

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی  
سال پانزدهم شماره ۶۰ زمستان ۱۳۹۹

الگوی روابط ساختاری ذهن آگاهی، خودتعیین‌گری، شفقت به خود و ناگویی هیجانی  
در دانش‌آموزان دختر دارای سابقه خودزنی

نسیم شاه‌سیاه<sup>۱</sup>، یاسر رضاپور میرصالح<sup>۲\*</sup>، محمدهادی صافی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

۲- دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

۳- استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۶/۳۰

تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۴/۲۶

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی الگوی روابط ساختاری ذهن آگاهی، خودتعیین‌گری، شفقت به خود و ناگویی هیجانی در دانش‌آموزان دارای سابقه خودزنی انجام شد. پژوهش حاضر، از نوع همبستگی بود که به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه فولادشهر در سال ۹۹-۱۳۹۸ بود. از بین جامعه، نمونه‌ای به اندازه ۹۱ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به پرسشنامه‌های ذهن آگاهی فرایبورگ، شفقت به خود ریس و همکاران، خودتعیین‌گری ایلاردی، لئون، کسر و رایان و ناگویی هیجانی بگی، پارکر و تیلور پاسخ دادند. داده‌ها با معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار PLS تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که ذهن آگاهی بر شفقت به خود و خودتعیین‌گری تأثیر مستقیم مثبت و بر ناگویی هیجانی تأثیر مستقیم منفی داشت ( $p < 0/01$ ). خودتعیین‌گری نیز بر شفقت به خود تأثیر مستقیم مثبت و بر ناگویی هیجانی تأثیر مستقیم منفی داشت ( $p < 0/01$ ). با این وجود، بررسی روابط غیرمستقیم نشان داد که ذهن آگاهی بطور غیرمستقیم از طریق افزایش خودتعیین‌گری منجر به کاهش ناگویی هیجانی و افزایش شفقت به خود در نوجوانان دختر دارای سابقه خودزنی می‌شود ( $p < 0/01$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که خودتعیین‌گری در رابطه بین ذهن آگاهی و شفقت خود و همچنین در رابطه بین ذهن آگاهی و ناگویی هیجانی در دانش‌آموزان دارای سابقه خودزنی نقش میانجی معنی‌دار دارد.

**واژه‌های کلیدی:** خودزنی؛ خودتعیین‌گری؛ ذهن آگاهی، ناگویی هیجان؛ شفقت به خود

## مقدمه

دوره نوجوانی یکی از گذارهای مهم در طی نمو انسان است که در آن نیروهای زیستی، روانشناختی و اجتماعی بر رشد نوجوان تاثیر می‌گذارند. این فشارهای درونی همگانی و انتظارات اجتماعی همراه آن‌ها احتمالاً موجب ایجاد لحظات بالاتکلیفی، خودناباوری و ناامیدی در تمام نوجوانان می‌شوند (حبیبی، غرابی و عاشوری، ۱۳۹۲). نوجوانانی که مورد حمایت والدین خود قرار می‌گیرند به راحتی این دوران را طی می‌کنند اما عدم حمایت از سوی والدین، آینده‌ای نامشخص را برای نوجوانان رقم می‌زند (حسینیان و همکاران، ۱۳۹۸) و باعث می‌شود آن‌ها به سمت رفتارهای آسیب‌رسان کشیده شوند (موگال، ترویا، تاوسند و چاو-گراهام<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). در این میان، دنیای دختران نوجوان، پیچیدگی بیشتری را دارد. دختران روحیه لطیف و سرشار از عاطفه دارند و برای پذیرش مسئولیت زندگی آماده می‌شوند. اما مشکلات عاطفی، اخلاقی و اجتماعی، آرامش و امنیت آن‌ها را دستخوش تغییر می‌کند و در برابر مسائل و مشکلات اجتماعی آسیب پذیر می‌سازد (نریمانی، ۱۳۸۰). یکی از آسیب‌هایی که نوجوانان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند اصطلاحی است که با عنوان خودزنی<sup>۲</sup> رایج شده است (راث و هیث<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲).

خودزنی، نوعی بیماری رفتاری بالقوه است که در آن افراد با بریدن رگ‌های دست، پا و خراشیدن قسمت‌های مختلف بدن به وسیله اشیای برنده، صدمات جسمانی به خود وارد می‌کنند. این رفتار، عکس‌العملی در مقابل محرک می‌باشد و فرد با انجام این عمل خواهان ارتباط با دیگران و به نوعی جلب توجه است؛ در واقع خودزنی نوعی جنبه آشکارسازی فشار درون است که چنین حالتی در اسکیزوفرنی، افسردگی و اختلال شخصیت نیز دیده می‌شود (ناک، جوینر، گوردون، لیود-ریچاردسون و پرینستین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). یک سازه مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت‌های ناراحت کننده شامل شکست، طرد، خجالت و خشم، شفقت به خود<sup>۵</sup> است. وجود نگرش مشفقانه به افراد کمک می‌کند میان خود و دیگران یک حس مشترک احساس کنند و به واسطه‌ی آن بر ترس از طرد غلبه کنند (نف و مک‌گیهی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰).

شفقت به خود یک نوع راهبرد در بین انواع راهبردهای مختلف تنظیم هیجان است که در آن از تجربه کردن هیجان‌های نامطلوب و آزاردهنده جلوگیری نمی‌شود بلکه سعی می‌شود تا احساسات به صورتی مهربانانه و مشفقانه مورد پذیرش واقع شوند؛ بنابراین احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر شکل می‌دهند و فرد راه‌هایی جدید برای مقابله پیدا می‌کند (نف، ۲۰۱۵). این سازه شامل سه مولفه اصلی است: ۱) مهربانی با خود<sup>۷</sup> در مقابل قضاوت کردن خود<sup>۸</sup> ۲) اشتراکات انسانی<sup>۹</sup> در مقابل انزوا ۳) ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی<sup>۱۰</sup> (نف، ۲۰۰۹). شفقت به خود با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است، اما به معنای خودمحوری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نیست (نف، ۲۰۰۹). نوجوانانی که در پذیرش، درک و شفقت با خود مشکل داشته باشند برای متمایز کردن خود از دیگران و بدست آوردن حس پایداری از خود اقدام به خودزنی می‌کنند (کلونسکی<sup>۱۱</sup>،

<sup>1</sup> Mughal, Troya, Townsend & Chew-Graham

<sup>2</sup> self-injury

<sup>3</sup> Ross & Heath

<sup>4</sup> Nock, Joiner, Gordon, Liloyd\_ Richardson, & Prinstein

<sup>5</sup> self-compassion

<sup>6</sup> Mcgehee

<sup>7</sup> self-kiindness

<sup>8</sup> self-judgment

<sup>9</sup> common humanity

<sup>10</sup> Over-Identification

<sup>11</sup> Klonsky

۲۰۰۷). رضایی، سهرابی و ذوقی پایدار (۱۳۹۷) در پژوهش خود به این نتایج دست یافتند که بعد از گذشت ۹ جلسه درمان مبتنی بر شفقت، نشانه‌هایی از خود زنی در افراد دیده نشد و این درمان بر کاهش علائم خودزنی موثر بوده است. عوامل دیگری چون ناتوانی در شناسایی، درک یا بیان پریشانی هیجانی (لی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶) می‌تواند عاملی بر خودزنی افراد باشد. این افراد با چنین ویژگی‌هایی دارای ناگویی هیجانی یا الکسی‌تایمیا<sup>۲</sup> هستند. در واقع افراد با ناگویی هیجانی بالا قادر به بیان احساساتشان برای خود و دیگران نیستند و در روابطشان دچار اختلال می‌شوند. از جمله ویژگی‌های ناگویی هیجانی یا الکسی‌تایمیا، فقر شدید تفکر نمادین که آشکارسازی و بروز هیجانات، بازخوردها، احساسات، تمایلات و سابقه‌ها را محدود می‌کنند، و همچنین ناتوانی در شناسایی هیجانات و توصیف آن‌ها است (تایلر، لاجنس و گرگیر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵)، از دیگر مشخص‌های ناگویی هیجانی کاهش یادآوری روایاها، دشواری در تمایز بین حالت‌های هیجانی و حس‌های بدنی، فقدان جلوه‌های عاطفی چهره، ظرفیت محدود برای همدلی و خودآگاهی (که می‌توانند عملکرد فرد را تحت تاثیر قرار دهند) و قیافه خشک و رسمی می‌باشد (تایلر و همکاران، ۲۰۱۵). رفتار خودزنی، به عنوان راهی برای فرار از هیجانات دردناک و ناتوانی در بیان این هیجانات می‌باشد (دبورده<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). نوجوانان به خاطر ناتوانی در نام‌گذاری و شناسایی هیجاناتشان و یا دسترسی نداشتن به روش‌های سودمند برای ابراز آشفتگی روانی، از خودزنی استفاده می‌کنند (زلاتنیک<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۶). نتایج پژوهش مارتین<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۲) نشان داد که بدرفتاری با کودک و به ویژه سوء استفاده جسمی و جنسی، با پیشرفت خودزنی از طریق میانجی‌گری ناگویی هیجانی و خود سرزنشی در زنان و مردان همراه است. از طریق درمان شناختی و رفتاردرمانی دیالکتیکی خودزنی کاهش می‌یابد. زمانی که فرد مورد سوء رفتارهای متفاوت قرار می‌گیرد، سوء استفاده جسمی و بی توجهی، باعث افزایش خودزنی در بین زنان و تنها سوء استفاده جسمی باعث افزایش خودزنی در بین مردان می‌شود. این نتایج نشان داد که انواع متفاوت سوء رفتار با کودک، خودزنی را پیش‌بینی می‌کند و این تفاوت‌ها براساس جنسیت تعدیل می‌شوند (پاپویو و مک کولچ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴).

