



دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی

پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی

نشخوار فکری و افسردگی: اثر برنامه آموزش کنترل توجه در کاهش نشخوار فکری و افسردگی

مینا باقری نژاد

استاد راهنما: دکتر جواد صالحی فدردی    استاد مشاور: دکتر سید محمود طباطبائی

بهار ۱۳۸۸

## چکیده

پژوهش حاضر از سه مطالعه تشکیل شد. در مطالعه اول، رابطه بین نشخوارفکری و افسردگی در یک نمونه از دانشجویان ایرانی (تعداد = ۱۱۹؛ ۳۷٪ مرد) بررسی شد. شرکت کنندگان، پرسشنامه‌های افسردگی و اضطراب بک و مقیاس پاسخ‌های نشخواری را کامل کردند. نتایج نشان داد که افزایش نشخوارفکری، افزایش افسردگی را به همراه داشت. به علاوه، مقیاس پاسخ‌های نشخواری ترجمه و اعتباریابی شد. در مطالعه دوم، رابطه سوگیری توجه با افسردگی و نشخوارفکری در یک نمونه از دانشجویان (تعداد = ۵۲؛ ۲۰٪ مرد) بررسی شد. شرکت کنندگان، پرسشنامه‌های افسردگی و اضطراب بک و مقیاس پاسخ‌های نشخواری را کامل کردند و در آزمون استروپ افسردگی شرکت کردند. بر اساس نمرات کسب شده در پرسشنامه افسردگی بک و مقیاس پاسخ‌های نشخواری، شرکت کنندگان به دو گروه افسرده و غیرافسرده تقسیم شدند. نتایج نشان داد که سوگیری توجه مثبت و سوگیری مرتبط با دغدغه با میزان افسردگی رابطه معکوس دارد. همچنین، سوگیری توجه مثبت و مرتبط با دغدغه با نشخوارفکری رابطه معکوس دارد. به علاوه، افزایش سوگیری توجه منفی، با افزایش نشخوار فکری همراه بود. به علاوه، میزان سوگیری توجه برای محرک‌های مثبت و محرک‌های مرتبط با دغدغه، در غیرافسرده‌ها بیشتر از افسرده‌ها بود. رابطه بین سوگیری توجه منفی و افسردگی به زنان گروه افسرده محدود بود. در مطالعه سوم، اثربخشی برنامه آموزش کنترل توجه در کاهش سوگیری توجه منفی، نشخوارفکری و میزان افسردگی بر روی ۱۶ نفر از دانشجویان زن، بررسی شد. شرکت کنندگان از بین گروه افسرده‌ی شرکت کننده در مطالعه دوم انتخاب شدند. پرسشنامه افسردگی بک، مقیاس پاسخ‌های نشخواری و آزمون استروپ افسردگی در سه پیش آزمون، پس آزمون و دوره پیگیری (۷۰ روز) بر روی شرکت کنندگان اجرا شد. نتایج نشان داد که برنامه آموزش کنترل توجه، سوگیری توجه منفی و نشخوار فکری را تنها در دوره پس آزمون کاهش داده است و اثر آن در کاهش میزان افسردگی در حد نزدیک به معنی‌داری نیز تنها در دوره پس آزمون بوده است. اثر برنامه آموزش کنترل توجه در افزایش سوگیری توجه برای محرک‌های مثبت و مرتبط با دغدغه‌ها مشاهده نشد. نتایج، در ارتباط با پژوهش‌های پیشین و کاربرد آن‌ها در در حیطه‌های مختلف بحث شده است.

## واژه‌های کلیدی

نشخوارفکری، افسردگی، سوگیری توجه منفی، سوگیری توجه مثبت، دغدغه، برنامه آموزش کنترل توجه

## Abstract

The present research thesis includes three studies. The goal of the first study was to investigate the relationship between rumination, anxiety and depression in a sample of Iranian student. Participants (N = 119; 37% male) completed Beck Depression Inventory-II (BDI-II), Ruminative Response Scale (RRS) and Beck Anxiety Inventory (BAI). The result of a hierarchical regression analysis indicated that after controlling for age, gender, and anxiety, increases in rumination were associated with increases in depression. The goal of second study was to investigate the relationship between attentional bias and depression and rumination. Participants (N = 52; 20% male) completed BDI-II, RRS, BAI and Depression Stroop Test. The results indicated that positive and concern-related attentional bias in depressed participants is less than non-depressed participants. Moreover, the relationship between attentional bias for negative stimuli and depression was limited to depressed females. Moreover, there was a negative relation between depression and positive and concern-related attentional bias. There was also a negative relationship between rumination with positive and concern-related attentional bias. The result of a hierarchical regression analysis indicated that after controlling for age, gender, education, classic Stroop test, anxiety and depression, increases in negative attentional bias were associated with increases in rumination. The goal of third study was to investigate the efficacy of Depression Attention Control Training Program (DACTP) on reducing negative attentional bias, rumination and depression. Participants (N = 16; 100% female) from previous study who got high scores on both rumination and depression, who were randomly allocated to the experimental group and control group; participants in the latter group received four sessions of training with the DACTP. All participants were tested at pre- post-training and a 70-day follow-up; they completed BDI-II, RRS and Depression Stroop Test. Participants in the training group showed reductions only at post- training negative attentional bias, rumination and depression (which approached significance). The findings support the role of attentional bias in rumination and depression and suggest the feasibility and benefits of depression attention control training in reducing depression attentional bias, rumination and depression.

### *Keywords*

Rumination, depression, negative attentional bias, positive and concern-related attentional bias, Attentional Control Training Program

### تقدیر و تشکر

از دکتر جواد صالحی فدردی، استاد راهنما، کمال تشکر و قدردانی را دارم که در تمام مراحل پژوهش با شرح صدر و دقت نظری مثال زدنی همراهی‌ام کردند، آن‌چنان که هیچ‌گاه احساس نکردم، در این راه تنها هستم و بیش از، تمام آن‌چه به من آموختند، محبت را برایم معلمی بزرگوار بودند.

