

## مقایسه میزان پرخاشگری و گوشه‌گیری نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار محمدتقی اقدسی<sup>۱</sup> و بهروز قربانزاده<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۱/۷ تاریخ پذیرش: ۹۳/۱۲/۶

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، مقایسه میزان پرخاشگری و گوشه‌گیری نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار بود. در این پژوهش علی‌حقیسه‌ای، از بین نوجوانان پسر ۱۰ تا ۱۸ ساله بی‌سرپرست، در مراکز بهزیستی شهر تبریز، ۱۵۰ نفر به شیوه تصادفی هدفمند انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات، از پرسش‌نامه پرخاشگری باس و پری، و پرسش‌نامه پژوهشگر ساخته گوشه‌گیری استفاده شد و روایی و پایایی هر دو پرسش‌نامه نیز موردسنجش قرار گرفت. تجزیه و تحلیل اطلاعات، با آمار توصیفی، و آزمون تی‌مستقل انجام گردید. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد، بین نمره کل پرخاشگری و خرده‌مقیاس‌های کلامی، جسمی، و خشم، و گوشه‌گیری نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد؛ ولی در خرده‌مقیاس دشمنی، بین نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری دیده نشد. بر اساس نتایج پژوهش، چنین نتیجه‌گیری می‌شود که با افزایش برنامه‌های ورزشی نوجوانان بی‌سرپرست، می‌توان از آثار منفی پرخاشگری در رفتار فردی و اجتماعی آن‌ها پیشگیری کرد.

**کلیدواژه‌ها:** پرخاشگری، گوشه‌گیری، ورزش، جوانان و نوجوانان بی‌سرپرست.

### Comparison of Aggression and Isolation between Athlete and Non-Athlete Orphan Boys

Mohammad Taghi Aghdasi and Behrouz Ghorbanzadeh

#### Abstract

The purpose of this study was to compare the amount of aggression and isolation between athlete and non-athlete orphan teenagers (10-18 years) in Tabriz. In this causal-comparative research, 150 subjects were selected randomly from the orphanage of Tabriz. Data were collected using Bass and Perry aggressiveness questionnaire and a Self-structured questionnaire for isolation. The reliability and validity of the questionnaires were evaluated by author. Data was analyzed through descriptive and inferential statistics (independent t-test). The results revealed that there were significant differences between the aggression scores and verbal, physical, anger and isolation subscales of athlete and non-athlete orphans, but there was no significant difference in subscales of enmity between the same study groups. According to the results of the present research, it is concluded that the negative effects of aggressiveness on individual and social behaviors of orphan teenagers could be prevented by increasing participation in sport activities.

**Keywords:** Aggression, Isolation, Sport, Orphan Teenagers and Youngsters.

۱. دانشیار رفتار حرکتی دانشگاه تبریز

۲. استادیار دانشگاه شهیدمدنی آذربایجان (نویسنده مسئول)

## مقدمه

دوران نوجوانی به‌خاطر نقش و اهمیتی که در زندگی انسان دارد، در هر زمان موردتوجه دانشمندان، روان‌شناسان، و نویسندگان آن عصر بوده است. روان‌شناسان مختلف، این دوران را احساس‌گرایی، عاطفه‌پرستی، دوره بحران‌های سازنده، و دوره فشار و طوفان نامیده‌اند (کاملی، قنبری، و آقامحمدیان، ۱۳۹۰). این اشارات و توجهات زیاد، نشان‌دهنده اهمیت است که این دوره از زندگی می‌تواند داشته باشد. ویژگی‌های این دوره زندگی باعث می‌شود که در نوجوانان التهاب‌ها، اضطراب‌ها، و دگرگونی‌هایی به‌وجود آید که منجر به بروز جلوه‌های غیرمعمول و به‌ظاهر غیرعادی در آنان می‌گردد. طبیعی است که پدیدار شدن این حالت‌ها در نوجوانان، رفتارهای ویژه‌ای را از سوی والدین و مربیان می‌طلبد که نداشتن شناخت نسبت به ویژگی‌های حساس آنان، و بی‌توجهی نسبت به نحوه برخورد با فرزندان نوجوان، منجر به بروز تنش‌های عصبی و واکنش‌های منفی و غیراخلاقی در نوجوانان می‌گردد که در آینده نیز، دامن‌گیر آن‌ها خواهد شد (احمدی، ۱۳۸۰).

