

Effectiveness of emotional-focused therapy in the difficulty of emotional regulation and severity of symptoms in patients with irritable bowel syndrome

Reyhane Sheykhan ^{1*} , Marzie Goudarzi ¹ 

¹ Faculty of humanity, Dept of Psychology, Islamic Azad University, Arak, Iran

Article Info

Article type:

Research article

Article History:

Received: Jun. 02, 2024

Revised: Jun. 31, 2024

Accepted: Feb. 10, 2024

Published Online: Jun. 18, 2024

* Correspondence to:

Reyhane sheykhan

Faculty of humanity, Dept of
Psychology, Islamic Azad
University, Arak, Iran

Email:

r.sheykhan@iau.ac.ir

ABSTRACT

Introduction: Irritable bowel syndrome is a type of digestive dysfunction characterized by chronic abdominal pain and changes in bowel movements and is somehow related to psychological factors. Therefore, the present study aimed to assess the effectiveness of emotional-focused therapy in the difficulty of emotional regulation and the severity of symptoms in patients with irritable bowel syndrome (IBS)..

Material & Methods: in this study, a pretest-post-test, quasi-experimental method with a control group was used. The statistical population of the present study was all patients with IBS referred to specialized and subspecialty centers of hospitals and clinics in Arak in the spring of 2023, of whom 30 eligible people volunteered to participate in the research. They were selected by purposeful sampling. The participants in the research completed the difficulty of emotion regulation questionnaire and the symptoms of irritable bowel.

Results: The results demonstrated that emotional therapy has an effect on the difficulty of emotion regulation and the severity of symptoms in patients with IBS.

Discussion & Conclusion: Traditional medical management is often unsatisfactory and does not address critical issues. Results suggest that it is essential that psychological treatments target IBS-specific factors for change, including emotion regulation. Therefore, one of the effective treatments for IBS can be emotional therapy.

Keywords: Difficulty regulating emotions, Emotional focused therapy, Irritable bowel syndrome

➤ How to cite this paper

Sheykhan R, Goudarzi M. Effectiveness of emotional-focused therapy in the difficulty of emotional regulation and severity of symptoms in patients with irritable bowel syndrome. Journal of Ilam University of Medical Sciences. 2024;32(2): 88-97.

اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دشواری تنظیم هیجان و شدت علائم در مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر

ریحانه شیخان^{۱*}  مرضیه گودرزی^۱ 

^۱ گروه روانشناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۲

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۲/۱۱/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۲۱

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۲۹

نویسنده مسئول:

ریحانه شیخان

گروه روانشناسی و مشاوره،

دانشکده علوم انسانی، دانشگاه

آزاد اسلامی واحد اراک،

اراک، ایران

Email:
r.sheykhan@iau.ac.ir

مقدمه: سندرم روده تحریک‌پذیر نوعی اختلال عملکردی گوارشی است که با درد مزمن شکم و تغییرات اجابت مزاج مشخص می‌شود و به‌نوعی با عوامل روان‌شناختی مرتبط است؛ ازاین‌رو، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دشواری تنظیم هیجان و شدت علائم در مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر بود.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر مطالعه‌ای نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر همه بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر مراجعه‌کننده به مراکز تخصصی و فوق-تخصصی بیمارستان‌ها و مطب‌های شهر اراک در بهار ۱۴۰۲ بود که از جامعه هدف، ۳۰ نفر واجد شرایط که داوطلب مشارکت در پژوهش بودند، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان در پژوهش پرسش‌نامه دشواری تنظیم هیجان و علائم سندروم روده تحریک‌پذیر را تکمیل کردند.

یافته‌های پژوهش: نتایج نشان داد، درمان هیجان‌مدار بر دشواری تنظیم هیجان و شدت علائم در مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر تأثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری: مدیریت طب سنتی اغلب رضایت‌بخش نیست و به مسائل تأثیرگذار توجه نمی‌کند. نتایج نشان می‌دهد که برای درمان‌های روان‌شناختی مهم است که عوامل خاص سندرم روده تحریک‌پذیر را برای تغییر هدف قرار دهند که تنظیم هیجان از آن جمله است؛ ازاین‌رو، یکی درمان‌های مؤثر برای سندرم روده تحریک‌پذیر می‌تواند درمان هیجان‌مدار باشد.

واژه‌های کلیدی: درمان هیجان‌مدار، دشواری تنظیم هیجان، سندرم روده تحریک‌پذیر

استناد: شیخان ریحانه، گودرزی مرضیه. اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دشواری تنظیم هیجان و شدت علائم در مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر.

مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام، خرداد ۱۴۰۳؛ ۳۲(۲): ۸۸-۹۷



مقدمه

سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یکی از شایع ترین، پرهزینه ترین و ناتوان کننده ترین اختلالات عملکردی دستگاه گوارش است (۱). این بیماری علت ۲۵ الی ۵۰ درصد از موارد ارجاع به متخصصان گوارشی و دومین علت غیبت از محل کار پس از سرماخوردگی به شمار می رود (۲). همه گیرشناسی این سندرم در سراسر جهان متفاوت است و از ۹ تا ۲۲ درصد در ایالات متحده و کشورهای اروپایی ۴/۲ تا ۴/۴ درصد در شمال هند و تایلند که کمترین میزان بیماری است، متغیر است (۳). در یک مطالعه مروری، شیوع این سندرم در ایران بین ۱/۱ تا ۲۵ درصد گزارش شده است (۴).

سندرم روده تحریک پذیر اختلالی با مشخصه درد یا ناراحتی شکم همراه با تغییرات اجابت مزاج طی دوره ای حداقل سه ماهه تعریف می شود. علائم بیماری شامل درد شکم، تغییر در عادات روده (اسهال یا یبوست)، نفخ شکم و دفع ناقص است که نشانه ها و شدت آن ها متفاوت است (۶)، ۵. از خصوصیات بارز این بیماری آن است که اغلب بیماران را بالغین جوان تشکیل می دهند (۷) که علاوه بر علائم گوارشی، با علائم متعدد جسمانی درگیر هستند و از علائم خارج روده ای گسترده ای رنج می برند. ماهیت مزمن بیماری به گونه ای است که سبک زندگی فرد را به هم می ریزد و با تداخل با بهداشت زمینه ای، درجه هایی از اختلال روان پزشکی را باعث می شود (۸).

پاتوفیزیولوژی IBS به درستی شناخته نشده است؛ اما معمولاً به عنوان یک اختلال مرتبط با استرس معرفی می گردد و عوامل روانی در کنترل و پیش آگهی بیماری نقش بسیار مهمی بر عهده دارند (۹). در بروز IBS عوامل متعددی می توانند دخیل باشند (۹، ۱۰)؛ بنابراین، در توصیف چگونگی شکل گیری این سندرم استفاده از یک الگوی زیستی روانی اجتماعی مفید است و توجه به نقش همه این عوامل در ارتباط باهم ضرورت دارد (۱۱).

افراد مبتلا به IBS علائم مهمی از اختلالات روان شناختی و آشفتگی های روانی را گزارش می کنند (۱۲). ازجمله عوامل روان شناختی که در این بیماری ممکن است

اهمیت داشته باشد، می توان به تنظیم هیجان اشاره کرد (۱۳). همچنان که شواهد پژوهشی نشان می دهد، دشواری در تنظیم هیجاناتی نظیر خشم و اضطراب، در بروز اختلالات جسمانی همچون بیماری های قلبی - عروقی و معده ای - روده ای نقش مهمی ایفا می کند (۱۴)؛ همچنین پژوهشی نشان داد که بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر در شناسایی و بیان احساسات خود مشکل دارند و در تمایز احساسات و عواطف خود از حس های جسمانی نقص دارند (۱۵). تنظیم هیجان عبارت است از توانایی به دست آوردن شناسایی، فهم و درک و پذیرش هیجانات خود به عنوان یک راهبرد برای تعدیل تجربه و بیان و ابراز هیجانات همسو با اهداف بلندمدت و ارزش ها (۱۶). این توانایی در هر زمانی در حال پرورش دادن است؛ اما تعاملات اوایل کودکی از اهمیت فراوانی برای شکل گیری آن برخوردار است (۱۷).

به همین سبب، رویکردهایی که بیشتر بر هیجان در درمان تأکید می کنند، می توانند برای سندروم روده تحریک پذیر مؤثرتر باشند که درمان هیجان مدار EFT از آن جمله است (۱۸). این درمان ترکیبی از درمان تجربی و سیستمی است و ارتباط نزدیکی با کاهش مشکلات روان شناختی در افراد دارد. فرایند درمان هیجان محور که به روش فردی اجرا می شود، با سه مرحله پیوستگی و آگاهی، فراخوانی و کشف و بازسازی هیجانی در هشت گام تعیین می گردد. این سه مرحله باهم همپوشی دارند و در سرتاسر درمان به مراجع به عنوان فرد متخصص درباره تجربه خود و به درمانگر به عنوان راهنما و تسهیل گر برای اهداف مراجع نگریسته می شود (۱۹). در درمان هیجان محور نظر بر این است که شیوه ای که افراد تجارب هیجانی را سازمان دهی و پردازش می کنند و الگوهای تعاملی که خود ایجاد و تقویت می کنند، به درماندگی آنان منجر شده است (۲۰). درمان هیجان محور با ایجاد تعاملات سازنده میان بیماران و شناسایی الگوهای دل بستگی ایمن باعث رضایت مندی و کاهش تحریف های شناختی در آنان می شود. این رویکرد بر تغییر رفتارهای دل بستگی به عنوان ابزاری برای بهبود روابط آشفته تمرکز می کند (۲۱). درمان هیجان مدار بر حساسیت اضطرابی،

فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربه‌ای (۲۲) و تاب‌آوری (۲۳) در مبتلایان به IBS مورد توجه قرار گرفته است؛ اما اثر این رویکرد درمانی بر شدت علائم و تنظیم هیجان بررسی نشده است؛ بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دشواری تنظیم هیجان و شدت علائم در مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر است.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و با طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر همه بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر مراجعه‌کننده به مراکز تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان‌ها و مطب‌های شهر اراک در بهار ۱۴۰۲ بود که از جامعه هدف، ۳۰ نفر واجد شرایط که داوطلب مشارکت در پژوهش بودند، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای پژوهش‌های آزمایشی حجم نمونه حداقل ۳۰ نفر در هر گروه توصیه می‌شود، اگرچه در برخی اوقات، تحقیق آزمایشی با تعداد ۱۵ نفر در هر گروه در شرایط کنترل‌شده صورت می‌گیرد (۲۴). واجدان شرایط به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای اجرای پژوهش، به مطب‌های پزشکان گوارش شهر اراک مراجعه گردید و پس از ارائه پروپوزال، شناسه اخلاق (IR.IAU.ARAK.REC.1402.098) و جلب همکاری از سوی پزشک، بیماران تشخیص‌گرفته از سوی منشی معرفی می‌شدند و در صورت تمایل به همکاری، وارد پژوهش می‌گشتند. ۴۰ نفر وارد پژوهش شدند که ۱۰ نفر به علت همکاری ناقص کنار رفتند و در نهایت، ۳۰ نفر انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و دو پرسش‌نامه دشواری تنظیم هیجان و سندرم روده تحریک‌پذیر را پاسخ دادند؛ سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، تحت آموزش قرار گرفت و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. بر اساس بسته آموزشی، آموزش طی ۸ جلسه و ۱ بار در هفته اجرا گردید. طول مدت هر جلسه ۹۰ دقیقه بود. آموزش دو ماه (اواسط مرداد تا اواسط شهریور) به طول انجامید. ملاک‌های ورود بیماران به نمونه پژوهش

عبارت بودند از: تشخیص سندرم روده تحریک‌پذیر بر اساس نظر متخصص گوارش، دریافت نکردن درمان‌های روان‌شناختی پیش از ورود و حین اجرای پژوهش، نداشتن سایر اختلالات گوارشی ساختاری با کارکردی هم‌زمان، در صورت مصرف دارو، امکان ثابت نگه‌داشتن نوع و میزان داروی مصرفی طی مدت پژوهش. ملاک‌های خروج شامل داشتن اختلال سایکوتیک (مصاحبه ساختاریافته بر اساس DSM-IV) و یا سایر اختلالات گوارشی هم‌زمان و بیماری‌های رحمی در پرونده پزشکی، غیبت بیش از دو جلسه در جریان درمان و تکمیل نکردن پرسش‌نامه یا مخدوش بودن آن‌ها بود. ابزارهای مطالعه: مقیاس دشواری در تنظیم هیجانی یک مقیاس ۳۶ قسمتی است که گراتر و رومر (۲۰۰۴) آن را طراحی کرده‌اند. نحوه پاسخ‌دهی به این مقیاس در اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت است. نمره گذاری آن بدین صورت است که به گزاره «تقریباً همیشه» نمره ۵ و به گزاره «تقریباً هرگز» نمره یک (حداکثر نمره ۱۸۰ و حداقل ۳۶) تعلق می‌گیرد. این پرسش‌نامه یک نمره کلی و شش نمره اختصاصی دارد و در زیرمقیاس‌هایی است که مربوط به ابعاد مختلف دشواری در تنظیم هیجانی است. این زیرمقیاس‌ها عبارت‌اند از: نپذیرفتن هیجان‌ها، ناتوانی در به‌کارگیری رفتارهای متناسب با هدف، مشکل در کنترل تکانه، ناآگاهی هیجانی، دسترسی اندک به راهبردهای تنظیم هیجانی و نبود شفافیت هیجانی. این پژوهشگران به بررسی پایایی و روایی این مقیاس در یک نمونه ۴۷۹ نفری از دانشجویان دوره لیسانس نیز پرداختند. این مقیاس در نمره کل ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و در همه زیرمقیاس‌ها ضریب آلفای بزرگ‌تر از ۰/۸ ثبات مناسبی را نشان داد. عسگری، پاشا و امینیان (۱۳۸۸) پایایی نسخه فارسی این مقیاس را بر اساس آلفای کرونباخ و روش تصنیف به‌ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند (۲۵). مقیاس سندرم روده تحریک‌پذیر: این پرسش‌نامه برای سنجش شدت علائم بر روده‌ای سندرم روده تحریک‌پذیر استفاده می‌شود و ۱۵ سؤال با طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از «هرگز» تا «همیشه» دارد. امتیاز هریک از گزینه‌ها به‌ترتیب شامل «هرگز=۰»، «بسیار کم=۱»، «کم=۲»،

یافته‌های پژوهش

میانگین و انحراف معیار دشواری تنظیم هیجان در گروه آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر $۸۵/۲۶$ ($۱۶/۱۳$) و $۶۴/۹۳$ ($۱۷/۱۳$) و در گروه کنترل برابر با $۸۳/۱۳$ ($۱۵/۵۳$) و $۸۴/۲۶$ ($۱۶/۵۱$) بود. میانگین و انحراف معیار شدت علائم سندروم روده تحریک‌پذیر در گروه آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با $۶۵/۲۶$ ($۱۱/۵۱$) و $۵۰/۵۳$ ($۱۱/۲۳$) و در گروه کنترل برابر با $۶۳/۸۶$ ($۱۲/۴۸$) و $۶۴/۲۶$ ($۱۳/۳۰$) به دست آمد.

پیش از تحلیل داده‌ها، برای اطمینان از اینکه داده‌های پژوهش مفروضه‌های اصلی تحلیل کوواریانس چندمتغیره (همگنی واریانس‌ها، همگنی شیب رگرسیون‌ها و طبیعی بودن داده‌ها) را برآورد می‌کنند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد (جدول شماره ۱).

جدول شماره ۱. نتایج آزمون لوین برای همگنی واریانس‌ها میان متغیرهای وابسته در گروه آزمایش و گواه.

متغیرها	F	df1	df2	سطح معناداری
دشواری تنظیم هیجان	۲/۷۱۲	۱	۲۸	۰/۱۱۱
شدت علائم روده تحریک‌پذیر	۱/۵۷۱	۱	۲۸	۰/۲۰۰

آنگاه تحلیل رگرسیون تحلیل مناسبی نخواهد بود. فرض همگنی رگرسیون موضوع مهمی در کوواریانس است. هنگامی فرض همگنی شیب‌ها برقرار خواهد بود که میان متغیرهای کمکی (پیش‌آزمون‌ها) در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و گواه) برابری برقرار باشد. آنچه مدنظر است، تعامل غیرمعنی‌دار میان متغیرهای وابسته و کواریت‌ها (پیش‌آزمون) است (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۲. نتایج آزمون شیب رگرسیون‌ها در گروه آزمایش و گواه در تعامل با گروه.

تعامل متغیر با گروه	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
دشواری تنظیم هیجان	۰/۱۳۰	۱	۰/۱۳۰	۰/۰۱۸	۰/۸۹۳
شدت علائم سندروم روده تحریک‌پذیر	۹/۵۹۰	۱	۹/۵۹۰	۳/۱۹۳	۰/۰۸۶

متغیرهای کمکی (پیش‌آزمون‌ها) و وابسته (پس‌آزمون‌ها) در

«بعضی اوقات=۳»، «بیشتر اوقات=۴» و «همیشه=۵» است. گزینه‌های «گاهی اوقات» تا «همیشه» به عنوان وجود علامت در نظر گرفته می‌شوند. نمره نهایی پرسش‌نامه بین ۰ تا ۹۰ است که نمره بیشتر نشان‌دهنده شدت علائم بیشتر است. نسخه فارسی پرسش‌نامه پایایی ۰/۸۴ دارد و مورد قبول است. روش تجزیه و تحلیل: داده‌های پژوهش حاضر با استفاده از نرم‌افزار SPSS vol.22 تجزیه و تحلیل شد. با توجه به آزمایشی بودن طرح و فرضیه‌های مطرح‌شده، روش آماری که در این پژوهش استفاده گردید، آمار توصیفی شامل محاسبه میانگین و انحراف معیار بود و همچنین در بخش آمار استنباطی، از روش تحلیل کوواریانس یک‌متغیره (ANCOVA) و چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. سطح احتمال برای آزمون فرضیه برابر ۰/۰۵ مدنظر قرار گرفت.

نتایج نشان داد که آزمون لوین در متغیر دشواری تنظیم هیجان ($F=2.712$, $P=0.111$) و شدت علائم سندروم روده تحریک‌پذیر ($F=1.571$, $P=0.200$) معنی‌دار نیست؛ بنابراین، واریانس گروه آزمایش و گروه گواه در فراشناخت‌ها به طور معنی‌داری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود.

در تحلیل کوواریانس، خطوط رگرسیون برای هر گروه باید یکسان باشد. اگر خطوط رگرسیون ناهمگن باشند،

تحلیل رگرسیونی داده‌ها نشان داد که تعامل

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دشواری تنظیم هیجان و شدت علائم در مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر انجام شد. مطابق با یافته‌ها، درمان هیجان‌مدار بر دشواری تنظیم هیجان مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه تأثیر داشت. این یافته با یافته‌های پژوهش‌هایی (۲۶-۳۲، ۲۱، ۱۳) همسو بود؛ برای مثال، تاکور و همکاران (۲۶) تعداد ۱۰۶ نفر با میانگین سنی ۳۶ سال را بررسی کردند و پژوهش نشان داد که آموزش آگاهی و بیان هیجان در مبتلایان به IBS با تکیه بر دیدگاه کلاسیک جسمانی‌سازی، موجب کاهش علائم گردید؛ همچنین حقایق و همکاران (۳۱) با هدف تعیین اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان بر کیفیت زندگی و مشکلات خواب بیماران IBS، تعداد ۵۲ بیمار را در هشت جلسه هفتگی آموزش دادند و نتایج نشان داد، درمان بر علائم روان‌شناختی مؤثر بوده است.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت، در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر دشواری در تنظیم هیجان موجب می‌شود که این بیماران به جای شناسایی، توصیف و تمایز میان هیجانات، دست به بیرونی‌سازی و عینیت‌بخشی به آن‌ها می‌زنند و هیجانات را در قالب‌های مختلف از جمله سندرم روده تحریک‌پذیر از خود نشان می‌دهند (۳۳). در این افراد ناآگاهی هیجانی، ناتوانی در پردازش شناختی احساسات، بی‌نظمی هیجانی و نپذیرفتن هیجانات موجب اجتناب از تجربه احساسات و هیجانات و همچنین ناتوانی در تنظیم هیجان می‌گردد. درمان هیجان‌مدار متمرکز بر فعال‌سازی و سازمان‌دهی مجدد طرح‌های هیجانی است. این درمان از مراحل مختلفی تشکیل شده است. یکی از این مراحل آگاهی هیجانی است. در این مرحله، بیماران یاد می‌گیرند به جای سرکوب کردن هیجانات خود و یا مطلوب ساختن آن‌ها، بر وجود هیجانات خود آگاه شوند و تلاش کنند تجربه خود را هرچه عمیق‌تر دریافت کنند. پس درمان هیجان‌مدار این قابلیت را به بیماران می‌دهد تا با استفاده از آگاهی هیجانی بتوانند هیجانات منفی مانند اضطراب را بپذیرند، با آن مواجه

شوند، آن را کنترل کنند و میزان سازگاری خود را بالا ببرند (۳۴) و به این ترتیب، دشواری در تنظیم هیجانات در بیماران تا حد فراوانی کاهش می‌یابد.

از سوی دیگر، طی درمان هیجان‌مدار، فرد با تجربه‌های آسیب‌زای گذشته که اغلب از آن‌ها اجتناب می‌کرده است، مواجه می‌گردد و با کمک درمانگر، جنبه‌های مهم و دردآور تجربه خود را پردازش مجدد می‌کند و می‌تواند پس از پردازش هیجانی، معناهای تازه‌ای بیافریند و بر دیدگاه‌های جایگزین تعمق کند و آن‌ها ارزیابی نماید و به دیدگاه‌های گسترده‌تری نسبت به خود و دیگران دست یابد و شیوه جدید رفتار را فراگیرد (۳۵، ۳۱). به این ترتیب، بر اساس مجموعه این مهارت‌ها می‌تواند راهبردهای سازگارانه‌تری برای تنظیم هیجان خود به کار ببرد. اصل مهم دیگری که درمان هیجان‌مدار به آن می‌پردازد، کمک به فرد برای تنظیم هشیارانه هیجانات خود و آموزش توانایی خودآرام‌سازی است، به گونه‌ای که در جریان درمان هیجان‌مدار، فن‌هایی به بیمار ارائه می‌شود که به او کمک می‌کند تا به مشاهده بدون قضاوت هیجان‌های خود پردازد، سوگواری و شفقت با خود را یاد بگیرد، از نشخوار فکری دست بردارد و توانایی همدلی با دیگران را به دست آورد (۳۴). این مسئله موجب کاهش دشواری در تنظیم هیجانات و افزایش توانایی فرد در شناسایی و پذیرش احساسات و افزایش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی مثبت و کاهش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی منفی هیجان می‌شود؛ به عبارت دیگر، اهداف EFT کمک به مراجعان در پردازش احساسات ناخوشایند با توجه و افزایش آگاهی و ابراز احساسات است؛ همچنین یادگیری تحمل و تنظیم تجربه، انعکاس و معنا بخشیدن به احساسات با نمادسازی تجربه عاطفی در کلمات و تغییر عواطف ناسازگار با فعال کردن عواطف سالم و سازگار همراه با نیازها و تمایلات عملی آن‌ها (۳۳). بر اساس این، EFT در تنظیم هیجانات در مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر مؤثر بود.

همچنین مطابق با یافته‌ها، درمان هیجان‌مدار بر شدت علائم در مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه تأثیر معناداری داشت. این

روش‌های نمونه‌گیری تصادفی را به کار گیرند؛ همچنین در این پژوهش متغیرهای مداخله‌گر مانند وضعیت اقتصادی و اجتماعی، شغل، میزان تحصیلات، حمایت اجتماعی کنترل نشد. در آخر اینکه برای بررسی ماندگاری اثر درمان، پیگیری صورت نگرفت و پژوهش آتی می‌تواند مطابق با پیشینه نظری، از پیگیری‌های سه و شش ماهه استفاده کنند.

سپاس‌گزاری

از همه عزیزانی که ما را در این پژوهش یاری کردند، صمیمانه تشکر می‌شود.

تعارض منافع

بدین وسیله نویسندگان اعلام می‌کنند که نتایج این پژوهش با منافع هیچ سازمان یا افرادی تعارض ندارد.

کد اخلاق

این پژوهش با کد IR.IAU.ARAK.REC.1402.098 در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک ثبت گردید.

یافته با یافته‌های پژوهش‌هایی همسو بود (۲۶، ۲۷، ۲۹، ۳۰). در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر درد را شدیدتر تجربه می‌کنند؛ همچنین این افراد سطوح بالاتری از اضطراب، حساسیت و ترس از برانگیختگی را نشان می‌دهند. داشتن نگاه پاتولوژیک به بدن و تجربه احساسات منفی و نپذیرفتن سندرم روده تحریک‌پذیر، سوگیری توجه یا توجه متمرکز بر خود در پاسخ منفی که با بدتنظیمی هیجان مرتبط است (۳۶)، ازجمله عواملی هستند که در شدت تجربه علائم روده تحریک‌پذیر شناخته شده‌اند.

اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر شدت علائم از چندین منظر قابل تفسیر و تبیین است: با توجه به اینکه در نظریه هیجان‌مدار، اختلال از سازوکار مجزایی ناشی نمی‌شود، بلکه به علل مختلفی ازجمله نبود آگاهی یا اجتناب از تجارب درونی، مشکل تنظیم هیجان، پاسخ‌های ناسازگارانه، نداشتن مالکیت منابع و نیازهای رشدمحور و سرکوبی جنبه‌های غیرقابل پذیرش تجربه و یا اجتناب از هیجانات دردناک ناشی می‌گردد و نیز هدف اصلی فرایند درمان بر سازگاری با هیجان، تحمل هیجان و آشکارسازی هیجان متمرکز می‌شود (۳۷)، می‌توان گفت در جلسات درمانی، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر از طریق آگاهی و پذیرش هیجانات اجتناب‌شده، تحمل، اعتباربخشی و شناخت آن‌ها تغییر کرده است و پاسخ‌های هیجانی سالم و سازگارانه توسعه یافته‌اند؛ به عبارت دیگر، تنظیم هیجان به عنوان یک وظیفه درمانی رشدی اساسی در درمان هیجان‌مدار بر کاهش شدت علائم تاثیر داشته و برای کیفیت زندگی افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر مؤثر بوده است.

محدودیت‌ها و پیشنهادها

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی نیز داشت، از آن جمله به علت خودگزارشی بودن ابزار گردآوری داده‌ها، سوگیری در پاسخ‌دهی محتمل است. علاوه بر این، روش نمونه‌گیری غیرتصادفی بود؛ ازاین‌رو، پژوهش‌های آتی می‌توانند از روش‌های دیگری در ارزیابی استفاده کنند و

References

- Soares RLS. Irritable bowel syndrome, food intolerance and non-celiac gluten sensitivity. A new clinical challenge. *Arq Gastroenterol* 2018; 55: 417-22. doi: 10.1590/S0004-2803.201800000-88.
- Defrees DN, Bailey J. Irritable bowel syndrome: epidemiology, pathophysiology, diagnosis, and treatment. *Prim Care* 2017; 44: 655-71. doi: 10.1016/j.pop.2017.07.009.
- Ghoshal UC, Abraham P, Bhatt C, Choudhuri G, Bhatia SJ, et al. Epidemiological and clinical profile of irritable bowel syndrome in India: report of the Indian Society of Gastroenterology Task Force. *Indian J Gastroenterol* 2008; 27: 22-8.
- Jazaieri H, Uusberg H, Uusberg A, Gross JJ. Cognitive processes and risk for emotion dysregulation. *The Oxford Handbook of Emotion Dysregulation*. 2018. doi:10.1093/oxfordhob/9780190689285.013.10.
- Yoon SL, Grundmann O, Koepp L, Farrell L. Management of irritable bowel syndrome (IBS) in adults: conventional and complementary/alternative approaches. *Altern Med Rev* 2011; 16: 134.
- Chey WD, Keefer L, Whelan K, Gibson PR. Behavioral and diet therapies in integrated care for patients with irritable bowel syndrome. *Gastroenterology* 2021; 160: 47-62. doi: 10.1053/j.gastro.2020.06.099.
- Quigley E, Fried M, Gwee KA, Khlaif I, Hungin P, Lindberg G. Irritable bowel syndrome: a global perspective. *WGO Practice Guideline* ۲۰۱۵. doi: 10.1097/MCG.0000000000000653.
- Zamani M, Alizadeh-Tabari S, Zamani V. Systematic review with meta-analysis: the prevalence of anxiety and depression in patients with irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther* 2019; 50: 132-43. doi: 10.1111/apt.15325.
- Koloski N, Holtmann G, Talley NJ. Is there a causal link between psychological disorders and functional gastrointestinal disorders? *Expert Rev Gastroenterol Hepatol* 2020; 14: 1047-59. doi: 10.1080/17474124.2020.1801414.
- Vaiopoulou A, Karamanolis G, Psaltopoulou T, Karatzias G, Gazouli M. Molecular basis of the irritable bowel syndrome. *World J Gastroenterol* 2014; 20: 376. doi: 10.3748/WJG.V20.I2.376.
- Shekhar C, Whorwell PJ. Emerging drugs for irritable bowel syndrome. *Expert Opin Emerg Drugs* 2009; 14: 673-85. doi: 10.1517/14728210903222279.
- Grinsvall C, Törnblom H, Tack J, Van Oudenhove L, Simrén M. Relationships between psychological state, abuse, somatization and visceral pain sensitivity in irritable bowel syndrome. *United European Gastroenterol J* 2018; 6: 300 -9. doi: 1177/2050640617715851.
- Muscatello MRA, Bruno A, Mento C, Pandolfo G, Zoccali RZ. Personality Traits And Emotional Patterns In Irritable Bowel Syndrome. *World J Gastroenterol* 2016; 22: 6402-15. doi: 10.3748/wjg.v22.i28.6402.
- Fond G, Loundou A, Hamdani N, Boukouaci W, Dargel A, et al. Anxiety and depression comorbidities in irritable bowel syndrome (IBS): a systematic review and meta-analysis. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 2014; 264: 651-60. doi: 10.1007/s00406-014-0502-z.
- Sayar K, Solmaz M, Trablus S, Ozturk M, Acar B. Alexithymia in Irritable Bowel Syndrome. *Turk J Psychiatry* 2000; 11: 190-7.
- Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *JPBAEB* 2004; 26: 41-54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.
- Yap MB, Allen NB, Sheeber L. Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2007; 10: 180-96. doi: 10.1007/s10567-006-0014-0.
- Gross JJ. Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion* 2013; 13: 359. doi: 10.1037/a0032135.
- Zwack J, Greenberg L. Where are the emotions? How emotion-focused therapy could inspire systemic practice. *Systemic Research in Individual, Couple, and Family Therapy and Counseling. European Family Therapy Association Series* 2020; 249-64. doi:10.1007/978-3-030-36560-8_14.
- Greenman PS, Johnson SM. United we stand: Emotionally focused therapy for couples in the treatment of posttraumatic stress disorder. *J Clin Psychol* 2012; 68: 561-9. doi:10.1002/jclp.21853.
- Glisenti k. Emotion-Focused Therapy For Binge-Eating Disorder. Submitted in fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. School of Psychology and Counselling Faculty of Health Queensland University of Technology. 2021.
- Shokrolahi M, Hashemi S E, Mehrabizadeh Honarmand M, Zargar Y, Naaimi A. Comparison of the effectiveness of emotion focused therapy (EFT) and cognitive analytic therapy (CAT) on anxiety sensitivity, pain

- catastrophizing, experiential avoidance and cognitive emotion regulation in Patients with chronic pain and alexithymia. *RBS* 2022; 19: 739-52. doi: 10.52547/rbs.19.4.739.
23. Jahangirrad M, Kraskian A, Naseri Moghaddam S. Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotion focused therapy on resilience in patients with irritable bowel syndrome. *J Prevent Med* 2021; 8: 60-70. doi: 10.52547/jpm.8.3.60.
 24. Delavar A. research methods in psychology and educational sciences 5nded. Tehran Virayesh. 2022.
 25. Askari P, Pasha Gh, Aminian M. The relationship between emotional regulation, psychological life stressors and body image with eating disorders in women. 2009; 4: 65-78.
 26. Tamminen KA, Watson JC. Emotion focused therapy with injured athletes: Conceptualizing injury challenges and working with emotions. *J Appl Sport Psychol* 2020; 34: 958-82. doi:10.1080/10413200.2021.2024625.
 27. Thakur ER, Holmes HJ, Lockhart NA, Carty JN, Ziadni MS, et al. Emotional awareness and expression training improves irritable bowel syndrome: A randomized controlled trial. *Neurogastroenterol Motil* 2017; 29: e13143. doi: 10.1111/nmo.13143.
 28. Pos AE, Greenberg LS. Organizing awareness and increasing emotion regulation: Revising chair work in emotion-focused therapy for borderline personality disorder. *J Pers Disord* 2012; 26: 84-107. doi:10.1521/pedi.2012.26.1.84.
 29. Walsh SRB. Emotion-focused couples therapy as a treatment of somatoform disorders: An outcome study (Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University). ۲۰۰۲.
 30. Jahangirrad M, Kraskian A, Naseri Moghaddam S. Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotion focused therapy on resilience in patients with irritable bowel syndrome. *J Prevent Med* 2021; 8: 60-70. doi: 10.52547/jpm.8.3.60.
 31. Shokrolahi M, Hashemi E, Mehrabizadeh Honarmand M, Zargar Y, Naaimi A. Comparison of the Effectiveness of Emotion Focused Therapy (EFT) and Cognitive Analytic Therapy (CAT) on Anxiety Sensitivity, Pain Catastrophizing, Experiential Avoidance and Cognitive Emotion Regulation in Patients with Chronic Pain and Alexithymia. *Res Behav Sci* 2022; 19: 739-52. doi:10.52547/rbs.19.4.739.
 32. Haghayegh SA, Adibi P, Davazdahemami MH. Efficacy of Emotion Focused Therapy on Quality of Life and Sleep in Irritable Bowel Syndrome. *Govareh* 2015;20:185-92.
 33. Ivanova I, Watson J. Emotion-focused therapy for eating disorders: Enhancing emotional processing. *Pers-Centred Exp Psychother* 2014; 13: 278-93. doi: 10.1080/14779757.2014.910132.
 34. Timulak L, Keogh D, McElvaney J, Schmitt S, Hession N, et al. Emotion-focused therapy as a transdiagnostic treatment for depression, anxiety and related disorders: Protocol for an initial feasibility randomised control trial. *HRB Open Res* 2020; 3:7. doi: 10.12688/hrbopenres.12993.1.
 35. Bahreini Z, Sanagoye Moharer G. Effectiveness of emotion – focused therapy on pain acceptance and mental health dimension among patients with urticarial. *J Community Health* 2020; 7: 201-10. doi: 10.22037/ch.v7i2.23801.
 36. Craner JR, Sigmon ST, Martinson AA, McGillicuddy ML. Premenstrual disorders and rumination. *J Clin Psychol* 2014; 70: 32-47. doi: 10.1002/jclp.22007.
 37. Greenberg LS, Goldman RN. Clinical handbook of emotion-focused therapy. American Psychological Association. 2019; pp 534.