

## The Effect of Memory Specificity Training on cognitive failure in Female patients with Multiple Sclerosis in Khoramabad City

Fatemeh Papi<sup>1</sup>, Simin Gholamrezaei<sup>2\*</sup>, Fatemeh Rezai<sup>3</sup>

1. MSc in psychology, Department of psychology, Lorestan University, Khoramabbad, Iran

2. Assistant professor, Department of psychology, Lorestan University, Khoramabbad, Iran.

3. Associate professor, Department of psychology, Lorestan University, Khoramabbad, Iran.

\* **Corresponding Author:** Simin Gholamrezaei, **Tel:** 09163610363, **Email:** gholamrezaei\_s@yahoo.com

Received: 14 March 2021

Accepted: 8 May 2021

### Abstract

**Background & Aim:** Multiple sclerosis is a chronic disease that affects different aspects of patients' lives and is associated with many physical and psychological problems and complications. The aim of this study was to investigate the effect of memory specificity training on cognitive failure in female patients with multiple sclerosis (MS).

**Materials & Methods:** This quasi-experimental study was conducted with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population this study included all women with MS referred to medical centers in Khorramabad in 1399, Who were free to participate in the study and using the convenience judgmental sampling method, 30 people were selected and assigned to the experimental group (15 people) and control (15 people). The data collection tool included cognitive failure question (Bradbent, Cooper, Fitzgerald and Parkes, 1982). SPSS software version 19 was used to analyze statistical data. For this purpose, at the level of descriptive statistics, frequency, percentage, mean and standard deviation were used to describe the data and at the inferential level, analysis of covariance was used.

**Results:** The results showed that memory specificity training significantly reduced cognitive failure in the post-test stage ( $P < 0.001$ ,  $F = 37.69$ ), in female patients with multiple sclerosis in the experimental group Took.

**Conclusions:** According to the findings of this study, memory specificity training is an effective psychological intervention in reducing cognitive failure in patients with multiple sclerosis.

**Keywords:** memory specificity training, cognitive failure, multiple sclerosis.

**How to cite this article:** Papi F, Gholamrezaei S, Rezai F. The Effect of Memory Specificity Training on cognitive failure in Female patients with Multiple Sclerosis in Khoramabad City. *Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty*. 2021; 7 (1): 66-79.

**URL:** <https://sjnmp.muk.ac.ir/article-1-394-fa.html>.

# بررسی تأثیر آموزش اختصاصی سازی خاطرات بر نارسایی شناختی در بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس شهر خرم آباد

فاطمه پاپی<sup>۱</sup>، سیمین غلامرضایی<sup>۲\*</sup>، فاطمه رضایی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

۲- استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

۳- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

\* نویسنده مسئول: سیمین غلامرضایی، تلفن: ۰۹۱۶۳۶۱۰۳۶۳، ایمیل: gholamrezaei\_s@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۲۴

## چکیده

**زمینه و هدف:** مولتیپل اسکلروز جزء بیماری های مزمنی است که ابعاد مختلف زندگی مبتلایان را تحت تأثیر قرار می دهد و با مشکلات و عوارض جسمانی و روان شناختی بسیاری همراه است. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش اختصاصی سازی خاطرات بر نارسایی شناختی در بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس بود.

**مواد و روش ها:** این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مبتلا به بیماری ام اس مراجعه کننده به مراکز درمانی شهرستان خرم آباد در سال ۱۳۹۹ بودند، که تمایل آزادانه برای شرکت در مطالعه را داشتند و با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه نارسایی شناختی بود. برای تجزیه و تحلیل داده های آماری از نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ استفاده شد. برای این منظور در سطح آمار توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد برای توصیف داده ها و در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج بیانگر این بود که آموزش اختصاصی سازی خاطرات به طور معناداری موجب کاهش نارسایی شناختی در مرحله ی پس آزمون ( $F=۳۷/۶۹$ ،  $P<۰/۰۰۱$ )، در بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس در گروه آزمایش گردید. **نتیجه گیری:** با توجه به یافته های این پژوهش، آموزش اختصاصی سازی خاطرات به عنوان یک مداخله ی روانشناختی مؤثر در کاهش نارسایی شناختی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس می باشد.

