در فوتبال به نوعی احساسات و عواطف خود را با این رشته ورزشی ادغام کرده‌اند که این امر کار داوران را به شدت سخت کرده است. در چنین شرایطی داوران ابتدا باید احساسات و عواطف خود را کنترل نمایند. هر شرایطی در بازی فوتبال می‌تواند پاسخ‌های احساسی و عاطفی متفاوتی را در داوران ایجاد نماید. به عنوان مثال ناراحتی تماشاگران از گل خوردن تیم محبوب خود می‌تواند موجب بی‌احترامی تماشاگران به داور بازی گردد. زمانی که داوران بتوانند احساسات خود را به درستی به دیگران منتقل نمایند و برداشت صحیحی از احساسات و هیجانات دیگران داشته باشند می‌توانند رابطه صمیمانه و خوبی با دیگران برقرار نمایند. اغلب تعارضات و مشاجرات و نگرانی‌ها بین افراد، ناشی از واکنش‌های عاطفی است. به عبارت دیگر، عواطف و کنترل آن در چگونگی روابط افراد با دیگران در حال و آینده تأثیر گذار و تعیین کننده خواهد بود. همچنین یادگیری توانایی کنترل احساسات موجب استقلال و بالا بردن قدرت تصمیم‌گیری در افراد می‌شود.

نتایج تحقیق نشان داد که بین حمایت اجتماعی با سلامت ذهنی داوران فوتبال جمهوری اسلامی ایران ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این یافته با یافته‌های تحقیقات سامانی و قایمی (۱۳۹۶) و یوسفی و حسین زاده (۱۳۹۶) همخوانی دارد. با در نظر گرفتن سلامتی به عنوان مفهومی متأثر از مجموعه‌ی پیچیده‌ای از عوامل زیستی، روانی اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، مذهبی، و محیطی باید اذعان داشت که در این معنا، سلامتی دیگر تنها دغدغه‌ی دست‌اندرکاران علوم پزشکی نیست، بلکه تمامی دانشمندان علوم اجتماعی، به ویژه جامعه‌شناسان و روانشناسان به بررسی آن علاقمند هستند. افزایش مشکلات ذهنی در بین اقشار جامعه موضوعی است که امروزه توجه بسیاری از سیاست‌گذاران بخش سلامتی را نیز به خود جلب نموده است. بسیاری از محققان بر این باور هستند که عوامل فردی و اجتماعی بسیاری وجود دارند که می‌توانند اثر مثبتی بر سلامت ذهنی افراد جامعه داشته باشند که یکی از آن‌ها حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی یکی از عوامل مهمی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود سلامت اجتماعی و روانی دارد. حمایت اجتماعی به عنوان شبکه‌هایی از ارتباطات توصیف شده است که رفاقت، همکاری و تقویت احساسی را فراهم کرده و رفتارهای ارتقاء سلامتی را تسهیل می‌کند. حمایت اجتماعی نوعی آگاهی است و فرد در نتیجه این آگاهی به این باور می‌رسد که مراقبت شده و دوست داشته می‌شود، دارای ارزش، اعتبار و احترام است و متعلق به شبکه‌ای

از ارتباطات و تعهدات دوسویه می‌باشد. حمایت اجتماعی سبب تعدیل فشارهای روانی وارده بر فرد می‌شود و سلامت روان را بهبود می‌بخشد. داوران فوتبال از جمله افرادی در جامعه هستند که به دلایل مختلف مانند فشار بازی، فشار رسانه‌ها، فشار بازیکنان و مربیان همواره تنش بالایی را تجربه می‌کنند که این تنش‌ها می‌تواند منجر به از دست رفتن سلامت ذهنی آن‌ها گردد. در چنین شرایطی باید تنش‌ها و استرس‌های وارد شده به داوران تبدیل به حمایت گردند. حمایت اجتماعی از داوران فوتبال توسط اقشار مختلف جامعه می‌تواند موجب تقویت روابط بین این افراد و سایر افراد جامعه گردد. همچنین حمایت اجتماعی از داوران فوتبال می‌تواند موجب افزایش اعتماد به نفس آنان و در نهایت عملکرد بهتر آنان در محیط‌های ورزشی و غیر ورزشی شود.

با توجه به یافته‌های تحقیق؛ لذا آگاه کردن داوران فوتبال از نقاط قوت و ضعف خود در تعاملات اجتماعی در محیط‌های ورزشی با دیگران، بررسی میزان انعطاف‌پذیری اجتماعی داوران در سطوح مختلف و همچنین دادن فرصت داوری در سطوح مختلف به داوران فوتبال جهت افزایش میزان انعطاف‌پذیری اجتماعی خود، برگزاری کلاس‌های روانشناسی برای داوران فوتبال جهت کنترل احساسات و عواطف خود و حمایت از داوران فوتبال توسط بازیکنان، مربیان و حتی تماشاگران و همچنین توجه و حمایت بیشتر از داوران توسط فدراسیون فوتبال پیشنهاد می‌گردد. در نهایت برای سایر محققان پیشنهاد می‌شود تا در تحقیقی عوامل موثر بر عملکرد و رضایت شغلی داوران فوتبال مورد بررسی قرار گیرد.

