

## ارتباط منبع کنترل (درونی - بیرونی) و احساس تنهایی دختران ورزشکار و غیرورزشکار

دکتر حمید فروغی پور<sup>۱\*</sup>، لیلا سمعی<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۱/۸/۷

تاریخ دریافت: ۹۱/۶/۲۷

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی ارتباط منبع کنترل (درونی - بیرونی) و احساس تنهایی در دختران ورزشکار و غیرورزشکار است. ۶۰ دختر دانشجوی ورزشکار شرکت کننده در تیم‌های ورزشی و ۱۶۰ دختر دانشجوی غیرورزشکار، همه در رده سنی ۱۹-۲۶ سال، به عنوان آزمودنی در نظر گرفته شدند. احساس تنهایی با پرسشنامه UCLA و منبع کنترل با پرسشنامه لونسون (I, P, C) اندازه‌گیری و از آزمون t برای گروه‌های مستقل و ضریب همبستگی پیرسون جهت تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین منبع کنترل درونی ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ همچنین، بین منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس) ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی‌داری مشاهده شد و غیرورزشکاران از این نظر وابسته‌تر بودند. اما بین منبع کنترل بیرونی (گرایش به افراد قدرتمند) دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. دیگر نتایج نشان داد که بین احساس تنهایی و منبع کنترل درونی و بیرونی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. وجود تفاوت معنی‌داری بین منبع کنترل درونی در دو گروه بیانگر آن است که ورزشکاران کنترل بیشتری روی زندگی خود دارند و خود را بیشتر مسئول موفقیت‌ها و شکست‌های خود می‌دانند. بیرونی‌تربودن منبع کنترل غیرورزشکاران نیز به این معنا است که غیرورزشکاران بیشتر از ورزشکاران دلایل وقایع زندگی خود را به دیگران نسبت می‌دهند. وجود رابطه بین احساس تنهایی و منبع کنترل نیز به معنای آن است که غیرورزشکاران با منبع کنترل بیرونی، با این اعتقاد که کنترل کمی بر روی دیدگاه‌های زندگی خود دارند، بیشتر احساس تنهایی می‌کنند. تفاوت معنی‌داری بین احساس تنهایی در دو گروه، اثر مفید روانی - اجتماعی فعالیت‌های ورزشی را تأیید می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** احساس تنهایی، منبع کنترل درونی، منبع کنترل بیرونی، ورزشکار، غیرورزشکار.

### مقدمه

روانی را در پی داشته باشد؛ و با توجه به جوان بودن جامعه ما، این مشکلات به خصوص در میان قشر جوان نزدیک است به یک معضل عمومی و حتی ملی تبدیل شود. رفاه و آسایش، و سهولت در ارتباطات (به لطف فناوری و استفاده فراوان از وسایل نقلیه)، اسباب بی تحرکی و عدم فعالیت بدنی و در نتیجه بروز

تغییرات سریع جوامع در حال پیشرفت، از سویی باعث بهبود وضعیت بهداشتی و ازدیاد سریع جمعیت و از سوی دیگر سبب کاهش فعالیت‌های بدنی در جوامع شده است. مجموع این شرایط ممکن است فقر حرکتی جامعه و شیوع انواع اختلالات

شدن این احساس، و نگرش عمدتاً منفی اعضای جامعه به افراد دارای این احساس، معمولاً موجب جلوگیری از ابراز آن می‌شود. بررسی‌ها نشان داده که اوج احساس تنهایی در نوجوانی است (کرامر<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۸). ویلیامز، راولینز<sup>۲</sup> و بک (۱۹۸۸) معتقدند که احساس تنهایی ممکن است به دو طریق بین نوجوانان دیده شود: ۱. احساس تنهایی فعال، ۲. احساس تنهایی منفعل. در احساس تنهایی فعال، نوجوان مطالعه و ورزش می‌کند، به سینما می‌رود، موسیقی می‌نوازد، و کارهای نیمه تمام و مانند اینها انجام می‌دهد؛ اما در احساس تنهایی منفعل، نوجوان اوقات خود را صرف کارهایی چون خوابیدن، گریستن، اندیشیدن، تماشای تلویزیون و یا گوش دادن به رادیو می‌کند و به طور کلی در فعالیت‌هایش هدف خاص و روشنی دنبال نمی‌کند. در نوع اول، نوجوان از احساس تنهایی خود استفاده مثبت می‌کند؛ اما در نوع دوم، موجب می‌شود احساس افسردگی و بی‌هدفی بیشتر شود و در چنین شرایطی، نوجوان به دلیل احساس تشویش، نگرانی و تنهایی، تمایلی به پذیرش مسئولیت و خطر کردن ندارد. از آنجا که افسردگی ممکن است از تبعات احساس تنهایی باشد، می‌توان گفت باینکه این دو مورد با هم تفاوت دارند، از طرفی نزدیکی خاصی نیز با هم دارند. «مینورا تاکاکورا»<sup>۳</sup> و «سیزو ساکی هارا»<sup>۴</sup> در سال ۲۰۰۱، در تحقیقی درباره وقوع و تداوم این نشانه‌ها به صورت منفی یا تمرین‌های مثبت سلامتی، اعلام کردند حمایت اجتماعی بیشتر، با عزت نفس بالا و منبع کنترل درونی ارتباط دارد و موارد یادشده ممکن است از عوامل محافظت کننده از نشانه‌های افسردگی در میان دانش آموزان ژاپنی باشد.

