

اثربخشی آموزش نظم‌جویی هیجان مبتنی بر مدل گراس بر رفتار جامعه‌پسند

The Effectiveness of Emotion Regulation Training Based on Grass Model on Pro-social Behavior

Mohsen Mahdian
PhD. Candidate of Educational
Psychology, Shiraz University

Mahboubeh Fouladchang, PhD
Tarbiat Modares University
Shiraz University

محبوبه فولاد چنگ*
دانشیار روان‌شناسی تربیتی
دانشگاه شیراز

محسن مهدیان
دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی
دانشگاه شیراز

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش نظم‌جویی هیجان مبتنی بر مدل گراس بر رفتار جامعه‌پسند نوجوانان و جوانان انجام شد. از انواع مختلف رفتارهای جامعه‌پسند رفتارهای دفاع، حمایت عاطفی، در برگیری، کمک فیزیکی و سهیم شدن در نظر گرفته شد و اثر راهبردهای نظم‌جویی هیجان بررسی شد. این پژوهش از نوع شبه‌تجربی و به صورت پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. از بین دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی ۳۰ دانشجو مشتمل بر ۲۰ دختر و ۱۰ پسر به روش نمونه‌برداری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) گمارده شدند و به پرسشنامه چندبُعدی رفتار جامعه‌پسند (نیلسون، پادیللا - والکر و هولمز، ۲۰۱۷) پاسخ دادند. سپس، گروه آزمایش به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش نظم‌جویی هیجان مبتنی بر مدل گراس را دریافت کردند و در پایان پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان، افزایش رفتارهای جامعه‌پسند را در پی داشته است. با توجه به یافته‌ها می‌توان گفت که افراد پس از آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان، قادر به اصلاح و پردازش اطلاعات در مورد دیگران و تعدیل شدت پاسخ هیجانی برای دستیابی به یک سطح متوسط از واکنش اولیه و بازگشت ثانویه مؤثر به وضعیت هیجانی عادی هستند. نیاز به نظم‌جویی هیجان و اهمیت راهبردهای آن در نوجوانان و جوانان در موقعیت‌های آموزشی مطرح شد.

واژه‌های کلیدی: نظم‌جویی هیجان، رفتار جامعه‌پسند، مدل گراس

Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of Gross model based emotion regulation training on adolescent and adulthood on pro-social behavior. Among all types of pro-social behavior defending and including were selected and studied for the effectiveness of emotional regulation on them. The study used a quasi-experimental pretest - posttest design with control group. Among all first-year undergraduate students, 30 students including 20 female and 10 male students were selected through convenience sampling and were randomly assigned to experimental (15 students) and control groups (15 students) and responded to the Multidimensional Measure of Pro-social Behavior (Nielson, Padilla-Walker & Holmes, 2017). Then, the experimental group received eight sessions of ninety minutes duration of Emotional Regulation Training based on the Grass model, and at the end, a post-test was conducted for both groups. The data was analyzed using the multivariate analysis of covariance test. The results showed that training emotional regulation strategies has resulted in an increase in prosocial behaviors. According to the findings, it can be said that after training emotion regulation strategies, people are able to modify and process information about others and adjust the intensity of emotional response to achieve an average level of primary reaction and effective subsequent return to normal emotional state. The need for emotional regulation and the importance of its strategies in teenagers and young adults in educational situations was discussed.

Keywords: emotion regulation, pro-social behavior, gross model

received: 23 May 2022

accepted: 21 June 2023

دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۰۲

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۳۱

*Contact information: foulad@shirazu.ac.ir

این مقاله برگرفته از رساله دکتری روان‌شناسی تربیتی است.

مقدمه

انتقال به بزرگسالی، زمانی منحصر به فردی است که در طی آن نوجوانان و جوانان، رفتارهای مثبت گوناگونی از جمله رفتارهای جامعه‌پسند^۱ را تجربه می‌کنند (هارت و ون‌گاتم، ۲۰۱۷). کسب مهارت‌های اجتماعی و ایجاد روابط جامعه‌پسند با دیگران، از نیازهای مهم دوره نوجوانی به‌شمار می‌رود (کانولی^۲ و دیگران، ۲۰۱۰ نقل از نیکوگفتار و میرغفاری، ۲۰۲۰). به‌طور کلی رفتارهای جامعه‌پسند به‌عنوان کنش‌های داوطلبانه با هدف کمک یا منفعت‌رسانی به دیگران تعریف می‌شود که نقش کلیدی در تعاملات اجتماعی موفق و پذیرش همسالان ایفا می‌کند (آیزنبرگ، فابز و اسپینراد، ۲۰۰۶؛ اسپینراد و آیزنبرگ، ۲۰۱۷؛ توماسلو، ۲۰۰۹) و در بهینه‌سازی شرایط اجتماعی افراد نقش تعیین‌کننده‌ی دارد و به‌عنوان یکی از جنبه‌های مهم تحول اخلاقی محسوب می‌شود (پادایلا-والکر^۳ و فرایسر^۴، ۲۰۱۴ نقل از ترکمن ملایری و شیخ‌الاسلامی، ۲۰۱۹)، اگرچه ممکن است این‌گونه رفتارها منحصر به آن نسل نباشد اما چه در گذشته و چه در زمان حال، نوجوانان و جوانان از مشارکت‌کنندگان برجسته آن هستند.

