

رابطه حرمت خود، سبک‌های شوخ‌طبعی و کمروبی با احساس تنهایی در دانش‌آموزان

محمودنجنی*، میرزاعلی‌صالحین** و محمدعلی محمدی***

چکیده

در پژوهش حاضر نقش حرمت خود، سبک‌های شوخ‌طبعی و کمروبی در پیش‌بینی احساس تنهایی در دانش‌آموزان بررسی شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تمامی دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان دامغان بودند. نمونه پژوهش ۲۵۰ نفر (۱۲۵ پسر، ۱۲۵ دختر) بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند و به مقیاس‌های حرمت خود روزنبرگ، شوخ‌طبعی مارتین و همکاران، کمروبی چیک و بریگز و احساس تنهایی دهشیری و همکاران پاسخ دادند. نتایج نشان داد که بین کمروبی و عزت نفس ارتباط منفی معناداری وجود دارد. بین سبک شوخ‌طبعی پیوندگرایانه و خودآرزندسازانه با احساس تنهایی نیز ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. بین احساس تنهایی و شوخ‌طبعی پرخاشگرایانه و خود تحقیرگرایانه رابطه مثبت معناداری مشاهده شد. بین کمروبی و تنهایی و مؤلفه‌های آن رابطه مثبت معناداری مشاهده شد. همچنین بین عزت نفس با تنهایی و مؤلفه‌های آن نیز رابطه منفی معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که عزت نفس، شوخ‌طبعی خودآرزننده سازانه و کمروبی به ترتیب نقش مهم و معناداری در پیش‌بینی احساس تنهایی دارند و در مجموع ۳۴٪ از واریانس احساس تنهایی را تبیین می‌کنند. این یافته‌ها بیان‌کننده نقش و اهمیت حرمت خود و استفاده از سبک‌های شوخ‌طبعی سازش یافته برای از بین بردن کمروبی و احساس تنهایی در دانش‌آموزان است.

کلیدواژه‌ها: حرمت خود؛ سبک‌های شوخ‌طبعی؛ کمروبی؛ احساس تنهایی

* نویسنده مسئول: استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه سمنان m-najafi@semnan.ac.ir

** کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی ساری

*** استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه سمنان

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است به گونه‌ای که تمامی استعدادها و نیازهای متعالی و خلاقیت هایش از طریق تعامل با دیگران ارضاء می‌شود (بیابانگرد، ۱۳۷۲). نوجوانی مهم‌ترین مرحله رشد است. نوجوانی مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی است که سنین ۱۲ - ۱۹ سالگی را شامل می‌شود. نوجوانان در این مرحله رفته رفته درصدد کسب استقلال، تعلق خاطر، ارتباط با همسالان و برقراری ارتباط اجتماعی هستند. شکل‌گیری هویت مثبت که از تکالیف عمده روانی - اجتماعی این دوره است، باعث ایجاد حرمت خود^۱ در نوجوانان می‌شود (رایس^۲، ترجمه فروغان، ۱۳۸۷). از متغیرهای اساسی و تأثیرگذار در روابط اجتماعی افراد احساس تنهایی^۳ است. تنهایی یکی از تجارب معمول دوره نوجوانی است (بارگ، مردیت و وودوارد^۴، ۱۹۹۳). احساس تنهایی پدیده‌ای ذهنی و ناراحت‌کننده است که در گروه‌های مختلف اجتماعی، صرف نظر از سن، جنس، نژاد، مذهب و پایگاه اقتصادی به درجات مختلف دیده می‌شود و در دنیای امروز که انسان در حصار ماشین‌ها و شهرهای پرجمعیت محصور شده، معنایی نو یافته است. احساس تنهایی افراد درگیر را با احساس خلاء، غمگینی و بی‌تعلقی مواجه می‌کند و به شیوه‌های مختلف بر تعاملات اجتماعی با دیگران، نحوه زندگی و سلامت جسمانی و روانی تأثیر می‌گذارد (هینریچ و گالونی^۵، ۲۰۰۶). احساس تنهایی حالت ناراحت‌کننده‌ای است و زمانی به وجود می‌آید که بین روابط بین‌فردی که فرد تمایل دارد آن را داشته باشد و روابطی که فرد در حال حاضر دارد فاصله وجود داشته باشد (پپلو^۶، ۱۹۸۲؛ به نقل از همتی، دهشیری، شجاعی و حکیمی‌راد، ۱۳۸۸). گزارش‌ها حاکی از آن است که بیش از ۶۶٪ از دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستانی از تنهایی به عنوان مشکلی مهم یاد کرده‌اند (کلب، کلیمن و کلب^۷، ۱۹۹۵). در دیدگاه شناختی تنهایی به این علت ایجاد می‌شود که افراد در به‌دست آوردن امتیاز کامل در فرصت‌های

-
1. Self-esteem
 2. Rice
 3. Loneliness
 4. Brage, Meredith & Woodward
 5. Peplu
 6. Culb, Clyman & Culb

میان‌فردی قابل دسترس و مورد انتظار، با شکست مواجه شوند. طبق این دیدگاه نگرش‌های بد کارکرد مثل ترس از طرد در روابط میان‌فردی، احساس فقدان اطمینان از خود و اضطراب اجتماعی در تنهایی نقش دارند (دونالد، کلنر و مور-وست^۱، ۱۹۸۶). تحقیقات (به نقل از کاسیپو^۲ و همکاران، ۲۰۰۶) حاکی از آن است که افرادی که احساس تنهایی می‌کنند از مهارت‌های اجتماعی ضعیف‌تری بهره‌مند هستند و احساس می‌کنند که دیگران آن‌ها را در برخی زمینه‌های اجتماعی فاقد مهارت می‌دانند. باس^۳ (۲۰۱۰)، شری، ریچارد و زوکویچ^۴ (۲۰۰۹) و اروزکان^۵ (۲۰۰۹) در پژوهش‌هایی جداگانه بدین نتیجه دست یافتند که بین کمرویی و احساس تنهایی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. براون، داتون و کوک^۶ (۲۰۰۱) از حرمت خود به عنوان مهم‌ترین و پرکاربردترین سازه روان‌شناختی مورد توجه روانشناسی یاد می‌کنند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خودآگاهی و حرمت خود شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی است (وولف^۷ و همکاران، ۲۰۰۱ به نقل از ترقی جاه، ۱۳۸۶). بنابراین، مهم‌ترین منبعی که می‌تواند به طور مستقیم در عملکرد فردی و اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم بگذارد، احساس ارزشمندی یا حرمت خود است. احساس بی‌ارزشی و حرمت خود پایین باعث عدم رشد فردی، اجتماعی و تحصیلی می‌شود و این احساس بی‌ارزشی، می‌تواند موجب اجتناب فرد از روابط اجتماعی شود و این تسلسل تا آنجا می‌تواند ادامه یابد که در رفتار افراد کمرو، به دلیل تردید درباره توانایی شخصی در موقعیت‌های فردی و اجتماعی و باور اینکه مبدا دیگران از او ارزیابی منفی داشته باشند، به بازدارنده رفتار منجر شود (کروزیر^۸، ۱۹۹۵؛ به نقل از مفتاح، ۱۳۸۱). مک وایتر، بست، آلچ، هوریباتا و گات^۹ (۲۰۰۲) بین حرمت خود پایین با تنهایی اجتماعی و عاطفی در نوجوانان در معرض مشکلات

