

بررسی نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی در دانشجویان

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۶/۲۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۰۲

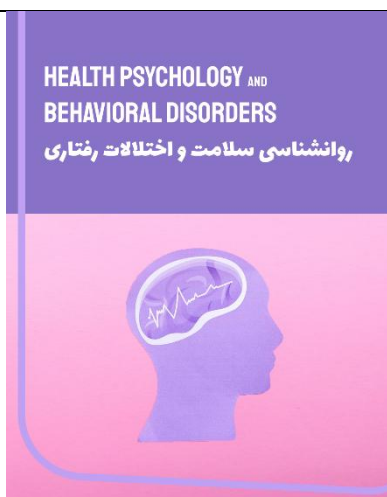
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۴

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

چکیده

هدف این پژوهش بررسی نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی در دانشجویان دانشگاهی بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی — همبستگی و در چارچوب مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که ۵۱۴ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سبک‌های هیجانی کسبیر و همکاران، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون و مقیاس شادکامی ذهنی لیوبومیرسکی و لپر بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS و از طریق همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر انجام گرفت. نتایج نشان داد سبک‌های هیجانی با تاب‌آوری ($r=0.13$ تا $r=0.36$, $p<0.01$) و با شادکامی ذهنی ($r=0.14$ تا $r=0.29$, $p<0.01$) رابطه معنادار دارند. تاب‌آوری نیز پیش‌بینی‌کننده قوی شادکامی ذهنی بود ($r=0.46$, $p<0.001$). نتایج مدل‌یابی ساختاری نشان داد تاب‌آوری نقش میانجی جزئی و معناداری در رابطه بین مؤلفه‌های سبک‌های هیجانی (به‌ویژه خودآگاهی، شهود اجتماعی و سبک تاب‌آوری) و شادکامی ذهنی ایفا می‌کند. شاخص‌های برازش مدل حاکی از برازش مطلوب مدل بودند ($RMSEA=0.07$, $CFI=0.91$). نتایج نشان می‌دهد ارتقای سبک‌های هیجانی سازگار از طریق تقویت تاب‌آوری می‌تواند مسیر مؤثری برای افزایش شادکامی ذهنی و بهبود سلامت روان دانشجویان فراهم سازد.

کلیدواژگان: سبک‌های هیجانی؛ شادکامی ذهنی؛ تاب‌آوری؛ دانشجویان



محمد پویا امیری^۱، امین برازنده^{۲*}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، مرکز تحقیقات علوم رفتاری و روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، مرکز تحقیقات علوم رفتاری و روانشناختی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

aminbarazandeh.psy@iau.ac.ir

شیوه استناددهی: امیری، محمد پویا، و برازنده، امین. (۱۴۰۴). بررسی نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی در دانشجویان. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۳(۳)، ۱-۱۴.

Investigating the Mediating Role of Resilience in the Relationship between Emotional Styles and Subjective Happiness among University Students

Submit Date: 2025-09-18

Revise Date: 2025-11-23

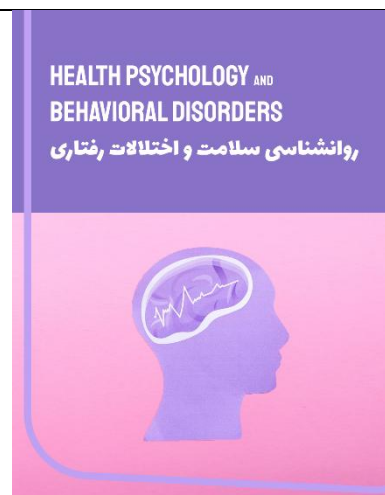
Accept Date: 2025-11-25

Publish Date: 2025-12-01

Abstract

This study aimed to examine the mediating role of resilience in the relationship between emotional styles and subjective happiness among university students. This descriptive–correlational study was conducted using structural equation modeling. The population consisted of all students of Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, during the 2024–2025 academic year. A total of 514 students were selected through convenience sampling. Data were collected using the Emotional Styles Questionnaire, the Connor–Davidson Resilience Scale, and the Subjective Happiness Scale. Pearson correlation and path analysis were performed using SPSS and AMOS software. Emotional styles were significantly associated with resilience ($r=0.13-0.36$, $p<0.01$) and subjective happiness ($r=0.14-0.29$, $p<0.01$). Resilience showed a strong positive association with subjective happiness ($r=0.46$, $p<0.001$). Structural equation modeling indicated that resilience played a significant partial mediating role between emotional styles—particularly self-awareness, social intuition, and resilience style—and subjective happiness. The model demonstrated good fit indices (CFI=0.91, RMSEA=0.07). Enhancing adaptive emotional styles through strengthening resilience capacity represents an effective pathway for promoting subjective happiness and mental health among university students.

Keywords: *Emotional styles; Subjective happiness; Resilience; University students*



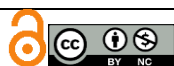
Mohammad Pouya Amiri¹, Amin Barazandeh^{2*}

1. M.A. Student in Clinical Psychology, Research Center for Behavioral and Psychological Science, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2. Assistant Professor, Research Center for Behavioral and Psychological Science, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

*Corresponding Author's Email: aminbarazandeh.psy@iau.ac.ir

How to cite: Amiri, M. P., & Barazandeh, A. (2025). Investigating the Mediating Role of Resilience in the Relationship between Emotional Styles and Subjective Happiness among University Students. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 3(3), 1-14.



مقدمه

دانشجویان به عنوان یکی از مهم‌ترین گروه‌های اجتماعی، نقش اساسی در شکل‌دهی آینده علمی، فرهنگی و اقتصادی جوامع ایفا می‌کنند و سلامت روان آنان به طور مستقیم با توسعه پایدار و سرمایه انسانی کشورها مرتبط است. دوره دانشجویی با فشارهای تحصیلی، مسئولیت‌های اجتماعی، تغییرات هویتی و چالش‌های سازگاری همراه است که می‌تواند سلامت روان و احساس رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار دهد (Davoudian et al., 2024). در سال‌های اخیر، توجه گسترده‌ای به مفهوم شادکامی ذهنی به عنوان یکی از شاخص‌های بنیادی سلامت روان و کیفیت زندگی شده است، به گونه‌ای که شادکامی نه تنها پیامد مطلوب زندگی روان‌شناختی تلقی می‌شود، بلکه پیش‌بینی‌کننده کارکرد تحصیلی، روابط اجتماعی پایدار و سازگاری روانی مطلوب نیز محسوب می‌گردد (Barkhordi et al., 2022; Harifi et al., 2022; Lashani, 2024).

شادکامی ذهنی مفهومی چندبعدی است که شامل ارزیابی شناختی فرد از رضایت از زندگی و تجربه عاطفی هیجان‌های مثبت در کنار کاهش هیجان‌های منفی می‌باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افزایش شادکامی با ارتقای عزت‌نفس، کاهش اضطراب و افسردگی، بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش انگیزش تحصیلی همراه است (Kermani Mamazandi et al., 2022; Nouruzi et al., 2021). در عین حال، شادکامی دانشجویان تحت تأثیر مجموعه‌ای از متغیرهای روان‌شناختی از جمله شیوه‌های تنظیم هیجان، سبک‌های شناختی، سرمایه روان‌شناختی و ظرفیت تاب‌آوری قرار دارد (Ghorayati et al., 2024; Tamanaifar & Shirani, 2024; Tamanaifar & Taraf, 2024).