از دیگر متغیرهای که مرتبط با رفتارهای آسیب به خود است، خودتعیین‌گیری است. انگیزه‌های خود تعیین‌گر<sup>۸</sup> جزو یکی از رویکردهای انگیزشی، به نام نظریه خود تعیین‌گری می‌باشد که توسط دسی و رایان<sup>۹</sup> (۱۹۸۵) مطرح شد. تمرکز عمده این نظریه بر انگیزه درونی، بیرونی و پرداختن به سه نیاز بنیادین (نیاز به خودمختاری<sup>۱۰</sup>، احساس شایستگی<sup>۱۱</sup> و ارتباط<sup>۱۲</sup>) در انسان است. نظریه خودتعیین‌گری بین دو نوع از انگیزه، براساس دلایل یا اهدافی که منجر به عمل می‌شوند تفکیک قائل می‌شود: انگیزه درونی که اشاره به انجام فعالیت به خاطر خود فعالیت است؛ زیرا شخص از فرایند کار لذت می‌برد و انگیزه بیرونی که اشاره به انجام فعالیت به خاطر پیامدهای مجزا از خود فعالیت است؛ مانند دستیابی به پاداش و یا اجتناب از مجازات (رایان و دسی، ۲۰۱۷). این نظریه بر این

1. lee

2. alexithymia

3. Taylor, Lachance & Gregoire

4. Deborde

5. Zlotnick

6. Martin

7. Paivio & McCulloch

8. Self\_Determination

9. Ryan & Deci

10. Autonomy

11. Competence

12. Relatedness

باور است که ما برای انجام وظایفمان بدون هیچ گونه دخالت خارجی، باید از انگیزه درونی برخوردار باشیم. انگیزه‌ی ابراز آسفتگی، تنظیم هیجانی و ضد تجزیه‌ای به عنوان انگیزه‌های درونی و انگیزه‌ی پذیرش گروهی، اثبات خود، انتقام از دیگران و تمایز خود از دیگران به عنوان انگیزه‌های بیرونی خودزنی شناخته می‌شوند (خانی‌پور، برجلی و فلسفی‌نژاد، ۱۳۹۵). در پژوهش ناک و همکاران (۲۰۰۷) نشان داده شد که افراد با انگیزه درونی بیشتر اقدام به خودزنی می‌کنند. ارزیابی انگیزه‌های روانشناختی خودزنی، روشی برای شناسایی احتمال خودزنی می‌باشد (خانی‌پور و همکاران، ۱۳۹۵). یکی از نیازهای بنیادین خودمختاری می‌باشد که اشاره به تمایل فرد برای پیگیری آزادانه فعالیت‌های خود و نقش خواست و اراده فرد در انجام کار است. ادراک شایستگی به معنای قضاوت فرد در مورد توانایی انجام یک عمل مشخص است. ادراک ارتباط به عنوان شکلی از تاثیرات اجتماعی است و به معنای ارتباط با کسانی است که برای فرد اهمیت دارند و یا از او حمایت می‌کنند. فرد فقط وقتی می‌تواند کاملاً خودمختار باشد که به وضوح از ارزش‌ها و اهداف شخصی‌اش آگاه باشد و از این طریق قادر به انجام رفتارهایی باشد که متناسب با خود واقعی فرد باشد (رایان و دسی، ۲۰۱۷).

یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند با رفتارهای آسیب به خود ارتباط داشته باشد، ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> است. ذهن‌آگاهی مهارتی است که به فرد اجازه می‌دهد که در زمان حال، حوادث را کمتر از میزان که ناراحت کننده‌اند، دریافت کند. ذهن‌آگاهی عبارت است از آگاه بودن از افکار، هیجان‌ها، حس‌های بدنی و رفتار در اینجا و اکنون، بدون قضاوت درباره خود و آن‌ها. افراد ذهن‌آگاه واقعیت‌های درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند دارند (رایان و براون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). آموزش ذهن‌آگاهی توجه افراد را به تلاش برای نزدیک شدن به خود و دور شدن از افکار آزاردهنده جلب می‌کند (حسینیان و همکاران، ۱۳۹۸). افراد یاد می‌گیرند با تحلیل رفتار، به تجربه درونی زمان حال توجه کنند؛ از این رو می‌آموزند خاطرات، افکار، هیجان‌ها و حس‌های بدنی را با پذیرش، نظاره‌گر شوند، از تجربیات اجتناب نکنند و رابطه‌ی بین خودشان با افکار و احساسات را به گونه‌ای مشاهده کنند که نفوذ آن‌ها بر زندگی‌شان کمتر شود (گالا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). کوک، کریستین و بوت<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) در پژوهش خود تحت عنوان "بررسی ذهن‌آگاهی در نوجوانان خودزن در یک محیط روانی" به این نتایج دست یافتند که افرادی که به طور آگاهانه تمایل به انتقاد از خود دارند، بیشتر به خود آسیب می‌رسانند و خود را تنبیه می‌کنند؛ و مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در افزایش ذهن‌آگاهی و کاهش رفتارهای آسیب‌زا در بیماران روانی مفید می‌باشد. حیدری (۱۳۹۷) به این نتایج دست یافت که آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش خودزنی و تکانشگری حرکتی و تغییر در الگوی امواج مغزی دانش‌آموزان می‌شود.

علاوه بر تأثیر مستقیم متغیرهای شفقت به خود، خودتعیین‌گری، ذهن‌آگاهی و ناگویی هیجانی بر رفتارهای آسیب به خود، این متغیرها می‌توانند بر یکدیگر نیز تأثیر داشته باشند. یکی از متغیرهای مهمی که می‌تواند بر خودشفقتی نقش مستقیمی داشته باشد، سازه ذهن‌آگاهی می‌باشد. زمانی که، ذهن افراد درگیر افکار و احساسات منفی و دردناک است، تجربیات خود را به همان شکل، نمی‌پذیرند. بنابراین شخص درگیر واکنش تنفیری از خود می‌شود. این نوع پاسخ معمولاً شامل تمرکز کردن و نشخوار بیش از حد احساسات منفی خویش است (ون دام، شپارد، فورسیث و ارلی واین<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). با افزایش ذهن‌آگاهی فرد می‌آموزد تا دیدگاه عینی‌تری نسبت به شکست‌ها و بی‌کفایتی‌هایش اتخاذ کند، در نتیجه فضای ذهنی لازم برای درک این مسئله که او در تجربه شکست و بی-

1. Mindfulness

2. Brown

3. Galla

4. Kok, Kirsten, & Botha

5. Van Dam, Sheppard, Forsyth & Earleywine

کفایتی تنها نیست و درد و رنج جنبه جدایی‌ناپذیر زندگی انسانی است فراهم‌آید (نف و همکاران، ۲۰۰۷، نف، ۲۰۰۳). نف و داهم<sup>۱</sup> (۲۰۱۵)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی و خودشفقتی هر دو عبارتند از تبدیل شدن تجربه‌های دردناک به یک موضع پذیرش، به طوری که فرآیندهای مخرب واکنش‌پذیری کاهش می‌یابد.

بائر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) دریافتند که هرچه شخصی بتواند احساسات خود را توصیف و تجزیه و تحلیل کند، خودآگاه‌تر بوده و توانایی مدیریت آن‌ها را در موقعیت‌های مختلف دارد. جالب است که عدم ارتباط به نوبه خود ممکن است بر ناگویی هیجانی تأثیر بگذارد؛ به نظر می‌رسد که رابطه با دیگران، پیش شرط لازم برای تشخیص احساسات شخصی و همچنین به اشتراک گذاری آن‌ها با دیگران است (لوکه، لیچسنرینگ، کروس و هرمس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲؛ لاند و سیمونسان-سارنسکی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱). مطالعات عاشوری و قاسم‌زاده (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش ایمن‌سازی روانی می‌تواند از طریق میانجی‌گری خودتعیین‌گری بر ناگویی و جهت‌گیری زندگی تأثیر بگذارد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد با خودمختاری و شایستگی ادراک شده بالا، خودشفقتی بالایی دارند (پولسن، رادگر و جنی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). نف و همکاران (۲۰۰۵) بیان کردند که خودشفقتی و انگیزه‌های درونی حس ارزشمندی را افزایش و ارزیابی از خود را کاهش می‌دهند. از طرفی دیگر انگیزه بیرونی در ارتباط منفی با خودشفقتی می‌باشد چرا که حس ارزشمندی مشروط به نتیجه بیرونی می‌باشد (رایان، ۱۹۸۲). از این‌رو رفتار آن‌ها براساس اجبار می‌باشد، نه براساس اختیار خودشان (دسی، لئون، پاتریک و ایگری<sup>۶</sup>، ۱۹۹۴). گوئرترین، باربو و پلتیه<sup>۷</sup> (۲۰۱۸) در پژوهش خود نشان دادند که: انگیزه خودتعیین‌گری (انگیزه درونی) تأثیر مثبت و انگیزه غیر خودتعیین‌گری (انگیزه بیرونی) تأثیر منفی بر شفقت به خود دارند. از آنجا که افراد با خودشفقتی بالا معمولاً "عزت نفس واقعی" بالاتری دارند، با احتمال بیشتری در رفتار با انگیزه‌های درونی درگیر می‌شوند.

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن آگاهی تأثیر معنی‌داری بر نیازهای اساسی روانشناختی دارد (براون و لوسکیو، ۲۰۰۷) که به افراد این امکان را می‌دهد تا درک کنند که توسط الگوهای رفتاری روتین و کنترل شده‌ای، هدایت نمی‌شوند. در نتیجه افراد قادر به تغییر خود هستند و درک می‌کنند که چگونه باید به یک موقعیت واکنش نشان دهند. ذهن آگاهی حالتی از خودآگاهی است (براون و لوسکیو<sup>۸</sup>، ۲۰۰۷) و استدلال شده است که خودآگاهی می‌تواند به پردازش آگاهانه اطلاعات و انتخاب آگاهانه رفتارها و به خودتعیین‌گری کمک کند (دسی و رایان، ۱۹۸۵). هو<sup>۹</sup> (۲۰۱۶) در پژوهش خود با ۱۷۱ نمونه و با روش زمینه‌یابی و نظر سنجی به این نتایج دست یافت که، ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی مثبت انگیزه‌های خودتعیین‌گری می‌باشد. این نتیجه با مطالعات قبلی سازگار است که ذهن آگاهی قادر است خودآگاهی را افزایش دهد و از این‌رو انگیزه‌های خودتعیین‌گری نیز افزایش می‌یابد.

