Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty, 2020; Vol 6(1), Summer, pp 47-57.

Evaluation of the Effects of Gratitude Training on Empathy and Communication Skills of Female Adolescents

Arezoo Omidpour[1], Majid Baradaran[2*], Farzaneh Ranjbar Noushari[2]

1. M.A. Student in Psychology, Payame Noor University of Astaneh Ashrafie, Rasht, Iran.
2. Assistant Professor of Psychology, Payame Noor University of Astaneh Ashrafie, Rasht, Iran.

***Corresponding author:** Majid Baradaran, **Email:** psycho-2000mb@yahoo.com, **Tel:** +989127966822

Received: 18 Mar 2020 **Accepted:** 10 Apr 2020

Abstract

Background & Aim: Adolescence is a very sensitive and important stage and has several unique features. This study aimed to evaluate the effect of gratitude training on empathy and communication skills of female adolescents.

Materials & Methods: This experimental research was performed using a pre-test and post-test research design with a control group. The statistical population included 3258 eighth-grade female students in Rasht, Iran in the academic year of 2019-2020. In total, 40 individuals were selected and randomly divided into two test and control groups. Data were collected using the communication skills questionnaire by Quinn Dam (2004), the empathy questionnaire by Juliff & Farrington (2006), and Emmons & McCullough's appreciation training questionnaire (2003). Moreover, data analysis was performed using a multivariate analysis of covariance.

Results: In this study, the results were indicative of the effectiveness of gratitude training on improved empathy and communication skills of female adolescents ($P<0.001$).

Conclusion: According to the results of the study, empathy and communication skills are among the unique features of adolescents, which can be improved by gratitude training.

Keywords: Gratitude Training, Empathy, Communication Skills

How to cite this article:
Omidpour A, Baradaran M, Ranjbar Noushari F. Evaluation of the Effects of Gratitude Training on Empathy and Communication Skills of Female Adolescents. Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty. 2020: 6 (1): 47-57.
URL: http://sjnmp.muk.ac.ir/article-1-313-fa.html

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]

Copyright © 2020 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر همدلی و مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان

آرزو امید پور[1]، مجید برادران[2*]، فرزانه رنجبر نوشری[2]

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور آستانه اشرفیه، رشت، ایران.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور آستانه اشرفیه، رشت، ایران.

نویسنده مسئول: مجید برادران، ایمیل: psycho-2000mb@yahoo.com، تلفن: ۰۹۱۲۷۹۶۶۸۲۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۲۸ **تاریخ پذیرش:** ۱۳۹۹/۰۱/۲۲

چکیده

زمینه و هدف: نوجوانی دوره بسیار حساس و بااهمیتی است که دارای ویژگی‌های منحصربه‌فرد است. هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر همدلی و مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش به روش آزمایشی و طرح پژوهشی پیش‌آزمون– پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل تعداد ۳۲۵۸ از دانش‌آموزان دختر پایه هشتم شهر رشت در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود که از بین آن‌ها نمونه‌ای به تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه‌های مهارت‌های ارتباطی کوئین‌دام (۲۰۰۴) و همدلی جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶) و آموزش قدردانی ایمونز و مک کالوگ (۲۰۰۳) استفاده شد. داده‌های پژوهش با تحلیل کوواریانس چندمتغیری تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش قدردانی بر افزایش همدلی و مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان اثرگذار است ($P<۰/۰۰۱$)

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه‌گیری کرد که همدلی و مهارت‌های ارتباطی از ویژگی‌های منحصر به فرد در نوجوانان می‌باشد و برای افزایش این ویژگی‌ها استفاده از آموزش قدردانی مؤثر است.

واژ ه های کلیدی: آموزش قدردانی، همدلی، مهارت‌های ارتباطی

مقدمه

دوران نوجوانی مقطع بسیار حساسی از زندگی فرد است که در آن نوجوان با تغییر گسترده شناختی و ساختاری روبه‌رو است. به عقیده Ericsson در دوران نوجوانی، کودکان به کشف استقلال خود می‌پردازند و به‌عبارت‌دیگر، خود را حس می‌کنند (۱). آن‌هایی که از طریق کاوش‌های شخصی، تشویق و پشتیبانی مناسبی دریافت کنند، این مرحله را با حس استقلال و کنترل و نیز حسی قوی نسبت به خود پشت سر می‌گذارند؛ و کسانی که نسبت به باورها و تمایلات خود نامطمئن بمانند، درباره خود و آینده نیز نامطمئن و گم‌گشته خواهند بود (۲). Ericsson معتقد است تکلیف عمده نوجوان کسب هویت است؛ یعنی یافتن پاسخی به این دو سؤال: «من که هستم؟» و «چه می‌کنم؟» وی بحران این دوره را بحران هویت نامید و آن را بخش جدایی‌ناپذیر رشد سالم روانی- اجتماعی دانست. او معتقد است این دوره را باید دوره نقش آزمایی دانست، دوره‌ای که فرد ممکن است برای شکل دادن به مفهوم یکپارچه‌ای از خود، رفتارها، عقاید و علایق گوناگونی را امتحان کند. از وقتی‌که کودک به رشد یافتگی اجتماعی می‌رسد، خانواده نقش کلیدی ایفا می‌کنند. شیوه‌های فرزند پروری و روش‌هایی که والدین در برخورد با فرزندان خود اعمال می‌کنند، بر تحول رشد روانی و اجتماعی و سلامت روان آن‌ها تأثیر بسزایی دارد (۳). الگوها و رفتارهای درست والدین و نوع تربیت و حضور یا عدم حضور والدین می‌تواند منجر

