Positive Psychology Research

Positive Psychology Research
E-ISSN: 2476-3705
Vol. 11, Issue 4, No.44, 2026, P:119-136
Received: 23/04/2026 Accepted: 31/10/2026

Research Article

Structural Model of Subjective Well-Being Based on Hedonistic and Meaning in Life Beliefs with the Mediating Role of Resilience in University Students

Mohammad pouya Amiri: M.A. Student in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran
mohammadpouya.amiri@iau.ir
Amin Barazandeh*: Assistant professor, Faculty Member, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran
aminbarazandeh.psy@iau.ac.ir
Mohammad Erfan Tahsiri: M.A. Student in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran
mohamaderfan.tahsiri@iau.ir

Abstract

The present study aimed to examine a structural model of subjective well-being based on hedonic and meaning in life beliefs, with the mediating role of resilience among university students. The research employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling. The statistical population included students of Islamic Azad University, Isfahan Branch, during the 2024–2025 academic year, of whom 495 were selected using convenience sampling. Participants completed the Subjective Happiness Scale, the Hedonic Beliefs Scale, the Meaning in Life Questionnaire, and the Connor-Davidson Resilience Scale. Results of structural equation modeling indicated that both hedonic and meaning in life beliefs had significant direct effects on subjective well-being. Furthermore, bootstrap analyses showed that resilience played a significant mediating role in the relationship between hedonic and meaning in life beliefs and subjective well-being. Based on these findings, hedonic and meaning in life beliefs are influential factors in students' subjective well-being, and resilience is a key determinant in explaining these relationships. Therefore, in addition to strengthening resilience, interventions focusing on restructuring hedonic beliefs and enhancing meaning and life purpose may serve as effective strategies to promote subjective well-being and psychological adjustment among students.

Keywords: subjective happiness, hedonic beliefs, meaning in life, resilience, university students

Introduction

Subjective well-being reflects individuals' evaluations of their lives and encompasses both cognitive judgments and emotional experiences (Diener, 1984). During university, students encounter academic, social, and developmental demands that may affect their psychological adjustment and happiness. Identifying psychological factors associated with student well-being is therefore important. Hedonic beliefs concern the value individuals place on experiencing pleasure and positive emotions. Hedonic and eudaimonic orientations have been linked to well-being, although they represent distinguishable approaches to living well (Huta & Ryan, 2010). Meaning in life, in turn, reflects

*. Corresponding author

2476-3705 © University of Isfahan
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND 4.0 License (https://creativecommons.org/licenses BY-NC-ND 4.0)
10.22108/PPLS.2026.148133.2705

the experience of purpose and significance and is associated with psychological functioning (Steger et al., 2006). Resilience may help individuals adapt to stress and maintain or regain psychological functioning when facing difficulties (Rutter, 1987). Although these constructs have theoretical relevance to happiness, the pathways connecting them require further examination. The present study therefore investigated whether hedonic beliefs and meaning in life were associated with subjective happiness and whether resilience mediated these relationships among university students.

Method

The study used a descriptive-correlational design and structural equation modeling. The statistical population comprised students enrolled at Islamic Azad University, Isfahan Branch, during the first semester of the 2024–2025 academic year. Using convenience sampling, the researchers distributed 520 questionnaires. After excluding 25 invalid questionnaires, the final sample consisted of 495 students. Of the participants, 55.65% were women and 44.44% were men. Regarding age, 328 participants (66.4%) were 18–25 years old, 95 (19.2%) were 26–33, 42 (8.4%) were 34–41, 22 (4.4%) were 42–49, and eight (1.6%) were 50–57 years old.

The researchers collected data using four self-report instruments. The Subjective Happiness Scale consisted of four items and demonstrated a Cronbach's alpha of .82 in the present study. The 24-item Hedonic Beliefs Scale assessed savoring the present moment, anticipating pleasure, and reminiscing about pleasurable experiences; its Cronbach's alpha was .84. The Meaning in Life Questionnaire assessed meaning in life, with an internal consistency coefficient of .88. The 25-item Connor–Davidson Resilience Scale assessed resilience and demonstrated a Cronbach's alpha of .86. The researchers analyzed descriptive statistics, correlations, and the proposed structural model. Bootstrap analysis was used to examine the indirect effects through resilience. Model fit was evaluated using multiple fit indices.

Results

Descriptive analyses showed that the mean score for subjective happiness was 11.38 (SD = 7.457). The mean scores for hedonic beliefs, meaning in life, and resilience were 19.28 (SD = 4.873), 18.07 (SD = 7.783), and 54.75 (SD = 14.602), respectively. Correlation analyses revealed significant positive associations between subjective happiness and all three dimensions of hedonic beliefs: savoring the present moment (r = .579), anticipating pleasure (r = .624), and reminiscing about pleasurable experiences (r = .619). Subjective happiness was also positively correlated with the presence of meaning (r = .614) and the search for meaning (r = .668). Furthermore, all five reported resilience dimensions were positively correlated with subjective happiness, including personal competence (r = .601), trust in instincts (r = .567), tolerance of negative emotions (r = .679), positive acceptance of change (r = .518), and secure relationships (r = .505). All reported correlations were statistically significant at p < .01. Structural equation modeling indicated that hedonic beliefs had a significant positive direct effect on subjective happiness (β = .443, SE = .056, test statistic = 11.879, p = .001). Meaning in life also had a significant positive direct effect (β = .298, SE = .113, test statistic = 3.928, p = .001). Resilience was likewise positively associated with subjective happiness in the structural model (β = .302, SE = .166, test statistic = 3.809, p = .001). The direct path estimates are presented in Table 1.

Table 1

Direct effects in the structural model

Predictive path	β	SE	Test statistic	*p*
Hedonic beliefs → Subjective happiness	.443	.056	11.879	.001
Meaning in life → Subjective happiness	.298	.113	3.928	.001
Resilience → Subjective happiness	.302	.166	3.809	.001

Note. β = path coefficient; SE = standard error. The coefficients are reproduced as reported in the study.

Bootstrap analyses indicated significant indirect effects of hedonic beliefs on subjective happiness through resilience (p = .009) and of meaning in life on subjective happiness through resilience (p = .018). These findings supported the proposed mediating role of resilience in both relationships. The indirect effects are summarized in Table 2.

Table 2

Bootstrap results for indirect effects through resilience

Indirect path	*p*
Hedonic beliefs → Resilience → Subjective happiness	.009
Meaning in life → Resilience → Subjective happiness	.018

Note. The reported significance values are reproduced from the manuscript. Confidence intervals and indirect-effect estimates should be added after verifying the corresponding values in the original results table.

The proposed model demonstrated acceptable fit to the observed data. The chi-square-to-degrees-of-freedom ratio was 2.092, CFI = .972, IFI = .913, NFI = .914, RMSEA = .054, AGFI = .911, and GFI = .925. Overall, the findings supported the proposed relationships among hedonic beliefs, meaning in life, resilience, and subjective happiness in the sampled university students.