از دکتر سید محمود طباطبایی، استاد مشاور، برای حمایت‌هایشان در انجام این تحقیق متشکرم. همچنین برای کلاس‌های درس‌شان که همیشه چون یادگاری‌هایی ارزشمند با خود به همراه خواهم داشت.

از دکتر حسن حمیدپور متشکرم که من را با موضوعات جدید در شناخت درمانی افسردگی آشنا کردند و با گشاده رویی به سوالاتم پاسخ دادند و بزرگوارانه منابعی را که نیاز داشتم در اختیارم قرار دادند. همچنین از دکتر سوزان نولن هوکسما متشکرم که صمیمانه ما را در استفاده از مقیاس پاسخ‌های نشخواری راهنمایی کردند.

از دکتر زهرا طبیبی، ریاست کلینیک دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی و مسئول پذیرش، خانم مرجان فطرسی که با جدیت شرایط را برای اجرای پژوهش فراهم کردند، تشکر می‌کنم. همچنین از خانم مینا طلاکوب، ریاست کتابخانه دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی و همچنین آقای جعفر مدرسی برای همکاری‌های صمیمانه‌شان متشکرم.

از دوستانم، خانم‌ها فاطمه حسینی غفاری، خدیجه علوی، نرگس روایتی و سیده سلیل ضیائی برای دلگرمی‌ها و کمک‌هایشان متشکرم. همچنین از تمام دانشجویانی که با صبر و حوصله در مراحل مختلف پژوهش شرکت کردند نیز کمال تشکر را دارم.

از پدرم، آقای علی باقری‌نژاد؛ مادرم، خانم عشرت حاجی‌زاده‌صفار؛ خاله‌های مهربانم، خانم‌ها عزیزه و عفت حاجی‌زاده‌صفار و برادر عزیزم، محمد، سپاسگزارم که خستگی‌هایم را با مهربانی پاسخ دادند و بی‌دریغ حمایتم کردند.

در خاتمه، پروردگارم را سپاسگزارم که در پناه لطف بی‌پایان او، این کار به انجام رسید، چرا که تا بنده ای شکر مخلوق را به جا نیاورد، خالق را شکر نکرده است.

## فهرست مطالب

أ.....	چکیده
ب.....	Abstract
ج.....	تقدیر و تشکر
د.....	فهرست مطالب
ح.....	فهرست جداول
ط.....	فهرست نمودارها
ی.....	ساختار پایان نامه
۱.....	فصل اول
۱.....	نشخوار فکری در افسردگی
۱.....	مقدمه
۲.....	تعریف نشخوار فکری
۳.....	نظریه سبک های پاسخ
۳.....	سبک پاسخی نشخواری
۳.....	سبک پاسخی منحرف کننده حواس
۴.....	پیامد های نشخوار فکری
۴.....	نشخوار فکری و افسردگی
۶.....	نا توانی در حل مسئله
۷.....	تفکر منفی
۸.....	آسیب به شناخت
۹.....	کاهش حمایت های اجتماعی
۱۰.....	بی انگیزی و بازداری رفتار هدفمند
۱۰.....	مقایسه با دیگر سازه ها
۱۰.....	نشخوار فکری در مقابل افکار اتوماتیک منفی
۱۰.....	نشخوار فکری در مقابل توجه متمرکز بر خود و خود آگاهی شخصی
۱۱.....	نشخوار فکری در مقابل نگرانی
۱۲.....	تفاوت های فردی
۱۲.....	تفاوت های جنسیتی در نشخوار فکری
۱۳.....	خلاصه و نتیجه گیری
۱۵.....	فصل دوم

۱۵	نشخوار فکری و سوگیری توجه در افسردگی
۱۵	مقدمه
۱۵	سوگیری توجه
۱۶	سوگیری توجه در افسردگی
۱۸	سوگیری توجه و نشخوار فکری
۱۹	آزمون استروپ
۲۰	زمان واکنش
۲۱	آزمون استروپ کلاسیک
۲۲	انواع تکالیف استروپ
۲۲	عوامل مؤثر بر سرعت واکنش
۲۲	نسبت
۲۳	توالی محرک ها
۲۳	تمرین
۲۳	کیفیت پاسخ
۲۴	فشار زمان
۲۴	جنسیت
۲۴	سن
۲۵	آزمون استروپ هیجانی
۲۵	منشأ تداخل در آزمون استروپ هیجانی
۲۵	خلق
۲۶	مدل ارتباطی
۲۷	سوگیری توجه و نظریه دغدغه های جاری
۲۸	اثر عملکرد های اجرایی شناختی در آزمون استروپ هیجانی
۲۸	خلاصه و نتیجه گیری
۳۰	فصل سوم
۳۰	مطالعه اول: بررسی رابطه نشخوار فکری و افسردگی
۳۰	مقدمه
۳۰	روش
۳۰	شرکت کنندگان
۳۱	ابزار

۳۱	مقیاس پاسخ های نشخواری.
۳۱	پرسشنامه افسردگی بک ویرایش دوم.
۳۲	پرسشنامه اضطراب بک.
۳۳	اجرا
۳۳	نتایج
۳۵	بحث و نتیجه گیری
۳۹	فصل چهارم
۳۹	مطالعه دوم: بررسی رابطه بین نشخوار فکری و سوگیری توجه در افسردگی
۳۹	مقدمه
۴۰	روش
۴۰	شرکت کنندگان
۴۰	ابزار
۴۰	آزمون استروپ افسردگی
۴۱	دستگاه
۴۲	اجرا
۴۲	نتایج
۴۵	فرضیه اول
۴۷	فرضیه دوم
۴۷	فرضیه سوم
۴۸	فرضیه چهارم
۴۹	فرضیه پنجم
۴۹	بحث و نتیجه گیری
۵۲	فصل پنجم
۵۲	مطالعه سوم: آموزش کنترل توجه برای افسردگی
۵۲	مقدمه
۵۳	روش
۵۳	شرکت کنندگان
۵۳	ابزار
۵۳	برنامه آموزش کنترل توجه افسردگی
۵۳	محرك ها

