

بررسی رابطه بین کیفیت خواب و تاب‌آوری روانشناختی با خوردن هیجانی در دانشجویان

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۱۰/۲۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۱۷

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۵/۰۹/۰۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین کیفیت خواب و تاب‌آوری روانشناختی با خوردن هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از میان آنان ۴۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه خوردن هیجانی سالزبورگ، مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون و شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین کیفیت خواب و خوردن هیجانی رابطه منفی و معنادار وجود دارد ($r = -.380, p < .01$). همچنین بین تمامی مؤلفه‌های تاب‌آوری روانشناختی و خوردن هیجانی رابطه منفی و معنادار مشاهده شد. تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که شایستگی/استحکام شخصی در گام نخست ۱/۱۹ درصد و همراه با کیفیت خواب در گام دوم ۱/۲۰ درصد از واریانس خوردن هیجانی را تبیین می‌کنند. نتایج بیانگر آن بود که کاهش کیفیت خواب با پایین بودن شایستگی/استحکام شخصی با افزایش خوردن هیجانی در دانشجویان همراه است. یافته‌های پژوهش نشان داد که کیفیت خواب و تاب‌آوری روانشناختی، به‌ویژه مؤلفه شایستگی/استحکام شخصی، نقش مهمی در پیش‌بینی خوردن هیجانی دانشجویان دارند. بنابراین، ارتقای کیفیت خواب و تقویت تاب‌آوری روانشناختی می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر در کاهش رفتارهای ناسازگارانه خوردن هیجانی و ارتقای سلامت روان دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌گان: کیفیت خواب، تاب‌آوری روانشناختی، خوردن هیجانی، دانشجویان، سلامت روان

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



پریسا ترک زهرانی^۱، آذر کیامرثی^{۲*}، سعیده زمردی^۱

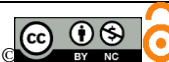
۱. گروه روانشناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه روانشناسی، رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، گیلان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

Kiamarsi@iau.ac.ir

شیوه استناددهی: ترک زهرانی، پریسا، کیامرثی، آذر، و زمردی، سعیده. (۱۴۰۵). بررسی رابطه بین کیفیت خواب و تاب‌آوری روانشناختی با خوردن هیجانی در دانشجویان. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*, ۴(۵), ۱-۱۵.



Investigating the Relationship Between Sleep Quality and Psychological Resilience with Emotional Eating in Students

Submit Date:
2026-01-18

Revise Date:
2026-04-26

Accept Date:
2026-05-07

Initial Publish Date:
2026-05-26

Final Publish Date:
2026-11-22

Abstract

The present study aimed to determine the relationship between sleep quality and psychological resilience with emotional eating among students of Islamic Azad University, Rasht Branch. This study employed a descriptive-correlational design using path analysis. The statistical population consisted of all students of Islamic Azad University, Rasht Branch, during the 2024–2025 academic year, from whom 400 participants were selected through convenience sampling. Data collection instruments included the Salzburg Emotional Eating Scale, the Connor–Davidson Resilience Scale, and the Pittsburgh Sleep Quality Index. Data were analyzed using Pearson correlation coefficients and stepwise multiple regression analysis. The findings indicated a significant negative relationship between sleep quality and emotional eating ($p < 0.01$, $r = -0.380$). Significant negative correlations were also observed between all components of psychological resilience and emotional eating. Stepwise regression analysis demonstrated that personal competence/personal strength explained 19.1% of the variance in emotional eating in the first step, while the addition of sleep quality increased the explained variance to 20.1% in the second step. The results suggested that poorer sleep quality and lower personal competence were associated with higher levels of emotional eating among students. The findings demonstrated that sleep quality and psychological resilience, particularly the component of personal competence/personal strength, play an important role in predicting emotional eating among university students. Therefore, improving sleep quality and strengthening psychological resilience may serve as effective strategies for reducing maladaptive emotional eating behaviors and promoting students' mental health.

Keywords: *Sleep quality, psychological resilience, emotional eating, students, mental health*

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



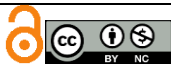
Parisa tork zahrani¹, Azar Kiamarsi^{2*},
Saeedeh Zomorodi¹

1. Department of Psychology, WT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Department of Psychology, Rasht, Islamic Azad University, Gilan, Iran.

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

How to cite: tork zahrani, P., Kiamarsi, A., & Zomorodi, S. (2026). Investigating the Relationship Between Sleep Quality and Psychological Resilience with Emotional Eating in Students. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(5), 1-15.



مقطع دانشجویی یکی از دوره‌های مهم رشد فردی و اجتماعی محسوب می‌شود که با تغییرات گسترده در سبک زندگی، مسئولیت‌های تحصیلی، فشارهای روانی و تغییر در الگوهای رفتاری همراه است. دانشجویان در این دوره با چالش‌های متعددی نظیر فشارهای آموزشی، نگرانی درباره آینده شغلی، مشکلات اقتصادی، دوری از خانواده و سازگاری با محیط‌های اجتماعی جدید مواجه می‌شوند که این عوامل می‌توانند سلامت روان و جسم آنان را تحت تأثیر قرار دهند (Restrepo et al., 2023). یکی از پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری مهمی که در نتیجه این فشارها در میان دانشجویان مشاهده می‌شود، خوردن هیجانی است. خوردن هیجانی به الگویی از مصرف غذا اشاره دارد که در آن فرد نه در پاسخ به گرسنگی فیزیولوژیک، بلکه در واکنش به هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی، خشم و استرس اقدام به غذا خوردن می‌کند. این رفتار به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای ناسازگارانه برای کاهش تنش‌های هیجانی شناخته می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات جدی جسمانی و روانی باشد (Dakanalis et al., 2023; Rahme et al., 2021).

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که خوردن هیجانی با پیامدهایی نظیر چاقی، اختلالات خوردن، افزایش شاخص توده بدنی، افسردگی، اضطراب، نارضایتی از تصویر بدنی و کاهش کیفیت زندگی همراه است (Coleman & Caswell, 2020; Stewart et al., 2022). افرادی که از خوردن هیجانی استفاده می‌کنند، معمولاً تمایل بیشتری به مصرف غذاهای پرکالری، پرچرب و شیرین دارند و در بسیاری از موارد کنترل کمتری بر رفتار خوردن خود تجربه می‌کنند (Kaur et al., 2022). این مسئله در میان دانشجویان اهمیت بیشتری می‌یابد، زیرا سبک زندگی دانشجویی اغلب با بی‌نظمی در خواب، تغذیه نامناسب و فشارهای روانی مزمن همراه است. مطالعات نشان داده‌اند که شیوع خوردن هیجانی در میان دانشجویان نسبتاً بالا بوده و این رفتار می‌تواند سلامت جسمانی و روانی آنان را در بلندمدت تهدید کند (Amoako et al., 2023; Liu et al., 2020).

