

اثر بخشی آموزش اختصاصی کردن خاطرات در آسیب‌های شناختی و تجارب تجزیه‌ای- بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه

***سارا ام‌راهی:** (نویسنده مسئول)، کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. s_amrolahi@yahoo.com

علیرضا مرادی: استاد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

جعفر حسینی: دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

پذیرش نهایی: ۱۳۹۵/۰۶/۰۱

پذیرش اولیه: ۱۳۹۵/۰۲/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۹/۳۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روش آموزش اختصاصی کردن خاطرات بر روی آسیب‌های شناختی و تجارب تجزیه‌ای بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه بود. در یک طرح نیمه آزمایشی و با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۴ نفر آزمودنی (۱۲ مرد و ۱۲ زن) مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند؛ گروه آزمایش طی چهار هفته متوالی به صورت فردی آموزش داده شدند و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند. نمرات تجارب تجزیه‌ای، آزمون حافظه شرح حال، مقیاس مواجهه با رویداد قبل و بعد از مداخله و در مرحله پیگیری یک ماهه از هر دو گروه جمع‌آوری شد و داده‌ها از طریق تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه‌گیری مکرر، تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد آموزش اختصاصی کردن خاطرات در کاهش آسیب‌های شناختی در حوزه اجتناب عملکردی، افکار مزاحم، بیش برانگیختگی و کاهش تجارب تجزیه‌ای در ابعاد فراموشی تجزیه‌ای، مسخ شخصیت و واقعیت، جذب و تخیل در بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه اثرگذار است.

کلیدواژه‌ها: آموزش اختصاصی کردن خاطرات، بیش‌کلی‌گرایی، حافظه شرح حال، تجارب تجزیه‌ای.

Journal of Cognitive Psychology, Vol. 4, No. 3, Fall 2016

Effectiveness of Memory Specificity Training for Cognitive Vulnerability and Dissociative Experiences in Patients with Post traumatic stress Disorder

***Amrollahi, S.** (Corresponding author) MA of Clinical Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.
s_amrolahi@yahoo.com

Moradi, A.R. Professor of Clinical Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Hasani, J. Associate Professor of Clinical Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Abstract

The current study aims reduction cognitive vulnerability and dissociative experiences in Patients with PTSD by Memory Specificity Training. in the Semi- pilot with pre test-post test and follow up after one month, Combined control group, 24 patients (12 men & 12 women) Suffering of PTSD, selected via available sampling and were Randomly in experimental and control groups. Subjects in experimental group received Memory Specificity Training in 4 sequential weekly sessions and control group were placed in Waiting list. In both groups, Scores Were collected before and after the intervention and with month follow-up period by Dissociative Experiences Scale (DES-II), Autobiographical Memory Test (AMT), Impact of Event Scale-Revised (IES-R), the data were analyzed by Multivariate analysis of variance with repeated measures. Findings Confirmed Effectiveness of Memory Specificity Training That reduction cognitive vulnerability Related to avoidance, intrusive thoughts, Hyper arousal and reduction dissociative experiences in Dissociative Amnesia, Depersonalization/Derealization and Absorption/Imaginative Involvement dimension in patients with PTSD.

Keywords: Memory Specificity Training, Over general Autobiographical Memory, Dissociative Experiences.

مقدمه

حافظه شرح حال جنبه‌ای از حافظه مربوط به یادآوری تجارب شخصی از رویدادهای گذشته است و در کارکردهای مهم انسان مثل داشتن ادراک از خود، انسجام هویت، توانایی در حفظ رویکردهای فرد به دنیا و اهداف میان فردی که به طور مؤثری در حل مسئله به کار گرفته می‌شود، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی برای آینده و در شخصیت فرد نقش مهمی دارد (رابین^۱، ۱۹۸۶). در واقع یادآوری تجارب قبلی گذشته فرد عنصر مهمی در سلامت روانشناختی و احساس ارزشمندی و نیز جهت‌گیری اجتماعی محسوب می‌شود (آنزورث^۲ و همکاران، ۲۰۱۲). تحقیقات اخیر نشان داده‌اند، شیوه‌ای که افراد، گذشته شخصی خود را یادآوری می‌کنند چه به صورت کلی و یا اختصاصی روی کارکردهای روانشناختی اثرگذار است (سامنر^۳، ۲۰۱۲). کاهش اختصاصی بودن خاطرات به عنوان عامل مهمی در آسیب‌پذیری نسبت به اختلالات هیجانی است؛ زیرا این نقص شناختی موجب افزایش افکار مزاحم، اجتناب کارکردی، نشخوارهای فکری، افزایش استفاده از مکانیزم سرکوبی فکر و حالت‌های تجزیه‌ای می‌شود و در نهایت منجر به سبک بازیابی بیش‌کلی‌گرایانه در حافظه می‌شود که زمینه‌ساز افسردگی ضمنی، تشدید علائم و مزمن شدن اختلال استرس پس از سانحه می‌شود (سامنر و همکاران، ۲۰۱۰). تجارب تجزیه‌ای معمولاً از بین رفتن طبیعی ارتباط چندگانه فرایندهای ذهنی مثل افکار، احساسات و تجارب در هشیاری و حافظه در نظر گرفته می‌شوند (مرکل باخ و همکاران، ۲۰۰۱). این حالت اغلب صفت روانی است که به فرد برای مقابله با تجارب ضربه‌زننده کمک می‌کند. پیر ژانه (۱۹۷۳-۱۸۸۹) بیان کرد که تجزیه به عنوان مکانیزم مقابله‌ای است که به‌طور ناهشیار برانگیخته می‌شود تا تماس با تجارب ضربه‌زننده را کمتر و ضعیف‌تر کند. گرشانی و تاپلر (۱۹۹۹) بیان کردند هنگامی که درد هیجانی شدید و تحمل ناپذیر می‌شود، تجزیه به معنای یک گریز رخ می‌دهد. فراموش کردن بخشی از فعالیت‌ها و یا رویدادها، مکانیزمی برای کاهش تماس با گذشته و تجارب جاری است. فراموشی می‌تواند به عنوان یک سبک مقابله‌ای باشد که به افراد فرصت می‌دهد تا از خاطرات دردناک اجتناب کنند؛ به عبارتی به جای بازنمایی شکست شناختی، فرد به‌طور هدفمند تلاش می‌کند آشکارا یا ناآشکار بخشی از گذشته را فراموش کند

(بارنیر^۴ و همکاران، ۲۰۰۴). بنابراین اجتناب شناختی از خاطرات، مانع از دسترسی به منابع هیجانی پیرشان‌کننده از رویدادی خاص می‌شود و این سبک بازیابی اجتنابی که ویژگی بارز در تجارب تجزیه‌ای است، می‌تواند زیربنای بیش‌کلی‌گرایی در حافظه شرح حال باشد^۵ (وسل^۶ و همکاران، ۲۰۰۱).

