

رابطه شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان: نقش میانجی خودتنظیمی رفتاری

The Relationship between Proactive Personality and the Family's Emotional Climate with college Students' Psychological Well-Being: The Mediating Role of Behavioral Self-Regulation

Fatemeh Dadvand MSc

Mahboubeh Fouladchang PhD[✉]

فاطمه دادوند^۱

محبوبه فولادچنگ^۲

Abstract

The aim of this research was to investigate the relationship between proactive personality and family emotional Climate in the psychological well-being of college students, with the mediating role of behavioral self-regulation. The statistical population consisted of all undergraduate students at Shiraz University, from which 300 participants were selected through a multistage cluster random sampling method. The instruments used in this study included the Proactive Personality Scale (Bateman & Crant, 1993), the Family Emotional Climate Questionnaire (Hilburn, 1964), the Short Form of the Behavioral Self-Regulation Questionnaire (Miller & Brown, 1999), and the Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989). Data were analyzed using Path Analysis and bootstrap analysis via SPSS-24 and AMOS-24. The results indicated that the direct effects of proactive personality and family emotional Climate on psychological well-being, as well as their effects on behavioral self-regulation, were statistically significant. Moreover, the indirect effects of these two variables on psychological well-being through behavioral self-regulation were also found to be significant. These findings highlight the importance of both individual and familial factors in promoting psychological well-being among college students. Accordingly, enhancing personality traits such as proactive personality and improving the family emotional Climate may foster psychological well-being by strengthening behavioral self-regulation skills.

Keywords: Proactive Personality, Family Emotional Climate, Behavioral Self-Regulation, Psychological Well-being, College Students

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین نقش شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده در بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با میانجی‌گری خودتنظیمی رفتاری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز بود که از میان آنها، ۳۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل مقیاس شخصیت فعال (باتمن و کرانت، ۱۹۹۳)، پرسشنامه جو عاطفی خانواده (هیل‌برن، ۱۹۶۴)، فرم کوتاه خودتنظیمی رفتاری (میلر و براون، ۱۹۹۹) و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۸۹) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل مسیر و آزمون بوت‌استرپ و با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای SPSS-24 و AMOS-24 تحلیل شدند. نتایج نشان داد که اثر مستقیم شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده بر بهزیستی روان‌شناختی و همچنین اثر آنها بر خودتنظیمی رفتاری معنادار است. افزون‌بر این، مسیرهای غیرمستقیم این دو متغیر بر بهزیستی روان‌شناختی از طریق خودتنظیمی رفتاری نیز از نظر آماری معنادار بودند. یافته‌های این پژوهش بر اهمیت نقش عوامل فردی و خانوادگی در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان تأکید دارد. بر این اساس، تقویت ویژگی‌های شخصیتی همچون شخصیت فعال و بهبود فضای عاطفی خانواده می‌تواند از طریق افزایش مهارت خودتنظیمی، زمینه‌ساز ارتقای سلامت روانی در دانشجویان باشد.

واژه‌های کلیدی: شخصیت فعال، جو عاطفی خانواده، خودتنظیمی رفتاری، بهزیستی روان‌شناختی، دانشجویان

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱/۲۵ تصویب نهایی: ۱۴۰۴/۷/۶

۱. گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)

● مقدمه

در سال‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌گرا (positive psychology) توجه ویژه‌ای به سلامت روانی (mental health) و بهزیستی روان‌شناختی (psychological well-being) داشته است (کارر و همکاران، ۲۰۲۱). این رویکرد نوین، به‌جای تمرکز صرف بر آسیب‌ها و اختلال‌ها، به توانمندی‌ها، فضیلت‌ها و ظرفیت‌های رشد انسان توجه دارد (واترز و همکاران، ۲۰۲۲) و بر این باور است که دستیابی به یک زندگی باکیفیت، نیازمند برخورداری از سطح مطلوبی از بهزیستی روان‌شناختی است (اربابی و همکاران، ۱۴۰۱؛ وانگ و همکاران، ۲۰۲۳). بهزیستی روان‌شناختی مفهومی چندبعدی است که هم لذت‌جویی و شادی را در بر می‌گیرد و هم دربرگیرنده‌ی احساس معنا، رشد شخصی و اثربخشی در زندگی است (ریف و کییز، ۱۹۹۵).

برخورداری از سطح بالایی از بهزیستی روان‌شناختی با پیامدهای مثبتی همچون افزایش موفقیت، ارتقای روابط اجتماعی و بهبود سلامت جسمی و روانی (قربانی و فولادچنگ، ۱۳۹۴؛ دیویس و هدوین، ۲۰۲۱) و ضعف در آن با کاهش تاب‌آوری، بروز مشکلات هیجانی و اختلال در کارکردهای روانی (ترن و همکاران، ۲۰۲۴) همراه است. این موضوع به‌ویژه در میان دانشجویان که با فشارهای مختلف تحصیلی، شغلی و هویتی مواجه‌اند، از اهمیت بالایی برخوردار است (باریانیس و همکاران، ۲۰۲۲). بهزیستی روان‌شناختی در این قشر می‌تواند نقش حفاظتی مهمی در برابر اضطراب، افسردگی و فرسودگی تحصیلی ایفا کند (مورالس-رودریگز و همکاران، ۲۰۲۰).

ریف (۲۰۱۳)، بهزیستی روان‌شناختی را به‌عنوان کیفیتی از زندگی توصیف می‌کند که در آن فرد توانایی رشد و شکوفایی در جنبه‌های گوناگون شخصی و اجتماعی خود را دارد. براساس نظریه او، این مفهوم شامل ۶ مؤلفه کلیدی است: احساس هدف‌مندی در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط، پذیرش خود، خودمختاری و داشتن روابط مثبت با دیگران (ریف، ۱۹۸۹). افرادی که این مؤلفه‌ها را در زندگی خود پرورش می‌دهند، توانایی بیشتری در مقابله با چالش‌ها و استرس‌های روزمره خواهند داشت (ون دیرندنک و همکاران، ۲۰۲۳). ازاین‌رو، شناسایی پیشایندهای مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چرا که شناخت این عوامل می‌تواند زمینه‌ساز طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر برای ارتقای سلامت روان در سطوح فردی و اجتماعی باشد.

