

## The Relationship Between Integrated Self-knowledge, Emotional Distress Tolerance, and Critical Thinking in Students with Love Trauma Syndrome

**Abbas Najafipour Tabestanagh\***

MSc. in General Psychology, University of Zanjan, Zanjan, Iran

**Maryam Saghafi**

Ph.D. Student in General Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran

**Seyede Tayebe Eftekhari**

MSc. in General Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

**Faranak Saeidi Moghadam**

MSc. in General Psychology, ZarinShahr Branch, Payam-e Noor University, ZarinShahr, Iran

**Mohammadreza Zaeri Behroz**

MSc. Student in General Psychology, Eslamabad-e-Gharb Branch, Islamic Azad University, Eslamabad-e-Gharb, Iran

Original Research

### Extended Abstract

#### Introduction

The loss of a significant relationship can be a profound trauma. Romantic heartbreak, characterized by feelings of failure and humiliation resulting from the termination of an

---

\* Corresponding Author: [abbasnajafipour@znu.ac.ir](mailto:abbasnajafipour@znu.ac.ir)



© 2025 The Author(s). This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

DOI: <https://doi.org/10.22034/rip.2024.472037.1053>

Received: 06 Aug 2024   Revised: 02 Sep 2024   Accepted: 05 Sep 2024   Published online: 15 Nov 2024

intimate relationship, often leads to intense emotional distress. This distress manifests as feelings of sadness, rejection (Amanelahi et al., 2022), psychological vulnerability, loneliness, physical symptoms, a sense of emptiness and hopelessness, helplessness, sleep disturbances (Mosayebi dorche et al., 2022), altered appetite, and pessimism (Kuula et al., 2020).

Emotional distress, a common consequence of romantic heartbreak (Amanollahi et al., 2022) arises from maladaptive cognitive, social, and physiological processes. Individuals with higher distress tolerance can better endure negative psychological states (Bolandnazar et al., 2023). Following heartbreak, some individuals develop the ability to release and express emotions, accept their feelings, analyze and explain, and respond to questions about the reasons for the breakup, addressing them realistically. Conversely, others remain mired in sorrow and emotional distress.

Furthermore, the growth of critical thinking is one of the factors that can guide individuals toward maturity, self-awareness, and resilience against the damages of romantic trauma. Critical thinking is a mental process that enables individuals to judge and make decisions about ideas, activities, and various topics. It allows people to focus on issues, observe multiple dimensions of events, and ultimately form judgments about them (Eslami et al., 2023). By developing thinking, instead of suppressing emotions and feelings arising from heartbreak, individuals face these emotions, examine the causes of failure, and make suitable decisions for problem-solving.

Integrated self-knowledge is among the factors that may reduce emotional distress and foster critical thinking in those who have experienced heartbreak, and it is considered a fundamental aspect of mental health and a core personality trait that influences self-regulation processes (Majolo et al., 2023). This type of self-knowledge is associated with increased insight and awareness, cognitive flexibility, openness to criticism, goal attainment, empathy, openness to experience, empathic concern, and a stronger personal identity (Fateri & Abdi, 2023). Given these points, this study aims to answer the question: Can integrated self-knowledge predict emotional distress tolerance and the growth of critical thinking in students who have experienced romantic trauma?

## **Method**

This study employed a descriptive, correlational design with an applied purpose. The target population comprised students at Kharazmi University (Tehran, Iran) who had experienced romantic heartbreak during the 2023-2024 academic year. Participants were recruited through a university-wide announcement, and 145 students volunteered. From this group, 112 students, aged 18 to 38, who scored above 20 on the love trauma inventory (LTI) were purposively selected. Inclusion criteria were: single status, absence of diagnosed psychiatric or personality disorders, and no current use of psychotropic medications. There were no restrictions on prior romantic trauma experience. Exclusion criteria included lack of motivation or dissatisfaction with participation and incomplete questionnaires. The data were collected using the Integrative Self-Knowledge Scale (ISS), the Distress Tolerance Scale (DTS), and the Critical Thinking Disposition (EMI). Data were analyzed using SPSS version 26 and PLS software.

## Results

Direct path analysis revealed significant positive relationships between integrated self-knowledge and critical thinking development ( $\beta = 0.31$ ), reflective self-knowledge and critical thinking development ( $\beta = 0.36$ ), experiential self-knowledge and critical thinking development ( $\beta = 0.25$ ), integrated self-knowledge and emotional distress tolerance ( $\beta = 0.28$ ), reflective self-knowledge and emotional distress tolerance ( $\beta = 0.29$ ), and experiential self-knowledge and emotional distress tolerance ( $\beta = 0.24$ ). Integrated self-knowledge accounted for 68% of the variance in critical thinking development ( $R^2 = 0.68$ ) and 53% of the variance in emotional distress tolerance ( $R^2 = 0.53$ ).

## Discussion and Conclusion

The study found a significant positive relationship between integrated self-knowledge and emotional distress tolerance in students with romantic trauma experiences. Integrated self-knowledge involves reflecting on past, present, and future experiences with insight, acceptance, and openness. When facing challenges and failures, rather than immersing themselves in negative emotions or blaming themselves and others, individuals with high integrated self-knowledge adopt a gentle, self-compassionate approach, embracing these emotions without avoidance, denial, or suppression, thereby enhancing distress tolerance (Gholamali Lavasani et al., 2019). In contrast, individuals who adopt a “strong” persona, suppressing their emotions and displaying outward resilience despite inner turmoil, avoid engaging with the pain of failure.

The second finding was a significant association between integrated self-knowledge and critical thinking development in students with romantic trauma experience. Integrated self-knowledge fosters critical thinking by encouraging individuals to question assumptions, evaluate biases, and consider alternative perspectives, which can mitigate distorted thinking and irrational beliefs, and it often leads to reduced stress, anxiety, and depression. Furthermore, self-knowledge prevents automatic internal responses and promotes re-examination of past experiences, creating more organized and complex action plans. Thus, self-knowledge lays the groundwork for critical thinking. In the context of romantic trauma, self-knowledge enables individuals to view the experience as part of their personal growth, enhancing psychological resilience. This perspective facilitates critical analysis of subsequent challenges through self-reflective questioning, for example: “What is my current state and emotion?” “In showing affection, was I only a receiver or also an initiator?” “Why do I blame myself so much in this relationship?” and “What was my role in this outcome?” Self-knowledge thereby enhances critical thinking and psychological resilience.

