فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۳، شماره ۲۷، زمستان ۱۴۰۳

بررسی رابطه مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و همدلی دانش‌آموزان با نقش میانجی خودتنظیمی هیجان والدین

فریبا احدی آنباردان[۱]، پرویز کریمی ثانی[۲*]

۱گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران
۲ گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران

چکیده

این پژوهش به بررسی ارتباط میان مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و همدلی دانش‌آموزان با نقش میانجی خودتنظیمی هیجان والدین پرداخته است. در این تحقیق که به‌صورت توصیفی و همبستگی انجام شد، جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر و پسر پایه ششم شهرستان بستان‌آباد و مادران آن‌ها در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای و فرمول کوکران، ۳۱۵ نفر از دانش‌آموزان به همراه مادرانشان انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های مختلفی شامل همدلی کودکان و نوجوانان، مهارت‌های زندگی کودکان و تنظیم‌شناختی هیجان استفاده شد. داده‌ها نیز با نرم‌افزار Smart-PLS تحلیل شدند.یافته‌ها نشان داد که بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و خودتنظیمی هیجان والدین رابطه معناداری وجود دارد. همچنین، مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی مانند مهارت‌های اجتماعی، خود نظم‌دهی و مسئولیت‌پذیری نیز با همدلی ارتباط معناداری داشتند، در حالی که رابطه‌ای بین خویشتن‌داری و همدلی مشاهده نشد. علاوه بر این، نتایج نشان داد که خودتنظیمی هیجان والدین به‌عنوان میانجی در رابطه بین مهارت‌های زندگی و همدلی کودکان تأثیرگذار است و مدل به‌دست‌آمده اعتبار بالایی دارد.نتایج این پژوهش اهمیت نقش خودتنظیمی هیجان والدین را در ارتباط میان مهارت‌های زندگی و همدلی دانش‌آموزان مورد تأکید قرار می‌دهد.

کلید واژه‌ها: مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی، همدلی، خودتنظیمی هیجان والدین، دانش‌آموزان

* نویسنده مسئول: karimisani@iau.ac.ir

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

مقدمه

همدلی[1] مفهوم مهمی در حوزه روان‌شناسی و ارتباط بین‌فردی است (رینگروارد و رایت[2]، ۲۰۲۱). همدلی تجربه هم‌نوایی عاطفی با هیجانات دیگران و احساسات نگرانی برای رفاه آنها (هافمن[3]، ۲۰۰۱؛ دی سیتی و میر[4]، ۲۰۰۸؛ آیزنبرگ[5]، ۲۰۱۸) همدلی یکی از توانایی‌های کلیدی در ارتباطات انسانی است که برای برقراری پیوند عاطفی با دیگران ضروری است. این مهارت به فرد انگیزه می‌دهد تا از دیگران مراقبت کند و کیفیت این مراقبت را بهبود می‌بخشد. همدلی از نوباوگی آغاز می‌شود و در دوران کودکی و نوجوانی نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارهای نوع‌دوستانه و صمیمی ایفا می‌کند. (هنسل[6] و همکاران، ۲۰۲۰). همدلی مکانیزمی است که بر تحول اخلاقی کودکان تأثیر می‌گذارد و یکی از توانایی‌های هیجانی مهم است که نشانه‌ها و نمودهای آن از اوایل کودکی آغاز می‌شود (وایز و کیکارا[7]، ۲۰۲۱). جان بالبی در سال ۱۹۵۱ بیان می‌کند که رفتار همدلی از غریزه دلبستگی ناشی می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، این رفتار در دوران نوزادی و از طریق رابطه نوزاد با مراقب اصلی (معمولاً مادر) شکل می‌گیرد. کیفیت این روابط دلبستگی در دو سال اول زندگی می‌تواند تأثیر زیادی بر واکنش‌های اجتماعی و همدلانه فرد در آینده داشته باشد. (اسدیان و همکاران، ۱۴۰۲). هافمن همدلی را به‌عنوان عامل اصلی رفتارهای جامعه‌پسند معرفی کرده و مدل او شامل سه مؤلفه شناختی، عاطفی و انگیزشی است. این مدل بر تأثیر پاسخ‌های همدلی به پریشانی دیگران به‌عنوان انگیزه‌ای برای رفتارهای نوع‌دوستانه تأکید دارد و نشان می‌دهد که این پاسخ‌ها می‌توانند رفتارهای نوع‌دوستی را تقویت کنند (دتکتی و چمینده[8]، ۲۰۰۳). در سال‌های پیش از دبستان، همدلی به شکل‌گیری رفتارهای نوع‌دوستانه کمک می‌کند. با افزایش توانایی‌های زبانی، بیان احساسات همدلانه به‌صورت کلامی توسعه می‌یابد که نشان‌دهنده عمق بیشتر همدلی و گسترش پاسخ‌دهی مبتنی بر همدلی است (لی[9] و همکاران، ۲۰۲۱). شواهد تجربی این نکته را آشکار

[1] Empathy
[2] Ringwald & Wright
[3] Hoffman
[4] Decety & Meyer
[5] Eisenberg
[6] Henschel
[7] Weisz & Cikara
[8] Decety & CHaminade
[9] Li

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

کرده‌اند که همدلی در فرایند تحول و بر اساس تجربه‌های کودک آموخته می‌شود و انسان از رفتارها و واکنش‌های دیگران چگونگی انجام آن را می‌آموزد (بولگلاری و جونز[1]، ۲۰۲۳). نظر بر این است که این مهارت با مهارت‌های کلی فرد در ارتباط است. اصطلاح مهارت[2] در معانی مختلف بکار رفته است. در واقع مهارت توانایی ایجاد روابط بین‌فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند (سوئیفت[3]، ۲۰۲۰، ترجمه بیرانوند و فولادوند، ۱۴۰۲).

مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کند تا روابط بهتری با محیط خود برقرار کرده و کیفیت زندگی را بهبود بخشند. این مهارت‌ها فرد را در مواجهه با چالش‌ها یاری می‌دهند و به او امکان می‌دهند به طور مثبت و سازگار با دیگران عمل کند و سلامت روانی خود را حفظ کند (شریفی اردانی و همکاران، ۱۴۰۲). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی طراحی شده است که یادگیری را به‌عنوان یک فرایند فعال و تجربی از طریق مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن‌ها تعریف می‌کند. این نظریه بر اهمیت تقویت رفتارهای اجتماعی و داشتن حس خودکارآمدی تأکید دارد (بابادی و مشکانی، ۱۳۹۰). کمپس[4] و همکاران (۱۹۹۱) برنامه‌های مهارت‌های زندگی را به دو نوع تقسیم کردند: نوع اول بر سازگاری متمرکز بر مسئله تأکید دارد و به کودکان در مدیریت جنبه‌های شخصی، محیطی و ارتباطی کمک می‌کند. نوع دوم بر سازگاری متمرکز بر هیجان تأکید دارد و به کودکان می‌آموزد که هیجان‌های منفی ناشی از حوادث استرس‌زا را مدیریت کنند (دلویکینسکی و آلن[5]، ۱۹۹۶، ترجمه‌ی ملک‌محمدی و مشکانی، ۱۳۸۶). بابادی و مشکانی بر چهار نوع مهارت‌های زندگی تأکید می‌کنند: ۱- مهارت‌های اجتماعی؛ ۲- خود نظم‌دهی؛ ۳- خویشتن‌داری و ۴- مسئولیت‌پذیری اجتماعی (بابادی و مشکانی، ۱۳۸۶). مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان رفتارهای قابل‌قبول و آموخته شده اجتماعی که منجر به برقراری ارتباط با دیگران و بهبود کیفیت زندگی می‌شود، تعریف می‌شود

