

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکنترلی و کاهش خودکشی در نوجوانان دختر دوره اول متوسطه لاهیجان

سمانه عاشوری

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه روانشناسی و مشاوره، دانشکده روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

چکیده

آموزش مهارت‌های زندگی در جهت ارتقای سلامت روان و پیشگیری اولیه از آسیب‌های اجتماعی نظیر خودکشی، اعتیاد، بزهکاری و انواع اختلالات مورد استفاده قرار می‌گیرد. آموزش این مهارت‌ها در بسیاری از زمینه‌های ارتقای سلامت روان و پیشگیری اولیه، نه تنها عوامل زمینه‌ساز مشترک را تحت تأثیر قرار داده، بلکه همین قدرت و ویژگی آن موجب گسترش فضای آموزشی آن شده است. هدف پژوهش حاضر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکنترلی و کاهش خودکشی در نوجوانان دختر دوره اول متوسطه لاهیجان می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه بین ۱۳ تا ۱۶ سال شهر لاهیجان می‌باشد که از طریق نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۶۸ نفر انتخاب شدند. پژوهش حاضر از نوع پیش‌آزمون-پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود که تعداد ۳۴ نفر گروه آزمایش و ۳۴ نفر گروه کنترل بودند. سپس پرسشنامه‌های خودکنترلی تانجی و همکاران (۲۰۰۴) و پرسشنامه افکار خودکشی بک (۱۹۶۱) در اختیار آنها قرار گرفت. آموزش مهارت‌های زندگی نیز در ۱۰ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای، بر روی گروه آزمایش اجرا شد و داده‌ها با روش آماری t مستقل مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاکی از تفاوت معناداری میان میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل بود. به این معنا که جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی بر بهبود خودکنترلی و کاهش افکار خودکشی دختران نوجوان موثر بوده است. این آموزش‌ها، نه تنها شادی و انعطاف و خودکنترلی در افراد را بالا می‌برد، بلکه با کاهش ناامیدی و افسردگی می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش تمایل به خودکشی در افراد و به خصوص نوجوانان داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، خودکنترلی، خودکشی، دختران

