



The Efficacy of Teaching Program Based on Pro-social Behavior on teachers' Social Adjustment

S. Saidi^{*1}

1. Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran (Corresponding Author).

Abstract

Keywords:

Teaching Program,
Pro-social Behavior,
Social Adjustment,
Teachers.

Corresponding Author:

Saidi.sattar@gmail.com

Received:

08/01/2025

Revised:

17/02/2025

Accepted:

08/04/2025

Publisher:

Farhangian University

Purposes: Adjustment provides an understanding of one's own and others' behaviors, thoughts, and feelings, and of coping with social expectations and problems. The aim of this study was to evaluate the efficacy of teaching program based on pro-social behavior on social adjustment in teachers.

Methods: The research design was a quasi-experimental and a pretest-posttest with a control group. The sample consisted of 32 teachers who were selected by purpose sampling in the schools of Sanandaj, and were randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group was based on a curriculum Participated in pro-social behavior in 10 sessions. Social Adjustment Questionnaire was completed before and after the intervention in both groups. The data were analyzed by SPSS-22 software in two levels of descriptive (mean and standard deviation) and inferential statistics with covariance (MANCOVA).

Findings: The results showed that the mean social adjustment of teachers after intervention in post-test was increased in the experimental group (16.43 ± 4.06) compared to the control group (11.37 ± 3.50) and this increase was statistically significant.

Conclusion: The findings suggest that teaching program based on pro-social behavior can be considered as an appropriate intervention to increase the social adjustment of teachers.

© The Author(s).

Article type:

Research Article

Citation (APA): Saidi, S. (2025). The Efficacy of Teaching Program Based on Pro-social Behavior on teachers' Social Adjustment. *Journal of Teaching Experiences*, 3(3), 34-51.

DOI: 10.48310/istt.2025.18010.1122

اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر سازگاری اجتماعی معلمان

ستار صیدی^{۱*}

۱. گروه روان‌شناسی، واحد سنجش، دانشگاه آزاد اسلامی، سنجش، ایران (نویسنده مسئول).

چکیده

اهداف: سازگاری، دستیابی به درک مناسب از رفتارها، اندیشه‌ها و احساسات خود و دیگران و کنار آمدن با انتظارات جامعه و مشکلات را فراهم می‌سازد. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر سازگاری اجتماعی معلمان انجام گرفت.

روش‌ها: طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل معلمان شاغل در مدارس شهر سنجش بود که ۳۲ نفر از آنان به صورت هدفمند انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند در ۱۰ جلسه یک و نیم ساعته شرکت کردند. هر دو گروه پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل را قبل و بعد از مداخله تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-22 در دو سطح توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کواریانس) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که میانگین نمرات سازگاری اجتماعی معلمان پس از مداخله در پس‌آزمون در گروه آزمایش ($16/43 \pm 4/06$) نسبت به گروه کنترل ($11/37 \pm 3/50$) افزایش یافته است و این افزایش از لحاظ آماری معنادار است ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: یافته‌ها حاکی از آن است که برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند می‌تواند به عنوان مداخله مناسبی در جهت افزایش و ارتقاء سازگاری اجتماعی معلمان مدنظر قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها:

برنامه آموزشی، رفتار جامعه‌پسند، سازگاری اجتماعی، معلمان.

رایانامه:

Saidi.sattar@gmail.com

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳/۱۰/۱۹

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۳/۱۱/۲۹

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۱/۱۹

ناشر: دانشگاه فرهنگیان

© نویسندگان.

نوع مقاله: پژوهشی

استناد به این مقاله: صیدی، ستار. (۱۴۰۴). اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر سازگاری اجتماعی معلمان. فصلنامه تجارب علمی، ۳(۳)، ۳۴-۵۱.

DOI: 10.48310/istt.2025.18010.1122

مقدمه

رفتار جامعه‌پسند^۱ به‌عنوان رفتاری اجتماعی (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۵)، به نفع دیگران (تیلمن^۲ و همکاران، ۲۰۲۰؛ آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۵)، یا هرگونه اقدام داوطلبانه‌ای است (افولابی^۳، ۲۰۱۳) که معمولاً برای دیگران سودمند است (پنر و همکاران، ۲۰۰۵؛ داویدیو و پنر، ۲۰۰۴)، در سطح عاطفی به شکل همدلی و شفقت و در سطح رفتاری به شکل رفتارهای داوطلبانه (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۰۶) تعریف می‌شود. رفتارهای جامعه‌پسند چندعلیتی و چندبُعدی هستند (تیلمن و همکاران، ۲۰۲۰). این اصطلاح چترمانند رفتارهای مختلفی مانند کمک کردن، مشارکت، تسلی دادن^۴ و همکاری با دیگران را توصیف می‌کند که می‌توانند به عنوان رفتار جامعه‌پسند طبقه‌بندی شوند (هان و همکاران، ۲۰۱۲؛ آلمستد و کولمایر^۵، ۲۰۱۵). مطالعات مختلف بر اهمیت خیلی زیاد رفتارهای جامعه‌پسند در سازگاری انسان و عوامل گسترش این رفتارها تاکید کرده‌اند (کوان^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). مثلاً، در سطح فردی، رفتار جامعه‌پسند با سازگاری در زمینه‌های مختلف مانند پذیرش همسالان، بهزیستی هیجانی و پیشرفت تحصیلی مرتبط شده است (مثلاً، ولش و همکاران، ۲۰۰۱؛ ونتزل و همکاران، ۲۰۰۷) و در سطح اجتماعی، به بهزیستی و سلامت دیگران کمک می‌کند (آبو، ۲۰۱۷). البته، این اصطلاح انواع رفتارهای اجتماعی دیگر همچون؛ پیروی از قوانین (باومیستر و بوشمن، ۲۰۰۷)، نوع‌دوستی (فارلی^۷، ۲۰۱۸)، حفظ تعاملات اجتماعی (پاولوس^۸، ۲۰۱۴)، انصاف (بوغال^۹، ۲۰۲۱)، فرزندپروری (فارانث^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۲)، اعتماد به نفس بالا (البراجت^{۱۱}، ۲۰۱۸) و فعالیت‌های داوطلبانه (وایت^{۱۲}، ۲۰۱۴) را هم شامل می‌شود. پس قلمرو رفتار جامعه‌پسند اعمال، نگرش‌ها و ارزش‌های انگیزشی را دربر می‌گیرد که هدفمند هستند و مستقیماً به دیگران نفع می‌رسانند (پادیل-واکر و کارلو، ۲۰۱۵). چنین رفتارها و فعالیت‌هایی بدون انتظار پاداش یا عمل متقابل (پگانو^{۱۳} و همکاران، ۲۰۰۹) و با هزینه شخصی برای دیگران (تیلمن و همکاران، ۲۰۲۰) انجام می‌شوند. در مورد اهمیت جامعه‌پسندی، این رفتارها به ارتقاء و ترویج اقدامات مثبت اجتماعی اشاره دارد (آیزنبرگ، فبیس و اسپینراد، ۲۰۰۶)، روابط بین فردی و پذیرش دیگران را تحریک می‌کند (باری، باری، دمینگ و لاجمن، ۲۰۰۸) و می‌تواند به افراد کمک کند تا با محیط اجتماعی خود هماهنگ باشند (اسپینراد و آیزنبرگ، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد جامعه‌پسند مصرف مواد مخدر و الکل کمتری نسبت به سایر افراد جامعه دارند (داویس، تاک و ویلهنا^{۱۴}، ۲۰۱۰)، رفتارهای تاب‌آورانه، اجتماع‌پذیری و موفقیت بیشتری دارند (التانی و سیمار^{۱۵}، ۲۰۱۷)، منابع شخصی را با دیگران به اشتراک می‌گذارند (نافو-نوام^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۵)، به دیگران و

1. Pro-social behavior

2. Thielmann

3. Afolabi

4. Comforting

5. Olmsted and Kuhlmeier

6. Quan

7. Farrelly

8. Paulus

9. Bhogal

10. Farrant

11. Ehlebracht

12. White

13. Pagano

14. Davis, Thake & Vilhena

15. Al-Thani & Semmar

16. Knafo-Noam

نیازهای آنان توجه می‌کنند (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۳)، خیریه راه می‌اندازند و به دیگران کمک می‌کنند (باوم استیجر و سیگل^۱، ۲۰۱۹) و بسیاری از رفتارهای دیگری که برای سایرین سودمند و مفید است و جامعه آن را ارج می‌نهد؛ بنابراین، رفتارهای جامعه‌پسند تجارب زندگی افراد را پُربارتر و بقای زندگی آنان را تقویت می‌کنند (والش^۲ و همکاران، ۲۰۲۱).

