



Compiling the Relationship Model of Mental Stress, and Perceived Social Support with the Leisure Time of Managers, and Employees of the General Department of Sports and Youth of Kermanshah Province

Ali Karimi^{*1}, Ali Ahmadi²

Received Date: 2023 June 8 Review Date: 2023 October 22 Accepted Date: 2023 November 4 Published Date: 2024 January 17

Abstract

The present study was conducted with the aim of compiling a model of the relationship between psychological pressure and perceived social support, with the leisure time of managers and employees of the General Department of Sports and Youth of Kermanshah province. The research method was descriptive-correlation, and applied in terms of purpose. The statistical population of the research consisted of 320 people, managers and employees of the General Department of Sports and Youth of Kermanshah Province, who were selected as a statistical sample using simple random method and based on 175 Cochran's formula. The research tool was the use of standard questionnaires. In this research, Smart PIs statistical software, structural equation model and confirmatory factor analysis method were used for data analysis. The results of the research showed that psychological pressure on perceived social support with an impact factor of 0.699 and a critical value of 11.86, psychological pressure on leisure time with an impact factor of 0.27 and a critical value of 3.16 and perceived social support. It has had an impact on leisure time with an impact factor of 0.57 and a critical value of 6.94. Also, the results of the Sobel test showed that the Z-value is 11.92, which is more than 1.96, and the effect of the perceived social support variable on the relationship between mental stress and leisure time is confirmed. According to the findings of the research, it is suggested to the managers of the General Department of Sports and Youth of Kermanshah Province, that by creating strong support systems in the work environment, and outside of it, including perceived social support, the field of reducing serious quantitative and qualitative complications of stress create morale among the personnel, and as a result achieve their organizational goals.

Keywords: Psychological stress, perceived social support, leisure time.

*1- Sports Management Department, Payam Noor University, Iran. . (Corresponding).

2- Sports Management Department, Payam Noor University, Iran.



سال دوم شماره ۲
زمستان ۱۴۰۲، صفحات ۱۰۹-۱۲۶



DOI: 10.22034/MMBJ.2023.57026.1044

تدوین الگوی رابطه فشار روانی و حمایت اجتماعی درک شده با اوقات فراغت مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه

علی کریمی^{۳*}، علی احمدی^۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۱۳ تاریخ آنلاین: ۱۴۰۲/۱۰/۲۷

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین الگوی رابطه فشار روانی و حمایت اجتماعی درک شده با اوقات فراغت مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه انجام شد. روش پژوهش توصیفی - همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی بود. جامعه آماری پژوهش شامل ۳۲۰ نفر از مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه بودند که با استفاده از روش تصادفی ساده و بر اساس فرمول کوکران، ۱۷۵ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار پژوهش استفاده از پرسشنامه های استاندارد بود. در این پژوهش، برای تحلیل داده ها از نرم افزار آماری اسمارت پی ال اس، مدل معادلات ساختاری و روش تحلیل عاملی تاییدی استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد که فشار روانی بر حمایت اجتماعی درک شده با ضریب تاثیر ۰/۶۹۹ و مقدار بحرانی ۱۱/۸۶، فشار روانی بر اوقات فراغت با ضریب تاثیر ۰/۲۷ و مقدار بحرانی ۳/۱۶ و حمایت اجتماعی درک شده بر اوقات فراغت با ضریب تاثیر ۰/۵۷ و مقدار بحرانی ۶/۹۴ تاثیر داشته است. همچنین نتایج آزمون سوبل نشان داد که میزان Z-value ۱۱/۹۲ می باشد که چون بیش تر از ۱/۹۶ است تاثیر متغیر حمایت اجتماعی درک شده در رابطه بین فشار روانی و اوقات فراغت تایید می گردد. با توجه به یافته های پژوهش به مدیران اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه پیشنهاد می شود که با ایجاد سیستم های حمایتی قوی در محیط کار و خارج از آن از جمله حمایت اجتماعی درک شده، زمینه کاهش عوارض جدی کمی و کیفی فشار روانی را در میان پرسنل ایجاد نمایند و در نتیجه به اهداف سازمانی خود دست یابند.

کلید واژه ها: فشار روانی، حمایت اجتماعی درک شده، اوقات فراغت.

مقدمه

در عصر جهانی شدن و پیشرفت سریع فناوری، سرمایه انسانی به عنوان مهم ترین سرمایه سازمان ها قلمداد شده است. سرمایه انسانی^۵ مجموعه ای از مهارت ها، دانش و ویژگی های عمومی افراد در سازمان است و می تواند نشان دهنده استعداد انجام کار امروز و ظرفیت کار فردا باشد. لذا منابع انسانی جایگاهی متمایز در تئوری های رفتار سازمانی، مدیریت منابع انسانی و مدیریت راهبردی دارند (Solimani and Solimanitabar, 2015). با نگاهی تطبیقی به کشورهای جهان و مقایسه کشورهای پیشرفته در می یابیم که علت پیشرفت و توسعه کشورها، داشتن نیروی انسانی کارا و توانمند است. اگر جامعه ای از این نعمت برخوردار نباشد به طور یقین نمی تواند به هدف مورد نظر خود دست یابد. بنابراین وجود نیروی انسانی اثربخش یکی از ضرورت های پیشرفت و توسعه هر کشوری است (Griffin et al, 2016). امروزه باید اذعان نمود که کلید توسعه تربیت بدنی و ورزش و پویایی و اثربخشی فعالیت های ورزشی و به دنبال آن پویایی جامعه در گرو استفاده صحیح و بهینه از منابع انسانی در سازمان های ورزشی است. استفاده از منابع انسانی با کیفیت، دارای توانایی و انگیزه شغلی به عنوان سلاحی رقابتی در بهبود عملکرد سازمان به طور حتم مورد توجه جدی مدیران سازمان های ورزشی به شمار می آید (Mazloomi Mahmoudabad et al, 2015). در عصر کنونی، افراد در جوامع مختلف و در موقعیت های متفاوت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، و روانی در معرض عوامل استرس زا قرار می گیرند، هر چند ممکن است این عوامل از فردی به فرد دیگر و از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت باشد (Shahidi, 2019) (Mellalieu and Hanton (2009). بیان می دارند که ویژگی های روانی به ویژه، عوامل انگیزشی، اعتماد به نفس، توانایی مقابله با علائم مرتبط با اضطراب و تفسیر آن به صورت تسهیل کننده در موقعیت های تحت فشار به عنوان مهم ترین عوامل دستیابی به موفقیت در اجرای ورزشی پذیرفته شده اند. استرس یا فشار روانی^۶ یکی از شایع ترین، فراگیرترین و مخرب ترین نیروی موجود در جامعه امروزی ماست (Horn and Smith, 2018). این پدیده نسبت به هر موجود مضر، مهاجم تر، آسیب زننده تر و جهانی تر است. لذا، در دهه های اخیر فشار عصبی یا استرس و علل و عوامل آن در محیط های شغلی و از جمله سازمان ها، مورد بررسی و توجه بسیار واقع شده و یکی از مباحث اصلی رفتار سازمانی را به خود اختصاص داده است. اهمیت بررسی مسئله فشار روانی تنها به دلیل رنج و ناراحتی جسمانی، روحی و روانی که برای افراد به وجود می آورد، نیست، بلکه به این دلیل است که حتی به صورت غیرمستقیم و در عین حال به میزان قابل توجهی به مشکلات اجتماعی و اقتصادی جوامع امروز مربوط می شود (Ulfiyah et al, 2022).