دو چارچوب نظری برای تبیین عوامل مؤثر بر بهزیستی توسط بریف و همکاران (۱۹۹۳) معرفی شده‌اند: مدل‌های بالا به پایین (top-down models) و مدل‌های پایین به بالا (bottom-up models). مدل‌های بالا به پایین بر ویژگی‌های شخصیتی فرد تأکید دارند و بهزیستی را حاصل گرایش‌های درونی و ساختار روانی نسبتاً پایدار افراد می‌دانند. درمقابل، مدل‌های پایین به بالا بر نقش شرایط محیطی و تجربیات بیرونی مانند روابط اجتماعی، موقعیت‌های زندگی و کیفیت تعاملات تأکید دارند (اسکرینسکی و همکاران، ۲۰۲۴). هر دو مدل از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند و ترکیب آنها می‌تواند چارچوبی جامع برای فهم سازوکارهای شکل‌گیری بهزیستی فراهم آورد (بوزوگانی و پولزل، ۲۰۲۴). اگرچه مدل‌های بالا به پایین و پایین به بالا هر یک به‌طور جداگانه در پژوهش‌های متعددی مورد استفاده قرار گرفته‌اند (پژوهش آرتون و همکاران (۲۰۲۴) و فریمن و همکاران (۲۰۱۳)، بر نقش ویژگی‌های شخصیتی و پژوهش‌های السمادی و همکاران (۲۰۲۴) و چادری و همکاران (۲۰۲۴) بر عوامل محیطی تأکید داشته‌اند؛ اما اغلب این پژوهش‌ها به بررسی مستقل این عوامل بسنده کرده‌اند و کمتر به تعامل و هم‌افزایی آنها در شکل‌گیری بهزیستی روان‌شناختی پرداخته‌اند. این رویکردهای تک‌بعدی، محدودیت‌هایی در تبیین جامع و واقع‌بینانه بهزیستی ایجاد کرده است و لزوم ارائه مدل‌هایی با نگاه ترکیبی و تعاملی را برجسته می‌سازد.

در چارچوب پایین به بالا، خانواده به‌عنوان به‌عنوان بستر اولیه شکل‌گیری هیجانات، باورها و توانایی‌های تنظیمی فرد، می‌تواند تأثیر مهمی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد داشته باشد (فرد و حاجی‌اربابی، ۲۰۱۸؛ گرتز و همکاران، ۲۰۱۸). جو عاطفی خانواده (family emotional climate)، با فراهم کردن بسترهایی چون امنیت روانی، نوازش، تأیید هیجانی و اعتماد، به ایجاد فضای حمایتی و صمیمانه کمک می‌کند (کاپتانویچ و اسکوج، ۲۰۲۱؛ شی و همکاران، ۲۰۱۶). این مؤلفه‌ها نه‌تنها زمینه‌ساز ارتقای عزت‌نفس و احساس ارزشمندی‌اند، بلکه می‌توانند تاب‌آوری فرد را در مواجهه با استرس‌های زندگی افزایش دهند (زینی‌حسنوند و گلایی، ۱۴۰۳). تجربه ارتباط گرم، همدلانه و حمایت‌گر در خانواده، زمینه‌ساز شکل‌گیری سبک‌های ارتباطی سالم، تقویت مهارت‌های هیجانی و ارتقاء سطح کلی بهزیستی خواهد بود (السمادی و همکاران، ۲۰۲۴؛ چادری و همکاران، ۲۰۲۴).

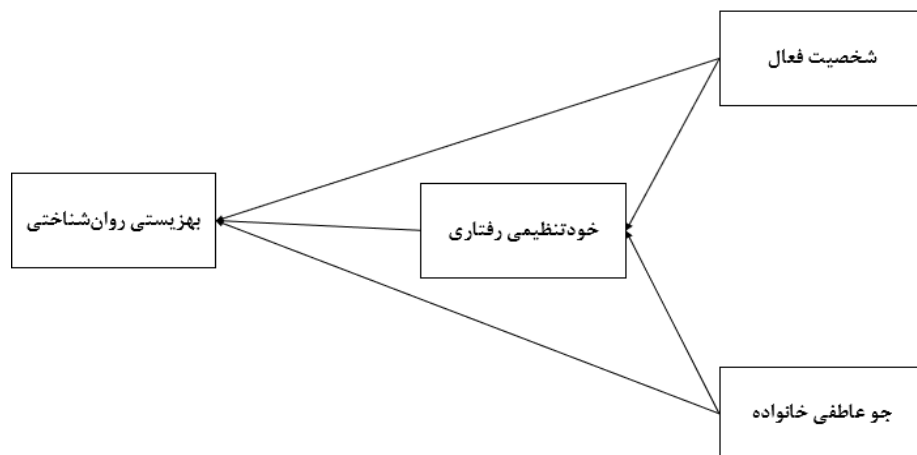
در کنار عوامل محیطی، براساس مدل‌های بالا به پایین، ویژگی‌های درون‌فردی نیز نقش مهمی در تبیین بهزیستی ایفا می‌کنند (فریمن و همکاران، ۲۰۱۳). یکی از این عوامل فردی که به‌طور معمول در زمینه‌های سازمانی مورد توجه قرار گرفته، در حیطه آموزش عالی و

زندگی دانشجویی کمتر بررسی شده، شخصیت فعال (proactive personality) است (مک کورمیک و همکاران، ۲۰۱۹). شخصیت فعال به افرادی اطلاق می‌شود که به صورت پیش‌دستانه، هدفمند و با انگیزه‌ای درونی، برای اثرگذاری بر محیط و دستیابی به اهداف خود تلاش می‌کنند (فانگ و همکاران، ۲۰۲۴). این افراد معمولاً با احساس مسئولیت بالا، تمایل به رشد و خودتحویلی و رویکردی سازنده در مواجهه با چالش‌های زندگی ظاهر می‌شوند (سو و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌ها تاکنون عمدتاً بر بررسی تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی تمرکز داشته‌اند (ژو و ژانگ، ۲۰۲۵؛ آثرتون و همکاران، ۲۰۲۴؛ آنچلیم و همکاران، ۲۰۲۰) و در مورد نقش شخصیت فعال در این حوزه، خلأ پژوهشی آشکاری وجود دارد.

