

Investigating The Relationship Between Self-Esteem and Emotional Self-Regulation With Students' Quality Of Life

Mahmoud Taajobi^{1*}, Mostafa Jamali²

1. Department Educational Sciences - Faculty of Humanities- Bu Ali Sina University Hamedan, Iran.

2. PhD Student, Department of Educational Sciences, Faculty of Humanities, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran.

Background and Objectives: Quality of life, as a key indicator of well-being, reflects individuals' satisfaction with physical, psychological, social, and environmental aspects. Among university students, it is influenced by academic pressures and identity changes, which may reduce performance and increase stress. Self-esteem (an individual's evaluation of self-worth) and emotional self-regulation (the ability to manage emotions to cope with challenges) are psychological factors that enhance quality of life. This study examined the relationship between self-esteem and emotional self-regulation with quality of life among undergraduate students at Bu-Ali Sina University in Hamedan, Iran.

Methods: This applied correlational study included 7,000 undergraduate students, from which 295 were selected through simple random sampling. Instruments were the World Health Organization Quality of Life Questionnaire, the Hoffman and Kashdan Emotional Self-Regulation Scale, and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Content validity was confirmed by experts, and reliability coefficients (Cronbach's alpha) ranged from 0.82 to 0.92. Data were analyzed using one-sample t-tests, Pearson correlation, and multiple regression in SPSS.

Findings: The mean scores of self-esteem, emotional self-regulation, and quality of life were significantly above the hypothetical mean. A positive correlation was found between self-esteem ($r = 0.688$) and emotional self-regulation ($r = 0.403$) with quality of life. Regression results showed these variables explained 52.4% of variance in quality of life, with self-esteem having a stronger effect.

Conclusion: Self-esteem and emotional self-regulation positively predict students' quality of life and play key roles in improving mental health and academic performance. Workshops to strengthen self-confidence and emotion regulation skills are recommended

Review History:

Received: 01/05/2025

Revised: 08/06/2025

Accepted: 06/07/2025

Available Online: 03/09/2025

Keywords:

Self-esteem

Emotional self-regulation

Quality of life

HOW TO CITE THIS ARTICLE

Taajobi, M. and Jamali, M. (2025). Investigating The Relationship Between Self-Esteem and Emotional Self-Regulation With Students' Quality Of Life , *Journal of Management of Teaching and Learning Environments in Higher Education*, 1(2), 27-37.

doi: 10.22084/jmtlehe.2026.31913.1012

Online ISSN 3092-6394



*Corresponding author's: Email: m.taajobi@basu.ac.ir



Copyrights for this article are retained by the author(s) with publishing rights granted to Buali Sina University Press. The content of this article is subject to the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC 4.0) License. For more information, please visit <https://www.creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode>

بررسی رابطه عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی با کیفیت زندگی دانشجویان

محمود تعجبی^{۱*}، مصطفی جمالی^۲

۱. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

۲. دانشجوی دکتری، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

تاریخچه داوری:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۱۱

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۱۸

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۱۵

ارائه آنلاین: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲

زمینه و اهداف: کیفیت زندگی به عنوان شاخص کلیدی بهزیستی، میزان رضایت از ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی را نشان می‌دهد و در دانشجویان تحت تأثیر فشارهای تحصیلی و تغییرات هویتی قرار دارد. افت کیفیت زندگی می‌تواند به کاهش عملکرد تحصیلی و افزایش استرس منجر شود. عزت نفس (ارزیابی فرد از ارزش خود) و خودتنظیمی عاطفی (توانایی شناسایی و کنترل هیجان‌ها برای سازگاری با چالش‌ها) از عوامل روان‌شناختی مهمی هستند که کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهند. هدف پژوهش، بررسی رابطه عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی با کیفیت زندگی دانشجویان کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا بود.

کلمات کلیدی:

عزت نفس
خودتنظیمی عاطفی
کیفیت زندگی

روش‌ها: پژوهش حاضر کاربردی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل ۷۰۰۰ دانشجوی کارشناسی و نمونه‌ای ۲۹۵ نفری بود که به روش تصادفی ساده انتخاب شد. ابزارها شامل پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت، خودتنظیمی عاطفی هافمن و کاشدان و عزت نفس روزنبرگ بودند. روایی صوری توسط متخصصان تأیید و پایایی ابزارها با آلفای کرونباخ بین ۸۲/۰ تا ۹۲/۰ محاسبه شد. داده‌ها با آزمون t تک‌نمونه‌ای، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته‌ها: میانگین عزت نفس، خودتنظیمی عاطفی و کیفیت زندگی بالاتر از میانگین فرضی بود. بین عزت نفس ($r=0.688$) و خودتنظیمی عاطفی ($r=0.403$) با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنادار مشاهده شد. همچنین، نتایج رگرسیون نشان داد این دو متغیر ۴/۵۲ درصد از واریانس کیفیت زندگی را تبیین کردند و اثر عزت نفس قوی‌تر بود.

نتیجه‌گیری: عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت کیفیت زندگی دانشجویان هستند و در ارتقای سلامت روان و عملکرد تحصیلی نقش دارند. پیشنهاد می‌شود کارگاه‌هایی برای تقویت اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های تنظیم هیجان برگزار شود.



استناد به این مقاله: تعجبی، محمود؛ جمالی، مصطفی. (۱۴۰۴). بررسی رابطه عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی با کیفیت زندگی دانشجویان. مدیریت محیط‌های یاددهی-یادگیری در آموزش عالی، ۱(۲)، ۳۷-۲۷.
doi: 10.22084/jmtlehe.2026.31913.1012

*نویسنده مسئول: m.taajobi@basu.ac.ir

حقوق مؤلفین به نویسندگان و حقوق ناشر به انتشارات دانشگاه بوعلی سینا داده شده است. این مقاله تحت لایسنس آفرینندگی مردمی (License Commons Creative) در دسترس شما قرار گرفته است. برای جزئیات این لایسنس، از آدرس <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> دیدن فرمائید.



