

# The Impact of Meta-Emotion on Emotion Regulation with the Mediating Role of Self-Compassion in Teenagers

## ARTICLE INFO

**Article Type**  
*Analytical Review*

### Authors

Kourosh Parsa<sup>1</sup>,  
Zahra Nikmanesh<sup>2\*</sup>,  
Hossein jenaabadi<sup>3</sup>

### How to cite this article

Kourosh Parsa, Zahra Nikmanesh, Hossein jenaabadi, The Impact of Meta-Emotion on Emotion Regulation with the Mediating Role of Self-Compassion in Teenagers, Journal of Islamic Life Style Centered on Health. 2020;4(3):10-17.

<sup>1</sup> PhD Student in Educational Psychology, Islamic Azad University, Zahedan Branch, Zahedan, Iran.

<sup>2</sup> Associate Professor, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Sistan and Baluchestan University, Sistan and Baluchestan, Iran (Corresponding Author)

<sup>3</sup> Assistant Professor, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Sistan and Baluchestan University, Sistan and Baluchestan, Iran, kharazmi university, Tehran, Iran.

\* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: zahranikmanesh@yahoo.com

### Article History

Received: 2020/07/13

Accepted: 2020/09/8

ePublished: 2020/10/24

## ABSTRACT

**Purpose:** The aim of this study was to determine The Impact of Meta-Emotion on Emotion Regulation with the Mediating Role of Self-Compassion in Teenagers.

**Material and Methods:** The research method is cross-sectional correlational. The statistical population of this study consisted of all high school students in Tehran, Tehran in 2019, of which 420 people were selected by multi-stage cluster sampling. The research tools were: Meta-Emotion (Mitmansgrabar et al) Questionnaire, Self-Compassion (Neff) Questionnaire and Emotional Regulation (Garnefsky and Craig, 2006). In order to analyze and analyze the data, SPSS-V23 and Lisrel-V8.8 software were used and the data were analyzed using structural equation analysis method. The results showed that the model fits the data of this study.

**Findings:** The results also showed that Meta-Emotion has a positive and significant effect on emotion regulation and Self-Compassion adolescent. Emotion regulation has a positive effect on Self-Compassion adolescent.

**Conclusion:** The Meta-Emotion has a positive and significant effect on regulation of adolescent emotions through Self-Compassion mediation.

**Keywords:** Meta-Emotion, Emotion Regulation, Self-Compassion, Teenagers.

## تأثیر فرا هیجان بر تنظیم هیجانات با واسطه‌گری

## خودشفقتی در نوجوانان

کوروش پارسا<sup>۱</sup>

دانشجو دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان، زاهدان، ایران.

زهرا نیک منش<sup>۲</sup>

دانشیار، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران. (نویسنده مسئول)

حسین جناآبادی<sup>۳</sup>

استادیار، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران.

## چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف، تأثیر فرا هیجان بر تنظیم هیجانات با واسطه‌گری خود شفقتی نوجوانان انجام گرفت.

**روش:** روش این پژوهش مقطعی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند که از میان آن‌ها، تعداد ۴۲۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از: پرسش‌نامه فراهیجان (میتمنسگرابر و همکاران)، پرسش‌نامه شفقت خود (نف) و تنظیم هیجانی (گارفنسکی و کرایچ). به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-V23 و Lisrel-V8.8 استفاده گردید همچنین داده‌ها با استفاده از روش تحلیل معادلات ساختاری مورد تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که مدل با داده‌های این پژوهش، برازش مناسب را دارد. همچنین نتایج نشان داد که فرا هیجان تنظیم هیجانات و خود شفقتی نوجوانان تأثیر مثبت و معناداری دارد. تنظیم هیجانات بر خود شفقتی نوجوانان تأثیر مثبت دارد. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که فرا هیجان بر تنظیم هیجانات نوجوانان با واسطه‌گری خود شفقتی تأثیر مثبت و معناداری دارد.

**واژه‌های کلیدی:** فرا هیجان، تنظیم هیجانات، خود شفقتی، نوجوانان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۶/۱۸

\* نویسنده مسئول: zahranikmanesh@yahoo.com

## مقدمه

نوجوانان سرمایه‌های هر زندگی و جامعه‌ای هستند و در این بین، خانواده نقش بسیار مهمی در تحول نوجوانان بازی می‌کند و ظرفیت‌های ویژه‌ای را در نوجوان به وجود می‌آورد که باعث می‌شود نوجوان هر چه بیشتر با خود و محیط سازگار شود (۱). یکی از جنبه‌های مهم روان‌شناختی سازه هیجان می‌باشد. تجارب هیجانی در زندگی روزمره، سلامت روان‌شناختی، فرایندهای انگیزشی، پاسخ‌دهی مناسب در برابر حوادث استرس‌زا و تحول اجتماعی نقش محوری داشته، بر کنش‌های مختلف نوجوانان تأثیر می‌گذارد (۲). هیجانات منفی می‌توانند یکی از علل کژکاری در بین نوجوانان باشند. هیجان‌ها می‌توانند بر طیفی از فرایندهای شناختی از جمله سوگیری در توجه و حافظه، قضاوت و

تصمیم‌گیری‌ها اثر بگذارد (۳). مفهوم فرا هیجان توسط گاتمن معرفی شد. او فرا هیجان را به‌عنوان سازماندهی مجموعه‌ای از افکار و احساسات درباره هیجانات تعریف کرد. به‌عبارت دیگر واکنش‌های هیجانی افراد نسبت به هیجاناتی که تجربه می‌کنند فرا هیجان نامیده می‌شود. فرا هیجان را می‌توان به‌عنوان هیجان بعد از تجربه هیجان توصیف کرد. برای مثال یک هیجان موقتی مانند اضطراب ممکن است به دنبال یک هیجان اصلی شبیه ترس بیاید. اما گاهی ممکن است خود هیجان اصلی باعث تجربه فرا هیجان شود؛ مانند موقعی که یک هیجان اصلی (ترس) فرا هیجانی اضطرابی خود را ایجاد می‌کند (۴).

