

پیش‌بینی فکر خودکشی بر اساس تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری تعلق‌پذیری خنثی در نوجوانان

۱۲۹

مقدمه: خودکشی پدیده اجتماعی مهمی است که می‌تواند سلامت روانی جامعه را به خطر بیندازد. به عبارت دیگر، میزان خودکشی و اقدام به خودکشی را می‌توان از مهم‌ترین شاخصهای بهداشت روانی افراد در یک جامعه به حساب آورد. این پژوهش با هدف بررسی، پیش‌بینی فکر خودکشی بر اساس تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری تعلق‌پذیری خنثی در نوجوانان انجام شد.

روش: روش این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی بود. برای انجام پژوهش حاضر، تعداد ۲۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم در شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰، به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌های موردنیاز این پژوهش از سه پرسش‌نامه افکار خودکشی بک، تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ و پرسش‌نامه نیازهای بین فردی استفاده شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، فرضیه‌ها و مدل پیشنهادی پژوهش با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و Amos مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد تنظیم مثبت و منفی هیجان به ترتیب تأثیر منفی و مثبت بر تعلق‌پذیری خنثی دارند و همچنین تعلق‌پذیری خنثی بر فکر خودکشی تأثیر مثبت دارد. شاخصهای ارزیابی کلیت مدل در دامنه‌ای مطلوب است.

بحث: با وجود اینکه تنظیم منفی هیجان و تنظیم مثبت هیجان به‌صورت مستقیم قادر به پیش‌بینی فکر خودکشی نبودند اما به‌صورت غیرمستقیم و با میانجی‌گری تعلق‌پذیری خنثی پیش‌بینی‌کننده فکر خودکشی بودند. از این رو، متغیر تعلق‌پذیری خنثی در رابطه بین تنظیم مثبت هیجان، تنظیم منفی هیجان و فکر خودکشی دانش‌آموزان نقش واسطه‌ای دارد.

۱- لیلا اصغری وروجنی

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

۲- علیرضا بخشایش

دکتر روان‌شناس بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران. (نویسنده مسئول)

<abakhshayesh@yazd.ac.ir>

۳- فهیمه دهقانی

دکتر روان‌شناس، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی دانشگاه یزد است.

واژه‌های کلیدی: تنظیم شناختی


هیجان، فکر خودکشی، تعلق‌پذیری خنثی، نوجوانان.


تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۱۳


تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۱۷



Predicting Suicide Ideation Based on Cognitive Emotion Regulation Mediated by Thwarted Belongingness among Adolescents

▶ **1- Leila Asghari Vervjani** 
Ph.D. Student in General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

▶ **2- Alireza Bakhshayesh** 
Ph.D. in Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran, (Corresponding Author)
<abakhshayesh@yazd.ac.ir>

▶ **3- Fahimeh Dehghani** 
Ph.D. in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

This article is taken from a master's thesis in general psychology at Yazd University.

Keywords:

thalassemia patients, family, society, analysis

Received: 2023/11/04

Accepted: 2024/09/07

Introduction: Suicide is a significant social phenomenon that can jeopardize the mental health of a society. In other words, the rate of suicide and suicide attempts can be considered as one of the most important indicators of individuals' mental health in a society. This research aimed to examine and predict suicidal ideation based on cognitive emotion regulation through the mediation of thwarted belongingness in adolescents.

Method: This research used descriptive and correlational methods. To carry out the present study, 230 female students of the second secondary school in Tehran in the academic year of 2014-2016 were selected through convenience sampling. Three questionnaires, Beck's suicidal thoughts, Garnevsy and Kraich's cognitive regulation of emotions, and the interpersonal needs questionnaire were used to collect the data required for this research. After collecting the data, the hypotheses and the proposed research model were analyzed using SPSS and Amos software.

Findings: The results of the present study showed that positive and negative emotional regulation has a negative and positive effect on neutral belongingness, respectively, and neutral belongingness has a positive effect on suicidal thoughts. The overall model's evaluation indicators are in a favorable range.

Discussion : Although negative emotion regulation and positive emotion regulation were not able to directly predict suicidal ideation, indirectly and with the mediation of neutral belongingness, they predicted suicidal ideation. Therefore, the variable of neutral belonging has a mediating role in the relationship between positive emotion regulation, negative emotion regulation, and suicidal ideation of students.

Citation: Asghari Vervjani L, Bakhshayesh A, Dehghani F. (2024). Predicting Suicide Ideation Based on Cognitive Emotion Regulation Mediated by Thwarted Belongingness among Adolescents. *refahj*. 24(95), : 4

URL: <http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-4275-fa.html>



Extended Abstract

Introduction

Adolescence is the period between childhood and adulthood, and this transition occurs in all aspects of behavioral, ethical, emotional, and social life. The individual desires to change from a childish temperament (Keshavarz, Mirzaei, & Mohammad Jani, 2018). Adolescents, given characteristics such as imbalance and instability of emotions, intolerance to hearing criticism and reproach, inability to tolerate failures, feelings of despair and hopelessness, premature romantic inclinations, anxiety and worry about their academic, professional, and economic future, need for affection and kindness, need for respect, independence, appreciation, the need for a sense of identity and self-recognition, and the need to have a clear and specific goal in life, show more fragility at moments in life when they face specific problems, especially when they feel there is no way back (Hossein Pour, Ghaffari, & Mehrbizadeh Honarmand, 2004).

According to statistics released by the World Health Organization (WHO), nearly one million people lose their lives to suicide each year (WHO, 2010). Additionally, in recent years, there has been a significant increase in suicide among adolescents and young adults (Sadri Damirchi, Kiani, & Khakdol Ghoojeh Beigloo, 2017). Adolescents with a history of self-harm behaviors are at risk for suicide due to facing conditions of pain, suffering, and an increased pain tolerance threshold (Hakim Shoushtari & Khanipour, 2014).

Suicidal ideation is defined under various terms, such as incomplete suicide, unsuccessful suicide, suicidal gesture, etc. Suicidal ideation includes mental preoccupations with non-existence and a desire to die that have not yet taken practical form (Eslami Nasab, 1992). Despite various research on the factors affecting suicide, Witte and colleagues (2005) believe that the factor of suicidal ideation has been neglected in suicidology. They contend that changes in suicidal ideation are the most important aspect of suicide and are better predictors of suicide than other protective and risk factors. According to research, there has been a significant increase in the percentage of suicidal behaviors, suicidal ideation, and death-leading attempts in many developing countries over the past decade. Additionally, life stress events can in turn increase the risk factors for suicidal thoughts and behav-

iors (Pourhosein et al., 2014). In recent decades, most research on suicide has been dominated by Joiner's interpersonal-psychological theory (2005).

According to the interpersonal-psychological theory of suicide, the occurrence of complete suicide or suicidal thoughts requires the presence of three essential variables: 1- The perception of being a burden, 2- Thwarted belongingness, 3- Acquired capability for suicide (Anestis & Joiner, 2011). The first two factors motivate the individual to commit suicide, and the third factor enables the practical implementation of suicidal thoughts (Hakim Shoushtari & Khanipour, 2014). This theory claims that the inclination towards suicide occurs as a result of the presence of two factors: thwarted belongingness and the perception of being a burden (Ribeiro & Joiner, 2009). The concept of thwarted belongingness is related to isolation and social relationships and is one of the most significant predictors of suicidal behaviors. This factor is particularly important due to its connection with human psychological needs, to the extent that it is referred to as the "need to belong". The perception of being a burden is a feeling that an individual considers their existence as a burden to family, friends, or society. This feeling may be accompanied by thoughts that it would be better if the person died or that the family's situation would improve in their absence (Van Orden et al., 2010).

In this regard, the interpersonal-psychological theory of suicide has shown that social isolation is one of the most important predictors of suicidal ideation throughout life. It is assumed that social connection variables are related to suicide because they are observable indicators that show one of the fundamental human needs is not being met. When this need is not satisfied, a state arises called thwarted belongingness, and a kind of desire for death develops (Kiani Chalmardi, Jamshidian, & Rashid, 2018).

One of the fundamental weaknesses of the interpersonal-psychological theory and other models examining suicidal behaviors such as complete suicide, suicide attempts, and suicidal ideation, is the neglect of the important role of emotion and emotion regulation processes. Accordingly, research results indicate that there is a direct relationship between maladaptive emotion regulation strategies and suicidal ideation (Hasani & Miraghaei, 2012). Research has shown that cognitive emotion regulation strategies are positively correlated with suicidal ideation, meaning that the more individuals use these strategies, the more their correlation with suicidal

ideation increases (Sadri Damirchi, Kiani, & Khakdol Ghoojeh Beigloo, 2017).

Method

The current research, in terms of its objective, is a fundamental study and is descriptive in method, with a correlational research design. The statistical population of this study consisted of female high school students in Tehran during the 2020-2021 academic year. Although there is no consensus on the required sample size for structural models, many researchers have stated that the minimum necessary sample size is 200 (Habibi & Adnvar, 2017). The sample size of this study was 230 individuals who were selected through convenience sampling and responded to the questionnaire items.

Findings

A total of 230 individuals participated in this study. The age distribution was as follows: 33 individuals (14.3%) were 15 years old, 52 individuals (22.6%) were 16 years old, 90 individuals (39.1%) were 17 years old, and 55 individuals (23.9%) were 18 years old. The mean and standard deviation of the respondents' ages were 16.72 and 0.98, respectively, with a minimum age of 15 and a maximum age of 18. This section first presents the initial model and then the final model after removing non-significant relationships and modifying the initial model. Subsequently, the goodness-of-fit indices of the estimated model and the main parameters (direct and indirect effects) are reported in figures and tables.

IF	NFI	RMSEA	CMIN/ DF	DF	CFI	TAG	GFI	CMIN	Indicator
0/95	0/92	0/06	2/02	71	0/95	0/94	0/92	143/51	amount
0/9<	0/9<	0/08>	3>	-	0/9<	0/9<	0/9<	-	Acceptable domain

The overall evaluation indices of the model, considering the desirable range for these indices, collectively indicate that the hypothesized model is supported by the research data. In other words, the data fit is satisfactory.

Discussion

Individuals who use positive emotion regulation strategies in stressful conditions, by changing their thought processes, cause a reduction in emotional pressures in situations that entail significant psychological stress, leading to a decrease in negative emotional behaviors and experiences. These individuals, with the ability to properly regulate emotions, ensure physical, social, and physiological health, as well as healthier relationships, and better job and academic efficiency.

By thinking about positive and pleasant events instead of negative and unpleasant ones, by attributing positive meaning to events, and by de-emphasizing negative events, these individuals experience less anxiety and tension compared to those who use negative emotion regulation strategies more frequently. Indeed, the use of such positive strategies leads to a reduction in negative emotions and an improvement in cognitive functions, enabling the individual to confront problems and reduce suicidal thoughts in crises. Conversely, adolescents who lack self-awareness and understanding usually struggle with effective emotion regulation.

In stressful situations, they do not have good control over their emotions and become severely stressed and agitated, ultimately reducing their adaptability to these conditions. Individuals using negative emotion regulation attempt to suppress their emotions and negative feelings, but this suppression leads to the return and intensification of negative emotions. These individuals cannot usually understand and be aware of emotions, achieve adaptive action, and regulate emotions in themselves and others.

Ethical considerations

Author's Contributions: The first author has contributed to the design, implementation, and writing of the sections of the current research. The second and third authors have supervised all stages.

Fundin: No direct financial support was received from any institution or organization for the preparation of this article.

Conflicts of interest: This article does not overlap with other published works of the authors.

