

## نشخوار فکری: آغاز و دوام افسردگی Rumination: beginning and continuous of depression

تاریخ پذیرش: ۸۷/۳/۲

تاریخ دریافت: ۸۶/۷/۱۰

Yousefi Z<sup>a</sup>. M.Sc, Bahrami F. Ph.D, Mehrabi  
HA. M.Sc

زهرا یوسفی<sup>م</sup>، دکتر فاطمه بهرامی<sup>\*</sup>، حسین علی  
محرابی<sup>\*\*</sup>

### Abstract

**Introduction:** The purpose of current research was to examine the roles of rumination and negative, positive metacognitive beliefs about rumination in beginning and continuous of depression among students in Isfahan University.

**Method:** The statistical population was Isfahan University. The sample included 120 students (60 girls and 60 boys) that they were randomly selected. The instruments of research were Beck depression, Metacognitive beliefs about rumination scales and Rumination inventory.

**Results:** The results of correlation and regression analysis showed, there are correlation coefficients between depression and rumination ( $r=0/74$ ), between depression and positive beliefs ( $r=0/53$ ) and between depression and negative beliefs ( $r=0/56$ ). ( $p<0/05$ ). Also the results showed, there are correlation between rumination and positive beliefs ( $r=0/48$ ) and between rumination and negative beliefs ( $r=0/48$ ) and between rumination and negative beliefs ( $r=0/58$ ). The results of regression analysis showed rumination can predict 54% the changes of depression, and with entering negative beliefs this prediction get to 64%. Therefore, the portion of rumination in depression is 54%, portion of positive beliefs is 3/9% and portion of negative beliefs is 1/3%.

**Conclusion:** The results of this research showed rumination, negative and positive metacognitive beliefs can predict depression.

**Key words:** Rumination, Negative and Positive Metacognitive Beliefs, Depression

### چکیده

**مقدمه:** پژوهش حاضر به بررسی نقش نشخوار فکری، و باورهای مثبت و منفی فراشناخت مربوط به نشخوار فکری در شروع و دوام افسردگی در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان پرداخت.

**روش:** این پژوهش از نوع پژوهش‌های همبستگی چندمتغیری بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه اصفهان بودند. نمونه آماری ۱۲۰ دانشجوی دختر و پسر (۶۰ و ۶۰) بودند که به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه افسردگی بک، مقیاس‌های باورهای فراشناخت مثبت و منفی نشخوار فکری و پرسشنامه نشخوار فکری. داده‌های به دست آمده به کمک همبستگی و رگرسیون گام به گام مورد بررسی قرار گرفت.

**یافته‌ها:** تحلیل آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون نشان داد که بین افسردگی و نشخوار فکری ضریب همبستگی ( $r=0/74$ )، بین افسردگی و باورهای مثبت ( $r=0/53$ ) و بین افسردگی و باورهای منفی ضریب همبستگی ( $r=0/56$ ) وجود دارد. ( $p < 0/05$ ). همچنین نتایج نشان داد که بین نشخوار فکری و باورهای مثبت ضریب همبستگی ( $r=0/48$ ) و بین نشخوار فکری و باورهای منفی ضریب همبستگی خالص ( $r=0/58$ ) وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز حاکی از آن است که نشخوار فکری به تنهایی می‌تواند ۵۴ درصد تغییرات افسردگی را پیش‌بینی کند. با ورود باور مثبت به تحلیل، این عدد به ۵۷/۹ درصد می‌رسد و هنگام ورود باور منفی به تحلیل، این رقم به ۶۱ درصد می‌رسد. به این ترتیب سهم نشخوار فکری در شکل‌گیری افسردگی ۵۴ درصد، سهم باورهای مثبت ۳/۹ درصد و سهم باورهای منفی ۱/۳ درصد است.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش نشان داد که نشخوار فکری، باورهای مثبت و منفی فراشناخت می‌توانند پیش‌بینی‌کننده افسردگی باشند.

