

اثربخشی آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی بر خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی
دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی

The effectiveness of psychological self-care training on self-criticism and emotional reactivity among girl students with suicidal ideation

Erfan Bahrami

Ph.D student, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Mohammad Abbasi *

Associate Professor, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

abasi.mo@lu.ac.ir

Zahra Keshavarz

Ph.D student, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Mohammad Hojati

Ph.D in Educational Psychology, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

عرفان بهرامی

دانشجوی دکترا، گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

محمد عباسی (نویسنده مسئول)

دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

زهره کشاورز

دانشجوی دکترا، گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

محمد حجتی

دکتر روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of psychological self-care training on self-criticism and emotional reactivity among female high school students with suicidal ideation in Harsin city. The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest control group design. The study population consisted of female students in the second cycle of secondary education in Harsin during the 2024-2025 academic year (N = 996). From this population, 30 eligible participants were selected through purposive sampling and randomly assigned to the experimental group (n = 15) and the control group (n = 15). The experimental group received ten 90-minute sessions of psychological self-care training based on the program developed by Orange et al. Data were collected using the Emotional Reactivity Scale (ERS; Nock et al., 2008), the Levels of Self-Criticism Scale (LOSC; Thompson & Zuroff, 2004), and the Beck Scale for Suicidal Ideation (BSSI; Beck et al., 1979). Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The findings indicated that, after controlling for pretest effects, there was a significant difference between the experimental and control groups in posttest mean scores of emotional reactivity and self-criticism at the 0.05 significance level. These results suggest that the psychological self-care training program had an acceptable effect in reducing self-criticism and emotional reactivity among female high school students with suicidal ideation.

Keywords: Psychological Self-Care, Self-Criticism, Emotional Reactivity, Suicidal Thoughts.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودمراقبتی روانشناختی بر خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم دارای افکار خودکشی شهر هرسین انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه این پژوهش را دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر هرسین در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ تشکیل دادند (۹۹۶ نفر) که از بین آن‌ها ۳۰ نفر واجد شرایط با روش نمونه‌گیری هدفمند وارد مطالعه و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جای‌گذاری شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش خودمراقبتی روانشناختی اورنج و همکاران را دریافت کردند. گردآوری داده‌ها با استفاده از مقیاس واکنش‌پذیری هیجانی (ERS؛ ناک و همکاران، ۲۰۰۸)، مقیاس سطوح خودانتقادی (LOSC؛ تامپسون و زاروف، ۲۰۰۴)، مقیاس سنجش افکار خودکشی بک (BSSI؛ بک و همکاران، ۱۹۷۹) انجام گردید. داده‌های پژوهش به شیوه تحلیل کوواریانس چندمتغیری تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون واکنش‌پذیری هیجانی و سطوح انتقادی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود داشت. از یافته‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی تأثیر قابل قبولی در کاهش خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارای افکار خودکشی داشته است.

واژه‌های کلیدی: خودمراقبتی روانشناختی، خودانتقادی، واکنش‌پذیری هیجانی، افکار خودکشی.

مقدمه

دوران نوجوانی به عنوان یک مرحله مهم از رشد روانی اجتماعی، ممکن است با چالش‌های مختلفی مانند فشارهای همسالان، تغییرات هورمونی، تعارضات خانوادگی و انتظارات تحصیلی همراه باشد. این چالش‌ها می‌توانند منجر به استرس شدید و احساس درماندگی شوند؛ به‌ویژه اگر نوجوانان فاقد مهارت‌های حل مسئله باشند. در این صورت، ممکن است دست به رفتارهای خودآسیب‌رسان از جمله خودکشی بزنند (قاسمی‌نیایی و همکاران، ۱۴۰۴). به گزارش سازمان بهداشت جهانی سالانه بیش از ۷۲۰ هزار نفر در سراسر جهان جان خود را به دلیل خودکشی از دست می‌دهند و میلیون‌ها نفر دیگر نیز درگیر تمایلات خودکشی هستند (زیو^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). در این میان، خودکشی به عنوان سومین علت اصلی مرگ و میر در گروه سنی ۱۵ تا ۳۴ سال شناخته می‌شود که نشان‌دهنده شیوع قابل توجه این پدیده در میان نوجوانان و جوانان است (وونگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین شناخت آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

افکار خودکشی^۳ به عنوان اشتغال فکری پیرامون مرگ تعریف می‌شود که هنوز به مرحله عمل نرسیده است (لارنس^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). این افکار با پیامدهای نامطلوبی از جمله کاهش عملکرد تحصیلی، تضعیف روابط اجتماعی و افزایش احتمال اقدام به خودکشی همراه هستند (تینتوری^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). در ایران نیز آمارها نشان‌دهنده شیوع نگران‌کننده این پدیده در میان دانش‌آموزان است، به طوری که به ازای هر اقدام به خودکشی، حدود ۲۵ مورد افکار یا تمایل به خودکشی وجود دارد (پرونده و همکاران، ۱۴۰۴). بنابراین شناسایی عوامل مؤثر بر افکار خودکشی برای پیشگیری از وقوع این پدیده ضروری است (رومانلی^۶ و همکاران، ۲۰۲۱).

یکی از متغیرهای اثرگذار بر افکار خودکشی دانش‌آموزان واکنش‌پذیری هیجانی^۷ است (چیانگ^۸ و همکاران، ۲۰۲۳). واکنش‌پذیری هیجانی به شدت، حساسیت و پایداری تجربه‌های هیجانی منفی اشاره دارد (شفثال^۹ و همکاران، ۲۰۲۱). به دلیل افزایش واکنش‌پذیری در دوران نوجوانی، فرد در مواجهه با استرس‌ها آسیب‌پذیرتر می‌شود (دل^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳). پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که واکنش‌پذیری هیجانی بالاتری دارند، در مقایسه با افراد دارای خطر کمتر خودکشی، افزایش شدیدتری در عاطفه منفی را تجربه می‌کنند و برای بازگشت به حالت هیجانی طبیعی، زمان بیشتری نیاز دارند (الان^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳). این الگو به‌ویژه زمانی آشکارتر می‌شود که افراد در معرض موقعیت‌های استرس‌زای بین‌فردی قرار می‌گیرند؛ موقعیت‌هایی که از محرک‌های شایع افکار خودکشی به شمار می‌روند. مطالعات به‌طور مداوم نشان داده‌اند که هیجان‌های منفی نقش مسیر اصلی پیونددهنده واکنش‌پذیری هیجانی با افکار خودکشی را ایفا می‌کنند. بر اساس نظریه گریز^{۱۲} خودکشی تلاشی برای فرار از وضعیت‌های هیجانی غیرقابل تحمل است و افرادی که واکنش‌پذیری هیجانی بالاتری دارند، بیشتر در معرض تجربه چنین هیجان‌های منفی طاقت‌فرسا قرار می‌گیرند (شی^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۳). تحلیل‌های متقاطع-زمانی نشان داده‌اند که هیجان‌های منفی می‌توانند افکار خودکشی را در نوجوانان پیش‌بینی کنند (یو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۰؛ شی و همکاران، ۲۰۲۳). ارتباط میان درد هیجانی و خودکشی‌پذیری نیز به‌ویژه قوی گزارش شده است؛ به‌طوری‌که سطوح بالاتر درد هیجانی با افزایش خطر خودکشی همراه است، حتی زمانی که اثر افسردگی کنترل می‌شود (تیموفیووا^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۳). در مطالعه تولسون^{۱۶} و همکاران (۲۰۲۴) مشخص شد که افراد با واکنش‌پذیری هیجانی بالا ممکن است برای اجتناب یا فرار از هیجانات منفی، به رفتارهای خطرناک از جمله خودکشی روی آورند. همچنین در پژوهش‌های دیگری نیز تایید شد که واکنش‌پذیری هیجانی بالا در مواجهه با شرایط استرس‌زا

