

نقشه مسیر نشخوار فکری:

مروری بر تعریف، ارزیابی، و مفهوم سازی این ساختار چند-بعدی

چکیده

نشخوار فکری^۱ به طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته است و مولفه مهمی در مطالعه آسیب‌پذیری‌های شناختی در برابر افسردگی محسوب می‌شود. با این حال، نشخوار فکری، معانی متفاوتی در زمینه نظریه‌های مختلف دارد و به طور یکپارچه‌ای تعریف و اندازه‌گیری نشده است. هدف این مقاله، بررسی مدل‌های نشخوار فکری و همچنین روش‌های مختلف ارزیابی آن است. مدل‌ها با توجه به چند بُعد مهم نشخوار فکری مقایسه می‌شوند. دستورالعمل‌هایی برای انتخاب مدل و اندازه‌گیری نشخوار فکری ارائه شده و پیشنهاداتی نیز برای مفهوم‌سازی آن فراهم می‌شوند. در نهایت، جهات آینده برای مطالعه پدیده نشخوار فکری بیان می‌شوند. امید آن می‌رود که این مقاله، راهنمای مفیدی برای افراد علاقمند به مطالعه ساختار چندبعدی نشخوار فکری باشد.

کلمات کلیدی: نشخوار فکری، افسردگی، تفکر تکراری.

فهرست

1. پیشگفتار

2. مدل‌های نشخوار فکری

¹ rumination

3. معیارهای نشخوار فکری

3.1. تحلیل‌های عاملی نشخوار فکری

3.1.1. ابعاد مهمی که مشخصه نشخوار فکری هستند

3.2. عملکرد نشخوار فکری

3.3. ارتباط با سایر ساختارهای مربوطه

3.3.1. افکار منفی خودکار

3.3.2. خودآگاهی خصوصی

3.3.3. توجه خود-محور

3.3.4. تفکر تکراری

3.3.5. تفکر مزاحم

3.3.6. وسواس‌های فکری

3.3.7. نگرانی

3.3.8. تنظیم هیجان و مقابله احساسی

3.3.9. روان‌رنجوری

3.3.10. صلاحیت اجتماعی و عاطفی و هوش هیجانی

4. نتیجه‌گیری‌ها و جهات آینده برای پژوهشی

مراجع

1. پیشگفتار

در طول دو دهه گذشته، نشخوار فکری به عنوان ساختار مهمی در شناخت پیشرفت و پایداری روحیه افسردگی تکامل یافته است. صدها مقاله به بررسی مباحث مربوط به نشخوار فکری پرداخته‌اند و شواهد سازگاری در مورد

نقش فرایندهای تفکر اندیشناک در افسردگی ظاهر شده‌اند. اگرچه تحقیقات انجام شده در پشتیبانی از نشخوار فکری، قوی هستند، هیچ گونه تعریف یکپارچه‌ای از نشخوار فکری یا روش استاندارد برای اندازه‌گیری آن وجود ندارد. علاوه‌براین، هنوز مشخص نیست که نحوه ارتباط نشخوار فکری با سایر ساختارهای مشابه، مانند خود-آگاهی خصوصی، مقابله احساسی، نگرانی، یا به طور کلی‌تر فرایندهای تفکر تکراری چگونه است. با توجه به نقش مهم نشخوار فکری در تحقیقات افسردگی، هدف این مقاله، فراهم ساختن مرور جامعی از تعاریف مختلف نشخوار فکری و ارزیابی معیارهای فعلی نشخوار فکری است. مدل‌های مختلف نشخوار فکری با توجه به چند بعد مهم مقایسه می‌شوند و ارتباط نشخوار فکری با سایر ساختارهای مشابه مورد بررسی قرار می‌گیرد. امید آن می‌رود که خلاصه جامعی از نشخوار فکری و ساختارهای مربوطه، محققان آینده را قادر به شناسایی دقیق و شفاف‌سازی تعریف و ارزیابی خود از این ساختار سازد و به موجب آن، کاربرد نشخوار فکری در شناخت افسردگی و سایر پیامدهای سلامت روان افزایش یابد.

2. مدل‌های نشخوار فکری

مدل‌های مختلفی از نشخوار فکری ارائه شده‌اند. جدول ۱ نشان می‌دهد که این مدل‌ها چگونه نشخوار فکری را تعریف می‌کنند، معیار مناسب با توجه به تعریف این ساختار را شناسایی می‌کند، و به طور مختصر یافته‌های مربوط به مدل را خلاصه می‌سازد.

پربارترین نظریه نشخوار فکری، نظریه سبک‌های واکنش^۲ (RST) نولن هوکسما^۳ (۱۹۹۱) است (جدول ۱). در RST، نشخوار فکری متشکل از تفکر تکراری درباره دلایل، پیامدها، و علایم تاثیر منفی فرد است. اگرچه این تعریفی با بیشترین کاربرد و پشتیبانی تجربی از نشخوار فکری است، برخی از جنبه‌های نظریه، مانند مولفه حواس‌پرتی، پشتیبانی ضد و نقیضی را دریافت کرده‌اند (باتلر و نولن-هوکسما، ۱۹۹۴؛ نولن-هوکسما و مورو،

² Response Styles Theory

³ Nolen-Hoeksema

۱۹۹۱).^۴ علاوه بر این، پرسشنامه سبک‌های واکنش^۵ (RSQ)، به دلیل اشتراک خود با پرسشنامه افسردگی بک (بک، راش، شاو و امری، ۱۹۷۱)^۶، اشتراک با نگرانی، و اشتراک با شکل‌های مثبت تفکر تکراری مانند تفکر بازتابی^۷ مورد انتقال قرار گرفته است. RST همچنین نحوه تطبیق نشخوار فکری در سایر فرایندهای بیولوژیکی و شناختی، مانند توجه یا باورهای متا-شناختی را مورد بررسی قرار نمی‌دهد.

یکی از مدل‌های مربوطه، مفهوم‌سازی «نشخوار فکری در غمگینی»^۸ است، که نشخوار فکری را به عنوان تفکر تکراری درباره غمگین بودن و شرایط مربوط به غمگین بودن فرد تعریف می‌کند (کانوی، کسانک، هلم و بلیک، ۲۰۰۰؛ جدول ۱).^۹ سودمندی این مدل بدین دلیل است که معیار نشخوار فکری، ممسک و خود-کفا بوده و به ویژه غمگین بودن را پیش‌بینی می‌کند. با این حال، مقیاس «نشخوار فکری در غمگینی» به طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار نگرفته است؛ بنابراین روشن نیست که این مقیاس در مشخص کردن نشخوار فکری در واکنش به غمگین بودن چقدر کارایی دارد و آیا در پیش‌بینی افسردگی یا سایر مشکلات آسیب‌شناختی مفید است.

مدل استرس-واکنشی^{۱۰} نشخوار فکری ممکن است الحاق مفیدی به RST باشد که در آن، نشخوار فکری (در استنباط‌های منفی مربوط به رویداد) پس از تجربه رویدادی تنش‌زا رخ می‌دهد (الوی و همکاران، ۲۰۰۰؛ جدول ۱).^{۱۱} یکی از مزایای این مدل این است که بسیار شبیه به RST است اما ممکن است قبل از حضور تاثیر منفی، پدیده نشخوار فکری را نمایش دهد. یکی از محدودیت‌های بالقوه این مدل این است که ادعا می‌کند که محتوای

⁴ Butler & Nolen-Hoeksema, 1994; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991

⁵ Response Styles Questionnaire

⁶ Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979

⁷ reflection

⁸ Rumination on Sadness

⁹ Conway, Csank, Holm, & Blake, 2000

¹⁰ Stress-Reactive

¹¹ Alloy et al., 2000

نشخوار فکری متشکل از افکار مربوط به عامل استرس‌زا است و ممکن است سایر موضوعات مهم نشخوار فکری، مانند خاطرات از سایر عوامل استرس‌زا یا افکار خود-نکوهی نامرتبط با عامل استرس‌زا را نشان ندهد.

نشخوار فکری پس از رویداد، مدل دیگری است که از تحقیقات فوبیای اجتماعی به دست آمده است و ادعا می‌کند که نشخوار فکری، در واکنش به تعاملات اجتماعی اتفاق می‌افتد (جدول ۱). اگرچه پردازش پس از رویداد به شناخت فرایندهای شناختی در اضطراب اجتماعی کمک می‌کند، مشخص نیست که آیا این مدل مخصوص فوبیای اجتماعی است یا ممکن است به ارزیابی برخی از اشتراکات در فرایندهای فکری با مشخصه اضطراب و افسردگی کمک کند. علاوه‌براین، معیارهای پردازش پس از رویداد نیاز به آزمایش‌های پیوسته برای تعیین کاربرد مربوطه خود در ارزیابی این ساختار دارند.

نظریه پیشرفت هدف^{۱۲} (مارتین، تسر و مک ایتوش، ۱۹۹۳؛ جدول ۱)^{۱۳}، روش منحصر به فردی را برای در نظر گرفتن نشخوار فکری نه تنها به عنوان واکنشی به یک حالت خلق و خو به طور فی‌نفسه بلکه همچنین به عنوان واکنشی به شکست در پیشرفت رضایت‌بخش در جهت هدف ارائه می‌دهد. اگرچه این نظریه ادعا می‌کند که نشخوار فکری و افسردگی، هر دو توسط تجربه شکست هدایت می‌شوند، مطالعات، حضور پایدار نشخوار فکری در غیاب شکست اخیر یا ادراک شده را مستند کرده‌اند (نولن-هوکسما و مورو، ۱۹۹۱؛ اسپاسوجویک، و آلوی، ۲۰۰۱).^{۱۴}

علاوه‌براین، معیار نشخوار فکری در این مدل (پرسشنامه نشخوار فکری اسکات مک اینتوش، SMRI)،^{۱۵} بر چند جنبه از نشخوار فکری، از جمله شناخت، متا-شناخت درباره نشخوار فکری (منجر به حواس‌پرتی یا استرس می‌شود)، و انگیزه تاکید دارد. بدین ترتیب، نشخوار فکری در این مدل به عنوان فرایندی وسیع و چند-بعدی شامل شناخت‌ها و همچنین تمایلات به عمل تعبیر می‌شود.

¹² Goal Progress Theory

¹³ Martin, Tesser, & McIntosh, 1993

¹⁴ Spasojevic & Alloy, 2001

¹⁵ Scott McIntosh Rumination Inventory

نظریه عملکرد اجرایی خود-تنظیمی^{۱۶} (S-REF) از نشخوار فکری (جدول ۱)، چشم‌انداز وسیع‌تری را ارائه می‌دهد که در زمینه بزرگتری از مدل S-REF اختلال هیجانی، شامل توجه، تنظیم شناخت، باورهای درباره راهکارهای تنظیم هیجان، و تعاملات بین سطوح مختلف پردازش شناختی گنجانده شده است (ولز و متیوس، ۱۹۹۴، ۱۹۹۶).^{۱۷} این مدل، باورهای متاشناختی را در مفهوم‌سازی خود از نشخوار فکری ادغام می‌کند و ممکن است نقش مهمی در توسعه نشخوار فکری به عنوان سبک واکنشی پایدار داشته باشد. یکی از مشکلات بالقوه این مدل، اشتراک آن با بسیاری از ساختارهای دیگر (به عنوان مثال، نگرانی، افکار مزاحم، مقابله) است. علاوه‌براین، نشخوار فکری به عنوان زیرمجموعه‌ای از نگرانی در نظر گرفته می‌شود؛ با این حال، نشان داده شده است که نشخوار فکری، به شیوه‌های مهمی که تمایز آن از نگرانی را استدلال می‌کنند متفاوت از نگرانی است (برای جزئیات بیشتر، بخش مربوط به نگرانی را ببینید). مدل S-REF همچنین ادعا می‌کند که نشخوار فکری، ساختاری چند بعدی است و بنابراین، برای نمایش نشخوار فکری نیاز به معیارهای زیادی است (برای شرح‌های مختصری از معیارها جدول ۱ را ببینید).

نشخوار فکری همچنین به عنوان یکی از دو شکل خود-محوری توصیف شده است: شکلی غیر تطبیقی با برچسب مفهومی-ارزیابگر (نشخوار فکری) و شکلی تطبیقی با برچسب خود-محور تجربی (واتکینز، ۲۰۰۴).^{۱۸} این مدل، نشخوار فکری را در زمینه نظریه بزرگتری از خود-محوری در نظر می‌گیرد؛ با این حال، این مفهوم‌سازی، این احتمال را رد نمی‌کند که محتوای افکار در طول دو سبک خود-محوری، مشابه است، اما انگیزه هدایتگر این سبک‌ها متفاوت است. بنابراین، در این مدل، ارزیابی باورهای متا-شناختی هدایت کننده انتخاب حالت پردازش هیجانی، مهم است.

مدل‌های دیگر به بررسی واکنش‌های نشخوار فکری نسبت به استرس پرداخته‌اند. مفهوم‌سازی چند بعدی فریتز^{۱۹} (۱۹۹۰، جدول ۱) از نشخوار فکری در واکنش به ضربه روحی، کاربرد نشخوار فکری را به وسیله ربط دادن آن به مباحثی در روانشناختی سلامتی، و در نظر گرفتن تاثیر احتمالی تفکر منفی بازگشتی روی سلامت جسمی، توسعه

¹⁶ Self-Regulatory Executive Function

¹⁷ Wells & Matthews, 1994, 1996

¹⁸ Watkins, 2004a

¹⁹ Fritz's

می‌دهد. در نهایت، چشم‌انداز بکمن و کلمن^{۲۰} (۲۰۰۱۴؛ جدول ۱) از نشخوار فکری به عنوان مانعی برای خود-تنظیمی ممکن است برای مطالعه نشخوار فکری به عنوان ابزاری متعادل کننده‌ای در واکنش به استرس، مفید باشد؛ با این حال، این دیدگاه، بسیاری از جنبه‌های واکنش شامل رفتارها، افکار و محرک‌های انگیزشی را به تصویر نمی‌کشد. این دیدگاه، نشخوار فکری را در زمینه بزرگتری از خود-تنظیمی قرار می‌دهد و آن را به عنوان یکی از راهکارهای خود-تنظیمی بسیار در نظر می‌گیرد اما برای توضیح کامل سودمندی این دیدگاه نیاز به مطالعات بیشتری است.

نشخوار فکری به عنوان نوعی از تنظیم هیجان شناختی توصیف شده است (گارنفسکی، کرایج، و اسپینهن، ۲۰۰۱).^{۲۱} این مدل ممکن است از آن جهت سومند باشد که از معیار وسیعی استفاده می‌کند که انواع مختلف تنظیم هیجان شناختی (مانند پذیرش، تحسین و غیره) را نمایش می‌دهد. با این حال، این احتمال وجود دارد که برخی از این راهکارها دارای اشتراک باشند، به عنوان مثال، تفکر نشخوار فکری می‌تواند شامل خود-نکوهشگری یا فاجعه‌پنداری باشد؛ بنابراین، هم‌وارپانسی بالقوه این موانع باید هنگام استفاده از این معیار در نظر گرفته شود. این مدل همچنین نشخوار فکری را در زمینه تنظیم هیجان در نظر می‌گیرد و دلالت بر این ندارد که این مدل مستقل از سایر راهکارهای تنظیمی است، و به موجب آن، تصویر کامل‌تری از نشخوار فکری را ارائه می‌دهد.

3. معیارهای نشخوار فکری

معیارهای به دست آمده از حوزه‌های مختلف پژوهش، که در جدول ۲ ارائه شده‌اند، برای توصیف پدیده‌های نشخوار فکری نیز مورد استفاده قرار گرفته‌اند. جدول ۲، زمینه‌ای را برای روش‌های مختلف اندازه‌گیری نشخوار فکر فراهم آورده و یافته‌های مربوط به هر معیار را ارائه می‌دهد.

²⁰ Beckman & Kellman

²¹ Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001

مقیاس نشخوار فکری «پرسشنامه واکنش به استرس»، نشخوار فکری را در زمینه بزرگتر مقابله و تنظیم هیجان در نظر می‌گیرد (کانر-اسمیت، کومپاس، واردورث، تامپسون، و سالتزمن، ۲۰۰۰).^{۲۲} با این حال، فرض می‌شود که نشخوار فکری، یک فرایند مقابله غیر ارادی است که به صورت نا آگاهانه انجام می‌شود؛ در عین حال، این مقیاس، تاثیر بالقوه باورهای متاشناختی در انتخاب راهکارهای مقابله را نادیده می‌گیرد. با توجه به این که نشان داده شده است باورها در ارتباط با استفاده از نشخوار فکری هستند (پاپاجورجیو و ولز، ۲۰۰۳)،^{۲۳} این ممکن است روش نادرستی برای در نظر گرفتن فرایندهای نشخوار فکری باشد. در نهایت، این معیار به طور گسترده‌ای با بزرگسالان استفاده نشده است، و بنابراین ممکن است برای نمونه‌های جوان، مناسب‌تر باشد.

سایر معیارهای واکنش به رویدادهای استرس‌زا نیز از اصطلاح «نشخوار فکری» استفاده کرده‌اند. اگر چه «مقیاس تاثیر رویداد»^{۲۴} (هوروویتز، ویلنر و الوارز، ۱۹۷۹)^{۲۵} معمولاً برای پیش‌بینی علایم مربوط به ضربه روحی، ASD یا PTSD، مورد استفاده قرار گرفته است، این معیار همچنین در پیوند با علایم افسردگی و همچنین سایر نشانه‌های نشخوار فکری افسردگی بوده است (فردبرگ، ادونیس، ونبرگن و ساچدی، ۲۰۰۵؛ سیگل، مور و تاس، ۲۰۰۴).^{۲۶} با این حال، در یک تجزیه و تحلیل عاملی با شاخص‌های مختلف نشخوار فکری، این مقیاس به طور منحصر به فردی به پیش‌بینی علایم افسردگی کمک نکرده است، که نشان دهنده این است که این مقیاس ممکن است برای افراد علاقمند به ارزیابی افکار تکراری درباره ضربه روحی به ویژه مناسب‌تر باشد (سیگل، مور و تاس، ۲۰۰۴). پرسشنامه «واکنش به مزاحمت‌ها»^{۲۷} (کلوزی و اهلرز، ۱۹۹۹)^{۲۸}، شاخصی متاشناختی از واکنش به افکار مزاحم مربوط به ضربه روحی است. با توجه به قابلیت اطمینان پایین این معیار، و کمبود ارزش پیش‌بینی آیتم «سکونت»^{۲۹}، لازم است که

²² Conner-Smith, Compas, Wadsworth, Thompson, & Saltzman, 2000

²³ Papageorgiou & Wells, 2003

²⁴ Impact of Events Scale

²⁵ Horowitz, Wilner, & Alvarez, 1979

²⁶ Friedberg, Adonis, VonBergen, & Suchday, 2005; Siegle, Moore, & Thase, 2004

²⁷ Response to Intrusions Questionnaire

²⁸ Clossy & Ehlers, 1999

²⁹ dwelling

این معیار با احتیاط استفاده شود. «پرسشنامه نشخوار فکری گذشته‌نگر»^{۳۰} لامینت (۲۰۰۴)^{۳۱}، نشخوار فکری را در واکنش به یکی از رویدادهای منفی زندگی، شاخص‌گذاری می‌کند. این معیار نیز چند بعدی بوده و رفتار (اقدامات فعال برای نادیده گرفتن افکار) و باورهای متاشناختی (کنترل‌پذیری) را ارزیابی می‌کند، اما به طور گسترده‌ای استفاده نشده است.

پرسشنامه کنترل هیجان^{۳۲} (ECQ) (راجر و ناجاریان، ۱۹۸۹)^{۳۳}، نشخوار فکری را در زمینه شخصیت ارزیابی می‌کند. نشخوار فکری، که توسط مقیاس تمرینی ECQ شاخص‌گذاری می‌شود، فرایند ناکارآمد کلی در واکنش به هیجان است که در جنبه‌های مختلفی از سلامت روان نقش دارد (جدول ۲). این مقیاس، تعریف بزرگتری از رویدادهای محرک بالقوه را فراهم می‌سازد و ممکن است ابزار ارزیابی عمومی مفیدی برای مفهوم‌سازی گسترده‌ای از نشخوار فکری باشد.

3.1. تجزیه و تحلیل‌های عاملی نشخوار فکری

برای شناخت بهتر ماهیت نشخوار فکری، تعدادی از محققان، تجزیه و تحلیل‌های عاملی از معیارهای نشخوار فکری را انجام داده‌اند که بر عوامل فرعی مهم در معیارهای پر کاربرد تاکید دارند. شواهدی از عاملی فرعی که مستقیماً متناظر با علایم افسردگی است (ترینور، گونزالس، و نولن-هوکسما، ۲۰۰۳؛ رابرتز، گیلبوئا، و گاتلیب، ۱۹۹۸)^{۳۴} و همچنین تمایزی بین انواع فرعی آسیب‌زا و مفید تفکر نشخوار فکری (تفکر جوانه‌ای در برابر تفکر بازتابی؛ ترینور و همکاران (۲۰۰۳)؛ درونگرایی/خود-منزوی در برابر خود-نکوهشگری، رابرتز و همکاران (۱۹۹۸)؛ نشخوار فکری در برابر تفکر بازتابی، تراپنل و کمپل (۱۹۹۹)) گزارش است. لازم به ذکر است که تعدادی از این مدل‌ها بر انگیزه مربوط به سبک تفکر، و نه محتوا – که اندازه‌گیری آن ممکن است سخت‌تر باشد – تاکید دارند (رابرتز و همکاران، ۱۹۹۸؛

³⁰ Retrospective Ruminations Questionnaire

³¹ Luminet

³² Emotion Control Questionnaire

³³ Roger & Najarian, 1989

³⁴ Treynor, Gonzales, & Nolen-Hoeksema, 2003; Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998

تراپنل و کمپل، ۱۹۹۹؛ واتکینز، ۲۰۰۴ آ و ب). به طور کلی، این مطالعات، استدلال قانع کننده‌ای را برای دوگانه‌سازی تفکر تکراری درباره خویشتن ارائه می‌دهند.

دو مطالعه تحلیل عاملی نیز اقدام به سازماندهی معنادار معیارهای مختلف نشخوار فکری کرده‌اند. سیگل و همکاران (۲۰۰۴) به بررسی معیارهای مختلف ساختارهای مربوط به نشخوار فکری پرداختند و سازگاری درون-فردی اندکی را در معیارها گزارش کردند به طوری که برخی از افراد، امتیازات بالایی را در برخی از شاخص‌های نشخوار فکری و امتیازات پایینی را در بقیه شاخص‌ها کسب کردند. با این حال، درجه نسبتاً بالایی از سازگاری در طول مقیاس‌ها وجود داشت که نشان دهنده این است که برای هر فرد، مقیاس‌ها ممکن است ساختار نشخوار فکری را به طور قابل اطمینان شاخص‌گذاری کنند. تحلیل عاملی دیگری (سگراستورم، استانتن، ادلن و شورتریچ، ۲۰۰۳)^{۳۵} نیز همبستگی‌های مثبتی را بین تعدادی از معیارهای نشخوار فکری گزارش کرد: معیارهای خوشه‌بندی شده در طول ۲ بعد - معیارهایی که بنیان هیجانی تفکر تکراری را منعکس می‌کردند (مثبت در برابر منفی) و معیارهایی که انگیزه تفکر تکراری (جستجوگری در برابر حل مساله) را منعکس می‌کردند را ارائه دادند. آن‌ها همچنین دو بعد دیگر تفکر تکراری با نیرومندی کمتر را گزارش دادند: بُعدی که محتوای تفکر تکراری را منعکس می‌کند (محتوای بین-فردی در برابر محتوای دستاوردی)، و بُعدی که مربوط به میزان کل تفکر تکراری تجربه شده است. این مطالعات به طور کلی نشان می‌دهند که محققان از معیارهای مختلفی برای شاخص‌گذاری نشخوار فکری استفاده می‌کنند و این موضوع را در نظر می‌گیرند که ساختارهای تفکر تکراری تحت اندازه‌گیری در کدام ابعاد ارزش و هدف قرار می‌گیرند.

3.1.1. ابعاد مهمی که نشخوار فکری را مشخصه‌بندی می‌کنند

با توجه به این که مفهوم‌سازی‌های بسیاری از نشخوار فکری در متون پژوهشی وجود دارند، نحوه ارتباط و تفاوت این مفهوم‌سازی‌ها با یکدیگر چگونه است؟ در این بخش، چند بعد از تفکر نشخوار فکری برای ملاحظه محققان در هنگام انتخاب یک مدل و معیاری از نشخوار فکری مطرح می‌شوند.

³⁵ Segerstrom, Stanton, Alden, & Shortridge, 2003

3.1.1.1. پایداری نشخوار فکری. نظریه‌ها از جهت میزان در نظر گرفتن نشخوار فکری به عنوان یک سبک

واکنش پایدار (RST؛ ردازش پس از رویداد) (لامینت، ریم، باگی، و تیلور، ۲۰۰۴؛ رابرتز و همکاران، ۱۹۹۸؛ تراپنل و کمپل، ۱۹۹۹؛ ترینور و همکاران، ۲۰۰۳؛ واتکینز، ۲۰۰۴) یا به عنوان یک پدیده گذرای ایستا-مانند متفاوت هستند. مدل‌های S-REF و پیشرفت هدف، نشخوار فکری را به عنوان فرایندی جهان‌تر توصیف می‌کنند که همه افراد به میزان متغیری و با پیامدهای متفاوتی درگیر آن هستند (مارتین، ۱۹۹۹؛ مارتین، شیرا، و استارتاپ، ۲۰۰۴؛ مارتین و همکاران، ۱۹۹۳؛ ولز و متیوس، ۱۹۹۴، ۱۹۹۶).

ارزیابی مستقیم پایداری نشخوار فکری، قابلیت اطمینان معنادار آزمایش مجدد برای RSQ اجرا شده در طول ۲-۳ ماه، ۵ ماه، و ۱ سال دیگر را نشان داده است (۵۶/۰؛ کوئهر و وبر، ۱۹۹۹؛ ۸۰/۰، نولن-هوکسما، پارکر و لارسون، ۱۹۹۴؛ ۶۲/۰، نولن-هوکسما، ۲۰۰۰؛ ۴۷/۰، جاست و الوی، ۱۹۹۷). در مقابل، یک مطالعه گزارش داد که نشخوار فکری، شواهدی را از پایداری کافی در طول ۶ ماه نشان نداد و پایداری امتیازات در RSQ، با شدت علایم افسردگی تغییر می‌کرد (رابرتز و همکاران، ۱۹۹۸؛ تراپنل و کمپل، ۱۹۹۹؛ ترینور و همکاران، ۲۰۰۳؛ این امر ممکن بدین دلیل باشد که شاخصی از نشخوار فکری مستقل از علایم افسردگی (به عنوان مثال، مقیاس فرعی تفکر جوانه‌ای RSQ، مقیاس فرعی نشخوار فکری مقیاس «نشخوار فکری و تفکر بازتابی»، و غیره)، هم‌واربانی کمتر با علایم افسردگی را نشان خواهد داد. در این بحث لازم به ذکر است که منظور از پایداری نشخوار فکری، تمایل فرد به نشخوار فکری در هنگام مواجهه با عاملی محرک است و نشان دهنده این نیست که فرد به طور پیوسته در حال نشخوار فکری خواهد بود. RSQ تنها شاخصی است که به طور جامعی برای پایداری مورد ارزیابی قرار گرفته است و همچنین از افراد درخواست می‌کند که واکنش‌های معمول خود به تاثیر منفی را گزارش دهند.

برعکس، شاخص‌های دیگری نشخوار فکری به ارزیابی تمایلات نشخوار فکری در ارتباط با محرکی خاص مانند رویدادی استرس‌زا یا روان-تکانشی می‌پردازند. اگر چه این ممکن است حاکی از آن باشد که نشخوار فکری گذراتر است، ممکن همچنین نشان دهنده این باشد که نشخوار فکری مربوط به رویدادی روان-تکانشی، نادرتر از نشخوار

فکری مربوط به روحیه غمگین است و بنابراین، افراد قادر به گزارش دقیق «آن چه که معمولاً انجام خواهند داد» نیستند. به عبارت دیگر، حتی اگر معیارها به ارزیابی واکنش به رویدادی خاص بپردازند نیز افراد ممکن است به طور قابل قیاسی نسبت به رویدادهای محرک مشابه واکنش نشان دهند. سازگار با این امر، معیاری از نشخوار فکری در واکنش به عاملی استرس‌زا (پرسشنامه واکنش‌های به استرس) نیز قابلیت اطمینان آزمون-بازآزمون را در طول ۲ هفته نشان داده است.

با توجه به این که نشخوار فکری (که توسط RSQ) شاخص‌گذاری شده است، به طور سازگاری در واکنش به روحیه‌ای منفی در بازه‌های مختلف زمانی گزارش شده است، بهترین مفهوم‌سازی از نشخوار فکری ممکن است مشخصه‌بندی آن به عنوان یک ویژگی فردی پایدار باشد. اگرچه انتظار می‌رود که سطح نشخوار فکری طبق حضور یا عدم حضور عاملی محرک تغییر کند، فردی که با نشخوار فکری به رویدادهای تحریک کننده واکنش نشان می‌دهد به احتمال زیاد انجام این کار را ادامه خواهد داد مگر این که خود نشخوار فکری یا باورهای متاشناختی که به انتخاب نشخوار فکری به عنوان راهکار مقابله‌ای کمک می‌کنند در درمان هدفگذاری شوند. در راستای این امر، تعداد روش برای درمان نشخوار فکری توسعه یافته‌اند و پیشنهاد شده است که برای درمان موفقیت‌آمیز افسردگی، درمان نشخوار

فکری ضروری است (پوردون، ۲۰۰۴؛ رامل، گوردون، گارمونا و مک‌کواید، ۲۰۰۴؛ ولز و پاپاجورجیو، ۲۰۰۴).^{۳۷}

Table 1
Models of rumination

	Context	Conceptualization of Rumination	Measure(s)	Findings
Response Styles Theory Nolen-Hoeksema (1991)	Cognitive Vulnerability to Depression	Repetitively thinking about the causes, consequences, and symptoms of current negative affect.	Rumination subscale of the Response Style Questionnaire (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) - High internal consistency ($\alpha=0.89$) - Test-retest reliability is moderate ($r=.47$ over 1 year) to high ($r=.80$ over 5 months) - Specificity to depression is assumed, but has not been adequately demonstrated.	- Linked to longer and more severe depression, delayed recovery from depression, increases in suicidal ideation, impairments in problem solving, motivation and concentration (Eshun, 2000; Lyubomirsky & Tkach, 2003; Siegle, Sagrati, & Crawford, 1999; see Lyubomirsky et al., 2003, for a review) - Prospectively predicts depression (Nolen-Hoeksema, 2000; Spasojevic & Alloy, 2001). - Mediates the gender difference in depression (Butler & Nolen-Hoeksema, 1994; Nolen-Hoeksema et al., 1999) - Related to the development of anxiety and depression (Nolen-Hoeksema, 2000).
Rumination on Sadness Conway et al. (2000)	Cognitive Vulnerability to Depression	Repetitive thinking regarding present distress and the circumstances surrounding the sadness	Rumination on Sadness Scale (Conway et al., 2000) - Internal reliability was high ($\alpha=.91$) - 2-3 week test-retest reliability was adequate ($r=.70$). - Specificity to depression is assumed, but has not been adequately assessed	- Related to scores on the Automatic Thoughts Questionnaire, likelihood of using imagery, self-disclosure, agreeableness, self-reflectiveness, low self-deception, neuroticism, and femininity (Conway et al., 2000). - Correlated with scores on the RRS and BDI (Conway et al., 2000). - Predicted levels of distress after a sad mood induction (Conway et al., 2000).
Stress Reactive Rumination Alloy et al. (2000)	Cognitive Vulnerability to Depression	Rumination on negative inferences associated with stressful life events	Stress Reactive Rumination Scale (Alloy et al., 2000) - Internal consistency of the scale was adequate ($\alpha=.89$) - Demonstrated 1-month test-retest reliability of .71. - Specificity to depression is assumed, but has not been adequately assessed	- Moderated relationship of cognitive vulnerability to depression and onset, number, and duration of depressive episodes (Robinson & Alloy, 2003) - Better predictor of depression than the RRS or private self-consciousness (Robinson & Alloy, 2003)
Post-Event Rumination Clark and Wells (1995)	Cognitive Models of Social Phobia	Continued processing of (a "postmortem"), or brooding about, a social interaction	Post-Event Processing Questionnaire (Rachman et al., 2000; no psychometric data reported) - Post-Event Processing Record (Lundh & Sperling, 2002; $\alpha=.85$ and .88) - Rumination Questionnaire (Mellings & Alden, 2000; $\alpha=.70$) - Thoughts Questionnaire (Edwards et al., 2003; $\alpha=.94$ for the negative scale, .79 for	- Prevalent in social phobia (in community and clinical samples) (Abbott & Rapee, 2004; Edwards et al., 2003; Harvey, Ehlers, & Clark, 2005; Lundh & Sperling, 2002; Mellings & Alden, 2000; Rachman et al., 2000). - Post event ruminations are recurrent, intrusive, and disruptive to concentration (Rachman et al., 2000) - Linked to avoidance of social situations and recall of negative self-related information (Mellings & Alden, 2000; Rachman et al., 2000). - Decreases with treatment for social anxiety (Abbott & Rapee, 2004).

³⁷ Purdon, 2004; Ramel, Gordon, Carmona, & McQuaid, 2004; Wells & Papageorgiou, 2004

Goal-Progress Martin et al. (1993)	Self-Regulation	Repetitive thoughts about goal discrepancy	the positive, and .90 for the total) – No specificity to depression assumed or demonstrated Scott McIntosh Rumination Inventory (Scott & McIntosh, 1999) – Full scale α 's ranged from .57–.60, and the subscales ranged from .66–.77 – No specificity to depression has been demonstrated	– Correlated to symptom indices of depression (Abbott & Rapee, 2004; Edwards et al., 2003; Rachman et al., 2000). – Participants success feedback related to speed of response to task related information (Martin et al., 1993) – Increased focus on higher order vs. lower order goals in ruminative content (Martin et al., 1993) – Rumination associated with more right hemisphere activity (Martin & Shira, 2002; Martin et al., 2004) – Rumination mediates the link between goal attainment and happiness (McIntosh, Harlow, & Martin, 1995)
---------------------------------------	-----------------	--	---	--

Table 1 (continued)

	Context	Conceptualization of Rumination	Measure(s)	Findings
S-REF Wells and Matthews (1994, 1995)	Self-Regulation	A generic process in response to a discrepancy between actual and desired status, a subset of worry	Rumination is multi-faceted in this model and thus several aspects must be measured. Potential measures include: – Anxious Thoughts Inventory (Wells, 1994; internal consistencies for the 3 scales are .84, .81, and .75 respectively, and the 5 week test-retest reliabilities are .76, .84, and .77) – Metacognitions Questionnaire (Cartwright-Hatton & Wells, 1997; good internal consistency, scale α 's range from .72 – .89 and good test-retest reliability over 5 weeks, r 's range from .84 – .94) – Thought Control Questionnaire (Wells & Davies, 1994; acceptable internal consistencies for all scales (α 's .64–.71) – No specificity to depression assumed or demonstrated	– Worry increases negative thinking after a stressful event (Matthews & Wells, 2004) – Rumination related to biases in recollection of negative information about the self (Matthews & Wells, 2004) – Individuals with depression have more positive beliefs about rumination's utility (Papageorgiou & Wells, 2001b) – Rumination mediates the relationship between positive beliefs about rumination and depression (Papageorgiou & Wells, 2001b) – Individuals hold negative beliefs about rumination (Papageorgiou & Wells, 2001a)
Conceptual-evaluative & Experiential Watkins (2004a,b)	Self-focus, Teasdale's Interacting Cognitive Subsystems framework	Conceptual Evaluative Self-focus (analytical, evaluative, thinking about the self, focusing on discrepancies between current and desired outcomes) Experiential Self-focus (non-evaluative, intuitive, in the moment awareness of experience)	Pre-Occupation Scale of the Action Control Scale (Kuhl, 1994) – α 's .70 – Specificity to depression has not been adequately assessed	– Rumination interacted with manipulated self-focus style (high ruminators in conceptual-evaluative condition reported more negative mood following upsetting event; Watkins, 2004a,b) – High ruminators in the experiential condition reported decrease in negative mood (Watkins, 2004a,b) – Conceptual-evaluative self-focus impacts several constructs related to depression (e.g. over-general memory, and social problem solving; Watkins & Baracaia, 2002; Watkins & Moulds, 2005; Watkins & Teasdale, 2001) – Instrumental rumination associated with less mood disturbance at the time of discharge from the hospital, and over 4 month follow-up (Fritz, 1999) – Instrumental rumination associated with better mental functioning at follow-up (Fritz, 1999) – Emotion-focused rumination related to more mood disturbance at both time points, and worse mental functioning over the follow-up (Fritz, 1999) – Searching for meaning not related to mood or functioning at Time 1, but predicted greater mood disturbance and worse mental functioning 4 months after discharge (Fritz, 1999)
Multi-dimensional Fritz (1999)	Trauma, health psychology	3 subtypes of rumination following trauma: (1) instrumental (2) emotion-focused and (3) searching for meaning.	Created his own measure (Fritz, 1999) – No psychometrics reported – No specificity to depression assumed or demonstrated	– Emotion-focused rumination related to more mood disturbance at both time points, and worse mental functioning over the follow-up (Fritz, 1999) – Searching for meaning not related to mood or functioning at Time 1, but predicted greater mood disturbance and worse mental functioning 4 months after discharge (Fritz, 1999) – Procrastination, susceptibility to intrusions, alienation, rumination, passive avoidance and self-discipline related to higher self-reported stress (Beckman & Kellman, 2004).
Rumination & Self-Regulation Beckman & Kellman, 2004	Self-Regulation & stress	Rumination is a volitional component that interferes with successful self-regulation in response to stress, and, in fact, can perpetuate stress.	Rumination subscale of the Volitional Components Questionnaire (VCQ; Kuhl & Fuhrmann, 1998). – α 's .70 – No specificity to depression assumed or demonstrated	– Emotion-focused rumination related to more mood disturbance at both time points, and worse mental functioning over the follow-up (Fritz, 1999) – Searching for meaning not related to mood or functioning at Time 1, but predicted greater mood disturbance and worse mental functioning 4 months after discharge (Fritz, 1999) – Procrastination, susceptibility to intrusions, alienation, rumination, passive avoidance and self-discipline related to higher self-reported stress (Beckman & Kellman, 2004).
Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Garnefski et al. (2001)	Cognitive Emotion Regulation	Rumination is one of many coping strategies used to regulate emotions that arise in response to stressors	36 items on 9 scales The rumination scale evidenced the highest internal consistency (α 's .83) and 5 month test-retest reliability of .63	– Clinical vs. non-clinical individuals differed on rumination scale scores. Difference disappeared once education level, total number of life events, and the other cognitive emotion regulation strategies were covaried (Garnefski et al., 2002). – Rumination linked to depressive symptoms among elderly participants (Kraaij, Pruijboom, & Garnefski, 2002), adolescents (Garnefski et al., 2003, Garnefski et al., 2001), and in a general population of adults (Garnefski et al., 2004). – Women report higher levels of rumination than men (Garnefski et al., 2004).

Table 2
Other measures of rumination

Measure	Context	Conceptualization of Rumination	Total Items & Psychometric Properties	Findings
Responses to Stress Questionnaire Conner-Smith et al. (2000)	Emotion regulation	Rumination is one of many multidimensional responses to stress. Rumination is an involuntary engagement strategy and is not a coping style because it is not voluntary.	57 items that capture 19 aspects of coping responses – 3-item rumination scale shows adequate internal consistencies (ranging from .69–.78) and 1–2 week test-retest reliability (r 's .76). – Specificity to depression not assumed or demonstrated	– Related to behavioral and emotional problems in youth (Conner-Smith et al., 2000). – Related to higher levels of depressive symptoms in None adolescents, as well as externalizing behaviors, and poorer regulation of anger (Silk et al., 2003). – Greater use of involuntary engagement strategies associated with more anxiety; this relationship was stronger for women (Wadsworth et al., 2004) – Involuntary engagement strategies correlated with more depressive symptoms and trait anxiety (Luecken, Tartaro, & Appelhans, 2004).
Impact of Events Scale Horowitz et al. (1979)	Responses to traumatic events	Rumination is one of many potential responses to traumatic events, and is categorized as intrusive.	15 items that load on 2 scales – Good internal consistency (α 's .90) – Split-half reliability (r 's .86) – Specificity to depression not assumed or demonstrated	– IES related to trauma symptoms, ASD, PTSD, depressive symptoms, and other measures of depressive rumination (Friedberg et al., 2005; Siegle et al., 2004). – Did not uniquely contribute to the prediction of depressive symptoms in a factor analysis (Siegle et al., 2004).
Response to Intrusions Questionnaire Clossy and Ehlers (1999)	Responses to traumatic events	Rumination is a meta-cognitive response to trauma-related intrusive thoughts.	Rumination subscale is 3 items – Internal consistency for the scale is low (α 's range from .39 to .59) – Specificity to depression not assumed or demonstrated	– Relationship between ruminative responses to trauma intrusions and PTSD symptoms (Clossy & Ehlers, 1999; Dunmore et al., 2001; Ehlers et al., 1998; Steil & Ehlers, 2000). – Rumination in response to loss significantly associated with grief and depressive symptoms, and rumination and negative interpretations of grief reactions were the strongest predictors of symptom severity (Boelen, van den Bout, & van den Hout, 2003). – 2 of the RIS rumination items were related to depressive symptoms, however, the item, "I dwell on them," was not (Starr & Moulds, 2006).
Retrospective Ruminations Questionnaire Luminet (2004)	Response to negative life event	Intrusiveness of thoughts is a dimension of ruminative thinking. Rumination occurs in response to both negative	6 items on various dimensions – Internal consistencies ranged from .75 to .84 – Specificity to depression not assumed or demonstrated	– Rumination reported equally in response to negative and positive events, whereas intrusive thoughts were reported more in response to negative events (Luminet, Zech, Rime, & Wagner, 2000)

Emotion Control Questionnaire Roger and Najarian (1989)	Personality, emotional intelligence, social and emotional competence	Rumination is a characteristic strategy that may be employed in response to stress or other negative experiences or emotions.	is potentially adaptive facet of emotion processing	subscale of the RSQ and were significantly correlated with depressive symptoms (Siegle et al., 2004). - Not related to other indices of more anxiety related thought (such as the Emotion Control Questionnaire) (Luminet, 2004). - No outcome measures were presented, thus, no way to determine how these measures relate to mental health status (Luminet et al., 2000; Luminet et al., 2004; Luminet, Rime, & Wagner, 2004). - Related to other widely used measures of rumination (including the RSQ; Siegle et al., 2004). - It has also been related to depressive symptoms (Lok & Bishop, 1999; Siegle et al., 2004), trait anxiety (Roger & Najarian, 1989), stress (Lok & Bishop, 1999), health complaints (Lok & Bishop, 1999), sustained heart rate during stress (Roger & Jamieson, 1988), and cortisol secretion during stress (Roger & Najarian, 1998). - In a factor analytic study, was a significant predictor of depression, stress, anxiety, and satisfaction with social support (Ciarrochi et al., 2003).
		56-item inventory that contains 4 scales - Internal consistencies of the rehearsal scale is good ($\alpha=.80$). - Test-retest reliabilities over 7 weeks ranged from .73 to .92. - Specificity to depression not assumed or demonstrated		

3.1.1.2. عامل محرک برای آغاز چرخه نشخوار فکری. بعد دیگری که مدل‌ها در آن‌ها متفاوت هستند این

است که چه رویدادی - درونی یا بیرونی - تفکر نشخوار فکری را تحریک می‌کند (برای جزئیات بیشتر، توصیف‌های هر مدل را ببینید). نشخوار فکری در واکنش به احساسی منفی (هم در افراد با علایم افسردگی و هم در افراد با افسردگی بالینی) به خوبی مستندسازی شده است و ثابت شده است که در غیاب احساس منفی، نشخوار فکری در افسردگی نقش دارد، و این نشان دهنده این است که روحیه منفی، مولفه‌ای ضروری برای فرایندهای تفکر نشخوار فکری در RST است (لیوبومیرسکی و نولن-هوکسما، ۱۹۹۳، ۱۹۹۵؛ نولن-هوکسما و مورو، ۱۹۹۳). همچنین شواهدی وجود دارند مبنی بر این که نشخوار فکری استرس-واکنشی، در مقایسه با مقیاس فرعی نشخوار فکری RSQ، پیش‌بینی کننده بهتری برای افسردگی متعاقب است (رابینسون و الوی، ۲۰۰۳). به طور مشابه، تحقیقاتی در زمینه پردازش پس از رویداد انجام شده‌اند که تفکری نشخوار فکری متعاقب را به یک تعامل بین-فردی استرس‌زا ربط می‌دهند و مجدداً بر نقش مهم استرس تاکید دارند (ابوت و رابی، ۲۰۰۴؛ ادواردز، رابی، و فرانکلین، ۲۰۰۳؛ هاروی، اهلرز و کلارک، ۲۰۰۵؛ لاندن و اسپرلینچ، ۲۰۰۲؛ ملینگز و آلدن، ۲۰۰۰؛ راجمن، گراتر-اندرو، و شفرن، ۲۰۰۰).^{۳۸} علاوه بر این، افراد با نشخوار فکری بالا ممکن است همچنین با احتمال بیشتری رویدادهای در زندگی خود را به عنوان رویدادهای استرس‌زا تفسیر کنند (لاک و بیشاپ^{۳۹}، ۱۹۹۹). شواهدی نیز مبنی بر نشخوار فکری در واکنش به عدم پیشرفت هدف ارائه شده‌اند (مارتین و همکاران، ۱۹۹۳؛ زیگاریک، ۱۹۹۳). این امر نشان دهنده این

³⁸ Abbot & Rapee, 2004; Edwards, Rapee, & Franklin, 2003; Harvey, Ehlers, & Clark, 2005; Lundh & Sperling, 2002; Mellings & Alden, 2000; Rachman, Gruter-Andrew, & Shafran, 2000

³⁹ Lok & Bishop

خواهد بود که اطلاعات مربوط به اهداف تکمیل نشده به احتمال زیاد در ذهن فرد شاید به صورت نشخوار فکر باقی می‌مانند. همچنین پشتیبانی برای نقش باورهای متاشناختی نیز وجود داشته است؛ باورهای مثبت و منفی درباره نشخوار فکری در پیوند با نشخوار فکری افسردگی بوده‌اند (پاچورجیو و ولز، ۲۰۰۱، ب، ۲۰۰۳).

فضای بالقوه زیادی برای اشتراک میان مدل‌ها وجود دارد. به عنوان مثال، اگر هدف فرد، تکمیل یک هدف باشد، دستیابی یا عدم دستیابی به هدف را می‌توان به عنوان زیرمجموعه‌ای از هدف در برابر وضعیت واقعی هدف تفسیر کرد. به طور مشابه، خوشحالی ممکن است هدف و/یا وضعیت هدف فرد باشد و بنابراین ناراحتی (غمگین بودن، احساس منفی، استرس، اضطراب و غیره) می‌تواند به طور بالقوه آغازگر چرخه‌ای خود-تنظیمی باشد. به طور مشابه، یک رویداد استرس‌زا را می‌توان به عنوان رویدادی ناسازگار با هدف یا موقعیت هدف فرد برای حفظ یکپارچگی روانشناختی و فیزیک در نظر گرفت. به همین ترتیب، استرس و اضطراب می‌توانند به طور بالقوه برچسب احساس منفی را دریافت کنند و ممکن است متفاوت از موقعیت مورد نظر فرد از خوشحال بودن باشد، یا ممکن است ناشی از آگاهی از تفاوت با موقعیت مطلوب فرد باشند.

با توجه به ویژگی‌های مشترک این رویدادهای محرک، چشم‌انداز بزرگتری از آغاز چرخه نشخوار فکری ممکن است مناسب باشد. به ویژه، بهترین مشخصه‌بندی برای نشخوار فکری ممکن است واکنش به آگاهی از تفاوت بین موقعیت فعلی و موقعیت هدف فرد باشد (مانند وضعیت ارائه شده در مدل S-REF نشخوار فکری). این مدل، هر دو محرک داخلی (به عنوان مثال، حالت‌های احساسی مانند خوشحالی در برابر غم) و خارجی (به عنوان مثال، رویدادهای منفی زندگی مانند ایمنی در برابر عدم ایمنی) نشخوار فکری را به تصویر می‌کشد و محرک‌های فرضیه‌سازی شده دیگر مانند باورهای متاشناختی مربوط به سبک‌های مقابله ممکن است در واکنش به ناسازگاری ادراک شده در موقعیت فعلی و مطلوب فعال شوند. علاوه بر این، آگاهی از این ناسازگاری ممکن است به خودی خود احساسی منفی را تولید کند.

3.1.1.3. محتوای تفکر نشخوار فکری. نظریه‌های نشخوار فکری همچنین در پیش‌بینی‌های خود در رابطه با

محتوای تفکر نشخوار فکری، متفاوت هستند. برخی از مدل‌ها ادعا می‌کنند که نشخوار فکری متمرکز بر حالت‌های احساسی منفی و/یا شرایط مربوط به آن احساس هستند (مدل‌های RST، نشخوار فکری در غمگینی، تراپنل و کمپل، نشخوار فکری استرس-واکنشی، و پردازش پس از رویداد). تمرکز نشخوار فکری در مدل‌های دیگر روی اختلافات بین وضعیت فعلی و مطلوب فرد است (پیشرفت هدف، مدل ارزیابی مفهومی نشخوار فکری). در مدل S-REF، فرض می‌شود که تمرکز نشخوار فکری گسترده‌تر است و می‌تواند شامل هر گونه اطلاعات خود-ارجاعی و به ویژه اطلاعاتی باشد که به فرد در احساس وضعیت فعلی کمک می‌کنند. در نهایت، مدل‌های دیگر ادعا می‌کنند که موضوعات منفی کنترل ناپذیری و آسیب در متاشناخت‌ها مهمترین موضوعات هستند.

تعداد اندکی از مطالعات در واقع محتوای تفکر نشخوار فکری را تجزیه و تحلیل کردند؛ با این حال، تعداد بالاتری از کلمات علی در شرح‌های کتبی از نشخوار فکری گزارش شده‌اند که نشان دهنده این است که جستجوی برای شرکت کنندگان یا منابع تنش اخیر، مولفه مهمی از تفکر نشخوار فکری است (واتکینز، ۲۰۰۴). یکی از هشدارهای این مطالعه این است که نمی‌توان تضمین کرد که محتوای نوشته شده، محتوای شناختی را منعکس می‌کند. اگرچه تعدادی از مدل‌های بالا نشان می‌دهند که نشخوار فکری ممکن است شامل اقدامی برای حل مساله باشد، نشان داده شده است که نشخوار فکری دارای تمرکز کمتری روی حل مساله، در مقایسه با سایر فرایندهای تفکری تکراری مانند نگرانی است و همچنین اعتماد کمتر به توانایی حل مساله را به همراه دارد (پاپاجورجیو و ولز، ۱۹۹۹، ۲۰۰۴). همچنین شواهدی وجود دارند مبنی بر این که تفکر افسرده به طور کلی در ارتباط با موضوعات از دست دادن است (بک، براون، استیر، ایدلسون و ریسکیند، ۱۹۸۷). نشخوار فکری همچنین متفاوت از نگرانی است بدین صورت که نشخوار فکری از نظر محتوا به شدت منفی است و «ماندن روی احساس منفی» ممکن است مولفه‌ای تعریفی از نشخوار فکری باشد (فرسکو، فرانکل، منین، ترک و هیمبرگ، ۲۰۰۲).^{۴۰} واتکینز (۲۰۰۸) نشان داده است که محتوای نشخوار فکری توسط سطحی انتزاعی از دگرتهایی مشخصه‌بندی می‌شود که شامل نمایش‌هایی کلی و غیر ویژه از

⁴⁰ Fresco, Frankel, Mennin, Turk, & Heimberg, 2002

یک رویداد یا عمل، تمرکز روی ارزش اهداف یا پیامدها، ویژگی‌های جهانی یا خصوصیات شخصیتی، و/یا جنبه «چرایی» وضعیت یا اقدامی خاص است.

تفاوت‌هایی نیز در زمینه تمرکز دوره زمانی تفکر نشخوار فکری وجود داشته‌اند و چند نظریه فرض می‌کنند که نشخوار فکری می‌تواند بین تمرکز گذشته، حال و آینده در نوسان باشد و سایر نظریه‌ها نیز فرض می‌کنند که محتوای نشخوار فکری متمرکز بر گذشته یا حال است. به طور سازگاری گزارش شده است که نشخوار فکری، در مقایسه با نگرانی، شامل افکار مربوط به گذشته است (پاپاجورجیو و ولز، ۱۹۹۹؛ واتکینز، مولدز و مک اینتوش، ۲۰۰۵). با این حال، مطالعه‌ای جدیدتر کشف کرد که جهت‌گیری زمانی در طول دوره نشخوار فکری تغییر می‌کند به طوری که افراد با تمرکز گذشته شروع می‌کنند اما افکار مربوط به حال و آینده را در طول دوره نشخوار فکری افزایش می‌دهند (مک‌لافلین، بورکاویک و سیبراوا، ۲۰۰۷).^{۴۱} بنابراین، نشخوار فکری ممکن است پیچیده‌تر از تفکر قبلی باشد و لزوماً کاملاً متمرکز بر گذشته نیست.

بهترین مشخصه‌بندی برای نشخوار فکری، تمرکز روی تفاوت بین وضعیت فعلی و وضعیت مورد نظر است. به عنوان مثال، تفکر نشخوار فکری که بر دلایل و علایم روحیه افسرده تأکید دارد ممکن است به عنوان توضیحی شناختی از وضعیت فعلی فرد در نظر گرفته شود. به طور مشابه، تمرکز روی غمگینی فعلی، یا واکنش‌ها و محرک‌ها در رویدادی استرس‌زا ممکن است به عنوان عوامل مرتبط با وضعیت فعلی تعبیر شوند. علاوه‌براین، تفکر درباره پیامدهای وضعیت روانی فعلی یا رویدادی منفی ممکن است به عنوان افکار مربوط به تأثیر منفی وضعیت فعلی روی دستیابی به وضعیت مطلوب مفهوم‌سازی شود. علاوه‌براین، تمرکز روی وضعیت فعلی و همچنین وضعیت مطلوب ممکن است به توضیح تغییر در تمرکز دوره زمانی مشاهده شده در نشخوار فکری کمک کند. این امر همچنین سازگار با توضیح واتکینز (۲۰۰۸) از تفکر تکراری انتزاعی است که به احتمال زیاد شامل تمرکز روی اهمیت اهداف مربوط به وضعیت مورد نظر است و ممکن است شامل سوالات «چرایی» درباره اختلاف بین پیامد فعلی و پیامد مطلوب باشد.

⁴¹ McLaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007

3.1.1.4. ویژگی (ویژه بودن) نشخوار فکری در افسردگی. اگرچه نشخوار فکری به طور کلی در ارتباط با

افسردگی در نظر گرفته می‌شود، تعدادی از مطالعات، عدم ویژگی (ویژه بودن) در افسردگی، و به ویژه اشتراک با علایم اضطراب را نشان داده‌اند (جداول ۱ و ۲). روابط بین نشخوار فکری و انواع مختلف آسیب‌شناختی نیز گزارش شده‌اند، از جمله: علایم افسردگی و فوبیای اجتماعی (پردازش پس از رویداد)؛ علایم ضربه روحی و افسردگی (IES)؛ اضطراب، افسردگی، نگرانی و توهم‌زایی‌ها (MCQ)؛ نگرانی، GAD و افسردگی (ATI)؛ و اضطراب، PTSD، GAD، اختلال اختلال وحشت‌زدگی، فوبیای اجتماعی، OCD، ASD، و افسردگی (TCQ). برخی از نظریه‌پردازان، نشخوار فکری را به عنوان عامل موثر بر جنبه‌های مختلفی از هر دو نوع سلامت جسمی و روانی در نظر می‌گیرند. نشخوار فکری (که توسط ECQ و CERQ سنجیده شده است) مرتبط با افسردگی، اضطراب، خشم، سلامتی و سطوح استرس گزارش شده است. نشخوار فکری همچنین مربوط به معیارهای کلی‌تر پیامد بالقوه، از جمله مشکلات رفتاری و هیجانی مانند افسردگی، رفتار بیرونی‌سازی، خشم و اضطراب است.

با توجه به طیف وسیع متغیرهای پیامد بالقوه، تغییرپذیری در دیدگاه‌های مربوط به ویژگی نشخوار فکری، و همچنین یافته‌های تجربی متفاوت درباره ویژگی معیارهای مختلف نشخوار فکری، لازم است که فرد هنگام توسعه فرضیات درباره نشخوار فکری، این امر را در نظر بگیرد که نشخوار فکری به چه میزانی برای افسردگی، ویژه فرض می‌شود. این کار، ارزیابی‌های مناسبی از فرایندها و همچنین پیامد تفکر نشخوار فکری را هدایت خواهد کرد. با توجه به آن چه که گفته شد و اشتراک به خوبی مستند شده علایم افسردگی و اضطراب، محققان باید هنگام بررسی نشخوار فکری، به طور سازگاری هر دو معیار افسردگی و اضطراب را شامل کنند. علاوه‌براین، اگر از رده‌بندی گسترده‌تر نشخوار فکری ارائه شده در اینجا استفاده شود، دامنه بزرگتری از معیارهای پیامد، مناسب خواهد بود.

3.1.1.5. فعل و انفعال با متاشاخت‌ها. نظریه‌ها همچنین از نظر تاکید خود روی فرایندهای متاشناختی در نشخوار

فکری، متفاوت هستند. برخی از مدل‌ها نقش متاشناخت‌ها را بررسی نمی‌کنند (RST، نشخوار فکری در غمگینی، نشخوار فکری استرس-واکنشی، نظریه پیشرفت هدف)، در حالی که بقیه، نشخوار فکری را به عنوان کلید شناخت

آغاز نشخوار فکری و همچنین پیامدهای آن در نظر می‌گیرند (S-REF). تحقیقات، نقش باورهای متاشناختی را نشان داده‌اند: باورهای مثبت و منفی درباره نشخوار فکری، به طور معناداری در ارتباط با نشخوار فکری و افسردگی هستند (پاپاجورجیو و ولز، ۲۰۰۱، ب، ۲۰۰۳) و سطوح نشخوار فکری در ارتباط با علائم PTSD بوده‌اند (کلوزی و اهلرز، ۱۹۹۹؛ دانمور، کلارک، و اهلرز، ۲۰۰۱؛ اهلرز، مایو، و بریانت، ۱۹۹۸؛ استیل و اهلرز، ۲۰۰۰).^{۴۲}

اگرچه بسیاری از مدل‌های نشخوار فکری به طور ویژه به بررسی متاشناخت‌های نمی‌پردازند، این فرضیه که باورهای درباره مقابله ممکن است روی انتخاب نشخوار فکری اثر بگذارند یا به آسیب‌زا بودن آن کمک کنند مکمل بسیاری از نظریه‌های نشخوار فکری است (RST، نشخوار فکری استرس-واکنشی، مدل پیشرفت هدف، پردازش پس از رویداد و غیره). به عنوان مثال، RST نشان می‌دهد که نشخوار فکری به عنوان واکنشی به احساس منفی آغاز می‌شود؛ با این حال، این احتمال نیز وجود دارد که باورهای متاشناختی مثبت درباره نشخوار فکری، انتخاب نشخوار فکری به عنوان واکنشی به روحیه منفی را هدایت می‌کنند. پیوند بین نشخوار فکری و باورهای متاشناختی مثبت از این احتمال پشتیبانی می‌کنند (پاپاجورجیو و ولز، ۲۰۰۱، ب، ۲۰۰۳). با توجه به این که معیارهای بسیاری از باورهای متاشناختی، مانند پرسشنامه متاشناخت‌ها (کارت‌رایت-هاتون و لز، ۱۹۹۷)،^{۴۳} پرسشنامه کنترل افکار (ولز و دیویس، ۱۹۹۴)، پرسشنامه واکنش‌های به مزاحمت‌ها (کلوزی و اهلرز، ۱۹۹۹)، مقیاس باورهای مثبت درباره نشخوار فکری و مقیاس باورهای منفی درباره نشخوار فکری (پاپاجورجیو و ولز، ۲۰۰۱، ب) وجود دارند، محققان آینده باید این امر را در نظر بگیرند که انتظار آن‌ها از تاثیر فرایندهای متاشناختی روی نشخوار فکری در مفهوم‌سازی خود چقدر است و همچنین معیاری از متاشناخت‌ها را در تحقیق خود شامل کنند.

⁴² Clossy & Ehlers, 1999; Dunmore, Clark, & Ehlers, 2001, Ehlers, Mayou, & Bryant, 1998; Steil & Ehlers, 2000

⁴³ Cartwright-Hatton & Wells, 1997

References

- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*, 136-144.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., et al. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 403-418.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., Eidelson, J. L., & Riskind, J. H. (1987). Differentiating anxiety and depression: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 96*, 179-183.
- Beck, A. T., & Perkins, T. S. (2001). Cognitive content-specificity for anxiety and depression: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research, 25*, 651-663.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beckman, J., & Kellmann, M. (2004). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychological Reports, 95*, 1135-1153.
- Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2003). The role of negative interpretations of grief reactions in emotional problems after bereavement. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 34*, 225-238.
- Broderick, P. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 501-510.
- Brown, T. A., Campbell, L. A., Lehman, C. L., Grisham, J. R., & Mancill, R. B. (2001). Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology, 110*, 585-599.
- Eshun, S. (2000). Role of gender and rumination in suicide ideation: A comparison of college samples from Ghana and the United States. *Cross-Cultural Research, 34*, 250-263.
- Fenigstein, A., Scheier, M. E., & Buss, A. (1975). Public and private self-consciousness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 522-527.
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research, 26*, 179-188.
- Friedberg, J. P., Adonis, M. N., VonBergen, H. A., & Suchday, S. (2005). Short communication: September 11th related stress and trauma in New Yorkers. *Stress and Health, 21*, 53-60.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences, 36*, 267-276.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality, 16*, 403-420.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*, 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152-1168.
- Harvey, A. G., Ehlers, A., & Clark, D. M. (2005). Learning history in social phobia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 33*, 257-271.
- Horowitz, M. J. (1975). Intrusive and repetitive thoughts after experimental stress. *Archives of General Psychiatry, 32*, 1457-1463.
- Horowitz, M. J., Wilner, N., & Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: A measure of subjective distress. *Psychosomatic Medicine, 41*.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin, 107*, 156-176.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 221-229.
- Kasch, K. L., Klein, D. N., & Lara, M. E. (2001). A construct validation study of the Response Styles Questionnaire rumination scale in participants with a recent-onset major depressive episode. *Psychological Assessment, 13*, 375-383.
- Kraaij, V., Pruyboom, E., & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: A longitudinal study. *Aging and Mental Health, 6*, 275-281.
- Kueher, C., & Weber, I. (1999). Responses to depression in unipolar depressed patients: An investigation of Nolen-Hoeksema's response styles theory. *Psychological Medicine, 29*, 1323-1333.
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles, 30*, 331-346.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Metacognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders, 11*, 279-296.
- Carver, C. S. (1979). A cybernetic model of self-attention processes. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1186-1195.
- Ciarrochi, J., Scott, G., Deane, F. P., & Heaven, P. C. L. (2003). Relations between social and emotional competence and mental health: A construct validation study. *Personality and Individual Differences, 35*, 1947-1963.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press New York.
- Clossy, S., & Ehlers, A. (1999). PTSD symptoms, response to intrusive memories and coping in ambulance service workers. *British Journal of Clinical Psychology, 38*, 251-265.
- Conner-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 976-992.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment, 75*, 404-425.
- Dunmore, E., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2001). A prospective study of the role of cognitive factors in the persistent posttraumatic stress disorder after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy, 39*, 1063-1084.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Postevent rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Research and Therapy, 27*, 603-617.
- Ehlers, A., Mayou, R. A., & Bryant, B. (1998). Psychological predictors of chronic post-traumatic stress disorder after motor vehicle accidents. *Journal of Abnormal Psychology, 107*, 508-519.
- Fritz, H. L. (1999). Rumination and adjustment to a first coronary event. *Psychosomatic Medicine, 61*, 105.
- Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence, 32*, 401-408.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Kuhl, J. (1994). Action versus state orientation: Psychometric properties of the Action Control Scale (ACS-90). In J. Kuhl, & J. Beckman (Eds.), *Action control: From cognition to behavior*. Göttingen: Hogrefe & Huber.
- Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory. In J. Heckhausen, & C. Dweck (Eds.), *Life span perspectives on motivation and control*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Lok, C., & Bishop, G. D. (1999). Emotion control, stress, and health. *Psychology and Health, 14*, 813-827.
- Lueken, L. J., Tartaro, J., & Appelhaus, B. (2004). Strategic coping responses and attentional biases. *Cognitive Therapy and Research, 28*, 23-37.
- Luminet, O. (2004). Measurement of depressive rumination and associated constructs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Luminet, O., Rime, B., Bagby, R. M., & Taylor, G. J. (2004). A multimodel investigation of emotional responding in alexithymia. *Cognition and Emotion, 18*, 741-766.
- Luminet, O., Rime, B., & Wagner, H. (2004). Intrusive thoughts following exposure to a negatively valenced situation: Relationships between intrusive ruminations, social sharing or emotion and metacognitions about the thinking process. Unpublished manuscript.
- Luminet, O., Zech, E., Rime, B., & Wagner, H. (2000). Predicting cognitive and social consequences of emotional episodes: The contribution of emotional intensity, the five factor model, and alexithymia. *Journal of Research in Personality, 34*, 471-497.
- Lundh, L. G., & Sperling, M. (2002). Social anxiety and the post-event processing of socially distressing events. *Cognitive Behaviour Therapy, 31*, 129-134.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., Chang, O., & Chung, I. (2006). Ruminative response styles and delay of seeking diagnosis of breast cancer symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 276-304.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 309-330.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 339-349.

- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem-solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Martin, L. L. (1999). I-D Compensation Theory: Some implications of trying to satisfy immediate-return needs in a delayed-return culture. *Psychological Inquiry*, 10, 195-208.
- Martin, L. L., Shirla, 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* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38, 23-38.
- Mellings, T. M. B., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 243-257.
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24, 307-317.
- Nolan, S. A., Roberts, J. E., & Gotlib, I. H. (1998). Neuroticism and ruminative response style as predictors of change in depressive symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 445-455.
- 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. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Style Theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* West Sussex, England: Wiley.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. (2002). Rumination, depression and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Journal*, 16, 391-404.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061-1072.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- 16, 391-404.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061-1072.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Obsessive Compulsive Cognitions Workgroup. (OCCW; 1997). Cognitive assessment of obsessive compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 667-681.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999). Process and meta cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 152-162.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001a). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160-164.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001b). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32, 13-26.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Depressive rumination: Nature, functions and beliefs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Purdon, C. (2004). Psychological treatment of rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Rachman, S., Gruter-Andrew, M., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 611-617.
- Ramel, W., Gordon, P., Carmona, P., & McQuaid, J. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433-455.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275-292.
- Roger, D., & Jamieson, J. (1988). Individual differences in delayed heart-rate recovery following stress: The role of extroversion, neuroticism, and emotional control. *Personality and Individual Differences*, 9, 721-726.
- Roger, D., & Najarian, B. (1989). The construction and validation of a new scale for measuring emotion control. *Personality and Individual Differences*, 26, 1045-1056.
- Roger, D., & Najarian, B. (1998). The relationship between emotional rumination and cortisol secretion under stress. *Personality and Individual Differences*, 24, 531-538.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, and Health* Washington, D.C., U.S.: American Psychological Association.
- Scott, V. B., Jr., & McIntosh, W. D. (1999). The development of a trait measure of ruminative thought. *Personality and Individual Differences*, 26, 1045-1056.
- Martin, L. L., Tesser, A., & McIntosh, W. D. (1993). Wanting by not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. In D. Wegner, & C. Papageorgiou (Eds.), *Handbook of Mental Control* Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Matheson, K., & Anisman, H. (2003). Systems of coping associated with dysphoria, anxiety, and depressive illness: A multivariate profile perspective. *Stress*, 6, 223-234.
- Matthews, G., & Wells, A. (2004). Rumination, depression, and metacognition: The S-REF Model. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- McIntosh, W. D., Harlow, T. F., & Martin, L. L. (1995). Linkers and nonlinkers: Goal beliefs as a moderator of the effects of everyday hassles on rumination, depression, and physical complaints. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1231-1244.
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A multi-dimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 909-921.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E., & Craske, M. E. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671-688.
- Siegle, G. J., Moore, P. M., & Thase, M. E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with Lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 645-668.
- Siegle, G. J., Sagrati, S., & Crawford, C. E. (1999, November). Effects of rumination and initial severity on response to cognitive therapy for depression. *Paper presented at the 33rd Annual Convention of Association for the Advancement of Behavior Therapy*, New Orleans.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74, 1869-1880.
- Silvia, P. J., Eichstaedt, J., & Phillips, A. G. (2005). Are rumination and reflection types of self-focused attention? *Personality and Individual Differences*, 38, 871-881.
- Spasojevic, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1, 25-37.
- Starcevic, V. (1995). Pathological worry in major depression: A preliminary report. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 55-56.
- Starr, S., & Moulds, M. L. (2006). The role of negative interpretations of intrusive memories in depression. *Journal of Affective Disorders*, 93, 125-132.
- Steil, R., & Ehlers, A. (2000). Dysfunctional meaning of posttraumatic intrusions in chronic PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 537-558.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Behaviour Research and Therapy*, 33, 55-56.
- Starr, S., & Moulds, M. L. (2006). The role of negative interpretations of intrusive memories in depression. *Journal of Affective Disorders*, 93, 125-132.
- Steil, R., & Ehlers, A. (2000). Dysfunctional meaning of posttraumatic intrusions in chronic PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 537-558.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Treynor, W., Gonzales, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Wadsworth, M., Gudmundsen, G. R., Raviv, T., Ahlqvist, J. A., McIntosh, D. N., Kline, G. H., Rea, J., & Burwell, R. A. (2004). Coping with terrorism: Age and gender differences in effortful and involuntary responses to September 11th. *Applied Developmental Science*, 8, 143-157.
- Watkins, E. (2004a). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research & Therapy*, 42, 1037-1052.
- Watkins, E. (2004b). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences*, 37, 679-694.
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 143, 163-206.
- Watkins, E., & Baracaa, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 1179-1189.
- Watkins, E., Moberly, N. J., & Moulds, M. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: Distinct effects of abstract vs. concrete construal on emotional response. *Emotion*, 8, 364-378.
- Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract vs. concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319-328.
- Watkins, E., Moulds, M., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1577-1585.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353-357.
- Wells, A. (1994). A multi-dimensional measure of worry: Development and preliminary validation of the Anxious Thoughts Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 6, 280-299.
- Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Wells, A., & Davies, M. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 871-878.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and Emotion: A Clinical Perspective*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorders: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 881-888.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (2004). Metacognitive therapy for depressive rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.
- Zeigarnik, B. (1983). On finished and unfinished tasks. In W. D. Ellis (Ed.), *A source book of gestalt psychology* New York: Harcourt, Brace, & World.