رفتارهای جامعه‌پسند چه به منظور جلب تأیید و تشویق دیگران و چه با هدف نועدوستی انجام شوند رفتارهایی اجتماعی هستند که در راستای نیازها و تمایلات دیگران انجام می‌شوند (روت، ۲۰۰۸). جنبه‌ای حیاتی از شکوفایی انسان، برای حفظ و گسترش روابط هماهنگ و ضرورتی برای بقای انسان هستند (پادیل-واکر و کارلو، ۲۰۱۵). رفتارهای جامعه‌پسند، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی اجتماعی (توماسلو، ۲۰۰۹)، بازتاب ماهیت مطلوب انسان (لامپرایدیس و پاپایستالیانو^۳، ۲۰۱۷) و پدیده‌ای بسیار ضروری برای جوامع انسانی هستند. بر این اساس، جامعه انسانی برای استمرار حیات خویش ملزم به تبعیت از هنجارها بوده و افراد جامعه برای نمایش سازگاری^۴ و همنوایی با هنجارها و تداوم نظم، باید رفتارهایی را انجام دهند که از نظر جامعه پسندیده است (ونتزل^۵، ۲۰۱۵). محققان از مزایای رفتارهای جامعه‌پسند در روابط اجتماعی، با استناد به رفتارهای جامعه‌پسند به عنوان تسهیل‌گر سازگاری افراد از کودکی تا بزرگسالی خبر داده‌اند (کاپرارا، ۲۰۱۴؛ لوینگو و همکاران، ۲۰۱۴). سازگاری، نشان دادن واکنش مناسب به محرک‌های موقعیت و محیط است طوری که برای خود شخص و دیگران یا هردوی آنها سودمند باشد و شخص بتواند انتظارات خود و دیگران را برآورده سازد (نما و ایندوبانسال، ۲۰۱۵)، این فرایند رفتاری است که در آن شخص تعادل را در بین نیازهای مختلفی که در یک زمان خاص با آن روبرو می‌شود را حفظ می‌کند. از سوی دیگر، سازگاری اجتماعی مهارتی است که فرد را به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخ‌های نامطلوب قادر می‌سازد (موسوی، ۲۰۱۲)، این مهارت بازتابی از تعامل فرد با سایرین، رضایت از نقش‌های اجتماعی خود و نحوه عملکرد در آنها است (یانگ و رابینسون^۶، ۲۰۱۸) که با آن روابط میان افراد، گروه‌ها و عناصر فرهنگی مشخص می‌گردد (کوران^۷، ۲۰۱۸). سازگاری ابعاد مختلفی دارد و سازگاری اجتماعی پیش درآمد دستیابی به ابعاد دیگر آن است (تئودور و براکن^۸، ۲۰۲۰).

سازگاری اجتماعی به عنوان مهم‌ترین نشانه سلامت روان، از جمله مباحثی است که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و به ویژه مربیان را به خود جلب کرده است (وشانک، ۱۹۹۶؛ به نقل از پرتویی، ۱۳۹۶). گاه واژه‌های اجتماعی شدن، جامعه‌پذیری و رفتار جامعه‌پسند را مترادف با سازگاری اجتماعی می‌دانند (مک کوبی و مارتین^۹، ۱۹۸۳؛ به نقل از پرتویی، ۱۳۹۶). سازگاری اجتماعی توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه اجتماعی خاص و به شیوه‌ای خاص است که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند است (لی، وانگ و چن^{۱۰}، ۲۰۲۰)؛ بنابراین، سازگاری اجتماعی دستیابی به تعادل در روابط اجتماعی است که معمولاً با استفاده مناسب از مهارت‌های اجتماعی به دست می‌آید. سازگاری اجتماعی، انطباق شخص با محیط اجتماعی

1. Baumsteiger & Siegel

2. Walsh

3. Lampridis & Papastilianou

4. Adjustment

5. Wentzel

6. Yang & Robinson

7. Curran

8. Theodore & Bracken

9. Maccoby & Martin

10. Lee, Wang & Chen

است. این سازگاری ممکن است با انطباق خود با محیط و یا با تغییر محیط صورت گیرد. این امر شامل انواع روابطی است که قرار گرفتن فرد در شرایط محیط اجتماعی برای رضایت از نیازها یا انگیزه‌های او را در بر می‌گیرد (افولابی، ۲۰۱۴؛ شانکار-سریواستاوا^۱، ۲۰۱۸).

برخی پژوهش‌ها جامعه‌پسندی را به عنوان رگه‌ای روان‌شناختی که نشان‌دهنده سازگاری اجتماعی است در نظر گرفته‌اند (مثلاً، کن و متسون^۲، ۲۰۱۴)؛ زیرا رفتارهای جامعه‌پسند در بهینه‌سازی شرایط اجتماعی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند (پادیل-واکر و فرایزر، ۲۰۱۴) و ارزش‌های جامعه‌پسند سازگاری اجتماعی و سازگاری اجتماعی سازگاری شخصی را ارتقا می‌دهد (شولدرمن^۳ و همکاران، ۲۰۰۲). کریک (۱۹۹۶) در پژوهشی نشان داد که رفتار جامعه‌پسند موجب اطلاعات یگانه‌ای (فراتر از آنچه که بوسیله پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای فراهم شد) در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی آتی شد. نتایج پژوهش چانگ-هال و چن (۲۰۱۰) نشان داد که جهت‌گیری‌های پرخاشگرانه و جامعه‌پسندانه گروهی کمک‌های مستقیمی به کارکرد اجتماعی، مدرسه و روان‌شناختی کودکان می‌کند و کارکرد جامعه‌پسندانه گروهی بر روی سازگاری اجتماعی، سازگاری مدرسه و سازگاری روان-شناختی مؤثر است. پژوهش افولابی (۲۰۱۴) نیز حاکی از آن است که بین رفتار جامعه‌پسند و سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. باتستیچ، سولومون و دلوچی (۱۹۹۰) هم نشان دادند که برنامه افزایش رشد جامعه‌پسند بر روی سازگاری اجتماعی مؤثر است.

بنا به آنچه گفته شد، سازگاری معلم به معنای رضایت معلم از ساختمان مدرسه، مدیریت مدرسه، نظم و انضباط و جدول زمانی مدرسه، روش‌های تدریس به دانش‌آموزان، سایر معلمان و رئیس مؤسسه است (سینگ، ۲۰۱۴). چون کار معلم با دانش‌آموزان است و سازگاری معلم با سازگاری دانش‌آموزان در ارتباط است. نحوه تعامل معلمان با دانش‌آموزان ارتباط نزدیکی با عملکرد عاطفی دانش‌آموزان دارد. در واقع، اخیراً تحقیقات نشان داده است که نقش معلمان در تأثیرگذاری بر عملکرد عاطفی دانش‌آموزان مهم‌تر از آن چیزی است که قبلاً تصور می‌شد (ماینهاارد^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). به طور نگران‌کننده‌ای، مشخص شده است که وقتی معلمان غرق در کار هستند و تمایلی به کار با دانش‌آموزان ندارند، احتمالاً مشکلات رفتاری دانش‌آموزان افزایش می‌یابد (هولگند^۵ و همکاران، ۲۰۱۵). این یافته تأیید می‌کند که ادراک معلمان از عملکرد هیجانی خود بر روابط معلم و دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد (پولو^۶، ۲۰۱۷ الف؛ رافی^۷، ۲۰۱۲) و بررسی ادراک معلمان از ارضای نیازهای خود در مدارس را به منظور ارتقای روابط مثبت با دانش‌آموزان و بهزیستی دانش‌آموزان ضروری‌تر می‌کند.

جدا از انبوهی از تحقیقات در مورد رابطه بین ادراک معلمان و رفتار تدریس، تحقیقات کمی در مورد ارتباط احتمالی بین جنبه شخصی رضایت از نیاز معلمان و روابط معلم و دانش‌آموز وجود دارد (کورتاگن و ایولین، ۲۰۱۶). معلمان در اصلاح رفتار دانش‌آموزان، نقش حیاتی دارند (کومار، ۲۰۱۹). روابط نزدیک معلم و دانش‌آموز ممکن است سازگاری دانش‌آموز را افزایش دهد (همره^۸، ۲۰۰۸)، و ممکن است مشکلات رفتاری دانش‌آموز را

1. Shankar-Srivastava

2. Cann & Matson

3. Schludermann

4. Mainhard

5. Hoglund

6. Poulou

7. Roffey

8. Hamre

کاهش دهد (دومینگز^۱ و همکاران، ۲۰۱۱). در مقابل، تعارض در روابط معلم و دانش آموز ممکن است مشکلات رفتاری را افزایش دهد (بایز^۲ و همکاران، ۲۰۰۸).