1. Xiao
2. Wong
3. suicidal thoughts
4. awrence
5. Tintori
7. Romanelli
8. Emotional Reactivity
9. Chiang
10. Sheftall
11. Del
11. Allan
12. Escape Theory
- 13.. Xie
14. Yu
15. Tymofiyeva
17. Tolson

موجب احساس درماندگی، ناامیدی و در نهایت افزایش افکار خودکشی می‌شود (متلر^۱ و همکاران، ۲۰۲۳؛ چیانگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ وو^۲ و همکاران، ۲۰۲۱؛ جوهانسون^۳ و همکاران، ۲۰۲۵).

یکی دیگر از متغیرهای اثرگذار بر افکار خودکشی در دانش‌آموزان خود انتقادی است (برات و ویلوکس^۴، ۲۰۲۴؛ چوین و کای^۵، ۲۰۲۴؛ ویونی^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). این سازه معمولاً شامل دو نوع مقایسه‌ای (نگرش منفی به خود در مقایسه با دیگران) و درونی (نگرش منفی به خود در برابر استانداردهای شخصی) است (زاکاری^۷ و همکاران، ۲۰۲۴). این شکل ناسالم از خودارزیابی با احساس بی‌ارزشی، گناه، شکست و نارضایتی از زندگی همراه است (وونگ و همکاران، ۲۰۲۵). این پدیده با مشکلات روانی مختلف مانند افسردگی، اضطراب اجتماعی و افکار خودکشی رابطه مستقیم دارد (زوروف^۸ و همکاران، ۲۰۲۱؛ اونیل^۹ و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین خودانتقادی معمولاً با قضاوت شدید عملکرد خود، تحقیر خود، محکومیت خود (بایلی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳)، احساس بی‌لیاقتی و شکست که از پیشنهادهای افکار خودکشی هستند، همراه است (واکلین^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات به‌طور مداوم نشان می‌دهند که خودحمله‌گری در کنار سایر پیش‌بین‌های شناخته‌شده مانند احساس به‌دام افتادگی و ناامیدی، رابطه‌ای مستقیم با احتمال خودکشی دارد (اونیل و همکاران، ۲۰۲۱). بررسی‌های متعدد، همبستگی‌های مثبت بسیار معناداری بین احتمال خودکشی و خودانتقادی گزارش کرده‌اند؛ به‌طوری‌که سطوح بالاتر خودانتقادی به‌طور مستقیم با احتمال بالاتر خودکشی همراه است (ساکماواتی و رتنوواتی^{۱۲}، ۲۰۲۳؛ یونیس^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۴). چارچوب نظری تبیین‌کننده این ارتباط مستقیم نشان می‌دهد که زمانی که پیامدها پایین‌تر از استانداردهای فرد قرار می‌گیرند، خودانتقادی این وضعیت را به‌عنوان نارسایی‌های شخصی تعبیر می‌کند (زاکاری و همکاران، ۲۰۲۴)؛ امری که آگاهی از خود را دردناک ساخته و هیجان‌های منفی ایجاد می‌کند و در نهایت می‌تواند افکار خودکشی را به‌عنوان سازوکار گریز برانگیزد پژوهش‌های بالینی نشان داده‌اند بیمارانی که از سطح بالای خودانتقادی برخوردارند، در مواجهه با شکست‌های شخصی یا حرفه‌ای، احتمال بیشتری برای اقدام به خودکشی دارند و شدت کشندگی این اقدام‌ها در آنان بالاتر از افرادی است که خودانتقادی کمتری دارند (برات و ویلوکس، ۲۰۲۴). افزون بر این، خودانتقادی با قصد خودکشی قوی‌تر و تمایل بیشتر به مرگ همراه است و از این نظر، آن را از سایر ویژگی‌های شخصیتی که ممکن است با اقدام‌های کم‌کشنده‌تر به خودکشی مرتبط باشند، متمایز می‌سازد (برات و ویلوکس، ۲۰۲۴).

در این راستا، با توجه به نقش خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی در آسیب‌پذیری نسبت به افکار خودکشی، کنترل این عوامل برای کاهش خطر خودکشی ضروری به نظر می‌رسد. یکی از رویکردهای موثر در این زمینه، آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی^{۱۴} است (سیلی^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۲). خودمراقبتی روان‌شناختی به عنوان اقدامات هدفمند فردی تعریف می‌شود که با هدف حفظ سلامت روان، مدیریت استرس و تنظیم افکار و احساسات انجام می‌گیرد (میلر^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۳). این اهداف از طریق مجموعه‌ای از مؤلفه‌ها از جمله خودآگاهی، مدیریت زمان، ایجاد شبکه‌های حمایتی و فعالیت‌های مذهبی محقق می‌شود که همگی در ارتقاء رفاه روان‌شناختی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند (میرتبار و همکاران، ۲۰۲۲). این رویکرد، فراتر از فعالیت‌های صرفاً بیرونی است و شامل کسب نگرش دلسوزانه نسبت به خود، پذیرش نقص‌ها (پوسلانز و گال^{۱۷}، ۲۰۲۰؛ تانگ^{۱۸}، ۲۰۲۳) و همچنین تقویت کنترل هیجانات و تفکر مثبت است (گومد و سیبیا^{۱۹}، ۲۰۲۳). شواهد پژوهشی رابطه معکوس میان مهارت‌های خودمراقبتی و خودانتقادی را تایید می‌کنند؛ به این معنی که خودمراقبتی روان‌شناختی می‌تواند به‌طور معناداری سطح خودانتقادی را کاهش دهد (کاوسر^{۲۰} و همکاران، ۲۰۲۱؛ سوکووا^{۲۱} و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین مداخلات مبتنی

