

اثربخشی اختصاصی‌سازی حافظه سرگذشتی بر اجتناب تجربه‌ای، نشخوارهای ذهنی و کیفیت زندگی در زنان خیانت دیده‌ی دارای علائم افسردگی

سیدمسعود دهقان منشادی^۱، الهام فروزنده^۲

و محمد زارع نیستانک^۳

خیانت زناشویی به عنوان یک عامل آسیب‌زا و رو به رشد در جوامع مختلف باعث ایجاد مشکلات متعددی برای همسری است که مورد خیانت واقع شده است. هدف این پژوهش مطالعه اثربخشی آموزش اختصاصی‌سازی حافظه سرگذشتی بر اجتناب تجربه‌ای، نشخوارهای ذهنی و کیفیت زندگی زنان خیانت دیده دارای علائم افسردگی شهر یزد بود. برای این منظور طی یک پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل، ۳۰ نفر از زنان خیانت دیده به صورت نمونه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. آزمودنی‌ها قبل و بعد از انجام پژوهش، از نظر پذیرش و عمل، نشخوار ذهنی و کیفیت زندگی مورد ارزیابی قرار گرفتند. گروه آزمایش ۶ جلسه تحت آموزش اختصاصی‌سازی حافظه سرگذشتی قرار گرفت. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد که گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در کاهش اجتناب تجربه‌ای و نشخوار ذهنی و افزایش کیفیت زندگی تأثیر معنی‌دار داشته است. به نظر می‌رسد از این روش می‌توان به عنوان یک مداخله درمانی موثر در افراد خیانت دیده استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: اختصاصی‌سازی حافظه سرگذشتی، اجتناب تجربه‌ای، نشخوار ذهنی،

کیفیت زندگی

مقدمه

خیانت یک رویداد آسیب‌زا است که منجر به تغییرات زیادی در حوزه‌های مختلف زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌شود (کمر، بالگان و یلدیز، ۲۰۱۵). شیرن (۲۰۱۸) در یک مقاله

۱. دپارتمان روانشناسی، واحد ناین، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران

۲. دپارتمان روانشناسی، واحد ناین، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران (نویسنده مسوول) elham_for@yahoo.com

۳. دپارتمان روانشناسی، واحد ناین، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران

مروری نشان داد که شیوع خیانت در جهان بین ۱/۲ درصد تا ۸۹ درصد می باشد. بر اساس مطالعاتی که در مناطق ایران صورت گرفته است گزارش شده است که ۴۲ درصد مردان ۲۶ تا ۳۵ ساله و ۱۳ تا ۱۵ درصد زنان مرتکب خیانت زناشویی شده‌اند (کاوه، ۲۰۱۰). در برخورد با خیانت همسر بین واکنش زنان و مردان نسبت به این پدیده تفاوت وجود دارد و زنان مشکلات بیشتری را در هنگام مواجهه با خیانت همسر و حتی سال های پس از آن تجربه می کنند (کمر و همکاران، ۲۰۱۵). در مطالعات گذشته نشان داده شده است که احتمال افسردگی، اضطراب و خودکشی در افرادی که خیانت همسر خود آسیب دیده‌اند بیشتر است، این زنان ترس و تنش بیشتری را تجربه می کنند، نشخوار ذهنی بیشتری دارند، کیفیت زندگی کمتری دارند (اونایلی، بیکر و کوردوتیس، ۲۰۱۶، کمر و همکاران، ۲۰۱۵).

