

## تأثیر کیفیت دوست‌ورزشی بر لذت و تعهد ورزشی نوجوانان فوتبالیست

سید رضا حسینی نیا<sup>۱</sup>، فاطمه خداوردی<sup>۲</sup>، و ناهید داروغه عارفی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۳/۱۲/۲۶

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۱/۱۸

## چکیده

هدف از انجام این پژوهش، بررسی تأثیر کیفیت دوست‌ورزشی بر لذت، و تعهد ورزشی نوجوانان فوتبالیست بود. نمونه آماری این پژوهش شامل ۱۳۴ نوجوان (۱۲ تا ۱۶ ساله) شرکت‌کننده در مدارس فوتبال شهرستان شاهرود بود. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های استاندارد کیفیت دوست‌ورزشی، لذت، و تعهد ورزشی استفاده گردید. نتایج حاکی از آن بود که تأثیر کیفیت دوست‌ورزشی، و تعارض ارتباطی، بر لذت ورزشی، معنادار است اما بر تعهد ورزشی، تأثیر معناداری دیده نشد؛ همچنین لذت ورزشی تأثیر مثبت، و معناداری بر تعهد ورزشی دارد. اثر کل نشان داد که بیشترین تأثیر بر لذت ورزشی مربوط به تعارض ارتباطی، و بیشترین تأثیر بر تعهد ورزشی مربوط به لذت ورزشی می‌باشد. ضریب تعیین متغیرهای درون‌زا تعیین کرد که ۱۰ درصد از واریانس لذت ورزشی، و ۷۰ درصد از واریانس تعهد ورزشی، توسط متغیرهای پیش‌بین تبیین شده است. کلیه شاخص‌های برازش نیز، نشان از برازش مطلوب مدل دارند.

**کلیدواژه‌ها:** دوست‌ورزشی، تعارض ارتباطی، نوجوانان، تعهد ورزشی.

## The Effect of Sport Friendship Quality on Sport Enjoyment and Commitment of Soccer Player Adolescents

Seyed Reza Hosseini Nia, Fatemeh Khodaverdi, and Nahid Daroghe Arefi

### Abstract

The purpose of this research was to study the effect of sport friendship quality on sport enjoyment and commitment of Soccer player adolescents. The sample of this study consisted of 134 adolescent (12 – 16 year) that participated in Shahrood Soccer schools in summer of 1392. Sport friendship Quality, Sport Enjoyment and Commitment questionnaires were used to collect the data. Findings indicated that sport friendship quality and relationship conflict have significant effect on sport enjoyment but don't show significant effect on sport commitment. The section of total effect indicated that the largest effect on sport enjoyment was related to relationship conflict, and the largest effect on sport commitment was related to sport enjoyment. Endogenous Variables' R-Square indicated that %10 of sport enjoyment variance by sport friendship quality and relationship conflict, and %70 of sport commitment variance by sport friendship quality, relationship conflict and sport enjoyment is predictable. Also, the Model showed a good fit to the data.

**Keywords:** Sport friendship, Relation conflict, Adolescents, Sport commitment.

Rhosseinia@gmail.com

۱. استادیار دانشگاه شاهرود (نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه شاهرود

۳. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه شاهرود

## مقدمه

در چند دهه اخیر، مقوله ورزش و تربیت بدنی، و نقش آن در تندرستی و شادابی فرد، یکی از مباحثی بوده است که مورد توجه صاحب‌نظران علوم ورزشی قرار داشته و تحقیقات متعددی در این زمینه صورت گرفته است. نتایج به‌دست‌آمده، دلالت بر این موضوع دارد که ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم و سازمان‌یافته، عامل مؤثری در توسعه سلامتی، نشاط، و شادابی تمام اقشار جامعه است؛ شادابی و نشاط نوجوانان نیز که قشر عظیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند، تضمین‌کننده سلامت روانی جامعه آتی خواهد بود (رضوی و قاسم‌پور، ۱۳۸۸).

مشارکت کم در فعالیت بدنی باعث ایجاد مشکلات جدی از جمله اضافه‌وزن و چاقی در بین کودکان، نوجوانان، و جوانان می‌شود که نگرانی عمده‌ای را به همراه دارد (واربرتون، نیکول، و بدین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). مطالعات نشان داده است که با افزایش سن، میزان فعالیت بدنی کاهش می‌یابد (پت، دوودا، اونیل، و وارد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). این رخداد، در دوران نوجوانی بیشتر مشاهده شده است (لوبانز، سیلوا، و مورگان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). جوانان و نوجوانان به‌واسطه تعامل با افراد دیگر، درگیر تحولات و تغییرات اجتماعی-شناختی<sup>۴</sup> می‌شوند (روبین<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۸، به نقل از ویس و اسمیت؛ ۲۰۰۲). ، از دیدگاه کودک، پدر و مادر مهم‌ترین افراد زندگی او به شمار می‌روند؛ از این‌رو، پدر و مادر نقش حمایتی و مؤثری در کمک به رشد اجتماعی-شناختی کودک دارند. با پاکداشتن کودک به دوره نوجوانی و جوانی، نفوذ والدین کم‌رنگ شده و

این تأثیر به گروه همسالان منتقل می‌شود (سولیوان<sup>۶</sup>، ۱۹۵۳؛ به نقل از موران و ویس<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶). نیاز به رابطه صمیمی طی دوره نوجوانی، نوجوان را علاقه‌مند به شکل‌دهی روابط صمیمی در بیرون از دایره خانواده می‌کند. روابط صمیمی به‌عنوان فرایند است که طی آن، نوجوان به مبادله متقابل افکار و احساسات شخصی می‌پردازد. این فرایند، سبب افزایش خودیابی و روابط گسترده در نوجوان می‌شود (فولر و گونزالس<sup>۸</sup>، ۱۹۸۹، به نقل از عارفی و همکاران، ۱۳۸۵).

نوجوانان در تیم‌ها، محیط‌های ورزشی، مدرسه، و در حین فعالیت‌های فوق‌برنامه زمان زیادی را در کنار همسالان خود سپری می‌کنند؛ این تعاملات می‌توانند تأثیری مهم بر ایجاد هویت، و رشد اجتماعی-عاطفی آن‌ها داشته باشند. به‌دلیل موقعیت‌های گوناگونی که در آن، نوجوانان با یکدیگر تعامل برقرار می‌کنند، گستره مهمی از روابط با همسالان شکل می‌گیرد (روبین و همکاران، ۱۹۹۸، به نقل از ویس و اسمیت؛ ۲۰۰۲) که اغلب به‌صورت دوجانبه، و در قالب دوستی می‌باشد.