فرا هیجان‌ها هیجاناتی هستند که در پاسخ به هیجانات دیگر (برای مثال احساس گناه در مورد خشم) رخ می‌دهند فرا هیجان به واکنش‌های هیجانی شخص نسبت به هیجانات خودش گفته می‌شود. فرا هیجان می‌تواند به عنوان زیرمجموعه‌ای از هیجانات ثانویه درک شود، یک هیجان ثانویه مثل اضطراب که به دنبال یک هیجان اولیه مانند خشم می‌آید (۵). در حالی که فرا هیجان منفی (به عنوان مثال فرا خشم) ناتوانی فرد در پذیرش هیجانات خود را منعکس می‌کند؛ فرا هیجان مثبت (مانند فرا علاقه و فرا دلسوزی) نشان‌دهنده قابلیت فرد در پذیرش هیجانات خود می‌باشد (۶). در همین رابطه نتایج پژوهش احدی، مهری‌نژاد و مرادی، نشان داد که بین فرا هیجان‌های منفی بر نارسایی شناختی در نوجوانان رابطه معناداری وجود دارد ولی بین ذهن آگاهی با فرا هیجان منفی رابطه منفی معنادار وجود دارد. سبک‌های فرا هیجانی به واسطه دامنه تعاملات و کنش‌های گسترده خود و عملکرد روان‌شناختی نوجوانان را متأثر می‌سازد (۷). دیدگاه فرا هیجان با تأکید بر نقش تفکرات و احساسات درباره هیجانات، به عنوان یک متغیر محافظت‌کننده از نوجوانان در برابر اثرات زیان‌بار موقعیت‌های غیرقابل تحمل، منجر به روابط بهتری بین همسالان می‌شود (۸). او جلال<sup>۱</sup> در پژوهش خود نشان داد که رشد فرزندان در یک محیط عاطفی، آنان را برای برخورد با حوادث آماده می‌نماید و انعطاف-پذیری را در آنان پیش‌بینی می‌کند (۹).

یکی از مؤلفه‌های مهم در فرا هیجان مثبت که بر روی نوجوانان تأثیر دارد، تنظیم هیجانات می‌باشد، تنظیم هیجان نیز بخش مهمی از زندگی هر فرد است. تنظیم هیجانی شامل فرایندهای درونی و بیرونی است که به منظور تعدیل هیجانات به کار گرفته می‌شود. همچنین تنظیم هیجانی در برگیرنده دامنه وسیعی از پاسخ‌های شناختی، هیجانی، رفتاری و فیزیولوژیک است. تنظیم هیجانی به معنای تلاش افراد برای تأثیر گذاشتن روی نوع هیجان، چگونگی تجربه و بیان آن یا شدت فرایندهای رفتاری و یا جسمانی هیجان‌هاست. فورد، فینبرگ، لام، ماس و جان، تنظیم مؤثر و مناسب هیجانات، سازگاری مثبت را پیش‌بینی می‌کنند (۱۰). تنظیم هیجان با بهزیستی و سلامت روان بالا مرتبط است. آلدائو، نولن-هوگسما و شوپزر، توانایی مدیریت هیجان‌ها سبب می‌شود که فرد فرد زمانی که با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کند، بتواند از راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده کند. نوجوانان دارای تنظیم هیجانی توانایی بیشتری در پیش‌بینی درخواست‌های دیگران دارند. آن‌ها استرس‌های ناخواسته دیگران را درک و هیجان‌های خود را بهتر کنترل می‌کنند (۱۱). نوجوانانی که دارای تنظیم هیجانی پایین‌تری هستند، در مقابله با هیجان‌های منفی خود، اغلب تمایلی به برقراری رابطه با همسالان خود و اطرافیان پیدا نمی‌کنند. تنظیم هیجانی می‌تواند به نوجوان کمک کند که درک بهتری از پیامدهای منفی که در مشکلات زندگی داشته باشند (۱۲).

<sup>1</sup> - Ojala

<sup>2</sup> - Ford, Feinberg, Lam, Mauss & John

<sup>3</sup> - Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer

به نظر می‌رسد که باید به کنترل هیجانات پرداخته و تنظیم هیجان شناخت مورد توجه قرار گیرد. ولی پژوهشی که متغیرهایی را بررسی کند که نقش کاربردی در افزایش کنترل هیجانات و تنظیم شناختی هیجان داشته باشد، یافت نشد تا بتوان با استناد به آن در جهت ارتقای این مهارت تلاش کرد، بر اساس مطالب ذکر شده شفقت خود و تمایز یافتگی خود به دلیل ارتباط عمیق ذهنی با عواطف و هیجانات و قابل آموزش بودن آن می‌تواند در کاهش و کنترل هیجانات مؤثر باشد و از طرف دیگر به دلیل تأثیر فرا هیجان بر شناخت می‌توانیم از طریق آموزش فرا هیجان در راستای بهبود شناخت در دانش آموزان اقدام کنیم. لذا به هشت حاضر به این مسأله پرداخته شد: فاهجان: با تنظیم هیجان نه‌حانان شهر تهران با واسطه‌گری خود شفقتی چه رابطه‌ای وجود دارد؟

#### مواد و روش

روش پژوهش حاضر، به لحاظ روش گردآوری داده‌ها توصیفی-همبستگی از طریق الگویابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه نوجوانان شهر تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ که مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. برای این منظور ابتدا از بین مناطق ۲۲ گانه شهر تهران ۵ منطقه انتخاب و از هر منطقه ۴ دبیرستان و از هر دبیرستان ۳ کلاس انتخاب و در نهایت پرسش‌نامه‌ها به نسبت نوجوانان در هر مدرسه توزیع شد. در مدلیابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده تعیین شود:  $5q \leq n \leq 15q$  که در آن  $q$  تعداد متغیرهای مشاهده شده یا تعداد گویه‌ها (سوالات) پرسش‌نامه و  $n$  حجم نمونه است (هومن، ۱۳۹۵). در این پژوهش حجم نمونه برای هر سؤال ۵ آزمودنی و به‌طور کلی با توجه به تعداد گویه‌های پرسش‌نامه، ۳۷۰ نفر در نظر گرفته شد که برای جلوگیری از احتمال ریزش نمونه ۴۵۰ پرسش‌نامه میان نوجوانان توزیع شد و در نهایت ۴۲۰ پرسش‌نامه به طور کامل تکمیل شدند. پرسش‌نامه‌ها به مدت ۶۰ روز بر روی دانش‌آموزان اجرا شد. لازم به ذکر است توضیحات لازم در مورد آگاهی از اهداف مطالعه، مشارکت داوطلبانه، رعایت حریم خصوصی، حفظ اسرار، عدم ثبت مشخصات شناسایی، حق انصراف از ادامه در همه مراحل جمع‌آوری داده‌ها در مطالعه ارائه و رضایت آن‌ها برای شرکت در مطالعه و تأیید کمیته اخلاق و درج کد کمیته اخلاق، نیز اخذ شد.

#### ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه فرا هیجان می‌تمنس‌گرا بر و همکاران (۲۰۰۹): این مقیاس توسط می‌تمنس‌گرا بر و همکاران (۲۰۰۹) ساخته شده است (۱۸). دارای ۲۸ گویه و شش خرده‌مقیاس می‌باشد. این پرسش‌نامه در کل دو بعد فرا هیجان مثبت (فرا شفقت و فرا علاقه) و منفی (فرا خشم، فرا شرم/فرا تحقیر، فرا کنترل فکر و فرا بازداری) را می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره حاصل بر اساس لیکرت پنج درجه‌ای برابر ۲۸ و ۱۴۰ می‌باشد. ضریب پایایی گزارش شده توسط سازندگان این پرسش‌نامه با استفاده ضریب آلفای کرونباخ برای بعد فرا هیجان مثبت ۰/۹۱ و برای فرا هیجان منفی ۰/۸۵ گزارش شده است. ضریب همبستگی این مقیاس با پرسش‌نامه شخصیت نتو، مقیاس عاطفه مثبت و منفی، پرسش‌نامه افسردگی بک و پرسش‌نامه فراشناخت معنادار به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در پژوهش الماسی ۰/۸۱ به دست آمده است (۱۹). این پرسش‌نامه توسط رضایی و همکاران برای استفاده در فرهنگ ایرانی، روا و پایا گردیده است (۲۰). آنها از ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی و از روش تحلیل عامل تأییدی و همبستگی مقیاس فرا هیجان با هوش عاطفی برای بررسی روایی پرسش‌نامه استفاده کردند. نتایج پژوهش آنها نشان

مبتنی بر این دیدگاه‌ها، چنین تصور می‌شود که شفقت خود<sup>۱</sup> نیز به عنوان یک سازه محوری در روابط با همسالان در نوجوانان به شمار می‌آید. بر اساس تعریف نف این متغیر از سه مؤلفه تشکیل شده است: مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، حس مشترک انسان در مقابل انزوا و هشیاری در مقابل فرون همانندسازی. ترکیب این سه مؤلفه مرتبط با یکدیگر، مشخصه فردی است که بر خود شفقت دارد. مهربانی با خود، توجه به درک خود به جای قضاوت یا انتقاد از کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به این که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه مشترک انسانی است. به هشیاری در مقابل همانندسازی فراینده منجر به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌شود و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک نادیده گرفته نشود و در عین حال نیز مکرراً ذهن را اشغال نکند. افراد در حین تجربه رنج و مقابله با چالش‌های زندگی ممکن است به جای آن که با هشیاری به تماشای خود بنشینند و از چشم‌انداز بالاتری به تجربه خویش بنگرد که سبب واقعی‌بینی و جامع‌بینی آنها شود، خود را به طور ناهشیار مورد ارزیابی منفی قرار دهند (۱۳).

کسانی که نمره بالایی در شفقت خود کسب می‌کنند، نمره کمتری در نوروگرای و افسردگی می‌گیرند و نمره بالاتری در رضایت از زندگی، پیوند اجتماعی، سلامت ذهنی و سازگاری حاصل می‌کنند (۱۴). شفقت به خود علاوه بر آن که فرد را در مقابل حالت‌های روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. به عنوان مثال شفقت به خود با احساساتی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی و سازگاری مرتبط است (۱۵). همچنین شفقت به خود به ارضای نیازهای اساسی، استقلال عمل، صلاحیت<sup>۵</sup> و نیاز به برقراری ارتباط که بر اساس نظریه دسی و ریان<sup>۶</sup> برای بهزیستی انسان ضروری‌اند، کمک می‌کند (۱۶). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که افرادی با شفقت با خود رفتار می‌کنند از ویژگی‌هایی برخوردارند که در جنبش روان-شناسی مثبت به عنوان توانمندی‌های روان‌شناختی مطرح است مثل: شادکامی<sup>۷</sup>، خوش‌بینی، کنجکاوی و کنکاش<sup>۸</sup>، عواطف مثبت<sup>۹</sup> و نوآوری<sup>۱۰</sup> (۱۲). نتایج پژوهش دیرن فورث، کاشی، دونلان و لاکاس<sup>۱۱</sup> نیز نشان داده که قضاوت کردن خود، احساس انزوا و نشخوار ذهنی<sup>۱۲</sup> افراد با فقدان شفقت خود به طور مستقیم به کاهش سلامت روانی می‌انجامد (۱۷). بنابراین با توجه به این نکته که فرد در دوران نوجوانی به میزان قابل توجهی تحت تأثیر ارگان‌های اجتماعی مختلف از جمله خانواده، به عنوان اولین و مهمترین نهاد بشری، قرار دارد، لازم است که نقش فاکتورهای عملکردی و غیرعملکردی این نهاد در فائق آمدن نوجوان بر اساسی‌ترین تکالیف تحولی این دوره از جمله تمایز یافتگی و خود شفقتی به طور دقیق و جزئی مورد بررسی قرار گیرد.

همان‌طور که ذکر شد هر چه نمود هیجانات در رفتار بیشتر باشد، قدرت تصمیم‌گیری درست فرد را مختل می‌کند و از آنجایی که دانش‌آموزان در آینده کشور نقش به‌سزایی دارند، پس در این راستا

1- Self-Compassion

2- Social Links

3- Mental Health

4- Autonomy

5- Competence

6- Deci & Ryan

7- Happiness

8- Curiosity And Exploration

9- Positive Emotions

10- Innovation

11- Dyrenforth, Kasy, Donnellan & Lucas

12- Rumination

هفته بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ به دست آورده‌اند (۲۱). نتایج تحلیل عامل به شیوه مؤلفه‌های اصلی نشان داده است که پرسش‌نامه خودتنظیمی یک ساختار هفت عاملی دارد که شامل تمرکز مجدد مثبت/برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت/دیدگاه وسیع، پذیرش، سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری است. روایی محتوایی پرسش‌نامه خودتنظیمی، بر اساس داوری هشت نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی و ضرایب توافق کندانال برای زیر مقیاس‌ها از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ محاسبه شد. در پژوهش خدائپناه و همکاران آلفای کرونباخ راهبردهای منفی (ناکارآمد) ۰/۸۹ به دست آمد (۲۳).

