

## The effectiveness of life therapy on psychological well-being and hope in patients with irritable bowel syndrome

Fatemeh Bahari Ardeshtiri<sup>1</sup>, Ramzan Hasanzadeh\*<sup>2</sup>, Mohammad Kazem Fakhri<sup>3</sup>

1- PhD Student, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

2 Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran (Corresponding Author).

E-mail: rhassanzadehd@yahoo.com

3- Assistant Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

Received: 25/09/2023

Accepted: 03/02/2024

### Abstract:

**Introduction:** One of the most common chronic gastrointestinal diseases is irritable bowel syndrome, which can influence patients' cognitive, emotional, and psychological processes.

**Objective:** The present research aimed to determine the effectiveness of life therapy on psychological well-being and hope in patients with irritable bowel syndrome.

**Method:** This research was a semi-experimental pretest-posttest design with a control group. The study population consisted of all patients referring to private gastroenterology clinics in the city of Sari in 2021 with complaints of irritable bowel syndrome symptoms. A total of 30 patients were selected using a purposive sampling method and randomly assigned to two groups: an experimental group ( $n = 15$ ) and a control group ( $n = 15$ ). Data collection involved the administration of the Psychological Well-Being Scale, the Hope Scale, and the Life Therapy Protocol over eight 90-minute sessions. The data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) by SPSS version 22.

**Results:** We found that there was a significant difference in the scores between the control and experimental groups ( $P = 0.001$ ). Overall, life therapy led to an increase in the total scores of psychological well-being and hope among patients with irritable bowel syndrome.

**Conclusion:** The results indicated that psychotherapy led to significant improvements in psychological well-being and hope among patients with irritable bowel syndrome. Consequently, life therapy may serve as an effective adjunctive, supportive, and rehabilitative intervention alongside pharmacological treatment to enhance rehabilitation outcomes and improve patients' quality of life.

**Keywords:** Psychological well-being, Hope, Irritable bowel syndrome

---

Bahari F, hassanzadeh R, Fakhri M. The Effectiveness of Life Therapy on Psychological Well-Being and Hope in Patients with Irritable Bowel Syndrome. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2025; 11 (6) ;35-50

URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2154-fa.html>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CC BY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

## اثربخشی زندگی درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی و امیدواری در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر

فاطمه بهاری اردشیری<sup>۱</sup>، رمضان حسن زاده<sup>۲\*</sup>، محمد‌کاظم فخری<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

۲. استاد گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: rhassanzadehd@yahoo.com

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۱۱/۱۴

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۷/۰۳

### چکیده

**مقدمه:** یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن دستگاه گوارش، نشانگان روده تحریک‌پذیر است که می‌تواند فرایندهای شناختی، هیجانی و روان‌شناختی بیماران را متأثر سازد.

**هدف:** هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی زندگی درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی و امیدواری بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر بود.

**روش:** روش تحقیق نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه بیماران مراجعه کننده با شکایت علائم نشانگان روده تحریک‌پذیر به مطب‌های خصوصی فوق تخصص گوارش شهر ساری در سال ۱۴۰۰ بودند که تعداد ۳۰ نفر با شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایدهی شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف و همکاران (۱۹۸۰) و امیدواری (۱۹۹۹) و پروتکل زندگی درمانی حسن زاده (۱۳۹۹) به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس چند متغیره و نسخه ۲۲ نرم‌افزار SPSS استفاده شد.

**یافته:** نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بین نمرات گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ( $P=0.001$ ). به طور کلی زندگی درمانی موجب افزایش نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی و امیدواری در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر شد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد زندگی درمانی منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی و امیدواری در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر شد؛ لذا می‌توان از زندگی درمانی در کنار درمان‌های دارویی به عنوان یک مداخله کمکی، حمایتی و توانبخشی در راستای بهبود توانبخشی و ارتقاء کیفیت زندگی بیماران به کار گرفته شود.

**کلیدواژه‌ها:** بهزیستی روان‌شناختی و امیدواری، نشانگان روده تحریک‌پذیر

## مقدمه<sup>۱</sup>

در سبب‌شناسی و تشخیص علائم نشانگان روده تحریک-پذیر نقش مهمی دارند (موسکاتلو، برونو، پاندولفو، میکو، استیلو، اسکافیدی وزوسالی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹).

با این حال، در مورد نقش بهزیستی روان‌شناختی در نشانگان روده تحریک-پذیر کمتر شناخته شده است. به طوری که پژوهش ماداوا، سادلونوا، هادرنلی و همکاران<sup>۹</sup> (۲۰۲۳) نشان داد بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک-پذیر با بهزیستی روان‌شناختی مثبت‌تر تا حد زیادی علائم IBS را کاهش داده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشیدند. بهزیستی روان‌شناختی مستلزم داشتن احساس هدف، رشد شخصی، تسلط بر محیط، پذیرش خود، استقلال در افکار، اعمال و روابط بین فردی مثبت است (چادهوری و چاجر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۳) و شامل ابعاد ذهنی، اجتماعی و روان‌شناختی، رفتارها و شیوه‌های مرتبط با سلامتی است که به زندگی فرد معنا می‌بخشد و به او اجازه می‌دهد به حداکثر پتانسیل خود دست یابد. اکثر محققان موافق‌اند که بهزیستی نشانه عملکرد روان‌شناختی مطلوبی است که تجربه زندگی فرد را بهبود می‌بخشد؛ بنابراین، به عنوان مجموعه‌ای از عواملی در کم می‌شود که افراد را برای پیگیری ارضاً انتظارات خود برمی‌انگیزد (چاری، گایج و مارتینز<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰). افراد با احساس بهزیستی بالا هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و از رویدادها و حوادث پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند (کرن<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). ادبیات در حال ظهور که نشان می‌دهد سازه‌های روان‌شناختی