برگرز، روبین، و همکاران (۲۰۰۵) تعریف دیگری از دوستی ارائه داده‌اند و آن را به‌عنوان یک رابطه دوطرفه، داوطلبانه، و شخصی توصیف کرده‌اند (برگرز، روبین، وجسلواکیز، کارسندر، و لافورس<sup>۹</sup>، ۲۰۰۵). بر اساس دیدگاه تحولی سلمن<sup>۹</sup> (۱۹۸۰)، دوستی در سنین نوجوانی (۱۲ تا ۱۵ سالگی) دارای ویژگی‌های خاصی است. توانایی تعادل میان استقلال و وابستگی عاطفی، ایجاد دوستی‌های نزدیک برای دریافت حمایت روانی و اجتماعی، به‌دست آوردن احساس خودشناسی از طریق همانندسازی با دیگران، و توجه

6. Sullivan

7. Moran &amp; Weiss

8. Burgess, Rubin, Wojslutowicz, Rose-Krasnor, &amp; Both-Laforce

9. Selman

1. Warburton, Nicol, &amp; Bedin

2. Pate, Dowda, O'Neill, &amp; Ward

3. Lubans, Sylva, &amp; Morgan

4. Sociocognitive

5. Rubin

به اینکه هر فرد نیازهایی دارد که می‌تواند توسط دیگری برطرف و ارضا شود، از جمله این ویژگی‌هاست (به نقل از حجازی و ظهره‌وند، ۱۳۸۰). همچنین دامون<sup>۱</sup> (۱۹۸۳) اعتقاد دارد که نوجوانان دوستان خود را بر این اساس ارزیابی می‌کنند که می‌توانند با آنان درونی‌ترین افکار، احساسات، و رازهایشان را در میان بگذارند (به نقل از حجازی و ظهره‌وند، ۱۳۸۰). بیجیلو<sup>۲</sup> (۱۹۷۷) بیان می‌کند که در دوران بلوغ، وفاداری، صداقت، تعهد، صمیمیت، و علائق مشترک و متقابل از جمله مهم‌ترین ملاک‌های دوستی است (به نقل از عابدینی، نوایی نژاد، و ثنائی، ۱۳۸۲).

باید توجه نمود آن دسته از نوجوانانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند نمی‌توانند دوستان خود را ترک کنند. در کل، یافته‌ها حاکی از آن است که نوجوانان به رفاقت و دوستی با همسالان، عضویت در گروه، و پذیرش در جمع دوستان اهمیت وافری می‌دهند (ابراهیمی و نجاریان، ۱۳۶۹)؛ زیرا سن نوجوانی، سن بحرانی مشارکت در فعالیت بدنی در طول دوره زندگی است و شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش، با حضور همتایان و دوستان اهمیت زیادی دارد. بسیاری از نوجوانان و جوانان بیشتر با هدف کسب لذت و رفع نیازهای عاطفی در ورزش شرکت می‌کنند و انگیزه اصلی مشارکت آن‌ها در ورزش و فعالیت‌های بدنی، بودن با دوستان در محیط‌های ورزشی است (ویس و کاجا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲).

علاوه بر دوستی، لذت بردن از ورزش متغیری جذاب برای مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی می‌باشد. اسکالنن و همکاران (۱۹۹۳) لذت را پاسخ مؤثر و مثبت به مشارکت در فعالیت ورزشی بر مبنای تجارب ورزشی قبلی تعریف کرده‌اند که منعکس‌کننده

احساسات و عواطف عمومیت‌یافته‌ای مبتنی بر خوشایندی، برقراری ارتباط، و تفریح و سرگرمی است. همچنین، آن‌ها تعامل‌های اجتماعی مثبت، حمایت از سوی دیگران (معلمان، والدین، مربیان، و دوستان)، افزایش ادراک فردی از توانایی جسمانی، سعی و تلاش در یادگیری و ارائه مهارت‌ها، و احساس تحرک را به‌عنوان منابع کسب لذت از ورزش معرفی کرده‌اند. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داده است ابعاد مثبت دوستی، با لذت بردن از فعالیت‌های بدنی ارتباط مثبت و معناداری دارد (اسمیت، آریچ، والکر، و هورلی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶؛ و استین<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). لذت بردن از ورزش، به‌عنوان یک پاسخ عاطفی مثبت به تجربه ورزشی است که احساسات عمومی مثل لذت، علاقه، و شادی را منعکس می‌کند و افزایش آن، موجب بالا رفتن میزان تعهد می‌شود (اسکالنن و همکاران، ۱۹۹۳).

اسکالنن و سیمون<sup>۶</sup> (۱۹۹۲)، متغیر لذت ورزشی را در مدل انگیزشی بزرگ‌تری به‌نام تعهد ورزشی که یک میل و تصمیم به ادامه مشارکت در فعالیت ورزشی است، به‌کار گرفته‌اند. تعهد ورزشی به‌عنوان یک ساختار روان‌شناختی، نشان‌دهنده میل و خواست فرد جهت شرکت مستمر در فعالیت ورزشی است. تعهد ورزشی، منعکس‌کننده نیروهای انگیزشی فرد برای ادامه مشارکت، و نشان‌دهنده اهمیت زیرساخت‌های روانی مبتنی بر پافشاری بر ادامه یک رفتار یا فعالیت خاص است. تعهد ورزشی می‌تواند مربوط به یک برنامه ورزشی، یک رشته ورزشی (برای مثال، فوتبال)، و یا تعهد به شرکت مستمر در انواع فعالیت ورزشی باشد (جانسون<sup>۷</sup>، ۱۹۸۲).

راولند و فریدسون<sup>۸</sup> (۱۹۹۴)، این نظریه را مورد تأیید قرار

4. Smith., Ullrich-French, Walker, & Hurley

5. Steyn

6. Scanlan & simons

7. Johnson

8. Rowland & Freedson

1. Damon

2. Bigelow

3. Ferrer-Caja

بدنی می‌شود (ویس و اسمیت، ۱۹۹۹). همچنین، نتایج پژوهش اسمیت و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد داشتن دوست ورزشی باکیفیت در میان کودکان باعث افزایش تعهد آن‌ها به مشارکت در ورزش می‌شود. نتایج بسیاری از مطالعات تأثیر پذیرش همسالان و دوستان را در افزایش لذت و تعهد ورزشی، و کاهش آشفتگی و استرس نشان داده‌اند (بندرت و لید، ۱۹۹۰).

