

تاثیر آموزش مهارت کنترل خلق منفی بر افکار خودکشی، اضطراب و افسردگی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر ایلام

علی امیری نژاد^۱، میثم قدسی^{۱*}، فرخ لقا جمشیدزاده^۲، فتح الله محمدیان^۱

(۱) گروه روان شناسی، مرکز تحقیقات آسیب های روانی-اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران

(۲) سازمان بهزیستی (استان ایلام، ایلام، ایران)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۱/۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۹/۲۵

چکیده

مقدمه: بی شک دوره نوجوانی یکی از دوره های مهم و حساس زندگی است. میزان افکار خودکشی در بین نوجوانان دنیا رو به افزایش است و مسلماً تلاش در راستای کاهش افکار خودکشی و دیگر آسیب های مرتبط، بسیار حائز اهمیت است. از این رو هدف از انجام تحقیق حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت کنترل خلق منفی بر افکار خودکشی، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر ایلام در سال ۱۳۹۷ بود.

مواد و روش ها: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر مدارس متوسطه اول شهر ایلام تشکیل می داد و نمونه تحقیق شامل ۶۰ نفر از دانش آموزان دختر بود که در دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و گواه و با روش نمونه گیری خوشه ای یک مرحله ای و با استفاده از جدول مورگان انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از سه پرسش نامه سنجش افسردگی بک، مقیاس اضطراب کتل و مقیاس افسردگی ماریاکواکس استفاده شد. داده ها با آزمون تحلیل کواریانس مورد تحلیل قرار گرفت و بررسی و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام گرفت.

یافته های پژوهش: نتایج حاصل از آزمون تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مهارت کنترل خلق منفی بر کاهش افکار خودکشی ($P=0.000$)، اضطراب ($P=0.025$) و افسردگی ($P=0.034$) تاثیر مثبت و معنادار داشته است.

بحث و نتیجه گیری: بر اساس نتایج این پژوهش، آموزش مهارت کنترل خلق منفی باعث کاهش سطح افکار خودکشی، اضطراب و افسردگی دانش آموزان گردید.

واژه های کلیدی: افکار خودکشی، اضطراب، استرس، مهارت کنترل خلق منفی

* نویسنده مسئول: گروه روان شناسی، مرکز تحقیقات آسیب های روانی-اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران

Email: ghodsymeyasam@yahoo.com

Copyright © 2019 Journal of Ilam University of Medical Science. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution international 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits copy and redistribute the material, in any medium or format, provided the original work is properly cited.

مقدمه

سلامت روانی، نمادی از ابعاد روانی است که با سلامت جسمی ارتباط دارد. به معنای دیگر توانایی باور داشتن به احساس بهتر در آینده است (۱). در مقابل، افسردگی از عوامل زمینه ساز افکار خودکشی است (۲). طبق نظریات برخی اندیشمندان از جمله گیبس، ماریس، کلینارد و مارتین، افکار خودکشی و آسیب های بعد از آن به عنوان مهم ترین و پیچیده ترین مسئله اجتماعی مطرح شده است که نه تنها به خود فرد بلکه به کل جامعه آسیب می رساند (۳).

امروزه در متون روان شناسی، افکار خودکشی به عنوان حالتی در نظر گرفته می شود که در آن فرد فقدان روابط با دیگران را ادراک یا تجربه می کند و شامل عناصر اصلی و مهمی مانند احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن همدم، جنبه های ناخوشایند و منفی روابط از دست رفته و از دست دادن سطح کیفی روابط با دیگری است (۴). کاسیوپو، هوگوز، ویت، هاوکلی و تیسند (۲۰۰۶) افکار خودکشی را یک سازه روان شناختی مستقل از دیگر مشکلات در نظر گرفته اند که خطرات منحصر به فرد خود را دارد (۵). بر اساس نظریه هایی مانند ویس (۱۹۷۳) افکار خودکشی یک تجربه منفی شدید است که فرد از به یادآوری آن فعالانه اجتناب می کند.