مک‌اینتی و کرامپتین^۷ (۱۹۹۷) این نکته را بیان کرده‌اند که تروما می‌تواند شامل غفلت در کودکی باشد و تجزیه را نتایج تلاش‌های کودک برای رشد یک خود کاذب یا گرفتار شدن در سازگاری با نیازهای مراقب یا نگهدارنده می‌داند. ون‌در-هارت، ون‌درکوک و بون^۸ (۱۹۹۶) مدل سلسله مراتبی از تجارب تجزیه‌ای فرض کردند که به میزان وسیع‌تری پدیده تجزیه را توضیح می‌دهد. آنها بیان کردند که تجزیه مرضی می‌تواند در سه سطح تقسیم شود. حالت‌های تجزیه‌ای اولیه شامل از هم‌گسیختگی پردازش‌های مربوط به رویداد تروماتیک است. حالت‌های تجزیه ثانویه شامل دریافت و ادراک افراد از رویداد بدون تجربه کردن تماس‌های کامل هیجانی است. در آخر، حالت‌های تجزیه ثالث شامل رشد هویت‌های جداگانه است. اگرچه این مدل به میزان قابل توجهی پدیده تجزیه را توضیح می‌دهد اما در فراهم کردن فرایندهای روانشناختی زیربنایی این سطوح ناموفق بوده است. بران^۹ (۱۹۸۸) مدل BASK (رفتار، عاطفه، حساسیت، دانش) را فرض کرد. با توصیف این جنبه‌های جداگانه در تجارب، بران فرض کرد که این اجزاء می‌توانند تجزیه شوند؛ بنابراین در هر زمان از حالت تجزیه‌ای، افراد ممکن است به یک یا چند بخش آگاهی داشته باشند و نه به همه این بخش‌ها، و ادامه این موضوع منجر به تغییر یا تجزیه شخصیت می‌شود (چو^{۱۰}، ۲۰۱۱). علایم تجزیه مثل واقعیت-زدایی، شخصیت‌زدایی و کرختی هیجانی، راهبردهای مقابله-ای شناختی خودکاری هستند که منجر به اجتناب از آگاهی و یادآوری حادثه تروماتیک یا سرکوبی علایم بیش برانگیختگی می‌شود. اهلرز و کلارک (۲۰۰۰) مطرح کردند که علایم تجزیه‌ای احتمالاً مانع دستیابی به جزئیات خاطره تروما و یکپارچگی در حافظه شرح حال می‌شود؛ بنابراین

⁴ Barnier

⁵ Overgeneral Autobiographical Memory

⁶ Vessel

⁷ McIntie & crampton

⁸ Van der Hart, van der Kolk and Boon

⁹ Brone

¹⁰ cho

¹ Rubin

² Unsworth

³ Sumner

توسط هاروی^۳ و همکاران (۱۹۹۸) و جانز و همکاران (۱۹۹۹) ارتباط بین فقدان اختصاصی بودن حافظه شرح حال و تجزیه متمرکز بر افرادی که نه تنها از علائم تجزیه‌ای بلکه از بخش وسیعی از علایم آسیب روانی رنج می‌برند، مشاهده شد. جانز و همکاران (۱۹۹۹) با بررسی افراد با اختلال شخصیت مرزی نشان دادند که بین بیش‌کلی‌گرایی حافظه شرح حال و حالت‌های تجزیه‌ای ارتباط وجود دارد و مطابق با این مطالعات نیز هاروی و بریانت و دانگ (۱۹۹۹) نیز این ارتباط را در میان بیماران مبتلا به اختلال استرس حاد نشان دادند که افراد با علائم شدید تجزیه، خاطرات شرح حال کمتر اختصاصی را تولید می‌کنند. این نتایج به‌خصوص در مورد کلمات نشانه منفی که مرتبط با خاطرات کمتر اختصاصی بود، این نکته را که سبک پردازش اطلاعات به‌صورت تجزیه‌ای، رمزگردانی و بازیابی خاطرات اختصاصی حافظه شرح حال را تخریب می‌کند را به طور تجربی حمایت می‌کند (گیزبرشت^۴ و همکاران، ۲۰۰۸). در بیماران که ارتباط بین پدیده بیش‌کلی‌گرایی و تجارب تجزیه‌ای مشخص شده است، آسیب روانی بیشتری نسبت به گروهی که تجارب تجزیه‌ای کمتری داشتند مشاهده شده است. اولین مطالعه مداخلات درمانی به صورت مستقیم در مورد افزایش خاطرات اختصاصی افراد درمانی از سرانو، لاتوره، گاتز و مونتانهز^۵ (۲۰۰۴)، با نام "بازنگری در زندگی جدید"^۶ در مورد افراد افسرده بزرگسال صورت گرفت، که تمرکز اصلی بر روی کمک به افراد مسن در بازیابی خاطرات اختصاصی مثبت بود. در مطالعه‌ای توسط رایس^۷ و همکاران (۲۰۰۹) از آموزش اختصاصی کردن خاطرات (MEST)^۸ جهت مداخله مستقیم در کاهش بیش‌کلی‌گرایی حافظه شرح حال در بیماران افسرده استفاده شد، نتایج نشان دادند که برنامه MEST در کاهش این فاکتور شناخته شده آسیب‌پذیری موفق بوده است. در مطالعات داخلی نیز اثربخشی MEST در کاهش آسیب‌های شناختی بیماران اختلال استرس پس از سانحه در حوزه اجتناب عملکردی و افکار مزاحم بررسی شده است (مرادی و همکاران، ۲۰۱۴). تاکنون در حوزه اثربخشی اختصاصی شدن حافظه شرح حال در تجارب تجزیه‌ای مطالعه‌ای صورت نگرفته است و مطالعات گذشته به توصیف رابطه بین