1. Mettler

2. Wu

3. Johansson

4. Brot

5. Chuen & Kai

6. Wahyuni

7. Zaccari

8. Zuroff

9. O'Neill

10. Bailey

11. Wakelin

12. Sukmawaty & Retnowati

13. Younis

14. Psychological Self_Care

15. Cilli

16. Miller

1. Posluns and Gall

2. Tang

1. Gumede & Sibiyi

2. Kausser

21. Sokova

بر خودمراقبتی از طریق بهبود عزت نفس می‌توانند افکار خودکشی را کاهش دهند (نگوین^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). خودشفقت‌ورزی نیز به عنوان یکی از مولفه‌های آموزشی در خودمراقبتی روان‌شناختی، موجب کاهش خودانتقادی و دشواری در تنظیم هیجان (ویونی و همکاران، ۲۰۲۲) و همچنین کاهش خودانتقادی می‌شود که به نوبه خود می‌تواند با کاهش افکار خودکشی همراه باشد (واکلین و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هم خودشفقتی به‌عنوان یک ویژگی پایدار شخصیتی و هم خودشفقتی القا شده که نوعی از خودمراقبتی روان‌شناختی هستند، با کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، کاهش هیجان‌های منفی، افزایش پذیرش و توانایی بیشتر برای نگاه کردن به رویدادها از دیدگاهی متعادل‌تر و واقع‌بینانه‌تر همراه است (هلمینن^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). مطالعات دیگر نشان داده‌اند که خودکارآمدی به عنوان یکی از مؤلفه‌های خودمراقبتی روان‌شناختی موجب کاهش واکنش‌پذیری هیجانی می‌شود (مورالس-رودریگز و پرز-مارمول^۳، ۲۰۱۹؛ همزلاری و همکاران، ۲۰۲۲). در مطالعات دیگر نیز نشان داده شده است که تاب‌آوری به عنوان یکی از مؤلفه‌های خودمراقبتی روان‌شناختی، اگر افراد دارای تاب‌آوری بالا باشند، واکنش‌پذیری هیجانی کمتری نسبت به عوامل استرس‌زا نشان می‌دهند که این امر به سطوح پایین‌تر استرس ادراک شده و سازگاری کلی بهتر منجر می‌شود (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵).

در مجموع، نوجوانی دوره‌ای حساس با تغییرات عمیق هیجانی و روان‌شناختی است و در این میان، شیوع افکار خودکشی به‌ویژه در میان دانش‌آموزان دختر به یکی از دغدغه‌های جدی نظام آموزشی و سلامت روان تبدیل شده است. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که خودانتقادی بالا و واکنش‌پذیری هیجانی شدید از مهم‌ترین عوامل خطر در شکل‌گیری و تداوم افکار خودکشی هستند، زیرا با احساس شرم، بی‌ارزشی، ناتوانی در تنظیم هیجان و کاهش راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه همراه‌اند. در مقابل، خودمراقبتی روان‌شناختی به‌عنوان یک رویکرد پیشگیرانه و مداخله‌ای مؤثر، با تقویت خودمهربانی، آگاهی هیجانی و تنظیم هیجان، می‌تواند به کاهش خودانتقادی ناسازگارانه و تعدیل واکنش‌پذیری هیجانی کمک کند. با وجود این، بررسی اثربخشی آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی، به‌ویژه در بافت مدرسه، با کمبود پژوهش‌های تجربی مواجه است؛ از این رو، انجام پژوهش حاضر از نظر نظری به غنای ادبیات پیشگیری از خودکشی نوجوانان و از نظر کاربردی به ارائه شواهد علمی برای طراحی مداخلات مدرسه‌محور، کم‌هزینه و قابل اجرا در جهت ارتقای سلامت روان و کاهش خطر افکار خودکشی در این گروه آسیب‌پذیر، ضرورت و اهمیت ویژه‌ای دارد. با توجه به آنچه بیان شد، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی بر خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارای افکار خودکشی شهر هرسین انجام شد.

روش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم دارای افکار خودکشی شهر هرسین استان کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به تعداد ۹۹۶ نفر بود. برای انتخاب نمونه تعداد ۳۰ نفر از افراد واجد شرایط به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. شرایط ورود به مطالعه شامل: کسب نمره ۱ تا ۵ در پرسشنامه افکار خودکشی (بک و همکاران، ۱۹۷۹) و کسب نمره بالاتر از خط برش ۴۲ در پرسشنامه واکنش‌پذیری هیجانی و کسب نمره بالاتر از خط برش ۸۸ در پرسشنامه سطوح خودانتقادی، رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه، دامنه سنی بین ۱۴ تا ۱۸ سال و حضور منظم در جلسات آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی بود. همچنین شرایط خروج از پژوهش شامل: غیبت بیش از دو جلسه، تکمیل ناقص پرسشنامه، مشکلات روانی شدید، عدم انجام تکالیف و عدم رضایت برای ادامه همکاری بود. گروه آزمایش در معرض ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی براساس پروتکل اورنج^۴ و همکاران (۲۰۲۲) قرار گرفتند در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، رعایت اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات و عدم هرگونه آسیب به شرکت‌کنندگان بود. در پایان برای هر دو گروه پس‌آزمون اجرا شد. داده‌های حاصل از پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری در قالب نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تحلیل قرار گرفتند.

4. Nguyen

2. Helminen

3. Morales-Rodriguez & Pérez-Mármol

4. Orang

ابزار سنجش

مقیاس واکنش پذیری هیجانی (ERS)^۱: این پرسشنامه توسط ناک^۲ و همکاران (۲۰۰۸) به منظور ارزیابی واکنش پذیری افراد به تجارب هیجانی شان طراحی شده است. این مقیاس شامل ۲۱ گویه و سه خرده مقیاس حساسیت^۳ (۱۰ گویه)، شدت^۴ (۷ گویه) و پایداری^۵ (۴ گویه) است. این مقیاس روی یک طیف لیکرت ۵ درجه ای از اصلا شبیه من نیست (۰) تا کاملا شبیه من است (۴) نمره گذاری می شود. نمره بالاتر نشانه واکنش پذیری بالاتر است. نمره کلی این پرسشنامه از طریق جمع نمره تمام عبارات با دست می آید و دامنه نمرات آن بین ۰ تا ۸۴ قرار دارد. ناک و همکاران (۲۰۰۸) پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و همچنین از طریق ضریب بازآزمایی شش ماهه ۰/۷۰ گزارش کردند. روایی ابزار از طریق بررسی همبستگی آن با ابزارهای استاندارد سنجش افکار و رفتارهای خود آسیب رسان تأیید شد ($p < 0.01$, $r = 0.67$). در ایران، این ابزار را مقبلی و همکاران (۱۳۹۸) به فارسی ترجمه و روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش گردید و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی دو هفته ای ابزار ۰/۸۶ گزارش گردید. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد.

مقیاس سطوح خودانتقادی (LOSC)^۶: مقیاس سطوح خودانتقادی توسط تامپسون و زاروف (۲۰۰۴) طراحی شده است. این مقیاس دارای ۲۲ گویه و دو مؤلفه خودانتقادی درونی (۱۰ گویه) و خودانتقادی مقایسه ای (۱۲ گویه) است. هر گویه بر روی یک طیف لیکرت ۷ درجه ای از به شدت مخالفم (۱) تا به شدت موافقم (۷) اندازه گیری می شود. نمره کلی این ابزار با جمع نمرات محاسبه می شود و در دامنه ۲۲ تا ۱۵۴ قرار دارد. نمره بالاتر در این مقیاس نشان دهنده سطح بالاتر خودانتقادی در فرد است. نمره گذاری گویه های ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۲۰ و ۲۱ به صورت معکوس انجام می گردد. تامپسون و زاروف (۲۰۰۴) بر روی نمونه ای از ۱۴۴ دانشجو بررسی کرده اند. به این منظور، تحلیل عاملی ابزار گویای دو عامل خودانتقادی درونی و خودانتقادی مقایسه ای بود. تامپسون و زاروف (۲۰۰۴) میزان پایایی این مقیاس و مؤلفه های آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ تا ۰/۸۸ گزارش کردند. همچنین روایی همگرای ابزار را از طریق بررسی همبستگی آن با ابزاری همچون کمال گرایی، تأیید نمودند ($r = -0.62$). همچنین در پژوهش بهادری خسروشاهی (۱۳۹۶) نیز ضریب همسانی درونی این ابزار ۰/۸۹ گزارش شده است. لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر ضریب پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ برآورد گردید.

