مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان/دوره هجدهم/زمستان ۱۳۹۲/۱۰۱-۹۵

تاثیر آموزش جراتمندی برکمرویی دانشجویان پزشکی

نسیم شمس علیزاده[۱]، کیوان کاکابرایی[۲]، حمزه احمدیان[۳]، فایق یوسفی[۴]

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات کرمانشاه، کرمانشاه، ایران (مولف مسئول) تلفن ثابت:۰۸۳۱-۸۲۳۴۵۲۷، nasim.shams292@gmail.com

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

۳. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، سنندج، ایران.

۴. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران.

چکیده

زمینه وهدف: این تحقیق با هدف بررسی تاثیر آموزش جراتمندی بر کمرویی دانشجویان پزشکی انجام شد.

روش بررسی: این تحقیق یک مطالعه مداخله‌ای است که به روش نیمه آزمایشی با طرح مطالعه پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. نمونه گیری به روش در دسترس صورت گرفت. گروه آزمایش شامل ۵۰ دانشجوی ترم دوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کردستان بود و ۵۰ دانشجوی ترم دوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه که سابقه شرکت درکلاس‌های آموزش جراتمندی را نداشتند به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند. در گروه آزمایش مهارت جراتمندی به مدت ۴ هفته آموزش داده شد قبل و بعد از مداخله هر دو گروه مورد ارزیابی با پرسشنامه کم رویی چیک بریگز قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته ها: در گروه آزمایش ۱۹ مرد و ۳۱ زن و در گروه کنترل ۲۰ مرد و ۳۰ زن شرکت داشتند .نتایج نشان داد که میانگین نمره پیش آزمون در دو گروه مشابه بود ولی میانگین نمره پس آزمون کمرویی در گروه کنترل با گروه آزمایش تفاوت آماری معناداری داشت که نشان دهنده این است که آموزش مهارت‌های زندگی به طور معنی داری کمرویی را کاهش میدهد ($p=۰/۰۰۱$).

نتیجه گیری: آموزش مهارت جراتمندی در بهبود کمرویی تاثیر مثبت دارد وآموزش کوتاه مدت مهارت جراتمندی در دانشگاه‌ها و مدارس توصیه می گردد.

کلید واژه ها: جراتمندی، کمرویی، دانشجویان.

وصول مقاله: ۹۲/۳/۱۸ اصلاحیه نهایی:۹۲/۷/۷ پذیرش:۹۲/۸/۱

مقدمه

روابط انسانی برای احساس بهزیستی حیاتی هستند. افراد خجالتی کیفیت ارتباطی پایین‌تری از افراد غیر خجالتی دارند (۱). افراد کم رو در تعامل‌های اجتماعی و روابط بین‌فردی خود ناشیانه رفتار می‌کنند و به عبارت دیگر فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند (۲). در طول دهه‌های گذشته، تحقیقات نشان داده اندکه کمرویی، یک پیش بینی کننده قابل اعتماد فقر سلامت جسمی و روانی در بین کودکان و نوجوانان می‌باشد. عوامل زیادی در پیدایش کمرویی

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-12]

مؤثرند، برخی از جنبه های کمرویی حاصل یادگیری است و زمینه های فرهنگی، محیط و شرایط خانوادگی و همچنین الگوهای رفتاری و اجتماعی زمینه مساعدی را برای بروز کمرویی ایجاد می‌کنند (۳). از آن جایی که یکی از بنیادهای اصلی سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی داشتن روابط اجتماعی مناسب می باشد، به احتمال زیاد نقص در این ارتباطات موجب مشکلاتی می‌گردد (۴).

افرادی که ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند و در به کارگیری مهارت های زندگی تبحر خاص دارند کمتر دچار بیماری‌های روانی و جسمانی می‌شوند و بر عکس، بیماری‌های روانی و جسمانی در افراد تنها، گوشه گیر، منزوی و مضطرب که دارای احساس کم رویی شدید و عزت نفس ضعیف می باشند بیشتر است (۵).

