



Journal Website

Article history:

Received 28 April 2024

Revised 23 June 2024

Accepted 24 July 2024

Published online 24 August 2024

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 5, pp 26-36



E-ISSN: 2981-1759

Structural Model of Predicting of Tendency to Self-Harm Behaviors in Adolescents Based on the Early Maladaptive Schemas Mediated by Self-Compassion

Ensiyeh Khalaj¹, Alireza Pirkhaefi^{2*}, Akbar Mohammadi³

1. PhD Student, Department of Educational Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran.

2. Associate Professor, Department of Educational Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran (Corresponding author)

3. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran.

* Corresponding author email address: apirkhaefi@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Khalaj E, Pirkhaefi A, Mohammadi A. (2024). Structural Model of Predicting of Tendency to Self-Harm Behaviors in Adolescents Based on the Early Maladaptive Schemas Mediated by Self-Compassion. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(5), 26-36.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Background and Objective: Nowadays, the tendency to self-harm behaviors in adolescents has increased, and it seems that early maladaptive schemas and self-compassion play a role in it. Consequently, this research was conducted with the aim of explain the structural model of predicting the tendency to self-harm behaviors in adolescents based on the early maladaptive schemas mediated by self-compassion.

Methods and Materials: This research in terms of purpose was applied and in terms of implementation method was descriptive from type of correlation. The research population was all male and female students of the first high school of Qom city in the 2022-2023 academic years. The sample of the present research was 391 students who were selected by multi-stage cluster random sampling method. The research instruments were included the self-harm behaviors inventory (Sanson et al., 1998), early maladaptive schemas questionnaire (Young, 1999), and short form of the self-compassion scale (Raes et al., 2011). The data of this research were analyzed by structural equation modeling method in AMOS and SPSS version 25 software.

Findings: The findings of this study showed that the structural model of predicting the tendency to self-harm behaviors in adolescents based on the early maladaptive schemas mediated by self-compassion had a good fit. Also, the direct effect of early maladaptive schemas on self-compassion, the direct effect of early maladaptive schemas on tendency to self-harm behaviors, and the direct effect of self-compassion on tendency to self-harm behaviors in adolescents were significant ($P < 0.001$). In addition, the indirect effect of early maladaptive schemas mediated by self-compassion on tendency to self-harm behaviors in them was significant ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the results of this study, to reduce the tendency to self-harm behaviors in adolescents can be used the educational workshops to reduce their early maladaptive schemas and increase their self-compassion.

Keywords: Tendency to Self-Harm Behaviors, Early Maladaptive Schemas, Self-Compassion, Adolescents.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۰ مهر ۱۴۰۳

اصلاح شده در تاریخ ۰۷ آذر ۱۴۰۳

پذیرفته شده در تاریخ ۱۵ آذر ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۲۰ دی ۱۴۰۳

پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی

دوره ۳، شماره ۵، صفحه ۲۶-۳۶



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود

انسیه خلیج^۱، علیرضا پیر خائفی^{۲*}، اکبر محمدی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران (نویسنده مسئول).

۳. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: apirkhaefi@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

خلیج، ا.، پیر خائفی، ع.، محمدی، ا. (۱۴۰۳). مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۵)، ۲۶-۳۶.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

زمینه و هدف: امروزه، گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان افزایش یافته است و به نظر می‌رسد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شفقت به خود در آن نقش داشته باشند. در نتیجه، این پژوهش با هدف تبیین مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود انجام شد. **روش و مواد:** این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش همه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. نمونه پژوهش حاضر ۳۹۱ دانش‌آموز بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل سیاهه رفتارهای خودآسیب‌رسان (سانسون و همکاران، ۱۹۹۸)، پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه (یانگ، ۱۹۹۹) و فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (ریس و همکاران، ۲۰۱۱) بودند. داده‌های این پژوهش با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای AMOS و SPSS نسخه ۲۵ تحلیل شدند. **یافته‌ها:** یافته‌های این مطالعه نشان داد که مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود برازش مناسبی داشت. همچنین، اثر مستقیم طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر شفقت به خود، اثر مستقیم طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر رفتارهای خودآسیب‌رسان و اثر مستقیم شفقت به خود بر گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان معنی‌دار بود ($P < 0.001$). افزون بر آن، اثر غیرمستقیم طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود بر گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در آنان معنی‌دار بود ($P < 0.001$). **نتیجه‌گیری:** طبق نتایج این مطالعه، برای کاهش گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان می‌توان از طریق کارگاه‌های آموزشی میزان طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه آنها را کاهش و میزان شفقت به خود آنان را افزایش داد.

کلیدواژگان: گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، شفقت به خود، نوجوانان.



نوجوانی دوره‌ای انتقالی از کودکی به بزرگسالی است که همراه با ویژگی‌ها، مشکل‌ها و آسیب‌های جسمی، شناختی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی می‌باشد (Sourander et al., 2024). این دوره یکی از مهم‌ترین مراحل رشدی انسان به دلیل شروع بلوغ و تغییرهای فیزیولوژیکی و روانشناختی است که نوجوان، خانواده و دیگر افراد مرتبط با نوجوان را درگیر می‌کند (Marten et al., 2025). دوره نوجوانی یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی است و ورود به این مرحله نوجوانان را مشکل‌ها و چالش‌های فراوانی مواجه می‌کند که در صورت عدم کنترل و مدیریت این مشکل‌ها و چالش‌ها، نوجوان دست به رفتارهای ناهنجار می‌زند (Jahan, 2022). یکی از رفتارهای شایع در میان نوجوانان، گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان است (Jashnani et al., 2024). شناسایی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان به دلیل انجام پنهانی آنها دشوار می‌باشد و در صورت استفاده مکرر از آنها به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای ناسازگار زمینه را برای افزایش اقدام به خودکشی فراهم می‌آورد (Goldman-Mellor et al., 2023). نوجوانان به دلایل مختلف از جمله عدم احساس امنیت، ناامیدی، عزت‌نفس پایین، مشکل‌های خانوادگی، نگرانی برای جلب توجه و محبت دیگران و داشتن باورها و شناخت‌های منفی درباره خود دست به رفتارهای خودآسیب‌رسان می‌زند (Lu et al., 2024). هدف این رفتارها در نوجوانان خودکشی نیست، بلکه هدف کنترل و کاهش هیجان‌های درونی است تا از طریق یک آسیب جزئی به پوست یا بدن خود بتوانند توجه دیگران را به خود جلب نمایند که در صورت تکرار می‌تواند به یک رفتار اعتیادآور تبدیل و سبب آسیب شدید جسمی و حتی مرگ شود (Yavuz et al., 2024). گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان عملی عمدی، تکانه‌ای و غیرکشنده است که به شکل‌های مختلف باعث صدمه به بدن می‌شود. چنین رفتارهایی در کوتاه‌مدت باعث کاهش تنش و افزایش آرامش، اما در بلندمدت باعث افزایش احساس‌ها و هیجان‌های منفی مانند گناه، شرم، اضطراب و افسردگی می‌گردند (Nguyen et al., 2023). در جهان، میزان رفتارهای خودآسیب‌رسان نوجوانان و جوانان حدود ۶ تا ۸ درصد و شیوع آن در نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ درصد گزارش شده و میزان آن باید بالاتر باشد. زیرا افرادی که عمداً به خود صدمه می‌زنند اغلب به دلیل احساس شرم و گناه از گزارش رفتارهای خود و درخواست کمک اجتناب می‌کنند (Azizi & Zarei, 2023). گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان به دو بخش مستقیم و غیرمستقیم طبقه‌بندی می‌شوند؛ به‌طوری که در رفتارهای خودآسیب‌رسان مستقیم، نیت چنین رفتارهایی کاملاً مشخص هستند و فرد به‌صورت مستقیم به بدن خود از طریق خودسوزی و خودکشی آسیب وارد می‌کند، اما در رفتارهای خودآسیب‌رسان غیرمستقیم، نیت رفتارهایی کاملاً مشخص نیستند و فرد به‌صورت غیرمستقیم به بدن خود از طریق پرخوری، سوءمصرف مواد و رفتارهای جنسی آسیب وارد می‌کند (Ogeil et al., 2025).

