

تأثیر آموزش همدلی بر افزایش رفتارهای جامعه‌پسند

پرتو سیف‌الهی اوشانی^۱

رفتارهای جامعه‌پسند اعمال داوطلبانه‌ای هستند که به منظور منفعت رساندن به دیگران انجام می‌شوند (وایت^۲، ۲۰۱۴). رفتار جامعه‌پسند یعنی هر عملی که به دیگران سود برساند. این اصطلاح در مورد اعمالی به کار می‌رود که هیچ سود مستقیمی به فردی که آن را انجام می‌دهد نمی‌رساند و حتی ممکن است خطرانی برای او نیز داشته باشد (لاک وود، سیرا-کاردوسو و ویدینگ^۳، ۲۰۱۴). از جمله راهکارهایی که می‌تواند بر افزایش رفتار جامعه‌پسند در افراد تأثیرگذار باشد، آموزش همدلی است. همدلی عنصری ضروری برای عملکردهای موفقیت‌آمیز در روابط بین فردی محسوب می‌شود (سوسا، مکدونالد، راش‌بی، دیموسکا و جیمز^۴، ۲۰۱۱) و پاسخ عاطفی فرد به واکنش‌های عاطفی دیگران است (علی، آموریم و چامورو-پریموزیک^۵، ۲۰۰۹). همدلی محرک مهمی در پدیدآیی رفتارهای نوع‌دوستانه به حساب می‌آید (ایزنبگ و فابس، ۱۹۹۸؛ به نقل از لاک وود و همکاران، ۲۰۱۴). به همین دلیل افرادی که همدلی بیشتری دارند، نسبت به دیگران مهربانی و رفتارهای مراقبتی بیشتری انجام می‌دهند، حساس و نگران آسیب دیدن دیگرانند، هیجان مثبتی نسبت به دیگران نشان می‌دهند، با دیگران تعامل بدنی و کلامی مثبت دارند و نسبت به تعامل‌های غیر کلامی نیز حساس هستند (بوربا^۶، ۲۰۰۸). در دنیای صنعتی و پرسرعت امروز عواطف انسان‌ها - هم از سوی خودشان، و هم از سوی دیگران - به طور جدی مورد غفلت قرار گرفته است. بنابراین، اقدام مداخله‌گرایانه روان‌شناختی به منظور افزایش رفتارهای جامعه‌پسند در بین افراد بیش از پیش ضرورت دارد. در این راستا بر اساس مطالعات محقق، مرور پیشینه‌ی پژوهش به خصوص در ایران نشان می‌دهد پژوهشی که به بررسی اثر بخشی آموزش همدلی بر افزایش رفتار جامعه‌پسند پردازد وجود ندارد. بنابراین سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش همدلی بر افزایش رفتار جامعه‌پسند تأثیرگذار است؟

مبانی نظری

فرهنگ لغت بریتانیکا، همدلی را «توانایی تصویرسازی خود به جای دیگری و فهم احساسات، تمایلات و ایده‌های فرد دیگر» تعریف می‌کند. نظریه‌ی ادراک مستقیم همدلی ادعا می‌کند که ما می‌توانیم وضعیت ذهنی

