

## اثربخشی بسته آموزشی پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته دانش آموزان اقدام کننده به خودکشی بر افکار خودکشی دختران

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۳/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۱۸

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۷/۲۵

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی بسته آموزشی پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته دانش آموزان اقدام کننده به خودکشی بر افکار خودکشی در میان دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر استان دلفان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که سابقه اقدام به خودکشی داشتند. از میان این جامعه، ۳۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه افکار خودکشی بک (۱۹۶۱) بود. گروه آزمایش در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش بسته پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته قرار گرفتند، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد پس از کنترل اثر پیش آزمون، بین نمرات پس آزمون افکار خودکشی در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ( $F(1,27)=71.182, p \leq 0.001$ ). مقدار مجذور اتا ( $\eta^2=0.725$ ) نشان داد که حدود ۷۲ درصد از تغییرات نمرات پس آزمون ناشی از تأثیر مداخله آموزشی بوده است. به عبارت دیگر، بسته آموزشی پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته منجر به کاهش معنادار افکار خودکشی در دانش آموزان دختر شد. یافته‌ها نشان داد بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته با تقویت معنا، افزایش حمایت اجتماعی و ارتقای تاب‌آوری روانی، می‌تواند به طور مؤثری در کاهش افکار خودکشی دانش آموزان نقش داشته باشد. استفاده از چنین بسته‌هایی در محیط‌های آموزشی می‌تواند به عنوان راهکاری فرهنگی و مؤثر برای ارتقای سلامت روان نوجوانان به کار رود.

**کلیدواژه‌گان:** افکار خودکشی، تجربه زیسته، نوجوانان دختر، معنادرمانی، پیشگیری از خودکشی

HEALTH PSYCHOLOGY AND  
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



سیده فرزانه بابایی محمدی<sup>۱</sup>، عطا شاکریان<sup>۲\*</sup>، یحیی یاراحمدی<sup>۳</sup>

۱. گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی،

سنندج، ایران

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد

اسلامی، سنندج، ایران

۳. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد

اسلامی، سنندج، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول: ashaker558@iau.ac.ir

**شیوه استناددهی:** بابایی محمدی، سیده فرزانه، شاکریان، عطا، و یاراحمدی، یحیی. (۱۴۰۴). اثربخشی بسته آموزشی پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته دانش آموزان اقدام کننده به خودکشی بر افکار خودکشی دختران. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*, ۳(۳), ۱-۱۳.

## Effectiveness of a Suicide Prevention Educational Package Based on the Lived Experiences of Suicide-Attempting Students on Suicidal Thoughts in Adolescent Girls

Submit Date: 2025-05-29

Revise Date: 2025-10-01

Accept Date: 2025-10-10

Publish Date: 2025-10-17

### Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of a suicide prevention educational package based on the lived experiences of suicide-attempting students on suicidal thoughts among adolescent girls. This quasi-experimental study followed a pre-test–post-test design with a control group. The statistical population included all lower secondary female students in Delfan County during the 2023–2024 academic year who had a history of suicide attempts. Thirty participants were selected through purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups (15 each). The Beck Suicide Ideation Questionnaire (1961) was used as the data collection tool. The experimental group participated in twelve 90-minute sessions of a lived-experience-based suicide prevention educational program, while the control group received no intervention. Data were analyzed using univariate ANCOVA in SPSS version 26. The ANCOVA results revealed a significant difference between the experimental and control groups in post-test suicidal ideation scores after controlling for pre-test effects ( $F(1,27)=71.182, p\leq 0.001$ ). The effect size ( $\eta^2=0.725$ ) indicated that approximately 72% of the variance in post-test scores was due to the educational intervention. The intervention significantly reduced suicidal thoughts among the participants in the experimental group. The findings indicated that the lived-experience-based educational package effectively reduced suicidal ideation by enhancing meaning in life, social support, and psychological resilience. Implementing such culturally grounded and experience-oriented interventions in schools can play a crucial role in promoting adolescent mental health and preventing suicide.

**Keywords:** *Suicidal ideation, lived experience, adolescent girls, logotherapy, suicide prevention*

HEALTH PSYCHOLOGY AND  
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



Seyedeh Farzaneh Babai Mohammadi<sup>1</sup>, Ata Shakerian<sup>2\*</sup>, Yahya Yarahmadi<sup>3</sup>

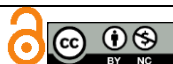
1. Department of Psychology, Sa.C., Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Sa.C., Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

3. Associate Professor, Department of Psychology, Sa.C., Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

\*Corresponding Author's Email: ashaker558@iau.ac.ir

**How to cite:** Babai Mohammadi, S. F., Shakerian, A., & Yarahmadi, Y. (2025). A Effectiveness of a Suicide Prevention Educational Package Based on the Lived Experiences of Suicide-Attempting Students on Suicidal Thoughts in Adolescent Girls. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 3(3), 1-13.



خودکشی به‌عنوان یکی از چالش‌های جدی سلامت روان در جوامع معاصر، همواره مورد توجه روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و سیاست‌گذاران اجتماعی بوده است. بر اساس گزارش‌های جهانی، خودکشی چهارمین علت مرگ در میان نوجوانان و جوانان محسوب می‌شود و روند رو به افزایش آن به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه، نگرانی‌های گسترده‌ای را ایجاد کرده است (Hawton et al., 2012). نوجوانان، به دلیل ویژگی‌های رشدی، نوسانات هیجانی و فشارهای اجتماعی و تحصیلی، بیش از سایر گروه‌ها در معرض خطر رفتارهای خودکشی و اقدام به خودکشی قرار دارند. مطالعه‌های متعددی نشان داده‌اند که در میان عوامل مؤثر بر بروز افکار و رفتارهای خودکشی، تجربه‌های زیسته افراد از ناامیدی، انزوا، فشارهای خانوادگی، احساس بی‌معنایی و ناتوانی در تنظیم هیجان نقش محوری دارند (Lu et al., 2025; Mohammadi et al., 2022; Mohibi et al., 2020).

