

# نقش تعدیل کننده شیوه‌های حل مسئله در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان

نویسندگان: الهام نظامی پور<sup>۱\*</sup>، مجید ضراغام حاجبی<sup>۲</sup> و عاطفه عبدالمنافی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم.

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس.

\*E-mail: e.nezamipour@yahoo.com

## چکیده

نشخوار فکری و شیوه‌های حل مسئله از جمله متغیرهای مهم و اثرگذار در سلامت روانی افراد هستند. پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش تعدیل کننده شیوه‌های حل مسئله در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی انجام گرفت. نمونه پژوهش ۲۰۰ نفر از دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد قم بودند که از آنها خواسته شد پرسش‌نامه‌های مقیاس افسردگی بک (BDI-II)، مقیاس شیوه‌های حل مسئله کسیدی و لانگ و مقیاس پاسخ‌های نشخواری (RRS) را تکمیل کنند. نتایج پژوهش نشان دادند که بین شیوه‌های سازنده حل مسئله (اعتماد، گرایش و خلاقیت) با افسردگی و نشخوار فکری همبستگی منفی معنادار و بین شیوه‌های غیرسازنده حل مسئله (درماندگی، مهارگری به جز اجتناب) با افسردگی و نشخوار فکری رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون تعدیلی نشان داد که از بین شیوه‌های حل مسئله تنها شیوه‌های اعتماد و مهارگری در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی نقش تعدیل کننده دارند. استنتاج ما بر آن است که شیوه‌های حل مسئله و نشخوار فکری از مهم‌ترین پیش‌بینی کننده‌های شدت افسردگی هستند.

کلید واژه‌ها: نشخوار فکری، افسردگی، حل مسئله

## روان‌شناسی بالینی و شخصیت

دانشور  
وختار

• دریافت مقاله: ۹۳/۴/۱۰

• پذیرش مقاله: ۹۳/۱۰/۹

Scientific-Research Journal  
Of Shahed University  
Twenty-Second Year, No.12  
Spring & Summer  
2015

Clinical Psy. & Personality

دو فصلنامه علمی-پژوهشی

دانشگاه شاهد

سال بیست و دوم - دوره

جدید شماره ۱۲

بهار و تابستان ۱۳۹۴

## مقدمه

افسردگی اساسی، اختلالی شایع است که با حالات هیجانی منفی همراه است. در سال‌های اخیر مطالعه الگوهای تفکر در اختلالات افسردگی و بررسی افکار ناخواسته و نقش آن در دوام اختلالات هیجانی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. یکی از این الگوهای تفکر، نشخوار فکری است. دیدگاه فراشناختی در مورد اختلالات هیجانی، نشخوار فکری را از مؤلفه‌های اصلی در شروع و تداوم افسردگی می‌داند [۱].

نشخوار فکری عبارت است از فرایند تکرار شونده و غالباً اجتناب‌ناپذیر فکر کردن در مورد تجربه‌های گذشته، که اغلب با افکار منفی در رابطه است و مانع از شیوه‌های حل مسئله به شیوه سازگارانه می‌شود [۲]. نشخوار به صورت یک صفت یا ویژگی پایدار خصیصه‌ای است که افراد را به سمت الگوهای نسبتاً ثابتی از فکر کردن و رفتار کردن در طول موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف، مستعد می‌سازد [۳]. نشخوار پاسخی است که ممکن است به خاطر رویدادهای مختلفی که در زندگی فرد رخ می‌دهد یا هیجان‌های مختلف مثل خشم، افسردگی یا اضطراب، حاصل شود [۴-۶]. چون رویدادهای زندگی فرد می‌تواند به صورت محرک بیرونی مورد توجه قرار گیرد که منجر به رفتارها، افکار و هیجان‌های منفی می‌شود، نشخوار می‌تواند یک محرک درونی باشد که این رفتارها، افکار و هیجان‌های منفی را ایجاد می‌کند.

نولن - هاکسما ۱ و همکاران [۶]، نشخوار ذهنی را مجموعه‌ای از افکار تکراری و عود کننده در مورد علائم افسردگی، معانی این علائم و نتایج احتمالی این علائم می‌دانند. از نظر نولن - هاکسما [۷] نشخوار ذهنی پدیده‌ای صفت گونه و ثابت است و به عنوان نوعی سبک پاسخ مطرح است که موجب تمرکز و توجه شخص به علل، معنا و نتایج علائم افسردگی می‌گردد و این پدیده پنج ویژگی، ثبات ۲، صفت گونه بودن، تمرکز بر خود، تکراری بودن و عود کنندگی را دارد [۸]. لیبومیرسکی و

تاچ ۳ [۹]، نشخوار ذهنی را روشی برای مقابله با حالت خلق منفی می‌دانند که ویژگی اصلی آن ایجاد حالت تمرکز بر خود است. از نظر وی نشخوار ذهنی نوعی روش مقابله ناکارآمد است و استفاده از آن منجر به کاهش توانایی حل مسئله و ایجاد تفکرات منفی می‌شود.