Following the ethics of research: All rights related to research ethics have been observed in this article

مقدمه

دوران نوجوانی، فاصله بین کودکی و جوانی است و این انتقال در تمام جوانب رفتاری، اخلاقی، عاطفی و اجتماعی صورت می‌گیرد و فرد خواهان تغییر خلق و خوی کودکانه است (کشاوری، همکاران، ۲۰۱۸).

نوجوانان با توجه به خصوصیات هم چون عدم تعادل و بی‌ثباتی احساسات، عدم تحمل شنیدن انتقاد و سرزنش، عدم تحمل ناکامیها، حالات یأس و ناامیدی، حالات عاشق‌پیشگی، تشویش و نگرانی نسبت به آینده تحصیلی، شغلی و اقتصادی، نیاز به محبت و مهربانی، نیاز به احترام، استقلال، قدردانی، نیاز به احساس هویت و شناخت خود، نیاز به داشتن هدفی روشن و مشخص در زندگی در لحظاتی از زندگی که با مشکلات خاصی مواجهه می‌شوند، بیشتر شکنندگی نشان می‌دهند و این حالتی است که احساس می‌کنند راه بازگشت ندارند (حسین‌پور و همکاران، ۲۰۰۴).

طبق آمار منتشر شده از طرف سازمان جهانی بهداشت در هر سال نزدیک به یک میلیون نفر به علت خودکشی جان خود را از دست می‌دهند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۰). همچنین، در سالهای اخیر، خودکشی در بین نوجوانان و جوانان افزایش چشمگیری داشته است (صدری دمیرچی و همکاران، ۲۰۱۷). نوجوانانی که سابقه رفتارهای خودجراحی دارند، به علت رویارویی با شرایط درد، رنج و بالارفتن آستانه تحمل درد، در معرض خطر برای اقدام به خودکشی هستند (حکیم شوشتری و خانی‌پور، ۲۰۱۴)؛ مانند سایر پدیده‌های روان‌شناختی، خودکشی و عوامل مرتبط با آن، از جوانب مختلف زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی قابل بررسی است.

شیوع افکار خودکشی در دوران نوجوانی حدود ۱۲/۱_ ۲۹/۹ درصد تخمین زده می‌شود (بدایت و عسگری، ۲۰۲۰). میزان شیوع خودکشی در جوامع مختلف تا حدودی

متفاوت است. طبق پژوهشهای انجام شده، ایران بعد از چین و هند سومین کشور جهان است که در آن آمار خودکشی موفق در دختران افزایش یافته و در حال پیشی گرفتن از آمار خودکشی پسران است. بر اساس این پژوهشها، خودکشی یازدهمین علت مرگ در کل جمعیت و سومین عامل مرگ در سنین ۱۵-۲۴ ساله است (نوروزی، ۲۰۱۷). درصد چشمگیری از نوجوانانی که به مراکز درمانی مراجعه می کنند، کسانی هستند که یا دست به خودکشی زده یا افکار خودکشی در سر داشتند (مداحی و مداح، ۲۰۱۴).

از نشانه های مهم رفتار خودکشی در نوجوانان می توان به کاهش عملکرد تحصیلی یا افت تحصیلی، کناره جویی از دیگران و گوشه نشینی (دور شدن از دوستان) و عدم مصاحبت با آنان اشاره کرد (مهرابی و شیخ دارانی، ۲۰۱۳؛ سیمبر و همکاران، ۲۰۱۷). با این حال، از آنجاکه خودکشی یک مسئله مهم و حیاتی است و حتی در بسیاری از کشورها غیرقانونی است، به احتمال زیاد، کمتر از حد واقعی گزارش می شود (سیمبر و همکاران، ۲۰۱۷).

تغییرات تحولی در هنگام نوجوانی خلق و خوی آنان را تغییر می دهد و در آنها احساس ترس و سردرگمی ایجاد می کند. همچنین تواناییهای جدید شناختی نوجوانان روی حل مسئله و تصمیم گیری آنان تأثیرگذار است. اغلب نوجوانانی که اقدام به خودکشی می کنند، این اقدام را به خاطر فرار از یک وضعیت غیرقابل تحمل و یا رها شدن از افکار و احساسات بد انجام می دهند. این افراد ممکن است واقعاً قصد مردن نداشته باشند فقط خودکشی را راهی برای بیان دردهای عمیق هیجانی انجام می دهند.

در دهه های اخیر، بیشتر پژوهشهای انجام شده در مورد خودکشی زیر سلطه نظریه بین فردی روان شناختی جوینر (۲۰۰۵) بوده است. بر طبق نظریه بین فردی-روان شناختی خودکشی برای بروز خودکشی کامل یا افکار خودکشی وجود سه متغیر ضروری است: ۱- ادراک سربار بودن ۲- تعلق پذیری خنثی ۳- قابلیت اکتسابی برای خودکشی (آنستیس و جوینر، ۲۰۱۱). دو عامل اول انگیزه فرد برای خودکشی و عامل سوم امکان عملی کردن افکار

خودکشی را فراهم می‌کند (حکیم شوشتری و خانی پور، ۲۰۱۴).

این نظریه مدعی این است که گرایش به خودکشی در نتیجه وجود دو عامل تعلق‌پذیری خنثی و ادراک سربار بودن رخ می‌دهد (ریبیرو و جویئر، ۲۰۰۹).

مفهوم تعلق‌پذیری خنثی مرتبط با انزوا و روابط اجتماعی و یکی از با اهمیت‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده رفتارهای خودکشی است. این عامل به علت ارتباط با نیازهای روان‌شناختی انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا جایی که آن را «نیاز تعلق داشتن» یاد می‌کنند. ادراک سربار بودن احساسی است که فرد وجود خودش را به‌عنوان سربار خانواده، دوستان یا در جامعه می‌پندارد. این احساس امکان دارد با این افکار همراه باشد که فرد فکر می‌کند بمیرد، بهتر است یا اوضاع خانواده در نبود او بهتر می‌شود (ون اوردن و همکاران، ۲۰۱۰).

در این راستا نظریه بین فردی - روان‌شناختی خودکشی نشان داده است که انزوای اجتماعی یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌های فکر خودکشی در طول زندگی است. فرض بر این است که متغیرهای ارتباط اجتماعی با خودکشی رابطه دارند، زیرا آنها شاخصه‌های قابل مشاهده‌ای هستند که نشان می‌دهد یکی از نیازهای بنیادی انسان برآورده نشده است. زمانی که این نیاز ارضا نمی‌شود، حالتی پیش می‌آید که آن را تعلق‌پذیری خنثی می‌نامند و نوعی میل به مرگ رشد می‌یابد (کیانی چلمردی و همکاران، ۲۰۱۸).

یکی از ضعف‌های بنیادی و اساسی نظریه بین فردی-روان‌شناختی و سایر الگوهای بررسی رفتارهای خودکشی از قبیل خودکشی کامل، اقدام به خودکشی و فکر خودکشی بی‌توجهی به نقش مهم هیجان و فرایندهای تنظیم هیجان است. بر این اساس نتایج پژوهشی نشان می‌دهند که بین راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان و فکر خودکشی رابطه مستقیم وجود دارد (حسینی و میرآقایی، ۲۰۱۲). در حقیقت، یکی از با اهمیت‌ترین مهارت‌های که فرد باید بیاموزد توانایی در کنترل هیجانات است (صدری دمیرچی و همکاران، ۲۰۱۷).

تنظیم هیجان فرآیندی است که افراد از طریق آن، هیجان‌های خود را به‌صورت هشیار یا

ناهشیار تنظیم و تعدیل می‌کنند (برس و ویلیامز، ۲۰۰۷). زمانی که فرد با یک رویداد هیجانی مواجه می‌شود احساس خوب و خوشایند برای کنترل هیجانی کفایت نمی‌کند بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیتها بهترین کارکرد شناختی نیز داشته باشد. در اصل تنظیم هیجان تعدیل بهینه‌ای از شناخت و هیجان برای رویارویی با رویداد منفی نیاز است. چون انسانها با هر چه روبه‌رو می‌شوند آن را تفسیر می‌کنند و تفسیرهای شناختی تعیین‌کننده عکس‌العمل افراد است (میرزایی صلحی، ۲۰۱۶).

از سوی دیگر، تنظیم شناختی هیجان از آن دسته متغیرهایی است که می‌تواند با فکر خودکشی ارتباط داشته باشد (صدری دمیچی و همکاران، ۲۰۱۷). تنظیم شناختی هیجان دارای ابعادی از قبیل خودسرزنشگری، دیگرسرزنشگری، نشخوارگری، فاجعه‌سازی، پذیرش، توجه مجدد بر برنامه‌ریزی، توجه مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

در خودسرزنشگری، فرد در رویارویی با رخداد و شرایط ناگوار خود را مقصر و متهم اصلی در ایجاد اتفاقات پیش‌آمده می‌داند. در دیگرسرزنشگری، فرد دیگران را تقصیر کار و عامل اصلی در بروز اتفاق و رخداد می‌داند. در نشخوارگری، وقوع شرایط ناگوار باعث مشغولیت فکری پیرامون ابعاد گوناگون رویداد می‌شود و دائم احساسات و افکار ایجادشده به علت شرایط ناگوار به‌وسیله فرد مرور می‌شود.

فاجعه‌سازی، به ادراک و ابراز شدید و تهدیدآمیز واقعیت اشاره دارد. در پذیرش، در برخورد با وقایع ناگوار، خود را ناگزیر بر پذیرش شرایط متقاعد می‌کند. در توجه مجدد مثبت و برنامه‌ریزی برای کم‌کردن پیامد منفی ناشی از حوادث ناگوار می‌داند. ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌پذیری فرد را در رویارویی با شرایط ناگوار به تجارب ارزشمندی ناشی از مواجهه با شرایط به وجود آمده آماده کرده و تأکید بر سودمندبودن این شرایط

می‌کند. همچنین، برای کم‌کردن اتفاقات ناگوار و تنیدگی‌ها جوانب مثبت رخدادها را می‌بیند (محمدی و همکاران، ۲۰۱۵).

تحقیقات نشان داده است که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با فکر خودکشی همبستگی مثبت دارد به این معنا که هر چه استفاده از این راهبرد به‌وسیله افراد بیشتر شود میزان همبستگی آنها با فکر خودکشی افزایش می‌یابد. البته باید در نظر داشت که با افزایش میزان آگاهی و شناخت افراد در استفاده از این راهبردها برای مواجهه با هیجانها این میزان همبستگی، کاهش می‌یابد (صدری دمی‌رچی و همکاران، ۲۰۱۷).

بنا بر آنچه گفته شد، نوجوانان با توجه به اینکه در سن حساسی قرار دارند و بحران هویت را می‌گذرانند ممکن است با یک سری مسائل متفاوتی روبه‌رو شوند و چون ممکن است نتوانند هیجان‌اتشان را به‌خوبی مدیریت کنند و رفتارهای اشتباهی را بر اساس هیجان‌ات زودگذر از این افراد سر بزنند. یکی از این افکار و هیجان‌ات اشتباه فکر نوجوانان در مورد خودکشی است که می‌تواند اثرات زیان‌بار و حتی غیرقابل جبرانی را برای نوجوانان و خانواده‌شان به جا بگذارد. تحقیقات زیادی در مورد مسائل و مشکلات نوجوانان انجام شده ولی امروزه با توجه به اینکه زندگی‌ها تغییرات زیادی داشتند و نوجوانان امکانات ارتباطی و مسائل و مشکلات متفاوتی نسبت به دهه‌های قبل دارند، لازم است پژوهشهایی در این زمینه انجام شود تا عواملی که می‌تواند فکر خودکشی در نوجوانان را به وجود بیاورد شناسایی شود.