Limitations of this study include the use of non-random sampling, which limits generalizability. Future research should employ random sampling and incorporate interviews and observations to supplement more comprehensive and objective self-report data. Additionally, variables such as participants’ economic status and social standing were not examined, which could shed light on factors contributing to their self-knowledge, so future studies could explore the influence of socioeconomic factors on self-knowledge. Finally, based on the findings, it is recommended that therapists and counselors help individuals with romantic trauma understand

the importance of emotional processing rather than suppressing them. Educational programs to focusing on self-knowledge could be introduced in schools, universities, and other organizations, and therapists should prioritize integrated self-knowledge to enhance emotional distress tolerance and critical thinking in clients with romantic trauma.

### **Ethical Considerations**

**Compliance with ethical guidelines:** Participants were provided with information about the study's purpose and methodology, and confidentiality was assured.

**Funding:** This research received no financial support.

**Authors' contribution:** All parts of the research and preparation of the article were shared equally between the authors.

**Conflict of interest:** The authors declare no conflicts of interest.

**Acknowledgments:** The authors thank all the students who assisted in achieving the research objectives.

**Keywords:** critical thinking, distress tolerance, integrated self-knowledge, romantic trauma syndrome

**Citation:** Najafipour Tabestanagh, A., Saghafi, M., Eftekhari, S. T., Saeidi Moghadam, F., & Zaeri Behroz, M. (2025). The Relationship Between Integrated Self-knowledge, Emotional Distress Tolerance, and Critical Thinking in Students with Love Trauma Syndrome. *Recent Innovations in Psychology*, 2(1), 33- 46. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.472037.1053>

## رابطه خودشناسی انسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی و تفکر انتقادی در دانشجویان دارای نشانگان ضربه عشق

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران	عباس نجفی پور تابستانق * ID
دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران	مریم ثقفی ID
کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران	سیده طیبه افتخاری ID
کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد زرین شهر، دانشگاه پیام نور، زرین شهر، ایران	فرانک سعیدی مقدم ID
دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران	محمد رضا زائری بهروز ID

### چکیده

هدف این مطالعه بررسی رابطه خودشناسی انسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی و تفکر انتقادی در دانشجویان دارای نشانگان ضربه عشق بود. روش مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه خوارزمی دارای نشانگان ضربه عشق در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. تعداد ۱۱۲ نفر از افرادی که در سیاهه ضربه عشق (LTI) نمرات بالاتر از ۲۰ گرفته بودند و در بازه سنی ۱۸ تا ۳۸ سال قرار داشتند به صورت نمونه‌گیری هدفمند به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها با مقیاس خودشناسی انسجامی (ISS)، مقیاس تحمل پریشانی (DTS) و مقیاس گرایش به تفکر انتقادی (EMI) صورت گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل سازی معادلات ساختاری مبتنی بر رویکرد حداقل مربعات جزئی (PLS-SEM) انجام شد. نتایج نشان داد که خودشناسی انسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی ( $R^2=0/53$ ) و تفکر انتقادی ( $R^2=0/68$ ) رابطه معناداری دارد. بنابراین اجرای کارگاه‌های روان‌شناسی مبتنی بر خودشناسی انسجامی، ضروری است. این رویکرد برای پرورش تحمل بیشتر پریشانی عاطفی و تفکر انتقادی در دانشجویانی که نشانگان ضربه عشق را تجربه کرده اند، ضروری است.

کلیدواژه‌ها: تحمل پریشانی، تفکر انتقادی، خودشناسی انسجامی، ضربه عشق

**استناد:** نجفی پور تابستانق، عباس، ثقفی، مریم، افتخاری، سیده طیبه، سعیدی مقدم، فرانک، و زائری بهروز، محمد رضا. (۱۴۰۳). رابطه خودشناسی انسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی و تفکر انتقادی در دانشجویان دارای نشانگان ضربه عشق. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۲(۱)، ۳۳-۴۶.

<https://doi.org/10.22034/rip.2024.472037.1053>

## مقدمه

دانشجویان در زندگی تحصیلی خود با چالش‌ها و فرصت‌های گوناگونی رو به رو می‌شوند و اگر قدرت تبیین و تحلیل چالش‌ها را نداشته باشند دچار آشفتگی‌های روان‌شناختی می‌شوند (پردانی و همکاران، ۲۰۲۳). محیط دانشگاه فضایی برای تجربه‌های جدید و ارتباط با غیرهمجنس است و عواملی همچون تغییرات هورمونی (دارلینگ و برنز، ۲۰۲۳)، تغییر در شرایط زندگی، دور بودن از خانواده و خلاءهای عاطفی، منجر به درگیر شدن دانشجویان در روابط عاطفی با غیرهمجنس می‌شود (دستمردی و همکاران، ۱۴۰۱). این روابط باعث سازگاری فرد با محیط، قابل تحمل بودن دوری خانواده و پر شدن موقتی خلاء عاطفی می‌شود (هونگهو و همکاران، ۲۰۲۱). مطالعات نشان داده است که غالب انگیزه‌های افراد از ورود به روابط عاشقانه کسب حمایت عاطفی، لذت جسمانی، سرگرمی، ماجراجویی، هیجان، احساس جذابیت، فرار از تنهایی، فرار از شرایط سخت، بهبود موقعیت اجتماعی، پاسخگویی به انتظارات اجتماعی و پیروی از فرهنگ اجتماعی است (ویتون و ویتون، ۲۰۲۰؛ تاونسند و همکاران، ۲۰۲۰). اما هر رابطه عاطفی موفقیت آمیز نیست و افراد ممکن است دچار شکست عاطفی<sup>۱</sup> یا نشانگان ضربه عشق<sup>۲</sup> شوند (آریاناکیا و همکاران، ۱۴۰۰).

