



## The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Training on the Components of Psychological Capital (Self-efficacy, Optimism, Hope and Resilience) in Female Students with Suicidal Thoughts

Mahbobeh Parvardeh<sup>1</sup>, Mohammad Abbasi<sup>2\*</sup>, Ezatolah Ghadampour<sup>3</sup>

1. PhD Candidate in Educational Psychology, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

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

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

**Corresponding author:** Mohammad Abbasi, Associate Professor, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

**E-mail:** [abasi.mo@lu.ac.ir](mailto:abasi.mo@lu.ac.ir)

Received: 1 Oct 2024

Accepted: 30 June 2025

### Abstract

**Introduction:** Students are one of the groups at risk of despair and suicidal thoughts. Early detection of suicidal thoughts is essential and necessary. One of the most important effective factors in reducing suicidal thoughts and attempts is the components of psychological capital (self-efficacy, optimism, hope, and resilience) of people. Despite the research conducted on the effectiveness of psychological capital on mental health, there is a research gap on students with suicidal thoughts.

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of cognitive-behavioral group training on the components of psychological capital (self-efficacy, optimism, hope, resilience) in female students with suicidal thoughts.

**Methods:** This research was conducted as a semi-experimental method with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of this research included all female students of the second secondary school in Khorramabad city in the academic year 1402-1403. The statistical sample consisted of 30 people who were selected from 3 schools out of all second secondary girls' schools by a multi-stage cluster random sampling method and were randomly placed in experimental and control groups (15 people in each group). All participants completed Beck et al.'s (1979) suicidal ideation questionnaire for screening and McGee's psychological capital questionnaire (2011) as a pre-test. In the following, the subjects of the experimental groups received interventions based on cognitive-behavioral training by Brian and Rad (2018) for 10 sessions of 90 minutes, one session per week. After the end of the educational intervention, the members of the experimental and control groups completed the psychological capital questionnaire as a post-test.

**Results:** The cognitive-behavioral group training had a significant effect on increasing psychological capital components (self-efficacy, hope, resilience, and optimism) ( $p < 0.01$ ). Also, the results of univariate covariance analysis showed that cognitive-behavioral group training had a significant effect on psychological capital components ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** Based on the findings of the research, it seems that the training used can be used as an effective intervention to improve the psychological capital of female students to reduce suicidal thoughts.

**Keywords:** Cognitive-behavioral group training, Psychological capital, Suicidal thoughts.



## اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری) در دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی

محبوبه پرورده<sup>۱</sup>، محمد عباسی<sup>۲\*</sup>، عزت اله قدم پور<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

۲. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

۳. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

نویسنده مسئول: محمد عباسی، دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران  
ایمیل: abasi.mo@lu.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۴/۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۷/۹

### چکیده

**مقدمه:** دانش‌آموزان یکی از گروه‌های در معرض خطر ناامیدی و افکار خودکشی هستند. تشخیص زودهنگام افکار خودکشی بسیار مهم و ضروری است. یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در کاهش افکار و اقدام به خودکشی، مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری) افراد است. باوجود پژوهش‌های انجام شده در زمینه اثربخشی سرمایه روان‌شناختی بر سلامت روان، شکاف تحقیقاتی بر روی دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی وجود دارد. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری، تاب‌آوری) در دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی بود.

**روش کار:** این پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر بود که از بین ۳ مدرسه از کل مدارس دخترانه متوسطه دوم به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار داده شدند. همه شرکت کنندگان پرسشنامه افکار خودکشی بک و همکاران (۱۹۷۹) را برای غربال‌گری و پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی مک‌گی (۲۰۱۱) را به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. در ادامه آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش مداخله‌های مبتنی بر آموزش شناختی-رفتاری برایان و راد (۲۰۱۸) را به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، به‌صورت یک جلسه در هفته به‌صورت گروهی دریافت کردند. پس از پایان مداخله آموزشی، مجدداً اعضای گروه‌های آزمایش و گواه پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی را به‌عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند.

**یافته‌ها:** آموزش بر افزایش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) تأثیر معناداری داشت ( $p < 0/01$ ). همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشان داد که آموزش گروهی شناختی-رفتاری بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی تأثیر معناداری داشت ( $p < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد آموزش گروهی شناختی-رفتاری می‌تواند یک روش مداخله‌ای کارآمد برای بهبود سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر باشد پیشنهاد می‌شود این برنامه آموزشی برای دانش‌آموزان با افکار خودکشی مورد استفاده قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش گروهی شناختی-رفتاری، افکار خودکشی، سرمایه روان‌شناختی.

## مقدمه

در هر جامعه‌ای سلامت نوجوانان و توجه به بهداشت روانی آن‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد و نوجوانی دوره رشد پراسترس و همراه با تغییرات عمده در جسم، افکار و احساسات می‌باشد (۱). از مهم‌ترین مباحثی که در دوره نوجوانی باید به آن توجه نمود مشکلات رفتاری و عاطفی است برای برخی از نوجوانان این دوره به دلیل همراهی با مراحل مهم رشد و بلوغ ممکن است به دوره‌ای بسیار سخت تبدیل شود (۲). همچنین در این دوره نوجوانان به دلیل مشارکت در گروه‌های همسالان بیشتر مستعد انجام کارهای پرخطر هستند (۳).

