

## بررسی و مقایسه منبع کنترل (درونی - بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار

دکتر محمود شیخ<sup>۱</sup>، دکتر بهرام یوسفی<sup>۲</sup>، زهره حسنی<sup>۳</sup>، فرزاد زیویار<sup>۴</sup>

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، ۲ و ۳. عضو هیئت علمی دانشگاه رازی کرمانشاه،

۴. کارشناس ارشد تربیت بدنی

### چکیده

**هدف:** بررسی ارتباط و مقایسه احساس تنهایی و منبع کنترل (درونی - بیرونی) دختران ورزشکار و غیرورزشکار.

**روش:** بدین منظور ۱۰۰ نفر از بازیکنان بسکتبالست شرکت‌کننده در پانزدهمین المپیاد دانش‌آموزی مقطع متوسطه و ۱۰۰ نفر غیرورزشکار همسال شهر مشهد به عنوان آزمودنی در نظر گرفته شدند. متغیرهای پژوهش شامل احساس تنهایی، منبع کنترل درونی، منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس) و منبع کنترل بیرونی (گرایش به افراد قدرتمند) در دو گروه می‌باشد. احساس تنهایی و منبع کنترل توسط پرسشنامه احساس تنهایی UCLA و پرسشنامه لونسون (I, P, C) اندازه‌گیری گردیدند.

**یافته‌ها:** پس از جمع‌آوری اطلاعات، برای بررسی رابطه متغیرها در دو گروه از ضریب همبستگی اسپیرمن و جهت مقایسه متغیرها بین دو گروه از آزمون یومن ویتنی استفاده گردید که نتایج زیر به دست آمد: ۱. با بررسی روابط بین متغیرها: الف) بین احساس تنهایی با منبع کنترل درونی و منبع کنترل بیرونی (گرایش به افراد قدرتمند) در هر دو گروه رابطه معناداری مشاهده نشد. ب) بین احساس تنهایی و منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس) دختران ورزشکار و غیرورزشکار به ترتیب با ضریب اطمینان ۹۹٪ و ۹۵٪ ارتباط معناداری مشاهده شد. ۲. از مقایسه متغیرها در میان آزمودنی‌ها نتیجه گرفته شد که الف) بین احساس تنهایی در دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد و ب) بین منبع کنترل (درونی -

بیرونی) آن‌ها اختلاف معناداری وجود ندارد.

با توجه به وجود رابطه معنی‌دار بین احساس تنهایی و منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس) می‌توان بیان داشت که افراد با منبع کنترل بیرونی با این باور که کنترل کمی روی رویدادهای زندگی دارند بیشتر دچار احساس تنهایی می‌شوند.

**یافته‌ها:** وجود تفاوت معنی‌دار بین احساس تنهایی دختران ورزشکار و غیرورزشکار اثر مفید روانی - اجتماعی فعالیت‌های ورزشی را تأیید می‌کند و عدم وجود تفاوت معنی‌دار بین منبع کنترل سدرونی - بیرونی) در دو گروه را می‌توان به سن آزمودنی‌های ورزشکار نسبت داد. از آنجا که پژوهش‌های زیادی بیانگر این مطلب است که ورزشکاران نسبت به غیرورزشکاران منبع کنترل درونی تری دارند و با توجه به اینکه تغییر در منبع کنترل نیاز به زمان طولانی و کسب تجارب متعدد در محیط‌های ورزشی دارد، کم سن بودن ورزشکاران را می‌توان دلیلی بر این یافته دانست.

**نتیجه‌گیری:** نتایج حاصل از پژوهش، نقش فعالیت‌های ورزشی را در تعدیل ساختار شخصیت و سلامت روان افراد آشکار ساخت و اهمیت توجه به مطالعاتی از این قبیل را برای مریبان و مسئولان امر مشخص نمود.