۵۵	انواع تمرینات
۵۵	فرایند آموزش
۵۶	اجرا
۵۶	نتایج
۵۷	فرضیه اول
۵۸	فرضیه دوم
۵۹	فرضیه سوم
۵۹	بحث و نتیجه گیری
۶۲	فصل ششم
۶۲	بحث و نتیجه گیری کلی
۶۷	منابع
۶۸	References
۷۳	پیوست ۱
۷۳	برگ اطلاعات و رضایت نامه تحقیق
۷۴	پیوست ۲
۷۴	مقیاس پاسخهای نشخواری
۷۵	پیوست ۳
۷۵	پرسشنامه افسردگی بک (ویرایش دوم)
۷۷	پیوست ۴
۷۷	پرسشنامه اضطراب بک
۷۸	پیوست ۵
۷۸	محرك های آزمون استروپ افسردگی



## فهرست جداول

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرها .....	۳۳
جدول ۲: همبستگی میان متغیرهای وارد شده در رگرسیون .....	۳۴
جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون متغیرها در پیش بینی افسردگی .....	۳۵
جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد سنجش و خلاصه نتایج MANCOVA برای مقایسه دو گروه افسرده و غیر افسرده .....	۴۵
جدول ۲: روابط بین متغیرها .....	۴۶
جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون متغیرها در پیش بینی نشخوار فکری .....	۴۸
جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرها در پیش آزمون .....	۵۷

فهرست نمودارها

نمودار ۱: میانگین زمان های واکنش دو گروه در شش نوع محرک ..... ۴۳

نمودار ۲: درصد پاسخ های نادرست دو گروه در شش نوع محرک ..... ۴۳

## ساختار پایان نامه

پایان نامه حاضر چند هدف را دنبال کرده است. ابتدا، رابطه نشخوار فکری و افسردگی مورد بررسی قرار گرفته است. سپس روابط بین نشخوار فکری و افسردگی با سوگیری توجه بررسی شده است. همچنین، این سؤال نیز به محک تجربه گذاشته شد که آیا کاهش سوگیری توجه منفی از طریق آموزش فعال و فردمدار امری محتمل است و آیا می تواند به کاهش نشخوار فکری و افسردگی منجر شود. برای دست یافتن به اهداف پژوهش و پاسخگویی به این سؤالات، سه مطالعه طراحی شدند که فصول تجربی این رساله (یعنی، فصول ۳ تا ۵) را تشکیل می دهند. با وجود این پیش از طرح مطالعات تجربی، مبانی نظری مربوط به نشخوار فکری در فصل اول و مبانی نظری مربوط به سوگیری توجه در فصل دوم ارائه شده است. بنابراین، ادامه پایان نامه به شرح زیر می باشد.

فصل اول به مبانی نظری مربوط به نشخوار فکری می پردازد و عناوینی نظیر تعریف، پیامدهای نشخوار فکری، مقایسه با سایر سازه های نظری و تفاوت های جنسیتی در نشخوار فکری را به بحث می گذارد.

فصل دوم به مبانی نظری مربوط به سوگیری توجه می پردازد و عناوینی نظیر تعریف، سوگیری توجه در افسردگی و نشخوار فکری و همچنین آزمون های استروپ کلاسیک و هیجانی را به بحث می گذارد.

فصل سوم (مطالعه تجربی اول) به بررسی رابطه نشخوار فکری و افسردگی در یک نمونه ایرانی اختصاص یافته است و ضرورت، هدف و فرضیه این تحقیق، روش شناسی، تجزیه و تحلیل داده ها و بحث و نتیجه گیری درباره داده ها را دربر می گیرد.

فصل چهارم (مطالعه تجربی دوم)، رابطه سوگیری توجه با افسردگی و نشخوار فکری را با استفاده از آزمون استروپ افسردگی، مورد بررسی قرار داده است. این فصل نیز ضرورت، اهداف و فرضیه های پژوهش مورد نظر، روش شناسی، تجزیه و تحلیل داده ها و بحث و نتیجه گیری از یافته ها را شامل می شود.

فصل پنجم (مطالعه تجربی سوم)، اثر آموزش کنترل توجه در کاهش نشخوار فکری مورد بررسی قرار گرفته است. جزئیات مربوط به برنامه آموزشی و شیوه اجرای آن در این فصل به طور مفصل توصیف شده اند و نتایج به دست آمده و کاربردهای آن به بحث گذاشته شده است.

فصل ششم نیز ضمن ارائه یک جمع بندی کلی از دیدگاههای نظری و یافته های تجربی بدست آمده در این پژوهش، بحث و نتیجه گیری کلی از مباحث این پایان نامه را ارائه می دهد.

## فصل اول

## نشخوار فکری در افسردگی

مقدمه

افسردگی به عنوان بیماری سرماخوردگی در میان اختلالات روانپزشکی لقب گرفته است (استافر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). این استعاره به شیوع گسترده افسردگی اشاره دارد. احتمال خطر افسردگی عمده در طول زندگی برای زنان ۱۰٪-۲۵٪ و برای مردان ۱۲٪-۵٪ است (سادوک<sup>۲</sup> و سادوک، ۱۳۸۵).

خلق افسرده و احساس عدم لذت، نشانه های کلیدی افسردگی هستند. تقریباً همه بیماران افسرده، از کم شدن انرژی که موجب می شود، نتوانند وظایف خود را به راحتی انجام دهند، شکایت دارند. هشتاد درصد از بیماران نیز، از مشکلات خواب، به ویژه سحرخیزی شکایت دارند. نشانه های دیگری از جمله کاهش اشتها، عدم تمرکز، احساس بی ارزشی، بلا تصمیمی، افکار مرتبط با مرگ یا تمایلات خودکشی شاکی هستند (طلایی و همکاران، ۱۳۸۴). در واقع، آشفته کننده ترین علامت افسردگی که به صورت بالقوه مهلک ترین آنها نیز می باشد، گرایش به ایده ها و رفتارهای خودکشی است (بک<sup>۳</sup>، استر<sup>۴</sup>، بک و نیومن<sup>۵</sup>؛ ۱۹۹۳؛ به نقل از استافر، ۲۰۰۰).

