

The Efficacy of Teaching Program Based on Pro-social Behavior on Psychological Well-being in Teachers

Sattar Saidi¹

1. Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

*Corresponding Author: Sattar Saidi Email: Sattar.saidi@iau.ir

Abstract

Background and Aim: The importance of paying attention to the mental health and well-being of students is not covered by education, and the presence of teachers in the classroom who have high psychological well-being is important because they also teach well-being. Therefore, the aim of this study was to evaluate the efficacy of teaching program based on pro-social behavior on psychological well-being 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. Ryff Psychological Well-being Questionnaire was completed before and after the intervention in both groups. The data were analyzed by SPSS-26 software in two levels of descriptive (mean and standard deviation) and inferential statistics with covariance (MANCOVA).

Results: The results showed that the mean psychological well-being of teachers after intervention in post-test was increased in the experimental group (47.56 ± 13.65) compared to the control group (37.00 ± 5.34) 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 psychological well-being of teachers.

Keywords: Teaching Program, Pro-social Behavior, Psychological Well-being, Teachers.

DOI: 10.22098/pbeo.2025.17456.1058

Received: 2024/01/28

Accepted: 2024/04/28

اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان

ستار صیدی^۱

۱. گروه روان‌شناسی، واحد سنجش، دانشگاه آزاد اسلامی، سنجش، ایران

Sattar.saidi@iau.ir

* نویسنده مسئول: ستار صیدی

چکیده

زمینه و هدف: اهمیت توجه به سلامت روان و بهزیستی دانش‌آموزان در کنار آموزش به آنان بر کسی پوشیده نیست و حضور معلمان در کلاس درس که خود بهزیستی روانی بالایی داشته باشند حائز اهمیت است، زیرا بهزیستی را هم آموزش می‌دهند. بنابراین، این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان انجام شد.

روش: طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نمونه شامل ۳۲ نفر از معلمان شاغل در مدارس شهر سنجش بود که به صورت هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند در ۱۰ جلسه شرکت کردند. پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف قبل و بعد از مداخله در هر دو گروه تکمیل گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-26 در دو سطح توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی با روش تحلیل کواریانس (مانکوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که میانگین بهزیستی روان‌شناختی معلمان پس از مداخله در پس‌آزمون در گروه آزمایش ($47/56 \pm 13/65$) نسبت به گروه کنترل ($37/00 \pm 5/34$) افزایش یافته است و این افزایش از لحاظ آماری معنادار بود.

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

واژه‌های کلیدی: برنامه آموزشی، رفتار جامعه‌پسند، بهزیستی روان‌شناختی، معلمان.

DOI: 10.22098/pbeo.2025.17456.1058

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

مقدمه

کار آموزش و پرورش می تواند شغلی پُرازش، با کار مهم، تاثیر گذار و حیاتی باشد (اینگرسول و می^۱، ۲۰۱۲). افرادی که آموزش می دهند با ارزش ترین و پرهزینه ترین بخش یک سیستم آموزشی هستند (گرگرسن^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). معلمان مهمترین سرمایه های انسانی آموزش و پرورش هستند که در آموزش و یادگیری درگیرند (بازاک و گوش^۳، ۲۰۱۱). معلمان کارآمد، با انتقال ارزش ها و بروز رفتارهای مناسب تأثیر زیادی در رشد و تحول دانش آموزان دارند (سهنک^۴، ۲۰۱۰)، توانمندسازی معلمان مستقیماً با کار و پیامدهای کاری آنان، کیفیت آموزشی، تعهد حرفه ای، رضایت شغلی و اثربخشی مدرسه در ارتباط است (لی و نیه^۵، ۲۰۱۴). آموزش و پرورش شغلی بسیار هیجانی است که با سطوح برجسته ای از اضطراب مرتبط است و می تواند منجر به نارضایتی از کار، بیماری روانی و کاهش بهزیستی^۶ شود (کلر^۷ و همکاران، ۲۰۱۴). از این رو، آگاهی فزاینده ای وجود دارد که بهزیستی نیروی کار یک ملاحظه مهم در هر سازمانی است (اکتون و گلاسکو، ۲۰۱۵) و بهزیستی معلمان در حیات سازمانی نظام آموزش و پرورش از حساسترین زمینه های مورد توجه است (بکر و ون وینگردن^۸، ۲۰۲۱). تا همین اواخر، اهمیت عملکرد روانشناختی معلمان نادیده گرفته می شد (کولی^۹ و همکاران، ۲۰۱۸؛ کورتاگن و ایولین^{۱۰}، ۲۰۱۶). اکنون، به امید اطمینان از سازگاری روانشناختی و بهزیستی دانش آموزان در مدارس، تأکید فزاینده ای بر این موضوع وجود دارد (کولی و همکاران، ۲۰۱۸). در سال های اخیر، بهزیستی معلمان^{۱۱} برای موفقیت سیستم های آموزشی، به موضوعی برجسته در بحث سیاست گذاری در سراسر جهان تبدیل شده است (ویاک و فریزر^{۱۲}، ۲۰۲۰). بنابراین، پژوهشگران، دانش آموزان، مدیران و سیاست گذاران^{۱۳} بیشتر درگیر بهزیستی معلمان شده اند (کولی^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۲؛ کلر و همکاران، ۲۰۱۴). بهزیستی معلمان به ویژه در سال های اخیر با توجه به این که فرسودگی معلمان یک موضوع مستمر در زمینه های آموزشی است، بسیار مهم ظاهر شده است (لو کورنو^{۱۵}، ۲۰۱۳). معلمی یک حرفه چالش برانگیز، در معرض استرس، با فرسودگی شغلی و به

¹ Ingersoll and May² Gregersen³ Basak & Ghosh⁴ Sahenk⁵ Lee & Nie⁶ Well-being⁷ Keller⁸ Bakker & van Wingerden⁹ Collie et al¹⁰ Korthagen & Evelein¹¹ well-being of teachers¹² Viac and Fraser¹³ policymakers¹⁴ Collie¹⁵ Le Cornu

طور کلی نرخ فرسایش بالا است (بنیون^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). معلمانی که سطوح بالایی از استرس را تجربه می کنند، سطوح پایین تری از خودکارآمدی، رضایت شغلی و تعهد را گزارش می کنند (کولی و همکاران، ۲۰۱۲؛ کلاسن^۲ و همکاران، ۲۰۱۳؛ اسکالویک و اسکالویک^۳، ۲۰۱۶). بنابراین، اثر فشارها بر بهزیستی معلمان باعث افت عملکرد می شود (مک اینتایر^۴ و همکاران، ۲۰۱۹) و افزایش این فشارها مستقیماً بر یادگیری دانش آموزان اثر منفی می گذارد و ممکن است به احتمال زیاد منجر به تصمیم برای ترک حرفه شود (مرسر^۵، ۲۰۲۳؛ مایریش^۶ و همکاران، ۲۰۲۱؛ اسکالویک و اسکالویک، ۲۰۱۸). بنابراین، این امر منجر به افزایش علاقه به درک بهزیستی معلم شده است که برای عملکرد روانشناختی معلمان در محل کار (گرانزیرا^۷ و همکاران، ۲۰۲۲)، و همچنین نتایج مثبت اجتماعی، عاطفی و تحصیلی دانش آموزان (ماریکاتویو^۸ و همکاران، ۲۰۲۳) مهم است. بهزیستی معلم بر نتایج مهم دانش آموز، مانند بهزیستی دانش آموز، انگیزه، پیشرفت و عملکرد تحصیلی تأثیر می گذارد (کاپرارا^۹ و همکاران، ۲۰۰۶؛ کولی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۲؛ فوشه^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۷). زیرا، شغل و حرفه معلمان بواسطه مسئولیت در قبال بهزیستی و سعادت دانش آموزان منحصر به فرد است (تولبرت^{۱۲}، ۲۰۰۷). بهزیستی معلمان برای عملکرد بهینه مدارس و سیستم های آموزشی مهم است (دریر^{۱۳}، ۲۰۲۲)، چون شواهدی وجود دارد که بهزیستی معلم به اثربخشی مدرسه کمک می کند (باجورک^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۴)، و تحقیقات نشان داده است که تمایل به نشان دادن دستاوردهای تحصیلی بهتر، انگیزه بالاتر و سازگاری کلی بهبود یافته در دانش آموزان با سطوح بالاتر بهزیستی وجود دارد (چن^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۳). بنابراین، اولویت دادن به بهزیستی معلمان هم در توسعه حرفه ای معلمان شاغل و هم در برنامه های آموزش معلمان قبل از خدمت ارزش دارد و آنان را توانمند می کند (اکتون و گلاسکو، ۲۰۱۵). لذا، ایجاد راهکارهایی برای مقابله با عوامل استرس زا و افزایش میزان بهزیستی معلمان ضروری است (کاستا و همکاران، ۲۰۲۱).

در کل، انسان ها بوسیله میل فوق العاده ای برای بهزیستی هدایت می شوند (ساره^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۹). زیرا بهزیستی برای یک زندگی سالم مهم تلقی می شود و بخش مهمی از عملکرد سالم است (وینوتکومار^{۱۷}، ۲۰۱۵). بهزیستی، به طور کلی، به همه ارزیابی های مثبت و منفی که افراد از وضعیت زندگی خود دارند و به تجربیاتشان بر آن اساس واکنش عاطفی نشان می دهند گفته می شود (اوسترمایر^{۱۸} و همکاران، ۲۰۲۳). بهزیستی اصطلاحی است که برای توصیف ارزیابی یک فرد از زندگی خود بر

¹ Benevene² Klassen³ Skaalvik and Skaalvik⁴ MacIntyre⁵ Mercer⁶ Mairitsch⁷ Granziera⁸ Maricuțoiu⁹ Caprara¹⁰ Collie¹¹ Fouché¹² Tolbert¹³ Dreer¹⁴ Bajorek¹⁵ Chen¹⁶ Sarah¹⁷ Vinothkumar¹⁸ Ostermeier