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسش‌نامه‌ها از طریق نرم‌افزار *Spss-V23* و *Lisrel-V8.8* انجام شد. همچنین به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد.

#### یافته‌ها

در جدول ۱ با استفاده از شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و نمودار متغیرهای پژوهش مورد توصیف قرار می‌گیرد.

جدول ۱. مشخصه‌های آماری فراهیجان، خودشفقتی و تنظیم هیجانات

میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشدگی
۳.۲۷	۰.۷۶	۰.۰۴	-۰.۲۳
۲.۱۳	۰.۷۶	۰.۱۱	۰.۲۹
۳.۱۱	۰.۸۱	۰.۱۳	۰.۰۲

چنانکه در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، مقادیر میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی برای متغیرهای پژوهش آورده شده است.

قبل از بررسی فرضیه، می‌خواهیم رابطه (همبستگی) بین متغیرها را مورد ارزیابی قرار دهیم. بنابراین، از آزمون همبستگی استفاده کرده و نتایج آن را در ماتریس جدول ۲ آورده‌ایم.

جدول ۲. ماتریس همبستگی

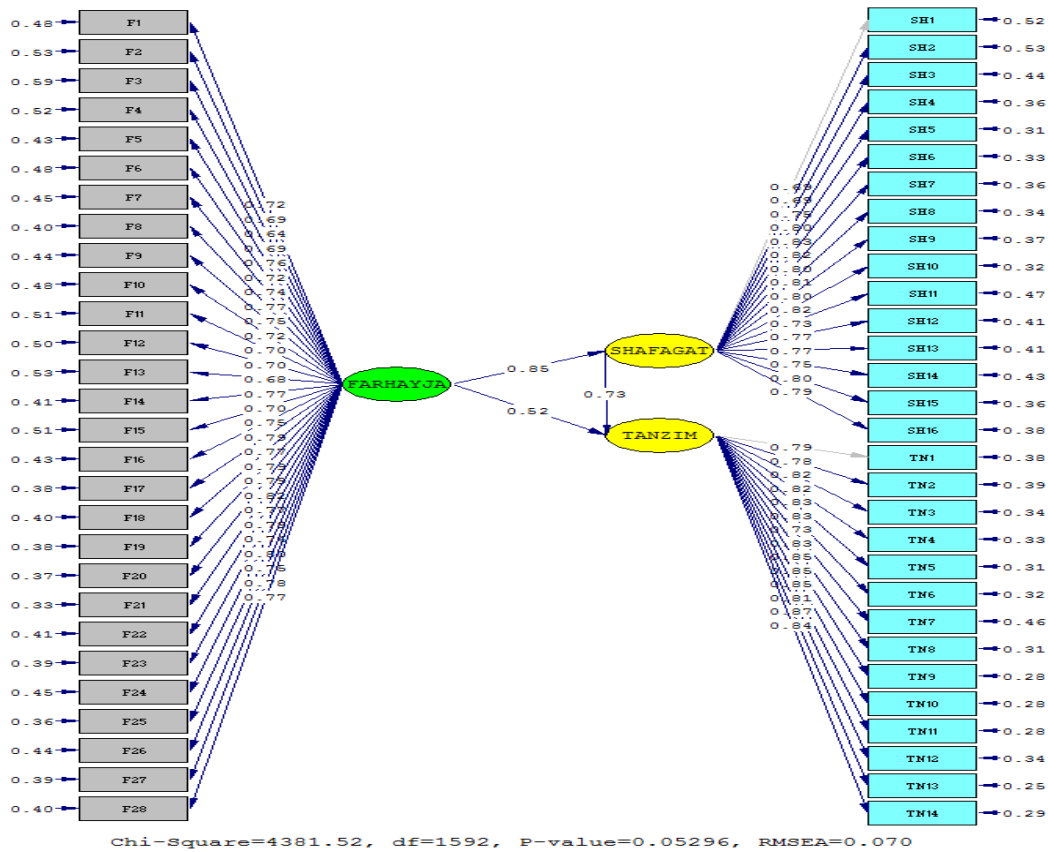
	فراهیجان	خودشفقتی	تنظیم هیجانات
فراهیجان	۱		
خودشفقتی	همبستگی <i>Sig.</i> ۰.۸۲۱**	۱	
تنظیم هیجانات	همبستگی <i>Sig.</i> ۰.۸۱۳**	همبستگی <i>Sig.</i> ۰.۸۸۳**	۱

به منظور پاسخ به فرضیه‌های فوق از مدل معادلات ساختاری تأییدی استفاده می‌شود. بدین منظور، پس از رسم ساختار، اضافه نمودن قیود مدل و انتخاب روش ماکسیمم درست‌نمایی، مدل اجرا شده و نمودار مسیر برازش شکل‌های زیر به دست آمد. شکل‌های زیر نمودار مسیر برازش شده به داده‌ها را نشان می‌دهد.

