

## رابطه ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند دانشجویان: نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان

مینا خطیبی<sup>۱</sup>، فریده یوسفی<sup>۲\*</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۸/۳۰ صص ۲۴۰-۲۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۲۹

### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در رابطه بین ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند بود. روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری پژوهش همه دانشجویان زن کارشناسی دانشگاه شیراز بودند که در سال ۹۷-۱۳۹۶ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند. شرکت‌کنندگان ۲۳۷ نفر بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و ابزار پژوهش شامل مقیاس چندبعدی رفتار جامعه‌پسند، مقیاس ذهن آگاهی نوجوانان و بزرگسالان و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شدند. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی به طور مستقیم و مثبت پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار رفتار جامعه‌پسند، راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان است. همچنین راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان توانستند در رابطه میان ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند نقش واسطه‌گری معنی‌داری داشته باشند اما راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان واسطه معنی‌دار رابطه بین ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند نبودند. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که افزایش ذهن آگاهی منجر به استفاده بیشتر از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان شده و از این طریق موجبات افزایش رفتار جامعه‌پسند دانشجویان زن را فراهم می‌آورد.

**کلمات کلیدی:** تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی، رفتار جامعه‌پسند، زنان

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، پردیس بین‌الملل دانشگاه شیراز

<sup>۲</sup> دانشیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

\* نویسنده مسئول (yousefi@shirazu.ac.ir)

## مقدمه

رفتار جامعه‌پسند<sup>۱</sup>، یک رفتار اجتماعی مطلوب است که به صورت داوطلبانه و با هدف ترویج رفاه دیگران، مراقبت از دیگران، کمک به آنان و به اشتراک‌گذاری اطلاعات و منابع صورت می‌گیرد (Hastings, Utendale, & Sullivan, 2007). رفتارهای اجتماعی مطلوب در منابع مختلف تعاریف متنوعی دارند. با این حال، برای این تعاریف پایه‌ی مشترکی وجود دارد و آن اینست که این رفتارها به عنوان اعمالی که در جهت کمک یا نفع‌رسانی به شخص دیگر است، تعریف می‌شوند و غالباً به صورت کمک کردن، مشارکت کردن، قرض دادن یا سهیم شدن، آرام کردن دیگران، اهدا کالا یا پول، فعالیت‌های داوطلبانه، حمایت از افراد در هنگام خطر (مراقبت کردن)، همدلی و همدردی و کمک‌رسانی ابزاری توصیف می‌شوند (Carlo, McGinley, Hayes, Batendorst, & Wilkinson, 2007). بدین ترتیب می‌توان گفت که رفتار جامعه‌پسند در برگیرنده‌ی رفتارهایی همچون یاری‌رساندن به دیگران، توجه‌همدلانه، مهربانی، همکاری و کارهای داوطلبانه است (Knafo-Noam, 2015; Uzevovsky, Israel, Davidov, & Zahn-Waxler, 2015).

رفتار جامعه‌پسند پیامدهای مثبت اجتماعی دارد و با انگیزه برآوردن نیازهای دیگران صورت می‌گیرد (Eisenberg & Mussen, 1989). به عبارت دیگر رفتارهای جامعه‌پسند در مقابل رفتار خودخواهانه و نیز رفتارهای ضد اجتماعی مانند خشونت، مغرضانه عمل کردن و پرخاشگری قرار دارند و با همدلی و نوع دوستی (Aydinli, Bender & Chasiotis, 2013; Zaskonda, 2010)، کیفیت دوستی‌ها (Markiewicz, Doyle & Brendgen, 2001)، خودشکوفایی و سلامت روانی (Weinstein & Ryan, 2010)، مرتبط هستند. همچنین رفتار جامعه‌پسند، رفتار تهاجمی دانش‌آموزان را کاهش داده و موجب تقویت پیشرفت تحصیلی آنها می‌شود (Caprara, Kanacri, 2014; Gerbino, Zuffiano, & Alessandri, 2014). به دلیل پیامدهای مثبتی که رفتار جامعه‌پسند دارد، مطالعه آن و بررسی عوامل اثرگذار بر آن از اهمیت خاصی برخوردار است.

عوامل فردی و محیطی زیادی رفتار جامعه‌پسند را تحت تاثیر قرار می‌دهند (Silke, Brady, 2018; Boylan, & Dolan, 2018). یکی از عوامل فردی، ذهن آگاهی<sup>۲</sup> است. ذهن آگاهی به معنای توجه و تمرکزی است که در آن سه عامل بودن در لحظه کنونی، هدفمندی و عدم قضاوت، بکار رفته و موجب ارتقاء سطح آگاهی فرد، شفافیت واقعیت و رویداد کنونی می‌گردد (Baer, Smith, 2006; Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). در ذهن آگاهی تاکید بر تعامل بین فرایندهای بدنی، شناختی و هیجانی است (Bowen et al., 2014). ذهن آگاهی شامل توجه انعطاف پذیر به زمان،

<sup>1</sup> prosocial behavior

<sup>2</sup> mindfulness

شناخت خود به عنوان ناظر تجربه‌های شخصی، پذیرش آگاهانه تجارب شخصی منطبق بر واقعیت به همان شکلی که هستند و رهایی از کلیشه‌های کلامی رایج است (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011). به عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی، هوشیاری غیر قضاوتی، غیر قابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه‌ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه فرد قرار دارد (Janowski & Lucjan, 2012).

ذهن‌آگاهی تأثیری مثبت و معنی‌دار بر سلامت روانی و کیفیت روابط (Brown & Ryan, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Sedaghatkhan & Behzadipoor, 2017; Sharifi, Fathizade, Bahrami, Jazayeri, & Etemadi, 2019)، کاهش استرس در محیط کار (Hunter & Mackenzie, Poulin, & Seidman-Carlson, 2006)، افزایش سازگاری (Frewen, Evans, Maraj, & McCormick, 2008)، بهبود خلق (Baer, 2003)، لذت بردن از زندگی (Chambers, Gullone, & Partridge, 2008)، بهبود نشانه‌های اضطراب و استرس (Allen, 2009)، و کاهش پریشانی روان‌شناختی (Smoski & Robins, 2011)، و کیفیت زندگی (Basharpoor, Mohammadi, & Asadi-Shishehgaran, 2017) دارد. ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل افکار و رفتارهای منفی کمک می‌کند و منجر به تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی می‌شود (Junkin, 2007).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی از طریق همدلی و شفقت موجب تقویت روابط بین افراد (Berry et al., 2018) و نیز رفتار جامعه‌پسند می‌گردد (Atkins et al., 2014; Condon, 2017; Donald et al., 2018). از سوی دیگر ذهن‌آگاهی از طریق تغییر تمرکز و توجه فرد به نیازهای خود موجب تشویق و ترغیب و تمرکز فرد در پاسخگویی و برآوردن نیازهای دیگران می‌گردد (Berry & Brown, 2017; Hölzel et al., 2011). ویگلاس و پرلمن (Viglas, & Perlman, 2018) نیز در پژوهشی بر روی ۱۲۷ نفر از کودکان خردسال در مهد کودک به تأثیر مثبت و معنی‌دار برنامه‌های آموزشی ذهن‌آگاهی بر رفتار جامعه‌پسند کودکان اذعان داشتند. کرک و همکاران (Kirk et al., 2015) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که رفتار جامعه‌پسند از طریق آموزش‌های ذهن‌آگاهی تقویت می‌گردد. فلوک، گلدبرگ، پینگر و دیویدسون (Flook, Goldberg, Pinger, & Davidson, 2015) در پژوهشی بین ۶۸ نفر از کودکان پیش دبستانی با پیاده کردن برنامه درسی ذهن‌آگاهی به وجود رابطه مثبت و معنی‌دار بین آموزش ذهن‌آگاهی با تقویت رفتار جامعه‌پسند پی بردند.