مقیاس سنجش افکار خودکشی بک (BSSI)^۷: این پرسشنامه توسط بک و همکاران (۱۹۷۹) ساخته شده است و نگرش، افکار و برنامه ریزی برای خودکشی در طی یک هفته گذشته را می سنجد. این پرسشنامه ۱۹ گویه دارد و روی یک طیف لیکرت سه درجه ای (از صفر= کمترین شدت تا دو= بیشترین شدت) قرار دارد. نمره کلی پرسشنامه براساس جمع نمرات محاسبه می شود و در دامنه صفر تا ۳۸ قرار دارد. در این پرسشنامه ۵ سوال ابتدایی برای غربالگری طراحی شده است و اگر فرد به این ۵ سوال نمره صفر دهد، فاقد افکار خودکشی می باشد. نمره ۱ تا ۵ نشانه وجود افکار خودکشی، نمره ۶ تا ۱۹ نشانه آمادگی برای خودکشی و نمره ۲۰ تا ۳۸ قصد اقدام به خودکشی را نشان می دهد. بک (۱۹۷۹) ضریب همبستگی پرسشنامه افکار خودکشی با آزمون های استاندارد شده بالینی و گرایش به خودکشی را برای بیماران بستری ۰/۹۰ و برای بیماران درمانگاهی ۰/۹۴ و همچنین مقدار پایایی ابزار را براساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۷ تا ۰/۹۷ گزارش کرد. در پژوهش انیسی و همکاران (۱۳۸۴) روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه سلامت عمومی ۰/۷۶-، با مقیاس افسردگی بک ۰/۶۹ و پایایی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ برآورد گردید.

پروتکل آموزش خودمراقبتی روان شناختی: گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه، هر هفته یک جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه بر اساس محتوای جلسات آموزش خودمراقبتی روان شناختی برگرفته از پژوهش اورنگ و همکاران (۱۴۰۳) شرکت کردند. جلسات آموزشی و تمرینات به صورت گروهی به دانش آموزان ارائه شد. در طی جلسات نیز توصیه ها و پیشنهادهای عملی و نهایتاً ارائه تکلیف خانگی به شرکت کنندگان ارائه می گردید. در ادامه خلاصه تمامی جلسات در جدول ۱ ارائه گردید:

1. Emotional Reactivity Scale
 2. Nock
 3. sensitivity
 4. intensity
 5. stability
 6. Levels of Self Criticism Scale
 7. Beck Scale For Suicide Ideation

اثربخشی آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی بر خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی
The effectiveness of psychological self-care training on self-criticism and emotional reactivity among girl students with ...

جدول ۱. پروتکل آموزشی خودمراقبتی روان‌شناختی

جلسه	اهداف	محتوا	تمرین خانگی	رفتار مورد انتظار
اول	بررسی وضعیت افراد و آشنایی با مفهوم خود مراقبتی	مصاحبه اولیه با نوجوان و ایجاد ارتباط در یک محیط امن و حمایت‌کننده همراه با احساس همدردی و توضیح درباره تعریف خود مراقبتی، چگونگی انجام آن و ارتباط آن با سلامت روان.	ثبت فعالیت‌های خود مراقبتی	برقراری رابطه و آگاهی از مفاهیم
دوم	توجه به خودکارآمدی و نقش آن در خود مراقبتی	بحث در ارتباط با خود مراقبتی‌های انجام شده و موانع خود مراقبتی، شناخت انواع خود و چگونگی توانمند شدن برای خود مراقبتی، آشنایی با مفهوم خودکارآمدی، کارکرد خودکارآمدی و روش‌های تقویت آن	فکر به انواع خودهای تجربه شده و تلاش برای تقویت خودکارآمدی	فهم انواع خود و توانمندسازی آن برای مراقبت از خود
سوم	شناخت منبع کنترل در خود مراقبتی	بحث در ارتباط با مسئولیت‌پذیری افراد یا شانس بودن رویدادها و نقش افراد در کنترل اتفاقات، توجه به مفهوم منبع کنترل درونی و بیرونی و کانون کنترل سلامت در خود مراقبتی، مسئولیت‌پذیری برای خود مراقبتی	مسئولیت‌پذیری فردی برای کاهش آسیب و افزایش رفتار خود مراقبتی	افزایش مسئولیت‌پذیری و توجه به منبع کنترل درونی
چهارم	ارتباط مؤثر و مراقبت از خود در برابر دیگران	بحث در ارتباط با روش‌های برقراری رابطه و اهمیت ارتباط مؤثر در غلبه بر چالش‌های زندگی، آگاهی از انواع ارتباط و شناسایی انواع پیام، بررسی روش‌های برقراری رابطه مؤثر و آموزش مهارت جرأت‌مندی	تمرین ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی در رابطه با دیگران	آشنایی با مهارت‌های ارتباطی و رفتارهای جرأت‌مندانه
پنجم	مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری در غلبه بر موانع خود مراقبتی	بحث در ارتباط با روش‌های غلبه بر موانع خود مراقبتی و راهبردهای حل مسئله، آگاهی از مهارت‌های حل مسئله و مراحل آن، توجه به تصمیم‌گیری و روش‌های گزینش بهترین تصمیم برای خود مراقبتی	تمرین مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری در یک موقعیت واقعی	آشنایی با مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری
ششم	تنظیم هیجان و خود مراقبتی	آگاهی از نقش مفهوم هیجان و خودآگاهی هیجانی در مراقبت از خود، شناسایی خصیصه‌های هیجان و راهبردهای تنظیم هیجان، تمرین سبک‌های مواجهه‌ای و پیامدهای هر نوع مواجهه، آموزش روش‌های تنظیم هیجان مؤثر	مقابله ذهن‌آگاهانه برای جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی	آشنایی با راهبردهای تنظیم هیجان
هفتم	خود مراقبتی و مدیریت خشم	آگاهی از هیجان خشم و چرخه پرخاشگری، انواع راهبردهای مقابله با خشم، آموزش مدل شناختی رفتاری برای فهم نقش باورها در بروز پرخاشگری و انجام تمرینات ذهن‌آگاهی و تن‌آرامی	تکلیف ثبت افکار در موقعیت‌های برانگیزاننده خشم	آشنایی با خشم و آموزش مدیریت خشم
هشتم	خود مراقبتی در مقابله با استرس	آشنایی با مفهوم استرس و ارتباط آن با سیستم فیزیولوژیک بدن، شناسایی علائم استرس و کارکرد آن در موقعیت‌های مختلف، بررسی راهبردهای مقابله با استرس و تمرین آرام-سازی برای کاهش استرس و جلب حمایت اجتماعی در موقعیت‌های استرس‌زا	تمرین تکنیک آرام-سازی در خانه	آموزش مهارت مقابله با استرس
نهم	خود مراقبتی و تاب‌آوری	آشنایی با مفهوم تاب‌آوری و نقش آن در خود مراقبتی، روش‌های تقویت تاب‌آوری و بررسی خصیصه افراد تاب‌آور، انجام فعالیت گروهی برای تقویت تاب‌آوری	بررسی مهارت تاب-آوری خود یا یکی از دوستان در موقعیت واقعی	تقویت تاب‌آوری روانی