نشخوار در حوزه‌های مختلفی با عملکرد روانشناختی در رابطه است. یکی از حیطه‌های سلامت روانی که در نشخوار بیشتر به آن توجه شده، افسردگی است [۱۰]. در این زمینه، نولن - هاکسما [۷]، نظریه سبک‌های پاسخ افسردگی را مطرح نمود و نشان داد که نشانه‌شناسی افسردگی می‌تواند از طریق روشی که افراد به نشانه‌های افسردگی‌شان پاسخ می‌دهند، تشدید شده یا تقلیل یابد. از آن جایی که نشخوار احتمال حل کردن مسئله را کاهش می‌دهد، نشخوار کردن در مورد نشانه‌های افسردگی، معانی و مفهوم نشانه‌ها یا نتایج نشانه‌ها، افسردگی را تشدید و تداوم می‌بخشد، در حالی که توجه برگردانی از نشانه‌ها، اثر مثبت دارد و کمک می‌کند تا فرد از شیوه موثرتری برای غلبه بر مشکل استفاده کند. علاوه بر این، نظریه سبک‌های پاسخ نشان می‌دهد که پاسخ رفتاری منفعلانه نشخوارکنندگان به افسردگی، نشانه‌های بیماری را تشدید می‌کند؛ بدین معنا که افرادی که فعالانه در فعالیت‌های مربوط به پاسخ به افسردگی درگیر می‌شوند در مقایسه با افرادی که منفعلانه رفتار می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که بهبودی در خلق را تجربه کنند [۷]. بنابراین نشخوار فکری از طریق خود تردیدی در توانایی حل مشکل سبب اثرات منفی بر خلق شده و توانایی حل مسئله را در فرد کاهش می‌دهد [۱۱].

یکی دیگر از متغیرهایی که در ارتباط با افسردگی مورد توجه قرار گرفته، شیوه‌های حل مسئله است. حل مسئله به فرایند شناختی - رفتاری ابتکاری فرد اطلاق می‌شود که به وسیله آن فرد می‌خواهد راهبردهای مؤثر و سازش یافته‌ای برای مشکلات روزمره را تعیین، کشف یا ابداع کند. به عبارت دیگر حل مسئله یک راهبرد مقابله‌ای مهمی است که توانایی و پیشرفت شخصی و اجتماعی را

1. Nolen-Hoeksema

2. Stability

3. Lyabomirsky & Tkach

زمینه رابطه شیوه‌های حل مسئله و نشخوار با افسردگی صورت گرفته است. بر این اساس، در پژوهش حاضر، در عین پرداختن به رابطه دوگانه افسردگی و نشخوار فکری، شیوه‌های حل مسئله و افسردگی، شیوه‌های حل مسئله و نشخوار فکری، سؤال اصلی این است که آیا شیوه‌های حل مسئله در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی نقش تعدیل کننده دارند؟

## روش

### نوع پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به هدف و موضوع آن، از نوع پژوهش‌های همبستگی محسوب می‌شود.

### آزمودنی

جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش را دانشجویان دختر کارشناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم تشکیل می‌دهند که تعداد ۲۰۰ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری تصادفی با استفاده از جدول اعداد تصادفی انتخاب شدند و مقیاس پاسخ‌های نشخواری (RRS) و پرسش‌نامه افسردگی بک و مقیاس توانایی حل مسئله کسیدی و لانگ<sup>۲</sup> را تکمیل کردند. روئلفز<sup>۳</sup> و همکاران [۱۶] نیز در پژوهش‌های خود حجم نمونه را بین ۱۹۵ الی ۲۰۰ نفر گرفته است.

### ابزارهای پژوهش

۱. مقیاس پاسخ‌های نشخواری: پرسش‌نامه سبک‌های پاسخ<sup>۴</sup> (RSQ) از دو مقیاس پاسخ‌های نشخواری (RRS) و مقیاس پاسخ‌های منحرف کننده حواس<sup>۵</sup> (DRS) تشکیل شده است. RRS، ۲۲ عبارت دارد که از پاسخ دهندگان خواسته می‌شود هر کدام را در مقیاسی از یک (هرگز) تا چهار (همیشه) درجه‌بندی کنند. بر پایه شواهد تجربی، مقیاس پاسخ‌های نشخواری، پایایی درونی بالایی دارد

افزایش و تنیدگی و نشانه‌شناسی روانی را کاهش می‌دهد [۱۲]. حل مسئله مستلزم راهبردهای ویژه و هدفمندی است که فرد به وسیله آن مشکلات را تعریف می‌کند، تصمیم به اتخاذ راه حل می‌گیرد، راهبردهای حل مسئله را انجام داده و بر آن نظارت می‌کند [۱۳].

