



Journal Website

Article history:
Received 05 April 2025
Revised 26 June 2025
Accepted 07 July 2025
Published online 17 October 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 3, pp 1-14



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of the Mindful Self-Compassion Protocol Based on the Lived Experience of Adolescents with Self-Injurious Behaviors on Body Image and Spiritual Health

Elham. Fallahmanesh¹, Mohammad. Ghamari^{1*}, Samira. Vakili², Marzieh. Gholami Toran Poshti³

¹ Department of Consulting, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

² Department of Psychology of Exceptional Children, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

³ Department of Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran.

* Corresponding author email address: Mo.ghamari@iau.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Fallahmanesh, E., Ghamari, M., Vakili, S., & Gholami Toran Poshti, M. (2025). The Effectiveness of the Mindful Self-Compassion Protocol Based on the Lived Experience of Adolescents with Self-Injurious Behaviors on Body Image and Spiritual Health. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(3), 1-14.



© 2025 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

Objective: This study aimed to examine the effectiveness of a mindful self-compassion protocol based on lived experience on improving body image and spiritual health in adolescents with self-injurious behaviors.

Methodology: This randomized controlled trial used a pretest-posttest design with a five-month follow-up. The statistical population included adolescents aged 13 to 17 with a history of self-injury, referred to counseling centers in Tehran. Thirty participants were randomly assigned to experimental and control groups (15 in each). The experimental group received a 10-session (90 minutes each) intervention based on a mindful self-compassion protocol. Research tools included the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire and the Spiritual Well-being Scale by Paloutzian and Ellison. Data were analyzed using repeated measures ANOVA and Bonferroni post-hoc test in SPSS-27.

Findings: The results indicated significant main effects of group, time, and the interaction of group $\times$ time for both body image and spiritual health variables ($p < 0.001$). Bonferroni post-hoc comparisons showed significant differences between pretest and posttest, and between pretest and follow-up in the experimental group for both variables ($p < 0.001$), while no significant changes occurred in the control group.

Conclusion: The mindful self-compassion protocol based on lived experience can significantly improve body image and spiritual health in adolescents with self-harming behaviors, and its effects are maintained over a five-month follow-up period.

Keywords: *Self-compassion; Mindfulness; Body image; Spiritual health; Adolescents; Self-injury*

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Self-injurious behaviors among adolescents represent an increasingly prevalent mental health concern with multifaceted psychological, emotional, and spiritual underpinnings. These behaviors, which are often enacted without suicidal intent, serve as maladaptive coping mechanisms in response to emotional pain, distress, shame, or interpersonal conflict (Cleare et al., 2019). Empirical evidence supports that adolescents who engage in self-harm frequently experience elevated self-criticism, body dissatisfaction, spiritual emptiness, and disrupted self-concept (Erol & Inozu, 2023; Geng et al., 2022; Xavier et al., 2016). These internal dynamics often intersect to fuel a cycle of alienation, low self-worth, and emotional dysregulation.

Within this context, self-compassion has emerged as a pivotal protective factor. Defined by Neff's tripartite model—self-kindness, common humanity, and mindfulness—self-compassion equips individuals with emotional resources to respond to suffering with acceptance rather than avoidance or judgment (Suh & Jeong, 2021). Studies have shown that higher levels of self-compassion are inversely correlated with self-injurious thoughts and behaviors (Cleare et al., 2019; Gregory et al., 2017). For adolescents grappling with body dissatisfaction and self-harming tendencies, cultivating self-compassion may offer a crucial pathway toward healing and psychological integration (Fan et al., 2022; Motale et al., 2024).

In parallel, body image disturbance stands as a significant risk factor in the perpetuation of self-harm behaviors. Adolescents, particularly girls, frequently report negative evaluations of their bodies, shame related to appearance, and feelings of unworthiness (Alizadeh & Mohammadi, 2021; Bahreini et al., 2022). Research confirms that interventions incorporating mindfulness and self-compassion are effective in improving body image and reducing self-objectification (Gobin et al., 2022; Shafiabady et al., 2023). These programs enhance body appreciation and acceptance, crucial outcomes for reducing psychological vulnerability.

Moreover, spiritual well-being—encompassing existential meaning, inner peace, and connection with transcendent values—has also been found to moderate the effects of psychological distress. Adolescents exhibiting low spiritual health often display higher susceptibility to emotional instability and self-harming behaviors (Delkhah et al., 2024; Yousefi Afarashteh & Rezaei, 2021). Literature suggests that spirituality and self-compassion may operate synergistically, supporting resilience, self-regulation, and purpose in life (Ahmadian et al., 2022; Bodok-Mulderij et al., 2023). Consequently, interventions that address both emotional and spiritual domains may yield sustained psychological benefits.

The integration of lived experience into therapeutic design further enhances the authenticity and effectiveness of interventions. Adolescents often respond more positively to programs that incorporate narrative and reflective elements, allowing them to reconstruct their identity through self-kindness and mindful awareness (Fortuna et al., 2023; Rasouli et al., 2024). The current study responds to this need by developing a mindful self-compassion protocol rooted in adolescents' lived experiences. Grounded in theoretical and empirical foundations, the study seeks to assess the protocol's impact on body image and spiritual well-being in adolescents who exhibit self-injurious behaviors.

Methods and Materials

This research employed a randomized controlled trial with a pretest-posttest-follow-up design. The study population included adolescents aged 13 to 17 with a clinical history of non-suicidal self-injury,

referred to counseling centers in Tehran, Iran. Thirty participants were selected using purposive sampling and were randomly assigned to experimental and control groups, with 15 participants in each group. The experimental group received a 10-session intervention based on a researcher-developed mindful self-compassion protocol that incorporated cognitive, emotional, expressive, and spiritual elements. Each session lasted 90 minutes and included experiential practices, mindfulness exercises, values clarification, and emotional storytelling. The control group received no psychological intervention during the study period.

Measurement tools included the Multidimensional Body–Self Relations Questionnaire (MBSRQ) to assess body image, and the Spiritual Well-being Scale by Paloutzian and Ellison to measure spiritual health. Both instruments have been previously validated in Iranian samples. Data were collected at three time points: pretest, posttest, and a five-month follow-up. Repeated measures ANOVA and Bonferroni post-hoc tests were conducted using SPSS version 27 to evaluate differences across groups and time.