انسان تمایل دارد تا از موقعیت‌های اجتماعی و فردی که تجربه ها و هیجانات ناخوشایند را فرا می‌خواند، از افکار، رفتارها و هیجانات منفی اجتناب کند (کشدن، گودمن و میشل، ۲۰۱۴). زمانی که با این افکار و خاطرات درونی ناخوشایند مواجه می‌شوند تلاش‌هایی به منظور جلوگیری از تماس با این هیجانات و خاطرات در فرد و کنترل و حذف کردن آنها صورت می‌گیرد که از دید روان‌شناسان این رفتار اجتناب تجربه ای نامیده می‌شود (کشدن و همکاران، ۲۰۱۴، دلاکروز، لاند، لرونلیو و سانتو، ۲۰۱۳). خیانت همسر موجب بروز هیجانات و افکار منفی و ناخوشایند در انسان می‌شود و فرد برای اجتناب از این افکار رفتارهای را انجام می‌دهند، برخی تلاش می‌کنند که با این شرایط سازگار شوند، یا منفعلانه واکنش نشان می‌دهند، منزوی می‌شوند، آن را انکار می‌کنند، به نشخوار ذهنی در مورد آن می‌پردازند، دست به رفتارهای پرخاشگرانه می‌زنند و عده‌ای هم خودکشی یا همسر خود را به قتل می‌رسانند (اونایلی و همکاران، ۲۰۱۶، سیندر و همکاران، ۲۰۱۲). اجتناب تجربه‌ای با دامنه وسیعی از مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب، افسردگی، اختلال در عملکردهای روانی اجتماعی، اضطراب اجتماعی، مشکلات سلامت روان‌شناختی و فیزیکی، کاهش کیفیت زندگی، افت بهزیستی روان‌شناختی و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار ارتباط دارد (بوهر فید ۲۰۱۷، کشدن و همکاران، ۲۰۱۴).

هنگامی که زنان، خیانت و روابط فرازناشویی همسر خود را کشف می‌کنند نشخوارهای ذهنی و تلاش های نامناسبی را برای فرار از این افکار آزاردهنده انجام (اونایلی و همکاران، ۲۰۱۶، غفوریان و حسن آبادی، ۲۰۱۶). نشخوارذهنی به عنوان اشتغال دائمی به یک فکر، یا موضوع شناخته می‌شود و طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می‌گردد و بدون

توجه به تقاضاهای محیطی این افکار تکرار می‌شوند (نولن هوکسما، ۲۰۰۸). اونایلی و همکاران (۲۰۱۶) بیان کردند زنانی که از خیانت همسر آسیب دیده‌اند در برخورد با این اتفاق و سایر رویدادهای زندگی از نشخوار ذهنی استفاده می‌کنند. نشخوار ذهنی با افزایش یادآوری خاطرات منفی و باعث تشدید شدن خلق منفی در فرد می‌شود و منجر به استفاده فرد از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار و نگرش منفی نسبت به رویدادها و اتفاقات زندگی در فرد ایجاد می‌کند که باعث نشانگان روان‌شناختی مختلف مانند افسردگی، اضطراب و مشکلات روان‌شناختی، اختلال استرس پس از سانحه، کاهش کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی در فرد می‌شود (ایمیتیز و کمال، ۲۰۱۶، اکبال و در، ۲۰۱۵، نولن هوکسما، ۲۰۰۸).

سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را به عنوان ادراک فرد از موقعیت‌های زندگی بر اساس سیستم‌های ارزشی و فرهنگی زندگی خود تعریف می‌کند و این ادراک با ارزش‌ها، علایق و انتظارات ارتباط دارد و فرد جنبه‌های زندگی خود را خوب و مطلوب در نظر می‌گیرد (سوفیلیو، ۲۰۱۳). بهبود کیفیت زندگی باعث می‌شود مراجع کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشد، در حل مسائل مختلف زندگی و رسیدن به اهداف مهم زندگی و هدف‌های فرعی مانند شادکامی پیشرفت کنند، عملکرد اجتماعی و اقتصادی موثرتری داشته باشند، اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند و از سلامت روان بالاتری برخوردار هستند و احساس رضایت بیشتری از زندگی خود می‌کنند (کیوان آرا، یزدخواستی، رضایی، ۲۰۱۹، گورا، الیویرا، ترا و لین، ۲۰۱۶).

