رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۷، شماره پیاپی ۱۱۲، مهر ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(7), 2025

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

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 ماتک(نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد، روانشناسی گرایش تربیتی، دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب، تهران، ایران.

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 ۰۴-۱۴۰۳ بود. از میان این جامعه، تعداد ۳۱۰ نفر از دانشجویان که تمایل به همکاری در این پژوهش را داشتند، به صورت نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش جهت جمع‌آوری داده‌ها خودآگاهی هیجانی گرنت و همکاران (۲۰۰۲؛ ESQ)، خودشناسی انسجامی قربانی و همکاران (۲۰۰۸؛ ISQ) و مقیاس تاب آوری کانور و دیویدسون (۲۰۰۳؛ RQ) 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<۰/۰۰۱) و خودشناسی انسجامی (P<۰/۰۰۱) اثر مثبت و معناداری دارد. همچنین خودشناسی انسجامی در تاب‌آوری فردی اثر مثبت و معناداری دارد (P<۰/۰۱). با ورود متغیر خودشناسی انسجامی به مدل اثر غیرمستقیم خودآگاهی هیجانی بر تاب‌آوری فردی به صورت مثبت و معناداری شد (P<۰/۰۰۲). 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.*

Seyedeh Tayebeh 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

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.*

نوع مقاله : کاربردی **دریافت : دی ۱۴۰۳** **پذیرش: دی ۱۴۰۳** **ویرایش نهایی: مهر ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

مقدمه

شکست عاطفی[1] 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 می شود (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[2] 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 پرخوری 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[3] و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند با شکست عاطفی دانشجویان رابطه داشته باشد، تاب‌آوری فردی[4] است. مطالعات نشان می‌دهند با توجه به اینکه شکست عاطفی پیامدهایی همچون آشفتگی عاطفی، اضطراب و افسردگی برای افراد به بار می‌آورد، تاب آوری فردی آنها را مختل می‌کند (بیجانی[5] 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[6]، ۲۰۲۳). در صورتی می‌توان مفهوم تاب‌آوری را درباره یک فرد به کار برد که سه شرط اساسی وجود داشته باشد: نخست، فرد با شرایطی زیان‌بار مانند مرگ والدین، طلاق والدین و سوء استفاده جنسی مواجه باشد. دوم، فرد برون دادهای مثبت خود را علیرغم این خطرات گسترش دهد، بروندادهای مثبت به معنی نداشتن هر نوع بیماری روانی یا داشتن سلامتی و رشد بهنجار در دوره بزرگسالی است. این بروندادها با بهزیستی فرد از نظر شایستگی اجتماعی، عاطفی و شناختی در ارتباط است. سوم، انطباق پذیری فرد است که بر ماهیت پویا ی این سازه تأکید دارد و در آن فرد به‌طور فعال نیروها ی خود را به‌کار می‌گیرد (افسرسنگی 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، تاب آوری فردی را افزایش داده تا افراد در مواقع تلخ زندگی از آن بهره‌مند شوند (جیاکوب[7]و همکاران، ۲۰۲۴).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند بر تاب آوری فردی دانشجویان اثر بگذارد، خودآگاهی هیجانی[8] است. خودآگاهی هیجانی به عنوان مهارت شناخت احساس‌ها، 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 (تیکدری و همکاران، ۱۴۰۲). مطالعات نشان می دهد که افراد با آگاهی هیجانی بالا، بیشتر تمایل به نشان دادن تاب‌آوری در شرایط بحرانی هستند (نگوین[9] و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات آنگراینی و یانتو[10] (۲۰۲۳) نشان دادند افرادی که آگاهی هیجانی بهتری دارند، بیشتر احتمال دارد فشارهای تحصیلی را با موفقیت کنترل کنند. همچنین درارتباط 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[11] و همکاران، ۲۰۱۶) و این احساسات می تواند 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-knowdlege
10 Anggraini & Yanto
11 Medford

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

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 می سازد تا پاسخ های عاطفی خود را به طور مؤثرتری مدیریت کنند (راچمانیا و فوداح[1]، 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[3] است. خودشناسی انسجامی به توانایی فرد برای ادغام تجربیات گذشته، حال و آینده خود به شیوه‌ای منسجم اشاره دارد (شهدادیان 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 طرح واره های فردی پیچیده‌تر و کامل‌تر است (ورهولست[2] 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[3] و همکاران، ۲۰۲۴). تحقیقات نشان می‌دهد که خودآگاهی نقش مهمی در تقویت تاب آوری دارد و افراد را قادر می‌سازد تا چالش‌ها را به طور موثر هدایت کنند (گارسیا- بلانس[4] و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات آقاشاهی (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[5] 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 دلایل دیگری به شکست منجر می‌شود (نجفی‌پور تابستانق و همکاران، ۱۴۰۳). شکست عاطفی، تجربه ای 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[6]، 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 ۰۴-۱۴۰۳ بودند. از این میان، تعداد ۳۱۰ نفر از دانشجویان که تمایل به همکاری در این پژوهش را داشتند، به صورت نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. پرسشنامه‌ها در یک بازه زمانی حدودا یک ماهه توزیع و سپس جمع‌آوری شدند که در این بین، برخی داده ها 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

یا 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 شرکت کنندکان وجود نداشت. همچنین ملاک‌های خروج پژوهش شامل بی‌انگیزگی و عدم رضایت شرکت کنندگان و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بودند. پیش از گردآوری داده‌ها، هدف مطالعه و روش اجرا به شرکت کنندگان 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 کاملا محرمانه خواهد بود. در نهایت به منظور تحلیل داده‌ها از شیوه مدل‌یابی 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[1] (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 (عمدتا نادرست=۱ تا عمدتا 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 تأملی 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 تأملی ۰/۶۸ و برای خودشناسی تجربه 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 (ESQ)[2]: 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 دهیجانی افراد را در حد بالایی نشان می دهد. در نسخه اصلی پرسشنامه میزان ضریب پایایی براساس آلفای کرونبـاخ برابر با ۰/۷۹ گزارش شد و روایی محتوایی و صوری آن نیز مورد تایید 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 تاب آوری[2] (RQ): این پرسشنامه توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) جهت میزان تاب آوری افراد طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال می‌باشد که در در طیف پنج درجه ای شامل کاملا نادرست (صفر) تا همیشه درست (۴) نمره گذاری می شود. دامنه نمرات بین صفر تا ۱۰۰ و نقطه برش آن نیز ۵۰ می باشد. 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 کرده اند. 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

یافته ها

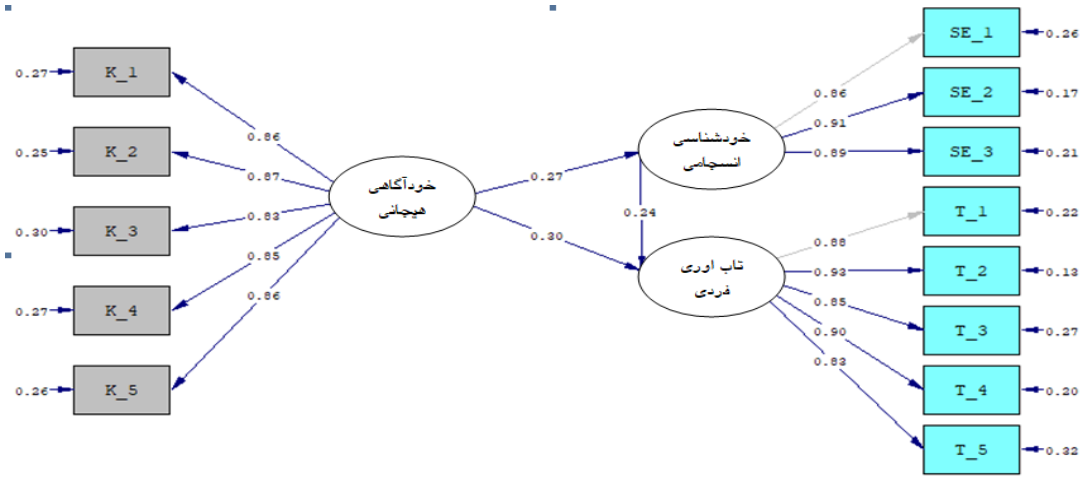
یافته‌های جمعیت شناختی نشان داد که ۵۶/۱۲ درصد (۱۷۴ نفر) از شرکت کنندگان زن و ۴۳/۸۷ درصد (۱۳۶ نفر) مرد بودند، همچنین، سطح تحصیلات ۴۳/۸۷ درصد (۱۳۶ نفر) از شرکت کنندکان کارشناسی، ۴۰/۹۶ درصد (۱۲۷ نفر) کارشناسی ارشد و ۱۵/۱۶ درصد (۴۷ نفر) دکتری بود. در نهایت، میانگین و انحراف استاندارد شرکت کنندگان برابر با ۶/۴±۲۴/۲ 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 (**P**<۰/۰۰۱، **r**=۰/۳۳) و خودشناسی انسجامی (**P**<۰/۰۰۱، **r**=۰/۲۹) با تاب‌آوری فردی، و بین خودآگاهی هیجانی با خودشناسی انسجامی (**P**<۰/۰۰۱، **r**=۰/۲۲) ارتباط مثبت معنی داری در سطح ۹۹ درصد وجود دارد. بنابراین، مفروضه وجود رابطه برقرار است. همچنین، بنا بر پیشنهاد کلاین (۲۰۲۳) مفروضه‌های نرمالیته 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 ماهالانوبیش داده پرت شناسایی نشد؛ در نهایت، بر اساس شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس، انحرافی از مفروضه هم‌خطی 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

در این مدل خودآگاهی هیجانی نقش متغیر برون زا، خودشناسی انسجامی نقش متغیر میانجی و تاب آوری فردی تقش متغیر درونزا را دارند.

جدول۲. ضرایب مستقیم مسیرهای مدل پژوهش

متغیرها	ضرایت استاندارد شده	خطای معیار	مقدار t	سطح معنی داری
خودآگاهی هیجانی ← خودشناسی انسجامی	۰/۲۷	۰/۰۶۰	۴/۳۵	<۰/۰۰۱
خودشناسی انسجامی ← تاب آوری فردی	۰/۲۴	۰/۰۵۸	۴/۰۲	<۰/۰۰۱
خودآگاهی هیجانی ← تاب آوری 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 (**P**=۰/۰۰۰، **t**=۴/۳۴، **b**=۰/۲۷)؛ همچنین، خودشناسی انسجامی با تاب‌آوری فردی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد (**P**=۰/۰۰۰، **t**=۴/۰۲، **b**=۰/۲۴)؛ بعلاوه، خودآگاهی هیجانی با تاب‌آوری فردی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد (**P**=۰/۰۰۰، **t**=۵/۰۵، **b**=۰/۳۰)

جدول۳. ضرایب غیر مستقیم مسیرهای مدل پژوهش

متغیرها	ضرایت استاندارد شده	خطای معیار	مقدار t	سطح معنی‌داری
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 (**P**=۰/۰۲، **t**=۲/۹۹، **b**=۰/۰۶). به عبارت دیگر، خودآگاهی هیجانی با افزایش خودشناسی انسجامی منجر به بهبود تاب آوری فردی می شود.

جدول۴. شاخص های برازش نیکویی برازش

شاخص ها	مقدار	مقدار قابل قبول
خی-دو	p=۰/۰۰۰ χ^2=۲۲۸/۰۸	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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

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 اسکوئر بر درجه آزادی (۱/۶) بین ۱ و ۲ است و میزان شاخص های *NNFI*، *CFI*، *GFI*، *NFI* و *IFI* در محدود پذیرفته شده است. بنابراین، برازش مدل در حد قابل قبول است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی با نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی بود. نتایج به دست آمده نشان داد که رابطه بین خودآگاهی هیجانی و تاب‌آوری فردی مثبت و معنی‌دار است. این یافته با نتایج پژوهش‌های آنگراینی و یانتو (۲۰۲۳)، راچمانیا و فوداح (۲۰۲۳)، گارسیا- بلانس و همکاران (۲۰۲۳)، پناهی شهری و همکاران (۱۳۹۹) و جعفری و همکاران (۱۳۹۷) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت خودآگاهی به‌عنوان توانایی درک و شناخت احساسات، افکار و رفتارهای خود، نقش حیاتی در توسعه تاب‌آوری دارد (گارسیا- بلانس و همکاران، ۲۰۲۳). افراد با خودآگاهی بالا معمولاً می‌توانند به‌طور مؤثرتر با شرایط دشوار مواجه شوند، زیرا آن‌ها احساسات و واکنش‌های خود را شناسایی کرده و درک بهتری از چالش‌هایی که با آن‌ها روبرو هستند، دارند. این توانایی به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواقع بحران، نه تنها به‌طور احساسی مدیریت شوند، بلکه راهکارهای عملی برای حل مسائل خود پیدا کنند (آنگراینی و یانتو، ۲۰۲۳). در تبیین دیگر، افرادی که خودآگاه هستند، می‌توانند به‌راحتی با چالش‌ها و فشارهای زندگی مواجه شوند، زیرا توانایی شناسایی نقاط قوت و ضعف خود را دارند. این شناخت به آن‌ها کمک می‌کند تا استراتژی‌های مؤثری برای مدیریت استرس و مشکلات پیدا کنند. همچنین، خودآگاهی باعث افزایش همدلی و ارتباطات مثبت با دیگران می‌شود که خود عاملی برای تقویت تاب‌آوری است. در نتیجه، پرورش خودآگاهی می‌تواند به‌عنوان یک پیش‌درآمد مهم برای دستیابی به تاب‌آوری مؤثر عمل کند (راچمانیا و فوداح، ۲۰۲۳).

همچنین نتایج به دست آمده نشان داد که رابطه بین خودآگاهی هیجانی و خودشناسی انسجامی مثبت و معنی‌دار است. این یافته با نتایج پژوهش‌های 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 می‌توان گفت خودآگاهی هیجانی به طور مستقیم بر فرآیند خودشناسی تأثیر می‌گذارد. زمانی که فرد احساسات خود را شناسایی و درک کند، می‌تواند نقاط قوت و ضعف خود را بهتر شناسایی نماید (اسدی و همکاران، ۱۴۰۱). این شناخت بیشتر موجب می‌شود که فرد بتواند در تصمیم‌گیری‌های روزمره به شیوه‌ای منطقی‌تر 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 موفق‌تر هستند و می‌توانند روابط اجتماعی بهتری برقرار کنند. با شناخت دقیق‌تر از احساسات، فرد می‌تواند در موقعیت‌های مختلف به احساسات و عواطف خود واکنش مناسب نشان دهد و از این طریق تجربه‌های مثبت‌تری را کسب کند (نون ویلر و همکاران، ۲۰۲۴).

نتایج به دست آمده دیگر نشان داد که رابطه بین خودشناسی انسجامی و تاب‌آوری فردی مثبت و معنی‌دار است. این یافته با نتایج پژوهش‌های نجفی‌پور 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 تاب‌آوری فرد دارد (نینگسیه و رمادهانی.، ۲۰۲۲). این نوع خودشناسی شامل شناخت عمیق از خود، ارزش‌ها، و اهداف زندگی است که به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مشکلات به‌طور مؤثرتری کنار بیاید. تحقیقات نشان داده‌اند که خودشناسی انسجامی با تاب آوری مرتبط است و می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظت‌کننده در برابر اضطراب و استرس‌های ناشی از بحران‌های زندگی عمل کند (آفتاب و شمس، ۱۳۹۹). افرادی که خودشناسی قوی‌تری دارند، معمولاً بهتر می‌توانند با چالش‌ها مواجه شوند و از آن‌ها آسیب کمتری ببینند، چراکه از توانایی‌های خود آگاه‌تر هستند و می‌توانند بر روی راهکارهای حل مشکل تمرکز کنند. بنابراین خودشناسی انسجامی با تقویت توانایی‌ها و آگاهی از خود، می‌تواند به‌طور 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 تاب‌آوری فردی دارای نقش میانجی است. در واقع خودآگاهی هیجانی می‌تواند به واسطه خودشناسی انسجامی منجر به تاب‌آوری فردی در افراد دچار شکست عاطفی شود. این یافته به طور ضمنی با نتایج پژوهش‌های شهدادیان و همکاران (۱۴۰۳)، مالکی و همکاران (۱۳۹۵) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت خودشناسی انسجامی به معنای ادغام تجربیات گذشته، حال و آینده برای ایجاد یک خودپنداره منسجم و سازگار است (شهدادیان و

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

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 آنلاین 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 خودگزارشـــی از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود در صورت امکان از روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات همچون مصاحبه و مشـــاهده استفاده شود تا اطلاعات کامل‌تر و عینی‌تر به دست آید. در نهایت با توجه به یافته‌های پژوهشی پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های پیش آگهی و به دنباله آن ذهن آگاهی در جهت پیشگیری و آماده‌سازی دانشجویان برای مقابله موثر با شکست عاطفی برگزار شود. پیشنهاد می شود 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 تاکتیک های 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 تاب آوری و خودشناسی آنها را افزایش دهند.

منابع

آقاشاهی، ا. (۱۴۰۳). بررسی رابطه بین خودشناسی انسجامی و تاب آوری با میانجی گری خود شفقت ورزی. *هفتمین کنفرانس بین المللی 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 پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۷*(۶۷)، ۱-۱۱. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15314.html

افسرسنگری، ز.، کابینی مقدم، س. (۱۴۰۳). مقایسه کیفیت زندگی، تصویر بدنی و تاب آوری در دختران مبتلا و غیرمبتلا به سندروم پیش از قاعدگی. *رویش روان شناسی، 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، تاب آوری تحصیلی، بهزیستی تحصیلی و تمایزیافتگی خود در دانشجویان دچار شکست عاطفی. *مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۸*(۴۴)، ۱۰۲-۷۴. https://jeps.usb.ac.ir/article_6671.html

برجسته واسکس، ح.، حبشی ورنوسفادرانی، ف.، و طحانیان، س. (۱۴۰۲). شیوع شکست عاطفی و پیامدهای تحصیلی و روانشناختی آن بر دانشجویان. *سومین همایش ملی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان، اردبیل*، https://civilica.com/doc/1988899

پناهی شهری، م.، نجاری، ع.، و طوقی، ا. (۱۳۹۹). مطالعه رابطه بین ابراز وجود هوش هیجانی با تاب آوری در زنان سرپرست خانوار مددجویان بهزیستی بیرجند. *دومین کنگره ملی انجمن روانشناسی خانواده ایران: خانواده در عصر ما*، اهواز، https://civilica.com/doc/1223059

تیکدری، 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/ بیش فعالی. *مجله پرستاری کودکان*، ۱۰ (۲)، ۵۶-۴۷. http://jpen.ir/article-1-731-fa.html

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

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

شراقی، 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

شهدادیان، و.، گلشنی، ف.، باغداساریانس، آ. (۱۴۰۳). نقش میانجی درد روانی در رابطه بین خودشناسی انسجامی و رفتارهای خودآسیب‌رسان 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 دانش‌آموزان 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 نجفی‌پور 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 خانوادگی در زنان نابارور. *مجله علمی پژوهشی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران*، ۴۰ (۳)، ۲۰۷-۱۹۹. http://jmciri.ir/article-1-3204-fa.html

نجفی‌پور تابستانق، ع.، ثقفی، م.، افتخاری، س.، سعیدی مقدم، ف.، و زائری بهروز، م. (۱۴۰۳). رابطه خودشناسی انسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی و تفکر انتقادی در دانشجویان دارای نشانگان ضربه عشق. *فصلنامه نوآوری‌های 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

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

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

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/fpsyt.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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]