

## ارتباط ساده و چندگانه عزت نفس، احساس تنهایی و ابراز وجود با کمرویی

محمد رضا برنا \*

دکتر کریم سواری \*\*

### چکیده

در این تحقیق رابطه ساده و چندگانه عزت نفس، احساس تنهایی و ابراز وجود با کمرویی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری این تحقیق دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز بودند که در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ مشغول تحصیل بوده اند. نمونه آماری این تحقیق از ۲۲۵ نفر (۹۷ پسر و ۱۲۸ دختر) تشکیل شده است که از بین دانشجویان آن دانشگاه انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه احساس تنهایی اپیلانو و کاترونا (۱۹۸۰)، عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵)، ابراز وجود هرزبرگر و همکاران (۱۹۸۴) و کمرویی چک و باس (۱۹۸۳) استفاده شد. نتایج نشان داد که بین متغیرهای عزت نفس، ابراز وجود و کمرویی همبستگی منفی معنی دار و بین احساس تنهایی و کمرویی همبستگی مثبت وجود دارد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان می‌دهد بین متغیرهای پیش‌بین (عزت نفس، احساس تنهایی و ابراز وجود) با کمرویی ضریب همبستگی چندگانه ( $MR=0.343$ ) وجود دارد که در سطح  $P<0.0001$  معنی دار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از آن متغیرها با کمرویی بیشتر است. در مجموع این سه متغیر پیش‌بین، ۱۱/۰ واریانس متغیر ملاک یعنی کمرویی را تبیین می‌کنند. نتایج همچنین نشان می‌دهد که متغیر عزت نفس، احساس تنهایی، ابراز وجود و احساس تنهایی به طور معنی داری واریانس کمرویی را تبیین می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: عزت نفس، احساس تنهایی، ابراز وجود، کمرویی

\* عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز (نویسنده مسئول)

\*\* عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور اهواز

## مقدمه

انسان موجودی است اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران به گونه ای است که بسیاری از نیازهای متعالی و شکوفایی استعدادها و خلاقیت های تنها از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضا می شود و به فعل در می آید به همین دلیل انسان همواره سعی می کند تا مهارت هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نماید و بر تکامل شخصی خود بیافزاید (بیابانگرد، ۱۳۷۲). احساس کمرویی<sup>۱</sup> یکی از بحث های مهم روانشناسی و روانپزشکی است که در حال حاضر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران دنیا می باشد. جمع کثیری از روان شناسان، جامعه شناسان و روان پزشکان کوشیده اند تجربه کمرویی را معنا کنند اما کمرویی اصطلاحی است که کمتر تعریف شده است (هیزر<sup>۲</sup>، ترنر<sup>۳</sup> و بیدل<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). دارموس<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) معتقد است که کمرویی یک ویژگی شخصیتی، نگرشی و یا یک حالت بازداری می باشد. نتایج برخی از مطالعات حاکی از آن است که متغیرهای زیادی با کمرویی در ارتباط است. در این راستا رابین<sup>۶</sup> و کراسنور<sup>۷</sup> (۱۹۸۶) طی مطالعه ای نشان دادند که سطوح پایین مقبولیت اجتماعی خطر عزت نفس پایین را افزایش می دهد. هایمل<sup>۸</sup> رابین<sup>۹</sup>، راودن<sup>۱۰</sup> و لمیر<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۰) طی مطالعه ای نشان دادند که کمرویی توانسته است مقبولیت اجتماعی و عزت نفس پایین را پیش بینی کند. بلوک<sup>۱۲</sup> و رابینز<sup>۱۳</sup> (۱۹۹۳) در یک بررسی نشان دادند که سطوح پایین تعاملات اجتماعی، عزت نفس پایین را پیش بینی کرد. هارتر<sup>۱۴</sup>، واترز<sup>۱۵</sup> و وایتسل<sup>۱۶</sup> (۱۹۹۸) نشان دادند که بین مقبولیت اجتماعی و عزت نفس همبستگی وجود دارد. گیزنبرگ<sup>۱۷</sup>، لاگرکا<sup>۱۸</sup> و سیلورمن<sup>۱۹</sup> (۱۹۹۸) طی مطالعه ای نشان دادند که افراد کمرو عزت نفس پایین و مقبولیت اجتماعی پایینی دارند.