1. Dahm

2. Baer

3. Leweke, Leichsenring, Kruse & Hermes

4. Lundh & Simonsson-Sarnecki

5. Poulsen, Rodger & Jenny

6. Patric & Leone, Eghrari

7. Guertin, Barbeau & Pelletier

8. Levesque

9. Ho

در حالی که شناسایی و توصیف احساسات، معمولی‌ترین مشکلات در افراد مبتلا به ناگویی هیجانی است، ذهن‌آگاهی فرد را به توجه به تجربیات درونی خود ترغیب می‌کند و با افکار یا احساساتی که در بدن ظاهر می‌شود آشنا می‌سازد (گیلبرت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). شناخت واضح و روشن حالات احساسی درونی ممکن است نقش مهم ذهن‌آگاهی در کاهش ویژگی‌های ناگویی هیجانی باشد (شاپیرو، براون، تورسن و پلنت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱، پائول<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). پس افزایش ذهن‌آگاهی باعث کاهش ناگویی هیجانی می‌شود. لی و هاو<sup>۴</sup> (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتایج دست یافتند که شناخت واضح و روشن حالات احساسی درونی نشان دهنده نقش مهم ذهن‌آگاهی در کاهش ویژگی‌های الکسی تایمیا می‌باشد. به همین ترتیب، استفاده از آموزش ذهن‌آگاهی برای کاهش بیان عاطفی و درک افراد الکسی تایمیا ممکن است وابستگی آنها به فعالیت‌های اجتماعی آنلاین را از طریق تلفن‌های همراه کاهش دهد.

از آنجایی که دانش‌آموزان، آینده‌سازان جامعه هستند، حفظ سلامتی آنها مهم است؛ نوجوانانی که با خودزنی دست و پنجه نرم می‌کنند سلامت ذهنیشان در خطر افتاده است و احتمالاً در معرض دیگر اختلالات نیز می‌باشند. این اختلالات شامل مشکلات فردی است و دامنه آن از مشکلات فکری تا عملکردهای احساسی و عدم‌سازگاری رفتاری و فیزیکی می‌باشد. در این بین دختران بیش از پسران در معرض خودزنی قرار می‌گیرند؛ چرا که پسران معمولاً خشم و پرخاشگری خود را برون‌ریزی می‌کنند مانند اینکه به دیوار مشت می‌کوبند، دعوا می‌کنند و ...، در حالی که دختران خشم خود را درون‌ریزی می‌کنند و به دنبال آن تن خود را هدف پرخاشگری قرار می‌دهند و یا اینکه گرایش افسردگی یا اختلالات پیدا می‌کنند (قربانی، سالمی خامنه و متحدی، ۱۳۹۷). از طرفی مطالعات اندکی درباره خودتعیین‌گری و ذهن‌آگاهی و اثرشان بر ناگویی و شفقت در افراد دارای سابقه آسیب به خود انجام شده است که ضرورت پژوهش‌های بیشتر در اینباره را ایجاب می‌کند. لذا این تحقیق به دنبال آن است تا تاثیر ذهن‌آگاهی را با توجه به نقش متغیر میانجی خودتعیین‌گری بر خودشفقتی و ناگویی هیجانی دانش‌آموزان با سابقه خودزنی مورد بررسی قرار دهد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود که در آن برای بررسی روابط علی بین متغیرها از روش مدلسازی معادلات ساختاری و از نرم‌افزار Smart PLS استفاده شد. جامعه پژوهش حاضر دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۷ ساله دارای سابقه خودزنی در حال تحصیل در مقطع متوسطه شهر فولادشهر در سال ۹۹-۱۳۹۸ بود. یکی از قواعد برای تعیین حداقل نمونه در روش PLS، برابر است با ۱۰ ضریب بیشترین تعداد روابط موجود در بخش ساختاری مدل اصلی پژوهش که به یک متغیر مربوط است (داوری و رضازاده، ۱۳۹۲). با توجه به این که تعداد بیشترین ابعاد و تعداد روابط موجود برابر ۵ می‌باشد و ضریب ۱۰ مقدار ۵۰ را بدست می‌دهد، پس حداقل تعداد نمونه لازم برای این پژوهش ۵۰ نفر می‌باشد. با این وجود، این تعداد، حداقل مقدار لازم برای انجام پژوهش‌های معادلات ساختاری با PLS است. برای بالاتر رفتن اعتبار پژوهش، حدوداً از دو برابر این مقدار یعنی ۱۰۲ نفر نمونه‌گیری به عمل آمد که در نهایت پاسخ‌های ۹۱ نفر آن‌ها قابل تحلیل بود. با این وجود، به علت کم بودن تعداد کل افراد جامعه و مشخص نبودن تعداد تقریبی آن، و همچنین مشکلاتی که در نمونه‌گیری با تعداد بالا از افراد دارای یک مشکل هنجارشکن جامعه (مانند رفتارهای آسیب به خود) وجود دارد، نمونه‌گیری از تعداد بالاتر و انجام معادلات ساختاری با روش‌های کوواریانس محور و استفاده از نرم‌افزارهایی مثل لیزرل ممکن

---

1. Gilbert  
2. Brown, Thoersen & Plante  
3. Paul  
4. Li & Hao

نمود. به همین دلیل، در این پژوهش شیوه واریانس محور با استفاده از نرم افزار SMART PLS که نسبت به تعداد نمونه کمتر حساس است استفاده شد.

شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت هدفمند انجام شد و ملاک ورود، انتخاب دانش آموزان دارای سابقه خودزنی بود که بر اساس گزارش مشاور و پرونده تربیتی، عاری از هرگونه بیماری روانشناختی بودند؛ حداقل و حداکثر سن این دانش‌آموزان ۱۲ و ۱۷ سال بود و برای شرکت در پژوهش، رضایت نامه کتبی را امضا کرده بودند. ملاک خروجی را برای آن دسته از افراد قرار دادیم که در حین انجام فرایند پرسشنامه، تمایل به ادامه همکاری نداشتند.

### ابزارهای پژوهش

**مقیاس نیازهای روان‌شناختی اساسی:** به منظور سنجش خودتعیین‌گری از مقیاس نیازهای روان‌شناختی اساسی (ایلاردی، لئون، کاسر و رایان، ۱۹۹۳) با ۲۱ سوال استفاده شد. پاسخ‌ها روی یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً موافق (پاسخ ۵) تا کاملاً مخالف (پاسخ ۱) قرار می‌گیرند و سوال‌های ۳-۴-۷-۱۱-۱۵-۱۶-۱۸-۱۹-۲۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسشنامه از سه خرده مقیاس، خودمختاری (۷ سوال با آلفای کرونباخ ۰/۷۳)، ارتباط (۶ سوال با آلفای کرونباخ ۰/۷۰) و شایستگی (۸ سوال با آلفای کرونباخ ۰/۷۰) تشکیل شده که ضریب پایایی آن‌ها به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۱ و ۰/۸۰، همبستگی بین ۰/۶۶-۰/۶۱، و آلفای کرونباخ برابر بود با: ۰/۷۳، ۰/۷۰ و ۰/۷۰ (دسی و رایان، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۲، و برای سه خرده مقیاس ۰/۸۸، ۰/۸۷ و ۰/۹۱ بدست آمد.

**پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ:** به منظور سنجش ذهن آگاهی از پرسشنامه فرایبورگ (۱۹۹۹) با ۱۴ گویه استفاده شد. پاسخ‌ها روی یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً موافق (پاسخ ۵) تا کاملاً مخالف (پاسخ ۱) قرار می‌گیرند. در این پرسشنامه گویه شماره ۱۳ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. آلفای کرونباخ ۰/۸۶ توسط والاج و همکاران (۲۰۰۶)، و مقدار ۰/۷۴ توسط تروسلااردو همکاران (۲۰۱۰)، گزارش شده و روایی همزمان بدست آمده با مقیاس خود کنترلی ( $I=0/69$ ) و تنظیم هیجانی ( $I=0/68$ ) که در سطح  $p<0/01$  معنی‌دار بود؛ نتایج ترتیبی ۰/۹۳ و پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ محاسبه شده بود (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴). همچنین در این پژوهش آلفای کرونباخ، ۰/۹۴ بدست آمد.

**مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو:** از مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (بگبی، پارکر و تیلور، ۱۹۹۴) با ۲۰ ماده نیز برای سنجش ناگویی هیجانی استفاده شد. پاسخ‌ها روی یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً موافق (پاسخ ۵) تا کاملاً مخالف (پاسخ ۱) قرار می‌گیرند. در این مقیاس سوالات ۴، ۵، ۱۰، ۱۸ و ۱۹ به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود. پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ (۰/۸۱) و ضریب پایایی بازآزمایی در دو نوبت با فاصله چهار هفته (۰/۷۷) بدست آمد (بگبی، پارکر و تیلور، ۱۹۹۴). ضریب آلفای کرونباخ در نسخه فارسی ۰/۸۵، و پایایی بازآزمایی با فاصله چهار هفته ۰/۸۷ بدست آمد (بشارت، ۱۳۸۶). روایی همزمان این مقیاس بر اساس همبستگی بین این آزمون و مقیاس‌های هوش هیجانی، بهزیستی روانشناختی و درماندگی روانشناختی توسط بشارت (۱۳۸۶) بررسی و مورد تایید قرار گرفت. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنی‌ها در مقیاس ناگویی هیجانی کل با هوش هیجانی  $I=0/80$ ، بهزیستی روانشناختی  $I=0/78$  و درماندگی روانشناختی  $I=0/44$  در سطح معنی‌دار  $p<0/01$  همبستگی معنی‌دار وجود داشت (بشارت، ۱۳۸۶). آلفای کرونباخ نمره کلی پرسشنامه در این پژوهش ۰/۹۵ بدست آمد.

**فرم کوتاه پرسشنامه شفقت به خود:** به منظور سنجش شفقت به خود از پرسشنامه ریس و همکاران (۲۰۱۱) با ۱۲ ماده استفاده شد. پاسخ‌ها روی یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً موافق (پاسخ ۵) تا کاملاً مخالف (پاسخ ۱) قرار می‌گیرند. در این پرسشنامه ماده‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. همسانی درونی مقیاس ۰/۸۶ و ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۶۰ تا ۰/۷۹ گزارش شده است (ریس و همکاران، ۲۰۱۱). در مطالعه سبزه آرای لنگرودی (۱۳۹۲) آلفای کرونباخ ۰/۷۰، در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ۰/۹۱ بدست آمد. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۸، ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۲ و ۰/۷۷ بود (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۴). آلفای کرونباخ نمره کلی پرسشنامه در این پژوهش ۰/۹۱ بدست آمد.

