

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۱۱۵-۱۳۱)

اثربخشی فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویشتنداری، مهربانی و همدلی نوجوانان

The Effectiveness of Moral Virtues Based on Psychodrama in Enhancing Self-Control, Kindness, and Empathy among Adolescents

مطهره حسین‌پور / دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرا - اسلامی، واحد ناین، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران.
کهر شهناز خالقی‌پور / دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد ناین، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران.

Motahare HoseinPour / Master's student in Islamic Positive Psychology, Nae.C., Islamic Azad University, Naein, Iran

Shahnaz Khaleghipour / Associate Professor, Department of Psychology, Nae.C., Islamic Azad University, Naein, Iran
Sh.Khaleghipour@iau.ac.ir

Abstract

The present study investigated the effectiveness of teaching moral virtues based on psychodrama on self-restraint, kindness, and empathy in adolescents. The research method was a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The statistical population consisted of all male adolescent students aged 13-15 in Isfahan in the year 2023, from which 30 participants were purposefully selected from schools in Isfahan and assigned to experimental and control groups. The experimental group underwent training in moral virtues based on psychodrama over 8 sessions of 100 minutes each. Standardized questionnaires on self-control, kindness, and empathy were used to measure the research variables. The data were analyzed using the analysis of covariance method. The results showed that the training had a significant positive effect on increasing self-control, kindness, and empathy in adolescents.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر ارتقای خویشتنداری، مهربانی و همدلی در نوجوانان انجام شد. این مطالعه به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل صورت گرفت. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر ۱۳-۱۵ ساله شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بود که از میان آنها ۳۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای داده شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای تحت آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری قرار گرفت. برای سنجش متغیرهای پژوهش از پرسش‌نامه‌های استاندارد خویشتنداری، مهربانی و همدلی استفاده شد. داده‌ها با روش تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد آموزش مذکور تأثیر مثبت و معناداری بر افزایش خویشتنداری، مهربانی و همدلی در نوجوانان دارد.

Key words: moral virtues, psychodrama, self-restraint, kindness, empathy.

کلیدواژه‌ها: فضیلت‌های اخلاقی، روان‌نمایشگری، خویش‌داری، مهربانی، همدلی.

مقدمه

تحول اخلاقی و ارزشی در نوجوانان بیش از هر دوره دیگری است. رشد سریع شناختی در نوجوانان باعث می‌شود که فرد بهتر بتواند درباره مسائل اخلاقی و ارزشی قضاوت کند و در برخورد با این مسائل واکنش دقیق‌تر و پیچیده‌تری نشان دهد. همچنین تحولات وسیع عاطفی و اجتماعی و مواجهه نوجوانان با مقتضیات زندگی و انتظارات والدین و دوستان و اطرافیان و تجارب تازه‌ای که در مناسبات اجتماعی و فرهنگی خود کسب می‌کنند، درگیری آنان را با فضیلت‌های اخلاقی و ارزشی بیشتر می‌کند و زمینه‌های رشد آنان در این امور را گسترش می‌دهد؛ از این‌رو در این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویش‌داری، مهربانی و همدلی در نوجوانان پرداخته شد. در این پژوهش مبانی نظری و تئوریک موجود، راجع به مسئله و نیز تحقیقات انجام‌شده در این چارچوب، مرور می‌شود. «فضیلت» نوعی خصلت شخصیتی مطلوبی است که به منش اخلاقی نیز شناخته می‌شود. سعاد‌گرایان در تبیین مفهوم «فضیلت» بر اموری از قبیل «صفت درونی»، «عادت و تمرین»، «انگیزه» و «پایه‌ای بودن برخی خصایص انسانی نظیر مراقبت» تأکید می‌کنند. مهم‌ترین تفاسیر اخلاق فضیلت در سه دسته سعاد‌گرا، فاعل مبنا و اخلاق مراقبت قرار دارند. تأکید بر منش فضیلت‌مندانه فاعل اخلاقی، تقدم مفاهیم خوب و بد بر مفاهیم باید و نباید، اهمیت دادن به اموری نظیر انگیزه‌ها و اندیشه‌های باطنی، توجه به نقش اسوه‌های اخلاقی و عینی دانستن فضایل اخلاقی از مهم‌ترین شاخصه‌های فضیلت‌گرایی است (میراحمدی، ۱۴۰۰).

تبیین مفهومی فضیلت در معنای اخلاقی آن بسیار مشکل است. در هریک از این تعاریف، به عنصر ویژه‌ای توجه بیشتری شده است. عناصر و ویژگی‌های بیان‌شده در تبیین مفهومی «فضیلت» عبارت‌اند از: «ملکه شدن و حالت ثابت داشتن»، «عادت، مهارت و استعداد ذاتی بودن»، «ملکه عقلانی بودن»، «ملکات انگیزشی بودن» و «ستایش‌آمیز بودن الفاظی که بر آن دلالت دارند». هرچند ممکن است فضیلت به نوعی مشتمل بر همه این عناصر باشد، ولی هیچ‌یک به تنهایی نمی‌تواند مفهوم «فضیلت» را تبیین کند. تبیین مفهوم فضیلت در معنای اخلاقی آن، به نوعی وابسته به تعریفی است که از اخلاق فضیلت می‌شود. می‌توان با توجه به تعدد قرائت از فضیلت‌گرایی اخلاقی، توصیف‌های متعددی از فضیلت ارائه کرد. به‌عنوان مثال، برخی نگاهی نتیجه‌گرایانه و برخی نگاهی میناگرایانه به فضیلت دارند. با این‌همه، می‌توان مدعی شد عموم تقریرهای اخلاق فضیلت، بر اینکه فضیلت نوعی خصلت‌منشی

مطلوب و قابل تحسین است، اتفاق نظر دارند. از این جهت، به نظر می‌رسد مفهوم «فضیلت»، مفهومی است که تا حد زیادی روشن است و در اینکه فضیلت نوعی منش اخلاقی پسندیده است، ابهامی وجود ندارد (داوودی، موسوی و صالحیان، ۱۴۰۱).

با توجه به مبانی نظری مطرح‌شده در زمینه پرورش فضیلت‌های اخلاقی در نوجوانان، و نیز با در نظر گرفتن آسیب‌های اجتماعی متعدد که جامعه ما با آنها مواجه است و نسل آینده کشور را تهدید می‌کند، پرداختن به تربیت و پرورش فضیلت‌های اخلاقی در نوجوانان ضرورتی جدی و فراگیر دارد و باید مورد توجه اقشار مختلف جامعه قرار گیرد. این پژوهش به بررسی آموزش فضیلت‌های اخلاقی و تبیین آنها و در نهایت به بررسی اثربخشی آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویش‌داری، مهربانی، همدلی در نوجوانان می‌پردازد. همچنین استفاده از برنامه‌های درسی مسئله‌محور یا روش حل مسئله، نه تنها موجب دستیابی دانش‌آموزان به مجموعه‌ای از هدف‌های ناظر بر رشد عقلانی می‌شود، بلکه حل مسئله به صورت گروهی، بستری مناسب برای دستیابی به بسیاری از هدف‌های ناظر به تربیت اخلاقی؛ مانند مسئولیت‌پذیری، رعایت حقوق دیگران، ارزش‌گذاری به کار دیگران و در نظر گرفتن عدالت در بحث و گفت‌وگو خواهد بود. همچنین آنچه معلم در زمینه تعلیمات شاگردان درباره اظهارنظرها و قضاوت‌ها، در ارزش‌سنجی کار شاگردان و فعالیت‌های گروهی انجام می‌دهد، جنبه اخلاقی دارد.