Conclusion

The findings indicate that hedonic beliefs and meaning in life are positively associated with subjective happiness among university students, while resilience represents a relevant factor in these relationships. The results are consistent with theoretical perspectives that distinguish the pursuit of pleasurable experiences from the pursuit of meaning and purpose while recognizing that both can contribute to well-being (Huta & Ryan, 2010; Steger et al., 2006). Students who value positive experiences may be more attentive to enjoyable aspects of daily life, whereas a stronger sense of meaning may help them organize their experiences around personally significant goals. Resilience may help students respond more adaptively to academic and personal challenges, potentially supporting the relationship between these psychological resources and happiness.

The significant indirect effects suggest that resilience may partly explain how hedonic beliefs and meaning in life relate to subjective happiness. This interpretation is consistent with the conceptualization of resilience as a process involving adaptation to adversity and the maintenance or recovery of psychological functioning (Rutter, 1987). However, because the study used a cross-sectional, correlational design, the findings do not establish causal relationships or confirm that changes in hedonic beliefs or meaning in life lead to changes in resilience or happiness. The findings may inform student well-being initiatives that encourage constructive engagement with positive experiences, clarify personal values and life goals, and strengthen adaptive responses to stress. Such programs should be evaluated empirically before their effectiveness is assumed. The study also had limitations. Participants were recruited from a single university using convenience sampling, which limits the generalizability of the findings. Data were collected at one time point, preventing examination of temporal changes and causal pathways. Future studies could use longitudinal or intervention designs, recruit students from multiple universities, and examine additional potential mediators, such as emotion regulation, to clarify how hedonic beliefs and meaning in life are associated with subjective happiness.

Ethical Consideration

This study was approved by the Research Ethics Committee of the Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch (Ethics Code: IR.IAU.KHUISF.REC.1404.134).

Compliance with Ethical Guidelines

Participation in the study was voluntary. Participants were informed about the purpose of the study, and the confidentiality of their responses was maintained. Informed consent was obtained from all participants before data collection.

Authors' Contributions

Mohammad Pouya Amiri contributed to data collection and manuscript writing. Amin Barazandeh conducted the statistical analyses. Mohammad Erfan Tahsiri contributed to manuscript writing and scientific supervision.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Funding

This research received no external funding.

Acknowledgment

The authors would like to thank all students who participated in this study for their cooperation.

پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت
سال یازدهم، شماره چهارم، پیاپی (۴۴)، ۱۴۰۴، صص: ۱۳۶-۱۱۹
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۱/۰۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۸/۰۹

مقاله پژوهشی

مدل ساختاری شادکامی ذهنی بر اساس باورهای لذت‌جویی و معنا در زندگی با نقش میانجی تاب‌آوری در دانشجویان

محمد پویا امیری: دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران
mohammadpouya.amiri@iau.ir
امین برازنده*: استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران
aminbarazandeh.psy@iau.ac.ir
محمد عرفان تحسیری: دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران
Mohamaderfan.tahsiri@iau.ir

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل ساختاری شادکامی ذهنی بر اساس باورهای لذت‌جویی و معنا در زندگی با نقش میانجی تاب‌آوری در دانشجویان انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و مبتنی بر الگوی معادلات ساختاری بود. جامعهٔ آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳–۱۴۰۴ بود که از میان آنها، ۴۹۵ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به پرسشنامهٔ شادکامی ذهنی، باورهای لذت‌جویی، معنا در زندگی و تاب‌آوری پاسخ دادند. نتایج مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد باورهای لذت‌جویی و معنا در زندگی اثری مستقیم و معنادار بر شادکامی ذهنی دارند. همچنین، نتایج روش بوت‌استراپ حاکی از آن بود که تاب‌آوری نقش میانجی معناداری در رابطهٔ بین باورهای لذت‌جویی و معنا در زندگی با شادکامی ذهنی ایفا می‌کند. بر این اساس، باورهای لذت‌جویی و معنا در زندگی از عوامل مؤثر در شادکامی ذهنی دانشجویان هستند و تاب‌آوری نقشی تعیین‌کننده در تبیین این روابط دارد. بنابراین، علاوه بر تقویت تاب‌آوری، مداخلاتی که بر بازسازی باورهای لذت‌جویانه و تقویت معنا و جهت‌مندی در زندگی تمرکز دارند، می‌توانند به عنوان راهبردهای مؤثر در ارتقای شادکامی ذهنی و سازگاری روان‌شناختی دانشجویان مورد توجه قرار گیرند.

واژه‌های کلیدی: شادکامی ذهنی، باورهای لذت‌جویی، معنا در زندگی، تاب‌آوری، دانشجویان.

* نویسندهٔ مسئول:

2476-3705 © University of Isfahan
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND 4.0 License (https://creativecommons.org/licenses BY-NC-ND 4.0)
10.22108/PPLS.2026.148133.2705

مقدمه

جامعهٔ دانشجویی، به عنوان یکی از جمعیت‌های کلیدی در ساختار آیندهٔ جوامع، با چالش‌های تحولی، هیجانی و اجتماعی مواجه است که آثار آن ممکن است فراتر از دورهٔ تحصیل تداوم یابد. دانشجویان به مثابهٔ نیروی متخصص و عامل پیش‌برندهٔ توسعه در ابعاد اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی محسوب می‌شوند و توجه به سلامت روان و بهزیستی آنان تأثیری مستقیم بر مسیر پیشرفت جوامع دارد (Liao et al., 2025). از سوی دیگر، دوران دانشجویی مرحله‌ای مملو از تحولات اساسی در زندگی فردی است که با فاصله‌گیری از محیط خانوادگی، مواجهه با فشارهای تحصیلی و اجتماعی و شکل‌گیری هویتی مستقل همراه می‌شود (تحسیری و همکاران، ۱٤۰٤). در این میان، شادکامی ذهنی[1] به عنوان یکی از شاخص‌های محوری بهزیستی روان‌شناختی، نقشی تعیین‌کننده در سازگاری دانشجویان با این تحولات ایفا می‌کند و می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و سلامت روان آنان اثرگذار باشد (Pan et al., 2025)؛ از این رو، بررسی شادکامی ذهنی در جامعهٔ دانشجویی نه فقط بیانگر وضعیت روان‌شناختی آنان، بلکه بازتابی از کیفیت سرمایهٔ انسانی آیندهٔ جامعه است.