مشایخ و و برج علیف (۱۳۸۲)، در تحقیق خود، رابطه احساس تنهایی و نوع استفاده از اینترنت را در دانش آموزان دبیرستانی بررسی کردند. هدف از این پژوهش، بررسی رابطه

مشکلات و بیماری‌های جسمی، روحی و روانی را فراهم آورده است. این مسئله موجب نگرانی مسئولان و متخصصان جوامع بشر شده است. برطبق برآورد سازمان بهداشت جهانی، در سال ۱۹۹۳ حدود ۵۰۰ میلیون نفر از مردم دنیا به اختلالات روانی دچار بودند؛ که این افزایش تا حد زیادی به رشد جمعیت و تغییرات سریع اجتماعی از قبیل شهرنشینی، تغییر در شیوه زندگی مردم و مشکلات اقتصادی وابسته بوده است (قاسمی فلاورجانی، ۱۳۷۴). بر همین اساس، متخصصان حوزه‌های روان شناسی، روان درمانی و تربیت بدنی نیز بخش عمده‌ای از توجه خود را به میزان تأثیر فعالیت‌های بدنی بر سلامت و بهداشت روانی افراد جامعه معطوف کرده‌اند تا بتوانند شیوه‌های مناسب برای ایجاد سلامت عمومی را پیدا کنند.

گسترش روزافزون اعتیاد، بی بندوباری‌های اجتماعی، ترک تحصیل، بزه کاری و مواردی مانند اینها در میان نوجوانان جامعه، دلیل عمده شیوع اختلالات روانی در میان این قشر پویا، فعال و پرانرژی و درعین حال بسیار آسیب پذیر است (کریمی، ۱۳۸۲). ورزش و فعالیت‌های بدنی مختلف، همواره وسیله‌ای مناسب جهت سالم سازی جسم و روان و ایجاد نشاط بوده است. تحقیقات متعددی در نقاط مختلف دنیا مؤید این نظر است که آمادگی جسمانی می‌تواند وسیله‌ای برای پیشگیری و درمان اختلالات روانی و افزایش قابلیت‌های جسمانی باشد؛ یافته‌های تحقیقات، بیانگر ارتباط نزدیک بین فعالیت بدنی و بهبود شرایط ذهنی و از جمله حالت‌های احساسی و خودشناسی بوده است (ریاحی مهابادی، ۱۳۷۲).

احساس تنهایی، حالت روان‌شناختی دردآور و شخصی است که افراد درگیر را با احساس خلأ، غمگینی و بی‌تعلقی مواجه می‌کند و به شیوه‌های مختلف بر روابط آنان با دیگران و مناسبات مختلف زندگی تأثیر می‌گذارد. اضطراب ناشی از آشکار

1. Cramer, K. M. et  
2. Williams, Rawlins & Beck  
3. Takakura, M.  
4. Sakihara, S.

به عقیده جولیان راتر<sup>۱</sup> (۱۹۸۶)، یکی از وجوه قابل مطالعه و مهم شخصیت، بررسی مکان کنترل در افراد است: افراد از نظر مکان کنترل، یا بیرونی اند یا درونی. افرادی که از نظر مکان کنترل بیرونی اند، تصور می کنند بر زندگی خویش کنترل ندارند و معتقدند که آنچه بر آنان می گذرد، حاصل عوامل بیرونی چون شانس، سرنوشت، افراد دیگر و نظایر آنها است، و به عبارت دیگر، در جریان زندگی خویش نقش فعال ندارند. افراد دارای کنترل درونی، خود را بر سرنوشت خویش حاکم می دانند و مسئولیت موفقیتها و شکست های خود را به عهده می گیرند. درونیها در جریان رفتارها بیشتر مسلط اند و حالت فعال دارند، درحالی که بیرونیها بیشتر حالت منفعل و غیرفعال از خود نشان می دهند. منبع کنترل درونی با واقع بینی، شناخت و منطقی بودن همراه است؛ اما منبع کنترل بیرونی، احساساتی بودن، عدم شناخت و غیرمنطقی بودن در برابر حوادث و رویدادها یا علل رفتارها را به همراه دارد (کریمی، ۱۳۸۲). بنابراین، افراد معتقد به کنترل درونی در رسیدن به هدفها بیشتر می کوشند و ضمن اعتمادیه نفس بیشتر، کنترل امور زندگی خویش را از درون خود می پندارند (ذاکر، ۱۳۷۸).

در زمینه منبع کنترل و برنامه ریزی برای فعالیت، لمبرت، مور و دیکسون<sup>۲</sup> (۱۹۹۹)، معتقدند که بهترین نوع هدف گذاری، هدف گذاری برپایه منبع کنترل یک ورزشکار است. پیش از اقدام به هدف گذاری روی یک فعالیت، ابتدا ضروری است منبع کنترل ورزشکار با استفاده از تست تعیین شود. نوع هدف برنامه هم باید با توجه به منبع کنترل فرد تعیین شود. افراد با منبع کنترل درونی باید خود افراد هدف گذاری کنند، درحالی که افراد با منبع کنترل بیرونی باید مربی برای آنها هدف گذاری نماید.

چمندار<sup>۳</sup> (۱۳۸۴)، در تحقیق خود، احساس تنهایی و منبع کنترل دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه رازی

احساس تنهایی با چت کردن و استفاده آموزشی از اینترنت بود. یافته های تحقیق بیانگر آن است که بین احساس تنهایی دانش آموزان دختر دبیرستانی و چت کردن با اینترنت رابطه معناداری وجود دارد. این نوع رابطه در مورد دانش آموزان پسر دبیرستانی تأیید نشد. همچنین بین احساس تنهایی و استفاده آموزشی از اینترنت رابطه معناداری دیده نشد.