از سوی دیگر، یکی دیگر از ویژگی‌های درون‌فردی که به عنوان یک سازوکار تنظیمی می‌تواند با بهزیستی در ارتباط باشد، خودتنظیمی رفتاری (behavioral self-regulation) است (فولادچنگ و زارع، ۱۴۰۰)، یعنی مهارتی شناختی- رفتاری که به فرد این امکان را می‌دهد تا رفتارهای خود را در مسیر اهداف شخصی و اجتماعی تنظیم کند (قربانی و فولادچنگ، ۱۳۹۴). برخلاف شخصیت فعال که بیشتر با گرایش کلی به کنش‌گری در تعامل با محیط در ارتباط است (مک‌مورمیک و همکاران، ۲۰۱۹)، خودتنظیمی رفتاری به توانایی آگاهانه برای برنامه‌ریزی، نظارت و اصلاح رفتارها در موقعیت‌های مختلف اشاره دارد (عطایی و همکاران، ۱۴۰۰؛ پورتر و همکاران، ۲۰۲۴). افرادی که از این توانمندی بهره‌مندند، در مواجهه با استرس یا فشارهای بیرونی، تصمیمات سنجیده‌تری می‌گیرند، از رفتارهای تکانشی می‌پرهیزند و عملکرد بهتری در موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی دارند (میچل و همکاران، ۲۰۱۹). درواقع، خودتنظیمی رفتاری ابزاری کلیدی برای اجرای موفق اهداف درونی و مدیریت سازگاران زندگی روزمره است که می‌تواند به احساس کارآمدی و رضایت شخصی منجر شود (تروتر و همکاران، ۲۰۲۳؛ راگوسا و همکاران، ۲۰۲۳).

مرور ادبیات پژوهشی حاکی از آن است که پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه بهزیستی روان‌شناختی از انسجام نظری و چارچوبی جامع برخوردار نیستند (چادری و همکاران، ۲۰۲۴؛ ویکانسانی و همکاران، ۲۰۲۳؛ لون و همکاران، ۲۰۱۹) و اغلب به‌طور مستقل، به بررسی متغیرهای مختلف تأثیرگذار بر بهزیستی پرداخته و کمتر به تبیین روابط تعاملی میان این عوامل توجه داشته‌اند. در این میان، متغیر شخصیت فعال عمدتاً در محیط‌های شغلی و سازمانی مورد مطالعه قرار گرفته و نقش آن در زمینه بهزیستی روان‌شناختی به‌ویژه در جمعیت دانشجویی کمتر بررسی شده است. همچنین، علی‌رغم تأکید نظریه‌های رشد فردی بر اهمیت بسترهای خانوادگی، نقش جو عاطفی خانواده در تعامل با ویژگی‌های فردی و مکانیزم‌های تنظیمی در شکل‌گیری بهزیستی روان‌شناختی، کمتر مورد پژوهش‌های تجربی قرار گرفته است.

پژوهش حاضر با تلفیق رویکردهای بالا به پایین و پایین به بالا و با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای خودتنظیمی رفتاری، تلاش دارد مدلی جامع‌تر و تعاملی‌تر برای تبیین بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان ارائه دهد. این مدل نه تنها به بررسی اثرات مستقل عوامل فردی و محیطی می‌پردازد، بلکه به تعامل و نقش میانجی‌گری متغیرهای تنظیمی نیز توجه ویژه دارد؛ موضوعی که در ادبیات پژوهشی کمتر به آن پرداخته شده است. بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش این بود که آیا می‌توان بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را براساس نقش هم‌زمان شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده و با واسطه‌گری خودتنظیمی رفتاری، پیش‌بینی کرد؟ براساس مدل مفهومی پژوهش (شکل ۱)، فرضیه اصلی این پژوهش چنین است که؛ خودتنظیمی رفتاری واسطه تأثیر شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده بر بهزیستی روان‌شناختی است.



شکل ۱. مدل مفهومی اولیه پژوهش

• روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی-همبستگی است که با استفاده از روش تحلیل مسیر (path analysis) به بررسی روابط بین ۴ متغیر اصلی پرداخته است: متغیرهای برون‌زاد جو عاطفی خانواده و شخصیت فعال، متغیر میانجی خودتنظیمی رفتاری و متغیر درون‌زاد بهزیستی روان‌شناختی. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. نمونه‌گیری به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد: از ۱۶ دانشکده، ۸ دانشکده و از هریک، ۴ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مجموع ۳۰۰ دانشجو شرکت کردند که با توجه به توصیه کلاین (۱۹۹۸) درباره کفایت حجم نمونه، مناسب تشخیص داده شد. پس از حذف ۷ پرسشنامه ناقص، تحلیل‌ها روی ۲۹۳ پرسشنامه کامل انجام شد؛ از این تعداد، ۲۱۳ نفر زن (۷۲/۷ درصد) و ۸۰ نفر مرد (۲۷/۳ درصد) با میانگین سنی ۲۱/۲۳ سال بودند، ملاک ورود به پژوهش، تحصیل در مقطع کارشناسی در دانشگاه شیراز و تمایل به شرکت در مطالعه بود. ملاک خروج نیز شامل ناقص بودن پرسشنامه‌ها یا انصراف از همکاری می‌شد. اصول اخلاقی از جمله دریافت رضایت آگاهانه، حفظ محرمانگی اطلاعات، اختیاری بودن مشارکت، امکان انصراف بدون پیامد، صداقت، امانت‌داری و اصالت علمی رعایت شده‌اند. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با نرم‌افزار SPSS و AMOS-24 و به روش تحلیل مسیر انجام شد.

• ابزارها

الف) مقیاس شخصیت فعال (proactive personality scale- PPS): این مقیاس توسط باتمن و کرانت (۱۹۹۳) برای سنجش تمایل فرد به ابتکار عمل، پیگیری اهداف و تأثیرگذاری فعالانه بر محیط خود طراحی شده و شامل ۱۷ ماده از نوع لیکرت ۷ درجه‌ای (از ۱=کاملاً مخالفم تا ۷=کاملاً موافقم) است. مقیاس دارای ساختار تک‌بعدی است و نمره بالاتر در آن نشان‌دهنده شخصیت فعال‌تر فرد است. باتمن و کرانت (۱۹۹۳) اعتبار این مقیاس را با آلفای کرونباخ در سه مطالعه جداگانه بین ۰/۸۷ تا ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. در پژوهش محمدی (۱۳۹۵)، ضرایب اعتبار به روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۰ گزارش شد و روایی مقیاس از طریق تحلیل عامل تأییدی و همبستگی آن با پرسش‌نامه افسردگی بک ($r = -0/46$) مورد تأیید قرار گرفت. ایلوک و همکاران (۲۰۲۱) نیز آلفای کرونباخ این مقیاس را برابر با ۰/۸۷ و روایی همگرایی آن را از راه همبستگی با پرسشنامه اسپریتز (۱۹۹۵) مطلوب گزارش کردند. در پژوهش حاضر، براساس تحلیل عاملی تأییدی بارهای عاملی ماده‌ها بین ۰/۴۷ تا ۰/۶۹ و مطلوب بود؛ با این حال، ماده ۳ و ۱۷ به دلیل داشتن بار عاملی پایین حذف شدند. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸ و مطلوب بود.

