

## نقش اجتناب شناختی و تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی ایده‌پردازی خودکشی دانشجویان

ثمین معصومی<sup>۱</sup> و لقمان ابراهیمی<sup>۲</sup>

خودکشی از جمله ده علت اصلی مرگ در کشورهای مختلف جهان است و سالانه بیش از یک میلیون نفر در سال خودکشی می‌کنند. خودکشی عملی عمدی است که معمولاً با قصد از بین بردن خود انجام می‌شود. اغلب، عوامل استرس‌زا مانند مشکلات مالی یا مشکلات ارتباط بین فردی در این میان نقش دارند. تنش وخیم و زیاد و تنیدگی شدید، به طور معناداری خطر خودکشی را افزایش می‌دهد. هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی ایده‌پردازی خودکشی براساس اجتناب شناختی و تنظیم شناختی هیجانی در بین دانشجویان بود. برای این منظور طی یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی، ۲۴۰ نفر از دانشجویان دانشگاه زنجان به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و از نظر اجتناب شناختی، تنظیم شناختی هیجانی و افکار خودکشی مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان داد مولفه‌های (واپس‌زنی افکار، جانشینی افکار و تبدیل تصور به فکر) از اجتناب شناختی و تنظیم شناختی هیجانی ناسازگار می‌توانند افکار خودکشی را به طور معناداری پیش‌بینی کنند. با توجه به نتایج پژوهش، به منظور کنترل افکار خودکشی در بین دانشجویان لازم است ابتدا عوامل مرتبط با آن را شناسایی و مراکز مشاوره دانشگاه در پیشگیری و درمان آن اقدام نمایند.

واژگان کلیدی: اجتناب شناختی، تنظیم شناختی هیجانی، افکار خودکشی

### مقدمه

دانشجویان امروزه با استرس‌ها و فشارهای روانی زیادی روبرو هستند که این استرس‌های مکرر منجر به پدیده‌آیی اختلالات روانی می‌شود (بارت، تسان، چاپمن، اسلاد، کاراگر و میلز، ۲۰۱۵). یکی از پیامدهای این اختلالات در بین دانشجویان که در سال‌های اخیر رو به افزایش است، خودکشی است. از سال ۲۰۱۴ خودکشی از سومین عامل مرگ‌ومیر در افراد ۱۵ تا ۲۴ ساله به دومین عامل علت مرگ ارتقا یافته است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۵). تنش وخیم و زیاد و تنیدگی شدید، به طور معناداری خطر خودکشی را افزایش می‌دهد (ویلیام، لنگینریچسن، ورنل و فینگن، ۲۰۱۷). در دو دهه‌ی گذشته

۱. دپارتمان روان‌شناسی، دانشگاه زنجان. زنجان، ایران (نویسنده‌ی مسول) masoumisamin62@gmail.com

۲. دپارتمان روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان. زنجان، ایران

درک افراد از سلامت روانی و چگونگی ارتقای آن تغییر و تحول یافته است (هاجمن و میرندا، ۲۰۱۸). بهزیستی تجارب هیجانی (هیجانان مثبت و منفی) شامل ارزیابی افراد از زندگی شان می شود (لاهمن، ۲۰۱۷). انسان ذاتا موجودی اجتماعی است و لازمه این تعاملات اجتماعی تنظیم رفتار و پاسخ های فرد است (سلاجقه، امامی پور، نعمت الله زاده ماهانی، ۲۰۱۸). را به عنوان روش شناختی مدیریت اطلاعات هیجانی تحریک شده به تنظیم شناختی هیجان اطلاق می شود (پاتنهوف و همکاران، ۲۰۱۶) که فرد می تواند برای انتقال هیجان و یا برنامه ریزی سازوکارهای مدارا برای مدیریت هیجان استفاده نماید (سوبلی، اسکوبان، شاو و پروت، ۲۰۰۹). تنظیم شناختی هیجان دارای ابعاد متفاوتی است که شامل مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی، توجه مثبت مجدد، نشخوار ذهنی یا تمرکز بر تفکر باز، ارزیابی مثبت، در جای حقیقی خود قرار دادن، مصیبت بار تلقی کردن می باشد (گارفنسکی، کراج و اسپینهون، ۲۰۰۱). به لحاظ نظری مولفه های خودسرزنش گری، نشخوار گری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش گری به عنوان سبک های تنظیم هیجان شناختی ناسازگار و کم اهمیت شماری، پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی سبک های تنظیم شناختی هیجانی سازگار تلقی می شود (سنی و میراقایی، ۲۰۱۲). بهره مندی از راهبردهای سازگارانه در تنظیم شناختی هیجانی، همچون پذیرش و تمرکز مثبت، با غلبه بر مشکلات هیجانی از جمله خودسرزنی، نشخوار ذهنی، فاجعه سازی، افسردگی و اضطراب بالا همراه بوده است (برایگینک، هویسمن، ویجک، کراج و گارفنسکی، ۲۰۱۶). بشرپور، عطارد و عینی (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان ابعاد سرشت / منش و افسردگی: نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان به این نتیجه رسیدند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ابعاد سرشت و منش شخصیت و افسردگی نقش واسطه ای دارند و ابعاد شخصیتی از طریق مکانیسم هایی بر افسردگی تاثیر می گذارند. نیرومند، صید مرادی، کاکوند و توسلی (۲۰۱۹) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش فنون تنظیم هیجان بر کاهش استرس و افزایش تاب آوری دانشجویان نشان دادند برنامه آموزشی تنظیم هیجان باعث کاهش معنا دار استرس ادراک شده، دشواری تنظیم هیجانی و افزایش تاب آوری شد. علاوه بر عامل هیجانی، عامل دیگر مرتبط با افکار خودکشی اجتناب شناختی است. اجتناب شناختی انواع راهبردهای ذهنی است که براساس آن افراد تفکرات خویش را تغییر می دهند. راهبردهای شناختی متفاوت شامل فرونشانی فکر، جانیشینی فکر، حواس پرتی، اجتناب از محرک تهدید کننده و تبدیل تصور به فکر می باشد که توسط محققان مختلف گزارش شده اند (بوگلس و منسل، ۲۰۰۴). رفتارهای اجتنابی موجب نگهداری باورهای ناکارآمدی است که مسوول اضطراب مداوم است زیرا

مانع از ایجاد فرصتی برای رد این باورها است (عطایی، فتا و احمدی ابهری، ۲۰۱۴). شنگانگ، شیوری و تاکاماسا (۲۰۱۷) در پژوهش خود تحت عنوان رابطه نواقض شناختی و افکار خودکشی در بیماران با اختلال افسردگی اساسی به این نتیجه رسیدند که افراد دارای نقض‌های شناختی افکار خودکشی بالایی دارند. دمیچی و صمدی‌فرد (۲۰۱۸) در پژوهشی تحت عنوان نقش باورهای غیر منطقی، ذهن آگاهی و اجتناب شناختی در پیش‌بینی افکار خودکشی سربازان وظیفه به این نتیجه رسیدند که باورهای غیر منطقی، ذهن آگاهی و اجتناب شناختی در زمره متغیرهای مرتبط با افکار خودکشی سربازان بوده و توانایی پیش‌بینی آن را دارند. با توجه به آنچه گفته شد، هدف مطالعه حاضر، پیش‌بینی افکار خودکشی بر حسب متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و اجتناب شناختی در دانشجویان بود.

## روش

پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان ورودی جدید دانشگاه زنجان بود. از این جامعه ۲۴۰ نفر در رده سنی ۱۸-۲۴ با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بعد از توجیه پژوهش و اخذ رضایت کتبی آزمودنی‌ها، با پرسشنامه‌ی خودکشی، فرم کوتاه پرسش نامه تنظیم شناختی هیجان و فرم کوتاه پرسشنامه اجتناب شناختی مورد آزمون قرار گرفتند.

فرم کوتاه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی و همکارانش در کشور هلند تدوین شده و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). فرم کوتاه شده این پرسشنامه ۱۸ گویه‌ای است که در آن برای هر زیرمقیاس ۲ گویه در نظر گرفته شده است. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان دارای پایه تجربی و نظری محکمی بوده و از ۹ زیرمقیاس تشکیل شده است. دامنه نمرات مقیاس از ۱ تقریباً هرگز تا ۵ همیشه است. نمره کل هر یک از زیرمقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره گویه‌ها به دست می‌آید. حداقل و حداکثر نمره در تنظیم شناختی هیجان سازگار ۱۰ و ۵۰ و حداقل و حداکثر نمره در تنظیم شناختی ناسازگار ۸ و ۴۰ می‌باشد. در بررسی مقدماتی ویژگی‌های روانسنجی این پرسشنامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی (۱۹۷ زن و ۱۷۱ مرد)، ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ محاسبه شد (بشارت، ۲۰۱۱). این ضرایب همسانی درونی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را تأیید می‌کنند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از شرکت‌کنندگان در پژوهش (۴۳ زن و ۳۶ مرد) در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای زیرمقیاس‌های پرسشنامه از  $r=0/57$  تا

$r=0/76$  محاسبه شده است. در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ  $0/81$  به دست آمد. مقیاس اجتناب شناختی توسط داگاس و سیستون در سال ۲۰۰۸ برای سنجش اجتناب شناختی افراد ساخته شده است (سیستون و داگاس، ۲۰۰۸). مقیاس دارای ۲۵ سوال در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بوده و هدف آن سنجش اجتناب شناختی از ابعاد مختلف (واپس‌زنی، جانشینی افکار، حواس‌پرتی، اجتناب از موقعیت‌ها، تبدیل تصور به فکر) است. هر کدام از ابعاد دارای ۵ سوال بوده و برای به دست آوردن امتیاز کلی مقیاس، مجموع امتیازات همه سوالات با هم جمع می‌شود. دامنه نمرات بین ۲۵ تا ۱۲۵ خواهد بود. پژوهش نشان داد این مقیاس ثبات درونی بالایی داشته و پایایی بازآزمایی آن در طی ۶ هفته  $0/85$  بود (سیستون و داگاس، ۲۰۰۸). پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل و خرده‌مقیاس‌ها بین  $0/71$  تا  $0/91$  گزارش شده است. همچنین ضریب روایی مقیاس از طریق ضریب همبستگی با سیاهه فرونشانی فکر خرس سفید برابر با  $0/48$  به دست آمد که در سطح  $P<0/01$  معنی‌دار بود. در این مطالعه ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ  $0/83$  به دست آمد. مقیاس افکار خودکشی بک یک ابزار خودسنجی ۱۹ سوالی است (بک و استیر، ۱۹۹۱). مقیاس براساس ۳ درجه نقطه‌ای از صفر تا ۲ تنظیم شده است. نمره کلی فرد براساس جمع نمرات محاسبه می‌شود و دامنه نمرات از صفر تا ۳۸ قرار دارد. با استفاده از روش آلفای کرونباخ  $0/87$  و با استفاده از روش آزمون-بازآزمون پایایی آزمون  $0/54$  به دست آمده است (بک و استیر، ۱۹۹۱). این مقیاس در ایران اعتباریابی شده است. پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ و روایی همزمان آن با مقیاس افسردگی مقیاس سلامت عمومی  $0/76$  گزارش شده است (ره‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳). در مطالعه حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ  $0/85$  به دست آمد. داده‌های پژوهش با روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به منظور بررسی همبستگی متغیرهای پژوهش و پیش‌بینی افکار خودکشی، با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته‌ها

در جدول ۱ مولفه‌های توصیفی متغیرهای مورد پژوهش ارائه شده است. با توجه به جدول ۱ برای تعیین رابطه بین اجتناب شناختی و تنظیم شناختی هیجان سازگار و ناسازگار با افکار خودکشی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد بین مولفه‌های اجتناب شناختی (واپس‌زنی افکار، جانشینی افکار و تبدیل تصور به فکر با افکار خودکشی در سطح معناداری

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار تنظیم شناختی هیجان، اجتناب شناختی و افکار شناختی

	r							sd	M
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱			
						۱	۵/۲	۱۴/۱	
					۱	**۰/۲۸	۴/۹	۱۳/۱۱	
				۱	**۰/۳۸	**۰/۳۴	۴/۱	۱۳/۲	
			۱	**۰/۳۳	**۰/۲۵	**۰/۴۴	۴/۴	۱۳/۵۹	
		۱	**۰/۲۷	**۰/۶۸	**۰/۴۵	**۰/۳۱	۳/۹	۱۳/۱۵	
	۱	*-۰/۲۶	**۰/۳۵	-۰/۰۹	**۰/۳۰	-۰/۰۸	۷/۷	۲۲/۱۲	
۱	**۰/۰۵	*۰/۱۹	**۰/۳۲	۰/۱۱	**۰/۲۷	*۰/۱۵	۱۷/۵	۴۵/۴۸	
							۱۹/۳	۶۲/۳۴	

۱. واپس زنی افکار؛ ۲. جانشینی افکار؛ ۳. حواس پرتی؛ ۴. اجتناب از موقعیت‌ها؛ ۵. تبدیل تصویر به فکر؛ ۶. تنظیم شناختی هیجانی سازگار؛ ۷. تنظیم شناختی هیجانی ناسازگار؛ ۸. افکار خودکشی

$P < 0/01$  رابطه وجود دارد. بین تنظیم شناختی هیجان ناسازگار با افکار خودکشی در سطح معناداری  $P < 0/01$  رابطه وجود دارد. بین تنظیم شناختی هیجان سازگار رابطه معکوس وجود دارد. جهت بررسی مفروضه عدم هم خطی چندگانه همانطور که در جدول مشاهده می‌شود، همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین کمتر از ۸۰ است، بنابراین این مفروضه برقرار است.

جدول ۲. خلاصه نتیجه رگرسیون خطی متغیرهای پیش‌بین بر افکار خودکشی

مدل	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t	sig
مدل رگرسیون	۰/۶۹	۰/۴۸	۲۶/۷۴	-	-	-
مقدار ثابت	-	-	-	-	۹۴/۱۵	۰/۰۰۱
واپس‌زنی افکار	-	-	-	۰/۱۵	۱/۲۵	۰/۰۰۱
جانشینی افکار	-	-	-	۰/۱۶	۲/۷۶	۰/۰۰۱
تبدیل تصور به فکر	-	-	-	۰/۱۱	۱/۳۷	۰/۰۰۱
تنظیم شناختی هیجان ناسازگار	-	-	-	۰/۲۸	۳/۶۵	۰/۰۰۱

در جدول ۲ روابط چندگانه مولفه‌های اجتناب شناختی، تنظیم شناختی هیجان سازگار و تنظیم شناختی ناسازگار با افکار خودکشی از طریق تحلیل رگرسیون خطی چندگانه آرایه شده است. ضریب تعیین برابر با ۰/۴۸ است که در سطح معناداری ۰/۰۰۱ معنادار است، بنابراین این متغیرها تقریباً ۰/۴۸ از

واریانس افکار خودکشی را تبیین می کنند. نتایج نشان می دهد از میان مولفه های اجتناب شناختی (واپس زنی افکار، جانمایی افکار و تبدیل تصور به فکر) و تنظیم شناختی هیجان ناسازگار به عنوان متغیرهای پیش بین افکار خودکشی به طور مستقیم واریانس افکار خودکشی را تبیین می کنند و در این بین متغیر تنظیم شناختی هیجان ناسازگار بیشترین سهم را دارد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی افکار خودکشی براساس اجتناب شناختی و تنظیم شناختی هیجان انجام گرفت. یافته های پژوهش نشان داد بین اجتناب شناختی و افکار خودکشی در بین دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود داشت. این یافته با پژوهش های پیشین از جمله راش و همکاران (۲۰۱۷)، نیلسن، سایال و تونسند (۲۰۱۶)، فزاکس-دیهوگ، رینک و دوزویس (۲۰۱۷) و آزاد، عبدالمهی و حسنی (۲۰۱۴) همخوانی دارد. حسنی و میرآقایی (۲۰۱۲) در پژوهشی تحت عنوان رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با ایده پردازی خودکشی به این نتیجه رسیدند که راهبردهای خود سرزنش گری، نشخوارگری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش گری با افکار خودکشی رابطه مثبت دارد در حالیکه راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، کم اهمیت شماری و ارزیابی مجدد مثبت به صورت منفی با ایده پردازی خودکشی همبسته است.

طبق پژوهش دمیچی و صمدی فرد (۲۰۱۸) باورهای غیرمنطقی، ذهن آگاهی و اجتناب شناختی در افکار خودکشی سربازان به این نتیجه رسیدند که بین مولفه های اجتناب خودکشی و افکار خودکشی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در تبیین این نتیجه باید گفت اجتناب شناختی یعنی تغییر شناخت ها به تنش و استرس که در زندگی افراد در مواجهه با فشارها و استرس های زندگی نقش بسزایی دارد. افراد از یک عمل یا موقعیت به دلیل کاهش استرس یا فشار خودداری می کنند. اجتناب باعث می شود افراد به محرک های هیجانی پاسخ درست ندهند و نتوانند راهبردهای مدیریت هیجانی موثری را بکار ببرند (فزاکس-دیهوگ و همکاران، ۲۰۱۷).

راهبردهای اجتناب شناختی در ظاهر می توان گفت کارآمد هستند ولی در طول زمان باعث افکار ناکارآمد در افراد می شوند. در تمامی این راهبردها عامل مهم انحراف ذهن از موضوع نگران کننده به سمت موضوعی دیگر است. موضوعاتی که اغلب بدتر و نگران کننده تر از موضوع قبلی می باشند. این افکار به مرور زمان زمینه نشخوار ذهنی را در افراد ایجاد می کند (عطایی و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهش ها نشان داده اند بین راهبردهای اجتناب شناختی و رفتار خود آسیبی رابطه مستقیمی وجود دارد

(راش و همکاران، ۲۰۱۷).

یکی از دلایل تغییرپذیری افکار خودکشی تاثیر هیجان بر افکار خودکشی و ترکیب تجارب هیجانی با آنها است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین تنظیم شناختی هیجانی سازش نیافته و افکار خودکشی رابطه مستقیم وجود دارد و بین تنظیم شناختی سازش یافته با افکار خودکشی رابطه معکوس معناداری وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) تنظیم شناختی هیجانی در آسیب‌شناسی روانی و آشفتگی‌های هیجانی نظیر بیماران سرپایی روان‌پزشکی، گارنفسکی، کرایچ و وان ایتن (۲۰۰۵) مشکلات برونی‌سازی و درونی‌سازی در نوجوانان، گارنفسکی، کوپمن، کرایچ و تن کات (۲۰۰۹)، سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان دارای بیماری مزمن، همسو است.

گلستانه و سروقد (۲۰۱۳) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که با واسطه‌گری نگرانی، راهبردهای سازش نیافته نظم‌دهی شناختی هیجان با افسردگی و اضطراب رابطه مثبت و راهبردهای سازش یافته نظم‌دهی شناختی هیجان با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت شناخت و هیجان دو جنبه پراهمیت در زندگی انسان است و در اکثر رفتارهای افراد تعامل این دو عامل مد نظر است. بنابراین برای درک بهتر رفتارهای خودکشی و همبسته‌های رفتاری آن مطالعه هر دو عامل شناخت و هیجان لازم است. افراد زمانی که با شناخت و آگاهی کامل روی افکارشان راهبردهای مثبت پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت‌شماری را به کار ببرند با شناخت هیجانی صحیح، افکار مثبت را جایگزین افکار خودکشی می‌کنند اما افرادی که از راهبردهای سازش نیافته ملامت خود، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران بدون شناخت هیجانی استفاده می‌کنند بیشتر مستعد به خودکشی می‌باشند (گراس، ۱۹۹۸).

اگر تنظیم هیجان را به عنوان یکی از عوامل بهزیستی و کنش‌وری موفق در برابر مشکلات فردی و اجتماعی در نظر گرفت، می‌توان انتظار داشت افرادی که در مواجهه با وقایع استرس‌زا به بهترین عملی دست می‌زنند تا با شرایط موجود کنار بیایند و ذهن خود را به سمت برنامه‌ریزی و اقدام برای حل مشکل می‌کشند، نتایج هیجانی مثبت و سلامت روان بهتری را کسب کرده و سطوح پایین‌تری از افسردگی و افکار منفی را نسبت به دیگران تجربه می‌کنند (کافتسیوس، اتاناسیودو و دیمو، ۲۰۱۳).

افرادی که دست به خودکشی می‌زنند هیجان‌های منفی زیادی را تجربه می‌کنند که این به نوبه خود موجب تفکر و تصمیم‌گیری نادرست برای حل مساله و برطرف کردن آن می‌شود (بگیان کوله مرز، کرمی، مومنی و الهی، ۲۰۱۹). افراد برای فرار از این افکار و هیجان‌ات منفی خود سعی می‌کنند آنها

را سرکوب کنند و به جای تصمیم‌گیری درست از آنها فرار می‌کنند و این شرایط در درازمدت منجر به افسردگی می‌شود (وصال و نظری‌نیا، ۲۰۱۶).

اگر افسردگی و افکار ناکارآمد را بتوان با مشکلاتی در مهار شناختی و به خصوص با دشواری‌های در بازداری پردازش محتوای منفی مرتبط در نظر گرفت، می‌توان گفت افراد افسرده هنگام پردازش محتوای منفی با کمبود بازداری مواجه می‌شوند، در واقع راهبردهایی که فرد برای تنظیم هیجان به کار می‌برد می‌تواند بر حالات هیجانی او تاثیر گذار باشد. اگر فرد رویدادهای ناخوشایند را فاجعه بار و وحشتناک بداند، منفعلانه تسلیم شده و به نشخوار فکری پردازد، خلق منفی و افسرده در وی بیشتر خواهد شد (جوهرمن و گاتلیب، ۲۰۱۰).

سپاس‌گزاری

نویسندگان این مقاله بر خود واجب می‌دانند از تمام دانشجویانی که در این امر با ایشان همکاری نموده‌اند، تشکر نمایند.

#### References

- Ataie Sh, Fata L, Ahmadi Abhari A. Rumination and Cognitive Behavioral Avoidance in Depressive and Social Anxiety Disorders: Comparison between Dimensional and Categorical Approaches. *Iranian Psychiatry Clin Psychol*. 2014; 19(4): 283-95.
- Azad M, Abdollahi M, Hasani J. Cognitive emotion regulation strategies in processing suicidal thoughts. *SJIUMS* 2014; 22(4):225-35. [Persian]
- Barrett EL, Teesson M, Chapman C, Slade T, Carragher N, Mills K. Substance use and mental health consequences of childhood trauma: An epidemiological investigation. *Drug Alcohol Depend*. 2015; 146:e217-e8.
- Basharpour S, Atarod N, Eini S. Temperament and character dimensions and depression: the mediating role of cognitive emotion regulation, *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology* 2017;11(43), 27-36.
- Beck AT, Steer RA. (1991). *Manual for the Beck Scale for Suicide Ideation*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beigian Koleh marz M.J, Karami J, Momeni Kh, Elahi A. The role of experience of trauma in childhood, cognition reaction and mental pain between normal and suicidal people, *Journal of Thought & Behavior in clinical Psychology* 2019, 14 (53), 77-89.
- Besharat MA. Relation of alexithymia with ego defense styles. *JFMH* 2008; 10(39):181-90. (Persian)
- Bogels SM. And Mansell W. Attentional processes in the maintenance and treatment of social phobia: Hyper vigilance, avoidance and self- focused attention. *Clin Psychology Rev*, 2004; 24, 827-856.
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 22(2):34-44.
- Fazakas-DeHoog LL, Rnic K, Dozois DJA. Cognitive Distortions and Deficits Model of Suicide Ideation. *Eur J Psychol*. 2017; 13(2): 178-93.
- Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *PID* 2001; 30(8):1311-27.
- Garnefski, N., van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a nonclinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.



- Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28, 619-631.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32, 449-454.
- Golestanh A, saroghad S. The relationship between strategies of cognitive emotion regulation, depression and anxiety. *Development psychology: Iranian psychologists*.2014;9(35), 259-269 .
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Hasani J, MirAghaii AM. The relationship between strategies for cognitive regulation of emotions and suicidal ideation. *Contemporary psychology* 2012; 1(13):61-72.
- Hojman, D. A., & Miranda, A. (2018). Agency, Human Dignity, and Subjective Well-being. *World Development*, 101(Supplement C): 1-15.
- Joormann, J., & Gotlib, I.H. (2010). Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cogn Emot*. 24(2), 281-298 .
- Kafetsios, K., Athanasiadou, M., & Dimou, N. (2013). Leaders and subordinates attachment orientations, emotion regulation capabilities and affect at work: A multilevel analysis. *The Leadership Quarterly*, 20, 119-134.
- Luhmann, M. (2017). Using Big Data to study subjective well-being. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 18(Supplement C): 28-33 .
- Nielsen E, Sayal K, Townsend E. Exploring the Relationship between Experiential Avoidance, Coping Functions and the Decency and Frequency of Self-Harm. *PLoS One*. 2016; 11(7): e0159854 .
- Niromand R, Saismoradi K, Kakavand A,Tavasoli Z. Effectiveness of education emotion regulation techniques on reducing stress and increasing resilience of students, *Journal of Thought & Behavior in clinical psychology* 2019, 14 (53), 7-16.
- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Dominguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., Witthöft, M., Kraai, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98, 218-224 .
- Rahnejat A, Bahamin Gh, Karaminia R, Dowran B, Dabaghi P. The Efficacy of Hardiness Training on Suicide Ideation In group of Depressed Soldiers. *J Mil Psychol*. 2013; 13(4): 6-14.
- Roush JF, Brown SL, Mitchell SM, Cukrowicz KC. Experiential Avoidance, Cognitive Fusion, and Suicide Ideation among Psychiatric Inpatients: The Role of Thwarted Interpersonal Needs. *Psychother Res*. 2017; 2: 1-10 .
- Sadri Damirchi E, Samadifard HR. The role of irrational beliefs, mindfulness and cognitive avoidance in the prediction of suicidal thoughts in soldiers. *Journal of Military Medicine*.2018; 20(4), 431-438.
- Salajegheh S, Emamipour S, Nematolah Zadeh Mahani K. Explaining structural modeling of the relationship between self- coherence and mental well-being based on the mediating role of cognitive emotion regulation strategies in women with breast cancer. 2017, *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 11 (45), 67-76.
- Shenghong P, Shiori S, Takamasa N. Association between Cognitive Deficits and Suicidal Ideation in Patients with Major Depressive Disorder. *Sci Rep*. 2017; 7: 11637 .
- Supplee, L. H., Skuban, E. M., Shaw, D. S., & Prout, J. (2009). Emotion regulation strategies and later externalizing behavior among European American and African American children. *Development and Psychopathology*, 21(2), 393-415.
- Vesal M, Mohammad Nazarina A. Prediction of depression and sleep quality based on thought rumination and its components (inhibition and reflection) in patients with Rheumatoid arthritis. 2016, *Journal of Thought & Behavior in clinical psychology*: 9 (41), 47-56.
- World Health Organisation. Preventing suicide: A global imperative. Retrieved December 28, 2015; from [http://www.who.int/mental health/suicide prevention/world\\_report\\_2014/en](http://www.who.int/mental health/suicide prevention/world_report_2014/en) .
- Williams SG, Langhinrichsen-Rohling J, Wornell C, Finnegan H. Adolescent Transitioning to High School: Sex Differences in Bullying Victimization Associated With Depressive Symptoms, Suicide Ideation, and Suicide Attempts. *J Sch Nurs*. 2017;1059840516686840.

Journal of  
Thought & Behavior in Clinical Psychology  
Vol. 14 (No. 54), pp.27-36, 2020

## The Role of Cognitive Avoidance and Cognitive Emotion Regulation in the Prediction of Suicidal Ideas in Students

Masoumi, Samin<sup>1</sup> & Ebrahimi, Loghman<sup>2</sup>

Received: 2019/10/01

Accepted: 2019/12/20

Suicidal is one of ten main reasons of death in different countries in the World and more than one million people attempt suicide yearly. Suicidal is an intentional action that is usually attempted in order to killing own. Sometimes, stressors like financial or interpersonal problems play a role herein. High tension increases suicidal ideas significantly. The purpose of this study was the prediction of suicidal ideas based on cognitive avoidance and cognitive emotion regulation. Therefore, study was descriptive- correlation, 240 of students of Zanjan University were selected via convenience sampling and considered through cognitive avoidance, cognitive emotion regulation and suicidal ideas. Results of multiple regression indicated components (thoughts repressive, thoughts replacing and conversion image to thought) of cognitive avoidance and maladaptive cognitive emotion regulation can significantly predict suicidal ideas. According to results of study, it is necessary to control suicidal ideas among students the first determining different variables and university consulting centers attempt prevention and therapy it.

**Keywords:** cognitive avoidance, cognitive emotion regulation, suicidal ideation

---

1. Dept of psychology, Zanjan University, Zanjan, Iran (corresponding author) masoumisamin62@gmail.com

2. Dept of psychology, Humanistic Faculty, Zanjan University, Zanjan, Iran