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن دستگاه گوارش، نشانگان روده تحریک-پذیر<sup>۱</sup> است. مشخصه آن درد مکرر شکم همراه با تغییر در ظاهر یا دفعات مدفوع، در غایب ناهنجاری‌های آناتومیکی یا فیزیولوژیکی آشکار است. علائم و نشانه‌های بیشتر افراد با گذشت زمان بدتر می‌شوند؛ اما گاهی اوقات بهبود می‌یابند (آلکالاش، آل‌مگادی، آل امری، آل امری و آل‌مگاری<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳). نشانگان روده تحریک-پذیر بر اساس معیارهای تشخیصی<sup>۳</sup> به عنوان یک وضعیت عملکردی روده توصیف شد که با درد شکمی مکرر مربوط به اجابت مزاج یا تغییر در عادات روده مشخص می‌شود که اختلالات اجابت مزاج معمولاً همراه با بیوست، اسهال، یا ترکیبی از بیوست و اسهال است و دارای علائم نفح یا اتساع شکم نیز است. شروع علائم باید حداقل شش ماه قبل از تشخیص رخ دهد و علائم باید در طول سه ماه گذشته وجود داشته باشد (مارین، لاسی، چانگ، چی، لیمبو، سیمرن و اسپیلر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). براساس نتایج مطالعه تیم کاری بنیاد رم<sup>۵</sup> میزان شیوع جهانی نشانگان روده تحریک-پذیر در بزرگسالان برابر با ۸/۸ و در ایران نیز ۱/۱ گزارش شده است (تاکیوکا، کیمورا، هارا، هاماگوچی، فوکودو و تایاما<sup>۶</sup>، ۲۰۲۳) که در افراد جوان و زنان بیشتر گزارش شده است (اوکا، پار، باربریو، بلاک، ساوارینو و فورد<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰). یافته‌های اکثر پژوهش‌ها بیانگر این است که علائم روان‌شناختی

<sup>1</sup> Irritable Bowel Syndrome (IBS)

<sup>2</sup> Alkalash, Almagadi, Alamri, Al-amri, Al-amri, Al-amri, Almaqadi

<sup>3</sup> Rome IV

<sup>4</sup> Mearin, Lacy, Chang, Chey , Lembo, Simren, Spiller

<sup>5</sup> The Rome Foundation Global

<sup>6</sup> Takeoka, Kimura, Hara, Hamaguchi, Fukudo, Tayama

<sup>7</sup> Oka, Parr,, Barberio, Black, Savarino, Ford

<sup>8</sup> Muscatello, Bruno, Pandolfo, Mico, Stilo, Scaffidi, Zoccali

<sup>9</sup> Madva E, Sadlonova M, Harnedy

<sup>10</sup> Chaudhry &Chhajer

<sup>11</sup> Charry, Goig, Martínez

<sup>12</sup> Kern

قدرتمند در سازگاری با مشکلات و حتی بیماری‌های صعب‌الالاج مؤثر است (بودنر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶).

از آنجایی که عوامل متعددی بر اضطراب، بهزیستی و امیدواری بیماران مؤثرند، لزوم استفاده از تکنیک‌ها و آموزش‌هایی در جهت کاهش آن ضروری به نظر می‌رسد. در این راستا به منظور پیشگیری از آسیب‌های روانی و بهبود مسائل روانشناسی این بیماران می‌توان از راهبردهای درمانی از جمله زندگی درمانی<sup>۸</sup> استفاده کرد (حسن‌زاده، ۱۳۹۹). درمان مبتنی بر زندگی بر موضوعاتی چون اشتیاق، علاقه، خلاقیت، اهمیت ویژه‌ای داده است و علاوه بر کاهش و حذف نگرانی بر ایجاد یک نگرش سازنده نسبت به زندگی تأکید دارد و طراحی یک زندگی سالم و منحصربه فرد برای هر فرد در نظر دارد و رفتارهای هدف‌گرا و داشتن عمر طولانی و همراه با عزت، هیجانات مثبت مانند خوشی، امید، عشق، دوست داشتن خود، دیگران و دنیا مورد مطالعه قرار می‌دهد و به رفتارهای یکپارچه توجه دارد و اساساً مثبت نگر است (سرآبادانی، حسن‌زاده و عمادیان، ۱۴۰۱). زندگی درمانی از رویکردهای درمانی وابسته به زندگی تلقی می‌شود. این رویکرد به صورت مستقیم به مفهوم و معنای زندگی مربوط می‌شود و هدف آن، کمک به افراد برای کسب بینش و آگاهی لازم نسبت به زندگی، چالش‌ها، ضرورت‌ها و الزامات آن است (حسن‌زاده و طالبی، ۱۴۰۲). در این رویکرد، اصول و مهارت‌های معطوف به کمک به مراجعه کنندگان در شناسایی، دنبال کردن و برآوردن نیازها، اهداف و آرزوها در

مثبت ممکن است در مدیریت علائم نشانگان روده تحрیک‌پذیر مهم باشند (ماداوا و همکاران، ۲۰۲۳)

از سوی دیگر افزایش امیدواری<sup>۱</sup> یک رویکرد مثبتی است که می‌تواند نامیدی و اختلالات خلقو را با اشکال خفیف تا متوسط در بین بیماران کاهش دهد (Siril، ۲۰۲۰<sup>۲</sup>). به طوری که صدرعاملی، ابراهیمی و زارع نیستانک (۱۳۹۶) در پژوهش خود اشاره کردند که هر اندازه میزان امیدواری در بین افراد بیشتر باشد علائم و نشانگان روده تحрیک‌پذیر کمتری را تجربه می‌کنند. روانشناسان در سال‌های اخیر امید را به عنوان یک انتظار مثبت از آینده مورد تأکید قرار داده‌اند که برای استقرار آن باید نقشی ایفا کرد (لوپز، ۲۰۱۳<sup>۳</sup>). علاوه براین امید در زمینه روانشناسی مثبت‌گرا نقش بسزایی دارد و می‌تواند به بیماران کمک کند تا در برابر بیماری بهتر مقابله نمایند، رفتارهای سالم و مطلوبی را ترویج نمایند و در نهایت منجر به کاهش افسردگی در بیماران گردد (لی، ژیائو، لیائو، کیو، رن و چن، ۲۰۲۴<sup>۴</sup>). در همین راستا نظریه امید هرث<sup>۵</sup> معتقد است که جوهره امید، باور است که بر اهداف مثبت متمرکز شده است که به بیماران انگیزه پایدار می‌دهد (استارویلد، مارکویتز، بروکلین و پیترز، ۲۰۱۸<sup>۶</sup>). در مجموع امید یک حالت مثبت ذهنی است که در حوادث و تنبیگی‌های زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند. امید به زندگی به عنوان یک عامل شفادهنده، چند بعدی، پویا و

