

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

براساس نامه شماره ۳۱/۳/۱۱۰۱۶۹ مورخ ۹۲/۷/۱۶ مدیر کل محترم دفتر سیاستگذاری و برنامه ریزی امور پژوهشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری نام مجله یافته های نو در روان شناسی که براساس رای هشتاد و یکمین و هشتاد و دومین جلسه کمیسیون بررسی و تأیید مجلات علمی دانشگاه آزاد اسلامی مورخ ۹۰/۴/۱۶ و براساس مجوز شماره ۸۷/۲۵۴۳۳۹ مورخ ۹۰/۷/۱۶ سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی حائز امتیاز علمی پژوهشی گردیده بود به مجله روان شناسی اجتماعی تغییر یافته است.

- ۱- مقاله قبلا در نشریه دیگری چاپ نشده باشد.
 ۲- مقاله در زمینه روان شناسی اجتماعی، بر اساس محورهای ذیل و برگرفته از یافته های پژوهشی باشد.

محورهای مجله روان شناسی اجتماعی شامل موارد زیر می باشد:
 خانواده - دین - صنعت و جامعه - نگرش ها، ارزش ها و شناخت - همنوایی تبلیغات
 و شایعه - رهبری و مدیریت - جرم و بزه - فرهنگ، محیط و اجتماع - انسان، تکنولوژی و
 خلاقیت - مهارت های اجتماعی و آموزش

- ۳- مقاله بر اساس ضوابط زیر تنظیم شود:
- ◆ **نام نویسنده یا نویسندگان** همراه با مشخصات هویتی، علمی و حرفه ای ذکر شده باشد.
 - ◆ **چکیده** به دو زبان فارسی و انگلیسی در یک پارگراف با افعال گذشته شامل موضوع، هدف، نمونه، ابزار یافته های پژوهش، و نتیجه نهایی باشد و برای هر کدام یک صفحه ضمیمه شده باشد.
 - ◆ **کلیدواژگان** به دو صورت فارسی و انگلیسی، متناسب با عنوان مقاله در پایین چکیده ها نوشته شود.
 - ◆ **مقدمه:** در مقدمه مبانی نظری، پیشینه، هدف(ها)، پرسش(ها)، و فرضیه (ها)ی پژوهش (در صورت لزوم) ذکر شده باشد.
 - ◆ **روش:** در روش جامعه آماری، گروه نمونه مورد مطالعه، روش نمونه برداری، طرح پژوهشی ابزار پژوهش با ذکر قابلیت اعتبار و پایایی آن و روش های تجزیه و تحلیل داده ها ارائه شده باشد.
 - ◆ **نتایج:** در نتایج یافته های، ماری، جدول ها به شکل دانشگاهی به طوری که (شماره و عنوان در بالای آن) و نمودارها(شماره و عنوان در زیر آن) درج شده باشد.
 - ◆ **بحث و نتیجه گیری:** نتیجه گیری، ترکیب و پیوند یافته های پژوهش با پیشینه پژوهشی و توضیح علل احتمالی تناقض ها ذکر شود.
 - ◆ **منابع(شامل فارسی و لاتین):** تنها منابعی ذکر شوند که در متن مقاله از آن ها استفاده شده باشد. در تنظیم منابع ترتیب زیر رعایت شود:
 - **برای کتاب:** نام خانوادگی، نام نویسنده(نویسندگان)، سال انتشار، عنوان کتاب، محل چاپ و نشر.
 - **برای مقاله:** نام خانوادگی، نام نویسنده(نویسندگان)، سال انتشار، عنوان مقاله، نام نشریه ای که مقاله در آن به چاپ رسیده است، شماره دوره نشریه و شماره صفحه های مقاله.
 - **برای پایگاه اینترنتی:** نام خانوادگی، نام نویسنده(نویسندگان)، سال انتشار، عنوان مقاله، تاریخ بازدید به روز و ماه و سال و نشانی.
 - ۴- حداکثر حجم مقاله بیست صفحه A4 باشد.
 - ۵- مقاله در سه نسخه تایپ شده و همراه با نشانی های ارتباطی(منزل، محل کار و...) ارسال شود.
 - ۶- مقاله های رسیده پس فرستاده نمی شود.
 - ۷- فصل نامه در رد یا اصلاح یا ویرایش مقاله آزاد است.
 - ۸- اصطلاح های علمی و اسامی خاص مقاله یکسان سازی شود.
 - ۹- مسئولیت محتوای علمی مقاله ها با نویسنده آن است.

