

## ساخت و هنجاریابی سیاهه نشخوار فکری افسرده ساز\*

### Validation, Factor Structure, Reliability and Standardization of Rumination Inventory\*

Zahra Yousefi, M.Sc.

Mohammad Reza Abedi, Ph.D.

Fatemeh Bahrami, Ph.D.

Hossein Ali Mehrabi, M.Sc.

زهرا یوسفی\*\*

دکتر محمد رضا عابدی\*\*

دکتر فاطمه بهرامی\*\*

حسین علی محرابی\*\*

#### Abstract

The purpose of this study was to prepare and determine the validity, reliability, factor structure and a set of standardized normative scores for Rumination Inventory on Isfahan university students. 211 students were randomly selected and Rumination Inventory was administered to them. In order to examine construct validity, Beck Depression and Oxford Happiness and Rumination Inventories were simultaneously administered to them. Construct validity was examined with factor analyzing in varimax way. In order to examine discriminate validity, Rumination inventory assigned for clinical depressive group and non ones. The Chronbach's Alpha coefficients were also found for internal consistency, the reliability was examined by test-retest procedure. Factor analysis revealed five factors that they have explained percentage 50.09 variance. Concurrent

#### چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اعتبار، روایی و هنجاریابی «سیاهه نشخوار فکری افسرده ساز» انجام شد. در این پژوهش ۲۱۱ نفر از دانشجویان دانشگاه اصفهان به طور تصادفی انتخاب شدند و این سیاهه بر روی آنها اجرا شد. روایی همزمان این آزمون از طریق اجرای آن با «سیاهه افسردگی بک» و «سیاهه شادمانی آکسفورد» محاسبه شد. روایی سازه از طریق تحلیل عاملی به روش واریماکس انجام شد، روایی افتراقی از طریق همسانی درونی اجرای آزمون روی گروه افسرده (بالینی) و گروه غیربالینی بررسی شد. همسانی درونی آزمون با استفاده از روش آلفای کرانباخ محاسبه شد و اعتبار سیاهه از طریق ضریب بازآزمایی به دست آمد. تحلیل عاملی سیاهه نشخوار فکری نشان داد، این ابزار از پنج عامل تشکیل شده است که ۵۰/۰۹ درصد واریانس این آزمون را توضیح می دادند. ضریب روایی همزمان با آزمون بک ( $r=0/63$ ) و با شادمانی آکسفورد ( $r=-0/73$ ) به دست آمد که هر دو از لحاظ آماری

\* Faculty of Education and Psychology University of Isfahan, I.R. Iran. Email: z.yousefi85@out.yahoo.com  
Tel: (+98) 311-264 26 44

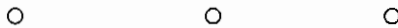
دریافت مقاله: ۱۳۸۶/۴/۶، تصویب نهایی ۱۳۸۶/۱۱/۲۱  
\*\* گروه متناوبه دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

validity showed significant coefficients between Beck Depression ( $r=63/0$ ) and Oxford Happiness ( $-73/0$ ) inventories. The Chronbach' Alpha and test-retest coefficients were found satisfactory ( $0/92$ ,  $r=78/0$ ). Discriminate validity revolved significant difference between clinical depressive individual and non-clinical. Finally a scores were changed into percentile ranks, and t scores. Findings showed that the Rumination Inventory was valuable instrument for evaluation of depressive rumination and has satisfactory reliability and validity for university students.

**Keywords:** depressive rumination, validity, reliability, standardization.

معنادار بودند. ضریب آلفای کرانباخ ( $\alpha=0/92$ ) و ضریب اعتبار باز آزمایی ( $r=0/78$ ) محاسبه شد. نهایتاً نمرات به دست آمده به نمرات معیار و رتبه درصدی، تبدیل شد و جدول هنجار درصدی و معیار برای دانشجویان تهیه شد. نتایج روایی افتراقی نشان می‌دهد این آزمون می‌تواند به خوبی دو گروه افسرده بالینی و افراد سالم را از هم متمایز کند. یافته‌های پژوهش نشان داد ابزار از روایی و همسانی درونی مناسبی برخوردار است و برای کاربردهای درمانی و پژوهش پیرامون نشخوار فکری افسرده ساز، ابزار مناسبی است.

**کلید واژه‌ها:** نشخوار فکری افسرده ساز، اعتبار، روایی، هنجاریابی.



## ● مقدمه

در سال‌های اخیر بررسی الگوهای تفکر در «اختلالات هیجانی»<sup>۱</sup> و بررسی «افکار ناخواسته»<sup>۲</sup> و نقش آن در اختلالات هیجانی مورد توجه پژوهشگران بالینی قرار گرفته است. یکی از انواع افکار ناخواسته در اختلالات هیجانی «نشخوار فکری»<sup>۳</sup> است. نشخوار فکری واژه‌ای عمومی است که به چند نوع تفکر اشاره می‌کند و غالباً به عنوان افکار «سمج»<sup>۴</sup> «چرخان»<sup>۵</sup> و افسرده کننده شناخته می‌شود که پاسخی به خلق پایین هستند (ریسری، ۱۹۹۷). طبق نظریه پیشبرد هدف، «نشخوار فکری» افکاری است که حول موضوعی مهم می‌چرخد و حتی در صورت غیبت تقاضاهای محیطی فوری و ضروری، این افکار پدیدار می‌شود و اگر چه نیاز به محرک مستقیم از جانب محیط ندارند، ولی محیط نشانه‌های غیرمستقیمی را که حاکی از مفاهیم مرتبط با هدف هستند را در اختیار می‌گذارد. از این دیدگاه، نشخوار فکری در پاسخ به هدف ناکام بروز می‌کند و راهی برای دستیابی به هدف محسوب می‌شود و در بیماران افسرده معمولاً باعث نشخوار فکری بیشتر می‌گردد (مارتین و تسر، ۱۹۹۵). نالن - هاکسما (۱۹۹۱، ۱۹۹۳) دیدگاه سبک پاسخ را معرفی کرد براساس این دیدگاه، «نشخوار فکری» روی این حقیقت که فرد افسرده است، نشانه‌های افسردگی و روی علل معنا و نتایج افسردگی استوار است. ولز و متیوس (۱۹۹۶) نشخوار فکری را شیوه مقابله هیجان مدار در مقابله با شروع خلق افسرده می‌دانند که مقدمه‌ای

