مقاله پژوهشی
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۳، فروردین ۱۴۰۴، ۱۸-۳

نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با بهزیستی هیجانی در دانشجویان: یک مطالعه توصیفی

محبوبه فولادچنگ[۱]، فاطمه دادوند[۲]

دریافت مقاله:۱۴۰۳/۰۹/۱۸ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۱۴۰۳/۱۰/۲۳ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۱۲/۱۱

چکیده

زمینه و هدف: دوران دانشجویی مرحله‌ای حساس است که دانشجویان را با مسئولیت‌های جدیدی مواجه می‌کند. این فشارها می‌توانند به تجارب هیجانی منفی و کاهش بهزیستی هیجانی منجر شوند. این پژوهش نقش حمایت اجتماعی ادراک‌شده و شخصیت فعال را در بهزیستی هیجانی دانشجویان بررسی کرده و به نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌پردازد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع توصیفی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. تعداد ۳۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و چهار مقیاس: حمایت اجتماعی ادراک‌شده (Zimet و همکاران، ۱۹۸۸)، شخصیت فعال (Bateman و Krant، ۱۹۹۳)، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (Garnefski و Kraaij، ۲۰۰۶) و بهزیستی هیجانی (Keyes و Magyar-Moe، ۲۰۰۳) را تکمیل کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی Pearson و مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد از ۳۰۰ دانشجوی مورد بررسی، ۱۸۲ نفر (۶۰/۷ درصد) زن و ۱۱۸ نفر (۳۹/۳ درصد) مرد بودند. مدل پیشنهادی برازش مطلوبی دارد. شخصیت فعال به‌طور مستقیم (β=۰/۱۷، P=۰/۰۴۰) و نیز غیرمستقیم (β=۰/۱۴، P=۰/۰۱۶)، با واسطه افزایش راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان، به بهزیستی هیجانی کمک می‌کند. حمایت اجتماعی ادراک‌شده نیز به‌طور مستقیم (β=۰/۳۶، P=۰/۰۰۶) و غیرمستقیم (β=۰/۱۵، P=۰/۰۰۲) با افزایش راهبردهای سازگارنه و کاهش راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان به بهبود بهزیستی هیجانی منجر می‌شود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده، با تقویت راهبردهای سازگارانه و کاهش راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان، به بهبود بهزیستی هیجانی دانشجویان کمک می‌کنند. نتایج مطالعه حاضر، بر اهمیت عوامل فردی و اجتماعی در بهبود بهزیستی دانشجویان تأکید دارد.

واژه‌های کلیدی: شخصیت فعال، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی هیجانی، دانشجویان

ارجاع: فولادچنگ م، دادوند ف. نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با بهزیستی هیجانی در دانشجویان: یک مطالعه توصیفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، سال ۱۴۰۴، دوره ۲۴ شماره ۱، صفحات: ۱۸-۳

۱- (نویسنده مسئول) دانشیار، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران
تلفن: ۰۷۱-۳۶۱۳۴۶۹۶، پست الکترونیکی: foolad@shirazu.ac.ir
۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

مقدمه

بهزیستی هیجانی (Emotional well-being) به توانایی فرد در تجربه و مدیریت هیجانات مثبت و منفی اشاره دارد و نقشی کلیدی در کیفیت زندگی و موفقیت تحصیلی دانشجویان ایفاء می‌کند (۱). بهزیستی هیجانی بالا با پیامدهای مثبتی مانند تعادل هیجانی، هدف‌مندی، خوش‌بینی و اعتماد به نفس همراه است، در حالی‌که افرادی با بهزیستی هیجانی پایین، بیشتر با احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی مواجه‌اند (۲). فشارهای زندگی امروزی و انتظارات بالا باعث شده است تا دانشجویان با هیجانات منفی بیشتری مواجه شوند که این امر بهزیستی هیجانی آنان را به خطر می‌اندازد. نگرانی‌های روزافزون دانشجویان نسبت به آینده شغلی و تحصیلی نیز به کاهش بهزیستی هیجانی آنان دامن زده است (۳). از این‌رو، یکی از مهم‌ترین مسائل در زمینه بهزیستی هیجانی دانشجویان، شناسایی پیش‌آیندهای شخصی و محیطی این سازه است (۴) که در این راستا پژوهش‌های مختلفی نیز انجام گردیده است (۶، ۵).

بر پایه نظریه فرایندهای مقابله‌ای (Coping processes theory) که توسط Lazarus و Folkman مطرح شده است، بهزیستی هیجانی تحت تأثیر نحوه ارزیابی و سبک مقابله فرد با استرس‌ها قرار دارد و چگونگی ارزیابی یک رویداد و تنظیم هیجانات نیز متاثر از عوامل شخصی و محیطی است (۷). از جمله عوامل شخصی که به ویژه، در پژوهش‌های سازمانی مورد توجه قرار گرفته، ویژگی شخصیت فعال (Proactive personality) و از جمله عوامل محیطی نیز حمایت اجتماعی ادراک‌شده (Perceived social support) است. شخصیت فعال، به افرادی اشاره دارد که به‌طور نسبی کمتر تحت تأثیر شرایط محیطی قرار می‌گیرند، توانایی تأثیرگذاری بر محیط را دارند، و به شناسایی فرصت‌ها برای ایجاد تغییر در محیط و اقدام به تحقق این تغییرات تمایل نشان می‌دهند (۸). شواهد پژوهشی متعددی در مورد نقش برخی عوامل شخصیتی بر بهزیستی گزارش شده است (۱۰، ۹). با این حال، در مورد نقش شخصیت فعال خلاء پژوهشی آشکاری وجود دارد. حمایت اجتماعی ادراک‌شده نیز به عنوان یک منبع مهم اجتماعی تأثیر زیادی بر تجربه هیجانات مثبت دارد و به فرد کمک می‌کند تا احساس ارتباط، توجه و احترام کند و باور داشته باشد که نیازهای اجتماعی‌اش برآورده شده است (۱۱). حمایت اجتماعی ادراک‌شده، ارزیابی شناختی در مورد دریافت حمایت از خانواده، دوستان و معلمان است (۱۲). طبق پژوهش‌ها حمایت اجتماعی سبب کاهش هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت شده و در نتیجه سلامت جسمی و روانی افراد را بهبود می‌دهد و می‌تواند افسردگی، اضطراب و وسواس را کاهش دهد (۱۴، ۱۳).