از نظر برخی از پژوهشگران این نوع رفتارها که به‌عنوان رفتارهای جامعه‌پسند پرهزینه^۵ مطرح می‌شود (آیزنبرگ، اسپینراد و نافو-نوام، ۲۰۱۵؛ نیلسون، پادایلا-والکر و هولمز، ۲۰۱۷)، شامل رفتارهایی است که نیاز به نوعی پرداخت هزینه از سوی فرد کم‌دهنده دارد، برای مثال پول، زمان، سرمایه عاطفی^۶ مانند شجاعت اخلاقی^۷ یا بار مسئولیت شخصی^۸ (پادایلا-والکر و فرایسر، ۲۰۱۴؛ نیستا کایسر، گریتمایر، فیشر و فری، ۲۰۱۰). مفهوم‌پردازی‌های نظری متفاوتی اظهار داشته‌اند که ویژگی‌های شخصیتی و موقعیتی سبب

می‌شود تا افراد در رفتارهای جامعه‌پسند شرکت کنند (کلاین، بانکرت، لویتان و کرافت، ۲۰۱۹؛ کوربالای، دی‌روچه، پریگنت، چالاباو و اموریس، ۲۰۱۵). نظریه‌های هیجان‌محور^۹ نشان می‌دهد که ارزش کمک‌کردن و انگیزه کمک به‌طور ذاتی با فرایندهای هیجانی در انسان مرتبط است (آندرونی، ۱۹۹۰؛ بامان، سیالدینی، و کندریک، ۱۹۸۱؛ سیالدینی، داری و وینسان، ۱۹۷۳). هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی ایفا می‌کند (کانستانتینی، اسکالکو، سارتوری، تور، سشی، ۲۰۱۹) و می‌توان آن را واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست نوعی فرصت مهم یا چالش‌برانگیز ارزیابی می‌شود (گارفنلسکی و دیگران، ۲۰۰۲). اگرچه هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند. این ظرفیت که نظم‌جویی هیجان^{۱۰} نامیده می‌شود، فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت مهار^{۱۱}، ارزیابی^{۱۲} و تغییر^{۱۳} واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق اهداف بر عهده دارد (تامپسون، ۱۹۹۴) بسیاری از صاحب‌نظران، نظم‌جویی هیجان را ترکیبی از فرایندهای فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی می‌دانند که فرد را قادر می‌سازد تا تجربه و ابراز هیجانات منفی و مثبت را تعدیل کند (بریدجز، دنهام و گانیان، ۲۰۰۴). گراس (۲۰۰۲) براساس مدل کیفیت تولید هیجان^{۱۴}، مدل فرایند نظم‌جویی هیجان^{۱۵} را ارائه کرده که طرح اولیه شامل پنج مرحله شروع^{۱۶}، موقعیت^{۱۷}، توجه^{۱۸}، ارزیابی^{۱۹} و پاسخ^{۲۰} است. به اعتقاد گراس هر مرحله دارای یک هدف نظم‌جویی بالقوه است و مهارت‌های تنظیم‌کننده هیجان می‌تواند در بخش‌های مختلف این فرایند اعمال شود (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). هر مرحله مدل فرایند نظم‌جویی هیجان گراس شامل

1 - pro-social behavior

2 - Connolly, J.

3 - Padilla-Walker, L. M.

4 - Fraser, A. M.

5 - high-cost pro social behaviors

6 - emotional capital

7 - moral courage

8 - personal burden

9 - feeling Oriented Theories

10 - psycho-dynamic

11 - emotion regulation

12 - control

13 - evaluation

14 - shifting

15 - emotion production quality model

16 - emotion regulation process model

17 - beginning

18 - location

19 - attention

20 - evaluation

فرایند تولید هیجان به کار گرفته می‌شود (گراس، ۲۰۰۲). در سال‌های اخیر، پژوهش‌ها باهدف آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان و بررسی اثرات آن در حیطه‌های مختلف انجام شده است. همسو با هدف این پژوهش، لاکوود، سیرا-کاردوسو و ویدینگ (۲۰۱۴) نشان دادند والدینی که نمره بالایی در ارزیابی مجدد دارند، در رفتار جامعه‌پسند نیز نمره نسبتاً بالا کسب می‌کنند. از طرف دیگر، فرونشانی با فقدان رفتار جامعه‌پسند والدین در ارتباط است که به‌نوبه خود می‌تواند با سطح پایین رفتارهای جامعه‌پسند در فرزندان همراه باشد. لیبویتز و داویدیو (۲۰۱۵) در پژوهشی با ثبتنام گروهی از شرکت‌کنندگان ۱۸ تا ۷۲ ساله نشان دادند که آموزش نظم‌جویی هیجان مبتنی بر راهبردهای ارزیابی مجدد و فرونشانی بر همدلی عاطفی و نگرانی همدلانه به افزایش رفتار همدلی منجر می‌شود. همسو با این یافته رحمانی و دهقان (۲۰۱۶) با بررسی اثربخشی آموزش نظم‌جویی هیجان بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان نشان دادند آموزش نظم‌جویی هیجان با ارزیابی و بیان هیجان، رفتار پرخاشگری در دانش‌آموزان دبیرستانی را کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش‌های دیگر نیز حاکی از رابطه منفی نظم‌جویی هیجان با مشکلات رفتاری است و آموزش این فرایند شناختی، منجر به بهبود عملکرد ارتباطی و اجتماعی نوجوانان و جوانان و مشارکت در رفتارهای همدلانه و رفتارهای پسندیده اخلاقی در مقاطع مختلف تحولی می‌شود (آیزنبرگ، اسمیت، سادوفسکی و اسپینراد، ۲۰۰۴؛ دسیتی و جکسون، ۲۰۰۶؛ دیندروف، ریچارد و یانگ، ۲۰۰۸؛ گراتز، ۲۰۱۰؛ هین، رودر و فینگرل، ۲۰۱۸؛ یو، ماتسوموتو و لیروکس، ۲۰۰۶). نظریه‌های هیجان‌محور نیز پیش‌بینی می‌کنند افرادی که از مهارت بالایی نظم‌جویی هیجان بهره‌مندند، سطح بالایی از شایستگی اجتماعی و رفتارهای مثبت اجتماعی را نشان می‌دهند. از این‌رو تصور می‌شود که