برای ورود به دوره‌های افسردگی محسوب می‌گردد و به افزایش مدت و شدت افسردگی ختم می‌شود. نظریه آنها به دیدگاه فراشناختی از نشخوارفکری اشاره دارد (دالگیش و پاور، ۱۹۹۹). هر سه نظریه مذکور در این نکته که نشخوار فکری در آغاز دوام و شدت افسردگی نقش اساسی دارد هم داستانند.

پاپاچرجیو و ولز (۲۰۰۱) بین افکار «خودکار منفی» و «نشخوارفکری» تمایز قایل می‌شوند. به نظر آنها افکار خودکار منفی مربوط به شکست‌ها و باخت‌ها در گذشته است، اما نشخوارهای فکری «خود متمرکز» بوده و پاسخی به شروع خلق منفی هستند. اگر چه به نظر می‌رسد نشخوار فکری به نگرانی نزدیک باشد، اما نگرانی، زنجیری از موضوعات مربوط به خطر یا پیش بینی تهدید است، درحالی که نشخوار فکری روی موضوعات مربوط به گذشته یا شکست فردی متمرکز است (کلارک و دسیلو، ۱۹۹۵). توجه به تعاریف موجود و نظریه‌های بزرگ مانند نظریه سبک پاسخ (نالن ها کسما، ۲۰۰۰). نظریه فراشناختی نشخوارفکری پاپاچرجیو و ولز (۲۰۰۱) «نظریه پیشرفت هدف» (مارتین، شریرا و استارتاپ (۲۰۰۴) حاکی از آن هستند که دیدگاه‌های متفاوتی درباره نشخوارفکری وجود دارد. اما همه این متون دال بر آنند که «افسردگی» با نشخوارفکری آغاز می‌شود (لیوبومیرسکی و نالن ها کسما؛ ۱۹۹۳) این تفاوت در دیدگاه، در حیطه اندازه‌گیری این سازه روان شناختی نیز مؤثر بوده و موجب شکل‌گیری ابزارهای مختلفی برای نشخوارفکری شده است.

○ یکی از ابزارهای سنجش نشخوارفکری «مقیاس پاسخ نشخوارفکری»<sup>۷</sup> (RRS) است. این مقیاس ده گزینه دارد و توسط نالن - ها کسما و جاکسون (۲۰۰۴) تهیه شد. همسانی درونی این سیاهه با محاسبه آلفای کرانباخ با دامنه‌ای از (۰/۹۲ تا ۰/۸۸) متغیر بوده است. از جمله نالن-ها کسما (۱۹۹۳) گروهی از افراد داغدار را از لحاظ نشخوارفکری بررسی کرد و ضریب اعتبار بازآزمایی را پس از ۶ ماه ( $r=0/80$ ) به دست آورد. تحلیل عامل این سیاهه در دو نمونه دانشگاهی بررسی شد. این مطالعات توسط رابرتس، کیلیو و گتلیب (۱۹۹۸) انجام شد، تحلیل عامل سه عامل را آشکار نمود که ۵۵/۷٪ واریانس را کنترل می‌کردند. عامل اول نشخوارفکری «علامت مدار»<sup>۸</sup> نامیده شد، دومین «عامل درون نگری»<sup>۹</sup> نامیده شد و سومین عامل «نکوهش خود»<sup>۱۰</sup> نام گرفت. این سیاهه دارای همسانی درونی و اعتبار بازآزمایی بالایی است.

○ «مقیاس باورهای مثبت نشخوارفکری»<sup>۱۱</sup> (PBRs) ابزار دیگری است که ۱۶ گزینه دارد که با توجه به نظریه فراشناختی از «نشخوارفکری» باورهای مثبت بیماران درباره نشخوارفکری را اندازه‌گیری می‌کند (پاپاچرجیو و ولز، ۲۰۰۱). همسانی درونی این مقیاس ( $\alpha=0/89$ ) محاسبه

شد و روایی باز آزمایی آن نیز بالا بود ( $r=0/85$ ) روایی همزمان آن با زیرمقیاس اول «پرسشنامه فراشناخت»<sup>۱۲</sup> (MCQ) (باورهای فراشناختی درباره نگرانی) ( $r=0/43$ ) مثبت و معنادار بود. روایی همگرایی «مقیاس باورهای مثبت نشخوار فکری» از طریق آزمون اجرای آن با «مقیاس پاسخ نشخوار فکری» ( $r=0/53$ ) محاسبه شد که معنادار بود.

○ «مقیاس باورهای منفی نشخوار فکری»<sup>۱۳</sup> (NBR5) ۱۷ گزینه دارد و باورهای فراشناختی منفی درباره نشخوار فکری را بررسی می کند (پاپا جرجیو و ولز، ۲۰۰۱). تحلیل عاملی این مقیاس دو عامل را آشکار کرد که یکی مربوط به «مضر بودن مقیاس باورهای منفی نشخوار فکری» (NBR51) و دیگری مربوط به «نتایج بین فردی نشخوار فکری» (NBR52) می شد. آلفای کرانباخ به ترتیب برای هر یک از عوامل ( $0/8$  و  $0/83$ ) محاسبه شد و روایی همگرایی این دو از طریق همبستگی آن با «مقیاس پاسخ نشخوار فکری» به ترتیب  $r=0/39$  و  $r=0/51$  به دست آمد. هم «مقیاس مثبت نشخوار فکری» و هم «مقیاس باورهای منفی نشخوار فکری» از ابزارهای «فراشناخت نشخوار فکری» محسوب می شوند.