با آنکه رابطه بین ذهن‌آگاهی و رفتار جامعه‌پسند در پژوهش‌ها مورد بررسی بوده است اما یکی از اهداف پژوهش حاضر بررسی دوباره این رابطه است تا مشخص شود آیا رابطه بین ذهن‌آگاهی و

رفتار جامعه‌پسند یک رابطه ساده است و یا اینکه فرایندهایی در این رابطه دخیل هستند و آن را واسطه‌گری می‌کنند؟ در راستای پاسخ به این پرسش، رابطه بین ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند با واسطه‌گری راهبردهای شناختی تنظیم هیجان<sup>۱</sup> مورد بررسی قرار گرفت.

تنظیم هیجان، به معنی به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای به منظور تغییر مدت زمان یا شدت تجربه یک هیجان است (Leahy, 2012). افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا از راهبردهای تنظیم هیجانی متفاوتی برای تغییر و یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010) که یکی از متداول‌ترین این راهبردها، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است که به صورت یک شیوه شناختی و هوشیارانه جهت مدیریت اطلاعاتی که موجب برانگیختگی هیجانی در فرد می‌شود تعریف می‌گردد (Garnefski, & Kraaij, 2001 & Spinhoven). بر اساس نظریه‌های تنظیم شناختی هیجان، تفکر و عمل دو فرایند جداگانه هستند، از این رو راهبردهای تنظیم شناختی هیجان متمایز از راهبردهای رفتاری مطرح می‌شوند (Garnefski et al., 2001). راهبردهای سازگارانه (انطباقی) و ناسازگارانه (غیر انطباقی) دو بعد تنظیم شناختی هیجان را تشکیل می‌دهند (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012). مقوله تنظیم شناختی سازگارانه هیجان به معنی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری رخدادهای استرس‌زا است؛ و مقوله ناسازگارانه نیز به معنی سرزنش خود، نشخوار فکری یا تمرکز بر افکار، سرزنش دیگران و فاجعه آمیزپنداری است (Karim, Sharafat, & Mahmud, 2013).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن آگاهی پیش‌بینی کننده حالات هیجانی و رفتار خود تنظیمی (Kieviet-Stijnen, Visser, Garssen, & Huding, 2008)، و تسهیل کننده پاسخگویی افراد در موقعیت‌های مختلف است (Condon, 2017; Donald, Atkins, Parker, Christie, & Ryan, 2016). ذهن آگاهی از طریق افزایش آگاهی نسبت به حال می‌تواند موجب توانایی فرد در شناسایی جنبه‌های ویژه‌ای از موقعیت (Mennin & Fresco, 2014; Roemer, Orsillo, & Salters-Pedneault, 2008)؛ شناسایی و آگاهی نسبت به خود (هولزل و همکاران, Hölzel et al., 2011) و تقویت به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان گردد (Teper, Segal, & Inzlicht, 2013). علاوه بر این، کیفیت آگاهی (غیرقضاوتی بودن، کنجکاوی، همدلی و دلسوزی) شاید روش افراد در توجه به افکار و احساسات خود را تغییر داده و از این طریق موجب تأثیرگذاری بر راهبردهای تنظیم هیجان گردد (Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011; Sayers, Creswell, & Taren, 2015; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). بدین ترتیب باید گفت که به‌طور کلی

<sup>1</sup> cognitive emotion regulation

راهبردهای تنظیم هیجان و مقابله با رخدادهای استرس‌زا تحت تاثیر ذهن‌آگاهی افراد قرار دارند و پژوهش‌های مختلف نیز به این رابطه اشاره نموده‌اند. در این راستا، ایانی و همکاران (Iani, Lauriola, Chiesa, & Cafaro, 2018) در پژوهش بر روی ۲۱۱ نفر از بزرگسالان به بررسی رابطه بین ابعاد ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان پرداختند و نشان دادند که بین بعد عدم واکنش و بعد توصیف (از ابعاد ذهن‌آگاهی) با ارزیابی مجدد و پذیرش از راهبردهای تنظیم هیجان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. علاوه بر این، وجوه توصیف و عدم واکنش به ترتیب رابطه‌ای منفی و مثبت با راهبرد سرکوب احساسات دارند؛ و مشاهده و عدم قضاوت از وجوه ذهن‌آگاهی به ترتیب رابطه‌ای مثبت و منفی با نشخوار ذهنی از راهبردهای تنظیم هیجان دارند. بنابراین بین مهارت‌های ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان رابطه‌ای معنی‌دار وجود دارد.

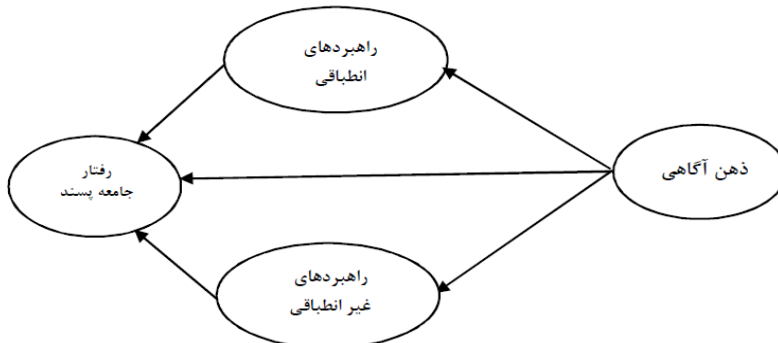
از سوی دیگر، مطالعاتی نیز وجود دارد که از رابطه تنظیم هیجان و رفتار جامعه‌پسند سخن گفته‌اند. برای مثال، بنیتا، لوکوویتز و راس (Benita, Levkowitz & Roth, 2016) در پژوهش بر روی دانش‌آموزان پایه‌های ششم و هفتم به این نتیجه دست یافتند که راهبردهای تنظیم هیجان هم به صورت مستقیم و هم به نحو غیر مستقیم از طریق همدلی، رفتار جامعه‌پسند دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

هین، رودر و فینگرله (Hein, Röder, & Fingerle, 2016) در پژوهش بر روی ۱۵۴ نفر از دانش‌آموزان پایه چهارم در آلمان نتیجه گرفتند که تغییر مثبت در به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان دانش‌آموزان به تقویت رفتار جامعه‌پسند آنها کمک می‌کند. سانگ، کلاسانته و مالتی (Song, Colasante, & Malti, 2017) در پژوهشی بر روی دانش‌آموزان ۴ تا ۸ سال به بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با رفتار جامعه‌پسند از طریق همدلی و اعتماد پرداختند. نتایج پژوهش بیانگر این بود که بین راهبردهای تنظیم هیجان منفی همچون غمگینی با رفتار جامعه‌پسند دانش‌آموزان مورد پژوهش رابطه معنی‌داری وجود دارد و وجود این رابطه با واسطه‌گری اعتماد و همدلی است.

