Journal of
Early Childhood Health and Education

Spring 2025, Volume 6, Issue 1 (19), 36-48

Effect of Empathy Group Training based on Cognitive and Behavioral Approach on Social Acceptance and Self-expression of Students

Saeideh Khojasteh[1*], Akbar Jadidi Mohammadabadi[1], Roya Arjomandi Fard[2]

1. *Assistant Professor, Department of Education Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran*
2. *Master's Degree in History and Philosophy of Education, Payame Noor University, Kerman, Iran*

ARTICLE INFORMATION

Article type
Original Research
Pages: 36-48

Corresponding Author's Info
Email:
s.khojasteh@pnu.ac.ir

Article history:
Received: 28/07/2024
Revised: 21/03/2025
Accepted: 13/05/2025
Published online: 21/06/2025

Keywords:
Empathy skill
Self-expression
Social acceptance

ABSTRACT

Background and Aim: This study aimed to assess the effect of empathy group training based on a cognitive and behavioral approach on social acceptance and self-expression of students. **Research Methods:** This quasi-experimental research was implemented with an experimental and a control group. The statistical population included all primary school students in district 2 of Kerman in the academic year of 2023-2024. In total, 30 students from two classrooms of two primary schools were purposefully selected out of the statistical population. The data collection tools included Ford and Robin's questionnaire of social acceptance (1970), the Gambrill-Richey Assertion Inventory, and the intervention package of empathy group training protocol based on cognitive and behavioral approach (Vaziri & Lotfi Azimi, 2011). At the inferential level, Cronbach's alpha was used to check the reliability of the questionnaires, and parametric statistics, t-test for independent groups, and covariance analysis were used to check the status of the variables and research hypothesis. The data were analyzed in SPSS software (version 28). **Results:** The results demonstrated that group empathy training based on a cognitive and behavioral approach is effective in students' social acceptance and self-expression. **Discussions:** According to the findings, teachers, educational coaches, and parents should place greater emphasis on empathy group training utilizing cognitive and behavioral methods in educational and training workshops.

This work is published under CC BY-NC 4.0 licence. © 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Khojasteh S, Jadidi Mohammadabadi A, Arjomandi Fard R. Effect of Empathy Group Training Based on Cognitive and Behavioral Approach on Social Acceptance and Self-Expression of Students. *JECHE*, 6(1, 19): 36-48 DOI:10.32592/jeche.6.1.36

فصلنامه سلامت و آموزش در دوران کودکی

بهار ۱۴۰۴، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۹)، صفحه‌های ۴۸-۳۶

اثربخشی آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری بر پذیرش اجتماعی و ابراز وجود دانش‌آموزان

سعیده خجسته[1*]، اکبر جدیدی محمدآبادی[1]، رؤیا ارجمندی‌فرد[2]

۱. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۲. کارشناس ارشد رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش، دانشگاه پیام نور، کرمان، ایران

اطلاعات مقاله

نوع مقاله: علمی- پژوهشی

صفحات: ۴۸-۳۶

اطلاعات نویسنده مسئول

ایمیل:

s.khojasteh@pnu.ac.ir

سابقه مقاله

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۵/۰۷

تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۴/۰۱/۰۱

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۴/۰۲/۲۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۳۱

واژگان کلیدی

ابراز وجود، پذیرش اجتماعی، کودکان، مهارت همدلی

چکیده

زمینه و هدف: این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری بر پذیرش اجتماعی و ابراز وجود دانش‌آموزان انجام شد. **روش پژوهش:** این پژوهش یک طرح نیمه‌آزمایشی بود که با استفاده از طرح‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان ابتدایی شهر کرمان در سال تحصیلی ۲۰۲۳-۲۰۲۴ بود که تعداد سی نفر از دانش‌آموزان با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند با توجه به جدول کوهن انتخاب شدند و در مرحله بعد، با استفاده از روش انتساب تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار اندازه‌گیری، دو پرسش‌نامه مقبولیت اجتماعی فورد و رابین (۱۹۷۰) و پرسش‌نامه ابراز وجود گمبریل و ریجی (۱۹۷۵) و پکیج مداخله پروتکل آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری (وزیری و لطفی عظیمی، ۲۰۱۱) بود. در این پژوهش، برای تحلیل یافته‌ها از نرم‌افزار اس‌پی‌اس‌اس نسخه ۲۸، و برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج آزمون فرضیه‌ها نشان داد که آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری، بر پذیرش اجتماعی و ابراز وجود دانش‌آموزان مؤثر است. **نتیجه‌گیری:** از این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری، بر پذیرش اجتماعی و ابراز وجود دانش‌آموزان مؤثر است و با توجه به یافته‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود معلمان، مربیان پرورشی و والدین بیش‌ازپیش از آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری در کارگاه‌های آموزشی و تربیتی استفاده کنند.

انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.

شیوه استناد به این مقاله

خجسته، سعیده؛ جدیدی محمدآبادی، اکبر، ارجمندی فرد، رویا. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری بر پذیرش اجتماعی و ابراز وجود دانش‌آموزان. *فصلنامه سلامت و آموزش در دوران کودکی*، ۶ (۱): ۴۸-۳۶

مقدّمه

تعلیم و تربیت دبستان دوره‌ای حساس و بی‌بدیل در اکثر کشورهای جهان، در عصر فناوری، اقتصاد دانایی‌محور و تغییر است؛ دوره‌ای که در آن شالوده‌های دانش، مهارت و نگرش کودک شکل می‌گیرد و ماناترین و شورانگیزترین تجارب را برای امروز کودک فراهم می‌آورد (صفوی، ۲۰۱۹). با توجه به اینکه موفقیت کودکان در مدرسه به رویدادهایی بستگی دارد که قبل از سن مدرسه تجربه کرده‌اند، لازم است کودکان با برنامه‌ریزی هدفمند، در مهارت‌های بنیادی مانند مهارت‌های شناختی و اجتماعی، که لازمه موفقیت تحصیلی در سنین مدرسه است، توانمندی کسب کنند (سجادی اناری، افروز و ضابطی آرانی، ۲۰۲۱). یکی از موضوعات مهمی که می‌توان در دوره دبستان به آن پرداخت، آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری[۱] است که بر پذیرش اجتماعی[۲] و افزایش ابراز وجود[۳] دانش‌آموزان مؤثر است.

انسان موجودی اجتماعی است و ازنظر عاطفی و مادی همواره نیازمند برقراری ارتباط است؛ اما برقراری این ارتباط برای همه به‌راحتی ممکن نیست و عواملی مانند کمبود اعتمادبه‌نفس، ترس از نحوه ارزیابی دیگران، ترس از طرد شدن، و ترس از انتقاد سبب می‌شود افراد در موقعیت‌های اجتماعی در پذیرش تقاضای دیگران و بیان احساسات و نیازهای خود، احساس اضطراب و ناتوانی کنند (ویگوتسکی[۴]، ۲۰۱۶). درواقع ابراز وجود، به توانایی افراد برای بیان احساسات و عقاید به‌صورت صادقانه، قاطع و بدون تعرض به حقوق دیگران اشاره دارد. همچنین، در حکم توانایی یک فرد برای دفاع از خود و نیز توانایی «نه گفتن» به تقاضاهایی که فرد نمی‌خواهد انجام بدهد، در نظر گرفته می‌شود (بکر و همکاران[۵]، ۲۰۰۸). ابراز وجود (جرأت‌ورزی) یکی از مهارت‌های زندگی است که سبب بیان منطقی افکار و احساسات، بهبود مهارت‌های ارتباطی-اجتماعی و ملاحظه حقوق دیگران و درنهایت افزایش میزان رضایت از زندگی و پذیرش اجتماعی می‌شود (لین[۶] و همکاران، ۲۰۰۴).