**واژگان کلیدی:** آموزش اختصاصی سازی خاطرات، نارسایی شناختی، مولتیپل اسکلروزیس

مولتیپل اسکلروزیس (MS) یک بیماری التهابی مزمن از بین برنده سیستم عصبی مرکزی است. به طور معمول، این بیماری به صورت حاد بر مغز، نخاع و اعصاب بینایی اثر می‌گذارد. بیشتر افراد اولین علائم بیماری ام‌اس را بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی تجربه می‌کنند. علائم بالینی بیماری ام‌اس ممکن است شامل اختلال عملکرد حرکتی (هرمی)، لرز، دیستری یا آتاکسی (مخچه)؛ دیپلویپیا یا نیستاگموس (ساقه مغز)؛ بی‌حسی، تنگی ادرار / روده، بی‌اختیاری یا احتباس، اختلال‌های بینایی و اختلال شناختی باشد (۱). براساس گزارش‌های منتشر شده، این بیماری عصبی بیش از ۲/۳ میلیون نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر خود قرار داده است (۲). شیوع آن در ایران ۶۱ در ۱۰۰ هزار نفر برآورد شده که این تعداد روبه افزایش است (۳). شیوع این بیماری در زنان سه برابر بیشتر از مردان است و شروع این بیماری در مردان دیرتر از زنان رخ می‌دهد. با این حال در مردان با سرعت بیشتری پیشرفت می‌کند (۴).

مشکلات روانی ام‌اس نسبت به جمعیت سالم و سایر بیماری‌های مزمن به مراتب رایج‌تر هستند. پژوهش‌های انجام شده نشان‌دهنده‌ی نرخ بالای افسردگی و احساس درماندگی، افزایش اضطراب، کاهش بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی و مشکلات مربوط به روابط بین فردی و نقش‌های اجتماعی در این افراد است (۵). معمولاً افرادی که دچار بیماری ام‌اس می‌شوند عوارضی از قبیل اضطراب، افسردگی و اختلال‌های شناختی را تجربه می‌کنند (۶). بیش از ۶۵ درصد افراد مبتلا به ام‌اس سطحی از اختلال‌های شناختی را نیز تجربه می‌کنند، که در این میان زنان نارسایی شناختی بیشتری دارند (۷). نارسایی شناختی به عنوان ناتوانی در انجام تکالیفی تعریف می‌شود که فرد به طور متداول، از پس انجام آن‌ها بر می‌آید و خطاهایی که به طور روزانه در ادراک، حافظه و توجه رخ می‌دهد (۸، ۹، ۱۰). تحقیقات نشان می‌دهد که نارسایی شناختی شامل مؤلفه‌های

اشتباهات سهوی، حواس‌پرتی، مشکلات مربوط به حافظه، وعدم یادآوری است (۱۱). بیماری ام‌اس بر جنبه‌های مختلف کارکردهای شناختی از جمله توجه، سرعت پردازش اطلاعات، کارکردهای اجرایی و حافظه اثر می‌گذارد (۱۲). رایج‌ترین کارکرد شناختی که توجه بیشتر تحقیقات را به خود جلب کرده، حافظه است (۱۳).

به دلیل این که کارکردهای شناختی در فرایند تنظیم و نظارت عملکردهای شناختی نقش مهمی ایفا می‌کنند، اختلال آن‌ها اثراتی منفی در حیطه‌های شناختی در پی خواهد داشت. در این نارسایی توانایی‌های پردازش خودکار به مقدار زیادی دست نخورده باقی می‌ماند. هرچند نارسایی‌های شناختی به خودی خود خطرناک نیستند، اما ممکن است منجر به ایجاد حوادثی مانند تصادف فرد هنگام رانندگی، بستری شدن و صدمات ناشی از افتادن و حوادث مربوط به محل کار در افراد شوند (۱۴). بیماران مبتلا به ام‌اسی که بیماری آن‌ها پیشرفت بیشتری داشته است، اختلال‌های شناختی بیشتری را نشان می‌دهند (۱۵). در این زمینه گزارش کرده‌اند که اختلال در عملکرد شناختی این بیماران طی بازه‌ی زمانی ۱۰ ساله از ۲۶ درصد به ۵۳ درصد افزایش یافته است (۷). شایان ذکر است که اختلال‌های شناختی با پردازش آهسته‌ی فرایندهای شناختی و تخریب یادگیری و حافظه آشکار می‌گردند (۱۶، ۱۷) و با بیکاری، کناره‌گیری از اجتماع و جمع دوستان ناتوانی و اختلال رانندگی و به خطر افتادن کیفیت زندگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس در ارتباط است (۱۸).

بیماری مولتیپل اسکلروز در زمره بیماری‌های خاص، با دردهای مزمن و اغلب با نارسایی‌های شناختی، همراه است، که تأثیرات منفی بسیاری بر کیفیت زندگی، اشتغال، کارایی و توانبخشی این افراد دارد. با وجود این پیامدها، کاهش نارسایی‌های شناختی در بیماران ام‌اس نقش مهمی در مدیریت بیماری ایفا می‌کند. به نظر می‌رسد شرکت در برنامه منظم روان‌شناختی بتواند سهم عمده‌ای در کاهش عوارض بیماری

