

## رابطه سخت‌روئی با میزان کمرویی دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف

### The Correlation of Hardiness with Shyness among Students of University

T. Montazerghuib., (M.A) & GH., Ahghar., (Ph.D)

طیبه منتظرغیب<sup>۱</sup>

دکتر قدسی احقر<sup>۲</sup>

**Abstract:** The purpose of this study is to investigate the correlation of "Hardiness" with "shyness" of students. The population of interest was all the students at Sharif University of technology in the year 2009. Method: A sample of 300 students was chosen using a multi-step sampling technique. To collect data, two questionnaires were used: A) a questionnaire on Hardiness by Kobasa (1979) consisting of 505-choice items in 3 indices. B) A questionnaire on shyness, by Zimbardo (1990) consisting of 79 5-choice items. To analyze the data, descriptive statistics (frequency, percentages, mean, and graph) and inferential statistics, (multiple regressions using Inter) were employed. The results showed that: 14.3 percent of students were below the average level and 70 percent were at the average level, while 15.7 percent were at a critical state. The properties of Hardiness were negatively associated with shyness and it is possible to predict shyness from Hardiness scores. And control was better predictors of commitment and adventurous. Discussion: findings showed the connection between hardiness with shyness. These findings can be helpful in preventative programs for the pathology of shyness for Students of the University.

**چکیده:** هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه سخت‌روئی با میزان کمرویی در دانشجویان است. روش پژوهش از نوع همبستگی است. با استفاده از روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای ۳۰۰ نفر از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه صنعتی شریف در سال تحصیلی ۱۳۸۸ انتخاب شدند و به پرسشنامه سخت‌روئی کوباسا (۱۹۷۹) و پرسشنامه کمرویی زیمباردو (۱۹۹۰) پاسخ دادند. یافته‌ها نشان داد ۱۴/۳ درصد از دانشجویان از نظر کمرویی در سطح پایین‌تر از متوسط و ۷۰ درصد از آنان در سطح متوسط، ۱۵/۷ درصد از دانشجویان در سطح بالاتر از متوسط بوده که این وضعیت مخاطره‌آمیز است. رابطه بین ویژگی‌های سخت‌روئی دانشجویان با میزان کمرویی آنان منفی و معکوس بود. از روی نمرات سخت‌روئی میتوان میزان کمرویی دانشجویان را پیش‌بینی کرد و میزان قدرت پیش‌بینی مؤلفه کنترل بیشتر از مؤلفه‌های چالش و تعهد در سخت‌روئی است. نتایج نشان داد سخت‌روئی به‌عنوان یک تعدیل‌گر کمرویی عمل می‌کند و دانشجویان با سخت‌روئی در سطح بالا کمرویی کمتری را تجربه می‌کنند. این یافته می‌تواند راهگشای سیاست‌گذاری‌های مناسب در زمینه آسیب‌های روانی از کمرویی و ارائه برنامه‌های پیشگیرانه و برنامه‌های مرتبط با ارتقاء سخت‌روئی در دانشجویان باشد.

**Key Words:** Students, Hardiness, shyness

**کلید واژه‌ها:** دانشجویان، سخت‌روئی، کمرویی

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه علوم، تحقیقات

MINA2008MG@YAHOO.COM

۲. دانشیار پژوهشگاه مطالعات و علوم تحقیقات واحد تهران - دانشگاه آزاد

AHGHR2004@YAHOO.COM

کمرویی<sup>۳</sup> یک پدیده پیچیده و مرکب ذهنی، روانی و اجتماعی است که به دلایل بی‌شمار در طول دوران رشد به تدریج پدیدار و با دارو برطرف نمی‌شود. کمرویی رفتاری اکتسابی و آموخته شده و برای درمان و برطرف کردن آن باید یادگیری‌زدایی صورت گیرد و رفتار تازه و مطلوب اجتماعی در فرد فراگیر شود. اگر در مورد رفتار غیراجتماعی این قبیل جوانان چاره‌ای اندیشیده نشود فرد دچار استرس‌های شدید شده و احتمالاً خطرناک‌ترین وضع را برای ابتلا به بیماری‌های شدید روانی مانند اسکیزوفرنی و یا افسردگی خواهد داشت (زیمباردو و رادل<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱).