به غیر از ابزارهای خود گزارشی، سیگل (۲۰۰۰) موفق شده است که از طریق بررسی جنبه های فیزیولوژیک، نشخوار فکری را اندازه گیری کند. گرچه شکل گیری نظریات و تحقیقات دقیق پیرامون نشخوار فکری به اواخر دهه ۹۰ باز می گردد اما همچنان این حیطه مورد توجه متخصصان بالینی است. اهمیت بالینی این سبک تفکر باعث شده تا درمان های مخصوص آن نیز ابداع شود. از جمله «آموزش توجه»<sup>۱۴</sup> که در آغاز درمان شناختی افسردگی اعمال می گردد (پاپا جرجیو و ولز، ۲۰۰۱a). متأسفانه این سبک تفکر هنوز در ایران در حاله ای از ابهام است به ویژه هیچگونه ابزاری برای ارزیابی این سبک تفکر با توجه به فرهنگ بومی ساخته نشده است. پژوهش حاضر با توجه به کمبود یک ابزار بومی در این زمینه و نیاز پژوهشی و درمانی به یک ابزار مناسب در این حیطه، به تهیه و هنجاریابی «سیاهه نشخوار فکری» پرداخته است.

## ● روش

در تحقیق حاضر، از سیاهه محقق ساخته «نشخوار فکری»، «سیاهه افسردگی بک» و «سیاهه شادمانی آکسفورد» استفاده شد.

□ الف) «سیاهه نشخوار فکری»: فرم اولیه این سیاهه دارای ۵۰ سؤال بود. در هر ماده محتوای افکار نشخواری و فرآیند آن ارائه شده. از آزمودنی خواسته می شود تا در قالب طیف لیکرت پنج گزینه ای (به هیچ وجه ۱، تا حدودی ۲، بیشتر اوقات ۳ و بسیار زیاد ۴) در مورد تجربه آن

افکار یا احساسات در دو هفته گذشته پاسخ بدهد. هرچه فرد این افکار را بیشتر تجربه کند، نمره بیشتری می‌گیرد. هر ماده این سیاهه با توجه به مرور پیشینه نظری و پژوهشی و تجارب بالینی پژوهشگران با بیماران افسرده تنظیم شد. به این ترتیب که ابتدا پس از مرور نظریه‌ها و تعاریف مربوط به نشخوارفکری و با توجه ویژه به نظریه سبک پاسخ، ۵۰ سؤال طرح شد. به منظور بررسی روایی محتوایی ۵ متخصص آن را مورد بررسی و مطالعه قرار دادند و پس از اعمال نظر آنان تعدادی از سؤالات حذف شد. سپس در یک مطالعه مقدماتی نظر ۲۰ نفر دانشجو، پیرامون قابل فهم بودن سؤالات بررسی شد و بعد از اعمال نظر آنان نهایتاً ۳۹ سؤال انتخاب شد.

□ ب) «سیاهه افسردگی بک»<sup>۱۵</sup> (BDI): از این ابزار فرم ۲۱ سؤالی آن مورد استفاده قرار گرفت. در هر سؤال آزمودنی از بین چهارگزینه یکی را مناسب با شرایط خود انتخاب می‌کند. در سیاهه افسردگی هر پرسش از ۰ تا ۳ نمره گذاری می‌شود. نمره این ابزار از حاصل جمع نمره‌های هر یک از پرسش‌ها به دست می‌آید. نمره هر سؤال این آزمون با نمره کل به دست آمده همبستگی بالایی داشته و اعتبار بازآزمایی آن در فاصله چند ساعت تا چهار ماه (۰/۹ تا ۰/۴۸) محاسبه شده است. بررسی روایی سیاهه توسط بک نشان می‌دهد که میانگین نمرات «سیاهه افسردگی» با افزایش درجه بندی‌های شدت کلی توسط روانپزشک افزایش می‌یابد و بین درجه بندی‌های متخصصان بالینی و نمره‌های سیاهه همبستگی معناداری به دست آمده است (در دو بررسی جداگانه ۰/۶۵ و ۰/۶۷) (پاول و لیندزی، ۱۳۷۹). همسانی درونی آن برای جامعه مورد مطالعه مجدداً از طریق آلفای کرانباخ مجدداً محاسبه شد ( $\alpha=0.75$ ).

□ ج) «سیاهه شادکامی آکسفورد»<sup>۱۶</sup>: سیاهه‌ای ۲۹ سؤالی است که در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل تهیه شده است. آرگایل و همکاران ضریب آلفای ۰/۹ را برای همسانی درونی گزارش کردند. برای بررسی روایی محتوایی، این سیاهه توسط متخصصان تأیید شده است. این سیاهه نسبت به مداخلات درمانی حساس است (آرگایل و مارتین ۱۹۸۹) در ایران ضریب آلفای کرانباخ ۰/۹۳ و ضریب دو نیمه کردن ( $r=0.92$ ) در دانشگاه علامه طباطبائی به دست آمد (رئسی، ۱۳۸۳).