مهارت های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها هستند که فرد را برای مقابله‌ی موثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کنند. این توانایی‌ها فرد را قادر می سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تامین کند. آموزش مهارت‌هایی که بتواند روابط بین فردی را بهبود بخشیده و مهارت‌های اجتماعی را ارتقا دهد، شیوه‌ای موثر و کارآمد در بهبود سلامت روانشناختی خواهد بود. مطالعاتی در زمینه تاثیر آموزش مهارت حل مسئله بر شایستگی اجتماعی، سازگاری و کاهش علایم و ناهنجاری‌های رفتاری انجام شده که این مطالعات بیانگر این است که مهارت‌های شناختی حل مسئله را می‌توان در گروه‌های کوچک آموزش داد که در بیشتر موارد سبب ارتقای عملکرد در موقعیت‌های مختلف تحصیلی و زندگی می‌شود و هم چنین موجب ارتقاء نگرش افراد نسبت به توانایی‌هایشان به ویژه توانایی تحصیلی و در نتیجه افزایش پیشرفت تحصیلی آنان می شود (۶).

ابراز وجود از متغیرهایی است که با کمرویی در ارتباط است (۷). برنامه‌ی جرات آموزی برای بهبود باورها و رفتار جراتمندانه فرد طراحی شده است که می تواند به فرد کمک کند که چگونگی دیدش نسبت به خود را عوض کند و به اعتماد به نفس و ارتباطات بین فردی و بهزیستی فردی دست یابد (۸). محمودی و همکاران نیز پژوهشی درباره تاثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب و جرات ورزی دانشجویان پرستاری انجام دادند و دریافتند که این آموزش‌ها موجب کاهش میزان اضطراب آشکار و پنهان دانشجویان و ارتقای سلامت آنان می شود (۹). همسو با این نتایج، صبحی و رجبی نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که آموزش برقراری ارتباط موثر بر اساس برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند ارتقای سلامت عمومی را به همراه داشته باشد (۱۰). یکی از مهم ترین مسائل و دغدغه های جوانان، به ویژه دانشجویان، برقراری ارتباط موثر و روابط اجتماعی با دیگران است (۱۱). در حالی که حضور در دانشگاه برای عده کثیری از دانشجویان تجارب مثبتی به همراه دارد، برای برخی دیگر در مسایل تحصیلی از قبیل آزمون‌ها، مقالات، ارائه مطالب و غیره با تجربه تنیدگی همراه است. بی تردید تجربه تنیدگی ناشی از مسائل تحصیلی، تأثیر منفی بر بهزیستی ذهنی، روانشناختی و جسمانی دانشجویان را به همراه دارد (۱۲). در این راستا آموزش مدون مهارت‌های زندگی در قالب واحد درسی ۲ واحدی و طی ۲ ترم متوالی از سال ۱۳۸۴ در دانشگاه علوم پزشکی کردستان ارائه می‌گردد. در صورتی که آموزش مهارت جراتمندی به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی زندگی در کاهش کمرویی موثر باشد می توان با یک روش نسبتا آسان و کم هزینه به بهداشت روانی دانش جویان کمک کرد. این تحقیق بر آن است که تاثیر برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت جراتمندی بر کمرویی دانشجویان را بررسی کند.

روش بررسی

جامعه مورد مطالعه، دانشجویان پزشکی سال اول دانشگاه علوم پزشکی کردستان و کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۱-۹۲

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-12]

بودند. گروه مداخله مشتمل بر ۵۰ نفر دانشجوی ترم دوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کردستان بود. نمونه گیری به روش در دسترس انجام شد. دانشجویان ترم دوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه که سابقه شرکت در کلاس‌های آموزش جراتمندی را نداشتند به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند.

ابزارهای پژوهش

جمع‌آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک که شامل سن، جنس و محل سکونت بود و مقیاس بازبینی شده کمرویی چیک- بریگز[1] صورت گرفت. این پرسشنامه شامل ۱۴ ماده می باشد که در مقیاس لیکرت پنج رتبه ای نمره دهی می شود. در این مقیاس دامنه نمره ها می تواند بین ۱۴ تا ۷۰ متغیر باشد، که نمره بالا بیانگر میزان بالاتر کمرویی و خجالتی بودن آزمودنی است. همچنین ماده‌های ۶ و ۹ و۱۲ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند[۱۳].