ب) پرسشنامه جو عاطفی خانواده (family emotional climate questionnaire- FECQ): این پرسشنامه توسط هیل‌برن (۱۹۶۴) طراحی شده و شامل ۱۶ ماده و ۸ مؤلفه (از جمله محبت، نوازش، تأیید، اعتماد و احساس امنیت) است. نمره‌گذاری براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) انجام می‌شود و نمرات بین ۱۶ تا ۸۰ متغیر است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده جو عاطفی مطلوب‌تر خانواده هستند. در پژوهش زینی‌حسنوند و همکاران (۱۴۰۳)، روایی محتوایی و صوری آن تأیید شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شد. همچنین، در پژوهش جاودان (۲۰۲۲)، آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۸ و روایی همگرایی آن با شاخص میانگین واریانس استخراج‌شده برابر با ۰/۵۲ بود. در این پژوهش، نتیجه تحلیل عاملی تأییدی نشان داد بارهای عاملی بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۰ و مطلوب هستند. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ بود.

ج) پرسشنامه خودتنظیمی رفتاری (behavior self-regulation questionnaire- BSQ): فرم کوتاه پرسشنامه خودتنظیمی رفتاری میلر و براون (۱۹۹۱)، شامل ۳۱ ماده است که براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات کل بین ۳۱ تا ۱۵۵ متغیر است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالای خودتنظیمی رفتاری است. در پژوهش انفعال و همکاران (۲۰۲۱)، ضریب اعتبار بازآزمایی با فاصله زمانی دو هفته ۰/۸۶ برای کل مقیاس گزارش کرده‌اند و نتایج حاصل از روایی حاکی از آن بوده است که ابزاری مناسب در جهت سنجش خودتنظیمی رفتاری است. همچنین در پژوهش فاتحی و همکاران (۱۳۹۶) روایی این ابزار با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی تأیید شد و بارهای عاملی بالاتر از ۰/۷۰ بود. اعتبار این مقیاس نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ گزارش شد. در این پژوهش، نتیجه بررسی روایی این پرسشنامه با تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که

بارهای عاملی بین ۰/۴۲ تا ۰/۶۹ و مطلوب هستند. با این حال، ماده‌های ۶، ۲۸، ۳۰، ۳۱ به دلیل داشتن بار عاملی کم حذف شد. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ و مطلوب بود.

(د) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (psychological well-being scale-PWS): این مقیاس که توسط ریف (۱۹۸۹)، طراحی و در سال ۱۹۹۵ توسط ریف و کیز بررسی شده است، برای سنجش بهزیستی روان‌شناختی به کار می‌رود. این مقیاس شامل ۱۸ ماده و شش بُعد (پذیرش خود، خودپرویی، سلطه بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران و هدف‌مندی در زندگی) است. پاسخ‌ها در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) داده می‌شود و نمرات بین ۱۸ تا ۹۰ متغیر است؛ نمرات بالاتر نشان‌دهنده عملکرد مطلوب‌تر در ابعاد مختلف بهزیستی هستند. اوستیک و همکاران (۲۰۲۱) ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند و به‌منظور بررسی روایی همگرا، همبستگی بین نمره‌های این مقیاس با پرسشنامه سلامت روانی ۰/۷۱ و مناسب گزارش کردند. در پژوهش اربابی و همکاران (۱۴۰۱) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و روایی به‌روش تحلیل عامل تأییدی گزارش گردید. در این پژوهش نیز، نتیجه تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که بارهای عاملی بین ۰/۴۷ تا ۰/۷۲ و مطلوب هستند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به‌دست آمد.

• یافته‌ها

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی مرتبه صفر متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج این جدول بیانگر معناداری روابط بین متغیرها در سطح ۰/۰۱ هستند که شرایط لازم برای انجام تحلیل‌های بعدی را فراهم می‌سازد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۱. شخصیت فعال	۷۶/۹۶	۱۱/۶۱	۱			
۲. جو عاطفی خانواده	۵۲/۹۶	۱۱/۴۶	۰/۲۲**	۱		
۳. خودتنظیمی رفتاری	۱۱۰/۲۶	۱۴/۴۰	۰/۵۶**	۰/۳۶**	۱	
۴. بهزیستی روان‌شناختی	۵۰/۶۹	۷/۶۰	۰/۵۷**	۰/۳۸**	۰/۶۸**	۱

$P^{**} < 0/01$

برای آزمون مدل پیشنهادی، پس از اطمینان از رعایت مفروضه‌های تحلیل مسیر، از جمله استقلال خطاها و نرمال بودن چندمتغیری، تحلیل مدل اجرا شد. برازش مدل با استفاده از شاخص‌های مطلق، تطبیقی و مقتصد تأیید شد. نتایج جدول ۲ نیز نشان می‌دهد که شاخص‌های برازش مطابق با ملاک‌های کلاین، حاکی از انطباق مناسب مدل با داده‌ها هستند.

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش

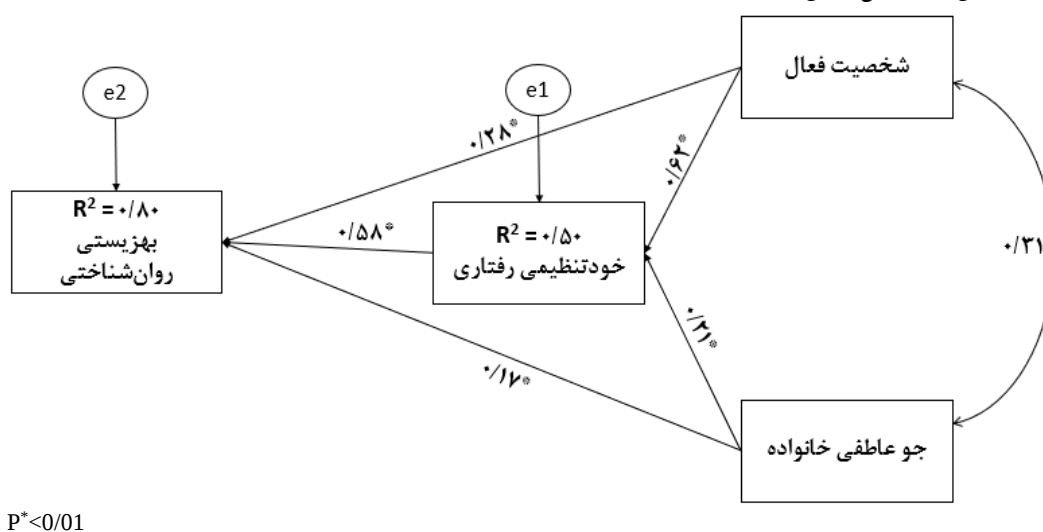
شاخص‌های برازش	x2/df	AGFI	GFI	IFI	CFI	RMSEA	PCLOSE
مقادیر مدل	۲/۱۷	۰/۹۰	۰/۹۱	۰/۹۴	۰/۹۳	۰/۰۵	۰/۰۶
مقادیر قابل قبول	$3 > x > 1$	$> 0/80$	$> 0/90$	$> 0/90$	$> 0/90$	$< 0/05$	$> 0/05$