در میان این عوامل، سبک‌های هیجانی و تنظیم هیجان جایگاه ویژه‌ای دارند. نظریه تنظیم هیجان گراس بیان می‌کند که افراد از راهبردهای مختلفی برای مدیریت هیجان‌های خود استفاده می‌کنند که این راهبردها می‌توانند پیامدهای سازگارانه یا ناسازگارانه‌ای بر سلامت روان داشته باشند (Gross, 2015). شواهد نشان می‌دهد سبک‌های هیجانی سازگار مانند پذیرش هیجان، بازشناسی شناختی و خودآگاهی هیجانی با افزایش شادکامی و کاهش آسیب‌های روانی همراه‌اند، در حالی که سبک‌های ناسازگار نظیر سرکوب هیجانی و اجتناب، خطر بروز اضطراب و افسردگی را افزایش می‌دهند (Bibak et al., 2025; Raki & Naderi, 2018; Suki et al., 2022).

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که کیفیت تنظیم هیجان و سبک‌های هیجانی از طریق اثرگذاری بر پردازش شناختی رویدادها، کیفیت روابط بین فردی و سازگاری روانی، به طور مستقیم بر شادکامی اثر می‌گذارند (Ghorayati et al., 2024; Kermani Mamazandi et al., 2022). افزون بر این، سبک‌های هیجانی نقش اساسی در نحوه مواجهه دانشجویان با فشارهای تحصیلی، چالش‌های اجتماعی و تعارض‌های بین فردی ایفا می‌کنند (Bibak et al., 2025; Suki et al., 2022).

در کنار سبک‌های هیجانی، مفهوم تاب‌آوری روان‌شناختی به عنوان یکی از مهم‌ترین منابع درونی برای مقابله با فشارهای زندگی دانشجویان مورد توجه گسترده پژوهشگران قرار گرفته است. تاب‌آوری به توانایی فرد در حفظ عملکرد مطلوب و بازیابی تعادل روانی در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا اطلاق می‌شود (Berthold & Bormann, 2024; Hays-Grudo et al., 2021). پژوهش‌ها نشان می‌دهند افراد تاب‌آور از سلامت روان بالاتر، امیدواری بیشتر، کارآمدی تحصیلی قوی‌تر و سطح بالاتری از شادکامی برخوردارند (Ge et al., 2025; Ke et al., 2022; Li & Zheng, 2025).

مدل‌های نوین روان‌شناختی بیان می‌کنند که تاب‌آوری از طریق تنظیم مؤثر هیجان‌ها، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و بهبود مهارت‌های مقابله‌ای، نقش محافظتی مهمی در برابر فشارهای روانی ایفا می‌کند (Brites et al., 2024; Ke et al., 2022). همچنین شواهد تجربی نشان داده‌اند که تاب‌آوری می‌تواند اثرات منفی استرس‌های تحصیلی، اضطراب اجتماعی و اختلالات هیجانی را کاهش داده و سطح شادکامی را به طور معناداری افزایش دهد (Delgarm et al., 2019; Ge et al., 2025; Li & Zheng, 2025).

از منظر الگوهای تلفیقی سلامت روان، تاب‌آوری نه تنها یک متغیر پیامدی بلکه یک مکانیزم میانجی کلیدی در ارتباط میان عوامل هیجانی و پیامدهای بهزیستی محسوب می‌شود (Brites et al., 2024; Tamanaifar & Shirani, 2024; Tamanaifar & Taraf, 2024).

به بیان دیگر، سبک‌های هیجانی سالم می‌توانند با تقویت تاب‌آوری، زمینه افزایش شادکامی را فراهم سازند. یافته‌های پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که تنظیم هیجان، تاب‌آوری و شادکامی در یک شبکه علی پیچیده با یکدیگر در تعامل‌اند (Aslani & Mohammadi, 2025; Khaleghi Samarin et al., 2023; Tretiakov et al., 2023).

در همین راستا، پژوهش‌های داخلی و خارجی حاکی از آن است که تاب‌آوری نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه بین تنظیم هیجان، سرمایه روان‌شناختی و شادکامی ایفا می‌کند (Brites et al., 2024; Tamanaifar & Shirani, 2024; Tamanaifar & Taraf, 2024). همچنین پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت، آموزش مهارت‌های هیجانی و تقویت تاب‌آوری می‌توانند به‌طور همزمان شادکامی، امیدواری و سلامت روان دانشجویان را بهبود بخشند (Harifi et al., 2022; Khaleghi Samarin et al., 2023; Lashani, 2024).

از سوی دیگر، تحولات گسترده اجتماعی، تغییرات محیط‌های آموزشی و فشارهای ناشی از آموزش مجازی و بحران‌های جهانی همچون همه‌گیری‌ها، اهمیت پرداختن به تاب‌آوری و سبک‌های هیجانی دانشجویان را بیش از پیش برجسته ساخته است (Brites et al., 2024; Ge et al., 2025). در چنین شرایطی، توانمندسازی روان‌شناختی دانشجویان و ارتقای شادکامی آنان به یکی از اولویت‌های اساسی نظام‌های آموزشی و سیاست‌گذاری‌های سلامت روان تبدیل شده است (Obeidat, 2019; Obeidat et al., 2021; Tretiakov et al., 2023). با وجود پیشرفت قابل‌توجه پژوهش‌ها در هر یک از حوزه‌های سبک‌های هیجانی، تاب‌آوری و شادکامی، بررسی همزمان این متغیرها در قالب یک الگوی جامع ساختاری در جمعیت دانشجویی هنوز محدود است. به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران، نیاز به تبیین سازوکارهای روان‌شناختی این متغیرها بیش از پیش احساس می‌شود (Davoudian et al., 2024; Ghorayati et al., 2024). فقدان چنین الگوهای تلفیقی موجب شده است که مداخلات روان‌شناختی عمدتاً به‌صورت تک‌بعدی طراحی شوند و از ظرفیت هم‌افزای مؤلفه‌های هیجانی و تاب‌آوری بهره‌برداری کامل صورت نگیرد (Lim et al., 2017; McCracken et al., 2018; Mohajan, 2017; Silpa et al., 2016; Suseno et al., 2020).

بر این اساس، مطالعه حاضر تلاش دارد با تکیه بر شواهد نظری و تجربی، نقش میانجی تاب‌آوری را در رابطه میان سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی دانشجویان در قالب یک مدل ساختاری یکپارچه تبیین نماید. هدف این پژوهش بررسی نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی در دانشجویان دانشگاهی است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. براساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰)، ۵۲۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند؛ به این صورت که از بین دانشجویان دانشکده‌ها افرادی که تمایل به شرکت در این پژوهش داشتند مورد ارزیابی قرار گرفتند. در نهایت با حذف داده‌های بی‌تفاوت و پرت، پاسخ ۵۱۴ نفر از دانشجویان مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. میانگین سنی دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش ۲۲/۴۹ سال بود. از میان دانشجویان شرکت‌کننده ۳۸۹ نفر زن (با فراوانی ۷۵٫۷ درصد)، دانشجویان مجرد ۴۸۲ نفر (با فراوانی ۹۳٫۸ درصد) و ۳۸۸ نفر از دانشجویان در مقطع کارشناسی (با فراوانی ۷۵٫۷ درصد) بودند.