احمدی (۱۳۸۵) در بررسی عوامل مؤثر بر خودباوری دانش آموزان دریافت که ورزش و فعالیت بدنی یکی از عوامل مؤثر در خودباوری دانش آموزان است. در زمینه تأثیر فعالیت های ورزشی می توان گفت که انجام فعالیت های ورزشی باعث ایجاد شادی و افزایش حس مشارکت جویی در افراد می شود و عادت به تمرین منظم، باعث احساس قدرت بیشتر و جایگزین شدن افکار مثبت با افکار منفی و در نتیجه خودانگاره مثبت و در نهایت خودباوری در افراد می شود.

به اعتقاد حسین زاده و فرخی (۱۳۸۲)، چنانچه ورزش در محیط سالم انجام شود، روحیات طبیعی فرد بهبود می یابد و فرد از خودگرایی خارج می شود و باعث می شود فرد با سایر افراد اجتماع آسان تر ارتباط برقرار و در کنار آنها راحت تر زندگی کند. فعالیت بدنی و ورزش وقتی در گروه های سنی یکسان انجام شود، موجب می شود برخی استعداد های نهفته افراد که با فعالیت های فردی بروز نمی کند در محیط های ورزشی شکوفا شود، کودکان و نوجوانان در محیط های ورزشی خصوصیاتی نظیر افزایش آگاهی های اجتماعی، درک ضعف های اجتماعی خود، کسب تجربیات جدید و مانند آن را در خود پرورش دهند، و توانایی برقراری روابط اجتماعی در محیط های ورزشی پرورش یابد؛ که با پرورش این ویژگی ها، فرد برداشت بهتری از خود پیدا می کند و عزت نفس او بهبود می یابد، در نتیجه از خودپنداری بهتری برخوردار می شود.

1. Rotter, J. B.

2. Lambert, S. M.; Moore, D. W. &amp; Dixon, R. S.

نمره‌های بالاتر نشانه میزان بیشتری از احساس تنهایی در آزمودنی است.

**ب — منبع کنترل درونی (I):** با این متغیر که شامل ۸ ماده است، میزان اعتقاد افراد به این موضوع که خودشان زندگی خود را کنترل می‌کنند، اندازه‌گیری می‌شود. نمره بالا در این میزان، مخصوص افرادی است که تصور می‌کنند موفقیت‌ها و شکست‌های آنان با اعمال و توانایی خودشان (عوامل درونی یا شخصی) تعیین می‌شود و احساس می‌کنند که بر پیامدهای اعمال خود تسلط بیشتری دارند و رویدادهای مثبت زندگی با طرح‌ریزی و کوشش پیگیر خود آنها به دست می‌آید، و لذا برای اعمال، رفتار، نتایج و پیامدهای ناشی از آنها قبول مسئولیت می‌کنند (رضانی-نژاد، ۱۳۷۱).

**ج — منبع کنترل با گرایش افراد قدرتمند (P):** این متغیر نیز شامل ۸ ماده است که با آن، ادراک کنترل افراد قدرتمند اندازه‌گیری می‌شود. نمره بالا در این میزان، مخصوص افرادی است که معتقدند موفقیت‌ها و شکست‌های آنان با عوامل بیرونی به‌ویژه افراد قدرتمند تعیین می‌شود و خودشان بر اعمالشان کنترلی ندارند. با این متغیر، جنبه‌ای از بیرونی-بودن منبع کنترل سنجیده می‌شود (ذاکر، ۱۳۷۸).

**د — منبع کنترل با گرایش شانس (C):** این متغیر شامل ۸ ماده درباره ادراک کنترل با شانس است که با آن، میزان اعتقاد افراد به این موضوع (کنترل پیامدهای زندگی با شانس) اندازه‌گیری می‌شود. نمره بالا در این میزان، مخصوص افرادی است که به عوامل بیرونی به‌ویژه بخت و اقبال اعتقاد دارند. این افراد معتقدند بر پیامدهای اعمالشان کنترلی ندارند و تحقق امور، مشروط به انجام عملی از طرف فرد نیست، بلکه رویدادها در ارتباط با شانس، موقعیت و نیروهای پیچیده خارجی که افراد را دربر گرفته‌اند، رخ می‌دهند (همان).

کرمانشاه را مقایسه و رابطه بین آنها را بررسی کرد و نشان داد که بین احساس تنهایی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد؛ دانشجویان ورزشکار کمتر احساس تنهایی می‌کنند اما دانشجویان غیرورزشکار با منبع کنترل بیرونی بر این اعتقادند که روی رویدادهای زندگی خود کنترل کمی دارند و بیشتر احساس تنهایی می‌کنند.

با توجه به مطالب بالا، در این تحقیق در نظر است ارتباط منبع کنترل (درونی - بیرونی) و احساس تنهایی دختران ورزشکار و غیرورزشکار بررسی شود.

### روش‌شناسی تحقیق

روش تحقیق حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است و جامعه آماری تحقیق، دختران ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد کرج را شامل می‌شود. برای انتخاب نمونه ورزشکاران، دختران ورزشکار شرکت‌کننده در تمرینات تیم‌های ورزشی دانشگاه با حداقل سه سال سابقه بازی و تمرین منظم در یکی از رشته‌های تیمی والیبال، بسکتبال و فوتسال (در دامنه سنی ۱۹ تا ۲۶ سال) در نظر گرفته شدند. تعداد کل این افراد ۱۷۵ نفر بود که از بین آنها ۶۰ نفر به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه ورزشکاران انتخاب شدند. جامعه غیرورزشکاران را دختران دانشجویی دربر می‌گرفت که در کلاس‌های تربیت بدنی عمومی حضور داشتند. تعداد کل این افراد ۱۵۴۳ نفر بود که ۱۶۰ نفر از آنها به عنوان نمونه غیرورزشکاران به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند.