کمرویی یک ناتوانی و معلولیت فراگیر اجتماعی است. در هر جامعه درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با این اختلال رفتاری و بازدارنده رشد شخصیت اجتماعی مواجهند. در بسیاری از مواقع، کمرویی «اصلی‌ترین مانع شکوفایی قابلیت‌ها، خلاقیت‌ها و ایفای مسؤولیت‌هاست» (افروز، ۱۳۸۱). نتایج پژوهش زیمباردو (۱۹۹۰) نشان داد که افراد کمرو از ابراز وجود می‌هراسند، درباره شیوه واکنش دیگران به خود بسیار حساسند و به سرعت دستپاچه می‌شوند و نشانه‌های فیزیولوژیکی اضطراب مانند بالا رفتن ضربان قلب، سرخ شدن چهره و ناراحتی معده را تجربه می‌کنند. نتایج پژوهش کیت<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) نیز مؤید آن است که افراد کمرو به جنبه‌های منفی شخصیت‌شان زیاد توجه دارند، آن‌ها نقاط ضعفشان را بزرگ و نقاط قوتشان را کم ارزش می‌دانند؛ این امر منجر می‌شود که ادراکات و عقاید ضعیفشان شکل گیرد. افراد کمرو نه تنها تصویرسازی منفی از خود در ذهن دارند، بلکه به قضاوت‌های غیرطبیعی می‌پردازند و احساس می‌کنند دیگران آن‌ها را قبول ندارند (لیزژیک، اکیوز، دوگان، و کوگو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴).

پژوهش‌ها نشان داد یکی از عوامل مؤثر بر کاهش اختلالات روان‌شناختی، سخت‌روئی است (مدی، ۲۰۰۷). به نظر کوزاکا<sup>۷</sup> (۱۹۹۶) و وینتر<sup>۸</sup> (۱۹۹۴) سخت‌روئی می‌تواند به عنوان یک سپر دفاعی در مقابل عوامل استرس‌زا و بیماری‌های روانی عمل کند.

کوباسا<sup>۹</sup> (۱۹۷۹) اولین محقق بود که سخت‌روئی را به‌عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتهایی تعدیل‌کننده استرس نام برد. سخت‌روئی یک ساختار چندمؤلفه‌ای است که همه افراد به درجاتی از آن برخوردارند و شامل سه مؤلفه تعهد<sup>۱۰</sup>، کنترل<sup>۱۱</sup> و چالش<sup>۱۲</sup> است. (کیامرثی، نجاریان، و

3. Shyness
4. Zimbardo & Radle
5. Keith
6. Lizgic, Akyuz, Dogan & Kugu
7. Kosaka
8. Wintter
9. Kobasa
10. Commitment

مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۷۷؛ شکرکن، ۱۳۷۴؛ کوزاكا، ۱۹۹۶؛ شپرد<sup>۱۳</sup> و کاشانی<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۱). افراد سخت‌رو معنا، ارزش، اهمیت و هدفمندی خودشان، کارشان، و به طور کلی زندگی را دریافته‌اند. آن‌ها به تلاش و عمل بیش از شانس اهمیت می‌دهند و معتقدند می‌توانند روند رویدادهای زندگی را در دست بگیرند. آن‌ها دارای منبع کنترل درونی هستند و رویدادهای مثبت و منفی را پیامد اعمال شخصی می‌دانند. از طرفی، این افراد تغییر و تحول را قانون ثابت زندگی می‌دانند و تغییرات را فرصتی برای یادگیری و رشد قلمداد می‌کنند نه تهدیدی برای امنیت خود (شکرکن، ۱۳۷۴). نتایج پژوهش بشارت (۱۳۸۴) مؤید آن است که بین سخت‌روئی و بهزیستی روان-شناختی همبستگی مثبت و معنادار و بین سخت‌روئی و درماندگی همبستگی منفی وجود دارد. در بررسی ارتباط بین سخت‌روئی و سلامت روانی مدی<sup>۱۵</sup>، کوباسا<sup>۱۶</sup> (۲۰۰۰) دریافتند که سخت‌روئی به‌عنوان عاملی برای ارتقاء سلامت روانی تلقی می‌شود.