از دست دادن موضوع عشق می‌تواند یکی از بزرگترین آسیب‌هایی باشد که برای افراد اتفاق می‌افتد. شکست در عشق، یک حالت ناکامی و تحقیر است که می‌تواند فرد را به سوی تجربه حالت غم و اندوه، احساس طرد شدن (امان الهی و همکاران، ۲۰۲۲)، آسیب‌پذیری روانی، تنهایی، بیماری‌های جسمانی، احساس پوچی و ناامیدی عمیق، احساس درماندگی، بی‌نظمی خواب (مسیبی دورچه و همکاران، ۱۴۰۱)، بی‌اشتهایی یا پرخوری و بدبینی (کولا و همکاران، ۲۰۲۰) سوق دهد. جدایی از معشوق به اندازه فوت یکی از عزیزان درجه یک مانند والدین، همسر و فرزند، فرد را تحت فشار و آشفتگی روانی می‌کند (اکبری و همکاران، ۱۴۰۰). اگر فردی سوگ و فقدان افراد درجه یک را تجربه کند، فرآیند سوگ به وسیله رفتارهای حمایتی اطرافیان تا حدودی آسان‌تر می‌شود، این در حالی است که در سوگ یا فقدان روابط عاشقانه، فرد از این حمایت و پشتیبانی برخوردار نیست و حتی سرزنش اطرافیان نیز وجود دارد (فاماگالی، ۲۰۲۰). علاوه بر آن گاهی افراد شکست خورده از مکانیزم دفاعی سرکوب استفاده می‌کنند که این امر به نوبه خود موجب آسیب‌های روان‌شناختی می‌شود (لیو و همکاران، ۲۰۲۲). امینی نیا و فلاح زاده (۱۴۰۳) نیز نشان دادند که بین دو گروه با نشانگان شدید و خفیف ضربه عشق در نیازهای روان‌شناختی تفاوت وجود دارد و افراد با نشانگان شدید ناکامی بیشتری در نیازهای روان‌شناختی تجربه کرده بودند. سایر مطالعات نشان می‌دهد نحوه کنار آمدن با پریشانی روان‌شناختی حاصل از ضربه عشق، به طور موثری می‌تواند آسیب‌های ناشی از فقدان را کاهش دهد (مختاری و همکاران، ۱۴۰۲). بنابراین تحمل آشفتگی هیجانی<sup>۳</sup> بعد از شکست عاطفی دارای اهمیت بالایی است (امان الهی و همکاران، ۲۰۲۲).

تحمل آشفتگی هیجانی به معنای توانایی و میزان تحمل فرد برای مواجهه با موقعیت‌های هیجانی، شناختی و رفتاری ناخوشایند است (رمجی و شاکری‌نیا، ۱۴۰۰). آشفتگی، نتیجه فرآیندهای شناختی، اجتماعی و جسمانی نامناسب است و افراد دارای تحمل آشفتگی بالاتر، می‌توانند حالت‌های روان‌شناختی منفی را تحمل کنند (بلندنظر و همکاران، ۱۴۰۲). افراد دارای تحمل آشفتگی پایین در یک تلاش غلط برای مقابله با هیجان‌های منفی درگیر

---

1. emotional breakdown  
2. love trauma syndrome  
3. emotional distress tolerance

بی‌نظمی شناختی، رفتاری و هیجانی می‌شوند، هیجان‌های خود را غیرقابل کنترل ارزیابی می‌کنند و به دنبال تسکین دردهای هیجانی خود با شیوه‌های نادرست هستند (جی و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع بعضی از افراد بعد از شکست، توانایی تخلیه و ابراز هیجان، پذیرش احساسات و قدرت تحلیل، تبیین و پاسخ به چرایی‌های شکست را پیدا می‌کنند و به شیوه واقع‌بینانه درصدد پاسخگویی به آنها هستند، ولی برخی افراد در غم این شکست غوطه‌ور شده و دچار حالات روان‌شناختی نامطلوب می‌شوند (هونگهو و همکاران، ۲۰۲۱).

یکی دیگر از سازه‌های مرتبط با شکست عاطفی، نحوه مواجهه شناختی با آن است. رویش تفکر انتقادی<sup>۱</sup> به این امر اشاره دارد که لازم است افراد بعد از شکست عاطفی به دنبال علت‌های آن، سهم هر یک از طرفین و راهکارهای مواجهه اثربخش با آن باشند (حامدی و حیدرزاده، ۱۴۰۲). تفکر انتقادی به افراد قدرت تمرکز بر مسائل، مشاهده ابعاد مختلف رویدادها و در نهایت قضاوت در مورد آنها را می‌دهد (اسلامی و همکاران، ۱۴۰۲). احتمال ناکامی برای هر فردی وجود دارد ولی مهم آن است که فرد بعد از ناکامی به هیجانات منفی آن آگاهی داشته باشد و متوجه باشد چگونه با آن هیجانات روبه‌رو شود (اویاما و همکاران، ۲۰۱۸).

از دیرباز خودشناسی به عنوان عامل یکپارچه‌کننده فرد مورد توجه بوده است (اسپینو و همکاران، ۲۰۲۳). خودشناسی انسجامی<sup>۲</sup> علم و آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حالات روان‌شناختی خود و توان تمایز و تحلیل محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش شناختی فعال در مورد خود معطوف به رویدادهای گذشته است که باعث افزایش ظرفیت روانی و ایجاد دید وسیع‌تر نسبت به موقعیت و هدایت رفتارها و تشکیل طحواره‌های فردی پیچیده‌تر و کامل‌تر می‌شود (اسدی و همکاران، ۱۴۰۱). خودشناسی ظرفیتی بنیادین است که در قالب یک ساختار شخصیتی، فرآیندهای خودتنظیم‌گرایانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد (ماژولو و همکاران، ۲۰۲۳). این نوع خودشناسی به افزایش بینش و آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی، انتقادپذیر بودن، دستیابی به هدف، همدلی، گشودگی به تجربه، نگرانی همدلانه و نیز با هویت شخصی قوی‌تر منجر می‌شود (فاطری و عبدی، ۱۴۰۱). خودشناسی دارای دو مؤلفه تجربه‌ای<sup>۳</sup> و تأملی<sup>۴</sup> است. خودشناسی تجربی، پردازش اطلاعات مربوط به خود است که براساس تغییرات لحظه به لحظه صورت می‌گیرد. به عبارتی نوعی آگاهی به حالت‌های روان‌شناختی جاری است که پردازش محتوای تجارب کنونی و تفکیک آنها از یکدیگر را برای فرد ممکن می‌سازد. در مقابل، خودشناسی تأملی شامل پردازش شناختی اطلاعات مرتبط با گذشته در مورد خویش است. این دو مؤلفه در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر، مهار و تنظیم رفتار، احساس‌ها و افکار را بر عهده دارند (ژو و همکاران، ۲۰۲۴).

