

The Relationship Between Metacognitive Strategies and Resilience: the Mediating Role of Self-Compassion and Alexithymia in Bereaved Students

Zahra Mohammadjani^{1*} , Saeid Shahhosseini Tazik² , Reza Noori³ , Aliakbar Saremi¹ 

1. Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Torbat-e Jam Branch, Torbat-e Jam, Iran.

2. Department of Psychology, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.

3. Department of Psychology and Psychiatry, Faculty of Medicine, Zabol University of Medical Sciences, Zabol, Iran.

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article type Research article	Introduction: One of the main problems in the student period is the issue of strong emotional attachment of people to the opposite sex and the failure of these relationships. Considering the many negative effects caused by the experience of emotional bereavement, the purpose of this research is to investigate the mediator role of alexithymia and self-compassion in the relationship between metacognitive strategies and resilience in students with emotional bereavement.
Article history Received:2025/01/04 Accepted:2026/03/04	Materials & Methods: The current research is a path analysis correlation. The statistical population is all students of Torbat Jam and Mashhad Azad University who were studying in the academic year of 2023-2024 and had the experience of emotional bereavement. Among them, 216 people were selected by the purposeful sampling method. The resilience (Connor and Davidson, 2003), metacognitive states (Anil and Abedi, 1996), Toronto emotional ataxia (Bagby et al., 1994), and self-compassio (Neff et al., 2003) were measured. The experiment and data analysis were also done using Pearson's correlation coefficient and path analysis methods.
Keywords Metacognitive strategies Alexithymia Self-compassion Resilience	Results: The results indicated that there is a positive and significant relationship between metacognitive strategies, resilience, and self-compassion, and a negative and significant relationship with emotional alexithymia. Also, the results of the bootstrap test showed that self-compassion strengthens the relationship between metacognitive strategies and resilience, and emotional dyslexia weakens this relationship.
	Conclusion: Metacognition strategies, alexithymia, and self-compassion are effective on the resilience of students who have experienced emotional bereavement, and are of great importance in their treatment process.
 10.22038/hmed.2025.85087.1469	

Cite this paper as:

Name of writer. Article title. Horizon of Medical Education Development. 2026;17(3):30-40

* Corresponding author: Zahra Mohammadjani

Address :Islamic Azad University, Torbat-e Jam Branch, Torbat-e Jam, Iran.

Email: zahramohammadjani1002@gmail.com

رابطه راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری: نقش میانجی شفقت به خود و ناگویی هیجانی در دانشجویان دارای سوگ عاطفی

زهره محمدجانی^{۱*} (ID)، سعید شاه حسینی تازیکی^۲ (ID)، رضا نوری^۳ (ID)، علی اکبر صارمی^۱ (ID)

۱. گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام، تربت جام، ایران.

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

۳. گروه روانشناسی و روانپزشکی، دانشکده زابل، زابل، ایران.

مشخصات مقاله	چکیده
نوع مقاله مقاله پژوهشی پیشینه پژوهش تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۱۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۱۳ کلمات کلیدی راهبردهای فراشناخت ناگویی هیجانی شفقت به خود تاب‌آوری	مقدمه: یکی از مشکلات اساسی در دوره دانشجویی موضوع دلبستگی شدید عاطفی افراد به جنس مخالف و شکست ناشی از این روابط است با توجه به اثرات منفی زیاد ناشی از تجربه سوگ عاطفی هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی ناگویی هیجانی و شفقت به خود در رابطه بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری در دانشجویان غیرعلوم پزشکی دانشگاه آزاد دارای سوگ عاطفی بود. روش کار: پژوهش حاضر، همبستگی از نوع تحلیل مسیر می باشد. جامعه آماری کلیه دانشجویان غیرعلوم پزشکی دانشگاه آزاد واحد تربت جام و مشهد که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بوده و تجربه سوگ عاطفی را داشته‌اند. از بین آن‌ها ۲۱۶ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای سنجش از پرسشنامه‌های تاب‌آوری (کونور و دیویدسون، ۲۰۰۳)، حالت‌های فراشناختی (انبل و عابدی، ۱۹۹۶)، ناگویی هیجانی تورنتو (بگبی و همکاران، ۱۹۹۴) و شفقت به خود (نف و همکاران، ۲۰۰۳) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر انجام شد. نتایج: نتایج حاکی از این بود بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری و شفقت به خود رابطه مثبت و معنادار و با ناگویی هیجانی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج آزمون بوت استروپ نشان داد شفقت به خود رابطه بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری را تقویت و ناگویی هیجانی این رابطه را تضعیف می‌کند. نتیجه‌گیری: راهبردهای فراشناخت، ناگویی هیجانی و شفقت به خود بر تاب‌آوری دانشجویانی که سوگ عاطفی تجربه کرده‌اند، موثر هستند و در روند درمان‌شان از اهمیت بالایی برخوردار است.



