

رابطه نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان با رفتارهای خود آسیب‌رسان دانش‌آموزان The Relationship between Rumination and Difficulty of Emotion Regulation with Self-harm Behaviors in Students

Nasrin Khedmati

Master of Arts, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Islamshahr Branch, Tehran, Iran.

Nasrinkhdelma@gmail.com

نسرین خدمتی

کارشناس ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر تهران، ایران

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between rumination and difficulty of emotion regulation with self-harm behaviors in students. The present research was a descriptive correlational study. The statistical population of the research consisted of all high school male and female students in Tehran during the academic year of 1397-98 that were 224400 people. The sample size was determined 380 people by Krejcie & Morgan table and selected by multistage cluster sampling. Data were collected by the Self-Harm Inventory Sansone, Difficulties in Emotion Regulation Scale Gratz & Roemer and the Ruminative Response Scale Nolen-Hoeksema & Morrow. Data were analyzed by the Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis. The results showed that there was a significant positive relationship between the dimensions of the difficulty of emotional regulation, such as the non-acceptance of emotional responses, the difficulties engaging in goal-directed behaviors, Impulse control difficulties, lack of emotional awareness and limited access to emotional regulation strategies with self-harm behaviors. There is also a significant positive relationship between rumination and self-harm behaviors. Regression prediction of self-harm behaviors based on rumination and difficulty of emotional regulation was significant. Among the difficulty dimensions of emotion regulation, the lack of acceptance of emotional responses, the difficulty in controlling impulse and limited access to emotional regulation strategies, positively and significantly predict self-harming behaviors. Also, rumination positively and significant predict self-harm behaviors.

Keywords: *Rumination, difficulty of emotion regulation, self-harming behaviors*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان با رفتارهای خود آسیب‌رسان دانش‌آموزان انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ به تعداد ۲۲۴۴۰۰ نفر بودند. حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان، ۳۸۰ نفر برآورد شد و به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه آسیب به خود سانسون، پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان گراتز و روئمر و مقیاس پاسخ‌های نشخواری نالن-هوکسما و مارو استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری استفاده شد. نتایج نشان داد، بین ابعاد دشواری تنظیم هیجان از جمله عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی با رفتارهای خود آسیب‌رسان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین نشخوار فکری و رفتارهای خود آسیب‌رسان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. رگرسیون پیش‌بینی رفتارهای خود آسیب‌رسان بر اساس نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان معنی‌دار است. از بین ابعاد دشواری تنظیم هیجان، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در کنترل تکانه و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی به‌طور مثبت و معناداری رفتارهای خود آسیب‌رسان را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، نشخوار فکری به‌طور مثبت و معناداری رفتارهای خود آسیب‌رسان را پیش‌بینی می‌کند.

کلیدواژه‌ها: *نشخوار فکری، دشواری تنظیم هیجان، رفتارهای خود*

آسیب‌رسان

ویرایش نهایی: دی ۹۸

پذیرش: مرداد ۹۸

دریافت: اردیبهشت ۹۸

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

خود آسیب‌رسانی^۱ و اقدام به خودکشی از جمله مشکلات روانی اجتماعی هستند که در دوره نوجوانی شیوع بالایی دارند (بهرامی آرامی و آهنگری، ۱۳۹۶). آسیب به خود/ خودآزاری عمدی و مهملک در ۵۰ سال گذشته به شکل‌های گوناگون از قبیل اقدام به خودکشی، اقدام

¹ self-harm

به خودکشی بدون قصد مردن، خودآزاری عمدی شامل مسموم سازی خود و جرح عمدی خود طبقه‌بندی شده است (چامبرلین، ردت و گرانت^۱، ۲۰۱۷). خود آسیب‌رسانی روشی نامناسب برای مواجهه با مشکلات هیجانی، استرس، خشم و ناکامی است. اگرچه این رفتار ابتدا باعث کاهش استرس و احساس آرامش می‌شود، فرد پس از آن با احساس گناه، شرمندگی و بازگشت منفی روبه‌رو می‌شود. خود آسیب‌رسانی بیشتر تکانشی است و ممکن است ناشی از مشکلات روان‌پزشکی مختلفی، مانند افسردگی، اضطراب و استرس باشد (بهرامی آرامی و عاصمی، ۱۳۹۶). بر اساس پژوهش‌های بین‌المللی، نرخ افکار و رفتارهای خود آسیب‌رسان در گذر به نوجوانی به‌صورت بسیار زیادی افزایش می‌یابد و بیشترین شیوع ایده‌پردازی درباره خودکشی مربوط به اواسط نوجوانی است (سازمان جهانی بهداشت^۲؛ ۲۰۰۵ به نقل از هیلبرن و پرینستن^۳، ۲۰۱۰).

