

واکاوی مؤلفه‌های شخصیتی افراد دارای رفتارهای خودتخریب‌گرانه

۱. کیمیا شریفیان: گروه روان‌شناسی شناختی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

۲. حسام غفاریان*: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول). hesam.ghaffarian.fc@gmail.com

۳. یگانه عزیزیان: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۲۹

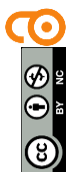
تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۵/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر واکاوی مؤلفه‌های شخصیتی افراد دارای رفتارهای خودتخریب‌گرانه با تمرکز بر الگوهای هیجانی، شناختی و بین‌فردی مؤثر بر تداوم این رفتارها بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۱ نفر از افراد ۱۸ تا ۳۵ ساله ساکن شهر تهران بودند که تجربه تکرارشونده رفتارهای خودتخریب‌گرانه در سطح روان‌شناختی، ارتباطی یا رفتاری داشتند. نمونه‌گیری به شیوه هدفمند و با رعایت تنوع در جنسیت، سن، وضعیت تأهل و سطح تحصیلات انجام شد و فرایند جذب مشارکت‌کنندگان تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شدند. مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود و همه مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه، ضبط، پیاده‌سازی و برای تحلیل آماده شدند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل تحلیل مضمون شامل آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضمون‌ها، بازبینی مضمون‌ها، نام‌گذاری مضمون‌ها و گزارش نهایی تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: بی‌ثباتی هیجانی و فوریت منفی، خودارزشمندی شکننده و شرم خودتنبیه‌گر، تکانشگری و ضعف مهار رفتاری، الگوی دلبستگی ناایمن و حساسیت به طرد، و خودخوابکاری شناختی مبتنی بر شکست‌باوری. مشارکت‌کنندگان رفتارهای خودتخریب‌گرانه را نه صرفاً انتخاب‌هایی آگاهانه، بلکه پاسخی سریع، هیجان‌محور و گاه خودتنبیه‌گر به فشار روانی، احساس بی‌ارزشی، ترس از رهاشدگی و ناتوانی در تنظیم هیجان توصیف کردند. یافته‌ها نشان دادند که رفتارهای خودتخریب‌گرانه در افراد مورد مطالعه از تعامل چند مؤلفه شخصیتی و روان‌شناختی شکل می‌گیرد؛ به‌ویژه بی‌ثباتی هیجانی، شرم مزمن، تکانشگری، حساسیت بین‌فردی و طرحواره‌های شکست‌محور نقش محوری در شکل‌گیری و تداوم این الگوها دارند. بنابراین، مداخلات روان‌شناختی مؤثر باید به جای تمرکز صرف بر حذف رفتار، بر تقویت تنظیم هیجان، بازسازی خودارزشمندی، کاهش شرم، افزایش تحمل پریشانی و اصلاح الگوهای ارتباطی ناایمن متمرکز شوند.

کلیدواژه‌ها: رفتارهای خودتخریب‌گرانه، مؤلفه‌های شخصیتی، بی‌ثباتی هیجانی، تکانشگری، شرم، تحلیل مضمون.

!



A Thematic Analysis of the Experience of Fear of Judgment Among Digital Content Creators in Cyberspace

1. Kimiya Sharifian: Department of Cognitive Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

2. Hesam Ghaffarian*: Department of Family Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. (Corresponding Author).

hesam.ghaffarian.fc@gmail.com

3. Yeganeh Azizian: Department of Educational Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

Submit Date: 2025-07-23

Revise Date: 2025-10-21

Accept Date: 2025-10-30

Publish Date: 2025-12-22

Abstract

This study aimed to explore the personality components of individuals with self-destructive behaviors, with particular attention to emotional, cognitive, and interpersonal patterns that maintain such behaviors. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 21 individuals aged 18 to 35 years living in Tehran who reported repeated experiences of self-destructive behaviors at psychological, relational, or behavioral levels. Purposeful sampling was used to ensure variation in gender, age, marital status, and educational level, and recruitment continued until theoretical saturation was achieved. Data were collected only through individual semi-structured interviews. Each interview lasted between 45 and 75 minutes. After obtaining informed consent, the interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and prepared for analysis. Data were analyzed using NVivo software and the six phases of thematic analysis, including familiarization with the data, initial coding, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the final report. Data analysis led to the identification of five main categories: emotional instability and negative urgency, fragile self-worth and self-punitive shame, impulsivity and poor behavioral inhibition, insecure attachment and rejection sensitivity, and cognitive self-sabotage based on failure-oriented beliefs. Participants described self-destructive behaviors not merely as conscious choices, but as rapid, emotion-driven, and sometimes self-punitive responses to psychological pressure, feelings of worthlessness, fear of abandonment, and difficulties in emotion regulation. The findings indicated that self-destructive behaviors among the participants emerged from the interaction of several personality and psychological components. Emotional instability, chronic shame, impulsivity, interpersonal sensitivity, and failure-oriented schemas played central roles in the formation and maintenance of these patterns. Therefore, effective psychological interventions should go beyond behavioral suppression and focus on emotion regulation, reconstruction of self-worth, shame reduction, distress tolerance, and modification of insecure interpersonal patterns.