کلینت<sup>۴</sup> و ویس (۱۹۸۷) در پژوهش خود دریافتند ژیمناست‌های جوان، در برابر عدم‌ادامه مشارکت در فعالیت ورزشی (رها کردن ورزش) از خود مقاومت نشان می‌دادند؛ زیرا نگران از دست دادن دوستان، هم‌تیمی‌ها، و یا مربیان خود در محیط ورزشی بودند. در همین راستا، آیت و کواکلی<sup>۵</sup> (۱۹۹۲) در پژوهش خود دریافتند که دختران نوجوان از طرف دوستان خود، فشاری را متحمل می‌شوند که این فشار، به‌عنوان یک عامل انگیزشی عمل کرده و آن‌ها را مجبور به ادامه فعالیت ورزشی می‌نماید.

برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که داشتن دوست ورزشی باکیفیت، نقش مهمی در مشارکت، لذت، و تعهد ورزشی نوجوانان بازی می‌کند (دایگل<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳؛ بیدل، کالتر، ادونوان، مک‌بث<sup>۷</sup>، و همکاران، ۲۰۰۵؛ لوبانز و همکاران، ۲۰۰۷؛ و کیسی، امی، و رینی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹). به‌طورمثال، دایگل (۲۰۰۳)، و لوبانز و همکاران (۲۰۰۷)، به‌ترتیب به تأثیر غیرمستقیم، و مستقیم ادراک حمایت دوستان بر مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت بدنی اشاره کرده‌اند.

در همین راستا، آلدنر و همکاران (۲۰۰۵) در بین کودکان، و بزرگسالان، و بیدل و همکاران (۲۰۰۵) در

قرار داده‌اند که افراد باید به مشارکت مستمر در فعالیت های ورزشی، به‌طور منظم، پایبند باشند و آن را در سبک زندگی خود به‌کار بگیرند تا از فواید آن در تمام طول عمر بهره‌مند گردند. آن‌ها معتقدند برای ایجاد شرایط لازم مشارکت مداوم در فعالیت ورزشی، ورزش باید به‌صورت لذت‌بخشی، در سنین پایین به افراد ارائه گردد تا این مشارکت به‌صورت یک میل درونی درآمده و به‌طور مداوم ادامه یابد (روالند و فریدسون، ۱۹۹۴).

برخی از پژوهش‌ها ارتباط مثبتی را بین لذت و میل به مشارکت مستمر در ورزش نشان داده‌اند، به‌طوری‌که کسب لذت بیشتر در ورزش، سبب تعهد بیشتر به ادامه مشارکت می‌گردد (اسکانلن و همکاران، ۲۰۰۹). در واقع، لذت ورزشی به‌عنوان یک متغیر پیش‌بین قوی برای مشارکت کودکان، نوجوانان، و بزرگسالان به شمار می‌رود و عامل مهمی در تصمیم‌گیری افراد برای ادامه مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش می‌باشد (پارسامهر و عریضی، ۱۳۸۵؛ و کاسپر و استلینو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). قابل‌ذکر است آن دسته از افرادی که تجربه خوبی از ورزش کسب می‌کنند و از آن لذت می‌برند، به ورزش و فعالیت بدنی تعهد بیشتری دارند (اسکانلن و همکاران، ۱۹۹۳). نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده است که آزمودنی‌ها به حمایت و تعاملات مثبت تیمی، کسب فرصت جهت توسعه و تحکیم دوستی‌ها، و موانع و فشار کم از سوی دوستان به‌عنوان منابع لذت، و تعهد ورزشی اشاره کرده‌اند (اسکانلن، کارپنتر، لوبل، و سیمونز<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳؛ و اسکانلن، کارپنتر، اسمیت، سیمونز، و کلر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳).

کیفیت دوستی در میان نوجوانان و جوانان پیش‌بین مناسبی از تعهد ورزشی به شمار می‌رود، به‌عبارتی، درک هرچه بیشتر و بهتر دوست ورزشی و شریک تمرینی باعث افزایش تعهد آنان نسبت به فعالیت‌های