### متغیرهای تحقیق

**الف — احساس تنهایی:** این مقیاس، ۲۰ سؤال درباره احساس تنهایی افراد را شامل می‌شود؛ که براساس آن، کسب

## ابزارهای اندازه‌گیری

۱. پرسشنامه احساس تنهایی (UCLA): برای ارزیابی احساس تنهایی آزمودنی‌ها، از مقیاس احساس تنهایی UCLA - که در سال ۱۹۹۸، راسل پیلاو و فری گوسن از دانشگاه کالیفرنیا ابداع کرده‌اند - استفاده شد. این مقیاس برای گروه‌های سنی مختلف و مقاطع گوناگون شغلی اجرا شده است. همسانی درونی سوالات مقیاس با فرم مذکور ۰/۹۳ است که بر اعتبار درونی بالایی دلالت دارد. این مقیاس از ۲۰ سؤال تشکیل شده که ۱۰ سؤال آن به صورت منفی و ۱۰ سؤال دیگر به صورت مثبت با تنهایی ارتباط دارند. پایایی آزمون به روش بازآزمایی روسل ۰/۸۹ گزارش شده است.

۲. پرسشنامه لونسون (I, P, C): این پرسشنامه از نوع مداد کاغذی و شامل سه مقیاس و در مجموع ۲۴ ماده است که بر ریشه‌های مختلفی از منبع کنترل تمرکز دارد. در این پرسشنامه، هر مقیاس به صورت ۶ درجه‌ای لیکرت و دامنه پاسخ به سوالات در مورد هر ماده از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق تنظیم شده است که ۳-، ۲-، ۱- در سمت مخالف و ۱+، ۲+، ۳+ در سمت موافق قرار

## یافته‌ها

جهت بررسی وضعیت طبیعی بودن توزیع در داده‌ها، ابتدا از آزمون «کلموگروف اسمیرنوف» استفاده شد؛ که نتایج تحلیل در

می‌گیرند. نمره کل برای هر یک از متغیرهای I, P, C و مجموع نمره‌های هر آزمودنی در ۸ ماه مربوط به آن مقیاس فرعی است که با عدد ۲۴ جمع می‌شود تا علامت منفی احتمالی آن حذف شود. بنابراین، در هر مقیاس، دامنه نمره‌ها از ۰ تا ۴۸ خواهد بود.

نمره‌های بالا در هر مقیاس فرعی به این گونه تفسیر می‌شود که فرد انتظار بالایی از کنترل با ریشه مورد نظر را دارد (لونسون، ۱۹۸۱؛ به نقل از فراهانی، ۱۳۷۸). ضریب پایایی کودر - ریچاردسون برای هر یک از متغیرهای I, P, C به دست آمده به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۶۶ و ۰/۶۴ است. پایایی به روش آزمون - آزمون مجدد به فاصله یک هفته، بین ۰/۶۰ و ۰/۷۹ گزارش شده است (فراهانی، ۱۳۷۸).

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، ابتدا از آزمون «کلموگروف - اسمیرنوف» جهت تعیین وضعیت طبیعی یا غیرطبیعی بودن توزیع داده‌ها، سپس از «ضریب همبستگی پیرسون» جهت بررسی روابط بین متغیرها در دو گروه و سرانجام از آزمون «t دو گروه مستقل» به منظور بررسی اختلافات بین میانگین متغیرها استفاده شد.

جدول ۱ نشان داده شده است

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	کلموگروف اسمیرنوف Z	سطح معنی‌داری
احساس تنهایی	ورزشکار	۳۴/۸۸	۵/۳۲۷	۰/۷۱۳	۰/۶۸۹
	غیرورزشکار	۴۵/۱۷	۷/۸۹۴	۱/۰۴۹	۰/۱۹۳
منبع کنترل درونی (I)	ورزشکار	۳۹/۰۲	۴/۷۶۷	۰/۵۳۲	۰/۹۳۹
	غیرورزشکار	۳۲/۳۸	۶/۱۸۷	۰/۷۹۷	۰/۵۵۰
منبع کنترل بیرونی (C)	ورزشکار	۱۶/۰۰	۴/۸۰۸	۰/۶۴۸	۰/۷۹۵
	غیرورزشکار	۲۰/۷۰	۶/۸۰۱	۰/۸۹۴	۰/۴۰۲
منبع کنترل بیرونی (P)	ورزشکار	۱۷/۷۵	۵/۷۹۲	۰/۸۰۶	۰/۵۳۵
	غیرورزشکار	۱۹/۱۰	۵/۶۲۳	۱/۰۴۱	۰/۲۲۹

اطلاعات جدول ۱ نشان می‌دهد که داده‌ها طبیعی هستند؛ بنابراین، از آزمون‌های پارامتریک برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده می‌شود. فرضیه اول: بین احساس تنهایی دختران ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۲. نتایج آزمون «t دو گروه مستقل» جهت مقایسه احساس تنهایی دختران ورزشکار و غیرورزشکار

گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	Sig
ورزشکاران	۶۰	۳۴/۸۸	۵/۳۲۷	-۸/۳۶۴	۰/۰۰۱
غیرورزشکاران	۱۶۰	۴۵/۱۷	۷/۸۹۴		

با توجه به t به دست آمده و سطح معنی‌داری مشاهده شده، فرضیه صفر تحقیق رد می‌شود؛ و این یعنی اینکه بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار از نظر احساس تنهایی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و دختران غیرورزشکار بیشتر احساس تنهایی می‌کنند. این مفهوم در نمودار ۱ ترسیم شده است.



