



Predicting suicidal ideation based on irrational beliefs and rumination of students (psychology and educational sciences) Payame Noor

Sahar Mohseni¹ , Ahmad Mirgol^{1*} , Jalal Moradi² 

1. Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Zahedan, Iran
2. Department of Arabic Literature, Faculty of Humanities Literature, Islamic Azad University, Zahedan, Iran

ARTICLE INFO

Article type

Original article

Article history

Received: 2021.04.08

Accepted: 2022.05.15

Keywords

Suicide Thoughts,
Irrational Beliefs,
Intellectual rumination,
Students



ABSTRACT

Introduction: The cognitive processes involved that lead to increased vulnerability in suicidal behaviors have not been well studied. Therefore, the aim of the present study was to predict suicidal ideation based on irrational beliefs and intellectual rumination of Payame Noor students of Zahedan branch..

Materials & Methods: In this cross-sectional descriptive study, 150 students of psychology and educational sciences participated in a simple random method in 2020. Data collection tools were valid and reliable questionnaires of suicidal ideation, irrational beliefs and rumination. Data were analyzed using Pearson correlation and regression tests and SPSS 23 software.

Results: The results of Pearson correlation coefficient showed that there is a positive and significant relationship between suicidal thoughts and irrational beliefs ($r = 0.05$) at 99% confidence level. There is also a significant relationship between suicidal thoughts and rumination ($p < 0.05$). Helplessness in the face of emotional change and irresponsibility has also been able to explain students' suicidal thoughts.

Conclusion: Irrational beliefs and intellectual rumination are among the variables related to students' suicidal thoughts and have the ability to predict it.



[10.22038/HMED.2022.58230.1156](https://doi.org/10.22038/HMED.2022.58230.1156)

Cite this paper as:

Mohseni S, Mirgol A, Moradi J. Predicting suicidal ideation based on irrational beliefs and rumination of students (psychology and educational sciences) Payame Noor zahedan 2020- 2021. Horizon of Medical Education Development. 2023;14(2):65-77

*Corresponding author: Ahmad Mirgol;
Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences
and Psychology, Payame Noor University, Zahedan, Iran

Email: mirgol.ahmad@pnu.ac.ir

پیش‌بینی افکار خودکشی بر اساس باورهای غیرمنطقی و نشخوار فکری دانشجویان (روانشناسی و علوم تربیتی) پیام نور

سحر محسنی^۱، احمد میرگل^{۱*}، جلال مرادی^۲

۱. گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، زاهدان، ایران

۲. گروه ادبیات عرب، دانشکده ادبیات علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

مشخصات مقاله	چکیده
نوع مقاله مقاله اصیل پژوهشی	مقدمه: فرایندهای شناختی درگیر که به افزایش آسیب‌پذیری در رفتارهای خودکشی گرا منجر می‌شود، به خوبی بررسی نشده است. لذا هدف پژوهش حاضر با هدف، پیش‌بینی افکار خودکشی بر اساس باورهای غیرمنطقی و نشخوار فکری دانشجویان پیام نور واحد زاهدان انجام گرفت.
پیشینه پژوهش تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۲۵	روش کار: در این مطالعه توصیفی مقطعی ۱۵۰ نفر از دانشجویان روانشناسی و علوم تربیتی به روش تصادفی ساده در سال ۹۸ شرکت کردند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های روا و پایایی افکار خودکشی، باورهای غیرمنطقی و نشخوار فکری بود. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون و نرم‌افزار SPSS 23 تحلیل شد.
کلمات کلیدی افکار خودکشی، باورهای غیرمنطقی، نشخوار فکری، دانشجویان	نتایج: نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه مثبت و معناداری بین افکار خودکشی با باورهای غیرمنطقی (۰/۰۵) $r=$ در سطح ۹۹ درصد اطمینان وجود دارد. همچنین رابطه معناداری بین افکار خودکشی با نشخوار فکری وجود دارد (۰/۰۵) $p \geq$ (همچنین درماندگی در برابر تغییر و بی‌مسئولیتی هیجانی توانسته‌اند افکار خودکشی دانشجویان را تبیین کند).
	نتیجه‌گیری: باورهای غیرمنطقی و نشخوار فکری در زمره متغیرهای مرتبط با افکار خودکشی دانشجویان بوده و توانایی پیش‌بینی آن را دارند.