<sup>1</sup> Hope

<sup>2</sup> Siril

<sup>3</sup> Lopez

<sup>4</sup> Li, Xiao, Liao, Qu, Ren, Chen

<sup>5</sup> Herth's theory

<sup>6</sup> Starreveld, Markovitz, Breukelen, Peters

و بهزیستی روانشناختی چگونه است. علاوه بر این از رویکرد زندگی درمانی در پژوهش‌های موجود بسیار کم استفاده شده است و خلاصه تحقیقاتی در این زمینه دیده می‌شود. با نظر به اینکه بیماری نشانگان روده تحریک‌پذیر یک بیماری مزمن است که افراد زیادی دچار آن هستند و عملکرد روانی بیمار را دچار اختلال می‌کند، به کارگیری و بررسی درمان‌های مختلف از اهمیت و ضرورت خاصی برخوردار است. همچنین ضرورت پژوهش حاضر توجه به سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر است. به دلیل مشکلات روانشناختی و تنفس‌ها و عوارض این بیماری در بین افراد، پژوهش‌هایی که اثربخشی مداخلات روانشناختی را بر این جامعه موربد بررسی قرار دهد، مهم و ضروری به نظر می‌رسد. نهایت اینکه این پژوهش از این لحاظ دارای اهمیت و ضرورت است که با پی بردن به اثرات نشانگان روده تحریک‌پذیر با توجه به تغییرات گسترده و سریع شرایط زندگی دست یافته؛ لذا موضوع انتخاب شده می‌تواند عنوانی چندجانبه و نوین جهت پژوهش دانشگاهی نیز باشد؛ لذا پژوهش با هدف اثربخشی زندگی درمانی بر بهزیستی روانشناختی و امیدواری در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر تدوین شد.

## روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی و طرح آن به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه بیماران مراجعه‌کننده با شکایت علائم نشانگان روده تحریک‌پذیر به مطب‌های خصوصی همکاران فوق تحصص گوارش شهر ساری در سه‌ماهه اول سال ۱۴۰۰ بودند که تعداد آنان به طور تقریبی در

حوزه‌های با ارزش زندگی آموزش داده می‌شود (موتا و ماتوس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵).

در راستای پژوهش‌های صورت گرفته سریستاری، اراتی و روح‌حمد<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) در پژوهش خود نشان دادند معنا درمانی بر بهبود کیفیت زندگی بیماران اسکیزوفرنی مؤثر بوده است. (صلاحی ابدی، خسروی و عباسی، ۱۴۰۲) در پژوهش خود نشان دادند زندگی درمانی بر اشتیاق به زندگی در دانشجویان پرستاری شهرستان ساری مؤثر است. (تفکری، ۱۴۰۳) در پژوهشی نتیجه گرفت که زندگی درمانی منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی و اشتیاق شغلی پرستاران شده است. علاوه بر این (توری لوکو، گامبارا، لوپز و کروزادو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶) نیز تأثیر درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی را بر بیماران سرطانی بررسی کرد. آن‌ها گزارش دادند که درمان مبتنی بر کیفیت زندگی می‌تواند مشکلات روانی را در بیماران سرطانی بهبود بخشد. در مطالعه‌ای دیگر (حسن زاده و طالبی، ۱۴۰۲) دریافتند که با استفاده از زندگی درمانی می‌توان امید به زندگی را افزایش داد. همچنین نتایج (سرآبادانی و همکاران، ۱۴۰۱) حاکی از آن بود که زندگی درمانی منجر به افزایش بهزیستی ذهنی و امنیت روانی شده است.

با توجه به نتایج و پیشینه انجام شده، ابهام زیادی در خصوص تأثیر زندگی درمانی بر روی متغیرهای پژوهش حاضر در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر وجود دارد به طوری که نتایج به طور قطعیت نشان نمی‌دهد که مداخلات زندگی درمانی در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر و خصوصاً بر روی امیدواری

<sup>1</sup> Mota & Matos

<sup>2</sup> Sristarai,, Erawati, Rohmad

<sup>3</sup> Torre-Luque, Gambara, Lopez, Cruzado

و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه هر کدام به تعداد ۱۵ نفر قرار گرفتند. قبل از شروع جلسات به نمونه های پژوهش اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آنان در ارتباط با موضوع و داده های پژوهش محترمانه بوده و ملاحظات اخلاقی از جمله رازداری و حفظ حریم افراد بیان گردید. بعد از توجیه پژوهش توسط محقق و تمایل پاسخ دهنده ها کانجهت شرکت در روند مطالعه و بعد از هماهنگی های لازم، پرسشنامه های بهزیستی روانشناختی و امیدواری در بین نمونه اولیه (بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک پذیر) به عنوان پیش آزمون توزیع شد. این مداخله توسط نویسنده اول دارای مدرک دکتری روانشناسی بالینی انجام شد. سپس افراد گروه آزمایش تحت جلسات زندگی درمانی حسن زاده (۱۳۹۹) به مدت هفتاهی ۱ جلسه در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت گروهی بر اساس پروتکل درمانی قرار گرفتند و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. در پایان جلسات در هر دو گروه پس آزمون، پرسشنامه های پژوهش مجددا در بین این گروه پخش گردید. جهت گردآوری داده ها از روش آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و جهت بررسی فرضیه های پژوهش از تحلیل واریانس تک و چند متغیره با نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

در ادامه خلاصه جلسات زندگی درمانی در جدول ۱ ارائه شده است. آموزش زندگی درمانی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای بر اساس پروتکل اجرایی حسن زاده (۱۳۹۹) بر روی آزمودنی ها استفاده شده است.

حدود ۲۰۰ نفر از بین ۱۰ مطب شناسایی شده بوده است. با توجه به آنکه حداقل تعداد نمونه برای پژوهش های مداخله ای ۱۵ نفر است (دلاور، ۱۴۰۱)، بر این اساس از بین تمامی ۲۰۰ بیمار مراجعه کننده به مطبه های خصوصی حدود ۸۵ نفر تمامی معیارهای لازم برای شرکت در پژوهش را داشتند که از بین آنان تعداد ۳۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایدهی شدند. انتخاب نمونه بر اساس معیارهای ورود شامل: تشخیص نشانگان روده تحریک پذیر توسط پزشک متخصص گوارش بر اساس ملاک های Rome (III)، بیمارانی که حداقل ۳ سال از درمان دارویی آنها گذشته باشد، سن بالای ۱۸ سال، حداقل مدرک تحصیلی دیپلم و نیز افرادی که نمرات پایین تری نسبت به میانگین در پرسشنامه های پژوهش به دست آورده و معیارهای خروج شامل: داشتن اختلالات روانی، دریافت نکردن درمان های دیگر، مصرف داروهای روانپزشکی در حین پژوهش و غیبت بیش از ۲ جلسه؛ صورت گرفت. به منظور انجام پژوهش مجوز لازم از دانشگاه و معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی ساری برای انجام پژوهش اخذ شد. پس از مراجعه به مطبه های خصوصی همکاران فوق تخصص گوارش شهر ساری در سال ۱۴۰۰؛ پس از تکمیل ملاک های تشخیصی بیمارانی که نمره پایین تر از نقطه برش در پرسشنامه های امیدواری و بهزیستی روانشناختی را کسب نمودند، مورد بررسی قرار گرفتند. از این تعداد ۸۵ نفر ملاک ورود را داشتند، در نهایت از تعداد باقیمانده ۳۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شده