یکی از عوامل مرتبط با گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است (Saarijarvi et al., 2023). طرح‌واره‌ها نتیجه تجربه‌های اولیه دوران کودکی هستند که باعث شکل‌گیری باورهای بنیادین درباره خود، دیگران و جهان می‌شود و بر نحوه ارتباط و تعامل با دیگران تأثیر می‌گذارد (Reinhard et al., 2022). طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه نتیجه تجربه‌های ناموفق و ناکام‌کننده دوران کودکی هستند که در نتیجه عدم ارضای نیازهای اولیه به‌ویژه درباره نیازهای عاطفی شکل می‌گیرند و زمینه‌ساز تقویت و تثبیت آسیب‌های هیجانی و روانشناختی می‌شوند (Albal & Buzlu, 2021). این طرح‌واره‌ها در دوران کودکی شکل می‌گیرند، اما در سایر دوران زندگی از جمله بزرگسالی همراه فرد حضور دارند و پیوسته تکرار می‌شوند؛ به‌طوری که به دلیل ناکارآمدی سبب ایجاد مشکل‌های شناختی، هیجانی، اجتماعی و ارتباطی می‌گردند (Nicol et al., 2022). در مجموع، پنج حیطه برای طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه شامل بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل^۱، دیگر جهت‌مندی^۲، گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد^۳ و محدودیت‌های مختل^۴ وجود دارد (Aksu et al., 2022). طرح‌واره بریدگی و طرد شامل عقاید و باورهای منفی درباره روابط مانند وجود روابط غیرقابل اعتماد و بی‌اعتبار است که بر رفتارهای فرد در ارتباط با دیگران تأثیر منفی می‌گذارد. طرح‌واره خودگردانی و عملکرد مختل شامل عقاید و باورهایی است که خود را ضعیف، درمانده و غیرموثر می‌داند و این طرح‌واره سبب کاهش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس می‌گردد. طرح‌واره دیگر جهت‌مندی شامل عقاید و باورهایی است که فقط نیازها، خواسته‌ها و احساس‌های دیگران مهم است و این طرح‌واره سبب وابستگی افراد به دیگران جهت کنترل و مدیریت می‌شود. طرح‌واره گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد شامل عقاید و باورهایی است که فرد بیشتر انتظار وقوع رویدادها، اتفاق‌ها و رفتارهای منفی را می‌کشد و کمتر منتظر وقوع رویدادها، اتفاق‌ها و رفتارهای مثبت است. طرح‌واره محدودیت‌های مختل شامل توجه به محدودیت‌های مختل‌کننده مرتبط با عملکردهای زندگی روزمره می‌باشد (Dostal & Pilkington, 2023). افرادی که طرح‌واره‌های آنها در حیطه بریدگی و طرد قرار دارد، نمی‌توانند دلبستگی ایمن و رضایت‌بخشی برقرار سازند، خانواده‌های سرد و بی‌عاطفه دارند و معتقدند که نیاز آنها به محبت، عشق و تعلق خاطر هیچ‌موقع برآورده نخواهد شد. افرادی که طرح‌واره‌های آنها در حیطه خودگردانی و عملکرد مختل قرار دارد، از خود و محیط انتظارهایی دارند که در توانایی آنها برای تفکیک خود از والدین و دستیابی به عملکرد مستقل مانع ایجاد می‌کند و خانواده‌های این افراد گاهی به‌شدت از آنها حمایت و گاهی به‌ندرت مراقبت کردند. افرادی که طرح‌واره‌های آنها در حیطه دیگر جهت‌مندی قرار دارد، به جای رسیدگی به نیازهای خود به‌دنبال ارضای نیازهای دیگران بودند، در کودکی آزاد نبودند تا از تمایل‌های طبیعی خود پیروی نمایند و در بزرگسالی به جای اینکه از درون جهت‌دهی و مدیریت شوند، از بیرون و توسط دیگران جهت‌دهی و مدیریت می‌شوند. افرادی که طرح‌واره‌های آنها در حیطه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد قرار دارد، احساس‌ها و تکانه‌های خودانگیخته را واپس‌رانی می‌کنند، آنها اغلب تلاش می‌نمایند تا بتوانند طبق قواعد انعطاف‌ناپذیر و درونی شده خود عمل کنند و این افراد در دوران کودکی به تفریح تشویق نشدند و در عوض یادگرفتند تا گوش‌به‌زنگ حوادث و رخدادها منفی باشند. افرادی که طرح‌واره‌های آنها در حیطه محدودیت‌های مختل قرار دارد، محدودیت‌های درونی آنها درباره احترام متقابل و خویش‌داری به اندازه

¹ abnormal behaviors

² tendency to self-harm behaviors

³ early maladaptive schemas

⁴ disconnection and rejection

⁵ impaired and performance autonomy

⁶ other directedness

⁷ over vigilance

⁸ impaired limits



کافی رشد نکرده و آنان در احترام به دیگران، همکاری، تعهد و دستیابی به اهداف بلندمدت مشکل دارند و خانواده‌های این افراد خیلی سهل‌انگار یا بیش از حد مهربان بودند (Moron et al., 2024).

