MEJDS. 2022; 12:88.

Published online 2022 Aug. **Original Article**

Studying the Effectiveness of Empathy Skills Training on Social Adjustment and Psychological Security of Senior High School Boys Students

Zarei A[1], *Makvandi B[2], Ehteshamzadeh P[2], Bavi S[3]

Author Address
1. PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran;
2. Associate Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran;
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.
***Corresponding author Email:** makvandi_b@yahoo.com

Received: 2020 June 11**; Accepted:** 2020 October 6

Abstract

Background and Objectives: When adolescents cannot successfully overcome transformational crises and challenges, they experience psychological distress and deviation from normal daily life and its emotional, social, and cognitive consequences. One of the issues studied in this period is the adaptation of adolescents. Social adjustment is the ability to interact with others in a specific context that is acceptable and valuable by society. One of the factors that can affect people's psychological well-being is psychological security. Security is a feeling of personal worth, assurance, self-confidence, and acceptance by the group. Empathy training provides positive feedback for the people by increasing their understanding, improving their awareness of themselves and others, increasing empathic responses by using emotion regulation, and adopting a perspective that leads to increased accuracy in empathy. The present study aimed to determine the effectiveness of empathy skills training on social adjustment and psychological security of senior high school students in Assaluyeh City, Iran.

Methods: The method of the present study was quasi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all senior male high school students in Assaluyeh City in the academic year 2019-20. Using the available sampling method, from among the eligible volunteers, a sample of 30 people was selected (15 people in the experimental group and 15 people in the control group). The inclusion criteria comprised the ability to communicate with other group members, interest in participating in the research, and coordinate the class schedule with the meeting schedule. The exclusion criteria comprised having a mental or physical disorder affecting the skills training process, attending psychotherapy sessions, or counseling elsewhere simultaneously. The experimental group received eight hours of training in eight sessions. However, no intervention was provided for the group. Social Adjustment Scale (Bell, 1961) and Safety-Immunity Inventory (Maslow et al., 1952) were used to collect the study data. The univariate analysis of covariance was used to analyze the data. To describe the data, central and dispersion indices such as mean and standard deviation were used. For data analysis, multivariate covariance analysis and independent t test were used. The mentioned statistical analyses were done in SPSS version 22 software. The significance level of the tests was considered 0.05.

Results: The findings showed that after modifying the pretest scores, empathy skills training improved social adjustment (p=0.005) and psychological security (p=0.007) of Assaluyeh high school male students. The effect size of the intervention on improving the variables of social adjustment and psychological security was obtained as 0.75 and 0.70, respectively.

Conclusion: Based on the study findings, empathy skills training has improved social adjustment and psychological security in senior high school male students.

Keywords: Empathy skills, Social adjustment, Mental security, Students.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

Copyright © 2022, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۱؛ (۱۲):۸۸.

انتشار برخط مرداد ۱۴۰۱ مقاله پژوهشی اصیل

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر سازگاری اجتماعی و امنیت روانی دانش‌آموزان پسر متوسطهٔ دوم

عادل زارعی[۱]، *بهنام مکوندی[۲]، پروین احتشام‌زاده[۲]، ساسان باوی[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران؛

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران؛

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

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** makvandi_b@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۲۲ خرداد ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۵ مهر ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: سازگاری اجتماعی، سلامت اجتماعی و امنیت روانی را تعیین می‌کند و در سال‌های اخیر به‌عنوان مقوله‌ای که بر اهمیت بُعد اجتماعی انسان اشاره دارد، توجه فزاینده‌ای به آن شده است. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر سازگاری اجتماعی و امنیت روانی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه بود.

روش‌بررسی: روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری را تمامی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطهٔ شهر عسلویه در سال تحصیلی ۹۹–۱۳۹۸ تشکیل دادند. از بین آن‌ها تعداد سی نفر از دانش‌آموزان داوطلب واجد شرایط وارد مطالعه شدند و به‌صورت تصادفی در گروه آموزش مهارت‌های همدلی (گروه آزمایش) و گروه گواه قرار گرفتند (هر گروه پانزده نفر). صرفاً گروه آزمایش طی هشت جلسهٔ نوددقیقه‌ای به‌صورت هفتگی آموزش مهارت‌های همدلی را دریافت کرد. داده‌ها با استفاده از مقیاس سازگاری اجتماعی (بل، ۱۹۶۱) و سیاههٔ امنیت روانی (مزلو و همکاران، ۱۹۵۲) جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره و آزمون تی مستقل صورت گرفت. سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، آموزش مهارت‌های همدلی بر بهبود سازگاری اجتماعی (p=۰/۰۰۵) و بهبود امنیت روانی (p=۰/۰۰۷) دانش‌آموزان گروه آزمایش مؤثر بود. اندازهٔ اثر مداخله بر بهبود متغیرهای سازگاری اجتماعی و امنیت روانی به‌ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۰ به‌دست آمد.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، آموزش مهارت‌های همدلی بر بهبود سازگاری اجتماعی و افزایش امنیت روانی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های همدلی، سازگاری اجتماعی، امنیت روانی، دانش‌آموزان.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۱، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار–غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

