



Journal Website

**Article history:**

**Received 13 July 2024**

**Revised 23 July 2024**

**Accepted 03 August 2024**

**Published online 24 August 2024**

# Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders




Volume 3, Issue 2, pp 179-188



E-ISSN: 2981-1759



## The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy Focused on Anger Management on Suicidal Thoughts in Male Students

Khaled Badpa<sup>1</sup>, Allahnazar Alisofi<sup>2\*</sup>, Habib Keykha<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PhD, Department of Psychology Education and Counseling, Farhangian University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Psychology Education and Counseling, Farhangian University, Tehran, Iran.

<sup>3</sup> PhD, Department of Psychology Education and Counseling, Farhangian University, Tehran, Iran.

\* Corresponding author email address: badpakhaled@gmail.com

### Article Info

#### Article type:

Original Research

#### How to cite this article:

Badpa, Kh., Alisofi, A., Keykha, H. (2024). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy Focused on Anger Management on Suicidal Thoughts in Male Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(2), 179-188.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

### ABSTRACT

**Objective:** The aim of the present study is to determine the effectiveness of mindfulness-based cognitive behavioral therapy (CBT) focused on anger management on suicidal thoughts in male students in the first grade of secondary school in Chabahar County.

**Methodology:** The present study utilized a quasi-experimental design with a pre-test and post-test framework. The statistical population of the study comprised all male students in the first grade of secondary school in Chabahar County during the 2022-2023 academic year. A sample of 30 male students who scored higher on the Beck Suicidal Ideation Scale (2004) was randomly selected and then divided into two groups: an experimental group and a control group (15 students each). The experimental group received ten sessions of mindfulness-based CBT focused on anger management, while the control group received no intervention. The Beck Suicidal Ideation Scale (2004) was used to collect data, and the data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS 22 software.

**Findings:** The results of the present study showed a significant difference in the mean scores of suicidal thoughts between the experimental group and the control group in the post-test stage ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** The findings of the present study suggest that mindfulness-based CBT focused on anger management can be effective in reducing suicidal thoughts among students.

**Keywords:** mindfulness-based cognitive behavioral therapy, anger management, suicidal thoughts, students.



## اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم بر افکار خودکشی در دانش آموزان پسر

خالد بادپا<sup>۱</sup>، اله نظر علی صوفی<sup>۲\*</sup>، حبیب کیخا<sup>۳</sup>

۱. دکتری تخصصی، گروه آموزش روان شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه آموزش روان شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

۳. دکتری تخصصی، گروه آموزش روان شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

\* ایمیل نویسنده مسئول: badpakhaled@gmail.com

### اطلاعات مقاله

### چکیده

### نوع مقاله

پژوهشی اصیل

### نحوه استناد به این مقاله:

بادپا خ، علی صوفی ا، کیخا ح (۱۴۰۳). اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم بر افکار خودکشی در دانش آموزان پسر. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۲)، ۱۸۸-۱۷۹.

**هدف:** هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم بر افکار خودکشی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهرستان چابهار می باشد. **روش شناسی:** روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون می باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهرستان چابهار در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. نمونه ای به حجم ۳۰ نفر از دانش آموزان پسر که در پرسشنامه افکار خودکشی بک (۲۰۰۴) نمرات بالاتری کسب کرده بودند، به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه (هر کدام ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ده جلسه تحت آموزش درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه افکار خودکشی بک (۲۰۰۴) استفاده شد و داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس و نرم افزار SPSS ۲۲ تحلیل شدند. **یافته ها:** نتایج پژوهش نشان داد که میانگین نمرات افکار خودکشی در دانش آموزان گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به گروه گواه تفاوت معناداری داشت. ( $p < 0.01$ ) **نتیجه گیری:** نتایج پژوهش نشان داد که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم می تواند در کاهش افکار خودکشی دانش آموزان مؤثر باشد.

**کلیدواژگان:** درمان شناختی رفتاری، ذهن آگاهی، مدیریت خشم، افکار خودکشی، دانش آموزان.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



## مقدمه

افکار خودکشی یکی از معضلات مهم سلامت روان در جهان امروز است که توجه گسترده‌ای از پژوهشگران و متخصصان سلامت روان را به خود جلب کرده است. این پدیده پیچیده که متأثر از عوامل مختلف روان‌شناختی، اجتماعی و زیستی است، می‌تواند منجر به اقدام به خودکشی شود و در صورت عدم مداخله مناسب، عواقب جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد (Dong, 2024; Margot et al., 2023). با توجه به اهمیت موضوع، شناسایی و درک عوامل مؤثر بر افکار خودکشی و توسعه روش‌های مؤثر برای کاهش این افکار، از اولویت‌های تحقیقاتی در حوزه سلامت روان است (Bryan et al., 2022; Luoma & Villatte, 2012).