یکی از عواملی که می‌تواند بین گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه نقش میانجی داشته باشد شفقت به خود^۱ است. سازه شفقت به خود به‌عنوان یکی از سازه‌های برگرفته از رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر به معنای مهربانی، دلسوزی و مراقبت از خود می‌باشد و نشان‌دهنده داشتن یک جهت‌گیری مثبت نسبت به خود است زمانی که همه چیز بد پیش می‌رود (Carels et al., 2021). این سازه به‌عنوان یک ویژگی محافظ در برابر مشکل‌ها و نقص‌های شخصی عمل می‌کند و سبب باعث افزایش تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری عاطفی و روانشناختی می‌شود (Dai et al., 2024). شفقت به خود با ترجم به خود متفاوت است و افراد دارای احساس ترجم به خود دچار احساس عدم پیوستگی با دیگران می‌شوند و بیشتر درگیر مشکل‌های خود می‌شوند و فراموش می‌کنند که دیگران نیز مشکل‌هایی مشابه و یا حد شدیدتر دارند. در مقابل، افراد دارای احساس شفقت به خود احساس‌های خود را ضمن توجه به مشکل‌های خود و وجود مشکل در زندگی دیگران بیان می‌کنند و با دیگران احساس پیوستگی و ارتباط دارند (Whittingham & Mitchell, 2023). در مجموع، سه مولفه برای شفقت به خود شامل مهربانی با خود، اشتراکات انسانی^۲ و ذهن‌آگاهی^۳ وجود دارد (Syed et al., 2024). مهربانی با خود یعنی درک خود و نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود به جای قضاوت یا انتقاد، اشتراکات انسانی یعنی باور اینکه همه انسان‌ها دارای نقص و اشتباه هستند و ذهن‌آگاهی یعنی آگاهی روشن و متعادل از تجربه‌های زمان حال که جنبه‌های دردناک یک تجربه نه نادیده گرفته شوند و نه به‌طور مکرر ذهن را اشغال نمایند (Turk et al., 2021). افراد دارای شفقت به خود بالا در زندگی شخصی و شغلی، تعارض‌های بین‌فردی خود را با توجه به نیازها و خواسته‌های خود و دیگران حل و مدیریت می‌کنند، استرس، اضطراب، افسردگی و وسواس کمتری را تجربه می‌نمایند، احساس سلامت و آرامش خاطر بیشتری دارند و در هنگام مواجهه با شکست‌ها و چالش‌های استرس‌زا از راهبردهای مقابله‌ای مناسب، مطلوب و سازگار استفاده می‌کنند (Hammad et al., 2023).

پژوهش‌های اندکی درباره روابط طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، شفقت به خود و گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان انجام شده است. برای نمونه، نتایج پژوهش Sedighi Arfaee et al (2024) نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر شفقت به خود در دانش‌آموزان ۲۰-۱۵ ساله اثر منفی و معنی‌دار وجود داشت. Ameri (2023) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر شفقت به خود در افراد وابسته به مواد تحت درمان نگهدارنده با متادون اثر منفی و معنی‌دار داشت. در پژوهشی دیگر Pyszkowska & Stojek (2022) گزارش کردند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شفقت به خود در افراد دارای معلولیت رابطه منفی و معنی‌دار داشت. همچنین، نتایج پژوهش Saarijarvi et al (2023) نشان داد که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و افکار و رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت. Nicol et al (2022) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و خودآزاری غیرخودکشی در جوانان رابطه مثبت و معنی‌دار داشت. در پژوهشی دیگر Yazdan et al (2022) گزارش کردند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر خودجرمی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره دوم اثر مثبت و معنی‌دار داشت. علاوه بر آن، نتایج پژوهش Asghari & Aghili (2022) نشان داد که شفقت به خود بر رفتارهای خودآسیب‌رسان در دانشجویان دختر اثر منفی و معنی‌دار داشت. Suh & Jeong (2021) ضمن پژوهشی فراتحلیل گزارش کردند که افکار و رفتارهای خودکشی و آسیب‌به‌خود غیرخودکشی با شفقت به خود رابطه منفی و معنی‌دار داشت. در پژوهشی دیگر Safarpour et al (2021) گزارش کردند که شفقت به خود با رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان رابطه منفی و معنی‌دار داشت.

رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان شیوع بالا و رو به افزایشی دارد و این رفتارها در بیشتر نوجوانان، بین سنین ۱۳ تا ۱۵ سالگی آغاز می‌شود. اگرچه شواهدی وجود دارد که در بخش قابل توجهی از افراد زودتر از این سن شروع می‌گردد (Mohamadi et al., 2019). گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان سبب ایجاد اختلال در روند زندگی روزمره می‌شود و بر همین اساس ضروری است تا عوامل موثر بر آن شناسایی گردد که یک از عوامل موثر بر آن طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است. با اینکه پژوهش‌هایی درباره اثر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر رفتارهای خودآسیب‌رسان انجام شده است، اما پژوهشی در این زمینه با میانجی شفقت به خود یافت نشد. به نظر می‌رسد که سازه برگرفته از رویکرد مثبت‌نگر یعنی شفقت به خود بتواند میانجی مناسبی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان باشد. امروزه، گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان افزایش یافته است و به نظر می‌رسد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شفقت به خود در آن نقش داشته باشند. در نتیجه، این پژوهش با هدف تبیین مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود انجام شد.

مواد و روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش همه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. نمونه پژوهش حاضر ۳۹۱ دانش‌آموز بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش بر اساس اندازه اثر مورد انتظار و توزیع متغیرهای اندازه‌گیری شده و با توجه به توان آزمون به ازای هر پارامتر حداقل نمونه در نظر گرفته شد که این توضیح‌های حداقل حجم نمونه ۳۵۰ نفر برآورد شد و با توجه به ریزش‌های احتمالی تعداد ۴۰۰ دانش‌آموز (۲۰۰ دختر و ۲۰۰ پسر) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای انجام نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای ابتدا از میان مدارس متوسطه اول شهر قم ابتدا مناطق یک و دو انتخاب و سپس از هر منطقه دو مدرسه به تصادف انتخاب و سپس از هر مدرسه چهار کلاس به تصادف انتخاب و پرسشنامه‌ها توسط دانش‌آموزان کلاس‌های منتخب در صورت داشتن ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب شدند. از میان ۴۰۰ پرسشنامه توزیع شده، پرسشنامه‌های ۳ نفر بازگشت داده نشد و ۶ نفر نیز از همکاری و شرکت در پژوهش انصراف دادند. بنابراین، حجم نهایی نمونه پژوهش حاضر ۳۹۱ نفر (۱۹۵ دختر و ۱۹۶ پسر) بود.