بین مقیاس کمرویی چیک-بریگز با شاخص برونگرایی[2] همبستگی منفی و با شاخص روان رنجورخویی و تعدادی از شاخص‌های اضطراب اجتماعی همبستگی مثبت وجود دارد که دامنه آنها از ۰/۵۷ تا ۰/۷۱ متغیر بوده است. ضریب پایایی مقیاس کمرویی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شده است. مطالعه رجبی تحت عنوان "ساختار عاملی نسخه‌ی فارسی مقیاس بازبینی شده کمرویی در بین دانشجویان" نشان داد که دامنه ضرایب همبستگی هر یک از ماده‌های مقیاس کمرویی با نمره کل مقیاس، به جز برای ماده ۱۲، از ۰/۱۰ تا ۰/۶۰ متغیر و در سطح $P<۰/۰۰۰۱$ معنا دار بود. این یافته ها نشان می‌دهد که ماده‌های مقیاس از همبستگی درونی مناسبی برخوردار هستند. در این تحقیق برای بررسی ضریب پایایی مقیاس کمرویی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده که در کل نمونه ۰/۷۱ به دست آمد. وی نتیجه گرفت با توجه به پایایی و روایی مناسب مقیاس کمرویی، می توان از آن برای اندازه گیری میزان کمرویی استفاده کرد.[۱۳]

شیوه اجرای پژوهش

این تحقیق که یک مطالعه مداخله‌ای است از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، نیمه آزمایشی با طرح مطالعه پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد. همانطور که اشاره شد دانشجویان دو گروه (آزمایش و کنترل) پس از گرفتن رضایت شفاهی وارد مطالعه شدند. در این مطالعه اطلاعات با استفاده از پرسشنامه های کتبی و به روش خود گزارش دهی جمع آوری شد. قبل از شروع مداخله در گروه آزمایشی، هر دو گروه در یک جلسه با پرسشنامه کم رویی چیک بریگز مورد ارزیابی قرار گرفتند (پیش آزمون)؛ و بعد از پایان مداخله نیز هر دو گروه (کنترل و آزمایش) دوباره در یک جلسه‌ی جداگانه پرسشنامه کم رویی چیک بریگز را تکمیل کردند (پس آزمون).

مداخله در گروه آزمایش

در گروه آزمایش، برنامه آموزش جراتمندی که یک راهنمای عملی ۴ جلسه ای است اجرا شد. جلسات به صوت هفته‌ای یک جلسه و هر جلسه به مدت ۲ ساعت برگزار شد. برای آموزش متغیر مستقل، که همان برنامه آموزش جراتمندی است آموزش دهنده از سخنرانی، پاورپوینت، بحث در گروه های کوچک، بحث در گروه بزرگ، بارش افکار و تکلیف در منزل نیز استفاده کرد. محتوا و برنامه آموزشی مورد نظر با هدف افزایش توانمندی‌ها و مهارت‌های گروه مداخله طراحی شده بود که در همین راستا مهارت جراتمندی و ابراز وجود به عنوان محتوای اصلی مداخله آموزشی با در نظر گرفتن متون موجود در کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی (کتاب راهنمای مدرس تالیف فتی و همکاران) وکتاب مهارت های زندگی ویژه بزرگسالان شاغل (تالیف نسرین امامی نایینی) تهیه گردید. در جلسات انواع سبک‌های ارتباطی، رفتارهای جراتمندانه، پرخاشگرانه و منفعلانه، عناصر رفتار جراتمندانه،

[1] Cheek-briggs
[2] extraversion

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-12]

حقوق و مسئولیت ها، راه های افزایش جراتمندی و پاسخ منفی قاطعانه آموزش داده شد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده های جمع آوری شده به وسیله نرم افزار آماری ۱۸- SPSS از دو جنبه توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت؛ در بُعد توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار ودر بُعد استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

جدول ۱: مقایسه میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون کمرویی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
کمرویی	گروه آزمایش	۳۸/۲	**۷/۵۷**	**۳۶/۲۸**	**۷/۰۵**
	گروه کنترل	۳۸/۷	**۷/۰۵**	**۳۸/۱۸**	**۷/۵۲**