مجموعه‌ای از راهبردهای سازش‌یافته^۱ و سازش‌نیافته^۲ است. به‌طور کلی شش روش معمول نظم‌جویی هیجان شامل پذیرش^۳، حل مسئله^۴، اجتناب^۵، نشخوار فکری^۶، ارزیابی مجدد شناختی^۷ و سرکوب^۸ است و افرادی که دارای مشکلات هیجانی هستند از راهبردهای سازش‌نیافته مانند نشخوار فکری و اجتناب بیشتر استفاده می‌کنند. بنابراین لازمه مداخله در مشکلات هیجانی اصلاح یا حذف راهبردهای سازش‌نیافته و آموزش راهبردهای سازش‌یافته است (گراس، ۲۰۰۲). افزون بر راهبردهای گوناگون نظم‌جویی هیجان، فرونشانی و ارزیابی مجدد شناختی، به‌عنوان راهبردهای متمرکز بر پاسخ و متمرکز بر پیش‌اند^۹ شناخته می‌شوند که از راهبردهای رایج نظم‌جویی هیجان به‌شمار می‌روند (گراس، ۱۹۹۸). استفاده از راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی هیجان منجر به استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر شده و این امر باعث می‌شود افراد در تعاملات بین‌فردی به شیوه‌ای سازش‌یافته عمل کنند (بروجنک^{۱۰}، هوئیسمن^{۱۱}، ووئیجک^{۱۲}، کرایج^{۱۳} و گارنفسکی^{۱۴}، ۲۰۱۶ نقل از فارسیجانی، بشارت و مقدم‌زاده، ۲۰۲۳). ارزیابی مجدد یا بازاریابی شناختی به عنوان یکی از فنون تغییر شناختی است (گراس، ۲۰۱۵)، که با هدف تغییر معنای محیط، سعی در تغییر آثار و پیامدهای هیجانی دارد (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). به عقیده برخی پژوهشگران، وقتی فردی با رویداد منفی روبرو می‌شود، نحوه ارزیابی دستگاه شناختی او از اهمیت بالایی برخوردار است. سلامت روانی افراد ناشی از تعامل دوطرفه بین استفاده از انواع خاصی از راهبردهای نظم‌جویی هیجان و ارزیابی درست از موقعیت تنیدگی‌زا است (گلدین و گراس، ۲۰۱۰). فرونشانی یا سرکوب، راهبرد دیگر تعدیل پاسخ هیجانی است که برای مهار رفتارهای بیانگر هیجان فرد به کار می‌رود. فرونشانی نیز به‌صورت بازداری نشانه‌ها یا تظاهرات تجارب هیجانی یک راهبرد سازش‌نیافته نظم‌جویی هیجان است که پس از

- 1 - adaptive strategies
- 2 - maladaptive strategies
- 3 - acceptance
- 4 - problem solving
- 5 - avoidance
- 6 - rumination
- 7 - cognitive reappraisal

- 8 - suppression
- 9 - antecedent and response-focused strategies
- 10 - Bruggink, A
- 11 - Huisman, S.
- 12 - Vuijk, R.,
- 13 - Kraaij, V.
- 14 - Garnefski, N.

مجموعه‌ای قابل‌تغییر از راهبردهای نظم‌جویی هیجان برای کمک به تنظیم بهینه‌ی برانگیختگی هیجانی فرد و رفتارهای هیجان‌محور در یک موقعیت همدلانه وجود دارد که به‌نوبه‌ی خود می‌تواند به شکل‌گیری رفتارهای جامعه‌پسند بیانجامد (آلدائو و نولن-هاکسیما، ۲۰۱۲). به همین دلیل بر مبنای آنچه بیان شد، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان مبتنی بر مدل گراس بر رفتارهای جامعه‌پسند در نوجوانان و جوانان شکل گرفت.

روش

این پژوهش شبه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان سال اول کارشناسی دانشگاه یزد بود که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند. با روش نمونه‌برداری در دسترس ۳۰ دانشجو مشتمل بر ۱۰ پسر (با میانگین سنی ۲۲/۳۱ و انحراف استاندارد ۳/۱۱) و ۲۰ دختر (با میانگین سنی ۲۲/۱۷ و انحراف استاندارد ۳/۲۰) از گروه‌های آموزشی مختلف انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش، تمایل به شرکت در پژوهش و دانشجوی سال اول کارشناسی بودن و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز غیبت بیش از دو جلسه، انجام ندادن تکالیف مشخص‌شده در جلسات، عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش و بروز حادثه ناخواسته بود. ابتدا هر دو گروه به پرسشنامه پاسخ دادند. سپس، گروه آزمایش به‌مدت چهار هفته و طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، آموزش مهارت نظم‌جویی هیجانی مبتنی بر مدل گراس را دریافت کرد، اما گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرد. پس از دوره آموزش هر دو گروه دوباره به این پرسشنامه پاسخ دادند.

پرسشنامه چندبعدی رفتار جامعه‌پسند^۱
(نیلسون و دیگران، ۲۰۱۷). این پرسشنامه ۲۰ ماده

و ۵ عامل دارد: رفتارهای دفاعی^۲، حمایت هیجانی^۳، دربرگیری^۴، کمک‌رسانی فیزیکی^۵، و سهیم شدن^۶. نمره‌گذاری این ابزار بر مبنای طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از گزینه «اصلاً مرا توصیف نمی‌کند» (نمره ۱)، تا «کاملاً مرا توصیف می‌کند» (نمره ۵) صورت می‌گیرد.