در سال‌های اخیر، پژوهشگران تلاش کرده‌اند عوامل روان‌شناختی و رفتاری مرتبط با خوردن هیجانی را شناسایی کنند. در این میان، کیفیت خواب یکی از متغیرهای مهمی است که توجه گسترده‌ای را به خود جلب کرده است. خواب یکی از نیازهای اساسی انسان و عامل مهمی در حفظ سلامت جسمانی، شناختی و هیجانی محسوب می‌شود. کیفیت خواب به تجربه ذهنی فرد از خواب، شامل مدت خواب، تداوم خواب، احساس آرامش پس از بیداری و رضایت کلی از خواب اشاره دارد (Enayatian et al., 2024). اختلال در کیفیت خواب می‌تواند پیامدهای متعددی نظیر اختلال در عملکرد شناختی، کاهش تمرکز، بی‌ثباتی هیجانی، افزایش تحریک‌پذیری و کاهش توانایی تنظیم هیجان را به همراه داشته باشد (Palmer & Alfano, 2017).

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که کیفیت خواب ضعیف با افزایش رفتارهای ناسالم تغذیه‌ای و خوردن هیجانی ارتباط دارد. کمبود خواب و خواب ناکافی می‌تواند سیستم‌های تنظیم هیجان و کنترل تکانه را مختل کند و در نتیجه احتمال استفاده از غذا به‌عنوان راهبرد مقابله‌ای برای کاهش تنش‌های روانی افزایش یابد (Parker et al., 2022). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اختلال در خواب با تغییر در عملکرد هورمون‌های مرتبط با اشتها مانند لپتین و گرلین همراه است و این تغییرات می‌تواند تمایل به مصرف غذاهای پراثری را افزایش دهد (LeMay-Russell et al., 2019). پژوهش ژو و همکاران نشان داد که کیفیت خواب ضعیف در دانشجویان با افزایش خوردن هیجانی رابطه مستقیم دارد و افسردگی نقش میانجی در این رابطه ایفا می‌کند (Zhou et al., 2024). همچنین، یافته‌های لویز-سپرو و همکاران نشان داد که هیجانات منفی می‌توانند رابطه بین کیفیت خواب ضعیف و خوردن هیجانی را میانجی‌گری کنند (Lopez-Cepero et al., 2023).

نتایج مطالعات دیگر نیز حاکی از آن است که اختلالات خواب نه تنها با خوردن هیجانی بلکه با سایر مشکلات مرتبط با خوردن نظیر ولع غذایی، پرخوری و اختلال در کنترل خوردن مرتبط است (Lombardo et al., 2015). میسکولین و همکاران در مطالعه خود بر بزرگسالان کروات طی دوران همه‌گیری کووید-۱۹ دریافتند که کاهش کیفیت خواب با افزایش معنادار خوردن هیجانی همراه است (Miskulin et al., 2020).

2024). همچنین، وایت و همکاران نشان دادند که خواب ضعیف در نوجوانان با نارضایتی از تصویر بدنی و افزایش خوردن هیجانی رابطه دارد (White et al., 2024). این یافته‌ها اهمیت کیفیت خواب را به‌عنوان یک عامل کلیدی در رفتارهای تغذیه‌ای هیجانی برجسته می‌سازد. در کنار کیفیت خواب، تاب‌آوری روان‌شناختی نیز یکی از متغیرهای مهم مرتبط با سلامت روان و رفتارهای مقابله‌ای محسوب می‌شود. تاب‌آوری به توانایی فرد برای سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط دشوار، استرس‌زا و تهدیدکننده اشاره دارد و به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا شناخته می‌شود (Besharat, 2007). افراد تاب‌آور قادرند در مواجهه با مشکلات و فشارهای روانی، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر استفاده کنند و تعادل روانی خود را حفظ نمایند. تاب‌آوری نه‌تنها موجب کاهش آسیب‌پذیری در برابر مشکلات روانی می‌شود، بلکه نقش محافظتی در برابر رفتارهای ناسازگارانه ایفا می‌کند (Backhaus et al., 2021).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تاب‌آوری روان‌شناختی با شاخص‌های مختلف سلامت روان و سبک زندگی سالم ارتباط مثبت دارد (Nishimi et al., 2022). افراد دارای تاب‌آوری بالا معمولاً از تنظیم هیجانی بهتری برخوردارند و کمتر در معرض رفتارهای تکانشی و ناسازگارانه قرار می‌گیرند. در زمینه رفتارهای خوردن نیز مطالعات نشان داده‌اند که تاب‌آوری می‌تواند نقش مهمی در کاهش احتمال بروز خوردن هیجانی و اختلالات خوردن ایفا کند (Bazo Perez & Frazier, 2024). به‌عبارت دیگر، افرادی که توانایی بیشتری در مدیریت استرس و هیجانات منفی دارند، کمتر از غذا به‌عنوان ابزار مقابله‌ای استفاده می‌کنند.

در پژوهش ایمانی و همکاران، رابطه منفی و معناداری بین تاب‌آوری و خوردن هیجانی در دانشجویان دختر مشاهده شد و نتایج نشان داد دانشجویانی که سطح تاب‌آوری بالاتری دارند، کمتر درگیر رفتارهای خوردن هیجانی می‌شوند (Imani et al., 2024). همچنین، میلیگان و همکاران در مطالعه‌ای بر بزرگسالان جوان دریافتند که تاب‌آوری روان‌شناختی نقش محافظتی در برابر خوردن کنترل‌نشده و از دست دادن کنترل بر خوردن دارد (Milligan et al., 2024). یافته‌های ساکسون و همکاران نیز نشان داد که سبک شخصیتی تاب‌آور با کاهش شدت اختلالات خوردن مرتبط است (Saksson et al., 2021). علاوه بر این، پژوهش هاشمی‌نژاد و همکاران نشان داد که تاب‌آوری می‌تواند سلامت روان دانشجویان را بهبود بخشد و اثرات منفی فشارهای روانی را کاهش دهد (Hasheminejad et al., 2024). تاب‌آوری روان‌شناختی از طریق مکانیزم‌های مختلفی می‌تواند بر رفتارهای خوردن تأثیر بگذارد. افراد تاب‌آور در مواجهه با هیجانات منفی و موقعیت‌های تنش‌زا، توانایی بیشتری در بازسازی شناختی، تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه دارند. در نتیجه، احتمال کمتری دارد که برای کاهش ناراحتی‌های روانی به رفتارهایی مانند پرخوری یا خوردن هیجانی روی آورند. در مقابل، افرادی که سطح تاب‌آوری پایینی دارند، ممکن است در مواجهه با استرس و فشارهای روانی احساس درماندگی بیشتری کرده و از غذا به‌عنوان روشی برای تسکین هیجانی استفاده کنند (Arbinaga et al., 2024). همچنین، خودشفقتی و تصویر بدنی مثبت که با تاب‌آوری ارتباط نزدیکی دارند، می‌توانند نقش محافظتی در برابر رفتارهای مختل خوردن داشته باشند (Breines et al., 2025).