دهم	خود شفقتی و خود مراقبتی	آشنایی با مفهوم خود شفقتی و اهمیت آن در خود مراقبتی، آموزش و تمرین خود شفقتی و ذهن آگاهی برای مراقبت مداوم از خود	تمرین خود شفقتی	آشنایی با خود شفقتی
-----	-------------------------	---	-----------------	---------------------

یافته ها

براساس یافته‌های جمعیت‌شناختی دانش‌آموزان حاضر در پژوهش دارای سن ۱۶ تا ۱۸ سال بودند که در گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار سنی $17/62 \pm 0/46$ و در گروه گواه $16/87 \pm 0/53$ سال بود. علاوه بر این، دانش‌آموزان در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم مشغول به تحصیل بودند که بیشترین فراوانی در گروه آزمایش مربوط به پایه یازدهم ($46/19$ درصد) و در گروه گواه هم مربوط به پایه دهم ($53/11$ درصد) بود. یافته‌های توصیفی پژوهش مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه گردید.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خودانتقادی	گروه آزمایش	۱۳۳/۲۰	۴/۳۶	۱۲۱/۲۰	۱/۷۸
	گروه کنترل	۱۳۰/۸۰	۶/۴۸	۱۲۸/۲۰	۷/۴۸
واکنش‌پذیری هیجانی	گروه آزمایش	۵۲/۲۶	۸/۰۳	۴۳/۰۰	۲/۳۹
	گروه کنترل	۵۰/۵۳	۸/۱۶	۵۱/۹۳	۷/۵۰
افکار خودکشی	گروه آزمایش	۳/۹۷	۰/۸۳	-	-
	گروه کنترل	-	-	-	-

نتایج ارائه شده در جدول ۲ حاکی از آن است که آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی به تغییر در میانگین نمره‌های خود انتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم در مرحله پس‌آزمون منجر شده است. قبل از ارائه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای خود انتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی در گروه‌های آزمایش و گواه برقرار بود ($p > 0/05$). همچنین نتایج آزمون لوین نشان داد که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($p > 0/05$). نتایج اثر متقابل متغیر مستقل و پیش‌آزمون‌های خود انتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی معنادار نبود ($p > 0/05$). بنابراین فرضیه همگنی شیب رگرسیون نیز تأیید شد. همچنین با توجه به اینکه کوواریانس‌های متغیرهای پس‌آزمون در دو گروه با هم برابر بود و تفاوت معنی‌داری نداشتند ($p > 0/05$)، بنابراین فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس نیز برقرار بود. جهت بررسی تغییرات خود انتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نمرات پس‌آزمون متغیرهای جامعه آماری در دو گروه آزمایش و کنترل

نام آزمون	ارزش	F	درجات آزادی فرضیه	درجات آزادی خطا	سطح معناداری	Eta	توان آماري
اثر پیلایی	۰/۷۱۲	۳۰/۹۷۴	۲	۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۴۱	۱
لامبدای ویلکز	۰/۲۸۸	۳۰/۹۷۴	۲	۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۴۱	۱
اثر هتلینگ	۲/۴۷۸	۳۰/۹۷۴	۲	۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۴۱	۱
بزرگترین ریشه روی	۲/۴۷۸	۳۰/۹۷۴	۲	۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۴۱	۱

اثر بخشی آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی بر خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی
The effectiveness of psychological self-care training on self-criticism and emotional reactivity among girl students with ...

همانطور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، با توجه به معنی‌داری تحلیل کوواریانس چندمتغیری، این نتیجه حاصل می‌گردد که باید حداقل در یکی از متغیرهای خود انتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی، بین دو گروه آزمایش و گواه در اثر ارائه آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی تفاوت معنی‌دار وجود داشته باشد ($F=30/974$; $p<0/01$). جهت بررسی این نکته که معنی‌داری مشاهده شده در کدام یک از متغیرها است، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت مقایسه نمرات پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع واریانس	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری	مجزور انا
پیش‌آزمون	خود انتقادی	۱۳۱/۲۵۰	۱	۱۳۱/۲۵۰	۱۰/۸۳۱	۰/۰۰۳	۰/۳۷
	واکنش‌پذیری هیجانی	۱۳/۸۴۴	۱	۱۱۳/۸۴۴	۱/۰۸۰	۰/۳۰۸	۰/۰۶
گروه	خود انتقادی	۵۳۱/۵۴۷	۱	۵۳۱/۵۴۷	۴۳/۸۶۴	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹
	واکنش‌پذیری هیجانی	۸۱۹/۹۹۷	۱	۸۱۹/۹۹۷	۶۳/۹۵۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶
خطا	خود انتقادی	۳۱۵/۰۷۲	۲۶	۱۲/۱۱۸			
	واکنش‌پذیری هیجانی	۳۳۳/۳۸۰	۲۶	۱۲/۸۲۲			

همانطور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، با کنترل اثر پیش‌آزمون در خود انتقادی، تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و گواه وجود دارد ($F=43/864$, $p<0/01$). اندازه اثر نشان می‌دهد که عضویت گروهی (آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی)، ۵۹ درصد از تفاوت در نمرات خود انتقادی دانش‌آموزان را تبیین می‌کند. بنابراین ۵۹ درصد از تفاوت بین میانگین نمرات خود انتقادی در گروه آزمایش در دو سطح پیش‌آزمون ($M=133/20$) و پس‌آزمون ($M=121/20$) ناشی از آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی است. همچنین با کنترل اثر پیش‌آزمون در واکنش‌پذیری هیجانی، تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و گواه وجود دارد ($F=63/951$, $p<0/01$). اندازه اثر نشان می‌دهد که عضویت گروهی (آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی)، ۷۶ درصد از تفاوت در نمرات واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان را تبیین می‌کند. بنابراین ۷۶ درصد از تفاوت بین میانگین نمرات واکنش‌پذیری هیجانی در گروه آزمایش در دو سطح پیش‌آزمون ($M=52/26$) و پس‌آزمون ($M=43/00$) ناشی از آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی خودمراقبتی روان‌شناختی بر خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی شهر هرسین انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی موجب کاهش خودانتقادی در دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های هالامووا و همکاران (۲۰۲۲)، ویونی و همکاران (۲۰۲۲) و واکلین و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان گفت آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی از طریق چندین مکانیسم می‌تواند موجب کاهش خود انتقادی شود. این مکانیسم‌ها از مسیرهای به‌هم‌پیوسته متعددی عمل می‌کنند. یکی از مکانیسم‌های بنیادین، شکل‌گیری دو پاسخ هیجانی سازگاران اصلی است که الگوهای خودانتقادی را خنثی می‌کنند. نخست آنکه این مداخلات به افراد کمک می‌کنند تا به خشم محافظت‌کننده یا توانمندسازی دست یابند؛ خشمی که آن‌ها را برای ایستادگی در برابر صدای خودانتقادگر، تعیین مرزهای شخصی و متوقف کردن رفتارهای آسیب‌زا نسبت به خود برمی‌انگیزد. دوم، این مداخلات باعث پرورش شفقت واقعی نسبت به «خود رنج‌کشیده» می‌شوند؛ به گونه‌ای که فرد می‌آموزد با رنج خود همانند رنج دیگران با مهربانی و شفقت برخورد کند (هالامووا و همکاران، ۲۰۲۲؛ ویونی و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی با تمرکز بر مؤلفه‌هایی مانند مدیریت خشم و تنظیم هیجانی، می‌تواند به‌طور معناداری موجب کاهش خودانتقادی در دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی شود؛ زیرا خودانتقادی یکی از عوامل خطر مهم در شکل‌گیری و تداوم افکار خودکشی است که با افزایش احساس شرم، درماندگی و نشخوار فکری منفی همراه می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مداخلات مبتنی بر مدیریت خشم با آگاهی از هیجان خشم، چرخه پرخاشگری و آموزش مدیریت خشم خود، کاهش خودسرزنی و افزایش پذیرش هیجان‌های منفی، به بهبود تنظیم هیجانی منجر می‌شوند و از این طریق شدت افکار خودکشی را کاهش