به بیانی دیگر، یکی از روش‌های مهم افزایش و بهبود ابراز وجود، توجه به زندگی اجتماعی و پذیرش اجتماعی است. پذیرش اجتماعی برایند چندین پدیده اجتماعی همچون نفوذ اجتماعی[۷]، هم‌نوایی اجتماعی[۸]، قضاوت اجتماعی[۹] و نگرش‌های افراد است. درواقع، پذیرش اجتماعی یعنی اینکه بیشتر مردم به‌منظور سازگار شدن با دیگران، از زاویه دید آن‌ها عمل کنند. این امر، اغلب دیگران را از اینکه صادقانه خود واقعی‌شان را بروز دهند بازمی‌دارد. افرادی که سطوح مطلوبی از این بُعد اجتماعی را دارا هستند، دید مثبتی به ذات بشر دارند، به افراد دیگر اعتماد می‌کنند و معتقدند مردم قادرند خوب باشند. هر انسانی نیاز مبرم به پذیرش اجتماعی دارد؛ چراکه فرد را در برابر انواع مشکلات جسمی و روحی مقاوم می‌کند و به او اعتمادبه‌نفس[۱۰] کافی در مقابل مشکلات زندگی می‌دهد (رهسپار و همکاران، ۲۰۱۹).

ابراز وجود یا جرأت‌ورزی[۱۱] یکی از مؤلفه‌های روابط اجتماعی[۱۲] کودکان است و ضروری است والدین و معلمان مؤلفه‌های روابط اجتماعی را در هر سن به کودک بیاموزند. ابراز وجود بدین معناست که فرد بتواند از حق و عقیده خود بدون تجاوز به حق و عقیده

---

۱ Cognitive and Behavioral Therapy
۲ Social Acceptance
۳ Self-Expression
٤ Vygotsky, L. S.
٥ Bekker, M. H. I. & et al
٦ Lin, Y. R. & et al
۷ Social Influence
۸ Social Conformity
۹ Social Judgment
۱۰ Self Confidence
۱۱ Daring
۱۲ Social Relations

دیگران حمایت کند. کودکانی که نمی‌توانند خواسته‌هایشان را بیان کنند، مستعد افسردگی هستند. آن‌ها وقتی احساس طرد شدن یا ناراحتی و عصبانیت کنند، به جای بیان حرف‌هایشان، کناره‌گیری یا پرخاشگری می‌کنند. ابراز وجود راهی مؤثر بین کناره‌گیری[۱] و پرخاشگری[۲] است (بولتون[۳]، ۲۰۲۲). تلاش عمده مدارس در ایجاد رفتار کلیشه‌ای و محدود و همچنین تمایل والدین برای فراهم کردن زندگی راحت و آسوده، زمینه ابراز وجود را از بین می‌برد یا کاهش می‌دهد. ابراز وجود امکان خروج از کلیشه‌ها و پویایی و نوآوری در زندگی را فراهم می‌کند (کیا و همکاران، ۲۰۱۶). برنامه ارتقای ابراز وجود در مدارس بدین منظور طرح‌ریزی می‌شود که عقاید و رفتارهای جرأتمندانه[۴] افراد را بهبود بخشد؛ به‌طوری‌که آن‌ها بتوانند با دیدی بهتر به خود بنگرند، به «خوداعتمادی[۵]» برسند، عواطف و تفکرات فردی خود را به‌طور مناسب نشان دهند و درنتیجه روابط مؤثرتری با دیگران برقرار کنند. افراد از طریق افزایش ابراز وجود می‌آموزند چگونه آرام باشند و در موقعیت‌های متفاوت اجتماعی به‌طور مناسب و خوشایند ارتباط برقرار کنند. کودکان به‌خصوص در سن مدرسه، که روابط اجتماعی‌شان گسترش پیدا می‌کند، ضروری است در خانه و مدرسه از این شیوه بهره‌مند شوند. گفتنی است که ابراز وجود به‌منظور بهبود روابط اجتماعی و نیز درمان اختلال‌های اضطرابی و ترس[۶] مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین، بر پذیرش اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است، مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و در دوره بلوغ از طریق پیشگیری از رفتارهای پرخطر و اعتیاد مؤثر واقع می‌شود (رحیمی و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین، گنجاندن داستان‌های اجتماعی در برنامه‌ریزی آموزشی کودکان موجب پیشگیری از بروز مشکلات روابط اجتماعی در آن‌ها می‌شود (اخگری و همکاران، ۲۰۲۱).

ازجمله آموزش‌هایی که می‌تواند بر پذیرش اجتماعی و ابراز وجود کودکان تأثیر داشته باشد و تاکنون کمتر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته، آموزش همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری[۷] است. همدلی نقش مهمی را در سازگاری‌های روان‌شناختی و اجتماعی ایفا می‌کند (کستیلو[۸] و همکاران، ۲۰۱۳). همدلی، توانایی مهمی است که از آسیب به دیگران جلوگیری می‌کند و نیروی برانگیزاننده رفتارهای اجتماعی است که انسجام گروهی را در پی دارد (مورلی و همکاران[۹]، ۲۰۱۵). همچنین، به فرد کمک می‌کند در روابط اجتماعی بتواند به‌خوبی دیگران و موقعیتی را که دیگران در آن قرار دارند درک کند (طاهر، ابوالقاسمی و نریمانی، ۲۰۱۵). آموزش همدلی از طریق افزایش درک فرد با ارتقای آگاهی وی از خود و دیگران، افزایش پاسخ‌های همدلانه با استفاده از تنظیم هیجان و گسترش چشم‌انداز، که منجر به افزایش دقت در همدلی می‌شود، بازخورد مثبتی را برای فرد فراهم می‌آورد (ریس[۱۰]، ۲۰۱۵). جکسون و همکاران[۱۱] (۲۰۱۵) نشان دادند که آموزش همدلی با ارتقای نگرانی همدلانه و شفقت به‌عنوان یک مؤلفه موجب افزایش حس مسئولیت‌پذیری و حساس و پاسخ‌گو بودن می‌شود. با آموزش و تقویت همدلی می‌توان احتمال وقوع رفتارهای ناسازگارانه را کاهش داد (یو[۱۲] و همکاران، ۲۰۱۱).

