



Research Article

## The Role of the Prosocial Behavior on Improving the Psychological Well-Being of University Students by Mediating Role of Positive Emotions and Moderating Role of Emotion Regulation

**Negin Towsyfyhan:** Ph.D. Student of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.  
[negin\\_towsyfyhan@yahoo.com](mailto:negin_towsyfyhan@yahoo.com)

**Sayed Ali Marashi\*:** Assistant Professor of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.  
[sayedalimarashi@scu.ac.ir](mailto:sayedalimarashi@scu.ac.ir)

**Kioumars Beshlideh:** Professor of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.  
[k.beshlideh@scu.ac.ir](mailto:k.beshlideh@scu.ac.ir)

### Abstract

Psychological well-being refers to the experienced quality of life and reflects the desired psychological performance and experience. The purpose of this study was to investigate the role of the prosocial behavior on improving the psychological well-being of university students by mediating role of positive emotions and moderating role of emotion regulation. The statistical population of the study included all students of Shahid Chamran University of Ahvaz studying in 2021-2022, 200 of whom were selected using the multi-stage cluster sampling. The data was analyzed based on the structural equation modeling method in SPSS24 and PLS3. The results revealed that the prosocial behavior has a positive and meaningful effect on the psychological well-being ( $\beta = 0.176$  and  $P = 0.016$ ) and on the positive emotions ( $\beta = 0.304$  and  $P < 0.001$ ). The positive emotions mediated the relationship between the prosocial behavior and the psychological well-being ( $\beta = 0.110$  and  $P < 0.001$ ). Moreover, the interactive effect of cognitive reappraisal (one of the emotion regulation subscales) and prosocial behavior on the psychological well-being was positive and meaningful ( $\beta = 0.203$  and  $P < 0.001$ ). Prosocial behavior, along with adaptive emotion regulation strategies, facilitates students' psychological well-being by creating positive emotions. Therefore, the positive consequences of prosocial behavior, in addition to affecting others, affect the actors, even though they do not expect it.

**Keywords:** Prosocial Behavior, Psychological Well-Being, Positive Emotions, Emotion Regulation

\* Corresponding author



## نقش رفتار جامعه‌پسند در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با واسطه‌گری هیجانات مثبت و تعدیل‌گری تنظیم هیجان

**نگین توصیفیان:** دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

[negin\\_towsyfyfan@yahoo.com](mailto:negin_towsyfyfan@yahoo.com)

**سید علی مرعشی:** استادیار، گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

[sayedalimarashi@scu.ac.ir](mailto:sayedalimarashi@scu.ac.ir)

**کیومرث بشلیده:** استاد، گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

[k.beshliday@scu.ac.ir](mailto:k.beshliday@scu.ac.ir)

### چکیده

بهزیستی روان‌شناختی به کیفیت تجربه‌شده زندگی اشاره می‌کند و منعکس‌کننده عملکرد و تجربه روان‌شناختی مطلوب است. هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش رفتار جامعه‌پسند در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با واسطه‌گری هیجانات مثبت و تعدیل‌گری تنظیم هیجان بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز شاغل به تحصیل در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که ۲۰۰ نفر از آنها با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش الگویابی معادلات ساختاری به کمک نرم‌افزارهای SPSS<sup>24</sup> و PLS-3 صورت گرفت. نتایج نشان داد رفتار جامعه‌پسند بر بهزیستی روان‌شناختی ( $\beta = 0/176, P = 0/016$ ) و هیجانات مثبت ( $\beta = 0/304, P < 0/001$ ) اثر مثبت و معنادار دارد. هیجانات مثبت ارتباط بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی روان‌شناختی را واسطه‌گری کرد ( $\beta = 0/110, P < 0/001$ ). همچنین، اثر تعاملی ارزیابی مجدد (یکی از خرده‌مقیاس‌های تنظیم هیجان) و رفتار جامعه‌پسند بر بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار بود ( $\beta = 0/203, P < 0/001$ ). رفتار جامعه‌پسند در کنار راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان به‌واسطه ایجاد هیجانات مثبت در دانشجویان، بهزیستی روان‌شناختی آنها را تسهیل می‌کند؛ بنابراین، پیامدهای مثبت رفتار جامعه‌پسند علاوه بر آن که دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بر شخص فاعل نیز اثر می‌گذارد هر چند شخص فاعل چنین انتظاری نداشته باشد.

**واژگان کلیدی:** رفتار جامعه‌پسند، بهزیستی روان‌شناختی، هیجانات مثبت، تنظیم هیجان

## مقدمه

در سال‌های اخیر، ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۱</sup> بستر مناسبی برای پرداختن به موضوعات اخلاقی فراهم آورده است. این امر سبب شده است تا بسیاری از مباحثی که پیش از این تنها در حوزه فلسفه و اخلاق مطرح بود، به روان‌شناسی راه یابد (لموس و ریچاردی مینزی، ۲۰۱۴). از جمله موضوعات مطرح در این زمینه رفتار جامعه‌پسند<sup>۲</sup> و عوامل مرتبط با آن است که در چند دهه گذشته توجه بسیاری به خود جلب کرده است (ایزنبرگ و فییز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸). رفتار جامعه‌پسند، رفتاری عمدی و ارادی است که به قصد سود رساندن به دیگران و در جهت رفاه و منافع آنان انجام می‌شود (ایزنبرگ، اسپینراد و نیفونوام، ۲۰۱۵) و همچنین شامل رفتارهایی است که بدون انتظار پاداش مادی یا اجتماعی، مساعدت فرد را برمی‌انگیزد و پاداش آن عموماً همان احساس رضایت‌مندی درونی فرد یاری‌رسان است (زاسکوندا، ۲۰۱۰). بر این اساس، رفتار جامعه‌پسند به عنوان یک سازه چندبعدی در نظر گرفته می‌شود که شامل رفتارهای مختلفی از جمله کمک کردن، تسکین دادن، سهم کردن، بخشیدن، همکاری و اعمال داوطلبانه است (بریف، متویدلو و متویدلو، ۲۰۱۶).

نقطه مقابل رفتار جامعه‌پسند، رفتار ضداجتماعی<sup>۴</sup> و پرخاشگری<sup>۵</sup> است. پرخاشگری آن دسته از رفتارهای ضداجتماعی و عمل مغرضانه است که هدف آن صدمه زدن به شخص، شیء یا سیستم است که باعث اجتناب دیگران یا مقابله به مثل آنان می‌شود؛ اما در حوزه رفتارهای جامعه‌پسند مواردی از قبیل کمک کردن، نوع دوستی و همبستگی اجتماعی قرار می‌گیرند (استورمر و

اسنایدر، ۲۰۱۰). می‌توان گفت که در واقع رفتارهای جامعه‌پسند بازتاب ماهیت مطلوب انسان هستند (لامپریدیس و پاپاستالیانو، ۲۰۱۷) و مطالعه آن‌ها از مطالعه رفتارهای ضداجتماعی ضروری‌تر است (کلملا، ۲۰۱۳).

اگرچه پژوهش‌های متعددی پیشایندهای رفتار جامعه‌پسند را بررسی کرده‌اند، تعداد بسیار کمتری از آن‌ها پیامدهای سازگارانه چنین رفتاری را ارزیابی کرده‌اند (کولامب و بیتس، ۲۰۱۸). در این راستا، پژوهش‌ها نشان داده است که رفتار جامعه‌پسند با افزایش بهزیستی روان‌شناختی<sup>۶</sup> همراه است (وینستین و ریان، ۲۰۱۰؛ مارتلا و ریان، ۲۰۱۶؛ مموت‌الیسون، ۲۰۲۰ و همکاران، ۲۰۲۰؛ های و همکاران، ۲۰۲۰) و پروین، ۲۰۲۱).