همانطور که در جدول مشاهده می شود، نمره پیش آزمون کمرویی در دو گروه آزمایش و کنترل نزدیک به هم می باشد اما در پس آزمون نمره گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است

یافته ها

در گروه آزمایش ۱۹ مرد و ۳۱ زن و در گروه کنترل ۲۰ مرد و ۳۰ زن شرکت داشتند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۱۹/۵۸ با انحراف استاندارد ۱/۸۷ بود. میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون کمرویی در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۱ ارائه شده است. نتایج جدول نشان داد که نمره پیش آزمون کمرویی در دو گروه آزمایش و کنترل نزدیک به هم بود اما در پس آزمون نمره گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل شد بدین معنا که کمرویی پس از مداخله در گروه آزمایش کاهش یافت. به منظور بررسی تاثیر آموزش جرات مندی بر میزان کمرویی از تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این تحلیل میانگین پس آزمون گروه آزمایش با میانگین گروه کنترل مقایسه شده و نمره های پیش آزمون به عنوان متغیر کمکی به کار گرفته شدند. البته رعایت شرط همگنی شیب های رگرسیون لازم بود که نتایج آن نیز گزارش شده است (جدول ۳-۲).

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون در پس آزمون کمرویی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع / شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
گروه	۱۵۸/۲۱	۱	۱۵۸/۲۱	۲۴/۶۸	۰/۰۰۱
پیش آزمون(کمرویی)	۱۱۸/۲۰	۱	۱۱۸/۲۰	۱۸/۴۳	۰/۰۰۲
گروه × پیش آزمون	۱۱/۲۱	۱	۱۱/۲۱	۱/۷۴	۰/۳۱۰
خطا	۶۲۲/۲۴	۹۷	۶/۴۱	-	-
کل	۹۰۹/۸۶	۹۹	-	-	-

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود تعامل بین گروه و پیش آزمون کمرویی معنی دار نیست. به عبارت دیگر داده ها از فرضیه همگنی شیب های رگرسیون پشتیبانی می کند ($p=۰/۳۱۰$ و $F=۱/۷۴$).

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-12]

جدول ۳ : نتایج تحلیل کواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس آزمون کمرویی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع / شاخص	SS	Df	MS	F	Sig
گروه	۷۹۸/۲۱	۱	۷۹۸/۲۱	۱۱۳/۵۴	۰/۰۰۱
پیش آزمون کمرویی	۱۴۹/۴۳	۱	۱۴۹/۴۳	۲۱/۲۵	۰/۰۰۲
خطا	۶۸۹/۵۲	۹۸	۷/۰۳	–	–
کل	۱۶۴۶/۱۶	۹۹		–	–

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود پس از تعدیل نمرات پیش آزمون کمرویی بین اثر دو گروه دانشجویان گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد ($F_{(۹۸ و ۱)}$=۱۱۳/۵۴ و p=۰/۰۰۱). بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می شود.

نتایج مقایسه و بررسی جهت تفاوت های معنی دار مذکور میانگین و انحراف معیار تعدیل شده کمرویی گروه آزمایش و کنترل در جدول ۴ نشان داده شده است. نتایج نشان داد که میانگین نمرات پس آزمون کمرویی به طور معنی داری در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است.

جدول ۴: میانگین و انحراف معیار تعدیل شده کمرویی گروه‌های آزمایش و کنترل

	آزمایش		کنترل	
متغیر	M	SD	M	SD
کمرویی	۳۶/۲۸	۰/۹۹۲	۳۸/۱۸	۱/۰۱۴

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود میانگین نمرات پس آزمون کمرویی به طور معنی داری در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است.