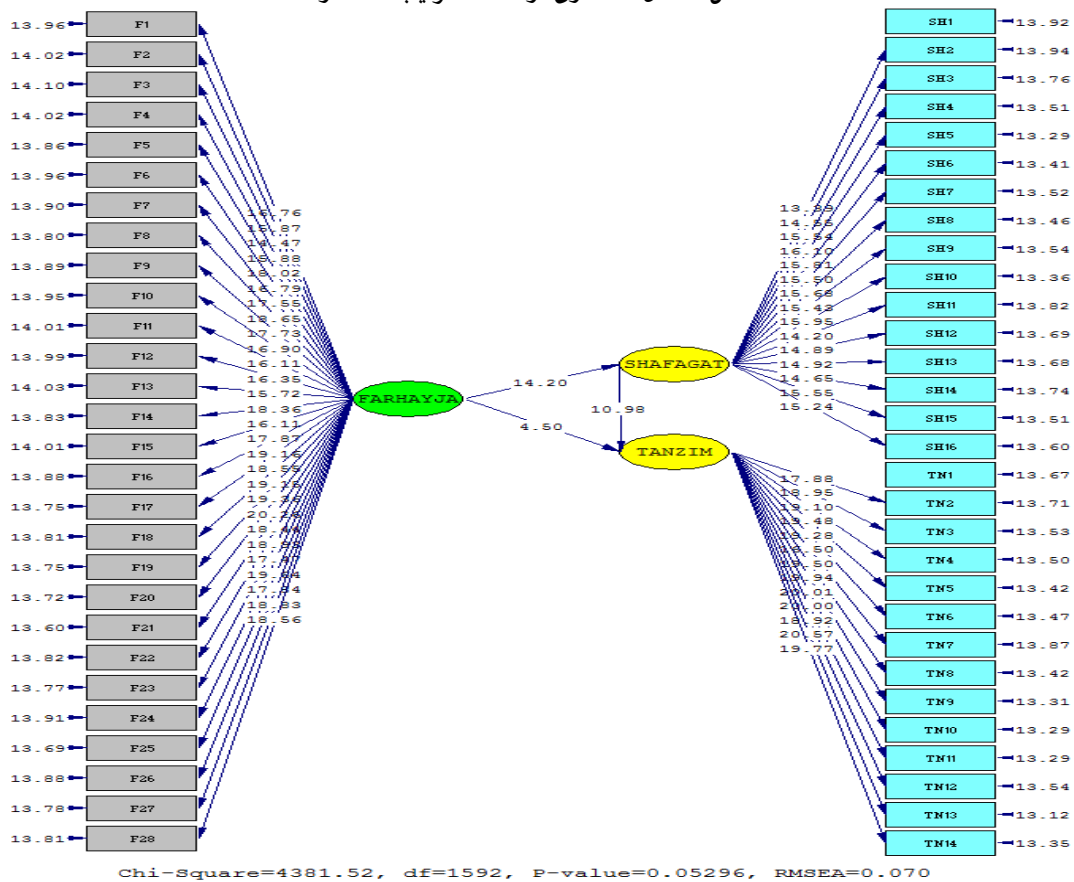
داد ضریب آلفای کرونباخ در خرده‌مقیاس فرا هیجان مثبت ۰/۸۷ و در خرده‌مقیاس فرا هیجان منفی ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۹ می‌باشد. آنها به این نتیجه دست یافتند که این پرسش‌نامه با دو عامل از برازش عاملی قابل قبولی برخوردار است. همچنین آنها نشان دادند که خرده‌مقیاس‌های فرا هیجان با خرده‌مقیاس‌های هوش عاطفی همبستگی دارد.

**پرسش‌نامه شفقت خود نف (۲۰۰۳):** این مقیاس یک ابزار خودگزارش‌دهی ۱۲ گویه‌ای فرم کوتاه است که توسط نف به منظور سنجش میزان خود شفقت‌ورزی ساخته شده است (۶). سؤال‌های موجود در آن در شش زیرمقیاس مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی، منزوی‌سازی، ذهن آگاهی و بزرگ‌نمایی قرار می‌گیرند و کیفیت رابطه فرد با تجارب خود را می‌سنجد؛ مانند این که فرد تا چه اندازه نسبت به خود مهربان است و چه میزان تجارب خود را به عنوان قسمتی از تجارب دیگران می‌بیند و این که به چه میزان از بزرگ‌نمایی تجارب خود صرف‌نظر می‌کند؛ بنابراین، این مقیاس دیدگاه باز داشتن به مسائل و کیفیت باز آگاهی را مشخص می‌کند. نمره - گذاری آن در طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت، از تقریباً هیچ‌گاه (نمره ۰) تا تقریباً همیشه (نمره ۴)، انجام می‌پذیرد. نف پایایی و روایی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است (۶). پایایی کلی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده و همچنین هر کدام از خرده‌مقیاس‌ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار بوده‌اند. آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده و همچنین هر کدام از خرده‌مقیاس‌ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار بوده‌اند. آلفای کرونباخ در نسخه فارسی چنین گزارش شده است: مهربانی با خود ۰/۸۱، قضاوت نسبت به خود ۰/۷۸، اشتراکات انسانی ۰/۸۴، انزوا ۰/۸۵، به‌شیاری ۰/۸۰، همانندسازی افراطی ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۷۶ (۳).

**پرسش‌نامه تنظیم هیجانی گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶):** پرسش‌نامه خودتنظیمی گارنفسکی و کرایچ یک ابزار ۱۸ گویه‌ای است که راهبردهای تنظیم هیجانی را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس‌زای زندگی در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) بر حسب ۹ زیر مقیاس زیر می‌سنجد: سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری، فاجعه‌انگاری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه وسیع و پذیرش. نمره بیشتر، نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود (۲۱). ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ و ضریب اعتبار خرده-مقیاس‌های آن به شیوه بازآزمایی به فاصله زمانی ۱۴ ماده در دامنه ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ گزارش شده است (۲۲). راهبردهای خودتنظیمی را می‌توان هم در امتداد یک بعد در نظر گرفت (مقابله شناختی) و هم به دو نوع راهبرد مقابله‌ای بیشتر سازش‌یافته (مثبت/کارآمد) و کمتر سازش‌یافته (منفی/ناکارآمد) تقسیم کرد. تمرکز مجدد مثبت/تمرکز بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت/دیدگاه وسیع (کم‌اهمیت شماری) و پذیرش راهبردهای مقابله‌ای بیشتر سازش-یافته هستند و خودسرزنش‌گری، دیگر سرزنش‌گری، نشخوار فکری و فاجعه‌نمایی از راهبردهای مقابله‌ای کمتر سازش‌یافته محسوب می‌شوند. روایی و پایایی: در ایران نیز ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های این آزمون را در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و همچنین ضریب اعتبار این عوامل را به شیوه بازآزمایی با فاصله زمانی یک



شکل ۱. مدل ساختاری در حالت ضرایب استاندارد



شکل ۲. مدل ساختاری در حالت معناداری ضرایب

هیجان: ه‌حد داد (۲۴). همچنن: تنظیم هیجان: م‌ت‌اند نقش مانج: د: ابطه با فا هیجان: ه سلامت اجتماع: ه معنیه: داشته باشد. بانا: نادینله: ه همکاران: نه‌ه‌هش: تحت عنان: ابطه فا هیجان: د: بش: بن: تنظیم هیجان: شناخت: د: دانشجیان: انجام دادند. نتایج نشان: داد که بن: فا هیجان: با مؤلفه‌ها: تنظیم شناخت: هیجان: د: دانشجیان: ابطه مثبت: ه معنادار: ه: ه‌حد داد: د: بنادان: م‌ت‌ان: با آمه‌ش: فا هیجان: منان: تنظیم شناخت: هیجان: د: دانشجیان: با افزایش: داد تا ا: ط: آگاهان: از هیجانات: از آنها بهتر استفاده کنند و عملکردشان نیز بهبود یابد (۲۵).