ازطرفی، توجه به وضعیت سلامت جسمی، روانی، اجتماعی، و فرهنگی در هر جامعه، و فراهم آوردن زمینه لازم برای تحقق یک زندگی پویا و سالم، ضامن سلامتی آن جامعه برای سال‌های آینده می‌باشد. برای دستیابی به چنین هدف ارزشمندی، پیشگیری از بروز اختلالات عاطفی، اضطرابی، و افسردگی امری لازم و اساسی است. این اختلالات، علاوه بر اثرات نامطلوب فردی در جوانان، مشکلات اجتماعی عدیده‌ای را نیز برای جوامع در برخواهند داشت (مه‌ری و صدیقی، ۱۳۸۸). همچنین باتوجه‌به اینکه ایران کشوری جوان است، مخاطراتی مثل بحران هویت در نوجوانان، افزایش روزافزون بیکاری و سردرگمی در جوانان، و عدم استقلال آن‌ها می‌تواند قابل‌پیش‌بینی باشد؛ بنابراین به نظر می‌رسد مشکلات مذکور بتواند بنیاد و

بنیان خانواده‌ها را سست کرده و محصولات ناخوشایندی چون خانه‌های کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست را پدید آورد. در این مجتمع‌های شبانه‌روزی، کودکان و نوجوانانی وجود دارند که والدین آن‌ها به علت اعتیاد یا قاچاق موادمخدر زندانی شده‌اند (احمدی، ۱۳۸۰). این مشکلات، سبب رشد کودکان بدون سرپرست دور از کانون گرم خانواده می‌شود؛ مشکلات ساختاری خانواده و از هم‌پاشیدن آن سبب شده است فرزندان این مجتمع‌ها نوعاً طعم زندگی را از دوران طفولیت لمس نکرده و همواره در تنش، کشمکش، و بی‌مه‌ری، و در محیط‌هایی سرشار از ترس و وحشت، و بعضاً ناخواسته، متولد شده و ادامه زندگی دهند؛ بدین‌ترتیب این فرزندان دچار مشکلاتی از جمله صرع، اختلالات تبدیلی، و زمینه‌های اضطرابی و واکنش‌های نوروتیک شده‌اند. از بین مشکلات دیگری که در این فرزندان، نسبت به نورم جامعه، بیشتر دیده می‌شود، می‌توان به مواردی از قبیل شب‌ادرازی، ناخن‌جویدن، پرخاشگری، دروغ‌گویی، بی‌قراری، انزوا، احساس بی‌ارزشی، عزت نفس پایین، احساس حقارت، و کاهش قدرت تصمیم‌گیری غیره اشاره کرد (صدیق، ۱۳۸۴).

همچنین ممکن است در هر سنی، به‌خصوص در دوران نوجوانی، حالت گوشه‌گیری و دوری جستن از اجتماع در برخی افراد ایجاد شود که در نتیجه آن، توانایی فرد در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف می‌شود. ورزش و فعالیت‌های تربیت‌بدنی احتمالاً می‌تواند توانایی فرد را در ایجاد ارتباط با دیگران افزایش دهد؛ چرا که بازی با دیگران، کم‌رویی و خجالتی بودن را از نوجوانان برمی‌دارد و فرد را برای ورود به اجتماع آماده می‌کند و او را قادر می‌سازد که خصوصیات خود را در کنار ورزش به دیگران منتقل کند و حرف‌های گفتنی خود را به زبان بیاورد.

بنابراین اصلاح این رفتارها می‌تواند منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس، شایستگی اجتماعی، عملکرد تحصیلی،

می‌کند و در جمع حضور نمی‌یابد (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۱).

باتوجه به تأثیرات ناخوشایند رفتار پرخاشگرانه، مدت مدیدی است که پرخاشگری و خشونت به‌عنوان یک مشکل تلقی می‌شود و نیاز به بررسی بالینی و قانونی دارد. نوجوانانی که در مهار خشم خود، مشکل دارند و اغلب رفتار خشنی از خود بروز می‌دهند، هدف روش‌های درمانی متعددی قرار گرفته‌اند (باس و پری<sup>۱</sup>، ۱۹۹۲). روش‌های مختلفی در تعدیل رفتارهای پرخاشگرانه و گوشه‌گیری کودکان و نوجوانان وجود دارد که می‌توان استفاده از ورزش‌های مختلف را به‌عنوان مهم‌ترین روش برای کاهش پرخاشگری و گوشه‌گیری نام برد؛ به‌طوری‌که کودکان و نوجوانان از طریق بازی و فعالیت‌های بدنی، اطلاعات لازم را برای زندگی اجتماعی به‌دست می‌آورند و برای پذیرفتن مسئولیت در جامعه آماده می‌شوند. بازی و ورزش، میدان تمرین مناسبی را برای ارزش‌گذاری و جهت‌گیری رغبت‌ها، هیجان‌ها و عواطف، و گرایش‌های فطری نوجوانان ایجاد می‌کند و مفاهیمی چون نوع‌دوستی و تعاون، ایثار، فداکاری، و گذشت را به او می‌آموزد؛ روان‌شناسان معتقدند افرادی که ورزش می‌کنند و اوقات فراغت خود را بیشتر با انجام فعالیت‌های بدنی می‌گذرانند، از رشد عاطفی خوبی برخوردارند. فعالیت‌های ورزشی فرصت مناسبی را برای ابراز شادی، علاقه، عدم پرخاشگری، ایجاد حس خودباوری، اعتمادبه‌نفس، و کسب شایستگی‌های فردی فراهم می‌کند؛ بنابراین تربیت‌بدنی و فعالیت‌های بدنی با فراهم آوردن تجارب حرکتی مختلف در وضعیت‌های متعدد محیطی می‌تواند در رشد شخصیت فرد مؤثر باشد. برخی معتقدند که آثار مثبت ورزش به‌حدی است که علاوه بر جنبه‌های فیزیولوژی و ساختاری، جنبه‌های روانی، شخصیتی، و