یکی از مشکلات اساسی دوره نوجوانی آغاز افکار منفی از جمله افکار خودکشی است که به‌عنوان مشکلی اساسی سلامت جامعه، در سراسر جهان شناخته شده است (۲). یکی از رفتارهای خطرناک در دوره نوجوانی و عامل مراجعه به روان‌پزشک در نوجوانان رفتار خودکشی است که در هر شکل، از جمله فکر، اقدام و تهدید به خودکشی، عامل خطرناک مهمی برای خودکشی موفق در افراد می‌باشد. افکار خودکشی از نوجوانی شروع می‌شود و در صورت عدم مداخله به خودکشی منجر می‌شود (۴). افکار خودکشی با پیامدهای نامطلوبی مانند کاهش روابط دوستی و خانوادگی کاهش عملکرد تحصیلی و تمایل به مصرف مواد مخدر همراه است (۵). از مهم‌ترین علل اهمیت توجه به افکار خودکشی این است که نوجوانی که به خودکشی فکر نماید، معمولاً به این اقدام دست خواهد زد (۶). با توجه به ناموفق بودن بسیاری از خودکشی‌ها اقدام به خودکشی بسیار بالاتر است و این آسیب در گروه‌های سنی مختلف به‌ویژه در گروه نوجوانان شیوع بالایی دارد و خودکشی به‌عنوان چهارمین علت منجر به مرگ در دامنه سنی بین ۱۵ تا ۳۴ سال شناخته شده است (۷). طبق آخرین آمار خودکشی در ایران نرخ خودکشی ۵.۲ در هر ۱۰۰ هزار نفر اعلام شده است و به ازای هر اقدام به خودکشی ۲۵ فکر فعال برای خودکشی وجود دارد (۷). نکته مهم در مورد خودکشی فراوانی آن در مدارس و در بین دانش‌آموزان است (۷). از طرفی اگرچه در ایران نرخ خودکشی پسران به‌مراتب بیشتر از دختران است اما در استان لرستان نرخ خودکشی دخترها تقریباً سه برابر پسران و شیوه خودکشی آن‌ها خشن‌تر از پسران است (۸). مداخله

زود هنگام و پیگیری در کاهش افکار و رفتار خودکشی مؤثر می‌باشد (۹). عوامل زیادی می‌توانند باعث افزایش خطر اقدام به خودکشی در میان نوجوانان باشد از جمله مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) سرمایه روان‌شناختی از نظر مفهومی یک حالت مثبت روان‌شناختی فردی است که حداقل از چهار مشخصه قابل شناسایی است. الف- خودکارآمدی یعنی داشتن اطمینان به خود و انجام تلاش لازم و ضروری برای موفقیت در تکالیف چالش‌آمیز. ب- خوش‌بینی یعنی اسناد مثبت نسبت به موفقیت در حال و آینده. ج- امیدواری یعنی پشتکار در مسیر اهداف و در صورت ضرورت تغییر مسیر برای دستیابی به موفقیت. د- تاب‌آوری یعنی داشتن انعطاف‌پذیری برای دستیابی به موفقیت و اهداف در زمان روبرو شدن با دشواری‌ها و مشکلات (۱۰). مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری) را می‌توان از سایر اشکال سرمایه به‌ویژه سرمایه انسانی مانند (ذخیره دانش و مهارت‌ها) متمایز کرد و مهم‌ترین نکته این است که مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی از طریق مداخلات آموزشی قابل توسعه است و آموزش می‌تواند آن را به یک ساختار مفید و ملموس تبدیل کند (۱۱). مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی به دانش‌آموزان کمک می‌کند که تمایل خود را برای صرف انرژی و تلاش بیشتر برای انجام وظایف (خودکارآمدی)، مشارکت کامل در مطالعات خود از نظر درگیری (خوش‌بینی)، هدایت انرژی به سمت هدف (امید) و نشان دادن پشتکار و انگیزه برای درگیر شدن در کار (تاب‌آوری) افزایش دهند. سرمایه‌های روان‌شناختی نمی‌توانند در خلأ ایجاد شوند آن‌ها از طریق اقدامات آینده‌نگر مانند آموزش‌های شناختی- رفتاری ایجاد می‌شوند (۱۲).

مداخلات روان‌شناختی متعددی برای کاهش افکار خودکشی تدوین و گزارش شده است. از جمله آموزش گروهی شناختی- رفتاری که تلفیقی از رویکردهای شناختی و رفتاری است و به فرآیندهایی گفته می‌شود که طی آن فرد روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود یا اطرافش رخ می‌دهد، متمرکز می‌شود (۱۳). این روش از تمایل فرد به اشتغال به افکار و احساسات منفی و دردناک جلوگیری می‌کند و به افراد اجازه می‌دهد تا افکار خود را حتی اگر ناخوشایند هستند متحول کند

(۱۲). در این نوع آموزش، به فرد کمک می‌شود تا الگوهای تفکر تحریف شده و رفتارهای ناکارآمد خود را تشخیص دهد و برای این که بتواند این افکار تحریف شده و ناکارآمد خود را تغییر دهد از برنامه‌های هدفمند، تکالیف رفتاری سازمان‌یافته‌ای استفاده می‌شود (۱۳). به‌طور کلی در آموزش شناختی-رفتاری سعی می‌شود افکار خود آیند منفی، طرح‌واره‌ها و فرایندهای غلط فکری افراد، شناسایی شده و دستیابی به درکی جامع از ساختار شناختی فرد، به شیوه‌های نوین تفکر، ارائه شود (۱۴). مداخله شناختی-رفتاری باعث آگاهی در مورد افکار خودارزیابانه منفی می‌شود (۱۵). به‌علاوه، توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های آموزش شناختی-رفتاری تأثیرات مثبتی بر سلامت روان و جسم دارد و به کاهش افکار منفی و ناامیدی کمک می‌کند (۱۶). با تقویت مهارت‌های شناختی - رفتاری، دانش‌آموزان با استفاده از مهارت‌های مدیریت ذهن و مهارت‌های فراشناختی تفکرات منفی را به‌راحتی می‌پذیرند و به دنبال واکنش‌های مفیدتری برای آن‌ها می‌گردند (۱۷). بر همین اساس در پژوهشی که کیان‌زاده و همکاران انجام دادند آموزش شناختی رفتاری با افزایش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی افکار خودکشی را در افراد اقدام‌کننده به خودکشی کاهش داد (۱۸).

