

اثر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر واکنش به خاطرات ناخوانده

در افسردگی خفیف

زهرا ولی تبار*
کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه
علامه طباطبایی، تهران، ایران
فریده حسین ثابت
عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی،
تهران، ایران
محمد بهشتیان
عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم انسانی،
تهران، ایران

*نشانی تماس: دانشگاه علامه طباطبایی،
تهران، ایران.

رایانامه: valitabar.zahra@gmail.com

هدف: خاطرات ناخوانده به بازیابی غیرارادی وقایع (معمولاً) ناخوشایند گذشته گفته می شود. پژوهش ها نشان داده اند که ارزیابی های منفی و راهبردهای مدیریتی ناکارآمد این بازیابی ها با افسردگی ارتباط دارد. از اهداف اصلی برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی، آموزش مهارت های سازگارانه مناسب با این بازیابی ها است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر کاهش پریشانی ناشی از بازیابی خاطرات ناخوانده، ارزیابی های منفی، واکنش سرکوب، نشخوار فکری و واکنش تجزیه ای این بازیابی ها انجام شد. روش: این پژوهش روی نمونه ای از زنان ۲۵ تا ۳۵ ساله مراجعه کننده به فرهنگسرای معرفت صورت گرفت. ۱۱۲ نفر با نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسش نامه های بک و پاسخ به ناخوانده ها را تکمیل کردند. از میان ۲۸ نفر دارای ملاک های ورود به پژوهش، ۲۴ نفر با پژوهشگر همکاری کردند. این ۲۴ نفر به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای داده شدند. پیش و پس از آموزش مدیریت حافظه هیجانی، هر دو گروه به پرسش نامه ها پاسخ دادند. یافته ها: آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر کاهش پریشانی مرتبط با بازیابی خاطرات ناخوانده، ارزیابی های منفی و واکنش سرکوب به بازیابی این خاطرات تأثیر داشت و پیگیری یک ماهه پایداری آن را تأیید کرد. یافته های آماری اثر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر کاهش نشخوار فکری و واکنش تجزیه ای را تأیید نکرد. نتیجه گیری: با استفاده از برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی، می توان مهارت هایی را که به مقابله با افسردگی و پیشگیری از بازگشت آن به افراد کمک می کند، آموزش داد.

کلیدواژه ها: افسردگی، حافظه هیجانی، خاطرات ناخوانده، مدیریت حافظه هیجانی.

The Effect of Emotional Memory Management on Response to Intrusive Memories in Patients with Depression

Introduction: Intrusive memories are involuntary retrieval from past events which are usually perceived as unsatisfactory. Studies have showed that negative interpretations from these retrievals and inefficient ways in their management are linked to depression. Training proper skills for coping with these retrievals is one of the main goals of "emotional memory management program". As such, the aims of the current study were to investigate the efficacy of emotional memory management program on reducing intrusive memories and the resultant related distress; negative interpretations; suppression, rumination, and dissociation reactions to intrusive memories. **Methods:** A sample of women aging 25 and 35 years were enrolled. Voluntary participants (n=112) completed the BDI-II and RIQ (Response to Intrusions Questionnaire). Twenty eight subjects fulfilled the inclusion criteria while 24 of them cooperated with the researcher and were randomly allocated to a training (experimental) or a control group. All participants completed the questionnaires at pre-post-training. **Results:** Emotional memory management program left a significant effect on reducing intrusive memories-related distress; negative interpretation about them; and suppression reaction to intrusive memories and this effect was stable at one month following. Emotional memory management program's effect on reducing rumination and dissociation reactions to intrusive memories could not be confirmed. **Conclusion:** Emotional memory management skills training programs may be considered effective in preventing recurrence of depression.

Keywords: Depression, Emotional memory, Intrusive memories, Emotional Memory Management.

Zahra valitabar*
M.A. student of Psychology
University of Allameh Tabatabaeei
Farideh Hosseinsabet
University of Allameh Tabatabaeei
Mohamad Beheshtiyani
Institute for Human Science Studies

Corresponding Author:
Email: valitabar.zahra@gmail.com

مقدمه

بر اساس پژوهش‌ها، افراد افسرده بیشتر درگیر خاطرات ناگوار گذشته می‌شوند تا رویداد ناخوشایندی که به تازگی اتفاق افتاده است. افرادی که در شش ماه گذشته با رویداد ناخوشایندی که عامل افسردگی آنها به نظر می‌رسید، مواجه شده بودند، بیش از آنکه به این رویداد فکر کنند، درگیر رویدادهای ناگواری بودند که در گذشته دورتر اتفاق افتاده بود (۱).

رویدادهای هیجان‌انگیز به خوبی در حافظه هیجانی ذخیره می‌شوند. برانگیختگی هیجانی بادامه را فعال و فعالیت بادامه ردپای عصبی اطلاعات را در هیپوکامپ تقویت کرده، موجب تثبیت حافظه می‌شود (۲). حتی یک بار فعال شدن بادامه در طول پردازش اطلاعات هیجانی کافی است تا بادامه توجه مناطق مربوط به پردازش اطلاعات را جلب و اطمینان حاصل کند که محرک هیجانی مورد توجه قرار گرفته است (۳).

افراد افسرده به تقویت حافظه هیجانی خود در زمینه اطلاعات منفی گرایش داشته و برای اطلاعات مثبت حافظه‌ای ضعیف‌تر دارند (۴). آزمایش‌های عصب‌روان‌شناختی، افزایش فعالیت منطقه پیش‌پیشانی برای بازیابی خاطرات مثبت را نشان می‌دهند؛ به این معنا که افراد افسرده برای بازیابی خاطرات مثبت باید بیش از دیگران تلاش کنند (۵). پاسخ اولیه بادامه به محرک منفی نمی‌تواند تفاوت آزمودنی‌ها را پیش‌بینی کند، اما پاسخ ثانویه که نشان‌دهنده روند بهبود بادامه (بازگشت به حالت اولیه پس از پاسخ به محرک منفی) است، صفت روان‌رنجورخویی را پیش‌بینی می‌کند. سرعت کمتر روند بهبود بادامه با روان‌رنجورخویی همبستگی مثبت دارد (۶). نتایج بررسی‌های آزمایشی و رفتاری نشان می‌دهد که تفاوت افراد افسرده با افراد عادی در نحوه واکنش به محرک منفی است؛ یعنی فرد افسرده به سختی می‌تواند از حالت غمگینی بیرون بیاید. بازیابی‌های هماهنگ با خلق، فرد را در غباری از هیجان‌های منفی گرفتار می‌سازد. گاهی اوقات رویدادهای ناگوار گذشته به طور غیرارادی بازیابی می‌شوند که به آنها خاطرات ناخوانده^۱ می‌گویند (۷). در افسردگی تجربه خاطرات ناخوانده رایج است (۸).