میزان ضرایب و سطح معناداری اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل موجود در مدل در جدول ۳ ذکر شده است. همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، اثر مستقیم جو عاطفی خانواده بر خودتنظیمی رفتاری ($p=0/001$, $\beta=0/21$) و بهزیستی روان‌شناختی ($p=0/001$, $\beta=0/29$)، مثبت و معنادار است. همچنین اثر مستقیم شخصیت فعال بر خودتنظیمی رفتاری ($p=0/001$, $\beta=0/61$) و بهزیستی روان‌شناختی ($p=0/001$, $\beta=0/64$) و از خودتنظیمی رفتاری به بهزیستی روان‌شناختی ($p=0/001$, $\beta=0/58$) مثبت و معنادار بودند. همچنین، اثر غیرمستقیم جو عاطفی ($p=0/001$, $\beta=0/12$) و شخصیت فعال بر بهزیستی روان‌شناختی ($p=0/001$, $\beta=0/36$) به‌صورت مثبت و معنادار است که تأییدکننده نقش واسطه‌ای خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده با بهزیستی روان‌شناختی بود (جدول ۳).

جدول ۳. ضرایب مسیرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل موجود در مدل پژوهش

مسیر تأثیر		اثر کل		اثر مستقیم		اثر غیرمستقیم	
		β	P	β	P	β	P
(۱)	از جو عاطفی خانواده به خودتنظیمی رفتاری	۰/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۲۱	۰/۰۰۱	---	---
(۲)	از جو عاطفی خانواده به بهزیستی روان‌شناختی	۰/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۱۷	۰/۰۰۲	۰/۱۲	۰/۰۰۱
(۳)	از شخصیت فعال به خودتنظیمی رفتاری	۰/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۰/۰۰۱	---	---
(۴)	از شخصیت فعال به بهزیستی روان‌شناختی	۰/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۲۸	۰/۰۰۵	۰/۳۶	۰/۰۰۱
(۵)	از خودتنظیمی رفتاری به بهزیستی روان‌شناختی	۰/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۵۸	۰/۰۰۱	---	---

مدل نهایی پژوهش در شکل ۲ براساس نتایج به دست آمده ترسیم شده است. بر این اساس، ۷۸ درصد واریانس بهزیستی روان‌شناختی توسط این مدل قابل تبیین هستند.



شکل ۲. ضریب مسیر مدل تحلیل مسیر در حالت ضرایب استاندارد

• بحث

هدف از این پژوهش، تبیین بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از طریق بررسی رابطه آن با شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده با واسطه‌گری خودتنظیمی رفتاری بود. نتایج فرضیه اصلی پژوهش را تأیید کرد و نشان داد که هر دو متغیر شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده به‌عنوان پیش‌بین‌های مثبت و مستقیم بهزیستی روان‌شناختی هستند و خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده با بهزیستی روان‌شناختی نقش واسطه‌گری دارد.

اثر مستقیم و مثبت شخصیت فعال بر بهزیستی روان‌شناختی بدین معناست که افراد دارای شخصیت فعال، سطح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی را تجربه می‌کنند. این یافته در راستای پژوهش‌های پیشین (ژو و ژانگ، ۲۰۲۵؛ آرتون و همکاران، ۲۰۲۴؛ آنچلیم و همکاران، ۲۰۲۰) نشان می‌دهد که شخصیت فعال می‌تواند نقش مؤثری در ارتقاء سلامت روان و رضایت از زندگی ایفا کند. افراد با شخصیت فعال، به‌طور معمول دارای انگیزه درونی بالا، حس کنترل بر زندگی و نگرش مثبت به چالش‌ها هستند. آنها در برابر فشارهای روانی واکنش‌های سازگارانه‌تری از خود نشان می‌دهند و با اتکا به منابع درونی، مسیرهای مقابله‌ای مؤثرتری را اتخاذ می‌کنند (باتمن و کرانت، ۱۹۹۳). چنین ویژگی‌هایی باعث می‌شود این افراد احساس شایستگی، خودکارآمدی و رشد روانی بیشتری را تجربه کرده و در مجموع، از کیفیت زندگی ذهنی بهتری برخوردار باشند. به بیان دیگر، شخصیت فعال می‌تواند به‌عنوان عاملی حمایت‌کننده در شکل‌گیری بهزیستی روان‌شناختی پایدار عمل کند.

اثر مستقیم و مثبت جو عاطفی خانواده بر بهزیستی روان‌شناختی نشان‌دهنده آن است که افراد در خانواده‌هایی با جو عاطفی سالم و حمایت‌گر، سطح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی را تجربه می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین (زینی‌حسنود و گلابی، ۱۴۰۳؛ السمدی و همکاران، ۲۰۲۴؛ چادری و همکاران، ۲۰۲۴) هم‌راستا بوده و حاکی از نقش مهم خانواده به‌عنوان یکی از عوامل زمینه‌ساز

سلامت روان فردی است. در خانواده‌هایی که روابط عاطفی مثبت، حمایت‌گری متقابل و همدلی وجود دارد، اعضا احساس امنیت، ارزشمندی و تعلق بیشتری دارند. این ویژگی‌ها زمینه‌ساز رشد هیجانی، خودشناسی و تاب‌آوری در برابر تنش‌های زندگی می‌شوند (کاپتانویچ و اسکوج، ۲۰۲۱). در نتیجه، جو عاطفی مثبت در خانواده می‌تواند به پرورش احساسات مثبت، انسجام روانی و رضایت از زندگی کمک کرده و بهزیستی روان‌شناختی اعضای خانواده را تقویت کند.