مطابق با تخمین سازمان بهداشت جهانی، از آن جایی که در سال ۲۰۰۰ میلادی نزدیک به ۸۵۰ هزار مرگ ناشی از خودکشی در جهان وجود داشته و بیش از ده تا بیست برابر آن اقدام به خودکشی کرده اند، در سال ۲۰۲۰ میلادی تقریباً یک میلیون و پانصد و سی هزار نفر با مشکل جدی مواجه خواهند شد و جانشان به خطر می افتد. ۲۴ درصد از افرادی که افکار خودکشی دارند، در نهایت به سمت اقدام به خودکشی می روند (۶). مطالعات مربوط به افکار خودکشی سه پدیده مهم را بررسی می کند که شامل افکار خودکشی، ناامیدی و امید به زندگی است (۱).

محققان بر این باورند که فرد ابتدا دچار اضطراب و افسردگی شده و سپس به سمت افکار خودکشی روی می آورد. به نحوی که اغلب خودکشی ها به علت

اختلالات روان پزشکی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی روی می دهند (۷،۸،۹). دوره نوجوانی یکی از دوره های بحرانی زندگی انسان است و برخی از روان شناسان این دوره را دوره آشوب و استرس توصیف نموده اند که اگر در این گذر دشواری هایی به وجود آید سلامت روان نوجوان به مخاطره می افتد (۱۰). امروزه در جهان، میزان فکر به خودکشی در نوجوانان رو به افزایش است. در ایران نیز افکار خودکشی و انزوای نوجوانان طی سال های ۷۲-۱۳۶۰ افزایش داشته است (۱۱) و ۸۰ درصد کسانی که در اثر ناامیدی دچار آسیب های جبران ناپذیر گشته اند، ۲۹-۲۰ سال داشته اند (۱۲).

پژوهش یونگر و همکاران به نقل از آقاجانی (۲۰۰۷) نشان داد که آموزش مهارت های مقابله ای در سلامت روانی موثر است (۱۳). رایان (۲۰۱۴) در مطالعات خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های مقابله با خلق منفی با کاهش استرس و اضطراب و بهبود عملکرد دانش آموزان رابطه معنی داری دارد (۱۴). محمدی و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش افکار خودکشی گرایانه در نوجوانان دارای سابقه خودکشی می شود (۱۵). مداحی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت مقابله با خلق منفی باعث کاهش اضطراب و استرس دانش آموزان می شود (۱۶). لازم به ذکر است که استان ایلام یکی از سه استان پر خطر در حوزه خودکشی به شمار می رود (۱۷) به طور مثال: در سال ۱۳۸۱، تعداد ۴۲۱ مورد دارای افکار خودکشی گزارش شده که ۲۵/۲ درصد در سنین ۲۰-۱۶ سال بوده است (۱۸). از طرفی دیگر علاوه بر روند افزایشی خودکشی در این استان، شیوع بیشتر خودکشی ها در نوجوانان نیز روند فزاینده ای داشته است (۱۷). لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت کنترل خلق منفی بر افکار خودکشی، اضطراب و افسردگی در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر ایلام صورت گرفت.

مواد و روش ها

روش مورد استفاده در این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش حاضر عبارت است از کلیه دانش آموزان دختر مدارس متوسطه اول شهر ایلام که تعداد آن ها بر اساس آمار سال ۱۳۹۶ برابر با ۴۳۶۱ نفر می باشند که از طریق اداره کل آموزش و پرورش استان ایلام به دست آمده است. برای تعیین حجم نمونه با در اختیار داشتن جامعه آماری، تعداد ۳۵۵ نفر از طریق جدول مورگان و با روش نمونه گیری خوشه ای یک مرحله ای انتخاب شدند. به این صورت که در مرحله اول از تمام مدارس دخترانه متوسطه اول شهر ایلام که تعداد آن ها ۱۰ مدرسه بود، ۲ مدرسه (آل طه و فاطمیه) انتخاب و سپس در بین دانش آموزان مدارس منتخب که ۳۵۵ نفر بودند، پرسش نامه ها توزیع و تکمیل گردید (مرحله پیش آزمون). این مدارس منتخب دارای رشته های ریاضی، تجربی و انسانی بودند. با توجه به این که در مطالعات آزمایشی و شبه آزمایشی حجم نمونه ای (۳۰ تا ۴۰ نفر) پیشنهاد شده است (۱۹). لذا بعد از اجرای پرسش نامه، به جهت افزایش اعتبار بیرونی پژوهش تعداد ۶۰ نفر از دانش آموزان دختر؛ را بر اساس یک انحراف معیار پایین تر از میانگین نمره پرسش نامه به عنوان نمونه این پژوهش انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) قرار گرفتند. به گروه آزمایشی توضیحات لازم در خصوص زمان و مکان برگزاری جلسات آموزشی داده شد. بعد از آن، جلسات آموزشی با گروه آزمایشی در ۶ جلسه اجرا شد. هم چنین به صورت غیرحضور در منزل با استفاده از لوح فشرده سی دی تحت آموزش قرار گرفتند. بلافاصله پس از اتمام جلسات آموزشی، اجرای پس آزمون از هر دو گروه آزمایشی و کنترل صورت گرفت و نتایج گروه ها با همدیگر مقایسه گردید. در مرحله اجرا از سه پرسش نامه سنجش افکار خودکشی بک، مقیاس اضطراب کتل و مقیاس افسردگی ماریاکواکس استفاده شد.