10.22038/HMED.2022.58230.1156

نحوه ارجاع به این مقاله

Mohseni S, Mirgol A, Moradi J. Predicting suicidal ideation based on irrational beliefs and rumination of students (psychology and educational sciences) Payame Noor zahedan 2020- 2021. Horizon of Medical Education Development. 2023;14(2):65-77

رایانامه: mirgol.ahmad@pnu.ac.ir

*نویسنده مسئول: احمد میرگل

گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور،
زاهدان، ایران

مقدمه

خودکشی (Suicide) یک فوریت عمده در حرفه بهداشت روان محسوب می‌شود. افکار خودکشی به عنوان یک مشکل سلامت عمومی اساسی در سراسر جهان شناخته شده و به صورت یک دغدغه و مشکل اساسی برای روان‌پزشکان، روان‌شناسان و دیگر متخصصانی که به نحوی با مسائل سلامت روان‌شناختی و بهزیستی جوانان درگیر هستند مطرح می‌باشد [۱]. در دهه های اخیر میزان خودکشی افراد به عنوان مشکل عمده بهداشتی در میان جوانان افزایش یافته است، براساس شواهد یکی از دلایل افزایش میزان سوء مواد مخدر و روان گردان هاست [۲]. سوء مصرف مواد یکی از عوامل خطر مرتبط با خودکشی به شمار می‌آید [۳]. حدود نیمی از خودکشی‌ها توسط افراد مبتلا به اختلالات مصرف مواد صورت می‌گیرد [۴]. از نقطه نظر روان‌پزشکی، اقدام به خودکشی ممکن است به عنوان تظاهری از یک بیماری روانی تلقی شود و در اغلب مطالعات این یافته مورد تاکید است که مهم‌ترین عامل خودکشی، ابتلا به بیماری روانی است [۵] و مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز آن، اختلالات روان‌پزشکی، شامل؛ اختلالات خلقی، ناامیدی، افسردگی و سابقه سوءاستفاده جنسی و جسمی در کودکی و وجود سابقه مثبت فامیلی است [۶]. خودکشی طیف‌های خاصی دارد، از افکار خودکشی که شایع‌ترین است، آغاز شده و به اقدام به خودکشی و به طور نهایی، تمایل به مرگ ناشی از خودکشی که هدف نهایی است، منتهی می‌گردد. بنابراین اقدام به خودکشی، طیفی از انواع خودکشی است که همواره آمار اتفاق آن در جامعه، بیش از میزان خودکشی بوده است [۷]. از لحاظ مفهومی، اقدام به خودکشی عملی ناقص است که به نتیجه نرسیده یا به شکلی است که آسیب، منجر به مرگ نمی‌شود [۸]. از جمله خصوصیات شخصیتی

که به نحوی با بروز افکار خودکشی گرایانه ارتباط دارند می‌توان خصوصیتی از قبیل عزت نفس پایین، مکان کنترل بیرونی، درماندگی، تکانش‌گری، پرخاشگری و برون‌گرایی را نام برد [۹]. یکی از مؤثرترین رویکردها در بررسی و شناخت ریشه‌ها و علل مشکلات ارتباطی، دیدگاه عقلانی، عاطفی، رفتاری است. در این دیدگاه به برداشت‌های ذهنی، باورها، تفکرات، انتظارات و اعتقادات فرد و تأثیر آن بر رفتارهای روزمره توجه خاصی می‌شود. الیس تأکید می‌کند که عامل تفکرات غیرمنطقی و انعطاف‌ناپذیری تفکر، علت اصلی اختلاف‌ها در روابط اجتماعی و به خصوص در روابط دانشجویان است [۱۰].