نتایج حاصل از تحقیقات دهه‌های اخیر درباره رفتار همدلانه، نقش این ارتباط عاطفی را در سلامت روان، سازگاری اجتماعی و

---

۱ Wthdrawal
۲ Aaggression
۳ Bolton R.
۴ Bold Behaviors
۵ Self Confidence
۶ Anxiety and Fear Disorders
۷ Empathy training based on cognitive behavioral approach
۸ Castillo, R. & et al
۹ Morelli, S. & et al.
۱۰ Riess, H.
۱۱ Jackson, P. & et al
۱۲ Yeo, S. L. & et al

کاهش رفتارهای ضداجتماعی انسان تأیید می‌کند. همدلی به معنای فهمیدن و پذیرفتن پیام اشخاص، موقعیت و احساسات آن‌هاست (برزگر برفرویی، ۲۰۱۵). همدلی درک دیگران را امکان‌پذیر می‌سازد و موجب گسترش رفتار اجتماعی مطلوب می‌شود (پرات[۱] و همکاران، ۲۰۰۹). در این راستا، نتایج مطالعه مک‌ماهون و همکاران[۲] (۲۰۰۶، به نقل از: عارفی و لطیفیان، ۲۰۱۱) نشان داد که نوجوانان آمریکایی-آفریقایی با همدلی بیشتر، میزان بیشتری از رفتارهای جامعه‌پسند را گزارش کردند. نتایج پژوهش گوردن[۳] (۲۰۰۳) نشان داد در کودکانی که در برنامه‌های آموزش همدلی شرکت کرده‌اند، کاهش پرخاشگری، افزایش رفتار اجتماعی[۴] و افزایش درک اجتماعی[۵] و عاطفی[۶] دیده می‌شود. نتایج مطالعه عارفی و لطیفیان (۲۰۱۱) نشان داد که همدلی گرم با کفایت اجتماعی دانش‌آموزان رابطه مثبت، و با عدم کفایت اجتماعی[۷] آن‌ها رابطه منفی دارد. مطالعه وزیری و لطفی عظیمی (۲۰۱۲) نشان داد آموزش مهارت همدلی در مدارس، به‌ویژه در سنین نوجوانی، با فراهم کردن توانایی درک دیگران می‌تواند به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود. فرحانفر و همکاران (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود نشان دادند که رفتارهای همدلانه دانش‌آموزان با کاهش پرخاشگری در آن‌ها ارتباط تنگاتنگی دارد. مطالعه احمدی و همکاران (۲۰۱۲) نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود پذیرش اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. طاهر، ابوالقاسمی و نریمانی (۲۰۱۵) نیز نشان دادند که آموزش همدلی و مدیریت خشم[۸] مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری، بر سازگاری و پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است. رضایی‌فرد، حسنی و افتخاری (۲۰۲۵) در تحقیق خود نشان دادند که آموزش مدیریت والدین به مادران بر تکانشگری و همدلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی مبتلابه اختلال نقص توجه- بیش‌فعالی مؤثر است. موحدنژاد، حسینی‌نسب و علی‌وندی وفا (۲۰۲۳) در تحقیق خود نشان دادند که آموزش گروهی والدین بر میزان پرخاشگری، اضطراب و افسردگی کودکان چهار تا هفت‌ساله مؤثر است. سروب آرزومانیان، اسدی و صابری (۲۰۲۲) نشان دادند که آموزش گروهی شناختی-رفتاری مادران و آموزش ذهن‌آگاهی به کودکان می‌تواند برای کاهش اضطراب کودکان استفاده شود.

بنابراین، طبق این یافته‌ها به نظر می‌رسد کودکان و نوجوانان می‌توانند از طریق آموزش همدلی یاد بگیرند که به تفاوت‌های بین یکدیگر ارج نهند و در برابر دیگران مهربان باشند و رفتارهای مراقبتی انجام دهند و در مواقع آسیب دیدن دیگران، نگران آن‌ها شوند و با آن‌ها تعاملات کلامی مثبت برقرار کنند (گوش دادن، تحسین و تشویق) و در برابر تعاملات غیرکلامی (زبان بدن، حالات چهره، تُن صدا و اشارات) نیز حساس باشند.

با توجه به آنچه بیان شد، این پژوهش با در نظرگرفتن نظریات و روش آموزش مهارت‌های همدلی درصدد بود که در مسیر پیشبرد هدف‌های آموزشی و راهبردی 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 دادن پژوهش درباره اثرگذاری این آموزش‌ها بر بهبود پذیرش اجتماعی و افزایش ابراز وجود و درنهایت بهبود کیفیت زندگی اجتماعی کودکان ضروری به نظر می‌رسد. همچنین، با توجه به تحقیقات محدود دراین‌باره، استفاده از نتایج این پژوهش در محیط‌های درمانی و مشاوره‌ای و فراهم‌سازی زمینه‌ای برای تحقیقات بعدی، از ضرورت‌های این پژوهش است.

البته تا کنون در پژوهش‌های داخلی و خارجی اشاره مستقیمی به این موضوع نشده است. ازاین‌رو، این پژوهش درصدد بررسی این فرضیه است که آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری بر پذیرش اجتماعی و افزایش ابراز وجود در

---

۱ Pratt, M. W. & et al
۲ McMahon, S. D. & et al
۳ Gordon, M.
٤ Social behavior
٥ Increasing Social Understanding
٦ Increasing Emotional Understanding
۷ Social Adequacy
۸ Anger Management

دانش‌آموزان مؤثر است. بنابراین، فرضیه پژوهش شامل اثربخشی آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری بر پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان است.

روش پژوهش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

این پژوهش، یک طرح نیمه‌آزمایشی بود که با گروه کنترل و با هدف اثربخشی آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری بر پذیرش اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان دبستانی شهر کرمان انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دبستانی مدارس دولتی ناحیه دو شهر کرمان در سال تحصیلی ۲۰۲۳-۲۰۲۴ با تعداد ۱۰۲۳ نفر است. حجم نمونه با توجه به جدول کوهن، به‌صورت هدفمند و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای (از بین مقاطع تحصیلی شهر کرمان، در مرحله اول مقطع دبستان، در مرحله بعد، از بین مدارس مقطع دبستان دو دبستان، و در مرحله بعد، از پایه ششم هر دبستان ۱۵ نفر) انتخاب شد. حجم نمونه برای هر گروه، ۱۵ نفر در نظر گرفته شد. دانش‌آموزان دو کلاس درس از دو دبستان، به‌صورت خوشه‌ای انتخاب شدند که مجموع آن‌ها ۳۰ نفر بود. گروه آزمایش (n=۱۵) و گروه کنترل (n=۱۵) جای‌گزین شدند و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به سؤالات پرسش‌نامه‌های دقت و تمرکز پاسخ دادند. پس از تقسیم نمونه به دو گروه آزمایش و کنترل، از بسته مداخله پروتکل آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری (وزیری و لطفی، ۲۰۱۱) استفاده شد. روایی این پروتکل را سازندگان آن تأیید کرده‌اند. این پروتکل از روایی صوری و محتوایی خوبی برخوردار است. دو گروه پرسش‌نامه مقبولیت اجتماعی فورد و رابین (۱۹۷۰) و پرسش‌نامه ابراز وجود گمبریل و ریجی (۱۹۷۵) را تکمیل کردند و جلسات آموزشی گروه آزمایش برگزار شد. سپس دوباره دو گروه این پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند و از داده‌ها برای انجام دادن عملیات آماری استفاده شد. چهارچوب نظری در این پژوهش، براساس چهارچوب سه‌مرحله‌ای رایت[۱] (۱۹۸۸) تنظیم شده است.