○ «جامعه آماری» این پژوهش کلیه دانشجویان پسر و دختر دانشگاه اصفهان بودند. نمونه آماری ۲۱۱ نفر دانشجوی پسر و دختر بود که به طور تصادفی از بین دانشکده‌های مختلف انتخاب شدند که دانشکده‌ها نیز ابتدا به صورت تصادفی انتخاب شدند، از این تعداد ۴۹/۳ درصد دختر، ۴۶/۴ درصد پسر و ۶/۲ درصد (۱۴ نفر) جنس غیر مشخص داشتند.

○ برای ساخت و هنجاریابی «سیاهه نشخوارفکری افسرده ساز» مراحل زیر انجام شد:

۱. به منظور بررسی روایی همزمان سیاهه، همزمان سیاهه‌های افسردگی بک و شادمانی آکسفورد و سیاهه نشخوار فکری اجرا شد.
۲. برای بررسی روایی افتراقی، سیاهه روی دو گروه بالینی (۳۰ نفر بیمار افسرده از دانشجویان که توسط روانپزشک و با توجه به ملاک‌های DSM-IV تشخیص افسردگی دریافت کرده بودند) و ۳۰ نفر غیر بالینی که به طور تصادفی انتخاب شدند، اجرا شد.
۳. روایی سازه‌ای سیاهه با استفاده از روش تحلیل عوامل محاسبه شد (طبق دیدگاه سبک پاسخ، نشخوار فکری روی علل، علائم، نتایج افسردگی و کارهایی که می‌توان برای رفع آن انجام داد از مؤلفه‌های نشخوار فکری محسوب می‌شود) این روش با استفاده از شیوه مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس و در نظر گرفتن مقادیر ویژه بالاتر از یک، انجام شد.
۴. همسانی درونی و اعتبار سیاهه به کمک آلفای کراباخ، و ضریب اعتبار باز آزمایی بررسی شد.
۵. روایی سؤالات از طریق بررسی همبستگی نمره هر سؤال با نمره کل مورد بررسی قرار گرفت.
۶. برای تهیه جدول هنجار، نمرات خام به نمرات معیار  $t$  با میانگین ۵۰ و انحراف معیار ۱۰ تبدیل شد.

## ● نتایج

○ بررسی روایی همزمان روی ۴۰ نفر دانشجوی دختر و پسر نشان داد این ابزار با «سیاهه شادمانی آکسفورد» همبستگی منفی ( $r=0/52$ ) و با «سیاهه افسردگی بک» همبستگی مثبت دارد ( $r=0/52$ ). این ضرایب همبستگی در سطح ( $p<0/05$ ) معنادار بود.

نتایج آزمون  $t$  مستقل، روایی افتراقی این سیاهه را تأیید کرد و نشان داد دو گروه بالینی و غیر بالینی تفاوت معنادار دارند ( $p<0/05$ ). جدول ۱ نتایج تحلیل عاملی و عوامل استخراج شده بار عاملی و درصد واریانس تبیین شده از «سیاهه نشخوار فکری» را نشان می‌دهد. همان‌طور که در این جدول مشاهده می‌شود، در مجموع، پنج عامل از «سیاهه نشخوار فکری» استخراج می‌شود. این پنج عامل نزدیک به ۵۰/۰۹ درصد از واریانس کل سیاهه استخراج شده است و در حالت چرخش یافته، عامل اول ۳۲/۴۵ درصد، عامل دوم ۷/۰۰۴ درصد، عامل سوم ۴/۰۷ درصد، عامل چهارم ۳/۳۷ درصد و عامل پنجم ۳/۱۸ درصد از واریانس سیاهه را شامل می‌شود.

جدول ۱- تحلیل عاملی سیاهه نشخوارفکری و عوامل تشکیل دهنده آن

عوامل	مقدار ویژه	مجموع بارهای استخراج شده		مجموع بارها در حالت چرخش یافته		
		درصد واریانس	درصد تراکمی واریانس	میان کل	درصد واریانس	درصد تراکمی واریانس
۱	۱۲/۹۸	۳۲/۵۷	۳۲/۴۵۷	۹/۲۱	۱۵/۵۴	۱۵/۴۵
۲	۲/۸۰۲	۷/۰۰۴	۳۹/۴۶	۴/۵۰	۱۱/۲۷	۲۶/۱۱
۳	۱/۶۲	۴/۰۷۳	۴۳/۵۳۵	۴/۱۶	۱۰/۴۲	۳۷/۲۲
۴	۱/۳۴	۳/۳۷۱	۴۶/۹۰	۲/۹۰	۷/۲۶	۴۴/۴۸
۵	۱/۳۵	۳/۱۸۵	۵۰/۰۹	۲/۲۴	۵/۶۰	۵۰/۰۹۱

جدول ۲ عوامل استخراج شده، نام‌های آنان و همچنین بار عاملی سؤالات هر عامل را نشان می‌دهد. همانگونه که در این جدول مشاهده می‌شود عامل اول دارای ۱۲ سؤال است و با توجه به محتوی سؤالات نام «سردگرایی»<sup>۱۷</sup> برای آن انتخاب شد. برای عامل دوم با ۹ سؤال نام «سرزنش خود» پیشنهاد شد. برای عامل سوم با ۷ سؤال عنوان «نشخوارفکری» علامت دار انتخاب شد. عامل چهارم با ۴ سؤال «درون نگری» و عامل پنجم با ۵ سؤال «نشخوارفکری درباره نتایج افسردگی» نام گرفت.