### جدول ۱. خلاصه جلسات زندگی درمانی(حسن زاده، ۱۳۹۹)

جلسات	محتوی
اول	معرفی شرکت کنندگان و آشنایی اعضای گروه با درمانگر و یکدیگر و شرح مختصری از جلسات، اجرای پیش آزمون
دوم	بیان مفاهیم مربوط با روانشناسی زندگی دیدگاه‌های مرتبط با حیات طرح سؤالاتی پیرامون مفهوم و معنای زندگی، اهداف زندگی و ایجاد امید و انتظار درمان و کاهش چالش‌ها و موانع زندگی پیش روی بیماران
سوم	کمک به فرد برای شناسایی اهداف زندگی و اولویت‌های آن بررسی و بحث پیرامون تکالیف جلسات قبل و صحبت درباره احساسات افکار اعضا گروه در مقابله با مشکل بیماری، بحث پیرامون اهداف کوتاه مدت و میان مدت و بلندمدت این افراد به ویژه در طول مدت درمان، آموزش جدول یا ماتریس آینه‌اور و ارائه تکلیف در زمینه فرم تصمیم گیری و اهداف زندگی
چهارم	توضیح در مورد مفهوم بهزیستی و اشتیاق به زندگی نقش آن در سلامت روانی بررسی و بحث پیرامون تکالیف جلسات قبل و آموزش مفهوم بهزیستی و نقش آن در سلامت روانی
پنجم	بیان مفاهیم مربوط با امیدواری به عنوان شعله ضروری زندگی و چراغ راهی برای مقابله با مشکلات مربوط به درمان بررسی و بحث پیرامون تکالیف جلسات قبل و گفتگو درباره امید و امیدواری، نقش امید در زندگی و مقابله با مشکلات و اثر گذاری آن در ادامه درمان بیماری‌ها ویژگی افراد امیدوار
ششم	توضیح در مورد مفهوم مدیریت زندگی و چرخ زندگی و کیفیت زندگی و رضایت از آن بررسی و بحث پیرامون تکالیف جلسات قبل و آموزش مفهوم مدیریت زندگی و چرخ زندگی
هفتم	بیان مفاهیم مربوط با رضایت از زندگی مثبت اندیشه و فضاسازی در زندگی حین طی کردن مسیر دشوار درمان بیماری و تلاش برای بهبود کیفیت زندگی در شرایط سخت. بررسی و بحث پیرامون تکالیف جلسات قبل و آموزش مفاهیم رضایت از زندگی مثبت اندیشه و فضاسازی در زندگی
هشتم	جمع‌بندی جلسات و اجرای پس آزمون بررسی و بحث پیرامون تکالیف جلسات قبل، جمع‌بندی مطالب، ارائه بازخورد به اعضای گروه و تقدیر و قدردانی و پس آزمون

### مقیاس و شدت علائم نشانگان روده

تحریک پلیر<sup>۳</sup>: این مقیاس بر اساس ملاک تشخیصی Rome III ساخته شده و دارای ۱۰ سال در خصوص فراوانی و شدت علائم با یک مقیاس ۵ درجه‌ای در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک پذیر بود. این آزمون به وسیله صولتی و همکاران در سال ۱۳۸۷ روی بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک پذیر در اصفهان اجرا شد. ضریب پایایی کل این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۰ بود (به نقل از جعفری و جوهری فرد، ۱۴۰۲).

ابزار مصاحبه نیمه‌ساختار یافته تشخیصی با استفاده از ملاک‌های DSM-5<sup>۴</sup>: مصاحبه نیمه‌ساختار یافته تشخیصی با استفاده از ملاک‌های DSM-5 یک مصاحبه بالینی نیمه‌ساختار یافته است که کارشناسان ارشد روان‌شناسی بالینی برای تشخیص گذاری اختلال‌های عمده روان‌شناختی بر اساس DSM-5 انجام دادند. این ابزار بیش از هر مصاحبه تشخیصی دیگری در بررسی‌های روان‌پزشکی به کار رفته است؛ زیرا روایی محتوای و پایایی آن را متخصصان و صاحب‌نظران تأیید کرده‌اند (ناسبو، ۲۰۱۳).

3 Scale and severity of symptoms of irritable bowel syndrome

1 Semi-structured diagnostic interview using DSM-5 criteria:  
2 Nasbum

عبارة انحرافي (سؤالات، ۳، ۵، ۶ و ۱۱) است؛ بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای بود؛ اما این شیوه نمره‌گذاری در مورد سوالات شماره ۳، ۷ و ۱۱ معکوس شده است. امتیازات بالاتر، نشان دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود و برعکس. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط استادان رشته مدیریت و مطالعه آزمایشی دانشگاه مشهد و ترتیب معلم مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (کریمیان، ۱۳۹۱). در پژوهش غلامعلی شاهی، مانوسی، ایتوری، توره و اوکیچو کوو<sup>۳</sup> (۲۰۲۲) پایایی بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳ گزارش شد.

### یافته‌ها

نتایج یافته‌های توصیفی نشان داد میانگین سنی آزمودنی‌های در گروه آزمایش و گروه کنترل به ترتیب ۳۵/۸۵ و ۳۸/۲۸ بود. همچنین ۲۲ نفر (۴۴ درصد) دارای مدرک دیپلم و کمتر و ۲۸ نفر (۶۶ درصد) دارای مدرک لیسانس و بالاتر بودند. در جدول ۲ نتایج آمار توصیفی متغیرهای پژوهشی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

**پرسشنامه بهزیستی روان شناختی<sup>۱</sup> :** پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۰)، دارای ۱۸ سوال است که شامل ۶ خرده مقیاس است که هر خرده مقیاس شامل ۳ سوال بود. خرده مقیاس‌ها شامل؛ پذیرش خود (سؤالات: ۱۰-۸-۲)، روابط مثبت با دیگران (سؤالات: ۱۳-۱۱-۳)، خودنمختاری (سؤالات: ۱۲-۹-۱۸)، تسلط بر محیط (سؤالات: ۶-۴-۱)، زندگی هدفمند (سؤالات: ۵-۱۶-۱۴)، و رشد شخصی (سؤالات: ۱۵-۷-۱۷) است. آزمودنی به هر ماده در مقیاس ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) لیکرت پاسخ می‌دهد. حداقل و حداً کثر نمره در این پرسشنامه نیز ۱۸ و ۱۰/۸ است. کسب نمره بالاتر در این پرسشنامه بر بهزیستی روان‌شناختی بالا دلالت دارد. ریف (۱۹۸۹) ضریب آلفای کرونباخ پذیرش خود (۰/۹۳)، روابط مثبت با دیگران (۰/۹۱)، خودنمختاری (۰/۸۶)، تسلط بر محیط (۰/۹۰)، زندگی هدفمند (۰/۹۰) و رشد شخصی (۰/۸۷) گزارش نمود (ریف و سینگر، ۲۰۰۸). در پژوهش خانجانی، فتح‌آبادی، مظاہری و شکری (۱۳۹۳) اعتبار این مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۱ بود.

