

Research Paper

The Impact of Gratitude and Humility on Social and Emotional Behaviors in Students

Faranak Mosavi¹

1. Associate Professor, Department of Educational Management, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran. (Corresponding Author)

Received: 06/12/2024

Accepted: 25/02/2025

PP:37-45

Keywords:

Humility, Social-
Emotional
Learning, Empathy,
Self-Awareness,
Social Skills,
Education.

Abstract

Introduction: This study investigates the relationship between gratitude, humility, and social-emotional learning in students. Social-emotional learning (SEL) refers to the development of key competencies such as empathy, self-awareness, and social skills, which are crucial for students' academic and social success.

research methodology: The primary hypothesis of this research posits that promoting gratitude and humility as cultural and educational frameworks can enhance students' social and emotional capabilities. A mixed-methods approach was employed for data collection, incorporating case studies, surveys, and in-depth interviews with teachers and students.

Findings: The results indicate that students familiar with the principles of gratitude and humility show significant improvement in their social and emotional skills.

Conclusion: This study underscores the importance of integrating gratitude and humility education within schools and elucidates their effects on social-emotional learning, contributing to the development of effective educational practices in this domain.

Citation: Mosavi, F.(۲۰۲۵)The Impact of Gratitude and Humility on Social and Emotional Behaviors in Students: An Experimental Study. Journal of Ahsan Education, Vol 1, No 2, pp ۳۷-۴۵

Corresponding author: Faranak Mosavi

Address: Associate Professor of Educational Management, Faculty of Islamic Education, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

Email: frnkmosavi@yahoo.com

شاپا الکترونیکی: ۳۰۶۰-۸۳۵X

مقاله پژوهشی

تأثیر شکرگزاری و خاکساری بر رفتارهای اجتماعی و عاطفی در دانش‌آموزان

فرانک موسوی^۱

۱. دانشیار گروه مدیریت آموزشی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران. (نویسنده مسئول)

چکیده

مقدمه و هدف: این مطالعه به بررسی ارتباط بین شکرگزاری، اخلاق خاکسارانه و یادگیری اجتماعی و عاطفی در دانش‌آموزان می‌پردازد. یادگیری اجتماعی و عاطفی به توسعه مهارت‌های کلیدی نظیر همدلی، خودآگاهی و مهارت‌های اجتماعی اشاره دارد که برای موفقیت تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان بسیار حیاتی هستند. فرض اصلی این تحقیق این است که ترویج شکرگزاری و اخلاق خاکسارانه به‌عنوان یک بستر فرهنگی و آموزشی می‌تواند به بهبود توانایی‌های اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان کمک کند.

روش‌شناسی پژوهش: برای جمع‌آوری داده‌ها، از روش‌های ترکیبی شامل مطالعات موردی، پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌های عمیق با معلمان و دانش‌آموزان استفاده شده است.

یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهند که دانش‌آموزانی که با اصول شکرگزاری و اخلاق خاکسارانه آشنا هستند، به‌طور معناداری در مهارت‌های اجتماعی و عاطفی خود پیشرفت می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری: این مطالعه اهمیت آموزش شکرگزاری و اخلاق خاکسارانه در مدارس و تأثیرات آن بر یادگیری اجتماعی و عاطفی را تبیین کرده و به توسعه شیوه‌های آموزشی مؤثر در این حوزه کمک می‌کند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۰۷

شماره صفحات: ۳۷-۴۵

واژه‌های کلیدی: اخلاق خاکسارانه، یادگیری اجتماعی-عاطفی، همدلی، خودآگاهی، مهارت‌های اجتماعی، آموزش و پرورش.

استناد: موسوی، فرانک. (۱۴۰۳). تأثیر شکرگزاری و خاکساری بر رفتارهای اجتماعی و عاطفی در دانش‌آموزان: یک مطالعه تجربی فصلنامه تعلیم و تربیت احسن، دوره اول، شماره دو، شماره صفحات ۳۷-۴۵.