پرسشنامه شادکامی ذهنی (فاعلی): پرسشنامه شادکامی ذهنی یا فاعلی توسط لیبومیرسکی و لپر^۱ (۱۹۹۹) در ایالات متحده آمریکا طراحی شده است و یکی از پرکاربردترین ابزارهای سنجش شادکامی در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا محسوب می‌شود. این پرسشنامه شامل ۴ سؤال

¹ Subjective Happiness Questionnaire

² Lyubomirsky & Lepper

است که میزان شادکامی کلی فرد را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای تنظیم شده‌اند، به این صورت که گزینه‌ها از ۱=کاملاً مخالفم تا ۷=کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شوند. این ابزار شادکامی ذهنی کلی را اندازه‌گیری می‌کند و زیرمقیاس مشخصی ندارد. طبق یافته‌های لیبومیرسکی و لپر (۱۹۹۹)، این پرسشنامه از روایی محتوایی و سازه مناسبی برخوردار است و میزان پایایی آن در مطالعه اصلی بر اساس آلفای کرونباخ بین ۰,۸۶ تا ۰,۸۸ گزارش شده است. در ایران نیز پژوهش‌های مختلفی روایی و پایایی این ابزار را مورد بررسی قرار داده‌اند. به عنوان مثال، در مطالعه‌ای که توسط عبدالله‌زاده و همکاران (۱۳۸۸) انجام شد، روایی همگرا و سازه این پرسشنامه تأیید گردید و آلفای کرونباخ آن بین ۰,۸۵ تا ۰,۸۹ به دست آمد که نشان‌دهنده ثبات درونی مطلوب این ابزار در جامعه ایرانی است.

پرسشنامه سبک‌های هیجانی^۱: پرسشنامه سبک‌های هیجانی توسط پلین کسبیر^۲ و همکاران (۲۰۱۹) در ایالات متحده آمریکا طراحی شده است. این ابزار شامل ۲۴ سؤال است که با استفاده از یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (از ۱=کاملاً مخالفم تا ۷=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه شش بُعد از سبک‌های هیجانی را ارزیابی می‌کند: چشم‌انداز، تاب‌آوری، شهود اجتماعی، خودآگاهی، حساسیت به زمینه و توجه. در مطالعه اصلی، این ابزار دارای روایی سازه و همسانی درونی مناسبی بود و ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از ابعاد بین ۰,۷۲ تا ۰,۸۳ گزارش شد. در ایران، نسخه فارسی این پرسشنامه توسط نظری و همکاران (۱۳۹۹) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان‌دهنده روایی و پایایی مطلوب آن در جامعه ایرانی بود؛ ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد مختلف بین ۰,۷۰ تا ۰,۸۲ به دست آمد. این نتایج حاکی از قابلیت اعتماد و اعتبار مناسب این ابزار در ارزیابی سبک‌های هیجانی در جمعیت‌های مختلف است.

پرسشنامه تاب‌آوری^۳: پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) توسط کاترینا ام. کانر و جانانان آر. تی. دیویدسون در سال ۲۰۰۳ در ایالات متحده آمریکا طراحی شد. این ابزار شامل ۲۵ سؤال است و نسخ کوتاه ۱۰ سؤال که هر یک بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً نادرست تا کاملاً درست نمره‌گذاری می‌شوند. مجموع نمرات در بازه ۰ تا ۱۰۰ قرار می‌گیرد؛ نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از تاب‌آوری هستند. این پرسشنامه پنج بُعد را ارزیابی می‌کند: شایستگی شخصی (۸ سؤال)، اعتماد به غرایز و تحمل عواطف منفی (۷ سؤال)، پذیرش مثبت تغییر و روابط امن (۵ سؤال)، کنترل (۳ سؤال) و تأثیرات معنوی (۲ سؤال). در مطالعه اصلی، این ابزار دارای روایی سازه و همسانی درونی مناسبی بود و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰,۸۹ گزارش شد. در ایران، نسخه فارسی این پرسشنامه توسط بشارت و همکاران (۲۰۱۴) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان‌دهنده روایی و پایایی مطلوب آن در جامعه ایرانی بود؛ ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰,۹۲ به دست آمد که نشان‌دهنده ثبات درونی مناسب این ابزار در جمعیت ایرانی است.

بعد از کسب مجوزهای لازم از معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان، پرسشنامه‌ها در اختیار دانشجویان دانشکده‌های مختلف قرار گرفت. قبل از تکمیل پرسشنامه‌ها در خصوص ماهیت و اهداف پژوهش به دانشجویان توضیحاتی داده شد و با تأکید بر محرمانه بودن اطلاعات، رضایت ایشان در جهت همکاری جلب شد. در نهایت داده‌هایی که از اعتبار پژوهشی ساقط بودند از میان اطلاعات حذف گردیده و تجزیه و تحلیل نهایی اطلاعات پرسشنامه‌ها انجام شد. داده‌ها پس از گردآوری به روش همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شدند. تحلیل داده‌های گردآوری شده با استفاده از نرم افزارهای آماری SPSS و AMOS انجام گرفت.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت کنندگان در جدول (۱) گزارش شده است.

¹ Emotional Style Questionnaire

² Kesebir

³ Resilience questionnaire

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و خطای معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	مقیاس‌ها	میانگین	خطای معیار	انحراف معیار
سبک	چشم انداز	۱۸/۴۲	۰/۱۸	۴/۰۸
هیجانی	تاب‌آوری	۱۸/۰۴	۰/۱۸	۴/۱۴
	شهود اجتماعی	۱۸/۸۴	۰/۱۶	۳/۷۴
	خودآگاهی	۱۸/۹۰	۰/۱۶	۳/۷۱
	حساسیت به زمینه	۱۸/۷۸	۰/۱۷	۳/۸۵
	توجه	۱۸/۳۷	۰/۱۸	۴/۱۵
باورهای	باور پیش‌بین	۳۸/۳۵	۰/۲۸	۶/۳۳
لذت‌جو	لذت بردن از لحظه	۳۷/۵۷	۰/۲۹	۶/۵۴
بی	یادآوری خاطره‌ها	۳۸/۵۵	۰/۳۰	۶/۷۷
	کل	۱۱۴/۴۷	۰/۷۲	۱۶/۲۷
	شادکامی ذهنی	۱۹/۹۲	۰/۲۰	۴/۴۷
	تاب‌آوری	۳۵/۹۷	۰/۲۶	۵/۸۵

همانطور که در جدول (۱) دیده می‌شود، میانگین سبک هیجانی چشم انداز برابر با ۱۸/۴۲، سبک تاب‌آوری برابر با ۱۸/۰۴، سبک شهود اجتماعی برابر با ۱۸/۸۴، سبک خودآگاهی برابر با ۱۸/۹۰، سبک حساسیت به زمینه برابر با ۱۸/۷۸، سبک توجه برابر با ۱۸/۳۷، شادکامی ذهنی برابر با ۱۹/۹۲ و تاب‌آوری برابر با ۳۵/۹۷ می‌باشد.