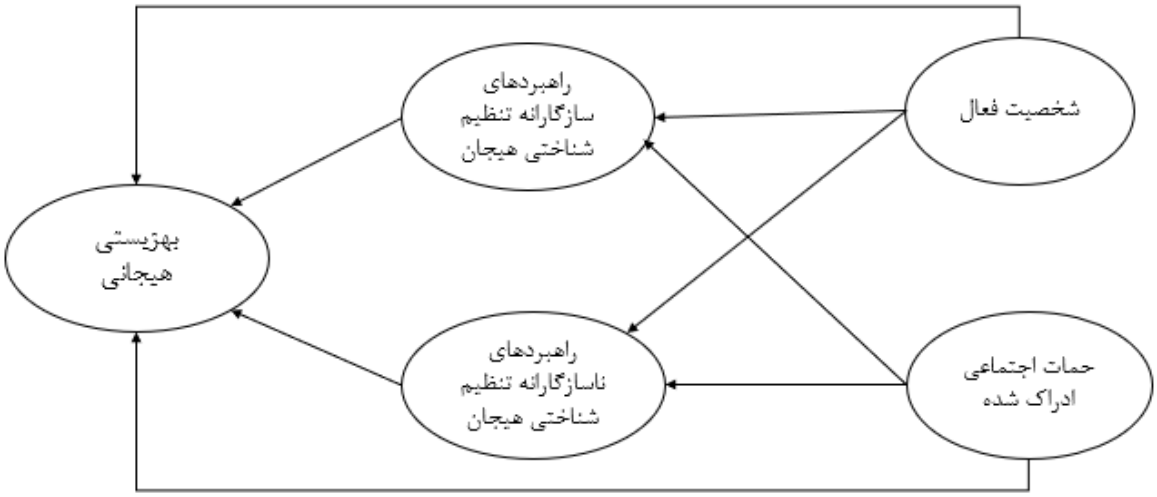
ویژگی فردی دیگری که می‌تواند با بهزیستی هیجانی مرتبط باشد، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (Cognitive emotion regulation strategies) است که نقشی کلیدی در مدیریت هیجانات، ارتقاء سلامت روان و بهزیستی دارد (۱۵). این راهبردها با ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با چالش‌ها، واکنش‌های سازنده‌تری نشان دهند و احساس رضایت بیشتری را تجربه کنند (۱۶). تنظیم شناختی هیجان فرآیندی آگاهانه است که به دو دسته سازگارانه و ناسازگارانه تقسیم می‌شود (۱۷). راهبردهای سازگارانه شامل پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز بر برنامه‌ریزی می‌شوند. راهبردهای ناسازگارانه نیز خودسرزنش‌گری، نشخوار فکری و فاجعه‌نمایی را در بر می‌گیرند. راهبردهای ناسازگارانه می‌توانند مشکلات روانی ایجاد کنند (۱۸)، اما راهبردهای سازگارانه به رشد فردی و سلامت روان کمک می‌کنند و با بهزیستی بالاتر همراه هستند (۱۹).

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

CCBY-NC.4.0 DEED

مرور متون پژوهشی حاکی است که پژوهش‌ها در زمینه بهزیستی از یک چارچوب منسجم و جامعی برخوردار نیستند (۶، ۵). پژوهش‌ها اغلب به طور جداگانه به بررسی عوامل مختلف پرداخته‌اند و کمتر به تعامل این عوامل در بهزیستی هیجانی توجه کرده‌اند. بررسی ویژگی شخصیتی فعال نیز به حیطه سازمانی محدود بوده است و نقش آن در بهزیستی دانشجویان روشن نیست. از این رو مسئله اصلی پژوهش این بود که آیا شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده می‌توانند به طور هم‌زمان و از طریق راهبردهای تنظیم هیجان سازگارنه و ناسازگارانه، بهزیستی هیجانی دانشجویان را پیش‌بینی کنند؟ بر اساس مدل پیشنهادی پژوهش (شکل ۱)، فرض بر این است که شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده، از طریق افزایش استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان و کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه، بهزیستی هیجانی را بهبود می‌بخشند.



شکل ۱- مدل مفهومی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با بهزیستی هیجانی در دانشجویان

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی-همبستگی است. در این مطالعه، روابط میان چهار متغیر مکنون با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری بررسی شده است. متغیرهای مورد مطالعه عبارت‌اند از: بهزیستی هیجانی به‌عنوان متغیر درون‌زاد، شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده به‌عنوان متغیرهای برونزاد، و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان متغیر واسطه‌ای.

جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. شرکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. روش انتخاب گروه نمونه به این ترتیب بود که از بین ۱۶ دانشکده دانشگاه شیراز، ۸ دانشکده و در مرحله بعد، از هر دانشکده ۴ کلاس به‌صورت تصادفی (قرعه‌کشی) انتخاب شدند و همه دانشجویان حاضر در کلاس‌ها در پژوهش شرکت داده شدند. بر اساس تعداد متغیرهای مشاهده شده و با توجه به احتمال ریزش نمونه یا داده‌های مفقود و مخدوش، در ابتدا حجم نمونه ۳۵۰ نفر در نظر گرفته شد. با توجه به دیدگاه Kline که تعداد شرکت‌کنندگان را ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد پارامترهای مدل توصیه می‌کند (۲۰)، این حجم نمونه برای تحلیل مدل مناسب بود. پس

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

از جمع‌آوری داده‌ها و بررسی پرسش‌نامه‌ها، در نهایت ۳۰۰ پرسش‌نامه معتبر برای تحلیل آماری مورد استفاده قرار گرفت. ملاک ورود به پژوهش شامل تحصیل در مقطع کارشناسی در دانشگاه شیراز و تمایل به همکاری در تکمیل پرسش‌نامه‌ها بود. ملاک خروج شامل ناقص بودن پرسش‌نامه‌ها یا انصراف از ادامه همکاری بود. در این پژوهش رشته تحصیلی، جنس، سن و معدل از ویژگی‌های جمعیت شناختی بود که جمع‌آوری شد.

طرح این پژوهش در کمیته اخلاق دانشگاه شیراز به تصویب رسیده است و دارای شناسه اخلاق IR.US.PSYEDU.REC.1403.069 می‌باشد. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، تمامی اقدامات لازم از جمله دریافت رضایت آگاهانه، حفظ محرمانگی اطلاعات و اختیاری بودن مشارکت افراد در پژوهش صورت گرفته است. هویت شرکت‌کنندگان در تمام مراحل پژوهش محفوظ ماند و امکان انصراف از ادامه همکاری بدون نگرانی از پیامد خاصی برای آنان فراهم بود. هم‌چنین، در این مطالعه اصول صداقت، امانت‌داری و اصالت متون به دقت رعایت شده است. پرسش‌نامه‌ها از نوع خودگزارشی بود و دانشجویان قبل از شروع کلاس‌های درسی خود، اقدام به پاسخ‌دادن کردند. میانگین زمان پاسخ‌دهی به سؤالات پرسش‌نامه ۱۰ دقیقه بود و محقق تلاش کرد تا همکاری کلیه دانشجویان را جلب کند به گونه‌ای که به کلیه سؤالات پاسخ دهند. بنابراین، سؤالی بدون پاسخ نبود.

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

مقیاس شخصیت فعال (Proactive Personality Scale): توسط Bateman و Crant (۱۹۹۳) طراحی شده و شامل ۱۷ گویه است که گویه سه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و به‌صورت خودگزارشی تکمیل می‌شود. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از «۱=کاملاً مخالفم» تا «۷=کاملاً موافقم» ارائه می‌شوند، به‌طوری‌که حداقل نمرات برای هر یک از شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۷ و حداکثر نمرات ۱۱۹ می‌باشد. نمره بالا نشان‌دهنده شخصیت فعال‌تر است. Bateman و Crant (۱۹۹۳) طی سه مطالعه تأیید کردند که مقیاس شخصیت فعال دارای ساختار تک‌بعدی است و دامنه ضرایب آلفای کرونباخ برای سه مطالعه از ۰/۸۷ تا ۰/۸۹ بود (۲۱). در ایران، ضرایب پایایی آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۰ گزارش شده است و روایی نیز براساس تحلیل عامل تاییدی و نیز همبستگی با پرسش‌نامه افسردگی Beck (r=-۰/۴۶) احراز شده است (۲۲). افزون بر این، Ilok و همکاران، ضریب پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش کرد (۲۳). روایی این مقیاس نیز از طریق همبستگی با پرسش‌نامه ۱۲ ماده‌ای Spreitzer بررسی شد و نتایج مطلوب بود (۲۴). در پژوهش حاضر، بر اساس تحلیل عاملی تأییدی بارهای عاملی گویه‌ها در دامنه ۰/۴۰ تا ۰/۷۸ به‌دست آمد که بیانگر روایی مناسب ابزار است. شاخص‌های نیکویی برازش مدل نیز مطابق با معیارهای Kline در سطح مطلوبی قرار دارند (۲۰). نسبت کای‌دو به درجه آزادی (χ^2/df=۲/۱۶)، شاخص برازش تعدیل‌یافته (Adjusted Goodness of Fit Index; AGFI) معادل ۰/۸۸، شاخص نیکویی برازش (Goodness of Fit Index; GFI) معادل ۰/۹۱، شاخص برازش تطبیقی (Incremental Fit Index; IFI) معادل ۰/۹۴، شاخص برازش تطبیق مقایسه‌ای (Comparative Fit Index; CFI) معادل ۰/۹۴، ریشه میانگین مربعات خطای تقریب (Root Mean Square of the Approximation Error; RMSEA) برابر با ۰/۰۵ و احتمال برازش دقیق (Probability of close fit; PCLOSE) برابر با ۰/۰۷. هم‌چنین، در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۰ محاسبه گردید که مطلوب بود (۲۰).