نیلسون و دیگران (۲۰۱۷) روایی پرسشنامه را از طریق تحلیل عاملی تأییدی و برازش مدل ۵ عاملی تأیید کردند. آن‌ها بر اساس چندین بررسی که در نمونه‌های مختلف انجام دادند حداقل میزان ضرایب آلفای کرونباخ برای عامل‌های رفتار دفاعی، حمایت هیجانی، دربرگیری، کمک‌رسانی فیزیکی، و سهیم شدن را به‌ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۸، ۰/۷۵، ۰/۸۳ و ۰/۸۲ گزارش کردند. بر اساس گزارش پادیل-والکر، موت-لیسون و نیلسون (۲۰۱۸)، ضریب آلفای کرونباخ ماده‌ها در دامنه بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۷ و ضریب اعتبار باز آزمایی در فاصله بین دو هفته برای ماده‌ها بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۴ به‌دست آمده است. در پژوهش خطیبی (۲۰۱۹) به‌منظور تعیین روایی پرسشنامه از روش همبستگی بین نمرات زیرمقیاس‌ها با نمره کل استفاده شد؛ دامنه ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌ها با نمره کل ۰/۶۸ تا ۰/۷۸ بود که همگی در سطح $p < 0.001$ معنادار بودند. با توجه به ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌ها با نمره کل، روایی سازه این پرسشنامه تأیید شد و ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد رفتارهای دفاعی، حمایت هیجانی، دربرگیری، کمک‌رسانی فیزیکی، سهیم شدن و نمره کل پرسشنامه به‌ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۷۷ و ۰/۸۸ به‌دست آمد (خطیبی، ۲۰۱۹).

در این پژوهش نیز برای تعیین روایی پرسشنامه، از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد و بارهای عاملی برای ماده‌ها ۰/۶۲ تا ۰/۹۰ به‌دست آمد. شاخص‌های خدو بهنجار (۲/۰۱)، ریشه دوم واریانس خطای تقریب^۷ (۰/۰۶)، توکر و لوئیس^۸ (۰/۸۹)، شاخص برازندگی تطبیقی^۱ (۰/۹۲)، شاخص برازندگی افزایشی^۲ (۰/۹۲)

1 - Multidimensional Measure of Prosocial Behavior
2 - defending
3 - emotional support
4 - inclusion

5 - physical helping
6 - sharing
7 - Root Mean Square Error of Approximation (RMSA)
8 - Tucker-Lewis index (TLI)

پروتکل آموزشی مهارت‌های نظم‌جویی فرایندی هیجان^۳ (آلن، مکیو و بارلو، ۲۰۰۸ نقل از احمدی، سهرابی و برجعلی، ۲۰۱۸). این پروتکل یک الگوی پیشنهادی بر اساس مدل گراس (۲۰۰۲) است که در پژوهش قانندنیای چهارمی و دیگران (۱۳۹۳) نیز اعتباریابی شده است. در جدول ۱ خلاصه‌ای از پروتکل آموزشی نظم‌جویی هیجان ارائه شده است. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

نشان داد مدل مذکور با داده‌ها برازش مطلوبی دارد. جهت بررسی اعتبار پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد و مقدار آن برای عامل رفتار دفاعی برابر با ۰/۷۲، عامل حمایت هیجانی برابر با ۰/۷۵، عامل دربرگیری برابر با ۰/۶۸، عامل کمک‌رسانی فیزیکی برابر با ۰/۷۱، عامل سهیم شدن برابر با ۰/۷۰ و برای رفتار جامعه‌پسند (نمره کل) برابر با ۰/۸۸ بود.

جدول ۱

خلاصه‌ای از جلسات آموزشی راهبردهای نظم‌جویی هیجان بر اساس مدل فرایندی گراس

جلسه	هدف	محتوا
اول: معرفی	گرم کردن	آشنا شدن اعضای گروه با یکدیگر، بیان منطبق و مراحل اجرا، آشنایی با ماهیت هیجان و ضرورت نظم‌جویی هیجان
دوم: انتخاب موقعیت	ارائه آموزش هیجانی	هیجان‌های طبیعی و غیرطبیعی، خودآگاهی هیجانی از طریق آموزش موقعیت‌های برانگیزاننده هیجان
سوم: انتخاب موقعیت	ارزیابی مهارت‌های اعضا	عملکرد هیجان در سازگاری انسان، نقش هیجان در ارتباطات انسانی
چهارم: اصلاح موقعیت	ایجاد تغییر در موقعیت‌های برانگیزاننده هیجان	آموزش راهبرد حل مسئله، آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، ابراز وجود و حل تعارض)
پنجم: گسترش توجه	تغییر توجه	آموزش متوقف کردن نشخوار و نگرانی
ششم: ارزیابی شناختی	تغییر ارزیابی شناختی	شناسایی ارزیابی نادرست و اثرات آن بر حالات هیجانی و آموزش راهبرد ارزیابی مجدد
هفتم: تعدیل پاسخ	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان	شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبردهای بازداری و نقش آن در پیامدهای هیجانی، آموزش مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش آرمیدگی و تخلیه هیجانی
هشتم: ارزیابی کارکرد	ارزیابی مجدد و رفع موانع	ارزیابی میزان دستیابی به هدف، کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در زندگی واقعی و بررسی موانع استفاده از راهبردها

یافته‌ها

پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و گروه گواه گزارش شده است.