هنگامی که افکار منفی (Negative thoughts) وارد ذهن می‌شوند، از یک طرف ذهن به عدم کفایت فردی، اهداف غیر واقعی، نگرانی‌های بین فردی و یادآوری موضوعات غیر لذت بخش فکر می‌کند که سلامت هیجانی را تهدید می‌نماید، از طرف دیگر نگران است با رها کردن این افکار، اطلاعات ارزشمندی که می‌تواند به او برای حل مشکلات کمک کند از دست برود [۱۱]. افکار غیرمنطقی با واقعیت همگونی ندارند و بر اساس ظن و گمان هستند. فرد واجد تفکر غیر منطقی، حکم‌های از پیش تعیین شده داشته و حالت‌های آشفته از قبیل افسردگی، اضطراب و بی‌تفاوتی دارد. به دلیل این که فکر غیرمنطقی با واقعیت در ارتباط نیست، موجب تعارض شده و مانع برخورد موفقیت‌آمیز فرد با حوادث و الزام‌های زندگی می‌شود [۱۲]. از طرفی باورهای غیرمنطقی باورهایی هستند که بر روان فرد سلطه دارند و عامل تعیین‌کننده نحوه تعبیر، تفسیر و معنی دادن به رویدادها و تنظیم‌کننده کیفیت و کمیت رفتارها و عواطف هستند [۱۳].

نشخوار فکری دانشجویان مجموع‌های از افکار منفعلانه است که جنبه تکراری دارد، بر علل نتایج علائم

مثبت و معناداری بین باورهای غیر منطقی بر فرسودگی شغلی و افکار خودکشی در میان کارمندان مورد مطالعه گزارش شده است. برای شناسایی گروه های در معرض خطر خودکشی، باید ارزیابی جامع از ویژگیهای فردی - اجتماعی و تنشهای اخیر زندگی داشت. بر آن شدیم تا مطالعه ای را با هدف تعیین نقش باورهای غیرمنطقی و نشخوار فکری در پیش بینی افکار خودکشی دانشجویان انجام دهیم و گامی موثر در بهبود وضعیت نظام آموزشی برداریم.

روش کار

این مطالعه مقطعی که از نوع توصیفی می باشد، پس از کسب اجازه از کمیته تحقیقات دانشجویی در نیمه اول سال ۱۳۹۸ در بین دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه پیام نور شهر زاهدان اجرا شد. با فرض اینکه ضریب همبستگی بین متغیرها حداقل برابر با ۲۵ درصد باشد با در نظر گرفتن توان ۸۰ درصد و اطمینان ۹۵ درصد، حجم نمونه بر اساس فرمول برابر با ۱۵۰ نفر تعیین گردید. تعداد کل دانشجویان ۴۰۰ نفر بودند که ۱۵۰ نفر وارد مطالعه شدند. ابزار بکاررفته در این مطالعه شامل پرسشنامه افکار خودکشی، باورهای غیرمنطقی و نشخوار فکری می شوند.

پرسشنامه افکار خودکشی بک (۱۹۹۱): این پرسشنامه توسط بک (۱۹۹۱) ساخته شده است. دارای ۱۹ سوال بوده که از میان آنها ۵ ماده نشان دهنده تمایل به مرگ و ۷ ماده نشان دهنده آمادگی برای خودکشی و ۴ ماده به تمایل به خودکشی واقعی و ۲ سوال مربوط می شوند به بازدارنده هایی برای خودکشی و یا کتمان خودکشی که در هیچ یک از سه عامل فوق محاسبه نشده اند. گزینه ها بر روی طیف ۳ درجه ای تنظیم شده است. نمره گذاری از ۳ به ۱ انجام شد

متمرکز است، مانع حل مسئله ناسازگارانه می شود، و به افزایش افکار منفی می انجامد [۱۴]. نشخوار فکری با ناسازگاری روانشناختی و افزایش احساسات منفی مانند خشم و فشار روانی رابطه دارد [۱۵]. نشخوار فکری، به طور گسترده ای به عنوان تفکر تکراری درباره اطلاعات منفی مربوط به خود تعریف شده است و به طور تاریخی با افسردگی مرتبط است. با این حال، اخیراً پژوهش ها نشان داده است نشخوار فکری ساز های فراتشخیصی در کل خلق و خوی ها، اضطراب و اختلال های روان پریشی است [۱۶]. نشخوار فکری به عنوان نوعی سبک مقابله ای منفعلانه تعریف می شود که در آن فرد به صورت دائم بر علائم، دلایل و پیامدهای مشکل متمرکز است و از اقدام مؤثر برای حل مسئله بهره نمی برد [۱۷]. این مفهوم شکلی از شناخت های اضافی است که در افراد مبتلا به این اختلال دیده می شود و شامل اشتغال ذهنی دائمی با یک اندیشه یا موضوع و تفکر مداوم درباره آن است. مطالعات پژوهشی نشان داده است که نشخوار فکری، سرکوب فکر، افسردگی و اضطراب هر به صورت مثبت و معنادار افکار خودکشی را پیش بینی می کنند [۱۸]. همچنین باورهای غیرمنطقی، ذهن آگاهی و اجتناب شناختی در مجموع ۰/۵۸ قابلیت پیش بینی افکار خودکشی را در سربازان داشتند [۱۹]. در پژوهش دیگری دریافته اند که افکار خودکشی زنان متقاضی طلاق با ۹ خرده مقیاس باورهای غیرمنطقی رابطه مستقیم و معنی دار دارد [۲۰]. [21] Fangying at all دریافته اند که نشخوار فکری نقش مؤثر در رابطه بین تعصب خصومت آمیز و خودکشی را ایفا می کند Hughe. & Alloy [10] دریافته که باورهای غیر منطقی بر اضطراب مرگ تأثیر دارد. [22] Carlos نشان داد باورهای غیر منطقی بر فرسودگی شغلی، استرس شغلی و خودکشی معلمان تأثیر گذار است. همچنین [12] Pong دریافته که رابطه

