

## 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 He-alth. 2020;4(3):10-17.

### 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.

<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.

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

\* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: zahranikmanesh@yahoo.com

### Article History

Received: 2020/07/13

Accepted: 2020/09/8

ePublished: 2020/10/24

تصمیم‌گیری‌ها اثر بگذارد (۳). مفهوم فرا هیجان توسط گاتمن معرفی شد. او فرا هیجان را به عنوان سازماندهی مجموعه‌ای از افکار و احساسات درباره هیجانات تعریف کرد. به عبارت دیگر واکنش‌های هیجاناتی افراد نسبت به هیجاناتی که تجربه می‌کنند فرا هیجان نامیده می‌شود. فرا هیجان را می‌توان به عنوان هیجان بعد از تجربه هیجان توصیف کرد. برای مثال یک هیجان موقتی مانند اضطراب ممکن است به دنبال یک هیجان اصلی شیوه ترس باشد. 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 در ک 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 معنکس می‌کند؛ فرا هیجان مثبت (مانند فرا علاوه و فرا دلسویز) نشان‌دهنده قابلیت فرد در پذیرش هیجانات خود می‌باشد (۶). در همین رابطه نتایج پژوهش احتمالی، مهره‌نژاد 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 روان‌شناسی 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). اجمالاً 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 هیجان‌است. 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. آدائو، نولن-هوکسما و شویزر، توافقی 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 توافقی بیشتری در پیش‌بینی درخواست‌های دیگران دارند. آن‌ها استرس‌های ناخواسته دیگران را در ک و هیجان‌های خود را بهتر کنترل می‌کنند (۱۱). نوجوانانی که دارای تنظیم هیجانی پایین‌تری هستند، در مقابله با هیجان‌های منفی خود، اغلب تمايلی به برقراری رابطه با همسالان خود و اطرافیان پیدا نمی‌کنند. تنظیم هیجانی می‌تواند به نوجوان کمک کند که در ک بهتری از پیامدهای منفی که در مشکلات زندگی داشته باشند (۱۲).

## تأثیر فرا هیجان بر تنظیم هیجانات با واسطه گری

### خودشفقتی در نوجوانان

کوروش پارسا<sup>۱</sup>

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

زهره نیک‌منش<sup>۲</sup>

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

حسین جنا آبادی<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 واسطه گری 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 خوش‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ایزهارهای پژوهش عبارت‌بودند از: پرسش‌نامه فراهیجان (میتمسکر ابر و همکاران)، پرسش‌نامه شفقت خود (نف) و تنظیم هیجانی (کارنسکی و کرایج). به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار Lisrel-V8.8 و SPSS-V23 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، برآش مناسب را دارد. همچنین نتایج نشان داد که فرا هیجان تنظیم هیجانات و خود شفقتی نوجوانان تأثیر مثبت و معناداری دارد.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که فرا هیجان بر تنظیم هیجانات نوجوانان با واسطه گری 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 سرمهایه‌های 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 روان‌شناسی سازه هیجان می‌باشد. تجارب هیجانی در زندگی روزمره، سلامت روان‌شناسی، فرایندهای انگیزشی، پاسخ‌دهی مناسب در برابر حوادث استرس‌زا و تحول اجتماعی نقش محوری داشته، بر کش‌های مختلف نوجوانانشان تأثیر می‌گذارد (۲). هیجانات منفی می‌توانند یکی از علل کثر کاری در بین نوجوانان باشند. هیجان‌ها می‌توانند بر طبقی از فرایندهای شناختی از جمله سوگیری در توجه و حافظه، قصافت و

