



The Mediating role of Cognitive-Emotional Regulation in the Relationship between Spiritual Vitality and Tendency to Self-Injurious Behaviors in Adolescents

Zahra Jashnani¹, Mohammad Ghamari², Leila Kashani Vahid³

1. PhD student of Counseling Department, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Professor of Counseling Department, Science and Research Branch, Islamic Azad university, Tehran, Iran*

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

Abstract

The aim of the present study was the mediating role of cognitive-emotional regulation in the relationship between spiritual vitality and tendency to self-harming behaviors in adolescents. The research method is descriptive and of the type of correlation designs and structural equation modeling method. In the present study, the statistical population included high school students studying in the second level of high school in Tehran in the academic year 2023. The sampling method in the present study was a cluster method. The research tools include spiritual vitality questionnaire by Afroz et al. (2018), cognitive regulation of emotion questionnaire by Garnefsky and Kraaij (2006), and the self-harming behaviors scale Sanson et al. (1998). In the data analysis, in addition to the calculation of descriptive indices (including the calculation of frequency distribution tables, percentages, central tendency and dispersion indices such as mean and standard deviation), inferential indices were calculated. Necessary calculations were made using AMOS software and fit indices and path coefficients were extracted for the proposed model. The results of data analysis showed that the fit indices of the research model are in a favorable condition. Also, the variable of spiritual vitality has both a direct and an indirect effect (through the cognitive regulation of compromise emotion) on students' tendency to self-harming behaviors. Also, the uncompromised emotion regulation has a mediating role in the relationship between spiritual vitality and the tendency to self-harming behaviors in adolescents.

Keywords: *emotional cognitive regulation, spiritual vitality, self-injurious behaviors.*

* Corresponding author: mohammadqamari2023@gmail.com

How to cite: Jashnani, Z., Ghamari, M., & Kashani Vahid, L. (2024). The Influence of the Quran and the Hadiths of Imam Ali (A.S.) on the Mysticism of Mulla Sadra and an Analysis of its Social and Philosophical Impacts. *Islamic Mysticism and Quranic Vision*, 3(3), 29-44.





Extended Abstract

Introduction

The prevalence of self-injurious thoughts and behaviors increases significantly during adolescence, making teenagers more vulnerable to this form of behavior. Furthermore, this behavior has become more common over the past decade (1). Despite the growing body of research on self-injurious behaviors, especially after 2000, there remains a lack of information about the prevalence and psychological characteristics of these behaviors among Iranian adolescents. The classification of this disorder in DSM is still under debate, and further research is needed to explore this syndrome as an independent entity (2). Spirituality and spiritual vitality have gained increasing attention from psychologists and mental health professionals in recent decades (3). As psychology advances and modern societies become more complex, the need for spiritual well-being alongside material needs has become more prominent. It is widely recognized that traditional methods are insufficient to address mental health issues comprehensively (4). Spiritual vitality has been associated with resilience, hope, and a greater sense of purpose in life, which positively impacts an individual's cognitive and emotional regulation (5-7).

The current study emphasizes the importance of examining emotion regulation strategies in adolescents' self-injurious behaviors. Emotion regulation models suggest that individuals tend to use specific strategies to regulate their emotions in stressful situations (8). Adolescents with difficulties in identifying and integrating their emotions are more likely to engage in impulsive or self-destructive behaviors (9). Previous studies have shown that adaptive emotion regulation is positively associated with self-esteem and social interactions, enhancing an individual's ability to cope with stress. Therefore, focusing on cognitive emotion regulation strategies could be essential in predicting and addressing psychological issues (10).

Given the high prevalence of self-injurious behaviors among adolescents, this research aims to explore the mediating role of cognitive-emotional regulation in the relationship between spiritual vitality and the tendency towards self-harming behaviors.

Methods and Materials

This study utilized a descriptive-correlational design with a structural equation modeling (SEM) approach. The statistical population included second-year high school students in Tehran during the academic year 2023. A cluster sampling method was employed to select a sample of 400 students from eight schools. The sample size was determined based on recommendations for SEM, requiring at least 10 observations per variable. Given that 17 latent and observed variables were included in the study, a minimum sample size of 305 was necessary, which was increased to 400 to account for potential attrition.

The research instruments included three main questionnaires:

1. **Spiritual Vitality Questionnaire:** This questionnaire, developed by Afroz et al. (2018), contains 60 items measuring beliefs, feelings, and behaviors related to spiritual vitality.



2. **Cognitive Emotion Regulation Questionnaire:** This 36-item questionnaire by Garnofsky and Kraij (2006) assesses nine emotion regulation strategies.
3. **Self-Injurious Behavior Scale:** This 22-item scale by Sanson et al. (1998) evaluates both direct and indirect self-harming behaviors.

Data analysis was conducted using the AMOS software, calculating both descriptive (e.g., mean, standard deviation) and inferential statistics (e.g., fit indices and path coefficients).

Findings

The study's descriptive findings indicated that the average score for adaptive emotion regulation was 52.39 (SD = 10.34), while the score for maladaptive emotion regulation was 60.45 (SD = 14.44). The mean scores for spiritual beliefs and behaviors were 53.56 (SD = 9.92) and 71.45 (SD = 14.26), respectively. Regarding self-harming behaviors, the mean score for direct self-injury was 4.69 (SD = 1.52), and for indirect self-injury, it was 5.77 (SD = 1.51).

The model fit indices showed favorable results: $\chi^2/df = 2.81$, RMSEA = 0.06, CFI = 0.96, NFI = 0.94, GFI = 0.95, and AGFI = 0.94, indicating that the proposed model provided a good fit to the data. Path analysis revealed that spiritual vitality had both direct and indirect effects (mediated by cognitive emotion regulation) on self-injurious behaviors. Specifically, spiritual vitality had a direct effect of -0.29 ($p < 0.001$) and an indirect effect through adaptive emotion regulation of -0.26 ($p < 0.001$) and through maladaptive emotion regulation of -0.37 ($p < 0.001$).

