



## اثربخشی آموزش مهارتهای ارتباطی و مدیریت هیجان بر ارتقاء حیا دانشجویان دانشگاه فرهنگیان

ناهدید مهدوی: عضو هیئت علمی، دانشگاه فرهنگیان، استان البرز، ایران (\* نویسنده مسئول) Mahdavi6271@gmail.com

زهره صادقیان: دکترای روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

فاطمه جان خانی: کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، تهران، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

حیا،  
مدیریت هیجان،  
مهارت ارتباطی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۷/۵

تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۱۲/۰۸

**زمینه و هدف:** پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارتهای ارتباطی و مدیریت هیجان به منظور ارتقاء حیا دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان البرز انجام شد.

**روش کار:** جامعه آماری، کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند، با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۱۵۰ نفر باتوجه به فراخوان آموزشی، در این کارگاه شرکت کردند. روش آماری از نوع آزمایشی، که روی یک گروه در دوزمان متفاوت انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج  $t$  وابسته (زوجی)، برای مقایسه میانگین حیا، در دومرحله پیش آزمون\_ پس آزمون و تفاوت میانگین وانحراف استاندارد دو متغیر هیجان و مهارت های ارتباطی در دوزمان متفاوت، بعد از آموزش، نشان از تفاوت معناداری ( $p > 0.05$ ) بین دوگروه وابسته است. میانگین حیا دانشجویان در پیش آزمون ۳/۴۱ بود که در پس آزمون به ۲/۶۴ کاهش یافته است. تفاوت میانگین پس آزمون حیا نسبت به پیش آزمون برابر با ۰/۷۷ است. میزان به دست آمده از آزمون تی وابسته زوجی برابر با ۶۹/۱۹ که در سطح معنی داری  $sig = 0.00$  تفاوت معنی دار است.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج حاصله آموزش مهارتهای ارتباطی در مدیریت هیجان به منظور ارتقاء حیا دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان البرز موثر است.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Mahdavi N, Sadeghian Z, Jankhani F. The Effectiveness of Teaching Communication Skills and Emotion Management on Improving the Modesty of Farhangian University Students. Razi J Med Sci. 2024(27 Feb);30.196.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0) صورت گرفته است.



## The Effectiveness of Teaching Communication Skills and Emotion Management on Improving the Modesty of Farhangian University Students

**Nahid Mahdavi:** Member of the Faculty of Farhangian, University of Alborz Province, Iran (\* Corresponding Author) [Mahdavi6271@gmail.com](mailto:Mahdavi6271@gmail.com)  
**Zohre Sadeghian:** PhD in Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran  
**Fatemeh Jankhani:** Master of General Psychology, Tehran, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** To maintain modesty and chastity, emotions can be the result of fulfillment or failure of desires, in parallel with the control of emotions, effective communication skills and management cover the whole human life. Man survives, grows, and evolves with the help of communication, and his prosperity and happiness largely depend on how he communicates with others.

Communication is one of the oldest and best outputs of humans, which is the reason for the continuity of life and getting help from others in the past and now. The present research was conducted with the aim of effectively teaching communication skills and emotion management in order to improve the self-esteem of Farhangian University students in Alborz province.

**Methods:** The research method is a quasi-experimental pre-test-post-test type with a dependent group (pair). The statistical population of the present study included all students of Farhangian University in the academic year 2023-2024 of which 150 people participated in this workshop voluntarily according to the educational call using the available sampling method. The educational certificate was announced as a necessary condition to participate in all meetings. Admission criteria for students: 1- Age range, 2- Not having a mental disorder according to the existing medical record, 3- Attending all the meetings, 4- Willingness to participate in the meetings. First, a pre-test was conducted at the beginning of the sessions for each group before the skills training, then the educational intervention (skills training) was presented during 5 sessions of 2 hours for the experimental group during 2 months and after the completion of the training program, the post-test It was performed for this group.

