

Phenomenology of Empathy and Empathic Behavior

Mahan Saedi

MA Student in Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Mahshid Pourhosein ¹

PhD in Human Resource Management and Organizational Behavior, Yazd University, Yazd, Iran

Soghra Ebrahimi Ghavam

Professor in Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Received: 12 October 2025 Revised: 18 January 2026 Accepted: 27 January 2026

Abstract

Empathy, as one of the key abilities of social cognition, plays a significant role in the quality of interpersonal relationships and can enhance individuals' trust, satisfaction, and resilience in social interactions. The present study was designed to conduct a phenomenological exploration of individuals' perceptions of empathy and empathic behaviors in order to identify the key characteristics and components of these behaviors from the perspective of lived experiences. The research methodology was qualitative and phenomenological. Data were collected through semi-structured interviews with 12 residents of Sanandaj city in 2025. The purposive sampling was adopted until data saturation. The data were analyzed using Colaizzi's seven-stage analysis method. Two main themes emerged from the findings: "Empathic Support" and "Empathic Understanding". "Empathic Support" includes sub-themes of backing, affection, providing security, consultation, accountability, flexibility, and avoiding judgmental behaviors, indicating practical and genuine attention to the needs and circumstances of others. "Empathic Understanding" also encompasses sub-themes of reflective behaviors,

1. Corresponding author. Email: mahshid.pourhosein@gmail.com



©2024 The author(s). This is an open access article under the CC BY license:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

How to cite this article: Saedi, M. , Pourhosein, M. and Ebrahimi Ghavam, S. (2026). Phenomenology of Empathy and Empathic Behavior. Ferdowsi University of Mashhad Journal of Social Sciences, 22(4), 227-262. Doi: 10.22067/social.2026.95946.1698

valuing, understanding other people's situations and conditions, seeing the other as oneself, recognition, and identical thought systems, demonstrating an individual's ability to understand and respond to the feelings and needs of others. The results suggest that individuals expect to be both understood and supported in interpersonal relationships. Understanding others is effective when an individual can see the other as themselves and view the world through their eyes. When one can understand the other, they can display their support through compassion and kindness. Empathic behaviors, with their distinct yet related characteristics, can serve as practical guidance for various professions such as physicians, psychologists, and nurses, paving the way for strengthening relationships, psychological security, and the quality of life. In this regard, by demonstrating the dimensions of empathy, the present study can provide such guidance so that interpersonal relationships are not bereft of this human characteristic.

Keywords: Empathy, Empathic Behavior, Phenomenology, Interpersonal Relationships.

پدیدارشناسی همدلی و رفتار همدلانه

ماهان ساعدی (دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه

طباطبائی، تهران، ایران)

saedimahan2000@gmail.com

مهشید پورحسین  (دکتری مدیریت منابع انسانی و رفتار سازمانی، دانشگاه یزد، یزد، ایران)

mahshid.pourhosein@gmail.com

صغری ابراهیمی‌قوام (استاد گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران،

ایران)

s.ebrahimighavam@gmail.com

چکیده

همدلی به‌عنوان یکی از توانایی‌های کلیدی شناخت اجتماعی، نقش مهمی در کیفیت روابط میان‌فردی دارد و می‌تواند اعتماد، رضایت و تاب‌آوری افراد را در تعاملات اجتماعی افزایش دهد. پژوهش حاضر با هدف واکاوی پدیدارشناختی ادراک افراد از همدلی و رفتارهای همدلانه طراحی شد تا ویژگی‌ها و مؤلفه‌های کلیدی این رفتارها از منظر تجربه زیسته افراد شناسایی شود. روش پژوهش کیفی و پدیدارشناسی بود و داده‌ها با مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته از ۱۲ نفر ساکن شهر سنندج در سال ۱۴۰۴ جمع‌آوری شد؛ نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و تا اشباع داده‌ها انجام گرفت. داده‌ها با روش تحلیل هفت‌مرحله‌ای کلایزی تحلیل شد. یافته‌ها دو مضمون اصلی «حمایت همدلانه» و «درک همدلانه» را نشان دادند. «حمایت همدلانه» شامل مضامین فرعی پشتیبانی، محبت، امنیت‌بخشی، مشورت، مسئولیت‌پذیری، انعطاف‌پذیری و پرهیز از رفتارهای قضاوتی است و نشان‌دهنده توجه عملی و واقعی به نیازها و شرایط دیگران است. «درک همدلانه» نیز شامل مضامین فرعی رفتارهای انعکاسی، اهمیت دادن، فهم موقعیت و شرایط دیگران، دیگری به‌مثابه خود، به رسمیت شناختن و نظام فکری مشابه است و توانایی فرد را در فهم و پاسخگویی به احساسات و نیازهای دیگران نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهند که افراد در روابط میان‌فردی انتظار دارند هم درک شوند و هم

نشریه علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد، سال بیست و دوم، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۴، شماره پیاپی ۵۴، صص ۲۶۲-۲۲۷

تاریخ تصویب: ۱۴۰۴/۱۱/۰۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۲۱

حمایت دریافت کنند. درک کردن دیگران زمانی مؤثر واقع می شود که فرد بتواند دیگری را به مثابه خود در نظر بگیرد و از نگاه او به جهان بنگرد. زمانی که فرد بتواند دیگری را درک کند، می تواند با نشان دادن شفقت و مهربانی از او حمایت کند. رفتارهای همدلانه با ویژگی های متفاوت اما مرتبط، می توانند راهنمای عملی برای حرفه های مختلف مانند پزشکان، روان شناسان و پرستاران باشند و زمینه ساز تقویت روابط، امنیت روانی و کیفیت زندگی افراد شوند. در همین راستا پژوهش حاضر با نشان دادن ابعاد همدلی می تواند به خوبی چنین راهنمایی ای را فراهم کند تا روابط میان فردی از این ویژگی انسانی بی نصیب نباشند.

واژگان کلیدی: همدلی، رفتار همدلانه، پدیدارشناسی، روابط میان فردی.

۱. مقدمه

همدلی^۱ یکی از توانایی های مرتبط با حیطه شناخت اجتماعی^۲ است. همدلی به عنوان یک مهارت در تعاملات میان فردی نمود می یابد؛ یعنی زمانی که ادراک فرد از خود و دیگری در تعاملات میان فردی داخل می شود (گازانیکا و همکاران، ۲۰۱۹). توانایی درونی فرد برای ادراک حالات عاطفی دیگران و همچنین حساس بودن به این حالات را همدلی می گویند (کوبین و همکاران، ۲۰۲۲). در نتیجه داشتن همدلی، فرد می تواند متناسب با ادراک خود از حالات عاطفی دیگری پاسخ مناسبی داشته باشد (دستی و جکسون، ۲۰۰۴). همدلی هم ابعاد شناختی و هم ابعاد عاطفی را شامل می شود. بعد شناختی همدلی بیشتر به مفهوم نظریه ذهن^۳ نزدیک است: توانایی افراد در ادراک احساسات، افکار، ادراک ها و نیت های دیگران. بعد عاطفی همدلی به مجموعه توانایی هایی اشاره دارد که شامل خود را جای دیگران گذاشتن، شریک شدن در احساسات دیگران و مراقب رفاه دیگران بودن می شود (تامپسون و همکاران، ۲۰۲۲). در بیانی دیگر همدلی شامل دو مؤلفه (بعد) توانایی شناسایی و

1. Empathy

2. Social Cognition

3. Theory of mind

تشخیص حالات هیجانی دیگران (همدلی شناختی^۱) و توانایی بازسازی حالات هیجانی و ایجاد یک تجربه مشترک میان فردی (همدلی عاطفی^۲) در نظر گرفته می شود (هال و شوارتز، ۲۰۱۸؛ کاف و همکاران، ۲۰۱۶).

مطالعات روان شناسی اجتماعی نشان داده اند که بروز همدلی به شدت وابسته به متغیرهای اجتماعی نظیر هویت گروهی، نزدیکی رابطه و تعلق اجتماعی است. افراد معمولاً نسبت به اعضای گروه خود همدلی بیشتری نشان می دهند و این امر بیانگر نقش تعیین کننده ساختارهای اجتماعی در فعال سازی پاسخ های همدلانه است (زاکي و سیکارا، ۲۰۲۰). علاوه بر این، شواهد تجربی حاکی از آن است که باورهای اجتماعی، ارزش ها و اهداف فرد می توانند به طور آگاهانه جهت و شدت رفتارهای همدلانه را تنظیم کنند، به گونه ای که همدلی هم می تواند خودکار و هم ارادی باشد (دستی، ۲۰۲۰).

با وجود آنکه همدلی از بنیادی ترین توانایی های انسانی است، درک دقیق از چگونگی تجربه و تبلور آن در روابط میان فردی هنوز به طور کامل روشن نیست (براون، ۲۰۲۴). بیشتر پژوهش های پیشین، همدلی را در قالب مدل های نظری یا ابزارهای کمی بررسی کرده اند و کمتر به تجربه زیسته و معنای شخصی آن برای افراد پرداخته اند. این در حالی است که همدلی پدیده ای چندبعدی و زمینه مند است و تنها از خلال ادراک و تجربه انسان ها در موقعیت های واقعی می توان به ماهیت آن پی برد (لینچ، ۲۰۲۵). در جامعه امروز که با فردگرایی، کاهش ارتباطات عاطفی اصیل و گسترش تعاملات سطحی روبه روست، بازتعریف مفهوم همدلی و رفتار همدلانه در بستر فرهنگی و اجتماعی هر جامعه ضرورتی روزافزون دارد (ایچبام و بلیکلی، ۲۰۲۶).

در فرهنگ ایرانی، همدلی فراتر از احساسات، شامل قضاوت های اخلاقی و مسئولیت پذیری اجتماعی است و نقش مهمی در همبستگی و کاهش تعارضات دارد. مطالعه پدیدارشناختی در سنج،

1. Cognitive empathy

2. Affectional empathy

بافت اجتماعی خاصی که بر پیوندهای خانوادگی و ارزش‌های جمع‌گرایانه استوار است، به بررسی عمیق‌تر این پدیده می‌پردازد. هدف، درک تجربه زیسته افراد از همدلی و رفتارهای همدلانه در زندگی روزمره است. این پژوهش با تمرکز بر «ذات» همدلی، به دنبال شناسایی ابعاد مشاهده‌شده و رفتارهای مرتبط با آن است. رویکرد پدیدارشناختی امکان فهم عمیق‌تر همدلی در بستر فرهنگی و اجتماعی سنندج را فراهم می‌کند. مطالعه حاضر، تصویری اصیل‌تر از معنای همدلی ارائه می‌دهد که می‌تواند مبنایی برای پژوهش‌های آینده و مداخلات اجتماعی باشد؛ درحالی که پژوهش‌های پیشین بیشتر بر ابزارهای کمی متمرکز بوده‌اند، این تحقیق به کاوش ابعاد کمتر شناخته‌شده همدلی از دریچه تجربه زیسته افراد می‌پردازد. در نهایت، این پژوهش به دنبال بازنمایی ابعاد رفتاری، شناختی و اجتماعی همدلی در بستر فرهنگی و روزمره مردم سنندج است.

