

بررسی بهبود اختلال استرس پس از سانحه و حافظه سرگذشتی به روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (نمونه پژوهی زنان خانه‌دار شهر کرمانشاه)

محمد رضا رسولی تبار^۱

سعیده السادات حسینی^۲

چکیده

زمینه و هدف: یکی از فرآیندهای روانشناختی شاخص مرتبط با اختلال استرس پس از سانحه، حافظه سرگذشتی است و نشانه اصلی آن یادآوری‌های ناخواسته سانحه است. از جمله روش‌های درمانی در بهبود این اختلالات، تمرین‌های مراقبه و ذهن آگاهی می‌باشد که به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود، در بیماران منجر می‌شود. پژوهش حاضر با هدف نقش روش درمانی ذهن آگاهی در بهبود اختلال استرس پس از سانحه و حافظه سرگذشتی در زنان خانه‌دار شهر کرمانشاه که دچار استرس پس از سانحه زلزله شده‌اند، انجام گرفت.

روش: روش تحقیق به صورت شبه آزمایشی و با استفاده از دو گروه آزمایش و کنترل، دارای طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. روش نمونه‌گیری به شیوه داوطلبانه در دسترس با حجم نمونه نیز ۳۰ نفر و به شیوه تصادفی ساده به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل مقیاس تجدید نظر شده تأثیر رویداد ویلیامز و برودبنت (۱۹۸۶) و مصاحبه و آزمون حافظه سرگذشتی بود. گروه آزمایش به شیوه درمانی ذهن آگاهی در هشت جلسه آموزش داده شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که روش درمانی ذهن آگاهی در بهبود اختلال استرس پس از سانحه و زیرمقیاس‌های آن و همچنین در بهبود حافظه سرگذشتی نیز تأثیر مثبت و معنی‌داری داشت.

نتیجه‌گیری: نتایج کلی تحقیق نشان داد که روش درمانی ذهن آگاهی روشی مناسب برای بهبود اختلال استرس پس از سانحه و حافظه سرگذشتی زنان آسیب دیده از زلزله می‌باشد.

واژگان کلیدی: روش درمانی ذهن آگاهی، اختلال استرس پس از سانحه، حافظه سرگذشتی، زنان خانه‌دار.

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد کرمانشاه.

۲. دکتری روانشناسی بالینی و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرمانشاه.

۱. مقدمه

هنگامی که فاجعه‌ای روی می‌دهد واکنش افراد به آن متفاوت است؛ عده‌ای شوکه شده و دچار بهت و حیران می‌شوند، دیگران نیز ممکن است کمتر دچار این عوارض شوند. این موضوع تا اندازه‌ای به صفات و ویژگی‌های شخصیتی و تفاوت‌های افراد و همچنین به وضعیت اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی آنان بستگی دارد. فشارزاهای فاجعه نیز ممکن است به قربانی شدن افراد منتهی شوند. از بررسی‌های مربوط به قربانیان می‌توان چنین استنباط کرد که معمولاً در بین قربانیان، افرادی نیز یافت می‌شوند که با توجه به صفات فردی و نیز وضعیت اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی خود آسیب‌پذیری بیشتری برای ابتلا به عوارض وخیم و شدیدتر روانی و جسمی دارند. پس از وقوع هر فاجعه عده‌ای از بازماندگان در معرض مشکلات روانی قرار می‌گیرند و گاه به اختلالات شدید روانی مبتلا می‌شوند. برخلاف تصور برخی از محققان مشکلات همیشه موقتی و زودگذر نیستند بلکه در مواردی ماندگاری و پایائی به اندازه عمر بازماندگان دارند، که شناسایی این گونه افراد و مراقبت و حمایت از آنها بخشی از فرآیند مدیریت بحران از نظر روان‌شناختی است.

کشور ما نیز از دیر باز صحنه مصایبی مهیب و ناگوار همچون زلزله بوده است که توجه به ابعاد روانشناختی فجایع نکات بسیاری را درباره رفتارهای آدمی در بحران‌ها و مصایب آشکار می‌سازد. از بین فشارزاهای گوناگونی که زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، موقعیت‌های فشارزایی که گروه‌های بسیاری از افراد را به پاسخ‌دهی شدید مجبور می‌سازند از اهمیت خاصی برخوردارند. اگر چه تاریخچه بررسی این قبیل موقعیت‌ها از نظر روان‌شناختی به اواخر قرن گذشته باز می‌گردد اما حیطه‌ای از دانش روان‌شناسی که به این قبیل موقعیت‌ها و واکنش‌های انسانی می‌پردازد، به ویژه پس از جنگ دوم جهانی توسعه یافته است و از آن تاریخ، پیامدهای روانی جنگ و وقایعی ناگوار و شدید نظیر زلزله‌ها و سیل‌ها و .. بطور گسترده‌ای تحت بررسی قرار گرفتند. بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که متعاقب فاجعه‌ها، علایم و اختلالات روان‌شناختی افزایش می‌یابد. در محافل علمی و علوم رفتاری و روان‌شناختی این پدیده‌ها با عبارت اختلال استرس پس از سانحه^۱ یا اختلال تنش‌زای پس از رویداد به رسمیت شناخته شده است.