بنا به آنچه که گفته شد، پژوهش های پیشین به صورت همبستگی به بررسی نقش رفتار جامعه پسند در افزایش سازگاری اجتماعی پرداخته اند و امکان کنترل متغیرهای دیگر که ممکن است نتایج را مخدوش کنند نداشته اند. همچنین، در ایران برخی از مداخلاتی آموزشی که برای افزایش سازگاری اجتماعی در پژوهش های مختلف انجام شده است که از آن جمله می توان به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی (کریمی و زیدآبادی، ۱۴۰۰؛ بندک و همکاران، ۱۳۹۹)، آموزش تنظیم هیجان (نریمانی، عباسی، ابوالقاسمی و احدی، ۱۳۹۲) و خودکارآمدی هیجانی (بهمنی و همکاران، ۱۳۹۵) بر سازگاری اجتماعی اشاره کرد که هیچکدام برنامه آموزشی رفتار جامعه پسند را شامل نشده اند. لذا این پژوهش درصدد بررسی اثربخشی پروتکل آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه پسند بر سازگاری اجتماعی معلمان است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء تحقیقات کاربردی، از نظر نوع داده ها، جزء تحقیقات کمی و از جمله طرح های نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی معلمان شاغل در مدارس شهر سمنان بود. پس از برگزاری پیش آزمون تعداد ۳۲ نفر از افرادی که کمترین نمرات را در پرسشنامه سازگاری اجتماعی کسب کرده بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (هر گروه ۱۶ نفر) آزمایش و کنترل قرار گرفتند. به آزمودنی ها توضیحاتی در مورد نحوه پاسخگویی به سئوالات و طرح پژوهش، عدم نیاز به ذکر نام و نام خانوادگی، ابراز تمایل و رضایت آگاهانه به شرکت در دوره و اختیار در ترک دوره در هر مرحله از پژوهش و اطمینان در محرمانه باقی ماندن نتایج داده شد. برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه پسند برای اعضای گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای توسط پژوهشگر انجام شد، در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرد. پرسشنامه ها توسط پژوهشگر در بین دو گروه یک جلسه قبل از شروع مداخلات (مرحله پیش آزمون) توزیع شد و پس از انجام مداخلات نیز دوباره از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS-22 با روش آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس انجام گرفت. برای تعیین نرمال بودن داده ها از آزمون شاپیرو-ویلک و برای تعیین برابری واریانس ها از آزمون لوین استفاده شد. در آزمون های انجام شده سطح $P < 0.05$ معنی دار در نظر گرفته شد و پیش فرض های تحلیل کوواریانس رعایت شد.

ابزار

۱) **مقیاس سازگاری اجتماعی (BAI):** این پرسشنامه در سال ۱۹۶۱ توسط بل تهیه شده است که شامل دو فرم دانش آموزی و فرم بزرگسالان است و شامل ۱۶۰ سؤال است که پنج بعد سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی، سازگاری شغلی را در بر می گیرد. هر بعد شامل ۳۲ است که در اینجا فقط از بعد سازگاری اجتماعی استفاده می شود. نمره گذاری هر سؤال با انتخاب گزینه های بلی، خیر و نمی دانم مطابق جدول هنجار به صورت صفر و یک خواهد بود و به گزینه نمی دانم نمره ای تعلق نمی گیرد. نمره بالا در این بعد نشان دهنده اجتناب از تماس های اجتماعی و نمره پایین نشانگر پرخاشگری در روابط اجتماعی است. (بل ۱۹۶۲)

1. Dominguez

2. Buysse

ضریب اعتبار این خرده مقیاس را $0/88$ و کل مقیاس را $0/94$ گزارش کرده است. در ایران کاظمی (۱۳۹۹) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ $0/86$ به دست آوردند.

برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند

برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند مستخرج از طراحی، تدوین و آزمون یک مدل روان شناختی معادلات ساختاری است که بعد از بدست آمدن برازش مطلوب مدل، این برنامه طراحی و اجرا شده است. در پژوهش حاضر، پس از اجرای پیش‌آزمون، جایگزین کردن آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش، جلسات آموزشی به مدت ۱۰ جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه، برای گروه آزمایش برگزار گردید. پس از اتمام برنامه آموزشی، دوباره پس‌آزمون از هر دو گروه آزمایش و کنترل به عمل آمد. خلاصه جلسات آموزشی در جدول ۱ به اختصار آمده است. در ابتدای هر جلسه آموزشی تکالیف مربوط به جلسه قبل بررسی و در پایان جلسات تکلیف مربوط به همان جلسه برای انجام در منزل به شرکت کنندگان ارائه گردید.

جدول ۱. خلاصه جلسات برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند

جلسات	محتوای جلسه	تکلیف و تمرین
اول	آشنایی اعضای گروه با هم و با مدرس، بیان اهداف و انتظارات، اجرای پیش‌آزمون	
دوم	تعریف هیجان، هوش هیجانی و فواید کنترل هیجان، انواع هیجان، هیجانات مثبت و منفی، تفسیرها و اصلاح تفاسیر، مدیریت هوش هیجانی و تکلیف سنجش هوش هیجانی خود، آگاهی هیجانی و ابزار سازگارانۀ سرکوبی آن	تمرین حالات هیجانی با بازی نقش
سوم	غلبه بر دیدگاه خودمحورانه، راهکارهای رشد معرفت شناختی، تفکر انتقادی و درک افکار و احساسات دیگران، ارزشمند دانستن تفاوت‌های فردی، انعطاف‌پذیری، تحمل ابهام	ثبت نگرش‌های غیرپیشداورانه
چهارم	تعریف خشم و آگاهی نسبت به آن و تفاوت آن با ترس و پرخاشگری، آموزش خودپایی، کنترل اظهارات منفی و آموزش تصحیح افکار منفی، آموزش مهارت‌های بازشناسی علائم خشم، آرمیدگی، مهارت‌های اجتماعی برخورد با افراد عصبانی و مهارت حل مسئله	تمرین خود پایی و استفاده از گفتار درونی
پنجم	معرفی و آموزش خودکنترلی، بیان موانع و راههای تقویت خویشتنداری، ارائه تکلیف مدیریت زمان، تعیین و بررسی اهداف کوتاه مدت و بلندمدت و درجه بندی آنها	ارائه تکلیف C-B-A
ششم	بی تفاوتی، همدردی، همدلی و بیان تفاوت کارایی، ارزشیابی و تحلیل هریک از این سه در خود و دیگران، موانع و راههای ارتقاء و تقویت همدلی، فنون گوش دادن، انعکاس و ابزار وجود	ثبت و ارائه بازخورد همدلی
هفتم	تعریف، نحوه و سیر شکل‌گیری و چرایی اعتماد به دیگران، نقش باورها و ارزش‌ها، خطاهای تفسیری، موانع و راهکارها	تمرین ثبت شیوه‌های تقویت اعتماد
هشتم	معرفی و آموزش هم‌حسی، همدردی، احساس مسئولیت اجتماعی و ارتباط همدلانه، با عینک دیگران دیدن، رشد استدلالهای اخلاقی	تمرین هم‌حسی و همدلی
نهم	آموزش چرا، به چه کسانی و چه وقت کمک کنیم؟ مراحل و انواع کمک کردن، ویژگی‌های افراد نودوسست، نقش باورها و ارزش‌های دینی و فرهنگی (در تأکید بر بخشش، گذشت و ایثار)، تمرین شیوه‌های تقویت کمک کردن در خود و دیگران	ثبت رفتارهای کمک‌کننده، بخشش و نودوستانه
دهم	مرور و یادآوری خلاصه و اهم مطالب، اجرای پس‌آزمون	

یافته‌های پژوهش

شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۳۲ نفر از معلمان شهر سمنان بودند که بیشترین میزان فراوانی در هر دو گروه آزمایش و کنترل از نظر سطح تحصیلات، مربوط به مقطع تحصیلی کارشناسی و از نظر مقطع تدریس مربوط

به دوره ابتدایی بود. جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیر سازگاری اجتماعی را در گروه‌های کنترل و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار سازگاری اجتماعی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون
به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

شاخص متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سازگاری اجتماعی	گروه کنترل	۱۱/۳۷	۳/۸۷	۱۱/۳۷	۳/۵۰
	گروه آزمایش	۹/۷۵	۳/۹۰	۱۶/۴۳	۴/۰۶

همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمرات سازگاری اجتماعی در پیش‌آزمون برای گروه کنترل ۱۱/۳۷ و برای گروه آزمایش ۹/۷۵ بود که در پس‌آزمون برای گروه کنترل ۱۱/۳۷ و برای گروه آزمایش ۱۶/۴۳ است که حاکی از افزایش میانگین‌ها در پس‌آزمون است. بررسی نتایج آزمون تی نیز نشان داد که گروه‌های کنترل و آزمایش در مرحله پیش‌آزمون از نظر سازگاری اجتماعی تفاوت معناداری با هم ندارند ($P > 0.05$)؛ بنابراین، برای تحلیل آماری داده‌های مربوط به این فرضیه که برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر میزان سازگاری اجتماعی معلمان تأثیر معنادار دارد از تحلیل کوواریانس یک متغیره استفاده شد. در این تحلیل میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش با میانگین گروه کنترل مقایسه شده و نمره‌های پیش‌آزمون به عنوان متغیر کمکی به کار گرفته شدند. به‌منظور استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش ابتدا پیش‌فرض‌های آماری تحلیل کوواریانس شامل آزمون همگنی واریانس و نیز بررسی نرمال بودن برای متغیرهای پژوهش انجام شد که نتایج حاکی از آن بود که پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها در تمام متغیرها برقرار بوده و هم‌چنین آزمون شاپیرو-ویلک از نرمال بودن داده‌ها پشتیبانی می‌کند.