شادکامی ذهنی به ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی خود اشاره دارد و بازتابی از احساس و قضاوت فرد دربارهٔ میزان لذت، رضایت و خرسندی از زندگی خویش است. این سازهٔ روان‌شناختی شامل دو مؤلفهٔ اصلی است: بُعد شناختی که به رضایت از زندگی مربوط می‌شود و بُعد هیجانی که تعادل میان تجربهٔ هیجان‌های مثبت و منفی را در بر می‌گیرد (Diener, 1984; OECD, 2025). پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که از سطوحی بالاتر از شادکامی ذهنی برخوردار هستند، در مواجهه با استرس‌ها و رویدادهای آسیب‌زا تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر بهره می‌گیرند و در برابر درد و رنج جسمی تحمل‌پذیرتر هستند. افزون بر این، یافته‌های مطالعات اخیر حاکی از آن است که شادکامی ذهنی بالاتر با تنظیم هیجانی کارآمدتر و افزایش پذیرش تجربه‌های ناخوشایند همراه است (Ong et al., 2024). بر اساس آنچه گفته شد، شناسایی عوامل مؤثر بر شادکامی ذهنی می‌تواند اهمیتی بسزا در سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی افراد داشته باشد. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند یکی از عوامل مؤثر بر شادکامی ذهنی، باورهای لذت‌جویی[2] است (Choi et al., 2025; Gladstone et al., 2024; van Halem et al., 2024).

باورهای لذت‌جویی، نگرش‌ها و باورهای فرد دربارهٔ اهمیت تجربهٔ لذت، هیجانات مثبت و اجتناب از ناراحتی است که انتخاب‌ها و رفتارهای او را برای افزایش رضایت و خوشایندی روزمره هدایت می‌کند (Huta & Ryan., 2010; van Halem et al., 2024).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند باورهای لذت‌جویی، به عنوان یکی از سازه‌های محوری روان‌شناسی مثبت، نه فقط باعث افزایش شادکامی ذهنی می‌شوند، بلکه نقشی تعیین‌کننده در ارتقای کیفیت زندگی افراد نیز ایفا می‌کنند (van Halem et al., 2024). علاوه بر این، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد افراد با باورهای قوی‌تر به تجربهٔ لذت، سطوحی بالاتر از رضایت از زندگی و هیجانات مثبت را گزارش می‌کنند و انعطاف‌پذیری بیشتری در مواجهه با فشارها و استرس‌ها دارند (Gladstone et al., 2024).

با این حال، تجربهٔ لذت صرفاً از طریق هیجانات مثبت کوتاه‌مدت نمی‌تواند شادکامی ذهنی پایدار و رضایت عمیق زندگی را تضمین کند (Abo Shereda et al., 2025). دست یابی به رضایت و هدفمندی طولانی‌مدت نیازمند حضور معنا و جهت گیری‌های ارزشمند زندگی است (Bi & Wong, 2025). معنا در زندگی[3]، به عنوان شاخصی از هدفمندی و تجربهٔ زندگی معنادار، ظرفیت فرد را برای هم‌سوسازی

[1] Subjective Well-Being

[2] Savoring Beliefs

[3] Meaning in Life

لذت‌های کوتاه‌مدت با اهداف و ارزش‌های بلندمدت افزایش می‌دهد (Uzun & Arslan, 2025) و به این ترتیب، اثر باورهای لذت‌جویی بر شادکامی ذهنی را تقویت یا تعدیل می‌کند (Choi et al., 2025).

معنا در زندگی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین بهزیستی روان‌شناختی، نقشی اساسی در سلامت روان، رضایت پایدار از زندگی و تجربهٔ شادکامی عمیق ایفا می‌کند (Baykal et al., 2026). پژوهش‌ها نشان داده‌اند ادراک معنا با سطوح پایین‌تر افسردگی و اضطراب، تنظیم هیجانی کارآمدتر، امیدواری بیشتر و عملکرد روان‌شناختی مطلوب‌تر همراه است و افراد برخوردار از زندگی معنادار، توانایی بیشتری برای مواجههٔ سازگارانه با چالش‌ها و فشارهای زندگی دارند (Steger, 2012). در واقع، معنا در زندگی با فراهم‌سازی چارچوبی منسجم برای تفسیر تجربه‌ها، به افراد کمک می‌کند تا رنج‌ها و ناکامی‌ها را در بستر اهداف و ارزش‌های شخصی معنا کنند و از این طریق، ثبات هیجانی، شادکامی و رضایت از زندگی درازمدت‌تری را تجربه کنند (Uzun & Arslan, 2025).

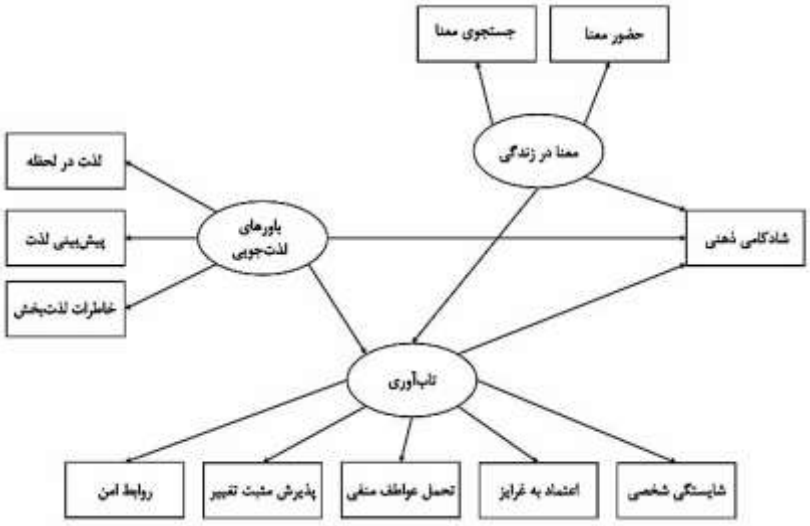
اما آنچه در پژوهش‌های قبلی به آن کمتر توجه شده، بررسی مکانیسم های میانجی در این روابط است. در این پژوهش، تاب‌آوری[1] به عنوان نقش میانجی در رابطهٔ بین باورهای لذت‌جویی و معنا در زندگی با شادکامی ذهنی در دانشجویان را بررسی می‌کنیم. بر اساس رویکرد فرایندی، تاب‌آوری به عنوان مجموعه‌ای از فرایندهای سازگارانه تعریف می‌شود که به فرد امکان می‌دهد، با وجود مواجهه با عوامل خطر، فشارهای مزمن و موقعیت‌های تنش‌زا، تعادل روان‌شناختی و کارکردی خود را حفظ یا پس از اختلال، آن را بازیابی کند (Rutter, 1987)؛ بنابراین، تاب‌آوری سازه‌ای پویا، زمینه‌مند و چندبُعدی است که در بستر تعامل مستمر میان منابع فردی، تنظیم هیجانی، نظام‌های معنایی و حمایت‌های اجتماعی شکل می‌گیرد و نه صرفاً در نتیجهٔ برخورداری از صفات شخصیتی پایدار (Heinz et al., 2025). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد افرادی که از سطوحی بالاتر از تاب‌آوری برخوردار هستند، توانایی بیشتری در تنظیم هیجان، مدیریت استرس و تعادل ذهنی دارند و در نتیجه، سطوحی بالاتر از رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند. در عین حال، اهمیت رسیدگی به شادکامی ذهنی و سازوکارهای مؤثر بر آن زمانی برجسته‌تر می‌شود که شیوع زیاد افسردگی و پیامدهای گستردهٔ آن بر عملکرد تحصیلی، روابط بین‌فردی، سلامت جسمانی و کیفیت زندگی دانشجویان در نظر گرفته شود (Baykal et al., 2026). افسردگی با تضعیف هیجانات مثبت (Seligman et al., 2005)، کاهش معنا و هدفمندی و افت منابع روان‌شناختی سازگارانه، نه فقط تجربهٔ بهزیستی را مختل می‌کند، بلکه مسیر رشد فردی و اجتماعی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (Yıldırım et al., 2025). از این نظر، تمرکز صرف بر کاهش نشانه‌های آسیب‌شناختی کافی نیست و توجه هم‌زمان به تقویت شادکامی ذهنی و عوامل ارتقادهندهٔ آن، رویکردی پیشگیرانه و ارتقای در سلامت روان محسوب می‌شود؛ از این رو، شناسایی متغیرهایی همچون باورهای لذت‌جویی، معنا در زندگی و تاب‌آوری و تبیین روابط ساختاری میان آنها می‌تواند مبنای نظری و تجربی ارزشمندی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی فراهم آورد که هدف آنها نه فقط کاهش رنج روانی، بلکه افزایش سازگاری، کارکرد بهینه و کیفیت پایدار زندگی در جمعیت دانشجویی است. در این زمینه، به نظر می‌رسد تقویت باورهای لذت‌جویی و معنا در زندگی، از طریق افزایش تاب‌آوری، می‌تواند به بهبود شادکامی ذهنی دانشجویان منجر شود؛ بنابراین، همان‌طور که در شکل ۱ مشخص است، این پژوهش به این پرسش پاسخ می‌دهد که آیا تاب‌آوری در رابطهٔ بین باورهای لذت‌جویی و معنای زندگی با شادکامی ذهنی در دانشجویان نقش میانجی دارد. شکل ۱ مدل پیشنهادی این پژوهش را در رابطه با مباحث مطرح‌شده نشان می‌دهد.