* نویسنده مسئول: فرانک موسوی

نشانی: دانشیار مدیریت آموزشی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

پست الکترونیکی: frnkmosavi@yahoo.com

مقدمه:

یادگیری اجتماعی-عاطفی (SEL) به عنوان یک رویکرد جامع برای توسعه مهارت‌های اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی مطرح شده است. این رویکرد به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا توانایی‌های خودآگاهی، همدلی، و مهارت‌های اجتماعی را تقویت کنند که برای موفقیت در زندگی تحصیلی و اجتماعی ضروری است (Cipriano et al., 2023). با توجه به تغییرات سریع در جوامع، به ویژه در دوران پاندمی COVID-19، توجه به یادگیری اجتماعی-عاطفی بیش از پیش اهمیت یافته است. در این شرایط، بسیاری از دانش‌آموزان با چالش‌هایی نظیر انزوا، استرس و کاهش تعاملات اجتماعی مواجه شدند که می‌تواند به مشکلات عاطفی و اجتماعی منجر شود (Dharmavarapu et al., 2023). با توجه به تأثیرات منفی محیط‌های آموزشی بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان، ضروری است که استراتژی‌های مؤثری برای تقویت یادگیری اجتماعی-عاطفی در مدارس به کار گرفته شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پیاده‌سازی برنامه‌های SEL می‌تواند به بهبود روابط اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان کمک کند و در نتیجه عملکرد تحصیلی آنها را افزایش دهد (Pitlik, 2022). با این حال، چالش‌های متعددی همچون کمبود منابع آموزشی و عدم آگاهی معلمان از اهمیت این رویکرد وجود دارد که نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه را نمایان می‌سازد. توسعه مهارت‌های اجتماعی-عاطفی در دانش‌آموزان نه تنها به بهبود روابط میان فردی آنها کمک می‌کند، بلکه به پیشگیری از بروز مشکلات روانی و عاطفی نیز می‌انجامد. با توجه به اینکه نسل‌های آینده با چالش‌های اجتماعی و اقتصادی جدی‌تری روبرو خواهند بود، آموزش این مهارت‌ها به عنوان یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر در نظام‌های آموزشی مطرح است (Bhatnagar & Many, 2022). از این رو، بررسی و تحلیل تأثیر اخلاق خاکسارانه بر یادگیری اجتماعی-عاطفی می‌تواند به عنوان یک راهبرد مؤثر در توسعه محیط‌های آموزشی مثبت و حمایتی در نظر گرفته شود.

- تأثیر شکرگزاری بر رفتارهای اجتماعی

شکرگزاری به عنوان یک سازه روان‌شناختی، به طور گسترده‌ای در پژوهش‌ها مورد بررسی قرار گرفته است و نشان داده شده که می‌تواند بهبود روابط اجتماعی و افزایش رفتارهای prosocial را به همراه داشته باشد. مطالعات مختلف، از جمله پژوهش‌های Foubert و همکاران (۲۰۲۲) نشان می‌دهد که شکرگزاری می‌تواند احساس مسئولیت اجتماعی را تقویت کند و افراد را به مشارکت بیشتر در فعالیت‌های اجتماعی ترغیب نماید.

- ارتباط شکرگزاری با همدلی

شکرگزاری با افزایش همدلی ارتباط معناداری دارد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که افرادی که شکرگزاری را به عنوان یک ویژگی شخصیتی در خود پرورش می‌دهند، تمایل بیشتری به ابراز همدلی و رفتارهای مثبت نسبت به دیگران دارند. به عنوان مثال، Han و Cho (۲۰۲۳) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که برنامه‌های شکرگزاری می‌توانند به افزایش همدلی و بهبود تعاملات اجتماعی در کودکان کمک کنند.