با وجود افزایش مطالعات در زمینه خوردن هیجانی، هنوز ابهاماتی درباره نقش همزمان کیفیت خواب و تاب‌آوری روان‌شناختی در پیش‌بینی این رفتار وجود دارد. بسیاری از پژوهش‌ها هر یک از این متغیرها را به‌صورت جداگانه بررسی کرده‌اند، در حالی‌که تعامل همزمان این عوامل می‌تواند درک جامع‌تری از سازوکارهای مرتبط با خوردن هیجانی ارائه دهد. افزون بر این، بیشتر مطالعات در جوامع غیرایرانی انجام شده و بررسی این متغیرها در میان دانشجویان ایرانی، به‌ویژه با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی خاص، ضروری به نظر می‌رسد. از سوی دیگر، دانشجویان به‌دلیل فشارهای تحصیلی، سبک زندگی نامنظم و آسیب‌پذیری نسبت به مشکلات روان‌شناختی، یکی از گروه‌های در معرض خطر برای بروز رفتارهای خوردن هیجانی محسوب می‌شوند.

با توجه به اهمیت سلامت روان و جسم دانشجویان و نقش رفتارهای تغذیه‌ای در کیفیت زندگی آنان، شناسایی عوامل مرتبط با خوردن هیجانی می‌تواند در طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات روان‌شناختی مؤثر باشد. ارتقای کیفیت خواب و تقویت تاب‌آوری روان‌شناختی می‌تواند

به کاهش رفتارهای ناسازگارانه خوردن و بهبود سلامت روان دانشجویان کمک کند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین کیفیت خواب و تاب‌آوری روان‌شناختی با خوردن هیجانی در دانشجویان انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی به روش تحلیل مسیر می‌باشد. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ هستند. حجم نمونه طبق جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰)، ۳۷۷ نفر برآورد و با در نظر گرفتن افت آزمودنی و حذف پرسشنامه‌های مخدوش، به روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش روش میدانی و از طریق پرسشنامه می‌باشد.

پرسشنامه خوردن هیجانی: پرسشنامه خوردن هیجانی سالزبورگ به وسیله میول و همکاران (۲۰۱۸) تهیه شده است که شامل ۲۰ سوال و ۴ خرده مقیاس مثبت (زیرمقیاس شادی)، احساسات ناخوشایند اما با برانگیختگی پایین (غم)، احساسات ناخوشایند اما با برانگیختگی بالا (خشم و اضطراب) و گزینه‌های پاسخ ۱=(من خیلی کمتر از معمول غذا می‌خورم) تا ۵=(من خیلی بیشتر از معمول غذا می‌خورم) متغیر است. نمرات بالاتر نشان می‌دهد فرد هنگام استرس بیشتر غذا می‌خورد در حالی که نمرات پایین‌تر نشان می‌دهد فرد هنگام نگرانی کمتر غذا می‌خورد. در مطالعه میول و همکاران (۲۰۱۸) این ابزار سازگاری درونی قابل قبولی با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ نشان داد. در ایران غفوری و همکاران (۲۰۲۲) پرسشنامه را بروی ۴۸۹ بزرگسال اجرا کردند که نتایج نشان داد پرسشنامه از اعتبار ظاهری و محتوایی قابل قبولی برخوردار است. تحلیل عاملی تاییدی آن نیز بار عاملی بیشتر از ۰/۵ بود که دارای برازش مطلوب می‌باشد. همچنین، این پرسشنامه همبستگی‌های متوسط تا بالایی با پرسشنامه‌های مشابه در مورد استرس و خوردن هیجانی و همبستگی‌های کوچکی با سایر پرسشنامه‌های مرتبط با خوردن (آسیب‌شناسی اختلال خوردن، موفقیت خودتنظیمی ادراک‌شده در تنظیم وزن) داشت. معیار کفایت نمونه‌گیری کایزر-مایر-اولکین و آزمون کروی بودن بارتلت در مطالعه میول و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که داده‌ها برای انجام تحلیل عاملی اکتشافی مناسب هستند. همچنین پرسشنامه سازگاری درونی قابل قبول تا خوبی دارد و سازگاری درونی هر زیرمقیاس بیش از ۰/۷۰ بود.

مقیاس تاب‌آوری روان‌شناختی: مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹-۱۹۹۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس در شش گروه، جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روانپزشکی، بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه، مورد بررسی قرار گرفته است. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست)، نمره گذاری می‌شود. بنابراین حداکثر نمره این پرسشنامه ۱۰۰ می‌باشد. نتایج مطالعه مقدماتی کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) مربوط به ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تایید می‌کند. همسانی درونی پایایی با آزمایی و روایی همگرا و واگرایی مقیاس کافی گزارش شده‌اند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود پنج عامل (شایستگی/استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی/تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف/روابط ایمن، مهار، معنویت) را برای مقیاس کافی گزارش کرده‌اند (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). پایایی و روایی فرم فارسی در مطالعات مقدماتی نمونه‌های بهنجار و بیمار مورد بررسی و تایید قرار گرفت (بشارت، ۱۳۸۶). برای محاسبه پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب پایایی برابر ۰/۸۹ بود. روایی به شیوه تحلیل عاملی ۰/۸۷ بود. در پژوهش کریمیان‌آبدر و کریمی‌افشار (۱۴۰۰) پایایی این ابزار با آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

1Krejcie, D., & Morgan, R. V.
2Salzburg emotional eating scale (SEES)
3Meule, A.
4onnor-davidson resilience scale (CD-RISC)

پرسش نامه کیفیت خواب: شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ توسط بایسی و همکاران (۱۹۸۹) برای اندازه‌گیری کیفیت خواب و کمک به تشخیص افرادی که خواب خوب یا بد دارند ساخته شده است. این مقیاس خود گزارشی قلمروهای متعدد دارد که شامل کیفیت خواب ذهنی، تأخیر خواب، مدت خواب، کیفیت عادات خواب، اختلال خواب، استفاده از داروی خواب‌آور و اختلال عمل در طی روز می‌شود. اکثر آیتم‌ها بر اساس سؤالات چند جوابی تنظیم شده‌اند و کوتاه و به آسانی قابل فهم‌اند. پاسخ از ۰ تا ۳ درجه بندی شده‌اند و دامنه نمرات از ۰ تا ۲۱ قرار دارد. پرسشنامه پیتزبورگ از روایی ۰/۸۶ و پایایی ۰/۸۹ برخوردار است. در پژوهش عنایتیان و همکاران (۱۴۰۳) برای بررسی پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و نتایج نشان داد آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ بوده و از پایایی قابل قبولی برخوردار است. همچنین آلفای کرونباخ برای هر خرده مقیاس در بازه ۰/۷۶ تا ۰/۸۰ بدست آمد.

