

عنوان مقاله:

اصلاح نشخوارفکری و تنظیم شناختی هیجان دانشجویان افسرده خوابگاهی: آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی

محل انتشار:

مطالعات روان شناختی، دوره 18، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

مهرنوش پورسعید اصفهانی - دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

ماهگل توکلی - استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی بر نشخوارفکری و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دختر افسرده دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود. این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون همراه با پیگیری دو ماهه بود و در آن از دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد. بدین منظور تعداد ۲۰ نفر از دانشجویان دختر افسرده به شیوه هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) گمارده شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه افسردگی بک ویرایش دوم، پرسشنامه نشخوارفکری، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بود. گروه آزمایش آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی را به مدت ۵ جلسه، دریافت کردند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر انجام گرفت. مطابق نتایج پژوهش آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی منجر به کاهش نشخوارفکری در مرحله پس آزمون و پیگیری شد. به طور کلی، می توان نتیجه گرفت که آموزش اختصاصی سازی حافظه به عنوان مداخله ای مقرون به صرفه و با اجرای آسان، از طریق بازیابی خاطرات و کاهش بیش کلی گرای حافظه می تواند بر نشخوارفکری در افراد افسرده موثر باشد.

کلمات کلیدی:

اختصاصی سازی حافظه، افسردگی، تنظیم شناختی هیجان، حافظه سرگذشتی، نشخوارفکری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1591929>