مقدمه

کیفیت زندگی به‌عنوان یکی از شاخص‌های کلیدی بهزیستی، نشان‌دهنده ادراک افراد از رضایت و خوشبختی در جنبه‌های مختلف زندگی، از جمله سلامت جسمانی، روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی است (Lopez et al, 2021). این مفهوم به برداشت فرد از جایگاه خود در زندگی در زمینه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی اشاره دارد که تحت تأثیر فرهنگ، ارزش‌ها و اهداف شخصی قرار می‌گیرد (WHOQOL Group, 2020). کیفیت زندگی در میان دانشجویان به‌دلیل تأثیر عوامل محیطی مانند فشارهای تحصیلی و روابط اجتماعی از اهمیت بسزایی برخوردار است. دانشجویان به‌عنوان نیروی انسانی آینده، نقش مهمی در توسعه اجتماعی و اقتصادی جوامع ایفا می‌کنند و کیفیت زندگی آن‌ها به‌طور مستقیم بر یادگیری، موفقیت تحصیلی، توسعه دانش و فرآیند جامعه‌پذیری تأثیر می‌گذارد (Shakiba et al., 2021). افت کیفیت زندگی می‌تواند منجر به پیامدهایی نظیر کاهش عملکرد تحصیلی، افزایش استرس، احساس ناتوانی، اختلال در تغذیه و حتی بروز رفتارهای خطرناک شود (Adhikari et al., 2017). از این‌رو، بررسی عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی دانشجویان، به‌ویژه سازه‌های روان‌شناختی مانند عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی، بسیار حائز اهمیت است. دانشجویان به‌دلیل قرار گرفتن در مرحله‌ای انتقالی از زندگی، با چالش‌هایی نظیر فشارهای تحصیلی، عدم قطعیت‌های شغلی و تغییرات در هویت فردی مواجه هستند که می‌تواند کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (Liu and Zhou, 2022). در این میان، عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی به‌عنوان دو سازه روان‌شناختی کلیدی، نقش مهمی در مقابله با این چالش‌ها ایفا می‌کنند. عزت نفس، که به‌عنوان ارزیابی کلی فرد از ارزش و شایستگی خود تعریف می‌شود (Ohrt and Robbins, 2022)، بر نحوه تعامل دانشجویان با محیط‌های اجتماعی و تحصیلی اثر می‌گذارد. عزت نفس به میزان پذیرش، تأیید و ارزشی که فرد برای خود قائل است اشاره دارد و نقشی تعیین‌کننده در رفتار انسان ایفا می‌کند (غباری بناب و همکاران، ۱۳۹۹). این ویژگی می‌تواند به‌عنوان یک سپر محافظتی در برابر استرس‌های زندگی عمل کند و بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت بگذارد. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، از ریسک کردن نمی‌ترسند، از رفتارهای پرخطرانه دوری می‌کنند و کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند، که به‌طور کلی به احساس رضایت بیشتر و موفقیت در روابط اجتماعی منجر می‌شود (Harris and Orth, 2020). در مقابل، افرادی با عزت نفس پایین معمولاً اعتماد به نفس کمی دارند، نمی‌توانند روابط سالمی با دیگران

برقرار کنند و ممکن است دچار انزوا، گوشه‌گیری یا رفتارهای ضداجتماعی شوند (Ramon-Arbues et al., 2020). خودتنظیمی عاطفی نیز به فرایندهایی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آن‌ها احساسات خود را شناسایی، مدیریت و تنظیم می‌کنند تا به اهداف خود دست یابند یا با موقعیت‌های چالش‌برانگیز سازگار شوند (Jazaeri et al., 2020). این توانایی به دانشجویان کمک می‌کند تا در مواجهه با فشارهای تحصیلی و اجتماعی، پاسخ‌های عاطفی مناسب‌تری ارائه دهند. خودتنظیمی عاطفی شامل تلاش‌ها و روش‌هایی است که فرد در مواجهه با موقعیت‌های منفی برای تنظیم حالات عاطفی خود به کار می‌گیرد، به‌طوری که عواطف مثبت را افزایش و عواطف منفی را کاهش دهد (Li et al., 2019). این فرآیند شامل مجموعه‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری است که به افراد امکان می‌دهد سطح مطلوبی از برانگیختگی‌های عاطفی، انگیزشی و شناختی را حفظ کنند و سازگاری هیجانی مثبتی ایجاد کنند (Salksey-Dinona et al., 2022). پنج فرایند عاطفی را مطرح کرده که به تنظیم هیجانات فرد کمک می‌کند، شامل انتخاب موقعیت، اصلاح موقعیت، تغییر توجه، تغییر شناختی و اصلاح پاسخ هیجانی. استفاده از این استراتژی‌ها می‌تواند به بهبود سلامت انسان در ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و اخلاقی کمک کند و کیفیت زندگی، عملکرد و روابط بین فردی را ارتقا دهد (سماوی و همکاران، ۱۴۰۲). مطالعه رابطه عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی با کیفیت زندگی در دانشجویان بر پایه نظریه‌های روان‌شناختی متعددی استوار است. نظریه خودمختاری (Deci and Ryan, 2020) بیان می‌کند که عزت نفس به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در ارضای نیازهای روان‌شناختی اساسی (خودمختاری، شایستگی و ارتباط) نقش مهمی در ارتقای بهزیستی و کیفیت زندگی ایفا می‌کند. بر اساس این نظریه، دانشجویانی که عزت نفس بالایی دارند، احساس شایستگی بیشتری در مواجهه با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی تجربه می‌کنند، که به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها منجر می‌شود. از سوی دیگر، مدل فرایند خودتنظیمی عاطفی (Gross, 2014) بر اهمیت تنظیم احساسات در پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زا تأکید دارد. این مدل پیشنهاد می‌کند که استراتژی‌های خودتنظیمی مانند ارزیابی مجدد شناختی می‌توانند اثرات منفی استرس را کاهش داده و سلامت روان را تقویت کنند. همچنین، نظریه بهزیستی روان‌شناختی (Ryff, 1989) کیفیت زندگی را به‌عنوان ترکیبی از ابعاد مختلف مانند هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و روابط مثبت با دیگران تعریف می‌کند، که هر دو سازه عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی می‌توانند بر این ابعاد تأثیر بگذارند. این چارچوب‌های نظری