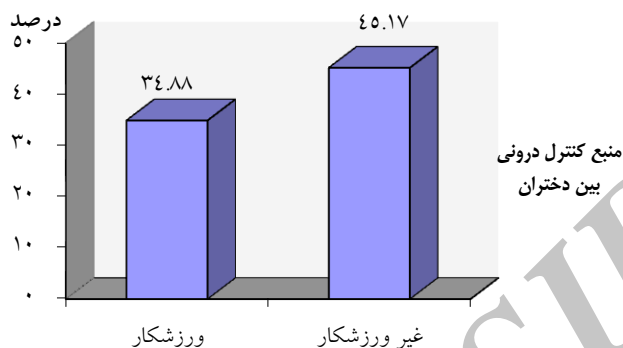
نمودار ۱. مقایسه میانگین احساس تنهایی بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار

فرضیه دوم: بین منبع کنترل درونی دختران ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. نتایج تحلیل داده‌ها با آزمون «t دو گروه مستقل» در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون «t دو گروه مستقل» جهت مقایسه منبع کنترل درونی دختران ورزشکار و غیرورزشکار

گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	Sig
ورزشکاران	۶۰	۳۹/۰۲	۴/۷۶۷	۶/۵۷۹	۰/۰۰۱
غیرورزشکاران	۱۶۰	۳۲/۳۸	۶/۱۸۷		

با توجه به  $t$  به دست آمده و سطح معنی داری مشاهده شده فرضیه صفر تحقیق رد می شود؛ و این یعنی اینکه بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار از نظر منبع کنترل درونی تفاوت معنی داری وجود دارد و دختران ورزشکار منبع کنترل درونی بیشتری دارند. این مفهوم در نمودار ۲ ترسیم شده است.



نمودار ۲. مقایسه میانگین منبع کنترل درونی بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار.

فرضیه سوم: بین منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس) دختران ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوت معنی داری وجود ندارد. نتایج تحلیل داده ها با آزمون « $t$  دو گروه مستقل» در جدول ۴ ارائه شده است.

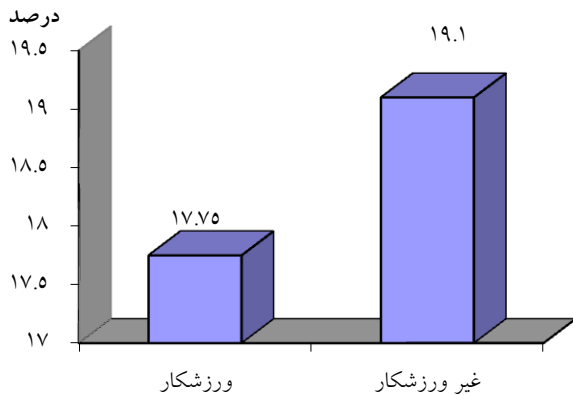
جدول ۴. نتایج آزمون « $t$  دو گروه مستقل» جهت مقایسه منبع کنترل بیرونی (c) بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار

گروهها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	Sig
ورزشکاران	۶۰	۱۶/۰۰	۴/۸۰۸	-۵/۳۰۱	۰/۰۰۱
غیرورزشکاران	۱۶۰	۲۱/۷۰	۶/۸۰۱		

با توجه به  $t$  به دست آمده و سطح معنی داری مشاهده شده، فرضیه صفر تحقیق رد می شود؛ و این یعنی اینکه بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار از نظر منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس) تفاوت معنی داری وجود دارد و دختران غیرورزشکار منبع کنترل بیرونی (اتکا به شانس) بیشتری دارند. این مفهوم در نمودار ۳ ترسیم شده است.



نمودار ۳. مقایسه میانگین منبع کنترل بیرونی (c) بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار.



نمودار ۴. مقایسه میانگین منبع کنترل بیرونی (P) بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار.

فرضیه پنجم: بین احساس تنهایی و منبع کنترل درونی و بیرونی، رابطه معنی‌داری وجود ندارد. نتایج تحلیل این فرضیه در جدول ۶ نشان داده شده است.

جدول ۶. همبستگی بین احساس تنهایی و منبع کنترل (درونی - بیرونی) در دو گروه

احساس تنهایی	منبع کنترل درونی (I)		منبع کنترل بیرونی (C)		منبع کنترل بیرونی (P)	
	ورزشکار	غیرورزشکار	ورزشکار	غیرورزشکار	ورزشکار	غیرورزشکار
r	-۰/۴۳۸	-۰/۵۵۴	۰/۲۹۵*	۰/۴۶۲	۰/۳۷۹	-۰/۱۵۵
Sig	-۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۲۲	۰/۰۰۰	۰/۰۰۳	-۰/۰۰۰

تجربیات را برای افراد به‌همراه دارد. مفهوم «خود» در این دوره -که با تغییرات جسمانی و روانی بسیار همراه است - به‌نحو مؤثری شکل می‌گیرد و تجربیات متنوع در این دوران ممکن است «خود» را به روش‌ها و در مسیرهای مختلفی تغییر دهد (رمضانی‌نژاد، ۱۳۷۱). این تغییرات ممکن است اساس پدیدایی برخی صفات شخصیتی شود. شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند احساس خوب همه‌جانبه‌ای به‌وجود آورد؛ احساسی که امید پذیرش اجتماعی را افزایش می‌دهد و شاید به

فرضیه چهارم: بین منبع کنترل بیرونی (گرایش به افراد قدرتمند) دختران ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. نتایج تحلیل داده‌ها با آزمون «t دو گروه مستقل» در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون «t دو گروه مستقل» جهت مقایسه منبع کنترل بیرونی (P) بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار

گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	Sig
ورزشکاران	۶۰	۱۷/۷۵	۵/۷۹۲		
غیرورزشکاران	۱۶۰	۱۹/۱۰	۵/۶۲۳		
				۱/۲۹۵ - ۱/۱۹۸	

با توجه به t به‌دست‌آمده و سطح معنی‌داری مشاهده‌شده، فرضیه صفر تحقیق تأیید می‌شود؛ و این یعنی اینکه بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار از نظر منبع کنترل بیرونی (گرایش به افراد قدرتمند) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این مفهوم در نمودار ۴ ترسیم شده است.