کارائی اجتماعی، و پذیرش آنان در میان همسالان شود؛ از بین عوامل مذکور، رفتارهای ضداجتماعی، پرخاشگری، و گوشه‌نشینی در زمره شایع‌ترین علل ارجاع نوجوانان به کلینیک‌های بهداشت روان شناخته شده‌اند. پرخاشگری از شکل ضعیف آن مثل آسیب‌رسانی در تمامی ابعاد اجتماعی، تا نابودسازی انسان‌ها در حد گسترده، مسئله‌ای است که ذهن تمامی افراد جامعه به‌خصوص نوجوانان و بزرگسالان را به خود مشغول کرده است. اصطلاح پرخاشگری را به‌سختی می‌توان توضیح داد و در این مورد که چه چیزی را باید رفتار پرخاشگرانه نامید، توافق کامل وجود ندارد. شاید بهترین تعریف عبارتی باشد که ارونسون، از پرخاشگری به‌عمل آورده است. وی بیان می‌کند: «پرخاشگری عملی است که هدفش اعمال صدمه و رنج باشد» (ارونسون، ۲۰۱۲، ترجمه شکرکن، ۱۳۹۳). نتایج مطالعه خزائی، اسدی، و محمدی (۲۰۱۲) نیز نشان می‌دهد که شیوع پرخاشگری در بین نوجوانان بی‌سرپرست بسیار بیشتر از ارقام گزارش شده برای کودکان باسرپرست است. به نظر می‌رسد که شرایط خاص زندگی این کودکان، دوری از خانواده و در بسیاری از موارد نداشتن خانواده، و مسائل مربوط به زندگی در مراکز نگهداری، باعث ایجاد رفتارهای پرخاشگری در آنان می‌شود که به‌مراتب بیشتر از کودکانی است که با خانواده خود زندگی می‌کنند.

باتوجه به اینکه پرخاشگری و رفتار منفی‌گرایانه موجب می‌شود که نوجوانان همیشه در حالت تدافعی قرار گیرند، این امر به‌نوبه خود مانع رشد و شکوفایی ظرفیت‌ها، توانایی‌ها، و همچنین حُسن تفاهم اجتماعی شده و مانع جریان اجتماعی شدن نوجوانان می‌شود و به‌تعبیری می‌توان گفت که سعادت فردی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گوشه‌گیری به‌معنای تنها و مجرد ماندن در خلوت، و از جمع کناره گرفتن است؛ به‌طوری‌که فرد گوشه‌گیر از مردم دوری

حالات فرد را نیز در بر می‌گیرد به طوری که بسیاری از روان‌شناسان ورزش اظهار می‌دارند، ورزشکاران دارای خصوصیات مخصوص به خود هستند که آن‌ها را از افراد غیرورزشکار کاملاً متمایز می‌سازند (ضیایی، لطفیان، امینی، منصورنیا، و معماری، ۲۰۱۲). همچنین ورزش به علت سازگار بودن با نیازهای فطری افراد، نقش مهمی در تحقق اهداف تربیتی دارد و حیطه‌های مختلف تربیتی را پوشش می‌دهد و در ابعاد جسمانی، روانی، و اجتماعی افراد نیز تأثیر تربیتی دارد. فعالیت‌های جسمانی و حرکتی، فرصتی را برای رشد و تکامل نوجوانان مطابق با نیازها و علایق‌شان فراهم می‌کند. در واقع، ورزش به فرد فرصت می‌دهد تا غریزه و میل به رقابت و مبارزه خود را بدون خطر ارضا کند و به بیان خواسته‌های خود تحت شرایط مسابقه بپردازد و برداشته‌های تربیتی و مطلوبی از مبارزه و مسابقه خود به دست آورد؛ زیرا فرد مایل است خود را در مقابل دیگران و خویشتن بیازماید و در اثر کسب موفقیت، کوشش‌های ثانوی را شروع کند و به مراحل عالی و تکامل زندگی برسد؛ متکی به نفس باشد، برای خود و دیگران احترام قائل شود و از این-طریق، توانایی‌های خود را بشناسد و آن‌ها را به طرف ایده‌آل و مرزهای انسانی سوق دهد (نمازی‌زاده، ۱۳۵۶).