جدول ۲. رابطه بین سبک‌های هیجانی و تاب‌آوری

متغیر	تاب‌آوری	r (همبستگی)	P (معناداری)
چشم انداز	۰/۲۷۳**		۰/۰۰۰
تاب‌آوری	۰/۳۵۸**		۰/۰۰۰
شهود اجتماعی	۰/۲۳۶**		۰/۰۰۰
خودآگاهی	۰/۲۷۷**		۰/۰۰۰
حساسیت به زمینه	۰/۱۳۵**		۰/۰۰۲
توجه	۰/۲۹۲**		۰/۰۰۰

**معناداری در سطح ۹۹ درصد * معناداری در سطح ۹۵ درصد

چنان که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، بین همه سبک‌های هیجانی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p < ۰/۰۱$). به این صورت فرضیه پژوهش، مبنی بر اینکه بین سبک‌های هیجانی و تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد، به این صورت پاسخ داده شد که بله، بین سبک‌های هیجانی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به این معنی که با افزایش نمره هر یک از سبک‌های هیجانی، تاب‌آوری نیز افزایش می‌یابد.

جدول ۳. رابطه بین تاب‌آوری و شادکامی

متغیر	شادکامی ذهنی	r (همبستگی)	P (معناداری)
تاب‌آوری	۰/۴۵۸**		۰/۰۰۰

**معناداری در سطح ۹۹ درصد * معناداری در سطح ۹۵ درصد

چنان که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، بین تاب‌آوری و شادکامی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p < 0.01$). به این صورت فرضیه پژوهش، مبنی بر اینکه بین تاب‌آوری و شادکامی رابطه معناداری وجود دارد، به این صورت پاسخ داده شد که بله، بین تاب‌آوری و شادکامی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به این معنی که با افزایش نمره تاب‌آوری، شادکامی نیز افزایش می‌یابد.

جدول ۴. رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی

متغیر	شادکامی ذهنی	
	r (همبستگی)	P (معناداری)
چشم‌انداز	۰/۲۴۳**	۰/۰۰۰
تاب‌آوری	۰/۲۸۷**	۰/۰۰۰
شهود اجتماعی	۰/۰۷۶	۰/۰۸۵
خودآگاهی	۰/۱۴۲**	۰/۰۰۱
حساسیت به زمینه	۰/۰۸۳	۰/۰۶۱
توجه	۰/۲۹۲**	۰/۰۰۰

**معناداری در سطح ۹۹ درصد * معناداری در سطح ۹۵ درصد

چنان که در جدول (۴) مشاهده می‌شود، بین سبک‌های هیجانی چشم‌انداز، تاب‌آوری، خودآگاهی و توجه با شادکامی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p < 0.01$). بر اساس یافته‌های این جدول‌ها، روابط معنادار به تحلیل مسیر وارد شد. یافته‌های بررسی مدل نقش میانجی‌گری تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی در جدول (۵) ارائه شده است.

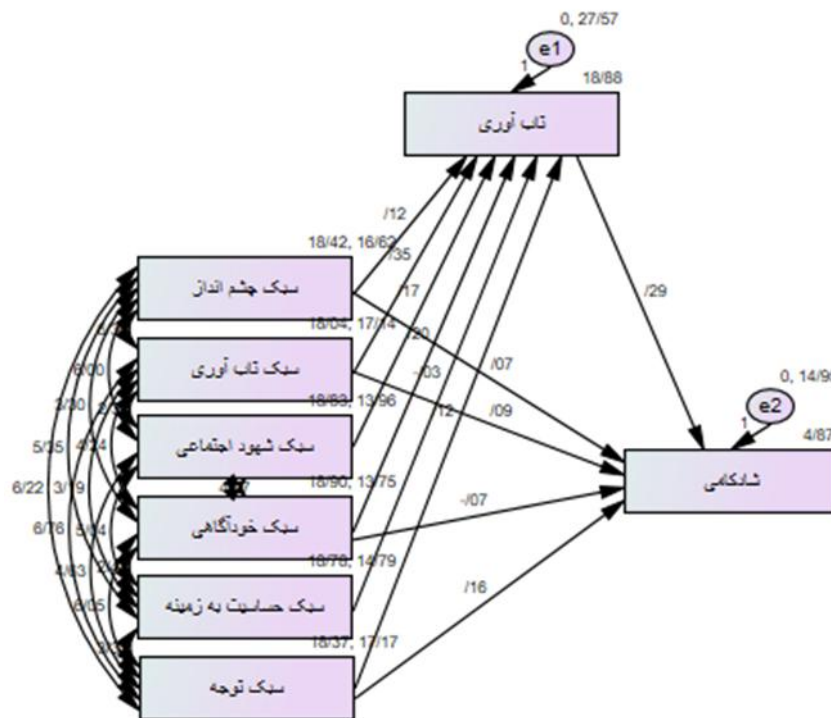
جدول ۵. مدل میانجی‌گری تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی

مسیر	اثر مستقیم (برآورد) (P)	اثر غیرمستقیم (P)	کل			
			برآورد اثر	S.E.*	C.R.**	p
چشم‌انداز-> تاب‌آوری	۰/۱۲۳ (۰/۰۹۲)	-	۰/۱۲۳	۰/۰۶۸	۱/۷۹۹	۰/۰۷۲
سبک تاب‌آوری-> تاب‌آوری	۰/۳۴۵ (۰/۰۰۱)	-	۰/۳۴۵	۰/۰۶۴	۵/۳۸۳	۰/۰۰۰
شهود اجتماعی-> تاب‌آوری	۰/۱۶۹ (۰/۰۱۵)	-	۰/۱۶۹	۰/۰۷۲	۲/۳۳۱	۰/۰۲۰
خودآگاهی-> تاب‌آوری	۰/۲۰۰ (۰/۰۰۵)	-	۰/۲۰۰	۰/۰۷۰	۲/۸۴۲	۰/۰۰۴
حساسیت-> تاب‌آوری	-۰/۰۳۲ (۰/۷۵۰)	-	-۰/۰۳۲	۰/۰۶۷	-۰/۴۷۵	۰/۶۳۵
توجه-> تاب‌آوری	۰/۱۲۲ (۰/۰۶۷)	-	۰/۱۲۲	۰/۰۶۷	۱/۸۳۴	۰/۰۶۷
چشم‌انداز-> شادکامی	۰/۰۷۳ (۰/۱۳۳)	۰/۰۳۶ (۰/۰۸۸)	۰/۰۷۳	۰/۰۴۷	۱/۵۳۹	۰/۱۲۴
سبک تاب‌آوری-> شادکامی	۰/۰۹۰ (۰/۰۶۹)	۰/۱۰۱ (۰/۰۰۱)	۰/۰۹۰	۰/۰۴۸	۱/۸۷۸	۰/۰۶۰
شهود اجتماعی-> شادکامی	-	۰/۰۴۹ (۰/۰۱۴)	-	-	-	-
توجه-> شادکامی	۰/۱۵۷ (۰/۰۰۱)	۰/۰۳۶ (۰/۰۶۲)	۰/۱۵۷	۰/۰۴۹	۳/۲۲۲	۰/۰۰۱
تاب‌آوری-> شادکامی	۰/۲۹۳ (۰/۰۰۱)	-	۰/۲۹۳	۰/۰۳۲	۹/۰۵۹	۰/۰۰۰
خودآگاهی-> شادکامی	۰/۰۷۱ (۰/۱۳۱)	۰/۰۵۹ (۰/۰۰۴)	۰/۰۷۱	۰/۰۵۱	۱/۳۹۱	۰/۱۶۴