- تأثیر خاکساری بر رفتارهای اجتماعی

خاکساری نیز به عنوان یک ویژگی شخصیت مثبت، می‌تواند تأثیرات عمیقی بر رفتارهای اجتماعی داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که افرادی که خاکساری را در خود تقویت می‌کنند، عموماً تمایل بیشتری به روابط مثبت و حمایت‌گرایانه با دیگران دارند. این ویژگی می‌تواند به تقویت همبستگی اجتماعی و کاهش تنش‌های بین فردی کمک کند.

- نظریه‌های مرتبط

نظریه‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند به فهم بهتر این ارتباطات کمک کند. به عنوان مثال، نظریه همدلی (Batson, 1991) تأکید می‌کند که احساس همدلی می‌تواند افراد را به اقدام در حمایت از دیگران ترغیب کند و این می‌تواند با شکرگزاری و خاکساری تقویت شود. همچنین، نظریه‌های روان‌شناسی مثبت (Seligman, 2002) بر اهمیت ایجاد احساسات مثبت و روابط سالم تأکید دارد.

مبانی نظری خاکساری و شکرگزاری

خاکساری به عنوان یک ویژگی اخلاقی در زندگی انسان‌ها، نقشی کلیدی در ایجاد روابط مثبت و رضایت درونی ایفا می‌کند. این مفهوم نه تنها به تواضع در برابر دیگران، بلکه به شکرگزاری از الطاف الهی و جهان هستی مرتبط است. در این راستا، چهار پایه اصلی اخلاق خاکسارانه شامل موارد زیر است:

۱- اعتراف به الطاف الهی: فرد باید به این آگاهی برسد که تمام خوبی‌ها و موفقیت‌ها ناشی از لطف خداوند است و این امر موجب شکرگزاری عمیق‌تری می‌شود.

۲- شکرگزاری به خاطر کمک‌های دیگران: تأکید بر اهمیت مشاهده و بررسی کمک‌هایی که دیگران به ما می‌کنند، می‌تواند به یک حس قدردانی و احترام عمیق منجر شود.

۳- خضوع فیزیکی و روحی: عمل سجده به عنوان یک روش برای ابراز خضوع و فروتنی، می‌تواند به نرمی قلب و کاهش خودبزرگ‌بینی منجر شود. سجده نه تنها یک عمل فیزیکی، بلکه یک تمرین روحی برای پذیرش نواقص و محدودیت‌های خود است.

۴- خضوع و نرم شدن قلب: پیروان اخلاق خاکسارانه، با تمرین مداوم خضوع، به مرحله‌ای می‌رسند که قلب‌شان نرم و آماده برای پذیرش عشق و لذت معنوی می‌شود. این حالت به فرد کمک می‌کند تا از قضاوت‌های منفی درباره دیگران دور شود و به آرامش درونی دست یابد.

تجربیات فردی در این زمینه، نشان می‌دهد که خودبزرگ‌بینی و قضاوت درباره دیگران، می‌تواند عامل اصلی نارضایتی و اضطراب در زندگی باشد. بنابراین، پیروی از اصول خاکساری می‌تواند به ایجاد فضایی مثبت و آرام در روابط اجتماعی و درونی فرد کمک کند. یادگیری اجتماعی-عاطفی بر مبنای نظریه‌های مختلفی از جمله نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی و توسعه شخصیت شکل گرفته است. این نظریه‌ها تأکید دارند که یادگیری مهارت‌های اجتماعی و عاطفی در تعامل با دیگران و در شرایط اجتماعی صورت می‌گیرد. همچنین، اخلاق خاکسارانه به عنوان یک ارزش فرهنگی و اجتماعی می‌تواند به تقویت مهارت‌های اجتماعی و عاطفی کمک کند و در نتیجه محیط یادگیری را بهبود بخشد.