مطالعات آزمایشگاهی در مورد مبنای زیستی خاطرات ناخوانده نشان داده‌اند که هنگام تجربه رویداد استرس‌زا، میزان ترشح کورتیزول و نورآدرنالین وقوع خاطرات ناخوانده را پیش‌بینی می‌کند؛ البته این رابطه

فقط در مورد نمونه‌های مرد به دست آمده است (۹). یک بررسی مقایسه‌ای روی خاطرات ناخوانده و ویژگی‌های آن در افراد افسرده بالینی، بیماران افسرده بهبودیافته و افرادی که هرگز افسرده نشده‌اند تفاوتی نشان نداد؛ اما افراد افسرده نسبت به افرادی که هرگز افسرده نشده بودند، سطوح بالاتری از زنده بودن خاطرات ناخوانده، پریشانی همراه با این خاطرات و رفتارهای اجتنابی را از خود نشان می‌دادند (۱۰) که در واقع حاکی از آن است که پاسخ فرد به این خاطرات در پیش‌بینی افسردگی عامل برجسته‌تری است.

معنایی که افراد به خاطرات ناخوانده خود می‌دهند، بیش از خود خاطرات ناخوانده با خلق پایین ارتباط دارد (۱۱). ارزیابی‌های منفی خاطرات ناخوانده، ارزیابی‌های منفی از خود را تقویت کرده و به نوبه خود باعث تسهیل راهبردهای ناکارآمد مدیریت خاطرات می‌شود (۱۲). این راهبردهای ناکارآمد شامل نشخوار فکری، سرکوب و تجزیه است. نشخوار فکری، که یکی از مؤلفه‌های مهم تداوم افسردگی است (۱۳)، هیجان‌های فراخوانده شده به وسیله خاطرات ناخوانده را تشدید می‌کند و باعث دوام سوگیری توجه فرد به آنها می‌شود (۱۴). سرکوب‌گری یکی از ویژگی‌های افراد افسرده است که برای تنظیم هیجان از آن استفاده می‌کنند (۱۵). مکانیسم تجزیه (جدایی از واقعیت) یکی دیگر از این راهبردهاست که بیشتر اوقات به هنگام مواجهه با رویدادهای آسیب‌زای شدید اتفاق می‌افتد (۱۱).

یادگیری و تجربه، توانایی استفاده از راهبردهای مناسب را افزایش می‌دهد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که افزایش سن تأثیر مثبتی بر بهزیستی هیجانی دارد. فراوانی و طول هیجان‌های منفی در زندگی روزانه با افزایش سن کاهش می‌یابد، در حالی که هیجان‌های مثبت یا ثابت می‌مانند (۱۶) و یا افزایش می‌یابند (۱۷). همچنین افراد مسن بیش از جوان‌ترها این توانایی را دارند که رویدادهای منفی را طوری ارزیابی کنند که مثبت‌تر به نظر برسند (۱۸). در افراد جوان‌تر رویدادهای منفی نسبت به رویدادهای مثبت مدت طولانی‌تری در دسترس هستند (۱۹).

از آنجا که پژوهش‌ها بر کاهش استفاده از رفتارهای

1. Intrusive memory

افسردگی مانند غمگینی، احساس گناه، افکار خودکشی‌گرایانه و بی‌علاقگی را می‌سنجد (۲۲). این آزمون را غلامرضا ساردویی (۱۳۷۴) به فارسی ترجمه کرده و برای همسانی درونی آن ضریب آلفای ۰/۷۸ و ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۸۶ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ را به دست آورده است. نمره کمتر از ۱۰ فقدان افسردگی یا کمترین حد افسردگی؛ ۱۰ تا ۱۸ افسردگی خفیف تا متوسط؛ ۱۹ تا ۲۹ افسردگی متوسط تا شدید و ۳۰ تا ۶۳ افسردگی شدید را نشان می‌دهد (۲۳). در این پژوهش پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ در نمونه ۱۱۲ نفری از زنان ۲۵ تا ۳۵ ساله محاسبه شد که ضریب به دست آمده ۰/۸۳ بود.

۲- پرسش‌نامه پاسخ به ناخوانده‌ها^۲

این پرسش‌نامه که در سال ۱۹۹۹ کلوهمی و اهler آن را ساخته‌اند، یک مقیاس خودگزارش‌دهی است که فراوانی خاطرات ناخوانده، پریشانی همراه آن، معنای نسبت داده شده به خاطرات ناخوانده و گستره‌ای را که در آن افراد برای کنترل خاطراتشان از راهبردهای تجزیه، نشخوار فکری و سرکوب استفاده می‌کنند می‌سنجد. پرسش‌نامه پاسخ به ناخوانده‌ها، مناسب‌ترین مقیاس برای یک نمونه غیربالینی است و بر خلاف مقیاس‌های دیگر (مانند پرسش‌نامه شناخت‌های ناخوانده و مصاحبه شناخت‌های پس از سانحه) برای استفاده نجات‌یافتگان از یک رویداد آسیب‌زا طراحی نشده است (۱۱). ثبات درونی برای سؤال‌های تفسیر منفی $\alpha=0/84$ ، نشخوار ذهنی $\alpha=0/59$ ، سرکوب بدون در نظر گرفتن سؤال‌های مربوط به نوشیدن الکل و سیگار کشیدن $\alpha=0/79$ و تجزیه کردن $\alpha=0/66$ به دست آمده است (۱۱).

این پرسش‌نامه را پژوهشگران ترجمه و روایی صوری آن را در اجرای آزمایشی بررسی کردند. برای فهم بهتر سؤال‌ها فرم برخی از آنها (نه محتوا) تغییر داده و در اجرای آزمایشی روایی صوری آن تأیید شد. روایی محتوای آن را نیز چند استاد روان‌شناسی تأیید کردند. ضریب همسانی درونی در پژوهش حاضر به عنوان شاخصی از اعتبار به روش آلفای کرونباخ برای سؤال‌های تفسیر منفی ۰/۸۴، نشخوار ذهنی ۰/۷۱، سرکوب ۰/۷۴ و تجزیه کردن ۰/۶۵ به دست آمد.

