



Effectiveness Comparison of “Resilience Skills Training” and “Positive Thinking” on Reducing Suicidal Ideation in Male University Students

ARTICLE INFO

Article Type

Original Research

Authors

Salehi Shablizi M.^{*1} PhD,
Kianian E.² MSc

How to cite this article

Salehi Shablizi M, Kianian E. Effectiveness Comparison of “Resilience Skills Training” and “Positive Thinking” on Reducing Suicidal Ideation in Male University Students. Scientific Journal of Forensic Medicine. 2020 ;26(2):73-78.

¹Educational Sciences & Psychology Department, Farhangian University, Ahvaz, Iran

²Rehabilitation Organization of Khuzestan Province, Ahvaz, Iran

*Correspondence

Address: Educational Sciences & Psychology Department, Farhangian University, Tarbiat Moalem Street, Up the Arqavan Junction, San'at Square, Ahvaz, Iran. Postal Code: 1998963341.

Phone: +98 (61) 35568153

Fax: -

masoodsalehi1347@yahoo.com

Article History

Received: February 26, 2020

Accepted: July 18, 2020

ePublished: August 26, 2020

ABSTRACT

Aims According to the available evidence, the suicide rate, especially among young people, has been increasing in recent years. Therefore, it seems necessary to take preventive approaches. The purpose of this study was to compare the effectiveness of two training methods of resilience skills and positive thinking in reducing suicidal ideation in male students of university.

Materials & Methods In this semi-experimental study with pretest and posttest design with control group, 33 male students of Farhangian University in 2018 were selected by purposive sampling method and randomly divided into three groups of 11 people (two experimental groups and one control). The Beck Scale for Suicidal Ideation (BSSI) was used to collect data. The educational intervention for the first experimental group included the training of resilience skills and for the second experimental group included the training of positive thinking skills. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA), one-way analysis of covariance and post hoc test.

Findings In post-test, the mean scores of suicidal ideation and its subscales in both experimental groups were significantly different from the control group ($p < 0.001$). Also, there was a significant difference between the two groups of resilience skills and positive thinking skills in terms of mean scores of suicidal ideation ($p = 0.01$) and subscales of suicidal tendency ($p = 0.001$) and suicide preparation ($p = 0.001$), but these two groups were not significantly different in terms of subscale of actual suicidal tendency ($p = 0.06$).

Conclusion Resilience skills training is more effective in reducing students' suicidal ideation than positive thinking training.

Keywords Resilience; Positive Thinking; Suicidal Ideation

CITATION LINKS

[1] Simple and moderator relationship of hopelessness and family function with suicidal ideation among high school's student in Ahwaz city [2] Sociological study of the impact of family and individual security sentiments on suicidal attitude [3] The prevalence of suicide thoughts and attempted suicide plus their risk factors among Iranian students: a systematic review study [4] Investigating the relationship between resilience and extraversion and psychological health among soldiers of Malek Ashtar Training Center of Arak [5] The efficacy of hardiness training on suicide ideation in group of depressed soldiers [6] The relationship between dysfunctional thoughts and suicidal tendency in abused spouses [7] Factors effective on “group cohesion” and their relations with “aggression” and “suicide ideation” in conscript soldiers [8] Psychological strains and youth suicide in rural China [9] The relationship between attachment styles and soldiers' suicidal thoughts [10] pidemiology of suicidal thoughts and suicide attempts in girls at high risk areas of Iran [11] Strain, Emotion and Suicide among American Indian Youth [12] Prevalence rate of suicidal thoughts and its related factors in the medical students in Kurdistan University of Medical Sciences [13] Suicidality among students: an experiment of Agnew's general strain theory [14] Personal and family correlates of suicidal ideation among Chinese adolescents in Hong Kong [15] Epidemiologic study of suicide attempters in Hazrat Rasoul Akram Hospital in Tehran from 2007 to 2011 [16] Association of adolescent risk behaviors with mental health symptoms in high school students [17] Family therapy with suicidal adolescents [18] Comparison of the efficacy of acceptance and commitment therapy and mindfulness on the suicidal ideation of depressed women [19] Effectiveness of dialectical behavior therapy in reducing depression and suicide thoughts in girl students