[1] Resilience

شکل ۱

مدل پیشنهادی پژوهش

Figure 1
Proposed Research Model



روش

روش پژوهش، جامعهٔ آماری و نمونه: پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بر اساس الگوی معادلات ساختاری است. جامعهٔ آماری این پژوهش را کلیهٔ دانشجویان دانشگاه آزاد اصفهان تشکیل داده است که در نیمسال اول سال تحصیلی ۱٤۰۳-۱٤۰٤ مشغول به تحصیل بوده‌اند. به منظور تعیین حجم نمونه و با توجه به ماهیت همبستگی پژوهش، از فرمول پیشنهادی تاباچنیک و همکاران استفاده شد (Tabachnick et al., 2019).[1] بر این اساس، تعداد ۵۲۰ پرسشنامه میان اعضای نمونه به شیوهٔ در دسترس توزیع شد که به دلیل مخدوش‌بودن ۲۵ عدد از پرسشنامه‌ها، تعداد ٤۹۵ پرسشنامه قابل تجزیه‌وتحلیل بود.

از میان شرکت‌کنندگان، ۵۵/٦۵ درصد زن و ٤٤/٤٤ درصد مرد بودند. همچنین، توزیع سنی نمونه به شرح زیر است: ۳۲۸ نفر (٤/٦٦ درصد) در گروه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال، ۹۵ نفر (۲/۱۹ درصد) در گروه سنی ۲٦ تا ۳۳ سال، ٤۲ نفر (٤/۸ درصد) در گروه سنی ۳٤ تا ٤۱ سال، ۲۲ نفر (٤/٤ درصد) در گروه سنی ٤۲ تا ٤۹ سال و ۸ نفر (٦/۱ درصد) در گروه سنی ۵۰ تا ۵۷ سال قرار داشتند.

ابزار سنجش: پرسشنامهٔ شادکامی ذهنی[2]: پرسشنامهٔ شادکامی ذهنی که توسط لیبومیرسکی و لپر طراحی شده، دارای ٤ گویه است و سطح اندازه‌گیری آن فاصله‌ای است و در قالب پرسش‌های بسته‌پاسخ با مقیاس لیکرت ۷درجه‌ای طراحی شده است (Lyubomirsky & Lepper, 1999). در این مقیاس، پاسخ‌ها در دامنه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. لیبومیرسکی و لپر روایی محتوایی و سازهٔ مطلوب این

[1] در فرمول $(N \geq 50 + 8M)$، N نشان‌دهندهٔ حجم نمونه و M بیانگر تعداد متغیرهای پیش‌بین است. با توجه به وجود سه متغیر پیش‌بین، حداقل حجم نمونه ٧٤ نفر برآورد شد؛ در حالی که پژوهش حاضر با مشارکت ۵۲۰ نفر، از حجم نمونه‌ای به‌مراتب فراتر از حداقل پیشنهادی برخوردار بود.