دزوریلا و شیدی<sup>۱</sup> [۱۲] الگوی ارتباطی از حل مسئله ارائه داده‌اند که نظریه‌های مربوط به تنیدگی، شیوه‌های مقابله‌ای و حل مسئله را یکپارچه می‌سازد. فرض عمده این الگو چنین است که حل مسئله یک راهبرد مقابله‌ای مهمی است که می‌تواند فرد را قادر سازد موقعیت‌های مشکل آفرین زندگی روزمره و تأثیر هیجانی آنها را به خوبی مهار کند و از این طریق تنیدگی روانشناختی را کاهش دهد، به حداقل برساند و یا پیشگیری نماید. اگر این الگو صحیح باشد پس توانایی حل مسئله و استفاده از شیوه‌های حل مسئله کارآمد و سازنده به طور معنی‌داری با میزان تنیدگی روانشناختی ارتباط دارد بدین صورت که میزان توانایی حل مسئله بالا، پیش‌بینی کننده سطح تنیدگی پایین و یا مقابله مؤثر با آن و در نتیجه میزان سلامتی بالاست. به نظر می‌رسد مؤلفه‌های رفتاری از قبیل آموزش تکنیک‌هایی جهت قطع چرخه‌های نشخواری (برای نمونه تمرین توقف فکر و روش‌های منحرف کننده حواس مثبت) و آموزش مهارت‌های حل مسئله در درمان شناختی- رفتاری به منظور کاهش نشخوار فکری مؤثر ارزیابی شده‌اند. یافته‌های به دست آمده از پژوهش زارغان و همکاران [۱۴] نشان می‌دهند که رابطه بین سلامت عمومی و سبک‌های حل مسئله اعتماد و گرایش، مثبت و معنی‌دار بوده و بین سلامت عمومی و سبک حل مسئله درماندگی، رابطه منفی معنادار بوده است.

با توجه به این که افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی است و شیوع مادام‌العمر این اختلال ۱۵ درصد و در زنان تا ۲۵ درصد گزارش شده است [۱۵]، بررسی مفاهیم نشخوار و حل مسئله، به عنوان متغیرهایی که می‌توانند بر افسردگی تأثیر گذارند، حائز اهمیت است. با وجود این، شواهد پژوهشی اندکی در

<sup>2</sup>. Cassidy & Long problem solving style

<sup>3</sup>. Roelofs

<sup>4</sup>. Response Styles Questionnaire

<sup>5</sup>. Distracting Response Scale

<sup>1</sup>. D'zurilla, T.J. & Sheedy

مشکلات به جای مقابله با آنها است. سه سبک نخست، شیوه‌های حل مسئله سازنده و سه سبک بعدی شیوه‌های حل مسئله غیر سازنده خوانده می‌شوند [۲۲].

محمدی و صاحبی [۲۳] پایایی درونی این آزمون را با بهره‌گیری از ضریب آلفای کرونباخ، برابر با ۰/۶۰ گزارش نمودند. همچنین ضریب آلفا در مطالعه باپاپور خیرالدین و همکاران [۲۴] برابر با ۰/۷۷ بود. با در نظر گرفتن شاخص پایایی به عنوان ضریب روایی (ضریب روایی برابر است با ریشه دوم ضریب پایایی) در یک پژوهش (همان جا) ضریب روایی این مقیاس را برابر با ۰/۸۷ گزارش کردند.

### شیوه تحلیل داده‌ها

در این تحقیق علاوه بر شاخص‌های توصیفی، از تحلیل رگرسیون نیز استفاده شده است.

### نتایج

جدول ۱ شاخص‌های آماری مربوط به متغیرهای شیوه‌های حل مسئله، نشخوار فکری و افسردگی را در بین دانشجویان نشان می‌دهد.

این نتایج نشان می‌دهند که بین شیوه‌های سازنده حل مسئله (اعتماد، گرایش و خلاقیت) با افسردگی و نشخوار فکری همبستگی منفی معنادار وجود دارد و بین شیوه‌های غیرسازنده حل مسئله (درماندگی، مهارگری به جز اجتناب) با افسردگی و نشخوار فکری همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. اجتناب با نشخوار فکری همبستگی مثبت معنادار دارد و با افسردگی رابطه معناداری ندارد.

برای بررسی سوال اصلی پژوهش در مورد نقش تعدیل کننده شیوه‌های حل مسئله در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی از آزمون رگرسیون تعدیلی استفاده شد. به این منظور، شیوه‌های مختلف حل مسئله (اعتماد، گرایش، خلاقیت، درماندگی، مهارگری و اجتناب) هر یک به صورت جداگانه وارد تحلیل رگرسیون شدند. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که از میان شیوه‌های حل مسئله، مهارگری و اعتماد در رابطه نشخوار فکری با افسردگی نقش تعدیل کننده دارد که نتایج آن در

[۱۷]. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند همبستگی بازآزمایی برای RRS، ۰/۶۷ است [۱۸]. آلفای کرونباخ به دست آمده در نمونه ایرانی ۰/۹۰ و همبستگی درون طبقه‌ای آن نیز ۰/۷۵ گزارش شده است [۱۹].

۲. پرسش‌نامه افسردگی بک ویرایش دوم<sup>۱</sup> (BDI-II): این مقیاس، شکل بازنگری شده پرسش‌نامه افسردگی بک است که جهت سنجش شدت افسردگی تدوین شده بود. این پرسش‌نامه از ۲۱ ماده تشکیل شده است، که از پاسخ دهندگان خواسته می‌شود، شدت نشانه‌ها را روی یک مقیاس از صفر تا سه درجه‌بندی کنند [۲۰]. مطالعات انجام شده بر روی پرسش‌نامه افسردگی بک، ویرایش دوم، اعتبار، پایایی و ساخت عاملی مطلوبی را برای این پرسش‌نامه گزارش کرده‌اند. برای نمونه، فتی [۲۱] پایایی مناسبی برای این پرسش‌نامه در یک نمونه ایرانی گزارش کرده است.