در این رابطه، غباری‌بناب و نبوی (۱۳۸۲)، و شجاعی و همتی علمدارلو (۱۳۸۵) در تحقیقات خود نتیجه گرفتند که ورزش صبحگاهی بر کاهش پرخاشگری کودکان پسر عقب‌مانده ذهنی آموزش‌پذیر تأثیر دارد. مسعودنیا (۱۳۸۶) در مقایسه پرخاشگری ورزشکاران و غیرورزشکاران دریافت بین آنان اختلاف معناداری وجود دارد و ورزشکاران از پرخاشگری فیزیکی و کلامی کمتری برخوردار بودند. افروز، امرایی، تقی-زاده، و یزدانی (۱۳۸۸) در پژوهشی نشان دادند که

تمرینات جسمانی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان آهسته‌گام تأثیر دارد. از طرفی، ماژورک، تاچلمن، و هوسر<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) در تحقیقی به بررسی تأثیر ورزش همراه با موسیقی بر روی پنج کودک با نارسایی توجه/بیش‌فعالی پرداختند. نتایج نشان داد که ورزش توأم با موسیقی، روی مشکلات رفتار اجتماعی و سرعت کاری این کودکان تأثیر مثبتی داشت و در برخی زمینه‌ها نیز، بیش‌فعالی و پرخاشگری آن‌ها کاهش یافت. ضیایی، لطفیان، امینی، منصورنیا، و معماری (۲۰۱۲) در مطالعه خود دریافتند ورزشکاران رشته‌های کاراته و شنا نسبت به غیرورزشکاران پرخاشگری کمتری داشتند؛ اما ورزشکاران رشته جودو، تفاوتی با غیرورزشکاران نداشتند. جعفری، خلعتبری، تودار، و ابولفتحی (۱۳۹۰) در پژوهشی دریافتند بازی‌درمانی باعث کاهش کم‌رویی و گوشه‌گیری کودکان می‌شود. با توجه به اینکه تحقیقات نشان می‌دهند که فعالیت‌های ورزشی موجب ارتقای سلامتی و کاهش پرخاشگری افراد می‌شود و با عنایت به مطالب ذکر شده در این پژوهش، به دنبال آن هستیم که میزان پرخاشگری و گوشه‌گیری را در میان نوجوانان پسر بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار شهر تبریز مقایسه کنیم؛ چرا که شواهد نشان می‌دهد رفتارهای پرخاشگرانه و گوشه‌گیری، به خصوص در میان نوجوانان بی‌سرپرست، در حال گسترش است و همچنین رفتار و شخصیت افراد در این رده سنی در حال شکل‌گیری می‌باشد.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر علی - مقایسه‌ای است و از نظر ماهیت جزو پژوهش‌های کمی، و از نظر هدف یک پژوهش کاربردی به‌شمار می‌رود. اطلاعات به‌صورت میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه گردآوری شد.

## جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه پسران ۱۰ تا ۱۸ ساله بی‌سرپرستی بود که در مراکز سازمان بهزیستی شهر تبریز در سال ۱۳۹۲ نگهداری می‌شدند. این مراکز شامل خانه کودکان و نوجوانان امید، و مرکز بنیاد کودک بود. تعداد پسران بی‌سرپرست در این دامنه سنی، حدود ۲۵۰ نفر بودند. برای نمونه‌گیری، از روش تصادفی هدفمند<sup>۱</sup> استفاده شد که بر اساس جدول مورگان ۱۵۰ نفر به‌عنوان آزمودنی از مرکز خانه کودکان و نوجوانان امید انتخاب شدند و به دو گروه پسران ورزشکار (۷۵ نفر) و غیرورزشکار (۷۵ نفر) تقسیم شدند. گروه ورزشکار، شامل افرادی بودند که به‌طور کلی در یکی از رشته‌های ورزشی ورزش می‌کردند و یا در طول هفته دو الی شش ساعت به‌صورت مداوم به فعالیت ورزشی مشغول می‌شدند. گروه غیرورزشکار، شامل افرادی بود که هیچ‌گونه فعالیت ورزشی حتی به‌صورت عمومی هم نداشتند.