مسئله دیگر این است که نوجوانان ممکن است چندان قادر به مدیریت کردن هیجان‌ات و شناختهای خود نباشند و بنابراین مسائل منفی را شدیدتر از آنچه هست ادراک کنند و سردرگمی، یأس باعث شود فکر خودکشی را در ذهن پیروارند. نوجوانان به اقتضای سنشان نیاز به تعلق و پذیرش توسط افراد در موقعیتهای اجتماعی دارند و نیاز به تعلق یک مبنای قدرتمند برای رفتارهای بین فردی نوجوانان است. در صورت طرد و محرومیت اجتماعی

نوجوانان دچار پریشانی عاطفی می‌شوند و رفتارهای بین فردیشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این طرد و محرومیت باعث انزوا و گوشه‌گیری از اجتماع می‌شود و این انزوا جرعه‌ای از افکار خودکشی را در ذهن نوجوانان پرورش می‌دهد.

برای مثال، نتایج پژوهشها نشان داد که بین خودکشی و اهمیت داشتن (مهم بودن، آگاهی و تکیه کردن) همبستگی مستقیم وجود دارد (کیانی چلمردی و همکاران، ۲۰۱۸). پژوهشها حاکی از آن است خودشفقتی و امید با واسطه‌گری تعلق‌پذیری خنثی و ادراک سربار بودن روی فکر خودکشی تأثیر مستقیمی داشت (آمفری و همکاران، ۲۰۲۰).

همان‌گونه که بیان شد فکر خودکشی با تعلق‌پذیری خنثی ارتباط دارد و از سوی دیگر تنظیم شناختی هیجان با فکر خودکشی در ارتباط است و از آنجایی که مطالعات نشان داده است تنظیم شناختی هیجان می‌تواند پیش‌بینی‌کننده فکر خودکشی باشد. در نتیجه به نظر می‌رسد تعلق‌پذیری خنثی به‌عنوان یکی از متغیرهای میانجی در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و فکر خودکشی نقش بازی می‌کند. با توجه به خلأ پژوهشی در مطالعات پیشین در این راستا، مسئله اساسی که پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به آن است که «آیا تعلق‌پذیری خنثی در رابطه بین فکر خودکشی و تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند؟».

مبانی نظری

خودکشی مسئله بغرنجی است که ملت‌های گذشته با آن روبه‌رو بوده‌اند. روث بندیکت^۱ نشان داد که خودکشی برای قبایل زونی^۲ ناشناخته است ولی در قبایل ابتدایی کواکوتل^۳ امری متداول و رایج است که در نتیجه، برخی با مفهوم آن آشنا و برخی آن را نمی‌شناختند

1- Ruth benedict

2- Zoni

3- Quakotel

(تقوی، ۲۰۰۷). از نظر تاریخ باستان در روزگاران قدیم بیشتر قبایل نه تنها خودکشی را ناپسند نمی‌دانستند، به‌علاوه از آن به‌عنوان نوعی عمل افتخارآمیز یاد می‌کردند. خودکشیهای مشهوری نظیر خودکشی کلئوپاترا^۱ ملکه مصر که به طرز جالبی ماری را به گزیدن خود واداشت (صالح ولیدی، ۲۰۰۶). در مصر باستان افراد دور هم جمع می‌شدند و درباره بهترین راه برای خودکشی چاره‌اندیشی می‌کردند و معتقد بودند مرگ رهایی از مشکلات است. در ژاپن به هنگام نیایش برخی از مؤمنان برای رسیدن به خدایان از جان خود می‌گذشتند، اصل شرافت مردان را به دریدن شکم خود وامی‌داشت و هاراگیرهای ژاپنی بعد از شکست نظامی با نوعی خودکشی فرمالیته برای خودداری از اسارت، ذلت و آزار و اذیت خود را می‌کشتند. همچنین جمعی از ساموراییها بعد از مرگ فرمانروا خود اقدام به خودکشی می‌کنند تا در دنیایی دیگر خدمتگزار او باشند. خودکشی در فاصله بین قرن ۱۲ و ۱۳ میلادی به طور چشمگیری افزایش یافت. حزب کاتارها در فرانسه افرادی که خودکشی می‌کردند را انسان کامل می‌نامیدند و بعضی از جوارح بدن خود را به خودکشی برمی‌انگیختند و پرتره صورت آنها را با حکاکی روی چوب در میدانها نصب می‌کردند (آذر و همکاران، ۲۰۱۵).

ارسطو معتقد بود خودکشی اقدامی است که فرد برای معدوم کردن خود انجام می‌دهد و به منظور از خودگذشتگی نیست (اسلامی‌نسب، ۱۹۹۲). به‌طوری‌که دورکیم اعتقاد داشت عامل اساسی و مهمی که به زندگی انسانها هدف و معنا می‌بخشد، وابستگی و ارتباط انسان با دیگران در اجتماع است. در غیر این صورت، افراد برای خلاص شدن از شر زندگی به هر چیزی متوسل می‌شوند. وی در تحلیل خود دریافت که خطر خودکشی در پروتستانها، مردان و مجردها بیشتر است. درحالی‌که در کاتولیکها، زنان و متأهلمان کمتر است.

دورکیم عامل این مسئله را میزان روابط و انسجام اجتماعی اعلام کرد. او ادعا می‌کند که بهترین نوع انسجام اجتماعی، در حد میانه، تعلق زیاد فرد به گروه است. به‌طوری‌که تعلق

1: Cleopatra

بسیار کم به گروه و اجتماع فرد را از حمایت‌های افراد گروه محروم می‌کند (صدیق سروستانی، ۲۰۰۹).

بحران خودکشی معمولاً به وسیله یک تجربه آسیب‌زا و یا مجموعه‌ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می‌کنند، ایجاد می‌شود. این تجارب شامل فقدان اساسی، ناکامی در دستیابی به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی درازمدت هستند. وقتی که شخص توانایی مقابله با تجارب منفی زندگی را نداشته باشد، افسردگی و یأس ناشی از آن می‌تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب‌پذیر کند (اسلامی‌نسب، ۱۹۹۲).

بیشترین دلیل خودکشی در نوجوانان ایجاد فاصله و نبود رابطه مناسب بین فرزندان و والدین ذکر شده است. فاصله‌ای که باعث می‌شود والدین درک درستی از وضعیت فرزندان خود نداشته باشند (حافظی و اکبری، ۲۰۱۱). تغییرات اجتماعی که ممکن است با افزایش خودکشی نوجوانان مرتبط باشد عبارتند از: عوامل افزایش‌دهنده افسردگی کودکی، کاهش ثبات خانوادگی و افزایش دسترسی به سلاح (طباطبایی، ۲۰۰۵).

بنابراین داشتن روابط اجتماعی سالم و سازنده و ارتباط داشتن با دیگران به‌عنوان یک وسیله حفاظتی در مقابل خودکشی از اهمیت بسزایی برخوردار است. قربانیان خودکشی فشارهای خانوادگی بیشتری را تجربه کرده‌اند به‌رحال کسانی که در خانواده دارای مشکل هستند ممکن است دامنه‌ای از احساسها را برای سازگاری با منابع فشار نشان دهند. به‌عنوان مثال، افراد خانواده‌ای که با پدر معتاد یا الکلی زندگی می‌کنند ممکن است مدام بحث کنند و مشاجره داشته باشند، محبت و ارتباط کلامی پایینی نسبت به هم نشان دهند (علیزاده اصلی و همکاران، ۲۰۱۱).

بک بر این باور است افرادی که از نظر هیجانی دچار مشکل شده‌اند، دچار اشتباهاتی در منطق می‌شوند که باعث می‌شود واقعیت‌های عینی را به سمت خود خوارشماری معطوف کنند. درمان شناختی، مشکلات روانی این افراد را ناشی از تفکرات معیوب، استنباط‌های غلط

بر پایه اطلاعات نادرست، ناتوانی در تفکیک خیال از واقعیت می‌داند (کاوایان‌پور، ۲۰۱۲). آدلر عقیده دارد انسان موجودی اجتماعی است و علاقه اجتماعی در او امری فطری است و از روی عادت اجتماعی نمی‌شود. در حقیقت، علاقه اجتماعی شامل احساس اجتماعی به همه انسانهاست و برای موفقیت در روابط لازم و ضروری است؛ چون افرادی که علاقه اجتماعی بالایی دارند، ویژگیهایی از قبیل دید مثبت، اعتماد و اطمینان خاطر نسبت به دیگران، بی‌پروا و خودباوری بالایی دارند.

برخی از صاحب‌نظران علاقه اجتماعی را هم‌ردیف با مفاهیمی همچون همکاری، روابط اجتماعی و همانندسازی و همدلی با گروه می‌دانند. اما بنا به اعتقاد آدلر مفهوم علاقه اجتماعی بسیار گسترده‌تر است و به‌عنوان نیروی کمکی برای افراد عمل می‌کند. به‌طوری‌که به افراد جامعه کمک می‌کند تا جامعه را به سمت هدفش که رشد افراد از جهات مختلف است سوق دهد (علیزاده و همکاران، ۲۰۱۶).

در دوران نوجوانی، نوجوانان اهمیت زیادی به رفاقت، جذب و پذیرش در گروههای دوستانه می‌دهند. در این سنین دوستیها به شکل رفاقت، صمیمیت، احساس تعلق، نشاط و جنب‌وجوش تحکیم می‌یابد. در واقع، عوامل اجتماعی زیادی از قبیل رفتار جمعی، پذیرش همسالان، نقشهای اجتماعی و مدرسه تأثیر بسزایی بر یادگیری و پیشرفت نوجوانان دارد. اگر نوجوان در بین همسالانش محبوبیت و منزلت خوبی به لحاظ اجتماعی با آنچه فرض می‌کند نداشته باشد، کارکرد او یعنی یادگیری و پیشرفت تحصیلی در مدرسه مختل می‌شود. از سوی دیگر، فرد برای اینکه مورد توجه و علاقه دیگران نیست، روابط اجتماعی خود را کمتر کرده و گرایش به انزوا و تنهایی پیدا می‌کند. حالت‌های انزوا و اجتناب از افراد دیگر، به تدریج باعث شکل‌گیری تصورات منفی از خود، احساس عدم کارایی و بی‌کفایتی می‌شود و تا حد زیادی عزت‌نفس فرد کاهش پیدا می‌کند و سرانجام خود را ناتوان در برخورد و حل مشکلات می‌بیند (یارمحمدیان و همکاران، ۲۰۰۳).

پیشینه تجربی

پرز^۱ و همکاران (۲۰۲۴) به پژوهشی با عنوان «ادراک سرباربودن، تعلق‌پذیری خنثی و ناامیدی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های افکار خودکشی در دانشجویان دانشگاه‌های اسپانیا» پرداختند. جامعه آماری پژوهش ۲۲۵ نفر در رده سنی ۱۸ تا ۴۰ سال در این شرکت کردند. نتایج نشان می‌دهد که باور به اینکه فرد باری بر دوش دیگران است و به گروه اجتماعی خاصی تعلق ندارد، صرف‌نظر از اینکه این شرایط تغییر کند یا خیر، اندیشه‌های خودکشی را در دانشجویان اسپانیا افزایش می‌دهد. بنابراین هم احساس سرباربودن و هم تعلق‌پذیری خنثی به نظرمی رسد که به اندیشه‌های خودکشی در دانشجویان منجر شود.