¹ self-compassion

² self-kindness

³ common humanity

⁴ mindfulness



پسر) شد. در این مطالعه، ملاک‌های ورود به مطالعه شامل سن ۱۵ تا ۱۸ سال، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی، رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش و عدم دریافت خدمات روانشناختی به دلیل انجام رفتارهای ناهنجار از جمله رفتارهای خودآسیب‌رسان و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل بی‌نظمی در تکمیل ابزارهای پژوهش، عدم تأیید اصالت پاسخ‌ها و عدم پاسخگویی به بیش از ده درصد آیت‌های ابزارهای پژوهش بودند.

برای انجام پژوهش حاضر، ابتدا با اداره آموزش و پرورش شهر قم جهت انجام پژوهش هماهنگ شد و پس از تشریح اهداف، اهمیت و ضرورت پژوهش از آنان خواسته شد تا با پژوهشگر همکاری نمایند. در مرحله بعد اقدام به نمونه‌گیری و برای نمونه‌ها اهداف، اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و به آنان درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان داده شد. پس از آنان خواسته تا به ابزارهای پژوهش توضیح داده شده در زیر به صورت دقیق، کامل و صادقانه پاسخ دهند. لازم به ذکر است که به آنان توضیح داده شد که هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی و فعلی آنها باشد. چگونگی تکمیل ابزارهای پژوهش برای دانش‌آموزان تشریح و از آنان خواسته شد که به ابزارها طبق راهنمای تکمیل ابزارها پاسخ دهند. در نهایت، از دانش‌آموزان به دلیل شرکت در پژوهش و تکمیل ابزارهای پژوهش با جملاتی زیبا و محبت‌آمیز تشکر و قدردانی شد. در این مطالعه، ابزارهای پژوهش شامل موارد زیر بودند.

الف) سیاهه رفتارهای خودآسیب‌رسان: سیاهه رفتارهای خودآسیب‌رسان با ۲۲ آیت‌م و ۲ مولفه رفتارهای خودآسیب‌رسان مستقیم و غیرمستقیم (هر مولفه ۱۱ آیت‌م) توسط [Sanson et al \(1983\)](#) طراحی و برای پاسخگویی به هر آیت‌م دو گزینه شامل بله (با نمره ۱) و خیر (با نمره ۰) وجود داشت. نمره هر یک از مولفه‌ها با مجموع نمره آیت‌های آن مولفه محاسبه می‌شود و بر همین اساس حداقل نمره در هر مولفه ۰ و حداکثر نمره در آن ۱۱ است؛ به‌طوری که نمره بالاتر حاکی از بیشتر داشتن آن مولفه می‌باشد. [Sanson et al \(1983\)](#) روایی همگرای سیاهه رفتارهای خودآسیب‌رسان را با پرسشنامه تشخیصی شخصیت با مقدار ۰/۸۳ تأیید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کردند. در ایران، [Jashnani et al \(2024\)](#) پایایی سیاهه رفتارهای خودآسیب‌رسان را با روش آلفای کرونباخ در نوجوانان ۰/۷۷ گزارش نمودند. در این پژوهش، مقدار پایایی سیاهه رفتارهای خودآسیب‌رسان با روش آلفای کرونباخ و از طریق ضریب همبستگی بین آیت‌های آن ۰/۷۵ به‌دست آمد.

ب) پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه: پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با ۷۵ آیت‌م و ۵ حیطه بریدگی و طرد (۲۵ آیت‌م)، خودگردانی و عملکرد مختل (۲۰ آیت‌م)، دیگر جهت‌مندی (۱۰ آیت‌م)، گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد (۱۰ آیت‌م) و محدودیت‌های مختل (۱۰ آیت‌م) توسط [Young \(1999\)](#) طراحی و برای پاسخگویی به هر آیت‌م شش گزینه شامل کاملاً نادرست (با نمره ۱)، نادرست (با نمره ۲)، اندکی نادرست (با نمره ۳)، اندکی درست (با نمره ۴)، درست (با نمره ۵) و کاملاً درست (با نمره ۶) وجود داشت. نمره هر یک از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با مجموع نمره آیت‌های آن حیطه محاسبه می‌شود و بر همین اساس حداقل نمره در حیطه بریدگی و طرد ۲۵ و حداکثر نمره در آن ۱۵۰، حداقل نمره در حیطه خودگردانی و عملکرد مختل ۲۰ و حداکثر نمره در آن ۱۲۰ و حداقل نمره در حیطه‌های دیگر جهت‌مندی، گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و محدودیت‌های مختل ۱۰ و حداکثر نمره در آن ۶۰ است؛ به‌طوری که نمره بالاتر حاکی از بیشتر داشتن آن طرح‌واره یا حیطه می‌باشد. [Young \(1999\)](#) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود پنج عامل بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و محدودیت‌های مختل بود و پایایی آنها را با روش آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۳ تا ۰/۹۶ گزارش کرد. در ایران، [Keshvari et al \(2021\)](#) پایایی پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را با روش آلفای کرونباخ برای حیطه‌های بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و محدودیت‌های مختل در نوجوانان به‌ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۹، ۰/۸۷، ۰/۸۶ و ۰/۸۷ گزارش نمودند. در این پژوهش، مقدار پایایی پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با روش آلفای کرونباخ و از طریق ضریب همبستگی بین آیت‌های حیطه‌های بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و محدودیت‌های مختل به‌ترتیب ۰/۸۷، ۰/۷۷، ۰/۷۳، ۰/۶۵ و ۰/۷۹ به‌دست آمد.

ج) فرم کوتاه مقیاس شفتت به خود: فرم کوتاه مقیاس شفتت به خود با ۱۲ آیت‌م و ۳ مولفه مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی (هر مولفه ۴ آیت‌م) توسط [Raes et al \(2011\)](#) طراحی و برای پاسخگویی به هر آیت‌م پنج گزینه شامل تقریباً هرگز (با نمره ۱)، به‌ندرت (با نمره ۲)، نظری ندارم (با نمره ۳)، اکثر اوقات (با نمره ۴) و تقریباً همیشه (با نمره ۵) وجود داشت. نمره هر یک از مولفه‌ها با مجموع نمره آیت‌های آن مولفه محاسبه می‌شود و بر همین اساس حداقل نمره در هر مولفه ۳ و حداکثر نمره در آن ۱۵ است؛ به‌طوری که نمره بالاتر حاکی از بیشتر داشتن آن مولفه می‌باشد. [Raes et al \(2011\)](#) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود سه عامل مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی بود و پایایی آنها را با روش آلفای کرونباخ به‌ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲ و ۰/۸۶ گزارش کردند. در ایران، [Khodapana & Tamannaefifar \(2022\)](#) پایایی فرم کوتاه مقیاس شفتت به خود را با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌های مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان نوجوان به‌ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۶ و ۰/۷۴ گزارش نمودند. در این پژوهش، مقدار پایایی فرم کوتاه مقیاس شفتت به خود با روش آلفای کرونباخ و از طریق ضریب همبستگی بین آیت‌های مولفه‌های مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی به‌ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۱ و ۰/۸۷ به‌دست آمد. داده‌های این پژوهش پس از گردآوری با ابزارهای فوق با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای AMOS و SPSS نسخه ۲۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این پژوهش، نرخ ریزش در نمونه‌ها ۲/۲۵ درصد برابر با ۹ نفر و نرخ مشارکت ۹۷/۷۵ درصد برابر با ۳۹۱ نفر بود. در **جدول ۱** نتایج میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، شفتت به خود و گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان گزارش شد.