### یافته‌ها

شرکت‌کنندگان پژوهش از لحاظ تحصیلات ۳۲/۹۷ درصد متوسطه اول و ۶۷/۰۳ درصد متوسطه دوم بودند. میانگین و انحراف استاندارد محاسبه شده متغیرها در جدول ۱ آورده شده است. بار عاملی شاخص‌ها نیز در جدول ۲ نشان داده شده است.

**جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه و زیرمقیاس‌های آن‌ها**

متغیر	زیرمقیاس	میانگین وزنی	انحراف معیار	میانگین خام	انحراف معیار خام
خود تعیین گری	ارتباط خودمختاری	۳/۳۵	۰/۵۹	۲۰/۱۱	۳/۵۴
	احساس شایستگی	۲/۲۳	۰/۷	۱۵/۶۳	۴/۲
شفقت به خود	نمره کل	۳/۳	۰/۸۶	۲۶/۴۰	۶/۸۸
	مهربانی با خود	۲/۹۶	۰/۴۹	۶۲/۱۶	۱۰/۲۹
	ذهن آگاهی	۲/۴۸	۰/۳۸	۹/۹۲	۱/۵۲
	اشتراکات انسانی	۲/۲۹	۰/۶۳	۹/۱۷	۲/۵۲
ناگویی هیجانی	نمره کل	۲/۵۷	۰/۴۵	۱۰/۳۰	۱/۸
	-	۲/۴۴	۰/۴۱	۲۹/۳۹	۴/۹۲
ذهن آگاهی	-	۱/۴۳	۰/۳۴	۲۸/۶۸	۶/۸
-	-	۳/۱۷	۰/۶	۴۴/۲۴	۷/۲



جدول (۲) بار عاملی شاخص‌های پژوهش

بار عاملی	شاخص	مولفه	بار عاملی	شاخص	مولفه	بار عاملی	شاخص	مولفه	بار عاملی	شاخص	مولفه
۰/۹۰۰	گویه ۱	خودمختاری خودتعیین گری	۰/۸۲۱	گویه ۱۱	ناگویی هیجانی	۰/۷۹۷	گویه ۱۰	ذهن آگاهی شفقت به خود	۰/۶۴۴	گویه ۱	ذهن آگاهی
۰/۶۱۹	گویه ۲		۰/۴۲۱	گویه ۱۲		۰/۸۴۸	گویه ۱۱		۰/۶۲۵	گویه ۲	
۰/۷۷۶	گویه ۳		۰/۵۷۹	گویه ۱۳		۰/۵۴۴	گویه ۱۲		۰/۸۷۶	گویه ۳	
۰/۵۹۴	گویه ۴		۰/۶۲۴	گویه ۱۴		۰/۶۹۲	گویه ۱۳		۰/۶۸۹	گویه ۴	
۵ گویه	گویه ۵		۰/۷۶۴	گویه ۱۵		۰/۸۴۱	گویه ۱۴		۰/۸۲۷	گویه ۵	
۶ گویه	گویه ۶		۰/۸۲۱	گویه ۱۶		۰/۸۶۰	گویه ۱۵		۰/۷۷۲	گویه ۶	
۷ گویه	گویه ۷		۰/۵۷۹	گویه ۱۷		۰/۹۱۸	گویه ۱۶		۰/۷۹۰	گویه ۷	
۰/۸۵۴	گویه ۱		۰/۹۱۶	گویه ۱۸		۰/۸۷۷	گویه ۱۷		۰/۶۶۰	گویه ۸	
۰/۷۱۱	گویه ۲		۰/۸۰۲	گویه ۱۹		۰/۷۹۲	گویه ۱۸		۰/۷۱۲	گویه ۹	
۰/۸۶۷	گویه ۳		۰/۸۸۷	گویه ۲۰		۰/۷۷۴	گویه ۱۹		۰/۷۰۷	گویه ۱۰	
۰/۷۹۹	گویه ۴	احساس شایستگی	۰/۶۴۴	گویه ۱	ارتباط خودتعیین گری	۰/۸۶۰	گویه ۳	ناگویی هیجانی	۰/۷۴۶	گویه ۱۱	مهربانی با خود شفقت به خود
۰/۷۹۴	گویه ۵		۰/۸۰۹	گویه ۲		۰/۸۷۱	گویه ۴		۰/۹۳۳	گویه ۱۲	
۰/۹۸۰	گویه ۶		۰/۷۸۵	گویه ۳		۰/۸۶۳	گویه ۵		۰/۸۷۱	گویه ۱۳	
			۰/۷۲۷	گویه ۴		۰/۴۳۲	گویه ۶		۰/۸۱۴	گویه ۱۴	
			۰/۷۸۹	گویه ۵		۰/۸۲۷	گویه ۷		۰/۸۸۰	گویه ۱	
			۰/۷۸۹	گویه ۶		۰/۷۱۰	گویه ۸		۰/۸۲۹	گویه ۲	
			۰/۷۱۷	گویه ۷		۰/۸۱۵	گویه ۹		۰/۶۹۰	گویه ۳	
			۰/۶۴۴	گویه ۸		۰/۵۱۲	گویه ۱۰		۰/۷۷۱	گویه ۴	

با توجه به مدل بدست آمده در نرم‌افزار PLS، بارعاملی شاخص‌های شایستگی، ارتباط و خودمختاری به ترتیب برابر است با: ۰/۸۳۱، ۰/۹۵۲ و ۰/۹۵۳، و بارعاملی به‌دست آمده برای شاخص‌های مهربانی با خود، ذهن‌آگاهی و اشتراکات انسانی به ترتیب ۰/۸۸۶، ۰/۹۲۱ و ۰/۹۱۶ شد. نتایج نشان داد که بار عاملی تمامی سوالات، بیشتر از ۰/۴ است که نشان از مناسب بودن این معیار بود (جدول ۲). سایر نتایج مربوط به ضرایب آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و روایی همگرا در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول (۳) برازش مدل‌های اندازه‌گیری

متغیر پنهان مرتبه دوم	متغیر پنهان مرتبه اول	پنهان	آلفای کرونباخ $\alpha$	پایایی $> 0.7$	ترکیبی AVE ( $> 0.5$ )
شفقت به خود	مهربانی با خود	۰/۸۰	۰/۸۷	۰/۶۳۳	
(آلفای کرونباخ=۰/۹۱)	ذهن آگاهی	۰/۶۹	۰/۸۱	۰/۵۳۱	
	اشتراکات انسانی	۰/۸۹	۰/۹۲	۰/۷۶۴	
خود تعیین گری	ارتباط	۰/۸۷	۰/۸۹	۰/۵۳۰	
(آلفای کرونباخ=۰/۹۲)	خودمختاری	۰/۸۸	۰/۹۰	۰/۵۹۲	
	شایستگی	۰/۹۱	۰/۹۳	۰/۷۰۲	
-	ناگویی هیجانی	۰/۹۵	۰/۹۶	۰/۵۶۰	
-	ذهن آگاهی	۰/۹۴	۰/۹۵	۰/۵۸۸	

پایایی و روایی شفقت به خود، ۰/۹۳ و ۰/۸۲۳، و خودتعیین گری ۰/۹۳ و ۰/۸۳۴ به صورت دستی محاسبه شده است. با توجه به جدول ۳، مقدار آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی برای متغیرهای پنهان مرتبه اول و دوم بالاتر از ۰/۷ محاسبه شده است که حاکی از پایایی مناسب مدل دارد. مقدار AVE برای متغیرهای شفقت و خودتعیین گری به ترتیب ۰/۸۲۳ و ۰/۸۳۴ به دست آمد. مقایسه‌ی مقادیر AVE متغیرهای پنهان مرتبه اول و متغیرهای پنهان مرتبه دوم با مقدار استاندارد ۰/۵ نشان از مناسب بودن این معیار داشته و روایی همگرایی مدل تایید شد. در نهایت به منظور سنجش روایی واگرا، فورنل و لارکر بیان می‌کنند که میزان AVE برای هر سازه باید بیشتر از واریانس اشتراکی بین آن سازه و سازه‌های دیگر باشد. در جدول ۴ این ماتریس نشان داده شده است.

جدول (۴) ماتریس سنجش روایی واگرا

ارتباط	خود مختاری	احساس شایستگی	ذهن آگاهی (شفقت)	اشتراکات انسانی	مهربانی با خود	ذهن آگاهی هیجانی	ناگویی هیجانی
ارتباط	۰/۷۲۸						
خودمختاری	۰/۷۵۶	۰/۷۶۹					
احساس شایستگی	۰/۷۸۹	۰/۷۹۲	۰/۸۳۷				
ذهن آگاهی (شفقت)	۰/۷۰۲	۰/۶۹۹	۰/۶۷۸	۰/۷۲۸			
اشتراکات انسانی	۰/۷۸۹	۰/۷۹۳	۰/۸۵۴	۰/۸۷۴	۰/۸۷۰		
مهربانی با خود	۰/۷۲۷	۰/۶۷۰	۰/۷۸۹	۰/۷۶۵	۰/۷۸۳	۰/۷۹۵	
ذهن آگاهی	۰/۷۵۵	۰/۷۶۱	۰/۷۴۴	۰/۷۳۲	۰/۶۹۹	۰/۶۸۹	۰/۷۶۶
ناگویی هیجانی	۰/۶۴۸	۰/۶۹۱	۰/۶۳۲	۰/۷۴۰	۰/۷۱۲	۰/۷۱۹	۰/۶۲۷

