

رابطه خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی با نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در
دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی

**The relationship between emotional self-awareness and personal resilience with the
mediating role of cohesive self-knowledge in students who have experienced emotional
breakdown**

Seyedeh Tayebbeh Eftekhari

Master's degree, General Psychology, Islamic Azad University Roudehen Branch, Tehran, Iran.

Mina Sadegh Zadeh

Master's degree, General Psychology, Payam Noor University Zarrinshahr Branch, Isfahan, Iran.

Elahe Alijani

Master's degree, General Psychology, Tabaran Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

Shaghayegh Rostami Matak *

Master's degree, Educational Psychology, Payam Noor University South Tehran Center, Tehran, Iran.

Sh.rostami15165@gmail.com

سیده طیبه افتخاری

کارشناسی ارشد، روانشناسی گرایش عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، تهران، ایران.

مینا صادق زاده

کارشناسی ارشد، روانشناسی گرایش عمومی، دانشگاه پیام نور واحد زرین شهر، اصفهان، ایران.

الهه علیجانی

کارشناسی ارشد، روانشناسی گرایش عمومی، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران.

شقایق رستمی مatak (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد، روانشناسی گرایش تربیتی، دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب، تهران، ایران.

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the relationship between emotional self-awareness and personal resilience, with the mediating role of cohesive self-knowledge in students who experienced emotional breakdown. The research method was descriptive-correlational, using structural equation modeling. The statistical population included all students of Payam Noor University, South Tehran, who had an emotional breakdown in the academic year 2024-25. From this population, 310 students who were willing to participate in this research were selected as a statistical sample using convenience sampling. The research instruments used to collect data were Grant et al.'s Emotional Self-Awareness (ESQ) (2002), Ghorbani et al.'s Integrative Self-Awareness (ISQ) (2008), and Connor and Davidson's Resilience Scale (RQ) (2003). The data were analyzed using structural equation modeling. The findings showed that the research model had a good fit. The findings also showed that emotional self-awareness has a positive and significant effect on both variables of individual resilience ($P<0.001$) and cohesive self-knowledge ($P<0.001$). Also, cohesive self-knowledge has a positive and significant effect on individual resilience ($P<0.01$). By including the variable of cohesive self-awareness in the model, the indirect effect of emotional self-awareness on individual resilience became positive and significant ($P<0.002$). As a result, it can be said that cohesive self-knowledge can play a mediating role in the relationship between emotional self-awareness and individual resilience.

Keywords: Individual Resilience, Emotional Self-Awareness, Cohesive Self-Knowledge, Emotional Breakdown.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی با نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب دارای شکست عاطفی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. از میان این جامعه، تعداد ۳۱۰ نفر از دانشجویان که تمایل به همکاری در این پژوهش را داشتند، به صورت نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش جهت جمع‌آوری داده‌ها خودآگاهی هیجانی گرن و همکاران (ESQ؛ ۲۰۰۲)، خودشناسی انسجامی قربانی و همکاران (۲۰۰۸؛ ISQ) و مقیاس تاب‌آوری کانور و دیویدسون (RQ؛ ۲۰۰۳) بود. داده‌ها به شیوه مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود. یافته‌ها نیز نشان داد که خودآگاهی هیجانی بر هر دو متغیر تاب‌آوری فردی ($P<0.001$) و خودشناسی انسجامی ($P<0.001$) اثر مثبت و معناداری دارد. همچنین خودشناسی انسجامی در تاب‌آوری فردی اثر مثبت و معناداری دارد ($P<0.01$). با ورود متغیر خودشناسی انسجامی به مدل اثر غیرمستقیم خودآگاهی هیجانی بر تاب‌آوری فردی به صورت مثبت و معناداری شد ($P<0.002$). در نتیجه می‌توان گفت خودشناسی انسجامی می‌تواند در رابطه میان خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی نقش میانجی ایفا کند.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری فردی، خودآگاهی هیجانی، خودشناسی انسجامی، شکست عاطفی.