اختلال استرس پس از سانحه یک واکنش رایج به رویدادهای تروماتیک از قبیل تجاوز، فاجعه‌های طبیعی و انسانی و تصادفات شدید است. علایم این اختلال شامل باز تجربه کردن ناخواسته و تکراری رویداد، اجتناب از یادآورنده‌های رویداد تروماتیک، دگرگونی قابل ملاحظه در بیش برانگیختگی و واکنش‌پذیری افراطی و تغییرات منفی در شناخت‌واژه‌ها و خلق مربوط به رویداد تروماتیک می‌باشد (DSM-V^۲). (انجمن راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۳، ۲۰۱۳). بسیاری از افراد بلافاصله بعد از تجربه این رویدادها چنین علائمی را نشان می‌دهند. با این حال، اغلب افراد بعد از چند هفته بهبود می‌یابند ولی تعداد قابل ملاحظه‌ای از افراد همچنان علائم بعد از تروما را نشان می‌دهند (یانگ^۴ و همکاران، ۲۰۰۵؛ کوکرام^۵ و همکاران، ۲۰۱۰). یکی از سازه‌هایی که اخیراً در آسیب‌شناسی و درمان اختلالات اضطرابی (بخصوص PTSD) مطرح شده است، سازه طرح‌واره‌های هیجانی است (لیهی^۶، ۲۰۰۲).

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد با وجود اینکه افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه، ضربه را با تمام جزئیات آن به یاد می‌آورند اما به طور نسبی در دسترسی به جزئیات اختصاصی جنبه‌های نامرتبط با ضربه در حافظه

^۱ - PTSD

^۲ - Fifth Edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

^۳ - Association AP. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

^۴ -Young

^۵ -Cockram

^۶ -Leahy

سرگذشتی^۱ خود نقص دارند. به عنوان مثال، یادآوری سرگذشتی ایشان از رویدادهای گذشته در پاسخ به کلمات مشابه در تکالیف آزمایشگاهی، نسبتاً کلی است تا اینکه بر رویدادهای مشخصی تمرکز داشته باشد (موری و زویلنر^۲، ۲۰۰۷؛ ویلیامز^۳ و همکاران، ۲۰۰۷). در واقع این پدیده با عنوان بیش کلی گرایی حافظه سرگذشتی^۴ به منزله نشانگر شناختی اختلال استرس پس از ضربه و افسردگی شناخته می شود (سومنر^۵، ۲۰۱۲). کاهش اختصاصی بودن حافظه سرگذشتی شخصی^۶ در افراد دچار استرس پس از سانحه، شامل دسترسی تضعیف شده حتی به خود خاطرات سانحه، به طور ضمنی تأثیرات مهمی در عملکرد کارهای روزمره فرد دارد. فرآیند کاهشی اختصاصی بودن حافظه سرگذشتی در اختلال استرس پس از سانحه با اختلال در حل مسأله روزمره ارتباط دارد (ساترلند و بریانت^۷، ۲۰۰۸). از طرف دیگر کاهش اختصاصی بودن حافظه سرگذشتی به طور جدی با اشکال در تصویرسازی رویدادهای خاص در آینده نیز ارتباط دارد که نتیجه آن مشخصاً کاهش توانایی برنامه ریزی اثرگذار در زندگی روزمره است. همچنین اختلال در دسترسی به اطلاعات اختصاصی درباره گذشته، به اطلاعات در مورد ضربه نیز مربوط است که در توانایی به روزسازی و بازسازی خاطره ضربه اختلال ایجاد می نماید و اینها تماماً فرآیندهایی است که برای بهبود استرس پس از سانحه، خصوصاً در درمان، حائز اهمیت می باشد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۱).

این مسأله که کاهش اختصاصی بودن حافظه سرگذشتی، نقش سازگارانه ای در بهبود نشانه‌ها ندارد و به علاوه نوعی پیش آگهی مرضی برای برخی از اختلالات بالینی، مثل اختلال استرس پس از سانحه است، موجب برانگیخته شدن مداخله های بالینی متمرکز بر افزایش اختصاصی بودن حافظه سرگذشتی گردید. یکی از مداخله های بالینی مؤثر در این خصوص، درمان از طریق فرآیند ذهن آگاهی^۸ است.

ذهن آگاهی، توجه کردن به زمان حال به شیوه ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است. در طی ۳۰ سال گذشته، علاقه به استفاده درمانی از روش ذهن آگاهی افزایش یافته است (لودینگ^۹، ۲۰۰۸).

تمرین های مراقبه و ذهن آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود، در بیماران منجر می شود (بایر^{۱۰}، ۲۰۰۳). در واقع به کمک ذهن آگاهی، فرد نسبت به فعالیت های روزانه و کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی یافته و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت های جسمانی بر آنها کنترل پیدا می کند و از ذهن روزمره و اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها می شود (سگال^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۲).

در دو دهه اخیر تعداد زیادی از مداخلات و درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی ظهور کرده اند که از آن جمله می توان به درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT^{۱۲}) اشاره نمود. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به وسیله سگال و همکاران (۲۰۰۲) در هشت جلسه گروهی (هفته ای یک جلسه) و بر اساس برنامه کاهش تنش مبتنی بر ذهن آگاهی^{۱۳}

^۱ - Autobiographical Memory

^۲ - Moore & Zoellner

^۳ - Williams

^۴ - Over-General Autobiographical Memory (OGM)

^۵ - Sumner

^۶ - Autobiographical Memory Specificity (AMS)

^۷ - Sutherland & Bryant

^۸ - MBCT

^۹ - Ludwig

^{۱۰} - Baer

^{۱۱} - Segal

^{۱۲} - Mindfulness-Based Cognitive Therapy

^{۱۳} - Mindfulness-Based Stress Reduction

(MBSR) کابات زین^۱، اولین بار برای جلوگیری از عود افسردگی طراحی شده است. این رویکرد انعطاف پذیری فعالیت های شناختی را افزایش می دهد و نُسخوار فکری، بیش تعمیمی در حافظه سرگذشتی و ارزیابی های خود انتقادگرایانه را کاهش و فرایندهای شناختی مفید مانند مشاهده گری غیرقضاوتی محتوای ذهنی را افزایش می دهد. در این شیوه مراجعین ترغیب می شوند تا تجربه را بدون قضاوت به همان گونه ای که شکل گرفته پردازش کنند و رابطه شان را با افکار و احساسات چالش برانگیز تغییر دهند و آنها را بپذیرند (سگال و همکاران، ۲۰۰۲). در حال حاضر این رویکرد در جمعیت های بالینی ویژه نیز مورد پژوهش و کاربرد قرار گرفته و نتایج به دست آمده حاکی از تأثیر بهسازی روش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان اختلالات اضطرابی و خلقی، افسردگی توأم با میل به خودکشی، دردهای مزمن و سرطان می باشد (هافمن^۲ و همکاران، ۲۰۱۰).