دشواری در تنظیم هیجانات^۴ یکی از عوامل خطر خود آسیب‌رسانی بدون خودکشی است (یو، ران، ژانگ، ویو^۵ و همکاران، ۲۰۱۸). تنظیم هیجان شامل نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی، به‌ویژه حالت‌های شدید و زودگذر هیجانی به‌منظور رسیدن به اهداف است. راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان نقش محافظتی و راهبردهای منفی نقش تشدیدکننده آسیب‌ها و اختلالات روانی را دارند (گزرلچاک، لینکلن و وسترمان^۶، ۲۰۱۵). دشواری در تنظیم هیجانات شامل طیف وسیعی از نقایص می‌شود از جمله عدم درک و آگاهی از احساسات؛ مشکلات در پذیرش تجربیات هیجانی منفی؛ ناتوانی در کنترل تکانه‌ها؛ مشکلات در دستیابی به اهداف موردنظر؛ و عدم توانایی استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مناسب در هنگام مواجهه با هیجانات منفی (یاب، موغان، موریرتی، دالینگ، بلایر-وست^۷ و همکاران، ۲۰۱۸). په، شهوان، فوزیانا، ماهش^۸ و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه‌ای نشان دادند، دشواری در تنظیم هیجانات و علائم افسردگی با فراوانی رفتارهای خود آسیب‌رسان همراه است و دشواری تنظیم هیجانات واسطه رابطه بین رفتار خود آسیب‌رسان و قرار گرفتن در معرض آسیب در دوران کودکی بود. نتایج مطالعه راجیر، پتروچی، داگانو و ولوتی^۹ (۲۰۱۷) نشان داد، دشواری در تنظیم هیجان و دلبستگی ناپایمن با رفتارهای خود آسیب‌رسان رابطه مستقیم دارد. نتایج مطالعه آدرین، زامن، اردلی و لیسا^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که دشواری در تنظیم هیجانات یکی از عوامل مؤثر بر خود آسیب‌رسانی بدون خودکشی در دختران نوجوان است. خارساتی و بهولا^{۱۱} (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای نشان دادند، بین دشواری تنظیم هیجان و رفتارهای خود آسیب‌رسان رابطه مستقیم وجود دارد. همچنین، نتایج مطالعه حسونود، دباغی و ربیعی (۱۳۹۵) نشان داد بین راهبردهای منفی تنظیم هیجان و رفتارهای خود آسیب‌رسان رابطه معناداری وجود دارد.

از دیگر عواملی که می‌تواند با رفتارهای خود آسیب‌رسان نوجوانان مرتبط باشد، نشخوار فکری^{۱۲} است (نیکولای، ویگولوس و مزیلوس^{۱۳}، ۲۰۱۶). نشخوار فکری افکاری تکراری، مقاوم، عودکننده و کنترل‌ناپذیر است که حول یک موضوع معمول دور می‌زند و این افکار به‌طور غیرارادی وارد آگاهی می‌شوند و توجه افراد را از موضوعات موردنظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازند (کافمن، لابلانس، مک برید، دافیلد^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۶). نشخوار فکری، زیربنای شناختی بیماران را دچار ناهنجاری می‌کند و با ناسازگاری ضعیف روان‌شناختی و افزایش احساس‌های منفی مانند خشم و فشار روانی رابطه مستقیم دارد (راینز، ویداری، پورترو و اسمیت^{۱۵}، ۲۰۱۷). افراد مبتلا به نشخوار فکر معتقدند که باید تلاش کنند تا بر درونشان متمرکز شوند. زیرا فکر می‌کنند چنین تمرکزی به آنان بینش می‌دهد تا بتوانند راه‌حلی برای مشکلات خود پیدا کنند، اما دچار نشخوار فکری می‌شوند که خود منجر به ایجاد مشکلات دیگر از جمله افسردگی می‌شود (هولادی، لابی و بیکر^{۱۶}، ۲۰۱۸). از ویژگی‌های اصلی مرتبط با نشخوار فکری می‌توان به عاطفه منفی و علائم افسردگی، تفکر جهت‌دار منفی، حل‌مسأله