در تبیین توانمند بودن هیجان‌های مثبت در تنظیم هیجانی دانش-آموزان می‌توان گفت افرادی که در جستجوی هیجان‌های لذت-بخش و تقویت‌کننده هستند و برای رسیدن به آنها انرژی زیادی صرف می‌کنند و پشتکار خوبی دارند (افرادی دارای هیجان‌های مثبت) و یا افرادی که به دنبال دوری از هیجان‌های آزارنده و تنبیه‌کننده هستند و برای اجتناب و گریز از آنها انرژی زیادی صرف می‌کنند و پشتکار خوبی دارند (افراد فاقد هیجان‌های منفی) در زندگی تحصیلی خود با مشکلات کمتری مواجه هستند، استرس کمتری دارند، از تحصیل خود رضایت بیشتری دارند، معمولاً شوخ-طبع هستند، با چالش‌ها و مشکلات کمتری مواجه می‌شوند و حتی هنگامی که با آنها مواجه می‌شوند از راهبردهای مقابله‌ای سازگار استفاده می‌کنند و این عوامل باعث افزایش انگیزش و تنظیم هیجانی در آنان می‌گردد.

در رابطه با تنظیم هیجانی به عنوان تنظیم‌کننده تجارب هیجانی برای دستیابی به وضعیت‌های عاطفی مطلوب و پیامدهای انطباقی باید ادعان داشت که مشکل در نظم‌بخشی هیجانی و تنظیم هیجانی با میزان خردمندی در افراد رابطه معنادار دارد. نتایج مطالعه حاضر بیانگر نقش عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، فقدان آگاهی هیجانی، عدم وضوح هیجانی، دشواری در کنترل تکانه، دشواری در انجام رفتار هدفمند و دسترسی محدود به تنظیم هیجانی به عنوان زیرمقیاس‌های مشکلات تنظیم هیجانی قادر به پیش‌بینی فراهیجان در دانش‌آموزان می‌باشند. بدین معنا که توانایی تنظیم هیجانی که در تعدیل و تنظیم تجارب هیجانی و رسیدن به وضعیت‌های عاطفی مطلوب و پیامدهای انطابق مؤثر است.

همچنن: نتایج نشان: داد ه: حه فا هیجان: ه: مثبت نجات بالات: کسب کنند: منان: خه‌دشفتت: نه: بالات م‌ه: د: مطالعات: که با امه: نقش هیجانات: د: خه‌دشفتت: انجام شده‌اند: نشان: م- دهند که بن: هیجانات: ه شفقت: خه: ابطه مثبت: ه معنادار: ه‌حد داد: نه‌هش: ها نشان: داده‌اند که هیجان: مثبت: انعطاف-بذره: حا: مسأله: ه شفقت: خه: د: افزایش: م‌دهد (۲۶). شه‌اهد: نه‌هش: نه: حاک: از آن: است که افاد: د: حالات هیجان: شده: ه غمگن: اطلاعات: د: یافت: با به صورت متفاوتی پردازش: م‌نگ‌دان: ه با: بناد: م‌کنند (۳).

تحقیقات نشان: داده‌اند که بن: فا هیجان: با مهارت‌ها: تنظیم هیجان: ه خه‌دشفتت: ارتباط مثبت: ه‌حد داد: به ه: منان: که فا هیجان: مثبت: د: افاد: افزایش: بناد: مهارت‌ها: تنظیم هیجان: ه خه‌دشفتت: نه: د: آنان: تغیب: م‌بناد: به ان: معنا که منح: به کاهش: اهد: دهان: ناسا: آگاهان: ه افزایش: اهد: دهان: سازگان: م‌گ‌دد (۸). همچنن: مطالعات نشان: داده‌اند که هیجان: شده: منان: ته‌حه: با: د: د: افزایش: م‌دهد: د: حال: که تس: و اضطراب: م‌ح: کاهش: ته‌حه: ه کاهش: شفقت: خه: م‌گ‌دد (۹). مفهه: فا هیجان: اصطلاح: است که با: ته‌صف: هیجانات: فد: ته‌سط: خه: د: بانگ‌ختگ: ه: نسبت: به آن: به‌کا: م‌ه: د: فا هیجان: م‌ت‌اند به‌عنانه: د: مجموعه: هیجانات: ثانه: د: ک: شه: که یک: مفهه: زمان: است. فا هیجان: اطلاعات: د: فاند: تنظیم: هدف: هیجان: ته‌لد: م‌کنند: با: مثال: خشمگن: شدن: د: باه: اضطراب: خه: د: ته‌به‌ه: که اضطراب: است: تأثیر: م‌گذارد: ه این فرایند متفاوت از تجربه دل‌سوزی یا شفقت درباره مضطرب

همان‌طور که در شکل‌های بالا نشان داده شده است، کلیه‌ی مقادیر پارامترهای مربوط به مدل به همراه بارهای عاملی و ضرایب مسیر نشان داده شده است. با توجه به مقادیر ضرایب استاندارد و ضرایب معناداری تی به دست آمده در شکل‌های بالا (مقادیر تی بالاتر از ۲.۵۸) می‌توان چنین استنباط کرد که بین عوامل روابط مستقیم وجود دارد. همان‌گونه که شاخص‌های خی-دو و RMSEA نشان می‌دهند، مدل برازش مناسب‌تری را به داده‌ها ارائه می‌کند. خروجی‌های الگو در جدول زیر مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش تحلیل مسیر مدل

شاخص‌های برازش		نام شاخص
مقدار	حد مجاز	
۲.۷۵	کمتر از ۳	Chi-square/df
۰.۰۷۰	کمتر از ۰.۱	RMSEA (ریشه میانگین خطای برآورد)
۰.۹۸	بزرگتر از ۰.۹	CFI (بrazندگی تعدیل یافته)
۰.۹۷	بزرگتر از ۰.۹	NFI (بrazندگی نرم شده)
۰.۹۳	بزرگتر از ۰.۹	GFI (نیکویی برازش)
۰.۹۱	بزرگتر از ۰.۹	AGFI (نیکویی برازش تعدیل شده)

همان‌گونه که مشاهده می‌شود شاخص‌های برازش الگو در وضعیت مطلوبی قرار گرفته است. در جدول ۴، ضرایب مسیر به همراه مقادیر معناداری آورده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، همه مسیرها مورد پذیرش قرار گرفته شده است.