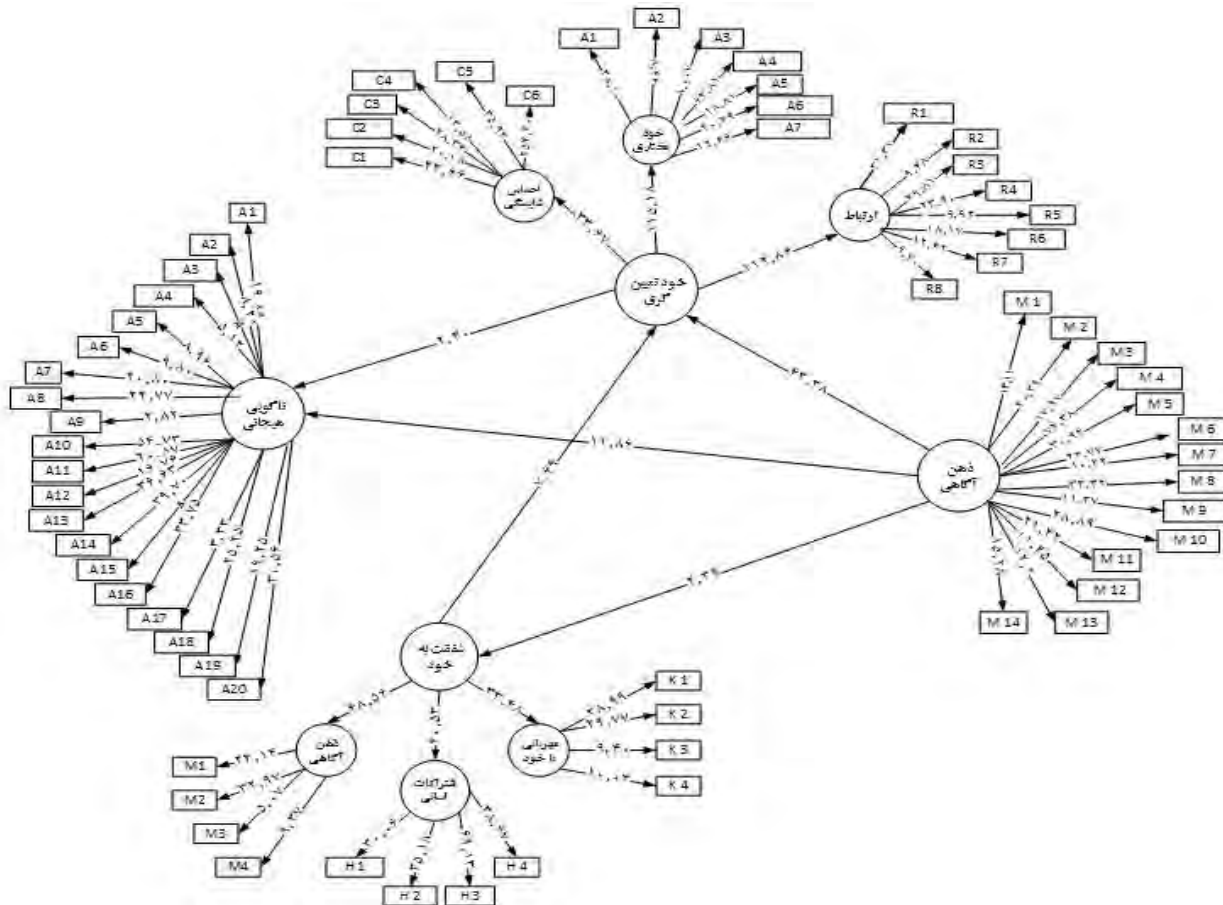
مطابق با ماتریس بالا، مقدار جذر AVE تمامی متغیرهای مرتبه اول از مقدار همبستگی میان آنها بیشتر است که این امر روایی واگرایی مناسب و برازش خوب مدل‌های اندازه‌گیری را نشان می‌دهد. نتایج بررسی ضرایب  $R^2$ ،  $t$ ،  $Q^2$  و GOF<sup>1</sup> در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول (۵) معیارهای برازش بخش ساختاری

GOF ۰/۳۶ > ۰/۲۵ > ۰/۰۱	مقادیر اشتراکی (Communality)	Q2 (1-SSE/SSO) ۰/۳۵ > ۰/۱۵ > ۰/۰۲	R2 ۰/۶۷ > ۰/۳۳ > ۰/۱۹	
$GOF = \sqrt{\text{Communalities} \times R^2}$ $GOF = \sqrt{0.61 \times 0.833} = 0.712$	-	۰/۴۱۳	۰/۸۲۸	خود تعیین گری
	۰/۵۳۰	۰/۴۸۳	۰/۹۰۷	ارتباط
	۰/۵۹۲	۰/۵۴۵	۰/۹۰۷	خود مختاری
	۰/۷۰۲	۰/۴۵۸	۰/۶۹۰	شایستگی
	-	۰/۴۵۰	۰/۸۸۴	شفقت به خود
	۰/۶۳۳	۰/۵	۰/۷۸۴	مهربانی با خود
	۰/۵۳۱	۰/۴۵۶	۰/۸۴۷	ذهن آگاهی
	۰/۷۶۴	۰/۶۴۱	۰/۸۳۸	اشتراکات
	۰/۵۶۰	۰/۴۴۵	۰/۸۱۲	ناگویی هیجانی

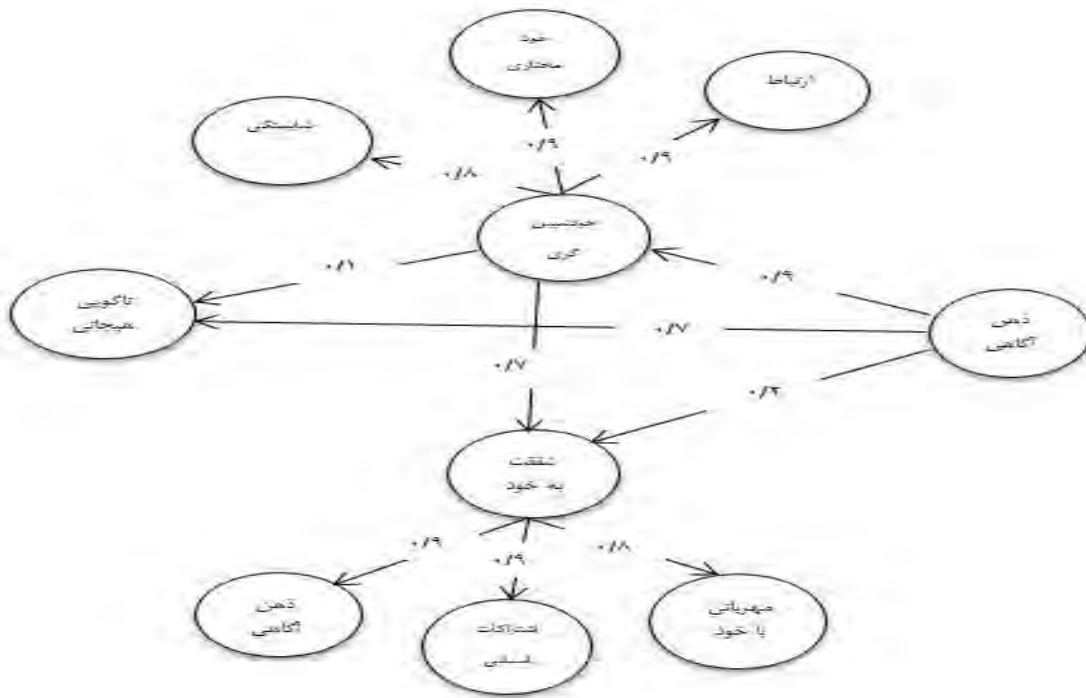
با توجه نتایج مشاهده شد که مقادیر  $Q^2$  برای سازه‌های درون‌زای مدل، بیشتر از ۰/۳۵ قرار دارد. بنابراین قابلیت قوی پیش بینی مدل و برازش مناسب مدل ساختاری تایید شد. سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF معرفی شده است. مقدار حصول شده ۰/۷۱۲ برای GOF، نشان از برازش کلی قوی مدل دارد. در ادامه شکل ۱ ارائه شده است که عدد معناداری یا t-value را نشان می‌دهد.

<sup>1</sup>. Goodness of Fit



شکل ۱. مدل ترسیم‌شده همراه با مقادیر t-value

همانطور که شکل نشان داد، ضرایب معناداری مسیرهای میان متغیرها بیشتر از  $1/96$  است که این مطلب حاکی از معنی‌دار بودن فرضیه‌های پژوهش است و باعث تأیید شدن فرضیه‌ها شد. پس از بررسی معنادار بودن فرضیه‌های پژوهش، حال نوبت بررسی شدت این تأثیرات است. شکل ۲ ضرایب استاندارد شده مسیرهای میان متغیرها را نشان می‌دهد.



شکل ۲. مدل ترسیم شده شامل ضرایب استاندارد مسیر

همانطور که شکل نشان داد، ضریب مسیر بین خودتعیین گری و شفقت به خود برابر با ۰/۷۱ و مثبت است یعنی خودتعیین گری ۷۱ درصد بر شفقت به خود تاثیر دارد. ضریب مسیر بین خودتعیین گری و ناگویی هیجانی  $-۰/۱۵$ ، بین ذهن آگاهی و خودتعیین گری برابر با ۰/۹۱، ذهن آگاهی و شفقت به خود برابر با ۰/۲۴۷، ذهن آگاهی و ناگویی برابر با  $-۰/۷۵۷$  می باشد. اثر غیر مستقیم ذهن آگاهی از طریق خود تعیین گری بر روی ناگویی هیجانی برابر است با  $-۰/۱۴۱$  و همچنین اثر غیر مستقیم ذهن آگاهی از طریق خود تعیین گری بر روی شفقت به خود برابر است با ۰/۶۴. خلاصه نتایج مربوط به آزمون فرضیه‌ها در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول (۶) خلاصه آزمون فرضیات

نتیجه آزمون	آماره t	ضریب مسیر			متغیر وابسته	متغیر میانجی	متغیر مستقل
		کل	غیر مستقیم	مستقیم			
تایید فرضیه	۷/۶۹	۰/۷۱	-	۰/۷۱	شفقت به خود	-	خود تعیین گری
تایید فرضیه	۲/۳۰	۰/۱۵	-	-۰/۱۵	ناگویی هیجانی	-	خود تعیین گری
تایید فرضیه	۴۳/۳۸	۰/۹۱	-	۰/۹۱	خود تعیین گری	-	ذهن آگاهی
تایید فرضیه	۲/۳۹	۰/۲۴۷	-	۰/۲۴۷	شفقت به خود	-	ذهن آگاهی
تایید فرضیه	۱۱/۸۶	۰/۷۵۷	-	-۰/۷۵۷	ناگویی هیجانی	-	ذهن آگاهی
تایید فرضیه	۲/۳۵	۰/۷۶۹	-۰/۱۴۱	۰/۹۱	ناگویی هیجانی	خودتعیین گری	ذهن آگاهی
تایید فرضیه	۶/۸	۱/۵۵۶	۰/۶۴۶	۰/۹۱	شفقت به خود	خودتعیین گری	ذهن آگاهی