با بررسی پژوهش های انجام شده در ایران نیز می توان به اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب (کاویانی و همکاران، ۱۳۸۴) و سواس- اجبار (موسوی مدنی و همکاران، ۱۳۸۹) کاهش اضطراب امتحان (بیرامی و عبدی، ۱۳۸۸) درمان چاقی (موسویان و همکاران، ۱۳۸۹)، افزایش بهزیستی ذهنی و امید بیماران مبتلا به ام اس (آقاباقری و همکاران، ۱۳۹۱) و درمان بیماران افسرده خودکشی گرا (حنا ساب زاده و همکاران، ۱۳۹۰) اشاره نمود.

با توجه به این واقعیت که ایران، از جمله ده کشور بلاخیز در جهان بشمار می رود و هر سال جان هزاران انسان که در توسعه اقتصادی و اجتماعی کشور سهم بسزایی دارند در معرض مخاطرات جدی قرار می گیرد، لذا نیاز به یک برنامه مدون و منسجم و همچنین استفاده از نیروهای بالقوه داوطلب امدادی و خدماتی موجود بیش از پیش احساس می شود. چنانچه این نیروها به خوبی سازماندهی شده و در زمینه حمایت روانی آموزش لازم را ببینند و تحت نظارت تیم تخصصی حمایت روانی قرار گیرند می توانند خدمات ارزشمندی را به آسیب دیدگان ارائه نمایند. هدف اصلی این مقاله بررسی و مطالعه بهبود اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و حافظه سرگذشتی (Autobiographical Memory) به روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در زلزله زدگان اخیر کرمانشاه می باشد. بر این اساس سؤالات زیر پرسش های تحقیق را تشکیل می دهند:

۱- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود اختلال استرس پس از سانحه چه تأثیری دارد؟

۱-۱- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود اجتناب چه تأثیری دارد؟

۱-۲- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود افکار ناخواسته چه تأثیری دارد؟

۱-۳- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود بیش انگیزگی چه تأثیری دارد؟

۲- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود حافظه سرگذشتی چه تأثیری دارد؟

۲- پیشینه تحقیقات انجام شده

برخی از تحقیقات که در حوزه اختلال استرس از سانحه، حافظه سرگذشتی و روش های مداخله درمانی گروهی آنها صورت گرفته است به شرح زیر می باشند:

^۱ -Kabat-Zinn

^۲ -Hofmann

جدول (۱) پیشینه تحقیقات انجام شده

ردیف	نویسنده و سال نشر	عنوان تحقیق	نتایج
۱	شیورانی همکاران (۱۳۹۶)	و اثربخشی درمانگری مبتنی بر مواجهه روایی در بهبود اختلال استرس پس از ضربه و حافظه سرگذشتی	نتایج این پژوهش نشان داد استرس پس از ضربه در گروه- آزمایش، بلافاصله پس از درمان و سه ماه پس از آن به طور- معنادار کاهش پیدا کرد. میزان اختصاصی بودن حافظه سرگذشتی افزایش معنادار داشت. محتوای غیرمرتبط با ضربه و بار هیجانی مثبت در تعریف از خود در گروه آزمایش به طور معنادار افزوده شد. میزان استقلال اهداف بیان شده تغییر چشمگیری نشان نداد.
۲	پور محمدی باقری (۱۳۹۳)	و اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر حل مسئله دانش آموزان دختر پایه پنجم دبستان	در آموزش ذهن آگاهی بر افزایش انعطاف پذیری شناختی و کاهش پردازش شناختی خودکار مؤثر است.
۳	حامدی همکاران (۱۳۹۲)	و اثربخشی ذهن آگاهی و مشاوره کاهش آسیب بر پیشگیری از عود مجدد	آموزش ذهن آگاهی و مشاوره رفتاری کاهش آسیب ایدز و مصرف مواد از قابلیت های عملی خوبی برای مداخلات بالینی در جلوگیری از عود سوء مصرف مواد دارند.
۴	بیرامی همکاران (۱۳۹۳)	و مقایسه تأثیر دو روش آموزش تنظیم هیجان و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، بر پریشانی روانشناختی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مادران کودکان عقب مانده ذهنی	نتایج نشان می دهند که آموزش تنظیم هیجان می تواند در کاهش پریشانی روانشناختی مادران کودکان عقب مانده ذهنی مؤثر واقع شود.
۵	عبدالقادری همکاران (۱۳۹۲)	و اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی- رفتاری بر کاهش درد، افسردگی و اضطراب بیماران مبتلا به کمر درد مزمن	نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات درد، افسردگی و اضطراب در بین دو گروه آزمایش تفاوت معنی دار مشاهده نشد، اما بین دو گروه با گروه کنترل در متغیرهای بالا تفاوت معنی دار اضطراب بیماران مبتلا به کمر درد بود.
۶	مطهری همکاران (۱۳۹۲)	و تعیین اثربخشی مداخله به روش ذهن آگاهی بر کاهش استرس زناشویی مادران دارای فرزند مبتلا به نقص توجه - بیش فعال	نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری بر استرس زناشویی مادران دارای کودکان بیش فعال مؤثر بوده و مادران در گروه آزمایشی کاهش معناداری ($p < 0.05$) را در استرس زناشویی نشان دادند.
۷	اکبری همکاران	و بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک	نتایج تحلیل کوواریانس نمرات استرس ادراک شده آزمودنیها در دو مرحله ی پیش و پس از آزمون، نشان داد که آموزش ذهن