۳. پرسش‌نامه سبک حل مسئله: این مقیاس را کسیدی و لانگ [۲۲] طی دو مرحله ساخته‌اند و دارای ۲۴ پرسش است که شش عامل را می‌سنجد و هر کدام از عوامل دربرگیرنده چهار ماده آزمون می‌باشند. این عوامل عبارتند از: سبک حل مسئله خلاقیت<sup>۲</sup>، اعتماد در حل مسئله<sup>۳</sup>، سبک گرایش<sup>۴</sup>، درماندگی<sup>۵</sup> در حل مسئله، مهارگری حل مسئله<sup>۶</sup>، سبک اجتناب<sup>۷</sup>. سبک حل مسئله خلاقیت نشان‌دهنده برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن راه حل‌های متنوع بر حسب موقعیت مسئله‌ها است. سبک اعتماد در حل مسئله بیانگر اعتقاد در توانایی فرد برای حل مشکلات است. سبک گرایش، نگرش مثبت نسبت به مشکلات و تمایل به مقابله رودررو با آنها را نشان می‌دهد. سبک درماندگی بیانگر بی‌یاوری فرد در موقعیت‌های مسئله‌ها می‌باشد. سبک مهارگری در حل مسئله به تأثیر کنترل کننده‌های بیرونی و درونی در موقعیت مسئله‌ها اشاره دارد و در نهایت سبک اجتناب، گویای تمایل به نادیده گرفتن

1. Beck Depression Inventory-II  
2. Creative Problem-Solving Style  
3. Problem Solving Confidence  
4. Approach Style  
5. Helplessness  
6. Problem-Solving Control  
7. Avoidance Style

جدول‌های ۳ و ۴ نشان داده شده است. نتایج تحلیل رگرسیون در مدل ۱ (جدول ۳) نشان می‌دهد که رابطه متغیرهای مهارگری و نشخوار فکری ۰/۶۵ بوده که ۰/۳۵ درصد از واریانس نمره افسردگی را به طور معنادار تبیین می‌کند. مدل ۲ میزان رابطه بین متغیرهای پیش‌بین مهارگری و نشخوار فکری را پس از ورود اثر تعدیل کننده مهارگری نشان می‌دهد. با مقایسه مدل ۱ و ۲، ملاحظه می‌گردد که مهارگری سبب افزایش R2 به میزان ۰/۰۱۳ شده که این میزان در سطح ۰/۰۵ معنادار است ( $P=۰/۰۴۹$ ,  $\Delta F=۳/۹۳$ ,  $\Delta R2=۰/۰۱۳$ ). نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۲ آمده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار شیوه‌های حل مسئله، افسردگی و نشخوار فکری در بین دانشجویان

انحراف معیار	میانگین	
۱۱/۰۸۶۴	۱۵/۰۱۵۲	افسردگی
۱۱/۳۴۴۸	۴۷/۱۶۱۶	نشخوار فکری
۱/۱۰۹۸	۱/۰۷۵۴	درماندگی
۰/۹۷۶۳	۱/۸۰۹۰	مهارگری
۱/۲۷۹۵	۲/۸۲۹۱	خلاقیت
۱/۲۹۹۱	۲/۱۵۵۸	اعتماد
۱/۰۶۷۷	۲/۴۹۲۵	اجتناب
۱/۰۳۶۴	۳/۰۸۰۴	گرایش

جدول ۲: ضرایب همبستگی پیرسون بین شیوه‌های حل مسئله، افسردگی و نشخوار فکری

گرایش	اجتناب	اعتماد	خلاقیت	مهارگری	درماندگی	افسردگی	
-۰/۲۰۰**	۰/۱۴۹*	-۰/۱۹۴**	-۰/۱۹۱**	۰/۳۳۴**	۰/۴۵۱**	۰/۵۸۷**	نشخوار
-۰/۳۲۶**	۰/۰۸۰	-۰/۴۰۰**	-۰/۲۸۵**	۰/۳۲۷**	۰/۵۳۵**		افسردگی

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

جدول ۳: خلاصه مدل تحلیل رگرسیون بر اساس مدل ۱ و ۲، ضرایب استاندارد و غیراستاندارد تحلیل رگرسیون

P	T	ضرایب استاندارد نشده		مدل
		$\beta$	انحراف معیار	
۰/۰۰۰	۸/۸۹۴	۰/۵۳۷	۰/۰۵۹	نشخوار
۰/۰۱۰	۲/۶۱۰	۰/۱۵۷	۰/۶۸۴	مهارگری
۰/۰۴۹	۱/۹۸۳	۰/۱۱۳	۰/۵۹۱	اثر تعدیل کننده مهارگری

مدل	R	R2	R2 تعدیل شده	$\Delta R2$	$\Delta F$	P
۱	۰/۶۰۵a	۰/۳۶۶	۰/۳۵۹	۰/۳۶۶	۵۵/۹۵۱	۰/۰۰۰
۲	۰/۶۱۵b	۰/۳۷۸	۰/۳۶۹	۰/۰۱۳	۳/۹۳۲	۰/۰۴۹

a: مهارگری و نشخوار b: اثر تعدیل کننده مهارگری

جدول ۴: خلاصه مدل تحلیل رگرسیون بر اساس مدل ۱ و ۲، ضرایب استاندارد و غیراستاندارد تحلیل رگرسیون