مقایسه اثربخشی "آموزش مهارت‌های تاب‌آوری" و "مثبت‌اندیشی" بر کاهش تمایل به خودکشی در دانشجویان پسر

مسعود صالحی شلیزی* PhD

گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فرهنگیان، اهواز، ایران

الهام کیانیان MSc

سازمان بهزیستی استان خوزستان، اهواز، ایران

چکیده

اهداف: براساس شواهد موجود، میزان خودکشی به‌ویژه در میان جوانان در سال‌های اخیر در حال افزایش است. بنابراین اتخاذ رویکردهای پیشگیرانه، ضروری به نظر می‌رسد. هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی دو روش آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و مثبت‌اندیشی در کاهش تمایل به خودکشی در دانشجویان بود.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل که در سال ۱۳۹۷ انجام شد، ۳۳ نفر از دانشجویان پسر شاغل به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان به‌صورت هدفمند انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در سه گروه ۱۱ نفره (دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از مقیاس اندیشه‌پردازی خودکشی (BSSI) استفاده شد. مداخله آموزشی برای گروه آزمایشی اول شامل آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و برای گروه آزمایشی دوم شامل آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکووا)، تحلیل کوواریانس یک‌راهه و آزمون تعقیبی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: میانگین نمرات پس‌آزمون افکار خودکشی و خرده‌مقیاس‌های آن در هر دو گروه آزمایشی با گروه کنترل تفاوت معنی‌دار داشت ($p < 0/001$). همچنین بین دو گروه آموزشی مهارت‌های تاب‌آوری و مهارت‌های مثبت‌اندیشی نیز از نظر میانگین نمرات پس‌آزمون افکار خودکشی ($p = 0/01$) و خرده‌مقیاس‌های تمایل به مرگ ($p = 0/001$) و آمادگی برای خودکشی ($p = 0/001$) تفاوت معنی‌دار مشاهده شد، اما این دو گروه از نظر خرده‌مقیاس تمایل به خودکشی واقعی با هم تفاوت معنی‌داری نداشتند ($p = 0/06$).

نتیجه‌گیری: آموزش مهارت تاب‌آوری نسبت به روش آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش تمایل به افکار خودکشی دانشجویان موثرتر است.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، مثبت‌اندیشی، تمایل به خودکشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۴/۲۸

*نویسنده مسئول: masoodsalehi1347@yahoo.com

مقدمه

تغییرات سریع و پیچیدگی‌های جهان امروز به‌همراه افزایش فشارهای مختلف، اثرات مستقیم و غیرمستقیمی بر زندگی مردم می‌گذارد. این فشارها می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات مختلف روانی و اجتماعی شود. خودکشی از یک سو به‌عنوان یکی از این آسیب‌های اجتماعی و به‌مثابه یک زیان اجتماعی، شخصی و خانوادگی محسوب می‌شود و از سوی دیگر پرهزینه‌بودن و ناسازگاری آن با معیارهای ارزشی و فرهنگی جامعه، موجب شده است که به‌عنوان یکی از مسایل مهم مرتبط با سلامت اجتماعی به حساب آید [1, 2]. آمارهای سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد

که هر ساله در جهان تقریباً یک‌میلیون نفر به‌علت خودکشی، جان خود را از دست می‌دهند [3]. این روند در چند دهه اخیر (۵۰ سال اخیر) رشد ۵۰ تا ۶۰ درصدی داشته است. از سوی دیگر، تعداد کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند، حدود ۲۰ برابر آمار فوق گزارش شده است [4]. به‌طوری که براساس آمارها و پژوهش‌های موجود در خارج از کشور، سومین علت عمده مرگ در گروه سنی ۱۵-۲۴ سال [5] و دومین علت عمده مرگ در میان دانشجویان است [6, 7]. در ایران نیز شواهد موجود بیانگر آن است که میزان خودکشی، به‌ویژه در میان جوانان در سال‌های اخیر در حال افزایش است. باید در نظر داشت که دوران دانشجویی، دوره انتقالی مهمی است که فرد طی آن، فشارهای تحصیلی، انتخاب‌های شغلی، تصمیم‌گیری در مورد اهداف زندگی و تنهایی و دوری از خانواده و شبکه حمایت اجتماعی را پشت سر می‌گذارد [3]. لذا شناخت همه‌جانبه این پدیده در میان جوانان و دانشجویان در جهت اتخاذ رویکردهای پیشگیرانه، ضروری به نظر می‌رسد.

بر این اساس در این پژوهش، نگارنده به‌دنبال کاربرد و مقایسه دو روش آموزشی برای کاهش تمایل به خودکشی در دانشجویان بوده است. این دو روش شامل روش آموزش مهارت تاب‌آوری و روش آموزش مثبت‌اندیشی هستند. تاب‌آوری مفهومی است که هدف آن شناسایی عوامل خطرناک و شناسایی عوامل محافظت‌کننده محیطی است تا از فرد در برابر اثرات زیان‌آور عوامل خطرناک، محافظت کند. تاب‌آوری محصول تعامل عوامل فردی و محیطی است. تحقیقات متعدد، نشان از موثر بودن آموزش مولفه‌های تاب‌آوری در تغییر نگرش افراد نسبت به خودکشی دارند؛ تحقیقی توسط ژانگ و همکاران [8] با عنوان "تنش‌های روان‌شناختی و خودکشی جوانان در چین" انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش، مردان و زنان جوانی از ۱۶ منطقه روستایی در چین در گروه‌های سنی ۱۵-۳۴ سال بودند. از این افراد، ۳۹۲ مورد خودکشی و ۴۱۶ نفر در گروه کنترل به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از نمونه مورد نظر با دو فرد مطلع برای هر خودکشی و گروه کنترل مصاحبه شده است. در این مطالعه در ارتباط با خودکشی، ترکیبی از نقش عوامل روانی و اجتماعی در پیش‌بینی خودکشی که به فرهنگ چینی مرتبط است، شناسایی شد و نظریه فشار از خودکشی، با داده‌های چینی مورد آزمون قرار گرفت [9, 10].

روش آموزشی دوم، آموزش مثبت‌اندیشی است. روان‌شناسان شناختی، در زمینه تغییردادن عادت‌های فکری ناسازگارانه که بسیاری از افراد به‌هنگام شکست در دام آنها می‌افتند، به روش‌های مفیدی دست یافته‌اند. بررسی‌ها نشان داده است که می‌توان مهارت‌های لازم برای برخورداری از خوش‌بینی و مثبت‌نگری همراه با انعطاف‌پذیری مبتنی بر واقعیت را به افراد آموزش داد و آنها را در برابر مسایل و مشکلات، ایمن‌سازی روانی کرد. مثبت‌اندیشی قابل یادگیری است. آموزش مهارت‌های

سپس نمونه‌های انتخاب‌شده به صورت تصادفی در سه گروه آزمایشی اول (۱۱ نفر)، آزمایشی دوم (۱۱ نفر) و کنترل (۱۱ نفر) قرار گرفتند.

بعد از گرفتن مجوزهای لازم در زمینه اجرای پژوهش و تقسیم آزمودنی‌ها در سه گروه (دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل)، ابتدا مرحله پیش‌آزمون برای همه گروه‌ها اجرا شد. سپس مداخله آموزشی برای گروه‌های آزمایشی صورت گرفت.

مداخله آموزشی برای گروه آزمایشی اول شامل آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و برای گروه آزمایشی دوم شامل آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بود که در ساعات بعدازظهر در دانشگاه برای هر گروه طی ۹ جلسه یک‌ساعته، هفته‌ای دو جلسه برگزار شد (جدول ۱) [16, 17].

به منظور سنجش اندیشه‌پردازی خودکشی، از ابزار مقیاس اندیشه‌پردازی خودکشی (BSSI) که در سال ۱۹۷۹ توسط بک برای سنجش میزان مستعدبودن فرد به خودکشی ساخته شده است، استفاده شد. اجرای این روش از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته است و برآوردی عددی از شدت افکار و امیال خودکشی‌گرایانه فراهم می‌کند. این مقیاس مشتمل بر ۱۹ ماده است که توسط بالینی‌گر روی یک مقیاس سه‌نقطه‌ای از صفر (کمترین شدت) تا ۲ (بیشترین شدت) درجه‌بندی می‌شود. پنج ماده اول، میل آزمودنی به زنده‌بودن یا مردن را غربالگری می‌کند. افرادی که آرزوی انجام اقدام فعالانه یا منفعلانه خودکشی را گزارش کنند، در مواد ۶ تا ۱۲ درجه‌بندی می‌شوند که این مواد به طول مدت و فراوانی افکار خودکشی‌گرایانه، میزان آرزوی مردن و احساس کنترل بر آرزوهای خودکشی‌گرایانه اشاره دارند. مواد ۱۲ تا ۱۶ به طرح و برنامه خودکشی، وسیله، فرصت و روش خودکشی، نیرومندی آرزوی زنده‌بودن و آرزوی مردن، بازدارنده‌های درونی و بیرونی و پیشینه اقدامات قبلی خودکشی، مربوط می‌شود [18]. مقیاس افکار خودکشی بک، از سه عامل تمایل به مرگ (۵ سؤال)، آمادگی برای خودکشی (۷ سؤال)، تمایل به خودکشی واقعی (۴ سؤال) و نیز ۳ سؤال مربوط به بازدارنده‌هایی برای خودکشی تشکیل می‌شود [3].

در پژوهش‌های گوناگون، اعتبار و پایایی این پرسش‌نامه تایید شده است. به عنوان مثال، بک ضریب پایایی پرسش‌نامه و پایایی آن را به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۳ گزارش کرده است. در ایران نیز اعتبار و پایایی پرسش‌نامه، بررسی و تایید شده است [18, 19]. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آمده است.

لازم به ذکر است که گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزشی مجدداً از تمامی گروه‌ها پس‌آزمون به عمل آمد.

داده‌های گردآوری‌شده توسط نرم‌افزار آماری SPSS 21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای مقایسه گروه‌های آزمایشی و کنترل (بررسی تاثیر آموزش مهارت تاب‌آوری و مهارت مثبت‌اندیشی)، از

مثبت‌اندیشی، به افراد کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و درباره نظرشان به خویشتن و جهان (زندگی)، کنجکاو به خرج دهند. در آموزش مهارت مثبت‌اندیشی، افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آنها را در افزایش ارتقای احترام به خود و عزت نفس، بازشناسی کنند و در عین حال، توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب نمایند.

والز و همکاران [11] در سال ۲۰۰۷، پژوهشی را با عنوان «فشار، هیجان و خودکشی در میان جوانان آمریکایی» انجام داده‌اند که در آن مطلوبیت نظریه فشار عمومی اگنیو، برای تبیین رفتارهای خودکشانه در میان جوانان آمریکایی، مورد آزمون تجربی قرار گرفته است. داده‌های این پژوهش از ۷۲۱ جوان آمریکای مرکزی و کانادایی گردآوری شد. در این مطالعه، آثار فشار و محرک‌های تنش‌زا روی خودکشی مورد سنجش قرار گرفت. یافته‌های این پژوهش، نشان‌دهنده آن بود که فشارها و محرک‌های تنش‌زای متعددی با تمایل به خودکشی در ارتباط هستند. این فشارها و محرک‌های تنش‌زا شامل سخت‌گیری والدین، بی‌سرپرستی، گرایش‌های منفی مدرسه و مورد تبعیض قرارگرفتن بودند. همچنین این یافته‌ها نشان دادند که علایم افسردگی و خشم به عنوان آثار واسطه‌ای، پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای خودکشی محسوب می‌شوند [4, 12, 13].

در پژوهشی در بین جوانان هنگ‌کنگ مشخص شد که ایده خودکشی با ناامیدی نوجوانان رابطه مثبت دارد و ناامیدی مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده ایده خودکشی نوجوانان است [14]. همچنین طبق پژوهش‌های انجام‌شده، افراد جوان، مجرد، مردان، افراد با سابقه بیماری‌های روانی و با تفکر خودکشی، بیشتر در معرض اقدام به خودکشی هستند و در برنامه‌های پیشگیرانه می‌بایست بیشتر مورد توجه قرار گیرند [15].

هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی دو روش آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و مثبت‌اندیشی در کاهش تمایل به خودکشی در دانشجویان بود.

مواد و روش‌ها

این پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل در سال ۱۳۹۷ در بین کلیه دانشجویان پسر شاغل به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان اهواز (به تعداد ۴۸۰ نفر) انجام شد. نمونه‌گیری در دو مرحله صورت گرفت؛ ابتدا ۱۰۰ نفر از دانشجویان به صورت در دسترس از بین ۴۸۰ دانشجوی دانشگاه فرهنگیان اهواز انتخاب شدند. در مرحله بعد پس از اجرای آزمون افکار تمایل به خودکشی، تعداد ۵۰ نفر از این افراد که نمرات بالاتر از میانه نمرات بود، انتخاب شدند و در ادامه و پس از معاینه روان‌شناس، ۳۳ نفر از این افراد به عنوان نمونه مورد بررسی قرار گرفتند. بنابراین نمونه‌گیری در مرحله دوم به صورت هدفمند بود.

یافته‌ها

با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین نمرات پس‌آزمون گروه‌های مورد مطالعه حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌دار مشاهده شد ($p < 0/0001$).

بین سه گروه از نظر متغیر افکار خودکشی ($F=35/36$) و خرده‌مقیاس‌های تمایل به مرگ ($F=34/21$)، آمادگی برای خودکشی ($F=29/28$) و تمایل به خودکشی واقعی ($F=39/67$) تفاوت معنی‌دار وجود داشت ($p=0/001$; جدول ۲).

جدول ۲ میانگین پس‌آزمون نمرات افکار خودکشی و خرده‌مقیاس‌های آن در گروه‌های مورد مطالعه

متغیرها	گروه آزمایشی اول (تاب‌آوری)	گروه آزمایشی دوم (مثبت‌اندیشی)	گروه کنترل
نمره کلی افکار خودکشی	۳۵/۸±۱۲/۲۳	۳۹/۷±۷۵/۹۲	۵۱/۱±۳۲/۱۴
خرده‌مقیاس تمایل به مرگ	۱۷/۳±۴۸/۳۰	۱۹/۳±۸۵/۶۴	۲۳/۴±۴۳/۰۲
خرده‌مقیاس آمادگی برای خودکشی	۱۱/۷±۳۱/۴۹	۱۳/۷±۷۱/۶۸	۱۸/۳±۲۱/۱۵
خرده‌مقیاس تمایل به خودکشی واقعی	۱۱/۷±۶۱/۸۴	۱۲/۲±۹۱/۱۳	۱۶/۳±۷۲/۵۵

جدول ۳ مقایسه دوبه‌دوی گروه‌ها از نظر میانگین نمرات پس‌آزمون افکار خودکشی و خرده‌مقیاس‌های آن

متغیرها	تفاضل میانگین‌ها	سطح معنی‌داری
نمره کلی افکار خودکشی		
گروه‌های آزمایشی اول و دوم	۴/۰±۶۳/۶۱	۰/۰۱
گروه‌های آزمایشی دوم و کنترل	۱۱/۱±۵۷/۷۶	۰/۰۰۰۱
گروه‌های آزمایشی اول و کنترل	۱۶/۱±۲/۸۱	۰/۰۰۰۱
خرده‌مقیاس تمایل به مرگ		
گروه‌های آزمایشی اول و دوم	۲/۱±۳۷/۱۹	۰/۰۰۱
گروه‌های آزمایشی دوم و کنترل	۳/۱±۵۸/۹۲	۰/۰۰۰۱
گروه‌های آزمایشی اول و کنترل	۵/۱±۹۵/۱۰	۰/۰۰۰۱
خرده‌مقیاس آمادگی برای خودکشی		
گروه‌های آزمایشی اول و دوم	۲/۱±۴۰/۰۲	۰/۰۰۱
گروه‌های آزمایشی دوم و کنترل	۶/۱±۹۰/۲۹	۰/۰۰۰۱
گروه‌های آزمایشی اول و کنترل	۴/۱±۵۰/۰۹	۰/۰۰۰۳
خرده‌مقیاس تمایل به خودکشی واقعی		
گروه‌های آزمایشی اول و دوم	۱/۰±۳۰/۷۹	۰/۰۰۶
گروه‌های آزمایشی دوم و کنترل	۳/۰±۸۱/۹۲	۰/۰۰۰۱
گروه‌های آزمایشی اول و کنترل	۱۱/۱±۵/۱۰	۰/۰۰۰۱

در مقایسه دوبه‌دوی گروه‌ها، میانگین نمرات پس‌آزمون افکار خودکشی و خرده‌مقیاس‌های آن در هر دو گروه آزمایشی با گروه کنترل تفاوت معنی‌دار داشت ($p < 0/001$). همچنین بین دو گروه آموزشی مهارت‌های تاب‌آوری و مهارت‌های مثبت‌اندیشی نیز از نظر میانگین نمرات پس‌آزمون افکار خودکشی ($p=0/01$) و خرده‌مقیاس‌های تمایل به مرگ ($p=0/001$) و آمادگی برای خودکشی ($p=0/001$) تفاوت معنی‌دار مشاهده شد، اما این دو گروه از نظر خرده‌مقیاس تمایل به خودکشی واقعی با هم تفاوت معنی‌داری نداشتند ($p=0/06$). بنابراین آموزش مهارت تاب‌آوری در کاهش نمره کلی افکار خودکشی، کاهش تمایل به مرگ و کاهش

لحاظ کاهش تمایل به خودکشی، براساس نمره‌های پس‌آزمون، بعد از کنترل اثر پیش‌آزمون‌ها، ابتدا یک تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی داده‌ها انجام شد. سپس یک تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا روی نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای وابسته انجام گرفت. برای مقایسه دوبه‌دوی گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی استفاده شد.

جدول ۱ محتوای جلسات آموزشی مهارت‌های تاب‌آوری و مهارت‌های مثبت‌اندیشی

جلسات آموزشی مهارت‌های تاب‌آوری
۱- ارائه اطلاعات، تبیین اهداف مطالعه و آشنایی شرکت‌کنندگان با یکدیگر، معرفی مجری و شرکت‌کنندگان (بیان هدف، قوانین و چارچوب گروه، پرکردن پرسش‌نامه، انجام پیش‌آزمون، ارائه تعریف تاب‌آوری و اهمیت آن و ارائه تکالیف مربوط)
۲- تقویت اعتمادبه‌نفس و اتکا به خود (تعریف ساده و روشنی از خودآگاهی، بیان مولفه‌های خودآگاهی، شناخت نقاط ضعف و قوت، آشنایی با مفهوم خوش‌بینی و تاثیر آن بر عزت نفس، درک روشنی از اعتمادبه‌نفس، علل و عوامل مؤثر در تقویت عزت نفس، اهمیت و تاثیر عزت نفس در زندگی، روش‌های افزایش اعتمادبه‌نفس، بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه تکالیف جدید)
۳- مدیریت هیجانات و احساسات (شناخت احساسات خود، آگاهی نسبت به عملکرد بروز آنها، کسب توانایی تغییر احساسات از طریق تغییر دادن باورها، بررسی تکالیف قبل و ارائه تکالیف جدید)
۴- مقابله با استرس (بیان مفهوم استرس، روش‌های مقابله با استرس، بررسی تکالیف قبل و ارائه تکالیف جدید)
۵- مدیریت خشم (بیان مفهوم خشم، ارائه علل و پیامدهای خشم، شناخت احساس خشم در خود، روش‌های مدیریت کنترل و کاهش خشم، بررسی تکالیف قبل و ارائه تکالیف جدید)
۶- ارتباط مؤثر (آشنایی با فرآیند ارتباط، ارتباط صحیح و درست با همکلاسی‌ها و خانواده‌ها)
۷- حل مساله (آشنایی با مراحل حل مساله، نحوه اجرا و کاربرد روش حل مساله، بررسی تکالیف قبل و ارائه تکالیف جدید)
۸- تصمیم‌گیری (معیارهای صحیح یک تصمیم خوب، اهمیت و ارزش یک تصمیم درست، پیش‌بینی عواقب و نتایج تصمیمات، بررسی تکالیف قبل و ارائه تکالیف جدید)
۹- هدفمندبودن و چگونگی دستیابی به هدف و آینده‌نگری (بیان مفهوم ساده‌ای از هدف و انواع آن، اهمیت هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای موفقیت در زندگی، آموزش و تمرین عملی نحوه هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، بررسی تکالیف)
جلسات آموزشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی
۱- معرفی و ایجاد رابطه (تعیین چارچوب‌ها و قوانین گروه، بیان کلی راجع به اهداف مشاوره، بیان نمونه‌هایی از افکار مثبت و منفی و رفتارهایی که متناسب با آنهاست.)
۲- آشنایی با معنا و مفهوم مثبت‌اندیشی (تعریف، توضیح، به‌عنوان مثال: از اعضا درخواست شد تا یک فکر منفی خود را که مکرر به ذهنشان خطور می‌کند انتخاب کنند، به معنای آن ببینند تا به باور اصلی زیربنای فکرشان برسند.)
۳- نوشتن نقاط مثبت و نیز نقاط قوت در ارتباطات با دیگران (تا چه میزان در کارهای گروهی مشارکت می‌شود و چگونه؟ نوشتن عناوین تجربه و خاطره‌های مثبت مرتبط با بخش‌های اجتماعی، شامل افراد، فعالیت‌ها و غیره)
۴- تهیه فهرستی از کلمات مثبت در زندگی خود و تکرار مکرر آنها تا ملکه ذهن شده و جزء دامنه لغات فرد شود.
۵- بازگویی تجربه‌های مثبت و ارتباطاتی با دیگران و بیان نگرانی‌ها در این زمینه
۶- نوشتن افکار مثبت و امید به آینده به‌صورت روزانه
۷- نوشتن موانع رفتار و تفکر مثبت به‌صورت فهرست وار
۸- آموزش شیوه توقف فکر، آرام‌سازی ذهن
۹- جمع‌بندی و رسیدن به نقاط مثبت اصلی

منابع

- 1- Aslani K, Amanollahi A, Momen P, Taghipour M. Simple and moderator relationship of hopelessness and family function with suicidal ideation among high school's student in Ahwaz city. J Cult Counsel. 2015;5(20):59-79. [Persian]
- 2- Bokharaei A, Zakizad A. Sociological study of the impact of family and individual security sentiments on suicidal attitude. J Inf Crimin Res. 2018;13(3):37-57. [Persian]
- 3- Bakhtar M, Rezaeian M. The prevalence of suicide thoughts and attempted suicide plus their risk factors among Iranian students: a systematic review study. J Rafsanjan Univ Med Sci. 2017;15(11):1061-76. [Persian]
- 4- Fattahi Asl A. Investigating the relationship between resilience and extraversion and psychological health among soldiers of Malek Ashtar Training Center of Arak. In: Proceedings of the Regional Conference on Psychology and Educational Sciences; 2012 Feb 26-27; Islamic Azad University, Bandar Gaz, Iran. Civilica: 2012. [Persian]
- 5- Rahenejat AH, Bahamin G, Karaminia R, Dabbaghi P, Doran B. The efficacy of hardiness training on suicide ideation in group of depressed soldiers. J Milit Psychol. 2013;4(13):6-14. [Persian]
- 6- Rezaei A, Khodadadi Z, Mirmohammadi L. The relationship between dysfunctional thoughts and suicidal tendency in abused spouses. J Womens Sociol. 2011;2(3):123-37. [Persian]
- 7- Matini Sadr MR, Karaminia R, Golzarari M, Sohrabi F, Delavar A, Sarami G. Factors effective on "group cohesion" and their relations with "aggression" and "suicide ideation" in conscript soldiers. J Milit Med. 2010;11(4):237-42. [Persian]
- 8- Zhang J, Wieczorek WF, Conwell Y, Tu XM. Psychological strains and youth suicide in rural China. Soc Sci Med. 2011;72(12):2003-10.
- 9- Hosseini ZS, Fariborzi E. The relationship between attachment styles and soldiers' suicidal thoughts. Sci J Milit Psychol. 2016;7(27):81-8. [Persian]
- 10- Mohammadkhani P. Epidemiology of suicidal thoughts and suicide attempts in girls at high risk areas of Iran. J Soc Welfare. 2004;4(14):146-62. [Persian]
- 11- Walls ML, Chapple CL, Johnson KD. Strain, Emotion and Suicide among American Indian Youth. J Deviant Behav. 2007;28(3):219-46.
- 12- Mirzaei SN, Shams Alizadeh N. Prevalence rate of suicidal thoughts and its related factors in the medical students in Kurdistan University of Medical Sciences. Sci J Kurdistan Univ Med Sci. 2013;18(1):18-26. [Persian]
- 13- Yousefi N, Aliverdina A. Suicidality among students: an experiment of Agnew's general strain theory. J Appl Sociol. 2014;25(2):61-79. [Persian]
- 14- Lai Kwok SYC, Shek DTL. Personal and family correlates of suicidal ideation among Chinese adolescents in Hong Kong. Soc Indic Res. 2010;95(3):407-19.
- 15- Shaker SH, Hosseini Kasnaviyyeh SM, Basir Ghafouri H, Tavakoli N, Yasinizadeh MR, Masoumi G, et al. Epidemiologic study of suicide attempters in Hazrat Rasoul Akram Hospital in Tehran from 2007 to 2011. Iran J Forensic Med. 2017;23(1):7-15. [Persian]
- 16- Brooks TL, Harris SK, Thrall JS, Woods ER. Association of adolescent risk behaviors with mental health symptoms in high school students. J Adolesc.

آمادگی برای خودکشی موثرتر از آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بود (جدول ۳).

بحث

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی دو روش آموزش تاب‌آوری و مثبت‌اندیشی در کاهش تمایل به خودکشی در دانشجویان انجام شد.

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت تاب‌آوری، نسبت به روش آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش تمایل به افکار خودکشی دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان اهواز، تاثیر بیشتری داشته است. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که هر کدام از روش‌های آموزشی (تاب‌آوری و روش مثبت‌اندیشی)، در مقایسه با گروه کنترل، تاثیر معنی‌داری بر کاهش تمایل به خودکشی در دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان اهواز داشته‌اند. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های قبلی، از جمله پژوهش‌های حسینی و فریبرزی^[9]، رهنجات و همکاران^[5] و رضایی و همکاران^[6] مطابقت دارند.

در تبیین این نتایج می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: در آموزش تاب‌آوری، تمرکز بر افزایش توانایی و توانمندی‌های افراد و شناسایی عوامل خطر ساز و عوامل محافظت‌کننده محیطی است. بر این اساس، افزایش توانمندی فرد در این زمینه‌ها، او را قادر می‌سازد تا در مقابل مشکلاتی که او را به ورطه خودکشی سوق می‌دهد، مقاومت نماید.

این تحقیق همچنین نشان داد که مهارت تاب‌آوری در دو خرده‌مقیاس (تمایل به خودکشی و آمادگی برای خودکشی) تاثیر بیشتری نسبت به روش مثبت‌اندیشی داشته است، ولی در خرده‌مقیاس تمایل به خودکشی واقعی بین دو روش تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که آموزش مهارت تاب‌آوری فرد را از نظر فکری و شناختی قوی‌تر می‌کند، اما در موقعیت عملی، فرقی با روش مثبت‌اندیشی ندارد.

نتیجه‌گیری

آموزش مهارت تاب‌آوری نسبت به روش آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش تمایل به افکار خودکشی دانشجویان موثرتر است.

تشکر و قدردانی: از همه دانشجویان شرکت‌کننده در این پژوهش، کمال تشکر را می‌نمایم.

تاییدیه اخلاقی: در این پژوهش، همه موارد اخلاقی از جمله محرمانه بودن مشخصات افراد رعایت شد و نیز رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان گرفته شد.

تعارض منافع: هیچ‌گونه تعارض منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

سهم نویسندگان: مسعود صالحی شبلیزی (نویسنده اول)، روش‌شناس/پژوهشگر اصلی/تحلیلگر آماری/نگارنده بحث (۵۰٪)؛ الهام کیانیان (نویسنده دوم)، نگارنده مقدمه/پژوهشگر کمکی (۵۰٪)

منابع مالی: این پژوهش، حامی مالی نداشته است.

ideation of depressed women. J Womens Stud. 2018;9(23):1-23. [Persian]
19- Maddahi ME, Maddah L. Effectiveness of dialectical behavior therapy in reducing depression and suicide thoughts in girl students. J Sch Psychol. 2014;3(3):74-85. [Persian]

Health. 2002;31(3):240-6.
17- Jurich AP. Family therapy with suicidal adolescents. New York: Routledge; 2008.
18- Abyar Z, Makvandi B, Bakhtiarpour S, Naderi F, Hafezi F. Comparison of the efficacy of acceptance and commitment therapy and mindfulness on the suicidal