یکی از پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره، همگنی واریانس خطای گروه‌های مورد مطالعه است، برای بررسی این پیش‌فرض از آزمون لون استفاده شد که نتایج این آزمون نشان داد F مشاهده شده (۲/۵۵۱) با درجه آزادی (۳۰ و $df=1$) از مقدار جدول کوچکتر است و معنی‌دار نمی‌باشد ($P > 0.05$)؛ بنابراین فرض برابری خطای واریانس گروه‌های مورد مطالعه رعایت شده است.

همگنی شیب‌های رگرسیون یکی دیگر از پیش‌فرض استفاده از تحلیل کوواریانس است که نشان داد تعامل بین گروه و پیش‌آزمون سازگاری اجتماعی معنی‌دار نیست؛ به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند ($F=0.405$ ، $p > 0.530$)؛ بنابراین با توجه به نتایج فوق از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری را بر روی نمره‌های پس‌آزمون، با کنترل پیش‌آزمون‌ها نشان می‌دهد.

جدول ۳. تأثیر آموزش برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر سازگاری اجتماعی

بر اساس آزمون تحلیل کوواریانس						
منبع	شاخص‌ها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون سازگاری اجتماعی		۳۳۳/۶۱۲	۱	۳۳۳/۶۱۲	۹۸/۶۴۶	۰/۷۷۳
گروه		۳۱۸/۴۷۳	۱	۳۱۸/۴۷۳	۹۴/۱۷۰	۰/۷۶۵
خطا		۹۸/۰۷۵	۲۹	۳/۳۸۲		
کل		۶۸۲۵/۰۰۰	۳۲			

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون سازگاری اجتماعی بین نمرات گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p \leq 0/01$ و $F(1, 29) = 32/943$)؛ بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می‌شود. همچنین، مقایسه و بررسی جهت تفاوت‌های معنی‌دار میانگین و خطای معیار تعدیل شده سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش و کنترل نشان داد میانگین نمرات پس‌آزمون سازگاری اجتماعی به طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل افزایش یافته است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر سازگاری اجتماعی معلمان شهر سنندج انجام گرفت. نتیجه این پژوهش حاکی از آن است که با آموزش برنامه مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند نمرات سازگاری اجتماعی معلمان به طور معناداری افزایش می‌یابد. این یافته همسو و همخوان با نتایج پژوهش افولابی (۲۰۱۴)، چانگ-هال و چن (۲۰۱۰)، کریک (۱۹۹۶)، باتستیچ، سولومون و دلوجی (۱۹۹۰)، چن و همکاران (۲۰۰۲) است که نشان دادند بین رفتار جامعه‌پسند و سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته را می‌توان به کمک مهارت‌های زندگی اجتماعی (که بخشی از برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بود) و نظریه خود تعیین‌گری تبیین کرد.

از یک طرف، این یافته را می‌توان به کمک مهارت‌های زندگی اجتماعی از جمله تنظیم هیجان، خودکنترلی، همدلی و مدیریت خشم توضیح داد. نخست، در تبیین این یافته می‌توان گفت بر اساس نظریه هوش هیجانی، هوش هیجانی و توانایی درک، فهم و استفاده و مدیریت هیجانات خود و دیگران دارای آثار مثبت بسیاری است و بر احتمال سازگاری اجتماعی افراد می‌افزاید (مایر، رابرتس و بارساد، ۲۰۰۸). افرادی که فشارهای کمتری را ادراک می‌کنند استرس کمتری را هم تجربه می‌کنند و تمایل به نشان دادن رفتار جامعه‌پسند بیشتری دارند (وینستاین و رایان، ۲۰۱۱). رفتار جامعه‌پسند شاخص مهمی از سازگاری روان‌شناختی است (وینستاین و رایان، ۲۰۱۰) و سازگاری روان‌شناختی تا حد زیادی به تنظیم هیجان‌ها بستگی دارد (کرینگ و ورنر، ۲۰۰۴). تنظیم هیجان با سازگاری و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است (گراس، ۲۰۰۲). حتی، تنظیم هیجان توسط بعضی‌ها به عنوان بهترین پیش‌بینی‌کننده سازگاری و عملکرد سازگاران معرفی شده است (یو، ماتسوموتو و لی راکس، ۲۰۰۶؛ ساریکالیو، ۲۰۱۰). راهبردهای مثبت تنظیم هیجان باعث افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگاران در افراد می‌شود (توگد و فردریکسون، ۲۰۰۷). همچنین، بدیهی است که با افزایش سازگاری روان‌شناختی، سازگاری اجتماعی هم افزایش می‌یابد. از این رو، برخی مطالعات جامعه‌پسندی را به

1. Mayer, Roberts & Barsade

2. Krings & Werner

عنوان رگه‌ای روان‌شناختی که نشان‌دهنده سازگاری اجتماعی است، در نظر می‌گیرند (مثلاً، کن و متسون، ۲۰۱۴)؛ بنابراین، آموزش برنامه مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند با افزایش سازگاری اجتماعی معلمان به سلامت، شادابی و هدفمندی زندگی و تعامل مؤثر در معلمان کمک می‌کند.

از دیگر مهارت‌های زندگی خودکنترلی است. ارائه یک شخصیت سالم که به بلوغ فکری رسیده باشد هدفی است که در خودکنترلی دنبال می‌شود (حافظی، ۲۰۲۱). خودکنترلی مهارتی است که معلمان و والدین به آن فکر می‌کنند و آموزش آن به دانش‌آموزان مهمترین نقش معلم است (آیدین، ۲۰۰۹). دلایل تئوریک و شواهد تجربی از ارتباط بین خودکنترلی با رفتار سازگارانه و کاهش پرخاشگری حمایت می‌کنند (محبوبی و همکاران، ۲۰۱۶). مداخلات آموزشی نظیر خودکنترلی، موجب ارتقای کیفیت نظام آموزشی (کاماکینا^۱، ۲۰۱۶) و افزایش مهارت‌های یادگیری فراگیران (لی و همکاران، ۲۰۲۰) می‌شود. خودکنترلی معلمان را قادر می‌سازد تا زمان بیشتری را به تدریس اختصاص دهند و کودکان را هم قادر می‌سازد تا رفتار تحصیلی و اجتماعی خود را کنترل کنند (روزنباوم و درابمن^۲، ۱۹۷۹). مثلاً، پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکان خویشتن‌دار در سالهای بعد عملکرد بهتری در سازگاری اجتماعی دارند (از کولق و ویلوقبی، ۲۰۰۷؛ به نقل حیدرزادگان، کاظمی و صنعتی زاده، ۱۳۹۱) و به زعم وست وود (۱۳۸۹) وجود مهارت‌های خودکنترلی دانش‌آموزان یکی از عوامل موفقیت آنها در جامعه است که منجر به سازگاری و تطابق فرد با محیط اجتماعی می‌شود (احمدی جویباری، ۱۳۹۶). به کمک خودکنترلی افراد، سازگاری روان‌شناختی بهتر و خودپنداره و عزت‌نفس بالاتری را تجربه می‌کنند (تنگنی، باومیسستر و بون، ۲۰۰۴). در مورد نتایج مثبت خودکنترلی می‌توان به سازگاری بهتر با همکاران، دستیابی به هدف، مهارت بین فردی، وضعیت مالی بهتر، سلامت جسمی و روانی و ... اشاره کرد (فرایس^۳، ۲۰۱۷). همچنین، افراد دارای خودکنترلی بالا، سازگاری روانی بیشتر، مشکلات روان‌شناختی کمتر، کنترل تکانه بهتر و اعمال بزهکارانه کمتری دارند (واس و همکاران، ۲۰۰۹).