در ایران نیز همانند سایر کشورها، میزان خودکشی به‌ویژه در گروه‌های نوجوان و جوان به یکی از دغدغه‌های مهم سلامت عمومی تبدیل شده است. یافته‌های حاصل از بررسی‌های اپیدمیولوژیک در شمال غرب ایران نشان داده است که میزان اقدام به خودکشی در میان نوجوانان به‌طور معناداری افزایش یافته و تفاوت‌های قابل توجهی از نظر جنسیت، وضعیت اقتصادی و ساختار خانوادگی مشاهده می‌شود (Abbasi et al., 2021; Fakhari et al., 2021; Ghahramanloo et al., 2024). همچنین، داده‌های جامعه‌شناختی بیانگر آن است که خودکشی در ایران بیشتر به‌عنوان پدیده‌ای چندبعدی و اجتماعی تلقی می‌شود تا صرفاً رفتاری فردی، و متأثر از عوامل فرهنگی، اقتصادی و معنوی است (Diktaş et al., 2019; Yerli, 2023; Ghaderi & Nazari, 2019). از این منظر، تحلیل‌های جامعه‌شناختی تأکید می‌کنند که بروز خودکشی در میان نوجوانان نه تنها حاصل مشکلات روان‌شناختی، بلکه ناشی از ضعف در حمایت‌های اجتماعی، فقدان گفت‌وگوهای بین‌نسلی، فشارهای تحصیلی و کم‌رنگ شدن ارزش‌های معنوی در محیط‌های آموزشی است (Mahdavi, 2021; Tiranaz, 2018).

بررسی مطالعات بین‌المللی نشان می‌دهد که بخش عمده‌ای از پژوهش‌ها بر پیشگیری از خودکشی از طریق رویکردهای آموزشی و درمانی متمرکز بوده‌اند. در این راستا، متاآنالیز گسترده‌ای از برنامه‌های پیشگیری از خودکشی نوجوانان نشان داده است که مداخلات آموزشی و گروهی مبتنی بر افزایش آگاهی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و ارتقای معنای زندگی، اثربخشی بالایی در کاهش افکار خودکشی دارند (Gould et al., 2003). به‌ویژه برنامه‌هایی که بر پایه تجربه زیسته افراد اقدام‌کننده به خودکشی طراحی شده‌اند، توانسته‌اند در ارتقای درک همدلانه و کاهش احساس انزوا نقش مؤثری ایفا کنند (Mohammadi et al., 2022).

در سال‌های اخیر، رویکرد معنادرمانی و آموزه‌های فرانکل به‌عنوان یکی از شیوه‌های مؤثر در کاهش احساس پوچی و افکار خودکشی مورد توجه ویژه قرار گرفته است. این رویکرد بر این باور است که احساس فقدان معنا در زندگی، زیربنای بسیاری از مشکلات روانی از جمله افسردگی، اضطراب و تمایل به خودکشی است (Marshall & Translated by Rahim, 2017; Tahmasbi Pour, 2020). فرانکل معتقد بود که انسان در هر شرایطی قادر است از طریق کشف معنا و هدف، بر رنج‌های خود فائق آید. پژوهش‌های متعددی بر این موضوع تأکید دارند که آموزش مبتنی بر معنا می‌تواند موجب افزایش امید، کاهش ناامیدی و کاهش افکار خودکشی شود (Sun et al., 2022; Zekri et al., 2024). نتایج مطالعات بالینی نیز نشان داده‌اند که ترکیب معنادرمانی با مداخلات روان‌شناختی دیگر، به‌ویژه در نوجوانان و بیماران افسرده، تأثیر چشمگیری در بهبود سلامت روان داشته است (Zekri et al., 2024).

از سوی دیگر، در حوزه فرهنگی ایران، آموزه‌های عرفانی و ادبی همچون آثار مولانا نیز به غنای نظری رویکردهای معنادرمانی افزوده‌اند. مولانا، انسان را موجودی جوئی‌مطلبی معنا می‌داند که رهایی از رنج تنها در پرتو درک حقیقت و بازگشت به خویشتن میسر است (Kompani Zare, 2019; Mahdavi, 2021). در مثنوی، زندگی انسانی سفری از تاریکی به روشنایی و از بی‌معنایی به معناست، و رنج، لازمه‌ی تکامل روح انسان به‌شمار می‌آید (Amiri et al., 2016; Haj Zain al-Abidin et al., 2022). این دیدگاه با بنیان‌های معنادرمانی فرانکل همسو بوده و می‌تواند چارچوب فرهنگی مناسبی برای مداخلات روانی در ایران فراهم کند (Roosbehaneh, 2021). پژوهش‌های بومی نیز تأکید

کرده‌اند که آموزش مفاهیم مبتنی بر معنا در قالب برنامه‌های مدرسه‌ای، می‌تواند تاب‌آوری، امید و رضایت از زندگی را در میان نوجوانان افزایش دهد (Karimi Dastaki & Mahmudi, 2024).

تجربه زیسته دانش‌آموزانی که اقدام به خودکشی کرده‌اند، حاوی درک عمیق از عواملی است که آنان را به مرز ناامیدی کشانده است. در پژوهش‌های کیفی، بیان احساساتی چون بی‌ارزشی، بی‌معنایی، شرم، فشارهای درسی و مشکلات خانوادگی، بیش از سایر عوامل به‌عنوان محرک‌های اصلی رفتارهای خودکشی گزارش شده‌اند (Mohammadi et al., 2022; Mohibi et al., 2020). مداخلات مبتنی بر تجربه زیسته این دانش‌آموزان، با تمرکز بر بازسازی معنا، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و ایجاد حمایت اجتماعی، می‌تواند نقشی اساسی در پیشگیری از تکرار این رفتارها داشته باشد (Bell, 2025; Yeşilkaya & Hocaoglu, 2025). افزون بر آن، مطالعات اخیر نشان می‌دهند که ارتباط میان فناوری، اعتیاد اینترنتی و بی‌خوابی نیز از طریق افزایش احساس انزوا می‌تواند زمینه‌ساز افکار خودکشی در نوجوانان باشد (Lu et al., 2025). از این رو، طراحی برنامه‌های پیشگیری باید چندبعدی باشد و ابعاد روانی، اجتماعی و فرهنگی را هم‌زمان دربرگیرد (Diktaş, 2025; Yerli, 2023; Fakhari et al., 2021).

با وجود پیشرفت‌های پژوهشی در زمینه شناخت عوامل خطر خودکشی، هنوز در نظام آموزشی ایران خلأهایی در زمینه آموزش پیشگیرانه و برنامه‌های مداخله‌ای مشاهده می‌شود. اغلب مدارس فاقد برنامه‌های منسجم برای شناسایی و حمایت از دانش‌آموزان در معرض خطر هستند، در حالی که بر اساس یافته‌های پژوهش‌های داخلی، وجود مشاوران آموزش‌دیده و برنامه‌های آموزشی هدفمند می‌تواند به‌طور چشمگیری در کاهش رفتارهای پرخطر مؤثر باشد (Abbasi-Ghahramanloo et al., 2024; Fakhari et al., 2021). در همین راستا، طراحی بسته‌های آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته، که از زبان خود دانش‌آموزان اقدام‌کننده به خودکشی الهام می‌گیرد، می‌تواند زمینه‌ساز تحول در شیوه‌های آموزش سلامت روان در مدارس باشد (Mohammadi et al., 2022).