نشان می‌دهند که عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی نه تنها به‌طور مستقل بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارند، بلکه ممکن است به‌صورت تعاملی نیز عمل کنند. برای مثال، دانشجویانی با عزت نفس بالا ممکن است از استراتژی‌های خودتنظیمی مؤثرتری استفاده کنند که به نوبه خود کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود می‌بخشد (Gregoire et al., 2020). عزت نفس به‌عنوان یکی از ویژگی‌های اساسی شخصیت سالم، ترکیبی از افکار، احساسات، هیجانات و تجربه‌های فردی است که در تعاملات اجتماعی و روند زندگی شکل می‌گیرد (گنجی، ۱۴۰۰). عزت نفس می‌تواند به‌صورت نسبتاً پایدار (مزمین) یا موقعیتی وجود داشته باشد و ممکن است به‌طور کلی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (عزت نفس فراگیر) یا محدود به یک حوزه خاص مانند ظاهر فیزیکی باشد (عزت نفس مشروط) (Consiglio and Oroszlar, 2022). افرادی که خود را به‌طور مثبت ارزیابی می‌کنند، عزت نفس بالایی دارند و معمولاً در روابط اجتماعی موفق‌تر هستند، درحالی‌که ارزیابی منفی از خود می‌تواند به عزت نفس پایین، کاهش اعتمادبه‌نفس و مشکلات در روابط بین فردی منجر شود (Castro et al., 2020). تمامی افراد، بدون توجه به سن، نژاد، جنسیت، دین یا زمینه‌های فرهنگی، به عزت نفس نیازمندند، زیرا این نیاز یکی از ضروریات اصلی برای سازگاری با محیط و تحقق موفقیت‌های فردی است (ترکان و همکاران، ۱۴۰۲). از میان تمام ارزیابی‌هایی که در زندگی انجام می‌دهیم، هیچ‌کدام به اندازه ارزیابی از خودمان اهمیت ندارد، زیرا عزت نفس بر تمامی جنبه‌های زندگی تأثیرگذار بوده و عاملی برای آزادی و تعالی فردی محسوب می‌شود (ترکان و همکاران، ۱۴۰۲). خودتنظیمی عاطفی نیز به‌عنوان یکی از عوامل درونی و مهم، می‌تواند با ایجاد ثبات روانی در موقعیت‌های مختلف، شرایط بهتری را برای دانشجویان فراهم کند. این توانایی در زمینه‌های مختلفی مانند تصمیم‌گیری، حل مسئله و مدیریت هیجانات تأثیرگذار است (Poon et al., 2022). این فرآیند پیچیده شامل شروع، مهار و تعدیل جنبه‌های آگاهانه هیجانات است که نقش مهمی در دستیابی مؤثر به اهداف فرد ایفا می‌کند (Lourenço and Butler, 2021). راهبردهایی که افراد برای تنظیم هیجانات خود به‌کار می‌گیرند، می‌توانند ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی را بهبود بخشیده و کیفیت زندگی و کارایی روابط بین فردی را ارتقا دهند (Liu and Zhao, 2022). خودتنظیمی عاطفی به دانشجویان امکان می‌دهد تا در موقعیت‌های استرس‌زا، احساسات منفی خود را مدیریت کرده و از تأثیرات مخرب آن‌ها بر سلامت روان و کیفیت زندگی بکاهند (Teixeira et al., 2022). این دو سازه به‌صورت تعاملی نیز می‌توانند عمل کنند؛ برای مثال، عزت نفس بالا ممکن است به

استفاده از استراتژی‌های خودتنظیمی مؤثرتر منجر شود که در نهایت کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد (Grégoire et al., 2020). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت زندگی پایین در دانشجویان می‌تواند منجر به کاهش عملکرد تحصیلی، افزایش استرس و حتی بروز مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب شود (Farrer et al., 2016). کیفیت زندگی مفهومی پیچیده و چندبعدی است که جنبه‌های مختلف زندگی افراد از جمله سلامت جسمی و روانی، استقلال مالی، روابط اجتماعی و باورهای شخصی را در بر می‌گیرد (Ramón-Arбуés et al., 2022). در میان دانشجویان، کیفیت زندگی به‌دلیل تأثیر مستقیم بر عملکرد تحصیلی و فرآیند جامعه‌پذیری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بدون داشتن استانداردهای لازم برای یک زندگی با کیفیت، انتظار دستیابی به اهداف عالی و عملکرد بهینه از دانشجویان غیرواقعی خواهد بود. افت کیفیت زندگی نه تنها می‌تواند مانع تحقق اهداف کلان آموزش عالی شود، بلکه پیامدهایی مانند افزایش استرس، احساس ناتوانی و حتی بروز رفتارهای خطرناک را به همراه دارد (Adhikari et al., 2017). با توجه به اهمیت عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی در ارتقای کیفیت زندگی، به‌ویژه در میان دانشجویانی که با چالش‌های گوناگون تحصیلی، اجتماعی و فردی روبه‌رو هستند، بررسی این دو سازه روان‌شناختی می‌تواند به شناخت بهتر عوامل مؤثر بر زیست دانشجویان کمک کند. از آنجا که کیفیت زندگی نقش مهمی در موفقیت تحصیلی، سلامت روان و رضایت کلی از زندگی ایفا می‌کند، این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی با کیفیت زندگی در دانشجویان انجام شده است و پرسش اصلی این پژوهش آن است که: چه رابطه‌ای میان عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی با کیفیت زندگی در دانشجویان وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ شیوه اجرا، در زمره مطالعات همبستگی قرار می‌گیرد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که بالغ بر ۷۰۰۰ نفر در ۳۱۷ رشته‌گرایش و ۱۴ دانشکده مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌ای به حجم ۲۹۵ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی و براساس جدول مورگان انتخاب شد. برای گردآوری داده‌ها از ابزار پرسشنامه استفاده شد. در این پژوهش از پرسشنامه‌های کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHO, 1996)، خودتنظیمی عاطفی هافمن و کاشدان (Hofmann

با توجه به نرمال بودن داده‌ها که با آزمون کلموگروف-اسمیرنوف تأیید شد، از آزمون‌های آماری پارامتریک برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. تحلیل‌های آماری شامل آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی) و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون) بود.

یافته‌ها

نمونه پژوهش شامل ۲۹۵ دانشجوی دانشگاه بوعلی سینا همدان بود که از این میان، ۲۴۰ نفر (۸۱/۴ درصد) زن و ۴۵ نفر (۱۸/۶ درصد) مرد بودند. این ترکیب جمعیتی نشان‌دهنده غلبه دانشجویان زن در نمونه آماری است که با ساختار جمعیتی دانشگاه نیز هم‌خوانی دارد.

برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون برای متغیر عزت نفس (آماره ۰/۸۱)، خودتنظیمی عاطفی (آماره ۰/۵۳) و کیفیت زندگی (آماره ۰/۶۸) همگی در سطح معنی‌داری بالاتر از ۰/۰۵ قرار داشتند. بنابراین، فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید شد و استفاده از آزمون‌های آماری پارامتریک در تحلیل فرضیه‌ها موجه بود. در ادامه با بهره‌گیری از آزمون T تک نمونه‌ای، میانگین سه متغیر عزت نفس، خودتنظیمی عاطفی و کیفیت زندگی با میانگین فرضی جامعه مقایسه شد که نتایج حاصل نشان داد؛ میانگین‌های هر سه متغیر در سطح ۰/۰۱ به شکل معناداری از میانگین فرضی جامعه بالاتر است.