همچنین، همدلی از دیگر مهارت‌های زندگی توانایی مهمی است که از آسیب به دیگران جلوگیری می‌کند، نیروی محرک رفتارهای اجتماعی است و سبب انسجام گروهی می‌شود (مورلی، لیبرمن و زکی، ۲۰۱۵). همدلی در سازگاری روانی و اجتماعی نقش مهمی بازی می‌کند (کاستیلو^۴ و همکاران، ۲۰۱۳). از این رو، آنهایی که مرتباً درگیر رفتارهای جامعه‌پسند می‌شوند، بیشتر در معرض ارزشهایی قرار می‌گیرند که دلسوزی اجتماعی را تشویق می‌کنند و حساسیت شدیدی نسبت به نیازهای دیگران دارند که به نوبه خود با هنجارها و رفتارهای ضد اجتماعی ناسازگار است (جانستون و کرتننور^۵، ۲۰۱۱). لذا، آموزش همدلی می‌تواند موجب کاهش احتمال انجام رفتارهای ناسازگارانه (یو و همکاران، ۲۰۱۱) و پرخاشگرانه (ایوانیک^۵، ۲۰۰۶) و افزایش سطح سازگاری (کاستیلو و همکاران، ۲۰۱۳) شود. مطابق روانشناسی مثبت، رفتار جامعه‌پسند در تضاد با رفتار پرخاشگرانه است زیرا هم عواقب تعاملی با دیگران و هم مزایا یا عواقب منفی برای خود دارد. همدلی و رفتارهای جامعه‌پسند مهمترین عواملی هستند که قادرند نوجوانان را از بروز رفتارهای پرخاشگرانه و ناسازگار محافظت کنند (واندرگراف و همکاران، ۲۰۱۲).

بر اساس پژوهش‌ها، مهارت دیگر یعنی آموزش مدیریت خشم نیز موجب افزایش سازگاری اجتماعی می‌گردد (گلدشتاین و همکاران، ۲۰۱۳؛ انتصار، فومنی و صالحی، ۲۰۱۳). پژوهش طاهر، ابوالقاسمی و نریمانی

1. Kamakina

2. Rosenbaum & Drabman

3. Fries

4. Castillo

5. Iwaniec

(۱۳۹۵) نشان داد که آموزش همدلی و مدیریت خشم می‌تواند سبب بهبود سازگاری کلی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی شود. نریمانی و همکاران (۱۳۹۲) نیز در پژوهشی نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان بر بهبود سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی اثربخش بوده است. پژوهش بنیتا، لاکویتر و راث (۲۰۱۷) نیز نشان داد تنظیم هیجان یکپارچه رفتار جامعه‌پسند نوجوانان را از طریق میانجی‌گری همدلی پیش‌بینی می‌کند و می‌تواند نقش مهمی در ارتقاء سازگاری روانی اجتماعی کودکان در کلاس بازی کند.

بنابراین، سازگاری فرآیندی است که در آن فرد برای دستیابی به هماهنگی با خود، دیگران یا محیط با هدف حفظ حالت تعادل بین فرد و محیط، تغییراتی را در رفتار ایجاد می‌کند. از سوی دیگر جامعه‌پذیری فرآیند تعامل متقابل فرد و جامعه اوست (افولابی، ۲۰۱۴) و سازگاری اجتماعی مهارتی است که فرد را قادر می‌سازد تا تعامل مؤثری داشته باشد و از پاسخ‌های نامطلوب اجتناب کند (موسوی، ۲۰۱۲). مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی مرتبط هستند و در فعالیت‌های روزانه مهم هستند؛ بنابراین، سازگاری اجتماعی، دستیابی به تعادل در روابط اجتماعی است که معمولاً با به کارگیری مناسب مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند؛ بنابراین سازگاری اجتماعی، سازگاری فرد با محیط اجتماعی است. این ممکن است با تطبیق خود با محیط یا با تغییر محیط صورت گیرد و شامل انواع روابطی است که شامل سازگاری فرد با شرایط محیط اجتماعی برای ارضای نیازها یا انگیزه‌های او می‌شود (افولابی، ۲۰۱۴). جامعه‌پسندی و خودپنداره خوب برای بهزیستی شخصی و سازگاری اجتماعی از اهمیت بسیاری برخوردارند، می‌توانند به ارتقاء کیفیت تعامل با دیگران کمک کنند و می‌توانند به جلوگیری از مشکلات هیجانی و روان‌شناختی کمک کنند (اسپینراد و آیزنبرگ، ۲۰۱۴؛ آیزنبرگ، اگم و دی جنیتا، ۲۰۱۰؛ کراوین و مارش، ۲۰۰۸). رفتار جامعه‌پسند روابط اجتماعی را قادر می‌سازد و ضمن تشویق بهزیستی و سازگاری اجتماعی، رفتارهای نامطلوب را کاهش می‌دهد که به نوبه خود منجر به رشد مثبت می‌شود. توانایی تشخیص و پاسخگویی به درخواست‌های کمک و پشتیبانی نه تنها از افراد در طول رشد آنها محافظت می‌کند بلکه همدلی، حق‌شناسی و قدردانی را نیز تشویق می‌کند؛ به عبارت دیگر، تمایلات جامعه‌پسند باعث محبوبیت بین افراد می‌شود و به مردم کمک می‌کند تا به مهارت‌ها و هیجانات مثبت خود اعتماد کنند (کاپرارا، ۲۰۱۲؛ کاپرارا، ۲۰۱۴؛ لوینگو و همکاران، ۲۰۱۴).

از طرف دیگر، این یافته را می‌توان به کمک نظریه خود تعیین‌گری تبیین کرد. این نظریه پیشنهاد می‌کند معلمان زمانی در کارشان انگیزه پیدا می‌کنند که نیازهای روان‌شناختی آنها برای استقلال، شایستگی و ارتباط در محل کارشان برآورده شود (جانکه^۱ و همکاران، ۲۰۱۵)؛ بنابراین، معلمانی که درک می‌کنند می‌توانند مسئولیت اقدامات مربوط به فرآیند تدریس خود را بر عهده بگیرند (نیاز به خودمختاری)، منابع کافی برای رویارویی با خواسته‌های کاری خود (نیاز به شایستگی) را دارند و احساس می‌کنند با همکاران خود ارتباط بیشتری دارند (نیاز به ارتباط) ممکن است انگیزه ذاتی بیشتری نسبت به کار خود داشته باشند (پولو، ۲۰۲۰). از این رو، معلمانی که درک می‌کنند نیازهای آنها برای استقلال، ارتباط و شایستگی در محل کار مورد حمایت قرار می‌گیرد، انگیزه ذاتی بیشتری دارند و به نوبه خود بیشتر از نیازهای روان‌شناختی دانش‌آموزان خود حمایت می‌کنند (ریو^۲، ۲۰۱۰). چون سطح سازگاری معلم با کارایی کار او (سینگ، ۲۰۱۴). اثربخشی او (رز و خوخار، ۲۰۱۳) و نیز، با مشکلات هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان (حدیثه احمد، ۲۰۱۷) ارتباط مستقیم دارد.

در واقع، انجام رفتار جامعه‌پسند از طریق فرهنگ‌پذیری و جامعه‌پذیری در ضمن تجربه زندگی روزانه امکانپذیر است. فرهنگ‌پذیری سازگاری اجتماعی کاملاً انگیزه‌دار است که با جامعه‌پذیری و تبعیت از هنجارها و

1. Janke

2. Reeve

ارزش‌های فرهنگی هر جامعه و از طریق یادگیری و درونی کردن هنجارهای اجتماعی صورت می‌گیرد؛ زیرا از طریق جامعه‌پذیری نیازهای جامعه به نیازهای فرد بدل می‌گردد. وظیفه اصلی هر جامعه تربیت اعضای است که رفتارها، آرزوها و هدف‌هایش با رفتارها، خواسته‌ها و هدف‌هایی که از طرف جامعه مناسب و مورد پسند است مطابقت دهد. جامعه‌پذیری یادگیری شیوه‌های زندگی کردن در جامعه است. والدین و معلمان با انتقال ویژگی‌های فرهنگ، آگاهانه به جامعه‌پذیر کردن و آموزش هنجارهای زندگی می‌پردازند. بعد از والدین، معلمان بانفوذترین عوامل و کارگزاران جامعه‌پذیری هستند که به آموزش رفتارهای مورد انتظار، مطلوب و موردپسند جامعه می‌پردازند. لذا ضروری است این کارگزاران در درجه اول خود به سطح بالایی از جامعه‌پسندی و سازگاری برسند تا بتوانند فرهنگ جامعه‌پسندی را ارتقاء بخشند.