مدیریت خشم یکی از عوامل کلیدی در کنترل و کاهش افکار خودکشی است. خشم به‌عنوان یک احساس پیچیده و قدرتمند می‌تواند در صورت مدیریت نشدن به شکل صحیح، منجر به بروز رفتارهای مخرب و حتی افکار خودکشی شود. در واقع، خشم می‌تواند به‌عنوان یک پاسخ طبیعی به شرایط ناگوار و استرس‌زا ظاهر شود، اما زمانی که به‌درستی مدیریت نشود، به‌طور قابل توجهی خطر افکار و رفتارهای خودکشی را افزایش می‌دهد (Luoma & Villatte, 2012). از این رو، مدیریت خشم از طریق رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی، می‌تواند به کاهش این خطر کمک کند. ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا به جای واکنش‌های تکانشی و غیرمنطقی به خشم، بتوانند با آگاهی و خودکنترلی بیشتری به احساسات خود پاسخ دهند (Shorey et al., 2016).

در پژوهش‌های مختلفی اثرات مثبت مدیریت خشم بر کاهش افکار خودکشی مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال، پژوهشی نشان داده است که مدیریت خشم از طریق تکنیک‌های شناختی رفتاری و ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌طور موثری افکار منفی و تمایل به خودکشی را در میان بیماران قلبی کاهش دهد (Hashemi et al., 2017). همچنین، مطالعه‌ای دیگر در میان نوجوانان نشان داده است که آموزش تکنیک‌های مدیریت خشم می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی، و در نتیجه کاهش افکار خودکشی منجر شود (Ebrahem et al., 2022). به همین دلیل، در پژوهش حاضر، محوریت مدیریت خشم در کنار استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی، به‌عنوان یک رویکرد جامع برای کاهش افکار خودکشی در دانش‌آموزان پسر مورد استفاده قرار گرفته است. این رویکرد به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با بهبود مهارت‌های مدیریت خشم، از اثرات منفی آن بر سلامت روان خود جلوگیری کنند و به‌طور کلی احساس بهتری از کنترل و خودکارآمدی در زندگی خود تجربه کنند (Jeong, 2023; Nabipour et al., 2018).

یکی از روش‌های مورد استفاده برای کاهش افکار خودکشی، درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Mindfulness-Based Cognitive Therapy یا MBCT) است که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است (Fiddaroini et al., 2020). این رویکرد درمانی با ترکیب تکنیک‌های شناختی رفتاری و تمرینات ذهن‌آگاهی، به افراد کمک می‌کند تا با آگاهی بیشتر از افکار و احساسات خود، نسبت به آن‌ها واکنش‌های سازنده‌تری نشان دهند و از چرخه‌های منفی فکری که می‌تواند به خودکشی منجر شود، فاصله بگیرند (Buitron et al., 2016; Hashemi et al., 2017; Hosseini, 2024; Kashmari et al., 2024; Kiani Rad, 2024; Parvaresh et al., 2024). در این راستا، پژوهش‌های مختلفی به بررسی اثرات درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افکار خودکشی پرداخته‌اند. برای مثال، مطالعه‌ای نشان داده است که این رویکرد درمانی می‌تواند به‌طور معناداری افکار خودکشی را در افراد مبتلا به افسردگی کاهش دهد (Marchand, 2012). همچنین، تحقیقات دیگری نیز تأثیر مثبت این نوع درمان بر کاهش افکار خودکشی در گروه‌های مختلف از جمله بیماران قلبی، دانشجویان، و افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی را تأیید کرده‌اند (Fang et al., 2019; Shorey et al., 2016).