¹ Chamberlain, Redden & Grant

² world Health Organization

³ Heilbron & Prinstein

⁴ difficulty of emotion regulation

⁵ You, Ren, Zhang & Wu

⁶ Grezellschak, Lincoln and Westermann

⁷ Yap, Mogan, Moriarty, Dowling, Blair-West

⁸ Peh, Shahwan, Fauziana & Mahesh

⁹ Rogier

¹⁰ Adrian, Zeman, Erdley & Lisa

¹¹ Kharsati & Bhola

¹² rumination

¹³ Nicolai, Wielgus & Mezulis

¹⁴ Kaufman

¹⁵ Raines, Vidaurri, Portero & Schmidt

¹⁶ Holdaway, Luebbe & Becker

ضعیف، انگیزش آسیب‌دیده و بازداری رفتارهای سودمند، تمرکز آسیب‌دیده، استرس افزایش‌یافته، روابط اجتماعی آسیب‌دیده و سازگاری هیجانی مختل اشاره کرد (مابری و دیکسون^۱، ۲۰۱۶). نتایج مطالعه نیکولای، ولیگاس و وزیلوس^۲ (۲۰۱۶) نشان داد، عواطف منفی و نشخوار فکری تا حد زیادی تغییرات خود آسیب‌رسانی بدون خودکشی را پیش‌بینی می‌کنند. در مطالعه بدوریل، فوکس، فولین و راجرز^۳ (۲۰۰۹) نشخوار فکری و نارسای هیجانی به‌عنوان قوی‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده رفتارهای خود آسیب‌رسان شناسایی شدند. نتایج مطالعه وصال و گودرزی (۱۳۹۴) نیز نشان داد، بین نشخوار فکری و افکار خودکشی رابطه مستقیم وجود دارد.

در دو دهه اخیر حجم پژوهش‌هایی که در سطح بین‌المللی در حوزه رفتارهای خود آسیب‌رسان انجام شده است، رشد بسیار قابل توجهی داشته است و اطلاعات بسیاری درباره انگیزه‌ها و علت‌شناسی این رفتارها به‌دست آمده است؛ اما اطلاعات درباره دانش آموزان ایرانی که به شکل‌های مختلف به خود آسیب می‌رسانند، بسیار محدود است. در این راستا پژوهش حاضر با هدف بررسی نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان با رفتارهای خود آسیب‌رسان در دانش‌آموزان انجام شد.

روش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر و دختر دوره متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۲۲۴۴۰۰ نفر بودند. حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان، ۳۸۰ نفر برآورد شد و به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. بدین ترتیب که از مناطق ۱۹ گانه شهر تهران، ۵ منطقه (۱۷، ۱۲، ۱۴، ۲) به‌طور تصادفی انتخاب و از هر منطقه ۲ مدرسه (یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه) و از هر مدرسه برای انتخاب نمونه، از بین مقاطع دهم تا دوازدهم به‌طور تصادفی دو کلاس انتخاب گردید. در این مطالعه کلیه ملاحظات اخلاقی از جمله داوطلبانه بودن شرکت در مطالعه و نیز محرمانه بودن اطلاعات مربوط به شرکت‌کنندگان رعایت شده است.

ابزار سنجش

پرسشنامه آسیب به خود^۴ (SHI): این ابزار توسط سانسون، ویدرمن و سانسون^۵ در سال ۱۹۹۸ ساخته شده و از ۲۲ گویه تشکیل شده است که رفتارهای خود آسیب‌رسانی مستقیم و غیرمستقیم را مورد بررسی قرار می‌دهد. این ابزار رفتارهای خود آسیب‌رسانی مستقیم (یعنی بریدن، سوزاندن، اقدام به خودکشی و...) که توأم با آسیب فوری به بافت هستند را به همراه رفتارهای خود آسیب‌رسانی غیرمستقیم (یعنی سوءمصرف داروهای غیرقانونی، رانندگی پرخطر، رفتارهای جنسی پرخطر و...) را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره بالا نشان‌دهنده شدت و فراوانی بیشتر رفتارهای خود آسیب‌رسانی است. نمره‌گذاری به صورت بلی/خیر است. مطالعات مختلف از روایی و پایایی این ابزار حمایت کرده‌اند. مطالعه اعتبار این پرسشنامه با نقطه برش ۵ یا بیشتر، به طبقه‌بندی دقیق ۸۴٪ از پاسخ‌دهندگان که بر اساس مصاحبه تشخیصی اختلال مرزی ۲ واجد این اختلال به شمار می‌رفتند، در طبقه اختلال شخصیت مرزی گردید (سانسون و همکاران، ۱۹۹۸، به نقل از طاهباز حسین زاده و همکاران، ۱۳۹۰). در مطالعه طاهباز حسین زاده و همکاران (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۴ به‌دست آمده است. در پژوهش حاضر همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان^۶ (DERS): این پرسشنامه توسط گراتز و روئمر^۷ در سال ۲۰۰۴ طراحی شد و شامل ۳۶ گویه است که شش خرده‌مقیاس عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی^۸، دشواری در انجام رفتار هدفمند^۹، دشواری در کنترل تکانه^{۱۰}، فقدان آگاهی هیجانی^{۱۱}، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی^{۱۲}، عدم وضوح هیجانی^{۱۳} را در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای «۱=خیلی