لاک‌وود، سیراکاردوسو و ویدینگ (Lockwood, Seara-Cardoso, & Viding, 2014) در پژوهش خود بر روی ۱۱۰ نفر از افراد بزرگسال به رابطه بین همدلی و رفتار جامعه‌پسند با نقش واسطه‌ای ارزیابی مجدد شناختی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان پی بردند.

در جمع‌بندی از نتایج پژوهش‌های ذکر شده می‌توان گفت با آن که رابطه ساده بین ذهن‌آگاهی، رفتار جامعه‌پسند و راهبردهای تنظیم هیجان در برخی پژوهش‌ها مورد بررسی قرار داشته است، اما پژوهشی که به بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی با رفتار جامعه‌پسند با واسطه‌گری راهبردهای شناختی تنظیم هیجان پرداخته باشد صورت نگرفته است. به عبارتی، مشخص نشده

است که آیا راهبردهای شناختی تنظیم هیجان می‌توانند رابطه بین ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند را واسطه‌گری نمایند؟ به عبارت دیگر، مساله مورد نظر پژوهش حاضر این است که آیا دانشجویان با میزان ذهن آگاهی مختلف، رفتارهای جامعه‌پسند متفاوتی نشان می‌دهند یا بر حسب میزان متفاوت ذهن آگاهی، از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان متفاوتی استفاده می‌کنند و این انواع راهبردهای شناختی بر رفتار جامعه‌پسند آنها تأثیر می‌گذارد؟ بر اساس خلاء موجود در پژوهش‌ها، پژوهش حاضر در پی تعیین رابطه بین ذهن آگاهی دانشجویان و رفتار جامعه‌پسند آنها با واسطه‌گری راهبردهای شناختی تنظیم هیجان آنان است. با توجه به جایگاه ویژه رفتار جامعه‌پسند و تأثیر عوامل بسیار مهم بر افزایش یا کاهش این نوع رفتار که در پژوهش‌های متعدد مورد تایید و تأکید قرار گرفته است، انتظار می‌رود انجام این پژوهش بتواند با کشف و شناسایی مسیرهای تازه‌ای برای حفظ و ارتقای رفتار جامعه‌پسند و شناسایی همبستگی و ارتباط متغیرهای مرتبط با آن از جمله راهبردهای مناسب تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی موجب گسترش مبانی نظری مرتبط با رفتار جامعه‌پسند و تبیین آن گردد. همچنین زمینه‌ای مناسب برای پژوهش‌هایی نوین در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی تربیتی، روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی سلامت و سایر حوزه‌های مرتبط فراهم آورد. در بعد کاربردی نیز انتظار می‌رود پژوهش حاضر بتواند راهگشای حل برخی از مسائلی مربوط به آموزش عالی از جمله بهبود روابط میان فردی و اجتماعی دانشجویان و به تبع آن ارتقاء بهزیستی، سلامتی و پیشرفت تحصیلی آنان شود. همچنین بتواند از آسیب‌های جدی ناشی از ضعف در خودآگاهی، مهارت‌های کنترل و تنظیم شناختی هیجانی در سطوح روابط میان فردی، خانواده، مدارس و دانشگاه‌ها پیشگیری کرده و به ارتقای رفتار جامعه‌پسند دانشجویان که بخش مهمی از جامعه را تشکیل می‌دهند کمک کند. شکل ۱ مدل مفهومی پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش حاضر

بر اساس هدف پژوهش و مدل مفهومی ارائه شده در شکل ۱ فرضیه پژوهش عبارت از این است که راهبردهای شناختی تنظیم هیجان نقش واسطه‌گری در رابطه بین ذهن‌آگاهی و رفتار جامعه‌پسند دارند.

### روش پژوهش و ابزار پژوهش

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های همبستگی است که در آن رابطه بین متغیرهای پژوهش با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد آزمون قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش حاضر همه دانشجویان زن دوره کارشناسی دانشگاه شیراز بودند که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه برابر ۲۳۷ نفر بود و برای انتخاب آن از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. به این صورت که ابتدا از بین دانشکده‌های مختلف دانشگاه شیراز، ۵ دانشکده به‌طور تصادفی انتخاب شد. سپس در هر دانشکده به‌طور تصادفی ۴ کلاس انتخاب و همه دانشجویان زن آن کلاس‌ها در پژوهش شرکت داده شدند. سن شرکت‌کنندگان در محدوده ۱۸ تا ۴۴ سال (با میانگین ۲۰/۹۹ و انحراف استاندارد ۲/۳۳ سال) قرار داشت. ۴ نفر نیز به سوال مربوط به سن پاسخ ندادند. در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری داده‌ها از این ابزارها استفاده گردید:

۱- مقیاس چندبعدی رفتار جامعه‌پسند<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط نیلسون، پدیلایا-والکر و هولمز (Nielson, Padilla-Walker, & Holmes, 2017) و در سال ۲۰۱۷ ساخته شده و دارای ۲۰ گویه است که ۵ خرده مقیاس (در هر کدام ۴ گویه) به نام‌های مدافع بودن<sup>۲</sup> (نمونه گویه: اگر ببینم کسی مورد تمسخر قرار می‌گیرد، از او حمایت و دفاع می‌کنم)، حمایت هیجانی<sup>۳</sup> (نمونه گویه: وقتی کسی ناراحت است، به حرف‌های او گوش می‌دهم)، شمول<sup>۴</sup> (نمونه گویه: اگر کسی عضو تازه وارد به گروه باشد، من تلاش می‌کنم که او را در کارها شرکت دهم)، کمک فیزیکی<sup>۵</sup> (نمونه گویه: من خدماتی که نیاز به کار و فعالیت بدنی دارد (مانند بلند کردن چیزهای سنگین، کار در حیاط و محوطه خانه تا جارو کردن)، برای دیگران انجام می‌دهم) و سهیم شدن<sup>۶</sup> (نمونه گویه: من در لوازم شخصی‌ام با دیگران سهیم می‌شوم) را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. در این پرسشنامه، نمره‌گذاری هر گویه بر اساس طیف درجه بندی لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه)

<sup>1</sup> Multidimensional Measure of Prosocial Behavior

<sup>2</sup> defending behavior

<sup>3</sup> emotional support

<sup>4</sup> inclusion

<sup>5</sup> physical help

<sup>6</sup> sharing

انجام می‌شود. روایی پرسشنامه در پژوهش نیلسون و همکاران (Nielson et al., 2017) از طریق تحلیل عاملی تاییدی و برازش مدل ۵ عاملی آنها با داده‌ها احراز شده است. این پژوهشگران بر اساس چندین بررسی که در نمونه‌های مختلف انجام دادند حداقل میزان ضرائب آلفای کرونباخ برای ۵ عامل پرسشنامه به ترتیبی که در بالا ذکر شده است را برابر ۰/۸۵، ۰/۸۸، ۰/۷۵، ۰/۸۳ و ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. در پژوهش خطیبی (Khatibi, 2019) به منظور تعیین روایی پرسشنامه از روش همبستگی بین نمرات خرده مقیاس‌ها با نمره کل استفاده شد؛ دامنه ضرائب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها با یکدیگر از ۰/۲۰ تا ۰/۵۸ و بین خرده مقیاس‌ها با نمره کل از ۰/۶۸ تا ۰/۷۸ بود که همگی در سطح  $p < ۰/۰۰۱$  معنی‌دار هستند. با توجه به اینکه ضرائب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها با نمره کل بیشتر از ضرائب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها با یکدیگر است، این وضعیت نشانگر روایی سازه پرسشنامه مذکور است. در پژوهش خطیبی (Khatibi, 2019) برای سنجش پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده و برای ابعاد مدافع بودن، حمایت اجتماعی، شمول، کمک فیزیکی، سهیم شدن و نمره کل پرسشنامه ضرائبی به ترتیب برابر با ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۷۷، ۰/۸۸ به دست آمده است. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برای همین ابعاد (با ترتیب پیش گفته) و نمره کل برابر ۰/۸۲، ۰/۸۳، ۰/۷۶، ۰/۷۲، ۰/۷۵، ۰/۸۹ و ۰/۸۹ به دست آمد. این ضرائب بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه مقیاس چندبعدی رفتار جامعه‌پسند است.

