

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

Zarei A<sup>1</sup>, \*Makvandi B<sup>2</sup>, Ehteshamzadeh P<sup>2</sup>, Bavi S<sup>3</sup>

## 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](mailto: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.

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

عادل زارعی<sup>۱</sup>، \* بهنام مکوندی<sup>۲</sup>، پروین احتشام‌زاده<sup>۲</sup>، ساسان باوی<sup>۳</sup>

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.

\* رایانامه نویسنده مسئول: [makvandi\\_b@yahoo.com](mailto: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 دوره دوم متوسطه بود. **روش بررسی:** روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری را تمامی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر عسویه 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 جلسه نوددقیقه‌ای به‌صورت هفتگی آموزش مهارت‌های همدلی را دریافت کرد. داده‌ها با استفاده از مقیاس سازگاری اجتماعی (بل، ۱۹۶۱) و سیاهه 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 ( $p=0/005$ ) و بهبود امنیت روانی ( $p=0/007$ ) دانش‌آموزان گروه آزمایش مؤثر بود. اندازه اثر مداخله بر بهبود متغیرهای سازگاری اجتماعی و امنیت روانی به ترتیب 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 دوره دوم متوسطه مؤثر است. **کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های همدلی، سازگاری اجتماعی، امنیت روانی، دانش‌آموزان.

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 در نظر گرفتن نظریات و روش آموزش مهارت‌های همدلی درصدد بود که بتواند در پیشبرد هدف‌های آموزشی و راهبردی درباره 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 زمینه اثرگذاری این آموزش‌ها بر بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی اجتماعی لازم و ضروری به نظر می‌رسد. همچنین باتوجه به انجام تحقیقات محدود در این زمینه، کمبود پژوهش در زمینه 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، از جمله 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 دوره دوم متوسطه شهر عسلویه بود.

## ۲ روش بررسی

روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه 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 به صورت تصادفی پانزده نفر در گروه آزمایش و پانزده نفر در گروه گواه قرار گرفتند. تعداد نمونه لازم، با در نظر گرفتن اندازه 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 برنامه کلاسی با برنامه 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 به شرح ذیل بود: تمامی افراد به شکل شفاهی اطلاعاتی درباره 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؛ به منظور 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 (مرحله پیش‌آزمون). سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش طی هشت جلسه دوساعته تحت آموزش مهارت‌های همدلی قرار گرفتند. پس از اتمام آموزش، دوباره سازگاری اجتماعی و امنیت روانی در آزمودنی‌های هر

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

یکی از عواملی که می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی افراد تأثیر بگذارد، امنیت روانی<sup>۱</sup> است. امنیت، احساس ارزش شخصی، اطمینان خاطر، اعتماد به نفس و پذیرش از طرف گروه است (۳). ناایمنی نیز به صورت احساس بی‌یاری و یآوری، بیچارگی، محافظت‌نشدن و ناشایستگی در مقابل اضطراب‌های گوناگون تعریف شده است (۴). امنیت، برای سلامت جسمی و روانی ضروری است و احساس نبود امنیت دائم، فرد را به سوی 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<sup>۳</sup> از طریق افزایش درک فرد با ارتقای آگاهی وی از خود و دیگران، افزایش پاسخ‌های همدلانه با استفاده از تنظیم هیجان و اتخاذ چشم‌انداز که منجر به 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 خانه‌های اجتماعی در جنوب جاکارتا پرداختند. نتایج نشان داد که جرئت‌ورزی و همدلی رابطه مثبت و معناداری با سازگاری نوجوانان دارند (۸). در مطالعه‌ای مقطعی، هرازا-لوپز و همکاران با بررسی برازندگی مدلی سه‌بعدی 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 به طور مستقیم و معناداری مرتبط است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کوردوبای اسپانیا بین سنین ۱۰ تا ۱۸ سال بود (۹). سوسا و همکاران در پژوهشی دریافته‌اند، 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