تحقیقات متعددی به بررسی تأثیر برنامه‌های SEL بر دانش‌آموزان پرداخته‌اند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای توسط Cipriano et al. (2023) نشان داد که برنامه‌های اجتماعی-عاطفی در مدارس ابتدایی به بهبود عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی دانش‌آموزان منجر شده است. همچنین، Dharmavarapu et al. (2023) به بررسی تأثیرات پاندمی COVID-19 بر یادگیری اجتماعی-عاطفی پرداختند و نتایج نشان داد که دانش‌آموزان در این دوران به شدت تحت تأثیر چالش‌های عاطفی و اجتماعی قرار گرفتند. از سوی دیگر، Pitlik (2022) تأکید کرد که اجرای مؤثر برنامه‌های SEL در مدارس می‌تواند به بهبود دستاوردهای تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان کمک کند. برای ارائه پیشنهادها، پژوهشی مرتبط با موضوع خاکساری، شکرگزاری و تأثیرات آن‌ها بر رفتارهای انسانی، می‌توان به چندین مطالعه اخیر اشاره کرد. در زیر، خلاصه‌ای از این مطالعات به همراه ارجاعات درون متنی آورده شده است:

۱- خاکساری و صداقت: پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خاکساری می‌تواند به افزایش صداقت و اصالت در رفتارهای انسانی منجر شود. به عنوان مثال، مطالعه‌ای که توسط Tomaszek (2022) انجام شده است، به بررسی ارتباط بین حالات خاکساری، شکرگزاری و صداقت پرداخته و نشان می‌دهد که شکرگزاری و همدلی می‌تواند به عنوان میانجی‌گرهای مؤثر در این ارتباط عمل کنند.

۲- شکرگزاری و بهزیستی: ارتباط مثبت بین شکرگزاری و بهزیستی روانی به وضوح در ادبیات روانشناسی بررسی شده است. پژوهشی که توسط Newman و همکاران (۲۰۲۳) انجام شده، نشان می‌دهد که شکرگزاری به خدا و شکرگزاری عمومی با شخصیت و بهزیستی افراد مرتبط است و تأثیرات مثبتی بر کیفیت زندگی آن‌ها دارد.

۳- تأثیر شکرگزاری در برنامه‌های روانشناسی مثبت: در یک مطالعه دیگر، Kalamatianos و همکاران (۲۰۲۳) به بررسی تأثیر شکرگزاری در یک برنامه مداخله‌ای روانشناسی مثبت برای دانشجویان مهندسی پرداخته‌اند. نتایج نشان می‌دهد که تمرین شکرگزاری می‌تواند به بهبود احساسات مثبت و کاهش استرس کمک کند.

۴- نقش شکرگزاری در روابط اجتماعی Zuniga: و همکاران (۲۰۲۳) در تحقیقی به بررسی شکرگزاری به خدا و فضایل ارتباطی پرداخته‌اند و نشان داده‌اند که شکرگزاری می‌تواند به تقویت روابط بین فردی و بهبود کیفیت ارتباطات کمک کند.

این مطالعات به وضوح نشان می‌دهند که خاکساری و شکرگزاری نه تنها صفات اخلاقی مهمی هستند، بلکه تأثیرات مثبت قابل توجهی بر رفتارهای اجتماعی و روانی افراد دارند. به عبارت دیگر، پیروی از اصول خاکساری و شکرگزاری می‌تواند به بهبود کیفیت روابط انسانی و افزایش رضایت در زندگی منجر شود. با توجه به اهمیت خاکساری و شکرگزاری در بهبود روابط انسانی و تأثیرات مثبت آن‌ها بر سلامت روانی، این پژوهش به دنبال پاسخ به سوالات زیر است:

سوال اول: چگونه خاکساری به عنوان یک صفت اخلاقی می‌تواند بر کیفیت روابط بین فردی تأثیر بگذارد و چه مکانیزم‌هایی در این فرآیند دخیل هستند؟

سوال دوم: تأثیر شکرگزاری بر بهزیستی روانی و احساس رضایت از زندگی در افراد چگونه است و آیا این تأثیرات می‌توانند تحت تأثیر زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی قرار گیرند؟

سوال سوم: آیا تمرین مداوم شکرگزاری منجر به تغییرات معناداری در رفتارهای اجتماعی و تعاملات افراد می‌شود و چه نوع مداخلاتی می‌توانند به بهبود این رفتارها کمک کنند؟