ب) ابزارهای پژوهش

ابزارهای پژوهش، دو پرسش‌نامه به این شرح هستند:

۱. پرسش‌نامه ابراز وجود[۲] (۱۹۷۵)

پرسش‌نامه ابراز وجود را گمبریل و ریجی[۳] در سال ۱۹۷۵ ساختند که بهرامی (۱۹۹۶) آن را ترجمه کرد. این پرسش‌نامه ۴۰ سؤال دارد و هر سؤال یک موقعیت خاص را که مستلزم رفتار جرأت‌ورزی است نشان می‌دهد. پرسش‌نامه جرأت‌ورزی (ابراز وجود) دو قسمت دارد: یک قسمت به اندازه‌گیری درجه یا میزان ناراحتی فرد اختصاص دارد و قسمت دیگر آن، احتمال بروز رفتار جرأتمندانه را می‌سنجد. ۴۰ سؤال این پرسش‌نامه، در ۷ مؤلفه شامل امتناع از درخواست یا قدرت نه گفتن (در سؤالات ۱، ۴، ۶، ۱۱، ۲۷، ۳۵)، بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی (۵، ۷، ۱۰، ۱۹، ۳۴، ۳۹)، شروع برقراری ارتباط اجتماعی (۱۲، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۲۹)، ابراز احساسات مثبت (۲، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۰، ۳۷)، انتقاد کردن (۱۴، ۲۳، ۳۱، ۳۲، ۳۸)، اختلاف عقیده داشتن با دیگران (۸، ۲۱، ۲۴، ۲۶، ۳۳، ۴۰)، میزان ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی (۳، ۹، ۱۳، ۲۰، ۲۵، ۳۶) به‌صورت لیکرت نمره‌گذاری شده است. در این پرسش‌نامه، از آزمودنی خواسته می‌شود که میزان و شدت ناراحتی خود را در زمان مواجه شدن با موقعیت‌هایی که مستلزم ابراز وجود است برحسب طیف لیکرت از نمره ۱ (خیلی کم) تا نمره ۵ (خیلی زیاد) نمره‌گذاری کند. حداقل امتیاز ممکن ۴۰، و حداکثر ۲۰۰ خواهد بود.

---

۱ Wright
۲ Assertion Inventory
۳ Gambrill-Richey

شیوه نمره‌گذاری به این صورت است که نمره بین ۴۰ تا ۸۰ میزان پایین جرأت‌ورزی (ابراز وجود) را نشان می‌دهد. نمره بین ۸۰ تا ۱۲۰ میزان متوسط جرأت‌ورزی، و نمره بالاتر از ۱۲۰ میزان بالای جرأت‌ورزی را نشان می‌دهد. روایی این آزمون را متخصصان دانشگاه علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه بوعلی همدان بررسی، و روایی محتوای آن را تأیید کرده‌اند. روایی این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ در پژوهش زمانی کلجاهی و همکاران (۲۰۱۹) به‌ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۰ به دست آمده است. در این پژوهش، روایی پرسش‌نامه ۰/۸۹ گزارش شده است.

۲. پرسش‌نامه پذیرش اجتماعی[۱] (۱۹۷۰)

پرسش‌نامه مقبولیت اجتماعی را فورد و رابین[۲] در سال ۱۹۷۰ ساختند. این پرسش‌نامه برای اندازه‌گیری میزان نیاز به تأیید اجتماعی در کودکان ساخته شد و و در ابتدا ۲۶ سوال بسته پاسخ داشت که روی ۴۳۷ نفر از کودکان پیش‌دبستانی اجرا شده است. همسانی درونی آن برای کودکان پیش‌دبستانی دختر و پسر به‌ترتیب ۰/۴۸ و ۰/۵۱، و برای پسران دبستانی ۰/۷۹ و برای دختران دبستانی ۰/۸۵ گزارش شده است. پایایی بازآزمایی آن نیز پس از پنج هفته، ۰/۵۸ به دست آمد. سموعی و همکاران (۲۰۰۴) در تحلیلی عاملی، به فرمی هفده‌سؤالی از این آزمون دست یافتند که نمره‌های هر ۱۷ سؤال با نمره کل پرسش‌نامه رابطه مثبت و معنادار داشت. بنابراین، فرم نهایی پرسش‌نامه با ۱۷ سؤال سه‌گزینه‌ای «بله»، «تا حدودی» و «خیر» تنظیم، و نمره‌گذاری ۲، ۱ و صفر را شامل شد. همسانی درونی پرسش‌ها حکایت از آن داشت که تعدادی از پرسش‌ها با نمره کل هم‌بستگی ندارد. بنابراین، از پرسش‌نامه اصلی حذف شدند و شکل نهایی پرسش‌نامه با ۱۷ سؤال یک‌گزینه‌ای بله، تا حدودی، و خیر تنظیم شد و نمره‌گذاری به‌صورت ۲، ۱ و صفر بود. پرسش‌های ۹ و ۱۰ برعکس نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمره‌ها از صفر تا ۳۴ و نقطه برش ۱۷ است. درصورتی‌که نمره به‌دست‌آمده، در دامنه صفر تا ۱۱ باشد، مقبولیت فردِ موردبررسی کم، و اگر بین ۱۲ تا ۲۲ باشد، مقبولیت او متوسط است و اگر بین ۲۳ تا ۳۴ باشد، مقبولیت بالا را نشان می‌دهد. نمره بیشتر، نشان‌دهنده مقبولیت اجتماعی بالاتر و برعکس است. روایی این پرسش‌نامه ۰/۷۳ و پایایی به روش دونیمه‌سازی ۰/۷۶ به دست آمد.

ج) معرفی برنامه مداخله‌ای

در این تحقیق، از پروتکل آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری (وزیری و لطفی کاشانی، ۲۰۱۱) استفاده شد. روایی این پروتکل را سازندگان آن تأیید کردند و از روایی صوری و محتوایی خوبی برخوردار است. چهارچوب نظری در این پژوهش، براساس چهارچوب سه‌مرحله‌ای رایت[۳] (۱۹۸۸) تنظیم شده است. ملاک ورود، پایین بودن نمره مقبولیت اجتماعی و ابراز وجود و همچنین شرکت منظم در جلسات آموزشی بود و ملاک خروج از تحقیق، غیبت بیش از سه جلسه در کلاس‌های آموزشی و انجام ندادن تکالیف مربوطه بود. در جدول ۱، خلاصه‌ای از جلسات آموزش مهارت‌های همدلی ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های همدلی

جلسات	شرح فعالیت‌های انجام‌شده
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، به کار بستن، ارزشیابی، تحلیل و ترکیب صورت گرفت.
جلسه دوم	در این جلسه، تلاش شد افراد بدانند همدردی چیست، وقتی همدردی می‌کنیم چه می‌کنیم و اینکه دیگران وقتی همدردی می‌کنند چه می‌کنند.