دفاعی، به چالش کشیدن عقاید منفی درباره خاطرات ناخوانده و تقویت پردازش این خاطرات در درمان افسردگی تأکید کرده‌اند (۱۱، ۱۲). آموزش این مهارت‌ها جزو اهداف اولیه برنامه مدیریت حافظه هیجانی است (۲۰)، هدف پژوهش حاضر بررسی اثر این برنامه بر پاسخ به خاطرات ناخوانده در افسردگی خفیف است. تأثیر این برنامه آموزشی بر کاهش افسردگی زنان تأیید شده است (۲۱). افسردگی با خاطرات ناخوانده و استفاده از مکانیسم‌های دفاعی ناکارآمد برای مقابله با آنها همبستگی دارد (۱۱، ۱۰)، لذا برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی می‌تواند بر کاهش استفاده از این مکانیسم‌ها تأثیر بگذارد.

روش

جامعه پژوهش شامل همه زنان ۲۵ تا ۳۵ ساله‌ای بود که از کلاس‌های آموزشی و هنری فرهنگ‌سرای معرفت واقع در شهران (منطقه ۵ شهر تهران) استفاده می‌کردند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: قرار داشتن در محدوده سنی ۲۵ تا ۳۵، دارا بودن نمره ۱۰ تا ۱۸ در افسردگی بک (ابتلا به افسردگی خفیف و داشتن حداقل یک خاطره ناخوانده در طول هفته گذشته). ملاک خروج از پژوهش نیز داشتن بیش از دو جلسه غیبت بود.

در مرحله اول پرسش‌نامه‌ها در اختیار افرادی قرار گرفت که با نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شده بودند. از بین ۱۱۲ پرسش‌نامه تکمیل شده، ۲۸ نفر ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند که از آنها دعوت به همکاری شد و در نهایت ۲۴ نفر با شرکت در پژوهش موافقت کردند. در مرحله دوم، این ۲۴ نفر به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای داده شدند. گروه آزمایش نه جلسه تحت آموزش مدیریت حافظه هیجانی قرار گرفت و گروه کنترل هیچ آموزشی نگرفت. پژوهشگران برنامه مدیریت حافظه هیجانی را به صورت گروهی آموزش دادند.

ابزار اندازه‌گیری

۱- پرسش‌نامه افسردگی بک^۱ (ویرایش دوم)

این آزمون یک مقیاس خودگزارشی ۲۱ ماده‌ای از نشانه‌های افسردگی است که هماهنگ با معیارهای تشخیصی DSM-IV برای اختلالات خلقی طراحی شده است. هر ماده یکی از ویژگی‌های نشانگان

1. Beck depression inventory-second edition (BDI)
2. Response to Intrusions Questionnaire (RIQ)

برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی

در پژوهش حاضر از برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی استفاده شده است. این برنامه در نه جلسه به منظور آگاهی از تأثیرات ضمنی حافظه هیجانی و آموزش راهبردهایی جهت مدیریت آن آموزش داده می‌شود. در یک مطالعه، اثر این برنامه بر کاهش افسردگی، افکار خودآیند و نگرش منفی به خود، دنیا و آینده تأیید شد. روایی محتوای این برنامه را چند استاد روان‌شناسی تأیید کردند (۲۰). در برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی، عوامل ایجادکننده افسردگی مطرح و افراد از تأثیرات متقابل این عوامل و دور باطلی که می‌تواند آنها را در یک خلق منفی گرفتار کند، آگاه می‌شوند. این آگاهی به شناسایی نقاط کنترل‌پذیر و مسیرهایی که با قطع آنها می‌توانند از افتادن در یک دور باطل جلوگیری کنند، کمک می‌کند. مدیریت به معنای رسیدگی کردن و کنترل است. آگاهی امکان بررسی مناسب شرایط را به فرد می‌دهد (۲۰).

افراد افسرده در یادآوری خاطرات مثبت کاستی‌هایی دارند. در برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی به آنها می‌آموزند که به رویدادهای مثبت توجه بیشتری نشان دهند و ترغیب می‌شوند تا خاطرات مثبت خود را با جزئیات بیشتری به یاد آورند. برای مثال، در تمرین سیب خوردن (که یکی از تکالیف برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی است) فرد می‌آموزد که با توجه کافی به رویدادهای خوشایند می‌تواند بیشتر از آنها لذت ببرد. او با خلق یک تصویر ذهنی آرام‌بخش و تداعی آن با تمرین‌های فیزیکی آرام‌سازی، تصاویر مثبت را در ذهن ذخیره می‌کند تا آنها را جانشین تصاویر ناخوشایندی که با آنها مواجه می‌شود نماید (۲۰).

ناکارآمدی راهبردهای تنظیم هیجان یکی دیگر از عوامل آسیب‌شناسی افسردگی است. افراد در راهبردهایی که برای تنظیم هیجان از آنها استفاده می‌کنند با هم تفاوت دارند و این راهبردها می‌توانند تأثیرات متفاوتی بر رفتار فرد بگذارند (۲۴). قبل از اینکه راهبردهای تنظیم هیجان آموزش داده شود، به افزایش آگاهی هیجانی نیاز است. در برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی، هیجان‌ها به عنوان بازخوردی از شرایط درونی و بیرونی تعریف می‌شوند که فرد می‌تواند با استفاده از آنها نیازهای خود را برطرف و سازگاری مناسب با محیط را حفظ کند. البته

هیجان‌های ثانویه ناسازگارند و اطلاعات سودمندی برای هدایت رفتار فراهم نمی‌کنند. در افسردگی، هیجان‌های ثانویه (مانند احساس ناامیدی به هنگام مواجهه با یک مانع و احساس خشم به هنگام فقدان)، پاسخ‌هایی هستند که در مقایسه با دیگر فرایندهای درونی اولیه، ثانویه به حساب می‌آیند و ممکن است حمایت‌هایی (دفاع‌هایی) در برابر آنها صورت بگیرد.

برای اجرای برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی، به منظور افزایش آگاهی هیجانی از فرم‌هایی استفاده می‌شود که در آنها هیجان‌ها، پیام‌هایشان، نشانه‌های بدنی آنها، رویدادهای درونی و بیرونی ایجادکننده و خاطراتی که به هنگام تجربه آنها هیجان‌ها یادآوری می‌شوند، توضیح داده می‌شود. این فرم‌ها آگاهی فرد را هنگام تجربه هیجان افزایش می‌دهد و واکنش مناسب را تسهیل می‌کند. به علاوه، فرد از طریق جلوه‌های چهره‌ای هیجان می‌تواند تشخیص دهد که دیگران در حال تجربه چه هیجانی هستند و به دنبال آن واکنش مناسب نشان دهد. تشخیص هیجان‌های دیگران یکی از عوامل مؤثر بر کیفیت روابط بین‌فردی است. در برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی برای تمرین تشخیص جلوه‌های هیجانی از فیلم و کارت‌های هیجان استفاده می‌شود (۲۰).