اثر مستقیم و مثبت شخصیت فعال بر خودتنظیمی رفتاری نشان می‌دهد که افراد دارای شخصیت فعال، توانمندی بیشتری در مدیریت رفتار، کنترل تکانه و پیگیری هدف‌مند فعالیت‌های خود دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین (فانگ و همکاران، ۲۰۲۴؛ مک‌کورمیک و همکاران، ۲۰۱۹؛ باتمن و کرانت، ۱۹۹۳) هم‌راستا بوده و بیانگر آن است که افراد فعال، به دلیل برخورداری از انگیزش درونی، خودکارآمدی بالا و نگرش هدف‌مدار، رفتارهای خود را آگاهانه و متناسب با موقعیت‌ها تنظیم می‌کنند (مک‌کورمیک و همکاران، ۲۰۱۹). این افراد معمولاً در مواجهه با موانع، از راهبردهای سازگارانه برای غلبه بر چالش‌ها استفاده کرده و با حفظ پایداری رفتاری، مسیر رشد و پیشرفت خود را دنبال می‌کنند. در نتیجه، شخصیت فعال می‌تواند نقش مؤثری در ارتقاء ظرفیت‌های خودتنظیمی و تقویت عملکرد فرد در موقعیت‌های مختلف زندگی ایفا کند.

همچنین، اثر مستقیم و مثبت جو عاطفی خانواده بر خودتنظیمی رفتاری نشان می‌دهد که محیط عاطفی سالم، حمایت‌گر و مبتنی بر ارتباط مثبت در خانواده، می‌تواند به شکل‌گیری و تقویت توانایی‌های خودتنظیمی در اعضا کمک کند. این یافته با پژوهش‌های پیشین (زینی‌حسنوند و گلابی، ۱۴۰۳؛ کاپتانویچ و اسکوج، ۲۰۲۱؛ فرد و حاجی‌اربابی، ۲۰۱۸؛ شی و همکاران، ۲۰۱۶) همسو بوده و بر اهمیت الگوهای ارتباطی خانوادگی در شکل‌گیری رفتارهای خودتنظیمی تأکید دارد. در خانواده‌هایی که تعاملات مبتنی بر پذیرش، همدلی و بازخورد مثبت است، افراد فرصت بیشتری برای یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجانات، کنترل رفتار و تأخیر در پاسخ‌های تکانشی دارند (شی و همکاران، ۲۰۱۶). چنین فضای عاطفی مثبتی، بستر مناسبی برای پرورش مسئولیت‌پذیری، خویشتن‌داری و تصمیم‌گیری آگاهانه فراهم می‌سازد (زینی‌حسنوند و گلابی، ۱۴۰۳؛ گرتر و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین، جو عاطفی خانواده می‌تواند عامل تعیین‌کننده‌ای در ارتقاء ظرفیت خودتنظیمی و بهبود سازگاری فرد در زندگی روزمره باشد.

اثر مستقیم و مثبت خودتنظیمی رفتاری بر بهزیستی روان‌شناختی نشان می‌دهد که توانایی فرد در تنظیم و مدیریت مؤثر رفتارها، هیجانات و انگیزه‌ها می‌تواند به بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی فردی کمک کند. این یافته با پژوهش‌های پیشین (قربانی و فولادچنگ، ۱۳۹۴؛ موروسانوا و همکاران، ۲۰۲۱؛ رودریگز و همکاران، ۲۰۲۱) هم‌راستا بوده و بر اهمیت خودتنظیمی به‌عنوان عاملی کلیدی در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی تأکید دارد. افراد دارای خودتنظیمی بالا، قادرند با استفاده از مهارت‌های تنظیم هیجان، تصمیم‌گیری‌های مؤثری اتخاذ کنند و در برابر چالش‌های زندگی واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند (فولادچنگ و زارع، ۱۴۰۰؛ رودریگز و همکاران، ۲۰۲۱). این ویژگی به آنان کمک می‌کند تا احساس کنترل و خودکارآمدی بیشتری داشته باشند، در نتیجه به کاهش استرس و اضطراب و افزایش رضایت از زندگی منجر می‌شود (عطایی و همکاران، ۱۴۰۰). به‌طور کلی، خودتنظیمی رفتاری می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل تعیین‌کننده در ارتقاء سلامت روانی فرد عمل کند و توانمندی فرد را در ایجاد تعادل و هماهنگی در زندگی روزمره تقویت نماید.

در نهایت، یافته مهم پژوهش، تأیید میانجی‌گری خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان بود. این یافته با این استدلال توضیح داده می‌شود که افراد با شخصیت فعال، به‌طور طبیعی توانایی بالایی در خودتنظیمی دارند. به عبارت دیگر، این افراد قادرند رفتارهای خود را به‌طور مؤثر مدیریت کرده و در مواجهه با چالش‌های مختلف، اهداف خود را با برنامه‌ریزی دقیق و استراتژی‌های مناسب پیگیری کنند (باتمن و کرانت، ۱۹۹۳). این ویژگی‌های شخصیتی به آنها کمک می‌کند تا در شرایط دشوار، به‌جای واکنش‌های هیجانی، به‌طور خلاقانه به حل مشکلات بپردازند و به‌طور مؤثر از منابع درونی خود برای مقابله با استرس استفاده کنند. از سوی دیگر، جو عاطفی خانواده به‌عنوان یک عامل محیطی تأثیرگذار، نقش حیاتی در تقویت خودتنظیمی رفتاری ایفا می‌کند (قربانی و فولادچنگ، ۱۳۹۴). خانواده‌هایی که در آنها روابط عاطفی حمایت‌گر و مثبت وجود دارد، می‌توانند به افراد کمک کنند تا مهارت‌های خودتنظیمی را توسعه داده و در موقعیت‌های مختلف زندگی، رفتارهای خود را به‌طور مؤثر کنترل کنند (شی و همکاران، ۲۰۱۶). در مجموع، این پژوهش نشان می‌دهد که تعامل میان شخصیت فعال، جو عاطفی خانواده و

خودتنظیمی رفتاری می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان کمک کرده و نقش مهمی در ارتقای سلامت روانی آنان ایفا کند.