10.22038/hmed.2025.85087.1469

نحوه ارجاع به این مقاله

Name of writer. Article title. Horizon of Medical Education Development. 2026;17(3):30-40

ایمیل: zahramohammadjani1002@gmail.com

*نویسنده مسئول: زهره محمدجانی

آدرس: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام، تربت جام، ایران.

مقدمه

عشق به دلیل افزایش لحظه‌ای احساسات و تغییرات هورمونی اتفاق می‌افتد و تأثیر قابل توجهی بر بهزیستی افراد دارد (۱). فردریکسون^۱ معتقد است عشق پدیده‌ای است که همه احساسات را با هم ترکیب می‌کند و نه تنها می‌تواند عواطف مثبت، بلکه می‌تواند عواطف منفی نیز ایجاد کند (۲). بنابراین این یک واقعیت است که همه روابط عاشقانه موفق نیستند و هر رابطه عاشقانه‌ای نمی‌تواند پایدار باشد که در نتیجه منجر به سوگ عاطفی می‌شود (۳). تجربه عشق و سوگ احتمالی ناشی از شکست عاطفی در دوران دانشجویی یک پدیده بسیار رایج است که منجر به کاهش پیشرفت تحصیلی و حالات عاطفی ناخوشایند در فرد می‌شود. به همین دلیل نیازمند توجه بالینی است. و عواملی که می‌تواند موجب کاهش پیامدهای سوگ ناشی از شکست عاطفی شود از اهمیت بالایی برخوردار است. یکی از سازه‌های روانشناختی که بر تحمل شرایط سخت همچون سوگ دلالت دارد، تاب‌آوری است.

اگرچه مفهوم تاب‌آوری برای دهه‌ها مورد مطالعه قرار گرفته است، اما هنوز هم یک تعریف از مفهوم تاب‌آوری که مورد پذیرش همگان وجود ندارد (۴). تمام تعاریف تاب‌آوری اساساً به دو بعد سختی و پیامدهای مثبت اشاره دارند. تاب‌آوری به معنای سازگاری با شرایط دشوار تعریف می‌شود که باعث می‌شود فرد در شرایط استرس‌زا منعطف باشد و بتواند خود را با ناملایمات تطبیق دهد (۵). تاب‌آوری علاوه بر اینکه یک ویژگی شخصی است، به عنوان یک فرآیند و همچنین یک نتیجه نیز لحاظ می‌شود (۶). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده مناسب از راهبردهای فراشناخت اثر بسیار نیرومندی بر تاب‌آوری افراد در شرایط دشوار را دارد (۷). فراشناخت به عنوان دانش افراد درباره فرآیندهای ذهنی‌شان، و چگونگی مدیریت و نظارت بر این فرآیندها تعریف می‌شود (۸). از نظر مدینا و همکاران نیز راهبردهای فراشناخت به روش‌هایی اطلاق می‌شود که افراد را قادر می‌سازد تا فعالیت‌های و فرآیندهای ذهنی خود را در یادگیری ارزیابی کنند (۹). این راهبردها ابعاد برنامه‌ریزی^۲، خودنظارتی^۳، خودکنترلی^۴ و خودارزیابی^۵ در بر می‌گیرد (۱۰). از نظر کابات‌زین^۶ افراد با پرورش راهبردهای فراشناختی سیستم جایگزینی خود را گسترش می‌دهند، بنابراین می‌توانند تجارب را به روش جدیدی ارزیابی و پردازش کنند که باعث می‌شود بتوانند در موقعیت‌های

مخاطره‌آمیز بیشتر تاب بیاورند. دو سازه روانشناختی که به نظر می‌رسد در رابطه بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری نقش میانجی داشته باشند، شفقت به خود و ناگویی هیجانی است (۱۱). در نظریه شفقت به خود فرض بر این است که افرادی که با خود مهربان هستند با وجود آگاهی از شرایط سخت و دشوار سعی می‌کنند از یک موضع آرامبخش و مشفقانه به خود نگاه کنند (۱۲). این ویژگی باعث می‌شود تعارضات بین شخصی خود را با لحاظ کردن شرایط و نیازهای خود و دیگران حل و فصل کنند (۱۳). در نتیجه در برابر دشواری‌ها و شرایط استرس‌زا انعطاف‌پذیرتر باشند (۱۴). شفقت به خود شامل سه مولفه مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و بهوشیاری می‌شود (۱۵). یکی از سازه‌های روانشناختی مهم در بخش تنظیم‌گری هیجان، ناگویی هیجانی است.