جدول ۱. نتایج میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، شفتت به خود و گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان

¹ self-harm behaviors inventory
² early maladaptive schemas questionnaire
³ short form of the self-compassion scale



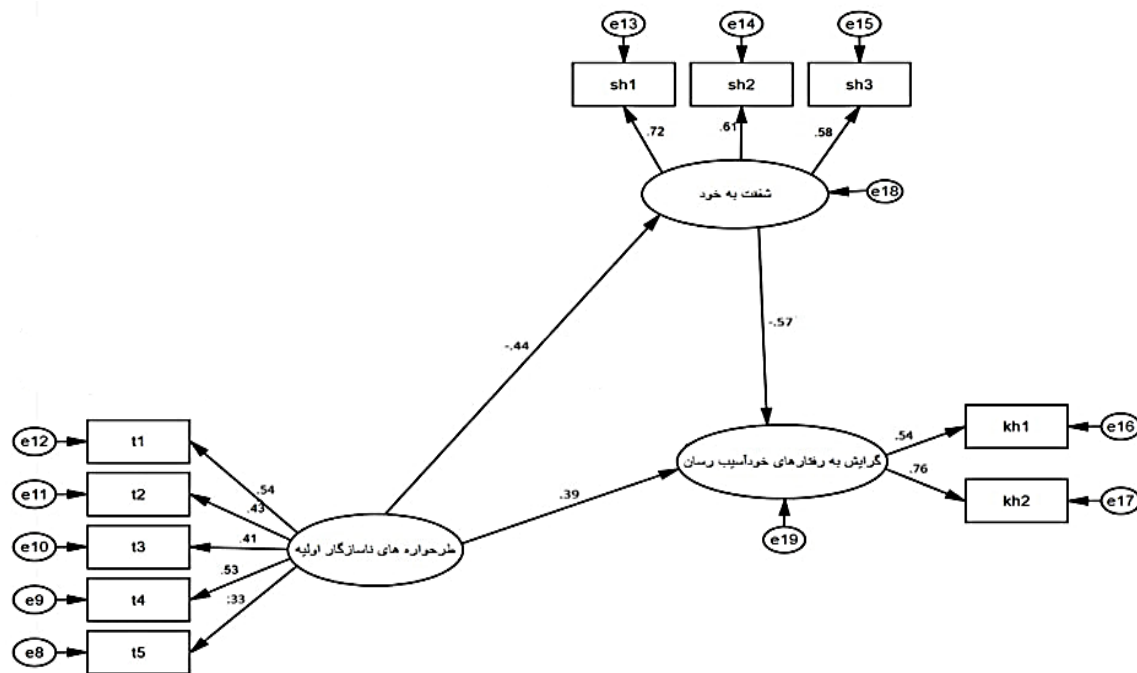
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
طرحواره بریدگی و طرد	۴۸/۷۸	۷/۴۱	-۰/۴۹	-۰/۲۵
طرحواره خودگردانی و عملکرد مختل	۴۳/۸۹	۹/۲۲	۰/۵۲	-۰/۵۹
طرحواره دیگر جهت‌مندی	۴۳/۵۷	۷/۱۴	-۰/۱۱	-۰/۶۱
طرحواره گوش به‌زندگی بیش‌ازحد	۴۱/۳۷	۶/۷۹	۰/۱۴	-۰/۸۷
طرحواره محدودیت‌های مختل	۴۶/۰۰	۶/۰۳	-۰/۶۰	-۰/۰۱
مهربانی با خود	۱۱/۴۷	۲/۵۴	-۰/۵۳	-۰/۰۶
اشتراکات انسانی	۱۱/۱۴	۳/۶۹	-۰/۱۷	-۰/۸۳
ذهن‌آگاهی	۱۱/۹۲	۲/۵۵	-۰/۲۹	-۰/۹۴
رفتارهای خودآسیب‌رسان مستقیم	۴/۹۳	۲/۴۵	۰/۱۸	-۰/۴۹
رفتارهای خودآسیب‌رسان غیرمستقیم	۵/۲۷	۱/۸۳	۰/۰۶	-۰/۰۵

بر اساس نتایج گزارش‌شده در **جدول ۲**، فرض نرمال بودن متغیرهای پژوهش شامل طرحواره‌های ناسازگار اولیه، شفقت به خود و گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان به دلیل قراردادن مقدار کجی و کشیدگی در دامنه +۱ تا -۱ رد نشد. در **جدول ۲** نتایج شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود گزارش شد.

جدول ۲. نتایج شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود

نام شاخص	علامت	مقدار	حد مجاز
خی‌دو بر درجه آزادی	χ^2/df	۲/۵۶	کمتر از ۳
ریشه میانگین خطای برآورد	RMSEA	۰/۰۶	کمتر از ۰/۱۰
برازندگی تعدیل‌یافته	CFI	۰/۹۵	بیشتر از ۰/۹۰
برازندگی هنجار شده	NFI	۰/۹۳	بیشتر از ۰/۹۰
نیکویی برازش	GFI	۰/۹۵	بیشتر از ۰/۹۰
نیکویی برازش اصلاح شده	AGFI	۰/۹۴	بیشتر از ۰/۹۰

بر اساس نتایج گزارش‌شده در **جدول ۲**، مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود برازش مناسبی داشت. در **شکل ۱** و **جدول ۳** نتایج اثرهای مستقیم در مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود گزارش شد.



شکل ۱. نتایج اثرهای مستقیم در مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود در حالت ضریب استاندارد شده

جدول ۳. نتایج اثرهای مستقیم در مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	نوع اثر	استاندارد شده	مقدار F	Sig
طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه	شفقت به خود	مستقیم	-.۴۴	۵/۳۱	<۰/۰۰۱
طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه	گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان	مستقیم	۰/۳۹	۳/۸۹	<۰/۰۰۱
شفقت به خود	گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان	مستقیم	-.۵۷	۶/۸۴	<۰/۰۰۱

بر اساس نتایج گزارش شده در شکل ۱ و جدول ۳، اثر مستقیم طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر شفقت به خود، اثر مستقیم طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر رفتارهای خودآسیب‌رسان و اثر مستقیم شفقت به خود بر گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان معنی‌دار بود ($P < ۰/۰۰۱$). در جدول ۴ نتایج اثر غیرمستقیم در مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود بر اساس آزمون سوبل گزارش شد.