-
1. Donald , Kellner & Moore-West
 2. Cacioppo
 3. Bas
 4. Sherri, Rickard & Zlokovich
 5. Erözkan
 6. Brown, Dutton & Cook
 7. Wolf
 8. Crozier
 9. Mcwhirter, Besett, Alesch, Horibata & Gat

روان‌شناختی رابطه معنادار یافتند. چانی^۱ (۲۰۰۸)، هرمان^۲ (۲۰۰۵)، مک وایت^۳ (۱۹۹۷) نیز بین حرمت خود و تنهایی رابطه منفی معنادار یافتند. نجفی و همکاران (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که بین حرمت خود و احساس تنهایی رابطه منفی معناداری وجود دارد. یکی دیگر از متغیرهای دیگری که با تنهایی در ارتباط است و مورد توجه خاص روان‌شناسان قرار گرفته است (کوی دمیر و دمیر^۴، ۲۰۰۸). کمرویی یک پدیده اجتماعی است که با اضطراب در موقعی های اجتماعی، بازداری اجتماعی، یا رفتارهای بین فردی ناشی از نگرانی درباره ارزیابی بین فردی، مشخص می‌شود. اگرچه تعاریف متعددی از کمرویی ارائه شده، ولی کمرویی عموماً به عنوان ناراحتی و بازداری در غیاب افراد دیگر تعریف شده است (زیمباردو^۵، ۱۹۷۷). تعداد روزافزون افرادی که در ارتباط با دیگران مشکل دارند، افرادی که دستخوش ترس از برخوردهای اجتماعی و کمرویی هستند، جوانانی که هنگام ورود به جمع نمی‌دانند چه بگویند و چگونه رفتار کنند و احساس ناتوانی برای گفتگو با مردم و فقدان همکاری با آن‌ها و نیز ناتوانی در تصمیم‌گیری برای مسائل روزمره دارند، همه باعث شیوع اضطراب، افسردگی و انزوای اجتماعی می‌شود و این مسائل خود باعث طرد از اجتماع و تکرار چرخه‌ای معیوب می‌شود (افروز، ۱۳۸۱). کمرویی یک مشکل فردی است که با توجه به میزان شیوع آن می‌توان آن را یک بیماری اجتماعی نامید؛ زیرا موجب اضطراب اجتماعی، هراس اجتماعی، نداشتن مهارت‌های اجتماعی و فقدان سازگاری می‌شود (زیمباردو، ۲۰۰۰). افراد کمرو به جنبه‌های منفی شخصیت خود بیشتر توجه دارند و نقاط ضعف خود را بزرگ و نقاط قوت خود را بی‌ارزش می‌دانند. افراد کمرو تصویری منفی از خود در ذهن دارند و احساس می‌کنند دیگران آن‌ها را قبول ندارند (لیزژیک، آکیز، دوگان و کاگو^۶، ۲۰۰۴).

شوخی طبیعی از متغیرها و عواملی است که به نظر می‌رسد در تعدیل تعامل اجتماعی و بالا بردن سطح روابط بین فردی نقش مهمی ایفا می‌کند. حس شوخی طبیعی، رگه‌های شخصیتی پایدار و متغیر مهم تفاوت‌های فردی است که در انواع رفتارها، تجربه‌ها، عاطفه‌ها، بازخوردها و توانایی‌های

1. Chaney
2. Hermann
3. Mcwhirter
4. Koydemir & Demir
5. Zimbardo
6. Lizgic, Akyuz, Dogan, & Kugu

مرتبط با سرگرمی، خندیدن، خندانیدن و مانند آن تجلی می‌یابد (علی‌نیا، دوستی، دهشیری و حیدری، ۱۳۸۷). لیو^۱ (۲۰۱۲) در پژوهشی بدین نتیجه دست یافت که بین سبک شوخ طبعی سازگاران، حرمت خود و شادکامی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. شوخ طبعی باعث ایجاد صمیمیت بیشتر و کاهش تنهایی می‌شود (هامپس^۲، ۱۹۹۲). آشلی^۳ در تحقیقی (۲۰۱۲) با عنوان سبک‌های شوخ طبعی، کفایت اجتماعی و تنهایی در دانشجویان به این نتیجه دست یافت که سبک شوخ طبعی سازگاران با کفایت اجتماعی رابطه مثبت و با تنهایی رابطه منفی معنادار داشت. همچنین سبک شوخ طبعی ناسازگار با کفایت اجتماعی رابطه منفی و با تنهایی رابطه مثبت داشت. همچنین بین شوخ طبعی پرخاشگرایانه و تنهایی ارتباط منفی معناداری وجود داشت. یافته‌های تجربی مؤید آن است که افرادی که احساس تنهایی می‌کنند در ایجاد دوستی‌ها مشکلات بیشتری دارند. بدین ترتیب وضعیت زندگی اجتماعی امروزی که در جهت فردیت هر چه بیشتر است، افراد را در معرض احساس تنهایی بیشتری قرار داده و به این حالت روانی می‌افزاید، این امر به‌ویژه در جوامع رو به رشد اهمیت بیشتری دارد. اگرچه تحقیقات مختلفی درباره روابط متغیرهای این پژوهش در خارج از کشور انجام شده است، اما با توجه به فقدان اجرای چنین پژوهشی در داخل و همچنین با توجه به اهمیت پدیده تنهایی و عوامل مؤثر بر آن، پژوهشی یافت نشد که نقش متغیرهای این پژوهش را در پیش‌بینی احساس تنهایی بررسی کرده باشد. با توجه به آنچه گفته شد سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بین حرمت خود، شوخ طبعی و کمرویی با احساس تنهایی در بین دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟ و اینکه کدام یک از این متغیرها سهم بیشتری در پیش‌بینی احساس تنهایی دارند؟

