

The Effectiveness of Empathy Training on Forgiveness: Investigation Role of Belief in the Just World

Samira Rostami, Ph.D. Student

Educational psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.

Farhad Khormaei, Ph.D

Department of Educational psychology, Education & Psychology Faculty, Shiraz University, Shiraz, Iran.

Abstract

The aim of this study was to investigate the effect of empathy skills training, composed with the concept of justice, on forgiveness. Research method was quasi experimental pretest- posttest with control group. Population of this study consisted of all undergraduate students of Shiraz University in the academic year 2016-2017. Participants included 51 students. The experimental group was divided into two groups (17 persons) of high belief in a just world and low belief in a just world purposefully based on pretest, as well as a control group was matched with the experimental groups based on age and sex. In order to collect data Forgiveness Questionnaire (Malt et al., 1998), the Saturn & Douglas Belief in a just world Questionnaire (2005), Dalbert, Libkus, Sally, and Goch (2001), as well as the Empathy Training Program (Waziri and Lotfi Kashani, 2011) were used. Data was analyzed by ANOVA method in SPSS. The results confirmed the effectiveness of empathy training on forgiveness, with an emphasis on the role of belief in a just world.

Keywords: empathy, forgiveness, belief in a just world

اثربخشی آموزش همدلی بر بخشش: بررسی نقش باور به دنیای عادلانه

سمیرا رستمی*

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

فرهاد خرمایی

دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت همدلی، در ترکیب با مفهوم عدالت، بر بخشش بود. طرح این پژوهش نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل همه دانشجویان مقطع لیسانس دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بودند. شرکت‌کنندگان پژوهش شامل ۵۱ نفر دانشجو بود. گروه آزمایش با اجرای پیش‌آزمون به صورت هدفمند به دو گروه (۱۷ نفره) باور به دنیای عادلانه بالا و باور به دنیای عادلانه پایین تقسیم شدند، همچنین یک گروه کنترل (۱۷ نفر) بر اساس سن و جنس با این گروه‌ها هم‌تا شدند. به منظور گردآوری داده‌ها از پرسشنامه بخشش (Malt و دیگران، 1998)، پرسشنامه باور به دنیای عادلانه (2005) Dalbert, Lipkus, Sallay, & Goch Sutton & Douglas (2001) و همچنین برنامه آموزش مهارت همدلی (vaziri و Lotfi Kashani, 2011)، استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل آنوا در spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تأییدکننده اثربخشی آموزش مهارت همدلی بر بخشش با تأکید بر نقش باور به دنیای عادلانه بود.

واژه‌های کلیدی: همدلی، بخشش، عدالت، باور به دنیای عادلانه

*. نویسنده مسئول: s.rostamipsy@gmail.com

پذیرش: ۹۸/۰۶/۱۶

وصول: ۹۷/۰۵/۰۳

مقدمه

دنیای عادلانه به عنوان یک قرارداد شخصی بین شخص و دنیای اجتماعی است (Lerner & Simmons 1966). یکی از کنش‌های بسیار مهم باور به دنیای عادلانه این است که توانایی مفهوم بخشیدن به وقایع منفی جهان اجتماعی را در انسان‌ها به وجود می‌آورد (Lerner, Miller & Holmes 1976). این سبک تبیینی، جنبه سازگارانه دارد، زیرا از افراد در مقابل احساس آسیب‌پذیری در برابر حوادث منفی محافظت می‌کند. در حقیقت، هر اندازه باور نسبت به دنیای عادلانه بیشتر باشد، احساس آسیب‌پذیری در برابر گستره وسیع تهدیدهایی که در جهان اجتماعی وجود دارند، کمتر است (Hafer & Olson, 1993, Lambert, Burroughs 1999, Scott & Nguyen, 2008).