4. Bemdt & Ladd

5. Klint

6. Coakly & White

7. Daigle

8. Biddle, Coalter, O'Donovan, & Macbeth

9. Casey, Eime, & Rayne

1. Casper & Stellino

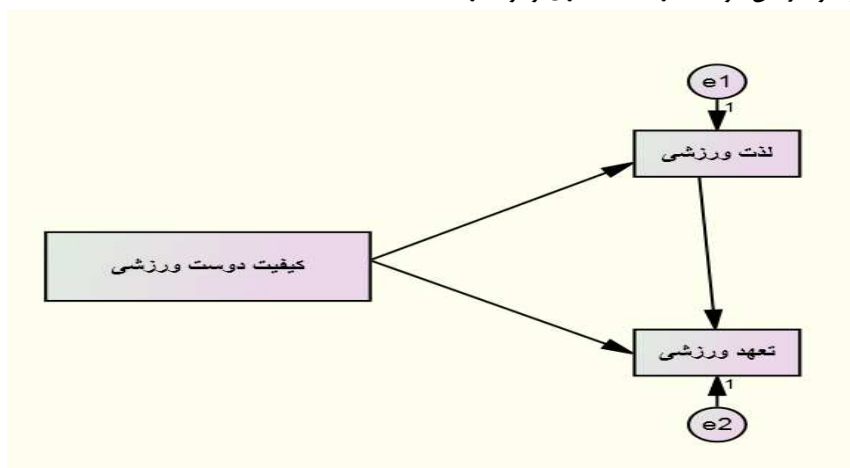
2. Scanlan, Carpenter, Lobel, & Simons

3. Schmidt & Keleer

(پارکر و گاتمن، ۱۹۸۹، به نقل از کار، ۲۰۰۹). ابعاد منفی کیفیت دوستی با متغیرهایی نظیر نگرش منفی، طرد شدن توسط همسالان، و مشکلات رفتاری ارتباط معناداری داشته است (هارتاپ، ۱۹۸۹، به نقل از کار، ۲۰۰۹). اولریچ-فرنچ و اسمیت (۲۰۰۶) نیز، با مطالعه جوانان فوتبالیست به این نتیجه دست یافتند که بین ابعاد مثبت کیفیت دوستی با لذت و انگیزش ارتباط وجود دارد. نتایج پژوهش ویس و اسمیت (۲۰۰۲) نشان داد که بین خرده‌مقیاس‌های کیفیت دوست ورزشی با لذت و تعهد ورزشی ارتباط نسبتاً ضعیفی وجود داشت؛ به طوری که ارتباط بین بُعد همراهی<sup>۱</sup> و بازی رضایت‌بخش با لذت ورزشی ۰/۲۱، و ارتباط بین بُعد همراهی و بازی رضایت‌بخش، و بُعد توانایی حل تعارض<sup>۲</sup> با تعهد ورزشی به ترتیب ۰/۲۱، و ۰/۱۷ گزارش شده است. ارتباط بین لذت و تعهد نیز، ۰/۷۴ به دست آمده است.

بین دختران نوجوان نشان دادند که لذت بردن، دلیل اصلی مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی بوده است. همچنین نتایج نشان داد درصد زیادی از دختران ترجیح می‌دادند برای مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی، یک دوست داشته باشند. از طرفی، برخی از دختران اگر دوستانشان از آن‌ها می‌خواستند در فعالیت‌های دیگر شرکت کنند، در فعالیت بدنی و ورزش مشارکت نمی‌کردند. در نهایت، کیسی و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند زمانی که دختران نوجوان، فعالیت را لذت‌بخش درک کرده و به همراه دوستانشان در فعالیت شرکت کرده بودند، تمایل بیشتری به مشارکت داشتند.

برخی از پژوهش‌های انجام‌شده بر روی کودکان نشان دادند که بین ابعاد مثبت کیفیت دوستی با متغیرهای مهمی نظیر رضایت از ارتباط با همسالان، پاسخ‌های عاطفی مثبت، پذیرش همسالان، ارتقاء انگیزه، و افزایش موفقیت ارتباط معناداری وجود دارد



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهشی

1. Companionship
2. Ability to resolve conflict

هم‌چنین نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد که عقاید مشترک<sup>۱</sup>، همراهی و بازی رضایت‌بخش، و توانایی حل تعارض با لذت، و تعهد ورزشی ارتباط مثبت و معناداری دارند و ۹/۳ درصد از واریانس این دو متغیر توسط کیفیت دوست ورزشی قابل‌تبیین است. در اهمیت فعالیت بدنی منظم همین بس که سبب حفظ و توسعه سلامتی می‌شود، اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد، و تصور مثبت و مناسبی نسبت به خویش در فرد ایجاد می‌کند. باتوجه‌به روند روبه‌رشد چاقی در نوجوانان، و عواقب و مشکلات ناشی از آن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، مشکلات اسکلتی-عضلانی، دیابت، و غیره، بررسی عوامل مؤثر بر گرایش و مشارکت مستمر نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی توسط پژوهشگران ضروری می‌نماید. از آنجا که نقش کیفیت دوست ورزشی بر فعالیت مستمر نوجوانان، امری انکارناشدنی است، بدیهی است که مطالعه و بررسی ارتباط آن با لذت، و تعهد ورزشی می‌تواند راهگشا باشد. بنابراین باتوجه‌به مطالب مذکور، پژوهش حاضر بر آن است تا ارتباط کیفیت دوست ورزشی با لذت، و تعهد ورزشی را در قالب مدل مفهومی زیر مورد مطالعه قرار دهد.

### روش پژوهش

این پژوهش، توصیفی و طرح آن از نوع همبستگی است که به شکل میدانی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش را نوجوانان پسر شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزشی فوتبال شهرستان شاهرود (۵۰۰ نفر)، در تابستان ۱۳۹۲ تشکیل دادند. جهت تعیین حجم نمونه آماری از نسبت حجم نمونه به پارامتر آزاد استفاده شد که مولر (۱۹۹۶) حداقل این نسبت را پنج به یک بیان کرده است (به نقل از قاسمی، ۱۳۹۰). باتوجه‌به وجود ۲۹ پارامتر آزاد، و ۱۳۴ نمونه در این پژوهش، این نسبت حدود پنج برابر است که نشان‌دهنده کفایت تعداد نمونه می‌باشد.

جهت گردآوری داده‌ها از سه پرسش‌نامه کیفیت دوست ورزشی، لذت، و تعهد ورزشی استفاده گردید. پرسش‌نامه کیفیت دوست ورزشی<sup>۲</sup> (ویس و اسمیت، ۱۹۹۹) دارای ۲۲ سؤال است که پنج بُعد مثبت (ارتقاء عزت‌نفس و حمایت<sup>۳</sup>، وفاداری و صمیمیت<sup>۴</sup>، مشترکات، دوستی و بازی لذت‌بخش<sup>۵</sup>، و حل تعارض<sup>۶</sup>) و یک بُعد منفی (تعارض ارتباطی<sup>۷</sup>) را می‌سنجد؛ به طوری که میانگین امتیازات پنج بُعد مثبت، نشان‌دهنده کیفیت دوست ورزشی است. از پاسخ‌دهنده‌ها درخواست شد نام بهترین دوست خود درون تیم را در بالای پرسش‌نامه نوشته و تمام سؤالات را متناسب با آن فرد، پاسخ دهند. پرسش‌نامه لذت ورزشی (SES)<sup>۸</sup> شامل سه گویه است که میزان لذت ورزشکاران از بازی فوتبال در تیم خود را اندازه‌گیری می‌کند. درنهایت، از پرسش‌نامه تعهد ورزشی (SCS)<sup>۹</sup> که توسط اسکاتلن، سیمونز، کارپنتر، اشمیت، و کلر (۱۹۹۳)، و اسکاتلن، کارپنتر، اشمیت، سیمونز، و کلر (۱۹۹۳) طراحی شده است، استفاده شد. این پرسشنامه، پنج گویه دارد.