¹ Moberly & Dickson

² Nicolai

³ Borrill, Fox, Flynn & Roger

⁴ The Self-Harm Inventory

⁵ Sansone, Wiederman & Sansone

⁶ Difficulties in Emotion Regulation Scale

⁷ Gratz & Roemer

⁸ non-acceptance of emotional responses

⁹ difficulties engaging in goal-directed behaviors

¹⁰ impulse control difficulties

¹¹ lack of emotion awareness

¹² limited access to emotion regulation strategies

¹³ lack of emotional clarity

به‌ندرت» تا «۵= تقریباً همیشه» مورد ارزیابی قرار می‌دهد. گراتز و روئمر (۲۰۰۴) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و ضریب باز آزمایی ۰/۸۷ را به‌عنوان شاخصی از همسانی درونی و روایی سازه و پیش‌بین رضایت بخشی برای این ابزار گزارش کردند. در پژوهش خانزاده، سعیدیان، حسین چاری و ادریسی (۱۳۹۱) نتایج تحلیل عاملی اکتشافی، هشت عامل را برای این مقیاس آشکار ساخت که شش عامل آن با خرده مقیاس‌های پیشین هماهنگ بود و دو عامل دیگر، به دلیل بارگذاری تنها یک گویه حذف شدند. همچنین، همبستگی‌های درونی و همبستگی تمام خرده مقیاس‌های این مقیاس با سیاه‌های افسردگی و اضطراب بک نیز نشان از روایی سازه و ملاکی مطلوب این مقیاس بود. در پایان، اعتبار این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، برای این خرده مقیاس‌ها، بین ۰/۸۶ تا ۰/۸۸ و ضریب اعتبار باز آزمایی پس از یک هفته باز آزمون، برای این خرده مقیاس‌ها، بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۱ در نوسان بود (خانزاده و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۴ به دست آمد.

مقیاس پاسخ‌های نشخواری^۱ (RRS): مقیاس پاسخ‌های نشخواری توسط نالن هوکسما و مارو^۲ در سال (۱۹۹۱) برای سنجش نشخوار فکری طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۲ گویه است و بر اساس طیف چهارگزینه‌ای لیکرت با گویه‌هایی مانند (سعی می‌کنید شخصیت خود را بررسی کنید تا بفهمید که چرا افسرده‌اید) به سنجش نشخوار فکری می‌پردازد که در یک طیف لیکرت از تقریباً هرگز= ۱ تا تقریباً همیشه= ۴ رتبه‌بندی شده است. نمره کل پرسشنامه دامنه‌ای از ۲۲ تا ۸۸ دارد (نالن هوکسما و همکاران، ۱۹۹۴). نالن هوکسما و همکاران (۱۹۹۱) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ را برای کل مقیاس و نالن هوکسما و همکاران (۱۹۹۴) همبستگی منفی و معنادار این مقیاس با مقیاس‌های جهت‌گیری زندگی و فعالیت‌ها و حمایت اجتماعی به‌عنوان شاخصی از روایی مناسب گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ آلفا برابر ۰/۸۸ به‌عنوان شاخصی از همسانی درونی برای مقیاس پاسخ‌های نشخواری محاسبه شد (باقری نژاد، صالحی فدردی و طباطبایی، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۸ به دست آمد.

روش اجرا به این صورت بوده که پس از انجام کارهای مقدماتی از قبیل مشخص کردن نمونه مورد مطالعه و تنظیم اهداف و فرضیات تحقیق به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز، پرسشنامه‌های پژوهش هم‌زمان بین دانش آموزان توزیع گردید. قبل از ارائه پرسشنامه توضیحاتی درباره نحوه پاسخ‌دهی به سؤالات، هدف پژوهش و ضرورت همکاری صادقانه آن‌ها ارائه گردید. علاوه بر این به افراد اطمینان داده شد که جواب‌های آن‌ها محرمانه خواهد ماند. مدت‌زمان صرف شده برای پاسخ‌دهی به سؤالات از سوی افراد به‌طور تقریبی بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در نوسان بود. در نهایت بعد از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌های حاصل با روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری تحلیل شد.