داده‌های به دست آمده ابتدا با آمار توصیفی و سپس آمار استنباطی با روش تحلیل رگرسیون چندمتغیره در نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی مربوط به ۴۰۰ نفر دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ پیرامون سن شرکت کنندگان، افراد ۱۸-۲۵ سال ۱۳۶ نفر (۳۴ درصد)، افراد ۲۶-۳۵ سال ۹۸ نفر (۲۴/۵۰ درصد)، افراد ۳۶-۴۵ سال ۹۱ نفر (۲۲/۷۵ درصد)، افراد ۴۵ سال به بالا ۷۵ نفر (۱۸/۷۵ درصد)، پیرامون جنسیت شرکت کنندگان، زنان ۲۴۹ نفر (۶۲/۲۵ درصد)، مردان نیز ۱۵۱ نفر (۳۷/۷۵ درصد)، پیرامون سطح تحصیلات شرکت کنندگان کارشناسی ۲۱۱ نفر (۵۲/۷۵ درصد)، کارشناسی ارشد ۱۱۴ نفر (۲۸/۵۰ درصد)، دکتری ۷۵ نفر (۱۸/۷۵ درصد)، پیرامون وضعیت تاهل شرکت کنندگان مجرد ۲۷۴ نفر (۶۸/۵۰ درصد)، متاهلین ۱۲۶ نفر (۳۱/۵۰ درصد)، پیرامون وضعیت شغلی شرکت کنندگان شاغل ۲۲۴ نفر (۵۶ درصد)، بدون شغل ۱۷۶ نفر (۴۴ درصد)، بود.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق برای کل آزمودنی‌ها

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
کیفیت خواب	۱۲/۴۳	۲/۰۹۱	-۰/۰۵۰	-۱/۰۵۹
شایستگی استحکام شخصی	۱۲/۳۹	۳/۰۱۷	-۰/۰۸۰	-۱/۰۱۰
	۱۲/۷۶	۲/۹۴۳	-۰/۰۳۸	-۰/۹۰۶
اعتماد به غریز شخصی/تحمل عواطف	۱۲/۳۸	۳/۱۸۰	-۰/۰۹۲	-۱/۱۳۵
پذیرش مثبت عواطف /روابط ایمن	۱۲/۲۷	۲/۹۵۰	-۰/۱۴۷	-۰/۹۲۴
مه‌پار	۱۲/۳۸	۲/۹۰۹	-۰/۰۷۰	-۰/۸۷۴
معنویت	۳۵/۸۰	۲/۳۳۲	-۰/۵۰۸	-۰/۵۵۷

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری میانگین، انحراف معیار و کجی و کشیدی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آورده شده است. در ادامه، به منظور انجام تحلیل رگرسیون، مفروضه‌های این آزمون شامل بررسی داده‌های گمشده، نرمال بودن توزیع داده‌ها و عدم هم‌خطی چندگانه مورد ارزیابی قرار گرفت. برای مدیریت داده‌های گمشده، از روش جایگزینی میانگین متغیر استفاده شد. همچنین، به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها، شاخص‌های کجی و کشیدگی محاسبه گردید که نتایج نشان داد مقادیر تمامی متغیرها در دامنه +۲ تا -۲ قرار دارند؛ بنابراین توزیع داده‌ها نرمال بود. علاوه بر این، برای بررسی هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پژوهش از آماره تحمل و عامل تورم واریانس

استفاده شد. نتایج نشان داد که مقادیر عامل تورم واریانس برای تمامی متغیرها کمتر از ۱۰ و مقادیر آماره تحمل بیشتر از ۰/۱ بود؛ در نتیجه، مفروضه عدم هم‌خطی چندگانه رعایت شده و شرایط لازم برای اجرای تحلیل رگرسیون فراهم بود.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

p	خوردن هیجانی		متغیر وابسته متغیرهای مستقل
	r		
۰/۰۰۰۵	-۰/۳۸۰		کیفیت خواب
۰/۰۰۰۵	-۰/۴۳۶		شایستگی/استحکام شخصی
۰/۰۰۰۵	-۰/۴۱۹		اعتمادبه‌غرایز شخصی/تحمل عواطف
۰/۰۰۰۵	-۰/۴۱۶		پذیرش مثبت عواطف /روابط ایمن
۰/۰۰۰۵	-۰/۴۱۱		مهاری
۰/۰۰۰۵	-۰/۳۹۱		معنویت

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود ضریب همبستگی بین متغیرهای کیفیت خواب با خوردن هیجانی ($r = -0.380$ و $p < 0.01$)، شایستگی / استحکام شخصی با خوردن هیجانی ($r = -0.436$ و $p < 0.01$)، اعتمادبه‌غرایز شخصی / تحمل عواطف با خوردن هیجانی ($r = -0.419$)، پذیرش مثبت عواطف / روابط ایمن با خوردن هیجانی ($r = -0.416$ و $p < 0.01$)، مهار با خوردن هیجانی ($r = -0.411$ و $p < 0.01$)، معنویت با خوردن هیجانی ($r = -0.391$ و $p < 0.01$)، به دست آمده است.

در جدول ۳، شاخص‌های تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام برای پیش‌بینی خوردن هیجانی بر اساس متغیرهای پیش‌بین آورده شده است.

جدول ۳. شاخص‌های تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام برای پیش‌بینی خوردن هیجانی بر اساس متغیرهای پیش‌بین

مقدار ثابت (a)	ضرایب رگرسیون (β) و (B)		نسبت F احتمال p	ضریب تعیین	همبستگی چندگانه	متغیرهای پیش‌بین
	۲	۱				
۵۰/۷۳۲	$\beta = -0.436$ $B = -1/205$ $t = -9/678$ $p = 0.0005$		$F = 93/663$ $P = 0.0005$	۰/۱۹۱	۰/۴۳۶	شایستگی / استحکام شخصی
۵۰/۳۷۸	$\beta = -0.308$ $B = -0/831$ $t = -2/229$ $p = 0.029$	$\beta = -0.418$ $B = -2/010$ $t = -5/266$ $p = 0.0005$	$F = 49/783$ $P = 0.0005$	۰/۲۰۱	۰/۴۴۸	کیفیت خواب

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، طبق نتایج رگرسیون به روش گام به گام، متغیرهای شایستگی / استحکام شخصی و کیفیت خواب وارد تحلیل شدند. در گام اول تنها متغیر شایستگی / استحکام شخصی قرار گرفته است که مقدار F و P آن به ترتیب ۹۳/۶۶۳ و ۰/۰۰۰۵ است. سپس در گام دوم با اضافه شدن متغیر کیفیت خواب مقدار F و P آن به ترتیب ۴۹/۷۸۳ و ۰/۰۰۰۵ بدست آمد. در این مدل ضریب تعیین متغیر شایستگی / استحکام شخصی در مرحله اول، ۰/۴۳۶ و ضریب تعیین متغیرهای شایستگی / استحکام شخصی و کیفیت خواب در مرحله دوم، ۰/۴۴۸ محاسبه شد که نشان دهنده این است که این دو مرحله به ترتیب ۰/۱۹۱ و ۰/۲۰۱ از متغیر خوردن هیجانی را تبیین می‌کنند؛ در نتیجه خوردن هیجانی بر اساس شایستگی / استحکام شخصی و کیفیت خواب دانشجویان دانشگاه آزاد رشت پیش‌بینی می‌شود.