دوره نوجوانی، حساس‌ترین، پرانرژی‌ترین و گران‌بهاترین مرحله زندگی هر فرد به‌شمار می‌رود. امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید: «عَلَيْكَ بِالْحَدَاثِ فَإِنَّهُمْ أَسْرَعُ إِلَى كُلِّ خَيْرٍ»؛ نوجوانان را دریاب؛ زیرا آنان سریع‌تر به کارهای نیک روی می‌آورند (کلینی، ۱۳۸۴، ج ۸، ص ۹۳، ح ۶۶).

نوجوان، فردی است که از دوران کودکی فاصله گرفته، اما هنوز به مرحله بزرگسالی وارد نشده است. این دوره، مرحله‌ای پرتلاطم از زندگی انسان است که با فراز و نشیب‌های متعدد همراه است. رشد جسمانی و روانی در این دوره با سرعتی چشمگیر رخ می‌دهد و تنوع در تمایلات، گرایش‌ها، استقلال‌طلبی و بی‌ثباتی در نقش و شخصیت از ویژگی‌های بارز آن محسوب می‌شود. در این مرحله، توانمندی‌های ذهنی و خلاقیت‌های فرد شکوفا می‌گردد. با این حال، به دلیل ویژگی‌های خاص این دوره، نوجوان در معرض آسیب‌پذیری‌های روانی و اجتماعی بیشتری قرار دارند. نوجوانی همچون شمشیری دو لبه است؛ یک لبه آن زمینه‌ساز خلاقیت‌ها و آفرینش‌های علمی، هنری و اجتماعی است و لبه دیگر می‌تواند منجر به انحرافات اخلاقی و اجتماعی شود (حسینی و همکاران، ۱۳۹۸).

از سوی دیگر، نحوه پاسخ‌گویی به نیازهای متنوع نوجوانان از حساسیتی ویژه برخوردار است؛ به‌گونه‌ای که بخش عمده‌ای از اختلالات رفتاری و انحرافات اخلاقی نوجوانان در خانه، مدرسه و اجتماع

را می‌توان در کیفیت روابط آنان با بزرگسالان ریشه‌یابی کرد. نوجوانان تمایل دارند با فاصله‌گیری از خانواده، تکیه گاهی امن و قابل اعتماد بیابند؛ تکیه گاهی که بتوانند با آرامش به آن اعتماد کنند. آنان با ورود به اجتماع، در پی ارضای حس استقلال‌طلبی خود هستند و به نوعی پایان دوران کودکی را اعلام می‌دارند. نوجوانان در تلاش‌اند تا تصورات و تخیلات خود را به واقعیت تبدیل کرده و با انرژی سرشار خود در خدمت جامعه قرار گیرند (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۸).

مفهوم خویش‌داری نخستین‌بار توسط «اشنایدر» در سال ۱۹۷۴ مطرح شد. او این ویژگی را میزان انعطاف‌پذیری یا پایداری فرد در موقعیت‌های اجتماعی دانست. بر اساس دیدگاه‌های روان‌شناختی، خویش‌داری به معنای توانایی فرد در تنظیم رفتار، هیجانات و واکنش‌های خود در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و فردی است. این ویژگی در افراد به‌صورت طیفی وجود دارد و می‌تواند در زمینه‌های مختلف مانند کنترل هیجانات، تکانه‌ها، یا رفتارهای اجتماعی، شدت و ضعف متفاوتی داشته باشد (گروند و کارستنس، ۲۰۱۹).

برخی افراد در موقعیت‌های اجتماعی، رفتار خود را با هنجارها و انتظارات محیطی هماهنگ می‌کنند و در تنظیم ظاهر و واکنش‌های خود دقت بیشتری دارند. در مقابل، برخی دیگر ترجیح می‌دهند احساسات و باورهای درونی خود را بدون فیلتر اجتماعی بیان کنند. این تفاوت‌ها به معنای «خوب» یا «بد» بودن نیست، بلکه نشان‌دهنده سبک‌های متفاوت تنظیم خود در تعامل با محیط است. خویش‌داری افراد تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند ویژگی‌های شخصیتی، تجربه‌های تربیتی، سطح هوش هیجانی و شرایط محیطی قرار دارد (برنسکر و بکر، ۲۰۲۱).

هافمن (۲۰۰۰) همدلی را به‌عنوان واسطه‌ای بنیادین در شکل‌گیری رفتارهای جامعه‌پسند معرفی می‌کند. مدل تحولی او شامل سه مؤلفه شناختی، عاطفی و انگیزشی است و تأکید دارد که پاسخ‌های همدلانه به پریشانی دیگران، محرکی برای بروز رفتارهای نوع‌دوستانه محسوب می‌شوند. در این چارچوب، همدلی به‌عنوان پاسخ عاطفی جانشین تعریف می‌شود؛ یعنی واکنشی هیجانی که بیشتر با وضعیت فرد دیگر تناسب دارد تا با وضعیت خود شخص. نقش‌پذیری شناختی نیز در این مدل، به‌عنوان ابزاری برای تجربه مؤثر عاطفی عمل می‌کند. اگرچه در نسخه اولیه مدل (۱۹۸۲) تأکید بیشتری بر مؤلفه عاطفی وجود داشت، اما هافمن تصریح می‌کند که هر دو مؤلفه شناختی و عاطفی در فرایند همدلی به‌طور هم‌زمان درگیر هستند (باتسون، ۲۰۱۱).

مهربانی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، نقش محافظتی مهمی در ارتقای انعطاف‌پذیری هیجانی ایفا می‌کند. در سال‌های اخیر، رویکردهای درمانی متعددی با هدف تقویت مهربانی و شفقت به خود توسعه یافته‌اند. در روان‌شناسی بودایی، باور بر این است که شفقت به خود موجب افزایش مراقبت از

خوشتن، آگاهی نسبت به هیجانات، پذیرش بدون داوری نسبت به نابسندگی‌ها و شکست‌ها، و درک این نکته می‌شود که تجارب فردی بخشی از تجربه مشترک انسانی هستند. دلسوزی به خود همچنین به ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی مانند خودمختاری، شایستگی و ارتباط اجتماعی کمک می‌کند. افراد دارای سطح بالای دلسوزی به خود، از مهارت‌های مقابله‌ای هیجانی مؤثرتری برخوردارند، توانایی بیشتری در بازسازی خلقی حالات منفی دارند، و در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند، تاب‌آوری هیجانی بیشتری نشان می‌دهند. این افراد کمتر دچار نشخوار ذهنی می‌شوند و در برابر چالش‌های هیجانی، جسارت و پایداری بیشتری از خود بروز می‌دهند (اوستین و همکاران، ۲۰۲۳).