Findings

Descriptive statistics showed that the mean score for body image in the experimental group increased from 59.43 (SD = 5.21) at pretest to 71.85 (SD = 4.92) at posttest and was maintained at 70.11 (SD = 5.18) at follow-up. The control group showed no substantial change in body image scores across time points. Similarly, spiritual health scores in the experimental group improved from 66.90 (SD = 6.44) to 78.66 (SD = 6.12) and remained at 77.41 (SD = 6.58) in the follow-up, whereas the control group scores remained relatively stable.

The repeated measures ANOVA revealed significant main effects for time, group, and time $\times$ group interaction for both dependent variables ($p < .001$). For body image, the interaction effect (time $\times$ group) yielded $F(2, 56) = 25.43$, $p < .001$, $\eta^2 = .487$. For spiritual health, the interaction effect was $F(2, 56) = 27.88$, $p < .001$, $\eta^2 = .509$. These large effect sizes confirm the impact of the intervention over time.

Bonferroni post-hoc comparisons indicated statistically significant differences between pretest and posttest, and between pretest and follow-up in the experimental group for both variables ($p < .001$). No significant differences were found between posttest and follow-up, indicating the durability of intervention effects. In contrast, the control group exhibited no statistically significant changes across time points.

Discussion and Conclusion

The findings confirm the efficacy of the mindful self-compassion protocol in enhancing body image and spiritual well-being among adolescents with self-harming behaviors. The substantial improvements observed in the experimental group, alongside their persistence over five months, underscore the intervention's potential to generate lasting psychological and existential change. These results are consistent with a growing body of literature supporting the therapeutic utility of self-compassion in reducing self-harm, improving body-related attitudes, and fostering meaning-making processes in adolescents.

The study suggests that integrating lived experience into self-compassion interventions allows adolescents to internalize kindness and acceptance through relatable and personalized exercises. Practices such as narrative reconstruction, expressive art, and values-based mindfulness may contribute to the realignment of distorted self-perceptions and the cultivation of inner peace. By targeting both cognitive-affective and spiritual dimensions of adolescent well-being, the intervention model offers a holistic framework for clinical application.

Moreover, the stability of gains at the five-month follow-up highlights the enduring nature of experiential and reflective methods. Adolescents were able to retain self-compassion skills, likely due to the emotional resonance and practical integration of the protocol into their daily lives. The study thus contributes to the growing demand for culturally adaptive and developmentally sensitive mental health programs that address the nuanced needs of vulnerable youth populations.

In conclusion, the mindful self-compassion protocol based on lived experience demonstrated significant and sustained effects on improving body image and spiritual health in adolescents with self-injurious behaviors. The results support the inclusion of such integrative, compassion-based interventions in therapeutic settings to promote holistic recovery and emotional resilience among adolescents.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۶ فروردین ۱۴۰۴

اصلاح شده در تاریخ ۵ تیر ۱۴۰۴

پذیرفته شده در تاریخ ۱۶ تیر ۱۴۰۴

منتشر شده در تاریخ ۲۵ مهر ۱۴۰۴

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۴، شماره ۳، صفحه ۱۴-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

اثربخشی پروتکل شفقت به خود ذهن‌آگاه بر اساس تجربه زیسته نوجوانان مبتلا به رفتارهای خودآسیب‌رسان بر تصویر بدنی و سلامت معنوی

الهام فلاح منش^۱، محمد قمری^{۱*}، سمیرا وکیلی^۲، مرضیه غلامی توران پشتی^۳

۱. گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه روانشناسی کودکان استثنایی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۳. گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: Mo.ghamari@iau.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

فلاح منش، الهام، قمری، محمد، وکیلی، سمیرا. و غلامی توران پشتی، مرضیه. (۱۴۰۴). اثربخشی پروتکل شفقت به خود ذهن‌آگاه بر اساس تجربه زیسته نوجوانان مبتلا به رفتارهای خودآسیب‌رسان بر تصویر بدنی و سلامت معنوی. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۴(۳)، ۱۴-۱.



© ۱۴۰۴ 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.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی پروتکل شفقت به خود ذهن‌آگاه مبتنی بر تجربه زیسته بر بهبود تصویر بدنی و سلامت معنوی در نوجوانان دارای رفتارهای خودآسیب‌رسان بود. **روش‌شناسی:** این پژوهش از نوع کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پنج‌ماهه بود. جامعه آماری شامل نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ ساله مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران بود که دارای رفتارهای خودآسیب‌رسان بودند. ۳۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت مداخله مبتنی بر پروتکل شفقت به خود ذهن‌آگاه قرار گرفت. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه چندبعدی تصویر بدنی و پرسشنامه سلامت معنوی الیسون و پالوتزین بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-۲۷ تحلیل شدند. **یافته‌ها:** تحلیل آماری نشان داد که اثر گروه، زمان و تعامل گروه × زمان برای متغیرهای تصویر بدنی و سلامت معنوی معنادار بود ($p < 0.001$). نتایج آزمون بونفرونی نیز نشان داد که در گروه آزمایش، تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و نیز پیش‌آزمون و پیگیری در هر دو متغیر معنادار بوده است ($p < 0.001$ ، در حالی که در گروه کنترل هیچ تفاوت معناداری مشاهده نشد. **نتیجه‌گیری:** پروتکل شفقت به خود ذهن‌آگاه مبتنی بر تجربه زیسته می‌تواند به طور معناداری موجب بهبود تصویر بدنی و ارتقاء سلامت معنوی در نوجوانان دارای رفتارهای خودآسیب‌رسان شود و اثرات آن تا پنج ماه پس از مداخله نیز پایدار باقی بماند.

کلیدواژگان: شفقت به خود؛ ذهن‌آگاهی؛ تصویر بدنی؛ سلامت معنوی؛ نوجوانان؛ خودآسیب‌رسانی



مقدمه

رفتارهای خودآسیب‌رسان، به‌ویژه در میان نوجوانان، یکی از چالش‌برانگیزترین مسائل سلامت روان در قرن حاضر به شمار می‌رود. این رفتارها که اغلب بدون نیت خودکشی انجام می‌گیرند، به‌عنوان مکانیزمی ناکارآمد برای مقابله با هیجانات منفی، استرس، احساس گناه یا شرم در نظر گرفته می‌شوند (Cleare et al., 2019). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوجوانانی که درگیر رفتارهای خودآسیب‌رسان هستند، اغلب از سطوح پایین شفقت به خود، تصویر بدنی منفی، و سلامت معنوی آسیب‌دیده رنج می‌برند (Geng et al., 2022; Suh & Jeong, 2021; Xavier et al., 2016). از این رو، رویکردهای درمانی مبتنی بر شفقت به خود ذهن‌آگاه، که به طور هم‌زمان به ابعاد روان‌شناختی، هیجانی و معنوی افراد می‌پردازند، اهمیت فزاینده‌ای در ادبیات بالینی یافته‌اند.