۲. مبانی نظری پژوهش

نظریه شبیه‌سازی، همدلی را فرآیندی می‌داند که در آن مغز، تجربیات هیجانی دیگران را شبیه‌سازی کرده و سپس آن‌ها را درک می‌کند. این فرآیند از طریق فعالیت نوروهای آینه‌ای و درون‌نگری صورت می‌گیرد. اختلال در این فرآیند، به‌ویژه در مرحله شبیه‌سازی یا درون‌نگری، می‌تواند منجر به کاهش همدلی شود. (تسیو و همکاران، ۲۰۱۹؛ والدسپینو و همکاران، ۲۰۱۷). پژوهش‌های معاصر نشان می‌دهند که همدلی را نمی‌توان صرفاً به‌عنوان یک واکنش خودکار عصبی یا محصول عملکرد مغز در نظر گرفت، بلکه این پدیده به‌طور اساسی ماهیتی اجتماعی، تعاملی و زمینه‌مند دارد. زاکی همدلی را فرایندی پویا می‌داند که در تعامل میان فرد و بافت اجتماعی شکل می‌گیرد و تحت تأثیر هنجارها، روابط و انتظارات اجتماعی قرار دارد (زاکی، ۲۰۱۹). در این

چارچوب، همدلی نه تنها حاصل بازنمایی هیجانات دیگران در مغز، بلکه نتیجه تفسیر اجتماعی موقعیت‌ها و معناهایی است که در بستر روابط میان فردی^۱ ساخته می‌شوند (دستی و کاول، ۲۰۱۸). از این منظر، رویکردهای نوین همدلی را به عنوان توانایی‌ای چندبعدی می‌نگرند که در تعامل مستمر میان سازوکارهای روان‌شناختی، عصبی و اجتماعی شکل می‌گیرد. پژوهش‌های اخیر در حوزه رشد و آموزش همدلی نیز تأکید می‌کنند که این توانایی از طریق تجربه‌های اجتماعی، گفت‌وگو، بازخورد بین فردی و یادگیری فرهنگی تقویت می‌شود (هیز، ۲۰۱۸؛ وندرگراف و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین، فهم همدلی به مثابه پدیده‌ای اجتماعی، مبنای نظری مناسبی برای مطالعات پدیدارشناختی فراهم می‌آورد که بر تجربه زیسته، معنا و تفسیرهای بین‌الذاتی^۲ افراد از همدلی و رفتار همدلانه تمرکز دارند.

نظریه پردازان اجتماعی اولیه بر این باور بودند که همدلی و درک احساسات دیگران، نتیجه تعاملات اجتماعی و یادگیری از یکدیگر است. همدلی، صرفاً یک حس درونی نیست، بلکه فرایندی است که در بستر روابط اجتماعی و با درک هنجارها و معانی مشترک شکل می‌گیرد. رشد همدلی به شدت به فرایند اجتماعی شدن، روابط اولیه و یادگیری ارزش‌های اخلاقی وابسته است. ویگوتسکی معتقد بود که درک احساسات و دیدگاه دیگران ابتدا در تعاملات اجتماعی شکل می‌گیرد و سپس به درون فرد منتقل می‌شود. تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که همدلی تحت تأثیر عواملی مانند هویت گروهی، نزدیکی روابط و فرهنگ قرار دارد و افراد معمولاً نسبت به هم‌گروهی‌های خود همدلی بیشتری نشان می‌دهند. باوجود ساختارهای مغزی مرتبط با همدلی، این ساختارها به تنهایی نمی‌توانند رفتار همدلانه را توضیح دهند. همدلی حاصل تعامل پیچیده‌ای بین فرآیندهای عصبی، اهداف فردی و زمینه اجتماعی است و می‌تواند تحت تأثیر ارزش‌ها و باورهای فرد نیز فعال شود. بنابراین، رویکرد

1. Interpersonal relationships

2. Intersubjectivity

اجتماعی به همدلی، درک جامعی از این پدیده ارائه می‌دهد و مبنایی برای مطالعات عمیق‌تر در مورد تجربه همدلی در روابط انسانی است.

همدلی یک توانایی تعاملی مؤثر و مهم است. این توانایی شامل درک تجربیات، دغدغه‌ها و دیدگاه‌های دیگران و همچنین ابراز آن می‌شود (مناقب و باقری، ۲۰۱۳). همدلی امروزه یکی از مهارت‌های بسیار مهم و لازم در زندگی است. همچنین در بسیاری از مشاغل همدلی به عنوان یک الزام به حساب می‌آید. مثلاً در پرستاری، همدلی به عنوان یک توانایی بسیار مهم در بالا بردن کیفیت مراقبت از دیگران به حساب می‌آید (سینگر و لام، ۲۰۰۹). همچنین کاف و همکاران (۲۰۱۶) نیز بر اهمیت همدلی در پرستاری اشاره کرده‌اند. پنپرس و همکاران (۲۰۱۳) نیز همدلی را به عنوان یکی از عوامل تعیین‌کننده در انتخاب شغل پرستاری معرفی کرده‌اند. همچنین مطالعات همدلی را به عنوان یک عامل مؤثر در افزایش صلاحیت بالینی^۱ شناسایی کرده‌اند؛ به گونه‌ای که نمره همدلی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده صلاحیت بالینی باشد (حجت و همکاران، ۲۰۰۲؛ اوگل و همکاران، ۲۰۱۳).

مطالعات متعددی رابطه مثبت و معنادار همدلی با مراقبت‌های بهداشتی را نشان داده‌اند (اوزونی و ناکاکیس، ۲۰۱۲؛ مناقب و باقری، ۲۰۱۳). همدلی بالای کادر درمان می‌تواند منجر به افزایش سازگاری بیمار، رضایت از خدمات، کاهش خطا و دادخواهی شود (مناقب و باقری، ۲۰۱۳؛ فری و همکاران، ۲۰۱۹). باین‌حال، گزارش‌ها نشان می‌دهند که دانشجویان و متخصصان این حوزه در زمینه همدلی با مراجعین و بیماران، با چالش‌هایی روبه‌رو هستند (ازکان و همکاران، ۲۰۱۸؛ کهریمان و همکاران، ۲۰۱۶). پژوهش‌های موجود بیشتر بر اندازه‌گیری کمی همدلی متمرکز بوده‌اند و کمتر به بررسی تجربه و ادراک کیفی افراد از رفتارهای همدلانه پرداخته‌اند.

۳. روش پژوهش

پژوهش حاضر با هدف واکاوی پدیدارشناختی ادراک افراد از همدلی و رفتار همدلانه انجام شده است. از آنجا که هدف اصلی، درک تجربه زیسته انسان‌ها از این پدیده در بستر زندگی روزمره است، رویکرد کیفی^۱ با پارادایم برساخت‌گرایی^۲ انتخاب شد. این پارادایم مبتنی بر این فرض است که واقعیت، امری ذهنی و تفسیری است و از خلال تعاملات اجتماعی ساخته می‌شود. روش پژوهش، پدیدارشناسی توصیفی^۳ است که ریشه در فلسفه هوسرل^۴ دارد و برای شناسایی و تبیین «ذات تجربه‌های انسانی» به کار می‌رود. پدیدارشناسی، همان‌گونه که برادشاو و همکاران (۲۰۱۷) بیان می‌کنند، با تمرکز بر تجربه زیسته افراد، می‌کوشد پدیده‌ها را از منظر کسانی که آن را تجربه کرده‌اند، بازنمایی کند.

جامعه مورد مطالعه پژوهش شامل تمامی ساکنان شهر سنندج که تجربه همدلی داشتند، بود. باتوجه به اینکه همدلی پدیده‌ای جهان‌شمول است و هر فرد بسته به نقش اجتماعی و تجارب زیسته خود درک متفاوتی از آن دارد، جامعه پژوهش به گروه خاصی محدود نشد تا تنوع دیدگاه‌ها و غنای داده‌ها حفظ شود. انتخاب مشارکت‌کنندگان به صورت هدفمند انجام گرفت و فرآیند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری^۵ ادامه یافت. اشباع نظری زمانی حاصل می‌شود که داده‌های جدید، اطلاعات تازه‌ای برای توسعه مفاهیم فراهم نکنند (برنز و گروف، ۲۰۱۸). در این پژوهش، پس از دستیابی به اشباع نظری، دو مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام شد. در مجموع، ۱۲ مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته (۶ زن و ۶ مرد) انجام گرفت.

-
1. Qualitative approach
 2. Constructivism paradigm
 3. Descriptive phenomenology
 4. Husserl
 5. Theoretical saturation

۳. ۱. ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته^۱ جمع‌آوری شد. این نوع مصاحبه به پژوهشگر اجازه می‌دهد ضمن حفظ ساختار کلی پرسش‌ها، فضای آزاد و منعطفی برای ابراز تجربه‌ها و معانی ذهنی مشارکت‌کنندگان فراهم کند (کرسول، ۲۰۱۳؛ نظیر، ۲۰۱۶). تمامی مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شدند. پژوهشگر در طول مصاحبه‌ها از قضاوت، تفسیر یا هدایت پاسخ‌ها خودداری کرد و تلاش نمود تا روایت‌ها به صورت طبیعی و خودانگیخته ثبت شوند. به منظور رعایت اپوخه^۲، یادداشت‌های پژوهشگر پیش و پس از مصاحبه مرور شد و هرگونه پیش‌فرض یا نگرش قبلی نسبت به همدلی به‌طور آگاهانه کنار گذاشته شد (در پرانتز: یادداشت‌های بازتابی برای ثبت اپوخه نگهداری شد).

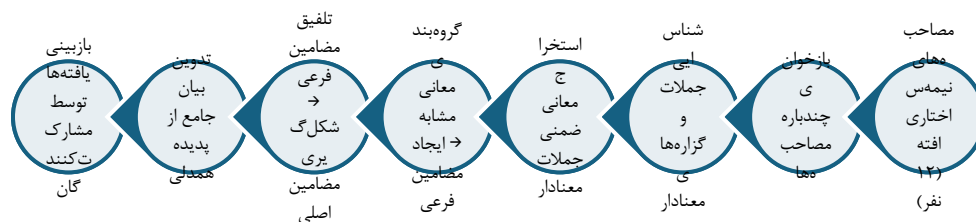
تحلیل داده‌ها با استفاده از روش کلایزی (۱۹۷۸) و نرم‌افزار MAXQDA انجام شد که امکان کدگذاری، سازمان‌دهی و بازیابی واحدهای معنایی را فراهم می‌کند. مراحل تحلیل شامل هفت گام است:

۱. بازخوانی چندباره مصاحبه‌ها برای درک کلی تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان.
۲. شناسایی جملات و گزاره‌های معنادار مرتبط با پدیده مورد مطالعه.
۳. استخراج و فرمول‌بندی معانی ضمنی از جملات معنادار.
۴. گروه‌بندی معانی مشابه و تعیین مضامین فرعی.
۵. تلفیق مضامین فرعی برای تشکیل مضامین اصلی و توصیف جامع پدیده همدلی.
۶. تدوین یک بیان روشن، منسجم و کامل از ماهیت تجربه مورد بررسی.