۲- مقیاس ذهن آگاهی نوجوانان و بزرگسالان<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط دراتمن، گالوب، اوگانسیان و رید (Droutman, Golub, Oganesyanyan, & Read, 2018) در سال ۲۰۱۸ و به منظور اندازه‌گیری ذهن آگاهی کودکان ۱۱ سال و بالاتر و نیز بزرگسالان تهیه شده است. این مقیاس دارای ۲۴ گویه است که ۴ خرده مقیاس به نام‌های تمرکز بر زمان حال<sup>۲</sup>، غیرواکنشی بودن<sup>۳</sup>، بدون قضاوت بودن<sup>۴</sup>، و پذیرش خویشتن<sup>۵</sup> را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. نمره‌گذاری هر گویه بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از صفر (هرگز) تا ۴ (همیشه) است. از جمع نمرات همه گویه‌ها نمره کل مقیاس نیز به دست می‌آید. روایی سازه و روایی همزمان مقیاس در پژوهش دراتمن و همکاران (Droutman et al., 2018) از طریق انجام تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی و کسب ۴ عامل مذکور و نیز همبستگی نمره کل مقیاس با نمره پرسشنامه ذهن آگاهی کودکان و نوجوانان (گریکو، بائر و اسمیت (Greco, Baer, & Smith, 2011) احراز گردیده است ( $r = ۰/۵۹$ ,  $p < ۰/۰۰۱$ ). در پژوهش

<sup>1</sup> Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS)

<sup>2</sup> focus on the present moment

<sup>3</sup> being non-reactive

<sup>4</sup> being non-judgmental

<sup>5</sup> self-accepting



مذکور انجام تحلیل‌های عاملی منجر به کاهش تعداد گویه‌های مقیاس از ۲۴ به ۱۹ گویه شده است. همچنین پایایی در پژوهش دراتمن و همکاران (Drouman et al., 2018) با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عامل اول برابر ۰/۷۸ و برای عامل‌های دوم تا چهارم برابر ۰/۷۷ و برای نمره کل مقیاس برابر ۰/۸۱ گزارش شده است. در پژوهش خطیبی (Khatibi, 2019) برای بررسی روایی از روش همبستگی نمرات خرده مقیاس‌ها با نمره کل استفاده شد. دامنه ضرائب به دست آمده برای رابطه خرده مقیاس‌ها با یکدیگر از ۰/۳۸ تا ۰/۵۸ و برای رابطه خرده مقیاس‌ها با نمره کل پرسشنامه از ۰/۶۴ تا ۰/۹۳ بود که همگی در سطح  $p < 0/001$  معنی‌دار هستند. همچنین در پژوهش مذکور برای بررسی پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و برای خرده مقیاس‌های تمرکز بر زمان حال، غیرواکنشی بودن، بدون قضاوت بودن، پذیرش خویش‌تن و نمره کل ذهن‌آگاهی ضرائبی به ترتیب برابر ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۷۶، ۰/۶۶، و ۰/۹۰ به دست آمد. این ضرائب، پایایی مقیاس را در حد رضایت بخش نشان می‌دهند. در پژوهش حاضر میزان ضرائب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های تمرکز بر زمان حال، غیرواکنشی بودن، بدون قضاوت بودن، پذیرش خویش‌تن و نمره کل ذهن‌آگاهی به ترتیب برابر ۰/۸۶، ۰/۷۶، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و ۰/۹۱ به دست آمد.

۳- پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط گارنفسکی و کرایج (Garnefski & Kraaij, 2006) ساخته شده و دارای ۱۸ گویه است که ۹ راهبرد شناختی تنظیم هیجان را در واکنش به رخدادهای تهدید کننده و استرس‌زای زندگی مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. این راهبردها عبارتند از سرزنش خود، سرزنش دیگران، تمرکز بر فکر/نشخوار فکری، فاجعه‌نمایی (فاجعه‌آمیزپنداری)، کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی. چهار راهبرد اول نشان‌دهنده راهبردهای منفی (غیر انطباقی و غیر سازنده) و پنج راهبرد بعدی بیانگر راهبردهای مثبت (انطباقی و سازنده) هستند. پاسخ به هر گویه بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) صورت می‌گیرد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از راهبرد شناختی مورد نظر است. بشارات و بزازیان (Besharat & Bazzazian, 2014) برای بررسی پایایی پرسشنامه در فرهنگ ایرانی از روش‌های آلفای کرونباخ و بازآزمایی با فاصله دو تا چهار هفته استفاده کردند. آنها ضرائب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها را در نوبت اول اجرای آزمون در دامنه‌ای از ۰/۷۶ (سرزنش خود) تا ۰/۸۹ (برنامه‌ریزی و سرزنش دیگران)، و در نوبت دوم از ۰/۷۳ (سرزنش خود) تا ۰/۹۰ (فاجعه‌نمایی) به دست آوردند. این پژوهشگران ضرائب بازآزمایی را از ۰/۷۰ (سرزنش خود) تا ۰/۸۳ (برنامه‌ریزی)

<sup>۱</sup> Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

گزارش کرده‌اند. علاوه بر این در پژوهش بشارت و بزازیان (Besharat & Bazzazian, 2014) روایی همگرا و روایی افتراقی پرسشنامه نیز از طریق محاسبه همبستگی زیرمقیاس‌ها با افسردگی، اضطراب، استرس و شاخص‌های سلامت روانی احراز گردیده است. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی از همبستگی بین نمرات خرده مقیاس‌ها با نمره کل راهبردهای مربوط به آنها استفاده شد. دامنه ضرائب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها با یکدیگر برای راهبردهای انطباقی بین ۰/۲۶ تا ۰/۵۹ و بین خرده مقیاس‌ها با نمره کل راهبردهای انطباقی بین ۰/۶۰ تا ۰/۷۷ به دست آمد. دامنه همین ضرائب برای راهبردهای غیر انطباقی به ترتیب برابر ۰/۰۶ تا ۰/۵۰ (رابطه خرده مقیاس‌ها با یکدیگر) و ۰/۵۲ تا ۰/۸۱ (رابطه خرده مقیاس‌ها با نمره کل راهبردهای غیر انطباقی) به دست آمد. همه ضرائب در سطح  $p < 0/001$  معنی‌دار هستند. با توجه به اینکه در مجموع، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها با یکدیگر کمتر از همبستگی بین خرده مقیاس‌ها با نمره کل است این امر بیانگر روایی سازه راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان است. در پژوهش خطیبی (Khatibi, 2019) برای سنجش پایایی نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. مقدار ضریب به‌دست آمده برای راهبردهای انطباقی ۰/۸۳، راهبردهای غیر انطباقی ۰/۸۱ و نمره کل پرسشنامه ۰/۸۳ بود. در پژوهش حاضر میزان ضرائب آلفای کرونباخ برای ابعاد راهبردهای انطباقی، غیر انطباقی و نمره کل به ترتیب برابر ۰/۸۴، ۰/۸۱ و ۰/۸۱ به دست آمد. این نتایج نمایانگر پایایی مطلوب این پرسشنامه است.