اساس استانداردهای خود و نحوه رفتار و احساس آنها در بهترین حالت خود استفاده می شود (دایئر^۱، ۲۰۱۲). بهزیستی شامل سلامت روان خوب، رضایت بالا از زندگی، حس هدفمندی و مدیریت استرس است (دیویس، ۲۰۱۹). امروزه بهزیستی معلم به طور گسترده به عنوان «واکنش معلمان به شرایط شناختی، هیجانی، سلامتی و اجتماعی مربوط به کار و حرفه آنها» درک می شود (ویاک و فریزر، ۲۰۲۰). سه نوع بهزیستی رایج وجود دارد: ذهنی، اجتماعی و روانی (سون و ویلسون^۲، ۲۰۱۲). بهزیستی ذهنی دو بخش شناختی و عاطفی دارد که بخش شناختی شامل ارزیابی فرد از میزان رضایت از زندگی و بخش عاطفی شامل حداقل احساسات و هیجان های منفی و حداکثر احساسات و هیجان های مثبت است (شین^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). بهزیستی اجتماعی شامل پذیرش اجتماعی، رضایت اجتماعی، مشارکت اجتماعی، انسجام اجتماعی و یکپارچگی اجتماعی است (رایان و دسی^۴، ۲۰۱۱). بهزیستی روانشناختی به وضعیت روانی اشاره دارد که به فرد اجازه می دهد تا به تمام پتانسیل خود دست یابد، در کار خود مولد و نوآور باشد و عوامل استرس زای روزمره را مدیریت کند (وان و همکاران، ۲۰۲۵). بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از جنبه های مهم زندگی عمل می کند زیرا می تواند منجر به عملکرد سازگارانه انسان و تجربیات مثبت زندگی شود (پرز^۵، ۲۰۱۲). ریف و همکاران (۱۹۹۸) از جمله کسانی هستند که مدلی چندبعدی و مهم را برای بهزیستی روانشناختی مفهوم سازی کرده اند. این مدل از نظریه های رشد فردی (خودشکوفایی مازلو و شخص کامل راجرز) و نظریه عملکرد سازگارانه (سلامت روانی مثبت جاهاودا^۶) برگرفته و توسعه یافته است (کامپتون^۷، ۲۰۰۱). بهزیستی روانشناختی به ترکیبی از احساس بهتر و عملکرد خوب در درون خود اشاره دارد (وینوتکومار، ۲۰۱۵)، و فقط به فقدان بیماری یا اختلال روانی اشاره نمی کند، بلکه به حالتی از داشتن زندگی معنادار، تعامل خوب با دیگران و احساس اینکه زندگی تحت کنترل خود است نیز اشاره دارد (کیفر^۸، ۲۰۰۸). پژوهشگران حوزه سلامت روان نیز در سال های اخیر سلامت روانی را در قالب اصطلاح «بهزیستی روانشناختی» مفهوم سازی کرده اند این پژوهشگران سلامت را نه به معنای نداشتن بیماری بلکه به معنای داشتن احساس رضایت از زندگی، تعامل مؤثر با جهان و پیشرفت مثبت می دانند (رایان و دسی^۹، ۲۰۰۱؛ کارادماس^{۱۰}، ۲۰۰۷). خانا^{۱۱} و همکاران، (۲۰۱۷) نیز بهزیستی را به عنوان در حالت مناسب زیستن تعریف کرده اند که می تواند بواسطه سلامت خوب، شادکامی^{۱۲} و رفاه^{۱۳} مشخص گردد. البته با این تعاریف، بهزیستی صرفاً عدم وجود مشکلات نیست. بلکه، به خوبی زندگی کردن و ترکیبی از احساس بهتر و کارآمد بودن است. به عبارت دیگر، در بهزیستی پایدار نیازی نیست که افراد همیشه احساس خوبی داشته باشند زیرا تجربه احساسات دردناک (مانند ناامیدی، شکست، غم و اندوه) بخش عادی زندگی است ولی توانایی مدیریت این احساسات منفی یا

¹ Diener² Son & Wilson³ Shin⁴ Deci & Ryan⁵ Perez⁶ Jahoda⁷ Compton⁸ Kiefer⁹ Ryan & Deci¹⁰ Karademas¹¹ Khanna¹² Happiness¹³ Prosperity

دردناک است که مهم بوده و برای حفظ سلامتی درازمدت ضروری است (هاپرت^۱، ۲۰۰۹). در این راستا، پژوهشگران از رفتار جامعه‌پسند^۲ به عنوان یکی از منابع بهزیستی نام می‌برند (هلیول^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). رفتار جامعه‌پسند از جمله رفتارهای اخلاقی و اجتماعی مهم محسوب می‌شود (کاکولته و شیخ^۴، ۲۰۲۳)، که به اقداماتی اشاره دارد که به نفع دیگران، گروه‌ها یا جامعه به عنوان یک کل، است (جین^۵، ۲۰۰۸). جامعه‌پسندی همانطور که زوفیانو^۶ و همکاران، (۲۰۱۸) آن را تعریف کردند، «تمایل به رفتار به نفع دیگران، به عنوان یک گرایش دیگرگرا» است. به عبارت دیگر، رفتار جامعه‌پسند به هر اقدام داوطلبانه‌ای اشاره دارد که به نفع دیگران باشد بدون اینکه فوایدی برای کمک‌کننده داشته باشد (پادیلواکر^۷ و همکاران، ۲۰۱۵). این رفتارها شامل اعمالی مانند کمک کردن، مشارکت، داوطلب شدن، همکاری و اهدای به خیریه می‌شود (فینگ و گیو^۸، ۲۰۱۶؛ ویلسون^۹، ۲۰۱۲)، و اشکال مختلفی همچون: «نوع‌دوستی، همکاری، مراقبت^{۱۰}، هماهنگی متقابل^{۱۱}، و تجربه هیجانات اخلاقی مانند شفقت^{۱۲}، تعالی^{۱۳}، و سپاسگزاری^{۱۴}» دارد (کلتنر^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۴). جامعه‌پسندی نشان‌دهنده سطح بالاتری از سازماندهی شخصیت است (ویس^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۱)، که اغلب به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر برای پرورش بهزیستی جمعی و حفظ تعادل اجتماعی درک می‌شود (زیگمونت^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۳). رفتارهای جامعه‌پسند، که به نفع دیگران است و روابط بین فردی هماهنگ را ارتقا می‌دهد، با بهزیستی مرتبط است (داینر و همکاران، ۲۰۱۰). مثلاً، داسیلوا^{۱۸} و همکاران (۲۰۱۵) دریافتند افراد جامعه‌پسند صبورتر هستند و بهتر از بهزیستی آینده خود مراقبت می‌کنند. و آنهایی که در حال حاضر از دیگران مراقبت می‌کنند در آینده هم از خودشان بهتر مراقبت می‌کنند. همچنین، جامعه‌پسندی انتخاب نوع‌دوستی در مقابل خودپسندی است. جامعه‌پسندی منجر به ایجاد بهزیستی در جامعه می‌شود (آیزنبرگ^{۱۹} و همکاران، ۲۰۱۵). مشارکت در رفتار جامعه‌پسند روابط مثبت و انسجام اجتماعی را تقویت می‌کند و به بهزیستی افراد کمک می‌کند (لایوس^{۲۰} و همکاران، ۲۰۱۲؛ پست^{۲۱} و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این، رفتارهای جامعه‌پسند تأثیرات

¹ Huppert

² Prosocial behavior

³ Helliwell

⁴ Kakulte & Shaikh

⁵ Jin

⁶ Zuffiano

⁷ Padilla-Walker

⁸ Feng & Guo

⁹ Wilson

¹⁰ caregiving

¹¹ Mutual coordination

¹² compassion

¹³ elevation

¹⁴ gratitude

¹⁵ Keltner

¹⁶ Weiss

¹⁷ Zygmunt

¹⁸ Da Silva

¹⁹ Eisenberg

²⁰ Layous

²¹ Post

زیادی در جنبه های مختلف زندگی دارد که شامل کاهش علائم افسردگی (دیویس و همکاران، ۲۰۱۶؛ آلارکون و فوربس^۱، ۲۰۱۷)، کاهش علائم اضطراب (هروز و مورای^۲، ۲۰۱۳)، افزایش شادکامی (خانا و همکاران، ۲۰۱۷)، و پاداش عاطفی به شیوه ای مثبت برای فاعل آن (آکنین و همکاران، ۲۰۱۳) است.

تحقیقات قبلی ارتباط مثبتی بین رفتار جامعه پسند و بهزیستی روانشناختی در جمعیت های مختلف پیدا کرده اند به طوری که درگیر شدن در رفتارهای جامعه پسند و مداخلات با تمرکز بر رفتار جامعه پسند، می تواند به افزایش بهزیستی روانشناختی منجر شود (لی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳؛ کاکولته و شیخ، ۲۰۲۳؛ روسلی و پروین^۴، ۲۰۲۱؛ هوی^۵ و همکاران، ۲۰۲۰؛ لوری و کالجا^۶، ۲۰۱۹؛ چانسیلور^۷ و همکاران، ۲۰۱۸؛ خانا و همکاران، ۲۰۱۷؛ ویود و آکنین^۸، ۲۰۱۷؛ نلسون^۹ و همکاران، ۲۰۱۶؛ نلسون و همکاران، ۲۰۱۵؛ لی و هایمن^{۱۰}، ۲۰۱۵؛ کومار^{۱۱}، ۲۰۱۴؛ لایوس^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۳؛ پرنگر^{۱۳}، ۲۰۰۴؛ توصیفیان و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین، طبق بررسی های کیفی و کمی اخیر، رفتار جامعه پسند می تواند بهزیستی را بهبود بخشد (گنگ^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۲؛ پرستون و ریو^{۱۵}، ۲۰۲۱؛ شیندلر و فریز^{۱۶}، ۲۰۲۱؛ اشنایدر^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۱؛ آکنین و بارینگتون^{۱۸}، ۲۰۱۳؛ پست، ۲۰۰۵؛ شوارتز^{۱۹} و همکاران، ۲۰۰۳). علاوه بر این ها، مطالعات بررسی شده شواهد ثابتی از تأثیر بین رفتار جامعه پسند و بهزیستی در نمونه های مختلف ارائه می دهند. به طور مثال، جب^{۲۰} و همکاران (۲۰۲۰) ارتباط مثبتی بین بهزیستی، جامعه پسندی و معنای زندگی در سنین مختلف مشاهده کردند. ویس و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که جامعه پسندی و جسارت صفات شخصیتی سطح بالاتری هستند که با بهبود بهزیستی مرتبط هستند. همچنین، ساباتو و کوگوت^{۲۱} (۲۰۱۹) ارتباط مثبتی بین بهزیستی و به اشتراک گذاشتن رفتار در بین کودکان گزارش کردند. آکنین و همکاران (۲۰۱۳) الف) نیز تأثیر علی رفتار جامعه پسند را بر بهزیستی در بین دانشجویان بررسی کردند. محققان در این مطالعه از هزینه های جامعه پسند به عنوان یکی از شکل های رفتار جامعه پسند استفاده کردند و نتایج نشان داد که هزینه های جامعه پسند به طور قابل توجهی باعث افزایش بهزیستی مجری می شود.