(Rosenberg, 2010 and Kashdan) و عزت نفس روزنبرگ (1965) بهره گرفته شد. پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی شامل پنج مؤلفه اصلی است: سلامت جسمانی، سلامت روان‌شناختی، سلامت روابط اجتماعی، سلامت محیطی و سلامت عمومی کلی. هر مؤلفه با مجموعه‌ای از گویه‌ها سنجیده می‌شود؛ به‌عنوان نمونه، سلامت جسمانی با گویه‌های ۳، ۴، ۱۰، ۱۵ تا ۱۸، سلامت روان‌شناختی با گویه‌های ۵، ۶، ۷، ۱۱، ۱۹ و ۲۶، روابط اجتماعی با گویه‌های ۲۰ تا ۲۲، سلامت محیطی با گویه‌های ۸ تا ۲۵، و سلامت عمومی کلی با دو گویه ابتدایی ارزیابی می‌شود. پرسشنامه خودتنظیمی عاطفی هافمن و کاشدان دارای سه بعد سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل است. بعد سازگاری به توانایی فرد در تنظیم هیجانات منفی و سازگاری با موقعیت‌های استرس‌زا اشاره دارد؛ پنهان‌کاری بیانگر تمایل به مهار یا اجتناب از بروز احساسات منفی در تعاملات اجتماعی است؛ و تحمل به تاب‌آوری در برابر فشارهای هیجانی مربوط می‌شود. پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ نیز شامل دو مؤلفه عزت نفس مثبت و منفی است که به ترتیب نگرش مثبت نسبت به خود و احساس ناکامی یا ارزیابی منفی از خویشتن را می‌سنجند. روایی ابزارها به صورت صوری و با تأیید متخصصان روان‌شناسی و اساتید دانشگاهی بررسی شد. پایایی ابزارها نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۰/۹۲، برای پرسشنامه خودتنظیمی عاطفی هافمن و کاشدان ۰/۸۲ و برای پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ ۰/۸۹ به دست آمد؛ این مقادیر نشان‌دهنده انسجام درونی مطلوب ابزارها هستند.

جدول ۱. آزمون t تک نمونه‌ای عزت نفس، خودتنظیمی عاطفی و کیفیت زندگی دانشجویان کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا

متغیر	T	Df	سطح معناداری	تفاوت میانگین	حدود اطمینان ۹۵ درصد پایین	حدود اطمینان ۹۵ درصد بالا
عزت نفس	۱۱/۴۰	۲۹۵	۰/۰۰۱	۰/۵۴	۰/۴۴	۰/۶۳
خودتنظیمی عاطفی	۱۱/۱۰	۲۹۵	۰/۰۰۱	۰/۳۴	۰/۲۸	۰/۴۰
کیفیت زندگی	۵/۳۹	۲۹۵	۰/۰۰۱	۰/۲۱	۰/۱۳	۰/۲۹

زندگی در دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($p=0/001$) و $r=0/403$ به عبارت دیگر هرچه خودتنظیمی عاطفی دانشجویان افزایش یابد، کیفیت زندگی آن‌ها نیز ارتقا خواهد یافت.

ضرایب آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین عزت نفس با کیفیت زندگی در دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($p=0/001$) و $r=0/688$ بنابراین هرچه عزت نفس دانشجویان بالاتر باشد، کیفیت زندگی آن‌ها نیز بهبود خواهد یافت. همچنین ضرایب آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین خودتنظیمی عاطفی با کیفیت

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای ملاک و پیش بین

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)	تعداد نمونه (n)
عزت نفس	کیفیت زندگی	۰/۶۸۸	۰/۰۰۱	۲۹۵
خودتنظیمی عاطفی	کیفیت زندگی	۰/۴۰۳	۰/۰۰۱	۲۹۵

فرضیه اصلی پژوهش حاضر بررسی رابطه عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی با کیفیت زندگی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان بوده است. برای آزمودن این فرضیه از رگرسیون چند متغیره استفاده شد که نتایج نشان می‌دهد؛ مقدار ضریب همبستگی (R) بین متغیرها ۰/۷۲ می‌باشد و نشان می‌دهد که میان متغیرهای مستقل و متغیر وابسته پژوهش، همبستگی

قابل توجهی برقرار است. مقدار ضریب تعیین تعدیل شده که برابر با ۰/۵۲۴ می‌باشد؛ گویای آن است که به ترتیب ۴۷/۱ و ۵/۳ درصد از کل تغییرات کیفیت زندگی دانشجویان به دو متغیر پیش بین این پژوهش یعنی عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی مرتبط است.

جدول ۳. جدول و شاخص ضریب تعیین عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی با کیفیت زندگی

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای برآورد ضریب تعیین
۱	۰/۷۲۶	۰/۵۲۷	۰/۵۲۴	۰/۴۷۴

با توجه به معناداری مقدار آزمون F (۱۶۲) در سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۱، می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیونی پژوهش متشکل از دو متغیر پیش بین (مستقل) و یک متغیر ملاک (وابسته) مدل

مطلوبی بوده و متغیرهای مستقل می‌توانند تغییرات کیفیت زندگی را تبیین نمایند.

جدول ۴. معناداری عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی با کیفیت زندگی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	۷۳/۳۹۴	۲	۳۶/۶۹۷	۱۶۲	۰/۰۰۱
باقیمانده	۶۵/۸۴۱	۲۹۲	۲۲۵		
کل	۱۳۹/۲۳۶	۲۹۴			

با توجه به ضرایب تأثیر استاندارد شده و استاندارد نشده و تفسیر این ضرایب رگرسیونی که براساس ضریب بتا (Beta) انجام می‌گیرد؛ می‌توان گفت که متغیرهای عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی بر کیفیت زندگی دانشجویان تأثیرگذار بوده است. ضریب بتا برای این دو متغیر به ترتیب برابر با ۰/۵۲۸ و ۰/۳۱۲ است و از آنجا که سطح

خطای مقدار T آنها بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد؛ نشان می‌دهد که این دو متغیر بر متغیر کیفیت زندگی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا مؤثر بوده اند.