فخاری (۱۳۹۰) ۰/۹۰ به دست آمده است [۲۵]. معیارهای ورود به این مطالعه دانشجویان کارشناسی علوم تربیتی و روانشناسی که تمایل به حضور در تحقیق، دانشجو بودن، برخوردار بودن جسمی، عدم مصرف مواد مخدر و عدم وقوع رخداد تنش‌زا مانند مرگ عزیزان در شش ماه گذشته بر اساس نظر شخصی آنها بود و معیارهای خروج هم شامل عدم همکاری و تکمیل پرسشنامه به صورت ناقص بود می‌شود.

برای توصیف داده‌ها از شاخصهای فراوانی و درصد برای متغیرهای کیفی، شاخص‌های (میانگین \pm انحراف معیار) برای متغیرهای

کمی استفاده گردید. بررسی توزیع نرمال برای متغیر توسط آزمون کلموگروف انجام گردید. برای بررسی اختلاف بین گروهها از آزمون همبستگی و رگرسیون استفاده گردید. در همه آزمونها، سطح معنی داری برابر با پنج درصد منظور گردید و تحلیل آماری توسط نرم افزار SPSS23 انجام شد.

نتایج:

کلیه شرکت کنندگان در پژوهش دانشجویان رشته روانشناسی و علوم تربیتی بودند؛ به طوری که یافته‌های توصیفی نشان داد که میانگین سنی شرکت کنندگان در پژوهش ۲۳ سال بود که کمترین سن ۱۸ سال و بزرگترین فرد ۳۰ سال داشت. ۸۶ نفر دختر (۳/۵۷) و ۶۴ نفر پسر (۷/۴۲) بودند. همچنین کلیه شرکت کنندگان در مقطع کارشناسی تحصیل می‌کردند (جدول ۱)

. این مقیاس دارای پایایی بالایی است. با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضرائب ۰/۸۷ تا ۰/۹۷ و با استفاده از روش آزمون - بازآزمون پایایی آزمون ۰/۵۴ به دست آمده است. ضریب اعتبار پرسشنامه در پژوهش انیسی و همکاران به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۵ می‌باشد [۲۳]. همچنین پایایی با استفاده از یک مطالعه مقدماتی در ۳۰ نفر از دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی شهر زاهدان قبل از شروع پژوهش حاضر با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ تعیین شد.

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۹۶): این پرسشنامه توسط جونز (۱۹۹۶) ساخته شده است. دارای ۴۰ سوال بوده و ۴ ماده درماندگی در برابر تغییر، توقع تایید از دیگران، اجتناب از مشکل و بی‌مسئولیتی هیجانی می‌باشد. گزینه‌ها بر روی طیف ۵ درجه‌ای تنظیم شده است. نمره گذاری از ۰ به ۴ (به شدت مخالف = ۰، به شدت موافق = ۴) انجام شد. این پرسشنامه پس از ترجمه بر روی یک گروه ۵۰۰ نفری اجرا گردید. ضریب اعتبار آن از طریق ضریب آلفا محاسبه شده و عدد ۹۷/۲ گزارش شده است [۲۴].