جدول ۲- عوامل و اجزا تشکیل دهنده سیاهه نشخوارفکری

عامل اول		عامل دوم		عامل سوم		عامل چهارم		عامل پنجم	
سردگرایی		سرزنش خود		نشخوارفکری علامت‌دار		درون نگری		نشخوارفکری درباره نتایج افسردگی	
سؤال	بار عاملی	سؤال	بار عاملی	سؤال	بار عاملی	سؤال	بار عاملی	سؤال	بار عاملی
۱۶	۰/۷۶	۳۱	۰/۷۴	۱۹	۰/۶۷	۱۱	۰/۷۴	۳۸	۰/۵۷
۲	۰/۷۱	۳۰	۰/۶۴	۲۲	۰/۶۰	۴	۰/۷۳	۵	۰/۵۶
۱۲	۰/۶۷	۳۲	۰/۶۳	۱۷	۰/۵۸	۳	۰/۷۰	۳۹	۰/۵۰
۸	۰/۶۶۹	۲۴	۰/۶۲	۱۸	۰/۵۳	۷	۰/۵۵	۲۵	۰/۴۴
۱	۰/۶۶۱	۳۳	۰/۵۶	۲۷				۹	۰/۳۹
۲۶	۰/۶۳	۳۶	۰/۵۱	۲۶					
۱۰	۰/۶۰	۳۵	۰/۵۰	۲۹					
۶	۰/۵۵	۳۷	۰/۴۶						
۲۰	۰/۵۰	۳۴	۰/۴۱						
۲۸	۰/۴۶	۳۸	۰/۳۴						
۲۱	۰/۳۶								
۱۴	۰/۳۲								

روایی سازه از طریق بررسی ضریب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها و نمره کل سیاهه نشخوارفکری نیز بررسی شد. جدول ۳ ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها و نمره کل سیاهه

نشخوارفکری را نشان می‌دهد. به نظر می‌رسد عامل «سرزنش خود» و «سردرگبیانی» مربوط به نشخوار فکری، درباره کارهایی است که می‌توان برای نشخوار فکری انجام داد. همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، ضرایب همبستگی تمامی خرده مقیاس‌ها با یکدیگر و با نمره کل از لحاظ آماری معنادار است ( $p < 0/05$ ).

جدول ۳- ضریب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها و نمره کل سیاهه نشخوارفکری

عامل پنجم	عامل چهارم	عامل سوم	عامل دوم	عامل اول	ضرایب عوامل با نمره کل
				۰/۵۶۶ ۰/۰۰۰	عامل دوم معناداری
			۰/۶۸۸ ۰/۰۰۰	۰/۶۷۳ ۰/۰۰۰	عامل سوم معناداری
		۰/۴۲۸ ۰/۰۰۰	۰/۴۵ ۰/۰۰۰	۰/۵۵ ۰/۰۰۰	عامل چهارم معناداری
	۲۹۶ ۰/۰۰۰	۰/۵۵۸ ۰/۰۰۰	۰/۵۱۱ ۰/۰۰۰	۰/۵۱۳ ۰/۰۰۰	عامل پنجم معناداری
۰/۷۰۱	۵۹۵	۰/۸۶۳	۰/۵۵۸	۰/۸۹	کل
۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	معناداری

N=۲۱۱

جدول ۴ ضرایب اعتبار سیاهه نشخوار را در مجموع و به تفکیک خرده مقیاس‌های پنجگانه آن را نشان می‌دهد. ضریب اعتبار باز آزمایی روی ۳۰ نفر به فاصله دو هفته ۰/۶ به دست آمده که در سطح ( $P > 0/04$ ) معنادار بود.

جدول ۴- ضرایب اعتبار عوامل نمره کل (N=۲۱۱)

عامل	تعداد ماده	ضریب آلفا
۱	۱۲	۰/۹۳
۲	۱۰	۰/۸۴
۳	۷	۰/۸۵
۴	۴	۰/۷۷
۵	۵	۰/۶۰
کل	۳۹	۰/۹۳

جدول ۵ هنجار درصدی نمرات خام سیاهه نشخوار فکری را نشان می‌دهد. برای دستیابی به هنجار درصدی ابتدا نمرات آزمودنی‌ها به نمرات z با میانگین صفر و انحراف معیار یک تبدیل شد. و سپس نمرات T با میانگین ۵۰ و انحراف معیار ۱۰ تبدیل شد. به این ترتیب برای این سیاهه



دو هنجار یعنی هنجار درصدی و هنجار معیار تعیین شد. با توجه به این جدول می توان قضاوت هنجاری نمود مثلاً کسی که در سیاهه نمره ۶۳ گرفته از ۴۲ درصد افراد نشخوار فکری بیشتری دارد.