سوال چهارم: چه رابطه‌ای بین خاکساری، شکرگزاری و احساس همدلی وجود دارد و آیا این روابط می‌توانند به تقویت یا تضعیف تعاملات اجتماعی منجر شوند؟

سوال پنجم: چگونه می‌توان از مفاهیم خاکساری و شکرگزاری در طراحی برنامه‌های مداخلاتی روانشناسی مثبت بهره‌برداری کرد تا به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک شود؟ این سوالات به عنوان محورهای اصلی تحقیق، زمینه‌ساز بررسی‌های عمیق‌تر در خصوص تأثیرات خاکساری و شکرگزاری بر رفتارهای انسانی و روابط اجتماعی و عاطفی خواهند بود.

روش‌شناسی پژوهش

در این پژوهش، برای بررسی تأثیرات خاکساری و شکرگزاری بر رفتارهای انسانی و روابط اجتماعی، از یک رویکرد ترکیبی شامل روش‌های کیفی و کمی استفاده شده است. در مرحله اول، برای جمع‌آوری داده‌های کیفی، از مصاحبه‌های عمیق با ۳۰ شرکت‌کننده که به صورت هدفمند انتخاب شده بودند، استفاده شد. این افراد شامل گروه‌های مختلف سنی و فرهنگی بودند تا تنوع نظرات و تجربیات آن‌ها به خوبی نمایان شود. مصاحبه‌ها به صورت نیمه‌ساختاریافته طراحی شدند تا فضای آزادانه‌ای برای بیان احساسات و تجربیات شخصی فراهم شود. این روش به پژوهشگران امکان می‌دهد تا به عمق احساسات و نظرات شرکت‌کنندگان درباره خاکساری و شکرگزاری دست یابند. برای تحلیل داده‌های کیفی، از روش تحلیل تماتیک استفاده شد که شامل شناسایی الگوها و موضوعات کلیدی از مصاحبه‌ها بود. در مرحله دوم، برای جمع‌آوری داده‌های کمی، یک پرسشنامه استاندارد شده شامل مقیاس‌های سنجش خاکساری، شکرگزاری و بهزیستی روانی طراحی و بین ۳۰۰ نفر توزیع شد. این پرسشنامه شامل مقیاس‌های معتبر روانشناختی بود که از منابع معتبر علمی استخراج شده بودند. شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی از بین دانشجویان و اعضای یک جامعه محلی انتخاب شدند. برای تحلیل داده‌های کمی، از نرم‌افزار SPSS و روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده گردید. به خصوص، تحلیل رگرسیون چندگانه برای بررسی روابط بین متغیرهای خاکساری، شکرگزاری و بهزیستی روانی به کار گرفته شد. این پژوهش با رعایت اصول اخلاقی پژوهش، از جمله اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ محرمانگی اطلاعات آن‌ها انجام شد. نتایج این تحقیق می‌تواند به طراحی مداخلات موثر در زمینه روانشناسی مثبت و بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند. این روش‌شناسی به وضوح نشان‌دهنده یک رویکرد جامع و چندوجهی است که می‌تواند به درک عمیق‌تری از تأثیرات خاکساری و شکرگزاری بر رفتارهای انسانی منجر شود و زمینه‌ساز پژوهش‌های آینده در این حوزه باشد.

یافته‌ها

در این بخش، نتایج به دست آمده از بررسی‌های انجام شده پیرامون تأثیرات خاکساری و شکرگزاری بر رفتارهای اجتماعی و کیفیت زندگی افراد ارائه می‌شود. یافته‌ها نشان می‌دهند که تمرین منظم این ویژگی‌ها نه تنها به بهبود روابط بین فردی و افزایش همدلی کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی بر بهزیستی روانی و اجتماعی نیز دارد. این نتایج، مبنای علمی برای طراحی و اجرای مداخلات روانشناسی مثبت خواهند بود که هدف آن‌ها افزایش کیفیت زندگی و رضایت از زندگی در افراد است.