بائر^۲ و همکاران (۲۰۲۲) به پژوهشی با عنوان «رابطه راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی و درون‌فردی با فکر خودکشی و تلاشهای خودکشی» پرداختند. جامعه آماری پژوهش شامل ۳۶۳ نفر در یک مطالعه آنلاین شرکت کردند. نتایج نشان داد افرادی که به‌طورکلی با مشکلات تنظیم هیجان بیشتری مواجه هستند، تعلق‌پذیری خنثی و احساس سرباربودن بیشتری را تجربه می‌کنند و تحمل پایین استرس به‌طور مستقیم با هر دو احساس سرباربودن و تعلق‌پذیری خنثی ارتباط دارند.

گومز^۳ و همکاران (۲۰۲۲) به پژوهشی با عنوان «تأثیر راهبردهای مقابله‌ای بر خطر افکار و رفتار خودکشی در نوجوانان» پرداختند. جامعه آماری پژوهش ۳۰۹ نوجوان بین ۱۱ تا ۱۸ سال در یک مطالعه کمی با روش مقطعی-همبستگی شرکت کردند. نتایج نشان می‌دهد که رفتار کناره‌گیری، انزوای اجتماعی و گرایش به خودتنبیهی عوامل خطری هستند که افکار و رفتار خودکشی را افزایش می‌دهد. انزوای اجتماعی و خود انتقادی به‌طور مستقیم با اندیشه و رفتار خودکشی همبستگی دارند.

1. Perez

2. Baer

3. Gomez

چتوپادهای و جوشی^۱ (۲۰۲۰) به پژوهشی با عنوان «اهمیت تنظیم هیجان و کنار آمدن در نوجوانان با فکر خودکشی» پرداختند. ۱۵۰ دانش‌آموز در رده سنی ۱۷-۱۹ سال از شهر وارناسی هند به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. به این نتیجه رسیدند اختلاف معناداری بین دو گروه در سطح ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب بیانی وجود دارد، سطح بالاتری از سرکوب بیانی با افزایش خطر خودکشی مرتبط است. کنترل واکنش هیجانی مانع از تجربه نظارتی هیجانی می‌شود و در نتیجه سلامت اجتماعی و روان‌شناختی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نوجوانانی که فکر خودکشی داشتند در شرایط استرس‌زا، بیشتر از راهبردهای تنظیم منفی هیجان استفاده می‌کردند.

سوئی^۲ و همکاران (۲۰۲۰) به پژوهشی تحت عنوان «تنظیم هیجان به‌عنوان یک عامل خطر برای ایجاد خودکشی در نوجوانان و جوانان: نقش واسطه‌ای تعلق‌پذیری» پرداختند. جامعه آماری پژوهش نوجوانان ۱۶-۲۵ سال بودند. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که تعلق‌پذیری کم، یک پیش‌درآمد مهم برای فکر خودکشی است و همچنین یک رابطه مهم بین تنظیم هیجان و عوامل اجتماعی مانند تعلق‌پذیری خنثی وجود دارد. این نتایج نشان می‌دهد که تفاوت‌های فردی در استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان به کمک تعلق‌پذیری خنثی، فکر خودکشی را تسریع می‌کند به عبارت دیگر، تعلق‌پذیری کم و ضعف در تنظیم هیجان، زمینه‌ای برای ایجاد فکر خودکشی در فرد فراهم می‌کند.

حسینی و میرآقایی (۲۰۱۲) به مطالعه «رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با ایده‌پردازی خودکشی» پرداختند. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه خوارزمی تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۸۸ بودند. از بین دانشجویان مذکور ۱۲۰ نفر (شامل ۶۰ دختر، ۶۰ پسر) به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. بین راهبردهای انطباقی

1: Chattopadhyay & Joshi

2: Swee

تنظیم هیجان از قبیل راهبردهای دیدگاه پذیری، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت با ایده‌پردازی خودکشی رابطه‌ای منفی وجود دارد. همچنین، از بین راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان از قبیل راهبردهای سرزنشگری خود و فاجعه‌سازی با ایده‌پردازی خودکشی رابطه‌ای مثبتی وجود دارد.

ریگوچی^۱ و همکاران (۲۰۲۱) به پژوهشی با عنوان «رابطه بی‌نظمی هیجان منفی با شدت افکار خودکشی در نمونه از بیماران ترکیبی» پرداختند. ۱۱۱ بیمار بستری در مرکز روان‌پزشکی در این پژوهش انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد اختلال در کنترل تنظیم هیجان منفی و سابقه تلاشهای خودکشی در طول زندگی با شدت ایده‌پردازی خودکشی مرتبط است و این به‌نوبه خود با خطر کوتاه‌مدت رفتارهای خودکشی مرتبط است.

پارک و کیم^۲ (۲۰۱۹) به پژوهشی با عنوان «تعامل بین شخصیت و نیازهای بین فردی در پیش‌بینی فکر خودکشی» پرداختند. ۳۱۳ دانش‌آموز (۱۱۳ پسر و ۲۰۰ دختر) در این پژوهش شرکت کردند. به این نتیجه رسیدند که تعلق‌پذیری بالا، به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر ایده‌پردازی خودکشی عمل می‌کنند، به این معنی که افرادی که روابط اجتماعی بالایی دارند و بیشتر با دیگران در تماس هستند به‌عنوان عامل محافظتی در برابر خودکشی عمل می‌کند اددی^۳ و همکاران (۲۰۱۹) به پژوهشی با عنوان «بررسی تئوری ارتباط بین بی‌نظمی هیجان و خطر خودکشی در یک نمونه بالینی نوجوانان» پرداختند. ۱۵۱ نوجوان ۱۲ تا ۱۷ ساله از یک واحد روان‌پزشکی انتخاب شدند. به این نتیجه رسیدند افرادی که از بی‌نظمی هیجان برخوردار هستند مکرراً از سوی دیگران طرد می‌شوند و ممکن است برای آنها دشوار باشد که از شناختهای منفی که فکر خودکشی را برانگیخته می‌کنند، رها شوند. استفاده از راهبردهای شناخت منفی مرتبط همچون تعلق‌پذیری خنثی، ادراک سربار بودن و افسردگی

1: Rigucci

2: Park & Kim

3: Eaddy

باعث ایجاد اختلالاتی در تنظیم هیجان می‌شود. به‌طوری‌که بی‌نظمی هیجان‌ات یکی از عوامل تأثیرگذار بر خودکشی است.

اونگ^۱ و تامپسون (۲۰۱۹) به مطالعه «اهمیت مقابله و تنظیم هیجان در بروز رفتار خودکشی» پرداختند.

هدف این پژوهش تعیین این بود که آیا راهبردهای مقابله‌ای مختلف و روشهای سرکوب بیانی و ارزیابی مجدد شناختی با رفتار خودکشی مرتبط است یا خیر. ۱۲۰ دانشجوی کارشناسی ارشد از دانشگاه آزاد هنگ گنگ پرسشنامه‌های اهمیت مقابله‌ای، تنظیم هیجان و رفتار خودکشی را تکمیل کردند. نتایج نشان داد که استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان منفی و مشکلات در تنظیم هیجان با افزایش خطر خودکشی مرتبط است. به‌طوری‌که افزایش راهبرد اجتنابی با افزایش رفتار خودکشی همراه بود، درحالی‌که افزایش ارزیابی مجدد شناختی با کاهش رفتار خودکشی همراه بود.

هاتکویچ، پنر و شارپ^۲ (۲۰۱۹) به مطالعه «مشکلات در تنظیم هیجان، افکار و اقدام به خودکشی در نوجوانان بستری» پرداختند. ۵۴۷ نوجوان بستری در مراکز روان‌پزشکی پرسشنامه‌های تنظیم هیجان و افکار خودکشی را تکمیل کردند. یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود وجود راهبردهای منفی تنظیم هیجان به طور معناداری با فکر خودکشی مرتبط بود به‌عبارت‌دیگر، اختلال در تنظیم هیجان، مشکلات در کنترل تکانه، اختلالات خلقی و اضطراب با فکر خودکشی ارتباط داشت.

نیسیو^۳ و همکاران (۲۰۱۸) به پژوهشی با عنوان «رفتار خودکشی و مشکلاتی در تنظیم هیجان» پرداختند. ۱۲۶ نفر در رده سنی ۱۸ تا ۶۰ در این پژوهش شرکت کردند. نتایج نشان داد که افرادی که درگیر رفتارهای خودکشی هستند، از راهبردهای ناسازگار در موقعیتهای

1- Ong

2- Hatkevich, Penner & Sharp

3- Neacsiu

تنش‌زا استفاده می‌کنند. فکر خودکشی به‌عنوان یک راهبرد ناسازگار برای مدیریت پریشانی و تنش‌های لحظه‌ای عمل می‌کند، درحالی‌که اقدام به خودکشی به‌عنوان یک اقدام تکانشی برای متوقف کردن برانگیختگی منفی مزمن و شدید ناشی از مشکل در بازگشت به حالت اولیه عاطفی پس از قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا تعبیر می‌شود.

احمد بوکانی و همکاران (۲۰۲۱) به پژوهشی با عنوان «آزمون مدل تعلق‌پذیری خنثی و سرباربودن در ایده و رفتار خودکشی در دانشجویان: بررسی نقش تعدیلی ناامیدی: یک مطالعه توصیفی» پرداختند. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۱۳۹۹ بود که تعداد ۶۵۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد وقتی که افراد احساس تعلق به کسی نداشته باشند، هیجانات منفی در افراد شکل می‌گیرد و این هیجانات باعث ایجاد ناامیدی، افسردگی و ایده‌پردازی خودکشی می‌شود.

معصومی و ابراهیمی (۲۰۲۰) به پژوهشی با عنوان «نقش اجتناب شناختی و تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی ایده‌پردازی خودکشی دانشجویان» پرداختند. جامعه آماری پژوهش شامل ۲۴۰ نفر از دانشجویان دانشگاه زنجان به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد مؤلفه‌های اجتناب شناختی همچون واپس‌زنی افکار، جانشینی افکار و تبدیل تصور به فکر و تنظیم منفی هیجان با ایده‌پردازی خودکشی رابطه مثبت و معناداری دارند.

رحیم‌زاده ینگگی کند و همکاران (۲۰۲۰) به بررسی «رابطه سبک‌های دفاعی و ناگویی هیجانی با داشتن افکار خودکشی» پرداختند. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی جوانان (بازه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال) شهر بوکان بودند که از این تعداد ۴۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد که افرادی که بیشتر از سبک‌های دفاعی ناپخته و روان‌آزرده استفاده می‌کنند، میزان ایده‌پردازی خودکشی در آنها بالاتر است.

دشواری در شناسایی احساسات و توصیف احساسات با ایده‌پردازی خودکشی رابطه مثبت و معناداری دارد.

حیدری‌نژاد و همکاران (۲۰۲۰) به بررسی «پیش‌بینی تمایل به خودکشی بر اساس متغیرهای دشواری تنظیم هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی، انعطاف‌پذیری خانواده و تحمل پریشانی» پرداختند. جامعه آماری این پژوهش شامل همه نوجوانان خانواده‌های در آستانه طلاق شهر اصفهان بودند که از این تعداد ۳۷۳ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد که مشکلات در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی نقش بسزایی در تمایل به خودکشی نوجوانان خانواده‌های در آستانه طلاق دارند. جمع‌بندی: بر طبق پژوهشها مطرح‌شده افکار خودکشی تحت تأثیر عوامل بیرونی می‌تواند روی تنظیم هیجان افراد تأثیرگذار باشد و این به‌نوبه ای خود باعث تغییراتی روی روابط اجتماعی و روحیه جمع‌گرایی افراد شود.