۱ مقدمه

نوجوانی دورهٔ انتقال کودکی به بزرگسالی است. تغییرات این دوره از رشد ممکن است زمینه‌ساز مشکلات خاصی شود. هنگامی که نوجوانان نمی‌توانند به‌طور موفقیت‌آمیز بر بحران‌ها و چالش‌های تحولی غلبه کنند، پریشانی‌های روان‌شناختی را تجربه خواهند کرد؛ همچنین اختلال درخورتوجهی در جریان بهنجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی بروز می‌کند که به‌دنبال آن شخصیت آن‌ها دچار اغتشاش خواهد شد (۱). از همین رو یکی از موضوعات بررسی‌شده در این دوره سازگاری این گروه است. سازگاری اجتماعی[1] عبارت است از توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینهٔ خاص که در عرف جامعه پذیرفتنی و ارزشمند باشد. سازگاری اجتماعی به فرد امکان می‌دهد که در محیط مشارکت کند و بر فعالیت‌های گوناگون تسلط یابد (۲).

یکی از عواملی که می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی افراد تأثیر بگذارد، امنیت روانی[2] است. امنیت، احساس ارزش شخصی، اطمینان خاطر، اعتمادبه‌نفس و پذیرش از طرف گروه است (۳). ناایمنی نیز به‌صورت احساس بی‌یار و یاوری، بیچارگی، محافظت‌نشدن و ناشایستگی درمقابل اضطراب‌های گوناگون تعریف شده است (۴). امنیت، برای سلامت جسمی و روانی ضروری است و احساس نبود امنیت دائم، فرد را به‌سوی بیماری‌های جسمی و روانی سوق می‌دهد (۵). پژوهش‌های اخیر نقش همدلی را در سلامت روانی و سازش‌یافتگی اجتماعی انسان تأیید می‌کند (۶). انسان در جریان ارتباط همدلانه می‌تواند عواطف و احساسات خود را مدیریت کند و رفتار خود را با انتظارات جامعه همسو سازد (۶).

آموزش همدلی[3] ازطریق افزایش درک فرد با ارتقای آگاهی وی از خود و دیگران، افزایش پاسخ‌های همدلانه با استفاده از تنظیم هیجان و اتخاذ چشم‌انداز که منجربه افزایش دقت در همدلی می‌شود، بازخورد مثبت را برای فرد فراهم می‌آورد (۷). تحقیقات زیادی ارتباط بین رفتار همدلانه را با سازگاری اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، رفتارهای جامعه‌پسند و پرخاشگری بررسی کرده است؛ برای مثال، سیمارماتا و راهایو در تحقیقی به مطالعه و بررسی ارتباط بین جرئت‌ورزی و همدلی با سازگاری اجتماعی نوجوانان در خانه‌ای اجتماعی در جنوب جاکارتا پرداختند. نتایج نشان داد که جرئت‌ورزی و همدلی رابطهٔ مثبت و معناداری با سازگاری نوجوانان دارند (۸). در مطالعه‌ای مقطعی، هرارا–لوپز و همکاران با بررسی برازندگی مدلی سه‌بُعدی برای اندازه‌گیری همدلی و ارتباط آن با سازگاری اجتماعی و هنجاری در نوجوانان اسپانیایی، مشخص کردند که همدلی شناختی با سازگاری هنجاری و سازگاری اجتماعی به‌طور مستقیم و معناداری مرتبط است. جامعهٔ آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطهٔ شهر کوردوبای اسپانیا بین سنین ۱۰تا۱۸ سال بود (۹). سوسا و همکاران در پژوهشی دریافتند، در کودکان شرکت‌کننده در برنامه‌های آموزش همدلی، کاهش پرخاشگری، افزایش رفتار اجتماعی و افزایش درک اجتماعی و عاطفی دیده می‌شود (۱۰). نودا و همکاران در پژوهشی به بررسی تأثیر همدلی بر پریشانی روانی کارگران پرداختند. یافته‌ها نشان داد که همدلی کم با پریشانی روانی زیاد، در ارتباط است (۱۱).