1- Parto4446@gmail.com

2- White

3- Lockwood, Seara & Viding

4-Sousa, McDonald, Rushby, Dimoska & James

5- Ali, Amorim & Chamorro-Premuzic

6-Borba

فرد مقابل خود را آن‌ا تجربه کنیم. یعنی وقتی از دیدگاه او به جهان نگاه کنیم، خواهیم توانست بر اساس ادراک فردی خودمان، به وضعیت ذهنی این لحظه‌اش پی ببریم (کی‌ورستین^۱، ۲۰۱۵). نداشتن همدلی هسته‌ی اصلی بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی نظیر قساوت، خودمحوری و ضد اجتماعی بودن است (وایت، ۲۰۱۴). دوویدو و بن‌فیلد^۲ (۲۰۱۵) معتقدند که همدلی یک عامل مؤثر و حیاتی در بروز رفتارهای جامعه‌پسند است که با برانگیزاندن رفتارهای یاری‌رسان، تمایل فرد برای افزایش رفاه دیگری را انعکاس می‌دهد. رفتار جامعه‌پسند مخصوصاً در شکل نوع‌دوستانه می‌تواند مبتنی بر همدلی باشد: پاسخی عاطفی که یکسان یا بسیار شبیه با احساس شخص دیگر یا آن‌چه انتظار می‌رود احساس کند است (اسپینارد و ایزنبرگ^۳، ۲۰۰۹). دیویس (۲۰۱۶) معتقد است پاسخ‌های همدلانه یک عنصر ضروری در عملکرد اجتماعی مناسب به شمار می‌آید و نقش مهمی در رفتارهای جامعه‌پسند یا غیر جامعه‌پسند ایفا می‌کند..

پیشینه‌ی پژوهش

وزیری و لطفی (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش همدلی در کاهش پرخاشگری نوجوانان پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت همدلی منجر به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود. لوت و شیفلد^۴ (۲۰۰۷) نشان داده‌اند افزایش همدلی به کاهش اختلالات رفتاری و بهبود روابط بین فردی کمک می‌کند. کوتیرز، اسکارتی و پاسکال^۵ (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که بین همدلی، خودکارآمدی، مردم‌آمیزی، مسئولیت‌پذیری و رفتارهای جامعه‌گرا ارتباط مثبت وجود دارد. شاهین^۶ (۲۰۱۲)، در تحقیقی به بررسی تأثیر آموزش همدلی بر ممانعت از رفتارهای زورگویانه و تحکم‌آمیز دانش‌آموزان مقطع ابتدایی پرداخت. نتایج این تحقیق حاکی از آن بود که آموزش همدلی می‌تواند رفتارهای زورگویانه و تحکم‌آمیز کودکان را کاهش دهد. لاک و وود و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان «نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه‌ی بین همدلی و رفتار جامعه‌پسند» به این نتیجه دست یافتند که بین همدلی و رفتار جامعه‌پسند رابطه‌ی مثبت وجود دارد

روش

جامعه‌ی آماری پژوهش شامل دانشجویان ۲۰ الی ۳۰ ساله‌ی دانشگاه پیام نور و دانشگاه آزاد اسلامی (تهران جنوب) است. این تحقیق از نوع نیمه‌آزمایشی است و حجم نمونه برای پژوهش ۳۰ نفر (حداقل ۱۵ نفر گروه کنترل و ۱۵ نفر گروه آزمایش) بوده است. روش نمونه‌گیری این پژوهش به صورت خوشه‌ای بود و

1-Kiverstein

2- Dovidio & Banfield

3-Spinard & Eisenberg

4-Lovett & Sheffield

5- Cutierrez, Escarti & Pascual

6-Shahin

سومین کنگره ملی روان‌شناسی اجتماعی ایران

تهران- ۲۷ و ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۵

نمونه‌ی آماری به صورت تصادفی از بین همه‌ی دانشجویانی که نمرات کم‌تر از ۱۰۰ در پرسش‌نامه‌ی شخصیت جامعه‌پسند پتر (۲۰۰۲) کسب کرده بودند، انتخاب گردید. به این منظور، ۳۰ نفر از دانشجویان واجد شرایط به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفره گمارده شدند. (در ادامه‌ی تحقیق، از هر گروه یک نفر قادر به استمرار همکاری نشد و بنابراین نتایج حاصله بر مبنای ۱۴ نفر در هر گروه محاسبه شده است). معیار خروج از این پژوهش گذراندن دوره‌های آموزش همدلی و داشتن اختلال‌های محور II و هم‌زمان قرار داشتن تحت درمان شناختی یا دارویی بود. از هر دو گروه آزمایش و کنترل، پیش‌آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه‌ی ۱/۵ ساعته (هفته‌ای یک جلسه)، در جلسات آموزش همدلی شرکت کردند. بعد از اتمام جلسات آموزش، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. علاوه بر این، سه ماه پس از پس‌آزمون اول، به منظور پیگیری اثرات دوره‌ی آموزشی، آزمون پیگیری انجام شد. بنابراین روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی به شکل پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است.

ابزار اندازه‌گیری

پرسش‌نامه‌ی شخصیت جامعه‌پسند: برای ارزیابی شخصیت جامعه‌پسند از پرسش‌نامه‌ی پتر (۲۰۰۲) که توسط صفاری‌نیا و باجلان (۱۳۹۰) ترجمه شده است، استفاده شد. این پرسش‌نامه که از نوع مداد - کاغذی و خودگزارش‌دهی است، دارای سی گویه است که هفت خرده‌مقیاس «مسئولیت اجتماعی»، «ارتباط همدلانه»، «نگاه از منظر دیگران»، «پیشانی فردی»، «استدلال اخلاقی دو جانبه»، «استدلال اخلاقی جهت‌گیری شده - دیگران» و «نوع‌دوستی خودگزارش‌دهی» را مورد سنجش قرار می‌دهد، که دو عامل هم‌حسی جهت‌گیری شده - دیگران و کمک‌رسانی را می‌سنجند. این پرسش‌نامه در پژوهش صفاری‌نیا و باجلان (۱۳۹۰) بر روی ۸۵۰ دانشجوی (۴۶۲ زن و ۳۸۸ مرد) دانشگاه پیام نور و دانشگاه آزاد اسلامی اجرا شده و پایایی آن توسط پژوهشگران فوق، با استفاده از روش بازآزمایی، برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۹۸ و برای خرده‌مقیاس‌های آن به ترتیب بین ۰/۴۲ تا ۱، و با استفاده از روش ضریب همسانی درونی، برای کل پرسش‌نامه برابر ۰/۷۹ و برای خرده‌مقیاس‌های آن بین ۰/۱۷ تا ۰/۷۴ به دست آمده که میزان رضایت بخشی است. در این پرسش‌نامه، نمره‌گذاری گویه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (از ۱ تا ۵) انجام می‌شود. حداقل و حداکثر نمره‌ی کسب شده از این پرسش‌نامه به ترتیب برابر با ۳۰ و ۱۵۰ خواهد بود. این نمره بیانگر نوع رفتار آزمودنی به لحاظ جامعه‌پسند بودن است. هرچه نمره‌ی کسب شده از این پرسش‌نامه بالاتر باشد، بدین معناست که رفتار آزمودنی جامعه‌پسندتر بوده است. افراد با نمرات زیر ۱۰۰، افرادی تلقی می‌شوند که در رفتارهای جامعه‌پسند نیاز به آموزش و بازنگری دارند.

برنامه‌ی آموزشی همدلی

برای آموزش همدلی در این تحقیق، از پکیج ارائه شده توسط «ونبرگ و میلکمن، ۲۰۱۰» استفاده شد و در عین حال در هر جلسه به نکاتی از برنامه‌ی آموزش همدلی بر اساس پکیج ارائه شده توسط «وزیری و لطفی

سومین کنگره ملی روان‌شناسی اجتماعی ایران

تهران - ۲۷ و ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۵

کاشانی، ۱۳۹۰) هم پرداخته شد و تمرین‌هایی توسط شرکت‌کنندگان در طرح به اجرا در آمد. طبق برنامه‌ی آموزشی ونبرگ و میلکمن، روش‌های ویژه‌ی تسهیل یادگیری همدلی عبارتند از: نقش بازی کردن، الگو برداری، فن همزاد، پذیرفتن نقش مقابل، شناسایی هیجان‌ها به کمک احساسات، به کارگیری تصاویر و ویدئوهای صامت، حل مشکل به صورت جانشینی (حل مشکلات فرد دیگر)، و آموزش مهارت‌های ارتباطی (برای نمونه، تمرین گوش دادن فعال). طبق برنامه‌ی آموزشی وزیر و لطفی کاشانی نیز به مفاهیمی همچون بی‌تفاوتی، همدردی، همدلی، موانع همدلی و تقویت مهارت همدلی، با ذکر مثال و انجام تمرین پرداخته شد.

نتایج

جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است.