ناگویی هیجانی معادل دشواری در خودتنظیم‌گری هیجانی است. نظریه پردازان معتقدند این افراد به دلیل ناآگاهی از احساسات و هیجانات خویش و ناتوانی در پردازش شناختی آن‌ها، در سازگاری با شرایط تنش‌زا محیط پیرامون به مشکل می‌خورند (۱۶). از طرفی دیگر شاخص‌های سلامت در افراد ناگوی هیجانی به دلیل نقایص شناختی و عاطفی که دارند، پایین است، لذا این شرایط دشوار نیز ممکن است تاب‌آوری آن‌ها را در زندگی کاهش دهد (۱۷).

توجه به آسیب‌های گروه دانشجویی به عنوان سرمایه‌های متخصص آینده کشور از یک سو و خلاء پژوهشی در زمینه عوامل موثر بر تاب‌آوری آن‌ها در موقعیت‌های از سوی دیگر محقق را بر آن داشت تا این سوال را دنبال کند که آیا ناگویی هیجانی و شفقت به خود رابطه بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری در دانشجویان دارای سوگ عاطفی به عنوان یک گروه آسیب‌پذیر میانجی‌گری می‌کند؟ یا خیر؟

روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش کلیه دانشجویان غیر علوم پزشکی دانشگاه آزاد واحد تربت جام و مشهد که در زمستان ۱۴۰۲ و بهار ۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بوده و تجربه سوگ عاطفی را داشته‌اند، بودند. برای انتخاب نمونه از نرم‌افزار جی‌پاور استفاده شد که در سطح اطمینان ۹۵ درصد و دقت برآورد ۰/۰۵ مورد محاسبه قرار گرفت. که نهایتاً ۲۱۶ نفر به عنوان

⁴ Self-control

⁵ Self-evaluation

⁶ Kabat-Zinn

¹ Fredrickson

² Planning

³ Self-monitoring

صدم متغیر بوده است همچنین برای بررسی روایی، سازه رابطه اندازه های حالت فراشناختی با پیشرفت تحصیلی ملاک قرار گرفت که با توجه به همبستگی دو متغیر ذکر شده این پرسشنامه دارای روایی کافی است (۲۰) در پژوهش (۲۱)، برای تعیین روایی سازه از طریق همبسته نمودن نمره آن با پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودگردان مشخص شد که همبستگی مثبت معنی داری بین آنها وجود دارد که بیانگر برخورداری^۷ پرسشنامه حالت فراشناختی از روایی لازم می‌باشد پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۶ بدست آمد.

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰: مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (۲۲) یک آزمون ۲۰ گویه ای است و سه مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، و جهت‌گیری تفکر بیرونی را در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد، در این مقیاس حداقل نمره ۲۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ می‌باشد. در نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (۲۰-FTAS) (۲۳)، ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و جهت‌گیری تفکر بیرونی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ گزارش شد که نشانه همسانی درونی مناسب این مقیاس است. از سویی، پایایی بازآزمایی این مقیاس در یک نمونه‌ی ۶۷ نفری در دو نوبت، بافاصله ۴ هفته‌ای از $r = 0.80$ تا $r = 0.87$ برای ناگویی هیجانی کل و زیر مقیاس‌های مختلف تأیید شد. روایی همزمان مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو - ۲۰ برحسب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون و مقیاس-های هوش هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان-شناختی بررسی و تأیید شد. پایایی این پرسشنامه در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد.

پرسشنامه شفقت به خود: پرسشنامه شفقت خود توسط نف و همکاران طراحی شده است (۲۴) که شامل ۲۶ ماده برای اندازه‌گیری سه مولفه مهربانی به خود (۵ ماده) در برابر قضاوت کردن خود (۵ ماده)، اشتراک انسانی (۴ ماده) در برابر انزوا (۴ ماده) و ذهن آگاهی (۴ ماده) در برابر همانندسازی افراطی (۴ ماده) تدوین شده است. ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای، از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می‌دهد، در این پرسشنامه حداقل نمره ۲۶ و

نمونه به روش هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایت داشتن برای حضور در پژوهش، در حال تحصیل در دانشگاه آزاد تربت‌جام و مشهد، تجربه سوگ عاطفی داشته باشند و ملاک‌های خروج نیز شامل ناقص بودن پرسشنامه تکمیل شده، ابتلا به مشکلات روانشناختی و روانپزشکی حاد و تحت درمان روانپزشکی یا روان‌درمانی باشند، بود. بعد از تکمیل و جمع‌آوری داده‌ها برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS26 برای شاخص‌های آمار توصیفی و برای الگویابی ساختاری از PLS استفاده شد. در این پژوهش از پرسشنامه‌های تاب‌آوری کونور و دیویدسون، راهبردهای فراشناخت انیل و عابدی، ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ و شفقت به خود نف و همکاران استفاده شده است که در ادامه هر کدام معرفی می‌شوند.