فهرست مندرجات

- اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر رفتار جامعه پسند بر شادکامی معلمان
ستار صیدی، حمزه احمدیان، مجید صفاری نیا ۱-۱۲
- ارائه مدل دل‌بستگی شغلی مشاوران بر اساس ویژگی‌های شخصیتی با میانجی‌گری حمایت‌های اجتماعی و سازمانی در مدارس شهر تهران
هاجر برمکی، کوروش پارسا معین، مهدی کلانتری ۱۳-۲۳
- تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر استرس، سازگاری زناشویی و بهزیستی اجتماعی در پرستاران
سارا پارسایی، اسما فولادی، حسین چنارانی، خدیجه حاتمی پور ۲۵-۳۵
- مقایسه اثربخشی آموزش کفایت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و صمیمیت اجتماعی پسر نوجوان
ساسان باوی ۳۷-۴۶
- تاثیر بازی درمانی گروهی بر رفتارهای تکانشی، سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانی
ریحانه ولی‌نقندر، فریده هاشمیان‌نژاد ۴۷-۵۸
- کارآمدی آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر ارتقاء تاب‌آوری دانشجویان متاهل
مهناز امامی، فاطمه السادات رحیمی، یعقوب احمدی، محمد خالدیان ۵۹-۶۸
- مقایسه اثربخشی آموزش هوش سازمانی و آموزش توانمندسازی کارکنان بر بهره‌وری سازمانی و جامعه‌پذیری سازمانی (حمایت اجتماعی) در کارکنان دارای استرس شغلی
امین ضمیری، علیرضا حیدری، پرویز عسگری، بهنام مکوندی ۶۹-۷۹
- رابطه برون‌گرایی و کارآمدی فردی با سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز
فریاحافظی، سمیه اسماعیلی، افسانه فراشبندی ۸۱-۹۰
- بررسی اثربخشی گروه درمانی حمایتی با رویکرد واقعیت‌درمانی بر کنترل هیجانی زنان مطلقه قربانی خشونت خانگی
سارا منصفی، حسن احدی، حمیدرضا حاتمی ۹۱-۹۹
- اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان (اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت)
فرشته هاشمی، فریبرز درتاج، نورعلی فرخی، بیتا نصرالهی ۱۰۱-۱۰۸
- اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه نمایش بر کمرویی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان کم‌رو
مهدی شمالی احمدآبادی، ناصر محمدی احمدآبادی، محسن سعیدمنش، عاطفه برخوردار احمدآبادی، فاطمه آقایی میدی ۱۰۹-۱۱۹
- شناخت وضعیت انگیزشی کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد و تاثیر آن بر رفتار شهروندی سازمانی
محمد رضا جابرا نصاری، زهرا ولی‌پوری ۱۲۱-۱۳۵

اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر شادکامی معلمان

ستار صیدی^۱

حمزه احمدیان^{۲*}

مجید صفاری نیا^۳

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر شادکامی معلمان انجام گرفت. طرح پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل معلمان شاغل در مدارس شهر سنج در سال ۱۳۹۶ بود که ۳۲ نفر از آنان به صورت هدفمند انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند در ۱۰ جلسه یک و نیم ساعته شرکت کردند. هر دو گروه پرسشنامه شادکامی آکسفورد را قبل و بعد از مداخله تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS و روش تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که میانگین نمرات شادکامی معلمان پس از مداخله در پس‌آزمون در گروه آزمایش $(37/12 \pm 4/85)$ نسبت به گروه کنترل $(31/31 \pm 3/43)$ افزایش یافته است و این افزایش از لحاظ آماری معنادار است $(P < 0/01)$. یافته‌ها حاکی از آن است که برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند می‌تواند به عنوان مداخله مناسبی در جهت افزایش و ارتقاء شادکامی معلمان مدنظر قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: برنامه آموزشی، رفتار جامعه‌پسند، شادکامی، معلمان.

۱. گروه روان‌شناسی، واحد سنج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنج، ایران Saidi.sattar@gmail.com
۲. گروه روان‌شناسی، واحد سنج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنج، ایران (نویسنده مسئول) ahmadian2012@gmail.com
۳. استاد، گروه روان‌شناسی، تهران جنوب، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران M.saffarinia@yahoo.com

مقدمه

بحث مطالعه رفتار جامعه‌پسند^۱ در روان‌شناسی با مفهوم‌سازی مک دوگال (۱۹۰۸) از رفتار جامعه‌پسند تحت عنوان اثر «هیجان‌های مهرآمیز»^۲ بر اساس غریزه والدی^۳ آغاز شده است (کنا، شارما، چان و پراگیندو^۴، ۲۰۱۷)، و یک اصطلاح پوششی و چترمانند استفاده‌شده برای توصیف تقبل‌عامالی در حمایت یا افزایش رفتار دیگران و شامل مداخلات سودمند^۵، کار داوطلبانه، بخشیدن پول یا اهدای خون و... است (شوارتز و بلسکی^۶، ۱۹۹۰). براساس نظر دانیل باتسون این اصطلاح «بوسیله دانشمندان اجتماعی به عنوان متضادی برای ضداجتماعی ایجاد شد» (باتسون، ۱۹۹۸).

رفتار جامعه‌پسند به عنوان هر عمل داوطلبانه‌ای تعریف می‌شود که به قصد کمک یا منفعت فرد دیگر یا گروهی از اشخاص انجام گیرد (افولابی^۷، ۲۰۱۳). رفتار جامعه‌پسند یا توجه به منفعت دیگران (آیزنبرگ، فیسیس و اسپینراد، ۲۰۰۷)، رفتاری اجتماعی است که به افراد دیگر یا جامعه در کل سود می‌رساند. پیروی از قوانین و هم‌نوایی با پذیرش رفتارهای اجتماعی (مانند توقف کردن با دیدن علامت «ایست» یا چراغ قرمز در سر چهارراه) نیز به عنوان رفتار جامعه‌پسند در نظر گرفته می‌شود (باومیستر و بوشمن، ۲۰۰۷). مطالعات پیشین نشان داده‌اند که رفتار جامعه‌پسند و شادکامی با هم مرتبط هستند (آن و همکاران، ۲۰۱۵؛ نلسون و همکاران، ۲۰۱۶)، و درگیر شدن افراد در رفتار جامعه‌پسند شادکامی^۸ را افزایش می‌دهد (دان، اتن و نورتون^۹، ۲۰۰۸).