**واژه‌های کلیدی:** نشخوار فکری، باورهای مثبت و منفی فراشناخت، افسردگی

**Corresponding author:**  
Faculty of Education and Psychology,  
University of Isfahan, Isfahan, Iran.  
Email: z.yousefi85@yahoo.com

**نویسنده مسئول:** دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه اصفهان  
\* استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان  
\*\* دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه اصفهان

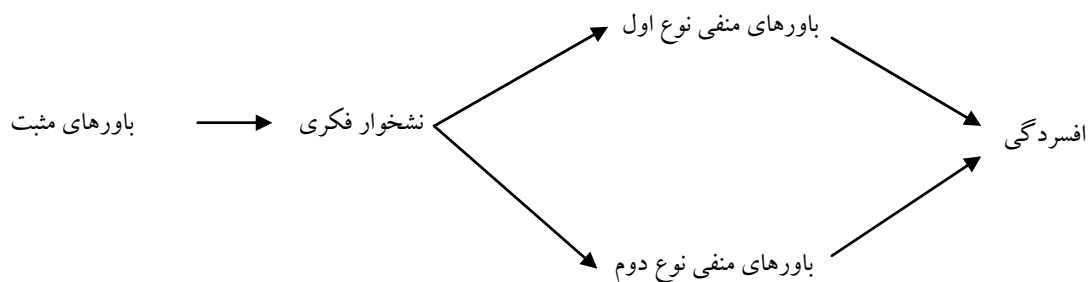
## مقدمه

آن محرک را فعال می‌کند. سپس جستجو برای انتخاب راهبردهای مقابله‌ای در دومین سطح یعنی سیستم اجرایی وابسته به نظارت، آغاز می‌شود و راهبرد مقابله خاصی با توجه به موقعیت موجود به کار می‌رود. به این ترتیب سطح دوم یعنی سیستم وابسته به نظارت شروع به کار می‌کند که شیوه-های مقابله با خلق افسرده از جمله نشخوارفکری را معرفی می‌کند. ارتباط این دو سطح توسط پیوندهای نزدیک انجام می‌گیرد. در سطح دوم، محرک بیرونی به همراه افکار درونی، با توجه به اهداف فردی و محدودیتهای اجتماعی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. سطح سوم دانش مربوط به خود است که باورهای مربوط به خود و طرحهای مقابله را ارائه می‌کند و در همین سطح نشخوارفکری به عنوان شیوه مقابله معرفی می‌شود. در واقع باورهای فراشناخت حمایت‌کننده از نشخوار فکری در همین سطح هستند. به این ترتیب پردازش اطلاعات به طور پویا بین سطح اجرایی و سیستم‌های سطح پایین‌تر جابه‌جا می‌شود. این کار تا رفع ناهمخوانی بین وضع موجود و وضع مطلوب ادامه می‌یابد. در مدل S-REF پردازش داده‌ها به تعامل بین سطح اجرایی و سطح سوم (دانش مربوط به خود) نیاز دارد. سطح دوم نیز برای انتخاب شیوه‌های مقابله به این دلیل به سطح سوم نیاز دارد که بتواند به روش‌های مقابله دست یابد. این روش‌ها به طور آنی برای برخورد با مشکل فوری حاضر می‌شود [۸ و ۲]. تأکید ولز<sup>۳</sup> به عنوان یکی از مؤلفین این نظریه، بر سطح دوم و اهمیت فراشناخت در این سطح است. زیرا باورهای فراشناخت، ارزیابی و مقابله را تحت تأثیر قرار می‌دهند و باعث می‌شوند تا ارزیابی موقعیت از نظر فرد بسیار مهم جلوه کند و به این ترتیب مقابله با موقعیت از طریق فکر کردن صورت بگیرد (۹). در این مدل افکار نشخواری توسط باورهای فراشناخت که نظارت پردازش اطلاعات را به عهده دارند حمایت می‌شود. چنین باورهایی از نشخوار فکری به عنوان روش خود نظمی و مقابله حمایت می‌نمایند. پاپا جورجیو<sup>۴</sup> و ولز (۲۰۰۳) دو دسته باور مثبت و منفی فراشناخت که از نشخوار فکری حمایت می‌کنند را معرفی کرده‌اند نوع اول باورهای مثبت هستند که افراد را تحریک

اختلال افسردگی براساس DSM-IV دارای علائمی مانند خلق افسرده کاهش علاقه و اختلال در خواب، تغذیه یا کاهش اعتماد به نفس است. رویکردهای شناختی بر این فرض استوار است که پاسخ‌های هیجانی به واسطه‌ی تعبیر و تفسیرهای منفی از تجارب شکل می‌گیرد. مدل افسردگی بک با معرفی مثلث شناختی در تولید عقاید منفی، شروع، توسعه و حفظ خلق افسرده را توجیه کرد [۱].