مقیاس بک برای افکار خودکشی (BSSI): این پرسش نامه یکی ابزارهای مورد استفاده در مطالعات

مربوط به افکار خودکشی می باشد، که شامل ۲۰ پرسش است و هر پرسش از صفر تا دو نمره می گیرد؛ بنا بر این جمع نمرات کل از صفر تا ۴۰ متغیر است. همبستگی درونی این آزمون $\alpha = 0.89$ و پایایی بین آزماینده آن $r = 0.83$ است. این مقیاس سه بعد ناامیدی فرد را می سنجد: احساس فرد نسبت به آینده، بی انگیزگی یا از دست دادن انگیزه و انتظارات. میزان پایایی این پرسش نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ گرفته شده (ضرایب ۰/۸۷ تا ۰/۹۷ درصد) و با استفاده از روش آزمون-باز آزمون نیز پایایی آزمون ۰/۷۴ به دست آمده است (۲۰). در آزمون اعتبار نیز از روش صوری توسط داوران استفاده گردید.

مقیاس اضطراب کتل (CAQ): آزمون اضطراب کتل شامل ۴۰ سوال است که هر سوال در یک مقیاس سه درجه ای (۰-۱-۲) نمره گذاری می شود. این آزمون از موثرترین ابزار سنجش اضطراب است که بر اساس پژوهش های گسترده در ۴۰ پرسش برای افراد بالای ۱۴-۱۵ سال فراهم شده است. در هنجار گزینی ایرانی توسط منصور و دادستان در سال ۱۳۶۷ با تعداد ۱۶۳۴۲ پسر و تعداد ۸۵۳۲ دختر نیز ابزار مناسبی برای تشخیص اضطراب به کار رفته است (۲۱). در تحقیق فلاحی برای تعیین پایایی پرسش نامه اضطراب کتل از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه شد که ضریب پایایی مورد قبولی است (۲۲). هم چنین در تحقیق فرامرزی برای تعیین پایایی پرسش نامه اضطراب کتل از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شد که به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۶۰ به دست آمد (۲۳).

مقیاس افسردگی ماریاکواکس (CDI): این مقیاس شامل ۲۷ سوال است. هر سوال دارای ۳ گزینه است. ۱۴ سوال از ۲۷ سوال به صورت مستقیم و ۱۳ سوال به صورت معکوس ارائه شده است. نمره از صفر تا ۸ معادل سالم، نمره از ۹ تا ۱۹ معادل در آستانه افسردگی ولی بدون اختلال، نمره از ۲۰ تا ۵۴ معادل تشخیص افسردگی و هر چه نمره بیشتر باشد میزان افسردگی بیشتر خواهد بود. لازم به ذکر است نقطه برش در این پژوهش نمره ۱۹ در نظر گرفته شده. آزمون افسردگی ماریاکواکس آلفا کرونباخ این پرسش نامه برابر ۰/۸۱ و پایایی آن به روش دو نیمه کردن برابر ۹۱ درصد

است (۲۴). استوار و رضویه روایی و اگرایی این پرسش نامه را از طریق همبستگی آن با مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان (SAS_A یا Social Anxiety Scale for Adolescents) ۰/۳۵ درصد گزارش کرده اند (۲۵). استوار و رضویه پایایی پرسش نامه را به روش باز آزمایی با فواصل زمانی دو هفته ای ۰/۹۱ گزارش کرده اند.