یافته ها

در جدول (۱) شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

زیرمقیاس	میانگین	انحراف معیار	کشیدگی	چولگی
رفتار خود آسیب‌رسان	۹/۷۹	۲/۸۰	-۰/۴۹	۰/۳۳
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۱۲/۰۵	۳/۶۲	۰/۷۰	۰/۵۶
دشواری در انجام رفتار هدفمند	۱۰/۵۶	۴/۷۷	-۰/۷۷	۰/۲۱
دشواری در کنترل تکانه	۱۰/۴۴	۳/۰۱	۰/۱۶	-۰/۱۹
فقدان آگاهی هیجانی	۱۲/۱۷	۳/۰۲	-۰/۱۸	-۰/۰۴
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	۱۱/۸۱	۳/۸۴	۰/۲۹	-۰/۵۰
عدم وضوح هیجانی	۱۸/۹۶	۵/۱۸	-۰/۰۸	-۰/۷۰
نشخوار فکری	۱۹/۳۴	۵/۱۵	-۰/۹۱	-۰/۲۸

^۱ Ruminative Response Scale

^۲ Nolen-Hoeksema & Morrow

در جدول (۱) شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار، کشیدگی و چولگی) متغیرهای پژوهش ارائه شده است. با توجه به این که مقادیر چولگی و کشیدگی که در بازه (۱، -۱) قرار دارد، می‌توان گفت که توزیع نمرات متغیرهای پژوهش در نمونه‌ی مورد مطالعه از شکل نرمال برخوردارند.

جدول ۲- ضریب همبستگی بین نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان با رفتارهای خود آسیب‌رسان

متغیر	شاخص آماری	ضریب معنی‌داری (r)	سطح معناداری (p)	تعداد نمونه (n)
رفتارهای خود آسیب‌رسان	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۰/۲۲	۰/۰۰۰۱	۳۸۰
	دشواری در انجام رفتار هدفمند	۰/۱۱	۰/۰۲	
	دشواری در کنترل تکانه	۰/۴۴	۰/۰۰۰۱	
	فقدان آگاهی هیجانی	۰/۱۱	۰/۰۳	
	دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	۰/۳۷	۰/۰۰۰۱	
	عدم وضوح هیجانی	۰/۰۴	۰/۴۰	
	نشخوار فکری	۰/۲۰	۰/۰۰۰۱	

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، بین ابعاد دشواری تنظیم هیجان از جمله عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی ($r=0.22, p<0.0001$)، دشواری در انجام رفتار هدفمند ($r=0.11, p<0.05$)، دشواری در کنترل تکانه ($r=0.44, p<0.0001$)، فقدان آگاهی هیجانی ($r=0.11, p<0.05$) و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی ($r=0.37, p<0.0001$) با رفتارهای خود آسیب‌رسان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. در حالی که بین عدم وضوح هیجانی و رفتارهای خود آسیب‌رسان ($r=0.04, p>0.05$) رابطه معنی‌داری وجود ندارد. همچنین بین نشخوار فکری و رفتارهای خود آسیب‌رسان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد ($r=0.20, p<0.0001$). در تحلیل رگرسیونی «رفتارهای خود آسیب‌رسان» به عنوان متغیر ملاک و «دشواری تنظیم هیجان» و «نشخوار فکری» به عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد رگرسیون شدند.

جدول ۳- نتایج مدل رگرسیون و تحلیل واریانس پیش‌بینی رفتارهای خود آسیب‌رسان بر اساس نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان

متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	F	P	β	T	P
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۰/۵۹	۰/۳۵	۲۹/۵۰	۰/۰۰۰۱	۰/۱۵	۳/۵۰	۰/۰۰۱
دشواری در انجام رفتار هدفمند					۰/۰۶	۱/۵۴	۰/۱۲
دشواری در کنترل تکانه					۰/۳۸	۹/۰۷	۰/۰۰۰۱
فقدان آگاهی هیجانی					۰/۰۴	۱/۰۲	۰/۳۰
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی					۰/۳۰	۷/۱۶	۰/۰۰۰۱
عدم وضوح هیجانی					۰/۰۴	۱/۰۴	۰/۳۱
نشخوار فکری					۰/۱۳	۳/۱۶	۰/۰۰۲

همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، رگرسیون پیش‌بینی رفتارهای خود آسیب‌رسان بر اساس نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان معنی‌دار است ($F=29.50$ و $P<0.0001$). از بین ابعاد دشواری تنظیم هیجان، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی با ضریب بتای ۰/۱۵، دشواری در کنترل تکانه با ضریب بتای ۰/۳۸ و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی با ضریب بتای ۰/۳۰ به‌طور مثبت و معناداری رفتارهای خود آسیب‌رسان را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، نشخوار فکری با ضریب بتای ۰/۱۳ به‌طور مثبت و معناداری رفتارهای خود آسیب‌رسان را پیش‌بینی می‌کند. مقدار R^2 نشان می‌دهد ۳۵٪ از واریانس رفتارهای خود آسیب‌رسان توسط متغیرهای یادشده تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان با رفتارهای خود آسیب‌رسان در دانش آموزان انجام شد. نتایج نشان داد، بین ابعاد دشواری تنظیم هیجان از جمله عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی با رفتارهای خود آسیب‌رسان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های حسونود و همکاران (۱۳۹۵)، په و همکاران (۲۰۱۷)، راجیر و همکاران (۲۰۱۷)، آدرین و همکاران (۲۰۱۱) و خارساتی و بهولا (۲۰۱۶) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، رفتار خود آسیب‌رسانی و اقدام به خودکشی تظاهراتی از ناتوانی در مهارت‌های پذیرش، تحمل تغییر هیجان‌ها و نوعی اجتناب از تجربه هیجان‌های منفی به شمار می‌آیند. بر این اساس، می‌توان همبودی بالای رفتارهای خطر جویانه، پر خوری و سوء مصرف مواد را در نوجوانان خود آسیب‌رسان تبیین کرد. نوجوانان دارای سابقه خود آسیب‌رسانی بیشتر، مرتکب رفتارهای پرخطر، پر خاشگری و سوء مصرف مواد می‌شوند و این رفتارها با اجتناب تجربه‌ای و نقایص تنظیم هیجانی مرتبطند (هاو-مارتین، مارل و گارنسیا، ۲۰۱۲). نوجوانی که واکنش‌پذیری هیجانی شدیدتری دارند و در پذیرش، ارزیابی و کنترل پاسخ‌های هیجانی مشکل دارند مستعد انواع مختلف رفتارهای خود آسیب‌رسان بر این اساس هیجان‌پذیری بالا و نقص در استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی دو عامل خطر خود جرحی بر اساس مدل تنظیم هیجانی به حساب می‌آیند (گراتز و رومر، ۲۰۰۴). نتایج نشان داد، نشخوار فکری و رفتارهای خود آسیب‌رسان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های وصال و گودرزی (۱۳۹۴)، نیکولای و همکاران (۲۰۱۶) و بدوریل و همکاران (۲۰۰۹) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، نشخوار فکری، با اضطراب شدیدتر و طولانی‌تر، تأخیر در بهبودی، افزایش اندیشه‌پردازی‌های خودکشی، تخریب در حل مسئله، انگیزش و تمرکز، ارتباط دارد (کیم، یو، لی و کیم، ۲۰۱۲). پاسخ‌های نشخواری نقطه مقابل حل مسئله مؤثر و سازنده هست و در رفتارهای سازنده تداخل ایجاد می‌کند که نه تنها باعث طولانی‌تر شدن روند افسردگی فرد می‌شود، افکار منفی را بیش‌تر کرده بلکه موجب گرایش به رفتارهای خود آسیب‌رسان از جمله گرایش و اقدام به خودکشی می‌شود. درواقع افرادی که نشخوار فکری می‌کنند احتمالاً به دنبال فرار از خودآگاهی آزاردهنده از طریق سرکوب عواطف منفی و افکار منفی به‌طور شناختی هستند یا از طریق درگیری با رفتارهایی که باعث اجتناب از خودآگاهی می‌شود هستند از جمله مصرف الکل، افکار خودکشی (علی محمدی، ۱۳۹۵).