¹ Alarcon & Forbes

² Haroz & Murray

³ Li

⁴ Rosli & Perveen

⁵ Hui

⁶ Lauri & Calleja

⁷ Chancellor

⁸ Wiwad & Aknin

⁹ Nelson

¹⁰ Lay & Hoppmann

¹¹ Kumar

¹² Layous

¹³ Perneger

¹⁴ Geng

¹⁵ Preston & Rew

¹⁶ Schindler & Friese

¹⁷ Schneider

¹⁸ Aknin & Barrington

¹⁹ Schwartz

²⁰ Jebb

²¹ Sabato & Kogut

یافته‌های چی^۱ و همکاران (۲۰۲۱) هم نشان داد که فعالیت‌های جامعه‌پسند هم با هزینه‌ها (عاطفه منفی، عوامل استرس‌زا، علائم فیزیکی) و هم با منافع (رویدادهای مثبت) برای بهزیستی در همان روز مرتبط است. شکل دیگری از رفتار جامعه‌پسند، داوطلب‌شدن است و مطالعات متعددی ثابت کرده‌اند که فعالیت‌های داوطلبانه می‌تواند بهزیستی روانی را افزایش دهد. مثلاً، مطالعه‌ای که توسط سون و ویلسون (۲۰۱۲) انجام شد، ثابت کرد که داوطلب شدن می‌تواند بهزیستی روانشناختی را افزایش دهد (لی و تانیگوچی^۲، ۲۰۱۵). همچنین، پژوهش چوی و کیم^۳ (۲۰۱۱) نشان داد کار داوطلبانه تأثیر مستقیم مثبتی بر بهزیستی روانشناختی دارد. گنگ و همکاران (۲۰۲۲) نیز رابطه مثبتی بین داوطلبی، کمک‌های خیریه و بهزیستی در میان دانشجویان کالج در چین یافتند. علاوه بر این، سرات گرابولدا^۴ و همکاران (۲۰۲۱) عوامل مساعد و بازدارنده فعالیت داوطلبانه توسط افراد مسن و رابطه مثبت آنها با بهزیستی را شناسایی کردند. با این حال، ادبیات موجود که رابطه بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی را بررسی می‌کند، یافته‌های متفاوتی را ارائه کرده است که یک شکاف تحقیقاتی در درک ماهیت دقیق این ارتباط باقی می‌گذارد (والران^۵ و همکاران، ۲۰۰۳؛ بونو و مک کالو^۶، ۲۰۱۹). در حالی که برخی از مطالعات ارتباط مثبت بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی را گزارش کرده‌اند، برخی دیگر نتایج متناقضی را به همراه داشته‌اند (نیمیک و رایان^۷، ۲۰۰۹؛ کاپرارا و همکاران، ۲۰۱۸). همچنانکه یافته‌های پژوهش لینوی^۸ و همکاران (۲۰۲۳) با بررسی فراتحلیل تأثیر رفتار جامعه‌پسند بر بهزیستی نشان داد که رفتارهای جامعه‌پسند برای بهبود بهزیستی روانشناختی مطلق نیستند. مثلاً، یافته‌های مطالعه وینوتکومار^۹ (۲۰۱۵) نشان داد هیچ رابطه معناداری بین رفتار جامعه‌پسند و بهزیستی روانشناختی به طور کلی وجود ندارد. همچنین، نتایج پژوهش کومار (۲۰۱۵) نیز نشان داد که بین بهزیستی روانشناختی و معنویت رابطه مثبت معنادار و بین بهزیستی روانشناختی و رفتار جامعه‌پسند رابطه غیرمعنادار وجود دارد. در برخی تحقیقات نیز اثر منفی انگیزش جامعه‌پسند بر بهزیستی روانشناختی را خاطرنشان ساخته‌اند و بر نقش استرس در این میان اشاره کرده‌اند (بولینو و گرانت^{۱۰}، ۲۰۱۶؛ گرانت و سومانت^{۱۱}، ۲۰۰۹). همچنین، رفتار جامعه‌پسند می‌تواند تأثیرات منفی بر بهزیستی روانی، جسمانی و بهزیستی روابط داشته باشد. مراقبت، یا ارائه مراقبت به یک فرد نزدیکی که دارای یک بیماری یا شرایط ناتوان‌کننده مزمن است، با سلامت روانی و بهزیستی ضعیف همراه است (شان^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۰). جامعه‌پسندی برای ارتباطاتی که پرستاران سلامت روان-روانپزشکی در مراقبت از بیماران به کار می‌برند و بهزیستی پرستاران را تضعیف می‌کند، اساسی است (استرن^{۱۳}، ۲۰۱۹). این اختلافات بر پیچیدگی این رابطه تأکید می‌کند و نیاز به تحقیقات بیشتر در زمینه‌های خاص برای درک بهتر مکانیسم‌های

¹ Chi² Lee & Taniguchi³ Choi & Kim⁴ Serrat-Graboleda⁵ Vallerand⁶ Bono & McCullough⁷ Niemiec & Ryan⁸ Linwei⁹ Vinothkumar¹⁰ Bolino & Grant¹¹ Sumanth¹² Shan¹³ Stern

اساسی در این رابطه را برجسته می کند. علاوه بر این، مکانیسم هایی که از طریق آن رفتار جامعه پسند بر بهزیستی تأثیر می گذارد نامشخص است و مورد مطالعه قرار نگرفته است (هاپرت و سو^۱، ۲۰۱۳).

علاوه بر شکاف تحقیقاتی که به آن اشاره شد، حداقل کار نظری مربوط به بهزیستی معلمان وجود دارد که به صراحت ویژگی های حرفه معلمی را در نظر بگیرد (هاشر و ویب^۲، ۲۰۲۱)، زیرا افزایش بهزیستی در بین معلمان هم برای خود آنان و هم برای موفقیت مؤسسات آموزشی مزایایی دارد (گیورگی^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). بر این اساس، مطالعات اخیر درک رفتارهای جامعه پسند را بیشتر گسترش داده و ارتباط آنها را در زمینه های مختلف از جمله محیط های آموزشی برجسته کرده اند (های^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). دوم، گردآوری دانش در مورد عواملی که بهزیستی معلمان را حمایت و افزایش می دهند در تشویق پایداری بیشتر در این حرفه مهم است (اکتون و گلاسکو^۵، ۲۰۱۵). سوم، استدلال شده است که بهزیستی معلمان در خطر است (مثلاً، اکتون و گلاسکو، ۲۰۱۵)، اگرچه مطالعات کافی در مورد شیوع آن وجود ندارد (هاشر و ویب، ۲۰۲۱). چهارم، علاقه فزاینده ای به جستجوی عناصر حمایتی و تداخل هایی که بهزیستی را در زمینه حرفه ای ارتقاء می دهند، وجود داشته است (شروپشیر و کادلک^۶، ۲۰۱۵). از دیگر سو، مدارس نباید صرفاً به آموزش موارد درسی بپردازند بلکه بهزیستی را هم باید آموزش دهند (سلیگمن^۷ و همکاران، ۲۰۰۹)، زیرا بهزیستی معلمان به طور فزاینده ای نه تنها از دیدگاه فردی، بلکه از دیدگاه اجتماعی نیز مهم تلقی می شود (مک کالوم^۸ و همکاران، ۲۰۱۷)، و شواهد نشان می دهند که جامعه پسندی محور بهزیستی گروه های اجتماعی از جمله مدارس است چون رفتار جامعه پسند در کلاس درس می تواند تأثیر معناداری بر روی انگیزش دانش آموزان برای یادگیری و سهم شدن در کلاس و اجتماع بزرگتر باشد (هیلول و پاتنام^۹، ۲۰۰۴؛ استرابهار^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۹). در این میان، بهزیستی خود معلمان و آموزش آن توسط معلمان به دانش آموزان نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین، از آنجایی که، تاکنون پژوهشی در رابطه با افزایش بهزیستی روان شناختی یا اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر رفتار جامعه پسند در بین معلمان صورت نگرفته است، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر رفتار جامعه پسند (با پروتکلی آموزشی برگرفته از یک مدل تجربی) بر بهزیستی روان شناختی معلمان شهر سنندج انجام شد.

روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش:

این پژوهش از لحاظ هدف جزء تحقیقات کاربردی، از نظر نوع داده ها، جزء تحقیقات کمی و از لحاظ اجراء، جزء طرح های نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی معلمان شاغل در

¹ Huppert & So

² Hascher & Wabe

³ Giorgi

⁴ Hay

⁵ Acton & Glasgow

⁶ Shropshire and Kadlec

⁷ Seligman

⁸ McCallum

⁹ Helliwell & Putnam

¹⁰ Straubhaar

مدارس شهر سنجند بود. پس از برگزاری پیش آزمون تعداد ۳۲ نفر از افرادی که نمرات پایینی در پرسشنامه بهزیستی روانی 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 طرح پژوهش داده شد و به آن ها اطمینان داده شد که نتایج محرمانه باقی می ماند. 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-26 با روش آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس انجام گرفت. برای تعیین نرمال بودن داده ها از آزمون کالموگروف-اسمیرنف 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 پژوهش:

مقیاس بهزیستی روان شناختی: فرم اصلی این مقیاس ۱۲۰ سئوالی می باشد و فرم های ۵۴، ۸۴ و ۱۸ سئوالی آن هم تهیه شده است. فرم کوتاه بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۹) دارای ۱۸ گویه است که شش عامل پذیرش خود^۱ (داشتن نگرش مثبت نسبت به خود)، رابطه مثبت با دیگران^۲ (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی)، خودمختاری^۳ (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدفمند^۴ (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، رشد شخصی^۵ (احساس رشد مستمر)، و تسلط بر محیط^۶ (توانایی فرد در مدیریت محیط) را می سنجد. مجموع نمرات این خرده-مقیاس ها نمره کل بهزیستی روان شناختی را به دست می دهد. این مقیاس بر اساس طیف لیکرت از کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۶) نمره گذاری می شود. در پژوهش های متعدد اعتبار و روایی این مقیاس مورد تأیید قرار گرفته است. مثلاً، مطالعه ترابی و همکاران (۱۴۰۱) حاکی از روایی و پایایی قابل قبول نسخه فارسی این مقیاس است. در پژوهش آنان مقدار پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و شش خرده مقیاس پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۹، ۰/۸۲، ۰/۸۰، ۰/۷۴ و ۰/۷۶ محاسبه شده است و بررسی روایی همگرایی آن با پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه ویژگی های روان شناسی مثبت همبستگی مثبت و معنادار نشان داد که نشان می دهد پرسشنامه از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است.

روش اجرا و تحلیل:

برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه پسند از طراحی، تدوین و آزمون یک مدل روان شناختی معادلات ساختاری استخراج شده است که پس از بدست آمدن برازش مطلوب مدل، این برنامه طراحی و اجرا شده است. بعد از اجرای پیش آزمون، شرکت کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند، تعداد ۱۰ جلسه آموزشی به مدت هر جلسه یک و نیم ساعت، برای گروه آزمایش برگزار گردید. بعد از اتمام برنامه آموزشی، مجدد پس آزمون از هر دو گروه آزمایش و کنترل

¹ Self-acceptance

² Positive relation with other

³ Autonomy

⁴ Purpose in life

⁵ Personal growth

⁶ Inveromental mastery

به عمل آمد. خلاصه و محتوای 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 و محتوای جلسات برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه پسند

جلسات	محتوای جلسه	تکلیف و تمرین
اول	آشنایی اعضای گروه با هم و با مدرس، بیان اهداف و انتظارات، اجرای پیش آزمون	
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 ابراز سازگاران نه 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 تفاوت های فردی، انعطاف پذیری، تحمل ابهام	ثبت نگرش های 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 مهارت های بازشناسی علائم خشم، آرمیدگی، مهارت های اجتماعی برخورد با افراد عصبانی و مهارت حل مسئله	تمرین خودپایی 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 B-C-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 ابراز وجود	ثبت و ارائه بازخورد همدلی
هفتم	تعریف، نحوه و سیر شکل گیری و چرایی اعتماد به دیگران، نقش باورها و ارزش ها، خطاهای تفسیری، موانع و راهکارها	تمرین ثبت شیوه های تقویت اعتماد
هشتم	معرفی و آموزش هم حسی، همدردی، احساس مسئولیت اجتماعی و ارتباط همدلانه، با عینک دیگران دیدن، رشد استدلال های اخلاقی	تمرین هم حسی و همدلی
نهم	آموزش چرایی کمک کردن، به چه کسانی و چه وقت کمک کنیم؟ مراحل و انواع کمک کردن، ویژگی های افراد نועدوست، نقش باورها و ارزش های دینی و فرهنگی (در تأکید بر بخشش، گذشت و ایثار)، تمرین شیوه های تقویت کمک کردن در خود و دیگران	ثبت رفتارهای کمک کننده، بخشش و نوعدوستانه
دهم	مرور و یادآوری خلاصه و اهم مطالب، اجرای پس آزمون	

یافته ها

بر اساس یافته های پژوهش، دامنه سنی معلمان شرکت کننده ۲۴-۴۲ سال بود. از نظر سطح تحصیلات هم همگی دارای مدرک دانشگاهی و بالاتر از دیپلم بودند. جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را در گروه های کنترل و آزمایش در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار ابعاد بهزیستی روانی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه ها