**پرسشنامه استاندارد امید به زندگی اشتایدر<sup>۲</sup> :** پرسشنامه امیدواری توسط اشتایدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایرونیک و همکاران (۱۹۹۱) تهیه شده است. دارای ۱۲ سال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد است. از این عبارات ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی (سؤالات، ۱۰، ۱۲، ۲، ۹)، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی (سؤالات، ۱، ۴، ۷ و ۸)، ۴

3 Gholamalishahi sh, Mannocci A, Ettorre E, Torre

1 Hassanzadeh passion for life questionnaire

2 Schneider's standard life expectancy questionnaire

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

کنترل	زندگی درمانی				آزمون	متغیرها
	میانگین استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین استاندارد	انحراف استاندارد		
۳۹/۸	۴/۵	۴۱/۰۶	۲/۴	پیش آزمون	بهزیستی روان‌شناختی	
۴۱/۶	۵/۳	۴۵/۱۳	۳/۸	پس آزمون		
۲۷/۸	۴/۳	۲۹/۴	۶/۲	پیش آزمون	امیدواری	
۲۸/۹	۴/۸	۳۳/۹۳	۶/۸	پس آزمون		

یعنی پیش آزمون و پس آزمون نرمال بوده است ( $p < 0.05$ ) که این به معنای رعایت این پیش فرض است. همچنین همگنی شب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان داد تعامل بین پیش آزمون و گروه آزمایش و کنترل برای متغیرهای وابسته (پس آزمون‌ها) معنی دار نیست؛ بنابراین شب رگرسیون در دو گروه آزمایش و کنترل همسان است. بر اساس نتایج آزمون ام. باکس فرض همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس رعایت شده است ( $P > 0.05$ )، بر این اساس و با توجه سایر پیش شرط‌های بررسی شده در مرحله قبل تمامی مفروضات لازم برای انجام تحلیل واریانس برقرار است. جهت بررسی اثربخشی زندگی درمانی بر روی بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحريك‌پذير با در نظر گرفتن تفاوت‌های پیش از مداخله، از تحلیل کوواریانس با رعایت مفروضه‌های آمار پارامتریک استفاده شد.

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد در پیش آزمون بهزیستی روان‌شناختی گروه زندگی درمانی برابر با  $41/06 \pm 3/4$  و گروه کنترل برابر با  $39/8 \pm 4/5$  و در پس آزمون زندگی درمانی برابر با  $45/13 \pm 3/8$  و گروه کنترل برابر با  $41/6 \pm 5/3$  بود. علاوه بر این میانگین و انحراف استاندارد در پیش آزمون امیدواری گروه زندگی درمانی برابر با  $29/4 \pm 6/2$  و گروه کنترل برابر با  $27/8 \pm 4/3$  و در پس آزمون درمانی شناختی برابر با  $34/13 \pm 5/9$ ، زندگی درمانی برابر با  $33/93 \pm 6/8$  و گروه کنترل برابر با  $28/9 \pm 4/8$  بود. مقایسه میانگین‌های درج شده در جدول ۲ نشان داد میانگین بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی در گروه‌های آزمایشی تغییر محسوسی یافته است. پیش از انجام تحلیل واریانس پیش‌فرض‌های آن بررسی شد؛ اولین پیش‌فرض نرمال بودن داده‌های متغیرهای وابسته بود. برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن از شاخص آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد؛ نتایج نشان داد که توزیع داده‌ها در هر دو گروه پژوهش و در هر دو حالت

جدول ۳. نتایج آزمون‌های لوین و باکس در بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی

آزمون لوین					
متغیرها	F	df1	df2	سطح معناداری	
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۰۱۰	۱	۲۸	۰/۹۲۰	
امید به زندگی	۱/۱۸۵	۱	۲۸	۰/۲۸۶	
باکس آزمون M					
متقدار	M باکس	df1	df2	سطح معناداری	
۳/۰۶۰	۰/۹۴۱	۳	۱۴۱۱۲۰/۰۰۰	۰/۴۲۰	

که این یافته بیانگر این مطلب است که همگنی واریانس-کوواریانس از لحاظ آماری معنادار نبوده است ( $P > 0/05$ ) و این به معنای این است که شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس به درستی رعایت شده است. شایان ذکر است که برای بررسی شبیه‌های رگرسیون نیز مقدار F تعامل کوواریت‌ها (پیش‌آزمون‌ها) و متغیرهای وابسته (پس‌آزمون‌ها) در سطوح عامل هر دو متغیر وابسته معنادار نبوده است ( $P > 0/05$ ؛ بنابراین مفروضه همگنی شبیه‌های رگرسیون برقرار است. در مجموع با توجه به اینکه در مفروضه‌های اصلی تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکووا) برقرار است؛ بنابراین این تحلیل در این پژوهش قابل اجرا می‌باشد.

نتایج حاصل از جدول ۳، نشان‌دهنده نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا در متغیرهای پژوهش است که این یافته بیانگر این مطلب است که همگنی واریانس‌های خطا از لحاظ آماری برای متغیرهای پژوهش؛ بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر معنادار نبوده است ( $P > 0/05$ ) و این به معنای آن است که شرط همگنی واریانس‌های خطا به درستی رعایت شده است. علاوه بر این بر اساس جدول ۳، نتایج آزمون M باکس جهت بررسی پیش-فرض همگنی واریانس-کوواریانس در نمرات بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر است

جدول ۴. نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چندمتغیری در متغیرهای پژوهش

نام آزمون	مقدار	F	فرضیه	خطای Df	P	مجذور اتا
اثر پیلانی	۰/۶۶۷	۲۵/۰۰۵	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۶۶۷
گروه	لامبدا ویکلز	۰/۳۳۳	۲/۰۰۵	۲۵/۰۰۵	۰/۰۰۱	۰/۶۶۷
	اثر هوتلینک	۲/۰۰۰	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۵	۰/۰۰۱	۰/۶۶۷
	بزرگترین ریشه روى	۲/۰۰۰	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۵	۰/۰۰۱	۰/۶۶۷

روده تحریک‌پذیر در گروه آزمایش و کنترل، حداقل از نظر یکی از متغیرها تفاوتی معناداری وجود دارد. مجذور اتا (که در واقع ضریب همبستگی متغیر و عضویت گروهی است) نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرها در مجموع معنادار است و میزان این

همان‌طور که در جدول ۴، مشاهده می‌شود سطوح معناداری همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکووا) را مجاز می‌شمارند. این نتایج بیانگر این مطلب است که بین بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی در بیماران مبتلا به نشانگان

تفاوت ۶۶ درصد است، یعنی ۶۶ درصد مربوط به اختلاف بین گروه در تأثیر متغیرها است.

**جدول ۵. نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی تفاوت نمرات پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل**

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	مقدار سطح معناداری
گروه	بهزیستی روان‌شناختی	۴۸/۹۰۰	۱	۴۸/۹۰۰	۲۵/۸۹۰	۰/۰۰۱
	امید به زندگی	۷۴/۵۰۲	۱	۷۴/۵۰۲	۳۷/۰۰۶	۰/۰۰۱
خطا	بهزیستی روان‌شناختی	۴۹/۱۰۸	۲۶	۱/۸۸۹	۱/۸۸۹	۰/۰۰۱
	امید به زندگی	۵۲/۳۴۴	۲۶	۲/۰۱۳	۲/۰۱۳	۰/۰۰۱

به طور معناداری نمرات بالاتری از بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه کنترل کسب کردند، بر این اساس در مرحله پس‌آزمون بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه آزمایش از نظر بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی در مقایسه با بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه کنترل به طور معناداری در وضعیت بهتر و مطلوب‌تری قرار داشتند.

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۵ و با توجه به مقدار F و سطح معناداری، بین دو گروه گواه و آزمایش (زندگی درمانی) در مرحله پس‌آزمون در نمرات بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی تفاوت معنادار وجود دارد ( $P < 0.001$ )، به طوری که در مرحله پس‌آزمون بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه آزمایش در بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی گروه آزمایش در بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی

**جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس بین گروهی برای دو گروه گواه و آزمایش در بهزیستی روان‌شناختی**

منبع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	P
اثر پیش‌آزمون	۵۲۹/۵۲۱	۱	۵۲۹/۵۲۱	۲۵۴/۳۴۲	۰/۰۰۱
گروه	۵۵/۷۰۲	۱	۵۵/۷۰۲	۲۶/۷۵۵	۰/۰۰۱
خطا	۵۶/۲۱۲	۲۷	۵۶/۲۱۲	۲/۰۸۲	۰/۰۰۱
کل	۵۶۳۵۶/۰۰۰	۳۰	۵۶۳۵۶/۰۰۰		

در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه آزمایش در مقایسه با بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون از نظر بهزیستی روان‌شناختی به طور معناداری در وضعیت بهتری قرار داشته‌اند و زندگی درمانی موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر شده است.

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۶ و با توجه به مقدار به دست آمده از آماره F و سطح معناداری، بین دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون در متغیر بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.001$ )، بر این اساس و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمره بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه آزمایش در مقایسه با بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه کنترل

**جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس بین گروهی برای دو گروه گواه و آزمایش در امید به زندگی**

منبع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	P
اثر پیش‌آزمون	۵۲۹/۵۲۱	۱	۵۲۹/۵۲۱	۲۵۴/۳۴۲	۰/۰۰۱
گروه	۵۵/۷۰۲	۱	۵۵/۷۰۲	۲۶/۷۵۵	۰/۰۰۱
خطا	۵۶/۲۱۲	۲۷	۵۶/۲۱۲	۲/۰۸۲	۰/۰۰۱

شناخت درمانی و روانشناسی مثبت‌گرا است و رویکردي برای بهبود شادی است (پاداش، فتحی زاده، عابدی و ایزدی خواه، ۲۰۱۲). این درمان به جنبه‌های مختلف زندگی، پیشگیری، بهبود سلامت روان و رضایت می‌پردازد و بر آن تأکید می‌کند. در نتیجه این یکی از بهترین رویکردها برای بهبود کیفیت زندگی بهزیستی است (تفکری، ۱۴۰۳). همچنین می‌توان بیان نمود که کیفیت آموزش گروهی مانند زندگی درمانی آموزش‌های آرامسازی و مهارت‌های زندگی و شادی را به کار گرفته است و کیفیت ابعاد مختلف زندگی و روانشناسی همچون بهزیستی روانشناسی را بهبود می‌بخشد. در تحقیق همسوی سرآبادانی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند درمان زندگی درمانی بر افزایش بهزیستی ذهنی و روانی بوده مؤثر بوده است. در تبیین این بخش از یافته‌ها می‌توان گفت با زندگی درمانی خوش‌بینی و اشتیاق به زندگی در افراد بالا می‌رود و تمایل بالایی به زندگی پیدا می‌کنند و با تمام خلخ‌هایی که در زندگی وجود دارد، می‌توانند ارزش زنده بودن و زندگی کردن را بیابند و به دنبال راهبردهای مناسب برای افزایش معنا و مفهوم در زندگی بروند و بتوانند خلق و خوی مناسب و هیجانات مثبت را بیشتر تجربه کنند (سرآبادانی و همکاران، ۱۴۰۱) و در نتیجه از بهزیستی روانشناسی بهتری برخوردار شوند. در مجموع می‌توان ذکر کرد بهزیستی روانشناسی واکنش‌های عاطفی و شناختی به ادراک ویژگی‌ها و توانمندی‌های شخصی، تعامل کارآمد و تأثیرگذار با جهان، داشتن رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت کردن در طول زمان است و می‌تواند مؤلفه‌هایی مانند رضایت از زندگی، انرژی و اخلاق خوب را نیز در بر بگیرد (تفکری، ۱۴۰۳). در این پژوهش

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۷ و با توجه به مقدار به دست آمده از آماره F و سطح معناداری، بین دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون در متغیر امید به زندگی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.001$ )، بر این اساس و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمره امید به زندگی بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه آزمایش در مقایسه با بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه کنترل در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه آزمایش در مقایسه با بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون از نظر امید به زندگی به طور معناداری در وضعیت بهتری قرار داشته‌اند و زندگی درمانی موجب افزایش امید به زندگی در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر شده است.

## بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی زندگی درمانی بر بهزیستی روانشناسی و امیدواری در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر بود. با توجه به نتایج به دست آمده، زندگی درمانی بر بهزیستی روانشناسی در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر اثربخش بود. نتایج همسو با پژوهش‌های تفکری (۱۴۰۳)، تقدیلیو، دیستلبرگر، لودرر ولایریتر<sup>۱</sup> (۲۰۱۹)، حسن زاده و طالبی (۱۴۰۲)، سرآبادانی و همکاران (۱۴۰۱) بود. در تبیین نتایج می‌توان بیان کرد که روان درمانی مبتلى بر بهبود کیفیت زندگی، رویکردي جدید در روانشناسی مثبت‌گرا است که شامل ادغام مستمر

<sup>1</sup> Tagalidou, Distlberge, Loderer, Laireiter

شرکت‌کنندگان آموزش می‌بینند تا افکار بدینسانه (خودکار منفی) خود را شناسایی کنند. آن‌ها همچنین می‌آموزند که افکار خودکار منفی آن‌ها افکار غیرارادی موقعیتی هستند که در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا به ذهن آن‌ها هجوم می‌آورند. ازین رو به نظر می‌رسد آشنایی افراد با مفهوم عواطف مثبت در گذشته، حال و آینده و تغییر احساسات نسبت به گذشته، نحوه نگرش آن‌ها را نسبت به آینده و نحوه تجربه آن تغییر داده و باعث افزایش عواطف مثبت همچون خوش‌بینی، امید، ایمان و اعتماد، احساسات زمان حال (شادی، اشتیاق، آرامش، اشتیاق، لذت) و احساسات گذشته (رضایت، شادی، شادی و آرامش) گردد (لطیفی و اصفهانی، ۲۰۲۰؛ لذا می‌توان گفت زندگی درمانی می‌تواند امیدواری را در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر بهبود بخشد؛ بنابراین اگر در بیماران رضایت از زندگی برجسته شود آن‌ها می‌توانند امیدوارانه به زندگی خود ادامه دهند و بتوانند بر اضطراب و افسردگی ناشی از بیماری غلبه کنند.

با توجه به نتایج زندگی درمانی بهبود قابل توجه و طولانی‌مدت علائم را نشان می‌دهد. در واقع آموزش‌های ارائه شده به‌طور هم‌زمان منتج به بهبودی بهزیستی روان‌شناختی و امیدوار در بین بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر می‌شود. ضمناً به نظر می‌رسد اثر گذاری آموزش‌های انجام شد بر روی هریک از مؤلفه‌های مورد بررسی موجب هم‌افزایی و افزایش سطح مولفه دیگر خواهد شد؛ به عبارت دیگر زمانی که بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر، بهزیستی روان‌شناختی بالایی داشته باشند، از استرس کمتری

معلوم شد زندگی درمانی می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی را بهبود بخشد. در واقع زندگی درمانی با ایجاد یک آرامش عمیق و راحتی و هوشیاری و آمادگی برای مواجهه با چالش‌های افراد می‌تواند باعث بهبود مشکلات روان‌شناختی بیماران گردد.

با توجه به نتایج به دست آمده، زندگی درمانی بر امیدواری در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر اثربخش بود. نتایج همسو با توری لوکو و همکاران (۱۴۰۲)، حسن‌زاده و طالبی (۱۴۰۱) سرآبادانی و همکاران (۱۴۰۱) بود. با توجه به یافته‌های مرتبط در تبیین این بخش می‌توان گفت زندگی درمانی کمک می‌کند تا بیماران امید را پرورش دهند و ناملایمات، بدبختی‌ها و اتفاق‌های ناگوار در زندگی را شناسایی کنند و باورها و افکار و اندیشه‌های بدینسانه را کنار گذاشته و تفسیرهای مناسب از رویدادها و ناملایمات‌ها داشته باشند و با در نظر گرفتن پیامدها و اقدام برای رفع ناملایمات و با مهارت‌آموزی و نیروزایی که هدف گذاری و برنامه‌ریزی برای آینده است، اعمال انطباقی را بیشتر کنند (حسن‌زاده، ۱۳۹۹) و با این طرح جدید از زندگی احساس امیدواری خود را بهبود ببخشد. این بدین معنی است که زندگی درمانی از رویکرد رضایت از زندگی حمایت می‌کند و اصول و مهارت‌های معطوف به کمک به افراد و بیماران در شناسایی دنبال کردن در برآوردن نیازها و اهداف و آرزوها در حوزه‌های با ارزش زندگی را آموزش می‌دهد؛ بنابراین امید در زندگی بیماران ایجاد می‌شود و همین امر باعث می‌شود امیدواری آن‌ها به زندگی افزایش یابد.

همچنین در تبیین دیگر اثربخشی مداخله، می‌توان گفت که در روان درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی،

افرادی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود. نویسندها گان هیچ گونه تعارض منافع ندارند. پژوهش حاضر بدون حمایت مالی انجام شده است.

## References

- Alkalash S, Almagadi R, Alamri S, Al-amri L, Al-amri M, Al-amri J, Almaqadi M. (2023) Prevalence and Risk Factors of Irritable Bowel Syndrome Among Adults in Al-Qunfudah Governorate, Saudi Arabia. Cureus. 15(11): e48639.
- Bodner E, Bergman YS. (2016). Loneliness and depressive symptoms among older adults: the moderating role of subjective life expectancy. Psychiatry Research, 237, 78-82.
- Cassar GE, Youssef GJ, Knowles S, Moulding R, Austin DW. (2020). Health-related quality of life in irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis. Gastroenterology nursing, 43(3), E102-E122.
- Charry C, Goig R, Martínez I. (2020) Psychological Well-Being and Youth Autonomy: Comparative Analysis of Spain and Colombia. Front. Psychol, 25
- Chaudhry S, Chhajer R .(2023). Enhancing psychological well-being of school teachers in India: role of energy management, thriving, and stress. Front Psychol. 14: 1239587.
- Demerouti E, van Eeuwijk E, Snelder M, Wild U. (2011). Assessing the effects of a “personal effectiveness” training on psychological capital, assertiveness and self-awareness using self-other agreement. Career Development International, 16(1), 60-81.
- Gholamalishahi sh, Mannocci A, Ettorre E, Torre G (2022). Lifestyle and Life Expectancy Questionnaire: validation and assessment in an Italian sample. La Clinica terapeutica, 173(2):128-134.

بر خودارند، رضایت بیشتری از خود دارند، از راهبردهای تنظیم شناختی سازگاری استفاده می‌کنند که این امر منتج به اشتیاق و امیدواری بیشتر به زندگی می‌شود.