در تجزیه و تحلیل آماری این پژوهش، ابتدا شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف استاندارد، شاخص‌های کجی و کشیدگی و نیز ضریب همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۳) محاسبه شد. برای بررسی مدل و فرضیه پژوهش هم از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با بهره‌گیری از نسخه ۲۳ نرم‌افزار AMOS استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد، شاخص‌های کجی<sup>۱</sup> و کشیدگی<sup>۲</sup> نمرات شرکت‌کنندگان در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

<sup>۱</sup> skewness

<sup>۲</sup> kurtosis

جدول ۱- میانگین، انحراف استاندارد، شاخص‌های کجی و کشیدگی نمرات شرکت‌کنندگان در متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	شاخص کجی	شاخص کشیدگی
تمرکز بر زمان حال	۱۹/۱۲	۸/۰۰	۰/۰۷	-۰/۲۵
غیرواکنشی بودن	۵/۲۷	۳/۱۲	۰/۱۰	-۰/۶۵
ذهن‌آگاهی	۶/۰۷	۳/۰۵	-۰/۰۲	-۰/۷۹
پذیرش خویشتن	۳/۶۶	۲/۳۴	۰/۰۷	-۰/۹۲
کم‌اهمیت‌شماری	۶/۳۵	۱/۹۵	-۰/۰۲	-۰/۶۲
راهبردهای	۷/۳۳	۱/۹۳	-۰/۳۴	-۰/۶۰
انطباقی	۷/۳۲	۱/۹۶	-۰/۳۴	-۰/۶۵
تنظیم‌شناختی	۵/۷۶	۲/۱۵	۰/۳۵	-۰/۸۹
هیجان	۷/۰۲	۱/۸۹	-۰/۱۹	-۰/۴۵
تمرکز مجدد مثبت	۵/۲۸	۲/۲۰	۰/۶۲	-۰/۴۳
راهبردهای	۵/۹۶	۲/۲۶	۰/۲۶	-۰/۹۱
غیر انطباقی	۷/۳۹	۱/۷۶	-۰/۲۰	-۰/۶۶
تنظیم‌شناختی	۵/۹۳	۲/۱۸	۰/۱۷	-۰/۹۰
هیجان	۱۴/۴۵	۳/۳۰	-۰/۲۳	-۰/۶۵
مدافع بودن	۱۴/۵۸	۳/۴۹	-۰/۱۵	-۰/۷۲
حمایت هیجانی	۱۴/۱۸	۳/۱۱	-۰/۱۰	-۰/۵۳
رفتار جامعه‌پسند	۱۲/۷۴	۳/۲۹	۰/۰۰	-۰/۴۳
شمول	۱۱/۳۸	۳/۴۳	۰/۱۷	-۰/۵۸
کمک فیزیکی				
سهیم شدن				

در ادامه، روابط بین متغیرها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون (مرتبه صفر) مورد بررسی قرار گرفت که نتایج حاصل از آن به صورت ماتریس همبستگی در جدول ۲ ارائه شده است. بر اساس اطلاعات این جدول، همبستگی‌های بین راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان با رفتار جامعه‌پسند و ذهن‌آگاهی، به صورت مثبت و معنی‌دار و رابطه بین ذهن‌آگاهی با رفتار جامعه‌پسند نیز به نحو مثبت و معنی‌دار به دست آمده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی مرتبه صفر متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان	۱			
۲- راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان	۰/۱۴*	۱		
۳- رفتار جامعه‌پسند	۰/۳۶**	۰/۲۲**	۱	
۴- ذهن آگاهی	۰/۳۰**	۰/۴۸**	۰/۳۹**	۱

\*  $p < 0.01$       \*\*  $p < 0.001$

وجود رابطه معنی‌دار بین متغیرهای پژوهش امکان انجام تحلیل‌های بعدی را ممکن ساخت. از این‌رو، برای آزمون فرضیه و مدل پیشنهادی پژوهش، پس از بررسی مفروضه‌هایی همچون استقلال خطاها و نرمال بودن چندمتغیری و اطمینان از برقراری آن‌ها از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. در جدول ۳ اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای مدل پژوهش ذکر شده است.

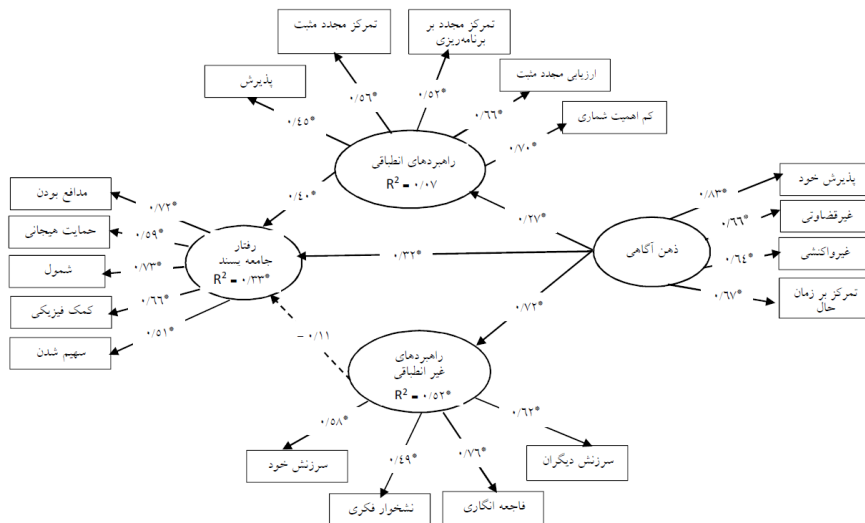
جدول ۳. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	اثر کل	واریانس تبیین شده
به راهبردهای انطباقی از: ذهن آگاهی	۰/۲۷*	---	۰/۲۷*	۰/۰۷
به راهبردهای غیرانطباقی از: ذهن آگاهی	۰/۷۲**	---	۰/۷۲**	۰/۵۲
به رفتار جامعه‌پسند از: ذهن آگاهی	۰/۳۲**	۰/۱۱*	۰/۴۳**	۰/۳۳
راهبردهای انطباقی	۰/۴۰**	---	۰/۴۰**	
راهبردهای غیر انطباقی	-۰/۱۱	---	-۰/۱۱	