جدول ۵. پیش بینی متغیر کیفیت زندگی بر اساس متغیرهای عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی

مدل	ضریب غیراستاندارد B	ضریب غیراستاندارد خطای انحراف معیار	ضریب استاندارد Beta	ارزش T	سطح معناداری
مقدار ثابت	۰/۳۰۴	۰/۱۹۳		۱/۵۷۷	۰/۰۰۱
عزت نفس	۰/۵۲۸	۰/۰۳۵	۰/۶۲۵	۱۵/۰۰۹	۰/۰۰۱
خودتنظیمی عاطفی	۰/۳۱۲	۰/۰۵۴	۰/۲۴۱	۵/۷۸۷	۰/۰۰۱

بحث

نتایج پژوهش نشان داد که هر دو فرضیه مطرح شده تأیید شدند. فرضیه اول نشان داد که عزت نفس بر کیفیت زندگی دانشجویان کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا تأثیر دارد. این فرضیه با ضریب

همبستگی پیرسون ($r=0.688$, $p=0.001$) و ضریب بتای رگرسیون ($\beta=0.625$, $p=0.001$) تأیید شد. این یافته‌ها نشان‌دهنده وجود یک رابطه مثبت و قوی بین عزت نفس و کیفیت زندگی است، به‌طوری‌که افزایش عزت نفس به‌طور مستقیم با بهبود کیفیت زندگی همراه است.

نشان می‌دهند که عزت نفس بالا می‌تواند به‌عنوان یک سپر محافظتی در برابر چالش‌های تحصیلی و اجتماعی عمل کند، به‌ویژه در محیط‌های رقابتی دانشگاهی که دانشجویان با فشارهای متعددی مواجه هستند. به‌عنوان مثال، دانشجویانی که عزت نفس بالایی دارند، احتمالاً در مواجهه با شکست‌های تحصیلی یا چالش‌های اجتماعی، انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند و بهتر می‌توانند با این موقعیت‌ها کنار بیایند. این امر می‌تواند به کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها منجر شود. همچنین، عزت نفس بالا می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا اهداف بلندمدت خود را با اطمینان بیشتری دنبال کنند و در تعاملات اجتماعی خود احساس راحتی بیشتری داشته باشند، که همگی به بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کنند. فرضیه دوم، که بیانگر تأثیر خودتنظیمی عاطفی بر کیفیت زندگی است، با ضریب همبستگی ($r=0.403$, $p=0.001$) و ضریب بتای ($\beta=0.241$) ($p=0.001$) تأیید گردید. این نتایج نشان می‌دهند که خودتنظیمی عاطفی نیز به‌طور مثبت و معنادار بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد، هرچند تأثیر آن در مقایسه با عزت نفس کمتر است. خودتنظیمی عاطفی به توانایی افراد در مدیریت و تنظیم هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف اشاره دارد. دانشجویانی که از مهارت‌های خودتنظیمی عاطفی بالاتری برخوردارند، می‌توانند در مواجهه با استرس‌های تحصیلی، فشارهای اجتماعی، یا چالش‌های روزمره، واکنش‌های عاطفی خود را به‌گونه‌ای مدیریت کنند که به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها منجر شود. این توانایی شامل شناسایی دقیق هیجانات، کنترل تکانه‌های عاطفی، و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر است. اگرچه تأثیر خودتنظیمی عاطفی نسبت به عزت نفس کمتر است، اما همچنان نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی ایفا می‌کند، به‌ویژه در موقعیت‌هایی که دانشجویان با فشارهای عاطفی مواجه می‌شوند. ضریب تعیین تعدیل‌شده ($R^2=0.524$) نشان‌دهنده آن است که ۵۲٫۴٪ از واریانس کیفیت زندگی توسط عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی تبیین می‌شود، که این مقدار قابل توجه است و بر ضرورت توجه به تقویت این دو متغیر در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای دانشگاهی تأکید دارد.

تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد که عزت نفس ($\beta=0.625$) تأثیر قوی‌تری نسبت به خودتنظیمی عاطفی ($\beta=0.241$) بر کیفیت زندگی دارد. این تفاوت می‌تواند به ماهیت عزت نفس به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی پایدار و کلی‌تر در مقایسه با خودتنظیمی عاطفی، که بیشتر به مهارت‌های خاص و موقعیت‌محور وابسته است، مرتبط باشد. عزت نفس به‌عنوان یک ویژگی بنیادی، بر تمام جنبه‌های زندگی فرد،

به‌عبارت دیگر، دانشجویانی که از عزت نفس بالاتری برخوردارند، به احتمال زیاد کیفیت زندگی بهتری را تجربه می‌کنند. این رابطه می‌تواند به این دلیل باشد که عزت نفس بالا به افراد کمک می‌کند تا با اعتمادبه‌نفس بیشتری با چالش‌های زندگی مواجه شوند، روابط مثبت‌تری برقرار کنند و احساس رضایت بیشتری از خود و زندگی‌شان داشته باشند. تحلیل‌های آماری نشان داد که عزت نفس به‌عنوان یک متغیر پیش‌بینی‌کننده قوی عمل می‌کند و نقش کلیدی در ارتقای کیفیت زندگی ایفا می‌کند. این یافته‌ها با نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، که بر اهمیت ادراک مثبت از خود تأکید دارند، همخوانی دارد و نشان می‌دهد که عزت نفس به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی، می‌تواند به‌عنوان یک سپر محافظتی در برابر فشارهای روانی و اجتماعی عمل کند. یافته‌های این پژوهش با مطالعات داخلی و خارجی متعددی همخوانی دارد. در زمینه عزت نفس، محمدی ثابت و عزتی (۱۴۰۳) در مطالعه‌ای با عنوان "مدل‌یابی کیفیت زندگی بر اساس هوش هیجانی و عزت نفس با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در دانشجویان" نشان دادند که عزت نفس از طریق تقویت احساس شایستگی و اعتمادبه‌نفس، کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد. آن‌ها با استناد به سلسله‌مراتب نیازهای مازلو تأکید کردند که عزت نفس در سطح چهارم نیازها قرار دارد و با تقویت جنبه‌های اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی، و جسمانی، به کیفیت زندگی بالاتر منجر می‌شود. این یافته با ضریب همبستگی قوی ($r=0.688$) در مطالعه حاضر هم‌راستا است و نشان می‌دهد که عزت نفس به‌عنوان یک عامل کلیدی، نقش محوری در بهبود کیفیت زندگی دانشجویان ایفا می‌کند. به‌طور مشابه، (Joo et al, 2019) در پژوهش خود با عنوان "تأثیر استرس و عزت نفس بر کیفیت زندگی در دانشجویان عمومی" گزارش کردند که عزت نفس بالا به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر استرس عمل می‌کند. آن‌ها استدلال کردند که عزت نفس بالا با کاهش واکنش‌های منفی به استرس، مانند اضطراب و افسردگی، به دانشجویان کمک می‌کند تا کیفیت زندگی بهتری را تجربه کنند. این پژوهشگران عزت نفس را به‌عنوان ادراک مثبت از خود به‌عنوان موجودی ارزشمند توصیف کردند که به پذیرش خود و احترام به خود منجر می‌شود و برای تجربه زندگی مثبت ضروری است. این نتایج با یافته‌های پژوهش حاضر، که نشان‌دهنده تأثیر مثبت و قوی عزت نفس بر کیفیت زندگی است، همخوانی کامل دارد. علاوه بر این، ضابطی و همکاران (۱۳۹۶) و محمدی و همکاران (۱۳۹۲) در مطالعات خود گزارش کردند که عزت نفس می‌تواند با بهبود کیفیت زندگی اثر مثبت بر این متغیر داشته باشد. این مطالعات