		شده در بیماران مبتلا به سرطان پستان	آگاهی بر کاهش نمرات استرس ادراک شده بیماران تحت آموزش، مؤثر بوده است.
۸	بختیاری عابدی (۱۳۹۱)	و اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر الگوی فراشناختی ذهن آگاهی	نتایج به دست آمده از مراحل پس آزمون و پیگیری نشان داد درمان گروهی مبتنی بر الگوی فراشناختی ذهن آگاهی انحصالی می تواند افسردگی پس از زایمان را کاهش دهد.
۹	بساک نژاد همکاران (۱۳۹۰)	و بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی دانشجویان دختر	نتایج نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به صورت معنی داری کیفیت خواب را بهبود بخشیده است اما بر کیفیت زندگی تأثیر نداشته است.
۱۰	جانسون ^۱ همکاران (۲۰۱۵)	و بررسی اثربخشی آموزش تاب آوری بر اساس شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی	یافته های این پژوهش نشان می دهد که آموزش های تاب آوری بر اساس شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب بهبود استرس، افسردگی و اضطراب می گردد.
۱۱	بایلی، کویکن ^۲ ساینبرگ ^۲ (۲۰۱۲)	و بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر والدین	یافته ها نشان می دهد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر دسترس بودن از لحاظ عاطفی، تنظیم هیجان و همدلی، در والدین کودکان مؤثر است.
۱۲	بریتون ^۳ همکاران (۲۰۱۲)	و بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر واکنش های عاطفی در استرس اجتماعی	یافته های این پژوهش بعد از طی ۸ جلسه نشان می دهد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش واکنش های عاطفی در استرس اجتماعی مؤثر می باشد.
۱۳	کلیم ^۴ همکاران (۲۰۱۴)	و کاهش رویدادهای اختصاصی آینده در اختلال استرس پس از سانحه	ناتوانی در ایجاد خاطرات سرگذشتی اختصاصی، منجر به اشکال در تصویرسازی رویدادهای اختصاصی آینده می شود و می تواند هدف گذاری فرد را دچار اشکال سازد.
۱۴	برنا ^۵ همکاران (۲۰۱۱)	و خاطرات خود تعریف شده مربوط به بیماری و ادغام آنها در خود بیماران مبتلا به اسکیزوفرنیا	یکپارچگی خاطرات رستگاران احتمالاً از فرآیندهای درمان روانشناختی نیز نتیجه شوند، زیرا این فرایند، بیماران را و می دارد در این خاطرات را تجدید نظر کنند و آنها را به شکل مثبت تری ببینند.

همانطور که ملاحظه می شود اکثر پژوهش ها به این نتایج دست یافتند که روش MBCT در کاهش افسردگی، اضطراب، نگرش ناکارآمد و افکار خودآیند مؤثر است و همچنین این روش می تواند در پیشگیری از افسردگی و اضطراب نقش داشته باشد. برخی دیگر از پژوهش ها نیز به این نتیجه دست یافته اند که روش MBCT در افزایش حافظه سرگذشتی

¹- Johnson, J. R

²- Bailie, Kuyken & Sonnenberg

³- Britton, W. B

⁴- Kleim

⁵- Berna

آزمودنی ها مؤثر می باشد. اما هیچکدام از پژوهش های انجام شده تاکنون نقش MBCT را در بهبود همزمان PTSD و Autobiographical Memory مورد نظر قرار نداده اند که در پژوهش حاضر به این مهم پرداخته شده است.

۰۲ روش پژوهش

۳-۱- روش تحقیق:

پژوهش حاضر به صورت یک تحقیق شبه آزمایشی و با استفاده از دو گروه آزمایش و کنترل که جایگزینی آزمودنی ها در آنها به شکل تصادفی بود، انجام شده است. در ابتدا پیش آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل انجام شد و مشخص گردید که بین نمرات دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد. پس از آن گروه آزمایش وارد فاز جلسات آموزش مهارت های شناختی ذهن آگاهی شدند. بعد از اینکه جلسات به اتمام رسید، پس آزمون از نمونه آماری به عمل آمد. جامعه و نمونه آماری:

جامعه این پژوهش شامل زنان خانه دار شهر کرمانشاه می باشد که دچار استرس پس از سانحه زلزله قرار گرفته اند. نمونه گیری به شیوه داوطلبانه در دسترس بود، حجم نمونه نیز ۳۰ نفر در نظر گرفته شد که سن آن ها بین ۲۵ تا ۶۰ سال بوده است که به شیوه تصادفی ساده به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم گردیدند.

۳-۲- ابزار گردآوری اطلاعات

الف) مقیاس تجدید نظر شده تأثیر رویداد وایس و مارمر (IES-R)

مقیاس تجدید نظر شده تأثیر رویداد توسط وایس و مارمر (۱۹۹۷) و منطبق با مقیاس های DSM-IV به منظور تشخیص اختلال استرس پس از سانحه تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۲ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد درماندگی ذهنی به هنگام مواجهه با رویدادهای خاص در زندگی (اجتناب، افکار ناخواسته، و بیش انگیزگی) است. وایس و وارمر (۱۹۹۷) همسانی درونی سه خرده مقیاس را بسیار بالا اعلام کرده اند، بطوریکه ضریب آلفا برای افکار ناخواسته بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۲، برای اجتناب ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ و برای بیش انگیزگی از ۰/۷۹ تا ۰/۹۰ در نوسان بوده است.