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای

متغیر	مرحله	گروه	M	SD
دفاع کردن	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۲/۶۶	۲/۴۷
		گواه	۱۳/۰۰	۲/۷۲
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۶/۷۳	۲/۴۳
		گواه	۱۳/۹۳	۲/۲۸
در برگیری	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۱/۰۷	۳/۰۸
		گواه	۱۲/۰۶	۲/۴۹
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۶/۶۶	۲/۸۲
		گواه	۱۲/۱۳	۳/۱۶
کمک عاطفی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۱/۸۰	۳/۱۴
		گواه	۱۳/۵۳	۲/۳۸
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۷/۵۳	۲/۳۹
		گواه	۱۳/۱۳	۳/۵۰
کمک فیزیکی	پیش‌آزمون	آزمایش	۹/۰۷	۲/۳۴
		گواه	۹/۳۳	۲/۷۹
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۶/۵۳	۲/۷۵
		گواه	۱۱/۰۶	۱/۲۵
سهیم شدن	پیش‌آزمون	آزمایش	۸/۶۰	۲/۶۹
		گواه	۸/۹۳	۳/۰۱
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۴/۱۳	۳/۹۸
		گواه	۸/۹۳	۲/۲۸
نمره کل رفتار جامعه‌پسند	پیش‌آزمون	آزمایش	۵۴/۴۰	۸/۹۷
		گواه	۵۷/۲۶	۵/۶۳
	پس‌آزمون	آزمایش	۸۱/۶۰	۷/۵۵
		گواه	۵۹/۲۰	۸/۱۰

رفتارهای جامعه‌پسند به‌عنوان متغیر وابسته وارد تحلیل شد. پیش از تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های آن بررسی شد. بدین منظور آزمون باکس جهت بررسی برابری کوواریانس‌های متغیر وابسته اجرا شد که نتایج معنادار نبود ($F= ۱/۱۰$, $P=۰/۳۵۹$) و نشان داد که ماتریس‌های کوواریانس متغیر وابسته برای سطوح مختلف متغیر مستقل برابر هستند. علاوه بر آن، آزمون کرویت بارتلست به‌منظور بررسی همبستگی بین متغیرهای وابسته انجام شد.

به‌منظور آزمون فرضیه «آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان مبتنی بر مدل گراس به افزایش رفتارهای جامعه‌پسند منجر می‌شود»، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. پیش‌آزمون متغیرهای رفتار دفاع‌کردن، کمک عاطفی، حمایت دیگران، کمک فیزیکی و سهیم‌شدن از انواع رفتارهای جامعه‌پسند به‌عنوان متغیر همایند و پس‌آزمون متغیرهای رفتار دفاع‌کردن، کمک عاطفی، حمایت دیگران، کمک فیزیکی و سهیم‌شدن از انواع

همچنین، آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها اجرا شد که نتایج معنادار نبود و نشان داد که همگنی واریانس‌ها نیز برقرار است (جدول ۳).

نتیجه معناداری آماری این آزمون، همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد ($\chi^2 = 33/67$, $P < 0/002$).

جدول ۳

آزمون لوین به منظور بررسی همگنی واریانس‌های متغیرهای وابسته پژوهش

متغیر	F	df1	df2	سطح معناداری
دفاع کردن	0/02	1	28	0/88
درب‌گیری	0/10	1	28	0/75
کمک عاطفی	0/43	1	28	0/52
کمک فیزیکی	0/40	1	28	0/53
سهیم شدن	3/15	1	28	0/43
رفتار جامعه‌پسند (نمره کل)	0/70	1	28	0/79

۴ ملاحظه می‌شود، این مداخله منجر به تفاوت معنادار بین گروه‌های آزمایش و گواه در رفتارهای جامعه‌پسند شده و میزان اثر پیلائی 0/79 در سطح $P < 0/001$ معنادار است.

پس از برقراری مفروضه‌های تحلیل مانکووا برای بررسی تأثیر آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان مبتنی بر مدل گراس بر روی رفتار جامعه‌پسند، استفاده شد. همان‌گونه که در جدول

جدول ۴

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری مربوط به تأثیر آموزش راهبرد نظم‌جویی هیجان

اثر	آزمون	ارزش	F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	میزان تأثیر	توان آماری
اثر پیلائی	0/79	0/79	15/07	5	19	0/46	0/80
گروه	لامبدا ویلکز	0/20	15/07	5	19	0/46	0/80
اثر هنتلینگ	3/97	3/97	15/07	5	19	0/46	0/80
بزرگ‌ترین ریشه روی	3/97	3/97	15/07	5	19	0/46	0/80

* $P < 0/001$

جامعه‌پسند و مؤلفه‌های آن (F) شده است. همچنین، ۳۶ درصد از واریانس افزایش رفتار دفاع‌کردن، ۴۸ درصد از واریانس افزایش درب‌گیری، ۴۷ درصد از واریانس افزایش رفتار کمک عاطفی، ۵۰ درصد از واریانس افزایش کمک فیزیکی و ۵۶ درصد از واریانس رفتار سهیم‌شدن مربوط به مداخله آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان است.

با توجه به معنادار بودن تفاوت گروه آزمایش و گواه در رفتارهای دفاع، درب‌گیری، کمک عاطفی، کمک فیزیکی و سهیم‌شدن به‌منظور پی بردن به محل تفاوت از تحلیل کوواریانس تک متغیری در بافت مانکووا استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول ۶ حاکی از آن است که آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان مبتنی بر مدل گراس، منجر به افزایش رفتار

جدول ۵

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش راهبرد نظم‌جویی هیجان بر روی رفتار جامعه‌پسند

منبع	متغیر وابسته	<u>SS</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	میزان تأثیر
گروه	دفاع کردن	۵۹/۳۱	۵۹/۳۱	۱۲/۹۶	۰/۳۶
	درب‌گیری	۱۸۴/۳۱	۱۸۴/۳۱	۲۱/۷۸	۰/۴۹
	کمک عاطفی	۱۶۰/۴۰	۱۶۰/۴۰	۲۰/۵۱	۰/۴۷
	کمک فیزیکی	۱۵۵/۹۲	۱۵۵/۹۲	۲۳/۰۲	۰/۵۰
	سهیم‌شدن	۲۵۴/۲۵	۲۵۴/۲۵	۲۸/۸۴	۰/۵۵
	رفتار جامعه‌پسند (نمره کل)	۳۷۹۰/۶۲	۳۷۹۰/۶۲	۶۴/۵۸	۰/۷۴
خطا	دفاع کردن	۱۰۵/۲۵	۴/۵۸		
	درب‌گیری	۱۹۴/۶۲	۸/۴۶		
	کمک عاطفی	۱۷۹/۸۷	۷/۸۲		
	کمک فیزیکی	۱۵۵/۷۷	۶/۷۷		
	سهیم‌شدن	۲۰۲/۷۶	۸/۸۲		
	رفتار جامعه‌پسند (نمره کل)	۱۳۸۵/۵۴	۶۰/۲۴		
کل	دفاع کردن	۷۲۶۸/۰۱			
	درب‌گیری	۶۶۲۶/۰۱			
	کمک عاطفی	۷۴۵۰/۰۱			
	کمک فیزیکی	۶۱۱۴/۰۱			
	سهیم‌شدن	۴۴۸۸/۰۱			
	رفتار جامعه‌پسند (نمره کل)	۱۵۴۱۶۶/۰۱			