\*  $p < 0.01$       \*\*  $p < 0.001$

بر اساس مندرجات جدول ۳، اثر ذهن آگاهی بر راهبردهای انطباقی ( $\beta = 0.27, p < 0.01$ ) و غیر انطباقی ( $\beta = 0.72, p < 0.001$ ) تنظیم شناختی هیجان به صورت مثبت و معنی‌دار است. همچنین اثر مستقیم ذهن آگاهی ( $\beta = 0.32, p < 0.001$ ) و راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان ( $\beta = 0.40, p < 0.001$ ) بر رفتار جامعه‌پسند به نحو مثبت و معنی‌دار است؛ اما راهبردهای غیر انطباقی اثر معنی‌داری بر رفتار جامعه‌پسند ندارند ( $\beta = -0.11, p = 0.080$ ). بر اساس اطلاعات

جدول ۳، تنها اثر واسطه‌ای راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان (۰/۱۱)، با دو حد پایین ۰/۰۴۶ و بالای (۰/۱۹۵) در رابطه بین ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند معنی‌دار است ( $p < ۰/۰۱$ ). در شکل ۲ مدل تجربی و نهایی پژوهش آورده شده است. همان‌طور که این شکل نشان می‌دهد، در مجموع، مدل پژوهش حاضر ۳۳ درصد از واریانس رفتار جامعه‌پسند دانشجویان را تبیین کرده است. همچنین این مدل توانسته است ۷ درصد از واریانس راهبردهای انطباقی، و ۵۲ درصد از واریانس راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان را تبیین کند.

\* $p < ۰/۰۱$ 

شکل ۲- مدل نهایی پژوهش

شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش در جدول ۴ آورده شده است. در مجموع، این شاخص‌ها با توجه به ملاک کلاین (Kline, 2016) نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل نهایی پژوهش هستند.

جدول ۴- شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش

شاخص‌ها	X <sup>2</sup> /df	CFI	IFI	NFI	TLI	RMSEA	PCLOSE
مدل پژوهش	۱/۴۹	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۹۱	۰/۹۵	۰/۰۴۶	۰/۶۶
ملاک مطلوب	< ۳	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	< ۰/۰۸	> ۰/۰۵

## بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش تعیین نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در رابطه بین ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند در دانشجویان زن بود. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی اثر مستقیم و معنی‌دار بر رفتار جامعه‌پسند دارد و آن را به نحو مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی می‌کند. این یافته پژوهش با نتیجه پژوهش‌های اتکینز و همکاران (Atkins, et al., 2014)، ویگلاس و پرلمن (Viglas & Perlman, 2018)، کرک و همکاران (Kirk et al., 2015)، فلوک و همکاران (Flook et al., 2015)، کاویانی و حاتمی (Kaviani & Hatami, 2016)، بری و همکاران (Berry et al., 2018)، دونالد و همکاران (Donald et al., 2018) مبنی بر وجود رابطه بین ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت سازوکارهای متعددی وجود دارد که از طریق آن‌ها ذهن آگاهی می‌تواند به طور کلی جامعه‌مداری و رفتار جامعه‌پسند را افزایش دهد. اول، ذهن آگاهی با افزایش ظرفیت افراد برای حفظ و تقویت توجه (Condon, 2017) رفتارهای اجتماعی آنان را تقویت می‌نماید و در زمینه‌های اجتماعی مانند مدرسه و دانشگاه، قابلیت و ظرفیت توجه بیشتر فراگیران، ممکن است منجر به توجه آن‌ها به نیازهای دیگران گردد، به این معنی که فراگیران بیشتر به نیازهای افراد پاسخ می‌دهند. دوم، تمرین‌های ذهن آگاهانه با آگاهی بیشتر از احساسات بدنی یا آگاهی بینابینی همراه است (Hölzel et al., 2011) و آگاهی بینابینی بیشتر فرد، آگاهی وی از نیازهای سایر افراد در محیط را افزایش می‌دهد. سوم، ذهن آگاهی ممکن است تجربه عاطفی یک فرد را تغییر دهد. کامرون و فردریکسون (Cameron & Fredrickson, 2015) دریافتند که ذهن آگاهی بیشتر با احساسات مثبت بیشتر مانند عشق، صمیمیت، شادی، قدردانی و علاقه و احساسات منفی کمتر مانند عصبانیت، ترس، گناه و استرس ارتباط دارد. بر این اساس، ذهن آگاهی از طریق افزایش توجه بر تقویت رفتار جامعه‌پسند تأثیر دارد (Condon, 2017). از طرفی موجب افزایش آگاهی نسبت به نیازهای افراد دیگر در محیط اجتماعی می‌گردد و از این طریق بر رفتار جامعه‌پسند افراد تأثیرگذار است (Farb et al., 2007). آموزش ذهن آگاهی از طریق افزایش همدلی نیز موجب تقویت رفتار جامعه‌پسند در افراد می‌گردد (Berry et al., 2018). بنابراین می‌توان با تمرینات ذهن آگاهی موجب تقویت همدلی، صداقت، مهربانی و کمک به دیگران گردید و رفتار جامعه‌پسند را در افراد تقویت نمود.

نتیجه دیگر پژوهش حاکی از معنی‌داری اثر مستقیم ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان است. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی بالاتر با استفاده بیشتر از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان همراه است. این نتیجه همسو با نتیجه پژوهش‌های کمینی و همکاران (Kemeny et al., 2012)، پیکارد، کیپوتی و گرینیر (Pickard, Caputi, & Grenyer, 2016) و ایانی و همکاران

(Iani et al., 2018) است مبنی بر اینکه تنظیم هیجان تحت تاثیر ذهن آگاهی قرار دارد. در تبیین این یافته می توان گفت که ذهن آگاهی از طریق افزایش آگاهی افراد نسبت به حال می تواند موجب توانایی آنان در شناسایی جنبه های ویژه ای از موقعیت و آگاهی نسبت به خود و تقویت به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان گردد (Teper et al., 2013). علاوه بر این، کیفیت آگاهی (غیرقضاوتی بودن، کنجکاو، همدلی و دلسوزی) شاید روش افراد در توجه به افکار و احساسات خود را تغییر داده و از این طریق موجب تأثیرگذاری بر راهبردهای تنظیم هیجان در افراد گردد (Shapiro et al., 2006). پژوهش ها نیز نشان داده اند که ذهن آگاهی می تواند موجب تقویت راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان مانند ارزیابی مجدد (Garland et al., 2011) گردد. بدین ترتیب با توجه به تأثیر مستقیم ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، لازم است از روش های آموزش ذهن آگاهی به طرز مطلوبی بهره جست تا بتوان استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان را در افراد تقویت نمود.

یکی دیگر از نتایج پژوهش نشان داد که راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم و معنی داری بر رفتار جامعه پسند زنان دارند، اما اثر راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان بر رفتار جامعه پسند معنی دار نبود. این نتیجه پژوهش با نتیجه پژوهش لاکوود و همکاران (Lockwood et al., 2014) مبنی بر وجود رابطه بین راهبرد ارزیابی مجدد شناختی و رفتار جامعه پسند همسو است. همچنین با نتایج پژوهش سانگ و همکاران (Song et al., 2017) که نشان دادند بین راهبرد تنظیم هیجان غمگینی با رفتار جامعه پسند دانش آموزان رابطه معنی دار وجود دارد و این رابطه به واسطه اعتماد و همدلی است، همسو است.