به علاوه بر این، افسردگی می تواند مزمن و عود کننده باشد، چنان که با وجود اثربخشی رویکرد های درمانی، بین نصف تا سه چهارم افسرده ها در فاصله زمانی دو سال پس از بهبود، دوباره به دوره دیگری از افسردگی مبتلا می شوند (کلارک<sup>۶</sup> و فربورن<sup>۷</sup>، ۱۳۸۰). مطالعاتی که بر روی جمعیت بالینی صورت گرفته، نشان می دهد که بیماران دچار افسردگی اساسی به طور میانگین ۴ دوره افسردگی، هر یک با طول ۲۰ هفته، را در طی عمر خود تجربه خواهند کرد (انستیتو ملی بهداشت روان، ۲۰۰۱؛ به نقل از موتابی، ۱۳۸۴) و هر قدر تعداد دوره های افسردگی بیشتر باشد، احتمال عود بعدی بیشتر خواهد بود، چنان چه، با ابتلا به یک دوره اختلال افسردگی اساسی، احتمال وقوع دومین دوره، ۵۰٪ افزایش می یابد و پس از دومین دوره، احتمال وقوع دوره های بعدی بین ۸۰٪ تا ۹۰٪ افزایش می یابد (طباطبائی، فیاضی بردبار و لطفی، ۱۳۸۳). آمار های همه گیر شناختی در کشور های مختلف حاکی از شیوع متفاوت افسردگی در جوامع مختلف است. مطالعاتی که به بررسی میزان شیوع افسردگی در ایران پرداخته اند، احتمال ابتلای زنان به افسردگی (۳۰/۵ درصد) را بیشتر از مردان (۱۶/۷ درصد) بر آورد کرده اند (کاوایانی، جواهری و بحرایی، ۱۳۸۴). بررسی شیوع نشانه های افسردگی و اختلال

1. Stoffer

2. Sadock

3. Beck

4. Steer

5. Newman

6. Clark

7. Fairburn

افسردگی در گروه های دانشجویی نیز مورد توجه پژوهشگران بوده است. پژوهش های مختلف در دانشگاه های مختلف کشور (یعنی، اهواز، ایلام، تهران، زاهدان، سبزوار، کاشان، لرستان، همدان و یاسوج به نقل از هاشمی، باقری و غفاریان، ۱۳۸۳؛ کاویانی و همکاران، ۱۳۸۴) میزان شیوع افسردگی در دانشجویان را از ۱۰/۵۴ درصد تا ۷۸ درصد بر آورد کرده اند. برای نمونه، امینی و فرهادی (۱۳۸۰؛ به نقل از کاویانی و همکاران، ۱۳۸۴) برآورد کردند، حدود ۷۸٪ از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان، از بعضی نشانه های افسردگی رنج می برند. ضیایی، معین الغریابی و مالکی نژاد (۱۳۸۳؛ به نقل از کاویانی و همکاران، ۱۳۸۴) میزان شیوع اختلال افسردگی را در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۴/۵٪ گزارش کرده اند. از آنجا که افسردگی اختلالی ناتوان کننده است و می تواند مزمن و یا عود کننده نیز باشد، شناخت عوامل خطر زا و مداخله زود هنگام در رابطه با آنها از اهمیت برخوردار است (استافر، ۲۰۰۰). در اوایل شکل گیری شناخت درمانی، برای درمان افسردگی بیشتر مفاهیمی از قبیل طرح واره<sup>۱</sup>، مفروضه<sup>۲</sup> و خطای شناختی<sup>۳</sup> و مخصوصاً افکار خودآیند منفی<sup>۴</sup> مورد توجه متخصصان قرار گرفته بودند (حمید پور، ۱۳۸۵). اما در سال های اخیر نشخوار فکری<sup>۵</sup> به عنوان یک مؤلفه مهم در افسردگی به طور فزاینده ای مورد توجه قرار گرفته است (واتکینز<sup>۶</sup> و برکیا<sup>۷</sup>، ۲۰۰۱). در ادامه، تعریف نشخوار فکری، تبیین آن در افسردگی و مضرات آن ارائه شده است.

#### تعریف نشخوار فکری

نشخوار فکری به طور کلی به عنوان افکاری مقاوم و عود کننده تعریف می شود که گرد یک موضوع معمول دور می زند. این افکار به طریق غیر ارادی، وارد آگاهی می شوند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می سازند (جوermann<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶). مطالعات بسیاری از رابطه تنگاتنگ بین افکار نشخواری و انواع مختلف اختلالات هیجانی حکایت می کنند (نولن هوکسما، ۱۹۹۱). با وجود این، رابطه افکار نشخواری با افسردگی نقطه شروع مهمی برای پرداختن به مفهوم نشخوار فکری بوده است (پاپاگئورگیو<sup>۹</sup> و ولز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۴). نولن هوکسما<sup>۱۱</sup> در نظریه سبک های پاسخ<sup>۱۲</sup> (۱۹۹۱) به تبیین مفهوم نشخوار فکری در افسردگی پرداخته، که در اکثر متون و پژوهش های انجام شده مورد اسناد قرار گرفته است. بخشهای بعدی این مفهوم را به طور گسترده تری، مورد بررسی قرار می دهند.

1. Schema
2. Assumption
3. Cognitive Distortion
4. Negative automatic thought
5. Rumination
6. Watkins
7. Baracaia
8. Joermann
9. Papageorgiou
10. Wells
11. Nolen-Hoeksema
12. Response Style Theory

## نظریه سبک های پاسخ

در نظریه سبک های پاسخ، تأثیر دو نوع سبک پاسخی، نشخواری و منحرف کننده حواس<sup>۱</sup>، در خلق افسرده با یکدیگر مقایسه شده اند:

سبک پاسخی نشخواری. پاسخ های نشخواری می تواند به عنوان افکار تکرار شونده و رفتارهایی تعریف شود که توجه فرد افسرده را بر علائم افسردگی، دلایل و پیامدهای آن متمرکز می کند. برای نمونه، تمرکز بر احساس بی انگیزگی (احساس می کنم دوست ندارم کاری انجام دهم)، تمرکز برای یافتن دلیل افسردگی (چه اشتباهی از من سرزده که چنین احساسی دارم) و نگرانی درباره پیامدهای علائم (وقتی چنین احساسی دارم نمی توانم کارهایم را انجام دهم). در این نظریه تأکید می شود که پاسخ های نشخواری نقطه مقابل حل مسئله مؤثر و ساختار یافته است، یعنی، مانع بروز رفتارهای مؤثری می شود که می توانند به درمان افسردگی کمک کنند (نولن هوکسما، مارو<sup>۲</sup> و فریدکسن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳). افراد درگیر با پاسخ های نشخواری ممکن است درباره دلایل و پیامدهای افسردگی نگران باشند، ولی کاری جهت تغییر این وضعیت انجام نمی دهند؛ در عوض، آنها زمان زیادی را به فکر کردن درباره احساسات ناخوشایند خود صرف می کنند (نولن هوکسما و همکاران، ۱۹۹۳).

سبک پاسخی منحرف کننده حواس. پاسخ های منحرف کننده حواس، به عنوان افکار یا رفتارهایی تعریف می شوند

که به ذهن فرصت رهایی از علائم افسردگی را می دهد و فرد را به سوی فعالیت های لذت بخش و خنثی سوق می دهند. مانند، همکاری با دوستان در فعالیتی جمعی و یا پرداختن به سرگرمی ای که نیاز به تمرکز دارد. پاسخ های منحرف کننده حواس مؤثر، رفتارهای پرخطر و خودتخریب گر (مانند، استفاده از مواد مخدر، دعوا کردن، رانندگی با سرعت بالا، رفتارهای پرخشگرانه) که فقط برای مدت کوتاهی ذهن را از تمرکز بر روی مشکل دور می کنند، را شامل نمی شود. نشان داده شده است، افرادی که از رفتارهای منحرف کننده حواس بی خطر در پاسخ به خلق افسرده استفاده می کنند، بیشتر احتمال دارد در قدم بعدی از حل مسئله مؤثر برای غلبه بر مشکلاتی که به افسردگی منجر شده استفاده کنند (نولن هوکسما و همکاران، ۱۹۹۳).

پاسخ های منحرف کننده حواس، با استفاده از دو مکانیسم می توانند خلق افسرده را کاهش دهند: اول، فعالیت

هایی که افراد از آنها به عنوان پاسخ های توجه برگردان استفاده می کنند، اغلب لذت بخش هستند. به عنوان نمونه، برقراری ارتباط با دوستان یا ورزش بسکتبال، می توانند تقویت مثبتی را فراهم آورند که اثرات افسردگی را کاهش یابد (هیبی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳؛

<sup>1</sup>. Distraction

<sup>2</sup>. Morrow

<sup>3</sup>. Fredrickson

<sup>4</sup>. Heiby

لینسن<sup>۱</sup> و لیبِت<sup>۲</sup>، ۱۹۷۲؛ رهم<sup>۳</sup>، ۱۹۸۶؛ به نقل از نولن هوکسما و همکاران، ۱۹۹۳). دوم، پاسخ های پرت کننده حواس افراد را تشویق می کنند، تا زمان رهایی از خلق افسرده، بر خود متمرکز نشوند. بدین ترتیب، از احتمال تأثیر خلق منفی و سبک های شناختی منفی بر قضاوت و حل مسئله این افراد کاسته می شود (مارو، ۱۹۹۰، نولن هوکسما و لامبرسکی، ۱۹۹۲؛ به نقل از نولن هوکسما و همکاران، ۱۹۹۳).

#### پیامد های نشخوار فکری

بر طبق نظریه سبک های پاسخ، نشخوار فکری سبب تشدید خلق افسردگی، افزایش تفکر منفی، آسیب به فرایند حل مسئله، بازداری رفتار هدفمند و از دست دادن حمایت های اجتماعی می شود. در ادامه شواهد پژوهشی گسترده ای ارائه شده است.

نشخوار فکری و افسردگی. در نظریه سبک های پاسخ چنین استدلال شده است که سبک پاسخی نشخواری، در مقایسه با سبک پاسخی منحرف کننده حواس، با افزایش در خلق افسرده رابطه دارد. اثر پاسخ های نشخواری بر خلق غمگین و اختلال افسردگی، با استفاده از مقیاس پاسخ های نشخواری<sup>۴</sup> (RRS؛ نولن هوکسما و مارو، ۱۹۹۱)، به فراوانی از سوی پژوهشگران مختلف نشان داده شده است (برای نمونه، مولدز<sup>۵</sup>، کنریس<sup>۶</sup>، استار<sup>۷</sup> و وونگ<sup>۸</sup>، ۲۰۰۷).

یکی از مفروضه های ابتدایی، در نظریه سبک های پاسخ بر اساس یافته های پژوهشی اولیه (برای نمونه، نولن هوکسما و همکاران، ۱۹۹۳)، حاکی از آن بود که چگونگی پاسخ افراد به خلق افسرده، طول مدت خلق افسرده را تعیین می کند. یعنی، افرادی که با پاسخ های نشخواری با خلق افسرده مواجه می شوند، نسبت به افرادی که با پاسخ های منحرف کننده حواس به خلق افسرده خود واکنش نشان می دهند، خلق افسرده طولانی تری را تجربه خواهند کرد. با وجود این، نولن هوکسما، ویسکو<sup>۹</sup> و لامبرسکی<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۸) با جمع بندی یافته های پژوهشی از دهه ۱۹۹۰، به عنوان تجدید نظری در نظریه سبک های پاسخ، بیان می کنند که سبک پاسخی نشخواری، نمی تواند پیش بینی کننده مطمئنی برای طول مدت اختلال افسردگی عمده باشد. به هر حال با توجه به پیشینه قابل توجه پژوهشی، این دیدگاه که نشخوار فکری می تواند پیش بینی کننده مهمی برای علائم افسردگی و اختلال افسردگی باشد، دیدگاه نیرومند تری است.

1. Lewinson

2. Libet

3. Rehm

4. Ruminative Response Scale

5. Moulds

6. Kandris

7. Star

8. Wong

9. Wisco

10. Lyubomirsky

نولن هوکسما و همکاران (۲۰۰۸) نتایج پژوهش های آینده نگری (یعنی، جاست<sup>۱</sup> و الوی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷؛ کهنر<sup>۳</sup> و وبر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹؛ نولن<sup>۵</sup>، روبرتز<sup>۶</sup> و گاتلیب<sup>۷</sup>، ۱۹۹۸؛ نولن هوکسما، ۲۰۰۰؛ نولن هوکسما، لارسن<sup>۸</sup> و گریسن<sup>۹</sup>، ۱۹۹۹؛ روبرتز<sup>۱۰</sup>، گیلبو<sup>۱۱</sup> و گاتلیب<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۸؛ سرین<sup>۱۳</sup>، ابلا<sup>۱۴</sup> و اربان<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۵؛ سگرسترم<sup>۱۶</sup>، تسا<sup>۱۷</sup>، الدن<sup>۱۸</sup> و کرسک<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۰؛ اسپاچویک<sup>۲۰</sup> و الوی<sup>۲۱</sup>، ۲۰۰۱؛ وود<sup>۲۲</sup> و سالتزبرگ<sup>۲۳</sup>، نیل<sup>۲۴</sup>، استن<sup>۲۵</sup> و رچمیل<sup>۲۶</sup>، ۱۹۹۰) را ذکر می کنند که نشان می دهند، با کنترل دیگر متغیر های سهیم در افسردگی، افرادی که از سبک پاسخی نشخواری استفاده می کنند، بیشتر احتمال دارد در آینده، به یک دوره بالینی افسردگی مبتلا شوند و یا بیشتر احتمال دارد، اختلال افسردگی آنها رو به وخامت پیشرفت کند.

پژوهش های آزمایشگاهی که با استفاده از تکالیف القای پاسخ های نشخواری و پاسخ های منحرف کننده حواس به بررسی اثر نشخوار فکری می پردازند، توسط نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۳) تدوین شدند و سپس از سوی پژوهشگران دیگر به فراوانی مورد استفاده قرار گرفته اند. در تکالیف القای پاسخ های نشخواری، از شرکت کنندگان خواسته می شود به مدت هشت دقیقه بر خلق خود، دلایل و پیامد های آن فکر کنند (برای نمونه، به آن چه اکنون حس می کنید، فکر کنید). در مقابل، در تکالیف القای پاسخ های پرت کننده حواس، سعی می شود، توجه فرد از تمرکز بر خود، به سمت موضوعات غیر مرتبط با خود، منحرف می شود. برای نمونه، توجه به اجزای مختلف یک شیء و یا تصور یک مکان آشنا.

یافته های پژوهشی مختلف در نمونه های غیر بالینی و بالینی (مانند، واتکینز و تیزدل<sup>۲۷</sup>، ۲۰۰۱)، نتایج پژوهش نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۳) را تأیید می کنند. القای پاسخ های نشخواری وضعیت خلقی را در افراد مبتلا به خلق غمگین،

1. Just
2. Alloy
3. Kuehner
4. Weber
5. Nolan
6. Roberts
7. Gotlib
8. Larson
9. Grayson
10. Roberts
11. Gilboa
12. Gotlib
13. Sarin
14. Abela
15. Auerban
16. Segerstrom
17. Tsao
18. Alden
19. Craske
20. Spasojevic
21. Alloy
22. Wood
23. Saltzberg
24. Neale
25. Stone
26. Rachmiel
27. Teasdale



بدتر می کند. اما در افراد بدون خلق غمگین، تأثیری ندارد. القای پاسخ های منحرف کننده حواس نیز بر روی افراد بدون خلق غمگین اثری ندارد. اما وضعیت خلقی را در افرادی که با خلق غمگین تشخیص داده شده بودند، بهبود می بخشد.

نا توانی در حل مسئله. هر چند ممکن است، بعضی افراد برای رهایی از خلق افسرده، به نشخوار فکری بپردازند. اما نتایج پژوهش ها، آشکارا از آن حکایت دارد که افراد درگیر با افکار نشخواری، کمتر احتمال دارد، به راه حلی مفید و کارا، برای مقابله با مشکلات و وقایع منفی زندگی، دست پیدا کنند (لامبرسکی<sup>۱</sup> و کچ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

در واقع، مهارت های حل مسئله در افرادی که مبتلا به نشخوار فکری هستند، آسیب می بیند. باید توجه داشت، حل مسئله ضعیف، به عنوان واسطه ای بین وقوع حوادث استرس آمیز و افسردگی در نظر گرفته می شود. برای نمونه، افراد افسرده خود را در دست یافتن به راه حل های مؤثر ناتوان می بینند و هم چنین، در مقایسه با گروه کنترل و بیماران اضطرابی، نقص در حل مسئله را در ابزارهای خود گزارشی، نشان می دهند (واتکینز و برکیا، ۲۰۰۲). نشخوار فکری در یک یا چند مرحله از فرایند حل مسئله (تعریف مسئله، در نظر گرفتن تمام راه حل ها و به کار بستن راه حل موثر) دخالت می کند (لامبرسکی و کچ، ۲۰۰۴). بیشتر شواهدی که در رابطه با اثر نشخوار فکری در مهارت های حل مسئله بدست آمده، حاصل پژوهش های آزمایشگاهی است. برای نمونه، لامبرسکی و کچ (۲۰۰۴) پژوهش هایی (یعنی، لامبرسکی و نولن هوکسما، ۱۹۹۳؛ لامبرسکی و نولن هوکسما، ۱۹۹۵؛ وارد<sup>۳</sup>، لامبرسکی، سوسل<sup>۴</sup> و نولن هوکسما، ۲۰۰۳) را ذکر می کنند، که در آن ها بعد از القای پاسخ های نشخواری و پاسخ های پرت کننده حواس، از شرکت کنندگان خواسته می شود، خود را در مواجهه با چندین مشکل، مانند، مشکلات بین فردی یا موقعیتی تصور کنند (مانند، دوستانم نمی خواهند با من باشند) و سپس بگویند که چگونه این مشکلات را حل می کنند و مراحل حل مسئله را شرح دهند. نتایج نشان می دهد، افراد مبتلا به خلق غمگین، بعد از القای پاسخ های نشخواری، در مقایسه با شرکت کنندگانی با خلق غمگین و القای پاسخ های پرت کننده حواس و همچنین، شرکت کنندگانی بدون خلق غمگین و القای پاسخ های نشخواری و پرت کننده حواس، مشکلات را بیشتر از توان خود و غیر قابل حل در نظر می گرفتند، در مطرح کردن راه حل های موثر شکست می خوردند و تمایلی به کارگیری راه حل ها نشان نمی دادند. انتخاب یک راه حل موثر، مهمترین مرحله از فرایند حل مسئله است. با وجود این، رفع مشکل، مستلزم اقدام به عمل است. در افرادی که درگیر نشخوار فکری هستند، احتمال به کارگیری راه حل هایی که مفید ارزیابی شده اند، پایین است.

مطالعات همبستگی نیز نتایج بدست آمده از مطالعات آزمایشگاهی را تأیید می کنند. برای نمونه، افرادی که به طور عاداتی از پاسخ های نشخواری استفاده می کنند، در موقعیت های استرس آمیز، کمتر دست به عمل می زنند (نولن هوکسما و

<sup>۱</sup> Lyubomirsky

<sup>۲</sup> Tkach

<sup>۳</sup> Ward

<sup>۴</sup> Sosal

مارو، ۱۹۹۱). همچنین در رنجش های بین فردی، بیشتر احتمال دارد، غیر انطباقی و یا حتی خشن عمل کنند (مک کلوگ<sup>۱</sup>، باله<sup>۲</sup>، کیلپاترک<sup>۳</sup> و جانسن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱؛ به نقل از لامبرسکی و کچ، ۲۰۰۴) و رضایت کمتری از راه حل های انتخابی دارند و کمتر نسبت به آنها احساس تعهد می کنند (وارد و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از لامبرسکی و کچ، ۲۰۰۴).

تفکر منفی. نشخوار فکری اثرات خلق افسرده را بر تفکر افزایش می دهد. در این شرایط بیشتر احتمال دارد، افراد از افکار منفی استفاده کنند و خاطرات منفی در مواجهه با موقعیت ها بر انگیخته شوند. افرادی که بر خلق افسرده تمرکز می کنند و از خود سؤال می کنند که چرا چنین احساسات ناخوشایندی را تجربه می کنند، نسبت به کسانی که توجه خود را از خلق منفی منحرف می کنند، فرصت بیشتری به خلق منفی می دهند تا تأثیر خود را بر روی تفکر اعمال کند. بنابراین، افراد درگیر با پاسخ های نشخواری، بیشتر احتمال دارد به نتیجه گیری های منفی در مورد دلایل و پیامدهای علائم افسردگی دست بزنند.

نولن هوکسما و همکاران (۲۰۰۸) بر پایه یافته های پژوهشی فراوان استدلال کردند، نشخوار فکری در بیماران افسرده یا افراد با خلق غمگین سبب می شود، درباره گذشته، حال و آینده، منفی تر فکر کنند. شرکت کنندگان با خلق غمگین که القای پاسخ های نشخواری در مورد آنها انجام شده بود، در مقایسه با شرکت کنندگان با خلق غمگین، که القای پاسخ های پرت کننده حواس در مورد آنها انجام شده بود، به طور غیر ارادی، خاطرات منفی بیشتری را از گذشته به یاد می آوردند و اعتقاد داشتند، در زندگی آنها بیشتر حوادث منفی روی داده است.

وقتی از شرکت کنندگان با خلق غمگین که القای پاسخ های نشخواری در مورد آنها انجام شده بود، خواسته شد تا در مورد آنچه اکنون در زندگی آنها می گذرد، صحبت کنند، بیشتر در مورد مشکلات خود مانند، تعارض با والدین صحبت کردند. در مقابل، شرکت کنندگان با خلق غمگین و القای پاسخ های پرت کننده حواس، بیشتر در مورد حوادث خوشایند زندگی خود صحبت کردند. به علاوه، افراد با نشخوار فکری و خلق غمگین، بیشتر از خود انتقاد می کردند و بیشتر احتمال داشت خود را برای مشکلات فعلی، سرزنش کنند و از اعتماد به نفس کمتری، در مواجهه با مشکلات برخوردار بودند و تحریف های شناختی بیشتری را نیز گزارش کردند (مانند، کوچک کردن موفقیت ها و بزرگ کردن شکست ها).

در مورد تفکر منفی در آینده، افراد با نشخوار فکری و خلق غمگین، نگرش ناامیدانه ای نسبت به زندگی داشتند و کمتر منتظر رویدادهای مثبت در زندگی بودند. در مقابل، در همه پژوهش ها، شرکت کنندگان با خلق غمگین و پاسخ های پرت کننده حواس، در مقایسه با شرکت کنندگان بدون خلق غمگین، تفکر بدبینانه و منفی بیشتری را گزارش نکردند. در

<sup>1</sup>. McCullough

<sup>2</sup>. Ballah

<sup>3</sup>. Kilpatrick

<sup>4</sup>. Johnson

پژوهش هایی که از بیماران افسرده بالینی استفاده کرده بودند، نیز القای پاسخ های نشخواری در مقایسه با القای پاسخ های توجه برگردان، تفکر منفی بیشتری را در مورد خود و آینده سبب شده بود.

آسیب به شناخت. پژوهش هایی که شامل تکالیف شناختی هستند، این احتمال را مطرح می کنند، که آسیب های شناختی با نشخوار فکری ارتباط دارد. برای نمونه، شرکت کنندگان افسرده یا مبتلا به خلق غمگین، که درگیر با تفکر نشخواری نیز بودند، بیشتر احتمال داشت که شواهدی مبنی بر حافظه اتوبیوگرافی فراکلی<sup>۱</sup>، که در حفظ افسردگی نقش دارد، را گزارش کنند (واتکینز<sup>۲</sup> و تیزدیل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱؛ و واتکینز، تیزدیل و ویلیامز، ۲۰۰۰؛ به نقل از لامبرسکی و کچ، ۲۰۰۴). به علاوه، افرادی که مبتلا به تفکر نشخواری هستند، نسبت به افرادی که به نشخوار فکری نمی پردازند، احتمال بیشتری دارد که در آزمون چینش کارت های ویسکاستین<sup>۴</sup>، آزمونی که نیازمند انعطاف پذیری شناختی و تغییر جهت است، خطاهای بیشتری را انجام دهند و سرعت روانی - حرکتی آنها نسبت به افرادی که دچار تفکر نشخواری نیستند، پایین تر است (داویس و نولن هوکسما، ۲۰۰۰؛ به نقل از لامبرسکی و کچ، ۲۰۰۴). همچنین، افراد با تفکر نشخواری در تکالیف افتراق<sup>۵</sup> شناختی و حل کلمات ساخته شده از جا به جایی حروف<sup>۶</sup> (مانند کلمه دارم از مادر)، عملکرد بدتری دارند (استراک<sup>۷</sup>، بلنی<sup>۸</sup>، گنلن<sup>۹</sup> و کوین<sup>۱۰</sup>، ۱۹۸۵؛ به نقل از لامبرسکی و کچ، ۲۰۰۴). به علاوه، نشان داده شده است، افراد افسرده با تفکر نشخواری، در تکالیفی که مستلزم بازداری<sup>۱۱</sup> شناختی هستند، مانند آزمون استروپ کلاسیک، عملکرد کندتری دارند. این انتقاد ممکن است وارد باشد که، سوگیری توجه<sup>۱۲</sup> نسبت به کلمات مرتبط با افسردگی (آکینو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۸) از همین نقض شناختی کلی ناشی شده باشد. با وجود این، پژوهش فرددی و ککس (۲۰۰۶) نشان داد که تورش توجه برای محرک های وابسته به الکل فرای توانایی بازداری شناختی افراد مشاهده می شود. همان طور که بعداً خواهد آمد، در مطالعه دوم پژوهش حاضر (فصل چهارم) نیز مشخص شده که بعد از کنترل استروپ کلاسیک، افسرده ها در مقایسه با غیر افسرد ها سوگیری توجه کمتری برای محرک های مثبت داشتند. به عبارتی می توان نتیجه گرفت که سوگیری توجه برای محرک های هیجانی و برجسته، مصنوع ضعف در فرایندهای شناختی عمومی نیست.

<sup>1</sup>. Overgeneral

<sup>2</sup>. Watkins

<sup>3</sup>. Teasdale

<sup>4</sup>. Wisconsin Card Sorting Test

<sup>5</sup>. Discrimination

<sup>6</sup>. Anagram- solving

<sup>7</sup>. Strack

<sup>8</sup>. Blaney

<sup>9</sup>. Ganelen

<sup>10</sup>. Coyne

<sup>11</sup>. Inhibitory

<sup>12</sup>. Attentional bias

<sup>13</sup>. Aquino

کاهش حمایت های اجتماعی. افرادی که به طور مزمین دچار نشخوار فکری هستند، حمایت های اجتماعی را از دست می دهند که این امر خود به افسردگی منجر می شود. لم<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۳)؛ به نقل از نولن هوکسما و همکاران، (۲۰۰۸) نشان دادند که بیماران افسرده که درگیر نشخوار فکری هستند، در مقایسه با بیماران افسرده ای که به نشخوار فکری نمی پردازند، آشفتگی بیشتری را در روابط بین فردی تجربه می کنند. افرادی که به طور مزمین به نشخوار فکری دچار هستند، در روابط خود با خانواده، دوستان و حتی غریبه ها به گونه ای تلافی جویانه رفتار می کنند. در پژوهشی با افراد داغیده، نشان داده شد، احتمال بیشتری وجود داد، افرادی که به نشخوار فکری می پردازند، بعد از فقدان، حمایت اجتماعی کمتری دریافت کنند و در مقابل اختلاف اجتماعی و حمایت عاطفی کمتری را گزارش کنند (نولن هوکسما و داویس، ۱۹۹۹؛ به نقل از نولن هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸). گزارشات توصیفی حکایت از آن دارند که اعضای خانواده و دوستان شرکت کنندگانی که عادت به نشخوار فکری دارند، چندین ماه بعد از داغیدگی، وقتی نیاز دارند در مورد فقدان و اثرات آن در زندگی شان با آنها صحبت کنند، دچار ناکامی می شوند (نولن هوکسما و لارسن، ۱۹۹۹؛ به نقل از نولن هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸). مطالعات دیگر نشان می دهد، افرادی که به نشخوار فکری می پردازند، کمتر محبوب دیگران واقع می شوند (اسچوارتز<sup>۲</sup> و مک کمبز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵؛ به نقل از نولن هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸).

نشخوار فکری با چندین ویژگی شخصیتی نامطلوب، رابطه دارد. برای نمونه، وابستگی، چسبندگی<sup>۴</sup> در مدل ارتباط بین فردی و تمایلات پرخاشگرانه، که خود این ویژگی ها می توانند منجر به از دست دادن حمایت اجتماعی شوند. افرادی که به نشخوار فکری می پردازند، در مقایسه با دیگران، از عقاید انعطاف ناپذیر (برای نمونه، به شیوه ای غیر منطقی، خود را مسئول احساس رضایت دیگران می دانند) (نولن هوکسما و جکسن، ۲۰۰۱)، وابستگی، نیازمندی (اسپاج ویک و الوی، ۲۰۰۱)؛ به نقل از نولن هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸) و<sup>۵</sup> (گروسکی<sup>۶</sup> و یانگ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۲؛ به نقل از نولن هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸) رنج می برند. نشخوار فکری با میل به انتقام بعد از تخلف و یا تحقیر در روابط بین فردی رابطه دارد (مانند، دلم می خواهد ضرر و بدبختی او را ببینم) (مک کلوگ و همکاران، ۲۰۰۱؛ به نقل از نولن هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸). همچنین نشخوار فکری با پرخاشگری بیش از حد، بعد از یک محرک برانگیزنده عصبانیت، رابطه دارد (کالینز<sup>۸</sup> و بل<sup>۹</sup>، ۱۹۹۷؛ به نقل از نولن هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸).

1. Lam  
 2. Schwartz  
 3. McCombs  
 4. Clingy  
 5. Sociotrapy  
 6. Gorski  
 7. Young  
 8. Collins  
 9. Bell