جدول ۵- هنجار درصدی و معیار آزمودنی‌ها برای سیاهه نشخوار فکری

رتبه	نمره t	نمره خام	رتبه	نمره t	نمره خام	رتبه	نمره t	نمره خام	رتبه	نمره t	نمره خام
۸۵/۴	۶۲/۱۷	۱۱۳	۶۱/۲	۵۱/۸۷	۸۷	۲۷/۴	۴۲/۳۶	۶۳	۱/۸	۳۲/۸۵	۳۹
۸۶/۸	۶۲/۵۷	۱۱۴	۶۳	۵۲/۲۶	۸۸	۴۲/۷۵	۴۸/۳	۶۴	۲/۳	۳۲/۲۴	۴۰
۸۷/۲	۶۳/۹۶	۱۱۵	۶۴/۸	۵۲/۶۶	۸۹	۳۰/۱	۴۳/۵۵	۶۶	۲/۷	۳۳/۶۴	۴۱
۸۸/۱	۶۳/۳۶	۱۱۶	۶۵/۸	۵۳/۰۶	۹۰	۳۰/۶	۴۳/۹۴	۶۷	۳/۷	۳۴/۴۳	۴۳
۸۸/۰۶	۶۳/۷۵	۱۱۷	۶۷/۱	۵۳/۵۴	۹۱	۳۵/۲	۴۴/۳۴	۶۸	۴/۱	۳۴/۸۳	۴۴
۹۱/۳	۶۴/۱۵	۱۱۸	۶۸/۹	۵۳/۵۸	۹۲	۳۶/۵	۴۴/۷۳	۶۹	۵/۰	۳۵/۲۲	۴۵
۹۱/۸	۶۴/۵۵	۱۱۹	۶۹/۹	۵۴/۲۴	۹۳	۳۷/۹	۴۵/۵۳	۷۱	۵/۹	۳۵/۶۲	۴۶
۹۲/۲	۶۴/۹۴	۱۲۰	۷۰/۸	۵۵/۰۴	۹۵	۳۹/۳	۴۵/۹۲	۷۲	۷/۳	۳۶/۴۱	۴۸
۹۲/۷	۶۵/۳۴	۱۲۱	۷۱/۷	۵۵/۴۳	۹۶	۴۱/۱	۴۶/۳۲	۷۳	۷/۸	۳۶/۸۱	۴۹
۹۳/۲	۶۵/۷۴	۱۲۲	۷۲/۶	۵۵/۸۳	۹۷	۴۲/۹	۴۶/۷۲	۷۴	۸/۰	۳۷/۲۱	۵۰
۹۴/۱	۶۶/۵۳	۱۲۴	۷۳/۵	۵۶/۳۳	۹۸	۴۴/۷	۴۷/۱۱	۷۵	۱۱	۳۷/۶۰	۵۱
۹۴/۵	۶۸/۱۱	۱۲۸	۷۴	۵۶/۶۲	۹۹	۴۶/۶	۴۷/۵۱	۷۶	۱۲/۸	۳۸	۵۲
۹۵	۶۸/۵۱	۱۲۹	۷۴/۹	۵۷/۰۲	۱۰۰	۴۷/۵	۴۷/۹۰	۷۷	۱۴/۲	۳۸/۳۹	۵۳
۹۶/۳	۶۸/۹۱	۱۳۰	۷۶/۳	۵۷/۴۱	۱۰۱	۴۸/۹	۴۸/۳۰	۷۸	۱۴/۶	۳۸/۷۹	۵۴
۹۶/۸	۶۹/۷۰	۱۳۲	۷۷/۲	۵۷/۸۱	۱۰۲	۴۹/۳	۴۸/۷۰	۷۹	۱۵/۵	۳۹/۱۹	۵۵
۹۷/۳	۷۰/۰۹	۱۳۳	۷۸/۵	۵۸/۶۰	۱۰۴	۴۹/۸	۴۹/۰۹	۸۰	۱۶/۹	۳۹/۵۸	۵۶
۹۷/۷	۷۰/۴۹	۱۳۴	۷۹/۹	۵۹	۱۰۵	۵۲/۱	۴۹/۴۹	۸۱	۱۸/۷	۳۹/۹۸	۵۷
۹۸/۲	۷۱/۶۸	۱۳۷	۸۱/۳	۵۹/۴	۱۰۶	۵۳/۹	۴۹/۸۹	۸۲	۱۹/۲	۴۰/۳۸	۵۸
۹۸/۶	۷۲/۰۸	۱۳۸	۸۲/۲	۶۰/۷۹	۱۰۷	۵۴/۸	۵۰/۲۸	۸۳	۲۰/۵	۴۰/۷۷	۵۹
۹۹/۱	۷۳/۲۶	۱۴۱	۸۲/۶	۶۰/۵۸	۱۰۹	۵۶/۶	۵۰/۶۸	۸۴	۲۱/۵	۴۱/۱۷	۶۰
۹۹/۵	۷۳/۶۶	۱۴۲	۸۴	۶۰/۹۸	۱۱۰	۵۷/۱	۸۱/۰۷	۸۵	۲۲/۴	۴۱/۵۶	۶۱
۱۰۰	۷۵/۶۴	۱۴۷	۸۴/۹	۶۱/۷۷	۱۱۲	۵۸/۴	۵۱/۴۷	۸۶	۲۵/۶	۴۱/۹۶	۶۲

## ● بحث و نتیجه گیری

○ پژوهش حاضر با توجه به اهمیت روزافزون جایگاه «نشخوار فکری» در بیماری «افسردگی» و به منظور پرکردن جای خالی ابزاری در این زمینه انجام شد. تا بستر مناسب برای پژوهش، تشخیص، ارزیابی و درمان بهتر فراهم شود. با توجه به نتایج پژوهشی «سیاهه نشخوار فکری» به جهت برخوردار بودن از خصوصیات مناسب روان سنجی و همچنین سادگی اجرا و عینیت، به خوبی قابل استفاده در فعالیت‌های پژوهشی و درمانی است.

○ نتایج پژوهش نشان می‌دهد که «سیاهه نشخوار فکری» از پنج عامل تشکیل شده. این یافته برخلاف مطالعه ربرتس و همکاران (۱۹۹۸) که سه عامل را استخراج کردند، دو عامل بیشتر را

نشان می‌دهد که البته ممکن است ناشی از تفاوت اهداف سازندگان از همان ابتدا باشد که موجب تفاوت در حیطه‌بندی سؤالات می‌گردد. سه عامل «درون نگری»، «سرزنش خود» و «نشخوارفکری علامت مدار» بین دو آزمون مشترکند فقط دو عامل «سردرگبیانی» و «نشخوارفکری روی نتایج افسردگی» آن را از «مقیاس پاسخ نشخوارفکری» (RSS) متفاوت می‌کند البته تعداد سؤالات در این مقیاس ده ماده و سیاهه نشخوارفکری از ۳۹ ماده تشکیل شده است. البته لزوم پژوهش، در ارتباط با همبستگی بین عوامل مشترک دو آزمون می‌تواند موضوع پژوهش دیگری باشد.