[2] Subjective Happiness Scale

پرسشنامه را تأیید و پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در بازهٔ ۰/۸۶ تا ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند (Lyubomirsky & Lepper, 1999). در ایران نیز، مطالعات مختلف ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار را بررسی کرده‌اند؛ از جمله هاشمیان و همکاران (۱۳۸۶) که روایی همگرا و سازهٔ پرسشنامه را تأیید و آلفای کرونباخ آن را بین ۰/۸۵ تا ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش نیز، پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامهٔ باورهای لذت‌جویی[1]: پرسشنامهٔ باورهای لذت‌جویی توسط برایانت تدوین شده و دارای ۲۴ گویه است (Bryant, 2003). این پرسشنامه سه بُعد لذت در لحظه، پیش‌بینی لذت و مرور خاطرات لذت‌بخش را ارزیابی می‌کند. پایایی ابزار در مطالعهٔ اصلی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و زیرمقیاس‌ها در دامنهٔ مطلوب گزارش شد و ضرایب آلفا برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۴ به دست آمد که نشان‌دهندهٔ همسانی درونی مناسب این پرسشنامه است. نسخهٔ فارسی این پرسشنامه نیز توسط آقایی و همکاران هنجاریابی شده و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۱ گزارش شده است (Aghaei et al. 2017). در این پژوهش نیز پایایی ابزار برای کل مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامهٔ معنا در زندگی[2]: پرسشنامهٔ معنا در زندگی توسط استگر و همکاران دارای ۱۰ گویه است و در قالب پرسش‌های بسته‌پاسخ با مقیاس لیکرت ۴درجه‌ای از «خیلی کم» تا «خیلی زیاد» تنظیم شده است (Steger et al., 2006). مجموع نمرات این پرسشنامه در دامنهٔ ۰ تا ۴۰ قرار می‌گیرد که نمرات بالاتر بیانگر سطحی بالاتر از معنا در زندگی هستند. این ابزار دو بُعد حضور معنا و جست‌وجوی معنا را می‌سنجد. در مطالعهٔ اصلی، روایی سازهٔ مناسب این پرسشنامه را تأیید و پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز، مجدآبادی (۱۳۹۶) با بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخهٔ فارسی این ابزار، روایی و پایایی مطلوب آن را تأیید و ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۷۲ گزارش کرده است. در این پژوهش نیز، پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامهٔ تاب‌آوری کانر و دیویدسون[3]: پرسشنامهٔ تاب‌آوری کانر و دیویدسون دارای ۲۵ گویه است و در قالب پرسش‌های بسته‌پاسخ با مقیاس لیکرت ۵درجه‌ای از «کاملاً نادرست» تا «کاملاً درست» تنظیم شده است (Connor & Davidson, 2003). مجموع نمرات این پرسشنامه در دامنهٔ ۰ تا ۱۰۰ قرار می‌گیرد که نمرات بالاتر بیانگر سطحی بالاتر از تاب‌آوری هستند. این ابزار پنج بُعد شایستگی شخصی، اعتماد به غرایز و تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط امن، کنترل و تأثیرات معنوی را می‌سنجد. در مطالعهٔ اصلی، روایی سازهٔ مناسب این پرسشنامه را تأیید و پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز، بشارت (۱۳۸۶) با بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخهٔ فارسی این ابزار، روایی و پایایی مطلوب آن را تأیید و ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۹۲ گزارش کرده است. در این پژوهش نیز، پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل: پس از دریافت مجوزهای لازم، پژوهش مطابق اصول اخلاق پژوهش انجام شد.[4] نمونه‌ها به

[1] Savoring Beliefs Inventory
[2] Meaning in Life Questionnaire (MLQ)

[3] Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC)
[4] این پژوهش با کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1404.134 به تأیید کمیتهٔ اخلاق پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) رسید.

شیوهٔ در دسترس از میان دانشجویان جامعهٔ آماری انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تمایل داوطلبانهٔ دانشجویان به شرکت و تکمیل پرسشنامه‌ها و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل عدم پاسخ‌گویی به بیش از ۱۰ درصد پرسش‌ها، پشیمان‌شدن از مشارکت یا انصراف از ادامهٔ همکاری بودند. پس از توضیح اهداف پژوهش و اخذ رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌ها میان شرکت‌کنندگان توزیع شدند. تکمیل پرسشنامه‌ها به صورت داوطلبانه و محرمانه انجام شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها کدگذاری و برای تحلیل آماده شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار AMOS و بر اساس الگوی معادلات ساختاری انجام شد. در این تحلیل، ابتدا داده‌ها از نظر نواقص و پراکندگی بررسی شدند و سپس، مدل مفهومی پژوهش آزمون شد تا روابط میان متغیرهای شادکامی ذهنی، باورهای لذت‌جویی، معنا در زندگی و تاب‌آوری مشخص شود.

یافته‌ها

در جدول ۱، آماره‌های توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار، بیشترین مقدار، کمترین مقدار، چولگی و کشیدگی شادکامی ذهنی، باورهای لذت جویی، معنا در زندگی و تاب‌آوری گزارش شده‌اند.

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

Table 1

Descriptive Statistics of the Study Variables

متغیر مورد سنجش	میانگین	انحراف معیار	چولگی	برجستگی
شادکامی ذهنی	۱۱/۳۸	۷/٤٥۷	۰/٦۰۰	-۰/٤۲۸
باورهای لذت‌جویی	۱۹/۲۸	٤/۸۷۳	۰/۱۰۹	-۱/۷۳۸
معنا در زندگی	۱۸/۰۷	۷/۷۸۳	-۰/۰٤٦	-۱/۳۰٦
تاب‌آوری	٥٤/۷٥	۱٤/٦۰۲	-۰/٦٦۰	-۱/۰۰۸

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین نمرهٔ شادکامی ذهنی، باورهای لذت‌جویی، معنا در زندگی و تاب‌آوری به ترتیب برابر ۱۱/۳۸، ۱۹/۲۸، ۱۸/۰۷، ٥٤/۷٥ است. همچنین، ضریب مردیا ۲/٤۸۲ و نسبت بحرانی ۱/۰٥۳ است؛ ضمن اینکه مقادیر چولگی و کشیدگی متغیرها در دامنهٔ قابل قبول قرار دارند که بیانگر کفایت تقریب نرمال برای تحلیل‌های پارامتریک است. به منظور بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش و اطمینان از فراهم بودن پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل مسیر، همبستگی بین شادکامی ذهنی، باورهای لذت‌جویی، معنا در زندگی و تاب‌آوری محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲

ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

Table 2

Correlation Matrix of the Study Variables

	متغیر مورد سنجش	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	شادکامی ذهنی	۱										
۲	لذت در لحظه	۰/۵۷۹	۱									
۳	پیش‌بینی لذت	۰/٦۲٤	۰/۱۵۷	۱								
٤	خاطرات لذت‌بخش	۰/٦۱۹	۰/۱٦۹	۰/۷٤٥	۱							
٥	حضور معنا	۰/٦۱٤	۰/۲۰۰	۰/۷۰٥	۰/۷۲٦	۱						
٦	جست‌وجوی معنا	۰/٦٦۸	۰/۳۲۳	۰/۷۲۸	۰/۷۵۷	۰/۷۳٥	۱					
۷	شایستگی‌های‌شخصی	۰/٦۰۱	۰/۲۳٥	۰/۷٦۹	۰/۷٤۸	۰/۷٤٥	۰/٦۳٥	۱				
۸	اعتماد به غرایز	۰/٥٦۷	۰/۱۰۹	۰/۷۰۸	۰/۷۷۹	۰/۷۳۸	۰/۷۲۸	۰/۸۱۱	۱			
۹	تحمل عواطف منفی	۰/٦۷۹	۰/٤۳۳	۰/٦۲۸	۰/۵۲۹	۰/٦۰٤	۰/٦٤٤	۰/۵٤٥	۰/۷۱۸	۱		
۱۰	پذیرش مثبت تغییر	۰/۵۱۸	۰/۸۱۲	۰/۳۳٥	۰/۳۱۳	۰/۳۱۸	۰/٤٤۷	۰/۲٤۹	۰/۳۲۳	۰/٤٤۸	۱	
۱۱	روابط امن	۰/۵۰٥	۰/٦۳٤	۰/۳۰۲	۰/۲۱۳	۰/۲۲۸	۰/۳۰٦	۰/۲۱٦	۰/۳٦۸	۰/٦۰۸	۰/٦۷۸	۱

** معناداری در سطح ۰/۰۱

مطابق جدول ۲، همهٔ متغیرهای پژوهش با شادکامی رابطهٔ مثبت و معنادار دارند.