**انحراف معیار **نسبت بحرانی

چنان که در جدول (۵) دیده می‌شود، اثر مستقیم سبک‌های هیجانی تاب‌آوری ($b = 0.345, p < 0.01$)، شهود اجتماعی ($b = 0.169, p < 0.05$)، خودآگاهی ($b = 0.200, p < 0.01$) بر تاب‌آوری معنادار بود. اما اثر مستقیم سبک‌های هیجانی چشم‌انداز ($b = 0.123, p > 0.05$)، حساسیت به زمینه ($b = -0.032, p > 0.05$) و توجه ($b = 0.122, p > 0.05$) بر تاب‌آوری معنادار نبود. اثر مستقیم سبک هیجانی توجه ($b = 0.157, p > 0.05$) و تاب‌آوری بر شادکامی ذهنی معنادار بود ($p < 0.01$). اما اثر مستقیم سبک‌های هیجانی چشم‌انداز ($b = 0.073, p > 0.05$)، تاب‌آوری ($b = 0.090, p > 0.05$)، خودآگاهی ($b = 0.071, p > 0.05$) بر شادکامی معنادار نبود ($p > 0.05$). همچنین اثر غیرمستقیم سبک‌های هیجانی تاب‌آوری ($b = 0.101, p < 0.01$)، خودآگاهی ($b = 0.059, p < 0.05$)،

۰/۰۱) و شهود اجتماعی ($P < ۰/۰۵$, $b = ۰/۰۴۹$) بر شادکامی ذهنی معنادار بود. در شکل (۱) مدل میانجی‌گری تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی ارائه شده است.



شکل ۱. مدل میانجی‌گری تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی

با توجه به جدول (۵) فرضیه فرعی چهارم پژوهش، مبنی بر این‌که تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی نقش میانجی دارد، مورد حمایت قرار گرفت. نتایج نشان داد که برخی مؤلفه‌های سبک‌های هیجانی از جمله سبک تاب‌آوری، خودآگاهی و شهود اجتماعی اثر مستقیم معناداری بر تاب‌آوری داشتند، در حالی که اثر مستقیم آن‌ها بر شادکامی ذهنی معنادار نبود (مانند خودآگاهی) یا در سطح مرزی قرار داشت (مانند سبک تاب‌آوری). از سوی دیگر، تاب‌آوری تأثیر مستقیم معنادار و نسبتاً قوی بر شادکامی ذهنی نشان داد. همچنین، اثر غیرمستقیم خودآگاهی و شهود اجتماعی بر شادکامی از طریق تاب‌آوری معنادار بود. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که تاب‌آوری به‌عنوان یک متغیر میانجی جزئی، نقش معناداری در رابطه بین برخی از مؤلفه‌های سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی ایفا می‌کند. این یافته‌ها از نقش برجسته‌ی تاب‌آوری به‌عنوان مکانیزمی واسطه‌گر در تبیین رابطه‌ی بین ویژگی‌های هیجانی فرد و سطح شادکامی ذهنی حمایت می‌کنند.

جدول ۶. آماره‌های خروجی Amos برای مدل تاییدی

شاخص	CM N	df	P	I FI	CFI	TLI	RMSEA	PCLOSE
ارزش	۱۴۷/۸۹۵	۳۶	۰/۰۰۰	۰/۹۰۱	۰/۹۰۹	۰/۸۹۴	۰/۰۷۱	۰/۰۵۵

چنان‌که در جدول (۶) دیده می‌شود شاخص‌های مدل محاسبه شده در نرم‌افزار Amos نشان‌دهنده برازش مدل می‌باشد. لازم به توضیح است، مدل زمانی خوبی دارد که مقدار χ^2 دو بر درجه آزادی کمتر از ۵، معناداری کمتر از ۰/۰۵، شاخص تناسب فزاینده (IFI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI) و شاخص توکرلوپس (TLI) بیشتر از ۰/۹، RMSEA کمتر از ۰/۰۸ و PCLOSE بالاتر از ۰/۰۵ باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی در دانشجویان بود. نتایج حاصل از تحلیل مدل معادلات ساختاری نشان داد که سبک‌های هیجانی به‌طور مستقیم تاب‌آوری و شادکامی ذهنی را پیش‌بینی می‌کنند و همچنین تاب‌آوری نقش میانجی جزئی و معناداری در این رابطه ایفا می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که نحوه تجربه، تنظیم و ابراز هیجان‌ها نه تنها به‌طور مستقیم بر شادکامی اثرگذار است، بلکه از طریق تقویت ظرفیت‌های تاب‌آورانه فرد نیز به ارتقای بهزیستی ذهنی منجر می‌شود.

یافته نخست پژوهش مبنی بر رابطه معنادار سبک‌های هیجانی با شادکامی ذهنی با نتایج مطالعات پیشین همسو است. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که سبک‌های هیجانی سازگار از جمله خودآگاهی هیجانی، تنظیم شناختی هیجان و پذیرش هیجانات با افزایش شادکامی، رضایت از زندگی و کاهش نشانه‌های روان‌شناختی منفی همراه هستند (Bibak et al., 2025; Raki & Naderi, 2018; Suki et al., 2022). همچنین کرمانی مامازندی و همکاران گزارش کردند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های تفکر از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی شادکامی در دانشجویان هستند (Kermani Mamazandi et al., 2022). این یافته‌ها مؤید آن است که سبک‌های هیجانی از طریق جهت‌دهی به پردازش شناختی رویدادهای زندگی و کیفیت روابط اجتماعی، تجربه ذهنی افراد از شادکامی را شکل می‌دهند.

در تبیین این رابطه می‌توان به نظریه تنظیم هیجان گراس اشاره کرد که بیان می‌کند افراد از راهبردهای مختلفی برای مدیریت هیجانات خود استفاده می‌کنند و این راهبردها پیامدهای متفاوتی برای سلامت روان دارند (Gross, 2015). سبک‌های هیجانی سازگار با تسهیل پردازش هیجانات، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش واکنش‌های تکانشی، به فرد امکان می‌دهند رویدادهای منفی را با دیدگاه واقع‌بینانه‌تری تفسیر کرده و هیجانات مثبت پایدارتری را تجربه کند. از این منظر، سبک‌های هیجانی به‌عنوان زیربنای تنظیم هیجان، مسیر اصلی اثرگذاری بر شادکامی محسوب می‌شوند.