مقیاس حمایت اجتماعی ادراک‌شده (Multidimensional Questionnaire of Perceived Social Support): ابزاری با ۱۲ گویه است که توسط Zimet و همکاران برای سنجش میزان حمایت اجتماعی ادراک‌شده از سه منبع مختلف شامل خانواده،

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

CCBY-NC.4.0 DEED

دوستان و افراد مهم در زندگی طراحی شده است (۲۵). این مقیاس شامل سه خرده مقیاس حمایت دریافتی از خانواده (گویه‌های ۲، ۳، ۷ و ۱۰)، دوستان (گویه‌های ۵، ۶، ۸ و ۱۱)، و افراد مهم در زندگی (گویه‌های ۱، ۴، ۹ و ۱۲) است. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) با حداقل ۱۲ و حداکثر ۸۴ است. نمرات بالا به معنای حمایت اجتماعی بیشتر از سوی خانواده، دوستان، یا افراد مهم در زندگی فرد است. در مطالعه Zimet و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس‌های خانواده ۰/۹۱، دوستان ۰/۸۹ و افراد مهم در زندگی ۰/۸۵ و مطلوب بود (۲۵). تحلیل عاملی تأییدی نیز وجود سه خرده مقیاس را تأیید کرد (۲۵). در ایران روایی این ابزار با استفاده از تحلیل عامل تأییدی تأیید شد و بارهای عاملی بالاتر از ۰/۷۰ بود. پایایی این مقیاس نیز به‌ترتیب برای خرده مقیاس‌های خانواده ۰/۷۹، دوستان ۰/۸۱، افراد مهم ۰/۸۴ و کل پرسش‌نامه ۰/۸۳ گزارش شد (۲۶). در پژوهش حاضر، تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که دامنه بار عاملی گویه‌ها برای زیرمقیاس افراد مهم ۰/۵۷ تا ۰/۸۳، دوستان، ۰/۵۷ تا ۰/۷۰ و خانواده ۰/۶۱ تا ۰/۶۴ قرار دارد. شاخص‌های نیکویی برازش مدل نیز، مطابق با معیارهای Kline (۲۰) در سطح مطلوبی قرار دارند (χ^2/df=۲/۰۴، AGFI=۰/۹۰، GFI=۰/۹۱، IFI=۰/۹۰، CFI=۰/۸۹، RMSEA=۰/۰۴، PCLOSE=۰/۰۶). هم‌چنین در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای حمایت افراد مهم ۰/۸۹، حمایت دوستان ۰/۹۲، حمایت خانواده ۰/۸۷ و کل مقیاس ۰/۹۲ بود که نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزار است.

مقیاس بهزیستی هیجانی (Emotional Well-Being Scale): توسط Keyes و Magyar-Moe (۲۰۰۳) با ۱۲ گویه طراحی شده است. شش گویه اول، عواطف مثبت و شش گویه دوم، عواطف منفی فرد را طی یک ماه گذشته ارزیابی می‌کنند. شرکت‌کنندگان در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از (۱=هیچ وقت) که بیان‌گر بدترین حالت هیجانی تا (۵=تمام مدت) بیان‌گر بهترین حالت هیجانی، به گویه‌ها پاسخ می‌دهند. گویه‌های ۷ تا ۱۲ (به جزء گویه ۱۱) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند، به این صورت که "تمام مدت" نمره ۱ و "هیچ وقت" نمره ۵ می‌گیرد. حداقل نمره مقیاس ۱۲ و حداکثر ۶۰ می‌باشد (۲۷). نتایج تحلیل عامل تأییدی ساختار این مقیاس را تأیید کرده است (۲۸). در ایران، ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های عواطف مثبت ۰/۷۴ و عواطف منفی ۰/۵۸ گزارش شده و روایی افتراقی آن از طریق همبستگی با پرسش‌نامه افسردگی Beck (r=-۰/۴۶) احراز شده است (۲۹). در پژوهش حاضر، نتیجه تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که دامنه بار عاملی گویه‌ها برای زیرمقیاس عواطف مثبت بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۴ و عواطف منفی بین ۰/۳۰ تا ۰/۶۴ قرار داشت. با این حال، گویه ۹ و ۱۱ به دلیل داشتن بار عاملی کم حذف شدند و در تحلیل نهایی قرار نگرفتند. شاخص‌های نیکویی برازش مدل نیز مطابق با معیارهایKline (۲۰) در سطح مطلوبی قرار دارند (χ^2/df=۱/۹۹، AGFI=۰/۹۲، GFI=۰/۹۶، IFI=۰/۹۸، CFI=۰/۹۸، RMSEA=۰/۰۵، PCLOSE=۰/۰۶). هم‌چنین در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای عواطف منفی ۰/۸۰ و عواطف مثبت ۰/۹۵ و کل مقیاس ۰/۸۶ و مطلوب بود.

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان (Cognitive emotion regulation questionnaire): توسط Garnefski و Kraaij با ۱۸ گویه طراحی شده است که ۹ خرده‌مقیاس خودسرزنش‌گری (گویه‌های ۱ و ۲)، پذیرش (گویه‌های ۳ و ۴)، تمرکز بر فکر/ نشخوارگری (گویه‌های ۵ و ۶)، تمرکز مجدد مثبت (گویه‌های ۷ و ۸)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (گویه‌های ۹ و ۱۰)، ارزیابی مجدد مثبت (گویه‌های ۱۱ و ۱۲)، کم‌اهمیت‌شماری (گویه‌های ۱۳ و ۱۴)، فاجعه‌انگاری (گویه‌های ۱۵ و ۱۶) و دیگرسرزنش‌گری (گویه‌های ۱۷ و ۱۸) دارد (۳۰). نمره هر خرده‌مقیاس با جمع