جدول ۳

ضرایب استاندارد و مستقیم در مدل پژوهش

Table 3

Standardized and Unstandardized Coefficients in the Research Model

مسیرهای مستقیم	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	آمارهٔ آزمون	سطح معناداری
باورهای لذت‌جویی ← شادکامی ذهنی	۰/٤٤۳	۰/۰٥٦	۱۱/۸۷۹	۰/۰۰۱
معنا در زندگی← شادکامی ذهنی	۰/۲۹۸	۰/۱۱۳	۳/۹۲۸	۰/۰۰۱
تاب‌آوری ← شادکامی ذهنی	۰/۳۰۲	۰/۱٦٦	۳/۸۰۹	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، ضریب استاندارد باورهای لذت‌جویی (۰/٤٤۳)، معنا در زندگی (۰/۲۹۸) و تاب‌آوری (۰/۳۰۲) بر شادکامی ذهنی اثر مستقیم و معنادار دارد. نتایج روش بوت‌استراپ در جدول ٤ آمده است.

جدول ٤

نتایج بوت‌استراپ باورهای لذت‌جویی و معنا در زندگی با میانجی‌گری تاب‌آوری بر شادکامی ذهنی

Table 4

Bootstrapping Results of Hedonistic Beliefs and Meaning in Life on Subjective Well-Being with the Mediating Role of Resilience

مسیرهای مستقیم	حد پایین	حد بالا	معناداری
باورهای لذت‌جویی ← تاب‌آوری ←شادکامی ذهنی	۰/۰۰۸۷	۰/۰۱۱	۰/۰۰۹
معنا در زندگی← تاب‌آوری ← شادکامی ذهنی	۰/۵۳۹	۰/۰٤۳	۰/۰۱۸

بر اساس جدول ٤، از آنجا که حد بالا و پایین این آزمون هر دو منفی هستند و صفر مابین این دو حد قرار نگرفته است، مسیرهای علی غیرمستقیم معنادار هستند.

در جدول ۵، شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش آورده شده است.

جدول ۵

شاخص‌های مرتبط با برازش مدل پژوهش حاضر

Table 5

Fit Indices of the Current Research Model

نوع شاخص	شاخص‌ها	مقدار به‌دست‌آمده	مقدار قابل قبول
مطلق	CMIN	۸۳/۷۱۵	–
	CMIN/DF	۲/۰۹۲	کمتر از ۳
	CFI	۰/۹۷۲	بیشتر از ۰/۹۰
نسبی	IFI	۰/۹۱۳	بیشتر از ۰/۹۰
	NFI	۰/۹۱٤	بیشتر از ۰/۹۰
	RMSEA	۰/۰٥٤	کمتر از ۰/۰۸
	AGFI	۰/۹۱۱	بیشتر از ۰/۹۰
	GFI	۰/۹۲٥	بیشتر از ۰/۹۰

بر اساس جدول ۵، همگی شاخص‌ها مطلوب هستند و مقدار RMSEA برابر ۰/٥٤ است که بر اساس مدل کلاین[1] نشان‌دهندهٔ برازش مدل است. در شکل ۲، مدل پیشنهادی و برازش شده پژوهش آمده است.

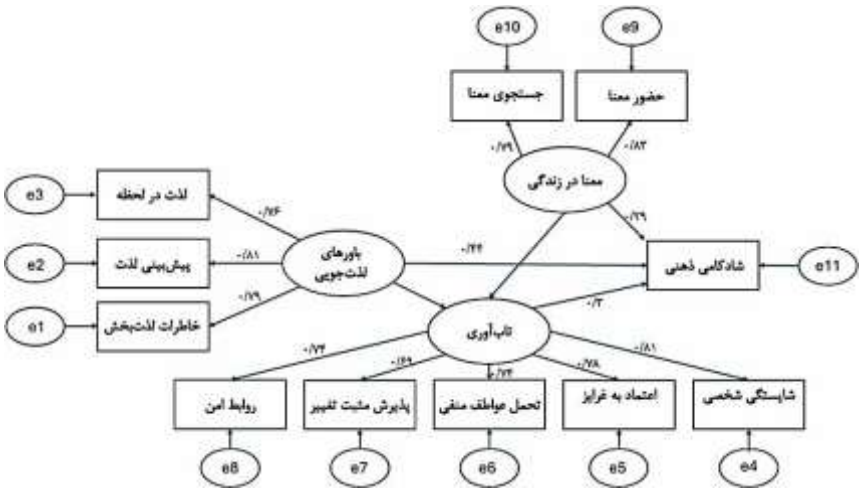
[1] Kline

شکل ۲

مدل نهایی پژوهش

Figure 2

Final Research Model



بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی مدل ساختاری شادکامی ذهنی بر اساس باورهای لذت‌جویی و معنا در زندگی با نقش میانجی تاب‌آوری در دانشجویان بود. نتایج نشان داد باورهای لذت‌جویی با شادکامی ذهنی رابطهٔ مستقیم دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین هم‌سویی دارد؛ به طوری که چوی و همکاران، گلادستون و همکاران و ون هالم و همکاران نشان داده‌اند باورهای لذت‌جویی با شادکامی ذهنی رابطه دارد و هر چقدر باورهای لذت جویی بیشتر و قوی وجود داشته باشد، سطح شادکامی ذهنی افزایش می یابد (Choi et al., 2025; Gladstone et al., 2024; van Halem et al., 2024). در تبیین این یافته، می‌توان گفت باورهای لذت‌جویی با تقویت جهت‌گیری فرد به سوی تجربهٔ هیجان‌های مثبت، رضایت آنی و توجه آگاهانه به جنبه‌های خوشایند زندگی، زمینهٔ افزایش شادکامی ذهنی را فراهم می‌کنند. افرادی که لذت را به عنوان یک ارزش مشروع و قابل پیگیری در زندگی می‌پذیرند، معمولاً در تفسیر رویدادهای روزمره انعطاف‌پذیرتر عمل می‌کنند و حتی در شرایط فشارزا، توانایی بیشتری برای یافتن منابع کوچک اما معنادار لذت دارند. این نگرش موجب می‌شود هیجان‌های مثبت فراوان‌تری تجربه شود و تعادل هیجانی فرد حفظ شود که یکی از مؤلفه‌های اصلی شادکامی ذهنی به شمار می‌رود (Van Halem et al., 2024). از سوی دیگر، باورهای لذت‌جویی ممکن است از طریق کاهش نشخوار ذهنی منفی و افزایش درگیری فعال با زندگی، احساس کنترل و رضایت کلی از زندگی را تقویت کند. در بافت زندگی دانشجویی که معمولاً با استرس‌های تحصیلی و ابهام‌های آینده همراه است، چنین باورهایی نقش یک سازوکار روان‌شناختی محافظتی را ایفا و به ارتقای شادکامی ذهنی کمک می‌کنند.