شفقت به خود مفهومی است که نخستین بار توسط نف (Neff) تعریف شد و به معنای مهربانی با خود در مواجهه با رنج، ناکامی یا نقص‌ها، پذیرش تجربه انسانی مشترک، و توجه آگاهانه به لحظه حال بدون قضاوت است (Suh & Jeong, 2021). شواهد متعددی تأیید کرده‌اند که این ویژگی روان‌شناختی با کاهش اضطراب، افسردگی، شرم، خودانتقادی، و گرایش به خودآسیب‌رسانی مرتبط است (Cleare et al., 2019; Gregory et al., 2017; Erol & Inozu, 2023). نوجوانان دارای سطوح پایین شفقت به خود، بیشتر در معرض احساس شرم و خودناراضی هستند که می‌تواند به تحریف تصویر بدنی و بروز رفتارهای پرخطر منجر شود (Fan et al., 2022; Xavier et al., 2016). در همین راستا، مدل‌های مداخله‌ای که به پرورش شفقت به خود می‌پردازند، مانند درمان مبتنی بر شفقت یا ذهن‌آگاهی، به‌طور مؤثری در کاهش خودآسیب‌رسانی به‌کار رفته‌اند (Asghari & Aghili, 2022; Damavandian et al., 2022).

یکی از پیامدهای مهم رفتارهای خودآسیب‌رسان، تخریب درک فرد از بدن خویش است. نوجوانان مبتلا به این اختلال، اغلب دچار اختلال در تصویر بدنی، ناراضی‌های شدید از ظاهر و تجربه احساس انزجار از خود هستند (Alizadeh & Mohammadi, 2021; Bahreini et al., 2022; Gobin et al., 2022). این تصویر منفی از بدن نه‌تنها به کاهش عزت نفس منجر می‌شود بلکه می‌تواند با افزایش احساس گناه، ناامیدی و میل به آسیب بیشتر به خود همراه باشد (Rezaei et al., 2022; Shafiabady et al., 2023). مطالعات نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت به خود می‌تواند نقش میانجی در بهبود نگرش نسبت به بدن و کاهش اضطراب تصویر بدنی ایفا کند (Türk et al., 2021; Ziarat et al., 2023). برای نمونه، پژوهش‌های داخلی حاکی از آن‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند با بهبود تنظیم شناختی هیجانات و کاهش همجوشی شناختی، تصویر بدنی نوجوانان را بهبود بخشد (Yari et al., 2020).

در کنار جنبه‌های جسمانی و روان‌شناختی، سلامت معنوی نیز به عنوان یکی از ابعاد کلیدی سلامت کل‌نگر در سال‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. سلامت معنوی، که شامل حس معنا و هدف در زندگی، احساس ارتباط با هستی متعالی، و تجارب وجودی مثبت است، در نوجوانانی که درگیر خودآسیب‌رسانی هستند، به‌شدت آسیب می‌بیند (Delkhah et al., 2024; Yousefi Afarashteh & Bodok, 2021). مطالعات اخیر نشان داده‌اند که شفقت به خود، نه‌تنها با سلامت روان بلکه با ارتقاء سلامت معنوی نیز همبسته است (Mulderij et al., 2023). ارتباط تنگاتنگ میان شفقت به خود، رضایت از زندگی، معناگرایی، و مقابله معنوی در بستر سلامت روان نوجوانان به‌ویژه در بافت‌های فرهنگی مذهبی نظیر ایران از اهمیت بیشتری برخوردار است (Ahmadian et al., 2022; Alinajad & Akhlaghi, 2023; Yazdinejad, 2023).

نوجوانانی که در مسیر رشد با چالش‌های عمیق روان‌شناختی نظیر تنهایی، شرم، طرد اجتماعی، یا خشونت همسالان مواجه‌اند، مستعد گرایش به رفتارهای پرخطر نظیر خودآسیب‌رسانی هستند (Faura-Garcia et al., 2021; Gu et al., 2023). بررسی‌ها نشان داده‌اند که



در این نوجوانان، وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد، اغلب با سطوح پایین ذهن‌آگاهی و شفقت به خود همراه است (Nagy et al., 2021; Norman et al., 2021). افزون بر این، عواملی همچون دشواری در تنظیم هیجان، گسست هویت و احساس بی‌ارزشی می‌توانند در پدیدآیی و پایداری این رفتارها نقش داشته باشند (Erol & Inozu, 2023; Geng et al., 2022). پژوهش‌هایی که در حوزه نوجوانان آسیب‌پذیر انجام شده‌اند، مؤید آن‌اند که افزایش شفقت به خود و تمرین ذهن‌آگاهی می‌تواند با کاهش افکار خودکشی، تنظیم هیجان بهتر، و ادراک مثبت‌تر از خویشتن همراه باشد (Motale et al., 2024; Rasouli et al., 2024).

با توجه به شواهد فوق، استفاده از پروتکل‌های ترکیبی که همزمان به ابعاد شناختی، هیجانی، جسمانی و معنوی پرداخته و مبتنی بر تجربه زیسته نوجوانان طراحی شده باشند، می‌تواند مؤثرتر از مداخلات صرفاً شناختی یا دارویی عمل کند. به ویژه در بافت فرهنگی ایران، که مفاهیم معنویت، همبستگی اجتماعی، و پذیرش درون‌فردی جایگاه ویژه‌ای دارند، طراحی مداخله‌ای بومی‌سازی‌شده بر پایه شفقت به خود ذهن‌آگاه می‌تواند نقشی محوری در ارتقاء سلامت روان نوجوانان ایفا کند (Izakian et al., 2019; Kamarati et al., 2022; Peymannia et al., 2018).

مطالعات داخلی و خارجی گویای آن هستند که افزایش سطح شفقت به خود می‌تواند به‌عنوان متغیری میانجی در کاهش نشانه‌های آسیب‌شناختی در نوجوانان از جمله خودآسیب‌رسانی، تصویر بدنی منفی و اضطراب معنوی عمل کند (Fortuna et al., 2023; Seekis & Kennedy, 2023; Shabani et al., 2024). این امر زمانی اثربخش‌تر خواهد بود که با روش‌های آموزشی تجربه‌محور و تمرینات عملی در قالب جلسات گروهی طراحی شود (Bahreini et al., 2022; Fan et al., 2022; Johnson et al., 2023). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ادغام تمرینات ذهن‌آگاهی، روایت‌درمانی، تمرین‌های نوشتاری تأملی و مدیتیشن شفقت‌محور در قالب یک پروتکل منسجم، می‌تواند سطح آگاهی هیجانی، پذیرش خود، و معنای زندگی را در نوجوانان تقویت کند (Rezaei et al., 2022; Shafiabady et al., 2023; Tahmasebiboldaji, 2022).