پرسشنامه نشخوار فکری نالن هوکسما (۱۹۹۱): این پرسشنامه توسط نالن هوکسما (۱۹۹۱) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۲ گویه می‌باشد. نمره گذاری این پرسشنامه به شکل طیف لیکرت ۴ درجه‌ای بصورت (هرگز = ۰، همیشه = ۳) می‌باشد. حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۶۶ می‌باشد. روایی محتوایی پرسشنامه توسط اساتید دانشگاه تایید شده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ این پژوهش در پژوهش علیلو، بخشی‌پوررودسری، منصور، فرنام و

جدول ۱: توصیف داده ها برحسب ویژگی های شخصی پاسخ دهندگان

جنس	طبقه ها	تعداد	درصد فراوانی
پسر		۶۴	۴۲/۷
دختر		۸۶	۵۷/۳
سن			
۱۸ - ۲۲		۱۳۲	۰/۸۰
۲۳ - ۲۷		۱۸	۰/۱۰
۲۷ به بالا		۲	۰/۱

افکار خودکشی به ترتیب ۲۰/۹۶، ۵/۸۴، میانگین و انحراف استاندارد باور های غیرمنطقی به ترتیب ۱۱۲/۴۶ و میانگین و انحراف استاندارد نشخوار فکری به ترتیب ۴۵/۱۱، ۱۴/۴۸ می باشد.

در جدول ۲ شاخص های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش ارائه شده است. پیش از تحلیل داده ها پیش فرض های آن بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هیچ یک از متغیرها معنادار نبود، لذا نرمال بودن تایید شد. میانگین و انحراف استاندارد

جدول ۲: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در دانشجویان

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار
افکار خودکشی	۲۰/۹۶	۵/۸۴
باور های غیرمنطقی	۱۱۲/۴۶	۱۷/۷۷
نشخوار فکری	۴۵/۱۱	۱۴/۴۸
نمونه	۱۵۰	

جدول ۳: ماتریس همبستگی افکار خودکشی با باورهای غیر منطقی و نشخوار فکری دانشجویان مورد مطالعه

متغیرهای پژوهش	درماندگی در برابر تغییر	توقع تایید دیگران	اجتناب از مشکل	بی مسئولیتی هیجانی	باورهای غیر منطقی	نشخوار فکری
افکار خودکشی	۰/۶۹۴**	۰/۴۵۱**	۰/۳۷	۰/۵۴۲**	۰/۰۵۲**	۰/۲۴۹*

(N= ۱۵۰)
*p ≤ ۰/۰۵
** p ≤ ۰/۰۱

گرچه بیشترین ارتباط افکار خودکشی به ترتیب با درماندگی در برابر تغییر، بی مسئولیتی هیجانی و توقع تایید

یافته های جدول ۳ نشان می دهد که افکار خودکشی با برخی از متغیرهای پیش بین دارای رابطه معنادار است

همان‌طور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود متغیرهای درماندگی در برابر تغییر و بی‌مسئولیتی هیجانی به ترتیب بیشترین پیش‌بینی را از افکار خودکشی دانشجویان داشته است. این متغیرها توانسته‌اند ۰/۰۶۳ و ۰/۰۴۸ از افکار خودکشی را پیش‌بینی کنند. مقدار F نشان‌دهنده‌ی معنادار بودن این پیش‌بینی در سطح $p \leq 0/01$ می‌باشد. میزان t در سطح ۰/۰۱ معنادار است..

دیگران است و این روابط در سطح $(p \leq 0/01)$ معنادار است. بطوریکه ملاحظه می‌شود افکار خودکشی دارای بیشترین ارتباط با درماندگی در برابر تغییر $(r = 0/69)$ و کمترین ارتباط با توقع تایید دیگران است $(r = 0/45)$. در حالی است که بی‌مسئولیتی هیجانی با افکار خودکشی دارای ارتباط متوسطی است $(r = 0/54)$. همچنین نتایج حاکی از ارتباط بین افکار خودکشی با نشخوار فکری $(r = 0/24)$ در سطح $p \leq 0/01$ می‌باشد.