این تفاوت ممکن است به دلیل تفاوت‌های فرهنگی یا روش‌شناختی باشد. برای نمونه، در برخی فرهنگ‌ها، ارزش‌های جمعی مانند روابط خانوادگی و حمایت اجتماعی ممکن است نقش مهم‌تری در خودتنظیمی عاطفی ایفا کنند، در حالی که در مطالعه حاضر، که بر دانشجویان ایرانی تمرکز دارد، عزت نفس به دلیل اهمیت اعتماد به نفس و خودپنداره در فرهنگ دانشگاهی، تأثیر قوی‌تری داشته است. علاوه بر این، تفاوت‌های روش‌شناختی، مانند ابزارهای اندازه‌گیری یا نمونه‌های مورد مطالعه، ممکن است به این تفاوت‌ها منجر شده باشد. با وجود نتایج ارزشمند این پژوهش، باید به محدودیت‌هایی مانند تمرکز جامعه آماری بر دانشجویان کارشناسی دانشگاه بوعلی‌سینا و ماهیت مقطعی مطالعه توجه داشت که تعمیم‌پذیری و استنباط روابط علی را محدود می‌سازد. در پژوهش‌های آینده، گسترش جامعه به دانشجویان مقاطع بالاتر و دانشگاه‌های دیگر، انجام مطالعات طولی و مداخلات آموزشی برای تقویت عزت نفس و تنظیم عاطفی پیشنهاد می‌شود. همچنین بررسی نقش عوامل میانجی مانند استرس تحصیلی و حمایت اجتماعی می‌تواند به تبیین دقیق‌تر روابط میان متغیرها کمک کند. در سطح کاربردی نیز، اجرای برنامه‌های مشاوره‌ای و مهارت‌آموزی، برگزاری فعالیت‌های گروهی و فراهم‌سازی فضاهای آرام در دانشگاه‌ها می‌تواند در ارتقای کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان مؤثر باشد.

نتیجه‌گیری

با این حال، نتایج کلی این پژوهش با ادبیات موجود همخوانی دارد و بر اهمیت عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی در بهبود کیفیت زندگی تأکید می‌کند. این یافته‌ها می‌توانند به سیاست‌گذاران آموزشی و مشاوران دانشگاهی کمک کنند تا برنامه‌هایی برای تقویت عزت نفس و خودتنظیمی عاطفی طراحی کنند، که در نهایت به بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی دانشجویان منجر خواهد شد.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع در انجام این پژوهش وجود ندارد.

References

- اصفهان، بهناز. (۱۴۰۲). ارزیابی ارتباط سبک‌های دلبستگی و عزت نفس با کیفیت زندگی دانشجویان (مطالعه موردی: دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب). اولین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه (بابل)
<https://civilica.com/doc/1697484>

از جمله خودپنداره، روابط اجتماعی، و عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد، در حالی که خودتنظیمی عاطفی بیشتر به مدیریت لحظه‌ای هیجانات در موقعیت‌های خاص وابسته است. نتایج آزمون t تک‌نمونه‌ای نیز نشان داد که میانگین عزت نفس، خودتنظیمی عاطفی، و کیفیت زندگی دانشجویان به طور معناداری بالاتر از میانگین فرضی جامعه است ($p < 0.01$). این امر می‌تواند نشان‌دهنده سطح نسبتاً بالای این متغیرها در میان دانشجویان دانشگاه بوعلی‌سینا باشد. عواملی مانند محیط تحصیلی حمایتی، دسترسی به منابع آموزشی با کیفیت، برنامه‌های مشاوره‌ای مؤثر، و فرهنگ دانشگاهی پویا در این دانشگاه می‌توانند به این سطح بالا کمک کرده باشند. علاوه بر این، ویژگی‌های جمعیتی دانشجویان، مانند میانگین سنی جوان و انگیزه بالای تحصیلی، ممکن است در این نتایج نقش داشته باشد. در مورد خودتنظیمی عاطفی، کمایی و قربانی محمدآبادی (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای با عنوان "بررسی رابطه بین خودتنظیمی عاطفی و هوش معنوی با کیفیت زندگی مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی" نشان دادند که افزایش مهارت‌های خودتنظیمی عاطفی با کاهش دشواری در مدیریت هیجانات و بهبود کیفیت زندگی مرتبط است. آن‌ها استدلال کردند که خودتنظیمی عاطفی از طریق کاهش عدم پذیرش پاسخ‌های عاطفی، افزایش رفتارهای هدفمند، و بهبود آگاهی عاطفی، به ارتقای کیفیت زندگی کمک می‌کند. این یافته با ضریب همبستگی ($r = 0.403$) در مطالعه حاضر سازگار است و نشان می‌دهد که خودتنظیمی عاطفی نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی ایفا می‌کند، به ویژه در موقعیت‌هایی که افراد با فشارهای عاطفی مواجه هستند. به طور مشابه، فتحعلی‌خانی و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهش خود با عنوان "اثربخشی آموزش تنظیم عاطفی بر کیفیت زندگی، خودکارآمدی و حل مسئله در نوجوانان" گزارش کردند که خودتنظیمی عاطفی با بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسئله، کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهد. این نتایج با یافته‌های پژوهش حاضر همخوانی دارند، زیرا خودتنظیمی عاطفی به دانشجویان کمک می‌کند تا در مواجهه با فشارهای تحصیلی و اجتماعی، احساسات منفی مانند اضطراب یا ناامیدی را مدیریت کرده و کیفیت زندگی بهتری تجربه کنند. به عنوان مثال، دانشجویانی که قادر به تنظیم هیجانات خود هستند، می‌توانند در مواجهه با امتحانات یا فشارهای اجتماعی، آرامش خود را حفظ کنند و تصمیمات بهتری بگیرند. باین حال، برخی مطالعات تفاوت‌هایی را نشان داده‌اند. برای مثال، ضابطی و همکاران (۱۳۹۶) گزارش کردند که در برخی گروه‌های دانشجویی، خودتنظیمی عاطفی تأثیر قوی‌تری نسبت به عزت نفس بر کیفیت زندگی دارد.