در مجموع، بر اساس خلأهای موجود در ادبیات و نیاز روزافزون به مداخلات جامع‌نگر، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی پروتکل شفقت به خود ذهن‌آگاه بر اساس تجربه زیسته نوجوانان مبتلا به رفتارهای خودآسیب‌رسان بر تصویر بدنی و سلامت معنوی طراحی و اجرا گردید.

مواد و روش پژوهش

در این پژوهش از طرح آزمایشی از نوع کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده استفاده شد. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ ساله دارای رفتارهای خودآسیب‌رسان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۲۰۲۵ بود. نمونه شامل ۳۰ نفر از نوجوانان بود که پس از غربال‌گری اولیه و کسب رضایت‌نامه آگاهانه از والدین و نوجوانان، به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش تحت مداخله مبتنی بر پروتکل شفقت به خود ذهن‌آگاه قرار گرفت و گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. اندازه‌گیری متغیرهای وابسته شامل تصویر بدنی و سلامت معنوی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون، و پیگیری پنج‌ماهه انجام گرفت.

برای سنجش تصویر بدنی در این پژوهش از پرسشنامه چندبعدی تصویر بدنی (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire؛ MBSRQ) استفاده شد که توسط کش (Cash) در سال ۱۹۹۷ طراحی گردیده است. این پرسشنامه یکی از ابزارهای معتبر و پرکاربرد در سنجش نگرش‌ها و ادراکات افراد نسبت به بدن خود بوده و شامل ۶۹ گویه در قالب ۱۰ زیرمقیاس است. مهم‌ترین زیرمقیاس‌های این ابزار عبارتند از: ارزیابی ظاهر، گرایش به تناسب اندام، اهمیت ظاهری، رضایت از بدن، رفتارهای مرتبط با مراقبت از بدن، و



مقایسه بدنی. گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند و نمره بالاتر نشان‌دهنده نگرش مثبت‌تر نسبت به بدن است. روایی و پایایی این ابزار در مطالعات متعدد داخلی مورد تأیید قرار گرفته است؛ از جمله پژوهش‌های صورت گرفته در ایران نشان داده‌اند که نسخه فارسی پرسشنامه دارای همسانی درونی بالا (آلفای کرونباخ بیش از ۰.۸۰) و روایی محتوایی و سازه مناسب می‌باشد.

برای ارزیابی سلامت معنوی در این تحقیق از پرسشنامه سلامت معنوی پالوتزین و الیسون (Paloutzian & Ellison, ۱۹۸۲) بهره گرفته شد. این ابزار شامل ۲۰ گویه است که دو مؤلفه اصلی سلامت معنوی را می‌سنجد: سلامت دینی (Religious Well-Being) و سلامت وجودی (Existential Well-Being)، هر کدام با ۱۰ سؤال. پاسخ‌دهی به هر سؤال بر مبنای مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" صورت می‌گیرد. نمره کلی بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از سلامت معنوی فرد است. این پرسشنامه در پژوهش‌های مختلف داخلی نیز به کار گرفته شده و روایی و پایایی آن در ایران تأیید شده است؛ به‌طوری‌که ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار در مطالعات ایرانی اغلب بالاتر از ۰.۸۵ گزارش شده و ساختار عاملی آن نیز مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین، ترجمه و تطبیق فرهنگی آن در بافت فرهنگی ایران به‌خوبی انجام شده و ابزاری مناسب برای استفاده در جمعیت نوجوانان محسوب می‌شود.

پروتکل مداخله‌ای حاضر یک بسته آموزشی پژوهش‌ساختاریافته است که با هدف ارتقاء تصویر بدنی و سلامت معنوی در نوجوانان دارای رفتارهای خودآسیب‌رسان طراحی شده و بر پایه ترکیبی از شفقت به خود ذهن آگاه و تجربه زیسته تدوین شده است. این بسته شامل ۱۰ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای است که به‌صورت هفتگی برگزار می‌شود. در جلسه نخست، با هدف ایجاد احساس امنیت و انسجام گروهی، آشنایی اعضا، قواعد گروه، و آموزش مقدماتی درباره خودآسیب‌رسانی و چرخه‌های هیجانی صورت می‌گیرد. در جلسات بعدی، مهارت‌های افزایش آگاهی هیجانی، پذیرش هیجان‌های دشوار بدون قضاوت، کاهش خودانتقادی و پرورش مهربانی با خود، تمرکز ذهن آگاهانه بر لحظه اکنون، و ابراز هیجانی ایمن از طریق روش‌های کلامی و غیرکلامی آموزش داده می‌شود. در ادامه، تقویت شفقت بین‌فردی و حمایت‌خواهی، بازنمایی ارزش‌های شخصی، تعریف هویت فردی و خودشفقتانه، و نهایتاً تثبیت یادگیری، پیشگیری از عود، و اختتام گروه مورد توجه قرار می‌گیرد. فعالیت‌های جلسات شامل مدیتیشن‌های هدایت‌شده، نوشتارهای تأملی، بازی‌های هیجانی، تمرین‌های گروهی، نقاشی و قصه‌گویی هیجانی، ایفای نقش و طراحی کارت‌های تأکیدی ارزشی است. در پایان هر جلسه نیز تکالیف خانگی متناسب با اهداف همان جلسه ارائه می‌شود تا فرایند یادگیری به فضای زندگی فردی منتقل شود. این پروتکل با تمرکز بر نیازهای روان‌شناختی نوجوانان، به‌گونه‌ای طراحی شده که بتواند زمینه‌ساز کاهش رفتارهای خودآسیب‌رسان و ارتقاء شفقت به خود، پذیرش هیجانی، و معنایابی زندگی باشد.

برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر (Repeated Measures ANOVA) جهت بررسی تغییرات بین گروه‌ها در طول زمان استفاده شد. در موارد معناداری اثر زمان یا تعامل زمان × گروه، از آزمون تعقیبی بونفرونی (Bonferroni Post-Hoc Test) به‌منظور مقایسه زوجی میان مراحل استفاده گردید. پردازش و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام گرفت. پیش از انجام تحلیل اصلی، مفروضه‌های آزمون شامل نرمال بودن توزیع، همگنی واریانس‌ها، و کرویت مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها

در مجموع، ۳۰ نفر در این مطالعه شرکت کردند که از این میان ۱۶ نفر (۵۳.۳٪) دختر و ۱۴ نفر (۴۶.۷٪) پسر بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۵.۲۶ سال با انحراف معیار ۱.۱۴ بود. از نظر وضعیت تحصیلی، ۱۲ نفر (۴۰٪) در پایه نهم، ۱۰ نفر (۳۳.۳٪) در پایه هشتم،



و ۸ نفر (۲۶.۷٪) در پایه دهم قرار داشتند. همچنین، ۱۸ نفر (۶۰٪) دارای سابقه خودآسیب‌رسانی در شش ماه گذشته بودند، در حالی که ۱۲ نفر (۴۰٪) سابقه‌ای در این زمینه گزارش نکردند.

جدول ۱

آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای تصویر بدنی و سلامت معنوی در سه مرحله اندازه‌گیری برای دو گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون M(SD)	پس‌آزمون M(SD)	پیگیری M(SD)
تصویر بدنی	آزمایش	۵۹.۴۳ (۵.۲۱)	۷۱.۸۵ (۴.۹۲)	۷۰.۱۱ (۵.۱۸)
	کنترل	۶۰.۱۷ (۴.۸۷)	۶۱.۳۴ (۵.۰۲)	۶۰.۷۰ (۵.۴۳)
سلامت معنوی	آزمایش	۶۶.۹۰ (۶.۴۴)	۷۸.۶۶ (۶.۱۲)	۷۷.۴۱ (۶.۵۸)
	کنترل	۶۵.۸۱ (۶.۲۵)	۶۶.۵۸ (۶.۱۰)	۶۵.۹۳ (۶.۴۸)

در جدول بالا مشاهده می‌شود که میانگین نمرات تصویر بدنی در گروه آزمایش از ۵۹.۴۳ در پیش‌آزمون به ۷۱.۸۵ در پس‌آزمون افزایش یافته و در مرحله پیگیری نیز در سطح نسبتاً پایداری (۷۰.۱۱) باقی مانده است. در مقابل، گروه کنترل تغییر معناداری را در نمرات تصویر بدنی تجربه نکرده است. همچنین، نمرات سلامت معنوی در گروه آزمایش از ۶۶.۹۰ در پیش‌آزمون به ۷۸.۶۶ در پس‌آزمون افزایش یافته و در پیگیری در سطح بالایی (۷۷.۴۱) حفظ شده است، در حالی که نمرات گروه کنترل تقریباً ثابت باقی مانده‌اند.

برای اطمینان از صحت تحلیل آماری، مفروضه‌های آزمون بررسی و تأیید شدند. آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در مرحله پیش‌آزمون برای متغیر تصویر بدنی ($W = 0.962, p = 0.412$) و سلامت معنوی ($W = 0.954, p = 0.298$) نشان داد که توزیع داده‌ها نرمال است. همچنین، آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها بین گروه‌ها برای متغیر تصویر بدنی ($F = 1.24, p = 0.276$) و سلامت معنوی ($F = 0.89, p = 0.358$) معنادار نبود. آزمون کرویت ماچلی نیز برای تصویر بدنی ($Mauchly's W = 0.911, p = 0.297$) و سلامت معنوی ($W = 0.927, p = 0.318$) نشان داد که مفروضه کرویت برقرار است. بر این اساس، مفروضه‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر رعایت شده‌اند.

جدول ۲

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای متغیرهای تصویر بدنی و سلامت معنوی

متغیر	منبع اثر	SS	df	MS	F	p	η^2
تصویر بدنی	زمان	۱۳۲۸.۶۴	۲	۶۶۴.۳۲	۲۹.۷۳	<۰.۰۱	۰.۵۲۲
	گروه	۱۱۹۰.۸۷	۱	۱۱۹۰.۸۷	۴۵.۱۹	<۰.۰۱	۰.۶۱۳
سلامت معنوی	زمان × گروه	۱۱۲۴.۲۶	۲	۵۶۲.۱۳	۲۵.۴۳	<۰.۰۱	۰.۴۸۷
	زمان	۱۴۸۹.۷۳	۲	۷۴۴.۸۷	۳۲.۰۵	<۰.۰۱	۰.۵۴۱
	گروه	۱۰۸۴.۵۴	۱	۱۰۸۴.۵۴	۳۸.۹۷	<۰.۰۱	۰.۵۹۲
	زمان × گروه	۱۲۱۰.۶۸	۲	۶۰۵.۳۴	۲۷.۸۸	<۰.۰۱	۰.۵۰۹



نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که اثر زمان، گروه، و تعامل زمان $\times$ گروه برای هر دو متغیر تصویر بدنی و سلامت معنوی معنادار بوده‌اند ($p < .001$). مقدار η^2 برای اثرات تعامل زمان $\times$ گروه در هر دو متغیر نشان‌دهنده اندازه اثر بزرگ (بیش از ۴۰٪) است، که بیانگر اثربخشی بالایی مداخله در بهبود این متغیرهاست.

جدول ۳

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی مراحل در هر متغیر

متغیر	گروه	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	پیش‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری
تصویر بدنی	آزمایش	-۱۲.۴۲***	-۱۰.۶۸***	۱.۷۴ (ns)
	کنترل	-۱.۱۷ (ns)	-۰.۵۳ (ns)	۰.۶۴ (ns)
سلامت معنوی	آزمایش	-۱۱.۷۶***	-۱۰.۵۱***	۱.۲۵ (ns)
	کنترل	-۰.۷۷ (ns)	-۰.۱۲ (ns)	۰.۶۵ (ns)