روش

با توجه به هدف پژوهش مبنی بر تعیین رابطه بین حرمت خود و سبک‌های شوخ طبعی و کمرویی با احساس تنهایی، روش پژوهش حاضر توصیفی همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان دامغان بود که در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ مشغول به تحصیل بودند. تعداد کل جامعه آماری ۳۷۰۰ نفر بودند. از این جامعه، نمونه‌ای به حجم ۲۵۰ نفر (۱۲۵ پسر

-
1. Liu
 2. Hampes
 3. Ashley

و ۱۲۵ دختر) با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. از آنجایی که جامعه آماری این تحقیق شامل شهرهای دامغان، امیریه، دیباج و کلاته رودبار بود و همچنین مدارس متعدد دخترانه و پسرانه در شهرهای مذکور وجود دارد، لذا به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی، شهرهای دامغان، امیریه و کلاته رودبار و از هر شهر حداقل یک مدرسه دخترانه و پسرانه به شیوه تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در آن مدارس اجرا شد. دامنه سنی دانش‌آموزان بین ۱۴ - ۱۹ سال با میانگین ۱۶/۲۳ و انحراف استاندارد ۱/۰۶ بود.

ابزارهای استفاده شده در پژوهش به شرح زیر بود:

۱. **مقیاس حرمت خود روزنبرگ:** این مقیاس پرکاربردترین ابزار در زمینه حرمت خود است و ۱۰ سؤال را شامل می‌شود که ۵ سؤال آن منفی و ۵ سؤال آن مثبت است. هر ماده دارای دو گزینه به صورت موافق و مخالف است. اعتبار واگرا و همگرایی آن در بسیاری از تحقیقات مناسب و مقبول گزارش شده است (آرن^۱ و همکاران ۱۹۹۳؛ به نقل از جین^۲، ۲۰۰۱). در پژوهش مظلومی محمودآباد، مهری و مروتی شریف‌آباد (۱۳۸۵) پایایی ثبات درونی این پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۳ به دست آمد.

۲. **پرسشنامه سبک‌های شوخ طبعی:** یک آزمون کاغذ-مدادی ۳۲ گویه‌ای است که برای سنجش چهار سبک شوخ طبعی، پیوندجویانه^۳ (وقتی دیگران را می‌خندانم، لذت می‌برم) خود ارزنده‌سازانه^۴ (نگاه شوخ طبعانه من به زندگی، مرا از نگرانی‌های شدید و افسردگی درباره چیزهای مختلف دور نگه می‌دارد)، پرخاشگرایانه^۵ (من دوست دارم از شوخی برای دست انداختن یا تحقیر دیگران استفاده کنم) و خود تحقیرگرایانه^۶ (سعی می‌کنم با گفتن چیزهای خنده‌دار درباره ضعف‌ها، نقص‌ها و اشتباهات خودم، افراد مرا بپذیرند و بیشتر دوستم داشته باشند) طراحی شده است. هر زیر مقیاس حاوی ۷ گویه است و آزمودنی به هر گویه‌ای از

1. Arns
2. Jin
3. affiliative
4. self-enhancing
5. aggressive
6. self-feteating

مقیاس هفت درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) پاسخ می‌دهد. آلفای کرونباخ پرسشنامه را تهیه‌کنندگان با نمونه‌ای ۱۱۹۵ نفری کانادایی بین سنین ۱۸-۸۷ ساله، برای شوخ طبعی پیوندجویانه ۰/۸۰، شوخ طبعی خودارزنده‌سازانه ۰/۸۱، سبک پرخاشگرایانه ۰/۷۷ و شوخ طبعی خود تحقیرانه ۰/۸۰ گزارش شده است. اعتبار بازآزمایی این مقیاس با بررسی ۱۷۹ دانشجو بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۵ گزارش شده است. روایی آن با اجرای همزمان پرسشنامه‌های موجود در زمینه شوخ طبعی نیز بررسی و مناسب گزارش شده است (مارتین^۱ و همکاران، ۲۰۰۳، مارتین، ۲۰۰۳؛ به نقل از علی‌نیا و همکاران، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای سبک شوخ طبعی پیوندجویانه، خودارزنده‌سازانه، پرخاشگرایانه و خودتحقیرگرایانه به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۲، ۰/۷۶ و ۰/۸۳ به دست آمد.

۳. مقیاس کمرویی چیک - بریگز (۱۹۹۰): این مقیاس ۱۴ ماده‌ای است و شرکت‌کنندگان به هریک از ماده‌ها در مقیاس پنج‌رتبه‌ای از (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) پاسخ می‌دهند. در این مقیاس دامنه نمرات می‌تواند بین -۱۴ تا ۷۰ متغیر باشد، که نمره بالا بیان‌کننده میزان بالاتر کمرویی و خجالتی بودن آزمودنی است. در تحقیق رجبی و عباسی (۱۳۸۰) برای تعیین ضریب پایایی مقیاس کمرویی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده که در کل نمونه ۰/۷۱ به دست آمده است و همچنین ضریب روایی افتراقی بین مقیاس کمرویی و عزت نفس روزنبرگ در کل نمونه معنادار گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۶ به دست آمد.

۴. مقیاس احساس تنهایی: این مقیاس را ده‌شیری، برجعلی، شیخی و حبیبی (۱۳۸۶) ساخته‌اند و شامل ۳۸ سؤال با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای خیلی زیاد تا خیلی کم است. ضریب اعتبار همسانی درونی و بازآزمایی کل مقیاس به ترتیب برابر با ۰/۹۱ و ۰/۸۴ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱، برای خرده مقیاس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده ۰/۸۹، برای خرده مقیاس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس تنهایی عاطفی ۰/۷۹ گزارش شده است (ده‌شیری و همکاران، ۱۳۸۶). همچنین ضریب روایی همگرایی مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس احساس تنهایی UCLA و پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۶۰ و ۰/۵۶ بود. روایی سازه مقیاس نیز از طریق تحلیل عاملی اکتشافی تأیید

شده است. نتایج تحلیل عاملی نشان داده است که فرم نهایی مقیاس از سه عامل تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده، تنها ناشی از ارتباط با دوستان و تنهایی عاطفی تشکیل شده است. محتوای سؤالات مربوط به میزان و نحوه ارتباطات و تعاملات اجتماعی فرد با والدین، اعضای خانواده، دوستان و همچنین خصوصیات عاطفی ناشی از این ارتباطات است (دهشیری و همکاران، ۱۳۸۶). پایایی کلی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد. همچنین پایایی خرده مقیاس‌های تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان، تنهایی ناشی از خانواده و تنهایی عاطفی به ترتیب برابر با ۰/۸۸، ۰/۸۶ و ۰/۷۸ به دست آمد.