* $P < 0.001$

منجر شده است.

این یافته به طور غیرمستقیم با نتایج پژوهش لاکوود و دیگران (۲۰۱۴) و لبوویتز و داویدیو (۲۰۱۵) مبنی بر ارتباط مثبت نظم‌جویی هیجان با رفتارهای همدلانه عاطفی و همچنین با نتایج آیزنبرگ و دیگران (۲۰۰۴)، دسیتی و جکسون (۲۰۰۶)، دیندروف و دیگران (۲۰۰۸)، گراتز (۲۰۱۰)، هین و دیگران (۲۰۱۶) و یو و دیگران (۲۰۰۶) مبنی بر ارتباط منفی نظم‌جویی هیجان با مشکلات رفتاری و پرخاشگری که رفتارهای غیراجتماعی هستند، همسو است. با توجه به نتایج پیشینه پژوهش و نتایج این پژوهش به نظر می‌رسد راهبردهای نظم‌جویی هیجان از جمله ارزیابی شناختی مجدد و فرونشانی نه‌تنها از رفتارهای ضداجتماعی و مخرب مانند پرخاشگری و خشونت جلوگیری می‌کند بلکه در بروز و

همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان می‌دهد بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ دفاع‌کردن، درب‌گیری، کمک عاطفی، کمک فیزیکی و سهیم‌شدن تفاوت معنادار وجود دارد.

بحث

هدف این پژوهش تعیین اثر آموزش فنون نظم‌جویی هیجان مبتنی بر مدل گراس بر رفتار جامعه‌پسند نوجوانان و جوانان بود. همان‌گونه که مطرح شد از میان طیف گسترده رفتارهای جامعه‌پسند، در این پژوهش دو رفتار دفاع‌کردن و درب‌گیری بررسی شد و اثر آموزش فنون نظم‌جویی هیجان بر این رفتارها بررسی شد. نتایج حاکی از تفاوت معنادار گروه آزمایش و گروه گواه در رفتارهای جامعه‌پسند بود. در واقع نظم‌جویی هیجان بر رفتار جامعه‌پسند گروه آزمایش اثر داشته و به تقویت آن

وضعیت منفی پیشنهاد کرده است، رفتارهای مرتبط با کمک یا دلسوزی برای احیای وضعیت هیجانی افراد در طول زمان ایجاد می‌شود. بنابراین پس از کمک به مردم، احساس خوب (مدل گرمی-برافروختگی) یا وضعیت منفی کمتر (مدل تسکین حالت منفی) به آن‌ها برگردانده می‌شود.

از طرفی همان‌گونه که مطرح شد، با ورود به سن بزرگسالی و فضای دانشگاه، اغلب با تعریف مجدد روابط با والدین و دوستان و همچنین افزایش تعامل با افراد غریبه، چشم‌انداز ایجاد روابط جدید مشخص می‌شود. به دلیل تعامل گسترده‌ای که در نتیجه ترک خانه والدین یا شروع کار یا تحصیل بدون داشتن مسئولیت‌های مرتبط با خانواده به وجود می‌آید، ممکن است نوجوانان و جوانان برای شرکت در رفتارهای جامعه‌پسند پرهزینه مانند دفاع و دربرگیری ترغیب شوند (هارت و ون‌گاتهام، ۲۰۱۷). همچنین افرادی که سطح بالایی از دفاع و دربرگیری را نشان می‌دهند، دارای حرمت خود بالاتری نسبت به افراد گروه متوسط هستند، که این ادعا مطابق با پژوهش‌های پیشین است که احتمال کمک‌رسانی‌های پرهزینه مانند دفاع و دربرگیری بیشتر است وقتی فرد احساس اعتمادبه‌نفس و توانایی داشته باشد (کاپرارا و استیکا، ۲۰۰۵؛ لیندنمایر، ۲۰۰۸). این نتایج پیامدهای مهمی برای مداخلات با نوجوانان و بزرگسالان دارد. به نظر می‌رسد افراد بزرگسال که در موقعیت‌هایی وارد می‌شوند که می‌توانند از نظر اجتماعی، عاطفی یا جسمی در معرض خطر باشند، تحت تأثیر جنبه‌های اصلی هیجان قرار می‌گیرند. والدین یا درمانگرانی که بر تقویت هیجان‌ها، ارزش‌های شخصی و هوش هیجانی متمرکز هستند، می‌توانند موجب ارتقای رفتارهای جامعه‌پسند در آینده شوند و افراد را در برابر تعدادی از رفتارهای مشکل‌آفرین مانند پرخاشگری و بزهکاری محافظت کنند (پادیل-والکر و دیگران، ۲۰۱۵).

