

## عنوان مقاله:

تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ناگویی هیجانی، اجتناب تجربه ای و نشخوارفکری در افراد مبتلا به خودآسیبی بدون قصد خودکشی

## محل انتشار:

نشریه روان پرستاری، دوره 12، شماره 3 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

## نویسندگان:

نسترن اعتمادی راد - Garmsar Branch, Payam Noor University, Garmsar, Iran

سمانه ملکی - Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

نجمه افتخاری - Farvardin Institute of Higher Education Qaemshahr, Mazandaran, Iran

ثمانه زارعی - Buali Sina University, Hamedan, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: با توجه به شیوع و پیامدهای اقدام به خودآسیبی بدون قصد خودکشی، شناسایی و درمان مکانیسم‌هایی که در خودآسیبی بدون قصد خودکشی نقش دارند، ضروری است. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به‌طور خاص مکانیسم‌هایی را که تصور می‌شود در شروع و حفظ خودآسیبی بدون قصد خودکشی نقش دارند، مورد هدف قرار می‌دهد؛ بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ناگویی هیجانی، اجتناب تجربه‌ای و نشخوارفکری در افراد مبتلا به خودآسیبی بدون قصد خودکشی انجام شد. روش کار: مطالعه حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. از بین افراد مراجعه کننده به کلینیک‌ها و مراکز مشاوره شهر تهران، ۳۰ نفر که بالاترین نمره را در پرسشنامه خودجرمی بدون قصد خودکشی کسب کرده بودند، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گروه کنترل (۱۵ نفره) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی دریافت کردند، اما گروه کنترل مداخله خاصی دریافت نکردند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه خودجرمی بدون قصد خودکشی، مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو، پرسشنامه پذیرش و عمل - نسخه دوم، مقیاس پاسخ نشخوارفکری. داده‌ها با استفاده از از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ و روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شدند. یافته‌ها: نتایج حاکی از تاثیر معنادار شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش ناگویی هیجانی، اجتناب تجربه‌ای و نشخوارفکری در افراد مبتلا به خودآسیبی بدون قصد خودکشی در مرحله پس‌آزمون است ( $P < 0.05$ ). نتیجه‌گیری: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با پرداختن مستقیم به مکانیسم‌های که در شروع و حفظ خودآسیبی بدون قصد خودکشی نقش دارند، نوید بزرگی به عنوان یک درمان فراتشخیصی ارائه می‌کند که می‌تواند مداخله ای موفق برای افرادی باشد که دست به رفتارهای خودآسیبی می‌زنند. بنابراین، با توجه به یافته‌های به‌دست آمده، درمانگران می‌توانند جهت کاهش ناگویی هیجانی، اجتناب تجربه‌ای و نشخوارفکری در افراد مبتلا به خودآسیبی بدون قصد خودکشی، از این مداخله استفاده کنند.

## کلمات کلیدی:

Mindfulness-based cognitive therapy, alexithymia, experiential avoidance, rumination, non-suicidal self-injury

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، ناگویی هیجانی، اجتناب تجربه ای، نشخوارفکری، خودآسیبی بدون قصد خودکشی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2057530>