مقدمه

شکست عاطفی^۱ یکی از چالش‌های مهمی است که بسیاری از دانشجویان در دوران تحصیل خود با آن مواجه می‌شوند که اغلب با پریشانی عاطفی شدید همراه است و می‌تواند منجر به آسیب روانی شود که به عنوان "سندرم ترومای عشق" شناخته می‌شود (امان الهی و همکاران، ۲۰۲۲). حدود یک سوم دانشجویان در مقاطع مختلف تحصیلی، شکست عاطفی را تجربه می‌کنند (برجسته واسکس و همکاران، ۱۴۰۲). این موضوع نه تنها به احساسات منفی مانند افسردگی و اضطراب منجر می‌شود، بلکه می‌تواند بر روی عملکرد تحصیلی آنها نیز تأثیر بگذارد و مشکلاتی نظیر اهمال‌کاری، تکانشگری، استرس تحصیلی و کاهش عزت نفس را به دنبال داشته باشد (شچربان^۲ و همکاران، ۲۰۲۴؛ مختاری و همکاران، ۱۴۰۲). در مطالعات نجفی‌پور تابستانق و همکاران (۱۴۰۳) آورده شده است از دست دادن موضوع عشق می‌تواند یکی از بزرگترین آسیب‌هایی باشد که برای افراد اتفاق می‌افتد و در نتیجه فرد به حالت غم و اندوه، احساس طرد شدن، آسیب‌پذیری روانی، تنهایی، بیماری‌های جسمانی، احساس پوچی و ناامیدی عمیق، احساس درماندگی، بی‌نظمی خواب، بی‌اشتهایی یا پر خوری و بدبینی دچار می‌شود. در بسیاری از مواقع، جدایی از معشوق به اندازه فوت یکی از عزیزان درجه یک مانند والدین، همسر و فرزند، فرد را تحت فشار و آشفتگی قرار می‌دهد (اکبری و همکاران، ۱۴۰۰)، و می‌تواند موجب خودکشی آن فرد شود (والادارس - گاریدو^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). یکی از متغیرهایی که می‌تواند با شکست عاطفی دانشجویان رابطه داشته باشد، تاب‌آوری فردی^۴ است. مطالعات نشان می‌دهند با توجه به اینکه شکست عاطفی پیامدهایی همچون آشفتگی عاطفی، اضطراب و افسردگی برای افراد به بار می‌آورد، تاب‌آوری فردی آنها را مختل می‌کند (بیجانی^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). تاب‌آوری فردی به معنی توانایی فرد جهت دستیابی به رشد بهنجار و مثبت، علیرغم وجود شرایط نامطلوب، خطرآفرین و استرس‌زا در زندگی است (آوسی و آتاک - اکسوز^۶، ۲۰۲۳). در صورتی می‌توان مفهوم تاب‌آوری را درباره یک فرد به کار برد که سه شرط اساسی وجود داشته باشد: نخست، فرد با شرایطی زبان‌بار مانند مرگ والدین، طلاق والدین و سوء استفاده جنسی مواجه باشد. دوم، فرد برون دادهای مثبت خود را علیرغم این خطرات گسترش دهد، بروندهای مثبت به معنی نداشتن هر نوع بیماری روانی یا داشتن سلامتی و رشد بهنجار در دوره بزرگسالی است. این بروندهاها به‌زیستی فرد از نظر شایستگی اجتماعی، عاطفی و شناختی در ارتباط است. سوم، انطباق‌پذیری فرد است که بر ماهیت پویای این سازه تأکید دارد و در آن فرد به‌طور فعال نیروهای خود را به‌کار می‌گیرد (افسرستگی و کابینی مقدم، ۱۴۰۳). افراد تاب‌آور می‌توانند شرایط بهتری برای زندگی کردن فراهم کنند، مهارت‌های حل مسئله را گسترش دهند و در برابر استرس مقاوم‌تر هستند (میرزایی و دلاور، ۱۴۰۰). مطالعات نشان می‌دهند تاب‌آوری می‌تواند اثرات منفی دلشکستگی را کاهش دهد و افراد را قادر به سازگاری و بهبود درد عاطفی کند. از همین سو، ضرورت دارد با افزایش علم و آگاهی هیجانی، تاب‌آوری فردی را افزایش داده تا افراد در مواقع تلخ زندگی از آن بهره‌مند شوند (جیاکوب^۷ و همکاران، ۲۰۲۴).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند بر تاب‌آوری فردی دانشجویان اثر بگذارد، خودآگاهی هیجانی^۸ است. خودآگاهی هیجانی به عنوان مهارت شناخت احساسات، عواطف و هیجان‌های خود، به افراد این امکان را می‌دهد تا دانش ارتباط و علت هیجان را درک کرده و درباره چرایی و چگونگی برانگیختگی در شرایط مختلف اطلاعات لازم را کسب کند و رفتار هیجانی مناسبی را از خود بروز دهد (محکم کار و همکاران، ۱۴۰۳). آگاهی از احساسات و هیجانات به عنوان اولین گام در جهت تغییر احساسات و تنظیم هیجانات محسوب می‌شود و ضعف در خودآگاهی با آسیب‌پذیری روانشناختی، اجتماعی، شغلی و تحصیلی همراه است (تیکدري و همکاران، ۱۴۰۲). مطالعات نشان می‌دهد که افراد با آگاهی هیجانی بالا، بیشتر تمایل به نشان دادن تاب‌آوری در شرایط بحرانی هستند (نگوین^۹ و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات آنگرایی و یانتو^{۱۰} (۲۰۲۳) نشان دادند افرادی که آگاهی هیجانی بهتری دارند، بیشتر احتمال دارد فشارهای تحصیلی را با موفقیت کنترل کنند. همچنین در ارتباط خودآگاهی هیجانی با شکست عاطفی باید گفت؛ شکست عاطفی می‌تواند به پریشانی هیجانی از جمله احساس طرد شدن، از دست دادن ارزش خود و خشم منجر شو (مدفورد^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۶) و این احساسات می‌تواند بر سلامت روان و رفاه

1 Emotional breakdown

2 Shcherban

3 Valladares-Garrid

4 Individual resilience

5 Bijani

6 Avci & Atac-Oksuz

7 Giacobbe

8 Emotional self-awareness

9 Coherent self-knowledge

10 Anggraini & Yanto

11 Medford

عاطفی دانشجویان تأثیر بگذارد که توسعه خودآگاهی هیجانی می‌تواند به افراد کمک کند تا این احساسات را تشخیص داده و درک کنند و آنها را قادر می‌سازد تا پاسخ‌های عاطفی خود را به طور مؤثرتری مدیریت کنند (راچمانیا و فوداح^۱، ۲۰۲۳).

همچنین، یکی دیگر از عواملی که می‌تواند به عنوان متغیر میانجی در ارتباط با خودآگاهی هیجانی بوده و در تاب‌آوری فردی دانشجویان اثر داشته باشد، خودشناسی انسجامی^۲ است. خودشناسی انسجامی به توانایی فرد برای ادغام تجربیات گذشته، حال و آینده خود به شیوه‌ای منسجم اشاره دارد (شهاددیان و همکاران، ۱۴۰۳). در تعریف دیگر، خودشناسی به معنای آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حالات روان شناختی و توان تمایز نهادن و تحلیل محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش شناختی فعال در مورد خود و معطوف به رویدادهای گذشته که نتیجه آن دید وسیع‌تر جهت هدایت رفتار و تشکیل طرح‌واره‌های فردی پیچیده‌تر و کامل‌تر است (ورهولست^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات نشان می‌دهند که خودشناسی انسجامی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر رفتارهای خود آسیب‌رسان در افراد عمل کند (ژو^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). تحقیقات نشان می‌دهد که خودآگاهی نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری دارد و افراد را قادر می‌سازد تا چالش‌ها را به طور مؤثر هدایت کنند (گارسیا-بلانس^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات آفاشاهی (۱۴۰۳) نشان دادند خودشناسی انسجامی با تاب‌آوری رابطه مستقیم و معنادار دارد. مطالعات دیگر نشان دادند خودآگاهی هیجانی که شامل توجه به احساسات و وضوح هیجانی است، به طور قابل توجهی بر خودشناسی و رفاه کلی تأثیر می‌گذارد (نون ویلر^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعات نجفی‌پور تابستانق و همکاران (۱۴۰۳) نشان دادند که خودشناسی انسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی و تفکر انتقادی رابطه معناداری دارد.