می‌دهند (سوکووا و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین شواهد تجربی حاکی از آن است که خودانتقادی رابطه‌ای مستقیم و قوی با احتمال خودکشی دارد و کاهش آن از طریق آموزش مهارت‌های خودمراقبتی می‌تواند نقش محافظتی مهمی در سلامت روان نوجوانان ایفا کند (اونیل و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین، آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی با هدف تضعیف الگوهای خودانتقادی و تقویت منابع درونی مقابله‌ای، رویکردی مؤثر و مبتنی بر شواهد برای مداخله در دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی محسوب می‌شود. در واقع آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی با تمرکز بر مولفه‌هایی مانند خودشفقت‌ورزی (جلسه دهم) و مهارت حل مسئله (جلسه پنجم)، تنظیم هیجان (جلسه ششم) و مدیریت خشم (جلسه هفتم)، به فرد کمک می‌کند تا به جای سرزنش دائمی خود، با خود با مهربانی برخورد کرده و راه‌حل‌های سازگارانه‌تری را جایگزین افکار خودکشی کند. یادگیری این مهارت‌ها به تدریج شدت انتقادهای درونی را کاهش داده و احساس ارزشمندی فرد را تقویت می‌کند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی در کاهش واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی اثربخش است. این یافته با نتایج پژوهش چیانگ و همکاران (۲۰۲۳)، سیلی و همکاران (۲۰۲۲) و جوهانسون و همکاران (۲۰۲۵) همسو بود. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان گفت که رویکردهای خودمراقبتی مثل ذهن‌آگاهی، تنفس و راهبردهای شناختی ساده، به نوجوانان یاد می‌دهد که هیجان‌ها را بدون واکنش فوری مشاهده کنند. این کار شدت و فوران هیجان‌ها را کاهش می‌دهد و زمان لازم برای انتخاب واکنش‌های جایگزین را فراهم می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که واکنش‌پذیری هیجانی پیش‌بینی‌کننده افکار خودکشی در آینده است؛ بنابراین کاهش آن خطر را پایین می‌آورد (چیانگ و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین بخش‌های تحمل‌پریشانی که در برنامه‌های آموزشی خودمراقبتی وجود دارد، مهارت‌های کوتاه، کاربردی و قابل استفاده در بحران را آموزش می‌دهد (نظیر گراندینگ، تنفس کنترل‌شده، تمرکز حسی)؛ این مهارت‌ها احتمال آن را کاهش می‌دهند که پریشانی شدید به رفتارهای خودآسیبی یا اقدام به خودکشی منجر شود (جوهانسون و همکاران، ۲۰۲۵). در تبیین دیگر می‌توان اظهار داشت که آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی از طریق مؤلفه‌هایی چون تنظیم هیجان، مدیریت خشم و ذهن‌آگاهی موجب می‌شود که فرد راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری را به دست بیاورد. همچنین با یادگیری مهارت ذهن‌آگاهی می‌آموزد که افکار و هیجان‌ها خود را مشاهده کرده و از واکنش‌های تند خودداری کند. همچنین با تقویت تاب‌آوری (جلسه نهم) نیز، انعطاف‌پذیری بیشتری در مواجهه با استرس‌ها و مشکلات در افراد ظهور می‌کند. بنابراین خودمراقبتی روان‌شناختی با آموزش مهارت‌های مختلف به دانش‌آموزان، به عنوان یک عامل محافظت‌کننده عمل کرده و احتمال روی آوردن به خودکشی را در زمان بروز هیجان‌ها شدید به حداقل می‌رساند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی به‌طور معناداری موجب کاهش خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی در دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی می‌شود و می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد مداخله‌ای مؤثر و مبتنی بر شواهد مورد استفاده قرار گیرد. این مداخله از طریق مکانیسم‌هایی مانند تقویت خودشفقت‌ورزی، بهبود تنظیم هیجان، مدیریت خشم، حل مسئله، ذهن‌آگاهی و افزایش تاب‌آوری، به تضعیف الگوهای خودانتقادی و کاهش شدت و فوران هیجان‌ها منفی کمک می‌کند و در نتیجه راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری را جایگزین افکار خودکشی می‌سازد. کاهش خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی به‌عنوان دو عامل خطر مهم در شکل‌گیری و تداوم افکار خودکشی، می‌تواند نقش محافظتی مهمی در سلامت روان نوجوانان ایفا کند و خطر رفتارهای خودآسیبی و اقدام به خودکشی را کاهش دهد؛ بنابراین آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی به‌عنوان یک برنامه پیشگیرانه و درمانی کارآمد، قابلیت کاربرد گسترده در محیط‌های آموزشی و بالینی را دارد.

با وجود یافته‌های معنادار این پژوهش در تأیید اثربخشی آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی بر کاهش خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی، نتایج مطالعه باید با در نظر گرفتن برخی محدودیت‌ها تفسیر شود. نخست، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی اجتماعی و وضعیت هیجانی موقتی شرکت‌کنندگان قرار گرفته باشد. دوم، نمونه پژوهش صرفاً شامل دانش‌آموزان دختر بوده و این امر تعمیم‌پذیری یافته‌ها به دانش‌آموزان پسر یا سایر گروه‌های سنی را محدود می‌کند. سوم، عدم اجرای پیگیری طولانی‌مدت مانع از ارزیابی پایداری اثرات مداخله در گذر زمان شده است. همچنین کنترل کامل متغیرهای زمینه‌ای مؤثر بر افکار خودکشی، مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی، حمایت خانوادگی و سابقه اختلالات روان‌شناختی، امکان‌پذیر نبوده است. با توجه به یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی به‌عنوان بخشی از خدمات پیشگیرانه سلامت روان در مدارس، به‌ویژه برای دانش‌آموزان در معرض خطر، طراحی و اجرا شود. مشاوران و روان‌شناسان مدرسه می‌توانند با آموزش مهارت‌هایی نظیر خودشفقت، تنظیم هیجانی و مقابله سازگارانه با هیجان‌های منفی، نقش مؤثری در کاهش خودانتقادی و

اثربخشی آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی بر خودانتقادی و واکنش‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی
The effectiveness of psychological self-care training on self-criticism and emotional reactivity among girl students with ...