روان‌نمایشگری یکی از شیوه‌های درمان گروهی است که به فرد کمک می‌کند تا ابعاد روان‌شناختی مسائل خود را نه تنها از طریق گفت‌وگو، بلکه با به نمایش درآوردن آنها بازنگری و کشف کند. این رویکرد با بهره‌گیری از تصویرسازی ذهنی، تخیل، حرکات بدنی و پویایی گروه، ترکیبی از هنر، بازی، حساسیت هیجانی و تفکر روشن را در فرایند درمان به کار می‌گیرد. روان‌نمایشگری با تسهیل در رهاسازی هیجانات سرکوب‌شده، به افراد کمک می‌کند تا رفتارهای مؤثرتر و نقش‌های جدید را تجربه کنند، راه‌حل‌های ناپیدای تعارضات را کشف نمایند، و درک عمیق‌تری از خود به دست آورند. برخلاف درمان‌های فردی که عمدتاً بر گفت‌وگوی مستقیم میان درمانگر و درمان‌جو تمرکز دارند، روان‌نمایشگری به رفتار، هیجان و تعاملات اجتماعی نیز توجه ویژه دارد (چراغی و نعمت‌طاوسی، ۱۳۹۹).

در این شیوه درمانی، اندیشه، هیجان و رفتار به صورت درهم‌تنیده به سطح آگاهی می‌آیند و امکان بررسی ارتباط متقابل یا تناقض میان آنها فراهم می‌شود. هدف اصلی، ایجاد سازگاری و تلفیق میان این سه مؤلفه است. روان‌نمایشگری با طرح مسئله از سوی درمان‌جو، می‌تواند به آشکارسازی هریک از حوزه‌های هیجانی، شناختی یا رفتاری بپردازد. به عبارت دیگر، این روش درمانی قادر است با توجه به نیازهای فرد، بر یکی یا همه قلمروهای روان‌شناختی، هیجانی و روابط بین‌فردی تمرکز کند (تری‌دول و دارتنل، ۲۰۱۹).

پرورش فضیلت‌های اخلاقی امری آموختنی است و نوجوانان با بهره‌گیری از آن در برابر آسیب‌های روانی و اجتماعی مصون می‌مانند. این مهم، یکی از وظایف اساسی اما تا حدی فراموش‌شده والدین محسوب می‌شود. طبیعی است که هر اقدام تربیتی، اگر در زمان مناسب و با شیوه‌ای صحیح انجام پذیرد، پیامدهای مطلوبی خواهد داشت. دوران نوجوانی بهترین دوره برای شکل‌گیری شخصیت اخلاقی است؛ چراکه نوجوانان آمادگی ذهنی و عاطفی بالایی دارند و تأثیر تربیتی در این دوره عمیق و ماندگار خواهد بود. درحالی‌که صفات منفی در بزرگسالی به بخشی از شخصیت تبدیل می‌شود و تغییر آن دشوار است، در نوجوانی همچون نهالی تازه می‌توان مسیر انحراف را اصلاح و به‌سوی رشد هدایت کرد (پوربا، ۱۳۹۸).

برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، توانایی درک احساسات آنان ضروری است؛ مفهومی که همدلی آن را دربر می‌گیرد. همدلی باعث می‌شود فرد نسبت به نیازهای دیگران حساس‌تر باشد و تمایل بیشتری برای کمک به آنان از خود نشان دهد. رفتارهای توأم با عطوفت، کاهش رنج‌های عاطفی و احساس مسئولیت نسبت به دیگران از نشانه‌های بارز همدلی هستند. در مهربانی، توجه به رفاه و آرامش دیگران جایگزین خودمحوری می‌گردد. این ویژگی فرد را به یاری‌رسانی و دلسوزی نسبت به دیگران سوق می‌دهد و روحیه‌ای مشارکت‌جو و نوع‌دوست در او شکل می‌دهد. در بردباری، توانایی پذیرش عقاید متفاوت و تعامل غیرارزشی با دیگران تقویت می‌شود و فرد در ارتباط با دیگران از تعادل بیشتری برخوردار می‌گردد (ویتنبرگ، ۲۰۱۶).

خویش‌اندازی یا مهار نفس به‌عنوان بنیان اعتمادبه‌نفس مطرح است و فرد را قادر می‌سازد رفتار خود را کنترل کرده و با واقعیت تطبیق دهد. این ویژگی از طریق آموزش و تمرین به‌دست می‌آید و یکی از مهارت‌های اساسی زندگی محسوب می‌شود. خویش‌اندازی مکانیزمی درونی برای جلوگیری از تبدیل افکار و هیجانات منفی به رفتارهای ناهنجار است. روان‌شناسان مهربانی را توجه و ارزش قائل شدن برای دیگران تعریف کرده‌اند، بدون آنکه منفعت شخصی در نظر گرفته شود. این ویژگی زمانی بیشترین جلوه را دارد که فرد در موقعیت‌های فاقد انگیزه‌های بیرونی، رفتار یاریگرانه نشان دهد (داک ورت و گروس، ۲۰۲۴).

در کنار نیازهای زیستی، امنیت روانی و ثبات عاطفی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. رشد متعادل شخصیت و بروز استعدادهای نهفته نوجوانان در گرو حفظ سلامت روان و آرامش هیجانی آنان است. این سلامت روانی، بستری مناسب برای شکل‌گیری و تقویت فضیلت‌های اخلاقی مانند خویش‌اندازی، مهربانی، همدلی، انصاف و بردباری فراهم می‌آورد. در واقع، نوجوانی دوره‌ای است که در آن فرد با چالش‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی متعددی مواجه می‌شود و در صورت برخورداری از ثبات روانی، آمادگی بیشتری برای پذیرش آموزش‌های اخلاقی و درونی‌سازی ارزش‌های انسانی خواهد داشت. علاوه بر آثار منفی روانی، نبود ثبات عاطفی موجب اختلال در فرایند شکوفایی ذهنی، خلاقیت و پیشرفت تحصیلی نوجوانان می‌شود. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که بین پیشرفت تحصیلی و آرامش روانی و هیجانی رابطه‌ای معنادار وجود دارد (پارک و همکاران، ۲۰۲۱). از آنجاکه بسیاری از فضیلت‌های اخلاقی نظیر خویش‌اندازی و همدلی با عملکرد تحصیلی و اجتماعی نوجوانان در ارتباط هستند، آموزش این فضیلت‌ها می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر در ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی آنان تلقی شود. اگرچه تا کنون پژوهشی با عنوان و ساختار دقیق مقاله حاضر گزارش نشده است، اما مطالعات متعددی وجود دارند که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به مؤلفه‌ها و مفاهیم مرتبط پرداخته‌اند. در ادامه، به بررسی این پیشینه‌ها پرداخته می‌شود تا جایگاه علمی موضوع حاضر روشن گردد.