در این برنامه، بازیابی خاطرات شرح‌حالی اختصاصی با کمک مواجهه ذهنی و تمرین یادآوری دقیق خاطرات و ثبت آنها افزایش می‌یابد. همچنین، فنون بازسازی ذهنی به پردازش بیشتر خاطرات ناخوانده کمک می‌کند و در نتیجه از وقوع آنها می‌کاهد. در واقع مکانیسم اثرگذاری این فنون به انتقال اطلاعات از سیستم حافظه با دسترسی موقعیتی به سیستم حافظه با دسترسی کلامی مربوط می‌شود (۲۰).

گاهی مسایل حل‌نشده قبلی می‌تواند یک گفت‌وگوی ساده را به یک بحث طولانی تبدیل کند. این تأثیرات قابل‌شناسایی است. برای مثال، وقتی هیجان فرد متناسب با موقعیت نیست، یا زمانی که فرد طوری رفتار می‌کند که بی‌ربط به نظر می‌آید، در برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی، با استفاده از نمایش فیلم و تحلیل روابط، نشانه‌های تأثیر ضمنی حافظه هیجانی بررسی می‌شود و افراد در مورد واکنش مناسب به چنین شرایطی بحث می‌کنند. همچنین می‌آموزند که باید مسایل حل‌نشده قبلی را شناسایی کنند. سپس آنها با مهارت‌های حل مسئله آشنا می‌شوند (۲۰).

پس‌آزمون با گروه کنترل) است. آزمودنی‌های گروه آزمایش در نه جلسه آموزشی (هفته‌ای دو جلسه) شرکت کردند. به گروه کنترل هیچ آموزشی داده نشد. پیش و پس از اجرای جلسات هر دو گروه به پرسش-نامه‌ها پاسخ دادند و گروه آزمایش بعد از طی دوره پیگیری ۳۰ روزه بار دیگر به پرسش‌نامه‌ها پاسخ داد. با توجه به ملاحظات اخلاقی، شرح جلسات بعد از اجرای پژوهش به گونه‌ای که قابلیت خودآموزی داشته باشد، در اختیار آزمودنی‌های گروه کنترل قرار داده شد و داده‌ها با استفاده از تجزیه و تحلیل کوواریانس و آزمون t تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون در چهار مقیاس پریشانی به هنگام بازیابی خاطرات ناخوانده، ارزیابی‌های منفی خاطرات ناخوانده و واکنش سرکوب و واکنش تجزیه‌ای به بازیابی خاطرات ناخوانده کاهش داشته است. میانگین نمرات نشخوار ذهنی خاطرات ناخوانده افزایش یافت، بنابراین مشخص است برنامه آموزشی، واکنش نشخوار ذهنی خاطرات ناخوانده را کم نکرده است. برای بررسی معناداری کاهش نمرات در چهار مقیاس دیگر از تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از کاربرد تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های آن باید بررسی شود.

برای آشنایی با خاطرات ناخوانده و نحوه تأثیر آنها بر زندگی روزانه، در برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی از نمایش فیلم و تکمیل پازل استفاده شده است؛ به این صورت که قطعاتی از پازل اضافی و تداعی‌کننده فیلم نشان داده می‌شود. این تمرین برای معرفی خاطرات ناخوانده و واکنش‌هایی که افراد به آنها نشان می‌دهند به کار می‌رود. در برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی، خاطرات ناخوانده را تجربه‌ای معرفی می‌کنند که بیشتر افراد با آن روبه‌رو می‌شوند. این آگاهی می‌تواند برخی از احساسات یا افکار منفی مانند "حتماً من عیب و ایرادی دارم که چنین تجاربی دارم" یا "حتماً دارم دیوانه می‌شوم" را کمرنگ کند. وقتی افراد احساس کنند چنین تجاربی فقط مختص آنها نیست راحت‌تر می‌توانند با آنها کنار بیایند (۲۰). همچنین ارزیابی دوباره رویدادهای گذشته (که این تصاویر بخشی از آن رویدادها هستند) می‌تواند از شدت پریشانی همراه با ارزیابی‌های نادرست، ناکافی و ناکارآمد بکاهد. در برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی با استفاده از تصویرسازی خلاق، این خاطرات ناخوشایند به تصاویر قابل تحمل‌تری تبدیل شده و از شدت پریشان‌کنندگی آنها کاسته می‌شود (۲۰).

فرایند اجرای پژوهش

طرح پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی (پیش‌آزمون و

جدول ۱- برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی

موضوع جلسه	اهداف جلسه
معرفی	آشنایی با تأثیر ضمنی حافظه هیجانی، معرفی برنامه آموزشی و فرایند اجرای آن، پردازش عمیق‌تر خاطرات هیجانی مثبت، خلق یک تصویر ذهنی آرامش‌بخش
آگاهی هیجانی	تعریف هیجان، معرفی هیجان به عنوان یک پیام، آشنایی با هیجان‌های اصلی، آشنایی با تأثیر ارزیابی موقعیت بر هیجان، تشخیص تفاوت بین درک هیجان و واکنش به آن، توانایی تشخیص نشانه‌های فیزیکی هیجان (زبان بدنی)
تشخیص هیجان	توانایی تشخیص هیجان‌ها در خود و دیگران، توانایی تشخیص هیجان‌های اولیه و ثانویه
تنظیم هیجان	درک ضرورت به کارگیری مهارت‌های تنظیم هیجان، یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجان
خاطرات آزردهنده در حافظه هیجانی	درک تأثیر ضمنی خاطرات آزردهنده و نحوه فراخوانی آنها، آگاهی از تداخل تصاویر فرو رونده در فعالیت جاری و واکنش فرد به کنار آمدن با آنها، به چالش کشیدن عقاید منفی در مورد تصاویر فرو رونده
روشن‌های کنار آمدن با تصاویر فرو رونده	بررسی روش‌های سازگار و ناسازگار کنار آمدن با تصاویر فرورونده
تغییر تصاویر آزردهنده در حافظه هیجانی	ارزیابی دوباره تصاویر آزردهنده، تغییر تصاویر آزردهنده با استفاده از تصویرسازی خلاق
مدیریت حافظه هیجانی در روابط	توانایی تشخیص موقعیت‌هایی که فرد تحت تأثیر ضمنی حافظه هیجانی رفتاری نامتناسب قرار دارد (هیجان نامتناسب، حرف‌های بی‌ربط و ...)، بررسی واکنش‌های مناسب به این گونه موقعیت‌ها
بررسی تغییرات	بررسی نتایج از طریق بازخوردهای افراد، ترغیب افراد به ادامه انجام دادن تکالیف

جدول ۲- آزمون همگنی شیب رگرسیون نمرات واکنش تجزیه‌ای

معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	پیش‌آزمون*شرایط آزمایش
۰/۰۰	۱۱/۵۶	۵/۵۹	۲	۱۱/۱۸	

جدول ۳- آزمون t برای بررسی معنادار بودن تفاوت گروه آزمایش و کنترل در نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون واکنش تجزیه‌ای

معناداری	T	درجه آزادی	واکنش تجزیه‌ای
۱/۰۰	۰/۰۰	۲۲	

جدول ۴- تحلیل کوواریانس متغیرها برای نمرات پریشانی، ارزیابی‌های منفی و سرکوب

معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	تحلیل کوواریانس	پیشانی
۰/۰۳	۴/۸۷	۶/۷۵	۱	۶/۷۵	شرایط آزمایش	خطا
۰/۰۱	۶/۵۷	۹۲/۰۴	۱	۹۲/۰۴	شرایط آزمایش	خطا
۰/۰۲	۵/۵۹	۷۴/۵۵	۱	۷۴/۵۵	شرایط آزمایش	خطا
		۱۳/۳۱	۲۱	۲۷۹/۷۰		

در جدول ۲ همگنی شیب رگرسیون تأیید نمی‌شود، لذا نمی‌توان برای بررسی اثر برنامه مدیریت حافظه هیجانی بر استفاده از مکانیسم دفاعی "تجزیه" در مقابله با خاطرات ناخوانده از تحلیل کوواریانس استفاده کرد. اختلاف نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل محاسبه و معناداری تفاوت آنها با آزمون t مستقل سنجیده شد. بر اساس یافته‌ها، تفاوت نمرات در گروه کنترل و آزمایش معنادار نیست؛ بنابراین، برنامه آموزشی تأثیری بر کاهش واکنش تجزیه‌ای خاطرات ناخوانده نداشته است.

پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون در مورد هر سه متغیر (پریشانی به هنگام بازیابی خاطرات ناخوانده، ارزیابی‌های منفی خاطرات ناخوانده و واکنش سرکوب این خاطرات) برقرار است، لذا برای بررسی این فرضیه‌ها می‌توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که برنامه آموزشی بر کاهش پریشانی ناشی از بازیابی خاطرات ناخوانده،

اثرگذار بوده است. میانگین نمرات ارزیابی‌های منفی خاطرات ناخوانده در پیگیری گروه آزمایش نه فقط افزایش نداشته، بلکه کاهش یافته که نشان می‌دهد تأثیر برنامه آموزش پایدار بوده است؛ اما میانگین نمرات پریشانی و واکنش سرکوب در دوره پیگیری در گروه آزمایش افزایش داشته است که برای بررسی معناداری این افزایش، از آزمون t وابسته استفاده شد.

یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییرات نمرات گروه آزمایش در دوره پیگیری معنادار نبوده است. با توجه به اینکه نمرات گروه کنترل نیز در پیگیری تغییر معناداری نداشته، می‌توان گفت تأثیر برنامه آموزش بر کاهش پریشانی همراه خاطرات ناخوانده و واکنش سرکوب آنها پایدار بوده است.

پژوهشگر بر اساس اهداف آموزشی، یک فرم نظرسنجی نیز برای بررسی منظم بازخورد آزمودنی‌ها تنظیم کرد. پاسخ آزمودنی‌ها به این فرم نشان داد که آنها از شرکت در جلسات آموزشی خشنود بوده‌اند و

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که برنامه آموزشی بر کاهش پریشانی ناشی از بازیابی خاطرات ناخوانده،

جدول ۵- آزمون t وابسته بررسی معنادار بودن تفاوت میانگین‌ها در پس‌آزمون و دوره پیگیری نمرات پریشانی و سرکوب

معناداری	T	درجه آزادی	متغیرها
۰/۰۸	-۱/۹۱	۱۱	پریشانی (گروه آزمایش)
۰/۲۲	-۱/۳۰	۱۱	پریشانی (گروه کنترل)
۰/۰۶	-۲/۰۵	۱۱	سرکوب (گروه آزمایش)
۰/۷۴	۰/۳۴	۱۱	سرکوب (گروه کنترل)

برنامه آموزشی در رسیدن به اهداف مطرح شده، موفق بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه‌های پژوهش مبنی بر تأثیر برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی بر پریشانی ناشی از بازیابی خاطرات ناخوانده، ارزیابی‌های منفی خاطرات ناخوانده و واکنش سرکوب خاطرات ناخوانده تأیید و فرضیه‌های مبنی بر تأثیر برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی بر کاهش واکنش نشخوار ذهنی و تجزیه‌ای رد شد. از دلایل اثربخشی برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: در این برنامه راه‌های مختلف مقابله با هیجان‌های منفی و فشار خاطرات ناخوشایند گذشته مطرح و برای افزایش آگاهی از تأثیرات ضمنی حافظه هیجانی در روابط بین‌فردی و مهارت‌های حل مسأله آموزش‌هایی داده می‌شود. در این برنامه افراد از طریق یک تکلیف سرگرم‌کننده مفهوم خاطرات ناخوانده، نحوه اثرگذاری آن و راه‌های مقابله با آن را درک کرده و سپس با مکانیسم‌های سازگار و ناسازگار آشنا می‌شوند. علاوه بر این، از همه‌گیر بودن خاطرات ناخوانده آگاه شده و ارزیابی‌های منفی آنها را به چالش می‌کشند. همچنین، آموزش گروهی این امکان را فراهم می‌آورد که افراد از انزوای ناشی از افسردگی بیرون بیایند و با همکاری یکدیگر دلایل آن را شناسایی و برای پیشگیری از عود، راهبردهای مدیریتی دوران بهبود را تمرین کنند.