در سطح فرهنگی نیز تقویت ارزش‌های معنوی و آموزه‌های اصیل ادبی می‌تواند به شکل‌گیری نگرشی مثبت نسبت به زندگی و افزایش تاب‌آوری در برابر رنج‌های روانی کمک کند (Amiri et al., 2016; Tiranaz, 2018). پیوند دادن این رویکردها با آموزه‌های معنادرمانی و تجارب بومی می‌تواند مدل مداخله‌ای جامع‌تری برای کاهش افکار خودکشی در میان نوجوانان فراهم سازد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزشی پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته دانش‌آموزان اقدام‌کننده به خودکشی بر افکار خودکشی دختران نوجوان انجام شد.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان دلفان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که سابقه اقدام به خودکشی داشتند. از میان این جامعه، ۳۰ نفر بر اساس معیارهای ورود به مطالعه به‌صورت هدفمند انتخاب شدند و سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جای گرفتند. گروه آزمایش تحت آموزش بسته پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته دانش‌آموزان اقدام‌کننده به خودکشی قرار گرفت و گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. در تمامی مراحل اجرای پژوهش، اصول اخلاقی از جمله محرمانگی اطلاعات، رضایت آگاهانه و امکان خروج آزادانه از پژوهش برای شرکت‌کنندگان رعایت گردید. همچنین اجرای جلسات آموزشی در محیطی امن و حمایتی و با حضور مشاور مدرسه و روان‌شناس صورت گرفت تا از بروز هرگونه آسیب احتمالی جلوگیری شود.

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش پرسشنامه افکار خودکشی بک بود که در سال ۱۹۶۱ توسط آرون بک طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۱۹ سؤال است که میزان و شدت افکار خودکشی را در سه بعد تمایل به مرگ (۵ سؤال)، آمادگی برای خودکشی (۷ سؤال) و تمایل به خودکشی واقعی (۴ سؤال) می‌سنجد. پاسخ‌دهی به پرسشنامه به گونه‌ای است که ابتدا شرکت‌کننده به پنج سؤال نخست که نقش غربالگری

دارند پاسخ می‌دهد و در صورت وجود نشانه‌هایی از افکار خودکشی، به سایر سؤالات پاسخ می‌دهد. این ابزار از روایی و پایایی بالایی برخوردار است و در ایران نیز توسط انبسی و همکاران (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. گودرزی (۱۳۸۱) میزان پایایی آن را بر روی نمونه‌ای دانشجویی ۰,۷۱ گزارش کرده است که نشان از اعتبار مطلوب ابزار برای استفاده در جامعه ایرانی دارد.

مداخله آموزشی در قالب بسته پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته دانش‌آموزان اقدام‌کننده به خودکشی در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی برگزار شد. محتوای جلسات به گونه‌ای طراحی گردید که به تدریج از شناخت مفاهیم پایه‌ای درباره خودکشی تا آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و ایجاد شبکه‌های حمایتی پیش رود. در جلسه نخست، شرکت‌کنندگان با مفهوم خودکشی، انواع آن، آمارهای مرتبط در میان نوجوانان و عوامل خطر آشنا شدند و پیش‌آزمون اجرا گردید. جلسه دوم به فشارهای تحصیلی اختصاص داشت و در آن راهکارهای مدیریت استرس و اضطراب ناشی از رقابت‌های درسی و انتظارات والدین آموزش داده شد. در جلسه سوم، مشکلات خانوادگی و تأثیر آن بر سلامت روان مورد بحث قرار گرفت و شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های گروهی برای بهبود ارتباط با والدین مشارکت کردند. جلسه چهارم به احساس تنهایی و انزوا اختصاص یافت و تمرین‌هایی برای تقویت ارتباطات اجتماعی و ایجاد حس تعلق گروهی انجام شد. در جلسه پنجم، دانش‌آموزان با نشانه‌ها و پیامدهای مشکلات روانی از جمله افسردگی و اضطراب آشنا شدند و روش‌های مقابله با این مشکلات را تمرین کردند. جلسه ششم به بررسی تجربه‌های آسیب‌زا مانند فقدان عزیزان یا آزار و اذیت اختصاص یافت و شرکت‌کنندگان راهبردهای مدیریت هیجان و تنظیم احساسات را فرا گرفتند. در جلسه هفتم، کمبود آگاهی در زمینه سلامت روان و نقش آموزش‌های مدرسه‌ای در ارتقای آگاهی بررسی شد. جلسه هشتم به تأثیر رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان اختصاص یافت و نحوه استفاده ایمن از رسانه‌ها آموزش داده شد. در جلسه نهم، اهمیت حمایت اجتماعی و نقش مشاوران، روان‌شناسان و گروه‌های حمایتی در پیشگیری از افکار خودکشی تبیین گردید. جلسه دهم بر آموزش مهارت‌های مقابله با استرس، تمرینات تنفس و مدیتیشن و شناسایی نقاط قوت فردی تمرکز داشت. در جلسه یازدهم، شرکت‌کنندگان در طراحی یک برنامه حمایتی مدرسه‌محور مشارکت کردند تا راهکارهای عملی برای تداوم حمایت از دانش‌آموزان در معرض خطر تدوین شود. سرانجام در جلسه دوازدهم، جمع‌بندی مباحث انجام شد، تجربیات شخصی شرکت‌کنندگان مرور گردید و پس‌آزمون برای ارزیابی میزان تغییر در افکار خودکشی اجرا شد. تمامی جلسات با مشارکت فعال دانش‌آموزان و نظارت روان‌شناس مدرسه اجرا گردید تا ضمن تضمین سلامت روانی شرکت‌کنندگان، فرایند آموزش در محیطی امن و همدلانه پیش رود.

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش نخست، داده‌ها بر اساس متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند سن و پایه تحصیلی با استفاده از شاخص‌های گرایش مرکزی، انحراف معیار، جداول توزیع فراوانی و نمودارهای توصیفی بررسی شدند تا تصویری کلی از ویژگی‌های نمونه ارائه شود. در بخش دوم، برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره استفاده شد تا اثر آموزش بسته پیشگیری از خودکشی بر کاهش افکار خودکشی بررسی گردد. پیش از اجرای تحلیل، مفروضه‌های نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون‌ها مورد بررسی قرار گرفت. تمامی تحلیل‌های آماری با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام پذیرفت و سطح معناداری ۰,۰۵ به عنوان معیار تصمیم‌گیری آماری در نظر گرفته شد.

## یافته‌ها

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات افکار خودکشی در گروه آزمایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون کاهش قابل توجهی داشته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر چندانی مشاهده نمی‌شود. کاهش میانگین از ۴۱,۲۶ به ۲۴,۱۳ در گروه آزمایش بیانگر اثرگذاری بسته آموزشی پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته بر کاهش افکار خودکشی در میان دانش‌آموزان دختر اقدام‌کننده به خودکشی است. در مقابل، ثبات نسبی میانگین نمرات در گروه کنترل (از ۴۰,۸۷ به ۳۹,۹۵) نشان می‌دهد که در غیاب مداخله آموزشی، افکار خودکشی تقریباً

بدون تغییر باقی مانده‌اند. همچنین، انحراف معیار پایین‌تر در پس‌آزمون گروه آزمایش بیانگر همگرایی بیشتر پاسخ‌ها و کاهش پراکندگی نمرات پس از اجرای مداخله است، که خود نشان از تأثیر مثبت آموزش گروهی و محتوای مبتنی بر تجربه زیسته دارد.

#### جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات افکار خودکشی به تفکیک گروه و زمان

گروه	زمان اندازه‌گیری	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۴۱.۲۶	۴.۸۲
آزمایش	پس‌آزمون	۲۴.۱۳	۳.۷۵
کنترل	پیش‌آزمون	۴۰.۸۷	۴.۶۹
کنترل	پس‌آزمون	۳۹.۹۵	۴.۴۱

پیش از انجام تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های آماری لازم مورد بررسی قرار گرفت تا از صحت و اعتبار نتایج اطمینان حاصل شود. ابتدا برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آن نشان داد توزیع نمرات متغیر افکار خودکشی در هر دو گروه در هر دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون از توزیع نرمال پیروی می‌کند ( $p > 0.05$ ). سپس، مفروضه همگنی واریانس‌ها از طریق آزمون لوین مورد ارزیابی قرار گرفت که نتایج آن نیز معنادار نبود و همگنی واریانس‌ها بین گروه‌ها تأیید شد. علاوه بر این، برای اطمینان از همگنی شیب‌های رگرسیون، اثر متقابل متغیر پیش‌آزمون و گروه بررسی گردید که فاقد معناداری بود و نشان داد رابطه بین متغیر هم‌پراکن و متغیر وابسته در دو گروه مشابه است. بر این اساس، تمامی مفروضه‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس برقرار بود و داده‌ها شرایط لازم برای تحلیل استنباطی را دارا بودند.

#### جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت نمرات پس‌آزمون افکار خودکشی بین گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
پیش‌آزمون افکار خودکشی	۲۷.۵۱۳	۱	۲۷.۵۱۳	۷.۶۹۹	۰.۰۱۰	۰.۲۲۲
گروه	۲۵۴.۳۷۳	۱	۲۵۴.۳۷۳	۷۱.۱۸۲	۰.۰۰۱	۰.۷۲۵
خطا	۹۶.۴۸۷	۲۷	۳.۵۷۴	—	—	—
کل	۵۲۵۱	۳۰	—	—	—	—

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که پس از کنترل تأثیر نمرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری میان میانگین نمرات پس‌آزمون افکار خودکشی در دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد ( $F(1,27)=71.182, p \leq 0.001$ ). این یافته بیانگر آن است که اجرای بسته آموزشی پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته تأثیر قابل توجهی بر کاهش افکار خودکشی در دانش‌آموزان دختر اقدام‌کننده به خودکشی داشته است. علاوه بر این، مقدار مجذور اتا ( $\eta^2=0.725$ ) نشان می‌دهد که حدود ۷۲ درصد از واریانس نمرات پس‌آزمون افکار خودکشی به مداخله آموزشی اختصاص دارد که نشانگر اندازه اثر بسیار قوی و کارایی بالای برنامه مداخله‌ای طراحی شده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که این بسته آموزشی توانسته است به‌صورت معنادار و مؤثر موجب کاهش افکار خودکشی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل گردد.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اجرای بسته آموزشی پیشگیری از خودکشی مبتنی بر تجربه زیسته دانش‌آموزان اقدام‌کننده به خودکشی، موجب کاهش معنادار نمرات افکار خودکشی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. این یافته بیانگر آن است که استفاده از محتوای آموزشی برگرفته از تجربه‌های واقعی و زیسته دانش‌آموزان می‌تواند به‌صورت مؤثری بر فرایند بازسازی شناختی، افزایش احساس معنا و امید به زندگی، و کاهش ناامیدی اثرگذار باشد. در واقع، زمانی که مداخله‌های آموزشی به جای تکیه بر مفاهیم انتزاعی، از تجارب واقعی افراد بهره می‌گیرند، سطح درک، همدلی و ارتباط درونی شرکت‌کنندگان افزایش یافته و این امر زمینه‌ساز تغییر در نگرش نسبت به زندگی و مرگ

می‌شود (Mohammadi et al., 2022). یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات مشابه در زمینه اثربخشی مداخلات مبتنی بر معنادرمانی و رویکردهای تجربی همسو است؛ برای مثال، پژوهش (Sun et al., 2022) نشان داد که آموزش مبتنی بر معنادرمانی در بیماران افسرده موجب کاهش ناامیدی و افکار خودکشی می‌شود. همچنین، در پژوهش (Zekri et al., 2024) نیز تلفیق معنادرمانی با آموزش امید موجب کاهش باورهای ناکارآمد شناختی و بهبود کارکرد هیجانی شرکت‌کنندگان گردید. این هم‌گرایی یافته‌ها تأیید می‌کند که مداخلات مبتنی بر معنا و تجربه زیسته، با ایجاد حس تعلق و هدف در زندگی، توانایی فرد را برای مقابله با بحران‌های روانی افزایش می‌دهد.