راهبردهای شناختی ناسازگارانه‌ای مثل سرکوبی فکر، نشخوار فکری، اجتناب و حالت‌های تجزیه‌ای که موجب افزایش افکار خودآیند می‌شوند، در تداوم اختلال استرس پس از سانحه عوامل کلیدی هستند (کلارک و بک، ۲۰۱۰). چرا که پردازش و رمزگردانی خاطرات تروماتیک را بازداري کرده و باعث آسفتگی بیشتر در حافظه می‌شود، به‌طوری‌که به شکل یک کارکرد دفاعی اطلاعات مرتبط با تروما را خارج از هشیاری نگه می‌دارد (بیدارد^۱ و همکاران، ۲۰۱۲)، چنانچه یکی از مؤلفه‌های مهم درمانی در اختلالات هیجانی، مواجهه هیجانی است. حافظه شرح حال در حفظ و سازماندهی مفهوم خود بسیار مهم است که شامل شکل‌گیری اهداف و سازماندهی هویت می‌شود، مواردی که اغلب توسط تجزیه پاتولوژیک فرو می‌باشد. بنابراین بازیابی خاطرات شرح حال که نیازمند ارتباط چندگانه عناصر هیجانی، انگیزشی و شناختی است به‌طور خاصی نسبت به اثرات تجزیه حساس‌تر است؛ هم‌چنین در افرادی که نمرات بالایی در تجارب تجزیه‌ای دارند فقدان وضوح هیجانی نیز مشاهده می‌شود که آنها را در تشخیص و تمایز هیجان‌ات مختلف ناتوان می‌کند. حالت‌های تجزیه‌ای با ایجاد حواس‌پرتی منجر به تجربه مجدد از هیجان‌اتی مرکب می‌شود؛ به جای اینکه تمرکز بر هیجان خاصی باشد که با رویداد مرتبط است و این موضوع بازداري خاطرات نامربوط را نیز تضعیف می‌کند. بدین صورت خاطرات شرح حال موانعی را در مفهوم از خود ایجاد می‌کنند؛ به عنوان مثال متلاشی شدن خاطرات شرح حال می‌تواند در فروپاشی احساس از خود، که ویژگی افراد با حالت‌های تجزیه‌ای بالاست دخیل باشد (ساتین^۲ و همکاران، ۲۰۱۱). بنابراین ارتباط بین بیش‌کلی‌گرایی در حافظه شرح حال و حالت‌های تجزیه‌ای به دو مفروضه برمی‌گردد: ۱. علایم تجزیه‌ای بازتابی از سبک پردازش اجتنابی اطلاعات است، ۲. اجتناب شناختی در بازیابی حافظه که نتیجه آن بیش‌کلی‌گرایی حافظه است، مداخله می‌کند.

در خاطرات افراد با تجربه حالت‌های تجزیه‌ای، سازمان نیافتگی و گسیختگی در سطح موضوعات هیجانی مشاهده می‌شود. قربانیان مشکلاتی را در به‌یادآوری بخشی از وقایع دارند. هم‌چنین در حافظه شرح حال نیز اختلال نشان می‌دهند؛ بنابراین انتظار می‌رود تجارب تجزیه‌ای با کاهش اختصاصی شدن حافظه شرح حال ادامه پیدا کند. در دو مطالعه

³. Harvey

⁴. Giesbrech

⁵. Serrano, Latorre, Gats, Montanes

⁶. Life review therapy

⁷. Raes

⁸. Memory Specificity Training

¹. Bedard

². Sutin

اولین جلسه آموزشی با هدف آگاهی بیماران از اهداف مداخله اجرا شده و ۳ جلسه بعدی به صورت هفتگی و به صورت فردی اجرا شد. بعد از چهارمین (آخرین) جلسه، شرکت کنندگان در جلسات آموزشی و گروه کنترل، دوباره به همان بسته ارزیابی شناختی پاسخ دادند. اجرای بسته ارزیابی پیگیری، یکماه پس از اجرای پس آزمون صورت گرفت. در این پژوهش اجرای این جلسات به صورت فردی برای ۱۲ نفر از اعضای گروه آزمایشی به صورت ۴ جلسه ۲ ساعته اجرا شد. و در مورد گروه کنترل جلساتی غیر مرتبط با آموزش به صورت گروهی و هفتگی انجام شد و در لیست انتظار قرار گرفتند. آزمودنی‌ها در متغیرهای جمعیت شناختی جنس، سن، تحصیلات و وضعیت تأهل همتا شدند. در زیر برنامه کامل جلسات مداخله و ارزیابی شناختی در سه مرحله ارائه شده است.

ابزار

۱- آموزش اختصاصی کردن خاطرات: آموزش اختصاصی کردن خاطرات، شامل آموزش روانی در مورد عملکرد حافظه در ارتباط با اختلال و مشکلات مربوط به آن است. مهم‌ترین هدف اجرای آموزش، این است که شرکت‌کنندگان هنگامی که اتفاقات شخصی را از حافظه شرح حال (حافظه شخصی) بازخوانی می‌کنند، آن‌ها را به صورت جزئی و اختصاصی یادآوری کنند. جلسات آموزشی بر اساس راهنمای گام به گام برنامه آموزشی اختصاصی کردن خاطرات (MEST) که توسط رایس و همکاران (۲۰۰۹) منتشر شده شامل ۴ جلسه ۱ ساعته است که برای گروه‌هایی حدود ۳ تا ۸ شرکت‌کننده، در چهار هفته متوالی پیشنهاد شده است؛ در این پژوهش اجرای این جلسات به صورت فردی برای ۱۲ نفر از اعضای گروه آزمایشی در چهار جلسه ۲ ساعته و به صورت هفتگی اجرا شد. شرح جلسات در جدول ۱ ذکر شده است.

۲- آزمون حافظه شرح حال^۲ (AMT): آزمون حافظه شرح حال یک تکلیف شناختی مربوط به حافظه رویدادی است که در آن آزمودنی در پاسخ به لغات نشانه دارای بار هیجانی، به تولید خاطرات شرح حال رویدادی اختصاصی می‌پردازند. این آزمون توسط ویلیامز و برودبنت (۱۹۸۶) طراحی و تدوین گشته است. این آزمون با استفاده از کارتهایی به ابعاد

بیش‌کلی‌گرایی حافظه شرح حال و فراوانی تجارب تجزیه‌ای در اختلالات تروما محور پرداخته‌اند. در واقع از آنجایی که فراوانی تجارب تجزیه‌ای با بیش‌کلی‌گرا بودن حافظه شرح حال مرتبط است این مداخله به کار گرفته شده است. از این رو پژوهش حاضر اولین مطالعه در حوزه بررسی اثربخشی اختصاصی شدن حافظه شرح حال در بهبود تجارب تجزیه‌ای مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه است. چنانچه عوامل زیربنایی (اجتناب شناختی، افکار مزاحم، تجربه مجدد و بیش‌برانگیختگی) بیش‌کلی‌گرایی شدن حافظه شرح حال نیز می‌تواند در ایجاد و شدت تجارب تجزیه‌ای افراد مواجهه شده با تروما به خصوص مبتلایان اختلال استرس پس از سانحه دخیل باشد؛ از این رو می‌توان انتظار داشت مداخله-MEST با افزایش اختصاصی شدن حافظه شرح حال و کاهش عوامل زیربنایی بتواند میزان تجارب تجزیه‌ای در بیماران اختلال استرس پس از سانحه را نیز کاهش دهد. هدف پژوهش بررسی اثربخشی افزایش اختصاصی شدن خاطرات بر روی آسیب‌های شناختی و تجارب تجزیه‌ای در بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه است.