پژوهشگران معتقدند فرآیندهای خودشناسی به نوعی در تحمل آشفتگی‌های هیجانی نقش محوری دارند (هادی و غرایبه، ۲۰۲۳؛ باسی و همکاران، ۲۰۲۳؛ غلامعلی لواسانی و همکاران، ۱۳۹۸). زمانی که افراد نسبت به خود، دیگران، آفرینش و در کل به محیط اطراف خود و چرایی آن آگاهی داشته باشند، بهتر می‌توانند با هیجانات خود کنار بیایند و آنها را بپذیرند (هادی و غرایبه، ۲۰۲۳). همچنین خودشناسی انسجامی به نوعی در رویش تفکر انتقادی (کلوسمن و همکاران، ۲۰۲۲؛ غنی زاده، ۲۰۱۷) نقش دارد. خودشناسی انسجامی با ترغیب افراد در زیر سوال بردن مفروضات، عمیق‌تر کردن درک، به چالش کشیدن باورهای خود و در نظر گرفتن دیدگاه‌های جایگزین نقشی

1. development of critical thinking  
2. coherent self-knowledge  
3. experimental self-knowledge  
4. reflective self-knowledge

اساسی در رویش تفکر انتقادی دارد. به علاوه، خودشناسی با کمک به افراد برای همسو کردن انتخاب‌های خود با ارزش‌ها، اهداف و اولویت‌های خود، تصمیم‌گیری مناسب را تسهیل می‌کند (کلوسمن و همکاران، ۲۰۲۲). با ورود به محیط دانشگاه عواملی چون تغییرات هنجاری بدنی، میل به همسرگزینی، تنهایی، خلاء عاطفی، دوری از خانواده باعث می‌شود دانشجویان در گیر روابط احساسی و عاشقانه شوند و بعضی از این رابطه‌ها به دلیل ناهمسانی انتظارات و عدم پختگی روانی طرفین و یا دلایل دیگر به شکست منجر می‌شود. شکست عاطفی، تجربه‌ای است که هر فردی ممکن است در طول زندگی آن را تجربه کند. همانطور که مطالعات نشان دادند، به نظر می‌رسد خودشناسی انسجامی باعث بهبود روابط بین فردی در فرایند رابطه عاطفی و حتی قابل تحمل شدن هیجانات منفی بعد از شکست عاطفی می‌شود (اسدی و همکاران، ۱۴۰۱). اما مرور پیشینه پژوهشی نشان داد که در مطالعات اندکی رابطه خودانسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی و رویش تفکر انتقادی در دانشجویان دارای نشانگان ضربه عشق مورد بررسی قرار گرفته است. بر این اساس هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه خودشناسی انسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی و تفکر انتقادی در دانشجویان دارای نشانگان ضربه عشق بود.

## روش

این پژوهش از حیث هدف بنیادی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی دانشگاه خوارزمی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل می‌داند. از طریق فراخوان عمومی تعداد ۱۴۵ نفر وارد پژوهش شدند. از میان افراد داوطلب، تعداد ۱۱۲ نفر از افرادی که در سیاهه ضربه عشق<sup>۱</sup> (LTI) نمره بالای ۲۰ گرفته بودند و در بازه سنی ۱۸ تا ۳۸ سال قرار داشتند، به صورت هدفمند به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تجرد شرکت‌کنندگان، عدم ابتلا به اختلالات و مصرف داروهای روانپزشکی بود. ملاک خروج از پژوهش تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بودند. پیش از گردآوری داده‌ها، هدف مطالعه و روش اجرا به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه آنان اخذ شد. به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات آنها نزد پژوهشگر محفوظ می‌ماند. گردآوری داده‌ها با ابزارهای ذیل صورت گرفت:

مقیاس خودشناسی انسجامی<sup>۲</sup> (ISS): این مقیاس توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸) طراحی گردیده و دارای ۱۲ عبارت که در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از عمدتاً نادرست (۱) تا عمدتاً درست (۵) نمره گذاری می‌شوند. بر اساس این مقیاس سه خرده مقیاس خودشناسی تأملی، تجربه‌ای و انسجامی قابل سنجش است. در مطالعه اصلی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ به دست آمده است. ضرایب بازآزمایی نیز از ۰/۶۸ تا ۰/۷۶ در تغییر بوده است. اسدی و همکاران (۱۴۰۱) نیز روایی محتوایی و ملاکی مطلوبی را برای این مقیاس گزارش کردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای متغیر کل ۰/۸۷ بدست آمد.

مقیاس گرایش به تفکر انتقادی<sup>۳</sup> (EMI): این مقیاس توسط ریکتس (۲۰۰۳) تدوین شده و میزان گرایش به تفکر نقادانه را می‌سنجد. این مقیاس دارای ۳۳ عبارت است که در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از شدیداً مخالفم (۱) تا شدیداً موافقم (۵) نمره گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر نشان دهنده گرایش بیشتر به تفکر انتقادی است. روایی و پایایی این مقیاس در مطالعات متعددی به تأیید رسیده است (گوچه و گونر، ۲۰۲۴). در پژوهش پاک مهر و

1. the love trauma inventory (LTI)  
2. the Integrative Self-Knowledge Scale (ISS)  
3. the Critical Thinking Disposition (EMI)

همکاران (۱۳۹۲) روایی صوری مقیاس از دیدگاه متخصصان مورد بررسی قرار گرفت. همسانی درونی مناسبی نیز وجود دارد و روایی عاملی تأییدی مطلوب گزارش شد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمد. مقیاس تحمل پریشانی<sup>۱</sup> (DTS): این مقیاس توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۵ عبارت است که در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵) نمره گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان دهنده تحمل پریشانی بالاتر است. در مطالعه اصلی ضریب بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش شده است. رضاپور میر صالح و اسماعیل بیگی (۱۳۹۶) ضریب همسانی درونی ۰/۷۱ را برای این مقیاس گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ بود. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و مدل سازی معادلات ساختاری مبتنی بر رویکرد حداقل مربعات جزئی<sup>۲</sup> (PLS-SEM) استفاده شد. تحلیل‌ها با نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و SmartPLS نسخه ۳.۳.۱ انجام شد.