در بخشی دیگر از نتایج نشان داده شد معنا در زندگی با شادکامی ذهنی رابطهٔ مستقیم دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های قبلی نیز هم‌سویی دارد؛ به طوری که بی و

ونگ، اوزون و ارسلان و بایکال و همکاران نشان داده‌اند معنا در زندگی با شادکامی ذهنی رابطه دارد و داشتن معنا در زندگی می‌تواند سبب شادکامی ذهنی شود (Bi & Baykal et al., 2026; Uzun & Arslan, Wong, 2025; 2025). در تبیین این یافته، می‌توان گفت داشتن معنا در زندگی به افراد کمک می‌کند تا اهداف و ارزش‌های خود را روشن‌تر بشناسند و فعالیت‌ها و تلاش‌های روزمرهٔ خود را در راستای آنها جهت‌دهی کنند. هنگامی که فرد احساس می‌کند زندگی او هدفمند و معنادار است، توانایی بیشتری برای مقابله با فشارهای روانی و ناملایمات روزمره پیدا می‌کند و تجربیات مثبت و رضایت بخش بیشتری را تجربه می‌کند (Baykal et al., 2026). معنا در زندگی همچنین با ایجاد حس تعلق، مسئولیت‌پذیری و همبستگی اجتماعی، سطحی پایدارتر و عمیق‌تر از شادکامی ذهنی را فراهم می‌آورد و افراد را قادر می‌کند حتی در مواجهه با چالش‌ها، رضایت و خوشحالی درونی خود را حفظ کنند (Yıldırım et al., 2025)؛ از این رو، معنا در زندگی نه فقط به عنوان یک منبع انگیزشی عمل می‌کند، بلکه به عنوان یک سازوکار روان‌شناختی تقویت‌کنندهٔ شادکامی ذهنی نقش کلیدی دارد، به ویژه در جمعیت دانشجویی که با فشارهای تحصیلی و نگرانی‌های آینده مواجه است.

همچنین، نتایج نشان داد تاب‌آوری با شادکامی ذهنی رابطهٔ مستقیم دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های قبلی نیز هم‌سو است؛ به طوری که هینز و همکاران، اوزون و ارسلان و یلدریم و همکاران نشان داده‌اند تاب‌آوری با شادکامی ذهنی رابطه دارد و شادکامی ذهنی را تثبیت و تقویت می‌کند (Uzun & Arslan, Heinz et al., 2025; 2025; Yıldırım et al., 2025). در تبیین این یافته، می‌توان گفت تاب‌آوری به عنوان توانایی مقابلهٔ مؤثر با استرس‌ها و فشارهای زندگی عمل می‌کند و به افراد کمک می‌کند پس از مواجهه با ناکامی‌ها یا شرایط دشوار، سریع‌تر به وضعیت روانی پایدار و مثبت بازگردند. افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند، نه فقط می‌توانند با مشکلات مقابله کنند، بلکه از تجربهٔ آنها به عنوان فرصت‌های یادگیری و رشد استفاده می‌کنند که این امر احساس شایستگی و کنترل فردی را تقویت می‌کند (Uzun & Arslan, 2025). تاب‌آوری همچنین باعث می‌شود هیجانات مثبت حفظ و هیجانات منفی تعدیل شوند که این فرایند به طور مستقیم شادکامی ذهنی را افزایش می‌دهد. در جمعیت دانشجویی که با فشارهای تحصیلی، اجتماعی و برنامه‌ریزی‌های آینده مواجه است، تاب‌آوری می‌تواند نقش یک سازوکار محافظتی و تقویت‌کنندهٔ شادکامی ذهنی را ایفا و به تثبیت رضایت و خوشحالی در زندگی روزمره کمک کند.

افزون بر این، نتایج نشان داد تاب‌آوری در رابطهٔ بین باورهای لذت‌جویی و شادکامی ذهنی نقش میانجی دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های چوی و همکاران و گلادستون و همکاران هم‌سویی دارد (Choi et al., 2025; Gladstone et al., 2024). در تبیین این نتیجه، می‌توان گفت افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند، می‌توانند هیجانات مثبت ناشی از باورهای لذت جویی را حفظ کنند و در مواجهه با استرس‌ها، شادکامی ذهنی خود را پایدار نگه دارند (Ong et al., 2024). این یافته نشان‌دهندهٔ اهمیت تقویت تاب‌آوری برای بهره‌مندی مؤثر از باورهای لذت‌جویی در دانشجویان است.

در نهایت، نتایج نشان داد تاب‌آوری در رابطهٔ بین معنا در زندگی و شادکامی ذهنی نقش میانجی دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های بایکال و همکاران و اوزون و ارسلان هم‌سویی دارد (Uzun & Baykal et al., 2026;

Arslan, 2025). در تبیین این نتیجه، می‌توان گفت افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند، قادر هستند حتی در مواجهه با مشکلات و چالش‌های روزمره، حس هدفمندی و معنا در زندگی خود را حفظ کنند و این احساس معنا به افزایش شادکامی ذهنی منجر می‌شود. به عبارت دیگر، تاب‌آوری کمک می‌کند تا ارزش‌ها و اهداف شخصی به طور مؤثر به تجربهٔ رضایت و خوشحالی ذهنی تبدیل شوند که نشان‌دهندهٔ اهمیت پرورش تاب‌آوری برای بهره‌مندی پایدار از معنا در زندگی است.

همان‌گونه که هر پژوهش علمی با محدودیت‌هایی همراه است، مطالعهٔ حاضر نیز از این قاعده مستثنا نیست. از جملهٔ محدودیت‌ها می‌توان به محدودبودن نمونهٔ پژوهش به دانشجویان دانشگاه آزاد اصفهان اشاره کرد؛ به همین سبب، در تعمیم نتایج به سایر جمعیت‌ها باید بااحتیاط عمل کرد. علاوه بر این، جمع‌آوری داده‌ها رویدادی یک‌باره بوده است و در نتیجه، داده‌ها عمق زمانی ندارد؛ در حالی که نمرات می‌توانند از یک سال به سال دیگر بسته به شرایط شخصی به طرزی چشمگیر تغییر کنند. پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی بیشتری مانند شرایط خانوادگی، موقعیت جغرافیایی و وضعیت اجتماعی و اقتصادی را نیز مشخص کنند تا بتوانند تعیین کنند چگونه این ویژگی‌ها می‌توانند بر نتایج این گونه مطالعات تأثیر بگذارند. این مطالعه فقط تاب‌آوری را به عنوان یک مکانیسم میانجی در رابطهٔ بین باورهای لذت‌جویی و معنا در زندگی با شادکامی ذهنی در دانشجویان بررسی کرد. با این حال، برخی از متغیرهای میانجی دیگر مانند راهبردهای تنظیم هیجان را نیز می‌توان در نظر گرفت. در نهایت، با توجه به نقش معنادار باورهای لذت جویی و معنا در زندگی، می‌توان از یافته‌های پژوهش برای طراحی مداخله به منظور افزایش شادکامی ذهنی در جامعهٔ دانشجویی به سبب ارتقای کیفیت سرمایهٔ انسانی آیندهٔ جامعه استفاده کرد.