یک رویکرد درمانی جدید برای افرادی که در زندگی شخصی خود رویدادهای استرس‌زایی را تجربه کرده‌اند و از افسردگی رنج می‌برند درمان آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی است (ارتن و براون، ۲۰۱۸). حافظه سرگذشتی خاص نوع خاصی از حافظه رویدادی است که مرتبط با داستان زندگی یا گذشته شخصی فرد است و نظریه پردازان آن را توانایی توجه، یادآوری و بازیابی جزئیات خاص خاطرات مهم و رویدادهای مرتبط با زمان گذشته که با زندگی شخصی فرد در ارتباط است تعریف می‌کنند (مکسول و کالاهان، ۲۰۱۳). کاهش اختصاصی بودن حافظه سرگذشتی عامل مهمی در آسیب‌پذیری اختلالات خلقی و آسیب‌شناسی روانی استرس با فرایندها و پیامدهای روان‌شناختی منفی مانند افزایش افکار منفی تکراری، ناامیدی، بیش‌برانگیختگی، تجارب تجزیه و نقص در حل مساله ارتباط بالایی دارد (ارتن و همکاران، ۲۰۱۸، سیدلر، هیچکاک و براون، ۲۰۱۸، هیچکاک، مولر، هاموند و همکاران، ۲۰۱۶). پورسعید، توکلی و نشاط دوست (۲۰۲۰) در پژوهش خود بیان کردند که آموزش اختصاصی‌سازی حافظه

سرگذشتی در کاهش نشخوار ذهنی دانشجویان افسرده تأثیر معنی داری نداشته است. هالفورد و همکاران (۲۰۱۹) بیان کردند که آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی موجب کاهش اجتناب تجربه‌ای، نشخوارذهنی و نشانه های افسردگی شده است. هیچکاک و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی در کاهش نشخوار ذهنی و افسردگی موثر بوده است. مشیر پناهی (۲۰۱۳) در پژوهش خود گزارش کرد که آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی در کاهش اجتناب در جانبازان مبتلا به اختلال پس از سانحه جنگ تحمیلی تأثیر داشته است. به دلیل تأثیری که خیانت همسر بر کاهش کیفیت زندگی، افزایش نشخوارذهنی و استفاده فرد از راهبردهای اجتناب تجربه‌ای بر زوج خیانت دیده می گذارد، این پژوهش حائز اهمیت است. این افراد برای رفع مشکلات و بهبود وضعیت زندگی خود نیازمند خدمات درمانی ویژه‌ای هستند. اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی یک روش درمانی موثر برای افرادی است که در زندگی خود با یک رویداد آسیب‌زا مواجه شده‌اند، می باشد. با توجه به بررسی‌های صورت گرفته و اینکه در زمینه تأثیر اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بر نشخوار ذهنی در پژوهش‌هایی نتایج متناقضی گزارش شده است، هدف از پژوهش حاضر مطالعه اثربخشی آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بر اجتناب تجربه‌ای، نشخوارهای ذهنی و کیفیت زندگی در زنان خیانت دیده‌ی دارای علایم افسردگی بود.

روش

این پژوهش یک پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی زنان خیانت دیده شهر یزد است که در سال ۱۳۹۸ به مرکز مشاوره آرامش مراجعه کرده‌اند بود. از این جامعه، ۳۰ نفر که نمره آنها در پرسشنامه افسردگی بک بالای ۱۹ بود به عنوان نمونه در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در یک گروه آزمایش و یک گروه گواه گمارده شدند. آزمودنیها قبل و بعد از اتمام پژوهش با پرسشنامه‌های پرسشنامه پذیرش و عمل^۱، پرسشنامه نشخوارذهنی نولن-هوکسما^۲ و پرسشنامه ۲۶ سوالی کیفیت زندگی (فرم کوتاه)^۳ مورد ارزیابی قرار گرفتند.

-
1. Acceptance and Action Questionnaire
 2. Rumination Questionnaire Nolen-Hoocma
 3. WHOQOL-BREF Questionnaire

پرسشنامه پذیرش و عمل در سال ۲۰۱۱ توسط بوند و همکاران تدوین شده است. این پرسشنامه با ۱۰ سوال، پذیرش، اجتناب تجربه ای و انعطاف ناپذیری روان شناختی را مورد ارزیابی قرار می دهد. در ایران این مقیاس توسط عباسی، فتی و مولوی (۲۰۱۲) به فارسی ترجمه و ویژگی های روانسنجی آن تایید شده است. شواهد حکایت از نتایج نوید بخشی درباره قابلیت کاربرد نسخه فارسی پذیرش و تعهد در جامعه ایرانی است و این ابزار اعتبار تمیزی مناسبی دارد (عبدی و کبودی، ۲۰۱۶).

پرسشنامه نشخوارذهنی نولن-هوکسما در سال ۱۹۹۱ توسط نولن-هوکسما و ماور تدوین شد. مقیاس سبک پاسخ نشخوار از ۲۲ ماده ۴ درجه ای تشکیل شده است. در پژوهش گلزار، افلاسکی و مولودزاده (۲۰۱۷) پایایی این آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شد برای بررسی روایی همبستگی هر سوال با نمره کل پرسشنامه محاسبه شد و نتایج حاکی از آن است که تمام سوالات با نمره کل پرسشنامه همبستگی معناداری داشتند ($P < ۰/۰۰۱$) و ضرایب همبستگی در این پژوهش بین ۰/۳۰ تا ۰/۷۲ بود.

پرسشنامه ۲۶ سوالی کیفیت زندگی- فرم کوتاه یک پرسشنامه ۲۶ سوالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را در یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرت می سنجد. برای بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه پژوهشی بر روی ۱۱۶۷ نفر از مردم تهران انجام گرفت. پایایی آزمون باز آزمون برای زیر مقیاس ها به این صورت به دست آمده است: سلامت جسمی ۰/۷۷، سلامت روان ۰/۷۷، روابط اجتماعی ۰/۷۵ و سلامت محیط ۰/۸۴ و پایایی کل آزمون ۰/۷۸ بدست آمده است. همسانی درونی نیز با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۳، ۰/۵۵ و ۰/۸۴ گزارش شده است (کاظمی و جاوید، ۲۰۰۹).

شیوه اجرا

در این پژوهش روش آموزش اختصاصی سازی حافظه ی سرگذشتی بر اساس دستورالعمل ریس، ویلیامز و هرمانس (۲۰۱۱) در مورد گروه آزمایش به صورت گروهی به صورت هفتگی و هر جلسه ۶۰ دقیقه اجرا شد.

جدول ۱. آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی

جلسه اول	معارفه: قواعد گروه، آشنایی اولیه و ایجاد جو توام با اعتماد و تعامل با هدف درمانی-ارایه منطق درمان توضیح
	درباره روشهای مقابلهای سرکوب و اجتناب از خاطرات منفی تکالیف خانگی

جلسه دوم	تشویق و ترغیب درمانجویان برای یادآوری و طرح خاطرات گذشته-ارزیابی و شناسایی سبک بازیابی خاطرات درمانجویان- بیان بازیابی اختصاصی خاطرات و نقش اجتناب و سرکوب -ارایه تکالیف خانگی
جلسه سوم	باز خورد درمانجویان، مرور تکالیف و رفع موانع و چالش ها- طرح خاطرات مثبت و نحوه بازیابی اختصاصی- بحث درباره خاطرات درمانجویان و تاکید بر تغییر سبک بازیابی آنها- ارایه تکالیف خانگی
جلسه چهارم	اصلاح سبک بازیابی درمانجویان، رفع مشکلات سرکوب و غلبه بر موانع بازیابی اختصاصی- تمرین غلبه بر سرکوب افکار مربوط به خاطرات منفی با استفاده از مثالهای درمانجویان- ارایه تکالیف خانگی
جلسه پنجم	مروری بر جلسات قبل و جمع بندی آنچه تاکنون قبلاً فرا گرفته شده است- طرح مثال های درمانجویان و تمرین بازآرایی اختصاصی خاطرات مثبت، منفی و خنثی -ارایه تکالیف خانگی
جلسه ششم	طرح مشکلات و موانع درمانجویان در تحکیم سبک جدید- تاکید بر تداوم بازیابی اختصاصی در زندگی روزمره- طرح بازگشت بیماری با تاکید بر حوادث و اتفاقات- آمادگی برای اتمام جلسات و خاتمه درمان

برای تحلیل داده‌ها پس از برقراری مفروضه‌های نرمالیتی، برابری واریانس‌ها، همبستگی واریانسها و همبستگی بین متغیرهای وابسته از تجزیه و تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. داده‌های جمع آوری شده با بیت و چهارمین ویرایش نرم افزار SPSS تحلیل شد.