جدول ۴. نتایج اثر غیرمستقیم در مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود بر اساس آزمون سوبل

متغیر پیش‌بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	نوع اثر	استاندارد شده	مقدار F	Sig
طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه	شفقت به خود	گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان	غیرمستقیم	۰/۲۶	۳/۱۷	<۰/۰۰۱

بر اساس نتایج گزارش شده در جدول ۴، اثر غیرمستقیم طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود بر گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان معنی‌دار بود ($P < ۰/۰۰۱$).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به آمار بالا و در حال افزایش رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله (Mohamadi et al., 2019)، پژوهش حاضر با هدف تبیین مدل ساختاری پیش‌بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری شفقت به خود در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول انجام شد.



اولین یافته پژوهش حاضر نشان داد که اثر مستقیم طرحواره های ناسازگار اولیه بر شفقت به خود در نوجوانان منفی و معنی دار بود. این یافته همسو با یافته پژوهش های [Sedighi Arfaee et al \(2024\)](#)، [Ameri \(2023\)](#) و [Pyszkowska & Stojek \(2022\)](#) بود و در تبیین آن می توان گفت افرادی که طرحواره های آنها در حیطه بریدگی و طرد قرار دارد در خانواده های بی عاطفه، سرد، منزوی و بدرفتار رشد کردند و انتظار دارند که نمی توانند نیاز به امنیت و همدلی خود را به شیوه های منطقی و برنامه ریزی شده تأمین نمایند. افرادی که طرحواره های آنها در حیطه خودگردانی و عملکرد مختل قرار دارد در عملکرد مستقل یا مدیریت خود و زندگی مشکل دارند و همیشه نگران آسیب دیدن و اشتباه کردن هستند. زیرا والدین آنها در کودکی به شدت اهل مراقبت و حمایت از آنها بودند و این افراد می ترسند که نتوانند از پس خود و مشکل های زندگی شخصی برآیند. افرادی که طرحواره های آنها در حیطه دیگر جهت مندی قرار دارد در خانواده هایی رشد کردند که فرزندان خود را با قید و شرط پذیرفتند و آنها باید برای دستیابی به توجه، عشق و پذیرش دیگران جنبه های مهم شخصیت خود را سرکوب یا نادیده گرفتند. افرادی که طرحواره های آنها در حیطه گوش به زنگی بیش از حد قرار دارد باور دارند هر کاری که انجام می دهند ناقص است و باید سخت تر تلاش کنند که این تلاش بی پایان برای کامل شدن در آنها اضطراب ایجاد می کند و بهزیستی روانشناختی آنها را تهدید می نماید. افرادی که طرحواره های آنها در حیطه محدودیت های مختل قرار دارد در خانواده هایی بزرگ شدند که ویژگی های آنها سهل انگاری و سردرگمی است. این افراد توانایی مهار هیجان ها و تکانه های خود را ندارند و نمی توانند ارضاء نیازهای خود را به تأخیر بیندازند. بنابراین، طرحواره های ناسازگار اولیه که ریشه در رویدادهای ناگوار دوران کودکی دارند، افراد را مستعد گرایش به آسیب های روانی و دوری از ویژگی های مثبت روانشناختی می کنند. با توجه به مطالب مطرح شده، منطقی است که طرحواره های ناسازگار اولیه بر شفقت به خود در نوجوانان اثر مستقیم منفی و معنی دار داشته باشد و افزایش طرحواره های ناسازگار اولیه موجب کاهش شفقت به خود در آنان گردد.

دومین یافته پژوهش حاضر نشان داد که اثر مستقیم طرحواره های ناسازگار اولیه بر گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان مثبت و معنی دار بود. این یافته همسو با یافته پژوهش های [Saarijarvi et al \(2023\)](#)، [Nicol et al \(2022\)](#) و [Yazdan et al \(2022\)](#) بود و در تبیین آن می توان گفت که طرحواره های ناسازگار اولیه به عنوان زیرساخت های شناختی منجر به تشکیل باورهای ناکارآمد و غیرمنطقی می شود و به دلیل داشتن مولفه های شناختی، عاطفی، اجتماعی و رفتاری منجر به ایجاد اشکال مختلفی از آشفته گی های روانشناختی مانند اضطراب، افسردگی، سوء مصرف مواد و تعارض های بین فردی می گردد. همچنین، طرحواره های ناسازگار اولیه باعث تحریف های شناختی می شود و این تحریف ها موجب اختلال در برقراری ارتباط میان فردی و اجتماعی می گردد. وقتی که فرد از نظر اجتماعی، منزوی می شود از حمایت های اجتماعی دیگران دور می ماند و به مرور اختلال های روانشناختی و شخصیتی در او شکل می گیرد و تثبیت می شود. چون که دوری از اجتماع و دیگران استرس زا است و به مرور سبب افسردگی می شود و ممکن است فرد برای کنترل این واکنش های هیجانی اقدام به رفتارهای نامناسبی از جمله رفتارهای خودآسیب رسان کند و از خود گرایش بالایی برای انجام چنین رفتارهایی نشان دهد. با توجه به مطالب مطرح شده، منطقی است که طرحواره های ناسازگار اولیه بر گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان اثر مستقیم مثبت و معنی دار داشته باشد و افزایش طرحواره های ناسازگار اولیه موجب افزایش گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در آنان گردد.

سومین یافته پژوهش حاضر نشان داد که اثر مستقیم شفقت به خود بر گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان منفی معنی دار بود. این یافته همسو با یافته پژوهش های [Asghari & Aghili \(2022\)](#)، [Suh & Jeong \(2021\)](#) و [Safarpour et al \(2021\)](#) بود و در تبیین آن می توان گفت افرادی که شفقت به خود بالاتری دارند در تجربه رویدادهای ناخوشایند به ویژه تجربه هایی که نیازمند ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، احساس ها، هیجان ها و عاطفه های منفی کمتری را تجربه می کنند که در اینجا مولفه اشتراکات انسانی نقش خود را نشان می دهد. همچنین، مولفه ذهن آگاهی به فرد کمک می کند که از شکل گیری افکار منفی و نشخوارهای فکری به عنوان ویژگی هایی جهت انجام رفتارهای خودآسیب رسان پیشگیری کند. علاوه بر آن، مولفه مهربانی با خود پایین با خود انتقادی و خود محروم سازی بیشتر همراه است و از طریق عدم بخشش خود و دیگران سبب افزایش نشخوارگری ذهنی و وقوع رفتارهای آسیب رسان و یا تداعی انجام چنین رفتارهایی می شود. بنابراین، افرادی که شفقت به خود بالایی دارند، ذهن آگاه هستند و خود را با افکار، رفتارها و احساس های بدنی ناشی از رویدادهای منفی همسان نمی پندارند و با آنها همانندسازی افراطی نمی کنند، بلکه تمایل بیشتری برای پذیرش خود دارند و رویدادهای استرس زا را همان طور که واقعاً هستند در نظر می گیرند و کمتر رویدادهای مذکور را برای خود به صورت وسواسی تکرار می کنند. با توجه به مطالب مطرح شده، منطقی است که شفقت به خود بر گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان اثر مستقیم منفی و معنی دار داشته باشد و افزایش شفقت به خود موجب کاهش گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در آنان گردد.