امروزه یکی از مهم ترین متغیرهای اجتماعی تأثیرگذار و مطرح در حوزه روانشناسی سلامت، حمایت اجتماعی است. منظور از حمایت اجتماعی^۷ ایجاد یک تعامل اجتماعی است که با برقراری ارتباط شروع می شود و با تداوم آن ارتباطی همدلانه و در نهایت یک شبکه ایمن برای افراد فراهم می گردد (Shafiee-Tabar, 2023). ارتباط به افراد

5- Aliahmadi

6- Psychological pressure

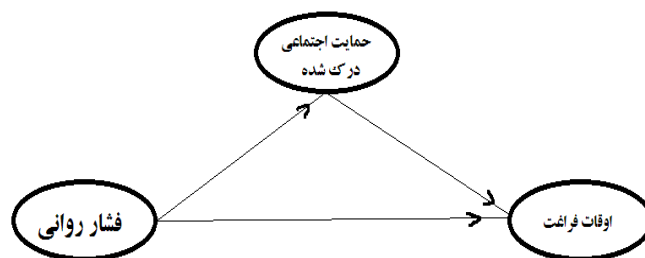
7- Social support

کمک می‌کند تا با شرایط مقابله کنند و احساس بهتری درباره خود ایجاد کنند. حمایت اجتماعی کمک دو جانبه است که از یک سو سبب می‌شود مکانیسم‌های دفاعی مؤثرتری برای جلوگیری از آثار مخرب استرس توسط فرد به کار گرفته شود و از سوی دیگر موجب خلق تصویر مثبت از خود، پذیرش خود، امیدواری، احساس عشق و رضایت‌مندی می‌گردد و اضطراب را کاهش می‌دهد؛ به طوری که به فرد فرصت خود شکوفایی و رشد می‌دهد. حمایت اجتماعی شامل حمایت ابزاری (به عنوان مثال، ارائه کمک‌های مادی یا کاری)، حمایت اطلاعاتی (به عنوان مثال، ارائه راهنمایی‌هایی که رفتارهای مقابله‌ای یا حل مسئله را تسهیل می‌کند) و حمایت عاطفی (به عنوان مثال، ارائه همدلی و عاطفه) است (Li et al, 2020). تحقیقات زیادی نشان داده‌اند افرادی که دارای سطوح بالاتری از حمایت اجتماعی‌اند، ممکن است احساس اثربخشی آن‌ها، بالاتر از کسانی باشد که چنین مزیتی ندارند. این وضعیت، به چشم‌انداز مثبت و خوش‌بینانه منجر می‌شود که می‌تواند صرف‌نظر از میزان کارایی انجام مارها توسط افراد، برای سلامتی آن‌ها سودمند باشد. همچنین، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سطوح بالای حمایت اجتماعی، می‌توانند اثربخشی افراد در انجام امور کارها را نیز افزایش دهند (Riyahi et al, 2010). (Shen et al (2010) در تحقیقی به بررسی تأثیر حمایت اجتماعی نامناسب معلمان تربیت‌بدنی بر بی‌انگیزگی دانش‌آموزان در تربیت‌بدنی پرداختند. نتایج نشان داد ادراک حمایت ناکافی دبیران از استقلال، شایستگی و ارتباط با عدم مشارکت در تربیت‌بدنی در ارتباط است. یافته‌ها نشان داد که کاهش حمایت اجتماعی معلمان از دانش‌آموزان می‌تواند به عنوان عامل مهمی در روند منفی برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان عمل کند (Shen et al, 2010). همچنین باید توجه داشته باشیم که انسان موجودی اجتماعی است، که با جامعه و افراد آن متقابلاً در ارتباط است و همواره تأثیر و تأثیراتی از محیط می‌گیرد. او نیازمند کمک و حمایت دیگران است و در مراحل دشوار سخت زندگی و حتی در دوران خوشی و شادمانی نیاز به شرکایی دارد که او را همراهی کنند، از او حمایت کنند و در زندگی با او باشند. هر چه حمایت اجتماعی گسترده‌تر باشد سلامت روانی افراد و جامعه بیش‌تر تأمین خواهد شد. برعکس عدم حمایت اجتماعی، انسان را با مشکلات و مسائل مختلف روبه‌رو خواهد کرد و ضربه‌های جبران‌ناپذیری را بر او در محیط کار و خانواده وارد خواهد ساخت (Hughes and Dykstra, 1999). (Springer et al (2006، نیز در تحقیقی که بر روی دانش‌آموزان دختر کلاس ششم انجام دادند به بررسی تأثیر حمایت اجتماعی خانواده و دوستانشان بر روی رفتارهای فعالیت جسمانی و غیرفعال آن‌ها پرداختند. نتایج نشان داد که دانش‌آموزانی که از حمایت اجتماعی بیش‌تری از طرف خانواده و دوستانشان برخوردار بودند فعالیت جسمانی روزانه بیش‌تری را انجام می‌دادند.

در عصر کنونی که پیشرفت فناوری حرکت را از انسان گرفته است، فعالیت‌بدنی و ورزش به عنوان یک ابزار جایگزین و چندبعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش خود را در گذراندن اوقات فراغت سالم و لذت‌بخش متجلی ساخته است. همچنین تأثیر آن بر اقتصاد، سلامت افراد، آموزش و پرورش، روابط اجتماعی، پیشگیری از بسیاری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی رو به گسترش در جامعه، به وضوح قابل درک و لمس است (Hamidi, 1986). وجود مشکلات عمده در حوزه‌های جسمانی و روانی در سطح جامعه سبب گردیده است تا

فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی به‌عنوان یک اصل مهم مدنظر قرار گیرد. وجود مشکلات جسمانی از جمله بی‌تحریکی، چاقی، ضعف عضلانی و ساختار قامتی و همچنین مشکلات روانی از جمله افسردگی، استرس و اضطراب سبب گردیده است تا ضرورت بهبود فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی بیش از پیش درک گردد (Matthews et al, 2020). پرداختن به کار و تفریح دلخواه در ایجاد تعادل و سلامت جسم و جان مؤثر است. البته به شرطی که با توجه به نیازها و علایق افراد برنامه‌ریزی شود. حال اگر در این برنامه‌ریزی و در زمان گذران تفریح و اوقات فراغت^۸ خود، ورزش نیز گنجانده شود تأثیر دو چندانی خواهد داشت (Smith et al., 2019). پژوهش‌گران بیان می‌دارند که جهت بهبود فعالیت‌های اوقات فراغتی نیاز است تا به مسائل روانی افراد توجه ویژه گردد. به عبارتی توجه به مسائل روانی افراد و اعمال فعالیت‌های اوقات فراغتی متناسب با شرایط حاکم بر افراد می‌تواند، منجر به موفقیت فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده گردد (Akbari et al, 2023). در واقع توجه به مسائل ذهنی و روانی افراد در فعالیت‌های تدارک شده می‌تواند در اولین مرحله سبب شکل‌گیری انگیزش مناسب در میان افراد گردد و مسیر جذب آنان به فعالیت‌های اوقات فراغتی را فراهم نماید. با توجه به اهمیت فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، جذب تمامی گروه‌ها در این فعالیت‌ها درک می‌گردد و این مسئله نیازمند توجه به خواسته‌ها و علائق افراد دارد. هماهنگی میان اهداف اوقات فراغت ورزشی با انگیزه‌های افراد می‌تواند شرایط مناسبی در جهت بهبود وضعیت اوقات فراغت ورزشی افراد را فراهم نماید (Lee, 2019). امروزه توجه به اوقات فراغت و غنی‌سازی آن به‌عنوان یک دغدغه و نگرانی مورد توجه جدی متولیان قرار گرفته است (Kim et al, 2019). در این جهان پرتحول اوقات فراغت به‌عنوان پدیده‌ای فرهنگی و اجتماعی بر ابعاد مختلف اقتصادی و اجتماعی مؤثر است، و به منزله موضوع مشترک بین تمام اقشار جامعه مطرح است. بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند که ارزش فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌گیرد، نه تنها از فعالیت‌های رسمی کم‌تر نیست، بلکه در بعضی موارد حتی از آن‌ها مؤثرتر و سازنده‌تر است (Mansouri et al, 2018). Jones et al (2020)، معتقد هستند که اوقات فراغت مشتمل بر یک حالت روحی روانی است، نتیجه ساده عوامل خارجی نیست، همین‌طور نتیجه اجتناب‌ناپذیر وقت آزاد و تعطیل هم نیست. بلکه در درجه اول یک نوع طرز فکر و یک حالت روحی است. لذا ایجاد بستری در جهت شکل‌گیری این طرز فکر امری مهم و کلیدی است که می‌تواند به‌عنوان یک وضعیت مداخله‌ای نقش مهمی در توسعه فعالیت‌های اوقات فراغتی داشته باشد. از آن جایی که پرداختن به فعالیت بدنی اوقات فراغت در زمره رفتارهای مطلوب است و کارکردهای مثبت و گسترده‌ای در جامعه دارد و برای حفظ نشاط، تندرستی و سلامت جامعه امری لازم، حتمی و اجتناب‌ناپذیر است، لذا سیستم‌های مربوط به فعالیت بدنی اوقات فراغت باید طوری تنظیم و استقرار یابد که پرداختن به فعالیت بدنی در انواع مختلف آن در بین افراد جامعه نه به‌عنوان یک پدیده مقطعی، موردی و پراکنده، بلکه به‌عنوان یک پدیده خودجوش در تمام سطوح و ابعاد جامعه و در بین تمام افراد جاری و ساری باشد و به‌طور فعال و پیوسته پیگیری گردد تا در نتیجه، پرداختن به فعالیت بدنی در جامعه نهادینه گردد (Asefi et al, 2018).

ملزومات کلیدی: بر اساس مطالب یاد شده و با توجه به این که از مهم‌ترین رسالت‌های مدیران ورزشی سازمان‌ها، ایجاد بسترهای لازم و مناسب با نگاه حمایت اجتماعی ادراک شده برای افزایش میزان مشارکت کارکنان در فعالیت‌های بدنی و ورزش به‌خصوص در زمان گذران اوقات فراغت به‌منظور کاهش فشار روانی است، به استفاده‌کنندگان این پژوهش توصیه می‌گردد که در پژوهش‌های خود تمام عوامل مؤثر در نحوه گذران اوقات فراغت منابع انسانی از جمله فشار روانی و حمایت اجتماعی را شناسایی کنند تا با به‌کارگیری صحیح افراد و نیروی کار، بازدهی و کارآمدی آن‌ها را در محیط کار افزایش دهند. با توجه به این که اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه نهاد اصلی و اثرگذار بر تمامی فعالیت‌های ورزشی استان است و ارتباطات وسیعی با سازمان‌های مختلف داخل و خارج دارد که نقش چشم‌گیری در ارتقاء سطح ورزش و سلامت، توسعه پایدار و سرافرازی کشور دارد، و از طرفی با توجه به تعاریف متفاوت هر یک از آن‌ها از فشار روانی، حمایت اجتماعی درک شده و اوقات فراغت، همانند دیگر سازمان‌ها، در راستای دست‌یابی به اهداف سازمانی خود و نحوه گذران اوقات فراغت مطلوب، نیازمند شناسایی عوامل و منابع تأثیرگذار فشار روانی و حمایت اجتماعی درک شده می‌باشند. لذا نظر به این که تاکنون پژوهشی در رابطه با تدوین الگوی رابطه فشار روانی و حمایت اجتماعی درک شده با اوقات فراغت مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه صورت نگرفته است، بدین ترتیب نوآوری این پژوهش مورد توجه قرار می‌گیرد. مسأله ای که باید مورد بررسی قرار گیرد این است که آیا بین فشار روانی، حمایت اجتماعی درک شده و اوقات فراغت در اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه رابطه وجود دارد؟ بر همین اساس مدل مفهومی مورد نظر را می‌توان در شکل (۱) مشاهده نمود.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش (منبع: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۲)

مواد و روش‌ها

روش پژوهش توصیفی-همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی بود. جامعه آماری پژوهش شامل ۳۲۰ نفر از مدیران و کارکنان ادارات ورزش و جوانان استان کرمانشاه بودند که با استفاده از روش تصادفی ساده و بر اساس فرمول کوکران، ۱۷۵ نفر به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار پژوهش استفاده از سه پرسشنامه استاندارد: فشار روانی (SOSS) تجدید نظر شده در داخل کشور توسط (Kazemi (2013) با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت و پایایی $a = 0/91$ بود. پرسشنامه فشار روانی یا استرس با توجه به علائم فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری استرس تهیه شده است. این پرسشنامه اولین بار در سال ۱۹۸۹ توسط مسلج در مورد میزان استرس بیماران قلبی به کار گرفته شد. پرسشنامه را می‌توان هم به‌صورت انفرادی