### تقدیر و تشکر

از کلیه داروان فوتبال که در این پژوهش همکاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

### منابع

۱. احمدی اژدر؛ محمدزاده حسن و سیدعامری میرحسن (۱۳۸۸). منابع استرس، تحلیل رفتگی و میل به بازنشستگی در داوران حرفه‌ای فوتبال ایران. رفتار حرکتی، ۶(۳)، ۸۵-۹۸.
۲. اخوان تفتی، مهناز و مفردنژاد، ناهید (۱۳۹۷). ارتباط هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان. مجله سالمندی ایران، ۱۳(۳)، ۳۴۵-۳۳۴.
۳. رضائی‌نژاد، رحیم؛ میرجمالی، الهام و رحمانی‌نیا، فرهاد (۱۳۹۰). بررسی عوامل استرس‌زای داوران ملی و بین‌المللی ورزش ایران. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۱، ۷۴-۶۲.
۴. سالمی، سارا و باقیانی مقدم، محمدحسین (۱۳۹۵). رابطه آموزش گروهی مهارت حل مسئله با انعطاف‌پذیری اجتماعی و سلامت ذهنی دانش‌آموزان. چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان، قوچان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان
۵. سامانی، سیامک و قایمی، لیلا (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس حمایت اجتماعی دانشجویان متأهل شیراز. چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران: دانشگاه نیکان.
۶. شاه‌زیدی، فاطمه‌السادات (۱۳۹۶). مهارت‌های اجتماعی و سلامت ذهنی. فصلنامه رشد آموزش مشاور مدرسه، ۴۱، ۵۴-۵۰.
۷. شفیعی، معصومه؛ ذبیحی نیا گردرودباری، الهام و بشرپور، سجاد (۱۳۹۶). نقش انعطاف‌پذیری اجتماعی در پیش‌بینی سلامت ذهنی افراد مواجهه شده با آسیب. هشتمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران: شرکت همایشگران مهر اشراق.

۸. صالحی حمید و محسنی، مریم (۱۳۹۶) سطح اضطراب داوران فوتبال ایرانی: نقش خودآگاهی و سبکهای مقابله. دوفصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۷(۱۴)، ۲۷-۱۵.
۹. فرهنگ اصفهانی، علی‌رضا؛ فرهنگ اصفهانی، میترا؛ مختاری یوسف‌آباد، سیده الهام؛ عبادی، طیبه و حقیقت، سارا (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سلامت روان، کیفیت زندگی و سازگاری اجتماعی مادران دارای دانش‌آموز پسر کم‌توان ذهنی. روان‌شناسی اجتماعی، ۲، ۴۶، ۱۵-۲۵.
۱۰. قاسمی، حمید؛ فراهانی، ابوالفضل و ایرجی نقندر، رامین (۱۳۹۸). طراحی الگوی نقش مبادله اجتماعی بر مسئولیت‌پذیری داوران نخبه فوتبال و فوتسال آسیا. مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، ۶(۲۳)، ۶۷-۷۹.
۱۱. گنجی، حمزه (۱۳۹۴). بهداشت روانی، انتشارات: ارسباران.
۱۲. یوسفی، ریما و حسین زاده، امیدعلی (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس حمایت اجتماعی در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان ارومیه، کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، کازرون، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون.
13. Antony, A. (2016). Mobbing behavior: Victims and the affected. *Educational Sciences*, 13(1), 169-173.
14. Barkin, S. L., Smith, K. S., & Durant, R. H. (2002). Social Skills and Attitudes Associated With Substance Use Behaviors Among Young Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 30, 448-454.
15. Deborah, C., Beidel, Candice, A., Alfano, Michael, J., Kofler, Patricia, A., Rao, Lindsay. S., Nina, W. S. (2017). The impact of social skills training for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 908-918.
16. Gorczyński, P., & Webb, T. (2021). Developing a mental health research agenda for football referees. *Soccer & Society*, 22(6), 655-662.
17. Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849.
18. Lima, Y., Devran, S., Deniz Öz, N., Webb, T., & Bayraktar, B. (2023). Examining the mental health status of referees in the Turkish professional football league. *Science and Medicine in Football*, 7(3), 272-278.
19. Mehta, P., & Sharma, J. (2021). Moderation effect of social support and personal resources between emotional work and employee wellbeing. *Asia-Pacific Journal of Business Administration*, 13(2), 235-255.
20. Mellick, M. (2020). Soccer referee mental health: Developing a network of soccer referee mental health champions. In J. G. Dixon, J. B. Barker, R. C. Thelwell, & I. Mitchell (Eds.), *The psychology of soccer* (pp. 278-291). Routledge/Taylor & Francis Group.

21. Secer, Z. Celikoz, N. Kocyigit, S. Secer, F. & Kayili, G. (2009). Social Skills and Problem Behaviour of Children with Different Cognitive Style Who Attend Preschool Education. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 1, 1554-1560.
22. Taylor, S. E., Sherman d., Kim H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: who seeks it and why? *Journal Of Personality and Social Psychology*, 87(3), pp. 73-84.
23. Tiffany, L., Otero, M., Rochelle, B., Schatz, S., Anna, C., Merrill, B., & Scott, B. (2016). Social skills training for youth with Autism spectrum disorders: A follow-up. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24, pp. 99–115.