روش

طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری توأم با گروه کنترل است. با استفاده از روش نمونه-گیری در دسترس، ۲۴ نفر شرکت‌کننده (۱۲ مرد و ۱۲ زن- سن ۱۸-۵۰ سال) مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه با سابقه ترومای تجاوز جنسی، تصادف و بیماران مبتلا به سرطان که مربوط به یک سال اخیر بوده است، از بیمارستان‌های ابن‌سینا، حافظ، استاد محمدری شیراز براساس ملاک‌های DSM-IV-TR^۱ توسط روانپزشک و سپس با مصاحبه ساختار یافته بالینی ارزیابی شدند و برای اجرای برنامه درمانی با انتساب تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. طی یک جلسه قبل از شروع جلسات آموزشی برای بیماران گروه آزمایش در مورد برنامه آموزشی به طور کامل توضیحاتی داده شد. سپس رضایت‌نامه‌هایی که در آن قوانین مربوط به جلسات نوشته شده بود به بیماران داده شد. پس از اخذ موافقت برای شرکت در پژوهش بسته ارزیابی شناختی توسط هر دو گروه کنترل و آزمایش تکمیل گردید (پیش‌آزمون). سپس یک برنامه زمان‌بندی جلسات مداخله به بیماران گروه آزمایش داده شد. آنگاه پیش از شروع مداخله

^۱. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

^۲. Autobiographical Memory Test

جدول ۱- برنامه جلسات آموزش اختصاصی کردن خاطرات در گروه آزمایش و کنترل		
مراحل زمانی مداخله	گروه آزمایش	گروه کنترل
پیش آزمون	اجرای آزمونهای پیش آزمون- تکمیل فرم رضایت کتبی- برنامه زمانبندی شده	اجرای آزمونهای پیش آزمون و فرم رضایت اخلاقی
جلسه اول	برای شروع جلسات و توضیحی مختصر در مورد منطق انجام مداخله	تشکیل جلسه بصورت گروهی و بحث در
	آشنایی با مراجع و توضیحاتی در مورد اختلال استرس پس از سانحه و تأثیرات آن بر آسیب پذیری های شناختی- شروع تمرین با کلمات مثبت و خنثی و تشویق برای یادآوری خاطرات با جزئیات - بحث در مورد جلسه و ارایه تکالیف هفته بعد	زمینه اختلال بدون اجرای آموزش
جلسه دوم	ارایه خلاصه ای از جلسه قبل و بررسی و بحث در مورد تکالیف- تمرین با کلمات مثبت و منفی و یادآوری دو خاطره متفاوت برای هر کلمه با جزئیات مفهومی و بافتی و حسی فضایی بیشتر- ارایه تکالیف هفته بعد	-
جلسه سوم	این جلسه مشابه با جلسه قبل با تمرین در به یادآوری دو خاطره برای هر کلمه صورت گرفت اما در این جلسه ابتدا کلمات منفی ارایه شد و آزمودنی پس از دو خاطره منفی متفاوت باید در مورد کلمه متضاد آن نیز دو خاطره اختصاصی را یادآوری می کرد سپس تکالیف هفته بعد ارایه شد	-
جلسه چهارم	در تمارین جلسه چهارم از کلمات منفی (و همتای مثبت آنها) استفاده شد. همچنین برای شرکت کنندگان توضیح داده شد که تفکر بیش کلی گرا می تواند تنها یک تجربه هم فعال شود و ادامه یابد- از آزمودنی خواسته شد روند درمان را ارزیابی کرده و تجارب شخصی خود را با درمانگر به اشتراک بگذارد	-
پس آزمون	در این مرحله آزمونهای مرحله پیش آزمون اجرا شد	در این مرحله آزمونهای مرحله پیش آزمون اجرا شد
مرحله پیگیری	پس از یک دوره یکماهه مجدداً آزمونهای مراحل قبل اجرا شد	پس از یک دوره یکماهه مجدداً آزمونهای مراحل قبل اجرا شد

ارایه پاسخ اختصاصی صحیح نمره ۱ و برای پاسخهای کلی نمره ۰ لحاظ می شود. اولین خاطره بازبازی شده (اختصاصی یا غیراختصاصی) توسط دو نفر کدگذاری شد و همبستگی درون طبقه ای دو نمره گذاری برای خاطرات اختصاصی بین ۸۳٪ تا ۹۴٪ در نوسان بود.

۳- مقیاس تجدید نظر شده تأثیر رویداد^۱ (*IES-R*): مقیاس تجدید نظر شده تأثیر رویداد به وسیله دانیل وایس^۲ و چارلز مارمر^۳ در سال ۱۹۹۷، هماهنگ با ملاکهای DSM-IV و برای تشخیص اختلال استرس پس از سانحه تدوین گشت. آزمون IES اصلی قبل از اینکه اختلال استرس پس از سانحه به عنوان یک طبقه بالینی در (۱۹۸۰) DSM-III پذیرفته شود تدوین شده بود. با این وجود تنها دو ملاک (افکار ناخواسته و اجتناب) از چهار ملاک لازم جهت تشخیص اختلال استرس پس از سانحه در DSM را شامل می شد (وایس و مارمر، ۱۹۹۷). IES به منظور پوشش علامت بیش برانگیختگی که چهارمین ملاک تشخیصی اختلال استرس پس از سانحه می باشد، تدوین شد. این آزمون همانند IES یک مقیاس خودسنجی است که به منظور ارزیابی