جدول ۴: رگرسیون افکار خودکشی دانشجویان مورد مطالعه

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	R	R ²	F	Sig	β	T	Sig
درماندگی در برابر تغییر	افکار خودکشی	۰/۳۳۴	۰/۰۶۳	۱۵/۴۱	۰/۰۰۳	۰/۳۳۴	۵/۲۱۶	۰/۰۰۳
بی‌مسئولیتی هیجانی		۰/۲۲۴	۰/۰۴۸	۱۲/۵۹	۰/۰۰۰	۰/۲۲۴	۳/۸۷۴	۰/۰۰۰

بحث و نتیجه‌گیری

[۱۹]، لطیفی و همکاران [۲۰]، پنگ [۱۲] همسو می‌باشد. در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که طبق نظر الیس انواع باورهای غیرمنطقی عامل اصلی مشکلات انسانی است. رویدادها و اتفاقات پیرامون افراد باعث تنش نمی‌شود بلکه دیدگاهها و باورهای افراد از رویدادها و اتفاقات است که منجر به بروز اضطراب و افکار پریشان در آنها می‌شود و زندگی آنان را با مشکل مواجه می‌کند. او ریشه بسیاری از ناراحتیها و اختلالات رفتاری و روانی انسان را در باورهای غیرمنطقی که در مورد جهان پیرامون خود دارد، میداند.

هدف اصلی پژوهش حاضر تحلیل پیش‌بینی افکار خودکشی بر باورهای غیرمنطقی و نشخوار فکری دانشجویان دانشگاه پیام نور زاهدان بوده است. نتایج مطالعه نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی با افکار خودکشی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به این معنا که هرچقدر باورهای غیرمنطقی در یک شخص بیشتر باشد گرایش و افکار او به خودکشی بیشتر و بالعکس هرچقدر باورهای غیرمنطقی در فرد کمتر باشد افکار خودکشی فرد نیز کمتر است. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های صدری و همکاران

فرایندهای نشخواری شامل سوگیری توجه برای محتوای ارزشی منفی به ویژه اطلاعات مرتبط با افسردگی میشود و اگر یک مرتبه افراد در پردازش چنین افکاری درگیر شوند، به سختی میتوانند خود را از شر این افکار خلاصی بخشند و درگیر چنین محتوایی نشوند. براساس الگوی شناختی رفتار خودکشی گرا چنین تفکر تکراری منفی، فرایندهای شناختی مرتبط با خودکشی از جمله سوگیری، توجه به خودکشی را فعال میکند. سوگیری توجه به نشانه های مرتبط با خودکشی، شامل پردازش انتخابی اطلاعات مرتبط با خودکشی است که به قیمت سایر اطلاعات تمام میشود. نشخوار ذهنی با مانع شدن از به کارگیری گزینه های سازگارانه تر از جمله حل مسئله، خطر افسردگی و در نهایت افکار و رفتارهای خودکشی گرا را افزایش میدهد. ازاینرو پیشنهاد میشود در درمان افراد خودکشی گرا و افکار خودکشی علاوه بر افسردگی، بر راهبردهای تنظیم هیجانی این افراد نظیر نشخوار ذهنی و آموزش مهارتهایی مانند ذهن آگاهی که ویژگی آن، آگاهی غیرقضاوتی از لحظه حال و پذیرش و هدف عمده آن کاهش نشخوارگری است، تمرکز شود. یکی از عمده ترین محدودیت های این پژوهش عدم امکان تعمیم یا تعمیم محتاطانه یافته ها به دانشجویان دیگر دانشگاه ها و رشته های تحصیلی است. خصوصاً اینکه متغیرهای دموگرافیک و فرهنگی نیز در این پژوهش بررسی نشده است و امکان وجود تفاوت نیز بر اساس آن وجود دارد.

باورهای غیرمنطقی باورهای ناکارآمدی هستند که مانع از رسیدن اشخاص به اهداف شخصیشان شده و میتوانند منجر به افکار خودکشی نیز شوند [۲۶].