ب) آزمون و مصاحبه حافظه سرگذشتی

آزمون حافظه سرگذشتی در سال ۱۹۸۶ توسط ویلیامز و برودبنت ساخته شده است، دارای ۱۸ محرک-واژه با بار هیجانی مثبت، منفی و خنثی می باشد. ابتدا دستورالعمل به آزمودنی ارائه می شود. این دستورالعمل به آزمودنی آموزش می داد که پس از دیدن هر لغت و خواندن آن از روی کارت، نخستین رویدادی را که به ذهنش می رسد بیان کند. پس از آن ۱۸ لغت اصلی به صورت ترتیبی به آزمودنی ارائه می شود و برای یادآوری هر خاطره به او ۳۰ ثانیه فرصت داده می شود. چنانچه اولین خاطره یادآوری شده خاص نباشد، آزمودنی تشویق می شود تا یک خاطره خاص به یاد آورد. هر یک از پاسخ های آزمودنی، به عنوان خاطره خاص، خاطره عام، خاطره طولانی و یا بدون یادآوری کدگذاری می شوند. در نهایت اگر آزمودنی در مدت زمان ۳۰ ثانیه هیچ خاطره ای به یاد نیاورد، یا دربارهی چیزهایی غیر از خاطرات صحبت کرد، کدگذاری به صورت «عدم پاسخ» صورت می گیرد. کاویانی، رحیمی و نقوی (۱۳۷۸) پایایی این آزمون را ۰/۸۶ گزارش نموده اند.

مصاحبه حافظه سرگذشتی^۱ نیز به منظور ارزیابی حافظه سرگذشتی انجام می شود که در آن امکان تفکیک فراموشی پیش گستر و پس گستر وجود دارد و برای فاصله سنی ۱۸ سالگی به بعد مناسب است. این آزمون از ۲ بخش تشکیل می شود.

^۱ - Autobiographical Memory Interview (AMI)

بخش اول به نام برنامه معنایی شخصی، به ارزیابی یادآوری رویدادهای گذشته زندگی شخصی آزمودنی ها می پردازد. بخش دوم به نام رویداد سرگذشتی، به یادآوری خاطراتی از ۳ دوره زمانی (کودکی، اوایل بزرگسالی و اخیر) می پردازد. هر یک از ۳ بخش حافظه سرگذشتی از ۲۱ نمره گذاری می شود یعنی حداکثر ۲ نمره جهت یادآوری کامل و یک نمره برای یادآوری ناقص که مجموع نمرات سؤالهای هر بخش را به هنگام یادآوری کامل به ۲۱ می رساند. استفاده همزمان از آزمون و مصاحبه حافظه سرگذشتی باعث می شود که امکان مقایسه میان حافظه سرگذشتی معنایی و رویدادی فراهم گردد و در نتیجه می توان با اطمینان بیشتری نتایج حاصل از این دو آزمون را، که هر کدام به ارزیابی جنبه های متفاوتی از حافظه سرگذشتی می پردازند، در ارتباط با نشانه های خاص استرس پس از سانحه مورد بررسی قرار داد.

ج) پروتکل شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

آموزش گروهی مهارت های شناختی ذهن آگاهی در هشت جلسه تنظیم شده است. هر یک از جلسات شامل هدف، خلاصه جلسات، مباحث آموزشی، تمرین و تکلیف منزل می باشد. هر یک از جلسات به تفصیل و با زبان مدرس تنظیم گردیده که در تحقیق حاضر به گروه آزمایش آموزش داده شد.

۳-۳- تجزیه و تحلیل داده ها

تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار تحلیل آماری SPSS-22 و با استفاده از آزمون های واریانس و کوواریانس انجام شد.

۳-۴- معیار های ورود به مطالعه

معیارهای ورود به آزمون داشتن تحصیلات خواندن و نوشتن و نداشتن سابقه قبلی اختلالات روانی (شامل اضطراب فراگیر، افسردگی و ...) و سن بین ۲۵-۶۰ سال بود.

۳. یافته ها

در پژوهش حاضر برای مشخص نمودن مفروضه همگونی واریانس ها فرضیه ها از آزمونهای باکس و لوین استفاده شد و همچنین وجود همگنی رگرسیون مورد تأیید قرار گرفت بنابراین برای پذیرش یا رد فرضیات از آزمون کوواریانس استفاده گردید.

فرضیه اول: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود اختلال استرس پس از سانحه و مؤلفه های آن تأثیر معنی داری دارد.

به منظور مقایسه میانگین نمرات پس آزمون زیرمقیاس های اختلال استرس پس از سانحه بعد از کنترل اثر پیش آزمون در دو گروه از آزمون تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد که خلاصه ای از نتایج آن در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲) نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس جهت مقایسه نمرات پس آزمون اختلال استرس پس از سانحه در دو گروه

معنی	سطح داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر وابسته	
	۰۰۲۰	۰۴۸۰۱۲	۹۹۱۰۱۴	۱	۹۹۱۰۱۴	پس آزمون اجتناب	گروه
	۰۰۲۰	۴۸۲۰۱۲	۹۱۸۰۵۰	۱	۹۱۸۰۵۰	پس آزمون افکار ناخواسته	
	۰۰۵۰	۷۴۳۰۹	۹۵۲۰۴۷	۱	۹۵۲۰۴۷	پس آزمون بیش انگیزگی	
			۲۴۴۰۱	۲۵	۱۰۷۰۳۱	پس آزمون اجتناب	خطا
			۰۷۹۰۴	۲۵	۹۸۴۰۱۰۱	پس آزمون افکار ناخواسته	
			۹۲۲۰۴	۲۵	۰۳۸۰۱۲۳	پس آزمون بیش انگیزگی	

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می گردد در نمرات پس آزمون مؤلفه اجتناب پس از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد ($F(1,25) = 12, P=0/002$). معنی داری مؤلفه افکار ناخواسته نیز مشخص بوده ($F(1,25)$) فلذا $(P=0/02, =12.482)$ و معنی داری مؤلفه بیش انگیزگی نیز مشهود است ($(F(1,25) = 9.743, P=0/005)$). میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش به طور معنی داری کمتر از میانگین نمرات گروه کنترل می باشد. به عبارتی می توان گفت شناخت درمانی مبتنی بر درمان ذهن آگاهی در بهبود اختلال استرس پس از سانحه تأثیر معنی داری دارد.