در مجموع نتایج پژوهش نشان داد، رگرسیون پیش‌بینی رفتارهای خود آسیب‌رسان بر اساس نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان معنی‌دار است. از بین ابعاد دشواری تنظیم هیجان، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در کنترل تکانه و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی به‌طور مثبت و معناداری رفتارهای خود آسیب‌رسان را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، نشخوار فکری نیز به‌طور مثبت و معناداری رفتارهای خود آسیب‌رسان را پیش‌بینی می‌کند. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های په و همکاران (۲۰۱۷)، راجیر و همکاران (۲۰۱۷)، آدرین و همکاران (۲۰۱۱)، خارساتی و بهولا (۲۰۱۶)، نیکولای و همکاران (۲۰۱۶) و بدوریل و همکاران (۲۰۰۹) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، خود آسیب‌رسانی با هدف تنظیم آشفته‌گی‌های هیجانی انجام می‌شود چون به‌قدری شدت میل به انجام عملی برای رهایی از فشار هیجان‌های ناخوشایند برای این گروه از نوجوانان بالا است که نمی‌توانند از راه‌حل‌های احتمالی دیگری که به‌عنوان مهارت‌های تنظیم هیجانی دارند استفاده کنند (خانی پور، ۱۳۹۳). درواقع رفتار آسیب به خود راهی برای بیان، جان‌بخشی و یا اداره حالت‌های هیجانی منفی است و علت تداوم این رفتار، تأثیر آن در کاهش هیجان‌های منفی یا ایجاد حالت‌های مثبت و یا رهایی از حالت‌های بی‌حسی و کرختی هیجانی است (کلونسکی، ۲۰۰۷). نشخوار فکری یکی از راهبردهای مقابله‌ای شناختی که می‌تواند به‌طور ناسازگارانه‌ای در بروز رفتارهای خود آسیب نقش ایفا کند. نشخوار می‌تواند منجر به افزایش پریشانی روانی در افرادی شود که دارای مشکلات در تنظیم هیجانات هستند و آن‌ها را در معرض خطر رفتارهای خود آسیب‌رسان قرار دهد (ویلسون، ۲۰۱۲).

یافته‌ها از این موضوع حمایت می‌کنند که دشواری تنظیم هیجان و نشخوار فکری در بروز رفتارهای خود آسیب‌رسان در دوران نوجوانی عوامل خطرزا محسوب می‌شوند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود، برنامه‌های آموزشی در دبیرستان‌ها و رسانه‌های جمعی به‌منظور ارتقاء تنظیم هیجان و اصلاح نشخوار فکری دانش آموزان در نظر گرفته شود. این پژوهش فقط بر روی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر تهران انجام شده است، بنابراین در تعمیم نتایج آن به سایر مقاطع تحصیلی و دوره‌های سنی و سایر شهرها بایستی احتیاط لازم صورت گیرد.

¹ Howe-Martin, Murrell & Guarnaccia

² Kim, Yu, Lee & Kim

³ Klonsky

⁴ Wilson

اطلاعات پژوهش حاضر از نوع روابط همبستگی و مقطعی بوده و ممکن است متغیرهای دیگری با رفتارهای خود آسیب‌رسان رابطه داشته باشند که در این پژوهش نادیده گرفته شده‌اند، نظیر عوامل بیولوژیکی و ژنتیکی، تبلیغات و رسانه‌ها، مهارت‌های اجتماعی، دوستان و مدرسه نیز ممکن است در بروز این مشکل نقشی مهم داشته باشند.