متغیر	مرحله	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
استقلال	گروه کنترل	۵/۵۶	۱/۴۵	۶/۳۷	۱/۴۵
	گروه آزمایش	۵/۱۲	۱/۸۹	۸/۰۶	۲/۱۴
تسلط محیطی	گروه کنترل	۵/۵۰	۱/۵۰	۵/۷۵	۱/۰۶
	گروه آزمایش	۶/۰۰	۱/۷۸	۷/۶۸	۳/۰۴
رشد شخصی	گروه کنترل	۵/۳۷	۱/۲۵	۶/۱۲	۱/۵۴
	گروه آزمایش	۴/۸۱	۲/۰۴	۷/۹۳	۲/۶۷
ارتباط مثبت	گروه کنترل	۵/۸۱	۱/۱۶	۶/۱۸	۱/۳۲
	گروه آزمایش	۵/۳۷	۱/۵۰	۸/۰۰	۲/۷۰
هدفمندی	گروه کنترل	۶/۰۰	۱/۵۹	۶/۲۵	۱/۴۸
	گروه آزمایش	۵/۳۷	۱/۵۴	۷/۷۵	۱/۸۰
پذیرش خود	گروه کنترل	۵/۶۸	۱/۳۵	۶/۳۱	۱/۱۳
	گروه آزمایش	۵/۱۸	۱/۶۰	۸/۱۲	۲/۷۵
بهزیستی روانی	گروه کنترل	۳۳/۹۳	۵/۱۷	۳۷/۰۰	۵/۳۴
	گروه آزمایش	۳۱/۸۷	۷/۱۳	۴۷/۵۶	۱۳/۶۵

نتایج جدول ۲ نشان می دهد میانگین نمرات بهزیستی روان شناختی و مؤلفه های آن در پیش آزمون برای گروه کنترل و گروه آزمایش براساس آزمون تی تفاوت معناداری با هم ندارند ($P > ۰/۰۵$)، اما یافته ها حاکی از افزایش میانگین ها در پس آزمون است. بنابراین، برای تحلیل آماری داده های مربوط به این فرضیه که برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه پسند بر میزان بهزیستی روان شناختی معلمان تأثیر معنادار دارد از تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این تحلیل میانگین پس آزمون گروه آزمایش با میانگین گروه کنترل مقایسه شده و نمره های پیش آزمون به عنوان متغیر کمکی به کار گرفته شدند. جهت بکارگیری آزمون تحلیل کوواریانس برای تجزیه و تحلیل فرضیه های پژوهش نخست، پیش فرض های آماری تحلیل کوواریانس شامل آزمون

همگنی واریانس و بررسی نرمال بودن برای متغیرهای پژوهش انجام شد که نتایج حاکی از آن بود که پیش فرض تساوی واریانس ها در تمام متغیرها برقرار است و از نرمال بودن داده ها حمایت می کند.

از جمله پیش فرض های بکارگیری تحلیل کوواریانس، همگنی واریانس خطای گروه های مورد بررسی است، جهت واریانس این پیش فرض از آزمون لون استفاده شد که نتایج این آزمون نشان داد F مشاهده شده با درجه آزادی ($df=130$) از مقدار جدول کمتر است و معنی دار نیست ($P<0/05$). از این رو، فرض برابری خطای واریانس گروه های مورد بررسی رعایت شده است.

دیگر پیش فرض استفاده از تحلیل کوواریانس، همگنی شیب های رگرسیون است که نشان داد تعامل بین گروه و پیش آزمون معنی دار نیست. به عبارت دیگر داده ها از فرضیه همگنی شیب های رگرسیون پشتیبانی می کند ($F=0/05$ ، $P<0/004$) بنابراین با توجه به نتایج فوق از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. جدول ۳ نتایج آزمون مانکوای بهزیستی روانی در پس آزمون را نشان می دهد.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه پسند بر بهزیستی روان شناختی

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	مقدار P	مجذور تا
استقلال	۲۲/۷۸۱	۱	۲۲/۷۸۱	۶/۷۸۸	۰/۰۱۴	۰/۱۸۵
تسلط محیطی	۳۰/۰۳۱	۱	۳۰/۰۳۱	۵/۷۵۹	۰/۰۲۳	۰/۱۶۱
رشد شخصی	۲۶/۲۸۱	۱	۲۶/۲۸۱	۵/۵۲۶	۰/۰۲۶	۰/۱۵۶
ارتباط مثبت	۲۶/۲۸۱	۱	۲۶/۲۸۱	۵/۷۷۹	۰/۰۲۳	۰/۱۶۲
هدفمندی	۱۸/۰۰۰	۱	۱۸/۰۰۰	۶/۵۸۵	۰/۰۱۶	۰/۱۸۰
پذیرش خود	۲۶/۲۸۱	۱	۲۶/۲۸۱	۵/۹۲۰	۰/۰۲۱	۰/۱۶۵
بهزیستی روانی	۸۹۲/۵۳۱	۱	۸۹۲/۵۳۱	۸/۳۰۵	۰/۰۰۷	۰/۲۱۷
استقلال	۱۰۰/۶۸۸	۳۰	۳/۳۵۶			
تسلط محیطی	۱۵۸/۴۳۸	۳۰	۵/۲۱۵			
رشد شخصی	۱۴۲/۶۸۸	۳۰	۴/۷۵۶			
ارتباط مثبت	۱۳۶/۴۳۸	۳۰	۴/۵۴۸			
هدفمندی	۸۲/۰۰۰	۳۰	۲/۷۳۳			
پذیرش خود	۱۳۳/۱۸۸	۳۰	۴/۴۴۰			
بهزیستی روانی	۳۲۲۳/۹۳۸	۳۰	۱۰۷/۴۶۵			

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس آزمون مؤلفه های بهزیستی روان شناختی با کنترل اثر پیش آزمون وجود دارد. به عبارت دیگر، برنامه آموزش مبتنی بر رفتار جامعه پسند به طور معنی داری در گروه آزمایش نسبت به

گروه کنترل موجب افزایش میانگین نمرات مؤلفه های بهزیستی روانی در سطح ($P < 0.05$) و نمره کل بهزیستی روانی در سطح ($P < 0.01$) در مرحله پس آزمون شده است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه پسند بر بهزیستی روان شناختی معلمان شهر سنج انجام گرفت. نتایج این مطالعه نشان داد که برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه پسند منجر به افزایش بهزیستی روان شناختی معلمان در تمامی ابعاد می شود. این نتیجه همخوان با نتایج پژوهش های من و جینگ (۲۰۲۵)؛ لی و همکاران (۲۰۲۳)؛ کاکولته و شیخ (۲۰۲۳)؛ گنگ و همکاران (۲۰۲۲)؛ پرستون و ریو (۲۰۲۱)؛ شیندلر و فریز (۲۰۲۱)؛ اشنایدر و همکاران (۲۰۲۱)؛ روسلی و پروین (۲۰۲۱)؛ چی و همکاران (۲۰۲۱)؛ ویس و همکاران (۲۰۲۱)؛ توصیفیان و همکاران (۱۴۰۰)؛ جب و همکاران (۲۰۲۰)؛ هوی و همکاران (۲۰۲۰)؛ ساباتو و کوگوت (۲۰۱۹)؛ لوری و کالجا (۲۰۱۹)؛ چانسیلور و همکاران (۲۰۱۸)؛ ژانگ^۱ و همکاران (۲۰۱۸)؛ خانا و همکاران (۲۰۱۷)؛ ویود و آکنین (۲۰۱۷)؛ نلسون و همکاران (۲۰۱۶)؛ مارتلا و رایان^۲ (۲۰۱۶)؛ نلسون و همکاران (۲۰۱۵)؛ لی و هاپمن (۲۰۱۵)؛ کومار (۲۰۱۴)؛ لایوس و همکاران (۲۰۱۳)؛ آکنین و همکاران (۲۰۱۳ الف)؛ آکنین و بارینگتون (۲۰۱۳)؛ لایوس و همکاران (۲۰۱۲)؛ مارتلا و رایان (۲۰۱۵)؛ واینستاین^۳ و رایان (۲۰۱۰)؛ پست (۲۰۰۵)؛ پرنگر (۲۰۰۴)؛ شوارتز و همکاران (۲۰۰۳) است. زیرا نشان داده شده است که بهزیستی نتیجه و پیامد رفتار جامعه پسند است (رودل^۴، ۲۰۱۱)، و ارتقاء افراد برای درگیر شدن در رفتار جامعه پسند بهزیستی را افزایش می دهد (آکنین و همکاران، ۲۰۱۲؛ دان^۵ و همکاران، ۲۰۰۸؛ لیوبومیرسکی^۶ و همکاران، ۲۰۰۵؛ واینستاین و رایان، ۲۰۱۰). حتی داشتن اهداف جامعه پسند در زندگی هم بهزیستی را افزایش می دهد (گیاور^۷ و همکاران، ۲۰۰۸).

از سوی دیگر، این نتیجه ناهمخوان با نتایج پژوهش های شان و همکاران (۲۰۲۰)؛ بولینو و گران (۲۰۱۶)؛ استرن (۲۰۱۹)؛ وینوتکومار (۲۰۱۵)؛ کومار (۲۰۱۵)؛ گران و سومانت^۸ (۲۰۰۹) است. این تناقض در نتایج مطالعات می تواند در نتیجه تفاوت در نوع ابزار، مقطعی یا طولی بودن پژوهش، روش آزمایشی یا همبستگی بودن بررسی، جنسیت، سن و جوامع گوناگون شرکت کنندگان، روشن یا مبهم بودن موقعیت تصمیم گیری برای رفتار جامعه پسند باشد که این ها ممکن است به یافته های متفاوت کمک کنند. علاوه بر این ها، نوع رفتار جامعه پسند مورد بررسی نیز مهم است مثلاً برخلاف نوع دوستی، کمک به خیریه، داوطلب شدن و... شان و همکاران (۲۰۲۰)، اثرات منفی مراقبت را بر بهزیستی روان شناختی، جسمی و روابط گزارش کردند. در تبیین این یافته، بر اساس نظریه خود-تعیین گری، بهزیستی روان شناختی تا حدود زیادی به ارضای نیازهای روانی بستگی دارد (رایان و دسی، ۲۰۰۰). مفهوم نیاز معمولاً اصطلاحی است که برای تفسیر رفتار معلمان در محل کار به کار می رود (کاتالان^۹ و

¹ Zhang

² Martela & Ryan

³ Weinstein

⁴ Rodell

⁵ Dunn

⁶ Lyubomirsky

⁷ Gebauer

⁸ Sumanth

⁹ Catalan

همکاران، ۲۰۱۸)، در حالی که نظریه خود تعیین گری یک پایه نظری مناسب برای اکثر مطالعات در مورد نیازهای معلمان فراهم می کند. نیازهای نظریه خود تعیین گری به عنوان «مغذی های روان شناختی»^۱ رشد شخصی و پیشرفت حرفه ای معلمان عمل می کنند (آلترمن^۲ و همکاران، ۲۰۱۶)، برخی از تحقیقات گذشته نیز از نظریه خود تعیین گری برای توضیح ارتباط بین رفتار جامعه پسند و بهزیستی روان شناختی استفاده کرده اند (کواک^۳ و همکاران، ۲۰۱۳؛ کیندپ تپه و اکتاس^۴، ۲۰۱۹). نظریه خود تعیین گری بیان می کند که افراد نیازهای روان شناختی بنیادین برای استقلال، شایستگی و ارتباط دارند که برای عملکرد روان شناختی و بهزیستی بهینه بسیار مهم هستند (رایان و دسی، ۲۰۱۷). بر اساس نظریه خود تعیین گری، کواک و همکاران (۲۰۱۳) پیشنهاد کردند که بهزیستی زمانی بهبود می یابد که رفتارها بتوانند سه نیاز اساسی روان شناختی شامل استقلال، شایستگی و ارتباط را برآورده کنند.