یکی از عوامل مهمی که می‌تواند در بروز و تداوم افکار خودکشی نقش داشته باشد، احساس بی‌فایده‌گی و باری بر دوش دیگران بودن است. مطالعات نشان داده‌اند که افراد با سطح بالای این احساسات، به‌طور بیشتری در معرض خطر خودکشی قرار دارند (Buitron et al., 2016). در این میان، ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله مؤثر، می‌تواند به کاهش این احساسات کمک کند و به واسطه آن، افکار خودکشی را نیز کاهش دهد (Jeong, 2023). علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که ذهن آگاهی می‌تواند به‌طور موثری به بهبود خودکارآمدی و کاهش استرس و اضطراب که از عوامل مؤثر در بروز افکار خودکشی هستند، کمک کند (Ebrahem et al., 2022; Stanley et al., 2019). در واقع، ذهن آگاهی با افزایش آگاهی فرد نسبت به افکار و احساسات خود، از یک سو به کاهش افکار منفی و از سوی دیگر به بهبود مهارت‌های مقابله‌ای کمک می‌کند که این موضوع در کاهش افکار خودکشی نقش بسزایی دارد (Bregje et al., 2010, 2015; Tang et al., 2013). از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده‌اند که تعاملات اجتماعی و حمایت اجتماعی نیز از عوامل مؤثر بر افکار خودکشی هستند. برای مثال، مطالعه‌ای در چین نشان داده است که حمایت اجتماعی می‌تواند اثرات منفی مشکلات جسمی بر افکار خودکشی را کاهش دهد (Zhang et al., 2018). در این میان، ترکیب ذهن آگاهی با تقویت حمایت اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی مؤثر در کاهش افکار خودکشی مورد استفاده قرار گیرد (Nguyen et al., 2021). در کنار این عوامل، مطالعاتی نیز بر اهمیت خواب با کیفیت در کاهش افکار خودکشی تأکید کرده‌اند. خواب ناکافی یا بی‌کیفیت می‌تواند منجر به افزایش استرس، اضطراب و در نهایت افکار خودکشی شود (Dong, 2024). بنابراین، بهبود کیفیت خواب به همراه مداخلات ذهن آگاهی می‌تواند به کاهش این افکار کمک کند (Nowakowska-Domagala et al., 2023).

با توجه به مطالب فوق، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم بر افکار خودکشی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهرستان چابهار بود.

## مواد و روش پژوهش

روش پژوهش حاضر آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون، گروه آزمایش و کنترل می‌باشد. جامع آماری پژوهش مورد نظر را کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهرستان چابهار که به تعداد ۶۴۵۲ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل می‌باشند، تشکیل می‌دهد. نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر که در پرسشنامه افکار خودکشی بک نمره بالاتری گرفته بودند به صورت تصادفی انتخاب، و در گروه آزمایش و کنترل گنجانده شدند (هر گروه ۱۵ نفر). آزمودنی‌های پژوهش اختیار کامل خروج از آزمایش را نیز داشتند. در این پژوهش متغیرهای ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم به عنوان متغیر پیش بین (مستقل) و افکار خودکشی، بعنوان متغیرهای ملاک (وابسته) می‌باشند. برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه افکار خودکشی بک (۲۰۰۴)، استفاده شد. ابزارهای اندازه‌گیری این پژوهش پرسشنامه افکار خودکشی بک (۲۰۰۴) بود. گروه آزمایش به مدت ده جلسه آموزش‌ها و تمرین‌های لازم ذهن آگاهی مبتنی بر مدیریت خشم را دریافت نمودند. و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی را دریافت نکردند. و برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس در قالب نرم افزار SPSS ۲۲ انجام شد.

مقیاس افکار خودکشی بک یک ابزار خودسنجی ۱۹ سؤالی می‌باشد. این پرسشنامه به منظور آشکارسازی و اندازه‌گیری شدت نگرش‌ها، رفتارها و طرح ریزی برای ارتکاب به خودکشی در طی هفته‌ی گذشته تهیه شده است. مقیاس بر اساس ۳ درجه نقطه‌ای از ۰ تا ۲ تنظیم شده است. نمره کلی فرد بر اساس جمع نمرات محاسبه می‌شود که از ۰ تا ۳۸ قرار دارد. سؤالات مقیاس مواردی از قبیل آرزوی مرگ، تمایل به خودکشی به صورت فعال و نافع، مدت و فراوانی افکار خودکشی، احساس کنترل بر خود، عوامل بازدارند خودکشی و میزان آمادگی فرد جهت اقدام به خودکشی را مورد سنجش قرار می‌دهد. بر اساس تحلیل عامل با بیماران روانپزشکی آشکار شد که مقیاس افکار خودکشی بک،



ترکیبی از سه عامل میباشد، تمایل به مرگ (۵ سؤال)، آمادگی برای خودکشی (۷ سؤال)، و تمایل به خودکشی واقعی (۴ سؤال). ۲ سؤال مربوط میشوند به بازدارنده‌هایی برای خودکشی یا کتمان خودکشی که در هیچیک از سه عامل فوق محاسبه نشده اند. مقیاس افکار خودکشی بک با آزمون‌های استاندارد شده ی بالینی افسردگی و گرایش به خودکشی همبستگی بالایی داشته است. ضرایب همبستگی دامنه اش از ۰.۹۰٪ برای بیماران بستری و ۰.۹۴٪ برای بیماران درمانگاهی بود. همچنین این مقیاس با سؤال خودکشی افسردگی بک از ۰.۵۸٪ تا ۰.۶۹٪ همبستگی داشت. به علاوه با مقیاس ناامیدی بک و پرسشنامه افسردگی بک از ۰.۶۴٪ تا ۰.۷۵٪ همبستگی داشت. مقیاس افکار خودکشی بک دارای پایایی بالایی است (Basharpour & Samadifard, 2018). با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضرائب ۰.۸۷٪ تا ۰.۹۷٪ و با استفاده از روش آزمون- باز آزمون پایایی آزمون ۰.۵۴٪ بدست آمده است.