باتوجه به آنچه بیان شد، پژوهش حاضر با درنظرگرفتن نظریات و روش آموزش مهارت‌های همدلی درصدد بود که بتواند در پیشبرد هدف‌های آموزشی و راهبردی دربارهٔ دانش‌آموزان گامی بردارد؛ بنابراین انتظار می‌رود این پژوهش بتواند راهگشای مطالعات دیگر و گسترش دانش سازمان‌یافته در این حیطه و وسیله‌ای برای ارتقای سطح سلامت و سازگاری دانش‌آموزان باشد. انجام پژوهش در زمینهٔ اثرگذاری این آموزش‌ها بر بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی اجتماعی لازم و ضروری به‌نظر می‌رسد. همچنین باتوجه به انجام تحقیقات محدود در این زمینه، کمبود پژوهش در زمینهٔ اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر بهبود سازگاری و امنیت روانی و استفاده از نتایج این پژوهش در محیط‌های درمانی و مشاوره‌ای و فراهم‌سازی زمینه‌ای برای تحقیقات بعدی، ازجمله ضرورت‌های انجام پژوهش حاضر است. باتوجه به توضیحات مذکور ،هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر سازگاری اجتماعی و امنیت روانی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه شهر عسلویه بود.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطهٔ شهر عسلویه در سال تحصیلی ۹۹–۱۳۹۸ تشکیل دادند. نمونه‌ای به تعداد سی نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس، از بین افراد واجد شرایط داوطلب وارد مطالعه شدند و به‌صورت تصادفی پانزده نفر در گروه آزمایش و پانزده نفر در گروه گواه قرار گرفتند. تعداد نمونهٔ لازم، با درنظرگرفتن اندازهٔ اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵ و توان آزمون ۰/۸۰ برای هر گروه پانزده نفر محاسبه شد. ملاک‌های ورود دانش‌آموزان به پژوهش عبارت بود از: توانایی برقراری ارتباط با دیگر اعضای گروه؛ علاقه‌مندی به شرکت در پژوهش؛ توانایی هماهنگی برنامهٔ کلاسی با برنامهٔ جلسات. ملاک‌های خروج دانش‌آموزان از پژوهش شامل نبود توانایی برقراری ارتباط در گروه، داشتن اختلال روانی یا جسمانی اثرگذار در فرایند آموزش مهارت‌ها و شرکت هم‌زمان در جلسات روان‌درمانی یا مشاوره‌ای در جای دیگر بود. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به‌شرح ذیل بود: تمامی افراد به‌شکل شفاهی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. قبل از اجرای آموزش مهارت‌های همدلی، سازگاری اجتماعی و امنیت روانی در آزمودنی‌های هر دو گروه آزمایش و گواه اندازه‌گیری شد (مرحلهٔ پیش‌آزمون). سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش طی هشت جلسهٔ دوساعته تحت آموزش مهارت‌های همدلی قرار گرفتند. پس از اتمام آموزش، دوباره سازگاری اجتماعی و امنیت روانی در آزمودنی‌های هر

[1]. Social adjustment
[2]. Psychological security
[3]. Empathy training

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

دو گروه اندازه‌گیری شد (مرحلهٔ پس‌آزمون). به این صورت اندازه‌گیری داده‌های مربوط به سازگاری اجتماعی و امنیت روانی شرکت‌کنندگان انجام پذیرفت.

ابزارها و جلسات آموزشی زیر در پژوهش به‌کار رفت.

ـ مقیاس سازگاری اجتماعی[1]: این مقیاس توسط بل در سال ۱۹۶۱ برای اندازه‌گیری سازگاری اجتماعی افراد ساخته شد (۱۲). این مقیاس حاوی ۳۲ سؤال است. کل مقیاس در اصل دارای پنج مؤلفهٔ سازگاری در خانه، سازگاری شغلی، سازگاری تندرستی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی است. آزمودنی به هر سؤال به‌صورت بلی یا خیر پاسخ می‌دهد. پاسخ خیر به سؤالات ۳۲، ۳۰، ۲۶، ۲۳، ۲۱، ۱۹، ۱۷، ۱۴، ۱۳، ۹، ۸، ۲ در پرسشنامه، نمرهٔ یک و پاسخ بلی این سؤالات، نمرهٔ صفر می‌گیرد. همچنین برای سؤالات ۳۱، ۲۹، ۲۸، ۲۷، ۲۵، ۲۴، ۲۲، ۲۰، ۱۸، ۱۶، ۱۵، ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۱ در پرسشنامه، به پاسخ بلی نمرهٔ یک و پاسخ خیر نمرهٔ صفر داده می‌شود. به این ترتیب دامنهٔ نمرات هر فرد بین صفر تا ۳۲ خواهد بود. هرچه آزمودنی نمرهٔ کمتری در مقیاس سازگاری بل کسب کند، سازگاری بیشتری دارد و برعکس. براساس امتیازبندی این پرسشنامه، وضعیت سازگاری فرد برحسب خوب (نمرهٔ ۵تا۸)، متوسط (نمرهٔ ۹تا۱۶) و ضعیف (نمرهٔ ۱۷ و بیشتر) طبقه‌بندی می‌شود (۱۲). بل ضریب پایایی را برای مقیاس سازگاری اجتماعی ۰/۸۸ گزارش کرد (۱۲). در پژوهش صادقی و نیکنام، پایایی این ابزار به‌روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به‌ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۰ به‌دست آمد (۱۳).