<https://www.magiran.com/p1295583>

محمدی ثابت، حامد، عزتی، ژولیا. (۱۴۰۲). مدل‌یابی کیفیت زندگی بر اساس هوش هیجانی و عزت نفس با نقش واسطه‌ای خود کارآمدی در دانشجویان. روانشناسی سلامت و رفتار اجتماعی، (۴)، ۱.

<https://sanad.iau.ir/Journal/hpsbjournal/Article/1074309>

میربلوک بزرگی، عباس، اسدی مجره، سامره، عابدینی، مریم و آوریده، سولماز. (۱۳۹۸). ارزیابی مدل ارتباطی ذهن‌آگاهی با شادکامی به واسطه نقش خوددلسوزی، عزت نفس و تنظیم هیجان در دانشجویان. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۴(۵۶)، ۲۷۱-۲۹۲.

<https://www.magiran.com/p2111944>

نعمتی، شهروز و اسدالهی، مریم. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر نگرش نسبت به مدرسه در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری ویژه. ناتوانی‌های یادگیری، ۸(۳)، ۲۵-۷.

<https://www.magiran.com/p1998554>

Adhikari, A., Dutta, A., Sapkota, S., Chapagain, A., Aryal, A. and Pradhan, A. (2017). Prevalence of poor mental health among medical students in Nepal: A cross-sectional study. BMC Medical Education, 17(1), 232. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-1083-0>

Castro, N. B., Lopes, M. V. O. and Monteiro, A. R. M. (2020). Low chronic self-esteem and low situational self-esteem: A literature review. Revista Brasileira de Enfermagem, 73(1), e20180004. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0004>

Consiglio, I., and van Osselaer, S. M. J. (2022). The effects of consumption on self-esteem. Current Opinion in Psychology, 46, Article 101341. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101341>

De Assis, J. B., Silveira, J. Z. M., Ferreira, L. F., Roldi, A. F., da Motta, P. J., Valadão, A. F. and others. (2021). The impact of sleep quality and practice of physical activity in the life quality of the medical student. Brazilian Journal of Surgical and Clinical Research, 36(1), 6-11. <https://www.mastereditora.com.br/download-3826>

Esfahani, B. (2023). Evaluation of the relationship between attachment styles and self-esteem with students' quality of life (Case study: Islamic Azad University, South Tehran Branch). The 1st International Conference on Psychology, Social Sciences, Educational Sciences, and Philosophy (Babol). <https://civilica.com/doc/1697484> [In Persian]

Farrer, L. M., Gulliver, A., Bennett, K., Fassnacht, D. B. and Griffiths, K. M. (2016). Demographic and psychosocial predictors of major depression and generalised anxiety disorder in Australian university students. BMC Psychiatry, 16, Article 241. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0961-z>

Fathalikhani, M., Sharbafchi, M. R. and Hajializadeh, K. (2024). Effectiveness of emotional regulation training on quality of life, self-efficacy, and problem-solving in adolescents. Hormozgan Medical

پهلوان کاشی، محمد، قره چاهی، مریم، فهیمیان، علی، بابازاده، صابر و نمایی قاسمی، ساجده. (۱۴۰۲). ارزیابی کیفیت زندگی دانشجویان دندانپزشکی علوم پزشکی مشهد در ایام کرونا به وسیله پرسشنامه استاندارد WHOQOL-BREF. مجله دانشکده دندانپزشکی مشهد، ۴۸(۱)، ۴۸۷-۴۹۶.

https://jmds.mums.ac.ir/article_23591.html

ترکان، محمد، خوشدل مفرد، حسین، ناصحی، محمد، بنائیان اصفهانی، علی (۱۴۰۳). مولفه‌های روان‌شناختی عزت نفس از منظر قرآن کریم و منابع حدیثی با رویکرد مقایسه‌ای و تأکید بر اخلاق کاربردی، نشریه مطالعات اخلاق کاربردی، ۱۳(۵۱)، ۱۱-۴۰.

<https://www.magiran.com/p2726099>

سماوی، سید عبدالهادی، سماوی، سید عبدالوهاب و هاشمی پور، سارا. (۱۴۰۲). ارائه مدل علی سرزندگی تحصیلی براساس نگرش تحصیلی، خودتنظیمی عاطفی و تحول مثبت جوان. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۲۰(۴۹)، ۱۲۱-۱۰۳.

<https://doi.org/10.22111/jeps.2023.42287.5024>

شکیبا، الهام، ابوالهادی، فرزانه، و صادقی، مصطفی. (۱۴۰۰). کیفیت زندگی تحصیلی دانشجویان پزشکی و دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در دوران اپیدمی کرونا. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۲۱(۸۴)، ۵۴۸-۵۵۶.

<http://ijme.mui.ac.ir/article-1-5366-fa.html>

ضابطی، عطیه السادات، تقی‌لو، صادق، و تاجری، بیوک. (۱۳۹۶). نقش میانجی گر عزت نفس در رابطه بین چشم انداز زمان و کیفیت زندگی. روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۱)، ۸۵-۱۰۱.

<https://www.magiran.com/p1732517>

غباری بناب، باقر، نصرتی، فاطمه، و بزرگی، محمودرضا. (۱۳۹۹). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی به خدا، صبر و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه تهران. پژوهش در دین و سلامت، ۶(۳)، ۴۴-۶۰.

<https://sid.ir/paper/415417/fa>

گمای، مریم و قربانی محمدآبادی، محمدرضا. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین خودتنظیمی هیجانی و هوش معنوی با کیفیت زندگی مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی (مطالعه موردی: مادران دارای کم‌توان ذهنی در شهر کاشان). کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی - اجتماعی(خوی).

<https://civilica.com/doc/823299>

گنجی، حمزه. ارزشیابی شخصیت (پرسشنامه‌ها). (۱۴۰۰)، چاپ دهم، انتشارات ساوالان.

<https://www.gisoom.com/book/1200914/>

محمدی، کیامرث، رفاهی، ژاله و سامانی، سیامک. (۱۳۹۲). واسطه‌گری عزت نفس بر کیفیت زندگی و رفتارهای پرخطر در بین دانشجویان. فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۴(۱۴)، ۲۹-۴۳.