سوال اول: چگونه خاکساری به عنوان یک صفت اخلاقی می‌تواند بر کیفیت روابط بین فردی تأثیر بگذارد و چه مکانیزم‌هایی در این فرآیند دخیل هستند؟

تحلیل‌های کیفی نشان می‌دهد که خاکساری به عنوان یک صفت اخلاقی موجب تقویت ارتباطات مثبت بین افراد می‌شود. از مجموع ۳۰ مصاحبه، ۲۵ نفر (۸۳٪) تأکید کردند که خاکساری باعث ایجاد حس اعتماد و احترام متقابل در روابط اجتماعی می‌شود. نتایج به تفکیک در جدول زیر ارائه شده است:

کد شرکت کننده	تأثیر خاکساری بر روابط	مکانیزم‌های مؤثر
۱	تقویت اعتماد	ایجاد فضای امن برای ابراز احساسات
۲	افزایش احترام	کاهش تعارضات و سوء تفاهم‌ها
۳	بهبود ارتباطات	تسهیل در گفتگو و تبادل نظر
۴	تقویت همدلی	ایجاد درک عمیق‌تر از نیازهای یکدیگر
۵	افزایش همدلی	تشویق به رفتارهای مثبت و حمایت از یکدیگر

این یافته‌ها نشان می‌دهند که خاکساری نه تنها به تقویت روابط کمک می‌کند، بلکه مکانیزم‌های روانشناختی خاصی مانند اعتماد و همدلی را نیز تقویت می‌نماید که به نوبه خود به بهبود کیفیت تعاملات بین فردی منجر می‌شود.

سوال دوم: تأثیر شکرگزاری بر بهزیستی روانی و احساس رضایت از زندگی در دانش‌آموزان چگونه است و آیا این تأثیرات می‌توانند تحت تأثیر زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی قرار گیرند؟

نتایج کمی نشان می‌دهد که شکرگزاری با بهزیستی روانی و رضایت از زندگی ارتباط مثبت و معناداری دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به شرح زیر است:

متغیر مستقل	ضریب رگرسیون	(β) مقدار	p تبیین واریانس (%)
شکر گذاری	۰,۴۵	۲۰	$< ۰,۰۰۱$
خاکساری	۰,۳۰	۱۰	$< ۰,۰۰۱$
سن	۰,۱۰	۰,۰۵	۲
جنس	۰,۰۵	۰,۱۲	۱

نتایج نشان می‌دهد که شکرگزاری به تنهایی ۲۰ درصد از واریانس بهزیستی روانی را تبیین می‌کند. این یافته‌ها حاکی از آن است که شکرگزاری به عنوان یک عامل مؤثر در بهبود کیفیت زندگی و افزایش احساس رضایت از زندگی عمل می‌کند. همچنین، تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی می‌تواند بر شدت این تأثیرات تأثیر بگذارد، که نیاز به بررسی‌های بیشتر در این زمینه را نمایان می‌سازد.

سوال سوم: آیا تمرین مداوم شکرگزاری منجر به تغییرات معناداری در رفتارهای اجتماعی و تعاملات افراد می‌شود و چه نوع مداخلاتی می‌توانند به بهبود این رفتارها کمک کنند؟

در این پژوهش، مداخله‌ای شامل تمرین روزانه شکرگزاری برای مدت ۴ هفته انجام شد. نتایج نشان داد که ۷۰٪ شرکت‌کنندگان پس از این دوره تغییرات مثبتی در رفتارهای اجتماعی خود گزارش کردند. جدول زیر نتایج این تغییرات را خلاصه می‌کند:

نظرات کیفی	درصد شرکت‌کنندگان	نوع تغییرات
احساس می‌کنم بیشتر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم	۰٫۶۵	افزایش تعاملات مثبت
شرکت در جمع‌ها برایم آسان‌تر شده است	۰٫۵۰	کاهش اضطراب اجتماعی
توانستم بهتر نیازهای دیگران را درک کنم	۰٫۵۵	افزایش همدلی

این یافته‌ها نشان می‌دهد که تمرین مداوم شکرگزاری می‌تواند به بهبود رفتارهای اجتماعی و تعاملات مثبت کمک کند. مداخلاتی مانند کارگاه‌های آموزشی و برنامه‌های گروهی که بر شکرگزاری تمرکز دارند، می‌توانند به تقویت این تغییرات مثبت کمک کنند.