۱ Questionnaire of Ssocial Aacceptance
۲ Ford & Robin
۳ Wright

جلسه 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 بی‌توجهی، همدردی و همدلی چیست؟
جلسه چهارم	در این جلسه، یاد داده شد که موانع همدلی کدام است، با دوستانتان همدلی کنید، همدلی دوستانتان را ارزشیابی کنید، چه مهارت‌هایی به همدلی کمک می‌کنند، چه عواملی از همدلی جلوگیری می‌کنند و برای همدلی به چه مهارت‌هایی نیاز دارید.
جلسه پنجم	در این جلسه بیان شد: برای همدلی به چه مهارت‌هایی نیاز داریم؟ خطاهای تفسیری یعنی چه؟ چرا باید همدلی را یاد بگیریم؟ نداشتن مهارت و تفسیرهای ناروا در روابط ما با دیگران چه تأثیری می‌گذارند؟ برای جلوگیری از تفسیرهای ناروا چه مهارت‌هایی لازم داریم؟
جلسه ششم	در این جلسه بیان شد: خطاهای تفسیری چیست؟ هریک از خطاهای تفسیری خود و دوستانتان را نام ببرید. این خطاها چه نقشی در روابط ما دارند؟
جلسه هفتم	در این جلسه بیان شد: همدلی به چه مهارت‌هایی احتیاج دارد؟ (فنون گوش دادن، انعکاس، توجه به زبان بدن، ابراز وجود، پرهیز از نام‌گذاری، برچسب زدن، تشخیص بخشی، انسانیت‌زدایی و پاسخ رفلکسی). این فنون را در رفتارهای خود و دوستانتان دنبال کنید. نتیجه کاربرد این فنون را در رفتار خود و دوستانتان نام ببرید. ترکیب فنون در رفتار خود و دوستانتان چگونه رخ می‌دهد؟
جلسه هشتم	در این جلسه یاد داده شد که همدلی چگونه تقویت می‌شود، به همدلی خودتان و گروه بازخورد دهید، احساس خود را در برابر توانایی همدلی خودتان ارزیابی کنید، همدلی را به‌عنوان مهارتی در خود توصیف کنید. جمع‌بندی، تمرین آموزش‌ها و پس‌آزمون نیز انجام شد.

د) شیوه اجرا

بعد از هماهنگی با آموزش و پرورش و کسب مجوزهای مربوطه و مراجعه به آموزش و پرورش و انجام دادن هماهنگی‌های لازم، در جلسه هماهنگی با اولیای دانش‌آموزان توضیحات لازم ارائه شد. درباره ملاحظات اخلاقی، به والدین کودکان اطمینان داده شد که از اطلاعات خصوصی و شخصی آن‌ها محافظت خواهد شد. همچنین، به والدین کودکان گفته شد که در صورت تمایل، نتایج پرسش‌نامه‌ها برای آن‌ها تفسیر خواهد شد و به والدین کودکان اطمینان داده شد که مشارکت در پژوهش هیچ‌گونه بار مالی برای آن‌ها نخواهد داشت. افراد گروه آزمایش، هشت جلسه آموزش همدلی (هفته‌ای یک بار به مدت دو ماه) براساس روش شناختی و رفتاری را دریافت کردند. در گروه آزمایش، ریزش وجود نداشت، ولی در گروه کنترل دو نفر از کودکان ریزش داشتند که نمره بعدی براساس ملاک ورود، جای‌گزین شد. بعد از پایان دوره درمانی، دوباره از گروه کنترل و آزمایش آزمون گرفته، و میزان تغییرات بررسی شد. در این پژوهش، متناسب با متغیرهای موردمطالعه و نوع داده‌های جمع‌آوری‌شده، به‌منظور توصیف آنان، از شاخص‌های گرایش مرکزی، پراکندگی و توزیع نمره‌ها استفاده شد. در مرحله تحلیل آماری، با توجه به ماهیت مقیاس اندازه‌گیری، که از نوع فاصله‌ای است، و فرضیه پژوهش، برای تحلیل داده‌ها از آزمون تی مستقل و برای تحلیل کوواریانس[1] از نرم‌افزار اس‌پی‌اس‌اس نسخه ۲۸ استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

در این بخش، ابتدا جدول آمار توصیفی متغیرهای تحقیق آورده، و پس از آن، آزمون فرضیات تحقیق ارائه می‌شود.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی نمره‌های شرکت‌کنندگان در متغیرهای پژوهش

گروه‌ها	متغیرها	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون پذیرش اجتماعی	۳۳/۲۳	۳/۴۴
	پس‌آزمون پذیرش اجتماعی	۲۹/۷۲	۴/۸۸
کنترل	پیش‌آزمون پذیرش اجتماعی	۳۲/۲۹	۲/۰۳

۱ Analysis of covariance

	پس‌آزمون پذیرش اجتماعی	۳۳/۴۶	۲/۳۸
آزمایش	پیش‌آزمون ابراز وجود	۸۳/۲۰	۸/۸۲
	پس‌آزمون ابراز وجود	۹۲/۸۴	۹/۲۷
کنترل	پیش‌آزمون ابراز وجود	۸۱/۴۲	۷/۰۲
	پس‌آزمون ابراز وجود	۷۹/۷۴	۷/۲۴

جدول (۲) شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های شرکت‌کنندگان در مطالعه متغیرهای پذیرش اجتماعی و ابراز وجود در دو گروه آزمایش و کنترل و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۳: نتیجه آزمون شاپیرو برای بررسی نرمال بودن توزیع پس‌آزمون پذیرش اجتماعی و ابراز وجود

گروه‌ها	متغیرها	Z. KS	سطح معناداری
آزمایش	پس‌آزمون پذیرش اجتماعی	۰/۴۲	۰/۸۹
کنترل	پس‌آزمون پذیرش اجتماعی	۰/۱۲	۰/۹۵
آزمایش	پس‌آزمون ابراز وجود	۰/۳۲	۰/۷۵
کنترل	پس‌آزمون ابراز وجود	۰/۱۵	۰/۹۱

جدول (۳) شاخص‌های مربوط به نرمال بودن متغیر وابسته پذیرش اجتماعی و ابراز وجود را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون با توجه به شاخص‌های کجی[۱]، کشیدگی[۲] و آزمون شاپیرو ویلک[۳] نشان می‌دهد.

جدول ۴: نتایج آزمون لوین[۴] برای مقایسه مفروضه همگنی واریانس پذیرش اجتماعی و ابراز وجود

خرده‌مقیاس	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	F	سطح معناداری
پذیرش اجتماعی	۱	۲۸	۲/۱۴	۰/۱۲
ابراز وجود	۱	۲۸	۱/۴۴	۰/۲۵

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد مفروضه همگنی واریانس‌های خطا[۵] در بین گروه‌ها در پس‌آزمون متغیر پذیرش اجتماعی و ابراز وجود مفروضه همگن بودن واریانس‌ها برقرار است.