مطابق نتایج حاصل از جدول، در تمامی موارد، سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ به‌دست آمده است؛ لذا چنین نتیجه‌گیری می‌شود که بین احساس تنهایی و منبع کنترل درونی و نیز منبع کنترل بیرونی گرایش به شانس و گرایش به افراد قدرتمند رابطه معنی‌داری وجود دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

محیط‌های ورزشی در دوره جوانی، بالاترین و کیفی‌ترین



منبع کنترل بیرونی گرایش به افراد قدرتمند، تفاوت معنی داری بین دو گروه مشاهده نشد.

فروغی پور (۱۳۷۵)، در تحقیق خود درباره دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار مقطع متوسطه دریافت که بین منبع کنترل ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی داری وجود دارد؛ که با نتیجه این تحقیق همسو است. ترابی (۱۳۸۳) در طی پژوهش خود مشاهده کرد که بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار از نظر احساس تنهایی تفاوت معنی داری وجود دارد، که با یافته‌های این تحقیق همسو است؛ اما بین منبع کنترل درونی آنها تفاوت معنی داری مشاهده نکرد، که با نتایج این تحقیق مغایرت دارد. وی همچنین مشاهده کرد که رابطه بین احساس تنهایی و منبع کنترل بیرونی گرایش به شانس در هر دو گروه معنی دار است.

جولیان راتر (۱۹۸۶) معتقد است افرادی که از نظر مکان کنترل بیرونی‌اند، تصور می‌کنند کنترل بر زندگی خود کنترل ندارند و معتقدند آنچه بر آنان می‌گذرد، حاصل عوامل بیرونی چون شانس، سرنوشت، افراد دیگر و نظایر آنها است، و به عبارت دیگر، خود در جریان زندگی خویش نقش فعال ندارند.

افراد دارای کنترل درونی، خود را حاکم بر سرنوشت خویش می‌دانند و مسئولیت موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به عهده می‌گیرند. درونی‌ها بر جریان رفتارها بیشتر مسلط‌اند و حالت فعال دارند، در حالی که بیرونی‌ها بیشتر حالت منفعل و غیرفعال از خود نشان می‌دهند؛ منبع کنترل درونی با واقع بینی، شناخت و منطقی بودن همراه است، اما منبع کنترل بیرونی، احساساتی بودن، عدم شناخت و غیرمنطقی بودن در برابر حوادث و رویدادها یا علل رفتارها را در پی دارد (کریمی، ۱۳۸۲). بنابراین، افراد معتقد به کنترل درونی در رسیدن به هدف‌ها بیشتر می‌کوشند و ضمن

طور مستقیم یا با واسطه در تعادل شخصیت روانی فرد مؤثر باشد. بنابراین می‌توان گفت که ورزش واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خود و با دیگران است. این شناخت چندجانبه‌ای می‌تواند در سازگاری‌های اجتماعی و شخصی دخیل باشد.

نتایج حاصل از داده‌های تحقیق نشان دهنده آن است که بین احساس تنهایی دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد، بدین معنی که دختران ورزشکار کمتر احساس تنهایی می‌کنند؛ بنابراین می‌توان گفت که فعالیت‌های بدنی و ورزش، به ویژه اگر به صورت مستمر و عضویت در گروه باشد، می‌تواند احساس تنهایی فرد را کاهش دهد.

فری، تالبرت و فالک<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) نیز طی تحقیق خود دریافتند که فعالیت بدنی می‌تواند تأثیر مثبتی در کم شدن میزان احساس تنهایی در کودکان دبستانی داشته باشد. یافته این تحقیق، در پژوهش روبینز<sup>۲</sup> (۱۹۶۴) هم تأیید شده است. دانشمندان معتقدند که ورزش و فعالیت بدنی، یکی از عوامل مؤثر در خودباوری دانش آموزان است.

در زمینه تأثیر فعالیت‌های ورزشی می‌توان گفت که انجام فعالیت‌های ورزشی، باعث ایجاد شادی و افزایش حس مشارکت‌جویی در افراد می‌شود و عادت به تمرین منظم، باعث احساس قدرت بیشتر و جایگزین شدن افکار مثبت با افکار منفی و در نتیجه خودانگاره مثبت و در نهایت خودباوری در افراد می‌شود (احمدی، ۱۳۸۵).

نتایج مربوط به منبع کنترل (درونی - بیرونی) در بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار نیز نشان داد که از این نظر بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد (منبع کنترل ورزشکاران درونی‌تر از منبع کنترل غیرورزشکاران است). منبع کنترل بیرونی گرایش به شانس ورزشکاران هم به طور معنی داری کمتر بود؛ اما از نظر

1. Frey, J.; Talbert, R.; Falk, C.

2. Rubines, J. L.

اعتماد به نفس بیشتر، کنترل امور زندگی خویش را از درون خود می‌پندارند (ذاکر، ۱۳۷۸).