<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 متغیرهای 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 مطالعه ذکر شده شفقت خود و تمایزی افتگنی 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 موتاییم از طریق آموزش فرا هیجان در راستای بهبود شناخت در دانش آموزان اقدام کنیم. لذا ندهش حاضر به این مسئله می‌دانم: فاصله: با تنظیم هیجان نه حمایان 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 ۹۹-۱۴۰۸ که مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی خوش‌آمدی چندمرحله‌ای استفاده شد. برای این منظور ابتدا از بین مناطق ۲۲ کلان 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 مدل‌لایابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده تعیین شود:  $5q < n < 15q$ <sup>۱</sup>، که در آن  $q$  تعداد متغیرهای مشاهده شده یا تعداد گویه‌ها (سؤالات) پرسشنامه و  $n$  حجم نمونه است (همون، ۱۴۹۵). در این پژوهش حجم نمونه برای هر سؤال ۵ آزمودنی و به طور کلی با توجه به تعداد گویه‌های پرسشنامه، ۳۷۰ نفر در نظر گرفته شد که برای جلوگیری از احتمال زیش نمونه ۴۵۰ پرسشنامه میان نوجوانان توزیع شد و در نهایت ۴۲۰ پرسشنامه به طور کامل تکمیل شدند. پرسشنامه‌ها به مدت ۶۰ روز بر روی دانش آموزان اجرا شد. لازم به ذکر است توضیحات لازم در مورد آگاهی از اهداف مطالعه، متنار کت داوطلبانه، رعایت حریم خصوصی، حفظ اسرار، عدم ثبت مشخصات شناسایی، حق انصراف از ادامه در همه مراحل جمع-آوری 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 میتمنسکرایر و همکاران (۲۰۰۹): این مقیاس توسط میتمنسکرایر و همکاران (۲۰۰۹) ساخته شده است (۱۸). دارای ۲۸ گویه و شش خردمندی می‌باشد. این پرسشنامه در کل دو بعد فرا هیجان مثبت (فرا شفقت و فرا علاجه) و منفی (فرا خشم، فرا شرم/فرا تحقیر)، فرا کنترل فکر و فرا بازداری) را می‌سنجد. حداقل و حداً کتر نمره حاصل بر اساس لیکرت پنج درجه‌ای برابر ۲۸ و ۱۴۰ می‌باشد. ضریب پایابی 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 نئو، مقیاس عاطقه مثبت و منفی، پرسشنامه افسردگی<sup>۲</sup> و پرسشنامه فرا شناخت 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 پایابی و از روش تحلیل عامل تأییدی و همبستگی مقیاس فرا هیجان با هوش عاطفی برای بررسی روابی پرسشنامه استفاده کردند. نتایج پژوهش آنها نشان

مبتنی بر این دیدگاه‌ها، چنین تصور می‌شود که شفقت خود<sup>۳</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 فزون 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، اشتباہ می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه مشترک انسانی است. به هشیاری در مقابل همانندسازی فزاینده منجر به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌شود و باعث می‌شود جنبه‌های دردنگ گرفته شود 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 واقعیتی و جامعیتی آنها شود، خود را به طور ناهمیار مورد ارزیابی منفی قرار دهند (۱۳).

کسانی که نمره بالای در شفقت خود کسب می‌کنند، نمره کمتری در نوروز گرایی و افسردگی می‌گیرند و نمره بالاتری در رضایت از زندگی، پیوند اجتماعی<sup>۴</sup>، سلامت ذهنی<sup>۵</sup> و سازگاری حاصل می-کنند (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 ارضی نیازهای اساسی، استقلال عمل<sup>۶</sup>، صلاحیت<sup>۷</sup> و نیاز به برقراری ارتباط که بر اساس نظریه دسی و ریان 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>۸</sup>، خوشبینی، کنکاکاوی و کنکاکش<sup>۹</sup>، عواطف مثبت<sup>۱۰</sup> و نوآوری<sup>۱۱</sup> (۱۲). نتایج پژوهش دیرن فورث، کاشی، دونلان و لاکاس<sup>۱۲</sup> نیز نشان داده که قضاوت کردن خود، احساس انزوا و نشخوار ذهنی<sup>۱۳</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 توجه 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 اساسی ترین تکالیف تحولی این دوره از جمله تیماتی یافتنگی و خود شفقتی به طور دقیق و جزئی مورد بررسی قرار گیرد.

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

### ۱- Self-Compassion

#### ۲- Social Links

#### ۳- Mental Health

#### ۴- Autonomy

#### ۵- Competence

#### ۶- Deci & Ryan

#### ۷- Happiness

#### ۸- Curiosity And Exploration

#### ۹- Positive Emotions

#### ۱۰- Innovation

#### ۱۱- Dyrenforth, Kashy, Donnellan & Lucas

#### ۱۲- Rumination

هفته بین ۰/۸۸ تا ۰/۷۵ 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 مشت/برنامه‌ریزی، ارزیابی مشت/دیدگاه وسیع، پذیرش، سرزنش دیگران سرزنش خود، نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری است. روابی‌محتوای پرسشنامه خودتنظیمی، بر اساس داوری هشت نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی و ضرایب توافق کنдал برای زیر مقیاس‌ها از ۰/۹۲ تا ۰/۸۱ محاسبه شد. در پژوهش خداپناه و همکاران آلفای کرونباخ راهبردهای منفی (ناکارآمد) ۰/۸۹ به دست آمد (۲۲).