و هم به صورت گروهی اجرا نمود. به منظور کاربردی شدن هرچه بیشتر پرسشنامه در داخل کشور، پرسشنامه مذکور مورد بازنگری قرار گرفت که بعد از تغییرات اساسی اعتبار صوری آن توسط متخصصان مورد بازنگری قرار گرفت. لازم به ذکر است که اعتبار پرسشنامه مورد نظر در پژوهشی توسط Sadati Bisheh and colleagues (1400)، مورد سنجش قرار گرفته است. پرسشنامه حمایت اجتماعی نوربک (NSSQ) تعدیل شده (Norbuck 2013) که دارای ۹ سوال بسته و در سه حیطه حمایت اجتماعی (۴ سوال)، حمایت مادی (۲ سوال) و منبع حمایتی (۳ سوال) و با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت سنجیده شده است. پایایی این پرسشنامه توسط (Jalili et al. 2013) ۰/۹۷ a = محاسبه شده است. در پرسشنامه مذکور اندازه شبکه اجتماعی یک فرد و میزان رضایت مندی از این حمایت را توسط دو نمره می‌سنجد. نمره اول پرسشنامه حمایت اجتماعی (بعد شبکه)، میانگین تعداد افرادی است که فرض می‌شود برای حمایت وجود دارند و نمره دوم پرسشنامه حمایت اجتماعی (بعد رضایت)، میانگین رضایت مندی فرد از این تعداد حمایت اجتماعی است. این پرسشنامه اولین بار در سال ۱۹۸۳ توسط ساراسون و همکاران مورد سنجش قرار گرفت که میزان پایایی آن برای مقیاس شبکه اجتماعی ۰/۹۰ و برای مقیاس رضایت مندی ۰/۸۳ را به دست آوردند. لازم به ذکر است که اعتبار پرسشنامه مورد نظر در پژوهشی توسط Sadati Bisheh and colleagues (1400)، مورد سنجش قرار گرفته است. و پرسشنامه محقق ساخته اوقات فراغت دارای ۳۲ پرسش بسته و ۱ سوال باز می‌باشد. رحمانی (۱۳۸۵) در تحقیقی با عنوان نقش ورزش در گذران اوقات فراغت ۴۰۰ دانشجوی دانشگاه آزاد تاکستان، اعتبار پرسشنامه را با استفاده از پژوهش آزمایشی و روش آلفای کرونباخ ($\alpha = 0/79$) تعیین کرد. در این پرسشنامه بیشترین تاکید بین فعالیت‌های فراغتی و مورد علاقه در زمینه‌های ورزش کردن، قدم زدن، مطالعه، گردش و تفریح و کارهای هنری بوده است. این پرسشنامه همچنین در سال ۱۳۸۹ توسط خود محقق و با همکاری استاد راهنما و مشاور در پایان نامه مقطع ارشد با عنوان رابطه اوقات فراغت با سلامت عمومی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار پسر دانشگاه رازی (با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی)، مورد استفاده قرار گرفت. پژوهش حاضر در بهار ۱۴۰۲ انجام گرفته است و همه پرسشنامه‌ها با توجه به کم‌رنگ شدن بیماری کرونا به صورت حضوری در بین مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه توزیع گردید. اعتبار صوری و محتوایی همه پرسشنامه‌ها مورد تایید متخصصان حوزه مدیریت ورزشی قرار گرفته است و برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری اسمارت پی ال اس، مدل معادلات ساختاری و روش تحلیل عاملی تاییدی استفاده شده است.

یافته‌ها و بحث

جدول ۱- اطلاعات جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان

جنسیت		مدرک تحصیلی				سن			شاخص
زن	مرد	دکتر	کارشناسی ارشد	کارشناسی	کاردانی	۴۶-۵۵	۳۶-۴۵	۲۵-۳۵	
۷۸	۹۷	۱۵	۷۱	۶۶	۲۳	۲۳	۸۹	۶۳	فراوانی
۲۰	۸۰	۵	۴۶	۳۲	۱۷	۳۳	۴۰	۲۷	درصد

بررسی توصیفی متغیرهای پژوهش در قالب میانگین و انحراف معیار

جدول ۲-آمار توصیفی داده‌ها بر حسب متغیرهای تحقیق

شاخص	میانگین	انحراف معیار
فشار روانی	۳/۰۶۵	۰/۵۰۲
حمایت اجتماعی درک شده	۳/۰۲۸	۰/۶۹۱
اوقات فراغت	۳/۱۴۶	۰/۳۹۸

مطابق با جدول (۲)، نتایج نشان داد که متغیر اوقات فراغت دارای بیشترین میانگین و حمایت اجتماعی درک شده دارای کمترین میزان میانگین می‌باشد.

بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش و بررسی مدل پژوهش بر اساس تحلیل مسیر معادلات ساختاری

- بررسی فرض نرمال بودن داده‌ها

برای بررسی فرض نرمال بودن متغیرهای مطالعه از آزمون کولموگورف - اسمیرنف تک نمونه‌ای (برای بررسی متغیرها به صورت تک تک) استفاده شده است؛ نتایج نشان دهنده آن است که فرض نرمال بودن برای تمام متغیرها را می‌توان رد کرد ($P > 0/05$). نتایج این آزمون در جدول (۳)، آورده شده است.

جدول ۳- نتایج آزمون کولموگورف- اسمیرنف برای بررسی پذیره نرمال بودن

متغیر	سطح معناداری	نرمال - غیر نرمال
اوقات فراغت	۰/۰۴۱	غیر نرمال
حمایت اجتماعی درک شده	۰/۰۳۶	غیر نرمال
فشار روانی	۰/۰۱۴	غیر نرمال

با توجه به جدول (۳)، مشاهده می‌گردد کلیه متغیرها دارای فرض غیر نرمال می‌باشند. بنابراین باید از نرم‌افزار اسمارت پی ال اس استفاده کرد که برای داده‌های غیرنرمال کاربرد دارد.

- روایی همگرا

جدول ۴- مقادیر روایی مربوط به هر یک از متغیرها

متغیر	روایی
اوقات فراغت	۰/۵۵۸
حمایت اجتماعی درک شده	۰/۶۰۴
فشار روانی	۰/۵۰۲

همان طور که در جدول (۴)، مشاهده می‌شود مقدار میانگین واریانس استخراج شده برای متغیرهای مکنون بالاتر از ۰/۵ است. بنابراین می‌توان گفت که روایی همگرایی مدل‌های اندازه‌گیری مطلوب می‌باشد. در این تحقیق جهت تعیین پایایی پرسشنامه از دو معیار (ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی مرکب) استفاده شده است.

- پایایی (کرونباخ و مرکب)

جدول ۵- مقادیر روایی و پایایی مربوط به هر یک از متغیرها

ردیف	متغیر	آلفای کرونباخ	پایایی مرکب
۱	اوقات فراغت	۰/۸۶۶	۰/۸۹۳
۲	حمایت اجتماعی درک شده	۰/۹۱۷	۰/۹۳۲
۳	فشار روانی	۰/۸۵۹	۰/۸۸۵

ضرایب آلفای کرونباخ تمامی متغیرها در این تحقیق، از حداقل مقدار (۰/۰۷) بیش‌تر است. پایایی مرکب برخلاف آلفای کرونباخ که به‌طور ضمنی فرض می‌کند هر شاخص وزن یکسانی دارد، متکی بر بارهای عاملی حقیقی هر سازه است؛ و بنابراین معیار بهتری را برای پایایی ارائه می‌دهد. پایایی مرکب باید مقداری بیش از ۰/۰۷ را به‌دست آورد تا بیانگر ثبات درونی سازه باشد. در جدول (۵)، نتایج پایایی ابزار سنجش به‌طور کامل آورده شده است.