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

CCBY-NC.4.0 DEED

نمرات دو گویه آن محاسبه می‌شود. میانگین نمرات پنج خرده‌مقیاس پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری و برنامه‌ریزی به عنوان نمره راهبردهای سازنده و میانگین نمرات چهار خرده‌مقیاس خودسرزنش‌گری، دیگرسرزنش‌گری، نشخوارگری و فاجعه‌انگاری، به عنوان نمره راهبردهای غیرسازنده به حساب می‌آید. شرکت‌کنندگان با استفاده از طیف لیکرت پنج درجه‌ای از (۱=هرگز) تا (۵=همیشه) به گویه‌ها پاسخ می‌دهند و این پاسخ‌ها مربوط به رویدادهای استرس‌زا و تهدیدکننده زندگی آن‌ها است. حداقل نمره کل پرسش‌نامه ۱۸ و حداکثر ۹۰ می‌باشد، به گونه‌ای که نمره بالا بیانگر استفاده بیشتر از راهبرد سازگارانه یا ناسازگارانه است. این راهبردها از ثبات نسبی برخوردارند و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه ۱۸ گویه‌ای این ابزار تأیید شده است (۳۱). ضریب همبستگی بازآزمایی برای این خرده‌مقیاس‌ها در فاصله زمانی ۲ تا ۴ هفته محاسبه و برای خودسرزنش‌گری (۰/۷۰)، پذیرش (۰/۸۱)، نشخوارگری (۰/۷۴)، تمرکز مجدد مثبت (۰/۷۷)، برنامه‌ریزی (۰/۸۳)، ارزیابی مجدد مثبت (۰/۷۶)، کم‌اهمیت‌شماری (۰/۷۸)، فاجعه‌انگاری (۰/۷۲) و دیگرسرزنش‌گری (۰/۸۰) به‌دست آمده که رضایت‌بخش است (۳۲). هم‌چنین، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های بالا به‌ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۲، ۰/۸۵، ۰/۸۸، ۰/۹۱، ۰/۸۹، ۰/۸۳، ۰/۸۹ و ۰/۷۸ و روایی آن از طریق تحلیل عامل تأییدی بررسی شده است (۳۲). در پژوهش حاضر، نتیجه تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که دامنه بار عاملی گویه‌ها برای زیرمقیاس راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان در محدوده ۰/۶۲ تا ۰/۸۸ و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان در محدوده ۰/۷۳ تا ۰/۹۰ قرار دارد. با این حال، عامل فاجعه‌انگاری و دیگرسرزنش‌گری به دلیل داشتن بار عاملی کم حذف شدند و در تحلیل نهایی قرار نگرفتند. شاخص‌های نیکویی برازش مدل نیز، مطابق با معیارهای Kline (۲۰) در سطح مطلوبی قرار دارند ($\chi2/df$=۲/۰۰۴، AGFI=۰/۸۸، GFI=۰/۹۳، IFI=۰/۹۶، CFI=۰/۹۶، RMSEA=۰/۰۵، PCLOSE=۰/۱۲). هم‌چنین در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های خودسرزنش‌گری (۰/۷۴)، پذیرش (۰/۷۵)، نشخوارگری (۰/۸۱)، تمرکز مجدد مثبت (۰/۸۰)، برنامه‌ریزی (۰/۷۸)، ارزیابی مجدد مثبت (۰/۸۱)، کم‌اهمیت‌شماری (۰/۶۳)، فاجعه‌انگاری (۰/۶۸) و دیگرسرزنش‌گری (۰/۶۱) بود که رضایت‌بخش است. بدین ترتیب، ضریب آلفای کرونباخ برای راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان ۰/۸۷ و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان ۰/۷۲ و برای کل مقیاس نیز برابر با ۰/۶۷ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزار است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ برای آمار توصیفی (مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات) و محاسبه ضریب همبستگی Pearson استفاده شد. هم‌چنین، برای آزمون فرضیه‌ها و ارزیابی مدل پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ بهره گرفته شد. جهت بررسی معنی‌داری اثرات واسطه‌ای، از روش بوت‌استرپ با استفاده از ۲۰۰۰ نمونه‌گیری مجدد استفاده شد. سطح معنی‌داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج

داده‌های حاصل از ۳۰۰ شرکت‌کننده تحلیل شد که میانگین سنی آنان ۲۲/۶۸ سال با انحراف معیار ۳/۱۹ بود. از این تعداد، ۱۸۲ نفر زن (۶۰/۷ درصد) و ۱۱۸ نفر مرد (۳۹/۳ درصد) بودند. ۲۳/۳۳ درصد (۷۰ نفر) از شرکت‌کنندگان متأهل و ۷۶/۶۷ درصد (۲۳۰ نفر) مجرد بودند که به لحاظ وضعیت اجتماعی اقتصادی ۴۰ درصد (۱۲۰ نفر) در طبقه بالا، ۳۵ درصد (۱۰۵ نفر) در طبقه متوسط و ۲۵ درصد (۷۵ نفر) هم در طبقه پایین بودند.

در ادامه حداقل و حداکثر نمرات، میانگین و انحراف معیار و هم‌چنین شاخص‌های نرمال بودن متغیرهای پژوهش در جدول ۱

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

گزارش شده است. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش حاضر از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد. با توجه به جدول ۱، قدر مطلق ضرایب کجی و کشیدگی برای تمام متغیرهای پژوهش از مقادیر مناسبی برخوردار بود و در نتیجه توزیع متغیرهای پژوهش طبیعی است. هم‌چنین، به منظور بررسی هم‌خطی بین متغیرهای درون‌زاد و برون‌زاد از شاخص‌های عامل تورم واریانس (Variance Inflation Factor) و اغماض استفاده شد که مقادیر شاخص عامل تورم واریانس بزرگ‌تر از حد مجاز ۱۰ و مقادیر شاخص اغماض کوچک‌تر از حد مجاز ۰/۱ نبودند.

جدول ۱- حداقل و حداکثر نمرات، میانگین، انحراف معیار و مقادیر آماره کجی و کشیدگی متغیرهای شخصیت فعال، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی هیجانی در دانشجویان دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۳ (n=۳۰۰)

متغیرها	حداقل نمرات	حداکثر نمرات	میانگین	انحراف معیار	کجی (آماره)	کشیدگی (آماره)
حمایت اجتماعی ادراک‌شده (افراد مهم)	۴	۲۰	۱۶/۰۴	۴/۱۴	-۱/۰۰۱	۰/۰۷
حمایت اجتماعی ادراک‌شده (دوست)	۴	۲۰	۱۵/۴۱	۴/۰۳	-۰/۹۳	۰/۳۹
حمایت اجتماعی ادراک‌شده (خانواده)	۴	۲۰	۱۶/۴۰	۳/۴۶	-۱/۱۴	۰/۸۰
حمایت اجتماعی ادراک‌شده (نمره کل)	۱۷	۶۰	۴۷/۸۶	۹/۷۳	-۰/۹۲	-۰/۲۵
شخصیت فعال	۴۳	۱۱۷	۸۹/۷۵	۱۳/۲۴	-۰/۵۱	۰/۲۷
راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان	۱۰	۵۰	۳۴/۸۸	۷/۸۳	۰/۰۱	-۰/۴۵
راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان	۱۰	۳۴	۲۰/۳۵	۵/۰۴	۰/۲۲	-۰/۳۵
راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (کلی)	۲۸	۷۶	۵۵/۲۳	۷/۸۸	-۰/۱۴	-۰/۰۱
بهزیستی هیجانی (نمره کل)	۱۹	۵۷	۴۲/۴۹	۷/۸۵	-۰/۵۶	-۰/۰۳

در ادامه، جهت بررسی روابط ساده و اولیه بین متغیرها، ضریب همبستگی Pearson (مرتبه صفر) مورد استفاده قرار گرفت که نتایج آن به صورت ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ آورده شده است. با توجه به نتایج قابل مشاهده در جدول ۲، روابط متغیرهای موجود در پژوهش حاضر در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار شده است.