#### مقدمه

روان‌شناسان، تعاریف متفاوتی از احساس تنهایی ارائه کرده‌اند، از جمله اینکه احساس تنهایی «حاصل محروم ماندن از نیاز اساسی بشر به صمیمیت است» (۱). «نتیجه بیگانگی انسان از جامعه و از خود اوست» (۲). «تجربه عاطفی دردناک، ترس آور، عام و خطیری است که پیامدهای آسیب‌شناختی روانی گسترده‌ای دارد» (۳). احساس فرد از نبود صمیمیت بین فردی است» (۴). سلیگمن<sup>۱</sup> در سال ۱۹۸۳ در زمینه احساس تنهایی به عنوان مقوله تشخیصی مستقل و متمایز از افسردگی از این احساس به عنوان «یکی از پدیده‌های روان‌شناختی که به کمترین میزان شناخته شده است» یاد می‌کند (۵). بررسی‌های موجود نشان داده‌اند که افراد دارای احساس تنهایی دارای خصوصیتی می‌باشند که از جمله می‌توان به رضایت و شادمانی اندک، عزت نفس نازل، از خود بیگانگی، احساس خجالت، دلتنگی، احساس خلاء، کمی جاذبه، خودداری از ارتباطات اجتماعی، دوستان اندک، بدبینی، ناتوانی در ابراز خود، دیگر‌گریزی، درون‌گرایی اشاره نمود (۶).

1. Seligman

دلایل متعددی برای احساس تنهایی ذکر شده است، لونت<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) از دلایلی مانند بدبینی، ترس از طرد شدن، عدم تلاش، نداشتن جاذبه جسمانی، ترس از دیگران، نداشتن موقعیت‌های مناسب برای ارتباط با دیگران یاد کرده است (۷).

روینز<sup>۲</sup> (۱۹۶۴) در زمینه شیوه‌های کنار آمدن با احساس تنهایی به عواملی مانند، تماس عاطفی مستقیم با دیگری، پیوستن به فعالیت‌های گروهی مانند عضویت در باشگاه‌ها، ورزش، رفتن به میهمانی اشاره می‌کند (۸). در زمینه ارتباط احساس تنهایی با دیگر مشخصه‌های روانی برخی از یافته‌های پژوهش‌ها احساس تنهایی را در افراد بالغ به مسائل سلامت روانی خصوصاً افسردگی ربط داده‌اند (۹).

بلچر<sup>۳</sup> (۱۹۷۳) میان احساس تنهایی و اضطراب آشکار به ضریب همبستگی ۰/۶۹ رسید (۱۰). روبشتاین و شیور<sup>۴</sup> بین احساس تنهایی با عزت نفس پایین ضریب همبستگی ۰/۵۹ و با مشکلات جسمانی ضریب همبستگی ۰/۶۰ را گزارش کرده‌اند (۱۱).

در زمینه نقش جنسیت و احساس تنهایی، اوشاگان و آلن (۱۹۹۲) اظهار داشته‌اند هرگاه احساس تنهایی را مشابه با افسردگی، یک حالت آسیب‌شناختی عاطفی در نظر بگیریم می‌توانیم اظهار کنیم که شیوع آن در نزد زنان بیشتر است. آنها با استناد به یافته‌های هیل (۱۹۸۷) و استوکز و لوین<sup>۵</sup> (۱۹۸۶) چنین بیان می‌دارند که مردان از شبکه‌های اجتماعی وسیع‌تری برخوردارند، اما دارای حمایت عاطفی کمتری‌اند، حال آنکه زنان از شبکه اجتماعی کوچکتر و حمایت‌های صمیمانه بیشتری برخوردارند (۷).

کرامر، امپ، نیدلی (۱۹۹۸) اظهار کرده‌اند که چون این‌گونه تصور شده که مردان نقش پایه‌ای و تأثیرناپذیری در نوسان‌های عاطفی دارند، بنابراین، نسبت به زنان احساس تنهایی را کمتر بروز می‌دهند (۷). در زمینه ارتباط احساس تنهایی و منبع کنترل شواهد نشان داده‌اند کسانی که احساس تنهایی می‌کنند بیشتر منبع کنترل بیرونی دارند (۱۱).