جدول ۶- بررسی روایی واگرایی مدل پژوهش

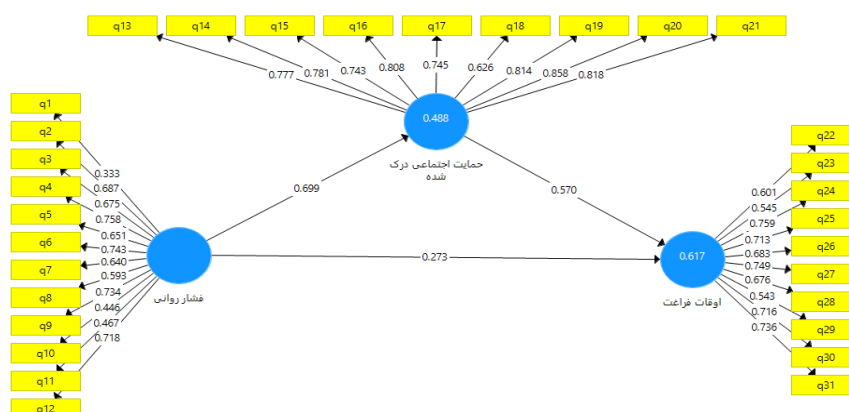
ردیف	اوقات فراغت	حمایت اجتماعی درک شده	فشار روانی
اوقات فراغت	۰/۶۷۶		
حمایت اجتماعی درک شده	۰/۷۶۱	۰/۷۷۷	
فشار روانی	۰/۶۷۱	۰/۶۹۹	۰/۶۳۴

جدول (۶)، بررسی روایی واگرایی مدل پژوهش را نشان می‌دهد. روایی واگرا، اندازه‌ای است که یک سازه به‌درستی از سایر سازه‌ها با معیار تجربی متمایز می‌شود. این روایی در دو سطح معرف و متغیر مکنون محاسبه می‌شود. در سطح معرف برای محاسبه روایی واگرا، از بارهای عرضی استفاده می‌شود که لازم است بار یک معرف متناظر سازه، بیشتر از همه بارهای آن معرف روی سایر سازه‌ها باشد. در سطح متغیر مکنون از معیار فورنل- لارکر استفاده شد که ریشه دوم میانگین واریانس استخراج شده (AVE)، هر متغیر مکنون باید بیش‌تر از بالاترین همبستگی آن سازه با سایر سازه‌های مدل باشد، یعنی مقدار جذر میانگین واریانس استخراجی (AVE) متغیرهای مکنون در پژوهش حاضر که در خانه‌های موجود در قطر اصلی ماتریس قرار گرفته‌اند، از مقدار همبستگی میان آن‌ها که در خانه‌های زیرین و چپ قطر اصلی ترتیب داده شده‌اند بیش‌تر باشد. منطبق این سازه این است که یک سازه باید واریانس بیش‌تری با معرف‌های خود تا سایر سازه‌ها داشته باشد. نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد که تمامی متغیرها روایی واگرایی قابل قبولی دارند.

بررسی مدل درونی (ساختاری) پژوهش

- یافته‌های پژوهش با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری (Smart-PLS)

در این قسمت با بیان فرضیات تحقیق و استفاده از نتایج آزمون مدل ساختاری در پی آزمون فرضیات تحقیق و تحلیل نتایج حاصل هستیم. برای تحلیل و سنجش مدل این تحقیق از تحلیل داده‌ها به وسیله مدل معادلات ساختاری استفاده شده است. مدل‌یابی معادلات ساختاری، مدلی آماری برای بررسی روابط خطی بین متغیرهای مکنون (مشاهده نشده) و متغیرهای آشکار (مشاهده شده) است. به عبارت دیگر، مدل‌یابی معادلات ساختاری تکنیک آماری قدرتمندی است که مدل اندازه‌گیری (تحلیل عاملی تأییدی) و مدل ساختاری (رگرسیون یا تحلیل مسیر) را با یک آزمون آماری همزمان ترکیب می‌کند. از طریق این فنون پژوهشگران می‌توانند ساختارهای فرضی (مدل‌ها) را رد یا انطباق آن‌ها را با داده‌ها تأیید کنند. به منظور تحلیل مدل مفهومی پژوهش از نرم‌افزار اسمارت پی ال اس استفاده شد.



شکل ۲: مدل ساختاری نهایی پژوهش با مقادیر بارهای عاملی و ضرایب مسیر (بتا)

(کو واریانس محور)

نتایج نشان داد که فشار روانی بر حمایت اجتماعی درک شده با ضریب تاثیر ۰/۶۹۹ و مقدار بحرانی ۱۱/۸۶، فشار روانی بر اوقات فراغت با ضریب تاثیر ۰/۲۷ و مقدار بحرانی ۳/۱۶ و حمایت اجتماعی درک شده بر اوقات فراغت با ضریب تاثیر ۰/۵۷ و مقدار بحرانی ۶/۹۴ تاثیر داشته است.

جدول ۷- نتایج شاخص‌های هم‌خطی

VIF	متغیرها
۲/۱۹۸	اوقات فراغت
۱/۸۶۸	حمایت اجتماعی درک شده
۶/۶۴۳	فشار روانی

در بخش مدل درونی، ارتباط بین متغیرهای مکنون پژوهش مورد تحلیل قرار می‌گیرد. اولین معیار برای بررسی مدل

درونی، بررسی عدم هم خطی بودن متغیرهاست که به این منظور از عامل تورم واریانس (VIF) استفاده می‌شود. (VIF بالاتر از ۵)، نشان دهنده هم خطی بودن بین متغیرها می‌باشد که با توجه به جدول (۷)، مشاهده می‌شود شرط عدم هم خطی برای هر متغیر رعایت شده است.

جدول ۸- نتایج اثرات مستقیم، غیرمستقیم، کل و اندازه اثر مدل درونی پژوهش

ارزش T	ضریب تاثیر (β)	فرضیات
۱۱/۸۶	۰/۶۹	فشار روانی ← حمایت اجتماعی درک شده
۳/۱۶	۰/۲۷	فشار روانی ← اوقات فراغت
۶/۹۴	۰/۵۷	حمایت اجتماعی درک شده ← اوقات فراغت

جهت بررسی متغیر میانجی حمایت اجتماعی درک شده ما بین فشار روانی و اوقات فراغت از آزمون سوبل استفاده شده است.

$$Z_{value} = \frac{a \times b}{\sqrt{(b^2 \times S_a^2) + (a^2 \times S_b^2) + (S_a^2 \times S_b^2)}} = 13.63$$

a: ضریب مسیر (بارعاملی) میان متغیر پیش‌بین و میانجی = ۰/۶۹

b: ضریب مسیر (بارعاملی) میان متغیر میانجی و ملاک = ۰/۵۷

Sa: انحراف معیار مسیر متغیر پیش‌بین و میانجی = ۰/۳۸

Sb: انحراف معیار مسیر متغیر میانجی و ملاک = ۰/۳۶

میزان Z-value ۱۱/۹۲ می‌باشد که چون بیش‌تر از ۱/۹۶ است تاثیر متغیر حمایت اجتماعی درک شده در رابطه بین فشار روانی و اوقات فراغت تایید می‌گردد.