جدول ۲- ضرایب همبستگی Pearson بین نمرات متغیرهای شخصیت فعال، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی هیجانی در دانشجویان دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۳ (n=۳۰۰)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱- حمایت اجتماعی ادراک‌شده (افراد مهم)	۱								
۲- حمایت اجتماعی ادراک‌شده (دوست)	۰/۶۱**	۱							
۳- حمایت اجتماعی ادراک‌شده (خانواده)	۰/۵۶**	۰/۴۵**	۱						
۴- حمایت اجتماعی ادراک‌شده (نمره کل)	۰/۸۷**	۰/۸۰**	۰/۸۱**	۱					
۵- شخصیت فعال	۰/۴۴**	۰/۳۶**	۰/۳۲**	۰/۴۵**	۱				
۶- راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان	۰/۴۳**	۰/۳۸**	۰/۳۷**	۰/۴۷**	۰/۵۷**	۱			
۷- راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان	-۰/۱۶**	-۰/۲۱**	-۰/۲۳**	-۰/۲۴**	-۰/۲۱**	-۰/۳۱**	۱		
۸- راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (کلی)	۰/۳۲**	۰/۲۴**	۰/۲۲**	۰/۳۲**	۰/۴۳**	۰/۷۹**	۰/۳۳**	۱	
۹- بهزیستی هیجانی (نمره کل)	۰/۴۷**	۰/۵۶**	۰/۴۱**	۰/۵۷**	۰/۵۴**	۰/۵۷**	-۰/۳۸**	۰/۳۲**	۱

*** P<۰/۰۱**

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

برای آزمون مدل پیشنهادی پژوهش پس از بررسی مفروضه‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری همچون استقلال خطاها و نرمال بودن چندمتغیره و اطمینان از برقراری آن‌ها آزمون مدل اجرا شد. هم‌چنین، مدل با استفاده از سه دسته شاخص برازش مطلق، تطبیقی و مقتصد مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفت. مقادیر شاخص‌های برازش مدل و مقادیر قابل قبول بر اساس ملاک Kline (۳۳) در جدول ۳ قابل مشاهده هستند.

جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری بین متغیرهای شخصیت فعال، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی هیجانی در دانشجویان دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۳ (n=۳۰۰)

شاخص‌های برازش	χ^2/df	AGFI	GFI	IFI	CFI	RMSEA	PCLOSE
مقادیر مدل	۲/۱۱	۰/۸۱	۰/۸۴	۰/۹۱	۰/۹۰	۰/۰۶	۰/۰۵
مقادیر قابل قبول (۳۳)	۳>x>۱	>۰/۸۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	<۰/۰۵	>۰/۰۵

میزان ضرایب و سطح معنی‌داری اثرات کل، مستقیم و غیرمستقیم، با حذف مسیرهای غیرمعنی‌دار در جدول ۴ گزارش شده است. طبق جدول ۴، اثر مستقیم شخصیت فعال به راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان (β=۰/۴۹) مثبت و معنی‌دار است، اما اثر مستقیم شخصیت فعال به راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان (β=-۰/۱۰) معنی‌دار نیست. به عبارت دیگر، شخصیت فعال فقط از طریق راهبردهای سازگارانه تنظیم شناخی هیجان، بهزیستی هیجانی پیش‌بینی می‌شود. از طرفی دیگر، اثر مستقیم حمایت اجتماعی ادراک شده به راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان (β=۰/۲۹) مثبت و معنی‌دار و به راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان (β=-۰/۲۵) منفی و معنی‌دار است. هم‌چنین، اثر مستقیم راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان به بهزیستی هیجانی (β=۰/۲۴) مثبت و معنی‌دار و اثر مستقیم راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان به بهزیستی (β=-۰/۳۳) منفی و معنی‌دار است. لازم به ذکر است که اثرات غیرمستقیم با استفاده از روش بوت‌استرپ بررسی شده است.

هم‌چنین، بر اساس اطلاعات جدول ۴ اثر غیرمستقیم حمایت اجتماعی ادراک‌شده به بهزیستی هیجانی (β=۰/۱۵) و اثر غیرمستقیم شخصیت فعال به بهزیستی هیجانی از طریق واسطه‌گری راهبرد سازگارانه تنظیم شناختی هیجان (β=۰/۱۴) مثبت و معنی‌دار است، به عبارتی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و شخصیت فعال به طور غیرمستقیم از طریق واسطه‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی هیجانی را پیش‌بینی می‌کنند.

در ادامه، برای این که مشخص شود کدام‌یک از دو متغیر شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده سهم بیشتری در پیش‌بینی بهزیستی هیجانی دانشجویان دارد؟ به اثر کل در جدول ۴ مراجعه می‌شود. طبق این جدول، اثر کل حمایت اجتماعی ادراک‌شده برابر با ۰/۵۱ و اثر کل شخصیت فعال برابر با ۰/۳۱ است که نشان می‌دهد حمایت اجتماعی ادراک‌شده تأثیر بیشتری نسبت به شخصیت فعال بر بهزیستی هیجانی دارد.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]

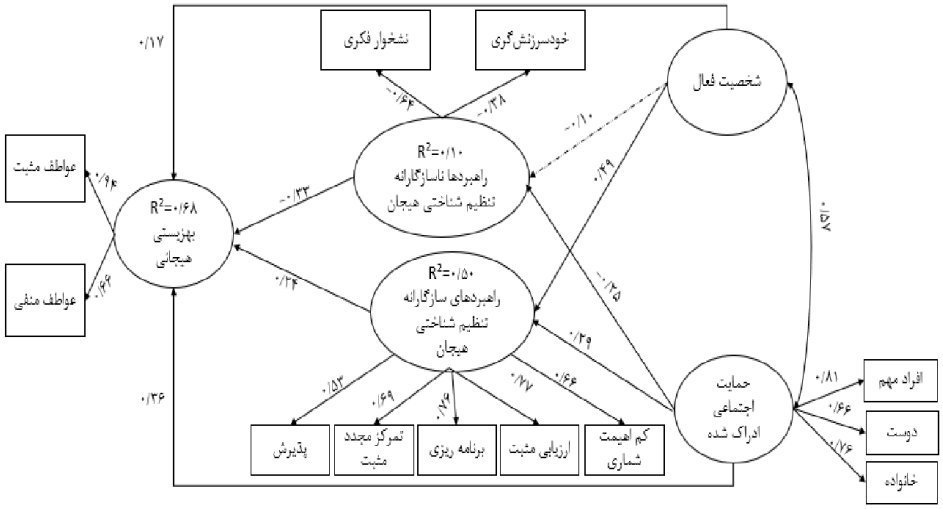
[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

CCBY-NC.4.0 DEED

جدول ٤- ضرایب اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل موجود در مدل بین متغیرهای شخصیت فعال، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی هیجانی در دانشجویان دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۳ (n=۳۰۰)

مسیر تأثیر	اثر مستقیم		اثر غیرمستقیم		اثر کل	
	β	مقدار P	β	مقدار P	β	مقدار P
۱) از شخصیت فعال به راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان	۰/۴۹	۰/۰۰۱	---	---	۰/۴۹	۰/۰۰۱
۲) از شخصیت فعال به راهبردهای ناسازگارنه تنظیم شناختی هیجان	-۰/۱۰	۰/۴۳۸	---	---	-۰/۱۰	۰/۴۳۸
۳) از شخصیت فعال به بهزیستی هیجانی	۰/۱۷	۰/۰۴۰	۰/۱۴	۰/۰۱۶	۰/۳۱	۰/۰۰۲
۴) از حمایت اجتماعی ادراک‌شده به راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان	۰/۲۹	۰/۰۰۱	---	---	۰/۲۹	۰/۰۰۱
۵) از حمایت اجتماعی ادراک‌شده به راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	-۰/۲۵	۰/۰۴۵	---	---	-۰/۲۵	۰/۰۴۵
۶) از حمایت اجتماعی ادراک‌شده به بهزیستی هیجانی	۰/۳۶	۰/۰۰۶	۰/۱۵	۰/۰۰۲	۰/۵۱	۰/۰۰۱
۷) از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان به بهزیستی هیجانی	۰/۲۴	۰/۰۰۷	---	---	۰/۲۴	۰/۰۰۷
۸) از راهبردهای ناسازگارنه تنظیم شناختی هیجان به بهزیستی هیجانی	-۰/۳۳	۰/۰۰۱	---	---	-۰/۳۳	۰/۰۰۱