حبیب‌پور حبیبی (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان «بررسی سایکودرام در نمایشنامه‌ای برای کودک و نوجوان»، نشان داد که کودکان و نوجوانان در صورت غلبه بر ترس و پرورش صفت شجاعت، می‌توانند فویبای مرگ یا ترس را دفع کنند. در این نمایشنامه، کودک در حین ایفای نقش تا حد ایثارگری و شهادت پیش می‌رود و یاد می‌گیرد چگونه بر فویبای خود غلبه کند. نقش راهنما، به‌ویژه روان‌شناس بالینی، در درمان کودک بسیار مؤثر است.

حاجی‌پور (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش روان‌نمایشگری با رویکرد معنوی بر خودتنظیمی عاطفی و تمایز یافتگی مربیان زن ورزش استان خراسان جنوبی»، نشان داد که آموزش مبتنی بر روان‌نمایشگری معنوی، تأثیر معناداری بر ارتقای شاخص‌های روان‌شناختی مربیان زن دارد. یافته‌ها حاکی از آن است که این شیوه درمانی موجب بهبود توانایی مربیان در تنظیم هیجانات و افزایش سطح تمایز یافتگی آنان در موقعیت‌های بین‌فردی شده است.

فرهادی و طباطبائی زواره (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی تئاتر درمانی بر خودکنترلی، عملکرد اجتماعی انطباقی و وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای دانش‌آموزان» دریافتند که تئاتر درمانی موجب افزایش خودکنترلی و بهبود عملکرد اجتماعی در دانش‌آموزان شده و وابستگی آنان به بازی‌های رایانه‌ای کاهش یافته است. نتایج حاصل در پیگیری سه‌ماهه نیز پایدار بوده‌اند.

حق‌شناس و رضایی (۱۳۹۹) در مطالعه‌ای با عنوان «بررسی اثربخشی روش درمانی روان‌نمایشگری بر بهبود تحول اخلاقی کودکان و نوجوانان»، نشان دادند که روان‌نمایشگری تأثیر معناداری بر تحول اخلاقی این گروه داشته است.

شاکری و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش «اثربخشی آموزش اخلاق خویش‌داری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان»، گزارش کردند که آموزش این فضیلت موجب کاهش معنادار در ابعاد مختلف پرخاشگری از جمله پرخاشگری کلامی، فیزیکی، خشم و خصومت شد.

پناهی (۱۳۹۶) در تحقیق «بررسی نقش سازنده فضایل اخلاقی در سلامت روانی با رویکرد دینی - روان‌شناختی» بیان کرد که تقویت فضایل اخلاقی موجب بهبود فضای ذهنی و روانی، کاهش مشکلات روانی و افزایش آرامش فردی می‌شود.

اوسلوگلو (۲۰۲۲) در پژوهش «تأثیرات روان‌درام بر رابطه بین خود و دیگران» نشان داد که روان‌درام موجب تغییر در خودآزمایی، بهبود روابط بین‌فردی، کاهش احساس گناه و تعارضات درونی می‌شود.

ران (۲۰۲۲) در پژوهش «نقش اشتراک گروهی: مطالعه اقدام‌پژوهی روان‌درمانی گروهی در بخش بستری روان‌پزشکی» بیان کرد که اشتراک گروهی در ایجاد فضای امن برای ابراز خود، ارتباط مؤثر و حمایت متقابل نقش مهمی دارد و باعث تسکین روانی بیماران شده است.

توملو و سیمسک (۲۰۲۱) در مطالعه «تأثیر گروه‌های سایکودرام بر احساس حقارت، شکوفایی و مهربانی در دستیاران پژوهشی» دریافتند که سایکودرام موجب کاهش احساس انزوا و حقارت، افزایش ذهن‌آگاهی و انسانیت مشترک شده و این نتایج تا دو ماه پس از مداخله نیز پایدار بوده‌اند. اوالیا و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیق «اثربخشی درام اجتماعی برای بهبود مهارت‌های مدیریت خشم دانش‌آموزان» گزارش کردند که این روش موجب افزایش توانایی در تنظیم خشم و کاهش رفتارهای تکانشی در دانش‌آموزان شد.

با توجه به آسیب‌های اجتماعی موجود در جامعه و تهدید آن برای نسل آینده، پرداختن به موضوع پرورش فضیلت‌های اخلاقی در نوجوانان ضرورتی جدی دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویشتن‌داری، مهربانی و همدلی در نوجوانان انجام شده است.

سؤال اصلی پژوهش به این شرح است: آیا آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویشتن‌داری، مهربانی و همدلی نوجوانان تأثیر دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و دو گروه آزمایش و کنترل است. آزمودنی‌ها پیش و پس از اجرای برنامه آموزشی برای گروه آزمایش، با استفاده از پرسش‌نامه‌هایی در هر دو گروه مورد سنجش قرار گرفتند. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان پسر نوجوان ۱۳-۱۵ ساله بود که در بازه زمانی پاییز تا زمستان سال ۱۴۰۲ در شهر اصفهان تحصیل می‌کردند.

نمونه‌گیری به شیوه خوشه‌ای از دو ناحیه شهر اصفهان با مدارس پسرانه انجام شد. از میان دانش‌آموزان، ۳۰ نفر با نمرات پایین در مؤلفه‌های همدلی، مهربانی و خویشتن‌داری انتخاب شدند و به‌طور مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. برای گروه آزمایش، برنامه آموزشی در قالب ۸ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای انجام شد.

ابزارهای گردآوری اطلاعات

ابزار گردآوری اطلاعات، از پرسش‌نامه‌های استاندارد به شرح ذیل است:

خویشتن‌داری: این پرسش‌نامه یک نسخه محقق ساخته است که با هدف ارزیابی میزان خویشتن‌داری فرد در حوزه‌های کنترل هیجان، صبر، تصمیم‌گیری منطقی، تغییر عادات و مقاومت در برابر وسوسه‌ها بر پایه منابع نظری مرتبط با خودمهارگری طراحی شده است. پرسش‌نامه شامل ۵ سؤال است که با

طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» پاسخ داده می‌شود. هر سؤال از ۱ تا ۵ نمره دارد و مجموع نمرات بین ۵ تا ۲۵ متغیر است. نمره بالاتر بیانگر سطح بالاتر خویش‌داری است. یکی از گویه‌های آن این است که در برابر وسوسه انجام کاری که می‌دانم به ضررم است، می‌توانم مقاومت کنم و آن را نادیده بگیرم. روایی صوری و محتوایی ابزار با نظر متخصصان روان‌شناسی تأیید شده و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ در مرحله مقدماتی پژوهش برابر با ۰/۷۶ محاسبه گردید.

مهربانی: این پرسش‌نامه بخشی از مقیاس شفقت به خود است که توسط ریس، پامیر، نف و ون‌گاجت در سال ۲۰۱۱ طراحی شده است. نسخه کوتاه این مقیاس شامل ۱۲ سؤال و ۶ زیرمقیاس دوقطبی است که یکی از آنها «مهربانی با خود» در برابر «خودقضاوت‌گری» است. زیرمقیاس مهربانی شامل ۵ سؤال است که با طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از «هرگز = ۱» تا «همیشه = ۵» پاسخ داده می‌شود. نمرات هر سؤال بین ۱ تا ۵ است؛ بنابراین نمره کل زیرمقیاس مهربانی با خود بین ۵ تا ۲۵ متغیر است. نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر مهربانی با خود است. پایایی این زیرمقیاس در پژوهش‌های ریس و همکاران با آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش شده است. روایی صوری و محتوایی نیز توسط متخصصان روان‌شناسی تأیید شده است.