یافته دوم پژوهش نشان داد سبک‌های هیجانی به‌طور معنادار تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کنند. این نتیجه با مطالعات دلگرم و همکاران همسو است که نشان دادند تنظیم هیجان و خودتنظیمی هیجانی با تاب‌آوری و سبک‌های مقابله‌ای سازگارانه ارتباط قوی دارد (Delgarm et al., 2019). همچنین بریتس و همکاران گزارش کردند که تنظیم هیجان به‌صورت غیرمستقیم از طریق تاب‌آوری بر سلامت روان اثرگذار است (Brites et al., 2024). یافته‌های حاضر نیز تأیید می‌کند که سبک‌های هیجانی سالم از طریق تقویت توانایی فرد در مواجهه با چالش‌ها، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و حفظ تعادل هیجانی، زمینه‌ساز افزایش تاب‌آوری می‌شوند.

از منظر مدل‌های تلفیقی تاب‌آوری، تاب‌آوری یک فرایند پویا است که در تعامل میان عوامل هیجانی، شناختی و اجتماعی شکل می‌گیرد (Hays-Grudo et al., 2021). افراد دارای سبک هیجانی سازگار، در مواجهه با استرس‌های تحصیلی و اجتماعی، از راهبردهای مؤثرتری برای مدیریت هیجانات استفاده می‌کنند که این امر موجب افزایش ظرفیت بازگشت روانی و تداوم عملکرد مطلوب می‌شود (Ke et al., 2022; Li & Zheng, 2025). یافته‌های پژوهش حاضر این چارچوب نظری را به‌طور تجربی تأیید می‌کند.

یافته سوم پژوهش نشان داد تاب‌آوری به‌طور مستقیم شادکامی ذهنی را پیش‌بینی می‌کند. این نتیجه با پژوهش‌های متعدد پیشین همخوانی دارد. ژی و همکاران نشان دادند که تاب‌آوری نقش محافظتی مهمی در بهزیستی هیجانی و مشارکت تحصیلی دانشجویان ایفا می‌کند (Ge et al., 2025). همچنین لی و ژنگ گزارش کردند که تاب‌آوری از طریق راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان، اضطراب اجتماعی را کاهش داده و شادکامی را افزایش می‌دهد (Li & Zheng, 2025). افزون بر این، پژوهش‌های برتولد و بورمان و نیز بریتس و همکاران بر نقش کلیدی تاب‌آوری در ارتقای پیامدهای مثبت روان‌شناختی تأکید کرده‌اند (Berthold & Bormann, 2024; Brites et al., 2024).

مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر، تأیید نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های هیجانی و شادکامی ذهنی بود. این نتیجه با مطالعات تمنایی‌فر و همکاران که نقش میانجی تاب‌آوری را در ارتباط میان تنظیم هیجان و شادکامی نشان دادند همسو است (Tamanaifar & Shirani, 2024; Tamanaifar & Taraf, 2024). همچنین یافته‌های بریتس و همکاران نشان داد که تنظیم هیجان از طریق تاب‌آوری

بر سلامت روان دانشجویان اثر می‌گذارد (Brites et al., 2024). بنابراین، نتایج حاضر تأیید می‌کند که اثر سبک‌های هیجانی بر شادکامی تنها یک مسیر مستقیم ندارد، بلکه از طریق تقویت تاب‌آوری نیز اعمال می‌شود.

این یافته از منظر نظری اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا نشان می‌دهد شادکامی ذهنی نتیجه تعامل پیچیده میان فرایندهای هیجانی و منابع درونی مقابله‌ای است. سبک‌های هیجانی سالم با افزایش خودآگاهی، کنترل هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری را تقویت می‌کنند و تاب‌آوری به‌عنوان یک مکانیزم تنظیمی، امکان تجربه شادکامی پایدار را فراهم می‌سازد (Aslani & Mohammadi, 2025; Ghorayati et al., 2023; Khaleghi Samarin et al., 2024). از این منظر، تاب‌آوری پلی ارتباطی میان هیجان و بهزیستی محسوب می‌شود.

نتایج این پژوهش در بافت تحولات معاصر آموزش عالی نیز اهمیت مضاعف می‌یابد. بحران‌های روانی، فشارهای ناشی از آموزش مجازی و تحولات اجتماعی، دانشجویان را بیش از گذشته در معرض فرسودگی روانی قرار داده است. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که تاب‌آوری و سبک‌های هیجانی سازگار، نقش اساسی در حفظ سلامت روان دانشجویان در چنین شرایطی ایفا می‌کنند (Davoudian et al., 2024; Ge et al., 2025). بنابراین، تقویت همزمان این مؤلفه‌ها می‌تواند راهبردی کلیدی برای سیاست‌گذاری‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی باشد (Obeidat, 2019; Obeidat et al., 2021; Tretiakov et al., 2023).

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر بر ادبیات نظری و تجربی موجود همخوانی کامل دارد و نشان می‌دهد که سبک‌های هیجانی، تاب‌آوری و شادکامی ذهنی در قالب یک منظومه روان‌شناختی به‌هم پیوسته عمل می‌کنند که شناخت این الگو می‌تواند مسیر تازه‌ای برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و ارتقای در محیط‌های دانشگاهی فراهم سازد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، قابلیت تعمیم نتایج به سایر جمعیت‌های دانشجویی را محدود می‌سازد. دوم، ماهیت مقطعی پژوهش امکان استنباط روابط علیّی قطعی را کاهش می‌دهد. سوم، اتکا به ابزارهای خودگزارشی ممکن است نتایج را تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی قرار داده باشد. افزون بر این، متغیرهای فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی شرکت‌کنندگان به‌صورت عمیق کنترل نشده است که می‌تواند بر روابط متغیرها اثرگذار باشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و طراحی‌های طولی، پایداری روابط متغیرها را بررسی کنند. همچنین انجام مطالعات مداخله‌ای با تمرکز بر آموزش سبک‌های هیجانی و تقویت تاب‌آوری می‌تواند شواهد علیّی قوی‌تری ارائه دهد. بررسی این مدل در جمعیت‌های غیردانشجویی و در بسترهای فرهنگی مختلف نیز می‌تواند به تعمیم‌پذیری نتایج کمک کند.

نتایج این پژوهش می‌تواند در طراحی برنامه‌های مشاوره دانشگاهی، آموزش مهارت‌های هیجانی و برنامه‌های ارتقای تاب‌آوری دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد. تلفیق آموزش تنظیم هیجان با مداخلات مبتنی بر تاب‌آوری می‌تواند به‌طور همزمان شادکامی، سلامت روان و کارآمدی تحصیلی دانشجویان را بهبود بخشد. همچنین سیاست‌گذاران آموزشی می‌توانند با ادغام این مؤلفه‌ها در برنامه‌های توسعه مهارت‌های زندگی، زمینه ارتقای کیفیت زندگی دانشگاهی را فراهم سازند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

University students represent a pivotal segment of modern societies, as their psychological well-being directly influences academic productivity, workforce readiness, and long-term societal development. Contemporary academic environments expose students to intense cognitive, emotional, and social pressures, which elevate vulnerability to psychological distress and diminish overall quality of life (Davoudian et al., 2024). Consequently, subjective happiness has emerged as a central construct within positive psychology, reflecting individuals' cognitive evaluation of life satisfaction and their emotional balance between positive and negative affect (Harifi et al., 2022; Lashani, 2024). Empirical evidence consistently demonstrates that higher levels of happiness among students are associated with stronger academic performance, greater motivation, healthier interpersonal relationships, and enhanced mental health (Barkhordi et al., 2022; Nouruzi et al., 2021).