خودمختاری یا استقلال یک عامل کلیدی است که به رابطه مثبت بین رفتار جامعه پسند و بهزیستی کمک می کند (وایس و همکاران، ۲۰۲۱؛ ساباتو و کوگوت، ۲۰۱۹). نوع دوستی (شکل دیگری از رفتار جامعه پسند) به ویژه استقلال و شایستگی را برآورده می کند زیرا توانایی افراد را در تصمیم گیری برای انجام کاری و در واقع انجام آن با قدرت خود نشان می دهد. مارتلا و رایان (۲۰۱۶) نیز دریافتند که اعمال خیرخواهانه ممکن است باعث کاهش تأمین انرژی شود. اثرات انرژی را می تواند یکی از دلایل بسیاری باشد که خیرخواهی مکانیزمی مفید برای مقابله با استرس است. در واقع، دلیل اینکه رفتارهای کمکی برای سلامتی و بهزیستی فرد بسیار مفید است می تواند به این دلیل باشد که اعمال خیرخواهانه نشان داده شده است که هر سه نیاز اساسی روان شناختی: ارتباط، شایستگی و خودمختاری را برآورده می کند (مارتلا و رایان، ۲۰۱۶). علاوه بر این، نظریه خود تعیین گری پیشنهاد می کند که رفتارهای جامعه پسند خودمختار در مقابل رفتارهای جامعه پسند کنترل شده^۵ اثرات بسیار متفاوتی روی افراد دارند. وقتی رفتارها کانون کنترل بیرونی دارند، یعنی، وقتی افراد «مالکیت»^۶ اعمالشان را احساس نمی کنند خودمختاری یا استقلال تضعیف می شود و بهزیستی کاهش می یابد. حفظ خودمختاری در فعالیت جامعه پسند بهزیستی را به شکل عاطفه مثبت، سرزندگی و عزت نفس بالا می برد (واینستاین و رایان، ۲۰۱۰). زمانی که معلمان احساس کنند نیازهای روان شناختی اساسی آنها در محیط کاری فعلی شان برآورده شده است، احتمال بیشتری برای ایجاد جهت گیری هدف یادگیری مرتبط با کار دارند (جانکه^۷ و همکاران، ۲۰۱۵). خنثی کردن نیاز معلمان به استقلال، شایستگی و ارتباط با احساس فشار شغلی و فرسودگی شغلی معلمان مرتبط است (بارتولومئو^۸ و همکاران، ۲۰۱۴). به طور خاص، معلمانی که به طور مستقل انگیزه دارند، بیشتر در ایجاد روابط نزدیک با دانش آموزان خود سرمایه گذاری می کنند و جو کلاسی حمایتی را پرورش می دهند (آبوس^۹ و همکاران، ۲۰۱۸). کورتاگن و ایولین^{۱۰} (۲۰۱۶) بر ارتباط بین جنبه شخصی برآورده شدن نیاز در معلمان و جنبه های حرفه ای

¹ psychological nutrients

² Aelterman

³ Kwok

⁴ Kindap-tape & Aktas

⁵ Autonomous vs. controlled

⁶ Ownership

⁷ Janke

⁸ Bartholomew

⁹ Abos

¹⁰ Korthagen & Evelein

تدریس، مانند رفتار تدریس و روابط معلمان با دانش آموزان تأکید کردند، بنابراین بر ارتباط بین جنبه های درونی و بیرونی تدریس تأکید کردند. به نظر می رسد که اگر معلمان بخواهند در ارتقای روابط معلم و شاگرد مؤثر باشند، باید خودشان از نظر عاطفی پرورش یابند (رائی^۱ و همکاران، ۲۰۱۷). چون محیط های حمایتی و پرورش دهنده عاطفی در مدارس و خانواده ها، رفتارهای جامعه پسند را در جوانان تشویق می کنند (سو^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). هنگامی که نیازهای دانش آموزان برای ارتباط، به ویژه در محیط های آموزشی برآورده می شود، انگیزه آنها برای انجام اعمال جامعه پسند افزایش می یابد و بهزیستی روانشناختی را ارتقا می دهد (کولی، ۲۰۲۲؛ لیو^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). ارضای نیاز معلمان نیز با نتایج یادگیری دانش آموزان، مانند پیشرفت تحصیلی مرتبط است (مارشیک^۴ و همکاران، ۲۰۱۷؛ کولی و مارتین^۵، ۲۰۱۷). ارضای معلمان از نیازهای خود، ارضای نیاز روانشناختی دانش آموزان را پیش بینی می کند، که به نوبه خود بر پیشرفت خواندن دانش آموزان تأثیر می گذارد (مارشیک و همکاران، ۲۰۱۷). معلمانی که احساس نمی کنند نیازهای روانشناختی آنها برآورده شده است، انگیزه کمتری برای انجام بهترین کار خود در کلاس دارند، در نتیجه تأثیر منفی بر رفاه و پیشرفت دانش آموزان دارند (هوگلند^۶ و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین، در هر دو محیط آموزشی و سازمانی، پرورش محیط های اجتماعی مثبت ضروری است، زیرا روابط بین فردی قوی، رفاه جمعی را ارتقا می دهد و گرایش های جامعه پسند را تشویق می کند (کولی، ۲۰۲۲؛ مارتلا و رایان، ۲۰۱۶).

علاوه بر این، نیاز روان شناختی رابطه نزدیک با رفتار جامعه پسند دارد، زیرا شامل ارتباط اجتماعی است (مارتلا و رایان، ۲۰۱۶؛ آکنین و همکاران، ۲۰۱۳ ب)، و افراد از طریق کمک به دیگران رابطه نزدیکی را تجربه می کنند (کاپرارا و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین، ثابت شده که رفتار جامعه پسند منجر به ارتقای ارتباطات اجتماعی می شود (آکنین و همکاران، ۲۰۱۳ ب) و بر اساس مطالعه انجام شده توسط واینستین و رایان (۲۰۱۰) بهزیستی در نتیجه ارتباط با افراد دیگر بهبود می یابد. رفتار جامعه پسند ممکن است ارتباط اجتماعی بین دهنده و گیرنده را تقویت کند که به عنوان جنبه ای عمل می کند که منجر به ایجاد احساس خوب پس از انجام یک کار خوب می شود (روسلی و پروین، ۲۰۲۱). علاوه بر این، پاولی^۷ و همکاران (۲۰۱۱) پیشنهاد کردند که ارتباط ممکن است باعث ارتقاء رفتار جامعه پسند شود زیرا شامل ارتباط با افراد دیگر است. به علاوه، طبق مدل نظری بهزیستی روانشناختی ریف، روابط مثبت با دیگران به عنوان یکی از مؤلفه های بهزیستی روان شناختی عمل می کند. همچنین دیده شده که این بعد مرتبط با رفتار جامعه پسند است زیرا این رفتار شامل ارتباط با افراد دیگر از طریق کمک به دیگران است (برنسکامب و بارون^۸، ۲۰۱۷). یکی از توضیح های احتمالی این نتیجه این است که نیکی کردن به دیگران احساس خوبی دارد و پاداش عاطفی کمک در ذات انسان است. به همین خاطر، مطالعات قبلی اثرات علی اعمال جامعه پسند بر بهزیستی را نشان داده اند (به عنوان مثال، مارتلا و رایان، ۲۰۱۶)، و بین رفتار جامعه پسند و حوزه بهزیستی روان شناختی در روابط مثبت با دیگران، همبستگی مثبت مشاهده کرده اند (روسلی و پروین، ۲۰۲۱). با توجه به رابطه متقابل بین رفتار جامعه پسند و بهزیستی، ترویج این رفتارها نه تنها به

¹ Rae² Su³ Liu⁴ Marshik⁵ Collie & Martin⁶ Hoglund⁷ Pavey⁸ Branscombe & Baron

نفع افراد دریافت کننده است، بلکه سلامت روان کسانی را که در آنها مشارکت دارند نیز افزایش می دهد. بنابراین، پرورش رفتار جامعه پسند برای بهبود سلامت فرد و تقویت انسجام اجتماعی ضروری است (من و جینگ، ۲۰۲۵).

افزون بر این، این یافته ممکن است ثابت کند که داشتن روابط مثبت و ارتباط با دیگران می تواند به عنوان میانجی برای ارتباط بین رفتارهای جامعه پسند با بهزیستی روانشناختی عمل کند. این امر بوسیله مطالعات قبلی انجام شده توسط واینستین و رایان (۲۰۱۰) که دریافتند ارتباط به عنوان میانجی اثر رفتار جامعه پسند بر بهزیستی روانشناختی عمل می کند، و نیز آکنین و همکاران (۲۰۱۳ب) که دریافتند افراد هنگام انجام اقدامات جامعه پسند در موقعیتی که ارتباط اجتماعی را تسهیل می کند، احساس شادی بیشتری خواهند داشت، نشان داده شده است. در این راستا، راپوسا و همکاران (۲۰۱۶) پیشنهاد کردند که رفتار جامعه پسند به عنوان رفتارهای وابستگی عمل می کند زیرا شامل ارتباط اجتماعی با دیگران است. از این رو، این یافته های قبلی، از یافته های مطالعه حاضر حمایت می کند که رفتار جامعه پسند با حیطه بهزیستی روانشناختی روابط مثبت با دیگران رابطه دارد.

همچنین، یک تبیین دیگر برای یافته های این پژوهش می تواند این باشد که بر اساس نظریه تسکین حالت منفی، انسان ها یک سائق درونی برای کاهش خلق منفی دارند. انسان ها می توانند با مشارکت در هر نوع رفتار برانگیزاننده خلق، از جمله رفتار یاری-رسان، که با ارزش های مثبت مانند لبخند و تشکر همراه می شود، خلق منفی خود را کاهش دهند. بنابراین کمک به دیگران می تواند احساسات بد شخص را کاهش دهد (باومن^۱ و همکاران، ۱۹۸۱). پیامد این نتیجه که وقتی کسی درگیر کارهایی می شود که به نفع دیگران است، افزایش روحیه کمک کننده و کاهش حالات منفی مانند غم و اندوه، پشیمانی و احساس گناه است (براون و براون^۲، ۲۰۱۴). بنابراین، هیجانات مثبت با تقویت حس همبستگی و مسئولیت اخلاقی، رفتارهای جامعه پسند را بیشتر تشویق می کنند و به نفع هر دو طرف کمک کننده و دریافت کننده است (آکنین^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). که می تواند نتیجه حواس-پرتی از عوامل استرس زا یا افزایش احساس هدف، معنا و باور فرد به توانایی خود برای موفقیت باشد (راپوسا و همکاران، ۲۰۱۶). در واقع، اقدامات جامعه پسند به افراد کمک می کند تا منابع روانشناختی مانند تنظیم هیجانی، ایجاد سپر در برابر استرس و افزایش سلامت روان را ایجاد کنند (هالر^۴ و همکاران، ۲۰۲۲؛ ژانگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). در نتیجه، تمایل کلی به انجام رفتارهای جامعه پسند، صرف نظر از انگیزه خاص، می تواند به افزایش سلامت روان کمک کند (من و جینگ، ۲۰۲۵).