سوال چهارم: چه رابطه‌ای بین خاکساری، شکرگزاری و احساس همدلی وجود دارد و آیا این روابط می‌توانند به تقویت یا تضعیف تعاملات اجتماعی منجر شوند؟

تحلیل همبستگی نشان داد که بین خاکساری و شکرگزاری ($r=0.52, p<0.001$) و همچنین بین شکرگزاری و احساس همدلی ($r=0.48, p<0.001$) ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. این نتایج نشان‌دهنده این است که افزایش در سطح خاکساری و شکرگزاری به تقویت احساس همدلی در افراد منجر می‌شود.

به عبارت دیگر، افرادی که بیشتر شکرگزار و خاکسار هستند، تمایل بیشتری به ابراز همدلی و توجه به نیازهای دیگران دارند، که می‌تواند به تقویت تعاملات اجتماعی مثبت و کاهش تعارضات منجر شود.

سوال پنجم: چگونه می‌توان از مفاهیم خاکساری و شکرگزاری در طراحی برنامه‌های مداخلاتی روانشناسی مثبت بهره‌برداری کرد تا به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک شود؟

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مفاهیم خاکساری و شکرگزاری می‌توانند به عنوان پایه‌ای برای طراحی برنامه‌های مداخلاتی روانشناسی مثبت مورد استفاده قرار گیرند. برای مثال، می‌توان کارگاه‌های آموزشی و جلسات گروهی را با تمرکز بر تمرینات شکرگزاری و تقویت خاکساری طراحی کرد. این برنامه‌ها می‌توانند شامل فعالیت‌هایی مانند نوشتن لیست شکرگزاری، تبادل تجربیات مثبت و فعالیت‌های داوطلبانه باشند. این نوع مداخلات می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد، افزایش احساس رضایت از زندگی و تقویت روابط اجتماعی مثبت کمک کند. همچنین، با توجه به تأثیرات اجتماعی و فرهنگی، این برنامه‌ها می‌توانند به شکل محلی و متناسب با نیازهای خاص هر جامعه طراحی و اجرا شوند.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، به بررسی تأثیر خاکساری و شکرگزاری بر رفتارهای اجتماعی و کیفیت زندگی پرداخته شد. نتایج نشان‌دهنده ارتباط مثبت و معنادار بین این دو متغیر و همدلی بود. به‌ویژه، یافته‌ها نشان می‌دهند که افرادی که شکرگزاری و خاکساری را به‌عنوان ویژگی‌های شخصیتی خود در نظر می‌گیرند، تمایل بیشتری به ابراز همدلی و رفتارهای prosocial دارند. این نتایج با پژوهش‌های قبلی هم‌راستا است، به‌طور مثال، مطالعه‌ای که تأثیر شکرگزاری بر رفتارهای اجتماعی را بررسی کرده و نشان داده است که شکرگزاری می‌تواند به تقویت حس مسئولیت اجتماعی و افزایش تمایل به کمک به دیگران منجر شود.

تفسیر این یافته‌ها می‌تواند به ما درک بهتری از نقش شکرگزاری و خاکساری در تقویت تعاملات اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی ارائه دهد. به‌عنوان مثال، افرادی که به‌طور مداوم شکرگزاری می‌کنند، نه تنها به خاطر دریافت‌های مثبت خود، بلکه به خاطر توجه به نیازهای دیگران و ابراز همدلی، روابط اجتماعی بهتری برقرار می‌کنند. این امر می‌تواند به تقویت همبستگی اجتماعی و کاهش تنش‌های بین فردی منجر شود.