افزون بر این، نتایج حاضر نشان داد که آموزش‌های گروهی مبتنی بر تجربه زیسته باعث کاهش قابل توجه پراکندگی نمرات افکار خودکشی در گروه آزمایش شد، که این امر نشان‌دهنده همگرایی در پاسخ‌های شناختی و هیجانی شرکت‌کنندگان پس از مداخله است. این یافته با مدل‌های اجتماعی و ارتباطی پیشگیری از خودکشی هم‌راستا است؛ زیرا تقویت حمایت اجتماعی و ایجاد شبکه‌های ارتباطی ایمن از عوامل کلیدی در کاهش رفتارهای پرخطر محسوب می‌شود (Bell, 2025; Gould et al., 2003). در مطالعه‌ای مشابه، (Bell, 2025) تأکید کرد که قرار گرفتن نوجوانان در معرض تعاملات حمایتی و تبادل تجربه‌های مشابه در محیط‌های آموزشی، سطح آسیب‌پذیری روانی آنان را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته نه تنها در سطح شناختی، بلکه در سطح اجتماعی و هیجانی نیز اثرگذار بوده و توانسته است احساس همدلی، همبستگی و پذیرش متقابل را در میان دانش‌آموزان تقویت کند. از منظر روان‌شناختی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که دانش‌آموزان پس از شرکت در جلسات آموزشی، کاهش قابل ملاحظه‌ای در ابعاد تمایل به مرگ، آمادگی برای خودکشی و تمایل به اقدام واقعی از خود نشان داده‌اند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش (Lu et al., 2025) هم‌راستا است که نشان داد ارتباط بین اعتیاد اینترنتی، بی‌خوابی و افکار خودکشی از طریق احساس بی‌معنایی و انزوای اجتماعی میانجی‌گری می‌شود. بدین ترتیب، افزایش احساس معنا در زندگی و ادراک هدفمندی از طریق این بسته آموزشی می‌تواند چرخه ناامیدی و بی‌هدفی را در دانش‌آموزان متوقف سازد. از سوی دیگر، در پژوهش (Karimi Dastaki & Mahmudi, 2024) مشخص شد که آموزش معنا و هدف زندگی، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی در دانشجویان را افزایش داده و بر کاهش هیجان‌نا منفی اثرگذار است. یافته حاضر نیز تأیید می‌کند که آموزش‌های مبتنی بر معنا نه تنها جنبه شناختی، بلکه ساختار هیجانی و عاطفی افراد را متحول می‌سازد و می‌تواند راهبردی مؤثر در پیشگیری از رفتارهای پرخطر از جمله خودکشی باشد.

از دیدگاه فرهنگی و معنوی، اثربخشی مداخله مبتنی بر تجربه زیسته را می‌توان در پرتو آموزه‌های عرفانی و معناگرایانه تبیین کرد. آثار مولانا، به‌ویژه در مثنوی، بر نقش رنج در تکامل روح و ضرورت یافتن معنا در مصائب زندگی تأکید دارد (Kompani Zare, 2019; Mahdavi, 2021). این نگرش عمیقاً با دیدگاه فرانکل در معنادرمانی همخوان است که معتقد است انسان می‌تواند حتی در مواجهه با رنج، معنا و هدفی برای ادامه زندگی بیابد (Marshall & Translated by Rahim, 2017; Tahmasbi Pour, 2020). بدین ترتیب، آموزش مبتنی بر تجربه زیسته که بر شناخت، بازاندیشی و پذیرش رنج تمرکز دارد، می‌تواند به‌طور ضمنی بر فرآیند معناسازی در دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. در پژوهش (Amiri et al., 2016) نیز بر اهمیت انتقال ارزش‌های انسانی در متون عرفانی و نقش آن در شکل‌دهی به نگرش اخلاقی و معنوی تأکید شده است. این هم‌افزایی میان آموزه‌های معنوی و اصول معنادرمانی در فرهنگ ایرانی، بستری غنی برای مداخلات آموزشی فراهم می‌آورد.

از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعات انجام‌شده درباره نقش عوامل اجتماعی و خانوادگی در شکل‌گیری افکار خودکشی نیز مطابقت دارد. در پژوهش‌های (Abbasi-Ghahramanloo et al., 2024; Fakhari et al., 2021) مشخص شد که متغیرهایی چون فقر، تعارضات خانوادگی، بیکاری و نداشتن حمایت اجتماعی در بروز اقدام به خودکشی نقش مهمی دارند. بسته آموزشی طراحی‌شده در این پژوهش با پرداختن به همین عوامل - شامل فشارهای تحصیلی، مشکلات خانوادگی و احساس انزوا - توانست بستر مناسبی برای بازشناسی این عوامل درونی و محیطی ایجاد کند و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثری برای مواجهه با آن‌ها ارائه دهد. این امر نشان می‌دهد که مداخلات جامع‌نگر که به

ابعاد چندگانه روانی، اجتماعی و خانوادگی می‌پردازند، در مقایسه با آموزش‌های صرفاً شناختی از اثربخشی بیشتری برخوردارند (Diktaş, Yerli, 2023; Ghaderi & Nazari, 2019).

همچنین، یافته‌ها حاکی از آن است که مداخله آموزشی توانسته است از طریق بهبود حمایت اجتماعی، احساس تعلق و درک همدلانه در میان دانش‌آموزان، چرخه افکار خودتخریبی را تضعیف کند. در این زمینه، پژوهش (Bell, 2025) نشان داد که استفاده آگاهانه از رسانه‌ها و محیط‌های اجتماعی با هدف ایجاد گروه‌های حمایتی، می‌تواند به کاهش افکار خودکشی در میان نوجوانان کمک کند. به همین ترتیب، بسته آموزشی حاضر با گنجانیدن جلساتی درباره نقش رسانه‌ها، خطرات استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و اهمیت گفت‌وگوهای انسانی، بر جنبه ارتباطی و اجتماعی پیشگیری از خودکشی تمرکز داشته است. این هم‌راستایی میان یافته‌ها تأکیدی است بر نقش ارتباطات انسانی، احساس درک و حضور جمعی در فرآیند درمان و پیشگیری از رفتارهای خودکشی.

از بعد روان‌درمانی، نتایج این مطالعه با شواهد به‌دست‌آمده از تحقیقات معنادرمانی و مداخلات مبتنی بر امید مطابقت دارد. در پژوهش (Zekri et al., 2024) مشخص شد که معنادرمانی در کنار امیددرمانی می‌تواند باورهای متاگانگنیوی ناکارآمد را کاهش دهد و سبب ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی در مادران دارای فرزند مبتلا به اوتیسم گردد. یافته مشابهی نیز در پژوهش (Sun et al., 2022) به‌دست آمد که نشان داد تمرکز بر معنا و هدف زندگی در بیماران افسرده، میزان افسردگی و افکار خودکشی را کاهش داده است. این نتایج همگی مؤید آن‌اند که در آموزش‌های روانی-اجتماعی، تمرکز بر معنا، امید و تجربه‌های مشترک زیسته می‌تواند مکانیزم مؤثری در کاهش افکار خودکشی ایجاد کند.

از منظر روان‌شناسی وجودی، بسته آموزشی حاضر با استفاده از رویکردهای فرانکلی و مولوی‌محور، به تقویت احساس هدفمندی و خودآگاهی وجودی در نوجوانان انجامیده است. انسان در نگاه فرانکل، موجودی معناجو است که رنج را نه پایان راه بلکه فرصتی برای تعالی می‌داند (Marshall & Translated by Rahim, 2017). این دیدگاه با آموزه‌های عرفانی مولانا که رنج را پل عبور به سوی بیداری درونی معرفی می‌کند هم‌راستا است (Haj Zain al-Abidin et al., 2022; Tiranaz, 2018). بنابراین، می‌توان گفت که این بسته آموزشی از طریق پیوند میان آموزه‌های معنوی بومی و یافته‌های علمی نوین، الگویی تلفیقی برای رشد روانی و کاهش افکار خودکشی ارائه کرده است.

مطالعات میدانی نیز حاکی از آن است که خودکشی در نوجوانان اغلب واکنشی به بحران‌های هویتی و بی‌معنایی در زندگی است (Mohibi et al., 2020; Yeşilkaya & Hocoğlu, 2025). در چنین شرایطی، برنامه‌های آموزشی که بر کشف معنا و تقویت ارزش‌های شخصی تأکید دارند، می‌توانند این بحران هویتی را تلطیف کنند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که شرکت در جلسات آموزشی منجر به افزایش احساس کنترل شخصی و امید به آینده در دانش‌آموزان شد؛ موضوعی که در پژوهش (Karimi Dastaki & Mahmudi, 2024) نیز مورد تأیید قرار گرفته است.

به‌طور کلی، می‌توان گفت که نتایج این پژوهش با مجموعه‌ای از شواهد ملی و بین‌المللی همسو است و بر اهمیت طراحی مداخلات بومی، معنامحور و مبتنی بر تجربه زیسته در کاهش افکار خودکشی نوجوانان تأکید دارد. چنین مداخلاتی از طریق فعال‌سازی فرآیندهای شناختی، هیجانی و اجتماعی، توانسته‌اند با ایجاد حس ارزشمندی و هدف در زندگی، گرایش به خودتخریبی را کاهش دهند.

پژوهش حاضر علی‌رغم نتایج ارزشمند خود، با چند محدودیت روبه‌رو بود. نخست آن‌که حجم نمونه نسبتاً کوچک و محدود به دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان دلفان بود و در نتیجه تعمیم‌پذیری یافته‌ها به سایر گروه‌های سنی، جنسیتی یا مناطق جغرافیایی نیازمند احتیاط است. دوم، متغیرهای کنترل‌شده محدود بودند و احتمال تأثیر عوامل محیطی، خانوادگی یا اقتصادی بر نتایج وجود دارد. سوم، استفاده از پرسشنامه خودگزارشی ممکن است منجر به سوگیری پاسخ یا خطای اجتماعی شده باشد. افزون بر این، ارزیابی تأثیرات بلندمدت مداخله صورت نگرفت و پایداری نتایج در گذر زمان مشخص نشده است. همچنین، ماهیت حساس موضوع خودکشی ممکن است بر میزان صداقت پاسخ‌دهی یا احساس امنیت شرکت‌کنندگان تأثیر گذاشته باشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با نمونه‌های بزرگ‌تر و ترکیب روش‌های کمی و کیفی انجام شوند تا به درک عمیق‌تری از فرآیندهای ذهنی و هیجانی مرتبط با افکار خودکشی دست یابند. همچنین، بررسی اثربخشی این بسته آموزشی در گروه‌های سنی و فرهنگی مختلف، به‌ویژه در میان پسران و دانش‌آموزان مناطق روستایی، می‌تواند به غنای نتایج کمک کند. پژوهش‌های آینده می‌توانند از ابزارهای عینی‌تر مانند ارزیابی‌های بالینی، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته یا شاخص‌های فیزیولوژیکی برای سنجش دقیق‌تر تغییرات روانی استفاده کنند. بررسی پایداری اثر مداخله در بازه‌های زمانی طولانی‌تر و تحلیل نقش واسطه‌ای متغیرهایی چون امید، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی نیز از دیگر مسیرهای پیشنهادی برای تحقیقات آینده است.

نتایج پژوهش حاضر می‌تواند راهنمایی مؤثر برای سیاست‌گذاران آموزشی، مشاوران مدارس و متخصصان سلامت روان باشد. پیشنهاد می‌شود وزارت آموزش و پرورش بسته‌های آموزشی مشابه را در سطح مدارس کشور به‌ویژه در مناطق آسیب‌پذیر اجرایی نماید. برگزاری کارگاه‌های معنما‌محور برای معلمان و مشاوران می‌تواند در شناسایی و حمایت از دانش‌آموزان در معرض خطر مؤثر باشد. همچنین، ایجاد شبکه‌های حمایتی متشکل از والدین، مشاوران و روان‌شناسان جهت تداوم مداخلات آموزشی پس از پایان برنامه می‌تواند به حفظ اثرات مثبت آن کمک کند. در نهایت، تلفیق آموزه‌های معنوی و فرهنگی بومی با روش‌های علمی نوین می‌تواند الگویی کارآمد برای ارتقای سلامت روان نوجوانان و پیشگیری از رفتارهای خودکشی در مدارس ایران فراهم آورد.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## موازین اخلاقی

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

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

## شفافیت داده‌ها

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

## حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## چکیده گسترده

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Suicide among adolescents remains one of the most pressing global mental health crises, ranking as the fourth leading cause of death in this age group worldwide (Hawton et al., 2012). The transition from childhood to adolescence is characterized by profound biological, cognitive, and emotional changes, which may increase vulnerability to psychological distress, hopelessness, and suicidal ideation (Lu et al., 2025). In recent years, studies have revealed that suicidal behavior in adolescents is not only a consequence of mental disorders but also a multifactorial phenomenon influenced by social, familial, and cultural dimensions (Fakhari et al., 2021; Ghaderi & Nazari, 2019). In Iran, the increasing prevalence of suicide attempts among adolescents has raised significant public health concerns, particularly in regions with limited psychological support structures (Abbasi-Ghahramanloo et al., 2024).

The sociocultural context of suicide has been studied extensively. Research suggests that in addition to psychological distress, lack of social support, family dysfunction, and academic pressure are critical risk factors (Diktaş Yerli, 2023; Roozbehaneh, 2021). Adolescent girls are especially vulnerable due to gender-based expectations and emotional expressivity, which may heighten their risk of internalized distress and self-harm (Mohibi et al., 2020). Several studies have emphasized that self-destructive behavior often arises from feelings of meaninglessness, isolation, and an inability to regulate negative emotions (Mohammadi et al., 2022; Yeşilkaya & Hocaoglu, 2025). Consequently, there has been growing interest in interventions that target meaning reconstruction, emotional regulation, and social connectedness.

