

تعیین اثربخشی پروتکل تدوین شده مبتنی بر پدیدارشناسی رفتارهای خودآسیب رسان بر رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان دختر با سابقه خودجراحی بدون خودکشی

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۳/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۱۰

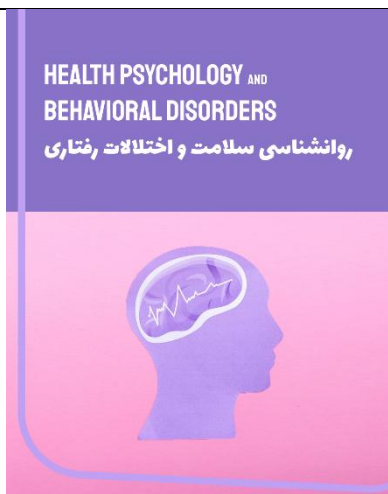
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۰۶

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۱/۲۱

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی پروتکل آموزشی مبتنی بر پدیدارشناسی رفتارهای خودآسیب رسان بر کاهش رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان دختر با سابقه خودجراحی بدون قصد خودکشی انجام شد. پژوهش حاضر با رویکرد آمیخته اکتشافی در دو مرحله کیفی و کمی صورت گرفت. در مرحله کیفی، از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با ۳۰ نوجوان دختر دارای سابقه خودجراحی بدون خودکشی استفاده و داده‌ها با روش پدیدارشناسی تفسیری تحلیل شدند. بر اساس یافته‌های کیفی، پروتکل مداخله‌ای شامل ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طراحی گردید. در مرحله کمی، طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه گواه اجرا شد. بدین منظور ۳۰ نفر از میان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول منطقه ۱۲ تهران انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه رفتارهای آسیب به خود (SHI) بود و داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد میانگین نمرات رفتارهای خودآسیب رسان در گروه آزمایش به طور معناداری کاهش یافت ($F=57.668, p=0.001, \eta^2=0.706$)، در حالی که در گروه گواه تغییر معناداری مشاهده نشد. این نتایج بیانگر تأثیر مثبت پروتکل آموزشی مبتنی بر پدیدارشناسی بر کاهش رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان دختر بود. پروتکل آموزشی تدوین شده توانست به طور مؤثر رفتارهای خودآسیب رسان را در نوجوانان دختر با سابقه خودجراحی بدون قصد خودکشی کاهش دهد. این مداخله می‌تواند به عنوان رویکردی نوین و کارآمد در مدارس و مراکز مشاوره نوجوانان به کار گرفته شود و زمینه ارتقای سلامت روان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر را فراهم آورد.

کلیدواژه‌گان: خودآسیب رسانی، پروتکل آموزشی، پدیدارشناسی، نوجوانان دختر، خودجراحی بدون خودکشی



لیلا رفیعی^۱، کیانوش زهراکار^۲، پروانه محمدخانی^۳

۱. گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

۲. استاد، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۳. استاد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: dr_zahrakar@khu.ac.ir

شیوه استناددهی: رفیعی، لیلا، زهراکار، کیانوش، و محمدخانی، پروانه، (۱۴۰۴). تعیین اثربخشی پروتکل تدوین شده مبتنی بر پدیدارشناسی رفتارهای خودآسیب رسان بر رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان دختر با سابقه خودجراحی بدون خودکشی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۱۳ (۱)، ۱-۱۳.

Effectiveness of a Phenomenology-Based Intervention Protocol on Self-Harming Behaviors in Adolescent Girls with a History of Non-Suicidal Self-Injury

Submit Date: 2025/04/10

Revise Date: 2025/05/27

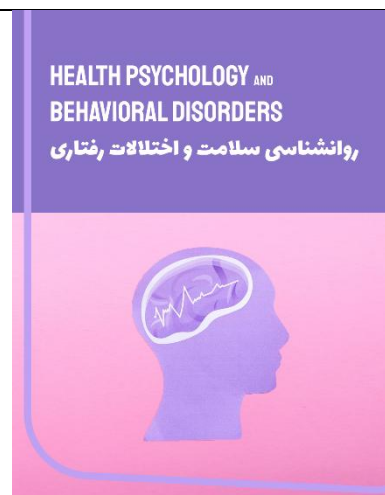
Accept Date: 2025/05/31

Publish Date: 2025/06/10

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of a phenomenology-based intervention protocol in reducing self-harming behaviors among adolescent girls with a history of non-suicidal self-injury. An exploratory sequential mixed-methods design was applied. In the qualitative phase, semi-structured interviews with 30 adolescent girls with a history of self-injury were conducted and analyzed using interpretative phenomenological analysis. Based on these findings, an 11-session, 90-minute group intervention protocol was developed. In the quantitative phase, a quasi-experimental pre-test/post-test design with a control group was employed. Thirty participants were purposively selected from middle school girls in District 12 of Tehran and randomly assigned to experimental and control groups (15 each). The Self-Harm Inventory (SHI) was used for data collection, and data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). Results of covariance analysis indicated a significant reduction in self-harming behaviors in the experimental group ($F=57.668, p=0.001, \eta^2=0.706$), while no significant changes were observed in the control group. This demonstrated the positive impact of the phenomenology-based protocol in decreasing self-harming behaviors. The designed intervention protocol effectively reduced self-harming behaviors in adolescent girls with a history of non-suicidal self-injury. This approach can serve as a novel and practical tool for schools and counseling centers to promote adolescent mental health and prevent high-risk behaviors.

Keywords: *Self-harming behaviors, intervention protocol, phenomenology, adolescent girls, non-suicidal self-injury*



Leila. Rafie¹, Kianoush. Zahrakar^{2*}, Parvaneh. Mohammadkhani³

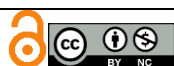
1. Department of Psychology, Qo.C., Islamic Azad University, Qom, Iran

2. Professor, Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran.

3. Professor, Department of Clinical Psychology, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: dr_zahrakar@khu.ac.ir

How to cite: Rafie, L., Zahrakar, K., Mohammadkhani, P. (2025). Effectiveness of a Phenomenology-Based Intervention Protocol on Self-Harming Behaviors in Adolescent Girls with a History of Non-Suicidal Self-Injury. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 3(1), 1-13.



مقدمه

رفتارهای خودآسیب‌رسان به‌عنوان یکی از مسائل جدی و پیچیده روان‌شناسی بالینی، به‌ویژه در میان نوجوانان دختر، در سال‌های اخیر توجه گسترده پژوهشگران و متخصصان حوزه سلامت روان را به خود جلب کرده است. این رفتارها به‌صورت اقداماتی عمدی برای آسیب رساندن به بدن بدون قصد خودکشی تعریف می‌شوند و به‌عنوان شاخص مهمی از آسیب‌های روانی و هیجانی در نوجوانان شناخته شده‌اند (Mohibi et al., 2020). در ادبیات پژوهشی، ارتباط تنگاتنگی میان تجربه‌های ناگوار دوران کودکی، مشکلات تنظیم هیجان، سبک‌های دلبستگی ناایمن، شرم درونی‌شده و مشکلات هویت با شکل‌گیری و تداوم رفتارهای خودآسیب‌رسان گزارش شده است (Johnson, 2022; Wan et al., 2019). این رفتارها نه‌تنها کیفیت زندگی نوجوانان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، بلکه می‌توانند پیامدهای اجتماعی، آموزشی و خانوادگی گسترده‌ای به دنبال داشته باشند.