پژوهش‌های کوزاكا (۱۹۹۶) نشان می‌دهد که افراد سخت‌رو در هنگام رویارویی با عوامل استرس‌زا سعی می‌کنند ارزیابی واقع بینانه‌ای از این عوامل داشته، شناخت مناسبی از عوامل استرس‌زا به‌دست آورند و براساس این شناخت و انتخاب روش‌های مقابله‌ای مناسب تلاش می‌کنند تا عامل استرس‌زا را رفع و مهار نمایند. در این راستا آن‌ها برای رفع عوامل استرس‌زا از مهارت‌ها و حمایت‌های اجتماعی نیز استفاده می‌کنند. در مقابل افراد غیرسخت‌رو در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا از آن دوری کرده و آن‌را انکار می‌کنند. افراد غیرسخت‌رو موقعیت را به‌طور غیرواقع بینانه به نفع خود ارزیابی می‌کنند. افرادی که در سخت‌روئی نمره بالا می‌گیرند باور دارند که تلاش‌های آن‌ها وضع را عوض می‌کند و آن‌ها می‌توانند مسیر رویدادهایی را که با آن‌ها مواجه می‌شوند، تغییر دهند، آن‌هایی که نمره پایین کسب می‌کنند منعل هستند و خود را قربانی موقعیت‌ها می‌دانند (مفتاح، ۱۳۸۱).

نتایج پژوهش‌ها مؤید آن است که سخت‌روئی پایین منجر به عدم کنترل استرس و کمرویی (مدی، ۲۰۰۷؛ مدی، کان و مدی، ۲۰۰۱؛ چیک و باس، ۲۰۰۶؛ چان، ۲۰۰۳) و عدم سلامت روان (مدی، ۲۰۰۶؛ گونلا<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۴؛ چان<sup>۱۸</sup>، ۲۰۰۰؛ سی وارد<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۳؛ جمهری، ۱۳۸۱؛

- 
11. Control
  12. Challenge
  13. Shepperd
  14. Kashani
  15. Maddi,
  16. Kobasa
  17. Gonnella
  18. Chan
  19. Seaward

رابطه سخت‌روئی با میزان کمرویی دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف

سرداری، ۱۳۸۵) می‌شود. از آن‌جا که در پیشینه پژوهش در زمینه رابطه سخت‌روئی با کمرویی دانشجویان پژوهش‌های اندکی انجام شده است. هدف از این پژوهش تعیین رابطه بین مؤلفه‌های سخت‌روئی با کاهش کمرویی در دانشجویان است و این پژوهش کوششی درصدد پاسخ به سؤالات زیر است: ۱- میزان کمرویی دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف چقدر است؟ ۲- آیا بین مؤلفه‌های سخت‌روئی با کمرویی دانشجویان رابطه وجود دارد؟ و سهم هریک از مؤلفه‌ها در کاهش کمرویی چقدر است؟

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعه مورد مطالعه، کلیه دانشجویان دوره کارشناسی رشته‌های فنی دانشگاه صنعتی شریف شهر تهران در سال ۱۳۸۸ بود. چون مقیاس اندازه‌گیری پیوسته و سؤال‌های پژوهش دودامنه است، در سطح اطمینان ۹۵ درصد، حجم نمونه طبق اصول صحیح و علمی به شرح زیر تعیین شد.

$$n = \frac{\delta^2 \times Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}{d^2} = \frac{3 \times (1/96)^2}{\%5} = 230$$

$\delta^2$  = واریانس جامعه (براساس تحقیقات انجام شده = ۳ است (پورمقداد، ۱۳۸۲).  $Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2$  = سطح

اطمینان که برای فرضیه‌های دودامنه برابر با ۱/۹۶ است.  $d^2$  = خطای قابل قبول که برابر با ۵٪ است. جهت تعمیم‌پذیری بیشتر و جلوگیری از تأثیر افت آزمودنی‌ها حجم نمونه به ۳۰۰ نفر افزایش یافت. شیوه نمونه‌گیری چندمرحله‌ای تصادفی به‌گونه‌ای که در پی می‌آید بود. در مرحله اول از دانشگاه صنعتی شریف ۵ دانشکده فنی به‌صورت تصادفی انتخاب شد (دانشکده برق، مکانیک، مهندسی شیمی، عمران، کامپیوتر) در مرحله دوم از هر دانشکده ۶ کلاس و در مرحله سوم از هر کلاس ۱۰ نفر دانشجوی به‌صورت تصادفی انتخاب شد.