One of the most promising theoretical frameworks for suicide prevention is Viktor Frankl's logotherapy, which emphasizes the human search for meaning even in the face of suffering (Marshall & Translated by Rahim, 2017; Tahmasbi Pour, 2020). According to Frankl, the loss of meaning leads to existential vacuum—a condition closely associated with depression, despair, and suicidal ideation. Recent empirical evidence indicates that meaning-centered interventions can reduce hopelessness and suicidal thoughts in both clinical and nonclinical populations (Sun et al., 2022; Zekri et al., 2024). This therapeutic philosophy has also been harmonized with Iranian cultural and spiritual teachings, particularly those of Rumi (Molana), who conceptualized human suffering as a path to spiritual growth and enlightenment (Kompani Zare, 2019; Mahdavi, 2021). In Rumi's *Masnavi*, human existence is described as a transformative journey through pain toward self-awareness and divine connection (Amiri et al., 2016; Haj Zain al-Abidin et al., 2022). Integrating this indigenous philosophical perspective with modern psychological frameworks may offer culturally sensitive and effective models for suicide prevention in Iran.

Despite the theoretical and empirical advances, there is a noticeable gap in practical, school-based interventions designed to prevent suicide among Iranian adolescents. Most programs implemented in schools focus on general stress management or academic counseling and neglect deeper psychological dimensions such as existential distress and emotional trauma (Gould et al., 2003). Meanwhile, studies have shown that adolescents who have previously attempted suicide possess unique lived experiences that can provide valuable insights into designing more effective preventive strategies (Mohammadi et al., 2022). Programs that incorporate these lived experiences can enhance authenticity, empathy, and relatability among participants, making them more responsive to the intervention (Bell, 2025).

Given these findings, the present study aimed to examine the effectiveness of a suicide prevention educational package based on the lived experiences of suicide-attempting students on suicidal thoughts in adolescent girls. The intervention was designed by integrating existential therapy principles, logotherapy concepts, and elements derived from the real-life narratives of students who had previously attempted suicide. It sought to reduce suicidal ideation through enhancing meaning in life, emotional regulation, social belonging, and hope.

## Methods and Materials

This quasi-experimental study employed a pre-test–post-test design with a control group. The statistical population included all female students of lower secondary schools in Delfan County during the 2023–2024 academic year who had a documented history of suicide attempts. Using purposive sampling, 30 participants were selected and randomly assigned into two groups of 15 each (experimental and control). The experimental group received the suicide prevention educational package based on lived experiences, while the control group received no intervention during the study period.

The Beck Suicide Ideation Questionnaire (1961) was used to assess the intensity of suicidal thoughts. The instrument comprises 19 items assessing three subcomponents: the wish to die, readiness for suicide, and actual intent. Its psychometric validity and reliability have been confirmed in Iranian samples, with Cronbach's alpha reported as 0.71.

The educational intervention was delivered in 12 sessions of 90 minutes each, focusing sequentially on psychoeducation about suicide, academic stress, family conflicts, social isolation, psychological distress, trauma, lack of awareness, media influence, need for social support, coping skills, and program consolidation. The sessions combined group discussions, reflective exercises, and experiential sharing, supervised by a school psychologist and counselor.

Data analysis was conducted in two phases: descriptive (mean and standard deviation) and inferential statistics using ANCOVA and MANCOVA. SPSS version 26 was used, and the significance level was set at 0.05.

## Findings

Descriptive results indicated that the mean pre-test score of suicidal ideation in the experimental group was 41.26 (SD = 4.82), which decreased to 24.13 (SD = 3.75) in the post-test. In contrast, the control group's mean scores remained nearly unchanged, from 40.87 (SD = 4.69) in the pre-test to 39.95 (SD = 4.41) in the post-test.

Inferential analysis using ANCOVA revealed a statistically significant difference between the two groups in post-test suicidal ideation after controlling for pre-test scores ( $F(1,27) = 71.182, p \leq 0.001$ ). The effect size ( $\eta^2 = 0.725$ ) indicated that approximately 72% of the variance in post-test suicidal ideation scores was attributable to the intervention. These results confirmed the strong impact of the lived-experience-based educational package on reducing suicidal thoughts among adolescent girls.

Assumption testing showed normality of data distribution (Kolmogorov–Smirnov test,  $p > 0.05$ ), homogeneity of variances (Levene's test,  $p > 0.05$ ), and homogeneity of regression slopes. Therefore, all assumptions for ANCOVA were met, confirming the reliability of inferential outcomes.

## Discussion and Conclusion

The findings of this study demonstrated that the suicide prevention educational package based on the lived experiences of suicide-attempting students significantly reduced suicidal thoughts among adolescent girls. The marked decline in mean scores of suicidal ideation in the experimental group highlights the potential of experiential and meaning-centered interventions in modifying cognitive and emotional patterns associated with suicidal thinking. This aligns with existing literature emphasizing that programs addressing existential meaning and lived experiences are more effective than conventional psychoeducational approaches (Sun et al., 2022; Zekri et al., 2024).

By integrating experiential narratives into the curriculum, participants were able to empathize with others' struggles and reframe their own experiences of pain, isolation, and hopelessness. The program provided a space for self-reflection, emotional sharing, and collective understanding, which are essential components of healing in adolescence (Mohammadi et al., 2022). Group-based sessions fostered social connectedness and belonging, factors consistently shown to mitigate self-destructive tendencies (Bell, 2025; Gould et al., 2003). The educational package also addressed the role of stressors such as academic pressure and family conflict,

equipping students with coping and communication skills that may prevent escalation into suicidal crises (Fakhari et al., 2021).

The significant effect size obtained in this study suggests that incorporating existential and cultural elements into preventive interventions can profoundly influence adolescents' mental resilience. The philosophical foundation of the intervention, rooted in Frankl's logotherapy and Rumi's existential thought, contributed to enhancing students' sense of meaning and self-worth. Through exposure to the idea that suffering can hold transformative value, participants began to perceive life's challenges as opportunities for growth rather than causes for despair. This interpretative shift likely facilitated a reduction in suicidal ideation and a renewed motivation toward self-preservation and personal development.

Furthermore, the program's emphasis on social support, community belonging, and communication resonated with findings from sociological research indicating that suicide is not only an individual act but a social phenomenon (Diktaş Yerli, 2023; Ghaderi & Nazari, 2019). By promoting interpersonal trust and emotional disclosure, the intervention addressed one of the most critical protective factors—connectedness. The thematic structure of the sessions, progressing from awareness to empowerment, enabled participants to gradually reconstruct their identity, values, and life purposes.

This study contributes to the growing body of evidence supporting the integration of cultural and spiritual components into mental health education in schools. Unlike imported therapeutic models that may overlook local beliefs, this program harmonized universal psychological principles with indigenous narratives, making it contextually relevant for Iranian adolescents. The alignment of logotherapy with Rumi's concept of existential awakening created a synergistic framework where spiritual wisdom reinforced psychological recovery.