نتایج مطالعه میری و همکاران، (۱۹) نشان داد که دانش‌آموزانی که افکار خودکشی دارند سرمایه‌های روان‌شناختی امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی پایینی دارند همچنین در طرح مطالعاتی سعیدی و همکاران (۲۰) به این نتایج دست یافتند که مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی با گرایش به خودکشی افراد در ارتباط است و مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی موجب کاهش گرایش افراد به خودکشی می‌گردند. طبق تحقیقات عشایری و همکاران سرمایه‌های روان‌شناختی مانند امید و تاب‌آوری و خودکارآمدی و خوش‌بینی در افراد دارای افکار خودکشی به‌شدت کم می‌باشد لذا توجه به ارتقای سرمایه‌های روان‌شناختی برای افراد با افکار خودکشی بسیار مؤثر است (۲۱). شناسایی و انجام مداخلات اولیه در مورد نوجوانان دارای افکار خودکشی از اهمیت بالایی برخوردار است چراکه دوران نوجوانی از لحاظ شروع و رشد اختلالات روانی، دوران بسیار حساسی است، پژوهش حاضر درصدد است

تا با استفاده از آموزش گروهی شناختی - رفتاری که بر بهبود افکار خودکشی افراد اثربخش بوده است به بررسی این سؤال پردازد که آیا آموزش گروهی شناختی-رفتاری بر سرمایه روان‌شناختی، در دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی دوره دوم متوسطه شهرستان خرم‌آباد مؤثر است؟

## روش کار

این پژوهش طرح نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه می‌باشد. بر اساس این طرح هر دو گروه دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. اولین اندازه‌گیری با اجرای یک پیش‌آزمون قبل از آموزش و دومین اندازه‌گیری پس از اتمام آموزش‌های گروهی صورت گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی دوره متوسطه دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه دوم شهر خرم‌آباد نمونه این پژوهش را تشکیل دادند که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند، به این صورت که ابتدا از هر ناحیه آموزش و پرورش شهر خرم‌آباد دو دبیرستان‌های طور تصادفی انتخاب شد، سپس برای دستیابی به آزمودنی‌های دارای افکار خودکشی، با همکاری مشاوران و مسئولین دبیرستان‌ها پرسشنامه مقیاس افکار خودکشی بک و همکاران، بین همه دانش‌آموزان دبیرستان‌های انتخابی توزیع شد و از بین دانش‌آموزانی که نمره بالاتر از نقطه برش ۱۸ از ۶۳ را کسب کردند به روش نمونه‌گیری تصادفی ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه اصلی انتخاب شدند سپس در بین آن‌ها پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی مک‌گی اجرا شده و از بین افرادی که نمره پایین‌تر از میانگین کسب کردند به‌صورت تصادفی ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه اصلی انتخاب و از نمونه انتخاب شده ۱۵ نفر در قالب گروه آزمایش و ۱۵ نفر در قالب گروه گواه به روش تصادفی ساده از طریق جدول اعداد تصادفی انتخاب شدند.

## ابزارها

### مقیاس افکار خودکشی بک :

مقیاس افکار خودکشی توسط بک و همکاران (۲۲) برای سنجش میزان مستعد بودن برای خودکشی ساخته شد. این مقیاس برای سنجش نگرش، افکار و

روانشناختی با استفاده از نظر ۵ تن از متخصصان حوزه روانشناسی شناختی دانشگاه تهران، مطلوب گزارش شد. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی ۳۲۷ دانش آموزان دختر رشته تجربی مراکز پیش دانشگاهی شهر تهران انجام شد و ۰/۸۸ گزارش شد. در مطالعه حاجی حسینی و همکاران (۲۶) روایی محتوا به روش کیفی سرمایه روانشناختی با استفاده از نظر ۵ تن از متخصصان حوزه روانشناسی شناختی دانشگاه علامه طباطبائی تهران بررسی و گزارش شد. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی ۱۵۰ تن از دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی تهران انجام و ۰/۸۶ گزارش شد.

#### ج) روش اجرا:

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی در دانشگاه لرستان با کد اخلاق IR.LUMS.REC.1403.128 که از دانشگاه علوم پزشکی لرستان اخذ شده و مجوزهای لازم جهت انجام پژوهش از دانشگاه لرستان و اداره آموزش و پرورش خرم آباد اخذ شده است. پژوهش حاضر با رعایت موازین اخلاقی پژوهش شامل کسب رضایت آگاهانه آزمودنی، اخذ رضایت کتبی از والدین دانش آموزان، محرمانه بودن اطلاعات آزمودنی‌ها و ورود و خروج داوطلبانه آزمودنی‌ها از پژوهش اجرا شد. پس از انتخاب افراد بر اساس اصول اخلاقی ابتدا پرسشنامه‌ها توسط شرکت کنندگان تکمیل شد. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه به مدت ۲ ماه و نیم به صورت گروهی تحت آموزش مهارت‌های شناختی-رفتاری (جدول ۱) قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. در مطالعه حاضر برای آموزش شناختی-رفتاری از پروتکل آموزش شناختی-رفتاری برایان و راد، ۲۰۱۸ که طی ۱۰ جلسه طراحی شده است استفاده شد که در پژوهشی توسط کیان زاده و همکاران ترجمه و مورد استفاده قرار گرفته و آموزش مورد نظر توسط خود محقق و یک نفر همکار انجام گرفت. در نهایت، از هر دو گروه آزمایش و گواه پس از آزمون به عمل آمد. بعد از پایان مداخلات آموزشی و جمع آوری داده‌های آماری، با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای توصیف داده‌ها از جداول و شاخص‌های آماری توصیفی