پرسشنامه تاب‌آوری: این پرسشنامه را کونور و دیویدسون (۱۸) تهیه کردند. که شامل ۲۵ عبارت است نمره‌گذاری آن در یک طیف لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) انجام می‌شود. نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. نتایج تحلیل عاملی حاکی از آنند که این آزمون دارای ۵ عامل: تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است. کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۹) هنجاریابی شده است. ضریب پایایی آلفای کرونباخ آن ۰/۸۹ را گزارش کرده است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۹۱ بدست آمد.

پرسشنامه حالت فراشناختی: این پرسشنامه توسط انیل و عابدی (۲۰) ساخته شده و توسط نویدی ترجمه شده است. پرسشنامه حالت فراشناختی ابزاری است که سطوح بالا تفکر یا مهارت‌های فراشناختی را می‌سنجد. این پرسشنامه از ۲۰ سوال تشکیل شده است که دارای ۴ مقیاس فرعی است و برای اندازه‌گیری هر مقیاس آن ۵ ماده در نظر گرفته شده است. مقیاس‌های فرعی عبارتند از: - برنامه ریزی - نظارت یا بازیابی خویشتن ۳ خودکنترلی ۴ خودارزیابی. نمره‌گذاری در یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای (از اصلاً = ۱ تا خیلی زیاد = ۴) انجام می‌شود که کمترین نمره ۲۰ و بیشترین نمره ۸۰ می‌باشد. ضرایب پایایی گزارش شده از ۷۰ تا ۸۳

*Toronto Alexithymia Scale-20

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	چولگی	خطای استاندارد	کشیدگی	وضعیت
راهبردهای فراشناختی	۲۱۶	۰/۹۸۴	۰/۱۸۷	۱/۱۱۲	نرمال است
تاب‌آوری	۲۱۶	۰/۴۸۵	۰/۱۸۷	۲/۰۰۷	نرمال است
شفقت به خود	۲۱۶	۰/۳۲۲	۰/۱۸۷	-۰/۷۴۱	نرمال است
ناگویی هیجانی	۲۱۶	۰/۳۰۶	۰/۱۸۷	۰/۲۹۶	نرمال است

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، ضرایب چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها در بازه امن و قابل قبول (+۳ و -۳) می‌باشد. لذا اینگونه استنباط می‌شود که توزیع داده‌های متغیرها از توزیع آماری نرمال پیروی می‌کند. جهت تعیین رابطه ساده بین متغیرهای پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۳. ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱ راهبردهای فراشناخت	۱			
۲ تاب‌آوری	۰/۳۴**	۱		
۳ شفقت به خود	۰/۱۷*	۰/۴۹**	۱	
۴ ناگویی هیجانی	-۰/۱۳**	-۰/۳۱**	-۰/۲۶**	۱

همانگونه که در جدول بالا ملاحظه می‌شود بین راهبردهای فراشناخت با شفقت‌ورزی و تاب‌آوری همبستگی مثبت و معنادار و بین ناگویی هیجانی، راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همانگونه که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود مقدار t -value یا آماره تی بالای ۱/۹۶ می‌باشد. بنابراین در سطح اطمینان ۹۵ درصد می‌توانیم ادعا کنیم که آن فرضیه تأیید شده است. همانگونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود مقدار t -value یا آماره تی بالای ۱/۹۶ می‌باشد. بنابراین در سطح اطمینان ۹۵ درصد می‌توانیم ادعا کنیم که اثرات میانجی تأیید شده است.

حداکثر نمره ۱۳۰ می‌باشد. ضمناً ماده‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. فرم کوتاه ۱۲ ماده‌ای در شش خرده مقیاس و هر کدام دو ماده که توسط ریس و همکاران در سال ۲۰۱۱ تدوین گردیده استفاده شد. در پژوهش (۲۵) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ می‌باشند. روایی همزمان و همگرا پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. پایایی این پرسشنامه در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد.

در این پژوهش موضوع عدم وجود عوارض جانبی مربوط به پژوهش و مورد توجه قرار دادن سلامت و رفاه شرکت‌کنندگان، حفظ حریم شخصی و محرمانه ماندن اطلاعات رعایت شده است.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان پژوهش $11/57 \pm$ سال بود. ۷۰٪ (۱۷۰ نفر) پاسخگویان زن و ۳۰٪ (۴۶ نفر) پاسخگویان مرد بودند. از نظر وضعیت تاهل نیز ۱۸۸ نفر (۸۷/۰۳٪) مجرد، ۲۴ نفر (۱۱/۱۱٪) متاهل ۴ نفر (۱/۸۶٪) جدا شده حضور داشتند.

