

---

## نقش میانجی رفتارهای یاری‌طلبانه در رابطه بین تنهایی و خودپنهان‌سازی با افکار خودکشی دانشجویان

---

زینب غفاری<sup>۱\*</sup>، پریا قاسمی‌نژاد<sup>۲</sup> و مریم چرامی<sup>۳</sup>

### چکیده

پدیده خودکشی، یکی از مسائل جدی و مهم در حوزه بهداشت روان به ویژه در میان دانشجویان به عنوان آسیب‌پذیرترین قشر در این زمینه است. لذا شناسایی عواملی که می‌تواند سبب بروز خودکشی در این افراد شود، اهمیت زیادی دارد. هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی رفتارهای یاری‌طلبانه در رابطه بین تنهایی و خودپنهان‌سازی با افکار خودکشی دانشجویان بود. روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد شهر شهرکرد در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود که از میان آن‌ها تعداد ۲۰۰ نفر، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده شامل مقیاس استاندارد افکار خودکشی بک، مقیاس نگرش به درخواست کمک روان‌شناختی فیشر و فارینا، مقیاس تنهایی آشر و همکاران و مقیاس خودپنهان‌سازی لارسون و کاستین بود. داده‌ها با روش تحلیل مسیر، تحلیل شد. نتایج نشان داد مدل پژوهش از برازش مناسبی برخوردار است. طبق یافته‌ها تنهایی و خودپنهان‌سازی از طریق رفتار یاری‌طلبانه با افکار خودکشی رابطه دارد. در مجموع، تنهایی و خودپنهان‌سازی می‌تواند بر درخواست کمک روان‌شناختی اثرات منفی گذاشته و افکار خودکشی را تقویت کند.

**کلیدواژه‌ها:** تنهایی؛ خودپنهان‌سازی؛ خودکشی؛ یاری‌طلبی

---

۱. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.  
z\_ghafari2@yahoo.com

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.  
pariya\_gh1995@yahoo.com

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.  
choramimaryam@gmail.com

## مقدمه

خودکشی دومین عامل مرگ و میر در بین افراد ۱۵ تا ۲۹ ساله در سراسر جهان است (سازمان جهانی بهداشت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶) که دانشگاه‌های سراسر جهان نیز از این مسأله مصون نیستند؛ زیرا افکار و رفتارهای خودکشی، در بین دانشجویان پدیده‌ای رایج است (لوفتیس، میثائیل و لوک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). این درحالی است که آمارهای مرگ و میر به علت خودکشی، میزان اقدام به خودکشی<sup>۳</sup> را در برنمی‌گیرند؛ چراکه برآوردها نشان می‌دهد که به ازای هر خودکشی موفق، بیست اقدام به خودکشی رخ می‌دهد (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۶). علاوه بر این، نگرانی‌هایی نیز دربارهٔ افرادی وجود دارد که افکار خودکشی<sup>۴</sup> شدید را تجربه می‌کنند؛ زیرا این افراد در معرض اقدام به خودکشی هستند (روسل، آلان، بیاتی، بوهن، مک ماهون، راسموسن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). در یک مطالعه مشخص شد که تقریباً از هر چهار دانشجو، یک نفر تفکر خودکشی را در طی زندگی خود تجربه کرده و از این بین، ۶۵ درصد گزارش کردند که طی ۱۲ ماه گذشته، این افکار را داشته‌اند (مورتیر، کوئیچپرس، کیکنز، اورباچ، دمیتناثرا، گرین<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان ایرانی مشخص شد میزان شیوع افکار خودکشی در دانشجویان ۶ درصد است و این میزان در مردان بیشتر از زنان است (حشمتی، خاکپور، محمدی، زنونزبان، ۱۳۹۸)؛ بر این اساس، نه تنها خودکشی، بلکه اقدام به خودکشی و افکار خودکشی نیز از جمله نگرانی‌های اجتماعی هستند و دلایل بروز آن‌ها نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.

احساس تنهایی<sup>۷</sup> یکی از دلایلی است که در پژوهش‌های متعدد بررسی شده بود. تنهایی، به فقدان ارتباط اجتماعی و تعلق خاطر یا احساس انزوا اشاره دارد (فاکویا، مک‌کوری و دونلی<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). مطالعات، نشان داده است که ارتباط معناداری بین احساس تنهایی و شرایط روان‌شناختی نامطلوب مانند افسردگی و خودکشی وجود دارد (چانگ، چانگ، مارتوس،

- 
1. WHO
  2. Loftis, Michael and Luke
  3. Suicide attempts
  4. Suicide ideation
  5. Russell, Allan, Beattie, Bohn, MacMahon and Rasmussen
  6. Mortier, Cuijpers, Kiekens, Auerbach, Demyttenaere and Green
  7. Loneliness
  8. Fakoya, McCorry and Donnelly