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمد 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، خودشققی و تنظیم هیجانات

هیجانات	نمودار	مشخصه	مرکزی	پراکندگی
فراهیجان	استاندارد	انحراف میانگین	۰.۷۶	۳.۲۷
	-۰.۲۳	چوگی	۰.۰۴	۰.۷۶
	۰.۲۹	گشیدگی	۰.۱۱	۰.۷۶
	۰.۰۲	خودشققی	۰.۱۳	۰.۸۱
		تنظیم	۰.۱۱	۳.۱۱
		هیجانات	۰.۱۳	۰.۰۲

چنانکه در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، مقادیر میانگین، انحراف استاندارد، چوگی 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

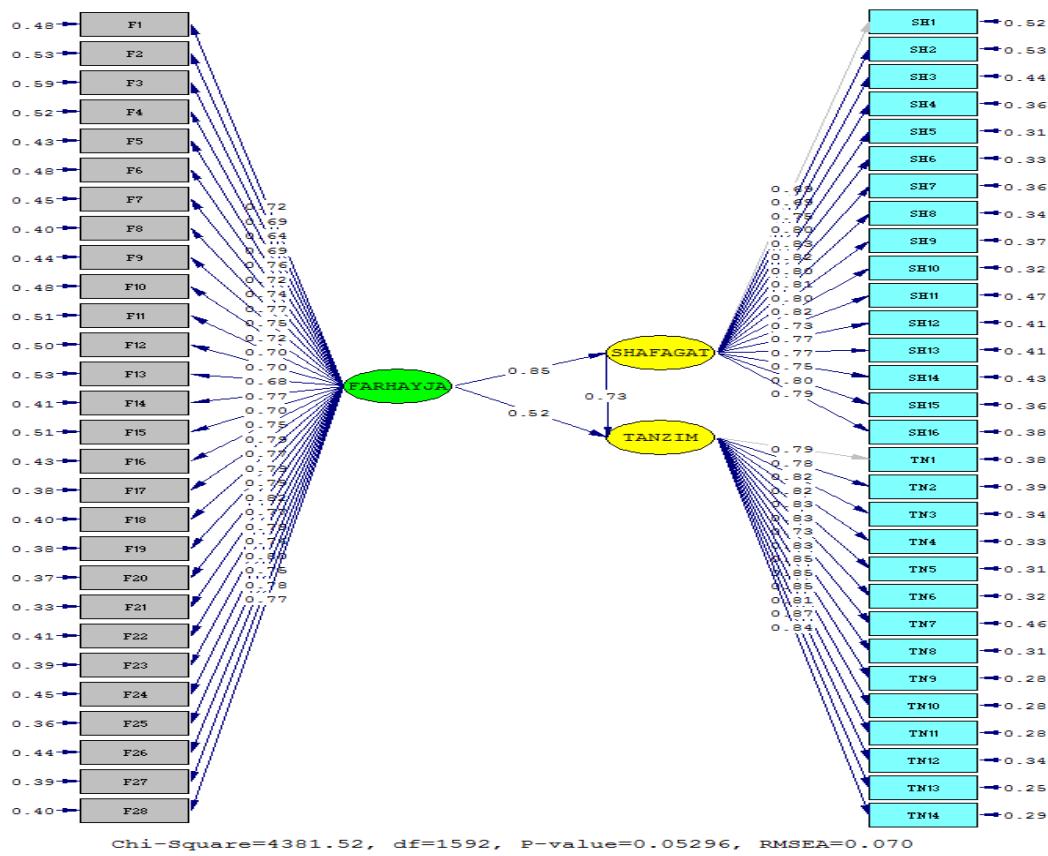
هیجانات	تنظیم	خودشققی	فراهیجان	همبستگی
			۱	Sig.
		۰.۸۲۱		***
		۰.۰۰۰		همبستگی
			۱	Sig.
		۰.۸۸۳		***
		۰.۸۱۳		همبستگی
		۰.۰۰۰		Sig.
			۱	هیجانات

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 ماقسیم درست‌نمایی، مدل اجرا شده و نمودار مسیر برآزش شکل‌های زیر به دست آمد. شکل‌های زیر نمودار مسیر برآزش شده به داده‌ها را نشان می‌دهد.