Keywords: *self-destructive behaviors, personality components, emotional instability, impulsivity, shame, thematic analysis.*

مقدمه

رفتارهای خودتخریب‌گرانه به مجموعه‌ای از کنش‌ها، انتخاب‌ها و الگوهای تکرارشونده‌ای اشاره دارند که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم موجب آسیب روانی، جسمانی، ارتباطی، تحصیلی، شغلی یا اجتماعی به فرد می‌شوند. این رفتارها می‌توانند در قالب‌های آشکار مانند خودآسیب‌رسانی غیرخودکشی‌گرا، رفتارهای پرخطر، مصرف آسیب‌زای مواد، تصمیم‌های ناگهانی و زیان‌بار، یا در قالب‌های پنهان‌تر مانند خودخوابکاری در روابط، تعلل مزمن، طرد فرصت‌های رشد، بی‌توجهی به نیازهای اساسی و تخریب تدریجی دستاوردهای فردی بروز کنند. اگرچه در ادبیات بالینی، بخش مهمی از توجه پژوهشگران به خودآسیب‌رسانی غیرخودکشی‌گرا و رفتارهای مرتبط با خطر خودکشی معطوف بوده است، مفهوم رفتار خودتخریب‌گرانه گسترده‌تر از خودآسیب‌رسانی جسمانی است و طیفی از رفتارها را دربرمی‌گیرد که فرد از طریق آن‌ها، آگاهانه یا ناآگاهانه، مسیر سلامت، پیوندهای بین فردی و پیشرفت شخصی خود را مختل می‌کند. (Nock, ۲۰۱۰; Klonsky, ۲۰۰۷)

درک رفتارهای خودتخریب‌گرانه بدون توجه به زمینه شخصیتی فرد ناقص خواهد بود. شخصیت، به عنوان الگوی نسبتاً پایدار هیجان‌ها، شناخت‌ها، انگیزش‌ها و شیوه‌های رابطه‌مندی، تعیین می‌کند فرد چگونه فشار روانی را ادراک کند، چه معنایی به شکست یا طرد بدهد، تا چه اندازه بتواند هیجان‌های شدید را تحمل کند و در موقعیت‌های بحرانی چگونه تصمیم بگیرد. از این منظر، رفتار خودتخریب‌گرانه را نمی‌توان صرفاً به ضعف اراده، تصمیم غیرمنطقی یا فقدان آگاهی فروکاست؛ بلکه باید آن را در پیوند با ویژگی‌هایی مانند بی‌ثباتی هیجانی، تکانشگری، شرم مزمن، خودارزشمندی شکننده، حساسیت به طرد، دشواری در تنظیم هیجان و الگوهای دلبستگی ناایمن تحلیل کرد. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که ویژگی‌هایی مانند روان‌رنجورخویی بالا، کنترل تکانه پایین، ناتوانی در تحمل پریشانی و تنظیم ناکارآمد هیجان می‌توانند زمینه‌ساز رفتارهای آسیب‌زا نسبت به خود باشند. (Gratz & Roemer, ۲۰۰۴; Whiteside & Lynam, ۲۰۰۱)

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های شخصیتی مرتبط با رفتارهای خودتخریب‌گرانه، بی‌ثباتی هیجانی است. افرادی که هیجان‌های منفی را با شدت زیاد، مدت طولانی و کنترل‌پذیری اندک تجربه می‌کنند، در برابر موقعیت‌های تنش‌زا آمادگی بیشتری برای واکنش‌های فوری و ناسازگارانه دارند. در چنین وضعیتی، رفتار خودتخریب‌گرانه ممکن است به عنوان راهی سریع برای کاهش تنش، قطع افکار آزارنده، پایان دادن به احساس بی‌حسی روانی یا تغییر وضعیت هیجانی تجربه شود. مدل‌های کارکردی خودآسیب‌رسانی نشان داده‌اند که بسیاری از رفتارهای آسیب‌زا نسبت به خود، کارکرد تنظیم هیجان دارند؛ یعنی فرد از طریق رفتاری زیان‌بار، به طور موقت از هیجان‌های دردناک، شرم، خشم، اضطراب یا احساس خلأ فاصله می‌گیرد. (Klonsky, ۲۰۰۷; Nock & Prinstein, ۲۰۰۴) بنابراین، خودتخریبی در سطح پدیداری ممکن است غیرمنطقی به نظر برسد، اما در سطح کارکردی می‌تواند برای فرد نوعی تنظیم فوری، هرچند پرهزینه، فراهم کند.

تکانشگری و فوریت منفی نیز از مؤلفه‌های مهم در تبیین شخصیت افراد دارای رفتارهای خودتخریب‌گرانه است. فوریت منفی به تمایل فرد برای انجام رفتارهای شتاب‌زده در هنگام تجربه هیجان‌های منفی شدید اشاره دارد. در این حالت، مسئله اصلی صرفاً میل به خطرجویی نیست، بلکه ناتوانی فرد در توقف رفتار هنگام غلبه خشم، اضطراب، ناامیدی یا شرم است. چنین افرادی ممکن است پس از تعارض عاطفی، شکست

تحصیلی، احساس طرد یا فشار خانوادگی، دست به تصمیم‌هایی بزنند که در کوتاه‌مدت تنش را کاهش می‌دهد اما در بلندمدت موجب پشیمانی، آسیب و تداوم چرخه خودسرزنی می‌شود. این الگو با مدل‌های چندبعدی تکانشگری همخوان است که تکانشگری را پدیده‌ای واحد نمی‌دانند، بلکه آن را متشکل از ابعادی مانند فوریت منفی، فقدان برنامه‌ریزی، فقدان پشتکار و هیجان‌خواهی توصیف می‌کنند (Whiteside & Lynam, ۲۰۰۱).

مؤلفه دیگر، خودارزشمندی شکننده و شرم خودتنبیه‌گر است. در بسیاری از افراد دارای رفتارهای خودتخریب‌گرانه، تجربه درونی «من کافی نیستم»، «من شایسته مراقبت نیستم» یا «من مستحق آسیب هستم» حضوری مداوم دارد. شرم با احساس گناه تفاوت دارد؛ در احساس گناه، فرد رفتار خود را نامطلوب می‌داند، اما در شرم، کل خود را معیوب و بی‌ارزش تجربه می‌کند. زمانی که شرم مزمن با خودسرزنی و هیجان‌های شدید همراه می‌شود، رفتارهای خودتخریب‌گرانه می‌توانند به صورت نوعی خودتنبیهی یا تأیید عملی باورهای منفی درباره خود ظاهر شوند. در چنین شرایطی، فرد نه تنها از خود مراقبت نمی‌کند، بلکه ممکن است به گونه‌ای رفتار کند که شکست، طرد یا آسیب دوباره تجربه شود و بدین ترتیب طر حواره منفی او درباره خود تقویت گردد. (Tangney et al., ۲۰۰۷; Chapman et al., ۲۰۰۶)

