



طاهره نیرابادی، ۱۴۰۳

## اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ایده پردازی خودکشی و تحمل پریشانی زنان قربانی همسر آزاری

همسر آزاری، هرگونه رفتار فیزیکی، روانی، جنسی یا اقتصادی است که به قصد کنترل یا آزار همسر صورت می‌گیرد و پیامدهایی برای قربانی و خانواده دارد که نیازمند مداخلات چندجانبه است. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ایده پردازی خودکشی و تحمل پریشانی زنان قربانی همسر آزاری صورت گرفت. این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل زنان قربانی همسر آزاری شهر نیشابور در سال 1403 به تعداد 60 نفر بود که به صورت در دسترس و بر اساس معیارهای ورود و خروج از پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه 15 نفر). مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی طی 8 جلسه 90 دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) برای گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل به جز خدمات رایج در اورژانس اجتماعی، آموزشی در رابطه با کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی دریافت نکردند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه همسر آزاری (WAQ) قهاری و همکاران (1384)، مقیاس گرایش به ایده پردازی خودکشی (BSSI) بک و همکاران (1979) و مقیاس تحمل پریشانی (DTS) سیمونز و گاهر (2005) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش معناداری در نمره ایده پردازی خودکشی ( $p=0/01$ ,  $F=766/30$ ) و افزایش تحمل پریشانی ( $p=0/01$ ,  $F=021/42$ ) و مؤلفه‌های آن تحمل ( $p=0/01$ ,  $F=534/12$ )، جذب ( $p=0/01$ ,  $F=958/11$ )، ارزیابی ( $p=0/01$ ,  $F=735/11$ ) و تنظیم ( $p=0/01$ ,  $F=268/13$ ) داشت ( $P<0/05$ ). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان یک ابزار درمانی مکمل، با تقویت آگاهی از لحظه حال، کاهش قضاوت درونی، افزایش مهارت‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجانات در کنار سایر مداخلات روان‌شناختی به کاهش ایده پردازی خودکشی و افزایش تحمل پریشانی زنان قربانی همسر آزاری کمک شایانی کند؛ لذا پیشنهاد می‌شود که سایر متخصصان حوزه سلامت روان، از جمله روانشناسان، مددکاران اجتماعی و مشاوران، از رویکرد کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان یک ابزار مؤثر در درمان زنان قربانی همسر آزاری استفاده کنند.

**کلیدواژه‌ها:** کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، ایده پردازی خودکشی، تحمل پریشانی، زنان قربانی همسر آزاری.

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۳۲۹۸۰۷۹۴۴۳۱۸۷۹۴۰۲۹۱۶۲۸۳۶۱۱۱

تاریخ دفاع: ۱۴۰۳/۰۷/۰۴



رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: دکتر عبدالمجید طاهری

### **Thesis:**

## Effectiveness of mindfulness-based stress reduction intervention on suicidal ideation and distress tolerance of women who are victims of spousal abuse

Domestic violence, encompassing physical, psychological, sexual, or economic abuse aimed at controlling or harming a spouse, has profound consequences for victims and their families. This study aimed to investigate the efficacy of mindfulness-based stress reduction (MBSR) intervention in reducing suicidal ideation and increasing distress tolerance among female victims of domestic violence. This was a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design and a control group. The study population consisted of 60 female victims of domestic violence in Nishapur, Iran, in 2023. Participants were randomly assigned to either the experimental group (n=30) or the control group (n=30). The experimental group received eight 90-minute MBSR sessions, while the control group received standard social emergency services and no MBSR training. Data were collected using the Wife Abuse Scale (WAQ), Beck Scale for Suicide Ideation (BSSI), and Distress Tolerance Scale (DTS). Covariance analysis was used to analyze the data. Results showed that the experimental group had a significant decrease in suicidal ideation ( $p<.01$ ,  $F=30.766$ ) and a significant increase in distress tolerance ( $p<.01$ ,  $F=42.021$ ) and its components (tolerance, absorption, evaluation, and control) compared to the control group. These findings suggest that MBSR, as a complementary therapeutic tool, can significantly reduce suicidal ideation and increase distress tolerance in female victims of domestic violence by enhancing mindfulness, reducing self-judgment, improving coping skills, and regulating emotions. Therefore, it is recommended that mental health professionals, including psychologists, social workers, and counselors, utilize MBSR as an effective tool in treating female victims of domestic violence