جدول ۵: مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون در بین گروه‌ها

شاخص متغیر	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۱	۱۳۹/۲۰	۹/۳۹	۰/۰۱
گروه‌ها	۱	۲۱۲/۵۰	۱۴/۳۰	۰/۰۱
پیش‌آزمون	۱	۱۴۵/۸۴	۱۹/۳۳	۰/۰۱
گروه‌ها	۱	۱۶۳/۴۵	۲۱/۶۷	۰/۰۱

۱ Skewness
۲ Kurtosis
۳ Shapiro-Wilk Test
۴ Levene's Test
۵ Homoscedasticity

جدول (۵) مفروضه همگنی شیب‌های خط رگرسیون[۱] در متغیر پذیرش اجتماعی و ابراز وجود را در بین گروه‌ها نشان می‌دهد. نتایج نشان داد که اثر تعاملی بین پیش‌آزمون پذیرش اجتماعی و ابراز وجود، جنسیت و عمل آزمایشی معنادار نیست. درنتیجه، در این متغیر، اثر تعاملی وجود ندارد و شیب‌ها در گروه‌های آزمایش و کنترل همگن هستند.

جدول ۶: خلاصه تحلیل کوواریانس روی نمره‌های پس‌آزمون ابراز وجود و پذیرش اجتماعی

اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
گروه	ابراز وجود	۲۴۲۱/۵۷	۱	۲۴۲۱/۵۷	۱۷/۷۵	۰/۰۱	۰/۴۲
	پذیرش اجتماعی	۱۲۲۰/۱۶	۱	۱۲۲۰/۱۶	۱۲/۲۵	۰/۰۱	۰/۳۵

جدول (۶) نتایج بررسی تحلیل کوواریانس متغیرهای پذیرش اجتماعی و ابراز وجود در بین گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری بر پذیرش اجتماعی و ابراز وجود دانش‌آموزان بود. یافته‌های فرضیه اول نشان داد که آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری، بر پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است، که این نتیجه با نتایج گوردون (۲۰۰۳)، عارفی و لطیفیان (۲۰۱۱) و وزیری و لطفی عظیمی (۲۰۱۱) هم‌راستا بود.

براساس فرضیه اول، که مبتنی بر اثربخشی آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری بر پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان بود، می‌توان چنین تبیین کرد که سال‌های اولیه زندگی کودک، دوره خاصی به شمار می‌رود و با سرعت بالای رشد، یادگیری و تجربیات، پایه و اساس یادگیری‌های دوره بعدی مشخص می‌شود. توان همدلی با دیگران به‌صورت ویژه‌ای به فرد کمک می‌کند تا در ابعاد مردم‌آمیزی و صمیمیت در حوزه روابط اجتماعی کارکرد موفق‌تری داشته باشد (احمدی و همکاران، ۲۰۱۶). نشانه‌ها و جلوه‌های همدلی از اوایل کودکی ظاهر می‌شود و به‌عنوان یکی از توانایی‌های هیجانی مهم در زندگی اجتماعی نقش اساسی ایفا می‌کند. همدلی با ویژگی اصلی به اشتراک گذاشتن احساسات و عواطف، به‌عنوان توانایی پذیرش دیدگاه فردِ دیگر و تجربه افکار و احساسات آن فرد به شمار می‌رود (گوردون، ۲۰۰۳). آموزش همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری در دانش‌آموزان سبب می‌شود که افکار و عقاید خود را مطرح کنند، بر کنش و واکنش خود در برابر دیگران نظارت کنند، قضاوت خود درباره دیگران را بهبود بخشند، به‌راحتی روابط مطلوب و مؤثری با دیگران برقرار سازند و به‌دنبال بازخوردهای مثبتی که از آن‌ها دریافت می‌کنند، حرمت خود را تقویت کنند، که درنهایت منجر به افزایش ابراز وجود و پذیرش ازسوی دیگران می‌شود. اگرچه رشد و تکامل و درک متقابل و همدلی در بدو تولد وجود دارد، باید در موقعیت‌های اجتماعی نیز ایجاد شود و پرورش یابد. پیشرفت در همدلی، دستیابی به سطحی از مهارت در روابط اجتماعی و ابراز وجود را در پی دارد که افراد را قادر به زندگی سازگارانه با دیگران می‌کند. همچنین، هنگامی که همدلی افزایش می‌یابد، فرد می‌تواند تفاوت‌ها و ناهماهنگی‌ها را بهتر بپذیرد. بنابراین، فرد بهتر می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند و روابط خود را با دیگران ارتقا می‌بخشد، که این موارد به نوبه خود سبب پذیرش اجتماعی فرد ازسوی دیگران می‌شود (طاهر، ابوالقاسمی و نریمانی، ۲۰۱۶).

---

۱ Homogeneity of regression line slopes

درنهایت، با توجه به نتیجه به‌دست‌آمده، فرضیه دوم پژوهش نیز تأیید شد. نتایج نشان داد که آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری بر ابراز وجود دانش‌آموزان مؤثر است و این نتیجه با نتایج فرحانفر و همکاران (۲۰۱۵)، احمدی و همکاران (۲۰۱۶) و طاهر، ابوالقاسمی و نریمانی (۲۰۱۶) همخوان بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که یکی از موضوعات مهم در زندگی برای هر فردی، احساسات او و درک شدن این احساسات ازسوی دیگران است که به آن همدلی می‌گویند. هر فردی، چه زمانی که احساسات خوشایند و چه زمانی که احساسات ناخوشایند را تجربه می‌کند، نیاز دارد آن‌ها را با دیگران به اشتراک بگذارد و این نیاز درباره احساسات منفی بیشتر است و نوع برخورد دیگران، در اینکه فرد به‌خوبی احساسات منفی را پشت سر بگذارد، نقش چشمگیری دارد (عارفی و لطیفیان، ۲۰۱۱). درواقع، همدلی به معنای توانایی درک احساس دیگران است. بدون همدلی تصور داشتن روابط خوب بین انسان‌ها ممکن نیست. مهارت همدلی نقش اساسی در زندگی اجتماعی دارد و نیروی برانگیزنده رفتارهای اجتماعی و رفتارهایی است که انسجام گروهی را در پی دارند. همدلی یعنی توان فهم عقاید و باورهای دیگران، احترام به تفاوت واکنش‌ها و پاسخ درست و ظریف دادن به واکنش دیگران. مهارت همدلی عنصری ضروری برای عملکردهای موفقیت‌آمیز بین‌شخصی محسوب می‌شود و پاسخ عاطفی فرد به واکنش‌های عاطفی دیگران است. از نخستین سال‌های زندگی، بسیاری از رفتارهای کودک حاکی از این واقعیت است که او قادر به درک دیگران است و می‌تواند با آن‌ها همدلی کند. کودکان و نوجوانان با کسب مهارت همدلی، احساسات دیگران را تشخیص می‌دهند و آن را درک می‌کنند و برقراری ارتباط واقعی و درست کودک با دوستانش میسر می‌شود. فردی که با دیگران همدلی می‌کند، علاوه‌بر اینکه در اجتماع و بین مردم مورد تأیید قرار می‌گیرد و احترام کسب می‌کند، بهتر می‌تواند احساسات دیگران را بشناسد. بدین صورت، فرد ارتباط بهتری با دیگران برقرار می‌کند که منجر به پذیرش اجتماعی بیشتر فرد توسط دیگران می‌شود. به وسیله پذیرش اجتماعی است که فرد یاد می‌گیرد چگونه دنیای خود را بشناسد و چگونه با دیگران رابطه متقابل برقرار کند و اینکه در هر شرایطی چه باید کرد و چه نباید کرد (مورلی، لیبرمن و زکی، ۲۰۱۵).

بنابراین، همدلی نوعی توانایی برای تجربه هیجان‌های دیگران فراهم می‌کند و به فرد امکان می‌دهد خود را با آنچه درباره وی احساس و تصور می‌کنند هماهنگ سازد، با محیط پیرامونش ارتباط برقرار کند و به افراد دیگر آسیبی وارد نکند (برزگر برفرویی، ۲۰۱۵). هنگامی که فرد موفق می‌شود کم‌وبیش معنای احساسی یک موقعیت را درک کند، می‌تواند در عواقب تصمیم‌گیری برای اقدام برای خود و دیگری تأمل کند و راه‌حل‌هایی برای تعارضات ارائه دهد. از دیدگاه عاطفی، فرد قادر است تا حدی عواقب احساسی اعمال خاص را برای خود و دیگران یا همدلی با دیگران را در نظر بگیرد. بر این اساس، به نظر می‌رسد شکل‌گیری همدلی در افراد می‌تواند به‌طور چشمگیری منجر به ایجاد ظرفیت عاطفی برای شناسایی و پاسخ‌دهی به علائم هیجانی در تعامل اجتماعی، برقراری روابط مثبت با دیگران، ایجاد و گسترش اعتماد و روابط حمایتی دوجانبه شود. این توانایی‌ها ازجمله کفایت‌های هیجانی محسوب می‌شوند و در رشد مهارت‌های هیجانی و عاطفی و تطابق با محیط اجتماعی نقش بسزایی ایفا می‌کنند. به‌این‌ترتیب، کودک قادر به تجربه کافی از احساس خودکنترلی، اثربخشی و خودکارآمدی در محیط اجتماعی می‌شود که این نتایج ارزشمند می‌توانند به‌عنوان انگیزه‌ای به‌منظور تلاش برای رفتارهای دلخواه و مطلوب اجتماعی عمل کنند و کودک را به فراگیری مهارت‌های رفتاری ازجمله یادگیری مهارت‌های رفتار دوستانه با دیگران، مهارت‌های محاوره‌ای برای شروع و تداوم تعامل اجتماعی، مذاکره و ابراز وجود تشویق کنند (رهسپار و همکاران، ۲۰۱۹). با ایجاد مهارت‌های لازم برای ابراز رفتاری که کودک از آن اطلاع دارد، می‌تواند رفتارهای معیّنی را برای برانگیختگی هیجانی انتخاب، و پیامد آن را نیز پیش‌بینی کند. همدلی با تأثیر بر عوامل رشد اجتماعی، ازجمله استقلال شخصی، مسئولیت‌پذیری، ارتباط و سازگاری، امیدواری، خوش‌بینی و میانه‌روی کودکان را قادر به تصمیم‌گیری و انتخاب رفتار مناسب و ابراز آن می‌کند و آنان توانایی انجام دادن کارها بدون کمک دیگران را به دست می‌آورند و قادر به پذیرش وظایف و نقش‌های محول‌شده ازسوی جامعه می‌شوند. همچنین، کسب مهارت‌های هیجانی و عاطفی از طریق همدلی با ایجاد توانایی برقراری ارتباط متقابل و همکاری با دیگران و احساس وحدت اجتماعی، به اجتماعی شدن آنان کمک می‌کند (برزگر برفرویی، ۲۰۱۵).

این پژوهش همچون دیگر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه بود؛ ازجمله اینکه اطلاعات جمع‌آوری‌شده صرفاً به وسیله پرسش‌نامه‌های خودگزارشی دانش‌آموزان بود. بنابراین، شایسته است تفسیر نتایج با احتیاط بیشتری انجام گیرد و در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها، باید جانب احتیاط رعایت شود. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در مطالعات آتی اثربخشی آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی و رفتاری بر گروه‌های دیگر نظیر دانش‌آموزان در شهرهای دیگر، دانشجویان و حتی کارمندان را بررسی کنند. محدود شدن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی ناحیه دو شهر کرمان از محدودیت‌های دیگر این پژوهش است. همچنین، ابزار استفاده‌شده در این پژوهش پرسش‌نامه بود. بهره نبردن از سایر ابزارها مانند مصاحبه، از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از سایر روش‌های اندازه‌گیری مانند مصاحبه یا مشاهده استفاده شود.

درنهایت، پیشنهادهای کاربردی در اینجا بیان می‌شود: با برگزاری کلاس‌های آموزشی با تدبیر مدیران مدارس و مسئولان دانشکده‌ها و مراکز مشاوره دانشگاه‌ها و مدارس، همگی برای آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی دانش‌آموزان و افزایش عملکرد تحصیلی تلاش کنند؛ سخنرانی‌ها، کارگاه‌ها و همایش‌هایی با حضور دانش‌آموزان و والدین آن‌ها درباره ارتقای مهارت‌های همدلی در مدارس و دانشگاه‌ها برگزار شود؛ علاوه‌بر این، با توجه به اینکه افت تحصیلی و مشکلات روحی و روانی خانواده‌ها و دانش‌آموزان روبه‌افزایش است، پیشنهاد می‌شود مداخلات آموزش گروهی همدلی مبتنی بر رویکرد شناختی برای افزایش پذیرش اجتماعی و ابراز وجود دانش‌آموزان جزو خدمات اصلی مراکز مشاوره آموزش و پرورش در سطح کشور قرار گیرد؛ به آموزگاران نیز پیشنهاد می‌شود از مهارت‌های همدلی به‌عنوان ابزاری مفید در تدریس و رفع مشکلات مربوط به ارتباط استفاده کنند و با آموزش این راهبردها به دانش‌آموزان کمک کنند تا سلامت روانشان را حفظ کنند.

ملاحظات اخلاقی

هنگام انجام دادن این تحقیق، همه قوانین کشوری و اصول اخلاق حرفه‌ای مرتبط با پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی

این پژوهش هیچ حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی نویسندگان انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان در تهیه پیش‌نویس، بازبینی و اصلاح مقاله سهم یکسانی داشتند.

تضاد منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، در این مقاله تعارض منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله نویسندگان از تمام شرکت‌کنندگان در این پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنند.