چهارمین یافته پژوهش حاضر نشان داد که اثر غیرمستقیم طرحواره های ناسازگار اولیه با میانجی گری شفقت به خود بر گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان معنی دار بود. در تبیین این می توان گفت طرحواره های ناسازگار اولیه که از باورهای ناکارآمد کودکی نشأت می گیرند از طریق خطاهای شناختی منجر به تصورات منفی افراد در طول سال های زندگی نسبت به خود و دیگران می شود و از طریق فرآیندهایی مانند نشخوار فکری و افکار خودآیند منفی زمینه ساز وقوع اختلال های روانشناختی می شوند. زمانی که طرحواره های ناسازگار اولیه فعال می شوند افراد کمتر می توانند شفقت به خود نشان دهند. به عبارت دیگر، افراد در مواجهه با کاستی ها و ضعف های شخصی خود به جای شفقت به خود، نگاه قضاوت گرایی به خود دارند و به جای نگرش ذهن آگاهانه بر محدودیت های شخصی خود تمرکز می کنند و نمی توانند بی کفایتی های خود را با نرمی و ملایمت بپذیرند و در درک اینکه کاستی ها و ضعف ها در همه افراد وجود دارد دچار مشکل می شوند. همچنین، شفقت به خود پایین از طریق افزایش اضطراب، افسردگی، نشخوار فکری، سرکوبی افکار و پریشانی روانشناختی زمینه را برای وقوع رفتارهای خودآسیب رسانی فراهم می نماید. با توجه به مطالب مطرح شده، منطقی است که شفقت به خود میانجی مناسبی بین طرحواره های ناسازگار اولیه و گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان باشد و طرحواره های ناسازگار اولیه از طریق کاهش شفقت به خود موجب افزایش گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در آنان گردد.

محدودیت های این پژوهش شامل استفاده از ابزارهای خودگزارشی جهت گردآوری داده ها، عدم بررسی نتایج به تفکیک جنسیت و محدود شدن نمونه پژوهش به نوجوانان (دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول) بود. بنابراین، استفاده از سایر ابزارهای گردآوری داده ها مانند مصاحبه و مشاهده، بررسی روابط طرحواره های ناسازگار اولیه، شفقت به خود و گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان به تفکیک بر روی نوجوانان دختر و پسر و انجام پژوهش بر روی نوجوانان سایر شهرها و حتی بر روی کودکان (دانش آموزان مقطع متوسطه دوم یا مقطع ابتدایی) و جوانان (دانشجویان) پیشنهاد می شود. به طور کلی، نتایج این پژوهش حاکی از نقش موثر طرحواره های ناسازگار اولیه و شفقت به خود در پیش بینی گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان بودند. طبق این نتایج، برای کاهش گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان



می‌توان از طریق کارگاه‌های آموزشی میزان طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه آنها را کاهش و میزان شفقت به خود آنان را افزایش داد. همچنین، به مشاوران و روانشناسان پیشنهاد می‌شود جهت کاهش گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان از آموزش شفقت به خود به آنان جهت مواجهه با تجربه هیجان‌های منفی و دستیابی به هیجان‌های مثبت استفاده نمایند.

تعارض منافع

بدین‌وسیله نویسندگان اظهار می‌دارند که هیچ تضاد منافع وجود نداشت.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان مقاله حاضر با هم مشارکت فعال داشتند.

موازین اخلاقی

موازین و ملاحظات اخلاقی جهت انجام پژوهش رعایت شد.

شفافیت داده‌ها

در این پژوهش، داده‌ها و منابع ضمن رعایت اصول کپی‌رایت ارسال می‌شود.

حامی مالی

پژوهش حاضر حامی مالی نداشت و با هزینه شخصی انجام شد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از مسئولان اداره آموزش و پرورش شهر قم و دانش‌آموزان نوجوان مضطرب در این پژوهش و والدین آنها تشکر و قدردانی می‌شود.

References

- Aksu, G. G., Kayar, O., Tufan, A. E., Kutuk, M. O., Sucu, D. H., Tasdelen, B., & et al. (2022). Early maladaptive schemas differing according to sex may contribute to migraine among the youth. *Brain and Development*, 44(7), 427-437. <https://doi.org/10.1016/j.braindev.2022.04.001>
- Albal, E., & Buzlu, S. (2021). The effect of maladaptive schemas and psychological flexibility approaches on the addiction severity of drug addicts. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 617-624. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.09.001>
- Ameri, N. (2023). Structural relations of early maladaptive schemas to craving in substance-dependent individuals under methadone maintenance treatment: The mediating role of self-compassion. *Scientific Quarterly of Research on Addiction*, 16(66), 47-70. <http://dx.doi.org/10.52547/etiadpajohi.16.66.47>
- Asghari, A., & Aghili, S. M. (2022). The mediating role of self-compassion in the relationship between eating disorders and self-harming behaviors in female students. *Psychological Models and Methods*, 13(47), 117-128. <https://doi.org/10.30495/jpmm.2022.29177.3517>
- Azizi, M., & Zarei, I. (2023). The effectiveness of dialectical behavioral therapy on self-harmful and distress tolerance in adolescents with a history of self-harmful behaviors. *Psychological Achievements*, 30(1), 145-162. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.38177.2726>
- Carels, R. A., Miller, J. C., Shonrock, A. T., Byrd, R., & Haley, E. (2021). Exploring the addition of self-compassion skills training to a behavioral weight loss program delivered using video conferencing software. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 196-202. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.07.005>
- Dai, X., Lu, S., Sullivan, A. A., & Hu, H. (2024). "All you need is compassion?" a latent profile analysis of neglect and self-compassion on child mental health. *Journal of Affective Disorders*, 362, 799-807. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.096>
- Dostal, A. L., & Pilkington, P. D. (2023). Early maladaptive schemas and obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 336, 42-51. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.053>
- Goldman-Mellor, S., Cruz, S. S., Jensen, J., & Hall, C. (2023). Child and adolescent suicidal and self-harm behavior. *Encyclopedia of Child and Adolescent Health*, 2, 516-530. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00182-5>
- Hammad, S. S., Alzhirani, M. D., & Almulla, H. A. (2023). Adolescents' perceived stress of COVID-19 and self-compassion in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(2), 215-220. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.03.008>