آسیب‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان ایفا کنند. همچنین انجام پژوهش‌های آینده با نمونه‌های متنوع‌تر، طرح‌های طولی، استفاده از روش‌های ارزیابی چندمنبعی و بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر، می‌تواند به غنای شواهد علمی در این حوزه و افزایش اثربخشی مداخلات روان‌شناختی منجر شود.

منابع

- انیسی، ج؛ فتحی‌آشتیانی، ع؛ سلیمی، ح و احمدی‌نوده، خ. (۱۳۸۴). ارزیابی اعتبار و روایی مقیاس افکار خودکشی بک در سربازان. *مجله طب نظامی*، ۳۳-۳۷، (۱)۷. <https://sid.ir/paper/62015/fa>
- اورنگ، ط؛ حسینیان، س؛ یزدی، س م و ثمری، ع ا. (۱۴۰۳). تدوین الگوی آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی و اثربخشی آن بر تاب‌آوری دختران نوجوان آسیب‌پذیر شهر تهران. *فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*، ۱۹(۶۸)، ۲۷۴-۲۵۷. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.26454955.1403.19.68.5.8>
- بهادری‌خسروشاهی؛ ج. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش پذیرش و تعهد بر خودانتقادی و شایستگی در دانش‌آموزان دارای تجربه خودآزاری. *پژوهش‌های تربیتی*، ۳۳-۳۴، (۳۴)، ۱۸-۳۳. <http://erj.khu.ac.ir/article-1-269-fa.html>
- پرورده، م؛ عباسی، م و قدم‌پور، ع. (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری، شفقت به خود و مثبت‌نگری براساس آموزه‌های دینی بر سرمایه روانشناختی دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۴(۱۴۷)، ۲۷۱-۲۵۱. <http://psychologicalscience.ir/article-1-2621-fa.html>
- قاسمی‌نیایی، ف؛ درخشان، ن؛ نیلی‌پور، ث و امان‌اللهی، ز. (۱۴۰۴). پیش‌بینی گرایش به خودکشی در نوجوانان دختر براساس جو روانی اجتماعی کلاس، میزان پایستگی تحصیلی و جهت‌گیری هدف پیشرفت. *نشریه علمی رویش روان‌شناسی*، ۱۴(۳)، ۹۴-۸۵. <http://frooyesh.ir/article-1-5749-fa.html>
- مقبلی‌هنزائی، م؛ زنجانی، ز و امید، ع. (۱۳۹۹). بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس واکنش‌پذیری هیجانی در دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت*، ۱۷(۱)، ۳۱۲-۳۰۲. <http://journal.jmu.ac.ir/article-1-297-fa.html>
- Allan, N. P., Gorka, S. M., Saulnier, K. G., & Bryan, C. J. (2023). Anxiety Sensitivity and Intolerance of Uncertainty: Transdiagnostic Risk Factors for Anxiety as Targets to Reduce Risk of Suicide. *Current Psychiatry Reports*, 25(4), 139–147. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01413-z>
- Bailey, G., Halamová, J., & Vráblová, V. (2023). Clients' Facial Expressions of Self-Compassion, Self-Criticism, and Self-Protection in Emotion-Focused Therapy Videos. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1129. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021129>
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343–352. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.47.2.343>
- Brott, K. H., & Veilleux, J. C. (2024). Examining state self-criticism and self-efficacy as factors underlying hopelessness and suicidal ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 54(2), 207–220. <https://doi.org/10.1111/sltb.13034>
- Chiang, S. C., Chen, W. C., & Chou, L. T. (2023). The Prospective Association between Emotional Reactivity and Adolescent Suicidal Ideation. *Archives of Suicide Research*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2262536>
- Chuen, B., & Kai, S. (2024). Emotional Risk Factors, Rumination, and Self-Criticism in Relation to Suicidal Ideation Among Chinese Depressive Outpatients. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1111–1111. <https://doi.org/10.3390/bs14111111>
- Cilli, E., Ranieri, J., Guerra, F., Ferri, C., & Di Giacomo, D. (2022). Cardiovascular disease, self-care and emotional regulation processes in adult patients: balancing unmet needs and quality of life. *BioPsychoSocial Medicine*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13030-022-00249-y>
- Del, A. C., Jones, S. A., Hernandez, K., Barnes, S. J., & Nagel, B. J. (2023). Heightened adolescent emotional reactivity in the brain is associated with lower future distress tolerance and higher depressive symptoms. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 333, 111659–111659. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2023.111659>
- Gumede, D., & Sibiya, M. N. (2023). An analysis of digital stories of self-care practices among first-year students at a university of technology in South Africa. *Journal of Student Affairs in Africa*, 11(2). <https://doi.org/10.24085/jsaa.v11i2.4911>
- Hamzallari, O., Rosinski, L., Petrenko, A., & Bridgett, D. J. (2022). Mothers' Emotion Regulation and Negative Affect in Infants: The Role of Self-Efficacy and Knowledge of Parenting Practices. *Children*, 10(1), 85. <https://doi.org/10.3390/children10010085>
- Helminen, E. C., Scheer, J. R., Morton, M. L., Coldon, A., & Felver, J. C. (2025). Randomized Controlled Trial of a Brief Mindfulness Practice on Emotional Reactivity and Recovery: Understanding Effects of Gender and Trait Self-compassion. *Mindfulness*, 16, 119–132. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02496-2>
- Johansson, B. A., Wilbe Ramsay, K., Pettersson, A., & Bjureberg, J. (2025). Effects of interventions for self-harm in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(3). <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02859-7>