References

Ahmadi H .(2016) *Social Phycology*. Shiraz Publications. [Persian]. Link

Ahmadi, M., Hatami, H., Ahadi, H., & Assadzadeh, H.(2014). A Study of the Effect of Communication Skills Training on the Female Students' Self-efficacy and Achievement. *Journal of New Approaches in Educational Administration*, *4*(16), 105-116. [Persian]. Link

Akhgari, M. R., Pourmohamadreza-Tajrishi, M., Movallali, G., & Bidhendi Yarandi R. (2021). Designing Social Stories Program and Determining Its Efficacy on Social Skills and Its Three Components of Children with Autism Spectrum Disorder. *Early Childhood Health and Education*, *2*(3), 98-122. [Persian]. Link

Arefi, M., & Latifian, M. (2011). Examining the role of empathy and Machiavellian beliefs in the social adequacy and inadequacy of nine- to twelve-year-old students. *Journal of Education and Learning Studies*, 3(1), 61-82. [Persian]. Link

Barzegar, K. (2015). Influence of Teaching Empathy on Aggression and Social adjustment of Girl Students. *Research in School and Virtual Learning*, *3*(9), 21-32. [Persian]. Link

Bekker, M. H., Croon, M. A., Van Belkom, E. G., & Vermee, J. B. (2008). Predicting individual differences in autonomy connectedness: The rode of body awareness, alexithymia, and assertiveness. *Journal ClinicalPsychology*, 64(6), 747-765. 10.1002/jclp.20486

Bolton R. (2022). *Psychology of human relations*. Hamidreza Sohrabi and the Afsaneh Hayat Roshanaei. (Persian Translator). Tehran: Rushd Publications. Link

Castillo, R., Salguero, J., Fernández-Berrocal, P. & Balluerka, P. (2013). "Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents". *Journal of Adolescence*, 36(5), 883– 892. 10.1016/j.adolescence.2013.07.001

Farhanfar, M., Nadi, M. A., & Molavi, H. (2015). Involvement and Empathy with Aggression Among High School Students. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, *5*(1), 67-80. [Persian]. Link

Gordon, M. (2003). Roots of empathy: responsive, parenting caring societies. *Roots of empathy program*, 52 (4), 236 – 243. 10.2302/kjm.52.236

Jackson, P. L., Eugène, F., & Tremblay, M. P. B. (2015). Improving empathy in the care of pain patients. AJOB Neuroscience, 6(3), 25-33. 10.1080/21507740.2015.1047053

Kia, S., Shabani, H., Ahghar, G. H., & Modanloo, M. (2016). The effect of assertiveness training on first-grade schoolgirls' self-esteem in Tehran. Iranian Journal of Psychiatric Nursing, 4(1), 38-46.[Persian]. Link

Lin, Y. R., Shiah, I.-S., Chang, Y. C., Lia, T. J., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24(8), 656-665. 10.1016/j.nedt.2004.09.004

McMahon, S. D., Wernsman, J., & Parens, A. L. (2006). Understanding prosocial behavior: The Impact of Empathy and Gender among African American adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 39(1): 135-137. 10.1016/j.jadohealth.2005.10.008

Morelli, S. A., Lieberman, M. D., & Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. Social and Personality Psychology Compass, 9(2), 57-68. 10.1111/spc3.12157

Movahednejad, M., Hosseininasab, S. D., Alivandi Vafa M. (2023). Investigating the effectiveness of positive parenting group training for parents on the level of aggression, anxiety and depression of mothers with children aged 4 to 7 years. *Early Childhood Health and Education*. *4*(2), 25-38. Link

Pratt, M.W., Arnold, M.L., & Lawford, H. (2009). Growing towards Care: A Narrative Approach to Prosocial Moral Identity and Generativity of Personality in Emerging Adulthood. In D. Narvaez & D.K. Lapsley (Eds.), *Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology*. 10.1017/CBO9780511627125.014

Rahimi, A., Yarmohamadian, A., Abedi, A., & Faramarzi, S. (2018). The Efficacy of a Social Skills Group Intervention for Improving Social Skill, Academic Competence, Behavior Problems in Children with Autism Spectrum Disorders. Psychology of Exceptional Individuals, 7(28), 45-69.[Persian]. 10.22054/jpe.2018.21898.1561

Safavi, A. (2019). *General teaching methods and techniques*. Tehran: Moaser Publishing. [Persian].Link

Rezai Fard, A., Hassni, E., Eftekhari ,H.(2025). Effectiveness of parenting management training to mothers on impulsivity and empathy of primary school students with attention deficit hyperactivity disorder. *Early Childhood Health and Education*, *6*(1). Link

Rahsepar, T., Khayer, M., Barzegar, M., & Kouroshnia, M.(2019 The Mediating Role of Social Acceptance and Emotional Schemain Relationship betweenFamily Communication Patterns and Academic Motivation in High School Students of Second Grade. *Psychological Models and Methods*, 10(38), 59-76. [Persian]. Link

Riess, H. (2015). The Impact of Clinical Empathy on Patients and Clinicians: Understanding Empathy's Side Effects. *AJOB Neuroscience,*6(3), 51-53. 10.1080/21507740.2015.1052591

Sajjadi Anari, S., Afrooz, G., & Zabeti Arani M. (2021). Analysis of mothers' attitudes toward cognitive-social skills of preschool children. *Early Childhood Health And Education, 2*(2), 27-45. Link

Samouie, R. (2011). *Translation and standardization of Bar-an Emotional Intelligence Test*. Sina's Mind Equipment. Link

Sroub Arzumanian, K., Asadi, J., Saberi, H. (2022). Comparing the effectiveness of mother's cognitive behavioral group training and children's mindfulness training on the anxiety of 9- to 12-year-old children. *Early Childhood Health and Education*, *3*(3), 1. [Persian]. Link

Taher, M., Abul Qasimi, A., and Narimani, M. (2015). The effectiveness of empathy training and anger management training based on the cognitive-behavioral approach on the adjustment of students with oppositional defiant disorder. *School Psychology*, 5(1), 26-47. [Persian]. Link

Vaziri, S., & Lotfi Azimi, A. (2011). The Effect of Empathy Training in decreasing Adolescence Aggression. Developmental Psychology. *Journal of Iranian Psychologists*, 8(30), 167-175. [Persian]. Link

Vygotsky, L. S. (2016). Play and its role in the mental development of the child. *International Research in Early Children Education*, 7(2), 3-25. Link

Wentzel, K. R. (2014). Prosocial behavior and peer relations in adolescence. Prosocial development: A multidimensional approach, 178, 200. Link

Wright, J. H. (1988). *Cognitive Therapy of Depression*. In A. J. Frances & R. E. Hales (Eds.), Review of Psychiatry, Vol, 7, 554- 570. Washington DC: American Psychiatric Press.Link

Yaghoobi, A., & Mohammadi, S. (2021). The Effect of Affiliation Motivation on Prosocial Behavior: The Mediating Role of Empathy and Self-Efficacy. *Social Psychology Research*, *11*(42), 17-34. [Persian]. 10.22034/spr.2021.260722.1607

Yeo, L. S., Ang, R. P., Loh, S., Fu, K. J., & Karre, J. K. (2011). The role of affective and cognitive empathy in physical, verbal, and indirect aggression of a Singaporean sample of boys. *Journal of Psychology*, 145 (4), 313-330. 10.1080/00223980.2011.568986