- Jahan J. (2022). Prediction of behavioral activation system based on psychological distress and impulsivity of juvenile delinquents. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 1(2) 30-38. <https://maherpub.com/pdmd/article/view/60>
- Jashnani, Z., Ghamari, M., Kashani Vahid, L. (2024). Presenting a model of the tendency to self-harming behaviors of teenagers on cyberspace addiction with the mediation of cognitive emotion regulation. *Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 2(4), 127-135. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.444922.1057>
- Keshvari, F., Karbalaee Mohammad Meigouni, A., Rezabakhsh, H., & Pashang, S. (2021). Predicting adolescent girls' anxiety by early maladaptive schemas of their mothers with the mediation of their self-differentiation and early maladaptive schemas. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(4), 93-112. <https://doi.org/10.22059/japr.2021.305503.643564>
- Khodapana, F., & Tamannaefar, M.R. (2022). The mediating role of happiness and academic self-efficacy in the relationship between self-compassion and academic well-being in student. *Journal of Psychological Science*, 21(118), 2067-2089. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.118.2067>
- Lu, J., Ye, Y., Lou, J., Zhu, H., & Zhou, X. (2024). Associations between unintentional injuries and deliberate self-harm behaviors of children and adolescents: A school-based cross-sectional survey. *General Hospital Psychiatry*, 86, 67-74. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2023.12.003>
- Marten, F., Keuppens, L., Baeyens, D., Boyer, B. E., Danckerts, M., Cortese, S., & et al. (2025). Co-occurring mental health problems in adolescents with ADHD and sleep problems. *Sleep Medicine*, 126, 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.12.008>
- Mohamadi, A., Dabaghi, P., Ahmadi-tahour-soltani, M. (2019). The effectiveness of dialectical behavioral therapy on the reduction of self-injurious behaviors among soldiers with a history of self-injury. *EBNESINA*, 21(4), 25-33. <http://dx.doi.org/10.22034/21.4.25>
- Moron, M., Niedbala, D., Mendrok, M., & Pach, J. (2024). How complex are the associations between early maladaptive schemas and obsessive-compulsive symptoms? Commentary on Dostal and Pilkington (2023) meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 360, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.137>
- Nguyen, T. P., Lerch, S., Maggetti, A., Reichl, C., Tarokh, L., & Kaess, M. (2023). The relationship between sleep disturbance and self-harming behaviours in high-risk clinical adolescents. *Journal of Psychiatric Research*, 158, 81-87. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.12.034>
- Nikol, A., Kavanagh, P. S., Murray, K., & Mak, A. S. (2022). Emotion regulation as a mediator between early maladaptive schemas and non-suicidal self-injury in youth. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 32(3), 161-170. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2022.05.001>
- Ogeil, R. P., McGrath, M., Grigg, J., Peart, A., Meddings, J. I., Greenwood, C. J., & et al. (2025). Diverging trends in alcohol-related harms: The role of comorbid mental health, suicide and self-harm behaviors in ambulance attendances for alcohol intoxication during the COVID-19 pandemic in Victoria, Australia. *Journal of Affective Disorders*, 371, 170-176. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.11.012>
- Pyszkowska, A., & Stojek, M. M. (2022). Early maladaptive schemas and self-stigma in people with physical disabilities: The role of self-compassion and psychological flexibility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10854. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710854>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Reinhard, M. A., Popov, N., Rek, S. V., Nenov-Matt, T., Barton, B. B., Jobst, A., & et al. (2022). Loneliness is associated with maladaptive schema modes in patients with persistent depressive disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 154, 56-60. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.057>
- Saarijarvi, P., Salmivalli, C., Helmi, S., & Karukivi, M. (2023). Early maladaptive schemas are associated with self-injury thoughts and behavior in adolescents. *BMC Psychiatry*, 23(632), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05127-7>
- Safarpour, A., Ghamari, M., & Hosseini, S. (2021). The mediating role of the self-compassion in the relationship between identity styles and adolescents self-harming behaviors. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 10(8), 197-208. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.8.4.8>
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The self-harm inventory (SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 973-983. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199811\)54:7%3C973::aid-jclp11%3E3.0.co;2-h](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199811)54:7%3C973::aid-jclp11%3E3.0.co;2-h)
- Sedighi Arfaee, F., Eskandari, N., & Shirvani, K. (2024). The mediating role of self-compassion in the relationship between early maladaptive schemas with quality of life and psychological distress. *Rooyesh-e-ravanshenasi Journal*, 13(2), 25-36. <https://frooyesh.ir/article-1-5064-en.html>
- Sourander, A., Silwal, S., Osokina, O., PhLic, S. H., Hodes, M., & Skokauskas, N. (2024). Suicidality and self-harm behavior of adolescents during the early phase of the war in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 63(12), 1204-1214. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2024.03.015>
- Suh, H., & Jeong, J. (2021). Association of self-compassion with suicidal thoughts and behaviors and non-suicidal self-injury: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(633482), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633482>



- Syed, A., Thibodeau, P. S., Dieujuste, N., Jones, C. D., Dunbar, K. S., Mann, A., & Fainstad, T. (2024). Examining the impact of moral injury on burnout, impostor syndrome, and low self-compassion among female medical trainees: A secondary analysis. *Mayo Clinic Proceedings*, 99(12), 1905-1912. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2024.07.015>
- Turk, F., Kellett, S., & Waller, G. (2021). Determining the potential links of self-compassion with eating pathology and body image among women and men: A cross-sectional mediational study. *Body Image*, 37, 28-37. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.007>
- Whittingham, K., & Mitchell, A. E. (2023). Postnatal traumatic symptoms and shame: A cross-sectional study examining the role of birth, breastfeeding, psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.04.004>
- Yavuz, E., Rodrigues, R., Sanchez, A. P., Lingford-Hughes, A., & Di Simplicio, M. (2024). Reward processing in young people with self-harm behavior. *Journal of Psychiatric Research*, 180, 68-78. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.09.038>
- Yazdan, K., Khosravi, S., & Chinaveh, M. (2022). The mediating role of early maladaptive schemas and coping styles in the parent-child relationship and emotional regulation with self-healing behaviors. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 64(6), 3482-3502. <https://doi.org/10.22038/mjms.2021.61424.3595>
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema focused approach*. 3rd Ed, Sarasota FL: Professional Resource Press/Professional Resource Exchange. <https://psycnet.apa.org/record/1999-02395-000>