مدل نهایی پژوهش در شکل ۲ ترسیم شده است. با توجه به شکل ۲ و ضرایب مسیر (در جدول ۴)، می‌توان گفت که در مدل نهایی پژوهش، واسطه‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه میان شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با بهزیستی هیجانی به‌صورت جزئی است و هم‌چنان که ملاحظه می‌شود مسیر مستقیم هر دو متغیر برون‌زاد به بهزیستی هیجانی معنی‌دار شده است. بنابراین، واسطه‌گری کامل نیست. یادآور می‌شود که این مدل قادر است ۶۸ درصد واریانس بهزیستی هیجانی را تبیین کند که نشان‌دهنده اثرات معنی‌دار و مهم این متغیرها در مدل است.



کلیه ضرایبی که روی مسیرهای پیوسته نوشته شده است، در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار هستند.

شکل ۲- مدل نهایی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با بهزیستی هیجانی در دانشجویان دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۳ (n=۳۰۰)

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

بحث

هدف از پژوهش حاضر، تبیین بهزیستی هیجانی دانشجویان از طریق بررسی رابطه آن با شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده و واسطه‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بود. نتایج نشان داد که هر دو متغیر شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده به‌عنوان پیش‌بین‌های مثبت و مستقیم بهزیستی هیجانی هستند و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با بهزیستی هیجانی نقش واسطه‌گری دارد.

اثر مستقیم و مثبت شخصیت فعال بر راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان بدین معنی است که افراد با شخصیت فعال بیشتر از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کنند. این یافته همسو با پژوهش‌های پیشین بیان‌گر پیامد مثبت شخصیت فعال است (۳۵، ۳۴). افراد با شخصیت فعال عمل‌گرا، پرانرژی و هدف‌مند هستند و تمایل به تعامل مثبت با محیط دارند و در موقعیت‌های استرس‌زا، به جستجوی راه‌حل‌های مؤثر و مثبت می‌پردازند (۳۶). این ویژگی ممکن است به آن‌ها کمک کند تا هیجانات خود را به نحو مؤثری مدیریت کنند. از سوی دیگر، شخصیت فعال تمایل کمتری به استفاده از راهبردهای ناسازگارانه مانند خودسرزنش‌گری و نشخوار فکری دارد و از روش‌های مثبت و سازگارانه برای مدیریت احساسات خود بهره می‌برند که نشان‌دهنده توانایی بالای این افراد در مواجهه با چالش‌ها به شیوه‌های سالم و سازگارانه است.

اثر مستقیم و مثبت حمایت اجتماعی ادراک‌شده بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نیز بدین معنی است که افراد با حمایت اجتماعی ادرک‌شده، تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای سازگارانه دارند و کمتر به راهبردهای ناسازگارانه روی می‌آورند. این یافته با پژوهش‌های پیشین همسو است (۱۴، ۱۳). افرادی که احساس می‌کنند در شبکه‌ای از روابط اجتماعی حمایتی قرار دارند، با اطمینان و آرامش بیشتری به سراغ راهبردهای سازگارانه می‌روند. این راهبردهای سازگارانه به آن‌ها کمک می‌کند در مواجهه با مشکلات، دیدگاه مثبت‌تری داشته باشند و با شرایط خود به شکل سازنده‌تری برخورد کنند. در واقع، حمایت اجتماعی مانند یک پشتوانه روانی عمل می‌کند و به افراد این احساس را می‌دهد که در صورت بروز مشکلات و چالش‌ها، تنها نیستند و می‌توانند از همراهی و همیاری اطرافیان خود بهره‌مند شوند (۱۴). از سوی دیگر، افرادی که حمایت اجتماعی را دریافت می‌کنند، کمتر به سراغ راهبردهای ناسازگارانه نظیر اجتناب، سرکوب هیجانات، یا نشخوار فکری می‌روند (۱۳). این نوع راهبردهای منفی معمولاً وقتی بروز می‌کنند که فرد احساس کند تنها است و برای مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی، ابزارها و منابع کافی را در اختیار ندارد. در صورت احساس حمایت اجتماعی، فرد با احساس دلگرمی و امنیت بیشتری مواجه می‌شود و نیازی ندارد که از راه‌های منفی یا ناکارآمد برای مقابله با هیجانات استفاده کند. این حمایت، به نوعی سپر روانی در برابر هیجانات منفی ایجاد می‌کند و فرد را به سوی راهبردهای مؤثرتر و مفیدتر هدایت می‌کند (۳۷).

اثر مستقیم راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر بهزیستی هیجانی بدین معنا است که افزایش استفاده از راهبردهای سازگارانه و کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه به بهبود بهزیستی هیجانی می‌انجامد. این یافته در همسویی با پژوهش‌های پیشین (۱۶، ۱۵)، تأیید کننده نظریه Garnefsky و Kraaij (۳۱) است که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را عامل مهمی در بهزیستی افراد می‌دانند. طبق این نظریه، راهبردهای تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کنند تا نحوه واکنش به تجربیات هیجانی خود را به شکلی سازگارانه مدیریت و اصلاح کنند. انتخاب و به‌کارگیری راهبردهای سازگارانه نه تنها هیجانات مثبت را تقویت کرده، بلکه به فرد کمک می‌کند از طریق کاهش هیجانات منفی

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

به سطحی مطلوب از بهزیستی دست یابد. این نظریه به‌خوبی نشان می‌دهد که انتخاب آگاهانه و مؤثر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، می‌تواند عاملی کلیدی در دست‌یابی به بهزیستی پایدار و جلوگیری از آسیب‌های روان‌شناختی باشد (۱۹، ۱۸).

در نهایت، یافته مهم پژوهش این بود که شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک شده با واسطه استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان و کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان منجر به بهبود بهزیستی هیجانی در دانشجویان می‌شوند. واسطه‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی هیجانی با این استدلال توجیه می‌شود که افراد به محض احساس دریافت حمایت از اطرافیان، اعتماد به نفس بیشتری برای استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی پیدا می‌کنند. آنان رویداد هیجانی را به طور مثبت ارزیابی می‌نمایند و یا موقعیت را می‌پذیرند. این راهبردها نیز تسهیل‌کننده مواجهه کارآمد فرد با استرس‌ها و چالش‌های زندگی است. در عین حال، حمایت اجتماعی ادراک‌شده باعث می‌شود افراد کمتر به راهبردهای ناسازگارانه، نظیر نشخوار فکری یا خودسرزنش‌گری، روی بیاورند که معمولاً به تشدید استرس و کاهش بهزیستی هیجانی منجر می‌شود. این فرآیند در نهایت باعث ارتقاء بهزیستی هیجانی دانشجویان می‌شود، چرا که آن‌ها با احساس پشتیبانی بیشتر، توانایی مقابله بهتری با چالش‌های روزمره پیدا می‌کنند.