همچنین نتایج حاکی از ارتباط بین افکار خودکشی با نشخوار فکری می باشد. یافته های این پژوهش با یافته های شهزادپور [۱۸]، ریوف قطب الدین و همکاران [۲۷]، فان گیونگ و همکاران [۲۱] همسو می باشد. بنابراین می توان استنباط کرد که نشخوار ذهنی افکار و رفتارهایی است که به طور مکرر توجه شخص را بر احساسات منفیاش و همچنین بر ماهیت و مفاهیم ضمنی این احساسات، از جمله دلایل و مفاهیم و پیامدهای احساسات، معطوف میکند [۲۸]. نشخوار پاسخی است که ممکن است به خاطر رویدادهای مختلفی که در زندگی فرد رخ می دهد یا هیجان های مختلف مثل غم حاصل شود و منجر به افسردگی و اضطراب و در نهایت افکار خودکشی، حاصل شود. اثرات بازگشتی سرکوب فکر و اجتناب ممکن است منجر به افزایش آشفتگی روانشناختی در طول زمان و افزایش حساسیت به افکار و هیجان های مزاحم و محرک های منفی شود. نول-هوکسیما و همکاران (۲۰۰۸) پیشنهاد کردند نشخوار ذهنی یک راهبرد هیجان محور اجتنابی ناسازگارانه است که با حل مسئله تداخل میکند و افراد را در کاستن از خلق و خوی ملال انگیز در مانده می سازد. نشخوار ذهنی با ممانعت از به کارگیری گزینه های سازگارانه تر، از جمله حل مسئله، خطر افسردگی و در نهایت افکار و رفتارهای خودکشی را افزایش می دهد.

تشکر و قدردانی

این مطالعه با کد اخلاق ۱۵۰۶/م/۱۷/۱ د در کمیته اخلاق دانشگاه پیام نور واحد زاهدان به تصویب رسیده است. نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند که از سازمان محترم آموزش عالی و کلیه دانشجویانی که در این طرح

پژوهشی صبورانه همکاری داشته‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایند.

تضاد منافع:

بنا بر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد..

References

1. Levin, S. B., Braun, A. R., Sargeant, M. N., Reynolds, E. K., Hopko, D. R., Blanco, C., & et al. Effectiveness of a brief behavioral treatment for inner-city illicit drug users with elevated depressive symptoms: The life enhancement treatment for substance abuse. *Journal of Clinical Psychiatry*, 2008, 69, 122–129.
2. Coronely, M. A comparison of peer bullying among high school students in Iran and Turkey, *Social and Behavioral Sciences*, 2011, 15: 2510-2520
3. Liddell T. Mutual Trust between Leader and Subordinate and Employee Outcomes, *Journal of Business Ethics*, DOI 10.1007/s10551-016-3093-y, 2002,1-14.
4. Segal, A. *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 2014, 8(29), 132-147.
5. Agios, A . Treatment of childhood memories : theory and practice . *Behaviour Research and Therapy* , 2012, 37 , 715 - 740 .
6. Mohammad Khani, Sh . *Suicide Prevention of Youth and Adolescents: A Practical Guide for Teachers and School Counselors and Mental Health Specialists*. Tehran: Toloo Danesh Publications, 2012. [Farsi]
7. Jamshidzadeh, M; Rafiei, S and Rahimi, F . The ability of early maladaptive schemas and personality dimensions in predicting suicide, thought and behavior, 2011, 8 (29), 18- 32. [Farsi]
8. Ahmadi, M. *A Study of Students' Suicide Thoughts*, First Conference on Psychological-Educational Challenges of Today's Educational Systems, Malayer University, Department of Psychology and Educational Sciences, 2009. [Farsi]
9. Beatrice, C. W. Behavioral activation and the prevention of suicidal behaviors in patients with borderline personality disorder. *Journal of personality Disorder*, 2003,17, 460-478.
10. Hughes, M. E. Alloy. L. B. Cogswell, A. Repetitive thought in psychology: The relation of rumination and worry to depression and anxiety symptoms. *Journal of cognitive psychotherapy*, 2008, 22, 271-289
11. Yousefi, Z; Bahrami, F Mehrabi, H. A. Intellectual rumination: onset and persistence of depression, *Journal of Behavioral*