با ورود به محیط دانشگاه عواملی چون تغییرات هنجاری بدنی، میل همسرگزینی، تنهایی، خلاء عاطفی، دوری از خانواده باعث می‌شود دانشجویان درگیر روابط احساسی و عاشقانه شوند و بعضی از این رابطه‌ها به دلیل ناهمسانی انتظارات و عدم پختگی روانی طرفین و یا هر دلیلی دیگری به شکست منجر می‌شود (نجفی‌پور تابستانق و همکاران، ۱۴۰۳). شکست عاطفی، تجربه‌ای است که هر فردی ممکن است در طول زندگی آن را تجربه کند. شکست رابطه یکی از معمول‌ترین منابع استرس‌زا برای دانشجویان می‌باشد. با توجه به شواهد موجود در پژوهش‌های انجام شده در خصوص شکست عاطفی، باید اذعان کرد که آسیب‌هایی ناشی از ارتباطات عاطفی دارای ابعاد شناختی، هیجانی، جسمی، فردی و اجتماعی هستند که مشکلات و تجارب تلخی را برای افراد به وجود می‌آورد. به طوری که مطالعات نشان دادند افراد در این موقعیت گاهی اوقات به دلیل آشفتگی‌های زیاد روانشناختی دست به خودکشی می‌زنند (اشمیت، لاکوود^۷، ۲۰۱۷). از همین سو، از نظر پژوهشگر اهمیت اجرایی این پژوهش بیش از پیش احساس می‌شود. بدیهی است یافته‌های این پژوهش به نوعی یک آسیب شناختی برای نظام آموزشی و دانشگاهی است تا با شناخت اثرات خودآگاهی هیجانی بر بهبود تاب‌آوری فردی دانشجویان دچار شکست عاطفی این اندیشه را بر ما روشن کند که چه راهکارهایی ارائه شود تا شکست عاطفی به عنوان یک تجربه تلخ و نه آسیب‌زا و بیمارگون برای افراد باشد که در این راه متغیر میانجی یعنی خودشناسی انسجامی می‌تواند کمک شایانی برای ما باشد. با توجه به مطالب گفته شده، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی با نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی انجام گرفت.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب دارای شکست عاطفی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۰۴ بودند. از این میان، تعداد ۳۱۰ نفر از دانشجویان که تمایل به همکاری در این پژوهش را داشتند، به صورت نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. پرسشنامه‌ها در یک بازه زمانی حدوداً یک ماهه توزیع و سپس جمع‌آوری شدند که در این بین، برخی داده‌ها به صورت آنلاین (پرسشنامه‌ساز پرس لاین) از طریق لینک پرسشنامه به گروه‌های شبکه اجتماعی (تلگرام، واتساپ و ایتا) دانشگاه مربوطه ارسال و برخی دیگر به صورت کتبی و حضوری جمع‌آوری شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: دانشجو دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب بودن، شکست عاطفی دانشجویان ارتباطی با طلاق

1 Rachmania & Fuadah

2 Verhulst

3 Zhou

4 Garcia-Blanc

5 Nonweiler

6 Schmidt, Lockwood

رابطه خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی با نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی
The relationship between emotional self-awareness and personal resilience with the mediating role of cohesive self-...

با روابط زناشویی نداشته و فقط مختص روابط قبل از تعهد رسمی و محضری باشد، تجرد شرکت‌کنندگان، عدم ابتلا به اختلالات روانپزشکی، اختلال شخصیت و عدم مصرف داروهای روانپزشکی توسط آزمودنی‌ها، و در این پژوهش هیچ محدودیتی در سابقه تجربه شکست عاطفی شرکت‌کنندگان وجود نداشت. همچنین ملاک‌های خروج پژوهش شامل بی‌انگیزگی و عدم رضایت شرکت‌کنندگان و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بودند. پیش از گردآوری داده‌ها، هدف مطالعه و روش اجرا به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد تا با رضایت آگاهانه درباره شرکت یا عدم شرکت در پژوهش تصمیم بگیرند و نیز این اطمینان به آنها داده شد که شرکت در این پژوهش به امنیت روانی، اجتماعی، تحصیلی یا خانوادگی آنان آسیبی وارد نمی‌کند و اطلاعات کاملاً محرمانه خواهد بود. در نهایت به منظور تحلیل داده‌ها از شیوه مدلی معادلات ساختاری و توسط دو نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و لیزرل نسخه ۱۰.۱۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزار سنجش