روش انجام پژوهش به این صورت بود که گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت دو ماه تحت آموزش در مان شناختی رفتاری مبتنی بر بر ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم قرار گرفتند. در هر جلسه تمرینات لازم به صورت عملی به گروه آزمایش ارائه شد. و تکالیف و فعالیت‌های منزل برای جلسات بعدی نیز بررسی شدند. در ادامه محتوای جلسات آموزش آمده است (Sari et al., 2022).

جلسه اول: این جلسه با مقدمه و معارفه بین اعضای گروه و مشاور آغاز می‌شود. هدف اصلی این جلسه ایجاد ارتباط و اعتماد بین اعضا و فراهم کردن محیطی امن برای بحث و گفتگو است. پس از معارفه، رهنمودهای مشاوره و قوانین گروه به تفصیل بیان می‌شود. همچنین، اعضا تشویق می‌شوند تا در بحث باز شرکت کنند و تجربیات خود را در مورد مدیریت خشم و افکار منفی به اشتراک بگذارند. در پایان جلسه، تکلیف خانگی مشخص می‌شود که شامل خودآگاهی نسبت به افکار و احساسات در طول هفته است.

جلسه دوم: این جلسه با مرور جلسه قبلی و بررسی تکالیف خانگی شروع می‌شود. سپس، به شرکت‌کنندگان مدل شناختی رفتاری معرفی می‌شود و تمرین آموزشی مرتبط با آن انجام می‌گیرد. در این تمرین، شرکت‌کنندگان با نحوه تأثیر افکار بر احساسات و رفتارها آشنا می‌شوند و یاد می‌گیرند که چگونه می‌توانند با تغییر افکار خود، به مدیریت بهتر خشم و کاهش افکار منفی کمک کنند.

جلسه سوم: در این جلسه، تمرکز بر بررسی خلق و مرور جلسه قبل و تکالیف خانگی است. سپس، تمرین واری بدن معرفی می‌شود که به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا با آگاهی بیشتری به حالت‌های جسمانی و ذهنی خود توجه کنند. این تمرین به آن‌ها کمک می‌کند تا علائم جسمانی خشم را شناسایی کرده و در لحظه به آن‌ها پاسخ مناسب دهند.

جلسه چهارم: در این جلسه، شرکت‌کنندگان به تمرین ارتباط بین افکار، احساسات و رفتارها می‌پردازند. همچنین، تمرین مراقبه نشسته معرفی می‌شود که هدف آن افزایش تمرکز و آرامش ذهنی است. پس از انجام تمرینات، شرکت‌کنندگان در بحث آزاد شرکت می‌کنند و تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارند. در پایان، تکالیف خانگی مرتبط با تمرینات ارائه شده تعیین می‌شود.

جلسه پنجم: این جلسه با تمرین فضای تنفسی سه دقیقه‌ای آغاز می‌شود که به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا در لحظات استرس‌زا و خشمگین، به سرعت آرامش خود را باز یابند. پس از این تمرین، بحث آزاد برگزار می‌شود که در آن اعضا می‌توانند تجربیات و چالش‌های خود را در ارتباط با تمرینات قبلی مطرح کنند. در پایان، تکالیف خانگی جدید مشخص می‌شود و خلاصه‌ای از مباحث جلسه ارائه می‌گردد.

جلسه ششم: این جلسه با مرور تکالیف خانگی شروع می‌شود و سپس، تمرین مراقبه نشسته به عنوان یک تمرین محوری برای افزایش خودآگاهی و کاهش استرس تکرار می‌شود. همچنین، استراتژی‌های مقابله‌ای معرفی می‌شوند که به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا در مواجهه با شرایط استرس‌زا، از تکنیک‌های موثرتری برای مدیریت خشم استفاده کنند.





جلسه هفتم: در این جلسه، تکالیف خانگی مرور می‌شوند و تمرین مراقبه تکرار می‌شود. سپس، تمرین عوامل نگرشی معرفی می‌شود که به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا نگرش‌های مثبت و منفی خود را شناسایی کرده و بر اساس آن‌ها رفتارهای خود را تنظیم کنند. پس از انجام این تمرینات، بحث آزاد برگزار می‌شود تا اعضا بتوانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند.