شادکامی براساس روان‌شناسی مثبت نوعی احساس است که با شادی، رضایت، دلخوشی و لذت مشخص می‌شود. مفهوم شادکامی موضوع جدیدی نیست و از زمانهای قدیم در جهان وجود داشته است و هدف هر انسانی کسب آن است (کنا و همکاران، ۲۰۱۷). بررسی تجربی شادکامی طی سال‌های اخیر بوسیله روان‌شناسان و جامعه‌شناسان رو به افزایش بوده است و روان‌شناسان مثبت‌نگر توجه به منابع بالقوه شادکامی را معطوف داشته‌اند. شادکامی مقدار ارزش مثبتی است که یک فرد برای خود قائل است (ون هوون^{۱۰}، ۲۰۰۵). شادکامی از تجربه هیجان‌های مثبت و خشنودی از زندگی نشأت می‌گیرد (هیلز و آرچیل^{۱۱}، ۲۰۰۱). شادکامی دو جنبه دارد: یکی جنبه عاطفی که بیانگر تجربه هیجانی شادی و سرخوشی و خشنودی است و دیگری جنبه شناختی است که ارزیابی رضایت از حیطه‌های مختلف زندگی را شامل می‌شود (استفن، لینلی، هاروود، لویز و مک کول لام^{۱۲}، ۲۰۰۴).

روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و رضایت از زندگی، از اجزای شادکامی هستند (آرچیل، مارتین و لو^{۱۳}، ۱۹۹۵). افراد وقتی به دیگران (خویشاوندان، دوستان نزدیک

۱. Prosocial behavior

۲. tender emotions

۳. parental instinct

۴. Khanna, Sharma, Chauhan & pragyendu

۵. helpful interventions

۶. Schwartz & Bilsky

۷. Afolabi

۸. Happiness

۹. Dunn, Aknin & Norton

۱۰. Veenhoven

۱۱. Hills & Argyle

۱۲. Stephen, Linley, Harwood, Lewis & McCollam

۱۳. Argyle, Martin & Lu

و خیریه‌ها) کمک می‌کنند احساس شادکامی می‌کنند (دان، آنن و نورتون، ۲۰۰۸). افراد شاد برون‌گرا هستند و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمندند (دینر و همکاران، ۱۹۹۲؛ به نقل از کرمی‌نوری، مکرمی، محمدی فرد و یزدانی، ۱۳۸۱). شادکامی به عنوان یک عاطفه مثبت می‌تواند روابط بین‌فردی را تسهیل کرده و ایثار، نودوستی و مهارت‌های گفتگو را ارتقا دهد و پیامدهای مثبت گسترده‌ای بر شناخت، سطح فعالیت اجتماعی و سلامتی داشته باشد. همچنین شادکامی به نوعی تفکر منجر می‌شود که افراد را قادر می‌سازد مشکلات را با خلاقیت و نوآوری حل نمایند (بورلو^۱، ۲۰۰۵).

عاطفه مثبت با ارزش‌های جامعه‌پسند رابطه دارد (دویلا و فینکلستین، ۲۰۱۳). در کل، افرادی که در خلق مثبت هستند احتمالاً بیشتر کمک می‌کنند تا افرادی که در خلق منفی یا خنثی هستند (ایزن و بارون، ۱۹۹۱؛ فورگاس، ۱۹۹۵). بوی خوش و رایحه‌های خوشایند رفتار جامعه‌پسند را حتی در فقدان نیاز مستقیم به کمک ارتقاء می‌بخشند (بارون، ۱۹۹۷؛ گئوگن، ۲۰۱۲). محققان مختلف رفتار جامعه‌پسند را با سلامت هیجانی، روانی و جسمانی، افزایش خلق جاری، بهزیستی طولانی‌مدت، شادکامی و کاهش اثرات منفی استرس مرتبط دانسته‌اند (کنا و همکاران، ۲۰۱۷). نتیجه پژوهش طبیعی‌بوشهری (۱۳۸۹) هم نشان داد که شادکامی با برون‌گرایی، مسئولیت‌پذیری و سازگاری همبستگی مثبت وجود دارد.

پاداش هزینه‌کردن جامعه‌پسند در هر دوی مغز و بدن قابل مشاهده است (دان، آنن و نورتون، ۲۰۱۴). هزینه‌کردن جامعه‌پسند نواحی پاداش مغز را فعال می‌سازد (زکی و میچل، ۲۰۱۱). سطح پایین ژن منوآمین اکسیداز الف (MAOA)^۲ توانایی پیش‌بینی شادکامی در زنان را دارد (چن و همکاران، ۲۰۱۲). این ژن که به «ژن جنگجو» معروف است با پرخاشگری و اختلال شخصیت ضداجتماعی مرتبط است (پالچ^۳، ۲۰۱۶). سرمایه اجتماعی و یاری‌رسانی در سطوح بالاتر رفتار جامعه‌پسند و شادکامی سهیم هستند (هان، ۲۰۱۵). مطالعات آزمایشی و همبستگی نشان داده‌اند افرادی که پول را برای دیگران هزینه می‌کنند شادکامی بیشتری را گزارش می‌کنند (دان، آنن و نورتون، ۲۰۱۴). هزینه‌کنندگان جامعه‌پسند شادکامی بیشتری را نسبت به هزینه‌کنندگان شخصی گزارش می‌کنند (گنن^۴ و همکاران، ۲۰۱۴). سالمندانی که بخشش پول بیشتر و منابع دیگر را گزارش کردند سلامت کلی بهتری داشتند (براون، کانسدین و مگای، ۲۰۰۵). همچنین، هزینه‌کردن جامعه‌پسند می‌تواند رضایت و عملکرد شغلی را افزایش دهد (انیک، آنن، نورتون، دان و کوپادباک، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش علی‌پور و شیبانی (۱۳۹۰) نیز نشان داد که معلمانی که شادکامی بیشتری دارند نمره رضایت شغلی بالاتری هم دارند. مطالعات قبلی به صورت همبستگی به بررسی نقش رفتار جامعه‌پسند بر افزایش شادکامی پرداخته‌اند و امکان کنترل متغیرهای دیگر که ممکن است نتایج را مخدوش کنند نداشته‌اند، لذا این پژوهش - ضمن تدوین پروتکل آموزشی برگرفته از یک مدل تجربی - به دنبال پاسخ به این سؤال طراحی شد که آیا یک برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند شادکامی معلمان را افزایش می‌دهد؟