منابع

- باقری نژاد، مینا، صالحی فدردی، جواد، و طباطبایی، محمود. (۱۳۸۹). رابطه‌ی بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی. *مطالعات تربیتی و روانشناسی*, ۱۱(۱)، ۲۱-۳۸.
- بهرامی ارامی، مریم، و عاصمی، زهرا. (۱۳۹۶). *اثربخشی آموزش شادکامی بر کاهش رفتارهای خود آسیب‌رسان دختران مقطع متوسطه اول*. سومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران
- حسنوند، مهدی، دباغی، پرویز، و ربیعی، مهدی. (۱۳۹۵). ارتباط بین هیجانات منفی با رفتارهای خودآسیبی بدون قصد خودکشی: با تأکید بر نقش میانجی تصویر بدن و تنظیم هیجان در سربازان. *فصلنامه پزشکی ابن سینا*, ۱۸ (۳)، ۶۰-۵۶.
- خانزاده، مصطفی، سعیدیان، محسن، حسین چاری، مسعود، و ادریسی، فروغ. (۱۳۹۱). ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی مقیاس دشواری در نظم بخشی هیجانی. *مجله علوم رفتاری*, ۶(۱)، ۸۷-۹۶.
- خانی پور، حمید. (۱۳۹۳). *رفتارهای و خودآسیب‌رسانی در نوجوانان: احتمال خودکشی و نقش، ماهیت عوامل روان‌شناختی و همسالان*. رساله دکتری. دانشگاه علامه طباطبایی.
- طاهباز حسین‌زاده، سحر، قربانی، نیما، و نبوی، سید مسعود. (۱۳۹۰). مقایسه‌گرایش شخصیتی خود تخریبی و خودشناسی انسجامی در بیماران مبتلا به مال‌تیپیل اسکروز و افراد سالم. *روانشناسی معاصر*, ۶(۲)، ۳۵-۴۴.
- علی محمدی، مرضیه. (۱۳۹۵). *مدل ساختاری نقش واسطه‌ای نشخوار فکری در ارتباط بین افسردگی، حل مسئله و فکر خودکشی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.
- وصال، مینا، گودرزی، محمدعلی. (۱۳۹۴). بررسی مدل پیش‌بینی افکار خودکشی بر اساس رویدادهای استرس‌زای زندگی و نشخوار فکری با واسطه‌گری افسردگی. *اندیشه و رفتار روان‌شناسی بالینی*, ۳۸(۱۰)، ۶۶-۵۷.
- Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., & Sim, L. (2011). Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls. *Journal of abnormal child psychology*, 39(3), 389-400.
- Borrill, J., Fox, P., Flynn, M., & Roger, D. (2009). Students who self-harm: Coping style, rumination and alexithymia. *Counselling Psychology Quarterly*, 22(4), 361-372.
- Chamberlain, S. R., Redden, S. A., & Grant, J. E. (2017). Associations between self-harm and distinct types of impulsivity. *Psychiatry research*, 250(5), 10-16.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Grezellschak, S., Lincoln, T. M., & Westermann, S. (2015). Cognitive emotion regulation in patients with schizophrenia: evidence for effective reappraisal and distraction. *Psychiatry research*, 229(1-2), 434-439.
- Heilbron, N., Prinstein, M.J. (2010). Adolescent peer victimization, Peer status, suicidal ideation and nonsuicidal self-injury. *Merrill-Palmer Quarterly*, 56 (3), 388-419.
- Holdaway, A. S., Luebbe, A. M., & Becker, S. P. (2018). Rumination in relation to suicide risk, ideation, and attempts: Exacerbation by poor sleep quality?. *Journal of affective disorders*, 236, 6-13.
- Howe-Martin, L. S., Murrell, A. R., & Guarnaccia, C. A. (2012). Repetitive nonsuicidal self-injury as experiential avoidance among a community sample of adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 809-829.
- Kaufman, E. I., LeBlanc, S. J., McBride, B. W., Duffield, T. F., & DeVries, T. J. (2016). Association of rumination time with subclinical ketosis in transition dairy cows. *Journal of dairy science*, 99(7), 5604-5618.
- Kharsati, N., & Bhola, P. (2016). Self-injurious behavior, emotion regulation, and attachment styles among college students in India. *Industrial psychiatry journal*, 25(1), 23-28.
- Kim, S., Yu, B. H., Lee, D. S., & Kim, J. H. (2012). Ruminative response in clinical patients with major depressive disorder, bipolar disorder, and anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 136(1-2), 77-81.
- Klonsky, E.D., Olino, T.M. (2008). Identifying clinically distinct subgroups of self-injurers among young adults: A latent class analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76 (1), 22-27.
- Moberly, N. J., & Dickson, J. M. (2016). Rumination on personal goals: Unique contributions of organismic and cybernetic factors. *Personality and Individual Differences*, 99(16), 352-357.
- Nicolai, K. A., Wielgus, M. D., & Mezulis, A. (2016). Identifying risk for self-harm: Rumination and negative affectivity in the prospective prediction of nonsuicidal self-injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 46(2), 223-233.

- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92-104.
- Peh, C. X., Shahwan, S., Fauziana, R., Mahesh, M. V., Sambasivam, R., Zhang, Y., ... & Subramaniam, M. (2017). Emotion dysregulation as a mechanism linking child maltreatment exposure and self-harm behaviors in adolescents. *Child abuse & neglect*, 67(13), 383-390.
- Raines, A. M., Vidaurri, D. N., Portero, A. K., & Schmidt, N. B. (2017). Associations between rumination and obsessive-compulsive symptom dimensions. *Personality and Individual Differences*, 113(9), 63-67.
- Rogier, G., Petrocchi, C., D'aguanno, M., & Velotti, P. (2017). Self-harm and attachment in adolescents: What is the role of emotion dysregulation?. *European Psychiatry*, 41(2), 222-228.
- Wilson, L. F. (2012). Thoughts, Images, and Rumination of Self-harm: Validating a New Measure of Non-suicidal Self-injury (NSSI) Ideation (Doctoral dissertation, University of Georgia).
- Yap, K., Mogan, C., Moriarty, A., Dowling, N., Blair-West, S., Gelgec, C., & Moulding, R. (2018). Emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Journal of clinical psychology*, 74(4), 695-709.
- You, J., Ren, Y., Zhang, X., Wu, Z., Xu, S., & Lin, M. P. (2018). Emotional Dysregulation and Nonsuicidal Self-Injury: A Meta-Analytic Review. *Neuropsychiatry (London)*, 8(2), 733-748.