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش برای گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	آماره‌ی ZK-S	سطح معنی‌داری
رفتارهای جامعه‌پسند	پیش‌آزمون	آزمایش	۹۸/۳۶	۱۴	۰/۵۸	۰/۸۸
		کنترل	۹۷/۰۷	۱۲/۰۳	۰/۴۱	۰/۹۹
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۱۰/۲۹	۸/۶۶	۰/۵۸	۰/۸۸
		کنترل	۹۷/۸۶	۱۰/۹۳	۰/۶۴	۰/۷۹
	پیگیری	آزمایش	۱۰۸/۹۳	۱۰/۸۳	۰/۷۸	۰/۵۶
		کنترل	۹۸/۲۹	۱۱/۸۰	۰/۵۱	۰/۹۵

جدول فوق نشان می‌دهد که در متغیر رفتارهای جامعه‌پسند میانگین گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پیگیری افزایش داشته است، اما میانگین گروه کنترل در طی این مراحل تغییر زیادی نکرده است. همچنین در این جدول نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنف حاکی از نرمال بودن توزیع متغیرها بوده است.

نتایج آزمون تحلیل واریانس

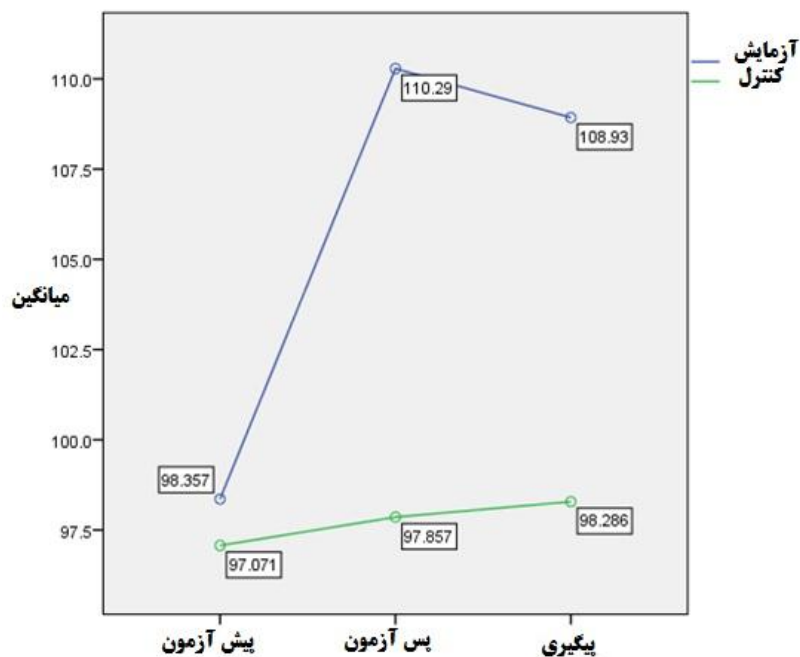
جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس برای بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیر رفتارهای جامعه‌پسند

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره‌ی F	سطح معنی‌داری	مجذورات
گروه‌ها	۱۳۸۴/۲۹	۱	۱۳۸۴/۲۹	۴/۶۴	۰/۰۴	۰/۱۵
خطا	۷۷۴۳/۲۶	۲۶	۲۹۷/۸۱			
مراحل	۷۰۳/۳۱	۱/۲۵	۵۶۲/۱۶	۷/۱۵	۰/۰۰۸	۰/۲۱
تعامل مراحل با گروه	۵۰۱/۴۵	۱/۲۵	۴۰۰/۸۲	۵/۱۰	۰/۰۲	۰/۱۶
خطا	۲۵۵۵/۲۳	۳۲/۵۲	۷۸/۵۵			

سومین کنگره ملی روان‌شناسی اجتماعی ایران

تهران- ۲۷ و ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۵

بر اساس اطلاعات موجود در جدول ۲، می‌توان نتیجه گرفت که تغییرات رفتارهای جامعه‌پسند در دو گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت معنی‌داری دارد. در شکل ۱ میانگین رفتارهای جامعه‌پسند گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان داده شده است.