بر اساس آزمون بونفرونی، در گروه آزمایش تفاوت میان نمرات تصویر بدنی و سلامت معنوی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری از نظر آماری معنادار بوده است ($p < .001$)، اما تفاوت میان پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبوده که نشان‌دهنده پایداری نسبی اثر مداخله در طول زمان است. در گروه کنترل، هیچ‌یک از مقایسه‌ها به سطح معناداری نرسیده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که اجرای پروتکل شفقت به خود ذهن آگاه مبتنی بر تجربه زیسته منجر به بهبود معنادار در تصویر بدنی و سلامت معنوی نوجوانان مبتلا به رفتارهای خودآسیب‌رسان شد. در مقایسه با گروه کنترل، گروه آزمایش در پس‌آزمون و پیگیری پنج‌ماهه، به‌طور معناداری افزایش در نمرات تصویر بدنی مثبت و سلامت معنوی را تجربه کردند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخله ترکیبی بر مبنای ذهن آگاهی، شفقت به خود، و رویکردهای معنوی می‌تواند بر ابعاد گوناگون روان‌شناختی، جسمانی و معنوی نوجوانان تأثیرگذار باشد. یافته‌های به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش‌های قبلی که بر نقش مثبت شفقت به خود بر کاهش رفتارهای خودآسیب‌رسان تأکید کرده‌اند همسو هستند. به‌عنوان مثال، در مطالعه‌ای که توسط (Cleare et al., 2019) انجام شد، نشان داده شد که سطوح بالاتر شفقت به خود با میزان کمتر افکار خودکشی و خودآسیب‌رسانی همبستگی معناداری دارد. همچنین، پژوهش (Erol & Inozu, 2023) تأکید کرده است که شفقت به خود می‌تواند به‌عنوان یک متغیر میانجی بین تروما و خودآسیب‌رسانی عمل کند و با بهبود تحمل پریشانی و کاهش خودتنبفری، زمینه کاهش رفتارهای پرخطر را فراهم سازد. این مسئله در پژوهش حاضر نیز به‌صورت عینی دیده شد؛ نوجوانانی که در معرض این پروتکل قرار گرفتند، توانستند با افزایش مهربانی با خود، احساس گناه و شرم نسبت به بدن و تجربه‌های گذشته خود را کاهش داده و پاسخ‌های سالم‌تری به هیجانات منفی ارائه دهند.

در حوزه تصویر بدنی، نیز یافته‌های مطالعه حاضر با پژوهش‌هایی که اثربخشی ذهن آگاهی و شفقت به خود را در بهبود نگرش نسبت به بدن تأیید کرده‌اند، هم‌راستا است. برای نمونه، در پژوهش (Gobin et al., 2022) نشان داده شد که حتی یک مداخله کوتاه‌مدت در زمینه شفقت به خود، پیش از استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بهبود در نگرش نسبت به ظاهر را در نوجوانان به همراه داشته باشد. در مطالعات داخلی نیز، یافته‌های (Alizadeh & Mohammadi, 2021) و (Bahreini et al., 2022) گویای آن بود که درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر



ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش نشخوار ذهنی، شرم بدنی، و اضطراب مرتبط با تصویر بدنی در نوجوانان دختر کمک کند. نتایج پژوهش حاضر نیز مؤید آن است که آموزش خودمهربانی و پذیرش بدون قضاوت از بدن، در قالب تمرین‌هایی نظیر مراقبه شفقت به خود و بازسازی روایت فردی از خویشتن، می‌تواند تصویر بدنی نوجوانان را به‌طور معناداری بهبود دهد.

همچنین، یافته‌های به‌دست‌آمده در زمینه ارتقاء سلامت معنوی نیز با پیشینه پژوهشی همخوانی دارند. در مطالعاتی مانند پژوهش (Delkhah et al., 2024) و (Yousefi Afarasteh & Rezaei, 2021) به‌خوبی نشان داده شده است که بین شفقت به خود و سلامت معنوی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و افرادی که سطح بالاتری از شفقت به خود دارند، بیشتر احساس معنا، تعلق، و امید را تجربه می‌کنند. در پژوهش (Bodok-Mulderij et al., 2023) نیز این یافته تأیید شد که شفقت به خود می‌تواند نقش واسطه‌ای بین دینداری/معنویت و سلامت روان ایفا کند. نوجوانان مشارکت‌کننده در این پژوهش نیز در نتیجه شرکت در جلسات معناگرایانه و ارزش‌محور پروتکل، توانستند درک عمیق‌تری از اهداف، هویت و ارتباط خود با ابعاد معنوی زندگی بیابند. این مسئله به‌ویژه در فعالیت‌هایی نظیر طراحی کارت تأکیدی مبتنی بر ارزش‌ها و نگارش روایتی جدید از خویشتن، قابل مشاهده بود.

همچنین، نتایج پژوهش با یافته‌های مطالعاتی که بر نقش ذهن‌آگاهی در کاهش علائم روان‌شناختی نوجوانان تأکید دارند نیز همخوان است. برای مثال، در مطالعه (Shabani et al., 2024) که اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی را بر تاب‌آوری و رفتارهای پرخطر نوجوانان بررسی کرده بود، مشخص شد که این مداخله می‌تواند منجر به کاهش خودآسیب‌رسانی و بهبود انعطاف هیجانی شود. در مطالعه (Fortuna et al., 2023) نیز ادغام باورهای دینی و معنوی با درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در نوجوانان مهاجر با موفقیت در کاهش نشانه‌های اختلالات تروما مؤثر واقع شده است. در پژوهش حاضر نیز استفاده از تمرین‌هایی مانند مدیتیشن مبتنی بر ارزش، تن‌آگاهی، نوشتارهای تأملی، و نقش‌آفرینی‌های معنادار، به شرکت‌کنندگان کمک کرد تا نه‌تنها از نظر هیجانی بلکه از منظر وجودی نیز نسبت به خود ادراک جدیدی پیدا کنند.

پژوهش حاضر با در نظر گرفتن تجارب زیسته نوجوانان، پروتکلی را ارائه داد که با زمینه فرهنگی ایران و نیازهای خاص نوجوانان در معرض آسیب، هم‌خوانی دارد. طراحی جلسات به‌گونه‌ای بود که هر جلسه به یکی از ابعاد وجودی، هیجانی، جسمانی یا بین‌فردی نوجوانان می‌پرداخت و فرصت مشارکت فعال، ابراز هیجانی ایمن، و خودبازنگری فراهم می‌نمود. این رویکرد، در ادبیات شفقت به خود ذهن‌آگاه، به‌عنوان روشی نوین در درمان خودآسیب‌رسانی پیشنهاد شده و با یافته‌های پژوهش‌های (Asghari & Aghili, 2022) و (Kamarati et al., 2022) نیز هم‌راستا است که تأکید می‌کنند آموزش خودمهربانی با رویکرد ذهن‌آگاهانه می‌تواند واسطه‌گری هیجان‌های دردناک و رفتارهای پرخطر را کاهش دهد.