1. Semi-structured interview

2. Epoche

۷. بازبینی یافته‌ها توسط مشارکت‌کنندگان (تأیید اعضا) برای اطمینان از دقت و اعتبار تفاسیر و تقویت قابلیت اعتماد تحقیق. در این مرحله، مشارکت‌کنندگان نظر خود را درباره بازتاب ادراکشان، نیاز به حذف یا افزودن مضامین و ارائه نکات تکمیلی اعلام کردند. برای افزایش قابلیت اعتماد، چند اقدام کلیدی انجام شد: ثبت دقیق مصاحبه‌ها، نگهداری یادداشت‌های بازتابی پژوهشگر برای اپوخه، بازخوانی مکرر داده‌ها و تأیید یافته‌ها توسط مشارکت‌کنندگان. علاوه بر این، فرایند تحلیل داده‌ها شامل استخراج جملات معنادار، تعیین معانی ضمنی، گروه‌بندی آن‌ها به مضامین فرعی و تلفیق این مضامین برای شکل‌دهی مضامین اصلی، در نمودار ۱ مستندسازی شد. این نمودار روند گام‌به‌گام تحلیل داده‌ها را نشان می‌دهد و شفافیت و قابلیت ردیابی تحلیل و نحوه شکل‌گیری مضامین فرعی و اصلی را برای خواننده به‌طور بصری نمایش می‌دهد.



شکل ۱. روند گام‌به‌گام تحلیل داده‌ها

۴. یافته‌های پژوهش

در جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان قرار داده شده است. تعداد مصاحبه‌شوندگان شامل ۱۲ نفر است که ۶ نفر آن‌ها زن و ۶ نفر دیگر مرد بودند. ویژگی‌هایی از مصاحبه‌شوندگان که در این جدول ذکر شده است: سن، جنسیت، تحصیلات، رشته تحصیلی و شغل.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در مصاحبه

منبع: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴

کد	جنسیت	سن	تحصیلات	رشته تحصیلی	شغل
۱	زن	۱۵	متوسطه اول	-	دانش‌آموز
۲	مرد	۲۴	کارشناسی ارشد	مدیریت	کارآموز
۳	زن	۵۱	کارشناسی ارشد	علوم تربیتی	فرهنگی
۴	زن	۲۳	کارشناسی	روانشناسی	دانشجو
۵	زن	۳۶	دکتری	زیست‌شناسی	کارمند
۶	مرد	۲۳	کارشناسی ارشد	علوم شناختی	دانشجو
۷	مرد	۲۵	کارشناسی ارشد	مهندسی کامپیوتر	کارآموز
۸	مرد	۲۰	کارشناسی	روانشناسی	دانشجو
۹	مرد	۴۹	کارشناسی	مشاوره	فرهنگی بازنشسته
۱۰	زن	۲۸	دیپلم	-	خانه‌دار
۱۱	مرد	۲۱	کارشناسی	روانشناسی	دانشجو
۱۲	زن	۴۳	دیپلم	-	آزاد

در جدول ۲ یافته‌ها در قالب مضامین اصلی، مضامین فرعی و واحدهایی معنایی قرار داده شده‌اند. یافته‌ها در دو مضمون اصلی «حمایت همدلانه» و «درک همدلانه» دسته‌بندی شدند. مضمون اصلی «حمایت همدلانه» خود شامل هفت مضمون فرعی است: پشتیبانی از دیگری، رفتارهای محبت‌آمیز، رفتارهای امنیت‌بخش، رفتارهای مشورتی، رفتارهای مسئولیت‌پذیرانه، انعطاف‌پذیری در انتظارات و رفتارهای قضاوتی است. مضمون اصلی «درک همدلانه» نیز شامل شش مضمون فرعی است: رفتارهای انعکاسی، اهمیت دادن به دیگری، فهم موقعیتی و هیجانی دیگری، دیگری به مثابه خود، به رسمیت شناختن دیگری و هم‌افقی معنایی (زمینه درک همدلانه) است.

جدول ۲. مضامین اصلی، مضامین فرعی و واحدهای معنایی استخراج شده از داده‌های پژوهش

منبع: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴

مضامین اصلی	مضامین فرعی	واحدهای معنایی (نمونه کدها)
حمایت همدلانه	پشتیبانی از دیگری	همکاری با دیگران؛ کمک به حل مسئله؛ یاری در تحقق اهداف؛ حضور در موقعیت‌های دشوار
	رفتارهای محبت‌آمیز	لحن گرم و صمیمی؛ ابراز عاطفه و توجه؛ شاد کردن دیگری؛ پیگیری احوال؛ صرف زمان و انرژی برای دیگری؛ قدردانی و تشویق
	رفتارهای امنیت‌بخش	ایجاد احساس امنیت روانی؛ رازدار بودن؛ حفظ حریم خصوصی؛ آرام‌سازی و تسلی‌بخشی؛ اطمینان‌بخشی در شرایط بحرانی
	رفتارهای مشورتی	ارائه پیشنهاد و راه‌حل؛ انتقال تجربه؛ کمک به روشن شدن مسئله؛ کاهش ابهام و بلا تکلیفی
	رفتارهای مسئولیت‌پذیرانه	پایبندی به تعهدات؛ انجام درست وظایف؛ عمل به قول؛ خودداری از وعده‌های غیرواقعی
	انعطاف‌پذیری در انتظارات	تنظیم انتظارات بر اساس موقعیت؛ مدارا و کوتاه‌آمدن؛ پرهیز از فشار روانی بر دیگری
	پذیرش بدون داوری	اجتناب از سرزنش یا تحقیر؛ نداشتن حالات قضاوت‌گرانه؛ خود را برتر ندانستن؛ احترام به تفاوت‌ها
درک همدلانه	رفتارهای انعکاسی	همانگی رفتار، لحن و حالات چهره با گفتار دیگری؛ نشان دادن توجه و درگیری ذهنی واقعی
	اهمیت دادن به دیگری	حضور ذهنی کامل؛ شنونده فعال بودن؛ درک و توجه مداوم به نیازهای دیگری
	فهم موقعیتی و هیجانی دیگری	تشخیص موقعیت و احساسات دیگری؛ درک رفتار متناسب با نیاز او؛ همراهی در شرایط دشوار
	دیگری به مثابه خود	تجربه کردن احساسات دیگری؛ تصور زیسته او؛ دیدن جهان از نگاه او؛ رفتار مشابه با رفتار نسبت به خود
	به رسمیت شناختن دیگری	پذیرش حق و استقلال فردی دیگری؛ احترام به عقاید و ارزش‌ها؛ پرهیز از تحمیل نظر شخصی؛ آزادی در بیان متقابل دیدگاه‌ها

مضامین اصلی	مضامین فرعی	واحد‌های معنایی (نمونه کدها)
	هم‌افقی معنایی (زمینه درک همدلانه)	تجربه‌های مشترک زیسته؛ هم‌فکری و هم‌باوری؛ هم‌سوایی فکری و عاطفی؛ کاهش احساس تنهایی از طریق اشتراک معنایی

۱.۴. حمایت همدلانه^۱

مضمون اصلی «حمایت همدلانه» شامل مجموعه‌ای از رفتارها و نگرش‌هایی است که افراد برای پشتیبانی، همراهی و توجه عملی به دیگران انجام می‌دهند. این رفتارها نشان‌دهنده تعهد فرد به نیازها و شرایط دیگران است و نقش مهمی در تقویت احساس امنیت، اعتماد و رضایت در روابط میان‌فردی دارد. حمایت همدلانه شامل چندین مقوله فرعی است که هرکدام جنبه‌ای از این حمایت را بازتاب می‌دهند و به صورت رفتاری و عاطفی تجلی می‌یابند.

۱.۱.۴. پشتیبانی از دیگری

مفهوم «پشتیبانی از دیگری» به رفتارهایی اشاره دارد که افراد برای همراهی و کمک به دیگران انجام می‌دهند. این رفتارها شامل حضور فعال در کنار دیگران، کمک به حل مسائل، مشارکت در دستیابی به اهداف و همراهی در شرایط دشوار است و بازتاب‌دهنده همدلی عملی و توجه واقعی به نیازهای طرف مقابل است.

در این باره، مصاحبه‌شونده کد دو چنین می‌گوید:

«همدلی برای من یعنی به یاد بودن. یعنی بی‌منت و چشم‌داشت کنارت بودن. یعنی فارغ از اونچه که هستی و کردی، الان من باهات هستم و تنهات نمی‌ذارم.»

همکاری با دیگران در پیشبرد اهداف فردی یا گروهی نیز می‌تواند یک رفتار همدلانه در سطح گروه تلقی شود. در این زمینه، مصاحبه‌شونده کد هشت بیان می‌کند:

«اگر بخواهیم از دیدگاه دیگری به مسئله نگاه کنیم می‌تونیم به سمت یک گروه بیاییم، در یک گروه همدلی اعضا با هم دیگر و همکاری که باهم دارند که به نوعی می‌شه گفت حاصل همون همدلی اونهاست می‌تونه نقش کلیدی در پیشبرد اهداف یک گروه داشته باشه. به فرض مثال، اعضای یک گروه می‌گن که امروز ساعت چهار صبح ما به کوهنوردی می‌ریم و همگی اعضا اعلام آمادگی می‌کنن. یکی از اعضا می‌گه من جای میارم، یک نفر دیگه می‌گه من قند، دیگری آب جوش و غیره. این یک نوع رفتار پشتیبانانه می‌تونه تعریف بشه که برای مخاطب می‌تونه احساس داشتن یک دوست و یک نفر که کار او رو راحت‌تر می‌کنه بده، و همین رضایت فرد خودش نشانی از همدلی برای تو می‌تونه باشه و احساس خوشی‌ای توی بقیه ایجاد می‌کنه».

رفتارهای حمایتی همچنین شامل کنار بودن با فرد در شرایط سخت می‌شود؛ زمانی که فرد عزیزی را از دست داده، از رابطه‌ای عاطفی جدا شده، ورشکست شده یا از شغل خود اخراج شده است. در تمامی این موارد، فرد به کسانی نیاز دارد تا در کنارش باشند و احساس کنند که تنها نیست.

۴. ۱. ۲. رفتارهای محبت‌آمیز

رفتارهای محبت‌آمیز شامل هر نوع رفتار صمیمانه، توجه‌آمیز و عاطفی است که فرد برای نشان دادن اهمیت و مراقبت از دیگران انجام می‌دهد. این رفتارها می‌توانند شامل ابراز محبت کلامی، حرکات کوچک توجه‌آمیز مانند لبخند، تماس چشمی مثبت، یادآوری مناسبت‌های مهم یا کمک‌های کوچک روزمره باشند. چنین رفتارهایی باعث می‌شوند فرد مقابل احساس تعلق، ارزشمندی و دیده شدن کند و این تجربه روانی به تقویت روابط میان‌فردی و ایجاد فضایی حمایت‌گرانه کمک می‌کند. علاوه بر ایجاد حس ارزشمندی، رفتارهای محبت‌آمیز می‌توانند به شکل‌گیری واکنش‌های متقابل همدلانه در دیگران منجر شوند؛ یعنی فردی که محبت و توجه دریافت می‌کند، انگیزه پیدا می‌کند تا همین نوع رفتار را به دیگران نشان دهد یا به نحوی پاسخ دهد. این چرخه متقابل می‌تواند روابط مثبت و پایدار را تقویت کند و به ایجاد یک محیط اجتماعی گرم، حمایت‌گر و مشارکتی کمک نماید.