جلسه هشتم: در این جلسه، تمرین حل مسئله به شرکت‌کنندگان معرفی می‌شود که به آن‌ها کمک می‌کند تا با رویکردی ساختار یافته به حل مشکلات خود بپردازند. پس از معرفی این تمرین، بحث آزاد برگزار می‌شود تا شرکت‌کنندگان بتوانند مشکلات و راه‌حل‌های خود را با دیگران در میان بگذارند. در پایان، تکالیف خانگی جدید تعیین می‌شود و خلاصه‌ای از مباحث جلسه ارائه می‌گردد.

جلسه نهم: در این جلسه، پیوند بین مدل شناختی-رفتاری و ذهن آگاهی مورد بحث قرار می‌گیرد. شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند که چگونه می‌توانند از این پیوند برای مدیریت بهتر خشم و کاهش افکار منفی استفاده کنند. پس از این بحث، زمان به بحث آزاد اختصاص داده می‌شود تا شرکت‌کنندگان بتوانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و سؤالات خود را مطرح کنند.

جلسه دهم: این جلسه با تمرکز بر دستیابی به اهداف آغاز می‌شود. شرکت‌کنندگان در مورد موانع و چالش‌هایی که در طول جلسات با آن‌ها مواجه شده‌اند و چگونگی غلبه بر آن‌ها صحبت می‌کنند. همچنین، اعضا تشویق می‌شوند تا دستاوردهای خود را در کاهش خشم و افکار منفی بازبینی کرده و برنامه‌ای برای ادامه تمرینات و استفاده از تکنیک‌های آموخته‌شده در زندگی روزمره خود تنظیم کنند.

## یافته‌ها

**جدول ۱** میانگین و انحراف معیار نمرات قلدری گروه‌های آزمایش و کنترل را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

### جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد افکار خودکشی، در دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	آزمون	خودکشی	انحراف استاندارد
		میانگین	
آزمایش	پیش‌آزمون	۱۸/۸۳	۱/۰۶
	پس‌آزمون	۱۳/۴۶	۲/۷۴
کنترل	پیش‌آزمون	۱۳/۶۶	۳/۲۶
	پس‌آزمون	۲۰/۴۶	۳/۲۲

نتایج **جدول ۱** نشان می‌دهد که میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون که نشان‌دهنده کاهش افکار خودکشی، نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است.

### جدول ۲

آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون متغیر خودکشی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم در دو گروه آزمایش و گواه

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	p	مجذور ای‌تا
ثابت	۸۳/۱۴	۱	۸۳/۱۴	۹/۶۰	۰/۰۵	۰/۲۶
پیش‌آزمون	۱۷/۷۲	۱	۱۷/۷۲	۲/۰۴	۰/۱۶	۰/۰۷



گروه	۲۵۶/۲۸	۱	۲۵۶/۲۸	۲۹/۶۰	۰/۰۵	۰/۵۲
خطا	۲۳۳/۷۴	۲۷	۸/۶۵	-	-	-
کل	۹۲۵۵/۰۰	۳۰	-	-	-	-

نتایج **جدول ۲** نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات پس‌آزمون متغیر خودکشی بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد [  $F=۲۹/۶۰, P< /۰۵, \eta^2=۰/۵۲$  ]. بنابراین، میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش به‌طور معناداری در متغیر خودکشی کمتر از گروه گواه است. به عبارتی، می‌توان گفت که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی با محوریت مدیریت خشم به‌طور معناداری موجب کاهش متغیر افکار خودکشی در مرحله پس‌آزمون شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی با محوریت مدیریت خشم می‌تواند به‌طور معناداری افکار خودکشی را در میان دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول کاهش دهد. این نتایج با یافته‌های پیشین که نشان‌دهنده تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی بر کاهش افکار خودکشی در گروه‌های مختلف بودند، همسو است (Buitron et al., 2016; Fang et al., 2019). همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مدیریت خشم به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی در کاهش افکار خودکشی نقش مؤثری دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی که نشان‌دهنده ارتباط مستقیم خشم با افکار و رفتارهای خودکشی بودند، هم‌راستا است (Hashemi et al., 2017; Shorey et al., 2016).