بر اساس شواهد موجود، تجربه‌های نامطلوب دوران کودکی از جمله خشونت خانگی، بدرفتاری یا غفلت والدین، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر افزایش احتمال بروز رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان اثرگذارند (Johnson, 2022; Wan et al., 2019). در این میان، حمایت اجتماعی می‌تواند نقش محافظتی ایفا کرده و شدت این رفتارها را تعدیل نماید. یافته‌ها نشان می‌دهند که نوجوانانی که از حمایت اجتماعی کافی برخوردارند، کمتر در معرض خودجرحی یا آسیب به خود قرار می‌گیرند (Wan et al., 2019). در مقابل، نوجوانانی که در محیط‌های آسیب‌زای اجتماعی مانند پناهگاه‌های جنگ‌زدگان زندگی می‌کنند، بیشتر با تداوم و مزمن‌شدن رفتارهای خودآسیب‌رسان مواجه‌اند (Kaggwa et al., 2024).

از منظر شناختی-هیجانی، دشواری در تنظیم هیجان یکی از مهم‌ترین سازوکارهای پیش‌بینی‌کننده رفتارهای خودآسیب‌رسان محسوب می‌شود (Khedmati, 2019; Khedmati, 2020). پژوهش‌ها نشان داده‌اند نوجوانانی که در مواجهه با هیجانات منفی از راهبردهایی چون اجتناب تجربی، نشخوار ذهنی و یا برون‌ریزی پرخاشگرانه استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض آسیب به خود قرار می‌گیرند (Rashidi-Asl et al., 2020; Rashidi Asl et al., 2020). علاوه بر این، سرمایه روان‌شناختی پایین و ناکارآمدی عملکرد خانواده از جمله متغیرهایی هستند که تمایل نوجوانان به خودآسیب‌رسانی را افزایش می‌دهند (Sobhani et al., 2022).

از سوی دیگر، برخی مطالعات به نقش سبک‌های دلبستگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در بروز این رفتارها اشاره کرده‌اند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی ناایمن با واسطه‌گری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند بروز خودآسیب‌رسانی را در نوجوانان پیش‌بینی کنند (Hamedan et al., 2020). همچنین، آشفتگی‌های شخصیتی و مشکلات در سازمان شخصیت از دیگر عوامل مؤثر بر گرایش به رفتارهای آسیب به خود معرفی شده‌اند (Ahmadimorvili et al., 2019).

مطالعات کیفی نیز در این حوزه بر اهمیت فهم تجربه زیسته نوجوانان تأکید دارند. در یک پژوهش پدیدارشناختی، نوجوانان دختر تجربه خودآسیب‌رسانی را به‌عنوان راهبردی برای کاهش تنش‌های درونی، مدیریت هیجانات منفی و یافتن تسکین موقتی توصیف کرده‌اند (Mohibi et al., 2020). چنین یافته‌هایی بر ضرورت تدوین مداخلات مبتنی بر تجربه زیسته نوجوانان تأکید دارند تا بتوان از خلال آن‌ها پروتکل‌های درمانی کارآمدتر طراحی کرد.

از منظر درمانی، رویکردهای گوناگونی برای کاهش رفتارهای خودآسیب‌رسان مورد آزمون قرار گرفته است. برای نمونه، درمان دیالکتیکی رفتاری در کاهش خودجرحی نوجوانان مؤثر گزارش شده است (Ghodrat, 2021). همچنین، آموزش مبتنی بر پذیرش و مداخلات مبتنی بر شفقت به خود، به بهبود تنظیم هیجانات و کاهش آسیب‌های رفتاری منجر شده‌اند (Asghari & Aghili, 2022; Gerayeli, 2023; Mashkabadi et al., 2021; Jabbari & Aghili, 2023; Kazemi et al., 2023). در پژوهشی دیگر، درمان متمرکز بر شفقت و رفتاردرمانی دیالکتیکی بر پرخاشگری و خودآسیب‌رسانی نوجوانان کانون اصلاح و تربیت تهران تأثیرگذار بود (Damavandian et al., 2023).

2021). همچنین آموزش مهارت‌های مبتنی بر پذیرش-تعهد توانسته است معنایجویی تحصیلی نوجوانان با رفتارهای خودآسیب‌رسان را ارتقا دهد (Kazemi et al., 2023).

یافته‌های پژوهش‌های مقطعی و طولی نشان می‌دهد که خودآسیب‌رسانی در نوجوانان می‌تواند به صورت مزمن و پایدار باقی بماند، به‌ویژه زمانی که راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد و سطح پایین شفقت به خود وجود داشته باشد (Kaggwa et al., 2024; Motale et al., 2024). دشواری در تنظیم هیجان و اجتناب تجربی نیز همچنان به‌عنوان عوامل کلیدی در تداوم این رفتارها مطرح‌اند (& Mikaeeli, 2020; Rashidi-Asl et al., 2021; Moradikelardeh, 2021). در همین زمینه، برخی مطالعات نشان داده‌اند که خودشفقت‌ورزی می‌تواند نقش میانجی در کاهش این رفتارها ایفا کند و به‌عنوان سپری در برابر آسیب‌های ناشی از اختلالات خوردن یا ناکامی‌های فردی عمل نماید (Asghari & Aghili, 2022).

در سطح بین‌المللی نیز پژوهش‌ها به بررسی عوامل همبسته و پیش‌بینی‌کننده این رفتار پرداخته‌اند. برای نمونه، در مطالعه‌ای چندسطحی که با استفاده از سنجش لحظه‌ای اکولوژیکی انجام شد، الگوهای چندگانه پیش‌بینی‌کننده خودآسیب‌رسانی در جوانان با و بدون اختلال شخصیت مرزی شناسایی گردید (Briones-Buixassa et al., 2021). همچنین پژوهشی در میان دانشجویان دختر ترکیه‌ای نشان داد که تجارب کودکی آسیب‌زا و آسیب‌های روانی ناشی از آن با بروز رفتارهای خودآسیب‌رسان رابطه مستقیم دارند (Çağlar et al., 2021). یافته‌های این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بررسی دقیق‌تر تجارب کودکی، عوامل اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند درک ما از پویایی‌های شکل‌دهنده این رفتارها را افزایش دهد.