برای تعیین روایی محتوایی و صوری این پرسش‌نامه‌ها، از نظرات پنج تن از اساتید صاحب‌نظر در حوزه روان‌شناسی و مدیریت ورزشی کمک گرفته شد. سپس به منظور تعیین پایایی آن‌ها، یک مطالعه مقدماتی با مشارکت ۳۵ نفر از افراد جامعه پژوهش انجام گرفت که ضریب پایایی آن‌ها با استفاده از آلفای کرونباخ، حاکی از ثبات ابزار اندازه‌گیری است (جدول ۱). برای توصیف داده‌ها از آمار توصیفی، برای تحلیل استنباطی داده‌ها از آلفای کرونباخ، و ضریب

2. Sport Friendship Quality Scale
3. Self-esteem enhancement and supportiveness
4. Loyalty and intimacy
5. Companionship and pleasant play
6. Conflict resolution
7. Relationship conflict
8. Sport Enjoyment Scale
9. Sport Commitment Scale

1. Things in Common

از آنجایی که زیربنای اصلی مدل‌های معادلات ساختاری ماتریس همبستگی است، در جدول ۱، ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین کیفیت دوست ورزشی با لذت، و تعهد ورزشی ورزشکاران ارتباط معناداری وجود ندارد؛ اما همان‌طور که ملاحظه می‌شود بین لذت، و تعهد ورزشی ارتباط مثبت و معناداری مشاهده شد؛ در نتیجه، چنانچه ورزشکاران از فعالیت بدنی خود لذت ببرند، نسبت به تداوم و استمرار آن تعهد بیشتری خواهند داشت.

در ادامه، به منظور بررسی اثر مستقیم، اثر غیرمستقیم، و اثر کلی کیفیت دوست ورزشی بر لذت، و تعهد ورزشی از روش مدل معادلات ساختاری استفاده شد. در این مدل، دو متغیر کیفیت دوست ورزشی، و تعارض ارتباطی به‌عنوان متغیر برون‌زا<sup>۷</sup>، و متغیرهای لذت، و تعهد ورزشی به‌عنوان متغیرهای درون‌زا<sup>۸</sup> مدنظر قرار گرفتند. باتوجه به عدم توافق عمومی، و کلی در بین متخصصان مدلیابی معادلات ساختاری بر روی بهترین شاخص‌های برازندگی برآورد، در پژوهش حاضر از بین شاخص‌های برازندگی مطلق، شاخص خی دو نسبی (CMIN /DF) و شاخص ریشه میانگین مجذور برآورد تقریب (RMSEA)، و از بین شاخص‌های برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) و شاخص برازش نسبی (RFI) مورد استفاده قرار گرفت.

همبستگی پیرسون، و برای تعیین روابط میان متغیرها در قالب مدل علی از مدل معادلات ساختاری بهره گرفته شده است. برای انجام آزمون‌های فوق از نرم‌افزارهای آماری اس. پی. اس. نسخه ۱۸، و ایموس<sup>۱</sup> نسخه ۱۸ استفاده شد.

### یافته‌ها

یکی از پیش‌فرض‌هایی که می‌بایست در پژوهش‌های چندمتغیری رعایت گردد، نرمال بودن چندمتغیری<sup>۲</sup> داده‌ها است. برای تعیین نرمال بودن چندمتغیره از ضریب مردیا<sup>۳</sup> استفاده شد و باتوجه به نسبت‌های بحرانی به‌دست‌آمده برای هر متغیر ( $c.r. > 2/58$ )، فرض عدم نرمال بودن توزیع داده‌ها رد شد (قاسمی، ۱۳۸۹، ص ۲۷۶). همچنین نتایج مربوط به آماره تولرانس<sup>۴</sup>، و عامل تورم واریانس<sup>۵</sup> نشان داد که بین متغیرهای مستقل، هم‌خطی چندگانه<sup>۶</sup> وجود ندارد. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین متغیرهای لذت، و تعهد ورزشی بالاتر از سطح متوسط قرار دارد و نشان می‌دهد ورزشکاران از فعالیت ورزشی خود لذت برده و نسبت به تداوم آن علاقه‌مند می‌باشند. میانگین متغیر کیفیت دوست ورزشی نیز، در سطح نسبتاً مطلوبی گزارش شده است.

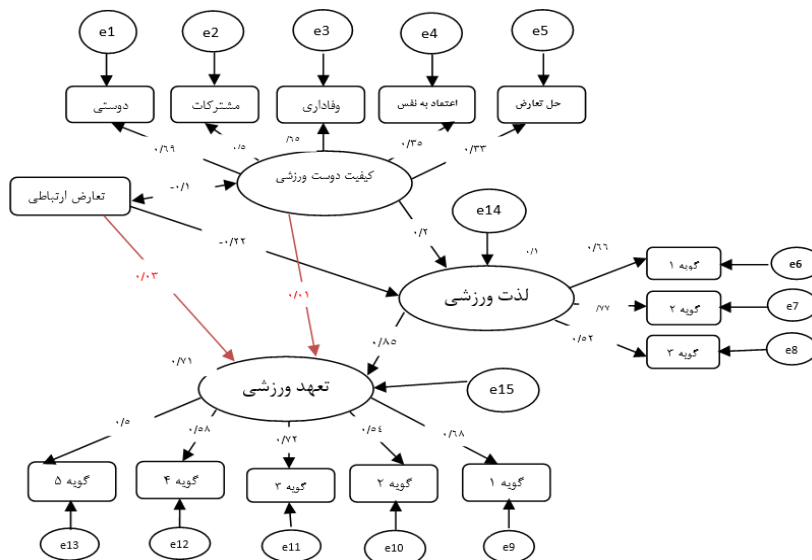
### جدول ۱. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱. کیفیت دوست ورزشی			
۲. لذت ورزشی	۰/۱۳		
۳. تعهد ورزشی	۰/۱۰	۰/۵۸**	
میانگین	۳/۳۵	۴/۶۶	۴/۴۰
انحراف استاندارد	۰/۴۹	۰/۴۷	۰/۶۳
دامنه نمرات	۱ - ۵	۱ - ۵	۱ - ۵
آلفای کرونباخ	۰/۷۱	۰/۷۱	۰/۷۳

\* $p < 0.05$ . \*\* $p < 0.001$ .