پژوهش حاضر با وجود نتایج امیدوارکننده، با محدودیت‌هایی نیز همراه بوده است. نخست آن که حجم نمونه نسبتاً کوچک و انتخاب شرکت‌کنندگان از یک منطقه جغرافیایی خاص (تهران) ممکن است قابلیت تعمیم نتایج را به سایر جمعیت‌های نوجوانان کاهش دهد. همچنین، با وجود تلاش برای کنترل متغیرهای مزاحم، متغیرهایی نظیر ویژگی‌های خانوادگی، سبک‌های فرزندپروری و تجارب معنوی پیشین شرکت‌کنندگان به‌طور مستقیم کنترل نشده‌اند. از سوی دیگر، پیگیری پنج‌ماهه، گرچه نشانه پایداری نسبی اثرات مداخله است، اما برای بررسی پایداری بلندمدت مداخله کفایت نمی‌کند. همچنین، استفاده صرف از ابزارهای خودگزارش‌دهی می‌تواند دقت داده‌ها را تحت تأثیر سوگیری پاسخ قرار دهد.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی، حجم نمونه افزایش یافته و از طرح‌های چندمرکزی در مناطق مختلف کشور استفاده شود تا قابلیت تعمیم یافته‌ها ارتقاء یابد. همچنین، پیشنهاد می‌شود از ابزارهای چندمنبعی شامل گزارش معلمان، والدین



یا مشاهده‌گران بالینی در کنار پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی بهره گرفته شود. پژوهش‌های آینده می‌توانند اثرات این پروتکل را در مقایسه با مداخلات دیگر نظیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا رفتاردرمانی دیالکتیکی بررسی کنند. بررسی نقش واسطه‌ای یا تعدیل‌گر متغیرهایی همچون تنظیم هیجان، رضایت از زندگی، و انسجام هویتی در مکانیزم اثربخشی مداخله نیز می‌تواند به غنای نظری یافته‌ها بیفزاید. همچنین پیشنهاد می‌شود مدت زمان پیگیری افزایش یافته و اثرات بلندمدت این پروتکل در بازدارندگی از رفتارهای خودآسیب‌رسان ارزیابی گردد. با توجه به اثربخشی این مداخله، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره مدارس، درمانگران کودک و نوجوان، و روان‌شناسان بالینی از رویکرد ترکیبی شفقت به خود ذهن آگاه در برنامه‌های آموزشی و درمانی نوجوانان آسیب‌پذیر استفاده کنند. طراحی کارگاه‌های گروهی با محوریت افزایش شفقت به خود، تمرین‌های ذهن آگاهی، و معناگرایی می‌تواند نقشی مؤثر در پیشگیری از رفتارهای پرخطر ایفا کند. همچنین، تلفیق این پروتکل با برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، مشاوره تحصیلی و حمایت والدین می‌تواند اثربخشی آن را تقویت کند. توسعه نسخه‌هایی از این پروتکل برای استفاده در فضای مجازی یا در قالب اپلیکیشن‌های سلامت روان نیز گام مهمی در دسترس‌پذیر کردن مداخلات مؤثر برای نوجوانان خواهد بود.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References



- Ahmadian, M., Nakhaei, H., & Ghanifar, M. H. (2022). The Effectiveness of Spiritual Therapy and Self-Compassion Training on Antisocial Behaviors of Prisoners (Case Study: Birjand Prison). *Quarterly Journal of Cultural-Social Studies of Khorasan* VL - 17(2). https://www.farhangekhorasan.ir/article_173062.html
- Alinajad, F., & Akhlaghi Yazdinejad, F. (2023). Investigating the effectiveness of mindfulness training on spiritual intelligence and psychological well-being in adolescent first-cycle students. *Razavi Medical Sciences Journal*, 31(1), 52-61. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.magiran.com/paper/2790380/>
- Alizadeh, K., & Mohammadi, Y. N. (2021). *Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on rumination, shame, and body image in obese girls* Bushehr: Payame Noor University]. <https://www.researchgate.net/publication/379498871>
- Asghari, A., & Aghili, 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>
- Bahreini, Z., Kahrazei, F., & Nikmanesh, Z. (2022). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Body Image Anxiety and Suicidal Ideation of Adolescent Girls with Body Dysmorphic Disorder. *Avicenna Journal Neuro Psycho Physiology*, 9(1), 5-10. <https://doi.org/10.32592/ajnpp.2022.9.1.101>
- Bodok-Mulderij, I., Schaap-Jonker, H., Klaassen-Dekker, A., Boselie, J. J., & Jacobs, N. (2023). The Relation Between Religion/Spirituality and Mental Health Is Mediated by Self-Compassion: Evidence From Two Longitudinal Studies in the Dutch-Speaking General Population. *Psychology of Religion and Spirituality*, 15(3), 407-417. <https://doi.org/10.1037/rel0000501>
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: a systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(5), 511-530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Damavandian, A., Golshani, F., Saffarinia, M., & Baghdasarians, A. (2022). Effectiveness of compassion-focused therapy on aggression, self-harm behaviors, and emotional self-regulation in delinquent adolescents. *Journal-of-Psychological-Science*, 21(112), 797-818. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.112.797>
- Delkhah, Z., Alivandi Vafa, M., & Moheb, N. (2024). The Relationship of Meaning in Life, Self-compassion, and Perceived Social Support With Fear of Aging: The Mediating Role of Spiritual Well-being [Research]. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 18(4), 570-587. <https://doi.org/10.32598/sija.2023.3576.1>
- Erol, Y., & Inozu, M. (2023). An investigation of the mediating roles of emotion regulation difficulties, distress tolerance, self-compassion, and self-disgust in the association between childhood trauma and nonsuicidal self-injury. *Archives of Suicide Research*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2237083>
- Fan, Q., Li, Y., Gao, Y., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2022). Self-Compassion Moderates the Association Between Body Dissatisfaction and Suicidal Ideation in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Int J Ment Health Addict*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00727-4>
- Faura-Garcia, J., Orue, I., & Calvete, E. (2021). Cyberbullying victimization and nonsuicidal self-injury in adolescents: the role of maladaptive schemas and dispositional mindfulness. *Child abuse & neglect*, 118, 105135. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105135>
- Fortuna, L. R., Martinez, W., & Porche, M. V. (2023). Integrating spirituality and religious beliefs in a mindfulness based cognitive behavioral therapy for PTSD with Latinx unaccompanied immigrant children. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(3), 481-494. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00541-1>
- Geng, J., Wang, J., Wang, Y., Wang, X., Lei, L., & Wang, P. (2022). Relationship Between Cyberbullying Victimization and Non-Suicidal Self-Injury: Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction and Self-Compassion. *Social Science Computer Review*, 41(4), 1276-1295. <https://doi.org/10.1177/08944393221074602>
- Gobin, K. C., McComb, S. E., & Mills, J. S. (2022). Testing a self-compassion micro-intervention before appearance-based social media use: Implications for body image. *Body Image*, 40, 200-206. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.011>
- Gregory, W. E., Glazer, J. V., & Berenson, K. R. (2017). Self-Compassion, Self-Injury, and Pain. *Cognitive therapy and research*, 41(5), 777-786. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9846-9>
- Gu, H., Fang, L., & Yang, C. (2023). Peer victimization and adolescent non-suicidal self-injury: The mediating role of alienation and moderating role of mindfulness. *Journal of interpersonal violence*, 38(3-4), 3864-3882. <https://doi.org/10.1177/08862605221109903>
- Izakian, S., Mirzaian, B., & Hosseini, S. H. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Emotion Dysregulation and Self-Compassion Among Self-Harm Students. *Journal of thought & behavior in clinical psychology*, 14(53), 17-26. <https://www.sid.ir/paper/363300/en>
- Johnson, K. L., Cormier, D. L., Kowalski, K. C., & Mosewich, A. D. (2023). Exploring the Relationship Between Mental Toughness and Self-Compassion in the Context of Sport Injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 32(3), 256-264. <https://doi.org/10.1123/jsr.2022-0100>
- Kamarati, M., Zanganeh Motlagh, F., & Pirani, Z. (2022). Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy and mindfulness on emotion regulation in adolescents with self-harming behaviors. *Journal of Psychological Sciences*, 21(120), 2474-2486. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.120.2469>