P	T	ضرایب استاندارد نشده		مدل
		ضرایب استاندارد شده	انحراف معیار	
۰/۰۰۰	۸/۸۷۲	۰/۵۰۲	۰/۰۵۵	نشخوار
۰/۰۰۰	-۵/۶۲۱	-۰/۳۱۱	۰/۴۶۹	اعتماد
۰/۰۵	-۱/۸۹۷	-۰/۱۰۵	۰/۵۲۸	اثر تعدیل کننده اعتماد

P	ΔF	ΔR2	R2 تعدیل شده	R2	R	مدل
۰/۰۰۰	۷۳/۰۷۶	۰/۴۳۰	۰/۴۲۴	۰/۴۳۰	۰/۶۵۵a	۱
۰/۰۵	۳/۵۹۸	۰/۰۱۰	۰/۴۳۱	۰/۴۴۰	۰/۶۶۳b	۲

a: اعتماد و نشخوار b: اثر تعدیل کننده اعتماد

### بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش تعیین نقش تعدیل کننده شیوه های حل مسئله در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در دانشجویان بود. یافته های پژوهش نشان دادند که بین نشخوار فکری و افسردگی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد؛ به این صورت که افزایش نشخوار فکری سبب افزایش افسردگی و کاهش نشخوار سبب کاهش افسردگی می شود. این یافته هماهنگ با مطالعاتی است که در زمینه رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی صورت گرفته است [۱۹، ۲۵-۲۹]. هم چنین نولن هوکسما و همکاران [۳۰] نتایج پژوهش های آینده نگری (سرین، ابلا و اربان، ۲۰۰۵؛ اسپاچویک و الوی، ۲۰۰۱؛ سگرسترم، نسا، الدن و کرسک، ۲۰۰۰؛ نولن هوکسما، لارسن و گریسن، ۱۹۹۹؛ نولن، روبرتز و گاتلیب، ۱۹۹۸) را ذکر می کنند که نشان می دهند که افکار نشخوار شونده غالباً با افکار منفی مرتبط بوده که موجب ناراحتی و افسردگی می شوند و افرادی که از سبک پاسخی نشخواری استفاده می کنند، بیشتر احتمال دارد در آینده، به یک دوره بالینی افسردگی مبتلا شوند و اختلال افسردگی وخیم تر شود. ادبیات تحقیق در مورد افسردگی و نشخوار نشان می دهد که نشخوار پاسخی رایج به خلق منفی است و در

بنابراین، ۱ درصد از واریانس مشاهده شده در نمره افسردگی توسط اثر تعدیل کننده شیوه مهارگری حل مسئله تبیین می شود. ضرایب رگرسیون در این مدل نشان می دهد که مهارگری ( $\beta = 0.157$  و  $t = 2.61$ ) و اثر تعدیل کننده مهارگری ( $\beta = 0.113$  و  $t = 1.983$ ) می توانند به طور معنادار واریانس افسردگی را تبیین کنند. بنابراین با افزایش استفاده از شیوه مهارگری، رابطه نشخوار فکری و افسردگی قوی تر می شود.

نتایج تحلیل رگرسیون در مدل ۱ (جدول ۴) نشان می دهد که رابطه متغیرهای اعتماد و نشخوار ۰/۶۵ بوده که ۰/۴۲ درصد از واریانس نمره افسردگی را به طور معنادار تبیین می کند. مدل ۲ میزان رابطه بین متغیرهای پیش بین اعتماد و نشخوار را پس از ورود اثر تعدیل کننده شیوه اعتماد در حل مسئله نشان می دهد. با مقایسه مدل ۱ و ۲ ملاحظه می گردد که اعتماد سبب افزایش R2 به میزان ۰/۰۱ شده که این میزان معنادار است ( $\Delta R2 = 0.01$ ،  $P = 0.05$ ،  $\Delta F = 3.598$ ). بنابراین ۱ درصد از واریانس مشاهده شده در نمره افسردگی توسط اثر تعدیل کننده اعتماد تبیین می شود. ضرایب رگرسیون در این مدل نشان می دهد که اعتماد ( $\beta = -0.311$  و  $t = -5.62$ ) و اثر تعدیل کننده اعتماد ( $\beta = -0.105$  و  $t = -1.897$ ) می توانند به طور معنادار واریانس افسردگی را تبیین کنند. بنابراین با افزایش استفاده از شیوه اعتماد در حل مسئله رابطه نشخوار فکری و افسردگی ضعیف تر می شود.

