

نقش نشخوار فکری و خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و ایده‌پردازی خودکشی در نوجوانان شهر تهران

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۹/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۲۳

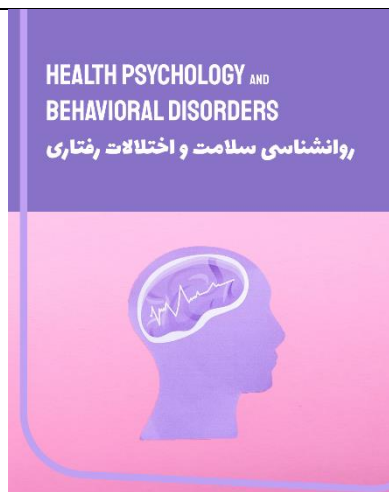
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۲۸

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش بررسی نقش میانجی نشخوار فکری و خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و ایده‌پردازی خودکشی در نوجوانان شهر تهران بود. این پژوهش به روش توصیفی — همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله شهر تهران بود. نمونه‌ای به حجم ۴۰۰ نفر بر اساس جدول مورگان و کرجسی انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه ایده‌پردازی خودکشی (SI Q)، پرسشنامه خودشفقتی (SCS)، پرسشنامه نشخوار فکری (RRS) و پرسشنامه خودانتقادی (FSCRS) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری در نرم‌افزار SPSS-۲۷ و AMOS-۲۱ تحلیل شدند. نتایج نشان داد خودشفقتی رابطه منفی و معناداری با ایده‌پردازی خودکشی دارد ($\beta = -.23, p < .001$). همچنین خودشفقتی پیش‌بین منفی نشخوار فکری ($\beta = -.39, p < .001$) و خودانتقادی ($\beta = -.41, p < .001$) بود. نشخوار فکری ($\beta = .24, p < .001$) و خودانتقادی ($\beta = .27, p < .001$) نیز اثر مثبت و معناداری بر ایده‌پردازی خودکشی داشتند. علاوه بر این، اثر غیرمستقیم خودشفقتی بر ایده‌پردازی خودکشی از طریق نشخوار فکری ($\beta = -.09, p < .001$) و خودانتقادی ($\beta = -.11, p < .001$) تأیید شد. شاخص‌های برازش مدل ($RMSEA = .047, TLI = .94, CFI = .95$) نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل مفهومی بودند. نتایج پژوهش بیانگر نقش حفاظتی خودشفقتی در کاهش افکار خودکشی و نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و خودانتقادی است. بر این اساس، توجه به مداخلات بالینی مبتنی بر تقویت خودشفقتی و کاهش الگوهای شناختی ناسازگارانه می‌تواند راهکاری مؤثر در پیشگیری و درمان افکار خودکشی در نوجوانان باشد.

کلیدواژه‌ها: خودشفقتی، نشخوار فکری، خودانتقادی، ایده‌پردازی خودکشی، نوجوانان



سارا شیخ فندرسکی^۱، مصطفی بابایی^۲، عاطفه شکیباراد^{۳*}

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

۲. کارشناسی ارشد، گروه روان پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی، بیرجند، ایران.

۳. گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: atefeh.shakibarad@iau.ac.ir

شیوه استناددهی: شیخ فندرسکی، سارا، بابایی، مصطفی، و شکیباراد، عاطفه. (۱۴۰۳). نقش نشخوار فکری و خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و ایده‌پردازی خودکشی در نوجوانان شهر تهران. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۲(۴)، ۱-۱۴.

The Role of Rumination and Self-Criticism in the Relationship Between Self-Compassion and Suicidal Ideation in Adolescents of Tehran

Submit Date: 2024/12/05

Revise Date: 2025/02/11

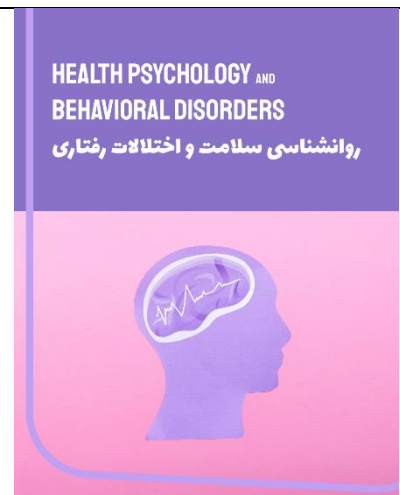
Accept Date: 2025/02/16

Publish Date: 2025/02/19

Abstract

The purpose of this study was to examine the mediating role of rumination and self-criticism in the relationship between self-compassion and suicidal ideation among adolescents in Tehran. This descriptive-correlational study included 400 adolescents aged 15–18 years, selected based on the Morgan and Krejcie table. Data were collected using the Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ), the Self-Compassion Scale (SCS), the Ruminative Responses Scale (RRS), and the Forms of Self-Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSCRS). Pearson correlation analysis and Structural Equation Modeling (SEM) with SPSS-27 and AMOS-21 were applied for data analysis. The results indicated a significant negative relationship between self-compassion and suicidal ideation ($\beta=-0.23$, $p<0.01$). Self-compassion negatively predicted rumination ($\beta=-0.39$, $p<0.01$) and self-criticism ($\beta=-0.41$, $p<0.01$). Rumination ($\beta=0.24$, $p<0.01$) and self-criticism ($\beta=0.27$, $p<0.01$) showed significant positive effects on suicidal ideation. Indirect effects were also significant: self-compassion reduced suicidal ideation through rumination ($\beta=-0.09$, $p<0.01$) and through self-criticism ($\beta=-0.11$, $p<0.01$). Model fit indices (CFI=0.95, TLI=0.94, RMSEA=0.047) supported the adequacy of the proposed model. The findings highlight the protective role of self-compassion against suicidal ideation and confirm the mediating effects of rumination and self-criticism. Clinical interventions that enhance self-compassion and reduce maladaptive cognitive patterns may serve as effective strategies for preventing and managing suicidal thoughts in adolescents.

Keywords: *Self-compassion, Rumination, Self-criticism, Suicidal ideation, Adolescents*



Sara. Sheikh Fendreski¹, Mostafa. Babaei², Atefeh. Shakibara^{3*}

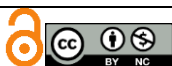
1. MA, Department of General Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran.

2. MA, Department of Psychiatric Nursing, Birjand University of Medical Sciences, Iran.

3. Department of Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author's Email: atefeh.shakibara@iaua.ac.ir

How to cite: Sheikh Fendreski, S., Babaei, M., Shakibara, A.. (2024). The Role of Rumination and Self-Criticism in the Relationship Between Self-Compassion and Suicidal Ideation in Adolescents of Tehran. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(4), 1-14.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مقدمه

ایده‌پردازی خودکشی یکی از جدی‌ترین نگرانی‌های سلامت روان در دوران نوجوانی است که اغلب به عنوان مرحله مقدماتی رفتارهای خودکشی در نظر گرفته می‌شود و می‌تواند نشانگر آسیب‌پذیری روان‌شناختی جدی باشد. در سال‌های اخیر پژوهشگران به‌طور گسترده به بررسی متغیرهای روان‌شناختی مؤثر بر این پدیده پرداخته‌اند و عواملی همچون خودشفقتی، نشخوار فکری و خودانتقادی به عنوان سازه‌هایی کلیدی در توضیح ایده‌پردازی خودکشی مطرح شده‌اند (Abdollahi & Talib, 2015; Cleare et al., 2019). اهمیت این عوامل به‌ویژه در بافت نوجوانی که مرحله‌ای حساس برای رشد هویت و تنظیم هیجان است، دوچندان می‌شود (Xavier et al., 2017; Xavier et al., 2016). خودشفقتی، به‌عنوان یک نگرش مثبت و حمایت‌گرانه نسبت به خویشتن در شرایط شکست یا رنج، طی سال‌های اخیر در ادبیات مربوط به خودکشی و آسیب‌های روانی جایگاه ویژه‌ای یافته است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشفقتی نقش حفاظتی در برابر افکار و رفتارهای آسیب‌زا ایفا می‌کند و می‌تواند از شدت ایده‌پردازی خودکشی بکاهد (Fan et al., 2022; Tapeinos et al., 2024). به‌طور مثال، در مطالعه‌ای مشخص شد که خودشفقتی می‌تواند رابطه بین نارضایتی از بدن و ایده‌پردازی خودکشی در نوجوانان را تعدیل کند و مانع از تشدید افکار خودکشی شود (Fan et al., 2022). همچنین یافته‌های متاآنالیزها و مرورهای نظام‌مند بیانگر آن هستند که خودشفقتی با کاهش خودانتقادی، احساس شرم و رفتارهای آسیب‌زا رابطه معنادار دارد (Cleare et al., 2019). در ایران نیز پژوهش‌هایی اثربخشی مداخلات مبتنی بر خودشفقتی بر کاهش اضطراب، افسردگی و ایده‌پردازی خودکشی را تأیید کرده‌اند (Ahmadi et al., 2019; Karami et al., 2024).

در نقطه مقابل، خودانتقادی به عنوان یک سبک شناختی منفی، در ادبیات روان‌شناسی همواره به‌عنوان یکی از عوامل خطر برای اختلالات هیجانی و افکار خودکشی مطرح شده است (Falgares et al., 2017; Sekowski et al., 2022). خودانتقادی می‌تواند فرد را در چرخه‌ای معیوب از سرزنش خود، احساس ناکافی بودن و ناامیدی قرار دهد و از این طریق، احتمال شکل‌گیری افکار خودکشی را افزایش دهد (Baetens et al., 2021; Nagy et al., 2013). یافته‌های بین‌المللی و ملی همسو تأکید می‌کنند که سطوح بالای خودانتقادی در نوجوانان با شدت بیشتر ایده‌پردازی خودکشی همراه است و کاهش این الگو می‌تواند به عنوان یک هدف مداخله‌ای ارزشمند مدنظر قرار گیرد (Gao et al., 2023; Pour Panjeh & Tabatabaenejad, 2023).

نشخوار فکری نیز یکی از مهم‌ترین سبک‌های شناختی است که در تداوم افسردگی و بروز افکار خودکشی نقش اساسی دارد. نشخوار فکری به معنای اشتغال ذهنی مکرر و تکراری با افکار منفی و ناراحت‌کننده است و می‌تواند در نوجوانان منجر به تشدید احساس بی‌ارزشی و درماندگی شود (Lee et al., 2019). مطالعات نشان داده‌اند که نشخوار فکری به‌عنوان یک متغیر میانجی، رابطه بین تجارب کودکی یا سبک‌های شناختی منفی با افکار خودکشی را توضیح می‌دهد (Abasi Abrazgeh et al., 2022; Ahmadboukani et al., 2022). در همین راستا، پژوهش‌ها در ایران نیز نشان داده‌اند که نشخوار فکری همراه با کنترل تکانه و شرم درونی‌شده می‌تواند پیش‌بینی‌کننده معنادار افکار خودکشی در نوجوانان باشد (Abasi Abrazgeh et al., 2022).

پیوند بین این سه متغیر (خودشفقتی، خودانتقادی و نشخوار فکری) و ایده‌پردازی خودکشی به‌طور گسترده در تحقیقات بین‌المللی بررسی شده است. برای نمونه، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشفقتی می‌تواند اثرات منفی خودانتقادی بر سلامت روان نوجوانان را تعدیل کند (Gao et al., 2021; Nagy et al., 2023). همچنین در مطالعات طولی تأکید شده است که ترکیب سطوح بالای خودانتقادی و علائم افسردگی می‌تواند تداوم خودآسیب‌رسانی و افکار خودکشی در نوجوانی را تقویت کند (Xavier et al., 2017). از سوی دیگر، مطالعات نشان داده‌اند که شرم، خودانتقادی و ترس از شفت، با هم می‌توانند به‌طور معناداری بروز افکار و رفتارهای مرتبط با خودکشی را در نوجوانان تبیین کنند (Xavier et al., 2016).

در ایران نیز یافته‌های پژوهشی بر این ارتباط تأکید کرده‌اند. به‌عنوان مثال، نشان داده شده است که درمان مبتنی بر شفقت می‌تواند منجر به کاهش اجتناب تجربی و افکار خودکشی در والدین کودکان دارای معلولیت شود (Karami et al., 2024). همچنین درمان متمرکز بر شفقت بر مؤلفه‌های خودتعیین‌گری و کاهش افکار خودکشی در نوجوانان دختر با سابقه خودآسیب‌رسانی مؤثر بوده است (Rashidi et al., 2023). پژوهش دیگری در ایران نیز اثربخشی درمان‌های شناختی-رفتاری و طرحواره‌درمانی را بر کاهش خودانتقادی و بهبود کیفیت زندگی در افراد دارای افکار خودکشی تأیید کرده است (Pour Panjeh & Tabatabaenejad, 2023).

علاوه بر این، مطالعات بین‌المللی بر اهمیت مداخلات مبتنی بر شفقت در کاهش افکار خودکشی تأکید کرده‌اند. برای نمونه، کارآزمایی بالینی آموزش شفقت مبتنی بر شناخت در افراد دارای سابقه اقدام به خودکشی نتایج مثبتی در کاهش ایده‌پردازی خودکشی به همراه داشته است (LoParo et al., 2018). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش خودشفقتی می‌تواند نقش تعدیل‌کننده‌ای میان ایده‌پردازی خودکشی و نقش‌های جنسیتی در نوجوانان ایفا کند (Tapeinos et al., 2024).

از دیدگاه تحلیلی، خودانتقادی و نشخوار فکری می‌توانند به‌عنوان متغیرهای میانجی در رابطه بین خودشفقتی و ایده‌پردازی خودکشی عمل کنند. این فرضیه در پژوهش‌های مختلف به‌ویژه در حوزه نوجوانی مورد بررسی قرار گرفته است. به‌عنوان مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی ناایمن می‌توانند از طریق افزایش خودانتقادی و وابستگی، بر افکار خودکشی در نوجوانان تأثیر بگذارند (Falgares et al., 2017). همچنین، یافته‌ها تأیید می‌کنند که خودانتقادی و وابستگی در اوایل بزرگسالی با افکار و رفتارهای خودکشی رابطه معنادار دارند (Sekowski et al., 2022).

بر اساس مجموعه این شواهد، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی نشخوار فکری و خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و ایده‌پردازی خودکشی در نوجوانان شهر تهران طراحی شد.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی است که به منظور بررسی نقش نشخوار فکری و خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و ایده‌پردازی خودکشی در نوجوانان شهر تهران انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله شهر تهران در سال تحصیلی جاری بود. بر اساس جدول مورگان و کرجسی، حجم نمونه ۴۰۰ نفر تعیین گردید و نمونه‌گیری به شیوه خوشه‌ای چندمرحله‌ای صورت گرفت. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه ایده‌پردازی خودکشی (SIQ)، پرسشنامه خودشفقتی (SCS)، پرسشنامه نشخوار فکری (RRS) و پرسشنامه خودانتقادی (FSCRS) بودند که روایی و پایایی آن‌ها در مطالعات پیشین در ایران تأیید شده است.

نشخوار فکری با استفاده از «پرسشنامه پاسخ‌های نشخواری» (RRS) که توسط نولن-هوکسیما و مارو در سال ۱۹۹۱ تدوین شد، سنجیده می‌شود. این پرسشنامه شامل ۲۲ گویه است که سه خرده‌مقیاس اصلی «اندیشیدن مداوم به نشانه‌ها»، «اندیشیدن به دلایل و پیامدها» و «تمرکز بر خود» را پوشش می‌دهد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای (از «تقریباً هرگز» تا «تقریباً همیشه») امتیازدهی می‌شوند و نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر نشخوار فکری است. این ابزار در تحقیقات گسترده‌ای در حوزه افسردگی و آسیب‌شناسی روانی استفاده شده و اعتبار همگرایی قوی با مقیاس‌های مرتبط و پایایی درونی مطلوب (آلفای کرونباخ بالاتر از ۰٫۸۵) نشان داده است. در ایران نیز مطالعات روان‌سنجی گوناگون انجام گرفته و نتایج بیانگر روایی عاملی تأییدشده و پایایی مناسب (آلفا بالاتر از ۰٫۸۰) بوده است.

برای سنجش خودانتقادی از «پرسشنامه سبک‌های خودانتقادی و خوداطمینان‌بخشی» (FSCRS) استفاده می‌شود که توسط گیلبرت و همکاران در سال ۲۰۰۴ طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۲۲ گویه است و سه خرده‌مقیاس «خودانتقادی تیز و خصمانه»، «خودانتقادی ناکارآمد» و «خوداطمینان‌بخشی» را شامل می‌شود. پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم») نمره‌گذاری می‌شوند. اعتبار همگرا و واگرا و همچنین پایایی بازآزمایی این ابزار در مطالعات بین‌المللی مطلوب گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ

برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰,۸۶ تا ۰,۹۰ گزارش گردیده است. در ایران نیز نسخه فارسی این پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفته و تحلیل‌های روان‌سنجی آن نشان داده‌اند که روایی و پایایی آن در نمونه‌های نوجوان و بزرگسال تأیید شده است.

برای سنجش خودشفقتی از «مقیاس خودشفقتی» (SCS) استفاده می‌شود که توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. این ابزار شامل ۲۶ گویه است و شش خرده‌مقیاس «مهربانی با خود»، «قضاوت نسبت به خود»، «اشتراکات انسانی»، «انزوا»، «ذهن‌آگاهی» و «افراط در همانندسازی» را در بر می‌گیرد. پاسخ‌دهی بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از «تقریباً هرگز» تا «تقریباً همیشه») انجام می‌شود. نمره کلی خودشفقتی از ترکیب نمرات این خرده‌مقیاس‌ها به دست می‌آید و نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر خودشفقتی است. این ابزار در مطالعات گسترده بین‌المللی از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است و ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰,۷۵ تا ۰,۹۲ برای ابعاد مختلف آن گزارش شده است. در ایران نیز نسخه فارسی این پرسشنامه ترجمه، بومی‌سازی و اعتباریابی شده و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که از روایی سازه مطلوب و پایایی درونی مناسب برخوردار است.

داده‌ها پس از گردآوری، ابتدا با استفاده از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد) تحلیل شدند. سپس، در بخش آمار استنباطی، همبستگی پیرسون برای بررسی روابط دو متغیره میان ایده‌پردازی خودکشی و متغیرهای مستقل و میانجی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ محاسبه شد. همچنین، برای بررسی مدل ساختاری و نقش میانجی متغیرها از مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) با استفاده از نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۱ بهره گرفته شد.

یافته‌ها

از میان ۴۰۰ شرکت‌کننده، ۲۱۷ نفر (۵۴,۲۵ درصد) دختر و ۱۸۳ نفر (۴۵,۷۵ درصد) پسر بودند. از نظر سن، ۹۸ نفر (۲۴,۵۰ درصد) در گروه سنی ۱۵ سال، ۱۰۲ نفر (۲۵,۵۰ درصد) در گروه سنی ۱۶ سال، ۱۰۵ نفر (۲۶,۲۵ درصد) در گروه سنی ۱۷ سال و ۹۵ نفر (۲۳,۷۵ درصد) در گروه سنی ۱۸ سال قرار داشتند. همچنین، از نظر وضعیت تحصیلی، ۱۵۶ نفر (۳۹,۰۰ درصد) در پایه دهم، ۱۲۹ نفر (۳۲,۲۵ درصد) در پایه یازدهم و ۱۱۵ نفر (۲۸,۷۵ درصد) در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند.

جدول ۱. آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)
ایده‌پردازی خودکشی	۴۱,۳۷	۱۱,۲۸
خودشفقتی	۶۸,۵۲	۱۲,۷۴
نشخوار فکری	۵۷,۱۶	۱۰,۹۳
خودانتقادی	۵۳,۴۱	۹,۸۸

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمره ایده‌پردازی خودکشی در نمونه مورد بررسی ۴۱,۳۷ ($SD=11.28$) بود که نشان‌دهنده سطح متوسط تا بالای افکار خودکشی در برخی نوجوانان است. همچنین، میانگین خودشفقتی ۶۸,۵۲ ($SD=12.74$) به دست آمد که نسبتاً پایین‌تر از حد مطلوب گزارش شده است. نشخوار فکری ($M=57.16$, $SD=10.93$) و خودانتقادی ($M=53.41$, $SD=9.88$) نیز در سطح نسبتاً بالا در بین شرکت‌کنندگان دیده شد.

پیش از انجام تحلیل‌های اصلی، فروض آماری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع داده‌ها از نرمال بودن برخوردار است ($Sig = 0.074$) برای متغیر خودشفقتی، $Sig = 0.089$ برای نشخوار فکری، $Sig = 0.065$ برای خودانتقادی و $0.082 = Sig$ برای ایده‌پردازی خودکشی). همچنین، نتایج آزمون کولیناریته و شاخص VIF بیانگر نبود مشکل چندهمخطی بودند (مقادیر VIF برای

متغیرها بین ۱,۲۱ تا ۲,۳۴ به دست آمد). بررسی خطی بودن روابط نیز از طریق نمودار پراکنش تأیید شد. در مجموع، تمامی فروض لازم برای استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و مدل سازی معادلات ساختاری برقرار بود.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرها

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. ایده پردازی خودکشی	—			
۲. خودشفقتی	$-0.46^{***} (p<.01)$	—		
۳. نشخوار فکری	$0.39^{***} (p<.01)$	$-0.41^{***} (p<.01)$	—	
۴. خودانتقادی	$0.43^{***} (p<.01)$	$-0.44^{***} (p<.01)$	$0.37^{***} (p<.01)$	—

بر اساس جدول ۲، ایده پردازی خودکشی با خودشفقتی رابطه منفی و معنادار دارد ($r=-0.46, p<.01$). همچنین، ایده پردازی خودکشی با نشخوار فکری ($r=0.39, p<.01$) و خودانتقادی ($r=0.43, p<.01$) رابطه مثبت و معنادار نشان داد. خودشفقتی نیز با نشخوار فکری ($r=-0.41, p<.01$) و خودانتقادی ($r=-0.44, p<.01$) همبستگی منفی معنادار داشت. این نتایج نشان می دهد که سطوح بالاتر خودشفقتی با کاهش افکار خودکشی همراه است، در حالی که افزایش نشخوار فکری و خودانتقادی احتمال افکار خودکشی را بیشتر می کند.

جدول ۳. شاخص های برازش مدل ساختاری

شاخص برازش	مقدار مشاهده شده	مقدار مطلوب
χ^2 (Chi-Square)	۲۶۳.۸۴	—
df	۱۳۴	—
χ^2/df	۱.۹۷	< ۳
GFI	۰.۹۳	> ۰.۹۰
AGFI	۰.۹۱	> ۰.۹۰
CFI	۰.۹۵	> ۰.۹۰
TLI	۰.۹۴	> ۰.۹۰
RMSEA	۰.۰۴۷	< ۰.۰۸

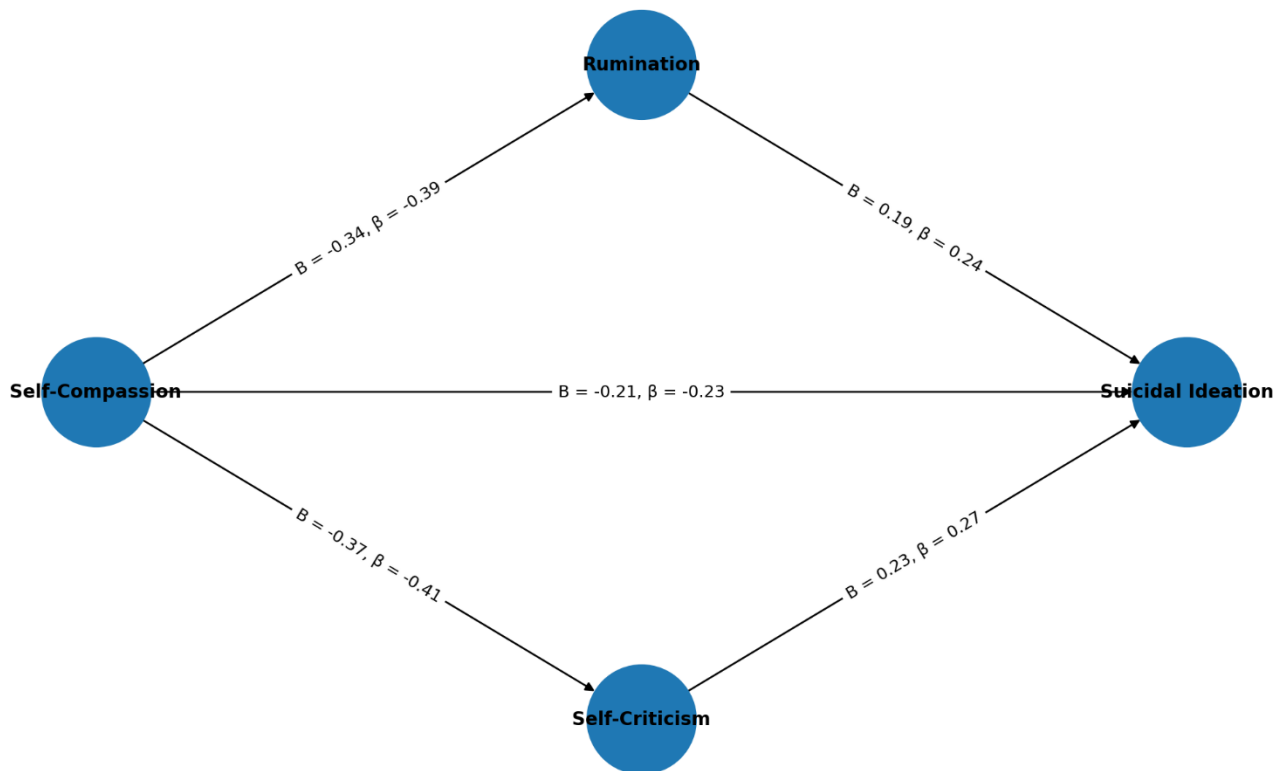
همان طور که در جدول ۳ نشان داده شده است، تمامی شاخص های برازش مدل در دامنه مطلوب قرار دارند. نسبت χ^2/df برابر ۱,۹۷ بود که کمتر از مقدار معیار ۳ است و نشان دهنده برازش مناسب مدل است. شاخص های $GFI=0.93$ ، $AGFI=0.91$ ، $CFI=0.95$ و $TLI=0.94$ همگی بالاتر از ۰,۹۰ به دست آمدند و برازش خوب مدل را تأیید کردند. همچنین مقدار RMSEA برابر ۰,۰۴۷ بود که کمتر از ۰,۰۸ بوده و برازش مطلوب مدل را نشان می دهد.

جدول ۴. ضرایب مسیر (مستقیم، غیرمستقیم و کل) بین متغیرهای پژوهش

مسیر	B	S.E	Bet a	p
خودشفقتی → ایده پردازی خودکشی (مستقیم)	-۰.۲۱	۰.۰۷	-۰.۲۳	۰.۰۰۴
خودشفقتی → نشخوار فکری	-۰.۳۴	۰.۰۶	-۰.۳۹	۰.۰۰۱
خودشفقتی → خودانتقادی	-۰.۳۷	۰.۰۷	-۰.۴۱	۰.۰۰۱
نشخوار فکری → ایده پردازی خودکشی	۰.۱۹	۰.۰۵	۰.۲۴	۰.۰۰۲
خودانتقادی → ایده پردازی خودکشی	۰.۲۳	۰.۰۶	۰.۲۷	۰.۰۰۱
خودشفقتی → ایده پردازی خودکشی (غیرمستقیم از طریق نشخوار فکری)	-۰.۰۶	۰.۰۲	-۰.۰۹	۰.۰۰۵
خودشفقتی → ایده پردازی خودکشی (غیرمستقیم از طریق خودانتقادی)	-۰.۰۸	۰.۰۳	-۰.۱۱	۰.۰۰۳
خودشفقتی → ایده پردازی خودکشی (کل)	-۰.۳۵	۰.۰۸	-۰.۴۱	۰.۰۰۱

جدول ۴ نشان می‌دهد که خودشفقتی اثر مستقیم منفی و معناداری بر ایده‌پردازی خودکشی دارد ($B=-0.21, \beta=-0.23, p=0.004$). همچنین، خودشفقتی به طور معنادار پیش‌بین کاهش نشخوار فکری ($B=-0.34, p=0.001$) و کاهش خودانتقادی ($B=-0.37, p=0.001$) بود. نتایج نشان دادند که نشخوار فکری ($B=0.19, p=0.002$) و خودانتقادی ($B=0.23, p=0.001$) اثر مثبت و معناداری بر ایده‌پردازی خودکشی داشتند. علاوه بر این، اثر غیرمستقیم خودشفقتی بر ایده‌پردازی خودکشی از طریق نشخوار فکری ($B=-0.06, p=0.005$) و از طریق خودانتقادی ($B=-0.08, p=0.003$) نیز معنادار بود. در مجموع، اثر کل خودشفقتی بر ایده‌پردازی خودکشی برابر با $\beta=-0.35$ و $p=0.001$ به دست آمد که نشان‌دهنده نقش محافظتی قوی خودشفقتی در کاهش افکار خودکشی است.

Structural Model: Self-Compassion, Rumination, Self-Criticism, and Suicidal Ideation



شکل ۱. مدل نهایی پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی نقش میانجی نشخوار فکری و خودانتقادی در رابطه بین خودشفقتی و ایده‌پردازی خودکشی در نوجوانان شهر تهران بود. یافته‌های حاصل نشان داد که خودشفقتی رابطه منفی و معناداری با ایده‌پردازی خودکشی دارد و سطوح بالاتر خودشفقتی با کاهش تمایلات خودکشی در نوجوانان همراه است. همچنین، نتایج تحلیل‌های معادلات ساختاری آشکار ساخت که خودانتقادی و نشخوار فکری به‌عنوان متغیرهای میانجی می‌توانند مسیر اثرگذاری خودشفقتی بر ایده‌پردازی خودکشی را توضیح دهند. در واقع، نوجوانانی که از سطح بالاتری از خودشفقتی برخوردار هستند، کمتر به خودانتقادی و نشخوار فکری گرایش پیدا می‌کنند و این امر به کاهش افکار خودکشی در آنان منجر می‌شود. این یافته‌ها با شواهد گسترده‌ای در پژوهش‌های بین‌المللی و داخلی همسو است که تأکید کرده‌اند خودشفقتی عاملی محافظتی در برابر افکار خودکشی است (Cleare et al., 2019; Fan et al., 2022; Karami et al., 2024).

از منظر تبیینی، می‌توان گفت که خودشفقتی با ارتقاء توانایی نوجوان در پذیرش هیجانات منفی و شکست‌ها، مانع از افتادن در چرخه معیوب خودانتقادی و نشخوار فکری می‌شود. پژوهش Tapeinos و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که خودشفقتی در نوجوانان رابطه بین نقش‌های

جنسیتی و ایده‌پردازی خودکشی را میانجی‌گری کرده و عاملی کلیدی در سازگاری روانی نوجوانان محسوب می‌شود (Tapeinos et al., 2024). یافته‌های مطالعه حاضر با این نتیجه همسو است، چرا که در بافت نوجوانان تهرانی نیز خودشفقتی با کاهش گرایش به نشخوار و خودانتقادی، از شدت افکار خودکشی می‌کاهد. همچنین، LoParo و همکاران (۲۰۱۸) اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت را در کاهش افکار خودکشی در افرادی با سابقه اقدام به خودکشی تأیید کردند (LoParo et al., 2018) که مؤید آن است که خودشفقتی می‌تواند به عنوان یک مداخله درمانی هدفمند مورد استفاده قرار گیرد.

در ارتباط با خودانتقادی، نتایج نشان داد که این متغیر رابطه مثبت و معناداری با ایده‌پردازی خودکشی دارد. نوجوانانی که بیش از حد خود را مورد انتقاد قرار می‌دهند، بیش‌تر در معرض افکار خودکشی قرار دارند. یافته‌های حاضر با پژوهش‌های Falgares و همکاران (۲۰۱۷) همخوان است که نشان دادند سبک‌های دلبستگی ناایمن از طریق افزایش خودانتقادی و وابستگی می‌توانند احتمال افکار خودکشی در نوجوانان را افزایش دهند (Falgares et al., 2017). همچنین، Xavier و همکاران (۲۰۱۷) در یک مطالعه طولی تأکید کردند که خودانتقادی همراه با افسردگی می‌تواند عاملی پایدار برای تداوم خودآسیب‌رسانی و افکار خودکشی در نوجوانی باشد (Xavier et al., 2017). نتایج پژوهش حاضر نیز این ادعا را تأیید می‌کند و نشان می‌دهد خودانتقادی می‌تواند به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای افکار خودکشی در نوجوانان در نظر گرفته شود.

یافته‌ها همچنین نشان دادند که نشخوار فکری با افزایش ایده‌پردازی خودکشی رابطه مثبت و معناداری دارد. این نتایج با پژوهش Lee و همکاران (۲۰۱۹) همسو است که نشان دادند نشخوار فکری و طرحواره‌های منفی نقش میانجی در رابطه بین تجارب آسیب‌زای کودکی و ایده‌پردازی خودکشی در افراد مبتلا به روان‌پریشی زودرس دارند (Lee et al., 2019). همچنین، در پژوهش Ahmadboukani و همکاران (۲۰۲۲) مشخص شد که نشخوار فکری همراه با ناکامی در تعلق اجتماعی، رابطه بین تجارب کودکی و گرایش به خودکشی را توضیح می‌دهد (Ahmadboukani et al., 2022). نتایج حاضر نیز مؤید آن است که نشخوار فکری به‌عنوان یک سبک شناختی ناکارآمد می‌تواند نقش مهمی در بروز افکار خودکشی در نوجوانان ایفا کند.

بررسی نقش میانجی‌گری دو متغیر نشخوار فکری و خودانتقادی در مطالعه حاضر نشان داد که این دو عامل به صورت همزمان می‌توانند مسیر اثرگذاری خودشفقتی بر ایده‌پردازی خودکشی را توضیح دهند. به عبارت دیگر، خودشفقتی نه‌تنها به صورت مستقیم بلکه از طریق کاهش خودانتقادی و نشخوار فکری نیز می‌تواند از شدت افکار خودکشی در نوجوانان بکاهد. این یافته با پژوهش Gao و همکاران (۲۰۲۳) همخوان است که نشان دادند خودشفقتی اثرات منفی خودانتقادی را بر افسردگی و خودآسیب‌رسانی در نوجوانان کاهش می‌دهد (Gao et al., 2023). همچنین، نتایج Nagy و همکاران (۲۰۲۱) بیانگر آن بود که افزایش خودانتقادی می‌تواند نگرش‌های ضمنی منفی مرتبط با خودآسیب‌رسانی را تقویت کند، در حالی که خودشفقتی اثر تعدیل‌کننده‌ای در این زمینه دارد (Nagy et al., 2021). یافته‌های مطالعه حاضر نیز به روشنی نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر تقویت خودشفقتی می‌توانند مسیرهای خطرآفرین ناشی از خودانتقادی و نشخوار فکری را تغییر دهند. در حوزه پژوهش‌های داخلی نیز یافته‌های حاضر با نتایج مشابهی همراه بود. پژوهش Abasi Abrazgeh و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که نشخوار فکری و شرم درونی شده به‌طور معناداری با افکار خودکشی در نوجوانان در ارتباط است (Abasi Abrazgeh et al., 2022). همچنین، Rashidi و همکاران (۲۰۲۳) اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت را بر کاهش افکار خودکشی در نوجوانان دختر با سابقه خودآسیب‌رسانی تأیید کردند (Rashidi et al., 2023). نتایج پژوهش Pour Panjeh و همکاران (۲۰۲۳) نیز نشان داد که درمان‌های طرحواره‌محور می‌تواند به‌طور مؤثری خودانتقادی را کاهش داده و کیفیت زندگی افراد دارای افکار خودکشی را بهبود بخشد (Pour Panjeh & Tabatabaenejad, 2023). یافته‌های حاضر در بافت نوجوانان تهرانی همسو با این نتایج است و تأکید می‌کند که نشخوار فکری و خودانتقادی حلقه‌های واسطه‌ای مهمی میان خودشفقتی و افکار خودکشی هستند.

در کنار شواهد داخلی، یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعات بین‌المللی نیز همسویی بالایی دارد. به‌طور مثال، Cleare و همکاران (۲۰۱۹) در مرور نظام‌مند خود به این نتیجه رسیدند که خودشفقتی و خودبخشی نقش محافظتی در برابر افکار خودکشی دارند و می‌توانند به‌طور چشمگیری خطر خودآسیب‌رسانی را کاهش دهند (Cleare et al., 2019). همچنین، Baetens و همکاران (۲۰۱۳) بیان کردند که خودانتقادی و افسردگی می‌توانند به عنوان میانجی در رابطه بین هیجانات والدینی و خودآسیب‌رسانی نوجوانان عمل کنند (Baetens et al., 2013). این یافته‌ها نیز مؤید نقش مهم خودانتقادی و نشخوار فکری در تبیین افکار خودکشی هستند.

نکته مهم دیگر در یافته‌های پژوهش حاضر آن است که خودشفقتی نه تنها به کاهش افکار خودکشی کمک می‌کند، بلکه به کاهش عوامل واسطه‌ای نیز منجر می‌شود. به عبارت دیگر، خودشفقتی می‌تواند با کاهش شدت خودانتقادی و نشخوار فکری، مسیرهای شناختی ناکارآمد را تعدیل کند و از این طریق، اثر غیرمستقیم بر کاهش افکار خودکشی داشته باشد. این یافته با پژوهش‌های Kardani و همکاران (۲۰۲۱) همسو است که نشان دادند خودشفقتی همراه با تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک‌شده می‌تواند پیش‌بینی‌کننده کاهش افکار خودکشی در افراد مبتلا به ناهماهنگی‌های جنسیتی باشد (Kardani et al., 2021). همچنین، Xavier و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که شرم، خودانتقادی و ترس از شفتت نقش مهمی در بروز خودآسیب‌رسانی در نوجوانان دارند (Xavier et al., 2016) و یافته‌های حاضر نیز اهمیت توجه به این سازه‌ها را تأیید می‌کند.

به‌طور کلی، یافته‌های این مطالعه نشان داد که خودشفقتی می‌تواند نقش محافظتی قوی در برابر افکار خودکشی ایفا کند و این رابطه از طریق کاهش خودانتقادی و نشخوار فکری توضیح داده می‌شود. این نتایج بر ضرورت توجه به مداخلات مبتنی بر تقویت خودشفقتی و کاهش الگوهای شناختی ناسازگارانه در نوجوانان تأکید دارد و نشان می‌دهد که پرداختن به این مؤلفه‌ها می‌تواند در پیشگیری و درمان افکار خودکشی در نوجوانان بسیار مؤثر باشد (Abdollahi & Talib, 2015; Ahmadi et al., 2019).

این پژوهش با وجود یافته‌های ارزشمند خود، دارای محدودیت‌هایی است. نخست آنکه طرح پژوهش مقطعی بوده و امکان استنتاج روابط علی میان متغیرها وجود ندارد. دوم آنکه داده‌ها صرفاً بر اساس پرسشنامه‌های خودگزارشی گردآوری شده و این امر می‌تواند خطر سوگیری پاسخ یا تمایل به مطلوبیت اجتماعی را افزایش دهد. سوم آنکه نمونه‌گیری تنها در شهر تهران انجام شده و تعمیم نتایج به سایر مناطق جغرافیایی یا گروه‌های سنی با احتیاط صورت می‌گیرد. همچنین، متغیرهای دیگری مانند حمایت اجتماعی، باورهای فرهنگی یا سابقه خانوادگی خودکشی در مدل حاضر لحاظ نشده‌اند که می‌توانند نقش مهمی در تبیین ایده‌پردازی خودکشی ایفا کنند.

با توجه به محدودیت‌ها، پژوهش‌های آتی می‌توانند با استفاده از طرح‌های طولی یا آزمایشی روابط میان متغیرها را بررسی کرده و امکان استنتاج علی فراهم آورند. همچنین، استفاده از روش‌های ترکیبی (کیفی-کمی) می‌تواند درک عمیق‌تری از تجارب نوجوانان در زمینه افکار خودکشی ارائه دهد. انجام پژوهش در بافت‌های فرهنگی مختلف در ایران و کشورهای دیگر نیز می‌تواند به اعتبار بیرونی یافته‌ها بیفزاید. علاوه بر این، بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌کننده مانند حمایت اجتماعی، سبک‌های دلبستگی یا ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند به غنای مدل نظری کمک کند.

یافته‌های این پژوهش دلالت‌های مهمی برای مداخلات بالینی و آموزشی دارد. برنامه‌های پیشگیری و درمانی در حوزه نوجوانان می‌توانند با تأکید بر تقویت خودشفقتی و کاهش خودانتقادی و نشخوار فکری طراحی شوند. آموزش مهارت‌های خودشفقتی در مدارس و مراکز مشاوره می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا راهبردهای سازگارانه‌تری در مواجهه با هیجانات منفی بیاموزند. همچنین، مداخلات شناختی-رفتاری که به کاهش نشخوار فکری و بازسازی باورهای خودانتقادی می‌پردازند می‌توانند به‌طور مؤثری از بروز افکار خودکشی جلوگیری کنند. در نهایت، توجه به این مؤلفه‌ها در سیاست‌گذاری‌های سلامت روان نوجوانان می‌تواند مسیر مناسبی برای کاهش آسیب‌های مرتبط با خودکشی فراهم آورد.

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

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

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت کنندگان 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.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Suicidal ideation among adolescents has increasingly become one of the most alarming concerns in the field of mental health. It represents a central indicator of vulnerability that may lead to suicidal attempts if not addressed promptly and effectively. Adolescence is a critical period marked by heightened emotional sensitivity, developmental challenges, and identity formation, which collectively may intensify the risk factors associated with suicidal thoughts. Psychological variables such as self-compassion, self-criticism, and rumination have been identified as significant contributors to understanding the dynamics behind suicidal ideation (Abdollahi & Talib, 2015; Cleare et al., 2019).

Self-compassion is defined as a constructive attitude toward the self, particularly in times of suffering or personal failure, that entails treating oneself with kindness and acceptance rather than harsh judgment. Recent research has emphasized the protective role of self-compassion in preventing mental health difficulties, particularly suicidal thoughts. For instance, studies have demonstrated that self-compassion can moderate the association between body dissatisfaction and suicidal ideation in adolescents (Fan et al., 2022), and it has been identified as a mediating factor between suicidal ideation and gender role expectations (Tapeinos et al., 2024). Evidence from intervention research also highlights that compassion-based therapies reduce levels of depression and suicidal ideation among vulnerable groups (Ahmadi et al., 2019; Karami et al., 2024). These

findings suggest that enhancing self-compassion can be an effective preventive and therapeutic strategy against suicidal tendencies.

Conversely, self-criticism has consistently been identified as a major vulnerability factor in the development and persistence of suicidal ideation. Self-critical individuals tend to evaluate themselves harshly, internalize feelings of failure, and experience persistent negative self-appraisals, all of which contribute to suicidal thoughts (Baetens et al., 2013; Falgares et al., 2017). Longitudinal research has shown that the combination of depressive symptoms and self-criticism creates a pernicious cycle that sustains self-injurious behaviors in adolescence (Xavier et al., 2017). Experimental evidence further indicates that self-criticism not only reinforces implicit associations with self-harm but also diminishes the protective effects of self-compassion (Gao et al., 2023; Nagy et al., 2021). Similarly, clinical studies in Iran have confirmed that reducing self-criticism through schema therapy improves quality of life and decreases suicidal thoughts (Pour Panjeh & Tabatabaenejad, 2023).

Rumination, defined as a repetitive and passive focus on one's distress and its possible causes and consequences, is another significant cognitive style associated with suicidal ideation. It exacerbates negative emotions, perpetuates hopelessness, and interferes with effective problem-solving. Multiple studies indicate that rumination acts as a mediator between adverse childhood experiences and suicidal ideation (Ahmadboukani et al., 2022; Lee et al., 2019). Other research has demonstrated that rumination interacts with internalized shame to predict suicidal ideation in adolescents (Abasi Abrazgeh et al., 2022). In this regard, rumination emerges as a maladaptive cognitive mechanism that sustains the vulnerability to suicidal thinking among adolescents.

Taken together, the interplay between self-compassion, self-criticism, and rumination provides a comprehensive framework for understanding suicidal ideation. Self-compassion functions as a protective buffer, while self-criticism and rumination amplify risks. Several studies highlight the mediating and moderating roles of these variables in shaping suicidal thoughts across different populations (Kardani et al., 2021; LoParo et al., 2018; Rashidi et al., 2023). By investigating these interrelations in adolescents, particularly within the context of Tehran, this study aims to clarify how self-criticism and rumination act as mediators in the relationship between self-compassion and suicidal ideation. The findings are expected to advance both theoretical understanding and practical interventions targeting suicidal ideation among adolescents (Xavier et al., 2016).

Methods and Materials

This study employed a descriptive correlational design to explore the role of rumination and self-criticism in mediating the relationship between self-compassion and suicidal ideation in adolescents. The statistical population consisted of adolescents in Tehran aged between 15 and 18 years during the academic year. Based on the Morgan and Krejcie table, a total of 400 participants were selected through a multistage cluster sampling method.

Data were collected using four standardized instruments: the Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ) by Reynolds, the Self-Compassion Scale (SCS) by Neff, the Ruminative Responses Scale (RRS) by Nolen-Hoeksema and Morrow, and the Forms of Self-Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSCRS) by Gilbert. All these instruments have been validated in previous studies both internationally and in Iran, with reported reliability coefficients above 0.80.

For the analysis, descriptive statistics including mean and standard deviation were calculated. Pearson correlation analysis was conducted to examine the bivariate associations among the variables. Structural Equation Modeling (SEM) was performed using AMOS-21 to test the hypothesized mediation model. Fit indices including Chi-square/df, GFI, AGFI, CFI, TLI, and RMSEA were used to assess model adequacy.

Findings

Descriptive statistics revealed that the mean score of suicidal ideation among the participants was 41.37 (SD=11.28), indicating a moderate level of suicidal thoughts within the sample. The mean score for self-compassion was 68.52 (SD=12.74), reflecting a relatively low level of this protective factor. The mean values for rumination (M=57.16, SD=10.93) and self-criticism (M=53.41, SD=9.88) were relatively high, suggesting that maladaptive cognitive styles were prevalent among the adolescents studied.

The correlation analysis indicated significant relationships between the study variables. Suicidal ideation correlated negatively with self-compassion ($r=-0.46$, $p<.01$), while it correlated positively with rumination ($r=0.39$, $p<.01$) and self-criticism ($r=0.43$, $p<.01$). Moreover, self-compassion was negatively correlated with both rumination ($r=-0.41$, $p<.01$) and self-criticism ($r=-0.44$, $p<.01$), demonstrating consistent associations among the constructs.

Model fit indices confirmed that the hypothesized structural model provided a satisfactory fit to the data: $\chi^2=263.84$, $df=134$, $\chi^2/df=1.97$, GFI=0.93, AGFI=0.91, CFI=0.95, TLI=0.94, and RMSEA=0.047. These values indicate that the proposed mediation model was consistent with the observed data.

Path analysis results revealed that self-compassion had a significant direct negative effect on suicidal ideation ($B=-0.21$, $\beta=-0.23$, $p=0.004$). It also negatively predicted rumination ($B=-0.34$, $\beta=-0.39$, $p=0.001$) and self-criticism ($B=-0.37$, $\beta=-0.41$, $p=0.001$). Both rumination ($B=0.19$, $\beta=0.24$, $p=0.002$) and self-criticism ($B=0.23$, $\beta=0.27$, $p=0.001$) exerted significant positive effects on suicidal ideation. Indirect effects were also significant: self-compassion reduced suicidal ideation indirectly through rumination ($B=-0.06$, $\beta=-0.09$, $p=0.005$) and through self-criticism ($B=-0.08$, $\beta=-0.11$, $p=0.003$). The total effect of self-compassion on suicidal ideation was -0.35 ($\beta=-0.41$, $p=0.001$).

Discussion and Conclusion

The findings of this study provide clear evidence that self-compassion plays a vital protective role against suicidal ideation among adolescents, both directly and indirectly. The results showed that adolescents with higher levels of self-compassion were less likely to engage in self-critical thinking and ruminative cycles, which in turn reduced their suicidal thoughts. These findings support the theoretical assertion that self-compassion fosters emotional resilience by promoting self-kindness and mindful awareness, thereby buffering against maladaptive cognitive processes.

The significant positive associations between self-criticism, rumination, and suicidal ideation emphasize the role of these maladaptive styles as critical risk factors for adolescent mental health. The results demonstrate that self-criticism, characterized by harsh self-judgment and feelings of inadequacy, directly contributes to suicidal thoughts. Similarly, rumination, as a repetitive focus on distress, was shown to maintain and exacerbate suicidal ideation. Together, these findings underline the importance of addressing maladaptive cognitive processes in preventive and therapeutic interventions for adolescents.

Moreover, the mediation analysis highlighted that the protective role of self-compassion is partially explained by its ability to reduce self-criticism and rumination. This suggests that interventions aimed at enhancing self-compassion may yield dual benefits: directly lowering suicidal thoughts and indirectly alleviating the cognitive processes that fuel such ideation. These insights are valuable for clinicians, educators, and policymakers seeking to design effective programs for suicide prevention among adolescents.

In conclusion, this study underscores the necessity of focusing on self-compassion as a central component of mental health promotion in adolescence. By targeting the mediating pathways of self-criticism and rumination, interventions can disrupt the cognitive cycles that perpetuate suicidal thoughts. The results also emphasize the need for culturally tailored prevention strategies in the Iranian context, where social and familial pressures may intensify these psychological dynamics. Strengthening adolescents' capacity for self-compassion and reducing maladaptive self-relating processes may therefore provide an effective approach to mitigating suicidal ideation and fostering psychological well-being during this vulnerable developmental stage.

References

- Abasi Abrazgeh, M., Zargham Hajebi, M., & Aghayousefi, A. (2022). The role of impulse control, rumination, and internalized shame in predicting suicidal ideation in adolescents attending harm reduction centers in Tehran. *Ravish Psychology*, 11(9), 145-154. <https://frooyesh.ir/article-1-4052-fa.html&ved=2ahUKEwjWzrzA74-OAxUwgf0HHVPFBfMQFnoECBUQAQ&usq=AOvVaw0FHRk7aRn-AWmy6i0hFy3W>
- Abdollahi, A., & Talib, M. A. (2015). Emotional intelligence as a mediator between rumination and suicidal ideation among depressed inpatients: The moderating role of suicidal history. *Psychiatry research*, 228(3), 591-597. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.046>
- Ahmadboukani, S., Ghamarigivi, H., Kiani, A., & Rezaeisharif, A. (2022). Childhood Experiences and Depressive Symptoms- Suicidal tendencies: A Mediating Role of Rumination and Thwarted Belongingness [Original Research]. *Journal of Police Medicine*, 11(1), 1-14. <https://doi.org/10.30505/11.1.2>
- Ahmadi, R., Sajadian, E., & Jafari, F. (2019). The Effectiveness of Compassion-Based Therapy on Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Women with Vitiligo. *Journal of Dermatology and Beauty*, 1(10), 1-29. https://jdc.tums.ac.ir/browse.php?a_id=5369&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Baetens, I., Claes, L., Hasking, P., Smits, D., Grietens, H., Onghena, P., & Martin, G. (2013). The Relationship Between Parental Expressed Emotions and Non-Suicidal Self-Injury: The Mediating Roles of Self-Criticism and Depression. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 491-498. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9861-8>
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(5), 511-530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Falgares, G., Marchetti, D., Santis, S. D., Carrozzino, D., Kopala-Sibley, D. C., Fulcheri, M., & Verrocchio, M. C. (2017). Attachment Styles and Suicide-Related Behaviors in Adolescence: The Mediating Role of Self-Criticism and Dependency. *Frontiers in Psychiatry*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00036>
- Fan, Q., Li, Y., Gao, Y., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2022). Self-Compassion Moderates the Association Between Body Dissatisfaction and Suicidal Ideation in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Int J Ment Health Addict*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00727-4>
- Gao, Y., Liu, X., Liu, J., & Wang, H. (2023). The Effects of Self-Criticism and Self-Compassion on Adolescents' Depressive Symptoms and Nonsuicidal Self-Injury. *Psychology research and behavior management*, Volume 16, 3219-3230. <https://doi.org/10.2147/prbm.s417258>
- Karami, J., Tahmasebi Kalekaboudi, E., Majidi, S., Bolorchifard, F., Esmaeili, R., & Zolghadr, Z. (2024). The effect of self-compassion training on suicidal ideation and experiential avoidance in parents of children with physical-motor disabilities The correlation between death anxiety and self-care ability in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease referred to Masih Daneshvari Hospital in 2018. *Journal of Empowerment of Exceptional Children*, 15(4), 51-61. <https://doi.org/10.29252/joge.4.2.1>
- Kardani, L., Bashardoust, S., & Saberi, H. (2021). Provision of a Structural Model for Predicting Suicide Ideation based on Emotion Regulation and Self-Compassion with the Mediating Role of Perceived Social Support in Individuals with Gender Dysphoria. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 2(4), 421-441. <https://doi.org/10.61838/kman.ajt.2.4.21>
- Lee, K. Y., Kim, E., Cui, Y., Kim, S. W., Lee, B. J., Kim, J. J., Yu, J. C., Won, S., Lee, S. H., Kim, S. H., Kang, S. H., Piao, Y. H., Kang, N. I., & Chung, Y. C. (2019). Negative schema and rumination as mediators of the relationship between childhood trauma and recent suicidal ideation in patients with early psychosis. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 80(3), 11438. <https://doi.org/10.4088/JCP.17m12088>
- LoParo, D., Mack, S. A., Patterson, B., Negi, L. T., & Kaslow, N. J. (2018). The Efficacy of Cognitively-Based Compassion Training for African American Suicide Attempters. *Mindfulness*, 9(6), 1941-1954. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0940-1>
- Nagy, L. M., Shanahan, M. L., & Baer, R. A. (2021). An experimental investigation of the effects of self-criticism and self-compassion on implicit associations with non-suicidal self-injury. *Behaviour Research and Therapy*, 139, 103819. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103819>
- Pour Panjeh, S., & Tabatabaeenejad, S. M. (2023). Effectiveness of Schema Therapy on Quality of Life and Self-Criticism in Women with Suicidal Thoughts: A Semi-Experimental Study. *Rafsanjan University of Medical Sciences Journal*, 21(12), 1267-1282. <https://doi.org/10.52547/jrums.21.12.1267>
- Rashidi, S., Choobforoushzadeh, A., & Mottaghi, S. (2023). The effectiveness of compassion-focused therapy on the components of self-determination and suicidal ideation in adolescent girls with a history of self-harm. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(68), 133-143. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.15336>

- Sekowski, M., Lengiewicz, I., & Lester, D. (2022). The complex relationships between dependency and self-criticism and suicidal behavior and ideation in early adulthood. *Personality and individual differences*, 198, 111806. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111806>
- Tapeinos, A., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2024). The Mediating Role of Self-Compassion Between Suicidal Ideation and Gender Role in Adolescents. *The European Journal of Counselling Psychology*. <https://doi.org/10.46853/001c.120186>
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., Cunha, M., & Dinis, A. (2017). Longitudinal Pathways for the Maintenance of Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence: The Pernicious Blend of Depressive Symptoms and Self-Criticism. *Child & Youth Care Forum*, 46(6), 841-856. <https://doi.org/10.1007/s10566-017-9406-1>
- Xavier, A., Pinto Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). Non-suicidal self-injury in adolescence: The role of shame, self-criticism and fear of self-compassion. *Child & Youth Care Forum*, 45, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10566-016-9346-1>