واسطه‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین شخصیت فعال با بهزیستی هیجانی نیز با اشاره به ویژگی شخصیت فعال قابل توجیه است. ویژگی‌هایی مانند انگیزش بالا، انعطاف‌پذیری، نگاه مثبت به چالش‌ها، و تمایل به ارزیابی موقعیت‌ها به‌عنوان فرصت‌هایی برای رشد که در افراد واجد شخصیت فعال وجود دارد، موجب می‌شود که آنان به جای واکنش‌های هیجانی فوری یا اجتناب از مسائل، به استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان تمایل نشان دهند. این راهبردها به آنان کمک می‌کند تا هیجانات منفی را مدیریت کرده و تمرکز خود را بر راه‌حل‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی حفظ کنند. در مقابل، شخصیت فعال کمتر به راهبردهای ناسازگارانه متوسل می‌شود، زیرا این افراد تمایل دارند با مشکلات به‌طور سازنده و مؤثر مواجه شوند. این رویکرد منجر به کاهش استرس، بهبود مدیریت هیجانات و افزایش احساس رضایت و شادکامی می‌شود که در نهایت موجب بهبود بهزیستی هیجانی می‌گردد.

پژوهش حاضر دارای چند محدودیت است که باید به آن‌ها توجه شود. نخست، مطالعه حاضر از نوع همبستگی بود و از این رو، در استنتاج روابط علّی باید با احتیاط عمل کرد. دوم، نمونه این پژوهش تنها شامل دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز بود که ممکن است تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی و دانشگاه‌ها را محدود کند. بنابراین، برای تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها باید با احتیاط برخورد کرد. علاوه بر این، در این پژوهش تنها به تنظیم شناختی هیجان پرداخته شد و تنظیم رفتاری هیجان مورد بررسی قرار نگرفت. برای پژوهش‌های آتی، پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابه در دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی مختلف و با گروه‌های سنی و مقاطع تحصیلی متنوع‌تر انجام شود تا تأثیر شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده بر بهزیستی هیجانی در جمعیت‌های متفاوت به‌دقت بررسی گردد. هم‌چنین، مطالعه متغیرهای دیگری مانند راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان، انگیزه‌های درونی و تأثیر آن‌ها بر بهزیستی می‌تواند به نتایج غنی‌تر و درک بهتری از روابط میان متغیرها منجر شود. در عین حال، بهره‌گیری از روش‌های ترکیبی (کیفی و کمی) در تحقیقات آینده می‌تواند به کشف ابعاد عمیق‌تر بهزیستی هیجانی و سایر متغیرهای مرتبط کمک کند. در نهایت، بررسی تغییرات زمانی متغیرهای پژوهش و چگونگی تحول این روابط در طول زمان،

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

CCBY-NC.4.0 DEED

به‌ویژه عوامل مؤثر بر این تغییرات، می‌تواند زمینه‌های جدیدی برای تحقیقات فراهم آورد.

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که شخصیت فعال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده، با تسهیل استفاده از راهبردهای سازگارانه و کاهش راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان، می‌توانند به بهبود بهزیستی هیجانی افراد کمک کنند. این نتایج نقش عوامل فردی و اجتماعی را در سلامت روان برجسته می‌کند. با این حال، با توجه به محدودیت‌های مطالعه، از جمله تمرکز بر یک جامعه خاص و روش همبستگی، تعمیم نتایج باید با احتیاط انجام شود. از جنبه عملی، توصیه می‌شود برنامه‌هایی برای تقویت شخصیت فعال، آموزش راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان و ارتقاء حس حمایت اجتماعی در محیط‌های آموزشی و کاری طراحی و اجرا شوند. هم‌چنین، ایجاد محیط‌هایی که حمایت اجتماعی را تقویت کنند و حس امنیت روانی را افزایش دهند، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان کمک کند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله بر خود لازم می‌دانند از کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه شیراز (جهت دریافت کد اخلاق) و از تمامی شرکت‌کنندگان که با همکاری و حمایت ارزشمند خود در پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه‌ها، زمینه برگزاری این مطالعه و دست‌یابی به نتایج علمی را فراهم ساختند، صمیمانه سپاس‌گزاری و تقدیر به عمل آورند.

تعارض در منافع: براساس اظهارات نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

حامی مالی: پژوهش حاضر با هزینه شخصی انجام شده است و هیچ‌گونه حامی مالی نداشته است.

ملاحظات اخلاقی (کد اخلاق): این پژوهش تحت کد اخلاق IR.US.PSYEDU.REC.1403.069 اخذ شده از دانشگاه شیراز انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

- **طراحی ایده:** محبوبه فولادچنگ، فاطمه دادوند
- **روش کار:** محبوبه فولادچنگ، فاطمه دادوند
- **جمع‌آوری داده‌ها:** فاطمه دادوند
- **تجزیه و تحلیل دادها:** فاطمه دادوند
- **نظارت:** محبوبه فولادچنگ
- **مدیریت پروژه:** محبوبه فولادچنگ
- **نگارش- پیش‌نویس اصلی:** محبوبه فولادچنگ، فاطمه دادوند
- **نگارش- بررسی و ویرایش:** محبوبه فولادچنگ، فاطمه دادوند

References

1. Park CL, Kubzansky LD, Chafouleas SM, Davidson RJ, Keltner D, Parsafar P, et al. Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science* 2023; 4(1): 10-20.

2. Simmons SB, Knight KE, Menard S. Long-term consequences of intimate partner abuse on physical health, emotional well-being, and problem behaviors. *Journal of Interpersonal Violence* 2018; 33(4): 539-70.

3. Aloia LS, McTigue M. Buffering against sources of academic stress: The influence of supportive informational and emotional communication on

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

CCBY-NC.4.0 DEED

psychological well-being. *Communication Research Reports* 2019; 36(2): 126-35.

4. Baum CM, Christiansen CH, Bass JD. The person-environment- occupation- performance (PEOP) model. Occupational Therapy: Routledge; 2024. p. 47-55.

5. Koydemir S, Sökmez AB, Schütz A. A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life* 2021; 16: 1145-85.

6. Hati L, Pradhan RK. Antecedents and Consequences of Employee Well-being: A theoretical framework. Emotion, Well-being, and Resilience: Apple Academic Press; 2021; p: 379-94.

7. Lazarus RS, Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. E*uropean Journal of Personality* 1987; 1(3): 141-69.

8. Crant JM, Hu J, Jiang K. Proactive personality: A twenty-year review. *Proactivity at work* 2016: 211-43.

9. Kamboj KP, Garg P. Teachers' psychological well-being role of emotional intelligence and resilient character traits in determining the psychological well-being of Indian school teachers. *International Journal of Educational Management* 2021; 35(4): 768-88.

10. Perugini MLL, Solano AC. Normal and maladaptive personality traits as predictors of motives for social media use and its effects on well-being. *Psychological Reports* 2021; 124(3): 1070-92.

11. Huang L, Zhang T. Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher* 2022; 31(5): 563-74.

12. Brunsting NC, Zachry C, Liu J, Bryant R, Fang X, Wu S, et al. Sources of perceived social support, social-emotional experiences, and psychological well-being of international students. *The Journal of Experimental Education* 2021; 89(1): 95-111.

13. Pierce KD, Quiroz CS. Who matters most? Social support, social strain, and emotions. *Journal of Social and Personal Relationships* 2019; 36(10): 3273-92.

14. Dobos B, Piko BF, Mellor D. What makes university students perfectionists? The role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety, and social support. S*candinavian Journal of Psychology* 2021; 62(3): 443-7.

15. Newman DB, Nezlek JB. The influence of daily events on emotion regulation and well-being in daily life. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2022; 48(1): 19-33.