### یافته‌ها

توصیف جمعیت شناختی نشان داد که ۵۸/۰۳ درصد شرکت کنندگان زن و ۴۱/۹۶ درصد مرد هستند؛ ۶۹/۶۴ درصد مجرد و ۳۰/۳۵ درصد متأهل بودند؛ ۲۳/۲۱ درصد دارای در دوره کارشناسی، ۵۶/۲۵ درصد در دوره کارشناسی ارشد و ۲۰/۵۳ درصد در دوره دکتری مشغول به تحصیل بودند. میانگین و انحراف معیار سنی شرکت کنندگان به ترتیب ۲۵/۹۰ و ۳/۱۰ با دامنه ۱۸ تا ۳۸ سال بود. در ابتدا به غربالگری داده‌ها پرداخته شد. مقادیر گمشده، پرت تک متغیره و چندمتغیره‌ای وجود نداشت. شاخص‌های توصیفی متغیرها در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	۱	۲	۳	۴	۵
۱. خودشناسی انسجامی	۹/۵۶	۳/۵۸	-۰/۳۶	-۱/۱۹	۱				
۲. خودشناسی تأملی	۱۶/۱۲	۵/۸۴	-۰/۲۸	-۱/۴۷	۰/۷۷**	۱			
۳. خودشناسی تجربه‌ای	۱۱/۱۹	۴/۳۶	-۰/۱۰	-۱/۲۸	۰/۵۷**	۰/۶۶**	۱		
۴. تحمل آشفتگی	۴۹/۷۱	۱۳/۷۰	-۰/۴۹	۰/۸۴	۰/۶۶**	۰/۷۰**	۰/۶۰**	۱	
۵. رویش تفکر انتقادی	۱۰۶/۷۰	۲۶/۳۰	-۰/۱۷	-۱/۱۷	۰/۷۳**	۰/۷۷**	۰/۶۷**	۰/۵۶**	۱

\*\*P<۰/۰۱ \*P<۰/۰۵

بر اساس جدول ۱، شاخص‌های کجی و کشیدگی بین +۲ و -۲ قرار دارد و بیانگر عدم انحراف چشمگیر از مفروضه منحنی نرمال است. سایر نتایج نشان می‌دهد که بین خودشناسی انسجامی، تأملی و تجربه‌ای با تحمل آشفتگی و رویش تفکر انتقادی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (P<۰/۰۱).

در ادامه و پس از بررسی مفروضات نرمال بودن چندمتغیره مقادیر باقیمانده با آزمون کالموگروف اسمیرنوف، عدم هم خطی چندگانه با شاخص‌های تحمل و تورم واریانس و استقلال خطاها با آماره دوربین واتسون، به بررسی ضرایب مسیر پرداخته شد. نتایج نیز نشان داد که مدل پیش بینی تحمل آشفتگی هیجانی ( $Q^2=۰/۴۰۴$ ،  $R^2=۰/۵۳۵$ )

1. the Distress Tolerance Scale (DTS)

2. partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)

$R^2$  و رویش تفکر انتقادی ( $R^2=0/683$ ،  $Q^2=0/527$ ) از برازش مطلوبی برخوردار است. ضرایب مسیر در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل مسیر

مسیرها	ضریب مسیر ( $\beta$ )	خطای استاندارد	t	سطح معناداری
خودشناسی انسجامی ← تحمل آشفتگی	۰/۲۸۰	۰/۱۱۴	۲/۴۴	۰/۰۱۵
خودشناسی انسجامی ← رویش تفکر انتقادی	۰/۳۱۲	۰/۰۹۰	۳/۴۶	۰/۰۰۱
خودشناسی تأملی ← تحمل آشفتگی	۰/۲۹۴	۰/۱۱۹	۲/۴۷	۰/۰۱۳
خودشناسی تأملی ← رویش تفکر انتقادی	۰/۳۶۲	۰/۱۰۲	۳/۵۵	۰/۰۰۰
خودشناسی تجربه‌ای ← تحمل آشفتگی	۰/۲۴۹	۰/۱۱۱	۲/۵۶	۰/۰۲۴
خودشناسی تجربه‌ای ← رویش تفکر انتقادی	۰/۲۵۳	۰/۰۹۱	۲/۷۶	۰/۰۰۶

جدول ۲ نشان می‌دهد که خودشناسی انسجامی، تأملی و تجربه‌ای بر تحمل آشفتگی و رویش تفکر انتقادی اثرات مستقیم و مثبت دارند ( $P < 0/05$ ). بیشترین تأثیر مولفه‌های خودانسجامی بر تحمل آشفتگی به بعد تأملی ( $\beta = 0/362$ ) تعلق دارد. بیشترین تأثیر مولفه‌های خودانسجامی بر رویش تفکر انتقادی نیز به بعد تأملی ( $\beta = 0/362$ ) مربوط است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه خودشناسی انسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی و تفکر انتقادی در دانشجویان دارای نشانگان ضربه عشق بود. یافته‌ها نشان داد که بین خودشناسی انسجامی با تحمل آشفتگی هیجانی دانشجویان دارای تجربه ضربه عشق رابطه معناداری وجود دارد. به عبارتی، خودشناسی انسجامی باعث می‌شود که افراد دارای تجربه ضربه عشق نسبت به هیجان‌ات خود آگاهی پیدا کرده، به آنها اجازه زیست کردن بدهند و درصدد سرکوب آنها نباشند و تحمل آشفتگی هیجانی بالایی را تجربه کنند. این یافته با پژوهش‌های هادی و غرایبه (۲۰۲۳)، باسی و همکاران (۲۰۲۳) و غلامعلی لواسانی و همکاران (۱۳۹۸) همسو بود. هادی و غرایبه (۲۰۲۳) نشان دادند که فرآیند تنظیم هیجان تحت تأثیر خودآگاهی است و خودآگاهی منجر به افزایش پذیرش پاسخ‌های هیجانی می‌شود. به نظر می‌رسد افرادی که خودشناسی انسجامی بالایی دارند از طریق کنش‌های عالی و پیچیده به تحلیل تجارب خود می‌پردازند و از این طریق به الگوهای کنش و واکنش فردی پیچیده‌تری دست می‌یابند که نتیجه آن ایجاد دید وسیع‌تر و بالغانه‌تر جهت هدایت رفتار است. در خودشناسی انسجامی فرد نسبت به تجارب خود در گذشته، حال و آینده با بینش، پذیرش و گشودگی برخورد کرده و به تحلیل آنها می‌پردازد و به هنگام مواجهه با مشکلات و شکست‌ها، به جای غرق شدن در هیجان‌ات منفی و سرزنش خود و دیگران، با نوازش و مهربانی به خود و همگانی دانستن آنها سعی در پذیرش هیجان‌ات و احساسات و نه اجتناب، انکار یا سرکوب دارد. از این طریق افراد دارای تجربه ضربه عشق، بهتر می‌توانند آشفتگی‌های هیجانی را تحمل کنند (غلامعلی لواسانی و همکاران، ۱۳۹۸).