ـ سیاههٔ امنیت روانی[2]: این پرسشنامه توسط مزلو و همکاران در سال ۱۹۵۲ به‌منظور سنجش امنیت روانی برای نوجوانان ۱۵تا۱۹ساله براساس مطالعات وسیع نظری و بالینی، در زمینهٔ احساس ایمنی تهیه شد (۱۴). این ابزار دارای ۷۱ سؤال دوگزینه‌ای با گزینه‌های بلی و خیر است و برای شناخت و سنجش آن دسته از خصوصیات فردی به‌وجودآورندهٔ احساس ایمنی و ناامنی و نیز شناسایی افراد دارای ناامنی روانی و هیجانی، استفاده می‌شود. پایایی به‌دست‌آمده برای عامل‌های امنیت روانی ۰/۶۵تا۰/۷۴ بود و برای کل مقیاس ۰/۷۸ به‌دست آمد. بررسی وضعیت امنیت روانی هنجار، بیانگر امنیت روانی خیلی کم برای نمره‌های کمتر از ۱۳، امنیت روانی متوسط برای نمره‌های ۲۷تا۴۰ و امنیت روانی زیاد برای نمره‌های ۵۴تا۶۲ است (۱۵). صالحی و اصغری ابراهیم‌آباد، پایایی این ابزار را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کردند (۱۶).

ـ آموزش مهارت‌های همدلی در هشت جلسهٔ نوددقیقه‌ای و هفته‌ای یک‌بار به‌مدت دو ماه براساس بستهٔ آموزشی وزیری و لطفی عظیمی اجرا شد. روایی این پروتکل توسط سازندگان آن به تأیید رسید و از روایی صوری و محتوایی خوبی برخوردار است (۱۷) در جدول ۱، خلاصه‌ای از جلسات آموزش مهارت‌های همدلی، ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات آموزش مهارت‌های همدلی

جلسه	محتوای جلسه
اول	معارفه و تشخیص موقعیت کلی صورت گرفت. این جلسه با هدف آشنایی دانش‌آموزان با پژوهشگر و فراهم‌کردن درک و تفاهم متقابل و بیان انتظارات پژوهشگر از دانش‌آموزان انجام شد. آموزش پنج مهارت دانش‌افزایی، به‌کاربستن، ارزشیابی، تحلیل و ترکیب صورت گرفت.
دوم	در هریک از جلسات، آموزش پنج مهارت دانش‌افزایی، به‌کاربستن، ارزشیابی، تحلیل و ترکیب در دستور کار بود. در این جلسه تلاش شد افراد بدانند همدردی چیست، وقتی همدردی می‌کنیم چه می‌کنیم و اینکه دیگران وقتی همدردی می‌کنند چه می‌کنند.
سوم	در این جلسه بیان شد: همدلی چیست؟ وقتی همدلی می‌کنیم چه می‌کنیم؟ وقتی دیگران همدلی می‌کنند چه می‌کنند؟ وقتی همدلی می‌کنیم چه احساسی داریم؟ وقتی دیگران با ما همدلی می‌کنند چه احساسی پیدا می‌کنیم؟ آیا لازم است همدلی کنیم؟ کجا باید همدلی کنیم؟ فرق بی‌تفاوتی، همدردی و همدلی کدام است؟
چهارم	در این جلسه یاد داده شد که موانع همدلی کدام است، با گفته‌های دوستانتان همدلی کنید، همدلی دوستانتان را ارزشیابی کنید، چه مهارت‌هایی به همدلی کمک می‌کنند، چه عواملی از همدلی جلوگیری می‌کند و برای همدلی چه مهارت‌هایی نیاز داریم.
پنجم	در این جلسه بیان شد: برای همدلی چه مهارت‌هایی نیاز داریم؟ خطاهای تفسیری یعنی چه؟ انسانیت‌زدایی در روابط یعنی چه؟ دو نمونه از خطاهای تفسیری و انسانیت‌زدایی خودتان و دوستانتان را نام ببرید. چرا باید همدلی را یاد بگیریم؟ نداشتن مهارت و تفسیرهای ناروا در روابط ما با دیگران چه تأثیری می‌گذارد؟ برای جلوگیری از تفسیرهای ناروا چه مهارت‌هایی لازم داریم؟
ششم	در این جلسه بیان شد: خطاهای تفسیری کدام است؟ (نام‌گذاری، برچسب‌زدن، تشخیص‌گذاری، انسانیت‌زدایی و پاسخ رفلکسی). هریک از خطاهای تفسیری خود و دوستانتان را نام ببرید. این خطاها چه نقشی در روابط ما دارند؟ برای جلوگیری از خطاهای تفسیری چه کنیم؟ نتیجهٔ خطاهای تفسیری در روابطمان با دیگران چیست؟
هفتم	در این جلسه بیان شد: همدلی به چه مهارت‌هایی احتیاج دارد؟ (فنون گوش‌دادن، انعکاس، توجه به زبان بدن، ابراز وجود، پرهیز از نام‌گذاری، برچسب‌زدن، تشخیص‌گذاری، انسانیت‌زدایی و پاسخ رفلکسی). فنون مذکور را در رفتارهای خود و دوستانتان دنبال کنید. نتیجهٔ کاربرد این فنون را در رفتار خود و دوستانتان نام ببرید و ترکیب فنون در رفتار خود و دوستانتان چگونه رخ می‌دهد؟
هشتم	در این جلسه یاد داده شد که همدلی چگونه تقویت می‌شود، به همدلی خودتان و گروه بازخورد دهید، احساس خود را درقبال توانایی همدلی خودتان ارزیابی کنید، همدلی را به‌عنوان مهارتی در خود توصیف کنید. جمع‌بندی، تمرین آموزش‌ها و پس‌آزمون انجام شد.

1. Social Adjustment Scale

2. Safety-Immunity Inventory

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

به‌منظور توصیف داده‌ها از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مانند میانگین و انحراف معیار استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها، روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره به‌کار رفت. شایان ذکر است به‌منظور بررسی پیش‌فرض‌های روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره، از آزمون لون (برای بررسی همگنی واریانس‌ها)، آزمون کولموگروف‌اسمیرنف (برای ارزیابی نرمال‌بودن توزیع داده‌ها)، آزمون[1] امباکس و آزمون کرویت موچلی استفاده شد. برای بررسی همگنی شیب رگرسیون، اثر متقابل متغیر مستقل (گروه) با متغیرهای همپراش (سازگاری اجتماعی و امنیت روانی و پیش‌آزمون هرکدام) بررسی شد. همچنین به‌منظور مقایسهٔ دو گروه از نظر سن، آزمون تی مستقل به‌کار رفت. تحلیل‌های آماری مذکور با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ صورت گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳ یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ۱۵/۹±۲/۸ سال و گروه گواه ۱۵/۸±۳/۲ سال بود که دامنهٔ سنی از ۱۵ تا ۱۶ سال را شامل شد. براساس نتایج آزمون تی مستقل، دو گروه از نظر سن تفاوت معناداری باهم نداشتند (p=۰/۶۸۱).

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و گروه گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله	گروه آموزش مهارت همدلی		گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	۲۳/۵۳	۱/۸۰	۱۲/۴۰	۱/۸۴
	پس‌آزمون	۱۲/۵۳	۱/۸۰	۱۳/۲۶	۴/۱۶
امنیت روانی	پیش‌آزمون	۲۴/۸۶	۲/۹۲	۲۵/۴۶	۱/۸۰
	پس‌آزمون	۴۲/۸۶	۲/۹۲	۲۹/۲۰	۶/۰۴

براساس نتایج جدول ۲، میانگین نمرهٔ سازگاری اجتماعی و امنیت روانی در مرحلهٔ پس‌آزمون درمقایسه با پیش‌آزمون در گروه آزمایش بهبود یافت. قبل از انجام روش تحلیل کوواریانس، به‌منظور رعایت پیش‌فرض‌ها، نتایج آزمون‌های کولموگروف‌اسمیرنف، امباکس، کرویت‌موچلی و لون بررسی شد. فرض نرمال‌بودن داده‌ها براساس آزمون کولموگروف‌اسمیرنف تأیید شد (p>۰/۰۵). ازآنجاکه آزمون امباکس برای هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نبود، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس‌ـ کوواریانس و همگنی شیب رگرسیون رد نشد (p>۰/۰۵). همچنین معنادارنبودن هیچ‌یک از متغیرها در آزمون لون نشان داد، فرض برابری واریانس‌های بین‌گروهی رد نشد (p>۰/۰۵). درنهایت بررسی نتایج آزمون کرویت موچلی مشخص کرد که این آزمون برای متغیرهای پژوهش معنادار بود؛ بنابراین فرض برابری واریانس‌های درون‌آزمودنی‌ها (فرض کرویت) رعایت نشد (p<۰/۰۰۱)؛ ازاین‌رو در تحلیل‌ها، شاخص گرین‌هاوس‌ـ گیسر به‌کار رفت. براساس آنچه ذکر شد، پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس وجود داشت. همچنین آزمون لاندای ویلکز با مقداری برابر ۰/۱۲ (p<۰/۰۰۱) تفاوت معناداری را میان نمرات اثربخشی آموزش مهارت همدلی بر بهبود سازگاری اجتماعی و امنیت روانی در گروه آزمایش و گروه گواه در سطح معناداری ۰/۰۵ نشان داد؛ ازاین‌رو بیانگر آن بود که میانگین آزمون‌ها از نظر اثربخشی آموزش مهارت همدلی بر متغیرهای پژوهش ،تفاوت معناداری دارد. در جدول ۳، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای سازگاری اجتماعی و امنیت روانی