جلسات آموزشی: گروه آزمایش شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان بودند که از هر دو مدرسه انتخاب شده و

جلسات آموزشی در ۶ جلسه دو ساعته برای گروه آزمایش در محل دبیرستان دخترانه فضیلت توسط روان شناس بالینی برگزار گردید و وظایف درمان جویان، فراگیری مهارت های آموخته شده در جلسات و انجام تکالیف خانگی در بیرون و نحوه تماشای سی دی های آموزشی و هم چنین ثبت وقایعی که مرتبط با مهارت های آموخته شده است، شرح داده شد. خلاصه جلسات به شرح ذیل بود.

جدول شماره ۱. مربوط به تشریح جلسات آموزشی

جلسه	تکلیف
اول	در ابتدا مشاور به عنوان سر گروه، خود را معرفی کرده و تلاش نموده تا ارتباطی قوی و خوب که پایه و اساس تشکیل گروه است به وجود آورد. بعد از معارفه و آشنایی اعضا، محقق به توضیح خلق منفی و پاسخ به سوالات و ابهامات دانش آموزان پرداخته و علائم و نشانه های خلق منفی را برای دانش آموزان تشریح کرد.
دوم	علائم و تاثیر افسردگی بر سلامت افراد شرح داده شد و با ارائه مثال هایی نحوه مقابله با خلق منفی و روش های رویارویی با موقعیت های ناراحت کننده و روش های گوناگون مقابله با افسردگی به دانش آموزان آموزش داده شد.
سوم	خشم و پیامدهای آن و هم چنین مهارت های مقابله با خشم به دلیل این که خلق منفی یا مزاج منفی شامل سه حالت خلقی افسردگی، خشم و اضطراب است تشریح گردید.
چهارم	اضطراب و عوامل آن توضیح داده شد و شیوه های مقابله با افزایش ناامیدی و الگوهای فکری که سبب احساس ناامیدی می گردند توضیح داده شد.
پنجم	مهارت های مقابله ای و مهارت های اجتماعی نحوه مقابله با احساس ناامیدی و مشکلات آن توضیح داده شد.
ششم	در جلسه نهایی. مهارت های حل مسئله و خویشتن داری و راهکارهایی برای بهبود مهارت های مقابله ای شرح داده شد و در نهایت یک نتیجه گیری کلی از تمامی آموزش ها ارائه گردید (در طی این مدت آزمودنی های گروه گواه، هیچ آموزشی دریافت نکردند).

یافته های پژوهش

به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت کنترل خلق منفی بر کاهش افکار خودکشی، اضطراب و

افسردگی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. در ادامه نتایج توصیفی و نیز نتایج مربوط به فرضیه های تحقیق ارائه شده است.

جدول شماره ۲. یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
افکار خودکشی	۲۱/۳۳	۲/۰۹	۱۶/۵۳	۲/۵۸
	۲۲/۲۶	۴/۴	۲۲/۰۳	۳/۸۵
افسردگی	۲۷/۹۶	۶/۱۲	۲۳/۰۳	۵/۱۸
	۲۸/۱۰	۵/۱۳	۲۶/۲۶	۶/۲۶
اضطراب	۳۵/۷	۵/۸۰	۳۰/۹۳	۷/۴۵
	۳۵/۴۶	۵	۳۴/۶۶	۵/۱۷

جدول شماره ۲، میانگین و انحراف معیار مولفه های «افکار خودکشی»، «افسردگی» و «اضطراب» دانش آموزان در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه های آزمایش و کنترل را نشان می دهد. همان گونه که ملاحظه می شود میانگین همه متغیرها برای گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش داشته است. این در حالی است که

نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه کنترل تغییر چندانی نداشته است. برای انجام این تحلیل (تحلیل کوواریانس)، چهار پیش فرض شامل: آزمون کلموگروف اسمیرنوف، آزمون لون، آزمون ام باکس و آزمون همگنی شیب رگرسیون، بررسی و مورد تأیید قرار گرفتند.