رفتارهای محبت‌آمیز به‌ویژه در روابط نزدیک، خانوادگی، دوستی یا محیط‌های حرفه‌ای حساس مانند آموزش و بهداشت، نقش کلیدی در ارتقای رضایت، اعتماد و تعامل سازنده ایفا می‌کنند. مصاحبه‌شونده کد دو می‌گوید:

«الان که دارم فکر می‌کنم، می‌بینم چقدر این مفهوم همدلی قشنگه. مثلاً گفتم همدلی در شادی، این موردی واسه خودم اتفاق افتاد و عجیب بود واسم. من وقتی کار پیدا کردم و دوستانم فهمیدن، یکی از دوستانم ساعت یک صبح یا اینجور وقتی بود، بهم پیام داد و خوشحالی خودش رو به شکل خالصانه‌ای ابراز کرد، من نمیدونم چی شدم، ولی همونجا زدم زیر گریه، من از رفتار و پیامش، خیلی خوشحال شدم. به نظرم این یه نمونه از رفتار همدلانه در زمان خوشحالی می‌تونه باشه».

این صحبت‌ها نشان می‌دهد که پیگیر احوال بودن و ابراز خوشحالی و محبت از جانب یک دوست می‌تواند باعث ایجاد احساس خوشحالی و بهزیستی در فرد شود.

مصاحبه‌شونده کد دو همچنین در رابطه با رفتار محبت‌آمیز حتی از طرف غریبه‌ها می‌گوید:

«همدلی، می‌تونه یه سلام ساده باشه از طرف یه دوست، وقتی تو یه جمع غریبه هستی. می‌تونه یه لیوان آب ناخواسته باشه از طرف یه دوست، اون لحظه به یادت بوده. می‌تونه یه عکس باشه از طرف دوستت که بگه اون لحظه اون جا به یادت بوده».

این تجربه زیسته نشان می‌دهد که سخنان و لحن تسلی‌بخش و محبت‌آمیز می‌تواند به شکل‌گیری یک محیط و رابطه همدلانه کمک کند. نبود این رابطه در محیط‌های درمانی می‌تواند به ترس، پریشانی و احساس ناامنی بیماران یا مراجعین منجر شود.

۳.۱.۴. رفتارهای امنیت‌بخش

رفتارهای امنیت‌بخش به مجموعه رفتارهایی اطلاق می‌شود که افراد در موقعیت‌های دشوار، اضطراب‌آور یا پرتنش از خود نشان می‌دهند تا احساس آرامش و اطمینان را در دیگران ایجاد کنند. این رفتارها می‌توانند شامل حضور حمایتی و همراهی در شرایط بحرانی، ایجاد فضایی امن برای

بیان احساسات، رعایت حریم خصوصی، و تضمین رازداری باشند. چنین اقداماتی به فرد مقابل نشان می‌دهد که تنها نیست و کسی هست که به نیازها و وضعیت او توجه دارد. به همین دلیل، دریافت رفتارهای امنیت‌بخش می‌تواند به کاهش اضطراب، افزایش اعتماد و احساس آرامش در روابط میان‌فردی منجر شود.

علاوه بر این، رفتارهای امنیت‌بخش نقش مهمی در توانمندسازی افراد دارند، زیرا وقتی فرد مطمئن باشد که حمایت و حفاظت لازم را دریافت می‌کند، می‌تواند با اعتماد به نفس بیشتری با مشکلات و چالش‌ها روبه‌رو شود. این رفتارها به‌ویژه در محیط‌های حساس مانند درمان، مراقبت‌های بهداشتی و موقعیت‌های آموزشی اهمیت بیشتری دارند، زیرا ایجاد حس امنیت و اعتماد می‌تواند توانایی فرد در دریافت مشاوره، آموزش یا درمان را بهبود ببخشد و تجربه مثبت‌تری از تعامل با دیگران فراهم کند.

مصاحبه‌شونده کد دو می‌گوید: «آدمای وقتی ترسیدن، وقتی غم دارن، وقتی خسته‌ان نیاز به همدلی دارن». و همچنین: «همدلی، شاید یعنی من تو رو تنها نمی‌ذارم، تو این لحظه و تو این موقعیت، یا تو هر موقعیتی».

درباره حفظ حریم خصوصی دیگری، مصاحبه‌شونده کد دو می‌گوید: «تو بعضی موقعیت‌ها مثل همین پزشک رفتن، همدلی ترجمه می‌شه به مجموعه‌ای از رفتارها؛ مثلاً حفظ حریم خصوصی یا حتی وقت گذاشتن واسه مراجع و توضیح شفاف دادن بهش. من یه بار رفتم یه دکتر، ایتقدر با حوصله وقت گذاشت واسم توضیح داد، که هنوز بعد از چند سال اون حس رو فراموش نکردم».

درباره رازداری، مصاحبه‌شونده کد یک بیان می‌کند: «به نظر من همدلی باید اینجوری باشه که فردی که داره به حرف‌هام گوش می‌ده، به همه حرف‌هام دقت بکنه اما قضاوت‌م نکنه و همین‌طور مطمئن باشم که حرف‌هایی که می‌زنم رو همونجا خاک بکنه. این احساس امنیت که این فرد

حرف‌های من رو توی دل خودش نگه می‌داره خیلی برای همدلی به نظر من ضروریه. به نظرم همدلی بدون این احساس امنیت و آرامش ناشی از اطمینان از طرف مقابلت معنایی نداره».

مصاحبه‌شونده کد چهار نیز می‌گوید: «من وقتایی که رفتار همدلی دریافت کردم انگار یه حاشیه امن برام ایجاد شده و ظرفیت روانیم خیلی پایین نیومده و بهتر تونستم با مشکل کنار بیام و حتی بعداً که دوباره بلافاصله واسم چالشی پیش اومده بهترم تونستم اون رو هندل کنم. وقتایی که می‌دونی کسی هست که تو شرایط سخت هواتو داشته باشه انگار جرئت بیشتری پیدا می‌کنی و ظرفیت شناختی بیشتری داری تا بتونی راه حل بهتری پیدا کنی».

این نقل‌قول‌ها نشان می‌دهد که رفتارهای امنیت‌بخش، شامل حضور حمایتی، حفظ حریم خصوصی، رازداری و ایجاد اطمینان و آرامش، به‌طور مستقیم بر ادراک همدلی تأثیر دارند و می‌توانند افراد را در مواجهه با مشکلات توانمندتر کنند.

۴.۱.۴. رفتارهای مشورتی

رفتارهای مشورتی شامل ارائه راهنمایی، مشاوره و حمایت عقلانی به دیگران در مواقعی است که فرد دچار سردرگمی، ابهام یا بی‌اطلاعی درباره مسیر درست عمل است. این رفتارها نشان‌دهنده توجه به نیازهای طرف مقابل و تمایل به کمک برای حل مشکلات اوست. ارائه مشاوره همدلانه تنها شامل ارائه دستورالعمل یا راهکار نیست، بلکه شامل شنیدن فعال، درک احساسات و شرایط فرد و ارائه پاسخ‌های متناسب با موقعیت او نیز می‌شود. این رفتار می‌تواند به فرد کمک کند تا تصمیمات آگاهانه‌تر بگیرد و احساس اطمینان و آرامش بیشتری در مواجهه با مشکلات داشته باشد.

همچنین رفتارهای مشورتی می‌توانند ترکیبی از بعد منطقی و احساسی باشند. یعنی مشاور یا فرد همدل باید هم به احساسات و نیازهای عاطفی مخاطب توجه کند و هم راهکارهای عملی و منطقی ارائه دهد تا فرد بتواند به شیوه‌ای متعادل و مؤثر مشکلات خود را حل کند. این نوع رفتار نه تنها به حل مسائل کمک می‌کند، بلکه حس حمایت، امنیت و ارزشمندی را در فرد مقابل تقویت می‌کند و

می‌تواند به ایجاد روابط میان‌فردی پایدار و اعتماد متقابل منجر شود. در نهایت، مشورت همدلانه یک ابزار کلیدی برای تسهیل رشد فردی و ارتقای کیفیت تعاملات انسانی به‌شمار می‌رود. مصاحبه‌شونده کد دو می‌گوید: «وقتی آدم‌ها شک دارن و نمی‌دونن چیکار کنن و گیج شدن نیاز به همراهی و کمک همدلانه دارن».

مصاحبه‌شونده کد یک نیز بیان می‌کند: «... البته این هم هست که شاید همان مشکلات در زندگی خودمان اتفاق افتاده باشه و در این حالت همدلی یعنی اینکه ما در آن صورت باید راه‌حلهایی را به آن فرد توصیه کنیم. چونکه این راه‌حل‌ها می‌تونن توی زندگی اون فرد تأثیر بذارن و از مشکلات رهاش بکنن».

مصاحبه‌شونده کد هفت در مورد کمک به نوجوانان می‌گوید: «یه مثال دیگه، همدلی کردن با نوجوانی که در سن حساس بلوغ قرار داره و احساسات و ناپایداری‌های متفاوتی رو تجربه می‌کنه؛ از جمله طرد شدن، تنهایی و دوست داشته نشدن. با شنیدن صحبت‌های اون، تأیید احساساتش و به اشتراک گذاشتن تجربیات خودمون می‌تونیم ناخوشایندی‌های این دوران رو برایش قابل تحمل‌تر کنیم. حال شما می‌خواید پدر، مادر، برادر یا خواهر و یا دوستش باشید».

این نقل‌قول‌ها نشان می‌دهد که رفتارهای مشورتی علاوه بر بعد احساسی، بعد منطقی نیز دارند و هدف آن‌ها کمک به دیگران برای حل مشکلات و تصمیم‌گیری‌های درست است. همچنین این رفتارها می‌توانند نقش حمایتی و امنیت‌بخش نیز داشته باشند و باعث ایجاد حس اطمینان و آرامش در فرد شوند.

۴. ۱. ۵. رفتارهای مسئولیت‌پذیرانه

رفتارهای مسئولیت‌پذیرانه به معنای انجام وظایف و تعهدات با دقت، پابندی و جدیت است و نقش مهمی در ایجاد حس امنیت و اعتماد در دیگران دارد. وقتی افراد در روابط میان‌فردی، به‌ویژه در موقعیت‌های حساس مانند مراقبت‌های بهداشتی، مسئولیت‌پذیر عمل می‌کنند، نشان می‌دهند که

قابل اعتماد هستند و به نیازهای طرف مقابل اهمیت می دهند. چنین رفتارهایی می تواند شامل انجام دقیق وظایف، پاسخگویی به مشکلات و پیگیری امور بدون کوتاهی باشد که همه این ها باعث می شوند فرد مقابل احساس آرامش و امنیت کند و از توجه واقعی به او مطمئن شود.

در زمینه های عملی، به عنوان مثال پزشکان، پرستاران یا مربیان که با حساسیت و مسئولیت رفتار می کنند، این مسئولیت پذیری به صورت مستقیم به ادراک همدلی از سوی بیمار یا مخاطب منتقل می شود. وقتی فرد می بیند که دیگری به وظایف خود متعهد است و به سلامت، رفاه یا موفقیت او توجه می کند، این رفتار نه تنها اعتماد و امنیت ایجاد می کند، بلکه باعث تقویت روابط میان فردی مثبت و تعاملات حمایت گرانه می شود. به همین دلیل، مسئولیت پذیری به عنوان یکی از عناصر کلیدی رفتارهای همدلانه شناخته می شود که به بهبود تجربه فرد در تعاملات اجتماعی و حرفه ای کمک می کند.

در مشاغل خدمت رسان، مسئولیت پذیری به عنوان شاخصی از همدلی محسوب می شود؛ بدین معنا که انجام دقیق و متعهدانه وظایف، نوعی حمایت و توجه همدلانه به مراجعین فراهم می آورد. به ویژه در حوزه های پزشکی و پرستاری، رعایت مسئولیت ها همراه با رفتار همدلانه برای ارتقای رضایت و امنیت روانی بیماران ضروری است و فقدان چنین مسئولیت پذیری می تواند به کاهش رضایت و افزایش نارضایتی آنان منجر شود.

در صحبت های مصاحبه شونده کد دوازده، نکته ای حائز اهمیت است: افرادی که مسئولیت خود را به درستی انجام ندهند و به طور کلی مسئولیت پذیر نباشند، از نگاه دیگران افراد امنی به نظر نمی آیند. این مورد پیوند نظری میان دو مضمون «رفتارهای مسئولیت پذیرانه» و «رفتارهای امنیت بخش» را نشان می دهد.

۴. ۱. ۶. رفتارهای قضاوتی

قضاوت شدن، سرزنش شدن، مسخره شدن و به طور کلی هر رفتاری که باعث احساس حقارت فرد دیگری بشود، به ناراحتی و کاهش رضایت فرد از زندگی و روابط میان فردی اش می انجامد. این رفتارها باعث می شوند تا احساس همدلی در فرد کاهش پیدا کند، و بالعکس قضاوت نشدن، سرزنش نشدن، مسخره نشدن، به خصوص در شرایط حاد، توسط مصاحبه شوندگان به عنوان مشخصه های همدلی و رفتار همدلانه عنوان شده است.

مصاحبه شونده کد دو می گوید: «... یا اینکه یکی به خاطر اینکه ترسیدی، تو رو مسخره نکنه، حتی اگه نیت و هدفش این باشه که حالت و روحیه ت رو بهتر کنه».

«من زمان همدلی، دوست ندارم سرزنش بشم. اسمش همدلی هست، حل مسئله نیست که دنبال مقصر و علت و معلول بگردیم».

در این صحبت ها مصاحبه شونده کد دو به این اشاره می کند که فردی که همدلی داشته باشد، در شرایطی که دیگری ترسیده است، او را مسخره نمی کند، حتی اگر هدفش تغییر روحیه فرد باشد. این مقوله مستلزم آن است که فرد بتواند شرایط دیگری را درک کند. تا زمانی که فرد نتواند خود را جای دیگری بگذارد و شرایط او را درک کند، نمی تواند رفتاری مناسب با شرایط او بروز دهد. زمانی که فرد بتواند جهان را از نگاه دیگری ببیند و شرایط او را درک کند، دیگر او را قضاوت، مسخره، تحقیر یا سرزنش نمی کند. چنین مصداق هایی تأکیدی است بر همبستگی و پیوند میان مقوله های پژوهش. چیزی که برای نداشتن رفتارهای قضاوتی آسیب زننده به یک رابطه همدلانه اهمیت دارد این است که دیگران بتوانند شرایط و موقعیت فرد را درک کنند. در این صورت دیگران می دانند که چه واکنش و رفتاری در این موقعیت به نفع فرد است و اینکه او اکنون به حمایت نیاز دارد و نه سرزنش و قضاوت. این در واقع پیوند دو مضمون «فهم موقعیتی و هیجانی دیگری» و «رفتارهای قضاوتی» را نشان می دهد.

همان‌طور که مشاهده شد، تجربه زیسته مصاحبه‌شونده کد شش نشان می‌دهد که آن چیزی که او در آن لحظه نیاز داشته، حمایت و پیگیری همدلانه و مسئولیت‌پذیر پزشک بوده است، اما به جای این، پزشک اقدام به سرزنش و شماتت فرد کرده، چیزی که باعث ناخرسندی و عدم رضایت بیمار شده است.

۴. ۱. ۷. انعطاف‌پذیری در انتظارات

در مشاغل مختلف، در دانشگاه‌ها و یا در خانواده و بسیاری جاهای دیگر، افراد نقش‌ها و وظایفی دارند که باید انجام دهند. ممکن است برای هر فردی در شرایط مختلف مشکلاتی پیش بیاید که نتواند نقش و وظایف خود را به‌درستی انجام دهد. در این شرایط، انعطاف‌پذیری رئیس یک شرکت، یک مافوق در اداره، یک استاد در دانشگاه و یا یک عضو از خانواده می‌تواند برای فرد نشانه همدلی باشد.

مصاحبه‌شونده کد دو تجربه زیسته خود در رابطه با این مورد را چنین بیان می‌کند: «یه نمونه دیگه بگم، یه استاد داشتیم این ترم، این شخص برای من توی شخصیت، رفتار و کلام، الگوی من هست واقعاً. من یک بار به‌خاطر اینکه شب قبل خیلی کم خوابیده بودم، سر کلاسش با اجازه خودش خوابیدم، بعد از کلاس که رفتم ازش عذرخواهی کنم، اینقدر محترمانه و همدلانه برخورد کرد که من شرمند شدم. گفت هیچ اشکالی نداره، مهم نیست، اگه مشکلی هست که باعث کم‌خوابیت شده بگو و هر کمکی از دست من بر میاد بگو. این حسی که بهم منتقل کرد، فوق‌العاده بود».

مصاحبه‌شونده کد پنج نیز به این امر اشاره می‌کند: «مثلاً همدلی یعنی اینکه وقتی من مریض شدم یا حالم خوب نیست، صاحب‌کار من درک بکنه موقعیت من رو و هی انتظار نداشته باشه که در این زمانی که مریضم برم سر کار. خیلی مهمه که آدم انتظار منطقی ازت داشته باشن، مخصوصاً توی مواقعی که به درک بقیه نیاز داری. صاحب‌کاری که از من انتظار داره وقتی مریضم برم سر کار

یعنی هیچ درکی نداره. اما کسی که درک داشته باشه، اتفاقاً بهت می‌گه که بشینی خونه و استراحت کنی تا حالت بهتر بشه».

در این مثال‌ها مشاهده می‌شود که انعطاف‌پذیری در انتظارات دیگران، مخصوصاً در شرایط دشوار و نیازمند درک، می‌تواند تجربه همدلی را در فرد تقویت کند و باعث ایجاد حس امنیت، پذیرش و حمایت در او شود.

۲.۴. درک همدلانه^۱

درک همدلانه به توانایی فرد در فهم، تجربه و پاسخگویی به احساسات، نیازها و وضعیت دیگران اشاره دارد. این مهارت پایه‌ای برای ایجاد روابط میان‌فردی حمایت‌گرانه و رضایت‌بخش است. افرادی که درک همدلانه بالایی دارند، می‌توانند رفتار و واکنش‌های خود را با نیازهای واقعی دیگران هماهنگ کنند.

۲.۴.۱. رفتارهای انعکاسی

در روابط میان‌فردی، صحبت کردن بسیار مهم و رایج است. انسان‌ها باید بتوانند در هنگام صحبت کردن طرف مقابلشان پاسخ مناسبی به موقعیت و صحبت‌های او بدهند. در غیر این صورت، به نظر می‌رسد که فرد شنونده هیچ توجهی به صحبت‌های فرد صحبت‌کننده ندارد و فرد از این چنین نتیجه می‌گیرد که شنونده علاقه‌ای به شنیدن صحبت‌های او ندارد و احساس عدم رضایت در روابط میان‌فردی افزایش می‌یابد.

داشتن رفتارهای انعکاسی مناسب در پاسخ به صحبت‌ها و رفتارهای طرف مقابل، یکی از مشخصه‌های کلیدی رفتارهای همدلانه است.

مصاحبه‌شونده کد هشت در این خصوص می‌گوید: «آدمی که در روابط حرفه‌ای‌شون، چه در روابط روزمره‌شون در هنگام صحبت کردن باید به هم واکنش مناسب نشون بدن. مثلاً در وسط

بحث‌ها به هم بگن که من اگر درست متوجه شده باشم حرف تو این بود. یا لزوماً قرار نیست اینجوری هم باشه، گاهی ما می‌تونیم با ارتباطات چشمی و زبانی هم همین روند رو پیش ببریم. به فرض مثال صحبت کردن با لحنی آرام وقتی فرد آرومه و داشتن تماس چشمی و خیلی واکنش‌های دیگه».

همانطور که مشاهده شد، مصاحبه‌شونده کد هشت به اهمیت رفتارهای انعکاسی در صحبت‌های خودش اشاره دارد. او تأکید می‌کند که رابطه همدلانه باید مملو باشد از واکنش‌های مناسب به صحبت‌ها و رفتارهای طرف مقابل.

مصاحبه‌شونده کد دوازده نیز می‌گوید: «بعضی وقتا تجربه‌ش رو داشتم که نشستم با یک نفر صحبت کردم. ناراحت بودم، جدی بودم، حالم خوب نبوده، و با جدیت زیاد نشستم صحبت کردم و از طرف مقابل هم انتظار داشتم که با جدیت به حرفام گوش بده. درحالی‌که مثلاً من ناراحت بودم ولی اون می‌خندیده و یا مثلاً مسخره‌بازی درمی‌آورد. این درحالی بوده که من انتظار داشتم که رفتارش با حال و هوای من بخونه. وقتی من جدی و ناراحتم، خیلی توهین‌آمیزه اگر طرف مقابلم بخنده و مسخره‌بازی دربیاره، و خیلی از این موارد برام پیش اومده. اما خب بوده کسی هم که وقتی من ناراحت بودم و داشتم باهاش صحبت می‌کردم، حالات چهره‌ش، ابروهاش، چشماش، صحبت‌هاش، لحنش، همشون به‌خاطر صحبت‌های من محتاطانه و جدی بودن که نشون می‌ده اون آدم براش مهمه صحبتام».

۴.۲.۲. اهمیت دادن به دیگری

اهمیت دادن به دیگری، به‌عنوان یک رفتار اجتماعی، شامل توجه به نیازها، احساسات و دیدگاه‌های فرد مقابل و ابراز همدلی نسبت به او است. این رفتار، به فرد مورد نظر القا می‌کند که در ارتباطات و تعاملات اجتماعی، ارزشمند و مورد توجه قرار گرفته است. این احساس ارزشمندی، می‌تواند منجر به افزایش خودپنداره مثبت و تقویت انگیزه درونی فرد شود. اهمیت دادن به دیگران،

اغلب با ویژگی‌های شخصیتی همدلانه مرتبط است. همدلی، به‌عنوان توانایی درک و اشتراک‌گذاری احساسات دیگران، نقش کلیدی در ایجاد و حفظ روابط بین فردی مثبت ایفا می‌کند. از منظر اجتماعی، اهمیت دادن به دیگری، بستری مناسب برای ایجاد تعاملات سازنده و کاهش تعارضات فراهم می‌آورد. این رفتار، به تقویت پیوندهای اجتماعی و ایجاد یک جامعه پویا و همدلانه کمک می‌کند. در نتیجه، اهمیت دادن به دیگری، نه تنها یک ارزش اخلاقی است، بلکه یک عامل کلیدی در ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی فردی و اجتماعی به‌شمار می‌رود.