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

شاخص	راهبردهای فراشناختی	تاب-آوری	شفقت به خود	ناگویی هیجانی
میانگین	۵۳/۶۲	۵۸/۹۴	۳۳/۱۷	۳۷/۸۱
انحراف معیار	۱۴/۲۶	۱۲/۱۱	۱۰/۷۴	۹/۹۴
کمترین	۲۷	۲۴	۱۷	۲۸
بیشترین	۷۰	۸۷	۴۴	۵۹

جهت بررسی نوع توزیع داده‌ها از ضریب چولگی و کشیدگی استفاده شده است. در صورتی که ضریب چولگی و کشیدگی متغیرها در بازه منفی ۳ و ۳ مثبت قرار داشته باشد، آن متغیر از توزیع آماری نرمال پیروی می‌کند. نتایج این بررسی‌ها در جدول ۳ آورده شده است.

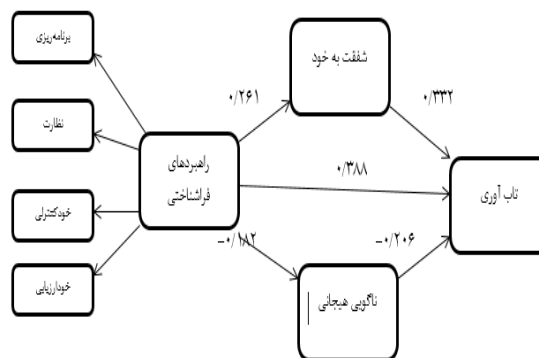
جدول ۴. نتایج تایید یا رد اثرات غیرمستقیم سازه‌های پژوهش

مسیر رابطه	ضریب مسیر	انحراف استاندارد	آماره t-value	P Values	وضعیت فرضیه
راهبردهای فراشناختی -> ناگویی هیجانی	-۰/۱۸۲	۰/۰۲۶	۵/۵۹۰	۰/۰۰۱	تایید
راهبردهای فراشناختی -> شفقت به خود	۰/۲۶۱	۰/۰۳۳	۷/۳۰۱	۰/۰۰۱	تایید
راهبردهای فراشناختی -> تاب‌آوری	۰/۳۸۸	۰/۰۳۷	۸/۵۵۷	۰/۰۲۳	تایید
ناگویی هیجانی -> تاب‌آوری	-۰/۲۰۶	۰/۰۲۲	۷/۰۴۱	۰/۰۰۱	تایید
شفقت به خود -> تاب‌آوری	۰/۳۳۲	۰/۰۳۴	۷/۹۵۰	۰/۰۰۱	تایید

جدول ۵. نتایج تایید یا رد اثرات غیرمستقیم سازه‌های پژوهش

مسیر رابطه	ضریب مسیر	انحراف استاندارد	آماره t-value	P Values	وضعیت میانجی
راهبردهای فراشناختی -> ناگویی هیجانی -> تاب‌آوری	۰/۱۴۱	۰/۰۲۱	۵/۵۹۰	۰/۰۰۱	حضور میانجی‌گری
راهبردهای فراشناختی -> شفقت به خود -> تاب‌آوری	۰/۴۵۴	۰/۰۳۲	۷/۳۰۱	۰/۰۰۱	حضور میانجی‌گری

شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش همراه با ضرایب مسیر



جدول ۶. ضریب تعیین سازه درون‌زای مدل پژوهش

متغیر	R-square	R-square adjusted
تاب‌آوری	۰/۵۰۴	۰/۴۶۸
شفقت به خود	۰/۳۵۶	۰/۳۲۲
ناگویی هیجانی	۰/۳۷۹	۰/۳۳۸

براساس یافته‌های جدول ۶، مقدار شاخص ضریب تعیین برای سازه‌های وابسته مدل مفهومی بالاتر از مقدار شاخص (۰/۲۵) بوده است بنابراین برازش مدل ساختاری بر اساس شاخص ضریب تعیین مورد تایید است.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی ناگویی هیجانی و شفقت به خود در رابطه بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری در دانشجویان دارای سوگ عاطفی بود. که نتایج حاکی از این بود که شفقت به خود به صورت مثبت و ناگویی هیجانی به صورت منفی رابطه بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری را میانجی‌گری می‌کنند. این نتایج در بخش نقش میانجی ناگویی هیجانی با پژوهش‌های (۲۵)، (۲۶)، (۲۷)، همسو می‌باشد.