16. Extremera N, Sánchez-Álvarez N, Rey L. Pathways between ability emotional intelligence and subjective

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

CCBY-NC.4.0 DEED

well-being: Bridging links through cognitive emotion regulation strategies. *Sustainability* 2020; 12(5): 2111.

17. Akfirat ON. Investigation of the relationship between psychological well-being, self-esteem, perceived general self-efficacy, level of hope, and cognitive emotion regulation strategies. *European Journal of Education Studies* 2020; 7(9).

18. Hasani J, Chashmi SJE, Firoozabadi MA, Noory L, Turel O, Montag C. Cognitive emotion regulation mediates the relationship between big-five personality traits and internet use disorder tendencies. *Computers in Human Behavior* 2024; 152: 108020.

19. Tao S, Lan M, Tan CY, Liang Q, Pan Q, Law NW. Adolescents' cyberbullying experience and subjective well-being: sex difference in the moderating role of cognitive-emotional regulation strategy. *Computers in Human Behavior* 2024; 153: 108122.

20. Kline RB. 26 Convergence of Structural Equation Modeling and Multilevel Modeling. The SAGE handbook of innovation in social research methods: SAGE Publications Ltd; 2011; p: 562-89.

21 Bateman TS, Crant JM. The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of Organizational Behavior* 1993; 14(2): 103-18.

22. Mohammadi B. The relationship between proactive personality and supervisor support with job performance through proactive behaviors in Bid Boland gas refinery employees. *Strategic Studies in Oil and Energy Industry Journal* 2016; 7(27): 163-81. [Farsi]

23. Iloke SE, Joe-Akunne CO, Joe-Akunne IG, Ezeh LN. Relationship between proactive personality traits and transformational leadership style among workers: Moderating role of psychological empowerment. *International Journal of Current Science Research and Review* 2021; 4(09).

24. Spreitzer GM. Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. *Academy of Management Journal* 1995; 38(5): 1442-65.

25. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment* 1988; 52(1): 30-41.

26. Nasiri F, Abdolmaleki S, Shobu S. Explaining the relationship between perceived social support and quality of life with the mediating role of perceived stress in female-headed households in Sanandaj. *Applied Sociology Journal* 2017; 27(4): 99-116. [Farsi]

27. Keyes CL, Magyar-Moe JL. The measurement and utility of adult subjective well-being. *Journal of Positive Psychology* 2003; 5(2): 123-45.

28. Saltalı ND, Erbay F, Işık E, İmir HM. Turkish validation of social emotional well-being and resilience scale (PERIK): Preschool children social-emotional well-

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

CCBY-NC.4.0 DEED

being. *International Electronic Journal of Elementary Education* 2018; 10(5): 525-33.

29. Nasiri F, Abdolmaleki S, Shobu S. Explaining the relationship between perceived social support and quality of life with the mediating role of perceived stress in female-headed households in Sanandaj. *Applied Sociology Journal* 2017; 27(4): 99-116. [Farsi]

30. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire–development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences* 2006; 41(6): 1045-53.

31. Garnefski N, Kraaij V. The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment* 2007; 23(3): 141-9.

32. Jafarpoor Memaghani S, Morabahi Eskoei M, & Hashemi T. (2017). Factor structure of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Applied Psychological Research* 2017; 9(1): 25-42. [Farsi]

33. Kline RB. Principles and Practice of Structural Equation Modeling. 5th ed. New York, NY: Guilford Publications; 2023; p: 1-500.

34. Bohlmann C, Rudolph CW, Zacher H. Effects of proactive behavior on within-day changes in occupational well-being: the role of organizational tenure and emotion regulation skills. *Occupational Health Science* 2021; 5(3): 277-306.

35. Ridwanda RR, Qibtiyah MR, Salsabil I. The influence of proactive personality and emotional regulation on employee engagement with religiosity as a moderator in Muslim lecturers in West Java. *International Journal of Research in Business and Social Science* (2147-4478) 2024; 13(3): 167-78.

36. McCormick BW, Guay RP, Colbert AE, Stewart GL. Proactive personality and proactive behaviour: Perspectives on person–situation interactions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 2019; 92(1): 30-51.

37. Pejičić M, Ristić M, Anđelković V. The mediating effect of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between perceived social support and resilience in postwar youth. *Journal of Community Psychology* 2018; 46(4): 457-72.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]

CCBY-NC.4.0 DEED

The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Proactive Personality and Perceived Social Support and Emotional Well-Being among Students: A Descriptive Study

Mahboobeh Fouladchang[1], Fatemeh Dadvand[2]

Received: 08/12/24 Sent for Revision: 12/01/25 Received Revised Manuscript: 26/02/25 Accepted: 01/03/25

Background and Objectives: University life is a critical phase that introduces students to new responsibilities and demands. These pressures can lead to negative emotional experiences and reduced emotional well-being. This study examines the role of perceived social support and proactive personality in students' emotional well-being and explores the mediating role of cognitive emotion regulation strategies.

Materials and Methods: The present research was descriptive. The statistical population consisted of students at Shiraz University during the 2024-2025 academic year. A total of 300 participants were selected through a cluster random sampling method. They completed four scales: Perceived Social Support (Zimet et al., 1988), Proactive Personality (Bateman & Crant, 1993), Cognitive Emotion Regulation Strategies (Garnefski & Kraaij, 2006), and Emotional Well-Being (Keyes & Magyar-Moe, 2003). Pearson's correlation test and structural equation modeling were used to analyze the data.

Results: The findings showed that out of 300 studied students, 182 (60.7%) were females and 118 (39.3%) were males. The proposed model had a good fit. Proactive personality contributes to emotional well-being directly (β=0.17, p=0.040) and indirectly (β=0.14, p=0.016), through the mediation of increased adaptive cognitive emotion regulation strategies. Also, perceived social support leads to improvements in emotional well-being both directly (β=0.36, p=0.006) and indirectly (β=0.15, p=0.002) by increasing adaptive strategies and reducing maladaptive emotion regulation strategies.

Conclusion: The findings of this study demonstrated that proactive personality and perceived social support enhance emotional well-being among students by strengthening adaptive strategies and reducing maladaptive strategies in emotion regulation. These results emphasize the importance of personal and social factors in improving students' well-being.

Keywords: Proactive personality, Perceived social support, Cognitive emotion regulation strategies, Emotional well-being, Students

Funding: This study did not have any funds.

Conflict of interest: None declared.

Ethical considerations: The Ethics Committee of Shiraz University approved the study (IR.US.PSYEDU.REC.1403.069).

Authors' contributions:

- **Conceptualization:** Mahboobeh Fouladchang, Fatemeh Dadvand
- **Methodology:** Mahboobeh Fouladchang, Fatemeh Dadvand
- **Data collection:** Fatemeh Dadvand
- **Formal analysis:** Fatemeh Dadvand
- **Supervision:** Mahboobeh Fouladchang
- **Project administration:** Mahboobeh Fouladchang
- **Writing – original draft:** Mahboobeh Fouladchang, Fatemeh Dadvand
- **Writing – review & editing:** Mahboobeh Fouladchang, Fatemeh Dadvand

Citation: Fouladchang M, Dadvand F. The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Proactive Personality and Perceived Social Support and Emotional Well-Being among Students: A Descriptive Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2025; 24 (1): 3-18. [Farsi]

1- Associate Prof., Dept. of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran
ORCID: 0000-0002-3338-5248
Tel: (071) 36134696, E-mail: foolad@shirazu.ac.ir
2- MA Student in Educational Psychology, Dept. of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.61186/jrums.24.1.3]