1. Amos
2. Multivariate Normality
3. Mardia, s Coefficient
4. Tolerance
5. Variance inflation factor
6. Multicollinearity

7. Exogenous
8. Endogenous



CMIN	P value	RMSEA	CMIN/DF	RFI	CFI
۹۹/۳۹	۰/۰۱	۰/۰۵	۱/۳۸	۰/۷۱	۰/۹۲

شکل ۲. ضرایب استاندارد تأثیر کیفیت دوست ورزشی بر لذت، و تعهد ورزشی نوجوانان

جدول ۲. ضرایب استاندارد و مقادیر بحرانی مربوط به کلیه مسیرها

مقدار بحرانی	انحراف استاندارد	ضریب استاندارد	مسیرها	مقدار بحرانی
۱/۹۸	۰/۱۰	۰/۲۰	لذت ورزشی	<---
۰/۱۳	۰/۰۸	۰/۰۱	تعهد ورزشی	<---
-۲/۱۷	۰/۰۵	-۰/۲۲	لذت ورزشی	<---
۰/۳۹	۰/۰۵	۰/۰۳	تعهد ورزشی	<---
۵/۲۶	۰/۱۶	۰/۸۴	تعهد ورزشی	<---
---	---	۰/۶۹	دوستی و بازی لذت بخش	<---
۴/۱۲	۰/۱۹	۰/۴۹	مشترکات	<---
۴/۶۰	۰/۲۲	۰/۶۵	وفاداری و صمیمیت	<---
۳/۱۰	۰/۱۷	۰/۳۴	ارتقاء عزت نفس و حمایت	<---
۲/۹۹	۰/۱۳	۰/۳۳	حل تعارض	<---
---	---	۰/۶۵	گونه ۱	<---
۶/۴۶	۰/۱۵	۰/۷۶	گونه ۲	<---
۴/۹۱	۰/۱۷	۰/۵۱	گونه ۳	<---
---	---	۰/۶۸	گونه ۱	<---
۵/۳۳	۰/۲۶	۰/۵۴	گونه ۲	<---
۶/۶۶	۰/۲۱	۰/۷۱	گونه ۳	<---
۵/۶۰	۰/۲۱	۰/۵۷	گونه ۴	<---
۴/۹۷	۰/۱۷	۰/۵۰	گونه ۵	<---
۰/۹۶	۰/۰۴	-۰/۱۰	تعارض ارتباطی	<-->



مسیرها دارای تأثیر معنادار ( $CMIN \geq \pm 1/98$ ) می‌باشند که در شکل ۲ نیز به صورت پیکان سیاه نمایش داده شده‌اند.

باتوجه به ستون مقادیر بحرانی جدول فوق، مشخص می‌شود که به جز دو مسیر کیفیت دوست ورزشی، و تعارض ارتباطی به تعهد ورزشی، و همچنین ارتباط بین کیفیت دوست ورزشی با تعارض ارتباطی، مابقی

جدول ۳. اثرات کیفیت دوست ورزشی بر متغیرهای درون‌زا

اثر متغیرها	اثر متغیرها		متغیرها
	مستقیم	غیرمستقیم	
کیفیت دوست ورزشی	۰/۲۰	---	لذت ورزشی
تعارض ارتباطی	-۰/۲۲	---	لذت ورزشی
کیفیت دوست ورزشی	۰/۰۱	۰/۱۷	تعهد ورزشی
تعارض ارتباطی	-۰/۰۳	-۰/۱۸	تعهد ورزشی
لذت ورزشی	-۰/۸۴	---	تعهد ورزشی

توسط دو متغیر کیفیت دوست ورزشی، و تعارض ارتباطی، و ۷۱٪ از کل تغییرات تعهد ورزشی توسط سه متغیر کیفیت دوست ورزشی، تعارض ارتباطی، و لذت ورزشی در بین ورزشکاران قابل تبیین می‌باشد. همان‌طور که در قسمت شاخص‌های آماری مشاهده می‌شود CFI بزرگ‌تر از ۰/۹۰، و RFI بزرگ‌تر از ۰/۵۰، هم‌چنین RMSEA کوچک‌تر از ۰/۰۷، و خی دو نسبی ( $X^2/DF$ ) کوچک‌تر از ۳، نشان از برازش خوب مدل دارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر کیفیت دوست ورزشی بر لذت و تعهد ورزشی نوجوانان فوتبالیست بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که لذت با تعهد ورزشی ارتباط مثبت و معناداری دارد (جدول ۱). این یافته نشان می‌دهد لذت ورزشی عامل مهمی در تصمیم‌گیری افراد برای ادامه مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش می‌باشد. این یافته با نتایج اسکالنن و همکاران (۱۹۹۳)، اسکالنن و همکاران (۲۰۰۹)، پارسامهر (۱۳۸۵)، و روالند و فریدسون (۱۹۹۴) همخوانی دارد.

هم‌چنین نتایج جدول ۳، نشان داد که تأثیر مستقیم

در این قسمت، مدل کلی که ترکیبی از کیفیت دوست ورزشی، لذت، و تعهد ورزشی ورزشکاران است، ارائه شده است. همان‌طور که در شکل ۲، و جدول ۳ مشاهده می‌شود کیفیت دوست ورزشی، و تعارض ارتباطی به‌طور مستقیم بر لذت ورزشی ورزشکاران به‌ترتیب با ضرایب ۰/۲۰، و -۰/۲۲، تأثیر مستقیم و معنادار داشته‌اند، اما تأثیر این دو متغیر بر تعهد ورزشی از نظر آماری، معنادار نبوده است. هم‌چنین تأثیر لذت ورزشی بر تعهد ورزشی با ضریب ۰/۸۴، از نظر آماری در سطح معنادار بود.

قابل‌ذکر است که دو متغیر کیفیت دوست ورزشی، و تعارض ارتباطی به‌صورت غیرمستقیم -به‌واسطه متغیر لذت ورزشی- بر روی تعهد ورزشی ورزشکاران تأثیر نسبتاً ضعیف داشته‌اند. چنانچه اثرات کلی در جدول ۳ موردبررسی قرار گیرد، ملاحظه می‌شود که بیشترین تأثیر را ابتدا لذت ورزشی، و سپس تعارض ارتباطی، و درنهایت کیفیت دوست ورزشی، بر تعهد ورزشی داشته است. مقدار ضریب تعیین<sup>۱</sup> متغیرهای درون‌زا نشان داد که ۱۰٪ از کل تغییرات میزان لذت ورزشی

1. R-Square

کیفیت دوست ورزشی بر لذت ورزشی برابر با ۰/۲۰، و از نظر آماری معنادار بود؛ یعنی به‌ازای یک واحد (انحراف استاندارد) تغییر در متغیر کیفیت دوست ورزشی، متغیر لذت ورزشی به‌میزان ۰/۲۰، در جهت مثبت، تغییر خواهد کرد. این یافته با نتایج برخی پژوهش‌ها نظیر دایگل (۲۰۰۳)، بیدل و همکاران (۲۰۰۵)، لوبانز و همکاران (۲۰۰۷)، و کیسی و همکاران (۲۰۰۹) که نشان داده‌اند داشتن دوست ورزشی باکیفیت نقش مهمی در مشارکت، لذت، و تعهد ورزشی نوجوانان بازی می‌کند، همخوانی دارد.