مصاحبه‌شونده کد دو در رابطه با یکی از تجربه‌های زیسته خودش چنین می‌گوید: «یا مثلاً یه بار ماه رمضان بود و باید غذایی که شب تو خوابگاه می‌دادن بهمون رو فردا می‌بردیم دانشگاه که واسه ناهار بخوریم، یه بار من از سرکار برگشته بودم و خیلی خسته بودم و فردا هم کلاس داشتم و بی‌هوا خوابم برد تا صبح، صبح که بیدار شدم دیدم دوستم پیام داده که غذا رو واسم ساندویچ کرده و آماده گذاشته که فردا ببرم. این رو از این بابت همدلی برداشت و قلمداد می‌کنم که یک لحظه اون شخص، به من اهمیت داده، به فکر من بوده و تلاش می‌کنه و این حس رو بهم می‌رسونه که تنها نیستی، ما همدلیم باهات».

۴.۲.۳. فهم موقعیتی و هیجانی دیگری

تحلیل داده‌های مصاحبه‌ها نشان‌دهنده اهمیت بسزای فهم موقعیتی و هیجانی دیگری در تعاملات اجتماعی است. این توانایی که به‌عنوان درک عمیق از شرایط و احساسات فرد مقابل تعریف می‌شود، به افراد امکان می‌دهد تا واکنش‌های مناسب و همدلانه نشان دهند. درک موقعیت و هیجانات دیگران، نه تنها به تسهیل ارتباطات مؤثر کمک می‌کند، بلکه به ایجاد روابط بین فردی قوی‌تر و پایدارتر نیز منجر می‌شود. این مؤلفه، به‌عنوان یک مهارت اجتماعی حیاتی، نقش مهمی در تنظیم رفتار و پاسخ‌های عاطفی در موقعیت‌های مختلف ایفا می‌کند. در نهایت، توانایی درک موقعیتی و هیجانی دیگری، پیش‌زمینه ساز رفتارهای نوع‌دوستانه و همکاری در جامعه است.

مصاحبه‌شونده کد ده از تجربه زیسته خود می‌گوید: «به نظرم مهم‌ترین ویژگی همدلی درک شرایط طرف مقابلته. اگر کسی نتونه شرایط طرف مقابلش رو درک بکنه، یعنی نتونسته درک کنه که چه چیزی باعث شده که اون به این حال بیوفته، نتونسته درک کنه که فرد تو چه شرایطیه که همچین حالی داره. به نظرم کافیه بدونی که به سری چیزها، به سری شرایط و اتفاقات و محیط باعث شدن که فرد به این حال بیوفته تا درکش کنی، بفهمیش و باهاش همدلی کنی. اگر بتونی شرایط بقیه رو درک کنی، می‌تونی باهاشون همدلی بکنی. می‌تونی راهنماییشون بکنی، باهاشون صحبت کنی و خوشحالشون کنی، می‌تونی هر کاری از دستت برمیاد برایشون انجام بدی».

بنابر صحبت‌های مصاحبه‌شونده کد ده، همدلی یعنی فهم موقعیتی و هیجانی دیگری، یعنی شناخت عواملی که باعث شده است تا فرد در وضعیت حال حاضرش باشد. چنین چیزی خود ممکن است مستلزم این باشد که فرد بتواند خود را جای دیگری بگذارد. این نکته اهمیت مضمون «دیگری به‌مثابه خود» در مضمون «فهم موقعیتی و هیجانی دیگری» را نشان می‌دهد.

مضمون «فهم موقعیتی و هیجانی دیگری» همچنین می‌تواند زمینه‌ساز بروز مضامین دیگری همچون «انعطاف‌پذیری در انتظارات» باشد. زمانی که یک نفر می‌تواند شرایط دیگری را درک کند، می‌داند که فرد در شرایطی نیست تا نقش و مسئولیت‌های خود را به‌درستی همچون گذشته انجام دهد و به این سبب در انتظاراتی که از او دارد تجدید نظر می‌کند.

۴.۲.۴. دیگری به‌مثابه خود

توانایی درک و تجربه موقعیت از منظر دیگری، که به آن «خود را جای دیگری گذاشتن» گفته می‌شود، به‌عنوان یک عنصر بنیادین در رفتارهای همدلانه شناخته می‌شود. این فرایند شناختی، امکان قرارگیری در موقعیت فرد دیگر و درک احساسات، انگیزه‌ها و دیدگاه‌های او را فراهم می‌آورد. خود را جای دیگری گذاشتن، نه‌تنها به افزایش همدلی و درک متقابل کمک می‌کند، بلکه به کاهش تعصبات و قضاوت‌های نادرست نیز منجر می‌شود. این توانایی، به‌عنوان یک مهارت اجتماعی مهم،

نقش بسزایی در ایجاد روابط بین فردی مثبت و سازنده ایفا می‌کند. در نهایت، خود را جای دیگری گذاشتن، بستری مناسب برای توسعه رفتارهای نوع‌دوستانه و مسئولیت‌پذیری اجتماعی فراهم می‌آورد.

مصاحبه‌شونده کد دو می‌گوید: «یه مورد دیگه‌ای که جالبه اینه آدم‌ها با اینکه دوست دارن در مواقعی که به همدلی نیاز دارن، باهاشون یه جور خاص رفتار بشه، ولی همون‌ها در همدلی با دیگران، یک رفتار کاملاً دور از اون چیزی که برای خودشون دوست دارن، انجام میدن».

این صحبت‌ها نشان می‌دهد که این فرد با دیگری مثل خود رفتار کردن را یکی از مشخصه‌های رفتار همدلانه می‌داند؛ به این صورت که با دیگران آن‌گونه رفتار کنیم که می‌خواهیم با خودمان نیز به همان صورت رفتار شود.

مصاحبه‌شونده کد هشت نظر خود را در این باره این‌گونه اظهار می‌کند: «همدلی و یا رفتار همدلانه به معنای توانایی درک افکار و احساسات و نیازهای دیگری است، به نوعی که مثلاً در شرایط بحرانی برای یک دوست در مسئله‌ای، خودمون رو بتونیم به جای او بذاریم، بدون اینکه اون رو قضاوت کرده باشیم و به صورت کامل به صحبت‌هاش گوش بدیم و بهش این اطمینان خاطر من باب امنیت و اهمیت حرفاش رو بدیم. این خیلی مهمه که بتونیم خودمون رو جای اون بذاریم و مسئله‌ش رو درک کنیم».

۴. ۲. ۵. به رسمیت شناختن دیگری

زمانی که انسان‌ها یکدیگر را به رسمیت می‌شناسند، به نظرات، باورها و حقوق یکدیگر احترام می‌گذارند؛ این امر زمینه را برای زندگی مسالمت‌آمیز و همکاری میان افراد، حتی در صورت تفاوت در باورها و عقاید، فراهم می‌سازد. در مقابل، عدم به رسمیت شناخته شدن حقوق و دیدگاه‌های افراد می‌تواند موجب تجربه ناکامی شود. رفتارهایی که در آن افراد و حقوقشان به رسمیت شناخته می‌شوند، از منظر بسیاری از مصاحبه‌شوندگان، رفتاری همدلانه تلقی می‌گردد.

مصاحبه‌شونده کد هشت در این زمینه بیان می‌کند: «در همدلی چیزی که خیلی مهمه اینه که آدم‌ها عقاید و نظرات خودشون رو به دیگری تحمیل نکنن و حتی جووری نشون ندن که انگار دارن این کار رو می‌کنن. این باعث می‌شه تا اون رابطه دوستی، یا رابطه مراجع و درمانگر و یا هر رابطه دیگری که نیاز به صمیمیت و همدلی داره از بین بره».

این اظهارات نشان می‌دهد که مصاحبه‌شونده کد هشت بر اهمیت به رسمیت شناخته شدن در ادراک همدلی و رفتار همدلانه تأکید می‌کند و غیاب این ویژگی می‌تواند به فروپاشی روابط عاطفی و صمیمانه منجر شود.

مصاحبه‌شونده کد سه نیز چنین اظهار می‌دارد: «همدلی برای من یعنی اینکه دیگران عقاید و نظرات من رو سرکوب نکنن و سعی نداشته باشن تا عقاید و نظرات خودشون رو به من تحمیل کنن. عقاید من گاهی حتی اگر به نظر بقیه اشتباه هم باشن، من دوس ندارم که این عقاید سرکوب بشن، و با من رفتار بدی داشته باشن به خاطر عقاید من».

براساس گفته‌های مصاحبه‌شونده کد سه، انتظار وی از همدلی این است که عقاید و باورهای او به رسمیت شناخته شوند، چراکه این باورها و عقاید برای او دارای اهمیت و ارزش هستند.

۴.۲.۶. هم‌افقی معنایی (زمینه درک همدلانه)

به‌طور کلی، اشتراک باورها و تجربه‌ها می‌تواند موجب ایجاد احساس نزدیکی میان افراد شود و به آنان امکان دهد تا شرایط و احساسات یکدیگر را بهتر درک کنند. داشتن باورها، نظرات و به‌ویژه تجربه‌های مشترک از نظر برخی مصاحبه‌شوندگان، یکی از شاخص‌های رفتار همدلانه محسوب می‌شود. این مضمون، تحت عنوان «هم‌افقی معنایی (زمینه درک همدلانه)»، با مضمون «دیگری به مثابه خود» ارتباط دارد؛ به این معنا که هنگامی که افراد توانایی قرار دادن خود در جای دیگری را داشته باشند، قادر خواهند بود جهان را از منظر او مشاهده کنند. در نهایت، این توانایی موجب کاهش اختلافات و دستیابی به حس مشترک میان افراد می‌شود.

مصاحبه‌شونده کد هفت در این زمینه بیان می‌کند: «به نظر من همدلی یعنی علاوه بر درک احساسات، عواطف و افکار فرد، خود نیز مشابه اون‌ها رو تجربه کرده باشیم. این باعث می‌شه تا به درک عمیق شکل بگیره و هدف، فهمیدن فرد مقابل باشه، نه چیز دیگه‌ای و این خیلی مهمه که افراد تجربه‌های مشابهی داشته باشن تا بتونن حرف همدیگه رو متوجه بشن».

همچنین، داشتن تجربه‌های مشترک می‌تواند در ارائه راهنمایی به دیگری بسیار مؤثر باشد. فردی که پیش‌تر یک مسئله را تجربه کرده است، قادر است با بازگو کردن تجربه خود، فرآیند حل مشکل را برای دیگری تسهیل کند. این نکته، رابطه میان مضمون «هم‌افقی معنایی (زمینه درک همدلانه)» و مضمون «رفتارهای مشورتی» را برجسته می‌سازد.

مصاحبه‌شونده کد یازده در این خصوص چنین اظهار می‌دارد: «من یک تک جلسه‌ای برای مشاوره به پیش‌روان‌شناسی برای مشکلات تحصیلی و گیر کردن در دوراهی تحصیلی رفتم. اون روان‌شناسی که من پیشش رفتم هم همچنین تجربه‌ای داشت و کاملاً دقیق و درست احساسات من رو نسبت به دوگانه علاقه یا شغل و درآمد درک کرد. این موضوع باعث شد تا اون روان‌شناس بتونه درست من رو در این باره راهنمایی کنه».

یافته‌ها نشان می‌دهد که همدلی و رفتار همدلانه یک پدیده چندبعدی است که شامل نگرش‌ها، توانایی‌ها و رفتارهایی می‌شود که افراد برای درک، همراهی و حمایت دیگران انجام می‌دهند. این رفتارها هم شامل حمایت عملی مانند حضور در کنار دیگران و کمک به حل مشکلات و اهداف و هم شامل حمایت عاطفی و محبت‌آمیز مانند ابراز توجه، مراقبت، پیگیری احوال و ایجاد حس تعلق و امنیت روانی است.

علاوه بر این، رفتارهای شناختی و مشورتی مانند درک موقعیت و احساسات دیگران، ارائه راهکارهای مناسب، انعطاف در انتظارات و خود را جای دیگری گذاشتن، پایه‌ای برای پاسخ‌های مناسب و تقویت احساس امنیت و اعتماد در روابط میان‌فردی هستند. همچنین، پرهیز از رفتارهای

قضای و احترام به استقلال و حقوق دیگران، از دیگر مؤلفه‌های کلیدی همدلی است که به حفظ کرامت و ارزشمندی طرف مقابل کمک می‌کند.

در مجموع، جوهر پدیده همدلی را می‌توان در توانایی افراد برای درک واقعی نیازها و احساسات دیگران، پاسخ دادن به آن‌ها با رفتارهای حمایتی، محبت‌آمیز و مسئولانه، و ایجاد یک فضای امن و پذیرا که موجب رضایت و بهزیستی دیگران می‌شود، خلاصه کرد. این توانایی، هم روابط فردی را تقویت می‌کند و هم زمینه را برای همکاری، هم‌افقی معنایی و همدلی متقابل در گروه‌ها و جوامع فراهم می‌آورد. براساس این تجربه زیسته، اشتراک تجربه و دغدغه میان فرد و روان‌شناس موجب شده بود تا روان‌شناس توانایی ارائه راهنمایی صحیح و همدلانه را برای اتخاذ تصمیم درست توسط فرد داشته باشد.

۵. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، با تکیه بر ادبیات معاصر، همدلی را به‌عنوان یک پدیده چندبعدی، پویا و وابسته به زمینه، معرفی می‌کند که در بستر تعاملات انسانی شکل می‌گیرد. این رویکرد، همدلی را فراتر از یک واکنش صرفاً هیجانی، به فرآیندی پیچیده و چندسطحی مرتبط می‌داند که شامل درک موقعیت و احساسات دیگران، تنظیم پاسخ‌های هیجانی و بروز رفتارهای حمایتگرانه است. از منظر پدیدارشناسی، همدلی تجربه‌ای آگاهانه و ذاتی است که در زندگی روزمره پدیدار می‌شود و به فرد امکان می‌دهد دیگری را به‌عنوان سوژه‌ای با ادراک و احساسات مشابه خود درک کند. در نهایت، همدلی به‌عنوان سازوکاری کلیدی در تسهیل ارتباط، کاهش سوء تفاهم‌ها و تقویت پیوندهای اجتماعی شناخته می‌شود و نقش مهمی در ایجاد روابط انسانی سالم و پایدار ایفا می‌کند. (درخشی‌پور و عسگریان، ۱۳۹۸؛ فو و همکاران، ۲۰۲۲؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۳).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند همدلی، پدیده‌ای چندوجهی است که به دو بُعد اصلی تقسیم می‌شود: حمایت همدلانه (رفتارهای عملی و کمک‌رسان) و درک همدلانه (توانایی فهم احساسات دیگران). این دو بُعد به‌طور متقابل یکدیگر را تقویت کرده و در تعمیق روابط انسانی نقش دارند. حمایت همدلانه، اعتماد و امنیت روانی ایجاد می‌کند، درحالی‌که درک همدلانه، هماهنگی با نیازهای دیگران را تسهیل می‌سازد. این تعامل، همدلی را به فرآیندی پویا و انعطاف‌پذیر تبدیل می‌کند که در موقعیت‌های مختلف، شکل‌های گوناگونی به خود می‌گیرد. در نهایت، ترکیب این دو بُعد، پایه‌ای برای روابط انسانی پایدار و سازنده فراهم می‌آورد و با یافته‌های پیشین در حوزه روان‌شناسی همسو است (درخشی‌پور و عسگریان، ۱۳۹۸؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۳).

همدلی با مفهوم قصدیت^۱ در پدیدارشناسی هوسرل مرتبط است؛ یعنی همدلی همیشه به چیزی متوجه است و به سوی دیگری هدایت می‌شود. فرد همدل، دیگری را نه به‌صورت منفعل، بلکه به‌عنوان سوژه‌ای فعال تجربه می‌کند و درک او از دیگری بر پایه توجه آگاهانه و تعامل ذهنی شکل می‌گیرد. این فرآیند موجب می‌شود که واکنش‌های حمایتی و رفتاری فرد، نه تنها پاسخ به هیجانات لحظه‌ای، بلکه بازتابی از فهم عمیق و هم‌زمان از نیازها و احساسات دیگران باشد.

در ارتباط با بُعد حمایت همدلانه، نتایج این پژوهش با مطالعاتی همخوان است که نقش حمایت اجتماعی، حضور فعال و مشارکت در موقعیت‌های دشوار را در افزایش اعتماد، کاهش تنش روانی و تقویت پیوندهای اجتماعی برجسته کرده‌اند (مهدوی و همکاران، ۱۴۰۲؛ گاریگلیا، ۲۰۲۳). این هم‌سویی نشان می‌دهد که حمایت همدلانه یکی از مؤلفه‌های کلیدی روابط انسانی سالم در بافت‌های مختلف اجتماعی است.

پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهند که رفتارهای محبت‌آمیز و توجه‌آمیز، به‌عنوان بخشی از حمایت همدلانه، نقش مهمی در افزایش احساس تعلق، رضایت از روابط و تقویت پیوندهای عاطفی دارند.

این رفتارها، با تشویق به پاسخگویی متقابل همدلانه، کیفیت تعاملات را بهبود می‌بخشند و زمینه شکل‌گیری شبکه‌های حمایتی اجتماعی را فراهم می‌آورند. در نتیجه، توجه و محبت فعال، از عوامل اساسی در ایجاد و پایداری روابط انسانی سالم و حمایت‌گرانه به‌شمار می‌روند. (مو و همکاران، ۲۰۲۵؛ طراویان و همکاران، ۱۴۰۴؛ گیگر، ۲۰۲۵).

یافته‌های این پژوهش درخصوص اهمیت امنیت روانی با نتایج مطالعاتی همسو است که امنیت روانی را یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی روابط پایدار و رفتارهای اجتماعی سالم معرفی کرده‌اند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که وجود فضای امن و حمایت‌گر، امکان ابراز آزادانه هیجانات و مواجهه سازنده با مشکلات بین‌فردی را افزایش می‌دهد (فو و همکاران، ۲۰۲۲؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۳).

در بُعد درک همدلانه، نتایج پژوهش حاضر با مطالعاتی هم‌راستا است که بر نقش مؤلفه‌هایی نظیر مسئولیت‌پذیری، انعطاف‌پذیری در انتظارات و پذیرش بدون داوری در بهبود تعاملات اجتماعی تأکید دارند (احمدی و یوسفی، ۱۳۹۹؛ حسینی و همکاران، ۱۴۰۲؛ کوهوت و وولف، ۲۰۲۲). این یافته‌ها نشان می‌دهند که همدلی تنها به احساس مشترک محدود نمی‌شود، بلکه در نگرش‌ها و شیوه مواجهه با دیگری نیز متجلی می‌گردد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که توانایی درک جهان از منظر دیگری، یا «دیگری به مثابه خود»، سطح عمیق‌تری از همدلی را نشان می‌دهد که فراتر از واکنش‌های هیجانی ساده است. این توانایی، پایه‌ای برای رفتارهای نوع‌دوستانه و مشارکت اجتماعی فراهم می‌آورد، روابط را تقویت می‌کند و اعتماد متقابل را افزایش می‌دهد. در نتیجه، همدلی نه تنها شامل فهم احساسات، بلکه شامل نگرش و عمل هماهنگ با دیگری نیز می‌شود و به‌عنوان یک پدیده فعال و شناختی، تأثیرات اجتماعی گسترده‌ای دارد (فو و همکاران، ۲۰۲۲).

مفهوم «به رسمیت شناختن دیگری» نیز با پژوهش‌های پیشین همسو است که احترام به استقلال فردی، تفاوت‌ها و آزادی بیان را از عناصر ضروری برای ایجاد روابط همدلانه و سالم می‌دانند. این

مطالعات نشان می‌دهند که پذیرش دیگری به‌عنوان فردی مستقل و با حق ابراز دیدگاه‌های خود، پایه‌ای اساسی برای تعاملات پایدار و حمایت‌گرانه فراهم می‌آورد. درواقع، همدلی بدون توجه به احترام متقابل و رعایت حقوق و استقلال طرف مقابل، نمی‌تواند در روابط انسانی به‌صورت پایدار و مؤثر استمرار یابد. بنابراین، «به رسمیت شناختن دیگری» بخشی جدایی‌ناپذیر از فرآیند همدلی است و تضمین‌کننده سلامت و کیفیت روابط میان‌فردی محسوب می‌شود (گیگر، ۲۰۲۵؛ کریمی و همکاران، ۱۴۰۳).

درنهایت، مفهوم «هم‌افقی معنایی» به‌عنوان بخشی از بُعد درک همدلانه، با پژوهش‌های پیشین همسو است که بر اهمیت تجربه‌های مشترک زیسته، هم‌فکری و اشتراک معنایی در تقویت پیوندهای اجتماعی تأکید دارند. این مطالعات نشان می‌دهند که اشتراک معنا و تجربه‌های مشترک می‌تواند احساس تنهایی را کاهش دهد و همبستگی اجتماعی را در گروه‌ها و روابط میان‌فردی افزایش دهد. «هم‌افقی معنایی» زمینه‌ای فراهم می‌آورد که افراد بتوانند احساسات، نگرش‌ها و اهداف خود را با دیگران هماهنگ کنند و از طریق درک متقابل، رفتارهای حمایتی و همدلانه را تقویت نمایند. این فرآیند نشان‌دهنده پیچیدگی و چندبعدی بودن همدلی است و بر ماهیت فعال، شناختی و اجتماعی آن تأکید می‌کند. نتایج پژوهش حاضر نیز با این دیدگاه هم‌خوانی دارد و همدلی را پدیده‌ای زمینه‌مند و قابل توسعه معرفی می‌کند. در مجموع، همدلی نه تنها یک واکنش هیجانی بلکه سازوکاری اجتماعی است که می‌تواند کیفیت و پایداری روابط انسانی را ارتقا دهد. بنابراین، «هم‌افقی معنایی» می‌تواند به‌عنوان چارچوبی مفهومی برای تحلیل و بهبود تعاملات میان‌فردی در حوزه‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرد (شیخ‌اسمعیلی و همکاران، ۱۴۰۴؛ هودگز و همکاران، ۲۰۲۴).

تجربه همدلی، محصول تعامل میان ذهن‌ها است؛ یعنی همزمان شامل تجربه فرد و بازتاب ادراک او از دیگری می‌شود. این میان‌ذهنیت زمینه‌ای فراهم می‌آورد که افراد بتوانند نیازها، نگرش‌ها و احساسات یکدیگر را شناسایی و هماهنگ کنند. در این چارچوب، همدلی به‌عنوان فرآیندی پویا و

چندسطحی، همواره در تعامل با زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی شکل می‌گیرد و موجب تقویت اعتماد، امنیت روانی و روابط انسانی پایدار می‌شود.

۶. پیشنهادها

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که رفتارهای حمایتی، محبت‌آمیز و امنیت‌بخش، درک موقعیتی و هیجانی دیگران و احترام به حقوق و استقلال فردی، نقش کلیدی در ایجاد همدلی و تقویت کیفیت روابط میان‌فردی دارند. براساس این نتایج، پیشنهاد می‌شود:

۱. توسعه برنامه‌های آموزشی و مداخلات عملی برای کارکنان بهداشت و درمان، معلمان و سایر گروه‌های شغلی، با تمرکز بر توانمندسازی رفتارهای حمایتی، ابراز محبت و ایجاد امنیت روانی، تا افراد بتوانند در موقعیت‌های مختلف همدلی عملی نشان دهند.

۲. ترویج مهارت‌های شناختی و مشورتی، مانند درک موقعیت و احساسات دیگران، رفتار انعکاسی و انعطاف در انتظارات، از طریق کارگاه‌ها و آموزش‌های تجربه‌محور، تا پاسخ‌های افراد به نیازهای دیگران هماهنگ و مؤثر باشد.

۳. ایجاد فرهنگ سازمانی و محیط حمایتی که رفتارهای غیرقضاوتی و احترام به استقلال و دیدگاه‌های دیگران را تقویت کند؛ چراکه یافته‌ها نشان دادند این رفتارها زمینه‌ساز اعتماد، رضایت و تاب‌آوری افراد هستند.

۴. استفاده از تجارب مشترک و هم‌افقی معنایی در تیم‌ها و گروه‌ها، به‌ویژه در موقعیت‌های فشار شغلی یا بحران، تا همدلی متقابل افزایش یافته و همکاری و حل مسئله بهبود یابد.

۵. طراحی ابزارهای سنجش رفتارهای همدلانه و اثرات آن‌ها بر روابط و تاب‌آوری افراد که مستقیماً با مضامین استخراج‌شده مانند حمایت عملی، محبت، امنیت‌بخشی و مشاوره مرتبط باشد، تا بتوان اثرات مداخلات را به‌صورت کمی و کیفی ارزیابی کرد.

کتابنامه

۱. احمدی، م؛ و یوسفی، ف. (۱۳۹۹). مسئولیت‌پذیری رفتاری و کیفیت تعاملات اجتماعی. *مجله روانشناسی اجتماعی ایران*، ۱۵ (۲)، ۵۵-۷۲.
۲. حسینی، م؛ رضایی، س؛ و فراهانی، ن. (۱۴۰۲). انعطاف‌پذیری انتظارات و کاهش تعارضات بین فردی. *مجله علوم رفتاری*، ۸ (۱)، ۵۱-۳۳.
۳. درخشانی‌پور، م؛ و اصغریان، ف. (۱۳۹۹). نقش همدلی در تعاملات بین فردی و بهبود روابط اجتماعی. *روانشناسی اجتماعی*، ۱۲ (۳)، ۶۲-۴۵.
۴. شیخ‌اسماعیل، ه؛ محمودی، آ؛ و قاسمی، ر. (۱۴۰۴). نقش همدلی و مدل‌های ذهنی مشترک در روابط بین فردی. *فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی*، ۱۰ (۳)، ۱۱۰-۱۳۶.
۵. طراویان، س؛ محمدی، ر؛ و احمدی، م. (۱۴۰۴). رفتارهای حمایتی و مشاوره‌ای در محیط‌های کاری: یک مطالعه کیفی. *فصلنامه پژوهش‌های مدیریت منابع انسانی*، ۸ (۲)، ۱۰۱-۱۲۳.
۶. مناقب، ا؛ و باقری، س. (۱۳۹۱). تأثیر کارگاه‌های آموزش همدلی بر عملکرد همدلانه پزشکان خانواده دانشگاه علوم پزشکی جهرم. *مجله ایرانی آموزش پزشکی*، ۱۳ (۲)، ۱۱۴-۱۲۲.
7. Bradshaw, C., Atkinson, S., & Doody, O. (2017). Employing a Qualitative Description Approach in Health Care Research. *Global Qualitative Nursing Research*, 4. <https://doi.org/10.1177/2333393617742282>
8. Brown, C. (2024). How Can the Literature on Phenomenology Inform the Teaching of Accurate Empathy in Social Work Practice? *Practice: Social Work in Action*, 36 (1), 39-54. ISSN 0950-3153. <https://eprints.lancs.ac.uk/id/eprint/196179>
9. Burns, N., & Grove, S. K. (2018). *Understanding Nursing Research-eBook: Building an Evidence-Based Practice*. Texas: Elsevier Health Sciences.
10. Colaizzi, P. F. (1969). *The descriptive methods and the types of subject-matter of a phenomenologically based psychology exemplified by the phenomenon of learning*. (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
11. Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as a phenomenologist views it. In: Valle, R. S., and King, M. (Eds). *Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology*, Oxford University Press, New York, 48-71.

12. Creswell, J. W. (2013). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating*. W. Ross MacDonald School Resource Services Library.
13. Cuff, B.M.P., Brown, S.J., Taylor, L., & Howat, D.J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144–153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
14. Decety, J. (2020). The neuroevolution of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1464(1), 5–24. <https://doi.org/10.1111/nyas.14268>
15. Decety, J., & Cowell, J. M. (2018). Interpersonal harm aversion as a necessary foundation for morality: A developmental neuroscience perspective. *Development and Psychopathology*, 30(1), 153–164. <https://doi.org/10.1017/S0954579417000530>
16. Decety, J., & Jackson, P.L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behav Cogn Neurosci Rev*, 3(2), 71–100. DOI: 10.1177/1534582304267187
17. Eichbaum, Q., & Bleakley, A. (2026). Re-visioning intercultural relational empathy. *Adv Health Sci Educ Theory Pract*, 31(1), 307–321. Doi: 10.1007/s10459-025-10429-4. Epub 2025 Jun 4. PMID: 40465149; PMCID: PMC12929351.
18. Ferri, P., Rovesti, S., Padula, M.S., D'Amico, R., & Di Lorenzo, R. (2019). Effect of expert-patient teaching on empathy in nursing students: a randomized controlled trial. *Psychol Res Behav Manag*, 27 (12), 457–467. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S208427>
19. Fu, L., Zhang, Y., & Wang, H. (2022). Psychological safety and prosocial behavior: The role of empathic support in interpersonal interactions. *Journal of Social Psychology*, 162(4), 423–439. <https://doi.org/10.1080/00224545.2021.1945678>
20. Gazzaniga, M.S., Ivry, R.B., Mangun, G.R. (2019). *Cognitive neuroscience: The biology of the mind (Fifth edition)*. W. W. Norton & Company.
21. Geiger, T. M. (2025). Consultative empathy: How advisory behaviors enhance interpersonal relationships. *Journal of Applied Psychology*, 110(1), 85–102. <https://doi.org/10.1037/apl0001102>
22. Guariglia, C., Rossi, F., & Marino, R. (2023). Collaborative empathy and relationship quality: A multi-level analysis in social networks. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(2), 245–260. <https://doi.org/10.1177/01461672221123456>
23. Hall, J. A., & Scheartz, R. (2019). Empathy present and future. *The journal of social psychology*, 159(3), 225–243. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1477442>
24. Heyes, C. (2018). Empathy is not in our genes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 95, 499–507. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.11.001>

25. Hodges, S. D., Neff, L. A., & Wyer, R. S. (2024). Shared perspectives and relational empathy: How common understanding fosters cooperative behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 28(1), 45–66. <https://doi.org/10.1177/10888683231234567>
26. Hojat, M., Gonnella, JS., Mangione, S., Nasca, TJ., Veloski, J.J., Erdmann, JB., ... Magee, M. (2002). Empathy in medical students as related to academic performance, clinical competence and gender. *Med Educ*, 36(6), 522–529. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2923.2002.01234.x>.
27. Kahriman, I., Nural, N., Arslan, U., Topbas, M., Can, G., & Kasim, S. (2016). The effect of empathy training on the empathic skills of nurses. *Iran Red Crescent Med J*. 18(6), e24847. <https://doi.org/10.5812/ircmj.24847>
28. Liu, X., Chen, W., & Zhao, L. (2023). Active support and empathy in interpersonal communication: Implications for social cohesion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(3), 410–428. <https://doi.org/10.1037/pspp0000467>
29. Lynch, A. (2025). A review of empathy in social work: A relational and situated practice with directions for further research. *Journal of Social Work*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/14680173251353087>
30. Mu, Y., Thompson, R., & Li, J. (2025). Affectionate behaviors and motivational outcomes in social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 115, 104300. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2024.104300>
31. Nazir, J. (2016). Using phenomenology to conduct environmental education research: Experience and issues. *The Journal of Environmental Education*, 47(3), 179-190.
32. Ogle, J., Bushnell, J.A., Caputi, P. (2013). Empathy is related to clinical competence in medical care. *Med Educ*, 47(8), 824–851. <https://doi.org/10.1111/medu.12232>
33. Ouzouni, C., & Nakakis, K. (2012). An exploratory study of student nurses empathy. *Health Science Journal*, 6(3), 534-552.
34. Ozcan, CT., Oksuz, E., & Oflaz, F. (2018). Improving empathy in nursing students: a comparative longitudinal study of two curricula. *J Korean Acad nurs*, 48(5), 497–505. <https://doi.org/10.4040/jkan.2018.48.5.497>
35. Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th Edition). Sage. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-research-evaluation-methods/book232962>
36. Penprase, B., Oakley, B., Ternes, R., & Driscoll, D. (2013). Empathy as a determining factor for nursing career selection. *Journal of Nursing Education*, 52(4), 192–197. <https://doi.org/10.3928/01484834-20130314-02>

37. Qin, X., Yang, F., Jiang, Z., & Zhong, B. (2022). Empathy not quarantined: Social support via social media helps maintain empathy during the COVID-19 pandemic. *Social Media + Society*, 8(1), 1-21. <https://doi.org/10.1177/20563051221086234>
38. Singer, T., & Lamm, C. (2009). The social neuroscience of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156, 81-96. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04418.x>
39. Tesio, V., Goerlich, K. S., Hosoi, M., & Castelli, L. (2019). Editorial: Alexithymia: State of the art and controversies. Clinical and neuroscientific evidence. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Issue May, p. 1209). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01209>
40. Thompson, N. M., van Reekum, C. M., & Chakrabarti, B. (2022). Cognitive and affective empathy relate differentially to emotion regulation. *Affective Science*, 3(1), 118-134. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00062-w>
41. Valdespino, A., Antezana, L., Ghane, M., & Richey, J. A. (2017). Alexithymia as a transdiagnostic precursor to empathy abnormalities: The functional role of the insula. In *Frontiers in psychology* (Vol. 8, Issue "EC, p. 2234). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02234>
42. Van der Graaff, J., Branje, S., De Wied, M., Hawk, S. T., Van Lier, P., & Meeus, W. (2022). Perspective taking and empathic concern in adolescence: Gender differences and developmental changes. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), 93-109. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01525-3>
43. Wondra, J.D., & Ellsworth, P.C. (2015). An appraisal theory of empathy and other vicarious emotional experiences. *Psychological Review*, 122(3), 411-428. <https://doi.org/10.1037/a0039252>
44. Zaki, J. (2019). Integrating empathy and interpersonal emotion regulation. *Annual Review of Psychology*, 71, 517-540. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050830>
45. Zaki, J., & Cikara, M. (2020). Self-other overlap and the political psychology of empathy. *Current Directions in Psychological Science*, 29(5), 471-476. <https://doi.org/10.1177/0963721420949654>