## ابزار اندازه‌گیری

برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲)، و پرسش‌نامه پژوهشگر ساخته گوشه‌گیری استفاده شد. روایی و پایایی هر دو پرسش‌نامه موردسنجش قرار گرفت و روایی و پایایی هر دوی آن‌ها تأیید شد. پرسش‌نامه پرخاشگری یک ابزار خودگزارشی است و دارای ۲۹ پرسش است و چهار عامل پرخاشگری کلامی (پنج پرسش)، پرخاشگری جسمانی (نه پرسش)، خشم (هفت پرسش)، و خصومت (هشت پرسش) را موردسنجش قرار می‌دهد. شیوه نمره‌گذاری بر اساس مقیاس لیکرت از یک (کاملاً خلاف خصوصیات من است) تا پنج (کاملاً گویای خصوصیات من است) می‌باشد. نمره سوالات ۲۴ و ۲۹ معکوس است. نمره کل عبارت از مجموع نمرات کل سوالات، و دامنه آن از ۲۹ تا

۱۴۵ است. نمرات بالا نشانه پرخاشگری بیشتر است. لازم به‌ذکر است، نمره کل برای پرخاشگری با مجموع نمرات خرده‌مقیاس‌ها به‌دست می‌آید. همچنین نتایج ضریب همبستگی بازآزمایی برای چهار خرده‌مقیاس (با فاصله دو هفته) ۰/۸۰ تا ۰/۷۲ به‌دست آمد و جهت سنجش اعتبار درونی مقیاس، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج نشانگر همسانی درونی خرده‌مقیاس پرخاشگری بدنی ۰/۸۲، پرخاشگری کلامی ۰/۸۱، خشم ۰/۸۳، و خصومت ۰/۸۰ بود. پرسش‌نامه گوشه‌گیری نیز شامل ۲۳ گویه با طیف پنج ارزشی همیشه تا اصلاً بود. جهت تعیین روایی این پرسش‌نامه نیز، از شیوه روایی محتوایی<sup>۲</sup> استفاده شد. بدین‌منظور پرسش‌نامه طراحی شده در اختیار چهار نفر از اساتید حوزه تربیت‌بدنی و روان‌شناسی قرار گرفت و هر یک از اساتید، روایی پرسش‌نامه را تأیید نمودند و پرسش‌نامه نهایی آماده توزیع گردید. برای تعیین پایایی پرسش‌نامه گوشه‌گیری نیز، از تکنیک آزمون - بازآزمون<sup>۳</sup> استفاده شد. به‌این‌صورت که پرسش‌نامه در دو نوبت با فاصله زمانی دو هفته در بین ۳۰ نفر از نوجوانان به‌طور تصادفی توزیع گردید؛ سپس اطلاعات جمع‌آوری شده موردآزمون قرار گرفته و با محاسبه ضریب همبستگی نتایج دو مرحله آزمون (۰/۸۵) پایایی موردتأیید قرار گرفت.

## روش‌های آماری تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تی مستقل) استفاده شد. تمامی تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام گرفت.

## نتایج

برای مقایسه پسران ۱۰ تا ۱۸ ساله بی‌سرپرست

2. Content Validity  
3. Test-Retest Reliability

1. Purposeful - Random

ورزشکار و غیرورزشکار، در رابطه با پرخاشگری و خردهمقیاس‌های آن، میانگین نمره‌های دو گروه نوجوان ورزشکار و غیرورزشکار با استفاده از آزمون

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی پسران مورد مطالعه

پایه تحصیلی	پنجم و ششم	هفتم و هشتم	نهم	دهم	یازدهم	دوازدهم
سن	۱۱±۱	۱۴±۱	۱۶±۰/۵	۱۷±۰/۵	۱۸±۰/۵	۱۹±۰/۵
تعداد	۲۸	۲۵	۲۰	۲۰	۴۰	۱۷
ورزشکار	۱۵	۱۳	۱۰	۱۱	۲۲	۱۰
غیرورزشکار	۱۳	۱۲	۱۰	۹	۱۸	۷

جدول ۲. پرخاشگری و خردهمقیاس‌های آن در نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار

آماره شاخص	گروه نمونه	تعداد	میانگین	درجه آزادی	مقدار تی	سطح معناداری
پرخاشگری	ورزشکار	۷۵	۶۹/۲۰	۱۴۸	۲/۲۹	۰/۰۰۱*
	غیرورزشکار	۷۵	۷۰/۲۹	۱۴۸		
کلامی	ورزشکار	۷۵	۱۳/۷۹	۱۴۸	۱/۹۸۰	۰/۰۴*
	غیرورزشکار	۷۵	۱۴/۲۰			
جسمی	ورزشکار	۷۵	۱۸/۷۴	۱۴۸	۲/۴۱۱	۰/۰۰۱*
	غیرورزشکار	۷۵	۱۹/۴۹			
خشم	ورزشکار	۷۵	۱۴/۲۵	۱۴۸	۱/۹۹	۰/۰۱*
	غیرورزشکار	۷۵	۱۷/۲۵			
دشمنی	ورزشکار	۷۵	۱۷/۲۳	۱۴۸	۰/۳۱	۰/۲۱
	غیرورزشکار	۷۵	۱۶/۴			