Hoffman (2002) از میان عوامل تسهیل‌کننده ارزیابی مجدد در بخشش، از هیجان خودآگاه همدلی به عنوان مبنایی برای بخشش نام می‌برد. همدلی به عنوان یک توانایی بی‌ظنیه مشمول پیشینه فلسفی و پژوهشی بوده است. در پیشینه فلسفی همدلی دو مدل نظریه محور و مدل شبیه‌سازی مورد بحث قرار گرفته است. در مدل نظریه محور تمرکز بر توانایی و ظرفیت بازنمایی و انتزاع ساختار زندگی ذهنی دیگران مدنظر است. در توضیح مدل شبیه‌سازی، (David Hume 1751, 1957) به نقل از (Hakansson, 2003) بر این باور است که افراد به دلیل تجارب مشابهی که دارند می‌توانند از طریق تصویرسازی و تخیل به صورت نیابتی همان چیزی که دیگری تجربه کرده را احساس کنند. به واقع، داشتن تجربه مشترک با دیگران نکته بسیار مهمی در ادراک و فهم تجارب دیگر افراد است که این مهم از طریق "درون‌گرایی نیابتی" محقق می‌شود (Kohut, 1984). از همین روست که در حوزه مطالعات روان‌شناسی همدلی مشمول طبیعت دوگانه عاطفی-شناختی است. درحالی‌که همدلی شناختی یک فرایند هوشمندانه و نوعی مهارت اجتماعی تصور می‌شود (Mehrabian & Epstein, 1972). همدلی عاطفی یک سطح مقدماتی از روابط بین‌فردی است که دربرگیرنده سرایت پاسخ‌های عاطفی یک شخص به دیگرانی است که در آن لحظه حضور دارند. از این دیدگاه، همدلی عاطفی توانایی مشارکت در تجربیات فرد دیگر تعریف می‌شود. علاوه بر

بخشش به عنوان یکی از سازه‌های روان‌شناختی مثبت‌نگر در متن خطایی که هر فرد آن را ادراک می‌کند تفسیر می‌شود (kmiec, 2009). هر فردی در طول زندگی با خطاهایی مواجه می‌شود که در آن احساس بی‌عدالتی، صدمه، رنج روان‌شناختی و پریشانی می‌کند و این احساسات با پیش‌فرض‌های او در مورد خود، دیگران و جهان ناهماهنگ است و مجبور است تا راه‌هایی را برای کاهش رنجش خود انتخاب کند (Worthington, McDaniel & Miller 2008). چنانچه افراد قصد بخشش خطا و خطاکار را داشته باشند، به پردازش شناختی، عاطفی و رفتاری خطا پرداخته و پاسخی مثبت در جهت بخشیدن خطا بروز می‌دهند (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen & Billings 2005). در این حالت بخشش به معنای بازنگری شناختی مجدد خطای فرد خاطی است که به موجب آن مفاهیم خطا به شیوه جدیدی مورد توجه قرار می‌گیرند و فرد بخشنده می‌تواند فرد خاطی را ببخشد (Toussaint, Williams, Ripley & Worthington, Musick, Everson & 2001). همان‌طور که فرد بخشنده خطا را تعبیر مجدد (reframe) می‌کند، رفتارهایش نسبت به فرد خاطی تغییر می‌کند. به واقع کسی که می‌بخشد دل‌بستگی به حوادث منفی گذشته را به حوادث مثبت تغییر می‌دهد.

در این میان بخشیدن دیگری به معنای چشم‌پوشی از خطای ادراک شده نیست، بلکه بخشش یک فرایند دیالکتیک است که از طریق آن افراد مفروضات قبلی‌شان را در هم می‌آمیزند و منجر به درک جدیدی از خطا، فرد خطاکار و پیامدهای خطا می‌شوند (Miller, Worthington & McDaniel 2008). جریان دیالکتیک چنین پیش می‌رود که وقتی افراد دارای باور نیرومند به دنیای عادلانه با حادثه یا برخورد ناعادلانه‌ای مواجه می‌شوند، علی‌رغم خشمگین شدن اولیه، بر مبنای این باور که عاقبت تمام مشکلات رفع خواهد شد به آرامش می‌رسند. همین رخداد شناختی برای بسیاری از حوادث در عرصه زندگی اتفاق می‌افتد و زمینه را برای اعتماد بین‌فردی، بخشش و کارآمدی شخصی فراهم سازد (Dalbert & Filke 2007).

اگرچه همدلی می‌تواند غیراخلاقی باشد چنانچه فقط به سوی دیگران خاص هدایت شود، همچنین می‌تواند اخلاقی باشد زمانی که فرد صرف‌نظر از اینکه دیگران کیست‌اند به همدلی بپردازد (Hakansson, 2003). این مطلب تأییدی است بر این ادعا که سازه باور به دنیای عادلانه به‌واسطه اثرگذاری بر نظم‌بخشی هیجان همدلی قادر به پیش‌بینی بخشش (در قالب نوعی عمل اخلاقی) است.