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]

به ایجاد اخلال در تحول روان‌شناختی کودک و نوجوان شده و در آینده منجر به بروز مشکلات رفتاری، هیجانی و شخصیتی شده و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی آنان در معرض خطر قرار گیرد (۴).

از جمله نیازهای ضروری برای نوجوانان می‌توان به مهارت‌های ارتباطی اشاره کرد. این مهارت به عنوان مجموعه مهارت‌های اجتماعی در یک الگوی سه مرحله‌ای شامل؛ مهارت‌های دریافت، مهارت‌های پردازش و مهارت‌های پیام‌رسانی یا پاسخ است. مهارت‌های معمولاً به توجه و درک دقیق پیام‌ها و محرک‌های اجتماعی در موقعیت‌های گوناگون مربوط است. ارزیابی و تجزیه و تحلیل پیام دریافت شده و یافتن پاسخ مناسب برای دادن بازخورد مناسب، به مرحله پردازش برمی‌گردد و بالاخره انتخاب ابزار، حالات، کلمات و چگونگی ارائه بازخورد و پاسخ پیام دریافت شده به مرحله پیام‌رسانی یا پاسخ مربوط می‌شود (۵). با این تعبیر از مهارت‌های ارتباطی، هر یک از دانش‌آموزان در فرایند رشد اجتماعی خویش، برای پیشرفت و شکوفاسازی استعدادهای خود و سازگاری مطلوب با محیط و اطرافیان، نیازمند کسب مهارت‌های ارتباطی هستند. این مهارت‌آموزی در فرایند اجتماعی شدن، از خانواده آغاز می‌شود و به فراخور رشد و سن افراد، در مدرسه و اجتماع شکل می‌گیرد. در این میان نقش مدرسه و همسالان بیش از همه مشهود است (۶).

علاوه بر متغیرهای شرح بالا، مطالعه همدلی نیز در دوره نوجوانی مورد توجه روان‌شناسان قرار دارد. واژه همدلی نخستین بار در دهه ۱۹۲۰ به وسیله Titchener روان‌شناس آمریکایی و برای اشاره به تقلید حرکتی مشاهده شده در یک کودک ۱ ساله پس از مشاهده آشفتگی در کودک دیگر به کار گرفته شد. منظور از همدلی، سائق و توانایی فهم حالات، هیجان‌ها و افکار دیگران و پاسخ‌دهی به آن‌ها با هیجان‌های متناسب و همخوان یا به عبارتی توانایی سهیم شدن در احساس‌های دیگران و گرایش به تجربه نیابتی حالات هیجانی آن‌ها است (۷). در ظاهر قابلیت و توانمندی همدلی در متمایز ساختن افرادی که در رفتار نوع‌دوستانه درگیر شده یا نمی‌شود، نقش مهم بازی می‌کند. هنگامی‌که نوجوان همدل این‌گونه ادراک می‌کند که فرد دیگری ناراحت است، در نتیجه همدلی خود، آن ناراحتی را تجربه می‌کند. نشان دادن آشفتگی دیگران در کودکان ۱۲ ماهه دیده شده است. انسان‌ها به لحاظ همدلی، تفاوت چشمگیری با یکدیگر دارند (۸). افراد همدل افزون بر احساس آشفتگی دیگران دارای سه ویژگی دیگر نیز هستند؛ ۱) دارا بودن احساس همدلانه؛ احساس نوعی نگرانی و دغدغه خاطر نسبت به نیازهای دیگران، ۲) محاوره درونی؛ توانایی گذاردن خود جای دیگران و ۳) احساس همدلی خیالی؛ افرادی که در این ابعاد از همدلی بالایی برخوردارند هنگامی که فردی که در اطراف آن‌ها دچار مشکل می‌شود پاسخ عاطفی و هیجانی نشان می‌دهند و به دنبال آن درصدد رفع آن مشکل برمی‌آیند (۹). در واقع نوجوان همدل در قبال زندگی و احساس‌های اطرافیان خود، نوع‌دوستی و همیاری نشان می‌دهد؛ بنابراین درک و فهم وضعیت عاطفی دیگران به عنوان یکی از مراحل مهم در فرایند پردازش اطلاعات، می‌تواند منجر به انجام رفتارهای جامعه پسند شود (۱۰).