شکل ۱. مقایسه میانگین رفتارهای جامعه‌پسند گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

با توجه به شکل ۱، و بر اساس افزایش میانگین گروه آزمایش در مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری نسبت به میانگین گروه کنترل، اثربخش بودن درمان به وضوح دیده می‌شود.

نتیجه‌گیری

نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر برای بررسی تفاوت نمونه‌ی پژوهش در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری حاکی از تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل است. نتایج پژوهش حاضر همسو با یافته‌های لاک وود، سیرا - کاردوسو و ویدینگ (۲۰۱۴)، و شاهین (۲۰۱۲) است. در تبیین این یافته‌ی پژوهشی می‌توان بیان کرد که رفتار جامعه‌پسند به معنای بخشیدن، کمک کردن، داوطلب شدن، ارائه‌ی خدمات، متواضع بودن، حسن‌نیت یا هر واژه‌ی دیگری از دنیای انسانی در بخشندگی و رفتار نوع‌دوستانه نسبت به دیگران است که سبب بهبود و ارتقای بهزیستی و سلامت افراد می‌شود. در این پژوهش نشان داده شد آموزش همدلی می‌تواند به افزایش رفتارهای جامعه‌پسند منجر شود. به عبارت دیگر برای درک رفتارهای اجتماعی، از جمله رفتارهای جامعه‌پسند، علاوه بر مهارت و توانایی‌های ذهنی افراد، توجه به تجربه‌ی

هیجانی آنان نیز ضروری است. در این راستا مک ایلوین^۱ (۲۰۰۳) اظهار می‌نماید که مهارت و توانایی افراد در تشخیص نیازمندی‌های دیگران ضرورتاً موجب اقدامات مؤثر افراد برای رفع آن نیازمندی‌ها نمی‌شود، بلکه تجربه‌ی همدلی عاملی مهم در چگونگی انجام اقدامات برای رفع نیازمندی افراد است. رفتار جامعه‌پسند مخصوصاً در شکل نوع‌دوستانه می‌تواند مبتنی بر همدلی یا یک پاسخ عاطفی که یکسان یا بسیار شبیه با احساس شخص دیگر یا آنچه انتظار می‌رود احساس کند، باشد (اسپینارد و ایزنبرگ^۲، ۲۰۰۹). اپ‌رایت^۳ (۲۰۰۲) تصدیق می‌کند که وقتی افراد در اعمال همدلانه درگیر می‌شوند، این امر ممکن است منجر به تحول نگرش مراقبت در آن‌ها و افزایش رفتارهای جامعه‌پسند گردد. ایزنبرگ و موسن خاطر نشان می‌کنند که افراد باید همچنین اعتماد به نفس و توانایی درگیر شدن در اعمالی که نیازمند رفتارهای کمک‌طلبانه است را داشته باشند. ایزنبرگ و موسن باور دارند که رفتار جامعه‌پسند اکتسابی و قابل یادگیری است. آموزش همدلی با پرورش فنون گوش دادن، پرهیز از نام‌گذاری، برچسب زدن، تشخیص گذاری و انسانیت‌زدایی منجر به مسئولیت‌پذیری اجتماعی و افزایش رفتارهای جامعه‌پسند می‌شود. در این پژوهش، به نظر می‌رسد مداخله انجام شده بر تعامل‌های اجتماعی و فهم پذیرتر شدن روابط تأثیر گذاشته و تأثیرگذاری فرد را بر دیگران افزایش داده است. به کمک مهارت همدلی، فرد می‌تواند پیامدهای رفتار خود را تشخیص دهد و در نتیجه به خواسته‌های دیگران پاسخ مناسب دهد. شناخت افزایشی موجود در این روش باعث می‌شود تا افرادی که در مسائل بین‌فردی خود راه‌حل‌های محدودتری دارند و بالطبع پیامدهای محدودتری را در ارتباط با رفتار خود می‌بینند، آگاهی بیشتری بر رفتار خود و دیگران به دست آورند. در بیش‌تر تحقیقاتی که در زمینه‌ی همدلی در حوزه‌های کودکان و بزرگسالان صورت پذیرفته است، نتایج حاکی از آن بوده که کسب مهارت همدلی، موجب تغییراتی ماندگار در عملکرد رفتاری افراد می‌شود (شاهین، ۲۰۱۲) و نتایج تحقیق حاضر نیز با توجه به نتایج آزمون پیگیری این مطلب را تأیید می‌کند.