رابطه بخشش و همدلی همواره مورد تأیید پژوهش‌های بسیاری است (Konstam, Chernoff & Macaskill, Maltby & Farrow Deveney, 2001, 2002, Day, Kmiec, 2009, Norton, 2009) و همچنین بین عوامل کاهنده شکاف بی‌عدالتی و پتانسیل‌های پیش‌بینی‌کننده بخشش هم‌پوشانی مشاهده می‌شود (Exline, Worthington, Hill & McCullough, 2003). برای مثال در پژوهشی Exline, Worthington, Hill & McCullough (2003) نشان دادند که همان میزان که شدت و تعمدی بودن جرم منجر به افزایش ادراک بی‌عدالتی می‌گردد، بخشش سخت‌تر می‌شود و به میزانی که عذرخواهی ادراک بی‌عدالتی را کاهش می‌دهد، بخشش را نیز تسهیل می‌کند (Exline, Worthington, Hill & McCullough, 2003). همچنین زمانی که امکان جبران و عذرخواهی وجود ندارند، مجرم ممکن است ابزارهای دیگری را مورد استفاده قرار دهد و همدلی با قربانی یکی از احتمالات است (Exline, Worthington, Hill & McCullough, 2003). با این حال، تاکنون پژوهش‌های جامع‌یافت نشده است که هم‌زمان همدلی و بخشش را به منزله پتانسیل اخلاقی مورد مطالعه قرار دهد؛ بنابراین، پژوهش حاضر سعی دارد تا با مدنظر قرار دادن همدلی و بخشش به‌عنوان پتانسیل‌های اخلاقی به سؤالاتی از این دست که "ابراز علاقه یا مراقبت از دیگری که رابطه خاصی با او وجود ندارد، چگونه ممکن می‌شود؟ تحت چه شرایطی و به چه میزان، بخشش یک عمل اخلاقی است؟" پاسخ دهد. لذا فرضیه پژوهش به این صورت شکل گرفت:

در اثرگذاری آموزش همدلی بر بخشش، باور به دنیای عادلانه نقش دارد.

این در حوزه پژوهشی (Moriguchi & Decety, 2007; Lamm & Decety, 2006; Jackson & Decety, 2004) به مفهوم‌سازی همدلی به‌عنوان یک تعامل پویا متشکل از چهار مؤلفه به شرح زیر پرداخته‌اند.

۱. اشتراک عاطفه: به معنای تجربه هیجان مشابه بین خود و دیگری

۲. خودآگاهی: به معنای تمیز میان خود و دیگری

۳. دیدگاه‌گیری: به معنای فرایند شناختی تصور این‌که جهان در دید دیگران چگونه تصور می‌شود

۴. تنظیم هیجان: تعدیل و تنظیم فرایند سرایت هیجانی.

یکی از راه‌های تنظیم هیجان در تجربه همدلی کیفیت قضاوت فرد - تا چه حد ما بر این باوریم که افراد سزاوار احساس همدلی هستند - است (Davis, 1996). چنانچه فکر می‌کنیم که از سایر گونه‌ها یا نژادها برتر هستیم، این موضوع موجب برانگیختگی صرف پاسخ‌های عاطفی بدون بروز پاسخ‌های شناختی می‌شود. در نتیجه جنبه داوطلبانه فرایند شناختی بخشی از اجتماعی شدن است و می‌توان آن را آموزش داد (Moriguchi & Decety, 2007). از همین رو Gibbs (2003) بیان می‌کند که همدلی و عدالت توأم رفتار جامعه‌پسند را پیش‌بینی می‌کنند. به واقع، هرچند همدلی موجب فراخوانی انگیزه نوع‌دوستانه می‌شود، همدلی به تنهایی برای عمل اخلاقی کفایت نمی‌کند (Hoffman, 2000). به نقل از Gibbs (2003). به نظر می‌رسد همدلی و اصول اخلاقی برای تکمیل بروز رفتار اخلاقی مکمل هم می‌باشند. بدون احساس همدلی، قواعد اخلاقی با کمبود انگیزه اجبار برای مراقبت از دیگری مواجه می‌شوند (Hoffman, 2000; Lackey, 1987). به نقل از Hakansson (2003).

از سوی دیگر، همدلی نیازمند دیدن موقعیت به‌صورت اخلاقی است (Thompson, 2001). به نقل از Hakansson (2003). بدون قواعد اخلاقی اغلب پیش می‌آید که افراد به نزدیکان خود و آنچه شبیه به خودشان است تمایل داشته باشند. اصول اخلاقی در ترکیب با احساس همدلانه فرد را قادر می‌سازد تا افراد و حیوانات و همچنین نسل آینده را فراتر از خودش مورد توجه قرار دهد؛ بنابراین،

روش

به دست آمده از تکمیل مقیاس بخشایش توسط ۲۹۲ نفر (۱۳۸ پسر، ۱۵۴ دختر) از دانشجویان دانشگاه شیراز را مورد تحلیل قرار داد. محاسبه همسانی درونی مقیاس، آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۴ را به دست داد. همچنین ضریب پایایی این آزمون با استفاده از روش تنصیف (دو نیمه کردن آزمون بر اساس زوج یا فرد بودن ماده‌ها) برای نیمه اول مقیاس (۱۴ ماده)، ۰/۹۰ و برای نیمه دوم (۱۳ ماده)، ۰/۹۴ و به روش محاسبه اسپیرمن-براون و گاتمن هر دو، برابر ۰/۷۵ محاسبه گردید.