سایر یافته‌ها نشان داد بین خودشناسی انسجامی با رویش تفکر انتقادی در دانشجویان دارای تجربه ضربه عشق ارتباط معناداری وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های کلوومن و همکاران (۲۰۲۲)، غنی زاده (۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته چنین به نظر می‌رسد افرادی که از خودشناسی بالایی برخوردارند، نه تنها از داشتن افکار بدبینانه و نشخوارهای وسواسی و در نتیجه هیجان‌ات منفی به دور هستند، بلکه از ویژگی‌هایی چون کنجکاوی، کنکاش، خودانتقادی و نوآوری برخوردارند. این افراد از تجارب روان‌شناختی درونی خود بیشتر آگاه هستند و کنترل بیشتری بر خود، موقعیت‌ها و روابط با دیگران دارند (اسدی و همکاران، ۱۴۰۱). بنابراین خودشناسی انسجامی با تشویق

افراد به زیر سوال بردن مفروضات، ارزیابی سوگیری‌ها و در نظر گرفتن دیدگاه‌های جایگزین، به عنوان یک سپر دفاعی در برابر الگوهای فکری تحریف شده و باورهای غیرمنطقی عمل می‌کند و منجر به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود.

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود. یکی از این محدودیت‌ها استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی بود که قابلیت تعمیم نتایج را کاهش داد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات دیگر از شیوه‌های نمونه‌گیری تصادفی بهره گرفته شود تا تعمیم نتایج با اطمینان بیشتری امکان‌پذیر باشد. همچنین متغیرهایی نظیر وضعیت اقتصادی و جایگاه اجتماعی شرکت کنندگان در این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفت. بررسی کردن آنها می‌تواند در روشن شدن اینکه چه عواملی منجر به شکل‌گیری خودشناسی شده است، موثر باشد. در نهایت با توجه به یافته‌های پژوهشی پیشنهاد می‌شود درمانگران و مشاوران در درمان افراد دچار نشانگان ضربه عشق، آگاهی‌های لازم مبنی بر اجازه زیست احساسات و هیجانات، عدم سرکوب آنها و گذراندن مراحل سوگ را به افراد بدهند. همچنین پیشنهاد می‌شود در مراکز مشاوره دانشجویی در دانشگاه‌ها دوره‌های آموزشی برای ارتقای خودشناسی دانشجویان برگزار شود.

### ملاحظات اخلاقی

هدف پژوهش و روش اجرا به شرکت کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش اخذ گردید. به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات خصوصی آنها نزد پژوهشگران محفوظ خواهد ماند.

### حمایت مالی و سپاسگزاری

این پژوهش از حمایت مالی برخوردار نبوده است. نویسندگان از تمامی دانشجویانی که در پژوهش شرکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌نمایند.

### تعارض منافع

در این مقاله هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

### منابع

- آریانا کیا، المیرا، رحیمی، چنگیز، محمدی، نورالله، و افلاک سیر، عبدالعزیز. (۱۴۰۰). اثربخشی گروه درمانگری فراتشخیصی اینترنتی بر تحمل پریشانی و راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان دانشجویان مبتلا به اختلال سازگاری ناشی از شکست عاطفی. *علوم روانشناختی*، ۲۰(۱۰۶)، ۱۷۴۹-۱۷۶۶. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.106.1749>
- اسدی، فروغ، خدابخش پیرکلانی، روشنک، و مهری نژاد، سید ابوالقاسم. (۱۴۰۱). نقش خودتنظیمی هیجانی، مکانیزم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی کیفیت روابط بین فردی. *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۷(۶۷)، ۱-۱۱. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2022.15314>
- اسلامی، مطهره، مهدوی نسب، یوسف، خوش نشین لنگرودی، زهره، و مدرسی سریزدی، آسیه السادات. (۱۴۰۲). تأثیر بازی وارسازی در آموزش معکوس بر تفکر انتقادی دانشجویان رشته مربی کودک دانشگاه فنی حرفه‌ای شهر یزد. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۰(۵۱)، ۱-۱۸. <https://doi.org/10.22111/jeps.2023.44059.5248>