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، یک تحقیق بنیادی و به لحاظ روش توصیفی و طرح پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم در شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بوده است. اگرچه در مورد حجم نمونه لازم برای مدل‌های ساختاری توافق کلی وجود ندارد، اما بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم را ۲۰۰ نفر بیان کرده‌اند (حبیبی و عدنور، ۱۳۹۶). نمونه پژوهش حاضر ۲۳۰ نفر بود که به‌صورت در دسترس انتخاب شدند و به سؤالات پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند.

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان به‌وسیله گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (CERQ): این پرسشنامه به‌وسیله گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) (CERQ) در کشور هلند تهیه‌شده و دارای دو نسخه هلندی و انگلیسی است. پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان یک ابزار

خودگزارشی است و ۳۶ گویه دارد. برای شناخت راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد بعد از تجربه رویداد یا وقایع منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

برخلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که بین افکار و اعمال واقعی فرد تفاوت قائل نمی‌شوند، این پرسش‌نامه افکار فرد را پس از رویارویی با یک تجربه منفی یا رویداد آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. اجرای این پرسش‌نامه بسیار ساده بوده و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده است. پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان دارای پایه تجربی و نظری محکمی بوده و از ۹ زیرمقیاس تشکیل شده است.

زیرمقیاس‌های مذکور عبارتند از: راهبرد شناختی خودسرزنشگری، پذیرش، نشخوارگری، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌سازی و دیگر سرزنشگری. هر زیرمقیاس در بردارنده ۴ گویه است و دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) است. نمره کل هر یک از زیرمقیاسها از طریق جمع کردن نمره گویه‌ها به دست می‌آید. براین اساس، دامنه نمرات هر زیرمقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر زیرمقیاس نشان‌دهنده استفاده بیشتر راهبرد مذکور در رویارویی و مقابله با رخداد استرس‌زا و منفی است (حسنی و میرآقایی، ۲۰۱۲).

نسخه فارسی پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان در ایران به وسیله بشارت (۲۰۰۹)، ۲۰۱۱) و حسنی (۲۰۱۰) اعتباریابی شد. تحقیقات بشارت (۲۰۱۱) در خصوص روان‌سنجی پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان شامل همسانی درونی، پایایی بازآزمایی، روایی محتوایی، روایی همگرا و افتراقی مطلوب گزارش شده است. همچنین بشارت (۲۰۰۹) در بازبینی مقدماتی روان‌سنجی این پرسش‌نامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی ($n=368$ ، ۱۹۷ زن، ۱۷۱ مرد)، ضرایب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاسها از $0/67$ تا $0/89$ گزارش کرد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از شرکت‌کنندگان در پژوهش (۴۳ زن، ۳۶ مرد) در دو مرحله در فاصله‌ای دو تا چهار هفته برای زیرمقیاسهای پرسش‌نامه از $r=0/57$ تا $r=0/76$

محاسبه شد. در این پژوهش، روایی محتوایی این پرسش‌نامه طبق نظرات داوری هشت نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی شده و ضرایب توافق کندال برای خرده‌مقیاسها از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ گزارش شد.

مقیاس افکار خودکشی بک (BSSI): این پرسشنامه در سال ۱۹۷۹ به‌وسیله بک، برای سنجش تمایل فرد به خودکشی ساخته شد. مقیاس افکار خودکشی بک برآوردی عددی از شدت افکار و امیال خودکشی‌گرایانه گردآوری شده است. این مقیاس شامل ۱۹ گویه است که روی یک مقیاس سه‌نقطه‌ای از صفر (کمترین شدت) تا ۲ (بیشترین شدت) درجه‌بندی می‌شود. پایایی و روایی مقیاس افکار خودکشی بک در مطالعات مختلف تأیید شده است. در مطالعه دانیتز (۲۰۰۱) آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۹ و اعتبار بین آزماینده ۰/۸۳ به دست آمده است (حسنی و میرآقایی، ۲۰۱۲). مقیاس افکار خودکشی بک همبستگی بالایی با آزمونهای استاندارد شده افسردگی و گرایش به خودکشی داشت. ضرایب همبستگی برای بیماران بستری دامنه‌اش از ۰/۹۰ و برای بیماران درمانگاهی ۰/۹۴ بود. همچنین این مقیاس همبستگی ۰/۵۸ تا ۰/۶۹ با سؤال خودکشی افسردگی بک داشت. به‌علاوه همبستگی ۰/۶۴ تا ۰/۷۵ با مقیاس ناامیدی و پرسش‌نامه افسردگی بک داشت. مقیاس ایده‌پردازی خودکشی بک با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضرایب ۰/۸۷ تا ۰/۹۷ و با استفاده از روش آزمون - بازآزمون پایایی ۰/۵۴ به دست آمده است و این نشان‌دهنده پایایی بالایی این مقیاس است. انیسی و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهشی ۱۰۰ نفر آزمودنی مرد ۱۹ تا ۲۸ سال را به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب کردند، اعتبار و روایی مقیاس ایده‌پردازی خودکشی بک را مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج نشان داد که مقیاس بک با مقیاس افسردگی آزمون گلدبرک همبستگی ۰/۷۶ داشت، همچنین اعتبار مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و از روش دومیه ۰/۷۵ به دست آمد (انیسی و همکاران، ۲۰۰۵).

پرسش‌نامه نیازهای بین فردی (INQ): این پرسشنامه دارای نسخه‌های ۱۰، ۱۲، ۱۵، ۱۸ و

۲۵ سؤالی است که بر طبق گزارش هیل^۱ و همکاران (۲۰۱۵)، نسخه‌های ۱۰ و ۱۵ سؤالی از بهترین میزان اعتبار درونی برخوردار است. بنابراین از نسخه ۱۵ سؤالی این پرسش‌نامه استفاده شد که شامل ۱۵ گویه است که از آزمودنیها می‌خواهد که مناسب‌ترین گزینه را متناسب با باور و عقیده‌شان در یک مقیاس ۷ لیکرتی مشخص کنند که در حال حاضر، با دیگران تا چه میزانی در ارتباط هستند (تعلق‌پذیری) و فکر می‌کنند تا چه میزانی سربار دیگران هستند (ادراک سربار بودن) و آوردن و همکاران (۲۰۱۲) پرسش‌نامه نیازهای بین فردی ۱۵ سؤالی را مورد ارزیابی قرار داد (۹ سؤال مربوط به تعلق‌پذیری خشتی و ۶ سؤال مربوط به احساس سربار بودن). سؤالات ۷، ۸، ۱۰، ۱۳، ۱۴ و ۱۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. اهمیت این موضوع به این علت است که آزمودنیها با پاسخ به این پرسش‌نامه می‌توانند به پژوهشگران نشان دهند که رفتارهای بین فردی تا چه میزان می‌تواند رفتارهای مثل گرایش به خودکشی را پیش‌بینی کند.

نمره بالاتر در این پرسش‌نامه به معنای ادراک سربار بودن و تعلق‌پذیری خشتی بیشتر است که این نشان‌دهنده این است که فرد در روابط اجتماعی، خود را منشأ مشکلات و آسیبهای دیگران می‌داند. برای این مقیاس اعتبار درونی ۰/۹۰ و پایایی خوبی گزارش شده است و در نمونه ایرانی این مقیاس نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳۰۵ گزارش شده است (کیانی و همکاران، ۲۰۲۰).

روش اجرا: اجرای پژوهش بدین گونه بود که ابتدا پژوهشگر نامه‌ای از اداره آموزش دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه یزد برای معرفی به اداره کل آموزش و پرورش استان تهران دریافت کرد. پس از مراجعه به اداره آموزش و پرورش به علت بار منفی سؤالات پرسش‌نامه از همکاری با پژوهشگر امتناع شد. تصمیم گرفته شد که دانش‌آموزان به صورت دردسترس انتخاب شوند و پس از کسب رضایت از آزمودنیها سه پرسش‌نامه افکار

1: Hill

خودکشی بک، تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ و پرسش‌نامه نیازهای بین فردی بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر تهران به صورت آنلاین در بستر فضای مجازی (تلگرام و واتساپ) توزیع شد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۴ و Amos نسخه ۲۶ انجام شد. در بخش آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از ماتریس همبستگی و مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار ایموس استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت شناختی در جدول ۱ خلاصه شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی مشخصات دموگرافیک پاسخگویان

درصد	فراوانی	اطلاعات	مشخصات دموگرافیک
۱۴/۳	۳۳	۱۵	سن
۲۲/۶	۵۲	۱۶	
۳۹/۱	۹۰	۱۷	
۲۳/۹	۵۵	۱۸	
۳۱/۳	۷۲	زیر دیپلم	میزان تحصیلات پدر
۴۲/۲	۹۷	دیپلم	
۱۴/۳	۳۳	لیسانس	
۱۰	۲۳	فوق لیسانس	
۲/۲	۵	دکتر	

درصد	فراوانی	اطلاعات	مشخصات دموگرافیک
۳۱/۳	۷۲	زیر دیپلم	میزان تحصیلات مادر
۴۸/۷	۱۱۲	دیپلم	
۱۴/۳	۳۳	لیسانس	
۴/۸	۱۱	فوق لیسانس	
۰/۹	۲	دکتر	
۱۳/۹	۳۲	کمتر از ۳ نفر	تعداد اعضای خانواده
۷۵/۲	۱۷۳	بین ۳ تا ۵ نفر	
۱۰/۹	۲۵	بیشتر از ۵ نفر	
۶/۱	۱۴	کمتر از ۵ میلیون	میزان درآمد خانواده
۱۳/۹	۳۲	بین ۵ تا ۱۰ میلیون	
۸۰	۱۸۴	بیشتر از ۱۰ میلیون	
۳۰/۴	۷۰	عالی	نوع رابطه با پدر
۲۱/۳	۴۹	خیلی خوب	
۳۹/۶	۹۱	خوب	
۸/۷	۲۰	بد	
۴۴/۸	۱۰۳	عالی	نوع رابطه با مادر
۲۵/۷	۵۹	خیلی خوب	
۲۳	۵۳	خوب	
۶/۵	۱۵	بد	
۹۳/۹	۲۱۶	هر دو والدین	وضعیت زندگی با خانواده
۴/۸	۱۱	یکی از والدین	
۱/۳	۳	با دیگران	

درصد	فراوانی	اطلاعات	مشخصات دموگرافیک
۷/۸	۱۸	بله	سابقه مصرف دارو روان‌پزشکی
۹۲/۲	۲۱۲	خیر	
۶/۱	۱۴	بله	سابقه خودکشی در خانواده
۹۳/۹	۲۱۶	خیر	
۱۰/۹	۲۵	بله	سابقه مراجعه به مراکز روان‌درمانی
۸۹/۱	۲۰۵	خیر	

در این بخش درصد و فراوانی اطلاعات دموگرافیک پاسخگویان در جدول ۱ ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، ۲۳۰ نفر در این پژوهش شرکت کردند ۳۳ نفر (۱۴٪/۳) افراد ۱۵ سال، ۵۲ نفر (۲۲٪/۶) ۱۶ ساله، ۹۰ نفر (۳۹٪/۱) ۱۷ ساله، ۵۵ نفر (۲۳٪/۹) ۱۸ سال سن داشتند. میانگین و انحراف معیار سنی پاسخگویان به ترتیب ۱۶/۷۲ و ۰/۹۸، حداقل سن ۱۵ و حداکثر سن ۱۸ سال بوده است.