سپاسگزاری

نویسندگان از تمامی کسانی که با مشارکت و پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌ها نقش اصلی را در انجام پژوهش داشتند، نهایت تقدیر و تشکر را دارند.

منابع

بشارت، م. ع. (۱۳۸٦). تاب‌آوری، آسیب‌پذیری و سلامت روانی. *علوم روان‌شناختی*، ٦(٤)، ۳۷۳–۳۸۳.
https://www.magiran.org/volume/122009

تحسیری، م. ع.، سپه‌کار، ن.، و برزنده، ا. (١٤٠٤). رابطهٔ سبک‌های دلبستگی با طرد اجتماعی: نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ٢٦(٣)، ١٦٧–١٨٥.
https://doi.org/10.71629/jsrp.2025.1193508

مجدآبادی، ز. (١٣٩٦). پرسشنامهٔ معنای زندگی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ١٣(٥١)، ٣٣١–٣٣٣.
https://elmnet.ir/doc/1767074-27196

هاشمیان، ک.، پورشهریاری، م.، بنی‌جمال، ش.، و گلستانی‌بخت، ط. (۱۳۸٦). بررسی رابطهٔ بین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با میزان به‌زیستی ذهنی و شادمانی در جمعیت شهر تهران. *فصلنامهٔ مطالعات روان‌شناختی*، ۳(۳)، ۱۳۹–۱٦۳.
https://www.magiran.com/volume/40760

References

Abo Shereda, H. M., Alhazmi, R., Kasemy, Z., Dawood, E., Jeya Singh, E. S., Alkhalaf, I., ..., & Alanazi, T. (2025). Life satisfaction and psychological wellbeing among medical students: The mediating role of psychological capital. *Frontiers in Psychology, 16*, 1614803. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1614803

Aghaei, E., Roshan, R., Mohammadkhani, P., Shairi, M. R., & Gholami-Fesharaki, M. (2017). Psychometric properties of the Persian

Hashemian, K., Pourshahriari, M., Bani Jamali, S., & Golestani Bakht, T. (2007). Investigating the relationship between demographic characteristics and subjective well-being and happiness in the population of Tehran. *Psychological Studies, 3*(3), 139–163. https://www.magiran.com/volume/40760 [In Persian]

Heinz, S. S., O'Brien, A. J., Walker, C., O'Sullivan, M., Rouse, P., Whitehead, J., Parsons, M., Cunningham, R., & Edmonds, M. (2025). Mediating pathways between resilience, mental health, and wellbeing: A scoping review of individual, social, and systemic factors. *BMC Public Health, 25*(1), Article 3758. https://doi.org/10.1186/s12889-025-24897-1

Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies, 11*(6), 735–762. https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4

Liao, X., Liu, X., & Ni, J. (2025). Cross-sectional study of cybervictimisation and non-suicidal self-injury among college students in China: A chain mediation effect of emotion dysregulation and social exclusion. *BMJ Open, 15*(1), e087346. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-087346

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137–155. https://doi.org/10.1023/A:1006824100041

Majdabadi, Z. (2017). The Meaning in Life Questionnaire. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists, 13*(51), 331-333. https://elmnet.ir/doc/1767074-27196 [In Persian]

OECD. (2025). *OECD guidelines on measuring subjective well-being (2025 update)*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/9203632a-en

Ong, A. D., Wilcox, K., Reid, M. C., Wethington, E., Cintron, D., Addington, E., …, & Moskowitz, J. (2024). Targeting daily positive events to improve emotional and functional well-being in adults with fibromyalgia: Insights from the LARKSPUR randomized version of the Savoring Beliefs Inventory. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology, 4*(1), 25–31. https://doi.org/10.5812/ajnpp.58768

Baykal, E., Contreras, F., Abid, G., & Aldeanueva-Fernández, I (2026). Well-being in the post-pandemic era: The role of meaning in life and resilien. *Frontiers in Psychology, 16*, 1696860. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1696860

Besharat, M. A. (2007). Resilience, vulnerability, and mental health. *Psychological Science, 6*(4), 373–383. https://www.magiran.org/volume/122009 [In Persian]

Bi, Y., & Wong, S. P. (2025). The influence of meaning in life on subjective well-being among vocational college students in Shandong: Mediated by self-efficacy. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 15*(2), 1556–1564. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v15-i2/24866

Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175–196. https://doi.org/10.1080/0963823031000103489

Choi, D., Kimura, M., Kihara, K., Akamatsu, M., Hosono, M., Sugimoto, F., ..., & Sato, T. (2025). Pathways from eudaimonic and hedonic motives to life satisfaction via response style. *Scientific Reports, 15*, Article 11282. https://doi.org/10.1038/s41598-025-95601-x

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Gladstone, J. J., Ruberton, P. M., Margolis, S., & Lyubomirsky, S. (2024). Does variety in hedonic spending improve happiness? Testing alternative causal mechanisms between hedonic variety and subjective well-being. *BMC Psychology, 12*, Article 98. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01599-8

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.

Tahsiri, M. E., Sepahkar, N., & Barazandeh, A. (2025). The relationship between attachment styles with social exclusion: Difficulty in emotion regulation mediating role. *Knowledge & Research in Applied Psychology, 26*(3), 167–185. https://doi.org/10.71629/jsrp.2025.1193508 [In Persian]

Uzun, K., & Arslan, G. (2025). Meaning in life across life stages: Pathways from uncertainty to subjective well□being. *Applied Research in Quality of Life, 20*, 1197–1220. https://doi.org/10.1007/s11482-025-10461-x

van Halem, S., van Roekel, E., & Denissen, J. (2024). Personality and individual differences in the relationship between hedonic and eudaimonic motives and well-being in daily life. *Journal of Research in Personality, 110*, 104497. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104497

Yıldırım, M., Aksoy, Ş., Öztekin, G. G., Alkhulayfi, A. M. A., Aziz, I. A., & Gómez-Salgado, J. (2025). Resilience, meaning in life, and perceived social support mediate the relationship between fear of happiness and psychological distress. *Scientific Reports, 15*, 34270. https://doi.org/10.1038/s41598-025-16486-4

controlled trial. *Journal of Medical Internet Research, 26*, e54678. https://doi.org/10.2196/54678

Pan, H., Guan, H., Lv, Z., & Wu, H. (2025). College students physical activity and subjective wellbeing with the mediating role of social support, self□esteem and resilience. *Scientific Reports, 15*, 40841. https://doi.org/10.1038/s41598-025-24601-8

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(3), 316–331. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 165–184). Routledge. https://B2n.ir/gh9561

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80