3. Empathy training

1. Social adjustment  
2. Psychological security

(۱۲). در پژوهش صادقی و نیکنام، پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۰ به دست آمد (۱۳).  
 - سیاهه امنیت روانی<sup>۲</sup>: این پرسشنامه توسط مزلو و همکاران در سال ۱۹۵۲ به منظور سنجش امنیت روانی برای نوجوانان ۱۵ تا ۱۹ ساله بر اساس مطالعات وسیع نظری و بالینی، در زمینه 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 به وجود آورنده احساس ایمنی و ناامنی و نیز شناسایی افراد دارای ناامنی روانی و هیجانی، استفاده می‌شود. پایایی به دست آمده برای عامل‌های امنیت روانی ۰/۶۵ تا ۰/۷۴ بود و برای کل مقیاس ۰/۷۸ به دست آمد. بررسی وضعیت امنیت روانی هنجار، بیانگر امنیت روانی خیلی کم برای نمره‌های کمتر از ۱۳، امنیت روانی متوسط برای نمره‌های ۲۷ تا ۴۰ و امنیت روانی زیاد برای نمره‌های ۵۴ تا ۶۲ است (۱۵). صالحی و اصغری ابراهیم‌آباد، پایایی این ابزار را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کردند (۱۶).  
 - آموزش مهارت‌های همدلی در هشت جلسه نود دقیقه‌ای و هفته‌ای یک‌بار به مدت دو ماه بر اساس بسته 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.

دو گروه اندازه‌گیری شد (مرحله پس‌آزمون). به این صورت اندازه‌گیری داده‌های مربوط به سازگاری اجتماعی و امنیت روانی شرکت‌کنندگان انجام پذیرفت.  
 ابزارها و جلسات آموزشی زیر در پژوهش به کار رفت.  
 - مقیاس سازگاری اجتماعی<sup>۱</sup>: 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 مؤلفه سازگاری در خانه، سازگاری شغلی، سازگاری تندرستی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی است. آزمودنی به هر سؤال به صورت بلی یا خیر پاسخ می‌دهد. پاسخ خیر به سؤالات ۳۲، ۳۰، ۲۶، ۲۳، ۲۱، ۱۹، ۱۷، ۱۴، ۱۳، ۹، ۸، ۲ در پرسشنامه، نمره یک و پاسخ بلی این سؤالات، نمره صفر می‌گیرد. همچنین برای سؤالات ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۲۷، ۲۵، ۲۴، ۲۲، ۲۰، ۱۸، ۱۶، ۱۵، ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۱ در پرسشنامه، به پاسخ بلی نمره یک و پاسخ خیر نمره صفر داده می‌شود. به این ترتیب دامنه نمرات هر فرد بین صفر تا ۳۲ خواهد بود. هرچه آزمودنی نمره کمتری در مقیاس سازگاری بل کسب کند، سازگاری بیشتری دارد و برعکس. بر اساس امتیازبندی این پرسشنامه، وضعیت سازگاری فرد برحسب خوب (نمره ۸ تا ۱۵)، متوسط (نمره ۱۶ تا ۲۷) و ضعیف (نمره ۲۸ تا ۳۲) طبقه‌بندی می‌شود (۱۲). بل ضریب پایایی را برای مقیاس سازگاری اجتماعی ۰/۸۸ گزارش کرد

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های همدلی

جلسه	محتوای جلسه
اول	معارفه و تشخیص موقعیت کلی صورت گرفت. این جلسه با هدف آشنایی دانش‌آموزان با پژوهشگر و فراهم کردن درک و تفاهم متقابل و بیان انتظارات پژوهشگر از دانش‌آموزان انجام شد. آموزش پنج مهارت دانش‌افزایی، به‌کار بستن، ارزشیابی، تحلیل و ترکیب صورت گرفت.
دوم	در هریک از جلسات، آموزش پنج مهارت دانش‌افزایی، به‌کار بستن، 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 دوستانان همدلی کنید، همدلی دوستانان 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 دوستانان 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 دوستانان را نام ببرید. این خطاها چه نقشی در روابط ما دارند؟ برای جلوگیری از خطاهای تفسیری چه کنیم؟ نتیجه 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 دوستانان دنبال کنید. نتیجه کاربرد این فنون را در رفتار خود و دوستانان نام ببرید و ترکیب فنون در رفتار خود و دوستانان 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.