با توجه به جدول ۶ نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار Smart PLS نشان داد که در سطح اطمینان ۹۵ درصد، خودتعیین‌گری می‌تواند به ترتیب بر شفقت به خود تأثیر مثبت و معنادار و بر ناگویی هیجانی تأثیر منفی اعمال کند. در واقع عدد معناداری این فرضیه‌ها برابر است با  $7/69$  و  $2/30$  ( $t\text{-value} > 1/96$ ) که نشان می‌دهد شیب خط رگرسیونی مخالف صفر بوده است؛ به عبارت دیگر نتیجه می‌گیریم که خودتعیین‌گری، متغیری مؤثر برای شفقت به خود است و با فرض ثابت بودن سایر عوامل و شرایط، افزایش یک واحد در متغیر مستقل خودتعیین‌گری، افزایش ۷۱ درصدی در شفقت به خود و کاهش ۱۵ درصدی در ناگویی هیجانی انتظار می‌رود. همچنین ذهن‌آگاهی می‌تواند بر خودتعیین‌گری، شفقت به خود تأثیر مثبت و معنادار و بر ناگویی هیجانی تأثیر منفی اعمال کند. در واقع عدد معناداری این فرضیه‌ها برابر است با  $2/39$ ،  $43/38$  و  $11/86$  ( $t\text{-value} > 1/96$ ).

در نهایت جدول بالا نشان داد که ذهن‌آگاهی دارای تأثیر مستقیم و غیرمستقیم است. تأثیر غیرمستقیم از طریق حاصل ضرب ضرایب مسیر به دست آمده است. به منظور بررسی معناداری متغیرهای میانجی (آماره  $t$ )، از آزمون سوبل استفاده گردیده است. نتیجه این آزمون نشان داد که مقدار آماره  $t$  برای فرضیه ششم برابر است با  $2/35$  و برای فرضیه هفتم برابر است با  $6/8$  که بیشتر از معیار  $1/96$  است؛ بنابراین فرض صفر در سطح اطمینان ۹۵٪ رد شد؛ بدین معنی که ضریب غیرمستقیم به دست آمده معنادار است و فرضیه مربوطه تأیید می‌گردد؛ به عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق خودتعیین‌گری بر شفقت به خود و ناگویی هیجانی اعمال نفوذ نماید.

### بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی الگوی ساختاری ارتباط بین ذهن‌آگاهی، خودتعیین‌گری، شفقت به خود و ناگویی هیجانی در دانش‌آموزان دارای سابقه‌ی خودزنی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که ذهن‌آگاهی هم به طور مستقیم و هم به طور غیرمستقیم از طریق تأثیر بر خودتعیین‌گری می‌تواند شفقت به خود و ناگویی هیجانی را در دختران دارای سابقه خودزنی تحت تأثیر قرار دهد. به عبارتی دیگر، ذهن‌آگاهی بر شفقت به خود و خودتعیین‌گری تأثیر مستقیم مثبت و بر ناگویی هیجانی تأثیر مستقیم منفی داشت. با این وجود، ذهن‌آگاهی به طور غیرمستقیم از طریق افزایش خودتعیین‌گری منجر به کاهش ناگویی هیجانی و افزایش شفقت به خود در نوجوانان دختر دارای سابقه خودزنی می‌شد.

در تبیین یافته‌های فوق می‌توان ادعان داشت، انگیزه‌های خودتعیین‌گری تأثیر مثبت بر خودشفقتی و انگیزه‌های غیرخودتعیین‌گر یعنی انگیزه‌های بیرونی تأثیر منفی بر خودشفقتی دارد. این یافته همسو با پژوهش‌های نف، حسیه و دیجیترات<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)، گوئرتین، باریبو و پلیتیر (۲۰۱۸) بود. افراد به طور ذاتی تمایل دارند تا رفتارشان را به اراده خود انتخاب کنند، در انجام آن احساس شایستگی داشته باشند و با دیگر افراد جامعه روابط نزدیکی برقرار کنند. اگر محیط در مواجهه با این افراد، به آن‌ها حق تفکر و انتخاب رفتار را بدهد، نیاز به شایستگی و ارتباط آن‌ها را بدور از هر شرطی ارضاء کند، موجب می‌شود که افراد از لحاظ هیجانی آرام باشند و احساس وجود و ارزشمندی کنند، از اعمالشان لذت ببرند و با کیفیت بالایی انجام وظیفه کنند و در مواجهه با ضعف‌های فردی به جای انکار، آن را حل و فصل کنند و مورد پذیرش قرار دهند (دسی و رایان، ۲۰۱۷). این افراد با انگیزه‌ی درونی توجه خود را به ارزش‌های اساسی، علاقه‌ها و احساساتشان معطوف می‌کنند. در مقابل افرادی که انگیزه بیرونی دارند براساس اجبار بیرونی رفتار می‌کنند نه آنگونه که خودشان می‌خواهند. در واقع احساس رضایت این افراد وابسته به موفقیتشان می‌باشد (دسی، ایگراری، پاتریک و لئون،

<sup>1</sup>. Neff, Hsieh & Dejitterat

۱۹۹۴). بنابراین انتظار می‌رود افرادی که ارزش خود را وابسته به موفقیتشان می‌دانند (موضوعی متناقض با خود شفقتی) برای ایجاد یا حفظ ارزش، به ارزیابی از خود بپردازند (دسی و رایان، ۲۰۱۷). طبق گفته نف و همکاران (۲۰۰۷)، انگیزه‌های درونی و خود شفقتی موجب افزایش احساس ارزشمندی و کاهش خود قضاوتی می‌شوند. اما انگیزه بیرونی تأثیر منفی بر خود شفقتی دارد. یافته‌ها نشان داد که نیازهای خودتعیین‌گری تأثیر منفی بر ناگویی هیجانی دارد. این یافته‌ها همسو با نتایج پژوهش‌های لوکه و همکاران (۲۰۱۲)، بکر، باچراچ و کروون<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، لاند و سیمونسان\_سارنکی (۲۰۰۱)، کرک، گالاگر و گولمن<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) می‌باشد. افرادی که انگیزه مشخصی دارند، برای رفع نیازهایشان، مطابق علایق و ارزشهای خود دست به انتخاب زده، درگیر فعالیت می‌شوند، احساس اثربخشی و شایستگی پیدا کرده، و در نتیجه توسط دیگران پذیرفته می‌شوند و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کند (دسی و رایان، ۲۰۱۷). به گفته‌ی دسی و رایان (۲۰۱۷)، افرادی که از احساساتشان آگاهی داشته باشند و قادر باشند احساسات خود را به شکلی متفاوت توصیف کنند، بهتر می‌توانند احساسات خود را تنظیم کنند و آن را به دیگران نشان دهند. توانایی شناسایی احساسات برای به اشتراک گذاشتن احساسات با دیگران و نشان دادن همدلی لازم است (سیفئوس، ۱۹۷۲). همچنین بکر و همکاران (۲۰۰۷) دریافتند که هر چه شخص بتواند احساسات خود را توصیف و تجزیه و تحلیل کند، در واقع خودآگاه‌تر بوده و توانایی مدیریت آن‌ها را در موقعیت‌های مختلف خواهد داشت. اما ناگویی هیجانی بر توانایی فرد در تنظیم احساسات تأثیر می‌گذارد. فقدان توانایی در تشخیص و به زبان آوردن احساسات، باعث می‌شود فرد از نیازهای آگاهی نداشته باشد و از آن‌ها دفاع نکند. بنابراین افزایش نیازهای خودتعیین‌گری موجب کاهش ویژگی ناگویی هیجانی در فرد می‌شود.

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان به تأثیر ذهن آگاهی و خودتعیین‌گری اشاره کرد. ذهن آگاهی موجب افزایش خودتعیین‌گری می‌شود. این یافته‌ها همسو با پژوهش‌های براون و رایان (۲۰۰۳)، رافالت، برنیر، جاج و فورنیر<sup>۳</sup> (۲۰۱۶)، تیواری و گارج<sup>۴</sup> (۲۰۱۹) است. آگاهی از زمان حال که از مشخصه‌های ذهن آگاهی است، برای تحقق نیازهای اساسی روانشناختی از جمله خودمختاری، شایستگی و ارتباط لازم است (براون و رایان، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی، موجب تسهیل در پذیرش تجربیات و کاهش رفتارهای دفاعی و مفرط اختیاری شده و در نتیجه رفتار و عملکردی معتبر را به همراه دارد که به برقراری روابطی سالم کمک می‌کند (براون و لوسکیو، ۲۰۰۷)؛ توجه به دنیای درونی و عملکرد روانشناختی فرد را تسهیل می‌کند و با این کار، این احتمال را افزایش می‌دهد که فرد به روش‌هایی عمل کند که موجب برآورده شدن نیازهای اساسی شود. از طرفی، مردم را از آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد، بدون ارزیابی، نزدیک می‌کند. توجه و آگاهی همچنین باعث ایجاد رفتار خودمختار می‌شود چرا که افراد را از نیروهای کنترل‌کننده بیرونی و داخلی که با خود بیگانه هستند رهایی می‌بخشد (براون و لوسکیو، ۲۰۰۷). این آگاهی باعث هوشیاری بیشتری می‌شود، که به نوبه خود، بعنوان یک عامل آزاد کننده پاسخ‌های شرطی عمل نموده و به مردم این امکان را می‌دهد تا به "چرایی" اقدامات انجام‌شده واکنش نشان دهند، بنابراین رفتارهای خودمختار را ترویج می‌دهند (براون و لوسکیو، ۲۰۰۷). هر چه فرد آگاه‌تر باشد اعمالی که از روی عادت و یا در پاسخ به محرک به صورت خودکار انجام می‌شود، کاهش پیدا می‌کند (دیجکسترهوس و کنیپنبرگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰). بنابر آنچه که بیان شد، ذهن آگاهی یک پیش‌بینی‌کننده خوبی برای نیازهای اساسی روانشناختی است.