• نتیجه‌گیری

عوامل متعددی در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان نقش دارند که پژوهش حاضر به بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده پرداخته است. یافته‌ها نشان دادند که شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده، هم به‌صورت مستقیم و هم به‌صورت غیرمستقیم از طریق تأثیر بر خودتنظیمی رفتاری، توانایی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را دارند. به بیان دیگر، برای بهبود سطح بهزیستی روانی، لازم است علاوه بر توجه به ویژگی‌های فردی مانند شخصیت فعال، به جو عاطفی خانواده نیز به عنوان یک مؤلفه محیطی تأثیرگذار توجه ویژه شود.

این پژوهش نیز مانند بسیاری از مطالعات مشابه با محدودیت‌هایی همراه است که باید در تفسیر و تعمیم نتایج لحاظ گردد. نخست اینکه داده‌ها از طریق ابزارهای خودگزارش‌دهی جمع‌آوری شده‌اند که ممکن است دقت و صداقت پاسخ‌دهندگان را تحت تأثیر قرار دهد؛ بنابراین توصیه می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های مکملی مانند مصاحبه و مشاهده بهره گرفته شود. همچنین، با توجه به ماهیت توصیفی-همبستگی و مبتنی بر تحلیل مسیر این مطالعه، امکان استنتاج روابط علی به‌طور قطعی وجود ندارد و به همین دلیل استفاده از طرح‌های آزمایشی یا طولی در تحقیقات آینده پیشنهاد می‌شود.

از دیگر محدودیت‌های پژوهش می‌توان به تمرکز نمونه بر دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز اشاره کرد که تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی و تحصیلی را با احتیاط مواجه می‌کند. بر این اساس، توصیه می‌شود در مطالعات آتی نمونه‌هایی از مقاطع تحصیلی مختلف و همچنین متغیرهای محیطی و دانشگاهی در مدل‌های پژوهشی گنجانده شوند.

درنهایت، با توجه به یافته‌های به دست آمده، پیشنهاد می‌شود مسئولان آموزشی و روان‌شناسی دانشگاه‌ها با طراحی و اجرای کارگاه‌هایی با محوریت توسعه شخصیت فعال، ارتقاء خودتنظیمی رفتاری و تقویت جو عاطفی حمایت‌گر در خانواده، زمینه‌های ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را فراهم آورند.

• تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع بین نویسندگان این پژوهش گزارش نشده است.

• تشکر و قدردانی

از تمامی دانشجویان که با دقت و همکاری در تکمیل پرسشنامه‌ها، ما را در دستیابی به اهداف این پژوهش یاری رساندند، صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری می‌شود.

• منابع

- اربابی، فائزه؛ سروانی، شهرزاد؛ زینلی‌پور، مژگان و هاشمی‌سنجانی، امیر. (۱۴۰۱). اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت‌درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی، کیفیت زندگی و تاب‌آوری در زوجین با تعارضات زناشویی. *مجله روان‌شناسی*، ۲۶(۲)، ۱۴۰-۱۴۹.
- <https://dorl.net/dor/20.1001.1.18808436.1401.26.2.9.8>
- فاتحی، امیرعباس؛ فولادچنگ، محبوبه و عابدی، فخرالسادات. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌گری خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین ابعاد کارکرد خانواده و ابراز وجود. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۸(۲)، ۷۰-۴۹.
- <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1396.8.28.3.0>
- فولادچنگ، محبوبه و زارع، معصومه. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌گری فرایندهای خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین ادراک شایستگی و کنش‌وری نوجوانان، *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۳(۱)، ۳۷-۶۱.
- <https://doi.org/10.22099/jsli.2021.6312>
- قربانی، رقیه و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۴). ارتباط خودتنظیمی و تسلط جمعی با بهزیستی روان‌شناختی. *فصلنامه علمی پژوهشی یادگیری آموزشی*، ۲(۸)، ۳۱-۴۲.
- <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23456523.1394.2.8.3.9>

- زینی حسونند، ناهید و گلایی، مها. (۱۴۰۳). سلامت اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر: نقش جو عاطفی خانواده. *مجله روانشناسی*، ۲۸(۴)، ۶۶۶-۶۷۵. <http://iranapsy.ir/Article/43372>
- عطایی، مریم؛ صالح‌صدق‌پور، بهرام؛ اسدزاده‌دهرانی، حسن و سعادت‌شامیر، ابوطالب. (۱۴۰۰). رابطه خودتنظیمی با تاب‌آوری تحصیلی با میانجی‌گری انگیزش خودمختار. *مجله روانشناسی*، ۲۵(۹۸)، ۱۷۰-۱۸۹. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.18808436.1400.25.2.1.3>
- محمدی، بهنام. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین شخصیت پویا و حمایت سرپرست با عملکرد شغلی با میانجی‌گری رفتارهای پویا در کارکنان پالایشگاه گاز بید بلند. *مطالعات راهبردی در صنعت نفت و انرژی*، ۷(۲۷)، ۱۶۳-۱۸۱. <http://iieshrm.ir/article-1-52-fa.html>
- Al-Smadi, M. O., Banat, S. M., & Sarhan, W. Y. (2024). Family climate and its relationship to psychological resilience among counseling students in Jordan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2331819. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/02673843.2024.2331819>
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/bul0000226>
- Atherton, O. E., Willroth, E. C., Graham, E. K., Luo, J., Mroczek, D. K., & Lewis-Thames, M. W. (2024). Rural-urban differences in personality traits and well-being in adulthood. *Journal of Personality*, 92(1), 73-87. <https://doi.org/10.1111/jopy.12818>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of Organizational Behavior*, 14(2), 103-118. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/job.4030140202>
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.64.4.646>
- Buzogany, A., & Pülzl, H. (2024). Top-down and bottom-up implementation. In *Handbook of Public Policy Implementation* (pp. 116-126). Edward Elgar Publishing <https://doi.org/10.4337/9781800885905.00016>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., & Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLOS ONE*, 19(1), e0297508. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508>
- Davis, S. K., & Hadwin, A. F. (2021). Exploring Differences in Psychological Well-Being and Self-Regulated Learning in University Student Success. *Frontline Learning Research*, 9(1), 30-43. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>
- Enfael, N., Omidvar, B., & Zarenejad, M. (2021). Predicting borderline personality traits based on childhood trauma and family emotional atmosphere in drug addicts. *Pajouhan Sci J*, 19(3), 1-11. <http://psj.umsha.ac.ir/article-1-731-en.html>
- Freeman, H. D., Brosnan, S. F., Hopper, L. M., Lambeth, S. P., Schapiro, S. J., & Gosling, S. D. (2013). Developing a comprehensive and comparative questionnaire for measuring personality in chimpanzees using a simultaneous top-down/bottom-up design. *American journal of primatology*, 75(10), 1042-1053. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/ajp.22168>
- Fard, F. S., & Hajiababi, F. (2018). The relationship between family emotional climate with emotional self-regulation and resilience in university's students. <http://dx.doi.org/10.29252/shenakht.6.1.49>
- Fang, M., Pan, R., Ding, R., Hou, Z., & Wang, D. (2024). Effect of proactive personality on career adaptability of higher vocational college students: the mediating role of college experience. *Frontiers in psychology*, 15, 1333677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1333677>
- Grether, T., Sowislo, J. F., & Wiese, B. S. (2018). Top-down or bottom-up? Prospective relations between general and domain-specific self-efficacy beliefs during a work-family transition. *Personality and Individual Differences*, 121, 131-139. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2017.09.021>
- Heilbrun Jr, A. B. (1964). Parental model attributes, nurturant reinforcement, and consistency of behavior in adolescents. *Child Development*, 151-167. [10.1080/00221325.1964.10532547](https://doi.org/10.1080/00221325.1964.10532547)
- Iloke, S. E., Joe-Akunne, C. O., Joe-Akunne, I. G., & Ezeh, L. N. (2021). Relationship between Proactive Personality Traits and Transformational Leadership Style among Workers: Moderating Role of Psychological Empowerment. *International Journal of Current Science Research and Review*, 4(09). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V4-i9-12>
- Isler, L., Liu, J. H., Sibley, C. G., & Fletcher, G. J. (2016). Self-regulation and personality profiles: Empirical development, longitudinal stability and predictive ability. *European Journal of Personality*, 30(3), 274-287. <https://doi.org/10.1002/per.2054>
- Javdan, M. (2022). The effect of family emotional-psychological atmosphere on suicide attempt of adolescents referred to hospitals in Hormozgan Province. *Journal of Family Relations Studies*, 2(6), 38-46. <https://doi.org/10.22098/jhrs.2022.9519.1017>