بحث

نتایج نشان داد که آموزش مهارت جراتمندی به طور معناداری بر کم‌رویی تاثیر دارد و میانگین نمره پس آزمون کمرویی در گروه کنترل با گروه آزمایش تفاوت آماری معنا داری داشت. در حالی که در پیش آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت. به این شکل که کم‌رویی در گروهی که در کلاس‌های آموزش مهارت جراتمندی شرکت کرده بودند به طور معنی داری کاهش یافته بود. در مطالعه دوکانه‌ای فرد اعضای گروه آزمایش به مدت ۴ ماه و هر ماه ۴ جلسه (به صورت هر هفته یک جلسه) تحت آموزش ۵ مهارت خود آگاهی، حل مسئله، قاطعیت، تفکر خلاق و تفکر انتقادی قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر عزت نفس تفاوت معناداری وجود نداشت اما بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش وکنترل در پس آزمون متغیر کم رویی تفاوت معنا داری وجود داشت (۵). مطالعه احدی و همکاران نشان داد که آموزش حل مسئله اجتماعی می تواند سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان کمرو را بهبود بخشد. درخشانی نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه گروهی بر کاهش کمرویی نوجوانان دختر مقطع متوسطه شهر تهران موثر است (۱۵). البته ممکن است علاوه بر محتوای جلسات، فرم جلسات نیز در بهبود کمرویی موثر باشد. از آنجا که جلسات آموزشی با مشارکت دانشجویان بود و دانشجویان در گروه های بزرگ و کوچک مشارکت داده می شدند و تاکید مدرس بر این بود که همه دانشجویان در بحث‌های گروهی فعال باشند، همین تمرین مشارکت در جمع و تاثیر گروه بر فرد به خصوص در دانشجویان مبتلا به کمرویی می‌تواند منجر به

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-12]

بهبود کمرویی شده باشد در واقع کم رویی را می توان با سرمشق گیری و الگوبرداری کاهش داد. در برنامه آموزش، اضطراب دانش آموزان خجالتی با دیدن رفتار الگو و یا با بیان کردن مشکلات و مطالب خود در گروه به تدریج کاهش می یابد (۱۶). بندورا با تاکید بر یادگیری جانشینی، اثربخشی تقویت جانشینی در تغییر رفتار را پس از عملکرد موفقیت آمیز بسیار زیاد می داند. رویارویی با اشکال زنده و نمادین از نظر او عاملی اساسی در درمان به شمار می آید. بندورا هرگونه اختلال را ناشی از قضاوت‌های منفی از کارآمدی خود می‌داند و به همین دلیل هرگونه روش درمانی را فرآیندی برای تغییر مثبت این قضاوت‌ها و ادراک خودکارآمدی می‌شمارد (۱۷). طبق نظر مورگانت برنامه‌های مداخله‌ای گروهی به خصوص در نوجوانان موثر است. مشاوره‌های گروهی فضایی از پذیرش، تشویق و محیط امن را برای رفتارهای جدید فراهم می آورد و از آنجایی که همسالان تاثیر زیادی روی نوجوانان دارند مشاوره های گروهی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که به رفتارهایی که همسالانشان مشابه آن را انجام می‌دهند روی بیاورند و آنها را بیاموزند. هم چنین می توان گفت که اتمسفر مثبت گروه، ایفای نقش، الگوبرداری، گرفتن بازخورد فوری و انجام تکالیف خانگی باعث بالارفتن جراتمندی می شود (۱۸). هر چند که برخی منابع تاکید بر آموزش های طولانی مدت دارند و اظهار می دارند که برای ایجاد تغییر موثر در رفتار، آموزش مهارت‌های زندگی به مدت حداقل سه سال لازم است و مداخلات کوتاه‌تر می‌توانند صرفا در نگرش‌ها تاثیر بگذارند (۵). ولی به نظر می رسد که آموزش مهارت جراتمندی در کوتاه مدت نیز توانسته است موثر باشد. هرچند که عدم پیگیری بعدی از محدودیت‌های این مطالعه است و توصیه می شود که در مطالعات بعدی ارزیابی هایی در ماه‌ها و یا حتی سال‌ها بعد در مورد پایایی تاثیر انجام گیرد و هم چنین پرسشنامه‌هایی مورد استفاده قرار گیرد یا طراحی شود که بیشتر بر رفتارهای انجام شده توسط فرد تاکید گردد تا نگرش‌های او.

نتیجه گیری

با توجه به تاثیر مثبت آموزش مهارت جراتمندی بر کاهش کمرویی و این‌که آموزش مهارتهای زندگی‌کوتاه مدت را به آسانی می توان در مدارس و دانشگاه ها اجرا نمود توصیه می‌گردد که آموزش جراتمندی بیشتر از قبل مدنظر مسئولان و سیاستگذاران قرار گیرد و برنامه آموزشی مدون در برنامه‌های مدارس و دانشگاه‌ها گنجانده شده و با مشارکت مشاوران و روانشناسان مدارس و دانشگاه‌ها اجرا گردد.

