

اثربخشی شناخت‌درمانی
مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی - هیجانی
و انعطاف‌پذیری شناختی بیماران گوارشی

**Effectiveness of Mindfulness-Based cognitive
Therapy on Cognitive-Emotional Regulation and
Cognitive Flexibility of Gastrointestinal Patients**

Seyedeh farzaneh Hosseini, M.A.

Islamic Azad University, Boroujerd Branch

Zahra Tanha, Ph.D.*

Islamic Azad University of Khoramabad Branch

Javad Karimi, Ph.D.

Malayer University

Ezatolah Ghadampour, Ph.D.

Lorestan University

سیده فرزانه حسینی^۱

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد

دکتر زهرا تنها^۲

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خرم‌آباد

دکتر جواد کریمی^۳

دانشگاه ملایر

دکتر عزت‌اله قدم‌پور^۴

دانشگاه لرستان

چکیده: اختلالات گوارشی، که از شایع‌ترین شکایات جسمی هستند، نمونه‌ای از ارتباط روان با سلامت جسمانی به‌شمار می‌آیند. تخمین زده می‌شود که حدود ۷ تا ۱۲ درصد تمام مراجعات به پزشکان به علائم و اختلالات گوارشی مربوط است. از این‌رو، در پژوهش حاضر، به بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی - هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی بیماران گوارشی پرداخته شده است. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل نامعادل بود که نمونه آن از ۳۰ نفر (۱۵ نفر برای گروه آزمایش و ۱۵ نفر برای گروه کنترل) تشکیل گردید که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس، اعضای گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه تحت شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفتند، اما گروه کنترل هیچ‌گونه درمانی دریافت نکردند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های تنظیم شناختی - هیجانی (CERQ) و انعطاف‌پذیری شناختی (CFQ) بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل در مورد تنظیم شناختی - هیجانی معنادار بود ($P < 0/05$). همچنین، بررسی تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در

مورد انعطاف‌پذیری شناختی هم از نظر آماری معنادار بود ($P < 0/05$). به‌طور کلی، شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی اثر قابل توجهی بر نمره کل تنظیم شناختی - هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی بیماران گذاشت.

Abstract: Gastrointestinal disorders, as one of the most common physical complaints, are examples of the relationship between mental and physical health. It is estimated that about 7 to 12 percent of all visits to physicians are related to gastrointestinal symptoms and disorders. Therefore, the present study sought to investigate the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on cognitive-emotional regulation and cognitive flexibility in gastrointestinal patients. The research method was quasi-experimental with pretestposttest design with unbalanced control group and its sample consisted of 30 subjects (15 persons for the experimental group and 15 persons for the control group) who were selected via available sampling method. Then, the members of the experimental group underwent mindfulness-based cognitive therapy for 8 sessions while the control group did not receive any treatment. The tests included the Cognitive-Emotional Regulation Questionnaire (CERQ) and Cognitive Flexibility Questionnaire (CFQ). The results of covariance analysis showed that the difference between the experimental and control groups in cognitive-emotional regulation were statistically significant ($P < 0/05$). The difference between experimental and control groups in cognitive flexibility was statistically significant ($P < 0/05$). In general, mindfulness-based cognitive therapy had a significant effect on the overall scores of cognitive-emotional regulation and cognitive flexibility of these patients.

کلیدواژه‌ها: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی؛ تنظیم شناختی - هیجانی؛ انعطاف‌پذیری شناختی

Keywords: Mindfulness-Based Cognitive Therapy; cognitive-emotional regulation; cognitive flexibility

-
۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران. * tanha_zahra1986@yahoo.com
 ۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد خرم‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، خرم‌آباد، ایران.
 ۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران.
 ۴. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.