اماس داشته باشد (۱۹). هم چنین بر اساس مطالعات، هیچگونه درمان دارویی و غذایی برای درمان اختلال شناختی حاصل از بیماری ام.اس وجود ندارد (۲۰) این موضوع اهمیت یافتن راهکارهای جایگزین برای مدیریت اختلالات شناختی را نشان می‌دهد که آموزش اختصاصی سازی خاطرات می‌تواند یک مداخله سودمند در این زمینه باشد، در پژوهش یزدانبخش و رادمهر (۱۳۹۷) که به ارزیابی تاثیر آموزش اختصاصی سازی خاطرات بر نارسایی شناختی بیماران مبتلا به افسردگی اساسی انجام شد، نتایج نشان داد که آموزش اختصاصی سازی خاطرات بر نارسایی شناختی و مؤلفه‌های آن (حواس‌پرتی، مشکلات مربوط به حافظه، اشتباهات سهوی و عدم یادآوری اسامی) تاثیر معنی‌داری دارد. این نتایج در مرحله پیگیری حفظ شد (۲۰).

آموزش اختصاصی سازی خاطرات درمان جدیدی است که با هدف کمک به بیماران برای یادآوری خاطرات اختصاصی شخصی و کاهش تمایل به بیش‌کلی‌گرایی حافظه شکل گرفته است. این درمان بر این اصل استوار است که تمرین‌های ارائه

### روش پژوهش

پژوهش حاضر، پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مبتلا به بیماری ام‌اس مراجعه‌کننده به مراکز درمانی شهرستان خرم‌آباد در سال ۱۳۹۹ بودند، جهت اجرای پژوهش حاضر، پس از دریافت مجوزهای لازم از دانشگاه علوم پزشکی لرستان، با مراجعه به مراکز درمانی شهر خرم‌آباد از میان زنان مراجعه‌کننده به این مراکز با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از بین زنانی که تمایل به شرکت در برنامه پژوهشی را داشتند و هم چنین دارای معیارهای ورود به پژوهش مانند: تشخیص قطعی ام.اس طبق نظر متخصص، زن بودن، توانایی خواندن و نوشتن، عدم ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن و تمایل و رضایت آگاهانه به شرکت در طرح پژوهشی، و ملاک‌های

شده موجب می‌شود تا فرد وادار شود جستجو در حافظه رویدادی را تا آنجا ادامه دهد که بتواند جزئیات را به یاد بیاورد و خاطره را به صورت اختصاصی بیان کند (۲۱، ۲۲، ۲۳). بنابراین، این آموزش، روشی برای ساماندهی حافظه شخصی و در عین حال، مداخله‌ای اثر بخش برای رویارویی و مقابله با فرآیندهای شناختی اصلی درگیر در نارسایی شناختی است. در واقع، هدف اصلی این آموزش تغییر الگوی یادآوری در حافظه شرح حال از کلی به جزئی و اختصاصی است که در بسیاری از اختلال‌های روان‌شناختی از جمله افسردگی و نارسایی‌های شناختی دیده می‌شود (۲۴، ۲۵). با ارائه آموزش اختصاصی سازی خاطرات و ثابت شدن کارآیی آن در سال‌های اخیر و عدم انجام این مداخله جهت کاهش نارسایی شناختی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس، هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش اختصاصی سازی خاطرات بر نارسایی شناختی در بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس می‌باشد.

خروج از مطالعه نظیر: داشتن هرگونه بیماری نورولوژیک به غیر از ام‌اس مانند عقب‌ماندگی ذهنی یاصرع، عدم تمایل به همکاری و مصرف مواد و داروهای روان‌گردان بودند، تعداد ۳۰ نفر با توجه به جامعه آماری ۱۵۰ نفری و بر اساس مطالعات با طرح‌های پژوهشی مشابه انتخاب شد (۲۰)، سپس برای جایگزین کردن آنها در گروه آزمایش (درمان آموزش اختصاصی سازی خاطرات) و کنترل ۱۵ نفری، از روش تصادفی بهره گرفته شد. پس از انتخاب و جایگزینی نهایی گروه‌ها از شرکت‌کنندگان در هر دو گروه درخواست شد تا در یک جلسه اولیه توجیهی شرکت نمایند. در این جلسه آغازین با روشن ساختن اهداف پژوهش و همچنین بیان ملاحظات اخلاقی به شرکت‌کنندگان این اطمینان داده شد که محتوای جلسات درمانی و یافته‌های حاصل از پرسشنامه‌ها کاملاً

## سیمین غلامرضایی

مؤلفه حواسپرتی، مشکلات مربوط حافظه، اشتباهات سهوی و عدم یادآوری اسامی (فراموش کاری) است با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (خیلی کم تا خیلی زیاد) و هر ماده دارای ارزشی بین «۱» - «۵» است. نمره بین «۲۵» - «۴۱» میزان نارسایی شناختی در حد پایین، نمره بین «۴۱» - «۸۲» میزان نارسایی شناختی در حد متوسط و نمره بالاتر از ۸۲ میزان نارسایی شناختی در حد بالایی است.