ظهور رویکردهای روان‌شناسی مثبت، پژوهشگران حوزه سلامت را بر آن داشت تا رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی را برگزینند و سلامت روان را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی کنند و در قالب اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی مفهوم‌سازی کنند (استرامپفر، ۱۹۹۰). تعاریف روان‌شناسی مثبت از بهزیستی عموماً شامل تعادل در حالات، خلق مثبت و رضایت از زندگی، چندبعدی بودن، بهینه‌سازی شخصی و رفتارهای جامعه‌پسند است (باروایس، ۲۰۱۱). بهزیستی روان‌شناختی نوعی رضایت‌مندی و خرسندی افراد از کیفیت زندگی است که حالتی مثبت از رفاه جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی را شامل می‌شود (ریف و کیز، ۱۹۹۵).

1 . Sturmer & Snyder	0
1 . Lampridis & Papastylanou	1
1 . Klemola	2
1 . Coulombe & Yates	3
1 . psychological well-being	4
1 . Weinstein & Ryan	5
1 . Martela & Ryan	6
1 . Memmott-Elison	7
1 . Hui	8
1 . Rosli & Perveen	9
2 . Strumpfer	0
2 . Barwais	1
2 . Ryff & Keyes	2

1. positive psychology
2. Lemos & Richaud De Minzi
3. prosocial behavior
4. Eisenberg & Fabes
5. Eisenberg, Spinrad, & Knafo-Noam
6. Zaskonda
7. Brief, Motowidlo, & Motowidlo
8. antisocial behavior
9. aggression

پور و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود دریافتند که هیجان‌های مثبت و منفی قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان هستند. در مطالعه کاپلن، تات‌گادیر، سارگلو و فردریکسون<sup>۶</sup> (۲۰۱۴) هیجان‌های مثبت به‌عنوان واسطه ارتباط بین مذهب و معنویت با بهزیستی معرفی شدند. ایشان با انجام دو مطالعه مقطعی با هدف کشف نحوه تأثیر مذهب و معنویت بر بهزیستی و بررسی نقش مکانیسم موردغفلت قرار گرفته هیجان‌های مثبت، دریافتند که ارتباط بین مذهب (مطالعه اول) و معنویت (مطالعه دوم) با بهزیستی توسط هیجان‌های مثبت (احساس شگفتی، قدردانی، عشق و آرامش و نه لذت و غرور) واسطه‌گری می‌شود.

هیجان‌های مثبت نشان می‌دهند یک شخص تا چه میزان شور و شوق به زندگی دارد و چه میزان احساس فعالیت و هشیاری می‌کند (کلارک و واتسون<sup>۷</sup>، ۱۹۸۸). در یک پژوهش آزمایشی، تجسم اعمال جامعه‌پسندانه به افزایش هیجان‌های مثبت به‌ویژه در افراد با مسئولیت‌پذیری اجتماعی بالا منجر شد؛ در حالی که در افراد با جهت‌گیری نوع‌دوستانه پایین، به افزایش هیجان‌های منفی منجر شد (میدلارسکی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). رفتار جامعه‌پسند و خلق مثبت با یکدیگر تعامل دوسویه دارند؛ به‌نحوی که این ارتباط در افراد روان‌رنجور قوی‌تر است (اسنیپ<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). پرسمن، جنکینز و مسکوویتز<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۹) نیز در پژوهش خود مطرح کردند که در شروع و یا ابقای حمایت اجتماعی و روابط بین‌فردی، هیجان‌های مثبت مشارکت دارند؛ بنابراین، با توجه به پژوهش‌های مذکور، شور و شمع ناشی از انجام رفتار جامعه‌پسند می‌تواند از مسیرهای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی افراد باشد.

از پیامدهای رفتار جامعه‌پسند، تعدیل آثار استرس بر خلق مثبت، خلق منفی و سلامت روان افراد به‌طور کلی است. این یافته را راپوسا، لاوز و انسل<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) در مطالعه بر روی استرس‌های روزانه یک نمونه ۷۷ نفری به دست آورد. نتایج پژوهش نشان داد رفتار جامعه‌پسند احتمالاً راهبردی مؤثر برای کاهش اثر استرس بر عملکرد هیجانی افراد است. مارتلا و ریان (۲۰۱۶) پژوهش آزمایشی متفاوتی با هدف بررسی ارتباط بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی به انجام رساندند؛ بدون وجود هیچ‌گونه منفعتی نظیر وابستگی اجتماعی که پیامد تعاملات چهره‌به‌چهره است. نحوه اجرای مداخله به این صورت بود که گروه آزمایش نوعی بازی کامپیوتری را انجام دادند که در آن امکان انجام رفتار جامعه‌پسند وجود داشت. نتایج نشان داد در مقایسه با گروه کنترل، افراد گروه آزمایش خلق مثبت و احساس معناداری بیشتری را بعد از بازی تجربه کردند. همچنین، در پیگیری‌های بعد از آزمایش نیز شواهد رفتاری ناشی از اثرات مثبت رفتار جامعه‌پسند به دست آمد. کولامب و بیتس (۲۰۱۸) دریافتند که ارتباط غیرمستقیمی بین رفتار جامعه‌پسند و نشانگان افسردگی کمتر و موفقیت تحصیلی بیشتر با واسطه‌گری میزان صمیمیت کودکان با معلم وجود دارد که در این پژوهش، شخص معلم گزارش کرد. پژوهشی دیگر نشان داد نوع دوستی به عنوان یک خصیصه شخصیتی، تأثیر عمل جامعه‌پسندانه را بر بهزیستی تعدیل می‌کند (تاشجیان<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). تأثیر اعمال جامعه‌پسندانه بر بهزیستی روان‌شناختی به‌نحوی است که به‌عنوان نوعی مداخله روان‌شناختی در شرایط کنونی پاندمی بیماری کرونا<sup>۳</sup> پیشنهاد شده است (مایلز<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

یکی دیگر از متغیرهای پیش‌بین بهزیستی روان‌شناختی، هیجان‌های مثبت و منفی افراد است. تقی

6. Cappellen, Toth-Gauthier, Saroglou, & Fredrickson

7. Clark & Watson

8. Midlarsky

9. Snippe

10. Pressman, Jenkins, & Moskowitz

1. Raposa, Laws, & Ansell

2. Tashjian

3. covid-19 disease

4. Miles

5. positive and negative emotions

خلق منفی (مرتبط با نشانه‌های افسردگی و اضطراب) بیشتری را نسبت به افراد با نوع دوستی کمتر نشان می‌دهند (فنگ<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)؛ بنابراین، متغیری همچون تنظیم هیجان در این رابطه می‌تواند تعدیل‌گر باشد. با عنایت به آنچه ذکر شد، فرضیه‌های پژوهش حاضر به این شرح بودند: الف) رفتار جامعه‌پسند با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و مستقیم دارد؛ ب) رفتار جامعه‌پسند از طریق هیجان‌ات مثبت با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد و ج) تنظیم هیجان ارتباط بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی روان‌شناختی را تعدیل می‌کند.