1. Auerban

2. Spasojevic & Alloy

3. Segerstrom, Tsao, Alden & Craske

4. Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson

5. Nolan, Roberts & Gotlib

افسرده اثر گذاشته و موجب کاهش حل مسئله و انگیزش می‌شود؛ بدین صورت که نشخوار فکری سبب خودتردیدی درباره توانایی حل مشکل یا توانایی‌های شناختی می‌شود [۱۱]. نولن - هاکسما [۷]، نظریه سبک‌های پاسخ افسردگی را مطرح نمود و اثبات کرد که نشانه‌های شناسی افسردگی می‌تواند از طریق روشی که افراد به نشانه‌های افسردگی شان پاسخ می‌دهند، تشدید شده یا تقلیل یابد. از آن جایی که نشخوار احتمال حل کردن مسئله را کاهش می‌دهد، نشخوار کردن در مورد نشانه‌های افسردگی، معانی و مفهوم نشانه‌ها یا نتایج نشانه‌ها، افسردگی را تشدید و تداوم می‌بخشد، در حالی که توجه برگردانی از نشانه‌ها، اثر مثبت دارد. پژوهش‌های دیگر نیز نشان داده‌اند که نشخوار، تفکر افراد را به طور منفی جهت‌دار کرده و باعث کاهش توانایی حل مسئله می‌شود [۳۹، ۴۰]. در نتایج پژوهش حاضر شیوه حل مسئله اجتنابی معنادار نشده است که بر این اساس می‌توان این را بدین گونه بیان کرد که نشخوار فکری مانع از این می‌شود که فرد به مسئله حاضر فکر نکند و به همین دلیل نمی‌تواند از شیوه حل مسئله اجتنابی استفاده کند و این باور را دارد که با فکر کردن می‌تواند بر مشکل غلبه پیدا کند. بنابراین بین افراد افسرده و عادی تفاوت‌های معناداری در شیوه حل مسئله وجود دارد و افراد افسرده در موقعیت‌های مسئله‌زا بیشتر از شیوه‌های ناکارآمد حل مسئله استفاده می‌کنند و شیوه حل مسئله از مهمترین عوامل پیش‌بین افسردگی است [۲۳].

از طرف دیگر، مهارگری نقش کنترل‌کننده درونی و بیرونی را در موقعیت مسئله‌زا بیان می‌کند. نظریه درماندگی سلینگمن<sup>۱</sup> توضیح می‌دهد که افراد افسرده رویدادها را به صورت غیرقابل کنترل ادراک می‌کنند [۴۱]. اگر یک حادثه قابل کنترل باشد نیازی به نشخوار در مورد آن وجود ندارد. به عبارت دیگر، زمانی که فرد احساس می‌کند که یک موقعیت خارج از کنترل او است و کنترل کمی بر وقایع دارد به نشخوار و نگرانی راجع به آن موقعیت روی می‌آورد و این افکار تکرار شونده تجربه

افراد عادی نشخوار و فرد را مستعد تجربه علائم افسردگی می‌کند. افرادی که علائم افسردگی را بیشتر از افراد دیگر تجربه می‌کنند، در اغلب موقعیت‌ها تحت تأثیر افکار ناکارآمد و غیرمنطقی قرار می‌گیرند و به تناسب احساسات منفی بیشتری در این موقعیت‌ها تجربه می‌کنند و در برابر این انگیزختگی با نشخوار پاسخ دهند. در واقع، فرایند شناختی نشخوار، توجه فرد را بر جنبه‌های هیجانی موقعیت متمرکز می‌کند و جریان‌های منفی گذشته و حال را در بر می‌گیرد. بنابراین فرض می‌شود که نشخوار تلاش می‌کند تا هیجان‌های منفی را تنظیم کند و این شکل از تنظیم، هیجان‌های منفی را فرا می‌خواند در حالی که توجه برگردانی نشانه‌های افسردگی را کاهش می‌یابد [۳۱]. در مورد رابطه نشخوار و افسردگی در جمعیت عادی می‌توان به این نکته اشاره کرد که نشخوار ممکن است زمانی رخ دهد که خلق افسرده حضور داشته باشد، با این فرض که افراد گاهی حداقل خلق افسرده خفیفی را تجربه می‌کنند [۷].

نتایج پژوهش نشان داد که بین انواع شیوه‌های حل مسئله (مهارگری، خلاقیت، درماندگی، اعتماد و گرایش) با افسردگی رابطه معنادار وجود دارد؛ بدین صورت که شیوه‌های سازنده حل مسئله (اعتماد، گرایش و خلاقیت) با افسردگی همبستگی منفی معنادار و شیوه‌های غیرسازنده حل مسئله (درماندگی و مهارگری) با افسردگی همبستگی مثبت معنادار دارند. این یافته با پژوهش‌های قبلی [۱۴، ۲۲-۲۴، ۳۲-۳۸] همخوانی دارد. همچنین یافته‌های پژوهش نشان دادند که از بین شیوه‌های حل مسئله در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی، شیوه‌های اعتماد و مهارگری نقش تعدیل‌کننده دارند. بدین معنا که استفاده بیشتر از شیوه اعتماد با کاهش میزان رابطه نشخوار فکری و افسردگی همراه است و استفاده از شیوه مهارگری رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی را افزایش می‌دهد. به منظور تبیین این یافته‌ها، تا حدودی از پژوهش‌های پیشین و مدل‌های نظری در مورد ماهیت و نیز رابطه این متغیرها بهره می‌گیریم.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نشخوار فکری بر خلق