نظریه بک در تاریخچه نظریات شناختی درمانی از آن جهت حائز اهمیت است که بر تأثیر باورهای منفی بر خلق و رفتار تأکید می‌کند و به تأثیر تفکر بر خلق می‌پردازد [۲]. رویکرد بک، تقدم باورها و نگرشهای منفی براف خلق را مورد توجه قرار می‌دهد. اما در سالهای اخیر نظریات جدیدی شکل گرفته است که بر تقدم خلق در تولید افکار، باورها و نگرشهای منفی صحنه می‌گذارد [۳] در این رویکردها خلق منفی به تولید افکار نشخواری<sup>۱</sup> منجر می‌شود (۴). نشخوار فکری افکار منفعلانه و تکراری هستند که بر علل و نتایج علائم متمرکزند و مانع حل مسئله سازگار می‌گردد و به افزایش افکار منفی منتهی می‌شوند [۵].

رویکرد فراشناخت از افسردگی، تلاش می‌کند تا تولید نشخوار فکری را در یک مدل سه سطحی با نام مدل عملکرد اجرایی خودنظمی<sup>۲</sup> (S-REF) توضیح دهد. در این مدل نشخوار فکری با خودنظمی و ناکارآمدی عاطفی در یک ساختار سه سطحی مرتبط می‌شود و در واقع نشخوار فکری نوعی سبک مقابله با خلق افسرده محسوب می‌شود. طبق این مدل باورهای فراشناخت حمایت‌کننده از نشخوار فکری در شروع و دوام این سبک تفکر مؤثرند [۶ و ۷]. پایین‌ترین سطح S-REF شبکه‌های پردازش اطلاعات است در این جا با احساسات درونی منفی باورها و طرحواره‌های منفی تحریک می‌شود. این سطح به طور اتوماتیک فعالیت می‌نماید و به محض ورود محرک فعال می‌شود. فعالیت آن به طور آنی است. طرحواره‌های نظریه بک با این سطح در مدل S-REF مطابقت دارد. حادثه یا محرک بیرونی، افکار خاص مربوط به



شکل (۱) ساختار مؤلفه های اساسی مدل فراشناختی بالینی از نشخوار فکری و افسردگی به نقل از پاپاجورجیوو ولز (۲۰۰۴).

نظریه های شناختی را جبران کنند و می تواند تاحد زیادی مانع عود این بیماری پس از درمان افسردگی گردد. و در تمهیدات پیشگیرانه نیز می تواند نقش به سزایی داشته باشد. در ایران تاکنون پژوهشی در این زمینه انجام نشده است به همین منظور و با توجه به اهمیت بالینی که این دیدگاه می تواند در درمان افسردگی داشته باشد [۱۴ و ۱۵]؛ پژوهش حاضر رابطه نشخوار فکری با افسردگی، نشخوار فکری با بآورهای مثبت و منفی فراشناخت و افسردگی و بآورهای منفی و مثبت فراشناخت را مورد بررسی قرار داد. همچنین هدف دیگر انجام این پژوهش تعیین سهم هر یک از متغیرهای مذکور در شکل گیری افسردگی بود.

## روش

مطالعه حاضر از نوع مطالعات همبستگی چند متغیری است که در سال ۱۳۸۴ روی ۱۲۰ نفر دانشجوی دانشگاه اصفهان انجام شد (۶۰ نفر پسر و ۶۰ نفر دختر). نمونه از بین دانشکده های مختلف این دانشگاه انتخاب شد (منهای دانشکده های علوم، مهندسی و زبان). حذف این دانشکده ها براساس نمونه گیری تصادفی بین دانشکده ها انجام شد. اعضای نمونه به طور مساوی و به طور تصادفی از بین دانشکده ها انتخاب شدند. به این ترتیب دانشجویانی وارد این پژوهش گشتند که در ترم زمستان و بهار ۸۵-۱۳۸۴ دانشجوی این دانشگاه بودند و در دانشکده هایی به غیر از دانشکده های مذکور مشغول تحصیل بودند. لازم به ذکر است انتخاب تعداد دانشجویان از دانشکده های مختلف برابر با یکدیگر بود.