در تبیین این نتایج، می‌توان گفت که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا با افزایش آگاهی و خودکنترلی، به‌طور مؤثری از واکنش‌های تکانشی و غیرمنطقی به شرایط استرس‌زا جلوگیری کنند. این افزایش آگاهی و کنترل بر افکار و احساسات منفی، به ویژه خشم، می‌تواند از تبدیل این احساسات به افکار خودکشی جلوگیری کند (Luoma & Villatte, 2012). از سوی دیگر، تمرینات ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا با پذیرش و شناخت احساسات خود، به جای سرکوب یا واکنش‌های منفی، با این احساسات به شکلی سازنده‌تر برخورد کنند. این موضوع می‌تواند به کاهش بار روانی منفی و بهبود سلامت روانی کمک کند (Marchand, 2012).

یکی دیگر از یافته‌های مهم این پژوهش، نقش مدیریت خشم در کاهش افکار خودکشی بود. خشم یکی از احساسات پیچیده و قدرتمند است که در صورت عدم مدیریت صحیح، می‌تواند به بروز رفتارهای مخرب و حتی افکار خودکشی منجر شود (Karki & Khadka, 2020). در پژوهش حاضر، آموزش تکنیک‌های مدیریت خشم به دانش‌آموزان، منجر به کاهش معنادار افکار خودکشی در گروه آزمایش شد. این نتایج با یافته‌های پیشین که نشان‌دهنده تأثیر مثبت مدیریت خشم بر کاهش افکار خودکشی بودند، مطابقت دارد (Ebrahem et al., 2022; Shorey et al., 2016).

همچنین، پژوهش حاضر نشان داد که ترکیب مدیریت خشم با ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد جامع و مؤثر برای کاهش افکار خودکشی در میان نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. این ترکیب به دانش‌آموزان کمک کرد تا با بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و افزایش خودآگاهی، از اثرات منفی احساسات منفی خود بر سلامت روانی‌شان جلوگیری کنند (Jeong, 2023; Margot et al., 2023). این یافته‌ها نشان‌دهنده اهمیت استفاده از رویکردهای چندجانبه در درمان افکار خودکشی است که می‌تواند به‌طور همزمان بر جنبه‌های مختلف روان‌شناختی، از جمله خشم و افکار منفی، تأثیرگذار باشد (Nguyen et al., 2021).



در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم می‌تواند به‌طور مؤثری افکار خودکشی را در میان دانش‌آموزان پسر کاهش دهد. این نتایج از اهمیت بالایی این نوع مداخلات در پیشگیری از خودکشی و بهبود سلامت روان نوجوانان حکایت دارد (Arafat et al., 2023; Oquendo, 2019). همچنین، این نتایج بر اهمیت آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی و مدیریت خشم به‌عنوان بخشی از برنامه‌های درسی مدارس تأکید می‌کند که می‌تواند به‌طور مؤثری به کاهش خطر خودکشی در این گروه سنی کمک کند (Bregje et al., 2010, 2015; Shand et al., 2013).

با وجود نتایج مثبت به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر، این مطالعه دارای محدودیت‌هایی است که باید مورد توجه قرار گیرد. یکی از مهم‌ترین محدودیت‌ها، حجم نمونه کوچک پژوهش است که می‌تواند بر قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج تأثیرگذار باشد. همچنین، این پژوهش تنها بر دانش‌آموزان پسر در یک منطقه خاص متمرکز بود و نتایج ممکن است برای سایر گروه‌های سنی، جنسیت‌ها یا مناطق مختلف قابل تعمیم نباشد. محدودیت دیگر، استفاده از روش خودگزارشی برای سنجش افکار خودکشی بود که ممکن است با (سوگیری) ناشی از عدم صداقت یا ناتوانی در بیان دقیق احساسات، همراه باشد. علاوه بر این، مدت زمان مداخله نیز محدود بود و اثرات طولانی‌مدت این مداخله بر افکار خودکشی بررسی نشد.

با توجه به محدودیت‌های مذکور، پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از حجم نمونه بزرگ‌تر و متنوع‌تر، قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج را افزایش دهند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که این پژوهش‌ها به بررسی تأثیر درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم در گروه‌های مختلف از جمله دانش‌آموزان دختر، بزرگسالان، و افراد مسن بپردازند. همچنین، پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از روش‌های سنجش مختلف مانند مصاحبه‌های عمیق و ارزیابی‌های بالینی، دقت سنجش افکار خودکشی را افزایش دهند. بررسی اثرات طولانی‌مدت این نوع مداخلات نیز می‌تواند اطلاعات بیشتری درباره پایداری نتایج به‌دست‌آمده فراهم کند.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی و مدیریت خشم می‌تواند به‌عنوان بخشی از برنامه‌های درسی مدارس مورد توجه قرار گیرد. این آموزش‌ها می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا با آگاهی بیشتر از احساسات خود و یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای، از بروز افکار خودکشی جلوگیری کنند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که مدارس و مراکز آموزشی با همکاری مشاوران و روان‌شناسان، برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر ذهن آگاهی و مدیریت خشم را برای دانش‌آموزان ارائه دهند تا از این طریق، سلامت روانی آن‌ها بهبود یابد و خطر خودکشی در این گروه کاهش یابد. در نهایت، توسعه اپلیکیشن‌ها و برنامه‌های آنلاین مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار کمکی برای آموزش و تمرین مهارت‌های مقابله‌ای در میان دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## موازین اخلاقی