جدول ۲. شاخصهای توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرها	زیر مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین	تعداد گویه
تنظیم مثبت هیجان	تمرکز مجدد مثبت	۱۴/۱۵	۳/۱۴	۴	۲۰	۴
	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۱۵/۸۳	۳/۲۵	۶	۲۰	۴
	ارزیابی مجدد مثبت	۱۵/۱۷	۳/۶۸	۵	۲۰	۴
	دیدگاه‌پذیری	۱۴/۲۱	۳/۴۲	۴	۲۰	۴
تنظیم منفی هیجان	پذیرش	۱۲/۵۹	۳/۵۰	۴	۲۰	۴
	خود سرزنشگری	۱۱/۷۳	۳/۴۴	۴	۲۰	۴
	نشخوار گری	۱۲/۹۵	۳/۲۲	۵	۲۰	۴
	فاجعه‌سازی	۱۰/۸۶	۳/۵۵	۴	۲۰	۴
	دیگر سرزنشگری	۱۰/۶۶	۳/۵۹	۴	۲۰	۴

متغیرها	زیر مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین	تعداد گویه
توانمندی‌های روانی	احساس سربار بودن	۱۴/۴۹	۹/۶۶	۶	۴۲	۶
	تعلق پذیری	۲۴/۸۳	۸/۰۳	۶	۴۲	۹
توانمندی‌های اجتماعی	تمایل به مرگ	۲/۱۲	۲/۶۱	۰	۱۰	۵
	آمادگی برای خودکشی	۱/۵۰	۳/۳۶	۰	۱۴	۷
	تمایل به خودکشی	۰/۷۲	۱/۸۵	۰	۱۰	۴

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در تنظیم مثبت هیجان بیشترین میانگین به تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (۱۵/۸۳) و کمترین میانگین به تمرکز مجدد مثبت (۱۴/۱۵) مربوط می‌شود. همچنین در تنظیم منفی هیجان بیشترین میانگین به نشخوارگری (۱۲/۹۵) و کمترین به دیگرسرزنش‌گری (۱۰/۶۶) مربوط می‌شود. در تعلق‌پذیری خنثی بیشترین میانگین به تعلق‌پذیری (۲۴/۸۳) و کمترین میانگین به احساس سربار بودن (۱۴/۴۹) مربوط می‌شود.

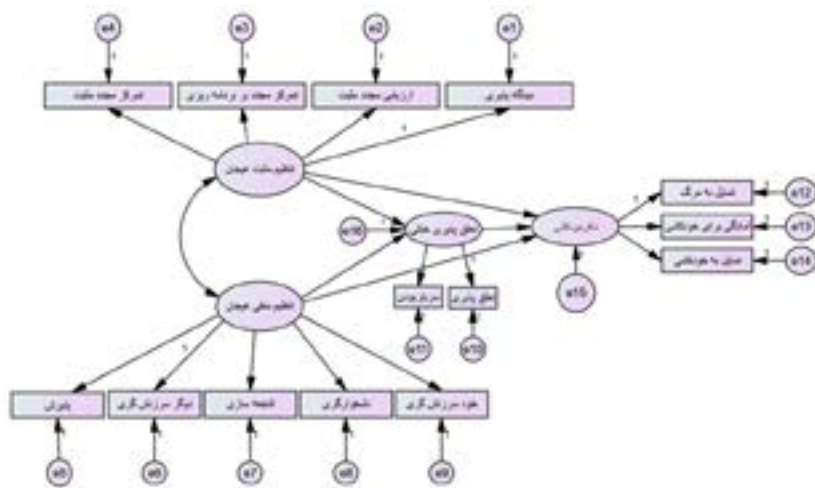
در افکار خودکشی بیشترین میانگین به تمایل به مرگ (۲/۱۲) و کمترین میانگین به تمایل به خودکشی (۰/۷۲) مربوط می‌شود.

ردیف	نرخ صحیح طبقه‌بندی	دقت طبقه‌بندی	دقت طبقه‌بندی برای هر گروه	دقت طبقه‌بندی برای هر گروه	دقت طبقه‌بندی برای هر گروه	دقت طبقه‌بندی برای هر گروه	نرخ صحیح طبقه‌بندی
۱	۵۸/۰***	۱	۵۷/۰***	۱۵/۰***	۰۷/۰***	۱	۱
۲			۱۱/۰***	۳۱/۰***	۲۳/۰***		
۳				۱۷/۰***	۵۵/۰***		
۴			۱	۱۸/۰***	۵۵/۰***		
۵					۳۰/۰-*		
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							
۱۶							
۱۷							
۱۸							
۱۹							
۲۰							

ردیف پرسشنامه	توجه ویژه به	دگرگونی	دگرگونی	دگرگونی	دگرگونی	دگرگونی	دگرگونی	دگرگونی
۱								
۸۷/۰***	۱							
۵۸/۰***	۸۸/۰***	۱						
۶۸/۰***	۵۸/۰***	۸۳/۰***	۱					
۰۸/۰***	۸۸/۰***	۸۳/۰***	۶۵/۰***	۱				
۱۸/۰***	۷۸/۰***	۰۸/۰***	۷۳/۰***	۰۵/۰***	۱			
۶۱/۰***	۰۸/۰***	۸۸/۰***	۶۸/۰***	۳۳/۰***	۱۸/۰***			۱
۸۳/۰***	۱۳/۰***	۶۶/۰***	۷۸/۰***	۰۷/۰***	۷۸/۰***			۸۶/۰***
۵۸/۰***	۸۸/۰***	۸۱/۰-	۸۱/۰-	۸۰/۰-	۸۰/۰-			۵۱/۰***
۶۸/۰***	۸۳/۰***	۸۸/۰***	۸۸/۰***	۰۸/۰***	۰۸/۰***			۱۰/۰-
۷۸/۰***	۳۳/۰***	۳۸/۰***	۷۱/۰***	۳۱/۰***	۸۰/۰-			۸۰/۰
۶۸/۰***	۸۸/۰***	۳۱/۰***	۱۸/۰***	۶۰/۰-	۸۸/۰***			۳۰/۰-
۷۸/۰***	۸۳/۰***	۸۸/۰***	۸۸/۰***	۳۱/۰***	۸۸/۰***			۸۰/۰

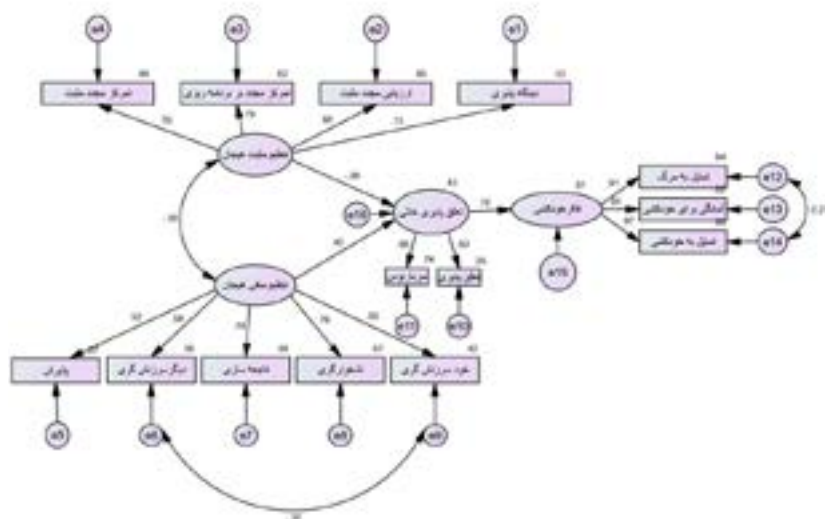
همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تنظیم مثبت هیجان با تعلق‌پذیری خنثی (۰/۴۷-)، افکار خودکشی (۰/۳۵-)، در سطح ۰/۰۱ رابطه منفی و معناداری دارد. افکار خودکشی با تعلق‌پذیری (۰/۴۰) در سطح ۰/۰۱ رابطه مثبت و معناداری دارد و با تمرکز مجدد مثبت (۰/۲۱-)، در سطح ۰/۰۱ رابطه منفی و معناداری دارد. تنظیم مثبت هیجان با خودسرزنش‌گری (۰/۱۳-) در سطح ۰/۰۵ رابطه منفی و معناداری دارد و با تعلق‌پذیری (۰/۴۰-)، تمایل به مرگ (۰/۳۵-)، در سطح ۰/۰۱ رابطه منفی و معنادار دارد. تنظیم منفی هیجان با تعلق‌پذیری (۰/۲۵)، تمایل خودکشی (۰/۲۶) در سطح ۰/۰۱ رابطه مثبت و معناداری دارد. و با تمرکز مجدد مثبت (۰/۱۷-) در سطح ۰/۰۱ رابطه منفی و معناداری دارد. در این بخش ابتدا مدل اولیه و سپس مدل نهایی پس از حذف روابط غیر معنی‌دار و اصلاح مدل اولیه آورده شده است. سپس شاخصهای نیکویی برازش مدل برآورد شده و پارامترهای اصلی (اثرات مستقیم، غیرمستقیم) در شکل و جداول گزارش شده است.

شکل ۱. نمودار مدل اولیه پیشنهادی



برای دستیابی به نتایج دقیق‌تر، پس از حذف روابط غیر معنی‌دار (مسیر مستقیم تنظیم مثبت و منفی هیجان به فکر خودکشی) و اصلاح مدل اولیه، مدل برآورد شد.

شکل ۲. نمودار مدل اصلاح‌شده در حالت استاندارد



در ادامه جدول ضرایب غیراستاندارد و مقادیر معناداری ارائه شده است.

جدول ۴. ضرایب غیراستاندارد مدل اصلاح‌شده پژوهش

مسیر	ضریب غیراستاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	معناداری
از تنظیم مثبت هیجان بر تعلق‌پذیری خشتی	-۰/۶۲۷	۰/۱۳۸	-۴/۵۴۶	۰/۰۰۱
از تنظیم منفی هیجان بر تعلق‌پذیری خشتی	۰/۸۰۲	۰/۱۸۳	۴/۳۸۱	۰/۰۰۱
از تعلق‌پذیری خشتی بر فکر خودکشی	۰/۴۶۶	۰/۰۶۶	۷/۰۰۷	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، ضرایب غیراستاندارد تمامی مسیرها در مدل اصلاح‌شده معنادار است. در ادامه جدول شاخصهای برازش مدل اصلاح‌شده ارائه شده است

جدول ۵. برآورد شاخصهای برازش کلیت مدل اصلاح‌شده

IFI	NFI	RMSEA	CMIN/DF	DF	CFI	TLI	GFI	CMIN	شاخص
۰/۹۵	۰/۹۲	۰/۰۶	۲/۰۲	۷۱	۰/۹۵	۰/۹۴	۰/۹۲	۱۴۳/۵۱	مقدار
>۰/۹	>۰/۹	<۰/۰۸	<۳	—	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	—	دامنه قابل قبول

شاخصهای ارزیابی کلیت مدل با توجه به دامنه مطلوب این شاخصها در مجموع بیانگر این است که مدل مفروض تدوین‌شده توسط داده‌های پژوهش حمایت می‌شوند، به عبارت دیگر برازش داده‌ها مطلوب است.

جدول ۶. برآورد اثرات مستقیم و غیرمستقیم و کل مدل اصلاح‌شده

اثر کل	اثر غیرمستقیم	اثر مستقیم	مسیر
-۰/۳۸۷**	-	-۰/۳۸۷**	تنظیم مثبت هیجان بر تعلق‌پذیری خنثی
۰/۴۲۵**	-	۰/۴۲۵**	تنظیم منفی هیجان بر تعلق‌پذیری خنثی
۰/۷۸۴**	-	۰/۷۸۴**	تعلق‌پذیری خنثی بر فکر خودکشی
-۰/۳۰۴**	-۰/۳۰۴**	-	تنظیم مثبت هیجان بر فکر خودکشی
۰/۳۳۳**	۰/۳۳۳**	-	تنظیم منفی هیجان بر فکر خودکشی

**p<۰/۰۱

با توجه به نتایج جدول ۶ تنظیم مثبت و منفی هیجان به ترتیب تأثیر منفی و مثبت بر تعلق‌پذیری خنثی دارند و همچنین تعلق‌پذیری خنثی بر فکر خودکشی تأثیر مثبت دارد. با توجه به حذف مسیرهای مستقیم از تنظیم مثبت و منفی هیجان بر فکر خودکشی این دو متغیر فقط به طور غیرمستقیم بر فکر خودکشی تأثیر دارند.