فرضیه دوم: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود حافظه سرگذشتی تأثیر معنی داری دارد. برای اثربخشی روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود حافظه سرگذشتی، از آزمون آماری تحلیل کواریانس استفاده گردیده که نتایج تحلیل کواریانس نمرات پیش آزمون و پس آزمون بین این دو گروه در جدول زیر گزارش شده است:

جدول ۳) تحلیل کواریانس مربوط به شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود حافظه سرگذشتی در مرحله پس آزمون

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر وابسته	
۰۰۱۰	۴۳۷۰۲۸	۷۷۷۰۷۰	۱	۷۷۷۰۷۰	پس آزمون حافظه سرگذشتی	گروه
		۴۸۹۰۲	۲۷	۲۰۱۰۶۷	پس آزمون حافظه سرگذشتی	خطا

همانگونه که مشاهده می گردد سطح معناداری در آزمون فوق کمتر از میزان خطای ۰/۰۵ می باشد، بنابراین بین گروه کنترل و آزمایش از نظر حافظه سرگذشتی تفاوت معنی داری وجود داشته و با توجه به در نظر گرفتن میانگین نمرات حاصل می توان گفت که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود حافظه سرگذشتی تأثیر مثبت و معنی داری دارد.

۴. بحث و نتیجه گیری

یافته های اولین فرضیه مشخص می کند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود اختلال استرس پس از سانحه تأثیر معنی داری دارد. این نتایج همسو با مطالعات عیسی نژاد و آزادبخت (۱۳۹۶) و پژوهش سنبل و همکاران (۱۳۹۵) می باشد. عیسی نژاد و آزادبخت (۱۳۹۶) در بررسی خود نشان داده اند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش بهزیستی روان شناختی تأثیر گذار بوده و از شدت اختلال استرس پس از سانحه می کاهد. همچنین سنبل و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند که ذهن آگاهی با آگاه کردن فرد از فرآیندهای ذهن درگیر با این اختلال و درمان ترکیبی با مجموعه ای از درمان شناختی- رفتاری که فکر و رفتار را به چالش می کشند، در درمان و کاهش علائم و نشانگان استرس پس از سانحه مؤثر هستند.

در مجموع می توان گفت که شناخت درمانی از طریق ذهن آگاهی به فرد آسیب دیده از زلزله یاری می دهد تا دریابد که چگونه آسودگی و رضامندی را مجدداً از عمق وجود کشف کرده، آن را با زندگی روزمره آمیخته و به سبک زندگی خود تبدیل نماید. در حقیقت این روند درمانی کمک می کند تا فرد خود را گام به گام از درماندگی، اضطراب، فرسودگی، افسردگی و نارضایتی رهایی دهد. بنابراین می توان گفت که این روش درمانی در بهبود اختلال استرس پس از سانحه تأثیر معنی داری دارد.

یافته های دومین فرضیه نشان می دهد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود حافظه سرگذشتی تأثیر معنی داری دارد.

سمکوسکا^۱ و همکاران (۲۰۱۲) عنوان نمودند که حافظه سرگذشتی در واقع بازنمایی شخصی یک فرد از گذشته ی خود است که از طریق آن به تجدید خاطرات، تجارب و رویدادهای شخصی زندگی خود می پردازد. ذهن آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرآیند توجه است که به نوبه خود به جلوگیری از ماریج فروکاهنده خلق منفی، فکر منفی، گرایش به پاسخ های نگران کننده و رشد دیدگاه جدید و پدید آیی افکار و هیجان های خوشایند منجر می شود.

به طور کلی می توان گفت که حافظه ی سرگذشتی در واقع یادآوری و مرور خاطرات گذشته در ذهن است که گاهی ممکن است موجب ملال خاطر فرد شوند. در آموزش روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اشخاص می آموزند که چگونه به شیوه ای متفاوت، با محتوای افکار و احساسات منفی خود ارتباط برقرار کرده و بر تغییر آن ها متمرکز گردند. آن ها می آموزند که چگونه افکار خود آیند، عادت ها، و نشخوارهای ذهنی خود را تغییر جهت داده و در چشم انداز گسترده تری افکار و احساسات خود را ببینند. بنابراین می توان گفت که این روش درمانی در بهبود حافظه سرگذشتی تأثیر معنی داری دارد و با آموزش مهارت های ذهن آگاهی و پذیرش افکار و خاطرات مرتبط با بحران زلزله در زنان خانه دار می توان از پیامدهای پس آسیمی در آنها جلوگیری کرد. بر این اساس پیشنهاد می شود از سوی سازمان های بهزیستی و مددکاری اجتماعی به آموزش مهارت ذهن آگاهی در زنان آسیب دیده از زلزله توجه شود و برای زنان خانه

^۱ -Semkovska

دار کارگاه های آموزش ذهن آگاهی برگزار گردد تا بتوانند هیجان‌ات و افکار خود را کنترل کنند و از ورود افکار منفی به ذهن خود جلوگیری کنند.