فعالیت بدنی و ورزش وقتی در گروه‌های سنی یکسانی انجام شود، موجب می‌شود برخی استعدادها و نرفته‌ها افراد که با فعالیت‌های فردی بروز نمی‌کند، در محیط‌های ورزشی شکوفا شود. افراد در محیط‌های ورزشی خصوصیات نظیر افزایش آگاهی‌های اجتماعی، درک ضعف‌های اجتماعی خود، کسب تجربیات جدید و مانند اینها را در خود پرورش می‌دهند. توانایی برقراری روابط اجتماعی در محیط‌های ورزشی پرورش می‌یابد؛ و فرد با پرورش این خصایص برداشت بهتری از خود پیدا می‌کند و عزت نفس او بهبود می‌یابد، در نتیجه از خودپنداره بهتری برخوردار می‌شود (حسین زاده و فرخی، ۱۳۸۲). دیگر نتایج تحقیق نشان داد که میان احساس تنهایی و منبع کنترل درونی، و نیز میان احساس تنهایی و هر دو بعد منبع کنترل بیرونی همبستگی مثبت و معنی داری وجود دارد؛ که مؤید سایر نتایج تحقیق است.

با توجه به این مطالب، به نظر می‌رسد ورزشکاران احتمالاً در دنیای غیرورزشی خود هم موفق‌تر هستند و کارها را بهتر انجام می‌دهند. از سوی دیگر، در منابع مختلف به مربیان و دست‌اندرکاران ورزشی توصیه شده است که در انتخاب بازیکنان خود به ویژگی‌های شخصیتی و روانی آنها توجه کنند و این ویژگی‌ها را یکی از معیارهای انتخاب بازیکنان قرار دهند؛ همچنین سفارش شده است که در درمان بیماران که به نوعی مشکلات عاطفی و شخصیتی (مانند افسردگی، اضطراب، ... دارند)، بر اجرای فعالیت‌های ورزشی تأکید شود. از آنجا که بر خورداری افراد از سلامت و بهداشت جسمی و روانی، بقا و خودشکوفایی جامعه را تضمین می‌کند، شناخت خصوصیات شخصیتی که افراد را به انجام فعالیت‌های ورزشی متمایل یا از آن گریزان می‌سازد،

نقش مهمی در تصمیم‌گیری‌های تربیتی و بهداشتی دارد. از طرفی، شناخت بهتر تفاوت‌های شخصیتی افراد ورزشکار و غیرورزشکار، در فراهم کردن امکاناتی متناسب با توانایی‌ها و نیازهای جسمی - روانی ورزشکاران به منظور ایجاد پیشرفت در عملکرد آنان و نیز علاقه‌مند کردن افراد غیرورزشکار به فعالیت‌های ورزشی یاری می‌رساند. تحقیق در زمینه ویژگی‌های شخصیتی همچنین اطلاعات باارزشی در اختیار می‌گذارد که می‌تواند برای برنامه‌ریزی آموزشی و درمانی و نیز پیشگیری از وقوع اختلالات روانی از جمله احساس تنهایی مؤثر واقع شود؛ به علاوه، اطلاعات مفیدی برای معلمان و مربیان تربیت بدنی فراهم می‌کند تا بتوانند با شناخت کامل بازیکنان را انتخاب و عموم را در انتخاب رشته ورزشی خاص و نحوه آموزش مؤثر راهنمایی کنند.

نتایج حاصل از تحقیق نشان می‌دهد که بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار از نظر منبع کنترل و احساس تنهایی تفاوت معنی داری وجود دارد. فعالیت‌های بدنی و شرکت در محیط‌های ورزشی در دوره جوانی، موجب تعادل شخصیت و جلوگیری و یا بهبود تنش‌های روانی از جمله احساس تنهایی در فرد می‌شود. لذا می‌توان گفت فعالیت‌های ورزشی، مقاومت بالاتر ورزشکاران در مقابل احساس تنهایی، و درونی‌تر بودن منبع کنترل آنها را در پی داشته و این به این معنا است که ورزشکاران بر رویدادهای زندگی خود کنترل دارند و مسئولیت اعمال خویش را بیشتر می‌پذیرند؛ و این مفهوم، همان معنی تعادل شخصیت را متبادر می‌سازد.

با توجه به این نتایج می‌توان گفت که فعالیت‌های ورزشی می‌تواند اثرات مفیدی بر روی فرد بگذارد؛ چراکه با ایجاد تجارب غنی اجتماعی و آموزش رقابت و همکاری می‌تواند در پدیدآیی روابط انسانی و مسئولیت‌های اجتماعی سهیم باشد و به عنوان

حسین‌زاده، محمد و فرخی، احمد. پاییز و زمستان ۱۳۸۲. «مقایسه خودپنداره دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار مقطع متوسطه گناباد»، مجله علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گناباد، سال سوم، ش ۶ ذاکر، کبری. ۱۳۷۸. مقایسه منبع کنترل (درونی - بیرونی) در بین دو گروه از دختران ورزشکار و غیرورزشکار (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران.

رضانی‌نژاد، رحیم. ۱۳۷۱. مقایسه صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشگاه تربیت مدرس. ریاحی مهابادی، بهیار. ۱۳۷۲. بررسی ویژگی‌های شخصیتی میان ورزشکاران و غیرورزشکاران (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز. فراهانی، محمدتقی. ۱۳۷۸. روان‌شناسی شخصیت؛ نظریه، تحقیق، کاربرد. دانشگاه تربیت معلم.

فروغی‌پور، حمید. ۱۳۷۵. مقایسه منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشگاه تربیت مدرس.

قاسمی فلاورجانی، مریم. ۱۳۷۴. بررسی کانون کنترل در دانش‌آموزان ایرانی و رابطه آن با متغیرهای پایه تحصیلی، جنسیت، طبقه اجتماعی و پیشرفت تحصیلی (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه شیراز.

کریمی، یوسف. ۱۳۸۲. روان‌شناسی شخصیت. دانشگاه علامه طباطبایی. مشایخ، مریم و برج‌علیف، احمد. ۱۳۸۲. «بررسی رابطه احساس تنهایی با نوع استفاده از اینترنت در گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی»، مجله تازه‌های علوم شناختی، س ۵، ش ۱.