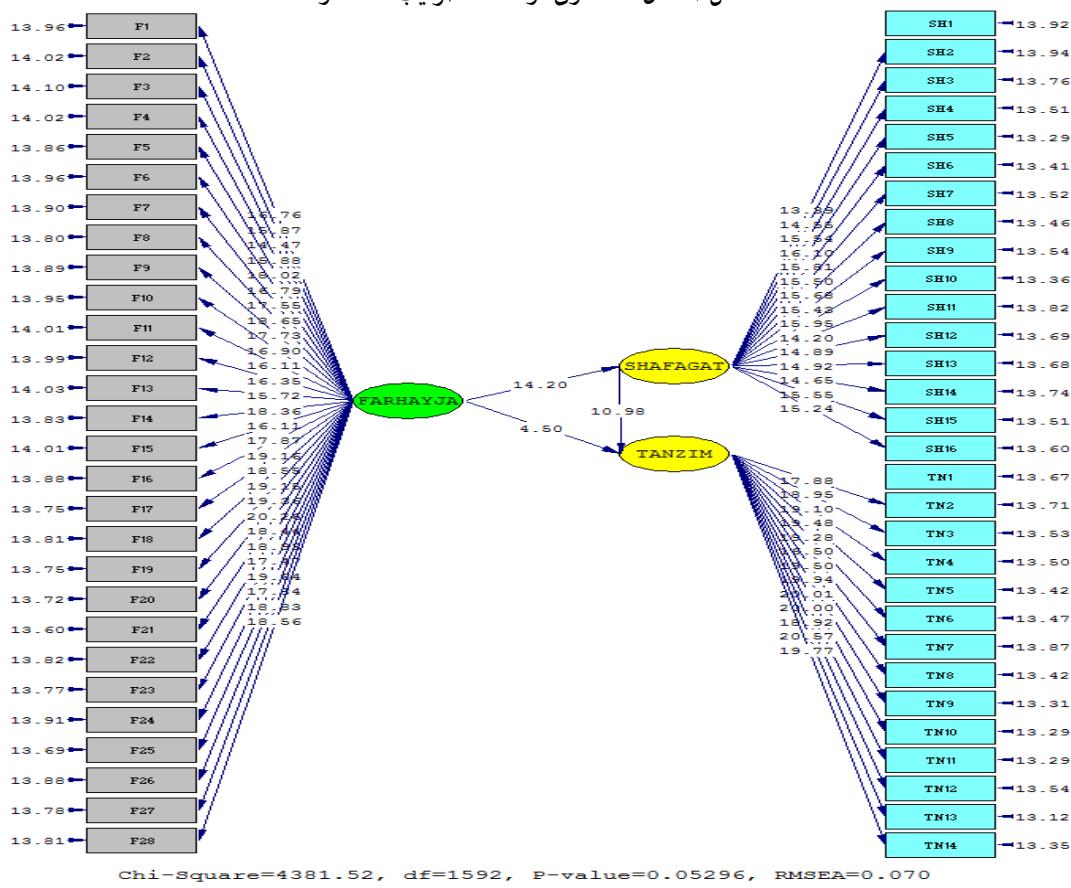
داد ضریب آلفای کرونباخ در خردۀ مقیاس فرا هیجان مثبت ۰/۸۷ و در خردۀ مقیاس فرا هیجان منفی ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۹ می‌باشد. آنها به این نتیجه دست یافتند که این پرسشنامه با دو عامل از برآزش عاملی قابل قبولی برخوردار است. همچنین آنها نشان دادند که خردۀ مقیاس‌های فرا هیجان با خردۀ مقیاس‌های هوش عاطفی همبستگی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