1. Bekker, Bachrach & Croon
2. Kirk, Gallagher & Coleman
3. Ruffault, Bernier, Juge & Fournier
4. Tiwari, & Garg
5. Dijksterhuis & Aarts

ذهن‌آگاهی موجب افزایش خودشفقتی نیز شد. این یافته در راستای پژوهش‌های برجن سیکو و چوان<sup>۱</sup> (۲۰۱۴)، نیوسام، والدو و گراسزکا<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) می‌باشد. بین ساختارهای ذهن‌آگاهی و خودشفقتی با یکدیگر همپوشانی مفهومی وجود دارد، که در آن هر دو نگرش عدم قضاوت نسبت به تجربیات شخص را شامل می‌شوند (شاپیرو و فریدمن، ۲۰۰۶). خود شفقتی با رفاه روانی در ارتباط است و در مقابل عامل‌های تنش‌زا، به عنوان یک ضربه گیر عمل می‌کند (نف، رود و کرک پاتریک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). اگر ذهن افراد درگیر احساسات و هیجانات منفی شود، تجربه‌های خود را به همان شکلی که هستند، قبول نمی‌کند و آن‌ها را وارد خودآگاه نمی‌کند. در نتیجه فرد دچار حس تنفر از خود و نشخوار افکار منفی می‌شود (ون دام، شپارد، فورسیث و ارلی واین، ۲۰۱۱). در آموزش ذهن‌آگاهی اشخاص می‌آموزند تا دیدی عینی نسبت به شکست‌هایش داشته باشد و فرصت این درک را پیدا می‌کند که او در این شکست تنها نیست و این تجربیات بخشی از زندگی افراد می‌باشد (نف، رود و کرک پاتریک، ۲۰۰۷). همچنین فرد برای رهایی از تنهایی، دیدگاه وسیعی از خود و محیط بدست می‌آورد و به جای تغییر افکار و هیجانات منفی آن‌ها را مورد پذیرش قرار می‌دهد. بنابراین ذهن‌آگاهی توسط ترغیب افراد به پذیرش و تحمل افکار و احساسات دردناک به جای سعی در تغییر آن‌ها و جایگزین کردن در یک زمینه بزرگتر، بصورتی که ارزش و اهمیت آن‌ها با دیدگاهی وسیع‌تر مشاهده شود، می‌تواند باعث افزایش خود شفقتی شود.

از دیگر تاثیرات ذهن‌آگاهی، تاثیر منفی ذهن‌آگاهی بر ناگویی هیجانی بود. این یافته همسو با پژوهش‌های بائر و همکاران (۲۰۰۴)، نورمن، مارزانو، کالسون و اوسکیس<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) بود. نتایج پژوهش بائر و همکاران (۲۰۰۴) نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی ساختاری با پتانسیل درمانی و تحقیقاتی عالی در سطوح مختلف می‌باشد، و برخی از جنبه‌های آن از بروز علائم ناگویی هیجانی جلوگیری می‌کند. ذهن‌آگاهی با پردازش عاطفی مرتبط است (براون و رایان، ۲۰۰۳). از جمله مهمترین موارد این است که ذهن‌آگاهی با ایجاد احساسات بیشتر و اختلال عاطفی کمتر همراه است (هیل و آپدگراف<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). در حالی که شناسایی و توصیف احساسات، معمولی‌ترین مشکلات در افراد ناگویی هیجانی است و برخلاف ناگویی هیجانی، ذهن‌آگاهی فرد را به کنجکاوی و توجه به تجربیات درونی خود ترغیب می‌کند (گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۲). افزایش آگاهی از تجربه فعلی، به ویژه آگاهی از احساسات بدنی، شناسایی و درک هیجانات درونی بدون قضاوت یا اجتناب، موجب توجه به افکار و احساسات دیگران نیز می‌شود (براون و رایان، ۲۰۰۳). به این ترتیب، افراد توانایی برقراری ارتباط و همدلی، با دیگران را پیدا می‌کنند (گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۲). از این رو سطح بالایی از ذهن‌آگاهی با سطح پایینی از ناگویی در ارتباط است (گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۲). پژوهش‌های تجربی لیورز<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۴)، تاکید بر تاثیر منفی ذهن‌آگاهی بر ناگویی هیجانی است.

ذهن‌آگاهی بالا به افراد این امکان را می‌دهد تا درک کنند توسط الگوهای رفتاری کنترل شده‌ای، هدایت نمی‌شوند؛ بلکه کاملاً خودمختار بوده و به وضوح از ارزش‌ها و اهداف شخصی‌شان آگاه هستند و می‌توانند به موقعیت‌های گوناگون واکنش نشان دهند. توانایی در تشخیص و به زبان آوردن احساسات، و استفاده از آن در هدایت رفتار، یک عامل مناسب برای به دست آوردن اعتماد به نفس در درک و همدلی با دیگران می‌باشد. با توجه به آنچه که بیان شد می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی به طور غیرمستقیم از طریق تاثیر بر خودتعیین‌گری می‌تواند ناگویی هیجانی را کاهش دهد. با توجه به پژوهش‌های انجام شده در خصوص متغیرهای

1. Bergen-Cico & Cheon

2. Newsome, Waldo & Gruszka

3. Rude & Kirkpatrick

4. Norman, Marzano, Coulson & Oskis

5. Hill & Updegraff

6. Lyvers



ذهن‌آگاهی، خودتعیین‌گری و ناگویی هیجانی، تاکنون هیچ پژوهشی به بررسی تاثیر رابطه بین این متغیرها نپرداخته و این نشان از نو و بدیع بودن پژوهش در زمینه تاثیر ذهن‌آگاهی بر ناگویی هیجانی از طریق خودتعیین‌گری است.

ذهن‌آگاهی و توجه هوشیارانه، توجه به دنیای درونی و عملکرد روانشناختی فرد را تسهیل می‌کند و با این کار، این احتمال را افزایش می‌دهد که فرد به روش‌هایی عمل کند که موجب برآورده شدن نیازهای اساسی شود. به عبارت دیگر، فرد فقط وقتی می‌تواند کاملاً خودمختار باشد که به وضوح از ارزش‌ها و اهداف شخصی‌اش آگاه باشد و از این طریق قادر به انجام رفتارهایی باشد که متناسب با خود واقعی فرد باشد، عاری از فشارهای خارجی یا تحریف‌های داخلی یا قضاوت‌ها. انجام این رفتارها مانند پروژه‌های جدید و چالش برانگیز و یادگیری مهارت‌های جدید در زمان وقوع رنج و درد، احساس مراقبت و نگرانی در مورد این که من در حال تجربه این درد هستم همراه با انگیزه برای آرامش و راحتی خودم ایجاد می‌شود و باعث می‌شود ما با خودمان مهربان باشیم. با توجه به آن‌چه که بیان شد می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی به طور غیرمستقیم از طریق تاثیر بر خودتعیین‌گری می‌تواند خودشفقتی را افزایش دهد. با توجه به پژوهش‌های انجام شده در خصوص متغیرهای ذهن‌آگاهی، خودتعیین‌گری و خودشفقتی، تاکنون هیچ پژوهشی به بررسی تاثیر رابطه بین این متغیرها نپرداخته است؛ و این نشان از نو و بدیع بودن پژوهش در زمینه تاثیر ذهن‌آگاهی بر خودشفقتی از طریق خودتعیین‌گری است.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که ذهن‌آگاهی و خودتعیین‌گری، می‌توانند نقش معنی‌داری در خودشفقتی و ناگویی هیجانی داشته باشند؛ در نتیجه با افزایش ذهن‌آگاهی و خودتعیین‌گری، می‌توان انتظار افزایش خودشفقتی و کاهش ناگویی هیجانی در افراد خودزن را داشت. بنابراین مشاوران مدرسه می‌توانند با آموزش ذهن‌آگاهی و همچنین تمرکز بر مهارت‌های خودتعیین‌گری، شفقت به خود را در نوجوانان دارای سابقه خودزنی کاهش دهند که به نوبه خود می‌تواند منجر به کاهش رفتارهای خودزنی در آنان شود. پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود. در این پژوهش عوامل مداخله‌گر موثر بر رفتارهای خودزنی از جمله وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده، وضعیت تحصیلی، تعارض والد-فرزند و ... به دلیل ماهیت پژوهش مقطعی و محدودیت در نمونه‌گیری در جمعیت‌های بزرگ‌تر، کنترل نشد. متغیرهای مورد مطالعه ممکن است تحت تاثیر تغییرات رشدی در مرحله نوجوانی قرار گرفته باشند بنابراین با توجه به این محدودیت، انجام پژوهش طولی می‌تواند به درک بهتر رابطه بین این متغیرها، در فرآیند رشد و بلوغ نیز کمک کند.

## تشکر و قدردانی

در پایان مراتب سپاس و قدردانی خودمان را نسبت به کلیه مشارکت‌کنندگان در این پژوهش ابراز می‌داریم.

## منابع

- بشارت، محمدعلی؛ زاهدی تجریشی، کمیل؛ نوربالا، احمدعلی (۱۳۹۲). مقایسه ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان در بیماران جسمانی‌سازی، بیماران اضطرابی و افراد عادی. روانشناسی معاصر، ۸(۲)، ۱۶-۳.
- حبیبی، مجتبی؛ غرابی، بنفشه؛ عاشوری، احمد (۱۳۹۲). کارایی بالینی مقیاس‌های اعتباری و بالینی پرسش‌نامه‌ی شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا نوجوانی (MMPI-A): مقایسه‌ی نیم رخ روانی در گروه بالینی با هنجار و تعیین نمره‌ی برش. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۵(۶۰)، ۳۰۱-۳۱۱.

حسینیان، سیمین؛ نوری پور لیاولی، رقیه؛ قنبری پیرکاشانی، نیکزاد؛ حسین زاده اسکویی، سعید (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر رفتارهای خود آسیب رسان و عوامل محافظت‌کننده سوءمصرف مواد در نوجوانان کانون اصلاح و تربیت. فصلنامه علمی و پژوهشی اعتیادپژوهی، ۱۳(۵۴)، ۲۰۵-۲۲۸.