جدول شماره ۳. نتایج تحلیل کوواریانس گروه های کنترل و آزمایش با کنترل اثر پیش آزمون

متغیر	منبع اثر	df	SS	MS	F	آماره لون	آماره اتا	sig
افکار خودکشی	پیش آزمون	۱	۳۷/۱۴	۳۷/۱۴	۳/۶		۰/۰۵۹	۰/۰۶۳
	عضویت گروهی	۱	۴۰۵/۶	۴۰۵/۶	۳۹/۳	۰/۰۸۶	۰/۴۰۹	۰/۰۰۰
	خطا	۵۷	۵۸۷/۲۹۱	۱۰/۳	-	-	-	-
افسردگی	پیش آزمون	۱	۴۲/۳۶	۴۲/۳۶	۱/۲۸		۰/۰۲۲	۰/۲۶۳
	عضویت گروهی	۱	۱۵۴/۸۵	۱۵۴/۸۵	۴/۶۹	۰/۱۱۵	۰/۰۷۶	۰/۰۳۴
	خطا	۵۷	۱۸۷۸/۴۶	۳۲/۹۵	-	-	-	-
اضطراب	پیش آزمون	۱	۷۵/۵۸	۷۵/۵۸	۱/۸۶		۰/۰۳۲	۰/۱۷۷
	عضویت گروهی	۱	۲۱۴/۵۰	۲۱۴/۵۰	۵/۲۹	۰/۰۱۹	۰/۰۸۵	۰/۰۲۵
	خطا	۵۷	۲۳۱۰/۹۴	۴۰/۵۴	-	-	-	-

می شود (۱۶)، که نتایج پژوهش حاضر با نتایج این تحقیقات نیز هم خوانی دارد.

در این مطالعه به این نتیجه رسیدیم که آموزش مهارت کنترل خلق منفی باعث کاهش سطح افکار خودکشی، اضطراب و افسردگی در دانش آموزان می شود و فراگیری مهارت کنترل خلق منفی موجب می شود که دانش آموزان توانمندتر شده و از قرار گرفتن در شرایط بحرانی ترسیده و به نحو مطلوبی میزان اضطراب، افسردگی و ناامیدی را در خود کاهش می دهند لذا فراگیری روش های مقابله ای، توان مقابله آنان با اضطراب، ناامیدی و افسردگی را افزایش می دهد. بر اساس یافته های این مطالعه و نتایج مطالعات مشابه، می توان گفت که بخشی از علل وجود اختلالات افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی در نوجوانان می تواند مربوط به ضعف مهارت های مقابله ای، از جمله مهارت کنترل خلق منفی و عدم توانایی کافی در رویارویی با مشکلات و بحران های زندگی باشد که ارائه این آموزش ها و توانمندسازی آنان می تواند نقش تاثیرگذار و پیشگیرانه ای را در این خصوص داشته باشد.

از طرفی دیگر با توجه به این که فکر خودکشی می تواند زمینه ساز اقدام به خودکشی باشد، لذا برای پیشگیری از این آسیب مخرب و دیگر آسیب های مشابه می توان آموزش مهارت کنترل خلق منفی را به صورت برنامه ای برای افزایش مهارت های دانش آموزان در راستای ایجاد رفتار انطباقی و موثر در نظر گرفت که افراد بیاموزند به شکل موثرتری با مشکلات زندگی مقابله کنند؛ بنا بر این ضرورت دارد که مسئولین و دست اندرکاران آموزش و پرورش به امر

در جدول شماره ۳ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه دو گروه با کنترل اثر پیش آزمون ارائه شده است. این نتایج نشان می دهد آموزش مهارت کنترل خلق منفی بر سه متغیر افکار خودکشی، اضطراب و افسردگی دانش آموزان تاثیر مثبت و معنادار دارد؛ زیرا باعث کاهش نمرات سه متغیر در دانش آموزان گروه آزمایش شده است و سطح معنی داری به دست آمده کمتر از سطح خطای ۰/۰۵ بوده است.

بحث و نتیجه گیری

تحقیق حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت کنترل خلق منفی بر افکار خودکشی، اضطراب و افسردگی در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر ایلام صورت گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت کنترل خلق منفی باعث کاهش سطح افکار خودکشی، اضطراب و افسردگی می شود. نتایج این پژوهش، با نتایج پژوهش رایان که در مطالعات خود دریافته بود که آموزش مهارت های مقابله با خلق منفی با کاهش استرس و اضطراب و بهبود عملکرد دانش آموزان رابطه معنی داری دارد (۱۴)؛ و با نتایج پژوهش یونگر و همکاران به نقل از آقاجانی که نشان داد «آموزش مهارت های مقابله ای در سلامت روانی موثر است»، همسو است (۱۳). هم چنین محمدی و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش افکار خودکشی گرایانه در نوجوانان دارای سابقه خودکشی می شود (۱۵). مداحی و مداح نیز در مطالعه ای نشان دادند که آموزش مهارت مقابله با خلق منفی باعث کاهش اضطراب و استرس دانش آموزان

پاسخ دهی به سوالات تأثیرگذار بوده اند. اگر چه چندان قابل کنترل نبوده اند؛ اما سعی شد که با توضیح دادن کامل سوالات برای آزمودنی ها و برطرف کردن ابهامات در پاسخ دهی، حتی الامکان این محدودیت ها تعدیل شوند.