پرسشنامه خودشناسی انسجامی^۱ (ISQ): این پرسشنامه توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸) طراحی گردید. این پرسشنامه دارای ۱۲ عبارت در سه حیطه خودشناسی تاملی (۳ سوال)، خودشناسی تجربی (۴ سوال) و خودشناسی (۵ سوال) است که با مقیاس لیکرت پنج سطحی (عمدتاً نادرست=۱ تا عمدتاً درست=۵) پاسخ داده می‌شود (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). در این پرسشنامه همه عوامل مربوط به خودشناسی از جمله آگاهی و کوشش در جهت فهم هیجان‌ها، رفتارها، عملکردهای عقلانی، خلاقیت، شخصیت و حالات بدنی مورد توجه قرار گرفته‌اند. قربانی و همکاران (۲۰۰۵) در نمونه‌های ایرانی ضریب آلفای خودشناسی انسجامی ۰/۸۲ و برای خودشناسی تاملی ۰/۸۲ و تجربه ای ۰/۸۷ به دست آمد. علاوه براین، همبستگی میان دو وجه نیز برابر با ۰/۷۴ پایایی بازآزمایی این مقیاس پس از ۷ تا ۸ هفته فاصله زمانی، با یک نمونه‌ی ۴۴ نفری سنجیده شده است. این پایایی برای خودشناسی تاملی ۰/۶۸ و برای خودشناسی تجربی ای ۰/۷۶ به دست آمد. روایی این پرسشنامه به روش سازه با محاسبه تحلیل عاملی اکتشافی بررسی شد و سه عامل خودآگاهی تاملی، خودآگاهی تجربی و یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب شناسایی شد که در مجموع ۴۹ درصد واریانس را تبیین کردند. قربانی و همکاران (۲۰۰۸) برای این ابزار ضرایب آلفای کرونباخ را در دامنه‌ای از ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ و روایی این ابزار را با استفاده از همبستگی خرده مقیاس‌ها را برابر با ۰/۸۴ گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۹۳ به دست آمده است.

پرسشنامه خودآگاهی هیجانی^۲ (ESQ): این پرسشنامه دارای ۳۳ گویه است که توسط گرنت و همکاران (۲۰۰۲) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای پنج زیر مولفه بازشناسی، شناسایی، تبدیل‌سازی، محیط‌گرایی و حل مسئله بوده که با مقیاس لیکرت ۵ سطحی (از هرگز=۱ تا خیلی زیاد=۵) پاسخ داده می‌شود. کسب نمره بین ۳۳ تا ۴۴ میزان خودآگاهی هیجانی را در حد پایین، نمره بین ۴۴ تا ۸۸ میزان خودآگاهی هیجانی در حد متوسط و نمره بالاتر از ۸۸ میزان خودآگاهی هیجانی افراد را در حد بالایی نشان می‌دهد. در نسخه اصلی پرسشنامه میزان ضریب پایایی براساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹ گزارش شد و روایی محتوایی و صوری آن نیز مورد تأیید قرار گرفت (گرنت و همکاران، ۲۰۰۲). در مطالعه شمسی زاده و همکاران (۲۰۲۲) میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و روایی محتوایی آن مطلوب گزارش شد. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۹۱ به دست آمده است.

پرسشنامه تاب‌آوری^۲ (RQ): این پرسشنامه توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) جهت میزان تاب‌آوری افراد طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال می‌باشد که در در طیف پنج درجه ای شامل کاملاً نادرست (صفر) تا همیشه درست (۴) نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین صفر تا ۱۰۰ و نقطه برش آن نیز ۵۰ می‌باشد. همچنین این پرسشنامه دارای پنج مولفه تصور از شایستگی فردی، تحمل عاطفه فردی، پذیرش مثبت تغییر، تاثیرات معنوی و کنترل است. کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) روایی تحلیل عاملی این ابزار را ۰/۵۶ و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه کرده‌اند. عیوضی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی ضمن تأیید روایی صوری این مقیاس با استفاده از نظرات متخصصان روانشناسی، پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه مذکور با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد.

1 Integrative Self- Knowledge Questionnaire

2 Resilience Questionnaire

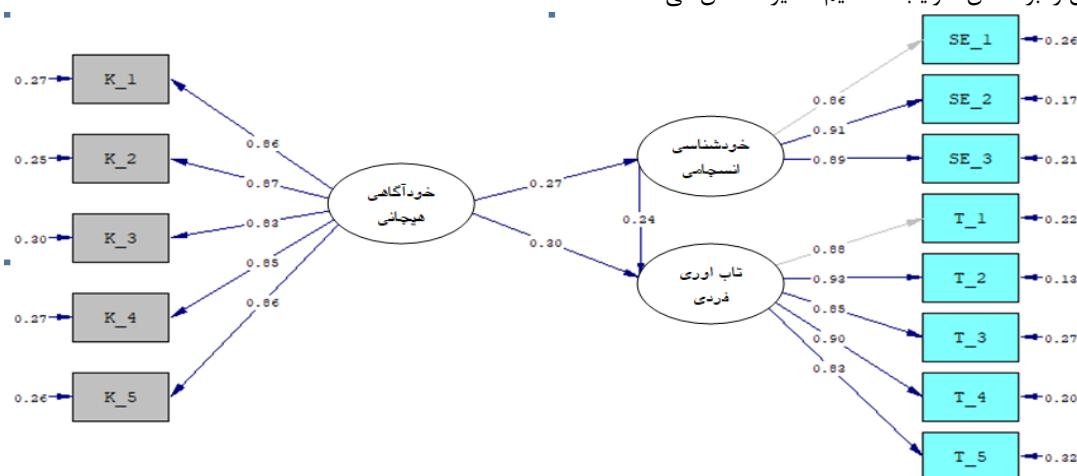
یافته ها

یافته‌های جمعیت شناختی نشان داد که ۵۶/۱۲ درصد (۱۷۴ نفر) از شرکت کنندگان زن و ۴۳/۸۷ درصد (۱۳۶ نفر) مرد بودند، همچنین، سطح تحصیلات ۴۳/۸۷ درصد (۱۳۶ نفر) از شرکت کنندگان کارشناسی، ۴۰/۹۶ درصد (۱۲۷ نفر) کارشناسی ارشد و ۱۵/۱۶ درصد (۴۷ نفر) دکتری بود. در نهایت، میانگین و انحراف استاندارد شرکت کنندگان برابر با $24/2 \pm 6/4$ سال بود. به منظور بررسی درک روشن متغیرها و تعیین روابط بین آنها، ابتدا با استفاده از میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای توصیف و سپس با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون روابط بین متغیرهای مدل در جدول شماره ۱ محاسبه شد.