در این بخش بیشتر پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده است رابطه مستقیم راهبردهای فراشناخت یا ناگویی هیجانی با تاب‌آوری مورد بررسی قرار گرفته است در بسیاری از موارد پژوهشگران یا متخصصان بالینی سعی دارند با آموزش برخی مهارت‌های مثبت مثل راهبردهای فراشناخت سعی در افزایش تاب‌آوری افراد دارند و به نتیجه مطلوب نائل نمی‌شوند دلیل این مساله را شاید در نقش برخی متغیرها که پایه‌ای هستند و نتایج را به صورت پنهان تحت تاثیر قرار می‌دهند، پیدا کرد.

در پژوهش حاضر ناگویی هیجانی (به عنوان یک ناتوانی اساسی) را در نقش میانجی گر در نظر گرفته شده است که رابطه بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری را در دانشجویان دارای سوگ عاطفی تحت تاثیر قرار می‌دهد مدنظر قرار گرفته است. این نتیجه را اینگونه می‌توان تبیین کرد که: راهبردهای فراشناختی همچون نظارت یا بازبینی خویشتن، خودکنترلی و خودارزیابی به افراد این کمک را می‌کند تا زمانی که در شرایط استرس‌زا همچون

دردها از خود در برابر رنج‌ها محافظت کنند. همچنین این گروه از افراد بیشتر سعی می‌کنند با هیجانات شان روبه رو شوند تا از آن اجتناب کنند و از راهبردهای مساله محور استفاده کنند که این امر باعث می‌شود فرد در شرایط اضطراب‌زا همچون سوگ تاب‌آوری بیشتری از خود نشان دهد و شرایط را کنترل پذیرتر ببیند.

این پژوهش مانند همه پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بود که از مهمترین آن‌ها می‌توان به انحراف توجه به دلیل طولانی بودن پرسشنامه‌ها بویژه اینکه گروه مورد مطالعه گروه سوگوار بودند که حوصله زیادی برای پاسخگویی نداشته باشند و لحظه ای بودن پاسخ‌ها با توجه به شرایط روحی گروه هدف اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های ارزیابی همچون مصاحبه برای ارزیابی عمیق‌تر و همچنین تدارک دوره‌های آموزشی حین دوره تحصیلی از سمت مراکز مشاوره دانشگاه‌ها برای دانشجویان جهت کاهش آسیب‌های عاطفی در نظر گرفته شود.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش مشخص کرد که بین چهار متغیر ناگویی هیجانی و شفقت به خود، راهبردهای فراشناختی و تاب‌آوری در دانشجویان دارای سوگ عاطفی رابطه معناداری وجود دارد. در کنار آن ناگویی هیجانی و شفقت به خود در بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری نقش میانجی ایفا می‌کنند. در واقع ناگویی هیجانی در جهت منفی رابطه بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری را میانجی‌گری می‌کند و شفقت به خود رابطه بین این دو متغیر را تسهیل می‌کند. از این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت. ناگویی هیجانی استفاده از راهبردهای فراشناختی را در جهت کمک به تاب‌آوری بیشتر دانشجویان دارای سوگ عاطفی کاهش می‌دهد در حالی که شفقت به خود به این گروه از افراد در جهت کنار آمدن با سوگ‌شان کمک می‌کند.

تقدیر و تشکر

دسترسی به منابع مالی حمایتی نداشته است. پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان این پژوهش کمال تشکر را دارند. ضمناً هیچ‌گونه تعارض منافی بین نویسندگان بیان نشده است.

سوگ قرار دارند بتوانند ظرفیت‌ها و توانایی‌های خود را برای مقابله با فشار ناشی از سوگ اتفاق افتاده را ارزیابی کنند بخشی از توانایی-های افراد برای مواجهه با دردها تنظیم هیجانات است تا بتوانند از لحاظ هیجانی با شرایط استرس‌زا سازگار شوند افرادی که از ناگویی هیجانی رنج می‌برند به دلیل نقص در سیستم نظم‌دهی هیجانی توانایی محدودی برای پردازش هیجانات‌شان دارند همین محدودیت باعث می‌شود نتوانند ارزیابی مناسبی از شرایط خود و نهایتاً کنترل خود داشته باشند.

بخش دوم نتایج این پژوهش نشان داد شفقت به خود در رابطه بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری در دانشجویان دارای سوگ عاطفی نقش میانجی دارد. این نتایج با پژوهش‌های (۲۹-۳۲) همسو می‌باشد. پژوهش‌هایی همسو در این بخش نقش و تاثیر شفقت به خود را در تاب‌آوری افراد آسیب دیده بررسی نکرده است تمام آن‌ها نقش راهبردهای فراشناخت را بر تاب‌آوری مورد بررسی قرار داده اند این درحالی است که در این پژوهش نشان داده شد که شفقت به خود می‌تواند تاثیر راهبردهای فراشناخت را در ایجاد تاب‌آوری تقویت کند.