برای بهبود و تقویت هر یک از متغیرهای شرح بالا، راهکارهای گوناگونی وجود دارد. در این زمینه یکی از مداخلات آموزشی مهم و پرکاربرد که در حوزه روان‌شناسی مطرح است، آموزش قدردانی است. این واژه به معنای سپاس، بزرگواری یا سپاسگزاری تعریف می‌شود. همه مشتقات ریشه لاتین این واژه بر مهربانی،

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]

سخاوت، هدیه دادن و هدیه گرفتن دلالت دارند. قدردانی در روان‌شناسی یک حالت شناختی و عاطفی است. این حالت اغلب با این ادراک همراه است که فرد منفعتی دریافت کرده که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیاورده است، بلکه این منفعت به دلیل نیات خوب فرد دیگری به او رسیده است (۱۱).

Emmons & McCullough در تبیین شناختی قدردانی به این موضوع می‌پردازند که در وضعیت قدردانی، ما تلاش‌هایی را که دیگران به دلیل رفاه و بهزیستی ما انجام می‌دهند، به یاد می‌آوریم؛ به عبارت دیگر، ما تصدیق می‌کنیم که گیرندهٔ خیر و خوبی بوده‌ایم و فرد خیّر آن نیکی را از روی قصد و به صورت عمدی برای ما انجام داده است (۱۲). افراد قدردان برای ابراز قدردانی خود رفتار سودمند اجتماعی را ابراز می‌کنند و با گذشت زمان این رفتارهای سودمند اجتماعی می‌توانند باعث افزایش و ارتقای روابط اجتماعی فرد شوند. به علاوه، قدردانی به ایجاد اعتماد در روابط اجتماعی کمک می‌کند. از طرف دیگر یکی از آثار قدردانی، دستیابی به عدالت اجتماعی است. اگر ارتباط و رفتار اجتماعی انسان بر حق‌شناسی استوار باشد، دستیابی به عدالت اجتماعی میسر می‌شود (۱۳). در همین رابطه پژوهش‌های مختلفی صورت گرفته است. آذرگون و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی نتیجه گرفتند که پس از تعدیل پیش‌آزمون، تفاوت میانگین نمرات شادی و امید در گروه کنترل و آزمایش معنادار بود و گروه آزمایش پس از دریافت آموزش قدردانی، شادی و امید بیشتری را نشان دادند (۱۴). همچنین Lee (۲۰۱۷) در پژوهشی نتیجه گرفت که؛ دانشجویانی که آموزش قدردانی را دریافت کرده بودند، عزت‌نفس و شادی بالاتری را تجربه کردند (۱۵). با توجه به مطالب شرح بالا در این پژوهش هم این سؤال مطرح است که آیا آموزش قدردانی بر همدلی و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان تأثیر دارد؟

مواد و روش‌ها

روش این پژوهش از نوع آزمایشی و طرح پژوهشی پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه هشتم شهر رشت در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. برابر آمار دریافتی از کارشناسی طرح و برنامه اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان تعداد این دانش‌آموزان ۳۲۵۸ نفر بود. نمونه این تحقیق شامل ۴۰ نفر (۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل) از دانش آموزان دختر پایه هشتم مدرسه غیرانتفاعی نخبگان گیلان مستقر در آموزش و پرورش ناحیه ۱ رشت در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. در این پژوهش برای انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شد و نیز شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای داده شدند. در پژوهش‌هایی که به صورت آزمایشی انجام می‌شود به دلیل حضور بدون سوگیری آزمودنی‌ها در مطالعه و نیز به خاطر توزیع بدون سوگیری آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایش و کنترل، از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده می‌شود. در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز از پرسشنامه‌های شرح زیر استفاده شد:

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی: این پرسشنامه توسط Queendom (۲۰۰۴) ساخته شده و از ۳۴ سؤال در طیف ۴ درجه‌ای شامل؛ هرگز (۱)، بندرت (۲)، گاه‌گاهی (۳) و اکثر اوقات (۴) تشکیل شده است. این پرسشنامه دارای پنج خرده مؤلفه شامل توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت است. پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۶۹ گزارش شده بود (۱۶). هم‌چنین شیخ‌الاسلامی و

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]

همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی پایایی پرسشنامه مذکور را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه کرده‌اند (۱۷).

پرسشنامه همدلی: این پرسشنامه توسط Jolliffe & Farrington (۲۰۰۶) ساخته شده و دارای ۲۰ سؤال است. این پرسشنامه دارای دو خرده مقیاس شامل؛ عاطفی- هیجانی و شناختی است. هر یک از آزمودنی-ها میزان موافقت خود را بر اساس شدت درجه از ۱ تا ۵ علامت می‌زنند. پاسخ ۱ کمترین شدت مخالفت و پاسخ ۵ نیز بیشترین شدت موافقت است. در مطالعه Jolliffe & Farrington (۲۰۰۶) برای کل مقیاس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و برای خرده‌مقیاس عاطفی- هیجانی ۰/۸۶ و شناختی ۰/۷۴ گزارش شده است (۱۸). همچنین در تحقیق گلستانی و همکاران (۱۳۹۶) پایایی کل مقیاس به روش‌های آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۳ به دست آمد (۱۹).