در ایران نیز شواهد مشابهی گزارش شده است. برای نمونه، مطالعه‌ای نشان داد اجتناب تجربی و مشکلات تنظیم هیجان نقش معناداری در پیش‌بینی رفتارهای خودآسیب‌رسان در دختران نوجوان دارای سابقه فرار از منزل دارد (Rashidi-Asl et al., 2020). همچنین، درمان‌های مبتنی بر شفقت و تمرکز بر هیجان در کاهش نیازهای بین‌فردی آسیب‌زا و خودآسیب‌رسانی نوجوانان مؤثر بوده‌اند (Jabbari & Aghili, 2023). یافته‌های پژوهش‌های داخلی و خارجی همگی بر ضرورت طراحی و اجرای مداخلات بومی و مبتنی بر فرهنگ برای نوجوانان ایرانی تأکید دارند تا بتوان ضمن کاهش رفتارهای آسیب‌زا، به بهبود سرمایه روان‌شناختی و کارکرد خانواده کمک کرد (Sobhani et al., 2022). با توجه به پیچیدگی‌های موجود، به نظر می‌رسد رویکردهای ترکیبی و چندبعدی برای مقابله با رفتارهای خودآسیب‌رسان مؤثرتر خواهند بود. به‌ویژه بهره‌گیری از روش‌های پدیدارشناختی برای فهم تجربه زیسته نوجوانان می‌تواند مبنای ارزشمندی برای تدوین پروتکل‌های مداخله‌ای کارآمد فراهم سازد (Mohibi et al., 2020). پژوهش حاضر نیز با هدف تدوین پروتکل آموزشی مبتنی بر پدیدارشناسی رفتارهای خودآسیب‌رسان و بررسی اثربخشی آن در کاهش رفتارهای آسیب به خود در نوجوانان دختر طراحی و اجرا گردیده است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی پروتکل تدوین‌شده مبتنی بر پدیدارشناسی رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان دختر با سابقه خودجرحی بدون قصد خودکشی، به‌صورت آمیخته اکتشافی طراحی شد. در این نوع طرح، مرحله نخست کیفی و مرحله دوم کمی در نظر گرفته شد. در بخش کیفی، به منظور شناسایی ابعاد و آسیب‌شناسی رفتارهای خودآسیب‌رسان از روش پدیدارشناسی استفاده شد. جامعه آماری پژوهش شامل نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول در مدارس دولتی منطقه ۱۲ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. در مرحله کیفی، نمونه‌گیری به شیوه هدفمند انجام شد و تعداد ۳۰ نفر از نوجوانان دختر دارای سابقه خودجرحی بدون خودکشی انتخاب شدند. ملاک ورود به مطالعه، داشتن سابقه خودجرحی در یک سال گذشته، رضایت والدین و خود نوجوان برای مشارکت در پژوهش و تمایل به بیان تجارب شخصی بود. در مرحله کمی، پس از اجرای تحلیل‌های کیفی و تدوین پروتکل مداخله، تعداد ۳۰ نفر از نوجوانان با نمره بالاتر از میانگین

در پرسشنامه رفتارهای آسیب به خود انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر کدام ۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش پروتکل طراحی شده را در ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد، در حالی که گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد.

در مرحله کیفی پژوهش از مصاحبه نیمه ساختاریافته فردی برای گردآوری داده‌ها استفاده شد. سؤالات مصاحبه بر اساس مطالعه مقدماتی، بررسی مبانی نظری و مشورت با صاحب نظران تنظیم گردید و محور اصلی آن کشف ابعاد مختلف رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان بود. مصاحبه‌ها به طور میانگین ۳۰ دقیقه به طول انجامید و تمامی گفت‌وگوها با اجازه آزمودنی‌ها ضبط و سپس کلمه به کلمه پیاده‌سازی شد. به منظور بررسی پایایی و روایی ابزار کیفی، از روش بازآزمایی و شاخص ICC استفاده گردید و همچنین شاخص روایی محتوایی (CVI) با نظر گروه پانل روانشناسان محاسبه و تأیید شد.

در بخش کمی از پرسشنامه آسیب به خود (Self-Harm Inventory, SHI) ساخته سانسون و همکاران (۱۹۹۸) برای سنجش رفتارهای خودآسیب‌رسان استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۲ گویه است و به صورت دوگزینه‌ای (بله/خیر) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده شدت و فراوانی بیشتر رفتارهای خودآسیب‌رسان است. روایی و پایایی این ابزار در پژوهش‌های مختلف از جمله پژوهش‌های داخلی مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه شد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب است.

داده‌های گردآوری شده در دو مرحله مورد تحلیل قرار گرفت. در مرحله کیفی، تحلیل داده‌ها بر اساس روش پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. کدگذاری در سه مرحله باز، محوری و انتخابی صورت گرفت. در کدگذاری باز، داده‌ها به واحدهای معنایی شکسته و کدهای اولیه استخراج شدند. در کدگذاری محوری، ارتباط میان مقوله‌ها بررسی و در قالب طبقات بزرگ‌تر سازمان‌دهی شد. در نهایت، در مرحله انتخابی مدل مفهومی و محورها بر اساس ارتباط میان مقوله‌ها استخراج گردید. این فرایند هم‌زمان با گردآوری داده‌ها ادامه یافت تا رسیدن به اشباع نظری.

در جلسه اول، هدف اصلی آشنایی اعضا با یکدیگر، معرفی قوانین و مقررات گروه و بیان اهداف آموزشی بود. درمانگر در آغاز جلسه تلاش کرد فضای امن و صمیمی ایجاد کند تا نوجوانان احساس راحتی بیشتری برای بیان تجربه‌های شخصی خود داشته باشند. سپس رفتارهای فردی در محیط خانواده و محیط اجتماعی از هم تفکیک شد و الگوهای رفتاری پذیرفته شده در جامعه برای اعضا توضیح داده شد. در پایان این جلسه، پیش‌آزمون برای گروه آزمایشی اجرا شد تا سطح اولیه رفتارهای خودآسیب‌رسان مشخص شود.

در جلسه دوم، درمانگر از استعاره‌ها و مثال‌های مختلف برای کمک به نوجوانان در شناخت جایگاه و رتبه خود در خانواده و جامعه استفاده کرد. سپس اهمیت روابط بین فردی سالم و اثرگذار بیان شد و ویژگی‌های بارز شخصیت پرخاشگر و پیوند آن با رفتارهای خودآسیب‌رسان معرفی گردید. در این مرحله، اعضا تشویق شدند استعاره‌های جدیدی برای جایگاه خود خلق کنند و نقشه‌ها و دیگرام‌های جدید جایگزین الگوهای قبلی شوند. همچنین با تبادل اطلاعات در گروه، تغییر نگرش و احساسات در نتیجه این اصلاحات مورد بررسی قرار گرفت و در پایان جلسه تکالیفی برای تمرین در نظر گرفته شد.

در جلسه سوم، ابتدا تکالیف جلسه قبل بررسی شد و سپس تمرکز بر رفتارهای خودآسیب‌رسان مرتبط با شخصیت پرخاشگر و درآمیختگی با دیگران قرار گرفت. اعضا تشویق شدند احساسات خود را بیان کنند و نشان دهند چگونه درآمیختگی با دیگران می‌تواند به کاهش حملات به خود کمک کند. گفت‌وگو پیرامون کنترل خشم و اصلاح رفتارها انجام شد و والدین نیز با تکنیک‌های حمایتی آشنا شدند. برای کاهش هیجانات، تمرین‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق و مانترا آموزش داده شد و در پایان تکالیفی مشخص گردید.

در جلسه چهارم، تکالیف گذشته بررسی شد و تمرکز بر تکانشگری به عنوان عاملی مؤثر بر رفتارهای خودآسیب‌رسان قرار گرفت. خشم ناشی از تکانشگری در ابعاد شناختی، عاطفی، فیزیولوژیک و رفتاری تحلیل شد و تجارب گذشته اعضا در این زمینه مورد واکاوی قرار گرفت. سپس تکنیک روایتی با خود نکوهش‌گر معرفی شد تا نوجوانان بیاموزند چگونه خودانتقادی‌های شدید را مدیریت کنند. در ادامه با بهره‌گیری از روش‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق و مانترا، رفتارهای مطلوب جایگزین رفتارهای تکانشی شدند و تکالیفی برای تمرین ارائه گردید.

در جلسه پنجم، به بررسی احساس شرم درونی شده پرداخته شد و ارتباط آن با رفتارهای آسیب به خود تبیین گردید. اعضا تشویق شدند تا در قالب خودافشایی، تجربه‌های خود از شرم را بیان کنند. سپس رفتارهای پرخاشگرانه نسبت به خود که ناشی از شرم هستند تحلیل شد و نقش آن‌ها در تخلیه هیجانات مورد بحث قرار گرفت. برای جایگزینی رفتارهای مناسب، بازی نقش اجرا شد و اعضا توانستند رفتارهای سالم‌تری را تجربه کنند. بازخوردها جمع‌آوری و ارزیابی گردید و تکالیف مرتبط به نوجوانان داده شد.

در جلسه ششم، ارتباط میان تکانشگری و شرم درونی شده با رفتارهای خودآسیب‌رسان مورد بررسی قرار گرفت و تمرکز بر پرورش محبت و همدلی نسبت به خود بود. قطعاتی از فیلم‌های مرتبط با نوجوانان دارای رفتارهای خودآسیب‌رسان نمایش داده شد و اعضا در قالب گروه‌های موافق و مخالف به بحث و تبادل نظر پیرامون پیام‌های فیلم پرداختند. پژوهشگر نیز با تحلیل محتوای فیلم، نقاط آسیب‌پذیر را توضیح داد و در نهایت با جمع‌بندی بازخورد اعضا، تکنیک‌هایی برای بهبود رفتار ارائه گردید.

در جلسه هفتم، تکالیف قبلی بررسی شد و نوجوانان به بیان حالات فیزیولوژیکی و روانی خود هنگام برانگیختگی و بروز خشم تشویق شدند. ثبت نوشتاری این حالات برای تحلیل دقیق‌تر رفتارهای آینده انجام گرفت. سپس تمرین‌هایی مانند آرام‌سازی عضلانی، سکوت کوتاه‌مدت، تغییر توجه و اجتناب از موقعیت‌های تنش‌زا به نوجوانان آموزش داده شد. این تکنیک‌ها در گروه تمرین شدند تا اطمینان حاصل شود نوجوانان آن‌ها را در موقعیت‌های واقعی زندگی به کار خواهند گرفت.

در جلسه هشتم، محور اصلی نشخوار فکری و نقش آن در تشدید خشم و ناکامی بود. نوجوانان در قالب بازی نقش با موقعیت‌هایی شامل فرد آسیب‌رسان، فرد یاریگر و ذهن منطقی آشنا شدند. پس از اجرای نقش‌ها، اعضا بازخورد دادند و راهکارهایی برای تغییر رفتار پیشنهاد کردند. در مرحله دوم بازی نقش، نوجوانان نقش‌های متناقض را بر عهده گرفتند و با هدایت پژوهشگر الگوهای سالم رفتاری را تمرین کردند. بازخورد نهایی در گروه مورد بررسی قرار گرفت و تکالیفی برای استمرار تمرینات ارائه شد.

در جلسه نهم، تمرکز بر شناخت ابعاد شخصیت خودآسیب‌رسان و ارتباط آن با خشم ناکام‌کننده بود. نوجوانان با مکانیزم‌های فعال‌سازی خشم و ناتوانی در کنترل هیجانات آشنا شدند و تمرین‌هایی برای افزایش خودآگاهی در موقعیت‌های استرس‌زا انجام دادند. سپس تکنیک‌هایی مانند تغییر موقعیت جسمی هنگام خشم، تفویض اختیار همراه با مسئولیت و استفاده از تنفس عمیق آموزش داده شد. اعضا تشویق شدند افکار تنش‌زا، احساس شرم و رفتارهای ناشی از آن‌ها را ثبت کنند و بازخورد خود را در جلسات بعدی مطرح نمایند.

در جلسه دهم، سبک‌های مختلف ارتباطی با افکار نشخوارگر و شرم درونی شده معرفی شد. این سبک‌ها شامل پرخاشگرانه، منفعلانه، قاطعانه و مستقیم بودند. نوجوانان هر سبک را در قالب بازی نقش تجربه کردند و مزایا و معایب هر سبک مورد بحث قرار گرفت. اعضا موظف شدند لیستی از نقاط قوت و ضعف هر سبک تهیه و تا پایان دوره نگهداری کنند تا در موقعیت‌های واقعی از آن بهره گیرند.

در جلسه یازدهم، به جمع‌بندی مباحث و تکنیک‌های آموزش داده‌شده در طول جلسات پرداخته شد. ابهامات باقی‌مانده رفع گردید و اهمیت پایبندی به پروتکل آموزشی یادآوری شد. در پایان جلسه، پس‌آزمون اجرا شد تا میزان تغییر و اثربخشی پروتکل بر رفتارهای خودآسیب‌رسان نوجوانان دختر بررسی گردد.

در مرحله کمی، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تجزیه و تحلیل شد. در گام نخست از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد استفاده گردید. سپس برای بررسی اثربخشی پروتکل تدوین‌شده، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) بهره گرفته شد. این روش امکان مقایسه میانگین‌های گروه آزمایش و گواه در شرایط کنترل متغیرهای مداخله‌گر را فراهم ساخت. تحلیل‌های کمی در نهایت به‌منظور تعیین اثربخشی پروتکل تدوین‌شده بر کاهش رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان دختر با سابقه خودجراحی بدون خودکشی مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌های پژوهش حاضر در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه می‌شوند. در ابتدا شاخص‌های آماری توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای متغیر رفتارهای خودآسیب‌رسان در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شد. بررسی مقادیر به‌دست‌آمده نشان داد که میانگین رفتارهای خودآسیب‌رسان در گروه آزمایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون کاهش چشمگیری داشته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر قابل‌توجهی مشاهده نشد.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	آماره	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
رفتارهای خودآسیب‌رسان	میانگین	آزمایش	۱۶,۰۶	۱۱,۷۳
	انحراف معیار	آزمایش	۱,۴۸	۱,۷۵
	میانگین	کنترل	۱۶,۳۳	۱۵,۹۳
	انحراف معیار	کنترل	۱,۵۴	۱,۷۹

تحلیل جدول نشان می‌دهد که میانگین نمرات رفتارهای خودآسیب‌رسان در گروه آزمایش از ۱۶,۰۶ در پیش‌آزمون به ۱۱,۷۳ در پس‌آزمون کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل میانگین نمرات از ۱۶,۳۳ به ۱۵,۹۳ تغییر جزئی داشته است. همچنین انحراف معیار در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون اندکی افزایش داشته که نشان‌دهنده تنوع بیشتر پاسخ‌ها پس از اجرای مداخله است، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری در پراکندگی نمرات مشاهده نشد. این یافته‌ها نشان‌دهنده تأثیر مثبت پروتکل آموزشی تدوین‌شده بر کاهش رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان دختر گروه آزمایش است.

به منظور بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون متغیر رفتارهای خودآسیب‌رسان، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول زیر ارائه گردیده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای بررسی تفاوت پس‌آزمون متغیرهای وابسته در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
رفتارهای خودآسیب‌رسان	گروه	۱۲۶,۸۶۵	۱	۱۲۶,۸۶۵	۵۷,۶۶۸	۰,۰۰۱	۰,۷۰۶
	پیش‌آزمون	۴,۹۷۶	۱	۴,۹۷۶	۲,۲۶۲	۰,۱۴۶	۰,۰۸۶
	خطا	۵۲,۷۹۸	۲۴	۲,۲۰۰	-	-	-

بر اساس نتایج جدول، اثر گروه بر متغیر رفتارهای خودآسیب‌رسان در مرحله پس‌آزمون معنادار بود ($p=0.001$, $F=57.668$). این یافته نشان می‌دهد که پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گروه کنترل در میزان رفتارهای خودآسیب‌رسان وجود داشته است. همچنین مقدار مجذور اتا برابر با ۰,۷۰۶ به دست آمد که نشان‌دهنده سهم بالای متغیر گروه در تبیین واریانس رفتارهای خودآسیب‌رسان است. در مقابل، اثر پیش‌آزمون بر نتایج معنادار نبود ($p=0.146$), به این معنا که تفاوت‌های مشاهده‌شده بیشتر ناشی از اجرای پروتکل آموزشی در گروه آزمایش بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که پروتکل آموزشی تدوین‌شده بر مبنای پدیدارشناسی رفتارهای خودآسیب‌رسان، توانست به شکل معناداری میزان این رفتارها را در نوجوانان دختر با سابقه خودجرحی بدون قصد خودکشی کاهش دهد. مقایسه میانگین‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که گروه آزمایش پس از دریافت مداخله افت قابل توجهی در سطح خودآسیب‌رسانی داشت، در حالی که گروه کنترل تغییری معنادار تجربه نکرد. این یافته نشان‌دهنده اثربخشی پروتکل است که با تکیه بر تجربه زیسته نوجوانان و شناسایی عوامل زیربنایی و روان‌شناختی، به

طراحی یک مداخله هدفمند انجامید. این نتیجه هم‌سو با پژوهش‌هایی است که تأکید کرده‌اند مداخلات مبتنی بر هیجان و تجربه زیسته در کاهش رفتارهای آسیب به خود مؤثر هستند (Damavandian et al., 2021; Mohibi et al., 2020).

کاهش رفتارهای خودآسیب‌رسان در گروه آزمایش می‌تواند به نقش کلیدی پروتکل در افزایش خودآگاهی نسبت به هیجانات، کاهش تکانشگری و ترویج راهبردهای سازگانه برای مواجهه با هیجان‌های منفی نسبت داده شود. بر اساس نتایج، بسیاری از اعضای گروه با کسب توانایی در بازشناسی احساسات شرم، ناکامی و پرخاشگری توانستند به جای برون‌ریزی علیه خود، از روش‌های جایگزین مانند آرام‌سازی، بازسازی شناختی و بازی نقش بهره بگیرند. این موضوع با نتایج مطالعاتی همخوان است که نشان داده‌اند ضعف در تنظیم هیجان و اجتناب تجربی دو عامل اصلی تداوم خودآسیب‌رسانی محسوب می‌شوند و مداخلاتی که این سازوکارها را هدف قرار دهند، بیشترین تأثیر را دارند (Khedmati, 2020; Mikaeeli & Moradikelardeh, 2021; Rashidi-Asl et al., 2020).

مطالعات پیشین نیز اثربخشی درمان‌های مختلف مانند دیالکتیک رفتاری (DBT) و درمان مبتنی بر شفقت را در کاهش خودآسیب‌رسانی تأیید کرده‌اند (Damavandian et al., 2021; Ghodrati, 2021; Jabbari & Aghili, 2023). یافته‌های پژوهش حاضر در راستای این مطالعات قرار دارد و نشان می‌دهد که پروتکل طراحی‌شده، با ترکیب عناصر آگاهی‌بخشی، اصلاح شناختی، تمرین‌های هیجانی و کار گروهی، توانسته است نقش مشابهی ایفا کند. به علاوه، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که خودشفقت‌ورزی و سرمایه روان‌شناختی نقش مهمی در کاهش رفتارهای خودآسیب‌رسان ایفا می‌کنند (Asghari & Aghili, 2022; Sobhani et al., 2022). پروتکل حاضر نیز با تأکید بر خودپذیری و جایگزینی رفتارهای سازگانه، این جنبه‌ها را تقویت کرده است.

یافته‌های این پژوهش هم‌راستا با نتایج بین‌المللی نیز قرار دارد. برای مثال، مطالعه‌ای در اوگاندا نشان داد که دختران نوجوان در شرایط اجتماعی آسیب‌زا مانند اردوگاه‌های پناهندگان، در معرض تداوم رفتارهای مزمن خودآسیب‌رسان قرار دارند و مداخلات هدفمند می‌تواند شدت این رفتارها را کاهش دهد (Kaggwa et al., 2024). همچنین پژوهش‌هایی در سطح جهانی گزارش کرده‌اند که تجارب آسیب‌زای کودکی، خشونت خانوادگی و بی‌توجهی والدین می‌توانند به‌طور مستقیم به بروز خودآسیب‌رسانی منجر شوند (Johnson, 2022; Wan et al., 2019). با توجه به هم‌پوشانی یافته‌ها، می‌توان گفت که پروتکل حاضر با ایجاد یک محیط حمایتی، امکان بازاندیشی در این تجارب و بازسازی هیجانی را برای نوجوانان فراهم ساخته است.

یکی دیگر از یافته‌های مهم این پژوهش توجه به نقش شرم درونی‌شده و نشخوار فکری در تداوم رفتارهای آسیب به خود بود. در جلسات مداخله، زمانی که نوجوانان به بیان احساس شرم ناشی از نقص درونی خود پرداختند، فرصت یافتند تا از طریق خودافشایی، این احساس را در قالب روابط گروهی بازسازی کنند. این نتایج با پژوهش‌هایی هم‌خوان است که بر نقش منفی نشخوار ذهنی و شرم در تداوم خودآسیب‌رسانی تأکید کرده‌اند (Çağlar et al., 2021; Khedmati, 2019). در همین راستا، جایگزینی رفتارهای سالم در گروه، مانند ایفای نقش در موقعیت‌های خیالی، توانست به نوجوانان کمک کند تا به تدریج الگوهای رفتاری ناکارآمد خود را تغییر دهند.

پژوهش حاضر همچنین نشان داد که آموزش مهارت‌های آرام‌سازی، تنفس عمیق، و بازآفرینی نقش‌ها در محیط امن گروهی، به نوجوانان این امکان را می‌دهد که الگوهای هیجانی خود را بازشناسی و بازسازی کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی هم‌سو است که نشان داده‌اند آموزش مهارت‌های خودتنظیمی و تکنیک‌های آرام‌سازی تأثیر مثبت بر کاهش خودجرحی نوجوانان دارد (Gerayeli Mashkabadi et al., 2021; Kazemi et al., 2023).

از منظر نظری، این پژوهش می‌تواند به غنی‌تر شدن مدل‌های علی در زمینه خودآسیب‌رسانی کمک کند. یافته‌ها نشان دادند که پیوند میان سبک‌های دلبستگی ناایمن، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و دشواری‌های هیجانی می‌تواند به شکل مستقیم رفتارهای خودآسیب‌رسان را تبیین کند (Ahmadimorvili et al., 2019; Ghouti, 2020; Hamedan et al., 2020). این نتایج تأکیدی دوباره بر اهمیت توجه به متغیرهای شناختی و هیجانی در طراحی مداخلات درمانی برای نوجوانان است.

اگرچه یافته‌های این پژوهش ارزشمند است، اما محدودیت‌هایی وجود دارد که باید در تفسیر نتایج مدنظر قرار گیرد. نخست این که جامعه آماری پژوهش صرفاً شامل نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول در منطقه ۱۲ تهران بود، بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، جنسیتی یا مناطق جغرافیایی باید با احتیاط صورت گیرد. دوم، ابزار اصلی سنجش رفتارهای خودآسیب‌رسان پرسشنامه خودگزارشی بود که امکان سوگیری پاسخ‌دهی را افزایش می‌دهد. سوم، ماهیت نیمه‌آزمایشی طرح و محدود بودن حجم نمونه به ۳۰ نفر، می‌تواند بر دقت برآوردها و توان تعمیم نتایج اثر بگذارد. همچنین، پژوهش بر اساس داده‌های گردآوری‌شده در بازه زمانی نسبتاً کوتاه انجام شد و امکان بررسی پایداری اثرات مداخله در بلندمدت وجود نداشت.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با نمونه‌های بزرگ‌تر و در مناطق و فرهنگ‌های متنوع انجام شوند تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، انجام مطالعات طولی می‌تواند به درک پایداری اثرات مداخله در گذر زمان کمک کند. استفاده از ابزارهای چندمنبعی مانند گزارش والدین، معلمان و همسالان در کنار خودگزارشی نوجوانان می‌تواند به افزایش دقت داده‌ها منجر شود. علاوه بر این، مقایسه اثربخشی این پروتکل با سایر رویکردهای درمانی همچون ذهن‌آگاهی یا شناخت‌درمانی رفتاری می‌تواند زمینه‌ای برای توسعه مدل‌های تلفیقی فراهم آورد. پژوهش‌های آینده همچنین می‌توانند به بررسی سازوکارهای میانجی همچون سرمایه روان‌شناختی، خودشفقت‌ورزی و کارکرد خانواده در رابطه میان مداخله و کاهش خودآسیب‌رسانی بپردازند.

یافته‌های این پژوهش برای روان‌شناسان، مشاوران مدارس و متخصصان سلامت روان کاربردهای عملی مهمی دارد. اجرای پروتکل طراحی‌شده می‌تواند به عنوان یک بسته آموزشی در محیط‌های مدرسه‌ای مورد استفاده قرار گیرد تا نوجوانان با شیوه‌های سالم مدیریت هیجان آشنا شوند. همچنین می‌توان این پروتکل را با حمایت خانواده و مربیان توسعه داد تا محیطی امن و حمایت‌گر برای نوجوانان فراهم شود. این مداخله قابلیت آن را دارد که در مراکز مشاوره دانش‌آموزی، کانون‌های اصلاح و تربیت و حتی کارگاه‌های گروهی برای والدین به کار گرفته شود تا با کاهش رفتارهای آسیب به خود، سلامت روان نوجوانان ارتقا یابد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

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

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

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

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Non-suicidal self-injury (NSSI) has emerged as a significant mental health concern among adolescents, particularly girls, in both clinical and community populations. NSSI is defined as the deliberate and direct destruction of body tissue without suicidal intent, typically serving as a maladaptive strategy to cope with overwhelming emotional states or interpersonal stressors (Mohibi et al., 2020). The phenomenon has been increasingly recognized across diverse cultural contexts, where its prevalence and correlates underscore the need for targeted interventions. Research has consistently identified childhood adversities, insecure attachment styles, difficulties in emotion regulation, and experiential avoidance as key risk factors for the onset and maintenance of self-harming behaviors (Johnson, 2022; Rashidi-Asl et al., 2020).

Childhood traumatic experiences, such as violence, neglect, or abuse, often leave adolescents vulnerable to adopting maladaptive coping strategies including self-injury (Wan et al., 2019). This vulnerability may be exacerbated by the absence of social support, as demonstrated in studies showing that adolescents with stronger networks of familial and peer support are less likely to engage in NSSI (Wan et al., 2019). In contexts of social instability, such as refugee settlements, the chronicity of self-harming behaviors tends to be significantly higher, highlighting the impact of structural and social determinants of mental health (Kaggwa et al., 2024). These findings suggest that addressing both individual vulnerabilities and contextual stressors is crucial to reducing self-harming behaviors among adolescent girls.

From a psychological standpoint, self-harm has been closely linked with emotional dysregulation, impulsivity, and maladaptive cognitive patterns such as rumination (Khedmati, 2019; Khedmati, 2020). Studies show that adolescents who experience significant difficulties in regulating negative affect are more prone to engage in self-harming behaviors as a means of emotional release (Rashidi Asl et al., 2020). Similarly, self-harming tendencies have been associated with shame, identity disturbances, and poor self-concept (Ahmadimorvili et al., 2019; Çağlar et al., 2021). Psychological capital and family functioning have also been identified as critical protective factors, with higher levels linked to reduced likelihood of NSSI (Sobhani et al., 2022).

The role of self-compassion in mitigating self-harming behaviors has gained attention in recent literature. Self-compassion appears to mediate the relationship between disordered eating and NSSI, suggesting that enhancing self-compassion could serve as a protective buffer against maladaptive behaviors (Asghari & Aghili, 2022). Similarly, frustration intolerance has been linked to the prediction of self-harm, with self-compassion once again emerging as a significant protective factor (Motale et al., 2024). Intervention studies corroborate these findings by demonstrating the efficacy of compassion-focused therapies in reducing self-harm and improving emotion regulation (Damavandian et al., 2021; Jabbari & Aghili, 2023).

Several therapeutic modalities have been tested in addressing self-harming behaviors. Dialectical behavior therapy (DBT) has shown effectiveness in adolescent girls presenting with NSSI, primarily through its focus on emotion regulation and interpersonal effectiveness skills (Ghodrati, 2021). Schema therapy, acceptance and commitment-based approaches, and cognitive-behavioral strategies have also yielded promising results in reducing NSSI tendencies (Gerayeli Mashkabadi et al., 2021; Ghouti, 2020; Kazemi et al., 2023). Studies have further highlighted the importance of tailoring interventions to adolescents' lived experiences, as

phenomenological accounts of NSSI describe the behavior as a coping mechanism for overwhelming emotions, with symbolic meaning tied to identity and self-concept (Mohibi et al., 2020).

Despite these advancements, there remains a critical gap in designing interventions that are both theoretically grounded and culturally sensitive, especially in non-Western contexts. Much of the existing literature has been conducted in Western populations, while Iranian adolescents may face unique sociocultural pressures that shape their experiences of self-harm. The present study sought to address this gap by developing and testing a phenomenology-based intervention protocol aimed at reducing self-harming behaviors in adolescent girls with a history of non-suicidal self-injury. The protocol was informed by qualitative exploration of lived experiences and subsequently evaluated for its effectiveness in a controlled experimental design. This approach provides both empirical evidence of efficacy and theoretical insights into the mechanisms underlying NSSI reduction.

Methods and Materials

This study adopted an exploratory sequential mixed-methods design, consisting of two phases: a qualitative exploration followed by a quantitative intervention trial.

In the qualitative phase, semi-structured interviews were conducted with 30 adolescent girls who had a documented history of non-suicidal self-injury. The phenomenological approach was employed to capture lived experiences of self-harm, focusing on themes such as shame, impulsivity, rumination, and emotional dysregulation. Interviews were recorded, transcribed verbatim, and analyzed through open, axial, and selective coding, resulting in the identification of key categories that informed the intervention protocol. Data credibility was ensured through peer debriefing, member checking, and calculation of inter-rater reliability indices.

Based on the findings from the qualitative analysis, an 11-session group-based intervention protocol was developed. Each session focused on specific thematic areas including recognition of self-harming triggers, self-awareness of emotional states, management of shame and impulsivity, adoption of relaxation strategies, role-playing of adaptive behaviors, and enhancement of self-compassion.

In the quantitative phase, a semi-experimental pre-test/post-test design with a control group was used. Thirty adolescent girls were selected through multi-stage cluster sampling from public middle schools in District 12 of Tehran. Participants were screened using the Self-Harm Inventory (Sansone et al., 1998), and those scoring above the mean were purposively selected. After attrition, 30 participants were randomly assigned to experimental ($n=15$) and control ($n=15$) groups. The experimental group received the 11-session intervention, while the control group received no intervention.

Data were analyzed using descriptive statistics and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) with SPSS version 26.

Findings

Descriptive analysis showed that the mean score of self-harming behaviors in the experimental group decreased significantly from pre-test ($M=16.06$, $SD=1.48$) to post-test ($M=11.73$, $SD=1.75$). In contrast, the control group demonstrated minimal change, with pre-test ($M=16.33$, $SD=1.54$) and post-test ($M=15.93$, $SD=1.79$).

The results of the univariate analysis of covariance indicated a significant difference between the experimental and control groups in the post-test scores of self-harming behaviors after controlling for pre-test scores. Specifically, the effect of group was statistically significant ($F=57.668$, $p=0.001$), with a large effect size ($\eta^2=0.706$). The pre-test covariate was not significant ($p=0.146$), indicating that observed differences were primarily due to the intervention rather than baseline differences.

These results suggest that the phenomenology-based intervention protocol was effective in reducing self-harming behaviors among adolescent girls with a history of NSSI.

Discussion and Conclusion

The findings of this study provide strong evidence for the effectiveness of a phenomenology-based intervention protocol in reducing self-harming behaviors among adolescent girls. The substantial reduction in NSSI observed in the experimental group highlights the utility of grounding interventions in the lived experiences of adolescents. By addressing themes such as shame, impulsivity, and emotional dysregulation, the protocol was able to provide participants with healthier coping mechanisms and strategies for emotion regulation.

These results are consistent with prior research that has emphasized the central role of emotion regulation difficulties and experiential avoidance in predicting self-harming behaviors (Rashidi-Asl et al., 2020; Rashidi Asl et al., 2020). The intervention's focus on fostering self-awareness and teaching adaptive skills resonates with findings from studies on DBT and compassion-focused therapies, which similarly demonstrate efficacy in reducing NSSI by improving emotion regulation capacities (Damavandian et al., 2021; Jabbari & Aghili, 2023).

The integration of self-compassion elements within the intervention aligns with research suggesting that self-compassion mediates the relationship between risk factors (such as disordered eating or frustration intolerance) and NSSI (Asghari & Aghili, 2022; Motale et al., 2024). The observed effectiveness of the protocol also mirrors findings that interventions enhancing psychological capital and family functioning reduce vulnerability to self-harming behaviors (Sobhani et al., 2022).

Internationally, studies have highlighted the chronic nature of self-harming behaviors in adolescents exposed to ongoing stressors, such as those in refugee contexts (Kaggwa et al., 2024), as well as the predictive role of childhood violence in adolescent girls (Johnson, 2022). The present study contributes to this literature by demonstrating that culturally grounded interventions, tailored through phenomenological exploration, can disrupt the persistence of self-harm even in vulnerable populations.

In conclusion, the present study highlights the importance of designing intervention protocols that are both empirically grounded and culturally sensitive. By combining phenomenological insights with structured therapeutic techniques, the intervention successfully reduced self-harming behaviors in adolescent girls. These findings underscore the potential of phenomenology-based approaches in bridging the gap between lived experiences and therapeutic strategies, thereby contributing to the broader field of adolescent mental health intervention.

فهرست منابع

References

- Ahmadimorvili, N., Mirzahosseini, H., & Monirpour, N. (2019). A Predictive Model of Self-Harming Behaviors and Suicidal Tendencies Based on Attachment Styles and Personality Organization in Adolescent Students: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Applied Psychological Research*, 10(3), 101-117. https://journals.ut.ac.ir/article_73873.html
- Asghari, A., & Aghili, M. (2022). The mediating role of self-compassion in the relationship between eating disorders and self-harming behaviors in female students. *Psychological Models and Methods*, 13(47), 117-128. <https://doi.org/10.30495/jpmm.2022.29177.3517>
- Briones-Buixassa, L., Alí, Í., Schmidt, C., Nicolaou, S., Pascual, J. C., Soler, J., & Vega, D. (2021). Predicting Non-Suicidal Self-Injury in Young Adults with and without Borderline Personality Disorder: a Multilevel Approach Combining Ecological Momentary Assessment and Self-Report Measures. *Psychiatric Quarterly*, 92(3), 1035-1054. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09875-7>
- Çağlar, E. E., Öztürk, E., Derin, G., & Türk, T. (2021). Investigation of the Relationship Among Childhood Traumas and Self-Harming Behaviours, Depression, Psychoform and Somatoform Dissociation in Female University Students. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 11(62), 383-402. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1001718>
- Damavandian, A., Golshani, F., Saffarinia, M., & Baghdasarians, A. (2021). Comparing the effectiveness of Compassion- Focused Therapy) CFT (and Dialectic Behavior Therapy) DBT (on aggression, self-harm

- behaviors and emotional self-regulation in Juvenile offenders of Tehran Juvenile Correction and Rehabilitation Center. *Social Psychology Research*, 11(41), 31-58. <https://doi.org/10.22034/spr.2021.253334.1579>
- Gerayeli Mashkabadi, E., Heydari, S., & Fakhri, M. K. (2021). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Cognitive-Behavioral Therapy on Academic Procrastination in Self-Harming Students. *Adolescent and Young Adult Psychological Studies*, 2(2), 337-347. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.2.2.28>
- Ghodrati, S. (2021). The effectiveness of dialectical behavior therapy on non-suicidal self-injury in adolescent girls. *Modern Advances in Behavioral Sciences*, 6(54), 566-582. <https://ijndibs.com/article-1-635-fa.html>
- Ghouthi, A. (2020). *The Effectiveness of Group Schema Therapy on Reducing Self-Harm and Suicidal Behaviors and Improving Early Maladaptive Schemas in Girls Aged 14 to 18 in Mashhad* Hakim Razavi Institute of Higher Education]. <https://jnip.ir/article-1-183-fa.html>
- Hamedan, M., Tasbihsazan, R., & Khademi, A. (2020). Developing the causal model of self-harming behavior based on attachment styles and early maladaptive schemas in students. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 63(4), 2619-2632. <https://doi.org/10.22038/mjms.2020.17442>
- Jabbari, N., & Aghili, S. M. (2023). The Effectiveness of Compassion-Focused Therapy and Emotion-Focused Therapy on Self-Harming Behaviors and Interpersonal Needs in Adolescent Girls with Suicidal Ideation. *Quarterly Journal of Modern Psychological Research*, 69(1), 61-70. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16242.html?lang=en
- Johnson, P. (2022). Childhood experience of violence and its impact on self-harming behaviors in adolescent girls: The moderating role of identity. *Child abuse & neglect*, 125, 105244.
- Kaggwa, M. M., Abaatyo, J., Otika, D., Pebolo, P. F., & Bongomin, F. (2024). Chronicity of self-harming behaviors among adolescent teenage girls living in refugee settlements in Northern Uganda. *BMC psychology*, 12(1), 394. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01897-1>
- Kazemi, N., Mousavi, S. V., & Rezaei, S. (2023). Comparing the Effectiveness of Self-Determination Skills Training and Acceptance-Commitment Based Training on Academic Meaning in Students with Self-Harming Behaviors. *Cognitive Strategies in Learning*, 11(21), 177-195. <https://doi.org/10.22084/J.PSYCHOLOGY.2023.27667.2565>
- Khedmati, N. (2019). The Relationship Between Rumination and Emotional Regulation Difficulties with Self-Harming Behaviors in Students. *Psychology Growth*, 8(11), 19-26. <https://www.magiran.com/paper/2089679/>
- Khedmati, N. (2020). The Relationship between Rumination and Difficulty of Emotion Regulation with Self-harm Behaviors in Students [Research]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*, 8(11), 19-26. <http://frooyesh.ir/article-1-1674-en.html>
- <http://frooyesh.ir/article-1-1674-en.pdf>
- Mikaeeli, N., & Moradikelardeh, P. (2021). The Role of Ego Strengths and Difficulties in Emotion Regulation in predicting Non- Suicidal Self-Injury Behavior in Students [Research]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*, 10(4), 77-88. <http://frooyesh.ir/article-1-2548-en.html>
- Mohibi, Z., Qamari Givi, H., Falsafi Nejad, M. R., & Khodabakhshi Koulai, A. (2020). A phenomenological study of the experience of self-harm without suicide in adolescent girls. *Social Health*, 7(3), 265-277. <https://journals.sbm.ac.ir/ch/index.php/ch/article/view/25327>
- Motale, M., Hosseini, S. V., & Roshandel, A. (2024). Self-harm behaviours prediction based on frustration intolerance and self-compassion in adolescent girls. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 12(1), 30-39. https://ijpn.ir/browse.php?a_code=A-10-2336-1&sid=1&slc_lang=en
- Rashidi-Asl, H., Koukali, M., Mirkhani, S. R., & Shahani, S. (2020). The Role of Experiential Avoidance and Emotional Regulation Difficulties in Predicting Self-Harming Behaviors in Adolescent Girls with a History of Running Away from Home. *Psychology Growth*, 9(11), 35-44. https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=2266&sid=1&slc_lang=fa
- Rashidi Asl, H., Kokali, M., Mirkhani, S. R., & Shahani, S. (2020). The role of experiential avoidance and emotion regulation difficulties in predicting self-injurious behaviors in adolescent girls with a history of running away from home. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 9(11), 35-44. <https://frooyesh.ir/article-1-2266-en.html>
- Sobhani, S. G., Fallahzadeh, H., & Pour Shahriar, H. (2022). Predicting the tendency toward self-injurious behaviors in 13-15 year old adolescent girls based on psychological capital and family functioning. *Family Research*, 18(4), 755-775. https://jfr.sbu.ac.ir/article_103176.html?lang=en
- Wan, Y., Chen, R., Ma, S., McFeeters, D., Sun, Y., Hao, J., & Tao, F. (2019). Associations of adverse childhood experiences and social support with self-injurious behaviour and suicidality in adolescents. *The British Journal of Psychiatry*, 214(3), 146-152. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.263>