از سوی دیگر، بسیاری از رفتارهای خودتخریب‌گرانه در بستر روابط بین‌فردی شکل می‌گیرند. افراد دارای دلبستگی ناایمن یا حساسیت بالا به طرد ممکن است کوچک‌ترین نشانه فاصله، بی‌توجهی یا ابهام در رابطه را به عنوان طرد قطعی تفسیر کنند. این تفسیر تهدیدآمیز می‌تواند واکنش‌هایی مانند کناره‌گیری ناگهانی، قطع رابطه، رفتارهای آزمایشی، ایجاد تعارض، وابستگی افراطی یا تخریب رابطه را فعال کند. در واقع، فرد برای محافظت از خود در برابر رنج رهاشدگی، به شکلی رفتار می‌کند که همان رهاشدگی را محتمل‌تر می‌سازد. این پارادوکس در روابط عاطفی، خانوادگی و دوستانه به وضوح دیده می‌شود: فرد از طرد می‌ترسد، اما از شدت ترس و بی‌اعتمادی، الگوهایی را فعال می‌کند که دیگران را خسته، دور یا دفاعی می‌سازد. از این منظر، خودتخریبی ارتباطی بخشی از نظام دفاعی شخصیت است که در کوتاه‌مدت احساس کنترل ایجاد می‌کند اما در بلندمدت پیوندهای بین‌فردی را تخریب می‌کند. (Mikulincer & Shaver, ۲۰۱۶)

پیشینه رشدی نیز در شکل‌گیری مؤلفه‌های شخصیتی مرتبط با خودتخریبی اهمیت دارد. مطالعات بالینی نشان داده‌اند که تجارب کودکی مانند غفلت هیجانی، بدرفتاری، مراقبت ناپایدار، تحقیر، طرد یا فقدان امنیت دلبستگی می‌توانند با شکل‌گیری رفتارهای خودتخریب‌گرانه در سال‌های بعد مرتبط باشند. (van der Kolk et al., ۱۹۹۱) تجربه‌های آسیب‌زای اولیه ممکن است باعث شوند فرد بدن، هیجان و نیازهای خود را نه به عنوان بخشی ارزشمند از خویش، بلکه به عنوان منبع شرم، تهدید یا بی‌نظمی تجربه کند. در چنین بستری، رفتار خودتخریب‌گرانه می‌تواند تداوم بیرونی یک رابطه درونی آسیب‌زا با خود باشد؛ رابطه‌ای که در آن مراقبت از خود جای خود را به سرزنش، بی‌توجهی یا تنبیه می‌دهد.

در کنار این مؤلفه‌ها، خودخوابکاری شناختی نیز نقش مهمی در تداوم رفتارهای خودتخریب‌گرانه دارد. برخی افراد پیش از آنکه شکست بیرونی رخ دهد، به طور ذهنی خود را شکست‌خورده فرض می‌کنند. آنان فرصت‌ها را تهدیدآمیز می‌بینند، موفقیت را ناپایدار می‌دانند و نزدیکی عاطفی را مقدمه آسیب تلقی می‌کنند. بنابراین، ممکن است قبل از امتحان تلاش خود را کاهش دهند، پیش از جدی شدن رابطه آن را تخریب کنند،

در آستانه پیشرفت شغلی دچار تعلل یا تصمیم‌های زیان‌بار شوند، یا زمانی که شرایط زندگی رو به بهبود است، رفتاری انجام دهند که تعادل تازه به‌دست‌آمده از بین برود. چنین الگوهایی نشان می‌دهند که رفتار خودتخریب‌گرانه تنها واکنش هیجانی نیست، بلکه با نظام باورهای عمیق درباره خود، جهان و آینده نیز پیوند دارد.

با وجود اهمیت این موضوع، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های موجود به سنجش کمی ارتباط متغیرهایی مانند تکانشگری، تنظیم هیجان، صفات شخصیت و رفتارهای خودآسیب‌رسان پرداخته‌اند. این پژوهش‌ها برای شناسایی روابط آماری ارزشمند هستند، اما کمتر می‌توانند تجربه زیسته افراد، معنای ذهنی رفتارهای خودتخریب‌گرانه و نحوه سازمان‌یافتگی مؤلفه‌های شخصیتی در روایت فرد را نشان دهند. رویکرد کیفی، به‌ویژه تحلیل مضمون، امکان می‌دهد که رفتارهای خودتخریب‌گرانه از منظر خود افراد و در متن زندگی هیجانی، رابطه‌ای و شناختی آنان فهمیده شود. چنین رویکردی می‌تواند به شناسایی مؤلفه‌هایی کمک کند که در پرسشنامه‌ها کمتر آشکار می‌شوند؛ مانند احساس «استحقاق آسیب»، ترس از آرامش، عادت به بحران، یا تجربه مراقبت از خود به‌عنوان امری ناآشنا.