روش پژوهش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء تحقیقات کاربردی، از نظر نوع داده‌ها، جزء تحقیقات کمی و از لحاظ اجراء، جزء طرح‌های نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه

۱. Borrelo

۲. monoamine oxidase A

۳. Powledge

۴. Geenen, Hohelüchter, Langholf & Walther

آماري پژوهش شامل تمامی معلمان شاغل در مدارس شهر سنندج در سال ۱۳۹۶ بود. پس از برگزاری پیش‌آزمون تعداد ۳۲ نفر از افرادی که کمترین نمرات را در پرسشنامه شادکامی کسب کرده بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (هر گروه ۱۶ نفر) آزمایش و کنترل قرار گرفتند. به آزمودنی‌ها توضیحاتی در مورد طرح پژوهش داده شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که نتایج محرمانه باقی می‌ماند. برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند برای اعضای گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای توسط پژوهشگر انجام شد، در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرد. پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگر در بین دو گروه یک جلسه قبل از شروع مداخلات (مرحله پیش‌آزمون) توزیع شد و پس از انجام مداخلات نیز دوباره از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۲ با روش آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس انجام گرفت. برای تعیین نرمال بودن داده‌ها از آزمون کالموگروف-اسمیرنف و برای تعیین برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. در آزمون‌های انجام شده سطح $P < 0/05$ معنی‌دار در نظر گرفته شد و پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس رعایت شد.

ابزار پژوهش

۱) مقیاس شادکامی آکسفورد: آزمون شادکامی آکسفورد که توسط آرچیل و لو در سال ۱۹۹۰ تهیه شد، این پرسشنامه ۲۹ سؤال چهار گزینه‌ای دارد که از صفر تا ۳ نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره هر آزمودنی ۰ و حداکثر ۸۷ می‌باشد. هرچقدر امتیازها بالاتر باشد، افراد شادتر خواهند بود. این پرسشنامه توسط هیلز و آرچیل در سال ۲۰۰۱ تجدید نظر شده و سازه‌های روان‌شناختی مربوط به خشنودی از زندگی، سلامتی، خلق مثبت، کارآمدی و عزت نفس را ارزیابی می‌کند. روایی پرسشنامه در مطالعات مختلف تایید شده و علی‌پور، نوربالا، اژه‌ای و مطیعیان، در سال ۱۳۷۹ ضرایب آلفا و پایایی ۹۲ و ۹۳ درصد و برای مردان و ۴۶ برای زنان را گزارش کرده‌اند هیلز و آرچیل اعتبار پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی آن را بین ۰/۴ تا ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. همبستگی مثبت و بالای بین این پرسشنامه با آزمون‌های دیگر، نشان‌دهنده اعتبار این پرسشنامه است (هیلز و آرچیل، ۲۰۰۱) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در کشورهای انگلیس، آمریکا، استرالیا و کانادا مناسب گزارش کرده‌اند (فرانسیس، ۱۹۹۸، علی‌پور و همکاران، ۱۳۷۹).

برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند

برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند مستخرج از طراحی، تدوین و آزمون یک مدل روان‌شناختی معادلات ساختاری و برگرفته از رساله دکتری است که بعد از بدست آمدن برآزش مطلوب مدل، این برنامه طراحی و اجرا شده است. در پژوهش حاضر، پس از اجرای پیش‌آزمون، جایگزین کردن شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش، جلسات آموزشی به مدت ۱۰ جلسه و هر جلسه ۶۰ تا ۹۰ دقیقه، برای گروه آزمایش برگزار گردید. پس از اتمام برنامه آموزشی، دوباره پس‌آزمون از هر دو گروه آزمایش و کنترل به عمل آمد. خلاصه جلسات آموزشی در جدول یک 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 شرکت‌کنندگان ارائه گردید.

جدول ۱: خلاصه و محتوای جلسات برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند

جلسات	محتوای جلسه	تکلیف و تمرین
اول	آشنایی اعضای گروه با هم و با مدرس، بیان اهداف و انتظارات، اجرای پیش‌آزمون	
دوم	تعریف هیجان، هوش هیجانی و فواید کنترل هیجان، انواع هیجان، هیجان‌ات مثبت و منفی، تفسیرها و اصلاح تفاسیر، مدیریت هوش هیجانی و تکلیف سنجش هوش هیجانی خود، آگاهی هیجانی و ابراز سازگارانۀ نه سرکوبی آن	تمرین حالات هیجانی با بازی نقش
سوم	غلبه بر دیدگاه خودمحورانه، راهکارهای رشد معرفت‌شناختی، تفکر انتقادی، و درک افکار و احساسات دیگران، ارزشمند دانستن تفاوت‌های فردی، انعطاف‌پذیری، تحمل ابهام	ثبت نگرش‌های غیرپیشداورانه
چهارم	تعریف خشم، و آگاهی نسبت به آن و تفاوت آن با ترس و پرخاشگری، آموزش خودپایی، کنترل اظهارات منفی و آموزش تصحیح افکار منفی، آموزش مهارت‌های بازشناسی علائم خشم، آرمیدگی، مهارت‌های اجتماعی برخورد با افراد عصبانی و مهارت حل مسئله	تمرین 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 کوتاه‌مدت و بلندمدت و درجه‌بندی آنها	ارائه تکلیف C-B-A
ششم	بی‌تفاوتی، 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 شکل‌گیری و چرایی اعتماد به دیگران، نقش باورها و ارزش‌ها، خطاهای تفسیری، موانع و راهکارها	تمرین ثبت شیوه‌های تقویت اعتماد
هشتم	معرفی و آموزش هم‌حسی، همدردی، احساس مسئولیت اجتماعی و ارتباط همدلانه، با عینک دیگران دیدن، رشد استدلال‌های اخلاقی	تمرین هم‌حسی و همدلی
نهم	آموزش چرا، به چه کسانی و چه وقت کمک کنیم؟ مراحل و انواع کمک کردن، ویژگی‌های افراد نودوست، نقش باورها و ارزش‌های دینی و فرهنگی (در تأکید بر بخشش، گذشت و ایثار)، تمرین شیوه‌های تقویت کمک‌کردن در خود و دیگران	ثبت رفتارهای کمک‌کننده، بخشش و نودوستانه
دهم	مرور و یادآوری خلاصه و اهم مطالب، اجرای پس‌آزمون	

یافته‌های پژوهش

شرکت‌کنندگان در پژوهش ۳۲ نفر از معلمان بودند که در گروه آزمایش تحصیلات ۳ نفر دیپلم (۱۸/۷۵٪)، ۵ نفر کاردانی (۳۱/۲۵٪)، ۸ نفر کارشناسی (۵۰٪)، و در گروه کنترل تحصیلات ۲ نفر دیپلم (۱۲/۵۰٪)، ۶ نفر کاردانی (۳۷/۵۰٪)، ۷ نفر کارشناسی (۴۳/۷۵٪)، و ۱ نفر کارشناسی ارشد (۶/۲۵٪) بود. جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را در گروه‌های کنترل و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار شادکامی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

شاخص متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	گروه کنترل	۲۹/۶۸	۳/۲۶	۳۱/۳۱	۳/۴۳
	گروه آزمایش	۲۸/۱۲	۵/۰۸	۳۷/۱۲	۴/۸۵

همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمرات شادکامی در پیش آزمون برای گروه کنترل ۲۹/۶۸ و برای گروه آزمایش ۲۸/۱۲ بود که در پس آزمون برای گروه کنترل ۳۱/۳۱ و برای گروه آزمایش ۳۷/۱۲ است که حاکی از افزایش میانگین‌ها در پس آزمون است. بررسی نتایج آزمون تی نیز نشان داد که گروه‌های کنترل و آزمایش در مرحله پیش آزمون از نظر شادکامی تفاوت معناداری با هم ندارند ($P > 0.05$). بنابراین، برای تحلیل آماری داده‌های مربوط به این فرضیه که برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر میزان شادکامی معلمان تأثیر معنادار دارد از تحلیل کوواریانس یک متغیره استفاده شد. در این تحلیل میانگین پس آزمون گروه آزمایش با میانگین گروه کنترل مقایسه شده و نمره‌های پیش آزمون به عنوان متغیر کمکی به کار گرفته شدند. به منظور استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش ابتدا پیش فرض‌های آماری تحلیل کوواریانس شامل آزمون همگنی واریانس و نیز بررسی نرمال بودن برای متغیرهای پژوهش انجام شد که نتایج حاکی از آن بود که پیش فرض تساوی واریانس‌ها در تمام متغیرها برقرار بوده و هم‌چنین از نرمال بودن داده‌ها پشتیبانی می‌کند. یکی از پیش فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس، همگنی واریانس خطای گروه‌های مورد مطالعه است، برای بررسی این پیش فرض از آزمون لون استفاده شد که نتایج این آزمون نشان داد F مشاهده شده با درجه آزادی (۳۰ و $df=1$) از مقدار جدول کوچکتر است و معنی‌دار نمی‌باشد ($P < 0.05$). بنابراین فرض برابری خطای واریانس گروه‌های مورد مطالعه رعایت شده است. همگنی شیب‌های رگرسیون یکی دیگر از پیش فرض استفاده از تحلیل کوواریانس است که نشان داد تعامل بین گروه و پیش آزمون شادکامی معنی‌دار نیست. به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند ($F=0.05$ ، $p < 0.004$). بنابراین با توجه به نتایج فوق از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری را بر روی نمره‌های پس آزمون، با کنترل پیش آزمون‌ها نشان می‌دهد.