پرسشنامه شفقت خود نف (۲۰۰۳): این مقیاس یک ابزار خودگزارش‌دهی ۱۲ گویه‌ای فرم کوتاه است که توسط نف به منظور سنجش میزان خود شفقت و روزی ساخته شده است (۶). سوالهای 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 تجرب خود را می‌سنجد؛ مانند این که فرد تا چه اندازه نسبت به خود مهربان است و چه میزان تجرب خود را به عنوان قسمی از تجرب دیگران می‌بیند و این که به چه میزان از بزرگ‌نمایی داشتن به مسائل و کیفیت باز آگاهی را مشخص می‌کند. نمره-گذاری آن در طیف پنج درجه‌ای لیکرت، از تقریباً هیچ‌کاه (نمره ۰) تا تقریباً همیشه (نمره ۴)، انجام می‌پذیرد. نف پایابی و روابی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است (۶). پایابی کلی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد و همچنین هر کدام از خردۀ مقیاس‌ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار بوده‌اند. آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد و همچنین هر کدام از خردۀ مقیاس‌ها 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، ازدوا ۰/۸۵، بهشیاری ۰/۸۰، هماندسانی 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 پنج درجه‌ای از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) بر حسب ۹ زیر مقیاس زیر می‌سنجد: سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار گری، فاجعه‌انگاری، تمرکز مجدد مشت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مشت، دیدگاه وسیع و پذیرش. نمره بیشتر، نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود (۲۱). ضریب آلفا برای خردۀ مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ و ضریب اعتبار خردۀ مقیاس‌های آن به شیوه بازآزمایی به فاصله زمانی ۱۴ ماهه 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 سازش باقته (مشت/کارآمد) و کمتر سازش باقته (منفی/ناکارآمد) تقسیم کرد. تمرکز مجدد مشت/تمرکز بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مشت، دیدگاه وسیع (کم اهمیت شماری) و پذیرش راهبردهای مقابله‌ای بیشتر سازش-یافته هستند و خودسرزنش گری، دیگر سرزنش گری، نشخوار فکری و فاجعه‌نمایی از راهبردهای مقابله‌ای کمتر سازش باقته محسوب می‌شوند روابی و پایابی: در ایران نیز ضریب آلفا برای خردۀ مقیاس‌های 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: م. محمد داد، د. ۲۴). همچنین تنظیم هیجان: م. ته اند نقش منانه: د. ابطه نا ف ا هیجان: ه. سلامت اجتماعی: ه. معنده: داشته باشد. بانادار: نادینله: ه. همکار: آن: نز: نزههش: تحت عنوان: ابطه فا هیجان: د. بیش بست تنظیم هیجان: شناخت: د. دانشجو: نا: انجام دادند. نتایج نشا: داد که: ب: فا هیجان: ما: مفهومههاء: تنظیم شناخت: هیجان: د. دانشجو: نا: ابطه مشتمل: ه. معنادار: ه. محمد داد: د. بنان: آن: م: قوان: ما: آمده: ش. فا هیجان: مذا: تنظیم شناخت: هیجان: د. دانشجو: نا: ا: افاض: داد تا از طریق آگاه: از هیجانات: از آنها بهتر استفاده کنند و عملکردشان نیز بیوید یابد (۲۵).

در تبیین توانمند بودن هیجانهای مشتمل در تنظیم هیجانی دانشآموزان می‌توان گفت افرادی که در جستجوی هیجانهای لذت-بخش و تقویت کننده هستند و برای رسیدن به آنها انرژی زیادی صرف می‌کنند و پشتکار خوبی دارند (افرادی دارای هیجانهای مشتمل) و یا افرادی که به دنبال دوری از هیجانهای آزارنده و تنیبی کننده هستند 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 تنظیم کننده تجارب هیجانی برای دستیابی به وضعیت‌های عاطفی مطلوب و پیامدهای انتطباقی باید اذعان داشت که مشکل در نظم بخشی 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 داشتن اموزان می‌باشد. بدین معنا که توانایی تنظیم هیجانی که در تعديل و تنظیم تجارب هیجانی و رسیدن به وضعیت‌های عاطفی مطلوب و سامدها، انتطباق، مؤثر است.

همچنین نتایج نشا: داد ه. حه فا هیجان: هاء: مشتمل نبات مالات: کس: کنند، مذا: خه دشقت: نز: مالات: م. د. مطالعات: که ب: آمه: نقش هیجانات: د. خه دشقت: انجام شده‌اند، نشا: م- دهنده که: ب: هیجانات: ه شفقت خه د. ابطه مشتمل: ه. معنادار: ه. محمد داد: د. نزههش: ها نشا: داده‌اند که: هیجان: م. کنند (۳).