Walas (۲۰۰۴) در بررسی خود ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برابر ۰/۹۱ و ضریب همسانی درونی ۰/۹۴ و مقدار اعتبار بازآزمایی را برابر با ۰/۸۲ گزارش کرد. پرسشنامه نارسایی شناختی در ایران ترجمه و روایی صورتی آن نیز، توسط چندین متخصص روانشناس و زبان‌شناس تأیید شد و سپس اعتبار مقدماتی آن محاسبه شد. ضریب همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ در نمونه ۵۰ نفری از دانشجویان برای نمره کل پرسشنامه ۰/۸۳ ضریب پایایی به روش بازآزمایی با فاصله زمانی یک ماه در میان ۴۲ نفر از دانشجویان ۰/۷۷ به دست آمد (۲۶). در پژوهش یزدان بخش و رادمهر (۱۳۹۷) ضریب همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ برای نمره کل پرسشنامه ۰/۸۶ به دست آمد (۲۱). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمد.

محرمانه خواهد بود و تلاش شد تا انگیزه شرکت کنندگان برای حضور در پژوهش جلب شود. در پایان جلسه شرکت کنندگان پرسش نامه نارسایی شناختی را به عنوان سنجش پیش‌آزمون تکمیل نمودند. شرکت کنندگان در گروه آزمایش به مدت ۴ جلسه درمان هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی درمان آموزش اختصاصی سازی خاطرات مطرح شده توسط Raes و همکاران (۲۰۰۹) را دریافت کردند (جدول ۱) و شرکت کنندگان در گروه کنترل مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از اجرای مداخله شرکت کنندگان در هر دو گروه پرسشنامه نارسایی شناختی را به عنوان سنجش پس‌آزمون تکمیل کردند. در آخر جهت رعایت اصول اخلاق در پژوهش آموزش اختصاصی سازی خاطرات برای گروه کنترل نیز انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های آماری از شاخص‌های آمار توصیفی و آزمون‌های آمار استنباطی متناسب با نوع داده‌ها و متغیرها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ استفاده شد. برای این منظور در سطح آمار توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد برای توصیف داده‌ها و در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. جهت گرد آوری داده‌ها از پرسشنامه نارسایی شناختی استفاده شد. این پرسشنامه را Broadbent, Cooper, FitzGerald & Parkes در سال ۱۹۸۲ ساخته‌اند. این پرسشنامه شامل ۲۵ گویه و ۴ خرده

### جدول شماره ۱: طرح کلی جلسات آموزش اختصاصی سازی خاطرات

جلسات	محتوا
جلسه اول	آشنایی با افراد گروه، دادن اطلاعات درباره نارسایی شناختی، ارائه اطلاعاتی در باره عملکرد حافظه و توجه در نارسایی شناختی، توضیح در مورد نحوه بازخوانی خاطرات اختصاصی و ارائه مثال هایی درباره بیان صحیح و غلط این خاطرات، خاطره اختصاصی با کلمات خنثی، تشویق برای یاد آوری خاطرات با جزییات، ارائه تکالیف هفته بعد (نوشتن ده خاطره جزیی برای ده کلمه ارائه شده که گام به گام جزییات نوشته شده برای هر کلمه بیشتر می شود، هر شب یک خاطره جزیی از همان روز یادداشت شود).
جلسه دوم	ارائه خلاصه جلسه اول، مرور تکالیف خانگی، تمرین با کلمات مثبت و منفی و یاد آوری دو خاطره متفاوت برای هر کلمه با جزییات مفهومی و بافتی و حسی فضایی بیشتر، تکلیف هفته آینده ( دو خاطره متفاوت برای ۱۰ کلمه، هر شب دو خاطره اختصاصی از همان روز یادداشت شود).

جلسه سوم	ارائه خلاصه جلسه دوم، 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 یاد آوری می کرد، تاکید بیشتر بر کلمات منفی، تکلیف خانگی که شامل یاد آوری دو خاطره برای ده کلمه ارایه شده با تأکید بر جزئیات بیشتر، هر شب دو خاطره اختصاصی از همان روز یادداشت شود با تأکید بر جزئیات.
جلسه چهارم	مرور جلسه قبل و تکالیف خانگی، آگاهی فراشناختی (ارایه توضیحاتی در مورد توجه بیشتر به افکار کلی و سعی در بازگشت به فکر کلی و بازخوانی جزئیات بیشتر و کوشش در یادآوری جنبه های مثبت بیشتر)، ارائه تمرین های این جلسه، اتمام.

عضویت گروهی (تأثیر عضویت در گروه) در جدول ۲ نشان داده شده است.

### یافته ها

از ۳۰ نفر شرکت کننده در پژوهش حاضر تعداد ۱۱ نفر از خانمها مجرد و ۱۹ نفر متأهل و با همسران شان زندگی می کردند. مشخصات جمعیت شناختی آزمودنی ها بر اساس

جدول شماره ۲: مشخصات دموگرافیک آزمودنی ها بر حسب عضویت گروهی

کنترل		آزمایش		عضویت گروهی سن
درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	
۱۳/۳	۲	۱۳/۳	۲	۳۰-۳۴ ساله
۳۳/۳	۵	۳۳/۳	۵	۳۵-۴۰ ساله
۲۶/۷	۴	۲۶/۷	۴	۴۱-۴۵ ساله
۶/۷	۱	۱۳/۳	۲	۴۶-۵۰ ساله
۱۳/۳	۲	۶/۷	۱	۵۱-۵۵ ساله
۶/۷	۱	۶/۷	۱	۵۶-۶۰ ساله
درصد فراوانی		فراوانی		سطح تحصیلات
۲۰	۳	۲۶/۶۷	۴	دیپلم
۶۰	۹	۶۰	۹	لیسانس
۲۰	۳	۱۳/۳۳	۲	فوق لیسانس

برابر با ۷۳/۴۷ است. به طور کلی نتایج نشان می دهد که میانگین نارسایی شناختی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بعد از آموزش اختصاصی سازی خاطرات کاهش یافته و اختلاف بین دو گروه از این نظر معنی دار است

همان طور که جدول ۳ نشان می دهد، میانگین نارسایی شناختی در مرحله پیش آزمون برای گروه آزمایش برابر با ۷۵/۹۹ هست که بعد از آموزش اختصاصی سازی خاطرات این مقدار برابر با ۶۴/۴۹ شده است. همچنین این میانگین در گروه کنترل در مرحله پیش آزمون برابر با ۷۶/۲۴ است و در مرحله پس آزمون

جدول شماره ۳: شاخص های توصیفی نارسایی شناختی آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل

مؤلفه	عضویت گروهی	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	پیش آزمون	پس آزمون	انحراف استاندارد
-------	-------------	-------	---------	------------------	-----------	----------	------------------

نارسایی	آزمایش	۱۵	۷۵/۹۹	۵/۲۸	۶۴/۴۹	۵/۶۰
شناختی	کنترل	۱۵	۷۶/۲۴	۵/۸۷	۷۳/۴۷	۵/۲۲

اجرای تحلیل کوواریانس مجاز بود. بنابراین برای بررسی اثر بخشی آموزش اختصاصی سازی خاطرات بر نارسایی شناختی از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴-ارایه شده است.

همانطور که در جدول ۴- مشاهده می‌شود، پس از خارج کردن اثر پیش‌آزمون به روش تحلیل کوواریانس تک متغیره، اثر معنی‌داری بر عامل عضویت گروهی وجود دارد. این اثر تک‌متغیره نشان می‌دهد که آموزش اختصاصی سازی خاطرات بر نارسایی شناختی در بیماران زن مبتلا به ام‌اس شهر خرم‌آباد تأثیر دارد ( $F=37/69, P<0/001$ ). بنابراین آموزش اختصاصی سازی خاطرات، موجب کاهش ۳۸ درصدی نارسایی شناختی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون شده است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است و نشان‌دهنده تأثیرات مداخله بر نارسایی شناختی است. توان آماری برابر با ۱ به دست آمده که نشانگر کفایت حجم نمونه برای این تحلیل است.

به دلیل اینکه در پژوهش حاضر از پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای گروه‌ها استفاده شد برای کنترل نمرات پیش‌آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از استفاده از تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. به دلیل این که حجم نمونه در این پژوهش برای هر گروه کمتر از ۳۰ نفر بود، بنابراین آزمون شاپیرو-ویلک بر کولموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها ارجحیت داشت که در این جا از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج این آزمون نشانگر توزیع نرمال نمرات متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود ( $p > 0/05$ ). همچنین نتایج آزمون لوین برای بررسی همسانی واریانس نشان داد سطح معنی‌داری متغیر بالاتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض همسانی واریانس‌ها برقرار بود. با توجه به نتایج تعامل میان گروه و متغیرهای پیش-آزمون (کواریت‌ها) از لحاظ آماری معنی‌دار نبودند. بنابراین، داده‌ها از فرضیه همگنی شیب رگرسیونی پشتیبانی کردند و

جدول شماره ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره نارسایی شناختی در مرحله پس‌آزمون

متغیرها	مجموع مجذورا ت	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی- داری	مجذو راتا	توان آماری
پیش‌آزمون نارسایی شناختی	۳/۱	۱	۳/۱	۰/۱۹	۰/۶۶	۰/۰۰۷	۰/۰۷
عضویت گروهی	۵۹۸/۹	۱	۵۹۸/۹	۳۷/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۱
خطا	۴۲۸/۹	۲۷	۱۵/۸۸	-	-	-	-

(۲۷). همچنین در این راستا امرالهی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی که با هدف اثر بخشی آموزش اختصاصی سازی خاطرات در آسیب‌های شناختی و تجربیات تجزیه‌ای بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه انجام دادند، یافته‌ها نشان داد آموزش اختصاصی کردن خاطرات در کاهش آسیب‌های شناختی در بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه اثرگذار است (۲۳).

آموزش اختصاصی حافظه بر این فرض استوار است که، خاطرات شخصی نه تنها نقش اساسی در ساختن احساس خود و هویت بازی می‌کند، بلکه آن‌ها برای آینده فرد نقش هدایتی مهمی ایفا می‌کنند، زمانی که تجارب شخصی گذشته ذخیره‌سازی می‌شوند، این خاطرات؛ یادآوری‌هایی را از درس‌هایی که از گذشته آموخته‌اند، مهیا می‌کنند. این یادآوری‌ها به افراد کمک می‌کند مشکلات مشابهی را که در زمان حال برای آن‌ها به وجود می‌آید، حل کنند و یا برای عملکرد خود در آینده برنامه‌ریزی کنند. شیوه‌ای که افراد گذشته خود را به یاد می‌آورند، خواه به صورت کلی و خواه به صورت اختصاصی، برای کارکردهای روانشناختی نتایج مهمی داشته است (۲۲، ۲۸).

با انجام تمرین‌های ارایه شده در جلسات آموزش اختصاصی کردن خاطرات، فرد می‌آموزد که خاطرات خود را با تمرکز، توجه و دقت بیشتر همراه با جزئیات مفهومی، بافتی و حسی بیشتری بیان کند در نتیجه اجتناب زیادی که در یادآوری و روبرو شدن با آن‌ها وجود دارد کاهش یافته و با افزایش توجه فرد نسبت به جزئیات رویداد می‌تواند هیجان‌ات مرتبط با آن را تجربه کند و آن چه را سعی در سرکوب کردن و اجتناب از آن داشته است، در هشپاری پردازش می‌کند و این به نوبه ی خود می‌تواند به فرد کمک کند تا به یک پیوستگی در تجارب، حافظه و هیجان برسد. بنابراین با کاهش یافتن اجتناب که در بعضی مواقع به صورت حافظه بیش کلی‌گرا نمایان می‌شود و

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر در زمینه بررسی تأثیر آموزش اختصاصی سازی خاطرات بر نارسایی شناختی در بیماران زن مبتلا به ام اس انجام شد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد متغیر نارسایی شناختی پس از مداخله آموزش اختصاصی کردن خاطرات کاهش چشمگیری را در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل نشان داد.

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان چنین اظهار داشت که آموزش اختصاصی سازی خاطرات، توانسته است میزان نارسایی شناختی را در بیماران به طور چشمگیری کاهش دهد به گونه‌ای که این کاهش در پایان آموزش قابل مشاهده بود. این درمان با کاهش بیش کلی‌گرایی حافظه منجر به افزایش تمرکز و توجه و بهبود مشکلات حافظه و یادآوری، و در نتیجه منجر به کاهش نارسایی شناختی بیماران شد. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های تحقیقات Emsaki و همکاران (۲۰۱۷) که باهدف ارزیابی آموزش اختصاصی سازی خاطرات جهت بهبود حافظه در اختلالات شناختی انجام دادند، که در آن آموزش اختصاصی سازی را برای بیماران دارای اختلال شناختی خفیف اجرا کردند. نتایج نشان داد که سبک بازیابی شرکت‌کنندگان پس از آموزش اختصاصی سازی به طور قابل‌توجهی خاص‌تر می‌شود و یافته‌ها از تأثیر شناختی این درمان پشتیبانی کردند، و آموزش اختصاصی سازی را یک مداخله امیدوارکننده برای بهبود اختلال‌های شناختی معرفی کردند (۲۲)، هم راستا می‌باشد.

Sumner (۲۰۱۲) نیز در پژوهشی نشان داد، شیوه‌ای که افراد گذشته شخصی خود را یادآوری می‌کنند چه به صورت کلی و یا اختصاصی روی کارکردهای روانشناختی اثرگذار است،

چنین درمان‌هایی توسط مسئولان، دست اندرکاران بهداشتی و در مانی ارائه شود.

### تشکر و قدر دانی

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی مصوب در کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی لرستان با کد اخلاق: IR.LUMS.REC.1399.178 می‌باشد. در پایان، محققان این پژوهش بر خود لازم می‌دانند از همکاری مراکز درمانی شهر خرم‌آباد و بیماران محترمی که در طرح پژوهشی شرکت نموده و با همکاری صادقانه خود امکان جمع‌آوری داده‌ها را فراهم نمودند و تمام کسانی که در این فرآیند یاری‌رسان بودند، نهایت تقدیر و تشکر را داشته باشند.