- اکبری، معصومه، طالع پسند، سیاوش، رحیمیان، اسحاق، و امین بیدختی، علی اکبر. (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله یکپارچه نگر شکست عاطفی بر بهبود نشانگان ضربه عشق، تاب آوری تحصیلی، بهزیستی تحصیلی و تمایز یافتگی خود در دانشجویان دچار شکست عاطفی. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۸(۴۴)، ۷۴-۱۰۲. <https://doi.org/10.22111/jeps.2021.6671>
- امینی نیا، سعید، و فلاح زاده، هاجر. (۱۴۰۳). مقایسه روابط ابژه و نیازهای روان‌شناختی در افراد با نشانگان شدید و خفیف پس از شکست عاطفی. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۱(۲)، ۷۲-۸۴. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.193950>
- بلندنظر، کاظم، تیموری، سعید، رجایی، علیرضا، و نجات، حمید. (۱۴۰۲). تاثیر رفتار درمانی دیالکتیکی گروهی بر خودکنترلی، تنظیم هیجانی و تحمل آشفتگی معنادان متجاهر. *پژوهش توانبخشی در پرستاری*، ۹(۴)، ۵۲-۶۲. <http://dx.doi.org/10.22034/IJRN.9.4.6>
- پاک مهر، حمیده، میردورقی، فاطمه، غنای چمن آباد، علی، و کرمی، مرتضی. (۱۳۹۲). رواسازی، اعتباریابی و تحلیل عاملی مقیاس گرایش به تفکر انتقادی ریکتس در مقطع متوسطه. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۳(۱۱)، ۵۴-۳۳. URL: [https://jem.atu.ac.ir/article\\_2678.html](https://jem.atu.ac.ir/article_2678.html)
- حامدی، عقیقه، و حیدرزاده، نیلوفر. (۱۴۰۲). بررسی تاثیر نگرش دینی بر تفکر انتقادی دانشجویان. *توسعه آموزش جنسی شاپور اهواز*، ۴(۱۴)، ۳۸۰-۳۶۹. <https://doi.org/10.22118/edc.2024.433869.2428>
- دستمردی، زهرا، مقتدر، لیلیا، و اکبری، بهمن. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل و شفقت به خود بر حرمت خود و تمایز یافتگی در دانشجویان دارای شکست عاطفی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۷(۱)، ۱۷۶-۱۸۷. URL: <https://www.sid.ir/fileservers/jf/3008114020117.pdf>
- رضاپور میر صالح، یاسر، و اسماعیل بیگی، منیره. (۱۳۹۶). رابطه بین انعطاف‌پذیری و تحمل پریشانی با میانجیگری جهت‌گیری منفی به مشکل نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست. *مددکاری اجتماعی*، ۶(۳)، ۳۱-۲۲. URL: <http://socialworkmag.ir/article-1-337-fa.html>
- رمجی، ام‌البین، و شاکری نیا، ایرج. (۱۴۰۰). مقایسه افشای هیجانی، تحمل آشفتگی و سبک زندگی دانش‌آموزان تیزهوش و عادی. *مدیریت و چشم‌انداز آموزش*، ۳(۴)، ۱۱۹-۱۴۰. <https://doi.org/10.22034/jmep.2022.316932.1087>
- غلامعلی لواسانی، مسعود، میرحسینی، فاطمه السادات، مطهری نسب، زهرا، و رامش، سمیه. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۸)، ۱-۸. URL: <https://frooyesh.ir/article-1-1164-fa.html>
- فاطری، زهرا، و عبدی، محمدصالح. (۱۴۰۱). بررسی ارتباط بین خودمراقبتی با شفقت به خود، ذهن‌آگاهی، خودآگاهی و خودشناسی انسجامی در دانشجویان. *مجله دانشکده پزشکی*، ۶۵(۶)، ۲۶۲۴-۲۶۳۷. <https://doi.org/10.22038/mjms.2023.23775>
- مختاری، زهرا، تواندل، آمنه، حسینی، زهرا، غلامی فرد، فاطمه، و نجفی پور تابستانق، عباس. (۱۴۰۲). رابطه شکست عشقی با استرس تحصیلی دانشجویان دانشگاه زنجان: نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان. *روانشناسی تحلیلی شناختی*، ۱۴(۵۲)، ۳۵-۱۵. URL: <https://dori.net/dor/20.1001.1.28222476.1402.14.1.2.7>
- مسیبی درچه، عصمت، عیسی زادگان، علی، و سلیمانی، اسماعیل. (۱۴۰۱). نقش کیفیت روابط بین فردی و باورهای ارتباطی در پیش بینی شکست عاطفی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱(۱۱۵)، ۱۳۵۸-۱۳۳۹. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.115.1339>

## References

- Akbari, M., Talehpasand, S., Rahimian Boogar, I., & Amin Bidakhti, A. A. (2021). Effectiveness of integrative intervention of romantic Breakdown to improve the love trauma syndrome, academic resilience, academic well-being and self-distinction in students with romantic breakdown. *Journal of Educational Psychology Studies*, 18(44), 74-102 (In Persian). <https://doi.org/10.22111/jeps.2021.6671>
- Amanelahi, A., Moghadam, S. S., & Taghipour, M. (2022). Moderating role of insecure attachment styles in the relationship between spiritual compatibility with spiritual growth and psychological distress in university students who experienced emotional failure. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 24(3), 153-160. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2022.20068>

- Amininia, S. and Falahzadeh, H. (2024). Comparison of Object Relations and Psychological Needs in People with Severe and Mild Symptoms after Emotional Breakdown. *Recent Innovations in Psychology*, 1(2), 72-84 (In Persian). <https://doi.org/10.22034/rip.2024.193950>
- Ariana kia E., Rahimi, C., Mohammadi, N., & Aflakseir, A. (2021). Efficacy of transdiagnostic internet-based group therapy on distress tolerance and cognitive emotion regulation strategies on university students with adjustment disorder due to romantic breakup. *Journal of Psychological Science*. 20(106), 1749-1766 (In Persian). <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.106.1749>
- Asadi, F., Khodabakhsh Pirkalani, R., & Mehrinezhad, S. A. (2022). The Role of Emotional Self-Regulation Strategies, Defense Mechanisms and Integrative Self-Knowledge in Predicting Quality of Interpersonal Relationships. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(67), 1-11 (In Persian). <https://doi.org/10.22034/jmpr.2022.15314>
- Bassi, G., Embaye, J., de Wit, M., Snoek, F. J., & Salcuni, S. (2023). The relationship between emotional self-awareness, emotion regulation, and diabetes distress among Italian and Dutch adults with type 1 diabetes. *Frontiers in psychology*, 14, 1288550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1288550>
- Bolandnazar, K., Teimory, S., Rajaei, A., & Nejat, H. (2023). The effect of group dialectical behavior therapy on self-control, emotional regulation and disturbance tolerance of drug addicts. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 9(4), 52-62 (In Persian). <http://dx.doi.org/10.22034/IJRN.9.4.6>
- Darling, N., & Burns, I. R. (2023). How does cross-sectional sampling bias our understanding of adolescent romantic relationships?: An agent-based simulation. *Journal of Adolescence*, 95(2), 296-310. <https://doi.org/10.1002/jad.12114>
- Dastmardi, Z., Moghtader, L., Akbari, B. (2023). Comparing the Effectiveness of Mutual Behavior Analysis and Self-Compassion Therapy on Self-Esteem and Differentiation in Students with Emotional Failure. *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*, 7(1), 176-187 (In Persian). URL: <https://www.sid.ir/filesserver/jf/3008114020117.pdf>
- Eslami, M., Mahdavinassab, Y., Khoshneshin, Z., & Modarressi Saryazdi, A. (2023). The Effect of Gamification in Flipped Classroom on the Critical Thinking of Female Child Trainer Students in Yazd Technical and Vocational College. *Journal of Educational Psychology Studies*, 20(51), 1-18 (In Persian). <https://doi.org/10.22111/jeps.2023.44059.5248>
- Espino, E., Guarini, A., & Del Rey, R. (2023). Effective coping with cyberbullying in boys and girls: the mediating role of self-awareness, responsible decision-making, and social support. *Current Psychology*, 42(36), 32134-32146. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04213-5>
- Fateri, Z., & Abdi, M. S. (2023). The survey of relationships among self-care with self-compassion, mindfulness, self-awareness and integrated self-knowledge in students. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 65(6), 2624-2637 (In Persian). <https://doi.org/10.22038/mjms.2023.23775>
- Fumagalli, R. (2020). How thin rational choice theory explains choices. *Studies in History and Philosophy of Science*, 83, 63-74. <https://doi.org/10.1016/j.shpsa.2020.03.003>
- Ghanizadeh, A. (2017). The interplay between reflective thinking, critical thinking, self-monitoring, and academic achievement in higher education. *Higher Education*, 74, 101-114. <https://doi.org/10.1007/s10734-016-0031-y>
- Gholamali Lavasani, M., Mirhosseini, F., Motahari Nasab, Z., & Ramesh, S. (2019). The mediating role of integrative self-knowledge in the relationship between basic psychological needs and cognitive emotion regulation strategies in adolescents. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 8(8), 1-8 (In Persian). URL: <http://frooyesh.ir/article-1-1164-en.html>
- Ghorbani, N., Ghramaleki, A. F., & Watson, P. J. (2005). Constructive thinking inventory: Evidence of validity among Iranian managers. *Psychological reports*, 96(1), 115-121. <https://doi.org/10.2466/pr0.96.1.115-121>
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, 142(4), 395-412. <https://doi.org/10.3200/JRPL.142.4.395-412>
- Gökçe, S., & Güner, P. (2024). Pathways from cognitive flexibility to academic achievement: mediating roles of critical thinking disposition and mathematics anxiety. *Current Psychology*, 43(20), 18192-18206. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05642-0>
- Hadi, S. A. A., & Gharaibeh, M. (2023). The Role of Self-Awareness in Predicting the Level of Emotional Regulation Difficulties among Faculty Members. *Emerging Science Journal*, 7(4), 1274-1293. <https://doi.org/10.28991/ESJ-2023-07-04-017>