پیشنهادها

پیشنهاد می‌شود برنامه‌ای مدون برای آموزش همدلی به صورت کارگاه‌های آموزشی و همچنین تدوین کتابچه‌های متعددی در این زمینه برای افرادی که در برقراری ارتباطات بین شخصی با مشکل مواجه هستند، در نظر گرفته شود.

با توجه به این که فرهنگ دانشگاه با چگونگی روابط اجتماعی جوانان و تجربه‌ی همدلی آنان در ارتباط است، می‌توان با برنامه‌ریزی‌های مناسب موجب تشویق و ترغیب جوانان به برقراری روابط دوستانه شد.

1- McIlveen

2- Spinard & Eisenberg

3-Upright

منابع

- پیدار، لوک؛ دزیل، ژوزه؛ لامارش، لوک. (۱۳۸۹). روانشناسی اجتماعی. ترجمه حمزه گنجی. تهران: نشر ساوالان.
- صفاری نیا، مجید. (۱۳۹۲). آزمون‌های روانشناسی اجتماعی و شخصیت. تهران. نشر ارجمند.
- وزیری، شهرام؛ لطفی عظیمی، افسانه. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش همدلی در کاهش پرخاشگری نوجوانان، روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۸، ۳۰، ۱۶۷-۱۷۵.
- ونبرگ، کنت؛ میلکمن، هاروی. (۱۳۹۳). درمان رفتار مجرمانه و سوء مصرف مواد. ترجمه‌ی همارضایی. تهران. انتشارات ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- Ali, F. , Amorim, I. S. , & Chamorro-Premuzic, T. (2009). Empathy deficits and trait emotional intelligence in psychopathy and Machiavellianism. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 758-762 .
- Brown, R. P. , & Zeigler-Hill, V. (2004). Narcissism and the non-equivalence of self-esteem measures: A matter of dominance?. *Journal of Research in Personality*, 38(6), 585-592 .
- Cutiérez, S. M. , Escartí, C. A. , & Pascual, B. C. (2011). [Relationships among empathy, prosocial behavior, aggressiveness, self-efficacy and pupils' personal and social responsibility]. *Psicothema*, 23(1), 13-19 .
- Dovidio, John F & Banfield, Jillian C(2015). Prosocial Behavior and Empathy. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Science(Second Edition)*, 216-220
- Kiverstein, Julian(2015). Empathy and the responsiveness to social affordances. *Consciousness and Cognition*, 36, 532-542
- Lockwood, P. L. , Seara-Cardoso, A. , & Viding, E. (2014). Emotion regulation moderates the association between empathy and prosocial behavior .
- Lovett, B. J. , & Sheffield, R. A. (2007). Affective empathy deficits in aggressive children and adolescents: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 27(1), 1-13 .
- McIlveen, P. (2003). Beyond conscientiousness: Career optimism and satisfaction with academic major. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 229-236 .
- Shahin, M. (2012). An investigation into the efficiency of empathy training program on preventing bullying in primary schools. *Children and Youth Services Review*. 34, 1325-1330 .
- Sousa, A. , McDonald, S. , Rushby, J. , Li, S. , Dimoska, A. , & James, C. (2011). Understanding deficits in empathy after traumatic brain injury: The role of affective responsivity. *Cortex*, 47(5), 526-535 .
- Spinrad, T. L. & Eisenberg, N. (2009). Empathy, prosocial behavior, and positive development in schools. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 119-129). New York: Routledge .
- Upright, R. L. (2002). To tell a tale: The use of moral dilemmas to increase empathy in the elementary school child. *Early Childhood Education Journal*, 30(1), 15-20 .
- White, Bradley A(2014). Who cares when nobody is watching? Psychopathic traits and empathy in prosocial behaviors. *Personality and Individual Differences*, 56, 116-121 .