$$300 = 10 \times 6 \times 5 \text{ دانشجو} \times \text{کلاس} \times \text{دانشکده}$$

## ابزار سنجش

**الف: پرسشنامه شخصیتی سخت‌روئی:** کوباسا (۱۹۸۲) سخت‌روئی را ترکیبی از باورها در مورد خود و جهان می‌داند که فرد را در برابر فشارهای بیرونی و درونی مصون نگه می‌دارد. سخت‌روئی از سه مؤلفه وابسته به هم شامل کنترل، تعهد، چالش تشکیل شده است.

کنترل مفهوم مقابل ناتوانی، تعهد مفهوم مقابل بیگانگی از خود و چالش مفهوم مقابل احساس تهدید یا ترس است. که در این پژوهش پرسشنامه سخت روئی کوباسا (۱۹۷۹) دارای ۵۰ سؤال ۵ گزینه ای (اصلا صحیح نیست، کمی صحیح است، تا حدودی صحیح است، تقریباً صحیح است، کاملاً صحیح است) در ۳ مؤلفه چالش، تعهد و کنترل است که هر مؤلفه به ترتیب ۱۷، ۱۶، ۱۷ سؤال از تست را به خود اختصاص داده است. در اعتباریابی فرم فارسی پرسشنامه سخت روئی در مورد سه نمونه از دانشجویان، ورزشکاران و بیماران، مشخصه های روان سنجی آن به شرح زیر گزارش شده است: ضریب آلفا (کرونباخ (۱۹۷۰) از ۰/۸۸ تا ۰/۹۳ برای زیرمقیاس تعهد، از ۰/۸۵ تا ۰/۹۴ برای زیرمقیاس کنترل از ۰/۸۹ تا ۰/۹۵، برای زیرمقیاس چالش از ۰/۸۷ تا ۰/۹۴ برای نمره کل سخت روئی محاسبه شد که نشاندهنده همسانی درونی خوب میاس است. پایایی برآوردشده در این پژوهش از طریق محاسبه آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ برآورد شده است (معاضدیان، ۱۳۸۶). در این پژوهش آلفای کرونباخ پرسش های میاس در مورد ۷۰ نفر از دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف ۰/۹۰ محاسبه شد که نشانه همسانی خوب آزمون است. جهت تعیین روایی محتوایی، این پرسشنامه توسط اساتید روانشناسی که در زمینه پژوهش از تجارب کافی برخوردار بودند مطالعه شده و براساس نظرات پیشنهادی آن ها اصلاحات لازم انجام شد.

**ب: پرسشنامه کمرویی زیمباردو هندرسون (۱۹۹۰):** زیمباردو (۱۹۹۰) معتقد است کمرویی یک نوع توجه افراطی به خود، اشتغال ذهنی افکار، احساسات و واکنشهای فیزیکی فرد است که میتواند حداقل شامل یک ناراحتی اجتماعی ضعیف تا یک ترس اجتماعی بازدارنده و شدید باشد که در این پژوهش پرسشنامه کمرویی دارای ۷۹ سؤال ۵ گزینه ای (بسیار زیاد، زیاد، تا حدودی کم، خیلی کم، هیچ) بوده و نحوه نمره گذاری بر روی طیف پنج درجه ای لیکرت تنظیم شده است. نمره گذاری از ۵ به ۱ (خیلی زیاد، ۵، زیاد، ۴، تا اندازه ای کم ۳، خیلی کم ۲، هیچ ۱) و برای سؤالات منفی به روش معکوس از ۱ به ۵ نمره گذاری صورت می گیرد. حداقل نمره ۷۹ و حداکثر نمره آزمون ۴۷۴ است. هرچه نمره فرد در این آزمون بیشتر باشد نشانه کمرویی بیشتر در فرد است (پورمقداد، ۱۳۸۲)

پایایی پرسش نامه از طریق آلفای کرونباخ در مورد ۵۰۰ نفر از دانشجویان ۰/۸۰ محاسبه شد. همچنین پایایی به روش دو نیمه کردن (زوج و فرد)، ۰/۷۵ محاسبه گردید که در سطح  $P > 0/0001$  معنی دار بوده است. روایی همزمان میاس کمرویی از طریق اجرای همزمان این پرسشنامه در مورد همه آزمودنی های دو گروه محاسبه شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که همبستگی نمره کلی آزمودنی ها در پرسشنامه کمرویی با مصاحبه ی روانشناختی

رابطه سخت‌روئی با میزان کمرویی دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف

در سطح ۰/۰۰۱، معنی دار محاسبه شد. این نتایج روایی همزمان مقیاس کمرویی را تایید می‌کند. (رشیدی، ۱۳۸۶) در این پژوهش آلفای کرونباخ پرسش‌های مقیاس در مورد ۷۰ نفر از دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف ۰/۸۷ محاسبه شد که نشانه همسانی خوب آزمون است. جهت تعیین روایی محتوایی، این پرسشنامه توسط اساتید روان‌شناسی که در زمینه پژوهش از تجارب کافی برخوردار بودند مطالعه شده و براساس نظرات پیشنهادی آن‌ها اصلاحات لازم انجام شد.

### یافته‌ها

برای بررسی سؤال اول، میزان کمرویی دانشجویان ابتدا شاخص‌های آماری آن محاسبه و استخراج شد. نتایج حاکی از آن بود که دامنه نمرات کمرویی در بین ۳۰۰ دانشجویان بین ۴۷ تا ۲۹۰ قرار دارد و میانگین این توزیع برابر ۲۰۶/۷۲ و انحراف معیار آن ۳۵/۴۰ است. با توجه به میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیر کمرویی دانشجویان در سه سطح پایین، متوسط و بالا مشخص شد و در نهایت با استفاده از آزمون  $t$  محاسبه نهایی صورت گرفت.

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصد دانشجویان به تفکیک سطوح کمرویی  $n=300$

بالا		متوسط		پایین		سطح فراوانی کمرویی
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۱۵/۷	۴۷	۷۰	۲۱۰	۱۴/۳	۴۳	

جدول ۱ نشان می‌دهد ۱۴/۳ درصد از دانشجویان از نظر کمرویی در سطح پایین‌تر از متوسط، ۷۰ درصد از آنان در سطح متوسط در حالی که وضعیت ۱۵/۷ درصد از دانشجویان در سطح بالا است. بنابراین نتیجه می‌شود که ۸۵/۷ درصد از دانشجویان از نظر کمرویی در سطح متوسط و بالاتر از متوسط قرار دارند.

جدول ۲. آزمون  $t$  تک نمونه‌ای برای مقایسه میانگین نمرات کمرویی دانشجویان دانشگاه شریف

Test Value=۲۰۶					نمره کمرویی
فاصله اعتماد ۹۵٪ از میانگین		تفاوت از میانگین	سطح معناداری (دودامنه)	درجه آزادی	
کمینه	بیشینه				
۴/۷۳۹۱	-۳/۳۰۵۷	۰/۷۱۶۷	۰/۷۲۶	۲۹۹	۰/۳۵۱

جدول ۲ نشان می‌دهد با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت که میانگین نمره کمرویی دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف پایین‌تر از حد میانگین جامعه است.

جدول ۳. شاخص انحراف معیار و میانگین کمرویی و مؤلفه‌های سخت‌روئی

مؤلفه های سخت روئی						سخت روئی		کمرویی		متغیر شاخص آزمودنی ها
چالش		تعهد		کنترل		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین					
۷/۲	۵۸/۶	۶/۸	۵۷/۶	۹/۱	۶۵/۸	۲۲/۲	۱۸۰/۱	۳۵/۴	۲۰۶/۷	آزمودنی ها

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد مقایسه میانگین نمرات در مؤلفه‌های سخت‌روئی مؤید آن است که بالاترین رتبه مربوط به کنترل و پایین‌ترین رتبه مربوط به تعهد می‌باشد. برای تبیین و نیز بررسی رابطه سخت‌روئی با کمرویی از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. به‌نحوی که نمره کمرویی دانشجویان به‌عنوان متغیر ملاک و مؤلفه‌های سخت‌روئی به‌عنوان متغیر پیش‌بین وارد معادله رگرسیون گردید که نتیجه آن به‌ترتیب در جداول زیر نشان داده می‌شود.

جدول ۴. شاخص ها و آماره های تحلیل رگرسیون بین کمرویی و سخت روئی دانشجویان

R	R <sup>2</sup> مجذور ضریب همبستگی	ضریب تعدیل شده	اشتباه استاندارد برآورد
a۰/۵۷۵	۰/۳۳۱	۰/۳۲۲	۲۸/۸۸۳۲۵

جدول ۴ نشان می‌دهد ضریب همبستگی سخت‌روئی دانشجویان با کمرویی برابر با ۰/۵۷ و ۰/۳۲ از واریانس متغیر کمرویی دانشجویان را تبیین می‌کند.

جدول ۵. آزمون تحلیل واریانس رگرسیون

سطح معنی داری Sig.	میزان F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذور	شاخص منبع تغییرات
a/۰۰۰	۳۷/۲۴۸	۳۱۰۷۳/۹۱۷	۳	۹۳۲۲۱/۷۵۰	اثر رگرسیون
		۸۳۴/۲۵۴	۲۲۶	۱۸۸۵۴۱/۲۹	اثر باقیمانده
			۲۲۹	۲۸۱۷۶۳/۰۴	جمع

جدول ۵ نشان می‌دهد مشارکت سخت‌روئی دانشجویان در تبیین متغیر کمرویی معنادار است.

جدول ۶: متغیرهایی که وارد رگرسیون شده‌اند

سطح معناداری	نسبت t	ضریب استاندارد تفکیک رگرسیون		شاخص‌ها	
		Beta	ضریب تفکیک خطای معیار B		آماره مؤلفه‌ها
۰/۰۰۰	۲۰/۴۶۶		۱۸/۰۴۹	۳۶۹/۳۸۷	مقدار ثابت
۰/۵۸۵	-۰/۵۴۷	-۰/۰۴۶	۰/۴۳۷	-۰/۲۳۹	تعهد
۰/۰۹۷	-۱/۶۶۶	۰/۱۱۸	۰/۳۴۵	-۰/۵۷۴	مبارزه جوئی
۰/۰۰۰	-۵/۲۴۸	-۰/۴۵۸	۰/۳۳۲	-۰/۷۴۴	کنترل

جدول ۶ نشان می‌دهد بین مؤلفه‌های سخت‌روئی با کمرویی دانشجویان رابطه منفی و معکوس وجود دارد و از روی نمرات سخت‌روئی می‌توان میزان کمرویی دانشجویان را پیش‌بینی کرد. قدرت پیش‌بینی مؤلفه کنترل بیشتر از مؤلفه‌های مبارزه جوئی و تعهد است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که: ۱۴/۳ درصد از دانشجویان از نظر کمرویی در سطح پایین‌تر از متوسط، ۷۰ درصد از آنان در سطح متوسط در حالیکه وضعیت ۱۵/۷ درصد از دانشجویان مخاطره‌آمیز است. نتایج تحقیقات پیشین مؤید آن است که کمرویی نوعی ترس یا اضطراب و ناتوانی در عدم کنترل بر امور زندگی است که در آن فرد در مواجهه با مسائل دچار استرس می‌شود. نتایج پژوهش کیت<sup>۲۰</sup> (۲۰۰۷) بیانگر آن است که افراد کمرو به جنبه‌های منفی شخصیت

<sup>20</sup> . Keith, F.



شان زیاد توجه دارند، آن‌ها نقاط ضعف شان را بزرگ و نقاط قوت شان را کم ارزش می‌دانند؛ این امر منجر می‌شود که ادراکات و عقاید ضعیف شان در مورد نداشتن کنترل بر زندگی در ایشان شکل می‌گیرد.

نتایج پژوهش لیزژیک<sup>۲۱</sup>، اکیوز<sup>۲۲</sup>، دوگان<sup>۲۳</sup>، و کوگو<sup>۲۴</sup>، (۲۰۰۴) بیانگر آن است که، اکثر جوانانی که کمرو هستند احساسات منفی زیادی دارند. نتایج این پژوهش‌ها با یافته‌های تحقیق حاضر مطابقت دارد. نتایج پژوهش آلن<sup>۲۵</sup> (۲۰۰۲) بیانگر آن است که سیستم ایمنی افراد کمرو درست عمل نمی‌کند و آنها مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها هستند. این حالت افراد کمرو را با احساس اضطراب مواجه می‌کند و ارتباط زیادی با احساس افسردگی و سلامت جسمانی و روانی آنها دارد. نتایج پژوهش کیت (۲۰۰۷) نشان داد که اگر کمرویی کنترل نشود، به یک چرخه‌ی معیوب تبدیل می‌شود که نشانه‌های آن را در فرد به نمایش می‌گذارد و باعث داشتن تجارب انتقادی از طرف دیگران می‌شود و این مورد می‌تواند باعث شود که او بیشتر در تصمیم‌گیری‌های آینده اش و حتی در مورد مشکلات جدیدش عقب‌نشینی کند.

نتایج این پژوهش بیانگر آن است که رابطه بین مؤلفه‌های سخت‌روئی با کمرویی در دانشجویان منفی و معکوس است و از روی نمرات سخت‌روئی می‌توان میزان کنترل بر کمرویی دانشجویان را پیش‌بینی کرد. قدرت پیش‌بینی کنترل بیشتر از مبارزه جوئی و تعهد است. نتایج پژوهش‌های پیشین نیز مؤید آن است که افراد با کنترل پایین احساس عجز کرده و به نظر بقیه توجه زیاد داشته‌براین‌باورند که خواست دیگران و جامعه تعیین‌کننده اکثر فعالیت‌های آنهاست. و به توانایی خود بی‌اعتماد هستند (کوباسا ۱۹۸۴). نتایج پژوهش بروکس<sup>۲۶</sup> (۲۰۰۲) بیانگر آن است که منبع درونی کنترل یک عنصر حیاتی در ارتقاء جرات‌ورزی افراد به شمار می‌رود و سطح اعتماد به نفس افراد از خودشان را بیان می‌کند. احساس کنترل یا تسلط، نتیجه یک همگرایی بین فعالیت و پیامد آن است و این ادراک کنترل منجر به احساس تسلط و خوش‌بینی در فرد می‌شود. چیک<sup>۲۷</sup> و باس<sup>۲۸</sup> (۲۰۰۰) نشان دادند که افراد

21. Lizgic

22. Akyuz

23. Dogan

24. Kugu

25. Allen

26. Brooks

3. Cheek

28. Buss

رابطه سخت‌روئی با میزان کمرویی دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف

کمرو علایمی مانند عدم اعتماد به نفس، تسلط نداشتن به امور زندگی، تحقیر کردن خود از ارزیابی دیگران را تجربه می‌کنند.

بنابراین با عنایت به شواهد موجود، افراد کمرو در همه ابعاد سخت‌روئی دچار ضعف می‌باشند، لذا تمرین جرأت‌ورزی و مقابله با استرس‌های کمرویی در سلامت روان و بهبود کارکرد اجتماعی افراد نقش مهمی دارد به خصوص اینکه کنترل استرسها از ابعاد کلیدی و محوری در سخت‌روئی است و فردی که از این قابلیت برخوردار است از سطوح بالاتر و ابعاد بیشتری از سخت‌روئی نیز بهره‌مند است.

با توجه به یافته‌های پژوهش و نظر به اهمیت سخت‌روئی در کاهش آسیب‌ها و استرس‌ها و کمرویی و نیز از آنجا که قرن حاضر، عصر استرس، اضطراب و مواجهه نامیده شده است و از طرف دیگر توانایی کنترل هیجانات ناگوار در سلامت روانی، اهمیت خاصی دارد به گونه‌ای که افرادی که سخت‌روئی بالایی دارند توانایی بهتری برای مقابله با کمرویی دارند و زمانی که تحت فشار قرار بگیرند کمتر احتمال دارد که دچار بیماری شوند، لذا توجه به سخت‌روئی افراد و مؤلفه‌هایش و پرورش آن‌ها از اهمیت بسیاری برخوردار است و این پژوهش می‌تواند راهگشای سیاستگذاری‌های مناسب در زمینه آسیب‌های روانی از کمرویی و ارائه برنامه‌های پیشگیرانه و برنامه‌های مرتبط با ارتقاء سخت‌روئی در دانشجویان باشد.

## منابع

- افروز، غلامعلی. (۱۳۸۱). *روانشناسی کم‌رویی و روش‌های درمان آن*. تهران، انتشارات فرهنگ اسلامی، چاپ ششم.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). بررسی رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی مکانیزم‌های دفاعی. *مجله پژوهش‌های روانشناختی*، شماره ۲۱ (۶)، ص ۲۲-۷.
- پورمقداد، زهرا. (۱۳۸۲). *ساخت و هنجاریابی پرسشنامه کمرویی نوجوانان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، پژوهشکده آموزش و پرورش.
- رشیدی، فرنگیس. (۱۳۸۶). *بررسی رابطه‌ی باورهای غیرمنطقی و کم‌رویی با سلامت روان دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره‌ی دبیرستان شهر تهران*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- سرداری، شهربانو. (۱۳۸۵). *بررسی رابطه بین عزت‌نفس و بهداشت روانی با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات.

شکرکن، حسین. (۱۳۷۴). منابع مقاومت در برابر فشار روانی. مجموعه مقالات اولین سمینار استرس و بیماریهای روانی، تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۷۰-۱۶۸.

جمهری، فرهاد. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین سخت رویی و گرایش به افسردگی و اضطراب در بین زنان و مردان دانشجوی شهر تهران. پایان نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی.

کیامرثی، آذر، نجاریان، بهمن، مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۷۷). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش سرسختی روان شناختی. مجله روان شناسی، شماره ۷، سال دوم، ۲۸۴-۲۸۰.

معاذیان، الهام. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش سخت رویی بر اضطراب آزمون دانش آموزان دختر شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم، تحقیقات.

مفتاح، سیمین. (۱۳۸۱). رابطه کمرویی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوم راهنمایی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

- Allen, Bem. (2002). *Personal adjustment*. California: Brooks/ cole company.
- Brooks, R.B. (2002). Children at risk: Fostering and hope. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 545-553.
- Cheek, J. M., & Buss, A.H. (2006). Shyness and sociability. *Journal of personality and social psychology*, 56, 330-339.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (2000). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.
- Chan, D.W. (2003). Hardiness and its role in the stress burnout relationship among prospective chinese teachers in Hong kong. *Journal of Teaching and Teacher Education*, 19, 381-395.
- Chan, D.W. (2000). Dimensionality of Hardiness and its role in the stress-distress relation among chinese adolescents in Hong kong. *Journal of Youth and Adolescents*, 29(2), 147-161.
- Gonnella, E. (2004). Hardiness and college adaptation. [[www.mtholyoke.edu/.../chp17-ref.pdf](http://www.mtholyoke.edu/.../chp17-ref.pdf)]
- Keith, F. (2007). Understand individual weaknesses and strengths. *Journal Study expected social behavior Healthy Lounge*, 45, 544-546.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S.C. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42, 168-177.
- Kosaka, M. (1996). Relationship between hardiness and psychological stress response. *Journal of Performance Studies*, 65, 35-38.

- Lizgic, F., Akyuz, G., Dogan, O., & Kugu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630- 634.
- Maddi, S.R., Kobasa, S.C. (2000). *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow Jones- Irwin.
- Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The Courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 35, 1- 160.
- Maddi, S.R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military Psychology*, 19, 61-70.
- Maddi, S.R., Khan, M., & Maddi, K.L. (2001). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal*, 50, 78-86.
- Seaward, B.L. (2003). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Wellbeing*. UK: Jones and Bartlett
- Shepperd, A. J., & Kashani, H. J. (1991). The relationship of hardiness, gender and health outcomes in adolescents. *Journal of Personality*, 59(4), 747-748.
- Winter, C. A. (1994). An investigation of the relationship between hardiness and coping strategies among medical-surgical nurses. *Master Abstract International*, 32(5), 1378-1449.
- Zimbardo, P. G., & Radle, S. L. (2001). *The Shy child: A parent's guide to preventing and overcoming shyness from infancy to adulthood*. New York: McGraw- Hill .
- Zimbardo, P.G. (1990). *Shyness. What is it, what to do about it*. Addison-Wesley.