سالای، لی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). بر اساس دیدگاه بامیستر و لیری<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) همه انسان‌ها به احساس تعلق و ارتباط اجتماعی با دیگران نیاز دارند؛ بنابراین، جای تعجب نیست که مطالعات صورت گرفته طی دهه‌های گذشته، بیان‌کننده آن است که احساس تنهایی، پیش‌بینی‌کننده پیامدهای منفی متعدد مانند اضطراب، استرس و مرگ‌ومیر است (مالهی، بل و داس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹؛ شانکار، مک‌مون، دماکاکوز، هامر و استپتوئه<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). بر اساس دیدگاه جونیرز<sup>۵</sup> (۲۰۰۵)، عدم ارتباط اجتماعی عاملی مهم در رشد خودکشی است (به نقل از چانگ، وان، لی، گیو، هی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). در همین راستا، مطالعات متعدد تنهایی را عاملی مؤثر در ایجاد درماندگی روان‌شناختی دانسته‌اند (بوتل، کلین، براهلر، رینر، جانگر<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۷) و از ارتباط آن با رفتار خودکشی حمایت کرده‌اند (پیتمن، کینگ، مارستون، اوسبورن<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰؛ چانگ، دیاز، لوکاس، لی، پاول<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ چانگ و همکاران، ۲۰۱۷). کالمی، بالی و دوزنیس<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۵) بیان می‌کنند که احساس تنهایی می‌تواند خود را در قالب جملاتی مانند «هیچ تغییری برای بهتر شدن دیده نمی‌شود»؛ من موجود درمانده و بی‌ارزشی هستم» و نیز اعتقاد راسخ به این نشان داده شود که فرد در مقابل خانواده و دوستانش قرار دارد و به شدت از آن‌ها دور است (به نقل از بوتل و همکاران، ۲۰۱۷). بر اساس نظریه شناختی اجتماعی، عدم احساس تعلق خاطر به فرد یا یک گروه و یا یک ارزش، در کنار توانایی خودزنی و نیز احساس سربار بودن سه عنصر اصلی در تمایل به خودکشی است (داو، مورگان، هوکر، میثائیل، جونیر<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹)؛ بنابراین، می‌توان گفت تفکرات آسیب‌رسان در زمینه بی‌ارزش بودن زندگی، احساس انزوا و طرد شدن از جانب دیگران، نبود پیوندهای اجتماعی و صمیمی و در نهایت بروز درماندگی و علائم افسردگی سبب می‌شود فرد برای خود و

1. Chang, Chang, Martos, Sallay and Lee
2. Baumeister and Leary
3. Malhi, Bell and Das
4. Shankar, McMunn, Demakakos, Hamer and Steptoe
5. Joiner
6. Chang, Wan, Li, Guo and He
7. Beutel, Klein, Brahler, Reiner and Junger
8. Pitman, King, Marston and osborn
9. Chang, Diaz, Lucas, Lee and Powel
10. Kalemi, Bali and Douzenis
11. Dow, Morgan, Hooker, Michaels and Jonier

زندگی‌اش ارزشی قائل نباشد و پایان دادن به این زجر مداوم و زندگی بیهوده را بر تلاش برای تغییر آن ترجیح دهد.

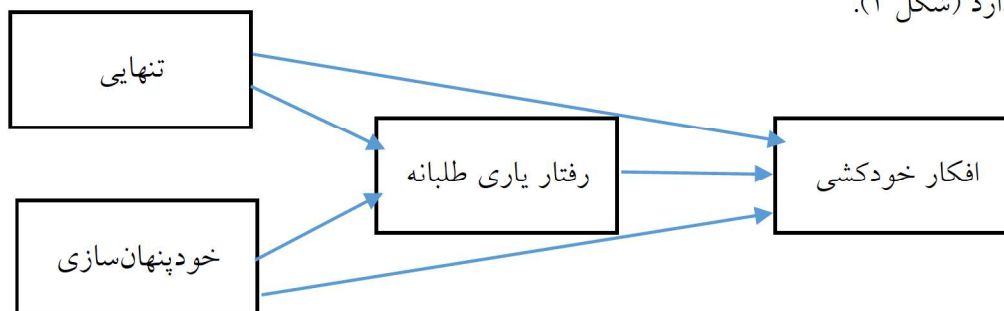
از سوی دیگر، مطالعات نشان داده است احتمال پیشگیری از خودکشی در مواردی وجود دارد که فرد روابط صمیمانه با دیگران داشته و نشانه‌ها و افکار خودکشی توسط نزدیکان شخص شناخته شود؛ با این حال، شواهد نشان می‌دهد که درصد قابل توجهی از این افراد، نیت خود را از دیگران پنهان می‌کنند (هوک و بلانکنشپ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). خودپنهان‌سازی<sup>۲</sup> که شامل پنهان کردن گرایشات و اطلاعات شخصی از دیگران است ضمن پیش‌بینی احساس تنهایی (آکدوگان و سیمسیر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹؛ دوگان و کولاک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶) می‌تواند به افکار خودکشی منجر شود (دی آگاتا، گرانیک، هولدن و نازارو<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). در خودپنهان‌سازی، پنهان کردن اطلاعات و احساسات خود، سبب بروز مشکلات زیادی در ایجاد و حفظ روابط دوستانه می‌شود که می‌تواند به تنهایی بیشتر فرد منجر شود (آکدوگان و سیمسیر، ۲۰۱۹). مصاحبه با اعضای خانواده‌ی افراد خودکشی کرده، نشان می‌دهد که تقریباً ۵۰٪ از این خانواده‌ها، از خودکشی کاملاً متعجب شده‌اند و تنها ۲۵٪ علائم هشداردهنده را گزارش کرده‌اند (دی آگاتا و هولدن<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). از این جهت می‌توان گفت درک و تشخیص خودپنهان‌سازی می‌تواند در به‌کارگیری روش‌های مؤثر برای کمک به افراد دارای ایده خودکشی راهگشا باشد.

با این حال، برخی مطالعات نشان داده‌اند که ممکن است این افراد برای رهایی از احساسات منفی طالب کمک باشند؛ اما به علت نگرش منفی نسبت به مشاوره، رفتارهای یاری طلبانه<sup>۷</sup> در آن‌ها کم است (لانگ و جی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹). رفتارهای یاری‌طلبانه، رفتارهایی فعالانه در جهت درخواست کمک به‌هنگام رویارویی با مشکلات و سختی‌ها هستند (پدرسن، هاسلونو-تمسن، کورتیس و گرونجر<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹)؛ به عبارت دیگر، هرگونه ارتباطی که با هدف

- 
1. Hogg and Blankenship
  2. Self-concealment
  3. Akdogan and Cimsir
  4. Doğan and Çolak
  5. D'Agata, Granek, Holden and Nazarov
  6. D'Agata and Holden
  7. Help seeking behavior
  8. Long and Jie
  9. Pedersen, Haslundo-Thomsen, Curtis and Grønkjær