<sup>۱</sup>. Seligman

## منابع

- 1- Conway, M, Csank, P.A., Holm, S.L., Blake, C.K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal Pres Assess.* Vol. 75: PP. 404-415.
  - 2- Besharat, M.A., Shahidi, S. (2010). Perfectionism, anger, and anger rumination. *International Journal of Psychology.*
  - 3- Barber, J.A. (2007). The relationship among trait rumination, verbal behavior, and blood pressure: a behavioral component of rumination. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy in the ferkauf graduate school of psychology Yeshiva University New York.
  - 4- Neumann, S.A., Waldstein, S.R., Sollers, IIIJ, Thayer JF, Sorkin JD. (2004). Hostility and distraction have differential influences on cardiovascular recovery from anger recall in women. *Health Psychology.* Vol. 23: PP. 631-640.
  - 5- Thomsen, D.K., Mehlsen, M.Y., Christensen, S., Zachariae, R. (2003). Rumination relationship with negative mood and sleep quality. *Personality and Individual Differences.* Vol. 34: PP. 1293-1301.
  - 6- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., Fredrickson, B.L. (1993). Response styles and the duration of episode of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology.* Vol. 102: PP. 20-28.
  - 7- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology.* Vol. 100: PP. 569-582.
  - 8- Watkins, E., Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour research and therapy.* Vol. 40: PP. 1179-1189.
  - 9- Lyubomirsky, S., Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. *Rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression*, Chichester: John Wiley and Sons. PP. 21-41.
  - 10- Repper, K.K. (2006). The relationship between anger rumination and aggression in childhood. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy in the department of psychology.
- کنترل‌ناپذیری را به طرق زیر طولانی می‌سازند: الف) طولانی کردن تجسم شناختی از موقعیت استرس‌زا؛ ب) طولانی کردن تجسم شناختی کنترل‌ناپذیری موقعیت استرس‌زا؛ و ج) آغاز فعالیت فیزیکی. فرایند مذکور ممکن است حتی هنگامی که فرد نیاز بالایی به کنترل دارد یا انتظار دارد بر موقعیت کنترل بیابد (یعنی منبع کنترل درونی بالا) تقویت شود که همه این موارد به تجربه حالات روانی ناخوشایند از جمله افسردگی و اضطراب منجر می‌شود [۳۱].
- پژوهش حاضر به طور ضمنی شواهدی را برای نتایج تحقیق [۲۴] فراهم آورد که در آن شیوه اعتماد در حل مسئله بیشترین ارتباط را با سلامت روان‌شناختی دارد. چرا که اعتماد در حل مسئله بیانگر اعتقاد در توانایی فرد برای حل مشکلات است که با افسردگی و نشخوار فکری همبستگی منفی معنادار دارد و نقش تعدیل کننده آن نیز موجب ضعیف شدن رابطه بین افسردگی و نشخوار فکری می‌شود.
- در سطح نظری، یافته‌های این پژوهش علاوه بر حمایت‌هایی برای نظریه‌های موجود در زمینه رابطه بین نشخوار و افسردگی، می‌تواند موجب افزایش دانش روان‌شناختی ما در زمینه عوامل مؤثر بر شکل‌دهی و تداوم افسردگی اساسی باشد و به گسترش تبیین‌های مربوط به افسردگی اساسی کمک کند. در سطح عملی و به خصوص بالینی، این یافته‌ها، متخصصان بهداشت روان از جمله روان‌شناسان و روان‌پزشکان را تشویق می‌کند که با شناسایی عوامل تأثیرگذار بتوانند رویکردهای درمانی مؤثر، نوین و مقرون به صرفه‌ای را جهت درمان بیماران افسرده اساسی مد نظر قرار دهند و با شناسایی به موقع و پیشگیری از این اختلال بتوانند هزینه‌های تحمیل شده به فرد، جامعه و سیستم بهداشت و درمان را کاهش دهند.
- نمونه پژوهش (گروهی از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی قم) و نوع پژوهش (همبستگی)، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند.



- 20- Beck, A. T., Steer, R. A. & Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck depression inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- ۲۱- فتی، لادن. (۱۳۸۲). ساختارهای معناگذاری حالت‌های هیجانی و پردازش شناختی اطلاعات هیجانی: مقایسه دو چارچوب مفهومی، رساله دکتری. انیستیتو روان پزشکی تهران.
- 22- Cassidy, T., & Long, C. (1996). Problem-solving style, stress and psychological illness: Development of a multi factorial measure. *British Journal of Clinical Psychology*. PP. 265-277.
- ۲۳- محمدی، فریده، صاحبی، علی. (۱۳۸۰). بررسی سبک حل مسئله در افراد افسرده و مقایسه با افراد عادی. *مجله علوم روان‌شناختی*. شماره ۱، ص. ۴۲-۲۴.
- ۲۴- باباپور خیرالدین، جلیل، رسولزاده طباطبایی، سید کاظم، اژه‌ای جواد، فتحی آشتیانی علی. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین شیوه‌های حل مسئله و سلامت روان‌شناختی دانشجویان. *مجله روان‌شناسی*. شماره ۱، ص. ۱۶-۳.
- ۲۵- باقری، سمیه. (۱۳۸۹). بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و نگرانی در رابطه بین منبع کنترل با افسردگی و اضطراب. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. دانشگاه تهران.
- ۲۶- باقری‌نژاد، مینا، صالحی‌فدري، جواد، طباطبایی، سید محمود. (۱۳۸۹). رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی. *مطالعات تربیتی و روان‌شناسی*. شماره ۱۱، ص. ۳۸-۲۱.
- ۲۷- بهرامی، فاطمه، قادرپور، رزگار، مرزبان، عباس. (۱۳۸۸). رابطه بین افسردگی و نشخوار فکری با باورهای فراشناختی مثبت و منفی. *مجله پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی*. شماره ۲، ص. ۳۸-۳۱.
- 11- Lo, C.S.L., Ho, S.M.Y., Hollon, S.D. (2008). The effects of rumination and negative styles on depression: A mediation analysis. *Behavioral Research Therapy*. Vol. 46: PP. 487-495.
- 12- D'zurilla, T.J., Sheedy, C.F. (1992). The relations between social problem solving ability and subsequent level of academic competence in college students. *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 16: PP.589-599.
- 13- Elliot, T.R., Shewchuk, R.M., Richard, L.S. (1999). *Health and wellness*. Jones and Bartlett Publisher, International Barb House, Barb Mews, London W6, 7PA, UK.
- ۱۴- زارعان، مصطفی، اسداله‌پور، امین، بخشی‌پور رودسری، عباس. (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های حل مسئله با سلامت عمومی. *مجله روان پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*. شماره ۲، ص. ۱۶۶-۱۷۲.
- ۱۵- ویرجینیا، سادوک، بنیامین، سادوک. (۱۳۸۵). خلاصه روان پزشکی: علوم رفتاری - روان پزشکی بالینی. جلد دوم. مترجمین حسن رفیعی، خسرو سبحانیان، تهران: انتشارات ارجمند.
- 16- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., Arntz, A. (2008). Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Journal of Personality and Individual Differences*. Vol. 44: PP. 576-586.
- 17- Treynor, W., Gonzalez, R., Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Ruminative Reconsidered: A Psychometric Analysis*. *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 27: PP. 247-259.
- 18- Luminet, O. (2004). Measurement of depressive rumination and associated constructs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* Chichester, New York: Wiley. PP. 187-215
- ۱۹- منصوری، احمد، فرنام، علیرضا، بخشی‌پور رودسری، عباس، محمودعلیلو، مجید. (۱۳۸۹). مقایسه نشخوار فکری در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی عمده، اختلال وسواس- اجبار، اختلال اضطراب فراگیر و افراد بهنجار. *مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار*. شماره ۱۷.