[1] Bulgarelli & Jones
[2] Skill
[3] Swift
[5] Kemps
[6] Dlugokinski & Allene

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

(کینگری[1] و همکاران، ۲۰۲۰). در تعریفی دیگر دمورا و گرهات[2] (۲۰۲۱) مهارت‌های اجتماعی رفتارهایی هستند که روابط بین همسالان را بهبود می‌بخشند. والدین نقش مهمی در اجتماعی‌کردن فرزندان دارند، زیرا خانواده اولین و مؤثرترین محیط برای رشد اجتماعی کودکان است (برونفن برونر و موریس[3]، ۲۰۰۶). خود نظم‌دهی به معنای توانایی فرد در تنظیم رفتار خود بر اساس شرایط محیطی و درونی است. این مفهوم شامل سازماندهی و خودمدیریتی رفتارها برای دستیابی به اهداف یادگیری و شامل دو مؤلفه اصلی، یعنی راهبردهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری می‌باشد (پنتریچ[4]، ۲۰۰۴). خود نظم‌دهی در یادگیری از مقوله‌هایی است که به نقش فرد در فرایند یادگیری می‌پردازد. این ساز ابتدا در سال ۱۹۶۷ توسط بندورا[5] مطرح شد (بندورا، ۲۰۰۱). بر اساس نظریه وجهی بندورا، مبنای یادگیری خود نظم‌دهی، شناخت اجتماعی است. به عقیده وی، فعالیت‌های یادگیری افراد به‌وسیله سه فرایند شخصی محیطی و رفتاری تعیین می‌شود (اسچونک[6]، ۲۰۰۵). خویشتن‌داری به معنای کنترل افکار و اعمال خود به‌گونه‌ای است که فشارهای داخلی و خارجی را متوقف کرده و بر اساس اصول و احساسات درست خود عمل کنید (بوربا[7]، ۲۰۰۱؛ به نقل از جلالی، ۱۳۹۷). خویشتن‌داری یکی از مباحث مهم در تربیت فرزندان است که به کودکان کمک می‌کند تا وسوسه‌های رفتاری خود را کنترل کرده و به اصول درست پایبند بمانند. این ویژگی باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و توانایی انتخاب‌های بهتر در کودکان می‌شود و آن‌ها را به مهربانی تشویق کرده و قادر می‌سازد از لذت‌های آنی صرف‌نظر کنند و به ندای وجدان خود گوش دهند (کجباف و همکاران، ۱۳۸۵). مسئولیت‌پذیری اجتماعی به مفاهیمی چون وجدان سازمان، عملکرد اجتماعی و مسئولیت شهروندی اشاره دارد و شامل خدمت به نسل آینده و جامعه فعلی است (پودینه و همکاران، ۱۳۹۷). در میان روان‌شناسان، آدلر[8] به مسئولیت اجتماعی تأکید دارد. اولین روانکاوی است که به جنبه‌های اجتماعی انسان می‌پردازد. او معتقد است که تعاملات اجتماعی باعث پرورش حس اجتماعی و یادگیری مسئولیت و همکاری می‌شود (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۶). نتایج

[1] Kingery
[2] De Moura, & Gerhardt
[3] Bronfenbrenner, & Morris
[4] Pintrich
[5] Bandura
[6] Schunk
[7] Borba
[8] Adler

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

مطالعات شریفی و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد که بین همدلی با مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین مطالعه ایمسی و کانسیور[1] (۲۰۱۹) حاکی از ارتباط مثبت بین مهارت زندگی و همدلی همخوانی داشت.

همدلی در ارتباطات کودکان و روابط بین‌فردی آن‌ها در بزرگسالی اهمیت زیادی دارد و می‌تواند به کاهش مشکلات روانی و تعارضات کمک کند (هنسل و همکاران، ۲۰۲۰). خانواده به‌عنوان یک سیستم اجتماعی – فرهنگی با قواعد و نقش‌های خاص، تأثیر زیادی بر اعضای خود دارد. برخی محققان ریشه بسیاری از اختلال‌ها را در خانواده می‌دانند و حتی اگر خانواده باعث اختلالی نشود، می‌تواند بر سلامت عمومی اعضا تأثیر بگذارد (ازمان[2] و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج پژوهش‌های محمدی نسبت و همکاران (۱۴۰۲) و کرین[3] و همکاران (۲۰۰۹) نشان می‌دهد که بین همدلی و مهارت‌های اجتماعی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و مهارت‌های زندگی ارتباط معناداری وجود دارد.

تحقیقات و مطالعات پژوهشگران بیانگر نقش مهم هیجانات در جنبه‌های مختلف زندگی انسان است (ترامپی[4] و همکاران، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان شامل راهبردهای شناختی و رفتاری است که به‌منظور کاهش، حفظ یا افزایش هیجان‌ها به کار می‌رود. این فرایند به تغییر و تعدیل بروز، شدت و استمرار احساسات مرتبط با اهداف فرد در زمینه‌های اجتماعی، روانی و فیزیکی کمک می‌کند (سلیمانی و حبیبی، ۱۳۹۳). تنظیم‌شناختی هیجان به توانایی فرد در مواجهه با هیجان‌ها به‌جای اجتناب از آن‌ها در شرایط پریشانی اشاره دارد و شامل درک با شفقت برای دستیابی به اهداف مهم است (صابری راد و همکاران، ۱۳۹۹). در رابطه مادر و کودک، مادر هیجانات مختلفی مانند خشم، ترس، شادی و اضطراب را تجربه می‌کند که بر حساسیت مادرانه تأثیر می‌گذارد. پژوهش هاجل و پالی[5] (۲۰۲۰) نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی والدین به دلیل تأثیر آن بر حل مشکلات عاطفی و رفتاری کودکان اهمیت زیادی دارد. والدینی که در این زمینه مهارت دارند، می‌توانند به رشد هیجانی و عاطفی فرزندانشان کمک کنند. تنظیم هیجان به راهبردهایی اشاره دارد که افراد برای مدیریت

[1] İmece & Cansever
[2] Azman
[3] Green
[4] Trampe
[5] Hajal & Paley

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

پاسخ‌های هیجانی خود به کار می‌برند (گراس[1]، ۲۰۰۱؛ به نقل از بونفورد[2] و همکاران، ۲۰۲۰). دانشمندان بر اهمیت هیجان و تنظیم هیجانی والدین در سازگاری و اجتماعی شدن کودکان تأکید می‌کنند و نشان می‌دهند که رفتار مثبت والدین با شایستگی اجتماعی بهتر کودکان و نوجوانان مرتبط است (زیمرمن[3] و همکاران، ۲۰۰۸؛ موران[4] و همکاران، ۲۰۱۸). پژوهش داودی - بروجرد[5] و همکاران (۲۰۲۲) نشان می‌دهد که خودتنظیمی هیجانی والدین، به‌ویژه در زمان خستگی روان‌شناختی، بر واکنش آن‌ها به کودکان تأثیر می‌گذارد. همچنین، سبک هیجانی مادر با افزایش اطمینان کودک از احساسات و بهبود مهارت‌های اجتماعی و حل مسئله رابطه مثبت و معناداری دارد. این سبک به بهبود خودپنداره، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی کودکان کمک می‌کند و با انطباق اجتماعی آن‌ها رابطه مثبت دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که هیجانات منفی مادر با مشکلات رفتاری کودکان و هیجانات مثبت مادر با رفتارهای مطلوب اجتماعی در آن‌ها ارتباط معناداری دارد (ایزارد[6] و همکاران، ۲۰۰۲). نتایج پژوهش هوایگرست[7] و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که برنامه‌های مداخله برای آموزش والدین در بهبودبخشی سبک‌های پاسخ‌دهی والدین به کودک، نقش مهمی در خودآگاهی و رفتار کودک دارد. کشاورز افشار و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش مدیریت هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان تأثیر می‌گذارد. به‌علاوه پژوهش جمشیدی سیانکی (۱۴۰۳) نشان داد دلبستگی با همدلی ارتباط مثبت معنی‌دار دارد و تنظیم هیجان میانجی ارتباط دلبستگی و همدلی است؛ پرورش و تربیت کودک یکی از چالش‌های مهم و پیچیده در هر جامعه است که بقای آن به‌سلامت جسم و روان کودکان وابسته است. امروزه تربیت کودکان دشوارتر شده و والدین به اطلاعات و مهارت‌های خاصی نیاز دارند تا فرزندان خود را با نیازهای پیچیده جامعه سازگار کنند. توجه به همدلی کودکان به‌عنوان عامل اساسی رشد سالم اهمیت دارد و شناسایی این عوامل می‌تواند به ارائه راهبردهای آموزشی مؤثر کمک کند. هدف پژوهش حاضر بررسی روابط بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی، خود تنظیمی