سپاسگزاری

این پژوهش در قالب یک طرح پژوهشی با کد طرح (۹۴۷۰۱۵/۱۴۱) در مرکز تحقیقات آسیب های روانی-اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی ایلام به تصویب رسید و در شهر ایلام اجرا شد؛ لذا نویسندگان بر خود لازم می دانند که از کلیه کارکنان و شرکت کنندگانی که در اجرای این مطالعه ما را همراهی نمودند، نهایت سپاسگزاری و قدردانی را به عمل آورند.

کد/خلاق: IR.MEDILAM.REE.1394.126

آموزش تخصصی و اصولی مهارت های زندگی، به ویژه مهارت کنترل خلق منفی به دانش آموزان، توجه ویژه نمایند و در صورت مشاهده علائم مربوط به هر گونه اختلالی در دانش آموزان، تمهیدات لازم توسط مدیران، معلمان و مشاوران مدرسه از جمله: علت یابی، آموزش و ارجاع به مراکز مشاوره تا حصول نتیجه صورت گیرد.

در اجرای این پژوهش محدودیت هایی نیز وجود داشته که مهم ترین آن ها، محدود شدن آزمودنی ها به دانش آموزان دختر است لذا تعمیم نتایج به دانش آموزان پسر باید با احتیاط صورت پذیرد. هم چنین در آزمودنی های این پژوهش، تفاوت های فردی، خصوصیات روانی، ویژگی های شخصیتی و خانوادگی وجود داشته است که همگی در نوع

References

1. Ghaznain TP, Ghafari F. [Study of the relationship between hopefulness and self-esteem in renal transplant recipients at Imam Reza Hospital Mashhad Iran 2002-03]. J Shahid Sadoughi Uni Med Sci2005; 13:57-61; (Persian)
2. Goudarzi M. [The study of reliability and validity of beck hopelessness scale in a group of Shiraz University students]. J Soc Sci HUM Shiraz Uni 27 -39. (Persian)
3. Marcenko MO, Fishman G, Friedman J. Reexamining adolescent suicidal ideation a developmental perspective applied to a diverse population. J Youth Adole 1999; 28:121-38. doi: 10.1023/A:1021628709915
4. de Jong Gierveld J. A review of loneliness concept and definitions determinants and consequences. Rev Clin Gerontol1998;8:73-80. doi: 10.1017/S0959259898008090
5. Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. Psychol Ag2006;21:140. doi: 10.1037/0882-7974.21.1.140
6. Heeringen V. Understanding suicidal behavior. Wiley Son2001;2:132-6.
7. Britton PC, Duberstein PR, Conner KR, Heisel MJ, Hirsch JK, Conwell Y. Reasons for living hopelessness and suicide ideation among depressed adults 50 years or older. Am J Ger Psychiatr2008;16:736-41. doi: 10.1097/JGP.0b013e31817b609a
8. Yip PS, Cheung YB. Quick assessment of hopelessness: a cross-sectional study. Health Qual Life Out 2006;4:13. doi: 10.1186/1477-7525-4-13
9. Shams S, Hashemian K, Shafieabadi AE. [The effectiveness of humor training method on hopelessness and social compatibility of the depressed students in Tehran]. J Mod Thou In edu 2008;3:81-99. (Persian)
10. Ganji H. Mental Health. 2th ed. Tehran Arasbaran Publication. 1999;P.21-6.
11. Janghorbani M, Sharifirad GH. Completed and Attempted suicide in Ilam Iran 1995-2002 Incidence and associated factors. Arch Iranian Med 2005; 8: 119 -26.
12. Heeringen K. Understanding suicidal behaviour: the suicidal process approach to research, treatment and prevention. Wiley 2001; 68:123-211.
13. Aghajani M.1th ed. The effect of life skills training on mental health and juvenile control. Tehran Jahad daneshgahi Publication. 2007;P.14-23.
14. Graf H, Melton B, Gonzalez S. A Qualitative study of stressors, stress symptoms, and coping mechanisms among college students using nominal group process. J Georgia Publ Health Asso2010;5: 24-37.