علاوه بر آنچه گفته شد، اگرچه رفتارهای جامعه پسند اعمالی با هدف حمایت یا افزایش رفاه دیگران هستند اما، منافی برای سلامتی خود فرد و اطرافیان او هم دارند هرچند که چنین انتظاری نداشته باشند (توصیفیان و همکاران، ۱۴۰۰). مثلاً پژوهش ها نشان داده اند که افرادی که داوطلب کمک به دیگران هستند سالم تر هستند، از جمله سالمندانی که بخشش پول بیشتر و منابع دیگر را گزارش کردند سلامت کلی بهتری داشتند (براون و همکاران، ۲۰۰۵). مطالعات دیگر نشان دادند که رفتارهای جامعه-پسند ممکن است مزایای کوچک اما ماندگاری برای بهزیستی و سلامت روان، به همراه داشته باشند (پان^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). مداخلات جامعه پسند راه های مؤثری برای بهبود بهزیستی ذهنی نوجوانان هستند (لو^۷ و همکاران، ۲۰۲۱)، رفتارهای جهت گیری

¹ Baumann² Brown & Brown³ Aknin⁴ Haller⁵ Zhang⁶ Pan⁷ Lu

شده به سمت دیگران در کودکان اتیسمی پتانسیل افزایش بهزیستی مادرانه را دارد (تاتسیکا^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). افزایش مهارت های جامعه پسند در کودکان کم توان هوشی با سطح پایین تر استرس والدینی در ارتباط است (نیس و بکر^۲، ۲۰۰۸). درگیر شدن در رفتارهای جامعه پسند به افراد احساس هدف و رضایت می دهد (ویلسون، ۲۰۱۲). جامعه پسندی حتی بدون تماس با ذینفع، باعث افزایش عاطفه مثبت و سرزندگی می شود (مارتلا و رایان، ۲۰۱۶). این باعث می شود که خود افراد جامعه پسند دستاوردها، احساسات مثبت و عواطف بیشتری داشته باشند و تمایل به پارانرژی بودن داشته باشند (پرستون و ریو^۳، ۲۰۲۱). رفتار جامعه پسند احساسات و خلق و خوی مثبت را ترویج می کند (هو^۴ و همکاران، ۲۰۱۶) شبکه های اجتماعی را تقویت می کند و بهزیستی هیجانی را هم برای دهنده و هم برای گیرنده افزایش می دهد (هالر و همکاران، ۲۰۲۲) و یکپارچگی و ارتباط اجتماعی را افزایش می دهد که منجر به توسعه روابط بین فردی می شود (کاپرا و استکا، ۲۰۰۵؛ گرانت و گینو، ۲۰۱۰؛ موگیلنر^۵، ۲۰۱۰). علاوه بر این ها، رفتار جامعه پسند کیفیت دوستی را افزایش می دهد (کلمبوس و مولهو^۶، ۲۰۲۱) و روابط اجتماعی افراد را تثبیت می کند (آکنین^۷ و همکاران، ۲۰۱۷). این عوامل به بهبود احساس خود-ارزشمندی، تعلق و ارتباط کمک می کنند که در نهایت بهزیستی را افزایش می دهد (شلگل^۸ و همکاران، ۲۰۱۱؛ استیلمن و لمبرت^۹، ۲۰۱۳؛ فریتز^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۱). یافته پژوهش حاضر و نتایج پژوهش های مذکور بر این نکته دلالت دارد که آموزش و ارتقاء رفتار جامعه پسند نه تنها برای سلامت و بهزیستی افراد بلکه بر سلامت و بهزیستی اطرافیان نیز تأثیر گذار است و اگر افراد مورد نظر معلمان باشند این اثر بدلیل نقش بی-بدیل معلمان علاوه بر توانمندسازی آنان، بدلیل آنکه معلمان الگوهای مهمی در تعلیم اصول اخلاقی هستند بهزیستی و سلامت دانش آموزان نیز تحت تأثیر آنان قرار خواهد گرفت.

در پایان، از یک طرف، بدلیل وابستگی بهزیستی روان شناختی به ارضای نیازهای روانی و اثر مثبت جامعه پسندی بر ارضای این نیازها، به نظر می رسد، پرورش رفتارها و اقدامات جامعه پسند از طریق ارضای نیازهای روانی، کاهش خلق منفی و عوامل استرس زا و افزایش سلامت بتواند به بهزیستی روان شناختی در معلمان کمک کند. از طرف دیگر، از آنجایی که در کشورهای آسیایی و آسیای جنوب شرقی از جمله کشورمان بواسطه فرهنگ و مذهب افراد دارای روابط نزدیک اجتماعی هستند و در فرهنگ جمع گرا نفوذ اجتماعی تأثیر معنادارتری روی رفتار جامعه پسند دارد تا فرهنگ فردگرا (سیو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۲)، این نکته نیز می تواند نقطه قوتی در تقویت و ارتقای هرچه بیشتر رفتار جامعه پسند و بهزیستی معلمان و جامعه به طور کلی در کشورمان باشد. به طور خلاصه، برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه پسند می تواند به عنوان مداخله مناسبی در جهت افزایش بهزیستی روان شناختی معلمان مدنظر قرار گیرد. اهمیت این یافته ها در این واقعیت نهفته است که رفتار جامعه پسند بر بهزیستی فردی و کل جامعه تأثیر می گذارد. رفتارهای جامعه پسند می توانند با کمک به نتایج مثبت جمعی، مانند تاب آوری، همبستگی و

¹ Totsika² Neece & Baker³ Preston & Rew⁴ Hu⁵ Mogilner⁶ Columbus & Molho⁷ Aknin⁸ Schlegel⁹ Stillman & Lambert¹⁰ Fritz¹¹ Siu

پیوند اجتماعی در جوامع، تغییرات معناداری را در سطح اجتماعی ایجاد کنند (دروری^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). در مجموع، این یافته ها اهمیت رفتار جامعه پسند را در ارتقای بهزیستی در میان معلمان و همچنین پتانسیل مداخلات با هدف پرورش جامعه پسندی برای افزایش بهزیستی روان شناختی را نشان می دهد.

در بیان محدودیت ها، این پژوهش بر روی معلمان شهر سنندج انجام شده است، و یافته های این مطالعه بر اساس زیرمجموعه خاصی از شرکت کنندگان است که خود انتخاب کرده اند تا در جلسات مداخله شرکت کنند، و بنابراین، در تعمیم نتایج آن باید احتیاط لازم صورت گیرد. برای گردآوری داده های این پژوهش از ابزار مداد-کاغذی در پیش آزمون و پس آزمون استفاده شده است که ممکن است تحت تأثیر خوشایندی اجتماعی شرکت کنندگان قرار گرفته باشد. آموزش دهنده و ارزیاب نیز یکی بوده است که ممکن است در نتایج تأثیرگذار باشد. همچنین، نداشتن دوره پیگیری و کوچک بودن نمونه از دیگر محدودیت های این پژوهش است. طرح مقطعی این مطالعه استنتاج علی را محدود می کند، زیرا فقط تصویری فوری از روابط بین متغیرها در یک مقطع زمانی خاص ارائه می کند. برای ایجاد روابط زمانی و شناسایی اثرات بلندمدت رفتار جامعه پسند بر بهزیستی روان شناختی، مطالعات طولی آینده ارزشمند خواهد بود. چون طرح های طولی به محققان این امکان را می دهد که تغییرات را در طول زمان ردیابی کنند و چگونگی تأثیر تغییرات رفتار جامعه پسند بر تغییرات بعدی در بهزیستی روان شناختی را بررسی کنند. این محدودیت های شناسایی شده در مطالعه، پیامدهای مهمی برای پژوهش های بعدی دارند. پژوهش های آتی باید رویکردهای تحلیلی پیچیده تری مانند مدل سازی معادلات ساختاری را در نظر بگیرند که چنین پیچیدگی هایی را توضیح می دهد و امکان بررسی دقیق تر روابط علی را فراهم می کند. همچنین، بررسی نقش تعدیل کننده سایر عوامل بین فردی در این رابطه ممکن است به درک جامع تری از پویایی های پیچیده در این اثرگذاری کمک کند. علاوه بر این، با در نظر گرفتن متغیرهایی مانند انعطاف پذیری روانی، حمایت اجتماعی یا همدلی، محققان می توانند عوامل زمینه ای را که بر پیوند بین رفتار جامعه پسند و بهزیستی روان شناختی تأثیر می گذارد، کشف کنند. چون ممکن است دو متغیر رفتار جامعه پسند و بهزیستی روان شناختی در طول زمان به صورت دو طرفه بر یکدیگر تأثیر بگذارند و نگرانی از درون زایی را افزایش دهند. همچنین، پیشنهاد می گردد این برنامه بر روی سایر اقشار و گروه ها بویژه مشاغل یاری دهنده نیز اجرا گردد زیرا گسترش نمونه فراتر از معلمان سنندج، قابلیت تعمیم یافته ها را به سایر جمعیت ها و زمینه های فرهنگی افزایش می دهد. این گسترش، همچنین، به درک جامع تری از جنبه های جهانی و فرهنگی خاص رفتار جامعه پسند و بهزیستی روان شناختی کمک می کند و به مداخلات حساس فرهنگی آگاهی بخشی می کند. عوامل فرهنگی می توانند بر تفسیر و تجلی رفتار جامعه پسند بر بهزیستی روان شناختی تأثیر بگذارند و با گنجاندن نمونه های متنوع، محققان می توانند تغییرات فرهنگی بالقوه را در روابط مشاهده شده کشف کنند. مبتنی بر نتایج این مطالعه، پیشنهاد می گردد این مداخله به عنوان یک برنامه آموزشی برای ضمن خدمت معلمان مدنظر قرار گیرد.

منابع

ترابی، بیتا؛ امیرفخرایی، آریتا؛ رضایی گزکی، پروین؛ محمدی سلیمانی، محمدرضا. (۱۴۰۱). بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی مقیاس بهزیستی روانشناختی Ryff در کودکان کار در بحران کرونا: یک مطالعه توصیفی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۱، ۱۶۴-۱۴۹.

¹ Drury

توصیفیان، نگین؛ مرعشی، سیدعلی و بشلیده، کیومرث. (۱۴۰۰). نقش رفتار جامعه‌پسند در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با واسطه‌گری هیجانات مثبت و تعدیلگری تنظیم هیجان. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۱(۲)، ۱۰۷-۱۲۲.

Abos, A., Haerens, L., Sevil, J., Aelterman, N., & Garcia-Gonzalez, L. N. (2018). Teachers' motivation in relation to their psychological functioning and interpersonal style: A variable-and person-centered approach. *Teaching and Teacher Education*, 74, 21–34.

Acton, R., & Glasgow, P. (2015). Teacher wellbeing in neoliberal contexts: A review of the literature. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(8), 99–114.

Acton, R., & Glasgow, P. (2015). Teacher Wellbeing in Neoliberal Contexts: A Review of the Literature. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(8), 99-114.

Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., & Haerens, L. (2016). Changing teachers' beliefs regarding autonomy support and structure: The role of experienced psychological need satisfaction in teacher training. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 64–72.

Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., et al. (2013a). Prosocial spending and well-being: cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*. 104(4), 635–652.

Aknin, L. B., Dunn, E. W., Sandstrom, G. M., & Norton, M. I. (2013b). Does social connection turn good deeds into good feelings?: On the value of putting the 'social' in prosocial spending. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 155-171.

AKnin, L. B., Hamlin, J. K., Dunn, E. W. (2012). Giving leads to happiness in young children. *PLOS ONE*, 7(6), e39211.

Aknin, L. B., Van de Vondervoort, J. W., & Hamlin, J. K. (2017). Positive feelings reward and promote prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 20, 55–59.

Aknin, L. B., Van de Vondervoort, J. W., and Hamlin, J. K. (2018). Positive feelings reward and promote prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 20, 55–59.

Alarcón, G., & Forbes, E. E. (2017). Prosocial behavior and depression: A case for developmental gender differences. *Current behavioral neuroscience reports*, 4(2), 117-127.

Bajorek, Z., Gulliford, J., & Taskila, T. (2014). Healthy teachers, higher marks? Establishing a link between teacher health and well-being, and student outcomes. Lancaster University. https://www.educationsupportpartnership.org.uk/sites/default/files/resources/healthy_teachers_higher_marks_report_0.pdf. Accessed on March 2nd, 202

Bakker, A. B., & van Wingerden, J. (2021). Do personal resources and strengths use increase work engagement? The effect of a training intervention. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(1), 20-30.