**Results:** The results of the Kolmogorov-Smirnov test, the results showed that the significance level of all three variables in this group is less than 0.05, which indicates the normality of the distribution of scores in these three groups. The variable is before and after training. In the next step, using paired t-analysis, the post-test and pre-test scores of communication skills and emotion management were compared to determine whether the communication skills training had a change in the variable of modesty and chastity after the training or not. The correlation of the modesty test in Table No. 3 before and after the training period shows a relatively good correlation between the scores in the pre-test and post-test periods. The average score of students' modesty in the pre-test was 3.41, which decreased to 2.64 in the post-test. As can be seen, the average difference of the post-test of modesty and chastity compared to the pre-test is equal to 0.77. In this table, the amount obtained from the t-test is equal to 19.69, which shows it at a significance level of 0.000. This difference is significant, and according to the

### Keywords

Modesty,  
Emotion Management,  
Communication Skills

Received: 27/09/2023

Published: 27/02/2024

average obtained from the pre-test and post-test, it can be said that teaching communication skills and emotion management with 0.95 confidence and an alpha error rate of 0.05 after the study increases modesty. And chastity becomes after education. The results of dependent (paired) t, to compare the mean of modesty, in the two stages of pre-test - post-test, and the difference in the mean and standard deviation of two variables of emotion and communication skills at two different times, after training, show a significant difference ( $p < 0.05$  between the two groups). It is dependent. The average modesty of the students in the pre-test was 3.41, which decreased to 2.64. The difference in the average modesty compared to the pre-test is 77.19% which is a significant difference at the significance level = 0.000sig.

**Conclusion:** The results showed that teaching communication skills and emotion management has an effect on improving the modesty of Farhangian University students. The results showed that modesty is also a form of self-control and communication skills and emotional management is one of the most rooted moral concepts that many moral examples go back to this concept. Every human being needs an inner force to control and regulate his thoughts, feelings, and behavior in order to save himself both in his personal and social life. Since modesty is mostly known as a religious or cultural construct, there are few studies on this issue in psychology. The field should be done and there is still a lot of room for study and research. Shyness is caused by the fear of evaluation due to the lack of correct verbal and non-verbal communication and high self-control in people. However, excitement and lack of proper communication are caused by low self-esteem and weak self-control. These two variables will have different consequences, in other words, failure to manage communication skills and emotional regulation will lead to wrong social behavior and a lack of control over environmental behaviors in the community, which will result in a decrease in the quality of life in various social, family, and family aspects. Now these consequences will be manifested in shame. Based on the results, communication skills training is effective in emotion management in order to improve the modesty of Farhangian University students in Alborz province.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Mahdavi N, Sadeghian Z, Jankhani F. The Effectiveness of Teaching Communication Skills and Emotion Management on Improving the Modesty of Farhangian University Students. *Razi J Med Sci.* 2024(27 Feb);30:196.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**\*This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

## مقدمه

مبحث «حیا» از مهم‌ترین آموزه‌های زیربنایی دینی است که ضعف و فقدان آن باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیری مانند افسارگسیختگی، اشاعه بی‌حرمتی، تبدیل شدن ضد ارزش به ارزش، نابودی زیبایی‌ها و مکارم اخلاق، فراگیر شدن زشتی‌ها و ناهنجاریهای اخلاقی (۱). در راستای حفظ حیا و عفاف هیجانانگیز می‌توانند به عنوان پیامد تأمین و یا ناکامی تمایلات باشند. به موازات کنترل هیجانانگیز مهارت‌های ارتباط موثر و مدیریت آن، سراسر زندگی انسان را دربر گرفته است. انسان به کمک ارتباط زنده مانده، رشد و تکامل می‌یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی ارتباط او با دیگران بستگی دارد. ارتباطات، یکی از قدیمی‌ترین و بهترین برون‌دادهای انسان است که موجب تداوم زندگی و کمک گرفتن از دیگران در گذشته و اکنون است (۲). مفهوم حیا و عفت بر پایه آیات و روایات، ضمن آنکه زمینه از بین بردن مشکلات اخلاقی را فراهم می‌سازد می‌تواند ما را در به دست دادن راهکارهایی مبتنی بر این مفهوم شناسی مدد رساند. حیا نیروی بازدارنده و کنترل کننده‌ای است که باعث می‌شود فرد از ناهنجاری‌های (عقلی، عرفی و شرعی) احتراز نماید و حد و حدود خویش را رعایت نماید و نفسش را مهار کند و توان نظم‌دهی و مدیریت خود را به انسان می‌دهد (۳). به وسیله حیا می‌توان از آنچه ناهنجاری است دوری کرد و بدان چه بهنجار است عمل کرد فرد باحیا در برابر تکانه‌ها و وسوسه‌های نفس، مقاومت می‌کند و آنچه را ناهنجار باشد ترک می‌کند هر چند مطابق میلش باشد و آنچه را بهنجار باشد انجام می‌دهد، هر چند مخالف طبعش باشد (۴). حیا، نوعی خودکنترلی و یکی از ریشه‌های ترین مفاهیم اخلاقی است که بسیاری از مصادیق اخلاقی به این مفهوم بر می‌گردد (۵).