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجهٔ آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	اندازهٔ اثر
سازگاری اجتماعی	۷۵۲/۹۱۲	۱	۷۵۲/۹۱۲	۷۳/۵۹	۰/۰۰۵	۰/۷۵
امنیت روانی	۱۴۷۰/۳۵۶	۱	۱۴۷۰/۳۵۶	۶۹/ ۳۶	۰/۰۰۷	۰/۷۰

به‌منظور بررسی اینکه آیا این تفاوت‌ها در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه از لحاظ آماری معنادار بوده است، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

باتوجه به یافته‌های جدول ۳، میانگین نمرات سازگاری اجتماعی و امنیت روانی در مرحلهٔ پس‌آزمون بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون در دو گروه معنادار به‌دست آمد؛ بدین‌معنا که آموزش مهارت‌های همدلی بر سازگاری اجتماعی (p=۰/۰۰۵) و امنیت روانی (p=۰/۰۰۷) مؤثر بود. اندازهٔ اثر مداخله بر بهبود متغیرهای سازگاری اجتماعی و امنیت روانی به‌ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۰ به‌دست آمد.

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر سازگاری اجتماعی و امنیت روانی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطهٔ شهر عسلویه انجام شد. باتوجه به نتایج این پژوهش، آموزش مهارت‌های همدلی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه مؤثر بود. این یافته با یافته‌های این پژوهش‌ها همسوست: مطالعهٔ سیمارماتا و راهایو مبنی بر اینکه جرئت‌ورزی و همدلی رابطهٔ

[1]. Box's M

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

مثبت و معناداری با سازگاری نوجوانان دارند (۸)؛ پژوهش هرارا- لوپز و همکاران مبنی بر اینکه همدلی شناختی با سازگاری هنجاری و سازگاری اجتماعی به‌طور مستقیم و معناداری مرتبط است (۹)؛ تحقیق سوسا و همکاران مبنی بر اینکه آموزش همدلی بر کاهش پرخاشگری، افزایش رفتار اجتماعی و افزایش درک اجتماعی و عاطفی اثربخشی دارد (۱۰).

در تبیین یافتهٔ مذکور پژوهش حاضر می‌توان گفت، آموزش همدلی به فرد می‌آموزد حالت احساسی دیگران را درک کند، خود را جای دیگری بگذارد و از منظر فردی دیگر به جهان بنگرد؛ بنابراین این درک دیدگاه دیگران موجب می‌شود فرد آموزش دیده نیات، مقاصد و باورهای دیگران را به درستی درک کند و شناخت اجتماعی‌اش ارتقا یابد. در آموزش مهارت‌های همدلی، به آموزش مهارت‌های ارتباطی، درک هیجانات و احساسات دیگران و نیز نگرش مثبت به دیگران پرداخته شده است. به نظر می‌رسد این آموزش‌ها است که باعث میزان سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود. همچنین می‌توان گفت، آموزش مهارت همدلی، همدلی دانش‌آموزان را ارتقا می‌بخشد و افزایش همدلی، سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد؛ به‌علاوه آن‌ها ازطریق همدلی با افراد، می‌توانند دوستان زیادی برای خود بیابند و درنهایت، به طرق مختلف از وجود آن‌ها استفاده کنند. در این صورت، محتمل است سازگاری آن‌ها با شرایط و مطالبات متعدد افزایش یابد (۱۸). به‌طورکلی، کسانی که از همدلی زیاد برخوردار باشند، به علایم اجتماعی ظریفی که نشان‌دهندهٔ نیازها یا خواسته‌های دیگران است، توجه بیشتر نشان می‌دهند (۱۹).