یافته ها

در جدول ۲ مولفه های توصیفی متغیرهای پژوهشی ارایه شده است. برای انجام تحلیل کواریانس چندمتغیره ابتدا مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. در این پژوهش داده‌ها فاصله‌ای بودند، با توجه به آزمون شاپیرو ویلک داده‌ها نرمال بودند ($p > 0/05$)، بر اساس آزمون لوین فرض برابری واریانس تایید شد ($p > 0/05$)، فرض همبستگی واریانس کواریانس با استفاده از آزمون ام باکس تایید شد ($p > 0/05$)، و پیش فرض همبستگی بین متغیر وابسته با آزمون بارتلت تایید شد ($p < 0/05$). در تحلیل کواریانس چند متغیره بر اساس برقرار شدن مفروضه همبستگی ماتریس‌های کواریانس ($p > 0/05$) برای بررسی عضویت گروهی و تأثیر مداخله، نتایج لامبدای ویلکز گزارش شده است. با توجه به نتایج لامبدای ویلکز آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته تأثیر داشته است و بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد.

بر اساس جدول ۳ در متغیر نشخوار ذهنی بر اساس نتایج تحلیل آزمون $F = 25/733$ و سطح معنی داری $p < 0/001$ ، آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بر کاهش نشخوار ذهنی زنان خیانت دیده‌ی دارای علائم افسردگی شهر یزد تأثیر معنی داری دارد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد اجتناب تجربه ای، نشخوار ذهنی و کیفیت زندگی در مرحله

پس آزمون و پیش آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		sd	M	sd	M
نشخوار	گروه گواه	۱۱/۳۱	۵۷/۲۰	۱۱/۷۰	۵۷/۴۰۰
ذهنی	گروه آزمایش	۸/۰۸	۵۹/۳۳	۶/۵۶	۵۳/۳۳
اجتناب	گروه گواه	۷/۰۳	۳۲/۶۶	۶/۷۰	۳۲/۶۰۰
تجربه ای	گروه آزمایش	۶/۵۳	۳۱/۴۰	۶/۲۶	۲۸/۳۳
کیفیت	گروه گواه	۸۱/۰۱	۶/۹۵	۶/۴۳	۸۰/۹۳
زندگی	گروه آزمایش	۷۷/۸۰	۶/۰۳	۵/۹۱	۸۵/۶۶

در متغیر اجتناب تجربه ای بر اساس نتایج تحلیل آزمون ($F=22/44$ و سطح معنی داری $0/001 < p$)، نشان داده شده است که آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بر کاهش اجتناب تجربه ای زنان خیانت دیده ای دارای علایم افسردگی شهر یزد موثر بوده است. در متغیر کیفیت زندگی بر اساس نتایج تحلیل آزمون ($F=28/83$ و سطح معنی داری $0/001 < P$)، آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بر افزایش کیفیت زندگی زنان خیانت دیده ای دارای علایم افسردگی شهر یزد تأثیر داشته است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس برای متغیرهای اجتناب تجربه ای، نشخوار ذهنی و کیفیت

زندگی در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	SS	df	MS	F	Sig	ضرب ایتا	توان آماری
نشخوار ذهنی	۲۶۸/۷۴	۱	۲۶۸/۷۴	۲۵/۷۳*	۰/۰۰۱	۰/۵۰۷	۱
اجتناب تجربه ای	۶۰/۸۸	۱	۶۰/۸۸	۲۲/۴۴*	۰/۰۰۱	۰/۴۷۳	۱
کیفیت زندگی	۳۶۸/۳۵	۱	۳۶۸/۳۵	۲۸/۸۳*	۰/۰۰۱	۰/۵۳۶	۱

$P < 0/01$ **

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بر کاهش نشخوار ذهنی زنان خیانت دیده ای دارای علایم افسردگی تأثیر داشته است. نتایج با پژوهش های هالفورد و همکاران (۲۰۱۹)، نوری فرد و همکاران (۲۰۱۹)، هیچکاک و همکاران (۲۰۱۶) همسو بود.

و با پژوهش پورسعید و همکاران (۱۳۹۹) ناهمسو بود. هیچکاک و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که این آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی در کاهش نشخوار ذهنی موثر بوده است. در تبیین نتایج پژوهش می توان گفت که اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی باعث می شود که فرد به طور پیوسته به بررسی و جستجوی حافظه رویدادی خود بپردازد و رویداد اتفاق افتاده را با جزئیات به یاد آورد و ابراز کند که مانع از شکل گیری ابهامات و نقاط مبهم در رابطه با رویداد اتفاق افتاده برای فرد می شود همچنین اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بهبود حافظه کاری، افزایش خودآگاهی مثبت فرد و کاهش خودشناسی منفی نسبت به رویدادهای ناگوار زندگی و کاهش استفاده از حافظه بیش کلی گرایي مانع از فعال شدن نشخوارذهنی در فرد و کاهش آن می گردد (نیتو، ناوارو، مورنو و اوکانا، ۲۰۱۹، واندرون و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش حاضر با پژوهش پورسعید و همکاران (۲۰۲۰) که بیان کردند آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بر کاهش نشخوارذهنی موثر نبوده است ناهمسو بود. در تبیین تفاوت بین یافته های دو پژوهش می توان عنوان کرد که در پژوهش پورسعید و همکاران از پرسشنامه نشخوار ذهنی اشتراکی استفاده شده بود. از طرفی پژوهش پورسعید و همکاران در مورد دختران افسرده بوده است ولی در پژوهش حاضر زنان خیانت دیده ی دارای علایم افسردگی مورد مطالعه قرار گرفتند که ممکن است علیرغم اینکه هر دو گروه دارای علایم روانی مشابهی تحت یک عنوان به نام "افسردگی" باشند، اما ماهیت سنی متفاوت و نیز ماهیت متفاوت افکار و تجربه آنان، نشخوارهای ذهنی مختلفی را از نظر ماهیت، محتوا و نیز تأثیرگذاری آنها بر فرایندهای روان شناختی دختران افسرده و زنان خیانت دیده ی دچار افسردگی، ایجاد نماید که در اثر درمان یکسان، نتایج مشابهی در این دو پژوهش به دست نیامده باشد.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر می توان به این نتیجه رسید که آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بر کاهش اجتناب تجربه ای زنان خیانت دیده دارای علایم افسردگی شهر یزد تأثیر داشته است. نتایج این پژوهش هم راستا با پژوهش های (هالفورد و همکاران، ۲۰۱۹، ریز و همکاران، ۲۰۰۹، مشیر پناهی و همکاران، ۲۰۱۳) بوده است. مشیرپناهی (۲۰۱۳) در پژوهشی گزارش کرد که آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بر کاهش اجتناب عملکردی جانبازان تأثیر داشته است. در تبیین این یافته می توان گفت که اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی باعث می شود که فرد خاطرات و رویدادهای اتفاق افتاده را با جزئیات دقیق مورد را بازیابی می کند، بیان کنند یا بنویسند و آنها را مورد توجه و بررسی قرار دهد که این عمل موجب حذف

تقویت منفی آن رویداد و در نتیجه کاهش اجتناب عملکردی در فرد در بیان، تصور و جستجوی خاطرات می شود (ریز و همکاران، ۲۰۰۹، مشیریناهی و همکاران، ۲۰۱۳).

در تبیین یافته های این پژوهش می توان گفت که اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی از طریق فراهم آوری خاطرات به صورت روشن و واضح همراه با جزئیات دقیق خاطرات گذشته اطلاعات ارزشمندی برای دنبال کردن اهداف برای فرد فراهم می کند، در تنظیم هیجان و حفظ سلامت روان موثر است، همچنین باعث ایجاد احساس هویت و آگاهی از خویشتن در فرد می شود، به فرد کمک می کند تا به گسترش، حفظ و بهبود ارتباط بین فردی و پیوندهای اجتماعی خود پردازد، در حل موثر مسائل و مشکلات پیش رو و جهت گیری رفتارهای آینده موثر است و باعث ارتقای پیشرفت شخصی و تسهیل رفتارهای سازگارانه در فرد می شود و موجب کاهش افسردگی و اضطراب و افزایش بهزیستی در فرد شده است بر این اساس آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی می تواند موجب بهبود کیفیت زندگی در افراد شود (هالفورد و همکاران، ۲۰۱۹، لیهی و همکاران، ۲۰۱۸، واترز، ۲۰۱۳).

References

- Abdi, R., & Kabodi, N. (2016). Moderating role of experiential avoidance in the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 9(40), 57-66. (Persian)
- Bohr-Feld, C. (2017). The role of experiential avoidance for the quality of life in a sample of patients with diverse personality disorders, *Department of Psychology, Health & Technology*.
- De la Cruz, L. F., Landau, D., Lervolino, A. C., Santo, S., Pertusa, A., Singh, S., & Mataix Cols, D. (2013). Experiential avoidance and emotion regulation difficulties in hoarding disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 204-209.
- Erten, N., & Brown, A. (2018). Memory Specificity Training for Depression and Posttraumatic Stress Disorder: A Promising Therapeutic Intervention. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-4.
- Golzar, H., Aflaksei, A., & Molazadeh, J. (2017). Structural Equation Modeling of Dysfunctional Attitudes and Depression Symptoms: Investigation of the Mediation Role of Ruminative Response. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 22(4), 318-329. (Persian)
- Guerra, P.C., Oliveira, N.F., Terreri, M., & Len, C.A. (2016). Sleep, quality of life and mood of nursing professionals of pediatric intensive care units. *Rev Esc Enferm USP*, 50(2), 277-283.
- Hallford, D., Austin, D., Raes, P., & Takano, K. (2019). Computerised memory specificity training (c-MeST) for the treatment of major depression: a study protocol for a randomized controlled trial. *BMJ Open*, 9, 1-6.
- Hitchcock, C., Mueller, V., Hammond, E., Rees, C., & Werner-Seidler, L. (2016). The effects of autobiographical memory flexibility (MemFlex) training: An uncontrolled trial in individuals in remission from depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 52, 92-98.
- Iqbal, N. & Dar, K. A. (2015). Negative affectivity, depression, and anxiety: Does rumination mediate the links?. *Journal of Affect Dis*, 181, 18-23.
- Imtiaz, S., Kamal, A. (2016). Rumination, Optimism, and Psychological Well-Being among the Elderly: Self-Compassion as a Predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1), 32-52.
- Kazemi, M., & Javid Momeni, M. (2009). relationship between quality of life & hope in Breast cancer patients after surgery. *Iranian journal of disease breast*, 2(3), 20-27
- Kemer, G., Bulgan, G., & Çetinkaya Yıldız, E. (2015). Gender differences, infidelity, dyadic trust, and jealousy among married Turkish individuals. *Current Psychology*, 35, 335-343.
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J., & Nezelek, J. B. (2014). A Contextual Approach to Experiential Avoidance and Social Anxiety: Evidence From an Experimental and Daily Interactions of People With Social Anxiety Disorder. *Emotion*, 1528-3542.

- Kaveh S. (2010). Encountering with disloyalty and infidelity of spouse: Understanding the points and guidelines for people who are betrayed. Tehran, Iran: *Andishe Kohan Pardaz Publications*, (Persian)
- Keyvanara, M., Yazd Khasti, B., Rezaei Zadeh, M., & Modaber, F. (2019). Study of the relationship between quality of life and socioeconomic status in Isfahan at 2011. *J Edu Health Promot*, 4(92), 1-5.
- Leahy, F., Ridout, N., Mushtaq, F., & Holland, C. (2018). Improving specific autobiographical memory in older adults: impacts on mood, social problem solving, and functional limitations. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 25(5), 695–723.
- Maxwell, K., & Callahan, J. (2013). Memory Specificity Training (MEST) for Group Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. *Therapist's Manual*.
- Moshirpanahi, Sh. (2013). An investigation of memory Specificity Training on reduction of cognitive vulnerability in Post Traumatic Stress Disorder of incurrence war. *Kharazmi University*. (Persian)
- Nieto, M., Navarro-Bravo, B., Moreno, B., Ocana, A., & Serrano, P. (2019). Functioning of autobiographical memory specificity and self-defining memories in people with cancer diagnosis. *Peer Journal*, 9, 1-20.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- Onayli, S., Erdur-Baker, O., & Kordoutis, P. (2016). The Relation between Rumination and Emotional Reactions to Infidelity in Romantic Relationships. *Athens Journal of Social Sciences*, 3(1), 53-64.
- PoursaeidEsfahani, M., Tavakoli, M., Neshatdost, H. (2020). The effectiveness of autobiographical memory specificity training on depression and co-rumination in depressed students. *Advances in Cognitive Sciences*, 22 (1), 25-35.
- Raes, F., Williams, G. M., Hermans, D. (2009). Reducing cognitive vulnerability to depression: A preliminary investigation of Memory Specificity Training (MEST)in inpatients with depressive symptomology. *Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry*, 40, 24-38.
- Scheeren, P., de Apellániz, M., & Wagner, A. (2018). Marital Infidelity: The Experience of Men and Women. *Trends in Psychology/ Temas em Psicologia*, 26(1), 371-385.
- Seidler, A., Hitchcock, C., Bevan, A., McKinnon, A., & Gillard, J. (2018). A cluster randomized controlled platform trial comparing group Memory specificity training (MEST) to group psychoeducation and supportive counselling (PSC) in the treatment of recurrent depression. *Behaviour Research and Therapy*, 105,1–9.
- Snyder, D., Balderrama-Durbin, Ch., & Fissette, C. (2012). Treating Infidelity and Comorbid Depression: A Case Study Involving Military Deployment. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(3), 213–225.
- Theofilou, P. (2013). Quality of Life: Definition and Measurement. *Europe's Journal of Psychology*, 9(1), 150–162.
- Vanderveren, E., Bijttebier, P., Hermans, F. (2019). Autobiographical memory coherence and specificity: Examining their reciprocal relation and their associations with internalizing symptoms and rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 116, 30–35.
- Waters, T.E. (2013). Relations between the functions of autobiographical memory and psychological wellbeing. *Memory*, 22(3), 265–275.

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 16 (No. 60), pp.15-24, 2021

The Effectiveness of Autobiographical Memory Specificity Training (MEST) on Experiential Avoidance Ruminations and Quality of Life among Betrayed Women with Depression Symptoms

Dehghan Manshadi, Seyed Masoud¹., Foroozandeh, Elham².,
& Mohamad Zareh Neyestanak,³

Received: 2020/06/12

Accepted: 2021/08/30

Marital Betray is a traumatic and growing factor in different societies causes many problems for betrayed spouse. The purpose of this study was the effectiveness Autobiographical Memory Specificity Training on rumination, experiential avoidance and quality of betrayed women with depression symptoms in Yazd. For this purpose, during a quasi-experimental pretest-posttest study with a control group, 30 betrayed women were selected by convenience sampling method and randomly assigned to the experimental and control groups. Participants were evaluated in terms of acceptance and practice, rumination and quality of life before and after the intervention. The experimental group received 6 sessions of Autobiographical memory specificity training. Multivariate analysis of covariance results showed that compared to the control group, the experimental group showed a significant decrease in experiential avoidance and mental rumination and a significant increase in the quality of life. It seems that this method can be used as an effective therapeutic intervention in betrayed people.

Keyword: Autobiographical Memory Specificity Training, Experiential Avoidance, Ruminations ,Quality of Life

1. Dept. of Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran

2. Department of Psy. Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran (Corresponding Author) elham_for@yahoo.com

3. Dept. of Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran