



اثربخشی طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و اضطراب بیماران مبتلا به سندرم

روده تحریک پذیر

یاسمین باطنی^۱

اگرچه روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد بین الملل

* ایمیل نویسنده مسئول: Yass8928@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و اضطراب بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر بود. روش پژوهش حاضر در زمره تحقیقات نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه گواه در نظر گرفته شده بود. جامعه آماری کلیه بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر شهر تهران در سال ۱۳۹۸ در بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر از بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شود. گروه آزمایش تحت آموزش طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفتند؛ اما گروه کنترل هیچ‌گونه درمانی دریافت نکردند. جهت سنجش اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از پرسشنامه‌های ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، پرسشنامه نشخوار فکری (نولن هوکسما و مارو، ۱۹۹۱) و پرسشنامه اضطراب (بک و همکاران، ۱۹۸۸) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری Spss-V27 و اجرای آزمون‌های توصیفی و استنباطی از جمله تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره تجزیه و تحلیل شدند. نتایج آزمون نشان داد که طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر اثربخش بوده است. همچنین نتایج نشان داد که طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر شده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و اضطراب بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر اثربخشی معناداری داشته و می‌توان از طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بعنوان یک مداخله موثر و اثربخش برای درمان بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر استفاده نمود.

واژگان کلیدی: نشخوار فکری، اضطراب، طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، سندرم روده تحریک پذیر

مقدمه

بیماری‌های گوارشی از لحاظ درخواست مشاوره روانپزشکی در بین بیماری‌های طبّی، رتبه اول را دارند که این موضوع بازتابی از شیوع بالای این بیماری‌ها و ارتباط بین اختلال‌های روان پزشکی و علایم جسمی دستگاه گوارش است. در این بین درصد قابل توجهی از بیماری‌های دستگاه گوارش بیماری‌های کارکردی هستند و شواهد گویای شیوع بیشتر اختلال‌های روان شناختی در این طبقه از اختلالات گوارشی است (بلک^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). پزشکان و متخصصان گوارش مکرراً با بیمارانی مواجه می‌شوند که از نشانگانی مانند

^۱ - Black



تهوع، استفراغ، درد شکمی، اسهال و یبوست شکایت دارند که توجیه آناتومیک ظاهری ندارد زیرا اختلالات کارکردی گوارشی، دسته ای از بیماری های جسمانی است که با علت نامشخص، ملاک های تشخیصی سوال برانگیز، دوره های طولانی مدت و غیرقابل پیش بینی بیماری و تاثیرات دارویی اندک مشخص می شوند (مارانو^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). میزان شیوع سندرم روده تحریک پذیر در زنان بالاتر از مردان است (پورنیک دست و همکاران، ۱۴۰۳) و زنان ۸۰ درصد از جمعیت مبتلایان سندرم روده تحریک پذیر شدید را تشکیل می دهند و علت آن تفاوت های فیزیولوژیکی در هورمون جنسی، تفاوت در پاسخ به استرس و پاسخ های ایمنی بیان شده است (لی^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). با وجود تفاوت قابل توجهی که در شیوه زندگی، دسترسی به مراقبت های بهداشتی و فرهنگی وجود دارد میزان شیوع این اختلال در بسیاری از کشورها کاملاً مشابه است (ژانگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۵). بررسی ها نشان داده است که بیماری های روانی موجب ایجاد سندرم روده تحریک پذیر نمی شود ولی بر روی درک درد در این بیماران طول مدت و شدت نفوذ ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر موثر باشد (سیلر^۴ و همکاران، ۲۰۲۵).

به علاوه، نشخوار فکری می تواند به تشدید علائم سندرم روده تحریک پذیر منجر شود و در نتیجه کیفیت زندگی و سلامت روان بیماران مبتلا به این سندرم را به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار دهد (ما^۵ و همکاران، ۲۰۲۵). نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عودکننده شناخته می شود که حول یک موضوع خاص دور می زند و توجه را از موضوعات و اهداف اصلی منحرف می کند. مطالعات زیادی از رابطه تنگاتنگ بین نشخوار فکری و انواع مختلف اختلالات هیجانی، از جمله اضطراب، حکایت می کند (ریبانی و مجتبابی، ۱۳۹۷). این افراد با تمرکز بیشتر بر عوامل استرس زای زندگی، دچار افکار ناکارآمدی می شوند که عمدتاً به مرور زمان به افکار منفی و تکرارشونده ای منجر می شود که به آن نشخوار فکری گفته می شود (تومینیا^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). در واقع، نشخوار فکری به عنوان افکار تکراری در مورد تجربیات مرتبط با عواطف تعریف می شود (کوواکس^۷ و همکاران، ۲۰۲۰) و شامل افکار منفعلانه ای است که متمرکز بر علت ها، نتایج و علائم هستند (عندلیب، عابدی، نشاطدوس و آقایی، ۱۳۹۹). این نوع افکار معمولاً به عنوان نوعی رفتار برگشتی شناخته می شوند که برای مدت طولانی دوام می آورند (پومنتی و کاتزکا^۸، ۲۰۲۵). مطالعات تحولی نشان

¹ - Marano

² - Lei

³ - Zhang

⁴ - Seiler

⁵ - Ma

⁶ - Tumminia

⁷ - Kovacs

⁸ - Pomenti & Katzka



می‌دهد که سبک‌های پاسخ‌دهی نشخوارگونه، طی انتقال فرد از دوران کودکی به دوران بزرگسالی ایجاد و تثبیت می‌شوند (شاو^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). در حین نشخوار فکری، فرد به برآوردهای افراطی از احتمال وقوع حوادث منفی و مسئولیت خود در قبال ایجاد یا پیشگیری از پیامدهای فاجعه‌بار مرتبط با این افکار می‌پردازد و سعی در کنترل این افکار دارد (خدری، شیرالی‌نیا و اصلانی، ۱۴۰۱).

یکی از مشکلات شایعی که بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر با آن مواجه هستند، اضطراب است (کرمی و پورکمالی، ۱۴۰۲). اختلالات اضطرابی به میزان قابل توجهی شایع، مزمن و در عین حال ناتوان‌کننده هستند و می‌توانند تأثیرات منفی زیادی بر کیفیت زندگی این بیماران داشته باشند (تورس-گراناداس^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). این اختلالات شامل ترس و اضطراب مفرط هستند و می‌توانند به آشفتگی‌های رفتاری و جسمی منجر شوند (کرون^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). پنجمین ویرایش راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی، پنج اختلال اضطرابی عمده را معرفی می‌کند که شامل هراس خاص، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال پانیک، آگورافوبی و اختلال اضطراب فراگیر است. همچنین برخی از اختلالات مرتبط با دوران بزرگسالی و مشکلات روانی-اجتماعی در این زمینه وجود دارند که می‌توانند بر بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر تأثیرگذار باشند (پراسیتیا^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات همه‌گیرشناسی شیوع طول عمر این اختلالات را حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد گزارش کرده‌اند و نشان می‌دهند که این اختلالات می‌توانند به تخریب معنادار عملکرد خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی بیماران منجر شوند (آیون^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، تأخیر در درمان ممکن است باعث پایدار ماندن اختلالات اضطرابی و ایجاد مشکلات دیگری مانند اختلالات خلقی و کاهش کیفیت زندگی گردد (ارگیسی^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، این اختلالات با مشکلات روانی-اجتماعی و آسیب‌شناسی روانی قابل توجهی همراه هستند (پوپلتون^۷ و همکاران، ۲۰۱۹؛ عباس مفرد و همکاران، ۱۴۰۲) و یکی از مهم‌ترین این مشکلات، کاهش تنظیم هیجانی است (امیری مقدم شیروان و همکاران، ۱۴۰۲).

آموزش‌ها و فعالیت‌های حمایتی متنوعی برای آموزش و حمایت بیماران مبتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر به کار برده می‌شود که یکی از آنها، مداخلات روانی-آموزشی است. در زمینه مداخلات روانی-آموزشی، روش‌های مختلفی استفاده شده است که می‌توان به موج سوم رفتار درمانی اشاره کرد که درمانی نوپاست

¹ - Shaw

² - Torres-Granados

³ - Crone

⁴ - Prasetya

⁵ - Aune

⁶ - Ergisi

⁷ - Poppleton



و در مراکز علمی جهان بسیار مورد توجه بوده و برای فوریت و مداخله در بحران های روانی و رفتاری کاربردی است (تالایری و باوی^۱، ۲۰۲۳). طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سازه ای نوپا در روانشناسی و درمان های موج سوم است که در سال های اخیر در درمان بسیاری از مشکلات روانی مورد توجه درمانگران این حوزه قرار گرفته است و نتایج مثبتی از اثربخشی آن گزارش شده است. طرحواره ها، باورهای عمیق و قوی افراد در مورد خود و جهان هستند که نتیجه فرآیند رشد در دوران کودکی است. الگوی ارتباطی در سال های اول کودکی ناشی از تعامل با مراقبان اولیه، بر عملکردهای عاطفی و روانی بعدی تاثیر می گذارند (ذریعی و همکاران، ۲۰۲۴). طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به این موضوع می پردازد که افراد نسبت به خود و تجربیات شان مهربان و دلسوز باشند تا راحت تر احساسات ناخوشایند و هیجانات استرس زای خود را تحمل کنند (عبدالصمد^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). هم چنین یک مطالعه مروری نشان داد که درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی تاثیر مثبتی بر کاهش اضطراب، افسردگی و ترس دارند (صفیعیان و همکاران، ۲۰۲۳). وقتی افراد تحت تاثیر طرحواره ها و ذهنیت ها قرار می گیرند، احتمالاً دچار واکنش های خودآیند، بی تامل و دردسرساز می شوند. هدف فرد در چنین مسیری این است که از شر هیجان ها، احساس های بدنی و هیجانی ناخوشایند خلاص شود. همراهی تمرینات ذهن آگاهی با طرحواره درمانی به افراد کمک می کند تا وارد مسیر ذهن آگاهی شوند که نتیجه آن، رفتارهای سالم تری خواهد بود (غیور و همکاران، ۲۰۲۲). حیاتی پور و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که درمان ذهن آگاهی مثبت نگر بر احساس شرم درونی شده، اضطراب و بدتنظیمی هیجانی در افراد مبتلا به اضطراب موثر است. رفتار علی آبادی و شارح (۲۰۲۲) در پژوهش دیگری به این نتیجه رسیدند که طرحواره درمانی باعث کاهش نشخوار فکری، اضطراب و اجتناب شناختی می شود. حسینی و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه خود به بررسی ذهن آگاهی و عواطف و هیجانات پرداخته و نشان دادند که هیجانات به صورت مستقیم تحت تاثیر ذهن آگاهی بوده و با بهبود ذهن آگاهی، هیجانات تنظیم می شود و اضطراب افراد کاهش می یابد. فرهادی و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخلاتی با هدف تقویت شفقت به خود و مداخلات مبتنی بر طرحواره و ذهن آگاهی ممکن است سودمندی خاصی در پرداختن به اضطراب افراد داشته باشند.

با توجه به اینکه بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر با چالش های قابل توجهی نظیر نشخوار فکری و اضطراب مواجه هستند، این مشکلات می تواند تأثیرات عمیقی بر کیفیت زندگی و رفاه روانی آن ها داشته باشد. نشخوار فکری، که به افکار مکرر و منفی مرتبط با تجربه های عاطفی اشاره دارد، می تواند به تشدید

^۱ - Talayry & Bavi

^۲ - Abdolsamad



اضطراب و افزایش علائم جسمی ناشی از سندرم روده تحریک پذیر منجر شود. این چرخه معیوب نه تنها بر سلامت روانی بیماران تأثیر می گذارد، بلکه می تواند به کاهش توانایی آن ها در مدیریت علائم جسمی و اجتماعی نیز منجر گردد. در این زمینه، استفاده از روش های درمانی نوین مانند طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک رویکرد مؤثر برای کاهش نشخوار فکری و اضطراب در این بیماران مطرح شود. با این حال، بررسی های دقیق تری در مورد تأثیرات این روش درمانی به ویژه در جمعیت های خاص بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر ضروری است. در حال حاضر، به نظر می رسد که در ادبیات پژوهشی، جای خالی مطالعاتی که به طور خاص به ارتباط بین طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و نشخوار فکری و اضطراب در این گروه از بیماران بپردازد، احساس می شود. لذا این پژوهش در صدد پاسخ به این سوال است که: آیا طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و اضطراب بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر مؤثر است؟

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی بود که با استفاده از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل با انتساب تصادفی انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه افرادی بود که در سال ۱۴۰۴ به مراکز درمانی شهر تهران اعم از دولتی و خصوصی مراجعه کرده بودند. آزمونی های این پژوهش شامل بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر بودند که به وسیله مصاحبه بالینی بر اساس ملاک های تشخیصی Rome-III مورد مصاحبه تشخیصی قرار گرفتند و پرسشنامه نشخوار فکری و اضطراب را تکمیل کردند. تعداد ۳۰ نفر از بیماران به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش (۱۵ نفر برای هر گروه) جایگزین شدند. یک گروه از آزمودنی ها در معرض طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند و یک گروه به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد و هیچ گونه مداخله ای بر روی آنها اجرا نشد. طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان متغیر مستقل برای گروه آزمایش اعمال شد. نشخوار فکری و اضطراب به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد. برای هر دو گروه به صورت پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از پرسشنامه های نشخوار فکری و اضطراب سنجیده شد. پس از انتخاب گروه های نهایی پژوهش، از آزمودنی های دو گروه خواسته شد که در یک جلسه توجیهی شرکت کنند. در این جلسه با تشریح اهداف پژوهش سعی شد که انگیزه و موافقت لازم مراجعان برای شرکت در پژوهش جلب شد. به منظور رعایت اصول اخلاقی، فرم موافقت برای همکاری در پژوهش توسط مراجعان تکمیل شد و پژوهشگران به مراجعان این اطمینان را دادند که کلیه مطالب ارائه شده در جلسات درمانی و نتایج پرسشنامه ها محرمانه خواهد بود. ضمن این که جلسات طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کلینیک یارا شهر تهران انجام



شد. ملاک های ورود بیماران به نمونه پژوهش عبارتند از: عدم دریافت درمان های روانشناختی قبل از ورود به پژوهش، دارا نبودن سایر اختلالات گوارشی ساختاری یا کارکردی همزمان، در صورت مصرف دارو، امکان ثابت نگه داشتن نوع و میزان داروی مصرفی طی مدت پژوهش، داشتن حداقل ۲۰ سال و حداکثر ۴۰ سال، دارا بودن حداقل سطح تحصیلات دیپلم، داشتن اختلال سایکوتیک و یا سایر اختلالات گوارشی همزمان، دارا بودن ملاک های کامل اختلال شخصیت در محور II، وجود مخاطراتی برای بیمار مثل خونریزی گوارشی، وجود خون در مدفوع، تب، کاهش وزن، کم خونی، اسهال شبانه، دل پیچه های شدید و سایر عواملی که در پژوهش تداخل ایجاد کند و همچنین سایر مشکلاتی که امکان عدم دریافت دارو و ثابت نگه داشتن آن را ناممکن می سازد به عنوان ملاک های خروج از پژوهش در نظر گرفته شد.

ابزارهای پژوهش:

الف) پرسشنامه نشخوار فکری (نولن هوکسما و مارو، ۱۹۹۱): نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱) پرسشنامه ای خودآزما تدوین کردند که چهار نوع متفاوت از واکنش به خلف منفی را مورد ارزیابی قرار می داد. پرسشنامه سبک های پاسخ از دو مقیاس پاسخ های نشخواری و مقیاس پاسخ های منحرف کننده حواس تشکیل شده است. مقیاس پاسخ های نشخواری ۲۲ عبارت دارد که از پاسخ دهندگان خواسته می شود هر کدام را در مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب اوقات) درجه بندی کنند (ترینر گنزالز و نولن هوکسما، ۲۰۰۳). بر پایه شواهد تجربی، مقیاس پاسخ های نشخواری، پایایی درونی بالایی دارد. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد. پژوهش های مختلف نشان می دهند همبستگی بازآزمایی برای مقیاس پاسخ های نشخواری، ۰/۶۷ است (لامینت، ۲۰۰۴). این مقیاس برای اولین بار از زبان انگلیسی به فارسی ترجمه شد. اعتبار پیش بین مقیاس پاسخ های نشخواری، در تعداد زیادی از مطالعات مورد آزمایش قرار گرفته است. چنان که در قبلا توضیح داده شد، نتایج پژوهش های زیادی نشان می دهند که مقیاس پاسخ های نشخواری می تواند شدت افسردگی را در دوره های پیگیری در نمونه های بالینی و غیر بالینی با کنترل متغیرهایی مانند، سطح اولیه افسردگی و یا عوامل استرس زا، پیش بینی کند. هم چنین، بر پایه یافته های پژوهشی، این مقیاس می تواند آسیب پذیری افراد را نسبت به افسردگی تعیین کند. به علاوه نشان داده شده است که این مقیاس می تواند پیش بینی کننده یک دوره بالینی افسردگی باشد.

ب) سیاهه اضطراب بک^۱ و همکاران (۱۹۸۸): این سیاهه تک عاملی و بدون خرده مقیاس می باشد و شامل ۲۱ سوال است. شیوه نمره گذاری در طیف ۴ درجه ای صورت می گیرد به این صورت که اصلا صفر نمره، خفیف (زیاد ناراحت کننده است) ۱ نمره، متوسط (خیلی ناخوشایند بود اما تحمل کردم) ۲ نمره و شدید

^۱ - Beck



(نمی توانستم آن را تحمل کنم) ۳ نمره تعلق می گیرد. نمره پرسشنامه در دامنه صفر تا ۶۳ به دست می آید. نمره صفر تا ۹ اضطراب بهنجار، ۱۰ تا ۱۸ اضطراب خفیف تا متوسط، ۱۹ تا ۲۹ اضطراب متوسط تا شدید و ۳۰ تا ۶۳ به عنوان اضطراب شدید دسته بندی می شود. نقطه برش پرسشنامه نمره ۲۲ و بیشتر از آن است. در داخل ایران قابلیت اعتماد و روایی سیاهه افسردگی بررسی شده است که در یک پژوهش برای بررسی اعتماد پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب اعتماد برای زنان ۰/۹۰، مردان ۰/۷۸ و کل سیاهه ۰/۸۱ گزارش شده است (کرمی و همکاران، ۱۳۹۷). در خارج از کشور نیز قابلیت اعتماد سیاهه اضطراب بک بررسی شده است که در یک پژوهش توسط سازندگان برای بررسی اعتماد سیاهه افسردگی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۹۲ و روایی ۰/۶۷ به دست آمده است (بک، استیر و براون، ۱۹۹۶). در سایر پژوهش ها نیز ضریب آلفای کرونباخ سوالات در دامنه ۰/۹۰ تا ۰/۹۴ و ضریب اعتماد به روش بازآزمایی در فاصله ۷ هفته ضریب همبستگی ۰/۶۲ به دست آمده است. همچنین در دیگر پژوهش ها ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و ضریب دونیمه کردن ۰/۹۲، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ (اوسترگارد^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

ج) پروتکل طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی: خلاصه جلسات گروهی طرحواره درمانی متمرکز بر ذهن آگاهی بر طبق مدل درمانی یانگ و برگرفته از کتاب توجه آگاهی و طرحواره درمانی (راهنمای کاربردی) ترجمه زیرک و حمیدپور (۱۳۹۴):

جدول ۱. شرح جلسات مداخله طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	در جلسه اول ابتدا شرکت کنندگان خود را معرفی کرده و قوانین و اهداف گروه بیان می شود. تجربیات قبلی شرکت کنندگان از تمرینات ذهن آگاهی (در صورتی که این تجربه را داشته باشند) توسط آنها بیان می شود. منطق ذهن آگاهی توضیح داده می شود و به انجام تمرین ذهن آگاهی همراه با کشمکش می پردازند.
جلسه دوم	در این جلسه به بررسی و بحث در مورد طرحواره ها، ذهنیت ها، ارتباط بین فعال شدن طرحواره ها و ذهنیت ها با خیانت همسر و انجام تمرین ذهن آگاهی واری واری بدن پرداخته می شود.
جلسه سوم	در این جلسه مراقبه پنج دقیقه ای واری واری بدن انجام شده و به بیان منطق ذهن آگاهی و طرحواره درمانی و چگونگی تأثیرات ذهن آگاهی بر واکنش های خودکار ناشی از فعال شدن طرحواره ها و ذهنیت ها پرداخته می شود. همچنین تمرینات ذهن آگاهی به امور روزمره و به محیط پیرامون انجام می گیرد.

^۱ - Ostergaard



جلسه چهارم	در جلسه چهارم از شرکت کنندگان در مورد میزان ذهن آگاهی آنها نسبت به طرحواره هایشان در هفته گذشته بازخورد گرفته می شود و آنها به انجام تمرینات فضای باز سه دقیقه ای و تمرینات ذهن آگاهانه به خطرات دردناک پرداخته می شود.
جلسه پنجم	در این جلسه از شرکت کنندگان در مورد میزان ذهن آگاهی آنها نسبت به طرحواره هایشان در هفته گذشته بازخورد گرفته می شود و به انجام تمرین سه دقیقه ای فضای تنفس، تکمیل پرسشنامه مقابله با طرحواره توسط اعضا، تمرین ذهن آگاهی به طرحواره و تمرین آشنایی با طرحواره پرداخته می شود.
جلسه ششم	در این جلسه نیز از شرکت کنندگان در مورد میزان ذهن آگاهی آنها نسبت به طرحواره هایشان در هفته گذشته بازخورد گرفته می شود، همچنین به انجام تمرین سه دقیقه ای فضای تنفس پرداخته می شود. به افراد آموزش داده می شود تا بتوانند به موقعیت ها از دید بزرگسال سالم و کودک شاد واکنش نشان دهند، سپس تمرین ذهن آگاهانه سه دقیقه ای به طرحواره و تمرین پذیرش ذهن آگاهانه خود و دیگران انجام می گیرد.
جلسه هفتم	در این جلسه از شرکت کنندگان در مورد میزان ذهن آگاهی آنها نسبت به طرحواره هایشان در هفته گذشته بازخورد گرفته می شود و همچنین به انجام تمرین سه دقیقه ای فضای تنفس پرداخته می شود. از آنان خواسته می شود تا طرحواره ها را به عنوان یک مشت فکر که با واقعیت یکی نیستند در نظر گرفته و سپس تمرین رها کردن طرحواره ها به حال خود را انجام دهند.
جلسه هشتم	در این جلسه از شرکت کنندگان در مورد میزان ذهن آگاهی آنها نسبت به طرحواره هایشان در هفته گذشته بازخورد گرفته می شود و همچنین به انجام تمرین سه دقیقه ای فضای تنفس پرداخته می شود. به آنها آموزش مراقبت از خویشتن از طریق بزرگسال سالم و کودک خوشحال داده می شود، و چالش شناختی با طرحواره ها انجام می گیرد.
جلسه نهم	در این جلسه از شرکت کنندگان در مورد میزان ذهن آگاهی آنها نسبت به طرحواره هایشان در هفته گذشته بازخورد گرفته می شود و همچنین به انجام تمرین سه دقیقه ای فضای تنفس پرداخته می شود. تداوم جهت گیری ذهن آگاهانه و تمرین بزرگسال سالمی که ذهن آگاهی را وارد زندگی روزمره می کند نیز انجام می گیرد.
جلسه دهم	در آخرین جلسه مداخله، به بررسی میزان ذهن آگاهی شرکت کنندگان به طرحواره ها و ذهنیت ها در خلال هفته گذشته، تشخیص و پایش مداوم طرحواره ها و ذهنیت ها، تمرین ذهن آگاهانه با بزرگسال سالمی که بر آسیب پذیری فرد نظارت دارد، با ملاطفت پاسخ می دهد و به آینده امیدوار است نیز پرداخته می شود.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار spss-V27 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

یافته ها



اطلاعات توصیفی مقیاس نشخوار فکری و اضطراب در جدول ۲ به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی نشخوار فکری و اضطراب به تفکیک مرحله سنجش در گروه ها

متغیر	عوامل	پیش آزمون	پس آزمون
شاخص آماری			
نشخوار فکری	گروه آزمایش	میانگین	۶۷/۲۳
		انحراف معیار	۰۷/۱۷
گروه کنترل	میانگین	۶۹/۲	۸۷/۲۳
	انحراف معیار	۶۴/۲	۷۵/۲
اضطراب	گروه آزمایش	میانگین	۲۹/۷۳
		انحراف معیار	۱۰/۲۰
گروه کنترل	میانگین	۴/۵۲	۵/۳۰
	انحراف معیار	۲۹/۹۲	۳۰/۰
		۴/۲۳	۴/۸۳

همچنان که ملاحظه می شود میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون در نشخوار فکری، نسبت به پیش آزمون کاهش و در اضطراب نیز کاهش نشان می دهد. براساس نتایج مندرج در جدول، می توان به این توصیف دست زد که اجرای طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش نشخوار فکری و اضطراب در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون کواریانس برای اثربخشی طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری

متغیر	شاخص آماری	SS	Df	MS	F	معنی داری	اندازه اثر
نشخوار فکری	پیش آزمون	۱۵/۷۸	۱	۱۵/۷۸	۰/۲۰	۰/۶۵	۰/۰۰۶
	گروه	۴۴۷/۴۵	۱	۴۴۷/۴۵	۵/۷۴	۰/۰۲	۰/۱۳
	خطا	۳۱۱۵/۹۶	۲۴	۸۶/۵۵			
	کل	۷۵۰۹/۰۰	۳۰				

نتایج جدول ۳ نشان می دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده ($0/05 < P$ ، $F=5/74$)، مشاهده می شود که بین میانگین های تعدیل شده نمرات نشخوار فکری شرکت کنندگان برحسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده می شود. به این معنی که استفاده از طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر کاهش نشخوار فکری در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر داشته است.



جدول ۴. نتایج آزمون کواریانس برای اثربخشی طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب

شاخص	SS	df	MS	F	P	η^2
آماري						
متغيرها						
پيش آزمون	۶۰.۵۰۲۷	۰۰.۱	۶۰.۵۰۲۷	۸۲.۱۰۶	۰۰.۱۰	۷۰.۰
گروه	۱۷.۶۸۳	۰۰.۱	۱۷.۶۸۳	۵۱.۱۴	۰۰.۱۰	۲۴.۰
خطا	۰۶.۲۱۱۸	۰۰.۴۵	۰۷.۴۷			
کل	۵۰.۱۶۶۵۴۴	۰۰.۴۸				

نتایج جدول ۴ نشان می دهد، با حذف تاثیر متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می شود که بین میانگین های تعدیل شده نمرات اضطراب شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده می شود ($P < ۰/۰۵$). بنابراین با توجه به میانگین های اصلاح شده در نتایج جدول ۴ نتیجه گرفته می شود که طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در شرکت کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تاثیر بیشتری بر اضطراب بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر است. میزان این تاثیر «معنادار بودن عملی» $۰/۲۴$ بوده است یعنی ۲۴ درصد کل واریانس یا تفاوت های فردی در اضطراب بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و اضطراب بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر اثربخش است. پژوهش های وفادار و همکاران (۱۴۰۰)، بهشتیان و همکاران (۱۳۹۸)، هاشمی نصرت آباد و همکاران (۱۳۹۶)، دهشیری (۱۳۹۱)، با نتایج این پژوهش همسو می باشد. در تبیین این نتایج می توان گفت طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد یاد می دهد که چگونه با راهبردهای ارضای نیازهای هیجانی و جهت دادن منابع پردازش اطلاعات بر اهداف خنثی توجه کرده و مانند تنفس یا حس لحظه، شرایط را برای بهبود طرحواره ها مهیا کنند. بنابراین به کار گرفتن مجدد توجه به این شیوه از افزایش یا تداوم نشخوار فکری جلوگیری می کند و باعث می شود چرخه های پردازش معیوب کمتر در دسترس قرار گیرند. از این دیدگاه شانس گسترش یا تداوم نشخوار فکری کاهش می یابد. هم چنین این روش درمانی به طور کلی برای افزایش آگاهی از تجربه ها، احساسات و افکار درونی فرد استفاده می شود. این روش به بیماران کمک می کند تا به طور آگاهانه با نشخوار فکری در تماس باشند که به دنبال بیماری شان به وجود آمده است. با آگاهی از احساسات، بیماران می توانند این احساسات



را بشناسند، قبول کنند و به طور سالم با آن برخورد کنند. طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به بیماران کمک می کند تا با خودشان در ارتباط بوده و با خودشان صحبت کنند. از طرف دیگر، طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به این موضوع می پردازد که افراد با خودشان و تجربیات شان مهربان و دلسوز باشند تا راحت تر احساسات ناخوشایند و هیجانات استرس زای خود را تحمل کنند. همچنین یک مطالعه مروری نشان داد که درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی تاثیر مثبتی بر کاهش نشخوار فکری و ترس دارند (خدری و همکاران، ۱۴۰۱). وقتی افراد تحت تاثیر طرحواره ها و ذهنیت ها قرار می گیرند، احتمالاً دچار واکنش های خودآیند، بی تامل و دردسرساز می شوند. هدف فرد در چنین مسیری این است که از شر هیجان ها، احساس های بدنی و هیجانی ناخوشایند خلاص شوند. همراهی تمرینات ذهن آگاهی با طرحواره درمانی به افراد کمک می کند تا وارد مسیر ذهن آگاهی شوند که نتیجه آن، رفتارهای سالم تری خواهد بود.