مور و همکارانش (۱۹۸۷) در این زمینه معتقدند کسانی که از نظر مسئولیت‌پذیری درونی هستند و خودشان را مسئول زندگی خود می‌دانند کمتر احساس تنهایی می‌کنند (۱۲). در زمینه احساس تنهایی و فعالیت‌های جسمانی جرسیلد<sup>۶</sup> با تأکید بر ارزش اجتماعی

1. Lunt

3. Belcher

5. Hill, Stokes & Loine

2. Rubins

4. Rubenschtine & Shaiver

6. Jersild

ورزش معتقد است که به رغم عقیده رایج که نوجوانان همیشه گروه‌گرا هستند، دوران نوجوانی زمان تنهایی است و چنین فعالیت‌هایی زمینه برخوردهای مهم اجتماعی را فراهم می‌آورد (۱۳).

فری، تالبرت و فالک (۱۹۹۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که کودکانی که احساس تنهایی بیشتری می‌کنند، از نظر آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی در سطح پایینی قرار دارند (۱۴). با توجه به مقدمات فوق در این پژوهش سعی بر آن است که میزان و رابطه احساس تنهایی و منبع کنترل در دختران نوجوان ورزشکار و غیرورزشکار مورد بررسی قرار گیرد.

پرسش‌های اصلی این پژوهش را می‌توان در دو قلمرو اصلی دانست که عبارت‌اند از:

۱. آیا بین احساس تنهایی و منبع کنترل رابطه معنی‌داری وجود دارد؟
۲. آیا تفاوت معنی‌داری به لحاظ منبع کنترل بین دختران نوجوان ورزشکار و غیرورزشکار وجود دارد؟
۳. آیا بین میزان احساس تنهایی در دختران نوجوان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟

### روش پژوهش

این پژوهش از نوع همبستگی - مقایسه‌ای است و سعی بر آن بوده است که میزان احساس تنهایی در دو گروه دختران نوجوان ورزشکار و غیرورزشکار مقایسه و رابطه آن با منبع کنترل بررسی شود.

### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش، دختران غیرورزشکار و دختران ورزشکار (بسکتبالیست) شرکت کننده در پانزدهمین المپیاد ورزشی (۱۳۸۳) دانش‌آموزان سراسر کشور می‌باشد. نمونه آماری این پژوهش را ۲۰۰ نفر از جامعه آماری مورد نظر دربر می‌گیرد که شامل ۱۰۰ ورزشکار و ۱۰۰ غیرورزشکار است که به روش تصادفی - خوشه‌ای برگزیده شدند، میانگین سنی نمونه آماری  $(15 \pm 1)$  می‌باشد.

## ابزار و روش اندازه‌گیری

دو متغیر مورد بررسی در این پژوهش عبارتند از: (۱) احساس تنهایی، (۲) منبع کنترل برای ارزیابی احساس تنهایی آزمودنی‌ها از مقیاس تنهایی UCLA که در سال ۱۹۹۸ توسط روسل پیلوا<sup>۱</sup> از دانشگاه کالیفرنیا ساخته شده، استفاده شده است. این مقیاس برای گروه‌های سنی مختلف و مقاطع گوناگون شغلی اجرا شده است و از ۲۰ پرسش که ۱۰ پرسش آن به صورت منفی و ۱۰ پرسش دیگر به صورت مثبت با احساس تنهایی رابطه دارند همسانی درونی پرسش‌ها در مطالعات مقدماتی برابر با ۹۳٪ به دست آمد. این پرسشنامه دارای جملات پیچیده و مهم نیست و آزمودنی می‌بایست بعد از مطالعه هر یک از جملات، یکی را که بیشتر بازتاب نظر شخصی اوست، انتخاب کند. دامنه پاسخ به پرسش‌ها در طیف چهارگزینه‌ای می‌باشد.

برای اندازه‌گیری منبع کنترل نیز از پرسشنامه لونسون<sup>۲</sup> (I.P.C.) استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۲۴ سؤال است که در طیف ۶ درجه‌ای کیلرت تنظیم شده است. براساس نظریه لونسون افراد در تحلیل دلایل رویدادهای زندگی به سه منبع متوسل می‌شوند که عبارت‌اند از:

(۱) منبع کنترل درونی (I): که در آن افراد چنین احساس و تحلیل می‌کنند که بر پیامدهای اعمالشان نفوذ و تسلط بیشتری دارند و رویدادهای مثبت زندگی در نتیجه طرح‌ریزی دقیق و کوشش پی‌گیر خود آن‌ها به دست می‌آید، لذا برای اعمال و رفتار، نتایج و پیامدهای ناشی از آن قبول مسئولیت می‌کنند که در پرسشنامه مذکور دارای ۸ پرسش است.