۱- مقدمه

افراد زیادی به علت نداشتن مهارت‌های لازم و ناتوانی در برخورد با مشکلات، موانع و شکست‌های زندگی، توانایی حل مشکلات و غلبه بر موانع را ندارند. به همین دلیل دچار بحران روحی و روانی می‌شوند. زمانی که این بحران‌ها رخ می‌دهند، برخی افراد به دلایلی مانند تحمل و سازگاری پایین، نداشتن مهارت‌های حل مسئله و کمبود منابع حمایتی، نمی‌توانند راه‌حل مناسبی برای غلبه بر این بحران‌ها بیابند و به شدت ناامید و درمانده می‌شوند و در نهایت دست به خودکشی می‌زنند (امینیان، محمدی، ۱۴۰۱). پدیده خودکشی در افراد به ویژه در نوجوانان به عنوان یک موضوع مهم در بهداشت جهانی مطرح شده است. از دهه ۱۹۶۰، افزایش سریع اقدام به خودکشی در نوجوانان، طراحی مطالعات و تحقیقات جدید و جدی را به همراه داشته است (دلایم، رفیع بذرافشان، ۱۳۹۹). یک ویژگی مشترک در بین افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند این باور است که خودکشی تنها راه غلبه بر احساسات غیر قابل تحمل است. جذابیت خودکشی این است که در نهایت به این احساسات غیر قابل تحمل پایان می‌دهد. در فاجعه خودکشی، آشفتگی عاطفی و مشکلات به حدی شدید می‌شود که فرد قادر به یافتن راه‌حل‌های جایگزین برای مشکل نیست (آل سعدی ثانی، ۱۳۹۹). مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که فرد را قادر می‌سازد به طور مؤثر با استرس در موقعیت‌های مختلف مقابله کند. این توانایی‌ها موجب سازگاری و مثبت اندیشی افراد در ارتباط با مردم، جامعه، فرهنگ و محیط شده و سلامت جسم و روان را برایشان به ارمغان خواهد آورد (اسکندری، ۱۳۸۰). مهارت‌های زندگی تأثیر زیادی در بالابردن اعتماد به نفس و عزت نفس افراد داشته و نقش مهمی را در افزایش سطح بهداشت روانی و انگیزه افراد در مراقبت از خودشان و دیگران و پیشگیری از مشکلات رفتاری ایفا می‌کند (مهدی زاده، ۱۳۸۲). با توجه به اینکه سن اقدام به خودکشی کاهش یافته و تعداد زیادی از افراد جامعه تحت تأثیر این افکار قرار گرفته‌اند، اقدامات پیشگیرانه برای کاهش احتمال خودکشی و آسیب رساندن به خود ضروری است. این اقدامات پیشگیرانه که از دوران کودکی شروع می‌شود شامل موارد زیادی در عرصه‌های مختلف زندگی افراد می‌باشد، از جمله این اقدامات می‌توان به آموزش مستمر مهارت‌های زندگی از جمله مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی، تصمیم‌گیری، آموزش سازگاری با شرایط محیطی و کنترل خشم متناسب با سن افراد. تاب آوری افراد در مواجهه با مشکلات، تشخیص و درمان به موقع اختلالات و مشکلات روحی و روانی افراد و آموزش مهارت‌های همدلی به منظور ارائه حمایت‌های روانی و عاطفی متناسب با شرایط سنی به ویژه در دوران نوجوانی اشاره نمود (امینیان، محمدی، ۱۴۰۱). خودکنترلی متغیر دیگری است که به توانایی فرد برای مدیریت رفتار و یادگیری خود گفته می‌شود. اصطلاح خودکنترلی معمولاً برای اشاره به توانایی کنترل رفتار تکانشی از طریق کنترل تمایلات فوری کوتاه مدت استفاده می‌شود (پورافکاری، ۱۳۸۵). در واقع آموزش تکنیک‌های خودکنترلی، یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود رفتار دانش‌آموزان، می‌باشد تا یاد بگیرند که رفتار خود را به صورت درونی کنترل کنند، رفتار خود را ارزیابی کنند، پیامدهای آن را در نظر بگیرند و در نتیجه درگیر تقویت خود یا خود تنبیهی شوند. خودکنترلی بسیار مؤثر است زیرا به کودکان اجازه می‌دهد در غیاب حمایت و نظارت بزرگسالان رفتار خود را مدیریت کنند و به آنها یاد می‌دهد که در قبال رفتار خود احساس مسئولیت کنند. همچنین، آموزش مهارت‌های خودکنترلی به کودکان، آنها را قادر می‌سازد تا برای رفتار خود بازخورد بدهند. آنها یاد می‌گیرند که اقدامات خود را ارزیابی و نظارت کنند و به طور سیستماتیک برای رفتار مطلوب و مؤثر به خود پاداش می‌دهند. آنها یاد می‌گیرند زمانی که منبع قدرت برای مدت طولانی در کنارشان نیست، بهینه و سازنده عمل کنند (معماری آبکوه، علیزاده موسوی، ۱۳۹۵). با توجه به اهمیت موضوع در خصوص نیاز فراگیران دانش به افزایش خودکنترلی و اثربخشی مهارت‌های زندگی در ایجاد تغییرات رفتاری و همچنین با توجه به عدم انجام تحقیقات منسجم و کارآمد در این زمینه، محقق بر آن شد تا اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را بر روی متغیرهای مورد نظر مورد بررسی قرار دهد. تحقیقات کیخوانی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد، یکی از مشکلاتی که در جامعه کنونی ما به ویژه در مناطق محروم و مرزی کشور رو به افزایش است، افزایش آمار خودکشی و کاهش سن خودکشی در دختران و پسران است. از این رو، وقوع خودکشی به دلیل اختلالات روانی از نظر جنسیت عاملان با یکدیگر متفاوت است که باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. همچنین پژوهش مهرداد و همکاران (۱۴۰۰) حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش افکار خودکشی و افزایش خلق و خو و قوت نفس

در بین نمونه دختران اقدام به خودکشی در استان ایلام شده است. بنابراین سوال اساسی پژوهش این است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکنترلی و کاهش خودکشی در دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه مدارس لاهیجان تأثیر دارد؟

۴- روش تحقیق

۴-۱- جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

روش تحقیق به صورت نیمه تجربی و با پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه آزمایش و گواه بود. جامعه آماری شامل دانش-آموزان دختر ۱۳ تا ۱۶ سال دوره متوسطه اول لاهیجان است که از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۶۸ نفر (۳۴ نفر آزمایش و ۳۴ نفر گواه) انتخاب شدند. سپس پرسشنامه‌های خودکنترلی و خودکشی بر روی آنها اجرا شد.

۴-۲- ابزار

پرسشنامه افکار خودکشی بک (۱۹۶۱):

پرسشنامه خودکشی بک یک ابزار خودکشی ۱۹ سوالی است. این پرسشنامه برای آشکارسازی و سنجش شدت نگرش‌ها، رفتارها و برنامه‌های خودکشی تهیه شده است. این مقیاس براساس یک مقیاس ۳ درجه‌ای از ۰ تا ۲ است. نمره کل افراد بر اساس مجموع نمرات محاسبه می‌شود و از ۰ تا ۳۸ متغیر است. سوالات مقیاس مواردی مانند آرزوی مرگ، تمایلات فعال و غیرفعال به خودکشی، مدت و فراوانی افکار خودکشی، احساس کنترل مقابله، عوامل بازدارنده خودکشی را اندازه می‌گیرد. انیسی و همکاران (۲۰۰۵) روایی و پایایی این پرسشنامه را در ایران تایید کرد. نتایج آنها نشان داد که روایی همزمان مقیاس خودکشی بک با پرسشنامه سلامت عمومی ۰/۷۶ و پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۵ است. نتایج پایایی (ضریب آلفای کرونباخ) مقیاس افکار خودکشی نیز ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسشنامه خودکنترلی تانجی و همکاران (۲۰۰۴):

این پرسشنامه دارای ۱۳ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت (هرگز، بندرت، گهگاهی، زیاد، بسیار زیاد) بوده است. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. حداکثر نمره برای پرسشنامه خودکنترلی تانجی ۶۵ و حداقل ۱۳ است. نمره بالاتر بیانگر خودکنترلی بالاتر فرد خواهد بود و برعکس. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش موسوی مقدم و همکاران (۱۳۹۴) محاسبه و مورد تایید قرار گرفته است. در پژوهش تانجی و همکاران (۲۰۰۴) روایی این مقیاس با ارزیابی همبستگی آن با مقیاس‌های پیشرفت تحصیلی، سازگاری، روابط مثبت، و مهارت‌های بین فردی مورد تایید قرار گرفته است. همچنین پایایی آن بر روی دو نمونه آماری با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ۰/۸۵ بدست آمده است.

اجرای آموزشی مهارت‌های زندگی:

این مطالعه یک مصاحبه نیمه آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. شرکت کنندگان در دو گروه آزمایش و گروه گواه با هم ملاقات کردند و از آنها پیش‌آزمون (خودکنترلی و خودکشی) گرفته شد. بعد از آن، در ۱۰ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های زندگی بر روی گروه آزمایش اجرا شد. سپس یک ماه بعد، پس‌آزمون (خودکنترلی و خودکشی) مجدد از هر دو گروه گرفته شد. خلاصه بسته جلسات آموزشی به این صورت می‌باشد:

جلسه اول: آموزش مهارت خودآگاهی

جلسه دوم: آموزش مهارت همدلی

جلسه سوم: آموزش روابط بین فردی

جلسه چهارم: آموزش برقراری ارتباط موثر

جلسه پنجم: آموزش مهارت تصمیم گیری

جلسه ششم: آموزش مهارت حل مسئله

جلسه هفتم: آموزش مدیریت بر هیجانها

جلسه هشتم: آموزش مهارت تفکر خلاق

جلسه نهم: آموزش مهارت تفکر نقادانه

جلسه دهم: آموزش مقابله با استرس (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۹).

۵- یافته‌های تحقیق

برای آزمون فرضیه‌ها و به منظور بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکنترلی و کاهش خودکشی در دختران نوجوان متوسطه اول از آزمون پارامتریک t مستقل استفاده شد و داده‌ها در نرم‌افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفتند. در این قسمت میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش ارائه شده است:

جدول شماره ۱. میانگین و انحراف استاندارد خودکنترلی و خودکشی در مرحله پیش آزمون و پس آزمون بر اساس دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه‌ها	N	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	خودکنترلی	۳۴	۸۱/۳	۱۸/۵
		۳۴	۸۴	۲۴/۶
	خودکشی	۳۴	۵۴/۳	۸/۱۴
		۳۴	۵۵/۶	۹/۱۳
پس آزمون	خودکنترلی	۳۴	۱۰۴/۳	۲۶/۲۴
		۳۴	۹۶/۱	۲۰/۷
	خودکشی	۳۴	۶۷/۳	۲۳/۴
		۳۴	۴۱/۶	۸/۱

نتایج جدول در مرحله پیش آزمون حاکی از آن است که نمره خودکنترلی در گروه آزمایش میانگین ۸۱/۳ با انحراف استاندارد ۱۸/۵ و در گروه کنترل میانگین ۸۴ با انحراف ۲۴/۶ است و نمره خودکشی در گروه آزمایش میانگین ۵۴/۳ با انحراف استاندارد ۸/۱۴ و در گروه کنترل میانگین ۵۵/۶ با انحراف ۹/۱۳ می‌باشد. و در مرحله پس آزمون نمره خودکنترلی در گروه آزمایش میانگین ۱۰۴/۳ با انحراف استاندارد ۲۶/۲۴ و در گروه کنترل میانگین ۹۶/۱ با انحراف ۲۰/۷ است و نمره خودکشی در گروه آزمایش ۶۷/۳ با انحراف ۲۳/۴ و در گروه کنترل میانگین ۴۱/۶ با انحراف استاندارد ۸/۱ می‌باشد.

جدول شماره ۲. نتیجه آزمون t خودکنترلی در مرحله پس آزمون بر اساس دو گروه آزمایش و کنترل

	N	میانگین	انحراف استاندارد	T	Df	P	
خودکنترلی	۳۴	-۲۴/۱	۳/۸۸	-۲/۴	۱۴	۰/۰۰	گروه آزمایش
	۳۴	-۲۰/۸	۳/۷۱	-۲/۴	۱۴	۰/۰۰	گروه گواه

نتایج جدول نشان می‌دهد مقدار t محاسبه شده (-۲/۴) و درجه آزادی (۱۴) از مقدار t جدول (۱/۱۱۳) بزرگتر بوده پس می‌توان گفت بین گروه‌ها تفاوت معنادار وجود داشته و جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی بر بهبود خودکنترلی موثر بوده است.

جدول شماره ۳. نتیجه آزمون t افکار خودکشی در مرحله پس آزمون بر اساس دو گروه آزمایش و کنترل

	N	میانگین	انحراف استاندارد	T	Df	P	
خودکشی	۳۴	-۵/۷	۲/۱۸	-۱/۸	۱۴	۰/۰۰	گروه آزمایش
	۳۴	-۸/۳	۲/۹۳	-۱/۸	۱۴	۰/۰۰	گروه گواه

نتایج جدول نشان می‌دهد مقدار t محاسبه شده (-۱/۸) و درجه آزادی (۱۴) از مقدار t جدول (۱/۱۱۳) بزرگتر بوده پس می‌توان گفت بین گروه‌ها تفاوت معنادار وجود داشته و جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی بر کاهش افکار خودکشی موثر بوده است.

۶- بحث و نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های زندگی که با هدف ایجاد رابطه مثبت و موثر با محیط، مردم و جامعه انجام می‌شود، مهارت‌هایی از قبیل همکاری، همدلی، مقابله با استرس، تفکر انتقادی و روابط بین فردی را شامل می‌شود که مرتبط با هم هستند. این مهارت‌ها یک برنامه پیشگیرانه و ترویجی بوده که برای بهبود سطح سلامت روان و آسیب‌های روانی اجتماعی طراحی شده‌اند. این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکنترلی و کاهش خودکشی در دختران نوجوان دوره اول متوسطه لاهیجان پرداخت. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری در بهبود خودکنترلی دختران نوجوان دوره اول متوسطه داشته است. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی موجب می‌شود دانش‌آموزان کنترل بهتری بر روی رفتارهای خود داشته باشند و ضمن بالا بردن خودکنترلی، سازگاری خود را نیز افزایش دهند. این نتایج همسو با پژوهش‌های معماری آبکوه، علیزاده موسوی (۱۳۹۵)، نریمانی (۱۳۹۱)، شمس‌علیزاده و همکاران (۱۳۹۲) و سپاه منصور (۱۳۸۶) می‌باشد. به عبارت

دیگر شرکت در جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی و یادگیری نحوه استفاده از آنها در فضای تعامل و همدلی، نه تنها به دانش-آموزان کمک کرده تا بتوانند رفتارهای نادرست خود را بشناسند و بر آنها غلبه کنند، بلکه بهبود سازگاری و سلامت روان را برای آنها به همراه داشته است. خودکشی نیز به عنوان یکی از جدی‌ترین آسیب‌های اجتماعی، روند رو به رشدی را در بین افراد و به خصوص نوجوانان داشته است. روند افزایشی میزان این آسیب در بین نوجوانان ضرورت نیاز به تحقیق و راهکارهای موثر جهت پیشگیری آن را دو چندان کرده است. نتایج بررسی اثربخشی مهارت‌های زندگی بر کاهش خودکشی در دختران نوجوان نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افکار خودکشی در دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه تأثیر معناداری داشته است. در واقع پس از انجام دوره آموزشی مهارت‌های زندگی، میزان افکار خودکشی در گروه آزمایش و پیگیری نسبت به قبل از آموزش در بین دخترانی که اقدام به خودکشی کرده بودند به طور معنی داری کاهش یافته است. همچنین در گروه آزمایش میزان افکار خودکشی پس از آموزش مهارت‌های زندگی و پیگیری کمتر از گروه کنترل بوده است. پژوهش‌های نصرتی (۱۳۹۴)، مهردادی و همکاران (۱۴۰۰) و امینیان و محمدی (۱۴۰۱) همسو با نتایج حاضر می‌باشد. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی نه تنها شادی و انعطاف خودکنتری در افراد را بالا می‌برد، بلکه با کاهش ناامیدی و افسردگی می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش تمایل به خودکشی در افراد و خصوصاً نوجوانان داشته باشد.

منابع

۱. آل سعدی ثانی، علیرضا. (۱۳۹۹). علل و ابعاد روانشناختی خودکشی نوجوانان، فصلنامه بین المللی قانون بار. دوره چهارم، شماره شانزدهم، صص ۴۹۵-۵۱۶
۲. اسکندری، محمد. (۱۳۸۰). بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی در تعامل با شیوه‌های فرزندپروری بر عزت نفس دانش‌آموزان استان اردبیل. فصلنامه پیام مشاوره، صص ۱۶-۲۹
۳. امینیان، ملیحه؛ محمدی، مسعود. (۱۴۰۱). آموزش مستمر مهارت‌های زندگی راهکاری قابل تامل در پیشگیری از اقدام به خودکشی : یک نامه به سردبیر، مجله دانشکده پزشکی، دوره ۸۰، صفحات ۹۹۸-۹۹۹
۴. دلام، حامد؛ رفیع بذرافشان، محمد. (۱۳۹۹). اقدام به خودکشی توسط نوجوانان: یک مطالعه کیفی، نشریه پایش، سال نوزدهم، شماره دوم، صص ۱۶۶-۱۵۹
۵. شفیعی، صابر؛ عسکری، بهروز؛ علی محمدی، رضا. (۱۳۹۹). مهارت‌های زندگی، مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال سوم، شماره ۲۲
۶. مهردادی، شهریار؛ حسنی، فریبا؛ کشاورزی ارشدی، فرناز؛ صالحی، مهدیه؛ سپاه منصور، مژگان. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر قدرت ایگو، خلق و خو و افکار خودکشی در بین دختران اقدام کننده به خودکشی استان ایلام. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۳، صفحه ۳۴۲۲-۳۴۱۰
۷. معماری آبکوه، زهرا؛ علیزاده موسوی، ابراهیم. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکنتری دانش‌آموزان، همایش ملی مشاوره و سلامت روان،
۸. مهدی زاده، منصور. (۱۳۸۲). نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش‌آموزان

The effect of life skills training on self-control and suicide reduction in female adolescents in the first year of high school in Zahedan

Sasmane Ashoori

¹*Master of Science in Family Counseling, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran*

Abstract

Life skills training is used to promote mental health and primary prevention of social harms such as suicide, addiction, delinquency and various disorders. Training these skills in many areas of mental health promotion and primary prevention has not only affected common underlying factors, but its power and characteristics have also expanded its educational space. The aim of the present study is to determine the effect of life skills training on self-control and suicide reduction in female adolescents in the first year of high school in Lahijan. The statistical population includes all female students in the first year of high school between the ages of 13 and 16 in Lahijan, of whom 68 were selected through purposive sampling. The present study was a pre-test-post-test study with experimental and control groups, with 34 people in the experimental group and 34 in the control group. Then, the self-control questionnaires of Tangi et al. (2004) and the Beck Suicidal Thoughts Questionnaire (1961) were provided to them. Life skills training was also implemented in 10 80-minute sessions on the experimental group and the data were analyzed using the independent t-test statistical method. The results indicated a significant difference between the mean scores of the experimental and control groups. This means that life skills training sessions were effective in improving self-control and reducing suicidal thoughts in teenage girls. This training not only increases happiness, flexibility, and self-control in individuals, but also can have a significant impact on reducing suicidal tendencies in individuals, especially adolescents, by reducing hopelessness and depression.

Keywords: Life skills, self-control, suicide, girls