جدول ۱. ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
۱. تاب آوری فردی	۱		
۲. خودآگاهی هیجانی	۰/۳۳**	۱	
۳. خودشناسی انسجامی	۰/۲۹**	۰/۲۲**	۱
میانگین	۵۴/۸۳	۹۳/۷۲	۳۱/۳۵
انحراف معیار	۱۷/۸	۲۰/۹	۱۰/۸
کجی	۰/۲۰۴	-۱/۳	۰/۲۳۶
کشیدگی	-۰/۰۰۲	۰/۵۹۳	-۰/۷۶۹

برای انجام تحلیل مسیر، وجود چندین مفروضه مانند وجود رابطه بین متغیرها، عدم وجود هم خطی بین متغیرهای برونزا (پیش بین) و طبیعی بودن داده‌ها مهم می باشد. نتایج ضریب همبستگی در جدول (۱) نشان داد که بین خودآگاهی هیجانی ($r=0/33, P<0/001$) و خودشناسی انسجامی ($r=0/29, P<0/001$) با تاب آوری فردی، و بین خودآگاهی هیجانی با خودشناسی انسجامی ($r=0/22, P<0/001$) ارتباط مثبت معنی داری در سطح ۹۹ درصد وجود دارد. بنابراین، مفروضه وجود رابطه برقرار است. همچنین، بنا بر پیشنهاد کلاین (۲۰۲۳) مفروضه‌های نرمالیت بر اساس مقادیر کجی و کشیدگی تعیین می‌شود که مقادیر کجی و کشیدگی در جدول شماره ۱ نشان داد که مقادیر بین ۲+ و ۲- است که بیانگر عدم انحراف چشمگیر از مفروضه منحنی نرمال است. بنابراین، توزیع داده‌ها در متغیرهای پژوهش نرمال می‌باشد. براساس شاخص فاصله ماکس لانوبیش داده پرت شناسایی نشد؛ در نهایت، بر اساس شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس، انحرافی از مفروضه هم خطی چندگانه مشاهده نشد؛ بنابراین، روش تحلیل مسیر روش مناسبی برای برازش مدل است. شکل ۱ مدل پژوهش را بر اساس ضرایب مستقیم مسیرها نشان می‌دهد.



شکل ۱. نمودار ضرایب استاندارد

رابطه خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی با نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی
The relationship between emotional self-awareness and personal resilience with the mediating role of cohesive self-...

در این مدل خودآگاهی هیجانی نقش متغیر برون‌زا، خودشناسی انسجامی نقش متغیر میانجی و تاب‌آوری فردی نقش متغیر درون‌زا را دارند.

جدول ۲. ضرایب مستقیم مسیرهای مدل پژوهش

متغیرها	ضرایب استاندارد شده	خطای معیار	مقدار t	سطح معنی داری
خودآگاهی هیجانی → خودشناسی انسجامی	۰/۲۷	۰/۰۶۰	۴/۳۵	<۰/۰۰۱
خودشناسی انسجامی → تاب‌آوری فردی	۰/۲۴	۰/۰۵۸	۴/۰۲	<۰/۰۰۱
خودآگاهی هیجانی → تاب‌آوری فردی	۰/۳۰۰	۰/۰۵۹	۵/۰۶	<۰/۰۰۱

نتایج جدول (۲) نشان داد که خودآگاهی هیجانی با خودشناسی انسجامی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد ($t=4/35, P=0/000$). همچنین، خودشناسی انسجامی با تاب‌آوری فردی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد ($t=4/02, P=0/000, b=0/24$)؛ بعلاوه، خودآگاهی هیجانی با تاب‌آوری فردی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد ($t=5/06, P=0/000, b=0/30$).

جدول ۳. ضرایب غیر مستقیم مسیرهای مدل پژوهش

متغیرها	ضرایب استاندارد شده	خطای معیار	مقدار t	سطح معنی داری
خودآگاهی هیجانی با تاب‌آوری فردی از طریق خودشناسی انسجامی	۰/۰۶	۰/۰۲۰	۲/۹۹	۰/۰۰۲

نتایج جدول ۳ نشان داد که خودشناسی انسجامی در رابطه بین خودآگاهی هیجانی با تاب‌آوری فردی نقش میانجی و معنی‌داری دارد ($t=2/99, P=0/002, b=0/06$). به عبارت دیگر، خودآگاهی هیجانی با افزایش خودشناسی انسجامی منجر به بهبود تاب‌آوری فردی می‌شود.

جدول ۴. شاخص‌های برازش نیکویی برازش

شاخص‌ها	مقدار	مقدار قابل قبول
خی-دو	$p=0/000$	معنی دار باشد
χ^2/df	۱/۶	مقادیر بین ۱ تا ۳
RMSEA	۰/۰۷۳	مقادیر کمتر از ۰/۰۸
NFI	۰/۹۳	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵
NNFI	۰/۹۴	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵
CFI	۰/۹۵	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵
IFI	۰/۹۵	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵
GFI	۰/۹۰	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵
SRMR	۰/۰۴۶	زیر ۰/۰۸