به دلیل پیامدهای مثبتی که رفتار جامعه‌پسند دارد، مطالعه و بررسی عوامل مرتبط با آن از اهمیت خاصی برخوردار است. رفتار جامعه‌پسند شکل مهمی از رفتار اخلاقی است (فیزز، کارلو، کویانوف و لیل، ۱۹۹۹) که برای ارتقای روابط اجتماعی مثبت و پیش‌برد سازگاری اجتماعی ضروری است. مطالعات نشان می‌دهند که افراد با جامعه‌پسندی بالا ۲۰ تا ۳۰ درصد مصرف مواد کمتر و تا ۵۰ درصد ریسک مصرف الکل پایین‌تری را نسبت به افراد با جامعه‌پسندی پایین گزارش می‌کنند (داویس، تاک و ویلهنا، ۲۰۱۰). با توجه به آنچه ذکر شد، مطالعه رفتار جامعه‌پسند در ذات خود اهمیت دارد؛ به نحوی که آثار چنین مطالعاتی را می‌توان در مقیاس‌های فردی، بین‌فردی، خانوادگی، اجتماعی، ملی و حتی بین‌المللی مشاهده کرد. در الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر، رفتار جامعه‌پسند با خرده‌مقیاس‌های استدلال اخلاقی دوجانبه، استدلال اخلاقی معطوف به خود، نوع دوستی خود گزارشی، نگاه از منظر دیگران و پریشانی فردی به عنوان متغیر پیش‌بین و بهزیستی روان‌شناختی با خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر

آیا همواره افرادی که رفتار جامعه‌پسند از خود بروز می‌دهند، بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند؟ می‌توان انتظار داشت که متغیری همچون تنظیم هیجان بتواند این رابطه را شدت و ضعف بخشد. مارتین، رامالهو و مورین<sup>۸</sup> (۲۰۱۰) در یک فراتحلیل دریافتند که هوش هیجانی با سلامت روان بالا در افراد ارتباط دارد. اکسترمرای<sup>۹</sup> (۲۰۱۵) در پژوهش خود دریافتند که تنظیم هیجان و فشار روانی ادراک شده در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی افراد با یکدیگر تعامل می‌کنند؛ به نحوی که افراد با استرس ادراک شده بالا و تنظیم هیجان بالا در مقایسه با افراد با تنظیم هیجان پایین، نشانه‌های خوشحالی ذهنی بیشتر و افسردگی کمتری (بهزیستی بیشتر) دارند. کاتانا<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۹) نیز مطرح کردند که تنظیم هیجان با بهزیستی روان‌شناختی و استرس ادراک شده زندگی روزمره ارتباط دارد.

تنظیم هیجان به عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی-روانی و فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پینا<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). سیلتون<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۲۰) در یک پژوهش مروری میان‌رشته‌ای به ارزیابی نقش تنظیم‌گری هیجان‌ات مثبت در ارتباط با ارتقای بهزیستی افراد افسرده پرداختند. آنان در مطالعه خود با اشاره به نقش هیجان‌ات مثبت در ظهور دامنه‌ای از پیامدهای ذی‌نفع نظیر ایجاد شبکه‌های اجتماعی وسیع‌تر و افزایش بروز رفتار جامعه‌پسند، دریافتند که هیجان‌ات مثبت با تنظیم‌گری خود می‌توانند به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی افراد منجر شوند. شرایط پاندمی بیماری کرونا نشان داده است که افراد نوع دوست به علت ناتوانی در کمک‌رسانی به دیگران که ناشی از ایزوله شدن در خانه است،

1. emotion regulation

2. Martins, Ramalho, & Morin

3. Extremera & Rey

4. Katana

5. Weems & Pina

6. Silton

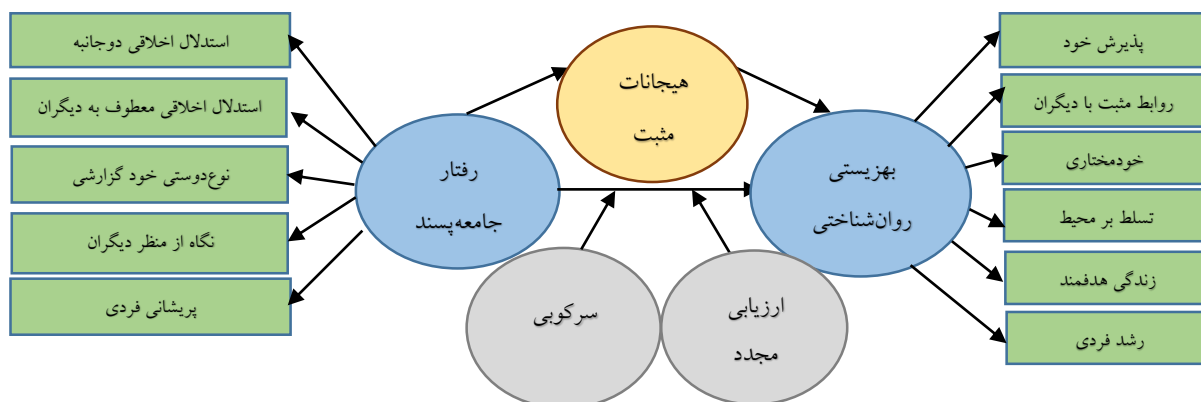
7. Feng

8. Fabes, Carlo, Kupanoff, & Laible

9. Davis, Thake, & Vilhena

سرکوبی که از زیرمقیاس‌های تنظیم هیجان هستند، به‌عنوان متغیرهای تعدیل‌گر قرار گرفته‌اند. شکل ۱ این الگو را نشان می‌دهد.

محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده‌اند. در این رابطه، هیجان‌ات مثبت به‌عنوان متغیر واسطه‌گر و ارزیابی مجدد و



شکل ۱. الگوی مفهومی پژوهش

## روش پژوهش

### جامعه، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه

طرح پژوهش حاضر، یک طرح همبستگی است که با استفاده از روش الگویابی معادلات ساختاری<sup>۱</sup> (SEM) درصدد بررسی هم‌زمان روابط بین متغیرهای پژوهش در قالب یک الگو است. در روش الگویابی معادلات ساختاری که در واقع بسط مدل‌های خطی کلی<sup>۲</sup> (GLM) است، مجموعه‌ای از معادلات رگرسیون به‌صورت هم‌زمان بررسی می‌شود. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز شاغل به تحصیل در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ را شامل می‌شود. تعداد شرکت‌کنندگان ۲۰۰ نفر است. این تعداد نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در مرحله اول، ۱۰ دانشکده از دانشگاه شهید چمران اهواز انتخاب شد. در مرحله دوم، از هر دانشکده یک رشته تحصیلی برگزیده شد و در مرحله سوم، در آن رشته ۲۰ نفر از دانشجویان به‌عنوان آزمودنی در نظر گرفته شدند. واضح است که گزینش در هر سه مرحله به‌شیوه تصادفی بوده است. در آخر، شماره تماس آزمودنی‌ها با

همکاری آموزش دانشکده مربوطه دریافت شد و همکاری ایشان برای شرکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌ها جلب شد. جمع‌آوری داده‌های پژوهش حاضر با کمک توزیع پرسشنامه‌های الکترونیکی در میان نمونه پژوهش صورت گرفت.

## ابزار پژوهش

### ۱. پرسشنامه رفتار جامعه‌پسند

این پرسشنامه را پنر<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) تهیه کرده و ۳۰ ماده و خرده‌مقیاس‌های مسئولیت اجتماعی (ماده‌های ۱ تا ۷)، ارتباط همدلانه (ماده‌های ۹، ۱۱، ۱۳ و ۱۵)، نگاه از منظر دیگران (ماده‌های ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۶ و ۱۸)، پیشانی فردی (ماده‌های ۱۴، ۱۷ و ۱۹)، استدلال اخلاقی دوجانبه (ماده‌های ۲۱، ۲۲ و ۲۴)، استدلال اخلاقی معطوف به دیگران (ماده‌های ۲۰، ۲۳ و ۲۵) و نوع دوستی خود گزارشی (ماده‌های ۲۶ تا ۳۰) دارد. این خرده‌مقیاس‌ها در دو عامل کلی‌تر قرار می‌گیرند: عامل هم‌حسی معطوف به دیگران و عامل کمک‌رسانی. نمره گذاری ماده‌ها براساس لیکرت ۵ درجه‌ای انجام می‌شود. ماده‌های ۱ تا ۲۵ به‌صورت کاملاً موافق تا کاملاً مخالف

1. Structural Equation Modeling (SEM)

2. Generalized Linear Model (GLM)

3. Penner

### ۳. مقیاس عواطف مثبت و منفی

این مقیاس که واتسون، کلارک و تلگن<sup>۴</sup> (۱۹۸۸) آن را طراحی کرده‌اند، متشکل از ۱۰ ماده برای عاطفه مثبت و ۱۰ ماده برای عاطفه منفی است. در پژوهش حاضر، خرده‌مقیاس عاطفه مثبت مدنظر است. این مقیاس به شکل لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. ضریب آلفای کروناخ خرده‌مقیاس عاطفه مثبت از ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن در یک دوره دو ماهه ۰/۶۸ گزارش شده است. در پژوهش ایشان، روایی مقیاس از طریق ضرایب همبستگی با مقیاس افسردگی، ۰/۳۶- و با خرده‌مقیاس اضطراب آشکار در سیاهه اضطراب آشکار پنهان ۰/۳۵- گزارش شده است. در ایران نیز محمدی، بشارت، رضازاده و غلامعلی لواسانی (۱۳۹۷) ضریب آلفای کروناخ را در نمونه بیماران برای خرده‌مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ و در نمونه بهنجار ۰/۸۵ تا ۰/۹۰ گزارش کردند. همچنین، روایی همگرا و افتراقی این مقیاس از طریق محاسبه همبستگی آن با سیاهه افسردگی بک ۰/۴۴۵- و با سیاهه اضطراب بک ۰/۳۸- تأیید شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کروناخ مقیاس ۰/۸۷ به دست آمد.

### ۴. پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی

این مقیاس را ریف و کیز (۱۹۹۵) طراحی کردند. نسخه اولیه مقیاس ۱۲۰ ماده دارد. در بررسی‌های بعدی که درباره ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس انجام گرفت، فرم‌های کوتاه‌تر آن (۱۸، ۴۲، ۵۴ و ۸۴ سؤالی) نیز تدوین شد. مرور شواهد مختلف پژوهشی نشان می‌دهد که فرم کوتاه ۱۸ سؤالی بیشترین استفاده و کاربرد را در پژوهش‌های مختلف داشته است (بورنز و ماچین<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). کلارک، مارشال، ریف و ویتون<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) به

و ماده‌های ۲۶ تا ۳۰ به صورت هرگز تا بیشتر اوقات نمره‌گذاری می‌شوند. نمره‌گذاری ماده‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۳ و ۱۴ به صورت معکوس انجام می‌گیرد. پتر (۲۰۰۲) آلفای کروناخ خرده‌مقیاس‌ها را در دامنه ۰/۶۴ تا ۰/۷۷ گزارش کرده است. رستمی و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۷) به منظور تعیین روایی این مقیاس، از تحلیل عوامل به روش مؤلفه اصلی با چرخش واریماکس استفاده کردند که نتایج آن بیانگر کفایت نمونه‌گیری سؤالات و ماتریس همبستگی مقیاس بوده است. در مطالعه ذکر شده آلفای کروناخ عامل کمک‌رسانی و عامل هم‌حسی معطوف به دیگران به ترتیب ۰/۵۷ و ۰/۴۹ گزارش شد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کروناخ پرسشنامه ۰/۷۵ به دست آمد.

### ۲. پرسشنامه تنظیم هیجان

این مقیاس را گراس و جان (۲۰۰۳) تهیه کرده‌اند که ۱۰ ماده دارد و شامل دو خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد (۶ ماده) و سرکوبی (۴ ماده) می‌شود. پاسخ‌ها براساس لیکرت ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. سازندگان ابزار ضریب آلفای کروناخ خرده‌مقیاس‌های ارزیابی مجدد<sup>۲</sup> و سرکوبی<sup>۳</sup> را به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۷۳ و پایایی بازآزمایی بعد از ۳ ماه برای کل مقیاس را ۰/۶۹ گزارش کرده‌اند. نسخه فارسی این پرسشنامه را قاسم‌پور، ایل‌بیگی و حسن‌زاده (۱۳۹۱) در فرهنگ ایرانی هنجاریابی کرده‌اند. در این پژوهش، پایایی مقیاس براساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کروناخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی پرسشنامه از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده‌مقیاس (r=۰/۱۳) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کروناخ خرده‌مقیاس‌های ارزیابی مجدد و سرکوبی به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۲ به دست آمد.

4. Watson, Clark, & Tellegen

5. Beck

6. Burns & Machin

7. Clarke, Marshall, Ryff & Wheaton

1. Gross & John

2. cognitive reappraisal

3. suppression

مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۴ محاسبه شد.

### یافته‌های پژوهش

میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی بین متغیرهای پژوهش در دانشجویان در جدول ۱ گزارش شده است.

منظور بررسی ساختار عاملی مقیاس ۱۸سؤالی ریف نشان دادند که الگوی ۶عاملی (استقلال، تسلط محیطی، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدف‌مندی در زندگی و پذیرش خود) بیشترین برازش را با داده‌ها دارد. در ایران نیز خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) باتوجه به نتایج تحلیل عاملی تأییدی تک‌گروهی گزارش کردند که الگوی ۶ عاملی این مقیاس از برازش خوبی برخوردار است. در مطالعه یادشده همسانی درونی این

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی بین متغیرهای پژوهش در دانشجویان (تعداد: ۲۰۰)

میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰۰/۹۸	۱۱/۱۳	۱				
۲۹/۰۸	۵/۵۵	۰/۲۳۳**	۱			
۱۷/۱۱	۴/۵۵	۰/۰۷۴	-۰/۳۱۹**	۱		
۳۴/۴۵	۶/۷۷	۰/۲۵۱**	۰/۲۸۹**	-۰/۱۶۳*	۱	
۷۵/۴۶	۱۱/۰۹	۰/۳۷۰**	۰/۴۱۵**	۰/۱۱۳	۰/۴۶۶**	۱

\*\* $P < 0.01$ , \* $P < 0.05$

انتها برازش کلی مدل براساس شاخص نیکویی برازش<sup>۴</sup> بررسی شد.

### بخش اندازه‌گیری

در ابتدا، بخش اندازه‌گیری مدل پیشنهادی پژوهش بررسی شد. بار عاملی تمامی شاخص‌های متغیرهای پژوهش (به غیر از مؤلفه‌های مسئولیت اجتماعی و ارتباط همدلانه از مقیاس رفتار جامعه‌پسند و گویه<sup>۲</sup> از مقیاس سرکوبی به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۴ حذف شدند) بزرگ‌تر از ۰/۴ بود. همچنین، نتایج نشان داد پایایی ترکیبی (۰/۹۰۰-۰/۷۳۸)،  $\rho$  دیلون-گلدشتاین (۰/۸۸۰-۰/۷۳۶) و همسانی درونی (۰/۷۹۱-۰/۷۲۲) تمامی متغیرهای پژوهش بالاتر از ۰/۷ بود؛ بنابراین، مدل اندازه‌گیری از پایایی مناسبی برخوردار است. همچنین، نتایج نشان داد مقدار AVE (۰/۶۱۰-۰/۵۰۲) تمامی متغیرهای پژوهش بالاتر از ۰/۵ قرار

باتوجه به نتایج ماتریس همبستگی، بین رفتار جامعه‌پسند، ارزیابی مجدد و هیجانات مثبت با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P < 0.01$ ). همچنین، بین رفتار جامعه‌پسند با هیجانات مثبت و ارزیابی مجدد، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P < 0.01$ ).

در ابتدا قسمت اندازه‌گیری مدل براساس شاخص‌های بار عاملی متغیرهای مشاهده‌شده (خرده‌مقیاس)، پایایی (همسانی درونی، پایایی مرکب و  $\rho$  دیلون-گلدشتاین)، روایی همگرا و واگرا (شاخص متوسط واریانس استخراج‌شده<sup>۱</sup> و شاخص HTMT) و ارزیابی کیفیت مدل بیرونی از شاخص اعتبار مشترک<sup>۲</sup> بررسی شد و در ادامه، قسمت ساختاری مدل براساس ضرایب تعیین ( $R^2$ ) و ارتباط پیش‌بین‌سنجیده شد و در

1. Average variance extracted (AVE)

2. CV- Commuality (CV-com)

3. CV-Redundancy (CV-red)

4. goodness of fit (GoF)



داشت؛ بنابراین، روایی همگرایی مقیاس‌های مدل پیشنهادی مناسب است (جدول ۲).

### جدول ۲. روایی همگرایی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	AVE	CR	Rho_A	آلفای کرونباخ
رفتار جامعه‌پسند	۰/۵۰۲	۰/۷۳۸	۰/۷۳۶	۰/۷۷۵
ارزیابی مجدد	۰/۵۱۳	۰/۸۵۰	۰/۸۱۷	۰/۷۹۱
سرکوبی	۰/۶۱۰	۰/۸۱۲	۰/۸۵۵	۰/۷۲۲
هیجانان مثبت	۰/۵۷۵	۰/۹۰۰	۰/۸۸۰	۰/۸۷۶
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۵۴۰	۰/۸۲۱	۰/۷۸۰	۰/۷۴۲

Rho\_A: p-دیلون-گلدشتاین، CR: پایایی مرکب، AVE: میانگین واریانس مشترک

برای بررسی روایی واگرا از معیار فورنل و لارکر<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) و شاخص HTMT استفاده شده است. براساس معیار فورنل و لارکر، ریشه AVE<sup>۲</sup> (روی قطر) از ضرایب همبستگی (غیرقطری) بزرگ‌تر است. (جدول ۳) و همچنین، مقدار شاخص HTMT برای

جفت متغیرهای مدل پیشنهادی بین بازه ۰/۲۹۶-۰/۷۴۵ به دست آمد که از مقدار توصیه‌شده ۰/۸۵ پایین‌تر است (هایر ۲۰۱۶)؛ بنابراین، الگوی پیشنهادی از روایی واگرایی مناسبی برخوردار است

### جدول ۳. نتایج روایی واگرا

متغیرها	ارزیابی مجدد	بهزیستی روان‌شناختی	رفتار جامعه‌پسند	سرکوبی	هیجانان مثبت
ارزیابی مجدد	(۰/۷۱۶)				
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۴۳۷	(۰/۷۳۴)			
رفتار جامعه‌پسند	۰/۳۴۲	۰/۳۸۷	(۰/۷۰۸)		
سرکوبی	-۰/۳۹۸	-۰/۱۷۴	-۰/۲۲۷	(۰/۷۸۲)	
هیجانان مثبت	۰/۲۸۸	۰/۴۹۸	۰/۳۰۴	-۰/۲۲۵	(۰/۷۵۹)

\*مقادیر روی قطر نشان‌دهنده جذر AVE است که باید بزرگ‌تر از ضرایب همبستگی باشد.

### - بخش ساختاری

۰/۳۸۵ است که نشان می‌دهد متغیرهای برون‌زا، میانجی و تعدیل‌گر می‌توانند ۳۹ درصد از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان را پیش‌بینی کنند که این میزان در حد قوی است.

شاخص‌های اعتبار مشترک<sup>۴</sup> و ارتباط پیش‌بین<sup>۵</sup> متغیرها بالاتر از صفر است که نشان‌دهنده کیفیت مناسب مدل است (هایر ۲۰۱۶). شاخص GOF در این مطالعه ۰/۳۶۸ به دست آمده است که باتوجه‌به

در ادامه، به بررسی بخش ساختاری مدل پیشنهادی پژوهش پرداخته می‌شود. شاخص R<sup>2</sup> میزان واریانس تبیین‌شده متغیرهای نهفته درون‌زا را نشان می‌دهد. کوهن<sup>۳</sup> (۱۹۹۲) مقادیر R<sup>2</sup>، ۰/۲۶، ۰/۱۳ و ۰/۰۲ را در معادلات ساختاری به ترتیب قوی، متوسط و ضعیف توصیف می‌کند. ضریب تعیین متغیر بهزیستی روان‌شناختی در الگوی ساختاری پژوهش برابر

1. Fornell & Larcker

2. Square root of the Avarage of variance extracted

3. Cohen

4. CV- Commuality (CV-com)

5. CV-Redundancy (CV-red)

$$\text{ضریب تعیین} \times \sqrt{\text{شاخص اشتراک}} = \text{ضریب تعیین} = \sqrt{0.548 \times 0.248} = 0.368$$

ملاک تعیین شده در حد قوی است؛ بنابراین، برازش کلی مدل تأیید می‌شود و مجموع مدل ساختاری و مدل اندازه‌گیری کیفیت مناسب در تبیین متغیرهای پژوهش دارند (جدول ۴).

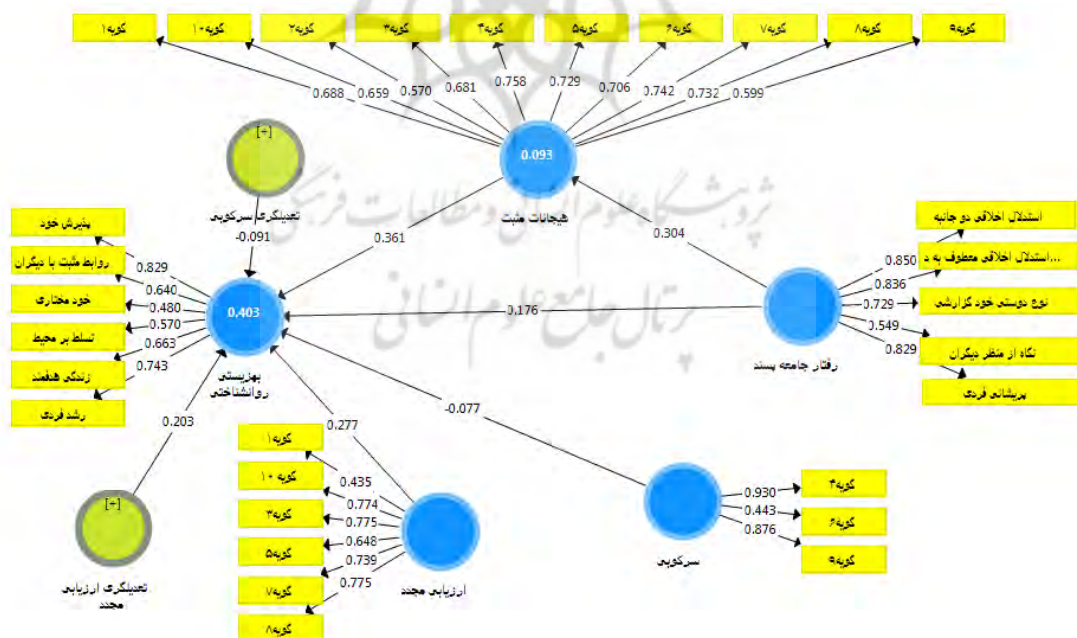
جدول ۴. شاخص‌های کیفیت مدل ساختاری

متغیرها	ضریب تعیین ( $R^2$ )	ضریب تعیین تعدیل یافته ( $\text{Adj.}R^2$ )	CV-red	CV-com	GOF
رفتار جامعه‌پسند	-	-	-	۰/۱۵۵	
ارزیابی مجدد	-	-	-	۰/۳۰۴	۰/۳۶۸
سرکوبی	-	-	-	۰/۲۹۱	
هیجانان مثبت	۰/۰۹۳	۰/۰۸۸	۰/۰۳۸	۰/۳۴۸	
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۴۰۳	۰/۳۸۵	۰/۱۳۵	۰/۲۳۶	

بنابراین، باتوجه به شاخص‌های برآورد شده، نقش پیش‌بینی‌کننده رفتار جامعه‌پسند در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با واسطه‌گری هیجانان مثبت و تعدیل‌گری تنظیم هیجان تبیین می‌شود.

برای بررسی عدم هم‌خطی چندگانه از شاخص VIF استفاده شد. تمامی مقادیر شاخص VIF (۱/۱۰۱) تا

کمتر از ۲ به دست آمد؛ بنابراین، هم‌خطی چندگانه‌ای مشاهده نشد. شکل ۲ ضرایب استاندارد مسیره‌های بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۲. مدل ساختاری پژوهش (ضرایب رگرسیون استاندارد)

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد رفتار جامعه‌پسند بر بهزیستی روان‌شناختی ( $\beta = 0.176, P = 0.016$ ) و هیجانان مثبت ( $\beta = 0.304, P < 0.001$ ) اثر مثبت و معنادار دارد.

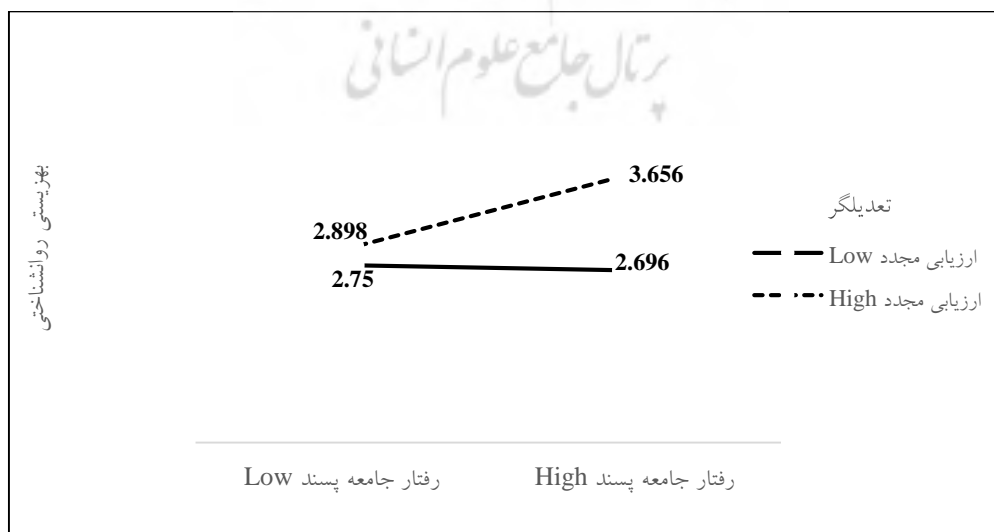
نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد رفتار جامعه‌پسند بر بهزیستی روان‌شناختی ( $\beta = 0.176, P = 0.016$ ) و هیجانان مثبت ( $\beta = 0.304, P < 0.001$ ) اثر مثبت و معنادار دارد.

دارد. براساس شکل ۳ مشاهده می‌شود شدت رابطه بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان با سطح ارزیابی مجدد بالاتر نسبت به دانشجویان با سطح ارزیابی مجدد پایین‌تر، بیشتر است. همچنین، نتایج نشان داد سرکوبی در رابطه بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان نقش تعدیل‌گری ندارد ( $\beta = -0.091$ ,  $P = 0.576$ ).

نتایج آزمون بوت‌استرپ نشان داد اثر غیرمستقیم هیجانات مثبت در رابطه بین رفتار جامعه‌پسند با بهزیستی روان‌شناختی برابر ۰/۱۱۰ به دست آمد که از لحاظ آماری، معنادار بودند. اثر تعاملی ارزیابی مجدد و رفتار جامعه‌پسند بر بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار بود ( $P < 0.001$ )،  $\beta = 0.203$ ؛ بنابراین، ارزیابی مجدد در رابطه بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی روان‌شناختی نقش تعدیل‌گری

جدول ۵. نتایج اثرات مستقیم و تعدیل‌گر مدل پژوهش

P	اندازه اثر ( $r^2$ )	CI <sub>95%</sub>		t	$\beta$	فرضیه‌های پژوهش
		کران بالا	کران پایین			
<b>اثرات مستقیم</b>						
0.016	0.042	0.304	0.025	2/419	0.176	رفتار جامعه‌پسند --- < بهزیستی روان‌شناختی
<0.001	0.102	0.464	0.198	4/354	0.304	رفتار جامعه‌پسند --- < هیجانات مثبت
<0.001	0.186	0.467	0.191	5/314	0.361	هیجانات مثبت --- < بهزیستی روان‌شناختی
<0.001	0.087	0.421	0.157	4/194	0.277	ارزیابی مجدد --- < بهزیستی روان‌شناختی
0.241	0.008	0.054	-0.209	1/174	-0.077	سرکوبی --- < بهزیستی روان‌شناختی
<b>اثر میانجی</b>						
0.001	-	0.179	0.059	3/498	0.110	رفتار جامعه‌پسند --- < هیجانات مثبت --- < بهزیستی روان‌شناختی
<b>اثر تعدیل‌گر</b>						
<0.001	-	0.485	0.208	3/767	0.203	رفتار جامعه‌پسند × ارزیابی مجدد --- < بهزیستی روان‌شناختی
0.576	-	0.251	-0.268	0.560	-0.091	رفتار جامعه‌پسند × سرکوبی --- < بهزیستی روان‌شناختی



شکل ۳. نقش تعدیلگری ارزیابی مجدد در رابطه بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تعیین رابطه رفتار جامعه‌پسند با بهزیستی روان‌شناختی به‌واسطه هیجانات مثبت و با تعدیل تنظیم هیجان بود. نتایج نشان داد رفتار جامعه‌پسند با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و مستقیم دارد (فرضیه اول). این یافته با نتایج پژوهش وینستین و ریان (۲۰۱۰)، مارتلا و ریان (۲۰۱۶)، راپوسا، لاوز و انسل (۲۰۱۶)، کولامب و بیتس (۲۰۱۸)، های و همکاران (۲۰۲۰)، مموت-الیسون و همکاران (۲۰۲۰)، مایلز و همکاران (۲۰۲۱)، رزلی و پروین (۲۰۲۱) و تاشیجان و همکاران (۲۰۲۱) هم‌سو است. در یک همه‌پرسی این نتیجه حاصل شد که هدف انسان‌ها در زندگی این است که خوشحال باشند و مشارکت مثبتی با جهان داشته باشند. رفتار جامعه‌پسند هر دو هدف را پوشش می‌دهد و به‌نحوی است که علاوه بر افزایش رفاه دیگران، به‌نفع شخص کمک‌کننده نیز هست (بامستیجر، ۲۰۱۹). چنین رفتاری ارتباطات اجتماعی را ارتقا می‌بخشد، احساس پاداش و معنا در زندگی فراهم می‌کند، واکنش‌پذیری به استرس را کم می‌کند و همانندسازی با دیگران را به‌واسطه تسهیل روابط اجتماعی افزایش می‌دهد (اکنین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). مراکز مغزی مرتبط با پاداش در زمان درگیری با اعمال دهنده (تلزر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۰) و یا مشاهده تعاملات جامعه‌پسندانه فعال می‌شوند (تاشیجان و همکاران، ۲۰۱۸). به‌علاوه، این فعالیت‌ها تأثیر استرس زاهای روزمره را بر سلامت کاهش می‌دهند (هان<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)؛ به‌نحوی که انجام اعمال مهربانانه موجب کاهش اجتناب اجتماعی افراد مضطرب می‌شود (ترو و الدن<sup>۴</sup>؛ ۲۰۱۵)؛ درحالی که رفتارهای

خودمحورانه، درمقابل، با افزایش سن افراد در طول زمان به اضطراب بیشتری منجر می‌شوند (تونج<sup>۵</sup>؛ ۲۰۰۰). اعمال جامعه‌پسند نیازهای روان‌شناختی اساسی به خودمختاری، شایستگی، تعلق (مارتلا و ریان، ۲۰۱۶؛ وینستین و ریان، ۲۰۲۰) و احتمالاً نیاز به اخلاق‌مداری (پرنیتس، جایاویکرم و فلیسون<sup>۶</sup>؛ ۲۰۲۰) را برآورده می‌کنند. همچنین، مهربانی موجب بهبود افکار مثبت و به‌دنبال آن رفتارهای مثبتی می‌شود که بهزیستی را افزایش می‌دهند (لایوس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

نتایج دیگر پژوهش نشان داد رفتار جامعه‌پسند از طریق هیجانات مثبت با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد (فرضیه دوم). این یافته با نتایج پژوهش تقی‌پور و همکاران (۱۳۹۸)، کاپلن و همکاران (۲۰۱۴)، میدلارسکی و همکاران (۲۰۱۸)، اسنیپ و همکاران (۲۰۱۸) و پرسمن، جنکینز و مسکوویتز (۲۰۱۹) هم‌سو است. دلایل متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد رفتار جامعه‌پسند موجب کاهش خلق منفی خواهد شد. درگیری در فعالیت‌های جامعه‌پسند می‌تواند تأثیر استرس بر زندگی روزمره را بر عاطفه منفی کاهش دهد (راپوسا و همکاران، ۲۰۱۶). افراد دارای هیجانات منفی به‌شکل مکرر دیدگاه منفی مرتبط با خودشان مانند احساس بی‌ارزشی یا بی‌فایده‌بودن را حفظ می‌کنند (سوان<sup>۸</sup> و همکاران، ۱۹۹۲). اعمال جامعه‌پسندانه می‌تواند چنین قضاوت‌هایی را از طریق تغییر تمرکز فرد از خود به‌سمت نیازهای دیگران کاهش دهد؛ درحالی که فعالیت‌های خودمحورانه احتمالاً چنین تأثیری ندارند؛ زیرا به‌شکل مستقیم بر خود فرد متمرکزند. همچنین، گفته می‌شود که حساسیت‌های میان‌فردی تشدید یافته و ترس از تأیید اجتماعی نشدن، که نمونه

1. Baumsteiger  
2. Aknin  
3. Telzer  
4. Han  
5. Trew & Alden

6. Twenge  
7. Prentice, Jayawickreme., & Fleeson  
8. Layous  
9. Swann

بهبودی روان‌شناختی برخوردار نیست. در واقع، اعمال جامعه‌پسندانه و نوع‌دوستی علاوه بر جنبه‌های روشن، جنبه‌های تاریکی نیز دارند که کمتر مورد توجه پژوهش‌ها و جامعه انسانی قرار گرفته است (بن‌نر و هو، ۲۰۱۷).

بنابراین، در این ارتباط متغیری همچون تنظیم هیجان لازم است تا آن را تعدیل کند. به‌طور کلی، ارزیابی مجدد نسبت به سرکوبی (خرده‌مقیاس‌های تنظیم هیجان) پیامدهای مثبت بیشتری دارد (جان و گراس، ۲۰۰۴). این الگو در دانشجویان، جامعه غیربالیینی و نمونه‌های بالینی نیز مطرح شده است. البته بافت فرهنگی افراد می‌تواند این الگو را تحت تأثیر قرار دهد. برای مثال، در بعضی پژوهش‌ها مطرح شده است که سرکوبی در جوامع آسیایی، آسیب‌رسانی کمتری دارد (سو و همکاران، ۲۰۱۵).

در تبیین تعدیل‌گری تنظیم هیجان می‌توان اظهار کرد که اشخاص با کمک ارزیابی مجدد شناختی در موقعیت‌های تنش‌زا قادر خواهند بود که با هدف تغییر معنای آن موقعیت، اثرات و پیامدهای هیجانی مثبت و نه منفی را تجربه کنند؛ بنابراین، راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان در کنار اعمال جامعه‌پسندانه در خدمت ارتقای بهزیستی روان‌شناختی افراد خواهد بود. برای حضور محدودیت‌های پژوهش حاضر باید یافته‌های آن را با احتیاط مورد توجه قرار داد. ابزار به‌کار گرفته شده در این مطالعه با توجه به شرایط پاندمی کرونا، پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی الکترونیکی بوده است که امکان سوگیری پاسخ در آن و یا عدم پاسخ‌دهی دقیق شرکت‌کنندگان را دارد. مطالعه حاضر از نوع همبستگی است و باید از هرگونه استنباط روابط علت و معلولی خودداری شود. جمعیت پژوهش حاضر گروه

دیگری از هیجان‌ات منفی هستند، از طریق تعاملات با دیگران بهبود می‌یابد (گیلبرت و مایلز، ۲۰۰۰؛ ویلهلم، بویس و بران‌هیل، ۲۰۰۴). درگیری در فعالیت‌های سهیم‌کردن، همکاری و اعمال داوطلبانه موجب احساس فاعلیت و هشیاری فرد و نیز ایجاد شور زندگی می‌شوند که همان هیجان‌ات مثبت است و از این طریق بهزیستی روان‌شناختی افراد را ارتقا می‌دهند. ارتباط رفتار جامعه‌پسند و خلق مثبت دوسویه است؛ به نحوی که هرکدام موجب افزایش دیگری می‌شود (اسنپ و همکاران، ۲۰۱۸).

به‌علاوه، هیجان‌ات مثبت به‌عنوان یکی از واسطه‌های اصلی فعالیت مهربانانه<sup>۱</sup> (AOK) و بهزیستی روان‌شناختی مطرح شده‌اند (کوهن و همکاران، ۲۰۰۹).

در آخر، نتایج پژوهش نشان داد ارزیابی مجدد و نه سرکوبی (خرده‌مقیاس‌های تنظیم هیجان) ارتباط بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی روان‌شناختی را تعدیل می‌کند (فرضیه سوم). این یافته با نتایج پژوهش مارتین، رامالهو و مورین (۲۰۱۰)، اکسترما و ری (۲۰۱۵)، کاتانا و همکاران (۲۰۱۹)، سیلتون و همکاران (۲۰۲۰) و فنگ و همکاران (۲۰۲۰) هم‌سو است. همواره افرادی که رفتار جامعه‌پسند اعمال می‌کنند، بهزیستی روان‌شناختی بالایی ندارند. بررسی‌ها نشان داده است که در اثربخشی مداخلات جامعه‌پسندانه تفاوت وجود دارد. در این راستا، برخی از مطالعات با توجه به نوع رفتار جامعه‌پسند (فوجی‌وارا، ۲۰۰۹)، ویژگی‌های شخصیتی فرد از جمله نوع دوست‌بودن یا نبودن (میدلارسکی و همکاران، ۲۰۱۸) و شرایط محیطی نظیر ایزوله‌بودن و ناتوانی در اجرای رفتار جامعه‌پسند (فنگ و همکاران، ۲۰۲۰) را مطرح کرده‌اند که الزاماً فرد جامعه‌پسند از

1. Gilbert & Miles

2. Wilhelm, Boyce, & Brownhill

3. Acts of Kindness

4. Cohn

5. Fujiwara

6. Ben-Ner & Hu

7. Su

محمدی، لیلا؛ بشارت، محمدعلی؛ رضازاده، محمدرضا و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی در رابطه بین معنای زندگی و سلامت روانی. *مجله روان‌شناسی*، ۲(۲۲)، ۱۷۱-۱۵۷.

- Aknin, L. B., & Dunn, E. W., & Sandstrom, G. M., & Norton, M. I. (2013). Does social connection turn good deeds into good feelings? On the value of putting the 'social' in prosocial spending. *Int. J. of Happiness and Development*, 1(2), 155-171.
- Barwais, F. (2011). *Definitions of wellbeing, quality of life and wellness*. Brisbane: National Wellness Institute of Australia.
- Baumsteiger, R. (2019). New insights into how to promote prosocial behavior. *Character and Context blog*. <https://spsp.org/news-center/blog/baumsteiger-prosocial-behavior#gsc.tab=0>
- Ben-Ner, A., & Hu, F. (2017). *The bright and dark sides of altruism*.
- Brief, A. P., Motowidlo, S. J., & Motowidlo, S. J. (2016). Prosocial organizational behaviors. *Academy of Management Review*, 11(4), 710-725.
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affects components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 22-27.
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International Psychogeriatric*, 13, 79-90.
- Cappellen, P. V., Toth-Gauthier, M., Saroglou, V., & Fredrickson, B. L. (2014). Religion and well-being: The mediating role of positive emotions. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 485-505.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 296.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions

سنی محدود به دانشجویان بوده است و برای تعمیم آن به سایر گروه‌های سنی باید احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود در بررسی‌های بعدی، جامعه پژوهش گسترده‌تری در نظر گرفته شود و باتوجه به اهمیت رفتار جامعه‌پسند در جوامع انسانی، متغیرهای پیشاینده و پیامدی بیشتری از آن بررسی علمی شود.

## منابع

- بشلیده، کیومرث (۱۳۹۶). روش‌های پژوهش و تحلیل آماری مثال‌های پژوهشی با SPSS و AMOS. انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز.
- تقی‌پور، بهزاد؛ غلامی، فائزه؛ رنجبر، محمدجواد؛ رستم اوغلی، زهرا و برزگران، رقیه. (۱۳۹۸). نقش هیجانات مثبت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۸(۳)، ۳۹-۵۳.
- خانجانی، مهدی؛ شهیدی، شهریار؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ مظاهری، محمدعلی و شکری، امید. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸سؤالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۸(۳۲)، ۲۷-۳۶.
- رستمی، سمیرا و شیخ‌الاسلامی، راضیه. (۱۳۹۷). بررسی مدل علی رابطه تمایز یافتگی خود و ابعاد رفتار جامعه‌پسند با واسطه‌گری هویت اخلاقی. *مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران*، ۷(۲)، ۳۶۹-۳۹۳.
- قاسم‌پور، عبدالله؛ ایل‌بیگی، رضا و حسن‌زاده، شهناز. (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در یک نمونه ایرانی. *ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان*، دانشگاه گیلان، ۷۲۲-۷۲۴.

- study. *Social Science & Medicine*, 201, 120-126.
- Katana, M., Roche, C., Spain, S. M., & Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Klemola, A. (2013). Motivations behind prosocial behavior. *Bachelor's thesis*: page 2.
- Lampridis, E., & Papastilianou, D. (2017). Prosocial behavioral tendencies and orientations toward individualism-collectivism. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 268-272.
- Layouts, K., Nelson, S. K., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2017) What triggers prosocial effort? A positive feedback loop between positive activities, kindness, and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 385-398.
- Lemos, V. N., & Rechaud De Minzi, M. C. (2014). Childhood prosocial behavior in the school environment. *Positive Psychology in Latin America*, 10, 179-193.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554-564.
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Casual and behavioral evidence. *Motiv Emot*, 40, 351-357.
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The Benefits of benevolence: basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personalized Medicine*, 84, 750-764.
- Memmott-Elison, M. K., Holmgren, H. G., Padilla-Walker, L. M., & Hawkins, A. J. (2020). Associations between prosocial behavior, externalizing behaviors, and internalizing symptoms during adolescence: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 80, 98-114.
- Midlarsky, E., Pirutinsky, S., Chakrabarti, D., & Cohen, F. (2018). Visualized prosocial behavior and emotion in late life. *The Journal of Positive Psychology*, 13(5), 485-493.
- Miles, A., Andiappan, M., Upenieks, L., Orfanidis, C. (2021). Using prosocial behavior to safeguard mental health and increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Coulombe, B. R., & Yates, T. M. (2018). Prosocial pathways to positive adaptation: The mediating role of teacher-child closeness. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 58, 9-17.
- Davis, C. G., Thake, J., & Vilhena, N. (2010). Social desirability biases in self-reported alcohol consumption and harms. *Addictive Behaviors*, 35(4), 302-311.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. In Damon W. (Series ed.) and Eisenberg, N. (Vol. ed.), *Handbook of Child Psychology*, Vol. 3: *Social, Emotional, and Personality Development* (5<sup>th</sup> ed.). Wiley, New York, 701-778.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Knafo-Noam, A. (2015). Prosocial development. In R. M. Lerner (ed.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (184-207). New York: Wiley.
- Extremera, N., & Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in Psychology*, 6, 1632.
- Fabes, R. A., Carlo, G., Kupanoff, K., & Laible, D. (1999). Early adolescence and prosocial/moral behavior: the role of individual processes. *The Journal of Early Adolescence*, 19, 5-16.
- Feng, Y., Zong, M., Yang, Z. et al (2020). When altruistic cannot help: the influence of altruism on the mental health of university students during the COVID-19 pandemic. *Global Health*, 16(61).
- Fujiwara, T. (2009). Is altruistic behavior associated with major depression onset? *PloS one*, 4(2).
- Gilbert, P., & Miles, J. N. V. (2000). Sensitivity to social put-down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences*, 29(4), 757-774.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Han, S. H., Kim, K., & Burr, J. A. (2018). Stress-buffering effects of volunteering on salivary cortisol: results from a dairy diary

- Strümpfer, D. J. W. (1990). Salutogenesis: A new paradigm. *South African Journal of Psychology*, 20(4), 265-276.
- Sturmer, S., & Snyder, M. (2010). The psychology of prosocial behavior. UK: Blackwell.
- Swann, W. B., Wenzlaff, R. M., Krull, D. S., & Pelham, B. W. (1992). Allure of negative feedback: Self-verification strivings among depressed persons. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2), 293-306.
- Tashjian, S. M., Rahal, D., Karan, M., Eisenberger, N., Galvan, A., Cole, S. W., & Fuligni, A. J. (2021). Evidence from a randomized controlled trial that altruism moderates the effect of prosocial acts on adolescents well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 29-43.
- Tashjian, S. M., Weissman, D. G., Guyer, A. E. et al. (2018). Neural response to prosocial scenes relates to subsequent giving behavior in adolescents: A pilot study. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 18, 342-352.
- Telzer, E. H., Masten, C. L., Berkman, E. T., Lieberman, M. D., & Fuligni, A. J. (2010). Gaining while giving: an fMRI study of the rewards of family assistance among white and Latino youth. *Social neuroscience*, 5(5-6), 508-518.
- Trew, J. L., Alden, L. E. (2015). Kindness reduces avoidance goals in socially anxious individuals. *Motiv Emot*, 39, 892-907.
- Twenge, J. M. (2000). The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1007-1021.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Weems, C. F., & Pina, A. A. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in youth—An introduction to the special section. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 1-7.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222-244.
- foster emotional well-being during the COVID-19 pandemic: A registered report protocol for a randomized trial. *Plos One*, 16(1).
- Penner, L. A. (2002). The causes of sustained volunteerism: An inter-actionist perspective. *Journal of Social Issues*, 58, 447-467.
- Prentice, M., Jayawickreme, E., & Fleeson, W. (2020). An experience sampling study of the momentary dynamics of moral, autonomous, competent, and related need satisfactions, moral enactments, and psychological thriving. *Motivation and Emotion*, 44, 244-256.
- Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2019). Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annual Review of Psychology*, 70, 627-650.
- Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 691-698.
- Rosli, S. N., & Perveen, A. (2021). The relationship between prosocial behavior and psychological well-being among undergraduate students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6), 276-289.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure psychological well-being revised. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 716-727.
- Silton, R. L., et al. (2020). Regulating positive emotions: Implications for promoting well-being in individuals with depression. *Emotion*, 20(1), 93.
- Snippe, E., Jeronimus, B. F., aan het Rot, M., Bos, E. H., de Jonge, P., & Wichers, M. (2018). The reciprocity of prosocial behavior and positive affect in daily life. *Journal of Personalized Medicine*, 8(6), 139-146.
- Su, J. C., Lee, R. M., Park, I. J., Soto, J. A., Chang, J., Zamboanga, B. L., ... & Brown, E. (2015). Differential links between expressive suppression and well-being among Chinese and Mexican American college students. *Asian American Journal of Psychology*, 6(1), 15.



Zaskonda, H. (2010). Prosocial traits and tendencies of students of helping professions. *Czech republic: university of south Bohemia*, 1-122.

Wilhelm, K., Boyce, P., & Brownhill, S. (2004). The relationship between interpersonal sensitivity, anxiety disorders and major depression. *Journal of Affective Disorders*, 79(1-3), 33-41.