- Sciences, 2008, 2 (1), 67- 73. [Farsi]
12. Pong, H. Investigating the effect of organizational silence on burnout among insurance company employees in Turkey, *Organizational Management Magazine*, 2016, 23(1), 46-61
 13. Mostafaei, A and Aslani, Sh. Predicting academic burnout based on intellectual rumination and irrational beliefs in students of Payame Noor University, Mahabad Branch, 4th National Conference on New Studies and Research in Educational Sciences and Psychology, Qom, Center for Studies and Islamic Research Soroush Hekmat Mortazavi, 2017. [Farsi]
 14. Razoo Zadeh T, Bibi Z; Jajarmi, M and Vakili, Y. (1397). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on perceived stress, mental rumination, and the difficulty of emotionally regulating women with type 2 diabetes (quarterly follow-up); *Journal of Iranian Psychiatry and Clinical Psychology*; 2018, 4 (4), 40- 55.
 15. Wenzolf RM, Wehner DM. Thought suppression. *Annual Review of Psychology*. 2000; 51:59-91.
 16. Hartley S, Haddock G, e Sa DV, Emsley R, Barrowclough C. An experience sampling study of worry and rumination in psychosis. *Psychological Medicine*. 2014; 44(8):1605-14.
 17. Amini, A and Shariatmadar, A . The Effectiveness of Group Dialectical Behavioral Therapy on Mental Disaster and Mumps in Mothers of Mentally Retarded Children; *Allameh Tabatabai University Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy*; 2018, 9 (34), 171- 190. [Farsi]
 18. Zahedi Shahbazzpour, N . Predicting suicidal ideation based on rumination, repression of thought, anxiety and depression, 5th National Conference on Recent Innovation in Psychology, Applications and Empowerment with a focus on psychotherapy, Tehran, Shams Gonbad University and with the support of associations and educational groups of the country's universities, 2019. [Farsi]
 19. Sadri Damirchi, I and Samadi Fard, H. The role of irrational beliefs, mindfulness and cognitive avoidance in predicting the suicidal thoughts of soldiers on duty in Ardabil; *Journal of Military Medicine*; 2018, 20 (4), 431- 438. [Farsi]
 20. Latifi, F; Hassani, F and Agriculture, F . Relationship between irrational beliefs and

- suicidal thoughts of women seeking divorce in Tehran; 5th International Conference on New Research in the Humanities, 2018. [Farsi]
21. Fangying, Quan; Rujiao, Yang; Wenfeng, Zhu; Yueyue, Wang; Xinyu, Gong; Yunli, Chen; Yan, Dong; dLing-Xiang Xiaacd(2019). The relationship between hostile attribution bias and aggression and the mediating effect of anger rumination; Personality and Individual Differences; Volume 139, 1 March 2019, Pages 228-234; doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.029
22. Carlos Salavera, Pablo Usán . The Effect of Organizational Intelligence on Reducing Burnout, Job Stress in Teachers of Primary Schools in Spain- Social and Behavioral Sciences , 2017, 237, 1179 – 1183.
23. Anisi, J; Fathi Ashtiani, A; Salimi, H and Ahmadi, Kh. Assessing the validity and reliability of the Beck Suicide Thought Scale in Soldiers, Journal of Military Medicine, 2005, 7 (1). [Farsi]
24. Saatchi, M; Kamkari, K and Askarian, M. Psychological tests, edition, 2010. [Farsi]
25. Alilou, M, Bakhshipour Rudsari, A, Mansouri, A; Farnam, A and Fakhari, A. Comparison of anxiety, obsession and rumination in people with generalized anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, major depressive disorder and normal people, 2011, 7 (4) : 55-74. [Farsi]
26. Fangying, Quan; Rujiao, Yang; Wenfeng, Zhu; Yueyue, Wang; Xinyu, Gong; Yunli, Chen; Yan, Dong; dLing-Xiang Xiaacd(2019). The relationship between hostile attribution bias and aggression and the mediating effect of anger rumination; Personality and Individual Differences; Volume 139, 1 March 2019, Pages 228-234; doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.029
27. Carlos Salavera, Pablo Usán . The Effect of Organizational Intelligence on Reducing Burnout, Job Stress in Teachers of Primary Schools in Spain- Social and Behavioral Sciences , 2017, 237, 1179 – 1183.
28. Vișlă A, Flückiger C, Grosse Holtforth M, David D. Irrational Beliefs and Psychological Distress: A Meta-Analysis. Psychother Psychosom. 2016; 85(1): 8-15.

29. Riouf Qutbuddin, S; Enayati, Gh and Rezaeifar, H . Relationship between intellectual rumination and organizational indifference with regard to the role of moderating suicidal thoughts in the staff of Bank Melli Mashhad, National Conference on New Models in Management and Business with the Approach of Supporting National Entrepreneurs, Tehran, Negareh Higher Education Institute, 2018.
30. Querstret D, Cropley M. Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: A systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2013;33(8):996-1009