دومین معیار ارزیابی مدل درونی، ضرایب مسیر می‌باشند که به منظور بررسی معنی‌داری آن‌ها از رویه خودگردان سازی استفاده شده که این ضرایب به همراه مقدار آماره T متناظر خود، سطح معنی‌داری و همچنین فاصله اطمینان برای اثرات مستقیم در جدول (۷) آورده شده است.

سومین معیار ارزیابی مدل محاسبه شاخص نیکویی برازش مدل در حداقل مجذورات جزئی می‌باشد. در مدل‌سازی معادلات ساختاری به کمک روش PLS بر خلاف روش کواریانس محور شاخصی برای سنجش کلی مدل وجود ندارد. ولی شاخصی به نام نیکویی برازش (GOF) توسط Tenenhaus et al. (2005) پیشنهاد شد. این شاخص هر دو مدل اندازه‌گیری و ساختاری را مدنظر قرار می‌دهد و به‌عنوان معیاری برای سنجش عملکرد کلی مدل به کار می‌رود.

حدود این شاخص بین صفر و یک قرار دارد و وتزلزل و همکاران سه مقدار ۰/۳۶، ۰/۲۵، ۰/۰۱ را به ترتیب به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF معرفی نمودند. این شاخص به صورت میانگین R^2 و متوسط شاخص مقادیر اشتراکی به صورت دستی محاسبه می شود:

$$GOF = \sqrt{\text{average (Comunalitie)}} * R^2$$

این شاخص مجذور ضرب دو مقدار متوسط مقادیر اشتراکی (Comunalitie) و متوسط ضریب تعیین (average R Square) است.

جدول ۹- نتایج برازش کلی مدل با معیار GOF

متغیرهای درون‌زا	R ²	Commuality	GOF
اوقات فراغت	۰/۶۱۷	۰/۳۲۵	GOF = $\sqrt{0.552 * 0.359} = 0.445$
حمایت اجتماعی درک شده	۰/۴۸۸	۰/۴۶۸	
فشار روانی	-	۰/۲۸۴	

شاخص GOF این مدل ۰/۴۴۵ به دست آمده است که از مطلوبیت کلی مدل حکایت دارد.

نتیجه گیری

از آن جایی که یکی از وظایف مهم ادارات ورزش و جوانان، خدمت‌رسانی به افراد مختلف جامعه و همچنین ایجاد بستری مناسب برای انجام فعالیت‌های ورزشی توسط اқشار مختلف به منظور تأمین سلامت جسمی و روحی آنها است، این وظیفه مستلزم برخورداری خود نیروی انسانی اداره کل از نظر بهداشت روانی و وجود فضای کاری و محیطی مناسب جهت ارضای نیازهای روحی و جسمی مبتنی بر یک نگاه اجتماعی ادراک شده می باشد؛ در واقع آنها در زمینه تحقق اهداف و مقاصد خود باید به نیروی انسانی سالم و با نشاط توجه خاصی مبذول دارند. پژوهش حاضر با هدف تدوین الگوی رابطه فشار روانی و حمایت اجتماعی درک شده با اوقات فراغت مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه صورت گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین حمایت اجتماعی درک شده با اوقات فراغت مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه رابطه معناداری وجود دارد. این یافته بیانگر آن است هر چه حمایت اجتماعی به طور کلی و نیز حمایت اجتماعی خانواده و حمایت اجتماعی دوستان بیشتر باشد، میزان فعالیت بدنی فرد افزایش می یابد. براساس نتایج پژوهش‌ها حمایت اجتماعی می تواند تأثیر مهمی در سلامت کلی فرد و رفاه وی داشته باشد. حمایت اجتماعی از شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات در محیط اجتماعی داخل و خارج از خانواده ناشی می شود که به تغییر رفتار مانند افزایش مشارکت در فعالیت بدنی کمک می کند. این شبکه‌های اجتماعی، که ممکن است به تازگی ایجاد شده یا از قبل موجود باشند، گروه را منسجم کرده و پیوند بین فردی میان اعضا را مستحکم می کنند. این یافته با یافته‌های Usefi (2017) و Bailey (2019) همسو می باشد. همچنین این یافته با یافته Hay et al., (2013)، در زمینه مؤلفه حمایت اجتماعی خانواده با فعالیت بدنی

ناهمسو می‌باشد. آن‌ها دریافتند تنها حمایت اجتماعی دوستان با مشارکت در فعالیت بدنی در زمان تفریح و زمان ناهار در مدرسه ارتباط دارد و حمایت اجتماعی خانواده و حمایت اجتماعی دوستان با مشارکت در فعالیت بدنی زمان بعد از مدرسه در ارتباط است. این پژوهشگران نتیجه گرفتند که تغییرات قابل پیش‌بینی در خانواده روی می‌دهد. همچنین با پژوهش گسترده ورزشی که بر روی تأثیر دوستان و همسالان مانند تأثیر والدین و مربیان انجام گرفته، شناخت ما از اهمیت همسالان بر توسعه و رشد روان‌شناختی افراد در سال‌های اخیر به‌طور چشمگیری رشد کرده است. پژوهش گران ورزش جوانان به‌طور گسترده از روش‌های نظری و یافته‌های به‌دست‌آمده از دانش و اطلاعات موجود در مقالات و نشریات آموزش و روان‌شناسی رشد برای بررسی موضوعات موازی با حیطه ورزشی استفاده کرده‌اند. تأثیر دوستان و همسالان بر ورزش به دلایل مختلف، مسیر مهم پژوهش و بررسی است، زیرا افراد در محیط فرهنگی، ارزش زیادی برای صلاحیت و توانایی در ورزش قائل‌اند. از آن جا که شرکت‌کنندگان در این فعالیت‌ها توان زیادی برای تحت تأثیر قرار دادن توسعه و رشد روان‌شناختی دارند، تأثیر همسالان نیز برای پژوهش گران ورزش جوانان یک مسیر مهم پژوهشی است. براساس نتایج تحقیقات حمایت اجتماعی می‌تواند تأثیر مهمی در سلامت کلی فرد و رفاه داشته باشد. در واقع افراد بهره‌مند از حمایت اجتماعی در مقایسه با افراد بی‌بهره، از نظر سلامتی در شرایط بهتری قرار دارد (Ghonche et al, 2022). حمایت اجتماعی از شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات در محیط اجتماعی خارج از خانواده ناشی می‌شود که به تغییر رفتار مانند افزایش مشارکت در فعالیت بدنی کمک می‌کند. این شبکه‌های اجتماعی، که ممکن است به‌تازگی ایجاد شده یا از قبل موجود باشند، گروه را منسجم و پیوند بین فردی میان اعضا را مستحکم می‌کنند.