۱۵×۲۰، که لغات نشانه بر روی آنها نوشته شده اجرا می شود. پنج لغت منفی و پنج لغت مثبت که از لحاظ بار هیجانی و فراوانی در زبان فارسی همتا شده است. از خزانه لغات عاصی (۱۳۸۴) انتخاب شدند. لغات مثبت عبارت است از غافلگیرکردن، خوشحال، موفقیت، علاقه و ایمن و لغات منفی متأسف، عصبانی، دست و پاچلفتی، صدمه دیده و تنها بود. لازم به ذکر است که لغات مثبت و منفی درهم ارائه شد. از شرکت کنندگان خواسته شد که به هر لغت با خاطره ای که به واسطه لغت یادآوری می شود پاسخ دهند. به آنها گفته شد که خاطره یادآوری شده می تواند مهم یا کم اهمیت، مربوط به دوران گذشته یا اخیر باشد. نکته مهم این است که باید یک رویداد اختصاصی را بیان کنند. حادثه ای که در یک زمان و مکان خاصی رخ داده و دارای یک مدت زمان محدود (یک روز یا کمتر) باشد. با ذکر یک مثال سعی می شود که آزمودنی نسبت به انجام تکلیف خود روشن شود و اگر شرکت کننده در حداقل دو کوشش تمرینی موفق به ارائه خاطره اختصاصی نشود، آزمون اجرا نمی گردید. آزمودنی ها برای بازبازی و تولید هر خاطره ۳۰ ثانیه زمان دارند و چنانچه اولین خاطره به صورت اختصاصی تولید نشود راهنمایی زیر ارائه می شود: "آیا می توانید یک رویداد اختصاصی را به یاد آورید؟" در صورت

^۱. Impact of Event scale

^۲. Weiss

^۳. Marmar

شخصیت و مسخ واقعیت^۴ با مواد (۷-۱۱-۱۲-۱۳-۲۷-۲۸) و جذب و تخیل^۵ با مواد (۲-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸-۲۰-۲۲-۲۳) است. نمره هریک از ابعاد با تقسیم مواد هر بعد بر نمره کل حاصل می‌شود و در آخر یک نمره کلی نیز محاسبه خواهد شد (چو، ۲۰۱۱). اعتبار و روایی این پرسشنامه در فرهنگ ایرانی در حال بررسی است. نسخه فارسی این مقیاس پس از ترجمه به فارسی، مجدداً به انگلیسی ترجمه شده و به‌طور آزمایشی در این پژوهش بر روی ۴۰ نفر از افراد در جمعیت غیر بالینی اجرا شده است؛ آلفای کرونباخ بدست آمده ۰/۹۳ است.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر دو گروه آزمایش و کنترل به منظور بررسی تأثیر اختصاصی شدن حافظه شرح حال بر کاهش آسیب‌های شناختی و تجارب تجزیه‌ای در بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه مورد مقایسه قرار گرفتند. لذا نتایج اثربخشی مداخله با معنادار شدن اثر اختصاصی شدن حافظه بر متغیرهای پژوهش نشان داده شده است. تحلیل داده‌ها از طریق تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه‌گیری مکرر صورت گرفت. نتایج اثر مداخله در جدول زیر ارائه شده است. شایان ذکر است که پیش از پرداختن به معناداری تفاوت‌ها، میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل مختلف اندازه‌گیری‌شان مورد بحث قرار گرفته است.

جدول فوق بیانگر این است که میانگین کلی نمره AMT در گروه آزمایش از (۱) در پیش‌آزمون به (۸/۸۳) در پس‌آزمون و (۸/۶۷) در پیگیری رسیده است. این در حالی است که نمره میانگین گروه کنترل در مؤلفه‌های اختصاصی شدن خاطرات مثبت و منفی در مراحل مختلف اندازه‌گیری تغییرات محسوسی نداشته است. در گروه آزمایش میانگین اختصاصی شدن در خاطرات منفی نسبت به خاطرات مثبت در پس‌آزمون بیشتر است؛ اما در مرحله پیگیری تفاوتی در میانگین اختصاصی شدن در خاطرات مثبت و منفی مشاهده نمی‌شود. در بررسی میانگین‌های نمرات مؤلفه‌های سه‌گانه‌ی IES دریافتیم که میانگین کلی نمره IES در گروه آزمایش از میزان (۶۱/۸۳) در پیش‌آزمون به (۳۸/۱۷) در پس‌آزمون و (۳۶/۷۵) در پیگیری کاهش پیدا کرده است. این کاهش میانگین‌های مشهود در گروه آزمایش در حالی دیده می‌شود

درماندگی ذهنی به هنگام مواجهه با رویدادهای خاص در زندگی ساخته شده است. IES-R شامل ۲۲ ماده می‌باشد که ۷ ماده آن به IES اصلی اضافه شده است. از این ۷ ماده، ۶ مورد آن علائم بیش‌برانگیختگی از جمله خشم، تحریک‌پذیری، پاسخ شدید به محرک‌های غیرمنتظره، مشکل در تمرکز، گوش به‌زنگ بودن را دربرمی‌گیرد و یک ماده جدید افکار ناخواسته، که تجربه مجدد شبه تجزیه‌ای در زمان وقوع واپس‌رانی رویداد را می‌سنجد. ضرایب همبستگی آزمون-بازآزمون خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب زیر به‌دست آمد. افکار ناخواسته ۰/۵۷، اجتناب ۰/۵۱ و بیش‌برانگیختگی ۰/۵۹ و ضریب آلفا برای افکار ناخواسته بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۲، ضریب آلفا اجتناب بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ و ضریب آلفا برای بیش‌برانگیختگی از ۰/۷۹ تا ۰/۹۰ در نوسان بوده است.

۴- مقیاس تجارب تجزیه‌ای^۱ (DES-II) این پرسشنامه شامل ۲۸ پرسش راجع به تجربیات زندگی روزمره است که اولین نسخه توسط برنستین و پوتنم (۱۹۸۶) و DES-II توسط برنستین و کارلسون (۱۹۹۳) طراحی شده است. مقیاس تجارب تجزیه‌ای از نظر تهیه کنندگانش "یک ابزار خودسنجی کوتاه برای اندازه‌گیری فراوانی تجارب تجزیه‌ای است". این مقیاس به‌عنوان ابزاری معتبر و پایا جهت کمی‌سازی تجارب تجزیه‌ای طراحی شده و توسعه یافته است. شرکت‌کنندگان گزارش می‌دهند که اغلب چگونه تجارب خاص با موارد رخ داده توصیف می‌شوند. برای مثال برخی افراد گاهی اوقات موقع گوش کردن به حرف کسی ناگهان متوجه می‌شوند که تمام یا قسمتی از صحبت طرف مقابل را نشنیده‌اند. در سوالات گفته می‌شود با انتخاب عدد مناسب نشان دهید که چند درصد مواقع چنین چیزی برای شما اتفاق افتاده است؟ در محدوده ۰ تا ۱۰۰ درصد افراد مشخص می‌کنند که اغلب به چه میزان تجارب خاص برایشان رخ می‌دهد. تحقیقاتی که اعتبار و روایی این ابزار را نشان می‌دهد دارای ثبات درونی بالایی با آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و اعتبار بازآزمایی آزمون بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۶ است. و محدوده ضریب دو نیمه کردن را بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۳ گزارش کردند (بروس^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). این مقیاس برای کشف و اطمینان در مورد اختلال هویت تجزیه‌ای و اختلال استرس پس از سانحه مؤثر است. این مقیاس دارای سه بعد فراموشی تجزیه‌ای^۳ با مواد (۳-۴-۵-۶-۸-۱۰-۲۵-۲۶) و مسخ