○ همبستگی مثبت بالا و معنادار این ابزار با «سیاهه افسردگی بک» و همبستگی منفی بالا و معنادار با «سیاهه شادمانی آکسفورد» نشان دهنده روایی همزمان خوب این سیاهه است. همچنین همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره کل علاوه بر نتایج تحلیل عوامل به روایی سازه‌ای مناسب اشاره دارد. که نشان می‌دهد این سیاهه در ارزیابی نشخوارفکری مانند سیاهه‌های نالن - هاکسما و جاکسون (۲۰۰۱) و پاپاچرجو و ولز (۲۰۰۱) می‌تواند نشخوارفکری را ارزیابی کند و همانطور که روایی افتراقی نشان داد می‌تواند گروه بالینی را از غیر بالینی متمایز کند.

○ ضرایب همسانی درونی ۰/۹۳ برای کل ابزار و ضرایب بین ۰/۹۳ تا ۰/۶۰ برای خرده مقیاس و ضریب اعتبار باز آزمایی ۰/۷۸ حاکی از اعتبار و همسانی درونی بالای این سیاهه است و از این نظر با مطالعات نالن - هاکسما و جاکسون (۲۰۰۱) نالن - هاکسما (۱۹۹۴) و پاپاچرجو و ولز (a,b, ۲۰۰۱) در ارزیابی نشخوارفکری قابل مقایسه است و حتی ضرایب اعتبار بالاتری را نشان می‌دهد. با توجه به متون موجود برای اولین بار جدول هنجار درصدی برای سیاهه نشخوارفکری تدوین شد. این امر می‌تواند به عنوان مبنایی جهت مقایسه نمرات افراد با یک ملاک هنجار در نظر گرفته شود. لازم به ذکر است یوسفی (۱۳۸۳) موفق شد حساسیت این سیاهه را به نتایج درمانی نشان دهند.

○ برخی صاحب نظران این سؤال را مطرح کرده‌اند که آیا ابزارهایی که تا کنون برای نشخوارفکری ساخته شده‌اند و از نوع خودگزارشی هستند به واقع می‌توانند نشخوارفکری ارزیابی نمایند؟ با توجه به این که اساساً چنین ابزارهایی بر دو فرضیه استوارند: الف - افراد مستقیماً به پاسخ‌های درونی خود دسترسی دارند و ب - آنها مایلند که گزارش صحیحی از افکار خود بدهند. اما با علم به اینکه این ابزارها خطر سوگیری به سمت سازه‌های مشابه را افزایش

می دهند. همچنین افراد از پردازش های شناختی که واسطه رفتاری هستند، آگاهی کمی دارند (نیسبت و ویلسون، ۱۹۹۷). چنین سؤالی به جاست. با مرور متون مربوط به اندازه گیری نشخوارفکری، دو روش عمده اندازه گیری مشاهده می شود: ۱. اندازه گیری فوری نشخوارفکری در آزمایشگاه پس از ارائه محرک برانگیزاننده هیجان ۲. اندازه گیری که با استفاده از مقیاس های خودسنجی انجام می شود و گذشته نگر است (لومینت، ۲۰۰۴). آیا این دو روش در کنار یکدیگر می توانند پاسخ این سؤال را روشن سازند؟ لومینت و همکاران (۲۰۰۳) طی دو مطالعه از دو روش ارزیابی نشخوارفکری استفاده کردند و سؤال مذکور پاسخ دادند. در مطالعه اول «نشخوارفکری مزاحم و فوری»<sup>۱۸</sup> (IIRs) بررسی شد (اینگونه نشخوارفکری در آزمایشگاه تولید می شود و سپس مغزه شیوه تصویربرداری عملکرد به روش تشدید مغناطیسی مطالعه می گردد) و در مطالعه دیگر «نشخوارفکری مزاحم گذشته نگر»<sup>۱۹</sup> (RIRs) اندازه گیری شد که این کار از طریق ابزارهای خودگزارشی انجام گشت. هدف آن ها از این مطالعه بررسی میزان ارتباط بین رویکرد گزارشی و رویکرد فیزیولوژیکی اندازه گیری نشخوارهای فکری در آزمایشگاه بود. نتایج این دو آزمایش ارتباط بین «نشخوارفکری مزاحم و فوری» و «نشخوارفکری مزاحم گذشته نگر» ( $r=0/41$ ) را نشان داد. این مطالعه، پاسخ سؤال مذکور را داد و مشخص شد برای اندازه گیری دقیق نشخوارهای فکری به کارگیری این دو نوع ابزار کنار هم مفیدتر است. سیگل (۲۰۰۰) هفت مقیاس خودسنجی نشخوارفکری را بررسی کرد و نشان داد گرچه همه آنها از همسانی خوبی برخوردارند و تا حدی با هم همپوشی دارند، اما ابعاد مختلفی را اندازه گیری می کردند. و روش مکمل برای این ابزارها، ارزیابی های فیزیولوژیکی است مثل اندازه گیری «گشادی مردمک»<sup>۲۰</sup> به هنگام پردازش اطلاعات منفی و فعالیت مداوم آمیگدال (لومینت، ۲۰۰۴). در ایران برای اندازه گیری های فیزیولوژیکی امکانات لازم حتی برای کارهای پژوهشی وجود ندارد. از این رو به نظر می رسد در حال حاضر باید به ابزارهای خودگزارشی اکتفا کرد. به این ترتیب با توجه به نتایج کلی پژوهش، می توان با استفاده از سیاهه نشخوارفکری، نشخوارفکری بیماران افسرده را اندازه گرفت. لازم به ذکر است این آزمون در دانشگاه اصفهان اجرا شده و برای استفاده از آن در جمعیت های دیگر باید جانب احتیاط و شرایط روان سنجی لازم اجرا گردد. پیشنهاد می شود این پژوهش برای بررسی بیشتر در گروه های دیگر اجرا شود.