[1] Grass
[2] Bunford
[3] Zimmermann
[4] Moran
[5] Davodi-Boroujerd
[6] Izard
[7] Havighurst

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

هیجان والدین و همدلی است. این پژوهش شامل سه فرضیه اصلی است: ۱- وجود رابطه معنادار بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و خود تنظیمی هیجان والدین؛ ۲- وجود رابطه بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و همدلی؛ ۳- وجود رابطه بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و همدلی با میانجی‌گری خود تنظیمی هیجان والدین. نتایج آزمون فرضیه‌ها به دستیابی به هدف کلی پژوهش کمک خواهد کرد. این مطالعه به دلیل کمبود تحقیقات مستقیم در موضوع خود، نوآوری‌های خاصی از نظر موضوع، روش‌شناسی و تبیین نتایج دارد و یافته‌های آن به غنای دستاوردهای قبلی در زمینه متغیرهای پژوهش کمک خواهد کرد.

مواد و روش کار

روش پژوهش توصیفی – همبستگی از نوع پیش‌بین و تحلیل مسیر است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر پایه ششم دبستان شهرستان بستان‌آباد و مادران آنها در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. تعداد دانش‌آموزان پایه ششم دبستان بر اساس گزارش آموزش‌وپرورش شهرستان بستان‌آباد ۵۲۹ نفر می‌باشد که ۲۷۵ نفر دانش‌آموز پسر و ۲۵۴ نفر دانش‌آموز دختر می‌باشد. نمونه پژوهش حاضر با استفاده از فرمول کوکران شامل ۳۱۵ نفر دانش‌آموز و ۳۱۵ نفر مادران آنها می‌باشد که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای بر اساس جنسیت و لیست موجود از دانش‌آموزان انتخاب شدند. براین‌اساس حجم نمونه دانش‌آموز پسر با تعداد ۱۶۴ نفر و حجم نمونه دانش‌آموز دختر با تعداد ۱۴۱ نفر از کل ۳۱۵ نفر و حجم نمونه مادران با تعداد ۳۱۵ نفر می‌باشد. ملاک‌های ورود شامل دانش‌آموزان دختر و پسر پایه ششم دبستان و مادران آنها و دانش‌آموزان فاقد مشکلات جسمانی و روان‌شناختی و رضایت آگاهانه از شرکت در پژوهش بود. ازآنجاکه رعایت اصول اخلاقی در پژوهش از اهمیت بسزایی برخوردار است، در انجام مطالعه حاضر نیز موارد زیر در نظر گرفته شد: پژوهشگر خود را به شرکت‌کنندگان در پژوهش معرفی و در مورد اهداف پژوهش توضیحاتی ارائه نمود، به واحدهای پژوهش جهت محرمانه ماندن اطلاعات شخصی اطمینان داده شد، عقاید، فرهنگ، مذهب شرکت‌کنندگان محترم شمرده شد، بر آزاد بودن مشارکت و عدم مشارکت در پژوهش تأکید شد، حریم شخصی آزمودنی‌ها حفظ شد و به آنها در مورد بی‌خطر بودن پژوهش اطمینان داده شد، در ثبت اطلاعات و آمار به‌دست‌آمده از پژوهش در زمان جمع‌آوری اطلاعات و تجزیه‌وتحلیل آنها و استفاده از منابع دقت و

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

امانت‌داری عملی به عمل آمد. برای گردآوری اطلاعات در این پژوهش از پرسش‌نامه استفاده شده است. به این صورت که بعد از کسب معرفی‌نامه از دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر مبنی بر اجرای پژوهش حاضر، با مسئولین اداره آموزش‌وپرورش شهرستان بستان‌آباد در زمینه اهداف پژوهش و لزوم اجرای آن در دانش‌آموزان توضیحات لازم ارائه داده شد و بعد از انجام هماهنگی‌های لازم، اقدام به انتخاب نمونه آماری گردید. سپس طی دعوت‌نامه‌ای از مادران این کودکان درخواست شد تا در مدرسه حضور یابند (به‌منظور اینکه تعداد مادران شرکت‌کننده به میزان نمونه آماری برسد، تعداد دعوت‌نامه‌ها ۴۰۰ دعوت‌نامه بود). بعد از حضور مادران اهداف پژوهش برای آنان توضیح داده شد و از آنها درخواست شد تا سؤالات هر یک از پرسش‌نامه‌ها را به‌دقت مطالعه نموده و پاسخ‌های موردنظر را متناسب با ویژگی‌های خود انتخاب نمایند و سؤالی را تاحدامکان بی‌جواب نگذارند. همچنین پرسش‌نامه‌های دانش‌آموزان نیز در کلاس‌های مدارس منتخب تکمیل شد. در نهایت پرسش‌نامه‌ها بعد از تکمیل‌شدن جمع‌آوری شده و اطلاعات توسط نرم‌افزار اسمارت پی‌ال‌اس[1] نسخهٔ ۳ مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت.

پرسش‌نامه همدلی – کودک‌ونوجوان[2] : پرسش‌نامه همدلی کودک‌ونوجوان در سال ۱۹۹۷ توسط تیمی از روان‌شناسان و معلمان طراحی شده و در ایران توسط خسروی لاریجانی و همکاران (۱۳۹۹) اعتبارسنجی شده است. این پرسش‌نامه شامل ۱۷ سؤال و چهار مؤلفه همدلی (انگیزه اجتماعی، شناختی، عاطفی، جهت‌گیری دوستان و خانواده) است و بر اساس طیف لیکرت ارزیابی می‌شود. روایی محتوایی و صوری این پرسش‌نامه به ترتیب ۰/۷۲ و ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷ گزارش شده است. در مطالعه اخیر نیز ضریب پایایی (آلفای کرونباخ) برابر ۰/۷۹ به‌دست‌آمده است.

پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی کودکان[3] : پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی کودکان که توسط بابادی و مشکانی در سال ۱۳۸۹ طراحی شده، شامل ۴۲ سؤال است و پاسخ‌دهندگان می‌توانند یکی از گزینه‌های «هیچ‌وقت»، «گاهی اوقات» و «بیشتر اوقات» را انتخاب کنند (بابادی و مشکانی، ۱۳۹۰). این پرسش‌نامه دارای چهار خرده مقیاس فرعی شامل مهارت‌های اجتماعی، خود نظم‌دهی، خویشتن‌داری و مسئولیت‌پذیری

[1] Smart PLS
[2] Empathy Questionnaire for Children & Adolescents
[3] Children's life skills

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

اجتماعی است. ضریب قابلیت اعتماد کل آزمون ۰/۸۵ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۶۳، ۰/۷۶ و ۰/۶۲ گزارش شده است. همچنین، همبستگی آزمون با آزمون خودپنداره بک ۰/۴۲۳ و همبستگی بین خرده آزمون‌ها نیز مثبت ارزیابی شده است. در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه ۰/۸۲ به‌دست‌آمده است.

پرسش‌نامه تنظیم‌شناختی هیجان[1] : پرسش‌نامه تنظیم‌شناختی هیجان که توسط گرانفسکی و کرایج[2] در سال ۲۰۰۶ طراحی شده، یک ابزار خودگزارشی چندبعدی با ۳۶ ماده است که برای بزرگسالان و کودکان قابل‌استفاده می‌باشد. این پرسش‌نامه ۹ راهبرد شناختی شامل ملامت خویش[3]، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه‌انگاری و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. احمدی و خانی‌چلکاسری(۱۴۰۱) به بررسی روایی و پایایی این پرسش‌نامه پرداخت و نتایج نشان داد که اعتبار خرده مقیاس‌ها با آلفای کرونباخ بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۲ مطلوب است. همچنین، تحلیل مؤلفه اصلی ۷۵ درصد واریانس الگوی ۹ عاملی را تأیید کرد و همبستگی بالای خرده مقیاس‌ها را نشان داد. ضریب آلفای کرونباخ برای این پ پرسش‌نامه ۰/۸۴ گزارش شده است.

یافته‌ها

بر اساس یافته‌ها میانگین و انحراف معیار سن دانش‌آموزان ۰/۹۴۱± ۱۲ بود. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش شامل تعداد، میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر به همراه نتایج آزمون شاپیرو – ویلک در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱- آمار توصیفی و نتایج آزمون شاپیرو – ویلک برای متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	آماره شاپیرو – ویلک	سطح معناداری
مهارت‌های اجتماعی	۳۱۵	۲۱/۴۰	۳/۸۳	۵	۳۰	۰/۹۷۱	۰/۰۰۰
خود نظم‌دهی	۳۱۵	۱۹/۲۹	۳/۴۶	۶	۲۴	۰/۹۰۶	۰/۰۰۰

[1] Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
[2] Garnefski & Kraaij
[3] Self Blame

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

خویشتن‌داری	۳۱۵	۱۳/۰۴	۲/۲۷	۴	۱۸	۰/۹۵۴	۰/۰۰۰
مسئولیت‌پذیری اجتماعی	۳۱۵	۷/۱۸	۱/۷۸	۱	۱۲	۰/۹۴۱	۰/۰۰۰
خودتنظیمی هیجان	۳۱۵	۱۲۱/۴۴	۱۶/۶۴	۵۹	۱۸۰	۰/۹۸۴	۰/۰۰۱
همدلی	۳۱۵	۲۶/۰۴	۵/۰۶	۷	۳۶	۰/۹۷۶	۰/۰۰۰

نتایج آزمون شاپیرو – ویلک نشان می‌دهد که نرمال بودن تمامی متغیرها رد شده است، زیرا مقدار سطح معناداری برای همه متغیرها کمتر از ۰/۰۵ است. برای آزمون فرضیه‌ها از مدل‌سازی معادلات ساختاری با کمترین مربعات جزئی استفاده شده و جدول ۲ پایایی ترکیبی، آلفای کرونباخ و شاخص میانگین واریانس استخراج شده[1] را برای متغیرهای تحقیق ارائه می‌دهد.

جدول ۲- نتایج بررسی اعتبار متغیرهای پژوهش

متغیرها	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ	شاخص AVE
خودتنظیمی هیجان والدین	۰/۸۶۹	۰/۸۴۰	۰/۵۴۰
خود نظم‌دهی	۰/۸۱۸	۰/۷۶۷	۰/۶۸۷
خویشتن‌داری	۰/۸۷۵	۰/۷۹۶	۰/۶۴۳
مسئولیت‌پذیری اجتماعی	۰/۸۵۳	۰/۷۹۲	۰/۷۴۷
مهارت‌های اجتماعی	۰/۸۵۰	۰/۸۶۶	۰/۵۸۴
همدلی	۰/۸۳۵	۰/۷۹۶	۰/۶۳۰

نتایج نشان می‌دهد که پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ برای متغیرها بالاتر از ۰/۷ و میانگین واریانس استخراج شده بالاتر از ۰/۵ است. این نتایج اعتبار همگرا و همبستگی سازه‌ها را تأیید کرده و به اعتبار ابزارهای اندازه‌گیری اشاره دارد. جدول شماره ۳ ضرایب همبستگی پیرسون و شاخص روایی منفک را نشان می‌دهد و مقادیر روی قطر اصلی ماتریس، ریشهٔ دوم میانگین واریانس تبیین شده را نمایش می‌دهد.

جدول۳- ضرایب همبستگی پیرسون و شاخص روایی

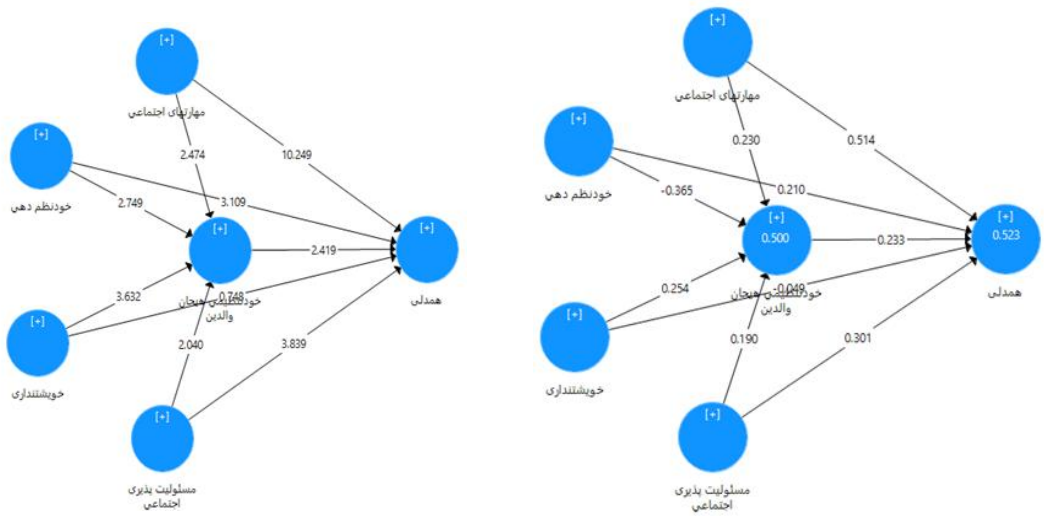
متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- خودتنظیمی هیجان والدین	۰/۷۳۶					
۲- خودنظم دهی	۰/۲۰۹	۰/۸۲۹				
۳- خویشتنداری	۰/۳۲۵	۰/۶۴۶	۰/۸۰۲			

[1] Average Variance Extracted (AVE)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

۴- مسئولیت پذیری اجتماعی	۰/۲۲۷	۰/۵۴۴	۰/۵۱۳	۰/۸۶۴		
۵- مهارتهای اجتماعی	۰/۲۶۰	۰/۴۶۸	۰/۵۱۵	۰/۳۲۳	۰/۷۶۴	
۶- همدلی	۰/۳۱۷	۰/۵۰۱	۰/۴۴۶	۰/۳۸۶	۰/۶۵۴	۰/۷۹۴

بر اساس جدول، مقادیر روی قطر اصلی نشان‌دهنده تأیید روایی سازه‌ها هستند. پس از ارزیابی اعتبار ابزارهای اندازه‌گیری، روابط متغیرهای مکنون باید آزمون شوند. مدل پژوهش با استفاده از ضرایب مسیر و آماره تی در شکل‌های ۱ ارائه شده و شاخص نیکویی برازش مدل ۰/۴۲۲ است که نشان‌دهنده مناسب‌بودن مدل برای آزمون فرضیه‌ها می‌باشد.



شکل ۱- مدل پژوهش بر اساس ضرایب مسیر و ضرایب معناداری

نتایج آزمون فرضیه‌های تحقیق بر اساس مدل‌سازی معادلات ساختاری در جدول ۴ ارائه شده است. تمامی فرضیه‌ها به جز فرضیه ۷ در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ تایید شده‌اند، زیرا مقدار آماره t آن‌ها بزرگتر از ۱/۹۶ است.