\* معناداری در سطح  $P < 0.05$ 

همان‌طور که داده‌های به‌دست‌آمده از جدول ۲ نشان می‌دهد بین نوجوانان و جوانان بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار، از لحاظ نمره کل پرخاشگری و خردهمقیاس‌های پرخاشگری کلامی، جسمی، و خشم تفاوت معناداری در سطح کمتر از  $0.05$  وجود دارد و میانگین نمره پرخاشگری ورزشکاران کمتر از غیرورزشکاران بوده است. ولی در خردهمقیاس دشمنی، بین نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و

جدول ۳. میزان گوشه‌گیری نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار

آماره شاخص	گروه نمونه	تعداد	میانگین	درجه آزادی	مقدار تی	سطح معناداری
گوشه‌گیری	ورزشکار	۷۵	۵۴/۲۳	۱۴۸	۱/۹۵	۰/۰۴*
	غیرورزشکار	۷۵	۷۹/۴			

\* معناداری در سطح  $P < 0.05$ 

همان‌طور که داده‌های به‌دست‌آمده از جدول ۲ نشان می‌دهد بین نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و

اجتماعی کسب می‌کنند که به‌سهم خود موجب پاسخ سازنده این افراد به رفتار دیگران می‌شود و پرخاشگری را کاهش می‌دهد (لاک و کالیگان، ۱۹۸۶؛ به نقل از غباری‌بناب و نبوی، ۱۳۸۲). همچنین می‌توان گفت بازی و ورزش، میدان تمرین مناسبی را برای ارزش‌گذاری و جهت‌گیری رغبت‌ها، هیجان‌ها و عواطف، و گرایش‌های فطری نوجوانان ایجاد می‌کند و مفاهیمی چون نوع‌دوستی و تعاون، ایثار، و فداکاری و گذشت را به آن‌ها می‌آموزد. روان‌شناسان معتقدند افرادی که ورزش می‌کنند و اوقات فراغت خود را بیشتر با انجام فعالیت‌های بدنی می‌گذرانند، از رشد عاطفی خوبی برخوردارند. فعالیت‌های ورزشی فرصت مناسبی را برای ابراز شادی، علاقه، عدم پرخاشگری و ایجاد حس خودباوری، اعتمادبه‌نفس و کسب شایستگی‌های فردی فراهم می‌کند (افروز، امرایی، تقی‌زاده، و یزدانی، ۱۳۸۸)؛ ولی در خرده‌مقیاس دشمنی، بین نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود ندارد. شاید بتوان این‌گونه تبیین نمود که زندگی در مراکز بهزیستی موجب خستگی، بی‌رمقی، و کاهش صبر و تحمل و حوصله شده است که احتمالاً یکی از عوامل دشمنی باشد. علاوه‌براین، چون این‌گونه افراد از موهبت حضور والدین محروم هستند و امیال و خواسته‌های آنان مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد، ممکن است این عوامل نیز باعث بروز دشمنی گردند. همچنین نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد، بین گوشه‌گیری نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار نیز تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج این پژوهش با مطالعه جعفری، خلعتبری، تودار، و ابولفتحی (۱۳۹۰) همسو است. شاید بتوان این نتیجه را چنین تبیین کرد که ورزش منظم، سلامت جسمی و روانی را حفظ می‌کند و باعث افزایش امید به زندگی و ایجاد شور و نشاط جهت انجام فعالیت‌های روزانه می‌گردد. ورزش، احساس