نتایج پژوهش نیز نشان داد بین فشار روانی و حمایت اجتماعی درک شده مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه رابطه معناداری وجود دارد. نتایج به دست آمده با نتایج (Punch. and Tuetteman, 2013). همخوانی دارد. همچنین (Shenavar et al, 2015)، دریافتند که سازمان‌ها با به‌کارگیری راه کارهای مناسب به‌منظور کاهش استرس کارکنان خود و افزایش حمایت از آن‌ها، نه‌تنها قادر به مدیریت تعارض ایجاد شده بین کار و خانواده می‌باشند بلکه از این طریق می‌توانند موجب رضایت فرد از شغل و خانواده خود شوند. در حقیقت اهمیت بررسی مسئله فشار روانی تنها به دلیل رنج و ناراحتی جسمانی، روحی و روانی که برای افراد به وجود می‌آید نیست، بلکه به این دلیل است که حتی به‌طور غیرمستقیم و در عین حال به میزان قابل‌توجهی به مشکلات اقتصادی و اجتماعی جوامع امروز مربوط می‌شود (Alfeih et al, 2022). یافته‌های Askari and Nekelzadeh (2010)، نشان داد بین استرس شغلی و حمایت اجتماعی کارکنان رابطه وجود دارد. برای کاهش فشار روانی شغلی ارائه و اعمال راه کارهایی جهت غلبه بر این شرایط ضروری به نظر می‌رسد. این‌گونه راه کارها را اغلب می‌توان به دو دسته، راه کارهای سازمانی و راه کارهای شخصی تقسیم نمود. راه کارهای سازمانی، تغییرات در حیطه‌های گوناگون شغلی و نقش کارکنان، تغییرات در خط‌مشی‌های مربوط به امور بازنشستگی، بهبود شرایط

محیط کار و از این قبیل را در برمی گیرند. راه کارهای شخصی شامل تغییر رفتار، کسب حمایت اجتماعی و از همه مهم تر، ترک موقعیت فشارزا یعنی محیط کار می باشند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد بین فشار روانی و اوقات فراغت مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه رابطه معناداری وجود دارد. نتایج به دست آمده با نتایج (2011) Melinda Craike و Toni Liechty et al (2014)، همسو می باشد. اوقات فراغت به عنوان یک پدیده اجتماعی فرهنگی تاثیرگذار بر ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی، مسئله مشترک تمام اقشار جامعه است (Shen et al., 2022). Moosavirad et al (2015)، دریافتند که فعالیت های ورزشی و برنامه های تمرینی، سلامتی و تندرستی جسمانی را تأمین و تضمین می کنند و بالطبع موجب افزایش سلامت روان نیز می شوند. از طرف دیگر، ورزش و فعالیت بدنی بر روی عوامل دیگر تاثیر گذار بر سلامت روان یعنی اضطراب و اختلال خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی (که همگی تاثیر منفی بر روی سلامت روانی دارند) تاثیر مثبت و سازنده دارد، به بیان دیگر، ورزش علاوه بر تاثیر مستقیم مثبت بر سلامت روان (با افزایش سلامت جسمانی)، با کاهش اثرات منفی اضطراب و اختلال خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی بر سلامت روان، تاثیر غیرمستقیمی نیز دارد؛ با توجه به توضیحات فوق، به نظر می رسد کاملاً منطقی باشد که بین فشار روانی مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه با میزان اوقات فراغت ارتباط معنی دار وجود داشته باشد.

در یک نتیجه گیری کلی از پژوهش حاضر می توان بیان کرد که میزان و نحوه گذران اوقات فراغت می تواند سهم آموزشی مهمی در رشد شخصی مدیران و کارکنان داشته باشد و فرصت هایی برای لذت بردن، یادگیری مهارت های جدید و همکاری با دیگران فراهم کند، همچنین با توجه به اهمیت و نقشی که اوقات فراغت در سلامت عمومی و کاهش فشار روانی جامعه دارد، شناسایی عوامل مهم و تأثیرگذار بر ایجاد یک نگاه حمایتی و اجتماعی درک شده می تواند بسیار نقش آفرین باشد. بنابراین ایجاد بسترهای لازم به منظور افزایش کارایی و میزان اثربخشی مدیران و کارکنان، باید محیط هایی را طراحی کرد که دارای امکانات و تجهیزات مناسب و ایمن و جذابیت و تنوع برای فعالیت ها و کاهش فشار روانی باشد. به کارگیری این عوامل نیز، نیازمند شناسایی عوامل محیطی مؤثر بر مشارکت فعالیت بدنی و حمایت اجتماعی درک شده است که می تواند به عنوان عوامل تأثیرگذار و کارآمد در نظر گرفته شود. در نهایت بر اساس نتایج پژوهش می توان گفت که با ایجاد فضای کاری مناسب (ایجاد بسترهای فراغتی) و حمایت اجتماعی درک شده، می توان عوامل فشارزای روحی و روانی مدیران و کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان کرمانشاه را کاهش داد و به سبب آن عملکرد را در آن ها افزایش داد و در نتیجه به اهداف سازمانی که همان توسعه و ارتقاء تندرستی و نشاط مدیران و کارکنان است، دست پیدا کنند.

محدودیت های پژوهش حاضر استفاده از سه متغیر فشار روانی، حمایت اجتماعی درک شده و اوقات فراغت می باشد و بدیهی است که نتایج به دست آمده بر اساس این سه متغیر می باشد و استفاده از دیگر متغیرها ممکن است نتایج دیگری را به همراه داشته باشد. از طرف دیگر، جامعه آماری پژوهش حاضر، مدیران و کارکنان اداره کل

ورزش و جوانان استان کرمانشاه در نظر گرفته شده است و در تعمیم نتایج به دست آمده به دیگر سازمان‌ها باید جوانب احتیاط در نظر گرفته شود. در این راستا برخی موضوعات، در چارچوب این مقاله برای تحقیقات آتی قابل شناسایی است. پیشنهادهای زیر می‌تواند بر غنای تحقیقات بعدی در این زمینه بیفزاید.

۱- برگزاری کارگاه‌های از سوی وزارت ورزش و جوانان با هدف ایجاد راه‌کارهایی برای جلوگیری از گسترش فشار روانی در بین مدیران و کارکنان مانند: ایجاد انگیزه، فراهم کردن تسهیلات و تجهیزات فراغتی مناسب و حمایت اجتماعی

۲- استقرار یک دیدگاه حمایتی و جامع در وزارت ورزش و جوانان در سازمان‌های ورزشی در راستای بهبود خلاقیت و اثرگذاری مدیران و کارکنان و شناسایی عوامل ایجاد فشار روانی در جهت بهبود وضعیت سازمان‌های ورزشی

۳- ارتقای سطح آگاهی عمومی مدیران و کارکنان نسبت به نحوه گذران مطلوب اوقات فراغت و تاثیر آن بر سلامت جسمی و روحی و روانی