با این حال، محدودیت‌هایی نیز در این پژوهش وجود دارد. یکی از مهم‌ترین محدودیت‌ها، نمونه‌گیری محدود و عدم تنوع فرهنگی در شرکت‌کنندگان است. این موضوع می‌تواند بر قابلیت تعمیم نتایج تأثیر بگذارد. به‌علاوه، این پژوهش به‌صورت مقطعی انجام شد و بنابراین نمی‌توان به‌طور قطعی در مورد علّیت بین متغیرها صحبت کرد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده به‌صورت طولی و با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر انجام شوند تا بتوانند ارتباطات و اثرات را به‌طور دقیق‌تری بررسی کنند.

پیشنهادهای کاربردی پژوهش

پیشنهادهای کاربردی این پژوهش شامل طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و مداخلاتی است که بر مبنای تقویت شکرگزاری و خاکساری بنا شده‌اند. این برنامه‌ها می‌توانند در محیط‌های آموزشی، سازمان‌های اجتماعی و محل‌های کار به‌منظور تقویت تعاملات مثبت و کاهش تنش‌های اجتماعی اجرا شوند. به‌عنوان مثال، برگزاری کارگاه‌های آموزشی با تمرکز بر تمرینات شکرگزاری و خاکساری می‌تواند به افزایش همدلی و رفتارهای مثبت در جامعه کمک کند.

در نهایت، این پژوهش تأکید می‌کند که ترویج مفاهیم شکرگزاری و خاکساری می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر در افزایش کیفیت زندگی و بهبود روابط اجتماعی عمل کند. این نتایج می‌توانند به عنوان مبنایی برای پژوهش‌های آینده و طراحی برنامه‌های مداخله‌ای در حوزه روان‌شناسی مثبت مورد استفاده قرار گیرند. با توجه به پیشینه‌های پژوهشی موجود که به تأثیرات مثبت شکرگزاری بر رفتارهای اجتماعی اشاره دارند، به نظر می‌رسد که توجه به این مفاهیم در جوامع امروزی ضروری است.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسنده مقاله تأمین شد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bhatnagar, R., & Many, J. E. (2022). Teachers Using Social Emotional Learning: Meeting Student Needs during COVID-19. **Journal of Education and Learning**, 11(3), 45-57.
- Cho, Y., & Han, G. (2023). The Effects of Gratitude Program on the Grateful Disposition, Resilience, School and Social Adaptability of Children Utilizing Community Child Centers.
- Cipriano, C., Naples, L. H., Eveleigh, A., Cook, A., & Funaro, M. C. (2023). A Systematic Review of Student Disability and Race Representation in Universal School-Based Social and Emotional Learning Interventions for Elementary School Students. **Educational Psychology Review**, 35(2), 345-367.

Dharmavarapu, P., Sravanthi, C., Keethi, D. S., & Srivasthav, V. (2023). Investigation on Impact of Pandemic on Social-Emotional Learning of Student Community. *International Journal of Education and Development*, 48(1), 22-34.

Foubert, J., Mwavita, M., Hunger, K., Kao, W.-K., & Pittman-Adkins, P. (2022). Prediction of Bystander Intervention Behavior in a Sexual Assault Situation: The Role of Religiosity, Empathy, and Gratitude.

Kalamatianos, A., Kounenou, K., Pezirkianidis, C., & Kourmoussi, N. (2023). The Role of Gratitude in a Positive Psychology Group Intervention Program Implemented for Undergraduate Engineering Students.

Newman, D., Nezlek, J., & Tay, L. (2023). General gratitude and gratitude to God: associations with personality and well-being.

Radošić, N., & Lyubomirsky, S. (2022). The Effects of Social Behavior on Well-Being.

Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press.

Tomaszek, K. (2022). Do positive emotions prompt people to be more authentic? The mediation effect of gratitude and empathy dimensions on the relationship between humility state and perceived false self.

Zuniga, S., Hodge, A. S., Ellis, H. M., Hook, J., & Davis, D. E. (2023). Gratitude to God and relational virtues.