برنامه‌ریزی برای خودکشی طراحی شده است و برآوردی عددی از افکار خودکشی به دست می‌آورد. این ابزار شامل ۱۹ گویه می‌باشد هر گویه با سه درجه ۰ و ۱ و ۲ نمره گذاری می‌شود که ۵ گویه ابتدایی آن سؤالات غربالگری می‌باشد به طوری که اگر شرکت کننده به این ۵ سؤال (خصوصاً سؤال ۵) جواب منفی بدهد فاقد افکار خودکشی می‌باشد و نیازی به پاسخ‌دهی به سایر سؤالات ندارد اما در صورتی که پاسخ‌دهنده به این ۵ سؤال (خصوصاً سؤال ۵) جواب مثبت یعنی ۱ یا ۲ بدهد لازم است به بقیه سؤالات نیز پاسخ دهد چون دارای افکار خودکشی می‌باشد امتیاز ۱ تا ۵ نشان‌دهنده افکار خودکشی می‌باشد نمره ۶ تا ۱۹ نشان‌دهنده آمادگی جهت خودکشی و نمره ۲۰ تا ۳۸ نشانگر قصد و اقدام به خودکشی می‌باشد این پرسشنامه یک ابزار معتبر و پایا برای به دست آوردن افکار خودکشی است که تاکنون بیش از ۷۰ پژوهش درباره اعتبار این مقیاس در نقاط مختلف دنیا به انجام رسیده است در مطالعه بک و همکاران همبستگی درونی این آزمون ۰/۸۹ و پایایی بین آزماینده  $r=0/83$  گزارش شده است. رستمی و همکاران در ایران افکار خودکشی سربازان را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند. سؤالات افکار خودکشی با تعاریف از خودکشی انطباق دارند. شواهد حاکی از آن است که مقیاس افکار خودکشی می‌تواند گزینه معتبری برای اندازه گیری افکار خودکشی در قالب خود سنجی باشد (۲۳).

#### پرسشنامه سرمایه روان شناختی :

برای سنجش سرمایه روان شناختی از پرسشنامه سرمایه روان شناختی مک گکی (۲۴) استفاده می‌شود. این پرسشنامه ۲۶ سؤالی و شامل چهار خرده مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی است. در این پرسشنامه خرده مقیاس‌های خودکارآمدی (۱ تا ۷)، امیدواری (سؤالات ۸ تا ۱۴)، تاب‌آوری (سؤالات ۱۵ تا ۲۰) و خوش‌بینی (۲۱ تا ۲۶) و شامل ۶ گویه است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۶) (لیکرت پاسخ می‌دهد. برای محاسبه نمره سرمایه روان شناختی ابتدا نمره هر خرده مقیاس محاسبه می‌شود و از جمع نمرات خرده مقیاس‌ها نمره سرمایه روان شناختی حاصل می‌گردد (مک گکی، ۲۰۱۱). در مطالعه شکری (۲۵) روایی محتوا به روش کیفی سرمایه

مثل میانگین، انحراف معیار و برای استنباط آماری داده ها، تحلیل کوواریانس چند متغیره محاسبه گردید.

**جدول ۱.** جلسات آموزش گروهی شناختی - رفتاری برایان و راد (۲۰۱۸)

| جلسه  | محتوای آموزشی                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول   | معرفی، آشنایی، توضیح ساختار و تعهد و ارزیابی افراد گروه                                                     |
| دوم   | تنظیم هیجانات و شناسایی علائم هشداردهنده و آموزش استراتژی خود مدیریتی و ارائه تمرین                         |
| سوم   | مرور تکلیف انعطاف پذیری شناختی و مدیریت بحران و ارائه تمرین                                                 |
| چهارم | مرور تکلیف، آموزش ذهن آگاهی و تبیین مفهوم پذیرش و ارائه تمرین                                               |
| پنجم  | مرور تکلیف، کاهش سختی شناختی، تقویت انعطاف پذیری، معرفی دلایل زندگی و ارائه تمرین                           |
| ششم   | مرور تکلیف، آموزش شناسایی افکار منفی خودکار و پاسخ آگاهانه و استفاده از کاربرگ (ABC) و ارائه تمرین          |
| هفتم  | مرور تکلیف، تضعیف اعتقاد به خودکشی آموزش ارزیابی باورهای اصلی، ارائه تمرین                                  |
| هشتم  | مرور تکلیف، آموزش نحوه شناسایی انواع تحریفات شناختی از طریق کاربرگ، ارائه تمرین                             |
| نهم   | مرور تکلیف، آموزش برنامه ریزی، زمان بندی و بازبینی فعالیت ها و درگیر شدن در فعالیت های معنادار، ارائه تمرین |
| دهم   | تکرار و مرور و ادغام مطالب آموخته شده، بررسی کیفیت راهبردهای آموخته شده، آموزش مجدد در صورت وجود ضعف        |

## یافته ها

جدول ۲ شاخص های توصیفی نمرات مؤلفه های سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری، خوش بینی) آزمودنی ها را در دو گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد. نتایج نشان داد شرکت کنندگان گروه های آزمایش و گواه در پیش آزمون مؤلفه های سرمایه روان شناختی دارای سطح میانگین مشابهی هستند ولی در پس آزمون مؤلفه های سرمایه روان شناختی، شرکت کنندگان گروه های آموزش گروهی شناختی - رفتاری دارای سطح میانگین بالاتری نسبت به شرکت کنندگان گروه گواه بودند. قبل از انجام تحلیل کوواریانس، مفروضه های این آزمون آماری مورد بررسی قرار گرفتند. اولین پیش فرض های مربوط به آزمون های پارامتریک، فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته در دو سطح پیش آزمون و پس آزمون است. به منظور بررسی این مفروضه از آزمون شاپیرو - ویلک استفاده می شود. مقدار معنی داری مؤلفه خودکارآمدی در پیش آزمون (۰/۰۷۵) و در پس آزمون (۰/۱۵۱)، مؤلفه امیدواری در پیش آزمون (۰/۰۶۱) و در پس آزمون (۰/۰۷۴) مقدار معنی داری مؤلفه تاب آوری در پیش آزمون (۰/۱۳۴) و در پس آزمون (۰/۱۷۸) مقدار مؤلفه خوش بینی در پیش آزمون (۰/۱۵۲) و در پس آزمون (۰/۱۲۶) بود. همان طور که نتایج نشان داد مقدار معنی داری آزمون

بیشتر از ۰/۰۵ بود که نشان دهنده نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته در دو سطح پیش آزمون و پس آزمون است.

برای بررسی مفروضه همگنی واریانس از آزمون لون استفاده گردید که بر اساس نتایج آزمون لون سطح معناداری خودکارآمدی (۰/۰۶۴)، امیدواری (۰/۰۷۲)، تاب آوری (۰/۳۱۶) و خوش بینی (۰/۲۲۶) به دست آمد. با توجه به اینکه مقدار معنی داری مؤلفه های متغیر سرمایه روان شناختی بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرض نرمال بودن برقرار است لذا بین گروه های آموزش گروهی شناختی - رفتاری و گواه از لحاظ مؤلفه های متغیر سرمایه روان شناختی در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد؛ لذا مفروضه همگنی واریانس تأیید می شود. همچنین برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس از آزمون ام باکس استفاده گردید. با توجه به اینکه مقدار معنی داری (۰/۶۵۵) است که نشان می دهد کوواریانس مؤلفه های متغیر سرمایه روان شناختی در پس آزمون در دو گروه باهم برابر بوده و تفاوت معنی داری با هم ندارند.

مفروضه بعدی، همگنی شیب رگرسیون است که در متغیر خودکارآمدی (۰/۰۸۹)، امیدواری (۰/۱۸۵)، تاب آوری (۰/۳۶۸) و خوش بینی (۰/۱۰۹) به دست آمد. طبق نتایج سطح معنی داری مؤلفه های سرمایه روان شناختی، با توجه

## محبوبه پرورده و همکاران

گواه حداقل از لحاظ یکی از مؤلفه ها تفاوت معناداری مشاهده می شود؛ بنابراین می توان اثربخشی آموزش را تأیید کرد، به عبارت دیگر آموزش گروهی شناختی - رفتاری حداقل بر یکی از مؤلفه های سرمایه روان شناختی تأثیر گذار است. برای پی بردن به این نکته که از نظر کدام یک از مؤلفه های سرمایه روان شناختی بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد، از تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکووا) استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

به اینکه مقدار معنی داری مربوط به اثر متقابل متغیر مستقل و پیش آزمون متغیرهای خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی بیشتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین مفروضه همگنی شیب های رگرسیون تأیید می شود و در نتیجه می توان آزمون تحلیل کوواریانس را اجرا کرد. بعد از اطمینان از عدم تخطی مفروضه های تحلیل کوواریانس، آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکووا) اجرا شد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره در جدول ۳ آمده است. طبق نتایج جدول ۳، سطوح معناداری تمامی آزمون ها بیانگر آن هستند که بین دو گروه آزمایش و

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات در گروه آزمایش و گروه کنترل

| متغیر وابسته | گروه                        | پیش آزمون<br>میانگین (انحراف معیار) | پس آزمون<br>میانگین (انحراف معیار) |
|--------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| خودکارآمدی   | آموزش گروهی شناختی - رفتاری | ۱۹/۸۰ (۰/۸۳۰)                       | ۲۹/۶۵ (۱/۹۲)                       |
|              | گواه                        | ۲۰/۰۶ (۱/۱۷)                        | ۲۰/۶۰ (۱/۸۷)                       |
| امیدواری     | آموزش گروهی شناختی - رفتاری | ۱۹/۴۰ (۱/۲۴)                        | ۲۵/۶۶ (۱/۱۴)                       |
|              | گواه                        | ۱۹/۸۲ (۰/۸۶)                        | ۲۱/۸۰ (۰/۸۴)                       |
| تاب آوری     | آموزش گروهی شناختی - رفتاری | ۱۶/۸۰ (۱/۰۹)                        | ۲۳/۶۶ (۰/۸۳)                       |
|              | گواه                        | ۱۶/۸۴ (۰/۷۷)                        | ۱۷/۸۲ (۱/۴۸)                       |
| خوش بینی     | آموزش گروهی شناختی - رفتاری | ۱۶/۴۰ (۱/۳۰)                        | ۲۴/۸۲ (۱/۱۴)                       |
|              | گواه                        | ۱۷/۲۲ (۰/۷۱)                        | ۱۷/۴۳ (۰/۸۴)                       |

جدول ۳: نتایج تحلیل مانکووا بر روی میانگین نمرات مؤلفه های سرمایه روان شناختی

| مرحله    | نام آزمون         | مقدار F | سطح معنی داری |
|----------|-------------------|---------|---------------|
| پس آزمون | اثر پیلای         | ۰/۸۱۸   | ۲۳/۵۹۰        |
|          | لامبدای ویلکز     | ۰/۱۸۲   | ۲۳/۵۹۰        |
|          | اثر هتلینگ        | ۴/۴۹۳   | ۲۳/۵۹۰        |
|          | بزرگترین ریشه روی | ۴/۴۹۳   | ۲۳/۵۹۰        |

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس پس آزمون مؤلفه های سرمایه روان شناختی گروه ها

| منبع تغییرات | متغیر وابسته   | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | میزان F | سطح معنی داری | مجذورات |
|--------------|----------------|---------------|------------|-----------------|---------|---------------|---------|
| خودکارآمدی   | پیش آزمون گروه | ۰/۵۳۴         | ۱          | ۰/۵۳۴           | ۰/۷۹۸   | ۰/۳۸۱         | ۰/۰۳۲   |
|              | خطا            | ۷۹/۶۱۸        | ۲۴         | ۷۹/۶۱۸          | ۴۹/۴۶   | ۰/۰۰۱         | ۰/۶۸۲   |
| امیدواری     | پیش آزمون گروه | ۳/۴۰۴         | ۱          | ۳/۴۰۴           | ۶/۰۵۲   | ۰/۰۲۱         | ۰/۲۰۱   |
|              | خطا            | ۶۴/۵۶۲        | ۲۴         | ۶۴/۵۶۲          | ۳۶/۲۷۵  | ۰/۰۰۱         | ۰/۵۹۲   |
| تاب آوری     | پیش آزمون گروه | ۲/۹۲۸         | ۱          | ۲/۹۲۸           | ۲۸/۶۳۱  | ۰/۰۰۱         | ۰/۵۴۴   |
|              | خطا            | ۷۱/۳۵۵        | ۲۴         | ۷۱/۳۵۵          | ۴۲/۸۵۶  | ۰/۰۰۱         | ۰/۶۳۱   |
| خوش بینی     | پیش آزمون گروه | ۱/۱۶۶         | ۱          | ۱/۱۶۶           | ۱/۳۸۶   | ۰/۲۵۱         | ۰/۰۵۵   |
|              | خطا            | ۵۹/۵۷۴        | ۲۴         | ۵۹/۵۷۴          | ۳۱/۶۹۷  | ۰/۰۰۱         | ۰/۵۷۱   |

در جدول ۴، نتایج تحلیل کوواریانس برای اثربخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر روی مؤلفه های سرمایه روان شناختی، آورده شده است. نتایج نشان داد که با کنترل اثر پیش آزمون در مؤلفه های سرمایه روان شناختی، تفاوت معنی - داری بین گروه آزمایش و گواه وجود دارد؛ بنابراین با توجه به موارد فوق می توان ادعا کرد که آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر مؤلفه های سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری، خوش بینی) تأثیر معناداری داشته است؛ به صورتی که حدود ۶۸ درصد از نمرات خودکارآمدی، ۵۹ درصد از نمرات امیدواری، ۶۳ درصد از نمرات تاب آوری و ۵۷ درصد از نمرات خوش بینی تحت تأثیر آموزش گروهی شناختی - رفتاری قرار داشته اند.

## بحث

پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر سرمایه شناختی دانش آموزان دختر دارای افکار خودکشی دوره دوم متوسطه انجام گرفت با توجه به نتایج به دست آمده می توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر مؤلفه های سرمایه روان شناختی دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر خرم آباد تأثیر دارد. این یافته با نتایج پژوهش های گذشته از جمله؛ میری و همکاران (۱۹)، سعیدی و همکاران (۲۰)، لایق و آبرودی (۲۷)، بوستان و هاشمیان (۲۸) و مالکی و همکاران (۲۹)، بنجت و همکاران (۳۰) و حاج جباری (۳۱) همسو است.

نتایج پژوهش حاج جباری و همکاران (۳۱) نشان داد که آموزش شناختی - رفتاری در بهبود سرمایه روان شناختی بسیار مؤثر است. اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری بر سرمایه روان شناختی می توان به تأکید آن بر مهارت های فعال حل مسئله، انعطاف پذیری شناختی، خود مدیریتی و مدیریت استرس در زمان حال، همراه با مهارت های تفکر منطقی نسبت داد که پردازش شناختی آن ها از محیط را افزایش داده و خود پنداره اجتماعی آن ها را بهبود می بخشد. در نتیجه، افراد می توانند به طور مؤثر با مشکلات روبه رو شوند. نتایج پژوهش های بنجت و همکاران (۳۰) نشان داده است که استفاده از مداخله های شناختی - رفتاری، بر بهبود مؤلفه های مرتبط با سرمایه روان شناختی، مؤثر است. پروتکل های مداخله شناختی - رفتاری بر اصلاح

خودانگاره های منفی و ارزیابی مجدد خود پنداره اجتماعی تأکید دارند و با پرداختن به مسئله اساسی نگرش منفی و تحریف شده به خود، سرمایه روان شناختی را بهبود می بخشند. همچنین سرمایه روان شناختی را می توان از طریق روش های آموزش شناختی - رفتاری مانند آرام سازی و تصویرسازی ذهنی افزایش داد که منجر به آگاهی بهتر از افکار و پاسخ های عاطفی مناسب تر می شود. نتایج پژوهش سعیدی و همکاران (۲۰) نشان داد که آموزش گروهی شناختی - رفتاری یکی از روش های مداخله ای می باشد که در درمان بسیاری از اختلالات و مشکلات کاربرد دارد آموزش شناختی رفتاری با تمرکز بر خودکارآمدی، خوش بینی، تاب آوری و امیدواری و ارائه تکلیف به دانش آموزان به افزایش سرمایه روان شناختی و مؤلفه های آن خصوصاً خودکارآمدی منجر شد.

همچنین نتایج پژوهش مالکی و همکاران (۲۹) نشان داده است که افکار خودکشی افراد را در برابر اختلالات خلقی و اضطرابی، بیماری های جسمی و کناره گیری اجتماعی آسیب پذیر می کند و می تواند موجب کاهش امیدواری، خوش بینی به زندگی و خودکارآمدی افراد شود؛ بنابراین آموزش گروهی شناختی - رفتاری می تواند از طریق بازسازی شناخت و اصلاح الگوهای فکری و اطلاعات تحریف شده موجب افزایش سرمایه های روان شناختی افراد شود.

همچنین افکار خودکشی افراد را در برابر اختلالات خلقی و اضطرابی، بیماری های جسمی و کناره گیری اجتماعی آسیب پذیر می کند و می تواند موجب کاهش امیدواری، خوش بینی به زندگی و خودکارآمدی افراد شود؛ بنابراین آموزش گروهی شناختی - رفتاری می تواند از طریق بازسازی شناخت و اصلاح الگوهای فکری و اطلاعات تحریف شده موجب افزایش سرمایه های روان شناختی افراد شود (۳۱).

در تبیین یافته های این پژوهش می توان گفت در جریان شناسایی افکار خودکار منفی و تحریف های شناختی، جایگزین کردن افکار منطقی که در جلسات، آموزش داده شد، نقش مهمی در ارزیابی منطقی از افکار منفی در دانش آموزان دارای افکار خودکشی را داشت. افراد یاد گرفتند که ارزیابی درستی از هیجانات و احساسات خود داشته باشند و بر مبنای این ارزیابی صحیح، خودکارآمدی، خوش بینی، تاب آوری و امیدواری

خالی از اشکال نبود و محدودیت‌های مربوط به این ابزار را باید مدنظر قرارداد. همچنین از نقاط ضعف پژوهش حاضر می‌توان به عدم وجود پیگیری در مورد تداوم اثر مداخله را ذکر کرد.

از آنجا که مداخلات آموزشی ارائه شده باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی شد پیشنهاد می‌شود نتایج این پژوهش در مدارس بیشتر به کار گرفته شود.

پیشنهاد می‌شود محدودیت‌های مربوط به ابزارهای اندازه‌گیری را مدنظر قرار داده و از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات مانند مصاحبه نیز استفاده شود؛ و پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به صورت طولی و در طول زمان اثرگذاری متغیرها مورد ارزیابی قرار گیرد. **ملاحظات اخلاقی:** پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی در دانشگاه لرستان با کد اخلاق IR.LUMS.REC.1403.128 می‌باشد مجوزهای لازم جهت انجام پژوهش از دانشگاه لرستان و اداره آموزش و پرورش خرم‌آباد اخذ شده است.

### سپاسگزاری

بدین وسیله از آموزش و پرورش ناحیه ۱ و ۲ خرم‌آباد و کلیه دانش‌آموزانی که به عنوان شرکت کننده در این پژوهش حضور داشتند و با صبر و بردباری پاسخگوی سؤالات بودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایند.

### تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد. این مقاله برگرفته از رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

### References

1. Todorov EH, Paradis A, Ha T. Emotion Regulation Difficulties and Relationship Satisfaction in Adolescent Couples: The Role of Conflict Resolution Strategies. *Journal of Youth and Adolescence*. 2023 May 18;52(8):1753-67. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01787-6>
2. Xiao Y, Junus A, Li T, Yip P. Temporal and spatial trends in suicide-related visits before and during the COVID-19 pandemic in the US, 2018-2021. *Journal of Affective Disorders*. 2023

خود را افزایش دهند. به عبارت دیگر، افکار خودکشی آزمودنی‌ها به‌طور چشمگیری از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی آن‌ها تأثیر پذیرفت. در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت که پروتکل‌های آموزش گروهی شناختی-رفتاری می‌تواند موجب اصلاح ادراکات منفی از خود و ارزیابی مجدد خودپنداره اجتماعی، همچنین بهبود سرمایه روان‌شناختی با پرداختن به موضوع اساسی خودبینی منفی و تحریف شده باشد. درواقع سرمایه روان‌شناختی را می‌توان با روش‌های آموزش گروهی شناختی-رفتاری مثل تصویرسازی ذهنی که منجر به آگاهی فکری بهتر و پاسخ‌های عاطفی مناسب تر می‌شود، بهبود داد. همچنین می‌توان گفت که مسائل رفتاری و روان‌شناختی از طریق افکار جانبدارانه افراطی تداوم می‌یابند و با پردازش تحریف شده اطلاعات تشدید می‌شوند که آموزش‌های شناختی - رفتاری درصدد اصلاح آن‌ها هستند. افکار خودکشی افراد را در برابر اختلالات خلقی و اضطرابی، بیماری‌های جسمی و انزوای اجتماعی آسیب‌پذیر می‌کند، فعالیت‌های زندگی را کاهش داده و استرس و احساسات منفی را افزایش می‌دهد و در نتیجه کیفیت زندگی را پایین می‌آورد؛ بنابراین، مداخلات شناختی-رفتاری به نظر می‌رسد در بهبود سرمایه روان‌شناختی از طریق بازسازی شناخت و اصلاح الگوهای فکری مؤثر باشد.

**محدودیت‌ها:** بدون شک انجام کارهای پژوهشی در هر محیط، زمان و با هر جامعه‌ای بدون محدودیت و مشکلات نیست، نتایج این پژوهش محدود به دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم بود و باید در تعمیم نتایج برای سایر گروه‌های سنی احتیاط صورت پذیرد. از آنجایی که در این پژوهش تنها ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه بود و جنبه خود گزارش دهی دارد که

Mar;324(10.1016/j.jad.2022.12.062):24-35.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.062>

3. Sidi S, Abbasi M, Bekdalo H. Factors of adolescents' tendency to commit suicide, 14th International Conference on Psychology. Counseling and Educational Sciences (1401) [Persian] <https://civilica.com/doc/157261>.
4. Dávila Cervantes CA, Luna Contreras M, Dávila Cervantes CA, Luna Contreras M. Intento de suicidio en adolescentes: Factores asociados. *Revista chilena de pediatría*

- [Internet]. 2019 Dec 1;90(6):606-16. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v90i6.1012>
5. Levesque R. Xiangyu Tao Receives Emerging Scholar Best Article Award, Journal of Youth and Adolescence 2023 Sep 21;52(12):2672-4. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01869-5>
6. Poorolajal J, Goudarzi M, Gohari-Ensaf F, Darvishi N. Relationship of Religion with Suicidal Ideation, Suicide Plan, Suicide Attempt, and Suicide Death: A Meta-analysis. Journal of Research in Health Sciences. 2021 Oct 31;22(1):00537-7. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2022.72>
7. Moradi M, Salimi Bejstani H, Farahbakhsh K, Askari M, Barjali A. Extracting the psychological model of the formation of suicidal thoughts as a social harm in students: a grounded theory study. Social psychology researches, 1400; 11(44): 23-46.
8. Hashemi Nazari SS, Y Mdehrabi, B Nazparvar, A Shojaei, SD Mirtorabi, S Ebrahimi, Investigation of the Pattern of the Effect of Age Group, Time Period, and Birth Cohort on the Incidence of Suicidal Deaths in Lorestan Pvince, 2006-2015, Iranian Journal of Epidemiology, 2019; 15(1): 29-39. <https://www.magiran.com/p2011894>
9. Ivey-Stephenson AZ, Demissie Z, Crosby AE, Stone DM, Gaylor E, Wilkins N, et al. Suicidal Ideation and Behaviors Among High School Students - Youth Risk Behavior Survey, United States, 2019. MMWR Supplements. 2020 Aug 21;69(1):47-55. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su6901a6>
10. Margaça C, Sánchez García JC, Hernández Sánchez B. Psychological capital and entrepreneurship: A systematic literature review of a growing research agenda. Intangible Capital. 2023 Mar 22;19(2):276. <https://doi.org/10.3926/ic.2196>
11. Luthans F, Broad JD. Positive psychological capital to help combat the mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. Organizational Dynamics. 2020 Dec;51(2):100817. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2020.100817>
12. Li J, Li C, Puts M, Wu Y. C, Lyu, M, Yuan M, Zhang J. P. Effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety, depression, and fatigue in people with lung cancer: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Nursing Studies 2023, 104447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1443516>
13. Murphy R, Calugi S, Cooper Z, Dalle Grave R. Challenges and opportunities for enhanced cognitive behaviour therapy (CBT-E) in light of COVID-19. Cogn Behav Therap. 2020 May4;13: e14. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000161>
14. Beck JS. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. 3rd ed. New York: The Guilford Press; 2021.
15. Fu XL, Qian Y, Jin XH, Yu HR, Wu H, Du L, et al. Suicide rates among people with serious mental illness: a systematic review and meta-analysis. Psychological Medicine. 2021 May 6;53(2):1-11. <https://doi.org/10.1017/S0033291721001549>
16. 16. Nayak K, Verma K. Yoga-Nidra as a mental health booster: A narrative review. J Ayurveda Integr Med. 2023 Nov-Dec;14(6):100842. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100842>
17. Xunlin NG, Lau Y, Klainin-Yobas P. The effectiveness of mindfulness-based interventions among cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. Supportive Care in Cancer: Official Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer. 2020 Apr;28(4):1563-1578. <https://doi.org/10.1007/s00520-019-05219-9>
18. Kiyanzad S, Neshat Doošt HT, Mehrabi H, Mousavi SG. Investigation of Risk and Protective Factors in Women Attempting Suicide: A Phenomenological Approach. Journal of Applied Psychological Research, 2022; 13(3): 19-38.
19. Miri M, Rezaian M, Ghasemi SA. (). A systematic review on the prevalence and causes of suicide (thoughts and actions) in Iranian students. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences1401; 121 (5), 574-551. <https://civilica.com/doc/1583722> <https://doi.org/10.52547/jrums.21.5.551>
20. Saidi A, Jabal Ameli S, Gurji Y, Ebrahimi A). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on disease perception and psychological capital of patients with type 2 diabetes. Journal of Social Psychology 1400 9(59), 87-100.
21. Ashayeri T, Amin M; Madbar Chahar Burj S, Menti R. Explaining the relationship between social and psychological capital and its components with suicide attempts. Sociological Studies; (1401) 12(44), 130-97. <https://civilica.com/doc/2020401>

22. Beck AT, Steer RA, Ball R, Ranieri WF. Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in Psychiatric Outpatients. *Journal of Personality Assessment*. 1996 Dec;67(3):588-97. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703_13)
23. Anisi J, Fathi Ashtiani A, Salimi SH, Ahmadi Nodeh Kh. Assessing the validity and reliability of the Beck Suicidal Thoughts Scale (BSSI) in soldiers. *Journal of Military Medicine* (1384). 7(1 (23)), 33-37. <https://sid.ir/paper/62015/fa>
24. McGee MC, Lovelace-Chandler V, Lee Spindler L. Feasibility of Teaching Breast Self-Examination and Clinical Breast Examination to Physical Therapy Students. *Rehabilitation Oncology*. 2007;25(1):3-7. [https://trace.tennessee.edu/utk\\_graddiss](https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss) <https://doi.org/10.1097/01893697-200725010-00001>
25. Shokri O, Mahdovian Mashhadhi Panthea, Khodayi Ali. Factorial structure, reliability and invariance of psychological capital questionnaire measurement in male and female Iranian teachers. *Scientific quarterly research in school and virtual learning*, 2019; 8(1): 21-34.
26. Haj Hosseini M, Mahdavi A, Mohammadi M. The effectiveness of group training based on schema therapy on psychological well-being and self-differentiation in students. *Social Cognition*, 1400; 10(19), 149-164
27. Laigh M, Abroodi F. the effectiveness of cognitive behavioral therapy on suicidal thoughts of adolescents with major depression, *Psychological studies of teenagers and young people*, year 4, spring (June) 1402, 3 (9 )
28. Natghi, Mehbobe, and Sohrabi, Faramarz. (2016). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on suicidal thoughts and impulsivity in adolescents with drug addiction. *Addiction Research*, 11(42), 213-228.
29. Maliki H, Javaheri M, Gholamali A Lavasani M. The effectiveness of group counseling with a cognitive-behavioral approach on self-criticism and psychological capital of students with social anxiety syndrome. *Scientific Quarterly of Psychological Studies*, 1401 18(4), 109-97.
30. Benjet C, Zainal NH, Albor Y, Alvis-Barranco L, Carrasco-Tapias N, Contreras-Ibáñez CC, Cudris-Torres L, de la Peña FR, González N, Guerrero-López JB, Gutierrez-Garcia RA, Jiménez-Peréz AL, Medina-Mora ME, Patiño P, Cuijpers P, Gildea SM, Kazdin AE, Kennedy CJ, Luedtke A, Sampson NA, Petukhova MV, Kessler RC. A Precision Treatment Model for Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression Among University Students: A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 2023 Aug 1;80(8):768-777. . <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.1675>
31. Hajjabari S, Boostan A, Hashemian K. Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy and Schema Therapy on Psychological Capital in Women Affected by Marital Infidelity. 2024 5(4), 46-55 <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.4.6>