References

- Akbari, H., Jamshidian, L., Torkfar, A., & AmirHossini, S. E. (2023). Investigating the Effective Factors on Improving Sports Leisure with Emphasis on the Iranian-Islamic Model. *Sport Psychology Studies*, 11(42), 1-22. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2020.9441.2041. (In persian).
- Asefi, A. A., Asadi, H., & Khabiri, M. (2018). The Factors Influencing Institutionalization of Sport for All in Iran: Individual Factors. *Journal of Sport Management*, 10(3), 415-434 (In persian).
- Asgari, P., Naderi, F., Hickel, C. (2009). Relationship between personality traits and social support with job satisfaction of female teachers in Ahvaz. *Women & Culture* 1(1), 69-80. (Persian). <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=198886>
- Bailey, R. R. (2019). Self-Efficacy, Self-Regulation, Social Support, and Outcomes Expectations for Daily Physical Activity in Adults with Chronic Stroke: A Descriptive, Exploratory Study. *Occupational therapy in health care*, 1-13.
- Centers for Disease Control and Prevention (2008). "Social support for physical activity: establishing a community-based walking group program to increase physical activity among youth and adults-an action guide". *The Community Health Promotion Handbook: Action Guides to Improve Community Health. Partnership for Prevention, Washington, DC*, pp: 101-107.
- Chang, S. O., Kim, E. Y. (2022). The resilience of nursing staffs in nursing homes: concept development applying a hybrid model. *BMC Nurs* 21, 129 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00913-2>.
- De Heus, P., & Diekstra, R. F. (1999). Do teachers burn out more easily? A comparison of teachers with other social professions on work stress and burnout symptoms. *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice*, 269-284. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527784.019>.
- Ghonche, S., & Golpour, R. (2022). The Relationship between Resilience and Social Support with Social Health in Students: The Moderating role of Self-compassion, *Social psychology research*, 45.
- Griffin, R. W., Phillips, J. M., Gully, S. M. (2016). *Organizational behavior: Managing people and organizations*: Nelson Education.
- Hamidi, Mehrzad (1986) "Management of Sports Organizations", Tehran: Piyamanur University Publications, pp. 28-30
- He, L., Ishii, K., Shibata, A., Adachi, M., Nonoue, M., Oka, K. (2013). "Mediation effects of social support on relationships of perceived environment and self-efficacy with schoolbased physical activity: A structural equation model tailored for Japanese adolescent girls". *Journal of Preventive Medicine*, 3(1), pp: 42-50.
- Horn, T. S., & Smith, A. L. (2018). *Advances in sport and exercise psychology. Human Kinetics*. 4th edition. <https://www.amazon.com/Advances-Sport-Exercise-Psychology-Thelma/dp/1492528927>
- Jones, G. J., Carlton, T., Hyun, M., Kanters, M., & Bocarro, J. (2020). Assessing the contribution of informal sport to leisure-time physical activity: A new perspective on social innovation. *Managing Sport and Leisure*, 25(3), 161-174.
- Kim, Y. J., Cho, J. H., & Park, Y. J. (2020). Leisure Sports Participants' Engagement in Preventive Health Behaviors and Their Experience of Constraints on Performing Leisure

- Activities During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 3392.
- Lee, G. C. (2019). The Relationship of Participant Motivation, Physical Self-concept, University Life Satisfaction of the Leisure Sport on the University Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 20 (12), 357-366.
- Li, J., Liang, W., Yuan, B., & Zeng, G. (2020). Internalized Stigmatization, Social Support, and Individual Mental Health Problems in the Public Health Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4507.
- Mansouri, Maryam, Farzam Farzan - Mehrzad Hamidi (2018) Paradigm Model of Students' Leisure Time Spending Sport Physiology & Sport Management Investigations, 125-140. (in Persian)
- Matthews, C. E., Moore, S. C., Arem, H., Cook, M. B., Trabert, B., Håkansson, N., ... & Milne, R. L. (2020). Amount and intensity of leisuretime physical activity and lower cancer risk. *Journal of Clinical Oncology*; 38(7), 686.
- Mazloomi Mahmoudabad S., Gerayllo S., Ardian N. (2015). Evaluating the Correlation Between Burnout Syndrome Dimensions and Mental Health of Cashiers in State Banks of Golestan. *TOLOO-E-BEHDASHT*, 14(2), 11-22. (in Persian). <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=485164>.
- Melinda J Craike.(2011)." The Influence of Leisure Preference, Life Priority and Making Time on Regular Participation in Leisure Time Physical Activity " *Journal of Annals of Leisure Research*, Volume 10, Issue 2, pages 122-145.
- Mellalieu, S.D. & Hanton, Sh. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*. Routledge publication, 317-347.
- PUNCH, K.F., Tuettemann, E. (2013). Correlates of Psychological Distress among Secondary School Teachers. *British Educational Research Journal*, 16(4), 369-382. <https://doi.org/10.1080/0141192900160405>
- Riyahi, ME, Veerdinia AA, Pourhossein SZ. (2010). The Relationship between Social Support and Mental Health. *Journal of Social Welfare Research*; 10(39): 85-121. (in Persian)
- Moosavirad, Seyedeh Tahereh, Loghman Keshavarz. (2015). Relation of between how leisure and mental health teachers athletes and non-athlet shahin shahr city, *Organizational Behavior Management in Sport Studies* Vol. 2, No.6, Summer 2015, Pp: 73-80. (in Persian)
- Shafiee-Tabar, M. (2023). The Comparison of Resilience and Perceived Social Support in Infertile Women with High and Low Levels of Infertility Stigma. *Journal of Psychology*, 27 (Spring) 70-78 (In persian).
- Shahidi, S. (2019). *Principles and foundations of mental health*. Tehran, Samat Publications, 9th Edition, p. 152. (in Persian). <https://www.adinehbook.com/gp/product/9645305008>.
- Shenavar, F., Beshlideh, K., Hashemi, S., Naami, A. (2015). Considering the Mediating Role of Work-family Conflict in Relationship between Stress and Social Support, and Job Satisfaction and Family Satisfaction. *Journal of Psychological Achievements*, 22(1), 111-132. (in Persian). <https://doi.org/10.22055/psy.2015.11190>
- Shen B, Li W, Sun H, Rukavina PB. (2010). The Influence of Inadequate Teacher-to-Student Social Support on Amotivation of physical education students. *Journal of teaching in physical education*; 29(4): 417-432.
- Smith, R., Spaaij, R., & McDonald, B. (2019). Migrant integration and cultural capital in the context of sport and physical activity: A systematic review. *Journal of International Migration and Integration*, 20(3), 851-868

-
- Soltani, M., Soleimantbar, M. (2015). A Study of Factors Affecting the Development of Human Resources, with an Institutional Approach. *Quarterly Journal of Human Resource Management Research*, Imam Hussein University (AS). Seventh Year, No. 13, Autumn; 58 . (in Persian).
 - Springer, A. E., Kelder, S. H., and Hoelscher, D. M. (2006). "Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study". *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(8), PP: 1479-1489.
 - Toni Liechty, Laura Dahlstrom, Katherine Sveinson, Julie Stafford Son & Brenda RossowKimball.(2014)." Canadian men's perceptions of leisure time physical activity and the ageingbody". *Journal of Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, Volume 6, Issue 1, pages 20-44.
 - Ulfiah, U., Nurannisa, A., Firdausi, F. (2022). Stress and Its Impact on Principal Performance: An Overview of Education Management. *AL-TANZIM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 295-304. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v6i1.3364>.
 - Usefi, B. Asad Zadeh, E. Azadi, R (2017). Relationship between Psychological, Social and Environmental Factors Correlated with Physical Activity of High School Girl Students in Urmia. *Applied Research of Sport Management*, 6(22), Pp 47-56. (In Persian).