مطالعه اسپنس<sup>۲۰</sup>، دونووان<sup>۲۱</sup> و برچمن - تاسانت<sup>۲۲</sup> (۱۹۹۹) نیز نشان داد که بین کمرویی، مقبولیت

1. Shyness
2. Heiser
3. Turner
4. Beidel
5. Darnos
6. Rubin
7. Croster
8. Hajmel
9. Robin
10. Rowden
11. LeMare
12. Block
13. Robinz
14. Harter
15. Waters
16. Whitesell
17. Ginsburg
18. La Greca
19. Silverman
20. Spence
21. Donovan
22. Brechman-Toussaint

اجتماعی و عزت نفس پایین همبستگی معنی داری وجود دارد. فوردهام<sup>۱</sup> و استیونس - هاینده<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) طی مطالعه ای نشان دادند که بین سطح پایین مقبولیت اجتماعی و خود ارزش کلی ارتباط وجود دارد. یانگ<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۰) نیز طی مطالعه ای نشان دادند که کمرویی، عزت نفس پایین را افزایش میدهد. در یک بررسی دیگری مایلر<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) نشان داد کمرویی با توافق اجتماعی و عزت نفس همبستگی منفی دارد (به نقل از حسین چاری و دلاور پور ۱۳۸۴). دنیز<sup>۵</sup> و همارتا<sup>۶</sup> (۲۰۰۵) طی مطالعه ای نشان دادند که بین مهارت های اجتماعی ضعیف و احساس تنهایی و ارتباطات درون فردی ضعیف و عزت نفس پایین ارتباط وجود دارد. بررسی ارزوکان<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) نشان داد که کمرویی، اضطراب اجتماعی و عزت نفس پیش بینی کننده احساس تنهایی هستند.

احساس تنهایی از دیگر متغیرهایی است که با کمرویی در ارتباط است. تحقیقات چک و باس (۱۹۸۱)، بوت<sup>۸</sup> و همکاران ۱۹۹۲، فوکس<sup>۹</sup> و اشمیت<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۵، جوینر<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۷) حاکی از آن است که بین احساس تنهایی و کمرویی همبستگی مثبت وجود دارد (به نقل از هارتر و همکاران ۱۹۹۸). مطالعات آش<sup>۱۲</sup> و مک کاجون<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۱)، جونز<sup>۱۴</sup>، روز<sup>۱۵</sup> و راسل<sup>۱۶</sup> (۱۹۹۰) نیز حاکی از آن است که بین کمرویی و احساس تنهایی دامنه همبستگی بین ۰/۴ تا ۰/۵ وجود دارد. رابین (۱۹۹۳) طی مطالعه ای نشان داد که کمرویی با احساس تنهایی و سطوح پایین مقبولیت دوستان ارتباط دارد. هندرسون<sup>۱۷</sup> (۱۹۹۷) طی مطالعه ای نشان داد که بین کمرویی و اضطراب اجتماعی همبستگی قوی وجود دارد. دیل<sup>۱۸</sup> و آندرسون<sup>۱۹</sup> (۱۹۹۹) نیز نشان دادند که کمرویی پیش بین کننده احساس تنهایی است. جکسون<sup>۲۰</sup> و همکاران (۲۰۰۲) طی مطالعه ای نشان دادند که بی کمرویی و احساس تنهایی رابطه وجود دارد.

1. Fordham
2. Stevenson-Hinde
3. Young et al
4. Miller
5. Deniz
6. Hamarta
7. Erozkhan
8. Boot
9. Fox
10. Schmitz
11. Joiner
12. Ash
13. Mckachon
14. Jones
15. Rose
16. Russell
17. Henderson
18. Dill
19. Anderson
20. Jackson