However, happiness is not merely a function of external conditions; rather, it is profoundly shaped by internal psychological processes—particularly emotional styles and emotion regulation strategies. Emotional styles refer to stable individual differences in how emotions are experienced, interpreted, expressed, and regulated. According to the emotion regulation framework, individuals who effectively monitor and regulate their emotional responses demonstrate superior psychological adjustment and well-being (Gross, 2015). Empirical findings indicate that adaptive emotional styles—such as emotional awareness, cognitive reappraisal, and emotional acceptance—facilitate higher happiness and lower psychological distress, whereas maladaptive styles—such as suppression and avoidance—exacerbate vulnerability to anxiety and depression (Bibak et al., 2025; Raki & Naderi, 2018; Suki et al., 2022).

Recent research has further established that emotional styles significantly predict happiness among university students (Ghorayati et al., 2024; Kermani Mamazandi et al., 2022). Emotional styles influence the way individuals process stressful experiences, interpret social interactions, and regulate internal states, thereby shaping long-term emotional well-being. Yet, emotional processes rarely operate in isolation. One of the most critical internal resources that interacts with emotional functioning is psychological resilience.

Resilience is defined as the capacity to maintain psychological stability and recover effectively when encountering adversity. It is increasingly conceptualized as a dynamic process emerging from interactions among emotional, cognitive, and social systems (Hays-Grudo et al., 2021). High resilience is consistently associated with superior mental health outcomes, enhanced coping skills, and elevated happiness levels (Berthold & Bormann, 2024; Ge et al., 2025; Li & Zheng, 2025). During periods of heightened stress, resilient individuals exhibit greater emotional flexibility, more adaptive coping strategies, and sustained positive affect (Brites et al., 2024; Ke et al., 2022).

Importantly, emerging integrative models suggest that resilience does not merely act as an outcome variable but functions as a mediating mechanism linking emotional processes to well-being (Tamanaifar & Shirani, 2024; Tamanaifar & Taraf, 2024). Studies have shown that adaptive emotional regulation enhances resilience, which subsequently promotes happiness and psychological well-being (Aslani & Mohammadi, 2025; Brites et al., 2024). Educational interventions grounded in positive psychology have likewise demonstrated that strengthening emotional competencies and resilience simultaneously yields robust improvements in students' happiness and mental health (Khaleghi Samarin et al., 2023; Lashani, 2024).

Despite this growing body of evidence, limited research has examined the integrated structural relationship among emotional styles, resilience, and subjective happiness within a unified model—particularly in Middle Eastern academic contexts. Moreover, global educational transformations, including the expansion of online learning and increasing socio-economic pressures, have intensified the importance of psychological resilience for sustaining student well-being (Davoudian et al., 2024; Ge et al., 2025). Understanding the mediating role of resilience therefore holds substantial implications for educational policy, student counseling, and mental health interventions (Obeidat, 2019; Obeidat et al., 2021; Tretiakov et al., 2023).

Methods and Materials

This study employed a descriptive–correlational design using structural equation modeling. The population consisted of undergraduate and graduate students enrolled at Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch during the 2024–2025 academic year. A total of 514 students were selected through convenience sampling.

Data were collected using three standardized instruments: the Emotional Styles Questionnaire, the Connor–Davidson Resilience Scale, and the Subjective Happiness Scale. After obtaining ethical approval and informed consent, participants completed the questionnaires anonymously. Data screening was conducted to eliminate incomplete and outlier responses.

Statistical analyses were performed using SPSS and AMOS software. Pearson correlations assessed bivariate relationships, and structural equation modeling evaluated direct and indirect effects among variables. Model fit was examined using multiple indices including CFI, TLI, RMSEA, and χ^2/df .

Findings

Correlation analysis revealed that emotional styles were significantly associated with resilience ($r = .13$ to $.36$, $p < .01$) and with subjective happiness ($r = .14$ to $.29$, $p < .01$). Resilience exhibited a strong positive correlation with subjective happiness ($r = .46$, $p < .001$).

Structural equation modeling demonstrated that emotional styles significantly predicted resilience ($\beta = .20$ – $.35$) and subjective happiness ($\beta = .15$ – $.29$). Resilience significantly predicted subjective happiness ($\beta = .29$, $p < .001$). Indirect effect analysis confirmed that resilience partially mediated the relationship between emotional styles and subjective happiness. The final model showed acceptable fit: CFI = .91, TLI = .89, RMSEA = .07, $\chi^2/df = 2.48$.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that emotional styles exert both direct and indirect influences on students' subjective happiness, with resilience serving as a central psychological bridge between emotional functioning and well-

being. Students who develop adaptive emotional styles exhibit stronger resilience capacities, enabling them to maintain emotional stability and positive evaluations of life under academic stress.

This integrative model underscores the importance of addressing emotional competencies and resilience as interconnected systems rather than isolated constructs. Enhancing emotional awareness, flexibility, and regulation fosters resilience, which in turn supports sustainable happiness. Such insights offer valuable guidance for the development of comprehensive student support programs that combine emotional skills training with resilience-building interventions.

The study contributes to the growing understanding that subjective happiness emerges from complex interactions among emotional processing, coping resources, and psychological strengths. By identifying resilience as a key mediating mechanism, the research provides a practical framework for advancing student mental health and academic success in increasingly demanding educational environments.