جدول ۳: تأثیر آموزش برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر شادکامی بر اساس آزمون تحلیل کوواریانس

منبع شاخصها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری	مجدور اتا
پیش آزمون شادکامی	۲۵۷/۴۲۵	۱	۲۵۷/۴۲۵	۲۷/۲۶۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸۵
گروه	۳۶۶/۰۷۲	۱	۳۶۶/۰۷۲	۳۸/۷۷۸	۰/۰۰۱	۰/۵۷۲
خطا	۲۷۳/۷۶۳	۲۹	۹/۴۴۰			
کل	۳۸۲۷۱/۰۰۰	۳۲				

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

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر شادکامی معلمان شهر سنندج انجام گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که برنامه آموزشی مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر افزایش شادکامی معلمان مؤثر است. این نتیجه قابل پیش‌بینی بود زیرا اساس شخصیت جامعه‌پسند انگیزه کسب لذت (عاطفه مثبت) از کمک به دیگران است (سیالدینی و همکاران، ۱۹۹۷؛ ویلیامسون و کلارک، ۱۹۸۹)، و انواع مختلف رفتار یاری‌رسان تأثیر علی روی شادکامی دارند (کاری و همکاران، ۲۰۱۸)، همچنین، اکثر افراد بعد از کمک به دیگران احساس خوبی دارند (آنن و همکاران، ۲۰۱۳؛ هانیبال، آنن، داگلاس و ویلجوین، ۲۰۱۸).

پژوهش‌های گذشته در مورد رابطه شادکامی و رفتار جامعه‌پسند اکثراً اثرات شادکامی تجربه شده بوسیله فرد بر روی رفتار جامعه‌پسند را آزمایش کرده‌اند. این اثرات درون‌فردی هستند زیرا به اثرات هیجان‌ها روی فردی اشاره دارند که هیجان‌ها را تجربه می‌کند. این اثرات درون‌فردی متفاوت از اثرات اجتماعی هیجان‌هایی است که بر اثر هیجان‌های یک فرد، روی واکنش‌های فردی که این هیجان‌ها را مشاهده می‌کند اشاره دارد. تحقیقات پیشین همسو و هماهنگ با یافته‌های این پژوهش بر روی اثرات درون‌فردی دریافته‌اند شادکامی با رفتار جامعه‌پسند مرتبط است (آیزن، کلارک و شوارتز، ۱۹۷۶؛ کانینگهام، استاینبرگ و گرو، ۱۹۸۰؛ جرج، ۱۹۹۱).

البته، ارتباط بین شادکامی و جامعه‌پسندی دوسویه است یعنی نه تنها افراد شاد منابع شخصی برای خوبی با دیگران دارند بلکه ارتقاء افراد برای درگیر شدن در رفتار جامعه‌پسند نیز شادکامی را افزایش می‌دهد (نن، هملین و دان، ۲۰۱۲؛ دان، آنن و نورتون، ۲۰۰۸؛ لیبومایرسکی، شلدون و اسپکاد، ۲۰۰۵؛ واینستاین و رایان، ۲۰۱۰). از یک سو، افراد شاد و دارای خلق خوش احتمالاً بیشتر درگیر رفتار جامعه‌پسند و کمک‌رسانی می‌شوند (نین، دان و نورتون، ۲۰۱۲؛ میلر، ۲۰۰۹؛ گنوگن و دگیل، ۲۰۰۳؛ رویگر، هیکس و مک‌گیو، ۲۰۰۱). و از سوی دیگر، بخشندگی و سخاوت مالی^۱ در واقع ممکن است شادکامی را افزایش دهد و رابطه بین رفتار سخاوتمندانه^۲ و شادکامی علی است (دان، آنن و نورتون، ۲۰۰۸). که این امر در پژوهش‌های متعدد نشان داده شده است، مثلاً؛ پژوهش آنن، بارینگتون-لی و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد که هزینه‌کردن جامعه‌پسند در سرتاسر جهان در کشورهای غنی و فقیر با شادکامی بیشتر در ارتباط است، یعنی، افرادی که پول بیشتری را برای دیگران هزینه می‌کنند شادتر هستند. آنن، دان، ساندستروم و نورتون (۲۰۱۳) در سه مطالعه نشان دادند که هزینه‌کردن جامعه‌پسند منجر به بهبودی قوی‌تر در شادکامی می‌شود در شرایطی که واقعاً ارتباط اجتماعی را ارتقاء بخشد. همچنین، آنن، بروچ، هاملین و وان دوندروت (۲۰۱۵) دریافته‌اند استفاده از منابع برای دیگران (هزینه‌کردن جامعه‌پسند) تا برای خود (هزینه‌کردن شخصی) در کشورهای مختلف با شادکامی بیشتر

۱. financial generosity

۲. Generous behavior

همراه بوده است. یعنی، در واقع هزینه‌کردن جامعه‌پسند با شادکامی بیشتر همراه است (هیل و هاول، ۲۰۱۴؛ دان، آنن و نورتون، ۲۰۰۸). نتایج پژوهش کنا و همکاران (۲۰۱۷) نیز نشان داد که رفتار جامعه‌پسند مستقیماً با بهزیستی و شادکامی در ارتباط است. آنن و همکاران (۲۰۱۳) رابطه بین اهدای به خیریه^۱ و شادکامی را در ۱۳۶ کشور بررسی کردند و دریافتند که در ۱۲۰ کشور از این تعداد رابطه بین بخشیدن و شادکامی مثبت بود. همچنین، همبستگی داده‌های جمع‌آوری شده از سرتاسر جهان نشان می‌دهد هزینه‌کردن جامعه‌پسند که منجر به شادکامی می‌شود مستقل از بافت فرهنگی و اقتصادی است (آنن، دان، ویلانز، گرانت و نورتون، ۲۰۱۳)، در واقع، مهمترین عامل در رابطه رفتار جامعه‌پسند با شادکامی این است که در بین بیشتر فرهنگ‌های جهان رایج است (ماکن مورسلو و ژوان دیاز، ۲۰۱۶).