- ۲۸- در دو هفته گذشته بسیاری از افکارم مربوط به غم و اندوه بی‌پایانم بوده است
- ۲۹- در دو هفته گذشته این فکر که «من بازنده‌ام» زیاد به ذهنم آمده است.
- ۳۰- در دو هفته گذشته این فکر که «من دوست نداشتنی هستم» زیاد به ذهنم آمده است
- ۳۱- در دو هفته گذشته افکاری که یادآور شکست‌ها، حقارت‌ها و بدبختی‌هایم بوده زیاد به ذهنم آمده است
- ۳۲- در دو هفته گذشته این فکر که «خلقم گرفته است» زیاد به ذهنم آمده است
- ۳۳- در دو هفته گذشته این فکر که من هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم زیاد به ذهنم آمده است
- ۳۴- در دو هفته گذشته این فکر که «چرا نمی‌توانم سست به مشکلاتم واکنش نشان بدهم» زیاد به ذهنم آمده است.
- ۳۵- در دو هفته گذشته این فکر که «چرا برخی افراد این قدر راحتند و همه چیز دارند ولی من نه» زیاد به ذهنم آمده است
- ۳۶- در دو هفته گذشته به این سوال که «چطور افراد می‌توانند شاد باشند ولی من نمی‌توانم» زیاد فکر کرده‌ام.
- ۳۷- در دو هفته گذشته به این سوال که «چرا مردم نه فکر منافع خویشند» زیاد فکر کرده‌ام
- ۳۸- در دو هفته گذشته به این فکر که «اخلاق غمگینم مانع می‌شود تا از زندگی لذت ببرم» زیاد فکر کرده‌ام.
- ۳۹- در دو هفته گذشته به این فکر که «خلق غمگینم ارزشم را کم کرده» زیاد فکر کرده‌ام

## یادداشت‌ها

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1- Emotional disorder                  | 2- Unwanted thought                 |
| 3- Rumination                          | 4- Persistence                      |
| 5- Recycle                             | 6- Self-focus                       |
| 7- Rumination Response Scale (RRS)     | 8- Symptom-based                    |
| 9- Introspection                       | 10- Self-blame                      |
| 11- Positive Belief Rumination Scale   | 12- Metacognition Questionnaire     |
| 13- Negative Belief Rumination Scale   | 14- Attention training              |
| 15- Beck Depression Inventory (BDI)    | 16- Oxford Happiness Inventory      |
| 17- Brooding                           | 18- Immediate Intrusive Ruminations |
| 19- Retrospective Intrusive Rumination | 20- Prolongation                    |

## منابع

- ربیسی، عبدالحسین. (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش شادمانی بر کاهش فشارخون بیماران قلب شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- یوسفی، زهرا. (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش توجه بر کاهش نشخوار فکری بیماران زن افسرده شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- پاول لیندزی. (۱۳۷۹). تشخیص و درمان اختلالات روانی بزرگسالان در روانشناسی بالینی. ترجمه محمدنیکخواه و همایک آوادیس یاتسن. تهران: سخن.

- Clark, D. A.; & Desilva, P. (1995). The nature of depressive and anxious, intrusive thoughts: Distinct or uniform phenomena? *Behavior Research and Therapy*, 23, 383-393.
- Dalglis, T.; & Power, M. (2000). *Handbook of cognition and emotion*. West Sussex: Wiley & Sons.
- Luminet, D. (2004). Measurement of depressive rumination and associated constructs. In: C. Papageorgiou, A. Wells (Eds), *Depressive rumination: Nature, therapy and treatment* (PP. 187-215). West Sussex: Wiley & Sons.
- Lyubomirsky, S.; & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphonic rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Martin, L. L.; & Tesser, A. (1995). Some ruminative thoughts. In: R. S. Wyer(ed), *Advances in social cognition*. Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Martin, L.; Shira, I.; & Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules and cerebral lateralization. In: C. Papageorgiou., A. Wells (Eds) *Depressive rumination Nature, theory and treatment* (PP. 121-126). Westssex: Wiley & Sons.
- Nells, A.; & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion A clinical perspective*. Hove UK: Lawrence Erlbaum.
- Nisbett, J.; & Wilson, T. D. (1997). Telling more than we know: Verbal reports of mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 501-511.
- Nolen-Hoeksema, S.; Parker, L. E.; & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 12-104.
- Nolen-Hoeksema, S.; & Jakson, S. (2004). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47.
- Papageorgiou, C.; & Wells, A. (2001a). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a Self-Report Scale. *Behavior Therapy*, 32, 13-26.
- Papageorgiou, C.; & Wells, A. (2001b). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive Practice*, 8, 160-164.
- Rippre, V. (1997). What's the thing to do when you're feeling depressed? A pilot study, *Behavior*

*Research and Therapy*. 15. 185-191.

Roberts, J. E.; Gilboa, E.; & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphasia: Gender, neuroticism, and episodes duration. *Cognitive Therapy and Research*. 22. 407-423.

Siegle, G. (2000). *Convergence and divergence in measures of rumination*. Paper presented at the annual convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New Orleans.

Siegle, G. J.; Granholm, E.; Ingram, R. E.; & Matt, G. E. (2001). Papillary response and reaction time measures of sustained processing of negative information in depression. *Biological Psychiatry*. 49. 624-636.

Wells, A.; & Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorders: The S-REF model. *Behavior Research and Therapy*. 34. 881-888.