## نتیجه‌گیری

نتایج حاضر نشان داد مداخله زندگی درمانی باعث بهبود امیدواری و بهزیستی روانشناسی در بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر شده است؛ لذا می‌توان بیان کرد زندگی درمانی با ایجاد یک آرامش عمیق، راحتی و هوشیاری و آمادگی برای مواجهه با چالش‌های افراد می‌تواند باعث بهبود مشکلات روانشناسی بیماران و افزایش امید و بهزیستی روانشناسی در آنان گردد. محدودیت عمدۀ این پژوهش مربوط به روایی بیرونی است؛ لذا امکان تعمیم نتایج به کل جامعه با محدودیت روبرو است. همچنین سوگیری افراد نسبت به پاسخگویی سؤالات پرسشنامه‌ها و وجود متغیرهای ناخواسته اما اثرگذار بر نتایج پژوهش می‌تواند از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر باشد. با توجه به اثربخشی زندگی درمانی بر افزایش بهزیستی و امیدواری، این درمان می‌تواند به عنوان مداخله کمکی، حمایتی و توانبخشی در کنار درمان‌های دارویی در راستای توانبخشی و ارتقاء کیفیت زندگی بیماران به کار گرفته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در بیمارانی که مبتلا به بیماری دیگری نیز هستند تکرار شود و نتایج با نتایج این پژوهش مقایسه شود.

## سپاسگزاری

مقاله حاضر مستخرج شده از پایان‌نامه ارشد روانشناسی بالینی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به کد اخلاق IR.IAU.AMOL.REC. است. همچنین از تمامی

- IBS: A systematic review. General Hospital Psychiatry. 81, 1-14
- Mearin F, Lacy BE, Chang L, Chey WD, Lembo AJ, Simren M, Spiller R.(2016). Bowel disorders. Gastroenterology. 18:S0016 -5085(16)00222-5
- Mota CP, Matos PM. (2015). Does sibling relationship matter to self-concept and resilience in adolescents under residential care? Children and Youth Services Review, 56: 106-97.
- Muscatello MRA, Bruno A, Pandolfo G, Mico U, Stilo S, Scaffidi, M, Zoccali R. (2010). Depression, anxiety and anger in subtypes of irritable bowel syndrome patients. Journal of clinical psychology in medical settings, 17, 64-70.
- Nadi A, Saeedpour F, Boland H. (2018). Investigating the effectiveness of religious-based cognitive-behavioral group therapy on increasing life expectancy and happiness in infertile women. Islamic lifestyle based on health, 3(3), 48-42. . (In Persian).
- Oka P, Parr H, Barberio B, Black CJ, Savarino EV, Ford AC. (2020). Global prevalence of irritable bowel syndrome according to Rome III or IV criteria: a systematic review and meta-analysis. Lancet Gastroenterol Hepatol, 5:908-917.
- Padash Z, Fatehizadeh M, Abedi M, Izidikhah Z. (2012). Effectiveness of treatment based on improving the quality of life on marital satisfaction. Journal of Research in Behavioral Sciences. 10(5):363-72. (In Persian).
- Ryff C, Singer B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. Journal of Happiness Studies, 9(1):13-39
- Salahi Abdis S, Khosravi S and Abbasi Q (2023) Effectiveness of life therapy on Hassanzadeh R, Talebi F. (1402). The effectiveness of life therapy on passion for life, life expectancy and quality of life in infertile women. Quarterly Journal of Applied Research in Counseling, 6(1), 19-38. (In Persian).
- Hassanzadeh R. (2019). Psychology of Life, Tehran: Ed. (In Persian).
- Khanjani M, Shahidi S, Fatehabadi J, Mazaheri MA, Shokri A. (2013). Factorial structure and psychometric properties of the short form (18 questions) of RIF psychological well-being scale in male and female students. Thought and behavior in clinical psychology. 32, 27-36. . (In Persian).
- Latifi Z, Esfahani A (2020). Effects of Quality of Life Therapy on the Ability to Cope with Stressful Situations, Anxiety and Irrational Fears in Electrical Network Workers at Risk of Death. Iranian Journal of Health Psychology.2(2)51-60
- Li Y, Xiao T, Liao H, Qu H, Ren P and Chen X. (2024). Fear of progression, loneliness, and hope in patients with gastrointestinal cancer: a cross-sectional relational study. Front. Psychol. 14:1279561.,
- Lotfi Kashani F, Behzadi B, Viari M. (1401). Effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on quality of life and anxiety of irritable bowel patients. Journal of Medical Sciences of Islamic Azad University. 22(4)301-306. . (In Persian).
- Lovell, R. M., & Ford, A. C. (2012). Global prevalence of and risk factors for irritable bowel syndrome: a meta-analysis. Clinical gastroenterology and hepatology, 10(7), 712-721.
- Madva E, Sadlonova M, Harnedy L, et al. (2023). Positive psychological well-being and clinical characteristics in

- Shahid Beheshti Hospital, Babol. Master's thesis in psychology. Ayatollah Amoli Branch. (In Persian).
- Tagalidou N, Distlberger E, Loderer V, Laireiter AR. (2019). Efficacy and feasibility of a humor training for people suffering from depression, anxiety, and adjustment disorder: a randomized controlled trial. BMC Psychiatry, 19(1): 1-3.
- Takeoka A, Kimura T, Hara SH, Hamaguchi T, Fukudo SH, Tayama, J.(2023). Prevalence of Irritable Bowel Syndrome in Japan, China, and South Korea: An International Cross-sectional Study. J Neurogastroenterol Motil, 29(2): 229-237
- Torre-Luque AD, Gambara H, Lopez E, Cruzado J.A. (2016). Psychological treatments to improve quality of life in cancer contexts. International Journal of Clinical and Health Psychology, 16: 211- 219
- Zahed Babelan A, Ghasempour A, Hasanzade S. (2011).The Role of Forgiveness and Psychological Hardiness in Prediction of Hope. Ardebil J Psychol.12(45):12-9.
- enthusiasm for life in nursing students of Sari city. The 16th International Conference on Psychology, Counseling and Educational Sciences. (In Persian).
- Sarabadani A, Hassanzadeh R, Emadian S O. (2023). Comparison of the Effectiveness of Cognitive Therapy Based on Mindfulness and Life Therapy on Mental Well-Being and Psychological Security in Women with Generalized Anxiety Disorder: A Quasi-Experimental Study. JRUMS, 21 (12):1249-1266
- Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving, SA, Sigmon S, etal. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. J Pers Soc Psychol, 60(4): 570-85
- Srilestari R, Erawati E, Rohmad B. (2021). The Effect of Logotherapy Interventions on Improving Quality of Life in Schizophrenic PatientsJurnal Keperawatan Malang, 6(2).
- Starreveld DEJ, Markovitz SE, Breukelen G, Peters M L. (2018). The course of fear of cancer recurrence: different patterns by age in breast cancer survivors. Psychooncology 27, 295–301.
- Tafakori R. (2024). Effectiveness of life therapy on psychological well-being and enthusiasm for work in nurses of