1. Dissociative experiences scale

2. Bruce

3. Dissociative Amnesia

4. Depersonalization/Derealization

5. Absorption/Imaginative Involvement

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد دو گروه در متغیرهای وابسته پژوهش

گروه	متغیر	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		SD	میانگین	SD	میانگین
آزمایش AMT	خاطرات مثبت	۰/۶۷	۴/۲۵	۰/۷۵	۴/۳۳
	خاطرات منفی	۰/۲۵	۴/۵۸	۰/۶۷	۴/۳۳
	نمره کلی	۱	۸/۸۳	۱/۱۹	۸/۶۷
	خاطرات مثبت	۰/۷۵	۰/۹۲	۰/۷۹	۰/۴۲
کنترل AMT	خاطرات منفی	۰/۶۷	۰/۴۲	۰/۵۱	۰/۵۰
	نمره کلی	۱/۷۵	۱/۷۵	۰/۹۷	۰/۹۲
	اجتناب	۱۷/۵۰	۱۳/۵۸	۴/۸۱	۱۳/۳۳
	افکار مزاحم	۲۳/۵۰	۱۲/۱۷	۴/۱۹	۱۲/۳۳
آزمایش IES	بیش‌برانگیختگی	۲۰/۸۳	۱۲/۴۲	۵/۴۵	۱۱/۰۸
	نمره کلی	۶۱/۸۳	۳۸/۱۷	۱۱/۶۸	۳۶/۷۵
	اجتناب	۲۰	۲۰/۱۷	۴/۰۹	۲۰/۴۲
	افکار مزاحم	۱۷/۰۸	۱۸/۴۲	۱/۸۳	۱۷/۳۸
کنترل IES	بیش‌برانگیختگی	۱۵/۹۲	۱۷	۲/۹۲	۱۶/۲۵
	نمره کلی	۵۳	۵۵/۵۸	۷	۵۴
	فراموشی تجزیه‌ای	۲۱۹/۱۷	۱۲۱/۵۴	۷۶/۶۸	۱۰۶/۶۷
	مسخ شخصیت و واقعیت	۸۷/۵۰	۵۲/۵۹	۳۳/۰۳	۴۷/۵۰
آزمایش DES-II	جذب و تخیل	۳۸۰/۸۳	۱۵۴/۷۷	۱۲۱	۲۲۵
	نمره کلی	۸۵۳/۳۳	۳۰۷/۰۸	۲۴۳/۶۹	۵۰۸/۳۳
	فراموشی تجزیه‌ای	۱۳۳/۳۳	۹۳/۸۴	۹۱/۷۳	۱۲۰/۸۳
	مسخ شخصیت و واقعیت	۸۸/۳۳	۸۵/۳۷	۷۵/۸۶	۹۰
کنترل DES-II	جذب و تخیل	۳۲۳/۳۳	۱۱۴	۱۳۶/۳۸	۳۴۲/۵۰
	نمره کلی	۷۱۶/۶۷	۳۴۴/۲۶	۷۰۹/۱۷	۳۴۷/۵۰

جدول ۳- نتایج تحلیل چندمتغیری دو گروه در مقیاس‌های تجزیه‌ای، حافظه

منبع اثر	آماره ملاک	متغیر	ارزش آماره	نسبت F	df فرضیه	df خطا	معناداری	ایتا
زمان	پیلانی	AMT	۱	۱۴/۳۷	۶	۸۶	۰/۰۰۱	۰/۵۰۱
		IES	۰/۵۷	۵/۷۴	۶	۸۶	۰/۰۰۱	۰/۲۸۶
		DES-II	۰/۵۸۱	۴/۲۹	۸	۸۴	۰/۰۰۱	۰/۲۹۰
زمان *	پیلانی	AMT	۱/۱	۱۶/۰۵	۶	۸۶	۰/۰۰۱	۰/۵۲۸
گروه		IES	۰/۶۴	۶/۷۳	۶	۸۶	۰/۰۰۱	۰/۳۱۹
		DES-II	۰/۶۶۸	۵/۲۷	۸	۸۴	۰/۰۰۱	۰/۳۳۴

پیش‌آزمون به (۵۳۲/۵) در پس‌آزمون و (۵۰۸/۳۳) در پیگیری کاهش پیدا کرده است.

با این وجود، مقایسه میانگین مؤلفه‌های بالا در گروه کنترل در مراحل سه‌گانه اندازه‌گیری نشان می‌دهد که تغییرات چندانی در این مراحل وجود ندارد. در مجموع، میانگین کلی DES-II گروه کنترل در پیش‌آزمون برابر با (۷۱۶/۶۷)، در پس‌آزمون (۷۰۹/۱۷) و در پیگیری برابر با (۷۳۵) است. پس از بررسی میانگین‌های مؤلفه‌های گوناگون در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل مختلف، جهت پی بردن به این موضوع که مداخله انجام‌شده منجر به تغییر معنادار در

که در گروه کنترل تقریباً میانگین‌های مساوی در مراحل سه‌گانه‌ی اندازه‌گیری مشهود هستند. در حالت کلی، میانگین IES در پیش‌آزمون (۵۳)، در پس‌آزمون (۵۵/۵۸) و در پیگیری (۵۴) است. در یک قیاس کلی در گروه آزمایش، روند کاهشی در میانگین نمرات مؤلفه‌ی سه‌گانه‌ی IES در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون دیده می‌شود، ولی میانگین گروه کنترل در نوبت‌های مختلف آزمون تغییرات محسوسی نداشته است. نتایج درباره‌ی تغییر میانگین نمرات مؤلفه‌های چهارگانه‌ی DES-II نشان می‌دهد که میانگین کلی نمره DES-II در گروه آزمایش از میزان (۸۵۳/۳۳) در