منابع

- آقاباقری، حامد؛ محمدخانی، پروانه؛ عمرانی، سمیرا و فرهنگ، وحید. (۱۳۹۱). اثربخشی گروه درمانی شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر افزایش بهزیستی ذهنی و امید بیماران مبتلا به ام اس، مجله روان شناسی بالینی، سال چهارم، شماره ۱، صص ۲۳-۳۱.
- اکبری، محمد اسماعیل؛ نفیسی، ناهید و جمشیدی فر، زهرا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده در بیماران مبتلا به سرطان پستان. مجله اندیشه و رفتار روان شناسی بالینی، سال هفتم شماره ۲۷: ۳۲-۳۹.
- بختیاری، آزاده و عابدی، احمد. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر الگوی فراشناختی ذهن آگاهی انحصالی بر افسردگی پس از زایمان، روان شناسی کاربردی، دوره ۶، شماره ۲ (پیاپی ۲۲): ۲۴-۹.
- بساک نژاد، سودابه؛ آقاجانی افجدی، اعظم و زرگر، یداله. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی دانشجویان دختر، دست آوردهای روانشناختی (علوم تربیتی و روان شناسی)، دوره ۴، شماره ۲: ۱۹۸-۱۸۱.
- بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج؛ بخشی پور، عباس؛ علیلو، مجید محمود و اقبالی، علی. (۱۳۹۳). مقایسه تأثیر دو روش آموزش تنظیم هیجان و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، بر پریشانی روانشناختی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مادران کودکان عقب مانده ذهنی، فصلنامه پژوهش های نوین روان شناختی، دوره ۹، شماره ۳۳: ۴۳-۵۹.
- بیرامی، منصور و عبدی، رضا. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان، مجله علوم تربیتی؛ شماره ۶، صص ۳۴-۵۴.
- پورمحمدی، سمیه و باقری، فریبرز. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر حل مسئله دانش آموزان دختر پایه پنجم دبستان، مجله روان شناسی و روان پزشکی شناخت، (۱)، ۵۰-۶۱.
- حامدی، علی؛ شهیدی، شهریار و خادمی، علی. (۱۳۹۲). اثربخشی ذهن آگاهی و مشاوره کاهش آسیب بر پیشگیری از عود مجدد، فصلنامه علمی و پژوهشی اعتیادپژوهی، دوره ۷، شماره ۲۸.
- حنا ساب زاده، مریم؛ یزدان دوست، رخساره؛ اصغر نژاد فرید، علی اصغر و غرایبی، بنفشه. (۱۳۹۰). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مورد بیماران افسرده خودکشی گرا: یک مطالعه کیفی. مجله علوم رفتاری (۱)، ۵، صص ۳۸-۳۳.
- رضاپور میر صالح، یاسر؛ بهجت منش، علی و تولایی، سید وحید. (۱۳۹۵). نقش اختلال استرس پس از سانحه ثانویه و تاب آوری در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان فرزند جانباز، فصلنامه علمی- پژوهشی طب جانباز، دوره ۸، شماره ۴.

- روزمهر، آسوده؛ مرادی، علیرضا؛ پرهون، هادی و نادری، یزدان. (۱۳۹۳). عملکرد افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه در حافظه اخباری: با کنترل نقش فراشناخت، فصلنامه روانشناسی شناختی، دوره ۲، شماره ۱، بهار ۱۳۹۳.
- سنبلی، سهیلا؛ فرهنگی، عبدالحسین و تیزدست، طاهر. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان ذهن آگاهی بر کاهش علائم و بهبود تحریک پذیری و تمرکز جانبازان شیمیایی مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه استان تهران. فصلنامه روانشناسی نظامی. دوره ۷، شماره ۲۶.
- شیورانی، مونا؛ آزادفلاح، پرویز؛ مرادی، علیرضا و اسکندری، حسین. (۱۳۹۶). اثربخشی درمانگری مبتنی بر مواجهه روایی در بهبود اختلال استرس پس از سانحه و حافظه سرگذشتی، مجله روانشناسی بالینی سال نهم، شماره ۲ (پیاپی ۳۴)، تابستان ۱۳۹۶.
- عبدالقادی، ماریه؛ کافی، سیدموسی؛ صابری، عالیا و آریاپوران، سعید. (۱۳۹۲). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی- رفتاری بر کاهش درد، افسردگی و اضطراب بیماران مبتلا به کمر درد مزمن. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، دوره ۲۱، شماره ۶: ۸۰۷-۷۹۵.
- عیسی نژاد، امید و آزادبخت، فرناز. (۱۳۹۶). اثربخشی دو رویکرد پذیرش و تعهد و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی همسران جانبازان دارای اختلال استرس پس از سانحه. فصلنامه علمی- پژوهشی طب جانباز. دوره ۹، شماره ۴.
- کاویانی، حسین؛ جواهری، فروزان و بحیرایی، هادی. (۱۳۸۴). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در کاهش افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه. تازه های علوم شناختی، دوره ۷، شماره ۱ (مسلسل ۲۵): ۴۹-۵۹.
- کاویانی، حسین؛ جواهری، فروزان و بحیرایی، هادی. (۱۳۸۴). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب. مجله تازه های علوم شناختی؛ سال ۷، شماره ۱.
- مطهری، زهراسادات؛ احمدی، خدابخش؛ سلیمانی، علی اکبر و بهزادپور، سمانه. (۱۳۹۲). اثربخشی روش ذهن آگاهی بر کاهش استرس زناشویی مادران دارای فرزند مبتلا به نقص توجه - بیش فعالی، تحقیقات روان شناختی، دوره ۵، شماره ۱۷: ۳۱-۲۱.
- موسوی مدنی، نوشین؛ آتش پور، سیدحمید و مولوی، حسین. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش روش ذهن آگاهی گروهی بر میزان علائم اختلال وسواس-اجباری در زنان شهر اصفهان. یافته های نو در روان شناسی، صص ۶۹-۵۵.
- موسویان، نرگس؛ مرادی، علیرضا؛ میرزایی، جعفر؛ شیدفر، فرزاد؛ محمودی کهریز، بهرام و طاهری، فاطمه. (۱۳۸۹). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش چاقی. اندیشه و رفتار (۱۶)، صص ۴۹-۵۸.
- هالجین، ریچارد پی. و ویتبورن، سوزان. (۲۰۰۳). آسیب شناسی روانی (ترجمه ی یحیی محمدی، ۱۳۸۵). تهران، نشر روان.