یافته‌ها

به منظور بررسی رابطه حرمت خود، شوخ طبعی، کمرویی با احساس تنهایی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و برای تعیین نقش حرمت خود، شوخ طبعی و کمرویی در احساس تنهایی از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. در جدول ۱ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱: ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱- کمرویی										
۲- حرمت خود	۰/۳۹**									
۳- شوخ طبعی	۰/۲۱**	۰/۱۵*								
پیوندگرایانه			۱							
۴- شوخ طبعی	۰/۱۴*	۰/۲۲**	۰/۲۶**							
خودارزنده سازانه				۱						
۵- شوخ طبعی	۰/۱۶*	۰/۲۱**	۰/۲۱**	۰/۱۸**						
پرخاشگرانه					۱					
۶- شوخ طبعی خود	۰/۱۹**	۰/۲۱**	۰/۲۲**	۰/۴۲*	۰/۲۳**					
تحقیرگرایانه						۱				
۷- تنهایی (کل)	۰/۴۰**	۰/۴۸**	۰/۲۵**	۰/۳۵**	۰/۱۶*	۰/۱۷**				
۸- تنهایی ناشی از خانواده	۰/۲۲**	۰/۳۹**	۰/۱۳*	۰/۲۹**	۰/۲۲**	۰/۱۸**	۰/۸۰**			
۹- تنهایی ناشی از دوستان	۰/۲۲**	۰/۲۸**	۰/۱۸**	۰/۲۸**	۰/۰۵۸	۰/۰۰۶	۰/۶۹**	۰/۲۵**		
۱۰- تنهایی عاطفی	۰/۵۱**	۰/۳۸**	۰/۲۶**	۰/۱۷**	۰/۲۰**	۰/۲۱**	۰/۶۴**	۰/۳۷**	۰/۲۱**	۱

$P < 0/001$ ** * $P < 0/05$ *

چنانچه در جدول ۱ مشاهده می‌شود بین کمرویی و حرمت خود ارتباط منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0/39, P < 0/001$). بین سبک شوخ طبعی پیوندگرایانه ($P < 0/001, r = 0/21$) و خود ارزندسازانه با احساس تنهایی ($r = -0/14, P < 0/05$) نیز ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. بین احساس تنهایی و شوخ طبعی پرخاشگرایانه و خود تحقیرگرایانه رابطه مثبت معناداری مشاهده شد. بین کمرویی و تنهایی و مؤلفه‌های آن رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی هر چه نمره فرد در کمرویی بالاتر باشد، فرد احساس تنهایی بالاتری دارد و بالعکس. همچنین بین حرمت خود با تنهایی و مؤلفه‌های آن نیز رابطه منفی معناداری وجود دارد. به عبارتی هر چه نمره فرد در حرمت خود بالاتر باشد، فرد احساس تنهایی کم‌تری دارد و بالعکس. به منظور بررسی پیش‌بینی احساس تنهایی از روش تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. به این منظور نیاز به بررسی پیش فرض‌های زیر بود که به ترتیب بررسی شدند. به منظور بررسی پیش فرض استقلال خطاها، از آماره دوربین واتسون استفاده شد که نشان داد استقلال خطاها وجود دارد (مقدار این آماره ۱/۸ بود). نتیجه آزمون عامل تورم واریانس نشان داد که همخطی چندگانه وجود ندارد (بیشینه مقدار این آماره ۱ بود). نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنف نیز نشان داد که توزیع داده‌ها نرمال است.

در جدول ۲ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای بررسی نقش متغیرهای حرمت خود، شوخ طبعی و کمرویی در پیش‌بینی احساس تنهایی ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون احساس تنهایی از روی متغیرهای پژوهش

گام	متغیر پیش‌بین	B	β	R	R^2	t	معناداری
۱	حرمت خود	-۴/۷۰	-۰/۴۸۱	۰/۴۸	۰/۲۳	-۸/۵۹	۰/۰۰۱
	حرمت خود	-۰۴/۴۱۸	-۰/۴۲۴			-۷/۷۲	۰/۰۰۱
۲	شوخی طبعی	-۰/۶۰۹	-۰/۲۶۳	۰/۵۴	۰/۳۰	-۴/۷۸	۰/۰۰۱
	خودارزنده‌سازانه						
	حرمت خود	-۳/۲۸	-۰/۳۳۶			-۵/۸۷	۰/۰۰۱
۳	شوخی طبعی	-۰/۵۷۵	-۰/۲۴۸	۰/۵۹	۰/۳۴	-۴/۶۵	۰/۰۰۱
	خودارزنده‌سازانه						
	کمرویی	۰/۵۷۴	۰/۲۳۷			۴/۲۰	۰/۰۰۱

چنانچه از جدول ۲ مشاهده می‌شود در گام اول حرمت خود وارد معادله پیش‌بینی شده است. به طوری که این متغیر به تنهایی ۲۳٪ از واریانس احساس تنهایی را تبیین می‌کند. در گام دوم شوخ طبعی خودارزنده‌سازانه وارد معادله رگرسیون شده است که با اضافه شدن این متغیر ضریب همبستگی چند متغیره برابر با $R = 0/54$ شده است. همچنین میزان ضریب تبیین برابر با $R^2 = 0/30$ است. در گام سوم متغیر کمرویی وارد معادله رگرسیون شده است. این سه متغیر مجموعاً ۳۴٪ از واریانس احساس تنهایی را تبیین می‌کنند. نتایج آزمون تحلیل واریانس نیز در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: جدول خلاصه تحلیل واریانس برای رگرسیون تنهایی بر اساس متغیرهای پژوهش

گام	مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری
	رگرسیون	۱۹۵۵۶/۶۳۰	۱	۱۹۵۵۶/۶۳۰		
۱	باقی مانده	۶۴۸۱۶/۶۴۷	۲۴۵	۲۶۴/۵۵۸	۷۲/۹۲۲	۰/۰۰۱
	کل	۸۴۳۷۳/۳۰۴	۲۴۶			
	رگرسیون	۲۵۱۰۶/۶۲۸	۲	۱۲۵۵۳/۳۱۴		
۲	باقی مانده	۵۹۲۶۶/۶۷۶	۲۴۴	۲۴۲/۸۹۶	۵۱/۶۸	۰/۰۰۱
	کل	۸۴۳۷۳/۳۰۴	۲۴۶			
	رگرسیون	۲۹۱۲۲/۷۵۰	۳	۹۷۰۷/۵۸۳		
۳	باقی مانده	۵۵۲۵۰/۵۳۳	۲۴۳	۱۹۵۵۶/۶۳۰	۴۲/۶۹	۰/۰۰۱
	کل	۸۴۳۷۳/۳۰۴	۲۴۶	۲۴۶/۵۵۸		

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه حرمت خود، سبک‌های شوخ طبعی و کمرویی با احساس تنهایی در دانش‌آموزان دبیرستانی بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که حرمت خود با تنهایی و مؤلفه‌های آن رابطه منفی معناداری وجود دارد. بدین معنی که هر چه نمره حرمت خود بالا باشد، افراد احساس تنهایی کم‌تری می‌کنند و بالعکس افرادی که احساس تنهایی بیشتری می‌کنند از حرمت خود پایین‌تری بهره‌مند هستند. در پیش‌بینی احساس تنهایی با استفاده از رگرسیون گام به گام نیز مشخص شد که حرمت خود به تنهایی ۲۳٪ از واریانس

احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کند. وجود همبستگی منفی معنا دار بین حرمت خود و احساس تنهایی در این پژوهش با یافته‌های تحقیقات نجفی و همکاران (۱۳۹۰)، چانی^۱ (۲۰۰۸)، دهال، باتیا، شارما و کاپتا^۲، (۲۰۰۷) احدی (۱۳۸۸) همسو است. دنیز، هامارتا و آری^۳ (۲۰۰۵) نشان دادند که بین مهارت‌های اجتماعی ضعیف و احساس تنهایی و ارتباطات درون فردی ضعیف و حرمت خود پایین رابطه معنا داری وجود دارد. پالوتزین و الیسون (۱۹۸۲) دریافتند که نمره‌های حرمت خود پایین به طور قوی با احساس بی‌ارزشی و طرد مرتبط است (به نقل از نجفی، دهشیری، شیخی و دبیری، ۱۳۹۰). در تبیین این نتایج می‌توان گفت افرادی که برای خود به صورت مشروط ارزش قائل می‌شوند و حالت تحقیر آمیزی نسبت به خود دارند به وابستگی عاطفی احساس نیاز می‌کنند و به جانب گروه دیگری متمایل می‌شوند و در صورتی که آن‌ها از جانب گروه یا دیگران احساس مورد توجه بودن یا تحسین نکنند، دچار احساس تنهایی می‌شوند و در واقع زیربنای این احساس تحقیر نفس، نفرت از خویش و بی‌ارزش شماری خویش است. افراد دارای حرمت خود پایین هیجانات منفی بیشتری را تجربه می‌کنند. فرد دارای حرمت خود پایین احتمال بیشتری دارد که احساس کنند از طرف دیگران طرد می‌شوند. همچنین آن‌ها فاقد مهارت‌های اجتماعی کافی و لازم برای شروع، ایجاد و حفظ روابط صمیمی با دیگران هستند (هافمن، پالیشتا و وایت^۴، ۲۰۰۴، دهال و همکاران، ۲۰۰۷). ارزیابی مثبت از خود یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم سلامت و میزان سازگاری و انطباق هر فرد با محیط اجتماعی و عاملی قدرتمند بر علیه خطرات اجتماعی در جوانان است. در واقع حرمت خود ضعیف و آسیب‌دیده، تحمل شرایط دشوار زندگی روزمره را غیر ممکن می‌کند و پیامدهای روانی زیادی از جمله ناتوانی در ایجاد ارتباط مؤثر و احساس تنهایی و افسردگی را به دنبال دارد. می‌توان گفت دانش‌آموزان دارای حرمت خود پایین کمک‌خواهی را تهدیدی به توانایی خود درک می‌کنند که این تهدید بر برداشت آن‌ها از خودشان تأثیر گذاشته و باعث می‌شود از کمک گرفتن به هنگام نیاز اجتناب کنند. در نتیجه دانش‌آموزانی که از حرمت خود پایین‌تری بهره‌مند هستند به هنگام نیاز، کم‌تر کمک می‌گیرند. بر این اساس شاید بتوان گفت

-
1. Chaney
 2. Dhal, Bhatia, Sharma & Gupta
 3. Deniz, Hamarta & Ari
 4. Hoffmann, Powlishta & White

اجتناب از رفتارهای کمک‌خواهی در حیطه‌های گوناگون باعث انزوا و تنهایی می‌شود و متعاقباً مشکلات روانی دیگری را در پی دارد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که بین سبک‌های شوخ طبعی و تنهایی رابطه معنادار وجود دارد و سبک شوخ طبعی خودارزنده‌سازانه در گام دوم وارد معادله رگرسیون شده است و نقش مهم و معناداری در پیش‌بینی احساس تنهایی دارد. نتایج پژوهش حاضر در خصوص ارتباط بین سبک‌های شوخ طبعی و احساس تنهایی با نتایج تحقیقات هامپس (۲۰۰۵)، آشلی (۲۰۱۰)، شری و همکاران (۲۰۰۹)، زائو، کونگ و وانگ^۱ (۲۰۱۲) همسو است. کریمرز، چولته، اینگلز، پرینستین و وایرز^۲ و همکاران (۲۰۱۲) به این نتایج دست یافتند که وجود حرمت خود آشکار^۳ با افسردگی، اندیشه‌های خودکشی و احساس تنهایی مرتبط بود. اوزیسیل^۴ (۲۰۱۲) به این نتیجه دست یافت که همبستگی مثبت و معناداری بین حرمت خود و سبک‌های شوخ طبعی پیوندجویانه و خودارزنده‌سازانه و همبستگی منفی معنادار بین سبک‌های شوخ طبعی پرخاشگرانه و خود تحقیرانه با عزت نفس وجود دارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که افرادی که از سبک‌های شوخ طبعی سازش یافته استفاده می‌کنند، راحت‌تر درگیر فعالیت اجتماعی می‌شوند و برای ایجاد دوستی‌ها و روابط صمیمانه، راحت‌تر عمل می‌کنند و کمتر احساس تنهایی می‌کنند (آشلی، ۲۰۱۰). افرادی که از سبک‌های شوخ طبعی ناسازگار در موقعیت‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، تنهایی خود را افزایش می‌دهند، زیرا سبک‌های شوخ طبعی پیوندجویانه و خودارزنده‌سازانه به بهبود روابط اجتماعی کمک می‌کند. پژوهش‌ها مؤید آن است که افرادی که مشکلات پایداری در ایجاد و حفظ ارتباط با دیگران دارند، و در ارضای نیازهای تعلق‌پذیری مشکل دارند، رشد اجتماعی و هیجانی آن‌ها با مشکل مواجه می‌شود و به ناراحتی‌های روان‌شناختی همچون تنهایی و افسردگی منجر می‌شود (گوزنز^۵ و همکاران، ۲۰۰۹). زمانی که نیاز به تعلق در افراد ارضا نشود و فاصله اجتماعی آن‌ها زیاد شود، احساسات منفی از قبیل احساس تنهایی در آن‌ها ایجاد می‌شود (بامیستر و لیری^۶،

1. Zhao, Kong & Wang
2. Creemers, Scholte, Engels & Wiers
3. implicit self-esteem
4. Ozyesil
5. Goossens
6. Baumeister & Leary

(۱۹۹۵). دانش‌آموزانی که به لحاظ اجتماعی خوب سازگار نمی‌شوند، در فعالیت‌های اجتماعی کم‌تر مشارکت می‌کنند و این امر به تدریج باعث انزوا و احساس تنهایی بیشتر می‌شود (لیندزی^۱، ۲۰۰۶). افزون بر این شوخ طبعی راهبرد مقابله‌ای در برابر تنیدگی، یا چنانچه فروید (۱۹۸۲؛ نقل از مارتین و همکاران، ۲۰۰۳) بیان کرده است، به عنوان مکانیزمی علیه اضطراب، در نظر گرفته می‌شود. همچنین فروید خاطر نشان کرده است که سبک‌های شوخ طبعی به عنوان یک مکانیزم دفاعی به فرد اجازه می‌دهد تا از هیجان‌های منفی اجتناب کند و به نحو مؤثرتری با تنیدگی‌ها مقابله کند. درباره اهمیت حرمت خود و سبک شوخی خودارزنده‌سازانه باید اشاره کرد که پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودآگاهی و حرمت خود شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی است (وولف و همکاران، ۲۰۰۱، به نقل از ترقی‌جاه، ۱۳۸۶). ارزیابی مثبت از خود یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم سلامت و میزان سازگاری و انطباق هر فرد با محیط اجتماعی و عاملی قدرتمند بر علیه خطرات اجتماعی در جوانان است (فورزی و نات، ۲۰۰۳ به نقل از ترقی‌جاه، ۱۳۸۶). افراد با سطوح بالای حرمت خود می‌کوشند تا احساس ارزشمندی خود را به وسیله احراز کیفیت‌های با ارزش اجتماعی حفظ کنند و خواستار موفقیت هستند (براون و همکاران، ۲۰۰۱).

از دیگر یافته‌های این تحقیق وجود رابطه مثبت معنادار بین کمرویی و احساس تنهایی و مؤلفه‌های آن است. این یافته با نتایج ارزوکان (۲۰۰۹) باس^۲ (۲۰۱۰)، شری و همکاران (۲۰۰۹) همسو است. همچنین دیل و آندرسون^۳ (۱۹۹۹) نشان دادند که کمرویی پیش‌بینی‌کننده تنهایی است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که کمرو هستند خود را مقصر می‌دانند و نسبت به خود احساس منفی دارند، در نتیجه در برقراری ارتباط با دیگران و روابط اجتماعی مطلوب دچار مشکل می‌شوند. کمرویی به عنوان یک نقص در روابط اجتماعی، در موقعیت‌های اجتماعی خود را نشان می‌دهد. در نتیجه بین انتظارات اجتماعی فرد کمرو از خود و خود واقعی او تضاد به وجود می‌آید. در نتیجه این تضاد، افراد کمرو به منظور جلوگیری از عواقب منفی آن و از بین رفتن احساس ناراحتی خود از شرایط اجتماعی، خود را

-
1. Lindsey
 2. Bas
 3. Dill & Anderson

در انزوا و تنهایی قرار می‌دهند. از طرفی افراد کمرو به جای استفاده از سبک‌های مناسب، از سبک‌های خود تخریب‌گر استفاده می‌کنند که این مسأله خود تنهایی و انزوا را به دنبال دارد. افراد کمرو مستعد عملکرد بر اساس نگرش و ارزیابی منفی از خود هستند و کم‌تر در فعالیت‌های اجتماعی درگیر می‌شوند، به همین دلیل احساس تنهایی قوی دارند. افراد کمرو نگرشی بازدارنده در موقعیت‌های اجتماعی دارند و این بازدارندگی مانع از تعاملات اجتماعی و بین فردی می‌شوند که خود انزوا و تنهایی را به دنبال دارد.

در مجموع با توجه به اینکه حرمت خود، سبک شوخ طبعی خودارزنده‌سازانه و کمرویی به ترتیب نقش مهم و معناداری در پیش‌بینی احساس تنهایی داشتند، لذا به ارتباط این متغیرها نیز باید توجه شود. زیرا حرمت خود به عنوان یک مؤلفه کلیدی و مهم در بهداشت روان تلقی می‌شود. داشتن خود ارزشمندی نقش اساسی در رشد سالم شخص دارد و زندگی سالم روانی تنها در سایه احساس ارزش خود مثبت شکل می‌گیرد. خود ارزشمندی تجربه توانا بودن برای مقابله با مسائل اساسی زندگی و احساس شایستگی و خودباوری است. فقدان این خودارزشمندی خجالتی و کمرو بودن را به دنبال دارد و در نتیجه این موضوع بدین معنی است که فرد نمی‌تواند در زندگی روزمره خود ارتباط لازم و کافی و مؤثر برقرار کند. در نتیجه دچار بازداری اجتماعی می‌شود. افراد دارای بازداری اجتماعی و خجالتی، تمایل به فرار و اجتناب از تعامل اجتماعی دارند. از طرفی به دلیل این نقایص ممکن است راه‌های نامناسبی برای برقراری ارتباط از جمله سبک‌های شوخ طبعی ناسازگار را در پیش بگیرند که این امر نیز پیامدهای روانی منفی از جمله تنهایی را به دنبال دارد. افرادی که شوخ طبع هستند و روحیه شادی دارند، کم‌تر احساس تنهایی می‌کنند و از طرفی راحت خود را با محیط‌های مختلف تطبیق می‌دهند. احساس شوخ طبعی از نوع سازگارانه آن با توانایی‌های اجتماعی و هیجانی مرتبط است و می‌تواند به عنوان روشی برای مقابله با استرس در مواجهه با مشکلات به کار گرفته شود. شوخ طبعی با آزادسازی هیجان‌ها به افراد کمک می‌کند تا بر مشکلات و استرس‌ها غلبه کند. در تبیین یافته‌های مطرح شده می‌توان اظهار کرد که سه متغیر حرمت خود، شوخ طبعی و کمرویی از جمله مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های احساس تنهایی دانش‌آموزان هستند، چرا که نتایج پژوهش‌های مطرح شده و پیشین این یافته را تأیید کردند. دانش‌آموزانی که حرمت خود پایینی دارند، پیش‌بینی می‌شود که به سمت رفتارهای طرد اجتماعی و تنهایی

پیش بروند و خود را از دیگران جدا احساس کنند و این امر نیز تا حدودی در کمرویی آنها دخیل خواهد شد. کمرو بودن افراد نیز دلیلی منطقی برای احساس تنهایی آنهاست، چرا که افرادی که این ویژگی را دارند خود را به نوعی خجالتی تصور می‌کنند و این امر احساس تنهایی آنها را تشدید می‌کند. همچنین افراد کمرو به نوبه خود دارای حرمت خود پایین هستند. بنابراین، پیش‌بینی می‌شد که کمرویی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی و دارای رابطه مثبت و معنادار با احساس تنهایی باشد. از سویی شوخ طبعی به نظر می‌رسید که با احساس تنهایی رابطه منفی داشته باشد، چرا که شوخ طبعی یکی از ویژگی‌های افراد برون‌گرا است، در حالی که احساس تنهایی با خود، درونگرایی را به همراه خواهد داشت. از این رو افراد شوخ طبع خیلی کم‌تر و حتی به ندرت دارای ویژگی احساس تنهایی هستند.

پژوهش حاضر محدود به دانش‌آموزان دبیرستانی شهر دامغان بود، لذا در تعمیم نتایج باید احتیاط شود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر در خصوص اهمیت حرمت خود در پیش‌بینی تنهایی پیشنهاد می‌شود کارگاه‌هایی درباره راه‌های افزایش حرمت خود برای دانش‌آموزان برگزار شود تا بتواند در کاهش کمرویی و احساس تنهایی آنها کمک کند. همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر و اینکه افراد کمرو و دارای حرمت خود پایین، فاقد مهارت‌های ارتباطی مؤثر هستند، لذا کارگاه‌های ارتباط مؤثر نیز برای دانش‌آموزان برگزار شود تا به ایجاد و حفظ ارتباط مؤثر و کاهش تنهایی آنها کمک کند. با توجه به روابط بین متغیرهای پژوهش در نظر گرفتن متغیرهای واسطه‌ای در رابطه بین این متغیرها نیز در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود.

منابع

- احدی، بتول (۱۳۸۸). رابطه احساس تنهایی و عزت نفس با سبک‌های دلبستگی دانشجویان. *مطالعات روانشناختی*، ۵(۱): ۹۵-۱۱۲
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۲). *روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*. تهران: انجمن
- ترقی‌جاه، عذرا (۱۳۸۶). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس دانشجویان*. مجموعه مقالات چهارمین سمینار بهداشت روانی دانشجویان.
- دهشیری، غلامرضا، برجعلی، احمد، شیخی، منصوره و حبیبی، مجتبی (۱۳۸۷). ساخت و اعتباریابی مقیاس احساس تنهایی در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *مجله روان‌شناسی*، ۱۲(۳): ۲۸۲-۲۹۶
- رایس، فیلیپ (۱۳۸۷). *روان‌شناسی رشد از تولد تا مرگ*، ترجمه مهشید فروغان. تهران: ارجمند.
- رجبی، غلامرضا و عباسی، قدرت... (۱۳۸۸). ساختار عاملی نسخه فارسی مقیاس بازیابی شده کمرویی در بین دانشجویان دانشگاه شهید چمران. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۴(۱۶): ۴۶۷-۴۵۶.
- علی‌نیا، رستم، دوستی، یارعلی، دهشیری، غلامرضا و حیدری، محمدحسن (۱۳۸۷). سبک‌های شوخ طبعی، بهزیستی فاعلی و هوش هیجانی در دانشجویان. دانشگاه تربیت مدرس. *فصلنامه روانشناسان ایرانی*، ۵(۱۸): ۱۶۹-۱۵۹.
- مفتاح، سیمین (۱۳۸۱). *رابطه کمرویی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر سال دوم راهنمایی شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خوارزمی.
- نجفی، محمود، دهشیری، غلامرضا، شیخی، منصوره و دبیری، سولماز (۱۳۹۰). نقش حرمت خود و مؤلفه‌های تنهایی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی، *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۷(۲۲): ۱۷۱-۱۵۶.
- همتی، قربان، دهشیری، غلامرضا، شجاعی، ستاره، حکیمی‌راد، ستاره (۱۳۸۸). مقایسه سلامت عمومی در سالمندان ساکن خانه سالمندان شهر تهران. *مجله سالمند*، ۳(۸): ۵۵۷-۵۶۴.