2. Safety-Immunity Inventory

1. Social Adjustment Scale

مقایسه دو گروه از نظر سن، آزمون تی مستقل به کار رفت. تحلیل های آماری مذکور با بهره گیری از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت. سطح معناداری آزمون ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### ۳ یافته ها

میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ۱۵/۹±۲/۸ سال و گروه گواه ۱۵/۸±۳/۲ سال بود که دامنه سنی از ۱۵ تا ۱۶ سال را شامل شد. براساس نتایج آزمون تی مستقل، دو گروه از نظر سن تفاوت معناداری باهم نداشتند ( $p=0/681$ ).

به منظور توصیف داده ها از شاخص های مرکزی و پراکندگی مانند میانگین و انحراف معیار استفاده شد. برای تحلیل داده ها، روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره به کار رفت. شایان ذکر است به منظور بررسی پیش فرض های روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره، از آزمون لون (برای بررسی همگنی واریانس ها)، آزمون کولموگروف اسمیرنوف (برای ارزیابی نرمال بودن توزیع داده ها)، آزمون ام باکس 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 پیش آزمون هرکدام) بررسی شد. همچنین به منظور

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون

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

برای متغیرهای پژوهش معنادار بود؛ بنابراین فرض برابری واریانس های درون آزمودنی ها (فرض کرویت) رعایت نشد ( $p < 0/01$ )؛ از این رو در تحلیل ها، شاخص گرین هاوس - گیسر به کار رفت. براساس آنچه ذکر شد، پیش فرض های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس وجود داشت. همچنین آزمون لاندا و ویلکز با مقداری برابر ۰/۱۲ ( $p < 0/001$ ) 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؛ از این رو بیانگر آن بود که میانگین آزمون ها از نظر اثربخشی آموزش مهارت همدلی بر متغیرهای پژوهش، تفاوت معناداری دارد. در جدول ۳، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری ارائه شده است.

براساس نتایج جدول ۲، میانگین نمره سازگاری اجتماعی و امنیت روانی در مرحله پس آزمون درمقایسه با پیش آزمون در گروه آزمایش بهبود یافت. قبل از انجام روش تحلیل کوواریانس، به منظور رعایت پیش فرض ها، نتایج آزمون های کولموگروف اسمیرنوف، ام باکس، کرویت موچلی و لون بررسی شد. فرض نرمال بودن داده ها براساس آزمون کولموگروف اسمیرنوف تأیید شد ( $p > 0/05$ ). از آنجاکه آزمون ام باکس برای هیچ یک از متغیرهای پژوهش معنادار نبود، شرط همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس و همگنی شیب رگرسیون رد نشد ( $p > 0/05$ ). همچنین معنادار نبودن هیچ یک از متغیرها در آزمون لون نشان داد، فرض برابری واریانس های بین گروهی رد نشد ( $p > 0/05$ ). در نهایت بررسی نتایج آزمون کرویت موچلی مشخص کرد که این آزمون

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره های پس آزمون متغیرهای سازگاری اجتماعی و امنیت روانی

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	اندازه 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

روانی به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۰ به دست آمد.

### ۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت های همدلی بر سازگاری اجتماعی و امنیت روانی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر عسلویه انجام شد. باتوجه به نتایج این پژوهش، آموزش مهارت های همدلی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه مؤثر بود. این یافته با یافته های این پژوهش ها همسوست: مطالعه سیمارماتا و راهایو مینی بر اینکه جرئت ورزی و همدلی رابطه

به منظور بررسی اینکه آیا این تفاوت ها در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه از لحاظ آماری معنادار بوده است، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

باتوجه به یافته های جدول ۳، میانگین نمرات سازگاری اجتماعی و امنیت روانی در مرحله پس آزمون بعد از کنترل نمرات پیش آزمون در دو گروه معنادار به دست آمد؛ بدین معنا که آموزش مهارت های همدلی بر سازگاری اجتماعی ( $p = 0/005$ ) و امنیت روانی ( $p = 0/007$ ) مؤثر بود. اندازه اثر مداخله بر بهبود متغیرهای سازگاری اجتماعی و امنیت

1. Box's M

مثبت و معناداری با سازگاری نوجوانان دارند (۸)؛ پژوهش هرا را- لویز و همکاران مبنی بر اینکه همدلی شناختی با سازگاری هنجاری و سازگاری اجتماعی به طور 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 یافته 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 نیت، 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؛ به علاوه آن‌ها از طریق همدلی با افراد، می‌توانند دوستان زیادی برای خود بیابند و در نهایت، به طرق مختلف از وجود آن‌ها استفاده کنند. در این صورت، محتمل است سازگاری آن‌ها با شرایط و مطالبات متعدد افزایش یابد (۱۸). به طور کلی، کسانی که از همدلی زیاد برخوردار باشند، به علایم اجتماعی ظریفی که نشان‌دهنده نیازها یا خواسته‌های دیگران است، توجه بیشتر نشان می‌دهند (۱۹).