- Kausar, S., Keyte, R., Regan, A., Nash, E. F., Fitch, G., Mantzios, M., & Egan, H. (2021). Exploring Associations Between Self-Compassion, Self-Criticism, Mental Health, and Quality of Life in Adults with Cystic Fibrosis: Informing Future Interventions. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 29(2), 332–343. <https://doi.org/10.1007/s10880-021-09831-y>
- Lawrence, H. R., Balkind, E. G., Ji, J. L., Burke, T. A., & Liu, R. T. (2023). Mental imagery of suicide and non-suicidal self-injury: A meta-analysis and systematic review. *Clinical Psychology Review*, 103, 102302–102302. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102302>
- Mettler, J., Cho, S., Stern, M., & Heath, N. L. (2023). *Negative and Positive Emotional Reactivity in Women With and Without a History of Self-Injury*. 003329412311801-003329412311801. <https://doi.org/10.1177/00332941231180118>
- Miller, C., Postill, B., & Andrews, W. (2023). Self-Care of Canadian School Psychology Graduate Students. *Canadian Journal of School Psychology*, 38(4). <https://doi.org/10.1177/08295735231183463>
- Mirtabar, S. M., Kheirkhah, F., Basirat, Z., Barat, S., Pahlavan, Z., Ghadimi, R., ... & Faramarzi, M. (2022). The role of psychological self-care on worry of vaccination against COVID-19 in Iranian pregnant women: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 5(4), e711. <https://doi.org/10.1002/hsr.2.711>
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The Role of Anxiety, Coping Strategies, and Emotional Intelligence on General Perceived Self-Efficacy in University Students. *Frontiers in Psychology*, 10(1689). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689>
- Nguyen Tan Dat, Mitsui, N., Asakura, S., Fujii, Y., Toyoshima, K., & Ichiro Kusumi. (2023). Relationship between self-esteem and suicidal ideation before and during COVID-19 in a non-clinical sample: mediating effects of psychological distress and hopelessness. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1240715>
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M. (2008). The Emotion Reactivity Scale: Development, Evaluation, and Relation to Self-Injurious Thoughts and Behaviors. *Behavior Therapy*, 39(2), 107–116. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.05.005>
- O'Neill, C., Pratt, D., Kilshaw, M., Ward, K., Kelly, J., & Haddock, G. (2021). The Relationship Between Self-criticism and Suicide Probability. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2593>
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear mental health practitioners, take care of yourselves: A literature review on self-care. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
- Romanelli, M., Sheftall, A. H., Irsheid, S. B., Lindsey, M. A., & Grogan, T. M. (2021). Factors Associated with Distinct Patterns of Suicidal Thoughts, Suicide Plans, and Suicide Attempts Among US Adolescents. *Prevention Science*, 23. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01295-8>
- Seyyedeh Mahboubeh Mirtabar, Farzan Kheirkhah, Zahra Basirat, Barat, S., Pahlavan, Z., Ghadimi, R., Hemmat Gholinia, Nooshin Fateri, Banafsheh ZarinKamar, & Mahbobeh Faramarzi. (2022). The role of psychological self-care on worry of vaccination against COVID-19 in Iranian pregnant women: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 5(4). <https://doi.org/10.1002/hsr.2.711>
- Sheftall, A. H., Vakil, F., Armstrong, S. E., Rausch, J. R., Feng, X., Kerns, K. A., Brent, D. A., & Bridge, J. A. (2021). Clinical risk factors, emotional reactivity/regulation and suicidal ideation in elementary school-aged children. *Journal of Psychiatric Research*, 138, 360–365. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.04.021>
- Šoková, B., Grešková, K., Halamová, J., & Baránková, M. (2025). Breaking the vicious cycles of self-criticism: a qualitative study on the best practices of overcoming one's inner critic. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02250-2>
- Sukmawaty, N. I., & Retnowati, D. A. (2023). The effect of self-criticism on one's psychological state: A literature review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2023.20.2.2373>
- Tang, L. (2023). Exploring the roles of self-care and self-awareness in the psychological well-being of college students. *Region - Educational Research and Reviews*, 5(5), 125–125. <https://doi.org/10.32629/rerr.v5i5.1439>
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 419–430. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00106-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00106-5)
- Tintori, A., Pompili, M., Ciancimino, G., Corsetti, G., & Loredana Cerbara. (2023). The developmental process of suicidal ideation among adolescents: social and psychological impact from a nation-wide survey. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-48201-6>
- Toleson, S., Khazem, L., Jimmy, J., Kreutzer, K. A., Wagh, U., Bryan, C. J., & Gorka, S. M. (2024). The impact of neural emotion reactivity and regulation on the association between depression and suicide ideation in high-risk adults. *Journal of Affective Disorders*, 364, 205–211. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.033>
- Tymofiyeva, O., Reeves, K. W., Shaw, C., Lopez, E., Aziz, S., Max, J. E., & Yang, T. T. (2023). A Systematic Review of MRI Studies and the “Emotional pain and social Disconnect (END)” Brain Model of Suicidal Behavior in Youth. *Behavioural Neurology*, 2023, e7254574. <https://doi.org/10.1155/2023/7254574>
- Wahyuni, E., Cahyawulan, W., & Prabowo, A. S. (2022). Self-compassion as protective factor against emotion regulation difficulties, self-criticism and daily hassle among female college students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(2), 333–343. <https://doi.org/10.29210/177500>
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of Self-Compassion Related Interventions for Reducing Self-Criticism: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>

- Wang, N., Xu, G., Zhou, S., Jiang, L., Guan, Q., & Leng, M. (2025). The Effect of Considering Future Consequences on College Students' Perceptions of Stress in Relation to Resilience and Sense of Meaning in Life. *Behavioral Sciences*, 15(3), 258. <https://doi.org/10.3390/bs15030258>
- Wong, M. Y. C., Fung, H. W., Wong, J. Y.-H., & Lam, S. K. K. (2025). Exploring the longitudinal dynamics of self-criticism, self-compassion, psychological flexibility, and mental health in a three-wave study. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95821-1>
- Wong, S. M. Y., Ip, C. H., Hui, C. L. M., Suen, Y. N., Wong, C. S. M., Chang, W. C., Chan, S. K. W., Lee, E. H. M., Lui, S. S. Y., Chan, K. T., Wong, M. T. H., & Chen, E. Y. H. (2022). Prevalence and correlates of suicidal behaviours in a representative epidemiological youth sample in Hong Kong: the significance of suicide-related rumination, family functioning, and ongoing population-level stressors. *Psychological Medicine*, 1–11. <https://doi.org/10.1017/S0033291722001519>
- Wu, H., Gao, Q., Chen, D., Zhou, X., & You, J. (2021). Emotion Reactivity and Suicide Ideation Among Chinese Adolescents: A Longitudinal Serial Mediation Model. *Archives of Suicide Research*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/13811118.2021.2000541>
- Xiao, Y., Junus, A., Li, T., & Yip, P. (2023). Temporal and spatial trends in suicide-related visits before and during the COVID-19 pandemic in the US, 2018–2021. *Journal of Affective Disorders*, 324, 24–35. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.062>
- Xie, Y., Yang, Q., & Fan, L. (2023). The Relationship of Internet Gaming Addiction and Suicidal Ideation among Adolescents: The Mediating Role of Negative Emotion and the Moderating Role of Hope. *ProQuest*, 20(4), 3375. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043375>
- Younis, A., Gado, I., Abd Ghaffar, S., & Shalaby, M. (2024). Relation between Suicide Probability and Self-Criticism among Patients with Major Depressive Disorder. *Deleted Journal*, 32(1), 84–99. <https://doi.org/10.21608/tsnj.2024.340985>
- Yu, Y., Yang, X., Wang, S., Wang, H., Chang, R., Tsamlag, L., Zhang, S., Xu, C., Yu, X., Cai, Y., & Lau, J. T. F. (2020). Serial multiple mediation of the association between internet gaming disorder and suicidal ideation by insomnia and depression in adolescents in Shanghai, China. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02870-z>
- Zaccari, V., Fazi, M., Federica Scarci, Correr, V., Trani, L., Filomena, M. G., Piccione, V., Cattani, S. J., Ginni, M. G., D'Olimpio, F., & Mancini, F. (2024). Understanding Self-Criticism: A Systematic Review of Qualitative Approaches. *PubMed*, 21(6), 455–476. <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore20240602>
- Zaccari, V., Mancini, F., & Rogier, G. (2024). State of the art of the literature on definitions of self-criticism: a meta-review. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1239696>
- Zuroff, D. C., Clegg, K.-A., Levine, S. L., Hermanto, N., Armstrong, B. F., Haward, B., & Thode, S. (2021). Beyond trait models of self-criticism and self-compassion: Variability over domains and the search for signatures. *Personality and Individual Differences*, 170, 110429. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110429>