جدول ۴- خلاصه یافته‌های آزمون اثر بین آزمودنی‌ها در AMT, IES, DES-II

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	معناداری	ایتا
AMT	خاطرات مثبت	۵۶/۰۳	۲	۲۸/۰۱	۵۱/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۷۰۱
	خاطرات منفی	۷۸/۳۶	۲	۳۹/۱۸	۱۱۰/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۸۳۴
	نمره کلی	۲۶۸/۱۱	۲	۱۳۴/۰۶	۱۷۱/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۸۵
IES	اجتناب	۷۵/۸۶	۲	۳۷/۹۳	۶/۳۷	۰/۰۰۴	۰/۲۲۵
	افکار مزاحم	۵۸۴/۶۹	۱/۳۶	۴۳۰/۸۳	۱۵/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۴۱۷
	بیش برانگیختگی	۳۸۴/۵۳	۲	۱۹۲/۲۶	۲۰/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۴۷۹
DES-II	نمره کلی	۲۷۳۸/۸۶	۲	۱۳۶۹/۴۳	۳۵/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۶۱۸
	فراموشی تجزیه ای	۴۴۴۰۰	۱/۴۲	۳۱۳۵۱/۶	۱۴/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۳۹۰
	مسخ	۹۰۱۱/۱	۱/۵۱	۵۹۸۶/۶	۷/۹۴	۰/۰۰۳	۰/۲۶۵
	شخصیت/واقعیت						
	جذب و تخیل	۹۸۸۱۹/۴	۲	۴۹۴۰۹/۷	۱۶/۴	۰/۰۰۱	۰/۴۲۷
	نمره کلی	۴۶۵۳۷۷/۸	۱/۲۹	۳۵۹۷۰۶/۵	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶۰

معناداری در سطح $P < ۰/۰۰۱$ وجود دارد. در هیچ یک از متغیرها بین نمرات پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد، به این معنی که اثرات مداخله در طول زمان پایدار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر نتایج تحلیل آماری نشان می‌دهد که پس از مداخله، تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های مختلف مرتبط با حافظه و آسیب‌های شناختی در نمره کلی و تمام زیر مقیاس‌های آن معنادار است. به‌طوری‌که پس از انجام مداخله با افزایش اختصاصی شدن حافظه شرح حال در لغات مثبت و لغات منفی مقیاس AMT میزان آسیب‌های شناختی اجتناب، افکار مزاحم، بیش‌برانگیختگی در مقیاس IES و میزان تجارب تجزیه‌ای در ابعاد فراموشی تجزیه‌ای، مسخ شخصیت و واقعیت و بعد جذب و تخیل، در نمره کلی و زیر مقیاس‌ها در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری داشته است. در تبیین می‌توان گفت، مشکلات در حافظه به عنوان جنبه‌های مهمی از تجزیه بازنمایی می‌شوند (وسل و همکاران، ۲۰۰۱). صفات تجزیه‌ای با تخریب کارکردهای چندگانه از حافظه، هشیاری، هویت و ادراک در طی یا به دنبال تروما ایجاد می‌شود. در واقع، حالت‌های تجزیه‌ای می‌تواند از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی در درمان اختلال استرس پس از سانحه باشد؛ زیرا پردازش و رمزگردانی خاطرات تروماتیک را بازداري کرده و باعث آشفتگی بیشتر در حافظه می‌شود؛ به‌طوری‌که به شکل یک کارکرد دفاعی اطلاعات مرتبط با سانحه را خارج از هشیاری

میانگین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون شده است یا خیر، بهره گرفته شد. لازم به ذکر است که مفروضه‌های نرمال بودن و همگنی واریانس و همگنی ماتریس‌های کوواریانس برقرار بوده است.

بر اساس نتایج جدول فوق می‌توان گفت در سطح ۹۹ درصد، تفاوت معناداری در میانگین AMT, IES, DES-II در دو گروه مستقل و وابسته در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری وجود دارد. همچنین، اثر تعامل میان زمان و متغیر مستقل گروه‌ها با اطمینان ۹۹ درصد و سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار است.

جدول ۴ میان دو گروه کنترل و آزمایش در بهره‌مندی از میزان IES, DES-II تفاوت معنادار وجود دارد. بر این اساس مداخله انجام شده توانسته است در نمرات اختصاصی شدن خاطرات AMT, IES و DES-II تغییر معنادار در سطح $P < ۰/۰۰۱$ ایجاد نماید؛ به این ترتیب که مداخله موجب افزایش نمرات اختصاصی شدن خاطرات و کاهش نمرات IES و DES-II آزمودنی‌های گروه آزمایش در طول زمان و در مقایسه با گروه کنترل شده است. بر این اساس جهت پی بردن به این نکته که این تغییرات در بین کدام نوبت آزمون است، مقایسه دو به دو میانگین (زوجی با ۳ زمان اندازه گیری) در مقیاس تجارب تجزیه‌ای صورت گرفت؛ که نتایج نشان داد گروه آزمایش در تمام زیرمقیاس‌ها از پیش آزمون تا پس آزمون تفاوت معناداری داشته است. به استثنای زیرمقیاس مسخ شخصیت و واقعیت، در سایر زیرمقیاس‌ها بین نمرات پیش آزمون تا پیگیری نیز تفاوت

تجارب تجزیه‌ای با کاهش آسیب‌های شناختی (مثل اجتناب کارکردی و فراوانی افکار مزاحم) و راهبردهایی که زیربنای بیش‌کلی‌گرایی حافظه شرح حال هستند، تقلیل یابد و در پی آن شدت علائم اختلال استرس پس از سانحه نیز کاهش پیدا کند.

با توجه به نتایج این پژوهش، مداخله MEST می‌تواند با افزایش اختصاصی شدن حافظه شرح حال در کاهش آسیب‌های شناختی و تجارب تجزیه‌ای در بیماران مبتلا موثر واقع شود. در پژوهش حاضر هر چند که تلاش پژوهشگر این بوده است که شرایط را تا جایی که امکان دارد کنترل نماید اما در مورد آزمودنی‌های انسانی و در امر مداخلات روانشناختی کنترل همه شرایط دشوار است از این رو به دلیل محدودیت دسترسی به بیماران اختلال استرس پس از سانحه در یک گروه خاص، شرکت‌کنندگان از افراد با تجارب تروما متفاوت انتخاب شدند. در نتیجه شرکت‌کنندگان در نوع تروما تجانس نداشتند. همین طور به دلیل محدودیت زمانی آزمون پیگیری یک‌ماهه بود؛ که به‌نظر می‌رسد فاصله زمانی کمی تا اجرای برنامه آموزشی داشت. همچنین اختلال استرس پس از سانحه اختلالی تروما محور است که می‌تواند با دیگر اختلالات هیجانی و تروما محور همچون افسردگی، اختلال شخصیت چندگانه، اختلال شخصیت مرزی و اختلال هویت تجزیه‌ای همبودی دارد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی گروه‌هایی انتخاب شوند که نوع ترومای مشترکی دارند و مدت زمان بیشتری برای پیگیری در نظر گرفته شود. همچنین اختلالات همبود تاثیرگذار بر نتیجه درمان نیز کنترل شوند یا راهبردهای اختصاصی‌تری برای افراد دارای اختلال‌های همبود با اختلال استرس پس از سانحه اندیشیده شود.