(۲) منبع کنترل باگرایش به افراد قدرتمند (P): این متغیر در پرسشنامه شامل هشت پرسش است که در ارتباط با درک کنترل توسط افراد قدرتمند اندازه گرفته می‌شود. نمره بالا در این بخش مخصوص افرادی است که معتقدند موفقیت‌ها و شکست‌ها توسط عوامل بیرونی به خصوص گرایش به افراد قدرتمند تعیین می‌شود.

(۳) منبع کنترل باگرایش شانس (C): این متغیر در پرسشنامه نیز شامل ۸ پرسش است و میزان باور افراد را به این موضوع اندازه‌گیری می‌کند که کنترل پیامدهای زندگی توسط شانس است و نمره بالا در این متغیر مختص افرادی است که اعتقاد به عوامل بیرونی به خصوص بخت و

1. Rusell

2. Levenson

اقبال دارند. براساس دیدگاه لونسون منبع کنترل یک بعدی نیست و افراد ممکن است همزمان دو عامل را تأثیرگذار بر پیامدها و رویدادها بدانند و یکی را غیر مؤثر. در این پژوهش از نسخه ترجمه شده توسط فراهانی (۱۹۹۶) استفاده شده که طی مطالعات متعددی اصلاحات لازم انجام گرفته است. طی مطالعات مقدماتی برای مقیاس I, P, C به ترتیب پایایی ۰/۷۷، ۰/۶۶ و ۰/۷۹ به دست آمد.

## روش تحلیل

از ضریب همبستگی اسپیرمن به منظور بررسی روابط بین متغیرها در دو گروه و از آزمون یومن و تینی برای بررسی اختلاف بین متغیرها در دو گروه استفاده شده است.

## نتایج

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار احساس تنهایی، منبع کنترل در آزمودنی‌ها

ویژگی مورد بررسی	آزمودنی‌ها	ورزشکار N=۱۰۰	غیرورزشکار N=۱۰۰
احساس تنهایی	۴۰/۶۱ ± ۸/۳۷	۴۵/۹۵ ± ۹/۱۸	
منبع کنترل درونی	۳۶/۱۸ ± ۵/۶۶	۳۵/۹۶ ± ۶/۷۱	
منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس)	۲۴/۶۷ ± ۷/۸۷	۲۵/۸۲ ± ۸/۵۹	
منبع کنترل بیرونی (گرایش به افراد قدرتمند)	۲۵/۴۸ ± ۸/۴۹	۲۳/۷۸ ± ۸/۹۳	

نتایج توصیفی داده‌های مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین احساس تنهایی در ورزشکاران کمتر از غیرورزشکاران است. این نتایج در ارتباط با منبع کنترل نیز نشان می‌دهد که منبع کنترل درونی در ورزشکاران دارای میانگینی بالاتر است، اما در خصوص منبع کنترل بیرونی دختران ورزشکار در منبع گرایش به شانس نمرات کمتر و در گرایش به افراد قدرتمند میانگین بالاتر داشته‌اند.

جدول ۲. مقایسه احساس تنهایی و منبع کنترل در دو گروه

متغیرها	آزمودن	یومن وتینی	دوطرفه py	Z
احساس تنهایی		۳۳۷۵/۰۰	۰/۰۰۰*	-۳/۹۷
منبع کنترل درونی		۴۷۸۸/۵۰	۰/۶۰۵	-۰/۵۱۸
منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس)		۴۵۶۰/۰۰۰	۰/۲۸۲	-۱/۰۷۶
منبع کنترل بیرونی (گرایش به افراد قدرتمند)		۴۶۰۰/۰۰	۰/۳۸۲	-۰/۹۷۸

\* تفاوت معنی دار است.