در این راستا، نتایج نشان داد که تعارض ارتباطی تأثیر منفی و معناداری بر لذت ورزشی دارد؛ یعنی هرچه مشاجرات و تعارض ارتباطی بین دوستان بیشتر شکل بگیرد، از سلامت، صمیمیت، و لذت ورزشی کاسته می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش هارتاپ (۱۹۸۹) که ارتباط معناداری را بین بُعد منفی کیفیت دوستی با متغیرهایی نظیر نگرش منفی، طرد شدن توسط همسالان، و مشکلات رفتاری نشان داده‌است، همخوانی دارد.

نتایج نشان داد که تأثیر مستقیم کیفیت دوست ورزشی بر تعهد ورزشی از نظر آماری معنادار نبود (جدول ۳). این یافته با نتایج پژوهش دایگل (۲۰۰۳) که یکی از عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی دختران نوجوان را داشتن دوست ورزشکار می‌دانست و هم‌چنین با نتایج لوبانز و همکاران (۲۰۰۷) که به تأثیر ادراک حمایت دوستان بر مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت بدنی اشاره کرده‌اند، همخوانی ندارد؛ این عدم-همخوانی می‌تواند به دلیل تفاوت در جنسیت آزمودنی‌ها، رشته ورزشی، و یا تفاوت در جامعه مورد-مطالعه باشد. در این راستا، متغیر تعارض ارتباطی نیز تأثیر معناداری را بر تعهد ورزشی نشان نداد که می‌توان دلیل آن را علاقه زیاد پسران نوجوان به رشته ورزشی فوتبال دانست؛ به‌طوری‌که حتی وجود تعارض و کشمکش با دوست ورزشی هم، قادر

نخواهد بود فرد را از ادامه مشارکت و فعالیت بازدارد. همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، لذت ورزشی تأثیر مثبت و معناداری بر تعهد ورزشی داشته است. این یافته با نتایج آلدنر و همکاران (۲۰۰۵)، بیدل و همکاران (۲۰۰۵)، و کیسی و همکاران (۲۰۰۹) همخوانی دارد؛ به‌طوری‌که آلدنر و همکاران (۲۰۰۵) در بین کودکان و بزرگسالان، و بیدل و همکاران (۲۰۰۵) در بین دختران نوجوان نشان دادند که لذت بردن، دلیل اصلی مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی بوده است و هم‌چنین کیسی و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند زمانی که دختران نوجوان فعالیت را لذت‌بخش درک کرده و به‌همراه دوستانشان در فعالیت شرکت کرده بودند، تمایل بیشتری به مشارکت داشتند.

بررسی اثرات غیرمستقیم نشان می‌دهد که کیفیت دوست ورزشی، و تعارض ارتباطی، به‌واسطه لذت، بر تعهد ورزشی تأثیر غیرمستقیم دارند که البته تأثیر کیفیت دوست ورزشی مثبت، و تأثیر تعارض ارتباطی، منفی و ضعیف است (جدول ۳). چنانچه ورزشکاران نوجوان با دوست ورزشی خود، ارتباط مثبت و باکیفیتی نداشته باشند، باعث می‌شود ورزش و فعالیت بدنی برای آن‌ها لذت‌بخش نباشد و در نتیجه، تمایلی به ادامه و تداوم مشارکت از خود نشان ندهند. این یافته با نتایج دایگل (۲۰۰۳)، بیدل و همکاران (۲۰۰۵)، لوبانز و همکاران (۲۰۰۷)، و کیسی و همکاران (۲۰۰۹) همسو است.

در نهایت، بررسی اثرات کل نشان می‌دهد که تعارض ارتباطی بیشترین تأثیر را بر لذت ورزشی دارد و لذت ورزشی نیز، بیشترین تأثیر را بر تعهد ورزشی می‌گذارد. در پایان، مقدار ضریب تعیین متغیرهای درون‌زا نشان داد ۱۰ درصد از واریانس میزان لذت ورزشی ورزشکاران توسط متغیرهای کیفیت دوست ورزشی، و تعارض ارتباطی، و ۷۰ درصد از واریانس تعهد ورزشی ورزشکاران توسط متغیرهای کیفیت دوست ورزشی،

دختر. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، شماره ۱، ۲۰-۱.

۳. رضوی، م.، و قاسم‌پور، ط. (۱۳۸۸). بررسی دیدگاه اولیای دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهرستان ساری نسبت به وضعیت فعلی درس تربیت‌بدنی و ورزش. *پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، شماره ۴۱-۳۱.

۴. عابدینی، ی. (۱۳۸۲). رابطه کیفیت دوستی و راه‌های مقابله با تنیدگی در نوجوانان دختر: بررسی نقش واسطه‌ای جایگاه اجتماعی-اقتصادی. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، سال سی و سوم، شماره ۲، ۱۷۵-۱۵۵.

۵. عارفی، م.، نوایی‌نژاد، ش.، و ثنائی، ب. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی با کیفیت دوستی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر کرمانشاه. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، شماره ۱۸، ۳۱-۹.

۶. قاسمی، و. (۱۳۸۹). *مدل‌سازی معادله ساختاری در پژوهش‌های اجتماعی با کاربرد Amos Graphics*. تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.

۷. قاسمی، و. (۱۳۹۰). برآورد حجم بهینه نمونه در مدل‌های معادله ساختاری و ارزیابی کفایت آن برای پژوهشگران اجتماعی. *مجله جامعه‌شناسی ایران*، شماره ۱۲، ۱۶۱-۱۳۸.