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین کیفیت خواب و تاب‌آوری روان‌شناختی با خوردن هیجانی در دانشجویان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین کیفیت خواب و خوردن هیجانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ به این معنا که کاهش کیفیت خواب با افزایش رفتارهای خوردن هیجانی همراه است. همچنین، نتایج نشان داد که بین تاب‌آوری روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن با خوردن هیجانی رابطه منفی و معنادار وجود دارد و در تحلیل رگرسیون، شایستگی/استحکام شخصی و کیفیت خواب توانستند خوردن هیجانی را به صورت معناداری پیش‌بینی کنند. این یافته‌ها بیانگر آن است که دانشجویانی که از کیفیت خواب مطلوب‌تر و تاب‌آوری روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، کمتر به رفتارهای خوردن هیجانی روی می‌آورند.

یافته مربوط به رابطه کیفیت خواب و خوردن هیجانی با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است (Lopez-Cepero et al., 2023; Miskulin et al., 2024; White et al., 2024; Zhou et al., 2024). ژو و همکاران نشان دادند که کیفیت خواب پایین در دانشجویان با افزایش خوردن هیجانی ارتباط دارد و افسردگی می‌تواند در این رابطه نقش میانجی ایفا کند (Zhou et al., 2024). همچنین، وایت و همکاران دریافتند نوجوانانی که از خواب نامطلوب‌تری برخوردار بودند، سطوح بالاتری از خوردن هیجانی و نارضایتی از تصویر بدنی را تجربه می‌کردند (White et al., 2024). نتایج مطالعه لویز-سپرو و همکاران نیز حاکی از آن بود که هیجانات منفی رابطه بین خواب ضعیف و خوردن هیجانی را تقویت می‌کنند (Lopez-Cepero et al., 2023).

در تبیین این یافته می‌توان گفت خواب یکی از مؤلفه‌های بنیادین سلامت روان و تنظیم هیجان است و هرگونه اختلال در آن می‌تواند توانایی فرد برای مدیریت هیجانات منفی را کاهش دهد. بر اساس دیدگاه‌های تنظیم هیجان، کمبود خواب موجب کاهش کارکردهای اجرایی مغز، افت کنترل تکانه و افزایش حساسیت نسبت به محرک‌های هیجانی می‌شود (Palmer & Alfano, 2017). در چنین شرایطی، فرد برای کاهش فشارهای روانی و تجربه آرامش موقتی، به رفتارهایی نظیر خوردن هیجانی روی می‌آورد. خواب ناکافی همچنین با تغییر در هورمون‌های مرتبط با اشتها مانند لپتین و گرلین همراه است که می‌تواند میل به مصرف غذاهای پرکالری و شیرین را افزایش دهد (LeMay-Russell et al., 2019). از سوی دیگر، اختلال خواب با افزایش خستگی روانی، کاهش خلق مثبت و افزایش اضطراب و افسردگی همراه است و این شرایط احتمال استفاده از غذا به‌عنوان راهبرد مقابله‌ای هیجانی را افزایش می‌دهد (Dakanalis et al., 2023).

دانشجویان به دلیل شرایط خاص زندگی دانشگاهی بیش از سایر گروه‌ها در معرض اختلالات خواب قرار دارند. فشارهای تحصیلی، استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی، نگرانی درباره آینده شغلی و تغییر در سبک زندگی می‌تواند کیفیت خواب آنان را مختل کند (Restrepo et al., 2023). زمانی که خواب فرد ناکافی یا بی‌کیفیت باشد، توانایی او در مقابله مؤثر با استرس کاهش می‌یابد و احتمال بروز رفتارهای ناسازگارانه افزایش پیدا می‌کند. در این میان، خوردن هیجانی می‌تواند به‌عنوان راهبردی سریع و موقتی برای کاهش تنش‌های روانی عمل کند. یافته حاضر نشان می‌دهد که کیفیت خواب نه‌تنها یک متغیر زیستی، بلکه عاملی روان‌شناختی و رفتاری مؤثر بر الگوهای خوردن دانشجویان است.

نتیجه دیگر پژوهش نشان داد که تاب‌آوری روان‌شناختی با خوردن هیجانی رابطه منفی و معناداری دارد و مؤلفه شایستگی/استحکام شخصی توانست سهم قابل‌توجهی در پیش‌بینی خوردن هیجانی ایفا کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است (Bazo Perez & Frazier, 2024; Imani et al., 2024; Milligan et al., 2024; Saksson et al., 2021). ایمانی و همکاران در مطالعه خود دریافتند دانشجویانی که سطح تاب‌آوری بالاتری دارند، کمتر درگیر خوردن هیجانی می‌شوند (Imani et al., 2024). همچنین، میلیگان و همکاران نشان دادند تاب‌آوری روان‌شناختی می‌تواند نقش محافظتی در برابر خوردن کنترل‌نشده و از دست دادن کنترل بر خوردن داشته باشد (Milligan et al., 2024). یافته‌های بازو پرز و همکاران نیز تاب‌آوری را یکی از عوامل مهم محافظت‌کننده در برابر اختلالات خوردن معرفی کرد (Bazo Perez & Frazier, 2024).

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که تاب‌آوری روان‌شناختی به فرد کمک می‌کند در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و هیجانات منفی، از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری استفاده کند. افراد تاب‌آور معمولاً در برابر مشکلات احساس درماندگی کمتری دارند، توانایی بیشتری در بازسازی شناختی و مدیریت هیجان از خود نشان می‌دهند و کمتر به رفتارهای تکانشی متوسل می‌شوند (Besharat, 2007). در مقابل، افرادی که از تاب‌آوری پایین‌تری برخوردارند، در مواجهه با فشارهای روانی احتمال بیشتری دارد که از رفتارهای ناسازگارانه مانند خوردن هیجانی استفاده کنند. مؤلفه شایستگی/استحکام شخصی نیز بیانگر احساس توانمندی فرد در مقابله با دشواری‌ها و باور به توانایی مدیریت شرایط است؛ بنابراین، افرادی که در این مؤلفه نمرات بالاتری کسب می‌کنند، احتمال کمتری دارد که در مواجهه با هیجانات منفی به غذا پناه ببرند.