پکیج آموزش قدردانی: آموزش مبتنی بر قدردانی در ۹ جلسه (هر جلسه ۹۰ دقیقه) به شیوه گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد. این بسته آموزشی با استفاده از روش‌های پیشنهادی Emmons & McCullough (۲۰۰۳) و بر اساس رهیافت‌های متون دینی و ادبی فرهنگ ایرانی در خصوص قدردانی طراحی شده است. کارایی بسته آموزشی قدردانی در پژوهش قمرانی، کج باف و همکاران (۱۳۸۹) از طریق یک مطالعه مقدماتی و اجرا بر روی ۳۰ نفر که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، بررسی شد. بدین منظور، آزمودنی‌ها پرسشنامه قدردانی صفتی فرم شش سؤالی Emmons & McCullough (۲۰۰۳) را در دو نوبت؛ ۱- پیش از اجرای بسته آموزشی قدردانی (پیش‌آزمون) و ۲- پس از اجرای بسته آموزشی (پس‌آزمون) تکمیل کردند. خلاصه جلسات در جدول شرح زیر ارائه شده است.

جدول شماره ۱: خلاصه جلسات آموزشی مبتنی بر قدردانی

جلسه	موضوع جلسه	مدت اجرا
اول	آشنایی و طرح کلیات	۹۰ دقیقه
دوم	آموزش حوزه‌های قدردانی و ویژگی‌های افراد قدرشناس	۹۰ دقیقه
سوم	آموزش سبک‌ها و روش‌های ابراز قدردانی	۹۰ دقیقه
چهارم	ترغیب شرکت‌کنندگان به خودشناسی و بررسی شخصیت خود	۹۰ دقیقه
پنجم	آموزش نوشتن نامه‌های قدردانی	۹۰ دقیقه
ششم	بازخوانی نامه‌های قدردانی	۹۰ دقیقه
هفتم	آموزش روش ثبت و یادداشت روزانه حوادث مبتنی بر خیروبرکت	۹۰ دقیقه
هشتم	ارائه گزارش و تجربیات شرکت‌کنندگان در خصوص ثبت حوادث پر خیروبرکت	۹۰ دقیقه
نهم	جمع‌بندی و ارائه راهکارهایی برای حفظ و به‌کارگیری روش‌ها در زندگی روزمره	۹۰ دقیقه

داده‌های این پژوهش در بخش توصیفی با استفاده از میانگین و انحراف استاندارد انجام شد. در بخش استنباطی نیز ابتدا برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو- ویلک استفاده شد. ازآنجایی‌که داده‌ها نرمال بودند برای تجزیه‌وتحلیل آماری از آزمون تحلیل کوواریانس با سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تجزیه‌وتحلیل گردید.

یافته‌ها

در این مطالعه از بین جمعیت نمونه، کمترین فراوانی آزمودنی‌ها با تعداد ۵ نفر دارای ۱۵ سال سن مربوط به گروه کنترل و بیشترین فراوانی آزمودنی‌ها نیز با تعداد

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]

۱۲ نفر دارای ۱۴ سال سن مربوط به گروه کنترل بود. همچنین کمترین فراوانی آزمودنی‌ها با تعداد ۳ نفر دارای تعداد اعضای خانواده ۵ نفر و بیشتر مربوط به گروه کنترل و بیشترین فراوانی آن‌ها نیز با تعداد ۸ نفر دارای اعضای خانواده ۳ نفری مربوط به گروه کنترل بود. از سوی دیگر کمترین فراوانی آزمودنی‌ها با تعداد ۲ نفر دارای مادران با تحصیلات دیپلم و پایین‌تر مربوط به گروه آزمایش و بیشترین فراوانی آزمودنی‌ها نیز با تعداد ۷ نفر دارای مادران با تحصیلات لیسانس مربوط به گروه آزمایش بود. ضمن این‌که کمترین فراوانی آزمودنی‌ها با تعداد ۲ نفر دارای پدران با تحصیلات دیپلم و پایین‌تر مربوط به گروه کنترل و بیشترین فراوانی آزمودنی‌ها نیز با تعداد ۷ نفر دارای پدران با تحصیلات فوق‌لیسانس و بالاتر مربوط به گروه کنترل بود.