15. Mohammad KP, Mohammadi M, Rezaei DE, Nazari M. [Epidemiology of suicide thoughts and suicide attempts in young Girls at high risk provinces of Iran]. Soc Welf 2008; 4: 146 -62. 2008; (Persian)
16. Mohammadebrahim M, Madah L. [Efficacy of training coping skills with negative mood on anxiety and stress among students]. Sci Res Q J Psychol Meth Mod 2015; 16:1-10. (Persian)
17. Shooshtary MH, Malakouti SK, Bolhari J, Nojomi M, Poshtmashhadi M, Asgharzadehamin S, et al. [Community study of suicidal behaviors and risk factors among Iranian adults]. Arch Sui Res 2008;12:141-7. (Persian)
18. Danitz M. Suicide an unnecessary death. 2th ed. Lond UK Publication. 2001;P.111-39. doi: 10.5812/amh.89266.
19. Faraji R. The relationship between anxiety sensitivity and depression in students. Spe J Cont Psychol 2010;3:32-6.
20. Beck AT, Steer RA. BAI: Beck anxiety inventory. Psychological Corporation; 1993.
21. Nooralizadehmianeji MUD, Janbozorgi M. Existential anxiety and health anxiety and the extent to which the criminals ordinary and religious people may be affected. J Psychol Rel 2016;3:29-44 (Persian).
22. Falahi A. Comparison of the effectiveness of regular desensitization and opposite intention to reduce anxiety among first year old high school students in Ahwaz. MSC Tesis Shahid Chamran Uni Ahvaz 2003.
23. Faramarzi F. The effect of life skills training on reducing anxiety and increasing the responsibility of self-employed mentally addicted men in Masjed Soleyman. MSC Tesis Shahid Chamran Uni Ahvaz 2006.
24. Kovacs M, Gatsonia C, Paulauskas SL, Richards C. Depressive disorders in childhood longitudinal study of comorbidity with and risk for anxiety disorders. Arch Gen Psychiatr 1989;46:776-82; doi: 10.1177/106342669500300104
25. Kuss DJ. Hooked on the Internet the prevalence risk theory and presenting problem of Internet addiction. Nottingham Trent Uni 2013;2:2-100.



Effect of Negative Mood Control Training Skill on Suicidal Ideation, Anxiety, and Depression among High School Female Students in Ilam, Iran

Amirinejad A¹, Ghodsi M^{1*}, Jamshidzadeh F², Mohammadian F¹

(Received: January 28, 2019

Accepted: December 16, 2019)

Abstract

Introduction: Adolescence is undoubtedly one of the most important and critical periods of human life. The results of several studies indicate that suicidal ideation is increasing among adolescents across the world, and it is certainly important to reduce suicidal ideation and other related traumas. Therefore, the purpose of this study was to investigate the effect of negative mood control training skills on suicidal thoughts, anxiety, and depression in high school female students in Ilam, Iran, during 2018.

Materials & Methods: This quasi-experimental study was conducted based on a pretest-posttest design with a control group. The study population consisted of all female high school students in Ilam, Iran. This study included 60 female students who were selected using a multistage cluster sampling method and the Morgan table. Subsequently, the participants were divided into two groups of experimental and control

(30 students per group). The data were collected using the Beck Depression Inventory, Cattell Anxiety Scale, and Maria Kovacs Depression Inventory. Furthermore, the data were analyzed in SPSS software (version 22) through the analysis of covariance (ANCOVA). *Ethics code:* IR.MEDILAM.REE.1394.126

Findings: The results of ANCOVA showed that negative mood control training skills had a positive and significant effect on reducing suicidal ideation ($P=0.000$), anxiety ($P=0.025$), and depression ($P=0.034$).

Discussion & Conclusions: Based on the results of this study, negative mood control training skills reduced the level of suicidal ideation, anxiety, and depression in students.

Keywords: Anxiety, Negative mood control skill, Stress, Suicidal ideation

1. Psychosocial Injuries Research Center, Ilam University of Medical Sciences, Ilam, Iran

2. Ilam Welfare Organization, Ilam, Iran

*Corresponding author Email: ghodsymeyssam@yahoo.com