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





## شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

## حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## References

- Arafat, S. M. Y., Maruf, M. M., & Hossain, M. F. (2023). Literacy and Stigma of Suicide Among Medical Students of Bangladesh: Status and Associated Factors. *Bangladesh Medical Research Council Bulletin*, 48(3), 225-230. <https://doi.org/10.3329/bmrcb.v48i3.62430>
- Basharpoor, S., & Samadifard, H. (2018). Suicidal Thoughts in Male Students: The Role of Self-Concept, Self-Esteem and Social Well-Being. *Social Psychology Research*, 8(31), 1-16. [https://www.socialpsychology.ir/article\\_87482\\_77dfac5826c91f6c46dc92d286bba1c.pdf](https://www.socialpsychology.ir/article_87482_77dfac5826c91f6c46dc92d286bba1c.pdf)
- Bregje, A. J. v. S., Straten, A. v., & Kerkhof, A. J. F. M. (2010). The Effectiveness of a Web-Based Self-Help Intervention to Reduce Suicidal Thoughts: A Randomized Controlled Trial. *Trials*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1745-6215-11-25>
- Bregje, A. J. v. S., Straten, A. v., & Kerkhof, A. J. F. M. (2015). Online Self-Help for Suicidal Thoughts: 3-Month Follow-Up Results and Participant Evaluation. *Internet Interventions*, 2(3), 283-288. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2015.07.001>
- Bryan, C. J., Bryan, A. O., Wastler, H. M., Khazem, L. R., Ammendola, E., Baker, J. C., Szeto, E., Tabares, J. V., & Bauder, C. R. (2022). Assessment of Latent Subgroups With Suicidal Ideation and Suicidal Behavior Among Gun Owners and Non-Gun Owners in the US. *JAMA Network Open*, 5(5), e2211510. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.11510>
- Buitron, V., Hill, R. M., & Pettit, J. W. (2016). Mindfulness Moderates the Association Between Perceived Burdensomeness and Suicide Ideation in Adults With Elevated Depressive Symptoms. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 47(5), 580-588. <https://doi.org/10.1111/sltb.12314>
- Dong, M. (2024). Identifying Factors, Such as Low Sleep Quality, That Predict Suicidal Thoughts Using Machine Learning. *J Emerg Invest*. <https://doi.org/10.59720/23-999>
- Ebrahim, S. M., Abd-elwahab, S. D., Shokr, E. A., & Radwan, H. A. (2022). Effectiveness of Mindfulness Skills on Self-Efficacy and Suicidal Ideation Among First-Year Nursing Students With Obsessive-Compulsive Symptoms During COVID-19 Pandemic. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*, 3(1), 221-239. <https://doi.org/10.21608/ejnsr.2022.247075>
- Fang, Y., Zeng, B., Chen, P., Mai, Y., Teng, S., Zhang, M., Yang, X., & Zhao, J. (2019). Mindfulness and Suicide Risk in Undergraduates: Exploring the Mediating Effect of Alexithymia. *Frontiers in psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02106>
- Fiddaroini, F. N., Yusuf, A., & Rachmawati, P. D. (2020). Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Symptoms of Depression: A Systematic Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 761-771. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.383>
- Hashemi, R., Moustafa, A. A., Kankat, L. R., & Valikhani, A. (2017). Mindfulness and Suicide Ideation in Iranian Cardiovascular Patients: Testing the Mediating Role of Patience. *Psychological Reports*, 121(6), 1037-1052. <https://doi.org/10.1177/0033294117746990>
- Hosseini, S. A. (2024). Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Schema Therapy on Emotional Regulation and Resilience of Mothers with Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 12-29. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.442238.1045>
- Jeong, Y. (2023). Stress and Suicidal Ideation in Korean Baby Boomers: The Mediating Effect of Mindfulness and Meaning in Life. *Frontiers in psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215541>
- Karki, T. B., & Khadka, K. (2020). Can Meditation Control the Suicidal Thought? - A Spiritual Insight. *Nepal Journal of Multidisciplinary Research*, 3(2), 53-63. <https://doi.org/10.3126/njmr.v3i2.33023>
- Kashmari, A., Shahabizadeh, F., Ahi, G., & Mahmoudi Rad, A. (2024). Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy Combined with Self-Compassion and Cognitive-Motor Activities Versus Cognitive-Motor Intervention Alone on Death Anxiety and Aging Perception in the Elderly. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 86-99. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.453836.1083>
- Kiani Rad, M. (2024). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Body Image Concern in Women with Depression Symptoms. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 124-138. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.434757.1039>



- Luoma, J. B., & Villatte, J. L. (2012). Mindfulness in the Treatment of Suicidal Individuals. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(2), 265-276. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.12.003>
- Marchand, W. R. (2012). Self-Referential Thinking, Suicide, and Function of the Cortical Midline Structures and Striatum in Mood Disorders: Possible Implications for Treatment Studies of Mindfulness-Based Interventions for Bipolar Depression. *Depression research and treatment, 2012*, 1-15. <https://doi.org/10.1155/2012/246725>
- Margot, C. A. v. d. B., Mérelle, S., Brinkman, W. P., Beekman, A., & Gilissen, R. (2023). Breaking Down Barriers to a Suicide Prevention Helpline: Protocol for a Web-Based Randomized Controlled Trial. *Jmir Research Protocols, 12*, e41078. <https://doi.org/10.2196/41078>
- Nabipour, S., Rafiepour, A., & Alizadeh, K. H. (2018). The Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy Training on Anxiety of Death and Thoughts of Suicide of Patients With Cancer. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, 20*(1). <https://doi.org/10.5812/zjrms.10534>
- Nguyen, M. H., Le, T.-T., Ho, M.-T., Nguyen, H., & Vuong, Q. H. (2021). Alice in Suicideland: Exploring the Suicidal Ideation Mechanism Through the Sense of Connectedness and Help-Seeking Behaviors. *International journal of environmental research and public health, 18*(7), 3681. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073681>
- Nowakowska-Domagala, K., Podlecka, M., Sadowski, K., Pietras, T., & Mokros, Ł. (2023). The Relationship Between Chronotype, Dispositional Mindfulness and Suicidal Ideation Among Medical Students: Mediating Role of Anxiety, Insomnia and Social Dysfunction. *Journal of Sleep Research, 32*(4). <https://doi.org/10.1111/jsr.13823>
- Oquendo, M. A. (2019). Developing Effective Strategies for the Management of Depression and Suicidal Thoughts. *Brazilian Journal of Psychiatry, 41*(5), 375-375. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0653>
- Parvareh, M., Taghinezhad, N., Amirfakhraei, A., & Sabahizadeh, M. (2024). Providing an Optimal Model for Enhancing Cognitive Flexibility Based on Mindfulness in Nurses. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD), 3*(1), 112-123. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.434590.1033>
- Sari, F. S., Batubara, I. M. S., Solikhah, M. M., Kusumawati, H. N., Eagle, M., Sulisetyawati, S. D., & Mariyati, M. (2022). Effect of Cognitive Behavior-Anger Management Therapy on Aggressive Behavior in Adolescents. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 10*(G), 275-278. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8496>
- Shand, F., Ridani, R., Tighe, J., & Christensen, H. (2013). The Effectiveness of a Suicide Prevention App for Indigenous Australian Youths: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *Trials, 14*(1), 396. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-14-396>
- Shorey, R. C., Elmquist, J., Wolford-Clevenger, C., Gawrysiak, M. J., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2016). The Relationship Between Dispositional Mindfulness, Borderline Personality Features, and Suicidal Ideation in a Sample of Women in Residential Substance Use Treatment. *Psychiatry research, 238*, 122-128. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.040>
- Stanley, I. H., Boffa, J. W., Tran, J. K., Schmidt, N. B., Joiner, T. E., & Vujanovic, A. A. (2019). Posttraumatic Stress Disorder Symptoms and Mindfulness Facets in Relation to Suicide Risk Among Firefighters. *Journal of Clinical Psychology, 75*(4), 696-709. <https://doi.org/10.1002/jclp.22748>
- Tang, J., Wu, S., & Miao, D. (2013). Experimental Test of Escape Theory: Accessibility to Implicit Suicidal Mind. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 43*(4), 347-355. <https://doi.org/10.1111/sltb.12021>
- Zhang, D., Yang, Y., Wu, M., Zhao, X., Sun, Y., Xie, H., Li, H., Li, Y., Wang, K., Zhang, J., Jia, J., & Su, Y. (2018). The Moderating Effect of Social Support on the Relationship Between Physical Health and Suicidal Thoughts Among Chinese Rural Elderly: A Nursing Home Sample. *International journal of mental health nursing, 27*(5), 1371-1382. <https://doi.org/10.1111/inm.12436>