شری<sup>۱</sup>، ریچارد<sup>۲</sup> و زلوکویچ<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) در یک مطالعه نشان دادند که بین کمرویی و احساس تنهایی همبستگی وجود دارد. در یک مطالعه جدید باس<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) نشان داد که سطوح کمرویی در دانش آموزان پسر از دانش آموزان دختر بیشتر و احساس تنهایی در دانش آموزان دختر از دانش آموزان پسر بیشتر است. ضمناً بین احساس تنهایی و کمرویی همبستگی مثبت وجود دارد. ابراز وجود از دیگر متغیرهایی است که با کمرویی در ارتباط است. در خصوص تأثیر آموزش جرأت ورزی بر اضطراب اجتماعی، در پژوهشی وهر<sup>۵</sup> و کافمن<sup>۶</sup> (۱۹۸۷)، آموزش جرأت ورزی را بر روی گروهی از نوجوانان مضطرب آزمودند. نتایج این پژوهش افزایش عزت نفس و کاهش پرخاشگری و اضطراب را در نوجوانان نشان داد (به نقل از رحیمی و همکاران ۱۳۸۵). هایمل و همکاران (۱۹۹۰) طی مطالعه ای نشان دادند که کمرویی توانست پذیرش اجتماعی و عزت نفس پایین را پیش بینی کند. آرنیدل<sup>۷</sup> و همکاران (۱۹۹۱) نشان دادند که رفتار بدون جرات با عزت نفس بالا، اعتماد به نفس، خود بسندگی اجتماعی و رفتارهای مستقلانه رابطه منفی دارد (به نقل از رحیمی و همکاران ۱۳۸۵). اسپنی<sup>۸</sup> و همکاران (۱۹۹۹) طی مطالعه ای نشان دادند که کمرویی با پذیرش اجتماعی پایین و عزت نفس پایین در ارتباط است (به نقل از رحیمی و همکاران ۱۳۸۵).

#### فرضیه‌ها

در این تحقیق فرض بر این است که

- بین عزت نفس و کمرویی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد.
- بین عزت نفس و کمرویی دانشجویان دختر رابطه منفی وجود دارد.
- بین عزت نفس و کمرویی دانشجویان پسر رابطه منفی وجود دارد.
- بین احساس تنهایی و کمرویی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد.
- بین احساس تنهایی و کمرویی دانشجویان دختر رابطه مثبت وجود دارد.
- بین احساس تنهایی و کمرویی دانشجویان پسر رابطه مثبت وجود دارد.
- بین ابراز وجود و کمرویی دانشجویان رابطه منفی وجود دارد.
- بین ابراز وجود و کمرویی دانشجویان دختر رابطه منفی وجود دارد.
- بین ابراز وجود و کمرویی دانشجویان پسر رابطه منفی وجود دارد.
- بین عزت نفس، احساس تنهایی و ابراز وجود با کمرویی دانشجویان همبستگی چند گانه وجود دارد.

1. Sherri
2. Rickard
3. Zlokovich
4. Bass
5. Vahre
6. Kaufman
7. Arnidel
8. Speni

### جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری این تحقیق دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز می باشند که در سال تحصیلی ۱۳۸۹ مشغول تحصیل بوده اند. نمونه آماری این تحقیق از ۲۲۵ نفر (۹۷ پسر و ۱۲۸ دختر) تشکیل شده است که به صورت تصادفی طبقه ای از بین دانشجویان دانشکده های علوم انسانی، پایه، کشاورزی و فنی مهندسی انتخاب شدند.

### ابزارهای جمع آوری داده ها

برای اندازه گیری متغیرهای تحقیق از ابزارهای زیر استفاده شده است.

احساس تنهایی. این مقیاس توسط اپیلانو<sup>۱</sup> و کاترونا<sup>۲</sup> (۱۹۸۰) ساخته و توسط شکر کن و میردریکوند (۱۳۷۷) به نقل از پاشا و اسماعیلی، (۱۳۸۶) ترجمه شد. این مقیاس تجدید نظر شده با توجه به مقیاس اصلی UCLA سوگیری در پاسخدهی وجود داشت و به همین منظور متخصصان فوق تصمیم گرفتند که مقیاس جدید را با یک سری اصلاحات ایجاد کنند. این مقیاس ۲۰ ماده دارد. پاشا و اسماعیلی (۱۳۸۶) طی یک مطالعه برای تعیین پایایی آن از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کردند که مقدار آنها به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۱ و روایی آن از طریق اضطراب بررسی و مقدار آن ۰/۴ بدست آمد. نمره گذاری آن به صورت «هرگز نمره ۱» «به ندرت نمره ۲» «گاهی اوقات نمره ۳» و «اغلب نمره ۴» است که ماده های شماره ۱-۴-۵-۶-۹-۱۰-۱۵-۱۶-۱۹-۲۰ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. مقدار پایایی آن در این مطالعه ۰/۷۳ برآورد شد.