- ۳۶- عدالتی شاطری، زهره، اشکانی، نجمه، مدرس غروی، مرتضی. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین نگرانی مرضی، شیوه‌های حل مسئله و افکار خودکشی در نمونه غیربالینی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان. شماره ۱۴، ص. ۹۲-۱۰۰.
- ۳۷- کاویانی، حسین، رحیمی، پریسا. (۱۳۸۱). مسئله‌گشایی در بیماران افسرده اقدام کننده به خودکشی. مجله اندیشه و رفتار. شماره ۴، ص ۳۰-۲۵.
- ۳۸- بشارت، محمدعلی، کوچی، صدیقه، دهقانی، محسن، فراهانی، حجت‌اله، مؤمن‌زاده، سیروس. (۱۳۹۱). بررسی نقش تعدیل کننده عاطفه مثبت و منفی بر رابطه بین ناگویی هیجانی و شدت درد در بیماران مبتلا به درد مزمن. دو فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار) دانشگاه شاهد. سال ۱۹، دوره جدید ۲، شماره ۷، ص. ۱۱۳-۱۰۳.
- 39- Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. New York: Wiley.
- ۴۰- جان‌بزرگی مسعود، آگاه هریس مژگان، موسوی الهام، علی‌پور احمد، گلچین ندا، نوحی شهناز. (۱۳۹۲). مقایسه درمانگری مبتنی بر مهارت‌های حل مسئله و مقابله با شناخت درمانگری مدیریت وزن در کاهش شاخص توده بدنی و بهبود سبک زندگی کارآمد وزن. دو فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار) دانشگاه شاهد. سال ۲۰، دوره جدید ۲، شماره ۹، ص. ۱-۱۲.
- 41- Benassi, V.A., Sweeney, P.D., Dufour, C.L. (1988). Is there a relation between locus of control orientations and depression? *Journal of Abnormal psychology*. 97: 357-367.
- ۲۸- خسروی، معصومه، محرابی، حسین‌علی، عزیزی‌مقدم، میعاده. (۱۳۸۷). بررسی مقایسه‌ای مؤلفه‌های نشخوار فکری در بیماران افسرده، وسواس اجباری و افراد عادی. مجله علوم پزشکی سمنان. شماره ۱۰.
- ۲۹- یوسفی، زهرا، بهرامی، فاطمه، محرابی، حسین‌علی. (۱۳۸۷). نشخوار فکری: آغاز و دوام افسردگی. مجله علوم رفتاری. شماره ۲، ص. ۷۳-۶۷.
- 30- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., Lyubomirsky S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 3: PP. 400- 424.
- 31- Brosschot, J.F., Gerin, W., Thayer, J.F. (2006). The preservative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress related psychological activation and health. *Journal of psychometric research*. Vol. 60: PP. 113-124.
- 32- Whitfield, K.E., Allaire, J.C., Wiggins, S.A. (2004). Relationships among health factors and everyday problem solving in African-Americans. *Health Psychology*. Vol. 23: PP. 641-644.
- 33- Baker, S.R. (2003). A prospective longitudinal investigation of social problem-solving appraisals on adjustment to university, stress, health, academic motivation and performance. *Personality and Individual Differences*. Vol. 35: PP. 569-591.
- 34- Cassidy, T. (2002). Problem-solving style, achievement motivation, psychological distress and response to assimilated emergency. *Counseling Psychology Quarterly*. Vol. 15: PP. 325-332.
- 35- Cassidy, T., Burnside, E. (1996). Cognitive appraisal, vulnerability and coping: An integrative analysis of appraisal and coping mechanisms. *Counseling Psychology Quarterly*. Vol. 9: PP. 261-279.