حیا از صفاتی است که در فرهنگ‌های شرقی، به عنوان صفتی ممدوح و پسندیده در محدوده فرهنگ شناخته می‌شود و در واقع یکی از صفات انسانی و الهی که در چگونگی زندگی انسان مؤثر است، صفت شرم و حیاست (۶). از سوی دیگر، هیجان‌ها و کنترل آن‌ها پدیده‌هایی چند وجهی هستند و مؤلفه‌های بسیاری از قبیل ذهنی، روانی، زیستی، فیزیولوژیکی، در

برمی‌گیرند که در درون هر فردی وجود دارند و در شرایط محیطی و عاطفی متفاوت به صورت ناخود آگاه بروز می‌کنند (۷). به بیان دیگر باید گفت که هیجان‌ها پدیده‌هایی اجتناب‌ناپذیرند که در انسان نهادینه شده‌اند و تأثیرات بسیاری در شکل‌گیری شخصیت فردی و اجتماعی انسان دارند و تأثیر آن‌ها به گونه‌ای است که هرگز نمی‌توان شخصی را بدون احساس و عواطف هیجانی تصور کرد (۸). زیرا وجود حس هیجانی در رفتار انسان امری ضروری است و اگر رفتارهای هیجانی وجود نداشته باشند زندگی فردی و اجتماعی انسانها بسیار بی‌ثبات و غیر ممکن است (۹). از سوی دیگر، اگر هیجان‌ها به گونه‌ای متعادل و کنترل شده ابراز نشوند نیز مشکلات بسیار دیگری را گریبان‌گیر زندگی انسان خواهند کرد. لذا توجه به هیجان از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ به همین سبب، دانشمندان گروه‌های مختلف روانشناسی و جامعه‌شناسی و حتی در حوزه دین، توجه ویژه‌ای به این پدیده پیچیده رفتاری داشته‌اند و مدیریت و کنترل صحیح هیجانها را یکی از بهترین و مؤثرترین راههای حل مشکلات و معضلات اجتماعی، رفتاری-روانی انسان دانسته‌اند (۱۰). از سوی دیگر، متغیرهایی که می‌تواند بر جنبه ارتباطی دانشجویان تأثیرگذار باشد، بهزیستی و کنترل هیجانی است. بهزیستی موجب رشد متعادل و سلامت آدمی می‌شود و مسیر را برای پرورش صحیح و وسیع استعدادهای وی هموار می‌سازد (۱۱). رشد فردی و کیفیت روابط بستگی به آن دارد که تا چه اندازه به این امر بها داده می‌شود (۱۲). در کنار آن برای ارتقاء حیا و عفاف آموزش مهارت‌های ارتباطی نیز بسیاری از جنبه‌های زندگی انسان را در برمی‌گیرد. شاید بتوان گفت که ارتباط، یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال، عالی‌ترین دستاوردهای بشر بوده است (۱۳). آموزش این مهارتها در گسترش صلح، نوع دوستی و به طور کلی بهبود روند زندگی افراد جامعه و گروه‌های مختلف سنی موثر می‌باشد. مهارت‌های ارتباطی به اعمالی گفته می‌شود که شخص قادر است با دیگران به طوری که در آن پاسخ مثبت ایجاد شود ارتباط برقرار کند و از پاسخ منفی جلوگیری کند (۱۴). با توجه به اینکه که دوره گذر نوجوانی به جوانی با تحولات فراوانی در زمینه‌های زیست شناختی، روانشناختی و اجتماعی

سامانی (۲۰۰۵) طرح گردیده است. این مقیاس ابتدا شامل ۴۷ گویه بود که بعداً ۴ گویه آن حذف گردید. فرم جدید آن شامل ۴۳ گویه پنج گزینه‌ای است که در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود.

**پرسشنامه کنترل شناختی هیجان:** این پرسشنامه توسط گرانسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین شده است و یک پرسشنامه خودگزارشی است. دارای ۳۶ ماده برای افراد ۱۲ سال به بالا، افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی استفاده می‌شود. نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (هرگز-۱ تا ۵- همیشه) صورت می‌گیرد.

**پرسشنامه حیا:** این پرسشنامه اولین بار توسط گلزاری (۱۳۷۹) ساخته شد. درجه‌بندی این پرسشنامه بر حسب لیکرت پنج درجه‌ای از همیشه (۱) تا هرگز (۵) می‌باشد. به علت گستردگی مبحث و مصادیق حیا، این پرسشنامه طیف وسیعی از سؤالات را در بر می‌گیرد که برخی از ماده‌های آن عبارتند از: شرکت در مهمانی‌ها و جشن‌هایی که دختر و پسر یا زن و مرد روابط صمیمانه‌ای با هم دارند، برایم سخت است، یا خود را از درگیری‌ها و نزاع‌هایی که در آن حرف‌های رکیک زده می‌شود؛ کنار می‌کشم یا اگر متوجه مورد ناپسندی از اطرافیانم بشوم، برای اینکه شرمنده نشود، خودم را به ندانستن و تغافل می‌زنم. لازم به ذکر است گلزاری ضریب پایایی پرسشنامه حیا از طریق آلفای کرونباخ را در تمامی گروه‌ها ۰/۹۰ تا ۰/۹۳ و از طریق دو نیمه کردن در گروه‌های مختلف بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۳۰ گزارش کرده است.

جلسات آموزشی در طی ۵ جلسه دو ساعته در طی دو ماه برگزار شد. در ابتدای کار پیش‌آزمون اجرا شد. در انتهای هر جلسه تکالیفی در رابطه با موضوع بحث هر جلسه به دانشجویان ارائه شد تا در طول دو ماه تکالیف را در روزمرگی زندگی خود به کار ببندند. بعد از پایان جلسات و آموزش مهارت‌ها مجدداً پس‌آزمون اجرا گردید. خلاصه روند برگزاری جلسات و محتوای آموزشی در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

همراه می‌باشد و هر یک از تغییرات می‌تواند یک عامل بحران جوانان محسوب گردد (۱۵). لذا نقش خانواده، دانشگاه و همسالان و اجتماع در نحوه شناخت و کسب مهارت‌های ارتباطی جوانان حائز اهمیت بسزایی می‌باشد. جوانان ما به عنوان نسل بالنده، پر تحرک، با نشاط و اصلی‌ترین سرمایه‌های ملی کشورمان محسوب می‌شوند و آموزش مهارت‌های ارتباطی به عنوان داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران با توجه به بحران‌های ویژه این دوره می‌تواند در پیشگیری و یا کاهش ابتلای جوانان به انواع ناهنجاری رفتاری و اختلالات روانی و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی گردد (۶). با اینکه ارتباط بین فردی از بهترین ارتباط‌ها به شماره آید، اما افراد قادر به برقراری یک ارتباط خوب و موثر نیستند و غالب مردم برقراری ارتباط رویارویی را کاری دشوار می‌یابند و برقراری رابطه با دیگران برایشان دشوار می‌باشد (۲). بنابراین پژوهش در تلاش است تا میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان را بر ارتقاء حیا و عفاف دانشجویان مورد بررسی و کنکاش قرار دهد.

## روش کار

روش پژوهش شبه آزمایشی ارنوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با یک گروه وابسته (زوجی) است. جامعه آماری مطالعه حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند، که ۱۵۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس به صورت داوطلبانه با توجه به فراخوان آموزشی، در این کارگاه شرکت کردند. گواهی آموزشی، شرط لزوم شرکت در کلیه جلسات اعلام شد. ملاک‌های ورود دانشجویان: ۱- دامنه سنی، ۲- نداشتن اختلال روانی با توجه به پرونده پزشکی موجود، ۳- حضور در تمامی جلسات، ۴- تمایل به شرکت در جلسات. ابتدا در ابتدای جلسات برای هر گروه قبل از آموزش مهارت‌ها، پیش‌آزمون اجرا گردید، سپس مداخله آموزشی (آموزش مهارت‌ها) در طی ۵ جلسه ۲ ساعت برای گروه آزمایشی طی ۲ ماه ارائه شد و پس از اتمام برنامه آموزشی پس‌آزمون برای این گروه اجرا شد. ابزارهای اندازه‌گیری در مطالعه حاضر به شرح زیر بود:

**پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی:** این مقیاس توسط

**جدول ۱- خلاصه محتوای آموزشی مدیریت هیجان و مهارت‌های ارتباطی**

جلسه	عنوان جلسه
اول	آشنایی گروه با یکدیگر و اساتید آموزشی، بیان کلیات آموزش و روال جلسات، اجرای پیش‌آزمون، اهمیت شناخت و بیان هیجان و مهارت ارتباطی، مهارت خودآگاهی، اهمیت معنویت در خودآگاهی، خداآگاهی
دوم	شناخت هیجان، سودمندی تنظیم و کنترل هیجان، مهارت کنترل خشم، مهارت مقابله با استرس، توکل و توسل
سوم	خودآگاهی هیجانی، خودکنترلی، مهارت تنظیم هیجان خود و دیگران، مهارت مقابله با هیجان مثبت و منفی، تقوا
چهارم	مهارت‌های ارتباطی، ارتباط و اهمیت ارتباط برقرار کردن، سبک‌های ارتباطی و انواع آن، عناصر ارتباط و انواع آن، رعایت حریم روابط زن و مرد، روش‌های حفظ و تقویت حیا در روابط اجتماعی
پنجم	مهارت همدلی، آشنایی با موانع همدلی درک احساسات و هیجانات دیگران، مهارت رفتار ناهمدلانه به جای رفتار ناهمدلانه، مهارت سکوت و گوش دادن فعال به جای قضاوت عجولانه، گذشت و مهربانی، انس و الفت، اجرای پس‌آزمون

### یافته‌ها

تفاوت میانگین پس‌آزمون حیا و عفاف نسبت به پیش‌آزمون برابر با ۰/۷۷ است. در این جدول میزان به دست آمده از آزمون تی برابر با ۱۹/۶۹ است که آن را در سطح معنی‌داری ۰/۰۰۰ نشان می‌دهد. این تفاوت معنی‌دار است و با توجه به میانگین به دست آمده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌توان گفت آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان با اطمینان ۰/۹۵ و میزان خطای آلفای ۰/۰۵ پس از آموزش موجب افزایش حیا و عفاف در دوره پس از آموزش می‌شود.

جدول شماره ۲ اطلاعات حاصل از اجرای آزمون کولموگروف اسمیرنوف را نشان داده است که نتایج نشان داد که سطح معنی‌داری هر سه متغیر در این گروه کوچکتر از ۰/۰۵ است که نشان دهنده‌ی نرمال بودن توزیع نمرات در این سه متغیر قبل و بعد از آموزش است. در مرحله بعد با استفاده از تحلیل t زوجی نمره پس‌آزمون و پیش‌آزمون مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان مقایسه شد تا مشخص گردد که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی در متغیر حیا و عفاف تغییری پس از آموزش ایجاد شده است یا خیر؟

### بحث

نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان بر ارتقاء حیا دانشجویان دانشگاه فرهنگیان تاثیر دارد. نتایج نشان داد حیا، نیز نوعی خودکنترلی و یکی آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان از ریشه‌ای‌ترین مفاهیم اخلاقی است که بسیاری از مصادیق اخلاقی به این مفهوم برمی‌گردد. هر انسانی

در جدول میزان همبستگی آزمون حیا جدول شماره ۳ در زمان قبل و بعد از دوره آموزش نشان از همبستگی نسبتاً خوبی بین نمرات در دوره پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارد. نمره میانگین حیا دانشجویان در پیش‌آزمون ۳/۴۱ بود که در پس‌آزمون به ۲/۶۴ کاهش یافته است. همان‌طور که مشاهده می‌شود

**جدول ۲- آزمون کالموگروف- اسمیرنوف برای متغیر مدیریت هیجان قبل و بعد از آموزش دو گروه وابسته**

متغیر	اندازه گیری	کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری
مهارت ارتباطی	پیش‌آزمون	۰/۰۸۶	۰/۰۰۰
	پس‌آزمون	۰/۱۵۱	۰/۰۰۰
مدیریت هیجان	پیش‌آزمون	۰/۰۷۱	۰/۰۰۰
	پس‌آزمون	۰/۲۰۴	۰/۰۰۰
حیا	پیش‌آزمون	۰/۱۰۸	۰/۰۰۰
	پس‌آزمون	۰/۴۰۶	۰/۰۰۰

**جدول ۳- آزمون کالموگروف- اسمیرنوف برای متغیر مدیریت هیجان قبل و بعد از آموزش دو گروه وابسته**

متغیر	همبستگی بین دو آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین	کمینه	بیشینه	درجه آزادی	معناداری
حیا	۰/۴۵	۰/۷۷۰	۰/۴۷۵	۰/۰۳۹	۰/۶۹۳	۰/۸۴۷	۱۴۷	۰/۰۰۰



رابطه متغیرهای دیگر با حیا پرداخته شود و پژوهش در نمونه‌هایی از جوامع آماری متفاوت انجام شود تا هم تعمیم نتایج با دقت بیشتری صورت گیرد و هم سایر متغیرهای مرتبط با مقوله کمرویی و حیا مشخص گشته و تفاوت این دو بهتر تبیین گردد. همچنین به دلیل وسعت و پیچیدگی متغیرها و زیر مقیاس‌ها از ارائه جزئیات ریز مقیاس‌ها اجتناب شد، حال آنکه بررسی جزء به جزء متغیرها و رابطه متغیرهای مکنون نیز می‌تواند حائز اهمیت باشد.

### نتیجه‌گیری

امید آن می‌رود، مسئولین امر آموزش و پرورش از پیش دبستانی تا دانشگاه؛ در جهت آموزش‌های لازم به فراگیران برای درک حیا و مدیریت رفتار و کنترل هیجان برنامه‌ریزی نمایند. آموزش‌های عمومی به خصوص در رسانه ملی به گونه‌ای باشد که فرهنگ حیا به عنوان یک ویژگی برجسته محسوب شود و مدیریت رفتار و خود کنترلی یک ویژگی شاخص، برای هر رفتار اجتماعی تلقی گردد. همچنین آحاد جامعه، بین این دو ویژگی تفاوت قائل شوند.

### تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی انجام شده در دانشگاه فرهنگیان البرز است. بدین وسیله از کلیه شرکت کنندگان در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌گردد.

### References

1. Shrivastava S, Martinez J, Coletti DJ, Fornari A. Interprofessional Leadership Development: Role of Emotional Intelligence and Communication Skills Training. *MedEdPORTAL*. 2022;18:11247.
2. Hashim MJ. Patient-Centered Communication: Basic Skills. *Am Fam Physician*. 2017;95(1):29-34.
3. O'Toole JK, Alvarado-Little W, Ledford CJW. Communication with Diverse Patients: Addressing Culture and Language. *Pediatr Clin North Am*. 2019;66(4):791-804.
4. Sinskey JL, Chang JM, Shibata GS, Infosino AJ, Rouine-Rapp K. Applying Conflict Management Strategies to the Pediatric Operating Room. *Anesth Analg*. 2019;129(4):1109-1117.
5. Chi J, Verghese A. Improving communication

برای نجات خود هم در زندگی فردی و زندگی اجتماعی نیاز به یک نیروی درونی داشته تا افکار، احساسات و رفتار را مهار کند و به آنها نظم دهد (۱۴)، در واقع، خودکنترلی و تنظیم رفتارها، افکار و هیجان‌ها نیاز هر بشری برای رشد و رسیدن به مقام رفیع انسانی می‌باشد (۱۵). از آنجا که حیا بیشتر به عنوان سازه‌ای دینی یا فرهنگی شناخته می‌شود لذا در حیطه روانشناسی مطالعات کمی نسبت به این مسئله وجود دارد که به نظر می‌رسد روش‌های بررسی و ابزارهای روان سنجی و مطالعات دقیق و بیشتری در این زمینه باید صورت بگیرد و هنوز جای مطالعه و تحقیق بسیار دارد. حیا ناشی از ترس از ارزیابی به علت عدم ارتباط گیری کلامی و غیر کلامی درست و نیز خودکنترلی بالا در افراد بوجود می‌آید (۴). اما هیجان و عدم ارتباط درست یا ناشی از عزت نفس پایین و خودکنترلی ضعیف است. این دو متغیر پیامدهای متفاوتی نیز خواهند داشت به عبارتی عدم مدیریت مهارت ارتباطی و تنظیم هیجان منجر به رفتاری اجتماعی غلط و به نوعی عدم کنترل رفتارهای محیطی در اجتماع خواهد شد که به تبع آن کاهش کیفیت زندگی در جنبه‌های مختلف، اجتماعی خانوادگی را در بر دارد و حال آنکه این پیامدها در حیا نمود پیدا خواهد کرد (۹).