Discussion and Conclusion

The present study investigated the mediating role of cognitive-emotional regulation in the relationship between spiritual vitality and adolescents' tendency towards self-injurious behaviors. The findings support previous research indicating a direct relationship between emotion regulation and self-harming behaviors (11). It appears that sensation-seeking traits, including disinhibition, risk-taking, and sensitivity to novelty, play a significant role in adolescents' engagement in risky behaviors like self-injury (2). Adolescents with high sensation-seeking tendencies are more likely to engage in dangerous activities to increase satisfaction.

The physiological, psychological, and social changes during adolescence may lead to self-destructive behaviors with long-term consequences on health. There is considerable evidence linking sensation-seeking with risky behaviors, including self-injury (12). Furthermore, maladaptive emotion regulation is strongly associated with psychological distress and can predict future behavioral problems (10).

The results also highlight the protective role of spiritual vitality in reducing self-injurious tendencies. High levels of spiritual well-being have been associated with lower suicide risk and better overall mental health (13). Spirituality fosters meaning, peace, and inner calm, which serve as protective factors against self-harming behaviors (4). Adolescents with higher spiritual vitality are more likely to experience positive emotions, which, in turn, buffer against the temptation to engage in self-destructive behaviors (3).



Journal of

Islamic Mysticism and Quranic Vision

In conclusion, the findings emphasize the need to promote emotional regulation strategies and spiritual vitality to mitigate the risk of self-harm among adolescents. Future interventions should focus on enhancing adolescents' spiritual well-being and emotional regulation skills to prevent self-injurious behaviors.

نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجانی در رابطه بین نشاط معنوی با گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان

زهرا جشنانی^۱، محمد قمری^۲، لیلا کاشانی وحید^۳

۱. دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. استاد تمام گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران*

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

چکیده

هدف پژوهش حاضر نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجانی در رابطه بین نشاط معنوی با گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان بود. روش پژوهش، توصیفی و از نوع طرح‌های همبستگی و روش مدل‌یابی معادلات ساختاری است. در پژوهش حاضر در پژوهش حاضر جامعه آماری شامل دانش‌آموزان مقطع متوسطه مشغول به تحصیل در مقطع دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر روش خوشه‌ای بود. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه نشاط معنوی افروز و همکاران (۱۳۹۸)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، و مقیاس گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان سانسون و همکاران (۱۹۹۸) بودند. در تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر محاسبه شاخص‌های توصیفی (شامل محاسبه جداول توزیع فراوانی، درصدها، شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکنندگی نظیر میانگین و انحراف معیار) به محاسبه شاخص‌های استنباطی اقدام شد. با استفاده از نرم افزار AMOS محاسبات لازم صورت گرفت و برای مدل پیشنهادی شاخص‌های برازش و ضرایب مسیر استخراج شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد شاخص‌های برازش مدل پژوهش در وضعیت مطلوبی قرار دارد. همچنین متغیر نشاط معنوی بر گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان دانش‌آموزان هم اثر مستقیم و هم اثر غیرمستقیم (به واسطه تنظیم شناختی هیجان سازش) دارد. همچنین تنظیم هیجان سازش نایافته نقش میانجی در رابطه بین نشاط معنوی با گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان نوجوانان دارد.

کلیدواژگان: تنظیم شناختی هیجانی، نشاط معنوی، رفتارهای خودآسیب رسان

* نویسنده مسئول: mohammadqamari2023@gmail.com

جشنانی، ز.، قمری، م.، و کاشانی وحید، ل. (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجانی در رابطه بین نشاط معنوی با گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان. *بینش قرآنی و عرفان اسلامی*، ۳(۳)، ۲۹-۴۴.

بیانیه حق نشر و مجوز: © ۱۴۰۲ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده(گان) است.

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین گذارها در طی نمو انسان است که با تغییرات اساسی در رشد زیستی، روان - شناختی و اجتماعی همراه می‌باشد. این دوره قلمرو رشد، تغییر و تحول است. دوره‌ی به پرسش کشیدن ارزش‌ها و تصمیمات ناپایدار، و در برخی موارد این تصمیمات ممکن است به رفتارهای ناکارآمد و حتی خطرناک منتهی شود (14). به عبارت دیگر در این دوره، آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیری در کمین است که امکان دارد به مشکلات رفتاری همچون خودزنی¹ یا خود آسیب‌رسانی² منتهی شود (15). بسیاری از نوجوانان در مقابله با دشواری‌های بحران دوره نوجوانی، دست به رفتارهایی می‌زنند که سلامت حال و آینده آنان را مورد تهدید قرار می‌دهد. بدین جهت خود آسیب‌رسانی از رفتارهای پرخطری است که تبعات ناگواری برای فرد و جامعه در پی دارد؛ بنابراین یکی از اعمال پرخطر در این دوره که به دلایل مختلف توسط نوجوانان انجام می‌گیرد، آسیب‌رسانی به خود است (2). در سال‌های اخیر به دلیل افزایش شیوع این رفتار و نیز افزایش حجم پژوهش‌هایی که به این مسئله اختصاص یافته است پیشنهاد طبقه تشخیصی با عنوان نشانگان خودجرحی بدون خودکشی در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی مطرح شده است (16). نرخ افکار و رفتارهای خود آسیب‌رسان در گذر به نوجوانی به طور چشمگیری افزایش می‌یابد (17)؛ بنابراین نوجوانان بیشتر از سایر گروه‌های سنی در معرض خود آسیب‌رسانی هستند. همچنین این رفتار در دهه اخیر شایع‌تر شده است (1). از سویی با این که پژوهش‌های مرتبط با این موضوع به‌ویژه از سال ۲۰۰۰ به بعد به میزان چشمگیری افزایش یافته است و اطلاعات زیادی درباره این رفتار در نوجوانان و بزرگسالان به دست آمده است، اما اطلاعات درباره فراوانی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و ویژگی‌های روان‌شناختی این نوع رفتارها در نوجوانان ایرانی بسیار اندک است. علاوه بر این هنوز درباره طبقه‌بندی این اختلال در DSM³ اختلاف نظرهای بسیاری وجود دارد و در نسخه جدید با عنوان نشانگان خودجرحی بدون خودکشی برای اولین بار به عنوان یک نشانگان مستقل مطرح شده است و جزو اختلال‌هایی برشمرده شده است که نیاز به مطالعات بیشتر است.

از طرفی اهمیت معنویت و نشاط معنوی⁴ در انسان، در چند دهه گذشته به صورتی روز افزون توجه روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است (3). پیشرفت علم روان‌شناسی از یک سو و ماهیت پویا و پیچیده‌ی جوامع نوین از سوی دیگر، باعث شده است که نیازهای معنوی بشر در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی قد علم کرده و اهمیت بیشتری بیابد. چنین به نظر می‌رسد که مردم جهان، امروزه بیش از پیش به معنویت و مسایل معنوی گرایش دارند و روان‌شناسان و روان‌پزشکان نیز به طور روزافزون درمی‌یابند که استفاده از روش‌های سنتی و ساده برای درمان اختلالات روانی کافی نیست (4). معنویت در حیطه‌ی بُعد روانی انسان قرار می‌گیرد و حالتی است که در اثر آن احساس معنوی بودن به فرد دست می‌دهد. زمانی که تقرب، هدف متعالی انسان شود، احساس نشاط و لذت از زندگی حاصل می‌شود. یافته‌های پژوهش‌های سینها و همکاران⁵

¹ Self-cutting

² Self-injury

³ diagnostic and statistical manual

⁴ spiritual vitality

⁵ Sinha, & Rajan



(۲۰۱۹)، کیم (۲۰۱۹) پارک و همکاران (۲۰۱۸) و آنتیونی^۲ (۲۰۱۷) بیانگر آن است که نشاط معنوی به معنای توانمندسازی و نیز تغییر در رفتار یا پافشاری بر آن، وقتی در جهت ارزش‌های زندگی است، نشاط معنوی با تاب آوری و امیدواری همبسته است (7-5, 18). انسان موجودی هدفمند و جویای نشاط، خوشبختی و سعادت است و تا زمانی که به آنچه می‌خواهد دست نیابد، احساس نشاط و سعادت نمی‌کند. احساس نشاط یکی از مهمترین پشتوانه‌های انسان برای مقابله با مشکلات است و می‌توان گفت همه تلاش انسان در جهت یافتن شادی، نشاط و خوشبختی در آینده است. عواملی که نشاط را به وجود می‌آورند شامل: احساس رضایت مندی از زندگی و فقدان عواطف منفی مانند افسردگی و لذت بردن از وقایع است. در واقع نشاط، یکی از علل تأثیر گذار در برقراری اصول بهداشت روانی است و در تحول شناختی اثر می‌گذارد (19).

پژوهش حاضر، بر این نکته تأکید دارد که بررسی راهبردهای تنظیم هیجان در مطالعه رفتارهای خود آسیب رسان نوجوانان، بسیار بااهمیت است. بر اساس مدل‌های تنظیم هیجان، هر فرد به هنگام مواجهه شدن با رویدادهای استرس زای زندگی، به استفاده از برخی راهبردهای مشخص برای تنظیم هیجان خود تمایل دارد. شواهد فراوانی وجود دارد که نشان دهنده ارتباط تنظیم هیجان با استفاده مشکل ساز از شبکه‌های اجتماعی است (8). مطالعات نشان می‌دهد که نوجوانان وابسته به فضای مجازی در شناسایی، تمیز و یکپارچه کردن هیجان‌های خود و دیگران مشکل دارند (9). در نتیجه، به جای رفتار یا مقابله موثر، به طیف وسیعی از فرارهای ناامیدانه، مثل اعمال تکانشی یا خود ویرانگری متوسل می‌شوند (20). پژوهش‌های انجام شده نشان داده است که تنظیم هیجان سازگارانه با عزت نفس و تعاملات اجتماعی مثبت، مرتبط است و افزایش تجربه‌های هیجانی مثبت باعث مواجهه موثر با موقعیت‌های استرس زاده شده و پاسخ مناسب به موقعیت‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد (12). همچنین، تحقیقات نشان داده است که راهبردهای تنظیم هیجان با پریشانی روانشناختی مرتبط بوده و سازگاری بعدی فرد را پیش بینی می‌کند و تمرکز بر مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان می‌تواند در پیش بینی و درمان مشکلات روانی، موثر باشد (10). پژوهش‌های دیگر نیز نشان داده است که تنظیم شناختی هیجان، سازگاری مثبت را پیش بینی می‌کند و ارزیابی مجدد به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان با بهزیستی و سلامت روانی بالا، مرتبط است (21).

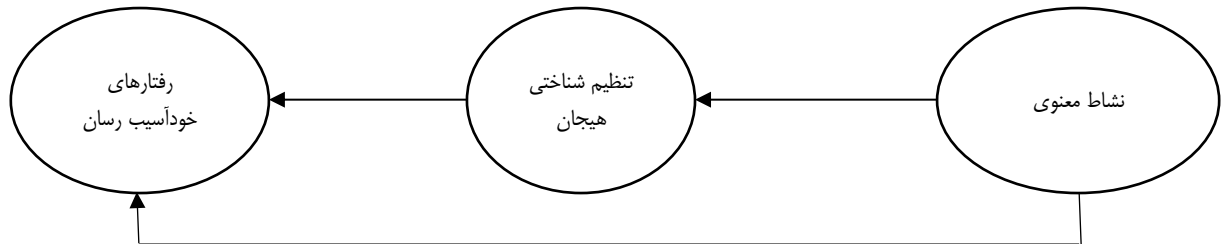
پژوهش در حوزه گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان نوجوانان اهمیت و ضرورت بسیاری دارد. این رفتارها شامل انواع مختلفی از رفتارهایی است که با هدف‌های مختلف روان شناختی و بین فردی به شکل‌های مستقیم و غیر مستقیم آسیب عمدی به بافت‌های بدن وارد می‌کنند. این رفتارها ممکن است با یا بدون نیت خودکشی باشند و به لحاظ اجتماعی و فرهنگی مورد قبول اکثریت نیستند. پژوهش در این حوزه می‌تواند به شناسایی دقیق عوامل مؤثر در گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان نوجوانان کمک کند و بر اساس آن برنامه‌های پیشگیری و کنترل این رفتارها را تدوین و اجرا کند. پژوهش در این حوزه همچنین می‌تواند به کاهش پیامدهای منفی این رفتارها بر سلامت و بهزیستی جسمی، روان شناختی و اجتماعی نوجوانان و جامعه کمک کند. در مجموع ویژگی‌های روان شناختی نوجوانان خود آسیب رسان، شیوع بالا و افزایش میزان خودکشی در این افراد دلایل مستدلی هستند که اهمیت طراحی مدلی جامع جهت بکارگیری درمان‌های مؤثر توسط سایر پژوهشگران برای این اختلال را نشان می‌دهد.

¹ Park & Kwon

² Anthony & Mol



عدم بررسی مدلی جامع که در برگیرنده عوامل روان شناختی در نوجوانان خود آسیب رسان در ایران باشد، خلاء جدی است که با این مطالعه پر خواهد شد و نتیجه چنین مطالعه‌ای به‌عنوان مبنایی مقدماتی برای بررسی‌های بیشتر و نیز طراحی مداخلات مناسب جهت بهبود روابط موضوعی این افراد خواهد بود؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر ارائه مدل گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان نوجوانان بر اساس نشاط معنوی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان است.



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

روش

روش پژوهش حاضر، به لحاظ روش گردآوری داده‌ها توصیفی-همبستگی از طریق الگویابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند. برای انتخاب نمونه مورد پژوهش از روش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد، به این صورت که از بین دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران، ۴۰۰ نفر به‌عنوان گروه نمونه (۸ مدرسه) انتخاب شد. با توجه به نوع مطالعه و تعداد متغیرهای پیش بین در تحلیل معادلات ساختاری بنا به توصیه محققان (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۱). حجم نمونه باید حداقل ۱۰ برابر تعداد متغیرها به اضافه ۵۰ باشد. از دیدگاه کلاین (۲۰۱۱) حتی در نظر گرفتن ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر یک قاعده سرانگشتی خوب به حساب می‌آید. در پژوهش حاضر در مجموع ۱۷ متغیر مکنون و مشاهده شده وجود دارد (۳۰۵=۱۵+۵۰*۱۶). بنابراین حداقل ۳۰۵ نمونه مورد نیاز است. در این مطالعه برای کاهش خطای نمونه برداری و جلوگیری از افت آزمودنی‌ها تا ۴۰۰ نفر افزایش داده شد.

ابزارهای پژوهش:

الف) پرسشنامه رفتارهای خود آسیب رسان^۱: این ابزار توسط سانسون و همکاران در سال ۱۹۹۸ ساخته شده و از ۲۲ سوال تشکیل شده است که رفتارهای خود آسیب رسانی مستقیم و غیرمستقیم را مورد بررسی قرار می‌دهد. این ابزار رفتارهای خود آسیب رسانی مستقیم (یعنی بریدن، سوزاندن، اقدام به خودکشی و...) که توأم با آسیب فوری به بافت هستند را به همراه رفتارهای خود آسیب رسانی غیر مستقیم (یعنی سوء مصرف داروهای غیر قانونی، رانندگی پرخطر، رفتارهای جنسی پرخطر...) را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره بالا نشان دهنده شدت و فراوانی بیشتر رفتارهای خود آسیب رسانی است. نمره گذاری به صورت بلی/ خیر است. مطالعات مختلف از روایی و پایایی این ابزار حمایت کرده‌اند (سانسون

¹ Self-harm behaviors questionnaire



و همکاران، ۱۹۹۶). در چندین پژوهش تا کنون از این ابزار برای اندازه گیری خودآسیب رسانی مستقیم و غیر مستقیم استفاده شده است و شواهد درباره ویژگی های روانسنجی آن قابل قبول بوده است. حسین زاده و همکاران (۱۳۹۰) اعتبار همگرایی نسخه فارسی این ابزار را با ابزارهای خودگزارشی شخصیت مرزی، افسردگی و سابقه آزاردیدگی در کودکی تایید کردند. همچنین در این مطالعه آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۴ به دست آمده است. لازم به ذکر است که ضریب پایایی کل پرسشنامه رفتارهای خودآسیب رسان در نمونه پژوهش حاضر ۰/۷۷ محاسبه شد.

ب) پرسشنامه نشاط معنوی^۱: پرسشنامه نشاط معنوی افروز و همکاران (۱۳۹۸) دارای ۶۰ سؤال چهارگزینه‌ای (کاملاً موافقم، موافقم، مخالفم، کاملاً مخالفم) در دو خرده مقیاس (باورها، احساس و رفتار) به گونه‌ای که در پی می‌آید اندازه گیری شد. باورها ۱۸-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۴۸-۴۹-۵۰-۵۱-۵۲-۵۳-۵۴-۵۵-۵۶-۵۷-۵۸-۵۹-۶۰؛ احساس و رفتار ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۴۸-۴۹-۵۰-۵۱-۵۲-۵۳-۵۴-۵۵-۵۶-۵۷-۵۸-۵۹-۶۰؛ ضریب پایایی پرسشنامه توسط افروز و همکاران (۱۳۹۸) و دهدار، افروز، غباری، آذربایجانی (۱۳۹۷) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰، ۰/۷۷ گزارش شده است. لازم به ذکر است که ضریب پایایی کل پرسشنامه نشاط معنوی در نمونه پژوهش حاضر ۰/۸۰ محاسبه شد.

ج) پرسشنامه تنظیم هیجانی^۲: پرسشنامه خودتنظیمی گارنفسکی و کرایج^۳ (۲۰۰۶) یک ابزار ۳۶ گویه‌ای است که راهبردهای خودتنظیمی را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس‌زای زندگی در اندازه‌های پنج درجه‌ای از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) بر حسب ۹ زیرمقیاس زیر می‌سنجد: سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری، فاجعه‌انگاری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه وسیع و پذیرش. نمره بیشتر، نشان دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ و ضریب اعتبار خرده مقیاس‌های آن به شیوه بازآزمایی به فاصله زمانی ۱۴ ماده در دامنه ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ گزارش شده است (عبداللهی و همکاران، ۲۰۱۳). راهبردهای خودتنظیمی را می‌توان هم در امتداد یک بعد در نظر گرفت (مقابل شناختی) و هم به دو نوع راهبرد مقابل‌ای بیشتر سازش یافته (مثبت/کارآمد) و کمتر سازش یافته (منفی/ناکارآمد) تقسیم کرد. تمرکز مجدد مثبت/تمرکز بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت/دیدگاه وسیع (کم‌اهمیت شماری) و پذیرش راهبردهای مقابل‌ای بیشتر سازش یافته هستند و خودسرزنش‌گری، دیگر سرزنش‌گری، نشخوار فکری و فاجعه‌نمایی از راهبردهای مقابل‌ای کمتر سازش یافته محسوب می‌شوند. در ایران نیز ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این آزمون را در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و همچنین ضریب اعتبار این عوامل را به شیوه بازآزمایی با فاصله زمانی یک هفته بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ به دست آورده‌اند (عبداللهی و همکاران، ۲۰۱۳). نتایج تحلیل عامل به شیوه مؤلفه‌های اصلی نشان داده است که پرسشنامه خودتنظیمی یک ساختار هفت عاملی دارد که شامل تمرکز مجدد مثبت/برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت/دیدگاه وسیع، پذیرش، سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری است. روایی محتوایی پرسشنامه خودتنظیمی، بر اساس داوری هشت نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای زیر مقیاس‌ها

¹ Spiritual vitality questionnaire

² Cognitive emotion regulation scale

³ Garnefski & Kraaij



از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ محاسبه شد. در پژوهش خداپناه و همکاران (۱۳۹۶) آلفای کرونباخ راهبردهای منفی (ناکارآمد) ۰/۸۹ به دست آمد. لازم به ذکر است که ضریب پایایی ابعاد پرسشنامه تنظیم هیجانی در نمونه پژوهش حاضر بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۷ محاسبه شد. به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار AMOS استفاده شد.

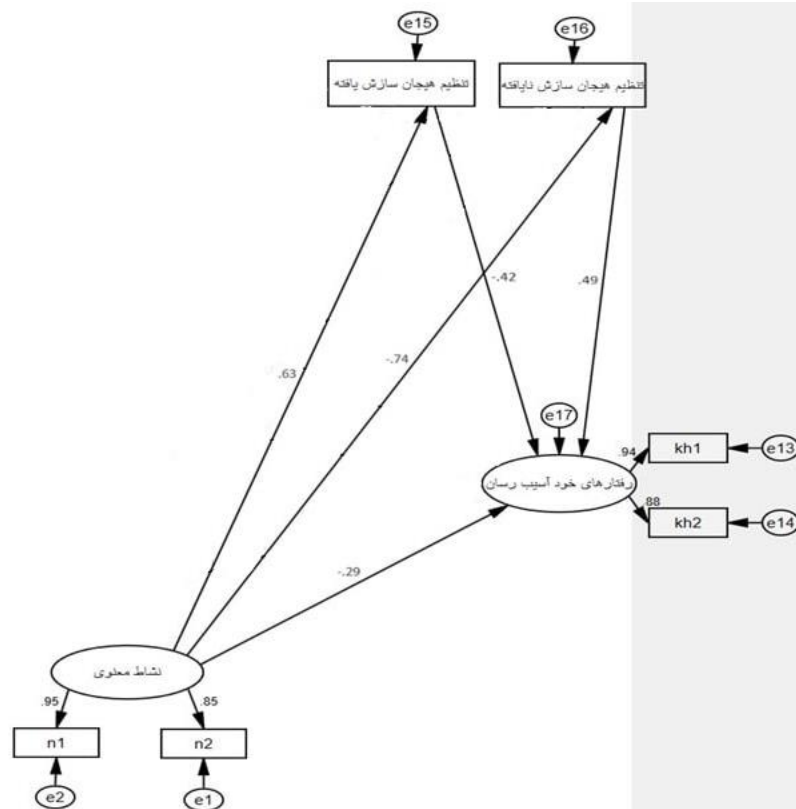
یافته‌ها

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌های تحقیق

شاخص آماری مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
تنظیم هیجان سازش یافته	۳۹.۵۲	۳۴.۱۰	۰۷.۰	۲۴.۰
تنظیم هیجان سازش نیافته	۴۵.۶۰	۴۴.۱۴	۸۰.۰-	۱۸.۰-
باورها	۵۶.۵۳	۹۲.۹	۱۰.۱	۳۴.۰
احساس و رفتار	۴۵.۷۱	۲۶.۱۴	۳۳.۰	۸۹.۰-
رفتارهای خود آسیب رسانی مستقیم	۶۹.۴	۵۲.۱	۴۵.۰-	۴۲.۰-
رفتارهای خود آسیب رسانی غیرمستقیم	۷۷.۵	۵۱.۱	۷۳.۰-	۴۶.۰

نتایج جدول ۱ یافته‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌های پژوهش را از جمله میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی را نشان می‌دهد.



شکل ۲. مدل در حالت ضرایب استاندارد شده

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل

نام شاخص	شاخص‌های برازش	مقدار	حد مجاز
$\frac{\chi^2}{df}$		۸۱.۲	کمتر از ۳
ریشه میانگین خطای برآورد ^۱ (RMSEA)		۰.۶۰	کمتر از ۰/۱
CFI ^۲ (برازندگی تعدیل یافته)		۹۶.۰	بالاتر از ۰/۹
NFI ^۳ (برازندگی نرم شده)		۹۴.۰	بالاتر از ۰/۹
GFI ^۴ (نیکویی برازش)		۹۵.۰	بالاتر از ۰/۹
AGFI ^۵ (نیکویی برازش اصلاح شده)		۹۴.۰	بالاتر از ۰/۹

^۱ Root Mean Square Error Approximation

^۲ Comparative Fit Index

^۳ Normed Fit Index

^۴ Goodness of Fit Index

^۵ Goodness of Fit Index

فصلنامه پیش قرآنی و عرفان اسلامی



به طور کلی در کار با برنامه اموس هر یک از شاخص‌های بدست آمده به تنهایی دلیل برازندگی یا عدم برازندگی مدل نیستند و این شاخص‌ها را در کنار هم بایستی تفسیر نمود. مقدارهای بدست آمده برای این شاخص‌ها نشان می‌دهد که در مجموع الگو در جهت تبیین و برازش از وضعیت مناسبی برخوردار است.

جدول ۳. ضرایب و معناداری اثر مستقیم و غیر مستقیم نشاط معنوی بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	نوع اثر	β استاندارد شده	آماره معناداری	sig
نشاط معنوی	گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان	مستقیم	۲۹.۰۰-	۲۳.۳-	۰۰۱.۰
نشاط معنوی	گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان	غیرمستقیم (به واسطه تنظیم هیجان سازش یافته)	۲۶.۰۰-	۰۱.۳-	۰۰۱.۰
نشاط معنوی	گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان	غیرمستقیم (به واسطه تنظیم هیجان سازش نیافته)	۳۷.۰۰-	۳۵.۴-	۰۰۱.۰

آنچه از نتایج جدول ۳ برمی‌آید این است که نشاط معنوی اثر مستقیم معنادار بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان داشته است ($p < 0.05$). جهت بررسی اثر متغیر میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین نشاط معنوی با گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان، از آزمون سوبل استفاده گردید. سوبل معتقد است که این نسبت به گونه‌ای مجانب دارای توزیع بهنجار است و زمانیکه این نسبت بزرگتر از $\pm 1/96$ باشد برای نمونه‌های بزرگ منجر به رد فرض صفر در سطح $0/05$ می‌گردد. آنچه از نتایج جدول فوق برمی‌آید این است که نشاط معنوی اثر غیر مستقیم بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان به واسطه تنظیم شناختی هیجان سازش یافته و سازش نیافته داشته است ($p < 0.05$). بدین معنا که با افزایش عوامل نشاط معنوی، سطح گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان به واسطه تنظیم شناختی هیجان کاهش می‌یابد.

جدول ۴. ضرایب و معناداری اثر مستقیم تنظیم شناختی هیجان بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	نوع اثر	β استاندارد شده	آماره معناداری	sig
تنظیم هیجان سازش یافته	گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان	مستقیم	۴۲.۰۰-	۷۲.۰۴-	۰۰۱.۰
تنظیم هیجان سازش نیافته	گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان	مستقیم	۴۹.۰۰-	۲۶.۵	۰۰۱.۰

آنچه از نتایج جدول ۴ برمی‌آید این است که تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم معنادار بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان داشته است ($p < 0.05$).

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجانی در رابطه بین نشاط معنوی با گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان در نوجوانان انجام شد. نتایج آزمون آماری نشان داد متغیر تنظیم شناختی هیجان بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان دانش آموزان اثر مستقیم دارد. همسو با این یافته براس و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که عدم دسترسی به استراتژی‌ها، عدم کنترل تکانه، عدم آگاهی و عدم پذیرش احساسات به طور منحصر به فردی با وجود افکار خود کشی و شدت افکار خود کشی در سال گذشته مرتبط است (11). در خصوص ارتباط مستقیم تنظیم شناختی هیجان با گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان نظر می‌رسد مؤلفه‌های هیجان‌طلبی شامل بازداری زدایی، تجربه جویی، خطر جویی و حساسیت نسبت به یکنواختی بر رفتارهای پرخطر اثر دارند، می‌توان گفت میل به تجربه سطوحی از خطر برای افزایش رضایت به وجود می‌آورد. به همین دلیل نوجوان هیجان‌طلب به دنبال تجارب جدید است که رفتار مخاطره‌آمیز ممکن است پیامد بلندمدت این تجربه جویی باشد. همچنین بازداری زدایی نسبت به محدودیت‌ها، قوانین و الزامات اجتماعی و احساس کسالتی که خود می‌کنند، علت گرایش آن‌ها به سمت رفتارهای خود آسیب رسان است. از آنجایی که نوجوانی یکی از چالش‌انگیزترین دوره‌های رشد زندگی است و تغییرات زیستی، روان‌شناختی، محیطی و اجتماعی که در این دوره رخ می‌دهند، ممکن است باعث درگیر شدن در رفتارهای خود تخریب ساز یا مضر و خشن شوند، که عواقب و تأثیرات دراز مدت در سلامتی دارند. تبیین‌های فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و اجتماعی در مورد ارتباط بین تنظیم شناختی هیجان و گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان وجود دارد که هیجان‌طلبی از عوامل اصلی مرتبط با رفتارهای پرخطر هست و ارتکاب رفتارهای خشنوت‌آمیز را افزایش می‌دهد و نیاز کلی برای شور و هیجان و نیاز به تغییر و تازگی است. گرایش به تجربه طلبی دانش آموزان، بی‌میلی آن‌ها به برنامه و فعالیت‌های یکنواخت و همیشگی، میل آن‌ها به میزانی از هیجان و سطوح خطر در زندگی و لجام‌گسیختگی آن‌ها در قبال برخی محدودیت‌های وضع شده، دانش آموزان را به سمت رفتارهای سوق می‌دهد که سلامت خود و دیگران را به مخاطره می‌اندازد. هیجان‌طلبی با برانگیختگی و واکنش‌پذیری ارتباط دارد. دانش آموزان قلدر در تنظیم هیجان مشکل دارند، در واقع تمایل به تجربه هیجان‌های مثبت و منفی و گرایش به ارزش‌های غیر متعارف در تعاملات بین فردی تنش‌هایی را به وجود می‌آورد که کیفیت ارتباط را مختل می‌کند و در نهایت دانش آموزان را در برقراری ارتباط به سوی شیوه‌های مبتنی بر زورگویی و گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان سوق می‌دهد. افراد قلدر کمتر به سرکوبی هیجان‌های خود به ویژه هیجان‌های منفی می‌پردازند آن‌ها هیجان‌های مثبت خود را با شدت کمتری ابراز می‌کنند و شدت تکانه برای اعمال هیجانی در آن‌ها بالا می‌رود و هیجان‌های منفی خود را با شدت بیشتری ابراز می‌کنند. تحقیقات مختلفی نشان داده‌اند که افراد با مکانیسم اعتیاد به فضای مجازی زیاد، به طور قابل توجهی در معرض دچار شدن به رفتارهای گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان قرار دارند و هیجان‌طلبی با رفتارهای خشنوت‌آمیز ارتباط معنی‌دار دارد. در آخر می‌توان گفت از آنجایی که بی‌نظمی هیجانی در طول دوره نوجوانی نقش مهمی در رفتارهای گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان و قربانی شدن دارند، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به عنوان یک روش مداخله برای چنین مشکلات رفتاری پیشنهاد می‌شود. یافته‌ها نشان دادند که تقویت هوش هیجانی نوجوانان قلدر با بهبود بکارگیری هیجان، تسلیم هیجان و ارزیابی و بیان هیجان، رفتار گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان را کاهش



می‌دهد. به علاوه هوش هیجانی توانایی پیش‌بینی رفتار گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان را بطور معناداری داراست. (آموزش مهارت‌های هوش هیجانی می‌تواند نوجوانان را در بکارگیری تنظیم هیجان و بیان هیجان‌های خود و درک هیجان دیگران یاری بخشد و رفتار گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان آنان را در بافت مدرسه کاهش دهد و در نتیجه چنین مهارت‌هایی ممکن است به اشتباه به رفتارهای خشونت‌آمیز متوسل شوند.

نتایج آزمون آماری نشان داد تنظیم نشاط معنوی بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان دانش آموزان اثر مستقیم معنادار دارد. همچنین تنظیم هیجان نقش میانجی در رابطه‌ی بین نشاط معنوی بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان نوجوانان دارد. همسو با این یافته تریوردی و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که سطح بالاتری از بهزیستی معنوی منجر به کاهش خطر خودکشی و سطح پایین‌تر روان‌درد می‌شود (13). خطر خودکشی به موازات افزایش سطوح روان‌درد افزایش یافت. در تبیین این یافته ابتدا باید به این نکته اشاره کرد که نشاط معنوی با ایجاد شرایط لازم در خصوص ارتقای بهداشت روانی و سلامت عمومی و در نتیجه کاهش آسیب‌های فردی مؤثر واقع گردیده است. به نظر می‌رسد معنویت با فراهم آوردن معنا، آسایش و آرامش درونی نقش پیشگیری‌کننده در گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان دارد. همچنین نشاط معنوی باعث اعتماد به نفس می‌شود و اعتماد به نفس به نوبه خود باعث افزایش روحیه خوب و احساس سرزندگی می‌شود و این نیز سبب می‌شود که فرد بتواند ذهنی آزاد و باز داشته باشد، در نتیجه می‌توان انتظار داشت که افراد با سطح نشاط معنوی بالا به دلیل اعتماد به نفس و روحیه خوب و سرزندگی و در نظر گرفتن ابعاد مختلف در روابط اجتماعی خود با دیگران، کمتر دچار گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان می‌شوند. برخورداری از نشاط معنوی می‌تواند با تزریق مسئولیت به زندگی، توان مقابله با مشکلات زندگی را افزایش دهد. نشاط معنوی، نیروی یگانه‌ای است که ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی را هماهنگ کرده و جهت‌سازگاری با بیماری لازم است. وقتی نشاط معنوی به طور جدی به خطر بیفتد، فرد ممکن است دچار بی‌انگیزگی و از دست دادن معنا در زندگی شود. اگر فرد چراهای زندگی خود را بداند، می‌تواند با هر گونه چه و چگونه که در ذهنش ایجاد می‌شود زندگی کند. چرای زندگی فرد، قسمتی از هدف وجودی او است که از زندگی خود کسب می‌کند و این بخش تشکیل‌دهنده بعد معنوی زندگی فرد است. بنابراین می‌توان اذعان کرد که تقویت معنویت به‌عنوان عامل مهمی در پیشبرد سطح سلامت و انگیزش در در افراد مؤثر شناخته شده است، و به خطر افتادن نشاط معنوی نیز به عنوان یکی از ابعاد سلامت انسان منجر به اختلالات روحی- روانی مثل احساس پوچی و تنهایی می‌شود. تقویت سلامت معنوی، سازگاری با شرایط و باورهای انگیزشی در افراد را افزایش می‌دهد. معنویت نگرش فرد را نسبت به دنیای اطرافش بهبود می‌بخشد و موجب کاهش احساسات منفی، تنش‌ها و ایجاد حس استقلال و قدرت و انگیزش می‌شود. در پژوهش حاضر بین نشاط معنوی و گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان در نوجوانان، ارتباط آماری معنی‌داری مشاهده شده. بنابراین می‌توان ابراز نمود که هرگاه شخص نسبت به خود و محیط اطرافش نگرش مثبتی داشته باشد این نگرش بر روی جنبه‌های مختلف زندگی وی تأثیر خواهد گذاشت. در مطالعه حاضر نیز وجود نشاط معنوی مطلوب، به ویژه در بعد وجودی، مؤید آن بود که آسودگی و آرامش ذهن و نداشتن دغدغه‌های روحی موجب کاهش گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان در نوجوانان می‌شود. لذا به مسئولین و برنامه‌ریزان پیشنهاد می‌شود فعال‌سازی معنویت را طرق مختلف (برگزاری



کلاس‌های فوق برنامه درسی، استفاده از نرم‌افزارهای گوناگون فعال‌سازی معنویت، ارائه معنویت در قالب واحد اختیاری) جهت ارتقای انگیزش و کاهش گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان نوجوانان داشته باشند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش شامل این موارد است: مطالعه حاضر از نوع مطالعات همبستگی است لذا روابط به دست آمده را نمی‌توان به عنوان روابط علی تفسیر کرد. محدودیت ابزار اندازه‌گیری متغیرها که فقط از پرسشنامه‌های خود گزارشی استفاده گردیده است. بنابراین استفاده از ابزارهای مختلفی مثل مصاحبه، مشاهده و درجه‌بندی رفتار دانش‌آموزان به منظور بالا رفتن روایی پژوهش‌ها در زمینه گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان و متغیرهای پیش‌بین آن توصیه می‌شود. با توجه به اثرهای مخرب رفتارهای خود آسیب رسان در روند دستیابی به اهداف آموزشی و تربیتی، پیشنهاد می‌شود مشاوران مدارس به همراه سایر اولیا با در نظر گرفتن متغیرهای پیش‌بین (از جمله نشاط معنوی) نسبت به شناسایی و از بین بردن این گونه رفتارها اقدام کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود در جهت ارتقا میزان آگاهی والدین از این پدیده و نحوه کمک به فرزندان خود در این رابطه آموزش‌های کاربردی انجام شود.

تعارض منافع

ندارد.

مشارکت نویسندگان

طبق اظهارات نویسندگان، تمامی نویسندگان در تدوین و نگارش این مقاله نقش یکسانی ایفا نموده و مشارکت برابری داشتند.

References

1. Burke A. Student retention models in higher education: A literature review. *College and University*. 2019;94(2):12-21.
2. Stanford S, Jones MP, Hudson JL. Rethinking pathology in adolescent self-harm: Towards a more complex understanding of risk factors. *Journal of adolescence*. 2017;54:32-41.
3. Efferin S, Hutomo CC. Spirituality, happiness and auditors' commitment: an interbeing perspective. *Accounting, Auditing & Accountability Journal*. 2021;34(4):701-30.
4. Balboni TA, VanderWeele TJ, Doan-Soares SD, Long KN, Ferrell BR, Fitchett G, Koh HK. Spirituality in serious illness and health. *JAMA*. 2022;328(2):184-97.
5. Sinha N, Rajan SK. Happiness and resilience among young physically disadvantaged employees in India: a pilot study. *Disability, CBR & Inclusive development*. 2019;30(3):113-24.
6. Park JW, Kwon MJ. The convergence effect of academic resilience, social support, and happiness on SNS addiction tendency of university students. *Journal of the Korea convergence society*. 2018;9(4):453-60.
7. Anthony A, Carrillo Rowe A. Adelina Anthony Interview with Aimee Carrillo Rowe. *Journal of Lesbian Studies*. 2017;21(3):351-69.
8. Spada MM, Marino C. Metacognitions and emotional regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*. 2017;14(1):59-63.
9. Fowler JC, Madan A, Allen JG, Oldham JM, Frueh BC. Differentiating bipolar disorder from borderline personality disorder: Diagnostic accuracy of the difficulty in emotion regulation scale and personality inventory for DSM-5. *Journal of Affective Disorders*. 2019;245:856-60.

10. Chapman HC, Visser KF, Mittal VA, Gibb BE, Coles ME, Strauss GP. Emotion regulation across the psychosis continuum. Development and psychopathology. 2020;32(1):219-27.
11. Brausch AM, Clapham RB, Littlefield AK. Identifying specific emotion regulation deficits that associate with nonsuicidal self-injury and suicide ideation in adolescents. Journal of youth and adolescence. 2022:1-14.
12. Sakiris N, Berle D. A systematic review and meta-analysis of the Unified Protocol as a transdiagnostic emotion regulation based intervention. Clinical psychology review. 2019;72:101751.
13. Tanrıverdi D, Bekircan E, Koç Z. The Relationship Between Psychache and Suicide Risk With Spiritual Well-Being Levels of Patients Diagnosed With Depression. Journal of the American Psychiatric Nurses Association. 2022:10783903221079796.
14. Guo Z, Zhang Y. Study on the interactive factors between physical exercise and mental health promotion of teenagers. Journal of Healthcare Engineering. 2022.
15. Lovell S, Clifford M. Nonsuicidal self-injury of adolescents. Clinical pediatrics. 2016;55(11):1012-9.
16. Brown RC, Plener PL. Non-suicidal self-injury in adolescence. Current psychiatry reports. 2017;19(3):20.
17. Taylor PJ, Jomar K, Dhingra K, Forrester R, Shahmalak U, Dickson JM. A meta-analysis of the prevalence of different functions of non-suicidal self-injury. Journal of Affective Disorders. 2018;227:759-69.
18. Kim EE, Chen EC, Brachfeld C. Patients' experience of spirituality and change in individual psychotherapy at a Christian counseling clinic: A grounded theory analysis. Spirituality in Clinical Practice. 2019;6(2):110.
19. Seligman ME. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment: Simon and Schuster; 2002.
20. Rogier G, Beomonte Zobel S, Velotti P. Pathological personality facets and emotion (dys) regulation in gambling disorder. Scandinavian Journal of Psychology. 2020;61(2):262-70.
21. Cludius B, Mennin D, Ehring T. Emotion regulation as a transdiagnostic process. Emotion. 2020;20(1):37.