In conclusion, the suicide prevention educational package based on lived experiences proved to be a highly effective intervention for reducing suicidal thoughts in adolescent girls. By combining existential psychology, cultural philosophy, and experiential learning, the program promoted meaning reconstruction, emotional regulation, and social belonging—core protective factors against suicide. These findings underscore the importance of designing prevention programs that not only address risk factors but also cultivate meaning, connection, and resilience among youth. The study suggests that school-based interventions grounded in lived experience and cultural authenticity can serve as powerful tools in promoting mental health and preventing suicide among adolescents.

فهرست منابع

## References

- Abbasi-Ghahramanloo, A., Jafarzadeh, M., Pourfarzi, F., Afrashteh, S., Azimi, A., Yusuf, M. A., & Moradi-Asl, E. (2024). Characteristics of suicide attempts in Northwestern Iran: a five-year population-based survey. *BMC psychiatry*, 24(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05483-4>
- Amiri, A., Al Yasin, S. A., & Amiri, L. (2016). The adaptation of human values from the perspective of the Masnavi and the Quran. *Studies in Literature, Mysticism, and Philosophy*, 8(2), 518-534. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://en.civilica.com/doc/581915/&ved=2ahUKEwim3oXom9KOAxWPD1kFHRtqGSwQFnoECB8QAQ&usg=AOvVaw2xQY1JG87GPCb7fFOAaRsW>
- Bell, J. (2025). Public and Mental Health Professionals' Perspectives on Social Media and Suicide Exposure. *BMC public health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22587-6>
- Diktaş Yerli, G. (2023). Sosyolojik Bir Olgu Olarak İntihar ve Türkiye'deki Boyutu. <https://doi.org/10.35826/ijoess.3285>
- Fakhari, A., Farahbakhsh, M., Esmaeili, E. D., & Azizi, H. (2021). A longitudinal study of suicide and suicide attempt in northwest of Iran: incidence, predictors, and socioeconomic status and the role of sociocultural status. *BMC public health*, 21(1), 1486. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11527-9>

- Ghaderi, S., & Nazari, H. (2019). A sociological analysis of suicide in Iran (based on statistics from 2010 to 2014). *Social Issues in Iran (Kharazmi University)*, 10(1), 195-215. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://sid.ir/paper/173548/fa&ved=2ahUKEwi5otr4m9K0AxWQNIkFHcpMNioQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw3uFAWcf9zTrvknGjaXnP8b>
- Gould, M. S., Greenberg, T., Velting, D. M., & Shaffer, D. (2003). Youth suicide prevention programs: A meta-analysis. *American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42(5), 513-520. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046821.95464.CF>
- Haj Zain al-Abidin, F., Ahmadinejad, K., Mohseni Hanjani, F., & Lotfi Azimi, A. (2022). A historical journey through the mystical teachings in the Masnavi of Molana. *Quarterly Journal of History*, 17(66). [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://journals.iau.ir/article\\_691773.html%3Fflang%3Den&ved=2ahUKEwiTza2FnNKOAxXGKfKfHdoPF6oQFnoECB0QAQ&usg=AOvVaw11b6U-S2se6XQN7X4BoqOb](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://journals.iau.ir/article_691773.html%3Fflang%3Den&ved=2ahUKEwiTza2FnNKOAxXGKfKfHdoPF6oQFnoECB0QAQ&usg=AOvVaw11b6U-S2se6XQN7X4BoqOb)
- Hawton, K., Saunders, K. E. A., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The lancet*, 379(9834), 2373-2382. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60322-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60322-5)
- Karimi Dastaki, A., & Mahmudi, M. (2024). The Effectiveness of Life Meaning Workshops on Resilience, Negative Affect, and Perceived Social Support in Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 187-197. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.448984.1063>
- Kompani Zare, M. (2019). *Molana and the meaning of life*. Contemporary Look Publications.
- Lu, J., Tang, X., Jin, X., Luo, X., Fan, T., & Shen, Y. (2025). A network analysis-based study of the correlations between internet addiction, insomnia, physical activity, and suicide ideation in adolescents. *Computers in human Behavior*, 163, 108483. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108483>
- Mahdavi, N. (2021). *Molana and the tale of human suffering*. Doostan Publications.
- Marshall, M., & Translated by Rahim, R. (2017). *The Charter of Meaning Therapy (Guide to the Fundamental Principles of Viktor Frankl's Meaning Therapy)*. Rooshd Publications.
- Mohammadi, R., Rezaei, M., & Soleimani, S. (2022). Lived experiences of suicide attempts: A phenomenological study. *Qualitative Research in Behavioral Sciences*, 1(1), 1-14.
- Mohibi, Z., Qamari Givi, H., Falsafi Nejad, M. R., & Khodabakhshi Koulai, A. (2020). A phenomenological study of the experience of self-harm without suicide in adolescent girls. *Social Health*, 7(3), 265-277. <https://journals.sbmu.ac.ir/ch/index.php/ch/article/view/25327>
- Roozbehaneh, M. (2021). Frankl's existential therapy in alignment with the thoughts of Molavi. National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling from the Teacher's Perspective, Minab.
- Sun, F. K., Chiu, N. M., Yao, Y., Wu, M. K., Hung, C. F., Chen, C. C., Lee, Y. H., & Chiang, C. Y. (2022). The effects of logotherapy on meaning in life, depression, hopelessness, and suicidal ideation, in patients with depression: An intervention study. *Perspectives in psychiatric care*, 58(4), 1891-1899. <https://doi.org/10.1111/ppc.13003>
- Tahmasbi Pour, N. (2020). Meaning therapy: From theory to practice from Frankl's perspective. *Existential Research*, 9(18), 499-522. [https://orj.sru.ac.ir/mobile/article\\_1518.html](https://orj.sru.ac.ir/mobile/article_1518.html)
- Tiranaz, M. A. (2018). *The engineering of meaning in the Masnavi of Molana*. Contemporary Look Publications.
- Yeşilkaya, S., & Hocaoğlu, Ç. (2025). Recurrent suicide attempts in a patient with chronic obstructive pulmonary disease: A case report. *Aksaray University Journal of Medical Sciences*, 5(2), 83-86. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asujms/issue/91853/1553301>
- Zekri, S. M., Yasagh, F., Jalalvand, A., Mokarram, M., & Eghbalpour, F. (2024). The Effectiveness of Integrative Approach Logo Therapy and Hope Therapy on Dysfunctional Metacognitive Beliefs of Mothers of Autistic Children: The effectiveness of integrated method on mothers of autistic children. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 11(5), 687-701. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v11i5.646>