جدول شماره ۲: نتایج میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مهارت‌های ارتباطی	آزمایش	۳۹/۲۳	۳/۴۰	۵۷/۸۲	۲/۱۷
	کنترل	۳۳/۲۲	۴/۸۵	۳۷/۶۴	۵/۰۴
توانایی دریافت و ارسال پیام	آزمایش	۱۰/۰۱	۰/۵۶	۱۳/۴۲	۰/۱۵
	کنترل	۹/۱۳	۰/۷۶	۱۰/۱۹	۱/۴۸
کنترل عاطفی	آزمایش	۱۰/۰۳	۰/۳۲	۱۳/۴۶	۰/۳۶
	کنترل	۹/۵۲	۰/۵۹	۹/۰۲	۱/۷۸
مهارت گوش دادن	آزمایش	۷/۰۷	۰/۷۱	۱۱/۷۷	۰/۱۷
	کنترل	۵/۳۲	۰/۹۳	۶/۷۸	۰/۵۸
بینش نسبت به فرایند ارتباط	آزمایش	۶/۰۸	۰/۵۵	۹/۰۶	۰/۳۶
	کنترل	۵/۰۸	۰/۷۱	۶/۳۶	۱/۲۳
ارتباط توأم با قاطعیت	آزمایش	۶/۰۴	۰/۹۲	۱۰/۱۱	۰/۸۵
	کنترل	۴/۱۷	۰/۶۵	۵/۲۹	۰/۴۹
همدلی	آزمایش	۴۰/۴۷	۶/۱۲	۷۰/۷۰	۵/۵۵
	کنترل	۴۱/۱۱	۷/۱۱	۴۲/۷۶	۶/۱۲
عاطفی- هیجانی	آزمایش	۱۹/۴۰	۳/۵۵	۳۵/۰۰	۳/۴۹
	کنترل	۲۰/۲۴	۴/۱۱	۲۱/۰۵	۳/۰۹
شناختی	آزمایش	۲۱/۰۷	۳/۶۱	۳۵/۷۰	۳/۴۱
	کنترل	۲۰/۸۷	۳/۳۰	۲۱/۷۱	۳/۰۰

یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که؛ میانگین نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش در هر دو متغیر مهارت-های ارتباطی و همدلی و نیز در خرده مؤلفه‌های آن‌ها، نسبت به پیش‌آزمون متغیرهای مذکور افزایش یافته است.

قبل از استفاده از آزمون تحلیل استنباطی تحلیل کوواریانس، نسبت به بررسی مفروضه‌های آن اقدام شد؛ بنابراین ابتدا وضعیت نرمال بودن توزیع داده‌های بررسی شد. نتیجه آزمون نشان داد که مقدار شاپیرو-ویلک برای هر دو متغیر بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بود که

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]

نشان‌دهنده توزیع داده‌ها در بین متغیرها بود. به منظور بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس و کوواریانس، آزمون ام‌باکس انجام گرفت. نتایج این آزمون نشان داد با توجه به معنی‌دار نبودن مقدار F(۶ ،۷۴۱۹/۱۷۰) =۰/۲۱۰ ،p =۰/۹۷۴ (برای متغیر همدلی) و F(۶ ،۷۴۱۹/۱۷۰) =۰/۲۱۰ ،p =۰/۹۷۴ (برای متغیر مهارت‌های ارتباطی)، چون سطح معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ به دست آمد، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس برقرار بود. همچنین نتایج آماره F آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌های خطای متغیرها در گروه‌های پژوهش برای متغیرهای همدلی (P>۰/۰۸۵) و مهارتهای ارتباطی (P>۰/۱۲۴) معنی‌دار نبود. این یافته‌ها نشان‌دهنده همگنی واریانس‌های خطای این متغیرها در گروه‌ها بود.

جدول شماره ۳: نتایج تحلیل کوواریانس جهت تعیین اثربخشی آموزش قدردانی بر افزایش همدلی دختران نوجوان

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	ضریب اتا	توان آماری
گروه	همدلی	۶۴۲۱/۱۰۵	۱	۶۴۲۱/۱۰۵	۵۵۰/۸۸۸	۰/۰۲۸	۰/۹۵۰	۰/۸۵۹
گروه	عاطفی- هیجانی	۸۲/۸۲۵	۲	۴۱/۴۱۲	۲/۶۵۸	۰/۰۰۸	۰/۱۵۵	۰/۴۸۶
گروه	شناختی	۶۰/۷۶۲	۲	۳۰/۳۸۱	۲/۴۵۱	۰/۰۱۰	۰/۱۴۵	۰/۴۵۳
گروه	شناختی	۶۰/۷۶۲	۲	۳۰/۳۸۱	۲/۴۵۱	۰/۰۱۰	۰/۱۴۵	۰/۴۵۳

همان‌طوری که داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد با کنترل نمرات پیش‌آزمون، بین نمره همدلی (P<۰/۰۰۱، F= ۵۵۰/۸۸۸ و ۰/۸۵۹ = اندازه اثر) در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده شد؛ یعنی آموزش قدردانی باعث افزایش نمره همدلی در پس‌آزمون گروه آزمایش‌شده و توانست ۸۵ درصد واریانس متغیر وابسته را تبیین کند؛ بنابراین می‌توان گفت آموزش قدردانی در افزایش همدلی دختران نوجوان مؤثر بود. این نتیجه در زیر مقیاس‌های همدلی نیز مشاهده شد.