- Hamed, A., & Heydarzadeh, N. (2024). Investigating the effect of religious attitude on students' critical thinking. *Educational Development of Judishapur*, 14(4), 381-392 (In Persain). <https://doi.org/10.22118/edc.2024.433869.2428>
- Honghao, J., Po, Y., & Tianyu, Y. (2021). The influence of adolescents' romantic relationship on individual development: Evidence from China. *International Journal of Chinese Education*, 10(3), 22125868211070036. <https://doi.org/10.1177/22125868211070036>
- Ji, C., Yang, J., Lin, L., & Chen, S. (2022). Anxiety and sleep quality amelioration in college students: A comparative study between team sports and individual sports. *Behavioral Sciences*, 12(5), 149. <https://doi.org/10.3390/bs12050149>
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022). The importance of awareness, acceptance, and alignment with the self: A framework for understanding self-connection. *Europe's Journal of Psychology*, 18(1), 120-131. <https://doi.org/10.5964/ejop.3707>
- Kuula, L., Partonen, T., & Pesonen, A. K. (2020). Emotions relating to romantic love—further disruptors of adolescent sleep. *Sleep Health*, 6(2), 159-165. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.01.006>
- Liw, L., Ciftci, A., & Kim, T. (2022). Cultural values, shame and guilt, and expressive suppression as predictors of depression. *International Journal of Intercultural Relations*, 89, 90-99. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.05.005>
- Majolo, M., Gomes, W. B., & DeCastro, T. G. (2023). Self-Consciousness and Self-Awareness: Associations between Stable and Transitory Levels of Evidence. *Behavioral Sciences*, 13(2), 117. <https://doi.org/10.3390/bs13020117>
- Mokhtari, Z., Tavandel, A., Hosseini, Z., Gholami fard, F., & Najafipour tabestanagh, A. (2023). Relationship between love failure and academic stress of Zanjan University students: Mediating role of cognitive regulation of emotion. *Journal of Analitical-Cognitive Psychology*, 14(52), 15-35 (In Persian). URL: <https://dori.net/dor/20.1001.1.28222476.1402.14.1.2.7>
- Mosayebi dorche, E., Issazadegan, A., & Soleymani, E. (2022). The role of interpersonal quality and communication beliefs in predicting emotional failure. *Journal of Psychological Science*. 21(115), 1339-1358 (In Persain). <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.115.1339>
- Oyama, Y., Manalo, E., & Nakatani, Y. (2018). The Hemingway effect: How failing to finish a task can have a positive effect on motivation. *Thinking Skills and Creativity*, 30, 7-18. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2018.01.001>
- Pakmehr, H., Mirdrogi, F., Ghanaei, A., & Karami, M. (2013). Reliability, Validity and Factor Analysis of Ricketts' Critical Thinking Disposition Scales in High School. *Quarterly of Educational Measurement*, 4(11), 33-54 (In Persain). URL: [https://jem.atu.ac.ir/article\\_2678.html](https://jem.atu.ac.ir/article_2678.html)
- Perdani, A. S., Hernani, H., & Ramalis, T. R. (2023). Examining the Correlation between Critical Thinking and Problem-Solving Skills of Junior High School Students Against Climate Change. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(9), 6904-6910. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i9.4438>
- Ramaji, O., & Shakerinia, I. (2022). Comparison of emotional disclosure, perturbation tolerance, and lifestyle of gifted and ordinary students. *Management and Educational Perspective*, 3(4), 119-140(In Persian). <https://doi.org/10.22034/jmep.2022.316932.1087>
- Rezapour Mirsaleh, Y., & Esmaeelbeigi Mahani, M. (2017). The Relationship Between Cognitive Flexibility and Distress Tolerance by the Mediating Role of Negative Problem Orientation in Orphans and Abandoned Adolescent . *Journal of Social Work*, 6(3), 22-31(In Persain). URL: <http://socialworkmag.ir/article-1-337-en.html>
- Ricketts, J. C. (2003). *Critical thinking skills of selected youth leaders: The efficacy of leadership development, critical thinking dispositions, and student academic performance* (Doctoral dissertation, University of Florida). <https://doi.org/10.5032/jae.2005.01032>
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29(2), 83-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Townsend, J. M., Jonason, P. K., & Wasserman, T. H. (2020). Associations between motives for casual sex, depression, self-esteem, and sexual victimization. *Archives of Sexual Behavior*, 49, 1189-1197. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01482-3>
- Weitbrecht, E. M., & Whitton, S. W. (2020). College students' motivations for "hooking up": Similarities and differences in motives by gender and partner type. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 9(3), 123. <https://doi.org/10.1037/cfp0000138>
- Zhou, L., Cai, E., Thitinan, C., Khunanan, S., Wu, Y., & Liu, G. (2024). Explaining the relation between perceived social support and psychological well-being among chinese nursing students: A serial multiple mediator model involving integrative self-knowledge and self-integrity. *Psychological Reports*, 127(2), 594-619. <https://doi.org/10.1177/00332941221127625>