جدول (۴) شاخص های نیکویی برازش RMSEA و SRMR کمتر از ۰/۰۸ است که نشان می دهد میانگین مجذور خطاهای مدا مناسب و پذیرفتنی است. همچنین مقدار مجذور کای اسکوتر بر درجه آزادی (۱/۶) بین ۱ و ۲ است و میزان شاخص های *CFI*، *NNFI*، *GFI* و *IFI* در محدود پذیرفته شده است. بنابراین، برازش مدل در حد قابل قبول است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه خودآگاهی هیجانی و تاب آوری فردی با نقش واسطه ای خودشناسی انسجامی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی بود. نتایج به دست آمده نشان داد که رابطه بین خودآگاهی هیجانی و تاب آوری فردی مثبت و معنی دار است. این یافته با نتایج پژوهش های آنگرینی و یانتو (۲۰۲۳)، راجمانیا و فوداح (۲۰۲۳)، گارسیا- بلانس و همکاران (۲۰۲۳)، پناهی شهری و همکاران (۱۳۹۹) و جعفری و همکاران (۱۳۹۷) همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت خودآگاهی به عنوان توانایی درک و شناخت احساسات، افکار و رفتارهای خود، نقش حیاتی در توسعه تاب آوری دارد (گارسیا- بلانس و همکاران، ۲۰۲۳). افراد با خودآگاهی بالا معمولاً می توانند به طور مؤثرتر با شرایط دشوار مواجه شوند، زیرا آن ها احساسات و واکنش های خود را شناسایی کرده و درک بهتری از چالش هایی که با آن ها روبرو هستند، دارند. این توانایی به آن ها کمک می کند تا در مواقع بحران، نه تنها به طور احساسی مدیریت شوند، بلکه راهکارهای عملی برای حل مسائل خود پیدا کنند (آنگرینی و یانتو، ۲۰۲۳). در تبیین دیگر، افرادی که خودآگاه هستند، می توانند به راحتی با چالش ها و فشارهای زندگی مواجه شوند، زیرا توانایی شناسایی نقاط قوت و ضعف خود را دارند. این شناخت به آن ها کمک می کند تا استراتژی های مؤثری برای مدیریت استرس و مشکلات پیدا کنند. همچنین، خودآگاهی باعث افزایش همدلی و ارتباطات مثبت با دیگران می شود که خود عاملی برای تقویت تاب آوری است. در نتیجه، پرورش خودآگاهی می تواند به عنوان یک پیش درآمد مهم برای دستیابی به تاب آوری مؤثر عمل کند (راجمانیا و فوداح، ۲۰۲۳).

همچنین نتایج به دست آمده نشان داد که رابطه بین خودآگاهی هیجانی و خودشناسی انسجامی مثبت و معنی دار است. این یافته با نتایج پژوهش های شهدادیان و همکاران (۱۴۰۳)، نون ویلر و همکاران (۲۰۲۴)، گارسیا- بلانس و همکاران (۲۰۲۳) و اسدی و همکاران (۱۴۰۱) همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت خودآگاهی هیجانی به طور مستقیم بر فرآیند خودشناسی تأثیر می گذارد. زمانی که فرد احساسات خود را شناسایی و درک کند، می تواند نقاط قوت و ضعف خود را بهتر شناسایی نماید (اسدی و همکاران، ۱۴۰۱). این شناخت بیشتر موجب می شود که فرد بتواند در تصمیم گیری های روزمره به شیوه ای منطقی تر عمل کند و از اشتباهات خود بیاموزد. در تبیین دیگر، افرادی که توانایی بالایی در شناسایی و مدیریت احساسات خود دارند، معمولاً در ایجاد یک تصویر روشن و یکپارچه از خود موفق تر هستند و می توانند روابط اجتماعی بهتری برقرار کنند. با شناخت دقیق تر از احساسات، فرد می تواند در موقعیت های مختلف به احساسات و عواطف خود واکنش مناسب نشان دهد و از این طریق تجربه های مثبت تری را کسب کند (نون ویلر و همکاران، ۲۰۲۴).

نتایج به دست آمده دیگر نشان داد که رابطه بین خودشناسی انسجامی و تاب آوری فردی مثبت و معنی دار است. این یافته با نتایج پژوهش های نجفی پور تابستانق و همکاران (۱۴۰۳)، شاهی (۱۴۰۳)، آفتاب و شمس (۱۳۹۹)، مالکی و همکاران (۱۳۹۵)، ژو و همکاران (۲۰۲۴) و نینگسیه و رمادهانی (۲۰۲۲) همسو بود. خودشناسی انسجامی به عنوان یک مؤلفه کلیدی در سلامت روان، تأثیرات قابل توجهی بر تاب آوری فرد دارد (نینگسیه و رمادهانی، ۲۰۲۲). این نوع خودشناسی شامل شناخت عمیق از خود، ارزش ها، اهداف زندگی است که به فرد کمک می کند تا با چالش ها و مشکلات به طور مؤثرتری کنار بیاید. تحقیقات نشان داده اند که خودشناسی انسجامی با تاب آوری مرتبط است و می تواند به عنوان یک عامل محافظت کننده در برابر اضطراب و استرس های ناشی از بحران های زندگی عمل کند (آفتاب و شمس، ۱۳۹۹). افرادی که خودشناسی قوی تری دارند، معمولاً بهتر می توانند با چالش ها مواجه شوند و از آن ها آسیب کمتری ببینند، چراکه از توانایی های خود آگاه تر هستند و می توانند بر روی راهکارهای حل مشکل تمرکز کنند. بنابراین خودشناسی انسجامی با تقویت توانایی ها و آگاهی از خود، می تواند به طور قابل توجهی بر تاب آوری تأثیر بگذارد (مالکی و همکاران، ۱۳۹۵).

در نهایت نتایج پژوهش نشان داد خودشناسی انسجامی در رابطه بین خودآگاهی هیجانی و تاب آوری فردی دارای نقش میانجی است. در واقع خودآگاهی هیجانی می تواند به واسطه خودشناسی انسجامی منجر به تاب آوری فردی در افراد دچار شکست عاطفی شود. این یافته به طور ضمنی با نتایج پژوهش های شهدادیان و همکاران (۱۴۰۳)، مالکی و همکاران (۱۳۹۵) همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت خودشناسی انسجامی به معنای ادغام تجربیات گذشته، حال و آینده برای ایجاد یک خودپنداره منسجم و سازگار است (شهدادیان و

رابطه خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی با نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی
The relationship between emotional self-awareness and personal resilience with the mediating role of cohesive self-...

همکاران، ۱۴۰۳). خودشناسی انسجامی می‌تواند به افراد کمک کند تا با چالش‌ها و فشارهای روانی بهتر کنار بیایند (اشراقی و نامور، ۱۳۹۸). افرادی که دارای خودشناسی انسجامی بالاتری هستند، تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سالم دارند و از این رو تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند. همچنین این نوع خودشناسی نه تنها باعث افزایش توانایی فرد در مدیریت هیجانات و فشارهای روانی می‌شود، بلکه با تقویت احساس هویت و پذیرش خود، زمینه‌ساز افزایش تاب‌آوری نیز می‌گردد (مالکی و همکاران، ۱۳۹۵). در کل نتایج این پژوهش نشان دادند که رابطه بین خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی، تحت تأثیر خودشناسی انسجامی قرار دارد. زمانی که افراد به احساسات و هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف آگاهی داشته باشند، بهتر می‌توانند خودشناسی لازم را به دست بیاورند و در وقایع سخت زندگی آن تاب‌آوری لازم را ایفا کنند. همچنین این یافته‌ها به وضوح نشان می‌دهند که خودشناسی انسجامی می‌تواند به عنوان یک متغیر واسطه‌ای در این رابطه عمل کند. خودشناسی انسجامی با تقویت خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری، علاوه بر اینکه می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از رفتارهای خودآسیب‌رسان ایفا کند، بلکه باعث می‌شود تا افراد از راهبردهای سالم‌تری برای مقابله با استرس استفاده کنند و در نتیجه کمتر درگیر رفتارهای مضر خواهند شد.

هر پژوهشی با محدودیت‌های روبه‌رو است. محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از: ۱) با توجه به استفاده از پرسشنامه آنالین و دریافت داده‌ها به صورت غیرحضوری، امکان دخالت عوامل حاشیه‌ای همچون خستگی جسمی و روانی، عجله و شتاب (علی‌رغم خواستار پژوهشگر مبنی بر پر کردن پرسشنامه با صبر و حوصله کافی) در هنگام پر کردن پرسشنامه وجود دارد، ۲) استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، قابلیت تعمیم نتایج را کاهش داد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات دیگر از شیوه‌های نمونه‌گیری تصادفی بهره گرفته شود تا تعمیم نتایج با اطمینان بیشتری امکان‌پذیر باشد، ۳) استفاده از مقیاس‌های خودگزارشی از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود در صورت امکان از روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات همچون مصاحبه و مشاهده استفاده شود تا اطلاعات کامل‌تر و عینی‌تر به دست آید. در نهایت با توجه به یافته‌های پژوهشی پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های پیش آگهی و به دنبال آن ذهن آگاهی در جهت پیشگیری و آماده‌سازی دانشجویان برای مقابله موثر با شکست عاطفی برگزار شود. پیشنهاد می‌شود آموزش و تمرین در ایجاد خودشناسی صورت گیرد که می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی بهتر عمل کنند و از سلامت روانی خود در برابر استرس‌های زندگی حفاظت کنند. همچنین با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در خصوص تاکتیک‌های خودآگاهی هیجانی و عوامل مرتبط با آن به حل مشکلات دانشجویان در محیط دانشگاه پرداخته شود و در نهایت پیشنهاد می‌شود که درمانگران با کار بر روی خودآگاهی هیجانی مراجعان خود، قابلیت تاب‌آوری و خودشناسی آنها را افزایش دهند.

منابع

- آقاشاهی، ا. (۱۴۰۳). بررسی رابطه بین خودشناسی انسجامی و تاب‌آوری با میانجی‌گری خود شفقت‌ورزی. هفتمین کنفرانس بین‌المللی رویکردهای نوین مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی در قرن ۲۱، تهران، <https://civilica.com/doc/2019509>
- اسدی، ف.، خدابخش پیرکلانی، ر.، و مهری نژاد، س. (۱۴۰۱). نقش خودتنظیمی هیجانی، مکانیزم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی کیفیت روابط بین فردی. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۷ (۶۷)، ۱-۱۱. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15314.html
- افسرسنجری، ز.، کابینی مقدم، س. (۱۴۰۳). مقایسه کیفیت زندگی، تصویر بدنی و تاب‌آوری در دختران مبتلا و غیرمبتلا به سندروم پیش از قاعدگی. رویش روان‌شناسی، ۱۳ (۳)، ۸۳-۹۲. <http://frooyesh.ir/article-1-5396-fa.html>
- اکبری، م.، طالع پسند، س.، رحیمیان، ا.، بیدختی، ع. (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله یکپارچه نگر شکست عاطفی بر بهبود نشانگان ضربه عشق، تاب‌آوری تحصیلی، بهزیستی تحصیلی و تمایز یافتگی خود در دانشجویان دچار شکست عاطفی. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۸ (۴۴)، ۷۴-۱۰۲. https://jep.susb.ac.ir/article_6671.html
- برجسته واسکس، ح.، حبشی ورنوسفادارانی، ف.، و طحانیان، س. (۱۴۰۲). شیوع شکست عاطفی و پیامدهای تحصیلی و روانشناختی آن بر دانشجویان. سومین همایش ملی روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان، اردیبهشت، <https://civilica.com/doc/1988899>
- پناهی شهری، م.، نجاری، ع.، و طوقی، ا. (۱۳۹۹). مطالعه رابطه بین ابراز وجود هوش هیجانی با تاب‌آوری در زنان سرپرست خانوار مددجویان بهزیستی بیرجند. دومین کنگره ملی انجمن روانشناسی خانواده/ ایران: خانواده در عصر ما، اهواز، <https://civilica.com/doc/1223059>
- تیکدري، ف.، کامیابی، م.، تجربه کار، م.، و سلطانی، ا. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش کارکردهای اجرایی بر بهبود مهارت‌های اجتماعی و پردازش هیجانی در کودکان با اختلال کمبود توجه/ بیش‌فعالی. مجله پرستاری کودکان، ۱۰ (۲)، ۴۷-۵۶. <http://jpen.ir/article-1-731-fa.html>

- جعفری، ا.، حسینی، س.، و فاضلی، م. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مهارت های خودآگاهی و مدیریت هیجان ها در افزایش تاب آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار. *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، ۲(۸)، ۴۱-۷۶. https://rjsw.atu.ac.ir/article_8656.html
- شرافی، ن.، و نامور، ه. (۱۳۹۸). نقش میانجی تاب آوری در ارتباط بین شفقت خود و عزت نفس با بهزیستی روان شناختی افراد نظامی. *طب انتظامی*، ۹(۱)، ۱۷-۲۶. <http://jpmed.ir/article-1-815-fa.html>
- شهدادبان، و.، گلشنی، ف.، باغداساریانس، آ. (۱۴۰۳). نقش میانجی درد روانی در رابطه بین خودشناسی انسجامی و رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان. *رویش روان شناسی*، ۱۳(۷)، ۱۰۱-۱۱۰. <http://frooyesh.ir/article-1-5654-fa.html>
- محکم کار، ع.، شاطریان، ف.، و نیکوکار، ا. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مبتنی بر هوش موفق بر خودآگاهی هیجانی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه. *جامعه شناسی آموزش و پرورش*، ۱۰(۱)، ۳۱۳-۳۰۵. https://www.iase-jrn.ir/article_710763.html
- مختاری، ز.، تواندل، آ.، حسینی، ز.، غلامی فرد، ف.، و نجفی پور تابستانق، ع. (۱۴۰۲). رابطه شکست عشقی با استرس تحصیلی دانشجویان دانشگاه زنجان: نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان. *فصلنامه روانشناسی تحلیلی شناختی هیجان*، ۱۳(۵۲)، ۳۵-۱۵. <https://sanad.iau.ir/Journal/psy/Article/866537>
- میرزایی، ف.، دلاور، ع. (۱۴۰۱). پیش بینی تاب آوری فردی بر اساس حمایت اجتماعی، سلامت روان و تاب آوری خاتوادگی در زنان نابارور. *مجله علمی پژوهشی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران*، ۴۰(۳)، ۲۰۷-۱۹۹. <http://jmcciri.ir/article-1-3204-fa.html>
- نجفی پور تابستانق، ع.، ثقفی، م.، افتخاری، س.، سعیدی مقدم، ف.، و زاتری بهروز، م. (۱۴۰۳). رابطه خودشناسی انسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی و تفکر انتقادی در دانشجویان دارای نشانگان ضربه عشق. *فصلنامه نوآوری های اخیر روانشناسی (مقاله در حال انتشار)*. https://www.recentpsy.com/article_209572.html
- Amanelahi, A., Moghadam, S. S., & Taghipour, M. (2022). Moderating role of insecure attachment styles in the relationship between spiritual compatibility with spiritual growth and psychological distress in university students who experienced emotional failure. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 24(3). https://jfmh.mums.ac.ir/article_20068.html?lang=en
- Avci, D., & Ataç-Öksüz, M. (2023). The relationship between resilience and solution-oriented thinking in nursing students. *Nurse Education in Practice*, 73, 103813. DOI: [10.1016/j.nepr.2023.103813](https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103813)
- Bijani, J., Hashemi, N., & Shamir, A. S. (2023). Determining the contribution of attachment styles and coping styles in predicting the instability of married life with the mediating role of resilience in conflicted couples. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(3), 47-54. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.3.5>
- Garcia-Blanc, N., Senar-Morera, F., Ros-Morente, A., & Filella-Guiu, G. (2023). Does emotional awareness lead to resilience? Differences based on sex in adolescence. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 28(2), 135-144. DOI: [10.1016/j.psicoe.2023.06.001](https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2023.06.001)
- Giacobbe, C., Maggi, G., Borrello, L., Barone, A., Mastromarino, C., Antonelli, P., & Santangelo, G. (2024). Psychological and cognitive complaints in individuals with love addiction. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 100785. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100785>
- Medford, N., Sierra, M., Stringaris, A., Giampietro, V., Brammer, M. J., & David, A. S. (2016). Emotional experience and awareness of self: functional MRI studies of depersonalization disorder. *Frontiers in psychology*, 7, 432. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00432>
- Rachmania, D., & Fuadah, D. Z. (2023). Emotional Self-Awareness and Quarter Life Crisis in Final Year of Undergraduate Nursing Students. *Journal of Applied Nursing and Health*, 5(2), 324-334. DOI: [10.55018/janh.v5i2.164](https://doi.org/10.55018/janh.v5i2.164)
- Schmidt, J., & Lockwood, B. (2017). Love and other grades: A study of the effects of romantic relationship status on the academic performance of university students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 19(1), 81-97. <https://doi.org/10.1177/1521025115611614>
- Shcherban, T., Bretsko, I., Yamchuk, T., Varha, V., & Voronova, O. (2024). Creation of a system of psychological support for schoolchildren and students in order to prevent emotional burnout and reduce the level of suicidal attitudes among teenagers. *dspace-s.msu.edu.ua*. <https://doi.org/10.54919/physics/55.2024.163vh1>
- Tikdari, F., kamyabi, M., tajrobekar, M., soltani, A. (2024). The effectiveness of executive functions training on emotional processing and emotional self-awareness in hyperactive children. *Iranian Journal of Pediatric Nursing*, 10 (4) :71-80. <http://jpen.ir/article-1-779-en.html>
- Valladares-Garrido, D., Zila-Velasque, J. P., Santander-Hernández, F. M., Guevara-Morales, M. A., Morocho-Alburqueque, N., Failoc-Rojas, V. E., Pereira-Victorio, C. J., Vera-Ponce, V. J., León-Figueroa, D. A., & Valladares-Garrido, M. J. (2023). Association between Love Breakup and Suicidal Ideation in Peruvian Medical Students: A Cross-Sectional Study during the COVID-19 Pandemic. *Research square*, 3, 3085268. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287036>
- Zhou, L., Cai, E., Thitinan, C., Khunanan, S., Wu, Y., & Liu, G. (2024). Explaining the relation between perceived social support and psychological well-being among chinese nursing students: A serial multiple mediator model involving integrative self-knowledge and self-integrity. *Psychological Reports*, 127(2), 594-619. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00332941221127625>

رابطه خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی با نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی

The relationship between emotional self-awareness and personal resilience with the mediating role of cohesive self-...