بحث

تنظیم شناختی هیجان جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسانها است چراکه به افراد در مدیریت و تعدیل هیجانها کمک می‌کند و توانایی انطباق تجارب هیجانات منفی را به افراد می‌دهد. در این بین کسانی که از راهبردهای تنظیم مثبت هیجان استفاده می‌کنند از سلامت روانی بالایی برخوردارند.

نوع انتخاب راهبردهای تنظیم هیجان، متناسب با شخصیت افراد است. به طوری که نقص در خودتنظیم‌گری هیجان باعث ناسازگاریهای هیجانی در افراد می‌شود. افرادی که اختلالات هیجانی دارند کمترین علاقه را نسبت به محرکهای محیطی دارند و در افکار و دنیای درونی خود غرق هستند و رفتار تکانشی و منفی‌گرایی زیادی از خود نشان می‌دهند. در واقع می‌توان گفت هیجانات مخرب در میزان انطباق افراد با محیط تأثیرگذار است، افرادی که هیجانات منفی بالایی دارند، باورهای غیرمنطقی بیشتری هم دارند و در کنترل تکانه‌های خود با مشکلات زیادی روبرو هستند به طوری که سازگاری ضعیفی با دیگران و موقعیتهای تنش‌زا دارند.

انسان به‌عنوان موجودی اجتماعی، همواره از تنهایی گریزان بوده و تنهایی را به‌عنوان یک تجربه عاطفی ناخوشایند و پریشانی روحی مزمنی می‌داند که از تعارضات ارتباط اجتماعی و کاستیهایی در روابط بین فردی ناشی می‌شود و بر سلامت روحی، روانی و کارکرد اجتماعی فرد تهدیدی جدی به شمار می‌رود و معمولاً با مشکلاتی نظیر افسردگی، خودکشی، ناشاد زیستن و احساس بدبختی همراه است.

نتایج پژوهش نشان داد تنظیم مثبت هیجان به‌صورت غیرمستقیم و معنادار با میانجی‌گری تعلق‌پذیری خنثی قادر به پیش‌بینی فکر خودکشی است. به این معنا که هر چه نوجوانان از راهبردهای مثبت هیجان بیشتر استفاده می‌کردند به‌مراتب تعلق‌پذیری خنثی و فکر خودکشی در آنها کاهش پیدا می‌کرد.

این یافته‌ها با نتایج پژوهش کیانی چلمردی و همکاران (۲۰۱۸)؛ سویی^۱ و همکاران (۲۰۲۰) و پرز و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. به طوری که می‌توان گفت هیجانان برای زندگی اجتماعی انسانها مفید هستند چراکه در حفظ و تداوم رابطه با دیگران نقش اساسی ایفا می‌کنند. از آنجاکه شناخت، عاطفه، هیجان و رفتار رابطه متقابلی با یکدیگر دارند، تنظیم شناختی هیجان با کنترل، مدیریت توجه و عوامل شناختی هیجانان ابتدا موجب تغییر عملکرد سیستمهای شناختی و سپس تنظیم هیجان می‌شود. به طور مثال کشورهای که ماهیت اجتماعی و خانواده محور دارند معمولاً با سطوح بالایی از حمایت عاطفی و اجتماعی برخوردار هستند. در شرایط بحرانی، مورد حمایت خانواده قرار می‌گیرند و افکار منفی و ناامیدی در این افراد به مراتب پایین تر است. در صورتی که فقدان حمایت و حس تنهایی باعث پرورش افکار خودکشی در افرادی که حمایتی از جانب خانواده دریافت نمی‌کنند به شدت افزایش می‌یابد.

افرادی که در شرایط استرس‌زا از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان استفاده می‌کنند با تغییر روشهای فکری، باعث کاهش فشارهای هیجانی در موقعیتهای که فشار روانی زیادی را متحمل می‌شوند منجر به کاهش رفتارها و تجربه‌های منفی هیجانی می‌شود.

درواقع این افراد با توانایی تنظیم درست هیجان تضمین‌کننده سلامت جسمی، اجتماعی، فیزیولوژیکی و همچنین روابط سالم‌تر، کارایی شغلی و تحصیلی بهتر هستند. این افراد درواقع با فکرکردن به اتفاقات مثبت و خوشایند به جای اتفاقات منفی و ناخوشایند، معنای مثبت بخشیدن به واقعه و هم‌چنین کم‌اهمیت شمردن وقایع منفی نسبت به افرادی که بیشتر از راهبردهای منفی تنظیم هیجان استفاده می‌کنند کمتر دچار اضطراب و تنش می‌شوند.

این افراد با خودپنداره قوی و مثبتی که از خود دارند درزمینه کار و تحصیل، روابط اجتماعی موفق‌تر هستند و دیدگاه مثبتی نسبت به دیگران دارند و منبع حمایتی خوبی برای

1. Swee

دوستان و سایر افراد در شرایط بحرانی و استرس‌زا هستند و این افراد مسلماً امید و انگیزه زیادی برای زندگی دارند. در واقع، با استفاده از این نوع راهبردهای مثبت باعث کاهش هیجانات منفی و بهبود عملکردهای شناختی، موجب رویارویی فرد برای حل مشکل و کاهش افکار خودکشی در شرایط بحرانی می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد تنظیم منفی هیجان به صورت غیرمستقیم و معنادار با میانجی‌گری تعلق‌پذیری خنثی قادر به پیش‌بینی فکر خودکشی است. به این معنا که هر چه نوجوانان از راهبردهای منفی هیجان بیشتر استفاده کنند، تعلق‌پذیری خنثی و فکر خودکشی در آنها افزایش می‌یابد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش کیانی چلمردی و همکاران (۲۰۱۸) و سویی و همکاران (۲۰۲۰)؛ بائر و همکاران (۲۰۲۲) و گومز و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. نوجوانانی که آگاهی و شناخت خوبی از خود ندارند معمولاً در تنظیم مؤثر هیجان‌اتشان دچار مشکل می‌شوند. به طوری که در موقعیتهای تنش‌زا کنترل خوبی روی هیجان‌اتشان ندارند و به شدت دچار استرس و برانگیختگی می‌شوند و در نهایت سازگاری با این شرایط در افراد کاهش می‌یابد.

در واقع افراد با استفاده از تنظیم منفی هیجان برای بازداری هیجانها و عواطف منفی خود تلاش می‌کنند ولی این بازداری باعث بازگشت و تشدید هیجانات منفی خواهد شد. این افراد معمولاً توانایی درک و آگاهی از هیجان‌ات، دستیابی به عمل سازگاران و توانایی تنظیم هیجانها در خود و دیگران را ندارند. تنظیم هیجان در واقع می‌تواند به عنوان پاسخهای سازگار به هیجان‌ات که شامل آگاهی، درک و پذیرش تجربیات هیجانی و همچنین توانایی کنترل رفتارها در زمینه استرس هیجانی و تنظیم مؤثر هیجان‌ات تعریف شود.

زمانی که نوجوانان از اجتناب برای مدیریت تنظیم هیجان‌ات خود استفاده می‌کنند در کوتاه‌مدت شاید باعث تسکین هیجان‌ات و روحیه‌شان شود ولی در بلندمدت عواقب منفی روی مدیریت هیجان‌ات و رفتار آنها می‌گذارد که به نوبه خود می‌تواند باعث پرورش افکار

منفی و ناامیدی در این افراد شود.

به عبارت دیگر، می توان گفت هوش هیجانی این افراد نسبت به سایر همسالان نشان به مراتب پایین تر است که در مواجهه با مشکلات زندگی مقاومت کمی از خود نشان می دهند. معمولاً با استفاده زیاد از راهبردهای منفی هیجان در مواجهه با شرایط تنش زا حالت برانگیختگی و پریشانی شدیدی را تجربه می کنند و نمی توانند به درستی موقعیت و شرایط را ارزیابی کنند با ایجاد باورها و نگرشهای منفی نسبت به هیجانان و افراد، فرد احساس بی ارزشی و بی کفایتی می کند و عدم تعلق نسبت به دوستان، خانواده و افراد جامعه در وجودشان شکل می گیرد و این به نوبه خود باعث کاهش رفتارهای اجتماعی و کاهش پیوستگی با افراد می شود. این افراد وقتی کنترلی روی هیجانان خود ندارند. معمولاً در شرایط استرس زا فشار روانی زیادی را متحمل می شوند. و هنگامی که عوامل فشارزای زندگی تشدید می یابد فرد احساس ناکامی و شکست می کند؛ به طوری که برای رهایی از فشار هیجانان منفی راهی نمی یابد، خودکشی را به عنوان راه حل نهایی در نظر می گیرد.

در صورتی که نوجوانانی که تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای سازگارانه دارند، به عنوان مثال افرادی که در رویارویی با شرایط استرس زا از حل مسئله استفاده می کنند، معمولاً از حمایت اجتماعی خانواده و جامعه برخوردار هستند. این مورد به نوبه خود کاهش انزوای اجتماعی، خودسرزنش گری و افکار منفی را به دنبال دارد. ارتقاء سلامت روانی و هیجانی موجب می شود افراد در مواجهه با شرایط تنش زا عملکرد بهتری داشته باشند.

هر پژوهش در مسیر خود همراه با محدودیتهایی است. با توجه به حساسیت موضوع خودکشی برای افکار عمومی و به ویژه برای گروه نوجوانان، وزارت آموزش و پرورش و مدارس، حاضر به همکاری در انجام پژوهش حاضر نشدند و بنابراین نمونه ها به صورت غیر تصادفی و در دسترس انتخاب شدند که تعمیم پذیری این روش نمونه گیری، به اندازه روشهای تصادفی نیست.

این پژوهش روی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم انجام گرفته و بنابراین قابل‌تعمیم به سایر گروه‌های جمعیتی نیست. این امر از جمله موارد محدودیت‌های پژوهش است. بنابراین به پژوهشگران توصیه می‌شود که این پژوهش روی نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر برای تعمیم‌پذیری بهتر نتایج انجام شود. در جمع‌آوری داده‌ها از روش‌های دیگر چون مصاحبه یا مطالعه کیفی، برای افزایش قدرت آماری و قابلیت اطمینان از یافته‌ها انجام شود. همچنین مشابه این پژوهش روی دانش‌آموزان پسر انجام شده و یافته‌های آن با یافته‌های حاضر مقایسه شود.

با توجه به اینکه پژوهش حاضر روی دانش‌آموزان متوسطه دوم انجام گرفت، بنابراین بهتر است پژوهش‌های بعدی روی دانش‌آموزان دوره‌های دیگر نیز انجام گیرد تا با اطمینان بیشتری نتایج تعمیم داده شود. پژوهش حاضر در سطح شهر تهران انجام شده است، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی در شهرهایی دیگر انجام و با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول در طراحی، اجرا و نگارش بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته است. نویسنده دوم و سوم در تمام مراحل نظارت داشتند.

منابع مالی

برای تهیه این مقاله حمایت مالی مستقیم از هیچ نهاد یا سازمانی دریافت نشده است.