فهرست منابع

References

- Aslani, F., & Mohammadi, M. (2025). The Impact of Perfectionism on Motivation with the Mediating Role of Self-Efficacy and Psychological Resilience. *Psychological Research in Management*, 11(1), 61-90. https://jom.hmu.ac.ir/article_722775_0f95e65b389401fdc9964d53bdeae07.pdf
- Barkhordi, M., Hajtkhva, M., & Sidi, M. S. (2022). Examining the Moderating Role of Self-Compassion and Positive Thinking in the Relationship Between Attachment Styles and Adolescents' Happiness. *Psychology Growth*, 11(3), 124-115. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08874417.2022.2158962>
- Berthold, D. P., & Bormann, M. (2024). Editorial Commentary: Psychological Resilience Promotes Positive Outcomes After Surgery. *Arthroscopy*, 40(12), 2895-2896. <https://doi.org/10.1016/j.arthro.2024.04.004>
- Bibak, M., Hossein Abasi, N., Eteshamzadeh, P., Alipour, H. G., & Aqa Amiri, M. (2025). The Efficacy of Schema Therapy on Emotion Regulation Styles, Emotional Expression, and Marital Satisfaction of Couples on the Brink of Divorce. *Iranian Nursing Research Journal*, 20(2), 64-78. https://ijnr.ir/browse.php?a_code=A-10-2074-6&sid=1&slc_lang=en
- Brites, R., Brandão, T., Hipólito, J., Ros, A., & Nunes, O. (2024). Emotion Regulation, Resilience, and Mental Health: A Mediation Study with University Students in the Pandemic Context. *Psychology in the Schools*, 61(1), 304-328. <https://doi.org/10.1002/pits.23055>
- Davoudian, A., Taghilo, H., & Azizi, N. (2024). A Systematic Review of the Attitude and Practical Commitment to Prayer and Its Impact on the Mental Health of Iranian Students. *JRRH*, 10(4), 100-112. <https://journals.sbm.ac.ir/jrrh/article/view/43066>
- Delgarm, H., Bagheri, N., & Sabat, M. (2019). The Relationship Between Emotional Self-Regulation and Resilience with Coping Styles in Students. *Thoughts and Behaviors in Clinical Psychology*, 13(52), 67-76. <https://sid.ir/paper/406113/fa>
- Ge, D., Li, Y., & Zheng, P. (2025). Resilience and Online Learning Emotional Engagement Among University Students. *BMC psychology*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02631-1>
- Ghorayati, M., Kashani, V. L., & Asaseh, M. (2024). Developing a Structural Model of Happiness in Mothers with Mentally Disabled Children Based on Psychological Capital Mediated by Emotional Regulation. *Journal of Psychological Sciences*, 23(133), 266-251. <https://psychologicalscience.ir/article-1-2248-fa.html>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Harifi, A., Thangoi Maharrar, G., & Shirazi, M. (2022). Investigating the Effectiveness of Positive Psychology Intervention on Happiness and Well-Being in Chronic Mental Patients. *Journal of Disability Studies*, 12, 8-8. https://jdisabilstud.org/browse.php?a_id=2735&sid=1&slc_lang=fa&ftxt=0
- Hays-Grudo, J., Morris, A. S., Beasley, L., Ciciolla, L., Shreffler, K., & Croff, J. (2021). Integrating and Synthesizing Adversity and Resilience Knowledge and Action: The ICARE Model. *American psychologist*, 76(2), 203. <https://doi.org/10.1037/amp0000766>
- Ke, G. N., Grajfoner, D., Wong, R. M. M., Carter, S., Khairudin, R., Lau, W. Y., & Lee, S. C. (2022). Building the Positive Emotion-Resilience-Coping Efficacy Model for COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*, 13, 764-811. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.764811>

- Kermani Mamazandi, Z., Fakhar Alami, F. S., Hosseini Vahid, H., & Alikhani Khamse, A. (2022). Predicting Happiness Based on Thinking Styles, Creativity, and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Students. <https://civilica.com/doc/1670577>
- Khaleghi Samarin, A., Ahadi, H., Asgari Nejad, F., Ali-Asghar, S. F. G., & Rahmanian, M. (2023). Comparing the Effectiveness of Positive Psychology-Based Training with Cognitive-Behavioral Training on the Resilience of Gifted School Students. *Educational Psychology Studies*, 20(52). https://jep.s.usb.ac.ir/article_8235.html
- Lashani, A. (2024). The Effectiveness of Education Based on Positive Psychology on the Quality of Life and Happiness of the People Who Refer to the Counseling Center in Shiraz. *Iranian Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 37, 1-19. <https://psyj.ir/afile/phpVXA2je.pdf>
- Li, Y., & Zheng, P. (2025). Trait Resilience Protects Against Social Anxiety in College Students Through Emotion Regulation and Coping Strategies. *Scientific reports*, 15, 28143. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-13674-0>
- Lim, M., Ming-Lang, K., Tseng, K., Hua, T., & Bui, T. D. (2017). Knowledge Management in Sustainable Supply Chain Management: Improving Performance Through an Interpretive Structural Modelling Approach. *Journal of Cleaner Production*, 162. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S095965261731226X>
- McCracken, M., McIvor, R., Treacy, R., & Wall, T. (2018). A Study of Human Capital Reporting in the United Kingdom. <https://doi.org/10.1016/j.accfor.2017.11.001>
- Mohajan, H. K. (2017). The Impact of Knowledge Management Models for the Development of Organizations. *Journal of Environmental Treatment Techniques*, 5, 12-23. https://jomc.ut.ac.ir/mobile/article_77939.html
- Nouruzi, M., Rahzani, K., & Harvani, M. (2021). The Effect of Exercise on Self-Esteem and Happiness of Operating Room Students. *Journal of Complementary Medicine at Arak University of Medical Sciences*, 11(4), 382-383. <https://doi.org/10.32598/cmja.11.4.1139.1>
- Obeidat, A. (2019). IT Adaption with Knowledge Conversion Process (SECI)? *Management Science Letters*, 9(13), 2241-2252. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2019.7.029>
- Obeidat, A. M., Wahiby, H. A., Alshammari, D. M., Alzubi, S. K., Hadrab, A. F., & Samara, M. A. (2021). The Moderate Role of Knowledge Sharing on the Effect of Human Capital in Job Empowerment. *Ilkogretim Online - Elementary Education Online*, 20(3), 1449-1459. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.03.161>
- Raki, S., & Naderi, F. (2018). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Cognitive Emotion Regulation, Action Flexibility, and Competitive Anxiety in Female Athletes. *Nursing Psychology*, 6(6), 18-26. <https://doi.org/10.21859/ijpn-06063>
- Silpa, N., Annamacharya, P., ChittiBabu, P., & Rajitha, P. (2016). A Study on Effectiveness of Teamwork with Reference to APSPDCL, Kadapa. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science*, 2(2), 356-364. <https://ijseas.com/volume2/v2i2/ijseas20160244.pdf>
- Suki, S., Shafie Abadi, A., & Jahangir, P. (2022). The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Adaptation of Couples Mediated by Lifestyle. *Psychological Sciences*, 21(116), 1622-1599. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.116.1599>
- Suseno, Y., Standing, C., Kiani-Mavi, R., & Jackson, P. (2020). National Innovation Performance: The Role of Human Capital and Social Capital. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 33(3), 296-310. <https://doi.org/10.1080/13511610.2018.1536536>
- Tamanaifar, M.-R., & Shirani, Z. (2024). Structural Equation Modeling of the Mediating Role of Resilience in the Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Patients with Irritable Bowel Syndrome. *Clinical Psychology and Personality*, 22(2), 131-142. https://cpap.shahed.ac.ir/article_4410.html?lang=en
- Tamanaifar, M.-R., & Taraf, F. (2024). Structural Model of Happiness Based on Mindfulness with the Mediating Role of Emotional Intelligence, Self-Compassion, and Resilience. *Journal of Positive Psychology Research*, 10(2), 67-90. https://ppls.ui.ac.ir/article_29103.html?lang=en
- Tretiakov, A., Jurado, T., & Bensemann, J. (2023). Employee Empowerment and HR Flexibility in Information Technology SMEs. *Journal of Computer Information Systems*. <https://doi.org/10.1080/08874417.2022.2158962>