تحقیقات نشا: داده‌اند که: ب: فا هیجان: ما: معا، تهاء، تنظیم هیجان: ه خه دشقت: اف اف اش: باد، معا، تهاء، تنظیم هیجان: ه خه دشقت: نز: د، آنا: تغف: م باد، ب: آن: معنا که منح به کاهش، اهد: دهاء، ناسا: آگا، آنه: ه اف اش، اهد: دهاء، سا: گا، آنه: م. گ. د. (۸). همچنین مطالعات نشا: داده‌اند که هیجان: شاده، مذا: ته حه: د. ف د اف اش: م دهد: د. حال که: ته: و اضطراب م. حب کاهش ته حه ه کاهش شفقت خه د. گ. د. (۹). مفهوم فا هیجان: اصطلاح. است که د. ا. ته صفحه هیجانات ف د ته سط خه د. انگلخنگ: ه. نست به آ: به کا: م. ۱.۵. د. فا هیجان: م. ته اند به عنوان: آ: د. محمد معه هیجانات تانه: د. ک شد که نک مفهوم: نماز: است. فا هیجان: اطلاعات: د. ف اند تنظیم هدف هیجان: ته لد: م. کند: د. ا. مثال: خشنگ: شد: د. نا: ه اضطراب خه د. تح بهاء، که اضطراب است، تأث: م. گ. زا: د. این فرایند متفاوت از تجربه دلسوزی یا شفقت درباره مضطرب

همان‌طور که در شکل‌های بالا نشان داده است، کلیه 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 ۰.۵۸) می‌توان چنین استنباط کرد که بین عوامل روابط مستقیم وجود دارد. همان‌گونه که شاخص‌های خی‌دو و RMSEA نشان می‌دهند، مدل برآش مناسب‌تری را به داده‌ها ارائه می‌کند. خروجی‌های الگو در جدول زیر مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول ۳. شاخص‌های برآش تحلیل مسیر مدل

شاخص‌های برآش	نام شاخص
مقدار	حد مجاز
۲.۷۵	Chi-square/df
۰.۰۷۰	RMSEA (پیشه میانگین خطای برآورده)
۰.۹۸	CFI (برآزندگی تعديل یافته)
۰.۹۷	NFI (برآزندگی نرم شده)
۰.۹۳	GFI (نیکویی برآش)
۰.۹۱	AGFI (نیکویی برآش تعديل شده)

همان‌گونه که مشاهده می‌شود شاخص‌های برآش 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	وضعیت
فراهیجان ← خودشفقتی	۰.۸۵	۱۴.۲۰	تایید شد
خودشفقت ← هیجانات تی	۰.۷۳	۱۰.۹۸	تایید شد
فراهیجان ← هیجانات تی	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	متغیر	اثر
مستقل	واسطه	مستقیم
فراهیجان	خودشفقتی	۰.۸۵
خودشفقت	تنظیم	۰.۷۳
تی	هیجانات	----
فراهیجان	تنظیم	۰.۵۲
هیجانات	تی	----
فراهیجان	تنظیم	۰.۵۲
هیجانات	خودشفقتی	۰.۸۵

بحث و نتیجه گیری  
شههش حاضر نا هدف تأث: فا هیجان: بر تنظیم هیجانات با واسطه گری خودشفقتی نوجوانان انجام شد. نتایج نشا: داد که فرا هیجان: د. تنظیم هیجانات نا: واسطه گ: د. خه دشقت: نه حه انا: تأث: داد: د. د. استاء: نتایج به دست آمده نتایج نزههش: د. ادمتند: متن: د: ابطه: ن: فا هیجان: ه سلامت اجتماعی: ه سلامت احتمامی: ه سلامت معنده: نا: تنظیم هیجان نشا: داد که فرا هیجان ارتباط معناداری با تنظیم

سرگرم کننده و مطلوب ارزیابی می‌کند و با لذت بیشتری به یادگیری مطالب جدید می‌پردازند، در نتیجه خودشفقتی آنها افزایش می‌یابد.