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود بین میزان احساس تنهایی در دختران نوجوان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این تفاوت مبین آن است که دختران ورزشکار کمتر احساس تنهایی می‌کنند. اما در ارتباط با منبع کنترل تفاوت معنی‌داری مبنی بر وجود اختلاف بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ منبع کنترل درونی، بیرونی گرایش به افراد قدرتمند و بیرونی گرایش به شانس وجود ندارد، اگرچه مقایسه میانگین‌ها به صورت توصیفی نشان می‌دهد که میانگین منبع کنترل درونی و ورزشکاران بیشتر از میانگین منبع کنترل درونی در غیرورزشکاران است.

جدول ۳. همبستگی بین احساس تنهایی و منبع کنترل در دو گروه

منبع کنترل بیرونی (P)		منبع کنترل بیرونی (C)		منبع کنترل درونی (I)		احساس تنهایی
غیرورزشکار	ورزشکار	غیرورزشکار	ورزشکار	غیرورزشکار	ورزشکار	
۰/۱۳۶	۰/۱۱۱	۰/۲۵۱*	۰/۲۷۲**	+۰/۰۳۳	-۰/۰۷۲	P۵ ۰/۰۵*
۰/۱۷۷	۰/۲۷۳	۰/۰۱۲	۰/۰۰۶	۰/۷۴۲	۰/۴۷۸	

P۵ ۰/۰۱\*\*

P۵ ۰/۰۵\*

بر اساس نتایج به دست آمده مندرج در جدول ۳ بین احساس تنهایی و منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس) در هر دو گروه دختران ورزشکار و غیرورزشکار رابطه معنی‌دار و مثبتی وجود دارد، به عبارتی کسانی که دارای منبع کنترل بیرونی بالاتری می‌باشند (گرایش به شانس) احساس تنهایی بیشتری می‌کنند و این موضوع در این پژوهش هم در مورد

ورزشکاران و هم غیرورزشکاران صدق می‌کند. نتایج به دست آمده از تحلیل یافته‌ها در جدول (۳) همچنین نشان می‌دهد، بین منبع کنترل درونی (I) در ورزشکاران با احساس تنهایی رابطه منفی است ( $-0/072$ ) اگرچه به لحاظ آماری این رابطه معنی دار نمی‌باشد.

### بحث و نتیجه گیری

براساس یافته‌های این پژوهش موارد زیر به عنوان نتایج اصلی پژوهش ارائه می‌گردد: الف) محیط‌های ورزشی و فعالیت‌های جسمانی محیط بسیار مناسبی در توسعه ابعاد جسمانی و روانی است، تجربیات حاصل از فعالیت‌های هدایت شده ورزشی در محیطی مناسب و فرایندی متناسب با تفاوت‌های فردی بخصوص در دوران نوجوانی دربرگیرنده بالاترین میزان و کیفی‌ترین تجربیات برای افراد می‌باشد، در این پژوهش براساس یافته‌های موجود نشان داده شده است که بین میزان احساس تنهایی در دختران نوجوان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارتی ورزش و فعالیت‌های جسمانی می‌تواند در توسعه مهارت‌های اجتماعی، افزایش روحیه تعامل با دیگران و همکاری مؤثر باشد، این یافته نشان می‌دهد فعالیت‌های بدنی و ورزش به خصوص اگر به صورت مستمر و عضویت در گروه باشد، می‌تواند احساس تنهایی فرد را کاهش دهد، پژوهشگرانی مانند تالبرت و فالک و فری (۱۹۹۲) نیز دریافته‌اند که فعالیت بدنی می‌تواند تأثیر مثبتی در کم شدن میزان احساس تنهایی در کودکان دبستانی داشته باشد (۱۴).

ب) نتایج مربوط به منبع کنترل، در ورزشکاران و غیرورزشکاران نشان داد که بین دو گروه تحت بررسی تفاوت معنی‌داری از نظر مکان کنترل وجود ندارد. شایان ذکر است که نتایج آمار توصیفی مبین این نکته بوده که شاخص عددی منبع کنترل درونی و منبع کنترل بیرونی (گرایش به افراد قدرتمند) در ورزشکاران بالاتر از غیرورزشکاران بوده است. این نتیجه با بررسی‌های مور (۱۹۸۱)، اسلنکر (۱۹۸۵)، آدام و همکاران (۱۹۹۰) مغایرت دارد. مورد پژوهش خود زنان ورزشکار را دارای کنترل درونی می‌داند (۱۴). اسلنکر و همکارانش در پژوهشی با عنوان بهداشت منبع کنترل دوندگان و غیرورزشکاران، نتیجه گرفتند که دوندها در درونی بودن، به طور معنی‌داری امتیاز بالاتری نسبت به غیرورزشکاران دارند (۱۵).