۸. نجاریان، ب.، و ابراهیمی قوام، ا. (۱۳۶۹). نقش حمایت اجتماعی در سازگاری فرد. *مجله اطلاعات علمی*، شماره ۸، ۴-۴.

9. Bemdt, T. J., & Ladd, G. W. (1990). *Peer relationships in childhood*. Cambridge, England: Cambridge University Press, 211-378.

تعارض ارتباطی، و لذت ورزشی قابل‌پیش‌بینی است و مابقی آن، توسط متغیرهایی خارج از محدوده این پژوهش قابل‌تبیین می‌باشد؛ از این‌رو، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در پژوهش‌های آتی سایر متغیرها را موردبررسی قرار دهند. باتوجه‌به یافته‌های پژوهش می‌توان به والدین پیشنهاد داد که بر دوست‌گزینی فرزندان خود در محیط‌های ورزشی نظارت کافی داشته باشند و به آن‌ها راهنمایی لازم را ارائه دهند تا نوجوانان، دوستانی لایق و شایسته را انتخاب نمایند؛ زیرا کیفیت این دوستان می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در لذت و تعهد ورزشی نوجوانان بازی کند.

در متون فارسی به نقش دیگران مهم<sup>۱</sup> (والدین، مربیان، معلمان، دوستان، و غیره) در زندگی شخصی و ورزشی نوجوانان اشاره شده است، اما تا به حال پژوهشی به بررسی تأثیر کیفیت دوست ورزشی بر لذت، و تعهد ورزشی نوجوانان نپرداخته بود تا نشان دهد آیا در جامعه و فرهنگ ایران می‌تواند ارتباطی بین این متغیرها وجود داشته باشد یا خیر. بنابراین در این پژوهش، به مطالعه روابط بین این متغیرها پرداخته شد و مشاهده شد که کیفیت دوست ورزشی می‌تواند به‌طور مستقیم بر لذت ورزشی، و به‌طور غیرمستقیم بر تعهد ورزشی تأثیر معناداری داشته باشد.

## منابع

۱. پارسامهر، م.، و عربی، ف. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی: زنان استان مازندران). *نشریه علوم حرکتی و ورزش*، شماره ۷، ۶۲-۵۳.

۲. حجازی، ا.، و ظهرهوند، ز. (۱۳۸۰). بررسی ملاک‌ها و کیفیت دوستی در کودکان و نوجوانان

10. Biddle, S., Coalter, F., O'Donovan, T., MacBeth, J., Nevill, M., & Whitehead, S. (2005). Increasing demand for sport and physical activity by girls. (sport Scotland Research Report no. 100) *Edinburgh, Scotland Caledonia*, 47-91.
11. Burgess, K. B., Rubin, K. H., Wojslawowicz, J. C., Rose-Krasnor, L., & Booth-LaForce, C. (2006). Social information processing and coping styles of shy/withdrawn and aggressive children: Does friendship matter? *Child Development*, 77 (2): 371-83.
12. Carr, C. (2009). Adolescent-parent attachment characteristics and quality of youth sport Friendship, *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (6): 653-661.
13. Casey, M. M., Eime, R. M., Payne, W. R., & Harvey, J. T. (2009). Using a socioecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. *Qualitative Health Research*, 19 (7): 881-893.
14. Casper, J. M., & Stellino, M. B. (2008). Demographic predictors of recreational tennis participants' sport commitment. *Journal of Park and Recreation Administration*, 26 (3): 93-115.
15. Coakley, J., & White, A. (1992). Making decisions: Gender and sport participation among British adolescents. *Sociology of Sport Journal*, 9, 20-21.
16. Daigle, K. G. (2003). Gender differences in participation of physical activities: a comprehensive model approach. PhD thesis. The Graduate Faculty of the Louisiana State University. Pp: 20-26.
17. Johnson, M. P. (1982). Social and cognitive features of the dissolution of commitment to relationships. In S. Duck (Ed.), *Personal relationships: Vol. 4. Dissolving personal relationships* (Pp. 51-73). London: Academic Press.
18. Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1987). Perceived competence and motives for participation in youth sports: a test of harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9 (1): 55-65.
19. Lubans, D., Sylva, K., & Morgan, P. (2007). Factors associated with physical activity in a sample of British secondary school students. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 7, 22-30.
20. Moran, M. M., & Weiss, M. R. (2006). Peer leadership in sport: Links with friendship, peer acceptance, psychological characteristics, and athletic ability. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18 (2), 97-113.
21. Pate, R., Dowda, M., O'Neill, J., & Ward, D. (2007). Change in physical activity participation among adolescent girls from 8<sup>th</sup> to 12 grade. *Journal of Physical Activity and Health*, 4 (1), 3-16.
22. Rowland, T. W., & Freedson, P. S. (1994). Physical activity, fitness, and health in children: close look pediatrics, *Pediatrics*, 93, 669-672.
23. Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M., & Scanlan, L. A. (2009). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An Examination of the External Validity across Gender, and the Expansion and Clarification of the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31 (6), 685-705.
24. Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth-sport domain, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (1), 16-38.
25. Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport

- enjoyment. In G. C. Roberts (Ed), *Motivation in sport and exercise*, 199-215.
26. Scanlan, T. K., Carpenter, P., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise sciences*, 5, 275-285.
27. Scanlan, T. K., Carpenter, P. L., Schmidt, G. w., Simons, L. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15 (1), 1-15.
28. Smith, A. L., Ullrich-French, S., Walker, E., & Hurley, k. S. (2006). Peer relationship profiles and motivation in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28 (3), 362-382.
29. Smits, J. A. J., & Otto, M. W. (2009). *Exercise for mood and anxiety disorders: Therapist guide*. New York: Oxford University Press.
30. Steyn, B. (2012). Termination of sporting careers among South African sports women. *Unpublished Master of Science thesis. The University of Pretoria*.
31. Warburton, D., Nicol, C., & Bedin, S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174 (6), 801-809.
32. Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2002). Friendship quality in youth sport: Relationship to Age, gender, and Motivation Variables. *Journal of sport & exercise psychology*, 24 (4), 420-437.
33. Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Hom (Ed.), *Advances in sport psychology*, 2nd ed. Human kinetics, 101-184.
34. Weiss, M. R., & Smith, A. L. (1999). Quality of youth sport friendships: Measurement development and validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21 (2), 145-166.