در بیان محدودیت‌ها، نداشتن وقت یا تمایل معلمان برای شرکت در جلسات برنامه آموزشی از جمله مشکلات ما برای انجام این پژوهش بود. این پژوهش بر روی معلمان شهر سمنان و به شیوه هدفمند انجام شده است، در تعمیم نتایج آن باید احتیاط لازم صورت گیرد. برای گردآوری داده‌های این پژوهش از پرسشنامه استفاده شده است که ممکن است تحت تأثیر خوشایندی اجتماعی شرکت‌کنندگان قرار گرفته باشد. یکی بودن آموزش-دهنده و ارزیاب نیز در نتایج بی‌تأثیر نخواهد بود. همچنین، نداشتن دوره پیگیری و کوچک بودن نمونه از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است. پیشنهاد می‌شود این برنامه بر روی دانشجویان معلمان، نومعلمان و بر روی سایر اقشار و گروه‌های شغلی که ارتباط زیادی با افراد جامعه دارند، اجرا گردد و به عنوان آموزش ضمن خدمت معلمان مدنظر قرار گیرد. به پژوهشگران علاقمند در این حوزه پیشنهاد می‌شود، اثربخشی این پروتکل را با سایر پروتکل‌های استاندارد جهت بررسی اعتبار، مقایسه کنند. همچنین، پیشنهاد می‌شود اثربخشی این برنامه بر روی سایر ویژگی‌ها و متغیرهای روان شناختی بررسی شود.

تشکر و قدردانی

در پایان از تمامی معلمانی که در این برنامه آموزشی شرکت داشتند و مرا در انجام این پژوهش یاری دادند نهایت تقدیر و تشکر را دارم.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

منابع

- Abo, M. M. (2017), Persuading the General Public to Engage in Altruistic Behaviors: The Use of Exemplars and Injustice Salience in Appeals Regarding Food Allergies and Type One Diabetes, Ph.D. Dissertation, The Ohio State University. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:148900480>
- Afolabi, O. A. (2013). Roles of personality types, emotional intelligence and gender differences on prosocial behavior. *Psychological Thought*, 6(1), 124-139. DOI: 10.5964/psyct.v6i1.53
- Afolabi, O. A. (2014). Do Self Esteem and Family Relations Predict Prosocial Behaviour and Social Adjustment of Fresh Students?. *Higher Education of Social Science*, 7(1), 26-34. DOI: 10.3968/5127
- Ahmaadi Joybari, M. (2017). The Relationship between Self-control and Responsibility of the Sixth Grade Girl Elementary School Students (Case Study: Babolsar City). *Specialized quarterly scientific journal of psychology, social sciences and educational sciences*, 1(2), 63-70. [Persian] <http://dx.doi.org/10.21859/psychol-01026>

- Al-Thani, T., & Semmar, Y. (2017). An exploratory study of teachers' perceptions of prosocial behaviors in preschool children. *International Journal of Educational Development*, 53(Supplement C), 145-150. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2017.01.005>
- Aydin, B. (2009). Teacher concepts on students' obtaining self-control. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 1244-1248. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2009.01.222>
- Bahmani, B., Torabian, S., Rezaeinejad, S., Manzari Tavakoli, V., Moeinifard, M. (2016). Effectiveness of emotional self-efficacy training on social adjustment and social anxiety in adolescents, *Applied Psychological Research Quarterly*, 7(2), 69-80. [Persian] <https://doi.org/10.22059/japr.2016.57784>
- Bandak, M., Bahadori, M., Rigi, Sh. (2020). The Effectiveness of Life Skills Training on Social Adjustment and Bullying Reduction in Tehran Secondary School Students. *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 3(1), 79-89. [Persian]
- Barry, T. D., Barry, C. T., Deming, A. M., Lochman, J. E. (2008). Stability of psychopathic characteristics in childhood: The influence of social relationships. *Criminal Justice and Behavior*, 35, 244-262. <https://doi.org/10.1177/0093854807310508>
- Battistich, V., Solomon, D., and Delucchi, K. L. (1990). Effects of a Program to Enhance Prosocial Development on Adjustment. *American Psychological Association*, 1-15.
- Baumeister R.F., & Bushman, B. J. (2007). *Social Psychology and Human Nature*. Cengage Learning. p. 254.
- Baumsteiger, R., & Siegel, J. T. (2019). Measuring prosociality: The development of a prosocial behavioral intentions scale. *Journal of Personality Assessment*, 101(3), 305-314. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1411918>
- Benita, M., Levkovitz, T., Roth, G. (2017). Integrative emotion regulation predicts adolescents' prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*, 50, 14-20. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.11.004>
- Bhogal, M. S. (2021). Altruism Advertises Cooperativeness. In: Shackelford T., Weekes-Shackelford V. (eds) *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*. Springer, Cham.
- Buyse, E., Verschueren, K., Doumen, S., Damme, J. V., & Maes, F. (2008). Classroom problem behavior and teacher-child relationships in kindergarten: The moderating role of classroom climate. *Journal of School Psychology*, 46(4), 367-391. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.06.009>
- Cann, A., & Matson, C. (2014). Sense of humor and social desirability: Understanding how humor styles are perceived. *Personality and Individual Differences*, 66, 176-180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.029>
- Caprara, G. V. (2014). "Un modelo teórico para la comprensión del comportamiento prosocial," in *Desarrollo Prosocial en las Aulas. Propuestas de Intervención*, eds M. V. Mestre, P. Samper, and A. M. Tur-Porcar, (Valencia: Tirant Humanidades).
- Caprara, G. V., Alessandri, G., and Eisenberg, N. (2012). Prosociality: the contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*. 102(6), 1289-1303. DOI: [10.1037/a0025626](https://doi.org/10.1037/a0025626)
- Castillo, R., Salguero, J., Fernández-Berrocal, P. & Balluerka, P. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 883-892. doi: [10.1016/j.adolescence.2013.07.001](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.001)
- Chen, X., Liu, M., Rubin, K. H., Cen, G-Z., Gao, X., and Li, D. (2002). Sociability and prosocial orientation as predictors of youth adjustment: A seven-year longitudinal study in a Chinese sample, *International Journal of Behavioral Development*, 26(2), 128-136. <https://doi.org/10.1080/01650250042000690>
- Chung-Hall, J., and Chen, X. (2010). Aggressive and Prosocial Peer Group Functioning: Effects on Children's Social, School, and Psychological Adjustment, *Social Development*, 19(4), 659-680. DOI: [10.1111/j.1467-9507.2009.00556.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00556.x)
- Craven, R. G., & Marsh, H. W. (2008). The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists. *Educational and Child Psychology*. 25(2), 104-118. DOI: [10.53841/bpsecp.2008.25.2.104](https://doi.org/10.53841/bpsecp.2008.25.2.104)
- Crick, N. R. (1996). The Role of Overt Aggression, Relational Aggression, and Prosocial Behavior in the Prediction of Children's Future Social Adjustment. *Child Development*, 67(5), 2317-2327. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01859.x>
- Curran, T. (2018). An actor-partner interdependence analysis of cognitive flexibility and indicators of social adjustment among mother-child dyads. *Personality and Individual Differences*, 126, 99-103. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.025>