پژوهش‌ها در مورد رفتارهای داوطلبانه و جامعه‌پسند نشان می‌دهد که رابطه بین رفتار جامعه‌پسند و شادکامی ممکن است دوسویه باشد. یعنی، افراد شادتر احتمالاً بیشتر درگیر رفتار کمک‌رسانی می‌شوند و سطوح بالاتری از شادکامی را از انجام دادن آن تجربه می‌کنند (پیلیاوین^۲، ۲۰۰۳؛ ثویتس و هیویت^۳، ۲۰۰۱). رابطه دوسویه بین شادکامی و جامعه‌پسندی حاکی از آن است که افراد شاد جامعه‌پسندترند و افراد جامعه‌پسند شادتر. چرخه‌ای که هر کدام دیگری را تقویت می‌کند. فرد شاد، جامعه‌پسندتر عمل می‌کند و رفتار جامعه‌پسند وی، سطح شادکامی او را افزایش می‌دهد.

نظریه خود-تعیین‌گری چارچوبی را فراهم می‌سازد برای فهم اینکه چرا و چگونه بخشیدن و اهدا کردن منجر به شادکامی می‌شود (وینستاین و رایان، ۲۰۱۰). براساس این نظریه، بهزیستی و شادکامی انسان وابسته به رضایت از سه نیاز اساسی است: ارتباط^۴، شایستگی^۵، خودمختاری^۶. مثلاً بیشترین شادکامی را وقتی بدست می‌آوریم که پول را برای نزدیکانمان هزینه کنیم تا برای آشنایان^۸ (آنن، ساندستروم، دان و نورتون، ۲۰۱۱)، و افراد وقتی احساس مؤثر بودن بکنند لذت شادکامی بیشتری را از صرف هزینه می‌برند (دان، آنن و نورتون، ۲۰۱۴)، همچنین داشتن حق انتخاب در مورد چگونگی بخشیدن منجر به تجربه خلق شادتر در افراد می‌شود (وینستاین و رایان، ۲۰۱۰).

در همین راستا، شادمانی معلم هم به پیشرفت بهتر فعالیت او و هم به برقراری ارتباط سالم با دانش‌آموزان کمک می‌کند (بارنز^۹، ۲۰۱۰). شادکامی و هیجان‌ات مثبت به افراد کمک می‌کند تا تغییرات بادوامی را برای زندگی بهتر ایجاد کنند (کون و فردریکسون^{۱۰}، ۲۰۱۰). شادکامی و هیجان‌ات مثبت، همچنین، در تکامل مؤثرند و باعث سلامت جسمانی بیشتر و موفقیت‌های بزرگتر می‌شوند (وا^{۱۱} و فردریکسون، ۲۰۰۶). اگرچه گفته می‌شود که منافع رفتار جامعه‌پسند تنها برای گیرنده آن است ولی شواهدی وجود دارد که آشکار می‌سازد منافع هیجانی زیادی نیز برای کمک‌کننده و انجام

۱. Charitable giving

۲. Mochon Morcillo & de Juan Díaz

۳. Piliavin

۴. Thoits & Hewitt

۵. relatedness

۶. Competence

۷. autonomy

۸. acquaintances

۹. Burns

۱۰. Cohn & Fredrickson

۱۱. Waugh

دهنده عمل دارد. مثلاً، داوطلب شدن با سطوح بالاتر رضایت از زندگی مرتبط است (ثویتس و هیویت، ۲۰۰۱؛ ویلر، گوری و گرینبلات، ۱۹۹۸). از این رو، آموزش برنامه مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند با افزایش شادکامی معلمان به سلامت، شادابی و هدفمندی زندگی، و تعامل مؤثر در معلمان کمک می‌کند. سرانجام، این پژوهش بر روی معلمان شهر سنندج انجام شده است، در تعمیم نتایج آن باید احتیاط لازم صورت گیرد. برای گردآوری داده‌های این پژوهش از پرسشنامه استفاده شده است که ممکن است تحت تأثیر خوشایندی اجتماعی شرکت‌کنندگان قرار گرفته باشد. یکی بودن آموزش‌دهنده و ارزیاب نیز در نتایج بی‌تأثیر نخواهد بود. همچنین، نداشتن دوره پیگیری و کوچک بودن نمونه از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است. پیشنهاد می‌شود این برنامه بر روی سایر اقشار و گروه‌های شغلی که ارتباط زیادی با افراد جامعه دارند، اجرا گردد و همچنین به عنوان آموزش ضمن خدمت معلمان مدنظر قرار گیرد. به پژوهشگران علاقمند در این حوزه پیشنهاد می‌شود، اثربخشی این پروتکل را با سایر پروتکل‌های استاندارد جهت بررسی اعتبار، مقایسه کنند. در پایان از تمامی معلمانی که در این برنامه آموزشی شرکت داشتند و ما را در انجام این پژوهش یاری دادند نهایت تقدیر و تشکر را دارم.

منابع

- کریمی‌نوری، رضا؛ مکرری، آذرخش؛ محمدی‌فر، محمد؛ یزدانی، اسماعیل. (۱۳۸۱). مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*. ۳۲(۱)، ۴۱-۳.
- طیبی‌بوشهری، نرگس. (۱۳۸۹). بررسی رابطه شادکامی با ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دلبستگی در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد (منتشر نشده). دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- علی‌پور، احمد و اعراب‌شیبانی، خدیجه. (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*. ۶(۲۲)، ۶۵-۷۸.

- Afolabi, O. A. (2014). Do Self Esteem and Family Relations Predict Prosocial Behaviour and Social Adjustment of Fresh Students?. *Higher Education of Social Science*, 7(1), 26-34.
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., ... Norton, M. I. (2013). 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., Broesch, T., Hamlin, J. K., & Van de Vondervoort, J. W. (2015). Prosocial behavior leads to happiness in a small-scale rural society. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(4), 788-795.
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., Sandstrom, G. M., & Norton, M. I. (2013). Does social connection turn good deeds into good feelings? On the value of putting the "social" in prosocial spending. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 155-171.
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., Whillans, A. V., Grant, A. M., & Norton, M. I. (2013). Making a difference matters: Impact unlocks the emotional benefits of prosocial spending. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 88, 90-95.
- Aknin, L. B., Sandstrom, G. M., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2011). It's the recipient that

- counts: Spending money on strong social ties leads to greater happiness than spending on weak social ties. *PLoS ONE*, 6(2), e17018.
- Anik, L., Aknin, L. B., Norton, M. I., Dunn, E. W., & Quoidbach, J. (2013). Prosocial spending increases job satisfaction and organizational commitment. *PLoS ONE*, 8(9), e75509.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D.
- Baron, R. (1997). The sweet smell of helping: Effects of pleasant ambient fragrance on prosocial behavior in shopping malls. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 498-503.
- Baumeister R.F., & Bushman, B. J. (2007). *Social Psychology and Human Nature*. Cengage Learning. p. 254.
- 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.
- Burns, G. W. (2010). *Happiness, Healing, Enhancement*. Published by John Wiley & sons. Hobken, New Jersey.
- Cialdini, R. B., Brown, S. L., Lewis, B. P., Luce, C., & Neuberg, S. L. (1997). Reinterpreting the empathy-altruism relationship: When one into one equals oneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 481–494.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 355–366.
- Cunningham, M. R., Steinberg, J., & Grev, R. (1980). Wanting to and having to help: Separate motivations for positive mood and guilt-induced helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 181-192.
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of Performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320-329.
- Dávila., M. C., & Finkelstein., M. A.(2013). Organizational Citizenship Behavior and Well-being: Preliminary Results. *International Journal of Applied Psychology*, 3(3), 45-51.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., and Norton, M. I. (2014). Prosocial Spending and Happiness: Using Money to Benefit Others Pays Off. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 41– 47.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687–1688.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Spinrad, T. L. (2007). “Prosocial Development”. *Handbook of Child Psychology*. John wiley & Sons.
- Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment: The affect infusion model. *Psychological Bullentin*, 117, 39-66.
- Geenen, N. Y.R., Hohelüchter, M., Langholf, V., & Walther, E. (2014). The beneficial effects of prosocial spending on happiness: work hard, make money, and spend it on

- others?, *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 204-208.
- George, J. M. (1991). State or trait: The effect of positive mood on prosocial behaviors at work. *Journal of Applied Psychology*, 76, 299- 307.
- Guéguen, N. (2012). The sweet smell of ... implicit helping: Effects of pleasant ambient fragrance on spontaneous help in shopping malls. *The Journal of Social Psychology*, 152(4), 397-400.
- Guéguen, N., & De Gail, M. (2003). The effect of smiling on helping behavior: smiling and good Samaritan behavior. *Communication Reports*, 16, 133-140.
- Hanniball, K.B., Akin, L. B., Douglas, K. S., Viljoen, J. L.(2018). Does helping promote well-being in at-risk youth and ex-offender samples? *Journal of Experimental Social Psychology*, <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.11.001>
- Helliwell, J. F., Akin, 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:DEFPublishers .DOI:nobascholar.com.
- Hill, G., Howell, R. T. (2014). Moderators and mediators of pro-social spending and well-being: The influence of values and psychological need satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 69, 69-74.
- Hills P, Argyle M. (2001). Happiness introversion – extraversion and happy introvert. *personality and individual differences*. 30, 595-608.
- Isen, A. M., & Baron, R. A. (1991). Positive affect as a factor in organizational behavior. In B. M. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in organizational behavior* (Vol. 13, pp. 1-54). Greenwich, CT: JAI Press.
- Isen, A. M., Clark, M., Schwartz, M. F. (1976). Duration of the effect of good mood on helping: "Footprints on the sands of time." *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 385-393.
- 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.
- Knin, L. B., Dunn, E. W., Norton, M. I. (2012). Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11, 347–355.
- Knin, L. B., Hamlin, J. K., Dunn, E. W. (2012). Giving leads to happiness in young children. *PLoS ONE*, 7(6), e39211.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Miller, C. (2009). Social psychology, mood, and helping: Mixed results for virtue ethics. *Journal of Ethics*, 13, 145-173.
- 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), 850–861.
- Piliavin, J. A. (2003). Doing well by doing good: Benefits for the benefactor. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *The life well-lived* (pp. 227–247). Washington, DC: APA.
- Rueger, R. F., Hicks, B. M., McGue, M. (2001). Altruism and antisocial behavior: Independent tendencies, unique personality correlates, distinct etiologies. *Psychological Science*, 12, 397–402.

- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 878–891.
- Stephen, J. P., Linley, A., Harwood, J., Lewis, C. A., & McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77, 463–478.
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115–131.
- Veenhoven, R. (2005). Advances in understanding happiness. *Revue Quebecoise de Psychologie*, 18, 29-74.
- Waugh, C. E. & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of new relationships. *Journal of Positive Psychology*, 1, 93-106.
- 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.
- 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.
- Williamson, G. M., & Clark, M. S. (1989). Providing help and desired relationship type as determinants of changes in moods and self-evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 722–734.
- Zaki, J., & Mitchell, J. P. (2011). Equitable decision making is associated with neural markers of intrinsic value. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 108, 19761–19766.