همچنین برای تعیین روایی سازه آزمون، Nateghian (2006) شیوه تحلیل عاملی را به کار برد که با استفاده از بازبینی آزمون اسکری و مقادیر ویژه، ۳ عامل با روش اکتشافی استخراج گردید. هر یک از عوامل به ترتیب، تنفر پایدار ۲۶/۵۷ درصد، حساسیت به شرایط ۲۳/۵۹ درصد، تمایل به بخشایش ۱۶/۱۷ درصد و در مجموع ۶۶/۳۴ درصد از کل واریانس را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب KMO، ۰/۵۸۴ و آزمون بارتلت نیز در سطح $p < ۰/۰۰۰۱$ معنادار بود. در پژوهش حاضر به منظور تعیین پایایی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب پایایی ۰/۸۸ به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب مقیاس بود. همچنین به منظور تعیین روایی پرسشنامه از تحلیل عوامل به روش مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس استفاده شد. ملاک استخراج عوامل شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه بالاتر از یک بود. مقدار ضریب KMO برابر ۰/۷۵ و ضریب کروییت بارتلت برابر ۱۲۰۷/۵۳۵ ($P < ۰/۰۰۰۱$) که بیانگر کفایت نمونه‌گیری سوالات و کفایت ماتریس همبستگی پرسشنامه است. همچنین گویه‌های ۱، ۲، ۳ و ۴ به دلیل بار عاملی پایین حذف شدند.

پرسشنامه باور به دنیای عادلانه (Belief in a just world Questionnaire)

پرسشنامه باور به دنیای عادلانه توسط Dalbert, Lipkus, Sallay, Sutton & Douglas (2005) و Goch (2001) طراحی شده است. این پرسشنامه توسط Arizi & Golparvar (2007) ترجمه و اعتباریابی شده است. در پژوهش (Arizi & Golparvar, 2007) پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های باورهای دنیای عادلانه برای خود و باورهای دنیای عادلانه

روشن پژوهش، جامعه آماری و نمونه: طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی و از نوع پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع لیسانس دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بود. مشارکت‌کنندگان در پژوهش ۵۱ نفر دانشجویان مقطع لیسانس دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بودند که به صورت هدفمند انتخاب و در سه گروه ۱۷ نفره (دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) جای‌دهی شدند.

ابزار سنجش

به منظور جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش از سه ابزار اندازه‌گیری به این شرح استفاده شد:

پرسشنامه بخشش (Forgiveness Questionnaire (FQ)):

به منظور ارزیابی و اندازه‌گیری بخشش در این پژوهش از پرسشنامه بخشایش (Malt و دیگران، 1998؛ به نقل از Nateghian, 2007) استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۷ ماده است که به روش لیکرت (از صفر، کاملاً مخالفم تا چهار، کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. ماده‌های ۱ تا ۱۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود.

Malt و دیگران (1998؛ به نقل از Nateghian, 2006) با استفاده از چرخش واریماکس نتایج پژوهش خود و روش تحلیل عاملی گویه‌های مقیاس مذکور، به دو عامل دست یافتند که عامل اول، انتقام در برابر بخشایش است؛ انعکاس گرایشی کلی در افراد برای بخشیدن یا انتقام‌جویی، با در نظر گرفتن موقعیت. عامل دوم، شرایط شخصی، اجتماعی است؛ اثر محرک‌های مختلف محیط اجتماعی فرد (شامل فرد خطاکار نیز می‌شود) درست مانند جاذبه هیجانی این محرک‌ها. نتایج پژوهش آنها نشان داد که عامل اول ۳۰ درصد واریانس و عامل دوم ۹ درصد واریانس را تبیین می‌کرد. همچنین همسانی درونی عوامل ۰/۹۱ گزارش شده است.

Nateghian (2006) پس از ترجمه این پرسشنامه و اطمینان از هماهنگی ترجمه فارسی با متن انگلیسی، اقدام به تعیین خصوصیات روان‌سنجی آن نمود. وی داده‌های

برنامه آموزش مهارت همدلی (Empathy Training Program): این برنامه برای ۴ جلسه ۲ ساعته و با تأکید بر بیان‌های درمان چهار عاملی (Vaziri & Kashani, 2011) تنظیم شده است. در این برنامه، با تأکید بر پنج فرایند دانش‌افزایی، کاربستن، ارزشیابی، تحلیل و ترکیب تلاش می‌شود تا مهارت‌های همدلی با ایجاد رابطه‌ای تخصصی و نیکو، شناخت افزایشی و نظم‌دهی رفتار، آموزش داده می‌شود. لازم به ذکر است این طرح با تأکید بر چهار مؤلفه همدلی (اشتراک عاطفه^۱، خودآگاهی^۲، دیدگاه‌گیری^۳ و تنظیم هیجان^۴) شناسایی شده توسط colleague & Decety (2007) پیش رفت.

یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش در مورد ۵۱ نفر در دو گروه آزمایش (باور به دنیای عادلانه بالا و باور به دنیای عادلانه پایین) و یک گروه کنترل اجرا گردید که هریک از گروه‌ها شامل ۱۷ شرکت‌کننده بود. میانگین و انحراف معیار مربوط به نمرات متغیر بخشش به تفکیک گروه در جدول ۱ نشان داده شده است.

برای بررسی تفاوت نمرات بخشش از تحلیل واریانس یک راهه به شرح زیر استفاده شد (جدول ۲).

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تفاوت معنی‌داری بین نمرات وجود دارد؛ و این به معنای آن است که حداقل بین دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. برای بررسی و تعیین محل دقیق تفاوت گروه‌ها از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

نتایج به دست آمده از آزمون تعقیبی شفه بیانگر آن است که بین میانگین‌های نمرات بخشش گروه باور به دنیای عادلانه بالا و باور به دنیای عادلانه پایین تفاوت معناداری وجود داشته است. همچنین بین میانگین‌های نمرات بخشش گروه کنترل و باور به دنیای عادلانه بالا تفاوت معناداری وجود دارد. علاوه بر این، نتایج به دست آمده بیانگر آن است که بین میانگین نمرات بخشش گروه کنترل و گروه باور

برای دیگران به ترتیب برابر با ۷۲ و ۸۴ درصد به دست آمده است که میزان رضایت‌بخشی است. همچنین نتایج پژوهش (Arizi & Golparvar, 2007) جهت تعیین روایی محتوایی با استفاده از نظر متخصصان حاکی از روایی محتوایی و هم‌زمان پرسشنامه و نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل مؤلفه‌های اصلی (PC) از طریق چرخش واریماکس مؤید وجود چهار عامل دارای ارزش ویژه بزرگ‌تر از یک تحت عنوان باورهای دنیای عادلانه برای خود، باورهای دنیای عادلانه برای دیگران، باورهای دنیای عادلانه عمومی و باورهای دنیای عادلانه بوده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۷ گویه و ۴ خرده‌مقیاس باورهای دنیای عادلانه برای خود، باورهای دنیای عادلانه برای دیگران، باورهای دنیای عادلانه عمومی و باورهای دنیای عادلانه برای خود است.

گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ = خرده‌مقیاس باورهای دنیای عادلانه برای خود، گویه‌های ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶ = خرده‌مقیاس باورهای دنیای عادلانه برای دیگران، گویه‌های ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳ = خرده‌مقیاس باورهای دنیای عادلانه عمومی و گویه‌های ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷ = خرده‌مقیاس باورهای دنیای عادلانه را اندازه‌گیری می‌کنند. نمره‌گذاری گویه‌ها بر مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای انجام می‌شود؛ بنابراین حداقل و حداکثر نمره کسب‌شده به ترتیب برابر ۲۷ و ۱۳۵ خواهد بود.

در پژوهش حاضر به منظور تعیین پایایی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب پایایی ۰/۸۸ به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب مقیاس بود. همچنین به منظور تعیین روایی پرسشنامه از تحلیل عوامل به روش مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس استفاده شد. ملاک استخراج عوامل شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه بالاتر از یک بود. مقدار ضریب KMO برابر ۰/۷۳ و ضریب کرویت بارلت برابر ۸۳۸/۷۶۲ ($P < ۰/۰۰۰۱$) که بیانگر کفایت نمونه‌گیری سؤالات و کفایت ماتریس همبستگی پرسشنامه است. همچنین گویه‌های ۲۵ و ۲۷ به دلیل بار عاملی پایین حذف شدند.

1. Emotion sharing
3. Perspective taking

2. Self-awareness
4. Emotion regulation

به دنیای عادلانه پایین تفاوت معناداری وجود دارد. تعقیبی شفه در اثرگذاری آموزش همدلی بر بخشش، باور به در مجموع، فرضیه پژوهش تأیید شد و بنا بر نتایج آزمون دنیای عادلانه نقش داشت.

جدول ۱. فرایند آموزش مهارت همدلی در جلسه‌های گروهی

جلسه	موضوع	محور
۱	دانش‌افزایی	آیا همدلی یک صفت ذاتی است؟ آیا این یک احساس، فکر یا عمل است؟ آیا می‌توان به آموزش آن پرداخت؟ می‌توان آن را کسب کرد؟ کسانی که آن را دارند، قادر به رشد آن می‌باشند؟
	کار بستن	چگونه آن را کسب کرده و ارتقا دهیم؟
	ارزشیابی	وقتی همدلی می‌کنید چه احساسی دارید؟ وقتی کسی با شما همدلی می‌کند شما چه احساسی دارید؟
	تحلیل	چرا همدلی؟
۲	ترکیب	فرق همدلی و بی‌تفاوتی چیست؟
	دانش‌افزایی	همدلی شامل چه توانایی‌هایی است؟ همدلی شامل چه ابعادی است؟
	کار بستن	چگونه توانایی‌های مورد نیاز همدلی را کسب و ارتقا دهیم؟
	ارزشیابی	آثار سو عدم توانایی‌های مورد نیاز همدلی چیست؟
	تحلیل	ارتقا توانایی‌های مورد نیاز برای همدلی چه ضرورتی دارد؟
	ترکیب	طیف‌های مختلف درگیری شناختی، درگیری عاطفی و تمایز یافتگی خود چه احساساتی را ایجاد می‌کنند؟ (فرق همدلی و همدردی)
۳	دانش‌افزایی	مفهوم‌سازی همدلی چیست؟
	کار بستن	خودآگاهی و انعطاف‌پذیری ذهنی و تنظیم هیجان را چگونه ارتقا دهیم؟
	ارزشیابی	با افزایش خودآگاهی، انعطاف‌پذیری ذهنی و تنظیم هیجان چه تغییراتی را حس می‌کنید؟
	تحلیل	ضرورت افزایش خودآگاهی، انعطاف‌پذیری ذهنی و تنظیم هیجان چیست؟
	ترکیب	پاسخ عاطفی، فرایند شناختی و تصمیم آگاهانه در این مفهوم‌سازی چه فرقی با هم دارند.
۴	دانش‌افزایی	عناصر تصمیم آگاهانه همدلی کدامند؟
	کار بستن	چگونه عناصر تصمیم آگاهانه عمل همدلانه را کسب و ارتقا دهیم؟
	ارزشیابی	در کار بست عناصر تصمیم آگاهانه عمل همدلانه چه احساسی داریم؟
	تحلیل	ضرورت پرداختن به عناصر تصمیم آگاهانه عمل همدلانه چیست؟
	ترکیب	عناصر تصمیم آگاهانه عمل همدلانه را مقایسه کرده و موانع عمل همدلانه را به تفکیک شرح دهید؟

جدول ۲. آماره‌های توصیفی بخشش به تفکیک گروه

گروه باور به دنیای عادلانه بالا		گروه باور به دنیای عادلانه پایین		گروه کنترل	
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
۹۳/۹۳	۱۰/۳۲	۸۴/۷۷	۶/۸۳	۷۸/۸۸	۱۰/۸۱

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس یک‌طرفه در مورد تأثیر آموزش همدلی بر بخشش

میانگین مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره f	سطح معناداری
۲۴۲۰/۱۶۷	۲	۱۲۱۰/۰۸۳	۱۳/۲۹۰	۰/۰۰۱

جدول ۴. خلاصه اطلاعات مقایسه‌های نمرات بخشش با استفاده از آزمون تعقیبی شفه

گروه‌ها	تفاوت میانگین‌های تعدیل شده	انحراف استاندارد	Sig
باور به دنیای عادلانه پایین باور به دنیای عادلانه بالا	-۹/۳۷	۳/۳۷	۰/۰۲
کنترل باور به دنیای عادلانه پایین	-۸	۳/۳۷	۰/۰۵
باور به دنیای عادلانه بالا	-۱۷/۳۷	۳/۳۷	۰/۰۰

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش همدلی بر بخشش با در نظر گرفتن نقش باور به دنیای عادلانه بود. نتایج بررسی تأثیر متغیر آموزش همدلی بر بخشش در جدول ۱ نشان داده شد. بر اساس این نتایج، میانگین نمره بخشش در گروه باور به دنیای عادلانه بالا نسبت به دو گروه دیگر تفاوت مثبت و معناداری داشت. همچنین بخشش در گروه باور به دنیای عادلانه پایین نسبت به گروه کنترل تفاوت مثبت و معناداری داشت؛ بنابراین، یافته‌ها ضمن تأیید تأثیر آموزش همدلی بر بخشش، همچنین مؤید نقش باور به دنیای عادلانه بر رابطه همدلی و بخشش می‌باشند.

یافته‌های این پژوهش، علاوه بر تأیید رابطه همدلی و بخشش (Konstam, Chernoff & Deveney, 2001; Farrow, 2001; Macaskill, Maltby & Day, 2002; Kmieciak, 2009; Norton, 2009)، نقش تعدیل‌کنندگی باور به دنیای عادلانه را در رابطه همدلی و بخشش مورد تأیید قرار داد.

حساسیت و هشدار در مورد سوگیری در همدلی قابل توجه است. یکی از راه‌های تنظیم هیجان در تجربه همدلی کیفیت قضاوت فرد-تا چه حد ما بر این باوریم که

افراد سزاوار احساس همدلی هستند- است (Davis, 1996). چنانچه فکر می‌کنیم که از سایر گونه‌ها یا نژادها برتر هستیم، این موضوع موجب برانگیختگی صرف پاسخ‌های عاطفی بدون بروز پاسخ‌های شناختی می‌شود. از همین رو (Gibbs, 2003) بیان می‌کند که همدلی و عدالت توأماً رفتار جامعه‌پسند را پیش‌بینی می‌کنند.

به واقع، علاوه بر اینکه توانایی بخشش رابطه نزدیکی با ایجاد همدلی با دیگران دارد (Konstam, Chernoff & Deveney, 2001) همدلی نیازمند دیدن موقعیت به صورت اخلاقی است (Thompson, 2001)؛ به نقل از (Hakansson, 2003)؛ و رابطه بین همدلی و اصول اخلاقی همواره در پژوهش‌های مختلف مورد تأیید است (Hakansson, 2003) زمانی که فرد احساس بی‌عدالتی، صدمه، رنج روان‌شناختی و پریشانی می‌کند، این احساسات با پیش‌فرض‌های او در مورد خود، دیگران و جهان ناهماهنگ است و مجبور است تا راه‌هایی را برای کاهش رنجش خود انتخاب کند (Miller, Worthington & McDaniel, 2008).

جریان دیالکتیک بخشش در قالب یک ایده اخلاقی چنین پیش می‌رود که وقتی افراد دارای باور نیرومند به دنیای

مرحله پیگیری است. توصیه می‌شود برای افزایش اعتبار طرح پژوهش، پژوهش‌های آتی شامل دیگر گروه‌های سنی و مرحله پیگیری باشد.

سپاسگزاری

به این وسیله از تلاش‌های خالصانه و هدایت‌گر استاد ارجمند جناب آقای دکتر بهرام جوکار در ترویج حساسیت‌های اجتماعی و اخلاقی (در حوزه پژوهش و عمل) و از تمامی دانشجویانی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند صمیمانه سپاسگزاریم.

منابع

- Batson, C. D. (1991). The altruism question: Toward a Social Psychological Answer. Dalbert, C., & Dzuka, J. (2004). Belief in a just world, personality and well-being of adolescents. In *The Justice Motive in Adolescence and Young Adulthood* (pp. 115-130). Routledge.
- Decety, J., & Moriguchi, Y. (2007). The empathic brain and its dysfunction in psychiatric populations: Implications for intervention across different clinical conditions. *BioPsychoSocial medicine*, 1(1), 22.
- Decety, J., & Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *TheScientificWorldJOURNAL*, 6.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews*, 3(2), 71-100.
- Dalbert, C., Lipkus, I. M., Sallay, H., & Goch, I. (2001). A just and an unjust world: Structure and validity of different world beliefs. *Personality and Individual Differences*, 30, 561-577.
- Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach*. Routledge.
- Dalbert, C., & Filke, E. (2007). Belief in a personal just world, justice judgments, and their functions for prisoners. *Criminal Justice and Behavior*, 34(11), 1516-1527.
- Exline, J. J., Worthington Jr, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and عادلانه با حادثه یا برخورد ناعادلانه‌ای مواجه می‌شوند، علی‌رغم خشمگین شدن اولیه، بر مبنای این باور که عاقبت تمام مشکلات رفع خواهد شد به آرامش می‌رسند. همین رخداد شناختی برای بسیاری از حوادث در عرصه زندگی اتفاق می‌افتد و زمینه را برای اعتماد بین‌فردی، بخشش و کارآمدی شخصی فراهم سازد (Dzuka Dalbert, 2004, & Filke, 2007 & Dalbert). باور به دنیای عادلانه به‌عنوان یک قرار داد شخصی بین شخص و دنیای اجتماعی است (Lerner & Simmons, 1966).
- یکی از کنش‌های بسیار مهم باور به دنیای عادلانه این است که توانایی مفهوم بخشیدن به وقایع منفی جهان اجتماعی را در انسان‌ها به وجود (Lerner, Miller & Holmes, 1976). این سبک تبیینی، جنبه سازگارانه دارد، زیرا از افراد در مقابل احساس آسیب‌پذیری در برابر حوادث منفی محافظت می‌کند. در حقیقت، هر اندازه باور نسبت به دنیای عادلانه بیشتر باشد، احساس آسیب‌پذیری در برابر گستره وسیع تهدیدهایی که در جهان اجتماعی وجود دارند، کمتر است (Hafer & Olson, 1993, Lambert, Burroughs & Nguyen, 1999, Scott, 2008).
- هر دو متغیر همدلی و بخشش شامل پردازش‌های عمیق شناختی، عاطفی و انگیزشی می‌باشند که در پیشینه پژوهشی کمتر به آن توجه شده است؛ و چه‌بسا یافته‌های متناقض در خصوص پیامدهای رفتاری متغیرهای نام برده حاصل مفهوم‌پردازی ناقص است. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی پردازش چندگانه متغیرهای مذکور مدنظر قرار گیرد تا با نگاهی جامع علاوه بر تأیید یافته‌های پیشین، با دستیابی به سایر سویه‌ها امکان مفهوم‌سازی عمیق همدلی و بخشش فراهم گردد. برای مثال ملاحظات فرهنگ ایرانی اسلامی و ملاحظات تحولی در گروه‌های سنی مختلف در بررسی رابطه متغیرهای پژوهش حاضر از جمله مواردی است که این مهم را امکان‌پذیر می‌سازد.
- ازجمله محدودیت‌های پژوهش این است که جامعه آماری پژوهش حاضر را دانشجویان مقطع کارشناسی تشکیل داده‌اند، لذا در تعمیم نتایج پژوهش جانب احتیاط را باید رعایت کرد. همچنین این پژوهش نیمه‌آزمایشی و فاقد

- justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and social psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Farrow, T. F., Zheng, Y., Wilkinson, I. D., Spence, S. A., Deakin, J. W., Tarrrier, N., ... & Woodruff, P. W. (2001). Investigating the functional anatomy of empathy and forgiveness. *Neuroreport*, 12(11), 2433-2438.
- Gibbs, J. C. (2003). *Moral development and reality: Beyond the theories of Kohlberg and Hoffman*. London: Sage.
- Golparvar, M., Arizi, H., (2008). Concurrent validation of fair world beliefs questionnaires. *Research Journal of Humanities*, 25 (4), 193-212. [Persian]
- Håkansson, J. (2003). *Exploring the phenomenon of empathy*. Department of Psychology [Psykologiska institutionen], Univ.
- Hafer, C. L., & Olson, J. M. (1993). Beliefs in a just world, discontent, and assertive actions by working women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(1), 30-38.
- Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Kmiec, S. M. (2009). An analysis of sex differences in empathy and forgiveness. Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure* Chicago. IL: University of Chicago.
- Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt anger, and empathy. *Counseling and Values*, 46(1), 26-39.
- Lambert, A. J., Burroughs, T., & Nguyen, T. (1999). Perceptions of risk and the buffering hypothesis: The role of just world beliefs and right-wing authoritarianism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(6), 643-656.
- Lerner, M. J., & Simmons, C. H. (1966). Observer's reaction to the "innocent victim": Compassion or rejection?. *Journal of Personality and social Psychology*, 4(2), 203.
- Lerner, M. J., Miller, D. T., & Holmes, J. G. (1976). Deserving and the Emergence of Forms of Justice1. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 9, pp. 133-162). Academic Press.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of social psychology*, 142(5), 663-665.
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Norton, L. (2009). *The influence of moral beauty: the effects of empathy-building and elevation on forgiveness distinguished*, Majors Thesis University of Virginia.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of personality*.
- Norton, L. (2009). *The influence of moral beauty: the effects of empathy-building and elevation on forgiveness distinguished*, Majors Thesis University of Virginia.
- Nateghian, S. (2007). Forgiveness and marital satisfaction in men with war-related PTSD and their spouses. Master Thesis in Clinical Psychology. Shiraz university. [Persian]
- Scott, J. C. (2008). *Weapons of the weak: Everyday forms of peasant resistance*. Yale University Press.
- Sutton R M, Douglas KM. (2005). Justice for all, or just for me? More evidence of the importance of the self-other distinction in just-world beliefs. *Personality and Individual Differences*.;39: 637-645.
- Ulus, L., (2015). Empathy and Forgiveness Relationship, *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 2(8), 98-103.
- Vaziri, Sh., Lotfi Kashani, F., (2011). *Quarterly Journal of Education*. 11.93-104. [Persian]
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?. *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 343-353.