- through parents' reactions to children's negative emotions: Tests of unique, actor, partner, and mediating effects. *Children and Youth Services Review*, 101, 113–122. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.038>
- Liew, J., and Zhou, Q. (2022). Parenting, emotional self-regulation, and psychosocial adjustment across early childhood and adolescence in Chinese and Chinese-immigrant sociocultural contexts. In D. Dukes, A. C. Samson, and E. A. Walle (Eds.), *The Oxford handbook of emotional development* (pp. 421–436). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198855903.013.37>
- López-Ruiz, V. R., Huete-Alcocer, N., Alfaro-Navarro, J. L., and Nevado-Peña, D. (2021). The relationship between happiness and quality of life: A model for Spanish society. *PLoS ONE*, 16(11), Article e0259528. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259528>
- Mirbolouk Bozorgi, A., Asadi Majreh, S., Abedini, M. and Avrida, S. (2019). Evaluating the relational model of mindfulness with happiness through the mediating roles of self-compassion, self-esteem, and emotion regulation among students. *Journal of New Psychological Research*, 14(56), 271–292. <https://www.magiran.com/p2111944> [In Persian]
- Mohammadi, K., Rafahi, Z., and Samani, S. (2013). The mediating role of self-esteem in the relationship between quality of life and risky behaviors among students. *Scientific Quarterly of Psychological Methods and Models*, 4(14), 29–43. <https://www.magiran.com/p1295583> [In Persian]
- Mohammadi Sabet, H. and Ezzati, J. (2023). Modeling quality of life based on emotional intelligence and self-esteem with the mediating role of self-efficacy among students. *Health Psychology and Social Behavior*, 1(4). <https://sanad.iau.ir/Journal/hpsbjournal/Article/1074309> [In Persian]
- Mustayeva, G. S., Tulaboeva, G. T., Saydaliyeva, D. Z. and Kurbanova, M. M. (2022). Emotional self-regulation of the behavior of pedagogical workers in the system of integrated (inclusive) education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 14, 17–20. <https://zienjournals.com/index.php/tjm/article/view/2645>
- Nemati, Sh. and Asadollahi, M. (2019). Effectiveness of self-regulation strategy training on school attitude among students with specific learning disabilities. *Learning Disabilities*, 8(3), 7–25. <https://www.magiran.com/p1998554> [In Persian]
- Orth, U. and Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Pahlevan Kashi, M., Ghareh Chahi, M., Fahimian, A., Babazadeh, S. and Namayi Ghasemi, S. (2023). Evaluation of quality of life among dental students of Mashhad University of Medical Sciences during the COVID-19 pandemic using the WHOQOL-BREF questionnaire. *Journal of Mashhad Dental School*, 48(1), 487–496. <https://doi.org/10.34172/hmj.8332>
- Journal, 28(2), 109–118. <https://doi.org/10.34172/hmj.8332>
- Ganji, H. (2021). *Personality Assessment (Questionnaires)*. 10th Edition, Savalan Publications. <https://www.gisoom.com/book/1200914/> [In Persian]
- Grégoire, C., Faymonville, M. E., Vanhaudenhuyse, A., Jerusalem, G., Willems, S. and Bragard, I. (2021). Randomized controlled trial of a group intervention combining self-hypnosis and self-care: Secondary results on self-esteem, emotional distress and regulation, and mindfulness in post-treatment cancer patients. *Quality of Life Research*, 30(2), 425–436. <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02655-6>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-001>
- Ghobari Bonab, B., Nosrati, F. and Bozorgi, M. R. (2020). The relationship between attachment to God, patience, and self-esteem among students of University of Tehran. *Research in Religion and Health*, 6(3), 44–60. <https://sid.ir/paper/415417/fa> [In Persian]
- Harris, M. A. and Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Hofmann, S. G. and Kashdan, T. B. (2010). The Affective Style Questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2), 255–263. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9142-4>
- Jazaieri, H., Uusberg, H., Uusberg, A. and Gross, J. J. (2020). Cognitive processes and risk for emotion dysregulation. In M. L. Bryant (Ed.), *The Oxford handbook of emotion dysregulation* (pp. 127–143). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190689285.013.10>
- Joo, M. H. (2019). Effect of stress and self-esteem on quality of life in general college students. *Medico-Legal Update*, 19(1), 686–692. <https://doi.org/10.5958/0974-1283.2019.00026.8>
- Kamayi, M., and Ghorbani Mohammadabadi, M. R. (2018). The relationship between emotional self-regulation and spiritual intelligence with quality of life among mothers of mentally disabled children (Case study: Kashan). *National Conference on New Achievements in Education, Psychology, Law, and Socio-Cultural Studies* (Khoy). <https://civilica.com/doc/823299> [In Persian]
- Lauermann, F. and Butler, R. (2021). The elusive links between teachers' teaching-related emotions, motivations, and self-regulation and students' educational outcomes. *Educational Psychologist*, 56(4), 243–249. <https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1991800>
- Li, D., Li, D., Wu, N., and Wang, Z. (2019). Intergenerational transmission of emotion regulation

- Zabeti, A. S., Taghilu, S. and Tajari, B. (2017). The mediating role of self-esteem in the relationship between time perspective and quality of life. *Applied Psychology*, 11(1), 85-101. <https://www.magiran.com/p1732517> [In Persian]
- https://jmds.mums.ac.ir/article_23591.html [In Persian]
- Poon, J., Galione, J. N., Grocott, L. R., Horowitz, K. J., Kudinova, A. Y. and Kim, K. L. (2022). Dialectical behavior therapy for adolescents (DBT-A): Outcomes among sexual minorities at high risk for suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 52(3), 383-391. <https://doi.org/10.1111/sltb.12828>
- Ramón-Arбуés, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B. and Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), Article 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- 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), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Samavi, S. A., Samavi, S. A. and Hashemi Pour, S. (2023). A causal model of academic vitality based on academic attitude, emotional self-regulation, and positive youth development. *Educational Psychology Studies*, 20(49), 103-121. <https://doi.org/10.22111/jeps.2023.42287.5024> [In Persian]
- Shakiba, E., Abolhadi, F. and Sadeghi, M. (2021). Academic quality of life among medical and dental students at Rafsanjan University of Medical Sciences during the COVID-19 epidemic. *Iranian Journal of Medical Education*, 21(84), 548-556. <http://ijme.mui.ac.ir/article-1-5366-fa.html> [In Persian]
- Teixeira, R. J., Brandão, T. and Dores, A. R. (2022). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41(11), 7618-7627. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>
- Torkan, M., Khoshdelmofrad, H., Nasehi, M. and Banaeian Esfahani, A. (2024). Psychological components of self-esteem from the perspective of the Holy Quran and Hadith sources: A comparative approach with emphasis on applied ethics. *Journal of Applied Ethics Studies*, 13(51), 11-40. <https://www.magiran.com/p2726099> [In Persian]
- World Health Organization. (1996). WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial version. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF>