

## نقش افکار خودکار منفی، نگرش‌های منفی و خاطرات مزاحم در افسردگی

زهرا ولی تبار<sup>۱</sup>، فریده حسین ثابت<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۵/۷/۱۵

تاریخ وصول: ۹۵/۲/۱۴

### چکیده

افکار خودکار منفی، نگرش‌های منفی و خاطرات مزاحم ویژگی‌های شناختی مرتبط با افسردگی هستند. علاوه بر این، ارزیابی‌های منفی از خاطرات مزاحم و واکنش‌های اجتنابی در برابر آن‌ها با افسردگی رابطه دارد. برخی از پژوهش‌ها ویژگی‌های خاطرات مزاحم (پیشانی همراه با آن و احساس کرحتی و بی‌حسی همراه با آن) را عامل تعیین کننده‌ی افسردگی می‌دانند، در حالی که بر اساس نتایج برخی دیگر از پژوهش‌ها، پاسخ به این خاطرات مزاحم بهتر می‌تواند، افسردگی را پیش‌بینی کند. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی بین افکار خودکار منفی، نگرش‌های منفی، ویژگی‌های خاطرات مزاحم و پاسخ به آن‌ها با افسردگی و توانایی این متغیرها در پیش‌بینی افسردگی می‌باشد. ۱۱۲ نفر از زنان ۲۵ تا ۳۵ ساله در فرهنگسرای معرفت، پرسشنامه افسردگی بک، افکار خودآیند منفی، مثلث شناختی و پاسخ به خاطرات مزاحم را تکمیل کردند و از تحلیل رگرسیون خطی چند متغیره برای بررسی رابطه‌ی بین آن‌ها استفاده گردید. افکار خودآیند منفی، نگرش‌های منفی و ویژگی‌های خاطرات مزاحم (پیشانی همراه با خاطرات مزاحم و احساس جدایی و کرحتی همراه با بازیابی آن‌ها) می‌توانند، افسردگی را پیش‌بینی کنند. اگر رویدادهای ناگوار گذشته در داستان زندگی فرد جای نگیرند، خاطرات مزاحم و پیشانی و احساس کرحتی و جدایی همراه با آن منجر به افسردگی می‌شود و این ویژگی‌های خاطرات مزاحم بیشتر از واکنش به آن‌ها می‌تواند افسردگی را پیش‌بینی کند.

واژگان کلیدی: ویژگی‌های خاطرات مزاحم، پاسخ به خاطرات مزاحم، نگرش‌های منفی، افکار خودکار منفی

۱. مدرس روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسؤل) Valitabar.zahra@atu.ac.ir

۲. استادیار روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی

## مقدمه

اختلالات خلقی نشانگانی هستند که ویژگی اصلی آن‌ها آشفتگی در خلق می‌باشد. افسردگی اساسی<sup>۱</sup> یکی از اختلالات خلقی است و ویژگی اصلی آن غم و خلق پایین دائمی می‌باشد که شدت آن تا حدی است که به علاقه و توانایی‌های فرد برای شرکت در فعالیت‌های لذت بخش معمول صدمه می‌زند (بیدل، بالیک، و استنلی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱).

نظریه‌های شناختی افکار خودکار منفی و دید منفی نسبت به خود، دنیا و آینده را دلیل افسردگی، دوام و عود آن می‌دانند (بک<sup>۳</sup>، ۱۹۶۷). افکار خودکار منفی برداشت منفی و بدبینانه و بدون منطق درباره‌ی خود است که به صورت غیر عمدی و خارج از اراده‌ی فرد به ذهن خطور می‌کند (هالان و کندال<sup>۴</sup>، ۱۹۸۰). افکار خودکار پدیده‌ای گذرا هستند. آن‌ها شامل جملات و عبارتهایی می‌شوند که در جریان هوشیاری روی می‌دهند. طول عمر این افکار فقط تا زمانی است که فرد نسبت به آن‌ها هوشیار است. افکار خودکار بقایای سایر فرایندهای شناختی هستند. آن‌ها کوتاه و اختصاصی هستند و ممکن است فقط از چند کلمه یا یک عبارت تشکیل شده باشند و بعد از یک رویداد سریعاً روی می‌دهند. در واقع، ارزیابی سریع از یک رویداد هستند (فری<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷).

پژوهش‌ها به نقش خاطرات مزاحم به عنوان ویژگی شناختی مرتبط با افسردگی تأکید کرده‌اند. خاطرات مزاحم به یادآوری غیر ارادی وقایع خاصی از گذشته که کنترل آن‌ها دشوار است، گفته می‌شود (انجمن روان پزشکی آمریکا، ۱۹۹۴). افراد افسرده اغلب گزارش می‌کنند، خاطرات مزاحم و پریشان کننده‌ای از رویدادهای گذشته را به یاد می‌آورند. تجربه‌ی این خاطرات به دفعات اتفاق می‌افتد (کایکن و بروئین<sup>۶</sup>، ۱۹۹۴)، بسیار زنده هستند، سطوح بالایی از هیجان‌ها را فرا می‌خوانند و در فعالیت روزانه تداخل ایجاد می‌کنند (بیرر، مایکل و مانچ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷). دامنه‌ی گسترده‌ای از پژوهش‌ها از کاهش خاطرات مزاحم به عنوان

- 
1. major depression
  2. Beidel, D.C., Bulik, C.M., Stanley, M.A.
  3. Beck, A.T.
  4. Hollon, S.D. & Kendall, P.C.
  5. Free, M.L.
  6. Kuyken, W. & Brewin, C. R.
  7. Birrer, E., Michael, T. & Munsch, S.

شاخصه‌ی بهبودی اختلال افسردگی و استرس پس از سانحه استفاده کرده‌اند (شیورانی و همکاران، ۱۳۹۵).

چنین خاطراتی با لحظات توصیف خود- که به اهداف شخصی مربوط می‌شوند- در ارتباطند (کانوی، میرز و استندارت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴) و با مفاهیم شناختی مرتبط با افسردگی مانند اعتماد به نفس پایین و سبک اسنادی منفی همبستگی مثبت دارند (کایکن و بروئین، ۱۹۹۹). افراد افسرده در برابر تصاویر مزاحم، واکنش‌های دفاعی مانند نشخوار کردن و سرکوبی نشان می‌دهند. هدف از این واکنش‌ها جلوگیری از عقاید منفی ناکارآمد درباره‌ی خاطرات مزاحم و چالش با آن‌ها می‌باشد که بر عکس منجر به فراوانی وقوع خاطرات مزاحم می‌شود (مولدز، کندریز، ویلیامز و لانگک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). همچنین خاطرات مزاحم بیشتر از دید سوم شخص یادآوری می‌شوند که در مقایسه با دید اول شخص با راهبردهای اجتنابی در ارتباط است (ویلیامز و مولدز، ۲۰۰۷).

نشخوار کردن به افکار مقاوم و تکراری گفته می‌شود که پیرامون یک موضوع مشخص شکل می‌گیرند، به طور غیر عمدی وارد هوشیاری می‌شوند و توجه فرد را از موضوعات و اهداف جاری منحرف می‌کنند (جرمن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). افسردگی با نشخوارهای منفی خودکار<sup>۴</sup> در مورد دیدگاه‌های منفی درباره‌ی خود، دنیا و آینده- ارتباط دارد (ونزلاف، وگنر و روپر<sup>۵</sup>، ۱۹۸۸).

وقتی رویدادهای ناخوشایند تجربه می‌شوند. واکنش معمول افراد در برابر بازیابی این رویدادها، تلاش برای فکر نکردن درباره‌ی آن‌ها است. سرکوبی یک پاسخ رایج به خاطرات ناخوشایند است (تر<sup>۵</sup>، ۱۹۸۳). سرکوبی نه تنها از نظر شناختی ارزشمند نیست، بلکه پریشانی ناشی از آن خیلی بیشتر از چیزی است که فرد قصد سرکوبش را داشت (جان و گراس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴) و حتی اگر به طور موفقیت آمیز منجر به کاهش هیجان‌های منفی شود، پیامدهایی مانند افزایش برانگیختگی فیزیکی، نقصان حافظه برای اطلاعات پیرامون روابط اجتماعی و

1. Conway, M.A., Meares, K. & Standart, S.
2. Moulds M.L., Kandris, E., Williams, A.D., Lang, T.J.
3. Joormann, J.
4. Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M & Roper, D. W
5. Terr, L. C.
6. John, O. P., & Gross, J. J.

کاهش تجربه‌های هیجانی مثبت به دنبال دارد (راچرا<sup>۱</sup> و گراس، ۲۰۰۰). افرادی که خاطرات ناخواسته را از طریق متوقف کردن بازیابی خاطره کنترل می‌کنند، از مکانیسم‌های مشابه با متوقف کردن پاسخ‌های حرکتی بازتابی استفاده می‌کنند<sup>۲</sup> که از طریق کاهش فعالیت هیپوکامپ عمل می‌کند (آندرسون و لوی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹).

ارزیابی‌های منفی، رفتارهای دفاعی و راهبردهای منفعلی که افراد افسرده برای مدیریت خاطرات مزاحم استفاده می‌کنند، موجب دوام افسردگی می‌شود (نیویی و مولدز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). ارزیابی منفی و تلاش برای کنترل خاطرات مزاحم با پریشانی مرتبط با خاطرات مزاحم، سطح افسردگی و مکانیسم‌های اجتناب شناختی رابطه‌ی مثبت دارد و روی استفاده از مکانیسم نشخوار کردن تأثیر می‌گذارد (ویلیامز و مولدز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸).

یک بررسی آزمایشگاهی نشان داد، آزمودنی‌هایی که در معرض القای نشخوار فکری قرار گرفته بودند، در مقایسه با آن‌هایی که در معرض انحراف توجه قرار گرفته بودند؛ خاطرات مزاحم را منفی‌تر، پریشان‌کننده‌تر و همراه با هیجان‌های منفی بیشتر توصیف کردند، همچنین القای نشخوار فکری خلق بدتری (غمگین‌تری) را نتیجه می‌دهد (ویلیامز و مولدز<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰).

ارزیابی‌های منفی از خاطرات مزاحم به طور معناداری با اجتناب شناختی (مخصوصاً نشخوار فکری)، پریشانی وابسته به خاطرات مزاحم و شدت افسردگی همبستگی دارد. این همبستگی حتی بعد از کنترل فراوانی و شدت خاطرات مزاحم به دست آمده است و ارزیابی منفی، بیشتر از فراوانی خاطرات مزاحم تغییرات واریانس در افسردگی را پیش‌بینی می‌کند (استار<sup>۴</sup> و مولدز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). بین ارزیابی منفی از خاطرات مزاحم (داشتن چنین خاطراتی نشانه‌ی ضعیف و بی‌کفایت بودن است، داشتن چنین خاطراتی نشان‌دهنده‌ی این موضوع است که چیزی در من اشتباه است و ...) و ارزیابی‌های خود-انتقادی<sup>۵</sup> و بد دانستن خود<sup>۶</sup> که از مشخصات افسردگی است، همپوشی وجود دارد. ممکن است، این ارزیابی‌های منفی در

- 
1. Richards, J. M.
  2. Anderson, M.C. & Levy, B.J.
  3. Newby, J.M. & Moulds, M.L.
  4. Starr, S.
  5. self-critical
  6. self-deprecating

مورد خاطرات مزاحم، ارزیابی‌های منفی از خود را تقویت کند و به نوبه‌ی خود راهبردهای ناکارآمد مدیریت حافظه‌های مزاحم را تسهیل کند (مولدز و همکاران، ۲۰۰۸). هر چند نتایج بررسی‌ها در مورد رابطه‌ی بین خاطرات مزاحم و افسردگی همگرا هستند، اما مکانیسم‌های شناختی واسطه‌ای مدیریت خاطرات مزاحم که در نگهداری این خاطرات و به نوبه‌ی خود در نگهداری افسردگی مؤثرند، هنوز ناشناخته است (استار و مولدز، ۲۰۰۶). نتایج پژوهش‌ها در پاسخ به این سوال که "کدام یک از ویژگی‌های خاطرات مزاحم یا پاسخ به آن‌ها می‌تواند افسردگی را پیش‌بینی کند؟" متناقض بوده است.

در مقایسه‌ی خاطرات مزاحم بین افراد افسرده بالینی، بیماران افسرده بهبود یافته و افرادی که هرگز افسرده نشده‌اند، تفاوتی بین خاطرات مزاحم و ویژگی‌های آن‌ها یافت نشد. اما افراد افسرده نسبت به افرادی که هرگز افسرده نشده بودند، سطوح بالاتری از زنده بودن خاطرات مزاحم، پریشانی همراه با خاطرات مزاحم و رفتارهای اجتنابی از خود نشان دادند (نیوبی و مولدز، ۲۰۱۱ الف).

عکس این یافته‌ها در پژوهش دیگری به دست آمده است. براساس آن، سطوح خاطرات مزاحم و برخی ویژگی‌های آن مانند (غیرقابل کنترل بدون، پریشانی، تداخل، احساس جدایی و بی‌حسی نسبت به آن‌ها) می‌تواند، افسردگی را پیش‌بینی کند، در حالی که اجتناب از خاطرات مزاحم نمی‌تواند، افسردگی را پیش‌بینی کند (نیوبی و مولدز، ۲۰۱۱ ب). بنابراین هدف از پژوهش، بررسی نقش افکار خودکار منفی، نگرش‌های منفی، ویژگی‌های خاطرات مزاحم و پاسخ به آن‌ها در افسردگی است. کدام یک می‌تواند افسردگی را پیش‌بینی کند؟ افراد افسرده خاطرات مزاحم را با ویژگی‌های متفاوتی از دیگران تجربه می‌کنند یا واکنش آن‌ها به این خاطرات عامل تعیین‌کننده‌ی افسردگی است؟

### روش پژوهش

جامعه‌ی این پژوهش شامل کلیه زنان بین ۲۵ تا ۳۵ ساله می‌باشد که از کلاس‌های آموزشی و هنری فرهنگسرای معرفت واقع در شهران (منطقه ۵ شهر تهران) استفاده می‌کنند. ۱۱۲ نفر به طور داوطلبانه پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. میانگین سنی افرادی که پرسشنامه‌ها را پر کردند، ۲۸/۶ سال و حداکثر و حداقل آن ۲۵ و ۳۵ سال می‌باشد.

### ابزار اندازه‌گیری

۱. پرسشنامه‌ی افسردگی بک<sup>۱</sup> (ویرایش دوم) (BDI): این پرسشنامه یک مقیاس خود گزارشی ۲۱ ماده‌ای از نشانه‌های افسردگی است و هماهنگ با معیارهای تشخیصی DSM-IV برای اختلالات خلقی طراحی شده است. هر ماده یکی از ویژگی‌های نشانگان افسردگی مانند غمگینی، احساس گناه، افکار خودکشی گرایانه و فقدان علاقه را می‌سنجد. ۱۹ ماده از این پرسشنامه بر حسب شدت افسردگی از ۰ تا ۳ امتیاز می‌گیرد، به طور مثال (خود را غمگین احساس نمی‌کنم) تا شدیدترین سطح (به قدری خود را غمگین یا بی‌نشاط احساس می‌کنم که تحملش را ندارم). ضریب آلفا برای همسانی درونی برای یک نمونه از بیماران سرپایی ۰/۹۲ و برای دانشجویان ۰/۹۳ و مقدار پایایی بازآمایی بر روی یک نمونه‌ی ۳۶ نفره از بیماران سرپایی که در فاصله یک هفته پرسشنامه را پر کردند، ۰/۹۳ بدست آمده است (نزو، رونان، میدوز و مک کلور<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲).

۲. پرسشنامه‌ی مثلث شناختی<sup>۳</sup> (CTI): این پرسشنامه دارای ۳۶ سوال و سه خرده مقیاس برای سنجش نگرش منفی فرد نسبت به خود، دنیا و آینده می‌باشد. هر مقیاس شامل ۱۰ سوال است و در یک طیف ۷ نمره‌ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۷) به روش لیکرت درجه‌بندی می‌شود (گرینینگ، استاپلین، داسکه، و مارتین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). این پرسشنامه از ثبات درونی خوبی با آلفای ۰/۹۱ برای نگرش نسبت به خود، ۰/۸۱ برای نگرش نسبت به جهان و ۰/۹۳ برای نگرش نسبت به آینده برخوردار است (ونگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸).

ضریب پایایی کل پرسشنامه از طریق تجزیه و تحلیل آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ (SD=20/51) و میانگین ۹۱/۸۶ بدست آمد (کیمیایی، ۱۳۸۱).

۳. پرسشنامه افکار خودآیند<sup>۶</sup> (ATQ): این پرسشنامه توسط هالان و کندال در سال ۱۹۸۰ ساخته شد و شامل ۳۰ عبارت برای ارزیابی فراوانی اظهارات منفی خودکار در مورد خود به کار می‌رود. این پرسشنامه بر اساس روش لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) درجه بندی شده است و از ثبات درونی بسیار خوبی با ضریب آلفای ۰/۹۷ برخوردار است (فیسچر و

1. Beck depression inventory-second edition (BDI-II)
2. Nezu, A.M., Ronan, G.F., Meadows, E.A. & McClure, K.S.
3. Cognitive Triad Inventory
4. Greening, L., Stoppelbein, L., Dhossche, D. & Martin, W.
5. Wong, S.S.
6. Automatic Thoughts Questionnaire

کوران، ۱۹۹۴). ثبات درونی نسخه‌ی فارسی این پرسشنامه  $0/91 =$  و دارای انحراف استاندارد  $11/67$  با میانگین  $46/28$  می‌باشد (کیمیایی، ۱۳۸۱).

۴. پرسشنامه‌ی پاسخ به مزاحم‌ها: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۹ توسط "کلوهسی" و "اهلر" ساخته شد. این پرسشنامه یک مقیاس خود گزارش دهی است که ویژگی‌های خاطرات مزاحم و پاسخ به آن‌ها را می‌سنجد. این پرسشنامه مناسب‌ترین مقیاس برای یک نمونه غیر بالینی است و بر خلاف مقیاس‌های دیگر (مانند پرسشنامه‌ی شناخت‌های مزاحم و مصاحبه شناخت‌های پس از سانحه) به منظور استفاده برای نجات یافتگان از یک رویداد آسیب‌زا طراحی نشده است. ثبات درونی برای سوال‌های تفسیر منفی  $0/84 =$ ، برای سوال‌های نشخوار ذهنی  $0/59 =$ ، برای سوال‌های سرکوبی بدون در نظر گرفتن سوال مربوط به نوشیدن الکل و سیگار کشیدن  $0/79 =$  و برای سوال کرختی و بی‌حسی همراه با خاطرات مزاحم  $0/66 =$  به دست آمده است (استار و مولدز، ۲۰۰۶).

این پرسشنامه توسط پژوهشگر ترجمه و روایی صوری آن در اجرای آزمایشی مورد بررسی قرار گرفت، شیوه‌ی بیان برخی سوالات بدون تغییر محتوی برای فهم بهتر آن تغییر یافت و در اجرای آزمایشی روایی صوری آن تأیید شد. روایی محتوای آن نیز توسط چند تن از صاحب‌نظران دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه تأیید شده است.

ضریب پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر از طریق تجزیه و تحلیل آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بر روی نمونه‌ای ۱۱۲ نفره از زنان بین ۲۵ تا ۳۵ سال برای سوال‌های تفسیر منفی  $0/84 =$ ، برای سوال‌های نشخوار ذهنی  $0/71 =$ ، برای سوال‌های سرکوبی  $0/74 =$ ، و برای سوال احساس بی‌حسی و کرختی همراه با خاطرات مزاحم  $0/65 =$  بدست آمد.

**روش تجزیه و تحلیل داده‌ها:** برای توصیف داده‌ها از میانگین و واریانس، برای بررسی توانایی متغیرهای مستقل در پیش‌بینی متغیر وابسته از تحلیل رگرسیون خطی چند متغیره و برای محاسبات آماری از SPSS 20 استفاده شد.

1. Fischer, J., Corcoran, K.
2. Response to Intrusions Questionnaire (RIQ)

## یافته‌های پژوهش

جدول زیر میانگین و انحراف استاندارد متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
افسردگی	۱۵/۸۹	۹/۳۷
افکار خودآیند منفی	۶۰/۲۱	۱۶/۶۴
مثلت شناختی	۸۷/۵۸	۱۸/۹۰
پیشانی همراه با خاطرات مزاحم	۳/۸۷	۱/۶۱
ارزیابی‌های منفی از خاطرات فروونده	۱۷/۵۶	۶/۸۳
سرکوبی	۱۵/۹۷	۳/۴۶
نشخوار کردن	۱۲/۵۲	۳/۲۷
احساس جدایی و کرختی همراه با خاطرات مزاحم	۴/۱۴	۱/۵۶

برای استفاده از تحلیل رگرسیون باید بین متغیرهای مستقل همبستگی معنادار وجود داشته باشد. جدول زیر همبستگی بین متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول ۲. ماتریکس همبستگی

افسردگی	افکار خودکار منفی	مثلت شناختی	پیشانی	ارزیابی‌های منفی	سرکوبی	نشخوار کردن	احساس جدایی و کرختی
۱/۰۰	۰/۷۰	۰/۷۶	۰/۷۷	۰/۵۴	۰/۰۳	۰/۶۱	۰/۵۲
	۱/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
		۱/۰۰	۰/۶۴	۰/۴۷	۰/۱۰	۰/۵۵	۰/۲۲
			۱/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
				۱/۰۰	۰/۶۳	۰/۵۲	۰/۴۱
					۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
					۰/۴۹	۰/۶۶	۰/۵۵
					۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
					۰/۰۷	۰/۲۸	۰/۳۶
					۱/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
					۰/۳۱	۰/۱۳	۰/۳۳
					۱/۰۰	۰/۰۷	۰/۰۰۱



۰/۴۶  
۰/۰۰۱

۱/۰۰

۱/۰۰

بر اساس ماتریکس همبستگی، سرکوبی با متغیرهای دیگر همبستگی معناداری ندارد. بنابراین متغیر سرکوبی در تحلیلی رگرسیون وارد نشد. تحلیل رگرسیون با استفاده از سایر متغیرها اجرا گردید. اجرای اولیه تحلیل کوواریانس نشان داد، ارزیابی‌های منفی از خاطرات مزاحم و واکنش نشخواری نمی‌توانند افسردگی را پیش بینی کنند، سطح معناداری این دو متغیر بیشتر از ۰/۰۵ به دست آمد، لذا این دو متغیر حذف گردید و تحلیل رگرسیون بار دیگر با در نظر گرفتن متغیرهای افکار خودآیند منفی، مثلث شناختی، پریشانی همراه با خاطرات مزاحم و احساس جدایی و کرختی همراه با خاطرات مزاحم اجرا شد. نتایج اجرای تحلیل رگرسیون در جدول‌های زیر آمده است.

جدول ۳. خلاصه‌ی مدل

مدل	R	مجذور R	مجذور R تطبیقی	خطای استاندارد بر آورد تحلیل
۱	۰/۸۸	۰/۷۸	۰/۷۸	۴/۳۸

بر اساس جدول بالا متغیرهای مستقل ۷۸ درصد واریانس تغییرات در افسردگی را پیش بینی می‌کنند.

جدول ۴. تحلیل واریانس ANOVA

متغیر	مجموع مجذور	درجات آزادی	میانگین مجذور	F	معناداری
رگرسیون	۲۷/۶	۴	۱۹۲۴/۵۰	۱۰۰/۱۲	۰/۰۰۱
باقیمانده	۲۵/۰۴	۱۰۷	۱۹/۲۲		
کل	۵/۴۳	۱۱۱			

جدول بالا نشان می‌دهد، مدل انتخاب شده (تحلیل رگرسیون خطی چند متغیره) مناسب است، زیرا سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ است.

جدول ۵. تحلیل رگرسیون

متغیر	b	خطای استاندارد برآورد b	$\beta$	t	معناداری
مقدار ثابت	-۱۸/۰۵	۲/۱۰		-۸/۵۶	۰/۰۱
افکار خوآیند منفی	۰/۱۸	۰/۰۳	۰/۳۳	۵/۶۹	۰/۰۱
مثلث شناختی	۰/۱۲	۰/۰۳	۰/۲۴	۳/۶۲	۰/۰۱
پیشانی همراه با خاطرات مزاحم	۲/۲۲	۰/۳۷	۰/۳۸	۵/۹۶	۰/۰۱
احساس جدایی و کرختی همراه با خاطرات مزاحم	۰/۸۳	۰/۳۲	۰/۱۳	۲/۵۷	۰/۰۱

تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد، افکار خودآیند منفی، مثلث شناختی، پیشانی همراه با خاطرات مزاحم و احساس جدایی و کرختی همراه با خاطرات مزاحم به طور معناداری می‌توانند، افسردگی را پیش‌بینی کنند و معادله‌ی رگرسیون به شکل زیر می‌باشد.

$$Y = 0.18 X_1 + 0.13 X_2 + 2.22 X_3 + 0.83 X_4 - 18.05$$

#### بحث و نتیجه‌گیری

افکار و نگرش‌های منفی به طور معناداری می‌توانند، افسردگی را پیش‌بینی کنند، اما ارزیابی‌های منفی از خاطرات مزاحم قادر به پیش‌بینی افسردگی نیستند. همچنین ویژگی‌های خاطرات مزاحم (پیشانی همراه با خاطرات مزاحم و احساس کرختی یا بی‌حسی همراه با آن) می‌توانند، افسردگی را پیش‌بینی کنند، اما واکنش اجتنابی در برابر خاطرات مزاحم (سرکوبی و نشخوار کردن) قادر به پیش‌بینی افسردگی نیست. یافته‌های پژوهش حاضر با

پژوهش نیوبی و مولدز (۲۰۱۱ب) که بر اساس آن "ویژگی‌های خاطرات مزاحم مانند (غیر قابل کنترل بودن، پریشانی، تداخل، احساس جدایی و بی‌حسی نسبت به آن‌ها افسردگی را پیش‌بینی می‌کند، اما اجتناب از خاطرات مزاحم نمی‌تواند، افسردگی را پیش‌بینی کند." همخوان می‌باشد.

نتایج پژوهش حاضر، یافته‌های نیوبی و مولدز (۲۰۱۱ الف) را که ادعا می‌کنند، واکنش‌های اجتنابی و ارزیابی‌های منفی از خاطرات مزاحم افسردگی را پیش‌بینی می‌کنند، تأیید نمی‌کنند.

ویژگی‌های خاطرات مزاحم افسردگی را پیش‌بینی می‌کند، اما ارزیابی‌های منفی و واکنش سرکوبی و نشخوار در برابر بازیابی این خاطرات نمی‌تواند افسردگی را پیش‌بینی کند، برای تبیین این نتایج باید بدانیم خاطرات مزاحم چرا و چگونه به وجود می‌آیند؟ شکل‌گیری خاطرات مزاحم به سازمان‌دهی خاطرات در حافظه مربوط می‌شود. خاطرات رویدادهای مهم در ساختارهای سطح بالایی<sup>۱</sup> از طرحواره‌های زندگی (مانند دوران کودکی، کار، ازدواج) و وقایع کلی (مانند تعطیلات تابستان) جاسازی می‌شوند که با یکدیگر دانش پایه و یکپارچه‌ی مربوط به زندگی نامه‌ی فرد را تشکیل می‌دهند (کانوی و پلیدل-پرس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ کانوی، سینگر و تاگینی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). اگر واقعه‌ی استرس‌زا (تروما) به طور مناسب در این سازمان طرحواره‌ای جای نگیرد و با سایر خاطرات مربوط به زندگی فرد یکپارچه نشود، می‌تواند راه اندازی خاطرات مزاحم را تسهیل کند و منجر به ناتوانی فرد در کنترل آن‌ها شود (ورورد<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹).

طبق نظریه‌ی بازنمایی دوگانه<sup>۵</sup>، بازنمایی واقعه‌ی استرس‌زا در حافظه‌ی بلند-مدت توسط دو سیستم حافظه‌ای متفاوت صورت می‌گیرد. بازنمایی عمده‌ی از طریق سیستم حافظه‌ی صورت می‌گیرد که اطلاعات ذخیره شده در آن به صورت کلامی قابل دسترس است<sup>۶</sup>. ذخیره‌ی اطلاعات در دومین سیستم حافظه‌ای مبتنی بر ادراک است که از طریق نشانه‌های

- 
1. higher level structures
  2. Pleydell-Pearce, C.W.
  3. Singer, J.A. & Tagini, A.
  4. Verwoerd, J.R.L.
  5. dual representation theory
  6. Verbally Accessible Memory system (VAM)

موقعیتی تداعی کننده‌ی واقعه‌ی استرس‌زا قابل بازیابی است<sup>۱</sup> (اهلر و کلارک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). خاطرات مزاحم غیر ارادی توسط سیستم دوم نگهداری می‌شوند، اطلاعات ذخیره شده در این سیستم برای درون‌نگری و بازیابی ارادی در دسترس نیستند. هر چه اطلاعات در این سیستم بیشتر باشد، با خاطرات مزاحم بیشتری روبه‌رو هستیم (ورورد، ۲۰۰۹).

بررسی‌های دیگر هم نشان داده‌اند، خاطرات غیر ارادی از طریق سیستم حافظه‌ی رویدادی- که یادآوری راهبردها نیز از طریق آن صورت می‌گیرد- یادآوری می‌شوند و از همان قوانین کدگذاری و نگهداری پیروی می‌کنند (برنتسن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰).

توانایی انتقال اطلاعات از سیستم حافظه‌ای با دسترسی موقعیتی به سیستم حافظه‌ای با دسترسی کلامی با کاهش حافظه‌های مزاحم همراه است (ورورد، ۲۰۰۹). هر روش درمانی که به یکپارچه کردن رویدادهای ناخوشایند گذشته با داستان زندگی فرد و انتقال اطلاعات از سیستم حافظه‌ی با دسترسی موقعیتی به سیستم حافظه‌ی با دسترسی کلامی کمک کند، می‌تواند در بهبود افسردگی مؤثر باشد.

بنابراین، خاطرات مزاحم به گونه‌ای در حافظه ذخیره می‌شوند که کوچکترین نشانه‌های موقعیتی می‌توانند آن‌ها را بازیابی کنند، اما فرد به طور ارادی و کلامی قادر به بازیابی آن‌ها نمی‌باشند. ناتوانی در بازیابی کلامی این خاطرات به این معنا است که هیجان‌های منفی همراه آن‌ها فرصت تخلیه پیدا نمی‌کنند. در واقع احساس پریشانی و جدایی همراه با خاطرات مزاحم ناشی از همین بازداری هیجانی است که بر اساس پژوهش حاضر نسبت به ارزیابی‌های منفی و واکنش‌های اجتنابی نقش مهم‌تری در افسردگی دارد.

افکار خودآیند منفی و نگرش‌های منفی می‌توانند به طور معناداری افسردگی را پیش‌بینی کنند. بنابراین می‌توان گفت که هر چند ارزیابی‌های منفی همچنان عامل تعیین‌کننده‌ی مهمی در پیش‌بینی افسردگی به حساب می‌آید، اما در مورد خاطرات مزاحم، ویژگی‌های این خاطرات (پریشانی و احساس جدایی و کرختی همراه با آن‌ها) مهمتر از ارزیابی‌های فرد از این خاطرات است. از طرف دیگر بین ارزیابی‌های منفی از خاطرات مزاحم و پریشانی و احساس کرختی همراه با آن‌ها همبستگی معنی‌داری وجود دارد. همچنین بر اساس یافته‌های پژوهش همبستگی بین واکنش نشخواری و ارزیابی‌های منفی از

1. Situational Accessible Memory system (SAM)

2. Ehlers, A., & Clark, D.M.

3. Berntsen, D.

خاطرات مزاحم و پریشانی و احساس کرختی همراه با آن‌ها مثبت و معنی دار است. بنابراین هیجان‌های منفی همراه با خاطرات مزاحم، ارزیابی‌های منفی از آن‌ها را تسهیل می‌کنند و این ارزیابی‌های منفی به نوبه‌ی خود هیجان‌های منفی بیشتری را هنگام بازیابی خاطرات مزاحم فرا می‌خوانند. برای شناسایی مکانیسم‌های زیر بنایی رابطه‌ی بین خاطرات مزاحم و افسردگی بررسی‌های بیشتری نیاز است.

### منابع

ساردویی، غلامرضا. (۱۳۷۴). مقدمه‌ای بر هنجار یابی پرسشنامه‌ی تجدید نظر شده‌ی افسردگی بک، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

شیورانی، مونا، آزاد فلاح، پرویز، مرادی، علیرضا، و اسکندری، حسین. (۱۳۹۵). درمان اختلال استرس پس از ضربه در زنان با تجربه خیانت همسر. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۷ (۲۵)، ۸۵-۱۰۶.

کیمیایی، علی. (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه کارآمدی شناخت درمانی بک با شناخت درمانی تیزدل و تلفیق آن با نرمش‌های یوگا و درمان افسردگی اساسی، پایان نامه دکتری. دانشگاه علامه طباطبائی.

- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4<sup>th</sup> Ed.). Washington, DC: Author.
- Anderson, M. & Levy, B. (2009). Suppressing Unwanted Memories. *Current Directions in Psychological Science* August 18 (4), 189-194.
- Beck, A. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Beidel, Bulik.C.M., Stanley. (2011). *Abnormal psychology* (2th Ed.). NJ: Pearson.
- Berntsen, D. (2010). The Unbidden Past Involuntary Autobiographical Memories as a Basic Mode of Remembering. *Current Directions in Psychological Science*, 19 (3), 138-142.
- Birrer, E., Michael, T., & Munsch, S. (2007). Intrusive images in PTSD and in traumatized and non-traumatized depressed patients: a cross-sectional clinical study. *Behavior Research and Therapy*, 45, 2053-2065.
- Conway, M., Meares, K., & Standart, S. (2004). Images and goals. *Memory*, 12, 525° 531. Conway, M.A., & Pleydell-Pearce, C.W. (2000). the construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- Conway, M., Singer, J.A., & Tagini, A. (2004). the self and autobiographical memory: correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22, 491-529.

- Ehlers, A., & Clark, D.M. (2000). A cognitive model of post-traumatic stress disorder. *Behavior Research and Therapy*, 38, 319-345.
- Fischer, J., Corcoran, K. (1994). *Measures for clinical practice. A source book*. The free press United States.
- Free, M.L. (2007). *Cognitive Therapy in Groups: Guidelines and Resources for Practice (2th Ed)*. John Wiley & Sons.
- Greening, L., Stoppelbein, L., Dhossche, D., Martin, W. (2005). Psychometric evaluation of a measure of Beck's negative cognitive triad for youth: Applications for African-American and Caucasian adolescents. *Depression and Anxiety*, 21 (4), 161° 169.
- Hollon, S., Kendall, P. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383-395.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301° 1333.
- Joormann, J. (2006). Differential effect of rumination and dysphoria on the inhibition of irrelevant emotional material: Evidence from a negative priming task. *Cognitive and Research Therapy*, 30, 149- 160.
- Kuyken, W., & Brewin, C. R. (1994). Intrusive memories of childhood abuse during depressive episodes. *Behavior Research and Therapy*, 32, 525° 528.
- Kuyken, W., & Brewin, C. R. (1999). The relation of early abuse to cognition and coping in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 665° 677.
- Moulds M.L., Kandris, E., Williams, A.D., Lang, T.J. (2008). The use of safety behaviors to manage intrusive memories in depression. *Behavior Research and Therapy*, 46, 573° 580.
- Newby, J.M., Moulds, M.L. (2010). Negative intrusive memories in depression: the role of maladaptive appraisals and safety behaviors. *Journal of affective disorders*, 126(1-2), 147-154.
- Newby, J.M., Moulds, M.L. (2011, a). Characteristics of intrusive memories in a community sample of depressed, recovered depressed and never-depressed individuals. *Behavior research and therapy*. 49(4), 234-43.
- Newby JM, Moulds ML. (2011, b). Do intrusive memory characteristics predict depression at 6 months? *Memory*, 19(5), 538-546.
- Nezu, A., Ronan, G.F., Meadows, E.A., & McClure, K.S. (2002). *Practitioner's guide to empirically based measures of depression*. New York: Kluwer Academic.
- Richards, J., & Gross, J.J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410° 424.
- Starr, S., Moulds, M.L. (2006). The role of negative interpretations of intrusive memories in depression. *Journal of affective disorders*, 93(1-3), 125-32.
- Terr, L. C. (1983). Chowchilla revisited: The effects of psychic trauma four years after a school-bus kidnapping. *The American Journal of Psychiatry*, 140, 1543-1550.

- Verwoerd, J. (2009). the crippling homunculus. Inefficient executive control and the persistence of intrusive memories. University Library Groningen.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Roper, D. W. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality & Social Psychology*, 55, 882° 892.
- Wong, S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27(3), 177-91.
- Williams, A. D., & Moulds, M. L. (2007). Cognitive avoidance of intrusive memories: Recall vantage perspective and associations with depression. *Behavior Research and Therapy*, 45, 1141° 1153.
- Williams, A., Moulds, M. (2008). Negative appraisals and cognitive avoidance of intrusive memories in depression: a replication and extension. *Depression and Anxiety*, 25(7), 26-33.
- Williams, A., Moulds, M. (2010). The impact of ruminative processing on the experience of self-referent intrusive memories in dysphoria. *Behavior Therapy*. 41(1), 38-45. Doan, T.
- Litterman, R and Sims, C. (1984), "Forecasting and Conditional Projection Using Realistic Prior Distributions", *Econometric Reviews*, No. 3. PP: 1-100.
- Gower. B. (1997). "Scientific Method: An Historical & Philosophical Introduction.", university of Guelph. Routledge. December 12.
- Green. W.H. (1993). "*Econometric Analysis* (2nd ed)", Macmillan Publishing Company.