در مجموع نتایج این پژوهش لزوم توجه به نظم‌جویی هیجان و اهمیت راهبردهای آن در نوجوانان و جوانان را

گسترش رفتارهای اخلاقی و جامعه‌پسند نیز نقش مؤثری ایفا می‌کند. این امر با پیش‌بینی نظریه هیجان‌محور مبنی بر سازش‌یافتگی اجتماعی بالاتر افراد برخوردار از مهارت‌های نظم‌جویی هیجان همسو است (کانستانتینی و دیگران، ۲۰۱۹). نظریه‌های هیجان‌محور پیشنهاد می‌کنند که رفتارهای جامعه‌پسند مبتنی بر تجربیات هیجانی است. این نظریه بر مزیت هیجانی رفتارهای مرتبط با کمک‌کردن متمرکز هستند و رفتارهای جامعه‌پسند را نتیجه یک تجربه شخصی مبتنی بر نظم‌جویی هیجانات توصیف می‌کنند (آندرونی، ۱۹۹۰؛ سیالیدینی و دیگران، ۱۹۸۷). علاوه بر این، کاهش درگیری در رفتار جامعه‌پسند ممکن است با اختلال در نظم‌جویی هیجانات خاص مرتبط باشد (بووی و دیگران، ۲۰۱۰). در خصوص تأثیر آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان بر رفتارهای جامعه‌پسند از جمله دفاع و دربرگیری باید گفت، افرادی که آموزش مذکور را دریافت می‌کنند و به عبارتی در ابراز هیجان، خوب تنظیم‌شده^۱ عمل می‌کنند، قادر به اصلاح و پردازش اطلاعات در مورد دیگران هستند (به جای بیش‌ازحد برانگیخته شدن^۲)، که ممکن است سطح نگرش شناختی را افزایش دهد (آیزنبرگ، ۲۰۰۰). علاوه بر این، مهارت‌های مربوط به نظم‌جویی هیجان مانند ارزیابی مجدد شناختی، می‌تواند شدت یک پاسخ هیجانی را برای دستیابی به سطح متوسط از واکنش اولیه و بازگشت ثانویه مؤثر به وضعیت هیجانی عادی تعدیل کند (بنگسون و ارویدسون، ۲۰۱۱). از منظر کارکردی، ارزیابی ذهنی از هیجانات خود، اطلاعات اساسی در مورد چگونگی واکنش دیگری در تعامل اجتماعی را فراهم می‌کند. بنابراین، مهم است که هیجانات متوقف یا سرکوب نشوند، بلکه تعدیل و تنظیم شوند تا انگیزه عمل به صورت سازنده مورد استفاده قرار گیرد (ایزارد، ۲۰۰۹). باتسون و دیگران (۱۹۸۹) نیز معتقدند انگیزه‌های شرکت در رفتارهای جامعه‌پسند از جمله دفاع و دربرگیری را از طریق انگیزه‌ها و دلسوزی دیگران برمی‌انگیزاند. همان‌طور که نظریه تسکین

- Batson, C. D., Batson, J. G., Griffitt, C. A., Barrientos, S., Brandt, J. R., Sprengelmeyer, P., & Bayly, M. J. (1989). Negative-state relief and the empathy—altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(6), 922-933.
- Baumann, D. J., Cialdini, R. B., & Kendrick, D. T. (1981). Altruism as hedonism: Helping and self-gratification as equivalent responses. *Journal of Personality and Social Psychology, 40*(6), 1039-1046.
- Bengtsson, H., & Arvidsson, Å. (2011). The impact of developing social perspective-taking skills on emotionality in middle and late childhood. *Social Development, 20*(2), 353-375.
- Bowie, C. R., Depp, C., McGrath, J. A., Wolyniec, P., Mausbach, B. T., Thornquist, M. H., & Pulver, A. E. (2010). Prediction of real-world functional disability in chronic mental disorders: A comparison of schizophrenia and bipolar disorder. *American Journal of Psychiatry, 167*(9), 1116-1124.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development, 75*(2), 340-345.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of pro-social behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(2), 191-217.
- Cialdini, R. B., Darby, B. L., & Vincent, J. E. (1973). Transgression and altruism: A case for hedonism. *Journal of Experimental Social Psychology, 9*(6), 502-516.
- Costantini, A., Scalco, A., Sartori, R., Tur, E. M., & Ceschi, A. (2019). Theories for computing pro-social behavior. *Nonlinear dynamics Psychology. Life Sciences, 23*, 297-313.
- Courbalay, A., Deroche, T., Prigent, E., Chalabaev, A., & Amorim, M. A. (2015). Big five personality traits contribute to pro-social responses to others' pain. *Personality and Individual Differences, 78*, 94-99.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2006). A social-neuroscience perspective on empathy. *Current Directions in Psychological Science, 15*(2), 54-58.
- Diefendorff, J. M., Richard, E. M., & Yang, J. (2008). Emotion regulation at work: Linking strategies to affective events and discrete negative emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(2), 303-315.
- خاطر نشان می‌سازد. در زمینه‌های آموزشی، نظم‌جویی هیجان نقش مهمی را ایفا می‌کند زیرا این واکنش‌های هیجانی به‌عنوان پیش‌آیند رفتارهای جامعه‌پسند است (آیزنبرگ و دیگران، ۲۰۰۶). بافت تحصیلی که به‌ویژه مناسب ارتقای شایستگی‌های هیجانی - اجتماعی از جمله مهارت‌های خودنظم‌جویی است، برای بروز پاسخ‌های جامعه‌پسندانه در موقعیت‌هایی که دانش‌آموزان و دانشجویان تجربه منفی دارند، بسیار مهم است. بر اساس نتایج این پژوهش آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان به نوجوانان و بزرگسالان، از جمله مواردی است که زمینه بروز و گسترش رفتارهای جامعه‌پسند را فراهم می‌آورد. که در این پژوهش به دلیل محدودیت زمانی، رفتار جامعه‌پسند تنها از طریق پرسشنامه و توسط خودشان سنجیده شده است، به‌منظور دستیابی به نتایج دقیق‌تر پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی، رفتار جامعه‌پسند از طریق مشاهده افراد در موقعیت‌های واقعی و روزانه سنجیده شود. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در مطالعات آتی، مدل‌های نظری دیگر نظم‌جویی هیجان را به کار بگیرند (برای مثال هالبرستات، دنهام و دانسمور، ۲۰۰۱) که نظم‌جویی هیجان را در خلال رویداد هیجانی مفهوم‌سازی کنند.
- منابع**
- Ahmadi, G., Sohrabi, F., & Borjali, A. (2018). Effectiveness of emotion regulation training on reappraisal and emotional suppression in soldiers with opioid use disorder. *Counseling Culture and Psychotherapy, 9*(34), 191-209. [In Persian].
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behavior Research and Therapy, 50*(7-8), 493-501.
- Allen, L. B., McHugh, R. K., & Barlow, D. H. (2008). Emotional disorders: A unified protocol. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 216-249). New York: Guilford Press.
- Andreoni, J. (1990). Impure altruism and donations to public goods: A theory of warm-glow giving. *The Economic Journal, 100*(401), 464-477.