در تبیین این یافته پژوهش باید گفت که تفاوت در استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان در بین افراد بر رفتار جامعه پسند آنها مؤثر است و کاربرد راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی تنظیم هیجان منجر به پیامدها و نتایج متفاوتی می گردد (Gross, 2001; John & Gross, 2004) مثلا راهبرد ارزیابی مجدد از دسته راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان، با روابط با دوستان، نشانه های کمتری از افسردگی و افزایش رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنی دار دارد. از طرفی سرکوب، سرزنش خود و دیگران با هیجانات منفی و تخریب روابط بین فردی و دوری و اجتناب از برقراری روابط با دوستان و کاهش رضایت از زندگی مرتبط است (Gross, 2001; Soto, Perez, Kim, Lee, & Minnick, 2011). لاکوود و همکاران (Lockwood et al., 2014) معتقدند که راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان مانند ارزیابی مجدد در رابطه بین همدلی و رفتار جامعه پسند، نقش واسطه ای دارند. در حالی که راهبردهای غیر انطباقی تنظیم هیجان در این رابطه نقشی ندارند. هین و همکاران (Hein et al., 2016) در پژوهش خود بدین نتیجه دست یافتند که رابطه مثبت و

مستقیمی بین راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان مانند ارزیابی مجدد با رفتار جامعه‌پسند وجود دارد. زایو، اسپینارد و کارتر (Xiao, Spinrad, & Carter, 2018) نیز معتقدند که استفاده از راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان توسط والدین موجب بهبود و تقویت رفتار جامعه‌پسند در فرزندان پیش دبستانی آنها می‌گردد. بنابراین می‌توان گفت که تنظیم هیجان موثر برای داشتن عملکرد اجتماعی با کیفیت بالا مهم است (Quaglia, Goodman, & Brown, 2015). از این رو، توصیه می‌شود بر استفاده از راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان تأکید گردد و این راهبردها آموزش داده شوند تا از این طریق موجبات تقویت رفتار جامعه‌پسند در افراد فراهم آید.

در رابطه با نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین ذهن آگاهی زنان با رفتار جامعه‌پسند آنها، مشخص گردید که راهبردهای انطباقی واسطه معنی‌دار بین ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند است، اما راهبردهای غیر انطباقی نقش واسطه‌گری معنی‌داری در رابطه بین ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند را ایفا نمی‌کنند. نتیجه پژوهش حاضر با نتیجه پژوهش هین و همکاران (Hein et al., 2016) همسو است. با آن که پژوهش‌های پیشین آشکارا بیان می‌کنند که ذهن آگاهی و تمرین آن با رفتار جامعه‌پسند بیشتری همراه است، با این حال، بررسی ساز و کار یا فرآیندی که از طریق آن ذهن آگاهی منجر به رفتارهای جامعه‌پسند در دانشجویان زن می‌گردد دغدغه پژوهشگران حاضر بود. بر اساس یافته پژوهش، افزایش آگاهی دانشجویان زن موجب استفاده بیشتر آنها از راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان شده و از این طریق آنها توانستند رفتارهای جامعه‌پسند بیشتری را از خود بروز دهند. بنابراین می‌توان با آموزش ذهن آگاهی به تقویت میزان توجه و تنظیم شناختی هیجان دانشجویان زن کمک نمود، زیرا با افزایش ذهن آگاهی این افراد، توانایی تنظیم هیجان و کنترل احساسات و توجه به تجربیات در آنان افزایش یافته و این امر به نوبه خود منجر به تقویت رفتار جامعه‌پسند در آنان می‌گردد. دانشجویان زن با استفاده از ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان قادر به تقویت رفتار جامعه‌پسند خود، یعنی تعاملات بیشتر و تعارضات کمتر، می‌گردند. بنابراین، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در رابطه بین ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند دانشجویان مونث نقشی مهم را ایفا می‌کنند. برای تحقق رفتارهای جامعه‌پسند دانشجویان زن باید شرایطی را فراهم نمود تا این دانشجویان با یادگیری ویژگی‌هایی مانند توجه و تمرکز، تأکید بر تعامل بین فرایندهای بدنی، شناختی و هیجانی، توجه انعطاف‌پذیر به زمان، شناخت خود به عنوان ناظر تجربه‌های شخصی، پذیرش آگاهانه تجارب شخصی منطبق بر واقعیت، توانمندی خود در تنظیم هیجان و کاهش استرس را افزایش دهند تا از این طریق رفتارهایی مانند یاری رساندن، به اشتراک‌گذاری، اهدا کردن، همکاری و کارهای داوطلبانه در آنان بیشتر بروز کند.



با توجه به نتایج پژوهش و به منظور تکمیل و توسعه دستاوردهای علمی و عملی، توصیه می‌شود آموزش‌های لازم برای تقویت ذهن‌آگاهی به عنوان بخشی از برنامه مشاوره و بهداشت روانی برای دانشجویان زن ارائه گردد. همچنین، با توجه به نقش مهم راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان در رفتار جامعه‌پسند توصیه می‌شود بر کاربرد این راهبردها تأکید بیشتری مبذول داشته و از طریق آموزش‌های ذهن‌آگاهی موجبات تقویت این راهبردها را فراهم آورده و در نهایت رفتار جامعه‌پسند و همدلی و همکاری را در زنان تقویت نمود. البته باید به این محدودیت پژوهش نیز توجه نمود که به دلیل این که پژوهش در دانشگاه شیراز و بر روی یک جنس انجام گرفت نمی‌توان نتایج را به تمام دانشگاه‌ها یا مراکز و سازمان‌های دیگر و نیز دانشجویان جنس دیگر تعمیم داد. همچنین به دلیل آن که پژوهش از نوع مقطعی و ناظر به روابط همبستگی بین متغیرهاست لازم است استنتاج‌های علی با احتیاط انجام شود.

#### **References:**

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behavior Research and Therapy*, 50, 493-501.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Atkins, P., Donald, J., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., Duinived, J. & Sahder, B. (2014). Does being mindful increase prosocial behaviour? A systematic review and meta-analysis. (Institute for Positive Psychology and Education).
- Aydinli, A., Bender, M., & Chasiotis, A. (2013). Helping and volunteering across cultures: Determinants of prosocial behavior. *Online Readings in Psychology and Culture*, 5(3), 6.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. Doi: 10.1177/1073191105283504
- Basharpoor, S., Mohammadi, N., & Asadi-Shishehgaran, S. (2017). The effectiveness of mindfulness based stress reduction program on quality of life of female-headed households. *Quartely Journal of Woman and Society*, 8(30), 1014. (In Persian).
- Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2016). Integrative emotion regulation predicts adolescents' prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*, 50, 14-20.
- Berry, D. R., & Brown, K. W. (2017). Reducing separateness with presence: How mindfulness catalyzes intergroup prosociality. In J. C. Karremans & E. K. Papies (Eds.) *Mindfulness in social psychology*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.

–Berry, D. R., Cairo, A. H., Goodman, R. J., Quaglia, J. T., Green, J. D., & Brown, K. W. (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 93.

–Besharat, M. A., & Bazzazian, S. (2014). Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire in a sample of Iranian population. *Advances in Nursing & Midwifery*, 24(84), 61-70. (In Persian).

–Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H. & Larimer, M. E. (2014). Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 71(5), 547-556.

–Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.

–Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.

–Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping-related emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1211-1218.