در تبیین این بخش از نتایج باید گفت: راهبردهای فراشناخت شامل مؤلفه‌های برنامه‌ریزی، نظارت یا بازبینی خویشتن، راهبردهای شناختی و آگاهی است. لذا استفاده از فراشناخت به فرد کمک می‌کند در مواجهه با مشکلات بر مبنای پردازش اطلاعات، با تمرکز زدایی از مشکل و تبعات آن به سوی توجه به خود، روند فکری بهتری را طی نماید که خود منجر به رفتار مطلوب‌تر فرد و پیشگیری از آسیب‌های بعدی می‌گردد. به عبارتی تغییر روند تفکر فرد کمک می‌کند تا نسبت به منابع سودمند موجود هوشیار باشد و آگاهی از خوش‌بینی را در فرد موجب می‌شود و برای انتقال به شرایط تاب‌آوری و تحمل به یاری او می‌آید. این تجارب فراشناختی، تفکر فرد را در مواجهه با مسأله و حل مشکل هدایت می‌کند. فرد در این وضعیت به تطبیق آن با اندوخته‌های حافظه خود می‌پردازد. به عبارت واضح‌تر اطلاعات از سطح عینی‌تر به سطح فراتر منتقل می‌شود. این خودبازبینی و تطبیق شرایط فعلی با شرایط گذشته و پیامدهای آن، فرد را وا می‌دارد تا از عملکردهایی که منجر به وقایع ناخوشایند و شکست وی در زندگی می‌شوند، دوری گزیند. بدین ترتیب با فعال شدن فرایند کنترل، عملکرد شخص در جهت هدف و در کنترل کامل شناختی قرار می‌گیرد. در این شرایط افرادی که شفقت‌ورزی بالایی نسبت به خود دارند تلاش می‌کنند تا از طریق رفتارهای سازش‌یافته‌ای همچون اجتناب از خودمحکوم سازی، فاجعه سازی و بزرگنمایی

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تضاد منافع مالی یا روابط شخصی شناخته‌شده‌ای که ممکن است بر نتایج این پژوهش تأثیرگذار باشد، وجود ندارد.

حمایت مالی

تمامی منابع مالی این پژوهش توسط نویسنده مسئول فراهم شده است.

ملاحظات اخلاقی

کد اخلاق پژوهش حاضر IR.IAU.TJ.REC.1403.062 در رشته روانشناسی بالینی می‌باشد. ضمناً رضایت آگاهانه تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش کسب شده و قبل از ورود به پژوهش اهداف کامل پژوهش توضیح داده شده است. همچنین اصول رازداری اطلاعات شرکت‌کنندگان رعایت شده است.

مشارکت نویسندگان

پاسخگویی به تمام جنبه‌های کار	نهایی سازی	بررسی انتقادی و ویرایش	نگارش پیش نویس اصلی	تجزیه و تحلیل و/یا تفسیر	جمع‌آوری و/یا پردازش داده‌ها	طراحی طرح	مفهوم سازی	
								ز.محمدجانی
								س.شاه حسینی
								ر.نوری
								ع.صارمی

* ارقامی رنگها:

76%≤ 75 تا 51 %50 تا 26 %25≥

References

1. Oravec Z, Dirsmith J, Heshmati S, Vandekerckhove J, Brick TR. Psychological well-being and personality traits are associated with experiencing love in everyday life. *Personality and Individual Differences*. 2020;153:109620.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109620>
2. Fredrickson BL. Love: Positivity resonance as a fresh, evidence-based perspective on an age-old topic. *Handbook of emotions*. 2016;4:847-58.
3. Bellhouse C, Temple-Smith M, Watson S, Bilardi J. "The loss was traumatic... some healthcare providers added to that": Women's experiences of miscarriage. *Women and Birth*. 2019;32(2):137-46.
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.06.006>
PMid:30153984
4. Pai N, Vella S-L. Can one spring back from psychosis? The role of resilience in serious mental illness. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2018;52(11).
<https://doi.org/10.1177/0004867418802900>
PMid:30295056
5. Cohen M, Baziliansky S, Beny A. The association of resilience and age in individuals with colorectal cancer: an exploratory cross-sectional study. *Journal of geriatric oncology*. 2014;5(1):33-9.
<https://doi.org/10.1016/j.jgo.2013.07.009>
PMid:24484716
6. Ayed N, Toner S, Priebe S. Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2019;92(3):299-341.
<https://doi.org/10.1111/papt.12185>
PMid:29888437
7. Nair A, Palmer EC, Aleman A, David AS. Relationship between cognition, clinical and cognitive insight in psychotic disorders: a review and meta-analysis. *Schizophrenia research*. 2014;152(1):191-200.
<https://doi.org/10.1016/j.schres.2013.11.033>
PMid:24355529
8. Yilmaz RM, Baydas O. An examination of undergraduates' metacognitive strategies in pre-class asynchronous activity in a flipped classroom. *Educational Technology Research and Development*. 2017;65:1547-67.
<https://doi.org/10.1007/s11423-017-9534-1>
9. Medina MS, Castleberry AN, Persky AM. Strategies for improving learner metacognition in health professional education. *American journal of pharmaceutical education*. 2017;81(4):78.