- tive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Halberstadt, A. G., Denham, S. A., & Dunsmore, J. C. (2001). Affective social competence. *Social Development*, 10(1), 79-119.
- Hart, D., & van Goethem, A. (2017). The Role of Civic and Political Participation in Successful Early Adulthood, in L. Padilla-Walker & M. G. Nielson (Eds.), *Flourishing in emerging adulthood: Positive development during the third decade of life, emerging adulthood series* (pp. 139-166). London: Oxford University Press.
- Hein, S., Röder, M., & Fingerle, M. (2018). The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and pro-social behaviour in the presence of negative affect. *International Journal of Psychology*, 53(6), 477-485.
- Hung, H. L., & Paul, P. V. (2006). Inclusion of students who are deaf or hard of hearing: Secondary school hearing students' perspectives. *Deafness & Education International*, 8(2), 62-74.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
- Khatibi, M. (2019). *The relation of personality to pro-social behavior: The mediating role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies*. PhD. dissertation. Department of Educational Psychology, School of Education & Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. [In Persian].
- Kline, R., Bankert, A., Levitan, L., & Kraft, P. (2019). Personality and pro-social behavior: A multilevel meta-analysis. *Political Science Research and Methods*, 7(1), 125-142.
- Lebowitz, M. S., & Dovidio, J. F. (2015). Implications of emotion regulation strategies for empathic concern, social attitudes, and helping behavior. *Emotion*, 15(2), 187-194.
- of Vocational Behavior, 73(3), 498-508.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665-697.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Pro-social development. In N. Eisenberg & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology*, Vol. 3: Social, emotional, and personality development (pp. 646-718). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2004). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 259-282). New York: Guilford Press.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Knafo-Noam, A. (2015). Prosocial development. In M. E. Lamb & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* (pp. 610-656). U.K.: John Wiley & Sons, Inc.
- Eisenberg, Nancy & Spinrad, Tracy. (2014). Multidimensionality of prosocial behavior: Rethinking the conceptualization and development of prosocial behavior. In L. M. Padilla-Walker & G. Carlo (Eds.), *Prosocial development: A multidimensional approach* (pp. 341-370). New York: Oxford University Press.
- Farsijani, N., Besharat, M. A., & Moghadamzadeh, A. (2023). The mediating role of emotion regulation strategies in the relationship between Ego strength and social adjustment in adolescents. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 19(74), 119-132. [In Persian].
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-102.
- Gratz, K. L. (2010). Mechanisms of change in an emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 65, 29-35.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cogni-

- R. A. (2015). Associations between friendship, sympathy, and pro-social behavior toward friends. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 28-35.
- Padilla-Walker, L. M., Memmott-Elison, M. K., & Nielson, M. G. (2018). Longitudinal change in high-cost pro-social behaviors of defending and including during the transition to adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(9), 1853-1865.
- Rahmani, H., & Dehghan, F. (2016). The effectiveness of emotional regulation on aggression in students. *Quarterly Journal of Child and Adolescent Psychometrics Research*, 1(3), 52-70. [In Persian].
- Spinrad, T. L., & Eisenberg, N. (2017). Pro-social behavior and empathy-related responding: Relations to children's well-being. In M. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 331-347). New York: Springer International.
- Tomasello, M. (2009). *The cultural origins of human cognition*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Torkman Malayeri, M., & Sheikholeslami, R. (2019). Empathy and pro-social behavior: The mediating role of moral emotions. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologist*, 15(59), 261-272. [In Persian].
- 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.
- Lindenmeier, J. (2008). Promoting volunteerism: Effects of self-efficacy, advertisement-induced emotional arousal, perceived costs of volunteering, and message framing. *International Journal of Voluntary and Non-profit Organizations*, 19(1), 43-65.
- Lockwood, P. L., Seara-Cardoso, A., & Viding, E. (2014). Emotion regulation moderates the association between empathy and pro-social behavior. *PLoS one*, 9(5), e96555.
- Mirghaffari, S., & Nikoogoftar, M. (2020). The relationship of social health and parents' psychological capital with adolescents' pro-social behavior: The mediating role of empathy. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 17(65), 95-107. [In Persian].
- Nielson, M. G., Padilla-Walker, L., & Holmes, E. K. (2017). How do men and women help? Validation of a Multidimensional Measure of Pro-Social Behavior. *Journal of Adolescence*, 56, 91-106.
- Niesta Kayser, D., Greitemeyer, T., Fischer, P., & Frey, D. (2010). Why mood affects help giving, but not moral courage: Comparing two types of pro-social behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 40(7), 1136-1157.
- Padilla-Walker, L. M., & Fraser, A. M. (2014). How much is it going to cost me? Bidirectional relations between adolescents' moral personality and pro-social behavior. *Journal of Adolescence*, 37(7), 993-1001.
- Padilla-Walker, L. M., Fraser, A. M., Black, B. B., & Bean,