همچنین، تاب‌آوری روان‌شناختی می‌تواند از طریق بهبود تنظیم هیجان، کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی بر رفتارهای خوردن اثر بگذارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد تاب‌آور از سطح سلامت روان بالاتری برخوردارند و کمتر دچار مشکلاتی نظیر افسردگی و اضطراب می‌شوند (Hasheminejad et al., 2024; Karimian Abdar & Karimi Afshar, 2022). از آنجا که هیجانات منفی یکی از مهم‌ترین عوامل محرک خوردن هیجانی هستند، کاهش آسیب‌پذیری هیجانی در افراد تاب‌آور می‌تواند احتمال بروز این رفتار را کاهش دهد. علاوه بر این، خودشفقتی و تصویر بدنی مثبت که معمولاً در افراد تاب‌آور بیشتر مشاهده می‌شود، می‌تواند نقش محافظتی در برابر رفتارهای مختل خوردن داشته باشد (Breines et al., 2025).

نتایج پژوهش حاضر همچنین از منظر مدل‌های نظری مرتبط با تنظیم هیجان و رفتارهای خوردن قابل تبیین است. بر اساس مدل‌های شناختی-هیجانی، زمانی که فرد در تنظیم هیجانات منفی ناتوان باشد، احتمال بیشتری دارد که برای کاهش ناراحتی روانی به رفتارهای جبرانی مانند خوردن هیجانی متوسل شود (Arbinaga et al., 2024). در این چارچوب، کیفیت خواب ضعیف و تاب‌آوری پایین هر دو می‌توانند موجب تضعیف توانایی تنظیم هیجان شوند و در نتیجه احتمال خوردن هیجانی را افزایش دهند. همچنین، پژوهش‌های مرتبط با اختلالات خوردن نشان داده‌اند که رفتارهای خوردن هیجانی معمولاً در افرادی مشاهده می‌شود که از کنترل هیجانی پایین‌تر و آسیب‌پذیری روان‌شناختی بیشتری برخوردارند (Coleman & Caswell, 2020; Stewart et al., 2022).

از سوی دیگر، یافته‌های این پژوهش اهمیت توجه به عوامل محافظت‌کننده روان‌شناختی را در سلامت دانشجویان برجسته می‌سازد. در سال‌های اخیر، بسیاری از پژوهش‌ها بر عوامل خطر مرتبط با اختلالات خوردن تمرکز داشته‌اند، در حالی که تاب‌آوری به‌عنوان یک عامل محافظتی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از این رفتارها ایفا کند (Backhaus et al., 2021). توجه به ارتقای تاب‌آوری در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای دانشگاه‌ها می‌تواند به بهبود سلامت روان و کاهش رفتارهای ناسازگارانه کمک کند. همچنین، مداخلاتی که بر بهبود کیفیت خواب تمرکز دارند، می‌توانند به‌طور غیرمستقیم در کاهش خوردن هیجانی مؤثر باشند.

به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که کیفیت خواب و تاب‌آوری روان‌شناختی نقش مهمی در پیش‌بینی خوردن هیجانی دانشجویان دارند. دانشجویانی که از خواب مطلوب‌تر و توانایی بیشتری در مقابله با فشارهای روانی برخوردارند، کمتر درگیر رفتارهای خوردن هیجانی می‌شوند. این یافته‌ها اهمیت رویکردهای چندبعدی در تبیین رفتارهای خوردن را نشان می‌دهد و بیانگر آن است که عوامل روان‌شناختی و رفتاری به‌صورت هم‌زمان در شکل‌گیری این رفتار نقش دارند. بنابراین، توجه به بهبود کیفیت خواب و ارتقای تاب‌آوری می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی مرتبط با سلامت روان و رفتارهای تغذیه‌ای دانشجویان سودمند باشد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس اشاره کرد که ممکن است تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود کند. همچنین، داده‌ها از طریق ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند و احتمال سوگیری ناشی از پاسخ‌دهی اجتماعی مطلوب وجود دارد. علاوه بر این، ماهیت همبستگی پژوهش مانع از نتیجه‌گیری قطعی درباره روابط علی بین متغیرها می‌شود. محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان یک دانشگاه نیز از دیگر محدودیت‌های مطالعه بود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی و تجربی، روابط علی بین کیفیت خواب، تاب‌آوری روان‌شناختی و خوردن هیجانی را بررسی کنند. همچنین، بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده مانند افسردگی، اضطراب، حمایت اجتماعی، تصویر بدنی و سبک‌های مقابله‌ای می‌تواند به درک عمیق‌تر سازوکارهای مرتبط با خوردن هیجانی کمک کند. اجرای پژوهش در گروه‌های سنی و فرهنگی متفاوت و مقایسه بین زنان و مردان نیز می‌تواند زمینه گسترش یافته‌های موجود را فراهم سازد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، توصیه می‌شود دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره دانشجویی برنامه‌هایی برای ارتقای کیفیت خواب و تقویت تاب‌آوری روان‌شناختی دانشجویان طراحی و اجرا کنند. آموزش بهداشت خواب، مدیریت استرس، مهارت‌های تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه می‌تواند در کاهش رفتارهای خوردن هیجانی مؤثر باشد. همچنین، غربالگری دانشجویان در معرض خطر و ارائه خدمات مشاوره‌ای تخصصی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات مرتبط با سلامت روان و رفتارهای تغذیه‌ای ایفا کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است. این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران می باشد. موضوع پایان نامه در شورای آموزشی و پژوهشی دانشکده علوم انسانی واحد تهران غرب با کد رهگیری ۱۶۳۱۶۵۶۸۲ در تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۲ به تصویب کمیته تخصصی گروه مربوطه رسید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی 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 experience a wide range of psychological, social, and academic stressors that may negatively influence their physical and mental health. Academic pressure, uncertainty regarding future career opportunities, financial concerns, interpersonal challenges, and adaptation to university life are among the most important stressors experienced during the student years (Restrepo et al., 2023). Exposure to these stressors may lead students to adopt maladaptive coping strategies, one of the most common of which is emotional eating. Emotional eating refers to the tendency to consume food in response to negative emotions such as stress, anxiety, sadness, and anger rather than physiological hunger (Dakanalis et al., 2023). This maladaptive behavior has been associated with obesity, binge eating, depression, anxiety, body dissatisfaction, and reduced quality of life (Coleman & Caswell, 2020; Stewart et al., 2022). Research has also demonstrated that emotional eating is highly prevalent among university students and young adults (Amoako et al., 2023; Rahme et al., 2021).