- **Baer RA. (2003).** Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, 125-143.
- **Bailie, C., Kuyken, W., & Sonnenberg, S. (2012).** The experiences of parents in mindfulness-based cognitive therapy. *Clin Child Psychol Psychiatry*:17(1):103-19.
- **Berna, F., Bennouna-Greene, M., Potheegadoo, J., Verry, P., Conway, M.A., & Danion, JM. (2011).** Self-defining memories related to illness and their integration into the self in patients with schizophrenia, *Psychiatr*, (189): 49–54.
- **Britton, W. B., Shahr, B., Szepsenwol, O., & Jacobs, W. (2012).** Mindfulness-Based Cognitive Therapy Improves Emotional Reactivity to Social Stress: Results from a Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 43, 2: 365–380.
- **Cockram, D.M., Drummond, P.D., & Lee, C.W. (2010).** Role and treatment of early maladaptive schemas in Vietnam veterans with PTSD, *Clinical psychology & psychotherapy*, 17(3):82- 165.
- **Crane, R. (2009).** *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Distinctive Features*, Routledge/Taylor & Francis Group: New York, NY.
- **Germer, CH. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005).** *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford press.
- **Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., & Witt AA, Oh D. (2010).** The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J ConsultClin Psychol*, 78(2): 169-83.
- **Johnson, J. R., Emmons, H., Rivard, R., Griffin, K., & Dusek, J. (2015).** Resilience Training: A Pilot Study of A Mindfulness-Based Program with Depressed Healthcare Professionals. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, In Press, Accepted Manuscript — Note to users.
- **Kleim, B., Graham, B., Fihosy, S., Stott, R., & Ehlers, E. (2014).** Reduced specificity in episodic future thinking in posttraumatic stress disorder. *Clin. Psychol.;* (2): 165-73.
- **Leahy, R. L. (2007).** Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*. 14(1), 36-45.
- **Leahy, R. L. (2002).** A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*. 9(3), 177–190.
- **Ludwig, D.S., & Jon Kabat-Zinn, J. (2008).** Mindfulness in Medicine, 300(11):1350-1352.
- **Moore. S.A., & Zoellner, L.A. (2007).** Overgeneral autobiographical memory and traumatic events: an evaluative review. *Psychol;* (133): 419-37.
- **Moradi, AR., Abdi, A., Fathi-Ashtiani, A., Dalgleish, T., & Jobson, L. (2012).** Overgeneral autobiographical memory recollection in Iranian combat veterans with posttraumatic stress disorder. *Behav. Res. Ther;* (50): 435-41.
- **Rubin, D. C., Bernsten, D., & Bohni, M. K. (2008).** A memory- based model of post traumatic stress disorder: evaluating basic assumption underlying the PTSD diagnosis. *Psychological Review*, 115, 985-1011.
- **Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000).** “Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being”. *J Am Psychol.;* 55(1): 68-78.
- **Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002).** *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford.

- Semkowska, M., Noone, M., Carton, M., & McLaughlin, D. M. (2012). Measuring consistency of autobiographical memory recall in depression. *Psychiatry research*, 197(1), 41-48.
- Sumner, J.A. (2012). The mechanisms underlying overgeneral autobiographical memory: An evaluative review of evidence for the CaR-FA-X model, *Clin.Psychol. Rev*; (32): 34-48.
- Sutherland, K., & Bryant, R.A. (2008). Autobiographical memory and the self-memory system in posttraumatic stress disorder. *J. Anxiety Disord*; (22): 555–60.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. (1994). How does cognitive therapy prevent depression relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Weiss, D.S., & Marmar, C.R. (1997). The Impact of Event Scale — Revised. In *Assessing Psychological Trauma and PTSD*(eds J. P. Wilson & T. M. Keane).New York: Guilford Press. 399 -411.
- Williams, J.M.G., Barnhofer, T., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychol. Bull*; (133): 122-48.
- Williams, J.M.G., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempters. *J. Abnorm. Psychol*; (95): 144-9.
- Williams, J.M.G. (2006). Capture and rumination, functional avoidance, and executive control (CaRFAX): three processes that underlie overgeneral memory. *Cogn. Emot*, (20): 548-68.
- Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Cambridge Univ Press.

**Study of post-traumatic stress disorder improvement and Autobiographical memory by mindfulness-based cognitive therapy
(Case study: Kermanshah householders)**

Abstract

Background and Purpose: One of the therapeutic methods for improving mental disorders such as post-traumatic stress disorder and autobiographical memory is mindfulness exercises, which lead to increased self-awareness and self-acceptance ability in patients. The present study was carried out aimed to investigate mindfulness-based cognitive therapy on improving post-traumatic stress disorder and autobiographical memory in homemakers of Kermanshah who suffered from post-traumatic stress disaster.

Method: The research method was quasi-experimental and using two experimental and control groups; there were a pre-test and post-test design with the control group. Data collection tool included The Impact of Event Scale-Revised (IES-R) developed by Williams & Broadbent (1986) and Interview and autobiographical memory test. In the first stage, both the experimental and control groups were pretested, and it was found that no significant difference was observed between the scores of both groups. Then, mindfulness therapy was trained to the experimental group in eight sessions, and then post-test was given from both groups.

Founding: Mindfulness-based cognitive therapy has a positive and significant effect on improving post-traumatic stress disorder and its subscales. Also, this therapeutic method has a positive and significant impact on improving autobiographical memory.

Results: According to the results of this study, mindfulness-based cognitive therapy is a suitable method for developing post-traumatic stress disorder and the autobiographical memory of women affected by earthquakes.

Keywords: mindfulness-based cognitive therapy, post-traumatic stress disorder, autobiographical memory, housewives.