دریافت مشاوره، پشتیبانی و کمک در مواقع پریشانی انجام شود، نوعی رفتار یاری طلبانه است؛ بنابراین، شخص می‌تواند از افراد زیادی مانند دوستان، خانواده، همکاران یا همسایگان کمک بگیرد (براون، ساگار-اوریاگلی و سولیان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). چنین رفتارهایی می‌تواند در شناسایی موارد مشکوک به خودکشی و جلوگیری از آن اثرگذار باشد (لانگ و جی، ۲۰۱۹)؛ چراکه این رفتارها زمانی رخ می‌دهند که افراد با مشکلاتی مواجه شوند که به تنهایی نتوانند بر آن‌ها غلبه کنند. مطالعات نشان داده است که برخورداری از حمایت خانواده یا دوستان نقش مهمی در درخواست کمک (دیساباتو، شورت، لامریا و باگلی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸)، به خصوص در موارد مرتبط با خودکشی دارد (هان، باترهام، کالیر و راندال<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸)؛ بنابراین، می‌توان چنین مطرح کرد که در افرادی که احساس تنهایی بیشتری می‌کنند و تمایل به پنهان کردن افکار و احساسات آزاردهنده خود دارند، تمایل به درخواست کمک کاهش می‌یابد (عبداللهی، حسینیان، به‌پژوه، کارلبرینگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷؛ دمیر، مورات و بینداک<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰) و این مسأله می‌تواند بر انگیزه فرد برای خودکشی بیفزاید (هان و همکاران، ۲۰۱۸).

بر اساس آنچه مطرح شد، به نظر می‌رسد عواملی مانند تنهایی، خودپنهان‌سازی و رفتارهای یاری طلبانه با افکار خودکشی مرتبط باشند؛ لذا فرضیه اصلی پژوهش حاضر عبارت است از اینکه رفتار یاری طلبانه بین ارتباط خودپنهان‌سازی و تنهایی با افکار خودکشی نقش میانجی دارد (شکل ۱).



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

1. Brown, Sagar-Ouriaghli and Sullivan
2. Disabato, Short, Lameria and Bagley
3. Han, Batterham, Calcar and Randall
4. Carlbring
5. Demir, Murat and Bindak

## روش

پژوهش حاضر توصیفی با طرح همبستگی مبتنی بر تحلیل مسیر بود. جامعه مورد پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد شهر شهرکرد در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود که در دامنه سنی ۲۰ تا ۳۳ سال بودند. نمونه پژوهش شامل ۲۰۰ نفر از دانشجویان بود که به صورت در دسترس از بین دانشکده‌های علوم انسانی، علوم پزشکی و مهندسی انتخاب شد. جیمز استیونس<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) در تعیین حجم نمونه در روش الگویابی معادلات ساختاری، ۱۵ نفر برای هر متغیر اندازه‌گیری را پیشنهاد می‌کند. به اعتقاد گیلفورد<sup>۲</sup> (۱۹۶۷) حداقل حجم نمونه مورد نیاز ۲۰۰ است (به نقل از هومن، ۱۳۹۳). لذا حجم نمونه ۲۰۰ نفر انتخاب شد. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

مقیاس استاندارد افکار خودکشی بک<sup>۳</sup>: پرسشنامه افکار خودکشی بک (۱۹۹۳)، یک مقیاس خودگزارشی و شامل ۱۹ گویه است که هر گویه بین صفر تا ۲ نمره‌گذاری می‌شود؛ بنابراین، دامنه نمرات بین ۰ تا ۳۸ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده افکار خودکشی بیشتر است. کلیم، لوهمان، موبلی و براهler<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برای جمعیت عمومی ۰/۹۷ و گروه در معرض خطر ۰/۹۴ به دست آوردند. روایی همگرایی این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۳۶، و روایی واگرایی آن با پرسشنامه رضایت از زندگی ۰/۲۷- به دست آمد. این مقیاس را در ایران انیسی و همکاران (۱۳۸۴) بررسی کردند. نتایج به دست آمده نشان داد که روایی هم‌زمان مقیاس افکار خودکشی بک با پرسشنامه سلامت عمومی برابر ۰/۷۶ و اعتبار آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۵ بود. بر اساس دستورالعمل پرسشنامه کسب نمره ۰ تا ۳ در پنج گویه اول به معنای فقدان افکار خودکشی، نمره (۴ تا ۱۱) دارای افکار خودکشی متوسط بود. (به نقل از نصرت‌آبادی و حلوائی‌پور، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر، اعتبار این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد.

مقیاس درخواست کمک<sup>۵</sup>: این مقیاس را فیشچر و فارینا<sup>۵</sup> (۱۹۹۵) ساخته‌اند و دارای

1. James Stevens
2. Guilford
3. Beck's standard scale of suicide ideation
4. Kliem, Lohmann, Möble and Brähler
5. Help-Seeking Scale
6. Fischer and Farina

۱۰ گویه است که به صورت (۳=موافقم تا ۰=مخالقم) نمره‌گذاری می‌شود. گویه‌های ۲، ۴، ۸، ۹، ۱۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره بالاتر نشان‌دهنده نگرش مثبت به درخواست کمک است. رایان، باکر و فاواز<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) روایی و اگرایی این پرسشنامه با پرسشنامه انگ مرتبط با بیماری روانی<sup>۲</sup> را مطلوب گزارش کردند ( $r = -0.24, p < 0.005$ ). همچنین در پژوهش آن‌ها ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد. تحلیل عامل اکتشافی نیز وجود یک عامل را تأیید کرد. شریفی، ابوالفتحی ممتاز، علیزاده، زنجری و محمدی صفا (۱۳۹۸) بین این پرسشنامه با ابزار بهزیستی سازمان بهداشت جهانی همبستگی مثبت و معناداری را یافتند. شاخص‌های برازش مدل با استفاده از تحلیل عامل تأییدی، تأیید شد و آلفای کرونباخ کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این مقیاس برابر ۰/۷۹ به دست آمد.

**مقیاس تنهایی<sup>۳</sup>:** مقیاس تنهایی را آشر، هایمل و رنشاو<sup>۴</sup> (۱۹۸۴) ساخته‌اند و ۲۴ گویه دارد که ۸ گویه آن انحرافی است و در نمره‌گذاری نهایی لحاظ نمی‌شود؛ بنابراین، این مقیاس ۱۶ گویه دارد که به صورت ۵ درجه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده احساس تنهایی بیشتر است. هریدیا، گونزالز، روزنر، هی، کاستیلو<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۷) اعتبار مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آوردند. رضایی و همکاران (۱۳۹۲) روایی همگرایی این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی  $r = 0.41, p < 0.005$ ، اضطراب  $r = 0.30, p < 0.005$ ، و استرس  $r = 0.39, p < 0.005$  را مطلوب گزارش کردند. پایایی این پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد (علی‌صوفی، فرنام، شیرازی، ۱۳۹۷). آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر ۰/۸۳ بود.

**مقیاس خودپنهان‌سازی<sup>۶</sup>:** این مقیاس را لارسون و کاستین<sup>۷</sup> (۱۹۹۰) ساخته‌اند و ۱۰ گویه

1. Rayan, Baker and Fawaz
2. stigma toward mental illness
3. Loneliness Scale
4. Asher, Hymel and Renshaw
5. Heredia, Gonzalez, Rosner, He and Castillo
6. self-concealment scale
7. Larson and Chastain

۱۰۲ ..... نقش میانجی رفتارهای یاری طلبانه در رابطه بین تنهایی و ...

دارد که به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده خودپنهان‌سازی بیشتر است. مندوزا، تولی، گودنایت، گرای و ماسودا<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در جامعه دانشجویان آسیایی-آمریکایی، آمریکاییان سیاه پوست و آمریکاییان سفید پوست بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۱ به دست آوردند. روایی واگرا این پرسشنامه با پرسشنامه بهزیستی اجتماعی  $r = -0.46$ ،  $p < 0.005$  و روایی همگرایی آن با پرسشنامه تنهایی  $r = 0.39$ ،  $p < 0.005$  به دست آمد. عبداللهی و همکاران (۲۰۱۷) میانگین واریانس استخراج شده برای این پرسشنامه را ۰/۷۵ و مقدار آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۱ گزارش کرد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر ۰/۸۴ بود.

### نحوه اجرا

برای جمع‌آوری داده‌ها، ابتدا پرسشنامه بین ۶۵۷ نفر از دانشجویان توزیع شد و دانشجویانی وارد روند پژوهش شدند که در پنج گویه نخست پرسشنامه افکار خودکشی نمره ۵ و بالاتر کسب کردند. گردآوری داده‌ها در طی حدود سه ماه (پاییز تا اوایل زمستان) و به صورت فردی انجام شد. بدین صورت که با مراجعه به دانشکده‌های مختلف، ضمن توضیح هدف پژوهش، با تأکید بر رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات، پرسشنامه بین دانشجویان پخش شد. ملاحظات اخلاقی شامل آزادی در شرکت در پژوهش یا خروج از پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات و ارائه نتایج به صورت گروهی بودند. تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS-20 و Amos-19 انجام شد.

### یافته‌ها

میانگین سنی شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۲۴/۶ سال (انحراف استاندارد = ۴/۱۷) بود. ۵۶ درصد از شرکت‌کنندگان را زنان و ۴۴ درصد را مردان تشکیل دادند. ۵۸ درصد شرکت‌کنندگان در مقطع لیسانس و ۴۲ درصد در مقطع فوق لیسانس و دکتری بودند. در جدول ۱ ابتدا شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد ارائه شده است و سپس برای بررسی مفروضه نرمال بودن، شاخص‌های چولگی و کشیدگی و نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف گزارش شده

1. Mendoza, Tully, Goodnight, Gray and Masuda



زینب غفاری، پریا قاسمی نژاد و مریم چرامی ..... ۱۰۳

است. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف معنادار بوده است، اما از آنجایی که مقادیر به دست آمده بین  $+3$  تا  $-3$  است (بشلیده، ۱۳۹۶)؛ لذا فرضیه نرمال بودن توزیع محقق شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش، مقادیر چولگی و کشیدگی و نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی	کولموگروف-اسمیرنف	
					آماره	معناداری
افکار خودکشی	۱۷/۴۹	۵/۸۳	۰/۱۹	۰/۴۲	۰/۰۸	۰/۰۰۷
رفتار یاری طلبانه	۱۲/۶۷	۵/۸۶	-۰/۱۶	-۰/۲۴	۰/۱۲	۰/۰۰۰
تنهایی	۵۹/۳۷	۸/۳۸	۰/۳۰	۰/۲۶	۰/۰۶	۰/۰۵
خودپنهان‌سازی	۱۹/۱۶	۱۱/۹۰	۰/۱۱	۱/۱۴	۰/۱۱	۰/۰۰۰

طبق جدول ۲، نتایج آزمون همبستگی نشان داد بین افکار خودکشی با رفتار یاری طلبانه رابطه منفی و با تنهایی و خودپنهان‌سازی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. همچنین بین تنهایی و خودپنهان‌سازی با رفتار یاری طلبانه رابطه منفی معنادار وجود دارد. بین تنهایی با خودپنهان‌سازی رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

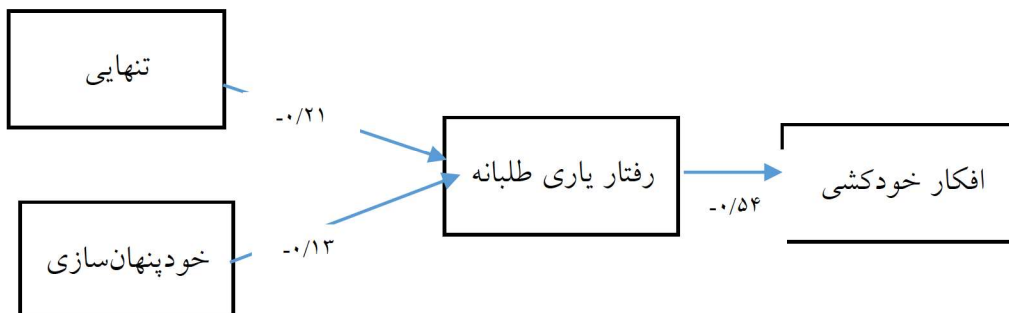
جدول ۲: ماتریس همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیر	افکار خودکشی	رفتار یاری طلبی	تنهایی	خودپنهان‌سازی
افکار خودکشی	-			
رفتار یاری طلبی	**-.۰/۵۵	-		
تنهایی	**۰/۲۵	**۰/۳۸	-	
خودپنهان‌سازی	**۰/۲۷	**۰/۳۴	**۰/۲۹	-

در ارزیابی تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار Amos، برازندگی مدل مطلوب نبود؛ لذا مسیر مستقیم تنهایی و خودپنهان‌سازی به افکار خودکشی حذف شد و ضرایب مسیر و شاخص‌های برازش مجدداً و به عنوان مدل نهایی تحلیل مسیر محاسبه شدند. شاخص‌های برازش مدل نهایی (RMSE=0/023، GFI=0/98، IFI=0/99، CFI=0/99، NFI=0/98، CMIN/DF=09/1) بود که نشان‌دهنده برازندگی مطلوب مدل پژوهش بود. شکل (۲) مدل تحلیل مسیر نهایی و

۱۰۴ ..... نقش میانجی رفتارهای یاری‌طلبانه در رابطه بین تنهایی و ...

جدول ۳ ضرایب مسیر مستقیم، غیر مستقیم و اثرات کل را نشان می‌دهد.



شکل ۲: وزن‌های رگرسیونی مسیره‌های متغیرها در مدل نهایی

جدول ۳: ضرایب مسیر اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل در مدل

مسیره‌ها	اثرهای مستقیم	اثرهای غیرمستقیم	اثرات کل
<b>رفتار یاری‌طلبانه از</b>			
تنهایی	** -0.19	-0.21	-0.21
خودپنهان‌سازی	** -0.14	-0.12	-0.12
<b>افکار خودکشی از</b>			
رفتار یاری‌طلبانه	** -0.46	-0.54	-0.54
تنهایی		** 0.24	0.16
خودپنهان‌سازی		** 0.21	0.14

\*\*P<0/001

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی رفتارهای یاری‌طلبانه در رابطه بین تنهایی و خودپنهان‌سازی با افکار خودکشی در دانشجویان بود. نتایج این پژوهش نشان داد که تنهایی و خودپنهان‌سازی با افکار خودکشی رابطه دارند و این رابطه به‌وسیله رفتارهای یاری‌طلبانه تعدیل می‌شود. نتایج پژوهش پیتمن و همکاران (۲۰۲۰)، چانگ و همکاران (۲۰۱۷)، چانگ و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد بین تنهایی و گرایش به خودکشی رابطه وجود دارد و از این جهت با یافته‌های پژوهش حاضر همسو است. همچنین نتایج پژوهش نشان داد تنهایی با رفتارهای یاری‌طلبانه رابطه منفی دارد (دیساباتا و همکاران ۲۰۱۸؛ هان و همکاران، ۲۰۱۸).

تنهایی پیامدهای مختلفی از قبیل اضطراب، استرس، افسردگی و کاهش بهزیستی روان‌شناختی دارد (چانگ و همکاران، ۲۰۱۷؛ شانکار و همکاران، ۲۰۱۷) که این مشکلات روان‌شناختی، سبب ایجاد درماندگی در فرد می‌شود (بوتل و همکاران، ۲۰۱۷). بر اساس دیدگاه گان (۲۰۱۵) در افرادی که درماندگی روان‌شناختی را تجربه می‌کنند، نیاز به رهایی از درد روان‌شناختی ایجاد می‌شود که این مسأله می‌تواند زمینه‌ساز افکار خودکشی یا تلاش برای خودکشی باشد (به نقل از چانگ و همکاران، ۲۰۱۷). با این حال، برخورداری از روابط دوستانه و صمیمانه سبب افزایش حمایت اجتماعی در برخورد با فشارها و درماندگی‌های روان‌شناختی می‌شود؛ چرا که صحبت کردن با دوستان صمیمی، می‌تواند به برون‌ریزی هیجانی و تسهیل در ابرازگری هیجانی منجر شود؛ بنابراین، فرد با صحبت با دیگران، می‌تواند فرایند دریافت کمک روان‌شناختی تخصصی را تمرین کند.

ارتباط بین تنهایی و تمایل به دریافت کمک را می‌توان از دیدگاه یادگیری اجتماعی نیز تبیین کرد. اگر فرد با اعضای خانواده یا دوستانی معاشرت داشته باشد که کمک تخصصی دریافت کرده‌اند، بر نگرش و رفتار فرد در زمینه دریافت کمک تخصصی تأثیر می‌گذارد و سبب یادگیری این رفتار در وی می‌شود. افرادی که دوستان یا عضوی از خانواده نزدیک خود را می‌شناسند که به دنبال کمک حرفه‌ای بوده‌اند، به احتمال بیشتری به دنبال کمک حرفه‌ای خواهند بود؛ به علاوه؛ دوستان و خانواده نیز ممکن است برای مراجعه به مراکز تخصصی درمانی، مشوق و حمایت‌گر فرد باشند (دیساباتو و همکاران، ۲۰۱۸).