سرکوب‌گری یکی از ویژگی‌های افراد افسرده است که برای تنظیم هیجان به کار می‌برند (۱۵). افرادی که خاطرات ناخوانده را با متوقف کردن بازیابی خاطره کنترل می‌کنند، با متوقف کردن پاسخ‌های حرکتی بازتابی از مکانیسم‌های مشابه، که به وسیله کاهش فعالیت دم‌اسبی عمل می‌کند، استفاده می‌کنند (۲۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بیان هیجانی نوشتاری منافع گسترده‌ای برای سازگاری افراد دارد؛ به ویژه برای کسانی که افکار ناخوانده و پاسخ‌های اجتنابی را تجربه می‌کنند (۱۵). نتایج یک بررسی تجربی حاکی از آن است که آموزش یک برنامه کوتاه‌مدت بیان نوشتاری هیجانی، به مواجهه و پردازش اطلاعات هیجانی افراد کمک کرده و افسردگی و مکانیسم‌های دفاعی سرکوب، واکنش وارونه و جبران را کاهش می‌دهد (۲۶). در این برنامه برای بیان هیجانی و تجربه هیجانی رویداد

استرس‌زای مولد خاطرات ناخوانده از روش‌های مختلفی استفاده شده است. یکی از این روش‌ها بازسازی ذهنی است. طبیعت حافظه، بازسازی است. حافظه مثل یک دستگاه ثبت‌کننده دیجیتال نیست که بتوان آن را با دقت کامل دوباره اجرا کرد. عوامل زیادی مانند سن فرد در هنگام وقوع رویداد آسیب‌زا، روابط او با فردی که مسئول آن رویداد بوده است و گستردگی رویداد آسیب‌زا بر آنچه یادآوری می‌شود، تأثیر می‌گذارد (۲۷)؛ بنابراین از این ویژگی حافظه می‌توان برای بازسازی تصاویر ناخوانده و جایگزینی آنها با تصاویری که فرد را کمتر پریشان می‌کند، استفاده کرد. فنون بازسازی ذهنی در کاهش فراوانی وقوع خاطرات ناخوانده سودمند بوده است (۸). در واقع تسهیل پردازش خاطرات ناخوانده از طریق مواجهه ذهنی درازمدت^۱ می‌تواند در درمان افسردگی مؤثر باشد (۱۱). بازسازی خیالی با کاهش معنادار احساس پریشانی همراه آن، شیوه درمانی مناسبی است برای افسردگی‌های توأم با خاطرات ناخوانده استرس‌زا (۸). استفاده از این روش‌ها در برنامه مدیریت حافظه هیجانی هماهنگ با پژوهش‌های قبلی منجر به کاهش پریشانی ناشی از بازیابی خاطرات ناخوانده و کاهش واکنش سرکوب آنها شده است.

برخلاف انتظار، برنامه آموزش مدیریت حافظه هیجانی نه فقط بر کاهش واکنش نشخواری تأثیر نداشته، بلکه یافته‌ها حاکی از آن است که نمرات نشخوار ذهنی در گروه آزمایش افزایش یافته است. نشخوار فکری یکی از مؤلفه‌های مهم تداوم افسردگی (۱۳) و با کاستی‌هایی در بازداری شناختی همراه است. افرادی که نشخوار فکری می‌کنند، نمی‌توانند از ورود اطلاعات نامربوط به حافظه کاری جلوگیری کنند (۲۸). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش کنترل توجه بر کاهش خلق افسرده و مکانیسم نشخوار ذهنی مؤثر است (۲۹). از طرف دیگر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که راه حل مناسب به عنوان جایگزین نشخوار ذهنی، منحرف کردن توجه با استفاده از یک موضوع خنثی و خوشایند برای بالا بردن خلق فرد قبل از پرداختن به حل مسأله است (۳۰). پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس، افکار یا رفتارهایی تعریف می‌شوند که به ذهن فرصت رهایی از نشانه‌های

1. Prolonged imaginal exposure

پیشین به افزایش نشخوار ذهنی منجر می‌شود. رد فرضیه "تأثیر برنامه آموزشی بر کاهش واکنش نشخواری" ممکن است به ابزار سنجش مربوط باشد. در پرسش‌نامه پاسخ به ناخوانده‌های این پژوهش دو سؤال از سؤال‌های مربوط به نشخوار ذهنی با تفسیر منفی از بازیابی خاطرات ناخوانده همبستگی مثبت دارند که ممکن است به عنوان مثال‌هایی از نشخوار ذهنی همراه با ارزیابی شناختی فهمیده شوند و نشخوار ذهنی ناسازگارانه را بسنجند: (۱) "نگرانم که چیزی شبیه به آن دوباره برای من اتفاق بیفتد." (۲) "به این فکر می‌کنم که چه کار متفاوتی می‌توانستم انجام دهم." و سومین سؤال ("درباره آن حرف می‌زنم") هر دو نوع نشخوار ذهنی را ارزیابی می‌کند که اولی ناسازگار (همراه با ارزیابی شناختی) و دومی سازگارانه (توجه بدون قضاوت بر تجربه جاری) است (۱۱). نشخوار ذهنی همراه با ارزیابی شناختی مانند تفکر درباره علل، پیامدها و معانی، یک واکنش ناسازگارانه است. از طرفی، تجربه متمرکز بر خود (تمرکز توجه بدون قضاوت بر تجربه جاری) یک مکانیسم سازگارانه است و پردازش هیجان را تسهیل می‌کند. بخشی از راهبردهای آموزشی برنامه مدیریت حافظه هیجانی به کنترل توجه اختصاص دارد و مفهوم توجه بدون قضاوت بر تجربه جاری را نیز در برمی‌گیرد. لذا رد این فرضیه می‌تواند به دلیل تفاوت دو نوع سبک نشخوار ذهنی (که یکی سازگارانه و دیگری ناسازگارانه است) باشد که به وسیله سؤال‌های پرسش‌نامه سنجیده می‌شود.

تجزیه به معنای قطع آشکار عملکرد یک پارچه حافظه، هویت، ادراک و یا هوشیاری است (۳۳) که ویژگی اصلی آن جدایی از واقعیت است (۳۴). تجزیه وقتی اتفاق می‌افتد که خاطره یک رویداد ناخوشایند در داستان زندگی فرد جای نگیرد (۳۵). چگونگی شکل‌گیری خاطرات ناخوانده به سازمان‌دهی حافظه هیجانی مربوط می‌شود. خاطرات شرح‌حالی در ساختارهای سطح بالای^۱ طرح‌واره‌های زندگی (مانند دوران کودکی، کار، ازدواج) و وقایع کلی (مانند تعطیلات در اسپانیا، کنفرانس در...) جاسازی می‌شوند که با یکدیگر یک دانش پایه و یک پارچه مربوط به

افسردگی را داده و وی را به سوی فعالیت‌های لذت‌بخش و خنثا سوق می‌دهد (مانند همکاری با دوستان در یک فعالیت جمعی و یا پرداختن به یک سرگرمی که نیاز به تمرکز دارد) (۳۱).

در برنامه مدیریت حافظه هیجانی راهبردهای مناسب برای کنترل توجه و پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس آموزش داده شد، اما بر خلاف پژوهش‌های قبلی باعث کاهش واکنش نشخوار ذهنی نشد. بر اساس گزارش شرکت‌کنندگان در یک پژوهش، نشخوار ذهنی با افزایش خودآگاهی و فهمیدن افسردگی و حل مشکلات یا جلوگیری از مشکلات آینده به آنها کمک می‌کند (۱۳). این افزایش آگاهی همیشه سودمند نیست. خطر واقعی این است که توجه بیش از حد، بدون داشتن توانایی تنظیم هیجان، ممکن است فرد را در یک مارپیچ هیجانی گرفتار کند و به جای رهایی از احساس منفی، باعث ماندگاری آن شود. این همان حالت ناسازگارانه نشخوار افکار منفی است (۳۲). علاوه بر این، نشخوار ذهنی باعث تشدید هیجان‌های فراخوانده شده به وسیله خاطرات ناخوانده و دوام سوگیری توجه فرد به آنها می‌شود (۱۴). پاسخ‌های نشخواری به خلق افسرده، شامل تفکر در مورد حالت‌های غمگینی، بی‌تفاوتی و احساس خستگی می‌شود. فرد از خود درباره علت نشانه‌های افسردگی می‌پرسد (چه مسأله‌ای در من وجود دارد که چنین احساسی دارم؟) و از تأثیرات این احساس نگران است (چه می‌شود اگر نتوانم تا فردا انرژی‌ام را برای کار کردن جمع کنم؟)؛ در حالی که این سؤالات هیچ نقش مؤثری در کاهش نشانه‌ها یا بهبود خلق ندارند (۳۱).

اگر توجه به هیجان‌ها همراه با توانایی تنظیم آنها نباشد، این توجه اضافی ممکن است به واکنش نشخوار ذهنی بینجامد. در برنامه آموزش مدیریت حافظه هیجانی از کاربرگ‌های تنظیم هیجان نیز استفاده شده است، اگرچه بر کاهش واکنش نشخواری تأثیری نداشته که احتمالاً به این دلیل است که برنامه آموزشی در افزایش آگاهی هیجانی مؤثر بوده، اما در آموزش راهبردهای مورد نیاز برای تنظیم هیجان عملکرد مطلوبی نداشته است یا اینکه آزمودنی‌ها برای کسب تجربه و مهارت لازم برای استفاده از این راهبردها به زمان بیشتری نیاز داشته‌اند؛ بنابراین ممکن است برنامه آموزشی بر آگاهی هیجانی افزوده باشد، اما مهارت‌های لازم برای تنظیم هیجان را آموزش نداده باشد، که بر اساس پژوهش‌های

1. Higher level structures

پیش‌آزمون آزمودنی‌ها در این مقیاس باشد. بررسی دقیق‌تر اثر برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی بر کاهش واکنش تجزیه‌ای نیازمند استفاده از نمونه‌ای با تجارب آسیب‌زای شدیدتر است.

محدودیت‌ها و پیشنهادها

چون در این پژوهش از نمونه‌گیری تصادفی استفاده نشده است، یافته‌های این پژوهش تعمیم‌پذیر نیست. از طرفی اختلالات همایند با افسردگی (نظیر اضطراب و اختلالات شخصیت)، وضعیت سلامت جسمی، هوش، تحصیلات، طبقه اجتماعی-اقتصادی و وضعیت فرهنگی آزمودنی‌ها نیز کنترل نشده بود که کنترل این موارد می‌تواند ما را به نتایج دقیق‌تری برساند.

به دلیل روش نمونه‌گیری در دسترس، یافته‌های این پژوهش تعمیم‌پذیر نیستند و نیاز است تا یافته‌ها در نمونه‌های بزرگ‌تر که به صورت تصادفی انتخاب شده‌اند، تکرار شود. با اجرای دوباره پژوهش و کنترل اختلالات همایند با افسردگی (مانند اختلالات اضطرابی و شخصیت) می‌توان به نتایج دقیق‌تری دست پیدا کرد. با توجه به اینکه در مورد نتیجه پژوهش، مبنی بر عدم تأثیرگذاری برنامه آموزشی بر واکنش نشخواری، تردید وجود دارد (زیرا پرسش‌نامه مورد استفاده هر دو نوع حالت سازگارانه و ناسازگارانه نشخوار ذهنی را می‌سنجد) نیاز است تأثیر برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی بر پاسخ نشخواری در برابر خاطرات فرو رونده با تمیز حالت‌های سازگارانه و ناسازگارانه نشخوار ذهنی یک بار دیگر بررسی شود.

دریافت: ۹۲/۶/۲۵ ; پذیرش: ۹۳/۱/۱۸

زندگی‌نامه فرد را تشکیل می‌دهند (۳۶، ۳۷). اگر واقعه استرس‌زا (تروما) به طور مناسب در این سازمان طرح‌واره‌ای جای نگیرد و با سایر خاطرات مربوط به زندگی فرد یک‌پارچه نشود، می‌تواند راه‌اندازی خاطرات ناخوانده را تسهیل کند و به ناتوانی فرد در کنترل آنها بینجامد (۳۸)؛ بنابراین، مفهوم خاطرات ناخوانده با مفهوم تجزیه همبستگی معنایی دارد و واکنش تجزیه‌ای به این خاطرات وقوع آنها را تشدید می‌کند.

افرادی که از خاطرات ناخوانده ارزیابی منفی‌تری دارند، آنها را پریشان‌کننده‌تر می‌یابند و از راهبردهای اجتنابی مانند نشخوار فکری، تجزیه و سرکوب بیشتر استفاده می‌کنند (۳۹). خاطرات ناخوانده بیشتر از دید سوم شخص یادآوری می‌شوند که در مقایسه با دید اول شخص با راهبردهای اجتنابی پیوستگی دارد (۴۰) در یک پژوهش آزمایشگاهی افرادی که هدایت شده بودند تا تجارب آسیب‌زا را به صورت کلامی بیان کنند (با تمرکز بر سؤال چه چیزی و دید اول شخص) بعداً خاطرات ناخوانده کمتری را تجربه کردند (۴۱).