- Davis, C. G.; Thake, J. & Vilhena, N. (2010). Social desirability biases in self-reported alcohol consumption and harms, *Addictive Behaviors*, 35(4), 302-11. doi: [10.1016/j.addbeh.2009.11.001](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.11.001)
- Dominguez, X., Vitiello, V. E., Fuccillo, J. M., Greenfield, D. B., & Bulotsky-Shearer, R. J. (2011). The role of context in preschool learning: A multilevel examination of the contribution of context-specific problem behaviors and classroom process quality to low-income children's approaches to learning. *Journal of School Psychology*, 49(2), 175-195. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2010.11.002>
- Dovidio, J. F., & Penner, L. A. (2004). Helping and Altruism. In M. B. Brewer & M. Hewstone (Eds.), *Emotion and motivation*. London: Blackwell. DOI: [10.1002/9780470998557.ch7](https://doi.org/10.1002/9780470998557.ch7)
- Ehlebracht, D., Stavrova, O., Fetchenhauer, D., & Farrelly, D. (2018). The synergistic effect of prosociality and physical attractiveness on mate desirability. *British Journal of Psychology*, 109(3), 517-537. <https://doi.org/10.1111/bjop.12285>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., and Spinrad, T. (2006). "Prosocial development," in Handbook of Child Psychology, Vol. 3, Social, Emotional, and Personality Development, 6th Edn, Vol. ed. N. Eisenberg; Series eds W. Damon and R. M. Lerner (New York: Wiley), 646-718. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0311>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Karbon, M., Smith, M., & Maszk, P. (1996). The relations of children's dispositional empathy-related responding to their emotionality, regulation, and social functioning. *Developmental Psychology*, 32(2), 195-209. DOI: [10.1037/0012-1649.32.2.195](https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.2.195)
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., Di Giunta, L. (2010). Empathy-related Responding: Associations with Prosocial Behavior, Aggression, and Intergroup Relations. *Social Issues Policy Review*. 4(1), 143-180. <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x>
- Entesar Foumany, G. H. & Salehi, J. (2013). The Effects of Anger Management Skills Training on Aggression, Social Adjustment, and Mental Health of College Students. *Journal of Educational and Management Studies*, 3(4), 266-270.
- Farrant, B. M., Devine, T. A. J., Maybery, M. T., & Felcher, J. (2012). Empathy, Perspective Taking and Prosocial Behaviour: The Importance of Parenting Practices. *Infant and Child Development*, 21(2), 175- 188. <https://doi.org/10.1002/icd.740>
- Farrelly, D. (2018). Indirect Benefits of Altruism. In: Shackelford T., Weekes-Shackelford V. (eds) Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science. DOI: [10.1007/978-3-319-19650-3_3477](https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3_3477)
- Friese, M., Frankenbach, J., Job, V., & Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6), 1077-1099. DOI: [10.13140/RG.2.1.3766.0401](https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3766.0401)
- Goldstein, N., Naomi E.S., Serico, J., Riggs Romaine, C., Zelechowski, A., Kalbeitzer, K. & Lane, Ch. (2013). Development of the Juvenile Justice Anger Management Treatment for Girls. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(2), 171-188. doi: [10.1016/j.cbpra.2012.06.003](https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.06.003)
- Gross, J. J. & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*. 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. (2002). Wise emotion regulation. In L. Felderman Barrett & P. Salorey (Eds.), *The Wisdom of fillings: Psychological Processes in emotion intelligence*. 297-318. New York: Guilford.
- Hadiza Ahmed, T. (2017). Teacher' adjustment and student' emotional problems and academic achievement in English language among senior secondary school students in zaria educational zone, Kaduna state, Nigeria. *Journal of the Nigerian Council of Educational Psychologists*, 11(1), 298-306.
- Hafezi, A. (2021). Investigation the relationship between self-control and family factors in girls and boys with mental disabilities. *Scientific Journal of Psychology and Mental Health*, 1(1), 13-24. <https://doi.org/10.35912/PsychoHealth.v1i1.497>
- Hamre, B. K., Pianta, R. C., Downer, J. T., & Mashburn, A. (2008). Teachers' perceptions of conflict with young students: Looking beyond problem behaviors. *Social Development*, 17(1), 115-136. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00418.x>
- Han, R., Shi, J., Yong. W., & Wang, W. (2012). Intelligence and Prosocial Behavior: Do Smart Children Really Act Nice? *Current Psychology*, 31(1), 88-101. <https://doi.org/10.1007/s12144-012-9133-6>
- Hedarzadegan, A., Kazemi, Y., Sanatizadeh, F. (2012). Relationship among Educational Managers' Self-control, Creativity and Leadership Styles. *Educational Psychology Studies*, 9(16), 40-54. [Persian] <https://doi.org/10.22111/jeps.2012.1038>

- Hoglund, W. L. G., Klinge, K., E., & Hosan, N. E. (2015). Classroom risks and resources: Teacher burnout, classroom quality and children's adjustment in high needs elementary schools. *Journal of School Psychology*, 53(5), 337–357. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2015.06.002>
- Iwaniec, D. (2006). *The emotionally abused and neglected child*. Chi Chester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Janke, S., Nitsche, S., & Dickhauser, O. (2015). The role of perceived need satisfaction at work for teachers' work-related learning goal orientation. *Teaching and Teacher Education*, 47, 184–194. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.01.009>
- Johnston, M., & Krettenauer, T. (2011). Moral self and moral emotion expectancies as predictors of anti- and prosocial behaviour in adolescence: A case for mediation? *European Journal of Developmental Psychology*, 8(2), 228–243. <https://doi.org/10.1080/17405621003619945>
- Kamakina, O. Y. (2016). Features of Psychology of Health of Primary School Children. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 233, 192-195. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.193>
- Karimi, R., Zeidabadi, F. (2021). The efficacy of life skills training on social adjustment and critical thinking of adolescents. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(3), 381-402. [Persian] <https://doi.org/10.22034/aftj.2021.149844>
- Knafo-Noam, A., Uzefovsky, F., Israel, S., Davidov, M., Zahn-Waxler, C. (2015). The prosocial personality and its facets: genetic and environmental architecture of mother-reported behavior of 7-year-old twins. *Frontiers in Psychology*, 6, 112, 1-9. DOI:10.3389/fpsyg.2015.00112
- Korthagen, F. A. J., & Evelein, F. G. (2016). Relations between student teachers' basic needs fulfillment and their teaching behavior. *Teaching and Teacher Education*, 60, 234–244. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.08.021>
- Kring, A. M., Werner, K. H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. *Journal of Family communication*. 3(1), 48-62.
- Kumar, U. (2019). A comparative study of adjustment among secondary school teach. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 7(2), 143-152.
- Lampridis, E., & Papastylanou, D. (2017). Prosocial behavioral tendencies and orientations towards individualism-collectivism. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 268-272. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.890114>
- Lee, M., Wang, H., & Chen, C. (2020). Development and validation of the social adjustment scale for adolescents with Tourette syndrome in Taiwan. *Journal of Pediatric Nursing*, 51(1), 13-20. DOI:10.1016/j.pedn.2019.05.023
- Lei, H., Chiu, M. M. & Quan, J., & Zhou, W. (2020). Effect of Self-control on Aggression Among Students in China: A Meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 116, 105107. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105107>
- Lengua, L. J., West, S. G., & Sandler, I. N. (1998). Temperament as a predictor of symptomatology in children: Addressing contamination of measures. *Child Development*, 69(1), 64–181. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06141.x>
- Luengo, B. P., Pastorelli, C., Zuffiano, A., Eisenberg, N., Ceravolo, R., and Caprara, G. V. (2014). Trajectories of prosocial behaviours conducive to civic outcomes during the transition to adulthood: the predictive role of family dynamics. *Journal of Adolescence*. 37(8), 1529–1539. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.002>
- Mahbobi, T., Salimi, H., & Hossini, S. A. (2016). He Effect of Emotional Self- control Training on the Reduction of Verbal Aggression of Payame Noor University Students. *Social Cognition*, 4(2), 124-136. [20.1001.1.23223782.1394.4.2.9.4](https://doi.org/10.1001.1.23223782.1394.4.2.9.4)
- Mainhard, T., Oudman, S., Hornstra, L., Bosker, R. J., & Goetz, T. (2018). Student emotions in class: The relative importance of teachers and their interpersonal relations with students. *Learning and Instruction*, 53, 109–119. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.07.011>
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536. DOI: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093646
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1983). Social desirability scales: More substance than style. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(6), 882-888. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.6.882>
- Michaeli Manee, F., Madadi Emamzadeh, Z. (2008). Study of Relationship between Emotional-social Intelligence with Social Adjustment Among Students with Disciplinary Commandment and Their Comparison Students without it In Urumia University. *Quarterly Journal of Modern Psychological Research*, 3(11), 99-121. [Persian]
- Morelli, S., Lieberman, M. & Zaki, J. (2015). The Emerging Study of Positive Empathy. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 57–68. <https://doi.org/10.1111/spc3.12157>

- Mousavi, S. H. (2012). Evaluation and comparison of individual and group sports in the social adjustment of students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 274-277.
- Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, A. & Ahadi, B. (2013). A study comparing the effectiveness of acceptance/ commitment by emotional regulation training on adjustment in students with dyscalculia. *Journal of Learning Disabilities*, 2(4), 177-185. [Persian] <https://doi.org/jld-2-4-92-5-9>
- Nema, S. & Indu Bansal, P. (2015). Correlates of Home Health Social Emotional Adjustment among adolescents. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 5(2), 1-3.
- Olmsted, M. C., Kuhlmeier, V. A. (2015). *Comparative Cognition*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Padilla-Walker, L. M., & Fraser, A. M. (2014). How much is it going to cost me? Bidirectional relations between adolescents' moral personality and prosocial behavior. *Journal of Adolescence*, 37(7), 993-1001. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.008>
- Padilla-Walker, L., & Carlo, G. (2015). The study of prosocial behavior: Past, present and future. In L. M. Padilla-Walker & G. Carlo (Eds.), *Prosocial development: A multidimensional approach*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199964772.003.0001>
- Pagano, M. E., Zeltner, B., Post S., Jaber, J., Zywiak, W.H., & Stout, R.L. (2009). Who should I help to stay sober? Helping behaviors among alcoholics who maintain long-term sobriety. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 27, 38-50.
- Partoui, Kulthum. (2017). *Comparison of aggression, social adjustment and academic achievement of first-year high school students with fathers with government jobs and self-employed*. Master's thesis (unpublished). Islamic Azad University. Sanandaj Branch. [Persian]
- Paulus, M. (2014). The emergence of prosocial behavior: Why do infants and toddlers help comfort, and share? *Child Development Perspectives*, 8(2), 77-81. <https://doi.org/10.1111/cdep.12066>
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31(6), 539-548. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90105-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90105-4)
- Penner L. A, Dovidio J. F., Piliavin J. A, Schroeder D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*. 56, 365-392. DOI: [10.1146/annurev.psych.56.091103.070141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070141)
- Poulou, M. (2017). An examination of the relationship among teachers' perceptions of social-emotional learning, teaching efficacy, teacher-students interactions and students' behavioral difficulties. *International Journal of School & Educational Psychology*, 5, 126-136. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1203851>
- Poulou, M. S. (2020). Students' adjustment at school: The role of teachers' need satisfaction, teacher-student relationships and student well-being. *School Psychology International*, 41(6), 499-521. <https://doi.org/10.1177/0143034320951911>
- Quan, S., Li, M., Yang, X., Song, H., & Wang, Z. (2022). Perceived Parental Emotional Warmth and Prosocial Behaviors among Emerging Adults: Personal Belief in a Just World and Gratitude as Mediators. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 1019-1029. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02173-1>
- Reeve, J. (2010). Teachers are not autonomy supportive: An unfortunate truth [Presentation]. Fourth International Conference on Self-Determination Theory, Ghent, Belgium.
- Roffey, S. (2012). Pupil well-being-teacher well-being: Two sides of the same coin? *Educational and Child Psychology*, 29(4), 8-17. DOI: [10.53841/bpsecp.2012.29.4.8](https://doi.org/10.53841/bpsecp.2012.29.4.8)
- Rose, V., and Khokhar, R. (2013). Adjustment and teacher effectiveness of school teachers in relation to type of school and gender. *International Journal of Psychology and Counseling*, 3(2), 59-63.
- Rosenbaum, M. S., & Drabman, R. S. (1979). Self-control training in the classroom: a review and critique. *Journal of Applied Behavior Analysis*. 12(3), 467-85. DOI: [10.1901/jaba.1979.12-467](https://doi.org/10.1901/jaba.1979.12-467)
- Roth, G. (2008). Perceived Parental Conditional Regard and Autonomy Support as Predictors of Young Adults' Self- Versus Other-Oriented Prosocial Tendencies, *Journal of Personality*, 76(3), 513-534. DOI: [10.1111/j.1467-6494.2008.00494.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00494.x)
- Saarikallio, S. (2010). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of music*, 39(3), 307-327. DOI: [10.1177/0305735610374894](https://doi.org/10.1177/0305735610374894)
- Saarni, C. (1990). Emotional competence: how emotions and relationships become integrated. In: Thompson, R. A. (Ed.). *Nebraska symposium on motivation. Socioemotional development*. Lincoln: The University of Nebraska Press. 36(6), 115-182.

- Schludermann, E. H., Schludermann, S.H. M. & Huynh, CAM-LOI., (2002). Religiosity, Prosocial Values, and Adjustment among Students in Catholic High Schools in Canada, *Journal of Beliefs & Values: Studies in Religion & Education*, 21(1), 99-115, DOI: [10.1080/13617670050002363](https://doi.org/10.1080/13617670050002363)
- Shankar-Srivastava, P. (2018). Social adjustment problems of school going academic achievers. *International Journal of Academic Research and Development*, 3(1), 164-166. <https://www.researchgate.net/publication/322385667>
- Shirazi M, Janfaza M. (2015). The Predictive Role of Difficulties in Emotion Regulation and Self-Control with Susceptibility to Addiction in Drug-Dependent Individuals. *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 9 (33), 57-69. [Persian] URL: <http://etiadjpajohi.ir/article-1-734-fa.html>
- Singh, B. P. (2014). A Study of Adjustment of teachers working in secondary schools in haryana in relation to sex, place of working, marital status and academic results, *Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language*, 1, 643-649.
- Spinrad, T. L., & Eisenberg, N. (2014). Empathy, prosocial behavior, and positive development in schools. In M. J. Furlong, R. Gilman, & E. S. Huebner (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (2nd ed., pp. 82–98). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Taher, M., Abolghasemi, A., Narimani, M. (2016). The efficacy of empathy and anger management training based on cognitive-behavioral approach on adjustment in children with oppositional defiant disorder, *Journal of school psychology*, 5(1), 26-47. [Persian]
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*. 72(2), 271-322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Theodore, L. A., & Bracken, B. A. (2020). Positive psychology and multidimensional adjustment. In C. Maykel & M. A. Bray (Eds.), *Applying psychology in the schools. Promoting mind-body health in schools: Interventions for mental health professionals* (p. 131–143). American Psychological Association. DOI: [10.1037/0000157-009](https://doi.org/10.1037/0000157-009)
- Thielmann, I., Spadaro, G., & Balliet, D. (2020). Personality and prosocial behavior: A theoretical framework and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146 (1), 30-90. DOI: [10.1037/bul0000217](https://doi.org/10.1037/bul0000217)
- Tomasello, M. (2009). *Why we cooperate*. Cambridge, Mass: The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/8470.001.0001>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*. 8(3), 311-33. DOI: [10.1007/s10902-006-9015-4](https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4)
- Van der Graaff, J., Branje, S., DeWied, M., and Meeus, W. (2012). The moderating role of empathy in the association between parental support and adolescent aggressive and delinquent behaviour. *Aggressive Behavior*. 38(5), 368–377. DOI: [10.1002/ab.21435](https://doi.org/10.1002/ab.21435)
- Vitaro, F., Gagnon, C., & Tremblay, R. (1990). Predicting stable peer rejection from kindergarten to grade one. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(3), 257–264. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1903_9
- Vohs, K. D., Lasaleta, J. D., & Fennis, B. (2009). Self-regulation in the interpersonal sphere. In J. P. Forgas, R. F. Baumeister, & D. M. Tice (Eds.), *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes* (pp. 289–302). Psychology Press.
- Walsh, J. J., Christoffel, D. J., Wu, X., Pomrenze, M. B., & Malenka, R. C. (2021). Dissecting neural mechanisms of prosocial behaviors. *Current Opinion in Neurobiology*, 68 (1), 9-14. DOI: [10.1016/j.conb.2020.11.006](https://doi.org/10.1016/j.conb.2020.11.006)
- Watson, P. J., Milliron, J. T., & Morris, R. J. (1995). Social desirability scales and theories of suicide: Correlations with alienation and self-consciousness. *Personality and Individual Differences*, 18(6), 701-711. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00003-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00003-0)
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0016984>
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2011). A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health*, 27(1), 4–17. DOI: [10.1002/smi.1368](https://doi.org/10.1002/smi.1368)
- Welsh, M., Parke, R. D., Widaman, K., & O'Neil, R. (2001). Linkages between children's social and academic competence: A longitudinal analysis. *Journal of School Psychology*, 39(6), 463–481. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(01\)00084-X](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(01)00084-X)
- Wentzel, K. R. (2014). Prosocial behavior and peer relations in adolescence. In L. M. Padilla-Walker & G. Carlo (Eds.), *Prosocial development: A multidimensional approach* (pp. 178–200). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199964772.003.0009>

- Wentzel, K. R., & Asher, S. R. (1995). The academic lives of neglected, rejected, popular, and controversial children. *Child Development*, 66(3), 754–763. <https://doi.org/10.2307/1131948>
- Wentzel, K. R., Filisetti, L., & Looney, L. (2007). Adolescent prosocial behavior: The role of self-processes and contextual cues. *Child Development*, 78(3), 895-910. DOI: [10.1111/j.1467-8624.2007.01039.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01039.x)
- White, B. A. (2014). Who cares when nobody is watching? Psychopathic traits and empathy in prosocial behaviors. *Personality and Individual Differences*, 56, 116-121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.033>
- Yang, C., & Robinson, A. (2018). Not necessarily detrimental: Two social comparison orientations and their associations with social media use and college social adjustment. *Computers in Human Behavior*, 84, 49-57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.020>
- Yeo, L. S., Ang, R. P., Loh, S., Fu, K. J., & Karre, J. K. (2011). The Role of Affective and Cognitive Empathy in Physical, Verbal, and Indirect Aggression of a Singaporean Sample of Boys. *The Journal of Psychology*, 145(4), 313–330. DOI: [10.1080/00223980.2011.568986](https://doi.org/10.1080/00223980.2011.568986)
- Yoo, S. H., Matsumoto, D., & LeRoux, J. A. (2006). The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(3), 345-363. DOI: [10.1016/j.ijintrel.2005.08.006](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.08.006)