همچنین نتایج پژوهش نشان داد، آموزش مهارت‌های همدلی در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه باعث افزایش امنیت روانی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه شد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های همدلی بر افزایش امنیت روانی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه مؤثر بود. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش نودا و همکاران مبنی بر اینکه همدلی کم با پریشانی روانی زیاد، در ارتباط است (۱۱)، همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، همدلی به فرد امکان می‌دهد خود را با آنچه دیگران دربارهٔ او احساس یا فکر می‌کنند، هماهنگ سازد و امکان برقراری تماس مؤثر با دنیای اجتماعی پیرامون خود و جلوگیری از ایجاد آسیب به خود و افراد دیگر را فراهم سازد. آموزش همدلی با ایجاد ادراکی درست از دیگران از تعبیر و تفسیر دلخواه موضوع‌ها می‌کاهد و شانس رفتارهای مبنی‌بر مفاهمه و پذیرش را بیشتر می‌کند (۲۰). همین موضوع به تفسیر صحیح موقعیت‌ها و نیات دیگران منتهی می‌شود. به‌کمک توانایی همدلی، فرد می‌تواند پیامدهای رفتار خود را تشخیص دهد و درنتیجه به خواسته‌های دیگران پاسخ مناسب بدهد. همچنین در تبیین این یافته می‌توان گفت، در روش‌های همدلی تلاش می‌شود تا دانش‌آموزان دارای اختلالات رفتاری از افکار و هیجانات منفی که سبب آشفتگی و اجتناب در حین برقراری روابط با دیگران می‌شود، آگاهی یابند. به آن‌ها به‌وضوح آموزش داده می‌شود تا خودگویی‌های ناسازگارانه، برچسب‌زدن و نام‌گذاری را که از اطرافیان بازخورد می‌گیرند، برطرف کنند و خطاهای تفسیری و تفسیرهای ناروای نسبتاً خوش‌بینانه را در خود، به‌ویژه در هنگام قرارگرفتن در موقعیت‌های مختلف آسیب‌زا، جایگزین سازند. در جریان درمان، مراجعان تشویق می‌شوند تا افکار ناراحت‌کنندهٔ خود را مورد سؤال قرار دهند و خودگویی‌های جایگزین برای مقابله با این هیجانات و نشخوارهای فکری را که سبب آشفتگی از لحاظ جسمانی و روانی شده، برطرف کنند؛ ازاین‌رو امنیت روانی وی تأمین شود. به‌طورکلی این یافته نشان داد، آموزش همدلی به‌درستی توانسته است، به افراد گروه آزمایش در بهبود امنیت روانی آن‌ها کمک کند.

ازجمله محدودیت‌های این پژوهش استفادهٔ صرف از پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی برای ارزیابی متغیرها، استفاده از نمونه‌گیری دردسترس و محدودشدن نمونهٔ پژوهش به دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطهٔ شهر عسلویه بود؛ ازاین‌رو پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه آتی هر دو جنس دختر و پسر لحاظ شود؛ همچنین تأثیر آموزش مهارت‌های همدلی بر سایر متغیرهای مرتبط با سازگاری اجتماعی نوجوانان همچون کیفیت زندگی، سلامت روان، گرایش به خودکشی و خودجرحی، تمایل به مصرف مواد مخدر و امثال آن بررسی شود. توصیه می‌شود آموزش اجرای جلسات گروهی آموزش مهارت‌های همدلی به مشاوران مدارس صورت گیرد؛ همچنین آموزش مهارت‌های همدلی در جلسات آموزش خانواده در مدارس گنجانده شود. پیشنهاد می‌شود جلسات گروهی آموزش مهارت‌های همدلی به‌طور منظم در فعالیت‌های مشاورهٔ مدرسه برای نوجوانان ارائه شود.

یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند در دستورکار دست‌اندرکاران حوزهٔ تعلیم و تربیت نوجوانان قرار گیرد و با اهتمام به برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت‌های همدلی، امنیت روانی و سطح آگاهی دانش‌آموزان نوجوان را دربارهٔ تعامل با همنوع خود و جامعه ارتقا دهند و عملکرد ارتباطی، اجتماعی و تحصیلی آن‌ها را بهبود بخشند.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، آموزش مهارت‌های همدلی بر بهبود سازگاری اجتماعی و افزایش امنیت روانی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه مؤثر است؛ به‌طور کلی نتایج این پژوهش از تأثیر آموزش مهارت‌های همدلی بر افزایش سازگاری اجتماعی و امنیت روانی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه حمایت می‌کند و می‌تواند تلویحات درمانی مفیدی درجهت کار با نوجوانان داشته باشد.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که در این پژوهش یاری کردند، نهایت تشکر و قدردانی می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

تمامی افراد به‌شکل کتبی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند. این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد. به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

شرکت‌کنندگان ثبت نشد. همچنین پس از پایان پژوهش، برای افراد حاضر در گروه گواه درمان مؤثرتر اجرا شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

در دسترس بودن داده‌ها و مواد

بخشی از داده‌ها نظیر اطلاعات مربوط به پیامد اصلی یا امثال آن امکان اشتراک‌گذاری دارد.

تضاد منافع

این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ رسالهٔ دکتری روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز است. همچنین مجوز اجرای این پژوهش بر گروه مطالعه‌شده از مدارس متوسطهٔ شهر عسلویه با شماره نامهٔ ۴۴ صادر شده است. نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

تأمین منابع مالی از هزینه‌های شخصی بوده است و توسط هیچ نهاد یا سازمانی صورت نگرفته است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول داده‌های به‌دست‌آمده را آنالیز و تفسیر کرد. نویسندهٔ دوم، در نگارش نسخهٔ دست‌نوشته همکار اصلی بود. همهٔ نویسندگان نسخهٔ دست‌نوشتهٔ نهایی را خواندند و تأیید کردند.