همدلی: پرسش‌نامه همدلی و همدردی نوجوانان با هدف سنجش ابعاد مختلف همدلی در نوجوانان شامل همدلی شناختی، همدلی عاطفی و همدردی اجتماعی توسط وزن، پیوتروسکی و والکنبرگ (۲۰۱۵) طراحی شده است. این پرسش‌نامه شامل ۱۲ سؤال است که در سه زیرمقیاس طبقه‌بندی می‌شود: همدلی عاطفی (سوالات ۱ تا ۴)، همدلی شناختی (سوالات ۵ تا ۸)، همدردی اجتماعی (سوالات ۹ تا ۱۲). نوع پاسخ‌دهی بر اساس طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از «هرگز = ۱» تا «همیشه = ۵» می‌باشد. نمره کل بین ۱۲ تا ۶۰ متغیر است. نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر همدلی و همدردی است. در پژوهش وزن و همکاران (۲۰۱۵)، پایایی ابزار با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است. همچنین در ایران، نسخه فارسی این پرسش‌نامه توسط نریمانی و همکاران (۱۳۹۶) اعتباریابی شده و پایایی مطلوبی نشان داده است.

آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری: این روش با اقتباس از کتاب روان‌نمایشگری بایم و همکاران (۲۰۰۷) در قالب ۸ جلسه طراحی شد (مطابق جدول شماره ۱). جلسات به صورت دو بار در هفته برگزار گردید و مدت زمان هر جلسه ۱۰۰ دقیقه بود. این فرایند در سه مرحله شامل آماده‌سازی، اجرا و مشارکت گروهی طراحی و اجرا شد. در هر جلسه، با بهره‌گیری از تکنیک‌های روان‌نمایشگری، باورها، نگرش‌ها و تجربیات اخلاقی اعضا به شکل یکپارچه مورد توجه قرار گرفت و به‌طور فعال در روند درمانی به کار گرفته شد. تمرکز بر تعامل تجربی اعضا، زمینه‌ساز رشد فضیلت‌های منش از جمله خویش‌داری، مهربانی و همدلی بود.

جدول ۱: پروتکل آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری

جلسات	محتوا
اول	معرفی گروه، تعیین مسئولیت‌های تسهیل‌گر و اعضا، تشریح قوانین و ساختار جلسات، ارائه مفاهیم اولیه روان‌نمایشگری و نقش آن در پرورش فضیلت‌های اخلاقی
دوم	اجرای فن فروشگاه جادویی، انتخاب پروتاگونیست و استفاده از فن آینه و وارونگی نقش، دریافت بازخورد در مرحله مشارکت گروهی
سوم	مرور پنج موقعیت از هفته گذشته خود مرتبط با خویشن‌داری در شرایط آسان و دشوار، اجرای فن بازگویی افکار و فن صندلی داغ برای پردازش هیجانات
چهارم	بازآفرینی خاطره‌ای خوشایند توسط داوطلب، ایفای نقش در موقعیت‌های گذشته با استفاده از فن یاورهای چندگانه و فن وارونگی نقش، دریافت بازخورد گروهی
پنجم	تحلیل خود از دیدگاه دیگران، ایفای نقش در رابطه با مفاهیم مهربانی و همدلی مانند (مشاهده چهره، گوش دادن فعال، انعکاس محتوا و احساس، عدم قضاوت، همدلی با رنج دیگران)، شناسایی موانع ارتباط همدلانه و تمرین عملی
ششم	اجرای فن «آینه ذهنی»: تجربه، تحلیل رفتارهای گذشته از طریق ایفای نقش، نوشتن نامه به «خود گذشته» و «خود آینده» درباره تلاش‌های اخلاقی، بیان افکار و احساسات درباره تغییرات اخلاقی تجربه‌شده، اجرای نمایشی موقعیت‌های چالش‌برانگیز و دریافت بازخورد گروهی، تمرین «صندلی تماشاگر خاموش»: مشاهده و ثبت تأثیر نمایش دیگران بدون مشارکت مستقیم
هفتم	تمرین شش سناریو توسط اعضای گروه با محورهای خویشن‌داری، مهربانی و همدلی، ایفای نقش فعالانه برای تثبیت یادگیری
هشتم	انتقال آموخته‌ها از سناریوهای تمرینی به موقعیت‌های واقعی زندگی، ارزیابی و تأمل بر فرایند تحول اخلاقی

روش اجرای پژوهش

در مرحله نخست، پرسش‌نامه‌های استاندارد مربوط به هریک از مؤلفه‌ها بر روی نمونه اولیه اجرا شد؛ سپس بر اساس نمرات حاصل از پیش‌آزمون، افرادی که در سه مؤلفه مذکور (خویشن‌داری، مهربانی با خود و همدلی) نمرات پایین‌تری کسب کرده بودند، به‌عنوان شرکت‌کنندگان واجد شرایط در پژوهش انتخاب شدند. پاسخ‌دهی به پرسش‌نامه‌ها به‌صورت خودگزارش‌دهی انجام شد و قبل از شروع، توضیحاتی جهت تسهیل درک آزمودنی‌ها از هدف و نحوه پاسخ‌دهی ارائه شد. پس از انتخاب آزمودنی‌ها، گروه آزمایش در برنامه آموزشی فضیلت‌های اخلاقی شرکت نمود؛ درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان دوره، پس‌آزمون مشابه با مرحله اولیه اخذ شد و داده‌های کامل و معتبر جمع‌آوری شدند؛ سپس داده‌ها تحلیل گردیدند.

روش تحلیل داده‌ها

با توجه به نحوه جمع‌آوری داده‌ها (پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایشی و کنترل) از آزمون تحلیل کوواریانس (تک متغیره)، پس از تأیید پیش‌فرض‌های لازم جهت تحلیل داده‌ها استفاده شده است. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS-23 انجام شد.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خویش‌داری	آزمایش	۹/۳۱	۲/۷۰	۱۸/۷۸	۲/۴۲
	کنترل	۹/۶۷	۲/۱۳	۹/۹۰	۱/۷۸
مهربانی	آزمایش	۱۰/۸۷	۲/۴۹	۱۹/۹۳	۲/۷۳
	کنترل	۹/۹۳	۲/۹۱	۹/۷۰	۲/۱۷
همدلی	آزمایش	۳۶/۵۴	۲/۵۲	۵۳/۸۶	۲/۳۰
	کنترل	۳۴/۶۷	۲/۷۳	۳۴/۸۹	۲/۲۵

نتایج جدول (۲) میانگین و انحراف معیار نمرات خویش‌داری، مهربانی و همدلی در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده است. نتایج نشان می‌دهد که در گروه آزمایش نمرات هر چهار متغیر به صورت افزایشی تغییر کرده است.