غیرورزشکار، از لحاظ گوشه‌گیری، تفاوت معناداری در سطح کمتر از ۰/۰۵ وجود دارد و میانگین نمره گوشه‌گیری ورزشکاران کمتر از غیرورزشکاران بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد، بین نمره کل پرخاشگری و خرده‌مقیاس‌های کلامی، جسمی، و خشم نوجوانان بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های غباری‌بناب و نبوی (۱۳۸۲)؛ شجاعی و همی‌تمی علمدارلو (۱۳۸۵)؛ الله‌قلی‌پور (۱۳۸۷)؛ افروز، امرایی، تقی‌زاده، و یزدانی، (۱۳۸۸)؛ شعبانی‌بهار، عرفانی، و هادی‌پور، (۱۳۸۶)؛ ماژورک، تاپلمن، و هوسر، (۲۰۰۴)، و ضیائی و همکاران (۲۰۱۲) همخوان است. بنابراین نوجوانان پسر بی‌سرپرست غیرورزشکار پرخاشگرتر از نوجوانان پسر بی‌سرپرست ورزشکار می‌باشند که در نتیجه‌گیری کلی از این پژوهش می‌توان گفت ورزش کردن در کاهش گوشه‌گیری و پرخاشگری نوجوانان تأثیر دارد؛ این نتیجه با نتایج پژوهش‌های (همسو می‌باشد. کاهش پرخاشگری در اثر ورزش احتمالاً به دلیل ترشح غدد درون‌ریزی است که موجب آرامش روانی می‌گردند؛ زیرا در اثر ورزش اوپیات<sup>۱</sup> طبیعی ترشح می‌شود و موجب آرامش بدن می‌گردد؛ در نتیجه، ورزش در کاهش پرخاشگری تأثیر می‌گذارد (لاک و کالیگان، ۱۹۸۶؛ به نقل از غباری‌بناب و نبوی، ۱۳۸۲). ورزش از طریق ایجاد تغییرات فیزیولوژیکی از قبیل تنظیم جریان خون و تنظیم دستگاه قلبی و عروقی به آرامش اعصاب کمک می‌کند و باعث کاهش پرخاشگری می‌شود. همچنین افراد در گروه‌های ورزشی مهارت‌های روانی، اجتماعی، رفتاری، و ارتباطی لازم را برای حضور در صحنه روابط فردی و

ورزشی ترغیب نمایند تا نوجوانان با ورزش کردن بتوانند هیجانات خود را تخلیه کرده و انتقال دهند و روحیه‌ای شاداب، پویا، و مبتکر پیدا کنند. همچنین باید مسئولین توجه داشته باشد که برای تمامی دانش‌آموزان شرایط حضور در فعالیت‌های ورزشی فراهم شود تا در نهایت بسیاری از نزاع‌ها و درگیری‌ها در جریان ورزش کردن تخلیه شود و از دیگر مشکلات جسمی جلوگیری گردد.

در آخر نیز، به مسئولین امر و گروه برنامه‌ریزی حوزه ورزش در مراکز نگهداری کودکان بی‌سرپرست پیشنهاد می‌شود در این مراکز، اهمیت مضاعفی برای بحث تربیت‌بدنی و ورزش قائل شوند و اقداماتی همچون راه‌اندازی فعالیت‌های ورزش صبحگاهی در مدارس، برگزاری اردوهای ورزشی به‌صورت هفتگی و ماهیانه، و تشکیل تیم‌های ورزشی و برگزاری مسابقات را برنامه‌ریزی کنند تا با روی آوردن این نوجوانان به ورزش، شاهد سلامت روانی آن‌ها نیز باشیم. از محدودیت‌های پژوهش حاضر، بدیع بودن زمینه پژوهش بود. همچنین عدم کنترل سایر عوامل مداخله‌گر نیز ممکن است باعث افزایش و یا کاهش پرخاشگری و گوشه‌گیری شده باشد. محدودیت دیگر نیز می‌تواند این باشد که آزمودنی‌های این پژوهش را پسران تشکیل دادند؛ بنابراین تعمیم آن در مورد دختران باید با احتیاط انجام گیرد. در پایان، پیشنهاد می‌شود برای تبیین مناسب و تعمیم نتایج به دیگر حوزه‌ها، سایر عوامل مداخله‌گر کنترل گردند.

۲. ارونسون، ا. (۲۰۱۲). *روان‌شناسی اجتماعی*. ترجمه شکرکن، ح. (۱۳۹۳). چاپ هشتم، تهران، انتشارات رشد، ص ۱۱۰-۱۳۵
۳. افروز، غ. ع، امرایی، ک، تقی‌زاده، م. ا، و یزدانی‌ورزنه، م. ج. (۱۳۸۸). اثربخشی تمرینات جسمانی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان آهسته‌گام. *نشریه رشد و یادگیری حرکتی* -

رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند که به موقعیت‌هایی دست‌یافته است. شرکت در فعالیت‌های ورزشی، افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می‌کند و راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به‌طور کلی، برای فرد یک جریان و نگرش آموزشی در ابعاد فرهنگی و اجتماعی ایجاد می‌کند. همچنین افراد در گروه‌های ورزشی، مهارت‌های روانی، اجتماعی، رفتاری، و ارتباطی لازم را برای حضور در صحنه روابط فردی و اجتماعی کسب می‌کنند که به‌سهم خود موجب پاسخ‌سازنده این افراد به رفتار دیگران می‌شود و گوشه‌گیری را کاهش می‌دهد.