In recent years, scholars have increasingly focused on identifying psychological and behavioral factors associated with emotional eating. One of the variables that has received substantial attention is sleep quality. Sleep is considered one of the most fundamental biological and psychological needs and plays a critical role in emotional regulation, cognitive functioning, and overall well-being. Poor sleep quality has been linked to mood instability, impaired executive functioning, heightened emotional reactivity, and reduced self-control (Palmer & Alfano, 2017). Consequently, individuals with inadequate sleep may become more vulnerable to maladaptive eating behaviors as a way to regulate negative emotions. Several studies have reported a significant relationship between poor sleep quality and emotional eating (Miskulin et al., 2024; White et al., 2024). Zhou and colleagues found that poor sleep quality among college students was positively associated with emotional eating and that depression mediated this relationship (Zhou et al., 2024). Similarly, Lopez-Cepero and colleagues demonstrated that negative emotions mediated the association between poor sleep quality and emotional eating among adults (Lopez-Cepero et al., 2023).

Another important psychological factor associated with emotional eating is psychological resilience. Resilience refers to the ability to adapt successfully to stressful and adverse circumstances and maintain psychological well-being despite challenges (Besharat, 2007). Individuals with high resilience are generally more capable of managing stress, regulating emotions, and using adaptive coping strategies. Therefore, resilience may function as a protective factor against maladaptive eating behaviors and emotional dysregulation (Backhaus et al., 2021). Previous studies have demonstrated that resilience is positively associated with healthy lifestyles and psychological well-being (Nishimi et al., 2022). In the context of eating behaviors, resilience has been identified as an important predictor of reduced emotional eating and eating disorder symptoms (Bazo Perez & Frazier, 2024). Imani and colleagues also reported that resilience was negatively associated with emotional eating among female university students (Imani et al., 2024). Furthermore, Milligan and colleagues found that psychological resilience played a protective role against loss-of-control eating behaviors among emerging adults (Milligan et al., 2024).

Theoretical perspectives on emotional regulation suggest that both poor sleep quality and low resilience may impair individuals' ability to regulate emotions effectively, thereby increasing susceptibility to emotional eating (Arbinaga et al., 2024). In addition, poor sleep may influence hormonal mechanisms associated with appetite regulation, such as leptin and ghrelin secretion, increasing cravings for high-calorie foods (LeMay-Russell et al., 2019). Individuals with lower resilience may also be less capable of coping adaptively with stress and negative emotions and may therefore use food consumption as a temporary coping strategy. Despite the growing literature on emotional eating, relatively few studies have simultaneously examined the roles of sleep quality and psychological resilience in predicting emotional eating among university students, particularly in Iranian populations. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship between sleep quality and psychological resilience with emotional eating among university students.

Methods and Materials

The present study employed a descriptive-correlational design using path analysis. The statistical population included all students of Islamic Azad University, Rasht Branch, during the 2024–2025 academic year. Based on Krejcie and Morgan's sampling table, the minimum required sample size was estimated at 377 participants. Considering possible attrition and incomplete questionnaires, 400 students were selected using convenience sampling.

Data collection was conducted using three standardized questionnaires. Emotional eating was assessed using the Salzburg Emotional Eating Scale developed by Meule and colleagues. The scale consists of 20 items measuring emotional eating across different emotional states. Responses are scored on a five-point Likert scale, and higher scores indicate greater emotional eating tendencies. Psychological resilience was measured using the Connor–Davidson Resilience Scale, which consists of 25 items assessing dimensions such as personal competence, trust in instincts, tolerance of negative affect, positive acceptance of change, control, and spirituality. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index, which evaluates subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, sleep disturbances, use of sleep medication, and daytime dysfunction.

To examine the assumptions of regression analysis, missing data, normality, and multicollinearity were assessed. Missing data were managed using mean substitution. Skewness and kurtosis values for all variables ranged between +2 and -2, indicating normal distribution of the data. Multicollinearity was assessed using tolerance statistics and variance inflation factors, and the obtained values confirmed that multicollinearity assumptions were satisfied. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation coefficients, and stepwise multiple regression analysis in SPSS-27.

Findings

The descriptive findings indicated that among the 400 participants, 62.25% were female and 37.75% were male. Regarding educational level, 52.75% were undergraduate students, 28.50% were master's students, and 18.75% were doctoral students. The mean score for sleep quality was 12.43 (SD = 2.09), while the mean score for emotional eating was 35.80.

Pearson correlation analysis demonstrated significant negative relationships between emotional eating and all study variables. Sleep quality was negatively correlated with emotional eating ($r = -0.380$, $p < 0.01$). Similarly, personal competence/personal strength showed a significant negative relationship with emotional eating ($r = -0.436$, $p < 0.01$). Other resilience components, including trust in instincts/tolerance of negative affect, positive acceptance of change/secure relationships, control, and spirituality, were also negatively associated with emotional eating.

The results of stepwise multiple regression analysis indicated that personal competence/personal strength entered the regression model in the first step and significantly predicted emotional eating ($F = 93.663$, $p < 0.001$). In the second step, sleep quality entered the model alongside personal competence/personal strength, resulting in a significant increase in the explained variance ($F = 49.783$, $p < 0.001$). Personal competence/personal strength accounted for 19.1% of the variance in emotional eating in the first step, while the addition of sleep quality increased the explained variance to 20.1%. The regression coefficients indicated that both lower resilience and poorer sleep quality significantly predicted higher emotional eating among university students.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that sleep quality and psychological resilience were significantly associated with emotional eating among university students. Students with poorer sleep quality reported higher levels of emotional eating, whereas students with greater resilience, particularly higher personal competence and psychological strength, reported lower emotional eating tendencies. These findings

suggest that both sleep-related and psychological factors contribute substantially to maladaptive eating behaviors among university students.

The relationship between poor sleep quality and emotional eating may be explained through emotional regulation and neurocognitive mechanisms. Inadequate sleep is associated with impaired executive functioning, reduced inhibitory control, increased emotional sensitivity, and heightened stress reactivity. Consequently, individuals experiencing poor sleep may become more vulnerable to emotional dysregulation and may use food consumption as a maladaptive coping strategy to reduce psychological distress. Sleep deprivation may also alter appetite-regulating hormones and increase cravings for highly palatable foods rich in sugar and fat.

The findings regarding resilience suggest that resilient individuals possess more adaptive coping strategies and greater emotional regulation abilities, which may protect them from engaging in emotional eating behaviors. Individuals with high resilience are more capable of tolerating stress, managing negative emotions, and maintaining psychological balance under challenging conditions. Therefore, they are less likely to use food as a means of emotional comfort or stress reduction. The significant predictive role of personal competence/personal strength further highlights the importance of self-efficacy, confidence, and adaptive coping abilities in reducing maladaptive eating behaviors.

Overall, the results of this study emphasize the importance of considering both psychological resilience and sleep quality in understanding emotional eating among university students. Improving sleep hygiene and strengthening resilience-related skills may help reduce emotional eating and improve students' psychological well-being. Interventions focusing on stress management, emotional regulation, resilience enhancement, and sleep improvement may therefore be beneficial in preventing maladaptive eating behaviors among university populations.