نتایج آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس گروه‌ها نشان داد سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، که نمایانگر برابری واریانس گروه‌ها و یکسان بودن پراکندگی نمرات در پیش‌آزمون است. نتایج شاپیرو ویلکز نشان داد شرط نرمال بودن توزیع نمرات در مرحله پس‌آزمون رعایت شده است. همچنین داده‌ها از فرض همگنی شیب رگرسیون در سطح $p > 0/05$ پشتیبانی می‌کند و مانعی برای استفاده از تحلیل کواریانس وجود ندارد. پیش‌فرض تساوی کواریانس‌ها یا روابط بین متغیرها تأیید شده است، و استفاده از آزمون تحلیل کواریانس جهت تحلیل داده‌ها مورد تأیید می‌باشد. بر اساس نتایج جدول (۳) بین دو گروه در خویش‌داری، همدلی، مهربانی تفاوت وجود دارد، و آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری توانسته است باعث افزایش همدلی، خویش‌داری و مهربانی گردد. میزان تأثیر آموزش برای خویش‌داری ۳۷ درصد، برای مهربانی ۴۱ درصد و برای همدلی ۳۲ درصد بوده است. توان آماری نشان‌دهنده حجم کفایت نمونه می‌باشد.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر متغیرهای پژوهش

متغیرها	SS	df	MS	F	Sig	Eta	Power
خویشتن‌داری	۷۷۶/۸۲	۱	۷۷۶/۸۲	۲۰/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۳۷	۱
مهربانی	۸۳۵/۹۳	۱	۸۳۵/۹۳	۱۷/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۱	۱
همدلی	۱۲۷۰/۸۲	۱	۱۲۷۰/۸۲	۳۱/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۹۹

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویشتن‌داری، همدلی و مهربانی تأثیرگذار بود. با توجه به بررسی انجام‌شده میان پژوهش‌های پیشین، پژوهش‌هایی که تا کنون در رابطه آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویشتن‌داری، مهربانی، همدلی انجام شد، پژوهشی یافت نشد. این یافته با پژوهش حق‌شناس و رضایی (۱۳۹۹) در راستای متغیرهای سایکودرام و مؤلفه‌های تحول اخلاقی هم‌راستا می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری از فنون و روش‌های عملی به‌جای صحبت کردن صرف استفاده می‌کند. اطلاعاتی که به‌صورت عملی وارد حافظه می‌شوند، پایداری بیشتری دارند و آموزش‌هایی که از این طریق به افراد داده می‌شود، باعث تقویت و نگهداری آموخته‌ها می‌شود. از طرفی گروه فرصت بازخورد دادن به فرد را ایجاد می‌کند و فرد در گروه امکان بودن و تجربه اتفاقات گذشته، آینده و فضای نامعلوم را که در دسترس زمانی و مکانی او نیستند، دارد. بنابراین از طریق این تجربه به پالایش خویشتن‌داری، مهربانی، همدلی و رسیدن شناخت در مورد اتفاقات دست می‌یابد. آموزش فضیلت‌های اخلاقی نقش بنیادینی در رشد روان‌شناختی و اجتماعی نوجوانان دارد و می‌تواند به‌صورت هم‌زمان بر سه مؤلفه مهم، یعنی خویشتن‌داری، مهربانی با خود و همدلی تأثیرگذار باشد. این تأثیر با تقویت خودآگاهی و خودتنظیمی نوجوان را به سمت فضیلت‌هایی مانند صداقت، مسئولیت‌پذیری و صبر و شناخت بهتر خود و کنترل هیجانات سوق می‌دهد. این فرایند موجب افزایش خویشتن‌داری در موقعیت‌های چالش‌برانگیز می‌شود. همچنین با پرورش نگرش مثبت نسبت به خود فضیلت‌هایی مانند پذیرش، بخشش و تواضع، به نوجوان کمک می‌شود تا با خود با مهربانی رفتار کند، اشتباهات را بپذیرد و از خودقضاوت‌گری افراطی فاصله بگیرد. این امر موجب ارتقای مهربانی با خود و کاهش اضطراب و احساس بی‌کفایتی می‌شود. همچنین با گسترش ظرفیت همدلی و ارتباط مؤثر، فضیلت‌هایی مانند انصاف، احترام، شفقت و نوع‌دوستی، نوجوان را قادر می‌سازد تا احساسات و نیازهای دیگران را درک کرده و به آنها پاسخ مناسب دهد. این آموزش‌ها زمینه‌ساز رشد همدلی شناختی و عاطفی هستند.

رویکرد روان‌نمایشگری با استفاده از فنون ایفای نقش، وارونگی نقش و بازگویی افکار، امکان تجربه عمیق و ملموس فضیلت‌های اخلاقی را فراهم می‌کند. این تجربه‌ها نه تنها موجب تثبیت یادگیری می‌شوند، بلکه به پالایش هیجانی و شناختی نوجوانان نیز کمک می‌کنند (نف و جرمر، ۲۰۱۹).

در محیط گروهی، نوجوانان با دریافت بازخورد، مشاهده رفتارهای اخلاقی دیگران و تمرین فضیلت‌ها، به بازسازی هویت اخلاقی خود می‌پردازند. این فرایند موجب افزایش پذیرش اجتماعی، کاهش پرخاشگری و ارتقای سلامت روان می‌شود. در مجموع، آموزش فضیلت‌های اخلاقی نه تنها به اصلاح رفتارهای بیرونی نوجوانان کمک می‌کند، بلکه با تأثیر بر ساختارهای درونی شخصیت، زمینه‌ساز رشد پایدار در خویش‌داری، مهربانی با خود و همدلی می‌شود (جی یانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

نتایج دیگر پژوهش آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویش‌داری در نوجوانان تأثیر مثبت و معنادار دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های اسلوگلو (۲۰۲۱) و اولیا و همکاران (۲۰۱۹) هم‌راستا می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که این نوع آموزش می‌تواند به صورت عمیق و پایدار بر تنظیم رفتار، هیجانات و تصمیم‌گیری‌های نوجوانان اثر بگذارد. روان‌نمایشگری به نوجوانان اجازه می‌دهد تا موقعیت‌های واقعی یا خیالی زندگی خود را بازسازی کنند. این فرایند موجب می‌شود فرد با احساسات سرکوب‌شده، تعارض‌های درونی و باورهای ناکارآمد خود مواجه شود و آنها را در بستر امن گروهی پردازش کند. در جریان ایفای نقش، نوجوانان نه تنها رفتارهای خود را مشاهده می‌کنند، بلکه پیامدهای آن را نیز درک می‌کنند. این بینش موجب افزایش آگاهی نسبت به انتخاب‌های رفتاری و تقویت توانایی در کنترل تکانه‌ها و تصمیم‌گیری منطقی می‌شود و فضیلت‌هایی مانند صبر، مسئولیت‌پذیری، صداقت و احترام در قالب نقش‌ها تمرین می‌شوند. این تمرین‌ها موجب تثبیت رفتارهای خودتنظیمی و افزایش ظرفیت خویش‌داری در موقعیت‌های واقعی زندگی می‌گردند. روان‌نمایشگری با ترکیب تفکر، هیجان و تجسم، موجب انسجام روانی فرد می‌شود. این انسجام به نوجوان کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های دشوار، واکنش‌های سنجیده‌تری نشان دهد و از رفتارهای تکانشی پرهیز کند. در این رویکرد، نوجوانان باورهای ناکارآمد خود درباره خود، دیگران و جهان را بازنگری می‌کنند. این بازسازی شناختی موجب تقویت هویت اخلاقی و افزایش انگیزه درونی برای رفتارهای خویش‌دارانه می‌شود (میا و همکاران، ۲۰۲۵).