جدول ۴- ضرایب مسیر، آماره تی و نتایج فرضیه‌های تحقیق

ردیف	فرضیه‌های تحقیق	ضریب تاثیر	آماره تی	ضریب تعیین	نتیجه
۱	تاثیر «مهارتهای اجتماعی» روی «خودتنظیمی هیجان»	۰/۲۳۰	۲/۴۷۴*	۰/۵۰۰	تایید
۲	تاثیر «خودنظم‌دهی» روی «خودتنظیمی هیجان»	-۰/۳۶۵	۲/۷۴۹**		تایید
۳	تاثیر «خویشتنداری» روی «خودتنظیمی هیجان»	۰/۲۵۴	۳/۶۳۲**		تایید

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

۴	تاثیر «مسوولیت اجتماعی» روی «خودتنظیمی هیجان»	۰/۱۹۰	۲/۰۴۰*		تایید
۵	تاثیر «مهارتهای اجتماعی» روی «همدلی»	۰/۵۱۴	۱۰/۲۴۹**	۰/۵۲۳	تایید
۶	تاثیر «خودنظم‌دهی» روی «همدلی»	۰/۲۱۰	۳/۱۰۹**		تایید
۷	تاثیر «خویشتنداری» روی «همدلی»	-۰/۰۴۹	۰/۷۴۸		رد
۸	تاثیر «مسوولیت اجتماعی» روی «همدلی»	۰/۳۰۱	۳/۸۳۹**		تایید
۹	تاثیر «خودتنظیمی هیجان» روی «همدلی»	۰/۲۳۳	۲/۴۱۹*		تایید

مدل اعتبارسنجی با استفاده از ضریب تعیین انجام شده است. ضریب تعیین برای همدلی ۰/۵۲۳ است که نشان می‌دهد ۵۲/۳ درصد تغییرات آن به‌وسیله مهارت‌های اجتماعی، خود نظم‌دهی، خویشتن‌داری، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و خودتنظیمی هیجان تبیین می‌شود. همچنین، ضریب تعیین برای خودتنظیمی هیجان ۰/۵۰۰ است که ۵۰ درصد تغییرات این متغیر را توضیح می‌دهد. برای بررسی معناداری اثر غیرمستقیم این متغیرها بر همدلی از طریق خودتنظیمی هیجان، از آزمون سوبل استفاده شده که نتایج آن نشان‌دهنده معناداری در سطوح ۰/۰۱ و ۰/۰۵ است. شاخص VAF نیز نسبت اثرات غیرمستقیم را مشخص می‌کند.

جدول ۵- نتیجه آزمون سوبل

تاثیر «مهارت‌های اجتماعی» روی «همدلی» از طریق متغیر میانجی «خودتنظیمی هیجان»				
متغیر	مقدار	آماره‌ی Z	شاخص VAF	نتیجه
a (ضریب مسیر «مهارت‌های اجتماعی» به «خودتنظیمی هیجان»)	۰/۲۳۰	۳/۴۸۲**	۰/۰۹۵	تایید
b (ضریب مسیر «خودتنظیمی هیجان» به «همدلی»)	۰/۲۳۳			
S_a	۰/۰۴۸			
S_b	۰/۰۴۵			
c (ضریب مسیر «مهارت‌های اجتماعی» به «همدلی»)	۰/۵۱۴			
تاثیر «خود نظم‌دهی» روی «همدلی» از طریق متغیر میانجی «خودتنظیمی هیجان»				
متغیر	مقدار	آماره‌ی Z	شاخص VAF	نتیجه
a (ضریب مسیر «خود نظم‌دهی» به «خودتنظیمی هیجان»)	-۰/۳۶۵	-۴/۲۸۴**	۰/۲۸۸	تایید
b (ضریب مسیر «خودتنظیمی هیجان» به «همدلی»)	۰/۲۳۳			

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

S_a	۰/۰۴۷			
S_b	۰/۰۴۵			
c (ضریب مسیر «خود نظم‌دهی» به «همدلی»)	۰/۲۱۰			
تاثیر «خویشتنداری» روی «همدلی» از طریق متغیر میانجی «خودتنظیمی هیجان»				
متغیر	مقدار	آماره‌ی Z	شاخص VAF	نتیجه
a (ضریب مسیر «خویشتنداری» به «خودتنظیمی هیجان»)	۰/۲۵۴	۴/۱۴۷**	۰/۵۴۷	تایید
b (ضریب مسیر «خودتنظیمی هیجان» به «همدلی»)	۰/۲۳۳			
S_a	۰/۰۳۶			
S_b	۰/۰۴۵			
c (ضریب مسیر «خویشتنداری» به «همدلی»)	-۰/۰۴۹			
تاثیر «مسولیت‌پذیری اجتماعی» روی «همدلی» از طریق متغیر میانجی «خودتنظیمی هیجان»				
متغیر	مقدار	آماره‌ی Z	شاخص VAF	نتیجه
a (ضریب مسیر «مسولیت‌پذیری اجتماعی» به «خودتنظیمی هیجان»)	۰/۱۹۰	۲/۸۰۲**	۰/۱۲۸	تایید
b (ضریب مسیر «خودتنظیمی هیجان» به «همدلی»)	۰/۲۳۳			
S_a	۰/۰۵۶			
S_b	۰/۰۴۵			
c (ضریب مسیر «مسولیت‌پذیری اجتماعی» به «همدلی»)	۰/۳۰۱			

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که مهارت‌های اجتماعی، خود نظم‌دهی، خویشتن‌داری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی تأثیر معناداری بر همدلی دارند و این تأثیر از طریق خودتنظیمی هیجان در سطح ۰/۰۱ معنادار است. درصد تأثیر این متغیرها بر همدلی به ترتیب عبارت‌اند از: ۹/۵ درصد از مهارت‌های اجتماعی، ۲۸/۸ درصد از خود نظم‌دهی، ۵۴/۷ درصد از خویشتن‌داری و ۱۲/۸ درصد از مسئولیت‌پذیری اجتماعی از طریق خودتنظیمی هیجان تبیین می‌شود.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش باهدف بررسی رابطه مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و همدلی دانش‌آموزان با نقش میانجی خودتنظیمی هیجان والدین انجام شد. نتایج حاصل نشان داد که بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و خودتنظیمی هیجان والدین رابطه وجود دارد. نتیجه این یافته با پژوهش‌های داودی - بروجرد و همکاران (۲۰۲۲)، هاجل و پالی (۲۰۲۰)، هوایگرست و همکاران (۲۰۱۰) و ایزارد و همکاران، (۲۰۰۲)، کشاورز افشار و همکاران (۱۴۰۱) همخوانی دارد. می‌توان بیان نمود که تنظیم هیجانی والدین نقش مهمی در حل مشکلات عاطفی و رفتاری کودکان دارد و به سازگاری و اجتماعی شدن آن‌ها کمک می‌کند. رفتارهای مثبت والدین، از جمله مراقبت و حمایت، به بهبود وضعیت کودکان و نوجوانان مرتبط است (زیمرمن و همکاران، ۲۰۰۸؛ و موران و همکاران، ۲۰۱۸). مطالعات نشان می‌دهد که حمایت و پذیرش والدین، خونگرم بودن و تربیت آزادمنشانه به افزایش عزت‌نفس در کودکان کمک می‌کند. همچنین، سبک هیجانی مادر بر اطمینان کودک از احساسات و مهارت‌های اجتماعی تأثیر مثبت دارد. سبک آماده‌سازی هیجانی به بهبود خودپنداره و روابط با همسالان کمک می‌کند، درحالی‌که سبک طردکننده هیجانی با سازگاری کودک رابطه منفی دارد (گاتمن[1] و همکاران ۱۹۹۷؛ لاگاسه - سگوین و کاپلان[2]، ۲۰۰۵). مادر نقش مهمی در تقویت رفتارهای مناسب و جلوگیری از رفتارهای نامناسب در کودکان دارد. متخصصان روان‌شناسی بر اهمیت روابط کودکان با مراقبان تأکید کرده و این تعاملات را اساس رشد هیجانی، اجتماعی و شناختی می‌دانند. مادر با ایجاد تعاملات مثبت، احساس شادی، آرامش و اعتماد را به کودک منتقل کرده و بر سلامت روانی و اجتماعی او تأثیر می‌گذارد (ریس[3]، ۲۰۰۹).

یافته دیگر پژوهش موید آن است که بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی (مهارت‌های اجتماعی، خود نظم‌دهی و مسئولیت‌پذیری) و همدلی رابطه معنادار وجود دارد، اما بین خویشتن‌داری و همدلی رابطه‌ای مشاهده نشد. نتیجه به‌دست‌آمده با مطالعات محمدی نسبت و همکاران (۱۴۰۲)، کاشانی‌زاده و همکاران (۱۴۰۲)، مطالعات شریفی و همکاران (۱۴۰۲)، ایمسی و کانسیور (۲۰۱۹) و کرین و همکاران (۲۰۰۹) مبنی

[1] Gottman
[2] Lagacé-Séguin & Coplan,
[3] Rase

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

بر ارتباط مثبت بین مهارت‌های زندگی و همدلی همخوانی داشت. برنامه مهارت‌های زندگی رویکردی مؤثر در بهبود سلامت روان است که به افراد کمک می‌کند تا ارزش‌ها را به توانایی‌های عملی تبدیل کرده و انگیزه لازم برای رفتارهای سالم را پیدا کنند. این مهارت‌ها به افزایش انگیزه در مراقبت از خود و دیگران و پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات بهداشتی کمک می‌کنند که مهارت همدلی از جمله مهم‌ترین آن‌هاست (مادسین[1]، ۲۰۲۳). متخصصان علوم رفتاری معتقدند که همدلی یک مهارت قابل‌پرورش است که از طریق تجربه‌های کودکی آموخته می‌شود. شواهد نشان می‌دهند که همدلی در سال‌های پیش‌دبستانی نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارهای نوع‌دوستانه دارد. با داشتن مهارت همدلی، افراد می‌توانند افکار و رفتار دیگران را به‌درستی درک کرده و بر اساس آن واکنش نشان دهند (حجتی و همکاران، ۱۴۰۱)؛ بنابراین بر اساس آنچه گفته شد، اگر والدین در دوران کودکی نتوانند ارتباط مناسبی با فرزندان خود برقرار کنند و به هیجانات آن‌ها پاسخ دهند، کودکان در آینده قادر به درک باورهای دیگران نخواهند بود و به افرادی بی‌تفاوت تبدیل می‌شوند. این بی‌تفاوتی می‌تواند مشکلاتی در روابط خانوادگی، کاری و اجتماعی ایجاد کند؛ بنابراین، آموزش والدین در زمینه برقراری ارتباط و پاسخگویی به هیجانات کودکان، به‌ویژه آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به مادران، اهمیت دارد. همدلی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی قابل‌پیش‌بینی از طریق مهارت‌های زندگی کودکان است.

بخش دیگر نتایج نشان داد که بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی با میانجیگری خودتنظیمی هیجان والدین بر همدلی کودکان رابطه وجود دارد. ($Z > ۲/۵۸$). این نتیجه با پژوهش‌های داودی بروجرد و همکاران (۲۰۲۲) و جمشیدی‌سیانکی و همکاران (۱۴۰۳) مبنی بر ارتباط بین خودتنظیمی هیجان والدین با مهارت‌های زندگی و همدلی کودکان همسویی داشت. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت که در سال‌های اخیر برخی از نظریه‌پردازان اختلال رفتاری را به یادگیری‌های نامطلوب و تعامل و فرد با محیط و والدین نسبت داده‌اند (مارتینوس[2]، ۲۰۱۱). مادرانی که با استرس و مشکلات هیجانی بالا مواجه هستند، در ایفای نقش والدینی دچار ضعف می‌شوند و این موضوع می‌تواند منجر به بروز مشکلات تربیتی و افزایش اختلال‌های رفتاری در

[1] Madsen
[2] Martinussen

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

کودکان گردد (چینگ[1] و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهشی نشان‌داده‌شده والدین کودکان مبتلا به اختلال‌های رفتاری غالباً در برخوردهای انضباطی خشن و ناهماهنگ هستند و مهارت‌های هیجانی اندکی دارند (لایو و ویلیامز[2]، ۲۰۲۲). روابط متقابل والد و کودک در مرکز توجه آسیب‌شناسی کودک قرار گرفته؛ زیرا تعامل‌های نامناسب می‌تواند در کودکان و نوجوانان اختلال‌های هیجانی و رفتاری ایفا کنند و بسیاری از استعدادهای فطری و هیجانی کودکان از بین ببرد (کیلیچ[3] و همکاران، ۲۰۲۴). آموزش مدیریت هیجان‌ها باهدف پیشگیری از مشکلات رفتاری و ایجاد دلبستگی ایمن از طریق افزایش آگاهی و مهارت‌های مادر انجام شده است (لاین[4] و همکاران، ۲۰۲۴). مدیریت هیجان نشان‌دهنده توانمندی افراد در سازگاری، ابتکار عمل، وجدان کاری، اعتمادسازی درونی، انعطاف‌پذیری و نگرش به محیط است. این مدیریت مانند یک مکالمه درونی عمل می‌کند که فرد را از احساسات منفی رها کرده و مانع انحراف او از مسیر صحیح می‌شود (گرین‌بایوم[5] و همکاران، ۲۰۲۰). آموزش مهارت‌های مدیریت هیجانی به والدین موجب کاهش استفاده از راهبردهای منفی در مواجهه با مشکلات رفتاری و استرس‌های کودکان می‌شود. این امر به بهبود سلامت هیجانی و موفقیت تحصیلی فرزندان کمک کرده و مدیریت هوشمندانه هیجان‌ها می‌تواند به کاهش مشکلات رفتاری کمک کند (تولی و دانهیو[6]، ۲۰۱۷).

در مجموع نتایج به‌دست‌آمده حاکی از رابطه مثبت و معنادار بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و همدلی دانش‌آموزان با نقش میانجی خودتنظیمی هیجان والدین می‌باشد. مدیریت هیجان به افراد کمک می‌کند تا در برابر چالش‌ها سازگارتر و انعطاف‌پذیرتر باشند و از هیجان‌های مخرب دوری کنند. آموزش مهارت‌های مدیریت هیجانی به والدین می‌تواند به کاهش استفاده از راهبردهای منفی در مواجهه با مشکلات رفتاری کودکان کمک کند و به‌سلامت هیجانی و موفقیت تحصیلی آن‌ها در آینده منجر شود؛ بنابراین والدین می‌توانند

[1] Cheng
[2] Lau & Williams
[3] Kılıç
[4] Lin
[5] Greenbaum
[6] Tully & Donohue

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

احساسات و هیجانات خود را به فرزندانشان منتقل کرده و این هیجانات نقش مهمی در اجتماعی شدن آن‌ها دارد، لذا مادران نقش اثرگذاری در سلامت هیجانی، ابراز هیجانی و شکل‌دهی احساسات فرزندان دارند.

این مطالعه با استفاده از روش پژوهش کمی محدودیت‌هایی دارد، زیرا روش‌های کیفی مانند مصاحبه‌های ساختاری و غیرساختاری می‌توانند به یافته‌های عمیق‌تری منجر شوند. به دلیل محدودیت‌های زمانی و مکانی، تنها کودکان پایه ششم دبستان و مادران شهرستان بستان‌آباد مورد بررسی قرار گرفته‌اند و بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی و فرهنگ‌ها امکان‌پذیر نیست. همچنین، ازآنجاکه پژوهش در محیط آموزشی انجام شده، تعمیم نتایج به سایر حوزه‌ها باید بااحتیاط صورت گیرد.

پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آینده بر روی سنین مختلف و در سال‌های متفاوت انجام شود و از روش‌های مستقیم مانند مصاحبه و مشاهده استفاده گردد تا تأثیر متغیرهای پنهان کاهش یابد. همچنین، برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای والدین و کودکان در مدارس به‌منظور آشنایی با مراحل رشد و سبک دلبستگی و آموزش مهارت‌های زندگی و همدلی توصیه می‌شود. به دلیل نقش مهم مادران در سلامت روان خانواده، مشاوران شبکه بهداشت باید به مادران باردار آموزش‌های لازم درباره تعامل با کودک پس از تولد و تأثیر آن بر سلامت روان ارائه دهند. همچنین، باتوجه‌به رابطه بین مهارت‌های زندگی و همدلی کودکان و خودتنظیمی هیجان مادران، پیشنهاد می‌شود که مشاوران و روان‌شناسان در مدارس کارگاه‌های آموزشی برای تشریح نقش تنظیم هیجان بر مهارت‌های زندگی و همدلی برگزار کنند تا مادران بتوانند هیجانات خود را کنترل کرده و از تأثیر منفی آن بر کودکان پیشگیری نمایند.

موازین اخلاقی: در این پژوهش پیش از شروع کار از اداره آموزش‌وپرورش مجوز لازم اخذ گردید. برای نمونه‌ها بیان شد که مشارکت و عدم مشارکت در پژوهش آزاد هستند. پیش از شروع کار، شرکت‌کننده‌ها از موضوع و روش اجرا پژوهش مطلع شدند. از اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبان محافظت شد. به افراد اطمینان داده شد تمامی اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد. مشارکت در پژوهش هیچ‌گونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان نداشت.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۳، شماره ۲۷، زمستان ۱۴۰۳

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از همکاری مدیریت مدارس، دانش‌آموزان و مادران آنها در اجرای این پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی می گردد.

مشارکت نویسندگان: این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد مشاوره خانواده فریبا احدی آنباردان است که پرویز کریمی ثانی استاد راهنما بودند.

تعارض منافع: هیچگونه تعارض منافعی بین نویسندگان وجود ندارد.

منابع

بابادی, امین و مشکانی, محمد . (۱۳۹۰). مقیاس مهارتهای زندگی:تدوین وهنجاریابی،ابزاری معتبربرای سنجش مهارتهای زندگی دانش اموزان ابتدایی .*مطالعات روانشناسی تربیتی* 8(14), 1-22. doi: 10.22111/jeps.2012.666 ,

جمشیدی سیانکی, مریم , مظاهری, محمد علی و حیدری, محمود . (۱۴۰۳). دلبستگی و همدلی در کودکان پیش‌دبستانی: نقش تنظیم هیجان و سن مادر. خانواده پژوهی, ۲۰(۳), ۱-۱۸. doi: 10.48308/jfr.2024.105233

کجباف, محمدباقر , عریضی, حمیدرضا و خدابخشی, مهدی . (۱۳۸۵). هنجاریابی، پایایی، و روایی مقیاس خوش بینی و بررسی رابطه بین خوش بینی، خودتسلط یابی، و افسردگی در شهر اصفهان .*مطالعات روانشناختی* 2(1), 51-68. doi: 10.22051/psy.2006.1678 ,

کاشانی زاده مژگان، گل پرور محسن، سجادیان ایلناز. مقایسه‌ی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با آموزش ارتقا سرمایه عاطفی بر سرزندگی و همدلی کودکان چهار تا شش سال. مجله علمی پژوهان. ۱۴۰۲; ۲۱ (۲) :۸۲-۷۳

خسروی لاریجانی, ماجده , محمدپناه اردکان, عذرا , چوب فروش‌زاده, آزاده و دهقانی اشکذری, ابراهیم . (۱۳۹۹). تعیین روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه همدلی کودک و نوجوان .(EmQue-CA) *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی* 11(4), 263-280. doi: 10.22059/japr.2021.304312.643543 ,

محمدی نسبت پریدخت، پارچه بافیه سمانه، فتاح مقدم لادن. اثربخشی یادگیری مهارت همدلی بر مسئولیت پذیری دانشجویان پرستاری. پرستار و پزشک در رزم. ۱۴۰۲; ۱۱ (۳۸) :۳۵-۲۸

پودینه, مرضیه , حسینقلی زاده, رضوان و مهرام, بهروز . (۱۳۹۷). مسئولیت پذیری اجتماعی مدرسه؛ مطالعهٔ موردی: دو مدرسهٔ متوسطهٔ دخترانهٔ شهر مشهد .*رویکردهای نوین آموزشی* 13(2), 95-102. doi: 10.22108/nea.2019.111790.1253 ,

صابری‌راد احمد، حیدری حسن، داوودی حسین. اثربخشی برنامهٔ فرزندپروری براساس مدل ساندرز بر تنظیم هیجان مادران و تعامل مادر و کودک با اختلال رفتاری. مجله مطالعات ناتوانی. ۱۳۹۹; ۱۰ : ()۱۰۲-۱۰۲

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

سلیمانی, اسماعیل و حبیبی, یعقوب . (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان .*روان شناسی مدرسه و آموزشگاه*.72-51 ,(4)3 ,

حجتی، محمد؛ عباسی، محمد؛ قدم پور، عزت اله . (۱۴۰۱). مدل یابی پرخاشگری در مدرسه براساس عملکرد خانواده، روان رنجورخویی و جو مدرسه: نقش واسطه ای باوربه پرخاشگری، همدلی و دلبستگی به مدرسه .*پژوهش های روانشناسی اجتماعی*۱۲*(۴۷)*، ۹۸-۷۷.

احمدی، شقایق؛ خانی‌چلکاسری، فاطمه. (۱۴۰۱). نقش خانواده در مشکلات رفتاری نوجوانان .*پژوهش و مطالعات اسلامی*، ۳۳ (4)، ۶۶-۸۲ .

اسدی مجره، سامره؛ اکبری، بهمن. (۱۳۹۷). مدل ساختاری پرخاشگری بر اساس تنظیم هیجان، آلکسیتیمیا، تکانشگری و هیجان‌خواهی در دانشجویان .*دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۵ (۶)، ۸۱۹-۸۲۸.

شریفی اردانی، علیرضا ؛ یاوری، فاطمه ؛ سجادی پور، فریده سادات ؛ یزدانی، سمیه؛ اکرمی ابرقوئی، غلام رضا.(۱۴۰۲). بررسی نقش توانمندی‌های منش والدین در تبیین اجتماعی سازی هیجانی با توجه به نقش میانجی‌گری نظم‌بخشی هیجان .*پژوهش های روانشناسی اجتماعی* ۱۳*(۴۹)*، ۶۰-۴۵

اسدیان سیروس، حبیبی فرهاد، ملکی آوارسین صادق. (۱۴۰۲). طراحی الگوی برنامه‌درسی مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی .دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی.;۱۶(۴):۳۷۷-۳۶۵

Azman A, Jamir Singh PS, Sulaiman J. The Mentally ill and their Impact on Family Caregivers: A Qualitative Case Study. *International social work*. 2019; *62*(1): 461-471. http://dx.doi.org/10.1177/0020872817731146

Bandura A. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*. 2001; (52): 1–26. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1

Bronfenbrenner U, Morris PA. Bioecological Model of Human Development. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.) , Handbook of Child Psychology*: Theoretical Models of Human Development*. 2006; 6: 793-828. New York, NY: John Wiley. http://dx.doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114

Bulgarelli C, Jones EJ. The Typical and Atypical Development of Empathy: How Big is the Gap from Lab to Field? *Journal of Advances*. 2023; *3*(1): 12-26. https://doi.org/10.1002/jcv2.12136

Bunford N, Dawson AE, Evans SW, Ray AR, Langberg JM, Owens JS et al. The Problems with Emotion Regulation Scale-Parent Report: A psychometric review examining adolescents with and without ADHD. Assessment. 2020; 27 (5): 921-940. https://doi.org/10.1177/1073191118792307

Cheng F, Wang Y, Zhao J, Wu X. Mothers' negative emotional expression and preschoolers' negative emotional regulation strategies in Beijing, China: The moderating effect of

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

maternal educational attainment. *Child abuse & neglect*. 2018; *84*: 74-81. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chiabu.2018.07.018

Davodi-Boroujerd G, Abasi I, Arani AM, Aslzaker M. The relation between maternal personality and internalizing/externalizing behaviors: mediating role of maternal alexithymia, children's alexithymia and emotional regulation. *Iranian journal of psychiatry*. 2022; *17*(1): 61-71. https://doi.org/10.18502/ijps.v17i1.8050

De Moura TC, Gerhardt BC. Social Skills. *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*. 2021; 7756-7758. https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3_2539

Decety J, Chaminade T. Neural correlates of feeling sympathy. *Neuropsychologia*. 2003; 41(2): 127-138. https://doi.org/10.1016/s0028-3932(02)00143-4

Decety J, Meyer M. From emotion resonance to empathic understanding: A social developmental neuroscience account. *Development and Psychopathology*. 2008; 20(4): 1053–1080. https://doi.org/10.1017/s0954579408000503

Dlugckinski E L, Allen S F. (1996). Adaptive Skills for Children 5 to 11 Years Old, translated by Malek Mohammadi H, Meshkani M. *Tehran: Sami Publishing;* 2008.. https://www.google.com/amp/s/www.gisoom.com/book/1487213/

Eisenberg N. Empathy-related responding and its relations to positive development. *In Forms of Fellow Feeling: Empathy, Sympathy, Concern and Moral Agency*. (pp. 165–183). Cambridge University Press; 2018. https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/9781316271698.007

Garnefski N, & Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences.* 2006; 40(8): 1659–1669. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009

Gottman J, Fainsilber-Katz L, Hooven C. Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally. *Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates*; 1997. https://doi.org/10.4324/9780203763568

Green AD, Tripp DA, Sullivan MJ, Davidson M. The relationship between empathy and estimates of observed pain. *Pain Med*. 2009; 10(2): 381-392. https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2009.00563.x

Greenbaum R, Bonner J, Gray T, Mawritz M. Moral emotions: A review and research agenda for management scholarship. *Journal of Organizational Behavior.* 2020; 41(2): 95–114. https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/job.2367

Hajal NJ, Paley B. Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental Psychology*. 2020; 56 (3): 403–417. https://doi.org/10.1037/dev0000864

Havighurst SS, Wilson KR, Harley AE, Prior M, Kehoe C. Tuning in to Kids: improving emotion socialization practices in parents of preschool children-findings from a community trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2010; 51(12): 1342-1350. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02303.x

Henschel S, Nandrino JL, Doba K. Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*. 2020; 156(4): 109-116. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

Hoffman ML. Empathy and moral development: Implications for caring and justi ce. Cambridge, UK: Cambridge University Press; 2001. https://catdir.loc.gov/catdir/samples/cam032/99029669.pdf

İmece S, Cansever BA. Investigation of the Relationship between the Empathic Tendency Skills and Problem Solving Skills of Turkish Primary School Students. *International Journal of Progressive Education*. 2019; 15(5): 19-31. https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.212.2

Izard CE, Fine S, Mostow A, Trentacosta C, Campbell J. Emotion processes in normal and abnormal development and preventive intervention. *Development and Psychopathology*. 2002; 14(4): 761-787. https://doi.org/10.1017/s0954579402004066

Jalaei M, Cheraghmollaei L, Khodabakhsh Pirkalani R. The Effect of Play Based on Moral Intelligence on Conscience, Self-Control and Social Responsibility of Elementary School Children. *Quarterly of Educatinal Psychology*. 2019; (15)54: 59-89. (Persian). https://doi.org/10.22054/jep.2020.38713.2536

Keshavarzafshar H, Salmani F, Lavasani M GH. The Effectiveness of Emotion Regulation Training for Mothers on the Feeling Of Loneliness and Responsibility of Adolescent Girls. *Scientific Journal The Women and Families Cultural-Educational.* Winter 2022; 61; 287-304. (Persian). https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.26454955.1401.17.61.10.5

Kılıç C, Yüksel Doğan R, Metin EN. (2024). Exploring the Relationship between Turkish Mothers' Parenting and Psychological Well-Being in Early Childhood: The Role of Child Emotion Regulation and Dysregulation. *Behavioral Sciences*. 2024; *14*(6): 426. https://doi.org/10.3390/bs14060426

Kingery JN, Erdley CA, Scarpulla E. (2020). Developing social skills. In D. W. Nangle, C. A. Erdley, & R. A. Schwartz-Mette (Eds.*), Social skills across the life span: Theory, assessment, and intervention* (pp. 25–45). Elsevier Academic Press; 2020. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/B978-0-12-817752-5.00002-0

Lagacé-Séguin DG, Coplan RJ. Maternal Emotional Styles and Child Social Adjustment: Assessment, Correlates, Outcomes and Goodness of Fit in Early Childhood. *Journal of Social Development*. 2005; 14(4): 613-646. http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9507.2005.00320.x

Lau EYH, Williams K. Emotional regulation in mothers and fathers and relations to aggression in Hong Kong preschool children. *Child Psychiatry and Human Development. 2022; 53*(4): 797–807. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10578-021-01165-y

Li S, Ran G, Chen X. Linking attachment to empathy in childhood and adolescence: A multilevel meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2021; *38*(11): 3350-3377. https://doi.org/10.1177/02654075211031006

Lin SC, Kehoe C, Pozzi E, Liontos D, Whittle S. Research Review: Child emotion regulation mediates the association between family factors and internalizing symptoms in children and adolescents–a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2024; 65(3): 260-274. https://doi.org/10.1111/jcpp.13894

Madsen OJ. Life skills and adolescent mental health: Can kids be taught to master life? (p. 119). Taylor & Francis; 2023. https://doi.org/10.4324/9781003372547

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

Martinussen M. Predicting parenting stress: Children's behaviour-al problems and parents' coping. *Infant and Child Development*. 2011; 20(2): 80-162. http://dx.doi.org/10.1002/icd.681

Moran KM, Turiano NA, Gentzler EL. Childhood parental warmth predicts coping and well-being in adulthood. *Journal of Family Psychology*. 2018; 32(5): 610-621. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000401

Pintrich PR. A conceptual framework for assessing motivation and self- regulated learning in college student. *Educational Psychology Review*. 2004; 16 (4): 385-407. http://dx.doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x

Rase A. Cognitive therapy: A30- year retrospective. *American psychologist*. 2009; 46(4): 265-375. https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.4.368

Ringwald WR, Wright AG. The affiliative role of empathy in everyday interpersonal interactions. *European Journal of Personality*. 2021; *35*(2): 197-211. https://doi.org/10.1002/per.2286

Schunk DH. Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational Psychologist*. 2005; 40(2): 85-94. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15326985ep4002_3

Trampe D, Quoidbach J, Taquet M. Emotions in everyday life. *Journal of PloS one*. 2015; *10*(12): e0145450. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145450

Tully EC, Donohue MR. Empathic responses to mother's emotions predict internalizing problems in children of depressed mothers. *Child Psychiatry & Human Development*. 2017; *48*: 94-106. https://doi.org/10.1007/s10578-016-0656-1

Weisz E, Cikara M. Strategic regulation of empathy. *Trends in cognitive sciences*. 2021; *25*(3): 213-227. https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.12.002

Zimmermann JJ, Eisemann MR, Fleck MP. Is parental rearing an associated factor of quality of life in adulthood? *Quality of Life Research*. 2008; 17(2): 249-255. https://doi.org/10.1007/s11136-007-9261-x

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۳، شماره ۲۷، زمستان ۱۴۰۳

Examining the Relationship Between Students' Components of Life Skills and Empathy with the Mediating Role of Parents' Emotion Self-Regulation

Fariba Ahadi Anbardan[1], Parviz Karimi Sani[2*]
1Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Shabester Branch, Islamic Azad University, Shabester, Iran.
2Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shabest branch, Islamic Azad University, Shabester, Iran.

Abstract
This study investigated the relationship between the components of students' life skills and empathy with the mediating role of parents' emotion self-regulation. In this descriptive and correlational study, the statistical population included sixth-grade male and female students in Bostanabad city and their mothers in the academic year 1402-1403. Using the stratified random sampling method and the Cochran formula, 315 students were selected along with their mothers. Various questionnaires were used to collect data, including children's and adolescents' empathy, children's life skills, and cognitive emotion regulation. The data were also analyzed with Smart-PLS software. The findings showed that there is a significant relationship between the components of life skills and parents' emotion self-regulation. Also, life skills components such as social skills, self-regulation, and responsibility were also significantly related to empathy, while no relationship was observed between self-control and empathy. In addition, the results showed that parental emotion self-regulation is effective as a mediator in the relationship between life skills and children's empathy, and the obtained model has high validity. The results of this study emphasize the importance of the role of parental emotion self-regulation in the relationship between life skills and students' empathy.
KeyWords: Components of Life Skills, Empathy, Emotion Self-Regulation Parents, Students

* Corresponding Author: karimisani@iau.ac.ir

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]