به‌کارگیری آن به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد و ناسازگار در تجارب تروماتیک و با اختصاصی شدن حافظه شرح حال که چنین راهبردهایی را تقلیل می‌دهد، آسیب‌های شناختی و راهبردهایی که زیربنای بیش کلی‌گرایی حافظه شرح حال هستند، کاهش می‌یابد (۲۹).

در فرایند آموزش اختصاصی کردن خاطرات در افراد دارای نارسایی شناختی، به آن‌ها آموزش داده می‌شود که به جای این که به صورت کلی به خاطرات فکر کنند بتوانند آن‌ها را به صورت اختصاصی یادآوری کرده و به این افراد آموزش داده می‌شود که چگونه روی خاطره خاصی که به وسیله کلمات سرنخی که در بخش تمرین جلسات مداخله ارایه می‌شوند، تمرکز کنند، و سعی کنند تا جزئیات بیشتری از آن خاطره را یادآوری و بیان کنند (۳۰). با توجه به نتایج پژوهش‌ها، مداخله آموزش اختصاصی کردن خاطرات می‌تواند با افزایش اختصاصی شدن حافظه شرح حال در کاهش نارسایی‌های شناختی در بیماران مؤثر واقع شود (۳۱، ۳۲).

با توجه به نقش مهم زنان در خانواده و جامعه و هم‌چنین تأثیری که بیماری ام‌اس بر تمام ابعاد زندگی فرد می‌گذارد کاهش نارسایی شناختی از طریق مداخله آموزش اختصاصی کردن خاطرات می‌تواند به کم کردن نارسایی‌های این بیماران کمک کند. از جمله محدودیت‌های پژوهش مذکور عدم انجام پیگیری به علت شیوع ویروس کرونا، هم‌چنین این پژوهش فقط روی بیماران زن انجام شد، بنابراین در تعمیم نتایج در بیماران مرد باید با احتیاط انجام شود. با توجه به این که این پژوهش فقط بر روی بیماران زن انجام شد، انجام پژوهش در مورد مردان به منظور تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده پیگیری انجام شود تا مشخص شود تأثیر مداخله پایدار بوده یا خیر. در مجموع با توجه به مؤثر بودن آموزش اختصاصی سازی خاطرات بر نارسایی شناختی مبتلایان به ام‌اس پیشنهاد می‌شود

## Reference

1. Macías Islas MÁ, Ciampi E. Assessment and impact of cognitive impairment in multiple sclerosis: an overview. *Biomedicines*. 2019; 7(1): 22.
2. Bassi M, Falautano M, Cilia S, Goretti B, Grobberio M, Pattini M, et al. Illness perception and well-being among persons with multiple sclerosis and their caregivers. *J of clinical psychology in medical settings*. 2016; 23(1): 33-52.
3. Mazdeh M, Khazaei M, Hashemi FN, Ghiasian M. Frequency of Multiple Sclerosis (MS) Among Relatives of MS Patients in Hamadan Society, Iran Avicenna. *Journal of Neuro Psych Physiology*. 2016; 3(1). [Persian]
4. Bove R, Chitnis T. Sexual disparities in the incidence and course of MS. *Clinical Immunology*. 2013; 149(2): 201-10.
5. Dennison L, Moss-Morris R, Silber E, Galea I, & Chalder T. Cognitive and behavioural correlates of different domains of psychological adjustment in early-stage multiple sclerosis. *Journal of psychosomatic research*. 2010; 69(4): 353-61.
6. Simpson R, Booth J, Lawrence M, Byrne S, Mair F, Mercer S. Mindfulness based interventions in multiple sclerosis-a systematic review. *BMC neurology*. 2014; 14(1):15.
7. Genova HM, Lengenfelder J, Chiaravalloti ND, Moore NB, DeLuca J. Processing speed versus working memory: contributions to an information-processing task in multiple sclerosis. *Applied Neuropsychology: Adult*. 2012; 19(2):132-40.
8. Wallace JC. Confirmatory factor analysis of the cognitive failures questionnaire: evidence for dimensionality and construct validity. *Personality and Individual Differences*. 2004; 37(2):307-24.
9. Wallace C, Steven J, Stanny C. The Cognitive Failures Questionnaire Revisited: Dimensions and Correlates. *The Journal of General Psychology*. 2010; 129(256): 233-38.
10. Sullivan B, Payne TW. Affective disorders and cognitive failures: a comparison of seasonal and nonseasonal depression. *American Journal of Psychiatry*. 2007; 164(11): 1663-67.
11. Chiaravalloti ND, DeLuca J. Cognitive impairment in multiple sclerosis. *The Lancet Neurology*. 2008; 7(12): 1139-51.
12. Broadbent DE, Cooper PF, FitzGerald P, Parkes KR. Cognitive Failure Questionnaire (CFQ) and its relationship. *British Journal of Clinical Psychology*. 1982; 21(1): 1-6.
13. Arjmandnia A, Namjo S. The effect of memorizing specialized education (meat) on the influential mechanisms of the extreme clinicalism of story memory in depressed patients with childhood traumatic experience. *J of Isfahan Medical School*. 2016; 33(329). [Persian]
14. Carmeli E, Zinger-Vaknin T, Morad M, Merrick J. Can physical training have an effect on well-being in adults with mild intellectual disability?. *Mechanisms of ageing and development* 2005; 126(2): 299-304.
15. Hadian MR, Nakhostin Ansari N, Asgari T, Abdolvahab M, Jalili M. Inter& intra rater reliability of Berg Balance Scale for evaluation of the balance in children with spastic hemiplegia. *Journal of Modern Rehabilitation*. 2007; 1(2): 31-7. [Persian]
16. Amiri-Khorasani M, Mogharabi Manzari M. Effect of different physical activity levels on the static and dynamic balance of dominant and non-dominant legs in females. *Journal Res Rehabil Sc*. 2013; 9(7): 1177-88. [Persian]
17. Graham A, Reid G. Physical fitness of adults with an intellectual disability: A 13-year follow-up study. *Res Q Exerc Sport*. 2000; 71(8): 152-61.

18. Thomas PW, Thomas S, Hillier C, Galvin K, Baker R. Psychological interventions for MS. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2006.
19. Akuthota V, Andrea F, Tamara M, Ichael F. Core stability exercise principles. Sports Med Rep. 2008; 7(1): 39-44.
20. Yazdanbakhsh K, Radmehr F. Evaluating the Effect of Memory Specificity Training on Cognitive Failure in Patients with Major Depression. 2018; 14(3):25-44. [Persian]
21. Raes F, Williams JM, Hermans D. Reducing cognitive vulnerability to depression: A preliminary investigation of MEMory Specificity Training (MEST) in inpatients with depressive symptomatology. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry. 2009; 40(1): 24-38.
22. Emsaki G, NeshatDoost HT, Tavakoli M, Barekatin M. Memory specificity training can improve working and prospective memory in amnesic mild cognitive impairment. Dementia & Neuropsychologia. 2017; 11(3): 255-61.
23. Raes F, Hermans D, Williams JM, Eelen P. Reduced autobiographical memory specificity and affect regulation. Cognition and Emotion. 2006; 20(3-4): 402-29.
24. Martens K, Barry TJ, Takano K, Onghena P, Raes F. Efficacy of online Memory Specificity Training in adults with a history of depression, using a multiple baseline across participants design. Internet Interventions. 2019; 18(1):100259.
25. Yazdi SM, Darvizeh Z, Sheikhi Z. Comparison of cognitive deficits and coping styles with stress in Patients with major depressive disorder, generalized anxiety disorder and comorbidities, psychological studies. 2015; 11(3): 7-30. [Persian]
26. Sumner JA. The mechanisms underlying overgeneral autobiographical memory: An evaluative review of evidence for the CaR-FA-X model. Clinical psychology review. 2012; 32(1): 34-48.
27. Amrollahi S, Moradi A, Hassani J. The effectiveness of memory training in cognitive impairments and breakdown experiences of patients with post-traumatic stress disorder. Psychology of human behavior. 2016; 4(3): 31-40. [Persian]
28. Williams JM, Teasdale JD, Segal ZV, Soulsby J. Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. Journal of abnormal psychology. 2000; 109(1): 150.
29. Schönfeld S, Ehlers A, Böllinghaus I, Rief W. Overgeneral memory and suppression of trauma memories in post-traumatic stress disorder Memory. 2007; 15(3):339-52.
30. Erten MN, Brown AD. Memory specificity training for depression and posttraumatic stress disorder: a promising therapeutic intervention. Frontiers in psychology. 2018; 9(1): 419.
31. Moshirpanahi S, Moradi A, Hatami M, Parhoon H, Mirzaei J. Effectiveness of memory specificity training on reduction of cognitive vulnerability in post-traumatic stress disorder patients. Journal of Military Psychology. 2013; 4(15):17-28. [Persian]
32. Werner-Seidler A, Hitchcock C, Bevan A, McKinnon A, Gillard J, Dahm T, et al. A cluster randomized controlled platform trial comparing group MEMory specificity training (MEST) to group psychoeducation and supportive supportivecounselling (PSC) in the treatment of recurrent depression. Behaviour Research and Therapy. 2018; 105(1): 1-9.