عزت نفس. برای اندازه گیری عزت نفس از پرسشنامه عزت نفس ده سوالی ساخته روزنبرگ<sup>۳</sup> (۱۹۶۵) استفاده شد. این پرسشنامه توسط سواری و برنا (۱۳۸۷) به فارسی برگردانده و روی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز اجرا شد. شیوه نمره گذاری ماده ها به صورت مقیاس چهار درجه ای خیلی موافقم (عدد ۳) تا حدی موافقم (عدد ۲) تا حدی مخالفم (عدد ۱) و خیلی مخالفم (عدد صفر) صورت می گیرد. البته سوال ۲، ۵، ۶، ۸ و ۹ به صورت معکوس نمره گذاری می شود. پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۵ بدست آمد. به منظور تعیین روایی آن از طریق محاسبه ضریب همبستگی با پرسشنامه عزت نفس آیزنک<sup>۴</sup> (۱۹۷۶) به نقل از بیابانگرد، (۱۳۷۲) اقدام و مقدار آن ۰/۶۲ بدست آمد. مقدار پایایی آن در این مطالعه ۰/۷۰ برآورد شد.

ابراز وجود. پرسشنامه ابراز وجود توسط هرزبرگر<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۸۴) ساخته و دارای ۲۵ ماده است. این پرسشنامه توسط هرمزی نژاد و همکاران (۱۳۷۹) ترجمه شد. در این ابزار ۱۲ ماده پاسخ مثبت و ۱۳ ماده پاسخ منفی دارند. امتیازات به صورت صفر و یک و نمره بالا در آن نشانه قاطعیت و ابراز وجود بیشتر است. پایایی این پرسشنامه با روش باز آزمایی ۰/۸۱ و ضریب همبستگی آن با مقیاس اعتبار سازه

1. Eppilao
2. Katrona
3. Rosenberg
4. Eysenck
5. Hersberger et al

ای ابراز وجود برای پسران ۰/۵ و برای دخترها ۰/۳۵ و برای کل آنها ۰/۴۳ برآورد شد (به نقل از هرمزی نژاد و همکاران (۱۳۷۹). مقدار پایایی آن در این مطالعه ۰/۷۶ برآورد شد.

کمرویی. این مقیاس ۲۰ ماده دارد و توسط چک و باس (۱۹۸۳) ساخته شد و به صورت مقیاس پنج درجه ای کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره گذاری می شود. مطالعه چیک و باش (۱۹۸۳) حاکی از همسانی درونی بالای این مقیاس (۰/۹۴) همچنین روایی خوب آن است (به نقل از حسین چاری و دلاورپور (۱۳۸۴). حسین چاری و دلاور پور (۱۳۸۴) ضریب پایایی مقیاس یاد شده را در جامعه سازه این آزمون از روش تحلیل عوامل<sup>۱</sup> استفاده کردند و تحلیل نشان داد که این مقیاس از روایی سازه<sup>۲</sup> خوبی برخوردار بود. ضمناً سوالات ۱۹، ۱۶، ۱۳، ۱۰، ۷، ۴ به صورت معکوس نمره گذاری می شود. مقدار پایایی آن در این مطالعه ۰/۸۳ برآورد شد.

### یافته‌ها

#### یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها

یافته های مربوط به فرضیه ها در جداول زیر آمده است.

#### جدول ۱. ضریب همبستگی عزت نفس با کمرویی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	جنس	مقدار ضریب همبستگی	سطح معنی داری	تعداد نمونه
عزت نفس	کمرویی	پسر	$r = -0.322$	$P < 0.0001$	۱۲۸
		دختر	$r = -0.274$	$P < 0.0001$	۹۷
		جمع کل	$r = -0.273$	$P < 0.0001$	۲۲۵

مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد که بین متغیر عزت نفس کل آزمودنی ها، آزمودنی های دختر، پسر و کمرویی همبستگی منفی معنی دار وجود دارد. بنابراین با استناد به این تحلیل فرضیه ۱ و خرده فرضیه های آنها تایید می شود

#### جدول ۲. ضریب همبستگی احساس تنهایی با کمرویی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	جنس	مقدار ضریب همبستگی	سطح معنی داری	تعداد نمونه
احساس تنهایی	کمرویی	پسر	$r = 0.181$	$P < 0.04$	۱۲۸
		دختر	$r = 0.282$	$P < 0.005$	۹۷
		جمع کل	$r = 0.239$	$P < 0.0001$	۲۲۵

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که بین متغیر احساس تنهایی کل آزمودنی ها، آزمودنی های دختر، پسر و کمرویی همبستگی مثبت معنی دار وجود دارد. بنابراین با استناد به این تحلیل فرضیه ۲ و خرده فرضیه های آنها تایید می شود.