- Kapetanovic, S., & Skoog, T. (2021). The role of the family's emotional climate in the links between parent-adolescent communication and adolescent psychosocial functioning. *Research on child and adolescent psychopathology*, 49(2), 141-154. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00705-9>
- Kline, R. B. (2011). 26 convergence of structural equation modeling and multilevel modeling. In *The SAGE handbook of innovation in social research methods* (pp. 562-589). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446268261.n31>
- Loon, M., Otaye-Ebede, L., & Stewart, J. (2019). The paradox of employee psychological well-being practices: An integrative literature review and new directions for research. *The International Journal of Human Resource Management*, 30(1), 156-187. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/09585192.2018.1479877>
- McCormick, B. W., Guay, R. P., Colbert, A. E., & Stewart, G. L. (2019). Proactive personality and proactive behavior: Perspectives on person-situation interactions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92(1), 30-51. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/joop.12234>
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviors. *Self-control and the Addictive Behaviors*, 3-79. <http://wpa.qq.com/msgrd?v=3&uin=1655362766&site=qq&menu=yes>
- Mitchell, M. S., Greenbaum, R. L., Vogel, R. M., Mawritz, M. B., & Keating, D. J. (2019). Can you handle the pressure? The effect of performance pressure on stress appraisals, self-regulation, and behavior. *Academy of Management Journal*, 62(2), 531-552. <https://psycnet.apa.org/doi/10.5465/amj.2016.0646>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Morosanova, V. I., Fomina, T. G., & Bondarenko, I. N. (2021). The dynamics of the interrelationships between conscious self-regulation, psychological well-being and school-related subjective well-being in adolescents: A three-year cross-lagged panel study. *Psychology in Russia*, 14(3), 34. <https://psycnet.apa.org/doi/10.11621/pir.2021.0303>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: a mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12, 678766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Porter, B., Oyanadel, C., Betancourt, I., Worrell, F. C., & Peñate, W. (2024). Effects of two online mindfulness-based interventions for early adolescents for attentional, emotional, and behavioral self-regulation. *Pediatric Reports*, 16(2), 254-270. <https://doi.org/10.3390/pediatric16020022>
- Rodríguez, S., González-Suárez, R., Vieites, T., Piñeiro, I., & Díaz-Freire, F. M. (2022). Self-regulation and students well-being: A systematic review 2010–2020. *Sustainability*, 14(4), 2346. <https://doi.org/10.3390/su14042346>
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., ... & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1073529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Skrzynski, C. J., Bryan, A. D., & Hutchison, K. E. (2024). Mindfulness mechanisms in alcohol use: Comparing top-down and bottom-up processes. *Psychology of Addictive Behaviors*, 38(1), 92. <https://doi.org/10.1037/adb0000932>
- Su, W., Zhang, Y., Yin, Y., & Dong, X. (2024). The influence of teacher-student relationship on innovative behavior of graduate student: the role of proactive personality and creative self-efficacy. *Thinking Skills and Creativity*, 52, 101529. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2024.101529>
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Ha, A. T., & Van Pham, M. (2024). Could mindfulness diminish mental health disorders? The serial mediating role of self-compassion and psychological well-being. *Current Psychology*, 43(15), 13909-13922. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03421-3>
- Trotter, M. G., Obine, E. A., & Sharpe, B. T. (2023). Self-regulation, stress appraisal, and esports action performance. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265778. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265778>
- Van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594-610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., ... & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303-323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Wang, F., Guo, J., & Yang, G. (2023). Study on positive psychology from 1999 to 2021: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1101157. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1101157>
- Wikansari, R., Ausat, A. M. A., Gadzali, S. S., Suherlan, S., & Azzaakiyyah, H. K. (2023). Understanding the meaning of well-being in the perspective of psychological science: A literature review. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 702-707. <https://doi.org/10.61100/adman.v2i1.155>

- Xia, M., Fosco, G. M., & Feinberg, M. E. (2016). Examining reciprocal influences among family climate, school attachment, and academic self-regulation: Implications for school success. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 442. <https://doi.org/10.1037/fam0000141>
- Zhao, B., & Zhang, Y. (2025). The impact of a personality trait rooted in Chinese confucian culture—Junzi personality—on loneliness and subjective well-being among Chinese individuals: The mediating role of self-reflection and self-control. *BMC Psychology*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02488-4>