خانی پور، حمید؛ برجعلی، احمد؛ فلسفی نژاد، محمدرضا (۱۳۹۵). خودجرعی بدون خودکشی در نوجوانان بزهکار و نوجوانان با سابقه بدرقتاری دوران کودکی: انگیزه‌ها و احتمال خودکشی. روانشناسی افراد استثنایی، ۶(۲۱)، ۵۹-۷۹.

داوری، علی؛ رضازاده، آرش (۱۳۹۲). مدل سازی معادلات ساختاری با نرم افزار PLS. تهران: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی، ص ۱۸۷-۲۲۰.  
رضایی، نازیلا؛ سهرابی، احمد؛ ذوقی پایدار، محمدرضا (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر تکانش‌پذیری، حساسیت بین فردی و خودزنی در افراد دارای اختلال شخصیت مرزی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۹(۴)، ۴۴-۵۵.

سالمی خامنه، علیرضا؛ قربانی، سارا؛ متحدی، علیرضا (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر تنظیم هیجان، عاطفه مثبت و منفی، رفتار پرخاشگرانه و خودزنی دانش‌آموزان دختر ۱۳ تا ۱۶ ساله. مجله علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران، ۳۶(۴)، ۲۱۳-۲۲۰.  
عاشوری، محمد؛ قاسم زاده، سوگند (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ایمن‌سازی روانی بر ناگویی هیجانی، خودتعیین‌گری و جهت‌گیری زندگی نوجوانان با آسیب شنوایی. مطالعات روانشناختی، ۱۴(۲)، ۷-۲۳.

نریمانی، احمد (۱۳۸۰). بررسی علل روانی، اجتماعی و شناختی آسیب‌پذیری اجتماعی دختران نوجوان شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران.

Baer, R. A., G. T. Smith, E. Lykins, D. Button, J. Krietemeyer, S. Sauer, et al. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15 (3), 329-342.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206.

Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.

Bekker, M. H. J., Bachrach, N., & Croon, M. A. (2007). The relationships of antisocial behavior with attachment styles, autonomy-connectedness, and alexithymia. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 507-527.

Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness*, 5(5), 505-519.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Deborde, A., Berthoz, S., Godart, N., Perdereau, F., Corcos, M., Jeammet, P. (2006). Relations between alexithymia and anhedonia: a study in eating disordered and control subjects. *L'Encephale*, 32, 83-91.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In: *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (pp. 11-40). Springer, Boston, MA.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self determination theory perspective. *Journal of personality*, 62(1), 119-142.

Dubey, A. Pandey, R., & Mishra, K. (2010). Role of emotion regulation difficulties and positive/negative affectivity in explaining alexithymia-health relationship an overview. *Journal of Social Science Research*, 7, 20-31.

Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of adolescence*, 49, 204-217.

Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.

Guertin, C., Barbeau, K., & Pelletier, L. (2018). Examining fat talk and self-compassion as distinct motivational processes in women's eating regulation: A self-determination theory perspective. *Journal of Health Psychology*, 1-13.

Guttman, H., & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43, 448-455.

- Hill, C. L. M., and Updegra, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12, 81–90.
- Ho, F. L. (2016). *Self-determination theory: The roles of emotion and trait mindfulness in motivation*. Unpublished Thesis, Linnaeus University.
- Ilardi, B.C., Leon, D., Kasser, T., & Ryan, R.M. (1993). Employee and supervisor rating of motivation: Main effect and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.
- Kabat Zinn, j. (2003). Mindfulness -Based interventions in context: Past, Present, and Future. *Journal of Research in Personality*, 41, 906–911.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226-239.
- Kok, R., Kirsten, D. K., & Botha, K. F. (2011). Exploring mindfulness in self-injuring adolescents in a psychiatric setting. *Journal Of Psychology In Africa*, 21(2), 185-195.
- Lee, J. Q., McInerney, D. M., Liem, G. A. D., & OrRga, Y. P. (2010). The relationship between future goals and achievement goal orientations: An intrinsic–extrinsic motivation perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 35(4), 264-279.
- Lee, W. K. (2016). Psychological characteristics of self-harming behavior in Korean adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 23, 119-124.
- Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31, 284–299.
- Leweke, F., Leichsenring, F., Kruse, J., & Hermes, S. (2012). Is alexithymia associated with specific mental disorders. *Psychopathology*, 45(1), 22–28.
- Li, X., & Hao, C. (2019). The Relationship Between Parental Attachment and Mobile Phone Dependence Among Chinese Rural Adolescents: The Role of Alexithymia and Mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 10, 598.
- Lundh, L. G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2001). Alexithymia, emotion, and somatic complaints. *Journal of Personality*, 69, 483–510.
- Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F. A., & Samios, C. (2014). Trait mindfulness in relation to emotional self-regulation and executive function. *Mindfulness*, 5, 619 –625.
- Mattila, A. K., Saarni, S. I., Salminen, J. K., Huhtala, H., Sintonen, H., & Joukamaa, M. (2009). Alexithymia and health-related quality of life in a general population. *Psychosomatics*, 50(1), 59–68.
- Mughal, F., Babatunde, O., Dikomitis, L., Shaw, J., Townsend, E., Troya, M. I., & Chew-Graham, C. A. (2019). Self-harm in young people: the exceptional potential of the general practice consultation.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1):139-54.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–27.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In: *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and otherfocused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Mcgehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Newsome, S., Waldo, M., & Gruszka, C. (2012). Mindfulness group work: Preventing stress and increasing self-compassion among helping professionals in training. *The Journal for Specialists in Group Work*, 37(4), 297-311.
- Nock, M. K., Joiner, T. E., Gordon, K. H., Lloyd-Richardson, E., Prinstein, M. J. (2007). Non-suicidal self-injury among adolescents: Diagnostic correlates and relation to suicide attempts. *Psychiatry Research*, 144, 144, 65–72.

- Paivio, S. C., & McCulloch, C. R. (2004). Alexithymia as a mediator between childhood trauma and self-injurious behaviors. *Child Abuse & Neglect*, 28(3), 339–354.
- Pandey, P., Saxena, P., & Dubey, A. (2011). Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health. *Europe's Journal of Psychology*, 7, 604–623.
- Paul, N. A., Stanton, S. J., Greeson, J. M., Smoski, M. J., & Wang, L. (2013). Psychological and neural mechanisms of trait mindfulness in reducing depression vulnerability. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 56–64.
- Poulsen, Anne A., Rodger, Sylvia & Ziviani, Jenny, M. (2006). "Understanding children's motivation from a self-determination theoretical perspective: implications for practice", *Australian Occupational Therapy Journal*, 56 (2), 78–86.
- 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.
- Ross, S. Heath, N. (2002). A study of the frequency of self-mutilation in a community sample of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 67–77.
- Ruffault, A., Bernier, M., Juge, N., & Fournier, J. F. (2016). Mindfulness may moderate the relationship between intrinsic motivation and physical activity: A cross-sectional study. *Mindfulness*, 7(2), 445–452.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: results from a randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology*, 67(3), 267–277.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, L. E., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Speranza, M., Loas, G., Wallier, J., & Corcos, M. (2007). Predictive value of alexithymia in patients with eating disorders: A 3-year prospective study. *Journal of Psychosomatic Research*, 63, 365–371.
- Swannell, S., Martin, G., Page, A., Hasking, P., Hazell, P., Taylor, A., & Protani, M. (2012). Child maltreatment, subsequent non-suicidal self-injury and the mediating roles of dissociation, alexithymia and self-blame. *Child abuse & neglect*, 36(7-8), 572–584.
- Taylor, G., Lachance, L. and Gregoire, S. (2015). Mindfulness, mental health and emotion regulation among workers. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), 961–119.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 157–160.
- Tiwari, S., & Garg, P. (2019). Promoting Basic Need Satisfaction at Workplace: The Relevance of Mindfulness in Support of Job Performance of Employees. *Journal of Business Research*, 8(1), 1–15.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorder*, 25(1):123–30.
- Zhao, L., Lu, Y., Wang, B., & Huang, W. (2011). What makes them happy and curious online? An empirical study on high school students' Internet use from a self-determination theory perspective. *Computers & Education*, 56(2), 346–356.
- Zlotnick, C. Shea, M.T., Pearlstein, T., Simpson, E., Costello, E., Begin, A. (1996). The relationship between dissociative symptoms, alexithymia, impulsivity, sexual abuse, and self-mutilation. *Comprehensive Psychiatry*, 37, 12–16.

## **Structural Modelling of the Relationship between Mindfulness, Self-Determination, Self-Compassion and Alexithymia in Girl Students Engaged in Self-Injury**

**Shahsiyah, N<sup>1</sup>., Rezapour Mirsaleh, Y<sup>2\*</sup>., & Safi, M.H<sup>3</sup>**

1- MA Student, School Counseling, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran

\*2- PhD, Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran (Corresponding author, email: y.rezapour@ardakan.ac.ir)

3- PhD, Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran

### *Abstract*

The aim of this study was to investigate the structural modelling of the relationship between mindfulness, self-determination, self-compassion and alexithymia among female students engaged in self-injury. The present research was conducted with a correlational method that performed by structural equation modeling. The study population consisted female high school students in Fooladshahr in 2019-2020. Using purposeful sampling method, 91 subjects were selected and completed Freiburg's mindfulness questionnaire, self-compassion, self-determination scale, and alexithymia. Data were analyzed by structural equation modeling using SMART-PLS software. Findings showed that mindfulness had a direct positive effect on both self-compassion and self-determination and had a direct negative effect on alexithymia. Moreover, self-determination had a direct positive effect on self-compassion and had a negative direct effect on alexithymia ( $p < 0.01$ ). However, investigating indirect relationships showed that mindfulness indirectly by increase self-determination resulted in increasing self-compassion and decreasing alexithymia in girl adolescents who engage in self-injury ( $p < 0.01$ ). Therefore, it can be concluded that self-determination plays a significant mediating role in the relationship between mindfulness and self-compassion and also in the relationship between mindfulness and alexithymia among female students who engage in self-injury.

*Keywords:* Self-injury; Self-Determination; Mindfulness; Alexithymia; Self-Compassion