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد بین خودپنهان‌سازی با افکار خودکشی رابطه وجود دارد و این رابطه به وسیله رفتار یاری‌طلبانه تعدیل می‌شود. نتایج پژوهش آگاتا (۲۰۱۷) و دی آگاتا و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد بین خودپنهان‌سازی با افکار خودکشی رابطه وجود دارد و نتایج پژوهش عبدالهی و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد بین خودپنهان‌سازی با رفتار یاری‌طلبانه رابطه منفی وجود دارد. مطالعات نشان داده است که همانند تنهایی، خودپنهان‌سازی، پیامدهای منفی متعددی از قبیل تجربه اضطراب، افسردگی، استرس، درماندگی روان‌شناختی، عزت‌نفس پایین و عدم دریافت حمایت اجتماعی دارد؛ چراکه این افراد همواره در تلاش برای سرکوب افکار خود هستند. چنین تلاش‌های می‌تواند به افزایش فراوانی بروز این افکار ناخواسته منجر شود و سیکلی از نشخوارهای آسیب‌رسان را به دنبال

۱۰۶ ..... نقش میانجی رفتارهای یاری‌طلبانه در رابطه بین تنهایی و ...

داشته باشد. با گذشت زمان، استرس ایجاد شده در نتیجه این سرکوب فکری، درماندگی روان‌شناختی در فرد ایجاد می‌کند و سبب بروز شکلی از بازداری رفتار می‌شود. بازداری رفتاری در طولانی مدت می‌تواند پیامدهای متعددی را برای فرد به دنبال داشته باشد و منابع مقابله‌ای و حمایت اجتماعی را در این افراد محدود کند (دی‌آگاتا و همکاران، ۲۰۲۰). در نتیجه این افراد تنش و فشار روانی بیشتری را تجربه کنند که آن‌ها را به سمت افکار خودکشی سوق دهد.

از طرفی باید به این نکته اشاره کرد که ارتباط بین خودپنهان‌سازی با رفتار یاری‌طلبانه پیچیده است. هوگ و بلانکنشپ (۲۰۲۰) بر این باورند خودافشاسازی در جریان یاری‌طلبی به کاهش درماندگی منجر می‌شود؛ بر این اساس می‌توان چنین فرض کرد که افرادی که خودپنهان‌سازی بالاتری دارند، فشار بیشتری را تحمل می‌کنند؛ چراکه، با وجود آنکه این افراد به خدمات مشاوره‌ای نیاز بیش‌تری دارند، نگرش منفی‌تری نسبت به آن دارند. در یک چرخه معیوب، خودپنهان‌سازی به پریشانی بیش‌تر، نگرش منفی بیش‌تر به جستجوی کمک و در نتیجه حمایت اجتماعی ضعیف منجر می‌شود که می‌تواند به رشد افکار خودکشی در آن‌ها منتهی شود.

لارسون و همکاران (۲۰۱۵) نیز بر این باورند که خودپنهان‌سازی از طریق بروز رفتارهای مخفی‌کارانه و تنظیم هیجانات ناسازگارانه به کاهش بهزیستی و افزایش آسیب‌های روان‌شناختی و بین فردی منجر می‌شود. پیامدهای منفی، زمانی ایجاد می‌شود که تمایل به نزدیکی با دیگران برای کاهش پریشانی با تمایل به پنهان شدن از دیگران، مغایرت پیدا می‌کند. در حقیقت افرادی که خودپنهان‌سازی بالایی دارند، اغلب با یک تعارض نزدیکی-اجتناب روبه‌رو می‌شوند؛ بدین صورت که به علت سطح پریشانی بالایی که تجربه می‌کنند، خواهان دریافت کمک هستند؛ ولی به علت نگرش منفی نسبت به مشاوره از آن اجتناب می‌کنند. در نتیجه سطح بالای درماندگی در تعامل با نگرش منفی به مشاوره، رفتارهای یاری‌طلبانه را در این افراد کاهش می‌دهد و مانع از به‌کارگیری سبک مقابله سازگارانه در آن‌ها می‌شود. سطح بالای پریشانی و افسردگی در این افراد احتمال بروز رفتارهای خودکشی را افزایش می‌دهد (دی‌آگاتا و همکاران، ۲۰۲۰).

در نهایت می‌توان گفت، فقدان حمایت اجتماعی و عدم برخورداری از روابط صمیمانه با

دیگران، می‌تواند به پیدایش مشکلات روان‌شناختی یا تشدید این مشکلات منجر شود. پنهان ساختن احساسات و عواطف نیز سبب بروز درماندگی روان‌شناختی در فرد می‌شود؛ با این حال اگر فرد بتواند برای مشکلات خود، به دنبال خدمات روان‌شناختی تخصصی باشد، می‌توان از شدت و فراوانی این آسیب‌ها کاست و مانع از بروز پیامدهای جدی‌تر مانند خطر خودکشی شد.

در این پژوهش محدودیت‌هایی وجود داشت، از جمله اینکه این پژوهش بر روی نمونه‌ای با تعداد محدود از دانشجویان غیربالینی اجرا شده است و برای تعمیم آن باید پژوهش‌های بیشتری بر روی گروه‌های دیگر و با نمونه‌های بزرگ‌تر انجام شود. با این حال، نتایج این پژوهش می‌تواند بینش جدید را نسبت به عوامل مرتبط با پدیده خودکشی در بزرگسالان فراهم آورد. در مدل‌های مرتبط یا تبیین خودکشی، نقش رفتارهای یاری‌طلبانه و درخواست کمک به عنوان عاملی اساسی در پیشگیری از خودکشی باید منظور شود و بر روی عواملی تمرکز شود که این یاری‌طلبی را محدود یا تسهیل می‌کند.

## تشکر و قدردانی

از تمامی دانشجویانی که در این پژوهش مشارکت داشتند و نیز از کلیه اساتید و کارکنان دانشگاه آزاد که پژوهشگران را یاری کردند قدردانی می‌شود.

## منابع

- بشلیده، کیومرث (۱۳۹۶). روش‌های پژوهش و تحلیل آماری و مثال‌های پژوهشی با *SPSS* و *Amos*. اهواز: دانشگاه شهید چمران.
- علی‌صوفی، اله نظر، فرنام، علی و شیرازی، محمود (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خوددلگرم‌سازی شوناکر بر احساس تنهایی دانشجویان. نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۱(۴)، ۱۳۰-۱۳۵.
- حشمتی، آرزو، خاکپور، ساحل، کوثری، زهرا، محمدی، مجید و زنوزیان، سعیده (۱۳۹۸). شیوع خودکشی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زنجان. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۱(۱)، ۳۵-۴۳.
- شریفی، مهدی، ابوالفتحی ممتاز، یداله، علیزاده، طاهر، زنجری، نسیمه و محمدی صفا، ناصح

۱۰۸ ..... نقش میانجی رفتارهای یاری طلبانه در رابطه بین تنهایی و ...

(۱۳۹۸). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نگرش نسبت به دریافت خدمات روان‌شناختی حرفه‌ای در نمونه‌ای از سالمندان ایرانی. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۶(۵)، ۸۳-۹۵.

نصرت‌آبادی، مهدی و حلوایی‌پور، زهره (۱۳۹۴). نقش افسردگی و مصرف مواد در تبیین افکار خودکشی در سربازان دانشگاه علوم پزشکی ارتش. *مجله طب نظامی*، ۱۷(۴)، ۲۴۹-۲۵۵.

هومن، حیدرعلی (۱۳۹۳). *مدل یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل (با اصلاحات)*. تهران: سمت.

Abdollahi, A., Hosseini, S., Beh-Pajoo, A. and Carlbring, P. (2017). Self-concealment mediates the relationship between perfectionism and attitudes toward seeking psychological help among adolescents. *Psychological Reports*. 120(6), 1019-1036.

Akdoğan, R. and Cimsir, E. (2019). Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences*. 149:14-20. DOI: 10.1016/j.paid.2019.05.028

Alisofi, A., Farnam, A. and Shirazi, M. (2018). The effectiveness of Shoekers self-encouragement training on feeling of loneliness among university students. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*. 11(4), 130-135. (Text in Persian).

Asher, S., Hymel, S. and Renshaw, P.D. (1984). Loneliness in children. *Child Development*, 55(4), 1456-1464.

Bakhtar, M. and Rezaeian, M. (2017). The Prevalence of Suicide Thoughts and Attempted Suicide Plus Their Risk Factors Among Iranian Students: A Systematic Review Study. *Journal of Rafsanjan University Sciences*. 15 (11), 1061-1076. (Text in Persian).

Beshldeh, K. (2017). *Research methods and statistical analysis and research examples with SPSS and Amos*. Ahvaz: Shahid Chamran University Press. (Text in Persian).

Beutel, M.E., Klein, E.M., Braehler, E., Reiner, I., Junger, C. and et al. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(97), 1-7.

Brown, J.S.L., Sagar-Ouriaghli, I. and Sullivan, L. (2019). *Help-seeking among men for mental health problems*. The Palgrave Handbook of Male Psychology and Mental Health. 397-415. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-04384-1\\_20](https://doi.org/10.1007/978-3-030-04384-1_20)

Chang, E.C., Chang, O.D., Martos, T., Sallay, V., Lee, J. and et al. (2017). Family Support as a Moderator of the relationship between loneliness and suicide risk in college students: having a supportive family matters. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. 25(3), 1-7.

- Chang, E.C., Wan, L., Li, P., Guo, Y. and He, J. (2017). Loneliness and Suicidal Risk in Young Adults: Does Believing in a Changeable Future Help Minimize Suicidal Risk Among the Lonely? *The Journal of Psychology*. 151(5), 453-463.
- Chang, E., Diaz, L., Lucas, A, G., Lee, J., Powell, N.J. and et al. (2017). Ethnic Identity and Loneliness in Predicting Suicide Risk in Latino College Students. *Hispanic Journal of Behavioral Science*. 39(4), 470-485.
- Chu, C., Buchman-Schmitt, J.M., Stanly, I.H., Hom, M.A., Tucker, R.P. and et al. (2017). The Interpersonal Theory of Suicide: A Systematic Review and Meta-Analysis of a Decade of Cross-National Research. *Psychological Bulletin Journal*. 143(12), 1313-1345.
- Demir, R., Murat, M. and Bindak, R. (2020). Self-concealment and emotional intelligence as predictors of seeking psychological help among undergraduate students. *Asian Journal of Education and Training*. 6(3), 448-455.
- Disabato, D., Short, J.L., Lameria, D. and Bagley, K.D. (2018). Predicting help seeking behavior: The impact of knowing someone close who has sought help. *Journal of American College Health*. 66(8), 731-738.
- D'Agata, M.T., Granek, J.A., Holden, R.R. and Nazarov, A. (2020). The Relation between Self-Concealment and Self-Reported Mental Health Symptoms in a Sample of Canadian Armed Forces Personnel. *Military Behavioral Health*. <https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1838365>
- D'Agata, M.T. and Holden, R.R. (2018). Self-concealment and perfectionistic self-presentation in concealment of psychache and suicide ideation. *Personality and Individual Differences*. 125, 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.034>
- Doğan, D. and Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: A model testing. *Journal of Education and Training Studies*. 4(6), 176-183.
- Dow, D., Morgan, L., Hooker, J.L., Michaels, MS., Jonier, T.E. and et al. (2019). Anxiety, Depression, and the Interpersonal Theory of Suicide in a Community Sample of Adults with Autism Spectrum Disorder. *Archives of Suicide Research*. 0: 1-18. DOI:10.1080/13811118.2019.1678537
- Han, J., Batterham, P. J., CEAR, A. L. and Randall, R. (2018). Factors influencing professional help-seeking for suicidality: A systematic review. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*. 39(3), 175-196.
- Heredia, D., Gonzalez, M.L.S., Rosner, C.M., He, R.X. and Castillo, L.G. (2017). The Influence of Loneliness and Interpersonal Relations on Latino Middle School Students' Wellbeing. *Journal of Latinos Education*. 16(4), 338-348.
- Heshmati, A., Khakpoor, S., Kosari, Z., Mohammadi, M. and Zenoorian, S. (2019). Prevalence of Suicide Ideation among Students of Zanzan University of Medical Sciences. *Journal of Research in Behavioral Sciences*. 17(1), 35-43. (Text in Persian).
- Hogg, I. and Blankenship, P. (2020). Self-concealment and sociality: Mediating

- roles of unmet interpersonal needs and attitudes toward help-seeking. *Journal of Clinical Psychology*. 1-11. DOI: 10.1002/jclp.22964
- Hooman, H.A. (2015). *Structural equation modeling using LISREL software (with modifications)*. Tehran: Samat. (Text in Persian).
- Fischer E. H. and Farina A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: a shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*. 36(4), 368–373.
- Fakoya, O. A., McCorry, N.K. and Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. *BMC Public Health*. 20(129), 1-14.
- Kliem, S., Lohmann A., Möble, T. and Brähler, E. (2017). German Beck Scale for Suicide Ideation (BSS): psychometric properties from a representative population survey. *BMC Psychiatry*. 17:1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1559-9>.
- Larson, D.G. and Chastain, R. (1990). Self-Concealment: Conceptualization, Measurement, and Health Implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 9(4), 493-455.
- Loftis, M.A., Michael, T. and Luke, C. (2019). Relationship between Alexithymia, Impulsivity, and Internal Locus of Control. *International Journal of Educational Psychology*. 8(3), 246-269.
- Long, S. and Jie, Z. (2018). Factors associated with help-seeking behavior among medically serious attempters aged 15–54 years in rural China. *Psychiatry Research*. 274, 36-41. DOI: 10.1016/j.psychres.2019.02.024
- Malhi, G., Bell, E. and Das, P. (2019). Relating irritability and suicidal ideation using mood and anxiety. *Evidence- Based Mental Health*. 22: 95-99. doi:10.1136/ebmental-2019-300100
- Mendoza, H., Tully, E.C., Goodnight, B., Gray, J. and Masuda, A. (2018). The indirect effect of self-concealment on distress through psychological inflexibility in Asian American, Black American, and White American college students. *Personality and Individual Differences*. 126: 93-98. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.024>
- Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R., Demyttenaere, K., Green, J. and et al. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviors among college students: a meta-analysis. *Psychological medicine*. 48(4), 554-65.
- Nosratabadi, M. and Halvaiepour, Z. (2016). Explaining Suicide Ideation Based on Drug Abuse and Depression in Soldiers of Aja University of Medical Science. *Journal of Military Medicine*. 17(4), 249-255. (Text in Persian).
- Pedersen, A., Haslundo-Thomsen, H., Curtis, T. and Grønkjær, M. (2019). Talk to Me, Not at Me: An Ethnographic Study on Health-Related Help-Seeking Behavior Among Socially Marginalized Danish Men. *Qualitative Health Research*. 30(4), 598-609.



- Pitman, A.L., King, M.B., Marston, L. and Osborn, D.P.J. (2020). The association of loneliness after sudden bereavement with risk of suicide attempt: a nationwide survey of bereaved adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 55, 1081–1092. DOI:<https://doi.org/10.1007/s00127-020-01921-w>
- Rayan, A., Baker, O. and Fawaz, M. (2020). The Psychometric Properties of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form in Jordanian University Students. *Journal of Muslim Mental Health*. 14(1). DOI: <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0014.102>
- Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Bohn, L., MacMahon, K. and Rasmussen, S. (2019). Sleep problem, suicide and self-harm in university students: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*. 44,58-69. DOI: 10.1016/j.smrv.2018.12.008
- Shankar, A., McMunn, A., Demakakos, P., Hamer, M. and Steptoe, A. (2017). Social isolation and loneliness: Prospective associations with functional status in older adults. *Health psychology*. 36(2), 179–187.
- Sharifi, M., Abolfathi Momtaz, Y., Alizadeh, T., Zanjari, N. and Mohammadi Safa, N. (2019). Psychometric properties of the attitudes toward receiving professional psychological services scale in a sample of Iranian older adults. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 6 (5), 83-95. (Text in Persian).



---

**The Mediating Role of Help-Seeking Behaviors in Relationship  
between Loneliness and Self-Concealment with Suicidal  
thoughts in University Students**

---

Zeynab Ghaffari\*<sup>1</sup>, Pariya Ghaseminezhad Dehkordi<sup>2</sup>  
and Maryam Chorami<sup>3</sup>

**Abstract**

The phenomenon of suicide is one of the most serious and important issues in the field of mental health, especially among university students as one of the most vulnerable groups in this field. Therefore, it is very important to identify the factors that can cause suicide in these people. The purpose of this study was to investigate the mediating role of help-seeking behaviors in relationship between loneliness and self-concealment with suicidal thoughts in university students. The research method was descriptive and research population included all Shahrekord Islamic Azad University students in academic year 2019-2020 that among them, selected ۲۰۰ participants by using of available sampling method. Data collection tools were Beck's standard scale of suicide ideation, Fischer and Farina Help-Seeking Scale, Asher and collage Loneliness Scale and Larson and Chastain Self-Concealment Scale. Data were analyzed by using path analysis. The findings indicated that research model had a goodness of fit. According to the findings, both loneliness and self-concealment had significant relationship with suicidal thoughts by mediate role of help-seeking behaviors. Collectively, feelings of loneliness and self-concealment can have a negative effect on seeking psychological help and reinforce suicidal thoughts.

**Keywords:** Loneliness, self-concealment, suicidal thoughts, help-seeking

---

1. Corresponding Author: Master of Clinical Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran z\_ghafari2@yahoo.com

2. Master of Psychology, Islamic Azad University, Shahrekord Branch, Shahrekord, Iran. pariya\_gh1995@yahoo.com

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Shahrekord Branch, Shahrekord, Iran.

DOI: 10.22051/PSY.2021.33124.2317

[https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article\\_5583.html](https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_5583.html)