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Cuevas, R., & Lonsdale, C. (2014). Job pressure and ill-health in physical education teachers: The mediating role of psychological need thwarting. *Teaching and Teacher Education*, 37, 101–107.
- Basak, R., & Ghosh, B. (2011). School environment and locus of control in relation to job satisfaction among school teachers: A study from Indian perspective. *International Conference on Education and Educational Psychology*, 29, 1199-1208.
- Baumann, D. J.; Cialdini, R. B.; Kenrick, D. T. (1981). Altruism as hedonism: Helping and self-gratification as equivalent responses. *Journal of Personality and Social Psychology*. 40, 1039–1046.
- Benevene P, De Stasio S and Fiorilli C (2020) Editorial: Well-Being of School Teachers in Their Work Environment. *Frontiers in Psychology*, 11, 1239.
- Bolino, M.C., Grant, A.M. (2016). The bright side of being prosocial at work, and the dark side, too: a review and agenda for research on other-oriented motives, behavior, and impact in organizations. *The Academy of Management Annals*, 10, 599–670.
- Bono, J.E.; McCullough, M.E. (2019). Positive effects of prosocial behavior on well-being: The role of personal values, stress recovery experiences, and mindfulness. *Annual Review of Psychology*, 70, 271–291.
- Branscombe, N. R. & Baron, R. A. (2017). *Social psychology*. Global Edition-Pearson Education Limited.
- Brown, S. L., & Brown, R. M. (2014). Connecting prosocial behavior to improved physical health: Contributions from the neurobiology of parenting. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 55, 1-17.
- Brown, W. M., Consedine, N. S., & Magai, C. (2005). Altruism relates to health in an ethnically diverse sample of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(3), 143–152.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Steca, P., & Malone, P. S. (2006). Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. *Journal of School Psychology*, 44(6), 473–490.
- Caprara, G.V.; Alessandri, G.; Eisenberg, N.; Kupfer, A.; Steca, P.; Caprara, M.G.; Abela, J.R.Z. (2018). The positivity scale: Concurrent and factor validation in a large sample of young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114, 877.
- Caprara, G.V.; Steca, P. (2005). Prosocial agency: The contribution of values and self-efficacy beliefs to prosocial behavior across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 218–247.
- Catalan, A. A., Serrano, J. S., Clemente, J. A. J., Lucas, J. M. A., & Garcia-Gonzalez, L. (2018). Spanish validation of the basic psychological needs at work scale: A measure to predict teachers' well-being in the workplace. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 18, 127–148.
- Chancellor, J., Margolis, S., Jacobs Bao, K., & Lyubomirsky, S. (2018). Everyday prosociality in the workplace: The reinforcing benefits of giving, getting, and glimpsing. *Emotion*, 18(4), 507-517.

- Chen, L.; Wang, L.; Qiu, X.H.; Yang, X.X.; Qiao, Z.X.; Yang, Y.J.; Liang, Y. (2013). Depression among Chinese university students: Prevalence and socio-demographic correlates. *PLoS ONE*, 8, e58379.
- Chi, K., Almeida, D. M., Charles, S. T., Sin, N. L. (2021). Daily Prosocial Activities and Well-Being: Age Moderation in Two National Studies. *American Psychological Association*, 36(1), 83–95.
- Choi, N. G., & Kim, J. (2011). The effect of time volunteering and charitable donations in later life on psychological wellbeing. *Ageing & Society*, 31(4), 590-610.
- Collie, R. J. (2022). Social-emotional need satisfaction, prosocial motivation, and students' positive behavioral and well-being outcomes. *Social Psychology in Education*, 25, 399–424.
- Collie, R. J., & Martin, A. J. (2017). Teachers' sense of adaptability: Examining links with perceived autonomy, support, teachers' psychological functioning, and students' numeracy achievement. *Learning and Individual Differences*, 55, 29–39.
- Collie, R. J., Granziera, H., & Martin, A. J. (2018). Teachers' perceived autonomy support and adaptability: An investigation employing the job demands-resources model as relevant to workplace exhaustion, disengagement, and commitment. *Teaching and Teacher Education*, 74, 125–136.
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189–1204.
- Columbus, S., & Molho, C. (2021). Subjective interdependence and prosocial behaviour. *Current Opinion in Psychology*, 43, 226–231.
- Compton, W. C. (2001). Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. *Journal of Psychology*, 135, 486-500.
- Costa, C. N., Park, N., & Kira, M. (2021). ArmMeWith: Resources for Teacher Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 11(2), 20-37.
- Da Silva, S., Matsushita, R. and De Carvalho, M. (2015). Prosocial People Take Better Care of Their Own Future Well-Being. *Open Access Library Journal*, 2, 1-17.
- Davis, A. N., Carlo, G., Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., Lorenzo-Blanco, E. I., & Martinez, M. M. (2016). The longitudinal associations between discrimination, depressive symptoms, and prosocial behaviors in US Latino/a recent immigrant adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 45(3), 457-470.
- Davis, T. (2019). What is well-being? Definition, types, and well-being skills. Psychologytoday. Available online at: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills> (Accessed June 16, 2024)
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590–597.
- Diener, E.; Oishi, S.; Lucas, R.E. (2010). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 61, 403–425.

- Dreer, B. (2022). Teacher well-being: Investigating the contributions of school climate and job crafting. *Cogent Education*, 9(1), 2044583.
- Drury, J., Cocking, C., and Reicher, S. (2009). Everyone for themselves? A comparative study of crowd solidarity among emergency survivors. *British Journal of Social Psychology*. 48(Pt. 3), 487–506.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687–1688.
- 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*, Vol. 3: *Socio-emotional processes* (7th ed., pp. 610-656). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons.
- Feng, X.; Guo, Y. (2016). The relationship between prosocial behavior and life satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1163–1180.
- Fouché, E., Rothmann, S., & van der Vyver, C. (2017). Antecedents and outcomes of meaningful work among school teachers. *SA Journal of Industrial Psychology*, 43, 1–10.
- Fritz, M.M.; Lyubomirsky, S.; Boehm, J.K. (2021). The role of prosocial behavior in promoting positive affect during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2117–2137.
- Gebauer, J. E., Riketta, M., Broemer, P. & Maio, G. R. (2008). Pleasure and pressure based prosocial motivation: Divergent relations to subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 42, 399–420.
- Geng, Y., Chen, Y., Huang, C., Tan, Y., Zhang, C., & Zhu, S. (2022). Volunteering, Charitable Donation, and Psychological Well-Being of College Students in China. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-8.
- Giorgi, G., Shoss, M., and Di Fabio, A. (2017). Editorial: from organizational welfare to business success: higher performance in healthy organizational environments. *Frontiers in Psychology*. 8, 720.
- Grant, A. M., Sumanth, J. J. (2009). Mission possible? The performance of pro-socially motivated employees depends on manager trustworthiness. *Journal of Applied Psychological*, 94, 927–944.
- Grant, A.M.; Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 946–955.
- Granziera, H., Collie, R. J., & Martin, A. J. (2022). Teacher well-being: A complementary variable- and person-centered approach harnessing job demands-resources theory. *Contemporary Educational Psychology*, 71, 102121.
- Gregersen, T., Mercer, S., & MacIntyre, P. D. (2021). Language teacher perspectives on stress and coping. *Foreign Language Annals*. <https://doi.org/10.1111/flan.12544>
- Haller, E., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, C., et al. (2022). To help or not to help? Prosocial behavior, its association with well-being, and predictors of prosocial behavior during the coronavirus disease pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 775032.

- Haroz, E. E., Murray, L. K. (2013). Adolescent's resilience in Northern Uganda: The role of social support and prosocial behavior in reducing mental health problems. *Journal of Research on Adolescence*, 23(1), 138- 148.
- Hascher, T., & Wabe, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34(8), 100411.
- Hay, D.F.; Paine, A.L.; Perra, O.; Cook, K.V.; Hashmi, S.; Robinson, C.; Kairis, V.; Slade, R. (2021). Prosocial and aggressive behavior: A longitudinal study. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 86, 7–103.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*. 359 (1449), 1435–1446.
- Helliwell, J. F., Aknin, L. B., Shiplett, H., Huang, H., & Wang, S. (2018). Social capital and prosocial behavior as sources of well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Hand book of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers .DOI:nobascholar.com.
- 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, 337–357.
- Hu, T.; Zhang, D.; Wang, J. (2016). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 102, 69–75.
- Hui, B. P. H., Ng, J. C. K., Berzaghi, E., Cunningham-Amos, L. A., and Kogan, A. (2020). Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychological Bulletin*, 146(12), 1084–1116.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its causes and on sequences. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Huppert, F.A.; So, T.T.C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B - Journals*, 368, 20110339.
- Ingersoll, R. M., and May, H. (2012). The magnitude, destinations, and determinants of mathematics and science teacher turnover. *Educational Evaluation and Policy Analysis*. 34, 435–464.
- 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.
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective Well-Being around the World: Trends and Predictors across the Life Span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305.
- Jin, J. (2008). Prosocial behavior: A review of the past and future directions. *Advances in Psychology*, 1, 135–142.
- Kakulte, A., Shaikh, S. (2023). Prosocial behavior, psychological well-being, positive and negative affect among young adults: A cross-sectional study. *Industrial Psychiatry Journal*, 32, 127-30.

- Karademas, E. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43, 277-287.
- Keller, M. M., Chang, M. L., Becker, E. S., Goetz, T., and Frenzel, A. C. (2014). Teachers' emotional experiences and exhaustion as predictors of emotional labor in the classroom: an experience sampling study. *Frontiers in Psychology*, 5, 1442.
- Keltner, D., Kogan, A., Piff, P. K., & Saturn, S. R. (2014). The sociocultural appraisals, values, and emotions (SAVE) framework of prosociality: Core processes from gene to meme. *Annual Review of Psychology*, 65, 425-460.
- Khanna V, Sharma E, Chauhan S, pragyendu. (2017). Effects of Prosocial Behavior on Happiness and Well-Being. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 76-86.
- Kiefer, R. A. (2008). An integrative review of the concept of well-being. *Holistic Nursing Practice*, 22(5), 244-252.
- Kindap-Tepe, Y., & Aktas, V. (2019). The Mediating Role of Needs Satisfaction for Prosocial Behavior and Autonomy Support. *Current Psychology*, 1-13.
- Klassen, R. et al. (2013). Preservice teachers' work stress, self-efficacy, and occupational commitment in four countries. *European Journal of Psychology of Education*, 28(4), 1289-1309.
- 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.
- Kumar, M. V. (2015). Adolescence psychological well-being in relation to spirituality and prosocial behavior. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 361-366.
- Kumar, R. (2014). Psychological well-being among adolescents: Role of prosocial behavior. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(3), 368.
- Kwok, Y. Y., Chui, W. H., & Wong, L. P. (2013). Need satisfaction mechanism linking volunteer motivation and life satisfaction: A mediation study of volunteer's subjective well-being. *Social indicators research*, 144(3), 1315-1329.
- Lauri, M. A., Calleja, S. S. (2019). Prosocial behavior and psychological well-being. In: Vella S, Falzon R, Azzopardi A, editors. *Perspectives on Wellbeing*. Leiden, Netherlands: Brill. 46-62.
- Lay, J. C., & Hoppmann, C. A. (2015). Altruism and prosocial behavior. *Encyclopedia of geropsychology*, 5, 1-9.
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1294-1303.
- Layous, K., Nelson, S.K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K.A., Lyubomirsky, S. (2012). Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being. *PLOS ONE*, 7(12): e51380.