از سوی دیگر مطالعات کِر و گراس (۱۹۹۷) در مورد زنان جوان نخبه ژیمناست نشان داد که ژیمناست‌ها منبع کنترل بیرونی بالاتری دارند (۱۰).

ساندرسون و نیل (۱۹۸۷) در بررسی بازیکنان فوتبال نتیجه گرفتند که بازیکنان برنده تمایل به درونی بودن و بازنده‌ها تمایل به بیرونی بودن دارند (۱۶).

پژوهش اگوگلیان و ساپینزا (۱۹۸۴) در مورد والیبالیست‌ها نشان داد که زنان والیبالیست منبع کنترل بیرونی دارند و کاپیتان‌ها نسبت به سایر بازیکنان منبع کنترل درونی‌تری دارند (۱۷). عدم وجود یک نتیجه واحد در پژوهش‌ها در خصوص منبع کنترل در ورزشکاران پاسخ به این پرسش را که تا چه اندازه می‌توان مرکز علیت را ترجیحاً به حالتی بیشتر درونی تغییر داد و ورزش تا چه اندازه بر آن مؤثر است تا اندازه‌ای با ابهام مواجه می‌سازد. به نظر می‌رسد شکل‌گیری کانون کنترل در افراد حاصل تعامل ابعاد شخصیتی، محیط تربیتی و متغیرهای موقعیتی است که با سادگی نمی‌توان نقش یک عامل را برجسته ساخت. به هر حال اگرچه گروهی از پژوهشگران با امکان تغییر مرکز علیت موافق نیستند (۱۸)، اما گروهی نیز امکان تغییر کانون کنترل را به موارد ذیل اشاره دادند:

- شخص باید در مدت زمان طولانی با شرایط محیطی معینی مواجه شود (مانند آموزش بلندمدت در بازسازی اسنادهای علی)
  - تجربه‌های مکرری از موفقیت داشته باشد و از هر موفقیت بازخوردی دریافت کند.
  - تکلیف انجام یافته معنی‌دار درک شود.
  - از آنجا که مرکز علیت مبتنی بر اطلاعاتی است که شخص باید درباره عملکرد به دست آورد. منبع اطلاعات باید از نظر شخص معتبر و نظر شخص دیگر برای او قابل احترام باشد، بنابراین نحوه ارتباط مربی با ورزشکار، نوع تعامل او، میزان و مدت ارتباط می‌تواند تغییری مطلوب در مرکز علیت به وجود آورد (۱۸).
- به هر حال باید خاطر نشان شود که به رغم تنوع آرا در نتایج پژوهش‌ها، شواهد بیشتری مبنی بر این موضوع وجود دارد که منبع کنترل ورزشکاران درونی‌تر از غیرورزشکاران است، معنی‌دار نبودن این تفاوت را در پژوهش حاضر شاید بتوان با سن آزمودنی‌ها یا متغیرهای پیش‌زمینه‌ای دیگر و یا به اندازه کافی حضور نداشتن در فعالیت‌های تیم‌های مختلف ورزشی و عدم کسب تجارب متعدد نسبت داد.

ج) بررسی روابط بین متغیرها نشان می‌دهد بین کانون کنترل درونی و احساس تنهایی در ورزشکاران همبستگی منفی وجود دارد اگرچه این همبستگی به لحاظ آماری معنی‌دار نبوده است، اما به‌طور مشخص در هر دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار ارتباط بین احساس تنهایی و منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس) مثبت و معنی‌دار بود، به عبارتی کسانی که دارای منبع کنترل بیرونی (گرایش به شانس) بوده‌اند احساس تنهایی بیشتری را تجربه کرده‌اند. نتیجه این پژوهش با بسیاری از پژوهش‌ها همخوانی دارد، مور و همکارانش (۱۹۸۷) معتقدند کسانی که از نظر مسئولیت‌پذیری درونی هستند و خودشان را مسئول زندگی خود می‌دانند و نسبت به کسانی که بر این باورند که کنترل کمی روی زندگی خود دارند کمتر احساس تنهایی می‌کنند (۱۲). جونز و همکارانش (۱۹۸۷) نیز در پژوهش خود اظهار داشتند که دانشجویان دارای احساس تنهایی، بیشتر منبع کنترل بیرونی داشتند (۱۹). به‌طور مشخص با توجه به این یافته از پژوهش می‌توان اذعان داشت افرادی که احساس می‌کنند غلبه‌ای بر رویدادهای زندگی ندارند و بیشتر حوادث و پیامدهای زندگی را بر مبنای شانس و منبع کنترل بیرونی می‌دانند، بیش از دیگران در معرض احساس تنهایی می‌باشند. این قبیل افراد در مقابل موقعیت‌های تهدیدکننده مختلفی که در زندگی با آن مواجه می‌شوند به انواع مکانیسم‌های روانی از قبیل کناره‌گیری، بی‌تفاوتی، اضطراب، افسردگی و سایر رفتارهای بیمارگونه متوسل می‌شوند که احساس تنهایی نیز می‌تواند جز این موارد باشد.

### منابع

1. Sullivan, H.S (1953) *The interpersonal theory of psychiatry*, New York: W.W. Norton & company, Inc.
2. Rubins, J. L (1964) on the psychopathology of loneliness. *American Journal of Psycho, Analysis*. 24. 153-166.
3. Fromm, Reichman (1959) *loneliness psychology*, 22, 1-15.
4. Hojat, M, & Crendall (1989) *loneliness: theory, research and application*, California: Sage publication, Inc.
5. Schmake, J. Shea, J. D: Monfries M.M & Groth Marnat G (1992) loneliness and life satisfactin in Japan and Australia. *The Journal of Psychology*, 127 (1). 65-71.
6. داورپناه، فروزنده (۱۳۷۲) هنجاریابی نسخه تجدید نظر شده مقیاس احساس تنهایی UCLA

- برای دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله در تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی؛ ۱۳۷۲.
7. Oshagan, H, & Allen, R.L (1992) three loneliness scales: An assessment of their measurement properties. *Journal of personality assessment*, 380-409.
۸. حیدری‌نیا، حمید (۱۳۷۳) مقایسه ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی با جنبه‌های مختلف افسردگی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی.
9. *Archives of pay chiatric Nursing*, Volume 15 - Issue 30, June 2001 - pages 128-139.
10. Kerr, G-A, Goss-J-D, (Mar 1997) "Personal control in elite gymnasts: The relationships between locus of control, self esteem, and trait anxiety". *Journal of Sport behavior*, 69-82.
11. Rusell, D (1982) *The measurment of loneliness*.
12. Moore, O. Schultz, N.R (1982) *loneliness among the elderly*.
۱۳. رمضانی‌نژاد، رحیم (۱۳۷۱) مقایسه صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
14. Frey-j, Talbert - R, Falk-C (Apr 1992) *Journal of teaching in physical eduction*, champain, I, 211-219.
15. Adame D & et al, (June 1990) "Physical fitness in relation amount for physical exercise", body image, and locus of control college men and women" *perceptual - and motor - skill (missaula - ment)*; 70 (3).
16. Sanderson, F-h, Kneale. S-K. (Apr 1987) "*Attributional response of 4-A- side soccer*, P. 545-551.
17. Agulia, -E, Spienza, -S (1984) "Locus of control according to Rotters S.R. I in volleyball players", *Internationl - Journal of Sport psychology* (Rome, Italy) 15 (4).
۱۸. اچ انشل، مارک (۱۳۸۰) روان‌شناسی ورزش از تئوری تا عمل، ترجمه دکتر سیدعلی اصغر مسدد، تهران، انتشارات اطلاعات.
19. Cramer, K. M, Neyedly, K. A (1998) *sex difference in loneliness: The Role of masculinity and femininity*.