نتایج دیگر نشان داد آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر مهربانی در نوجوانان تأثیر مثبت و معنادار دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های توملو و سیمسک (۲۰۲۱) در راستای متغیرهای سایکودرام و مهربانی همخوان می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر مهربانی با خود نشان می‌دهد که این نوع آموزش می‌تواند به طور مؤثر نگرش فرد نسبت به خود را تغییر داده و رفتارهای شفقت‌آمیز درونی را تقویت کند.

روان‌نمایشگری به فرد اجازه می‌دهد تا در قالب نقش‌های مختلف، با «خودِ آسیب‌دیده»، «خودِ گذشته» یا «خودِ نادیده‌گرفته‌شده» مواجه شود. این مواجهه موجب پذیرش خود، کاهش خودقضاوت‌گری و افزایش شفقت درونی می‌شود. این فضیلت‌ها به فرد کمک می‌کنند تا اشتباهات خود را بپذیرد، خود را ببخشد و با خود با مهربانی رفتار کند. چنین نگرشی مستقیماً با مؤلفهٔ مهربانی با خود مرتبط است و موجب کاهش اضطراب، شرم و احساس بی‌کفایتی می‌شود. در جلسات روان‌نمایشگری، فرد با دریافت بازخورد غیرقضاوت‌گرانه از اعضای گروه، احساس تعلق و ارزشمندی را تجربه می‌کند. این تجربهٔ اجتماعی، نگرش مثبت نسبت به خود را تقویت کرده و مهربانی با خود را افزایش می‌دهد. ایفای نقش در موقعیت‌های گذشته یا خیالی، موجب فعال شدن حافظهٔ هیجانی و بازنگری در باورهای منفی دربارهٔ خود می‌شود. این فرایند شناختی - هیجانی، زمینه‌ساز رشد شفقت درونی و مهربانی با خود است. با حل تعارض‌های هیجانی و شناختی در قالب نمایشگری، فرد به نوعی وحدت شخصی دست می‌یابد که موجب پذیرش خود و رفتار دلسوزانه‌تر با خویشتن می‌شود (توملو و سیمسک، ۲۰۲۱).

نتایج دیگر پژوهش نشان داد آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر همدلی در نوجوانان تأثیر مثبت و معنادار دارد که با پژوهش سیمسک و همکاران (۲۰۲۰) در راستای متغیرهای سایکودرام و همدلی همخوان می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت این رویکرد می‌تواند به‌صورت مؤثر ظرفیت‌های شناختی و عاطفی نوجوانان را در درک و پاسخ‌گویی به احساسات دیگران ارتقا دهد. در ادامه، این یافته به‌صورت علمی و تحلیلی تبیین می‌شود. در روان‌نمایشگری، نوجوانان با ایفای نقش‌های مختلف (مانند قربانی، ناظر، یا فرد آسیب‌دیده) در موقعیت‌های واقعی یا خیالی، به‌طور مستقیم با احساسات و نیازهای دیگران مواجه می‌شوند. این تجربهٔ عملی موجب افزایش همدلی عاطفی و شناختی می‌شود. فضیلت‌های اخلاقی به نوجوانان کمک می‌کنند تا دیدگاه‌های دیگران را درک کرده، بدون قضاوت با آنها ارتباط برقرار کنند و در موقعیت‌های اجتماعی رفتارهای حمایت‌گرانه نشان دهند. این آموزش‌ها مستقیماً با مؤلفه‌های همدلی هم‌راستا هستند. در جریان نمایشگری، نوجوانان باورهای منفی یا کلیشه‌ای خود دربارهٔ دیگران را بازنگری می‌کنند. این فرایند شناختی موجب گسترش دیدگاه‌های اجتماعی و افزایش پذیرش تفاوت‌ها می‌شود که از پایه‌های همدلی است. در محیط گروهی روان‌نمایشگری، نوجوانان با دریافت بازخوردهای غیرقضاوت‌گرانه و همدلانه از دیگر اعضا، یاد می‌گیرند چگونه احساسات دیگران را درک کرده و به آنها پاسخ مناسب دهند. این تعاملات موجب رشد مهارت‌های ارتباطی و همدلی می‌شود. بنابراین سایکودرام به‌عنوان رویکردی تجربی و تعاملی، توانسته است همدلی را در نوجوانان افزایش دهد. این همخوانی نشان می‌دهد که آموزش مبتنی بر تجربه و نقش‌گذاری، اثربخشی بالایی در ارتقای ظرفیت‌های اجتماعی دارد (جیمِل، ۲۰۲۵).

بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش که نشان داد آموزش فضیلت‌های اخلاقی به شیوهٔ

روان‌نمایشگری تأثیر مثبت بر رشد و تحول اخلاقی مرتبط با روابط بین‌فردی نوجوانان دارد، به این صورت قابل تبیین است که نوجوانان با ایفای نقش در صحنه‌هایی برگرفته از زندگی واقعی، رؤیایا یا خیال‌پردازی‌های شخصی، فرصت می‌یابند تا هیجانات بیان‌نشده خود را ابراز کرده، به بینش‌های جدیدی دست یابند و رفتارهای اجتماعی مطلوب را تمرین کنند. روان‌نمایشگری با تأکید بر ابراز هیجانات مثبت، تخلیه عاطفی، و آموزش فضیلت‌هایی چون انصاف، احترام و همکاری، موجب تغییر زاویه دید نوجوانان از وضعیت تونلی به نگرشی بازتر و مثبت‌تر نسبت به دیگران می‌شود. این تغییر نگرش، زمینه‌ساز تقویت روابط دوستانه، افزایش تعاملات همدلانه و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و قلدری است. همچنین استفاده از فنون نمایشگری مانند همانندسازی با رهبر گروه، ایفای نقش، تداعی آزاد هیجانی و تمرین‌های تعاملی، موجب ارتقای شناخت هیجانی، شکستن مقاومت‌های روانی و افزایش انعطاف‌پذیری در روابط اجتماعی می‌شود. در این فرایند، نوجوانان با کشف نقاط تاریک شخصیت خود و تجربه فضای امن گروهی، به خودآگاهی و تنظیم هیجانی مؤثرتری دست می‌یابند. در نهایت، آموزش فضیلت‌های اخلاقی در قالب نمایش، نه تنها موجب ارتقای کیفیت روابط بین‌فردی نوجوانان می‌شود، بلکه با ایجاد فضای باشناخت، مشوق و تعاملی، زمینه‌ساز رشد اخلاقی، اجتماعی و روان‌شناختی آنان نیز خواهد بود.

مطالعه حاضر با وجود نتایج قابل توجه، با محدودیت پژوهشی مواجه بوده است که باید در تفسیر یافته‌ها مد نظر قرار گیرد. تأثیرات بلندمدت آموزش فضیلت‌های اخلاقی مورد ارزیابی قرار نگرفت. استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ، تمایلات اجتماعی یا عدم دقت در درک پرسش‌ها قرار گرفته باشد.