افروز، غلامعلی (۱۳۸۱). روانشناسی کمرویی و روش‌های درمان آن تهران: فرهنگ اسلامی. مظلومی محمودآباد، سعید. مه‌ری، علی و مروتی شریف‌آباد، محمد علی (۱۳۸۵). ارتباط بین اعتماد به نفس و خود کارآمدی با رفتارهای بهداشتی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، ۳(۲): ۱۱۷-۱۱۱

- Ashley, W. Y. M. (2012). *Humor Styles, Social Competence and Loneliness: A Study among 337 Youngsters in Hong Kong and Hangzhou*. Unpublished dissertation Bachelor of Social Sciences. Department of Applied Social Studies.
- Bas, G. (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.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117: 497-529.
- Brage, D., Meredith, W. & Woodward, J. (1993). Correlates of loneliness among Midwestern adolescents, *Adolescence*, 28, pp. 685-693.
- Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition & Emotion*, 15 (5): 615-631.
- Cacioppo, J .T. , Hawkley ,L .C , Ernest,J.M,Burleson,M.,Berntson ,G.G.nouriani,B,. Etal. (2006).Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of research in personality*, 40(6): 1054_1085.
- Chaney, M.P. (2008). Muscle Dysmorphia, Self-esteem, and Loneliness among Gay and Bisexual Men. *International Journal of Men's Health*, 7(2):157-170.
- Creemers, D. H., Scholte, R. H., Engels, R. C., Prinstein, M. J., Wiers, R.W. (2012). Implicit and explicit self-esteem as concurrent predictors of suicidal ideation, depressive symptoms, and loneliness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 43(1):638-46.
- Culb, A.M., Clyman, M.M. & Culb, R.E. (1995) Adolescent depressed mood, reports of suicide attempts, and asking for help, *Adolescence*, 30, 827-837
- 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 Behaviour & Personality*, 33, 19-32.
- Dhal, A, Bhatia, S Sharma, V Gupta, P (2007). Adolescent Self-Esteem, Attachment and Loneliness. *The Journal of Indian Association of Child and Adolescent Mental Health*, 3(3): 61-63
- Dill, J. C., & Anderson, C. A. (1999). *Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living*. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *the interactional nature of depression: Advances in*

- interpersonal approaches (pp. 93–125). Washington, DC: American Psychological Association.
- Erözkan, A. (2009). The predictors of loneliness in adolescents. *Elementary Education Online*, 8(3): 809-819.
- Goossens, L., Lasgaard, M., Luyckx, K., Vanhalst, J., Mathias, P. & Masy, E. (2009). Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. *Journal of Personality and Individual Differences*, 47: 890-894.
- Hampes, W. P. (2005). *Correlations between humor style and loneliness*. Psychological Reports: 96, 747-750.
- Hampes, W.P. (1992). Relation between Intimacy and Humor. *Psychological Reports*, 71(1): 127-130.
- Henrich, L. M & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*. 26. 695-718.
- Hermann, K.S. (2005). *The influence of social self-efficacy, self-esteem, and personality differences on loneliness and depression*. Unpublished Dissertation, The Ohio State University
- Hoffmann, M. L., Powlisha, K. K. & White, K.J. (2004). An examination of gender differences in adolescent adjustment: the effect of competence on gender role differences in symptoms of psychopathology. *Sex Roles: A Journal of Research*; 50:795-810.
- Jin, B. (2001). *Social psychological determination of life satisfaction in order adults*. Unpublished Unpublished Dissertation, Indiana University.
- Koydemir, S., & Demir, A. (2008). Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *Journal of Psychology*, 142, 633-644.
- Lindsey, K. M. (2006). Family dynamics and students, characteristics as predictors of undergraduate college student adjustment. Unpublished M, dissertation, M.S. Development and Family Studies University of north Texas. pp. 65-66.
- Liu, W.Y. (2012). Humor Styles, Self-Esteem and Subjective Happiness. *Discovery – SS Student E-Journal*, 1:24-21
- 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.
- Martin, R, A., Puhlike-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual difference in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles Questionnaire. *Journal of research in personality*, 37: 48-75.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counselling and Development*, 75, 460–469.

- Mcwhirter, B., Besett, Alesch, T., Horibata, J. And Gat, I. (2002). Loneliness in High Risk Adolescents, the Role of Coping, Self Esteem and Empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1): 69-84.
- Moore, M & et al. (2004). The effect of loneliness: a review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*. 27, 351-363
- Ozyesil, Z. (2012). The prediction level of self-esteem on humor style and positive- negative affect. *Journal of psychology*. 3(8): 638-641.
- Sherri, D. F., Rickard, A. S. & Zlokovich, M. S. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*, 11 (2): p257
- Zhao, J., Kong, F., Wang, Y. (2012). *Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students*. *Personality and Individual Differences*. 25(6): 686-690
- Zimbardo, P. G. (2000). *The Shy Child: A Paren's Guide to Preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood*. New York: McGraw-Hill.
- Zimbardo, P. O. (1977). *Shyness: What it is what to do about it?* Massachusetts: Addison-Wesley.



New Thoughts on Education
Faculty of Education and Psychology,
Al-Zahrā University

Vol.12, No.3
Autumn 2016

The effect of Self Esteem, Humorous Styles and Shyness on the Feeling of Loneliness in Students

Mahmoud Najafi¹

Assistant professor, Faculty of Clinical Psychology, Semnan University,
Semnan, Iran

Mirza Ali Salehin

MA in Educational Psychology, Islamic Azad University (Sari Branch), Sari,
Iran

Mohammad Ali Mohammadyfar

Assistant professor, Faculty of Educational Psychology, Semnan University,
Semnan, Iran

Abstract

The aim of this study was investigating the role of self-esteem, humorous styles and shyness in prediction of loneliness in students. The research method was descriptive-correlational and the population was all high school students in the city of Damghan. The sample included 250 students (125 boys, and 125 girls) selected through cluster random sampling. To collect the data, four instruments were administered to the sample including Rosenberg self-esteem scale (RSES), Humor Styles Questionnaire (HSQ) by Martin, Cheek and Briggs Shyness scale, and Loneliness scale by Dehshiri et al. The results of the study indicated significant negative correlation between shyness and self-esteem. There was significant negative correlation between affiliative and self-enhancing humor styles, and feeling of loneliness. Also, a significant positive correlation was found between self-esteem and loneliness and its components. The results of stepwise regression analysis showed that self-esteem, self-enhancing humor style,

1. m-najafi@semnan.ac.ir

DOI: 10.22051/jontoe.2016.2546

Received:2015/4/26

Accepted:2016/10/5

and shyness were the most significant predictors of loneliness, respectively. Altogether, these variables explained 34% of variance in loneliness. The results showed the precious role of self-esteem and the use of adaptive humorous styles for decreasing students' shyness and loneliness.

Keywords: Self-esteem; Humorous styles; Shyness; Loneliness