ولی با نتایج پژوهش ضیائی و همکاران (۲۰۱۲) که در پژوهشی نشان دادند بین ورزشکاران و غیر-ورزشکاران تفاوت معناداری در گوشه‌گیری نوجوانان وجود نداشت، هم‌خوانی ندارد. از دلایل احتمالی آن، می‌توان نوع رشته ورزشی افراد ورزشکار، رده سنی آنان، و سطح رقابتی آن‌ها را ذکر کرد. در مورد پرخاشگری نیز، عوامل زیادی می‌توانند زمینه‌ساز پرخاشگری نوجوانان باشند؛ اما در این پژوهش، همان‌طور که از نتایج پژوهش قابل‌استنباط است، بین پرخاشگری و گوشه‌گیری نوجوانان پسر بی‌سرپرست ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت آماری معناداری وجود دارد؛ بنابراین پیشنهاد اصلی و اجرایی به مسئولین و مدیران مراکز نگهداری کودکان بی‌سرپرست این است که با افزایش برنامه‌های ورزشی، و استعدادیابی ورزشی، نوجوانان بی‌سرپرست را به فعالیت‌های

## منابع

۱. احمدی، م. (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش‌های حل مسئله بر برخی از ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه‌روزی استان تهران. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی*.



- ورزشی، (۳): ۳۷-۴۹.
۴. الله‌قلی‌پور، م. (۱۳۸۷). مقایسه میزان پرخاشگری بین جوانان ورزشکار رشته‌های بسکتبال، کاراته، بوکس، و غیرورزشکار. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.*
۵. جعفری، ع.، خلعتبری، ج.، تودار، س.، و ابولفتحی، ه. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر بازی درمانی با رویکرد شناختی- رفتاری مایکنبام در کاهش کمروبی و گوشه‌گیری اجتماعی کودکان دبستانی شهرستان ابهر. *یافته‌های نوین در روان‌شناسی، ۶ (۱۸): ۷-۱۶.*
۶. شجاعی، س.، و همتی‌علمدارلو، ق. (۱۳۸۵). تأثیر ورزش صبحگاهی بر کاهش پرخاشگری کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر. *پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ۶ (۴): ۸۷۰-۸۵۵.*
۷. شعبانی‌بهار، غ.، عرفانی، ن.، و هادی‌پور، م. (۱۳۸۶). مقایسه و بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و میزان پرخاشگری در ورزشکاران مرد رشته‌های منتخب ورزشی شهرستان همدان در سال ۱۳۸۵. *پژوهش در علوم ورزشی، ۵ (۱۴): ۹۹-۱۱۲.*
۸. شفیق‌آبادی، ع. (۱۳۹۱). *راهنمایی و مشاوره کودک*. چاپ نوزدهم، تهران، انتشارات سمت.
۹. صدیق، م. (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله در کاهش افسردگی دختران فراری ساکن در مراکز بهزیستی شهر تهران. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.*
۱۰. غباری‌بناب، ب.، و نبوی، م. (۱۳۸۲). تأثیر ورزش صبحگاهی در کاهش تمایلات پرخاشگری کودکان عقب‌مانده ذهنی آموزش‌پذیر. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۳۳ (۱): ۱۳۹-۵۴.*
۱۱. کاملی، ز.، قنبری، ب.، ع.، و آقامحمدیان، ح. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی متمرکز بر طرحواره بر تعدیل طرحواره‌های
- ناسازگار اولیه در دختران نوجوان بی‌سرپرست و بدسرپرست. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱ (۱): ۸۳-۹۸.*
۱۲. نمازی‌زاده، م. (۱۳۵۶). *مبانی روانی اجتماعی در یادگیری مهارت‌های ورزشی*. انتشارات دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
۱۳. مسعودنیا، ا. (۱۳۸۶). تأثیر پرخاشگری بر مشارکت در ورزش‌های رزمی. *المپیک، ۳ (۲۹): ۵۵-۶۶.*
۱۴. مهری، ع.، و صدیقی، ز. (۱۳۹۰). بررسی وضعیت سلامت روانی و برخی عوامل مرتبط با آن در دانشجویان دانشگاه‌های سبزوار. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، ۴ (۲۱): ۲۹۸-۳۰۴.*
15. Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression scale. *J Pers Soc Psychol*, 63: Pp: 452 – 459.
16. Khazaie, H., Asadi, M., & Mohammadi, H. (2012). Influence of reinforcement behavioral therapy and Ellis cognitive therapy on derelict children's aggression. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 15 (6): Pp: 408-14.
17. Ziaee, V., Lotfian, S., Amini, H., Mansournia, M. A., & Memari, A. H. (2012). Anger in adolescent boy athletes: a comparison among judo, karate, swimming and non athletes. *Iranian Journal of pediatric*, 22 (1): Pp: 9-14.
18. Majorek, M. Tuchelmann, T. & Heusser, P. (2004). Therapeutic eurhythmy – movement therapy for children with attention deficit hyperactivity disorder. *Complementary therapies in nursing and midwifery*, 10; Pp: 46-53.