جدول شماره ٤: نتایج تحلیل کوواریانس جهت تعیین اثربخشی آموزش قدردانی بر افزایش مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	ضریب اتا	توان آماری
گروه	مهارت‌های ارتباطی	۱۴۵۶/۲۹۸	۱	۱۴۵۶/۲۹۸	۲۸/۵۲۷	۰/۰۰۱	۲۸/۵۲۷	۰/۶۷۸
گروه	توانایی دریافت و ارسال پیام	۴۵۹/۳۳۴	۲	۲۲۹/۶۶۷	۹/۱۸۸	۰/۰۰۱	۰/۴۱۴	۰/۹۶۰
گروه	کنترل عاطفی	۳۹۳/۴۵۵	۲	۱۹۶/۷۲۷	۱۴/۱۸۰	۰/۰۰۱	۰/۵۲۲	۰/۹۹۷
گروه	مهارت گوش دادن	۳۲۸/۰۰۵	۲	۱۶۴/۰۰۳	۱۲/۳۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۸۷	۰/۹۹۱
گروه	بینش نسبت به فرایند ارتباط	۱۶۶/۷۸۵	۲	۸۳/۳۹۳	۷/۱۳۸	۰/۰۰۳	۰/۳۵۴	۰/۹۰۱
گروه	ارتباط توأم با قاطعیت	۱۷۵/۱۸۵	۲	۸۷/۵۹۲	۷/۵۲۹	۰/۰۰۳	۰/۳۶۷	۰/۹۱۶

همان‌طوری که داده‌های جدول ۴ نشان می‌دهد با کنترل نمرات پیش‌آزمون، بین نمره مهارت‌های ارتباطی (P<۰/۰۰۱، F= ۲۸/۵۲۸ و ۰/۶۷۸ = اندازه اثر) در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]

مشاهده شد؛ یعنی آموزش قدردانی باعث افزایش نمره مهارت‌های ارتباطی در پس‌آزمون گروه آزمایش‌شده و توانست ۶۷ درصد واریانس متغیر وابسته را تبیین کند؛ بنابراین می‌توان گفت آموزش قدردانی در افزایش مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان مؤثر بود. این نتیجه در زیرمقیاس‌های مهارت‌های ارتباطی نیز مشاهده شد.

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر همدلی و مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش قدردانی بر افزایش همدلی دختران نوجوان اثرگذار بود. همدلی به عنوان یک ویژگی شخصیتی و نیز به عنوان یک توانایی، شرایط لازم را برای توجه به بسیار از پدیده‌ها فراهم می‌کند. همدلی نوع خاصی از توجه داشتن به دیدگاه دیگران است. فرد از طریق ادراک واکنش‌های عاطفی دیگران، واکنش‌های عاطفی از خود نشان می‌دهد که به آن همدلی گویند (۲۰). به منظور برقراری روابط همدلانه فرد باید بتواند خود را جای دیگران گذاشته، امور را از دیدگاه آنان ببیند و از خود بپرسد که اگر جای او بودم چه احساسی داشتم؟ شرط لازم برای چنین کاری این است که فرد خود را بشناسد، آنگاه می‌تواند دیگران را نیز با همان وضعیتی که هستند با تمام ضعف‌ها و توانمندی‌هایشان بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذرد (۲۱). در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد همدل نسبت به دیگران مهربانی و رفتارهای مراقبتی انجام می‌دهند. آن‌ها برای دیگران حساس‌اند و در مواقع آسیب دیدن، نگران آن‌ها می‌شوند. افراد همدل هیجانات مثبتی نسبت به دیگران دارند (خنده، لبخند، هیجان‌زدگی)، با دیگران تعاملات فیزیکی مثبتی دارند (همکاری، مشارکت، عاطفه)، تعاملات کلامی مثبت برقرار می‌کنند (گوش کردن، تحسین، تشویق) و نسبت به تعاملات غیرکلامی (زبان بدن، حالات چهره، تن صدا، اشارات) نیز حساس‌اند (۲۲). از طرفی وقتی نوجوانان در معرض آموزش قدردانی قرار می‌گیرند، سعی می‌کنند آن را در زندگی و ارتباط با سایر افراد بکار گیرند. همچنین حساس شدن به رفتارهای دیگران و تلاش برای پی بردن به ماهیت و شکل‌گیری رفتارهای اطرافیان موجب می‌شود که نوجوانان با فردی که رفتاری از او سر می‌زد احساس نزدیکی و همدلی نماید (۸). در همین رابطه خدابخش (۱۳۹۱) بیان می‌کند همدلی مفهوم مهمی در حوزه روان‌شناسی و ارتباط بین فردی است نگران شدن از ناراحتی دیگران، حتی در میان کودکان دوازده‌ماهه و نیز در میان میمون‌ها و بوزینه‌ها مشاهده می‌شود (۲۳).