## References

- 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.
  - 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.
  - 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.
  - 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.
  - Greenberg, LS. Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. Washington, DC, US: *American Psychological Association*. 2002.
  - Neff, KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*. 2003;2(3); 223-50.
  - 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.
  - Calvert, M. Emotion Identification and Beliefs about Emotions as Mediators of PTSD and Parenting Meta-Emotion Philosophies. 2019.
  - 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.
  - 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 د، مداد هیحان: خود خط ما تقدید و  
اطینا: نداشت: هم اه ما شکت فعال، ۱۰ شح م دهد. نتابه  
نده هش ها نشا: م دهد که ه حه فرد داراء. فا هیحانات منف  
بشتة، باشد ه تمامای. به س کرد. فک او خود نشا: دهد، احتمال  
ان: که د، آننده به سمت ه استگ. به مداد مخد، گ اش بیدا کند  
باشه اد اختلا. دحا، شمد، بالات است (۲۷). از سمه، دیگ فا  
هیحانات مثبت باعث ایجاد شفتخت خود و دلسوزی در افراد می-  
گ ۵۵.

نتایج نشان داد که تنظیم هیجانات ب خدشفقت داده نهاده ایان: تأثیر مثبت و معناداده، داده است، نتایج بدست آمده نتایج به شه هش کمال نصب و محمدخان داده ایطه با ایطه سازه های شفقت خود با اهد دهه سازگارانه تنظیم شناختی هیجان به این نتایج دست یافتدند که ارزش خود و شفقت خود هر دو با راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان ارتباطی مشبت و با راهبردهای ناسازگارانه ارتباطی منفی دارند. همچنین نشان داد که شفقت خود در پیش بینی راهبردهای ناسازگارانه و ارزش خود در پیش بینی راهبردهای سازگارانه موفق تر بوده اند. یافته های این تحقیق بر شفقت خود به عنوان شاخص مناسی از سلامت روان تأکید می کنند. شفقت خود از برخی جهات پیش بین مناسب تری از سلامت روان در مقایسه با ارزش خود است. ضمن اینکه درگیر گیرنده و جووه سالم ارزش خود نیز است. از این رو آموزش مهارت های شفقت خود به دانشگاه های سماه: هدف مولده، به شمام، اهد دهه، تنظیم هیجانات اشا، به شده های شناختی خود، داده ایاده، و داده ای، است سه زاء، زندگ داده که نمای منف آش: شده های، ناسازگارانه، اداه، خداده، منف زندگ است و کک عاما خط ساز داه اتحاد افس دگ محسوس م شد. همچنان اهد دهه، تنظیم هیجانات ده، مناه: خدشفقت داده نهاده ایان: نقش داشته و نهاده ایان: با خدشفقت بالا م تهاند هیجانات خود بعثت کت دانیاند. همچنین: شاهد ناده، نشان: م دهنده که تنظیم هیجان: با مهقیت یا عدم موقیت در حوزه های مختلف زندگی نیز: م بینه 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 تعیین نتایج به جوامع دیگر باید جانب احتیاط را رعایت نمود. پیشنهاد می‌شود به هیجان‌هایی که داشت- آموزان در محیط یادگیری تجربه می‌کنند، از قبیل: اضطراب، لذت، خشم و غیره اهمیت داده شود؛ چون زمانی که داشت آموزی 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 داشت آموزان از قبیل: خشم، شرم، اضطراب را به حداقل رسانده و آن را کنترل کنند (به طور مثال، داشت آموز به خاطر علیکرد ضعیف مورد تحقیر و تمسخر قرار نگیرد، به همه داشت آموزان توجه کافی شود و داشت آموزان ضعیف در کلاس مشخص نباشند). انتظارات از داشت آموز و حجم تکالیفی که به وی داده می‌شود، در حد معقول و کاربردی باشد) و هیجان‌های مثبتی در داشت آموزان از قبیل لذت، و امید ایجاد کنند (به طور مثال، محیط یادگیری نباید صرفأً به صورت معلم شاگردی باشد و باید جو دوستانه‌ای برقرار باشد و در کلاس، بحث‌های آزاد، استراتحت‌های کوتاه بین اموزش مطالب وجود داشته باشد، داشت آموزان همه مورد توجه باشند و در رابطه با مسائلی که پیش می‌آید نظر همه پرسیده شود و برای جواب‌های درست و پیشرفت‌های اشان، به آنها بازخورد مثبت داده شود؛ همچنین در رابطه با تصمیمات و اهداف آموزشی، با داشت آموزان مشورت به عمل آید و نظر آنها خواسته شود) به این صورت داشت آموزان انگیزه درونی‌شان بیشتر شده و بر اساس یافته‌های پژوهش، هیجان‌های مثبتی را تجربه می‌کنند و محیط کلاس را

22. Abdollahi V, Fathiazzar 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.