فهرست منابع

References

- Amoako, M., Amoah-Agyei, F., Du, C., Fenton, J. I., & Tucker, R. M. (2023). Emotional eating among Ghanaian university students: Associations with physical and mental health measures. *Nutrients*, *15*, 1526. <https://doi.org/10.3390/nu15061526>
- Arbinaga, F., Mendoza-Sierra, M. I., & Fernandez-Acosta, G. (2024). Index of healthy eating and emotional eating in relation to psychological inflexibility in dance students. *Humanities and Social Sciences Communications*, *11*, 146. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02663-9>
- Backhaus, I., Isenop, F., Begotaraj, E., Cachia, J., & Capolongo, S. (2021). Resilience and coping with COVID-19: The COPERS study. *International Journal of Public Health*, *66*, 1-2. <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.1604007>
- Bazo Perez, M., & Frazier, L. D. (2024). Risk and resilience in eating disorders: Differentiating pathways among psychosocial predictors. *Journal of eating disorders*, *12*, 62. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01023-x>
- Besharat, M. A. (2007). Resilience, vulnerability, and mental health. *Journal of Psychological Sciences*, *6*(24), 373-383.
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2025). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and identity*, *13*, 432-448. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.838992>
- Coleman, S. E., & Caswell, N. (2020). Diabetes and eating disorders: An exploration of diabulimia. *BMC psychology*, *8*(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00468-4>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., & Vasios, G. K. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: A review of the current clinical evidence. *Nutrients*, *15*(5), 1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- Enayatian, O., Fakouri Hajiyar, H., & Akbari Amraghan, H. (2024). Developing a causal model of the relationship between sleep quality, health anxiety, cognitive emotion regulation, and emotional burnout with the mediating role of cognitive styles in nurses with chronic fatigue syndrome. *Nursing Education*, *13*(2), 75-88.

- Hasheminejad, M., Mohammadi, A., & Haghghat, S. (2024). Modeling the effect of spiritual intelligence on mental health with the mediating role of resilience among students of Islamic Azad University in Tehran. *Journal of Psychological Sciences*, 23(133), 267-283.
- Imani, F., Shahidi, S., & Shokri, O. (2024). The relationship between resilience and emotional eating among female university students in Tehran. Third National Conference on Psychology and Health: From Adaptation to Well-Being, Shiraz.
- Karimian Abdar, B., & Karimi Afshar, E. (2022). Investigating the relationship between resilience, quality of life, and hope for life among mothers of deaf children. *Journal of Nursing and Midwifery*, 19(11), 888-896.
- Kaur, J., Dang, A. B., Gan, J., An, Z., & Krug, I. (2022). Night eating syndrome in patients with obesity and binge eating disorder: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 12, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.766827>
- LeMay-Russell, S., Tanofsky-Kraff, M., Schvey, N. A., Kelly, N. R., Shank, L. M., Mi, S. J., Jaramillo, M., Ramirez, S., Altman, D. R., Rubin, S. G., Byrne, M. E., Burke, N. L., Davis, E. K., Broadney, M. M., Brady, S. M., Yanovski, S. Z., & Yanovski, J. A. (2019). Associations of weekday and weekend sleep with children's reported eating in the absence of hunger. *Nutrients*, 11(7), 1658. <https://doi.org/10.3390/nu11071658>
- Liu, H., Yang, Q., Luo, J., Ouyang, Y., Sun, M., & Xi, Y. (2020). Association between emotional eating, depressive symptoms and laryngopharyngeal reflux symptoms in college students: A cross-sectional study in Hunan. *Nutrients*, 12(6), 1595. <https://doi.org/10.3390/nu12061595>
- Lombardo, C., Battagliese, G., Venezia, C., & Salvemini, V. (2015). Persistence of poor sleep predicts the severity of the clinical condition after 6 months of standard treatment in patients with eating disorders. *Eating behaviors*, 18, 16-19. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.03.003>
- Lopez-Cepero, A., Frisard, C., Mabry, G., Spruill, T., Mattei, J., Austin, S., Lemon, S. C., & Rosal, M. C. (2023). Association between poor sleep quality and emotional eating in US Latinx adults and the mediating role of negative emotions. *Behavioral Sleep Medicine*, 21(2), 162-171. <https://doi.org/10.1080/15402002.2022.2060227>
- Milligan, M. A., Deyo, A. G., Vrabec, A., Snyder, M., & Kidwell, K. M. (2024). Attention-deficit/hyperactivity symptoms and loss of control eating in emerging adults: Role of psychological resilience. *Eating behaviors*, 54, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101901>
- Miskulin, I., Candrlic, S., Dumic, J., Fotez, I., Britvic, P., Dumic, L., Candrlic, M., Kovacevic, J., Kotromanovic Simic, I., & Miskulin, M. (2024). The relationship between sleep quality and emotional eating during the pandemic in Croatian adults. *European journal of public health*, 34. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.1730>
- Nishimi, K. M., Koenen, K. C., Coull, B. A., & Kubzansky, L. D. (2022). Association of psychological resilience with healthy lifestyle and body weight in young adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 258-266. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.006>
- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 6-16. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.12.006>
- Parker, M. N., LeMay-Russell, S., Schvey, N. A., Crosby, R. D., Ramirez, E., Kelly, N. R., Shank, L. M., Byrne, M. E., Engel, S. G., Swanson, T. N., Djan, K. G., Kwarteng, E. A., Faulkner, L. M., Zenno, A., Brady, S. M., Yanovski, S. Z., Tanofsky-Kraff, M., & Yanovski, J. A. (2022). Associations of sleep with food cravings and loss-of-control eating in youth: An ecological momentary assessment study. *Pediatric Obesity*, 17(2), e12851. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12851>
- Rahme, C., Obeid, S., Sacre, H., Haddad, C., Hallit, R., & Salameh, P. (2021). Emotional eating among Lebanese adults: Scale validation, prevalence and correlates. *Eating and Weight Disorders*, 26(4), 1069-1078. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01001-7>
- Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G. P. C., Bardales, M. D. L. M. C., & Aleman, Y. P. V. (2023). Academic stress and adaptation to university life: Mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Saksson, M., Ghaderi, A., Wolf-Arehult, M., & Ramklint, M. (2021). Overcontrolled, undercontrolled, and resilient personality styles among patients with eating disorders. *Journal of eating disorders*, 9(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00400-0>
- Stewart, T. M., Martin, C. K., & Williamson, D. A. (2022). The complicated relationship between dieting, dietary restraint, caloric restriction, and eating disorders: Is a shift in public health messaging warranted? *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010491>
- White, M. L., Triplett, O. M., Morales, N., & Van Dyk, T. (2024). Associations among sleep, emotional eating, and body dissatisfaction in adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01692-4>
- Zhou, J., Chen, Y., & Ji, S. (2024). Sleep quality and emotional eating in college students: A moderated mediation model of depression and physical activity levels. *Journal of eating disorders*, 12, 155. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01107-8>