در بخش دیگری از این پژوهش نتایج نشان داد آموزش قدردانی برافزایش مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان اثرگذار بود. در همین رابطه سپه‌وندی و همکاران (۱۳۹۸) اظهار می‌کنند آنچه در ارتباط بین فردی نقش عمده‌ای ایفا می‌کند و می‌تواند تسهیل‌کننده تأثیرگذاری مطلوب والدین نسبت به فرزند باشد، نگرش مثبت والدین نسبت به فرزند است؛ بدین معنا که به فرزند به عنوان هدیه و امانت الهی و حتی به صرف انسان بودن باید ارج نهاد و بدون توجه به مشکلات و رفتارهای ناهنجار وی، او را به عنوان انسانی که دارای همه‌گونه توانایی و قابلیت‌های بالقوه است نگریست و توجه کرد (۲۴). با این نوع نگرش می‌توان به او امکان داد تا آنچه هست باشد و احساسات واقعی خویش را بیان و ابراز کند. در حقیقت، نگرش مثبت شامل یک نوع عشق و علاقه انسانی به فرزند عشق توأم با احترام است (۶). بنابراین، به نظر می‌رسد مهم‌ترین مبنایی که در ارتباط مؤثر والدین با فرزندان نقش‌آفرینی می‌کند، نگرش والدین نسبت به هستی، خداوند، انسان، زندگی و جایگاه فرزند در مجموع

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]

جهان‌هستی است. در واقع، رابطه والدین با فرزند در درجه اول متأثر از نگرش والدین به جهان هستی و هستی‌بخش جهان است (۲۵). در تبیین این یافته می‌توان گفت نوجوانان به کمک ارتباط زنده می‌ماند، رشد و تکامل می‌یابد و سعادت و خوشبختی آنان تا حد زیادی به چگونگی رابطه آن‌ها با دیگران بستگی دارد (۱۲). نوجوانان در جریان برقراری مهارت‌های ارتباطی، درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط می‌شوند و مهارت‌های متفاوتی را از خود نشان می‌دهند که مهم‌ترین آن‌ها مهارت‌های کلامی، گوش دادن مؤثر و بازخورد است (۱۵). آن‌ها از به‌کارگیری آگاهانه نمادهای کلامی و غیرکلامی به منظور ترغیب دیگران به انجام کار، گوش دادن مؤثر، توانایی در توجه به پیشنهادها، نظرات یا سؤالات دیگران و درک آن‌ها بهره می‌گیرند (۱۱). نوجوانان هنگامی که بابت رفتارهای پسندیده دیگران اقدام به قدردانی می‌نمایند تحسین و رضایت سایرین را برمی‌انگیزانند و دیگران را تشویق می‌کنند که قدردانی آن‌ها را پاسخ دهند. در جریان این گفتگو علاقه‌مند می‌شوند که در مورد سایر موضوعات نیز گفتگویی داشته باشند؛ بنابراین مهارت-های ارتباطی بیشتری بین آن‌ها ایجاد می‌شود (۱۴).

این پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو بود که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: الف) عدم پیگیری تغییرات ناشی از آموزش به دلیل زمان کم در طول نیمسال تحصیلی و دشواری جمع‌کردن دوباره آزمودنی‌ها در پژوهش بود که اجازه اجرای مطالعات پیگیری را نداد. ب) به دلیل نزدیک شدن به پایان نیمسال تحصیلی محدودیت زمانی وجود داشت که موجب شد کار آزمون‌گیری با عجله انجام شود. به همین دلیل امکان خطا در اجرا و نمره‌گذاری بالا وجود داشت. ج) با وجود تلاش بسیار، پژوهشگر موفق به پیدا کردن پژوهشی که به طور مستقیم به این موضوع پرداخته باشد، نشد. د) تعداد زیاد سؤال‌های پرسشنامه‌ها به طولانی شدن زمان اجرای آن انجامید که بر مقدار دقت پاسخ‌های شرکت کنندگان بی‌تأثیر نبود. به منظور رفع محدودیت‌های یاد شده، پیشنهادهای زیر ارائه می‌گردد: ۱) در پژوهش‌های بعدی به جهت آگاهی از میزان پایداری نتایج، از آزمون پیگیری استفاده شود. ۲) از آنجایی که چنین پژوهش‌هایی به چند ماه زمان نیاز دارد، به جهت جلوگیری از تداخل آن با برنامه امتحانات پایان نیمسال دانش‌آموزان، اجرای آن در اوایل نیمسال تحصیلی انجام شود. ۳) به جهت اهمیت موضوع قدردانی و غنی‌سازی پیشینه مطالعاتی، سازمان‌هایی نظیر آموزش و پرورش انجام چنین پژوهش‌هایی را در اولویت انجام قرار دهند. ۴) پرسشنامه‌های استاندارد با تعداد سؤال‌های کمتر تهیه شود تا آزمودنی‌ها در هنگام تکمیل پرسشنامه‌ها دچار خستگی و بی‌دقت نشوند. ۵) مشابه این پژوهش برای دانش‌آموزان مدارس دولتی نیز اجرا گردد.