**محدودیت‌ها:** برای اجرای این پژوهش نیز محدودیت‌هایی وجود داشت؛ من جمله زمان طولانی برگزاری دوره آموزشی؛ در طول برگزاری کارگاه آموزشی مواردی از قبیل تعطیلی پیش بینی نشده، و تداخل پیش بینی نشده روزهای برگزاری با کلاس‌های دانشجویان باعث شد طول مدت برگزاری دوره به بیش از سه ماه طول بکشد که این باعث عدم حضور متوالی دانشجویان در کارگاه و پایین آمدن سطح کمی برگزاری کارگاه برای تعدادی از دانشجویان شد. بعضی از دانشجویان راغب به همکاری برای اجرای پرسشنامه-ها نبودند؛ هرچند این مشکل با دادن گواهینامه معتبر، کیفیت برگزاری کارگاه تعدیل شد، ولی در هر حال؛ در مطالعات آتی بهتر است برای همکاران پژوهش‌های این چنینی با همکاری سازمان‌ها، ارگان‌ها و یا دانشگاه صورت گیرد، تا مشکلات کمتری جهت هماهنگی‌ها و اجرای پرسشنامه‌ها به وجود بیاید.

**پیشنهادات:** بهتر است در مطالعات آتی به بررسی

with patients: learning by doing. *JAMA*. 2013;310(21):2257-8.

6. Brown CE, Back AL, Ford DW, Kross EK, Downey L, Shannon SE, Curtis JR, Engelberg RA. Self-Assessment Scores Improve After Simulation-Based Palliative Care Communication Skill Workshops. *Am J Hosp Palliat Care*. 2018;35(1):45-5.

7. Street RL Jr, Makoul G, Arora NK, Epstein RM. How does communication heal? Pathways linking clinician-patient communication to health outcomes. *Patient Educ Couns*. 2009;74(3):295-30.

8. Forsey J, Ng S, Rowland P, Freeman R, Li C, Woods NN. The Basic Science of Patient-Physician Communication: A Critical Scoping Review. *Acad Med*. 2021;96(11S):S109-S118.

9. Giannitrapani KF, Holliday JR, Miake-Lye IM, Hempel S, Taylor SL. Synthesizing the Strength of the Evidence of Complementary and Integrative Health Therapies for Pain. *Pain Med*. 2019;20(9):1831-1840.

10. Harrison M, Ryan T, Gardiner C, Jones A. Psychological and emotional needs, assessment, and support post-stroke: a multi-perspective qualitative study. *Top Stroke Rehabil*. 2017;24(2):119-125.

11. Maitra A, Lin S, Rydel TA, Schillinger E. Balancing Forces: Medical Students' Reflections on Professionalism Challenges and Professional Identity Formation. *Fam Med*. 2021;53(3):200-206.

12. McClintic JA, Snyder CL, Brown KM. Curricular Innovation in the Surgery Clerkship: Can Assessment Methods Influence Development of Critical Thinking and Clinical Skills? *J Surg Educ*. 2018;75(5):1236-1244.

13. Sharma M, Murphy R, Doody GA. Do we need a core curriculum for medical students? A scoping review. *BMJ Open*. 2019;9(8):e027369.

14. Nes E, White BAA, Malek AJ, Mata J, Wieters JS, Little D. Building Communication and Conflict Management Awareness in Surgical Education. *J Surg Educ*. 2022;79(3):745-752.

15. Berkey FJ, Wiedemer JP, Vithalani ND. Delivering Bad or Life-Altering News. *Am Fam Physician*. 2018;98(2):99-104.