منابع

- Barnier, A., Hung, L., & Conway, M. (2004). Retrieval-induced forgetting of emotional and unemotional autobiographical memories. *Cognition and Emotion*, 18(4), 457-477.
- Bedard-Gilligan, M., & Zoellner, L. A. (2012). Dissociation and memory fragmentation in post-traumatic stress disorder: An evaluation of the dissociative encoding hypothesis. *Memory*, 20(3), 277-299.
- Bruce, A. S., Ray, W. J., & Carlson, R. A. (2007). Understanding cognitive failures: What's dissociation got to do with it? *The American journal of psychology*, 553-563.
- Chu, J. A. (2011). *Rebuilding shattered lives*:

نگه می‌دارد (بیدارد و همکاران، ۲۰۱۲). در طی تروما، تجزیه پردازش بعدی مواد محرک ناپخته را بازداري می‌کند؛ بنابراین خاطرات به‌طرزی گسیخته ذخیره می‌شوند. این نوع از بازداري در ذخیره‌سازی، خاطرات رانده شده را در حافظه شرح حال با پیچیدگی و درهم‌ریختگی وارد می‌کند (کندی و همکاران، ۲۰۰۴). اجتناب شناختی از خاطرات نیز مانع از دسترسی به مواد هیجانی پریشان‌کننده از رویدادی خاص می‌شود و این سبک بازیابی اجتنابی ویژگی بارز در تجزیه است (وسل و همکاران، ۲۰۰۱)، و بیش‌کلی‌گرایی در حافظه شرح حال چنانچه می‌تواند عامل مهمی در رشد و یا شروع اختلالات هیجانی باشد، از طریق راهبردهای شناختی ناسازگارانه‌ای مثل سرکوبی فکر، نشخوار فکری، اجتناب و حالت‌های تجزیه‌ای و افزایش افکار مزاحم که در تداوم اختلال استرس پس از سانحه عوامل کلیدی هستند، رخ می‌دهد (کلارک و بک، ۲۰۱۰) و به‌ویژه با تجزیه پاتولوژیک گسترش می‌یابد. بازیابی خاطرات شرح حال نیازمند ارتباط چندگانه عناصر هیجانی، انگیزشی، شناختی است و به‌طور خاصی نسبت به اثرات تجزیه حساس‌تر است؛ همچنین در افرادی که نمرات بالایی در تجارب تجزیه‌ای دارند فقدان وضوح هیجانی مشاهده می‌شود که آنها را در تشخیص و تمایز هیجانات مختلف ناتوان می‌کند و متقابلاً متلاشی شدن خاطرات شرح حال نیز می‌تواند در فروپاشی احساس از خود، که ویژگی افراد با حالت‌های تجزیه‌ای بالا است، دخیل باشد (ساتین و همکاران، ۲۰۱۲). تجزیه ارتباط قوی با رویدادهای تروماتیک دارد؛ به‌صورتی که در ارتباط بین تروما و آسیب روانی به‌صورت میانجی عمل می‌کند (چو، ۲۰۱۱). با انجام تمرینات اختصاصی کردن خاطرات، فرد می‌آموزد که خاطرات خود را با تمرکز و دقت بیشتر همراه با جزئیات بیان کند و نقصی که در بازیابی خاطرات در نتیجه اجتناب زیاد از یادآوری آنها وجود دارد به سمت بهبودی می‌رود و با افزایش هشیاری فرد نسبت به جزئیات رویداد می‌تواند به‌وضوح هیجانات مرتبط را تجربه کند و آنچه را سعی در سرکوب کردن و اجتناب داشته است، در هشیاری پردازش می‌کند و این مسأله می‌تواند میزان اجتناب کارکردی، افکار مزاحم و تجارب تجزیه‌ای را که ناشی از سبک بازیابی اجتنابی است، کاهش دهد و فرد به یک پیوستگی در تجارب، هیجان و حافظه برسد. بنابراین با کاهش یافتن اجتناب و به‌کارگیری آن به‌عنوان یک مکانیزم مقابله‌ای ناسازگار در تجارب تروماتیک و با اختصاصی شدن حافظه شرح حال که چنین راهبردهایی را کاهش می‌دهد، می‌توان انتظار داشت میزان

Treating complex PTSD and dissociative disorders. John Wiley & Sons.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy of anxiety disorders. New York: The Guilford Press.

Giesbrecht, T., Lynn, S. J., Lilienfeld, S. O., & Merckelbach, H. (2008). Cognitive processes in dissociation: an analysis of core theoretical assumptions. *Psychological Bulletin*, 134(5), 617-623.

Kennedy, F., Clarke, S., Stopa, L., Bell, L., Rouse, H., Ainsworth, C., & Waller, G. (2004). Towards a cognitive model and measure of dissociation. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 35(1), 25-48.

Merckelbach, H., & Muris, P. (2001). The causal link between self-reported trauma and dissociation: A critical review. *Behaviour research and therapy*, 39(3), 245-254.

Moradi, A. R., Moshirpanahi, S., Parhon, H., Mirzaei, J., Dalgleish, T., & Jobson, L. (2014). A pilot randomized controlled trial investigating the efficacy of MEMory Specificity Training in improving symptoms of posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 56, 68-74.

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.

Rubin, D. (1986). *Autobiographical memory*. John Wiley & Sons, Ltd.

Sumner, J. A. (2012). The mechanisms underlying overgeneral autobiographical memory: An evaluative review of evidence for the CaR-FA-X model. *Clinical psychology review*, 32(1), 34-48.

Sumner, J. A., Griffith, J. W., & Mineka, S. (2010). Overgeneral autobiographical memory as a predictor of the course of depression: A meta-analysis. *Behaviour research and therapy*, 48(7), 614-625.

Sutin, A. R., & Stockdale, G. D. (2011). Trait dissociation and the subjective affective, motivational, and phenomenological experience of self-defining memories. *Journal of personality*, 79(5), 939-964.

Unsworth, N., Spillers, G. J., & Brewer, G. A. (2012). The role of working memory capacity in autobiographical retrieval: Individual differences in strategic search. *Memory*, 20(2), 167-176.

Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The impact of event scale-revised. *Assessing psychological trauma and PTSD*, 2, 168-189.

Wessel, I., Merckelbach, H., Kessels, C., & Horselenberg, R. (2001). Dissociation and autobiographical memory specificity. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 8(6), 411-415.