<https://doi.org/10.5688/ajpe81478>

- PMid:28630519 PMCID:PMC5468716
10. Cai Y, King RB, Law W, McInerney DM. Which comes first? Modeling the relationships among future goals, metacognitive strategies and academic achievement using multilevel cross-lagged SEM. *Learning and Individual Differences*. 2019;74:101750.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.06.004>
 11. Kudesia RS. Mindfulness as metacognitive practice. *Academy of Management Review*. 2019;44(2):405-23.
<https://doi.org/10.5465/amr.2015.0333>
 12. Neff KD. Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*. 2023;74(1):193-218.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
PMid:35961039
 13. Young K. Exploring the Relationships Between Relationship Satisfaction, Conflict Communication, and Self-Compassion: California State University, Stanislaus; 2023.
 14. Feldman C, Kuyken W. Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*. 2011;12(1):143-55.
<https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831>
 15. Neff KD. Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*. 2011;5(1):1-12.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
 16. Komaki G. Alexithymia and somatic symptoms. Somatization and psychosomatic symptoms: Springer; 2013. p.41-9.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7119-6_4
 17. Chen J, Xu T, Jing J, Chan RC. Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC psychiatry*. 2011;11:1-6.
<https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-33>
PMid:21345180 PMCID:PMC3050802
 18. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003;18(2):76-82.
<https://doi.org/10.1002/da.10113>
PMid:12964174
 19. Mohammadi M, Jazayeri A, Rafie A, Joukar B, Pourshahbaz A. Resilience factors in individuals at risk for substance abuse. 2006.
 20. Bakhtiarpour S. The relationship between critical thinking, metacognitive strategies and time management with the academic performance of Islamic Azad University students, Ahvaz branch.

New findings in psychology (social psychology). 2012;7(22):5-19.

21. Bagby RM, Parker JD, Taylor GJ. Twenty-five years with the 20-item Toronto Alexithymia Scale. Journal of Psychosomatic Research. 2020;131:109940.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109940>

PMid:32007790

22. Besharat MA. Reliability and factorial validity of a Farsi version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. Psychological reports. 2007;101(1):209-20.

<https://doi.org/10.2466/pr0.101.1.209-220>

PMid:17958129

23. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and identity. 2003;2(3):223-50.

<https://doi.org/10.1080/15298860309027>

24. Shahbazi M, . Rajabi, GH,. . Confirmatory factor analysis of the Persian version of the self-compassion rating scale-revised. Psychological methods and models. 2015;6(19):31-46.

25. Craparo G, Magnano P, Zapparrata MV, Gori A, Costanzo G, Pace U, et al. Coping, attachment style and resilience: the mediating role of alexithymia. Mediterranean Journal of Clinical Psychology. 2018;6(1).

26. Zhang B, Zhang W, Sun L, Jiang C, Zhou Y, He K. Relationship between alexithymia, loneliness, resilience and non-suicidal self-injury in adolescents with depression: a multi-center study. BMCpsychiatry.2023;23(1):445.

<https://doi.org/10.1186/s12888-023-04938-y>

PMid:37337144 PMCID:PMC10278255

27. Lyvers M, Holloway N, Needham K, Thorberg FA. Resilience, alexithymia, and university stress in relation to anxiety and problematic alcohol use among female university students. Australian journal of psychology. 2020;72(1):59-67.

<https://doi.org/10.1111/ajpy.12258>

28. Rashidzadeh A, . Badri,R,. Fathi, S,. Hashemi, T. The effectiveness of teaching self-regulation metacognitive strategies on academic resilience and academic procrastination. Journal of educational innovations. 2021;18(1):139-58.

29. Sabet Dizkuhi K, Abolghasemi A, Kafie M. Comparison of resilience, self-compassion and experiences of early abuse in students with and without self-harming behaviors. Clinical Psychology and Personality. 2022;19(2):45-56.

30. Anthonysamy L. Being learners with mental resilience as outcomes of metacognitive strategies in an academic context. Cogent Education.

2023;10(1):2219497.

<https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2219497>

31. Matthews G, Panganiban AR, Wells A, Wohleber RW, Reinerman-Jones LE. Metacognition, hardiness, and grit as resilience factors in unmanned aerial systems (UAS) operations: a simulation study. Frontiers in psychology. 2019;10:640.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00640>

PMid:30971983 PMCID:PMC6443855