همچنین نتایج پژوهش نشان داد، آموزش مهارت‌های همدلی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه باعث افزایش امنیت روانی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های همدلی بر افزایش امنیت روانی دانش‌آموزان پسر دوره 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 درباره 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 مبنی بر مفاهمه و پذیرش را بیشتر می‌کند (۲۰). همین موضوع به تفسیر صحیح موقعیت‌ها و نیت دیگران منتهی می‌شود. به کمک توانایی همدلی، فرد می‌تواند پیامدهای رفتار خود را تشخیص دهد و در نتیجه 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 به وضوح 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 ناراحت‌کننده 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؛ از این رو امنیت روانی وی تأمین شود. به‌طور کلی این یافته نشان داد، آموزش همدلی به درستی توانسته است، به افراد گروه آزمایش در بهبود امنیت روانی آن‌ها کمک کند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش استفاده صرف از پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی برای ارزیابی متغیرها، استفاده از نمونه‌گیری دردسترس و محدود شدن نمونه پژوهش به دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر عسلویه بود؛ از این رو 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 مشاوره مدرسه برای نوجوانان ارائه شود.

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

## ۵ نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، آموزش مهارت‌های همدلی بر بهبود سازگاری اجتماعی و افزایش امنیت روانی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه مؤثر است؛ به‌طور کلی نتایج این پژوهش از تأثیر آموزش مهارت‌های همدلی بر افزایش سازگاری اجتماعی و امنیت روانی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه حمایت می‌کند و می‌تواند تلویحات درمانی مفیدی در جهت 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

### تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

تمامی افراد به‌شکل کتبی اطلاعاتی درباره 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

مطالعه شده از مدارس متوسطه شهر عسلویه با شماره نامه 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

نویسنده اول داده‌های به دست آمده را آنالیز و تفسیر کرد. نویسنده دوم، در نگارش نسخه دست‌نویسته همکار اصلی بود. همه نویسندگان نسخه دست‌نویسته نهایی را خواندند و تأیید کردند.

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 پایان‌نامه رساله دکتری روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز است. همچنین مجوز اجرای این پژوهش بر گروه

## References

- 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>
- 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.
- Shoarinejad A. Ravanshenasi roshd 2: Nojavani va bolough [Developmental psychology 2: Adolescence and maturity]. Tehran: Payamnoor Pub; 2001. [Persian]
- Bahramy GR, Maanavy E. Four language, glossary of psychiatry. Tehran: University of Tehran Pub; 1991. [Persian]
- 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]
- 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/jwsp.2003.1320>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- Bell HM. Adjustment inventory – adult form. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1962.
- 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>
- Maslow AH, Birsh E, Honigmann I, McGrath F, Plason A, Stein M. Manual for the Security-Insecurity Inventory. Stanford University Press; 1952.
- Haghtalab T. Hanjaryabi azmoon imeni–naimeni Abraham Maslow S-I bar rooye daneshjooyan daneshgahhaye Bu-Ali Sina va oloum ezheshki 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]
- 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/jwsp.2019.15782.1488>
- Vaziri S, Lotfi Azimi A. The effect of empathy training in decreasing adolescents aggression. 2011;8(30):167–75. [Persian] [https://jip.stb.iau.ir/article\\_512263\\_346d82acdd1377ccde8b4405ca242869.pdf](https://jip.stb.iau.ir/article_512263_346d82acdd1377ccde8b4405ca242869.pdf)
- 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](https://etl.journals.pnu.ac.ir/article_1959_46b22e641cd6eb2ee9cfba8824009c34.pdf)
- 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>
- 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: 6<sup>th</sup> 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>