- Le Cornu, R. (2013). Building Early Career Teacher Resilience: The Role of Relationships. *The Australian Journal of Teacher Education*, 38(4), 1-16.
- Lee, A., & Nie, Y. (2014). Understanding teacher empowerment: Teachers' perceptions of principal's and immediate supervisor's empowering behaviors, psychological empowerment and work-related outcomes. *Teaching and Teacher Education*, 41, 67-79.
- Lee, H. E., & Taniguchi, E. (2015). A cross-cultural validation of the six-factor model of psychological well-being. *Psycho Well-being*, 5, 1-13.
- Li, L., Khan, A.; Rameli, M.R.M. (2023). Assessing the Relationship between Prosocial Behavior and Well-Being: Basic Psychological Need as the Mediator. *European Journal of Investigation in Health, Psychology, Education*. 13, 2179-2191.
- Linwei, L., Khan, A., Rustam, M., Rame, M. (2023). Do Prosocial Behaviors always Increase Well-being? A Meta-Analysis on the Impact of Prosocial Behavior on Well-being. *International Journal Of Academic Research In Progressive Education And Development*, 12(4), 1778-1791.
- Liu, W., Su, T., Tian, L., and Huebner, E. S. (2021). Prosocial behavior and subjective well-being in school among elementary school students: the mediating roles of the satisfaction of relatedness needs at school and self-esteem. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1439-1459.
- Lu, C., Liang, L., Chen, W., & Bian, Y. (2021). Do gifts of roses have a lingering fragrance? Evidence from altruistic interventions into adolescents' subjective well-being. *Journal of Adolescence*, 86, 54-63.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- MacIntyre, P. D., Ross, J., Talbot, K., Mercer, S., Gregersen, T., & Banga, C. A. (2019). Stressors, personality, and wellbeing among language teachers. *System*, 82, 26-38.
- Mairitsch, A., Babic, S., Mercer, S., Jin, J., Sulis, G., & King, J. (2021). Being a student, becoming a teacher: The wellbeing of pre-service language teachers in Austria and the UK. *Teaching and Teacher Education*, 106, 103452.
- Man, X., and Jing, Z. (2025). The role of prosocial tendencies in the relationships between gratitude, perceived social support, and psychological well-being among Chinese university students: a structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, 16, 1510443.
- Maricuțoiu, L. P., Pap, Z., Ștefancu, E., Mladenovici, V., Valache, D. G., Popescu, B. D., Ilie, M., & Vîrgă, D. (2023). Is teachers' well-being associated with students' school experience? A meta-analysis of cross-sectional evidence. *Educational Psychology Review*, 35(1), 1.
- Marshik, T., Ashton, P. T., & Algina, J. (2017). Teachers' and students' needs for autonomy, competence, and relatedness as predictors of students' achievement. *Social Psychology of Education*, 20, 39-67.
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2015). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*. 84(6), 750-764.

- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion*, 40(3), 351-357.
- McCallum, F., Price, D., Graham, A., & Morrison, A. (2017). Teacher wellbeing: A review of the literature. Australia: Association of Independent Schools of NSW.
- Mercer, S. (2023). The wellbeing of language teachers in the private sector: An ecological perspective. *Language Teaching Research*, 27(5), 1054-1077.
- Mogilner, C. (2010). The pursuit of happiness: Time, money, and social connection. *Psychological Science*, 21, 1348-1354.
- Neece, C., & Baker, B. (2008). Predicting Maternal parenting stress in middle childhood: The roles of child intellectual status, behavior problems and social skills. *Journal of Intellectual Disability Research*, 52, 1114-1128.
- Nelson, S. K., Bella Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I., Lyubomirsky, S. (2015). 'It's up to you': Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures over six weeks. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 463-476.
- Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion*, 16(6), 850.
- Niemiec, C.P.; Ryan, R.M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom applying self-determination theory to educational practice. *Journal of Educational Psychology*, 101, 762.
- Ostermeier, T. C. J., Koops, W., & Peccei, R. (2023). Effects of job demands and resources on the subjective well-being of teachers. *Review of Education*, 11, e3416.
- Padilla-Walker, L. M., Carlo, G., & Nielson, M. G. (2015). Does helping keep teens protected? Longitudinal bidirectional relations between prosocial behavior and problem behavior. *Child Development*, 86(6), 1759- 1772.
- Pan, Y., Vieira, J. B., Pärnamets, P., Jangard, S., Cheng, X., Zhang, Y., & Olsson, A. (2023). Psychological well-being is associated with prosociality during the COVID-19 pandemic: A comparison of Swedish and Chinese samples. *Emotion*. 23(4), 1075-1087.
- Pavey, L., Greitemeyer, T., & Sparks, P. (2011). Highlighting relatedness promotes prosocial motives and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 905-917.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 84-93.
- Perneger, T.V. (2004). Health, psychological well-being and prosocial behavior in young Swiss adults. *Quality of Care*, 12, 34-46.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: it's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

- Post, S.G.; Ng, L.E.; Fischel, J.E.; Bennett-Woods, D.; King, P. (2019). Altruism and well-being: The role of generalized trust in others. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1215–1230.
- Preston, A. J., & Rew, L. (2021). Connectedness, Self-Esteem, and Prosocial Behaviors Protect Adolescent Mental Health Following Social Isolation: A Systematic Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(1), 32–41.
- Rae, T., Cowell, N., & Field, L. (2017). Supporting teachers' well-being in the context of schools for children with social, emotional and behavioural difficulties. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 22, 200–218.
- Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 691-698.
- Rodell, J. B. (2011). Antecedents and consequences of employee volunteerism. *ProQuest Information & Learning*, AAI3416729.
- Rosli, S. N., & Perveen, A. (2021). The Relationship between Prosocial Behavior and Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6), 276–289.
- Ryan, R. & Deci, E. L. (2000). An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research* (3-33). Rochester, New York: University of Rochester.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2011). A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. In V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Eds.), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being* (pp. 45–64). Springer Science + Business Media.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*; Guilford Publications: New York, NY, USA.
- Sabato, H., & Kogut, T. (2019). Feel good, do good? Subjective well-being and sharing behavior among children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 177, 335–350.
- Sahenk, S. (2010). Characteristics of the headmasters, teachers and students in an effective school. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4298-304.
- Sarah D., P., Brooke N., J., & Judith T., M. (2019). Positive Affect and Health: What Do We Know and Where Next Should We Go?. *Annual Review of Psychology*. 4:70, 627-650.
- Schindler, S., & Friese, M. (2021). The relation of mindfulness and prosocial behavior: What do we (not) know? *Current Opinion in Psychology*, 44, 151–156.
- Schlegel, R.J.; Hicks, J.A.; Arndt, J.; King, L.A. (2011). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 196–210.

- Schneider, J., Talamonti, D., Gibson, B., & Forshaw, M. (2021). Factors mediating the psychological well-being of healthcare workers responding to global pandemics: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 27(8), 1875–1896.
- Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated With Better Mental Health. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 778–785.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Jane, G., Karen, R., & Mark, L. (2009). Positive Education: Positive Psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*. 35(3), 293-311.
- Serrat-Graboleda, E., González-Carrasco, M., Casas Aznar, F., Malo Cerrato, S., Cámara Liebana, D., & Roqueta-Vall-Llosera, M. (2021). Factors Favoring and Hindering Volunteering by Older Adults and Their Relationship with Subjective Well-Being: A Mixed-Method Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6704.
- Shan, L., Manzione, L. C., & Azagba, S. (2020). Psychological well-being and dual use of cigarettes and e-cigarettes among high school students in Canada. *Journal of Affective Disorders*, 265, 357–363.
- Shin, M. G., Kim, Y., Kim, S., Kang, D. M. (2020). Relationship between job training and subjective well-being in accordance with work creativity, task variety, and occupation. *Safety and Health at Work*. 11(4), 466-478.
- Shropshire, J., and Kadlec, C. (2015). Where are you going? A comparative analysis of job and career change intentions among USA it workers. *Journal of Internet Banking and Commerce*. 17, 1–20.
- Siu, A. M. H., Shek, D. T. L., Lai, F. H.Y. (2012). Predictors of prosocial behavior among Chinese high school students in Hong Kong. *The Scientific World Journal*, 2, 489156.
- Skaalvik, E. M., and Skaalvik, S. (2016). Teacher stress and teacher self-efficacy as predictors of engagement, emotional exhaustion, and motivation to leave the teaching profession. *Creative Education*, 7(13), 1785-1799.
- Skaalvik, E. M., and Skaalvik, S. (2018). Job demands and job resources as predictors of teacher motivation and well-being. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1251-1275.
- Son, J., & Wilson, J. (2012). Volunteer work and hedonic, eudemonic, and social well-being. In *Sociological Forum*, 27(3), 658-681. Oxford, UK: Blackwell Publishing Ltd.
- Stern, G. R. (2019). Altruism: Giving for Mental Well-Being. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 25(4), 314–315.
- Stillman, T.F.; Lambert, N.M. (2013). The benefits of giving for the giver. *Personality and Social Psychology Review*, 17, 375–398.
- Straubhaar, J., LaRose, R., and Davenport. L. (2009). *Media Now: Understanding Media, Culture, and Technology*. Boston, MA: Wadsworth. pp. 427–28.
- Su, T., Tian, L., and Huebner, E. S. (2021). The reciprocal relations among prosocial behavior, satisfaction of relatedness needs at school, and subjective well-being in school: a three-wave cross-lagged study among Chinese elementary school students. *Current Psychology*. 40, 3734–3746.

- Tolbert, M. D. (2007). NO teacher left behind: A predictive model of teacher stress and coping. [Ph.D Thesis]. University of South Carolina.
- Totsika, V., Hastings, R. P., Emerson, E., Berridge, D.M., Lancaster, G. A. (2015). Prosocial Skills in young children with autism, and their mothers' psychological well-being: Longitudinal relationships, *Research in Autism Spectrum Disorders*, 13-14, 25-31.
- Vallerand, R.J.; Blanchard, C.; Mageau, G.A.; Koestner, R.; Ratelle, C.; Léonard, M.; Gagné, M.; Marsolais, J. Les passions de l'ame. (2003). on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Viac, C. and Fraser, P. (2020). Teacher's well-being: A framework for data collection and analysis. *OECD Education Working Papers No. 213, OECD Publishing, Paris*.
- Vinothkumar, M. (2015). Adolescence psychological well-being in relation to spirituality and pro-social behavior. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 361-366.
- Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S. and Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, *Frontiers in Psychology*, 16, 1473871.
- 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.
- Weiss, A., Yokoyama, C., Hayashi, T., & Inoue-Murayama, M. (2021). Personality, subjective well-being, and the serotonin 1a receptor gene in common marmosets (*Callithrix jacchus*). *PLOS ONE*, 16(8), e0238663.
- Wilson, J.Q. (2012). *The moral sense revisited*. Wilson Q, 36, 18-29.
- Wiwad, D., & Akinin, L. B. (2017). Motives matter: The emotional consequences of recalled self-and other-focused prosocial acts. *Motivation and Emotion*, 41(6), 730-740.
- Zhang, L., Li, W., Ye, Y., Yang, K., Jia, N., and Kong, F. (2023). Being grateful every day will pay off: a daily diary investigation on relationships between gratitude and well-being in Chinese young adults. *The Journal of Positive Psychology*, 18, 853-865.
- Zhang, W., Chen, M., Xie, Y., & Zhao, Z. (2018). Prosocial spending and subjective well-being: The recipient perspective. *Journal of Happiness Studies*, 19(8), 2267-2281.
- Zuffianò, A., Martí-Vilar, M., & López-Pérez, B. (2018). Prosociality and life satisfaction: A daily-diary investigation among Spanish university students. *Personality and Individual Differences*, 123, 17-20.
- Zygmunt, A.; Doliński, W.; Zawadzka, D.; Pezdek, K. (2023). Uplifted by Dancing Community: From Physical Activity to Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 3535.