References

1. Ostadian Khani Z, Fadie Moghadam M. Effect of acceptance and commitment group therapy on social adjustment and social phobia among physically-disabled persons. Archives of Rehabilitation. 2017;18(1):63–72. [Persian] http://dx.doi.org/10.21859/jrehab-180163
2. Adeyemo DA. The buffering effect of emotional intelligence on the adjustment of secondary school students in transition. Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 2005;3(2):79–90.
3. Shoarinejad A. Ravanshenasi roshd 2: Nojavani va bolough [Developmental psychology 2: Adolescence and maturity]. Tehran: Payamnoor Pub; 2001. [Persian]
4. Bahramy GR, Maanavy E. Four language, glossary of psychiatry. Tehran: University of Tehran Pub; 1991. [Persian]
5. Zoofaghari S, Javeri MJ. Psycho security, its creation and its impediments according to Imam Khameni's ideas. Amniat Pajouhi. 2014;12(44):123–48. [Persian]
6. Darvizeh Z. Mother-daughter empathic behavior and personality disorders. Women's Studies Sociological and Psychological. 2003;1(3):29–57. [Persian] https://dx.doi.org/10.22051/jwsps.2003.1320
7. Riess H. The impact of clinical empathy on patients and clinicians: understanding empathy's side effects. AJOB Neuroscience. 2015;6(3):51–3. https://doi.org/10.1080/21507740.2015.1052591
8. Simarmata ER, Rahayu A. Correlation between assertiveness and empathy with adolescent's social adjustment in social home of South Jakarta. In: Proceedings of the Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017). Depok, Indonesia: Atlantis Press; 2018. https://dx.doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.23
9. Herrera-López M, Gómez-Ortiz O, Ortega-Ruiz R, Jolliffe D, Romera EM. Suitability of a three-dimensional model to measure empathy and its relationship with social and normative adjustment in Spanish adolescents: a cross-sectional study. BMJ Open. 2017;7(9):e015347. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015347
10. de Sousa A, McDonald S, Rushby J, Li S, Dimoska A, James C. Understanding deficits in empathy after traumatic brain injury: The role of affective responsivity. Cortex. 2011;47(5):526–35. https://doi.org/10.1016/j.cortex.2010.02.004
11. Noda T, Takahashi Y, Murai T. Coping mediates the association between empathy and psychological distress among Japanese workers. Personality and Individual Differences. 2018;124:178–83. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.009
12. Bell HM. Adjustment inventory – adult form. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1962.
13. Sadeghi HS, Niknam M. The relationship between coping skills with social maturity and adjustment of female first graders in high school: a case study in Iran. Asian Social Science. 2015;11(25):144–56. https://doi.org/10.5539/ass.v11n25p144
14. Maslow AH, Birsh E, Honigmann I, McGrath F, Plason A, Stein M. Manual for the Security-Insecurity Inventory. Stanford University Press; 1952.
15. Haghtalab T. Hanjaryabi azmoon imeni–naimeni Abraham Maslow S-I bar rooye daneshjooyan daneshgahhaye Bu-Ali Sina va oloum ezeshki Hamedan [Normization of Abraham Maslow S-I safety-insecurity test on students of Bu-Ali Sina and Hamedan Universities of Medical Sciences] [Thesis for M.A.]. [Tehran, Iran]: Allameh Tabataba'i University; 1993. [Persian]
16. Salehi B, Asghari Ebrahim Abad MJ. Investigating the impact of the role and dimensions of religion and distress tolerance in predicting the psychological safety of infertile women. Women's Studies Sociological and Psychological. 2019;17(1):165–92. [Persian] https://dx.doi.org/10.22051/jwsps.2019.15782.1488
17. Vaziri S, Lotfi Azimi A. The effect of empathy traiing in decreasing adolescents aggression. 2011;8(30):167–75. [Persian] https://jip.stb.iau.ir/article_512263_346d82acdd1377ccde8b4405ca242869.pdf
18. Barzegar K. Influence of teaching empathy on aggression and social adjustment of girl students. Research in School and Virtual Learning. 2015;3(9):21–32. [Persian] https://etl.journals.pnu.ac.ir/article_1959_46b22e641cd6eb2ee9cfba8824009c34.pdf
19. Haynes LA, Avery AW. Training adolescents in self-disclosure and empathy skills. Journal of Counseling Psychology. 1979;26(6):526–30. https://doi.org/10.1037/0022-0167.26.6.526
20. Taher M, Hossein Khanzade A, Mojarad A, Mirghaemi T. Tasir amoozesh hamdeli bar zaman vakonesh danesh amoozan mobtala be ekhtelal nafarmani moghabelei [The effect of empathy training on reaction time of students with oppositional defiant disorder]. In: 6th Congress of the Iranian Psychological Association [Internet]. Tehran, Iran: Iranian Psychological Association; 2017. pp:1076–81. [Persian] https://www.sid.ir/Fa/Seminar/ViewPaper.aspx?ID=92693

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]