تشکر و قدردانی

این مطالعه حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد با کد تصویب ۱۱۶۴/۰۱۰۷۰۴ در رشته روان‌شناسی است. از تمامی آزمودنی‌ها که در انجام این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]

Referencs

1. Isık E, Bulduk S. Psychometric Propertise of the Differentiation of Self Inventory -Revised in Turkish Adults. J Mari Family Ther. 2015;41(1):102–112.
2. Ferdosi SZ. Comparison of self-differentiation in adolescents with single parent (parent-mother) and nuclear family structure. J Rec Adv Behav Sci. 2016;2:13-25. [In Persian]
3. Milot Travers AS, Mahalik JR. Positive youth development as a protective factor for adolescents at risk for depression and alcohol use. Appl Dev Sci. 2019;32(11):1-10.
4. Narimani M, Ranlbar MJ. The role of loneliness and family cohesion in adolescents' tendency to use traumatic cell phones. J Commun Res. 2016;23(2):45-62. [In Persian]
5. Khajeaddin N, Riyahi F, Izadi S. Investigating the Relationship between Communication Skills and Marital Satisfaction in Married Students of Psychology and Counseling. J Gent Stu Sci. 2011;2(2):55-61. [In Persian]
6. Petrovici A, Dobrescu T. The Role of Emotional Intelligence in Building Interpersonal Communication Skills. Procedia Soc Behav Sci. 2017;12(6):116-140.
7. Stocks EL, Lishner DA, Decker SK. Altruism or psychological escape: Why does empathy promote prosocial behavior? Eur J Soc Psychol. 2090;39(5):649-65.
8. Mohammadi Z, Amiri SH. Comparison of Emotional Perspective and Empathy in Bullying and Bullying Victims. J Chi Ment Health. 2016;3(1):19-27. [In Persian]
9. Catalano RF, Skinner ML, Alvarado G, Kapungu C, Reavley N, Patton GC, Sawyer, SM. Positive youth development programs in low-and middle-income countries: a conceptual framework and systematic review of efficacy. J Adol Health. 2019;65(1):15-31.
10. Morelli SA, Lieberman MD, Zaki J. The emerging study of positive empathy. Soc Personal Psychol Compass. 2015;9(2):57-68.
11. Bartlett MY, DeSteno D. Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You. J Psy Sci. 2016;17(4):319-325.
12. Kadkhodazade SH, Mehrabi H, Kalantari M. Predicting gratitude based on spiritual health, social support, and stress in adolescent girls. J Psy Reli. 2015;8(1):99-114. [In Persian]
13. Markow K, Klenke W. Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. Pers Individ Differ. 2016;46(4):443–447.
14. Azarghon H, Kajbaf MB, Ghomrani A. Effectiveness of gratitude training package on happiness and life expectancy of couples. J Fam Stud 2018;14(53):23-37. [In Persian]
15. Lee S. Effect of Gratitude Training Program on Dental Hygiene Students' Gratitude Disposition, Self-Esteem, and Happiness. J Dent Hyg Sci. 2017;17(5):405-412.
16. Baran CN, Sanders J. Communication Skills: Delivering Bad News, Conducting a Goals of Care Family Meeting, and Advance Care Planning. J Prim Care. 2019;46(3):353-372.
17. Shekhaleslami A, Yadalahi E, Mohammadi N. Predicting Aggressive Adolescent Aggression Based on Problem Solving Strategies and Communication Skills. J Health Soc Sci. 2017;4(3):209-219. [In Persian]
18. Jolliffe D, Farrington DP. Examining the relationship between low empathy and bullying. J Aggress Behav. 2006;32:1-11.
19. Gholestani F, Shahani Yaylagh M, Behroozi N, Omidiyan M. The Effect of Bullying Prevention Training on Adjustment, Empathy, and Bullying in High School Girls in Ahwaz. J Cog Stra Learn. 2017;5(8):183-204. [In Persian]
20. Abbasi GH, Montazer A. The relationship between gratitude, humor and social support with marital satisfaction in nurses. J Health Care. 2019;21(1):34-43. [In Persian]
21. Parooi M, Moradi A, Kazemi SA, Bastami M, Sanambari F. Investigating the dimensions of empathy with neutral situations in immigrant adolescents with post-traumatic stress disorder. J Psychiatr Nurs. 2018;6(1):8-17. [In Persian]

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]

22. Crumpler Y, Wood M. The role of gratitude in the development of social support, stress, anddepression: Two longitudinal studies. J Res Per. 2014;42:854–871.
23. Khodabakhsh MR. The Relationship between Attachment Styles and Empathy in Nursing Students. J Nurs Care Res Cent Teh Uni Medi Sci. 2012;25(77):40-49. [In Persian]
24. Ranjbar J, Tarkhan M, Taher M, Hosseinkhanzade A, Esapoor M. The Effectiveness of Communication Skills Training on Self-concept and Loneliness in Students with Hearing Impairment. J Sch Psychol. 2015;4(2):39-54. [In Persian]
25. Sepahvandi S, Sahebzamani M, Farahani HA. The Impact of Role-Playing Storytelling on Children's Communication and Social Skills. J Fou. 2019;21(1):25-37. [In Persian]

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-17]