تعارض منافع

این مقاله با سایر آثار منتشر شده از نویسندگان همپوشانی ندارد.

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در این مقاله همه حقوق مرتبط با اخلاق پژوهش رعایت شده است.

- Ahmadboukani S, Ghamari H, Kiani A, Rezaeisharif A. (2021). Testing Thwarted Belongingness and Perceived Burdensomeness in Suicidal Ideation and Behavior in Students: Investigating the Moderating Role of Hopelessness: A Descriptive Study. JRUMS; 20 (5):519-538. (In Persian).
- Alizadeh Asli, Afsane; Farqani Ramandi, Fatemeh; Alirezaei, Nusratullah, Agha Alikhani, Hossein and Qadiri, Hassan (2011). Psychological and sociological factors affecting suicide in women of Shal and Dansfahan cities of Qazvin province (1387-1376). Social Psychology Research, 3 (1), 80-100. (In Persian) https://www.socialpsychology.ir/article_124990.html?lang=en
- Alizadeh, Hamid; Pour Seyed, Seyed Reza; Kazemi, Frangis; Barjali, Ahmed; Nur Ali, Farrokhi (2016). The effect of social interest training on the lifestyle of bullies and victims. Positive psychology research paper. 3 (2), 1-20. (In Persian)
- Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2011). Examining the role of emotion in suicidality: Negative urgency as an amplifier of the relationship between components of the interpersonal–psychological theory of suicidal behavior and lifetime number of suicide attempts. *Journal of Affective Disorders*, 129(1-3), 261-269. [DOI: 10.1016/j.jad.2010.08.006]
- Anisi, J., Fathi Ashtiani, A., Salimi, S.H., & Ahmadi, Khodabakhsh., (2004). Assessing the validity and reliability of the Beck Suicidal Ideation Scale (BSSI) in soldiers. *Journal of Military Medicine*, 7(1), 33-37. SID. <https://sid.ir/paper/62015/fa>. (In Persian)
- Azar, Mahyar; Nouhi, Sima and Shafiei Kandjani, Alireza (2015). *Suicide*. Tehran: Arajmand Publications. (In Persian)
- Badayat, Ehsan & Askari, Marzieh (2020). The effect of behavioral activation group therapy on emotion regulation strategies and suicidal thoughts in female students with major depressive disorder. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 9(1), 47-56. (In Persian)
- Baer, M. M., Spitzen, T. L., Richmond, J. R., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2022). Associations of interpersonal and intrapersonal emotion regulation strategies to suicidal ideation and suicide attempts. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 1-9. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212144722000096>

- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*, 1, 429-445. [DOI:10.1037/a0017745]. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-021>
- Chattopadhyay, S., & Joshi, S. (2020). Importance of Emotion Regulation and Coping in Adolescents with Suicidal Ideation. *International Journal of Research and Review*, 7(8), 292-297. https://www.ijr-rjournal.com/IJRR_Vol.7_Issue.8_Aug2020/IJRR0036.pdf
- Eaddy, M., Zullo, L., Horton, S. E., Hughes, J. L., Kennard, B., Diederich, A. & Stewart, S. M. (2019). A theory-driven investigation of the association between emotion dysregulation and suicide risk in a clinical adolescent sample. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(4), 928-940. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29745436/>
- Eslami Nasab, A. (1992). *Suicidal Crisis (Psychological Basis of Self-Destructive and Aggressive Behavior) book tags with a clinical and holistic approach for Psychiatrists*. Tehran: Ferdous Publication. (In Persian)
- Garnefski, N., Kraaji, . & Spinhoven, P. (2001). Negative Life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and individual differences*. 30, 420-440. [DOI:10.1016/S0191-8869(00)00113-6] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886900001136>
- Gómez-Tabares, A. S., Marín, J. P. C., Vanegas, A. M., Martínez, D. A. L., & Gallego, E. M. M. (2022). The effect of coping strategies on the risk for suicidal ideation and behavior in adolescents. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 10(2). <https://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/3436>
- Habibi, A., & Adenvar, M.(2016) *Structural equation modeling and factor analysis (practical training of LISREL software)* Tehran: Academic Jahad Publication. (In Persian)
- Hafezi, Rezvan and Akbari, Shirin (2018). Investigating factors affecting the prevalence of suicide and ways to prevent it in Khorram Abad city in 2019, silent attack conference. (In Persian)
- Hakim Shushtri, M., & Khanipour, H., (2013). Comparison of self-harm and attempted suicide in adolescents: a systematic review. *Iran Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 20(1), 3-13 SID. <https://sid.ir/paper/16771/fa>. (In Persian)

- Hasani, J., & Mir Aghaei, A.M., (2011). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and suicidal ideation. *Contemporary Psychology*, 7(1), 61-72. SID.<https://sid.ir/paper/120195/fa>. (In Persian)
- Hatkevich, C., Penner, F., & Sharp, C. (2019). Difficulties in emotion regulation and suicide ideation and attempt in adolescent inpatients. *Psychiatry Research*, 271, 230-238. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178117318498>
- Heydarinejad, Mohsen; Heydari, Hassan and Davoudi, Hossein (2019). Prediction of suicidal tendencies based on the variables of emotional regulation difficulty, cognitive flexibility, family flexibility, and distress tolerance. *Behavioral Science Research*, 18 (2), 169-181. (In Persian)
- Hosseinpour, M., Ghafari, S.M., & Mehrabizadeh Honarmand, M., (2003). Investigating the causes of suicide among adolescents referred to Ahvaz Golestan Hospital in 1979-1980. *Jundishapur Medical Scientific Journal*, (41), 24-30. SID. <https://sid.ir/paper/12368/fa>. (In Persian)
- Kavianpour, Maryam (2012). The effectiveness of emotion-oriented counseling in a group way to the cognitive regulation of emotion in couples in Shiraz. Master's thesis, unpublished. Islamic Azad University. (In Persian)
- Keshavarz, M., Mirzaei, S., & Mohammadjani, E., (2017). Maturity and identity crisis in adolescence and its role in making friends. National conference on the identity of Iran Islamic children in preschool. SID. <https://sid.ir/paper/898750/fa>. (In Persian)
- Kiani Chelmardi, A., Rashid, S., & Jamshidian, Y., (2019). Analyzing the mediating Role of the Interpersonal Model of Suicide (perceived burdensomeness and thwarted belongingness) in the relation between Mattering and Suicide. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 13(47), 57-66. (In Persian)
- Madahi, Mohammad Ebrahim & Madah, Leili (2014). The effectiveness of dialectical behavior therapy in reducing depression and suicidal thoughts in female students. *School Psychology Journal*, 3(3), pages 84-85. (In Persian)

- Masoumi, Samin, & Ebrahimi, Luqman. (2019). The role of cognitive avoidance and cognitive emotion regulation in predicting students' suicidal ideation. *Thought and behavior in clinical psychology*, 15 (56), 27-35. (In Persian)
- Mehrabi, Hossein Ali & Sheikh Darani, Homa (2013). The role of effective factors in the tendency towards suicide among female high school students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, pages 91-100. (In Persian)
- Mirzaei salehi, Z.(2015).Prediction of suicidal ideation based on cognitive emotion regulation strategies, coping strategies, and primary maladjustment schemas in students. Master's thesis. Shahid Madani Azarbaijan University. (In Persian)
- Mohammadi, Leila; Tanha, Zahra & Rahmani, Soudeh (2015). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and risky behaviors mediated by perceived social support. *Modern Psychological Researches*, 10(39), pages 162-187. (In Persian)
- Neacsiu, A. D., Fang, C. M., Rodriguez, M., & Rosenthal, M. Z. (2018). Suicidal behavior and problems with emotion regulation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 48(1), 52-74. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sltb.12335>
- Norouzi, Hossein (2017). Structural relationships of suicidal ideation based on self-destructiveness and unpleasant childhood experiences: The mediating role of emotional suppression, Master's thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz. (In Persian)
- Ong, E., & Thompson, C. (2019). The importance of coping and emotion regulation in the occurrence of suicidal behavior. *Psychological reports*, 122(4), 1192-1210. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29929434/>
- Park, Y., & Kim, H. S. (2019). The interaction between personality and interpersonal needs in predicting suicide ideation. *Psychiatry research*, 272, 290-295. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178117320644>
- Pérez, S., Layrón, J. E., Barrigón, M. L., Baca-García, E., & Marco, J. H. (2024). Perceived burdensomeness, thwarted belongingness, and hopelessness as predictors of future suicidal ideation in Spanish university students. *Death Studies*, 48(5), 454-464. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37449532/>

- Rahimzadeh Yengikand, Abbas; Kurd, Bahman and Eprooz, Kamal (2019). The relationship between defensive styles and emotional ataxia with having suicidal thoughts. *Cognitive Analytical Psychology Quarterly*, 40 (11), 13-24. (In Persian)
- Ribeiro, J. D., & Joiner, T. E. (2009). The interpersonal-psychological theory of suicidal behavior: current status and future directions. *Journal of Clinical Psychology*, 65(12), 1291-1299. [DOI: 10.1002/jclp.20621]. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.20621>
- Rigucci, S., Sarubbi, S., Erbuto, D., Rogante, E., Hantouche, E. G., Innamorati, M., & Pompili, M. (2021). Negative emotion dysregulation is linked to the intensity of suicidal ideation in a mixed inpatient sample. *Journal of Affective Disorders*, 281, 605-608. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016503272033041X>
- Sadri Demirchi, E., Kiani, A., & Khakdal Goje Baglo, S., (2016). The relationship between the sense of coherence and cognitive regulation of emotion with suicidal thoughts in Mohaghegh Ardabili University students in 2016. *Community Health*, 11(3-4), 56-64. SID. <https://sid.ir/paper/262890/fa>. (In Persian)
- Salih Walidi, Muhammad (2006). *Specific criminal law: crimes against individuals*. Tehran: Amir Kabir Publishing House. (In Persian)
- Sediq Sarvestani, Rahmatullah (2009). *Social pathology (sociology of social deviations)*. Tehran: Samit Publications. (In Persian)
- Simbar, Masoumeh; Golazar, Samira; Alizadeh, Shiva & Haji Fagha, Mahboubeh (2017). Risk factors of suicide in adolescents worldwide: A narrative review. *Rafsanjan University of Medical Sciences*, 16(12), pages 1153-1168. (In Persian)
- Swee, G., Shochet, I., Cockshaw, W., & Hides, L. (2020). Emotion regulation as a risk factor for suicide ideation among adolescents and young adults: The mediating role of belongingness. *Journal of youth and adolescence*, 49(11), 2265-2274. [DOI: 10.1007/s10964-020-01301-2]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32772329/>
- Tabatabai, Seyyed Musa (2005). Diagnosis and prevention of youth suicide. *Social, cultural, educational monthly of reform and education*, 41(4), 27-30. (In Persian)

- Taqvi, Nematoleh (2007). Investigating factors influencing suicide in West Azarbaijan province, collection of articles on social harms of Iran, published by the Iranian Sociological Association, Tehran. (In Persian)
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner Jr. T. E. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, 117(2), 575-582. [DOI: 10.1037/a0018697]. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3130348/>
- World Health Organization (2010). Suicide Prevention (SUPRE) Fact Sheet. Retrieved from http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicide_prevent/en.
- Yarmohamedian, Mohammad Hossein; Molavi, Hossein; Iranpour Mubarakeh, Akhtar (2003). Investigating the relationship between mutual friendships, peer acceptance, self-concept, and social adjustment with the academic progress of third-year female middle school students in Isfahan city. *Educational and Psychological Studies*, 4(2), 5-20. (In Persian)