- Motale, M., Hosseini, S. V., & Roshandel, A. (2024). Self-harm behaviours prediction based on frustration intolerance and self-compassion in adolescent girls. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 12(1), 30-39. https://ijpn.ir/browse.php?a_code=A-10-2336-1&sid=1&slc_lang=en
- Nagy, L. M., Shanahan, M. L., & Baer, R. A. (2021). An experimental investigation of the effects of self-criticism and self-compassion on implicit associations with non-suicidal self-injury. *Behaviour Research and Therapy*, 139, 103819. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103819>
- Norman, H., Marzano, L., Oskis, A., & Coulson, M. (2021). The Relationship Between Alexithymia and Self-Harm: The Mediating Role of Mindfulness. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01553-6>
- Peymannia, B., Hamid, N., & Mahmudalilu, M. (2018). The Effectiveness of ACT Matrix with compassion on self-injury behaviors and quality of life of Students with symptoms of Borderline Personality Disorders. *Psychological Achievements*, 25(1), 23-44. <https://doi.org/10.22055/psy.2018.23581.1905>
- Rasouli, M., Khazaie, H., & Yarahmadi, Y. (2024). Predicting Sexual Distress Based on Self-Compassion in Women With a History of Mastectomy: Investigation of the Mediating Role of Body Image and Difficulties in Emotion Regulation. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 11(4). <https://doi.org/10.5812/mejrh-144890>
- Rezaei, M., Mohammad Khani, P., & Jafari Roshan, M. (2022). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Emotion-Based Therapy on Body Image Dissatisfaction in People with Eating Disorder Symptoms. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 17(3), 95-114. <https://www.magiran.com/paper/2381706>
- Seekis, V., & Kennedy, R. (2023). The impact of beauty and self-compassion TikTok videos on young women's appearance shame and anxiety, self-compassion, mood, and comparison processes. *Body Image*, 45, 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.006>
- Shabani, J., Fani, R., & Badleh Shamushki, M. T. (2024). The effectiveness of group-based mindfulness training on resilience and high-risk behaviors among students with a history of self-harm in Raz and Jargalan County. *Journal of Social Welfare*, 24(93), 339-366. <https://doi.org/10.32598/refahj.24.93.4135.1>
- Shafiabady, A., Hasani, J., & Yari, M. (2023). Comparing effectiveness of emotion-focused cognitive-behavioral therapy and mindfulness based cognitive therapy on body image and cognitive emotion regulation in adolescent girls interested in cosmetic surgery. *Psychological Achievements*, 30(1), 19-36. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.34239.2569>
- Suh, H., & Jeong, J. (2021). Association of self-compassion with suicidal thoughts and behaviors and non-suicidal self-injury: a meta-analysis. *Front. Psychol.*, 12, 1487. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633482>
- Tahmasebiboldaji, F. (2022). Investigating the relationship between spiritual intelligence and self-efficacy with the mediating role of self-compassion in students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 1(3), 31-41. https://ijpdmd.com/article_180419_4a3f67418b068fcd078f153fa1e0b588.pdf
- Türk, F., Kellett, S., & Waller, G. (2021). Determining the Potential Link of Self-Compassion With Eating Pathology and Body Image Among Women: A Longitudinal Mediation Study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 26(8), 2683-2691. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01144-1>
- Xavier, A., Pinto Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). Non-suicidal self-injury in adolescence: The role of shame, self-criticism and fear of self-compassion. *Child & Youth Care Forum*, 45, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10566-016-9346-1>
- Yari, M., Shafiabady, A., & Hasani, J. (2020). Comparing the efficacy of emotion-focused cognitive-behavioral therapy with mindfulness based cognitive therapy on body image and cognitive fusion in adolescent girls interested in cosmetic surgery [Research]. *Dermatology and Cosmetic*, 11(2), 107-118. <http://jdc.tums.ac.ir/article-1-5459-en.html>
- Yousefi Afarashteh, M., & Rezaei, S. (2021). Spirituality and quality of life in the elderly: the mediating role of self-compassion and sense of coherence. *Psychology of Aging*, 7(2), 137-151. https://jap.razi.ac.ir/article_1808.html?lang=en
- Ziarat, S. K. A., Taheri, A., & Abolmaali, K. (2021). Prediction of Mental Well-Being and General Health Based on Perceived Stress and Body Image With Mediating the Role of Self-Compassion in Women Athletes in Tehran. *International Journal of Motor Control and Learning*, 3(2), 32-47. <https://doi.org/10.52547/ijmcl.3.2.32>
- Ziarat, S. K. A., Taheri, A., & Abolmaali, K. (2023). Prediction of Mental Well-Being and General Health Based on Body Image Mediating Self-Compassion in Female Athletes. *Aftj*, 4(4), 350-363. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.4.20>