Clarke, Harrison H. and Clarke, David H. (1970) Research. Processes in Physical Education. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall Inc; PP. 205-207.  
[Kenneth M. Cramer](#), Kimberley A. Neyedley. 1998. Sex Differences in Loneliness: The Role of Masculinity and Femininity. Journal of the sex roles. Volume 38, Issue 7-8, pp 645-653

Howard, Diana Elizabeth. 1996. The Relationship of Internal Locus of Control and Female Role Models in Female College Students (Doctoral Dissertation), The University of Texas at Austin.

Ditommaso, E., Brannen, C., Burgess, M. 2005. The universality of relationship characteristics: A cross-cultural comparison of different types of attachment and loneliness in Canadian and visiting Chinese stu-

یک جریان آموزشی به فرد امکان دهد مهارت‌های روانی و اجتماعی را بیازماید و به ویژگی‌های مطلوب دست پیدا کند.

همچنین نتایج مربوط به ارتباط مثبت احساس تنهایی با منبع کنترل بیرونی گرایش به شانس در هر دو گروه آزمودنی بیانگر این نکته است که افراد دارای منبع کنترل بیرونی گرایش به شانس با این اعتقاد که کنترل اندکی بر رویدادهای زندگی خود دارند و این رویدادها و حتی گاهی رفتارهای خود را تحت تأثیر شانس، تقدیر و سایر موارد می‌دانند، درمقابل موقعیت‌های تهدیدکننده مختلفی که در زندگی با آنها مواجه می‌شوند، به انواع سازوکارهای روانی (از قبیل کناره‌گیری، بی‌توجهی، اضطراب) و سایر رفتارهای بیمارگونه متوسل می‌شوند (گیل<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳). احساس تنهایی نیز ممکن است جزء این موارد باشد.

## کتابنامه

آسو، آلهو و هتفید، به‌راد. ۱۳۷۲. روان‌شناسی ورزش با رویکرد روانی - اجتماعی. ترجمه رضا فلاحی و محسن حاجیلو. تهران: دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی.

احمدی، عزت‌الله. ۱۳۸۵. «بررسی عوامل خودباوری دانش‌آموزان»، پژوهش‌های نوین روانشناختی روانشناسی دانشگاه تبریز تابستان و پاییز ۱۳۸۵؛ ۱۱(۳-۴): ۳۱-۳۱.

ترابی، فرحناز. ۱۳۸۳. بررسی و مقایسه احساس تنهایی و منبع کنترل دختران ورزشکار و غیرورزشکار (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه رازی.

چاری، مسعودحسین و خیر، محمد. ۱۳۸۱. «بررسی کارایی یک مقیاس برای سنجش احساس تنهایی دانش‌آموزان دوره راهنمایی»، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره ۱۹، ش ۱، ص ۵۹-۴۶.

چمندار، نبی. ۱۳۸۴. بررسی ارتباط احساس تنهایی و منبع کنترل در بین دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه رازی کرمانشاه (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه رازی.

- Rubines, J. L. 1964. "On the Psychopathology of Loneliness", [The American Journal of Psychoanalysis](#), Volume 24, [Issue 2](#), pp 153-166.
- Takakura, M. & Sakihara, S. 2001. "Psychological Correlates of Depressive Symptoma among Japaneses High School", *Journal of Adolescent Health* 28(1), 82-89.
- Jackson, Todd; Soderlind, Adam; Weiss, Karen E. 2000. Personality Traits and Quality of Relationship as Predictors of Future Loneliness among American College Students", *journal of Social Behavior & Personality: An International Journal*; Vol. 28 Issue 5, p463.
- Jackson, Todd, Adam Soderlind and Karen E. Weiss. "Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students." *Social Behavior and Personality* 28.5 (2000): 463-470.
- Williams, Rawlins & Beck, AT. 1998. *Mental Health Psychiatric Nursing* second edition. C. V. Mosby Company
- [Kenneth M. Cramer](#), Kimberley A. Neyedley. 1998. Sex Differences in Loneliness: The Role of Masculinity and Femininity. *Journal of the sex roles*. Volume 38, [Issue 7-8](#), pp 645-653
- Howard, Diana Elizabeth. 1996. *The Relationship of Internal Locous of Control and Female Role Models in Female College Students* (Doctoral Dissertation), The University of Texas at Austin.
- dents. *Social Behavior and Personality*, 33 (1), 57 - 68
- Frey, J.; Talbert, R.; & Falk, C. 1992. *Journal of Teaching in Physical Education*(Champaign) 11(3), 211-219.
- Gill, D. 1993. *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. second edition. University of Worth California, chapter 4, part 1, p. 54.
- Lambert, S. M.; Moore, D. W.; & Dixon, R. S. 1999. "Best Type of Goal-Setting Depends upon an Athlete's Locus of Control", *Journal of Applied Sport Psychology* 11, 72-82.
- Moore, S. L. 1981. *Study of Perceived Locus of Control in College Women Athletes in Team and Individual Sports*. Published Thesis (Ph. D.)--University of Oregon.
- Moore, DeWayne; Schultz, Norman R. 1987. Loneliness among the Elderly: The Role of Perceived Responsibility and Control, *Journal of Social Behavior & Personality*, Vol 2(2, Pt 2), 1987, 215-224.
- Bauminger, Nirit & Kasari, Connie. 2000. "Personality and Social Development", *Child Development* 71, 447.
- Rotter, Julian B. 1986. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Journal of Psychological Monographs: General and Applied*, Vol 80(1), 1966, 1-28.
- Frey, J.; Talbert, R.; & Falk, C. 1992. *Journal of Teaching in Physical Education*(Champaign) 11(3), 211-219.