همچنین نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر اثربخش است. پژوهش های کاظمی مهیاری و همکاران (۱۴۰۴)، زارعی و همکاران (۱۴۰۲)، طاهری (۱۳۹۶)، با نتایج این پژوهش همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، یک روش درمانی است که برای کمک به افراد در بهبود کیفیت زندگی، کاهش استرس و اضطراب و افزایش آگاهی از خود و دیگران استفاده می شود. این روش درمانی با تمرکز بر آگاهی از تجربیات حال حاضر، توجه به تفکرات و احساسات و ارتباط با دیگران، به فرد کمک می کند تا با واکنش های هیجانی خود بهتر مقابله کند. طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یک روش موثر برای کمک به بیمارانی است که دارای سندرم روده تحریک پذیر می باشند. این روش درمانی به بیماران کمک می کند تا با واکنش های هیجانی خود در مواجهه با این حادثه برخورد کرده و بهبود یابند. از جمله دلایل دیگری که می توان برای تبیین تاثیر طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب بیماران اشاره کرد، تسهیل در فرآیند تحلیل و درک احساسات است. این روش به بیماران کمک می کند تا احساسات خود را بهتر درک کرده و با آن ها هماهنگ شوند (تالایی و باوی، ۲۰۲۳). هم چنین طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به بیماران کمک می کند تا بتوانند با واقعیت های ناراحت کننده مواجه شده و به تدریج با آن سازگار شوند. علاوه بر این، این روش به بیماران کمک می کند تا بهبود یافته و با توانمندی های جدید به زندگی خود ادامه دهند. این روش با تاکید بر درک و مدیریت هیجانات، به بیماران کمک می کند تا از تجربه خود یاد بگیرند و بازسازی شخصیت خود را آغاز کنند. از سوی دیگر با استفاده از تمرینات تنفس، حرکت بدن، تمرکز بر روی حساسیت های بدن و تمرکز بر روی تجربیات درونی، به بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر کمک می کند تا بهترین راه حل های ممکن را برای مواجهه با واقعیت های این بیماری پیدا کنند. هم چنین،



این روش درمانی باعث می شود که بیماران بهتر بتوانند احساسات خود را تشخیص داده و به کنترل آنها بپردازند. با توجه به این که بیماری سندرم روده تحریک پذیر می تواند مشکلاتی برای روابط فردی و خانوادگی داشته باشد، طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک روش درمانی موثر بر کاهش اضطراب مورد استفاده قرار گیرد، زیرا این روش درمانی به بیماران کمک می کند تا با تغییر نگرش به خود و دیگران، بتوانند بهتر با احساسات خود مقابله کنند و بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه کنند. از سوی دیگر، طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، شامل مراحل مختلفی است که شامل تمرینات ذهنی، تنفسی و جسمانی است. این تمرینات به فرد کمک می کنند تا با توجه به تجربیات حال حاضر، مناسب ترین واکنش های هیجانی را اتخاذ کرده و باعث بهبود کیفیت زندگی و روابط اجتماعی خود شود. از این رو، با استفاده از این روش درمانی، بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر می توانند بهتر با احساسات خود مقابله کرده و بهبود قابل ملاحظه ای در کیفیت زندگی خود تجربه کنند.

پژوهش حاضر، مانند دیگر پژوهش های علوم انسانی که مربوط به انسان می باشد. با محدودیت ها و مشکلاتی روبرو بوده که به طور خلاصه برخی از آنها می تواند شامل موارد ذیل باشد: محدودیت های ذاتی پرسشنامه کتبی شامل برداشت های متفاوت از سؤالات، عدم همکاری کامل بعضی از آزمودنی ها با افشای بعضی از خصوصیات فردی حتی در راستای اهداف تحقیق. این پژوهش تنها بر روی بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر انجام شد. پیشنهاد می گردد تکرار مطالعه حاضر در جوامع بالینی دیگر می تواند مقایسه بهتر نتایج و تعمیم پذیری یافته ها را امکان پذیر نماید. پیشنهاد می گردد این پژوهش با جامعه بیماران مبتلا به بیماری های سایکوسوماتیک دیگر نیز مورد اجرا و آزمایش قرار گیرد. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش به نظر می رسد در طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، بازسازی شناختی برای به چالش کشیدن و جایگزین کردن سوگیری های منفی در پردازش اطلاعات، خودسنجی های منفی از عملکرد و برای کاهش نشخوار فکری و اضطراب طراحی شده است؛ لذا پیشنهاد می گردد از طرحواره درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در جهت کاهش میزان نشخوار فکری و اضطراب استفاده گردد.

منابع

امیری مقدم شیروان، آزاده؛ نیکوگفتار عظیم، منصوره و احدی، حسن. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر پیروی از درمان و استرس ادراک شده در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر. مجله پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۱۴ (۲)، ۱۷۷-۱۶۳.



- بهشتیان؛ الهه، توزنده جانی؛ حسن، صفاریان طوسی؛ محمد. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی درمان شناختی- رفتاری واحد پردازش و فعال سازی رفتاری بر ترس از ارزیابی منفی در مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر. فصل نامه پژوهش های کاربردی روان شناختی، ۱۰ (۴)، ۷۰-۱۰۶.
- پورنیک دست، سبحان؛ اسدی، زهرا و مولایی خالط آبادی، مریم. (۱۴۰۳). تحلیل مدل زیستی روانی اجتماعی بر بروز سندرم روده تحریک پذیر در زنان: یک مطالعه مروی. نشریه پژوهش های میان رشته ای زنان، ۶ (۲)، ۵۵-۶۸.
- خدیری، معصومه؛ شیرالی نیا، خدیجه و اصلانی، خالد. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی متمرکز بر شفقت بر کاهش نشخوار فکری و استرس ادراک شده دختران نوجوان، روانشناسی کاربردی، ۱۶ (۲): ۲۰۱-۲۲۳.
- دهشیری، غلامرضا. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر اضطراب و نگرانی افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. مجله روان شناسی بالینی، ۴ (۲)، ۲۵-۱۴.
- ربیعانی، صدف و مجتبابی، مینا. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش واقعیت درمانی گروهی بر میزان سازگاری اجتماعی و نشخوار فکری زنان نابارور، صارم در طب باروری، ۴ (۲): ۹۹-۱۰۳.
- زارعی، مریم؛ بحرینیان، سیدعبدالمجید؛ آهی، قاسم و منصوری، احمد. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و طرحواره درمانی بر اضطراب اجتماعی و نشخوار ذهنی زنان دارای نشانه های وسواس فکری عملی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۷ (۳)، ۹۱-۱۰۵.
- طاهری، الهام. (۱۳۹۶). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر حساسیت اضطرابی و تنظیم هیجان. مجله پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۷ (۲)، ۱۲۲-۱۰۵.
- عباس مفرد، حریه؛ ملیحی الذاکرینی، سعید و الهی، کوثر. (۱۴۰۲). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برهمجوشی شناختی و فاجعه پنداری درد در زنان مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۷۰ (۱۲)، ۱۷۶-۱۶۷.
- عندلیب، سیما؛ عابدی، محمدرضا؛ نشاطدوست، حمیدطاهر و آقایی، اصغر. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی بسته درمانی مبتنی بر تجارب با درمان مبتنی بر شفقت ورزی و شادکامی و نشخوار فکری در بیماران افسرده، روانشناسی بالینی، ۱۲ (۱).
- کاظمی مهیاری، فاطمه؛ ابراهیمی مقدم، حسین و جهانگیر، پانته آ. (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی با ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر خستگی بیماران خودایمنی مبتلا به میاستنی گراویس. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۷۷ (۱۱)، ۶۰-۴۸.



کرمی، مریم و پورکمالی، طاهره. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری روان شناختی و تاب آوری بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۶۹ (۱۱)، ۲۱۹-۲۱۱.

وفادار، ابوطالب؛ میرزمانی بافقی، سید محمود و جعفری روشن، مرجان. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و طرحواره درمانی هیجانی بر سوگیری توجه، عدم تحمل بلا تکلیفی و اجتناب شناختی در زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. مجله مطالعات ناتوانی، ۱۱ (۱۹۴)، ۱۷-۳.

هاشمی نصرت آباد، تورج؛ محمود علیلو، مجید؛ قلی زاده، اعظم. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر مدل هافمن بر کاهش ترس از ارزیابی منفی و توجه متمرکز بر خود در اختلال اضطراب اجتماعی. مجله روانشناسی بالینی، ۹ (۱)، ۱۰۸-۹۰.

- Abdolsamad, N., Torabi, A., Amiri, H., Mohseninasab, Z., Bahadori, A. J. Z., & Hoseinirad, M. (2023). Comparing the effectiveness of schema therapy and cognitive therapy based on mindfulness on stress, resilience, emotion regulation and psychological well-being of cardiovascular patients. *Psychological. Health*, 17(1), 46-59.
- Aune, T., Beidel, D. C., & Nordahl, H. M. (2023). Is there any difference between DSM-5 performance-only specifier and social anxiety disorder? Results from the Young-HUNT3 study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(3), 716-730.
- Black, C. J., Olano, C., Quigley, E. M., & Ford, A. C. (2025). Common misconceptions and controversies in the management of irritable bowel syndrome. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 1-10.
- Crone, C., Fochtmann, L. J., Attia, E., Boland, R., Escobar, J., Fornari, V., ... & Medicus, J. (2023). The American Psychiatric Association practice guideline for the treatment of patients with eating disorders. *American Journal of Psychiatry*, 180(2), 167-171.
- Ergisi, M., Erridge, S., Harris, M., Kawka, M., Nimalan, D., Salazar, O., ... & Sodergren, M. H. (2022). UK Medical Cannabis Registry: an analysis of clinical outcomes of medicinal cannabis therapy for generalized anxiety disorder. *Expert review of clinical pharmacology*, 15(4), 487-495.
- Farhadi, M., Vaziri, S., & Pasandideh, M. M. (2021). Evaluation of effectiveness of mindfulness, Logotherapy, and schema therapy on stress, anxiety, and depression in patients with multiple sclerosis. *Iranian Journal of Health Psychology*, 4(2), 21-32.
- Ghayour, K. F., Shahhabizadeh, F., Safara, M., & Shahidsales, S. (2022). The Effectiveness of Transdiagnostic Intervention and Schema Therapy Based on Mindfulness on Emotional Distress and Experiential Avoidance in Patients With Breast Cancer With Follow-Up.
- Hayatipoor, S., Bavi, S., Khalafi, A., Dasht Bozorgi, Z., & Gatezadeh, A. (2024). Effects of stress management training on cognitive avoidance and emotion regulation strategies in Female students with social anxiety disorder: A mindfulness and emotional schema therapy approach. *International Journal of School Health*, 11(1), 40-49.
- Hosseini, A. S., Asadi, J., Sanagoo, A., & Khoshli, A. K. (2022). A Comparative Study on the Effectiveness of Group Schema Therapy and Mindfulness-based Stress Reduction Program on the Meaning of Life of Mothers of Children with Cancer. *International journal of health sciences*, 6(S3), 9282-9294.

- Kovács, L. N., Takacs, Z. K., Tóth, Z., Simon, E., Schmelowszky, Á., & Kökönyei, G. (2020). Rumination in major depressive and bipolar disorder—a meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 276, 1131-1141.
- Lei, Y., Sun, X., Ruan, T., Lu, W., Deng, B., Zhou, R., & Mu, D. (2025). Effects of probiotics and diet Management in Patients with Irritable Bowel Syndrome: a systematic review and network Meta-analysis. *Nutrition Reviews*, nuae217.
- Ma, X. X., Xiao, Z. H., Chen, W., & Zhao, S. Y. (2025). Deciphering the psychological tapestry of FGIDs: unveiling the impact of negative affect, rumination, and expression suppression. *BMC Public Health*, 25(1), 114.
- Marano, G., Traversi, G., Pola, R., Gasbarrini, A., Gaetani, E., & Mazza, M. (2025). Irritable Bowel Syndrome: A Hallmark of Psychological Distress in Women?. *Life*, 15(2), 277.
- Pomenti, S., & Katzka, D. A. (2025). Rumination Syndrome, Supragastric Belching, and Abdominophrenic Dyssynergia: How to Diagnose and Treat?. *Current Gastroenterology Reports*, 27(1), 21.
- Poppleton, A., Ramkission, R., & Ali, S. (2019). Anxiety in children and adolescents. *InnovAiT*, 12(11), 635- 642
- Prasetya, E. C., Lestari, R. D., Mahyuddin, M. H., Haniifah, U., & Atsira, O. (2023). The Psychodynamic Overview of Generalized Anxiety Disorder in Young Adults. *Medical and Health Science Journal*, 7(01), 57-64.
- Raftar Aliabadi, M. R., & Shareh, H. (2022). Mindfulness-based schema therapy and forgiveness therapy among women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, 32(1), 91-103.
- Safaeian, M., Kakavand, A., Bahrami Hidaji, M., & Mohammadi Shirmahaleh, F. (2023). Comparing the Effectiveness of Mindfulness Training with Schema Therapy on Cognitive fusion and Job Burnout in Female Nurses. *Archives of Hygiene Sciences*, 12(2), 62-69.
- Seiler, C. L., Rueda, G. H., Miranda, P. M., Nardelli, A., Borojevic, R., Hann, A., ... & Bercik, P. (2025). Effect of gluten and wheat on symptoms and behaviours in adults with irritable bowel syndrome: a single-centre, randomised, double-blind, sham-controlled crossover trial. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*.
- Shaw, Z. A., Conway, C. C., & Starr, L. R. (2021). Distinguishing Transdiagnostic versus Disorder-Specific Pathways between Ruminative Brooding and Internalizing Psychopathology in Adolescents: A Latent Variable Modeling Approach. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(10): 1319-1331
- Talayry, A., & Bavi, S. (2023). Comparison of the effectiveness of mindfulness-based stress reduction therapy and emotional schema therapy on perceived stress and distress tolerance of women undergoing drug treatment with psoriasis in Ahvaz city. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 11(5), 40-52.
- Torres-Granados, G. I., Santana-Miranda, R., Barrera-Medina, A., Cruz-Cruz, C., Jiménez-Correa, U., Rosenthal, L., ... & Martínez-Núñez, J. M. (2023). The economic costs of insomnia comorbid with depression and anxiety disorders: an observational study at a sleep clinic in Mexico. *Sleep and biological rhythms*, 21(1), 23-31.
- Tumminia, M. J., Colaianne, B. A., Roeser, R. W., & Galla, B. M. (2020). How is mindfulness linked to negative and positive affect? Rumination as an explanatory process in a prospective longitudinal study of adolescents. *Journal of Youth and adolescence*, 49(10): 2136-2148

- Zareei, M. B., Bahrainian, S. A. M., Ahi, Q., & Mansouri, A. (2024). Comparison of the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness and schema therapy on emotion regulation and distress intolerance of women with obsessivecompulsive symptoms. *Journal of Research in Psychological Health*, 17(4), 82-105.
- Zhang, L., Wang, H. L., Zhang, Y. F., Mao, X. T., Wu, T. T., Huang, Z. H., ... & Jin, J. (2025). Stress triggers irritable bowel syndrome with diarrhea through a spermidine-mediated decline in type I interferon. *Cell Metabolism*, 37(1), 87-103.

Effectiveness of Schema Therapy Based on Mindfulness on Rumination and Anxiety in Patients with Irritable Bowel Syndrome

Yasamin Bateni¹

¹Department of General Psychology, Payame Noor University, International Branch

*Corresponding author email address: Yass8928@gmail.com

Abstract

The aim of the present study was to determine the effectiveness of schema therapy based on mindfulness on rumination and anxiety in patients with irritable bowel syndrome. The research method was categorized as semi-experimental with a pre-test-post-test design involving an experimental group and a control group. The statistical population included all patients with irritable bowel syndrome in Tehran in 2019, from which 30 patients were selected using a convenience sampling method, with 15 assigned to the experimental group and 15 to the control group. The experimental group received training in schema therapy based on mindfulness (10 sessions of 90 minutes each), while the control group did not receive any treatment. To measure the research variables, demographic questionnaires, the Rumination Questionnaire (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991), and the Anxiety Questionnaire (Beck et al., 1988) were utilized. The data were analyzed using SPSS-V27 software, employing descriptive and inferential tests, including multivariate and univariate analysis of covariance. The results indicated that schema therapy based on mindfulness was effective in reducing rumination in patients with irritable bowel syndrome. Additionally, the findings showed that schema therapy based on mindfulness led to a reduction in anxiety among these patients. Therefore, it can be concluded that schema therapy based on mindfulness has a significant effect on reducing rumination and anxiety in patients with irritable bowel syndrome, and it can be utilized as an effective intervention for treating these patients.

Keywords: Rumination, Anxiety, Schema Therapy Based on Mindfulness, Irritable Bowel Syndrome