جدول ۴. ضرایب مسیر، مقادیر معناداری و وضعیت آنها

مسیر	ضریب مسیر	مقدار t	وضعیت
فراهیجان ← خودشفتتی	۰.۸۵	۱۴.۲۰	تایید شد
خودشفتتی ← تنظیم هیجانات	۰.۷۳	۱۰.۹۸	تایید شد
فراهیجان ← تنظیم هیجانات	۰.۵۲	۴.۵۰	تایید شد

برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته لازم است تا اثرات کل، مستقیم و غیر مستقیم برای متغیر درون‌زای مدل ارائه شود که این اثرات در جداول زیر قابل مشاهده است.

جدول ۵. تفکیک اثرات، مستقیم، غیرمستقیم در مدل

متغیر مستقل	متغیر وابسته	
	مستقیم	غیرمستقیم
فراهیجان	۰.۸۵	----
خودشفتتی	۰.۷۳	----
فراهیجان	۰.۵۲	۰.۶۲ = ۰.۷۳*
هیجانات	۰.۸۵	

### بحث و نتیجه‌گیری

نه‌هش: حاض: با هدف تأثیر فا هیجان: بر تنظیم هیجانات با واسطه‌گری خودشفتتی نوجوانان انجام شد. نتایج نشان داد که فرا هیجان: تنظیم هیجانات با واسطه‌گری: خه‌دشفتت: نه‌ه‌انان: تأثیر: داد: د: است. نتایج به‌دست آمده نتایج نه‌هش: م‌ادمند: منت: تنظیم هیجان نشان داد که فرا هیجان ارتباط معناداری با تنظیم

سرگرم‌کننده و مطلوب ارزیابی می‌کنند و با لذت بیشتری به یادگیری مطالب جدید می‌پردازند، در نتیجه خودشفقتی آنها افزایش می‌یابد.

## References

1. Lee G, Kim, S. An Integrative Review on the Contents and Effectiveness of Emotion Coaching Interventions for Parents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2019; 28(1); 64-78.
2. Hurrell KE, Houwing FL, Hudson, JL. Parental meta-emotion philosophy and emotion coaching in families of children and adolescents with an anxiety disorder. *Journal of abnormal child psychology*. 2017; 45(3); 569-82.
3. Cohodes E, Chen S, Lieberman, A. Maternal meta-emotion philosophy moderates effect of maternal symptomatology on preschoolers exposed to domestic violence. *Journal of Child and Family Studies*. 2017; 26(7); 1831-43.
4. Safari H, Nejati E, Parsaei, I. Investigating the relationship between Farahijan and happiness of university students. *The First National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies*, Tehran, Mehr Arvand Institute of Higher Education. 2014.
5. Greenberg, LS. Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. Washington, DC, US: *American Psychological Association*. 2002.
6. Neff, KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*. 2003; 2(3); 223-50.
7. Ahadi B, Mehri Nejad SA, Moradi, F. Cognitive impairments in the elderly: The role of mindfulness and motivation. *Journal of Aging Psychology*. 2017; 3 (2); 125-15.
8. Calvert, M. Emotion Identification and Beliefs about Emotions as Mediators of PTSD and Parenting Meta-Emotion Philosophies. 2019.
9. Ojala, M. Teachers' views on emotions in climate change education: Exploring meta-emotion philosophies, promoting critical emotional awareness. In 43rd ATEE Conference, A future for all—teaching for a sustainable society, University of Gävle, Gävle, Sweden, August. 2018 20-22.
10. Ford BQ, Feinberg M, Lam P, et al. Using reappraisal to regulate negative emotion after the 2016 US Presidential election: Does emotion regulation trump political action?

شد: است. اضطراب در مه‌د هجانا: خد خط با تمدید و اطمینان: نداشتند: هم‌د با شکت فعال، ا ش م دهد. نتایج نه‌هش‌ها نشا: م دهد که ه حه فد د ا ا. ف ا هجانان منف شت: باشد ه تمانا به س که ب فک از خد نشا: دهد، احتمالاً، ا: که د، آندبه به سمت ه استگ به مه‌د مخد، گ ا ش سدا کند با به ا: اختلال، دجا، شد، بالات است (۲۷). از سه. دنگ ف ا هجانان مثبت باعث ایجاد شفقت خود و دل‌سوزی در افراد می‌گ د.