می کنند تا برای مقابله با افت خلق از نشخوار فکری استفاده نمایند (مانند: فکر کردن به گذشته به من کمک می کند تا از اشتباهات و شکست های آینده جلوگیری کنم). زمانیکه افت خلق به افسردگی تبدیل شد و علائم افسردگی شدت یافت نوع دوم بآورهای منفی بروز می کند. بآورهای فراشناخت منفی بر دو نوعند: نوع اول مربوط به غیر قابل کنترل بودن و منحصر به فرد بودن مشکل است و نوع دوم مربوط به نتایج اجتماعی و بین فردی منفی حاصل از نشخوار فکری است. تولید این دو دسته باور منفی به تجربه افسردگی منتهی می گردد (شکل ۱) [۱۰].

پاپا جرجیوو و ولز طی چند پژوهش در بین بیماران افسرده موفق شدند بین نشخوار فکری و بآورهای فراشناخت مثبت و منفی درباره ی نشخوار فکری رابطه مثبت و معنادار بیابند [۱۱ و ۱۰ و ۶]. آن ها همچنین موفق شدند بین نشخوار فکری و افسردگی هم در نمونه های بالینی و هم غیر بالینی رابطه مثبت به دست آورند. در پژوهش آنان افسردگی و بآورهای منفی و مثبت فراشناخت نیز با یکدیگر رابطه مثبت و معنادار داشتند [۷ و ۶].

لوبومیرسکی و نالن هاکسما (۱۹۹۳) متوجه شدند که افراد دچار خلق افسرده احساس می کنند که نشخوار فکری موجب کسب بینش می شود و آنها را به راه حل می رساند [۱۲]. همچنین نالن هاکسما (۲۰۰۱) در تبیین تفاوت میزان شیوع افسردگی بین زنان و مردان معتقد است که نشخوار فکری بیشتر توسط زنان، یکی از مهمترین منابع آسیب پذیری بیشتر زنان برای افسردگی است. [۱۳]

به نظر می رسد این رویکرد می تواند نقص ها و کاستی های

شد. نتایج به دست آمده در جداول زیر مشاهده می شود.

### پرسشنامه افسردگی بک

در این پژوهش فرم ۲۱ سؤالی پرسشنامه بک مورد استفاده قرار گرفت. هدف این پرسشنامه سنجش کمی افسردگی است. بررسی پایایی این آزمون حاکی از همسانی درونی بالا است. همچنین همبستگی بین دو نیمه‌ی آزمون نیز قابل توجه بوده است. ضریب بازآزمایی آن در فواصل چند ساعت تا چهار ماه از ۰/۴۸ تا ۰/۹۰ به دست آمد. همبستگی بین درجه‌بندی‌های شدت کلی توسط روانپزشک و متخصص بالینی با نمره‌های پرسشنامه افسردگی بک مثبت و معنادار بوده است که حاکی از اعتبار همزمان این آزمون است ( $r = 0.67$ ) [۱۵].

### پرسشنامه نشخوار فکری

نشخوار فکری یک پرسشنامه محقق ساخته ۳۹ سؤالی است که طی پژوهش ویژه هنجاریابی و اعتباریابی تهیه و ساخته شد. اعتبار همزمان این آزمون با افسردگی بک طی پژوهش مذکور ( $r = 0.51$ ) به دست آمده ( $p < 0.05$ ) برای همسانی درونی آلفای کراباخ ( $\alpha = 0.92$ ) محاسبه شد [۱۶]. مقیاس‌های باورهای مثبت و منفی درباره نشخوار فکری دو مقیاس است که توسط پایاجورجیوو ولز (۲۰۰۱ a,b) ساخته شد. مقیاس باورهای مثبت درباره نشخوار فکری یک آزمون ۱۶ ماده‌ای است. همسانی درونی آن ( $\alpha = 0.89$ ) و اعتبار بازآزمایی آن ( $r = 0.85$ ) به دست آمده است.

مقیاس باورهای منفی فراشناخت درباره نشخوار فکری یک مقیاس ۱۷ ماده‌ای است که به باورهای مربوط به مضر بودن و غیر قابل کنترل بودن و نتایج بین فردی منفی نشخوار فکری مربوط می‌شود. برای همسانی درونی، آلفای کراباخ ( $\alpha = 0.83$ ) محاسبه شد. ضریب بازآزمایی آن پس از دوازده ماه همچنان معنادار بود (۲).

### یافته‌ها

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از آمار توصیفی، از آزمون همبستگی و رگرسیون گام به گام استفاده

جدول (۱): میانگین و انحراف معیار نمرات در چهار پرسشنامه افسردگی، نشخوار فکری، باور مثبت و باور منفی

تعداد	انحراف معیار	میانگین	
۱۲۰	۱۰/۵۹	۱۱/۴۲	افسردگی
۱۲۰	۲۷/۱۶	۸۷/۴۵	نشخوار فکری
۱۲۰	۱۱/۴۳	۲۲/۷۲	باور مثبت
۱۲۰	۱۳/۵۶	۲۵/۸۳	باور منفی

جدول (۲): همبستگی بین افسردگی، نشخوار فکری و باورهای فراشناخت مثبت و منفی

تعداد	معناداری	میزان همبستگی	مقیاس‌ها	
۱۲۰	۰/۰۰۰	۰/۷۴	نشخوار فکری	افسردگی
۱۲۰	۰/۰۱۶	۰/۵۳	باورهای مثبت	
۱۲۰	۰/۰۲۶	۰/۵۶	باورهای منفی	

همانگونه که در جدول (۲) دیده می‌شود افسردگی با نشخوار فکری، باورهای فراشناخت مثبت و باورهای فراشناخت منفی رابطه مثبت و معنادار دارد ( $p < 0.05$ ).

جدول (۳): ضرایب همبستگی بین نشخوار فکری و باورهای فراشناخت مثبت و منفی

تعداد	معناداری	میزان همبستگی	مقیاس‌ها	
۱۲۰	۰/۰۱۶	۰/۴۸	باورهای فراشناخت مثبت	نشخوار فکری
۱۲	۰/۰۲۶	۰/۵۹	باورهای فراشناخت منفی	

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود ضرایب همبستگی بین نشخوار فکری و باورهای فراشناخت مثبت و منفی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

جدول (۴) نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام افسردگی برحسب متغیرهای وارد شده را نشان می‌دهد. جدول (۴) نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام افسردگی برحسب متغیرهای وارد شده

متغیر	گام‌های رگرسیون	متغیرهای وارد شده	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> اصلاح شده	خطای معیار برآورد	نمو R	F	سطح معناداری
افسردگی	۱	نشخوار فکری	۰/۷۴	۰/۵۵	۰/۵۴	۷/۱۸	۰/۵۴	۷۹/۵۶	۰/۰۰۰
	۲	باورهای فراشناخت مثبت	۰/۷۷	۰/۵۹	۰/۵۷	۶/۹۲	۰/۰۳۹	۶/۰۸	۰/۰۱۶
	۳	باورهای فراشناخت منفی	۰/۷۹	۰/۶۱	۰/۶۰	۶/۷۱	۰/۰۳۱	۵/۱۷	۰/۰۲۶

سوم این پژوهش مبنی بر وجود رابطه مثبت و معنادار بین نشخوار فکری و افسردگی نیز تایید می‌شود. که نتایج حاصله در این زمینه نیز با نتایج پژوهش‌های پاپاجورجیوو ولز همخوانی دارد.

جدول (۵): ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام افسردگی برحسب متغیر وارد شده و شاخص‌های معناداری

تحلیل	ضریب بتا	خطای استاندارد	B	t	سطح معناداری
نشخوار فکری	۰/۲۸۸	۰/۰۳۲	۰/۷۳۹	۸/۹۲	۰/۰۰۰
نشخوار فکری و باور مثبت	۰/۲۴۷ ۰/۲۰۸	۰/۰۳۵ ۰/۰۸۴	۰/۶۳۲ ۰/۲۲۴	۶/۹۵ ۲/۴۹	۰/۰۰۰ ۰/۰۱۶
نشخوار فکری و باور مثبت و باور منفی	۰/۱۹۵ ۰/۲۲۲ ۰/۱۶۹	۰/۰۴۱ ۰/۰۸۲ ۰/۰۷۴	۰/۴۹۹ ۰/۲۴۰ ۰/۲۱۷	۴/۷۲ ۲/۷۱ ۲/۲۷	۰/۰۰۰ ۰/۰۰۹ ۰/۰۲۶

یکی دیگر از اهداف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال بود که سهم هر یک از متغیرهای نشخوار فکری، باورهای مثبت و منفی فراشناخت در افسردگی چه میزان است؟ نتایج نشان

جدول ۴ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام در مورد افسردگی را نشان می‌دهد که ورود نشخوار فکری به تنهایی ۵۵٪ افسردگی را پیش‌بینی می‌کند. در گام بعدی باورهای مثبت مربوط به نشخوار فکری وارد تحلیل شده‌اند که رقم R<sup>2</sup> به ۵۹٪ رسیده و نهایتاً با ورود باورهای منفی مربوط به نشخوار فکری، جمعاً پیش‌بینی به ۶۲٪ می‌رسد.

میزان نمو واریانس از گام اول به گام دوم ۳/۹٪ و از گام دوم و سوم ۳/۱٪ است. آزمون معناداری برای نمو واریانس یا همان F بیانگر معناداری نمو واریانس در سه گام مشاهده شده است. در جدول ۵ ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون گام سوم افسردگی دانشجویان ارائه شده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

اولین فرضیه پژوهش حاضر وجود رابطه‌ی مثبت بین افسردگی و نشخوار فکری بود. نتایج این پژوهش فرضیه اول را تأیید کرد و I= ۰/۷۴ به دست آمد. پاپاجورجیوو ولز (۲۰۰۳، ۲۰۰۱) به رابطه مثبت و معنادار بین افسردگی و نشخوار فکری اشاره کرده‌اند [۷۰]. همچنین دومین فرضیه پژوهش یعنی وجود رابطه مثبت و معنادار بین باورهای مثبت و منفی نشخوار فکری با افسردگی نیز تأیید شد که با نتایج تحقیقات مذکور از پاپاجورجیوو ولز همخوان است. فرضیه

آموزش توجه به بیمار آموزش داده می‌شود تا نشخوار فکری را قطع کند و به دنبال آن درمان‌های رایج شناختی اجرا گردد. به این ترتیب مدل S-REF در آغاز از کار می‌افتد و حتی در صورت وقوع مجدد افت خلق، احتمال ورود به دوره‌های افسردگی اساسی کاهش می‌یابد [۲]. نتایج پژوهش حاضر نیز بر مفروضات این نظریه صحه می‌گذارد. و به این ترتیب نشخوار فکری و باورهای فراشناخت مربوط به آن در بین دانشجویان با آغاز ودوام افسردگی رابطه قابل ملاحظه‌ای دارد و حتماً برای پیشگیری و درمان افسردگی به عنوان رایج‌ترین اختلال در دنیای امروز باید به آن‌ها توجه کرد.

### منابع:

- 1- Cochern,s, Rabinowitz f. Men and Depression. California: Academic press. 2000.
- 2- papageorgiou C,wells A. Depressive Rumination. uk: Chichester, Wiley& sons.2004
- 3- Teasdeal J, segal. Z, Williams JMG & etal. Prevention of relapse /recurrence in. major depression by mindfulness-based cognitive therapy. Journal of consulting and clinical psychology 2000;68: 616-623.
- 4- Dalgish T. Power M. Handbook of cognition and Emotion. New York: Willey & Sons. 1999.
- 5- Nolen-Hoeksema, Davies. "Thanks for sharing that": Ruminators and their support networks. Journal of Personality and Social Psychology, 1999;11:801 -874.
- 6- papageorgiou C, wells A.. Positive beliefs about depressive Rumination: Development and preliminary Validation of a self-report scale. Behavioral Therapy, 2001;32: 13-26.
- 7- papageorgiou C, wells A. Metacognition beliefs about rumination in recurrent major depression. Cognitive and Research,2001;27:267-

داد که نشخوار فکری به تنهایی ۵۴٪، با ورود باورهای مثبت ۵۷/۹٪ و با ورود باورهای منفی به تحلیل، رقم پیش بینی به ۶۱٪ می‌رسد و البته سهم خالص باورهای مثبت در پیش-بینی افسردگی ۳/۹٪ و سهم باورهای منفی ۳/۱٪ است. تاکنون پژوهشی به منظور بررسی سهم این متغیرها در پیش-بینی افسردگی انجام نشده است. به هر حال نمی‌توان از طریق تحلیل رگرسیون چند متغیری پی به روابط علی برد اما پاپاجورجیو و ولز طی پژوهشی آزمایشی نشان دادند که کاهش نشخوار فکری و باورهای مثبت و منفی فراشناخت بر کاهش افسردگی مؤثر است [۹].

جدول (۶): خلاصه تحلیل واریانس در مدل رگرسیون افسردگی نشخوار

گام	شاخص منبع	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری
۱	رگرسیون باقی مانده	۱	۴۱۰۹/۵۳ ۵۱/۶۵	۷۹/۵۶	۰/۰۰۰
۲	رگرسیون باقی مانده	۲	۲۲۰۰/۷۷ ۴۷/۹۵	۴۵/۸۹	۰/۰۰۰
۳	رگرسیون باقی مانده	۳	۱۵۴۴/۸۹ ۴۵/۰۶	۳۴/۲۸	۰/۰۰۰

گرچه نظریه فراشناخت افسردگی عمر طولانی ندارد و شکل گیری آن به سالهای بعد از ۲۰۰۰ بر می‌گردد و هنوز پژوهشهای زیادی درباره‌ی آن انجام نشده است اما به لحاظ بالینی می‌تواند چشم‌اندازهای نویدبخشی را در اختیار متخصصین قرار دهد.

این یافته‌ها حاکی از آنند که درمان فراشناختی افسردگی می‌تواند روی راهبردهایی که به طور ویژه برای اصلاح باورهای فراشناخت مثبت و منفی طراحی شده‌اند، متمرکز باشد. در سال‌های اخیر این راهبردها قسمت مهمی از درمان شناختی اختلاق پانیک و هراس اجتماعی هستند [۱۶]. با توجه به رابطه افسردگی با نشخوار فکری و رابطه باورهای مثبت و منفی فراشناخت با نشخوار فکری، پاپاجورجیو و ولز پیشنهاد می‌کنند باید مقدمه درمان شناختی، درمان فراشناختی باشد و در آن باورهای منفی و مثبت پیرامون نشخوار فکری مورد چالش قرار گیرد، سپس از طریق

- of gender differences in rumination. *Women Psychology Quarterly*, 2002;25: 37-47.
- 14-Donaldson., Lam, D ., & Mathews, A. Rumination and attention in major depression., *Behavior Research and Therapy*.2007: 45(11): 2664-2678.
- 15-Roelofs,J., Papageorgiou, C., Gerber, R.D., Huibers, M., Peeters, F., &Arnts, A. On the links between self-discrepancies, rumination, metacognitions, and symptoms of depression in undergraduates. *Behavior Research and Therapy*.2007;45(6):1295-1305.
- ۱۶- پاول ل، تشخیص و درمان اختلالات روانی بزرگسالان در روانشناسی بالینی. ترجمه نیکخو م و آوادیس یانس ه. تهران: انتشارات سخن. ۱۳۷۹
- ۱۷- یوسفی ز، عابدی م، بهرامی ف، محرابی ح. ساخت و هنجاریابی پرسشنامه نشخوار فکری افسرده ساز. (تحت بررسی داوران). ۱۳۸۴
- 18- Wells. A, white J. Attention training effects on anxiety and beliefs in panic and social phobia. *Clinical Psychology and Psychotherapy*,1991;4: 226- 232.
- 273.
- 8- Wells A. *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Uk: Chichester: Wiley & Sons. 2000
- 9- papageorgiou c, wells A. Treatment of recurrent major depression with attention training. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2000;7, 407-413.
- 10- papageorgiou C, wells A. An empirical Cost of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive and Research*, 2003;27: 267-273.
- 11- papageorgiou C, wells A. Metacognitive Vulnerability to depression: A prospective. study. paper presented at 35th annual of the association for advancement of behavior therapy , Philadelphia . 2002.
- 12-lyubomirsky, A., Nolen-Hoeksema, Self-perpetuating properties of dysforic rumination .*Journal of Personality and Social Psychology*,1993;75:166-177.
- 13., Nolen-Hoeksema, S., Jackson,B. Mediators