در برنامه مدیریت حافظه هیجانی برای یک‌پارچه کردن واقعه استرس‌زا در داستان زندگی فرد (مانند مواجهه با خاطرات ناخوانده، بیان هیجانی، بازسازی خاطره از دید اول شخص، به چالش کشیدن ارزیابی‌های منفی از خاطرات ناخوانده و ...) از راهبردهایی مختلفی استفاده می‌شود، اما برخلاف پژوهش‌های گذشته این راهبردها بر کاهش واکنش تجزیه‌ای برای مقابله با این خاطرات تأثیری نداشته است. واکنش تجزیه‌ای به خاطرات ناخوانده، مخصوص وقایع آسیب‌زای شدید است (۱۱) و از آنجا که نمونه این پژوهش افسردگی خفیف داشتند و احتمالاً فاقد رویدادهای آسیب‌زای شدید بودند، رد اثر برنامه آموزشی بر کاهش واکنش تجزیه‌ای در این مورد ممکن است ناشی از نمرات پایین

منابع

- Greenberg LS, Watson JC. *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association; 2005.
- McGaugh JL. The amygdala modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences. *Annual Review of Neuroscience* 2004; 27:1-28.
- Talmi D, Anderson AK, Riggs L, Caplan, JB, Moscovitch M. Immediate memory consequences of the effect of emotion on attention to pictures. *Learning and memory* 2008;15(3):172-82.
- Ellwart T, Rinck M, Becker ES. Selective memory and memory deficits in depressed inpatients. *Depression and Anxiety* 2003;17:197-206.
- Wingen GAV, Eijndhoven PV, Cremers HR, Tendolkar I, Verkes RJ, Buitelaar JK, et al. Neural state and trait bases of mood incongruent memory formation and retrieval in first-episode major depression. *Journal of Psychiatric Research* 2010; 44:527-34.
- Schuyler BS, Kral TR, Jacquart J, Burghy CA, Weng HY, Perlman D, et al. Temporal dynamics of emotional responding: amygdala recovery predicts emotional traits. *Social cognitive and affective neuroscience* 2014;

- 9(2):176-81.
7. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 4th ed. Washington, DC: Author; 1994.
 8. Wheatley J, Brewin CR, Patel T, Hackmann A, Wells A, Fisher P, et al. "I'll believe it when I can see it": Imagery rescripting of intrusive sensory memories in depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 2007;38:371-85.
 9. Bryant RA, McGrath C, Felmingham KL. *The roles of noradrenergic and glucocorticoid activation in the development of intrusive memories*. Public Library of Science [serial online] 2013 Apr [cited 2013 Apr 29]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3639204/>.
 10. Newby JM, Moulds ML. Characteristics of intrusive memories in a community sample of depressed, recovered depressed and never-depressed individuals. *Behaviour research and therapy* 2011;49(4):234-43.
 11. Starr S, Moulds ML. The role of negative interpretations of intrusive memories in depression. *Journal of affective disorders* 2006; 93(1-3):125-32.
 12. Moulds ML, Kandris E, Williams AD, Lang TJ. The use of safety behaviours to manage intrusive memories in depression. *Behaviour Research and Therapy* 2008;46:573-80.
 13. Watkins Ed, Baracaia S. Why do people ruminate in dysphoric moods?. *Personality and Individual Difference* 2001;30:723-34.
 14. Williams AD, Moulds ML. The impact of ruminative processing on the experience of self-referent intrusivememories in dysphoria. *Behavior Therapy* 2010;41(1):38-45.
 15. Lepor SJ, Greenberg MA. Mending broken hearts: effects of expressive writing on mood, cognitive processing, Social adjustment and health following a relationship break up. *Psychology health* 2002;17: 547-60.
 16. Carstensen LL, Pasupathi M, Mayr U, Nesselroade JR. Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology* 2000;79:644-655.
 17. Mroczek DK. Age and emotion in adulthood. *Current Directions in Psychological Science* 2001; 10: 87-90.
 18. Comblain C, D'Argembeau A, Van der Linden M. Phenomenal characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger adults. *Experimental Aging Research* 2005;31;173-89.
 19. Berntsen D. Tunnel memories for autobiographical events: Central details are remembered more frequently from shocking than from happy experiences. *Memory & Cognition* 2002; 30:1010-20.
 20. Valitabar Z. *writing the emotional memory management program and its effect on reducing of depression* [dissertation]. Allamehtabatabaie Univ.; 2013. [Persian].
 21. Valitabar Z, Hosseinsabet F, Beheshtiyani M. The effect of emotional memory management on depression. *Pejouhandeh* 2013;18(5):232-241. [Persian].
 22. Nezu AM, Ronan GF, Meadows EA, McClure KS. *Practitioner's guide to empirically based measures of depression*. New York: Kluwer Academic; 2002.
 23. Saridoie GH. *Introduction to the revised beck depression inventory standardization* [dissertation]. Allamehtabatabaie Univ; 1374. [Persian].
 24. English T, John OP. Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion* 2013;13(2):314-329.
 25. Anderson MC, Levy BJ. Suppressing Unwanted Memories. *Current Directions in Psychological Science* 2009;18(4):189-94.
 26. Noorbala AA, Alipour A, Shaghaghi F, Najim A, Agah Harris M. Effect of written emotional disclosure training on depression severity and use of defense mechanisms in depressed patients, *Journal of Medicine* 2011;18(93):1-10.
 27. Middleton W, Cromer Lde M, Freyd J. Remembering the past, anticipating a future. *Australas Psychiatry* 2005;13(3):223-33.
 28. Lustig C, Hasher L, May CP. Working memory span and the role of proactive interference. *Journal of Experimental Psychology: General* 2001;130:199-207.
 29. Salehi Fadardi J, Bagherinejad M. Rumination and depression: The effects of a depression attention control training program on reducing rumination and depression. *Proceeding of 27th International Congress of Applied Psychology*; Melbourne, Australia; 2010.
 30. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology* 1991;100:569-82.
 31. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion* 1993; 7:561-70.
 32. Extremera N, Fernández-Berrocal P. Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *Spanish Journal Psychology* 2006;9(1):45-51.
 33. Perry CP, Laurence JR. Mental processing outside of awareness: The contributions of Freud and Janet. In K.S. Bowers and D. Meichenbaum (Eds.) *Theunconscious reconsidered*. New York: John Wiley;1984.
 34. Van der Hart O, Nijenhuis ER, Steele K. *Dissociation: An insufficiently recognized major*

- feature of complex posttraumatic stress disorder. *Journal of traumatic stress* 2005; 18(5):413-23.
35. Van der Kolk BA, Van der Hart O. The intrusive past: The flexibility of memory and the engraving of trauma. *American Imago* 1991; 48:425-54.
36. Conway MA, Pleydell-Pearce CW. The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review* 2000;107:261-88.
37. Conway MA, Singer JA, Tagini, A. The self and autobiographical memory: correspondence and coherence. *Social Cognition* 2004;22:491-29.
38. Verwoerd JRL. *The crippling homunculus*. Inefficient executive control and the persistence of intrusive memories. University Library Groningen; 2009.
39. Ehlers A, Steil R. Maintenance of intrusive memories in posttraumatic stress disorder: a cognitive approach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 1995;23:217-49.
40. Williams AD, Moulds ML. Cognitive avoidance of intrusive memories: Recall vantage perspective and associations with depression. *Behaviour Research and Therapy* 2007;45:1141-53.
41. Luo P, Jiang Y, Dang X, Huang Y, Chen X, Zheng X. Effects of different forms of verbal processing on the formation of intrusions. *Journal of Trauma Stress* 2013;26(2):288-94.