1. Factor analysis
2. Construct validity

## جدول ۳. ضرایب همبستگی ابراز وجود با کمرویی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	جنس	مقدار ضریب همبستگی	سطح معنی داری	تعداد نمونه
ابراز وجود	کمرویی	پسر	$r = -0.173$	$P < 0.04$	۱۲۸
		دختر	$r = -0.222$	$P < 0.005$	۹۷
		جمع کل	$r = -0.224$	$P < 0.0001$	۲۲۵

مندرجات جدول ۳ نشان می دهد که بین متغیر ابراز وجود کل آزمودنی ها، آزمودنی های دختر، پسر و کمرویی همبستگی منفی معنی دار وجود دارد. بنابراین با استناد به این تحلیل فرضیه ۳ و خرده فرضیه های آنها تایید می شود

## جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش بین (عزت نفس، ابراز وجود و احساس تنهایی) با کمرویی با روش ورود

متغیرهای پیش بین	MR	RS	F P	عزت نفس	احساس تنهایی	ابراز وجود
عزت نفس	۰/۲۷۳	۰/۰۷۵	۱۸/۴۶ $P < 0.0001$	$b = -0.273$ $b = -0.340$ $t = -4.24$ $P < 0.000$		
احساس تنهایی	۰/۳۱۲	۰/۰۹۸	۱۱/۹۰ $P < 0.0001$	$b = 0.216$ $b = 0.269$ $t = 3.160$ $P < 0.002$	$b = 0.162$ $b = 0.207$ $t = 2.36$ $P < 0.019$	
ابراز وجود	۰/۳۴۳	۰/۱۱	۴/۲۲ $P < 0.0001$	$b = -0.216$ $b = 0.269$ $t = -3.160$ $P < 0.002$	$b = -0.162$ $b = -0.207$ $t = -2.36$ $P < 0.019$	$b = -0.155$ $b = -0.201$ $t = -2.36$ $P < 0.011$

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش ورود نشان می دهد بین متغیرهای پیش بین (عزت نفس، ابراز وجود و احساس تنهایی) با کمرویی ضریب همبستگی چند گانه ( $MR = 0.343$ ) وجود دارد که در سطح  $P < 0.0001$  معنی دار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از آن متغیرها با کمرویی بیشتر است. در مجموع این سه متغیر پیش بین، ۰/۱۱ واریانس متغیر ملاک یعنی کمرویی را تبیین می کنند. نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون مندرج در سطر آخر جدول نشان می دهد که متغیر عزت نفس، ابراز وجود و احساس تنهایی به طور معنی داری واریانس کمرویی را تبیین می کنند بنابراین با استناد به این جدول فرضیه ۴ نیز تایید می شود.

### بحث و نتیجه گیری

همانطوریکه قبلانیز گفته شد نتایج این تحقیق نشان داد که بین متغیر عزت نفس کل آزمودنی ها، آزمودنی های دختر، پسر و کمروبی همبستگی منفی معنی دار وجود دارد. در تبیین این یافته بایستی گفت که عزت نفس به عنوان یک سپر بلا می تواند مانع ایجاد بسیاری از انحرافات و مشکلات خفیف و شدید شود. به عبارت دیگر هر چه عزت نفس بالا باشد کمروبی کمتر است. بنابراین نتیجه این تحقیق با یافته رابین و کراسنور (۱۹۸۶) هایمل و همکاران (۱۹۹۰) بلوک و رابینز (۱۹۹۳) هندرسون (۱۹۹۷) گیزنبرگ و همکاران (۱۹۹۸) اسپنس و همکاران (۱۹۹۹) فورد هام و استیونس - هایند (۱۹۹۹) یانگ و همکاران (۲۰۰۰) و مایلر (۲۰۰۳) هماهنگ است. دنیز و همارتا (۲۰۰۵) طی مطالعه ای نشان دادند که بین مهارتهای اجتماعی ضعیف و احساس تنهایی و ارتباطات درون فردی ضعیف و عزت نفس پایین ارتباط وجود دارد. ارزوگان (۲۰۰۹) طی مطالعه ای نشان داد که احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی و عزت نفس پیش بینی کننده کمروبی هستند. با استناد به این گونه تحقیقات می توان نتیجه گرفت که یافته این تحقیق با تحقیقات ذکر شده هماهنگ است. در همین خصوص تحقیق هارتر و همکاران (۱۹۹۸) نیز نشان دادند که بین مقبولیت اجتماعی و عزت نفس همبستگی وجود دارد

از دیگر یافته های تحقیق جاری این بود که بین احساس تنهایی و کمروبی همبستگی مثبت وجود دارد. در هر صورت این یافته با یافته چک و باس (۱۹۸۱) بوت و همکاران (۱۹۹۲) فوکس و اشمیت (۱۹۹۵) جویئر (۱۹۹۷) هماهنگ است. زیرا نتایج آن تحقیقات نشان دادند که بین احساس تنهایی و کمروبی همبستگی مثبت وجود دارد. در همین خصوص رابین (۱۹۹۳) طی مطالعه ای نشان داد که کمروبی با احساس تنهایی و سطوح پایین مقبولیت دوستان ارتباط دارد. تحقیقات زیادی نشان می دهد که احساس تنهایی در گرایش فرد به کمروبی کمک می کند. به عبارت دیگر آنهایی که بیشتر احساس تنهایی می کنند بیشتر احساس کمروبی میکنند. بنابراین روش های موثر در گرایش افراد به کمروبی را شناسایی کرد و برای پیشگیری از وقوع آن بایستی به اقدامات عملی متوسل شد.

نتایج این تحقیق نیز نشان داد که بین متغیر ابراز وجود کل آزمودنی ها، آزمودنی های دختر، پسر و کمروبی همبستگی منفی معنی دار وجود دارد. بنابراین نتیجه تحقیق جاری با یافته وهر و کافمن (۱۹۸۷) و آرنیدل و همکاران (۱۹۹۱) هماهنگ است. در این خصوص آرنیدل و همکاران (۱۹۹۱) نشان دادند که رفتار بدون جرات با عزت نفس بالا، اعتماد به نفس، خود بسندگی اجتماعی و رفتارهای مستقلانه رابطه منفی دارد. بدیهی است که ابراز وجود یکی از متغیرهای موثر در کمروبی است. و برای کاهش کمروبی بایستی آن را توسعه و یا پرورش داد. به عبارت دیگر بعضی از افراد کمرواز ابراز وجود ناتوانند و نمی توانند در بیان خود جرات از خود نشان دهند. لذا به منظور درمان این صفت غیر اجتماعی در افراد به تقویت ابراز وجود آنها اقدام کرد.

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش ورود نشان می دهد بین متغیرهای پیش بین (عزت نفس، ابراز وجود و احساس تنهایی) با کمروبی ضریب همبستگی چند گانه  $(MR=0/343)$  وجود دارد که در سطح  $P < 0/001$  معنی دار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از آن متغیرها با کمروبی بیشتر است. در مجموع این سه متغیر پیش بین،  $0/11$  واریانس متغیر ملاک یعنی کمروبی



را تبیین می کنند. نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون مندرج در سطر آخر جدول نشان می دهد که متغیر عزت نفس، ابراز وجود و احساس تنهایی به طور معنی داری واریانس کمرویی را تبیین می کنند از آنجاییکه تحقیق حاضر نشان داد که متغیر عزت نفس، ابراز وجود و احساس تنهایی به طور معنی داری واریانس کمرویی را تبیین و پیش بینی می کنند لذا بایستی زمینه پرورش و بالا بردن عزت نفس و ابراز وجود افراد را فراهم کرده تا با این عمل از بروز کمرویی آنان جلوگیری کرد. از طرفی با تحقق این عمل می توان توقع احساس تنهایی آنها را کم کرد.

### منابع

- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۲). روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران. انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- پاشا، غلامرضا و اسماعیلی، سمیه (۱۳۸۶). مقایسه اضطراب، ابراز وجود، احساس تنهایی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان شبه خانواده و بی سرپرست و دانش آموزان عادی استان خوزستان. فصلنامه یافته های نو در روانشناسی. سال اول. شماره ۴، صص ۳۵-۲۲.
- حسین چاری، مسعود و دلاور پور، محمد (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین مهارت های اجتماعی و کمرویی و مقایسه آن در بین دانشجویان پسر و دختر دانشگاه شیراز، سومین سمینار بهداشت روان دانشجویان. رحیمی، جعفر، حقیقی، جمال، مهربانی زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش جرات و ورزی بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱. صص ۱۲۴-۱۱۱
- سواری کریم و برنا، محمد رضا (۱۳۸۷). بررسی ارتباط عزت نفس و حمایت اجتماعی با معدل تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز. تحقیق چاپ نشده.
- هرمزی نژاد، معصومه، شهنی بیلاق، منیجه و نجاریان، بهمن (۱۳۷۹). رابطه ساده و چند گانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی. دوره سوم. سال هفتم. شماره های ۳ و ۴.

- Ashe, D. D. & McCutcheson, L. E. (2001). Shyness, loneliness, and attitude towards celebrities. *Current Research in Social Psychology*, 6(9), 124-133.
- Bas, Gökhan. (2010). An Investigation of the Relationship between Shyness and Loneliness Levels of Elementary Students in a Turkish Sample. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (2), 419-440
- Block, J., & Robins, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64, 909- 923.
- Deniz, M. E., & Hamarta, E. Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 33 (1), 19-30.

- Dill, J. C. & Anderson, C. A. (1999). Loneliness, shyness, and depression: The etiology and inter-relationships of everyday problems in living. Joiner, T. & Coyne, J. C. (Eds.). *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Durmuş, E. (2007). Utangaç olan ve olmayan öğrencilerin algıları \*Perceptions of shy and non-shy students]. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(1), 243-268.
- Erozkan, Atilgan. (2009). The Predictors of Loneliness in Adolescents. *Elementary Education Online*, 8(3), 809-819.
- Fordham, K., & Stevenson-Hinde, J. (1999). Shyness, friendship quality, and adjustment during middle childhood. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 40, 757-768.
- Ginsburg, G. S., La Greca, A. M., & Silverman, W. K. (1998). Social anxiety in children with anxiety disorders: Relation with social and emotional functioning. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 175-185.
- Harter, S., Waters, P., & Whitesell, N. R. (1998). Relational self-worth: Differences in perceived worth as a person across interpersonal contexts among adolescents. *Child Development*, 69, 756-766.
- Henderson, L. (1997). Mean MMPI profile of referrals to a shyness clinic. *Psychological Reports*, 80, 695-702.
- Heiser, N. A, Turner, S. M & Beidel, D. C. (2003). Shyness: relationship to social phobia and other psychiatric disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 2, 209-221.
- Hymel, S., Rubin, K. H., Rowden, L., & LeMare, L. (1990). Children's peer relationships: Longitudinal prediction of internalizing and externalizing problems from middle to late childhood. *Child Development*, 61, 2004-2021.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. & Gunderson, J. (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social Behavior & Personality*, 30(3), 263-270.
- Jones, W. H., Rose, J. & Russell, D. (1990). Loneliness and social anxiety. Leitenberg, H. (Ed.). *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum
- Miler, S.R. (2003). Shyness, social acceptance and self-esteem in early adolescence. Unpublished.
- Rosenberg, M. (1965). *Society & the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Rubin, K. H. (1993). Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood: Conceptual and definitional issues. In K. H. Rubin & J. Asendorpf (Eds.), *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood* (pp. 3-17). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rubin, K. H., & Krasnor, L. R. (1986). Social cognitive and social behavioral perspectives on problem-solving. In M. Perlmutter (Ed.), *Minnesota Symposia on Child Psychology* (18, 1-68). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Spence, S. H., Donovan, C., & Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 211-221.
- Sherri, D. F., Rickard, A. S. & Zlokovich, M. S. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*, 1, June.
- Younger, A. J., Schneider, B. H., Wadson, R., Guirguis, M., & Bergeron, N. (2000). A behaviour-based peer-nomination measure of social withdrawal in children. *Social Development*, 9, 544-564.