–Caprara, G.V., Kanacri, B. P. L., Gerbino, M., Zuffiano, A., & Alessandri, G. (2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence: Evidence from a school-based intervention. *International Journal of Behavioral Development*, 1-11.

–Carlo, G., McGinley, M., Hayes, R., Batenhorst, C., & Wilkinson, J. (2007). Parenting styles or practices? Parenting, sympathy, and prosocial behaviors among adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 168(2), 147-176.

–Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572.

–Condon, P. (2017). Mindfulness, compassion, and prosocial behaviour. In J. C. Karremans & E. K. Papiés (Eds.), *mindfulness in social psychology* (pp. 132-146). Routledge.

–Donald, J. N., Atkins, P. W. B., Parker, P. D., Christie, A. M., & Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between presentmoment awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality*, 65, 30–37.

–Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2018). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, 110(1), 101-125.

–Drouman, V., Golub, I., Oganessian, A., & Read, S. (2018). Development and validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.

–Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press.

–Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., Mckee, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals

distinct neural modes of self-reference *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, 313-322.

-Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44.

-Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 758-774.

-Garland, E. L., Gaylord, S. A., Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: an upward spiral process. *Mindfulness*, 2:59-67.

-Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.

-Garnefski, N., & Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.

-Greco, L., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23, 6060-614.

-Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.

-Hastings, P. D., Utendale, W. T., & Sullivan, C. (2007). The socialization of prosocial development. *Handbook of socialization: Theory and Research*, 638-664.

-Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.

-Hein, S., Röder, M., & Fingerle, M. (2016). The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and prosocial behaviour in the presence of negative affect. *International Journal of Psychology*, 53(6), 477-485. Doi: 10.1002/ijop.12405.

-Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.

-Hunter, J., & McCormick, D. W. (2008). Mindfulness in the workplace: An exploratory study. In S. E. Newell (Facilitator), *Weickian Ideas*. Symposium conducted at the annual meeting of the Academy of Management, Anaheim, CA.

-Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2018). Associations between mindfulness and emotion Regulation: The key role of describing and nonreactivity. *Mindfulness*, 1-10.

-Janowski K., Lucjan P. (2012). Worry and mindfulness: the role in anxiety and depressive symptoms. *European Psychiatry (Abstracts of the 20th European Congress of Psychiatry)*. 27 (Supplement 1), 133 -145.

-John, O. P., & Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation:

Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.

–Junkin, S. E. (2007). *Yoga and self-esteem: exploring change in middle-age women* [Dissertation]. Saskatoon, Canada; University of Saskatchewan, 42-46.

–Karim, A. R., Sharafat, T., & Mahmud, A. Y. (2013). Cognitive emotion regulation in children is attributable to parenting style, not to family type and child's gender. *International Scholarly and Scientific Research & Innovation*, 7(2), 318-325.

–Kaviani, H., & Hatami, N. (2016). Link between mindfulness and personality-related factors including empathy, theory of mind, openness, pro-social behaviour and suggestibility. *Clinical Depression*, 2(4), 1-4.

–Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P.,... & Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338.

–Khatibi, M. (2019). *The relation of personality to prosocial behavior: The mediating role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies* [Doctoral Dissertation]. Department of Educational Psychology, School of Education & Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. (In Persian).

–Kieviet-Stijnen, A., Visser, A., Garssen, B., & Huding, W. (2008). Mindfulness-based stress reduction training for oncology patient: patients' appraisal and changes in well-being. *Patient. Education Counseling*, 72(3), 436-442.

–Kirk, E., Pine, K., Wheatley, L., Howlett, N., Schulz, J., & Fletcher, B. (2015). A longitudinal investigation of the relationship between maternal mind-mindedness and theory of mind. *British Journal of Developmental Psychology*, 33(4), 434-445.

–Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th Ed.). New York: The Guilford Press.

–Knafo-Noam, A., Uzefovsky, F., Israel, S., Davidov, M., & Zahn-Waxler, C. (2015). The prosocial personality and its facets: Genetic and environmental architecture of mother-reported behavior of 7-year-old twins. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-9.

–Leahy, R. L. (2012). Introduction: Emotional Schemas, Emotion Regulation, and Psychopathology. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 359-361.

–Lockwood, P. L., Seara-Cardoso, A., & Viding, E. (2014). Emotion regulation moderates the association between empathy and prosocial behavior. *PloS one*, 9(5), e96555.

–Mackenzie, C. S., Poulin, P. A., & Seidman-Carlson, R. (2006). A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied nursing research*, 19(2), 105-109.

–Markiewicz, D., Doyle, A. B., & Brendgen, M. (2001). The quality of adolescents' friendships: Associations with mothers' interpersonal relationships, attachments to parents and friends, and prosocial behaviors. *Journal of Adolescence*, 24(4), 429-445.

–Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2014). Emotion regulation therapy. *Handbook of emotion regulation*, 2, 469-490.

–Nielson, M., Padilla-Walker, L., & Holmes, E. K. (2017). How do men and women help? Validation of a multidimensional measure of prosocial behavior. *Journal of Adolescence*, 56, 91-105.

-Pickard, J. A., Caputi, P., & Grenyer, B. F. (2016). Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. *Personality and Individual Differences*, 99, 179-183.

-Quaglia, J. T., Goodman, R. J., & Brown, K. W. (2015). From mindful attention to social connection: The key role of emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1466-1474.

-Roemer, L., Orsillo, S. U., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of Acceptance based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 1083-1089.

-Sayers, W., Creswell, J., & Taren, A. (2015). The emerging neurobiology of mindfulness and emotion processing. In B. D. Ostafin, B. F. Meier, & M. D. Robinson, *Handbook of mindfulness and self-regulation*. Springer.

-Sedaghatkhan, A., & Behzadipoor, S. (2017). Predicting the quality of marital relationship on the base of relationship beliefs, mindfulness and psychological flexibility. *Quartely Journal of Woman and Society*, 8(30), 57-77. (In Persian).

-Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.

-Sharifi, M., Fathizadeh, M. S., Bahrami, F., Jazayeri, R. S., & Etemadi, O. (2019). The effectiveness of mindfulness-integrated transactional analysis therapy on marital quality of women with interpersonal dependency. *Quartely Journal of Woman and Society*, 9(36), 177-196. (In Persian).

-Silke, C., Brady, B., Boylan, C., & Dolan, P. (2018). Factors influencing the development of empathy and pro-social behaviour among adolescents: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 94, 421-436.

-Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on Psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.

-Song, J. H., Colasante, T., & Malti, T. (2017). Helping yourself helps others: Linking children's emotion regulation to prosocial behavior through sympathy and trust. *Emotion*, 18(4), 518-527.

-Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y. H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A crosscultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11, 1450-1455.

-Teper, R., Segal, Z.V., & Inzlicht, M., (2013). Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 449-454.

-Viglas, M., & Perlman, M. (2018). Effects of a mindfulness-based program on young children's self-regulation, prosocial behavior and hyperactivity. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 1150-1161.

-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, 222-244.

-Xiao, S. X., Spinrad, T. L., & Carter, D. B. (2018). Parental emotion regulation and preschoolers' prosocial behavior: The mediating roles of parental warmth and

inductive discipline. *The Journal of Genetic Psychology*, 179(5), 246-255.

–Zaskonda, H. (2010). Pro-social traits and tendencies of students of helping professions. Czech Republic: University of South Bohemia, 1-122.