تشکر و قدردانی

این مقاله از پایان نامه کارشناسی ارشد منتج شده است و به این وسیله از همکاری گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی کردستان وهم چنین از دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کردستان و کرمانشاه که با ما کمال همکاری را داشتند، تشکر می کنیم.

Reference

1. Arroyo ,A , Harwood ,J.. Communication competence mediates the link between shyness and relational quality Personality and Individual Differences 2011;50: 264–267.
2. Shiomi, K, Matsushima, R , Kuhhhlman, D.M.. Shyness in self-disclosure mediated by social skills. Journal of Psychological Report 2000;86: 333-338.
3. Farahati M, Fathi Ashtiani A, Moradi A. Relationship between Family Communication Patterns and Shyness in Adolescent. Jornal of Health Psychology 2010;4:45-52.

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-12]

4. Kimber B, Sandell R, Bremberg SSocial and emotional training in Swedish classrooms for the promotion of mental health: results from an effectiveness study in Sweden. Health Promot Int 2008;23:134-143.
5. Dokanei fard F. The Impact Of Teaching Life Skill On Enhancing Self-esteem And Reducing Shyness Among University Students. Jornal of Modern Thoughts In Education., 2007; 2; 43-53. [In Persian]
6. Zeraat Z, Ghafourian A.R. Effectiveness of problem-solving skills training on students' educational self-concept. Journal of Learning Strategies 2009;2:23-26.
7. Borna M.R.,Sevari K. The Simple And Multiple Relationship Between Religious ATTITUDES, Mental Health, Life Satisfaction And Self-esteem With Happiness, New Findings In Psychology 2010;5:53-62. [In Persian]
8. Lin, Y.R., Shiah, I. S. H., Chang, Y.C., Lai, T. J., Wang, K.Y., Chou, K. R. Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. Nurse Education Today 2004;24:656-665.
9. Mahmoudi G, Azeemi H, Zarghami M. The effect of assertive training on degree of anxiety and assertiveness of nursing students. Journal of Gorgan University Medical Sciences 2004; 14:72-66.
10. Sobhi-Gharamaleki N, Rajabi S.. Efficacy of Life Skills Training on Increase of Mental Health and Self Esteem of the Students. Procedia Social and Behavioral Sciences 2010;5: 1818-1822.
11.Vaez M, Laflamme L.. First-year university students' health status and socio- demographic determinants of their self-rated health. Work 2002;19:71-80.
12. Farahani M.T , Shokri O, Geravand F, Daneshvarpour Z.. Individual differences in academic stress and subjective well-being: Role of coping styles. Journal of Behavioral Sciences, 2009;2:297-304. [In Persian]
13. Rajabi GH , Abasi GH. A Study of Factorial Structure (Construct Validity) of the Persian Version of the Revised Shyness Scale among Students. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology 2011;16:456- 467. [In Persian]
14. Ahadi B , Mirzaee P, Narimani M , Abolghasemi A.. The Effect of Training Social Problem-solving Strategies on Social Adjustment and Academic Performance among Secondary Shy students. Research on Exceptional Children, 2009; 9:193-202. [In Persian]
15. Derakhshani S, Hosseinian S, Yazdi S.M. The Effects of Social Skills Training on Reduction of Shyness of Teenage High School Girls in Tehran .Counseling Research and Development 2006;5:23-34. [In Persian]
16. Naderi F, Boroumandnasab M , Varzandeh M.. The Effect of Life Skills Training on Decreasing anxiety and Increasing Self-extension of First year High School Girl in Behbahan. New Findings In Psychology 2008;2:43-53. [In Persian]
17. Duane P. Schultz D.P, Schultz S.E. Theories of Personality, 8th edition, Belmont USA, Thomson Wadsworth, 2005. translated by Mohammadi S.Y.
18. Cecen-Eroul A, Zengel M. The Effectiveness of an Assertiveness Training Programme on Adolescents' Assertiveness Level. Elementary Education Online 2009;8:485-492.

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-12]