بر این اساس، پژوهش حاضر با تمرکز بر روایت افراد دارای رفتارهای خودتخریب‌گرانه، در پی واکاوی مؤلفه‌های شخصیتی مؤثر بر این رفتارهاست. اهمیت این مطالعه از آن جهت است که می‌تواند فهم بالینی عمیق‌تری از خودتخریبی فراهم کند و نشان دهد که پشت رفتارهای ظاهراً ناسازگارانه، چه ساختارهای هیجانی، شناختی و بین‌فردی قرار دارد. شناخت این مؤلفه‌ها برای طراحی مداخلات روان‌شناختی، تدوین برنامه‌های پیشگیری و بهبود ارزیابی بالینی اهمیت دارد. هدف پژوهش حاضر واکاوی مؤلفه‌های شخصیتی افراد دارای رفتارهای خودتخریب‌گرانه در شهر تهران بر اساس تجربه زیسته آنان بود.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف پژوهش، سنجش شدت رفتارهای خودتخریب‌گرانه یا آزمون رابطه آماری میان متغیرها نبود، بلکه فهم عمیق مؤلفه‌های شخصیتی، هیجانی، شناختی و بین‌فردی مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم این رفتارها از منظر تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان مدنظر قرار داشت. تحلیل مضمون به پژوهشگر امکان داد که از دل روایت‌های فردی، الگوهای معنایی مشترک را استخراج کند و نشان دهد افراد چگونه رفتارهای خودتخریب‌گرانه خود را معنا می‌کنند، چه هیجان‌هایی پیش از این رفتارها فعال می‌شود، چه باورهایی آن‌ها را توجیه یا تداوم می‌بخشد و چه ویژگی‌های شخصیتی در پس این چرخه قرار دارد. چارچوب کلی تحلیل بر اساس مراحل پیشنهادی Braun و Clarke شامل آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی مضمون‌ها، بازبینی مضمون‌ها، تعریف و نام‌گذاری مضمون‌ها و تدوین گزارش نهایی انجام شد. (Braun & Clarke, ۲۰۰۶)

مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۲۱ نفر از افراد دارای تجربه رفتارهای خودتخریب‌گرانه بودند که در شهر تهران سکونت داشتند. نمونه‌گیری به شیوه هدفمند و با راهبرد بیشینه‌سازی تنوع انجام شد تا افراد با سن، جنسیت، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات و شکل‌های متفاوت رفتار خودتخریب‌گرانه در پژوهش حضور داشته باشند. معیارهای ورود شامل قرار داشتن در بازه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال، سکونت حداقل یک‌ساله در تهران، داشتن تجربه تکرارشونده رفتارهای خودتخریب‌گرانه در شش ماه گذشته، توانایی بیان تجربه‌های شخصی در مصاحبه، و تمایل آگاهانه

برای مشارکت در پژوهش بود. معیارهای خروج شامل ناتوانی در ادامه مصاحبه، وجود آشفتگی شدید در زمان مصاحبه، یا گزارش قصد فعال و فوری برای آسیب جدی به خود بود. در چنین مواردی، به جای ادامه فرایند پژوهش، ارجاع به خدمات تخصصی و حمایتی در اولویت قرار گرفت. فرایند نمونه‌گیری تا مصاحبه هجدهم به شکل فعال ادامه یافت و پس از آن سه مصاحبه دیگر برای اطمینان از اشباع نظری انجام شد؛ در مصاحبه‌های نوزدهم تا بیست و یکم مضمون تازه‌ای که ساختار تحلیلی را تغییر دهد به دست نیامد.

داده‌های پژوهش فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شدند. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی باز درباره تجربه فرد از رفتارهای خودتخریب‌گرانه، موقعیت‌های محرک، هیجان‌های پیشایند، افکار همراه، پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت، تجربه فرد از خود، الگوهای رابطه‌ای، شیوه مواجهه با شکست و طرد، و معنایی بود که فرد به رفتارهای خود می‌داد. نمونه پرسش‌ها شامل این موارد بود: «وقتی می‌گویید به خودتان آسیب می‌زنید یا مسیر خودتان را خراب می‌کنید، دقیقاً منظورتان چیست؟»، «معمولاً قبل از این رفتارها چه احساسی دارید؟»، «بعد از انجام این رفتارها درباره خودتان چه فکری می‌کنید؟»، «در روابط نزدیک، چه موقعیت‌هایی بیشتر باعث می‌شود رفتاری انجام دهید که به زیان شما تمام شود؟» و «اگر بخواهید شخصیت خود را در این چرخه توصیف کنید، چه ویژگی‌هایی را برجسته می‌دانید؟». مصاحبه‌ها در محیطی آرام، محرمانه و متناسب با ترجیح مشارکت‌کنندگان انجام شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه به کلمه پیاده‌سازی شدند.

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. ابتدا متن کامل مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با فضای کلی داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با تجربه خودتخریبی، ویژگی‌های شخصیتی، الگوهای هیجانی، باورهای خودمحور و روابط بین‌فردی استخراج شدند. در مرحله کدگذاری اولیه، کدهایی مانند «فرار از فشار هیجانی»، «احساس مستحق آسیب بودن»، «واکنش سریع پس از طرد»، «ترس از آرامش»، «خراب کردن رابطه پیش از رهاشدگی»، «ناتوانی در توقف رفتار»، «خودسرزنی پس از رفتار» و «باور به شکست حتمی» شکل گرفتند. سپس کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و مضمون‌های اولیه ساخته شدند. در ادامه، مضمون‌ها با بازگشت مکرر به متن مصاحبه‌ها بازبینی شدند تا اطمینان حاصل شود که هر مضمون هم از نظر درونی انسجام دارد و هم از مضمون‌های دیگر متمایز است. در نهایت، پنج مقوله اصلی به‌عنوان ساختار نهایی یافته‌ها استخراج شد.

برای افزایش اعتمادپذیری پژوهش، از راهبردهای بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همتا، یادداشت‌برداری تحلیلی و ثبت مسیر تصمیم‌گیری پژوهشی استفاده شد. بخشی از برداشت‌های اولیه پژوهشگر در اختیار چند مشارکت‌کننده قرار گرفت تا میزان انطباق آن با تجربه آنان بررسی شود. همچنین، کدگذاری بخشی از داده‌ها توسط یک پژوهشگر آشنا با روش کیفی بازبینی شد و موارد اختلاف از طریق گفت‌وگوی تحلیلی حل شد. برای افزایش انتقال‌پذیری، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، زمینه پژوهش، شیوه نمونه‌گیری و فرایند تحلیل با جزئیات گزارش شد. اصول اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، حق خروج از پژوهش در هر مرحله، محرمانگی اطلاعات، حذف مشخصات هویتی و استفاده از نام‌های مستعار در نقل‌قول‌ها رعایت شد.

یافته‌ها

از مجموع ۲۱ مشارکت‌کننده، ۱۲ نفر زن معادل ۵۷.۱ درصد و ۹ نفر مرد معادل ۴۲.۹ درصد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۳۵ سال قرار داشت؛ ۸ نفر معادل ۳۸.۱ درصد در گروه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال، ۷ نفر معادل ۳۳.۳ درصد در گروه سنی ۲۶ تا ۳۰ سال و ۶ نفر معادل ۲۸.۶ درصد در گروه سنی ۳۱ تا ۳۵ سال قرار گرفتند. از نظر وضعیت تأهل، ۱۴ نفر معادل ۶۶.۷ درصد مجرد، ۵ نفر معادل ۲۳.۸ درصد متأهل و ۲ نفر معادل ۹.۵ درصد جداشده یا مطلقه بودند. سطح تحصیلات ۵ نفر معادل ۲۳.۸ درصد دیپلم یا کاردانی، ۱۰ نفر معادل ۴۷.۶ درصد کارشناسی و ۶ نفر معادل ۲۸.۶ درصد کارشناسی ارشد بود. از نظر الگوی غالب رفتار خودتخریب‌گرانه، ۷ نفر معادل ۳۳.۳ درصد بیشتر به خودخوابکاری هیجانی، ۶ نفر معادل ۲۸.۶ درصد به خودتخریبی ارتباطی، ۵ نفر معادل ۲۳.۸ درصد به تصمیم‌های تکانشی و پرهیزنه، و ۳ نفر معادل ۱۴.۳ درصد به بی‌توجهی مزمن به نیازهای شخصی اشاره کردند. تحلیل مضمون مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: بی‌ثباتی هیجانی و فوریت منفی، خودارزشمندی شکننده و شرم خودتنبیه‌گر، تکانشگری و ضعف مهار رفتاری، دلبستگی ناایمن و حساسیت به طرد، و خودخوابکاری شناختی مبتنی بر شکست‌باوری.

بی‌ثباتی هیجانی و فوریت منفی. نخستین مقوله اصلی نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان رفتارهای خودتخریب‌گرانه خود را در پی اوج‌گیری سریع هیجان‌های منفی تجربه می‌کردند. آنان بیان کردند که در لحظه‌های فشار روانی، احساساتی مانند خشم، اضطراب، شرم، درماندگی یا پوچی به‌گونه‌ای شدید می‌شود که توان فکر کردن، تعویق پاسخ و انتخاب رفتار سالم کاهش می‌یابد. در این وضعیت، رفتار خودتخریب‌گرانه برای آنان نوعی «خاموش کردن فوری فشار» بود، نه الزاماً تلاشی آگاهانه برای آسیب‌رساندن به خود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی فشار می‌آید، انگار مغزم فقط دنبال یک راه سریع برای کم کردنش می‌گردد؛ بعداً می‌فهمم کاری کرده‌ام که بیشتر به ضرر من بوده.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «من در لحظه عصبانیت یا غم نمی‌توانم صبر کنم. یک چیزی در من می‌گوید همین الان باید کاری کنی، حتی اگر فردا پشیمان شوی.» این مضمون نشان می‌دهد که در تجربه افراد، خودتخریبی غالباً با ناتوانی در تحمل پریشانی و غلبه فوریت منفی همراه است.

خودارزشمندی شکننده و شرم خودتنبیه‌گر. دومین مقوله اصلی به تجربه مداوم بی‌ارزشی، خودسرزنی و احساس استحقاق آسیب مربوط بود. مشارکت‌کنندگان بارها به این نکته اشاره کردند که رفتارهای خودتخریب‌گرانه پس از موقعیت‌هایی شدت می‌گیرد که احساس می‌کنند «بد»، «ناکافی»، «دوست‌داشتنی» یا «مقصر» هستند. در این وضعیت، رفتار آسیب‌زا نسبت به خود کارکردی تنبیهی پیدا می‌کند و فرد از طریق آن، خشم و شرم خود را متوجه خویش می‌ساخت. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار کرد: «بعضی وقت‌ها واقعاً حس می‌کنم لیاقت چیز خوب ندارم. وقتی یک رابطه خوب یا یک موقعیت خوب پیش می‌آید، انگار خودم خرابش می‌کنم چون باور ندارم برای من بماند.» مشارکت‌کننده دیگری گفت: «بعد از هر اشتباه، به جای اینکه فقط بگویم اشتباه کردم، به خودم می‌گویم من خودم اشتباهم.» این گفته‌ها نشان می‌دهد که خودتخریبی در این گروه تنها یک رفتار بیرونی نیست، بلکه با هسته‌ای از شرم، خودکم‌ارزش‌سازی و خودتنبیهی پیوند دارد.

تکانشگری و ضعف مهار رفتاری. سومین مقوله اصلی به دشواری مشارکت‌کنندگان در کنترل رفتار در موقعیت‌های پرتنش مربوط بود. بسیاری از آنان توصیف کردند که فاصله میان هیجان، فکر و عمل در آنان بسیار کوتاه است و اغلب پس از انجام رفتار زیان‌بار، پیامدهای آن را ارزیابی می‌کنند. این تکنانشگری در تصمیم‌های ناگهانی، ترک موقعیت‌های مهم، ارسال پیام‌های پرتنش، قطع رابطه، هزینه‌کردهای ناسنجیده، بی‌توجهی به کار یا تحصیل، و انتخاب‌هایی مشاهده می‌شد که پس از آرام شدن، نامطلوب و آسیب‌زا ارزیابی می‌شدند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «مشکل من این است که اول عمل می‌کنم، بعد فکر می‌کنم. وقتی آرام می‌شوم تازه می‌بینم چقدر همه چیز را سخت‌تر کرده‌ام.» مشارکت‌کننده‌ای دیگر بیان کرد: «همیشه بعدش می‌گویم چرا فقط ده دقیقه صبر نکردم؟ ولی در آن لحظه ده دقیقه صبر کردن برایم غیرممکن است.» این مضمون نشان داد که ضعف مهار رفتاری و فقدان مکث روان‌شناختی، یکی از مسیرهای اصلی تبدیل هیجان منفی به رفتار خودتخریب‌گرانه است.

دل‌بستگی نایمن و حساسیت به طرد. چهارمین مقوله اصلی نشان داد که بخش قابل توجهی از رفتارهای خودتخریب‌گرانه در بستر روابط نزدیک فعال می‌شوند. مشارکت‌کنندگان تجربه می‌کردند که نشانه‌های مبهم مانند دیر پاسخ دادن، تغییر لحن، کاهش توجه یا انتقاد کوچک به سرعت به معنای طرد، بی‌علاقگی یا رهاشدگی تعبیر می‌شود. در پاسخ به این ترس، برخی افراد رابطه را زودتر قطع می‌کردند، برخی با رفتارهای آزمایشی طرف مقابل را تحت فشار قرار می‌دادند، و برخی چنان وابسته یا مضطرب می‌شدند که رابطه دچار تنش می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی حس کنم کسی دارد دور می‌شود، قبل از اینکه او برود، خودم همه چیز را خراب می‌کنم. حداقل آن وقت فکر می‌کنم کنترل دست من بوده.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «گاهی فقط یک پیام دیر جواب داده می‌شود و من در ذهنم مطمئن می‌شوم که دیگر دوستم ندارد.» این یافته نشان می‌دهد که در بسیاری از موارد، خودتخریبی ارتباطی تلاشی ناسازگارانه برای کنترل اضطراب رهاشدگی است.

خودخوابکاری شناختی مبتنی بر شکست‌باوری. پنجمین مقوله اصلی به الگوهای فکری پایدار و شکست‌محور مربوط بود. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در بسیاری از موقعیت‌ها، پیش از وقوع شکست، خود را شکست‌خورده فرض می‌کنند و همین انتظار منفی باعث کاهش تلاش، تعلل، ترک مسیر یا تصمیم‌های زیان‌بار می‌شود. آنان موفقیت را ناپایدار، رابطه خوب را موقتی و آرامش را «قبل از بحران بعدی» توصیف می‌کردند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «هر وقت اوضاع خوب می‌شود، می‌ترسم. انگار منتظرم چیزی خراب شود، بعد خودم ناخودآگاه کاری می‌کنم که زودتر خراب شود.» مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «وقتی فکر می‌کنم آخرش شکست می‌خورم، دیگر انرژی نمی‌گذارم. بعد همان شکست اتفاق می‌افتد و با خودم می‌گویم دیدی درست فکر می‌کردی.» این مضمون نشان می‌دهد که خودتخریبی می‌تواند شکل رفتاری طرحواره‌های شکست، بی‌اعتمادی به آینده و ناتوانی در تحمل موفقیت یا آرامش باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر واکاوی مؤلفه‌های شخصیتی افراد دارای رفتارهای خودتخریب‌گرانه بود. یافته‌ها نشان دادند که این رفتارها از یک علت منفرد ناشی نمی‌شوند، بلکه در تعامل میان بی‌ثباتی هیجانی، شرم مزمن، تکانشگری، ناپیمنی دلبستگی و شناخت‌های شکست‌محور شکل می‌گیرند. مشارکت‌کنندگان رفتارهای خودتخریب‌گرانه را بیشتر به‌عنوان پاسخ‌هایی فوری به فشار روانی، احساس بی‌ارزشی، ترس از طرد یا انتظار شکست توصیف کردند. بنابراین، این رفتارها هرچند در سطح پیامد زیان‌بار هستند، در سطح کارکرد روان‌شناختی می‌توانند نقش تنظیم هیجان، خودتنبیهی، کنترل اضطراب رابطه‌ای یا پیشگیری ذهنی از شکست را ایفا کنند. این یافته با دیدگاه‌هایی همخوان است که خودآسیب‌رسانی و رفتارهای خودتخریب‌گرانه را پدیده‌هایی چندکارکردی می‌دانند و تأکید می‌کنند که چنین رفتارهایی غالباً در بافت تنظیم هیجان، کاهش تنش، خودتنبیهی یا مدیریت روابط بین‌فردی رخ می‌دهند. (Klonsky, ۲۰۰۷; Nock, ۲۰۱۰)

مقوله نخست، یعنی بی‌ثباتی هیجانی و فوریت منفی، نشان داد که بسیاری از رفتارهای خودتخریب‌گرانه پس از تجربه هیجان‌های شدید و تحمل‌ناپذیر رخ می‌دهند. این یافته با مدل‌های تنظیم هیجان همسو است که بیان می‌کنند ناتوانی در شناسایی، پذیرش و تعدیل هیجان‌های منفی می‌تواند فرد را به راهبردهای سریع اما ناسازگارانه سوق دهد. (Gratz & Roemer, ۲۰۰۴) همچنین با مدل اجتناب تجربی رفتار خودآسیب‌رسان همخوان است که بر اساس آن، فرد برای فرار از هیجان‌ها، افکار یا حالات بدنی آزارنده، رفتاری انجام می‌دهد که در کوتاه‌مدت تسکین ایجاد می‌کند اما در بلندمدت مشکل را تشدید می‌نماید. (Chapman et al., ۲۰۰۶) در پژوهش حاضر، نقل‌قول‌های مشارکت‌کنندگان نشان داد که بسیاری از آنان پیش از رفتار خودتخریب‌گرانه، احساس «فشار فوری» و «ناتوانی در صبر کردن» داشتند. این یافته نشان می‌دهد که درمان این افراد بدون آموزش تحمل‌پیشانی، تنظیم هیجان و ایجاد فاصله میان هیجان و عمل، احتمالاً ناکافی خواهد بود.

مقوله دوم، یعنی خودآرزشمندی شکننده و شرم خودتنبیه‌گر، نشان داد که رفتارهای خودتخریب‌گرانه برای برخی مشارکت‌کنندگان نوعی پاسخ به احساس بی‌ارزشی و شرم عمیق بود. آنان نه‌تنها رفتار خود را اشتباه می‌دانستند، بلکه کل خود را معیوب، نالایق یا غیرقابل دوست داشتن تجربه می‌کردند. این یافته با تمایز نظری میان احساس گناه و شرم همخوان است؛ زیرا شرم بیشتر با ارزیابی منفی کل خود همراه است و می‌تواند زمینه‌ساز کناره‌گیری، خودتنبیهی و رفتارهای ناسازگارانه شود. (Tangney et al., ۲۰۰۷) افزون بر این، پژوهش‌های مربوط به کارکردهای خودآسیب‌رسانی نیز نشان داده‌اند که خودتنبیهی یکی از کارکردهای مهم رفتارهای آسیب‌زا نسبت به خود است. (Klonsky, ۲۰۰۷) در مطالعه حاضر، خودتخریبی برای برخی افراد راهی برای تأیید یک باور درونی بود: «من مستحق مراقبت نیستم». این یافته اهمیت کار درمانی بر شرم، شفقت به خود و بازسازی رابطه فرد با خویش را برجسته می‌کند.

مقوله سوم، یعنی تکانشگری و ضعف مهار رفتاری، نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان پس از فروکش کردن هیجان، از رفتار خود پشیمان می‌شدند و آن را تصمیمی شتاب‌زده توصیف می‌کردند. این یافته با مدل‌های چندبعدی تکانشگری همخوان است که به‌ویژه بر نقش فوریت منفی در رفتارهای آسیب‌زا تأکید دارند. (Whiteside & Lynam, ۲۰۰۱) تکانشگری در این پژوهش بیشتر به معنای خطرجویی لذت‌جویانه نبود، بلکه به معنای ناتوانی در مهار رفتار هنگام فشار هیجانی بود. این تمایز از نظر بالینی اهمیت دارد، زیرا مداخله در چنین

مواردی باید بر افزایش مکث رفتاری، برنامه‌ریزی پیش از بحران، شناسایی محرک‌ها و تمرین مهارت‌های توقف پاسخ متمرکز شود. نظریه رفتاردرمانی دیالکتیکی نیز بر همین نکته تأکید دارد که بسیاری از رفتارهای خودآسیب‌رسان و پرخطر زمانی کاهش می‌یابند که فرد مهارت‌های ذهن‌آگاهی، تحمل پریشانی و تنظیم هیجان را بیاموزد. (Linehan, ۱۹۹۳)

مقوله چهارم، یعنی دلبستگی ناایمن و حساسیت به طرد، نشان داد که رفتارهای خودتخریب‌گرانه در بسیاری از مشارکت‌کنندگان در روابط نزدیک فعال می‌شوند. فرد از رهاشدگی می‌ترسد، اما از شدت اضطراب، رفتاری انجام می‌دهد که احتمال فاصله گرفتن دیگران را افزایش می‌دهد. این یافته با نظریه دلبستگی بزرگسالان همسو است که بیان می‌کند افراد دارای دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی، نشانه‌های رابطه‌ای را تهدیدآمیزتر تفسیر می‌کنند و ممکن است برای مدیریت اضطراب نزدیکی یا فاصله، به راهبردهای ناکارآمد متوسل شوند (Mikulincer & Shaver, ۲۰۱۶). در پژوهش حاضر، حساسیت به طرد در قالب تفسیر سریع ابهام به معنای طرد، قطع رابطه پیش‌دستانه، آزمون‌گری عاطفی و وابستگی اضطرابی ظاهر شد. این یافته نشان می‌دهد که بخشی از خودتخریبی، ماهیتی ارتباطی دارد و مداخلات فردمحور باید با کار بر الگوهای رابطه‌ای، ذهنی‌سازی، امنیت دلبستگی و تحمل ابهام بین‌فردی همراه شود.

مقوله پنجم، یعنی خودخوابکاری شناختی مبتنی بر شکست‌باوری، نشان داد که برخی مشارکت‌کنندگان پیش از وقوع شکست، از نظر ذهنی آن را قطعی فرض می‌کردند و سپس به‌گونه‌ای رفتار می‌کردند که همان شکست رخ دهد. این چرخه را می‌توان به‌عنوان نوعی پیشگویی خودکام‌بخش فهم کرد: فرد انتظار دارد رابطه، موفقیت یا آرامش دوام نداشته باشد؛ بنابراین با تعلل، کناره‌گیری، تصمیم ناگهانی یا تخریب رابطه، شرایطی می‌سازد که انتظار منفی او تأیید شود. این یافته با دیدگاه‌های شناختی درباره نقش باورهای بنیادین منفی در تداوم رفتارهای ناسازگارانه همخوان است. همچنین با یافته‌های مربوط به ریشه‌های رشدی رفتارهای خودتخریب‌گرانه قابل تبیین است؛ زیرا تجربه‌های اولیه طرد، تحقیر یا ناپایداری می‌توانند به شکل‌گیری طرحواره‌هایی مانند «من شکست‌خورده‌ام»، «چیزهای خوب برای من نمی‌مانند» یا «نزدیکی خطرناک است» منجر شوند (van der Kolk et al., ۱۹۹۱) در چنین شرایطی، فرد نه تنها از شکست می‌ترسد، بلکه به شکست آشناست و گاه آرامش و موفقیت را ناآشنا و تهدیدآمیز تجربه می‌کند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که رفتارهای خودتخریب‌گرانه باید در قالب یک چرخه شخصیتی - هیجانی فهمیده شوند. در این چرخه، یک محرک بیرونی مانند تعارض، طرد، شکست یا فشار، هیجان‌های شدید را فعال می‌کند؛ هیجان شدید با شرم و باورهای منفی درباره خود ترکیب می‌شود؛ تکانشگری فاصله میان احساس و عمل را کاهش می‌دهد؛ حساسیت به طرد یا شکست‌باوری معنای تهدیدآمیز موقعیت را تشدید می‌کند؛ و در نهایت، رفتار خودتخریب‌گرانه به‌عنوان راهی فوری برای کاهش فشار یا کنترل موقعیت رخ می‌دهد. پس از رفتار، پیامدهای منفی مانند پشیمانی، آسیب رابطه‌ای یا افت عملکرد، شرم و خودسرزنی را افزایش می‌دهد و چرخه دوباره تقویت می‌شود. این الگو نشان می‌دهد که رفتار خودتخریب‌گرانه یک رفتار منفرد نیست، بلکه بخشی از سازمان‌یافتگی شخصیت و نظام تنظیم هیجان فرد است.

از نظر کاربرد بالینی، نتایج این پژوهش تأکید می‌کند که مداخلات مؤثر باید چندسطحی باشند. تمرکز صرف بر منع رفتار یا توصیه‌های کلی برای «آسیب نزدن به خود» کافی نیست؛ زیرا رفتار خودتخریب‌گرانه در بسیاری از موارد کارکرد روان‌شناختی دارد. درمانگر باید ابتدا بفهمد این رفتار برای فرد چه کاری انجام می‌دهد: آیا تنش را کاهش می‌دهد، شرم را تنبیه می‌کند، از طرد پیشگیری می‌کند، کنترل ایجاد می‌کند یا شکست مورد انتظار را جلو می‌اندازد؟ سپس مداخله باید جایگزین‌هایی سالم‌تر برای همان کارکرد فراهم کند. آموزش تنظیم هیجان، تحمل پریشانی، ذهن‌آگاهی، بازسازی شناختی، کار با شرم، تقویت شفقت به خود، مداخله در طرحواره‌های شکست و اصلاح الگوهای رابطه‌ای می‌تواند بر اساس مؤلفه غالب هر فرد تنظیم شود.

محدودیت نخست پژوهش حاضر آن است که داده‌ها بر اساس مصاحبه با ۲۱ مشارکت‌کننده ساکن تهران گردآوری شد؛ بنابراین انتقال یافته‌ها به سایر گروه‌های سنی، فرهنگی و جغرافیایی باید با احتیاط انجام شود. همچنین، به دلیل ماهیت حساس موضوع، ممکن است برخی مشارکت‌کنندگان بخشی از تجربه‌های خود را به دلیل شرم، نگرانی از قضاوت یا دشواری بازگویی کامل، کمتر بیان کرده باشند. محدودیت دیگر آن است که پژوهش حاضر بر تجربه ذهنی و روایت مشارکت‌کنندگان متمرکز بود و از ابزارهای کمی یا ارزیابی‌های بالینی ساختاریافته برای سنجش شدت صفات شخصیتی، اختلالات همبود یا سطح خطر استفاده نکرد. بنابراین، یافته‌ها برای فهم عمیق پدیده ارزشمندند، اما نباید به‌عنوان برآورد شیوع یا رابطه علی میان مؤلفه‌های شخصیتی و رفتارهای خودتخریب‌گرانه تلقی شوند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده این موضوع را در گروه‌های متنوع‌تر، از جمله نوجوانان، دانشجویان، افراد متأهل، مراجعان بالینی و افراد دارای تجربه‌های متفاوت خودتخریبی بررسی کنند. همچنین، انجام مطالعات ترکیبی می‌تواند مفید باشد؛ به‌گونه‌ای که یافته‌های کیفی حاضر مبنای طراحی پرسشنامه یا مدل مفهومی قرار گیرد و سپس روابط میان مؤلفه‌هایی مانند بی‌ثباتی هیجانی، شرم، تکانشگری، حساسیت به طرد و خودخوابکاری شناختی به‌صورت کمی آزمون شود. مطالعات طولی نیز می‌توانند نشان دهند که کدام مؤلفه‌ها پیش‌بینی‌کننده تداوم یا کاهش رفتارهای خودتخریب‌گرانه در طول زمان هستند. افزون بر این، بررسی نقش عوامل خانوادگی، فرهنگی، جنسیتی و تجربه‌های آسیب‌زای اولیه می‌تواند به فهم دقیق‌تر مسیرهای شکل‌گیری این رفتارها کمک کند.

از نظر عملی، پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان، مشاوران و درمانگران در ارزیابی افراد دارای رفتارهای خودتخریب‌گرانه، تنها به نوع رفتار یا پیامد بیرونی آن توجه نکنند، بلکه کارکرد روان‌شناختی رفتار را نیز ارزیابی کنند. پرسش‌هایی مانند «این رفتار چه احساسی را کم می‌کند؟»، «بعد از این رفتار درباره خودتان چه فکری می‌کنید؟»، «قبل از آن چه ترسی فعال می‌شود؟» و «این رفتار در روابط شما چه نقشی دارد؟» می‌تواند به فهم عمیق‌تر چرخه خودتخریبی کمک کند. همچنین، طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر تنظیم هیجان، تحمل پریشانی، کاهش شرم، افزایش شفقت به خود، آموزش مهارت‌های بین‌فردی و بازسازی باورهای شکست‌محور برای این گروه ضروری است. در محیط‌های آموزشی و درمانی نیز باید فضایی غیرقضاوت‌گرانه ایجاد شود تا افراد بتوانند پیش از تبدیل فشار روانی به رفتار خودتخریب‌گرانه، درباره تجربه خود صحبت کنند و حمایت تخصصی دریافت نمایند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نویسندگان، در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

فهرست منابع

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association Publishing.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, M. Z., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2002). Reasons for suicide attempts and nonsuicidal self-injury in women with borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(1), 198–202. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.1.198>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371–394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- 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, 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 885–890. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.5.885>
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- van der Kolk, B. A., Perry, J. C., & Herman, J. L. (1991). Childhood origins of self-destructive behavior. *The American Journal of Psychiatry*, 148(12), 1665–1671. <https://doi.org/10.1176/ajp.148.12.1665>