بنابراین پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آینده مرحله پیگیری بلندمدت برای ارزیابی ماندگاری مداخله اجرا شود، از درمان‌های دیگر برای مقایسه با درمان حاضر استفاده شود، اثربخشی درمان با استفاده از پرسش‌نامه و مصاحبه هم‌زمان جهت کاهش اغراق در پاسخ‌گویی سودار بررسی شود. بنابراین با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود که مربیان تربیتی از آموزش فضیلت‌های اخلاقی با فنون روان‌نمایشگری برای تقویت رفتارهای اخلاقی همانند خویش‌داری، همدلی، انصاف و مهربانی دانش‌آموزان مدارس استفاده نمایند.

منابع

- بوربا، میشل (۱۳۹۸). پرورش هوش اخلاقی: هفت فضیلت اساسی که برای درست رفتار کردن باید آموخت. ترجمه فرشته کاوسی. تهران: رشد.
- پناهی، علی‌احمد (۱۳۹۶). بررسی نقش سازنده فضایل اخلاقی در سلامت روانی با رویکرد دینی - روان‌شناختی. / اخلاق، ۷(۴۹)، ۵۳-۷۳.
- چراغی، فاطمه و نعمت طاوسی، محترم (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌نمایشگری بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی فاعلی در سالمندان. روان‌شناسی پیری، ۶(۲)، ۱۴۹-۱۶۳.

حاجی‌پور، الهام (۱۴۰۰). تأثیر آموزش روان نمایشگری (سایکودرام) با رویکرد معنوی بر خودتنظیمی عاطفی و تمایز یافتگی مربیان زن ورزش استان خراسان جنوبی. هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی / ایران. تهران.
<https://civilica.com/doc/1371210>.

حبیب‌پور حبیبی، شیرین (۱۴۰۱). بررسی سایکودرام در نمایشنامه‌ای برای کودک و نوجوان (مطالعه موردی: نمایشنامه «بابا که ترس ندارم»). کنفرانس علمی دانشجویان روان‌شناسی، علوم تربیتی و مشاوره.
<https://civilica.com/doc/1604178>

حق‌شناس، آزاده و رضایی، حمیدرضا (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی روش درمانی روان نمایشگری بر بهبود تحول اخلاقی کودکان و نوجوانان. *روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۷(۴)، ۱۳۵-۱۴۶.

داودی، محمد؛ موسوی، سیدرضی و صالحیان، سعید (۱۴۰۱). تربیت اخلاقی فضیلت‌مند. *تربیت / اسلامی*، ۱۷(۴۱)، ۲-۱۴.
 شاکری، محسن؛ برزگر بفروئی، کاظم و محمدی، علیرضا (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش اخلاق خویش‌داری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان. *اخلاق در علوم و فناوری*، ۱۴(۲)، ۳۹-۴۷.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۴). *الکافی*. تصحیح: علی‌اکبر غفاری. تهران: دارالحدیث.
 فراهادی، هادی و طباطبائی زواره، قوام (۱۳۹۹). اثربخشی تئاتر درمانی بر خودکنترلی، عملکرد اجتماعی انطباقی و وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای دانش‌آموزان وابسته به بازی. *پژوهش‌های علوم‌شناختی و رفتاری*، ۱۰(۱۸)، ۱۳۵-۱۵۶.

میراحمدی، صادق (۱۴۰۰). فضیلت‌های اخلاقی و زندگی خوب در عصر کرونا و ویروس (کووید-۱۹). *تأملات / اخلاقی*، ۲(۴)، ۵۳-۷۴.

میرزایی، امین؛ سلیمان‌پور، زینب؛ جلیلیان، محسن و عابدزاده زواره، محمدصادق (۱۳۹۸). وضعیت خشم و ابعاد آن بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه: یک مطالعه مقطعی. *آموزش و سلامت جامعه*، ۷(۱)، ۴۵-۴۹.
 نریمانی، م؛ حسینی، ن. و محمدی، م. (۱۳۹۶). اعتباریابی پرسش‌نامه همدلی و همدردی نوجوانان. *روان‌شناسی مدرسه*، ۶(۱)، ۲۵-۴۰.

Austin, J., Drossaert, C. H. C. & Bohlmeijer, E. T. (2023). *Self-compassion as a resource of resilience*. In Handbook of Self-Compassion (p. 165-182). Springer.

Awaliyah I. T. A., Taufiq, A., Hafina, A. (2019). The Effectiveness of Sociodrama to Improve Students' Anger Management Skills. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 56-65.

Bernecker, K. & Becker, D. (2021). Beyond self-control: Mechanisms of hedonic goal pursuit and its relevance for well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(4), 627-642.

Duckworth, A. L. & Gross, J. J. (2024). *Self-control*. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), Handbook of emotion regulation (3rd ed., p. 250-257). The Guilford Press.

Geml, B. (2025). Psychodrama psychotherapy for youth and adolescents facing transitions in their lives. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 24, 75-84.

Grund, A. & Carstens, C.-A. (2019). Self-control motivationally reconsidered: "Acting" self-controlled is different from "being good" at self-control. *Motivation and Emotion*, 43(1), 63-81.

Jiang, L., Alizadeh, F. & Cui, W. (2023). Effectiveness of drama-based intervention in improving mental health and well-being: A systematic review and meta-analysis during the COVID-19 pandemic and post-pandemic period. *Healthcare*, 11(6), Article 839.

Maya, J., Pérez-Berbel, M., Giraldo-Arroyave, L., & Hurtado, I. (2025). Psychodrama: Implementation, study design and effectiveness: A systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25, Article 232, 1-15.

Neff, K. D. & Germer, C. K. (2019). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: Guilford Press.

- Park, M., Choi, J., Lim, S. J. (2021). Factors Affecting Aggression in South Korean Middle School Students. *Asian Nursing Research*, 8(4), 247-253.
- Ron, Y. (2022). The Role of Group Sharing: An Action Research Study of Psychodrama Group Therapy in a Psychiatric Inpatient Ward. *Psych*, 4(4), 626-639.
- Şimşek, C., Yalçınkaya, E. Y., Ardiç, E. & Yıldırım, E. A. (2020). The effect of psychodrama on the empathy and social anxiety level in adolescents. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 27(2), 96-101.
- Treadwell, T. W. & Dartnell, D. J. (2022). Integrating psychodrama [experiential] and CBT with adolescents in groups. In *Creative CBT with Youth* (p. 227-240). Springer.
- Tümlü, G., Şimşek, B. K. (2021). The effects of psychodrama groups on feelings of inferiority, flourishing, and self-compassion in research assistants. *The Arts in Psychotherapy*, 73(1), 1-30.
- Usluoglu, F. (2022). The effects of psychodrama on relationship between the self and others: a case study. *Current Psychology*, 133(1), 1-25.
- Witenberg, R. T. (2016). *Tolerance: The glue that binds us: Empathy, fairness and reason* (p. 1-175). Nova Science Publishers.