نتایج نشا: داد که تنظیم هجانان ب خد شفقت د، نه‌هانا: تأث مثبت ه معنادار: د ا د، ا استاء. نتایج به‌دست آمده نتایج نه‌هش کمالا نصب ه محمدخان د، ا طبه با ا طبه سا: هاء. شفقت خد با ا هدهاء. سا: گ ا نه ه ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان به این نتایج دست یافتند که ارزش خود و شفقت خود هر دو با راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان ارتباطی مثبت و با راهبردهای ناسازگارانه ارتباطی منفی دارند. همچنین نشان داد که شفقت خود در پیش‌بینی راهبردهای ناسازگارانه و ارزش خود در پیش‌بینی راهبردهای سازگارانه موفق‌تر بوده‌اند. یافته‌های این تحقیق بر شفقت خود به عنوان شاخص مناسبی از سلامت روان تأکید می‌کنند. شفقت خود از برخی جهات پیش‌بین مناسب‌تری از سلامت روان در مقایسه با ارزش خود است. ضمن اینکه دربرگیرنده وجوه سالم ارزش خود نیز است. از این رو آموزش مهارت‌های شفقت خد به د مانگ ا: ه سما: ا هدف مه‌لد. به شما م ه د. ا هدهاء. تنظیم هجانان ا ش ا ه به شه‌ه‌ه‌ه. شناخت ب خد د ا ف ا د با ا هدهاء. است سا: ا: ننگ. د ا د که نه‌ه منف آ: شه‌ه‌ه. ناسا: گ ا نه با ا. ادهاء. خدهاء. منف. ننگ. است ه یک عاماً خط سا: با ا. ایجاد افس دگ محسوب م شه. هج: ا هدهاء. تنظیم هجانان د، منا: خد شفقت د، نه‌هانا: نقش داشته ه نه‌هانا: با خد شفقت بالا م تانند هجانان خد ا هقت کتار، نمایند. هج: شهاد: نده. نشا: م دهند که تنظیم هجانا: با مه‌فقت یا عدم مه‌فقت در حوزه‌های مختلف زندگی نه: مه‌تط است (۲۹).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر ابزار اندازه‌گیری متغیرهاست که فقط از پرسش‌نامه‌های خودگزارشی استفاده شده است. با توجه به این که پژوهش در یک جامعه محدود انجام شده است، نسبت به تعمیم نتایج به جوامع دیگر باید جانب احتیاط را رعایت نمود. پیشنهاد می‌شود به هیجان‌هایی که دانش‌آموزان در محیط یادگیری تجربه می‌کنند، از قبیل: اضطراب، لذت، خشم و غیره اهمیت داده شود؛ چون زمانی که دانش‌آموزی مضطرب باشد نه با کیفیت خوبی یاد می‌گیرد و نه می‌تواند توانمندی‌های خود را به طور مطلوب نشان دهد. پس محیط یادگیری باید به گونه‌ای باشد که هیجان‌های منفی دانش‌آموزان از قبیل: خشم، شرم، اضطراب را به حداقل رسانده و آن را کنترل کند (به طور مثال، دانش‌آموز به خاطر عملکرد ضعیف مورد تحقیر و تمسخر قرار نگیرد، به همه دانش‌آموزان توجه کافی شود و دانش‌آموزان ضعیف در کلاس مشخص نباشند. انتظارات از دانش‌آموز و حجم تکالیفی که به وی داده می‌شود، در حد معقول و کاربردی باشد) و هیجان‌های مثبتی در دانش‌آموزان از قبیل لذت، و امید ایجاد کنند (به طور مثال، محیط یادگیری نباید صرفاً به صورت معلم شاگردی باشد و باید جو دوستانه‌ای برقرار باشد و در کلاس، بحث‌های آزاد، استراحت‌های کوتاه بین آموزش مطالب وجود داشته باشد، دانش‌آموزان همه مورد توجه باشند و در رابطه با مسائلی که پیش می‌آید نظر همه پرسیده شود و برای جواب‌های درست و پیشرفت‌هایشان، به آنها بازخورد مثبت داده شود؛ همچنین در رابطه با تصمیمات و اهداف آموزشی، با دانش‌آموزان مشورت به عمل آید و نظر آنها خواسته شود) به این صورت دانش‌آموزان انگیزه درونی‌شان بیشتر شده و بر اساس یافته‌های پژوهش، هیجان‌های مثبتی را تجربه می‌کنند و محیط کلاس را

22. Abdollahi V, Fathiazar E, Alaei P. "The Role of Readiness for Self-Leadership Learning and Critical Thinking Attitude in Predicting Academic Performance of Tabriz University Students". *Quarterly Journal of New Psychological Research*. 2013; 5 ( 17).
23. Khoda panah M, Sohrabi F, Ahadi H, et al. The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between behavioral brain systems and eating behaviors in overweight and obese individuals. *Research in Mental Health*. 2017; 11 (2); 67-52.
24. Muradmand, M. The relationship between emotional and social health with spiritual health mediated by emotion regulation in women. Master Thesis, Payame Noor University of Mazandaran Province. 2019.
25. Babaei Nadinlui K, Mikaeli Mani F, Pezeshki H, et al. The Relationship between Mindfulness and Farahijan in Predicting Emotional-Cognitive Regulation of Novice Nurses. *Iranian Journal of Nursing*. 2017; 105 (17);22-11.
26. Mechler HM, McCarroll, E. Factors that Influence Parents' Meta-Emotion Approaches: Implications for Families. *International Journal of Emerging Trends in Social Sciences*. 2017; 1(2);46-52.
27. Chase, M. Examining the Relationships Between Parental Meta-Emotion Philosophy, Emotion Regulation, and Academic Motivation (Doctoral dissertation, Mount Saint Vincent University). 2018.
28. Kamali Nasab Z, Mohammadkhani, P. Comparing the structures of self-compassion and self-worth and their relationship with adaptive and maladaptive strategies of cognitive emotion regulation. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, 2019; 6 (1); 9-20.
29. Huang L, Liang Y, Xiquan, MA, et al. The Association between self-differentiation and mental health among medical students. *Chinese Journal of Medical Education Research*. 2018; 17(8); 853-8.
- Journal of personality and social psychology. 2018.
11. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer, S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*. 2010; 30(2); 217-37.
12. Gruhn MA, Compas, BE. Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: a meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*. 2020; 103; 104446.
13. Neff, KD. The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*. 2016; 7(1); 264-74.
14. Yang Y, Zhang M, Kou, Y. Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*. 2016; 98; 91-5.
15. Beaupierre A, Howard PT, Thirlwell S, et al. Efforts to reduce compassion fatigue amongst BMT nurses. *Biology of Blood and Marrow Transplantation*. 2012; 18(2); S381.
16. Neff KD, Whittaker TA, Karl, A. Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified?. *Journal of Personality Assessment*. 2017; 99(6); 596-607.
17. Dyrenforth PS, Kashy DA, Donnellan MB, et al. Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: The relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010; 99(4); 690.
18. Mitmansgruber H, Beck TN, Hofer S, et al. When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and Meta emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*. 2009; 46(4);448-53.
19. Almasi, NG. The relationship of meta-emotion dimensions and positive and negative symptoms in the patients of chronic schizophrenia. *Journal of Behavioral and Brain Science*. 2017; 7(02); 62-7.
20. Rezaei NM, Parsaei F, Nejati AS, et al. Psychometric properties of students' Farahijan scale. *Journal of Psychological Research*. 2014; 6 (1); 124-11.
21. Garnefski N, Kraaij, V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*. 2006; 40; 1659-69.